



تأثير اتجاه بعض الاحمال التدريبية علي مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الكاتا كانكو داي

KANKU DAI

الدكتور/ أحمد يوسف عبدالرحمن

الدكتور/ أحمد السيد عبدالسلام

الباحث/ عطية أمين عطية

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير اتجاه بعض الاحمال التدريبية علي مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الكاتا كانكو داي KANKU DAI وذلك من خلال التعرف على تأثير اتجاه الاحمال التدريبية على زمن أداء الكاتا (كانكو داي)، مستوى الأداء المهاري للكاتا (كانكو داي)، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم (القبلي - البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة لمناسبة لطبيعة البحث، وقد تضمنت عينة البحث (٦) لاعبين من لاعبي نادي جديلة الرياضي التابع لمنطقة الدقهلية للكراتيه من المرحلة السنية من (١٤-١٨) سنة، وقد توصلت نتائج البحث إلى أن برنامج الاحمال التدريبية متوازية المطبق علي المجموعة التجريبية قد ساهم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (كانكو داي - كاتا) والمتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل الأداء ، تحمل القوة ، الرشاقة)، وكذلك تحسين في مستوي أداء الأساليب المهارية بصورة فردية ، مستوي أداء المقطوعات الحركية - ومستوي أداء الجملة الحركية ككل (كانكو داي . كاتا - KANKU DAI. KATA)، وقد توصلت نتائج البحث إلى ضرورة الاسترشاد بمحتوي البرنامج المقترح والأساليب المتبعة من خلاله لتطوير القدرات البدنية - المهارية الخاصة ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية في مسابقة "الكاتا" برياضة الكاراتيه، كما أنه ينبغي استخدام أسلوب الاحمال التدريبية متوازية عند الإعداد والتخطيط لبرامج التدريب لتنمية الجمل الحركية الأخرى المعتمدة من الاتحاد الدولي للكراتيه وذلك لما حققه من تقدم في المستوي المهاري، وكذلك ضرورة الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير الحالة التدريبية للاعبي مسابقة القتال الوهمي " الكاتا " استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكاراتيه .

الكلمات المفتاحية : الاحمال التدريبية - الأداء المهاري - الكاتا كانكو داي.

* استاذ بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها - مصر .
** استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها - مصر .

**** مدرب كاراتيه



Abstract

The research aims to identify the effect of the direction of some training loads on the level of skill performance of the motor system Kata KANKU DAI, by identifying the effect of the direction of training loads on the time of performing Kata (KATA. KANKU DAI), the level of skill performance of Kata (KATA. KANKU DAI). The researcher used the experimental method with a (pre-post) design for one experimental group to suit the nature of the research. The research sample included (6) players from the Jadila Sports Club affiliated to the Dakahlia Karate region from the age group of (14-18) years. The research results concluded that the parallel training loads program applied to the experimental group contributed to developing some physical abilities specific to the motor system (KATA. KANKU DAI), as well as improving the level of performance of skill methods individually, the level of performance of motor pieces - and the level of performance of the motor system as a whole (KATA. KANKU DAI). The research results concluded that it is necessary to be guided by the content of the proposed program and the methods followed through it to develop the physical and skill abilities specific to the motor system and the level of skill performance of the motor system in the "Kata" competition in the sport of karate. It is also necessary to use the method of parallel training loads when preparing and planning training programs to develop other motor systems approved by the International Karate Federation due to the progress it has achieved in the skill level.

Keywords: Training loads - skill performance program - KATA. KANKU DAI.

* Professor, Department of Combat Sports Theory and Applications, Faculty of Physical Education, Benha University, Egypt.

** Assistant Professor, Department of Combat Sports Theory and Applications, Faculty of Physical Education, Benha University, Egypt.

**** Karate Coach

مقدمة و مشكلة البحث

لقد خطى علم التدريب الرياضى خلال السنوات الأخيرة خطوات واسعة نحو تحقيق الارتقاء بمستوى أداء الفرد الرياضى إلى أعلى مستوى ممكن فى مختلف الرياضات وتحقيق أفضل النتائج فى الدورات والبطولات الدولية حيث تضاعفت جهود العلماء والمتخصصين فى مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بهدف البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير حالة الفرد الرياضى بأشكالها المختلفة سواء على المستوى البدنى أو المهارى أو الخططى.

ويرى "يحيى الحاوي" (٢٠١٥م) إلى أن الارتقاء بمستوى الأداء الرياضى هو أحد مؤشرات نجاح العملية التدريبية بهدف الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فإن التطور الكبير الذى حدث فى طرق وأساليب التدريب من خلال الاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب جديدة تعتمد على الأسس العلمية فى تخطيط ووضع البرامج التدريبية التى تجعله قادراً على تحقيق المستويات المرجوة. (١٧ : ٤٣)

ويذكر "أحمد محمود إبراهيم" (٢٠٠٥م) إلى أن رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية التنافسية التى تتميز بأنها ذات مواقف لعبية متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال متعددة ومتنوعة تتمثل فى استخدام أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة إلى تحركات القدمين وجميعها مواقف غير متكررة يغلب عليها العمل الديناميكي فى أغلب ثوان المباراة مع دوام الأداء السريع لفترات طويلة مما يتطلب مقدرة عالية من الرياضى للاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الموجهة من خلال التوافق الحركى والسرعة والرشاقة والقدرة مع درجة عالية من التحمل الخاص، كما أن أسلوب الأداء فى رياضة الكاراتيه يتمثل فى تركيز القوة فى الوقت والمكان المناسب (٥ : ١٢٧)

و يشير "محمد سعيد أبو النور" (٢٠٠٢م) إلى أن الهدف من تدريب رياضة الكاراتيه هو الإرتقاء بمستوى الأداء الفنى للاعب الكاراتيه وزيادة فاعليته فى المباريات التنافسية فى حين أن التدريب على المهارات الهجومية يتم بطريقة تقليدية دون الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية ، والتى يجب أن تراعى فى البرامج التدريبية للتدريب الحديث الذى تتبعه الدول المتقدمة فى رياضة الكاراتيه والتى أثبتت تفوقها فى البطولات الدولية الأخيرة ، كدورة ألعاب البحر المتوسط ، والبطولات الأفريقية والدولية التى شاركت فيها مصر بفرقها المختلفة فى رياضة الكاراتيه ، وأهمية اعتماد المدربين على الأسلوب العلمى الحديث فى التدريب ، حيث يساعدهم على الارتقاء بمستوى الأداء ووصول لاعب الكاراتيه لأعلى مستوى بدنى ومهارى وخططى ونفسى ، يمكن من خلاله تحقيق أفضل نتائج فى البطولات الدولية.

(١٤ : ٧ : ٨)

ويشير "أحمد محمود إبراهيم" (٢٠٠٥م) إلى أن القتال الوهمي (الكاتا) إحدى مسابقات رياضته الكاراتيه وهى عبارة عن سلسلة متتالية من الأساليب الدفاعية والهجومية المتمثلة فى الصد واللكم والضرب والركل فى

اتجاهات مختلفة وسرعات متباينة ، مع توجيه ذلك إلى مستويات ثلاثة في جسم المنافسين الوهميين، ومن خلال اتخاذ أوضاع إتران مختلفة ومتعددة والإحتفاظ بالنسق الدولي المتعارف عليه (٥ : ٢٧)

كما يرى " شريف العوضي وعمر لبيب " (٢٠٠٤م) أن إجادة اللاعب لتحركات القدمين تمكنه من الضبط للمسافات المناسبة خلال النزال وأيضاً على إمكانية إيجاد مجالات وزوايا متعددة لتلك المسافات. (١٠ : ٩٠)

حيث يجب على اللاعب أن يضع في اعتباره أن لا يزيد من تحركاته في الملعب أكثر من اللازم بل يجب أن تتصف تحركاته بالاتزان، وأن تبنى على أساليب الانتقال من الأسلوب الدفاعي إلى الأسلوب الهجومي والعكسي. كما يجب أن يكون تحرك اللاعب في الملعب بواسطة الزحف على أمشاط القدمين في مختلف الاتجاهات حيث أن تحرك اللاعب في الملعب بواسطة الزحف على أمشاط القدمين يمكنه من الاحتفاظ بتوازنه ويسهل من مهمته لأداء الركلات وسرعة اتخاذ الأوضاع المختلفة. (٣ : ٥)

مشكلة البحث :

تعد كاتا (الكانكوداي) من الكاتات الإلجبارية والأساسية في رياضة الكاراتيه وعدد حركاتها (٦٥) حركة، فهي عبارة عن سلسلة من الحركات المتتابعة من الهجوم والدفاع ضد خصوم وهمية في اتجاهات مختلفة وتؤدي في زمن محدد لذلك فهي تحتاج إلى قوة ومستوى حركي معين أثناء الأداء لأن اللاعب يقوم بأدائها بمفرده ويحاول مواجهة كل الضغوط التي تقابله أثناء الأداء . (١ : ٢٧)

ومن خلال عمل الباحثون في تدريب رياضة الكاراتيه وبصفته مختبر بالاتحاد المصري للكاراتيه وخبرته كمدرّب كاتا لاحظ افتقار اللاعبين عند أدائهم الكاتا (الكانكوداي) والتي تتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الاتجاهات وأوضاع الجسم أثناء الأداء لسرعة النقل الحركي للقدمين ، كما أنهم لا يقومون بالارتكاز الجيد والمطلوب ويحاولون إخراج أقصى قوة للتحرك، أي لا بد من توافر قدر كبيراً لسرعة استخدام المهارات الحركية وفقاً لمتطلبات الكاتا، وقد يرجع الباحثون هذا القصور الى عدم قدرة اللاعبين على سرعة النقل الحركي للقدمين وعدم تركيز معظم المدربين على تدريبات سرعة النقل الحركي للقدمين نظراً لأنها هي الأساس الحركي في أداء الكاتا في رياضة الكاراتيه.

ومن خلال المسح المرجعي الذي قام الباحثون باستعراضه في مجال رياضة الكاراتيه وفي حدود علم الباحثون وجد الباحثون افتقار المراجع والأبحاث العلمية التي تعرضت لهذا الموضوع ، ومن هنا جاءت فكرة البحث في محاولة تطوير سرعة النقل الحركي للرجلين على مستوى أداء الجملة الحركية كاتا لدى لاعبي الكاراتيه.

هدف البحث :

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير اتجاه بعض الاحمال التدريبية علي مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الكاتا كانكو داي KANKU
- ١- مستوى أداء الكاتا (كانكو داي).
- ٢- الفروق في مستوى الأداء المهاري للكاتا (كانكو داي) لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يمكن أن يفترض الباحثون ما يلي:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في زمن أداء الكاتا (قيد البحث) لصالح القياس البعدي لكل منهما.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري للكاتا (كانكو داي) لصالح القياس البعدي لكل منهما.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات السابق ذكرها (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

النقل الحركي :

يعرفها "موستون Masatoshi Makayama" (٢٠١٨م) بأنها تتمثل في السرعة والاتزان الصحيح والمسار الجيد وتركيز القوة وديناميكية الحركة والإيقاع والتوقيت المناسبين والاستخدام الاقتصادي الأمثل لأجزاء الجسم المشتركة في الأداء. (١٨: ٤٥)

الجملة الحركية (الكاتا) kata :

يعرف أحمد ابراهيم (١٩٩٥م) الكاتا بأنها عبارة عن اداء سلسلة متتاليه وفقاً لنسق متعارف عليها دولياً من الاساليب الدفاعية والهجومية المتمثلة في الصد واللكم والضرب والركل في مستويات مختلفة وسرعات متباينه توجه للمستويات الثلاث من جسم المهاجم او مجموعة من المهاجمين الوهميين من خلال اتخاذ اوضاع اتزان مختلفة ومتعددة. (٤: ٢٧)

الكاتا كانكو داي : * KANKU DAI

هي جملة حركيه تتكون من ٦٥ حركه مهاريه (دفاعيه هجوميه) يتسلسل وتتأغم محدد خلال خط سير واتجاهات وسرعه اداء متباينه خلال زمن محدد وفقاً لقواعد متعارف عليها دولياً .

الدراسات المرجعية:

١ دراسة: سارة محمد كمال (٢٠١٤م) (٨)

عنوان الدراسة: فاعلية تطوير تحمل القدرة والرشاقة على الأساليب الهجومية والدفاعية ونتائج المباريات للاعبين الكوميتية برياضة الكاراتيه.

هدف الدراسة: التعرف على فاعلية تطوير تحمل القدرة والرشاقة على الأساليب الهجومية والدفاعية ونتائج المباريات للاعبين الكوميتية برياضة الكاراتيه.

المنهج: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: (١٠) لاعبات من نادي اتحاد الشرطة الرياضي.

أهم النتائج:

-تحمل القدرة والرشاقة أثر بصورة إيجابية على مستوى الأساليب الهجومية والدفاعية للاعبين الكوميتية.

-تحمل القدرة والرشاقة أثر بصورة إيجابية على نتائج المباريات للاعبات الكوميتية.

٢- دراسة: محمد السيد محمد عبد الجليل " (٢٠١٣م) (١٢)

عنوان الدراسة: تأثير بعض التدريبات الخاصة بتحركات القدمين على فعالية بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبين الكيروجي في رياضة التايكوندو.

هدف الدراسة : وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات الخاصة بتحركات القدمين على فعالية بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبين الكيروجي في رياضة التايكوندو.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث: عينة قوامها (١٠) لاعبين من لاعبي منتخب التايكوندو بجامعة الزقازيق، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي.

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بتصميم القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة وإجراءات البحث .

عينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي الكاراتيه بمنطقة الدقهلية للكاراتيه بنادي جديلة الرياضي للعام الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م. قوامهم (١٢٠) لاعب كاراتيه، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاتا للمرحلة السنوية من (١٤-١٨) سنة قوامهم (١٨) لاعب بنادي جديلة الرياضي التابع لمنطقة الدقهلية للكاراتيه وسوف يتم استبعاد اللاعبين المصابين ، بالإضافة إلى سحب عينة للدراسة الاستطلاعية

لاستخدامهم في إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة، وسوف يتم تقسيم العدد المتبقي إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية – ضابطة).

أدوات و وسائل جمع البيانات:

سوف تنقسم أدوات جمع البيانات إلى :

الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياسات البحث :

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن (كجم).
- جهاز الرستاميتير لقياس الأطوال (سم).
- ساعة إيقاف (ثانية).

الاستمارات والمقابلات الشخصية :

سوف يتم تقسيم الاستمارات الآتية :

- استمارة أسماء السادة الخبراء.
 - استمارة توصيف الحكام.
 - استمارة استطلاع رأى الخبراء في ضبط زمن تقريبي للكاتا كانكو داي.
 - استمارة قياس زمن أداء كل لاعب للكاتا كانكوداي.
 - استمارة قياس مستوى الأداء المهارى للكاتا كانكو داي.
 - استمارة استطلاع رأى الخبراء في تحديد الزمن الكلى للتدريبات.
- زمن أداء الكاتا كانكو داي :

سوف يقوم الباحثون بعمل مسح شامل للمراجع العربية والأجنبية وإجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء لضبط زمن تقريبي مناسب للكاتا كانكو داي، واعتبار هذا الزمن هو الزمن التقريبي لضبط الكاتا. قياس مستوى الأداء المهارى للكاتا كانكوداي:

سوف يقوم الباحثون بقياس مستوى الأداء المهارى للكاتا وذلك عن طريق لجنة تحكيم مكونة من (٣) حكام لتقييم مستوى الأداء المهارى للكاتا كانكو داي:

وسوف يتم حساب الدرجة المعطاة للكاتا طبقاً لمعايير اتخاذ القرار من المادة (٥) قانون الكاتا وعددها (١٠ معايير) حيث إن لكل معيار (٠.٥) نصف درجة .

التدريبات المقترحة من قبل الباحثون:

سوف يتم وضع التدريبات تبعاً للخطوات التالية بشيء من التفصيل.

- تحديد الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية:

لاعبى الدرجة الأولى من الحزام الأسود من سن (١٤-١٨) سنة بنادى جديلة الرياضي بالمنصورة.

- بعض المتغيرات البدنية وفقاً للفروق الفردية بين اللاعبين. الدراسة الاستطلاعية:

- قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك في الفترة الزمنية المخصصة للبحث على عينة الدراسة الاستطلاعية من لاعبي الكاتا وذلك للتعرف على :
- التحقق من مدي صلاحية أجهزة القياس ومعايرتها وكفاية الأدوات
 - مدي صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث
 - اختبار المكان المناسب لإجراء الاختبارات
 - كيفية تسجيل البيانات ومدي صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات والاختبارات
 - مدي مناسبة زمن الوحدة اليومية للبرنامج
 - اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه الباحثون عند تنفيذ البرنامج.
 - إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لعينة البحث (الأساسية ، التجريبية) في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) والقدرات الحركية الخاصة قيد البحث ، ويوضح ذلك الجدول (١) للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي .

جدول (۱)

تجانس عينة البحث (الأساسية ، الاستطلاعية) في متغيرات (السن ، الطول ، العمر ، التدريبي)
والقدرات الحركية الخاصة ومستوي أداء الأساليب المهارية والمقطوعات الحركية الخاصة بالجملة
الحركية قيد البحث

$$6 = n$$

المتغيرات		وحدة القياس		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن		لأقرب سنة		15.08	13.88	0.61	1.05
الطول		السننتيمتر		159.72	157.93	2.65	0.92
الوزن		الكيلو جرام		44.61	43.23	3.74	0.32
العمر التدريبي		لأقرب سنة		6.39	6.20	0.70	0.87
قوة مميزة بالسرعة		١٠ ث	يمين	عدد	6.12	0.64	6.12
			شمال	عدد	10.71	1.07	10.71
تحمل سرعة		٢٠ ث	يمين	عدد	21.42	0.64	21.42
			شمال	عدد	34.34	4.11	33.15
تحمل الأداء		٤٠ ث	يمين	عدد	27.54	0.64	27.54
			شمال	عدد	43.35	4.91	41.82

0.26	2.89	0.37	2.96	عدد	يمين	ث	الرشاقة
0.01	2.79	0.23	2.80	عدد	شمال		
1.70	5.1	0.85	5.61	عدد	يمين	١٠ ث	قوة مميزة بالسرعة
0	9.18	0.91	9.18	عدد	شمال		
2.70	19.38	1.25	19.89	عدد	يمين	٢٠ ث	تحمل سرعة
0.78	30.6	3.91	31.96	عدد	شمال		
2.70	23.46	2.08	24.31	عدد	يمين	٤٠ ث	تحمل الأداء
1.15	39.78	4.52	41.82	عدد	شمال		
-0.10	3.66	0.37	3.57	عدد	يمين	ث	الرشاقة
-0.63	2.86	0.13	2.84	عدد	شمال		
-0.97	6.00	0.52	5.67	عدد	يمين	١٠ ث	قوة مميزة بالسرعة
0.38	10.50	1.63	10.67	عدد	شمال		
-1.37	12.00	1.09	12.00	عدد	يمين	٢٠ ث	تحمل سرعة
0.66	20.50	3.020	21.50	عدد	شمال		
0.97	21.0	0.52	21.33	عدد	يمين	٤٠ ث	تحمل الأداء
0.89	34.00	4.86	35.00	عدد	شمال		
-0.89	26.50	1.27	26.00	عدد	يمين	ث	الرشاقة
1.13	46.50	4.41	47.33	عدد	شمال		

يتضح من الجدول (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث (الأساسية ، الاستطلاعية) في متغيرات (السن ، الطول ، العمر التدريبي) والقدرات الحركية الخاصة ومستوي أداء الأساليب المهارية والمقطوعات الحركية الخاصة بالجملة الحركية (كانكو داي . كاتا - KANKU DAI. KATA) قيد الدراسة حيث كانت القيم قد انحصرت بين (± 3) مما يدل علي تجانس أفراد العينة ووقوعها تحت منحني التوزيع الاعتدالي .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة:

صدق الاختبارات : صدق اختبارات

تم تطبيق الاختبارات قيد البحث يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/٨/٢ م لحساب صدق الاختبارات قيد البحث بطريقة صدق التمايز لعينة استطلاعية قوامها (١٢ لاعب) مقسمة لمجموعة متساوين في العدد قوام كل منهما (٦) لاعبين إحداها مميزة وأخرى غير مميزة (مستوى أقل) وقد كانت أقل قيم (ت) المحسوبة (٣.٠٩) في حين أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى معنوية ٠.٠٥ كانت (٢.٢٢٨) مما يدل على صدق الاختبارات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم .

ثبات اختبارات قيد البحث

تم حساب ثبات الاختبارات قيد البحث بطريقة تطبيق الاختبارات يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/٨/٢ م ثم إعادة تطبيقها مرة ثانية (Retest Test -) يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤ /٨/٩ م أي بفارق (٧) أيام بين التطبيقين لعينة استطلاعية قوامها (٦) لاعبين وقد وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون Coefficient person Simple Correlation حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة بين (٠.٨١ : ٠.٩٩) وهذه تمثل قيم عالية مما يعطي انعكاسا على أن هذه الاختبارات قيد البحث على درجة عالية ومقبولة من الثبات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم .

البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤ /٨/٢٢ م حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤ / ٨/٢٧ م .

جدول (٢)

المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح .

م	المتغير	المحتوى
١	الزمن الكلي للبرنامج	(١٩٩١ دقيقة) = (٣٣.١٨٣) ساعة تدريبية .
٢	مراحل البرنامج	(خاص ، ما قبل المنافسات) .
٣	زمن الوحدة التدريبية	(من ٦٠ - ٨٢ دقيقة) .
٤	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	(٣٠) وحدة تدريبية
٥	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	(٥) وحدات تدريبية في الأسبوع الخميس، الجمعة، السبت ، الاثنين ، الثلاثاء)
٦	تشكيل حمل التدريب الأسبوعي	(١ : ٣) ، (١ : ٢)

٧	عدد الأسابيع	(٦) أسابيع (٤ أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص ، (٢أسابيع) خلال مرحلة ما قبل المنافسات
---	--------------	--

جدول (٣)

التوزيع الزمني العام لأجزاء البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث .

م	أجزاء الوحدة التدريبية	النسبة المئوية للزمن الكلي	الزمن الكلي بالدقائق	الزمن الكلي بالساعات
١	الجز التمهيدي (الإحماء)	١٠.٠٤٥ %	٢٠٠	٣.٣٣٣ ساعة
٢	الإعداد البدني الخاص	٢١.٦٩٨ %	٤٣٢	٧.٢ ساعة
	الإعداد المهارى	٣٠.٧٨٩ %	٦١٢	١٠.٢ ساعة
	المقطوعات الحركية	١٦.٣٢٣ %	٣٢٥	٥.٤١٧ ساعة
	التدريب المبراني للجملة الحركية	١٥.٥٧٠ %	٣١٠	٥.١٦٧ ساعة
٣	الختام	٥.٠٢٣ %	١٠٠	١.٦٦٦ ساعة
	المجموع	١٠٠ %	١٩٩١	٣٣.١٨٣ ساعة

الخطوات التنفيذية للبحث

(١) المعاملات العلمية

- تم إجراء التطبيق الأول على اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث لإجراء المعاملات العلمية (حساب صدق الاختبارات) يوم الجمعة ٢٠٢٤/٨/٢م
- تم إجراء التطبيق الثاني على اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث لإجراء المعاملات العلمية (حساب ثبات الاختبارات) يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤ /٨/٩م

(٢) القياس القبلي

- تم إجراء القياس القبلي في مستوى أداء الجملة الحركية (كانكو داي - Kanku Dai) ومقاطعها لعينة البحث في ضوء معايير الدولية لتحكيم الجملة الحركية - كاتا .يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤ / ٨ / ٢٢م
- تم إجراء القياس القبلي في اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤ / ٨ / ٢٣م.

٣) البرنامج التدريبي

- تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من يوم الخميس ٢٢ / ٨ / ٢٠٢٤م حتى يوم السبت

٢١ / ٩ / ٢٠٢٤م

٤) القياس البعدي

- تم إجراء القياس البعدي يومي الاحد و الاثنين الموافقين ٢٢ ، ٢٣ / ٩ / ٢٠٢٤م بمواصفات وشروط

القياس القبلي .

٥) المعالجات الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي (*SPSS*) لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان بالأساليب

الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Mean Arithmetic.
 - الوسيط Mode.
 - الانحراف المعياري Standard Deviation.
 - معامل الالتواء Skewness coefficient.
 - اختبار " ت " T. test.
 - معامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person) coefficient.
 - نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية Improvement rates by percentage.
- وقد ارتضى الباحثون مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

النتائج

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

توجد فروق دالة إحصائية بين القاسيين القبلي والبعدي في استخدام أحمال تدريبية متوازنة لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بالجملة الحركية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

جدول (5)

الفروق ونسبة التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدى في القدرات الحركية الخاصة بالجملة الحركية كانكوداي كاتا

ن = ٦

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
بمهارة الدفاع من الداخل للخارج أوتشي أوكي (Ochi-) (Oki)	قوة مميزة بالسرعة	١٠ ث	يمين	عدد	10.88	0.53	12.76	0.86
		١٠ ث	شمال	عدد	10.72	1.07	13.09	1.00
	تحمل سرعة	٢٠ ث	يمين	عدد	34.51	3.79	44.38	2.47
		٢٠ ث	شمال	عدد	34.35	4.11	44.71	3.74
	تحمل الأداء	٤٠ ث	يمين	عدد	44.20	3.80	55.77	2.56
		٤٠ ث	شمال	عدد	43.36	4.91	57.64	4.61
	الرشاقة	١٠ ث	يمين	عدد	2.96	0.37	2.32	0.04
		١٠ ث	شمال	عدد	2.80	0.26	2.26	0.12
الدفاع بسيف اليد شوتو أوكي (Shoto-) (Oki)	قوة مميزة بالسرعة	١٠ ث	يمين	عدد	11.22	1.12	12.76	1.07
		١٠ ث	شمال	عدد	10.88	1.67	15.30	1.83
	تحمل سرعة	٢٠ ث	يمين	عدد	35.70	2.04	45.73	2.62
		٢٠ ث	شمال	عدد	35.70	4.96	50.67	6.67
	تحمل الأداء	٤٠ ث	يمين	عدد	45.57	2.29	60.52	2.86
		٤٠ ث	شمال	عدد	48.28	4.49	64.09	6.23
	الرشاقة	١٠ ث	يمين	عدد	3.04	0.34	2.13	0.25
		١٠ ث	شمال	عدد	3.02	0.26	2.18	0.11
اللكمة العكسية الأمامية	قوة مميزة بالسرعة	١٠ ث	يمين	عدد	9.77	0.53	12.45	0.82
		١٠ ث	شمال	عدد	9.09	0.90	12.29	0.76

جياكو زوكي (Gyaku-) Zoki	تحميل سرعة	٢٠ ث	يمين	عدد	32.65	2.53	41.58	2.34	8.92	7.46	%21.68
		٢٠ ث	شمال	عدد	31.64	3.87	40.73	2.69	9.09	5.37	%22.54
	تحميل الأداء	٤٠ ث	يمين	عدد	41.58	2.25	53.70	3.02	12.12	8.87	%22.80
		٤٠ ث	شمال	عدد	41.41	4.47	52.35	3.28	10.94	5.01	%21.11
	الرشاقة	٢٠ ث	يمين	عدد	3.54	0.36	2.29	0.36	1.28	5.71	%55.12
		٢٠ ث	شمال	عدد	2.82	0.13	2.04	0.21	0.78	7.97	%38.30
الركلة الأمامية ماي جيرى Mai-) (Geri	قوة مميزة بالسرعة	١٠ ث	يمين	عدد	7.66	0.56	10.20	0.91	2.56	5.10	%33.66
		١٠ ث	شمال	عدد	8.50	0.83	10.03	0.77	4.47	4.47	%53.21
	تحميل سرعة	٢٠ ث	يمين	عدد	26.02	2.11	32.64	2.23	6.64	6.69	%25.74
		٢٠ ث	شمال	عدد	26.18	1.90	33.16	1.80	6.97	5.71	%26.88
	تحميل الأداء	٤٠ ث	يمين	عدد	33.84	3.19	41.49	2.79	7.66	5.96	%22.84
		٤٠ ث	شمال	عدد	33.32	2.38	42.50	1.23	9.18	8.89	%27.83
الركلة الجانبية يوكو جيرى Yoku-) (Geri	الرشاقة	٢٠ ث	يمين	عدد	5.26	0.90	4.47	0.59	0.79	5.16	%15.12
		٢٠ ث	شمال	عدد	5.30	0.82	4.37	0.42	0.93	3.89	%17.64
	قوة مميزة بالسرعة	١٠ ث	يمين	عدد	5.62	0.56	9.35	1.00	3.74	3.74	%67.34
		١٠ ث	شمال	عدد	5.62	0.56	9.52	0.83	3.91	3.91	%70.39
	تحميل سرعة	٢٠ ث	يمين	عدد	24.65	2.53	31.29	2.46	6.64	6.64	%27.16
		٢٠ ث	شمال	عدد	22.79	1.79	30.60	2.41	7.83	7.82	%34.68
الركلة الجانبية يوكو جيرى Yoku-) (Geri	تحميل الأداء	٤٠ ث	يمين	عدد	31.29	2.11	40.47	3.75	9.18	9.18	%29.63
		٤٠ ث	شمال	عدد	29.92	2.86	39.61	3.56	9.70	9.70	%32.71
	الرشاقة	٢٠ ث	يمين	عدد	5.25	0.47	4.39	0.56	0.86	0.86	%16.52
		٢٠ ث	شمال	عدد	5.84	0.57	4.35	0.43	1.48	1.48	%25.63

قيمة ت الجدولية عند (٥ ح) ومستوى معنوية (٠.٠٠٥) = (٤.٠٣٢)

يتضح من جدول (٥) أن هناك فروق معنوية إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسط قيم القدرات الحركية الخاصة للمجموعة التدريبية لصالح القياس البعدي حيث بلغ أقل فرق معنوي (١.٤٨) في اختبار الرشاقة لمهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى - Yoku Geri) شمال بينما كان أكبر فرق معنوي (١٣.٦٨) في اختبار الرشاقة لمهارة الدفاع بسيف اليد (شوتو أوكي - Shoto-Oki) يمين. كما يتضح من جدول (٥) أن هناك نسبة تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية الخاصة للمجموعة التدريبية لصالح القياس البعدي حيث بلغت أقل نسبة تحسن (١٣.٧٨ %) في اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة الدفاع بسيف اليد (شوتو أوكي - Shoto-Oki) يمين بينما



كانت أعلى نسبة تحسن في اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى - Yoku Geri) شمال .

بلغت نسبة التحسن في القدرات الحركية الخاصة باختبارات القوة المميزة بالسرعة بزمن تجريبي (١٠ ث) للمهارات (الدفاع من الداخل للخارج أوتشي أوكي - Ochi-OkI ، الدفاع بسيف اليد شوتو أوكي - Shoto-OkI ، اللكمة العكسية الأمامية جياكو زوكي - Gyaku-Zoki ، الركلة الأمامية ماي جيرى - Mai-Geri ، الركلة الجانبية يوكو جيرى - Yoku-Geri) (يمن ، شمال) (١٧.٣٥ ، ٢٢.٤٤ ، ١٣.٧٨ ، ٤١.٠٣ ، ٢١.٨٤ ، ٢٦.٢٩ ، ٣٣.٦٦ ، ٥٣.٢١ ، ٦٧.٣٤ ، ٧٠.٣٩) على التوالي .

وبلغت نسبة التحسن في القدرات الحركية الخاصة باختبارات تحمل السرعة بزمن تجريبي (٢٠ ث) للمهارات (الدفاع من الداخل للخارج أوتشي أوكي - Ochi-OkI ، الدفاع بسيف اليد شوتو أوكي - Shoto-OkI ، اللكمة العكسية الأمامية جياكو زوكي - Gyaku-Zoki ، الركلة الأمامية ماي جيرى - Mai-Geri ، الركلة الجانبية يوكو جيرى - Yoku-Geri) (يمن ، شمال) (٢٨.٨٧ ، ٣٠.٤٨ ، ٢٨.٣٦ ، ٤٢.٣٣ ، ٢١.٦٨ ، ٢٢.٥٤ ، ٢٥.٧٤ ، ٢٦.٨٨ ، ٢٧.١٦ ، ٣٤.٦٨) على التوالي .

وبلغت نسبة التحسن في القدرات الحركية الخاصة باختبارات تحمل الأداء بزمن تجريبي (٤٠ ث) للمهارات (الدفاع من الداخل للخارج أوتشي أوكي - Ochi-OkI ، الدفاع بسيف اليد شوتو أوكي - Shoto-OkI ، اللكمة العكسية الأمامية جياكو زوكي - Gyaku-Zoki ، الركلة الأمامية ماي جيرى - Mai-Geri ، الركلة الجانبية يوكو جيرى - Yoku-Geri) (يمن ، شمال) (٢٦.٤٣ ، ٣٣.٢٧ ، ٣٣.١٧ ، ٣٣.٠٨ ، ٢٢.٨٠ ، ٢١.١١ ، ٢٢.٨٤ ، ٢٧.٨٣ ، ٢٩.٦٣ ، ٣٢.٧١) على التوالي .

وكانت نسبة التحسن في القدرات الحركية الخاصة باختبارات الرشاقة في أقل زمن تجريبي للمهارات (الدفاع من الداخل للخارج أوتشي أوكي - Ochi-OkI ، الدفاع بسيف اليد شوتو أوكي - Shoto-OkI ، اللكمة العكسية الأمامية جياكو زوكي - Gyaku-Zoki ، الركلة الأمامية ماي جيرى - Mai-Geri ، الركلة الجانبية يوكو جيرى - Yoku-Geri) (يمن ، شمال) (٢١.٧٩ ، ١٩.٤٠ ، ٣٠.٢٨ ، ٢٧.٩٢ ، ٥٥.١٢ ، ٣٨.٣٠ ، ١٥.١٢ ، ١٧.٦٤ ، ١٦.٥٢ ، ٢٥.٦٣) على التوالي وهذا يحقق الفرض الأول .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

توجد فروق دالة إحصائية بين القاسيين القبلي والبعدي في استخدام أحمال تدريبية متوازية علي تحسين مستوى الأداء لمكونات الهيكل البنائي والجملة الحركية (كانكو داي . كاتا . KATA . KANKU . DAI) لصالح القياس البعدي .

جدول (٦)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في القبلي والبعدي في مستوى أداء المهارات والمقاطع والجملة الحركية كانكوداي كاتا قيد الدراسة

ن = ٦

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المتوسط	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الدفاع بسيف اليد	درجة	6.17	7.00	6.38	0.63	0.21	9.15	3.47%
(شوتو - أوكي Shotu - Oki)		6.16	6.95	6.28	0.60	0.12	8.73	1.98%
الدفاع من الداخل للخارج (أوتشي - أوكي Uchi-Oki)	درجة	6.37	0.11	6.94	0.17	0.57	7.34	8.96%
		6.36	0.10	6.89	0.20	0.53	6.04	8.33%
اللكمة الأمامية العكسية (جياكو Gyaku Zuki - Zuki)	درجة	6.41	0.12	6.94	0.11	0.53	7.49	8.27%
		6.37	0.12	6.92	0.12	0.55	6.44	8.65%
الركلة الأمامية (ماي جيرى Mai - Geri)	درجة	6.41	0.12	6.95	0.16	0.54	11.01	8.43%
		6.39	0.12	6.82	0.20	0.42	8.91	6.71%

الركلة الجانبية	يمين	6.17	7.00	6.38	0.63	0.21	9.15	%3.47
(يوكو - جيرى)	درجة							
Yoku - (Geri)		شمال	6.16	6.95	6.28	0.60	8.73	%1.98
المقطع الأول	الزمن	19.93	3.60	25.25	1.08	5.32	4.70	%27.27
من الحركة	الدرجة	6.39	0.12	6.79	0.08	0.39	5.56	%6.24
(١ إلى ١٥)								
المقطع الثاني	الزمن	14.65	2.15	17.72	1.87	3.06	3.16	%21.32
من الحركة	الدرجة	6.31	0.10	6.74	0.14	0.42	5.36	%6.88
(١٦ إلى ٢٩)								
المقطع الثالث	الزمن	16.37	1.29	17.40	1.32	1.04	1.00	%6.47
من الحركة	الدرجة	6.34	0.08	6.65	0.12	0.30	5.93	%4.92
(٣٠ إلى ٥٠)								
المقطع الرابع	الزمن	23.39	2.70	26.13	2.43	2.74	3.01	%11.92
من الحركة	الدرجة	6.29	0.05	6.65	0.17	0.35	6.34	%5.79
(٥١ إلى ٦٥)								
الجملة الحركية	الزمن	19.93	3.60	25.25	1.08	5.32	4.70	%27.27
كانكوداي كاتا	الدرجة	6.39	0.12	6.79	0.08	0.39	5.56	%6.24

* قيمة ت الجدولية عند (د. ح) (٥) ومستوى معنوية (٠.٠٠٥) = (٤.٠٣٢)

يتضح من جدول (6) نسبة التحسن في مستوى أداء الأساليب المهارية المنفردة (الدفاع من الداخل للخارج أوتشي أوكي - Ochi-Ok i ، الدفاع بسيف اليد شوتو أوكي - Shoto-Ok i ، اللكمة العكسية الأمامية جياكو زوكي - Gyaku-Zoki ، الركلة الأمامية ماي جيرى - Mai-Geri ، الركلة الجانبية يوكو جيرى - Yoku-Geri) (يمن ، شمال) من حيث الدرجة ومستوى المقطوعات الحركية (الأول ، الثاني ، الثالث ، الرابع) حيث (الزمن ، الدرجة) وكذلك مستوى أداء الجملة الحركية (كانكو داي . كاتا - KANKU DAI. KATA) ككل حيث الزمن والدرجة كالآتي (٣.٤٧ ، ١.٩٨ ، ٨.٩٦ ، ٨.٣٣ ، ٨.٢٧ ، ٨.٦٥ ، ٨.٤٣ ، ٦.٧١ ، ٣.٤٧ ، ١.٩٨ ، ٢٧.٢٧ ، ٦.٢٤ ، ٢١.٣٢ ، ٦.٨٨ ، ٦.٤٧ ، ٤.٩٢ ، ١١.٩٢ ، ٥.٧٩ ، ٢٧.٢٧ ، ٦.٢٤ %) على التوالي.

يرجع الباحثون التحسن الحادث في النسبة المئوية للقدرات الحركية الخاصة بالجملة الحركية (كانكو داي . كاتا - KANKU DAI. KATA) قيد البحث والذي يتضح من جدول (٤) والتحسين الإيجابي في النسبة المئوية لمستوي أداء المقطوعات الحركية المكونة للجملة الحركية (كانكو داي . كاتا - KATA KANKU DAI.) والجملة الحركية ككل والذي يتضح من خلال جدول رقم (٥) إلي خصائص الأحمال التدريبية وأساليب التقنين والتنفيذ لها ، بالإضافة إلي توجيه هذه الأحمال التدريبية في ضوء قدرات وإمكانات اللاعبين مما انعكس علي نسبة تحسن النتائج في القياس البعدي عن القياس القبلي .

كما أن التباين في نسبة التأثير من اختبار إلي آخر يرجع نتيجة تباين القيم في القياس القبلي في هذه الاختبارات بالإضافة إلي استخدام أحمال تدريبية منفذة من خلال تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء وخصائص الأداء الحركي المستخدم في المنافسة والمكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (كانكو داي . كاتا - KANKU DAI. KATA) قيد البحث .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من أحمد محمود ابراهيم (٢٠٠٥م) (١) صالح عبد القادر وعتريس علي (٢٠١٠م) (٥) ورانيا جابر توفيق (٢٠١٢م) (٤) وأحمد عمر الفاروق (٢٠٠٩م) (٢) و استتب بليز وآخرون (٢٠٠٦م) (٧)

الاستنتاجات :

في حدود الهدف من البحث والإجراءات المتبعة ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية تمكن الباحثون من التوصل إلي الاستنتاجات التالية :

١- أظهر برنامج الأحمال التدريبية متوازنة المطبق علي المجموعة التجريبية تأثيرًا إيجابيًا في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (كانكو داي - كاتا) والمتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل الأداء ، تحمل القوة ، الرشاقة) لرياضة الكاراتيه قيد البحث .

٢- حقق البرنامج التدريبي المطبق علي المجموعة التجريبية تحسن في مستوي أداء الأساليب المهارية بصورة فردية ، مستوي أداء المقطوعات الحركية - ومستوي أداء الجملة الحركية ككل (كانكو داي . كاتا - KANKU DAI. KATA) قيد البحث .

التوصيات

بناء علي استنتاجات البحث أمكن للباحث التوصل الي التوصيات التالية :

- ١- الاسترشاد بمحتوي البرنامج المقترح والأساليب المتبعة من خلاله لتطوير القدرات البدنية - المهارية الخاصة ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية في مسابقة " الكاتا " برياضة الكاراتيه .
- ٢- استخدام أسلوب الأحمال التدريبية متوازنة عند الإعداد والتخطيط لبرامج التدريب لتنمية الجمل الحركية الأخرى المعتمدة من الاتحاد الدولي للكاراتيه وذلك لما حققه من تقدم في المستوي المهاري .

٣- الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير الحالة التدريبية للاعبين مسابقة القتال الوهمي " الكاتا " استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكاراتيه .

المراجع

أولا المراجع العربية:

- ١- ابتسام توفيق ، صفاء صالح ٢٠٠٣م: الكاراتيه ، مذكرة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٢- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١م): الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٣- أحمد سعيد زهران (٢٠٠٤م): القواعد العلمية والفنية للرياضة التايكوندو، دار الكتب المصرية، القاهرة.
- ٤- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م): رياضة الكاراتيه مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، الطبعة الثانية ، ١٩٩٥م.
- ٥- أحمد محمود إبراهيم: موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف بالأسكندرية ٢٠٠٥م
- ٦- تامر حسين الشتيحي (٢٠٠٦م): استخدام بعض المحددات البيوميكانيكية كمؤشرات للتدريبات النوعية وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات الملائمة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٧- حمدي أحمد علي (٢٠٠٩م) : التدريب الرياضي ، أفضل مدرب - أسس - نظريات - مفاهيم - آراء - أفكار ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٨- سارة محمد كمال (٢٠١٤م): فاعلية تطوير عنصري تحمل القدرة والرشاقة على الأساليب الهجومية والدفاعية ونتائج المباريات للاعبين الكوميتيه برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٩- سامح الشبراوي طنطاوي ٢٠٠٢م: تأثير برنامج تدريبي باستخدام كل من أسلوب الشيتوريو والشوتوكان على بعض التغيرات البدنية والفسولوجية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه من ٦-٨ سنوات، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٠- شريف محمد العوضي ، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م): قواعد الهجوم، كوميتيه، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.

- ١١- صالح عبد القادر عتريس (٢٠١٠م): تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون - كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٢- محمد السيد محمد عبد الجليل (٢٠١٣م): تأثير بعض التدريبات الخاصة بتحركات القدمين على فاعلية بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبين الكيروجي في رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٣- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على الأداء الكاتا للاعبين الكاراتيه، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق .
- ١٤- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٢م): فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ١٥- محمد عبد الرحمن محمد (٢٠٠٩م): أثر تطوير الرشاقة الخاصة بتحركات القدمين على تحسين فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ الكاراتيه، تأثير بعض التدريبات الخاصة بتحركات القدمين على فاعلية بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبين الكيروجي في رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١٦- محمود محمد عامر (٢٠٠١م): محاضرة التخطيط للتدريب الرياضي، مذكرات غير منشورة، الدراسات الدولية لمدرسي كرة السلة تحت إشراف اللجنة الأولمبية الدولية، القاهرة.
- ١٧- يحيى إسماعيل الحاوي (٢٠١٥م): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، الزقازيق.

ثانيا المراجع الأجنبية:

- 18-Masatoshi Makayama (2018): Dynamic Karate, Institution by the Master Kodnshia International, Ito, Toyo , Japan.
- 19-Wuxing Liang (2008): Agility of Taekwondo foot work and drills designing, master, physical education and training, beginning sport university , China.