

تأثير تدريبات خاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي على الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية في مجموعة الهيان للاعبين الكاراتيه

*م.د/همت عزت كمال عبد اللطيف

0/1 مقدمة ومشكلة البحث:

لقد خطت التربية البدنية في مصر والوطن العربي خطوات واسعة نحو التقدم العلمي والرقى مستندة في ذلك التقدم علي نتائج البحوث والدراسات في التربية البدنية والرياضية والتي ساهمت في الارتقاء بمستوي الأداء الفني لممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة ، وللارتقاء بمستوي الأداء للاعبين الكاراتيه يجب علينا أن نعد لاعبين إعداد جيد من مختلف الجوانب (البدنية والمهارية والخططية والنفسية) وأن لا نعتمد علي الخبرة الذاتية كلاعبين أو الاجتهاد في العملية التدريبية ولكن يجب علينا وضع برامج تدريبية مصممة ومبنية علي أسس وقواعد علمية.

ويشير **حسين حجازي عبد الحميد (2017م)** أن تقدم اللاعب في النشاط الرياضي الممارس يكون مبني علي المهارات التي يكتسبها اللاعب في بداية ممارسته للرياضة، كما أن للمهارات الأساسية في الكاراتيه بناء متدرج ويجب علي المدرب الذي يقوم بالدور التعليمي أن يكون علي دراية تامة بمراحل الأداء المختلفة لكل مهارة ودرجة أهمية كل مرحلة ومتطلباتها الفنية من حيث المكان والاتجاه نظرا لمحاسبة القانون للاعب علي أدق التفاصيل الخاصة بالأداء المهاري سواء في الكاتا أو الكوميتيه (13 : 2)

ويري **طارق فاروق عبد الصمد (2005 م)** أن المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه لها خصوصيتها من حيث البناء الحركي حيث تصنف علي أنها حركات وحيدة كما تعتمد في إنجاز الهدف المطلوب علي الجودة في الأداء ، والمهارات الأساسية التي يتعلمها اللاعب ذات أهمية بالغة لأنه يؤديها علي مدار عمرة التدريبي سواء في اختبارات الترقى للأحزمة المختلفة أو في البطولات المختلفة إما علي شكل جمل حركية (كاتا) أو قتال فعلي (كوميتية) ولكنها تختلف في شكل أدائها عن الكوميتيه (20 : 4 ، 5)

كما يري **أحمد محمود إبراهيم(2005م)** انه يفضل تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس من خلال استخدام التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك الأساليب وانه نظرا لتنوع وتعقيد المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه فيجب أن تتم معظم التدريبات في ظروف مشابهه للأداء الحركي حيث يعد ذلك الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء (9: 492).

ويشير عمرو محمد حلويش (2015م) أن من أهم الجوانب التي تسهم في تطوير الجانب الفني هو استخدام الأساليب الحديثة لتعليم الاداءات والمهارات الحركية ، وان ذلك يستدعي دراسة كل أو بعض العوامل التي تؤثر في الأداء ومنها العوامل الميكانيكية. (25 : 2)

وتتمثل المهارات الأساسية في الكاراتيه في (في المهارات الهجومية - المهارات الدفاعية - الأوضاع الأساسية) وتقوم هذه الفنون والحركات علي أسس وقواعد يمكن للاعب تعلمها في مدة قصيرة غير انه لا يمكن تنفيذها بشكل علمي وعملي كاملين خلا هذه المدة القصيرة ويؤكد طارق فاروق عبد الصمد 2005م علي أهمية المهارات الأساسية قيد الدراسة في كونها لا تدخل فقط في تكوين الكاتا الإجبارية بل تدخل ضمن اختبار المهارات الأساسية (الكيهون)، وأيضا ضمن مكونات القتال التعليمي (كومييتية) الذي يعد إعداد اللاعب للقتال الفعلي (20 : 40)

وتري الباحثة أن استخدام التدريبات التي تتشابه مع متطلبات الأداء إعداد جيد ومباشر لتطوير الحالة التدريبية للاعبين لذلك يجب الاستعانة بالتدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع وتتشابه مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين الأداء المهارى كما تري الباحثة أنه يجب علي مدربي رياضة الكاراتيه تصميم البرامج التدريبية في ضوء نتائج التحليل الحركي للمهارات الرياضية حتي يمكن للمدرب معرفة مواصفات الأداء الأمثل الذي ينبغي ان يصل اليه اللاعب في نهاية عمليتي التعليم والتدريب و تحديد الأخطاء الجوهرية أو المؤثرة في الأداء و مراعاة ذلك عند تصميمة للبرامج التدريبية وذلك حتي نستطيع تطوير الحالة المهارية للاعب في للأساليب المهارية بشكل عام (كيهون-كاتا- كومييتيه) حتي يتمكن من الوصول الي الهدف المنشود.

ومن خلال إطلاع الباحثة علي العديد من القراءات النظرية وبعض الدراسات المرجعية (2)،(3)،(4)،(5)،(6)،(7)،(13)،(15)،(16)،(18)،(32)،(35)،(36) التي قامت الباحثة بالاطلاع عليها ودراسة طارق فاروق عبد الصمد 2005م (20) والتي تم من خلالها التحليل الكيفي والكمي لأخطاء الأداء الفني لأكثر المهارات شيوعا في مجموعة الهيان في رياضة الكاراتيه وتحاول الباحثة في هذه الدراسة تصميم وتنفيذ برنامج تدريبي يحتوي علي تدريبات تتشابه في أدائها مع المسار الحركي والزمني للأساليب المهارية قيد البحث في ضوء الأداء المثالي لها وفقا للأسس البيو ميكانيكية للأداء وتطبيقها من خلال البرنامج المقترح ومعرفة تأثيره علي بعض الأساليب المهارية في مجموعة الهيان لدي لاعبي الكاراتيه.

1/1 هدف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة تأثير التدريبات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي على الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية في مجموعة الهيان لدي لاعبي الكاراتيه من خلال: -

1/1/1 التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بدلالة التحليل الكيفي والكمي على بعض الصفات البدنية الخاصة للمبتدئين في الكاراتيه.

2/1/1 التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بدلالة التحليل الكيفي والكمي على الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية (قيد البحث) في مجموعة الهيان لدي لاعبي الكاراتيه

2/1 فروض البحث:

1/2/1 يوجد تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي بدلالة التحليل الكيفي والكمي على بعض الصفات البدنية الخاصة للمبتدئين في الكاراتيه

2/2/1 يوجد تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي بدلالة التحليل الكيفي والكمي على الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية (قيد البحث) في مجموعة الهيان لدي لاعبي الكاراتيه

0/2 إجراءات البحث:

1/2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة.

2/2 مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من لاعبي الكاراتيه بإستاد المنصورة الرياضي للموسم الرياضي 2018م/2019م والبالغ عددهم 50 لاعب وتتراوح أعمارهم من 12 سنة إلى 14 سنة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (15) لاعب من المبتدئين في رياضة الكاراتيه، كما تم اختيار (15) لاعب من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة لإجراء المعاملات العلمية.

3/2 وسائل وأدوات جمع البيانات:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسات السابقة والقراءات النظرية التي اطلعت عليها الباحثة، وطبقا لما يتطلبه البحث من إجراءات، استخدمت الباحثة بعض الأدوات والأجهزة والاختبارات البدنية واستطلاع رأي الخبراء وهي كالاتي:

1/3/2 الأجهزة والأدوات:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن.
- ساعة إيقاف.
- بساط كاراتيه.
- مقاعد سويدية وأطواق وكرات طبية.
- شريط قياس ، طباشير.

2/3/2 بطاقات تسجيل وتفرغ البيانات:

قامت الباحثة بتصميم كشوف و بطاقات وذلك بهدف جمع وتفرغ البيانات والنتائج وذلك من خلال إطلاع الباحثة علي المصادر العلمية والبحوث السابقة مع إجراء التعديل بهذه الاستمارات لكي تحقق الهدف منها وهو دقة وسرعة التسجيل:

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية(السن - الطول والوزن)(مرفق 1)
- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية (مرفق 2)
- استمارة تفرغ درجات المحكمين لتقييم الأداء الفني (مرفق 3)

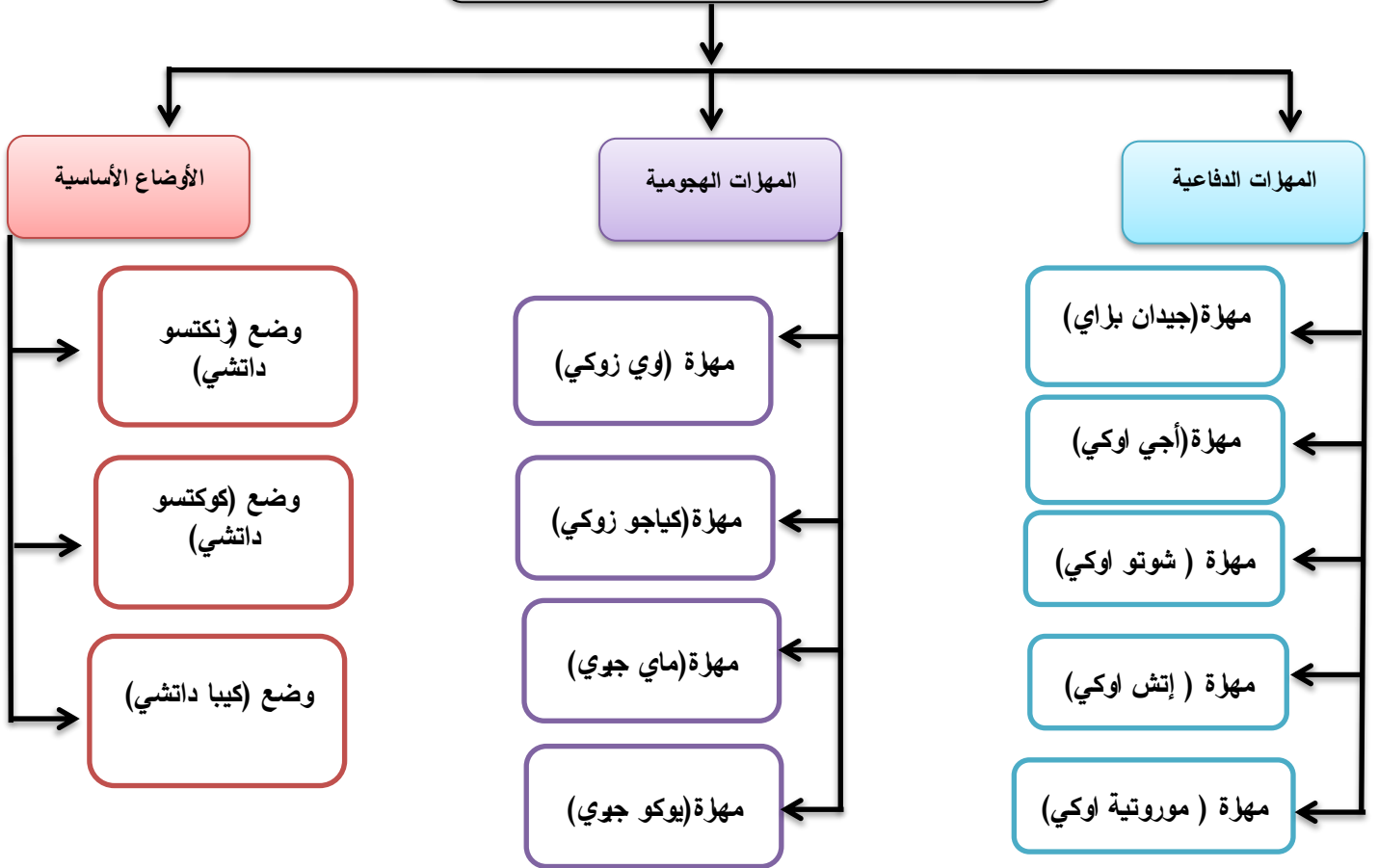
3/3/2 المسح المرجعي :

1/3/3/2 لتحديد الصفات البدنية: قامت الباحثة بتحديد الصفات البدنية الخاصة المناسبة لطبيعة البحث من خلال المسح المرجعي للمراجع التي تمكنت للباحث من التوصل اليها في مجال رياضة الكاراتيه وتم التوصل إلي (7) صفات بدنية للمبتدئين في الكاراتيه والتي حازت علي 60% من أراء السادة الخبراء وهي (مرفق 4):-

- تحمل الأداء .
- تحمل السرعة.
- القوة المميزة بالسرعة.
- تحمل القوة.
- المرونة.
- التوافق.
- الرشاقة.

2/3/3/2 لتحديد أكثر الأساليب المهارية تكراراً في كاتا مجموعة الهيان الكاتا الأولي(هيان شودان) والكاتا الثانية (هيان نيدان) الكاتا الثالثة(هيان سندان) الكاتا الرابعة(هيان يوندان) الكاتا الخامسة (هيان جودان): قامت الباحثة بتحليل مكونات الهيكل البنائي لمجموعة الهيان (هيان شودان- هيان نيدان - هيان سندان - هيان يوندان و هيان جودان) مرفق(5) بالإضافة إلي اطلاع الباحثة علي الدراسات المتخصصة في مجال رياضة الكاراتيه رقم(8)،(13)،(15)،(20)،(32) توصلت الباحثة إلي اهم الأساليب المهارية في مجموعة الهيان قيد الدراسة .

الأساليب المهارية الأكثر تكرارا في مجموعة الهيان



شكل (1) الأساليب المهارية الأكثر تكرارا في مجموعة الهيان

4/3/2 الاختبارات البدنية:-- من خلال المسح الشامل لما تمكن الباحثة من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة توصلت الباحثة الي مجموعة من الاختبارات مرفق (6) وهي كالتالي:

- تحمل السرعة: (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة 20 ث) (9: 696)
- تحمل الأداء: (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة 50 ث) (9: 756)
- المرونة: * (اختبار زاوية الحوض الحوض) (1:407)(18: 168)
- * (اختبار ثني الجذع من الوقوف) (1: 143)(18: 169)
- القوة المميزة بالسرعة: (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة 15 ث) (9: 666)
- تحمل القوة: (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة 40 ث) (9: 726)
- التوافق (اختبار الدوائر المرقمة عين ورجل) (27: 170)(30: 159)(28: 425)
- الرشاقة (الانبطاح من الوقوف خلال زمن 10 ث) (26: 160).

5/3/2 تقييم مستوى الأداء :

لتقييم مستوى الأداء قامت الباحثة بالاستعانة بصدق المحكمين حيث استعانت الباحثة بخمسة حكام مسجلين بالاتحاد المصري للكراتيه (منطقة الدقهلية) لتقييم المستوى المهارى للأساليب المهارية قيد البحث وفقا للمعايير الدولية المعمول بها في التقييم مرفق (7).

6/3/2 التحليل الكيفي والكمي للأساليب المهارية لمجموعة الهيان:

استتدت الباحثة على نتائج الدراسة التي قام بها طارق فاروق عبد الصمد 2005م (20) التحليل الكيفي والكمي لأخطاء الأداء الفني لأكثر المهارات شيوعا في مجموعة الهيان في رياضة الكاراتيه "حيث توصل الي ما يلي:

- أن الأخطاء التي تعتري الأداء للأساليب المهارية قيد البحث تتعلق عدم التزامن، اختلاف الاتجاهات، بالاتزان ، وضعف المهارات الدقيقة.
- تتشابه الأخطاء في المهارات التي تعتمد علي وضع الارتكاز الأمامي (زنكتسو داتشي).
- الأخطاء الأكثر تأثيرا وتقدما في الترتيب هي الأخطاء التي تحدث في وضع الارتكاز الخفي (كوكوتسو داتشي)
- الأخطاء التي تحدث من الطرف العلوي اكثر تأثيرا من الأخطاء التي تحدث من الطرف السفلي.
- تختلف طبيعة التمرينات الخاصة بالطرف العلوي عن التمرينات الخاصة بالطرف السفلي.

4/2 الدراسات الاستطلاعية:

1/4/2 الدراسة الاستطلاعية الأولى: أجريت خلال الفترة من يوم السبت الموافق 2019/2/2م وكان الهدف منها :

- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا.
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات.

وكانت اهم النتائج :

- تم تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات والتغلب عليها.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا وتدريب المساعدين عليها.
- تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات وتدريب المساعدين عليها.

2/4/2 الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت في الفترة من يوم الأحد الموافق 2019/2/3م إلى يوم الخميس الموافق 2019/2/7م وكان الهدف منها:

- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

وكانت اهم النتائج:

1/2/4/2 تم إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) في الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق مقارنة (15) لاعب (حزام بني) مميزين ومقارنتهم بنتائج (15) لاعب (حزام اصفر) اقل تميزا من نفس المرحلة السنوية.

جدول (1)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث ن=1 ن=2=15

الصفات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الأقل تميزا		المجموعة المميزة		قيمة "ت"
			ع ±	س	ع ±	س	
المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	سم	2.120	5.345	1.830	11.652	*7.55
	زاوية الحوض	سم	2.314	26.47	1.175	20.132	*7.07
تحمل السرعة	أوي زوكي شمال (20 ث)	عدد/ث	1.521	14.80	1.44	20.66	*14.50
	أوي زوكي يمين (20 ث)	عدد/ث	1.22	16.93	1.45	24.46	*15.37
تحمل الأداء	أوي زوكي شمال (50 ث)	عدد/ث	1.40	33.13	1.47	45.20	*15.33
	أوي زوكي يمين (50 ث)	عدد/ث	1.86	33.73	2.16	44.86	*11.00
القوة المميزة بالسرعة	أوي زوكي شمال (15 ث)	عدد/ث	1.06	10.86	0.975	15.66	*10.21
	أوي زوكي يمين (15 ث)	عدد/ث	1.14	11.20	1.27	16.93	*8.41
تحمل القوة	أوي زوكي شمال (40 ث)	عدد/ث	1.40	29.13	1.47	35.20	*15.33
	أوي زوكي يمين (40 ث)	عدد/ث	1.86	28.73	2.16	37.86	*11.00
التوافق	الدوائر المرقمة (عين ورجل)	ثانيه	1.14	14.53	1.30	9.80	*10.56
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (10 ث)	عدد/ث	1.09	5.06	1.06	8.13	*10.31

دال إحصائيا =*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (1) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا

لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق هذه الاختبارات.

2/2/4/2 إيجاد معامل الثبات : حيث قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار

وإعادة تطبيقه (Test/ R-Test) بعد أسبوع علي عينة التقنين وعددهم (15) لاعب من مجتمع البحث

وخارج العينة وذلك بإجراء التطبيق الأول يوم الأحد الموافق 2019/2/3م والتطبيق الثاني يوم الخميس

الموافق 2019/2/7م.

جدول (2)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث ن=1 ن=2=15

صفات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	قيمة "ت"
			ع ±	س	ع ±	س		
ثبات	ثنى الجذع من الوقوف	سم	1.12	5.345	1.98	5.04	*0.975	0.267
	زاوية الحوض	سم	2.32	26.47	2.41	26.17	*0.971	0.428
السرعة	أوي زوكي شمال (20 ث)	عدد/ث	1.52	14.80	1.27	14.50	*0.889	0.130
	أوي زوكي يمين (20 ث)	عدد/ث	1.22	16.93	1.19	16.63	*0.921	0.151
الأداء	أوي زوكي شمال (50 ث)	عدد/ث	1.40	33.13	0.828	32.83	*0.949	1.107
	أوي زوكي يمين (50 ث)	عدد/ث	1.86	33.73	1.34	33.43	*0.900	1.009
الميزة	أوي زوكي شمال (15 ث)	عدد/ث	1.06	10.86	1.21	10.56	*0.949	0.354
	أوي زوكي يمين (15 ث)	عدد/ث	1.14	11.20	1.06	10.90	*0.918	0.661
القوة	أوي زوكي شمال (40 ث)	عدد/ث	1.76	29.13	1.36	28.83	*9.321	0.785
	أوي زوكي يمين (40 ث)	عدد/ث	1.84	28.73	1.75	28.43	*9.12	0.954
نقطة	الدوائر المرقمة (عين ورجل)	ثانيه	1.14	14.53	1.12	14.23	*0.889	0.804
ثبات	الانبطاح المائل من الوقوف (10 ث)	عدد/ث	1.09	5.06	1.28	4.76	*0.975	0.938

دال إحصائيا =*

دال إحصائيا =*

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.378

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (2) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

5/2 البرنامج التدريبي المقترح (مرفق 12):

قامت الباحثة بتصميم برنامج تدريبي يتضمن تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء ومعرفة تأثيرها على بعض الأساليب الفنية (قيد البحث) ، واستعانت الباحثة لوضع المحتوى الخاص بالبرنامج التدريبي بالمراجع والدراسات السابقة (1)،(10)،(11)،(12)،(14)،(17)،(18)،(21)،(22)،(23)،(26)،(34)،(37)،(38)،(39)،(40).

1/5/2 خطوات بناء البرنامج:

1/1/5/2 الهدف من البرنامج تطوير الأداء الفني للأساليب المهارية قيد البحث

2/1/5/2 التخطيط الزمني للبرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات أسبوعيا .

- بلغ زمن الوحدة (90 ق) دقيقة .

- تم تقسيم الوحدة إلى ثلاثة أجزاء :

- الإحماء وزمنه (10 دقائق): يحتوى على تمارين لتنشيط وتهيئة الجسم (مرفق 8)

- الإعداد البدني وزمنة (32) دقيقة: يحتوى على تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء متنوعة لأجزاء الجسم المختلفة ، ومجموعة من التدريبات الموجهة التي تهدف لتطوير الأداء الفني والبدني قيد البحث. (مرفق 9)
- الجزي الأساسي وزمنة(40) دقيقة : ويهدف إلي التدريب علي الأساليب الفنية قيد البحث(مرفق 10) .
- جزء ختامي(8) دقائق : يشمل تهدئة الجسم والعودة الي الحالة الطبيعية. (مرفق 11)

جدول (3)

(خصائص البرنامج المقترح)

المتغيرات العامة للبرنامج المقترح	الخصائص العامة للبرنامج المقترح
عدد أسابيع التنفيذ للبرنامج المقترح	12 أسبوع
عدد الوحدات الكلية بالبرنامج	36 وحدة تدريبية
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع	3 وحدات تدريبية
أيام التدريب الأسبوعية	السبت - الاثنين - الأربعاء
مدة تطبيق الوحدة التدريبية	المدى الزمني (90 ق) دقيقة

جدول (4)

أيام التدريب لمجموعة البحث

عدد أيام الراحة	مرات التدريب	أيام التدريب خلال الأسبوع							المجموعة
		الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
4	3	راحة	راحة	6 :4	راحة	6 :4	راحة	6 :4	التجريبية

6/2 القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية.

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية قبل تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث يوم السبت الموافق 2019/2/9 م وتم التأكد من تكافؤ مجموعة البحث في متغيرات البحث الأساسية والقدرات البدنية والأساليب المهارية قيد البحث.

جدول (5)

تجانس مجموعة البحث في متغيرات البحث الأساسية والصفات البدنية قيد البحث

ن=1 ن=2=15

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
السن		سنة	13.15	13.40	0.60	1.14-
الطول		سم	157.13	157.00	1.92	1.26-
الوزن		كجم	42.33	42.00	1.54	1.02
المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	سم	5.48	5.40	0.79	1.56
	زاوية الحوض	سم	26.07	26.00	0.88	1.57
تحمل السرعة	أوي زوكي شمال (20 ث)	عدد/ ث	14.13	14.00	1.13	1.64-
	أوي زوكي يمين (20 ث)	عدد/ ث	16.07	16.00	1.03	1.15-
تحمل الأداء	أوي زوكي شمال (50 ث)	عدد/ ث	33.53	34.00	1.81	1.36-
	أوي زوكي يمين (50 ث)	عدد/ ث	33.80	34.00	1.01	1.02-
القوة المميزة بالسرعة	أوي زوكي شمال (15 ث)	عدد/ ث	10.93	11.00	0.80	1.13
	أوي زوكي يمين (15 ث)	عدد/ ث	11.73	12.00	1.10	1.24
تحمل القوة	أوي زوكي شمال (40 ث)	عدد/ ث	30.60	31.00	1.35	1.14-
	أوي زوكي يمين (40 ث)	عدد/ ث	30.00	29.00	2.67	1.03
التوافق	الدوائر المرقمة (عين ورجل)	ثانيه	13.33	13.00	0.82	1.17
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (10 ث)	عدد/ ث	5.07	5.00	0.70	1.09-

يتضح من جدول (5) ان جميع قيم معاملات الالتواء قيد البحث تنحصر ما بين (+3 : -3) مما يشير الي اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في (السن - الطول والوزن) والمتغيرات البدنية قيد البحث وبالتالي يوجد اعتدالية في توزيع عينة البحث الأساسية في تلك المتغيرات.

جدول (6)

تجانس مجموعة البحث في الأساليب المهارية قيد البحث

ن=1 ن=2=15

نوع المهارات	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
المهارات الدفاعية	مهارة (جيدان باراي)	درجة	1.77	2.00	0.56	0.08
	مهارة (أجي أوكي)	درجة	1.87	2.00	0.40	1.39-
	مهارة (إتش أوكي)	درجة	1.80	2.00	0.56	0.24
	مهارة (شوتو أوكي)	درجة	1.90	2.00	0.43	1.11-
	مهارة (موروتية أوكي)	درجة	1.83	2.00	0.49	0.26
المهارات الهجومية	مهارة (أوي زوكي)	درجة	1.90	2.00	0.34	1.34-
	مهارة (كياجو زوكي)	درجة	1.68	2.00	0.60	0.33
	مهارة (ماي جيري)	درجة	1.83	2.00	0.41	1.09-
الأوضاع الأساسية	مهارة (يوكو جيري)	درجة	1.81	2.00	0.52	0.09
	وضع (زنكتسو داتشي)	درجة	1.91	2.00	0.33	1.42-
	وضع (كوكوتسو داتشي)	درجة	1.83	2.00	0.52	0.08-
	وضع (كيبا داتشي)	درجة	1.87	2.00	0.30	1.27-

يتضح من جدول (6) أن جميع قيم معاملات الالتواء قيد البحث تتحصر ما بين (+3 : -3) مما يشير الي اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في (متغيرات الهيكل البنائي للكاتا الأولي) قيد البحث وبالتالي يوجد اعتدالية في توزيع عينة البحث الأساسية في تلك المتغيرات.

7/2 تنفيذ التجربة الأساسية:

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج المقترح مرفق (12) لمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات أسبوعيا زمن الوحدة (90) دقيقة في الفترة من الاثنين الموافق 2019/2/4 م الي يوم السبت الموافق 2019/4/3 م بإستاد المنصورة الرياضي.

8/2 القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية بعد تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث بنفس ترتيب إجراء القياسات القبليّة في الفترة من الأحد الموافق 2019/4/28 م الي الثلاثاء الموافق 2019/4/30 م.

9/2 المعالجات الإحصائية :-تم تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وهي :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت".

0/3 عرض ومناقشة النتائج:

1/3 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول: يوجد تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي بدلالة التحليل الكيفي والكمي على بعض الصفات البدنية الخاصة للمبتدئين في الكاراتيه.

جدول (8)

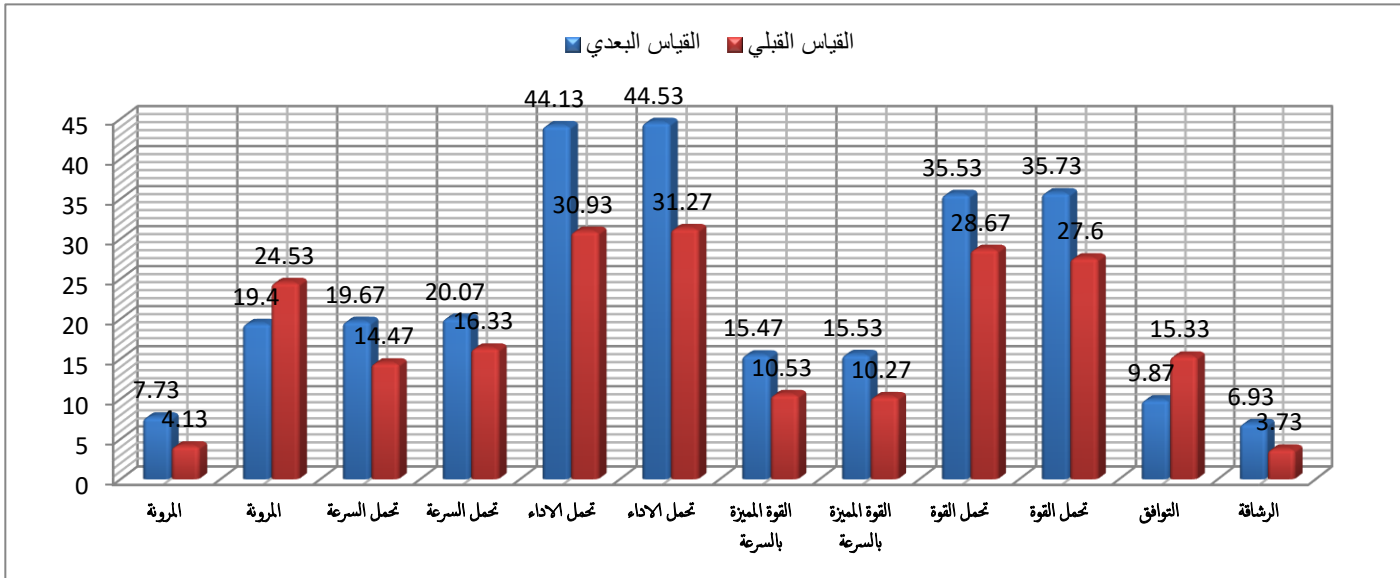
عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = 15

ت	الصفات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
				ع ±	س	ع ±	س		
	المرونة	ثني الجذع من الوقوف	سم	1.06	4.13	1.03	7.73	3.60	*8.31
		زاوية الحوض	سم	0.83	24.53	1.50	19.40	4.87	*8.18
	تحمل السرعة	أوي زوكي شمال (20ث)	عدد/ث	1.13	14.47	2.55	19.67	5.20	*7.06
		أوي زوكي يمين (20 ث)	عدد/ث	1.63	16.33	1.16	20.07	3.73	*5.06
	تحمل الأداء	أوي زوكي شمال (50 ث)	عدد/ث	1.28	30.93	2.33	44.13	13.20	*11.91
		أوي زوكي يمين (50 ث)	عدد/ث	1.28	31.27	2.80	44.53	13.27	*10.28
	القوة المميزة بالسرعة	أوي زوكي شمال (15 ث)	عدد/ث	1.46	10.53	0.99	15.47	4.93	*8.56
		أوي زوكي يمين (15 ث)	عدد/ث	1.22	10.27	1.41	15.53	5.27	*9.54
	تحمل القوة	أوي زوكي شمال (40 ث)	عدد/ث	2.92	28.67	1.73	35.53	6.87	*7.13
		أوي زوكي يمين (40 ث)	عدد/ث	2.41	27.60	1.91	35.73	8.13	*7.93
	التوافق	الدوائر المرقمة (عين ورجل)	ثانيه	1.18	15.33	1.19	9.87	5.47	*8.72
	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (10 ث)	عدد/ث	0.70	3.73	0.96	6.93	3.20	*8.58

دال إحصائيا = *

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262



شكل (2) القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث.

يتضح من جدول (8) وشكل (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة البعدية لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0,05).

وباستعراض نتائج جدول (8) وشكل (2) نجد أن متوسط القياس القبلي لاختبار المرونة (ثني الجذع من الوقوف 4.13 سم للقياس القبلي و 7.73 سم للقياس البعدي) و(اختبار زاوية مفصل الحوض سم 24.53 للقياس القبلي و 19.40 سم للقياس البعدي)، كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل السرعة لمهارة (أوي زوكي) (شمال) 14.47 عدة و (يمين) 16.33 عدة بينما كان متوسط القياس البعدي (شمال 19.67 عدة) و (يمين) 20.07 عدة

كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل الأداء لمهارة (أوي زوكي) (شمال) 30.93 عدة و (يمين) 31.27 عدة بينما كان متوسط القياس البعدي (شمال) 44.13 عدة و (يمين) 44.53 عدة، كما اتضح أن متوسط القياس القبلي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للكفة المستقيمة الأمامية (أوي زوكي) (شمال) 10.53 عدة و (يمين) 10.27 عدة بينما كان متوسط القياس البعدي (شمال) 15.47 عدة و (يمين) 15.53 عدة.

كما اتضح أن متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل القوة لمهارة (أوي زوكي) (شمال) 28.67 عدة و(يمين) 27.60 عدة ، وللقياس البعدي (شمال) 35.53 عدة و (يمين) 35.73 عدة ، كما اتضح أن متوسط القياس القبلي لاختبار الدوائر المرقمة 15.33 ثانية وللقياس البعدي 9.87 ثانية ، كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (10 ث) 3.73 عدة وللقياس البعدي 6.93 عدة

وتعزوا الباحثة الفروق الدالة إحصائياً في متغيرات البحث البدنية الي التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح في ضوء التحليل الحركي الكيفي والكمي كما أن البرنامج المقترح يحتوي علي تدريبات مشابهه لطبيعة الأداء والتي تتناسب مع إمكانات وقدرات عينة البحث ، كما قامت الباحثة بمراعاة أهم النقاط الفنية المميزة للمهارة وكذلك اهم الأسباب التي تؤدي الي الأخطاء في الأداء وصممت الباحثة مجموعة من التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء وقامت الباحثة بمراعاة نتائج التحليل الحركي الكيفي والكمي للدراسات السابقة والتركيز علي مسببات الأخطاء مثل (ضعف المهارات الدقيقة - عدم الاتزان - اختلاف الاتجاهات — عدم التزامن)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل عماد عبد الفتاح السرسري (2011م) (23) عمرو عبد العظيم إبراهيم (2013م) (24)، صالح عبد القادر عتريس (2013م) (18)، احمد عمر الفاروق الشيخ (2016م) (5)، حسين حجازي عبد الحميد (2017م) (13)، هشام حجازي عبد الحميد (2018م) (32)، حسين حجازي عبد الحميد (2019م) (15) محمود ربيع البشيهي (2019م) (31)، أحمد عمر فاروق الشيخ (2019م) (7) حيث أكدت نتائجهم أنه لكي يتم تطوير مستوى الأداء لدي لاعبي الكاراتيه لابد من تطوير الصفات البدنية الخاصة ، لما لها من تأثير إيجابي في تحسن مستوى الأداء الفني للاعبين الكاراتيه.

كما تتفق مع دراسة كل من صفاء صالح حسين (2001م) (19)، أحمد المهدي حسن (2005م) (2)، احمد جمعة عواد (2012م) (3) عماد عبد الفتاح السرسري (2011م) (18) صالح عبد القادر عتريس (2013م) (18) حسين حجازي عبد الحميد (2017م) (13)، هشام حجازي عبد الحميد (2018م) (32)، حسين حجازي عبد الحميد (2019م) (15) حيث أكدت نتائجهم أن انسب التدريبات التي تستخدم لتطوير الصفات البدنية الخاصة هي التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء، وان التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء تساهم في تطوير الصفات البدنية بشكل ملحوظ مما يساعد ذلك في الارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين.

ويتفق ذلك مع النتائج التي توصل اليها كلا من رضا يوسف (2001م) (16)، أحمد محمود إبراهيم (2005م) (9) حيث أكدوا أن البرنامج التدريبي الذي يشمل علي تدريبات نوعية يؤثر تأثيرا إيجابيا علي مستوى عناصر اللياقة البدنية.

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أحمد المهدي حسن (2005م) (2) ، وائل فوزي إبراهيم (2006م) (33)، أحمد يوسف عبد الرحمن (2007م) (11)، محمد عبد الرحمن علي (2009م) (29) أحمد جمعة عواد (2012م) (3)، عمرو عبد العظيم إبراهيم (2013م) (24) حسين حجازي عبد الحميد (2017م) (13)، هشام حجازي عبد الحميد (2018م) (32)، حسين حجازي عبد الحميد (2019م) (15)، محمود ربيع البشيهي (2019م) (31)، أحمد عمر فاروق الشيخ (2019م) (7) حيث أكدت جميع نتائج دراساتهم علي وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

وبذلك يتحقق التساؤل الأول الذي ينص علي " يوجد تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي بعض الصفات البدنية الخاصة للمبتدئين في الكاراتيه "

2/3 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني: يوجد تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي بدلالة التحليل الكيفي والكمي على الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية (قيد البحث) في مجموعة الهيان لدي لاعبي الكاراتيه

جدول (9)

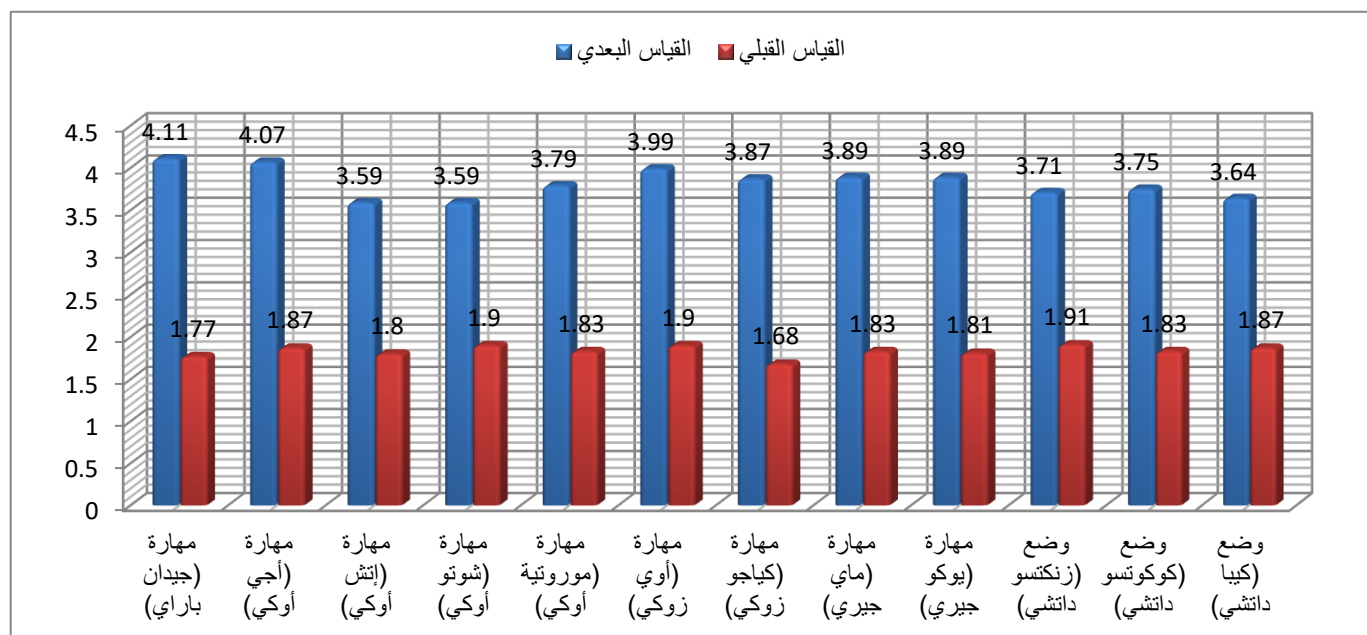
عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الأساليب المهارية قيد البحث

ن=15

المهارات	المهارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع ±	س	ع ±	س		
مهارات دفاعية	مهارة (جيدان باراي)	درجة	0.56	4.11	0.56	1.77	2.34	*11.57
	مهارة (أجي أوكي)	درجة	0.47	4.07	0.40	1.87	2.20	*12.38
	مهارة (إتش أوكي)	درجة	0.53	3.59	0.56	1.80	1.79	*9.03
	مهارة (شوتو أوكي)	درجة	0.63	3.59	0.43	1.90	1.69	*8.34
	مهارة (موروتية أوكي)	درجة	0.58	3.79	0.49	1.83	1.95	*9.78
مهارات هجومية	مهارة (أوي زوكي)	درجة	0.77	3.99	0.34	1.90	2.09	*9.72
	مهارة (كياجو زوكي)	درجة	0.58	3.87	0.60	1.68	2.19	*9.69
	مهارة (ماي جيرى)	درجة	0.66	3.89	0.41	1.83	2.05	*8.77
أوضاع أساسية	مهارة (يوكو جيرى)	درجة	0.76	3.89	0.52	1.81	2.09	14.25
	وضع (زنكنسو داتشى)	درجة	0.38	3.71	0.33	1.91	1.81	8.53
	وضع (كوكوتسو داتشى)	درجة	0.73	3.75	0.52	1.83	1.92	*8.45
	وضع (كيبا داتشى)	درجة	0.74	3.64	0.30	1.87	1.78	*8.71

دال إحصائيا =*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262



شكل (3) متوسط القياس القبلي والبعدي للأساليب المهارية قيد البحث

يتضح من جدول (9) وشكل (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية البعدية لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في الأساليب الفنية لمجموعة الهيان قيد البحث حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0,05).

وباستعراض نتائج جدول (9) وشكل (3) نجد أن أكثر المهارات الدفاعية التي حدث بها تحسن مهارة (جيدان باراي ومهارة أجي أوكي) بالترتيب كما نجد أن متوسط القياس القبلي لمهارة جيدان باراي 1.77 درجة وللقياس البعدي 4.11 درجة ، بينما كان متوسط القياس القبلي لمهارة أجي أوكي 1.87 درجة وللقياس البعدي 4.07 درجة ، بينما كان متوسط القياس القبلي لمهارة إنش أوكي 1.80 درجة وللقياس البعدي 3.59 درجة ، ومهارة سوتو أوكي كان متوسط القياس القبلي 1.90 درجة و 3.59 درجة للقياس البعدي ، بينما كان متوسط القياس القبلي لمهارة موروتية أوكي 1.83 درجة وللقياس البعدي 3.79 درجة .

كما يتضح أن متوسط القياس القبلي لمهارة أوي زوكي 1.90 درجة و 3.99 درجة للقياس البعدي ، وكان متوسط القياس القبلي لمهارة كياجو زوكي 1.68 درجة و 3.87 درجة للقياس البعدي ، أما مهارة ماي جيري كان متوسط القياس القبلي 1.83 درجة و 3.89 درجة للقياس البعدي كما كان متوسط القياس القبلي لمهارة يوكو جيري 1.81 درجة و 3.89 درجة للقياس البعدي.

كما يتضح أن متوسط القياس القبلي لوضع زنكتسو داتشي 1.91 درجة وللقياس البعدي 3.71 درجة ، كما كان متوسط القياس القبلي لوضع كوكوتسو داتشي 1.83 درجة و 3.75 درجة للقياس البعدي ، في حين كان متوسط القياس القبلي لوضع كيبا داتشي 1.87 درجة و 3.64 درجة للقياس البعدي.

وتعزوا الباحثة الفروق الدالة إحصائياً الأساليب الفنية قيد البحث الي التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح الذي يحتوي علي تدريبات مشابهة للأداء والتي تتناسب مع طبيعة وإمكانات وقدرات اللاعبين وكذلك التدرج في التدريبات من حيث درجة الصعوبة كما تعزوا الباحثة التقدم في القياس البعدي لمجموعة البحث الي تطبيق البرنامج التدريبي المتبع باستخدام تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء بهدف تحسن مستوي الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية والذي كان له تأثير إيجابي في تحسن مستوي الأداء الفني للأساليب المهارية قيد البحث.

و تتفق هذه النتائج مع دراسة كل من أحمد محمد عبد القادر (2005م)(8)، صفاء صالح حسين (2001م)(19) ، عماد عبد الفتاح السرسري (2011م)(23) ،ياسمين محمد احمد (2014م)(35)، حسين حجازي عبد الحميد (2017)(13)، حسين حجازي عبد الحميد (2019م)(15)، محمود ربيع البشيهي (2019م)(31)،أحمد عمر فاروق الشيخ (2019م)(7) في أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية في النشاط الرياضي التخصصي للاعب كما أن الطابع المميز للمهارات الفنية لنوع النشاط الرياضي التخصص هو الذي يحدد نوع القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تنميتها وتطويرها وتحتاج الأساليب المهارية في رياضة الكاراتيه الي قدرات بدنية خاصة .

كما تتفق مع دراسة كل من عمرو عبد العظيم إبراهيم (2013م)(24)،صالح عبد القادر عتريس(2013م)(18)،ياسمين محمد أحمد (2014م)(35)،أحمد سمير يوسف عبد العزيز (2014م)(4)، حسين حجازي عبد الحميد (2019م)(15) محمود ربيع البشيهي (2019م)(31)،أحمد عمر فاروق الشيخ (2019م)(7) في ضرورة تطوير المهارات الأساسية باستخدام تمارين مشابهه لطبيعة الأداء المهاري لأنها تعمل على تطوير وتحسين فاعلية الأداء المهاري

كما تتفق مع دراسة احمد سمير يوسف عبد العزيز (2014 م) (4)، حسين حجازي عبد الحميد (2015م)(12) أحمد عمر فاروق الشيخ (2016م)(6) محمود ربيع البشيهي (2019م)(31)،أحمد عمر فاروق الشيخ (2019م)(7) علي أن تحسين النواحي التكتيكية من اهم الأهداف التي تسعى اليها التدريبات المشابهة للأداء وذلك من خلال عرض أشكال الحركات الصحيحة ومحاولة تجزئتها وزيادة العبء الواقع علي اللاعب أثناء الأداء وذلك لزيادة الإحساس بالأداء والمسار الحركي والزمن للمهارة كما تستخدم في تصحيح أخطاء الأداء .

كما تتفق مع ما أشارت اليه صفاء صالح حسين (2001 م) (19)، أن الصفات البدنية تؤثر بشكل مباشر علي الأداء الفني للاعبي الكاراتيه فهناك علاقة إيجابية بين الصفات البدنية ومستوي الأداء فكلما ارتفع مستوي الصفات البدنية كلما ارتفع مستوي الأداء الفني .

ويتفق أيضا الي ما أشار اليه أحمد محمود إبراهيم 2005م(9) علي أن وقفات الرجلين المختلفة تعتبر العمود الفقري للمهارات الأساسية المختلفة الدفاعية والهجومية ، كما أنها تعد الأساس الذي يجب الاهتمام به منذ بداية مرحلة التأسيس عند الناشئين وصولا للمستويات العليا

وبذلك يتحقق التساؤل الثاني الذي ينص علي " يوجد تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية(قيد البحث) في مجموعة الهيان لدي لاعبي الكاراتيه"

10/4 الاستنتاجات والتوصيات:

1/4 الاستنتاجات

في حدود أهداف وفروض الدراسة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية للمتغيرات قيد البحث توصلت الباحثة الي الاستنتاجات التالية :

- أدى البرنامج المقترح الي تطوير الصفات البدنية الخاصة قيد البحث وهي (المرونة - تحمل الأداء - تحمل السرعة - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - التوافق والرشاقة).
- أدى البرنامج المقترح تحسن مستوى الأداء الفني للأساليب المهارية الهجومية قيد البحث (أوي زوكي - كياجو زوكي - ماي جيري - يوكو جيري).
- أدى البرنامج المقترح تحسن مستوى الأداء الفني للأساليب المهارية الدفاعية قيد البحث (جيدان باراي - أجي أوكي - شوتو أوكي - مورتية أوكي).
- أدى البرنامج المقترح تحسن مستوى الأداء الفني للأوضاع الأساسية قيد البحث (زنكتسو داتشي - كوكوتسو داتشي - كيبا داتشي).
- أدى البرنامج الي فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

2/4 التوصيات :

- في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج وفي حدود عينة البحث فان الباحثة توصي بما يلي:-
- استخدام البرنامج المقترح لتنمية القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.
 - استخدام البرنامج المقترح لتنمية الأساليب المهارية قيد البحث.
 - تطبيق التدريبات المهارية المقترحة بدلالة التحليل الكيفي والكمي للارتقاء بمستوي الأداء الفني للأساليب المهارية قيد البحث .
 - استخدام البرنامج المقترح بمحتواه عند تدريب الناشئين علي المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه.
 - إجراء دراسات مشابهة علي عينات مختلفة في المسابقات المختلفة (كاتا وكوميتيه).

0/5 قائمة المراجع:

1/5: المراجع العربية:

1. إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس والتقويم في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 200م
2. أحمد المهدي حسن : تأثير التدريبات النوعية علي معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئي الكاراتيه (8 : 10) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان 2005 م.
3. أحمد جمعة عواد : تأثير برنامج للتمرينات الخاصة علي تطوير اداء بعض الجمل الحركية لمجموعة كاتا الهيان في رياضة الكاراتيه ، مجلة التربية للبحوث التربوية والاجتماعية ، العدد 151 ، الجزء 3 ، كلية التربية جامعة الازهر ، 2012م
4. أحمد سمير يوسف عبد العزيز : فاعلية تدريبات نوعية بدلالة متغيرات بيو ميكانيكية والنشاط الكهربى العضلي في مستوي انجاز جمل حركية للاعبى الكاتا في الكاراتيه ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، 2014م.
5. أحمد عمر الفاروق الشيخ : تدريبات مقترحة لتحسين أداء الوقفات STANCES كأحد معايير التقييم في القانون الدولي وتأثيرها علي مستوي أداء ناشئي الجملة الحركية الكاتا KATA برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد 78 ، الجزء الأول ، سبتمبر 2016م.
6. أحمد عمر الفاروق الشيخ : برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره علي مستوي أداء بعض الجمل الحركية كاتا KATA برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد 78 ، الجزء الأول ، سبتمبر 2016م.
7. أحمد عمر الفاروق الشيخ : تأثير تدريبات النقل الحركي وفق المسار الأداء للجملة الحركية (كانكو.شوا.كاتا) علي المستوي المهارى لدي لاعبي الكاراتيه المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة عدد(أكتوبر) جزء (7) ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان 2019/11/4م
8. أحمد محمد عبد القادر : تأثير استخدام الأسلوب المتباين علي مستوي أداء بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه ، المجلة

العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية
بيورسعيد ، العدد 10 ، يونيو 2005م.

موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط
البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، الإسكندرية ، دار منشأة المعارف
2005م

٩. أحمد محمود إبراهيم

الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والنخيط للبرامج
التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2011م.

١٠. أحمد محمود إبراهيم

بيو ميكانيكية أداء الركلة الدائرية العكسية كمؤشر للتدريبات النوعية
في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية
الرياضية جامعة بنها، 2007م.

١١. أحمد يوسف عبد الرحمن

تأثير تدريبات تحمل الأداء علي فعالية بعض الاداءات الخطية
للاعبي الكوميتيه، رساله دكتوراه منشورة كلية التربية الرياضية جامعة
المنصورة 2015م.

١٢. حسين حجازي عبد الحميد

تأثير تدريبات خاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي مكونات
الهيكل البنائي لبعض الجمل الحركية للمبتدئين في الكاراتيه مجلة
سيناء لعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية - جامعة العريش 2017م
تأثير تطوير الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات
الكينماتيكية وفاعلية أداء مهارة أورا . ما واشي - جيري للاعبين
الكوميتيه المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية
للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان 2019/11/1م

١٣. حسين حجازي عبد الحميد

تأثير تدريبات مشابهه لطبيعة الأداء علي مستوى أداء الهيكل البنائي للكاتا
الأولي وبعض الصفات البدنية للأطفال المدمجين برياضة الكاراتيه المجلة
العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة -
جامعة حلوان 2019/12/5م

١٤. حسين حجازي عبد الحميد

تمريبات نوعية مقترحة في ضوء الخصائص الكينماتيكية لمهارة الوثب
مع الدوران في الهواء لدي لاعبي الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير
منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ، 2001م

١٦. رضا يوسف يسري

التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2016م.

١٧. ريسان خريبط ، أبو العلا

عبد الفتاح

١٨. صالح عبد القادر عتريس : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن الحركي (الحركي والثابت) علي مستوى الأداء المهارى للجلمة الحركية (انبي)لناشئي رياضة الكاراتيه ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، عدد 37، جزء 3 ، 2013م
١٩. صفاء صالح حسين : فعالية التدريب بمقاومات مختلفة في الوسط المائي علي مستوى الأداء البدني والمهارى لدي لاعبات الكاراتيه (درجة اولي)، مجلة بحوث التربية الشاملة ، مجلد 2 ، كلية التربية الرياضية للبات جامعة الزقازيق ، 2001م
٢٠. طارق فاروق عبد الصمد : التحليل الكيفي والكمي لأخطاء الأداء الفني لأكثر المهارات شيوعا في مجموعة الهيان في رياضة الكاراتيه ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة ، عدد 21 ، جزء 3 ، نوفمبر 2005م.
٢١. عمرو محمد سعد جعفر : تدريبات باليستية لتنمية القدرات الحركية الخاصة وأثرها علي مستوى أداء بعض الجمل الحركية للاعبين الكاراتيه من (7 - 9) سنوات ، كلية التربية الرياضية جامعة السادات عدد أكتوبر جزء 1 ، 2016م
٢٢. عصام حسين صقر : تأثير تنمية التوازن العضلي علي مستوى الاداءات الهجومية وبعض المتغيرات البدنية لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة العدد 76 ، 2016م.
٢٣. عماد عبد الفتاح السرسري : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبين الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2011م.
٢٤. عمرو عبد العظيم إبراهيم : برنامج تمرينات نوعية في ضوء التحليل الكيفي للكاتا وتأثيره علي مستوى أداء ناشئي الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 2013م.
٢٥. عمرو محمد طه حلويش : برنامج لتحسين إنتاجية اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة والقصيرة في ضوء الخصائص الكينماتيكية لهما للاعبين الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، 2002م.
٢٦. محمد السيد خليل : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة ، جامعة المنصورة ، 2002م.
٢٧. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط 3، دار الفكر العربي القاهرة ، 1994م.

٢٨. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط 3، دار الفكر العربي القاهرة، 1993م.
٢٩. محمد عبد الرحمن علي : تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية علي مؤشرات الفعالية الكمية للأداء الخططي للاعبي الكوميتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الإسكندرية، 2013
٣٠. محمد مرسل حمد ارباب، : المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه، مطبعة بلال بالمنصورة ، 2010م.
٣١. محمود ربيع البشيهي : تأثير تدريبات النقل الحركي والتحرك المشابه لمسار الأداء للجملة الحركية (انبي-كاتا) علي المستوي المهاري للمقطوعات والجملة الحركية للاعبي الكاراتيه المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة عدد(أكتوبر) جزء (7) ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان 2019/11/4م
٣٢. هشام حجازي عبد الحميد : تمرينات خاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي وتأثيرها علي الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية الأساسية للمبتدئين في الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، عدد 33، نوفمبر 2018م.
٣٣. وائل فوزي إبراهيم : تأثير تطوير بعض الادراكات الحس حركية الخاصة علي فعالية أداء بعض اللكمات والركلات وعلاقتها بنتائج المباريات لدي ناشئي الكاراتيه مرحلة من 8 : 10 سنوات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية، 2006م.
٣٤. وجدي مصطفى الفاتح : الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي ، ط 1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، القاهرة ، 2014م.
٣٥. ياسمين محمد احمد وآخرون : تأثير تمرينات نوعية خاصة علي مستوي الأداء المهاري لناشئات الكاتا في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، عدد 33، سبتمبر 2014م.

2/4 قائمة المراجع الاجنبية

- 29- Ahmed. M. Ebrahim **The contribution of some of the determinants of tactical maps as indicators of increasing the effectiveness of Activity offensive to the players under Competition actual fighting "the weight of "75 kg "kumite" the sport of karate International Journal of Sports Sciences And Arts , 2015 ;1 (303) : 44 – 56**
- 30- Fredericson M & Moore T **Muscular balance, core stability, and injury prevention for middle- and long-distance runners Phys Med RehabilClin N Am. 2005 Aug; 16(3). Pp: 669-89 2005.**
- 31- James , M **Swiss Ball For Totall Fitness Published By Sterling Publishing Co ., Inc . 387 Park Avenue South, New York .Pp: 10, 11.2005.**

3/4 الشبكة الدولية للمعلومات

32. www.prof-dr-ahmedibrahim.com , p 3-5 , 2019.

33. <https://wkf.net/pdf/rules.2019>