

" تأثير تطوير بعض الاداءات الخططية على زمن التحركات وفعالية الهجوم للاعبى الكاراتيه"

د . محمود ربيع امين البشيهي

- المقدمة ومشكلة البحث:

لقد اصبح علم التدريب الرياضي بمثابة البوتقة التي تنصهر فيها علوم وفلسفات مختلفة واتجاهات متباينة فليس هناك شك أن تطور العلوم الرياضية والطبيعية صاحبها تعديل كبير في نظريات التدريب الرياضي كما أن تطور العلوم الحيوية والميكانيكا الحيوية والوظيفية أضاف الكثير لعلم التدريب الرياضي، والذي استفاد أعظم الاستفادة من ذلك التطور الذي عاد بالنفع على متطلبات وواجبات علم التدريب وخاصة الجانب البدني الذي هو من اهم واجبات التدريب الرياضي.(12: 2) ويذكر كلا من "حسين على العلي، عامر فاخر شغاتي"(2010م) الى ان التدريب المنظم هو وسيلة للوصول الى المستويات العالية اذا توفرت الظروف الأخرى من الاستعدادات والقدرات والقابليات والامكانيات المختلفة، فطرائق التدريب هي الوسيلة الرئيسية والاساسية المستخدمة في عملية التأثير في المستوي البدني والمهارى والوظيفي للرياضي.(8: 88)

حيث يهدف التدريب الرياضي الى اعداد الفرد من خلال تنمية القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الانشطة الرياضية.(3: 13) ويشير "وجيه شمدي"(2002م) إلي أن تخطيط التدريب في رياضة الكاراتيه بأساليب علمية للوصول باللاعب إلي أعلى المستويات يعتبر من أهم الدعائم الرئيسية لنجاح العملية التدريبية.(20: 185)

ويضيف "أحمد محمود ابراهيم" (1995م) أن رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية التنافسية التي تتميز بأنها ذات مواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال متعددة ومتنوعة تتمثل في استخدام أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة لتحركات القدمين **foot work** وجميعها أساليب غير متكررة يغلب عليها العمل الديناميكي في أغلب ثوان المباراة مع دوام الأداء السريع لفترات طويلة مما يشير لضرورة أن يتمتع اللاعب بمستويات عالية من الكفاءة الوظيفية والتي تدل على تكيف أجهزته البيولوجية مع متطلبات المباراة، مما يعكس قدرته على الإستمرار في الأداء وإحراز النقاط والفوز.(4: 127)

ويذكر "ابراهيم عبدالحميد الابياري" (2007م) ان تحقيق أكبر قدر من النجاح في المواقف التنافسية خلال المباراة يتم من خلال زيادة كفاءة اللاعب في فتح ثغرة أو عدة ثغرات في دفاع المنافس، ومن ثم اختراق مجاله لتسجيل النقاط أو احباط هجوم المنافس وفقا للإعداد الخططي

المقصود والمدروس مسبقاً والمناسب للموقف التنافسي والتقليل من تسجيل النقاط التي تتم بشكل عشوائي أو غير مقصود. (2:7)

كما يشير "أحمد محمود ابراهيم" (2015م) الى انه بتحليل نتائج اللاعبين الدوليين والمحليين واسترشاداً بقيم محددات النشاط الخططي وجد أن اللاعب الدولي يمتاز بالنشاط الخططي في اتجاه الهجوم بالدور التمهيدي والنهائي من المنافسة، بينما يتجه الى النشاط الدفاعي خلال الدور قبل النهائي، وهذا يوضح ان هناك فكر تخطيطي للمدرب من خلال مواقف لعب تدرّب عليها اللاعب بينما يحتاج اللاعب المحلي الى توجيه نشاطه الخططي الى الجانب الهجومي حيث غلب على اللاعب المحلي الحرص على الدفاع اكثر من الهجوم. (6:121)

ومن خلال رؤية الباحث الميدانية ومتابعة العديد من البطولات المحلية والدولية للاعبين منتخب مصر القومي للكاراتيه والتغيرات الفنية التي طرأت على قانون رياضة الكاراتيه التي تسعى الى تطوير الاداءات الفنية وتقليل زمن اللعب السلبي لإظهار الشكل الجمالي في الأداء . لاحظ الباحث ان معظم اللاعبين في المباريات وخاصة الرسمية يحصلون على إنذارات نتيجة تكرار اللعب السلبي بغرض التعرف على نقاط القوة والضعف في المنافسة واستغلال كافة السبل للوصول للمنافس لإحراز النقاط الامر الذي يؤثر على سير المباراة . ونتيجة للتعديلات التي قام بها الاتحاد الدولي لتقليل زمن اللعب السلبي وتوجيه الإنذار للاعبين في حالة اللعب السلبي ومضاعفة الجزاءات في حالة التكرار، وجه نظر الباحث الى محاولة البحث في تطوير بعض الاداءات الخططية خلال ازمة المباريات المختلفة التي تسعى من خلالها تقليل زمن التحركات السلبية وزيادة فعالية الهجوم من خلال التحركات الإيجابية للاعب الكومتيه سواءا بالهجوم المباشر او غير المباشر.

- هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تطوير بعض الاداءات الخططية على زمن التحركات و فعالية الهجوم للاعب الكومتيه وذلك من خلال:

١- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الاداءات الخططية للاعب الكومتيه.

٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على زيادة فعالية الهجوم.

- فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية القياسين القبلي والبعدي في بعض الاداءات الخططية لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية القياسين القبلي والبعدي على فعالية الهجوم لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي.

٣- توجد نسبة تحسن في بعض الاداءات الخططية وزيادة فعالية الهجوم لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي.

- مصطلحات البحث:

1- الأداءات الخططية **tactical Performance**

هي "مجموعة متكاملة من التحركات الإيجابية باستخدام المهارات الهجومية الفردية والمركبة بمسافات مناسبة لتحقيق هدف معين".*

2- زمن التحركات **Time of movements**

هو "التوقيت الذي يستخدمه اللاعب للتحرك داخل الملعب (سليبي أو إيجابي) لتحقيق هدف".*

3- فعالية الهجوم **Attack Effectiveness**

هي "مجموع النقاط التي يحرزها اللاعب خلال المباراة باستخدام التحركات والمهارات الفردية والمركبة خلال زمن المباراة لتحقيق الفوز".*

- الدراسات السابقة:

- أجري "ماكوفي واخرون **MACOVEI et al**" (2013م) دراسة بعنوان "زمن رد الفعل والعلاقة الرياضية في الكاراتيه دو"، وتهدف هذه الدراسة إلى تحسين زمن رد الفعل في زيادة مستوى اللاعبين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة الدراسة، وأشتمل البحث على عينة مكونة من (20) لاعب كبار وتم اختيارهم من النادي الرياضي في بوخارست، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن الأداء الرياضي قيمة بيولوجية نفسية إجتماعية تحققت في بعض المسابقات الرسمية، التعليم والتعلم يمكن تعليمه أو تطويره من خلال التمارين الرياضية. (21)

- أجري "حسين حجازي عبدالحميد" (2015م) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات تحمل الأداء على فاعلية بعض الأداءات الخططية للاعب الكوميتية"، وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات تحمل الأداء على فاعلية بعض الأداءات الخططية للاعب الكوميتية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة الدراسة، وأشتمل البحث على عينة مكونة من (36) ناشئ من لاعبي الكوميتية، وقد استخدمت الدراسة الاختبارات البدنية، وبعض محددات الاداء الخططي للاعب مسابقة القتال الفعلي "كوميتيه"، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ان فاعلية الاختبارات التي تم تصميمها لقياس الأداء الخططي للاعب الكوميتية، البرنامج التدريبي له تأثيره الإيجابي في الارتقاء بالمستوي البدني والمهارى والأداء الخططي. (7)

- أجرت "رانيا جابر توفيق" (2015م) دراسة بعنوان "تأثير نماذج الخرائط التكتيكية على فاعلية بعض محددات الاداء الخططي لمسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" للاعب الكاراتيه"، وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير نماذج الخرائط التكتيكية على فاعلية بعض محددات الاداء الخططي لمسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" للاعب الكاراتيه، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة الدراسة، وأشتمل البحث على عينة مكونة من (34) لاعب كوميتيه بمركز شباب سموحة

بمحافظة الإسكندرية، وقد استخدمت الدراسة الاختبارات البدنية، وبعض محددات الاداء الخططي للاعبي مسابقة القتال الفعلي "كوميته"، وكانت أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة أظهر محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الخرائط التكتيكية تأثير ايجابي على محددات الهجوم "فترة تنفيذ الهجوم" لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "كوميته"، وظهر محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الخرائط التكتيكية تأثير ايجابي على محددات "النشاط الخططي" لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "كوميته". (9)

- أجري "ربيع سليمان محمد" (2015م) دراسة بعنوان "تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية علي مستوى الانجاز الكمي لمحددات الاداء الخططي للاعبي (الكوميته)"، وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية علي مستوى الانجاز الكمي لمحددات الاداء الخططي للاعبي (الكوميته)"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وأشتمل البحث على عينة مكونة من (44) لاعب كوميته دولي ومحلي، وقد استخدمت الدراسة الاختبارات البدنية، وبعض محددات الاداء الخططي للاعبي مسابقة القتال الفعلي "كوميته"، وكانت أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة انه تم استخلاص 3 خرائط تكتيكية ومكونات هيكلهم المسهم في زيادة فعالية لبعض محددات النشاط الهجومي للاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميته" على المستوى الدولي والمحلي برياضة الكاراتيه، كما تم استخلاص محددات النشاط الهجومي المساهمة والمميزة لكل خريطة تكتيكية خاصة بلاعبي الأوزان القانونية بمسابقة القتال الفعلي "الكوميته" على المستوى الدولي والمحلي برياضة الكاراتيه. (10)

- أجري "محمد حسين محمد" (2017م) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات التوقع الحركي على فعالية الأداء الفني الخططي للاعبي الكوميته في رياضة الكاراتيه"، وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات التوقع الحركي على فعالية الأداء الفني الخططي للاعبي الكوميته في رياضة الكاراتيه، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وأشتمل البحث على عينة مكونة من (30) لاعب كوميته نادي المنصورة وجزيرة الورد، وقد استخدمت الدراسة الاختبارات البدنية، وبعض محددات الاداء الخططي للاعبي مسابقة القتال الفعلي "كوميته"، وكانت أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة ان هناك تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (التوقع الحركي - فعالية الأداء الفني الخططي) لدى المجموعة التجريبية اكثر من البرنامج التقليدي المتبع والذي طبق علي المجموعة الضابطة. (16)

- أجري "محمد سعيد ابوالنور" (2018م) دراسة بعنوان "المواقف اللعبية الموجهة تكتيكياً على فعالية الاداء ونتائج المباريات لناشئي الكوميته في رياضة الكاراتيه"، وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض المواقف اللعبية الموجهة تكتيكياً على فعالية الاداء ونتائج المباريات لناشئي الكوميته في رياضة الكاراتيه، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وأشتمل البحث على عينة مكونة من (24) لاعب كوميته من بنادي عبدالعزيز الرياضي، وقد استخدمت

الدراسة تحليل المباريات وقياس فعالية الأداء الهجومي والدفاعي، وقياس نتائج المباريات، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ان يؤثر استخدام التدريبات الخاصة بالمواقف الخطئية قيد البحث على فعالية الأداء الهجومي والدفاعي ونتائج المباريات لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث تراوحت نسب التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي في فعالية الأداء الهجومي والدفاعي ونتائج المباريات ما بين (23%، 60.49%) لكل من فعالية الأداء الدفاعي وفي عدد مرات الفوز. (17)

- الاستفادة من الدراسات السابقة:

ساعدت الدراسات السابقة الباحث في اختيار منهجية البحث وتحديد أهداف البرنامج التدريبي وكذلك تصميم البرنامج التدريبي، بالإضافة الى اختيار أدوات جمع البيانات سواء بدنية، مهارية، بالإضافة الى تحديد المدة الزمنية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وزمن كل وحدة، وكذلك افضل الاساليب الاحصائية المناسبة لمعالجة بيانات البحث المائل، كما استفاد الباحث من نتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث المائل.

- إجراءات البحث:

1- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث واجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعة واحدة عن طريقة القياسين القبلي والبعدي.

2- مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي منتخب مصر القومي للشباب للكومتيه والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للكراتيه موسم 2017 والحاصلين على الحزام الأسود (1) دان كحد ادنى والمشاركين في بطولات دولية والبالغ عددهم (10) لاعبين للدراسة الاستطلاعية وعدد (10) للدراسة الأساسية متمثلين بعدد (5) موازيين بواقع (2) لاعب في كل ميزان ويتضح ذلك من خلال جدول (1)

جدول (1) توصيف عينة البحث

م	نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
1	العينة الاستطلاعية	10	50%
2	العينة الأساسية	10	50%
	المجموع	20	100%

اعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو (السن، الطول، الوزن)، العمر التدريبي، والاداءات الخطئية وفعالية الهجوم، وذلك وفقا لما تبين من

بعض الدراسات السابقة حيث أوضحت عملية ضبط المتغيرات البحثية وطرق تجانس أفراد العينة وجدول (2) يوضح التجانس بين أفراد العينة.

جدول (2)

تجانس عينة البحث في جميع المتغيرات ن = 20

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن		سنة	16.55	0.51	17.00	2.63-
الطول		متر	1.71	0.03	1.70	1.00
الوزن		كجم	57.95	5.34	57.00	0.53
العمر التدريبي		سنة	9.30	1.26	9.00	0.71
الأداءات الخطئية	التحركات السلبية	ث	26.45	1.43	26.00	0.94
	التحركات الايجابية	ث	19.65	1.31	20.00	0.80-
	المهارات الهجومية	ك	18.15	1.53	18.00	0.20
	المهارات الدفاعية	ك	28.60	1.67	28.50	0.18
	المهارات الهجومية المضادة	ك	22.15	1.46	22.00	0.31
فعالية الهجوم	مباشر	ك	22.20	1.64	22.00	0.37
	غير مباشر	ك	18.45	1.76	18.00	0.77

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في جميع المتغيرات (النمو - العمر التدريبي - الاداءات الخطئية وفعالية الهجوم) حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-2.63، 1.00)، أي انها انحصرت ما بين (±3) الامر الذي يشير الي اعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات.

- وسائل وادوات جمع البيانات:

1- ادوات جمع البيانات:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول

- جهاز ميزان طبي لقياس الوزن

- كاميرا فيديو

- ساعة إيقاف Stop - watch

- أسطوانات مدمجة CD

- بساط كاراتية قانوني

- استمارات تسجيل البيانات.

2- وسائل جمع البيانات:

قام الباحث بتحديد وسائل وأدوات جمع البيانات الخاصة بالبحث من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة وذلك من خلال:

1- تحليل المباريات:

قام الباحث بتحليل بعض مباريات الكومتيه ببطولة العالم 2017 للشباب والناشئين وذلك للتعرف على اهم المواقف الخطئية وازمنة اللعب السلبية من خلال ازمنا المباريات وفعالية الهجوم من خلال المباريات وقد اشتمل التحليل على ثلاث نقاط:

١- تحديد الاداءات الخطئية (الهجومية - الدفاعية - الهجومية المضادة - التحركات السلبية - التحركات الإيجابية) .

٢- تحديد ازمنا فعالية الهجوم من خلال زمن المباراة تحركات(سلبية - إيجابية) والاداءات المهاريه (فردية ومركبة) (مباشرة - غير مباشر).

٣- قياس فعالية الأداء الهجومي من خلال المعادلة التالية:

$$\text{فعالية الهجوم} = \frac{\text{عدد المحاولات الناجحة}}{(\text{عدد المحاولات الخاطئة} - \text{ناجح} + \text{فاضل})}$$

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من الثلاثاء 2019/4/2م وحتى الاربعاء 2019/4/3م على عينة قوامها (10) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث، ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك بهدف التعرف على:

١- تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة أثناء القياس.

٢- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ القياسات.

٣- تحديد الزمن اللازم لإجراء القياسات.

٤- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات

٥- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) قيد البحث:

أولاً: الصدق:

قام الباحث بحساب معامل صدق التمايز للقياسات قيد البحث من خلال تطبيق القياسات على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (10) لاعبين حاصلين على الحزام الاسود 1 دان كحد ادنى وحاصلين على بطولة الجمهورية، ومجموعة غير مميزه قوامها(10) لاعبين في نفس المرحلة السنوية وهم أفراد مجموعة البحث الأستطلاعية، وقد تم حساب قيمة "ت" بين المجموعتين المميزة وغير

المميزة في اختبارات ازمنا الاداءات الخططية وفاعلية الهجوم، وذلك خلال الفترة من السبت 2019/4/6 وحتى الاحد 2019/4/7 ويتضح ذلك من خلال الجدولين أرقام: (3)، (4)

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في

ازمنة الاداءات الخططية وفاعلية الهجوم ن = 1 = 2 = 10

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	البيان	المتغيرات
	±ع	س	±ع	س			
*4.02	1.55	26.20	1.17	23.60	ث	التحركات السلبية	الأداءات الخططية
*4.21	1.03	19.80	0.88	17.90	ث	التحركات الايجابية	
*14.54	1.51	18.60	1.75	29.80	ك	المهارات الهجومية	
*13.35	1.48	28.20	1.06	36.30	ك	المهارات الدفاعية	
*13.97	1.40	22.20	1.60	32.10	ك	المهارات الهجومية المضادة	
*10.66	1.69	22.20	1.85	31.10	ك	مباشر	فعالية الهجوم
*4.08	1.71	18.40	1.51	21.50	ك	غير مباشر	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.101

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية 0.05 بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في اختبارات ازمنا الاداءات الخططية وفاعلية الهجوم، ولصالح المجموعة المميزة مما يعطي دلالة مباشرة على صدق الاختبارات. ثانياً: ثبات الاختبار:

تم حساب معامل الثبات للاختبارات ازمنا الاداءات الخططية وفاعلية الهجوم، عن طريق تطبيق الاختبار واعادة التطبيق Test - Retest على افراد العينة الاستطلاعية وعددهن (10) لاعبين، وبفارق زمني قدره (7) أيام في الفترة من الاربعاء 2019/4/10م الى الاربعاء 2019/4/17م، وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معامل الثبات للاختبارات في ازمنا الاداءات الخططية وفاعلية الهجوم ن = 10

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات	
	ع	س	ع	س			
*0.90	1.29	25.90	1.55	26.20	ث	التحركات السلبية	الأداءات الخططية
*0.95	0.95	19.70	1.03	19.80	ث	التحركات الايجابية	
*0.83	1.20	18.10	1.51	18.60	ك	المهارات الهجومية	
*0.89	1.35	28.50	1.48	28.20	ك	المهارات الدفاعية	
*0.89	1.17	22.40	1.40	22.20	ك	المهارات الهجومية المضادة	
*0.94	1.35	22.40	1.69	22.20	ك	مباشر	فعالية الهجوم
*0.92	1.49	52.70	1.71	18.40	ك	غير مباشر	

*** قيمة (ر) الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.632**

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوي 0.05 بين نتائج التطبيق الاول والثاني لاختبارات ازمنا الاداءات الخططية وفاعلية الهجوم، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات. البرنامج التدريبي:

قام البحث بإعداد البرنامج الخاص بالأداءات الخططية وفقاً للأسس العلمية من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وايضاً الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة، مثال دراسة "عمر محمد السيد" (2002م) (13)، ودراسة "إبراهيم الابياري" (2003م) (1)، ودراسة "شريف العوضي" (2004م) (11)، ودراسة "احمد محمود إبراهيم" (2005م) (5)، ودراسة "محمود البشيهي" (2005م) (18)، ودراسة "إبراهيم الابياري" (2007م) (2)، ودراسة "معترز خلال أبو الاسعاد" (2010م) (19)، ودراسة "عويس الجبالي وتامر الجبالي" (2016م) (14)، وتوصل الباحث الي:

1- الهدف من البرنامج التدريبي المقترح:

تطوير بعض الاداءات الخططية والتعرف على تأثيرها على زمن التحركات وفعالية الهجوم للاعبين الكاراتيه.

2- اسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من اجله.
- مناسبة البرنامج للأهداف الموضوعه.
- مرونة البرنامج وقابليته للتطبيق.
- مناسبة البرنامج للمرحلة السنیه.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في الحمل.
- مراعاة فترة الراحة بين التكرارات وبين المجموعات.
- أن تسهم جميع الوحدات التدريبية في تحقيق اهدافها بما في ذلك الاحماء والتهدئة.
- تحديد درجة الحمل واسلوب تشكيلة بكل دقة.
- مراعاة مبدأ التموج (الاسبوع - اليوم - الوحدة التدريبية).

3- تصميم البرنامج:

تم تحديد الفترة الزمنية لبرنامج التدريبات المقترحة بواقع (6) أسابيع تم تقسيمهم الى مرحلتين:

١- المرحلة الأولى: نهاية مرحلة الاعداد الخاص ومدتها (2) أسبوع.

٢- المرحلة الثانية: مرحلة قبل المنافسات ومدتها (4) أسابيع.

كما تم تطبيق محتوى البرنامج المقترح بوحداته التدريبية اليومية بأجزائها المختلفة (التمهيدي - الرئيسي - الختامي) وذلك على أفراد عينة البحث باستخدام تدريبات الاعداد البدني والمهارى والخططي والمباريات.

واستغرق تنفيذ البرنامج المقترح (6) أسابيع ستة أسابيع بواقع (6) وحدات تدريبية اسبوعياً بإجمالي (36) وحدة تدريبية حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة بإجمالي (3240) دقيقة وبتشكيل حمل (1:2) أي أسبوع حمل متوسط بواقع (10) دقائق اثناء الوحدة التدريبية حيث بلغ إجمالي زمن الجزء التمهيدي (360 دقيقة) وزمن جزء التهيئة (360 دقيقة) وتم تحديد الزمن الكلي لجزء الاعداد البدني بواقع (720) دقيقة بنسبة مئوية بلغت (23.2%) من اجمالي زمن البرنامج كما تم تحديد الزمن الكلي للجزء الختامي بالتحركات والأداء الخططي والمباريات بواقع (1800) دقيقة بنسبة مئوية (58.3 %) من اجمال زمن البرنامج.

جدول (5)

نموذج لوحدة تدريبية

الهدف	مكونات الحمل				الزمن	شرح الأداء	أجزاء الوحدة
	الكثافة	الحجم		الشدة			
		تكرارات	مجموعات				
-رفع درجة حرارة الجسم. -تهيئة الجسم للحمل التدريبي الخاص بالوحدة	بدون راحة بدون راحة بدون راحة 1 ق	مستمر مستمر مستمر 100x2	1 1 1	النبض من 70 - 120 ن/ق	10ق	-مرونة المفاصل + اطالات للعضلات - جري متنوع. - الوثب بالحبل.	الاجزاء
تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	60-45 ث 60-45 ث	10 10	3 3	من -60 %70	20ق	1- من وضع الاستعداد (الايمن - الايسر) الوثب للامام خطوه ثم خطوتين ثم ثلاث خطوات 2- من وضع الاستعداد (الايمن - الايسر) الوثب للامام بمقاومة الاستيك المطاط خطوه ثم خطوتين ثم ثلاث خطوات	الجزء البدني الخاص
تنمية وتقليل زمن التحركات السلبيه الي تحركات ايجابية	60-45 ث 60-45 ث	45 ث 45 ث	3 3	-60 %70	10ق	-تحركات سلبيه لجميع اماكن الملعب من وضع الهجوم . -تحركات سلبيه لجميع اماكن الملعب من وضع الدفاع -تحركات ايجابية مع منافس سلبي في منطقة الاركان	التحركات
تنمية وتطوير بعض المهارات الفردية والمركبة	60-45 ث 60-45 ث 60-45 ث 60-45 ث	10 10 10 10	3 3 3 3	-60 %70	10ق	-فردية كيزامي زوكي كيزامي ماواشي -مركبة كيزامي زوكي- كيزامي ماواشي كيزامي زوكي - اورا ماواشي	المهارات الهجومية

<p>-تقليل زمن التحركات السلبية الي ايجابيه وكيفية تسجيل النقاط مع منافس سلبي</p>	<p>60-45 ث</p>	<p>10</p>	<p>3</p>	<p>-60 %70</p>	<p>10ق</p>	<p>1- اداء المهارات الفرديه من وضع الاستعداد الايسر والمنافس وضع الاستعداد الايسر ثم التحرك خطوتين ثم التسجيل في المنافس السلبي 2- اداء المهارات المركبة من وضع الاستعداد الايسر والمنافس وضع الاستعداد الايسر ثم التحرك خطوة واحده والتسجيل في المنافس السلبي</p>	<p>الاداءات الخطئية</p>		
<p>-تقليل زمن التحركات السلبية الي ايجابيه وكيفية تسجيل النقاط مع منافس سلبي بزمن ثابت لتقليل زمن التحركات السلبية</p>	<p>60-45 ث</p>	<p>30 ث</p>	<p>3</p>	<p>-60 %70</p>	<p>10ق</p>	<p>-اداء المهارات الفرديه من وضع الاستعداد الخاص باللاعب بعد التحرك خطوتين فقط من وضع الاستعداد (اليوي) - اداء المهارات المركبه من وضع الاستعداد الخاص باللاعب بعد التحرك خطوة واحده فقط من وضع الاستعداد (اليوي)</p>	<p>مشروطه</p>	<p>المباريات</p>	
<p>كيفية استخدام التحركات الايجابيه وربطها بالمهارات مع منافس ايجابي ويتم حساب عدد المهارات المواداه وعدد النقاط وذلك لحساب فعالية الاداء</p>	<p>60 ث</p>	<p>1 ق</p>	<p>3 مباريات لكل لاعب</p>	<p>-60 %70</p>	<p>10ق</p>	<p>اداء مباريات حره للمهارات الفرديه باستخدام التحركات خطوة وخطوتين</p>	<p>حرة</p>		
<p>-العودة بالجسم للحالة الطبيعية.</p>				<p>النبض إلى 70 ن/ق</p>	<p>10ق</p>	<p>-مرجحات -اطالات -جري خفيف</p>	<p>التهدئة</p>	<p>الجزء الثاني</p>	

- الدراسة الاساسية:

1- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على افراد مجموعة البحث حيث تم قياس ازمناة الاداءات الخططية وفاعلية الهجوم يوم الخميس 2019/4/18م الى الجمعة 2019/4/19م طبقاً للمواصفات وشروط الاداء الخاصة بكل اختبار.

2- التجربة الاساسية:

تم تطبيق التجربة الاساسية للبحث على افراد مجموعة البحث، باستخدام البرنامج التدريبي المقترح، وقد استغرق تطبيق البرنامج (6) اسابيع في الفترة من السبت 2019/4/20م الى السبت 2019/6/1م بواقع (6) وحدات تدريبية كل اسبوع، وزمن الوحدة (90) دقيقة .

3- القياس البعدي:

تم اجراء القياس البعدي في على افراد مجموعة البحث حيث تم قياس ازمناة الاداءات الخططية وفاعلية الهجوم للاعبين يوم الاثنين 2019/6/3م الى الثلاثاء 2019/6/4م، وبنفس شروط القياس القبلي.

- المعالجات الاحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث حزمة البرنامج الاحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (spss) في

المعالجات الاحصائية للبيانات باستخدام:

Arithmetic Average	- المتوسط الحسابي
Standard deviation	- الانحراف المعياري
Sper man	- معامل الارتباط " سبيرمان "
T. test	- اختبار "ت"
Equivalent percentage of improvemene	- معادلة النسبة المئوية للتحسن %

- عرض ومناقشة النتائج:
أولاً: عرض النتائج:

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد

ن = 10

مجموعة البحث في الاداءات الخطئية

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاداءات الخطئية
	ع	س	ع	س		
*23.58	0.52	17.40	1.34	28.70	ث	التحركات السلبية
*11.84	1.10	27.10	1.58	19.50	ث	التحركات الايجابية
*25.84	1.48	33.20	0.85	18.50	ك	المهارات الهجومية
*20.23	1.07	39.40	1.29	28.10	ك	المهارات الدفاعية
*8.57	0.85	28.50	1.96	22.40	ك	المهارات الهجومية المضادة

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة البحث في الاداءات الخطئية ولصالح القياس البعدي.

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد

عينة البحث في فعالية الهجوم ن = 10

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	فعالية الهجوم
	ع	س	ع	س		
*19.02	0.79	31.20	1.16	22.30	ك	مباشر
*11.51	1.16	24.30	0.97	18.50	ك	غير مباشر

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في فعالية الهجوم ولصالح القياس البعدي.

جدول (8)

نسب التحسن بين القياس البعدي القياس القبلي لأفراد عينة البحث
في الاداءات الخططية وفعالية الهجوم

افراد مجموعة البحث			المتغيرات	
نسب التحسن	بعدي	قبلي		
%39.37	17.40	28.70	التحركات السلبية	الاداءات الخططية
%38.97	27.10	19.50	التحركات الايجابية	
%79.46	33.20	18.50	المهارات الهجومية	
%40.21	39.40	28.10	المهارات الدفاعية	
%27.23	28.50	22.40	المهارات الهجومية المضادة	
%39.91	31.20	22.30	مباشر	فعالية الهجوم
%31.35	24.30	18.50	غير مباشر	

يتضح من جدول (8) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في الاداءات الخططية وفعالية الهجوم.

ثانياً: مناقشة النتائج:

من خلال فروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل اليها والتي تمت معالجتها احصائيا توصل الباحث الى ما يلي:

يتضح من جدول(6) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي معنوية (0.05) بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في الاداءات الخططية (التحركات السلبية - التحركات الايجابية - المهارات الهجومية - المهارات الدفاعية - المهارات الهجومية المضادة)، ولصالح القياسات البعدي، ويرجع الباحث هذا التقدم الي ما تم التوصل اليه من نتائج خاصة للاعب القتال الفعلي الكوميته (kumite) من تنمية زمن التحركات والمتمثل في (التحركات السلبية - التحركات الايجابية - المهارات الهجومية - المهارات الدفاعية - المهارات الهجومية المضادة) الي تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمتبع حيث ان تنمية الاداءات الخططية ساهمت بشكل فعال في تنمية زمن التحركات، بالإضافة الى احتواء البرنامج علي اداءات خططية مشابهة للاداءات اثناء النزال وبما يتفق وطبيعة أداؤها في الكاتا.

ويشير "عويس الجبالي وتامر الجبالي" (2016م) الى أن تدريب اللاعب على مهارات وواجبات خططية مماثلة مع نفس الظروف التي تطرأ في المنافسة ويجاد مواقف استثنائية تستدعي قيام اللاعب بالتصرف أو ايجاد حلول بديلة، وأن القدرة على خلق موقف وتوفير أجواء وظروف مشابهة لظروف المنافسة تمكن اللاعب من اظهار المهارات والتاكتيكات الكامنة لديه وتدعيم خبراته

التنافسية.(14: 113)

كما يوضح "إبراهيم عبد الحميد اليباري" (2007م) أن التدريب الإرادي المنتظم والمستمر للاعب خلال البرامج التدريبية التي يتعرض لها على الجمل أو التكوينات المهارية الهجومية المتنوعة وفقاً لمختلف الاحتمالات الموقفية يظهر إنعكاسه وفعاليتها خلال المباريات لا إرادياً في ردود أفعاله السريعة والصحيحة وأيضاً إمكانية أداء جمل أو تكوينات مهارية هجومية جديدة في ترتيبها داخل الخطة الهجومية الموقفية وفي طريقة أدائها وفقاً للموقف التنافسي الجديد. (2: 47)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من "محمد حسين محمد" (2017م) (16)، ودراسة "حسين حجازي عبد الحميد" (2015م) (7)، في أن التدريبات التي تتشابه في أدائها مع طبيعة المواقف الخطئية التي تؤدي أثناء المباريات لها تأثير إيجابي على ومن التحركات والمتمثل في (التحركات السلبية - التحركات الايجابية - المهارات الهجومية - المهارات الدفاعية - المهارات الهجومية المضادة).

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الاول للبحث والذي ينص على انه:

"توجد فروق دالة إحصائية القياسين القبلي والبعدي في بعض الاداءات الخطئية لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في فعالية الهجوم (هجوم مباشر - هجوم غير مباشر) ولصالح القياسات البعدي، ويرجع الباحث هذا التقدم الي الى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث وطبيعته ومحتوياته من الجانب البدني والمهارى والخططي، وكذلك الى الانتظام افراد عينة البحث في التدريبات بالإضافة الى ممارسة القتال الفعلي الكوميتة (kumite) بصفة مستمرة وبانتظام وذلك ادي الى تطور فعالية الهجوم (هجوم مباشر - هجوم غير مباشر).

ويؤكد "محمد حسن علاوى" (2002م) أن التدريب المنتظم يؤدي إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والسرعة والتحمل والمهارات الحركية والقدرات الخطئية. (15: 37)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من "رانيا جابر توفيق" (2015م) (9)، ودراسة "ربيع سليمان محمد" (2015م) (10)، في أن التدريبات التي تتشابه في أدائها مع طبيعة المواقف الخطئية التي تؤدي أثناء المباريات لها تأثير إيجابي على فعالية الهجوم والمتمثل في (هجوم مباشر - هجوم غير مباشر).

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على انه:

"توجد فروق دالة إحصائية القياسين القبلي والبعدي على فعالية الهجوم (مباشر وغير مباشر) وفعالية الهجوم لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (8) وجود نسب تحسن بين القياس البعدي والقبلي لأفراد عينة البحث في الاداءات الخطئية وفعالية الهجوم حيث تراوحت نسب التحسن بين (27.23%):

79.46%)، كما يتضح من جدول (8) ان اعلي نسبة تحسن كانت للمهارات الهجومية بنسبة 79.46%، واقل نسبة تحسن كانت للمهارات الهجومية المضادة بنسبة 27.23%، ويعزو الباحث هذا التقدم في نسب التحسن الى البرنامج التدريبي المقترح والمتبع باستخدام الاداءات الخططية، حيث ان التدريب باستخدام لمواقف مشابهة للأداء الخططي اثناء المنافسات باستخدام الاحمال البدنية التدريبية واساليب تنفيذ البرنامج التدريبي وما يحتويه من احمال بدنية تدريبية مقننة في تنمية وتطوير وتحسن في زمن التحركات وفعالية الهجوم ساهم في تنمية وتطوير زمن التحركات (التحركات السلبية - التحركات الايجابية - المهارات الهجومية - المهارات الدفاعية - المهارات الهجومية المضادة)، وكذلك في فعالية الهجوم (هجوم مباشر - هجوم غير مباشر).

وفي هذا الصدد يشير "أحمد محمود ابراهيم" (2005) إلى أنه نظراً لتنوع وتعقيد المهارات الحركية فإن معظم التمرينات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي، حيث أن إختيار التمرينات الخاصة والتدريب على الأداء الحركي الخاص بنوعية النشاط التخصصي المختار يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البيئية لهذا الأسلوب الذي يؤدي إلى تنمية النواحي الوظيفية التي تدخل في تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة. (5: 57)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من "محمد حسين محمد" (2017م) (16)، "رانيا جابر توفيق" (2015م) (9)، ودراسة "ربيع سليمان محمد" (2015م) (10)، في أن التدريبات التي تتشابه في أدائها مع طبيعة المواقف الخططية التي تؤدي أثناء المباريات لها تأثير كبير في نسب تحسن كلا من زمن التحركات (التحركات السلبية - التحركات الايجابية - المهارات الهجومية - المهارات الدفاعية - المهارات الهجومية المضادة)، وكذلك في فعالية الهجوم (هجوم مباشر - هجوم غير مباشر).

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على انه:

"توجد نسبة تحسن في بعض الاداءات الخططية وزيادة فعالية الهجوم لأفراد عينة البحث

لصالح القياس البعدي".

- الاستنتاجات والتوصيات:

1- الاستنتاجات:

بناء على أهداف البحث وفي حدود العينة وفي ضوء النتائج الاحصائية، توصل الباحث

للاستنتاجات التالية:

1- يؤثر استخدام الاداءات الخططية قيد البحث على زمن التحركات (التحركات السلبية -

التحركات الايجابية - المهارات الهجومية - المهارات الدفاعية - المهارات الهجومية

المضادة) للاعب القتال الفعلي الكوميته (kumite).

٢- يؤثر استخدام الاداءات الخططية قيد البحث على فاعلية الهجوم(هجوم مباشر - هجوم غير مباشر) للاعب القتال الفعلي الكوميتيه (kumite).

٣- توجد نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في زمن التحركات (التحركات السلبية - التحركات الايجابية - المهارات الهجومية - المهارات الدفاعية - المهارات الهجومية المضادة) وفاعلية الهجوم (هجوم مباشر - هجوم غير مباشر) تراوحت بين (27.23%: 79.46%) للاعب القتال الفعلي الكوميتيه (kumite).

2- التوصيات:

استناداً الى ما اشارت اليه نتائج البحث يوصي الباحث بالاتي:

١- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الاداءات الخططية لتنمية زمن التحركات وفاعلية الهجوم للاعب القتال الفعلي الكوميتيه (kumite).

٢- اجراء دراسات مشابهة ودراسات مقارنة باستخدام الاداءات الخططية بين لاعبي القتال الفعلي "كوميتية" ولاعب القتال الوهمي "الكاتا" للاعبين ولاعبات المنتخب.

٣- أهمية تنفيذ التدريبات الخاصة بالاداءات الخططية أثناء الوحدات التدريبية داخل جزء الاعداد الخططي وخاصة في مرحلة الاعداد الخاص ومرحلة ما قبل المنافسات.

٤- أهمية تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالاداءات الخططية وتحديد الأزمنة المناسبة لأدائها بما يتناسب مع طبيعة وهدف كل تدريب.

٥- أهمية تدريب ناشئي الكوميتيه على الاداءات الخططية في اماكن واتجاهات مختلفة من الملعب لما لها من أهمية في زيادة فعالية الأداء الهجومي والدفاعي ونتائج المباريات.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- ابراهيم على الابيارى(2003م) "تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئي رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٢- ابراهيم على الابيارى (2007م): "تصميم منظومة خطية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1996م): التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أحمد محمود إبراهيم (1995م): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٥- أحمد محمود ابراهيم(2005م): موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- أحمد محمود ابراهيم(2015م): أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧- حسين حجازي عبدالحميد (2015م): "تأثير تدريبات تحمل الأداء على فاعلية بعض الآداءات الخطية للاعبين الكوميتية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٨- حسين على العلي، عامر فاخر شغاتي (2010م): استراتيجية طرائق واساليب التدريب الرياضي، مكتبة النور، بغداد، العراق.
- ٩- رانيا جابر توفيق (2015م): "تأثير نماذج الخرائط التكتيكية على فاعلية بعض محددات الاداء الخطي لمسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" للاعبين الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الاسكندرية.
- ١٠- ربيع سليمان محمد (2015م): "تأثير إستخدام بعض الخرائط التكتيكية علي مستوى الانجاز الكمي لمحددات الاداء الخطي للاعبين (الكوميتة)"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ١١- شريف محمد عبد القادر العوضي (2004م): قواعد الهجوم - كوميتيه، الطبعة الأولى، اسلاميك جرافيك، القاهرة.

- ١٢- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع (1998م): التدريب الرياضي اسس-ومفاهيم- واتجاهات، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٣- عمر محمد لبيب (2002م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا.
- ١٤- عويس الجبالي، تامر الجبالي (2016م): منظومة التدريب الرياضي الحديث- النظرية والتطبيق، الطبعة الثالثة، مركز برنت، القاهرة.
- ١٥- محمد حسن علاوي (2002م): سيكولوجية المدرب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ١٦- محمد حسين محمد (2017م): "تأثير تدريبات التوقع الحركي على فعالية الأداء الفني الخططي للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٧- محمد سعيد ابوالنور (2018م): "المواقف اللعبية الموجهة تكتيكياً على فعالية الاداء ونتائج المباريات لناشئي الكوميتية في رياضة الكاراتيه"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد 82، الجزء (2)، يناير.
- ١٨- محمود ربيع أمين البشيهي (2005م): "تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخططية وفق استراتيجية مباريات المستوى العالمي علي مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٩- معتز هلال أبو الأسعاد (2010م): "تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٢٠- وجيه شمندي (2002م): اعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق"، مطبعة خطاب، القاهرة.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

21- Macovel at al 2013: Study About The Reaction time Relation To Sports Performance In Karate Do, Vol. XIII, ISSUE 2 supplement, 2013, Romania.