DOAJ DIRECTORY OF OPEN ACCESS JOURNALS

Beni_Suef Journal of Physical Education and Sports Sciences

مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية

The effect of mikura and critical distance (Yuyo) exercises on the effectiveness of the tactical performance in Atoshi Barko for ippon shobo players"

Dr. Duaa Shawqi Muhammad

Assistant Professor in the Department of Competitions and Individual Sports, Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University

The research aims to identify the effect of Mikura training and the critical distance (Yuyo) on the effectiveness of the tactical performance in Atoshi Barko for traditional karate players. The researcher used the experimental method using one experimental group using a pre- and post-measurement method to suit the nature of the research. The research sample was chosen randomly from the players. Traditional karate (Ippon Shobu) at the Basyoun Union Club in Gharbia Governorate, with holders of the 1st Dan and 2nd Dan black belt, for the age group (over 20 years) and their number was (10) players, in addition to (8 players) to conduct the exploratory study and standardize the research and from outside the research sample. the basic.

Conclusions

-There are statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements in developing physical skill abilities in favor of the post-measurement.

-There are statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements in developing the variables of effectiveness of skill performance in Ippon Shobu in favor of the post-measurement.

-There are statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements in developing the effectiveness of tactical performance in Ippon Shobu in favor of the post-measurement.

- There are statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements in the number of steps in preparation for the attack and the time of preparation for the attack in Ebon Shubu in favor of the post-measurement.

DOAJ DIRECTORY OF OPEN ACCESS JOURNALS
Beni_Suef Journal of Physical Education and Sports Sciences
مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية

تأثير تدريبات الميكورا والمسافة الحرجة (Yuyo) على فاعلية الاداء الخططى فى الاتوشى باركو للاعبى الايبون شوبو

أ.م.د/ دعاء شوقي محمد
استاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة

يعتبر الكاراتيه هو فن قتالي ياباني تستخدم فيه الأجهزة التقليدية مثل لوح اللكم (ماكيوارا) لتحسين الفعالية (دقة الضربة) والقوة البدنية. ومع ذلك، لا يُعرف سوى القليل عن حجم قوى التأثير، وارتباطها بالمتغيرات القياسات البشرية والميكانيكية الحيوية .(10:33)

يعد تدريب الميكوارا طريقة مناسبة جدا لتقوية الاداء والتدريب على المسافات وتركيز الهجوم ، لهذه الاسباب تم استخدام الميكوارا بشكل متكرر لتدريب فنانى الكاراتيه وكذلك المتنافسين الرياضيين المشاركين فى المسابقات التى يكون فيها الفوز من نقطة واحدة ، بعد ادخال نظام النقاط الثلاث فى المسابقات الرياضية ، وقد فقدت الميكوارا ، وخاصة النوع الثابت ، دورها كأداه هامة لتدريب الكاراتية ، وتقلصت شعبيتة ، تم ادخال اساليب تدريب جديدة كانت اكثر ملائمة لتدريب المنافسين فى المباريات التى تتميز بعدد كبير من التقنيات التى لا تحدد فيها نقطة واحدة ، على الرغم من فاعليتة المكوارا .(77:21)

والميكوارا عبارة عن عمود ضرب مبطن يستخدم كأداه تدريب فى انماط مختلفة من الكاراتيه التقليدى ، يعتقد ان اصوله بدات فى اوكيناوا ، والميكوارا هى احد اشكال التكيف التكميلى يستخدمها فنانوا الدفاع عن النفس فى اوكيناوا.(40)

والمكورا المرنة اكثر فاعلية للتدريب على اللكمات والركلات ، يجب استخدام الميكوارا مع الهجوم المباشر بتطبيق مجموعه متنوعه من المواقف والمسافات ، كما يجب التدريب على الميكوارا المرنة بعد سن 18 عام ، اذا تم التدريب على الميكوارا يومياً ، فيجب الا يتجاوز سلسلتين من 10 تقنيات قوية لكل منهما ، بعد الاحماء الصحيح وعدة سلاسل من الهجمات الخفيفة من نفس التقنية ،كما يجب على الرياضى التركيز على تنفيذ التقنية بشكل صحيح قدر الامكان ، الدقة فى تنفيذ التقنيات هى الهدف الاساسى من الممارسة ، سيساعد هذا النوع ممن التدريب على تحسين تركيز التقنيات واتقان المبادئ الاساسية للمسافات بالاضافة الى تعزيز الميكانيكا الحيوية للتقنيات الفردية كما ان الميكوارا المرنة كأسلوب ، تحفز المنحنى الايجابى

لسرعة التقنية فى اجزائها الاولية ، والاهم من ذلك ، فى تطوير السرعة القصوى فى المراحل النهائية للكمة.(112:21)

ويطور الميكورا الضرب من خلال قدرة الفرد على الضرب من خلال السماح له بتجربة مقاومة اللكمات والركلات والضربات الاخرى ، وسوف ترتد اللكمة الضعيفة عن الميكوار اذا لم يكن الجسم فى وضع يسمح له بدعم الطاقة الناتجة عن الضربة ، كما انه ينمى التصويب والتركيز ، وهو القدرة على اختراق الهدف (أى الخصم) بدرجات متفاوتة من القوة.(40)

إن الميكوارا متعددة الاستخدامات ويمكن ان تستوعب ممارسة ضربات اليد المفتوحة / المغلقة والركلات ، وضربات المرفق وضربات الركبة ، وتؤكد اساليب اوكيناوا على الضرب من زوايا مختلفة ، وتوصى معظم المصادر بنظام ضرب الميكوارا من 50 الى 100 مرة يومياً بكل يد ، من المهم تدريب الجانب الاضعف من الجسم بقوة اكثر من الجانب المهيمن.(40)

و التدريب على الماكيوارا يعتبرها العديد من المدافعين لهذا الفن القتالي التقليدي كعنصر أساسي للتنمية لتقنية الضرب الصحيحة، للوصول إلى معايير الجودة الصحيحة.(11:25)

طاولة الماكيوارا عبارة عن جهاز يتم تركيبه عموديًا أو ثابتًا أو مدفونًا من جهة (الشكل 1)، والذي يستخدم لتطوير فعالية القبضات عن طريق الضربات المتكررة على وسادة ،عادة ما تكون الوسادة مصنوعة من مجموعة متنوعة من الاحبال يغطيها الجلد كنسيج يعمل على تخفيف التأثير على الاعصاب. يمكن تمديد شكل الطاولة 1 أو حلقها 2 وتكون أبعادها بشكل عام عرض 8.89 سم (3.5 بوصة) وعرض 127 سم (50 بوصة).(11:26)

شكل رقم (1)

ويجب تطوير فعالية الضربة بمعني التنسيق لحركات الجسم يجب أن تتركز "القوة" أو "الطاقة" أوتوجهها نحو نقطة محددة للهدف ، هذا الهدف يوجد عادة عند 5.08–15.24 سم (2 إلى 6 بوصات) خلف سطح الضرب، ويتطلب تنسيق الجسم و التاثير عن طريق (القبضة أو القدم) الذي يستقبل المكوره كجسم ثابت وبقية أعضاء الجسم تتحرك بسرعة لحظة التأثير يمكن تصنيف التأثيرات اعتمادا على العلاقة بين

الكتلة والسرعة، مثال" سرعة عالية/كتلة صغيرة" أو "سرعة منخفضة "/كتلة كبيرة.(31: 13-24)

و ضرب الميكوارا يساعد على تكيف الجسم مع قوى رد الفعل أو تحميل الاداء إذا كان يجب عليك الانتباه إلى اختراق سطح الهدف هو تحقيق أقصى قدر من اتقان التقنية، هذا يسمح للجسم بتنسيق وتطوير الجهاز العصبي العضلي لتحقيق تنفيذ التقنيات الأكثر فعاليه ، لم يتم نشر تسلسل محدد للتدريب فقط يشير إلى عدد المسلسلات والتكرارات للتدريب مع ماكيوارا، يبدو من المعقول البدء بعدد قليل من السلاسل والتكرارات والتقدم إلى عدد أكبر من التكرارات و الأحمال. وبالمثل، فقد أثبت تدريب القوة التقدمي فعاليته في أفضل أداء للركلات لدى ممارسى فنون الدفاع عن النفس.(120:27)

و في تدريب الكاراتيه، هناك مبدأ "ضربة الواحدة."وتسمى الضربة القاضية (تودمى وازا) ، وهو مفهوم ياباني يعني أن الممارس يجب أن يكون قادرًا على تعطيل المهاجم باستخدام ضربة واحده لانهاء المباراه.(78:25)

و يتم تنظيم مسابقة الكاراتيه بأسلوب الشوتوكان، والتي تتوافق مع تعاليم مبدعها، المعلم جيشين فوناكوشي، أثناء القتال، من قبل JKA (الرابطة اليابانية للكاراتيه) و ITKF(الاتحاد الدولي للكاراتيه التقليدي)، علم فوناكوشي أن ضربة واحدة فقط هي التي ستحسم القتال، واستخدم التعبير ikken hissatsu الذي يعني قتل الخصم بهجوم واحد إذا كان القتال حقيقيًا أو ممارسة أسلوب هجوم دقيق أثناء التدريب دون التسبب في ضرر للخصم ،وكان الهدف من هذا الفن القتالي في بداياته فقط هو تزويد الكاراتيه بالدفاع الشخصي أو تحسين الجوانب الجسدية والعقلية والشخصية للممارس من خلال التدريب الذي يتطلب دراسة مكثفة.(20: 67-103) ص 103، 67

هذا هو السبب في أن الكاراتيه التقليدى يعتمد في التدريب وأثناء المنافسة (الكوميتيه) بهجمات قليلة، بهدف إنهاء القتال بضربة واحدة.وهذه هى المبادئ التوجيهية الأخرى لكاراتيه الشوتوكان هي تجنب "تبادل" اللكمات والركلات أثناء القتال، يهتم الكاراتيه أولاً بعدم تلقي ضربة، ولهذا السبب يقوم المقاتلون في هذه الطريقة عادةً بدراسة (يسمى العمل التكتيكي) يدرس الخصم ووضع أنفسهم في وضع مسافة كافية للهجوم والدفاع عن النفس.(8:12)

ومع ذلك، عندما يرى المقاتل فرصة للهجوم، يتم تنفيذ المهمة الهجومية بأقصى سرعة ويمنتهى الدقه أو يمكن للكاراتيه الدفاع والهجوم المضاد أو توقع المهمة الهجومية للخصم.(33:30)

و نظام التسجيل من قبل JKA وITKF يقرر القتال من خلال ضربة واحدة ايبون أو من خلال عدة هجمات يسمى 2 وزارى فإن ذلك يعادل إيبون، وفي كلتا الحالتين ينتهي القتال. الذي يتتبع الرياضة القتالية تعاليم فوناكوشي، اللاعنف، حيث يتم توجيه الضربات فقط إلى جذع الخصم من خلال الاتصال الخفيف، مما يتطلب ان تكون التقنية الهجومية بمقدار 3 سم قبل الوصول إلى الهدف.(110: ص 110

و تستمر مباريات الكوميتيه من دقيقة و 30 ثانية إلى دقيقتين، دون تقسيم المقاتلين حسب الوزن. تبلغ مساحة منطقة القتال 8 × 8 أمتار مع أرضية مغطاة بمادةEVA ، ويجب على لاعبي الكاراتيه ارتداء واقيات الفم والقفازات ودروع الصدر للنساء.(29:36)

و "المسافة الحرجة". تعنى مدى القرب الذي يجب أن تكون عليه حتى تتمكن من ضرب الخصم دون اتخاذ خطوة و هذه المسافة ستعتمد على طولك ومدى وصول ذراعك و إذا سيطرنا على المسافة الحرجة وبقينا خارج النطاق، فيمكننا تجنب التعرض للضرب ومنح أنفسنا مزيدًا من الوقت للرد، وبعبارة أخرى، كلما زادت المساحة التي نضعها بيننا وبين الخصم، فهذا يعني أننا نمنح أنفسنا المزيد من الوقت للتخطيط والرد على هذا الشخص.(115:16) ص 115

يعد التحكم في المسافة مفهومًا مألوفًا لأي شخص شارك في الرياضات القتالية فهناك العديد من العوامل المعقدة التي تلعب دورًا عند التحكم في المسافة. يحتاج المقاتلون إلى تعليم مهارات مهمة مثل قياس المسافة والتلاعب بالمسافة من أجل السيطرة عليها ،المسافة الحرجة هي مفهوم عالمي موجود في جميع أنماط القتال، على الرغم من أن التعريف الدقيق يختلف إلى حد ما من أسلوب إلى آخر، إلا أن الفكرة العامة تظل كما هي دائمًا: المسافة الحرجة هي النطاق الذي ستكون فيه هجماتك أكثر فعالية وهجمات خصمك الأقل فعالية وهذا يوضح مدى أهمية المسافة بالنسبة لقدرة المقاتل على "الضرب وعدم التعرض للضرب". التعريف الدقيق للتحكم في المسافة هو إجبار المقاتلين على أن يتم فى المسافة الحرجة الخاصه بهم بدلاً من مسافة الخصم.(42)

جانب آخر من التدريب على المسافة الحرجة هو تعلم التحكم في استجاباتك العاطفية. في المواقف شديدة التوتر، من الطبيعي أن تشعر بالخوف أو الغضب أو الذعر. ومع ذلك، غالبًا ما تعيق هذه المشاعر قدرتك على التفكير بوضوح والتفاعل بفعالية. يساعدك التدريب على إدارة هذه المشاعر، مما يسمح لك بالبقاء هادئًا ومركزًا أثناء المواجهة.(1:31)

إن فهم المسافة الحرجة يتعلق أيضًا بتطوير عقلية تعطي الأولوية للوعي والاستعداد. يتعلق الأمر بتعزيز حالة الاستعداد المستمر في حالة من اليقظة المستنير، تمكنك هذه العقلية من التنقل خلال الحياة بإحساس بالأمان، مع العلم أنك مجهز للتعامل مع المواقف غير المتوقعة.

ويؤكد التدريب أيضًا على أهمية الوعي الظرفي. وهذا يعني أن تكون على دراية بما يحيط بك في جميع الأوقات وأن تفهم كيف يمكن للعوامل البيئية أن تؤثر على قدرتك على الدفاع عن نفسك. سواء كان الأمر يتعلق بتحديد طرق الهروب المحتملة، أو استخدام الحواجز كدروع، أو فهم كيفية تأثير التضاريس المختلفة على الحركة، فإن الوعي الظرفي يعد عنصرًا حاسمًا في الدفاع عن النفس.

جانب آخر من التدريب على المسافة الحرجة هو تعلم التحكم في استجاباتك العاطفية. في المواقف شديدة التوتر، من الطبيعي أن تشعر بالخوف أو الغضب أو الذعر. ومع ذلك، غالبًا ما تعيق هذه المشاعر قدرتك على التفكير بوضوح والتفاعل بفعالية. يساعدك التدريب على إدارة هذه المشاعر، مما يسمح لك بالبقاء هادئًا ومركزًا أثناء المواجهة.(5:31)

الكاراتيه التقليدى هو فن الدفاع عن النفس الذى عرف فى اليابان على انه احد اساليب الدفاع عن النفس واستمر وتطور منذ الاف السنين وبنى على اساس فن القتال دون استخدام اسلحة ، وقد وضعت الاسس الفنية للكاراتية على اساس تطوير الخصائص البشرية والوصول بها الى اقصى حد متمكن من الفوز على الخصم بدون استخدام العنف ، ويتكون الكاراتيه التقليدى فنيا من :النهاية العليا (تودمى – وازا) وهو تكنيك تدمير قوة الخصم باستخدام قبضة اليد والضربات والسحق او الركلات(42:10)

والايبون شوبو هو احد مسابقات الكوميتية فى الكاراتيه التقليدى : وهى مباراه بين شخصين تتم بشكل حر بدون التحام ويتم تحديد الفائز بناء على اداء تقنية متوفر فيها متطلبات التودمى وازا – او الهجوم المنهى والذى يتم بتوليفه من الاداء البدنى السليم والتوقيت

الصحيح والما – اى (المسافة المناسبة)(المقصود بالمسافة المناسبة) حسب تعريف الاتحاد الدولى للكاراتية التقليدى (2007) هو وصول التكنيك الى المكان المحدد وبزاوية مضبوطة.(24:31)

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كأستاذ مساعد بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية وكعضو مجلس ادارة بالاتحاد المصرى والافريقى للكاراتية التقليدى ومن خلال تعاملها مع مدربي ومدربات الكاراتية التقليدى عدم توافر شروط الاداء ليتم احتساب المهارات (وزارى او ايبون) فيرى ابراهيم البكر(2023) نقلا عن الاتحاد الدولى للكاراتية التقليدى(2007) ان الوزارى هو التكنيك الذى لا يتوافر فية الشروط الواجب توافرها فى الايبون كما هو مبين كالآتى:

ضعف القوة الكلية الناتجة من جسم الانسان، عدم توفر عنصرى الوقفة والاتزان عند توجية الضربة، عدم ثبات الوضع العقلى والبدنى بعد تنفيذ التكنيك، عدم توافر عنصر التوقيت، عدم القياس المضبوط للمسافة ومثال على ذلك ، عدم الوصول الى الهدف و بذلك لن يكون إيبون أووزارى وفى حالة عدم صحة المسافة و عدم وصول الضربة للهدف لا تحسب إيبون أو وزارى.(35:1)

وبالتالى ترى الباحثة عدم فاعلية الاداء المهارى و الخططى الذى لا يؤدى الى الانجاز فى المباريات ، كما لاحظت إطالة فتره الاعداد للاداء الهجمة سواء (عدد الخطوات او وقت التنفيذ) وذلك اثناء المباره كلها وكذلك فى اخر ثلاثون ثانيه فى المباراه وقت (اتوشى باركو) نسبة الى ذلك الوقت الحرج من المباراه حيث يكون الاعبون فى الوقت الضاغط وقد استنفذ اللاعبون جهدهم.

حيث يرى (وجيه شمندى 2002) ان كل هجمة فى الكوميتية تمر بخمس مراحل اساسية وهى مرحلة مراقبه وملاحظة الخصم ومرحلة الاستعداد والتحضير والتحفز ومرحلة تنفيذ الهجوم والدفاع ومرحلة المسافة ورد الفعل واخيرا مرحلة الرجوع لمنطقة الامان.(121:9)

الشكل التالى يوضح تنفيذ قواعد الاداء الخططى فى المباراه

شكل رقم (2)

ويرى " Deve Lowry" (2002) ان في الوقت الحالى مسابقات الكاراتية تكون اللكمات مركزه على بعد عشر بوصات او اكثر من الهدف المقصود و لسوء الحظ قد ترى ضربات قوية وقريبة اكثر من اللازم دون اعتبار ل (Yuyo) مما يؤدى الى كسر فى الانف وكدمات واصابات اخرى مما يسمى (الافتقار الى السيطرة) وهو الوضع الذى يكون فيه نقص فى (Yuyo) ويتم تعليم (Yuyo) وتطويره من خلال سلسة مرتبه من الهجوم والدفاع (ياكسوكو كوميتيه) وهو تبادل الضربات والاستجابات ، ولا يستطيع شريك اثناء التدريب الابتعاد عنك ، يجب ان يقبل الهجوم دون هرب نهائى ، واثقاً انك ستتوقف عند المسافة الصحيحة ، فيتعلم الشجاعة ورباطة الجاش ، تتعلم كيف تركز هجماتك فى المكان الذى تريده بالظبط.(78:17)

لذا قررت الباحثة استخدام الميكورا كاداه للتدريب حيث تعتقد الباحثة انها سوف تساعد الاعب على تنفيذ دقة اداء الاهداف كما تم استخدام مسافة ال Yuyo (المسافة الحرجة)فى التدريب وهى نصف المسافه المطلوبة للاداء كل مهاره على حده مع السيطرة على القوه وهذا هو المطلوب فى الاداء دقه تنفيذ المهاره واداء المهارات من المسافات المختلفه مع السيطره على القوه واتقان الاداء المهارى وكذلك تقليل عدد الخطوات للاعداد للهجمه الواحدة كذلك تقصير زمن الهجمه حيث ان Yuyo يجب ان تقبل الهجوم دون هرب نهائى ، مما يساعد على الاقدام على الاداء دون الاعداد لفتره طويله للهجمه كذلك الشجاعه للدخول لمنطقه تنفيذ الهجوم والدفاع فى اقصر زمن ممكن مما يساعد فى السيطره على مجريات المباراه خاصه فى الثلاثين ثانية الاخيره من المباراه.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تاثير تدريبات الميكورا والمسافة الحرجة (Yuyo) على فاعلية الاداء الخططى فى الاتوشى باركو للاعبى الكاراتية التقليدى

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي فى تطوير القدرات البدنية المهارية لصالح القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في تطوير متغيرات فعالية الأداء المهارى فى الايبون شوبو لصالح القياس البعدى

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في تطوير فعالية الاداء الخططى فى الايبون شوبو لصالح القياس البعدى
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في عدد خطوات الاعداد للهجوم وزمن الاعداد للهجوم فى الابون شوبو لصالح القياس البعدى

خطه واجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام مجموعه واحده تجربية باسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمتة لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

شمل مجتمع البحث جميع لاعبى الكاراتية التقليدى للدرجة الاولى بنادى اتحاد بسيون بمحافظة الغربية واكاديمية هيرو بشبين القناطر بمحافظة القليوبية والمقيدين بالاتحاد المصرى للكاراتية التقليدى ، والحاصلين على الحزام الاسود (1، 2) دان ، وذلك للمرحله العمريه فوق (21) سنه ، وقد بلغ عددهم (40 لاعب).

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبى الكاراتيه التقليدى (ايبون شوبو) بنادى اتحاد بسيون بمحافظة الغربية والحاصلين على الحزام الاسود 1دان و 2 دان ، وذلك للمرحله العمريه (فوق 20 سنه) وبلغ عددهم (10) لاعبين ،بالإضافة الى (8 لاعبين) لأجراء الدراسة الاستطلاعية والتقنين للبحث ومن خارج عينه البحث الاساسيه ، وقبل البدء بتنفيذ تطبيق البرنامج، ومن اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر فى دقة نتائج البحث لجأت الباحثه للتحقق من تجانس عينة البحث والجدول التالى يوضح التجانس لعينه البحث فى المتغيرات التى قد يكون لها تاثير بالنسبه لتطبيق تدريبات الميكورا والمسافة الحرجة وهذه المتغيرات هى (الطول والوزن والسن والعمر التدريبى) والتى تم جمع بيانتها عن طريق استماره بيانات اللاعب.

جدول (1)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمتغيرات عينة البحث

(ن = 18)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	176.52	175.00	4.85	0.940
2	الوزن	كجم	69.52	65.80	7.32	1.852
3	السن	السنه	16.52	16.00	1.62	0.962
4	العمر التدريبى لرياضه الكاراتيه	السنه	6.85	6.50	1.20	0.874

يتضح من الجدول (1) أن معامل الالتواء يقع ما بين (1.852 الى 0.874) أي أنحصر بين (± 3) مما يدل على أن عينة البحث متجانسه في هذه المتغيرات.

جدول (2)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء فى القدرات البدنيه المهاريه قيد البحث

(ن = 18)

م	المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
	الاختبار	المهارة					
1	دقة القدرة للزراعين	كزامى زوكى +جياكو زوكى	تكرار	14.62	1.88	14.00	0.989
2	دقة قدرة عضلية للرجلين	كيزامى مواشى جيرى	تكرار	14.62	0.14	14.50	0.734
3	دقة قدرة عضلية للزراعين والرجلين	كزامى زوكى +كزامى مواشى	تكرار	12.67	0.32	12.60	0.656
4	قدرة عضلية مركبة للزراعين	كزامى زوكى +كياجو زوكى	تكرار	10.32	0.52	10.00	1.846
5	القدرة العضلية للرجلين	مواشى جيرى+ ماى جيرى	تكرار	11.98	1.21	11.50	1.190
6	قدرة عضلية للزراعين والرجلين	كزامى زوكى +كزامى مواشى	تكرار	11.74	0.81	11.50	0.888
7	رشاقة	كياجوذوكى+مواشى جيرى+ماى جيرى	تكرار	1.32	0.54	1.30	0.111
8	تحمل القدرة المركبة للزراعين	كزامى زوكى +جياكو زوكى	تكرار	24.65	1.62	24.00	1.203
9	تحمل القدرة العضلية للرجلين	مواشى جيرى+ ماى جيرى	تكرار	22.51	1.24	22.00	1.233
10	تحمل قدرة عضلية للزراعين والرجلين	كزامى زوكى +كزامى مواشى	تكرار	20.98	0.74	20.50	1.945
11	تحمل سرعة زراعين ورجلين	كياجوذوكى+مواشى جيرى+ماى جيرى	تكرار	2.14	0.62	2.15	0.0483
12	تحمل رشاقة	كياجوذوكى+مواشى جيرى+ماى جيرى	تكرار	8.32	0.61	8.30	0.0898

يتضح من الجدول (2) أن معامل الالتواء يقع ما بين (0.111 الى 1.945)أي أنحصر بين (± 3) مما يدل على أن عينة البحث متجانسة فى هذه المتغيرات.

جدول (3)

"المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء فى متغيرات فعالية الاداء المهارى للاعبى الايبون شوبو للاعبى الكاراتية التقليدى" (ن = 18)

م	فعالية الاداء المهارى خلال المباراه	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	هجوم مضاد محتسبة	درجة	2.14	0.15	2.10	0.799
2	هجوم مضاد غير محتسبة	درجة	1.52	0.31	1.50	0.193
3	هجوم مضاد مجموع	درجة	3.66	0.11	3.60	1.636
4	هجوم مضاد بسيط	درجة	2.01	0.34	2.00	0.0882
5	هجوم مضاد مركب	درجة	1.64	0.15	1.60	0.7999
6	هجوم مضاد مجموع	درجة	3.65	0.20	3.60	0.750
7	مهارات دفاعية بالصد	درجة	1.98	0.34	1.95	0.264
8	مهارات دفاعية بالتحرك	درجة	2.17	0.14	2.15	0.428
9	مهارات دفاعية مجموع	درجة	4.15	0.10	4.10	1.50
10	طبيعة استخدام المهارة بالثبات	درجة	1.92	0.33	1.900	0.181
11	طبيعة استخدام المهارة بالتحرك	درجة	2.07	0.51	2.00	0.411
12	طبيعة استخدام المهارة مجموع	درجة	3.99	0.14	3.90	1.928
13	مناطق التسجيل وجه	درجة	1.64	0.31	1.60	0.387
14	مناطق التسجيل صدر وبطن	درجة	2.01	0.14	2.00	0.214
15	مناطق التسجيل مجموع	درجة	3.65	0.82	3.60	0.182
16	استخدام القدم يمين	درجة	1.52	0.51	1.50	0.117
17	استخدام القدم يسار	درجة	2.02	0.32	2.00	0.187
18	استخدام القدم مجموع	درجة	3.72	0.14	3.70	0.428
19	مسافة اداء المهارة طويلة	درجة	1.65	0.84	1.60	0.178
20	مسافة اداء المهارة متوسطة	درجة	1.85	0.52	1.80	0.288
21	مسافة اداء المهارة قصيرة	درجة	1.99	0.31	1.90	0.870
22	مسافة اداء المهارة مجموع	درجة	5.49	0.61	5.40	0.442
23	كثافة الهجمات منتصف	درجة	1.67	0.17	1.60	1.235
24	كثافة الهجمات اطراف	درجة	1.70	0.88	1.50	0.681
25	كثافة الهجمات اركان	درجة	1.61	0.30	1.60	0.0999
26	كثافة الهجمات مجموع	درجة	4.98	1.02	4.55	1.264

يتضح من الجدول (3) أن معامل الالتواء يقع ما بين (0.193 الى 1.639) أي أنحصر بين (±3) مما يدل على أن عينة البحث متجانسة في هذه المتغيرات.

جدول (4)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواءفى متغيرات فعالية الاداء المهارى والخططى فى الاتوشى باركو فى مسابقة الابون شوبو للاعبى الكاراتية التقليدى (ن = 18)

م	متغيرات فعالية الاداء المهارى والخططى فى المباريات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	مهارات هجومية محتسبة	درجة	0.54	0.09	0.50	1.333
2	مهارات هجومية غير محتسبة	درجة	1.25	0.24	1.20	0.624
3	مهارات هجومية مجموع	درجة	1.97	0.25	1.95	0.24
4	فاعلية السلوك الهجومى	درجة	0.98	0.21	0.95	0.428
5	عدد الاساليب الدفاعية التى صدها اللاعب	درجة	0.71	0.16	0.75	0.75
6	عدد الاساليب الدفاعية التى نفذها المنافس	درجة	0.68	0.22	0.65	0.090
7	مهارات دفاعية مجموع	درجة	1.39	0.15	1.35	0.799
8	فاعلية السلوك الدفاعى	درجة	0.67	0.24	0.65	0.06
9	محصلة فاعلية الاداء المهارى والخططى	درجة	3.36	0.41	3.30	0.439

يتضح من الجدول (4) أن معامل الالتواء يقع ما بين (0.090 الى 1.333) أنحصر بين (±3) مما يدل على أن عينة البحث متجانسه في هذه المتغيرات.

جدول (5)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواءفى متغيرات عدد خطوات التنفيذ للهجمة وزمن الاعداد للهجمة فى المباراه للاعبى الكاراتية التقليدى (ن = 18)

م	متغيرات فعالية الاداء المهارى والخططى فى المباريات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	عدد خطوات التنفيذ للهجمة	تكرار	9.85	1.20	9.80	0.549
2	زمن الاعداد للهجمة	الثانية	8.36	0.132	8.30	0.0600

يتضح من الجدول (5) أن معامل الالتواء يقع ما بين (0.0600 الى 0.849) أي أنحصر بين (±3) مما يدل على أن عينة البحث متجانسه في هذه المتغيرات.

ادوات ووسائل جمع البيانات

1- أدوات القياس

- الريستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام بعد معايرتة بموازين اخرى
- شريط قياس - ساعة ايقاف - 2 شاخص - كاميرا فيديو مرفق رقم (1)

2- الاستمارات

قامت الباحثه بتصميم استماره استبيان لتحقيق اهداف البحث على النحو التالي: -

- شروط إختيار الخبراء وأسمائهم مرفق (2).
- إستمارة بيانات اللاعب مرفق (3).
- إستماره (الاداء المهارى) فى المباراه مرفق (4)
- إستماره فاعليه الاداء المهارى والخططى مرفق (5)

قام باعداد هذه الإستمارة فى صورتها الحالية " عبد الفتاح خضر " نقلا عن "تيكفوروف " و "فيكتوروف " وهذه الإستمارة أعدت لتقيم فعالية كلاً من النشاط الحركى الخططى للاعب بما يتضمنه من تنفيذ للأساليب الدفاعيه وكذلك الهجوميه خلال كلاً من التدريب والمباراه (116:9)

- إستمارة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج المقترح مرفق (6).
- استماره لتحديد انسب الاختبارات لقياس القدرات البدنيه المهاريه قيد البحث مرفق (7)
- اختبارات القدرات البدنية المهارية قيد البحث مرفق (8)

أولاً : أختبارات القدرة العضلية وتحمل القدرة العضلية و تحمل الرشاقة لمهارات الرجلين:

1- اختبار القدرة العضلية وتحمل القدرة العضلية للمهارات (مواشى – جيرى) (ماي – جيري)

2- اختبار القدرة العضلية وتحمل القدرة العضلية للأسلوب المهارى اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة (جياكو – زوكى)

3- اختبار تحمل الرشاقة للمهارات (جياكو – زوكى) (مواشى – جيرى) (ماي – جيري)

ثانيا: أختبارات دقة القدرة القدرة العضلية وتحمل القدرة العضلية للمهارات الفردية (الرجلين):

1- اختبار دقة القدرة والقدرة العضلية وتحمل القدرة العضلية للأسلوب المهارى الركلة النصف دائرية (كيزامي مواشي – جيرى) علي هدف محدد

ثالثا : اختبارات دقة القدرة والقدرة العضلية وتحمل القدرة العضلية للمهارات المركبة

1- اختباردقة القدرة والقدرة العضلية وتحمل القدرة العضلية للأسلوب المهارى(كزامي زوكي +جياكو زوكي)

2- اختبار القدرة العضلية وتحمل القدرة العضلية للأسلوب المهارى (كيزامي زوكي +كيزامي

- استمارة ملاحظة عدد خطوات التنفيد للهجمة وزمن الاعداد للهجمة فى المباراه مرفق (9)
- التوزيع الزمنى لابعاد البرنامج مرفق (10)
- البرنامج التدريبى مرفق (11)

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعيه على عينه من الاعبين من داخل مجتمع البحث وخارج العينه الاساسيه وقوامها (8) لاعبين وذلك بهدف

- ايجاد المعاملات العلميه (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث

- التاكد من صلاحيه استخدام الادوات - تدريب المساعدين على الاختبارات المستخدمه

-التاكد من انه لا توجد مشاكل عند تطبيق الايقاعات المختلفه على اللاعبين

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث

الصدق

قامت الباحثة باختيار (8) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينه الاصليه لبحث

حساب صدق المقارنه الطرفيه بين الربيع الاعلى والادنى

جدول (6)

صدق المقارنه الطرفيه فى القدرت البدنيه المهاريه قيد البحث

ن1=ن2=2

م	المتغيرات		وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الادنى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	الاختبار	المهارة		س	ع	س	ع		
1	دقة القدرة للزراعين	كزامى زوكى +جياكو زوكى	تكرار	15.32	0.11	12.52	0.15	14.00	دال
2	دقة قدرة عضلية للرجلين	كيزامى مواشى جيرى	تكرار	16.21	0.32	14.31	0.24	14.50	دال
3	دقة قدرة عضلية للزراعين والرجلين	كزامى زوكى +كزامى مواشى	تكرار	13.85	0.15	11.32	0.32	12.60	دال
4	قدرة عضلية مركبة للزراعين	كزامى زوكى +كياجو زوكى	تكرار	11.65	0.21	9.21	0.28	10.00	دال
5	القدرة العضلية للرجلين	مواشى جيرى+ ماى جيرى	تكرار	11.98	0.28	10.20	0.32	11.50	دال
6	قدرة عضلية للزراعين والرجلين	كزامى زوكى +كزامى مواشى	تكرار	11.75	0.31	11.31	0.21	11.50	دال
7	رشاقة	كياجوذوكى+مواشى جيرى+ماى جيرى	تكرار	1.39	0.18	1.28	0.18	1.30	دال
8	تحمل القدرة المركبة للزراعين	كزامى زوكى +جياكو زوكى	تكرار	26.32	0.22	24.36	0.33	24.00	دال
9	تحمل القدرة العضلية للرجلين	مواشى جيرى+ ماى جيرى	تكرار	24.62	0.31	21.35	0.15	22.00	دال
10	تحمل قدرة عضلية للزراعين والرجلين	كزامى زوكى +كزامى مواشى	تكرار	21.85	0.15	20.54	0.24	20.50	دال
11	تحمل سرعة زراعين ورجلين	كياجوذوكى+مواشى جيرى+ماى جيرى	تكرار	2.64	0.21	2.02	0.23	2.15	دال
12	تحمل رشاقة	كياجوذوكى+مواشى جيرى+ماى جيرى	تكرار	9.21	0.24	7.21	0.17	8.30	دال

قيمه (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.182

يتضح من جدول (6) انه توجد فروق داله احصائيا بين المجموعة الربيع الأعلى والربيع الادنى في الاختبارات قيد البحث ولصالح الربيع الاعلى، مما يدل على صدق هذه الاختبارات فى التميز بين المجموعات المختلفه

جدول (7)

صدق المقارنه الطرفيه متغيرات فعالية الاداء المهارى للاعبى الايبون شوبو للاعبى الكاراتية التقليدى ن1=ن2=2

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الادنى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	هجوم مضاد محتسبة	درجة	2.05	0.12	1.21	0.14	3.58	دال
2	هجوم مضاد غير محتسبة	درجة	1.44	0.21	1.02	0.11	3.54	دال
3	هجوم مضاد مجموع	درجة	3.49	0.15	2.23	0.32	3.14	دال
4	هجوم مضاد بسيط	درجة	1.51	0.24	1.21	0.24	2.65	دال
5	هجوم مضاد مركب	درجة	1.42	0.21	1.18	0.17	3.52	دال
6	هجوم مضاد مجموع	درجة	2.93	0.15	2.39	0.32	3.74	دال
7	مهارات دفاعية بالصد	درجة	1.84	0.11	1.24	0.22	2.65	دال
8	مهارات دفاعية بالتحرك	درجة	2.02	0.24	1.35	0.24	2.45	دال
9	مهارات دفاعية مجموع	درجة	3.86	0.11	2.59	0.15	2.81	دال
10	طبيعة استخدام المهارة بالثبات	درجة	1.570	0.21	1.18	0.14	2.15	دال
11	طبيعة استخدام المهارة بالتحرك	درجة	1.654	0.15	1.32	0.31	2.62	دال
12	طبيعة استخدام المهارة مجموع	درجة	3.224	0.32	2.50	0.14	2.47	دال
13	مناطق التسجيل وجه	درجة	1.57	0.14	1.41	0.11	2.16	دال
14	مناطق التسجيل صدر وبطن	درجة	1.91	0.21	1.35	0.21	2.32	دال
15	مناطق التسجيل مجموع	درجة	3.48	0.14	2.76	0.15	2.74	دال
16	استخدام القدم يمين	درجة	1.25	0.11	1.11	0.31	2.15	دال
17	استخدام القدم يسار	درجة	1.67	0.24	1.26	0.14	2.62	دال
18	استخدام القدم مجموع	درجة	2.92	0.20	2.37	0.11	2.88	دال
19	مسافة اداء المهارة طويلة	درجة	1.50	0.15	1.24	0.31	2.14	دال
20	مسافة اداء المهارة متوسطة	درجة	1.64	0.32	1.26	0.18	2.31	دال
21	مسافة اداء المهارة قصيرة	درجة	1.85	0.14	1.51	0.21	2.81	دال
22	مسافة اداء المهارة مجموع	درجة	4.99	0.32	4.01	0.14	2.14	دال
23	كثافة الهجمات منتصف	درجة	1.51	0.11	1.25	0.16	2.36	دال
24	كثافة الهجمات اطراف	درجة	1.24	0.34	1.11	0.21	2.21	دال
25	كثافة الهجمات اركان	درجة	1.54	0.14	1.32	0.14	2.14	دال
26	كثافة الهجمات مجموع	درجة	4.29	0.13	3.68	0.11	2.85	دال

قيمه (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.1.182

يتضح من جدول (7) توجد فروق داله احصائيا بين الربيع الاعلى والربيع الادنى في الاختبارات قيد البحث ولصالح الربيع الاعلى، مما يدل على صدق هذه الاختبارات في التميز بين المجموعات المختلفة.

جدول (8)

صدق المقارنه الطرفيه متغيرات فعالية الاداء المهارى والخططى فى الاتوشى باركو فى مسابقة الابون شوبو للاعبى الكاراتية التقليدى ن1=ن2=2

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الادنى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	مهارات هجومية محتسبة	درجة	0.81	0.12	0.40	0.01	4.62	دال
2	مهارات هجومية غير محتسبة	درجة	1.11	0.25	1.33	0.22	4.28	دال
3	مهارات هجومية مجموع	درجة	5.60	1.32	1.73	0.29	4.81	دال
4	فاعلية السلوك الهجومى	درجة	1.02	0.27	0.81	0.24	4.31	دال
5	عدد الاساليب الدفاعية التى صدها اللاعب	درجة	0.94	0.31	0.65	0.17	4.44	دال
6	عدد الاساليب الدفاعية التى نفذها المنافس	درجة	0.77	0.18	0.45	0.24	4.64	دال
7	مهارات دفاعية مجموع	درجة	2.73	1.02	1.91	0.14	4.28	دال
8	فاعلية السلوك الدفاعى	درجة	0.81	0.21	0.55	0.21	4.32	دال
9	محصلة فاعلية الاداء المهارى والخططى	درجة	8.33	0.98	3.64	0.17	4.85	دال

قيمه (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.182

يتضح من جدول (8) توجد فروق داله احصائيا بين الربيع الاعلى والربيع الادنى في الاختبارات قيد البحث ولصالح الربيع الاعلى، مما يدل على صدق هذه الاختبارات في التميز بين المجموعات المختلفة.

جدول (9)

صدق المقارنه الطرفيه متغيرات عدد خطوات التنفيذ للهجمة وزمن الاعداد للهجمة فى المباراه للاعبى الكاراتية التقليدى ن1=ن2=2

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الادنى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	عدد خطوات التنفيذ للهجمة	تكرار	10.85	0.24	8.65	0.32	3.85	دال
2	زمن الاعداد للهجمة	الثانية	7.32	0.01	9.65	0.17	3.97	دال

قيمه (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.182

يتضح من جدول (9) توجد فروق داله احصائيا بين الربيع الاعلى والربيع الادنى في الاختبارات قيد البحث ولصالح الربيع الاعلى، مما يدل على صدق هذه الاختبارات في التميز بين المجموعات المختلفة.

الثابت

لحساب ثبات الاختبارات استخدمت الباحثه طريقه تطبيق الاختبار واعاده تطبيقه (TEST – RETEST) ، حيث قامت الباحثه بتطبيق الاختبارات على عينه من مجتمع البحث ومن غير العينه الاصليه للبحث قوامها (10) لاعبين ، ثم اعادت التطبيق على نفس العينه ومن ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى لايجاد ثبات هذا الاختبار وجدول (6) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (10)

صدق المقارنه الطرفيه فى القدرت البدنيه المهاريه قيد البحث

ن1=ن2=2

م	المتغيرات		وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	الاختبار	المهارة		س	ع	س	ع		
1	دقة القدرة للزراعين	كزامى زوكى +جياكو زوكى	تكرار	13.52	0.24	13.87	0.240.15	0.947	دال
2	دقة قدرة عضلية للرجلين	كيزامى مواشى جيرى	تكرار	13.84	0.22	14.10	0.30	0.964	دال
3	دقة قدرة عضلية للزراعين والرجلين	كزامى زوكى +كزامى مواشى	تكرار	12.35	0.31	12.98	0.02	0.970	دال
4	قدرة عضلية مركبة للزراعين	كزامى زوكى +كياجو زوكى	تكرار	10.32	0.11	10.97	0.22	0.985	دال
5	القدرة العضلية للرجلين	مواشى جيرى+ ماى جيرى	تكرار	11.85	0.52	12.36	0.41	0.945	دال
6	قدرة عضلية للزراعين والرجلين	كزامى زوكى +كزامى مواشى	تكرار	11.65	0.14	12.08	0.28	0.910	دال
7	رشاقة	كياجوذوكى+مواشى جيرى+ماى جيرى	تكرار	1.35	0.12	1.64	0.15	0.999	دال
8	تحمل القدرة المركبة للزراعين	كزامى زوكى +جياكو زوكى	تكرار	22.65	0.18	23.58	0.20	0.947	دال
9	تحمل القدرة العضلية للرجلين	مواشى جيرى+ ماى جيرى	تكرار	22.68	0.21	23.51	0.19	0.965	دال
10	تحمل قدرة عضلية للزراعين والرجلين	كزامى زوكى +كزامى مواشى	تكرار	20.74	0.17	22.32	0.24	0.942	دال
11	تحمل سرعة زراعين ورجلين	كياجوذوكى+مواشى جيرى+ماى جيرى	تكرار	2.69	0.22	2.97	0.20	0.928	دال
12	تحمل رشاقة	كياجوذوكى+مواشى جيرى+ماى جيرى	تكرار	8.91	0.14	9.85	0.15	0.964	دال

قيمه (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.62

يتضح من جدول (10) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى للاختبارات قيد البحث ما بين (0.910 الى 0.999) وهى معاملات ارتباط داله إحصائيه مما يشير الى الاختبارات على درجه مقبوله من الثبات

جدول (11)

معامل الثبات متغيرات فعالية الاداء المهارى للاعبى الايبون شوبو للاعبى الكاراتية التقليدى

ن1=ن2=2

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	هجوم مضاد محتسبة	درجة	2.15	0.01	2.22	0.11	0.925	دال
2	هجوم مضاد غير محتسبة	درجة	1.58	0.21	1.98	0.21	0.945	دال
3	هجوم مضاد مجموع	درجة	3.73	0.14	4.20	0.17	0.925	دال
4	هجوم مضاد بسيط	درجة	2.12	0.11	2.19	0.31	0.927	دال
5	هجوم مضاد مركب	درجة	1.69	0.15	1.91	0.12	0.961	دال
6	هجوم مضاد مجموع	درجة	3.81	0.21	4.10	0.27	0.974	دال
7	مهارات دفاعية بالصد	درجة	2.02	0.14	2.11	0.34	0.925	دال
8	مهارات دفاعية بالتحرك	درجة	2.62	0.16	2.91	0.11	0.964	دال
9	مهارات دفاعية مجموع	درجة	4.64	0.21	5.02	0.41	0.925	دال
10	طبيعة استخدام المهارة بالثبات	درجة	2.21	0.18	2.31	0.31	0.977	دال
11	طبيعة استخدام المهارة بالتحرك	درجة	2.51	0.21	2.81	0.14	0.965	دال
12	طبيعة استخدام المهارة مجموع	درجة	4.72	0.11	5.12	0.34	0.925	دال
13	مناطق التسجيل وجه	درجة	1.81	0.19	2.02	0.27	0.914	دال
14	مناطق التسجيل صدر وبطن	درجة	2.21	0.10	2.34	0.15	0.907	دال
15	مناطق التسجيل مجموع	درجة	4.02	0.21	4.36	0.11	0.957	دال
16	استخدام القدم يمين	درجة	1.68	0.14	1.85	0.34	0.964	دال
17	استخدام القدم يسار	درجة	2.14	0.41	2.29	0.17	0.928	دال
18	استخدام القدم مجموع	درجة	3.82	0.24	4.14	0.63	0.964	دال
19	مسافة اداء المهارة طويلة	درجة	1.71	0.18	1.98	0.14	0.927	دال
20	مسافة اداء المهارة متوسطة	درجة	1.94	0.31	2.24	0.22	0.094	دال
21	مسافة اداء المهارة قصيرة	درجة	1.97	0.18	2.18	0.16	0.947	دال
22	مسافة اداء المهارة مجموع	درجة	5.62	0.20	6.40	0.24	0.977	دال
23	كثافة الهجمات منتصف	درجة	1.69	0.11	1.81	0.17	0.924	دال

24	كثافة الهجمات اطراف	درجة	1.67	0.16	1.94	0.15	0.947	دال
25	كثافة الهجمات اركان	درجة	1.71	0.15	1.97	0.35	0.964	دال
26	كثافة الهجمات مجموع	درجة	5.07	0.27	5.72	0.15	0.914	دال

قيمه (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.62

يتضح من جدول (11) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى للاختبارات قيد البحث ما بين (0.914 الى 0.977) وهى معاملات ارتباط داله إحصائيه مما يشير الى الاختبارات على درجه مقبوله من الثبات

جدول (12)

معامل الارتباط متغيرات متغيرات فعالية الاداء المهارى والخططى فى الاتوشى باركو فى مسابقة الابون شوبو للاعبى الكاراتية التقليدى

ن1=ن2=2

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		اعادة التطبيق		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	مهارات هجومية محتسبة	درجة	0.51	0.21	0.76	0.11	0.941	دال
2	مهارات هجومية غير محتسبة	درجة	1.22	0.23	1.37	0.24	0.964	دال
3	مهارات هجومية مجموع	درجة	1.73	0.17	2.13	0.15	0.942	دال
4	فاعلية السلوك الهجومى	درجة	0.97	0.31	1.02	0.24	0.928	دال
5	عدد الاساليب الدفاعية التى صدها اللاعب	درجة	0.81	0.14	0.97	0.31	0.974	دال
6	عدد الاساليب الدفاعية التى نفذها المنافس	درجة	0.76	0.11	0.79	0.14	0.910	دال
7	مهارات دفاعية مجموع	درجة	1.57	0.34	1.76	0011	0.941	دال
8	فاعلية السلوك الدفاعى	درجة	0.81	0015	0.71	0.31	0.925	دال
9	محصلة فاعلية الاداء المهارى والخططى	درجة	3.30	0.11	2.78	0.14	0.998	دال

قيمه (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.62

يتضح من جدول (12) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى للاختبارات قيد البحث ما بين (0.910 الى 0.998) وهى معاملات ارتباط داله إحصائيه مما يشير الى الاختبارات على درجه مقبوله من الثبات

جدول (13)

معامل الارتباط متغيرات عدد خطوات التنفيد للهجمة وزمن الاعداد للهجمة

فى المباراه للاعبى الكاراتية التقليدى

ن1=ن2=2

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		اعادة التطبيق		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	عدد خطوات التنفيذ للهجمة	تكرار	9.44	0.24	9.87	0.81	0.910	دال
2	زمن الاعداد للهجمة	الثانية	8.25	0.54	8.11	0.66	0.998	دال

قيمه (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.62

يتضح من جدول (13) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى للاختبارات قيد البحث ما بين (0.910 الى 0.998) وهى معاملات ارتباط داله إحصائيه مما يشير الى الاختبارات على درجه مقبوله من الثبات.

خطوات بناء البرنامج:

البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج الى التعرف على تاثير تدريبات الميكورا والمسافة الحرجة (Yuyo) على فاعلية الاداء الخططى فى الاتوشى باركو للاعبى الكاراتية التقليدى.

خطوات اعداد برنامج باستخدام الميكورا والمسافة الحرجة :

- اجراء مسح للبحوث والدرسات المرتيطه بمتغيرات البحث
- مقابله الخبراء والاستفاده من خبراتهم المتنوعه فى تصميم البرامج التدريبيه الخاصه بهذه المرحله العمريه

الأسس العامة لوضع البرنامج التدريبى :-

- يبنى البرنامج على تطوير فاعليه الاداءالمهارى و الخططى باستخدام اداه الميكورا والمسافة الحرجة
- تحديد هدف البرنامج واهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه
- الاستعانة بالبرامج التدريبية المشابهه التى تناولت استخدام ادوات تقليدية او غير تقليدية فى تطوير المستوى البدنى والمهارى والخططى للاعبى الكاراتية
- مناسبة محتوى البرنامج مع اهدافة ومستوى العينة التى وضع من اجلها

- تحديد تشكيل حمل التدريب (الفترى ، الاسبوعى ، اليومى) المناسبة لعينة البحث .
- الزيادة المتدرجة فى الحمل التدريبى بما يتناسب مع المرحلة السنية ومستوى عينة البحث
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .
- تم استخدام طريقة (1 : 3) فى تشكيل الاحمال لوحدات التدريب الاسبوعية
- يطبق البرنامج في فترة الإعداد الخاص(الخاص مهارى) وفقاً لخطة التدريب والتي تستمر اربعة أسابيع
- تحديد عدد مرات التدريب (4) وحدات تدريبية في الأسبوع خلال فترة الإعداد الخاص المهارى.

- اجمالى زمن وحدة التدريب اليومية (75– 100دقيقة) بواقع (10 ق) دقيقة للاحماء ، (10) دقيقة للاعداد الخاص مهارى ، (30–50 ق) جزء رئيسى ،الحزء المبارائى (10) ق، (10ق) التهدئة الختام

خطوات تنفيذ البحث

اولا : القياسات القبليه

تم اجراء القياسات القبلية للاعبي الكاراتيه المشتركون فى مسابقات الايبون شوبو بنادى اتحاد بسيون بمحافظة الغربية فى جميع المتغيرات على النحو التالى

أ– القياسات البدنية المهارية يوم الجمعة 2 يونيو 2023

ب – قياس فاعليه الاداء المهارى والخططى وذلك باقامه بطوله داخليه حيث كانت هذه البطوله نصف دورى بين اللاعبين وتم تصوير المباريات عن طريق الفيديو بوجود 4 محكمين عن طريق استماره تحليل المباريات التى قامت باعدادها الباحثه مرفق (4) واستمارة ملاحظة خطوات وزمن الاعداد للهجمة التى قامت باعدادها الباحثة مرفق (9) واستماره الاداء المهارى والخططى مرفق (5) الجمعه 9 يونيو 2023

ثانيا " : تم تطبيق تدريبات الميكورا والمسافة الحرجة (Yuyo) المقترحة اعتبارا من الجمعة 16 يونيو 2023 وحتى الاربعاء 12 يوليو 2023 طبقا لاجراءات البحث حيث يتم اداء الوحدات التدريبيه فى تمام الساعه السابعه مساءا وذلك ايام (السبت والاثنين والاربعاء والجمعه) من كل اسبوع مرفق رقم (10) و(11) .

مكونات البرنامج التدريبى :

تم تطبيق البرنامج التدريبى على مجموعة تجريبية واحدة وعددها (7) من لاعبى الكاراتيه التقليدى وقد استغرق تطبيق البرنامج (4 اسابيع) ويحتوى على (16) وحدة تدريبية زمن كل وحده من (75 –100) دقيقة تم تطبيقهم بواقع (4) وحدات تدريبية فى الاسبوع ، باستخدام تدريبات الميكورا والمسافة الحرجة والجدول التالى يوضح التوزيع الزمنى للبرنامج

جدول (14)

التوزيع الزمنى لتدريبات الميكورا والمسافة الحرجة Yuyo

م	مكونات البرنامج	التوقيت بالزمن و العدد
1	مدة البرنامج التدريبي	1 شهر – 4 اسابيع
2	زمن الوحده التدريبية	من 75ق- 100ق
3	زمن وحدات البرنامج بالدقيقة	(1200 - 1600) ق
4	عدد وحدات تدريبات ميكورا ومسافه حرجة في الاسبوع	4 وحدات
5	عدد وحدات التدريب فى الاسبوع	4 وحدات
7	توزيع زمن الوحدة للاحماء	10 ق لكل وحده (160)ق من زمن البرنامج
8	توزيع زمن الوحدة للاعداد الخاص بدنى مهارى	(15) ق لكل وحده (240) ق من زمن البرنامج)
9	توزيع زمن الوحدة للجزء الرئيسى تدريبات الميكورا والمسافة الحرجة	(40- 55 ق) لكل وحدة (640 - 880) ق من زمن البرنامج
10	توزيع زمن الوحدة للجزء المبارانى	(5- 20ق) لكل وحدة (80- 320) ق من زمن البرنامج
11	توزيع زمن الوحدة للتهدئة	(5 ق) لكل وحدة (160) ق من زمن البرنامج
12	نسبة تدريبات باستخدام الميكورا والمسافة الحرجة فى البرنامج للزمن الكلى للبرنامج	50%- 55%

ثالثا : القياسات البعدية

أ- القياسات البدنية المهارية يوم الجمعة 14 يوليو 2023

ب – قياس فاعليه الاداء المهارى والخططى وذلك باقامه بطوله داخليه حيث كانت هذه البطوله نصف دورى بين اللاعبين وتم تصوير المباريات عن طريق الفيديو بوجود 4 محكمين عن طريق استماره تحليل المباريات التى قامت باعدادها الباحثه مرفق (4) واستمارة ملاحظة خطوات وزمن الاعداد للهجمة التى قامت باعدادها الباحثة مرفق (9) واستماره الاداء المهارى والخططى مرفق (5) الجمعه 21 يوليو 2023

الوسائل الاحصائيه المستخدمه

تم استخراج النتائج باستعمال الحزم الاحصائيه وبالوسائل الاتيه

– الوسط الحسابى – الانحراف المعيارى – معامل الالتواء

– اختبارات (ت) للعينات المترابطه – معامل الفا كرونباخ لحساب الثبات –نسبه التحسن

عرض ومناقشه النتائج

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في القدرات البدنية المهاريه قيد البحث

ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع				
دقة القدرة للزراعين	تكرار	14.62	1.88	21.52	0.98	6.90	%32.06	3.87	دال
دقة قدرة عضلية للرجلين	تكرار	14.62	0.14	23.52	0.52	8.90	%37.84	4.62	دال
دقة قدرة عضلية للزراعين والرجلين	تكرار	12.67	0.32	14.98	0.79	2.31	%15.42	3.59	دال
قدرة عضلية مركبة للزراعين	تكرار	10.32	0.52	13.52	0.62	3.20	%23.66	5.32	دال
القدرة العضلية للرجلين	تكرار	11.98	1.21	14.62	0.52	2.64	%18.05	3.97	دال
قدرة عضلية للزراعين والرجلين	تكرار	11.74	0.81	15.61	0.77	3.87	%24.79	4.65	دال
رشاقة	تكرار	1.32	0.54	2.01	0.35	0.69	%34.32	6.28	دال
تحمل القدرة المركبة للزراعين	تكرار	24.65	1.62	28.61	0.79	3.96	%13.84	4.62	دال
تحمل القدرة العضلية للرجلين	تكرار	22.51	1.24	25.52	0.28	3.01	%11.79	3.89	دال
تحمل قدرة عضلية للزراعين والرجلين	تكرار	20.98	0.74	24.58	0.65	3.60	%14.64	3.64	دال
تحمل سرعة زراعين ورجلين	تكرار	2.14	0.62	4.21	0.22	2.07	%49.16	3.84	دال
تحمل رشاقة	تكرار	8.32	0.61	12.62	0.67	4.30	%34.07	3.62	دال

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)= 1.666

يتضح من جدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في القدرات البدنية المهاريه حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة.

جدول (16)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في مستوى متغيرات فعالية الاداء المهارى للاعبى الايبون شوبو للاعبى الكاراتية التقليدى ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع				
هجوم مضاد محتسبة	درجة	2.14	0.15	3.21	0.12	1.07	%33.33	4.21	دال
هجوم مضاد غير محتسبة	درجة	1.52	0.31	1.22	0.34	0.30	%24.59	3.25	دال
هجوم مضاد مجموع	درجة	3.66	0.11	4.43	0.54	0.77	%17.38	3.62	دال
هجوم مضاد بسيط	درجة	2.01	0.34	3.51	0.28	1.50	%42.73	3.15	دال
هجوم مضاد مركب	درجة	1.64	0.15	1.98	0.11	0.34	%17.17	3.20	دال
هجوم مضاد مجموع	درجة	3.65	0.20	5.49	0.31	1.84	%100	3.98	دال
مهارات دفاعية بالصد	درجة	1.98	0.34	2.25	0.17	0.270	%12.00	3.84	دال
مهارات دفاعية بالتحرك	درجة	2.17	0.14	2.98	0.32	0.81	%27.18	3.15	دال
مهارات دفاعية مجموع	درجة	4.15	0.10	5.23	0.25	1.17	%22.37	3.22	دال
طبيعة استخدام المهارة بالثبات	درجة	1.92	0.33	2.34	0.41	0.42	%17.94	3.25	دال
طبيعة استخدام المهارة بالتحرك	درجة	2.07	0.51	3.25	0.33	1.18	%36.30	3.41	دال
طبيعة استخدام المهارة مجموع	درجة	3.99	0.14	5.59	0.14	1.600	%28.62	4.25	دال

مناطق التسجيل وجه	درجة	1.64	0.31	2.98	0.20	1.34	%44.96	3.20	دال
مناطق التسجيل صدر وبطن	درجة	2.01	0.14	2.88	0.36	0.87	%30.20	2.99	دال
مناطق التسجيل مجموع	درجة	3.65	0.82	5.86	0.28	2.21	%37.71	3.64	دال
استخدام القدم يمين	درجة	1.52	0.51	2.61	0.11	1.09	%41.76	3.81	دال
استخدام القدم يسار	درجة	2.02	0.32	2.79	0.20	0.77	%27.59	3.34	دال
استخدام القدم مجموع	درجة	3.72	0.14	5.40	0.14	1.68	%31.11	3.15	دال
مسافة اداء المهارة طويلة	درجة	1.65	0.84	2.10	0.36	0.45	%53.57	3.98	دال
مسافة اداء المهارة متوسطة	درجة	1.85	0.52	2.36	0.30	0.51	%98.07	3.35	دال
مسافة اداء المهارة قصيرة	درجة	1.99	0.31	2.48	0.18	0.41	%16.53	3.15	دال
مسافة اداء المهارة مجموع	درجة	5.49	0.61	6.94	0.31	1.45	%20.89	3.85	دال
كثافة الهجمات منتصف	درجة	1.67	0.17	1.98	0.17	0.31	%15.65	4.32	دال
كثافة الهجمات اطراف	درجة	1.70	0.88	2.02	0.20	0.32	%15.84	3.25	دال
كثافة الهجمات اركان	درجة	1.61	0.30	1.97	0.21	0.36	%18.27	3.21	دال
كثافة الهجمات مجموع	درجة	4.98	1.02	5.97	0.15	0.99	%16.58	3.08	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)= 1.666

يتضح من جدول رقم (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى فعالية الاداء المهارى للاعبى الايبون شوبو للاعبى الكاراتية التقليدى خلال المباراة حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عن مستوى الدلالة (0.05).

جدول (17)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في مستوى متغيرات فعالية الاداء المهارى والخططى فى الاتوشى باركو فى مسابقة الابون شوبو للاعبى الكاراتية التقليدى ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع				
مهارات هجومية محتسبة	درجة	0.54	0.09	3.21	0.20	2.67	%83.17	4.62	دال
مهارات هجومية غير محتسبة	درجة	1.25	0.24	4.25	0.14	3.00	%70.58	3.85	دال
مهارات هجومية مجموع	درجة	1.97	0.25	7.47	0.11	5.50	%73.62	4.36	دال
فاعلية السلوك الهجومى	درجة	0.98	0.21	1.87	0.32	0.89	%47.59	3.62	دال
عدد الاساليب الدفاعية التى صدها اللاعب	درجة	0.71	0.16	4.85	0.14	4.14	%85.36	3.14	دال
عدد الاساليب الدفاعية التى نفذها المنافس	درجة	0.68	0.22	5.25	0.22	4.57	%87.04	3.84	دال
مهارات دفاعية مجموع	درجة	1.39	0.15	11.97	0.41	10.58	%88.38	3.12	دال
فاعلية السلوك الدفاعى	درجة	0.67	0.24	1.15	0.36	0.48	%41.73	3.28	دال
محصلة فاعلية الاداء المهارى والخططى	درجة	3.36	0.41	7.21	0.20	3.85	%53.39	3.20	دال

- **قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)= 1.666**

يتضح من جدول رقم (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى فعالية الاداء المهارى والخططى فى الاتوشى باركو فى مسابقة

الابون شوبو للاعبى الكاراتية التقليدى حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عن مستوى الدلالة (0.05).

جدول (18)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في مستوى غيرات عدد خطوات التنفيد للهجمة وزمن الاعداد للهجمة فى المباراه للاعبى الكاراتية التقليدى ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع				
عدد خطوات التنفيذ للهجمة	تكرار	9.85	1.20	6.21	0.25	3.64	%58.61	4.85	دال
زمن الاعداد للهجمة	الثانية	8.36	0.132	4.65	0.62	3.71	%79.78	3.98	دال

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)= 1.666

يتضح من جدول رقم (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى متغيرات عدد خطوات التنفيد للهجمة وزمن الاعداد للهجمة فى المباراه للاعبى الكاراتية التقليدى حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عن مستوى الدلالة (0.05).

مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في القدرات البدنية المهاريه حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة

حيث جاء فى المركز الاول تحمل سرعة للزراعين والرجلين بنسبه تحسن 49.16% يليها فى المركز الثانى دقة القدرة العضلية للرجلين (بنسبة تحسن 37.84) ثم فى المركز التالت الرشاقة (بنسبة تحسن 34.32% يليها تحمل رشاقة بنسبة تحسن 34.07% وجاء فى المركز الاخير تحمل القدرة العضلية للرجلين بنسبة تحسن 11.79%

وترجع الباحثة ذلك الى التدريب باستخدام الميكورا كاداه للتدريب من المسافه الحرجة Yuyo والذى طبق على العينة خلال فترة الاعداد الخاص المهارى وطبق فى الجزء الرئيسى من الوحده التدريبية ، حيث ان التدريب على الميكورا كان لة تاثير قوى على الصفات البدنية الاكثر ارتباطا بالمهارات الحركية فى رياضة الكاراتيه التقليدى وان التدريب على الميكورا من مسافة حرجة يساعد على تنمية القدرات البدنية المختلفه كالقدرة والسرعة والدقة وغيرها كما

ان التدريبات تعمل على رفع كفاءة اللاعب البدنية بدرجه كبيرة حيث ان اللاعب يتكيف مع هذا النوع من التدريب مما يحسن اللياقة البدنية وبالتالى تحسين الاداء المهارى ، حيث راعت الباحثه فى تصميم البرنامج التدريبى عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشدة والحجم والكثافة وفترات الراحة) ، وكذلك انتظام افراد عينة البحث وبذل الجهد اثناء التدريب ، الامر الذى ساهم بدرجة كبيرة فى تحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبى الكارايتة التقليدى، بحيث كانت الفروق بين القياس القبلى والبعدى لصالح البعدى فى مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبى الكاراتية .

وهذا يتفق مع نتائج . " **António M. Vencesbrito** " (2012) ادت التدريبات على المكورة تحسن فى تسارع الضربة ، زيادة في "عزم الدوران" متساوي الحركة، مما يشير إلى تحسن السرعه الحركية.(5:12)

ويتفق هذا مع ما ذكره" **Chaabène and Collaborators**" (2012) ان العمل الهجومي والدفاعي للكاراتيه في الكوميتيه يكون بالسرعة القصوى مع التركيز على القوة المميزه بالسريعة وفي نهاية التقنية توجد قوة متساوية القياس حتى يتحقق الكيمي (نهاية الضربة أو الدفاع حيث تكون كل الطاقة العقلية والجسدية تتركز في حركة واحدة) (88:29) ص 88

وأيضاً مع ما ذكرة " **António M. VENCESBRITO** " (2012) فيما إن لاعبي الكاراتيه ذوي الخبرة، عند الاداء القوى يحدث النشاط بالقرب من لحظة الاتصال في العضلات القابضة للذراع و الساعد عند ألاداء الفعال لمهارة (تشوكوزوكي) ، والوجود الفعال لنقل أقصى قوة عضلية (اقصى انقباض عضلى) يحدث بالقرب من الاتصال مع ماكيوارا، مما سيؤدي إلى زيادة القوة في لحظة التأثير على الهدف.(101:12)

ويرى " **Rodrigues Ferreira M. A.Brito A. V.** " (2010) والتى هدفت الى تحليل التأخير الكهروميكانيكي في الحركة الباليستية للطرف العلوي لمجموعة الاداء على الميكورا واشارت النتائج إلى أن الأداء الحركى المحسن لصلات الطرف العلوى يرجع للتعلم الحركى على الميكورا.(7:28) ص7

كما تتفق "الكلية الامريكية للطب الرياضى " (2000) ان تدريب القوة يتميز بأداء التمارين التي تستخدم الانقباضات الإرادية للعضلات الهيكلية ضد أي نوع ان المقاومة، والتي

قد تكون الجسم نفسه، مع الأوزان الحرة أو حتى الآلات، والتي يتم تطويرها من خلال التمارين الثابتة (متساوية القياس) أو الديناميكية (متساوية التوتر أو متساوية الحركة). (الكلية الأمريكية للطب الرياضي، 2000). (8:11) ويشير "Graves, J.; Franklin (2006)"، إن التدريب للحفاظ على أو تطوير القوة و/أو التحمل العضلي يسمى تدريب المقاومة، ويتم تنفيذه من خلال مبدأ التحميل الزائد، والذي يتم تطبيقه إلى الحد الذي تصبح فيه العضلات قادرة على توليد مستويات أعلى من الجهد. (116:37)

وفقاً " Delgado, F" (2002) تدريبات القوه تقلل بشكل كبير من خطر الإصابة. ، فإن تدريب القوة هو تدريب أساسي لأي نوع من الرياضيين، و من المفهوم أن تدريب القوة يجب بلا شك أن يتم دمجه في روتين تدريب الكاراتيه شياي كوميتيه (القتال التنافسي)، مع الأخذ في الاعتبار أنه في هذه الطريقة يحتاج الرياضي إلى العديد من المهارات التي يتم تطويرها من خلال تدريب القوة والتى تساعد :فيها الادوات.(7:36)

ومن ناحية أخرى، هناك إشارة إلى دور التدريب كأداة تسمح بذلك تغيير السلوك الحركي والأداء الرياضي (الأداء) وتحسينه والذي يترجم عادة إلى نجاح أكبر في الأداء الحركي بسبب زيادة الكفاءة في الاداء.(17:12)

و تعد الدقة عنصرًا حاسمًا في الفنون القتالية، لأنها مفتاح تحقيق النجاح في أي موقف قتالي .يتطلب مستوى عالٍ من التركيز والانضباط والاهتمام بالتفاصيل من الممارس .لا تقتصر الدقة على تنفيذ التقنية الصحيحة فحسب، بل تتعلق أيضًا بتنفيذها في الوقت المناسب وبالطريقة الصحيحة .إنها مهارة تتطلب ممارسة مستمرة وصقلًا، حيث أن أدنى خطأ يمكن أن يكون له عواقب كارثية في سيناريو الحياة الواقعية .1 .الدقة في التقنية :الدقة في التقنية أمر ضروري في الفنون القتالية، فهي أساس جميع الحركات القتالية .هي القدرة على تنفيذ تقنية ما بدقة وكفاءة، بما يضمن تحقيق النتيجة المرجوة .وهذا يتطلب فهمًا عميقًا لهذه التقنية، بما في ذلك الوضعية الصحيحة ووضعية الجسم والحركة .على سبيل المثال، في الكاراتيه، يتطلب التنفيذ الصحيح للكمة من الممارس الحفاظ على وقفة قوية، وإشراك العضلات الأساسية، وتوجيه اللكمة بذراع مستقيمة وقبضة مشدودة .أي انحراف عن هذه التقنية، مثل اللكمة الضعيفة أو القبضة المفتوحة، يمكن أن يؤدي إلى فقدان القوة والدقة، مما يجعل الممارس عرضة للهجمات المضادة.(1:19)

و نشاط الكاراتيه أثناء القتال هو نشاط دوري ويحدث من خلال جهود متقطعة، حيث يبذل المقاتل جهدا ويتوقف (88:21) (Milanez, V.; Dantas, J.an all, R. ,2012) ص 88

وشوتو كان كاراتيه شياى هي رياضة ذات مكونات هوائية ولاهوائية ،و بناءاً على لحظة القتال، يميل الطلب الأيضي إلى السيطرة سواء (هوائى او لا هوائى).(5:39) ص 5 وص 178

يؤدي تدريب شوتوكان كاراتيه إلى حدوث تكيفات فسيولوجية وبيوميكانيكية للتقنية الرياضية وتكيفات عصبية عضلية اعتمادًا على وقت تدريب المقاتل على الميكورا .(29: 35-67)

ويرى" Nelson Kautzner and all" (2013) عندما تكون أولوية التدريب هي التمثيل الغذائي اللاهوائي اللبني، فيجب تنفيذ المهام بأقصى سرعة ويجب أن يكون للتوقف السلبي وقتًا كافيًا.(44:24)

كما يتفق مع "Bertuzzi and Collaborators"(2013). أن الهجوم فى الكاراتية يتم تنفيذه في فترة 1.75 ± 0.70 ثانية لدى الرجال و2.66 ± 1.71 ثانية في فئة النساء. حيث أن 80% من المعارك لا تتجاوز 50 جزء من مائة من الثانية. يتميز التدريب بالتركيز على المكون اللاهوائي، مع هيمنة اللاكتيك مما يقودنا الى اهمية التحمل فى التدريبات.(105:14)

عادة ما يحدث التوقف أثناء الكوميتيه بعد أن يقاطع الحكم لتحديد نقطة أو مخالفة، ويستمر لمدة تتراوح بين ثانيتين و4 دقائق (Beneke et al., 2004).(59: 15)

ويتم تنفيذ تدريب القوة التفاعلية من خلال دورة من التمدد والتقصير مع تمارين القفز العمودي والأفقي، وأيضا في عملية صعود وهبوط الخطوات على التوالي بسرعة عالية. يمكن التعرف على تمارين أخرى، مثل القفز على الحبل، والقفز على قدم واحدة، والقيام بتمارين الضغط مع رفع الجذع عن الأرض وغيرها. و التدريب على اللكمة و/أو الركلة في ماكيوارا .(118:34)

التدريب على اللكمة و/أو الركلة في الماكيوارا والتدريب على الركلة و/أو اللكمة في الشياي كوميتيه مبدأ الخصوصية يعلم أن التدريب يجب أن يكون مرتبطًا بخصائص الرياضة، أي بيئة المنافسة – الحشد، الجهود المساوية للمنافسة – التمثيل الغذائي، العصبي العضلي، وما إلى ذلك.(65:13)

كما ان لكمة لاعب الكاراتيه ذو الحزام الأسود بقوة تعادل 306.18 كجم، في حين أن مقاتلي الكاراتيه ذوي الحزام الأسود الذين يمارسون اللكم بانتظام في الماكيوارا لديهم قوة لكمة تبلغ 680.4 كجم. من المهم أيضًا أن نقول إن اللكمة في الماكيوارا ربما تسمح بكب الساعد لفترة وجيزة، ولها فائدة كبيرة، مع الأخذ في الاعتبار أن الوقت الذي يستغرقه أداء اللكمة يقل مع التدريب المستمر.(12:39)

وبذلك يتحقق الفرض الاول والذى ينص على

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي فى تطوير القدرات البدنية المهارية لصالح القياس البعدي

يتضح من جدول رقم (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى فعالية الاداء المهارى للاعبى الايبون شوبو للاعبى الكاراتية التقليدى خلال المباراة حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عن مستوى الدلالة (0.05).

حيث كانت اعلى نسبة تحسن للمجموع الهجوم المضاد وهى 180% يليها مسافة اداء المهارة المتوسطة بنسبة تحسن 93.07%وجاء فى المركز الاخير المهارات الدفاعية بالصد بنسبة تحسن 12%

وترى الباحثة ان نسب التحسن فى متغيرات الاداء المهارى راجعه لتدريبات التى تم استخدام فيها الميكورا والمسافه الحرجه من خلال برنامج مقنن واضح راعت الباحثة فيه قدرات الاعبين البدنية والمهارية حتى تتجنب الاصابات التى قد تحدث فى مثل هذا النوع من التدريب فبدات الباحثة التدريب من مستوى متكافئ من قدرات اللاعبين البدنية المهارية ، لذا احدث التدريب فارقا وتحسناً ملحوظا فى مستوى الاداء المهارى.

ويرى "Nakayama.m" (1976) اذا لم يتمكن المرء من ان يقرر من النتائج اذا كان النصر بسبب قوته او مجرد صدفه ، فلن يصل ابدا الى مستوى عالى من المهارة.(27:23)

ويتفق هذا مع "António M. VENCESBRITO" (2012) حيث يرى ان الرياضي يحتاج إلى إعداد قوة خاصة لمحاكاة أو تقريب قدر الإمكان الحركات والسرعات المستخدمة في التقنية الرياضية نفسها، ان تدريب القوة باستخدام الإيماءة الرياضية للطريقة

وبسرعة مماثلة أو مساوية لسرعة التقنية الرياضية وذلك في شياي كوميتيه (القتال التنافسي) سواء للإناث أوالذكور فى كاراتيه شوتوكان، فالضربات التي تسجل أكبر عدد من النقاط والدفاعات الأكثر استخدامًا هي التالية: جياكو زوكي تشودان ، كيزامي زوكي تشودان ، أوي زوكي تشودان ، ماي جيري ، مواشي جيري ، جيدان باراي.(22:12)

والشكل الصحيح الذى يؤثر على استقرار الاداء فى ممارسة الكاراتيه هو انخفاض إسقاط طول المسار لمركز الثقل وياتى ذلك حسب العمر والخبرة التدريبية وقوة المركز وقوه عضلات الجزء السفى من الجسم مما يؤدى الى تحسن فى الاداء المهارى وفى الشكل العام للاداء ، وهذا لا ياتى الا بالتدريب المستمر الصارم وبطرق تدريبيه مختلفة.(56:35)

ويرى Marandi, S.; Zalarktaf, V.; Batavani, M.(2010) ان السرعة الخطية للضربات التي تسجل أكبر عدد من النقاط في شياي كوميتيه هي كما يلى 5.45 ± 15.76متر في الثانية (م/ث) من ماي جيري ، 9.2 ± 2.85(م/ث)من جياكو زوكي تشودان ، 8 ± 3.24 من ماواشي جيري كيكومي، 7.1 ± 1.88 م/ث من كيزامي زوكي تشودان و5.83 ± 2.54 م/ث من أوي زوكي تشودان، تحويل السرعة الخطية لهذه الضربات إلى جزء من مائة وثواني (جزء من مائة = السرعة الخطية: 100 والثواني = السرعة الخطية).(87:20)

لذا فالتوقيت هام فى فنون الدفاع عن النفس حيث إنها القدرة على تنفيذ تقنية ما في اللحظة المناسبة، بالسرعة والقوة المناسبتين .وهذا يتطلب إحساسًا شديدًا بالوعي والحدس.(8:19)

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذى ينص على

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في تطوير متغيرات فعالية الأداء المهارى فى الابون شوبو لصالح القياس البعدى

يتضح من جدول رقم (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى فعالية الاداء المهارى والخططى فى الاتوشى باركو فى مسابقة الابون شوبو للاعبى الكاراتية التقليدى حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عن مستوى الدلالة (0.05).

جائت اعلى نسبة تحسن لمجموع المهارات الدفاعية بنسبة تحسن 88.38% وفى المركز الاخير فاعاية السلوك ادفاعى بنسبة تحسن 41.73%

ترى الباحثة ان التحسن فى فاعلية الاداء الخططى جاء طبعيا نتيجة للتحسن فى تقنيات الاداء والتى لازمت الاداء على الميكورا والمسافة الحرجة yuyo حيث ان التدريب المكثف والمستمر ساعد اللاعبين على تغير خططهم التكتيكية بعد ارتفاع المستوى المهارى ولتحركات القدمين والهجوم من مسافات غير معتاده للمهارات المختلفه وكذلك الهجوم بقوه ودقة على الاهداف مع مراعا السيطرة والتحكم فى القوه ، وكذالك مواقف اللعب المختلفه والغير معتاده او متوقعة على اللاعبين والتطبيق فى الموقف المبارائى مع التوقيتات المختلفة للهجوم .

ويتفق مع هذا الرائ "محمد البيلى" (2016) حيث يرى ان اهمية الاعداد الخططى تكمن فى ادراك جميع مواقف اللاعب التى تصادف اللاعب اثناء المباريات وذلك يكون من خلال التدريب على مواقف لعب وتمرينات موقفية تنافسية تساعده فى وضع حلول لتلك المواقف بما يتناسب مع امكانات وايضا اخضاع جميع مجريات المباراه من تحركات القدمين وهجوم بسيط وهجوم مركب وحركات خداعية لصالحه ولما تدرب علية من تلك المواقف التى تمكنه من القيادة بشكل واعى ومدرك لجميع اجزاء الجسم لتحقيق الفوز باقل قدر ممكن من المجهود البدنى.(14:8)

والتحكم في المسافة هو إجبار القتال على أن يتم على مسافة حرجة بدلاً من مسافة خصمك. من الواضح أنه من المستحيل الحفاظ باستمرار على نفس النطاق طوال المعركة بأكملها، ولكن إذا كان المقاتل قادرًا على ضمان حدوث غالبية التبادلات في النطاق المفضل لديه، فإنه سيفوز دائمًا تقريبًا بالقتال.

مما يجعل المسافة الحرجة فريدة بناءً على الأسلحة المفضلة للفرد. من المهم أن نلاحظ أن كل هجوم له مسافة مثالية خاصة به، مما يساهم في المفهوم العام للمسافة الحرجة للمقاتل.

كما نفهمها الآن، فإن المسافة الحرجة هي النطاق الذي يمكن للمقاتل أن يبدأ من خلاله هجماته الأكثر فعالية دون الحاجة إلى القلق بشأن أخطر أسلحة خصمه،أحد الجوانب الرئيسية لإتقان المسافة الحرجة هو تعلم قراءة التحولات الدقيقة في وزن الخصم. غالبًا ما تسبق هذه التحولات التقدم أو الهجوم، وتكون بمثابة علامات واضحة على نواياهم. إن القدرة على تفسير هذه الحركات الدقيقة يمكن أن تمنحك ميزة كبيرة، مما يسمح لك بالاستعداد والاستجابة وفقًا لذلك.(2:31)

ويوكد "Nakayama.m " (1976) ان التوقيت أمرًا بالغ الأهمية لدرجة أن الابتعاد لمدة لا تزيد عن جزء من الالف من الثانية يمكن ان يعكس الوضع يمكن ان يجعل المرء الضحية بدلا من المنتصر لذا يجب ان يكون التوقيت العامل الاساسى فى جميع التكتيكات فى التدريب ويطبق فى المباريات.(5:23)

وحاليا يتم تدريب الكاراتيه على أساس علمي من خلال فترة تنظم حمل وأنشطة الدورات (البدنية والفنية والظرفية والتكتيكية والتنافسية) بهدف تحسين قدر الإمكان الأداء الرياضي للكاراتيه في المنافسة.(1:13)

لذا التوقيت والايقاع هام وبدونه لا نستطيع اخذ زمام المبادرة ، ويجب تنفيذ التقنية بلا تردد ،ووفقا للطريقة التي يتم بها اتخاذ المبادرة، يمكن تحقيق النصر بسرعة.(26:23)

ويرى Emeric Arus (2009) اهمية تحركات القدمين للاعبين من اساسيات الكاراتيه (KIHON) ، فتحركات الرجلين الصحيحة تتيح للاعب سهولة وامكانية دوران الوسط اثناء اداء المهارات حيث انه يتم الحصول على الغالبية العظمى من القوى الحركية عند اداء اساليب المهارية فى رياضة الكاراتية بواسطة مدى اتقان الاداء لمهاراه دوران الوسط ، وهذا يعنى ان تحركات الرجلين السليمة ينتج عنها قوة حركية كبيرة خلال الاستخدام الامثل لمنطقة الوسط اثناء اداء المهارة.(10:18)

ويرى " Nakayama.m " (1976) تختلف كلمة "ماي" بدرجة أكبر أو أقل حسب اللياقة البدنية والتقنية الفردية، ولكنها تعني من الناحية المثالية أن يكون الخصم بعيدًا عنك وأن تكون قريبًا منه فللتباعد معنى مهم في تحديد النصر أو الهزيمة، لذلك من المهم جدًا دراسة وإتقان "Ma-ai" المفيدة.(15:23)

ويتفق مع هذا الرائ " Lv H " (2021) انه فضلاً عن الفهم العميق لحركات الخصم فان الدقة في العقلية مهمة أيضًا في فنون الدفاع عن النفس، لأنها أساس استراتيجية قتالية ناجحة .إنها القدرة على البقاء مركزًا وهادئًا ومنضبطًا في مواجهة الخطر، مما يسمح للممارس باتخاذ قرارات واضحة وفعالة في بيئة سريعة الخطى وغير متوقعة .على سبيل المثال، فهى أمرًا ضروريًا في تنفيذ مجموعة ناجحة من الضربات .ويجب على الممارس أن يظل هادئًا ومركزًا، وأن يختار بعناية كل ضربة وينفذها بدقة ،أي فقدان للتركيز أو التردد يمكن أن يؤدي إلى قيام الخصم بالتصدي للهجوم أو استغلال الثغرات، فالدقة مفتاح تحقيق النجاح في أي موقف قتالي

فهى تتطلب مستوى عالٍ من التركيز والانضباط والاهتمام بالتفاصيل من الممارس، ويجب ان نرى تحركات المنافس ثانية بثانية ونعرف اهدافنا ونهاجم بشكل حاسم والتدريب على ذلك (7:19)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في تطوير فعالية الاداء الخططى فى الايبون شوبو لصالح القياس البعدى

يتضح من جدول رقم (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى متغيرات عدد خطوات التنفيد للهجمة وزمن الاعداد للهجمة فى المباراه للاعبى الكاراتية التقليدى حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عن مستوى الدلالة (0.05).

حيث كانت نسبة التحسن لعدد خطوات تنفيذ الهجمة 58.61% وزمن الاعداد للهجمة 79.78%

وترجع الباحثة ذلك الى زيادة عدد الهجمات لدى اللاعبين فى القياس البعدى عن القياس القبلى مع ثبات عدد وزمن المباريات المنفذة مما ادى الى قصر فترة الزمنية بين الهجمات وبالتالى تحسين زمن الاعداد للهجمة وكذلك الى زيادة تحركات اللاعبين فى مناطق مختلفه فى الملعب كذلك الاقدام على الاداء دون الرجوع او الهرب او التراجع وترجع الباحثة ذلك الى تدريبات الميكورا و Yuyoاو المسافه الحرجة التى تم تطبيقها على عينة البحث وبالتالى تحسن متوسط عدد الخطوات للاعبين وتحسن متوسط زمن الاعداد.

ويتفق هذا مع" Deve Lowry" (2002) ان التدريب ينمى الاحساس بال(Yuyo) فانه عند التدريب فى الكوميتيه على ضربات متتالية فى منطقة الجودن ثم الشودن والجودن ويتصدى لها خصمك الواحدة تلو الاخرى فانك تقوم بالضرب فى الجودان على سبيل المثال فى الانف او الحلق او الفك ... اين هو هدفك ؟ اذا كنت تقوم بالضرب فى المنطقة العامة فقط وبدون مسافة قصيرة ودون تركيز على الهدف فانت لا تمارس (Yuyo) ولا تمارس البودو حقا فانت ترقص او تمارس الرياضة ، و(Yuyo) هو المظهر المادى لهذا الخط ، فالضرب ليس بقوة فقط ولكن بدقة مركزة ، على مسافة لا تبعد بوصتين عن الهدف او

قريبا جدا منه ، انك تصل اليه بالفعل ولكن بالتحديد حيث يريد ان يكون تركيز الطاقة ، مع الاتقان التام للتباعد.(115:17)

في مجال الدفاع عن النفس، تحديد المواقع أمر بالغ الأهمية، يمكن أن يؤدي التمركز السيئ إلى التعرض لهجوم مفاجئ وغير متوقع، مثل لكمة مفاجاة، من ناحية أخرى، يمكن للتمركز الجيد أن يجعلك متقدمًا على تحركات خصمك، مما يتيح لك الوقت الحاسم اللازم لتحييد هجومهم أو شن هجمة مرتدة فعالة.(5:31)

كما يرى" António M. VENCESBRITO" (2012) ان من الواضح أنه من المهم تعليم وتدريب تقنيات الميكورا التي يتم تنفيذها بتأثير فعال، فيعزز هذا التدريب التعلم الحركي والتكيفات الحركية والعصبية العضلية لدى الممارس الذي يقود تنفيذ اللكمة بفعالية أكبر وأمان أكبر، وربما الزيادة من وقت التدريب الفني الذي يتم تنفيذه مع التأثير سيجلب قدرًا أكبر من الأمان للممارس عند التنفيذ من التقنيات وسوف تميل إلى تقليل توقع حركة كب الساعد من مفصل الكوع، والذي يميل أيضًا إلى تقليل وقت تنفيذ.(56:12)

يتضمن تدريب المسافة الحرجة تدريبات وسيناريوهات مختلفة تحاكي لقاءات الحياة الواقعية، تم تصميم هذه التمارين لتحسين قدرتك على قياس المسافة وقراءة لغة الجسد والاستجابة بسرعة وفعالية. الهدف هو تطوير فهم غريزي متى يجب الحفاظ على المسافة ومتى تقترب ومتى يجب اتخاذ إجراءات وقائية لضمان سلامتك.(5:31)

ويشير البيلى (2018) ان الاستخدام الامثل لتحركات القدمين وبشكل مقنن لمناطق المختلفة يساعد اللاعبين على الاقتصاد والتوفير فى الطاقة المستنفذة اثناء مرحلة الاعداد للهجمة ، وكذلك يخفض زمن الاعداد للهجمة فكلما قل زمن الاعداد للهجوم للاعب تحسن اداء اللاعب وزاد من فاعليته الهجومية.(34:8)

كما تعد المسافة أيضًا عنصرًا حاسمًا في الدقة في فنون الدفاع عن النفس. إنها القدرة على الحفاظ على المسافة الصحيحة من الخصم، مما يسمح للممارس بتنفيذ تقنياته بفعالية مع تجنب هجمات الخصم. وهذا يتطلب فهم نطاق كل تقنية، بالإضافة إلى القدرة على التحرك داخل وخارج النطاق بسرعة وكفاءة، يعد الحفاظ على المسافة الصحيحة أمرًا بالغ الأهمية في تنفيذ ركلة ناجحة. يجب على الممارس التحرك بسرعة، وتنفيذ الركلة بسرعة ودقة، ثم الخروج مرة

أخرى قبل أن يتمكن الخصم من الهجوم المضاد. يمكن أن يؤدي أي خطأ في المسافة إلى قيام الخصم بصد الركلة أو تجنبها، مما يترك الممارس مكشوفً.(9:19)

ويرى شريف العوضى (2004) ان اجادة اللاعب لتحركات القدمين تمكنة من ضبط المسافات المناسبة خلال النزال وايضا امكانية ايجاد مجالات وزويا متعددة لتلك المسافات.(18:6)

وبذلك يتحقق الفرض الرابع والذى ينص على

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في عدد خطوات الاعداد للهجوم وزمن الاعداد للهجوم فى الابون شوبو لصالح القياس البعدى

الاستنتاجات

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي فى تطوير القدرات البدنية المهارية لصالح القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في تطوير متغيرات فعالية الأداء المهارى فى الايبون شوبو لصالح القياس البعدى
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في تطوير فعالية الاداء الخططى فى الايبون شوبو لصالح القياس البعدى
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في عدد خطوات الاعداد للهجوم وزمن الاعداد للهجوم فى الابون شوبو لصالح القياس البعدى

التوصيات

- الرجوع لبعض وسائل وادوات التقليدية اليابانية حيث انها تساعد فى تطوير الاداء
- تطبيق المسافة الحرجة فى تدريبات الكوميتية فى الفنون القتالية مع وضع تقنين خاص بها لتطوير الدقة والمسافة وتوقيتات الهجوم
- ادراج منافسات غير رسمية فى خطط الاتحادات الرياضية لمسابقات خاصة بالاداء على الادوات غير التقليدية
- لا تستخدم الميكورا لسن اقل من 18 عام

المراجع

1-إبراهيم البكر 2023 ،الاسس التطبيقيه لقواعد تحكيم الكاراتيه التقليدى ، القانون والتطبيق ، دار الغد ،القاهره

2-إبراهيم علي الإبياري: "تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئ الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية،2003م.

3-إبراهيم علي الإبياري:" تصميم منظومة خططية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه"، رسالة دكتوراه غير منشوره كلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية ،2007م.

4-أحمد محمود ابراهيم (2005م) ، موسوعه محددات التديب الرياضى النظريه والتطبيقيه تخطيط البرامج التدريبيه برياضه الكاراتيه ، منشأءه المعارف ، الاسكنديه

5-سارة محمد كمال ثابت 2017 ، تأثير برنامج تدريبي باستخدام طريقة تباتا على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء للاعبات الكاراتيه (الكاتا – بنكاي) رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

6-شريف العوضى و عمر محمد لبيب (2004) : قواعد الهجوم – كوميتية ، دار الفكر العربى ، القاهرة

7-محمد البيلى صبح (2016) ، أثر استخدام التصرف الخططى وفقا لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية على مستوى بعض محددات النشاط الخططى للاعبى مسابقات القتال الفعلى (الكوميتية) برياضة الكاراتية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الاسكندرية

8-محمد البيلى صبح (2018) تاثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة على زيادة فاعلية الاداء الخططى فى مرحلة الاتوشى باركو من المباراه للاعبى الكوميتية ، مجلة التربية الرياضية بنات جامعة حلوان .

9-وجية أحمد شمندى (2002)، إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة ، النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مطبعة خطاب

10-قانون الاتحاد الدولى للكاراتية التقليدى 2007

11-American College of Sports Medicine2000. Guidelines for exercise testing and prescription. Sixth edition. Lippincott: Williams e Wilkins .

12-António M. VENCESBRITO ,2012 , Caracterização cinesiológica do chokutsuki executado com impacto esua comparação com a execução sem impacto,Revista de Artes Marciales Asiáticas,Volumen 7(1), 1225 ~EneroJunio.

13-Batista, M.; Coutinho, J.; Barroso, R.; Tricoli, V. Potencialização:2003 a influência da contração muscular prévia no desempenho da força rápida. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 11. Num. 2. p. 07-12.

14-Benedini, S.; Longo, S.; Caumo, A.; Luzi, L.; Invernizzi, P. 2012 Metabolic and hormonal kumite and kata in karate athletes. Sport Science and Health. Vol. 8, Num. 2-3. p. 81-85.

15-Beneke, R.; Beyer, T.; Jachner, C.; Erasmus, J.; Hütler, M.2004 Energetics of karate kumite.

16-Bertuzzi, R.; Nascimento, E. 2013; Urso, R.; Damasceno, M.; Lima-Silva, A. Energy system contributions during incremental exercise test. Journal of Sports Science and Medicine. Vol. 12.

17-Deve Lowry ,2002, Traditions Essay on the Japanese martial arts and ways , Tuttle Publishing ,Boston , Rutland ,VT,Tokyo

18-Emeric Arus, Lester Ingber (2009): Biomechanics of Human Motion Applications in the Martial Arts, CRC press, Taylor & Francis Group, LLC. New York, USA.

19-Lv H.2021 Martial Arts Competitive Decision-Making Algorithm Based on Improved BP Neural Network. Journal of Healthcare Engineering, 2021;0:1–8. https://doi.org/10.1155/2021/9920186

20-Marandi, S.; Zalarktaf, V.; Batavani, M. 2010 Analysis of pointing actions of top male competitors in karate at world level. British Journal of Sports Medicine. Vol. 44. Num. 15. p. 82.

21-Milorad V.Strivic، Other،(1989) ، Modern Karete ،New York.

22-Mohamed, J. 2012 Impact of VO2máx development with high intensity on respiratory system and vital endurance for kumite players in karate sport. Journal of American Sciences. Vol. 8. Num. 12. p. 212-216.

23-Nakayama.m (1976) best karate series ،kumite 2 ، tokyo ،co .Tokyo.

24-Nelson Kautzner Marques Junior,José Nunes da Silva Filho ,2013, Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.7, n.41, p.506-533. Set/Out. 2013. ISSN 1981-9900

25-Okazaki, T. & Stricevic, M. (1984). Textbook of modern karate. Tokyo: Kodansha International

26-Okazaki, T. (1998). Comunicación personal. ISKF Headquarters Dojo, 222 S. 45th St., Philadelphia, PA, 19104.

27-PAUL K. SMITH1, TIMOTHY NIILER2, & PETER W. MCCULLOUGH3, 2010, Evaluando el rendimiento en la table ,de golpeo del makiwara , Revista de Artes Marciales Asiáticas Volumen 5 Número 2 (111-122)

28-Rodrigues Ferreira M. A.Brito A. V. 2010, Electromechanical delay in ballistic movement of superior limb: Comparison between karate athletes and nonathletes , Perceptual and Motor Skills (2010) 111(3) 722-734 ,DOI: 10.2466/05.25.PMS.111.6.722-734 .

29-Sbriccoli, P.; Camomilla, V.; Di Mario, A.; Quinzi, F.; Figura, F.; Felici, F. (2010)Neuromuscular control adaptations in elite athletes: the case of top level karateka. European Journal of Applied Physiology. Vol. 108. Num. 6. p. 1269-1280.

30-Sertic, H.; Segedir, I.; Vidranski, T.2012 Situational efficiency of arm and leg techniques in a karate fight of top-level female karate competitors. Journal of Martial Arts Anthropology. Vol. 12. Num. 2. p. 44-49. 2012

31-Sifu Alan Baker(2024)Civilian tactical training Association , critical-distance ,linkedin.com.

32-Smith, P., Viano, D., Faust, D., & Faust, L. (1993). Thoracic injury effects of linear and angular karate impact. En Biomechanics in Sports XI., Hamill, J ،.Derrick, T., & Elliott, E. (Eds.), Amherst, MA: International Society of Biomechanics in Sports

33-Souza VMarques A, 2017, Relationship between age and expertise with the 13-maximum impact force of a reverse punch by shotokan karate athletes , Archives of Budo 13 243-254, ISSN: 16438698.

34-Spiezia, F.; Maffulli, N. Karate white belt finger. Journal of Sports Science and Medicine. Vol. 9. Num. 3. p. 523. 2010.

35-Teresa Pop, Wojciech Czarny, Joanna Glista, Magdalena Skrzypiec,2013,Influence of traditional karate training on the stability and symmetry of the load on lower limbs, ARCHIVES OF BUDO | SCIENCE OF MARTIAL ARTS, VOLUME 9 | ISSUE 1. ICID: 883840.

مراجع باللغة البرتغالية

36-Delgado, F.2002 Treinamento físico-desportivo e alimentação: da infância à idade adulta. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, .

37-Graves, J.; Franklin, B2006. Treinamento resistido na saúde e reabilitação . Rio de Janeiro: Revinter, .

38-Milanez, V.; Dantas, J.; Christofaro, D.; Fernandes, R. ,2012 Resposta da frequência cardíaca durante sessão de treinamento de karatê. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 18. Num. 1. p. 42-45.

39-Vencesbrito, A. Caracterização cinesiológica do choku zuki executado com impacto e sua comparação com؛ a execução sem impacto. RAMA. Vol. 7. Num. 1. p. 12-25. 2012.

مواقع شبكة الانترنت

–

40https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://en.m.wikipedia.org/wiki/Makiwara&ved=2ahUKEwiyvaGbvpuEAxX2AvsDHcT_ADwQFnoECBIQAQ&usg=AOvVaw049R8Qgi77l_DNeRy1mbRA

–41–https://www.linkedin.com/pulse/critical-distance-self-defense-wallace-berry

–42–

https://www.reddit.com/r/martialarts/comments/3uw6dt/fundamentals_of_fighting_critical_distance/?rdt=64607