

مشكلة البحث وأهميته :

يرتبط التدريب الرياضى بنظريات وأسس العلوم الأخرى والتي تعتمد عليها فى تشكيل معارفه ومعلوماته وطرقه المختلفة، وبهذا فإن التدريب الرياضى هو محصلة ذلك المزيج من العلوم الأخرى ويهدف إلى الوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية إعتياداً على الأسلوب العلمى، ومن منطلق هذا يتم إعداد اللاعبين من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والفسولوجية والنفسية إعداداً متكاملأ والوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضى ممكن فى النشاط الرياضى التخصصى.(٣ : ١)

ويرى أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م) أن الفورمة الرياضية هي أعلى معدلات تطوير حالة اللاعب التدريبية حيث يصل إليها اللاعب التي بعد فترة طويلة ومتابعة من برامج وخطط التدريب المبنية على أسس ومبادئ التدريب الرياضى، حيث أن تطبيقها يضمن الإرتفاع في مستوى الحالة التدريبية وتحقيق الفورمة الرياضية. (٥ : ٤٧٥)

ويتفق كلاً من على البيك، عماد عباس (٢٠٠٩م) أنه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الضرورية التي يتطلبها تنفيذ المهارة وأن استخدام التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة يعتبر بمثابة إعداد مباشر للاعب وإحدى وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية وأن تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة تلعب دور رئيسي في تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات.(١٦ : ٢١٦)

ويؤكد ذلك ما أشار إليه كلاً من فرانك كورزيل Frank Kurzel، بيتر وستل Petr wastel (١٩٩٨م)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) أن تطوير الصفات البدنية الخاصة والضرورية للنشاط الرياضى التخصصى يساهم فى وصول اللاعب إلى أفضل مستوى لأداء المهارات الحركية للنشاط التخصصى، والتي يسعى اللاعب إلى تحقيقها للوصول إلى مواقف البطولة في ذلك النشاط التخصصى.(٢٩ : ٩١) (١٣ : ٦٣)

ويؤكد أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م) نقلاً عن أوكازاكي واسترايسفيك Okazaki and stricevic (٢٠٠٤م) أنه يفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة للنشاط من خلال استخدام الأداء الحركي لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك الحركات الأساسية.(٥ : ٢١٦)

ويتفق جيمى كاربجىل Jaymee Carbajal (٢٠٠٥) مع بعض المواقف على شبكة المعلومات بأن تدريبات الكارديو كاراتيه تعد من أفضل تدريبات الفنون القتالية الهوائية التي تكسب الفرد أساليب الدفاع الذاتى عن النفس، كما تساعد على تحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسى وزيادة اللياقة البدنية .

كما أن تدريبات الكارديو كاراتيه صممت لتلائم مع الإناث والذكور والصغار والكبار على إختلاف أعمارهم وقدراتهم وحالتهم البدنية فيمكنهم جميعاً ممارستها ، فهي عبارة عن مزيج من فنون عديدة أهمها الملاكمة والتايكوندو ووالكاراتيه والرقص الهوائي وتعتمد أساليب الأداء الأساسية في تدريبات الكارديو كاراتيه علي عدة نقاط أهمها الحركات المركبة لأنها تعد تجميع وترتيب وترابط المهارات بعضها ببعض بالإضافة إلي التوازن والوضع الابتدائي وتطبيق ذلك بوعي كامل، فنجاح الحركات المركبة يعتمد علي عدة عوامل هي الحفاظ علي المسافة، الوضع الابتدائي، الأداء السليم للمهارات في الاتجاه الصحيح بالإضافة إلي المحافظة علي الإيقاع السليم ليتم أدائها بإيقاع سريع ومتعاقب. (٣٠ : ١٢١) (٣٦).

وتختلف تدريبات الكارديو الكاراتيه عن تدريبات الكارديو في كونها مزيج من الكاراتيه والتمارين الهوائية وهو واحد من الاتجاهات للياقة البدنية الأكثر شعبية في السنوات الأخيرة وهذه التدريبات مستوحاة من فنون الدفاع عن النفس لإستخدامه للمهارات الاساسية لرياضة الكاراتيه من لكمات وركلات وأوضاع القدمين مع الاحتفاظ بالإيقاع المنتظم في الأداء والكثير من الناس يمارسون هذه التدريبات بهدف إكتساب القوة واللياقة الهوائية والتحمل (٣٥) . وترى الباحثة أن رياضة الكاراتيه عامةً والكاتا خاصةً تتطلب توافر قدرات حركية خاصة ترتبط بطبيعة الأداء المهاري، ويؤكد كلاً من بين كاسيل **Ben Kassel** (٢٠٠٠م)، برين **Brain** (٢٠٠٣م)، أوكازاكي **Okazaki, Stricevic** (٢٠٠٤م)، محمد جلال (٢٠٠٤م)، محمد عبد الرحمن (٢٠٠٩م)، أحمد خميس (٢٠١٠م) أن رياضة الكاراتيه تعتبر إحدى رياضات المنازلات الفردية والتي تتميز بالتغير السريع والمستمر في المواقف التنافسية، والتي تتطلب مقدرة عالية لتوظيف القدرات الحركية الخاصة. (٢٤ : ١١٥) (٢٦ : ٧٢ - ٨٠) (٣٢ : ٦ - ٣٤ - ٣٥) (١٧ : ١٦) (١٩ : ٢) (٢ : ٨)

كما يتفق كلاً من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٩م)، أحمد محمود إبراهيم، عاطف محمد أباطة (٢٠٠٥م) إلى أن الجملة الحركية (الكاتا) تعتبر جوهر رياضة الكاراتيه الحقيقي، وهي مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية المتمثلة في الصد واللكم والضرب والركل وإخلال التوازن يؤديها الفرد من أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة ومتتالية في اتجاهات وسرعات مختلفة باستخدام اليدين والرجلين وبتسلسل منطقي ضد منافسين وهميين وفقاً لتنسيق متعارف عليه دولياً وتعتبر ركيزة أساسية في اختبارات الترقى للأحزمة ، وبالرغم من ذلك فإن إهتمام المدربين خلال تدريب لاعبيهم علي الجملة الحركية (الكاتا) يكون موجة للأداء المهاري لمكوناتها مع عدم التركيز علي التطبيق الفعلي لتلك المكونات، وكذلك التقنين الفردي للأحمال الموجهة لتطوير وارتفاع مستوى الانجاز المهاري للاعب أو لاعبة رياضة الكاراتيه، وتعتبر الجملة الحركية (الكاتا) من أفضل الطرق لتنمية وتطوير مستوى الانجاز للأساليب المهارية (الدفاعية والهجومية والقدرة على الدفاع على النفس)، حيث تؤدي في نفس اتجاه العمل العضلي لها مما ينعكس على مستوى الأداء المهاري خلال مسابقة القتال الوهمي (الكاتا) التي يشترك فيها اللاعب أو اللاعبة. (٦ : ٤٥، ٤٦) (٨ : ١٥٧)

تُعد تدريبات الكارديو كاراتيه من التدريبات التي تتميز بإحتوائها على حركات متنوعة ومتكاملة ومشابهة لطبيعة الأداء في رياضة الكاراتيه، والتي من شأنها العمل على تحسين القدرات الحركية الخاصة حيث يذكر أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م) علي أن القدرات الحركية الخاصة ترتبط إرتباطا وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية فلن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة إفتقاره للصفات الحركية الضرورية لهذا النشاط وحينئذ فإن النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه الصفات الحركية التي يجب تنميتها وتطويرها. (٥ : ٢١٦)

وقد لاحظت الباحثة من خلال متابعتها لبطولات الكاتا بالاتحاد المصري للكاراتيه وأيضاً أثناء قيامها بتدريب لاعبي الكاتا بنادى الشرقية إنخفاض مستوى أدائهم لبعض الكاتات الإجبارية وخاصة التي بها وثبات وتوازنات مثل الكاتا كانكوداي، وحيث أن أداء الكاتا يتطلب توافر قدر مناسب من القدرات الحركية الخاصه كتحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى اللاعب، فالإهتمام بتنمية تلك القدرات الحركية الخاصة قد يسهم بدرجة كبيرة فى تحسين مستوى الأداء المهارى بشكل عام وللکاتا بشكل خاص، كما ترى الباحثة أن طبيعة الأداء المهارى لمسابقة القتال الوهمى "الكاتا" برياضة الكاراتيه تتطلب قدرات حركيه خاصة، والتي لها درجة كبيرة من الأهمية فى تحقيق متطلبات الأداء المهارى وبالتالي تحقق فاعلية مباشرة فى مستوى الأداء المهارى للجلمة الحركية (الكاتا)، وهذا ما دفع الباحثة إلى إجراء هذا البحث فى محاولة للتعرف على تأثير تدريبات الكارديو كاراتيه المشابهه فى طبيعتها لطبيعة الاداء فى رياضة الكاراتيه على بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الكاتا (كانكوداي) فى رياضة الكاراتيه.

هدف البحث : The Research aim

يهدف البحث إلى التعرف على على تأثير تدريبات الكارديو كاراتيه على بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الكاتا (كانكوداي) فى رياضة الكاراتيه .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لبعض القدرات الحركية الخاصة لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى مستوى أداء الكاتا (كانكوداي) لصالح القياس البعدى .

مصطلحات البحث:

تدريبات الكارديو كاراتيه Cardio:

برنامج لياقة يجمع بين التدريبات الهوائية وتدريبات القوة والمرونة التي تؤدي في صورة مهارات أساسية لرياضة الكاراتيه بمصاحبة موسيقى ذات طاقة عالية توفر الفرصة للحصول على اللياقة وتعلم أساليب الدفاع عن النفس في شكل غير تقليدي. (٢٢ : ٤)

هو تدريب هوائي يشتمل على مجموعة من حركات الكاراتيه والملاكمة والتايكوندو والأيروبكس تؤدي بإيقاع ورشاقة وانسيابية (٣٤)

الجملة الحركية (الكاتا): The Wholesale motor (KATA)

سلسلة مترابطة لمزيج من الأداء الحركي المتكون من الأساليب الدفاعية والهجومية يؤديها كلاً من اللاعب واللاعبة بتسلسل مقنن دولياً ضد مجموعة من المنافسين الوهميين، وذلك في اتجاهات مختلفة ومتعددة وبسرعة فائقة وقوة تتباين وفقاً للموقف التنافسي. (٧ : ٤٥)

الدراسات السابقة :

١- قامت " نجلاء الطناحي " (٢٠٠٠) (٢٠) بدراسة تهدف الى تأثير التدريبات البلومترية على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفعالية أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه ، وبلغ قوام العينه (٣٤) لاعب كاتا من لاعبي الدرجة الأولى، وأشارت أهم النتائج أن التدريبات البلومترية أثرت إيجابياً على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفعالية أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه .

٢- قام " سامح الشبراوي " (٢٠٠٧) (١٠) بدراسة تهدف الى معرفه تأثير إستخدام برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية للناشئين في رياضه الكاراتيه ، وبلغ قوام العينه (١٦) ناشئ في المرحله السنيه من ١٤ - ١٦ سنه ، وأشارت أهم النتائج أن البرنامج المقترح ذو تأثير ايجابي على مستوى الأداء المهاري للكاتا وبعض الجوانب العقلية .

٣- قامت "تشوى نافع"، "تجلاء الطناحي" (٢٠٠٩) (٢٢) بدراسة تهدف الى معرفه تأثير تدريبات الكارديو كاراتيه على بعض دلالات التوتر والأمن النفسى وعلاقته بمستوى الطموح لدى الأيتام ، وبلغ قوام العينه (٤٦) طفل من الاطفال الأيتام مجهولى النسب ويتيم الأب أو الأم) بمؤسسة التربية للبنين بالزقازيق محافظة الشرقية، وبمؤسسة التربية للبنين بالمنصورة محافظة الدقهلية، وبمؤسسة التربية للبنين بطنطا محافظة الغربية ، وأشارت أهم النتائج أن تدريبات الكارديو كاراتيه أثرت إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية بعض دلالات التوتر والأمن النفسى ومستوى الطموح لدى الأيتام .

٤- قامت " رانيا عبد الجواد " (٢٠١٤) (٩) بدراسة تهدف الى معرفه تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والرضا الحركى ومستوى أداء الكاتا لدى لاعبي الكاراتيه ، وبلغ قوام العينه (٢١) لاعب من

لاعبي الكاتا بنادي الشرقية الرياضى بالمرحلة السنية ١٤ - ١٦ سنة حاصلين على الحزام الأسود، وأشارت أهم النتائج أن تدريبات القوة الوظيفية قد أثرت تأثير إيجابي على بعض المتغيرات البدنية والرضا الحركى ومستوى أداء الكاتا لدى لاعبي الكاراتيه .

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى البعدى لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث :

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية ويشتمل على (٢٠) لاعب من لاعبي الكاتا بنادي الشرقية الرياضى تحت ١٨ سنة حاصلين على الحزام الأسود، ثم قامت الباحثة باختيار (٦) لاعبين كعينة إستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الاساسية(١٤) لاعب، وجدول(١) يوضح تصنيف مجتمع البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع البحث

ثم	النسبة المئوية	العدد	تصنيف مجتمع البحث
	٧٠%	١٤	العينة الأساسية
	٣٠%	٦	العينة الإستطلاعية
	١٠٠%	٢٠	العدد الكلى

قامت الباحثة بإيجاد إعتدالية مجتمع البحث فى متغيرات النمو والعمر التدريبي وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائى لمجتمع البحث فى متغيرات النمو والعمر التدريبي ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	سنة	١٧,١١	٠,٦٧٠	١٧	٠,٤٩٣
الطول	سم	١٦٥,٩٨	٥,٤٩	١٦٥	٠,٥٣٦
الوزن	كجم	٦٥,٣٣	٦٤	٧,٨١	٠,٥٥
العمر التدريبي	سنة	٧,٨٢	٧	١,٠٣	٢,٣٨

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء تنحصر ما بين (٠.٤٩٣ ، ٢.٣٨) وجميعها تقع ما بين ± 3 ، مما يدل على أن أفراد المجتمع قد وقعوا في المنحنى الاعتدالي قيمه لإقتراب القيم من الصفر مما يدل على إعتدالية القيم لمجتمع البحث .

وسائل جمع البيانات :

الأدوات والأجهزة المستخدمة.

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث :

- ميزان طبي ملحق به رستاميتير لقياس الوزن لأقرب كجم والطول لأقرب سم.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرة بالثانية من (١ - ١٠٠ ثانية).
- علامات إرشادية لاصقة.
- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والعمر التدريبي، وأستمارة متغيرات القدرات الحركية الخاصة، وأستمارة تحديد مستوى الأداء المهارى للكاتا كانكوداي مرفق (١).

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث :

قامت الباحثة بتحديد الاختبارات التي تقيس القدرات الحركية الخاصه من خلال الأطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة والشبكة الدولية للمعلومات وأيضاً من خلال النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء على الأختبارات البدنية الخاصة بلاعبى القتال الوهمى (الكاتا kata)، وقامت الباحثة بوضعها في استمارة استبيان وتم عرضها على السادة الخبراء، وذلك عن طريق المقابلة الشخصية، وأرتضت الباحثة بالأختبارات البدنية الخاصة التي حصلت على نسبة مئوية ٨٠% فأكثر، ويتضح ذلك من مرفق (٢) .

- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية Oi Zuki (يمين) لقياس القوة المميزة بالسرعة (١٠ث) مقدراً بعدد مرات .
- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية Oi Zuki (شمال) لقياس القوة المميزة بالسرعة (١٠ث) مقدراً بعدد مرات .
- اختبار الركلة الأمامية May- geri (يمين) لقياس القوة المميزة بالسرعة (١٠ث) مقدراً بعدد مرات .
- اختبار الركلة الأمامية May- geri (شمال) لقياس القوة المميزة بالسرعة (١٠ث) مقدراً بعدد مرات .
- اختبار الركلة الجانبية YOKU - geri (يمين) لقياس القوة المميزة بالسرعة (١٠ث) مقدراً بعدد مرات .
- اختبار الركلة الجانبية YOKU - geri (شمال) لقياس القوة المميزة بالسرعة (١٠ث) مقدراً بعدد مرات .
- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية Oi Zuki (يمين) لقياس تحمل السرعة (٢٥ث) مقدراً بعدد مرات.
- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية Oi Zuki (شمال) لقياس تحمل السرعة (٢٥ث) مقدراً بعدد مرات.
- اختبار الركلة الأمامية May- geri (يمين) لقياس تحمل السرعة (٢٥ث) مقدراً بعدد مرات.
- اختبار الركلة الأمامية May- geri (شمال) لقياس تحمل السرعة (٢٥ث) مقدراً بعدد مرات.
- اختبار الركلة الجانبية YOKU - geri (يمين) لقياس تحمل السرعة (٢٥ث) مقدراً بعدد مرات.
- اختبار الركلة الجانبية YOKU - geri (شمال) لقياس تحمل السرعة (٢٥ث) مقدراً بعدد مرات.
- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية Oi Zuki (يمين) لقياس تحمل الأداء (٣٥ث) مقدراً بعدد مرات.
- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية Oi Zuki (شمال) لقياس تحمل الأداء (٣٥ث) مقدراً بعدد مرات.

- اختبار الركلة الأمامية May- geri (يمين) لقياس تحمل الأداء (٣٥ ث) مقدراً بعدد مرات.
- اختبار الركلة الأمامية May- geri (شمال) لقياس تحمل الأداء (٣٥ ث) مقدراً بعدد مرات.
- اختبار الركلة الجانبية YOKU - geri (يمين) لقياس تحمل الأداء (٣٥ ث) مقدراً بعدد مرات.
- اختبار الركلة الجانبية YOKU - geri (شمال) لقياس تحمل الأداء (٣٥ ث) مقدراً بعدد مرات.
- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية Oi Zuki (يمين) لقياس تحمل القوة (٤٥ ث) مقدراً بعدد مرات.
- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية Oi Zuki (شمال) لقياس تحمل القوة (٤٥ ث) مقدراً بعدد مرات.
- اختبار الركلة الأمامية May - geri (يمين) لقياس تحمل القوة (٤٥ ث) مقدراً بعدد مرات.
- اختبار الركلة الأمامية May - geri (شمال) لقياس تحمل القوة (٤٥ ث) مقدراً بعدد مرات.
- اختبار الركلة الجانبية YOKU - geri (يمين) لقياس تحمل القوة (٤٥ ث) مقدراً بعدد مرات.
- اختبار الركلة الجانبية YOKU - geri (شمال) لقياس تحمل القوة (٤٥ ث) مقدراً بعدد مرات.

- قياس مستوى أداء الكاتا :

تم تقييم مستوى أداء الكاتا عن طريق خمسة محكمين معتمدين من الاتحاد المصري للكاراتيه وفقاً لمعايير التقييم الدولية، حيث تم تقييم كل محكم بوضع درجة فريده ما بين (٦-٧) درجات وهذا يطبق في الدور التمهيدي للمسابقات الكاتا، ثم تم استبعاد الدرجة الأعلى والدرجة الأدنى ، ثم يتم جمع الثلاث درجات الأخرى مرفق (٣).

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (١٢) لاعب، عدد (٦) لاعبين من لاعبي الدرجة الأولى كمجموعة مميزة، عدد (٦) لاعبين من لاعبي الدرجة الثانية كمجموعة غير مميزة، بنادي الشرقيه الرياضى، لإختيار الأدوات والأجهزة المستخدمة، وإيجاد المعاملات العلمية لصدق وثبات الإختبارات البدنية التى تقيس القدرات الحركيه الخاصة فى الفترة من السبت ٢٠١٧/٧/١م إلى الثلاثاء ٢٠١٧/٧/٦م.

الصدق :

تم حساب صدق الاختبارات البدنية التى تقيس القدرات الحركيه الخاصة عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة من لاعبي الدرجة الأولى تخصص كاتا بنادي الشرقيه الرياضى وقوامها (٦) لاعبين، ومجموعة غير مميزة وقوامها (٦) لاعبين من لاعبي الدرجة الثانية بنادي الشرقيه الرياضى وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٧/١م ومرفق (٤) يوضح ذلك .

ثبات الاختبارات:

تم حساب الثبات للاختبارات البدنية الخاصه عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test , retest) علي العينة الإستطلاعية نفسها المسحوبة من مجتمع البحث بفاصل زمني ٧ أيام حيث تم القياس الأول يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٧/١م ، الثاني يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٧/٦م وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني لجميع المتغيرات البدنية الخاصه (قيد البحث) ومرفق (٥) يوضح ذلك.

برنامج تدريبات الكارديو : مرفق (٦)

- الهدف من التدريبات:

- ١- تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث.
- ٣- تحسين مستوى أداء الكاتا كانكوداي قيد البحث.

- أسس وضع التدريبات :

بعد القراءات المستفيضة للأبحاث والمراجع والرسائل العلمية والدراسات السابقة التي تناولت كيفية وضع البرامج التدريبية مثل إبراهيم سلامه (٢٠٠٠) (١)، نعمات عبد الرحمن (٢٠٠٠) (٢٣)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) (١٤) رأيت الباحثة أن هناك إتفاق على المبادئ الأساسية لوضع البرامج التدريبية والتي يجب إتباعها لتحقيق الأهداف المرجوة على النحو التالي :

أ- زمن الوحدة التدريبية :

ب- التكرار :

والمقصود به عدد مرات تكرار التدريب فى الأسبوع الواحد ، وإتفق معظم الخبراء والباحثين فى هذا المجال على أن يكون الحد الأدنى للتكرار (٣) مرات أسبوعياً ، والحد الأقصى (٦) مرات أسبوعياً .

ج- شدة حمل التدريب :

إتفق جميع الخبراء فى هذا المجال على أن يكون الحد الأدنى لشدة التدريب (٦٠% : ٦٩%) من أقصى معدل للنبض وهى تعتبر شدة متوسطة ، أما الحد الأقصى فمن (٨٥% : ٩٠%) من أقصى معدل للنبض وهى تعتبر شدة عالية .

وفى ضوء ذلك قامت الباحثة بتحديد الشدة المناسبة لبداية تدريبات الكارديو كاراتيه المستخدمة وهى الشدة المتوسطة (٦٠% : ٦٩%) من أقصى معدل للنبض وهو ما يعرف بمعدل النبض المستهدف .

وتم حسابه عن طريق التعويض فى معادلة كارفونين Karvonen على أساس (٦٠%) من أقصى معدل للنبض ، ثم مرة أخرى على أساس (٦٩%) من أقصى معدل للنبض والناتج من المعادلتين يعبر عن معدل القلب المستهدف الذى يجب أن يعمل خلاله اللاعب .

معدل النبض المستهدف = نبض الراحة + نسبة التدريب % (أقصى نبض - نبض الراحة) حيث أن أقصى نبض = ٢٢٠ - السن . (٢٨ : ١١٥)

د- التدرج بمكونات حمل التدريب :

يراعى عند التدرج بمكونات حمل التدريب فى البرامج الهوائية أن تتم الزيادة فى مكونات الحمل (فترة الدوام - التكرار - شدة الحمل) ، وقد إتبعته الباحثة مبدأ التدرج فى حمل التدريب عن طريق التكرار وزمن أداء الوحدة التدريبية

ويشير "لامب Lamb" ١٩٨٤م (٣١) إلى أن البرامج الهوائية تكون أكثر فاعلية عندما تكون متدرجة وذلك بزيادة حمل التدريب (التكرار - الزمن) ، لذلك قامت الباحثة بالتدرج بالزمن والتكرار وتثبيت الشدة .

وقد راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع التدريبات المقترحة :

- أن تحقق التدريبات الأهداف التي وضعت من أجلها .
- توافر عوامل الأمن والسلامة عند التطبيق .
- مراعاة مبدأ التدرج بالمحتوي حيث يبدأ من السهل إلى الصعب .
- مناسبة محتوى التدريبات للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث .
- تحديد طرق التدريب المستخدمة .
- تحديد الفترات الزمنية للتدريبات والأحمال وفترات الراحة .
- مراعاة مبدأ التنوع في أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية .

- التوزيع الزمني لتدريبات الكارديو كارتيه :

الفترة الزمنية الكلية للبرنامج (٨) أسابيع، وعدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع (٣) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة التدريبية اليومية في بداية البرنامج هي (٦٠) دقيقة وتزداد تدريجياً إلى أن تصل إلى (٩٠) دقيقة في نهاية البرنامج عن طريق زيادة زمن الجزء الرئيسي (١٠) دقائق كل أسبوعين مرفق (٧) .

- محتوى التدريبات المقترحة:

الإحماء :

ويشمل علي تدريبات لتهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل في الجزء الرئيسي ، يكون الإهتمام في هذا الجزء بالإطالة والمرونة لكل أجزاء الجسم مما يساعد علي تجنب الإصابات للعضلات والمفاصل برفع درجة حرارة العضلات وتنشيط الدورة الدموية وذلك بطريقة منظمة وتدريجية ، وحصول العضلات علي كمية كبيرة من الدم المحمل بالأكسجين وزيادة معدل نبض القلب ببطء إستعداداً للعمل وتحسين مدي الحركة التي يتحرك فيها جزء من الجسم حول المفصل ، ومنع التقلص الذي يعقب أداء التدريبات لذلك يجب ألا يكون الإحماء ضعيفاً ولكنه يكون بطئاً قليلاً عن المعتاد وقد إستغرق زمن الإحماء (١٥) دقائق . (١٤:١٧٨)

الجزء الرئيسي :

يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية حيث يعمل علي تحقيق الهدف من الدراسة ويحتوي هذا الجزء علي تدريبات الكارديو كارتيه وهي تشتمل على المهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه من أساليب دفاعية (الصد، تحركات القدمين) وهجومية (اللكم، الضرب، الركل) التي تعمل علي تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة، والتدريب المهاري ويبدأ هذا الجزء بـ (٤٠) دقيقة ويزداد تدريجياً حتي ينتهي بـ (٧٠) دقيقة بمعدل (١٠) دقائق كل أسبوعين حتى الإنتهاء من الفترة الكلية لتنفيذ تدريبات الكارديو كارتيه مقسمة إلى (٢٠) دقيقة لتدريبات الكارديو كارتيه

و(٢٠) دقيقة للتدريب المهارى فى بداية التدريب ، و(٣٥) دقيقة لتدريبات الكارديو كارتيه و(٣٥) دقيقة للتدريب المهارى فى نهاية التدريب .

التهدة :

وتحتوي هذه المرحلة علي تدريبات للإسترخاء حتي تسمح لأجهزة الجسم بالعودة إلي الحالة الطبيعية ، و زمن هذا الجزء (٥) دقائق ثابت في جميع الوحدات التدريبية مرفق (٨).

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية يومى السبت والأحد الموافق ٢٠١٧/٧/٩،٨ م في جميع المتغيرات المحددة (قيد البحث) وكانت بالترتيب التالى القدرات الحركية الخاصه، مستوى أداء الكاتا قيد البحث .

تنفيذ التجربة الأساسية للبحث :

قامت الباحثة بتطبيق التدريبات المقترحة في الفترة من يوم الأثنين الموافق ٢٠١٧/٧/١٠ م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٧/٩/٦ م وذلك بواقع (٨) أسابيع متصلة ويتكون من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع وهى أيام السبت والأثنين والأربعاء مع العلم أن يومى السبت والأثنين من الاسبوع الثامن لم يتم التطبيق نظراً لأجازة عيد الأضحى، وقد تم التطبيق في الساعة الخامسة مساء قبل البرنامج التدريبي الأساسى للفريق وبناء علي مواعيد التدريب الأساسية المحددة من قبل النادي وذلك أيام (السبت - الإثنين - الأربعاء) . مرفق (٩ - ١٠)

القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية للبحث تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات قيد البحث وقد روعيت نفس الشروط والظروف ونفس ترتيب القياس التي إتبع في القياسات القبلية وقد تمت هذه القياسات يومى الخميس والجمعة الموافق ٢٠١٧/٩/٨،٧ م .

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة لمعالجة بيانات البحث الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - النسب المئوية - معامل الالتواء - معامل الارتباط - إختبار "t test"

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في

المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث

ن = ١٤

القدرات البدنية	الاختبارات البدنية	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" ودلالاتها
			١م	١ع	٢م	٢ع	
القوة المميزة بالسرعة (١٠ اث)	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	عدد مرات	٦.١٩	٠.٧٤	٧.٦٨	٠.٦٥	*٣.٥٢
	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	عدد مرات	٥.٣٥	٠.٥٣	٧.٦٧	٠.٥٤	*٥.٩٢
	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May- geri	عدد مرات	٤.٦٩	٠.٥٨	٧.٥١	٠.٥٥	*٩.٢٣
	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May- geri	عدد مرات	٥.١٦	٠.٤٤	٧.٣٢	٠.٥٣	*٨.١١
	اختبار الركلة الجانبية (شمال) YOKU - Geri	عدد مرات	٥.٣٣	٠.٥٦	٧.٦٧	٠.٥٢	*٧.٨٣
	اختبار الركلة الجانبية (يمين) YOKU - Geri	عدد مرات	٥.١٢	٠.٦٤	٧.٦٧	٠.٥٢	*٨.١٠
تحمل السرعة (٢٥ ث)	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	عدد مرات	١٢.٦٩	١.٥٣	١٦.١٧	٠.٧٦	*٨.١٠
	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	عدد مرات	١٣.١٥	٠.٥٤	١٦.٦٨	٠.٧٩	*٥.٢٠
	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May- geri	عدد مرات	١٤.٥٤	٠.٨٧	١٥.٨٢	٠.٩٨	*٣.٥٣
	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May- geri	عدد مرات	١٣.٢١	١.١٣	١٦.٦٧	١.٦٢	*٤.٥٦
	اختبار الركلة الجانبية (شمال) YOKU - Geri	عدد مرات	١٤.٣١	١.٤٣	١٦.٨١	١.٣٣	*٣.٧٨
	اختبار الركلة الجانبية (يمين) YOKU - Geri	عدد مرات	١٣.٨٣	١.١٨	١٧.١٨	٠.٧٦	*٦.٥٣
تحمل الأداء الخاص (٣٥ ث)	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	عدد مرات	٢١.٥٣	١.٨٩	٣٠.٣٢	١.٢٢	*٩.١٧
	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	عدد مرات	٢٢.١٩	٠.٩٨	٣٠.٥١	١.٣٨	*٩.١١
	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May- geri	عدد مرات	١٩.٨٤	١.١٦	٢٨.٦٥	١.٣٧	*١٢.٠٣
	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May- geri	عدد مرات	١٨.٦٨	١.١٤	٢٩.٣٢	١.٠٢	*١٦.٤٢
	اختبار الركلة الجانبية (شمال) YOKU - Geri	عدد مرات	١٩.١٥	١.٤٨	٢٩.٣٤	٠.٨٣	*١٤.٧٩
	اختبار الركلة الجانبية (يمين) YOKU - Geri	عدد مرات	١٨.١٣	١.١٧	٢٩.٦٨	٠.٥٧	*١٦.٥٩
تحمل القوة الخاصة (٤٥ ث)	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	عدد مرات	٢٥.١٥	١.٣١	٣٢.٤٩	٢.١٨	*٧.١١
	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	عدد مرات	٢٦.١٩	٠.٧٥	٣٠.٥١	٢.١٥	*٤.٦٣
	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May- geri	عدد مرات	٢٥.١٥	٠.٨٢	٣٦.٥٤	٢.١٧	*١١.٥٩
	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May- geri	عدد مرات	٢٥.٢١	١.٣٩	٣٦.٤٠	٢.١٠	*١٠.٥٩
	اختبار الركلة الجانبية (شمال) YOKU - Geri	عدد مرات	٢٦.١٧	٠.٧٤	٣٢.٥٢	٠.٨٥	*١٣.٧٩
	اختبار الركلة الجانبية (يمين) YOKU - Geri	عدد مرات	٢٥.٤١	١.١٩	٣٣.٣٥	١.٧٧	*٩.٦٧

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٧

يتضح من جدول (٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية الخاصة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٣.٥٢، ١٦.٥٩)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدوليه.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى

ن = ١٤

أداء الكاتا

قيمة (ت)	الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
٦.١١	*٤.١٧	٠.٧٨	٦.٩٩	٠.٥٦	٦.١١	درجة	مستوى أداء الكاتا

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٧

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في مستوى أداء الكاتا وذلك لصالح القياس البعدي .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية الخاصة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٣.٥٢، ١٦.٤٢)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

وتعزو الباحثة تحسن مستوى القدرات الحركية الخاصة والمتمثل في (القوة المميزة بالسرعة)، (تحمل السرعة)، (تحمل الأداء الخاص)، (تحمل القوة) نتيجة فاعلية وتأثير تدريبات الكارديو كاراتيه المشابهه لطبيعته الاداء في رياضة الكاراتيه، وأدت بالتالي إلى تحسن وتنمية وتطوير في الصفات البدنية الخاصه لدى اللاعبين.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م) نقلاً عن أوكازاكي وإسترايسفيك Okazaki and stricevic (٢٠٠٤م) أنه يفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة للنشاط من خلال استخدام الأداء الحركي لتمارين مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك الحركات الأساسية. (٥ : ٢١٦)

ويؤكد كلاً من محمد جلال (٢٠٠٤م)، أحمد خميس (٢٠١٠م) علي أن القدرات الحركية تعني كفاءة الفرد المرتبطة بمستوي أداء واجباته المختلفة بسهولة وفاعلية، وأن هذه القدرات يمكن تطويرها وتنميتها من خلال التدريبات والأنشطة المناسبة والمتنوعة ومشاابهه لطبيعة الأداء الحركي.

(١٧ : ١٤) (٢ : ١٨)

ويؤكد ذلك أيضاً مع كل من صفاء صالح (١٩٩٥)(١٢)، محمد سعد (١٩٩٩)(١٨)، نجلاء الطناحي (٢٠٠٦) (٢١) على ان استخدام تدريبات شبيهة بالأداء الحركي تعتبر من افضل الطرق لتحسين الجوانب البدنية والتي يصاحبها تقدم في الاداء .

وتضيف فى هذا الصدد نجلاء أمين الطناحى (٢٠٠٠م) أن معظم المهارات برياضة الكاراتيه يجب أن تتمتع بالقدرات البدنية الخاصة، ويتضح هذا فى المهارات الجانبية والأمامية والدائرية للكوميته وللكاتا لما تتطلبه الحركة من أداء يتميز بالقوة السريعة. (٢٠ : ٢٩)

ويؤكد ذلك نتائج دراسة ستيب بلاز وآخرون **Stip Blaz Ratko katic and Dragon Popvi evi** (٢٠٠٦م) (٣٣) أن التراكيب الحركية لها أثر وفاعلية وتؤدي إلى أعلى إنجاز برياضة الكاراتيه وتساهم فى تنمية وتحسين القدرات الحركية الخاصة والتمثلة فى (القوة المميزة بالسرعة)، (تحمل السرعة)، (تحمل الأداء الخاص)، (تحمل القوة).

كما يؤكد فى هذا الصدد كلاً من على البيك، عماد عباس (٢٠٠٩م) أنه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الضرورية التي يتطلبها تنفيذ المهارة وأن استخدام التمرينات التي تتشابه فى تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة يعتبر بمثابة إعداد مباشر للاعب وإحدى وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية وأن تكرار أداء المهارة فى المواقف المشابهة لمواقف المباراة تلعب دور رئيسي فى تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات. (١٦ : ٢١٦)

ويتفق فى هذا الصدد كل من فرانك كورزيل **Frank Kurzel**، بيتر وستل **Petr wastel** (١٩٩٨م) على أن تطوير الصفات البدنية الضرورية للنشاط الرياضى التخصصى يسمح بظهور أفضل وأحسن مستوى لأداء المهارات الحركية. (٢٩ : ٩١)

ويؤكد ذلك كلاً من سامح الشبراوى، أحمد عبدالقادر (٢٠٠٤م) على أن رياضة الكاراتيه إحدى الأنشطة التنافسية التى تسعى إلى تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية بهدف التنمية الشاملة للممارسين، وفيها ترتبط مصادر الإعداد البدنى والإعداد المهارى للاعب، فالقدرات الحركية ومكونات الأداء الفنى الجيد ودرجة إتقانه تبرز فى صورة مركبة و مترابطة، حيث ترتبط فعالية تحسن مستوى الأداء المهارى بعملية التناسق لإتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات البدنية الخاصة. (١١ : ٨٨)

ويتفق هذا مع ما أشار الية جيمى كارباجيل **Jaymee Carbajal** (٢٠٠٥) مع بعض المواقع على شبكة المعلومات بأن تدريبات الكارديو كاراتيه تعد من أفضل تدريبات الفنون القتالية الهوائية التى تكسب الفرد اللياقة البدنية عامة (٣٠ : ١٢١) (٣٧) (٣٤) (٣٨).

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لبعض القدرات الحركية الخاصة لدى عينة

البحث لصالح القياس البعدى

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في مستوى أداء الكاتا وذلك لصالح القياس البعدي .

وتعزو الباحثة ذلك إلى فاعلية وتأثير تدريبات الكارديو كاراتيه وتأثيرها على تحسين وتطوير القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للكاتا كانكوداي، حيث أن القدرات الحركية الخاصة التى يمتلكها اللاعب هي المحور الأساسى والرئيسى لممارسة رياضة الكاراتيه سواء القتال الوهمى (الكاتا - kata)، أو القتال الفعلى (الكوميتيه - kumite) والعمل على تنمية وتطوير هذه القدرات الحركية الخاصة يؤثر بشكل كبير وواضح على مستوى الأداء المهارى للاعب، لذا ترى الباحثة أن تدريبات الكارديو كاراتيه المستخدمة فى البحث والتى إشتملت على تدريبات متشابهة مع طبيعة الأداء فى رياضة الكاراتيه، كان لها أثر إيجابى تحسن مستوى أداء الكاتا كانكوداي.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة نتائج دراسة ستيب بلاز وأخرون **Ratko katic and Dragon Popvi Stip Blaz evi** (٢٠٠٦م) (٣٣) أن التراكيب الحركية المشابهة لطبيعة الأداء لها أثر وفاعلية وتؤدي إلى اعلي انجاز برياضة الكاراتيه وتساهم فى تنمية وتحسين فاعلية الأداء المهارى.

كما يؤكد فى هذا الصدد أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م) نقلاً عن أوكازاكي وإسترايسفيك **Okazaki and stricevic** (٢٠٠٤م) أنه يفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة للنشاط من خلال استخدام الأداء الحركى لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركى لتلك الحركات الأساسية. (٥ : ٢١٦)

وترى الباحثة أن تدريبات الكارديو كاراتيه ساهمت فى تطوير وتنمية القدرات الحركيه الخاصه والتى ساهمت بدورها فى تحسين مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه.

كما يشير براد ماكريجور **Brad McGregor** (٢٠٠٦م) أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الانجاز الرياضى، قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات إيجابية على الأداء. (٢٥ : ٤١)

كما يتفق كلاً من سامح الشبراوى، أحمد عبدالقادر (٢٠٠٤م) على أن رياضة الكاراتيه من الأنشطة التنافسية التى تهدف إلى التنمية الشاملة للممارسين من خلال تنمية الصفات البدنية الخاصة والمهارات الحركية، حيث أن إمتلاك اللاعب للصفات البدنية الخاصة ومكونات الأداء الفنى الجيد تبرز فى صورة مركبة ومتراطة، حيث ترتبط فاعلية الأداء المهارى بتنمية وتدريب القدرات البدنية الخاصة للنشاط الرياضى التخصصى. (١١ : ٨٨)

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذى ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى مستوى أداء الكاتا

كانكوداي لصالح القياس البعدي

الإستخلاصات والتوصيات :

The Result : الإستخلاصات :

- 1- تدريبات الكارديو كارتيه لها تأثير كبير في تحسين وتطوير القدرات الحركية الخاصة والمتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة)، (تحمل السرعة)، (تحمل الأداء الخاص)، (تحمل القوة) للاعبى الكاراتيه تخصص كاتا حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث لصالح القياس البعدى.
- 2- تدريبات الكارديو كارتيه لها تأثير في تحسين وتطوير مستوى أداء الكاتا كانكوداى للاعبى الكاراتيه حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث لصالح القياس البعدى.

The Recommendations : التوصيات :

- 1- ضرورة الاسترشاد بتدريبات الكارديو كارتيه عند تدريب لاعبي رياضة الكاراتيه عامة والقتال الوهمي (kata) خاصة، والتي تساهم بفاعلية في تحسين وتطوير القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الكاتا، مع ضرورة اهتمام مدربي الكاراتيه بذلك.
- 2- إجراء دراسات مشابهة وأخرى مقارنة بين لاعبي القتال الفعلى "كوميته" ، ولاعبى القتال الوهمي "الكاتا" للمنتخبات القومية (لاعبين، لاعبات) في فاعلية تدريبات الكارديو كارتيه على النواحي البدنية والفسولوجية والمهارية، كمحدد لتوجيه ووضع البرامج التدريبية.
- 3- الإهتمام بإستخدام تدريبات الكارديو كارتيه خلال فترات الإعداد الخاص لأهميته في تطوير القدرات الحركية الخاصه للاعبين .
- 4- إجراء بحوث في مجال رياضة الكاراتيه بإستخدام تدريبات الكارديو كارتيه لتأثيرها في تطوير وتحسين الأداء .

أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠م) : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الأسكندرية .
2. أحمد خميس عبد الحميد (٢٠١٠م): تأثير تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة علي مستوى أداء الأساليب الحركية المركبة الأكثر استخداما خلال مسابقة القتال الفعلى لرياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
3. أحمد فاروق عزب الشافعى (٢٠٠٧م): المحددات البيولوجية والسيكولوجية لانتقاء ناشئ الكاراتية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

٤. أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية، رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م
٥. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م): موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٦. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٩م): المحددات التمهيديّة لبرامج مكونات الهيكل البنائي برياضة الكاراتيه، دار الكتب المصرية، القاهرة.
٧. أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١م): الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٨. أحمد محمود إبراهيم، عاطف محمد أباطة (٢٠٠٥م): موسوعة الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجمال الحركية " الكاتا -Kata " برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٩. رانيا محمد عبد الجواد (٢٠١٤): تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والرضا الحركي ومستوى أداء الكاتا لدى لاعبي الكاراتيه، المجلة العلمية (نظريات وتطبيقات) كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير جامعة الإسكندرية.
١٠. سامح الشبراوي طنطاوي (٢٠٠٧): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية للناشئين في رياضه الكاراتيه من ١٤- ١٦ سنة، رساله ماجستير، تربيته رياضيه بنين، جامعه حلوان، القاهرة.
١١. سامح الشبراوي طنطاوي، أحمد محمد عبدالقادر (٢٠٠٤م): تأثير تمارين المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
١٢. صفاء صالح حسين (١٩٩٥م): برنامج مقترح لتنمية التحمل الخاص وتأثيره على فاعلية استخدام بعض الاساليب الهجومية للاعبات التايكوندو، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
١٣. عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٤. عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، ط ١٣ ، دار المعارف ، الإسكندرية.
١٥. على جلال (١٩٩٤م): الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٦. **على فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده خليل (٢٠٠٩م):** طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، مصر .
١٧. **محمد حسن جلال (٢٠٠٤م):** تأثير التدريب البلومتری علي تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفاعلية بعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعاً لدي لاعبي الكاراتيه مرحلة (١١-١٣) سنة، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
١٨. **محمد سعد على (١٩٩٩م) :** أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارى لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة (١٢-١٣)سنة ناشئين، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
١٩. **محمد عبد الرحمن محمد على (٢٠٠٩م):** اثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين علي تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٢٠. **نجلاء أمين الطناحي (٢٠٠٠م):** تأثير التدريبات البلومترية على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفعالية أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
٢١. **نجلاء أمين الطناحي (٢٠٠٦م):** تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق .
٢٢. **نشوى نافع، نجلاء الطناحي (٢٠٠٩م) :** تأثير تدريبات الكارديو كاراتيه على بعض دلالات التوتر والأمن النفسى وعلاقته بمستوى الطموح لدى الأيتام،
٢٣. **نعمات أحمد عبد الرحمن (٢٠٠٠م) :** الأنشطة الهوائية ، منشأة المعارف ، الأسكندرية .

ثانياً: المراجع الأجنبية ومواقع الإنترنت

- 24- **Ben Kessel (2000)**: functional plyometrics training to enhance performance.
- 25- **Brad McGregor (2006)**: the application of complex training for the development of explosive power, Journal of Strength and Conditioning Research, 14 (3), pp: 360.
- 26- **Brian, F (2003)**: Self – Defiance, Carls and Tuttle co US.A.
- 27- **Brian Bell& Walter &Miller: Child-Rearing Practises (2001)**: , Reported By School Children in Bavaria: University of Konstans, Westgermany, Journal of Social Pshchology.
- 28- **Charles B (2000)** : Concepts of fitness and W Eellness ,3rd ed Mc Graw Hill.
- 29- **Frank, K and peter, W. (1998)**: Fitness boxing, sterling Co., Inc. corporate.
- 30- **Jaymee Carbajal (2005)**: Add a kick start to your workout, Victor Marx Academy, oahu.
- 31- **Lamb , R., David (1984)** : Physilogy of exercise response adaptation , New York , Macmillan co., Inc.,.
- 32- **Okazaki, T ., and, Stricevic, M (2004)**: The Text Book of Modern Karate, Kadonsha international Co. New York.
- 33- **Stip Blaz evi, Ratko katic and Dragon Popvi (2006)**: The impact of motor abilities on the performance of karate, Kevien and Donald. Co., U.S.A.
- 34- <http://www.cardiokickpunching.com/cardiofaqs.htm>, Download Date: 24- 3- 2010
- 35- <http://deshi-do.com.au/services/cardio-karate>
- 36- <http://eversonscardiokickpunching.com/>, Download Date: 11- 1 - 2010
- 37-<http://www.kodenkanmartialartsacademy.com/index.html>, Download Date:15-2-2010
- 8-<http://www.martialartsgear.com/kb8264.html>Download Date:5-6-2010

الملخص باللغة العربية

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير تدريبات الكارديو كاراتيه على بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الكاتا (كانكوداي) في رياضة الكاراتيه، وطبقت هذه الدراسة على (٢٠) لاعب من لاعبي الكاتا بنادي الشرقية الرياضي تحت ١٨ سنة حاصلين على الحزام الأسود ، وطبقت التدريبات لمدة (١٠) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الكارديو كاراتيه قد أثرت تأثيراً إيجابياً على القدرات الحركية الخاصة (تحمل السرعة – تحمل القوة – القوة المميزة بالسرعة – تحمل الأداء) ومستوى أداء الكاتا (كانكوداي) في رياضة الكاراتيه.

Abstract

**Effect of kardio karate exercises on some special kinetic abilities and performance level of (kanko .
Dai – kata) in karate sport**

*** Rania Mohamed Abd elGawad**

The study aimed to know the effect of kardio karate exercises on some special kinetic abilities and the performance level of kata (kankudai) in karate sport. This study was applied to 20 players of the eastern kata sports club under 18 years of age,) With three training units per week. The most important results were that cardio-karate exercises had a positive impact on the special motor abilities (speed bearing, power bearing, speed-bearing strength, performance performance) and the kata (kankudai) performance in karate.