جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
التربية البدنية والرياضة

بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية والرياضة

برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكومتيه في المنتخب الفلسطيني للكاراتيه بغزة في لكمتي (كزامي زوكي, جياكوزوكي)

A Proposed training program for development of speed of the kinetic reaction for the Komita Palestinian team for the karate of Qaza in the Kazami zoki and Giacozoki knocks"

إعداد الباحث :

عماد محمد حسن حماد

إشراف:

أ.د. شرف الدين ابراهيم الداروتي

1439 هـ - 2017م

الإهداء

إلى روح والدي الطاهرة غفر الله له، واسكنه فسيح جناته

إلى والدتي الغالية أدامها الله، وجعلها لنا نوراً نهتدي فيه في دنيانا، وآخرتنا.

إلى زوجتي الحبيبة على ماتكبدته من مشقة وعناءوالتي كانت لى عوناً في هذه الحياة القاسية

إلى أبنائي الأحبَّاء يزن، ومحمد,وحلا,ويوسف,وزينة

إلى أخواني وأخواتي

ألى زملائي بجامعة الأقصى وزملائي في الاتحاد الفلسطيني للكاراتيه

إلى شهداء فلسطين الذين سقطوا على أرض الوطن

الى جرحانا البواسل واسرانا المعتقلين في سجون الاحتلال

والى كل من ساهم معي في هذا البحث المتواضع

الى وطني الحبيب فلسطين

شكر وتقدير

الحمد لله حمداً كثيراً مباركاً فيه لما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك, وأصلي وأسلم على سيدنا محمد نبي الرحمه وعلى آهله وصحبه وسلم, أشكر الله على نعمه التي أنعمها علي ومن لايشكر الناس لايشكر الله أتقدم بالشكر والتقدير والعرفان الى دولة السودان الشقيق وشعبها المعطاء واتقدم بالشكر الجزيل إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا متمثلة بكلية الدراسات العليا وكلية التربية البدنية والرياضة وأخص بالذكر هيئة الإشراف الأستاذ الدكتور/ شرف الدين ابراهيم الداروتي أطال الله بقاءه وأدامه؛ على قبوله الإشراف على هذه الرسالة ومتابعته والتوجيهو الارشاد الدائم لي مما كان له الأثر الفعال في إتمام الرسالة على أكمل وجه, وعميد الكلية الدكتور الطيب الحاج ابراهيم, ومسجل الكلية الدكتور عبد الناصر عابدين لتعاونهم الصادق في تذليل كافة العقبات, وايضاً لايفوتني من هذا المقام التقدم بالشكر والتقدير والعرفان الى أعضاء لجنة المناقشة الكريمة الأستاذ الدكتورمحمود يعقوب محمود الممتحن الخارجي, والاستاذ الدكتورالطيب حاج ابراهيم الممتحن الداخلي على موافقتهم و تفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة وتتبعهما مشاق التوجيه والتدقيق، فجزاهما الله عنا خير الجزاء، وبارك الله فيهما, وأتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ الدكتور/ أحمد عبد العزيز معارك الذي لم يبخل علّى بعصارة سنين عمره، فأطال الله في عمره, كما أتقدم بالشكر إلى الاستاذ/ابو المنتصر الربعي لقيامه بإجراء المعالجات الإحصائية للبحث, كما اتقدم بالشكر والعرفان لصديقي الدكتور صلاح الحاج أحمد لتعاونه الصادق معي, وأتقدم بجزيل الشكر الى الدكتور محمود المشهدي لقيامه بالمراجعة اللغوية, ولايفوتني أن أتقدم بالشكر والعرفان لزميلي الدكتور محمود الناطور لتعاونه معي,وايضاً أتقدم بالشكر الى الاتحاد الفلسطيي للكاراتيه ,وأتقدم بالشكر الخالص إلى الأهل والأصدقاء والزملاء, كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى عينة البحث "المنتخب الفلسطيني للكاراتيه – قطاع غزة".

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على معدلات نمو سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكاراتيه في الكومتيه,و التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على معدلات نمو سرعة رد الفعل الحركي في القدرات البدنية للاعبي الكومتيه,و التعرف على تأثير معدلات نمو سرعة رد الفعل الحركي على الأداء المهاري لمهارة اللكمة العكسية (جياكو زوكي) واللكمة الخاطفة (كزامي زوكي) على لاعبي الكومتيه, وقد استخد م الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة, طبق على عينة سحبت بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الفلسطيني وعددهم (40) لاعب, وقد أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية, الإنحراف المعياري,و اختبار (ت) لتحديد الفروق بين القياسات القبلية والبعدية, نسبة التحسن, معامل الالتواء.

وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :

1. وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي،والبعدي في القدرات البدنية , والمهارات في المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي.
2. وجود فروق دالة أحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي , والقياس البعدي في اختبار الأداء الفني لمهارة جياكو زوكي , ومهارة كزامي زوكي في المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي .
3. وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس البعدي, لصالح المجموعة التجريبية في كل من القدرات البدنية والمهارية .
4. وأيضاً اسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي, لصالح المجموعة التجريبية في كل من مهارتي جياكوزوكي, وكزامي زوكي.

يوصي الباحث بما يلي:

1- أستخدام التدريبات المختلفة والمتنوعة من قبل المدربين للعمل على رفع القدرات البدنية للاعبي الكاراتيه من حيث المرونة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة للجزء العلوي وايضاً السفلي.
2- أستخدام تدريبات سرعة رد الفعل الحركي لباقي مهارات الكاراتيه التي تشمل اللكمات وذلك لأهميتها الكبرى في تحقيق الإنجاز في المنافسات.
3- يوصى الباحث قبل البدء في تدريبات سرعة رد الفعل الحركي إعطاء تدريبات للقوة , والسرعة , والقوة , المميزة بالسرعة , وسرعة رد الفعل , والمرونة وايضاً التدريب على الأداء المهاري.

الدراسات المقترحة:

1- اجراء دراسة حول استخدام التدريبات المختلفة والمتنوعة من قبل المدربين للعمل على رفع القدرات البدنية للاعبي الكاراتيه من حيث المرونة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة للجزء العلوي وايضاً السفلي.

2- إجراء دراسة حول استخدام تدريبات سرعة رد الفعل الحركي لباقي مهارات الكاراتيه التي تشمل اللكمات وذلك لأهميتها الكبرى في تحقيق الانجاز في المنافسات.

3- إجراء دراسة حول اهمية الدورات التي تبين مدى أهمية استخدام تدريبات سرعة رد الفعل الحركي في التدريب وذلك لأهميتها في تحقيق الإنجاز الرياضي وتحقيق البطولات .

Abstract

The study aimed to know the impact of the suggested training program on the rates of the growth of the speed of the kinetic reaction of the karate player in the comitia .To know the impact of the suggested training program on the rates of the growth of the speed of kinetic reaction in the physical abilities of the comitia players . To know the impact of growth rates kinetic reaction on the proficiency performance for the skill of counter knock (giaco zoki) and the swift knock (Kazami zoki) on the comitia players . The researcher used the empirical approach using two groups ,experimental and controller one .Which suited the nature of the study .Applied on a sample selected by the intention way from Palestinian team (40) players .The researcher used the following statistical styles :the arithmetic means ,the standard deviation , the test that determine the differences between the pre and the post measures ,the improvement percentage ,coefficient of torsion .

The study came to the following results :

1. There were statistical significant differences between the pre –measure and the post measure in the physical abilities and the skills in the experimental group in favour of post application .
2. There were statistical significant differences on the level 0.05 between the pre – measure and the post measure in the test of the artistic performance for the giaco zoki skills and the kazami zoki in the experimental group in favour of post application .
3. There were statistical significant differences on the level 0.05 between the two groups the experimental and the controller one, in the post measure in favor of the experimental group in the physical and proficiency abilities .
4. Also in the results there were statistical significant differences at the level 0.05 between the two groups, the experimental and the controller in the post measure in the favor of the experimental group in giaco zoki and the kazami zoki proficiency.

The researcher recommended the following :

1. Using the different and the variant training by the trainers to raise the physical abilities for the karate players as flexibility , speed for the upper and lower parts .
2. Using kinetic swift reaction training for the other skills of the karate that included knocks for its great importance in the achievement in the competition.

3. The researcher recommended before starting the training of kinetic speed reaction ,giving the training of power ,speed ,characterized with speed ,reaction speed ,flexibility also training in proficient performance .

The suggested studies :

1. Further study should be conducted on the usage of the different and the variants training by the trainers to raise the physical abilities for the karate players as flexibility ,speed, power characterized by speed for the upper and lower parts .
2. Proceeding study on the usage of kinetic speed reaction for the other karate skills included knocking for its great importance for the achievement in the competition .
3. Doing a study on the importance of the sessions that illustrate the significance of using the kinetic speed reaction training for its importance in the athletic achievement and championships.

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرأنية	أ
الإهداء	ب
شكر وتقدير	ج
مستخلص البحث باللغة العربية	د
مستخلص البحث باللغة الانجليزية	و
المحتويات	ح
قائمة الجداول	ي
قائمة المرفقات	ل
قائمة الصور	م
الفصل الأول: أساسيات البحث	**1-9**
المقدمة	2
مشكلة البحث	4
أهمية البحث	6
أهداف البحث	6
فروض البحث	6
حدود البحث	7
أدوات جمع البيانات	7
المصطلحات العلمية	7
الفصل الثاني: الإطار النظري, والدراسات السابقة	**10 - 65**
المبحث الأول:ماهية وأهمية اللياقة البدنية	**11**
ماهية اللياقة البدنية	11
اهمية اللياقة البدنية	11
عناصر اللياقة البدنية	12
تنمية القوة المميزة بالسرعة	14
متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية القوة المميزة بالسرعة	14
اهمية القوة المميزة بالسرعة في الكاراتيه	16

أهمية المرونة في رياضة الكاراتيه	**17**
المبحث الثاني: سرعة رد الفعل الحركي	**21**
انواع رد الفعل الحركي المستخدمة في رياضة الكاراتيه	**23**
العوامل المؤثرة في رد الفعل الحركي	**24**
اهمية سرعة رد الفعل الحركي في رياضة الكاراتيه	**26**
طرق تنمية سرعة رد الفعل الحركي	**26**
المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل	**28**
خصائص الحمل الموجه لتطوير زمن رد الفعل الحركي في الكاراتيه	**29**
أهم العوامل التي يجب مراعاتها في تنفيذ هذا البرنامج	**30**
تنمية سرعة رد الفعل الحركي	**30**
كيفية صميم البر امج التدريبية	**31**
المبحث الثالث: ماهية واهمية رياضة الكاراتيه	**39**
ماهية واهمية رياضة الكاراتيه	**39**
أقسام الكاراتيه	**40**
الخطوات الفنية لأداء مهارة اللكمة الطاعنة (كيزاميزوكي)	**43**
الخطوات الفنية لأداء مهارة اللكمة العكسية	**43**
الدراسات السابقة	**44**
الفصل الثالث: إجراءات الدراسة	**66 - 94**
منهج البحث	**67**
المجتمع الأصلي	**67**
عينة الدراسة الأساسية	**67**
ادوات جمع البيانات	**78**
البرنامج المقترح؛ لتطوير مهارتي (كزامي زوكي , جياكو زوكي)	**82**
أجزاء الوحدة التدريبية	**83**
لخطوات الاجرائية للبحث ميدانياً	**83**
المعاملات العلمية للاختبارات	**85**
عداد محتوى البر نامج التدريبي	**92**
الدراسة الأساسية	**93**
الأساليب الإحصائية	**93**

الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج	**94 - 109**
عرض النتائج	**95**
مناقشة النتائج	**103**
الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات	**109 - 119**
الاستنتاجات	**110**
التوصيات	**113**
دراسات مقترحة	**114**
ملخص البحث	**115**
قائمة المراجع	**120 - 130**
المراجع العربية	**121**
المراجع الأجنبية	**128**

قائمة الجداول

الرقم	محتوى الجدول	رقم الصفحة
1	مواصفات العينة الضابطة	**68**
2	مواصفات العينة التجريبية	**69**
3	تكافؤ العينتين	**70**
4	**تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات المتوقعة تأثيرها على التجربة للاختبارات البدنية**	**72**
5	كافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات المتوقعة تأثيرها على التجربة للاختبارات المهارية	**73**
6	كافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات المتوقعة تأثيرها على التجربة باختبار الاداء الفني لمهارة جياكو زوكي	**76**
7	كافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات المتوقعة تأثيرها على التجربة باختبار الاداء الفني لمهارة كزامي زوكي	**77**

8	القدرات البدنية التي تم ترشيحها	79
9	القدرات البدنية التي تم اختيارها	79
10	الاختبارات البدينة التي تم ترشيحها	80
11	الاختبارات البدنية المختارة	80
12	الاختبارات المهارية التي تم اختيارها	81
13	معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية (ن = 10)	86
14	معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية (ن = 10)	87
15	معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني باختبار الاداء الفني لمهارة جياكو زوكي(ن= 10)	89
16	معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني باختبار الاداء الفني لمهارة كزامي زوكي:(ن=10)	90
17	**دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي، لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية**	95
18	**دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي, لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية**	96
19	**دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي, لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في مهارة جياكو زوكي**	97
20	**دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي, لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في مهارة كيزامي زوكي:**	98
21	**مستوى الدلالة بين مجموعتي الدراسة للقياس البعدي في القدرات البدنية**	100
22	**مستوى الدلالة بين مجموعتي الدراسة للقياس البعدي في القدرات المهارية**	100
23	**دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي, لدى المجموعة التجريبية في اختبار الأداء الفني في مهارة كزامي زوكي**	101
24	**دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي, لدى المجموعة التجريبية في اختبار الأداء الفني في مهارة جياكو زوكي:**	102

قائمة المرفقات

رقم المرفق	محتوى المرفق	رقم الصفحة
1.	ستطلاع رأي الخبراء والمتخصصين	133
2.	أسماء السادة الخبراء والمتخصصين	137
3.	الاختبارات البدنية	139
4.	الاختبارات المهارية	143
5.	تمرينات الإحماء	154
6.	تمرينات المرونة	157
7.	تمرينات القوة	159
8.	تمرينات السرعة	162
9.	تمرينات القوة المميزة بالسرعة	165
10.	تمرينات سرعة رد الفعل	167
11.	تمرينات التهدئة	177
12.	الأداء المهاري	179
13.	الأشهر التدريبية	182
14.	"الوحدات التدريبية"	186
15.	خطاب المشرف	222
16.	خطاب الكلية	224

قائمة الصور

رقم الصورة	محتوى الصورة	رقم الصفحة
1.	اختبار ثني الذراعين	139
2.	اختبار ثني الذراعين	139
3.	ختبار دوران الذراع حول السلة	140
4.	ختبار دوران الذراع حول السلة	140
5.	اختبار نيلسون لقياس السرعة الحركية (المسطرة)	140
6.	اختبار نيلسون لقياس السرعة الحركية (المسطرة)	141
7.	اختبار الأداء الفني لمهارة جياكو زوكي (اللكمة العكسية).	144
8.	اختبار الأداء الفني لمهارة جياكو زوكي (اللكمة العكسية).	144
9.	اختبار الأداء الفني لمهارة كيزامي زوكي(اللكمة الطاعنة).	145
10.	ختبار الأداء الفني لمهارة كيزامي زوكي(اللكمة الطاعنة).	145
11.	اختبار مقتبس عن اختبار نيلسون لقياس سرعة رد الفعل الحركي	146
12.	اختبار مقتبس عن اختبار نيلسون لقياس سرعة رد الفعل الحركي	148
13.	بطارية 12 فولت	150
14.	مفتاح كهربائي (ضاغط) لإيقاف عداد الثواني	150
15.	وسادة لكم لتثبيت المفتاح الكهربائي (الضاغط) عليه	151
16.	لوحة الكترونية للتحكم ببدأ عمل التوقيت عند اضاءة المصباح	151
17.	وقفة استعداد اللاعب لأداء الاختبار	151
18.	أداء اللاعب للمهارة	152

الفصل الأول

أساسيات البحث

1/1 المقدمة

2/1 مشكلة البحث

3/1 أهمية البحث

1/ 4 أهداف البحث

5/1 فروض البحث

6/1 حدود البحث

7/1 أدوات جمع البيانات

8/1 المصطلحات العلمية

الفصل الأول

1/1 المقدمة

ممارسة الرياضة بشكل عام لها فوائد عظيمة على الممارس من حيث انعكاسها على النواحي الجسمانية وكذلك النواحي النفسية ، والنواحي العقلية اذ ممارستها تعمل على اكتساب الشخص قدرات بدنية ونفسية وعقلية مميزة وغير موجودة في الشخص العادي وتنعكس ايجابياً على حياة الشخص الممارس لها بشكل عام.

فهناك رياضات جماعية وأخرى فردية يمارسها الشخص حسب ميوله وقدراته ورغباته حيث ان هناك أفراداً يفضلون ممارسة الألعاب الجماعية ، آخرون يفضلون ممارسة الألعاب او الرياضات الفرديةكلاً حسب قدراته .

يشير عبد الرحمن عدس وقطامي (2000 ,ص12) بأن الألعاب الجماعية تعتبر أكثر شعبية من الألعاب الفردية وهي رياضة تمارس وفق جماعة لهذا سميت بالألعاب الجماعية يمارسها الكبير والصغير وهدفها تحقيق روح التعاون ونذكر منها كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وغيرها من الألعاب الجماعية ومن خصائصها (تنمي التعاون, النظام ,الطاعة, إنكار الذات في سبيل المجموعة , توطيد العلاقات الاجتماعية),وهي تسعى من خلال توحيد جهودها إلى تحقيق هدف مشترك وأن التعاون يجب أن يكون الصفة الغالبة لسلوك أعضائه .

أما الألعاب الفردية فهي رياضة يمارسها شخص واحد بمفرده دون مساعدة وهي كثيرة ومتنوعة حسب طبيعة التنافس فيها؛ وهي إما لمسافات أو رقمية كما في ألقوى والسباحة؛ أو تحسب بالنقاط كالملاكمة وسلاح الشيش والجمباز وألعاب القتال والدفاع عن النفس كالكاراتيه ومن خصائصها (تنمي الشجاعة , الصبر , حسن التصرف ,الاعتماد على النفس الحكم الصحيح على الأمور , القدرة على تصحيح الأخطاء من الممارس , تقوية الشخصية).

ويرى وجيه شمندي (2002 , ص 199)أن رياضة الكاراتيه تعتبر من الرياضات الفردية القتالية ذات طابع خاص فإنها تتطلب من اللاعب أن يبذل أقصى مايمكنه من مهارات بدنية ونفسية لأنه يواجه منافسة عالية , الأمر الذي يتطلب منه تقييماً وتظيماً لأفكاره وأعماله وأفعاله تظيماً ذاتياً لأنه

يؤثر بشكل كبير على تحقيق أي أداء يريده .

ويرى الباحث أن رياضة الكاراتيه لها نظامها الخاص والمميز في التدريب وأيضا في البطولات حيث يغلب عليها الطابع الأخلاقي والسلوكي والانضباطي وتعمل على تهيئة الفرد الممارس لهذه الرياضة تهيئة متكاملة من جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية والعقلية بالإضافة إلى أن رياضة الكاراتيه لها فوائد عدة حيث إنها فن من فنون الدفاع عن النفس، كذلك تعتبر من الرياضات الصحية التي تحافظ على سلامة وصحة الجسم ، وأيضا تعتبر لعبة الكاراتيه رياضة تنافسية حيث تقام لها المنافسات والبطولات الرسمية على المستوى المحلي والدولي والعالمي كبطولة العالم ,وتقام بطولة كل عام على المستوى القار ّي كبطولة آسيا وبطولة أفريقيا وبطولة أوربا , كذلك تقام بطولات على المستوى العربي, كذلك تقام بطولة على مستوى دول البحر الأبيض المتوسط, والكاراتيه ضمن الألعاب المشاركة في دورة الألعاب الآسيوية والألعاب الأفريقية وأخيراً تم اعتماد رياضة الكاراتيه ضمن الألعاب التي ستشارك في دورة الألعاب الأولمبية عام 2020م في طوكيو حسب التعميم الموجه من اللجنة الأولمبية الدولية إلى اللجنة الدولية الفلسطينية .

ويشير حماد(1999 , ص15) بأن رياضة الكاراتيه من الرياضات الشاملة والمتنوعة والتي تتميز بدقة الأداء إذ يستخدم فيها اللاعب الأيدي والأرجل بدرجة عالية من الدقة والإتقان وبدرجة عالية من التوافق مما ساعد الفرد الممارس لهذه الرياضة على اكتساب قدرات بدنية عالية وامتلاك جسم متناسق، وللفائدة الكبيرة التي يكتسبها الفرد الممارس لهذا الرياضة سواء على المستوى البدني أو المهاري أو النفسي أو العقلي أو الروحي أو الصحي مما كان له الأثر الفعال والإيجابي و ساعدها على الانتشار في جميع أنحاء العالم بشكل كبير وأصبح يمارسها الملايين من البشر.

ويشير مجدي السيد (1996 , ص14 ,15) أن رياضة الكاراتيه تختلف عن باقي الألعاب القتالية من حيث المهارة والقانون لكونها لا تعتمد الضربة القاضية أو المؤثرة مما تتسبب في خسارة اللاعب فضلاً عن أنها تركز على السيطرة أثناء الهجمات سواء كان اللكم بالأيدي أو الرفس بالأرجل .

ويرى الباحث أن رياضة الكاراتيه تتطلب من اللاعب لكي يتمكن من تحقيق المراكز المتقدمة في البطولات والمنافسات أن تتوافر لديه عدة مقومات بدنية ومهارية وفنية وهذه المقومات تتطلب عدة تدريبات متنوعة من الإعداد البدني والمهاري والفني والتي تتطلب خطط متنوعة وشاملة للوصول

باللاعب إلى أعلى مستوى ، ومن المعروف أن رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تتطلب تركيز شديد وخاصة في مباريات الكومتيه(القتال) وتعتمد معظم عمليات الكومتيه (القتال) سواء كانت هجوم أو دفاع على سرعة رد الفعل الحركي وسرعة الاستجابة (الهجوم المضاد) ولتنمية سرعة رد الفعل الحركي وسرعة الاستجابة يجب تنمية عنصري السرعة ، والقوة، والقوة المميزة بالسرعة وغيرها من العناصر البدنية الأخرى، وهذا يتأتى عن طريق التدريبات البدنية التي تعمل على تنمية السرعة، والقوة، والقوة المميزة بالسرعة، والتي تخدم مهارتي (كزامي زوكي ، جياكو زوكي) موضوع البحث بالإضافة إلى القيام بعمل تدريبات خاصة بهما من أجل تصحيح الأخطاء الموجودة في المهارتين والقيام بعمل تدريبات لتنميتهما وتطويرهما ولتحسين سرعة رد الفعل الحركي في اللكمة العكسية (جياكو زوكي)، واللكمة الخاطفة (كزامي زوكي)ونظراً لاستخدامها بكثرة في المباريات يجب أن نعمل على تنميتها وتطويرها باستخدام التمرينات البدنية،والمهارية التي تساعد في تنمية عناصر القوة , والسرعة، والقوة المميزة بالسرعة , وبدورها تساعد في تطوير هاتين المهارتين.

يقوم الباحث في هذا البحث بتوظيف التمرينات البدنية، والمهارية المختلفة التي تساعد على تنمية وتطوير مهارتي (جياكو زوكي، كزامي زوكي) وذلك بهدف تحسين معدل سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكومتيه.

2/1 مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحث لتدريبه للمنتخب الفسطيني للكاراتيه لمدة 12 عام ومدرباً لنادي غزة الرياضي وملاحظته للاعبين في مباريات الكومتيه سواء كان في التدريب أو أثناء مشاركة لاعبيه في البطولات المحلية والدولية وجد أن هناكقصوراً في سرعة رد الفعل الحركي لدى اللاعبين مما أدى الى ضعف النتائج لديهم حيث إن اللاعب في المباراة الواحدة كان يستقبل لا يقل عن 15 هجوم من اللاعب المنافس وفي المقابل يكون رد الفعل الذي يقوم به غير فعال ولهذا سوف يتناول الباحث مدى تأثير برنامج تدريبي لتحسين المستوى البدني و المهاري من حيث السرعة ,والقوة , والقوة المميزة بالسرعة, وتدريبات سرعة ردالفعل الحركي وانعكاسها على سرعة رد الفعل الحركي لمهارتي كزامي زوكي(اللكمة الخاطفة)، وجياكو زوكي (اللكمة العكسية)، واختيار الباحث لهذا الموضوع يرجع إلى أهميته في رياضة الكاراتيه خاصة في مباريات القتال(الكومتيه) وذلك لاعتماد اللاعبين في أغلب

الأوقات في مباريات الكومتيه على استخدام الهجوم المضاد (رد الفعل الحركي) وبما أن مهارات رياضة الكاراتيه تتميز بالسرعة العالية والدقة في التسديد فإن هذا يتطلب من لاعب الكاراتيه سرعة في رد الفعل الحركي سواء كان هذا بالدفاع أو الهجوم المضاد ويأتي هذا عن طريق التدريبات البدنية والمهارية التي تعمل على تطوير وتنمية المهارة.وكذلك بعض التدريبات الخاصة لتنمية سرعة رد الفعل الحركي .

وسيقوم الباحث في هذا البحث بوضع برنامج تدريبي لتطوير وتنمية سرعة رد الفعل الحركي لمهارتي اليد جياكوزوكي، وكزامي زوكي والتي تشمل على تمرينات بدنية ومهارية:-

- **بدنية**: وتشمل على تمرينات لتنمية القوة , والسرعة , والقوة المميزة بالسرعة, وتمرينات أخرى تعمل على تنمية سرعة رد الفعل الحركي للجسم .
- **مهارية:** وتشمل على تدريبات لتحسين مستوى الأداء المهاري وتصحيح الأخطاء خاصة في اللكمة العكسية(جياكوزوكي) واللكمة الخاطفة(كزامي زوكي) بالإضافة إلى بعض التدريبات المهارية التي تعمل على تنمية سرعة رد الفعل الحركي للمهارة.
- ينقسم منهج رياضة الكاراتيه التعليمي إلى ثلاثة أقسام رئيسية:
- **أولاً :الكيهون(الحركات الأساسية للكاراتيه):** والتي تشمل على الوقفات الاساسية في الكاراتيه بجميع انواعها، وكذلك على حركات الأيدي من مهارات للدفاع ومهارات للهجوم وكذلك حركات الأرجل بجميع انواعها المختلفة.
- **ثانياً : الكاتا(القتال الوهمي)**: والكاتا هي الطريقة المثلى للمحافظة على مهارات واساسيات الكاراتيه.
- **ثالثاً : الكومتيه (القتال الفعلي):** والكومتيه ينقسم الى عدة اقسام مثل قتال المنافسات ، والدفاع عن النفس ، والقتال الحربي ، والقتال التعليمي وفي هذا البحث سيتطرق الباحث إلى تنمية وتطوير سرعة رد الفعل الحركي في مهارتي جياكو زوكي (اللكمة العكسية) ، وكزامي زوكي (اللكمة الخاطفة) أوالطاعنة والتي تستخدم في منافسات الكومتيه, والتي تدخل ضمن القسم الثالث .

3/1 أهمية البحث:

1. التركيزعلى عنصر سرعة رد الفعل الحركي وأهميته في إظهار قدرة اللاعب على الاستجابة الفورية وخاصة في مهارتي (جياكو زوكي)و(كزامي زوكي).
2. تكمن أهمية هذا البحث في أنه قد يكون إضافة جديدة في علم التدريب الرياضي(تدريب الكاراتيه) لتحسين سرعة رد الفعل الحركي في بعض المهارات اللكمة العكسية(جياكوزوكي)،واللكمة الخاطفة (كزامي زوكي).
3. قد تكون هناك أهمية تطبيقية لهذا البحث عن طريق تطبيق برنامج تدريبي لتحسين سرعة رد الفعل الحركي في بعض المهارات اللكمة العكسية (جياكوزوكي)، واللكمة الخاطفة(كزامي زوكي).
4. ربما يفيد باحثين آخرين في دراسات مشابهة لهذا البحث.

4/1 أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على معدلات نمو سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكاراتيه في الكومتيه.
2. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على معدلات نمو سرعة رد الفعل الحركي في القدرات البدنية للاعبي الكومتيه.
3. التعرف على تاثير معدلات نمو سرعة رد الفعل الحركي على الأداء المهاري لمهارة اللكمة العكسية (جياكو زوكي) واللكمة الخاطفة (كزامي زوكي) على لاعبي الكومتيه.

5/1 فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية ، و المجموعة الضابطة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)على معدلات زيادة سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكاراتيه

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$)على معدلات زيادة سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكاراتيه في القدرات البدنية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية ، و المجموعة الضابطة عند مستوى

دلالة ($\alpha \leq 0.05$)على معدلات زيادة سرعة رد الفعل الحركي للكمتي (جياكوزوكي،كزامي زوكي) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبي.

6/1 حدود البحث:

الحد الزمني: 2014 م - 2017 م .

الحد المكاني: فلسطين (قطاع غزة).

الحد النوعي: لاعبي المنتخب الوطني الفلسطيني للرجال ولاعبي الفريق الأول بنادي غزة الرياضي.

7/1 أدوات جمع البيانات:

1- اختبارات بدنية.

2- اختبارات مهارية.

8/1 المصطلحات العلمية:

- **برنامج مقترح :**

يعرفه محمد صبحي حسانين (2002 ,ص111) تلك الخبرات التعليمية المقترح تنفيذها ، و ترتبط هذه بأشياء رئيسية ، و تشمل : الفترة الزمنية للبحث , الباحث , العينة و الطريقة و الإمكانيات و المحتوى و التنظيم ، و غيرها من الأمور التي تزيد من إمكانية تنفيذ البرنامج .

- **فعالية :**

وضحها محمد صبحي حسانين (2002 ,ص112) بأنها تقييم مدي تحقيق الهدف وانجازه و مدى تأثير النشاط أو البرنامج على الشيء المراد تنميته .

- **الكاراتيه (Karate):**

يوضح ناجمين (1998 ,ص11) أن كلمة كاراتيه تعبر أو تعنى بالدفاع عن النفس ، أو فن

الهجوم والدفاع ضد الخصم سواء كان فرداً أو أكثر بأطراف الجسم ؛ كالرجلين والذراعين في المناطق الضعيفة ، ويعتبر الكاراتيه نوع من أنواع التدريبات الصحية بالإضافة إلى أنها تعمل على تربية الجسم من جميع الجوانب الجسدية والروحية والعقلية.

جياكو زوكي (Gyakeu-zuki) : اللكمة العكسية:

كما وضحها ناجمين (1998 , ص11) تعتبر إحدى مهارات الأيدي الهجومية في الكاراتيه وسميت باللكمة العكسية لأنها تكون عكس الرجل، وهي من المهارات الشائعة في رياضة الكاراتيه ويستخدمها معظم اللاعبين في جميع الأعمار والمستويات .

كزامي زوكي (kizami-zuki) اللكمة الخاطفة أو الطاعنة :

وضحها وجيه شمندي (1995 , ص212) سميت باللكمة الطاعنة أو الخاطفةنظراً لأنها تؤدى بشكل خاطف وسريع وهي تعتبر من المهارات الهجومية الشائعة في رياضة الكاراتيه إذ يستخدمها غالبية اللاعبين ويكون وضع اليد للأمام مع الرجل.

- **زوكي (zuki) لكمة:**

وبين معناها وجيه شمندي (1995 , ص65) ويطلق على كلمة زوكي وهي جميع لكمات الكاراتيه.

- **كيهون (kihon) الأساسيات :**

وضحها ناجمين (1998 ,ص70) وهي الحركات الأساسية في لعبة الكاراتيه وتشمل الوقفات والحركات الدفاعية والهجومية سواء كانت بالأيدي أو الأرجل.

- **الكاتا (kata) القتال الوهمي :**

عرفها بوليشر ميتشل (1991 , ص85) وهي عبارة عن سلسلة أو مجموعة من الحركات الدفاعية والهجومية يؤديها اللاعب بشكل منظم يتخيل فيها اللاعب عدة أشخاص بمعركة وهمية يستطيع فيها التغلب عليهم ؛ والكاتا لها بداية ونهاية تبدأ من نقطة وتنتهي بنفس النقطة.

- **الكومتيه (kumite) القتال الفعلي:**

كما وضحه عماد حماد (1999 , ص75) يكون بين شخصين أو أكثر وله عدة أشكال سواء كان

قتال متفق عليه وينقسم الى عدة أقسام(جيهون كومتيه، سانبون كومتيه، ايبون كومتيه، جي ايبون كومتيه)أو قتال غير متفق عليه وهو القتال الحر وله عدة أقسام(قتال المنافسات،القتال الحربي، الدفاع عن النفس ، القتال بالأسلحة).

- **المت:**

شاخص يمسك باليد يستخدم في تلقي الضربات.

الفصل الثاني

الإطار النظري

1/2 المبحث الأول: ماهية وأهمية اللياقة البدنية

7/1/2 متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية القوة المميزة بالسرعة

8/1/2 اهمية القوة المميزة بالسرعة في الكاراتيه

10/1/2 أهمية المرونة في رياضة الكاراتيه

13/1/2 السرعة

2/2 المبحث الثاني: رد الفعل الحركي

1/2/2 انواع رد الفعل الحركي المستخدمة في رياضة الكاراتيه

8/2/2 العوامل المؤثرة في رد الفعل الحركي

9/2/2 اهمية سرعة رد الفعل الحركي في رياضة الكاراتيه

10/2/2 طرق تنمية سرعة رد الفعل الحركي

12/2/2 خصائص الحمل الموجه لتطوير زمن رد الفعل الحركي في الكاراتيه

15/2/2 كيفية تصميم البرنامج التدريبية

3/2 المبحث الثالث: ماهية وأهمية رياضة الكاراتيه

1/3/2 ماهية واهميه رياضة الكاراتيه

3/3/2 الخطوات الفنية لأداء مهارة اللكمة الطاعنة (كزامي زوكي)

4/3/2 الخطوات الفنية لأداء مهارة اللكمة الطاعنة (كزامي زوكي)

4/2 المبحث الرابع :الدراسات السابقة والتعليق عليها

1/4/2 الدراسات العربية.

2/4/2 الدراسات الأجنبية.

3/4/2 التعليق على الدراسات السابقة.

الفصل الثاني
الإطار النظري للدراسة

تمهيد:

يتناول الباحث في هذا الفصل الإطار النظري للدراسة ويتطرق فيه الى الأساس العلمي التي بنيت عليه هذه الدراسة ويتم ختام هذا الفصل بالدراسات السابقة التي تخص هذه الدراسة وينقسم هذا الفصل الى ثلاثة مباحث، المبحث الأول يتكلم عن ماهية وأهمية اللياقة البدنية، أما المبحث الثاني يتكلم عن سرعة رد الفعل، أما المبحث الثالث يتكلم عن ماهية وأهمية رياضة الكاراتيه .

1/2 المبحث الأول:ماهية وأهمية رياضة الكاراتيه

1/1/2 ماهية اللياقة البدنية :

يشير محمد صبحي حسانين (1978, ص25) بأن اللياقة البدنية تعتبر هدف أساسي يسعى الفرد الرياضي لتحقيقه ليستطيع من خلاله التفوق في المجال الرياضي, وتعتبر اللياقة البدنية

إحدى مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية، والنفسية، والاجتماعية وغيرها من أنواع اللياقة, وتعني اللياقة البدنية سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه إلانسان خلال تعامله في الحياه.

2/1/2 اهمية اللياقة البدنية :

كما يراها محمد صبحي حسانين(1978, ص29) بأن اللياقة البدنية تعتبر متطلباً هاماً لجميع الأنشطة الرياضية وتلعب دور اساسي لممارسة هذه الأنشطة وا ٍجادتها ويختلف حجم هذا الدور واهميته طبقاً لنوع النشاط وطبيعته , كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة الى اخرى, وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة.

3/1/2 عناصر اللياقة البدنية :

ويشير محمد صبحي حسانين (1978 ,ص50- 52), اختلف العلماء في تحديد عناصر اللياقة البدنية أراء علماء الغرب حددها(هيلين .م. ايكرت) فقد حددت مكونات اللياقة البدنية بالقوة والسرعة والجلد والرشاقة والتوافق, كما حددتها هوكي (بالقوة والجلد العضلي والقدرة والمرونة والجلد الدوري التنفسي) ويرى ولجووس أن اللياقة البدنية تتضمن القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي , وحددها هاريسون كلارك في ثلاثة مكونات أساسية هي :- القوة العضلية ، الجلد العضلي ، الجلد الدوري التنفسي بالإضافة الى(القدرة العضلية، الرشاقة، المرونة، السرعة , وقام محمد صبحي حسانين (1978, ص54-55) بعملية مسح للعديد من المراجع العلمية المتخصصة يتضمن آراء ثلاثين عالماً من كبار رجال التربية البدنية من الغرب والشرق ومنهم العالم الكبير هاره الى خمس مكونات اساسية فقط هي القوة ، التحمل (الجلد) ، السرعة، المرونة ، الرشاقة) ويرى ليف بافلو فتش ماتفيف ، والسكندر ديمتروفتشنوفليكوف وفلاديمير فيما بلو فتش زاتسورسكي ان عناصر اللياقة البدنية هي:(القوة ، السرعة، التحمل ،المهارة ، المرونة, وقد أجمع معظم العلماء على أن عناصر اللياقة البدنية هي:

(القوة العضلية ،الجلد العضلي ، الجلد الدوري التنفسي, المرونة ، الرشاقة ، السرعة).

4/1/2 القوة :

يعرف عصام عبد الخالق (2004, ص128), القوة بأنها كفاءة الفرد على الأداء البدني بالتغلب أو مواجهة المقاومات المختلفة, ويعرفها هتنجر نقلا عن المصدر نفسه بأنها القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض ازومتري إرادي, ويعرفها زاسيورسكي وعن المصدر نفسه بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها, ويمكن تعريف القوة نقلاً عن كمال الربضي (2004, ص28), بأنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها.

انواع القوة العضلية:

يذكرها كمال الربضي (2004، ص39):

1 – القوة العظمى .

2 –القوة المميزة بالسرعة.

3 – تحمل القوة .

5/1/2 القوة المميزة بالسرعة :

القوة المميزة بالسرعة : Power ماهيتها وأهميتها.

يشير كمال درويش ومحمد حسانين (1999 , ص45) تحتل صفة القوة المميزة بالسرعة مكانة وأهمية كبيرة في معظم الأنشطة الرياضية بشكل عام وتعتبر من القدرات البدنية الهامة جداً في رياضة الكاراتيه وذلك لفعاليتها في أداء مهارات الكاراتيه ويضيفا عن لارسون ويوكم أن اللاعب الذي يمتلك القوة المميزة بالسرعة يجب أن يتوافر لديه درجة عالية من القوة العضلية والسرعة والمهارة لإدماج القوة والسرعة معاً .

ويرى جاك ويلمور (1982, ص58) أن القوة المميزة بالسرعة تعتبر من القدرات البدنية الهامة والضرورية للأداء الحركي الناجح , ويضيف كلاً من كمال درويش وصبحي حسانين (1999, ص125) أن القوة المميزة بالسرعة تعتبر إحدى الصفات الحركية المركبة من مكوني القوة والسرعة ولكن ليس من الضروري أن يكون توافرها دليلاً على توفر القوة المميزة بالسرعة، إذ يتطلب الأمر القدرة على دمجها معاً في عمل متفجر.

ويرى جيري كار (1997, ص38) أن معظم الرياضات تعتمد على القوة المميزة بالسرعة (القدرة) بشكل كبير لأن الأداء البطيء لها لن يقوم بتنفيذ الأداء الحركي بشكل جيد.

يتفق كلاً من لي براون وفانس (2005, ص73), وعلاوى ونصر الدين رضوان (1994, ص43), ومحمد رضوان وأحمد منصور (1999, ص91)، وعبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (2001 ,ص 114) على أن القوة المميزة بالسرعة من أكثر القدرات البدنية أهمية بالنسبة للأداء الحركي في معظم الأنشطة الرياضية .

ويرى ناكا ياما (1982, ص149) أن الأداء المهاري للكمات والركلات في رياضة الكاراتيه يتطلب امتلاك اللاعب القوة المميزة بالسرعة والرشاقة.

ويتفق كلاً من أوكازاكي واستريسفك(1984, ص31) وديفيد متشل(1991, ص28), اوياما(1986, ص190), أن فعالية الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه تعتمد بصورة أساسية على ما يتميز به اللاعب من قدرات بدنية خاصة كالقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والسرعة والدقة.

6/1/2 تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يذكر عصام حلمي وبريقع (1997, ص72) أن القوة المميزة بالسرعة رغم أنها تتكون من مكون القوة ومكون السرعة إلا أنها يمكن أن تنمى بزيادة مكون القوة أو زيادة مكون السرعة أو زيادة كلا المكونين معاً , وأفضل وسيلة لزيادة القوة المميزة بالسرعة هو زيادة مكون القوة باستخدام المقاومات.

ويرى طلحة حسام وآخرون (1997, ص44), أن تنمية القوة المميزة بالسرعة تعتمد على ضرورة زيادة السرعة التي يؤدى بها التدريب ويجب مراعاة طبيعة درجات التحميل أثناء التدريب.

ويتفق كل من احمد محمود (1999 , ص5)، وعبد العزيز النمر ونارىمان الخطيب (1996 , ص190) ، وجمال علاء الدين وآخرون (1980 , ص94)على أن الأسلوب ألامثل لتنمية القوة المميزة بالسرعة هو الذي يتشابه فيه المسار الزمني لقوة العضلات العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال أداء المهارى ذاتها وبتمرينات مشابهة للأداءالمهارى. ويرى الباحث أن أفضل أسلوب لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين الناشئين عن طريق استخدام التكرارات وتؤدى بسرعة عالية مع استخدام المقاومات ويجب ان تكون التمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي وفى نفس اتجاه المهارة وأن تكون بنفس شروط الأداء الحركي وفقاً للنشاط. الممارس.

7/1/2: متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية القوة المميزة بالسرعة:

1.الشدة:

يرى أبو العلا عبد الفتاح (1997 , ص134) أنه يجب استخدام مستوى من الشدة يتناسب مع متطلبات التخصص الرياضي حيث تتراوح الشدة ما بين(٣٠ – ٨٠%) من الشدة القصوى وذلك حسب نوع النشاط الممارس.

ويذكر طلحة حسام (1994 , ص27) أن شدة الحمل يجب أن تكون ما بين (٣٠ –٦٠%) من الحد الأقصى للاعب ولا يزيد عن ٧٠ % بأي حال من الأحوال حيث أن العديد من الدراسات أثبتت فاعلية هذا الأسلوب في تنمية القوى المميزة بالسرعة.

ويتفق كلاً من وليد شيبوب (1997 , ص11) ، أحمد ابراهيم (1991 , ص12) أن الشدة المناسبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة تتراوح من ٧٠ – ٩٠% من الشدة القصوى للاعب.(ويشير تومى موريس (1987 , ص31)، وجيه شمندى (1985 , ص84)على أن شدة الحمل المناسب لتنمية القوة المميز بالسرعة في رياضة الكاراتيه تتراوح ما بين (٥٠ -٨٠ %) من الشدة القصوى للاعب.

2.**التكرارت**:

نقلاً عن وجيه شمندي (1993), يرى شاركىShrky (1997 , ص169) أن عدد التكرارات تتراوح من(٦- ١٠) مرات لكل تمرين داخل المجموعة وذلك لتنمية القوة المميزة بالسرعة .

ويذكر كل من علاوى ونصر الدين (1994 , ص118),وبهاء الدين سلامة (1994 , ص367) أنه يجب ألاتزيد عدد التكرارات عن ١٠ مرات وباستخدام أقصى سرعة ممكنة وذلك لتنمية القوةالمميزة بالسرعة.

ويرى جمال الدين و آخرون (1997 , ص135) أن عدد مرات تكرار التمرين تتراوح في المجموعة الواحدة ما بين (١-٦مرات) بشرط ألا تطول فترة دوام أداء التمرين حتى لاتؤدى إلى ظهور التعب وانخفاض سرعة الأداء.

ويضيف محمد علاوي (1997, ص116) أنه لتنمية القوى المميزة بالسرعة يجب أن تبدأ التكرارات من ١٥ تكرار وتتناقص حتى ١٠ تكرارات في نهاية البرنامج التدريبي, واستخدم محمد سعد(1999 , 90) من(٦ –١٠)تكرارات لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

3.عدد المجموعات:

ويرى أحمد محمود (1999, ص84) أن استخدام ثلاث مجموعات لكل تمرين في الجرعة التدريبية كافية لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

ويتفق كلا من علاوى (1994 , ص124)، وعصام عبد الخالق (1999 , ص129), وجيه شمندى (1993 , ص84) , وعبد المنعم هريدى (1984, ص76)، وسامى نصر ونادية السنوسي (1990 , ص40) ، على أن عدد المجموعات لتنمية القوى المميزة بالسرعة يكون من (٤-٦) مجموعات لكل تمرين داخل المجموعة.

4.الراحة بين المجموعات:

يذكر عصام عبد الخالق (2005 , ص140) أن فترة الراحة بين المجموعات تراوحت بين3-٥ق مع مراعاة مقدرة الفرد على أداء التمرينات الجديدة بدون إقلال السرعة المكتسبة من التمرين السابق وحتى وصول الفرد إلى استعادة الشفاء.

ويتفق وجيه شمندى (1985 , ص84), وأحمد محمود (1999 , ص28) على أن فترة الراحة بين المجموعات لتطوير القوة المميزة بالسرعة تتراوح من ٢-٣ ق مع مراعاة الحالة العامة للاعب.

5.الفترة اللازمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة:

يتفق كلا من أحمد محمود (1999 , ص28), ومحمد سعد (1999 , ص64)، وائل فوزى وابراهيم سعيد (1998 , ص71)، أوكازاكى واسترسيفك (1984 , ص35) أن ١٢ أسبوع فترة كافية لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكاراتيه.

8/1/2: أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكاراتيه:

نقلاً عن وجيه شمندي (1993م، ص78) عرفها (كلارك Clarke 1971): أنها قدرة الفرد على إخراج قوة كبيرة بسرعة عالية، وعرفها (باروماك جي Gee Mc 1973) بأنها: "مقدرة الفرد على إخراج أقصى قوة في أقصر زمن، بينما يعرفها "(خاطر والبيك 1978) بأنها: "مقدرة الفرد على إخراج أقصى قوة في أقصر زمن.

ونستخلص من هذه التعريفات كما يرى (شمندي,1993, ص78) أنها: تتفق على أن القوة المميزة بالسرعة عبارة عن مركب من القوة والسرعة، وتتضمن الربط بين القوة والسرعة الحركية.
أما بالنسبة لرياضة الكاراتيه يرى الباحث, أن القوة والسرعة، والتكنيك من الأسس الهامة لرياضة الكاراتيه ومن المعروف أن القوة هي الأساس، وفي رياضة الكاراتيه لابد من وجود القوة والسرعة، ولا تكتمل رياضة الكاراتيه إلا بالاثنين معا، وتعتبر القوة المميزة بالسرعة أحد المكونات الرئيسية للقدرة الحركية.

9/1/2 تعريف المرونة :

يعرفها مفتي ابراهيم حماد (2013، ص199)، بأنها المدى الحركي المتاح في مفصل أو عدد من المفاصل، ويعرفهاحسن محمود وماهر (2008، ص201)، بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل ، ونقلاً عن محمد صبحي حسانين (2004، ص292)، يعرفها لارسون أنها إتساع مدى الحركة فهي توافق فيزولوجي ميكانيكي.

10/1/2 أنواع المرونة:

أ. **المرونة السلبية** : تؤدى عملية الاطالة تحت تأثير عامل خارجي ليس للاعب دخل فيه، قد يكون هذا العامل المدرب أو زميل أو أي جهاز خارجي (طلحة، 1997، صفحة 26).

ب. **المرونة الايجابية** : وهي تعتمد على عمل العضلات دون أي مساعدة خارجية وتصل العضلات في هذا النوع إلى مدى حركي أقل من الموجود في المرونة السلبية (طلحة، 1997، ص26).

11 /1/2 أهمية المرونة في رياضة الكاراتيه:

يشير وجيه شمندي (1993, ص113- 114), بأن المرونة من العناصر البدنية الهامة والضرورية في رياضة الكاراتيه, خاصة عند تنفيذ الأداء المهاري والخططي, حيث يتطلب من اللاعب أداء الحركات الخاصة بالرجلين والذراعين، ويتضح ذلك عند أداء حركات الرجلين الجانبية، أو الدائرية، أو حركات لف الجذع, لتنفيذ أداء لكمات قوية وسريعة، وهذا يتم سواء في تنفيذ حركات الكاتا، أو الكوميته, حيث إن المدى المثالي للحركة له أهميته البيولوجية والميكانيكية عند الأداء والمرونة تقود لاعب الكاراتيه الى :

1. المساعدة على الإقلال من إصابات المفاصل، وعضلات الرجلين، والجذع، والكتف.
2. المساعدة على الاقتصاد في الطاقة، وزمن الأداء الحركي.

3. مساعدة اللاعب على أداء حركات انسيابية ومؤثرة, سواء في الكاتا، أو الكوميته.
4. الإسهام بقدر كبير في تأخير ظهور التعب عند تنفيذ الأداء المهاري والخططي في المباريات، أو التدريب.
5. التطوير الجيد للقوة العضلية
6. تطوير السمات الإرادية للاعب الكاراتيه, كالثقة بالنفس، والجرأة، والشجاعة.

12/1/2 أهم العوامل المؤثرة في درجة المرونة:

لدرجة المرونة عوامل مؤثرة فيها كما وضحها وجيه شمندي(1993, ص114) وهي:

- السن الزمني، والعمر التدريبي.
- الجنس.
- التدليك.
- نوع التخصص (كاتا – كوميته).
- نوع المفصل وتركيبه، وهو يختلف عند أداء الركلات عنه عند أداء اللكمات.
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء المهاري.
- الحركات المعطاة في تدريبات المفاصل.
- درجة الحرارة والتوقيت اليومي.

13/1/2 خصائص الحمل الموجه, لتطوير المرونة لدى لاعب الكاراتيه:

يوضح وجيه شمندي خصائص الحمل الموجه لتطوير المرونة (2002, ص126) في الآتي :

1. الشدة :

تعد استخدام من(80-95%) مناسبة عند تطوير المرونة في بداية البرنامج التدريبي على أن تصل إلى 100% من أقصى مدى للحركة والثبات مدة 30 ث على الأقل.

2. التكرار:

إن التكرار في التمرين الواحد من 5-6 تكرارات يعد مناسبا, لتطوير المرونة، وقد يصل من(10-20)تكراراً .

3. عدد المجموعات:

إن استخدام من 3-5مجموعات يكون مناسباً , لتطوير المرونة.

4. الراحة بين المجموعات:

تعتبر فترة 45 ث كافية للراحة بين المجموعات.

5. الفترة اللازمة, لتطوير المرونة

استخدام مدة تتراوح بين 8 – 12 أسبوعاً بمعدل 3 وحدات تدريبية في الأسبوع كافية لتطوير المرونة وتعطي تمرينات الإطالة أفضل تأثيرها إذا ما استخدمت يومياً .

ويشير شمندي مصدر سابق ذكره (2002 ,ص126), أن العلماء والمتخصصين في رياضة الكاراتيه اتفقوا على أن هناك بعض القواعد الأساسية الواجب اتباعها عند أداء تمرينات الإطالة، ومن أهمها:

1. الاستمرار, حتى يبدأ العرق في الظهور.
2. إطالة العضلات الجانبية للجسم.
3. عدم تخطي عتبة الألم، والمبالغة في أداء الإطالة.
4. عدم القيام بحركات سريعة أو اهتزازات، يجب أداء تمرينات الإطالة بالتدر يج.
5. الثبات من وضع الإطالة الأمثل, لوقت لا يقل عن 30 ث.

14/1/2 السرعة :

يشير قاسم حسن حسين و أخرون (1997 ,ص263) أن استخدام مصطلح السرعة في المجال الرياضي نتيجة الاستجابات العضلية والناتجة عن التبادل السريع بين الانقباض العضلي والانبساط العضلي والاسترخاء.

ويرى الباحث أن السرعة تعد إحدى أهم المكونات الضرورية للأداء الحركي في أغلب الفعاليات والمسابقات الرياضية ، مثل السباحة للمسافات القصيرة، والركض.

أولاً : مفهوم السرعة :

يوضح أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997 ,ص178) بأن مفهوم السرعة هو مصطلح عام يستخدم في المجال الرياضي للإشارة الى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالتي

الانقباض والارتخاء العضلي, وهي تلك المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الاداء الحركي في أقل زمن، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية ويهدف تدريب السرعة الى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلة بالإضافة الى بعض العوامل الأخرى, ويشير محمد صبحي حسانين (1997, ص77) بأن مفهوم السرعة في المدرسة العربية يعني قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن كالعدو في ألعاب القوى والدراجات والسباحة والتجديف.

15/1/2 تعريف السرعة :

نقلاً عن بإراهيم شعلان واخر ين (1993, ص128) يعرف (فراي: 1977) السرعة بأنها القدرة على إنجاز الافعال الحركية في أقل فترة زمنية ممكنة معا لأخذ بعين الاعتبار الظروف الخارجية , وذلك بفضل تحرك وسير الجهاز العضلي وقدرة العضلات, ويعرفها كلارك أنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بسرعة متتابعة , ويعرفها بيوتشر بقدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة, وهي الحركات في الوحدة الزمنية ويتفق معهما يوكم ، ولارسون ويرى آخرون أنها أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.

16/1/2 أنواع السرعة :

يشير قاسم حسن حسينو آخرون (1996, ص6) بأن السرعة تنقسم الى ثلاثة أقسام هي :

1- السرعة الحركية : أداء حركات ذات هدف واحطمرة واحدة أو لعدد متتالٍ من المرات في أقل زمن ممكنة

2- السرعة الانتقالية : الانتقال من مكان الى أخر بأقصى سرعة ممكنة للتغلب على مسافات معينة في أقصر زمن ممكن.

3- سرعة رد الفعل الحركي: القابلية على رد الفعل الحركي لحافز معين في أقصر فترة زمنية .

2/2 المبحث الثاني: سرعة رد الفعل الحركي:

1/2/2 مفهوم سرعة رد الفعل الحركي :

يرى الباحث أن سرعة رد الفعل الحركي عنصر أو قدرة هامة لا يخلو منها أي نشاط رياضي وكل رياضة تحتاج الى هذا العنصر حسب احتياجها له وذلك حسب المتطلبات المهارية وطبيعة المنافسة لهذه الرياضة وتظهر اهمية سرعة رد الفعل الحركي للألعاب التي تتميز بالتغيير السريع بالأداء وظروف المنافسة وهناك اختلاف في الآراء حول تعريف سرعة رد الفعل الحركي وسنذكر منها: -

نقلاً عن جمعة محمد عوض (1996) ، تعرفها فاتن محمد رشيد (1999 , ص11) بأنها الفترة الواقعة بين الأثارة والاجابة الكاملة المناسبة بأقصر وقت ممكن ويعتمد ذلك على إيعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ.

وعرفها عصام عبد الخالق (1999, ص138) بأنها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن.

وعرفها كلاً من محمد حسن علاوي , ومحمد نصر الدين رضوان (1982 , ص232) الى أن سرعة رد الفعل الحركي تعني (الربط بين زمن الرجع وزمن الحركة أي انها عبارة عن الزمن الكلي الذي يقضي ما بين حدوث المنبه (المثير) والانتهاء من إتمام الحركة أو العمل, كما عرفها قاسم حسن حسين (1996 , ص65) بأنها تعني المدة الزمنية بين الإيعاز ونهاية الحركة, وعرفها عادل عبد البصير (1999 , ص108) هي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن, وعرفها عصام عبد الخالق (1999, ص138)بأنها قدرة الفرد على التلبية الحر كية لمثير معين في أقل زمن ممكن.

2/2/2 أنواع الاستجابة الحركية (رد الفعل الحركي) :

أ – الاستجابة الحركية البسيطة (رد الفعل البسيط) :

كما وضحها قاسم حسين (1996 , ص7) وهي الاستجابة الحركية لمثير معروف مسبقاً وبنفس الوقت تكون هناك عملية استعداد للإجابة على المثير مثل (الانطلاق في المنافسات القصيرة في العدو والانطلاق في السباحة).

ب – رد الفعل المعقد (الاستجابة الحركية المعقدة):

ذكرتها إيمان الخزرجي (1992 ،ص29) اذ تحتوي هذه الاستجابة على الكثير من الحوافز وتكون هذه الحوافز غير واضحة مقدماً وهي تكون ظاهرة في الألعاب الفرقية بالذات في كرة اليد، كرة السلة، والمناولات المفاجئة فيها.

3/2/2 سرعة رد الفعل الحركي :

كما وضحتها شيماء عبد الكريم (1987 ،ص29) وهي الفترة الزمنية القصيرة التي تنقضي بين لحظة ظهور الحافز ونهاية الاستجابة الحركية.

4/2/2 زمن رد الفعل الحركي :

عرفه محمد صبحي حسانين (1979، ص37) ويقصد به هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة لهذا المثير.

ويشير وجيه شمندي (2002 , ص137) أن رياضة الكاراتيه تعتبر من الرياضات الفردية التي تتميز بالتغير السريع المستمر لمواقف اللعب المختلفة, حيث تطلب من اللاعب سرعة برمجة المواقف المتغيرة لكل من عمليتي الدفاع والهجوم والهجوم المضاد.

5/2/2 زمن الحركة :

عرفته شيماء عبد الكريم (1987،ص32) هو الزمن الذي ينقضي ما بين بداية الحركة وحتى إتمامها والانتهاء منها ويبدأ بنهاية زمن رد الفعل وبداية الحركة وهو يشير الى المعدل الذي تنقضي به العضلة.

6/2/2 زمن الاستجابة :

كما ذكرته إيمان الخزرجي (1992، ص27) هو الزمن الذي يتم احتسابه من بدء ظهور المثير ونهاية الاستجابة الحركية وتعتمد سرعة الاستجابة على قصر الزمن فكلما كان رد الفعل بزمن قصير تمكن الفرد من الاستجابة بسرعة كبيرة.

7/2/2: أنواع رد الفعل الحركي المستخدمة في رياضة الكاراتيه :

كما وضحها وجيه شمندي (2002 , ص138) وهي :

1 – رد الفعل البسيط :

هو استجابة واعية والتي يعرف فيها اللاعب مسبقاً نوع المثير المتوقع ويكون على أهبة الاستعداد للاستجابة له بصورة معينة .

وتظهر أهمية رد الفعل البسيط في رياضة الكاراتيه عند إصدار الحكم ببدء أو إيقاف المباراة لأن اللاعب إذا خالف ذلك سيعرضه لجزاء , أيضاً عند كشف ثغرة مصرح فيها بالهجوم على الخصم, أيضاً تستخدم تدريبات رد الفعل البسيط الخاصة بالكاراتيه لتطوير رد الفعل على هدف متحرك.

2 – رد الفعل المركب :

هو الفترة الزمنية بين ظهور مثير غير معروف مسبقاً واختيار الاستجابة المناسبة لهذا المثير وتظهر أهمية رد الفعل المركب في مباريات الكاراتيه في الاستجابات الهجومية غير المتوقعة على المنافس حيث يمتلك كل لاعب العديد من المهارات الهجومية والدفاعية , ويجب على كليهما أن يكونا في حالة استعداد تام للاستجابة السريعة لأساليب المنافس المفاجئة والإجابة عليها بسرعة وبدقة .

3 – دقة رد الفعل على هدف متحرك :

يشير لطفي نقلا عن راديو نوف أن رد الفعل على هدف متحرك أكثر فاعلية عنه في حالة رد الفعل البسيط, نظراً لأن رد الفعل على الأهداف المتحركة يمكن أن يوصف دقة تقدير الفرد للمتغيرات المكانية الزمانية للحركة خاصة ما يتعلق منها بالأزمنة القصيرة فضلاً عن ارتباطه بالإدراك المسبق بالوقت , الأمر الذي يجعله يؤثر على فاعلية أداء المهارات المعقدة .

8/2/2 : العوامل المؤثرة في رد الفعل الحركي :

يوضح محمد حسانين (1987 , ص463) العوامل المؤثرة في رد الفعل كالتالي:

1 – التوقع الحركي :

التوقع الحركي هو مظهر خارجي لانسجام قسم الحركة مع واجبها أو الحركة ككل مع الواجب التالي للحركة وهو حالة مهمة في جميع الألعاب الرياضية ويفهم من اصطلاح التوقع الحركي هو التصور المسبق للنتيجة على أساس الملاحظة منذ ابتداء وخلال مرافقة مراحل حركية معينة .

2 – الانتباه :

هو تركيز الشعور في شيء وهو ظاهرة لا يمكن الاستغناء عنها في الحركات الرياضية ولا يمكن أداء رد فعل سريع دون انتباه جيد يسبق ذلك فالانتباه حالة تسبق الأداء.

3- التركيز :

هو تجمع الأفكار وتثبيت الأللتحقيق الهدف وا ٍذا كان مفهوم الانتباه عاماً فجوهر ه حول التركيز.

4- الادراك :

هو الاحساس بالظواهر المحيطة في النشاط الرياضي ومن خلاله يمكن الرياضي من رسم المنهج الحركي.

ونقلاً عن عبد الحميد (1973) يؤكد وجيه محمود(1982) أن أساس عمليات رد الفعل تتم بالإلإاك السابق لخواص وشروط المثير وا ٍدراك المثير نفسه وامتلاك القدرة على إجابة المثير.

5- الأحماء:

نقلاً عن فراكتوف (1953)، يعرفه محمد يوسف الشيخ (1969) أن الأحماء له دور مهم في تقليل زمن سرعة رد الفعل وهذا يعني كلما كان الأحماء جيداً وشاملاً فهذا يؤدي الى نتائج إيجابية في تقليل زمن سرعة رد الفعل.

6- الحالة النفسة :

تؤثر الحالة النفسية بشكل ايجابي وسلبي على زمن رد الفعل لدى الرياضي وتشمل حالات الفرح والحزن التي تحدث في المباراة بسبب الفوز أو الخسارة أو بسبب حالات خارج إطار الملعب مثل الحزن والخوف حيث تؤثر في زمن سرعة رد الفعل.

وهناك عوامل اخرى مؤثرة في رد الفعل وهي :

كما وضحها محمد حسانين (1987 , ص464) في الآتي:

1 – الحاسة المستخدمة :

من المعروف علمياً أن الضوء اسرع من الصوت لذلك عندما تكون الاستجابة أسرع مما لو كان صوتياً .

2- نوع المثير :

اذا المثير بسيطاً كان زمن رد الفعل أقل أما إذا كان المثير مركباً كان زمن رد الفعل أطول ويتناسب زمن رد الفعل تناسباً طردياً مع مقدار تعقد المثير .

3- شدة المثير :

المثير ذو الشدة العالية ينتج الفرصة لحدوث الاستجابة في زمن قصير والعكس صحيح أيضاً فالصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتاً أطول من الصوت المرتفع ، والضوء الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتاً أطول من الضوء القوي وهكذا.

4- الحالة التدريبية :

اذا كان الفرد مدرباً من قبل على الاستجابة للمثير الحادث فإن استجابته عادة تكون سريعة نسبياً ، اذا قورن ذلك بزمن رد الفعل لقرينه غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير.

5- الاجهاد :

يؤثرالإجهاد تأثيراً بالغاً على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زيادة الاجهاد وزمن ردالفعل.

6- التركيز :

الفرد الذي تكون له القدرة على التركيز يستطيع أن يستجيب للمثيرات في زمن أقل من قرينة الذي لا يتمتع بهذه الخاصية .

7-الحالة النفسية :

يتأثر زمن رد الفعل بالحالة النفسية للفرد ، فالخوف والملل والكراهية والحب وغير ذلك من السمات الشخصية تؤثر تأثيراً واضحاً على زمن رد الفعل.

8- التوقع :

كثير من الأفراد لديهم فراسة في توقع نوع المثير الحادث وشدته في حالة الاستجابة المركبة وهؤلاء يحققون درجات عالية في اختبارات زمن رد الفعل في حالة صدق توقعهم.

9- درجة الحرارة :

أثبتت بعض الدراسات تأثر زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو.

10- الحالة الصحية :

إصابة الفرد بالأمراض التي تصيب الجهاز العصبي.

9/2/2 اهمية سرعة رد الفعل الحركي في رياضة الكاراتيه :

تظهر اهمية سرعة رد الفعل الحركي في رياضة الكاراتيه في مواقف الهجوم الخاطف والمفاجئة, والتغير السريع لظروف المنافسة وعند كشف ثغرة في جسم الخصم.

ويشير وجيه شمندي (2002 , ص137) إلى أنه يتفق العديد من المتخصصين في رياضة الكاراتيه على أهميته لدى لاعبي الكاراتيه , حيث تظهر أهميته عندما يبدأ المنافس في الهجوم وبمجرد البدء في الهجوم يتم عمل هجوم مضاد في المنطقة المكشوفة في جسم المنافس للحصول على نقطة أو اكثر ويعتبر زمن رد الفعل المركب من المتطلبات النفسية الهامة للاعب الكاراتيه حيث يتم اختيار الاستجابة الصحيحة للمثير بين عدة مثيرات غير معروفة من اللاعب المنافس , ويتضح ذلك عند هجوم المنافس بقبضته أو قدمه ليبدأ اللاعب الآخر بتقدير سرعة اللكمة أو الركلة الناجحة عند هجوم المنافس وكذلك تقدير المكان الصحيح ليبدء عنده الدفاع.

10/2/2 طرق تنمية سرعة رد الفعل الحركي:

1- تنمية سرعة رد الفعل البسيط:

يستخدم لتنمية سرعة رد الفعل الحركي البسيط عدة طرق وهي :

أ – التدريب مع تغيير الظروف الخارجية .

وتعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرق انتشاراً وهي تصلح للمبتدئين غير أنه مع تقدم مستوى اللاعب تصبح هذه الطريقة غير مؤثرة وهي تعتمد على محاولة تقصير زمن الكمون عند الاستجابة لمؤثرات معروفة ومحددة أو مع تغيير الظروف المحيطة كأداء البدء المنخفض في العدو مع تغيير الاتجاه تبعاً لإشارة المدرب.

ب- التدريب مع استخدام الطريقة الحسية .

وقد قدم هذه الطريقة جيلبر شتين(1958) وهي تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل الحركي وقدرة الفرد على الإحساس بالفترات الزمنية القصيرة جداً كأجزاء الثانية الواحدة ، وتنمية هذا الاحساس تنعكس على تقصير زمن الكمون وزيادة سرعة الفعل الحركي.

2- تنمية سرعة الفعل الحركي المركب :

ويتم تنميته كما وضحها عبد الحق فيصل واخرون (1997 , ص15) عن طريق نوعين من التدريبات:

أ – رد الفعل للاختيار

سمي برد الفعل للاختيار وذلك لاختياره الاستجابة الحركية من بين مجموعة من الخيارات والاستجابات حسب الظروف المحيطة به وتغيير المنافس لحركاته وهنا يجب إتباع المبدأ التربوي من السهل الى الصعب وبها يتم زيادة تركيب الحركات تدريجياً مثال أن يقوم المدافع بالاستجابة لهجمة واحدة وحركة معلومة ثم الاستجابة لهجمتين أو طريقتين ثم الى ثلاث هجمات أو ثلاث طرق هجوم.

ب – رد الفعل تجاه هدف متحرك :

هذه الطريقة تتطلب من اللاعب أن تكون لديه القدرة على رؤية الهدف بسرعة عالية ويمكن تنميتها عن طريق استخدام تمرينات تتطلب رد فعل على أهداف متحركة وبعد ذلك يتم زيادة سرعة هذه الأهداف تدريجياً عن طريق تقليل المسافة وزيادة سرعة الهدف مع زيادة حجمه.

ج- طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع :

وهذه الطريقة تعمل على تحسين رد فعل اللاعب عن طريق تنمية إمكانية اللاعب في ردود الأفعال بسرعة كبيرة وبطريقة فعالة لمواقف صعبة أثناء اللعب وهذه تطبق لتحسين وتطوير رد الفعل بنوعيه البسيط والمركب.

ومقدار التقدم في سرعة رد الفعل من خلال التدريبات التي يقوم بها اللاعب لا يتعدى أعشار الثانية ويقدر متوسط زمن رد الفعل الحركي لدى غير الرياضيين يقدر ب 25, ثانية بمدى يتراوح ما بين (20, - 35, ثانية), ودائماً يكون رد الفعل على المثيرات الصوتية أقل من المثيرات الأخرى وتكون درجة التحسن في سرعة رد الفعل البسيط مع التدريبات يكون (10-15 %) أما سرعة الفعل المركب تقدر ب (30 -40%).

11/2/2 المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل :

يذكر موسى فهمي ابراهيم (1970 , ص99) بأن سرعة رد الفعل تعتبر من الصفات الوراثية الطبيعية تخلق مع الفرد ومع ذلك يمكن العمل على تنميها وتطويرها ويأتي ذلك عن طريق التدريبات المبنية على أسس صحيحة وفي حدود معينة وتعتبر هذه الخاصية من خصائص الجهاز العصبي المركزي ومن الصعب التحكم بها بشكل كبير.

وهناك مبادئ يجب أن نراعيها عند العمل على تنمية سرعة رد الفعل الحركي وهي :

1- يجب أن تكون تنمية سرعة رد الفعل الحركي في بداية عملية بناء اللعب الطويلة المدى لأن الجهاز العصبي يستكمل نموه في سن مبكرة من العمر ولا تسمح الروابط البيولوجية بتحسنها بعد ذلك.

2- يجب أن تكون التمارين سهلة وملائمة لتنفيذها بسرعة عالية فصعوبة الحركة تجعل اللاعب يركز جهوده في سير الحركة بدلاً من التنفيذ الصحيح.

3- يجب التنوع في التدريبات وتنظيمها وبشكل متغير وذلك لتفادي ظهور ظاهرة حاجز السرعة وخاصة في مرحلة تدريب الناشئين.

4- العمل على تهيئة اللاعبين نفسياً وتأتي من خلال الدقة والانتباه والتركيز أثناء أداء التدريبات.

5- يجب التوقف عند ظهور التعب خاصة التعب العضلي ويتأتى عن طريق مراعاة شدة الحمل أثناء التدريبات.

6- يجب العمل على استخدام تمارين الراحة النشطة (الايجابية) بين التكرارات لأنها تفيد في التخلص من حمض اللاكتيك والمحافظة على حالة استثارة الجهاز العصبي.

7- الاختيار الجيد والملائم لحجم التدريب وعدد التكرارات.

8- العمل على استخدام الطريقة التكرارية لأنها من أكثر الطرق ملائمة لتدريب سرعة رد الفعل.

9- التنوع في اختيار المثيرات.

12/2/2: خصائص الحمل الموجه لتطوير زمن رد الفعل الحركي في الكاراتيه :

كماوضحها وجيه شمندي (2002 , ص139) وهي كالتالي :

1 – تطوير زمن رد الفعل البسيط :

هناك عدة طرق لتطويره منها التدريب مع تغيير الظروف الخارجية : وهي تعتمد على محاولة تقصير زمن الكمون لمثيرات معروفة ومحدودة مثل الدفاع ضد لكمة أو ركلة أو ركلة معروفة مسبقاً لدى اللاعب , وهناك طريقة أخرى وهي الطريقة الحسية وهي يتم فيها تقصير زمن الكمون وزيادة سرعة رد الفعل الحركي , أي أنها تعتمد على العلاقة بين زمن رد الفعل وقدرة اللاعب على الاحساس بالفترات القصيرة جداً .

2 – تطوير زمن رد الفعل المركب :

يرتبط زمن رد الفعل المركب في رياضة الكاراتيه بالإعداد المهاري والخططي للاعب وأفضل طريقة لذلك هي التدريب على المواقف التنافسية المتدرجة وهو عملية مكتسبة من التدريب.

3- تطوير دقة رد الفعل على هدف متحرك :

لتطوير دقة رد الفعل على هدف متحرك وذلك عن طريق استخدام تمرينات تتطلب رد الفعل على أهداف متحركة ثم تزداد سرعة الأهداف تدريجياً عن طريق زيادة السرعة وتقليل المسافة بين اللاعب والوسائل المساعدة في التدريب.

ونظراً لأن رياضة الكاراتيه من الأنشطة الرياضية التي تعتمد فيها أنظمة الطاقة على الاتجاه الهوائي ولقد تعددت الآراء حول تحديد مكونات الحمل التدريبي لبرنامج تطوير زمن رد الفعل في رياضة الكاراتيه.

13/2/2 أهم العوامل التي يجب مراعاتها في تنفيذ هذا البرنامج :

1- شدة الحمل :

اتفق العلماء على أن لا يقل شدة الحمل عن 85% ليصل حتى 100% من أقصى مقدرة للاعب.

2- عدد التكرارات :

لتطوير زمن رد الفعل المركب تكون عدد التكرارات من 2 – 7 مرات بينما عند تطوير زمن رد الفعل المركب ودقة رد الفعل على هدف متحرك يكرر التمرين من 10-15 مرة.

3- فترة الراحة البينية بين المجموعات :

يجب أن لا تقل فترة الراحة عن 30 ثانية وتستمر حتى 120 ثانية حسب اختلاف شدة الحمل أو حتى يعود معدل ضربات القلب الى من 120 – 130 ضربة في الدقيقة.

4- الفترة اللازمة لتطوير رد الفعل :

اتفق على أن التدريب لمدة 12 أسبوعاً بمعدل من 3-5 مرات أسبوعياً وزمن لا يقل عن 40 دقيقة كافية لتطوير زمن رد الفعل المركب على ان يستمر الحمل من 30- 120 ث ويكون مرتفع الشدة.

14/2/2 تنمية سرعة رد الفعل الحركي :

يشير محمد حسن علاوي (1979, ص156) بأنه لتنمية سرعة رد الفعل الحركي يمكن استخدام التمرينات التالية :

1 - التدريب باستخدام مواقف ثابتة مبسطة وذلك بترتيب استجابات دفاعية وهجومية معينة متفق عليها بين اللاعبين ثم التدرج في الأداء الى أقل سرعة ممكنة.

2 - التدريب باستخدام مواقف معينة متفق عليها وتتطلب من اللاعب التركيز على نوعين من أنواع الدفاع او الهجوم.

3 - التدريب باستخدام مواقف غير متفق عليها لمحاولة تنمية سرعة الاستجابة المواقف المتغيرة.

4 - التدريب باستخدام مواقف تزيد في درجة صعوبتها عما تتطلب المنافسات.

5 - التدريب باستخدام المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات (المباريات).

6 - في حالة التدريب على الاستجابات البسيطة كما هو في حالة البداية في سباقات الركض أو السباحة يراعى التدريب باستخدام تمرينات الفترة الزمنية الصحيحة التي ينص عليها القانون والتي تقع بين سماع أمر الاستعداد (استعد)وا إشارة البدء (الانطلاقة) اذ أن ذلك يسهم في اكتساب اللاعب لسرعة الاستجابة الصحيحة لإشارة البدء.

15/2/2 كيفيةتصميم البر امج التدريبية:

يرى عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب (1996 : ص201), أنه يتأسس نجاح أي برنامج تدريبي على التدرج الملائم للوحدات التدريبية المتتابعة، وتساعد المعرفة الجيدة بمبادئ التدريب في عملية تصميم برامج التدريب وتطويرها، وهناك أربعة مبادئ تتطلب اعتبارات خاصة عند التدريب, للتنمية.

وهذه المبادئ هي: (الخصوصية، والحمل الزائد، والتكيف، والتدرج)، ويتلخص مبدأ الخصوصية في أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس، ويتضمن أهم العضلات العاملة في هذا النشاط، ويتم تنميتها بطرق خاصة, طبقاً لكيفية استخدامها في المنافسة، وأن تنمي نظم إنتاج الطاقة المستخدمة نفسها، وأن تتشابه التمرينات في تكوينها الحركي مع حركات المهارة الخاصة باللعبة، ومبدأ الحمل الزائد يتضمن فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم، وعندما يتكيف الجسم مع الحمل الزائد, فإنه يجب زيادة الحمل، ومبدأ التكيف يعنى أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يحدث تغيرات في الجسم، بحيث يتكيف الجسم مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه بالتدريب، ولكي تحدث هذه العملية بنجاح وكفاءة فإنه مبدأ التدرج يجب ملاحظته، والاهتمام به

خلال تقدم التدريب، فالحمل الزائد يجب أن يطبق تدريجياً مع إعطاء الجسم الوقت الكافي للتكيف، وتطبيق هذه المبادئ في التدريب عملية سهلة, إذا وضعنا في الاعتبار متغيرات الشدة والاستمرارية والكثافة, لضمان تدرج الحمل, لأنه من الضروري تحديد الحمل الذي يدفع الجسم، ولكن لا يسبب انهياره, ولهذا فإنه يجب تصميم كل برامج التدريب, تبعاً للخصائص الفردية.

ويشير عبد العزيز النمر, ناريمان الخطيب (1996, ص22) عند تصميم أي برنامج تدريبي يجب أن يتضمن ثلاثة مكونات أساسية هي:

- تحليل الاحتياجات.
- تحديد المتغيرات الأساسية للبرنامج.
- تنظيم وا ٍدارة البرنامج.

أولاً : تحليل الاحتياجات:، وتشمل على:

1- المجموعات العضلية التي يجب تقويتها.

2- نوع الانقباض العضلي المستخدم.

3- مصدر الطاقة الرئيسي.

4- الإصابات الشائعة.

1- المجموعات العضلية التي يجب تقويتها:

وضح وجيه شمندي (2002, ص33), العضلات التي يجب تقويتها وهي:

(عضلة الكتف- عضلة الذراع الخلفية- عضلة الذراع الأمامية – العضلة المستقيمة البطنية- عضلات الظهر).

2- نوع الانقباض العضلي المستخدم:

يذكر أحمد إبراهيم (1995م, ص201), نوع الانقباض العضلي المستخدم هو: الانقباض العضلي المتحرك المركزي, ويتميز بحدوث تغيرات تقصيرية للعضلة عند حدوث انقباض, حيث تتجه إلى مركزها مما يسبب حركة ظاهرية الوصلة البشرية (الذراع مثلاً) التي تم انقباض العضلات العاملة عليها، ويمكن لمدرب ومعلم الكاراتيه الاستفادة من خلال تدريب المقاومات المختلفة، وكذلك

الأداء المهاري ذاته المساهم فيها هذا النوع من الأداء الحركي عند أداء اللكمة الطاعنة أو اللكمة العكسية, ونوع هذا الانقباض يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القوة مميزة بالسرعة, كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة.

ويشير عبد العزيز النمر (1996, ص133), أن المبدأ العلمي الأساسي لتدريب القوة المميزة بالسرعة هو الانقباض بالتقصير يكون أقوى لو أنه حدث مباشرة عند انقباض بالتطويل للعضلة نفسها أو المجموعة العضلية, فمن المعروف علمياً أنه عندما تحدث إطالة سريعة مفاجئة للعضلة فإنها تنقبض فورياً , لتقاوم هذه الإطالة.

3- مصدر الطاقة الرئيسي:

يذكر عبد العزيز النمر (1996, ص202), أن مصدر الطاقة اللاهوائي (الادينوزين ترای فوسفات وفوسفات الكرياتين), يستخدم الطاقة المخزونة بالفعل في العضلات في صورة جزيئات عالية الطاقة، وهذا خاص بالأنشطة التي تستغرق فتره زمنيه قصيرة جداً، وتؤدى بانقباضات عضلية قصوى تسمى لاهوائية.

4- الإصابات الشائعة:

يرى (وجيه شمندى, 1993, ص298), عند تصميم البرنامج التدريبي يجب وضع الإصابات الشائعة الحدوث في الاعتبار بالإضافة إلى الإصابات السابقة لبعض اللاعبين, حتى يمكن تحديد التمرينات المناسبة، ويجب مراعاة الحالة الصحية والمقدرة الوظيفية للمفاصل العاملة, حتى يمكن تجنب الإصابات.

والإصابات الأكثر شيوعاً في رياضة الكاراتيه المفاصل: (رسغ القدم – أصابع القدم – الكتف – الركبة) هي أكثر المفاصل تعرضاً بالملخ، بينما أكثر المفاصل تعرضاً للإصابة بالخلع، وهى رسغ اليد، ثم الكتف يليها أصابع اليد، ومنطقة الأنف، وعضلات القفص الصدري، والقدم والركبة هيأكثر المناطق تعرضاً للإصابة بالرضوض، والعضلات الأكثر تعرضاً للإصابة بالتمزق هي: عضلات خلف الفخذ يليها العضلات ذات الأربع رؤوس الفخذية والعضلة فوق الشوكة، ومنطقة الرأس، والرجلان، والذراعان هي أكثر المناطق تعرضا للإصابة بالجروح.

ثانياً : المتغيرات الأساسية لبرامج التدريب:

ويوضح عبد العزيز النمر (1996, ص206), بأنه يتم تصميم الوحدة التدريبية بعد مراجعة المتغيرات الآتية:

1- الشدة.

2- عدد المجموعات.

3- فترات الراحة بين المجموعات.

4- كثافة التدريب.

5- اختيار التمرينات.

6- ترتيب التمرينات.

7- سرعة التمرين.

8- طول الوحدة التدريبية.

1- الشدة:

يشير زكى درويش (1998, ص20), بأن الشدة والمقاومة المؤثرة والحمل الزائد كلها مترادفات تعبر عن مقدار شدة التمرين الذي يجب أن يتدرب به اللاعب، وتعد الشد واحدة من أكثر متغيرات التدريب.

2- عدد المجموعات:

ويشير عبد العزيز النمر(1996, ص215), بأن عملية تحديد العدد الأمثل من المجموعات والتكرارات لكل تمرين نالت قدراً عظيماً من الاهتمام, للحصول على أفضل تنمية إذ أن عدد المجموعات المستخدمة في التمرين لها علاقة مباشره بنتائج التدريب، بالإضافة إلى أن عدد التكرارات في المجموعة يتحدد إلى حد بعيد تبعاً للهدف من التدريب.

3- فترات الراحة بين المجموعات:

نقلاً عن عبد العزيز النمر(1996, ص216، 217) يوضح (فوكس وماتيوز 1974) أن الوقت المتاح للراحة بين المجموعات يعتمد في المقام الأول على الهدف من التمرين ومصدر الطاقة

المستخدم, فعندما يتم التدريب بشدة عالية (قصوى وأقل من القصوى), مثلما هو الحال عند التدريب باستخدام 3- 4 أقصى تكرار، فإن مصدر الطاقة الرئيسي هنا هو الأدينوزين تراي فوسفات والكرياتين فوسفات، وبالتالي فإنه من الضروري أن تتاح فترة راحة بين 2 – 3 دقائق بين المجموعات لإعادة تخزين هذا المصدر للطاقة وأيضاً فإن مقدار فترة الراحة بين المجموعات يحدد مقدار الشد الواقعة على حامض اللاكتيك كمصدر للطاقة فعندما تكون فترة الراحة أقل من دقيقة واحدة فإن تركز بلازما حامض اللاكتيك يكون عالياً جداً , مثلما يحدث عنداستخدام التدريب الدائري بالأثقال بأحمال تتراوح بين(40 – 60 %) من أقصى تكرار.

4-كثافة التدريب:

يوضح عبد العزيز النمر(1996, ص218-220), بأن علماء التمرينات والمدربين الرياضيون يوصون بالتدريب ثلاثة أيام في الأسبوع، وهذه التوصيات جاءت بناء على نتائج التجارب التي تمت باستخدام عدد مختلف من أيام التدريب في الأسبوع، ومن المعتقد أن التدريب 3 أيام في الأسبوع يؤدى إلى أفضل استعادة ممكنة للشفاء ويسمح بزيادة فعالة في القوة والقدرة العضلية والمتغيرات الفسيولوجية المصاحبة. وأن كثافة التدريب يمكن أن تكون عالية لو أمكن استخدام التنويعات الصحيحة للحجم والشدة. وهناك كثير من الرياضيين يتدربون(5 أو 6) أيام في الأسبوع، وغالباً ما يستخدمون وحدات تدريب متعددة فى اليوم الواحد، زيادة على ذلك فإنهم قد يقومون بتدريب مجموعة العضلات نفسها لأيام عديدة متعاقبة بنتائج مبهرة. وقد لاحظ جلام Gillam 1987: أن زيادة كثافة التدريب من يومين إلى خمسة أيام فى الأسبوع قد أدت إلى نتائج أفضل وتشير طرق التدريب ومبادئه إلى أن كثافة التدريب يجب أن تكون أعلى ما يمكن ولكن بدون التدريب الزائد و هكذا فإن كثافة التدريب يمكن أن تكون عالية لو أمكن فإنه عادةً ما يتضمن استخدام نظام (تمرينات لأجزاء مختلفة من الجسم كل يوم) أو استخدام نظام (تمرينات مختلفة لجزء الجسم نفسه تؤدى كل يوم).

وتلخيصاً يمكن القول إن التدريب 3 أيام في الأسبوع يؤدى إلى أفضل استفادة ممكنة للشفاء بالرغم من أن الدلائل التجريبية والملاحظات العلمية الدقيقة تؤيد بشدة أن كثافة التدريب لأكثر من 3 أيام في الأسبوع, يمكن أن تؤدى إلى نتائج أفضل في القوة والقدرة والمتغيرات الفسيولوجية الأخرى

المصاحبة وفى أثناء المنافسات فإن التدريب مرتين أسبوعياً يعد كافياً للحفاظ على مستويات القوة السابق إنجازها.

ويمكن القول أيضاً : إن كثافة التدريب تعتمد على:

(الهدف من التدريب – الطاقة الكلية المستخدمة – كتلة العضلات التي يتم تدريبها – الحالة التدريبية لّلاعب- المتغيرات البيولوجية الفردية).

ويشير بسطويسي أحمد (1999,ص76-78), أنه بالنسبة لكثافة مثير التدريب بالنسب المتغيرة بين كل من فترات العمل (الحمل)والراحة وشّدتها أثناء الوحدة التدريبية" فالعمل يمثله المساحة الزمنية الخاصة بدوام مثير التدريب عند أداء التمرينات, أو بمعنى آخر؛ الشدة والزمن الذي يستغرقه أداء تلك التمرينات عند أداء التمرينات، أما بالنسبة للراحة فتمثلها الفترة الزمنية المستحسنة والمقننة بين كل تمرين وآخر، وتعتبر كثافة مثير التدريب إحدى المؤشرات الهامة لتوجيه مسار التدريب وتعديله، ليس في كل وحدة تدريبية فقط، بل من وحدة تدريبية إلى أخرى ومن موسم إلى آخر ومن سنة تدريبية إلى أخرى، وتعتبر الراحة إحدى المعلومات المميزة لكثافة مثير التدريب

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح (1997, ص59), أن كثافة الحمل تعنى العلاقة بين فترات الراحة البينية وشدة الحمل، فكلما زادت شدة الحمل لقصوى زادت فترة الراحة البينية، ويتم تحديد فترات الراحة البينية عادةً , بناء على الفترات الزمنية للراحة للاستشفاء.

5- اختيار التمرينات:

تتأسس عملية اختيار التمرينات كما وضحها عبد العزيز النمر(1996, ص220), على تحليل الاحتياجات, حيث يتم اختيار التمرينات التي تركز على العضلات وزوايا المفاصل الضرورية لنوع النشاط الرياضي الممارس.

6- ترتيب التمرينات:

يشير عبد العزيز النمر (1996, ص224،223), بأن عملية ترتيب التمرينات عند التدريب نالت قدراً كبيراً من اهتمام العلماء والباحثين، وقد كان ترتيب التمرينات لسنوات عديدة ماضية يتضمن أداء تمرينات المجموعات العضلية الكبيرة أولاً، ثم أداء تمرينات المجموعات العضلية

الأصغر بعد ذلكوذلك بناءً على النظريات التي تقول: إن تدريب المجموعات العضلية الأكبر أولاً يضمن أنها نالت الحمل الزائد الصحيح، وكان على المدرب (أو اللاعب) أن يختار الترتيب الذي يسمح بتناوب تأثير التدريب بين المجموعات العضلية المختلفة ويسمح بفترات مناسبة لاستعادة الشفاء, حتى لا تجهد المجموعات العضلية نفسها بتمرينات متعاقبة. (رجلان – جذع- ذراعان- رجلان...).

نقلاً عبد العزيز النمر (1996, ص224،223)، يرى ستون واو بريانت (1987) أنه عند التدريب لتنمية القوه أو القدرة فإنه يجب البدء بتمرينات المجموعات العضلية الكبيرة للأسباب الآتية:

-تمرينات العضلات الكبيرة تستهلك طاقة عالية نسبياً ، وتسبب كلاً من التعب العضلي العام والتعب العضلي الموضعي بالإضافة إلىأن الخبرات التطبيقية تؤكد على أن هذه التمرينات تتطلب كثيراً من الجهد العقلي والتركيز, لكي يمكن أدؤ ها، ووضع هذه التمرينات في نهاية الوحدة التدريبية أو وضعها بالتناوب مع تمرينات العضلات صغيره الحجم من المحتمل أن يقلل المستويات العالية للتركيز، والتي هي ضرورية لأداء هذه التمرينات الهامة.

- بسبب الطاقة العالية التي تستهلكها تمرينات العضلات الكبيرة فإن وضع تمرينات العضلات صغيرة الكتلة والتي تستخدم طاقة أقل في نهاية الوحدة التدريبية يمكن أن يكفل عملية التهدئة , أي يمكن اعتبارها نوع من التهدئة في نهاية الوحدة التدريبية.

7- سرعة التمرين:

ويشير عبد العزيز النمر (1996, ص68), أن سرعة الأداء في التدريبات عند تدريب القدرة يجب أن تكون قريبة أو مماثلة لسرعة الأداء في المنافسة الفعلية, لأن أداء تدريبات القدرة العضلية ببطء يقلل من تأثير التدريب, لأن خفض سرعة العضلات يؤدى إلى تقليل اشتراك الوحدات الحركية السريعة, أي أن وحدات حركية سريعة أقل سوف تطوع للأداء, وبهذا فإن الوحدات الحركية السريعة التي تستخدم في أثناء المستوى العالي من أداء القدرة لن تتدرب بكفاءة هذا بالإضافة إلى أن التقليل من سرعة التدريب بشده قدرها 85% لعددستة تكرارات يعد حداً أدنى ملائماً للحصول على أفضل تنميه للقدرة العضلية: (القوة المميزة بالسرعة).

ويؤكد عبد العزيز النمر (1996, ص226), أن أكثر الوسائل فعالية, لتحقيق زيادات في القوة والقدرة وسرعة الحركة هي استخدام تدرج منطقي ومزيج من سرعات التدريب، وهذه الطريقة تستلزم تنمية أساس متين من القوه قبل الانتقال إلى التمرين بسرعات عالية أو تمرينات القدرة العالية السرعة، والتمرينات ذات القدرة العالية يجب أن تأخذ شكل تمرينات عالية القوة أو عالية السرعة ، أو مزيج من الاثنتين، وعموماً فإن سرعة الأداء عند تدريب القدرة يجب أن تكون قريبة أو مماثلة لسرعة الأداء في المنافسة الفعلية لأن أداء تمرينات القدرة العضلية ببطء يقلل من تأثير التدريب.

8- طول الوحدة التدريبية:

ويشير عبد العزيز النمر(1996, ص225), بأنه تعتمد طول الوحدة التدريبية على الحجم الكلى للتدريب، على عدد التكرارات في المجموعة وعلى نوع التمرين وفترة الراحة بين المجموعات, بمعنى أنه كلما قلّ حجم التمرين كلما كان التركيز أكبر على نوعية التمرين (الشدة)، وكلما زادت الشدة كلما كان الزمن اللازم, لتأمين استعادة الشفاء أطول نسبياً، ويلعب زمن الراحة (استعادة الشفاء)دوراً هاماً في طول الوحدة التدريبية.

ثالثاً :تنظيم وا إدارة البرنامج:

ويؤكد عبد العزيز النمر(1996, ص228), على أن نجاح أي برنامج تدريبي يتوقف على معالجة الجوانب التنظيمية, حتى يمكن استخدام البرنامج على أكمل وجه, ولهذا يجب التعامل مع الجوانب التنظيمية مباشرة, للتغلب على تأثيراتها السلبية، وفى الوقت نفسه فإن البرنامج المثالي يجب أن يكون دائماً في الاعتبار ولهذا فإن البرنامج التدريبي يكتب أولاً، ثم يتم إدخال التعديلات الضرورية,تبعاً للاعتبارات الآتية, وهى: (المساحة المتاحة، الأدوات والأجهزة المتوفرة ، عدد الأفراد في الوحدة التدريبية، زمن الوحدة التدريبية).

3/2 : المبحث الثالث: ماهية وأهمية رياضة الكاراتيه

1/3/2: ماهية واهمية رياضة الكاراتيه:

رياضة الكاراتيه تعتبر رياضة من رياضات القتال والدفاع عن النفس ويمارسها أعداد كبيرة من الناس من جميع الأعمار ومن كلا الجنسين وسنذكر هنا بعض التعريفات. كما وضحها فاروق عبد الوهاب , (1996, ص11) بأن رياضة الكاراتيه من ألعاب الدفاع عن النفس التي لها انتشار واسع على المستوى العالمي وهي من الألعاب الممتعة والشيقة لتعدد مهاراتها و أساليبها والتي تناسب جميع الأعمار (الصغار، والشباب، والشيوخ) الإناث منهم والذكور، وتصنف رياضة الكاراتيه ضمن الرياضات القتالية المتنوعة (الجودو، والتايكوندو، والكنغوفو) وغيرها من الألعاب القتالية المختلفة، وفي بداية ظهور رياضة الكاراتيه كان من الصعب أن تعتبر من الرياضيات التي يمارسها على شكل منافسات رياضية نظراً للخطورة التي يمكن أن تشكلها على المنافسين، ولكن بعد تطورها تم إدخال القوانين عليها التي تحد من هذه الخطورة وتتحكم بأداء اللاعب وسلوكه داخل الملعب وخارجه وتحميه من الإصابات التي يمكن أن يتعرض لها.

ويرى الباحث بأن الكاراتيه تعتبر فناً من فنون القتال والدفاع عن النفس باليد المجردة من السلاح وهي تعتبر من أرقى رياضات الدفاع عن النفس لما تتميز به من طابع خاص من حيث السلوك والانضباط داخل التدريب وخارجه وهي دائماً تدعو إلى عدم الاعتداء على الآخرين إلا في حالة الدفاع عن النفس ولرياضة الكاراتيه فوائد كثيرة تعمل على اكساب الفرد لياقة بدنية عالية هذه من الناحية البدنية أما من الناحية النفسية فإنها تعمل على ضبط النفس وتعزيز الثقة بها وتعمل على الارتقاء بالعمليات العقلية (التركيز – الذكاء – الانتباه – الخ) والكاراتيه يعتبر من الرياضات الصحية التي تعمل على المحافظة على صحة الجسم وتعمل على تقوية المناعة لدى الشخص الممارس لهذه الرياضة كغيرها من الرياضات الأخرى.

ويضيف الباحث بأن الكاراتيه له أساليب كثيرة وكل أسلوب له طريقته في الأداء والأساليب المعترف بها من قبل الاتحاد الدولي للكاراتيه (أسلوب الشوتوكان، أسلوب الشوتوريو، وأسلوب الودوريو، وأسلوب الكوجوريو).

ويرى وجيه شمندي (1993, ص7) بأن الكاراتيه كلمة يابانية تتكون من جزأين هما: (كارا) وتعني الفراغ وتدل عند اليابانيين على صفاء الذهن، و(تيه) تعني أساليب القتال بدون سلاح، ويعرف الكاراتيه بأنه فن الهجوم والدفاع ضد الخصم سواء كان فرداً أو أكثر بأطراف الجسم كالرجلين والذراعين في المناطق الضعيفة من جسم الإنسان مثل فم المعدة – الوجه أسفل الذقن .. وغيرها ويعتبر الكاراتيه رياضة بلا إصابات إذا ما أديت بمثالية ويتضح ببراعة فائقة يكتسبها اللاعب من خلال التدريب المنظم والمكثف ويرى العديد من الخبراء أن هذه الرياضة أقوى وسيلة للدفاع عن النفس بدون سلاح ولذلك يضعه القائمون على جميع المعاهد العسكرية والشرطة في العالم كمادة إجبارية كتدريب طلابها على الدفاع عن أنفسهم ومن الملاحظ أن رياضة الكاراتيه تتميز بالنشاط الفعال من خلال الهجمات السريعة القوية والتي تؤدي بنشاط وحركة عنيفة ويتوافر في أداء لاعبيها القوة والدقة والسرعة والمبادأة وأن يكونوا أقوياء سريعي الحركة الأمر الذي يؤدي بهم إلى التفوق وإحراز البطولة.

2/3/2:أقسام الكراتيه:

الكاراتيه رياضة من رياضات الدفاع عن النفس التي تتميز بكثرة مهاراتها وأساليبها الفنية, ومن هذا المفهوم يمكن أن نقسم الكاراتيه إلى ثلاثة أقسام رئيسية وهي:

أولا: الكيهون:

الكيهون هو عبارة عن مهارات الكاراتيه الأساسية التي تدخل في بناء وتكوين الكومتيه (القتال الفعلي), والكاتا(القتال الوهمي),وللمحافظة على المستوى البدني والمهاري لابد من التدريب المستمر عليها , ويرى وجيه شمندي (2002, ص56) أنه من الخطأ تجاهل الأساسيات التقليدية لتدريب الكاراتيه, والتركيز فقط على تدريب "الكاتا والكومتيه" لأن ذلك يؤدي إلى خلق لاعب ضعيف في الكاراتيه لذلك يجب أن يجيد اللاعب عدداً كافياً من المهارات الهجومية وبأسلوب قتالي,و عرفه ناجمين (1998, ص70)وهو يعتبر المهارات الأساسية للكاراتيه من حيث الوقفات ومهارات الأيدي الهجومية منها والدفاعية بالإضافة إلى ضربات الأرجل.

ويوجد هناك مهارات للكاتا ومهارات للكومتية, وينقسم الكيهون الى ثلاثة أقسام رئيسية وهي:

1.الوقفات:

وهي عبارة عن أوضاع الرجلين التي يستخدمها اللاعب عند أداء حركات الكاراتيه, سواء كانت هذه الحركات تؤدى في القتال الحر(الكومتيه), أو القتال الوهمي (الكاتا), أو في الدفاع عن النفس, ويوجد في الكاراتيه أكثر من 12 وقفة وكل وقفة لها استخدامها فهناك وقفات هجومية, وأخرى دفاعية, وأخرى لأداء التحية, وأخرى لوقوف الاستعداد.

2. حركات الأيدي:تنقسم الى قسمين:

أ. حركات الدفاع (الصد): يوجد أكثر من 12 حركة دفاعية وكل حركة من تلك الحركات لها استخدامها, فتوجد حركات تستخدم في صد الضربات الموجهة للمنطقة العليا من الجسم وأخرى للمنطقة الوسطى وأخرى لمنطقة أسفل الجسم.

ب. ضربات الأيدي (اللكم): يوجد في الكاراتيه أكثر من 18 لكمة وجميعها تستخدم في الهجوم على الخصم, فمنها تؤدى بيد واحدة, ومنها تؤدى باليدين, ومن هذه اللكمات منها مايؤدى في القتال الوهمي (الكاتا), ومنها مايؤدى في القتال الفعلي (الكومتيه).

3. حركات الأرجل (الرفسات): وهي تضم أكثر من رفسة منها يؤدى للأمام, ومنها للخلف, ومنها أمامية دائرية, ومنها خلفية دائرية.

ثانياً الكاتا :(القتال الوهمي) أو الجملة الحركية:

عرفها حماد (1999 , ص15)هي عبارة عن مجموعة أو سلسلة من الحركات المختلفة سواء كانت حركات هجومية أو دفاعية يستخدمها الشخص في معركة وهمية يتخيل فيها عدة أشخاص ويتم التعامل معهم باستخدام هذه الأساليب أو الحركات ويتم الهجوم على الشخص من جميع الاتجاهات المختلفة ويبدأ اللاعب بأداء الكاتا من نقطة وتنتهي بنفس النقطة وكل كاتا لها زمنها المحدد وحركاتها المحددة مدروسة بشكل علمي دقيق.

ويعرفها أحمد إبراهيم(2005 , ص45) بأنها سلسلة متتالية من الأساليب الدفاعية والهجومية وفقاً لنسق متعارف عليه دولياً وتلك الأساليب الدفاعية والهجومية تتمثل في الصد و اللكم والضرب والركل من خلال اتجاهات مختلفة وبسرعات متباينة مع توجيهها للمستويات الثلاث من

جسم المهاجم أو مجموعة من المهاجمين الوهميين وذلك مقترن باتخاذ أوضاع اتزان ثابتة وحركية مختلفة ومتعددة.

ج- الكومتية (القتال الفعلي):

الكومتية يعتبر هو التطبيق العملي لجميع المهارات التي يتدرب عليها اللاعب، وللوصول باللاعب الى مرحلة القتال الحر لابد من تخطيه لخمس مراحل للقتال وهي:

1. نيهون كومتية (القتال المتفق عليه من خمس خطوات).
2. سانبونكومتية (القتال المتفق عليه من ثلاث خطوات).
3. أيبون كومتية (القتال المتفق عليه من خطوة واحدة من الثبات).
4. جى أيبون كومتية (القتال المتفق عليه من خطوة واحدة مع الحركة).
5. جيوكومتية (القتال الحر).

على سبيل الذكر لا الحصر:

1- مهارات الأيدي (زوكي): (كيزاميزوكي، أويزوكي، جياكوزوكي، يوراكن، اشباراي ...الخ).

2- مهارات الأرجل (جيري): (ماي جيري، مواشي جيري، يوكو جيري ، أوراماواشي جيري يوشيروماواشي جيري).

وسنتطرق إلى مهارتي البحث وهما:

1- كيزامي زوكي (اللكمة الطاعنة): عرفها وجيه شمندي (1993, ص19), بأنها من اللكمات الأساسية في الكاراتيه التي تستخدم في مباريات الكومتيه (القتال الحر) ويوضحها شمندي بآنها تؤدي بالطعن بقبضة اليد المصاحبة للرجل المتقدمة وذلك بعد الدفع بركبة الرجل الخلفية واستخدام هذه المهارة هام جداً في تنفيذ كثيراً من الخطط الهجومية .

2- جياكوزوكي (اللكمية المستقيمة العكسية): ويوضحها شمندي (1993, ص19) بأن تكون فيها الرجل متقدمة للأمام من جهة واللكمة بذراع القدم الخلفية (الرجل اليسرى تتقدم للأمام واللكمة تؤدي بالقبضة اليمني) .

3/3/2 الخطوات الفنية لأداء مهارة اللكمة الطاعنة (كيزاميزوكي):

وضحها وجيه شمندي (1993 , ص214) بثلاث خطوات وهي :

1. من وضع الاستعداد Fudo- Dachl مع الحفاظ بمستوى ثقل الجسم لا سفل في وضع منخفض.

2. الهجوم بقبضة اليد Kizami – Zuki الذي يتابعه انتقال بكل الجسم للأمام الذي يتم عن طريق مد الساق الخلفية وذلك بمساعدة عضلات الساق الكبرى وبعض عضلات الطرق السفلي بينما القدم الخلفية تكون ثابتة ويصل الجسم إلى الوضع الأمامي Zenkitsn- dachi.

3. الرجوع للوضع الأول والذي يكون بثني الساق الخلفية ومد الساق الأمامي والأذرع ترجع في نفس الوقت إلى وضع البداية ويكون الصدر والجزء العلوي من الجسم مفروداً جيداً .

4/3/2 الخطوات الفنية لأداء مهارة اللكمة العكسية:

وضحها وجيه شمندي (1993, ص211) بثلاث خطوات وهي :

1- يقف اللاعب في الوضع الأمامي Front stance وتكون قبضة الذراع الضاربة عكس القدم الأمامية وملاصقة للجذع من الجانب وأعلى الحزام مباشرة.

2- يقوم اللاعب بدوران الحوض عن طريق دفع ركبة القدم الخلفية وتحريك مركز ثقل الجسم للأمام.

3- نقل القوة الناتجة من دوران الحوض إلى الصدر فالكتف فالذراع وأخيراً إلى القبضة لتصل كصدمة قوية إلى الخصم، ويجب أن يضع اللاعب في اعتباره أنه لكي لا تكون الضربة عديمة التأثير يجب ألا يكون مركز ثقل جسمه قريب من القدم الخلفية في نهاية أداء المهارة علماً بأنه لكي يتجنب اللاعب أي فقدان لقوة اللكمة يجب أن يتأكد أن رد الفعل الناتج عن اصطدام القبضة بالهدف يكون محملاً في الاتجاه العكسي على القبضة فالذراع فالكتف ثم الصدر وأخيراً الحوض على أن يكونوا جميعاً وحدة واحدة صلبة ويراعي أن تصل الضربة إلى الخصم وهي في أقصى سرعة لها.

4/2 المبحث الرابع: الدراسات السابقة والمرتبطة:

1/4/2 الدراسات العربية :

1- دراسة: الاخباري, شيماء أحمد 1987 م:

"بعنوان تطور سرعة رد الفعل الحركي وأثره في مستوى الأداء"(رسالة ماجستير غير منشورة – جامعة بغداد).

أهداف الدراسة :

معرفة مدى تطور مستوى الأداء من خلال تطور سرعة رد الفعل الحركي.

عينة الدراسة :

شملت عينة الدراسة (17) لاعباً من منتخب ناشئين القطر ولاعبين من الناشئين المبتدئين.

منهج الدراسة :

المنهج التجريبي واستخدمت الباحثة جهاز لقياس سرعة رد الفعل الحركي اعدته الباحثة بنفسها.

أهم النتائج :

1- أن قياس رد الفعل الحركي تعد احدى المؤشرات المهمة في تطوير مستوى الأداء لدى اللاعبين.

2- أن الناشيئ المتقدم الذي يتدرب باستمرار يحصل على تحسن قليل لزمن رد الفعل الحركي في حين يحصل الناشيئ المبتدأ أقل من ذلك.

3- لاتوجد نقطة تتوقف عندها رد الفعل الحركي بل التطور مستمر يرتفع أو ينخفض اذا ماتم قياسها بأجهزة كهربائية حديثة.

2 - دراسة: وجيه احمد شمندي 1995م :

"بعنوان أثر الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل المركب على فعالية الهجوم لدى ناشئي الكاراتيه" (بحث منشور - جامعة الأسكندرية)

أهداف الدراسة :

1- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في الارتقاء بمستوى القوةالمميزة بالسرعة وزمن رد الفعل المركب وتأثير ذلك على فعالية الهجوم لدى ناشئي الكاراتيه.

3 – دراسة: جمعة محمد عوض1996م:

"بعنوان برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي و أثره في تحسين بعض المهارات بالكرة الطائرة" (اطروحة دكتوراه غير منشورة – العراق)

أهداف الدراسة :

1- إعداد برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الشباب.

2– معرفة اثر البرنامج في تطوير زمن رد الفعل الحركي في مهارة حائط الصد .

عينة الدراسة:

(16) حارس مرمى

منهج الدراسة :

المنهج التجريبي , وبتصميم (المجموعة الواحدة المتكافئة).

أهم النتائج :

1 - البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في مستوى الانجاز لسرعة رد الفعل الحركي.

2 - اثر البرنامج ايجابيا و يساهم في تطوير مستوى البحوث التجريبية .

4. دراسة: عاطف نمر خليفة, وحسين عمرالسمر ي(2001م):

"بعنوان سرعة ردالفعل الحركى والأوزان المتباينة لدى المصارعين والملاكمين"(بحث منشور- موسوعة بحوث التربية الرياضية- عمان).

أهداف الدراسة :

1- التعرف على الفروق بين مجموعات الأوزان المختلفة لدى لاعبي الملاكمة ولاعبي المصارعة في زمن رد الفعل للمبتدئين السمعي والبصري كل على حدة .

2- علاقة زمن الفعل في استخدام المثير السمعي وزمن رد الفعل باستخدام المثير البصري وفي مجموعات الأوزان المختلفة لدى لاعبي الملاكمة ولاعبي المصارعة.

عينة الدراسة:

العينة قوامها(100) لاعب من لاعبين الدرجة الأولى مقسمين بالتساوي (50) ملاكماً و (50) مصارعاً .

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة وموضوع البحث في سرعة رد الفعل.

أهم النتائج :

1. عدم وجود فروق دالةاحصائياً بين مجموعات أوزان الملاكمين والمصارعين في سرعة رد الفعل للمثير البصري بالنسبة للمبتدئين والقداما كل على حدى .
2. عدم وجود ارتباط دال احصائياً بين المثيرين السمعي والبصري لمجموعات الأوزان بالنسبة للملاكمين والمصارعين .

عينة الدراسة :

طبقت الدراسة على عينة عددها (٤٠) لاعب مرحلة ٩- ١١ سنة.

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الاحادى "مجموعة تجريبية واحدة"

أهم النتائج :

1- تأثير البرنامج التدريبي المقترح في الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل المركب وبدوره أثرا إيجابياً على فعالية الهجوم لدى ناشئي الكاراتيه.

5 – دراسة: خالد محمود واخرون 2002م:

"بعنوان ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة"(بحث منشور - مجلة الرياضة المعاصرة - العراق).

هدفت الدراسة :

الى التعرف على معنوية الارتباط بين ثبات الانتباه والاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج المسحي لملائمته لطبيعة هذا البحث.

عينة الدراسة :

32 لاعب من اندية المنطقة الشمالية بالكرة الطائرة ويبلغ حجم المجتمع الأصلي على 43 لاعب , اعمارهم تراوحت مابين 26-28 سنة.

أهم النتائج :

1- وجود ارتباط معنوي موجب بثبات الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية.

2- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين درجة ثبات الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية.

6. دراسة: فاطمة المالكي(2002):

" بعنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات سرعة الاستجابة الحركية لتطوير الهجمات الجوابية المضادة وعلاقتها بنتائج النزالات في سلاح الشيش" (جامعة بغداد – بحث غير منشور).

أهداف الدراسة :

1- التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات سرعة الاستجابة الحركية لتطوير الهجمات المضادة وعلاقتها بنتائج النزالات في سلاح الشيش.

عينة الدراسة:

بلغ حجم العينة (10) لاعبات.

منهج الدراسة :

استخدم المنهج التجريبي , وطبقت منهاج تدريبي من 24 وحدة لمدة 12 اسبوع بواقع وحدتين في الاسبوع زمن الوحدة 95 دقيقة .

اهم النتائج :

- أن المنهاج التدريبي باستخدام تمارين سرعة الاستجابة الحركية ذو تأثير ايجابي في تطوير الهجمات الجوابية المضادة لدى لاعبات المبارزة .

- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الهجمات المضادة الجوابية ولصالح الاختبار ألبعدي.

- وجود علاقة ارتباط معنوي بين الهجمات الجوابية المضادة ونتائج نزالات المبارزة لدى لاعبات عينة البحث.

7. دراسة: ضرغام جاسم (2002):

"بعنوان دقة الطعن وعلاقتها بالاستجابة الحركية والتوازن لدى لاعبات سلاح الشيش بالمبارزة"

(بحث منشور – مجلة الرياضة المعاصرة - العراق).

أهداف الدراسة :

1- التعرف على دقة الطعن وعلاقتها بالاستجابة الحركية لدى لاعبات سلاح الشيش بالمبارزة.

2- التعرف على دقة الطعن بالتوازن الثابت والمتحرك لدى لاعبات سلاح الشيش بالمبارزة.

عينة الدراسة :

تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبات ناديي فتاة نينوى, وقرقوش بالمبارزة بسلاح الشيش للموسم (1999,1998) والبالغ عددهم (10) لاعبات.

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح الملائم لطبيعة البحث.

أهم النتائج :

1- وجود علاقة بين دقة الطعن والاستجابة الحركية .

2- وجود علاقة ايجابية بين دقة الطعن والتوازن الثابت.

3- وجود علاقة ايجابية بين دقة الطعن والتوازن المتحرك.

10. دراسة: ولهان حميد هادي واخرون (2004م):

"بعنوان سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة"(بحث منشور – مجلة علوم الرياضة - العراق)

هدفت الدراسة :

الى التعرف على العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددها (30)طالباً من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة ديالي .

منهج الدراسة :

لقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث.

أهم النتائج :

1- وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارة استقبال الإرسال.

2- وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارة الدفاع عن الملعب.

3- وجود علاقة ارتباط بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارة حائط الصد الدفاعي.

8. دراسة: اسماء حكمت وأخرون(2005م):

"بعنوان حدة الانتباه وعلاقته بالاستجابه الحركية في لعبتي السباحة والكرة الطائرة"(بحث منشور - مجلة التربية الرياضية- العراق).

أهداف الدراسة:

معرفة العلاقة بين حدة الانتباه والاستجابة الحركية لدى طلاب المرحلة الرابعة في لعبتي السباحة والكرة الطائرة.

عينة الدراسة:

بلغ حجم العينة(80) من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد للعام الدراسي (2004 -2005) من مجموع (122).

منهج الدراسة :

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي ذو الأسلوب المسحي كونه الاكثر ملائمة مع طبيعة البحث.

أهم النتائج

1- ان مستوى حدة الانتباه والاستجابة الحركية في الكرة الطائرة كان افضل نوعاً ما قياساً بلعبة السباحة على الرغم من ضعف الأداءفي كلاهما.

2- هنالك علاقة ارتباط ضعيفة بين حدة الانتباه والاستجابة الحركية وللعبتي الكرة الطائرة والسباحة.

9. دراسة: علي مالك الشوك (2005م):

"بعنوان سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بإنجاز (50م) سباحة فراشة"(بحث منشور - مجلة التربية الرياضية - العراق)

أهداف البحث :

1 ـمعرفة العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية وا ٍنجاز (50م) سباحة فراشة.

عينة الدراسة :

عينة الدراسة عبارة عن (5) سباحين في المنتخب الوطني العراقي وهم من أفضل (5) سباحين في المنتخب الوطني العراقي وهم من أفضل سباحين (50م) فراشة , وتم اختيارهم بالطريقة العمدية .

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي باسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملاءمته طبيعة مشكلة البحث.

أهم النتائج :

1- وجود تفاوت بين أزمنة سرعة الاستجابة الحركية في البداية لأفراد العينة , وكانت أسرع الأزمنة لدى السباحين المتدربين مكثفاً وبشكل جيد وباستمرار .

2- عدم وجود علاقة ارتباط بين مستوى الإنجاز ومستوى سرعة الاستجابة .

11. دراسة: عمرو محمود السقعان,(2005م):

"بعنوان تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل وعلاقتهما بنتائج المباريات لدى لاعبى التايكوندو"

(رسالة ماجستير غير منشورة – مصر)

هدفت الدراسة:

التعرف علي تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل وعلاقتهما بنتائج المباريات لدي لاعبي التايكوندو.

عينة الدراسة:

العينة (٣٥) لاعب ولاعبة بنادى غزل المحلة الرياضى.

منهج الدراسة :

استخدم الباحث الوصفى بالأسلوب المسحى.

أهم النتائج :

تم بناء الاختبارين لقياس تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل للاعبى التايكوندو قيد البحث.

12. دراسة: محمد صالح مهدي 2005م بعنوان:

"تأثير استخدام التمرينات التوافقية على تطوير الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية لحراس مرمى كرة اليد بأعمار (11 - 12) سنة"(بحث منشور - مجلة علوم التربية الرياضية - العراق)

أهداف الدراسة :

1 - التعرف على تأثير استخدام التمرينات التوافقية على تطوير الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية لحراسة مرمى كرة اليد بأعمار 11- 12).

2 - إعداد تمرينات توافقية لتطوير الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة اليد لأعمار(11 - 12) سنة

عينة الدراسة :

حدد الباحث مجتمع البحث من حراس المرمى بكرة اليد بأعمار (12.11) سنة من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد (مركز ديالى) لعام 2014 م عدد (4) حراس.

منهج الدراسة :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث ، ذو تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

أهم النتائج :

1- استخدام التمارين التوافقية مع العينات الصغيرة له مردود في تنمية عنصر الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية وذلك من خلال تطور المرونة والقدرات العقلية.

2-استخدام الكرات الصغيرة الملونة والكبيرة وكذلك اشراك الزميل والجدار اثناء الاداء له مردود ايجابي في تقبل الحارس للتمرين ذات الصعوبة.

3-استخدام التدريب الفتري منخفض الشدة مع زيادة التكرارات مع هذه العينة ادى الى تقبل الحارس للتمرينات وبالتالي تطور الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية.

13. دراسة: ناهدة عبد زيد الدليمي واخرون 2009 م:

"بعنوان تأثير تمرينات نوعية في تطوير سرعةالاستجابة الحركية والاداء المهاري للضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة"(بحث منشور - مجلة علوم التربية الرياضية - العراق).

أهداف الدراسة :

1 - معرفة تأثير التمرينات النوعية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

2- وضع تمرينات نوعية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

عينة الدراسة :

اختار الباحثان عينة بحثهما من ناشئي نادي الكوفة الرياضي المشارك في بطولة الدوري العر اقي للناشئين بالكرة الطائرة للموسم الرياضي(2008-2009) وتم تقسيمها ثلاث اقسام كل قسم يضم ستة لاعبين.

منهج الدراسة :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة لملاءمته طبيعة المشكلة.

أهم النتائج :

1- ظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية،وللمجموعتين التجريبية والضابطة .

2- إن مفردات التمرينات النوعية التي تم استعمالها كان لها التأثير الايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة.

3- إن الصفات الحركية والبدنية المرتبطة بسرعة الاستجابة الحركية برغم من صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة في تطوير الأداء الفني للضرب الساحق ودقته في الكرة الطائرة.

14. دراسة: بسام عياش محمد واخرون 2011م:

"بعنوان تأثير استخدام الطرف غير المفضل في سرعة الاستجابة الحركية لطالبات كلية التربية

الرياضية في رياضة المبارزة"(بحث منشور – مجلة علوم التربية الرياضية - بغداد)

أهداف الدراسة :

1- التعرف على تأثير استخدام الطرف غير المفضل في سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الطعن في رياضة المبارزة.

عينة الدراسة:

(14) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة - قسم التدريس – كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد.

منهج الدراسة :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين متساويتي العدد ذات الاختبارين القبلي والبعدي انسجاما مع طبيعة المشكلة.

أهم النتائج :

1- ان استخدام اسلوب التدريبات المتناظرة في تعليم المهارات الاساسية في لعبة المبارزة لا يختلف عن استخدام الاسلوب الذي يعتمد فقط على الطرف المفضل.

2- إن نسبة تطور المجموعة التجريبية اعلى من نسبة تطور المجموعة الضابطة وان قصر المدة الزمنية لعدد الحصص التدريسية التي استخدم فيها اسلوب التدريبات المتناظرة لم يظهر فرق كبير بين نسبة تطور المجموعتين.

15. دراسة: هوشيار عبد الرحمن حمد واخرون 2011م:

"بعنوان سمات الدافعية وعلاقتها بسرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب لدى لاعبي منتخب جامعة كويه بكرة اليد"(بحث منشور – مجلة علوم التربية الرياضية - بغداد)

أهداف الدراسة :

1 - التعرف على الدافعية وسرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب لدى لاعبي منتخب جامعة كويه بكرة اليد.

2 - التعرف على العلاقة بين الدافعية وسرعة الاستجابة الحركية بين لاعبي منتخب الجامعة بكرة اليد.

3 - التعرف على العلاقة بين الدافعية ودقة التصويب بين لاعبي منتخب الجامعة بكرة اليد.

عينة الدراسة:

وقام الباحثون بتحديد مجتمع البحث الاصلي بطريقة العمدية من لاعبي منتخب الجامعة كويه بكرة اليد. للموسم (2010- 2011م) والمشاركين في بطولة جامعات اقليم كوردستان العراق والبالغ عددهم (18) لاعباً .

منهج الدراسة :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة البحث.

أهم النتائج :

1 - لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية لسمة التدريبية مع سرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب لمنتخب جامعة كويه.

2 – ظهور علاقة ذات دلالة احصائية لسمات الدافعية كل من (الحاجة للانجاز والثقة بالنفس وضبط النفس والتصميم) مع سرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب لمنتخب جامعة كويه.

16. دراسة: نكتل مزاحم خليل 2012م:

"بعنوان أثر تمرينات باستخدام الكرات على سرعة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية كلية التربية الرياضية – جامعة تكريت"(بحث غير منشور – كلية التربية الرياضية -العراق).

أهداف الدراسة :

1 - إعداد تمرينات متنوعة بالكرات لتطوير سرعة رد الفعل وبعض المهارات لحارس المرمى .

2 – التعرف على تأثير التمرينات المتنوعة بالكرات في تطوير سرعة رد الفعل وبعض المهارات لحارس المرمى .

عينة الدراسة:

(16) حارس مرمى موزعين على (7) أندية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي , وبتصميم (المجموعة الواحدة المتكافئة) وذات الاختبارين القبلي والبعدي .

أهم النتائج :

1 - استخدام كرات متنوعة وبطرق مختلفة يؤدي الى تطوير سرعة رد الفعل.

2 –أحدثت التمرينات المتنوعة باستخدام الكرات تطوراً واضحا في تطوير سرعة رد الفعل لعينة البحث.

1- إن استخدام كرات متنوعة وبأحجام مختلفة يؤدي إلى تطوير سرعة رد الفعل.

17. دراسة: طالب جاسم محسن واخرون 2012م:

"بعنوان تأثير التمرينات الخاصة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقوة المميزة بالسرعة في أداء مهارة استقبال الإرسال بالتنس الأرضي"(بحث منشور - مجلة علوم التربية الرياضية- بغداد)

أهداف الدراسة :

1- التعرف على مدى تأثير صفتي سرعة الاستجابة الحركية للأطراف السفلية والقوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا في أداء مهارة استقبال الإرسال بالتنس الأرضي.

2. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقوة المميزة بالسرعة للاعبي منتخب الكلية - المرحلة الثالثة ، كلية التربية الرياضية للعام 2012 .

عينة الدراسة:

(18) لاعبا من لاعبي منتخب الكلية من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.

منهج الدراسة :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لأنه افضل طريق لحل مشكلة البحث .

أهم النتائج :

2- يوجد تأثير ايجابي في تطوير مهارة استقبال الإرسال باستخدام تمرينات خاصة.

3- للتمارين الخاصة المستخدمة تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقوة المميزة بالسرعة للإطراف السفلية والعليا .

18. دراسة: رعد حسين حمزة 2013م:

"بعنوان تأثير تمرينات خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الدحرجة للاعبي كرة القدم المتقدمين"(بحث منشور – مجلة علوم التربية الرياضية - بغداد).

أهداف الدراسة :

1 - التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الدحرجة للاعبي كرة القدم المتقدمين.

2 - إعداد تمرينات خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الدحرجة للاعبي كرة القدم المتقدمين

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي المحمودية الرياضي بكرة القدم المتقدمين للموسم الرياضي 2013– 2014 البالغ عددهم (22) لاعبا ، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

أهم النتائج :

1 - إن التمرينات الخاصة لها تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الدحرجة للاعبين بكرة القدم.

2 - وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية.

3 - وجود فرق معنوي للمجموعة التجريبية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (يمين ، يسار).

2/4/2 الدراسات الأجنبية :

19. دراسة: Morris et al : واخرون,2002م

"بعنوان ازمنة رد الفعل وسرعة أداء المهارات للاعبي الكاراتيه"(بحث غير منشور – اليابان)

أهداف الدراسة :

1- دراسة أزمنة رد الفعل وسرعة أداء مهارات الكاراتيه .

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج التجريبي.

عينة الدراسة :

30 لاعب مكونة من مجموعتين إحداهما كاتاو الأخرى كومتيه.

اهم النتائج :

1- ظهور فروق دالة احصائياً بين لاعبي الكاراتيه المبتدئين في اختبار زمن رد الفعل , وتوجد دلالة إحصائياً للاعبي الكومتيه في الاستجابة الصحيحة أعلى من المبتدئين كاتا.

20. دراسة: Shuji Mori et al:شوجي موري واخرون 2002م:

"بعنوان:أزمنة رد الفعل والمهارات الاستباقية للاعبي الكاراتيه"(بحث منشور– اليابان)

هدف الدراسة:

مقارنة مابين لاعبي الكاراتيه ولاعبي الرياضة المبتدئين في المهارات الاستباقية المتعلقة بهجوم الخصم.

عينة الدراسة :

مجموعتين من لاعبي الكاراتيه المبتدئين وعددهم 40 لاعب.

منهج الدراسة :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي.

أهم النتائج :

1. اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين لاعبي الكاراتيه الممارسين وبين المبتدئي لصالح الممارسين.

2. لم يكن هناك فرق كبير بين المجموعتين في اختبار رد الفعل البسيط.

21. دراسة:Recep Ali ozdemir et Al(2008م):

"بعنوان زمن رد الفعل البصري على فاعلية اتخاذ القرارات بعد احمال بدنية مختلفة"(بحث غير منشور – تركيا)

هدفت الدراسة :

لدراسة زمن رد الفعل البصري على فاعلية اتخاذ القرار .

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

عينةالدراسة :

العينة قوامها (15) لاعب من الذكور , و3 من الإناث .

أهم النتائج :

1- التعب الناتج عن الأحمال البدنية وتدريبات الأثقال يطيل زمن رد الفعل ولم يؤثر على عمليات إتخاذ القرار .

22. دراسة: Osmar Pinto Neto et al اوسمار بينتو نيتو واخرون ,2009م:

"بعنوان تأثير القوة على سرعة رد الفعل ودقة ضربات الكونغ فو"(بحث غير منشور – الصين)

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة الى مقارنة قيم القوة والدقة وسرعة رد الفعل في اللكمات.

عينةالدراسة :

تكونت عينة الدراسة من 13 لاعب ولاعبة كونغ فو منهم (10) ذكور, (3) اناث.

منهج الدراسة :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذي المجموعتين مجموعة تجريبية واخرى ضابطة لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

أهم النتائج :

1. قدمت الاناث قيم أقل من الرجال في سرعة رد الفعل والقوة, وقيم أعلى في الدقة من الرجال.

2. وجود ارتباطات سلبية كبيرة بين القوة والدقة وقيم القوة وسرعة رد الفعل.

23. دراسة: António Vences et al أنطونيو فينس كالرلوس فيلا 2010م:

"بعنوان زمن رد الفعل في رياضة الكراتية"(بحث منشور – مجلة أدو - البرتغال)

هدف الدراسة:

تحليل زمن رد الفعل عند لاعبي الكراتيه البرتغال شوتوكان.

عينة الدراسة :

96 لاعباً من اتحاد الكراتية البرتغالي شوتوكان أعمار (15 - 19) و (20 إلى 35) ثم فوق 35 سنة(ذكر - أنثى).

منهج الدراسة :

تجريبي, وصفي تحليلي .

أهم النتائج :

1. الرياضيين الذكور يمثلون اختلاف مهم من الإناث في الطول ، الوزن ، سنوات الخبرة وكتلة الجسد .

2. العلاقة بين زمان رد الفعل البسيط كل المجموعات تميل إلى قيمة 300 م س دون فروق مميزة بينهم احتمال اختيار زمان رد الفعل وزمان اتخاذ القرار ومن ناحية أخرى + 35 سنة في الرياضيين يميلون إلى ارتكاب أخطاء قليلة .
3. النوع ليس له تأثير في زمان رد الفعل في رياضي الكر اتي الشتوكان ولكن يبدو أن النساء أبطأ في زمان رد الفعل من الرجال .
4. الرياضيين الأكثر ممارسة وأطول خبرة يحتاجون إلى زمان أكثر للاستجابة للمثير أكثر من الآخرين لكن يميلون إلى إرتكاب أخطاء قليلة في الاختيار أكثر من الموضوعات الأخرى .

24. دراسة : ليلي نوري وأخرون ,2012م:Leila Nuri: et al

"بعنوان: زمن رد الفعل ومهارة التنبوء للرياضيين في الرياضات المفتوحة والمغلقة السائدة ذات المهارات المسيطرة"(بحث منشور – المجلة الأوروبية لعلوم الرياضة - الصين).

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة الى التعرف على وجود فرق بين مهارات الإدارك الحسي بين رياضة الجري وكرة الشبكة .

عينةالدراسة :

11 من العدائين و11 من لاعبي كرة الشبكة .

منهج الدراسة :

تم اتباع المنهج التجريبي والوصفي التحليلي.

أهم النتائج :

1. كان العدائين الأحسن في اختباري زمن رد الفعل الصوتي (R<0.001 for both test).
2. كان العدائين الأحسن في اختباري زمن رد الفعل الصوتي (R<0.001 for both test).
3. الرياضيون لهم مهارة إدراك حسي عالية ذات صلة بمجال الرياضة التي يمارسون ، سواء كان مفتوحاً أو مغلقاً .

25. دراسة:at alShirley S. M شيرلي واخرون (2013):

" بعنوان اللياقة البدنية وزمن رد الفعل للاعبين عند ناشئين التايكواندو"

(بحث منشور – مجلة فنون الدفاع عن النفس - هونج كونج).

أهداف الدراسة:

1. المقارنة بين المرونة, والقدرة على التحمل العضلي ومكونات الجسم.
2. مقارنة سرعة زمن رد الفعل بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

عينة الدراسة :

20 لاعب ناشئين أعمارهم بين 10, 14, 20 سنة.

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج التجريبي ذى المجموعتين لمناسبته لطبيعة البحث.

أهم النتائج :

1. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مسافة الجلوس والوصول.
2. التدريب له تأثير ضئيل على المرونة, والتحمل العضلي, وتكوين الجسم.
3. ممارسة التايكوندو مناسبة لتحسين اللياقة البدنية العامة لهذه الفئة العمرية.

26. دراسة: Akola, Maharashtret al :الوكا مهراسترا2013م:

"بعنوان: زمن رد الفعل السمعي والبصري للاعبي التايكواندو"(بحث منشور– المجلة العلمية للإتجاهات الحديثة - الهند)

هدف الدراسة:

إكتشاف زمان رد الفعل السمعي والبصري للاعبي التايكواندو مقارنة لغير اللاعبين .

عينة الدراسة :

20 لاعب من لاعبي التايكواندو المتقدمين

منهج الدراسة :

وصفي تحليلي ، تجريبي .

أهم النتائج :

استجاب ممارسي التايكواندو مبكراً بصورة ملحوظة للمثيرين السمعي والبصري.

27. دراسة: MACOVEI et al: ماكوفي واخرون 2013 :

"بعنوان: زمن رد الفعل والعلاقة الرياضية في الكاراتيه دو"(بحث غير منشور – رومانيا)

هدف الدراسة:

تهدف الى تحسين زمن رد الفعل في زيادة مستوى اللاعبين.

عينة الدراسة :

20 لاعب كبار وتم اختيارهم من النادي الرياضي في بوخارست.

منهج الدراسة :

طريقة دراسة الحالة, وطريقة المراقبة, وطريقة التمثيل الرسومي.

أهم النتائج :

1. أن الأداء الرياضي قيمة بيولوجية نفسية إجتماعية تحققت في بعض المسابقات الرسمية.

2. التعليم والتعلم يمكن تعليمه أو تطويره من خلال التمارين الرياضية.

28. دراسة: TAMER KEMALet al : تامر كمال 2014م :

"بعنوان: مقارنة زمن رد الفعل بالنسبة للاعبي الكراتي بنسبة العمر ، النوع ، والحالة"

(بحث منشور– مجلة حركة العلوم والصحة - تركيا)

هدف الدراسة:

تحديد وتقييم مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الإبتدائيةذكور وا إناث بين سن 7 – 14.

عينة الدراسة :

3999 طالب وطالبه, 2044 ذكور, 1955 إناث

منهج الدراسة :

الوصفي التحليلي الإحصائي .

أهم النتائج : *

ي1. لوحظ إزدياد جاد في أداء التلميذات في الأعمار المبكرة مقارنة بالتلاميذ ومن ناحية أخرى ثبت إذا قيم التحمل ، القفزات الرأسية situp بالنسبة للذكور أعلى من الإناث .

3/4/2 مناقشة الدراسات السابقة والتعليق عليها :

أجريت الدراسات السابقة من عام 1987م حتى 2014م وقد بلغ عدد الدراسات 28 دراسة، منها 18 دراسة عربية و 10 دراسات أجنبية وقد تم تحليل تلك الدراسات بهدف التعرف على الهدف من هذه الدراسات والتعرف مدى أهمية هذه الدراسات والاستفادة منها للبحث الحالي وتحديد الإضافات التي يكون إضافتها لهذا البحث وفيما يلي خلاصة هذه الدراسات التي توصل اليها الباحث:

1. الهدف:

تهدف جميع الدراسات السابقة إلى التعرف على تأثير برامج تدريبية مختلفة على سرعة رد الفعل الحركي (كتدريبات تطوير عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والقوة المميزة بالسرعة وغيرها من العناصر البدنية, وايضاً التعرف على مدى أهمية سرعة رد الفعل في معظم الرياضات وخاصة المنازلات الفردية وكذلك معرفة العلاقة الطردية بين تنمية سرعة رد الفعل الحركي وتنمية باقي عناصر اللياقة البدنية (كالقوة, والسرعة, والقوة المميزة بالسرعة) بالاضافة للعمل على تنمية سرعة رد الفعل الحركي من اجل تحسين نتائج اللاعبين , فكانت دراسة فاطمة

المالكي 2002 تهدف الى تطبيق برنامج باستخدام تمرينات سرعة رد الفعل لتحسين نتائج اللاعبين ودراسة وجيه شمندي 1995م كان الهدف منها الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل على فعالية الهجوم لدى ناشئين الكاراتيه, ودراسة ناهدة الدليمي 2009م تبين تأثير تمرينات نوعية على تطوير سرعة رد الفعل الحركي والأداء المهاري, ودراسة جمعة عوض 1996م تهدف الى اعداد برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي للاعبين الشباب, وبينت دراسة ليلي نوري 2013م تاثير أداء الرياضة في الرياضة المفتوحة والمغلقة على سرعة رد الفعل لدى اللاعبين.

2. المنهج المستخدم:

قامت جميع الدراسات السابقة باستخدام المنهج العلمي المناسب طبقاً لأهداف الدراسة فقد استخدم المنهج التجريبي في معظم هذه الدراسات بالإضافة للمنهج الوصفي في بعضها الأخر وبعضها استخدم فيه المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة, وبعضها استخدم المنهج التجريبي ذو المجموعتين,ومنها استخدم المنهج فيه الوصفي المسحي, فعلى سبيل المثال دراسة وجيه شمندي 1995م, ومحمد مهدي2005م , تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة , ودراسة بسام عياش2011م, ورعد حمزة 2013م, واسمار بينتو نيتو واخرون 2009م باستخدام المنهج الوصفي المسحي لملائمته للبحث, ودراسة ولهان حميد هادي واخرون 2004م تم استخدام المنهج الوصفي باسلوب العلاقات الارتباطية, ودراسة خالد محمود واخرون2002م باستخدام المنهج المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

وقد اتبع الباحث المنهج التجريبي ذى المجموعتين مجموعة تجريبية واخرى ضابطة.

3. المجتمع وعينة البحث:

تراوحت عدد أفراد العينة في هذه الدراسات ما بين 4- 3999 لاعباً ولاعبة, فمثلاً دراسة تامر كمال 2014م كانت العينة تضم 3999 لاعب ولاعبة, فبينما دراسة محمد صالح مهدي 2005م كانت العينة تضم 4 لاعبي فقط, وكان تقسيم المجموعات ما بين مجموعة أو مجموعتين, وكان هناك اختلاف في اختيار العينة فبعض الدراسات كانت العينة من الذكور

والبعض الأخر من الاناث وبعضها مختلطة من الذكور والاناث, وبعضها من الناشئين والبعض الأخر من الكبار.

4. تطبيق البرنامج التدريبي:

اختلفت المدة التي استخمها الباحثون في تلك الدراسات فتراوحت مابين (8-12) اسبوع, ومن 2-5 وحدة تدريبية في الاسبوع.

واستخدم الباحث في هذه الدراسة برنامج مدته 12 اسبوع بواقع 3وحدات اسبوعياً .

الاستفادة من الدراسات السابقة:

لقد عملت الدراسات السابقة على استفادة الباحث فيما يلي:

1- ساهمت في تحديد صياغة المشكلة وأهميتها وأهداف الدراسة نحو اختيار العنوان المناسب للدراسة الحالية وتكون الأهداف مرتبطة بالعنوان.

2- ساعدت الباحث في اختيار أهم الاختبارات المرتبطة بموضوع البحث.

3- ساعدت بشكل كبير في بناء الإطار النظري للبحث.

4- وضّحت إلى مدى ارتباط الجانب البدني بالمهاري في رفع المستوى المهاري.

5- ساهمت في وضع الفروض المناسبة واللازمة لهذا البحث.

6- ساعدت في تحديد منهج الدراسة واختيار العينة والطريقة المناسبة للسير في الإجراءات العلمية.

7- ساهمت في اختيار أنواع الصدق والثبات لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات والاستفادة منها للدراسة الحالية.

8- ساعدت على تحديد القدرات البدنية الخاصة ومدى أهمية هذه القدرات وعلاقتها بالمهارات الأساسية في الكاراتيه وخاصة مهارتي كزامي زوكي، وجياكو زوكي.

9- ساهمت في تحديد المدة اللازمة لتطبيق البرنامج، وعدد الوحدات التدريبية وزمن الوحدة التدريبية الواحدة وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع.

10- ساعدت في عملية عرض النتائج ومناقشتها لهذا البحث.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

1/3 منهج الدراسة .

2/3 المجتمع الأصلي .

3/3 عينة الدراسة الاستطلاعية.

4/3 عينة الدراسة الأساسية .

5/3 ادوات جمع البيانات .

6/3 البرنامج التدريبي المقترح .

7/3 أجزاء الوحدة التدريبية .

8/3 الخطوات الاجرائيةللبحث ميدانياً .

9/3 اعداد محتوى البرامج التدريبي .

10/3 الدراسة الأساسية.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

الفصل الثالث يتناول منهج الدراسة المتبع,ووصفاً لمجتمع الدراسة والعينة المستخدمة، وكيفية بناء البرنامج المقترح، والتأكد من صدق وثبات أدوات البحث، وكذلك المعالجات الإحصائية المستخدمة لاختبارات الدراسة.

1/3منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة, وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة لمعرفة مدى نجاح البرنامج الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية.

2/3 المجتمع الأصلي:

يبلغ عدد المجتمع الأصلي (50)لاعباً من لاعبي الكاراتيه، وهم مسجلون بسجلات الاتحاد الفلسطيني للكاراتيه وأعمارهم ما بين(18-27) سنة وهم من اللاعبين الحاصلين على الحزام الأسود ذو ى المستوى المتقدم وتم اختيارهم من جميع نوادي قطاع غزة والمسجلين بسجلات الاتحاد الفلسطيني للكاراتيه والذين يتم اختيار المنتخب منهم والنوادي هي (نادي غزة الرياضي , ونادي شمس الرياضي , ونادي بيت لاهيا,ومركز جمعية الشباب الفلسطيني,ونادي النصر العربي,ونادي الجلاء الرياضي, ونادي المشتل الرياضي).

3/3 عينة الدراسة الأساسية :

بلغ عدد العينة الأساسية(40) لاعباً ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية، وأخرى ضابطة، وعدد كل مجموعة (20) لاعباً , وتم اختيار هذه العينة بالطريق العمدية من جميع اللاعبين الذين تبلغ أعمارهم مابين (18-27) سنة وجميعهم حاصلين على الحزام الأسود من نوادي قطاع غزة المختلفة والمسجلين في سجلات الاتحاد الفلسطيني للكاراتيه وسبب اختيارهم لتقارب العمر التدريبي لأفراد العينيتين.

مو اصفات العينتين

أ – العينة الضابطة:

تم حسلب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، ومعامل التفلطح للعينة الضابطة في كل من المتغيرات التالية: " العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن, طول الذراع، طول الرجل" كما يوضحها الجدول رقم (1):

جدول رقم (1)

مواصفات العينة الضابطة:(ن=20)

م	المتغير	العدد	المتوسط	الانحراف	الالتواء	التفلطح
1	العمر الزمني	20	20.300	3.045	1.199	0.483
2	العمر التدريبي	20	11.900	3.161	-0.776	2.246
3	الطول	20	172.400	6.012	-0.191	-1.069
4	الوزن	20	67.550	10.570	0.221	0.436
5	طول الذراع	20	70.440	2.626	-0.091	-1.344
6	طول الرجل	20	98.315	3.474	-0.216	-1.070

يتضح من جدول رقم (1) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغيرات السن، والعمر التدريبي والطول الكلي للجسم، والوزن، وطول الذراع، وطول الرجل بلغ: (20.30 ، 11.90 ، 172.40 ، 67.55, 70.44، 98.31)، وتراوحت قيم معامل الالتواء للمتغيرات ما بين (0.091-، 0.221)، والتفلطح انحصر ما بين: (-1.069 ، 2.246)،والانحراف المعياري بين (2.626 , 10.570), وبالتالي يدل هذا على أن العينة تتبع المنحنى الاعتدالي للتوزيع في مواصفات العينة, لأن جميع القيم تنحصر بين(3 +،3-) ويعنى ذلك أن هذه البيانات موزعة توزيعاً اعتدالياً .

ب-العينة التجريبية :

تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، ومعامل التفلطح للعينة التجريبية في كل من المتغيرات التالية: (العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن, طول الذراع، طول الرجل) كما يوضحها الجدول رقم (2) :

جدول رقم (2):

مواصفات العينة التجريبية:

م	المتغير	العدد	المتوسط	الانحراف	الالتواء	التفلطح
1	العمر الزمني	20	20.100	2.673	1.314	0.947
2	العمر التدريبي	20	11.050	2.946	-0.548	2.206
3	الطول	20	173.600	6.589	-0.058	-0.511
4	الوزن	20	69.100	8.944	0.017	1.033
5	طول الذراع	20	71.165	2.631	-0.231	-0.744
6	طول الرجل	20	98.988	3.759	-0.174	-0.779

يتضح من جدول رقم (2): أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغيرات السن ، والعمر التدريبي، والطول الكلي للجسم، والوزن، وطول الذراع ، وطول الرجل بلغ:(20.100، 11.050، 173.600، 69.100، 71.165، 98.988) وتراوحت قيم معامل الالتواء للمتغيرات ما بين:(0.058، 1.314-)، والتفلطح انحصر ما بين: (0.0511- ، 2.206)، والانحراف المعياري مابين (2.946 , 8.944) وبالتالي يدل هذا على أن العينة تتبع المنحنى الاعتدالي للتوزيع في مواصفات العينة, لأن جميع القيم تنحصر بين:(3+،3-) ويعنى ذلك أن هذه البيانات موزعة توزيعاً اعتداليا .

تكافؤ العينة الضابطة والتجريبية :

تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة "ت" للعينة الضابطة، والتجريبية في كل من المتغيرات التالية: (السن ، العمر التدريبي ، الطول الكلي للجسم ، الوزن، وطول الذراع ، طول الرجل) وكما يوضحها الجدول رقم (3) :

جدول رقم(3)

تكافؤ العينتين:

م	المتغير	العدد	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
1	العمر الزمني	20	تجريبية	20.100	2.673	0.221	0.826
		20	ضابطة	20.300	3.045		
2	العمر التدريبي	20	تجريبية	11.050	2.946	0.880	0.385
		20	ضابطة	11.900	3.161		
3	الطول	20	تجريبية	173.600	6.589	0.602	0.551
		20	ضابطة	172.400	6.012		
4	الوزن	20	تجريبية	69.100	8.944	0.501	0.620
		20	ضابطة	67.550	10.570		
5	طول الذراع	20	تجريبية	71.165	2.631	0.872	0.389
		20	ضابطة	70.440	2.626		
6	طول الرجل	20	تجريبية	98.988	3.759	0.588	0.560
		20	ضابطة	98.315	3.474		

*** ت الجدولية عند (0.05) تساوي (2.02) ، بدرجة حرية (38) .**

** ت الجدولية عند (0.01) تساوي (2.70) ، بدرجة حرية (38) .

اتضح من الجدول رقم (3): أن المتوسط الحسابي لمتغير العمر الزمني في العينة الضابطة يساوي:(20.300)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي في العينة التجريبية على المتغير نفسه يساوي: (20.100), واتضح أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي: (0.221)، وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية والانحراف المعياري في العينة الضابطة يساوي (3.045), والتجريبية (2.673), وبذلك نقبل الفرض الصفري، ونرفض الفرض البديل,أي إنه لا يوجد اختلاف دال إحصائياً يعزى لمتغير العمر الزمني,و أن المتوسط الحسابي لمتغير العمر التدريبي في العينة الضابطة يساوي:(11.900)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي في العينة التجريبية على المتغير نفسه يساوي: (11.050), واتضح أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي:(0.880)، وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية والانحراف المعياري في العينة الضابطة يساوي (3.161), والتجريبية (2.946), وبذلك نقبل الفرض الصفري، ونرفض الفرض البديل,أي إنه لا يوجد اختلاف دال إحصائياً يعزى لمتغير العمر التدريبي,و أن

المتوسط الحسابي لمتغير الطول الكلي للجسم في العينة الضابطة يساوي:(172.400)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي في العينة التجريبية على المتغير نفسه يساوي:(173.600), واتضح أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي:(0.602)، وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية ,والانحراف المعياري في العينة الضابطة (6.012),والتجريبية (6.589), وبذلك نقبل الفرض الصفري، ونرفض الفرض البديل, أي أنه لا يوجد اختلاف دال إحصائياً , يعزى لمتغير الطول الكلي للجسم, وأن المتوسط الحسابي لمتغير الوزن في العينة الضابطة يساوي: (67.550)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي في العينة التجريبية على المتغير نفسه يساوي: (69.100)و اتضح أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي(0.501)، وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية والانحراف المعياري للعينة الضابطة (10.570), والتجريبية (8.944), وبذلك نقبل الفرض الصفري، ونرفض الفرض البديل، أي أنه لا يوجد اختلاف دال إحصائياً يعزى لمتغير الوزن, وأن المتوسط الحسابي لمتغير طول الذراع في العينة الضابطة يساوي:(70.440)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي في العينة التجريبية على المتغير نفسه يساوي: (71.165), واتضح أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي:(0.872)، وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية والانحراف المعيار ي في العينة الضابطة يساوي (2.626), والتجريبية (2.631), وبذلك نقبل الفرض الصفري، ونرفض الفرض البديل, أي أنه لا يوجد اختلاف دال إحصائياً يعزى لمتغير طول الذراع, أن المتوسط الحسابي لمتغير طول الرجل في العينة الضابطة يساوي:(98.315)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي في العينة التجريبية على المتغير نفسه يساوي: (98.989), واتضح أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي:(0.588)، وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية والانحراف المعياري في العينة الضابطة (3.474) والتجريبية (3.759), وبذلك نقبل الفرض الصفري، ونرفض الفرض البديل, أي أنه لا يوجد اختلاف دال إحصائياً يعزى لمتغير طول الرجل .

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في القياس القبلي باستخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار "ت" في جميع المتغيرات البدنية والمهارية، وذلك قبل البدء في التجربة, ويوضحها الجدولان (4،5) :

جدول رقم (4)

تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات المتوقع تأثيرها على التجربة للاختبارات البدنية:

المتغير	العينة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
اختبار ثني الذراعين الضغط (10) ثوان	تجريبية قبلي	20	12.450	2.064	0.406	0.687
	ضابطة قبلي	20	12.200	1.824		
اختبار رد فعل اليدين لنيلسون "اختبار المسطرة"	تجريبية قبلي	20	9.500	3.967	-1.236	0.224
	ضابطة قبلي	20	10.800	2.526		
اختبار دوران الذراعين بشكل دائري اليد اليمنى	تجريبية قبلي	20	77.650	14.680	0.110	0.913
	ضابطة قبلي	20	77.150	13.986		
اختبار دوران الذراعين بشكل دائري اليد اليسرى	تجريبية قبلي	20	70.650	12.334	0.597	0.554
	ضابطة قبلي	20	68.400	11.468		

* ت الجدولية عند (0.05) تساوي (2.048) ، بدرجة حرية (38) .

** ت الجدولية عند (0.01) تساوي (2.763) ، بدرجة حرية (38) .

اتضح من الجدول رقم (4): أن المتوسط الحسابي للمتغير الأول اختبار ثني الذراعين في العينة التجريبية يساوي (12.450), والضابطة يساوي (12.200), واتضح قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.406).

وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية, وقيمة الانحراف المعياري في العينة التجريبية يساوي (2.064) والضابطة يساوي(1.824), وبذلك نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل, أي أنه لا يوجد اختلاف دال إحصائياً لهذا المتغير.

وبالنسبة للمتغير الثاني اختبار رد الفعل اتضح أن المتوسط الحسابي لاختبار ثني الذراعين في العينة التجريبية يساوي (9.500), والضابطة يساوي (10.800), واتضح قيمة "ت" المحسوبة تساوي (1.236) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية, وقيمة الانحراف المعياري في العينة التجريبية يساوي (3.967), والضابطة يساوي (2.526), وبذلك نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل, أي انه لا يوجد اختلاف دال إحصائياً لهذا المتغير.

وبالنسبة للمتغير الثالث اختبار دوران الذراع اليمنى اتضح أن المتوسط الحسابي لاختبار ثني الذراعين في العينة التجريبية يساوي (77.650), والضابطة يساوي (77.150), واتضح قيمة

"ت" المحسوبة تساوي (0.110), وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية, وقيمة الانحراف المعياري في العينة التجريبية يساوي (14.680), والضابطة يساوي (13.986), وبذلك نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل, أي أنه لا يوجد اختلاف دال إحصائياً لهذا المتغير.

وبالنسبة للمتغير الرابع اختبار دوران الذراع اليسرى اتضح أن المتوسط الحسابي لاختبار ثني الذراعين في العينة التجريبية يساوي (70.650), والضابطة يساوي (68.400), واتضح قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.597), وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية, وقيمة الانحراف المعياري في العينة التجريبية يساوي (12.334), والضابطة يساوي (11.468), وبذلك نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل, أي أنه لا يوجد اختلاف دال إحصائياً لهذا المتغير.

جدول رقم(5):

تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات المتوقع تأثيرها على التجربة للاختبارات المهارية:

المتغير	العينة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
اختبار رد فعل جياكو زوكي "المت اليد اليمنى"	تجريبية قبلي	20	2.292	0.255	0.245	0.808
	ضابطة قبلي	20	2.272	0.248		
اختبار رد فعل جياكو زوكي "المت اليد اليسرى"	تجريبية قبلي	20	2.270	0.266	0.439	0.663
	ضابطة قبلي	20	2.234	0.253		
اختبار رد فعل جياكو زوكي اليد اليمنى (جهاز قياس رد الفعل)	تجريبية قبلي	20	76.200	11.195	0.184	0.855
	ضابطة قبلي	20	75.550	11.114		
اختبار رد فعل جياكو زوكي اليد اليسرى(جهاز قياس رد الفعل)	تجريبية قبلي	20	72.150	6.892	0.259	0.797
	ضابطة قبلي	20	71.600	6.549		
اختبار رد فعل كزامي زوكي"المت" خمس ضربات في الثانية اليد اليمنى	تجريبية قبلي	20	2.106	0.333	0.310	0.759
	ضابطة قبلي	20	2.073	0.341		
اختبار رد فعل كزامي زوكي"المت" خمس ضربات في الثانية اليد اليسرى	تجريبية قبلي	20	2.231	0.406	0.109	0.913
	ضابطة قبلي	20	2.217	0.403		
اختبار رد فعل "كزامي زوكي" اليد اليمنى(جهاز قياس رد الفعل)	تجريبية قبلي	20	75.050	8.287	-0.925	0.361
	ضابطة قبلي	20	77.200	6.279		
اختبار رد فعل "كزامي زوكي" اليد اليسرى(جهاز قياس رد الفعل)	تجريبية قبلي	20	76.500	8.101	0.370	0.713
	ضابطة قبلي	20	75.550	8.134		

*** ت الجدولية عند (0.05) تساوي (2.02) ، بدرجة حرية (38) .**

** ت الجدولية عند (0.01) تساوي (2.70) ، بدرجة حرية (38) .

اتضح من الجدول رقم (5): أن المتوسط الحسابي للمتغير الأول لاختبار رد الفعل "جياكو زوكي" اليد اليمنى في العينة التجريبية يساوي (2.292), والضابطة يساوي (2.272),واتضح قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.245), وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية,وقيمة الانحراف المعياري في العينة التجريبية يساوي (0.255), والضابطة يساوي (0.248), وبذلك نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل, أي أنه لايوجد اختلاف دال إحصائياً لهذا المتغير .

وبالنسبة للمتغير الثاني اختبار رد الفعل "جياكو زوكي" اليد اليسرى اتضح أن المتوسط الحسابي في العينة التجريبية يساوي (2.270), والضابطة يساوي (2.234), واتضح قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.439), وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية,وقيمة الانحراف المعياري في العينة التجريبية يساوي (0.266),والضابطة يساوي (0.253), وبذلك نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل, أي أنه لايوجد اختلاف دال احصائياً لهذا المتغير.

وبالنسبة للمتغير الثالث اختبار رد الفعل "جياكو زوكي" لليداليمنى, اتضح أن المتوسط الحسابي في العينة التجريبية يساوي (76.200), والضابطة يساوي (75.550), واتضح قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.184), وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية, وقيمة الانحراف المعياري في العينة التجريبية يساوي (11.195), والضابطة يساوي (11.114), وبذلك نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل, أي انه لا يوجد اختلاف دال احصائياً لهذا المتغير.

وبالنسبة للمتغير الرابع اختبار رد الفعل "جياكو زوكي" لليد اليسرى اتضح أن المتوسط الحسابي في العينة التجريبية يساوي (72.150), والضابطة يساوي (71.600), واتضح قيمة "ت" المحسوبة تساوي(0.259), وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية, وقيمة الانحراف المعياري في العينة التجريبية يساوي (6.892), والضابطة يساوي (6.549), وبذلك نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل,أي أنه لايوجد اختلاف دال احصائياً لهذا المتغير.

وبالنسبة للمتغير الخامس اختبار رد الفعل "كزامي زوكي"لليد اليمنى اتضح أن المتوسط الحسابي في العينة التجريبية يساوي (2.106), والضابطة يساوي (2.073), واتضح قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.310), وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية,وقيمة الانحراف المعياري في العينة

التجريبية يساوي (0.333),والضابطة يساوي (0.341), وبذلك نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل, أي أنه لايوجد اختلاف دال إحصائياً لهذا المتغير.

وبالنسبة للمتغير السادس اختبار رد الفعل "كزامي زوكي" لليد اليسرى اتضح أن المتوسط الحسابي في العينة التجريبية يساوي (2.231), والضابطة يساوي (2.217), واتضح قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.109), وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية,وقيمة الانحراف المعياري في العينة التجريبية يساوي (0.406), والضابطة يساوي (0.403), وبذلك نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل, أي أنه لايوجد اختلاف دال إحصائياً لهذا المتغير.

وبالنسبة للمتغير السابع اختبار رد الفعل "كزامي زوكي"لليد اليمنى اتضح أن المتوسط الحسابي في العينة التجريبية يساوي (75.050), والضابطة يساوي (77.200),واتضح قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.925-), وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية,وقيمة الانحراف المعياري في العينة التجريبية يساوي (8.287), والضابطة يساوي (6.279), وبذلك نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل , أي أنه لايوجد اختلاف دال إحصائياً لهذا المتغير.

وبالنسبة للمتغير الثامن اختبار رد الفعل "كزامي زوكي" لليد اليسرى اتضح أن المتوسط الحسابي في العينة التجريبية يساوي (76.500), والضابطة يساوي (75.550), واتضح قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.370), وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية ,وقيمة الانحراف المعياري في العينة التجريبية يساوي (8.101), والضابطة يساوي (80.134), وبذلك نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل أي أنه لايوجد اختلاف دال إحصائياً لهذا المتغير.

جدول (6):

تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات المتوقع تأثيرها على التجربة باختبار الأداء الفني لمهارة جياكو زوكي:

المتغير	المتغير	العينة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
المرحلة التمهيدية 20 درجة	وضع اليدين 10درجات	تجريبية قبلي	20	7.550	0.826	0.804	0.426
		ضابطة قبلي	20	7.350	0.745		
	الوقفة 10درجات	تجريبية قبلي	20	7.850	0.489	1.592	0.120
		ضابطة قبلي	20	7.550	0.686		
	المجموع 20درجة	تجريبية قبلي	20	15.400	1.188	1.319	0.195
		ضابطة قبلي	20	14.900	1.210		
المرحلة الرئيسية 60 درجة	دوران رسغ اليد(10)درجات	تجريبية قبلي	20	7.650	0.813	1.009	0.320
		ضابطة قبلي	20	7.400	0.754		
	اتجاه حركة الكوع (10درجات)	تجريبية قبلي	20	7.550	0.605	0.737	0.466
		ضابطة قبلي	20	7.400	0.681		
	سحب اليد المقابلة (10)درجات	تجريبية قبلي	20	7.550	0.826	0.417	0.679
		ضابطة قبلي	20	7.450	0.686		
	دورن االجذع (10)درجات	تجريبية قبلي	20	7.800	0.768	0.872	0.389
		ضابطة قبلي	20	7.600	0.681		
	وضع الكتفين (10) درجات	تجريبية قبلي	20	7.500	0.827	-0.384	0.703
		ضابطة قبلي	20	7.600	0.821		
	التهديف (10) درجات	تجريبية قبلي	20	7.500	0.827	1.241	0.222
		ضابطة قبلي	20	7.200	0.696		
	المجموع (60)درجة	تجريبية قبلي	20	45.500	3.517	0.787	0.436
		ضابطة قبلي	20	44.650	3.313		
المرحلة النهائية 20 درجة	سحب اليد الضاربة (10) درجات	تجريبية قبلي	20	7.550	0.686	-0.209	0.836
		ضابطة قبلي	20	7.600	0.821		
	رجوع اليد المقابلة (10) درجات	تجريبية قبلي	20	7.450	0.887	1.158	0.254
		ضابطة قبلي	20	7.150	0.745		
	المجموع (20) درجة	تجريبية قبلي	20	15.000	1.338	0.584	0.563
		ضابطة قبلي	20	14.750	1.372		
الدرجة النهائية 100 درجة	الدرجة النهائية 100 درجة	تجريبية قبلي	20	75.650	5.824	0.756	0.454
		ضابطة قبلي	20	74.300	5.469		

*** ت الجدولية عند (0.05) تساوي (2.02) ، بدرجة حرية (38) .**

** ت الجدولية عند (0.01) تساوي (2.70) ، بدرجة حرية (38) .

اتضح من الجدول رقم(6): أن المتوسط الحسابي لمتغير اختبار الأداء الفني لمهارة "جياكو زوكي" فيالعينة التجريبية في الدرجة النهائية للاختبار يساوي (75.650), والضابطة يساوي (74.300), واتضح قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.756) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية, وقيمة الانحراف المعياري في العينة التجريبية يساوي (5.824), والضابطة يساوي (5.469), وبذلك نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل, أي أنه لايوجد اختلاف دال إحصائياً لهذا المتغير.

جدول رقم (7):

تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات المتوقع تأثيرها على التجربة باختبار الأداء الفني لمهارة كزامي زوكي:

المتغير	المتغير	العينة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
المرحلة التمهيدية 20 درجة	وضع اليدين (10)درجات	تجريبية قبلي	20	7.100	0.788	1.031	0.309
		ضابطة قبلي	20	6.850	0.745		
	الوقفة (10) درجات	تجريبية قبلي	20	7.100	0.718	0.225	0.823
		ضابطة قبلي	20	7.050	0.686		
	المجموع 20درجة	تجريبية قبلي	20	14.200	1.056	0.803	0.427
		ضابطة قبلي	20	13.900	1.294		
المرحلة الرئيسية 60 درجة	دوران رسغ اليد(10)درجات	تجريبية قبلي	20	6.950	0.686	0.495	0.623
		ضابطة قبلي	20	6.850	0.587		
	اتجاه حركة الكوع (10) درجة	تجريبية قبلي	20	7.050	0.826	-0.818	0.418
		ضابطة قبلي	20	7.250	0.716		
	سحب اليدالمقابلة (10)درجات	تجريبية قبلي	20	7.050	0.605	-0.225	0.823
		ضابطة قبلي	20	7.100	0.788		
	دورن الجذع (10)درجات	تجريبية قبلي	20	7.050	0.686	-0.225	0.823
		ضابطة قبلي	20	7.100	0.718		
	وضع الكتفين (10) درجة	تجريبية قبلي	20	6.850	0.745	0.209	0.836
		ضابطة قبلي	20	6.800	0.768		
	التهديف	تجريبية قبلي	20	7.050	0.605	1.265	0.214
		ضابطة قبلي	20	6.850	0.366		
	المجموع 60 درجة	تجريبية قبلي	20	41.950	3.052	0.104	0.918
		ضابطة قبلي	20	41.850	3.048		
المرحلة النهائية 20 درجة	سحب اليد الضاربة (10) درجات	تجريبية قبلي	20	6.850	0.745	0.456	0.651
		ضابطة قبلي	20	6.750	0.639		
	رجوع اليد المقابلة (10)درجات	تجريبية قبلي	20	6.900	0.718	0.216	0.830
		ضابطة قبلي	20	6.850	0.745		
	المجموع (20) درجات	تجريبية قبلي	20	13.550	1.276	-0.124	0.902
		ضابطة قبلي	20	13.600	1.273		
الدرجة النهائية 100 درجة	الدرجة النهائية (100) درجات	تجريبية قبلي	20	69.600	5.051	0.152	0.880
		ضابطة قبلي	20	69.350	5.373		

*** ت الجدولية عند (0.05) تساوي (2.02) ، بدرجة حرية (38) .**

**** ت الجدولية عند (0.01) تساوي (2.70) ، بدرجة حرية (38) .**

اتضح من الجدول رقم (7): أن المتوسط الحسابي لمتغير اختبار الأداء الفني لمهارة "كزامي زوكي" في العينة التجريبية في الدرجة النهائية للاختبار يساوي (69.600), والضابطة يساوي (69.350) ,واتضح قيمة ت المحسوبة تساوي (0.152), وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية,وقيمة الانحراف المعياري في العينة التجريبية يساوي (5.051), والضابطة يساوي (5.373), وبذلك نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل, أي أنه لا يوجد اختلاف دال إحصائياً لهذا المتغير .

يتضح من نتائج جدولي (4 ,5 ,6 ,7) أن مجموعتي الدراسة متكافئتان, فيما يتعلق بالاختبارات البدنية والمهارية .

5/3 أدوات جمع البيانات:-

قام الباحث بتحديد القدرات البدنية والمهارية والتي سيتم من خلالها تصميم البرنامج التدريبي عن طريق عدة مصادر و آليات معينة وهي :

- المراجع والمصادر العلمية التي تناولت موضوع البحث.
- الدراسات والأبحاث العلمية المتخصصة والاستفادة منها.
- استطلاع أراء الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي.
- الاختبارات البدنية والمهارية.

القياسات الانثربو مترية:

1- قياس الوزن **2-** قياس الطول

3- قياس طول الذراع وطول الرجل

تحديد القدرات البدنية:

بعد اطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة, بهدف تحديد القدرات البدنية الخاصة لموضوع البحث,قام الباحث بتصميم استمارة لأخذ آراء الخبراء, حيث قام الباحث بعرض القدرات البدنية الخاصة وطلب من الخبراء اختيار القدرات المناسبة لتلك المهارات كما يوضحها الجدول رقم(8).

جدول رقم (8) يوضح القدرات البدنية التي تم ترشيحها

الرقم	القدرة العضلية	الدرجة
1	القوة المميزة بالسرعة	%80
2	تحمل السرعة	%40
3	السرعة	%80
4	القوة	%40
5	المرونة	%40
6	سرعة رد الفعل	%100

جدول رقم (9) يوضح القدرات البدنية التي تم اختيارها قيد البحث

الرقم	القدرة العضلية	الدرجة
1	سرعة رد الفعل	%100
2	السرعة	%80
3	القوة المميزة بالسرعة	%80

جدول رقم (10) الاختبارات البدنية التي تم ترشيحها

رقم الاختبار	الاختبار ات	الدرجة
1	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل في 30 ثانية (بنين)	%40
2	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل في 10 ثوان (بنين)	%80
3	اختبار سرعة دوران الذراع حول السلة عدد (20) ث	%80
4	اختبارقياس سرعة الفرد في في تقريب وتبعيد الذراع في المستوى الأفقي	%40
5	اختبار نيلسون لقياس سرعة ودقة استجابة اليد (المسطرة) سم	%40
6	اختبار نيلسون لقياس سرعة استجابة اليدين (المسطرة) سم	%100

جدول رقم (11) الاختبارات البدنية المختارة قيد البحث

رقم الاختبار	الاختبار ات	الدرجة
1	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل في 10 ثوان (بنين)	%80
2	اختبار سرعة دوران الذراع حول السلة عدد (20) ث	%80
3	اختبار نيلسون لقياس سرعة استجابة اليدين (المسطرة) سم	%100

جدول (12) الاختبارات المهارية التي تم اختيارها في الدراسة

رقم الاختبار		الاختبار	الموافقة	الرأي
1	اسم الاختبار	اختبار الأداء الفني لمهارة جياكو زوكي (اللكمة العكسية)		
	هدف الاختبار	قياس مستوى الأداء الفني لمهارة جياكو زوكي (اللكمة العكسية)		
	التسجيل	درجات		
2	اسم الاختبار	اختبار الأداء الفني لمهارة كيزامي زوكي (اللكمة الطاعنة).		
	هدف الاختبار	قياس مستوى الأداء الفني لمهارة كيزامي زوكي (اللكمة الطاعنة)		
	التسجيل	درجات		
3	اسم الاختبار	اختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي في الكاراتيه		
	هدف الاختبار	قياس سرعة رد الفعل الحركي للكمة العكسية (جياكو زوكى)		
	التسجيل	ث		
4	اسم الاختبار	اختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي في الكاراتيه		
	هدف الاختبار	قياس سرعة رد الفعل الحركي للكمة الطاعنة (كيزامي زوكى)		
	التسجيل	ث		
5	اسم الاختبار	جهاز قياس سرعة رد الفعل الحركي		
	هدف الاختبار	قياس سرعة رد الفعل الحركي في اللكمة العكسية (جياكوزوكي)		
	التسجيل	ث		
6	اسم الاختبار	جهاز قياس سرعة رد الفعل الحركي		
	هدف الاختبار	قياس سرعة رد الفعل الحركي في اللكمة الطاعنة (كيزامي زوكي)		
	التسجيل	ث		

6/3 البرنامج التدريبي المقترح:

1- هدف البرنامج تطوير مهارتي :(كزامي زوكي , جياكو زوكي) :

أ. الأهداف العامة:

- أداء المهارات (اللكم) من مواقف مشابهة خلال التدريبات للمباريات.
- زيادة نسبة اللكم لعينة البحث.

ب- الأهداف الخاصة:

- الاهتمام بالتدريبات البدنية المهارية ذات الطابع السريع المستوحاة من العناصر البدنية.
- إخضاع اللاعبين لمواقف مهارية غير تقليدية قبل أداء المهارات.
- اللكم تحت الظروف المتغيرة.
- العمل على تنمية السرعة العضلية للاعبي المنتخب الوطني الفلسطيني.

2- خطة تنفيذ البرنامج:

من خلال خبرة الباحث لتدريبه للمنتخب الوطني الفلسطيني للكاراتيه، ونادي غزة الرياضي توصل إلى أن لاعب الكاراتيه, لكي يصل إلى قدرة عالية من الأداء المهاري لابد من تنمية القوة المميزة بالسرعة والسرعة العضلية خاصة وأن أداء مهارات الكاراتيه يحتاج إلى هذين العنصرين، ولإمكانية أداءاللكم موضوع البحث بشكل متميز، وبمستوى أداء عالٍ يجب تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لتلك المهارة حيث إن طابع أداء مهارة الكاراتيه بشكل منفرد يحتاج إلى تلك العنصرين.

وقد قام الباحث بتصميم مجموعة من التدريبات, لتنمية سرعة رد الفعل الحركي، وتطويرها من خلال التمرينات المختلفة،وقام بعرضها على مجموعة من المحكمين والخبراء في مجال التربية البدنية والكاراتيه لإبداءأرائهم ومقترحاتهم, وقد أجمعوا بأن هذه التدريبات تصلح لتنمية مهارتي كزامي زوكي، وجياكوزوكي وقد بلغت هذه التمرينات ثلاثة وثلاثين تمريناً مرفق رقم (10) تشمل تمرينات :(أداء المهارة في جميع الاتجاهات عن طريق تقليد الزميل, أداء المهارة مع التكرار من الثبات ثم أدؤ ها بشكل مفاجئ حسب إشارة المختبر.

, أداء المهارة في جميع الاتجاهات عكس إشارة يد المختبر, و أيضاً أداء المهارة أمام الزميل رد فعل دون دفاع, ثم أداء المهارة أمام الزميل رد فعل بعد أداء الدفاع, ثم أداء المهارة أمام الزميل رد الفعل مع أداء الدفاع, وغيرها من التمرينات المختلفة التي تنمي سرعة رد الفعل الحركي في مهارتي (جياكو

زوكـي وكزامـي زوكـي) بالإضـافة لتمرينـات القـوة مرفـق رقـم (7), والسـرعة مرفـق رقـم (8) , والاحماء مرفق رقم (5), والتهدئة مرفق رقم (11).

7/3 أجزاء الوحدة التدريبية للبرنامج:

تنقسم كل وحدة تدريبية إلى ثلاثة أجزاء، وهى:

- **الجزء التمهيدي (35)ق: الإحماء(15) ق, والاعداد البدي (20)ق:**

ويهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية من الجري والتمرينات المختلفة.

- **الجزء الرئيس (محور البرنامج):(60 ق):**

ويهدف هذا الجزء إلى تنمية سرعة رد الفعل لمهارتي (كزامي زوكي , جياكو زوكي).

- **الجزء الختامي (التهدئة) (5 ق):**

في الجزء الختامي تعطى التمرينات تهدئة واسترخاء حتى يعود الجسم إلى حالته الطبيعية من خلال التمرينات الخفيفة.

8/3 الخطوات الإجرائية للبحث ميدانياً :

1/8/3 الإجراءات الادارية:

لتسهيل تطبيق بر نامج البحث الميداني قام الباحث بعمل الإجراءات الإدارية على النحو التالي:

1- خطاب موجه من الاتحاد الفلسطيني للكاراتيه للأستاذ المشرف بخصوص تطبيق البر نامج التدريبي.

2- خطاب موجه من الاتحاد الفلسطيني للكاراتيه لعميد كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

2/8/3 إعداد المساعدين:

قام الباحث بالاستعانه بعدد (3) مساعدين من الزملاء المحاضرين بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الأقصى, ومدربي الكاراتيه, وذلك للمساعدة في إجراء اختبارات وقياسات البحث, وقام

الباحث بشرح كيفية أداء الاختبارات وكيفية قياسها, مع توضيح الهدف من إجراء تلك الاختبارت والفائدة منها, وكيفية تسجيل النتائج في الاستمارات المعدة لذلك.

3/8/3 الدراسات الاستطلاعية:

4/8/3 الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية على عينة من نادي غزة الرياضي في الفترة من 2016/8/1م الى 2016/8/10م من غير عينة البحث المستهدفة.

كما نعلم جميعاً أنالاختبارات التي تصاحب البر نامج التدريبي عن طريقها يمكن التعرف على مدى تقدم اللاعب واستفادته من البر نامج التدريبي الذي طبق عليه, وبناءً على ذلك قام الباحث بعمل مسح لعدة مراجع علمية ودراسات سابقة وذلك للتمكن من تحديد الاختبارات المناسبة لموضوع الدراسة, وكذلك التمرينات المناسبة للبر نامج التدريبي بالإضافة لتصميم البر نامج التدريبي وبناءً عليه تم اختيارالاختبارات التي تناسب هذه الدراسة وتم عرضها على السادة الخبراء وتم مايلي:

- تحديد الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية سواء كانت عامة أو خاصة (مرفق3).
- تحديد الاختبارات التي تقيس الأداء الفني لمهارتي البحث (مرفق4).
- تحديد الاختبارات المهارية التي تقيس سرعة رد الفعل الحركي لمهارتي البحث (مرفق4).
- تصميم جهاز لقياس سرعة رد الفعل الحركي لمهارتي "كيزامي زوكي, جياكوزوكي" (مرفق4).
- تعيين عدد ثلاثة مساعدين للمساعدة في إجراء الاختيارات.
- اتقان المساعدين وفهم للاختبارات.
- تحديد الوقت الكافي لإجراء جميع الاختبارات.

5/8/3 المعاملات العلمية للاختبارات:

تم إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات(الثبات – الصدق) في الفترة من 2016/8/1 إلى 2016/8/10 للتأكد من صلاحيتها العلمية وذلك على النحو التالي :-

ثبات وصدق الاختبارات :

أولاً : صدق الاختبار:

ويقصد بصدق الاختبار كما ذكرته ليلى فرحات (2001، ص111) مدى صلاحية الاختبار أو القياس في قياس ما وضع من أجله، وقد تأكد الباحث من صدق الاختبار بالطرق التالية:

أ- صدق المحتوى:

يعتمد هذا النوع من الصدق كما وضحته ليلى فرحات (2001، ص114) على فحص مضمون هذا الاختبار فحصاً دقيقاً وهو معرفة مدى تمثيل فقرات الاختبار للموضوع الذي يهدف إلى قياسه, وقد عرضت الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمحكمين في مجال التربية البدنية والكاراتيه لإبداء آراءهم ومقترحاتهم, وقد أجمعوا بأن هذه الاختبارات تصلح لقياس المهارتين موضوع الدراسة, وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال إجراءات بناء الاختبار، وهي:
تحديد الأهداف التعليمية، وضع فقرات الاختبار ممثلة للمحتوى والأهداف.

ب- الصدق التجريبي:

وهو من افضل أنواع الصدق وأكثرها شيوعاً وهو كما وضحه محمد صبحي حسانين (2001، ص143) هو الصدق المرتبط بالمحك وتحديد مدى صلاحية الاختبار، وهو يعتمد على إيجاد معامل الإرتباط بين الاختبار الجديد وا ٍختبار آخر سبق إثبات صدقة في قياس الظاهرة قيد البحث.

ثانياً : ثبات الاختبار:

ويقصد بثبات الاختبار كما وضحه محمد نصر الدين رضوان (2006، ص98) هو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريباً إذا ما أعيد تطبيقه على الطلبة أنفسهم مرة ثانية خلال فترة زمنية محددة، وقد قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار.

طريقة إعادة الاختبار Test - Retest :

استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار, حيث طبق المقياس مرتين على عينة قوامها (10) لاعبين بفاصل زمني 6 أيام بين الإجراءين، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (13)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للإختبارات البدنية (ن = 10)

	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
اختبار ثني الذراعين الضغط (10) ثوان	10	12.600	1.838	0.842	0.002
	10	12.400	1.838		
اختبار رد فعل اليدين لنيلسون "اختبار المسطرة"	10	8.400	3.978	0.994	0.000
	10	8.400	4.088		
اختبار دوران الذراعين بشكل دائري اليد اليمنى	10	72.000	17.243	0.993	0.000
	10	73.400	18.404		
اختبار دوران الذراعين بشكل دائري اليد ا ليسرى	10	67.200	10.861	0.998	0.000
	10	67.600	11.187		

يتضح من الجدول رقم (13): أن المتوسط الحسابي للمتغير الأول اختبار ثني الذراعين في التطبيق الأول يساوي (12.600), والتطبيق الثاني يساوي (12.400), وقيمة الانحراف المعياري في التطبيق الأول يساوي (1.838), والتطبيق الثاني (1.838) ,و أظهرت قيمة معامل الارتباط (0.842) , ومستوى الدلالة (0.002),أما في المتغير الثاني اختبار رد الفعل لنيلسون فكان المتوسط الحسابي في التطبيق الأول يساوي (8.400), والتطبيق الثاني يساوي (8.400), وقيمة الانحراف المعياري في التطبيق الأول يساوي (3.978), والتطبيق الثاني (4.088), و أظهرت قيمة معامل الارتباط (0.974), ومستوى الدلالة (0.000), أما في المتغير الثالث اختبار دوران الذراعين اليد اليمنى فكان المتوسط الحسابي في التطبيق الأول يساوي (72.000), والتطبيق الثاني يساوي (73.400), وقيمة الانحراف المعياري في التطبيق الأول يساوي(17.243), والتطبيق الثاني (18.404), و أظهرت قيمة معامل الارتباط (0.993), ومستوى الدلالة (0.000),أما في المتغير الرابع اختبار دوران الذراعين اليد اليسرى فكان المتوسط الحسابي في التطبيق الأول يساوي (67.200), والتطبيق الثاني يساوي (67.600), وقيمة الانحراف المعياري في التطبيق الأول يساوي (10.861), والتطبيق الثاني (11.187),و أظهرت قيمة معامل الارتباط (0.998), ومستوى الدلالة (0.000), وبهذا يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.000), وهذا يعني أن الاختبارات ثابتة.

جدول رقم (14)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للإختبارات المهارية (ن = 10)

	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
اختبار رد فعل جياكو زوكي " خمس ضربات في الثانية المت اليد اليمنى"	10	2.386	0.221	0.985	0.000
	10	2.397	0.221		
اختبار رد فعل جياكو زوكي خمس ضربات في الثانية "المت اليد اليسرى"	10	2.360	0.207	0.918	0.000
	10	2.388	0.239		
اختبار رد فعل جياكو زوكي (جهاز قياس رد الفعل)اليد اليمنى	10	77.200	12.390	0.717	0.020
	10	75.000	10.435		
اختبار رد فعل جياكو زوكي (جهاز قياس رد الفعل)اليد اليسرى	10	71.000	6.896	0.988	0.000
	10	71.600	6.637		
اختبار رد فعل كزامي زوكي"المت" خمس ضربات في الثانية اليد اليمنى	10	2.104	0.388	0.949	0.000
	10	2.165	0.424		
اختبار رد فعل كزامي زوكي"المت" خمس ضربات في الثانية اليد اليسرى	10	2.287	0.367	0.946	0.000
	10	2.333	0.405		
اختبار رد فعل "كزامي زوكي"(جهاز قياس رد الفعل) اليد اليمنى	10	73.900	9.758	0.992	0.000
	10	74.400	10.091		
اختبار رد فعل "كزامي زوكي"(جهاز قياس رد الفعل) اليد اليسرى	10	74.700	8.757	0.995	0.000
	10	75.200	8.715		

يتضح من الجدول رقم (14) : أن المتوسط الحسابي للمتغير الأول اختبار رد الفعل" جباكوزوكي"في التطبيق الأول يساوي (2.386), والتطبيق الثاني يساوي 2.397, وقيمة الانحراف المعياري في التطبيق الأول يساوي(0.221), والتطبيق الثاني (0.221), واظهرت قيمة معامل الارتباط (0.985) ,ومستوى الدلالة (0.000).

أما في المتغير الثاني اختبار رد الفعل "جياكو زوكي" اليد اليسرى فكان المتوسط الحسابي في التطبيق الأول يساوي 2.360 ؛ والتطبيق الثاني يساوي 2.388 , وقيمة الانحراف المعياري في التطبيق الأول يساوي(0.207), والتطبيق الثاني (0.239), واظهرت قيمة معامل الارتباط (0.918), ومستوى الدلالة (0.000).

أما في المتغير الثالث اختبار رد الفعل "جياكو زوكي" اليد اليمنى الاختبار الثاني فكان المتوسط الحسابي في التطبيق الأول يساوي (77.200), والتطبيق الثاني يساوي (75.000), وقيمة الانحراف المعياري في التطبيق الأول يساوي (12.390),والتطبيق الثاني (10.435),و أظهرت قيمة معامل الارتباط (0.717), ومستوى الدلالة (0.020).

أما في المتغير الرابع اختبار رد الفعل "جياكو زوكي" اليد اليسرى الاختبار الثاني فكان المتوسط الحسابي في التطبيق الأول يساوي (71.000), والتطبيق الثاني يساوي (71.600), وقيمة الانحراف المعياري في التطبيق الأول يساوي (6.896), والتطبيق الثاني (6.637),و أظهرت قيمة معامل الارتباط (0.988) ومستوى الدلالة 0.000.

أما في المتغير الخامس اختبار رد الفعل "كزامي زوكي" اليد اليمنى الاختبار الأول فكان المتوسط الحسابي في التطبيق الأول يساوي (2.104), والتطبيق الثاني يساوي (2.165), وقيمة الانحراف المعياري في التطبيق الأول يساوي (0.388), والتطبيق الثاني (0.424),واظهرت قيمة معامل الارتباط (0.367), ومستوى الدلالة (0.000)**.**

أما في المتغير السادس اختبار رد الفعل كزامي زوكي اليد اليسرى الاختبار الأول فكان المتوسط الحسابي في التطبيق الأول يساوي (2.287), والتطبيق الثاني يساوي (2.333), وقيمة الانحراف المعياري في التطبيق الأول يساوي (0.367), والتطبيق الثاني (0.405),و أظهرت قيمة معامل الارتباط (0.946), ومستوى الدلالة (0.000)**.**

أما في المتغير السابع اختبار رد الفعل "كزامي زوكي" اليد اليمنى الاختبار الثاني فكان المتوسط الحسابي في التطبيق الأول يساوي (73.900), والتطبيق الثاني يساوي (74.400), وقيمة الانحراف المعياري في التطبيق الأول يساوي (9.758), والتطبيق الثاني(10.091), واظهرت قيمة معامل الارتباط (0.992), ومستوى الدلالة (0.000)**.**

أما في المتغير الثامن اختبار رد الفعل "كزامي زوكي" اليد اليسرى الاختبار الثاني فكان المتوسط الحسابي في التطبيق الأول يساوي (74.700), والتطبيق الثاني يساوي (75.200), وقيمة الانحراف المعياري في التطبيق الأول يساوي (8.757), والتطبيق الثاني (8.715), واظهرت قيمة معامل الارتباط (0.995), ومستوى الدلالة (0.000)**.**

وبهذا يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.000), عدا الاختبار الثالث كان عد دلالة (0.020), بين التطبيق الأول, والتطبيق الثاني, وهذا يعني ان الاختبارات ثابتة.

جدول رقم (15)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني باختبار الاداء الفني لمهارة جياكو زوكي(ن= 10)

		العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المرحلة التمهيدية 20 درجة	وضع اليدين(10) درجات	10	7.500	0.707	0.859	0.001
		10	7.700	0.823		
	الوقفة (10) درجات	10	8.000	0.471	0.745	0.013
		10	8.100	0.316		
	المجموع (10) درجات	10	15.500	0.972	0.886	0.001
		10	15.800	1.033		
المرحلة الرئيسية 60 درجة	دوران رسغ اليد(10)درجات	10	7.600	0.843	0.928	0.000
		10	7.700	0.823		
	اتجاه حركة المرفق (10)درجات	10	7.400	0.699	0.899	0.000
		10	7.500	0.707		
	سحب اليدالمقابلة (10)درجات	10	7.700	0.483	0.873	0.001
		10	7.800	0.632		
	دورن االجذع (10)درجات	10	7.600	0.843	0.928	0.000
		10	7.700	0.823		
	وضع الكتفين (10)درجات	10	7.400	0.843	0.949	0.000
		10	7.500	0.972		
	التهديف (10درجات)	10	7.200	0.632	0.885	0.001
		10	7.300	0.675		
	المجموع (60) درجة	10	44.900	3.035	0.951	0.000
		10	45.500	3.408		
المرحلة النهائية 20 درجة	سحب اليد الضاربة (10) درجات	10	7.500	0.850	0.930	0.000
		10	7.600	0.843		
	رجوع اليد المقابلة (10) درجات	10	7.400	0.699	0.935	0.000
		10	7.500	0.850		
	المجموع (60) درجة	10	14.900	1.370	0.957	0.000
		10	15.100	1.449		
الدرجة النهائية 100 درجة	الدرجة النهائية (100) درجة	10	75.300	4.877	0.955	0.000
		10	76.000	5.869		

يتضح من الجدول رقم (15) : أن الدرجة النهائية للمتوسط الحسابي لاختبار الأداء الفني لمهارة "جباكوزوكي"في التطبيق الأول يساوي (75.300), والتطبيق الثاني يساوي (76.000), وقيمة الانحراف المعياري في التطبيق الأول يساوي (4.877), والتطبيق الثاني (5.869),و أظهرت قيمة معامل الارتباط (0.955), ومستوى الدلالة (0.000), وبهذا يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.000),ماعدا الاختبارالأول, والثاني,والثالث, والسادس, والتاسع عند دلالة (0.001 , 0.013 ,0.001, 0.001 ,0.001), وهذا يعني ان الاختبارات ثابتة.

جدول رقم (16):

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني باختبار الاداء الفني لمهارة كزامي زوكي:(ن=10):

		العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المرحلة التمهيدية 20 درجة	وضع اليدين (10) درجات	10	7.000	0.816	0.922	0.000
		10	7.100	0.738		
	الوقفة (10) درجات	10	7.000	0.667	0.845	0.002
		10	7.200	0.789		
	المجموع (20) درجة	10	14.000	1.155	0.830	0.003
		10	14.300	1.160		
المرحلة الرئيسية 60 درجة	دوران رسغ اليد(10)درجات	10	6.800	0.789	0.916	0.000
		10	6.900	0.738		
	اتجاه حركة المرفق (10) درجات	10	7.200	0.632	0.667	0.035
		10	7.500	0.527		
	سحب اليدالمقابلة (10)درجات	10	6.900	0.738	0.837	0.003
		10	7.100	0.738		
	دورن االجذع (10)درجات	10	6.800	0.632	0.762	0.010
		10	7.100	0.738		
	وضع الكتفين (10) درجات	10	6.800	0.632	0.861	0.001
		10	7.000	0.816		
	التهديف (10) درجات	10	6.900	0.568	0.724	0.018
		10	7.100	0.568		
	المجموع (60) درجة	10	41.400	3.098	0.915	0.000
		10	42.700	2.908		
المرحلة النهائية 20 درجة	سحب اليد الضاربة (10) درجات	10	6.600	0.699	0.846	0.002
		10	6.800	0.789		
	رجوع اليد المقابلة (10) درجات	10	6.800	0.632	0.905	0.000
		10	6.900	0.738		
	المجموع (20) درجة	10	13.600	1.350	0.975	0.000
		10	13.700	1.418		
الدرجة النهائية 100 درجة	الدرجة النهائية (100)	10	69.000	5.395	0.934	0.000
		10	70.500	5.359		

يتضح من الجدول رقم (16) : أن الدرجة النهائية في المتوسط الحسابي لاختبار الأداء الفني لمهارة "كزامي زوكي"في التطبيق الأول يساوي (69.000), والتطبيق الثاني يساوي (70.500), وقيمة الانحراف المعياري في التطبيق الأول يساوي(5.395), والتطبيق الثاني (5.359), واظهرت قيمة معامل الارتباط (0.934), ومستوى الدلالة (0.000), وبهذا يتضح أن جميع معاملات الارتباط في الاختبارات(1 ,4 ,10 ,12 ,13 ,14) دالة عند مستوى (0.000) عدا الاختبار(2, 3,5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,11) دال عند مستوى (0.002, 0.003 , 0.035 , 0.003 , 0.010 , 0.001 , 0.018 , 0.002) وهذا يعني أن الاختبارات ثابتة

6/8/3 الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- التأكد من صلاحية صالة التدريب التي سيتم فيها تقيذ البر نامج التدريبي المقترح حيث يوجد بها بساط للتدريب وتسمح بعمل اختبارات الدراسة.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومناسبتها لإجراء الدراسة.
- التعرف على مناسبة التمريناتالمختارة، وا إمكانية تطبيقها.
- تحديد عدد المجموعات، ومرات التكرار، وزمن الراحة.
- استيعاب اللاعبين للتعليمات الفنية المرتبطة بكل تمرين.
- تحديد الزمن المراد توفيره لتطبيق البرنامج .
- تحديد الزمن المستغرق للوحدة التدريبية.
- اكتشاف الصعوبات التي من الممكن حدوثها أثنا تطبيق البر نامج التدريبي.
- التعرف على مدى ملسبة الأدوات المستخدمة في البر نامج.

وقد أسفرت تائج الدراسة على مايلي:

- صلاحية الأدوات المستخدمة.
- مناسبة التمرينات المختارة.
- ملسبة الأدوات المختارة للبر نامج التدريبي, وصالة التدريب, والاختبارات.
- معرفة عدد المجموعات, والتكرارات, والشدة, وفترة الراحة, والزمن المستغرق للوحدة التدريبية (100) دقيقة.

9/3 إعداد محتوى البرنامج التدريبي:

تحديد جميع الإمكانيات من أدوات وغيرها, لتنفيذ البرنامج (شريط قياس المسافة,ساعة إيقاف, صافرة, أقماع , أثقال (دامبلز), جيتر(أثقال للذراعين), كاميرا للتصوير الفوتوغرافي, كاميرا فيديو, ميزانطبي لقياس الوز ن, جهاز رستاميتر, عدد 2مت (شاخص يمسك باليد), جهاز لقياس سرعة رد الفعل الحركي, بساط تدريب).

وبالنسبة للبر نامج التدريبي المقترح بالتمرينات من قبل الباحث والخاصة وهي كما يلي:(الاحماءمرفق (5),الإعدادالبدني العام والخاص مرفق(9,8,7,6),والإعداد المهاري مرفق (12), والتمرينات الخاصة بسرعة رد الفعل الحركي لمهارتي كيزامي زوكي, وجياكوزوكي والتي تم تصميمها من قبل الباحث مرفق (10), وتمرينات التهدئة مرفق (11) وبعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات العلمية التي تهتم بهذا المجال, وأخذ آراءالخبراء, قام الباحث بعمل استمارة شاملة, والتي تضم تلك التمرينات المقترحة وتم عرضها على السادة الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية والكاراتيه لاختيار التمرينات التي تناسب اللاعبين المستهدفين وكذلك لتناسب موضوع الدراسة, وتعمل على التهية المطلوبة وتحقق أهداف الدراسة وتم الموافقة عليها جميعاً (مرفق1).

وبعد انتهاء الباحث من إجراء الدراسات الاستطلاعية وقيامه بمسح للمراجع والدراسات التي تناولت برامج مختلفة في رياضة الكاراتيه, وبعض الدراسات في رياضات أخرى شبيهة لموضوع الدراسة, واخذ آراء الخبراء في علم التدريب الرياضي نتج عنه الآتي:

- مدة البر نامج التدريبي 3 شهور.
- عدد الأسابيع 12 أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع 3 وحدات تدريبية.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية خلالالبر نامج التدريبي 36 وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية 100دقيقة (مرفق 14).
- وقد حققت التجربة الاستطلاعية الأهداف التي وضعت من أجلها.

10/3 الدراسة الأساسية:

1/10/3 القياس القبلي:

قام الباحث بعمل القياسات القبلية لأفراد عينة الدراسة للمجموعة التجريبية والضابطة في الفترة من 2016/8/25 الى 2016/9/2 والتي اشتملت على المقاييس الانثرومترية والاختبارات البدنية

والمهارية الخاصة بموضوع الدراسة و أجريت هذه القياسات والاختبارات في صالة نادي غزة الرياضي للكاراتيه بفلسطين.

2/10/3 تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة مابين 2016/9/7 الى 2016/12/7 وذلك لمدة 12 اسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية من 100 دقيقة.

3/10/3 القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في الفترة مابين 2016/12/12 الى 2016/12/19 في نفس المكان؛ الذي أجريت فيه القياسات القبلية مع مراعاة نفس الشروط والتعليمات المتبعة في القياسات القبلية .

11/3 الأساليب الإحصائية:

- المتوسطات الحسابية.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) لتحديد الفروق بين القياسات القبلية والبعدية.
- نسبة التحسن.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتنائج

1/4 عرض النتائج

2/4 مناقشة النتائج

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

سيتم في هذا الفصل مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة وتفسيرها، حيث تناولت هذه الدراسة مجموعة من الفروض جرى اختبارها من خلال استخدام العمليات الاحصائية ، وسيعرض الباحث هذه النتائج مستعيناً بالدراسات والبحوث السابقة، وما ورد في الاطار النظري حول موضوع برنامج مقترح لتنمية سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكومتيه في المنتخب الفلسطيني للكاراتيه في لكمتي (كيزامي زوكي , جياكوزوكي)،وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة وتفسيرها:

1/4 عرض النتائج

الفرض الأول: ينص الفرض الأول على ما يلي :

" وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات البدنية والمهارية في المجموعة التجريبية, لصالح القياس البعدي".

ولتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً , تم إيجاد قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " ، ومستوى الدلالة كما يوضحها الجدول رقم (17 ,18 , 19, 20) :

ا- فيما يتعلق بالاختبارات البدنية:

جدول (17)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي، لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية:

	المجموع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"ت"	مستوى الدلالة	الفرق في المتوسطات	نسبة التحسن
اختبار ثني الذراعين الضغط	تجريبية قبلي	20	12.450	2.064	11.600	0.000	2.450	19.68
	تجريبية بعدي	20	14.900	2.174				
اختبار رد فعل اليدين لنيلسون "اختبار المسطرة"	تجريبية قبلي	20	9.500	3.967	5.531	0.000	3.200	50.79
	تجريبية بعدي	20	6.300	2.867				
اختبار دوران الذراعين بشكل دائري اليد اليمنى	تجريبية قبلي	20	77.650	14.680	3.280	0.004	12.600	13.96
	تجريبية بعدي	20	90.250	12.723				
اختبار دوران الذراعين بشكل دائري اليد ا ليسرى	تجريبية قبلي	20	70.650	12.334	3.571	0.002	10.300	12.72
	تجريبية بعدي	20	80.950	10.231				

*** ت الجدولية عند (0.05) تساوي (2.09) ، بدرجة حرية (19) .**

**** ت الجدولية عند (0.01) تساوي (2.86) ، بدرجة حرية (19) .**

ب- فيما يتعلق بالاختبارات المهارية :

جدول (18)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي, لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية:

	المجموع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"ت"	مستوى الدلالة	الفرق في المتوسطات	نسبة التحسن
اختبار رد فعل جياكو زوكي "المت " خمس ضربات في الثانية اليد اليمنى	تجريبية قبلي	20	2.292	0.255	6.055	0.000	0.346	17.81
	تجريبية بعدي	20	1.945	0.148				
اختبار رد فعل جياكو زوكي "المت " خمس ضربات في الثانية اليد اليسرى"	تجريبية قبلي	20	2.270	0.266	5.049	0.000	0.319	16.35
	تجريبية بعدي	20	1.951	0.228				
اختبار رد فعل جياكو زوكي (جهاز قياس سرعة رد الفعل)اليد اليمنى	تجريبية قبلي	20	76.200	11.195	5.456	0.000	13.450	21.43
	تجريبية بعدي	20	62.750	8.614				
اختبار رد فعل جياكو زوكي (جهاز قياس سرعة رد الفعل)اليد اليسرى	تجريبية قبلي	20	72.150	6.892	5.051	0.000	7.350	11.34
	تجريبية بعدي	20	64.800	4.991				
اختبار رد فعل كيزامي زوكي"المت" خمس ضربات في الثانية اليد اليمنى	تجريبية قبلي	20	2.106	0.333	5.894	0.000	0.561	36.27
	تجريبية بعدي	20	1.546	0.315				
اختبار رد فعل كيزامي زوكي"المت" خمس ضربات في الثانية اليد اليسرى	تجريبية قبلي	20	2.231	0.406	7.865	0.000	0.457	25.73
	تجريبية بعدي	20	1.774	0.384				
اختبار رد فعل "كيزامي زوكي" (جهاز قياس سرعة رد الفعل)اليد اليمنى	تجريبية قبلي	20	75.050	8.287	3.793	0.001	9.350	14.23
	تجريبية بعدي	20	65.700	8.151				
اختبار رد فعل "كيزامي زوكي" (جهاز قياس سرعة رد الفعل)اليد اليسرى	تجريبية قبلي	20	76.500	8.101	5.059	0.000	11.800	18.24
	تجريبية بعدي	20	64.700	7.470				

*** ت الجدولية عند (0.05) تساوي (2.09) ، بدرجة حرية (19) .**

**** ت الجدولية عند (0.01) تساوي (2.86) ، بدرجة حرية (19) .**

ج- فيما يتعلق باختبارات الأداء الفني لمهارة جياكو زوكي:

جدول (19)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي, لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في مهارة جياكو زوكي:

		المجموع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الفرق في المتوسطات	نسبة التحسن
المرحلة التمهيدية 20 درجة	وضع اليدين	تجريبية قبلي	20	7.550	0.826	10.782	0.000	0.950	11.18
		تجريبية بعدي	20	8.500	0.688				
	الوقفة	تجريبية قبلي	20	7.850	0.489	9.000	0.000	0.900	10.29
		تجريبية بعدي	20	8.750	0.444				
	المجموع	تجريبية قبلي	20	15.400	1.188	14.091	0.000	1.850	10.72
		تجريبية بعدي	20	17.250	0.967				
المرحلة الرئيسية 60 درجة	دوران رسغ اليد(10)درجات	تجريبية قبلي	20	7.650	0.813	5.141	0.000	0.800	9.47
		تجريبية بعدي	20	8.450	0.686				
	اتجاه حركة المرفق	تجريبية قبلي	20	7.550	0.605	5.252	0.000	0.750	9.04
		تجريبية بعدي	20	8.300	0.865				
	سحب اليد المقابلة (10)درجات	تجريبية قبلي	20	7.550	0.826	5.141	0.000	0.800	9.58
		تجريبية بعدي	20	8.350	0.671				
	دورن الجذع (10)درجات	تجريبية قبلي	20	7.800	0.768	4.414	0.000	0.900	10.34
		تجريبية بعدي	20	8.700	0.865				
	وضع الكتفين	تجريبية قبلي	20	7.500	0.827	5.812	0.000	0.800	9.64
		تجريبية بعدي	20	8.300	0.865				
	التهديف	تجريبية قبلي	20	7.500	0.827	4.765	0.000	0.700	8.54
		تجريبية بعدي	20	8.200	0.616				
	المجموع	تجريبية قبلي	20	45.500	3.517	12.801	0.000	4.850	9.63
		تجريبية بعدي	20	50.350	2.925				
المرحلة النهائية 20 درجة	سحب اليد الضاربة	تجريبية قبلي	20	7.550	0.686	9.200	0.000	1.050	12.21
		تجريبية بعدي	20	8.600	0.598				
	رجوع اليد المقابلة	تجريبية قبلي	20	7.450	0.887	6.474	0.000	0.850	10.24
		تجريبية بعدي	20	8.300	0.801				
	الدر جة	تجريبية قبلي	20	15.000	1.338	15.379	0.000	1.900	11.24
		تجريبية بعدي	20	16.900	1.252				
الدرجة النهائية 100 درجة	النهائية	تجريبية قبلي	20	75.650	5.824	24.700	0.000	8.500	10.10
		تجريبية بعدي	20	84.150	4.859				

*** ت الجدولية عند (0.05) تساوي (2.09) ، بدرجة حرية (19) .**

**** ت الجدولية عند (0.01) تساوي (2.86) ، بدرجة حرية (19) .**

د- فيما يتعلق باختبارات الأداء الفني لمهارة كيزامي زوكي:

جدول (20)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي, لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في مهارة كيزامي زوكي:

		المجموع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الفرق في المتوسطات	نسبة التحسن
المرحلة التمهيدية 20 درجة	وضع اليدين	تجريبية قبلي	20	7.100	0.788	7.285	0.000	0.900	11.25
		تجريبية بعدي	20	8.000	0.725				
	الوقفة	تجريبية قبلي	20	7.100	0.718	3.584	0.002	0.550	7.19
		تجريبية بعدي	20	7.650	0.745				
	المجموع	تجريبية قبلي	20	14.200	1.056	7.855	0.000	1.450	9.27
		تجريبية بعدي	20	15.650	1.309				
المرحلة الرئيسية 60 درجة	دوران رسغ اليد(10)درجات	تجريبية قبلي	20	6.950	0.686	8.324	0.000	0.950	12.03
		تجريبية بعدي	20	7.900	0.718				
	اتجاه حركة المرفق	تجريبية قبلي	20	7.050	0.826	3.943	0.001	0.750	9.62
		تجريبية بعدي	20	7.800	0.894				
	سحب اليد لمقابلة (10)درجات	تجريبية قبلي	20	7.050	0.605	5.480	0.000	0.700	9.03
		تجريبية بعدي	20	7.750	0.550				
	.ورن الجذع (10)درجات	تجريبية قبلي	20	7.050	0.686	4.819	0.000	0.550	7.24
		تجريبية بعدي	20	7.600	0.681				
	وضع الكتفين	تجريبية قبلي	20	6.850	0.745	6.097	0.000	0.750	9.87
		تجريبية بعدي	20	7.600	0.598				
	التهديف	تجريبية قبلي	20	7.050	0.605	4.333	0.000	0.650	8.44
		تجريبية بعدي	20	7.700	0.657				
	المجموع	تجريبية قبلي	20	41.950	3.052	10.462	0.000	4.050	8.80
		تجريبية بعدي	20	46.000	2.920				
المرحلة النهائية 20 درجة	سحب اليد الضاربة	تجريبية قبلي	20	6.850	0.745	9.000	0.000	0.900	11.61
		تجريبية بعدي	20	7.750	0.786				
	رجوع اليد المقابلة	تجريبية قبلي	20	6.900	0.718	5.604	0.000	0.900	11.54
		تجريبية بعدي	20	7.800	0.616				
	الدرجة	تجريبية قبلي	20	13.550	1.276	14.419	0.000	1.950	12.58
		تجريبية بعدي	20	15.500	1.192				
الدرجة النهائية 100 درجة	النهائية	تجريبية قبلي	20	69.600	5.051	13.784	0.000	7.000	9.14
		تجريبية بعدي	20	76.600	4.903				

* ت الجدولية عند (0.05) تساوي (2.09) ، بدرجة حرية (19) .

** ت الجدولية عند (0.01) تساوي (2.86) ، بدرجة حرية (19) .

لقد أسفرت نتائج جدولي (17 ,18) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات البدنية , والمهارات في المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي ، وقد تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين: 11.600 إلى 3.280 في القدرات البدنية ، وما بين 3.793 إلى 7.865 في المهارات، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين: 12.72% إلى 50.79% في القدرات البدنية ، وما بين: 11.34% إلى 36.27% في المهارات.

و أسفرت نتائج جدولي (19 , 20) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي , والقياس البعدي في اختبار الاداء الفني لمهارة جياكو زوكي , ومهارة كزامي زوكي في المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي , وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين 24.700 الى 4.414 في مهارة جياكو زوكي , وما بين 14.419 الى 3.584 في مهارة كزامي زوكي , كما تراوحت نسبة التحسن ما بين 12.21 الى 8.54 في مهارة جياكوزوكي , وما بين 12.58 الى 7.19 في مهارة كزامي زوكي مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول .

الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على ما يلي :

" وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة:0.05 $\geq \alpha$ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للقدرات البدنية، والمهارات, لصالح المجموعة التجريبية "للتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً , تم إيجاد قيمة المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري وقيمة " ت "، ومستوى الدلالة , كما يوضحها الجدول رقم (21 ، 22، 23، 24)

ا- فيما يتعلق بالاختبارات البدنية:

جدول (21)

مستوى الدلالة بين مجموعتي الدراسة للقياس البعدي في القدرات البدنية:

	المجموع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الفرق في المتوسطات	نسبة التحسن
اختبار ثني الذراعين الضغط	تجريبية بعدي	20	14.900	2.174	2.812	0.008	1.950	15.10
	ضابطة بعدي	20	12.950	2.212				
اختبار رد فعل اليدين لنيلسون" اختبار المسطرة"	تجريبية بعدي	20	6.300	2.867	3.570	0.001	3.000	32.26
	ضابطة بعدي	20	9.300	2.430				
اختبار دوران الذراعين بشكل دائري اليد اليمنى	تجريبية بعدي	20	90.250	12.723	3.253	0.002	12.200	15.63
	ضابطة بعدي	20	78.050	10.928				
اختبار دوران الذراعين بشكل دائري اليد ا ليسرى	تجريبية بعدي	20	80.950	10.231	3.456	0.001	9.500	13.30
	ضابطة بعدي	20	71.450	6.817				

*** ت الجدولية عند (0.05) تساوي (2.02) ، بدرجة حرية (38) .**

**** ت الجدولية عند (0.01) تساوي (2.70) ، بدرجة حرية (38) .**

ب- فيما يتعلق بالاختبارات المهارية:

جدول (22):

مستوى الدلالة بين مجموعتي الدراسة للقياس البعدي في القدرات المهارية:

	المجموع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الفرق في المتوسطات	نسبة التحسن
اختبار رد فعل جياكو زوكي "المت خمس ضربات في الثانية اليد اليمنى"	تجريبية بعدي	20	1.945	0.148	4.004	0.000	0.192	8.98
	ضابطة بعدي	20	2.137	0.156				
اختبار رد فعل جياكو زوكي "المت خمس ضربات في الثانية اليد اليسرى"	تجريبية بعدي	20	1.951	0.228	3.212	0.003	0.198	9.22
	ضابطة بعدي	20	2.149	0.156				
اختبار رد فعل جياكو زوكي اليد اليمنى	تجريبية بعدي	20	62.750	8.614	3.468	0.001	9.600	13.27
	ضابطة بعدي	20	72.350	8.893				
اختبار رد فعل جياكو زوكي اليد اليسرى	تجريبية بعدي	20	64.800	4.991	2.855	0.007	6.000	8.47
	ضابطة بعدي	20	70.800	7.964				
اختبار رد فعل كيزامي زوكي"المت" خمس ضربات في الثانية اليد اليمنى	تجريبية بعدي	20	1.546	0.315	4.067	0.000	0.328	17.51
	ضابطة بعدي	20	1.874	0.176				
اختبار رد فعل كيزامي زوكي"المت" خمس ضربات في الثانية اليد اليسرى	تجريبية بعدي	20	1.774	0.384	2.782	0.008	0.324	15.42
	ضابطة بعدي	20	2.098	0.350				
اختبار رد فعل "كيزامي زوكي" اليد اليمنى	تجريبية بعدي	20	65.700	8.151	2.735	0.009	6.550	9.07
	ضابطة بعدي	20	72.250	6.950				
اختبار رد فعل "كيزامي زوكي" اليد اليسرى	تجريبية بعدي	20	64.700	7.470	3.485	0.001	8.000	11.00
	ضابطة بعدي	20	72.700	7.042				

*** ت الجدولية عند (0.05) تساوي (2.02) ، بدرجة حرية (38) .**

**** ت الجدولية عند (0.01) تساوي (2.70) ، بدرجة حرية (38) .**

ج- فيما يتعلق باختبارات الأداء الفني لمهارة كيزامي زوكي:

جدول (23)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي, لدى المجموعة التجريبية في اختبار الأداء الفني في مهارة كزامي زوكي:

		المجموع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الفرق في المتوسطات	نسبة التحسن
المرحلة التمهيدية 20 درجة	وضع اليدين	تجريبية بعدي	20	8.500	0.688	4.395	0.000	1.100	14.86
		ضابطة بعدي	20	7.400	0.883				
	الوقفة	تجريبية بعدي	20	8.750	0.444	4.951	0.000	1.000	12.90
		ضابطة بعدي	20	7.750	0.786				
	المجموع	تجريبية بعدي	20	17.250	0.967	5.361	0.000	2.100	13.86
		ضابطة بعدي	20	15.150	1.461				
المرحلة الرئيسية 60 درجة	دوران رسغ اليد(10) درجات	تجريبية بعدي	20	8.450	0.686	3.589	0.001	0.900	11.92
		ضابطة بعدي	20	7.550	0.887				
	اتجاه حركة المرفق	تجريبية بعدي	20	8.300	0.865	2.626	0.012	0.700	9.21
		ضابطة بعدي	20	7.600	0.821				
	سحب اليد المقابلة (10)درجات	تجريبية بعدي	20	8.350	0.671	4.210	0.000	0.950	12.84
		ضابطة بعدي	20	7.400	0.754				
	.و رن الجذع (10) درجات	تجريبية بعدي	20	8.700	0.865	2.947	0.005	0.800	10.13
		ضابطة بعدي	20	7.900	0.852				
	وضع الكتفين	تجريبية بعدي	20	8.300	0.865	3.603	0.001	0.850	11.41
		ضابطة بعدي	20	7.450	0.605				
	التهديف	تجريبية بعدي	20	8.200	0.616	3.106	0.004	0.750	10.07
		ضابطة بعدي	20	7.450	0.887				
	المجموع	تجريبية بعدي	20	50.350	2.925	4.491	0.000	5.000	11.03
		ضابطة بعدي	20	45.350	4.030				
المرحلة النهائية 20 درجة	سحب اليد الضاربة	تجريبية بعدي	20	8.600	0.598	3.487	0.001	0.800	10.26
		ضابطة بعدي	20	7.800	0.834				
	رجوع اليد المقابلة	تجريبية بعدي	20	8.300	0.801	3.722	0.001	0.950	12.93
		ضابطة بعدي	20	7.350	0.813				
	الدرجة	تجريبية بعدي	20	16.900	1.252	4.126	0.000	1.750	11.55
		ضابطة بعدي	20	15.150	1.424				
الدرجة النهائية 100 درجة	النهائية	تجريبية بعدي	20	84.150	4.859	4.608	0.000	8.500	11.24
		ضابطة بعدي	20	75.650	6.667				

*** ت الجدولية عند (0.05) تساوي (2.02) ، بدرجة حرية (38) .**

**** ت الجدولية عند (0.01) تساوي (2.70) ، بدرجة حرية (38) .**

د- فيما يتعلق باختبار الأداء الفني في مهارة جياكو زوكي:

جدول (24)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي, لدى المجموعة التجريبية في اختبار الأداء الفني في مهارة جياكو زوكي:

		المجموع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الفرق في المتوسطات	نسبة التحسن
المرحلة التمهيدية 20 درجة	وضع اليدين	تجريبية بعدي	20	8.000	0.725	3.866	0.000	0.950	13.48
		ضابطة بعدي	20	7.050	0.826				
	الوقفة	تجريبية بعدي	20	7.650	0.745	2.942	0.006	0.650	9.29
		ضابطة بعدي	20	7.000	0.649				
	المجموع	تجريبية بعدي	20	15.650	1.309	3.914	0.000	1.600	11.39
		ضابطة بعدي	20	14.050	1.276				
المرحلة الرئيسية 60 درجة	دوران رسغ اليد(10)درجات	تجريبية بعدي	20	7.900	0.718	4.525	0.000	0.950	13.67
		ضابطة بعدي	20	6.950	0.605				
	اتجاه حركة الكوع	تجريبية بعدي	20	7.800	0.894	2.323	0.026	0.650	9.09
		ضابطة بعدي	20	7.150	0.875				
	سحب اليد لمقابلة (10)درجات	تجريبية بعدي	20	7.750	0.550	3.442	0.001	0.650	9.15
		ضابطة بعدي	20	7.100	0.641				
	دو رن الجذع (10)درجات	تجريبية بعدي	20	7.600	0.681	2.545	0.015	0.550	7.80
		ضابطة بعدي	20	7.050	0.686				
	وضع الكتفين	تجريبية بعدي	20	7.600	0.598	4.168	0.000	0.800	11.76
		ضابطة بعدي	20	6.800	0.616				
	التهديف	تجريبية بعدي	20	7.700	0.657	2.924	0.006	0.600	8.45
		ضابطة بعدي	20	7.100	0.641				
	المجموع	تجريبية بعدي	20	46.000	2.920	4.133	0.000	4.000	9.52
		ضابطة بعدي	20	42.000	3.195				
المرحلة النهائية 20 درجة	سحب اليد الضاربة	تجريبية بعدي	20	7.750	0.786	3.606	0.001	0.800	11.51
		ضابطة بعدي	20	6.950	0.605				
	رجوع اليد المقابلة	تجريبية بعدي	20	7.800	0.616	5.294	0.000	1.050	15.56
		ضابطة بعدي	20	6.750	0.639				
	الدرجة	تجريبية بعدي	20	15.500	1.192	5.002	0.000	1.800	13.14
		ضابطة بعدي	20	13.700	1.081				
الدرجة النهائية 100 درجة	النهائية	تجريبية بعدي	20	76.600	4.903	4.273	0.000	6.850	9.82
		ضابطة بعدي	20	69.750	5.230				

* ت الجدولية عند (0.05) تساوي (2.02) ، بدرجة حرية (38) .

** ت الجدولية عند (0.01) تساوي (2.70) ، بدرجة حرية (38) .

وقد أسفرت نتائج جدولي: (21،22) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس البعدي, لصالح المجموعة التجريبية في كل من القدرات البدنية والمهارية ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين 3.570 إلى 2.812 في القدرات البدنية، وما بين: 4.067 إلى: 2.735في المهارات ، وايضاً اسفرت النتائج في جدولي (23 , 24) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي , لصالح المجموعة التجريبية في كل من مهارتي جياكوزوكي, وكزامي زوكي, وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين 5.294 الى 2.323 في مهارة جياكوزوكي , وما بين 5.361 الى 2.626 في مهارة كزامي زوكي , مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح, وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني .

2/4 مناقشة النتائج :

مناقشة النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية :

يقوم الباحث فيما يلي بمناقشة النتائج التي توصل إليها في ضوء العرض السابق لها، وفي حدود هذه الدراسة .

أمـّا فيما يتعلق بالفرض الأول الخاص بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات البدنية، والمهارات في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي, وما أسفرت عنه نتائج جدولي: (17، 18) من وجود فروق دالة لـ قيم (ت) المحسوبة في جميع المتغيرات البدنية تراوحت بين: 3.280 إلى 11.600

في القدرات البدنية ، وما بين: 3.793 إلى 7.865 في المهارات، كما تراوحت نسب التحسن ما بين: 12.72% إلى 50.79% في القدرات البدنية ، وما 11.34% إلى 36.27% في المهارات.

ولذلك في ضوء هذه النتيجة يتبين أن البرنامج التدريبي المقترح الذي قام الباحث بتطبيقه على المجموعة التجريبية كان له تأثير فعال في رفع مستوى أداء القدرات البدنية والمهارية قيد الدر اسة.

أ) من حيث الجانب البدني :

فيما يتعلق بالاختبار الأول: اختبار ثني الذراعين

كانت قيمة " ت " المحسوبة تساوي (11.600)، وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية والتي تساوي (2.09) ، وقد كانت نسبة التحسن في هذا الاختبار فبلغت 19.68%، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات البدنية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي.

فيما يتعلق بالاختبار الثاني : اختبار رد فعل اليدين لنيلسون"اختبار المسطرة "

كانت قيمة " ت " المحسوبة تساوي: (5.531)، وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية والتي تساوي (2.09) ، وقد كانت نسبة التحسن في هذا الاختبار فبلغت 50.79% ، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند($\alpha \leq$ 0.05) بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات البدنية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي.

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد تضمن تمرينات مختلفة تشمل على تطوير القدرات البدنية من قوة وسرعة ومرونة وقوة مميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل, بالإضافة الى تدريبات مهارية تعمل على تطوير أداء مهارتي الدراسة (جياكوزوكي , وكزامي زوكي).

فيما يتعلق بالاختبار الثالث: اختبار دوران الذراعين بشكل دائري اليد اليمنى:

كانت قيمة " ت " المحسوبة تساوي: (3.280)، وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية والتي تساوي (2.09)، وقد كانت نسبة التحسن في هذا الاختبار فبلغت 13.96 % ، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq$ 0.05) بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات البدنية في المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي.

فيما يتعلق بالاختبار الرابع: اختبار دوران الذراعين بشكل دائري اليداليسرى :

كانت قيمة " ت " المحسوبة تساوي: (3.571)، وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية والتي تساوي (2.09) ، وقد كانت نسبة التحسن في هذا الاختبار فبلغت 12.72 % ، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq$ 0.05) بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات البدنية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي.

ب) من حيث الجانب المهارى :

فيما يتعلق بالاختبار الأول: اختبار رد فعل جياكو زوكي "المت " خمس ضربات في الثانية اليد اليمنى:

كانت قيمة " ت " المحسوبة تساوي: (6.055)، وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية والتي تساوي (2.09) ، وقد كانت نسبة التحسن في هذا الاختبار فبلغت : 17.81% ، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند **(**$\alpha \leq$ 0.05 **)** بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات المهارية في المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي.

وفيما يتعلق بالاختبار الثاني: اختبار رد فعل جياكو زوكي "المت " خمس ضربات في الثانية اليد اليسرى":

كانت قيمة " ت " المحسوبة تساوي: (5.049)، وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية والتي تساوي (2.09)، وقد كانت نسبة التحسن في هذا الاختبار فبلغت: 16.35 % ، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند **(**$\alpha\leq$ 0.05 **)** بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات المهارية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي.

وفيما يتعلق بالاختبار الثالث:اختبار رد فعل جياكو زوكي (جهاز قياس سرعة رد الفعل) اليد اليمنى :

كانت قيمة " ت " المحسوبة تساوي: (5.456)، وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية والتي تساوي (2.09)، وقد كانت نسبة التحسن في هذا الاختبار فبلغت 21.43% ، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند **(**$\alpha\leq$ 0.05 **)** بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات المهارية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي.

وفيما يتعلق بالاختبار الرابع: اختبار رد فعل جياكو زوكي (جهاز قياس سرعة رد الفعل) اليد اليسرى:

كانت قيمة " ت " المحسوبة تساوي: (5.051)، وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية والتي تساوي (2.09)، وقد كانت نسبة التحسن في هذا الاختبار فبلغت 11.34 % ، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند**(**$\alpha\leq$ 0.05 **)** بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات المهارية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي**.**

و فيما يتعلق بالاختبار الخامس: اختبار رد فعل كيزامي زوكي"المت" خمس ضربات في (ث) اليد اليمنى:

كانت قيمة " ت " المحسوبة تساوي: (5.894)، وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية والتي تساوي (2.09) ، وقد كانت نسبة التحسن في هذا الاختبار فبلغت : 36.27 % ، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند **(**$\alpha\leq$ 0.05 **)** بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات المهارية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي.

وفيما يتعلق بالاختبار السادس: اختبار رد فعل كيزامي زوكي"المت" خمس ضربات (ث) اليد اليسرى:

كانت قيمة " ت " المحسوبة تساوي: (7.865)، وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية والتي تساوي (2.09)، وقد كانت نسبة التحسن في هذا الاختبار فبلغت 25.73 % ، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند**(**$\alpha \leq$ 0.05 **)** بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات المهارية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي.

ويرجع الباحث هذا التحسن في الاختبارات والنتائج التي تبين هذا التحسن الملحوظ فيها إلى أن البرنامج التدريبي المقترح ذو فعالية وذلك لما يتضمنه من تدريبات مختلفة، والبرنامج التدريبي المقترح يتضمن تدريبات بدنية، ومهارية مختلفة تعمل على تحسين سرعة رد الفعل الحركي لدى اللاعب، وأنه ذو فعالية بناءً على النتائج التي حققها.

ويرجع الباحث أيضا هذا التحسن إلى أن البرنامج التدريبي المقترح ذو فعالية في تطوير مهارتي اللكمة الخاطفة (كيزامي زوكي), واللكمة العكسية (جياكو زوكي) من خلال تقدم مستوى اللاعبين في المباريات وتم ملاحظة هذا التقدم من طريقة أدائهم في المباريات وتحسن نتائجهم في تسجيل النقاط, حيث تم استخدام تمرينات تعمل على تطوير القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل، وتمرينات خاصة لتطوير القوة المميز بالسرعة ، وجميع هذه التمرينات تعمل على تطوير القدرات البدنية، وبدورها تعمل على تطوير القدرات المهارية وتعمل على تحسين النواحي الفنية في الأداء المهاري.

مناقشة النتائج الخاصة بالفروق بين مجموعتي الدراسة " التجريبية والضابطة ":

يقوم الباحث فيما يلي بمناقشة النتائج التي توصل إليها في ضوء العرض السابق له، وفي حدود هذه الدراسة .

فيما يتعلق بالفرض الثاني الخاص بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ 0.05)على معدلات زيادة سرعة رد الفعل الحركي للكمتي (جياكوزوكي،كزامي زوكي) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وما أسفرت عنه نتائج جدولي: (21،22)من وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى: 0.05 بين المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في كل من القدرات البدنية والمهارية ، وقد تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين: (3.570 إلى: 3.456) في القدرات البدنية وما بين: (4.067 إلى 2.782) في المهارات,و أيضاً نتائج جدولي (23 , 24) من وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوى:0.05 بين المجموعة التجريبية , والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مهارتي كزامي زوكي, وجياكو زوكي , وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة مابين(5.294 الى 2.323) في مهارة جياكوزوكي , وما بين(5.361 الى 2.626) في مهارة كزامي زوكي.

وفي ضوء هذه النتيجة يتبين أن البرنامج التدريبي المقترح كان أكثر فعالية في رفع مستوى أداء القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة, ويظهر ذلك في النتائج والفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية .

ويؤكد الباحث أن هذه النتائج ترجع إلى أن التدريبات التي استخدمت لها تأثير فعال نتيجة التنوع في التدريبات المعطاة، وذلك باستخدام التدريبات المتنوعة والحديثة , مما له الأثر الكبير في تحقيق نتائج كبيرة في النواحي البدنية التي بدورها تعمل على رفع كفاءة الأداء المهاري (كزامي زوكي, جياكو زوكي).

واتفق كل من محمد علاوي(1990), بهاء سلامة (1994), أبو العلا عبد الفتاح (1998) , مفتي ابراهيم (1998), عصام عبد الخالق (2000) على أنه يمكن تطوير وتنمية سرعة الاستجابة عن طريق التدريب على المواقف الثابتة والتدريب باستخدام مواقف معينة متفق عليها بالإضافة التدريب باستخدام مواقف غير متفق عليها وكذلك التدريب على مواقف تزيد من درجة صعوبتها لما تتطلبه المنافسات وكذلك التدريب باستخدام مواقف حقيقية تحدث في المنافسات.

وهذا ما يؤكده شوشن ناجمين ,وناشياما , وريتشارد , وديفيد ميشيل Mitchell,Nishayama.h and Richard b(1990)d(1994),(1990)s,Nagamine, على أن لتطوير زمن رد الفعل يتم بالتدريب مع زميل أو أكثر من الحركة باستخدام مواقف تنافسية مختلفة

ومشابهة للمواقف التي تحدث أثناء المباريات ثم تطبيقها عملياً أثناء المنافسة وهذا ما تم توضيحه في البر نامج المقترح لهذه الدراسة.

ويرى الباحث هذه النتائج لم تظهرأي اتفاق أو اختلاف بين هذه النتيجة ونتائج الدراسات السابقة لعدم وجود دراسات تناولت هذا الموضوع على حد علم الباحث.

ولذا يرى الباحث أن هذه النتيجة ربما تكون إضافة جديدة إلى علم التدريب الرياضي للألعاب القتالية، وتفيد في تطوير لعبة الكاراتيه,وكذلك تكسب المدربين مهارات جديدة تنمي من قدراتهم على الأداء العالي ورفع مستوى مهارات التدريب بما ينعكس على المتدربين الممارسين لهذه الرياضة, بما يمكن إخراجها في صورة دليل سهل الاستخدام أمام المدربين للاسترشاد بها.

الفصل الخامس

1/5 الاستنتاجات

2/5 التوصيات

3/5 دراسات مقترحة

4/5 ملخص البحث

الاستنتاجات– التوصيات
المقترحات- ملخص البحث

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة التي تم التوصل اليها من خلال ما كشفت عنه التحليلات الاحصائية المستخدمة لاختبار صحة الفروض, ثم عرضاً لما توصلت إليه الدراسة من توصيات, ومقترحات قد تفيد المتخصصين في المجال الرياضي, وهذا توضيح بذلك:

1/5 الاستنتاجات:

اتضح في ضوء حدود عينة الدراسة وخصائصها وا ٍمكانياتها وأهداف البحث تم التوصل النتائج التالية:

1. وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات البدنية , والمهارات في المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي ، وقد تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين(3.280 – 11.600) في القدرات البدنية ، وما بين(3.793 - 7.865) في المهارات، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين(12.72% - 50.79%) في القدرات البدنية ، وما بين(11.34% - 36.27%) في المهارات.
2. بينت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح الذي قام الباحث بتطبيقه على المجموعة التجريبية كان له تأثير فعال في رفع مستوى أداء القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة.
3. وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي , والقياس البعدي في اختبار الأداء الفني لمهارة جياكوزوكي , ومهارة كزامي زوكي في المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي , وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين(24.700- 4.414) في مهارة جياكوزوكي , وما بين(14.419- 3.584) في مهارة كزامي زوكي , كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (12.21 - 8.54) في مهارة جياكوزوكي , وما بين(12.58- 7.19) في مهارة كزامي زوكي مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول.
4. وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس البعدي, لصالح المجموعة التجريبية في كل من القدرات البدنية والمهارية ، وقد تراوحت قيمة (ت)

المحسوبة ما بين(3.570 – 2.812) في القدرات البدنية، وما بين(4.067 - 2.782) في المهارات.

5. أيضاً أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي , لصالح المجموعة التجريبية في كل من مهارتي جياكوزوكي, وكزامي زوكي, وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين(5.294 - 2.323) في مهارة جياكوزوكي , وما بين(5.361 الى 2.626) في مهارة كزامي زوكي, مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح, وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني.

6. في الجانب البدني اختبار ثني الذراعين بينت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند **(**$\alpha \geq$ 0.05 **)** بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات البدنية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي، فقد بلغت نسبة التحسن في هذا الاختبار 19.68% .

7. فيما يتعلق بالاختبار الثاني رد فعل اليدين لنيلسون"اختبار المسطرة " بينت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند($\alpha \geq$ 0.05) بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات البدنية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي وقد بلغت نسبة التحسن في هذا الاختبار 50.79%.

8. فيما يتعلق بالاختبار الثالث دوران الذراعين بشكل دائري اليد اليمنى بينت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً وقد بلغت نسبة التحسن في هذا الاختبار 13.96 % .

9. فيما يتعلق بالاختبار الرابع دوران الذراعين بشكل دائري اليداليسرى تبين انه توجد فروق دالة إحصائياً عند ($\alpha \geq$ 0.05) بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات البدنية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي، وقد كانت نسبة التحسن في هذا الاختبار فبلغت 12.72 % .

10. من حيث الجانب المهارى فيما يتعلق بالاختبار الأول اختبار رد فعل جياكوزوكي "المت " خمس ضربات في الثانية اليد اليمنى بينت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند **(**$\alpha \geq$0.05 **)** بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات المهارية في المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، وقد بلغت نسبة التحسن في هذا الاختبار17.81% .

11. وفيما يتعلق بالاختبار الثاني اختبار رد فعل جياكوزوكي "المت " خمس ضربات في الثانية اليد اليسرى" بينت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند **(**$\alpha \geq$ 0.05 **)** بين القياس القبلي، والقياس

البعدي في القدرات المهارية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي، وقد بلغت نسبة التحسن في هذا الاختبار: 16.35 % .

12. وفيما يتعلق بالاختبار الثالث: اختبار رد فعل جياكوزوكي (جهاز قياس سرعة رد الفعل) اليد اليمنى بينت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند **(**$\alpha \geq$ 0.05 **)** بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات المهارية في المجموعة التجريبية,لصالح التطبيق البعدي، وقد بلغت نسبة التحسن في هذا الاختبار 21.43% .

13. وفيما يتعلق بالاختبار الرابع: اختبار رد فعل جياكوزوكي (جهاز قياس سرعة رد الفعل) اليد اليسرى بينت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند**(**$\alpha \geq$ 0.05 **)** بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات المهارية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي, وقد بلغت نسبة التحسن في هذا الاختبار 11.34 % **.**

14. وفيما يتعلق بالاختبار الخامس اختبار رد فعل كزامي زوكي "المت" خمس ضربات في (ث) اليد اليمنى بينت النتائج توجد فروق دالة إحصائياً عند **(**$\alpha \geq$ 0.05 **)** بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات المهارية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي, وقد بلغت نسبة التحسن في هذا الاختبار: 36.27 % .

15. وفيما يتعلق بالاختبار السادس رد فعل كزامي زوكي "المت" خمس ضربات (ث) اليد اليسرى بينت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند**(**$\alpha \geq$ 0.05 **)** بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات المهارية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي، وقد بلغت نسبة التحسن في هذا الاختبار 25.73 % .

16. وفيما يتعلق بالاختبار السابع اختبار رد فعل كزامي زوكي (جهاز قياس رد الفعل) اليد اليمنى بينت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند **(**$\alpha \geq$ 0.05 **)** بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات المهارية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي، وقد بلغت نسبة التحسن في هذا الاختبار 14.24% .

17. وفيما يتعلق بالاختبار الثامن اختبار رد فعل كزامي زوكي (جهاز قياس رد الفعل) اليد اليسرى بينت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند **(**$\alpha \geq$ 0.05 **)** بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات المهارية في المجموعة التجريبية, لصالح التطبيق البعدي، وقد بلغت نسبة التحسن في هذا الاختبار 18.24% .

2/5 التوصيات:

بناءً على نتائج البرنامج والنتائج التي تم التوصل لها يوصي الباحث بالآتي:

4- استخدام التدريبات المختلفة والمتنوعة من قبل المدربين للعمل على رفع القدرات البدنية للاعبي الكاراتيه من حيث المرونة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة للجزء العلوي و أيضاً السفلي.

5- استخدام تدريبات سرعة رد الفعل الحركي لباقي مهارات الكاراتيه التي تشمل اللكمات وذلك لأهميتها الكبرى في تحقيق الانجاز في المنافسات.

6- يوصى الباحث قبل البدء في تدريبات سرعة رد الفعل الحركي إعطاء تدريبات للقوة , والسرعة , والقوة , المميزة بالسرعة , وسرعة رد الفعل , والمرونة وايضاً التدريب على الأداء المهاري.

7- يجب توفير الأجهزة والأدوات المستخدمة في تدريبات سرعة رد الفعل الحركي مثل الشواخص, واستيك المطاط , والأثقال ذات الأوزان المختلفة.

8- يوصى الباحث بعمل ندوات تبين مدى أهمية استخدام تدريبات سرعة رد الفعل الحركي في التدريب وذلك لأهميتها في تحقيق الانجاز الرياضي وتحقيق البطولات .

9- التعرف على المجموعات العضلية الأساسية العاملة التي تعتمد عليها المهارة بشكل كبير والعمل على تنميتها والتركيز عليها ووضع التدريبات المناسبة لها.

10- عند إعطاء تدريبات سرعة رد الفعل الحركي للناشئين وخاصة عند إعطاء معها تدريبات بالأثقال يجب الحرص والاهتمام على توفير عوامل الأمن والسلامة.

11- عند وضع أو توزيع تدريبات سرعة رد الفعل الحركي على الوحدات التدريبية يجب التدرج في التدريبات من البسيطة إلى المركبة ومن السهل إلى الصعب.

12- يوصى الباحث بإعطاء تدريبات سرعة رد الفعل الحركي بأن تكون شبيهة ومصاحبة للأداء المهاري وخاصة المهارة المراد تطويرها.

3/5 دراسات مقترحة:

1- إجراء دراسة حول استخدام التدريبات المختلفة والمتنوعة من قبل المدربين للعمل على رفع القدرات البدنية للاعبي الكاراتيه من حيث المرونة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة للجزء العلوي وايضاً السفلي.
2- إجراء دراسة حول استخدام تدريبات سرعة رد الفعل الحركي لباقي مهارات الكاراتيه التي تشمل اللكمات وذلك لأهميتها الكبرى في تحقيق الإنجاز في المنافسات.
3- إجراء دراسة حول أهمية الدورات التي تبين مدى أهمية استخدام تدريبات سرعة رد الفعل الحركي في التدريب وذلك لأهميتها في تحقيق الإنجاز الرياضي وتحقيق البطولات .
4- إجراء دراسة حول الاهتمام بتوفير عوامل الأمن والسلامة عند إعطاء تدريبات سرعة رد الفعل الحركي للناشئين وخاصة عند إعطاء تدريبات معها بالأثقال.
5- اجراء دراسة حول التدرج في التدريبات من البسيطة إلى المركبة ومن السهل إلى الصعب عند وضع أو توزيع تدريبات سرعة رد الفعل الحركي على الوحدات التدريبية.
6- ضرورة أن يتبنى الاتحاد الفلسطيني للكاراتيه وبمشاركة الاندية ذات العلاقة إعداد ادلة رياضية عن لعبة الكاراتيه لاستخدامات المدربين المحترفين.

ملخص البحث

أولاً : أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في أنه إضافة جديدة في علم التدريب الرياضي (تدريب الكاراتيه) ويبين أهمية استخدام بر نامج تدريبي متنوع باستخدام طرق حديثة في التدريب الرياضي لتطوير وتنمية سرعة رد الفعل الحركي في رياضة الكاراتيه وخاصة مهارتي كزامي زوكي , وجياكوزوكي.

ثانياً : مشكلة البحث:

لسرعة رد الفعل الحركي طرق عديدة ومختلفة لتنميتها وجميعها طرق تقليدية وهذه الطرق التقليدية لها فوائد ونتائج ولكنها تنمي المهارة والعضلات العاملة إلى حد معين ، و طبيعة الأداء الفني في التدريب والمسابقات في رياضة الكاراتيه تحتاج الى قدرات بدنية ومهارية مختلفة لكي تمكنه من الوصول الى سرعة رد فعل حركي عالية مما دفع الباحث لاستخدام طرق غير تقليدية في تنمية "القدرات البدنية والمهارية , وتشمل على تدريبات لتحسين مستوى الأداء المهاري وتصحيح الأخطاء خاصة في اللكمة العكسية(جياكوزوكي) واللكمة الخاطفة(كزامي زوكي) بالاضافة الى بعض التدريبات المهارية التي تعمل على تنمية سرعة رد الفعل الحركي للمهارة .

ولاستخدام التدريبات المختلفة التي وضعها الباحث سواء كات بدنية أو مهارية فائدة مباشرة في تنمية وتطوير سرعة رد الفعل الحركي في مهارتي كزامي زوكي , وجياكوزوكي؛ والتي بدورها تمكن اللاعب من إحراز تفوق في المبارايات وتؤكد الدراسات أن لكي نصل باللاعب لسرعة رد فعل حركي عاليه يجب أولاً تنمية عناصر بدنية مختلفة كالقوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة و أيضاً تنمية وتطوير الأداء المهاري للمهارتين المستهدفتين (كزامي زوكي , وجياكوزوكي) ومن ثم العمل على تنمية وتطوير سرعة رد الفعل الحركي في هاتين المهارتين ؛ مما دفع الباحث إلى محاولة بناء برنامج باستخدام تدريبات مختلفة ومتنوعة لمحاولة تنمية سرعة رد الفعل الحركي في رياضة الكاراتيه في مهارتي كزامي زوكي , وجياكو زوكي .

ثالثاً : أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على معدلات نمو سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكاراتيه في الكومتيه.

2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على معدلات نمو سرعة رد الفعل الحركي في القدرات البدنية للاعبي الكومتيه.

3 - التعرف على تاثير معدلات نمو سرعة رد الفعل الحركي على الأداء المهاري لمهارة اللكمة العكسية (جياكو زوكي) واللكمة الخاطفة (كزامي زوكي) على لاعبي الكومتيه.

رابعاً : فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية ، و المجموعة الضابطة عند مستودلالة ($\alpha \leq 0.05$)على معدلات زيادة سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكاراتيه

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية ، و المجموعة الضابطة عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) على معدلات زيادة سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكاراتيه في القدرات البدنية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية ، و المجموعة الضابطة عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$)على معدلات زيادة سرعة رد الفعل الحركي للكمتي (جياكوزوكي، كزامي زوكي) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

خامساً : الإطار النظري:

الإطار النظري وأدبيات البحث وتناول ثلاثة مباحث:

المبحث الأول تكلم عن ماهية وأهمية وعناصر اللياقة البدنية, والمبحث الثاني تناول رد الفعل الحركي وأنواعه, والعوامل المؤثره فيه, وأهميته لرياضة الكاراتيه, وطرق تنميته,وتصميم البر نامج التدريبي, أما المبحث الثالث يتناول ماهية وأهمية رياضة الكاراتيه, والخطوات الفنية لمهارتي (كزامي زوكي, وجياكوزوكي).

سادساً : إجراءات البحث:

- **منهج البحث:**

استخدام الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

- **عينة الدراسة:**

قام الباحث بسحب العينة بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الفلسطيني ويأتي اختيار العينة لقيام الباحث بتدريب الكاراتيه بنادي غزة الرياضي , بالاضافة لإشرافه على المنتخبات في الاتحاد بصفته رئيساً للجنة الفنية العليا في الاتحاد .

- **حدود الدراسة:**
- الحد الزمني: 2014 م - 2017 م .
- الحد المكاني: فلسطين (قطاع غزة).
- الحد النوعي: لاعبو المنتخب الوطني الفلسطيني للرجال ولاعبو الفريق الأول بنادي غزة الرياضي.

سابعاً : أدوات البحث:

أ- اختبارات بدنية (القوة , والقوة المميزة بالسرعة , والسرعة , وسرعة رد الفعل).

ب-اختبارات مهارية (اختبارات سرعة رد الفعل الحركي لمهارتي كزامي زوكي ,وجياكو زوكي , واختبارت الأداء الفني لهاتين المهارتين).

ثامناً : تطبيق البرنامج المقترح

1- القياسات القبلية لمجموعتي الدراسة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للاختبارات المستخدمة في الدراسة في الفترة من 2016/8/25م حتى 2016/9/2م في نادي غزة الرياضي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

2- تنفيذ البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية والضابطة بصالة نادي غزة الرياضي للكاراتيه بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع لمدة 3 شهور بواقع 36 وحدة تدريبية في الفترة من 2016/9/17م حتى 2016/12/17م.

3- القياسات البعدية لمجموعتي الدراسة:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للاختبارات في الفترة من 2016/12/20م حتى 2016/12/27م.

ثامناً : المعالجات الإحصائية:

1- المتوسطات الحسابية.

2- الانحراف المعياري.

3- اختبار (ت) لتحديد الفروق بين القياسات القبلية والبعدية.

4- نسبة التحسن.

5- معامل الالتواء.

تاسعاً : الاستنتاجات:

اتضح في ضوء حدود عينة الدراسة وخصائصها وا إمكانياتها وأهداف البحث تم التوصل للاستنتاجات التالية:

1. وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي، والقياس البعدي في القدرات البدنية , والمهارات في المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي .

2. بينت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح الذي قام الباحث بتطبيقه على المجموعة التجريبية كان له تأثير فعال في رفع مستوى أداء القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

3. وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي , والقياس البعدي في اختبار الاداء الفني لمهارة جياكوزوكي , ومهارة كزامي زوكي في المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي .

4. وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس البعدي, لصالح المجموعة التجريبية في كل من القدرات البدنية والمهارية .

5. و أيضاً أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي , لصالح المجموعة التجريبية في كل من مهارتي جياكوزوكي, وكزامي زوكي.

2/5 التوصيات:

بناءً على نتائج البرنامج والنتائج التي تم التوصل لها يوصى الباحث بالآتي:

1. استخدام التدريبات المختلفة والمتنوعة من قبل المدربين للعمل على رفع القدرات البدنية للاعبي الكاراتيه من حيث المرونة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة للجزء العلوي وايضاً السفلي.
2. استخدام تدريبات سرعة رد الفعل الحركي لباقي مهارات الكاراتيه التي تشمل اللكمات وذلك لأهميتها الكبرى في تحقيق الإنجاز في المنافسات.
3. يوصى الباحث قبل البدء في تدريبات سرعة رد الفعل الحركي إعطاء تدريبات للقوة , والسرعة , والقوة , المميزة بالسرعة , وسرعة رد الفعل ,والمرونة و أيضاً التدريب على الأداء المهاري.

3/5 الدراسات المقترحة:

4- اجراء دراسة حول استخدام التدريبات المختلفة والمتنوعة من قبل المدربين للعمل على رفع القدرات البدنية للاعبي الكاراتيه من حيث المرونة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة للجزء العلوي وايضاً السفلي.

5- إجراء دراسة حول استخدام تدريبات سرعة رد الفعل الحركي لباقي مهارات الكاراتيه التي تشمل اللكمات وذلك لأهميتها الكبرى في تحقيق الانجاز في المنافسات.

6- إجراء دراسة حول اهمية الدورات التي تبين مدى أهمية استخدام تدريبات سرعة رد الفعل الحركي في التدريب وذلك لأهميتها في تحقيق الإنجاز الرياضي وتحقيق البطولات .

المراجع والمصادر

أولاً : المراجع والمصادر العربية

ثانياً : المراجع والمصادر الأجبية

قائمة المصادر والمراجع :

أولاً : المراجع العربية:

أ. الكتب :

1. ابراهيم شعلان واخرون (1993): الأعداد البدني في كرة القدم, ط1 دار الفكر العربي.
2. ابو العلاء عبد الفتاح, احمد نصر الدين (1993): فسيولوجيا اللياقة البدنية,ط1 (دار الفكر العربي).
3. أبو العلاء أحمدج عبد الفتاح (1997) : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ط1, دار الفكر العربي, القاهرة 1997م.
4. أحمد خاطر, علي البيك (1978): القياس في المجال الرياضي,ط1 دار المعارف, القاهرة.
5. احمد محمود ابراهيم (2005): الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية (الكاتا) لرياضة الكاراتيه.
6. بسطويس أحمد (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1 القاهرة، دار الفكر العربي.
7. صلاح فرحات (2005): القياس والاختبار في التربية الرياضية ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
8. طلحة حسام الدين (1997): الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي, ط1 دار الفكر العربي, القاهرة.
9. طلحة حسام الدين واخرون (1997): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (1) ط1, مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
10. عادل عبد البصير (1999), التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق, ط1 القاهرة, مركز الكتاب للنشر.
11. عبد الحق فيصل, رشيد الدليمي (1997) م : كرة القدم, طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية, ستنغام.
12. عبد الرحمن عدس , نايف قطامي (2000) م: مبادئ علم النفس ,ط1 ,الاردن,دار الفكر للطباعة والنشر.
13. عبد العزيز النمر, ناريمان الخطيب (1996): تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة وتخطيط

الموسم التدريبي ", ط1 مركز الكتاب للنشر, القاهرة.

14. عصام عبد الخالق (1999) , التدريب الرياضي , نظريات – تطبيق ,ط1 , الاسكند, منشأة المعارف .
15. عصام عبد الخالق (2005): التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات, ط12 (القاهرة, منشأة المعارف).
16. عقيل الكاتب (1988): الكرة الطائرة, التدريب والخطط الجماعية, ط1 (بغداد, مطبعة الجامعة, 1988).
17. عماد محمد حماد (1999): اوليمبك كاراتيه, ط1 القاهرة.
18. قاسم حسن حسين, بسطويسي أحمد (1979):التدريب العضلي الايزوتوني,ط1 جامعة بغداد:مطبعة الوطن العربي, بغداد.
19. قاسم حسن حسين (1996),الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ط1 ,عمان , دار الفكر العربي .
20. قاسم حسن حسين , عيد علي نصيف (1997) : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة,ط1 (جامعة بغداد, مطبعة الجامعة,1997).
21. كمال جميل الربضي (2004): التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين, ط1, عمان, دائرة المطبوعات والنشر.
22. كمال درويش, محمد صبحي حسانين (1999): الجديد في التدريب الدائري, ط2, مركز الكتاب جامعة حلوان, القاهرة.
23. كمال عبد الحميد, محمد صبحي حسانين (1997): اللياقة البدنية ومكوناتها, ط3, دار الفكر العربي, القاهرة.
24. ليلى السيد فرحات (2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية، الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
25. مجدي فاروق السيد (1996) , الكاراتيه علم وفن وفلسفة ,ط1, مصر , جهاد للنشر .
26. محمد صبحي حسانين (1987), التقويم والقياس في التربية الرياضية, القاهرة, دار الفكر العربي,ج1,ط2.

27. محمد حسانين, حمدي عبد المنعم (1997): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس, ط1 (القاهرة, دار الفكر العربي للنشر.
28. محمد حسن علاوي (1979): علم التدريب الرياضي, ط6, بغداد, دار المعارف .
29. _____ (1994): علم التدريب الرياضي, ط13, دار المعارف, القاهرة.
30. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان(2001) : اختبارات الأداء الحركي ط1.
31. محمد حسن علاوي (2002): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية, ط1 دار الفكر العربي, القاهرة.
32. محمد صبحي حسانين (1979): التقويم والقياس في التربية الرياضية, ط1 القاهرة, دار الفكر العربي,ج2,ط1.
33. _____ (2001): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط1الجزء الأول.
34. _____ (2001): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي ، القاهرة.
35. محمد حسن علاوي ,محمد رضوان (1982): اختبارات الأداء الحركي ط1 ,القاهرة, دار الفكر العربي .
36. محمد نصر الدين رضوان(2006): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
37. موسى ابراهيم (1970): اللياقة البدنية والتدريب الرياضي, ط1 دار الفكر العربي.
38. وجيه أحمد شمندي (1993): الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق, ط1 مطبعة خطاب القاهرة.
39. وجيه أحمد شمندي (1995): الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق , ط1 القاهرة.
40. _____ (2002): إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق" ط1 مطبعة خطاب بالقاهرة.
41. وجيه محجوب (1982): التحليل الحركي, ط1 (جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, بغداد).

ب. الدراسات:

42. أحمد سبع (2011م): اثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس مرمى الشباب بكرة القدم للصالات" (مجلة ابحاث كلية التربية الأساسية, المجلد 11 , العدد1- الموصل).
43. احمد محمود ابراهيم (1999): أثر استخدام نمط الايقاع الحيوي اليومي كموجة للأحمال التدريبية المقترحة على بعض مؤشرات التكيف الوظيفي وفعالية الأداء للأساليب الهجومية لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي الكومتيه Kumite برياضة الكاراتيه (المجلة العلمية, فلمنج, جامعة الأسكندرية).
44. اسماء حكمت وأخرون (2005م): حدة الانتباه وعلاقته بالاستجابه الحركية في لعبتي السباحة والكرة الطائرة" (مجلة التربية الرياضية – المجلد الرابع عشر – العدد الثاني- 2005م -الأكاديمية الرياضية العراقية اللكترونية).
45. الاخباري, شيماء أحمد (1987 م): "تطور سرعة رد الفعل الحركي وأثره في مستوى الأداء"(رسالة ماجستيرغير منشوره,جامعة بغداد).
46. انتصار عويد (2000): قياس وتقويم زمن التوقع والاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب وتحليل المباراة, اطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد.
47. ايمان الخزرجي(1992), قياس زمن رد الفعل في البداية وعلاقته بالإنجاز في المسابقات القصيرة (100م ,200م), رسالة ماجستير , جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية.
48. إيهاب أحمد لطفي (1998م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم"(كلية التربية البدنية للبنات, محافظة الغربية, ج.م.ع, بحث منشور).
49. بسام عباس محمد واخرون (2011م): "تأثير استخدام الطرف غير المفضل في سرعة الاستجابة الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية في رياضة المبارزة" (مجلة علوم التربية الرياضية – العدد الأول – المجلد الرابع – 2011م- بغداد).
50. جلال كمال(2000), تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري في الملاكمة, رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد.

51. جمعة محمد عوض (1996): برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي واثره في تحسين بعض المهارات في كرة الطائرة, اطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة البصرة, بغداد).
52. خالد محمود واخرون 2002م: "ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة" (مجلة الرياضة المعاصرة- المجلد الأول- العدد الأول–الأكاديمية العراقية الألكترونية).
53. ذنون يونس(1994م): "قياس ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية كحراس مرمى اندية الدرجة الاولى بكرة القدم" (بحث منشور مجلة المعلم الجامعية البصرة ").
54. رعد حسين حمزة (2013م): " تأثير تمرينات خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الدحرجة للاعبي كرة القدم المتقدمين" (مجلة علوم التربية الرياضية- المجلد السابع – العدد الثاني-2014م بغداد).
55. شيماء احمد عبد الكريم(1987), تطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في مستوى الأداء, رسالة ماجستير, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية .
56. ضرغام جاسم (2002م): "دقة الطعن وعلاقتها بالاستجابة الحركية والتوازن لدى لاعبات سلاح الشيش بالمبارزة" (المجلد الأول العدد الأول مجلة الرياضة المعاصرة بغداد – الأكاديمية الرياضية العراقية الألكتروية).
57. طالب جاسم محسن واخرون (2012م): "تأثير التمرينات الخاصة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقوة المميزة بالسرعة في أداء مهارة استقبال الإرسال بالتس الأرضي" (مجلة علوم التربية الرياضية – العدد الأول- المجلد الثالث – 2013م- بغداد).
58. عاطف نمر خليفة, وحسين عمر السمر ي(2001م): "سرعة رد الفعل الحركي والأوزان المتباينة لدى المصارعين والملاكمين" "موسوعة بحوث التربية الرياضية بالوطن العربي, دار المناهج ، عمان".
59. علي سبهان صخي الكعبي (2004): التوقع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة

بغداد.

60. علي مالك الشوك (2005م): "سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بإنجاز (50م) سباحة فراشة" (الأكاديمية العربية العراقية الالكترونية – مجلة التربية الرياضية- المجلد الرابع عشر- العدد الأول).
61. علي علك الطائي (2004م):مقارنة بين سرعة رد الفعل البصري والسمعي بين اللاعبين المتميزين في لعبة الكرة الطائرة" (مجلة التربية الرياضية, المجلد الثالث عشر, العددالثاني).
62. عماد محمد حماد (2007): فعالية برنامج مقترح باستخدام اسلوب البلومتري لتنمية مهارة الرفسة نصف الدائرية لدى لاعبي الكاراتيه بجامعة الأقصى, رسالة ماجستير غير منشورة.
63. عمرو محمود السقعان (٢٠٠٥م): تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل وعلاقتهما بنتائج المباريات لدى لاعبي التايكواندو" (رسالة ماجستير, غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة الاسكدرية).
64. فاتن محمد رشيد الجبوري(1999): سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية وعلاقتهما ببعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة ,اطروحة دكتوراه ,كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد.
65. فاطمة المالكي(2002): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات سرعة الاستجابة الحركية لتطويرالهجمات الجوابية المضادة وعلاقتها بنتائج النزالات في سلاح الشيش" (جامعة بغداد – بحث غير منشور -2002).
66. قاسم حسن حسين, وحسين علي(1996): اثر تمرينات القوة المميزة بالسرعة على تطوير البداية من الجلوس:(بحث منشور).
67. محمد صالح مهدي (2005م): "استخدام التمرينات التوافقية على تطوير الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية لحراس مرمى كرة اليد بأعمار (11 - 12) سنة" (مجلة علوم التربية الرياضية – المجلد 8 – العدد 5 – 2015م – ديالي).
68. محمد سعد علي محمد (1999): أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعاليات الأداء المهاري لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة(12-13)سنة ناشئين رسالة ماجستير غير

منشورة, جامعة الاسكندرية, كلية التربية الرياضية بنين.

69. محمد صبحي حسانين (1978): التعرف على بعض المقاييس الجسمية للاعبي الفرق الرياضية للحرس الوطني في المملكة العربية السعودية, (دراسات وبحوث علمية في التربية الرياضية), رابطة خريجي المعاهد العليا وكليات التربية الرياضية, القاهرة.

70. مروان علي عبد الله واخرون (2009م): "مقارنة لسرعة الاستجابة السمعية والبصرية لدى لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة" (مجلة علوم الرياضة , كلية التربية الرياضية , جامعة المنيا).

71. ناهدة عبد زيد الدليمي واخرون (2009 م): تأثير تمرينات نوعية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري للضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة" (مجلة علوم التربية الرياضية- العدد الأول- المجلد الثالث).

72. نكتل مزاحم خليل (2012م): "أثر تمرينات باستخدام الكرات على سرعة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية كلية التربية الرياضية – جامعة تكريت" (كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت, العراق).

73. هوشيار عبد الرحمن حمد واخرون (2011م): "سمات الدافعية وعلاقتها بسرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب لدى لاعبي منتخب جامعة كويه بكرة اليد" (مجلة علوم التربية الرياضية- العدد الثالث – المجلد السادس 2013م بغداد).

74. وجيه أحمد شمندي (1985): أثر استخدام التمرينات الخاصة على تنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة في مهارة المستقيمة الجانبية للاعبي الكاراتيه, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان.

75. وجيه احمد شمندي (1995م) : "أثر الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل المركب على فعالية الهجوم لدى ناشئي الكاراتيه"(المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية "الرياضة في تحديات القرن الحادي والعشرون, كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية).

76. ولهان حميد هادي واخرون (2004م): سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة" (مجلة علوم الرياضة ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية

، جامعة ديالى ، العراق ، ٢٠٠٧م).

77. وائل فوزي، ابراهيم سعد (1998م): تأثير برنامج مقترح لتطوير بعض المتغيرات نفس-حركية على نتائج المباريات لناشيئ الكاراتيه مرحلة من (9-11سنة) رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

أ. الكتب:

78. Carr, G.,: Mechanics of sport, Human kinetics, U.S.A.1997.

79. Clark, H.A : Muscular Strength in American Collage sport Medicine Encylopidia sport sciences and medicine . New York, Macmillan, Co., 1971.

80. Fox & Mathews ,D (1973), Production and removal of lactate during exercise in man Acts physiologic Scanelinavica.

81. januzez GzewinsKi ,pixKan egzan ,edansk,1983

82. Mitchell.D.1991 Winning Karate competition Ist., ed and cc.Black publishers Ltd).London.

83. Morris, T., karate the Complete Course, 1st.,ed., Bowerdean press

84. Nakayment ,M 1985:.Best Karate, series (g) part kodansha International Tokyo.

85. Nagamine.s.,:1998 Karate – Do , charles E., Tuttle co.,TNC.,U.S.A.

86. Nashayma 1981:Karate the art empty hand – fighting J.P.N .

87. Okazaki, T., And strecivic, M., The Textbook of Modern karate kodansha International Ltd. , New York, 1984.

88. Nishayama,H.,: karate 8th., C.E. Tuttle co., Tokyo Japan 1982.

89. Stone,J.W, & kroll, A.W.: Sport Conditioning and Weight Training Program for Athletic Competition, 2nd ed., London, 1978

90. Wilmore, H.J.: Traninig for sports and Activity, 2nd London, Allyn and Baccon, INC, 1982.

ب . الدراسات:

91. Akola, Maharashtr at al: Auditory and Visual Reaction Time in Taekwondo Players: International Journal of Recent Trends Science And Technology, ISSN Volume 8, Issue 3, 2013 , INDIA

91. António Vences at al 2011:Reaction Time karate Athietes: "IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology", Vol. 11, no. 4 (2011), pp. 35–39.

93. Katz. Josh. Vision training for the volley ball player. Performance conditioning for volley ball : Vol. 5. No. 6, 1998.

94. Leila Nuri et al (2012): Reaction time and anticipatory skill of athletes in open and closed skill-dominated sport (European Journal of Sport Science Volume 13, 2013 - Issue 5.

95. MACOVEI at al 2013 STUDY ABOUT THE REACTION TIMERELATION TO SPORTS PERFORMANCE IN KARATE DO Vol. XIII, ISSUE 2 supplement, 2013, Romania

96. Morris,et al (2002):Reaction Time And Anticidatory kSills of karate Athletes Debartment of kinesiology Graduate School of Scince Tokoy Metr Univeritity I.IMinami-Ohsawa.H achili, Tokoy, Jadan Hum,.Mov, Sci.

97. Osmar Pinto Neto et al (2009): Force, Reaction Time, and Precision of Kung Fu Strikes Vol 109, Issue1.

98. Sharkey, B., Physiology of Fitness, 3rd Human kieneties Books, Champaign 1990.

99. Shirley S. M. Fong et al (2013) Health through martial arts training: Physical fitness and reaction time in adolescent Taekwondo practitioners Vol.5, No.6A3, 1-5 (2013).

100. Shuji Mori at al2002: Reaction times and anticipatory skills

of karate athletes: Department of Kinesiology, Graduate School of Science, Tokyo Metropolitan University.

101. TAMER KEMAL at al (2014): THE COMPARISON OF REACTION TIMES OF KARATE ATHLETES ACCORDING TO AGE, GENDER AND STATUS: Science, Movement and Health, Vol. XIV, ISSUE 2 Supplement,: Ovidius University Romania.

المرفقات

مرفق رقم (1)

استمارة استطلاع رأي الخبراء والمتخصصين

الدكتور / ..... حفظه الله

تحية طيبة وبعد.... ؛

الباحث يقوم بإعداد بحثاً للحصول على درجة الدكتوراه في علم التدريب الرياضي وموضوعه بّر نامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكومتيه في المنتخب الفلسطيني للكاراتيه في لكمتي (كيزامي زوكي , جياكو زوكي)".

قام الباحث بتصميم عدة اختبارات لقياس سرعة رد الفعل الحركي والأداء الفني لمهارتي كيزامي زوكي ,وجياكو زوكي,بالاضافة للبر نامج التدريبي من تمرينات بدنية ومهارية في رياضة الكاراتيه لذا نأمل من سيادتكم قراءة هذه الاختباراتوالبر نامج التدريبيوا إبداء الرأي فيها وذلك لثقتنا الكبيرة في الاستفادة بها حتى يكون هذا العمل مدعماً بالخبرة الكبيرة التي يمكن من خلالها المساهمة بها .

والباحث يتقدم لكم بخالص شكره وامتنانه العميق لمساهمتكم وتعاونكم الصادق في نجاح هذا البحث .

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام ,,

الباحث

عماد محمد حماد

البيانات

الاسم /

الوظيفة الحالية/

أولاً : الاختبارات البدنية التي تم اختيارها في الدراسة

رقم الاختبار		اختبار ات	الموافقة	الرأي
1	اسم الاختبار	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل في 10 ثوان (بنين)		
	هدف الاختبار	قياس القوة والقوة المميزة بالسرعةلعضلات الذراعين والمنكبين		
	وصف الأداء	من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر		
	التسجيل	عدد(10) ث		
2	اسم الاختبار	اختبار سرعة دوران الذراع حول السلة		
	هدف الاختبار	قياس سرعة دوران الذراع		
	وصف الأداء	يقف المختبر بجانب السلة . عند سماع إشارة البدء يقوم بعمل دوائر بالذراع على أن تكون كف اليد في محاذاة قمة السلة أنثاء الأداء		
	التسجيل	عدد (20) ث		
3	اسم الاختبار	اختبار نيلسون لقياس السرعة الحركية (المسطرة)		
	هدف الاختبار	قياس الربط بين سرعة رد الفعل والسرعة الحركية للذراعين		
	وصف الأداء	يجلس المختبر على الكرسي مواجهاً للمنضدة واضعاً الكفين مواجهين علىحافتها		
	التسجيل	سم		

ثانياً : الاختبارات المهارية التي تم اختيارها في الدراسة

رقم الاختبار		الاختبار	الموافقة	الرأي
1	اسم الاختبار	اختبار الأداء الفني لمهارة جياكو زوكي (اللكمة العكسية)		
	هدف الاختبار	قياس مستوى الأداء الفني لمهارة جياكو زوكي (اللكمة العكسية)		

	وصف الأداء	يقوم المختبر بأداء المهارة بجميع مراحلها الفنية ؛ وذلك لتقييم مستوى الأداء الفني للمهارة		
	التسجيل	درجات		
2	**اسم الاختبار**	اختبار الأداء الفني لمهارة كيزامي زوكي (اللكمة الطاعنة).		
	هدف الاختبار	قياس مستوى الأداء الفني لمهارة كيزامي زوكي (اللكمة الطاعنة)		
	وصف الأداء	يقوم المختبر بأداء المهارة بجميع مراحلها الفنية ؛ وذلك لتقييم مستوى الأداء الفني للمهارة		
	التسجيل	درجات		
3	**اسم الاختبار**	اختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي في الكاراتيه		
	هدف الاختبار	قياس سرعة رد الفعل الحركي للكمة العكسية (جياكو زوكى)		
	وصف الأداء	يقف اللاعب في المنتصف بين الشاخصين بحيث تكون المسافة بينه وبين الشاخص الأول والثاني 1م.		
	التسجيل	ث		
4	**اسم الاختبار**	اختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي في الكاراتيه		
	هدف الاختبار	قياس سرعة رد الفعل الحركي للكمة الطاعنة (كيزامي زوكى)		
	وصف الأداء	يقف اللاعب في المنتصف بين الشاخصين بحيث تكون المسافة بينه وبين الشاخص الأول والثاني 1م.		
	التسجيل	ث		
5	**اسم الاختبار**	جهاز قياس سرعة رد الفعل الحركي		
	هدف الاختبار	قياس سرعة رد الفعل الحركي في اللكمة العكسية (جياكوزوكي)		
	وصف الأداء	يتم تسجيل الوقت الذي استغرقه اللاغب من لحظة تلقيه اشارة البدء بواسطة المختبر عن طريق الاشارة الضوئية وبدأ عمل عداد الوقت حتى لحظة تسجيل اللاعب المهارة على وسادة اللكم وتوقف عمل عداد الوقت		
	التسجيل	ث		
6	**اسم الاختبار**	جهاز قياس سرعة رد الفعل الحركي		
	هدف الاختبار	قياس سرعة رد الفعل الحركي في اللكمة الطاعنة (كيزامي زوكي)		
	وصف الأداء	يتم تسجيل الوقت الذي استغرقه اللاغب من لحظة تلقيه اشارة البدء بواسطة المختبر عن طريق الاشارة الضوئية وبدأ عمل عداد الوقت حتى لحظة تسجيل اللاعب المهارة على وسادة اللكم وتوقف عمل عداد الوقت		
	التسجيل	ث		

مرفق رقم (2)

أسماء السادة الخبراء والمتخصصين

أ.د : أحمد عبد العزيز معارك

استاذ المصارعة بقسم المناهج وطرق التدريس – كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان.

أ.د : محمد حامد شداد

رئيس قسم الرياضات الفردية – كلية التربية الرياضية – جامعة حلوان.

أ.د : وجيه احمد شمندي

استاذ الكاراتيه بقسم الادارة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة حلوان.

أ.د : أحمد سعيد زهران

استاذ التدريب الرياضي – كلية التربية الرياضية – جامعة حلوان.

أ.د : ياسر سيد عبد الرؤوف

استاذ التدريب الرياضي – كلية التربية الرياضية – جامعة حلوان.

مرفق رقم (3)

اولاً : الاختبارات البدنية

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القدرة التي يقيسها	المرجع

1	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل في 10 ثوان (بنين):	عدد(10)ث	قياس القوة والقوة المميزة بالسرعةلعضلات الذراعين والمنكبين	قاسم حسن حسين - بسطويسي احمد 1979- 156
2	اختبار سرعة دوران الذراع حول السلة	عدد (20) ث	قياس سرعة دوران الذراع	محمد حسانين -2001م- 294
3	اختبار نيلسون لقياس السرعة الحركية (المسطرة)	سم	قياس الربط بين سرعة رد الفعل والسرعة الحركية للذراعين	محمدحسانين -2001م- 376

1- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل في 10 ثانية(بنين):

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والمنكبين .

الأدوات: 1- ساعة توقيت.

2- استمارة تسجيل

مواصفات الأداء: من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل الذي مدته 30 ثانية.

صورة (1 ، 2)

التسجيل: يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

صورة رقم (1)

صورة رقم (2)

2- اختبار سرعة دوران الذراع حول السلة

الغرض من الأختبار : قياس سرعة دوران الذراع.

الأدوات : ساعة ايقاف , سلة .

مواصفات الأداء : يقف المختبر بجانب السلة . عند سماع إشارة البدء يقوم بعمل دوائر بالذراع على أن تكون كف اليد في محاذاة قمة السلة أثناء الأداء , يكرر المختبر عمل الدوائر إلى أكبر عدد ممكن في عشرين ثانية .صورة (3 ، 4)

التسجيل : يسجل للمختبر عدد الدوائر التي يقوم بها في عشرين ثانية

صورة رقم (3)

صورة رقم (4)

3- **<u>اختبار نيلسون لقياس السرعة الحركية (المسطرة)</u>**

الغرض من الاختبار:قياس الربط بين سرعة رد الفعل والسرعة الحركية للذراعين.

الأدوات :

1- مسطرة مدرجة بحيث يرسم خط باللون الأسود بين رقمي 12 سم , 13 سم.

2- منضدة وكرسى.

3- طباشير و شريط للقياس.

صورة رقم (5)

4- **طريقة الأداء:** (صورة رقم 5 ، 6)

- يجلس المختبر على الكرسي مواجهاً للمنضدة واضعاً الكفين مواجهين على حافتها.
- توضع اليدان على الخطين يحددان بالطباشير على حافة المنضدة والمسافة بينهما 30سم.

- يمسك المحكم مسطرة نيلسون المدرجة من طرفها العلوي بحيث تصبح معلقة في وضع عمودي وبحيث تكون في منتصف المسافة بين راحتي يد المختبر.

- يقوم المحكم بتحديد الخط القاعدي للمسطرة المدرجة أو نقطة البدء في الاختبار ،وهذه النقطة تكون في مستوى الحدود العليا ليد المختبر وبعد أن يعطى المحكم إشارة. الاستعداد للاختبار وهى : استعد يقوم بتركلمسطرة المدرجة تسقط لأسفل خارج حافة المنضدة ، وحينئذ يحاول المختبرا يقافها عن طريق تحريك اليدين معاً بأقصى سرعة ممكنة.

- يجب على المختبر عدم تحريك اليدين لأعلى أو أسفل ، وذلك عند محاولته إيقاف المسطرة بتحريك اليدين معاً .

. يجب أن يركز المختبر النظر على العلامة المدهونة باللون الأسود , بحيث لايجب أن يوجه نظرة الى الحكم .

. يترك المحكم المسطرة بواسطة اليدين عند الخط المدهون باللون الأسود ما أمكن.

. يعطى للمختبر 20محاولة متتالية.

حساب الدرجات:

. درجة الاستجابة الحركية نقرأها من على مسطرة نيلسون المدرجة وتحددها النقطة

صورة رقم (6)

الموازية لمستوى حدود اليدين من أعلى بعد مسك المسطرة.

. نسجل درجات المحاولات العشرين ثم ترتب الدرجات تنازلياً أو تصاعدياً ، ويستبعد الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى كقيم متطرفة ، ثم تحسب متوسط العشر محاولات التي تقع بين الربعين.

مرفق رقم (4)

ثانياً : الاختبارات المهارية التي تم اختيارها في الدراسة

رقم الاختبار		الاختبار	الموافقة	الرأي
1	**اسم الاختبار**	اختبار الأداء الفني لمهارة جياكو زوكي (اللكمة العكسية)		
	هدف الاختبار	قياس مستوى الأداء الفني لمهارة جياكو زوكي (اللكمة العكسية)		

	وصف الأداء	يقوم المختبر بأداء المهارة بجميع مراحلها الفنية ؛ وذلك لتقييم مستوى الأداء الفني للمهارة		
	التسجيل	درجات		
2	**اسم الاختبار**	اختبار الأداء الفني لمهارة كيزامي زوكي (اللكمة الطاعنة).		
	هدف الاختبار	قياس مستوى الأداء الفني لمهارة كيزامي زوكي (اللكمة الطاعنة)		
	وصف الأداء	يقوم المختبر بأداء المهارة بجميع مراحلها الفنية ؛ وذلك لتقييم مستوى الأداء الفني للمهارة		
	التسجيل	درجات		
3	**اسم الاختبار**	اختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي في الكاراتيه		
	هدف الاختبار	قياس سرعة رد الفعل الحركي للكمة العكسية (جياكو زوكى)		
	وصف الأداء	يقف اللاعب في المنتصف بين الشاخصين بحيث تكون المسافة بينه وبين الشاخص الأول والثاني 1م.		
	التسجيل	ث		
4	**اسم الاختبار**	اختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي في الكاراتيه		
	هدف الاختبار	قياس سرعة رد الفعل الحركي للكمة الطاعنة (كيزامي زوكى)		
	وصف الأداء	يقف اللاعب في المنتصف بين الشاخصين بحيث تكون المسافة بينه وبين الشاخص الأول والثاني 1م.		
	التسجيل	ث		
5	**اسم الاختبار**	جهاز قياس سرعة رد الفعل الحركي		
	هدف الاختبار	قياس سرعة رد الفعل الحركي في اللكمة العكسية (جياكوزوكي)		
	وصف الأداء	يتم تسجيل الوقت الذي استغرقه اللاغب من لحظة تلقيه اشارة البدء بواسطة المختبر عن طريق الاشارة الضوئية وبدأ عمل عداد الوقت حتى لحظة تسجيل اللاعب المهارة على وسادة اللكم وتوقف عمل عداد الوقت		
	التسجيل	ث		
6	**اسم الاختبار**	جهاز قياس سرعة رد الفعل الحركي		
	هدف الاختبار	قياس سرعة رد الفعل الحركي في اللكمة الطاعنة (كيزامي زوكي)		
	وصف الأداء	يتم تسجيل الوقت الذي استغرقه اللاغب من لحظة تلقيه اشارة البدء بواسطة المختبر عن طريق الاشارة الضوئية وبدأ عمل عداد الوقت حتى لحظة تسجيل اللاعب المهارة على وسادة اللكم وتوقف عمل عداد الوقت		
	التسجيل	ث		

1-اختبار الأداء الفني لمهارة جياكو زوكي (اللكمة العكسية).تصميم الباحث

الهدف من الأختبار :

- قياس مستوى الأداء الفني لمهارة جياكو زوكي

(اللكمة العكسية)

الأدوات :

1- استمارة تقييم وتسجيل

2- مسجل مرئي (فيديو) صورة رقم (7)

3- علامات ارشادية لاصقة

طريقة الأداء :

- يتم أداء المهارة من وضع الأرتكاز الأمامي (الوقفة الأمامية زنكتسوداتشي)

(صورة رقم 7)

- يقوم المختبر بأداء المهارة بجميع مراحلها الفنية ؛ وذلك لتقييم مستوى الأداء الفني للمهارة . (صورة رقم 8)

شرح التسجيل :

صورة رقم (8)

- المرحلة التمهيدية (وضع الاستعداد) = 20 درجة تشمل.

(وقفة الزكتسوداتشي (10) درجات ؛ وضع اليدين موروتيه اوكي(10) درجات

- المرحلة الرئيسية = 60 درجة تشمل .

(دوران رسغ اليد (10) درجات ؛ اتجاه حركة الكوع (10) درجات (سحب اليد المقابلة) هيكتيه (10) درجات ؛ حركة دوران الجذع للخارج (10) درجات ؛ وضع الكتفين (10) درجات ؛ التهديف (10 درجات).

- المرحلة النهائية : = 20 درجة .

(سحب اليد الضاربة للخلف (10) درجات ؛ رجوع اليد المقابلة للوضع الأصلي (10) درجات .

المجموع / 100 درجة

2-اختبار الأداء الفني لمهارة كزامي زوكي (اللكمة الطاعنة).تصميم الباحث

الهدف من الأختبار :

- قياس مستوى الأداء الفني لمهارة كزامي زوكي (اللكمة الطاعنة)

صورة رقم (9)

الأدوات :

4- استمارة تقييم وتسجيل

5- مسجل مرئي (فيديو)

6- علامات ارشادية لاصقة

طريقة الأداء :

- يتم أداء المهارة من وضع الأرتكاز الأمامي (الوقفة الأمامية زنكتسوداتشي) صورة رقم (9)
- يقوم المختبر بأداء المهارة بجميع مراحلها الفنية ؛ وذلك لتقييم مستوى الأداء الفني للمهارة .

(صورة رقم 10)

صورة رقم (10)

شرح التسجيل :

- المرحلة التمهيدية (وضع الأستعداد) = 20 درجة .

وقفةالزكتسوداتشي (10) درجات؛وضع اليدين موروتيه اوكي(10) درجات

- المرحلة الرئيسية = 60 درجة تشمل .

(دوران رسغ اليد (10) درجات ؛ اتجاه حركة الكوع (10) درجات (سحب اليد المقابلة) هيكتيه (10) درجات ؛ حركة دوران الجذع للخارج (10) درجات ؛ وضع الكتفين (10) درجات ؛ التهديف (10 درجات).

- المرحلة النهائية : = 20 درجة .

(سحب اليد الضاربة للخلف (10) درجات ؛ رجوع اليد المقابلة للوضع الأصلي (10) درجات .

3-اختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي في الكاراتيه (تصميم الباحث)

اختبار مقتبس عن اختبار نيلسون لقياس سرعة رد الفعل الحركي(الانتقالية):

الغرض من الاختبار: قياس سرعة رد الفعل الحركي للكمة العكسية (جياكو زوكى)

الأدوات:

1- استمارة تسجيل بيانات.

2- عدد 2 وسادة لكم (شاخص يمسك باليد).

3- ساعة إيقاف لأقرب 100/1 ثانية.

4- جهاز فيديو.

5- علامات إرشادية لاصقة.

صورة رقم (11)

الإجراءات: -

وضع شاخص على يمين اللاعب والشاخص الآخر على يسار اللاعب (صورة رقم 11)

وصف الاداء: -

- وقوف اللاعب وضع الاتزان الإمامي (زنكتسوداتش) وضع الدفاع ويكون وضع الجسم بزاوية 45 درجة.

- يقف اللاعب في المتنصف بين الشاخصين بحيث تكون المسافة بينه وبين الشاخص الأول والثاني 1م.
- وضع اليد الضاربة الخلفية بجانب الجذع وملاصقة تماماً له وفوق مفصل الحوض.
- وتكون اليد الغير ضاربة للأمام على مستوى الكتف.
- عند أداء اللكمة يبدأ اللاعب بسحب اليد غير المؤدية للخلف مع أداء اللكمة العكسية.
- يمسك المحكم بساعة إيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعة أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.
- يستجيب المختبر لإشارة البدء ويحاول أداء مهارة اللكمة العكسية (جياكو زوكي) وتكرر المهارة 5 تكرارات متتالية وعند انتهاء الأداء بالاتجاه الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة وا ٍذا أدى المختبر في الاتجاه الخاطئ يستمر المحكم في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر ويؤدي المهارة في الاتجاه الصحيح.
- يعطي المختبر (6) محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى (20) ثانية بواقع 3 محاولات في كل جانب.

يتم احتساب الزمن بكل محاولة.

درجة المختبر هي متوسط المحاولات الستة.

تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد ست قطع من الورق المقوي (الكروت) موحدة الحجم واللون ويكتب على ثلاثة منها يسار وعلى الثلاث الأخرى كلمة يمين ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس، ثم تسحب بدون النظر إليها.

<u>الشروط:</u>

- يعطي لكل مختبر عدداً من المحاولات خارج القياس بغض النظر عن الشروط الأساسية وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار. يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء، وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه.
- يقوم المحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر بسحب الكروت الست السابقة بطريقة عشوائية وتسجيلها وفقاً لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده

في تسلسل اتجاهات الإشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حده وهذا الاجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية.

- يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء ستة محاولات موزعة على ثلاث محاولات في كل اتجاه وهذا الاجراء هام للحد من توقع المختبر.
- يجب التنبيه على المختبر بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي وا ٍنما يحتمل أن يكون عدد محاولات اتجاه ما أكثر من الأخر وأن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يتخلف من مختبر لأخر.
- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي المحكم الإشارة الآتية. استعداد – ابدأ وفي جميع المحاولات يجب أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي (استعدوا بدأ) في مدى يتراوح بين 1.5 إلى 2 ثانية.

التسجيل: يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة.

درجة المختبر هي: متوسط المحاولات الست.

4- اختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي في الكاراتيه (تصميم الباحث)

<u>اختبار مقتبس عن اختبار نيلسون لقياس سرعة رد الفعل الحركي(الانتقالية):</u>

الغرض من الاختبار: قياس سرعة رد الفعل الحركي للكمة الطاعنة (كيزامي زوكى)

<u>الأدوات:</u>

6- استمارة تسجيل بيانات.

7- عدد 2 وسادة لكم (شاخص ثابت).

8- ساعة إيقاف لأقرب 100/1 ثانية.

9- جهاز فيديو.

10-علامات إرشادية لاصقة

.

صورة رقم (12)

<u>الإجراءات: -</u>

وضع شاخص على يمين اللاعب والشاخص الآخر على يسار اللاعب

وصف الاداء:- (صورة رقم 12)

- وقوف اللاعب وضع الاتزان الإمامي (زنكتسوداتش) وضع الدفاع ويكون وضع الجسم بزاوية 45 درجة.
- يقف اللاعب في المنتصف بين الشاخصين بحيث تكون المسافة بينه وبين الشاخص الأول والثاني 1م.
- وضع اليد الضاربة الإمامية بجانب الجذع وملاصقة تماماً له وفوق مفصل الحوض.
- وتكون اليد الغير ضاربة للأمام على مستوى الكتف.
- عند أداء اللكمة يبدأ اللاعب بسحب اليد غير المؤدية للخلف مع أداء اللكمة الطاعنة.
- يمسك المحكم بساعة إيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعة أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.
- يستجيب المختبر لإشارة البدء ويحاول أداء مهارة اللكمة الطاعنة كـ(زامي زوكي) وتكرر المهارة 5 تكرارات متتالية وعند انتهاء الأداء بالاتجاه الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة وا ٍذا أدى المختبر في الاتجاه الخاطئ يستمر المحكم في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر ويؤدي المهارة في الاتجاه الصحيح.
- يعطي المختبر (6) محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى (20) ثانية بواقع 3 محاولات في كل جانب.

يتم احتساب الزمن بكل محاولة.

درجة المختبر هي متوسط المحاولات الستة.

تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد ست قطع من الورق المقوي (الكروت) موحدة الحجم واللون ويكتب على ثلاثة منها يسار وعلى الثلاث الأخرى كلمة يمين ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس، ثم تسحب بدون النظر إليها.

الشروط:

- يعطي لكل مختبر عدداً من المحاولات خارج القياس بغض النظر عن الشروط الأساسية وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار. يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء، وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه.
- يقوم المحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر بسحب الكروت الست السابقة بطريقة عشوائية وتسجيلها وفقاً لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حده وهذا الاجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية.
- يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء ستة محاولات موزعة على ثلاث محاولات في كل اتجاه وهذا الاجراء هام للحد من توقع المختبر.
- يجب التنبيه على المختبر بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي وا ٍنما يحتمل أن يكون عدد محاولات اتجاه ما أكثر من الأخر وأن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يتخلف من مختبر لأخر.
- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي المحكم الإشارة الآتية. استعداد – ابدأ وفي جميع المحاولات يجب أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي (استعدوا بدأ) في مدى يتراوح بين 1.5 إلى 2 ثانية.

التسجيل: يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة.

درجة المختبر هي: متوسط المحاولات الست.

جهاز قياس سرعة رد الفعل الحركي(تصميم الباحث)

5- <u>اختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي في اللكمة الطاعنة</u>

الغرض من الاختبار: قياس سرعة ردالفعل الحركي للكمة الطاعنة (كزامي زوكى)

<u>مكونات الجهاز</u>

1- بطارية 12 فولت (صورة رقم 13)

2- مفتاح كهربائي (ضاغط) لإيقاف عداد الثواني صورة (صورة رقم 14)

3- وسادة لكم لتثبيت المفتاح الكهربائي (الضاغط) عليه صورة رقم (13)

(صورة رقم 15)

4- مصباح ضوئي لإعطاء اشارة البدء

5- مفتاح كهربائي يستخدم للبدء بعمل عداد الوقت + إضاءة المفتاح (صورة رقم 14)

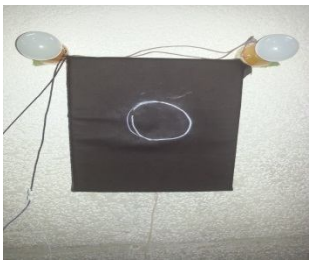
6- لوحة الكترونية للتحكم ببدأ عمل التوقيت عند اضاءة صورة رقم (14)

المصباح بالإضافة الى توقف عداد التوقيت عند اداء تصويب المهارة على وسادة اللكم

7- عداد للثواني يقيس الوقت بقياس 99, جزء من الثانية (صورة رقم 16)

<u>طريقة عمل الجهاز :-</u>

1- يقوم المختبر بإعطاء اشارة ضوئية للاعب للبدء بأداء المهارة المراد قياس سرعة رد الفعل بها



2- عند اعطاء الاشارة الضوئية يبدأ عداد الثواني بالعمل

3- عند اداء المهارة من قبل اللاعب والتصويب على وسادة اللكم المثبت عليه مفتاح التوقف يتم توقف عمل عداد الثواني

صورة رقم (15)

4- يتم تسجيل الوقت الذي استغرقه اللاغب من لحظة تلقيه اشارة البدء بواسطة المختبر عن طريق الاشارة الضوئية وبدء عمل عداد الوقت حتى لحظة تسجيل اللاعب المهارة على وسادة اللكم وتوقف عمل عداد الوقت.

5- يعطي اللاعب 3 محاولات لليسرى + 3 محاولات لليمنى

صورة رقم (16)

6- يتم استبعاد اعلى زمن واقل زمن واحتساب الزمن الأوسط

جهاز قياس سرعة رد الفعل الحركي(تصميم الباحث)

6- <u>اختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي في اللكمة العكسية</u>

الغرض من الاختبار: قياس سرعة ردالفعل الحركي للكمة العكسية (جياكوزوكى)**,** واللكمة الطاعنة (كزاميزوكى).

مكونات الجهاز

صورة رقم (17)

8- بطارية 12 فولت

9- مفتاح كهربائي (ضاغط) لإيقاف عداد الثواني

10- وسادة لكم لتثبيت المفتاح الكهربائي (الضاغط) عليه

11- ضوئي لإعطاء اشارة البدء

12- مفتاح كهربائي يستخدم للبدء بعمل عداد الوقت + إضاءة المفتاح

13- لوحة الكترونية للتحكم ببدء عمل التوقيت عند اضاءة المصباح بالإضافة الى توقف عداد التوقيت عند اداء تصويب المهارة على وسادة اللكم

صورة رقم (18)

14- عداد للثو اني يقيس الوقت بقياس 99, جزء من الثانية

طريقة عمل الجهاز :-

1- يقوم المختبر بإعطاء اشارة ضوئية للاعب للبدء بأداء المهارة المراد قياس سرعة رد الفعل بها (صورة رقم 17 ، 18)

2- عند اعطاء الاشارة الضوئية يبدأ عداد الثواني بالعمل

3- عند اداء المهارة من قبل اللاعب والتصويب على وسادة اللكم المثبت عليه مفتاح التوقف يتم توقف عمل عداد الثواني

4- يتم تسجيل الوقت الذي استغرقه اللاعب من لحظة تلقيه اشارة البدء بواسطة المختبر عن طريق الاشارة الضوئية وبدأ عمل عداد الوقت حتى لحظة تسجيل اللاعب المهارة على وسادة اللكم وتوقف عمل عداد الوقت.

5- يعطي اللاعب 3 محاولات لليسرى + 3 محاولات لليمنى

6- يتم استبعاد أعلى زمن واقل زمن واحتساب الزمن الأوسط

مرفق رقم (5)

تمرينات الإحماء

محطة رقم	م	التمريــن
1	1	(وقوف) الجري الزجزاجي بين العلامات.
	2	وقوف) الجري الجانبي الزجزاجي بين العلامات.
	3	وقوف) الجري الزجزاجي والظهر مواجه.
	4	(وقوف) الجري الزجزاجي بين العلامات ثم العودة بالظهر.
	5	(وقوف) الجري الزجزاجي العلامات.
	6	(وقوف) الجري الزجزاجي العلامات.
2	7	(وقوف) العدو بين العلامتين.
	8	(وقوف) العدو بين العلامتين والظهر مواجه.
	9	(وقوف) الجري الجانبي بين العلامتين.
	10	(وقوف) الجري مع تغير السرعة بين العلامتين.
	11	(وقوف) العدو، ثم الوثب لأعلى مع الدوران.
	12	(وقوف) العدو حتى نقطة النهاية، ثم العودة(بالوثب أو الحجل).
3	13	وقوف) الحجل بين العلامات.
	14	(وقوف) الوثب بين العلامتين.
	15	(وقوف) الحجل بالظهر مواجه.
	16	(وقوف) الوثب بالظهر مواجه.
	17	(وقوف) الحجل بين العلامات مع الارتفاع لاعلى مسافة.
	18	(وقوف) الوثب بين العلامات مع الارتفاع لاعلى مسافة.

تابع تمرينات الإحماء

م	التمرين
1.	(انبطاح مائل) نبادل قذف الرجيلن أماماً .

2.	(انبطاح مائل، نصفا) نبادل قذف الرجل أماماً .
3.	(وقوف فتحا، انثناء عرضا) طعن جانبا مع لف الجذع بالتبادل.
4.	(رقود نصفا) رفع الجذع.
5.	(رقود نصفا، الذراعين خلف الرأس تشبيك) رفع الجذع.
6.	(رقود، الذراعين خلف الرأس تشبيك) رفع الجذع.
7.	(رقود) رفع الرجلين عالياً .
8.	(رقود) نبادل رفع الرجل عالياً .
9.	(انبطاح) نبادل رفع الرجل عاليا خلفاً .
10.	(انبطاح) رفح الرجلين عاليا خلفا.
11.	(انبطاح، الذراعين خلف الظهر تشبيك) رفع الجذع.
12.	(نبطاح الذراعان خلف الرأس تشبيك) رفع الجذع.
13.	(انبطاح، الذراعان عاليا) رفع الجذع مع رفع الرجلين خلفاً .
14.	(وقوف) ني الركبتين نصفا مع الذراعين أماماً .
15.	(وقوف فتحا) ى الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً .
16.	(وقوف مواجه، الذراعين أمام تشبيك) تبادل ثني الركبتين.
17.	(وقوف نصفا) ثني الرجل نصفا بالتبادل.
18.	(وقوف ظهر لظهر، الذارعان تشبيك) ثنى الركبتين نصفا.

مرفق رقم (6)

مرفق رقم (6)

تمرينات المرونة

1 – (وقوف .الذراعان جانباً)دوران الذراعين مع زيادة محيط الدائرة .

2- (وقوف فتحاً الذرراعين جانباً) عمل دوائر بسيطة للأمام والخلف .

3- (وقوف . تشبيك اليدين أمام الجسم) عمل دوائر لرسغ اليد .

4- (وقوف .ذراع عالياً . خلفاً) تبادل وضع الذراعين .

5- (وقوف فتحاً . ميل الذراعان خلف الرأس تشبيك) ثني الجذع أماماً أسفل

6- (وقوف) انثناء دوران الكتفين للأمام وللخلف) .

7- (وقوف) فرد الذراعين بقوة لأعلى إلى أقصى حد وكفي الأيدي لداخل الجسم والأصابع مفرودة .

8- (وقوف)رفع إحدى الذراعين خلف الرأس (ثني المرفق) مع الامساك به بيد الذراع الاخرى . جذب المرفق ناحية الكتف المضاد برفق ؛ البقاء 15 ثانية .

9- (وقوف) تشبيك الأيدي خلف الظهر . مع مساعدة الزميل .

10- (وقوف) ثني المرفق احدى الذراعين .جذب الكوع باليد الاخرى .البقاء لمدة 10 ثواني .

مرفق رقم (7)

مرفق رقم (7)

تمرينات القوة

1 - وقوف فتحاً . مسك ثقل في كل من اليدين (رفع الذراعين جانباً).

2 - وقوف فتحاً . مسك ثقل في كل من اليدين (رفع اليدين جانباً والثبات) .

3- وقوف فتحاً . مسك ثقل في كل من اليدين (تبادل رفع الذراعين أماماً).

4- وقوف فتحاً . مسك ثقل في كل من اليدين (رفع الذراعين أماماً) .

5- وقوف . مسك البار (تبادل مد وثني المرفق).

6- وقوف .الذراعين عالياً . مسك كرة طبية (خفض الذراعان أماماً أسفل) •

7- رقود .الذراعان جانباً . مسك ثقل (خفض الذراعين أسفل).

8- رقود .الذراعان جانباً . مسك ثقل (رفع الذراعين عالياً) .

9- جلوس جثو . مواجه للحائط (دفع الحائط باليدين).

10- (الانبطاح المائل , استناد القدمين على) التقدم أماماً باليدين إلى أقصى مايمكن ثم العودة. العقل

11- (الانبطاح المائل , استناد القدمين على العقلة الخامسة) ثني الذراعين ثم المد مع رفع المقعدة لأعلى

12- (الانبطاح المائل , استناد القدمين على العقلة الخامسة) التقهقر باليدين مع الصعود عالياً بالقدمين للوصول الى وضع الوقوف على اليدين .

13- (التعلق بالمسك من أعلى . الظهر مواجهة لعقل الحائط) محاولة رفع الكتفين لأعلى (مع ضرورة الاحتفاظ بالرأس بين الكتفين .

14- (التعلق بالمسك من الأعلى . الظهر مواجهة لعقل الحائط) ثني الذراعين .

15- (رقود . انثناء عرضي . مسك يد الزميل) مد الذراعين .

16- (انبطاح اليدين تحت الكتفين)تحريك الجسم في حركة دائرية يميناً عالياً يساراً .

17- (انبطاح مائل)دفع الرجلين عالياً أماماً لوضع الجلوس على أربع .

18- (انبطاح اليدين أسفل الكتفين) مد الذراعين مع رفع العقبين وثني الجذع .

19- من وضع الرقود على المقعد الخشبي , دفع قضيب الأثقال من الصدر .

20- من وضع الرقود على المقعد الخشبي ,الذراعين ممدوتين لأعلى , سحب الثقل خلف الرأس .

21- من وضع الرقود على المقعد الخشبي , مسك المقابض الحديدية , والذراعين ممدوتين بجانب الجسم مرجحة الذراعين حتى أمام الصدر .

22- من وضع الرقود على نهاية المقعد الخشبي , مسك قضيب الأثقال مرة من أعلى ومرة من أسفل , ثني ومد الرسغين باستمرار .

23- من وضع الرقود على المقعد الخشبي , مسك الدامبلز , فتح وضم الذراعين الممدوتين.

24-(انبطاح مائل مواجه . بالسند على حافة الكرسي) ثني الذراعين .

25– (انبطاح مائل . سند مشطي القدمين على حافة الكرسي) ثني الذراعين .

26- (انبطاح مائل .سند كل يد على أعلى الكرسي) ثني الذراعين .

27- (جلوس طويل . سند كل ساعد على حافة كرسي) الضغط باليدين للوصول إلى وضع ارتكاز زاوية .

28- (وقوف . مواجة حائط على بعد (90)سم الذراعان أماماً . الكفان على الحائط) ثني الذراعين للمس الجبهة الحائط .

29- (انبطاح مائل عال . القدمين على الأرض ؛ مواجهة سلم الخطو . يد على الدرجة الثانية والأخرى على الدرجة الثالثة) تبادل وضع اليدين على الدرج الثاني والثالث .

30- (إنبطاح مائل) ثني ومد الذراعين .

مرفق رقم (8)

مرفق رقم (8)

تمرينات السرعة

1. (وقوف مسك كره صغيره باليد) التصويب على الأرقام متسلسلة في زمن محدد.
2. (وقوف مسك كره صغيره باليد) التصويب على الأرقام متسلسلة مع محاولة خفض زمن التسجيل.
3. (رقود) مسك المقاومات التي تمر من اسفل الظهر تبادل فرد الذراعين.
4. (رقود)على مقعد سويدي . مسك المقاومات التي تمر من اسفل المقعد السويدي دفع الذراعين عاليا جانباً .
5. (الوثب بالحبل)بالقدمين معاً
6. (الوثب بالحبل)بالقدمين معاً مع تقاطع الذراعين .
7. (وقوف) . الذراعين خلف الرأس تشبيك الضغط على الرأس لأسفل .
8. (وقوف) .الذراعين جانباً دوران الذراعين مع زيادة محيط الدائرة .
9. (وقوف فتحاً) .الذراعين جانباً عمل دوائر بسيطة للأمام والخلف .
10. (وقوف) . تشبيك اليدين أمام الجسم) عمل دوائر لرسغ اليد .
11. (وقوف).ذراع عالياً . خلفاً ؛ تبادل وضع الذراعين
12. (وقوف.الوثب فتحاً مع رفع الذراعان ،ثم عالياً للتصفيق فوق الرأس) .
13. (وقوف انثناء دوران الكتفين للأمام والخلف).
14. (رمي الكرة الطبية باليدين من فوق الرأس بوزن 4-5 كغم) .
15. الجري في المكان بأقصى سرعة لمدة دقيقة واحدة .
16. (وقوف)وضع الذراعين جانباً أو أماما عند سماع الاشارة أو الصافرة .
17. (وقوف) لمس الأرض بأحدى اليدين عند سماع الاشارة أو الصافرة .
18. (وقوف) كرة معلقة في حبل أو شبكة يمكن التحكم في ارتفاعها ؛ لمس الكرة باليد عند سماع الاشارة أو الصافرة .
19. (وقوف مسك كرة صغيرة باليد) التصويب على الأرقام متسلسلة مع محاولة خفض زمن التسجيل .

20. (انبطاح افقي) سند مشطي القدم على الحافة البعيدة للمقعد السويدي ثم دفع الكفين والتصفيق في ايقاع حركي سريع .

مرفق رقم (9)

مرفق رقم (9)

تمرينات القوة المميزة بالسرعة

1- (وقوف .الذراعين عالياً . مسك كرة طبية)رمي الكرة عالياً لأبعد مسافة ولقفها.

2- (وقوف .الذراعين عالياً . مسك كرة طبية)رمي الكرة عالياً وتبادل مسكها باليدين.

3- الجري مع حمل اثقال باليدين.

4- مسك البار مع مد اليدين للامام (ثني ومد اليدين للأمام بشكل متكرر).

5- الانبطاح المائل تمرين ثني الذراعين أقصى عدد لمدة (10) ثوان.

6- مسك الزميل من الرجلين من وضع الانبطاح المائل (دفع الأرض باليدي التكرار عدة مرات وبسرعة).

7- مسك الزميل من الرجلين من وضع الانبطاح المائل (المشي السريع باليدين للأمام).

8- الرقود على البنش مع حمل بار بثقل مناسب (اداء تمرين الصدر بطريقة سريع مع التكرار).

9- الوقوف مسك دامبلز بثقل مناسب (تبادل ثني الذراعين للأمام وللخلف بطريقة سريعة)

10- الوقوف مواجه للزميل مع تشبيك الأيدي (تبادي ثني ومد الذراعين بطريقة سريعة)

11-انبطاح . مائل (ثني الذراعين ودفع الأرض بقوة والتصفيق).

12-(إنبطاح مائل)دفع الجذع عالياً والتصفيق باليدين .

مرفق رقم (10)

مرفق رقم (10)

تمرينات لسرعة رد الفعل

التدريب رقم (1) :

وصف التمرين: يقوم اللاعب بأداء اللكمة الطاعنة (كزامي زوكي) في اتجاهات مختلفة واللاعب الأخر يقوم بتقليد اللاعب الأول ثم يقومان بعد ذلك بتبادل المراكز.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (2) :

وصف التمرين: يقوم اللاعب بأداء الكمة العكسية (جياكو زوكي) في اتجاهات مختلفة واللاعب الأخر يقوم بتقليد اللاعب الأول ثم يقومان بعد ذلك بتبادل المراكز.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (3):

وصف التمرين: الوقوف وقفة استعداد للقتال (كمايتية) أمام المدرب ثم يقوم بتكرار مهارة اللكمة الطاعنة (كزامي زوكي) من الثبات حتى اعطاء إشارة باليد مع الصافرة بشكل مفاجئ بتغيير الاتجاه سواء يمين أو يسار.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (4):

وصف التمرين: الوقوف وقفة استعداد للقتال (كمايتيه) أمام المدرب ثم يقوم بتكرار مهارة اللكمة العكسية (جياكو زوكي) من الثبات حتى اعطاء اشارة باليد مع الصافرة بشكل مفاجئ بتغيير الاتجاه سواء يمين أو يسار.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (5):

وصف التمرين: الوقوف وقفة استعداد ثم تكرار مهارة اللكمة الطاعنة (كزامي زوكي) وأداءها عكس إشارة المدرب يمين، يسار، أمام، خلف.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (6):

وصف التمرين: الوقوف وقفة استعداد ثم تكرار مهارة اللكمة العكسية (جياكوزوكي) وأداءها عكس إشارة المدرب يمين، يسار، أمام، خلف.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء

التدريب رقم (7):

وصف التمرين: الوقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء اللكمة الطاعنة (كزامي زوكي) واللاعب الأخر يقوم بأداء نفس اللكمة لهجوم مضاد (رد فعل حركي) بدون دفاع).

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء

التدريب رقم (8):

وصف التمرين: الوقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء اللكمة العكسية (جياكو زوكي) واللاعب الأخر يقوم بأداء نفس اللكمة لهجوم مضاد (رد فعل حركي) بدون دفاع).

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

تدريب رقم (9) :

وصف التمرين: الوقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء اللكمة الطاعنة (كزامي زوكي) ثم يقوم اللاعب الأخر بعمل دفاع ثم أداء اللكمة العكسية.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (10):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء اللكمة العكسية (جياكو زوكي) ثم يقوم اللاعب الأخر بعمل دفاع ثم أداء اللكمة العكسية.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (11):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء اللكمة الطاعنة (كزامي زوكي) يقوم اللاعب الأخر بعمل هجوم (اللكمة العكسية) مع الدفاع بنفس التوقيت.

مدة الأداء: 90 ثانية.

التكرارات: مرة باليد اليمني، مرة باليد اليسرى.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (12):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول اللكمة العكسية (جياكو زوكي) ثم يقوم اللاعب الأخر بعمل دفاع مع الهجوم لكمة عكسية مع الدفاع بنفس التوقيت.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (13):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء الرفسة الأمامية ثم يقوم اللاعب الأخر بأداء اللكمة الطاعنة مباشرة تجاه الخصم (هجوم مضاد) بدون دفاع.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (14):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء الرفسة الأمامية ثم يقوم اللاعب الأخر بأداء اللكمة العكسية مباشرة تجاه الخصم (هجوم مضاد) بدون دفاع.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (15):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء الرفسة الأمامية (ماي جيري) يقوم اللاعب الأخر بعمل دفاع ثم أداء اللكمة الطاعنة.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (16):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء الرفسة الأمامية (ماي جيري) يقوم اللاعب الأخر بعمل دفاع ثم أداء اللكمة العكسية.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (17):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء الرفسة الأمامية (ماي جيري) ثم يقوم اللاعب الأخر بعمل دفاع مع أداء اللكمة الطاعنة (كزامي زوكي).

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (18):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء الرفسة الأمامية (ماي جيري) ثم يقوم اللاعب الأخر بعمل دفاع مع أداء اللكمة العكسية (جياكو زوكي).

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (19):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء الرفسة نصف الدائرية (مواشي جيري) ثم يقوم اللاعب الأخر بأداء اللكمة الطاعنة بدون دفاع.

التكرارات : من 5 -15 مرات..

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (20):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء الرفسة نصف الدائرية (مواشي جيري) ثم يقوم اللاعب الأخر بأداء اللكمة العكسية بدون دفاع.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التمرين رقم (21):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء الرفسة نصف الدائرية (مواشي جيري) ثم يقوم اللاعب الآخر بعمل دفاع ثم أداء اللكمة الطاعنة.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (22):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء الرفسة نصف الدائرية (مواشي جيري) يقوم اللاعب الأخر بعمل دفاع ثم أداء اللكمة العكسية.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (23):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء الرفسة نصف الدائرية (مواشي جيري) ثم يقوم اللاعب الأخر بعمل دفاع مع أداء اللكمة الطاعنة بنفس التوقيت.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (24):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء الرفسة نصف الدائرية (مواشي جيري) يقوم اللاعب الأخر بعمل دفاع مع أداء اللكمة العكسية بنفس التوقيت.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (25):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء مهارة اللكمة الطاعنة أو اللكمة العكسية ويقوم اللاعب الأخر بعمل هجوم مضاد وأداء اللكمة الطاعنة أو اللكمة العكسية، بدون دفاع.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (26):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان اللكمة يقوم اللاعب الأول بأداء مهارة اللكمة الطاعنة واللكمة العكسية يقوم اللاعب الأخر بعمل هجوم مضاد بعد عمل الدفاع.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (27):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء مهارة اللكمة الطاعنة أو العكسية ثم يقوم اللاعب الأخر بأداء اللكمة الطاعنة أو العكسية مع أداء الدفاع.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (28):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء مهارة سواء باليد أو بالقدم ثم يقوم اللاعب الآخر بعمل هجوم مضاد باللكمة الطاعنة بدون دفاع.

التكرارات : من 5 -15 مرات..

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (29):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء مهارة سواء باليد أو بالقدم ثم يقوم اللاعب الآخر بعمل هجوم مضاد باللكمة العكسية بدون دفاع.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (30):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء مهارة سواء باليد أو بالقدم ثم يقوم اللاعب الآخر بأداء اللكمة الطاعنة بعد أداء الدفاع.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (31):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء مهارة سواء باليد أو بالقدم ثم يقوم اللاعب الآخر بأداء اللكمة العكسية بعد أداء الدفاع.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (32):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء مهارة سواء باليد أو بالقدم ثم يقوم اللاعب الآخر بأداء اللكمة الطاعنة مع أداء الدفاع بنفس التوقيت.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء.

التدريب رقم (33):

وصف التمرين: وقوف اللاعبان مواجهان يقوم اللاعب الأول بأداء مهارة سواء باليد أو بالقدم ثم يقوم اللاعب الآخر بأداء اللكمة العكسية مع أداء الدفاع بنفس التوقيت.

التكرارات : من 5 -15 مرات.

المجموعات: من 3 – 5 مجموعات

الراحة البينية: حتى استعادة الشفاء

مرفق رقم (11)

مرفق رقم (11)

التهدئة

1- (وقوف فتحا) رفع الذراعين جانبا مع أخذ شهيق.

2- (وقوف فتحا) رفع الذراعين أماما مع أخذ شهيق.

3- (وقوف فتحا) رفع الذراعين عاليا مع أخذ شهيق.

4- (وقوف فتحا) مرجحة الذراعين أماما ثم عاليا.

5- (وقوف) ثني الركبتين نصفا مع أخذ شهيق.

6- (رقود) تبادل ثني الركبتين.

7- (وقوف فتحا،ميل) مرجحة الذراعين جانبا.

8- (جلوس طويل) فتح الرجلين جانبا.

9- (جلوس طويل) رفع الرجلين جانبا.

10-(رقود) فتح الرجلين جانبا مع رفع الذراعين جانبا.

11-(جثو) رفع الرجلين جانبا مع أخذ شهيق.

12-(جثو أفقي)رفع الرأس خلفاً مع أخذ شهيق.

مرفق رقم (12)

مرفق رقم (12)

(الأداء المهاري)

1- أداء اللكمة الطاعنة في المكان من الثبات في اتجاه واحد.
2- أداء اللكمة العكسية في المكان من الثبات في اتجاه واحد.
3- أداء اللكمة الطاعنة في المكان مع الحركة في اتجاه واحد.
4- أداء اللكمة العكسية في المكان مع الحركة في اتجاه واحد.
5- أداء اللكمة الطاعنة مع التقدم من الثبات في اتجاه واحد.
6- أداء اللكمة العكسية مع التقدم من الثبات في اتجاه واحد.
7- أداء اللكمة الطاعنة مع التقدم مع الحركة في اتجاه واحد.
8- أداء اللكمة العكسية مع التقدم مع الحركة في اتجاه واحد.
9- أداء اللكمة الطاعنة في اتجاهات مختلفة.
10- أداء اللكمة العكسية في اتجاهات مختلفة.
11- أداء اللكمة الطاعنة مع زميل سلبي (بدون هجوم مضاد).
12- أداء اللكمة العكسية مع زميل سلبي (بدون هجوم مضاد).
13- أداء اللكمة الطاعنة مع زميل إيجابي (مع هجوم مضاد).
14- أداء اللكمة العكسية مع زميل إيجابي (مع هجوم مضاد).
15- أداء اللكمة الطاعنة من الثبات مع الزميل.
16- أداء اللكمة العكسية من الثبات مع الزميل.
17- أداء اللكمة الطاعنة مع الحركة مع الزميل.
18- أداء اللكمة العكسية مع الحركة مع الزميل.
19- أداء لكمات طاعة مع مقاومة استيك مطاط.
20- أداء لكمات عكسية مع مقاومة استيك مطاط.
21- أداء اللكمة الطاعنة بعد أداء اللكمة العكسية جياكوزوكي.
22- أداء اللكمة العكسية بعد أداء لكمة كيزامي زوكي.
23- أداء اللكمة الطاعنة على كره السرعة من الثبات.

24- أداء اللكمة العكسية على كره السرعة من الثبات.

25- أداء اللكمة الطاعنة باستخدام الجيتر (على ذراع اللاعب) في اتجاه واحد.

26- -أداء اللكمة أداء اللكمة العكسية باستخدام الجيتر (على ذراع اللاعب) في اتجاه واحد.

27 -الطاعنة باستخدام الجيتر (على ذراع اللاعب) في اتجاهات مختلفة.

28- أداء اللكمة العكسية باستخدام الجيتر (على ذراع اللاعب) في اتجاهات مختلفة.

29- أداء اللكمة الطاعنة على وسادة الحائط من الثبات.

30- أداء اللكمة العكسية على وسادة الحائط من الثبات.

31- أداء اللكمة الطاعنة على وسادة الحائط مع الحركة.

32 -أداء اللكمة العكسية على وسادة الحائط مع الحركة.

33- أداء اللكمة الطاعنة على كيس الركل من الثبات.

34- أداء اللكمة العكسية على كيس الركل من الثبات.

35- أداء اللكمة الطاعنة على كيس الركل مع الحركة.

36- أداء اللكمة العكسية على كيس الركل مع الحركة.

37-أداء اللكمة الطاعنة على وسادة المدرب من الثبات.

38-أداء اللكمة العكسية على وسادة المدرب من الثبات.

39-أداء اللكمة الطاعنة على وسادة المدرب مع الحركة.

40-أداء اللكمة العكسية على شكل واجب هجومي.

مرفق رقم (13)

الشهر الأول

مكونات الحمل أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن (ق)	خصائص الحمل					طريقة التدريب	سرعة الأداء	نسبة العمل إلى الراحة	المحتوى التدريبي	أسلوب التنظيم
		شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالثانية	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات					

الجزء التمهيدي 35دقيقة	الإحماء	15 ق	-30 %50	بسيط	15 ق	-	1	المستمر	متوسطة	-	مرفقة		انتشار حر
	قوة	20 ق	-%45 %65	متوسطة	12-8	1.5ق	5-3	مرتفع الشدة	بطيئة	1-2	مرفقة		محطات
	سرعة		-55 %65	فوق متوسط	15-10	-30 40ث	3-2	مرتفع الشدة	عالية	1-2	مرفقة مرفقة		محطات
	قوة مميزة بالسرعة		-40 %50	متوسطة	10-8	-45 60ث	4 -2	مرتفع الشدة	عالية	1-2	مرفقة		محطات
	مرونة		-30 %50	فوق المتوسط	12-10 من 20-30%	30ث	3	مرتفع الشدة	عالية	1-1	مرفقة		محطات
الجزء الأساسي 60دقيقة	التدريب على الاداء المهاري	15 ق	-75 %80	فوق متوسط	-75 %80 أداء المهارة في 15 ث	-30 50ث	2	مرتفعة الشدة	عالية	1-2	مرفقة .		محطات
	تدريبات سرعة رد الفعل الحركي	30 ق	-60 %70	فوق متوسط	8-5	-30 120ث	5-3	مرتفعة الشدة	عالية	1-2	مرفقة		محطات
	التدريب المبارائى	15 ق	%80	فوق المتوسط	2X3	90 ث	5-4	مرتفع الشدة	عالية	1-2	مرفقة		محطات
الجزء الختامي5د	التهدئة	5 ق	50-30 %	بسيط	5ق	-	1	مستمر	متوسطة	-	مرفقة		انتشار حر

الشهر الثاني

مكونات الحمل أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن (ق)	خصائص الحمل					طريقة التدريب	سرعة الأداء	نسبة العمل إلى الراحة	المحتوى التدريبي	أسلوب التنظيم
		شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدد او الزمن	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات					

الجزء التمهيدي 35دقيقة	الإحماء	15 ق	-30 %50	بسيط	15 ق	-	1	المستمر	متوسطة	-	مرفقة		انتشار حر
	قوة	20 ق	-65 %75	فوق متوسط	12-8	1.5ق	5-3	مرتفع الشدة	بطيئة	1-2	مرفقة		محطات
	سرعة		-65 %75	فوق المتوسط	15-10	-30 %40	3-2	مرتفع الشدة	عالية	1-2	مرفقة مرفقة		محطات
	قوة مميزة بالسرعة		-50 %60	متوسطة	10-8	-45 60ث	4 -2	مرتفع الشدة	عالية	1-2	مرفقة		محطات
	مرونة		-30 %50	أقل من ألأقصى	14-12 من 20-30%	30ث	3	مرتفع الشدة	عالية	1-1	مرفقة		محطات
الجزء الأساسي 60دقيقة	التدريب على الاداء المهاري	15 ق	-80 %85	فوق متوسط	-80 %85 أداء المهارة في 15 ث	-30 50ث	2	مرتفعة الشدة	عالية	1-2	مرفقة .		محطات
	تدريبات سرعة رد الفعل الحركي	30 ق	-70 %80	فوق المتوسط	12-8	-30 120ث	5-3	مرتفعة الشدة	عالية	1-2	مرفقة		محطات
	التدريب المبارائى	15 ق	%90	أقل من الأقصى	2X3	90 ث	5-4	مرتفع الشدة	عالية	1-2	مرفقة		محطات
الجزء الختامي5د	التهدئة	5 ق	50-30 %	بسيط	5ق	-	1	مستمر	متوسطة	-	مرفقة		انتشار حر

الشهر الثالث

مكونات الحمل أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن (ق)	خصائص الحمل					طريقة التدريب	سرعة الأداء	نسبة العمل إلى الراحة	المحتوى التدريبي	أسلوب التنظيم
		شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدد او الزمن	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات					

الجزء التمهيدي 35دقيقة	الإحماء	15 ق	-30 50%	بسيط	15 ق	-	1	المستمر	متوسطة	-	مرفقة	انتشار حر
	قوة		-75 85%	اقل من الأقصى	12-8	1.5ق	5-3	مرتفع الشدة	بطيئة	1-2	مرفقة	محطات
	سرعة		-75 90%	اقل من الأقصى	15-10	-30 40ث	3-2	مرتفع الشدة	عالية	1-2	مرفقة	محطات
	قوة مميزة بالسرعة	20 ق	-60 70%	فوق المتوسط	10-8	-45 60ث	4 -2	مرتفع الشدة	عالية	1-2	مرفقة	محطات
	مرونة		-30 50%	أقصى	16-14 من 20- 30%	30ث	3	مرتفع الشدة	عالية	1-1	مرفقة	محطات
الجزء الأساسي 60دقيقة	**التدريب على الاداء المهاري**	15 ق	-85 90%	فوق متوسط	-85 90% أداء المهارة في 15 ث	-30 60ث	2	مرتفعة الشدة	عالية	1-2	مرفقة .	محطات
	تدريبات سرعة رد الفعل الحركي	30 ق	-80 90%	اقل من الأقصى	15-12	-30 120ث	5-3	مرتفعة الشدة	عالية	1-2	مرفقة	محطات
	التدريب المبارائى	15 ق	90%	أقل من الأقصى	2X3	90 ث	5-4	مرتفع الشدة	عالية	1-2	مرفقة	محطات
الجزء الختامي5د	**التهدئة**	5 ق	50-30 %	بسيط	5ق	-	1	مستمر	متوسطة	-	مرفقة	انتشار حر

مرفق رقم (14)

الشهر الأول (الأسبوع الأول):

الوحدة الأولى:

ل	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى مرونة75- 85%شدة قصوى	بسيط فوق المتوسط	15 ق مرونة10 -12 كراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (1)محطة رقم (2) تمرين رقم (7)محطة رقم (3) تمرين رقم (13) تمرين(1) تمرين(7)، تمرين13 مرونة التمرين رقم 1التمرين رقم2 التمرين رقم 3
ة	10 ق	45-65%	متوسط	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
عة	10 ق	55-65%	فوق المتوسط	15-10	عالية	30-40ث	3-2	1-2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4), التمرين رقم (5)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	75 – 80% أداء مهارة في 15ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	60-70%	فوق المتوسط	8-5	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4) التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6)
	15 ق	80% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم فقط.
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	__	1	.	التمرين رقم (1) ، التمرين رقم (2) التمرين رقم (3) ، التمرين رقم (4)

الشهر الأول (الأسبوع الأول):

الوحدة الثانية:

ى	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى مرونة75-85شدة قصوى	بسيط فوق المتوسط	10 ق مرونة10 -12 كراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (2)محطة رقم (2) تمرين رقم (8)محطة رقم (3) تمرين رقم (14) تمرين رقم (2) تمرين رقم(8) ،تمرين رقم (14) مرونة التمرين رقم 4التمرين رقم5 التمرين رقم 6
عة	10 ق	55-65%	فوق المتوسط	10-15	عالية	30-40ث	2-3	2-1	التمرين رقم (6), التمرين رقم (7) التمرين رقم (8),التمرين رقم (9),التمرين رقم (10)
بالسرعة	10 ق	40-50%	متوسط	8-10	عالية	45-60ث	2-4	2-1	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	75 – 80% أداء مهارة في 15ث	عالية	30- 50 ثانية	2	2- 1	التمرين رقم (5)، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)
الحركي	30 ق	60-70%	فوق المتوسط	5-8	عالية	30-120ث	3-5	2- 1	التمرين رقم (7)، التمرين رقم (8) التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)
	15 ق	80% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	4-5	2 – 1	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم ومدافع بنفس الوقت
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	__	1	.	التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)

الشهر الأول (الأسبوع الأول):

الوحدة الثالثة:

	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي	
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى مرونة75-85شدة قصوى	بسيط فوق المتوسط	10 ق مرونة10 -12 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (3) محطة رقم (2) تمرين رقم (9) محطـة رقـم (3) تمـرين رقـم (15) تمـرين (3) تمـرين 9، تمـرين 15	مرونة التمـرين رقـم (7) التمـرين رقم (8) التمـرين رقـم (9)
بالسرعة	10 ق	40-50%	متوسط	8-10	عالية	45-60ث	2-4	1-2	التمرين رقم (5)، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) , التمرين رقم (8)	
ة	10 ق	45-65%	متوسط	8-12	بطيئة	1.5ق	3-5	1-2	التمرين رقم (5)، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)	
مهاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	75 – 80% أداء مهارة في 15ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)	
الحركي	30 ق	60-70%	فوق المتوسط	5-8	عالية	30-120ث	3-5	1 -2	التمرين رقم (13)، التمرين رقم (14) التمرين رقم (15) ، التمرين رقم (16) التمرين رقم(17) ، التمرين رقم (18)التمرين رقم (19)	
	15 ق	80% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	4-5	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعببالتنافس على شكل مباريات مع مجموعة م اللاعبي محاولاً تسجيل كزامي زوكي وجياكو زوكي	
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	__	1	.	التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)	

الشهر الأول (الأسبوع الثاني):

الوحدة الأولى:

	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى مرونة75-85 شدة قصوى	بسيط فوق المتوسط	15 ق مرونة10 -12 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (4)محطة رقم (2) تمرين رقم (10)محطة رقم (3) تمرين رقم (16) تمرين رقم (4) تمرين رقم10،تمرين رقم 16 مرونة التمرين رقم 1التمرين رقم 2التمرين رقم 3
ة	10 ق	45-65%	متوسط	8-12	بطيئة	1.5ق	3-5	1-2	التمرين رقم (9)، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)
عة	10 ق	55-65%	فوق المتوسط	10-15	عالية	30-40ث	2-3	1-2	التمرين رقم (11)، التمرين رقم (12) التمرين رقم(13) ، التمرين رقم (14)التمرين رقم (15)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	75 – 80% أداء مهارة في 15ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	60-70%	فوق المتوسط	5-8	عالية	30-120ث	3-5	1 -2	التمرين رقم (20)، التمرين رقم (21) التمرين رقم (22) ، التمرين رقم (23) التمرين رقم(24) ، التمرين رقم (25)التمرين رقم (26)
	15 ق	80% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	4-5	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم فقط
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــ	1	.	التمرين رقم (1) ، التمرين رقم (2) التمرين رقم (3) ، التمرين رقم (4)

الشهر الأول (الأسبوع الثاني):

الوحدة الثانية:

ى	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى مرونة75-85 شدة قصوى	بسيط فوق المتوسط	10 ق مرونة10 -12 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (5)محطة رقم (2) تمرين رقم (11)محطة رقم (3) تمرين رقم (17) تمرين رقم (5) تمرين رقم11،تمرين رقم 17 مرونة التمرين رقم 4 التمرين رقم5 التمرين رقم 6
عة	10 ق	55-65%	فوق المتوسط	10-15	عالية	30-40ث	2-3	1-2	التمرين رقم (16)، التمرين رقم (17) التمـرين رقـم(18)، التمـرين رقـم(19)التمـرين رقم(20)
بالسرعة	10 ق	40-50%	متوسط	8-10	عالية	45-60ث	2-4	1-2	التمرين رقم (9), التمرين رقم (10) التمرين رقم (1), التمرين رقم (2)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	75 – 80% أداء مهارة في 15ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (5)، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)
الحركي	30 ق	60-70%	فوق المتوسط	5-8	عالية	30-120ث	3-5	1 -2	التمرين رقم (27)، التمرين رقم (28) التمرين رقم (29) ، التمرين رقم (30) التمرين رقم(31) ، التمرين رقم (32)التمرين رقم (33)
	15 ق	80% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	4-5	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامـي زوكـي , وجيـاكوزوكي - ويكـون فيهـا اللاعب مهاجم ومدافع بنفس الوقت
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ـــ	1	.	التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)

الشهر الأول (الأسبوع الثاني):

الوحدة الثالثة:

ل	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى مرونة75-85 شدة قصوى	بسيط فوق المتوسط	15 ق مرونة10 -12 تكراراً	متوسطة عالية	- 30 ثانية	1 المرونه 3	- 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (6)محطة رقم (2) تمرين رقم (12)محطة رقم (3) تمرين رقم (18) تمرين رقم (6) تمرين رقم12،تمرين رقم 18 مرونةالتمرين رقم 7 التمرين رقم (8)التمرين رقم (9)
بالسرعة	10 ق	%50-40	متوسط	10-8	عالية	60-45ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (3)، التمرين رقم (4) التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6)
ة	10 ق	%65-45	فوق المتوسط	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (13)، التمرين رقم (14) التمرين رقم (15) ، التمرين رقم (16)
هاري	15 ق	%80 – 75	فوق المتوسط	%80 – 75 أداء مهارة في 15ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%70-60	فوق المتوسط	8-5	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (34)، التمرين رقم (35) التمرين رقم (36) ، التمرين رقم (37) التمرين رقم(38) ، التمرين رقم (39)التمرين رقم (40)
	15 ق	80% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعببالتنافس على شكل مباريات مع مجموعة م اللاعبي محاولاً تسجيل كزامي زوكي وجياكو زوكي
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــــ	1	-	التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)

الشهر الأول (الأسبوع الثالث):

الوحدة الاولى:

ل	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى مرونة75-85 شدة قصوى	بسيط فوق المتوسط	15 ق مرونة10 -12 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (1)محطة رقم (2) تمرين رقم (7)محطة رقم (3) تمرين رقم (13) تمرين رقم (1) تمرين رقم7،تمرين رقم 13 مرونة التمرين رقم 1التمرين رقم 2التمرين رقم 3
ة	10 ق	45-65%	متوسط	8-12	بطيئة	1.5ق	3-5	1-2	التمرين رقم (17)، التمرين رقم (18) التمرين رقم (19) ، التمرين رقم (20)
عة	10 ق	55-65%	فوق المتوسط	10-15	عالية	30-40ث	2-3	1-2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4), التمرين رقم (5)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	75 – 80% أداء مهارة في 15ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	60-70%	فوق المتوسط	5-8	عالية	30-120ث	3-5	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4) التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6)
	15 ق	80% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	4-5	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم فقط
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	__	1	.	التمرين رقم (1) ، التمرين رقم (2) التمرين رقم (3) ، التمرين رقم (4)

الشهر الأول (الأسبوع الثالث):

الوحدة الثانية:

ل	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى مرونة75-85 شدة قصوى	بسيط فوق المتوسط	15 ق مرونة10 -12 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (2)محطة رقم (2) تمرين رقم (8)محطة رقم (3) تمرين رقم (14) تمرين نرقم (2) تمرين رقم8،تمرين رقم 14 مرونة التمرين رقم 4 التمرين رقم5 التمرين رقم 6
عة	10 ق	%65-55	متوسط	15-10	عالية	30- 40ث	3-2	1-2	التمرين رقم (6), التمرين رقم (7) التمرين رقم (8), التمرين رقم (9), التمرين رقم (10)
بالسرعة	10 ق	%50-40	متوسط	10-8	عالية	45-60ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (7)، التمرين رقم (8) التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	75 – 80% أداء مهارة في 15ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%70-60	فوق المتوسط	8-5	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (7)، التمرين رقم (8) التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)
	15 ق	80% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم ومدافع بنفس الوقت
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــــ	1	.	التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)

الشهر الأول (الأسبوع الثالث):

الوحدة الثالثة:

ى	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى مرونة75-85 شدة قصوى	بسيط فوق المتوسط	15 ق مرونة10 -12 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 3 المرونه	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (3)محطة رقم (2) تمرين رقم (9)محطة رقم (3) تمرين رقم (15) تمرين رقم (3) تمرين رقم9،تمرين رقم 15 مرونةالتمرين رقم 7 التمرين رقم (8)التمرين رقم (9)
بالسرعة	10 ق	40-50%	متوسط	10-8	عالية	45-60ث	2 -4	1-2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
ة	10 ق	55-65%	فوق المتوسط	12-8	بطيئة	1.5ق	3-5	1-2	التمرين رقم (21)، التمرين رقم (22) التمرين رقم (23) ، التمرين رقم (24)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	75 – 80% أداء مهارة في 15ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	60-70%	فوق المتوسط	5-8	عالية	30-120ث	3-5	1 -2	التمرين رقم (13)، التمرين رقم (14) التمرين رقم (15) ، التمرين رقم (16) التمرين رقم(17) ، التمرين رقم (18) التمرين رقم (19)
	15 ق	80% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	4-5	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعببالتنافس على شكل مباريات مع مجموعة م اللاعبي محاولاً تسجيل كزامي زوكي وجياكو زوكي
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــــ	1	.	التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)

الشهر الأول (الأسبوع الرابع):

الوحدة الأولى:

ل	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى مرونة75-85 شدة قصوى	بسيط فوق المتوسط	15 ق مرونة10 -12 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (4)محطة رقم (2) تمرين رقم (10)محطة رقم (3) تمرين رقم (16) تمرين رقم (4) تمرين رقم10 ،تمرين رقم 16 مرونة التمرين رقم 1التمرين رقم 2التمرين رقم 3
ة	10 ق	45-65%	متوسط	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	2-1	التمرين رقم (25)، التمرين رقم (26) التمرين رقم (27) ، التمرين رقم (28)
عة	10 ق	55-65%	فوق المتوسط	15-10	عالية	30-40ث	2-3	2-1	التمرين رقم (11)، التمرين رقم (12) التمرين رقم(13) ، التمرين رقم (14) التمرين رقم (15)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	75 – 80% أداء مهارة في 15ث	عالية	30- 50 ثانية	2	2 -1	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	60-70%	فوق المتوسط	5-8	عالية	30-120ث	3-5	2 -1	التمرين رقم (20)، التمرين رقم (21) التمرين رقم (22) ، التمرين رقم (23) التمرين رقم(24) ، التمرين رقم (25) التمرين رقم (26)
	15 ق	80% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	4-5	2 – 1	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم فقط
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــ	1	.	التمرين رقم (1) ، التمرين رقم (2) التمرين رقم (3) ، التمرين رقم (4)

الشهر الأول (الأسبوع الرابع):

الوحدة الثانية:

ك	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
-مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى مرونة75-85 شدة قصوى	بسيط فوق المتوسط	15 ق مرونة10 -12 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (5)محطة رقم (2) تمرين رقم (11)محطة رقم (3) تمرين رقم (17) تمرينرقم (5) تمرين رقم11،تمرين رقم 17 مرونة التمرين رقم 4 التمرين رقم5 التمرين رقم 6
عة	10 ق	%65-55	متوسط	15-10	عالية	30- 40ث	3-2	1-2	التمرين رقم (16)، التمرين رقم (17) التمـرين رقـم(18)، التمـرين رقـم(19) التمـرين رقم(20)
بالسرعة	10 ق	%50-40	متوسط	10-8	عالية	45-60ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (5)، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	75 – 80% أداء مهارة في 15ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%70-60	فوق المتوسط	8-5	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (27)، التمرين رقم (28) التمرين رقم (29) ، التمرين رقم (30) التمرين رقم(31) ، التمرين رقم (32) التمرين رقم (33)
	15 ق	80% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم ومدافع بنفس الوقت
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	__	1	.	التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)

الشهر الأول (الأسبوع الرابع):

الوحدة الثالثة:

ى	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى مرونة75-85 شدة قصوى	بسيط فوق المتوسط	15 ق مرونة10 -12 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (6)محطة رقم (2) تمرين رقم (12)محطة رقم (3) تمرين رقم (18) تمرين رقم (6) تمرين رقم12،تمرين رقم 18 مرونةالتمرين رقم 7 التمرين رقم (8)التمرين رقم (9)
بالسرعة	10 ق	%50-40	متوسط	10-8	عالية	60-45ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (9)، التمرين رقم (1) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (3)
ة	10 ق	%65-45	فوق المتوسط	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (29)، التمرين رقم (30) التمرين رقم (31) ، التمرين رقم (32)
مهاري	15 ق	%80 – 75	فوق المتوسط	%80 – 75 أداء مهارة في 15ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%70-60	فوق المتوسط	8-5	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (34)، التمرين رقم (35) التمرين رقم (36) ، التمرين رقم (37) التمرين رقم(38) ، التمرين رقم (39) التمرين رقم (40)
	15 ق	80% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعببالتنافس على شكل مباريات مع مجموعة م اللاعبي محاولاً تسجيل كزامي زوكي وجياكو زوكي
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــــ	1	.	التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)

الشهر الثاني (الأسبوع الأول):

الوحدة الأولى:

ل	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 85– 90% من الشدة القصوى	بسيط أقل منالأقصى	15 ق مرونة12 -16 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (1)محطة رقم (2) تمرين رقم (7)محطة رقم (3) تمرين رقم (13) تمرين رقم (1) تمرين رقم7 ،تمرين رقم 13 مرونة التمرين رقم 1التمرين رقم 2التمرين رقم 3
ة	10 ق	%75-65	فوق متوسط	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
عة	10 ق	%75-65	فوق المتوسط	15-10	عالية	30-40ث	3-2	1-2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4), التمرين رقم (5)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	%85-80 أداء المهارة في 15 ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%80-70	فوق المتوسط	12-8	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4) التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6)
	15 ق	90% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم فقط
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	__	1	.	التمرين رقم (1) ، التمرين رقم (2) التمرين رقم (3) ، التمرين رقم (4)

الشهر الثاني (الأسبوع الأول):

الوحدة الثانية:

ل	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 85– 90% من الشدة القصوى	بسيط أقل من الأقصى	10 ق مرونة12 -16 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (2)محطة رقم (2) تمرين رقم (8)محطة رقم (3) تمرين رقم (14) تمرين رقم (2) تمرين رقم 8 ،تمرين رقم 14 مرونة التمرين رقم 4 التمرين رقم5 التمرين رقم 6
عة	10 ق	65-75%	فوق المتوسط	10-15	عالية	30-40ث	2-3	1-2	التمرين رقم (6), التمرين رقم (7) التمرين رقم (8), التمرين رقم (9), التمرين رقم (10)
بالسرعة	10 ق	50-60%	متوسط	8-10	عالية	45-60ث	2-4	1-2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	80-85% أداء المهارة في 15 ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (5)، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)
الحركي	30 ق	70-80%	فوق المتوسط	8-12	عالية	30-120ث	3-5	1 -2	التمرين رقم (7)، التمرين رقم (8) التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)
	15 ق	90% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	4-5	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم ومدافع بنفس الوقت
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	__	1	.	التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)

الشهر الثاني (الأسبوع الأول):

الوحدة الثالثة:

ل	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 85– 90% من الشدة القصوى	بسيط أقل من الأقصى	10 ق مرونة12 -16 تكراراً	متوسطة عالية	- 30 ثانية	1 المرونه 3	- 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (3)محطة رقم (2) تمرين رقم (9)محطة رقم (3) تمرين رقم (15) تمرين رقم (3) تمرين رقم9 ،تمرين رقم 15 مرونةالتمرين رقم 7 التمرين رقم (8)التمرين رقم (9)
بالسرعة	10 ق	%60-50	متوسط	10-8	عالية	45-60ث	4-2	1-2	التمرين رقم (5)، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)
ة	10 ق	%75-65	فوق متوسط	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (5)، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)
مهاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	80-85% أداء المهارة في 15 ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%80-70	فوق المتوسط	12-8	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (13)، التمرين رقم (14) التمرين رقم (15) ، التمرين رقم (16) التمرين رقم(17) ، التمرين رقم (18) التمرين رقم (19)
	15 ق	90% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعببالتنافس على شكل مباريات مع مجموعة م اللاعبي محاولاً تسجيل كزامي زوكي وجياكو زوكي
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــــ	1	-	التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)

الشهر الثاني (الأسبوع الثاني):

الوحدة الأولى:

ن	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
-مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 85– 90% من الشدة القصوى	بسيط أقل من الأقصى	15 ق مرونة12 -16 كراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (4)محطة رقم (2) تمرين رقم (10)محطة رقم (3) تمرين رقم (16) تمرين رقم (4) تمرين رقم10 ،تمرين رقم16 مرونة التمرين رقم 1التمرين رقم 2التمرين رقم 3
ة	10 ق	%75-65	فوق متوسط	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (9)، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)
عة	10 ق	%75-65	فوق المتوسط	15-10	عالية	30-40ث	3-2	1-2	التمرين رقم (11)، التمرين رقم (12) التمرين رقم(13) ، التمرين رقم (14) التمرين رقم (15)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	%85-80 أداء المهارة في 15 ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%80-70	فوق المتوسط	12-8	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (20)، التمرين رقم (21) التمرين رقم (22) ، التمرين رقم (23) التمرين رقم(24) ، التمرين رقم (25) التمرين رقم (26)
	15 ق	90% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم فقط
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــــ	1	.	التمرين رقم (1) ، التمرين رقم (2) التمرين رقم (3) ، التمرين رقم (4)

الشهر الثاني (الأسبوع الثاني):

الوحدة الثانية:

ى	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 85– 90% من الشدة القصوى	بسيط أقل من الأقصى	15 ق مرونة12 -16 كراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (5)محطة رقم (2) تمرين رقم (11)محطة رقم (3) تمرين رقم (17) تمرين رقم (5) تمرين رقم 11 ،تمرين رقم17 مرونة التمرين رقم 4 التمرين رقم5 التمرين رقم 6
عة	10 ق	%75-65	فوق المتوسط	15-10	عالية	30- 40ث	3-2	1-2	التمرين رقم (16)، التمرين رقم (17) التمـرين رقـم(18)، التمـرين رقـم(19) التمـرين رقم(20)
بالسرعة	10 ق	%60-50	متوسط	10-8	عالية	45-60ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (9), التمرين رقم (10) التمرين رقم (1), التمرين رقم (2)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	%85-80 أداء المهارة في 15 ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%80-70	فوق المتوسط	12-8	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (27)، التمرين رقم (28) التمرين رقم (29) ، التمرين رقم (30) التمرين رقم(31) ، التمرين رقم (32) التمرين رقم (33)
	15 ق	90% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم ومدافع بنفس الوقت
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	__	1	.	التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)

الشهر الثاني (الأسبوع الثاني):

الوحدة الثالثة:

ى	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 85– 90% من الشدة القصوى	بسيط أقل من الأقصى	15 ق مرونة12 -16 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (6)محطة رقم (2) تمرين رقم (12)محطة رقم (3) تمرين رقم (18) تمرين رقم (6) تمرين رقم12 ،تمرين رقم 18 مرونةالتمرين رقم 7 التمرين رقم (8)التمرين رقم (9)
بالسرعة	10 ق	%60-50	متوسط	10-8	عالية	60-45ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (3)، التمرين رقم (4) التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6)
ة	10 ق	%75-65	فوق المتوسط	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (13)، التمرين رقم (14) التمرين رقم (15) ، التمرين رقم (16)
مهاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	80-85% أداء المهارة في 15 ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%80-70	فوق المتوسط	12-8	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (34)، التمرين رقم (35) التمرين رقم (36) ، التمرين رقم (37) التمرين رقم(38) ، التمرين رقم (39) التمرين رقم (40)
	15 ق	90% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	2 – 1	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعببالتنافس على شكل مباريات مع مجموعة م اللاعبي محاولاً تسجيل كزامي زوكي وجياكو زوكي
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــــ	1	.	التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)

الشهر الثاني (الأسبوع الثالث):

الوحدة الأولى:

ل	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 85– 90% من الشدة القصوى	بسيط أقل من الأقصى	15 ق مرونة12 -16 كراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (1)محطة رقم (2) تمرين رقم (7)محطة رقم (3) تمرين رقم (13) تمرين رقم (1) تمرين رقم(7)، تمرين رقم 13 مرونة التمرين رقم 1التمرين رقم 2التمرين رقم 3
ة	10 ق	%75-65	فوق متوسط	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (17)، التمرين رقم (18) التمرين رقم (19) ، التمرين رقم (20)
عة	10 ق	%75-65	فوق المتوسط	15-10	عالية	30-40ث	3-2	1-2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4), التمرين رقم (5)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	%85-80 أداء المهارة في 15 ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%80-70	فوق المتوسط	12-8	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4) التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6)
	15 ق	90% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم فقط
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	__	1	.	التمرين رقم (1) ، التمرين رقم (2) التمرين رقم (3) ، التمرين رقم (4)

الشهر الثاني (الأسبوع الثالث):

الوحدة الثانية:

ى	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 85– 90% من الشدة القصوى	بسيط أقل من الأقصى	15 ق مرونة12 -16 كراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (2)محطة رقم (2) تمرين رقم (8)محطة رقم (3) تمرين رقم (14) تمرين رقم (2) تمرين رقم 8 ،تمرين رقم 14 مرونة التمرين رقم 4 التمرين رقم5 التمرين رقم 6
ة	10 ق	%75-65	فوق المتوسط	15-10	عالية	30- 40ث	3-2	1-2	التمرين رقم (6), التمرين رقم (7) التمرين رقم (8), التمرين رقم (9), التمرين رقم (10)
بالسرعة	10 ق	%60-50	متوسط	10-8	عالية	45-60ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (7)، التمرين رقم (8) التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	%85-80 أداء المهارة في 15 ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%80-70	فوق المتوسط	12-8	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (7)، التمرين رقم (8) التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)
	15 ق	90% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم ومدافع بنفس الوقت
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ـــ	1	.	التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)

الشهر الثاني (الأسبوع الثالث):

الوحدة الثالثة:

ى	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 85– 90% من الشدة القصوى	بسيط أقل من الأقصى	15 ق مرونة12 -16 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (3)محطة رقم (2) تمرين رقم (9)محطة رقم (3) تمرين رقم (15) تمرين رقم (3) تمرين رقم9 ،تمرين رقم 15 مرونةالتمرين رقم 7 التمرين رقم (8)التمرين رقم (9)
بالسرعة	10 ق	%60-50	متوسط	10-8	عالية	60-45ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
ة	10 ق	%75-65	فوق المتوسط	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (21)، التمرين رقم (22) التمرين رقم (23) ، التمرين رقم (24)
مهاري	15 ق	%80 – 75	فوق المتوسط	%85-80 أداء المهارة في 15 ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%80-70	فوق المتوسط	12-8	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (13)، التمرين رقم (14) التمرين رقم (15) ، التمرين رقم (16) التمرين رقم(17) ، التمرين رقم (18) التمرين رقم (19)
	15 ق	90% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	2 – 1	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعبالتافس على شكل مباريات مع مجموعة م اللاعبي محاولاً تسجيل كزامي زوكي وجياكو زوكي
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــــ	1	.	التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)

الشهر الثاني (الأسبوع الرابع):

الوحدة الأولى:

ل	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 85– 90% من الشدة القصوى	بسيط أقل من الأقصى	15 ق مرونة12 -16 كراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (4)محطة رقم (2) تمرين رقم (10)محطة رقم (3) تمرين رقم (16) تمرين رقم (4) تمرين رقم10 ،تمرين رقم 16 مرونة التمرين رقم 1التمرين رقم 2التمرين رقم 3
ة	10 ق	%75-65	فوق متوسط	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (25)، التمرين رقم (26) التمرين رقم (27) ، التمرين رقم (28)
عة	10 ق	%75-65	فوق المتوسط	15-10	عالية	30-40ث	3-2	1-2	التمرين رقم (11)، التمرين رقم (12) التمرين رقم(13) ، التمرين رقم (14) التمرين رقم (15)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	%85-80 أداء المهارة في 15 ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%80-70	فوق المتوسط	12-8	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (20)، التمرين رقم (21) التمرين رقم (22) ، التمرين رقم (23) التمرين رقم(24) ، التمرين رقم (25) التمرين رقم (26)
	15 ق	90% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم فقط
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــــ	1	.	التمرين رقم (1) ، التمرين رقم (2) التمرين رقم (3) ، التمرين رقم (4)

الشهر الثاني (الأسبوع الرابع):

الوحدة الثانية:

ل	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 85– 90% من الشدة القصوى	بسيط أقل من الأقصى	15 ق مرونة12 -16 كراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (5)محطة رقم (2) تمرين رقم (11)محطة رقم (3) تمرين رقم (17) تمرين رقم (5) تمرين رقم 11 ،تمرين رقم 17 مرونة التمرين رقم 4 التمرين رقم5 التمرين رقم 6
عة	10 ق	%75-65	فوق المتوسط	15-10	عالية	30- 40ث	3-2	1-2	التمرين رقم (16)، التمرين رقم (17) التمـرين رقـم(18)، التمـرين رقـم(19) التمـرين رقم(20)
بالسرعة	10 ق	%60-50	متوسط	10-8	عالية	45-60ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (5)، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	%85-80 أداء المهارة في 15 ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%80-70	فوق المتوسط	12-8	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (27)، التمرين رقم (28) التمرين رقم (29) ، التمرين رقم (30) التمرين رقم(31) ، التمرين رقم (32) التمرين رقم (33)
	15 ق	90% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامـي زوكـي , وجيـاكوزوكي - ويكـون فيهـا اللاعب مهاجم ومدافع بنفس الوقت
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	__	1	.	التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)

الشهر الثاني (الأسبوع الرابع):

الوحدة الثالثة:

ل	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 85– 90% من الشدة القصوى	بسيط أقل من الأقصى	15 ق مرونة12 -16 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (6)محطة رقم (2) تمرين رقم (12)محطة رقم (3) تمرين رقم (18) تمرين رقم (6) تمرين رقم12 ،تمرين رقم 18 مرونةالتمرين رقم 7 التمرين رقم (8)التمرين رقم (9)
بالسرعة	10 ق	%60-50	متوسط	10-8	عالية	60-45ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (9)، التمرين رقم (1) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (3)
ة	10 ق	%75-65	فوق المتوسط	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (29)، التمرين رقم (30) التمرين رقم (31) ، التمرين رقم (32)
مهاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	80-85% أداء المهارة في 15 ث	عالية	30- 50 ثانية	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%80-70	فوق المتوسط	12-8	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (34)، التمرين رقم (35) التمرين رقم (36) ، التمرين رقم (37) التمرين رقم(38) ، التمرين رقم (39) التمرين رقم (40)
	15 ق	90% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعبالتافس على شكل مباريات مع مجموعة م اللاعبي محاولاً تسجيل كزامي زوكي وجياكو زوكي
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــــ	1	.	التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)

الشهر الثالث (الأسبوع الأول):

الوحدة الأولى:

ى	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 90–100% من الشدة القصوى	بسيط أقصى درجة	15 ق مرونة12 -16 كراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (1)محطة رقم (2) تمرين رقم (7)محطة رقم (3) تمرين رقم (13) تمرين رقم (1) تمرين رقم7 ،تمرين رقم 13 مرونة التمرين رقم 1التمرين رقم 2التمرين رقم 3
ة	10 ق	%85-75	اقل من الأقصى	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
عة	10 ق	%90-75	اقل من الأقصى	15-10	عالية	30-40ث	3-2	1-2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4), التمرين رقم (5)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	%90-85 أداء المهارة في 15 ث	عالية	30-60ث	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%90-80	فوق المتوسط	15-12	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4) التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6)
	15 ق	100% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم فقط
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	__	1	.	التمرين رقم (1) ، التمرين رقم (2) التمرين رقم (3) ، التمرين رقم (4)

الشهر الثالث (الأسبوع الأول):

الوحدة الثانية:

ل	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 90–100% من الشدة القصوى	بسيط أقصى درجة	15 ق مرونة12 -16 كراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (2)محطة رقم (2) تمرين رقم (8)محطة رقم (3) تمرين رقم (14) تمرين رقم (2) تمرين رقم8 ،تمرين رقم 14 مرونة التمرين رقم 4 التمرين رقم5 التمرين رقم 6
عة	10 ق	75-90%	اقل من الأقصى	10-15	عالية	30- 40ث	2-3	1-2	التمرين رقم (6), التمرين رقم (7) التمرين رقم (8), التمرين رقم (9), التمرين رقم (10)
بالسرعة	10 ق	60-70%	فوق المتوسط	8-10	عالية	45-60ث	2- 4	1-2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	85-90% أداء المهارة في 15 ث	عالية	30-60ث	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	80-90%	فوق المتوسط	12-15	عالية	30-120ث	3-5	1 -2	التمرين رقم (7)، التمرين رقم (8) التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)
	15 ق	100% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	4-5	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم ومدافع بنفس الوقت
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	__	1	.	التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)

الشهر الثالث (الأسبوع الأول):

الوحدةالثالثة:

ل	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 90–100% من الشدة القصوى	بسيط أقصى درجة	15 ق مرونة12 -16 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (3)محطة رقم (2) تمرين رقم (9)محطة رقم (3) تمرين رقم (15) تمرين رقم (3) تمرين رقم9 ،تمرين رقم 15 مرونةالتمرين رقم 7 التمرين رقم (8)التمرين رقم (9)
بالسرعة	10 ق	%70-60	فوق المتوسط	10-8	عالية	60-45ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (5)، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) , التمرين رقم (8)
ة	10 ق	%85-75	اقل من الأقصى	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (5)، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)
مهاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	85-90% أداء المهارة في 15 ث	عالية	60-30ث	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%90-80	فوق المتوسط	15-12	عالية	120-30ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (13)، التمرين رقم (14) التمرين رقم (15) ، التمرين رقم (16) التمرين رقم(17) ، التمرين رقم (18) التمرين رقم (19)
	15 ق	100% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	2 – 1	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعبالتافس على شكل مباريات مع مجموعة م اللاعبي محاولاً تسجيل كزامي زوكي وجياكو زوكي
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــــ	1	.	التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)

الشهر الثالث (الأسبوع الثاني):

الوحدة الأولى:

	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 90–100% من الشدة القصوى	بسيط أقصى درجة	15 ق مرونة12 -16 كراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (4)محطة رقم (2) تمرين رقم (10)محطة رقم (3) تمرين رقم (16) تمرين رقم (4) تمرين رقم10 ،تمرين رقم 16 مرونة التمرين رقم 1التمرين رقم 2التمرين رقم 3
ة	10 ق	%85-75	اقل من الأقصى	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (9)، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)
عة	10 ق	%90-75	اقل من الأقصى	15-10	عالية	30-40ث	3-2	1-2	التمرين رقم (11)، التمرين رقم (12) التمرين رقم(13) ، التمرين رقم (14) التمرين رقم (15)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	%90-85 أداء المهارة في 15 ث	عالية	30-60ث	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%90-80	فوق المتوسط	15-12	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (20)، التمرين رقم (21) التمرين رقم (22) ، التمرين رقم (23) التمرين رقم(24) ، التمرين رقم (25) التمرين رقم (26)
	15 ق	100% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم فقط
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــ	1	.	التمرين رقم (1) ، التمرين رقم (2) التمرين رقم (3) ، التمرين رقم (4)

الشهر الثالث (الأسبوع الثاني):

الوحدة الثانية:

ك	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
-مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 90–100% من الشدة القصوى	بسيط أقصى درجة	15 ق مرونة12 -16 كراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (5)محطة رقم (2) تمرين رقم (11)محطة رقم (3) تمرين رقم (17) تمرين رقم (5) تمرين رقم11 ،تمرين رقم 17 مرونة التمرين رقم 4 التمرين رقم5 التمرين رقم 6
عة	10 ق	%90-75	اقل من الأقصى	15-10	عالية	30- 40ث	3-2	1-2	التمرين رقم (16)، التمرين رقم (17) التمرين رقم(18)، التمرين رقم(19) التمرين رقم(20)
بالسرعة	10 ق	%70-60	فوق المتوسط	10-8	عالية	45-60ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (9), التمرين رقم (10) التمرين رقم (1), التمرين رقم (2)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	85-90% أداء المهارة في 15 ث	عالية	30-60ث	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%90-80	فوق المتوسط	12-15	عالية	30-120ث	3-5	1 -2	التمرين رقم (27)، التمرين رقم (28) التمرين رقم (29) ، التمرين رقم (30) التمرين رقم(31) ، التمرين رقم (32) التمرين رقم (33)
	15 ق	100% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	4-5	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم ومدافع بنفس الوقت
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	__	1	.	التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)

الشهر الثالث (الأسبوع الثاني):

الوحدة الثالثة:

	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 90–100% من الشدة القصوى	بسيط أقصى درجة	15 ق مرونة12 -16 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (6)محطة رقم (2) تمرين رقم (12)محطة رقم (3) تمرين رقم (18) تمرين رقم (6) تمرين رقم12 ،تمرين رقم 18 مرونةالتمرين رقم 7 التمرين رقم (8)التمرين رقم (9)
بالسرعة	10 ق	%70-60	فوق المتوسط	10-8	عالية	60-45ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (3)، التمرين رقم (4) التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6)
ة	10 ق	%85-75	اقل من الأقصى	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (13)، التمرين رقم (14) التمرين رقم (15) ، التمرين رقم (16)
مهاري	15 ق	%80 – 75	فوق المتوسط	%90-85 أداء المهارة في 15 ث	عالية	60-30ث	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%90-80	فوق المتوسط	15-12	عالية	120-30ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (34)، التمرين رقم (35) التمرين رقم (36) ، التمرين رقم (37) التمرين رقم(38) ، التمرين رقم (39) التمرين رقم (40)
	15 ق	100% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	2 – 1	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعبالتافس على شكل مباريات مع مجموعة م اللاعبي محاولاً تسجيل كزامي زوكي وجياكو زوكي
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــــ	1	.	التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)

الشهر الثالث (الأسبوع الثالث):

الوحدة الأولى:

ن	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
-مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 90–100% من الشدة القصوى	بسيط أقصى درجة	15 ق مرونة12 -16 كراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (1)محطة رقم (2) تمرين رقم (7)محطة رقم (3) تمرين رقم (13) تمرين رقم (1) تمرين رقم7 ،تمرين رقم 13 مرونة التمرين رقم 1التمرين رقم 2التمرين رقم 3
ة	10 ق	%85-75	اقل من الأقصى	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (17)، التمرين رقم (18) التمرين رقم (19) ، التمرين رقم (20)
عة	10 ق	%90-75	اقل من الأقصى	15-10	عالية	40-30ث	3-2	1-2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4), التمرين رقم (5)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	%90-85 أداء المهارة في 15 ث	عالية	60-30ث	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%90-80	فوق المتوسط	15-12	عالية	120-30ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4) التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6)
	15 ق	100% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم فقط
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــ	1	.	التمرين رقم (1) ، التمرين رقم (2) التمرين رقم (3) ، التمرين رقم (4)

الشهر الثالث (الأسبوع الثالث):

الوحدة الثانية:

ك	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
-مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 90–100% من الشدة القصوى	بسيط أقصى درجة	15 ق مرونة12 -16 كراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (2)محطة رقم (2) تمرين رقم (8)محطة رقم (3) تمرين رقم (14) تمرين رقم (2) تمرين رقم8 ،تمرين رقم 14 مرونة التمرين رقم 4 التمرين رقم5 التمرين رقم 6
عة	10 ق	%90-75	اقل من الأقصى	15-10	عالية	30- 40ث	3-2	1-2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
بالسرعة	10 ق	%70-60	فوق المتوسط	10-8	عالية	45-60ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (7)، التمرين رقم (8) التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	85-90% أداء المهارة في 15 ث	عالية	30-60ث	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%90-80	فوق المتوسط	12-15	عالية	30-120ث	3-5	1 -2	التمرين رقم (7)، التمرين رقم (8) التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)
	15 ق	100% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	4-5	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم ومدافع بنفس الوقت
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــ	1	.	التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)

الشهر الثالث (الأسبوع الثالث):

الوحدة الثالثة:

ك	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
-مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 90–100% من الشدة القصوى	بسيط أقصى درجة	15 ق مرونة12 -16 تكراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (3)محطة رقم (2) تمرين رقم (9)محطة رقم (3) تمرين رقم (15) تمرين رقم (3) تمرين رقم9 ،تمرين رقم 15 مرونةالتمرين رقم 7 التمرين رقم (8)التمرين رقم (9)
بالسرعة	10 ق	%70-60	فوق المتوسط	10-8	عالية	60-45ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
ة	10 ق	%85-75	اقل من الأقصى	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (21)، التمرين رقم (22) التمرين رقم (23) ، التمرين رقم (24)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	85-90% أداء المهارة في 15 ث	عالية	60-30ث	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%90-80	فوق المتوسط	15-12	عالية	120-30ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (13)، التمرين رقم (14) التمرين رقم (15) ، التمرين رقم (16) التمرين رقم(17) ، التمرين رقم (18) التمرين رقم (19)
	15 ق	100% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	2 – 1	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعببالتنافس على شكل مباريات مع مجموعة م اللاعبي محاولاً تسجيل كزامي زوكي وجياكو زوكي
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــــ	1	.	التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)

الشهر الثالث (الأسبوع الرابع):

الوحدة الأولى:

ن	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
-مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 90–100% من الشدة القصوى	بسيط أقصى درجة	15 ق مرونة12 -16 كراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (4)محطة رقم (2) تمرين رقم (10)محطة رقم (3) تمرين رقم (16) تمرين رقم (4) تمرين رقم10 ،تمرين رقم16 مرونة التمرين رقم 1التمرين رقم 2التمرين رقم 3
ة	10 ق	%85-75	اقل من الأقصى	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (25)، التمرين رقم (26) التمرين رقم (27) ، التمرين رقم (28)
عة	10 ق	%90-75	اقل من الأقصى	15-10	عالية	30-40ث	3-2	1-2	التمرين رقم (11)، التمرين رقم (12) التمرين رقم(13) ، التمرين رقم (14) التمرين رقم (15)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	%90-85 أداء المهارة في 15 ث	عالية	30-60ث	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%90-80	فوق المتوسط	15-12	عالية	30-120ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (20)، التمرين رقم (21) التمرين رقم (22) ، التمرين رقم (23) التمرين رقم(24) ، التمرين رقم (25) التمرين رقم (26)
	15 ق	100% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم فقط
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــــ	1	.	التمرين رقم (1) ، التمرين رقم (2) التمرين رقم (3) ، التمرين رقم (4)

الشهر الثالث (الأسبوع الرابع):

الوحدة الثانية:

ك	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
-مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 90–100% من الشدة القصوى	بسيط أقصى درجة	15 ق مرونة12 -16 كراراً	متوسطة عالية	. 30 ثانية	1 المرونه 3	. 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (5)محطة رقم (2) تمرين رقم (11)محطة رقم (3) تمرين رقم (17) تمرين رقم (5) تمرين رقم11 ،تمرين رقم 17 مرونة التمرين رقم 4 التمرين رقم5 التمرين رقم 6
عة	10 ق	%90-75	اقل من الأقصى	15-10	عالية	30- 40ث	3-2	1-2	التمرين رقم (16)، التمرين رقم (17) التمرين رقم(18)، التمرين رقم(19) التمرين رقم(20)
بالسرعة	10 ق	%70-60	فوق المتوسط	10-8	عالية	45-60ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (5)، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)
هاري	15 ق	75 – 80%	فوق المتوسط	85-90% أداء المهارة في 15 ث	عالية	30-60ث	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%90-80	فوق المتوسط	12-15	عالية	30-120ث	3-5	1 -2	التمرين رقم (27)، التمرين رقم (28) التمرين رقم (29) ، التمرين رقم (30) التمرين رقم(31) ، التمرين رقم (32) التمرين رقم (33)
	15 ق	100% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعب بمحاولة تسجيل كزامي زوكي , وجياكوزوكي - ويكون فيها اللاعب مهاجم ومدافع بنفس الوقت
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	__	1	.	التمرين رقم (5) ، التمرين رقم (6) التمرين رقم (7) ، التمرين رقم (8)

الشهر الثالث (الأسبوع الرابع):

الوحدةالثالثة:

ى	الزمن بالدقيقة	شدة الحمل	درجة الحمل	التكرار بالعدو أو الزمن	طبيعية وسرعة الأداء	فترة الراحة البينية	عدد المجموعات	نسبة العمل للراحة	المحتوى التدريبي
مرونة	15 ق	30 – 50% من الحد الأقصى 90–100% من الشدة القصوى	بسيط أقصى درجة	15 ق مرونة12 -16 تكراراً	متوسطة عالية	- 30 ثانية	1 المرونه 3	- 1-1	محطة رقم (1) تمرين رقم (6)محطة رقم (2) تمرين رقم (12)محطة رقم (3) تمرين رقم (18) تمرين رقم (6) تمرين رقم12 ،تمرين رقم18 مرونةالتمرين رقم 7 التمرين رقم (8)التمرين رقم (9)
بالسرعة	10 ق	%70-60	فوق المتوسط	10-8	عالية	60-45ث	4 -2	1-2	التمرين رقم (9)، التمرين رقم (1) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (3)
ة	10 ق	%85-75	اقل من الأقصى	12-8	بطيئة	1.5ق	5-3	1-2	التمرين رقم (29)، التمرين رقم (30) التمرين رقم (31) ، التمرين رقم (32)
مهاري	15 ق	%80 – 75	فوق المتوسط	%90-85 أداء المهارة في 15 ث	عالية	60-30ث	2	1 -2	التمرين رقم (1)، التمرين رقم (3) التمرين رقم (2) ، التمرين رقم (4)
الحركي	30 ق	%90-80	فوق المتوسط	15-12	عالية	120-30ث	5-3	1 -2	التمرين رقم (34)، التمرين رقم (35) التمرين رقم (36) ، التمرين رقم (37) التمرين رقم(38) ، التمرين رقم (39) التمرين رقم (40)
	15 ق	100% من الشدة القصوى	فوق المتوسط	3× 2 ق	عالية	90 ثانية	5-4	1 – 2	مباريات تنافسية، ويقوم اللاعببالتنافس على شكل مباريات مع مجموعة م اللاعبي محاولاً تسجيل كزامي زوكي وجياكو زوكي
	5 ق	30 – 50 % من الحد الأقصى	بسيط	5 ق	متوسطة	ــــ	1	-	التمرين رقم (9) ، التمرين رقم (10) التمرين رقم (11) ، التمرين رقم (12)

مرفق رقم (15)

الإتحاد الفلسطيني
للكاراتيه

Palestinian Karate
Federation

الرقم: ١٩ك/ ٢٠١٧م

التاريخ: ٢٨ /٨ /٢٠١٧

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الاستاذ الدكتور / شرف الدين ابراهيم الداروتي حفظه الله

المشرف علي الباحث

تحية طيبة وبعد ،

الموضوع / (بخصوص تنفيذ البرنامج التدريبي لبحث الاستاذ / عماد حماد)

يهديكم الاتحاد الفلسطيني للكاراتيه – فلسطين – تحياته متمنياً لكم وافر الصحة والعافية ونحيطكم علماً بأن الباحث / عماد محمد حسن حماد ، رئيس اللجنة الفنية العليا بالاتحاد قد قام بتنفيذ بحثه والمسجل لدرجة الدكتوراه بكلية التربية البدنية والرياضة بقسم التدريب الرياضي في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بعنوان " برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكوميته في المنتخب الفلسطيني للكاراتيه بغزة في لكمتي (كزامي زوكي ، وجياكو زوكي) وذلك علي عينة البحث من المنتخب الفلسطيني آملين بذلك ان يخدم العلم والمجتمع والرياضة .

وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير

فلسطين- الخليل- مقابل جامعة الخليل ص.ب:٦٣٥ تلفاكس ٠٢٢٢٢٤٨١١ - غزة جوال ٠٥٩٨٧٠٥٣٦٣
Palestine- Hebron University Street P.O.Box:635 Tel/Fax 022224811
e-mail: albakri@PAL-KF.ps e-mail: info@PAL-KF.ps web page: www.PAL-KF.ps

مرفق رقم (16)

الإتحاد الفلسطيني
للكاراتيه

Palestinian Karate
Federation

الرقم: ٢٠١٧/ ل ت/ ٠

التاريخ: ٢٠١٧ ٨ ٤٨

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الاستاذ الدكتور / عميد كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الموضوع / (بخصوص تنفيذ البرنامج التدريبي لبحث الاستاذ / عماد حماد)

يهديكم الاتحاد الفلسطيني للكاراتيه – فلسطين – تحياته متمنياً لكم وافر الصحة والعافية ونحيطكم علماً بأن الباحث / عماد محمد حسن حماد ، رئيس اللجنة الفنية العليا بالاتحاد قد قام بتنفيذ بحثه والمسجل لدرجة الدكتوراه بكلية التربية البدنية والرياضة بقسم التدريب الرياضي في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بعنوان " برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكوميته في المنتخب الفلسطيني للكاراتيه بغزة في لكمتي (كزامي زوكي ، وجياكو زوكي) وذلك علي عينة البحث من المنتخب الفلسطيني آملين بذلك ان يخدم العلم والمجتمع والرياضة .

وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير

فلسطين- الخليل- مقابل جامعة الخليل ص.ب:٦٣٥ تلفاكس ٠٢٢٢٢٤٨١١ - غزة جوال ٠٥٩٨٧٠٥٣٦٣

Palestine- Hebron University Street P.O.Box:635 Tel/Fax 022224811

e-mail: albakri@PAL-KF.ps e-mail: info@PAL-KF.ps web page: www.PAL-KF.ps