



تأثير تدريبات المقاومة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب الكوميتة في رياضة الكاراتيه

راشا على عبد المحسن أحمد

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم
الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

الملخص



يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات المقاومة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب الكوميتة في رياضة الكاراتيه، أهم النتائج: استفادت الباحثة من خلال اطلاعها على الدراسات المرتبطة في التعرف على تأثير استخدام برنامج تدريبي بالأثقال لتحسين التحمل الخاص على فعالية الأداء المهارى للاعب الكوميتة في رياضة الكاراتيه وفي ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرتبطة من نقاط اختلاف واتفاق في ضوء أهداف البحث وفي إطار تعليق الباحثة على الدراسات المرتبطة استطاعت الباحثة أن تضع الأسس

العلمية والمنهجية للبحث الحالي: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث، اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي الكاراتيه بمحافظة شمال سيناء، استخدام الاختبارات الميدانية والمعملية لقياس مستوى التقدم، الاعتماد على الدراسات المرتبطة وكذلك أحدث المراجع في بناء الإطار النظري للبحث. منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسات (القبلي، البعدي).

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر رياضة الكاراتيه أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي انتشرت انتشاراً كبيراً في العقدين الأخيرين وذلك لما تتمتع به هذه الرياضة من جمال في الأداء بالنسبة للناحية الفنية، فيعتبر الكاراتيه إحدى وسائل الدفاع عن النفس باليد الخالية من السلاح، كما يعد فن قتالي يهدف إلى تطوير السمات الشخصية من خلال التدريب والذي يتمكن الفرد من خلاله من التغلب على أي عقبة قد تواجهه، مما يوضح الهدف السلمي لهذه الرياضة، وأن ما يشغل أي مدرب رياضي قبل وضع

البرنامج التدريبي هو محتوى التدريبات التي يتطلبها الأداء بحيث تتشابه التدريبات مع التركيب الحركي للأداء لذا لا بد من دراسة الأداء الحركي للنشاط الممارس لكي يتمكن من تطبيقه في العملية التدريبية.

لعب قدرات التحمل المختلفة تلعب دوراً هاماً في كل الأنشطة الرياضية تقريباً. إذ أن لها أهمية كبيرة لمستوى الانجاز أثناء المنافسة) التحمل العام والخاص (وكذلك للقدرة على أداء الحمل أثناء التدريب) تحمل التدريب. (فإن للتحمل أهمية كبيرة للنشاط الرياضي الذي يؤدي بهدف الحفاظ على الصحة وذلك بسبب

كاراتيه بالإضافة إلى كونها مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفرديه ومتابعتها للعديد من المباريات المحلية والدولية، ونظراً لزيادة عدد المنافسات في خطة نشاط الإتحاد المصري للكاراتيه وزيادة عدد المباريات خلال المنافسة الواحدة والتي تستغرق يوم كامل حيث الإرتفاع المستمر للمستويات الفنية والتعديلات المستمرة لقانون تحكيم الكوميتيه بشكل يزيد من حدة وصعوبة وضغوط المنافسة ومن ثم ترى الباحثة أن الحاجة ملحة إلى تحسين التحمل الخاص للاعب الكاراتيه حتى يتسنى للاعبين الإستمرار بكفاءة عالية في الأداء حتى نهاية المباراة لذا تحاول الباحثة من خلال وضع برنامج تجربي بالأثقال مقنن على أسس علمية لتحسين التحمل الخاص للاعب الكاراتيه ومعرفة تأثيره على مستوى لاعبي الكوميتيه.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات المقاومة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التحمل الخاص للمجموعة الضابطة للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التحمل الخاص للمجموعة التجريبية للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

تأثيره الوقائي على القلب والدورة الدموية، وضد أمراض قلة الحركة.

يشير " محمود ربيع البيشهي " 2005م "إلى أن النزال الفعلي "كوميتيه" هو الاستغلال الأمثل للقدرات وإمكانات اللاعب ضد منافسه سواء بالدفاع أو الهجوم خلال زمن المباراة المحدد وفي إطار قانون رياضة الكاراتيه المتفق عليه دولياً لتحقيق أفضل مستوى إنجاز، وتكمن أهمية التدريب على النزال الفعلي (كوميتيه -Kumite) في أنها تكسب اللاعب الثقة بالنفس والشجاعة والإقدام وحسن التصرف في المواقف المختلفة سريعة التغير بالإضافة إلى الدفاع عن النفس والقتال ضد الآخرين". (1:12)

يعد التدريب بالأثقال واحد من أهم أساليب التدريب لأنه يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم، لذا أستخدمه معظم الرياضيين كقاعدة للإعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية حيث يذكر زكي درويش وعادل عبد الحافظ "1980"م أن التدريب بالأثقال يعمل على زيادة قوة العضلات (3:472).

فإن زيادة معدل التحمل الخاص للاعب الكاراتيه يتيح له تحقيق أداء حركي ذو مستوى مرتفع حيث أن رياضة الكاراتيه تعتبر من الأنشطة النزالية التي يحتاج اللاعب لممارستها إلى القوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص والمرونة (1:217).

ومن خلال ما تم عرضه عن أهمية التحمل الخاص في الأنشطة الرياضية بصفة عامه ولرياضة الكاراتيه بصفة خاصة ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة

العضلية لناشئ الكاراتيه 60 لاعب ناشئ من 8-13 سنة ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة كما ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية نتيجة استخدام تدريبات البليومتري والأثقال.

3. أجرى ياسر عيسى دحروج (13) (2000م) دراسة بعنوان تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للاداء الحركي بالأثقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه من 11-12 سنة التعرف على تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بالكاتا (بصاي ضاي) لناشئ الكاراتيه من 11-12 سنة، دراسة العلاقة الارتباطية بين تأثير تنمية القدرات الحركية الخاصه بتمرينات مشابهة استخدم الباحث المنهج التجريبي لعدد عينة 22 ناشئ وجود علاقة إرتباطيه إيجابية قوية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة بتحسين الأداء المهارى للكاتا بصاي ضاي .

4. أجرى طارق محمد عاطف (6) (2012) دراسة بعنوان تأثير استخدام تدريبات التحمل الخاص على مستوى أداء لاعبي الكاراتيه (كوميثيه) وفق تعديلات القانون الدولي تصميم برنامج باستخدام تدريبات التحمل الخاص للاعبين تحت 14-16 سنة ويهدف إلى تحسين مستوى أداء لاعبي الكاراتيه كوميثيه للكلمات والركلات واستخدم المنهج التجريبي لعينة عددها 36

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين في مستوى التحمل الخاص بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاعب الكومتيه في رياضة الكاراتيه لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات المرتبطة:

دراسات تناولت الأثقال :

1. أجرى الشرييني محمود الغمراوي (2) (2000) دراسة بعنوان تأثير أحمال تدريبية مختلفة الشدة بالمقاومات لتنمية القوة المميزة بالسرعة على فعالية أداء بعض المبادئ الأساسية الهجومية بناشئ الكاراتيه تحت 14 سنة أستهذفت تحديد انسب الأحمال التدريبية بالمقاومات لتنمية القوة المميزة بالسرعة لناشئ الكاراتيه تحت 14 سنة البرنامج التدريبي باستخدام شدة حمل تدريبي من 45-65% من أقصى وزن لمرة واحدة باستخدام الواقي المثقل (الجيتير) أفضل لتنمية القوة المميزة بالسرعة وزيادة فعالية النشاط التكتيكي في رياضة الكاراتيه.

2. أجرى صلاح سيد على (5) (2000م) دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريب بالأثقال البلوميترك على معدلات نمو القدرة العضلية لناشئ الكاراتيه في مرحلة ما قبل البلوغ دراسة استهدفت التعرف على تأثير استخدام برنامج تدريبي بالأثقال والبليومترك على معدل نمو القدرة العضلية لناشئ الكاراتيه واستخدام الباحث المنهج التجريبي دراسة استهدفت التعرف على تأثير استخدام برنامج تدريبي بالأثقال والبليومترك على معدل نمو القدرة

التعليق على الدراسات المرتبطة :

يتضح من العرض السابق للدراسات المرتبطة انها أجريت في الفترة الزمنية من (1990) إلى (2012) وبلغ عددها (5) دراسات عربية ودراسة اجنبية كما يتضح من تحليل تلك الدراسات ما يلي :

المنهج المستخدم :

استخدمت كل الدراسات العربية والاجنبية المنهج التجريبي.

الاختبارات والمستخدمات في القياس :

اتفقت كل الدراسات على استخدام الاختبارات المعملية والميدانية والفسولوجية عند قياس المتغيرات قيد البحث.

أهم النتائج :

استفادت الباحثة من خلال اطلاعها على الدراسات المرتبطة في التعرف على تأثير استخدام برنامج تدريبي بالأثقال لتحسين التحمل الخاص على فعالية الأداء المهارى للاعبى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه وفى ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرتبطة من نقاط اختلاف واتفق فى ضوء أهداف البحث وفى إطار تعليق الباحثة على الدراسات المرتبطة استطاعت الباحثة أن تضع الأسس العلمية والمنهجية للبحث الحالى:

- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسيته لطبيعة البحث.
- اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي الكاراتيه بمحافظة شمال سيناء.
- استخدام الاختبارات الميدانية والمعملية لقياس مستوى التقدم.

لاعب ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة كما ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية نتيجة استخدام تدريبات التحمل الخاص.

5. أجرت رانيا محمد عبد الجواد (4)

(2006)دراسه بعنوان فاعلية تدريبات التايبو على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية وتنمية التحمل الخاص لدى لاعبات الكاراتيه للتعرف على تأثير تدريبات التايبو على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية وتنمية التحمل الخاص لدى لاعبات الكاراتيه واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لعينة عددها 48 طالبة تدريبات التايبو ومن اهم النتائج أثرت التدريبات إيجابياً على تحسين التحمل الخاص لدى لمجموعة التجريبية، ارتباط مقدار التحسن فى مستوى الاداء بمستوى التحسن فى التحمل الخاص ومستوى المهارات الهجومية قيد البحث.

6. أجرى بايور واخرون Baure et al

(14) (1990) دراسة بعنوان تأثير تدريبات البليومترى والتدريب بالأثقال على القدرة العضلية للطرف السفلى للتعرف على تأثير تدريبات البليومترى والتدريب بالأثقال على القدرة العضلية للطرف السفلى واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة عددها 16 لاعب ومن اهم النتائج تفوقت المجموعة التجريبية التى استخدمت تدريبات البليومترى فى إختبارات القدرة العضلية للرجلين على المجموعة التى استخدمت تدريبات الأثقال.

متغيرات السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي و متغيرات التحمل الخاص والمتغيرات المهارية كما يوضح جدول رقم (1)، (2)، (3).

يتضح من الجدول رقم (1) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام إختبار مان وتنى فى القياس القبلى فى متغيرات (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي) وأن قيمت (ى) المحسوبة بلغت على التوالى (20.0- 17.50- 20.50- 32.0) وهى أكبر من قيمة (ى) الجدولية البالغة (13) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات.

يتضح من جدول (2) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام إختبار مان وتنى فى القياس القبلى فى المتغيرات (البدنية) وأن قيمت (ى) المحسوبة وهى أكبر من قيمة (ى) الجدولية البالغة (13) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات.

يتضح من الجدول (3) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام إختبار مان وتنى فى القياس القبلى للمجموعة الضابطة والتجريبية فى المتغيرات المهارية وأن قيمت (ى) أكبر من قيمة (ى) الجدولية البالغة (13) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- الرستاميتير لقياس الطول لأقرب 1/2سم.

• ميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب 1/2كم.

- الاعتماد على الدراسات المرتبطة وكذلك أحدث المراجع فى بناء الإطار النظرى للبحث.

- استخدام المعالجات الإحصائية التى تناسب طبيعة البحث وتحقيق أهدافه.

- الاستفادة من نتائج الدراسات المرتبطة فى مناقشة نتائج البحث الحالى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسات (القبلى، البعدى).

مجتمع البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية للاعبى الكاراتيه بنادي العريش الرياضى بمنطقة شمال سيناء للكاراتيه فى المرحلة السنوية تحت (18) سنة واشتملت العينة على (20) لاعب منهم (16) لاعب كعينة البحث الأساسية تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل مجموعة (8) لاعبين وبلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (4) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

التكافؤ:

قامت الباحثة بإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات التالية:

جدول (1)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي

$$n_1 = n_2 = 8$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (y) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
1	السن	سنة	10.0	80.0	7.0	56.0	20.0	.143	غير دال
2	الطول	سم	10.31	82.50	6.96	53.50	17.50	.123	غير دال
3	الوزن	كجم	7.06	56.50	9.94	79.50	20.50	.224	غير دال
4	العمر التدريبي	سنة	8.50	68.0	8.50	68.0	32.0	1.00	غير دال

قيمة (y) الجدولية تساوى (13) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)

جدول (2)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات التحمل الخاص قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 8$$

م	الإحصاء الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (y) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
المتغيرات البدنية	الإنبطاح المائل من الوقوف لمدة 60 ث	عدد	10.38	83.0	6.63	53.0	17.0	.111	غير دال
			8.63	69.0	8.38	67.0	31.0	.914	غير دال
المتغيرات البدنية	الإنبطاح المائل ثنى الذراعين لمدة 60 ث	عدد	8.0	64.0	9.0	72.0	28.0	.674	غير دال
			9.63	77.0	7.38	59.0	23.0	.337	غير دال
المتغيرات البدنية	جرى 5x20 من البدء العالى	زمن	9.56	76.50	7.44	59.50	22.50	.305	غير دال
			9.38	75.0	7.63	61.0	25.0	.458	غير دال
المتغيرات البدنية	تحمل القوة للعضلات العاملة فى الطعن للرجلين	كجم	9.38	75.0	7.63	61.0	25.0	.458	غير دال
			9.56	76.50	7.44	59.50	22.50	.305	غير دال
المتغيرات البدنية	تحمل القوة للعضلات الظهر	كجم	9.38	75.0	7.63	61.0	25.0	.458	غير دال
			9.56	76.50	7.44	59.50	22.50	.305	غير دال
المتغيرات البدنية	تحمل القوة للعضلات الصدر والذراعين	كجم	9.38	75.0	7.63	61.0	25.0	.458	غير دال
			9.56	76.50	7.44	59.50	22.50	.305	غير دال

قيمة (y) الجدولية تساوى (13) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)

جدول (3)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين المجموعتين
التجريبية والضابطة في الإختبارات المهارية

$$n_1 = n_2 = 8$$

م	الإحصاء الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
	إختبار أداء اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة جياكو زوكى (50) ثانية	يمين	10.31	82.50	6.69	53.50	17.50	.126	غير دال
		يسار	10.44	83.50	6.56	52.50	16.50	.102	
	إختبار اللكمة الأمامية القصيرة كيزامى-سوكى (50) ثانية	يمين	10.44	83.50	6.56	52.50	16.50	.102	غير دال
		يسار	9.75	78.0	7.25	58.0	22.0	.289	
	إختبار الركلة النصف دائرية "ماواشى" جبرى "(60) ثانية	يمين	9.38	75.0	7.63	61.0	25.0	.460	غير دال
	إختبار الركلة النصف دائرية المعاكسة "اورا ماواشى جبرى "(60) ثانية	يسار	9.63	77.0	7.38	59.0	23.0	.339	غير دال
		يمين	10.56	84.50	6.44	51.50	15.50	.079	
		يسار	9.88	79.0	7.13	57.0	21.0	.241	

تصل الأرقام

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة
الاستطلاعية الأولى في الفترة من
2017/9/25م إلى 2017/9/27م على
عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (4)
لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث
وخارج عينة البحث الأساسية.

- ساعة إيقاف.
- بار حديدي.
- أثقال مختلفة الأوزان.
- حبل.
- مقعد سويدي.
- صندوق.
- قياس القدرات البدنية الخاصة باستخدام
الاختبارات البدنية.
- قياس المهارات الهجومية الخاصة
باستخدام الاختبارات المهارية.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء من الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2017/10/2م إلى 2017/10/4م على عينة البحث الاستطلاعية وذلك بهدف تقنين الأحمال التدريبية واختيار التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي.

تنفيذ التجربة:

تم تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث في الفترة من 2017/10/10م إلى 2017/12/11م وذلك لمدة (12) أسبوع، بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع لكل مجموعة وهي كالآتي:

المجموعة "التجريبية" أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء)
المجموعة "الضابطة" أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس)

وخلال تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث الأساسية تم تثبيت كلاً من الوحدات التدريبية وزمن الوحدة التدريبية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في حين جاء الاختلاف بين المجموعتين في تدريبات الأثقال والاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية.

وسائل جمع البيانات:

1- إستمارة تسجيل البيانات .

2- الإختبارات البدنية والمهارية المختارة التي توصلت إليها الباحثة بناءً على المسح المرجعي الذي قامت به المراجع العلمية المتخصصة والذي أسفر عن إختيار الإختبارات التالية:

الدراسة الأساسية:**القياسات القبليّة:**

تم إجراء القياسات القبليّة لجميع أفراد عينة البحث وعددهم (16) لاعب كاراتيه بنادى العريش الرياضي، وإستغرقت ثلاث أيام في الفترة من 2017/ 10/5م إلى الموافق 2017/ 10 / 7م

أ- الإختبارات البدنية :

1- إختبار الأنبطاح المائل من الوقوف لقياس التحمل العام. (10:131،132) مرفق (1)

2- إختبار الأنبطاح المائل ثنى الذراعين لقياس تحمل القوة . (10 :116،117) مرفق(1)

3- إختبار الركض (5x20) من البدء العالى لقياس تحمل السرعة. (9: 26،21)مرفق(1)

إختبارات الأثقال :

1- تحمل القوة للعضلات العاملة فى البطن . (4 : 82) مرفق (1)

2- تحمل القوة لعضلات الظهر . (4 : 83) مرفق(1)

3- تحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين. (4 : 83) مرفق(1)

ج- الإختبارات المهارية :

الإختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة (GYAKU-ZUKI)

قياس تحمل الأداء 50 ث 1: (752،755) مرفق (1)

1- تراوحت مقدار الشدة المستخدمة لتطوير تحمل القوة من 50% إلى 75% من أقصى إستطاعه لكل لاعب من أفراد المجموعة التجريبية، فى حين تراوحت مقدار الشدة المستخدمة لتطوير تحمل السرعة من 75% إلى 90% من أقصى إستطاعه لكل لاعب من أفراد المجموعة التجريبية ، بينما تراوح مقدار الشدة المستخدمة لتطوير التحمل الخاص من 80 % إلى 95% من أقصى أداء لكل لاعب من أفراد المجموعة التجريبية.

2- تراوح عدد تكرار التمرينات المستخدمة لتطوير تحمل القوة من 20 إلى 70 تكرار وبعده مجموعات من 3 إلى 6 مجموعات، فى حين تراوح تكرار التمرينات المستخدمة لتطوير تحمل السرعة من 20 إلى 40 تكرار وبعده مجموعات من 3 إلى 4 مجموعات ، بينما تراوح عدد تكرار التمرينات المستخدمة لتطوير التحمل الخاص ومركباته من 10 إلى 15 تكرار وبعده مجموعات من 3 إلى 4 مجموعات .

ج- تراوحت فترات الراحة المستخدمة لتطوير تحمل القوة من 60ث إلى 180ث، بينما كانت فترات الراحة المستخدمة لتطوير تحمل السرعة من 90 ث إلى 180ث ، فى حين تراوحت فترات الراحة المستخدمة لتطوير التحمل الخاص من 120ث إلى 180ث .

د- مدة البرنامج:

يشير عماد عبد الفتاح السرسى "2001 م"⁽³⁵⁾ ومحمود ربيع البيشى

الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة (KIZAME.ZUKI)

قياس تحمل الأداء 50 ث (1) :
(763،760) مرفق(1)

الاختبار الخاص بأداء الركلة الدائرية (MAWASHI-GERI)

قياس تحمل الأداء 60 ث (1): 774 ،
(771) مرفق(1)

الاختبار الخاص بأداء الركلة النصف دائرية المعاكسة (-) UARA- (MAWASHI.GERI)

قياس تحمل الأداء 60 ث (1):
(775،778) مرفق(1)

برنامج التدريب :-

تناولت الباحثة برنامج التدريب من خلال العناصر التالية:

1- أهداف البرنامج

تحسين التحمل الخاص للاعبى الكومتيه فى رياضة الكاراتيه مما يمكنهم من أداء الواجبات البدنية والمهارية.

2- محتوى البرنامج

يشمل برنامج التدريب على مجموعة من تمرينات الأثقال التى تم إختيارها بناءً على المسح المرجعى الى قامت به الباحثة مرفق (2)

3- اسس وضع البرنامج:

تم الاستعانة بالمراجع التالية لوضع البرنامج (8)،(9)،(12)،(13).

"2005"⁽¹²⁾ على أن البرنامج التدريبي بالأثقال ينفذ من (10 الى 12) إسبوع .

ه- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع

يرى طارق محمد شكرى إلى أن تنمية التحمل الخاص وتحمل القوة وتحمل السرعة يجب الا يزيد عن (4) مرات فى الاسبوع (6)

و- وحدة التدريب اليومية: طبقاً لما هو متبع فى وحدة تدريب الكاراتيه حيث قسم أحمد محمود محمد ابراهيم وحدة تدريب الكاراتيه إلى الأجزاء التالية:

- الجزء التمهيدي: ويشتمل على الأحماء الذى يحتوى على مجموعة من التمرينات لرفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتقوية العضلات، ومرونة المفاصل، والتمرينات البدنية البدنية العامة والخاصة التى تتشابه مع شكل المهارات.

- الجزء الرئيسى: ويشتمل على التدريب على المهارة ، وكذلك الكوميتيه التنافسى فى صورة جولات بأستخدام التدريب الفترى، وتم تعديل أجزاء الوحدة التدريبية، وذلك بحذف الجزء التعليمى وإستبداله بالنشاط الختامى ويشتمل على تمرينات الأسترخاء والعودة إلى الحالة الطبيعية ، وتم إدخال تمرينات الأثقال المستخدمة فى جزء الإعداد الرئيسى فى نهاية الوحدة التدريبية. (1: 575،579)

ز- طريقة التدريب :

إستخدمت الباحثة طريقة التدريب المستمر فى جزء الأحماء من الوحدة التدريبية والتدريب الفترى مرتفع الشدة فى

جزء الإعداد البدنى الخاص والجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية.

ح- وسائل التقويم :

إستخدمت الباحثة الإختبارات التى سبق الإشارة إليها وذلك لتحديد المستوى المبدئى لأفراد عينة البحث وأيضاً للتعرف على تأثير تمرينات الأثقال المستخدمة فى البحث.

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:

- الرستاميتير لقياس الطول لأقرب 1/2سم.
- بار حديدى.
- طارات حديدية
- أثقال مختلفة الأوزان.
- حبل.
- مقعد سويدي.
- كيس لكم.
- صندوق.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة فى قياس التحمل الخاص :

وهذا لم تقم الباحثة بعمل المعاملات العلمية الصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة فى قياس التحمل الاداء قيد البحث، حيث تم استخدامها قبل ذلك فى العديد من الدراسات والبحوث على عينات مماثلة ، فبلغ الصدق والثبات للاختبارات البدنية 0.90 و 0.92، فى حين قد بلغ الصدق والثبات للاختبارات 0.85، 0.93 ، بينما بلغ الصدق والثبات للاختبارات المهارية 0.86 ، 0.93 (1: 692،775)

من خلال تطبيق برنامج التدريب على كل من المجموعة التجريبية والضابطة تم

على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتلك الأختبارات قيد البحث.

يتضح من جدول (5) أن قيمة (z) المحسوبة باستخدام إختبار وللكسون للاختبارات المهاريه (تحمل الاداء) قيد البحث بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة وهى أقل من قيمة (z) الجدولية البالغة 5 عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتلك الأختبارات قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الأول :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث والإعتماد علي المراجع العلمية والدراسات المرتبطة تم مناقشة النتائج وفقا لفروض البحث علي النحو التالي:

وترجع الباحثة التحسن في التحمل العام إلى البرنامج التدريبي وإلى الوحدات التدريبية والتي بلغ عددها 36 وحدة تدريبية وإلى الشدات التي تراوحت (من 50 إلى 75%) وإلى فترات الراحة التي تراوحت (من 60 ث إلى 180 ث) وبتكرار تراوح بين 1-3 تكرارات وعدد مجموعات من 1-4 مجموعات، وايضاً إلى كفاءة أفراد المجموعة الضابطة وإنتظامهم في التدريب كل ذلك له أثر إيجابي علي نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

حيث يشير محمد حسن علوى "2012م" أن التغير في السلوك الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة (10): (336).

تثبيت عدد وحدات التدريب وكان الإختلاف بين المجموعتين في عدم استخدام المجموعة الضابطة لتمرينات الأتقال .

وقامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية باستخدام تمرينات الأتقال مرفق رقم (3).

وقد قامت الباحثة بوضع نماذج من وحدات التدريب المطبقة على المجموعة التجريبية مرفق (4).

وقامت الباحثة بوضع التوزيع الزمني للبرنامج المطبق على المجموعتين التجريبية والضابطة مرفق (5).

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية تنفيذ البرنامج بعد 12 أسبوع لمجموعتي البحث تحت نفس ظروف القياسات القبليّة وإستغرقت ثلاث أيام في الفترة من 14/ 2017/ 12م إلي 17/ 2017/ 12م.

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام برامج الحاسب الآلي الإحصائية (SPSS).

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

عرض نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (4) أن قيمة (z) المحسوبة باستخدام إختبار وللكسون للاختبارات البدنية قيد البحث بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة وجميعها أقل من قيمة (z) الجدولية البالغة 4 عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل

جدول (6)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام إختبار ولكسن بين القياس القبلي والبعدى
للمجموعة التجريبية في اختبارات التحمل الخاص قيد البحث

ن = 8

م	الاختبارات	عدد الإشارات		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (Z) المحسوبة من اختبار ولكسن	مستوى الدلالة الإحصائية
		+	-	+	-	+	-		
1	الإنبطاح المائل من الوقوف لمدة 60 ث	صفر	8	صفر	4.50	صفر	36.0	2.7-	.007
2	الإنبطاح المائل ثنى الزراعين لمدة 60 ث	صفر	8	صفر	4.50	صفر	36.0	2.7-	.007
3	جرى 5x20 من البدء العالى	صفر	8	صفر	4.50	صفر	36.0	2.5-	.01
4	تحمل القوة للعضلات العاملة فى الطعن للرجلين	صفر	8	صفر	4.50	صفر	36.0	2.5-	.01
5	تحمل القوة لعضلات الظهر	صفر	8	صفر	4.50	صفر	36.0	2.5-	.01
6	تحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين	صفر	8	صفر	4.50	صفر	36.0	2.5-	.01

قيمة Z الجدولية (4) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)

جدول (7)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام إختبار ولكسن بين القياس القبلي والبعدى
للمجموعة التجريبية فى الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = 8

م	الاختبارات	عدد الإشارات		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (Z) المحسوبة من اختبار ولكسن	مستوى الدلالة الإحصائية
		+	-	+	-	+	-		
تحمل الاداء	إختبار أداء اللكمة المستقيمة الأمامية	صفر	8	صفر	4.50	صفر	36.0	2.5-	.01
	المعكسة جياكو زوكى	صفر	8	صفر	4.50	صفر	36.0	2.6-	.01
	إختبار اللكمة الأمامية القصيرة	صفر	8	صفر	4.50	صفر	36.0	2.5-	.01
	كيزامى - سوكى	صفر	8	صفر	4.50	صفر	36.0	2.5-	.01
	إختبار الركلة النصف دائرية "ماواشى جبرى"	صفر	8	صفر	4.50	صفر	36.0	2.5-	.01
	إختبار الركلة النصف دائرية المعكسة "اورا	صفر	8	صفر	4.50	صفر	36.0	2.7-	.007
	ماواشى جبرى	صفر	8	صفر	4.50	صفر	36.0	2.5-	.01

قيمة Z الجدولية (4) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)

المحسوبة وهي أقل من قيمة (ى) الجدولية البالغة (13) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على دلالة الفروق لتلك المتغيرات لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبيه.

يتضح من الجدول رقم (9) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام إختبار مان وتنى فى القياس البعدى فى الاختبارات المهاريه لاختبار (تحمل الاداء) وأن قيمت (ى) المحسوبة وهي أقل من قيمة (ى) الجدولية البالغة (13) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على دلالة الفروق لتلك المتغيرات لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبيه.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يشير جدول (8) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتنى بين القياسين البعديين لاختبارات البدنية والاثقال للمجموعة الضابطة والتجريبية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمت (ى) المحسوبة على التوالى (6.50-9.50-14) قيمة (ى) المحسوبة لاختبارات الأثقال بلغت على التوالى (9.50-8.0-14.50) وهي أقل من قيمة (ى) الجدولية البالغة (15) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على دلالة الفروق لتلك المتغيرات لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبيه.

عرض نتائج الفرض الثالث:

ترجع الباحثة التحسن الدال فى مستوى التحمل الخاص (تحمل القوة) للظهر والرجلين والذراعين (وتحمل السرعة) وإختبارات التحمل العام وتحمل القوة بدنى وتحمل السرعة بدنى وذلك لإرتباط التحسن بتدريبات الأثقال.

كما تعزى الباحثة هذا التحسن و التقدم إلى إمكانية تنظيم القدرات البدنية والمهارية والتدريب بالأثقال داخل الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي بشكل متوازن وكذلك تطبيق التدريبات الخاصة بالأثقال للاعب الكاراتيه وأثرها الإيجابي فى تنمية تلك القدرات وأيضاً مجموعة التمرينات التى إستخدمت فى البرنامج التدريبي لتنمية تحمل الاداء حيث إشتملت على تمرينات متنوعة وخاصة بكل قدرة ، وقد راعت الباحثة فى إعدادها للبرنامج احتوائه على أسس التدريب بالاثقال والتي أثرت بدورها فى تحسين المهارات الأساسية اللازمة للاعب الكاراتيه حيث لعبت تلك التدريبات دوراً رئيسياً فى تحسين المستوى وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي له تأثيراً إيجابياً على تحمل الأداء للاعب الكوميتيه .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من الشربيني محمود الغمراوي " 2000" (2)، صلاح سيد على " 2000" (5)، ياسر عيسى دحروج " 2000" (13) حيث أشارو إلى أن البرنامج المتبع للمجموعة التجريبية يؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلية.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى الذى ينص على أنه (توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى تحسين التحمل الخاص للمجموعة التجريبية للاعب الكوميتية فى رياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدى).

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

عرض نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول رقم (8) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام إختبار مان وتنى فى القياس البعدى فى اختبارات التحمل الخاص ومركباته وأن قيمت (ى)

جدول (8)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات التحمل الخاص قيد البحث

$$n = 2n = 8$$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ي) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الإحصاء الاختبارات		م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
.007	6.50	42.50	5.31	93.50	11.69	التحمل العام للجسم ككل	الإنبطاح المائل من الوقوف لمدة 60 ث	الإنبطاح المائل
.01	9.50	45.50	5.69	90.50	11.31	تحمل القوة للذراعين	الإنبطاح المائل ثنى الذراعين لمدة 60 ث	
.05	14.0	86.0	10.75	50.0	6.25	تحمل السرعة	جرى 5x20 من البدء العالي	
.01	9.50	45.50	5.69	90.50	11.31	تحمل القوة للرجلين	تحمل القوة للعضلات العاملة في الطعن	اختبارات التحمل
.002	8.0	40.0	5.0	96.0	12.0	تحمل القوة للظهر	تحمل القوة لعضلات الظهر	
.01	14.50	44.0	5.50	92.0	11.50	تحمل القوة للصدر والذراعين	تحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين	

قيمة ي الجدولية (13) عند متوى دلالة إحصائية (0.05)

جدول (9)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

$$n = 2n = 8$$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ي) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الإحصاء الاختبارات		م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
.006	6.0	42.0	5.25	94.0	11.75	يمين	إختبار أداء اللكمة المستقيمة	عمل الإراء
.006	6.0	42.0	5.25	94.0	11.75	يسار	الأمامية المعاكسة جياكو زوكى (50) ثانية	
.005	5.0	41.0	5.13	95.0	11.9	يمين	إختبار اللكمة الأمامية القصيرة	
.005	5.5	41.50	5.19	94.50	11.8	يسار	كيزامى - سوكى (50) ثانية	
.02	10.5	46.50	5.81	89.50	11.19	يمين	إختبار الركلة النصف دائرية	
.009	7.5	43.50	5.44	92.50	11.56	يسار	"ماواشى جيرى" (60) ثانية	
.003	4.0	40.0	5.0	96.0	12.0	يمين	إختبار الركلة النصف دائرية	
.004	4.5	40.50	5.06	95.50	11.94	يسار	المعاكسة "اورا ماواشى جيرى" (60) ثانية	

قيمة ي الجدولية (13) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)

المطبق على أفراد المجموعة التجريبية التي طبقت عليها تمارين الأثقال في نهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بشكل دائم ومنظم بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة (12) إسبوع متصل بإجمالي (36) وحدة تدريبية ، مع مراعاة التدرج في مستوى صعوبة التمارين إسبوعياً وبشمولية المجموعات العضلية المختلفة مع أداء التمارين بصورة حرة وزوجية وإستخدام الأجهزة والأدوات المتاحة كلما أمكن ذلك حيث راعت الباحثة التدرج والتموج في شدة التمارين بالإضافة إلى خصوصية التدريب وإلى زيادة كفاءة الجهاز العصبي .

حيث إعتدت الباحثة في إختيارها لهذه التمارين على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة حيث إتسمت مجموعة التمارين بالشمولية والتنوع في إستخدام الأدوات والأجهزة المتاحة قدر الإمكان ، والتي راعت فيها الباحثة في تطبيقها مبدأ التدرج بمستوى الصعوبة من وحدة إلى وحدة ومن إسبوع إلى إسبوع على مدار (12) إسبوع بواقع (36) وحدة تدريبية وأستخدمت الباحثة التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة ملتزمةً بفترات الراحة البنينية بين كل تمرين وآخر وبين كل مجموعة وأخرى وذلك لتحقيق أقصى إستفادة لأفراد المجموعة التجريبية ، وذلك ما أدى إلى ظهور تحسن دال لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من الشرييني محمود الغمراوي "2000" (2) ، صلاح سيد على "2000" (5)، ياسر

وترجع الباحثة التحسن في مستوى إختبارات تحمل الاداء لأفراد المجموعة التجريبية عن مستوى تحسن تحمل الاداء للمجموعة الضابطة إلى حدوث التكيفات العصبية الناتجة عن تطبيق مبدأ المقاومة المتدرجة ومبدأ الخصوصية والتقدم بشدة الحمل عن طريق زيادة الأوزان وزيادة عدد التكرارات المنفذة بصورة ديناميكية خلال تطبيق البرنامج الموجه لتنمية التحمل الخاص ومركباته

وترد الباحثة التحسن في مستوى تحمل الاداء لأفراد المجموعة التجريبية عن أفراد المجموعة

الضابطة إلى شدة الأحمال المطبقة في جزء تمارين الأثقال والتي تراوحت ما بين 75 - 95% وإلى شدة الحمل في التدريب على المهارة وإلى حدوث العديد من التكيفات العضلية الناجمة عن برنامج التدريب المعنى بتنمية تحمل الاداء وإلى زيادة حجم الألياف العضلية ، يتضح من جدول (15) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية لإختبار مان وتني بين القياسين البعدين للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة والتجريبية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمت (y) المحسوبة على التوالي (-6.0-6.0-5.0-5.5-10.5-7.5-4.0-4.5) وهي أقل من قيمة (y) الجدولية البالغة (15) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على دلالة الفروق لتلك المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وتشير الباحثة إلى أن التحسن في الإختبارات المهارية وإختبارات التحمل الخاص ترجع إلى البرنامج التدريبي

مستوي كلاً من إختبارات تحمل الاداء والإختبارات المهارية قيد البحث للاعبى الكوميتية حيث تراوحت قيمة ي المحسوبة لهذه المتغيرات ما بين (2.5 إلى -2.8)

2- أظهرت نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فروق في مستوي كلاً من إختبارات تحمل الاداء والإختبارات المهارية قيد البحث للاعبى الكوميتية ولصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة ي المحسوبة لهذه المتغيرات ما بين (4.0 إلى 14.50).

التوصيات :

إستناداً على ما توصلت إليه الباحثة من إستنتاجات وفى حدود عينة البحث توصى الباحثة بما يلى :

- 1- الإهتمام بتطوير التحمل الخاص بالاثقال خلال برامج إعداد لاعبي الكاراتيه (كومتيه) وفقاً للمبادئ العلمية المطبقة فى ذلك البحث ووفق التعديلات الاخيرة للقانون الدولي للكاراتيه.
- 2- التأكيد على إستخدام إختبارات تحمل القوة بالاثقال والبدنية والمهارية قيد البحث فى أغراض القياس للاعبى الكومتيه.
- 3- الإهتمام بتشكيل الأحمال التدريبية اللازمة لتطوير الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الكاراتيه الكومتيه.
- 4- إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة بالتحمل الخاص علي عينات أخرى من لاعبي ولاعبات رياضة الكاراتيه.
- 5- الإستعانة بالبرنامج التدريبي بإستخدام الأثقال - قيد البحث - عند تخطيط برامج التدريب للاعبى الكومتيه .

عيسى دحروج" 2000" (13)، محمد سعيد أبو النور" 2002" (11)، طلعت محمد عبدالمنعم" 2008" (7) ، صلاح سيد على" 2000" (5) حيث أشارو إلى أن البرنامج المتبع يؤدي الى التحسن لصالح المجموعة التجريبية .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث الذى ينص على أنه (توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين فى تحسين التحمل الخاص بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاعبى الكوميتية فى رياضة الكاراتية لصالح المجموعة التجريبية).

الإستنتاجات والتوصيات:

الإستنتاجات:

من خلال أهداف وفروض البحث، ووفقاً لما أشارات إليه البيانات المجمع والمعالجات الإحصائية وفى ضوء عرض ومناقشة النتائج وفى حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

أظهر برنامج التدريب الموجه لتحسين التحمل الخاص للاعبى الكومتيه تأثير إيجابى على إختبارات تحمل الاداء والإختبارات المهارية بعد المجهود ونتائج المباريات حيث تراوحت قيمة ي المحسوبة لهذه المتغيرات ما بين (4.0 إلى 14.50)

تطوير وتحسن تحمل الأداء لأفراد المجموعة الضابطة وأدى أيضاً إلى تحسن أفضل لأفراد المجموعة التجريبية فى كلاً من إختبارات التحمل الخاص ومركباته بالاثقال والإختبارات المهارية .

1- أدى البرنامج التدريبي المقترح المطبق علي المجموعة التجريبية إلي تحسن في

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- 1- أحمد محمود إبراهيم: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقية والنظرية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، القاهرة، 2005م.
 - 2- الشربيني محمود الغمراوي: تأثير أحمال تدريبية مختلفة الشدة بالمقاومات لتنمية القوة المميزة بالسرعة على فعالية أداء بعض المبادئ الأساسية الهجومية بناشي الكاراتيه تحت 14 سنة، 2000م.
 - 3- زكي درويش، عادل عبد الحافظ: فن الرمي والمسابقات الحركية، ج3، 4، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1998م
 - 4- صبرى على قطب محمد: الاستجابات الانزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته (تحمل القوة، تحمل السرعة) لبعض حركات السقوط على الرجلين للمصارعين، رسالة دكتوراه، جامعة الاسكندرية، 2002م.
 - 5- صلاح سيد على: تأثير برنامج تدريب بالانقال البلوميتريك على معدلات نمو القدرة العضلية لناشي الكاراتيه في مرحلة ما قبل البلوغ، 2000م.
 - 6- طارق محمد عاطف: تأثير استخدام تدريبات التحمل الخاص على مستوى أداء لاعبي الكاراتيه (كوميتيه) وفق تعديلات القانون الدولي، 2012م
 - 7- طلعت محمد عبد المنعم: تنمية الهجوم المضاد وتأثيره على فعالية أداء ناشئي رياضة الكاراتيه، 2008م.
 - 8- عماد عبدالفتاح السرسى: تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعب الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، 2001.
 - 9- فرات جبار الغزاوي: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفر الشباب لكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998م.
 - 10- محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر، 2012م
 - 11- محمد سعيد ابو النور: فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبين الكاراتيه، 2002م
 - 12- محمود ربيع البشيهي: "تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخطية وفق استراتيجيات مباريات المستوى العالمي علي مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان .
 - 13- ياسر عيسى دحروج: تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للاداء الحركي بالانقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشي الكاراتيه من 11-12 سنة، 2000م
- ثانياً: المراجع الاجنبية:
- 14-Adam H., and Mclatchie G.: Competition Karate, A&C Black , London, 1985
 - 15-Baur, etal. S: Efect bleomtry exercise and training with weights on muscle power lower party, 1990
 - 16-Staron, R.S.& Hikida, R.: Muscular responses to exercise and training. In: Exercise and sport scince, edited by Garrett, W.E., et al., Williams & Wilkins Publishing Philadelphia., 2000.