

ملحق (1)

اختبارات القوة العضلية

يتم تقدير مستوى القوة العضلية للأطفال الممارسين لرياضة الكاراتيه بعمر (9-12) عام من خلال الاختبارات التالية:

الجلوس: (عضلات البطن)، **التعلق:** على العقلة، الضغط (ثني ومد الذراعين)، الوثب العريض، القفز العمودي، ثم (اختبارات الكرة الطبية).

1. اختبار الجلوس لقياس عضلات البطن:

اختبار الجلوس لقياس تحمل القوة لعضلات البطن: رقود اللاعب على ظهره، وثني ركبتيه، وذراعه متقاطعتان على صدره، تثبيت القدمين بواسطة زميل، يقوم اللاعب بأداء اختبار الجلوس بسرعة، يتم تسجيل عدد المرات المنفذة بشكل صحيح في 60 ثانية.

2. التعلق على العقلة: (لقياس تحمل القوة)

يمسك اللاعب العقلة، والأصابع في الأعلى والإبهام من أسفل، ويسحب لأعلى (الذقن فوق العقلة) ويحافظ على الوضع لأطول فترة ممكنة دون نزول الذقن عن العقلة، يتم قياس الوقت بوحدة 0.1 ثانية. (عشر من الثانية)

3. تمرين الضغط ثني ومد الذراعين: (لقياس التحمل العضلي للجزء العلوي من الجسم)

من وضع الانبطاح على الأرض مع وضع اليدين بعرض الكتفين، والأصابع ممدودة للأمام، والساقين مستقيمة والقدمين متباعدتين قليلاً، اللاعب يدفع بذراعيه لأعلى عن الأرض حتى يستقيم مرفقيه مع الحفاظ على استقامة الساقين والظهر، يجب إبقاء الظهر في خط مستقيم من الرأس إلى أصابع القدم طوال الاختبار، ثم يخفض اللاعب جسده حتى ينثني المرفقان بزاوية (90) درجة ويكون الذراعين موازيين للأرض، تتكرر هذه الحركة عدة مرات قدر الإمكان، ويحسب فقط العادات الصحيحة وتنتهي عند توقف اللاعب، يقيم هذا الاختبار القدرة على التحمل العضلي للجزء العلوي من الجسم.

4. الوثب العريض: (القدرة لعضلات الفخذ الخلفية)

يثب اللاعب بكلتا قدميه من خلف لوحة إيقاف على أرضية مرقمة بالسنتيمتر، يتم تسجيل مسافة القفز (بالسنتيمتر).

5. القفز العمودي: (القدرة لعضلات الفخذ الأمامية والسمانة)

من وضع الوقوف الجانبي للوح، واللاعب مرتدياً حذائه، يقوم اللاعب بمد ذراعه لأبعد نقطة ووضع علامة واضحة على اللوح.

ثم يقوم الأطفال بالقفز العمودي مع وضع علامة في أعلى نقطة.

يسمح قياس ارتفاع الوصول إلى الوقوف لحساب ارتفاعات القفزة النسبية في كل مهمة من مهام القفز (الارتفاع المطلق للقفز (سم) - الارتفاع الذي يصل إلى الوقوف (سم) = نسبي ارتفاع القفزة، تم قياس القفزات باستخدام لوح خلفي لكرة السلة مميز بخطوط تفصل بينها مسافة 1 سم.

تبدأ القفزات العمودية من وضع الوقوف مع رفع اليدين عند مستوى الكتف والذراعين من وضع البداية دون تأرجح إضافي.

تمت مراقبة جميع الاختبارات من قبل نفس المراقب الذي كان جالساً على كرسي يقع على بعد مترين من اللوح الخلفي.

تم تسجيل القفزات كأفضل ثلاث محاولات.

اختبارات الكرة الطبية

- تم تقدير مستوى القوة الانفجارية للجزء العلوي من الجسم باستخدام رمي الكرة الطبية لأعلى وللخلف من الجلوس، ورمي الكرة الطبية لأعلى وللأمام من الوقوف، ورمي الكرة الطبية لأعلى وللأمام من الرقود، حيث يقوم اللاعبون بتنفيذ (3) محاولات، ثم تسجيل أفضل محاولة من الثلاث محاولات.
- تم إجراء رميات الكرة الطبية باستخدام كرات طبية من المطاط وزنها 2 كجم.
- تم تقديم جميع المشاركين للاختبار خلال جلسة تعريف.
- تم ترطيب جلد الكرة الطبية قليلاً (كربونات المغنيسيوم) لترك بصمة على الأرض حيث تم الاتصال الأول ولضمان القياس الدقيق لمسافة الرمي.

1. رمي الكرة الطبية لأعلى وللخلف (BOMBT)

حيث يؤدي اللاعب للاختبار وهو جالس على مقعد ويحمل كرة طبية بوزن (2) كجم بذراعيه مباشرة أمام الجسم، وبعد حركة معاكسة ينتهي الجسم عند الركبتين ثم يمتد بقوة للخلف لرمي الكرة فوق الرأس، يتم قياس المسافة من قاعدة المقعد إلى أقرب حافة لبصمة الكرة الطبية.

2. رمي الكرة الطبية لأعلى وللأمام (MEDS)

تم إجراء الاختبار مع وقوف اللاعبين خطوة واحدة خلف خط محدد على الأرض في مواجهة اتجاه الرمي، يمسك اللاعب بيديه كرة طبية بوزن (2) كجم خلف الرأس، يتم توجيه اللاعبين لوضع القدم الأمامية خلف الخط ورمي الكرة الطبية إلى الأمام قدر الإمكان، يتم قياس كل رمية من داخل الخط إلى أقرب علامة من سقوط كرة الطبية، يتم قياس مسافة الرمي لأقرب 1 سم، مع الحصول على أكبر قيمة من 3 محاولات.

الأسابيع	الوحدات التدريبية	رقم التمرين	مكونات حمل التدريب		الزمن الكلي لتمرينات الكرة الطبية (ق)	
			الشدة (وزن الكرة)	الحجم التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات (ق)
الأسبوع الأول	(1) السبت	1	(1) ك	20-10	3	2-1
		2		20-10		2-1
		3		20-10		2-1
		4		20-10		2-1
الأسبوع الأول	(2) الأربعاء	5	(1) ك	20-10	3	2-1
		6		20-10		2-1
		7		20-10		2-1
		8		20-10		2-1
الأسبوع الثاني	(3) السبت	1	(1) ك	20-10	3	2-1
		2		20-10		2-1
		3		20-10		2-1
		4		20-10		2-1
الأسبوع الثاني	(4) الأربعاء	9	(1) ك	20-10	3	2-1
		10		20-10		2-1
		11		20-10		2-1
		12		20-10		2-1

الأسابيع	الوحدات التدريبية	رقم التمرين	مكونات حمل التدريب		الزمن الكلي لتمارين الكرة الطبية (ق)	
			الشدة (وزن الكرة)	الحجم التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات (ق)
الأسبوع الثالث	(5) السبت	13	(1) ك	20-10	3	2-1
		14		20-10	3	2-1
		15		20-10	3	2-1
		16		20-10	3	2-1
	(6) الأربعاء	17	(1) ك	20-10	3	2-1
		18		20-10	3	2-1
		19		20-10	3	2-1
		20		20-10	3	2-1
الأسبوع الرابع	(7) السبت	1	(1) ك	20-10	3	2-1
		2		20-10	3	2-1
		3		20-10	3	2-1
		4		20-10	3	2-1
	(8) الأربعاء	21	(1) ك	20-10	3	2-1
		22		20-10	3	2-1
		23		20-10	3	2-1
		24		20-10	3	2-1
الأسبوع الخامس	(9) السبت	5	(2) ك	25-12	3	2.5-1.5
		6		25-12	3	2.5-1.5
		7		25-12	3	2.5-1.5
		8		25-12	3	2.5-1.5
	(10) الأربعاء	25	(2) ك	25-12	3	2.5-1.5
		26		25-12	3	2.5-1.5
		27		25-12	3	2.5-1.5
		28		25-12	3	2.5-1.5
الأسبوع السادس	(11) السبت	9	(2) ك	25-12	3	2.5-1.5
		10		25-12	3	2.5-1.5
		11		25-12	3	2.5-1.5
		12		25-12	3	2.5-1.5
(12) الأربعاء	29	(2) ك	25-12	3	2.5-1.5	
	30		25-12	3	2.5-1.5	
	31		25-12	3	2.5-1.5	
	32		25-12	3	2.5-1.5	

الأسابيع	الوحدات التدريبية	رقم التمرين	مكونات حمل التدريب		الزمن الكلي لتمارين الكرة الطبية (ق)	
			الشدة (وزن الكرة)	الحجم التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات (ق)
23-18	(13) السبت	13	(2) ك	25-12	3	2.5-1.5
		14		25-12	3	2.5-1.5
		15		25-12	3	2.5-1.5
		16		25-12	3	2.5-1.5
23-18	(14) الأربعاء	33	(2) ك	25-12	3	2.5-1.5
		34		25-12	3	2.5-1.5
		35		25-12	3	2.5-1.5
		36		25-12	3	2.5-1.5
23-18	(15) السبت	17	(2) ك	25-12	3	2.5-1.5
		18		25-12	3	2.5-1.5
		19		25-12	3	2.5-1.5
		20		25-12	3	2.5-1.5
23-18	(16) الأربعاء	37	(2) ك	25-12	3	2.5-1.5
		38		25-12	3	2.5-1.5
		5		25-12	3	2.5-1.5
		8		25-12	3	2.5-1.5
25-20	(17) السبت	21	(2) ك	25-12	3	3-2
		22		25-12	3	3-2
		23		25-12	3	3-2
		24		25-12	3	3-2
		25		25-12	3	3-2
25-20	(18) الأربعاء	1	(2) ك	25-12	3	3-2
		3		25-12	3	3-2
		5		25-12	3	3-2
		15		25-12	3	3-2
		20		25-12	3	3-2
25-20	(19) السبت	7	(2) ك	25-12	3	3-2
		11		25-12	3	3-2
		2		25-12	3	3-2
		18		25-12	3	3-2
		29		25-12	3	3-2
25-20	(20) الأربعاء	32	(2) ك	25-12	3	3-2
		10		25-12	3	3-2
		21		25-12	3	3-2
		17		25-12	3	3-2
		33		25-12	3	3-2

	الزمن الكلي لتمارين الكرة الطبية (ق)		مكونات حمل التدريب		رقم التمرين	الوحدات التدريبية	الأسابيع	
	الراحة بين المجموعات (ق)	عدد المجموعات	الحجم التكرار	الشدة (وزن الكرة)				
25-20	3-2	3	25-12	(2) ك	1	(21) السبت	الأسبوع الحادي عشر	
	3-2	3	25-12		2			
	3-2	3	25-12		3			
	3-2	3	25-12		4			
	3-2	3	25-12		9			
25-20	3-2	3	25-12	(2) ك	15	(22) الأربعاء		الأسبوع الثاني عشر
	3-2	3	25-12		18			
	3-2	3	25-12		20			
	3-2	3	25-12		22			
	3-2	3	25-12		5			
25-20	3-2	3	25-12	(2) ك	1	(23) السبت	الأسبوع الثاني عشر	
	3-2	3	25-12		2			
	3-2	3	25-12		35			
	3-2	3	25-12		4			
	3-2	3	25-12		33			
25-20	3-2	3	25-12	(2) ك	24	(24) الأربعاء		الأسبوع الثاني عشر
	3-2	3	25-12		26			
	3-2	3	25-12		31			
	3-2	3	25-12		22			
	3-2	3	25-12		8			

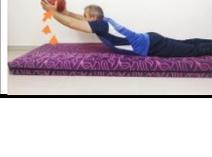
ملحق (2)

البرنامج التدريبي باستخدام الكرات الطبية حسب الأسابيع (الجزء التمهيدي – التمرينات البدنية) من الوحدة التدريبية



ملحق (4)

التمارين الخاصة بالبرنامج التدريبي حسب الأرقام والصور (يمكن استخدام هذه التمرينات زوجياً)

م	التمرين	الهدف	صورة التمرين
1	(وقوف فتحاً. الكرة على أحد اليدين) تبادل رمي الكرة لأعلى ثم استلامها باليد الأخرى.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين	
2	(جلوس على أربع. مسك الكرة أمام القدمين) رمي الكرة عالياً مع مد الجذع والركبتين ورفع الذراعين عالياً لاستلام الكرة.	تقوية عضلات الجذع والرجلين	
3	(وقوف فتحاً. انحناء. الكرة ممسوكة بين القدمين) مد الجذع عالياً مع رفع الذراعين عالياً وتقوس الظهر خلفاً.	تقوية عضلات الجذع	
4	(وقوف فتحاً. الذراعان أماماً. مسك الكرة) لف الجذع جانباً بالتبادل.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والجذع	
5	(وقوف. الذراعان عالياً. مسك الكرة) ثني الجذع جانباً بالتبادل.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والجذع	
6	(جلوس طويل. الذراعان أماماً. مسك الكرة. انحناء) رفع الجذع عن الأرض عالياً خلفاً لمحاولة لمس الكرة بالمشطين خلفاً.	تقوية عضلات الجذع	
7	(انبطاح. الذراعان عالياً. مسك الكرة) رفع الجذع خلفاً (تقوس الجذع خلفاً).	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والجذع	

م	التمرين	الهدف	صورة التمرين
8	(رقود. الكرة بين القدمين) رفع الجذع عالياً خلفاً للمس الأرض خلف الرأس.	تقوية عضلات الرجلين والجذع	
9	(وقوف فتحاً. الذراعان أماماً. مسك الكرة. انحناء) تبادل مد الجذع عالياً مع ثني الجذع جانباً.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والجذع	
10	(جنو. الذراعان أماماً أسفل. مسك الكرة) رفع الذراعان عالياً مع عمل دائرة كاملة بالجذع.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والجذع	
11	(وقوف فتحاً. الذراعان عالياً. مسك الكرة) تقوس الظهر خلفاً ثم ثني الجذع أماماً أسفل مع مد الذراعان خلفاً بين الرجلين.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والجذع	
12	(جلوس طويل. فتحاً. الكرة خلف الرأس) قذف الكرة عالياً ومد الذراعان أماماً لاستلامها.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين	
13	(رقود. الكرة بين القدمين) لف الرجلين جانباً بالتبادل.	تقوية عضلات الرجلين والجذع	
14	(انبطاح. الذراعان عالياً. الكرة بين القدمين) تقوس الظهر خلفاً مع رفع الرجلين عن الأرض فدوران الجسم دورة كاملة.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والجذع والرجلين	
15	(وقوف. فتحاً. الذراعان عالياً. مسك الكرة) تبادل ثني الجذع جانباً مع ثني الذراعان لوضع الكرة فوق الرأس.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والجذع	

م	التمرين	الهدف	صورة التمرين
16	(وقوف. الكرة بجانب الجسم) دوران الجذع مع دوران الكرة حول الجسم.	تقوية عضلات الجذع والأكتاف والذراعين	
17	(وقوف. فتحاً. الذراعان منثنيتان. الكرة خلف الرأس) تقوس الجذع خلفاً فميل الجذع أماماً.	تقوية عضلات الذراعين والجذع	
18	(الطعن أماماً. الكرة خلف الجسم) رفع الذراعان خلفاً أماماً مع فرد رجل الطعن.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والجذع والرجلين	
19	(وقوف. الكرة ممسوكة أمام الجسم) رفع الذراعان أماماً.	تقوية عضلات الذراعين	
20	(جثو. مسك الكرة خلف الظهر) رفع الذراعان خلفاً عالياً.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين	
21	(رقود. قرفصاء. الكرة بين القدمين) مد الرجلين لأعلى فخفضهما أماماً.	تقوية عضلات الجذع	
22	(جلوس طويل. الكرة بين القدمين) رفع الرجلين لأعلى.	تقوية عضلات الجذع	
23	(جلوس طويل. الكرة بين القدمين) ثني الركبتين لجلوس القرفصاء.	تقوية عضلات الجذع والقدمين	

م	التمرين	الهدف	صورة التمرين
24	(رقود. قرفصاء. الذراعان عالياً. مسك الكرة) رفع الصدر لأعلى للوصول لوضع القبة.	تقوية عضلات الجذع	
25	(وقوف على الكتفين. قرفصاء. الكرة بين القدمين) رفع الرجلين عالياً للوقوف على الكتفين.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والجذع والرجلين	
26	(انبطاح. مسك الكرة) مد الذراعان.	تقوية عضلات الأكتاف والصدر والذراعين والجذع	
27	(رقود فتحاً. الكرة تحت الرأس) رفع المقعدة للقفوس.	تقوية عضلات الأكتاف والرقبة والجذع	
28	(الطعن أماماً. الذراعان أماماً. مسك الكرة) الطعن أماماً بالتبادل.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والرجلين	
29	(وقوف. فتحاً. الذراعان منثنيتان أمام الصدر. مسك الكرة) ثني الركبتين.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والرجلين	
30	(وقوف. الذراعان أماماً. مسك الكرة) سند الظهر على جدار مع ثني الركبتين.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والرجلين	
31	(وقوف. فتحاً. الذراعان عالياً. مسك الكرة) دفع الكرة لأسفل على الأرض بقوة.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والجذع	

م	التمرين	الهدف	صورة التمرين
32	(وقوف. فتحاً. الذراعان منتبھتان أمام الصدر. مسك الكرة) دفع الكرة للأمام على جدار.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والذراع والصدر	
33	(جلوس طويل. فتحاً. الذراعان منتبھتان أمام الصدر. مسك الكرة) رمي الكرة للأمام على جدار.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والذراع والصدر	
34	(وقوف. على رجل واحدة. الذراعان عالياً. مسك الكرة) الوثب في المكان.	تقوية عضلات الأكتاف والرجلين	
35	(وقوف. فتحاً. الجنب مواجه للجدار. الذراعان منتبھتان أمام الصدر. مسك الكرة) التحرك طعن للأمام ثم دفع الكرة بقوة باليد البعيدة على الجدار مع دوران الذراع باتجاه الجدار.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والذراع والرجلين	
36	(وقوف. فتحاً. الذراعان عالياً. مسك الكرة) الصدر مواجه للجدار ثم دفع الكرة بقوة على الجدار لأسفل قليلاً وميل الذراع أثناء عملية الدفع.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والذراع والرجلين	
37	(وقوف. فتحاً. مسك الكرة بجانب الجسم) دوران الذراعان من الجانب للوصول للوصول لرفع الذراعان عالياً ثم دفع الكرة لأسفل على الأرض بقوة ثم كرر على الجهة الأخرى.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والذراع	
38	(وقوف. فتحاً. الجنب مواجه للجدار. الذراعان أمام الجسم. مسك الكرة) دفع الكرة من الجانب على الجدار بقوة ثم التغيير.	تقوية عضلات الأكتاف والذراعين والذراع والرجلين	