

## تأثير إدراج تمارينات وظيفية إيقاعية خاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية – المهارية لدى لاعبات الكاتا برياضة الكاراتيه

م.د/ أسماء نبيل عبد الحميد أحمد

### مقدمة ومشكلة البحث :

" الموسيقى هي الحركة التي تربط بين الروح والجسد " هذا مقالته بنهوفن ، فللموسيقى تأثير كبير على الحركة وتحسين الأداء وتأخير ظهور التعب كما تساعد على انسيابية الحركة . ( 18 : 102 )

وهناك صلة وثيقة بين الموسيقى والحركة منذ قدم الزمان ، فيعد الإيقاع الموسيقي إحدى الوسائل الهامة لتعلم الإيقاع الحركي وتنميته كما أنه يعمل على إظهار الإيقاع الحركي بصورة واضحة ، ويتأسس ذلك كله على المعرفة التامة بخصائص إيقاع كل حركة وما يناسبها من الوسائل المصاحبة مع ضرورة مراعاة الفروق الفردية وهذا ما اتفقت عليه عطيات خطاب 2006م واميمة أمين وعائشة سعيد 2002م . ( 21 : 99 ، 101 ) ( 6 : 4 ، 5 )

فمن المعروف أن لكل نشاط رياضي إيقاع حركي خاص بمهاراته يختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى قد يكون هذا الإيقاع منتظم أو متغير ، ففي رياضة الكاراتيه يعتبر الإيقاع الحركي غير منتظم ويرجع ذلك إلى أن مهارات وأساليب رياضة الكاراتيه لا تتم برتم ثابت ولا تسير على وتيرة واحدة كما أنه ليس لها توقيت ثابت في تنفيذ مهاراتها المركبة .

ويؤكد ذلك محمد سيد 2011م نقلا عن اخلاص نور الدين أن لكل حركة زمن معين يحدث فيه التبادل بين الشد والارتخاء للعضلات العاملة ، مما يعطي الحركة إيقاعا خاصا بها ويميزها عن غيرها من الحركات ، وهناك فرقا كبيرا بين إيقاع الحركة والإيقاع الحركي ، فالإيقاع الحركي أعم وأشمل في التعريف وهو العلم الذي ينظم العمل بين الجهازين العضلي والعصبي وهو الذي ينمي الشعور والاحساس بالإيقاع والأداء . ( 25 : 4 )

ومن هنا ظهر الاسهام الايجابي لدراسة العلاقة بين الإيقاع الموسيقي والإيقاع الحركي للمهارات المختلفة للنشاط الرياضي فالتبادل المتناغم بين الارتخاء والشد الذي يمتاز به الإيقاع الحركي لا بد أن يتناسب مع الكوين الديناميكي للإيقاع الموسيقي ، حيث يساعد ذلك في تحسين وتطوير الأداء الفني والمهاري ، و أن الاحساس بالإيقاع الحركي للأداء يلعب دورا هاما في تحقيق المستويات الرياضية العليا حيث يؤدي إلى دقة الأداء وتوجيه التغير بين مكونات الأداء وتوقيتاته .

وتشير سامية الهجرسي 2004م أن ممارسة التمارينات الفنية الإيقاعية تتطلب قدرات مختلفة مثل التخيل والابداع الحركي والابتكار والشعور بالعلاقة بين الزمن والمكان والفراغ والاحساس بديناميكية الأداء الذي يتصف بالتنوع والشمول الذي يجعل الممارس ذو تحكم عضلي عالي الأداء في إطار جمالي فني متوافق بصورة انسيابية سلسلة متناسقة مع الموسيقى المصاحبة . ( 13 : 79 )

وهذا ما أكدته عطيات خطاب 2006م أن التمرينات الفنية الإيقاعية استمدت اسمها من النواحي الجمالية والقدرة التعبيرية والالتقان الفني للحركات والتكوينات المهارية مع ارتباط ذلك بالموسيقى المعبرة . ( 21 : 139 )

كما تتفق الباحثة مع عصام عبدالخالق 2003م إلى ضرورة أن تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات النشاط التخصصي حيث يعتبر التدريب عن طريق التمرينات النوعية وسيلة لتطويع إمكانات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب . ( 19 : 92 )

وأن احتواء البرنامج التدريبي على تدريبات تعمل على تطوير المهارات الحركية وبالتالي دمج تمرينات متنوعة في كل وحدة تدريبية يساعد على تطوير قدرات جديدة لدى اللاعب ويمنع الاصابات ويجنب الاحتراق المبكر من خلال استخدام حركات مشابهة لنموزج الأداء الفني من حيث الشكل والعضلات المستخدمة والمسار الزمني للقوة وهذا ما أشار إليه كلا من خيرية السكري ومحمد بريق 2001م . ( 9 : 21 - 23 )

وهذا ما دفع الباحثة لإجراء دراسة استطلاعية مكنتها من الشعور بمشكلة تواجه اللاعبات أثناء التدريب وتمثلت تلك المشكلة في الشعور بالرتابة والملل اثناء تأدية المهارات وأوضاع الاتزان داخل الوحدة التدريبية مما دفع الباحثة إلى البحث عن اسلوب يتميز بالتنوع والتغيير بهدف لكسر روتين الوحدة التدريبية التقليدية ويهدف في الوقت ذاته إلى رفع كفاءة عمل الأجهزة الحيوية وكذلك العمل في نفس المسار الحركي للمهارات الحركية المؤداه في مسابقات الكاتا بإيقاع خاص لكل مهاره من مهارات الكاتا مع الاستعانة بالموسيقى كمتغير له تأثير فعال وإيجابي في الأداء ، وتبلورت النتيجة في تصميم جملة مهارية إيقاعية تهدف لرفع المستوى البدني والمهاري في أن واحد .

ويعد البحث محاولة للاستعانة بالموسيقى لتطوير الاداء الفني باعتبار أن "الموسيقى شريكة الإنسان في حياته " هذا ماقاله حامد أحمد (2014م) ( 8 : 353 ) وذلك عن طريق تصميم جملة حركية مكونة من المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه وتعد هذه الجملة كتدريب تخصصي لأساسيات الكاتا المؤداه وبناءا على زمن المهارة الأساسية داخل الكاتا سوف يصمم لها إيقاع موسيقى يخدم دقة تنفيذ تلك المهارة في الزمن المناسب والمحدد لها داخل الجملة الحركية ( الكاتا ) .

### هدف البحث :

التعرف على تأثير إدراج تمرينات وظيفية إيقاعية خاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية – المهارية لدى لاعبات الكاتا برياضة الكاراتيه .

### فروض البحث :

- هل توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات الفسيولوجية ؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية – المهارية ؟

- هل توجد فروق دالة احصائية بين قيم القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء الكاتا ( جيون ) ؟

### مصطلحات البحث :

### تمرينات وظيفية إيقاعية خاصة :

هي التقسيم الديناميكي الزمني المكاني لمجموعة من الاوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً لمسارات العمل العضلي للمهارات الاساسية في رياضة الكاراتيه بغرض تنمية مختلف القدرات الحركية لتحقيق احسن مستوى ممكن من الأداء الفني الرياضي . ( تعريف اجرائي )

### إجراءات البحث :

#### - المنهج المستخدم :

استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين بقياس قبلي وبعدي وذلك لملائمته لطبيعة واجراءات البحث .

#### - مجتمع البحث :

اشتمل على لاعبات الكاراتيه الدرجة الأولى ( دان واحد ) في منطقة بني سويف تحت 18 سنة والبالغ عددهم (24) لاعبة .

#### - عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات الكاراتيه الدرجة الأولى تحت 18 سنة المسجلات بالنادي الرياضي ببني سويف وقد بلغ عدد العينة 8 لاعبات ، 4 لاعبات كعينة ضابطة ، 4 لاعبات كعينة تجريبية .

#### أسباب اختيار العينة :

- حصول اللاعبات على درجة الحزام الأسود .
- ألا يزيد عمر اللاعبة عن 18 سنة .
- مستوى أداء اللاعبة لمكونات الهيكل البنائي للجلمة الحركية ( جيون ) يتراوح من 5 إلى 5.5 درجة .
- لا يقل العمر التدريبي للاعبة عن 4 سنوات .
- تتمتع بسلامة الإيقاع السمعي .

#### الاية التطبيق :

١- إجراء الدراسات الاستطلاعية الأولية لتحديد متطلبات البحث وكذلك تطبيق شروط اختيار العينة .

٢- تصميم تمرينات إيقاعية وظيفية خاصة للاعبات الكاراتيه .

## جدول (1) يوضح مواصفات التمرينات الإيقاعية الوظيفية

زمن الأداء	15 – 30 ق
نظام الطاقة المستخدم	مختلط
الهدف من التمرينات	- فسيولوجيا ( رفع كفاءة عمل الأجهزة الداخلية ) - بدنيا ( تنمية السرعة ، القدرة ، القوة ، تحمل الأداء ، الرشاقة ، التوافق ) - مهاريا (تنمية مجموعة المهارات الدفاعية والهجومية الأساسية في رياضة الكاراتيه )
العضلات العاملة	جميع عضلات الجسم / مرفق (1)
المهارات المستخدمة	مهارات دفاعية ، مهارات هجومية / مرفق (2)
التشكيلات المستخدمة	انتشار حر – مثلث
الشدة	70% : 90%
المجموعات	مجموعة واحدة
النبض المستهدف	150 : 180 ن / ق

- ٣- تحديد مستوى اللاعبات من خلال اجراء القياس القبلي لعينة الدراسة في بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض – الضغط - السعة الحيوية ) .
- ٤- تحديد مستوى أداء اللاعبات لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية من خلال اجراء القياس القبلي لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية - المهارية (القدرة – تحمل السرعة – تحمل الأداء – تحمل القوة - الرشاقة ) .
- ٥- تحديد مستوى اللاعبات في أداء الجملة الحركية قيد البحث ( جيون – كاتا ) .
- ٦- تطبيق البرنامج .
- ٧- إجراء المعالجات الاحصائية وتحديد نسبة التحسن في مستوى أداء اللاعبات بعد إجراء القياس البعدي .

### الأدوات والاختبارات المستخدمة :

- اختبارات إيقاعية سمعية .
- اختبارات فسيولوجية .
- اختبارات بدنية – مهارية .
- استمارة تقييم الأداء الفني للكاتا .
- كاميرا تصوير تليفزيوني (كاميرا فيديو) .
- ساعة إيقاف stop watch لأقرب ( 0.01 ) ثانية .
- صالة تدريبية مزودة بوحدة صوت لتشغيل مقطوعة موسيقية لأداء الجملة الحركية .

## الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (10) لاعبات من نفس مجتمع البحث وهدفت إلى :

- استطلاع رأي الخبراء واللاعبات حول مدى رتابة الوحدة التدريبية التقليدية ومدى أهمية استخدام طريقة جديدة لتغيير ديناميكية عمل الوحدة .
- مراجعة مكان تطبيق التجربة والتأكد من سلامة وكفاءة الأدوات والأجهزة المستخدمة في التجربة .
- تحديد الاختبارات المناسبة للبحث والتعرف على الأزمنة المناسبة لإجراء الاختبارات المستخدمة .
- عمل تجربة استطلاعية لديناميكية القياس لتلافي حدوث أخطاء أثناء بدء التجربة .

وقد أسفرت نتائج إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى عن التأكد من اتفاق غالبية الخبراء مع الباحثة حول رتابة الوحدة التدريبية التقليدية ومدى أهمية استخدام طريقة جديدة لتغيير ديناميكية عمل الوحدة بنسبة ( 85% ) ، كما تم التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات الفسيولوجية ، وكذلك تم تحديد الأزمنة المناسبة لإجراء الاختبارات البدنية – المهارية .

## الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية في صالة الكاراتيه التابعة لكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف في الفترة من 9 – 2020/9/24 على عينة قوامها ( 10 ) لاعبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث هدفت هذه الدراسة إلى حساب المعاملات العلمية الخاصة بالاختبارات البدنية – المهارية لمكونات الكاتا قيد البحث وأسفرت نتائج الدراسة على :

### حساب المعاملات العلمية للاختبارات :-

#### أولاً معامل صدق الاختبارات :

قامت الباحثة بحساب صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة وبلغ عدد كل مجموعة ( 5 ) لاعبات وذلك يومي 9 – 2020/9/10 عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات وقد بلغت أقل قيمة ل ( ت ) المحسوبة ( 2.895 ) بينما كانت قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ( 2.132 ) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة احصائياً بين نتائج المجموعتين ومن ثم أصبحت الاختبارات صادقة وإجازتها كوسيلة قياس .

#### ثانياً معامل ثبات الاختبارات :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات قيد البحث عن طريق إعادة تطبيق Test – Retest الاختبار بفارق فترة زمنية مدتها ( اسبوعين ) بين التطبيقين لعينة استطلاعية قوامها ( 10 ) لاعبات حيث كان التطبيق الأول يوم 2020/9/9 وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة مع مراعاة التطبيق في نفس ظروف تطبيق الاختبارات في المرة الأولى وكان ذلك يوم 2020 / 9 / 24 وتم حساب معامل الارتباط البسيط لبرسون بين التطبيقين الأول والثاني حيث تراوحت قيمة ( ر ) المحسوبة بين ( 0.89 : 0.94 ) مما يدل على أن الاختبارات المستخدمة على درجة عالية من الثبات وصالحة للاستخدام كوسيلة قياس .

## التجربة الأساسية :

### هدف التجربة :

تهدف التجربة إلى تصميم تمرينات وظيفية بمصاحبة إيقاع موسيقي وإدراجها ضمن محتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

### أسس وضع البرنامج :

من خلال المسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء والدراسة الاستطلاعية على عينة البحث قامت الباحثة بتحديد الأسس التالية لتطبيق البرنامج التدريبي المدرج بداخله التمرينات الإيقاعية الوظيفية قبل تطبيقها على عينة البحث وهي :

### جدول ( 2 ) يوضح محتوى وخصائص البرنامج التدريبي

المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي المقترح	الخصائص العامة للبرنامج التدريبي
عدد أسابيع التطبيق	5 أسابيع تدريبية
عدد الوحدات التدريب	25 وحدة تدريبية
زمن الوحدة التدريبية	90 : 120 ق
الزمن المخصص للتمرينات الإيقاعية الوظيفية الخاصة	30ق من إجمالي زمن الوحدة التدريبية
ترتيب أدائها داخل الوحدة	تبدأ عقب الانتهاء من الجزء التمهيدي
عدد مرات التدريب الأسبوعي	5 مرات تدريب بالأسبوع
العمل إلى الراحة	1 : 2 – 1 : 3

### الأحمال التدريبية المقترحة خلال الوحدات التدريبية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومحتوى الأحمال التدريبية باستخدام أسلوب التدريب الفكري المكثف ، وقد تكونت وحدة التدريب اليومية من ثلاث أجزاء رئيسية تشتمل علي :

- الجزء التمهيدي :
  - القسم الأول : التهيئة ( الاحماء ) .
  - القسم الثاني : الإعداد البدني الخاص.
- الجزء الرئيسي :
  - القسم الأول : التمرينات الوظيفية الإيقاعية الخاصة .
  - القسم الثاني : مقطوعات تدريبية .
  - القسم الثاني : التدريب المبرائي علي أداء الجملة الحركية ككل .
- الجزء الختامي :- تمرينات تهدئة ( الاستشفاء ) .

جدول ( 3 ) يوضح التوزيع الزمني لاجراءات البحث

اليوم	الموافق	الإجراءات	القياسات المستهدفة إجرائها
الاحد	2020/9/27	القياسات القبلية	إجراء اختبار الإيقاع السمعي للاعبات . تحديد مستوى اللاعبات من خلال اجراء القياس القبلي للمجموعتين في بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض – الضغط – السعة الحيوية ) . تحديد مستوى اللاعبات من خلال اجراء القياس القبلي للمجموعتين في بعض المتغيرات البدنية - المهارية (السرعة – القدرة - القوة – الرشاقة – تحمل الأداء ) . تحديد مستوى الأداء الفني للجملة الحركية ( جيون – كاتا ) .
الاثنين حتى الاثنين	من 2020/9/28 إلى 2020/11/2	تطبيق البحث	تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .
الثلاثاء	2020/11/3	القياسات البعدية	إجراء اختبار الإيقاع السمعي للاعبات . تحديد مستوى اللاعبات من خلال اجراء القياس القبلي للمجموعتين في بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض – الضغط – السعة الحيوية ) . تحديد مستوى اللاعبات من خلال اجراء القياس القبلي للمجموعتين في بعض المتغيرات البدنية - المهارية (السرعة – القدرة - القوة – الرشاقة – تحمل الأداء ) . تحديد مستوى الأداء الفني للجملة الحركية ( جيون – كاتا ) .

جدول ( 4 )

يوضح خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج علي لاعبات مسابقة القتال الوهمي  
برياضة الكاراتيه قيد البحث

الجزء الختامي	الجزء الرئيسي								الجزء التمهيدي				رقم الوحدة	الأسبوع
	التدريب المباراني		المقطوعات التدريبية		تمارينات إيقاعية وظيفية خاصة		الإعداد البدني الخاص		التهيئة (الأحماء)					
	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%				
	1	30	1	88	1	76	1	76	1	65	1	35	1	الأسبوع الأول
	1	30	1	89	1	76	1	89	1	82	1	35	2	
	1	30	2	75	2	82	1	87	2	85	1	35	3	
	1	35	1	92	1	84	2	85	2	82	1	40	4	
	1	35	3	87	3	77	2	78	1	68	1	40	5	
	1	35	2	93	2	88	1	83	3	78	1	40	6	الأسبوع الثاني
	1	30	3	75	1	82	3	78	1	68	1	35	7	
	1	35	1	94	1	93	1	70	3	66	1	40	8	
	1	35	1	94	1	93	2	78	2	68	1	40	9	
	1	35	1	95	1	88	1	90	3	64	1	40	10	
	1	30	2	90	3	86	2	78	1	68	1	35	11	الأسبوع الثالث
	1	35	1	95	1	93	1	77	2	64	1	40	12	
	1	30	1	88	1	76	3	78	1	70	1	35	13	
	1	30	1	92	2	87	2	85	1	70	1	35	14	
	1	30	1	92	2	88	1	77	3	68	1	35	15	
	1	30	3	90	1	86	1	90	1	74	1	35	16	الأسبوع الرابع
	1	30	1	90	2	86	1	87	1	85	1	35	17	
	1	30	1	92	1	87	1	87	2	84	1	35	18	
	1	35	3	91	1	84	1	87	3	85	1	40	19	
	1	35	1	94	1	89	2	89	2	82	1	40	20	
	1	30	3	90	2	86	1	90	3	64	1	35	21	الأسبوع الخامس
	1	30	2	92	1	87	1	79	2	70	1	35	22	
	1	35	2	90	3	86	1	83	1	78	1	40	23	
	1	35	1	95	2	93	1	85	2	70	1	40	24	
	1	35	1	93	1	88	2	90	1	68	1	40	25	

م = المجموعات

ش = شدة الأحمال

المعالجات الاحصائية : استخدمت الباحثة برنامج SPSS ومعادلة نسبة التحسن .



## نتائج البحث ومناقشتها :

من خلال عرض نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث الفسيولوجية التي تم التوصل إليها والاستعانة بالمراجع والدراسات العلمية التي تم الاسترشاد بها سوف نقوم بعرض ومناقشة النتائج للاجابة على تساؤلات البحث :

جدول ( 5 ) يوضح الفروق بين متوسط قيم القياس القبلي والبعدي لبعض المتغيرات الفسيولوجية

**ن=4 قيد البحث للاعبات القتال الوهمي للمجموعة الضابطة**

الدلالات الاحصائية		وحدة القياس	وقت القياس	المتغيرات قيد البحث
الدلالة	(Z)			
0.157	1.414	ن / ق	الراحة	النبض
0.068	1.826		المجهود	
0.317	1.000	م / ز	الراحة	الضغط الانقباضي
0.068	1.826		المجهود	الضغط الانقباضي
0.109	1.604	اللتز		السعة الحيوية

يتضح من بيانات جدول ( 5 ) دلالة الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث عند مستوى ( 0.05 ) حيث تتراوح قيمة ( Z ) ما بين ( 1.000 : 1.826 ) لدى لاعبات المجموعة الضابطة لمسابقة القتال الوهمي ( الكاتا ) قيد الدراسة .

جدول ( 6 ) يوضح الفروق بين متوسط قيم القياس القبلي والبعدي لبعض المتغيرات الفسيولوجية

**ن=4 قيد البحث للاعبات القتال الوهمي للمجموعة التجريبية**

الدلالات الاحصائية		وحدة القياس	وقت القياس	المتغيرات قيد البحث
الدلالة	(Z)			
0.063	1.857	ن / ق	الراحة	النبض
0.144	1.461		المجهود	
0.414	0.816	م / ز	الراحة	الضغط الانقباضي
0.066	1.841		المجهود	الضغط الانقباضي
0.066	1.841	اللتز		السعة الحيوية

يتضح من بيانات جدول ( 6 ) دلالة الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث عند مستوى ( 0.05 ) حيث تتراوح قيمة ( Z ) ما بين ( 0.816 : 1.857 ) لدى لاعبات المجموعة التجريبية لمسابقة القتال الوهمي ( الكاتا ) قيد الدراسة .

جدول ( 7 ) يوضح الفروق بين متوسط قيم القياس القبلي والبعدي في بعض

المتغيرات البدنية - المهارية للاعبات المجموعة الضابطة ن=4

تحمل القوة		تحمل الأداء		تحمل السرعة		القوة المميزة بالسرعة		وحدة القياس	الرشاقة		وحدة القياس	الجانب المؤدي للاستلوب المهاري	الدلالات الاحصائية المتغيرات قيد البحث
الدلالة	(Z)	الدلالة	(Z)	الدلالة	(Z)	الدلالة	(Z)		الدلالة	(Z)			
0.414	0.816	0.109	1.604	0.317	1.000	0.046	2.000	العدن	0.059	1.890	اليمين	يسار	جيدان براي
0.059	1.890	0.180	1.342	0.317	1.000	0.059	1.890		0.059	1.890		يمين	
0.063	1.857	0.059	1.890	0.180	1.342	0.102	1.633		0.066	1.841		يسار	أوي زوكي
0.066	1.841	0.059	1.890	0.157	1.414	0.083	1.732		0.059	1.890		يمين	
0.066	1.841	0.059	1.890	0.063	1.857	0.059	1.890		0.046	2.00		يسار	جياكوزوكي
0.068	1.826	0.059	1.890	0.059	1.890	0.059	1.890		0.059	1.890		يمين	
0.317	1.000	0.063	1.857	0.109	1.604	0.046	2.000		0.063	1.857		يسار	ماي جيري
0.059	1.890	0.059	1.890	0.066	1.841	0.059	1.890		0.063	1.857		يمين	
0.066	1.841	0.063	1.857	0.066	1.841	0.059	1.890		0.059	1.890		يسار	أجي أوكي
0.059	1.890	0.059	1.890	0.157	1.414	0.059	1.890		0.046	2.00		يمين	
0.102	1.633	0.059	1.890	0.046	2.00	0.102	1.633		0.066	1.841		يسار	مونج أوكي
0.059	1.890	0.059	1.890	0.059	1.890	0.059	1.890		0.046	2.00		يمين	

يتضح من بيانات جدول (7) ان هناك فروق دالة احصائية بين القياسين (القبلي و البعدي ) لقيم بعض المتغيرات البدنية - المهارية لدى لاعبات القتال الوهمي للمجموعة الضابطة حيث تراوحت قيمة اختبار ولكسون وقيمة ( Z ) مابين ( 0.816 : 2 ) على مدار أسابيع البحث .

جدول ( 8 ) يوضح الفروق بين متوسط قيم القياس القبلي والبعدي في بعض

المتغيرات البدنية - المهارية للاعبات المجموعة التجريبية ن=4

تحمل القوة		تحمل الأداء		تحمل السرعة		القوة المميزة بالسرعة		وحدة القياس	الرشاقة		وحدة القياس	الجانب المؤدي للاستلوب المهاري	الدلالات الاحصائية المتغيرات قيد البحث
الدلالة	(Z)	الدلالة	(Z)	الدلالة	(Z)	الدلالة	(Z)		الدلالة	(Z)			
0.066	1.841	0.066	1.841	0.046	2.000	0.059	1.890	العدن	0.063	1.857	اليمين	يسار	جيدان براي
0.066	1.841	0.063	1.857	0.059	1.890	0.059	1.890		0.063	1.857		يمين	
0.066	1.841	0.059	1.890	0.066	1.841	0.066	1.841		0.059	1.890		يسار	أوي زوكي
0.059	1.890	0.063	1.857	0.059	1.890	0.046	2.000		0.063	1.857		يمين	
0.066	1.841	0.059	1.890	0.063	1.857	0.066	1.841		0.063	1.857		يسار	جياكوزوكي
0.068	1.826	0.059	1.890	0.063	1.857	0.046	2.000		0.059	1.890		يمين	
0.066	1.841	0.063	1.857	0.066	1.841	0.059	1.890		0.063	1.857		يسار	ماي جيري
0.066	1.841	0.059	1.890	0.066	1.841	0.046	2.000		0.046	2.000		يمين	
0.059	1.890	0.059	1.890	0.063	1.857	0.059	1.890		0.059	1.890		يسار	أجي أوكي
0.063	1.857	0.059	1.890	0.063	1.857	0.063	1.857		0.046	2.000		يمين	
0.063	1.857	0.059	1.890	0.059	1.890	0.059	1.890		0.046	2.000		يسار	مونج أوكي
0.066	1.841	0.059	1.890	0.059	1.890	0.059	1.890		0.059	1.890		يمين	

يتضح من بيانات جدول (8) ان هناك فروق دالة احصائية بين القياسين (القبلي و البعدي ) لقيم بعض المتغيرات البدنية - المهارية لدى لاعبات القتال الوهمي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة اختبار ولكسون وقيمة ( Z ) مابين ( 1.841 : 2 ) على مدار أسابيع البحث .

جدول ( 9 ) يوضح نسبة التحسن والفروق بين متوسط قيم القياس القبلي والبعدي لمستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث للاعبات القتال الوهمي ( جيون ) للمجموعة الضابطة ن=4

الدلالات الاحصائية	وحدة القياس	قيمة ( Z )	دلالتها	متوسط نسبة التحسن %
مستوي الاداء المهاري	" درجة "	1.890	0.059	5.4 %

يتضح من بيانات جدول (9) ان هناك فروق دالة احصائية بين القياسين (القبلي و البعدى ) لقيم مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات القتال الوهمي للمجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة اختبار ولكسون وقيمة ( Z ) ( 1.890 ) بمتوسط نسبة تحسن ( 5.4 % ) على مدار اسابيع البحث .

جدول ( 10 ) يوضح نسبة التحسن والفروق بين متوسط قيم القياس القبلي والبعدي لمستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث للاعبات القتال الوهمي ( جيون ) للمجموعة التجريبية ن=4

الدلالات الاحصائية	وحدة القياس	قيمة ( Z )	دلالتها	متوسط نسبة التحسن %
مستوي الاداء المهاري	" درجة "	1.841	0.066	18 %

يتضح من بيانات جدول (10) ان هناك فروق دالة احصائية بين القياسين (القبلي و البعدى ) لقيم مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات القتال الوهمي للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة اختبار ولكسون وقيمة ( Z ) ( 1.841 ) بمتوسط نسبة تحسن ( 18 % ) على مدار اسابيع البحث .

جدول ( 11 ) يوضح الفروق بين متوسط قيم القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث للاعبات القتال الوهمي ن=4

الدلالات الاحصائية		وحدة القياس	وقت القياس	المتغيرات قيد البحث
الدلالة	مان وتني			
0.029	0.000	ن / ق	الراحة	النبض
0.486	5.000		المجهود	
0.486	5.000	م / ز	الراحة	الضغط الانقباضي
0.486	5.500		المجهود	الضغط الانقباضي
0.114	2.500	اللتر		السعة الحيوية

يتضح من بيانات جدول ( 11 ) دلالة الفروق بين قيم القياس البعدي للمجموعتين التجريبيية والضابطة لقيم المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث عند مستوى ( 0.05 ) حيث تتراوح قيمة ( اختبار مان وتني ) ما بين ( 0.000 : 5.500 ) لدى لاعبات مسابقة القتال الوهمي ( الكاتا ) قيد الدراسة .

ويرجع هذا التغير الإيجابي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيية فى هذه القيم لدى لاعبات القتال الوهمي إلى مدى إيجابية إدراج التمرينات الوظيفية الخاصة بمصاحبة الموسيقى ضمن محتوى البرنامج التدريبي والذي روعي فيه :

- التخطيط العلمي المقنن للبرامج التدريبية .
- تطبيق مبدأ فردية التدريب .
- تطبيق مبدأ الاستمرارية وعدم انقطاع التدريب .
- تطبيق مبدأ التموجية فى تقنين الأحمال التدريبية .
- التركيز على متطلبات الجملة الحركية ( البيولوجية والبدنية والمهارية بالإضافة للمتطلبات النفسية والحس حركية) وهذا ما تطرق إليه أحمد محمود محمد (2005م) (4) .

- الاستفادة من التخصصات الاخرى عن طريق المزج بين العلوم ( البدنية والبيولوجية والفنية ) .

واستعانت الباحثة بأسلوب المقطوعات التدريبية كوسيلة أثبتت فاعليتها فى تدريب مسابقات القتال الوهمي وبالتالي كان اسلوب تدريبي داعم لتحسين وتطوير الأداء الفني للكاتا والذي له مردود فسيولوجي على اللاعبات سواء فى المجموعة الضابطة أو التجريبيية وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة أحمد محمود محمد (2002) (3) ودراسة رضا يوسف يسري (2008م) (10) والتي تضمنت التأثير الإيجابي للأحمال التدريبية المقننة للاعب الكاراتيه علي بعض المتغيرات الوظيفية الفسيولوجية نتيجة استخدام المقطوعات التدريبية كأسلوب تدريبي يستخدم داخل الوحدة التدريبية اليومية للاعب لصقل الجوانب الفسيولوجية والبدنية – المهارية و الفنية للوصول لأفضل أداء فى ضوء ما يتمتع اللاعب من قدرات تؤهله لذلك .

ويبقى التأثير الإيجابي لدمج الإيقاع الموسيقي بالإيقاع الحركي لمهارات الجملة الحركية قيد البحث ( جيون – كاتا ) فى برنامج فردي التخطيط للاعبات على المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث واضحة فى الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبيية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيية وهذا ما أثبتته وأكده الدراسات السابقة التي استخدمت برامج تحتوي على تدريبات نوعية مشابهة لطبيعة الأداء المهاري كدراسة سعيد فوزي خلف (2014م) (14) ، هالة كامل قاسم ( 2002

( 26 ) وكذلك دراسة غادة عاطف سيد (2011) (23) ، دراسة صالح عبد القادر عتريس (2010) ( 17 ) والتي أكدت على أهمية استخدام تدريبات مشابهه للأداء تعمل في نفس مسار عمل العضلة في المهارات التخصصية لإيجابية التأثير الفسيولوجي والبدني والمهاري للبرامج التدريبية .

ومما تقدم نجد أن هناك فرق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في قيم المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وجاءت هذه الزيادة بسبب طريقة دمج الإيقاع الموسيقي والإيقاع الحركي في إطار تخصصي للمهارات داخل الجملة الحركية والتي عادت بنتائج إيجابية على تلك المتغيرات قيد البحث وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الأول للبحث بوجود فروق بين قيم القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

جدول ( 13 ) يوضح الفروق بين متوسط قيم القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في بعض المتغيرات البدنية - المهارة للاعبات ن=4

تحمل القوة	تحمل الأداء		تحمل السرعة		القوة المميزة بالسرعة		وحدة القياس	الرشاقة		نوع القياس	الجانب المؤدي للاستلوب المهاري	الدلالات الاحصائية للمتغيرات قيد البحث
	الدلالة	مان وتني	الدلالة	مان وتني	الدلالة	مان وتني		الدلالة	مان وتني			
0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	العدد	يسار	جيدان براي
0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00		يمين	
0.057	1.000	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00		يسار	أوي زوكي
0.114	2.500	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00		يمين	
0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00		يسار	جياكوزوكي
0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00		يمين	
0.029	0.00	0.029	0.00	0.057	1.500	0.686	6.000	0.029	0.00		يسار	ماي جيري
0.029	0.00	0.029	0.00	0.114	2.000	0.686	6.000	0.029	0.00		يمين	
0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00		يسار	أحي أوكي
0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00		يمين	
0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00		يسار	مونج أوكي
0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00	0.029	0.00		يمين	

- من خلال عرض نتائج الفروق لقيم القياسين البعديين للمجموعتين قيد البحث لمتغيرات البحث البدنية - المهارة والتي تم التوصل إليها والمراجع والدراسات المرجعية التي تم الاسترشاد بها سوف تقوم الباحثة بعرض ومناقشة النتائج للإجابة على التساؤل الثاني للبحث و الذي ينص على " هل توجد فروق دالة احصائية بين قيم القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قيم بعض المتغيرات البدنية - المهارة ؟".

حيث يتضح من بيانات جدول (13) ان هناك فروق دالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لقيم بعض المتغيرات البدنية - المهارة لدى لاعبات القتال الوهمي (جيون - كاتا)

حيث تراوحت **قيمة اختبار مان وتني للفروق بين المجموعتين ما بين ( 0.00 : 6.00 )** على مدار أسابيع التدريب

ويرجع هذا التغير الإيجابي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في هذه القيم إلى مدى إيجابية تأثير التدريب الوظيفي بمصاحبة الموسيقى والذي روعي فيه :

- التخطيط العلمي المقنن للبرامج التدريبية .
  - تطبيق مبدأ فردية التدريب.
  - تطبيق مبدأ الاستمرارية وعدم انقطاع التدريب .
  - تطبيق مبدأ التموجية في تقنين الأحمال التدريبية .
  - التركيز على متطلبات الجملة الحركية ( القدرات النفسية والحس حركية بالإضافة للمتطلبات البيولوجية والبدنية والمهارية ) وهذا ما تطرق إليه أحمد محمود محمد (2005م) (4) .
  - الاستفادة من التخصصات الأخرى عن طريق المزج بين العلوم ( البدنية والبيولوجية والفنية ) .
  - الاختيار المناسب لعينة البحث حيث أكدت دراسة أبرنثي وآخرون Abrenthy al – (2001م) (27) أن اللاعبين الكبار ذوي الخبرة يكونوا أكثر استجابة للقدرات الإدراكية والحركية .
- ويبقى التأثير الإيجابي لدمج الإيقاع الموسيقي بالإيقاع الحركي لمهارات الجملة الحركية قيد البحث ( جيون – كاتا ) في برنامج فردي التخطيط للاعبات على المتغيرات البدنية - المهارية قيد البحث واضحة في نتيجة عينة البحث وهذا ما أثبتته وأكدته الدراسات السابقة التي أشارت إلى أهمية الاهتمام بالإيقاع الحركي للجملة الحركية كدراسة عصام محمد محمد ( 2014م ) ( 20) ودراسة فتحي أحمد سيد ( 2008م ) ( 24) ، هذا وهناك دراسات أظهرت نتائجها التأثير الإيجابي لاستخدام تدريبات نوعية مشابهه للأداء الفني كوسيلة استرشادية لتقنين الأحمال كدراسة أحمد محمد أحمد ( 2003 ) ( 1) ، سمير مصطفى العجمي (2007م) ( 15) وكذلك دراسة بسمات محمد علي (2006) ( 7) ، رضا يوسف يسري (2001) (11) ، رضا يوسف يسري ( 2001 ) ( 12 ) والتي أكدت على أهمية العمل وفقا لمسار العمل العضلي في النشاط التخصصي .

بالإضافة إلى ذلك الدراسات التي أشارت إلى أهمية تحسين وتطوير القدرات البدنية للاعب الكاراتيه بصفة خاصة وتبلورت هذه الأهمية في الدراسات التالية كدراسة أحمد محمد حسين ( 2011 ) (2) ، دراسة أمل فاروق علي (2008) (5) ، دراسة عماد عبد الفتاح السرسري ( 2001 ) ( 22 ) و دراسة صالح عبدالقادر عتريس (2001) ( 16 ) والتي تناولت النتائج الإيجابية لتنمية الصفات البدنية – المهارية على الأداء الفني للاعب الكاراتيه .

ومما تقدم نجد أن هناك تحسن ظهر في نتيجة القياس البعدي للاعبات المجموعة التجريبية أفضل من القياس البعدي للاعبات العينة الضابطة في قيم المتغيرات البدنية - المهارية قيد البحث وترجع الباحثة هذه الزيادة والتحسن بسبب دمج الإيقاع الموسيقي والإيقاع الحركي في إطار تخصصي للمهارات داخل الجملة الحركية والتي عادت بنتائج إيجابية على تلك المتغيرات قيد البحث وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الثاني من البحث بوجود فروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

جدول ( 14 ) يوضح الفروق بين متوسط قيم القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث للاعبات القتال الوهمي ( جيون ) ن=4

متوسط نسبة التحسن %	الدلالة	قيمة مان وتني	وحدة القياس	الدلالات الاحصائية
12%	0.029	0.00	" درجة "	مستوي الاداء المهاري

من خلال عرض نتائج الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة للاعبات في مستوى أداء الكاتا الفني قيد البحث والتي تم التوصل إليها والمراجع والدراسات المرجعية التي تم الاسترشاد بها سوف تقوم الباحثة بعرض ومناقشة النتائج للإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على " هل توجد فروق دالة احصائية بين قيم القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء الكاتا ( جيون ) " .

حيث تشير بيانات جدول (14) ان هناك فروق دالة احصائية بين القياسين (البعدي و البعدي ) لمستوى أداء الجملة الحركية جيون Kata - gyon قيد البحث للاعبات القتال الوهمي حيث بلغت متوسط نسبة التحسن المئوية للاعبات ( 12% ) وترجع الباحثة هذا التغير المئوي الإيجابي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لمستوى أداء الجملة الحركية جيون الصحيح قيد البحث إلى مدى إيجابية تأثير التدريب وفقاً لإدراج التمرينات الإيقاعية الوظيفية الخاصة والذي روعي فيه :

التخطيط العلمي المقنن للبرامج التدريبية .

- تطبيق مبدأ فردية التدريب .
- تطبيق مبدأ الاستمرارية وعدم انقطاع التدريب .
- تطبيق مبدأ التموجية في تقنين الأحمال التدريبية .
- التركيز على متطلبات الجملة الحركية ( القدرات النفسية والحس حركية بالإضافة للمتطلبات البيولوجية والبدنية والمهارية ) وهذا ما تطرق إليه أحمد محمود محمد (2005م) (4) .
- الاستفادة من التخصصات الأخرى عن طريق المزج بين العلوم ( البدنية والبيولوجية والفنية ) .

ويبقى التأثير الإيجابي لإدراج التمرينات الإيقاعية الوظيفية الخاصة في برنامج تدريبي مقنن للاعبات على مستوى وزمن الأداء المهاري والفني للجملة الحركية قيد البحث واضح في نتيجة عينة البحث وهذا ما أثبتته وأكده الدراسات السابقة التي استخدمت التدريبات النوعية كوسيلة تدريبية تهدف لرفع المستوى الفني للاعبين كدراسة رضا يوسف يسري (2014) (12) وكذلك دراسة سمير مصطفى العجمي (2007م) (15) والتي أكدت على أهمية استخدام التمرينات النوعية والمشابهة لطبيعة الأداء الفني في محتوى البرامج التدريبية

بالإضافة إلى ذلك الدراسات التي أشارت إلى أهمية تحسين وتطوير القدرات البدنية للاعب الكاراتيه بصفة خاصة وتبلورت هذه الأهمية في الدراسات التالية كدراسة رضا يوسف يسري (2008) (10) ، دراسة عماد عبد الفتاح السرسري (2001) (22) و دراسة صالح عبدالقادر عتريس (2010م) (17) والتي تناولت النتائج الإيجابية لتنمية الصفات البدنية – المهارية على الأداء الفني للاعب الكاراتيه .

ومما تقدم نجد أن هناك زيادة في نسب تحسن لاعبات المجموعة التجريبية عن نظيرتها المجموعة الضابطة في مستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث وترجع الباحثة هذه الزيادة بسبب إدراج التمرينات الإيقاعية الوظيفية الخاصة والتي عادت بنتائج إيجابية على القدرات البدنية والمهارية بصفة عامة ومستوى الأداء الفني والمهاري وبهذا تمكنت الباحثة من الإجابة على التساؤل الثالث بوجود فروق دالة احصائيا بين قيم القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي وبذلك تحقق الهدف من البحث .



### الاستنتاجات :

- البرنامج التقليدي المتبع له تأثير إيجابي على المتغيرات الفسيولوجية ، البدنية – المهارية وكذلك مستوى الفني لأداء الكاتا قيد البحث .
- التأثير الإيجابي لإدراج تمارينات وطيفية إيقاعية خاصة ضمن محتوى البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية – المهارية وكذلك المستوى الفني لأداء الكاتا قيد البحث .
- أظهرت نتائج القياسات البعدية للمجموعة التجريبية مقارنةً بنظيرتها المجموعة الضابطة إيجابية نتائج المجموعة التجريبية والتي أدرج خلال البرنامج المطبق عليها تمارينات وطيفية إيقاعية خاصة في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية – المهارية وكذلك المستوى الفني لأداء الكاتا قيد البحث .

### التوصيات :

- الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح والأساليب المتبعة من خلاله لتطوير مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية في مسابقة القتال الوهمي " الكاتا " برياضة الكاراتيه .
- العمل على توجيه هذه الدراسة وخطوات تنفيذ البرنامج للعاملين في المجال التدريبي للكاراتيه وبخاصة للاعبات .
- اجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة .

## المراجع :

### أولا : المراجع العربية :

- 1 أحمد محمد أحمد : تأثير برنامج تمرينات غرضية على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهاري لناشئي الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2003م .
- 2 أحمد محمد حسين : تأثير برنامج تدريبي لتحقيق التوازن في القوة لبعض عضلات الطرف السفلي على فاعلية الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه (تخصص كاتا ) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، طنطا ، 2011م .
- 3 أحمد محمود محمد إبراهيم : تأثير احمال تدريبه مقترحه خلال فتره الإعداد علي بعض المتغيرات الوظيفيه وفاعليه الأداء المهاري للجمله الحركيه الكاتا الدولية للاعبين المنتخب الكويتي ، بحث علمي منشور ، القاهرة ، 2002م .
- 4 أحمد محمود محمد و عاطف محمد أباطة : موسوعة الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجمل الحركية (الكاتا – KATA) برياضة الكاراتيه ، منشأة العارف ، الاسكندرية ، 2005م .
- 5 امل فاروق على : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الجمل الاجبارية للاعبين الكاراتيه ، المجلة العلمية للعلوم والفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2008م .
- 6 اميمة أمين فهمي و عائشة سعيد سليم : الموضوعات الدالكروزية بين النظرية والتطبيق في الإيقاع الحركي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 2002م .
- 7 بسامات محمد على : تأثير تدريبات التايبو لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء للاعبات الكاراتيه ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 2006م .
- 8 حامد أحمد عبدالخالق : المهرجانات والعروض الرياضية ، القاهرة ، 2014م .

- 9 خيرية ابراهيم : تأثير اتجاه حمل التدريب على مستوى بعض القدرات الحس -  
السكري ومحمد  
جابر بريقع  
حركية خلال مراحل التكيف المباشر , مجلة كلية التربية الرياضية  
للبنين , العدد الثالث والأربعون , الاسكندرية , 2001م .
- 10 رضا يوسف يسري : اسلوب تدريبي مقترح لتطوير مستوى أداء الجمل الحركية (كاتا)  
وفقا لنظم انتاج الطاقة في رياضة الكاراتيه , رسالة دكتوراه غير  
منشورة , جامعة المنوفية , 2008م .
- 11 رضا يوسف يسري : تمرينات نوعية مقترحة في ضوء الخصائص الكينماتيكية لمهارة  
الوثب مع الدوران في الهواء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه , رسالة  
ماجستير غير منشورة , جامعة المنوفية , 2001م .
- 12 رضا يوسف يسري : تأثير استخدام التمرينات الخاصة بتحركات القدمين على مستوى أداء  
الصعوبات بالجمل الحركية (كاتا) للاعبين رياضة الكاراتيه , المجلة  
العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة حلوان , 2014م .
- 13 سامية أحمد : مقدمة في التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي والمفاهيم العلمية  
الهجرسي  
والفنية , مكتبة الغد , القاهرة , 2004م .
- 14 سعيد فوزي خلف : تأثير استخدام التدريبات النوعية المصاحبة للإيقاع الموسيقي على  
تنمية القدرات البدنية الخاصة للملاكمين , رسالة ماجستير غير  
منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , حلوان , 2014م .
- 15 سمير مصطفى : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على تحقيق  
العملي  
متطلبات الترقى للحزام الأسود (دان واحد) , رسالة ماجستير غير  
منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة , 2007م .
- 16 صالح عبد القادر : معوقات الوصول للمستويات العليا لدى لاعبي الكاراتيه بمحافظة  
عتريس  
صعيد مصر , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية  
جامعة أسيوط , 2001م .
- 17 صالح عبد القادر : تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على  
عتريس  
مستوى أداء الجملة الحركية (جيون - كاتا) لدى لاعبي الدرجة  
الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط , رسالة دكتوراه غير  
منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة أسيوط , 2010م .
- 18 صلاح الدين محمد : التمرينات والتمرينات المصورة , دار الكتب , القاهرة , 2017م .  
سليمان
- 19 عصام عبدالخالق : التدريب الرياضي (نظرياته - تطبيقاته) , ط 13 , دار المعارف ,  
القاهرة 2003م .

- 20 عصام محمد محمد : الخصائص الزمنية والإيقاعات الحركية للجملة الدولية الوهمية "الكاتا" للاعبين الكاراتيه دراسة مقارنة ، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسيوط 2014م .
- 21 عطيات محمد : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006م .  
خطاب ، مها محمد  
فكري ، شهيرة عبد  
الوهاب شقير
- 22 عماد عبدالفتاح : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلعبة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، طنطا ، 2001م .
- 23 غادة عاطف سيد : تأثير برنامج تدريبي لتدريبات التايو على أداء الهيكلي (تي - اش) للاعبين الكاراتيه بجامعة بني سويف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، 2011م .
- 24 فتحي أحمد إبراهيم : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، دار الوفاء ، الاسكندرية ، 2008م .
- 25 محمد سيد ابراهيم : تأثير تطوير القدرات الحركية الخاصة على تحسين الإيقاع الحركي للاعبين الكاتا برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2011م .
- 26 هالة كامل قاسم : تأثير برنامج التمرينات النوعية النظامية على مستوى الأداء المهاري للمبتدئين في الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، المنيا ، 2002م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 27 Abernethy Bruce, Gill, D.P., Parks, S.L. & Packer,S.T : Expertise and perception of kinematic and situational probability information , perception, 2001