

الرشاقة الخاصة وعلاقتها بفئات الموازين المختلفة للاعبين الكاراتيه

أ.د/ علاء محمد حلويش (*)
أ.د/ ياسر عاطف غرابية (**)
م.م/ طه أحمد رشاد (***)

الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين فئات الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل) ومستوى الرشاقة الخاصة بلاعبين الكاراتيه، استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (١٨) لاعب في المرحلة السنوية أكبر من ١٨ سنة من لاعبي منتخب جامعة طنطا للكاراتيه ولاعبين الكاراتيه المميزين بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه، في ضوء أهداف وفروض البحث واستناداً على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها استنتج وجود تباين في مستوى الرشاقة الخاصة بين فئات الموازين المختلفة وذلك حيث بلغت قيمة (ف) (٣٥.١١٥*) ، تتمتع فئة الوزن الخفيف بمستوى رشاقة أعلى من المتوسط بنسبة ٩.٩٦٤% ، تتمتع فئة الوزن الخفيف بمستوى رشاقة أعلى من المتوسط بنسبة ١٥.٥٩٦% ، تتمتع فئة الوزن المتوسط بمستوى رشاقة أعلى من الثقيل بنسبة ٥.١٢١% .

الكلمات الدالة:

الرشاقة الخاصة - فئات الموازين - لاعبي الكاراتيه

Special agility and its relationship to the different balance categories of karate players

Abstract

The research aims to identify the relationship between the different weight categories (light - medium - heavy) and the level of agility of karate players. The researcher used the descriptive approach due to its suitability to the nature of the research. The research sample was chosen by the intentional method, which consisted of (18) players in the age group over 18 years old, from the players of the Tanta University Karate team and distinguished karate players at the Faculty of Physical Education, Tanta University, who are registered in the Egyptian Karate Federation, in the light of the objectives and the research hypotheses, and based on the scientific procedures related to the subject of the research and through the results that were reached, it was concluded that there is a discrepancy in the level of special agility between the different categories of scales, as the value of (F) (35.115 *), the light weight category has a level of agility higher than the average by 9.964 %, the light weight category has a higher level of agility than the heavy one by 15.596%, the middle weight category has a higher level of agility than the heavy one by 5.121%.

مقدمة ومشكلة البحث:

تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم المستوى الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه، كما أصبح العالم على دراية بأهمية بناء البرامج التدريبية على أسس علمية لتلائم اللاعبين وتحقق أفضل النتائج بأقل وقت وجهد وتكلفة ممكنة، وذلك بالتزامن من اشتداد التنافس الدولي في البطولات.

كما ان رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تعتمد على التحرك بشكل متواصل من اللاعب عند أداء المهارات، وتحركات اللاعبين تحتاج إلى مستوى عالي من الرشاقة بالإضافة إلى أن هذه التحركات تتم بصورة تفاعلية نتيجة لمتغيرات اللعب المختلفة.

(*) أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم المنازلات والرياضات الفردية وعميد كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

(**) أستاذ علم الحركة بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

(***) مدرس مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

ويشير علاء حلويش (٢٠٠٢) إلى أهمية الرشاقة وتحركات الرجلين وأداء المهارات الهجومية أثناء التحرك طبقاً لتغير مواقف اللعب وزيادة فاعلية العمل التكتيكي أثناء مباريات الكاراتيه ويؤكد على أهمية الرشاقة في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد. (٩: ١-١٥)

ويضيف عمرو صابر حمزة وآخرون (٢٠١٧) أن الرشاقة ذات أهمية في كل الأنشطة التي تتطلب التغير السريع في مواضع الجسم أو أحد أجزائه فالبدائيات السريعة والتوقف والتغير السريع في الاتجاهات أساس للأداء الجيد فالرشاقة في الأداء الرياضي أساسية وضرورية للأداء الجيد وربما تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيدة في الأداء والتي بدونها لا يمكن النجاح في أداء النشاط. (١٢: ٥٣-٥٤)

ويضيف زكي محمد حسن (٢٠١٥) أن الرشاقة ترتبط بشكل وثيق وبصورة نظامية مع الاتزان في الرياضة وأن الرياضيين يحتاجون إلى الرشاقة لكي يزدوا من سرعتهم في التحركات وأيضاً تطرق الأمر إلى استخدامها في الإصابات وكذا تحسين الخاصية الرياضية واتخاذ الإجراءات على المدى الطويل لتعزيز تأثير الأداء وأن من أهداف الرشاقة في التدريب تعزيز وتقدير كلا من القوة والسرعة والتوازن والانتقاض العضلي وذلك لكي تزيد توافق التنشيط العضلي لزيادة السرعة الانفجارية والقوة العضلية وذلك في معظم أو غالبية المجموعات العضلية الرئيسية لكي تطر بالتالي سرعة الانطلاق. (٤: ٣١٨-٣١٩)

يذكر محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان (٢٠٠١) أن الرشاقة شديدة الصلة بمكونات الصفات البدنية والقدرات الحركية وهذا ما اتفق معه في أن الرشاقة تعبر عن المكونات التالية:

- التحكم في الحركات التوافقية المعقدة.
- سرعة تعلم وتكامل المهارات الحركية.
- سرعة تغير الأوضاع المختلفة على أن تكون هذه السرعة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتحقيق الهدف من المهارة الحركية.

كما يتفق أن هناك شبه اتفاق بين مجموعة من المتخصصين على أن الرشاقة مرتبطة بشدة بمكونات بدنية أخرى مثل دقة التوازن وسرعة رد الفعل والتوافق وأنها أكثر العناصر المطلوبة في الحركات التوافقية المعقدة التي تتطلب قدراً عالياً من السرعة والتكامل في أدائها، بينما يركز بشكل خاص في مفهومهم للرشاقة على سرعة تغير الاتجاه بالجسم بكامله أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء. (١٤: ١٢٩، ١٣٠)

ويشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) أن الرشاقة تعتبر إحدى القدرات الحركية والتي ترتبط بجميع مكونات الأداء البدني وأنها قدرة مركبة والتي ترتبط بكثير من القدرات الأخرى مثل القوة والسرعة وغيرها وتطوّر كل منها ترتبط بالأخرى. (٦: ١٤٢، ١٤٣)

ويذكر مفتي إبراهيم (٢٠٠١) أن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير ويقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق. (٢٠: ٢٠٠)

ويشير كلاً من عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) ، مفتي إبراهيم (٢٠١٠) إلى أن:

١- الرشاقة ترتبط بكافة المفاهيم الحركية والعديد من العناصر البدنية في كثير من الرياضات.

- ٢- تعتبر الرشاقة من أهم متطلبات التخصصات الرياضية التي يحتاج تنفيذها إلى تغيير اتجاهات وسرعات ودمج عدد من المهارات في إطار واحد كما هو في الرياضات الجماعية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والكرة الطائرة والهوكي بشكل عام.
- ٣- سرعة تحسين الأداء الرياضي للمهارات الحركية بصورة اقتصادية.
- ٤- الاتساق الحركي والتوافق في الحركات والأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير سريع لمواقف الفرد خلال مراحل المنافسة (كالمنازلات).
- ٥- الإحساس الحركي السليم بالاتجاهات والأبعاد وخاصة عند اختيار المهارات المناسبة بالإدراك الصحيح للأداء لحركات الرياضي نفسه وكذلك منافسه.
- ٦- التكامل والدقة في الأداء خاصة الأنشطة التي تتطلب توافق حركي عالي.
- ٧- المتلائم والتكيف السريع مع المواقف الجديدة خاصة الغير معتاد عليها التي تنتج عن تغيير في نوعية ميدان اللعب (رملي - غير مستوي) أو قياسات الملعب، أو تبديل الأحوال الجوية (رياح - مطر).
- ٨- القدرة على الاسترخاء والاقتصاد في الجهد، مما يؤدي إلى الأداء الحركي السليم في أقصر زمن ممكن. (٦: ١٨٢)، (٢١: ٢٠٤)

يوضح محمد بريقع وخيرية السكري (٢٠١٥) ان لتدريب كل من السرعة، الرشاقة بأنواعهم المختلفة بعض الفوائد، وتشمل زيادة القدرة العضلية في جميع الحركات الانفجارية وفاعلية الإشارات العصبية من المخ، الإدراك - الحس - حركي، المهارات الحركية، وزمن رد الفعل، كما تعمل على إكساب قدر أكبر من الاتزان والتوازن يسمح للرياضي أن يحتفظ بالوضع الصحيح للجسم أثناء أداء المهارات المختلفة وتفاعله بكفاءة مع أي تغيير في بيئة اللعب، فالحركات السريعة ليس لها قيمة -عديمة الفائدة - إذا فقد الرياضي توازنه وتعثر، وأن الكثير من الرياضيين والمدربين أيضاً لا يدركون أن السرعة، الرشاقة، يمكن أن يعطي الشدة الكاملة للتدريب، من المنخفضة إلى المرتفعة. فكل رياضي له مستوى تدريبي مختلف عن الآخر، وبالتالي فإن مستوى الشدة يجب أن يتزامن مع قدرات الرياضي. (١٣: ١٤)

يؤكد محمد القط (٢٠٠٠) أن الرشاقة عنصر هام من عناصر تنمية اللياقة البدنية حيث أنها تضم خليطاً من المكونات الهامة لاكتساب اللياقة البدنية مثل رد الفعل والتوازن والتنسيق والربط بين الحركات، كما تسهم بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأنه كلما زادت رشاقة اللاعب كلما استطاع تحسين مستواه بسرعة. (١٦: ١٩٩)

ويتفق عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) مع تصنيف (أوزالين) بأن تقسم الرشاقة من حيث علاقتها بالنشاط الممارس إلى:

الرشاقة العامة: قدرة لحل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم.

الرشاقة الخاصة: القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط وذلك بتمية الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة وتختلف هذه الحركات باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس. (٦: ١٨٢)

يشير أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٩) إلى ان رياضه الكاراتيه تعرضت في الآونة الأخيرة على مستوى العالم لكثير من التطور العلمي في الجوانب المختلفة للاعبين وخاصه برامج التدريب المطبقة عليهم مما أدى إلى تغير في أساليب اللعب سواء الهجومية أو الدفاعية شأنها في ذلك الأنشطة الرياضية الأخرى، وتشتمل رياضه الكاراتيه على نوعين من المسابقات لكل مسابقه خصائصها فأحدها تتوجه نحو القتال الفعلي (كوميته Kumite)

والآخر يتوجه نحو القتال الوهمي (الكاتا Kata)، و أن رياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية التنافسية والتي تتميز بأنها ذات مواقف متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب إظهار اللاعب ردود أفعال متعددة ومتنوعة تتمثل في أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة لتحركاتها المتعددة ذات الاتجاهات المختلفة. (٣: ١٢)

ويذكر محمد لبيب عبدالعزيز (٢٠٢٠) إلى أن فاعلية الأداء المهارى للمهارات الهجومية للاعب الكوميتيه لا تتحقق إلا باستخدام التحرك في اتجاهات مختلفة وكذلك أداء المهارات من التحرك السريع. (١٧: ١-٢٧)

ويؤكد أحمد محمد عبدالقادر (٢٠٠٥) إلى أن الرشاقة وتغيير الاتجاه من القدرات الحركية المهارية اللازم مراعاتها عند اعداد البرامج لرفع مستوى الأداء للاعب الكاراتيه. (١: ٢٤-٢٩)

ويرى محمد مرسل، هشام حجازي (٢٠٠٨) إن الإعداد المهارى في رياضة الكاراتيه وحتى اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف التي تمكنهم من القيام بأداء الواجبات الحركية للمستويات العمرية المختلفة. (١٨: ٥٠)

يشير عصام صقر (٢٠٢١) إلى أنه مسابقة الكوميتيه يقوم اللاعب المنافس فيها بعملية التحرك المستمر على البساط والقيام بعمليات المبادرة بالهجوم من لكمات وركلات أو الهجوم المضاد أو التمويه بحركات هجومية والخداع المستمر. فالهدف المتحرك يسبب عبء على اللاعب ولرشاقة دور هام في هذه العملية كما يجب أن يكون تحديد اللاعب المنافس تحديدا شاملا يشمل جسم المنافس بالكامل كما يجب على اللاعب ألا يندفع بمراوغة المنافس، حيث يجب أن يكون ذهنه صافيا في التيقظ لحركات المنافس والقيام بسرعة رد الفعل المناسب في المكان المناسب والتوقيت المناسب من خلال دقة التسديد على الأماكن المصرح بها في الهجوم. (٨: ٥٨٧)

ويؤكد محمد عبد الرحمن محمد (٢٠٠٩) على أن رياضة الكاراتيه ترتكز على قاعدة أساسية وهي فلسفة الدفاع عن النفس، ولذا نجد أن تحركات القدمين تعتبر ذات أهمية في رياضة الكاراتيه بجميع مسابقاتها القتال الوهمي (الكاتا Kata) والقتال الفعلي (الكوميتيه Kumite). (١٥: ٨)

لذلك تعتبر الرشاقة عنصرا مهما للاعب الكاراتيه، حيث تساعدهم على الرد بسرعة وفعالية وهذا بدوره يحسن أدائهم ويساعدهم على البقاء في صدارة المنافسة كما يعلمهم أن يكونوا على دراية بمحيطهم والاستفادة من أي فرص قد تظهر كما تتطلب الرشاقة الخاصة مزيجا من القوة البدنية والمرونة، بالإضافة إلى سرعة الاستجابة واتخاذ القرارات، ولكي ينجح لاعب الكاراتيه يجب أن يمتلك هذه السمات وأن يكون قادرا على التكيف بسرعة عند مواجهة مواقف غير متوقعة، وأيضا يجب على لاعب الكاراتيه التدريب على تخيل تسلسل معين من الحركات أو توقع الخطوة التالية للخصم، لممارسة الرد بسرعة وبدقة ومن خلال القيام بهذه التمارين بانتظام، يمكن للاعب الكاراتيه أن يتطور.

ويتفق كلا من علاء حلويش (٢٠٠٢)، عماد السرسري (٢٠٠١) أنه من أهم القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية للاعب الكاراتيه (الرشاقة - سرعة الاستجابة - السرعة الحركية)، والتي تعتبر من أهم القدرات البدنية التي يجب أن تتوفر لدى لاعب الكاراتيه في منافسات الكوميتيه والتي تعتمد عليها رياضة الكاراتيه بالإضافة إلى بعض العناصر الأخرى في مداخل الهجوم والهجوم المضاد. (٩: ١-١٥)، (١١: ٧٨)

كما يشير عصام صقر (٢٠٢١) إلى أن لاعب الكوميتيه لا يستطيع التنبؤ بالمهارات وذلك لتنوعها وأيضا لا يمكنه متحكما في ظروف الأداء من وقت واتجاه ورد الفعل، ولذلك يتم أداء المهارات بتغيير الاتجاه المستمر كاستجابة للعوامل أو المتغيرات غير المتوقعة، كما يلعب الإدراك رد الفعل والقدرة على اتخاذ القرار دور

حيوي في أدائها بفاعلية، كما أنها تتميز وتطلب قدرات بدنية وذهنية وحركات تتميز بتغيير الاتجاه بدقة وسرعة، كما تعد سرعة الاستجابة عنصر هام يجب مراعاته بشكل مناسب للاعب الكوميتيه. (٨: ٥٨٨)

ويرى **وجيه شمندی (٢٠٠٢)** أن العديد من الخبراء المتخصصين في مجال الكاراتيه يتفقون على أن الصفات البدنية والمبادئ التي تسبق تكتيك الكوميتيه تتمثل في سرعة الهجوم والتوافق الحركي والاستخدام الأمثل للقوة العضلية ورد الفعل الحركي المضاد وتغيير الاتجاه للهجمات بالإضافة إلى بعض العوامل النفسية الضرورية. (٧: ٢٣)

كما يشير **أحمد محمد عبدالقادر وأخرون (٢٠٢٠)** ان الرشاقة من اهم العناصر البدنية التي يجب الاهتمام بها في إعداد البرامج التدريبية للاعب الكاراتيه في مسابقات الكوميتيه. (٢: ٢٤-٤٩)

ويذكر **محمود على متولى (٢٠٢٢)** أن تحركات الخداع في الأداء للمهارات الهجومية من المتطلبات الهامة لنجاح المهارات الهجومية التي يؤديها اللاعب، وهذه الحركات تحتاج الى سرعة أداء ورد فعل وكذلك مستوى عالي من الرشاقة. (١٩: ٢١٠-٢٣٣)

ويشير **عصام صقر (٢٠١٣)** إلى أن منافسات الكوميتيه تتطلب جهدا فرديا ومميزا لما تتصف بحركاتها الفنية والخطيطة في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد من سرعة ودقة في الأداء كما ان تغيير ظروف اللعب تخلق الكثير من المواقف الجديدة للاعب وحسب طبيعة المنافسة كما أن المسافة بين اللاعبين واحتواء الهجوم على هجمات مركبة ومتنوعة من المنافسة، تحتاج من اللاعب ردود أفعال متنوعة وسريعة ومستوى عالي من الرشاقة ومن هذه المواقف تتطلب الربط بين هذه القدرات من أجل إتقان المهارات الدفاعية والهجومية وأيضا الهجومية المضادة. (٧: ٨)

ويذكر **طه أحمد رشاد (٢٠١٩)** أن من أهم المتطلبات لفاعلية الهجوم وعدم إهدار للمحاولات الهجومية التي يقوم بها اللاعب بنسبه كبيرة هي قدرة اللاعبين على تغيير الاتجاه وتحريك أجزاء الجسم بسرعة تتناسب متطلبات أداء المهارات مع طبيعة موقف اللعب في توقيت دقيق يتناسب مع هذا الموقف وهذا ما يؤكد أهمية الرشاقة الخاصة للاعب الكاراتيه، كما أوصى بالاهتمام بإجراء دراسات أكثر تخصصية في الرشاقة الخاصة كعنصر مهم للاعب الكوميتيه يؤثر على إحراز النقاط وبدورة على نتيجة المباريات. (٥: ٤)

وتتضمن الرشاقة القدرة على تغيير وضع الجسم بسرعة مع الحفاظ على التوازن والسيطرة بما يتيح لك ذلك التحرك بدقة وانسيابية بينما تظل قادرا على الحفاظ على دفاع قوي، كما أن الرشاقة الخاصة عنصر مهم للاعب الكاراتيه، وغالبا ما يتم اختبارها في المنافسات حيث يتطلب الأمر من اللاعب أن يتفاعل بسرعة مع تحركات خصمه من خلال التنبؤ بدقته بحركته التالية ثم القدرة على الرد بأسلوب سريع وتغيير اتجاه فعال.

ومن ما سبق ومن خلال متابعة البطولات الدولية والمحلية وخبرة الباحثين وعلمهم والتأكيد على أهمية الرشاقة الخاصة للاعب الكاراتيه وجد تفاوت بين الموازين المختلفة في تحركات اللاعبين أثناء المباريات وأيضا معدل تغيير الاتجاه باختلاف ميزان اللاعبين والتحرك في الملعب وكذلك أيضا أنواع المهارات المستخدمة باختلاف معدل صعوبة أدائها والقدرة على التحكم في الجسم اثناء الأداء وبعد الأداء، وهنا تكمن المشكلة في عدم وضوح الرؤية عن العلاقة الارتباطية بين مستوى الرشاقة الخاصة باللاعب ووزنه، وفي ضوء قلة البحوث التحليلية والوصفية التي تدل المدربين والباحثين على أهمية العناصر البدنية ومستوياتها المختلفة ونسب مساهمتها لدى اللاعبين بمختلف المستويات والموازين والتي لها أهمية في تحديد المساهمات النسبية في البرامج التدريبية على

أسس، مما دعي إلى عمل هذه الدراسة للوقوف على مستوى الرشاقة الخاصة ومعدل ارتباطها بالأوزان المختلفة للاعب الكاراتيه
أهمية البحث:

- تحديد الفرق في مستوى الرشاقة الخاصة بلاعبي الكاراتيه في فئات الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل) .
- تحديد أي فئة ميزان تتمتع بمستوى رشاقة خاصة أعلى من الأخرى .
- الاستفادة من نتائج البحث في تحديد أهمية التدريب على الرشاقة الخاصة للاعب الكاراتيه .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين فئات الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل) ومستوى الرشاقة الخاصة بلاعبي الكاراتيه .

تساؤلات البحث :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فئات الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل) في مستوى الرشاقة الخاصة بلاعبي الكاراتيه .
- أي فئة ميزان تتمتع بمستوى أعلى من الرشاقة الخاصة .

مصطلحات البحث :

الرشاقة الخاصة: هي قدرة اللاعب على أداء المهارات سواء الركلات منها أو اللكمات من أوضاع مختلفة وتغيير اتجاهه في أقل زمن ممكن . (تعريف إجرائي)

الدراسات المرجعية

أولا الدراسات العربية :

١- دراسة عصام محمد صقر (٢٠٢١)(٨) بعنوان " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة على فاعلية بعض الاداءات الهجومية المباشرة والمضادة لناشئ الكوميتيه في الكاراتيه " والتي هدفت إلى عمل برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة والتعرف على اثره على فاعلية بعض الاداءات الهجومية المباشرة والمضادة لناشئ الكوميتيه في الكاراتيه، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمكونة من ٣٠ ناشئ مقسمين إلى ١٠ استطلاعية و ١٠ ضابطة و ١٠ تجريبية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكان من أهم نتائجها أن تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة اثرت تأثيرا إيجابيا على الاداءات الهجومية المباشرة والمضادة لدى المجموعة التجريبية.

٢- دراسة علاء حلويش وياسر غرابية واخرون (٢٠٢١)(١٠) بعنوان " نسب مساهمة العضلات العاملة لمهارة الركلة الدائرية المستقيمة للأوزان المختلفة كأساس لوضع تمرينات نوعية لناشئ الكاراتيه " والتي هدفت إلى إيجاد المساهمة النسبية للعضلات العاملة لمهارة الركلة الدائرية المستقيمة للأوزان المختلفة للاستفادة منها في وضع تمرينات نوعية لناشئ الكاراتيه ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وبلغ حجم العينة ٤ لاعبين تحت عمر ١٦ سنة، وكان من أهم النتائج وجود فروق في مستوى المساهمة النسبية للعضلات بين فئات الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل) .

٣- دراسة هيثم احمد إبراهيم وآخرون (٢٠٢٠)(٢٢) بعنوان " فاعلية الهجوم المضاد المقابل على الأداء الخططي لدى ناشئى رياضة الكاراتيه " وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المضاد المقابل الفعال للتعرف على تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح على تحسين الصفات البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل لدى ناشئى رياضة الكاراتيه، تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح على تحسين الأداء الخططي لدى ناشئى رياضة الكاراتيه، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي بلغ قوامها ١٢ ناشئى من لاعبي الكوميتيه، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكان من أهم النتائج وجود تحسين في مستوى الصفات البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل لدى ناشئى رياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي، وجود تحسين في الأداء الخططي لدى ناشئى رياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

٤- دراسة طه أحمد رشاد (٢٠١٩)(٥) بعنوان " تأثير تدريبات الساكيو على مستوى الأداء المهارى لناشئى الكاراتيه" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة - السرعة - السرعة التفاعلية على مستوى الأداء المهارى لناشئى الكاراتيه قام الباحث باختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (١٠) ناشئين من ناشئى الكاراتيه في المرحلة السنوية ١٤-١٦ سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكان من أهم النتائج تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئى الكاراتيه، تحسين المستوى البدني الحركي في متغيرات (السرعة - الرشاقة - السرعة التفاعلية)، تنمية رشاقة اللاعبين في الأداء للمهارات قيد الدراسة، تنمية السرعة التفاعلية لدى اللاعبين في المهارات قيد الدراسة

ثانيا الدراسات الأجنبية:

٥- دراسة بن حسن وآخرون Ben Hassen, et al., (٢٠٢٢)(٢٤) بعنوان " موثوقية وصلاحيه وحساسية اختبار رشاقة خاص وعلاقته باللياقة البدنية لدى لاعبي الكاراتيه " ، وهدفت الدراسة إلى دراسة موثوقية وصلاحيه وحساسية اختبار رشاقة خاص وعلاقته باللياقة البدنية لدى لاعبي الكاراتيه، تم إجراء الدراسة على عدد ٣٦ لاعب مقسمين إلى مستوى مميزين ذو مستوى عالي وغير مميزين ذو مستوى منخفض، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وأظهرت النتائج موثوقية الاختبار وارتباط نتائج الرشاقة باختبار T-half Test ، ولكن لم يكن هناك مدلول عالي عن الرشاقة التفاعلية الخاصة بالمهارات سوى بوجود محكمين وتحليل أداء .

٦- دراسة تبين وآخرون Tabben et al., (٢٠١٩)(٢٦) بعنوان " العوامل التمييزية الفنية والتكتيكية بين الفائزين ورياضيين النخبة المهزومين " ، هدفت الدراسة للتعرف على العوامل التي تميز اللاعبين الفائزين عن المهزومين في مباريات الكاراتيه ، قام الباحثون بدراسة تحليلية على ١٢٠ لاعب ولاعبة ذو مستوى عالي فوق ٢١ سنة، تم استخدام المنهج الوصفي ، وأظهرت نتائج الدراسة ان اللاعبين أصحاب التوقيت الأفضل والخفة الأعلى هم أصحاب الفوز من اهم النتائج ان اكثر المهارات تحقيا للنقاط كانت باستخدام الطرف السفلى والتي تحتاج إلى مستوى عالي من الرشاقة .

٧- دراسة ساتلر وآخرون Sattler et al., (٢٠١٥)(٢٥) بعنوان " تحليل العلاقة بين المتغيرات الحركية والمتغيرات الأنثروبومترية مع تغيير سرعة الاتجاه وأداء الرشاقة التفاعلية " ، هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين المتغيرات الحركية والمتغيرات الأنثروبومترية مع تغيير سرعة الاتجاه وأداء الرشاقة التفاعلية، تشكلت العينة من عدد ٣٩ رياضيا من الذكور و ٣٤ من الإناث في سن الجامعة من كلية علم الحركة بجامعة سبليت من رياضات (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة السلة)، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وأظهرت النتائج ان هناك تباينا في النتائج بين الذكور والإناث من حيث سرعة تغيير الاتجاه وأيضا في الرشاقة التفاعلية ، وجد علاقة ارتباطيه بين متغيرات الدراسة في مستوى أداء الرشاقة ومقاييس الجسم .

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدم المنهج الوصفي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:**مجتمع البحث:**

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكاراتيه بجامعة طنطا والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (١٨) لاعب في المرحلة السنوية أكبر من ١٨ سنة من لاعبي منتخب جامعة طنطا للكاراتيه ولاعبي الكاراتيه المميزين بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه.

شروط اختيار عينة البحث:

- جميع أفراد العينة من لاعبي الكاراتيه المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م.
- تقارب العمر التدريبي لعينة البحث.
- ألا تقل درجة الحزام عن اسود ١ دان.
- انتظام عينة البحث والمشاركة المنتظمة في التدريب.
- مشاركة افراد العينة في بطولة على مستوى الجمهورية.
- سهولة تجميع العينة لعمل القياسات الخاصة بالبحث.
- سلامة الحالة الصحية والبدنية للعينة قبل تطبيق إجراء البحث.

اعتدالية بيانات عينة البحث:**جدول (١)**

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة (الوزن الخفيف) قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=٦

م	متغيرات توصيف العينة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	السن	سنة/شهر	18.783	18.750	0.722	0.891
٢	الطول	سم	170.833	170.500	1.472	0.418
٣	الوزن	كجم	58.667	58.500	1.211	-0.075
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	10.283	10.150	0.382	1.713

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات توصيف العينة قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة (الوزن المتوسط) قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=٦

م	متغيرات توصيف العينة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	السن	سنة/شهر	19.517	19.100	0.830	1.485
٢	الطول	سم	172.000	171.000	2.898	0.591
٣	الوزن	كجم	72.167	72.500	1.941	0.146
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	10.7667	10.7	0.73121	0.936

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات توصيف العينة قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

جدول (٣)

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة (الوزن الثقيل) قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=٦

م	متغيرات توصيف العينة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	السن	سنة/شهر	19.567	19.450	0.589	0.772
٢	الطول	سم	175.833	175.500	2.483	0.871
٣	الوزن	كجم	85.833	85.000	2.137	0.874
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	10.917	10.900	0.646	0.545

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات توصيف العينة قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها، فتم الاستعانة بالدراسات المرجعية والبحوث العلمية والمراجع العربية والأجنبية وذلك بغرض جمع بيانات ومعلومات للاستفادة منها بالبحث.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم.
- جهاز الرستامتر Restameter لقياس الطول بالس.م.
- أقماع .
- ملعب كاراتيه مزود ببساط قانوني.
- ساعة إيقاف.
- صافرة.

استمارات جمع وتسجيل بيانات اللاعبين:

- استمارة تسجيل خاصة بالقياسات الأساسية للاعبين للطول والوزن والعمر التدريبي. مرفق (٤)
- استمارة تسجيل قياس الرشاقة الخاصة بلاعبي الكاراتيه قيد البحث. مرفق (٥)

الدراسة الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية:

تم عمل دراسة بهدف التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق والثبات) لاختبار الرشاقة الخاصة قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/١١/٧ إلى ٢٠٢٢/١١/١٤ على عينة قوامها ٦ لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية وإجراء معاملات الصدق والثبات لاختبار الرشاقة الخاصة قيد البحث مرفق (١) والتي كانت نتائجها:

أولا صدق التمايز:

تم إجراء القياس على عينة ٦ لاعبين مقسمين إلى ٣ لاعبين مميزة و ٣ غير مميزة، ليقوم كل لاعب ممثل لفئة ميزان بعمل ٦ محاولات للتأكد من الصدق الخاص بالاختبار ومناسبه لعينة البحث .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان
معامل الصدق لاختبار الرشاقة الخاصة لفئات الموازين المختلفة (الخفيف-المتوسط-الثقيل)

ن = ٦ = ٣

قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		فئة الميزان
		ع ±	س	ع ±	س	
-15.362	-1.443	0.067	8.635	0.220	7.192	الخفيف
-9.084	-0.847	0.162	8.755	0.161	7.908	المتوسط
-٦.٠٤٤	-٠.٧٦٥	0.073	9.078	٠.٣٠١	8.313	الثقيل

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في مستوى الرشاقة الخاصة ، كما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية في فئات الموازين المختلفة مما يؤكد صدق القياس .

ثانيا الثبات :

تم إجراء إعادة تطبيق للاختبار على العينة المميزة وذلك بعد أسبوع من التطبيق الأول ليتم التأكد على ثبات الاختبار وذلك بأداء إعادة التطبيق في يوم ٢٠٢٢/١١/١٤ ليتم التأكد من صلاحية اختبار الرشاقة الخاصة وملائمته لعينة البحث .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات
لاختبار الرشاقة الخاصة لفئات الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل)

ن=٦

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق الاول		فئة الميزان
	ع±	س	ع±	س	
**٠.٩٨٤	٠.٢١٠	٦.٩٩٢	0.220	7.192	الخفيف
*٠.٩٠٤	0.161	7.642	0.161	7.908	المتوسط
**٠.٩٨٢	0.286	8.087	٠.٣٠١	8.313	الثقيل

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبار مستوى الرشاقة الخاصة لدى اللاعبين في الفئات المختلفة وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات القياس .
الدراسة الأساسية:

تم إجراء القياس لعينة البحث الأساسية على ثلاثة ايام في الفترة من ٢٠٢٢/١١/٢٧ إلى ٢٠٢٢/١١/٢٩

وذلك كالتالي:

- اليوم الأول: القياس الخاص بفئة الميزان الخفيف .
- اليوم الثاني: القياس الخاص بفئة الميزان المتوسط .
- اليوم الثالث: القياس الخاص بفئة الميزان الثقيل .

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً واستعان بالأساليب الإحصائية

التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط .
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- تحليل التباين .
- اختبار (ت) .
- معامل الارتباط .
- اختبار (L.S.D).
- معدل التغير.
- النسبة المئوية
- عرض ومناقشة النتائج:
- عرض النتائج :

جدول (٦)

تحليل التباين بين فئات الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل)
في مستوى الرشاقة الخاصة قيد البحث

م	الاختبار	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	الرشاقة الخاصة	بين الفئات	٢	3.872	1.936	*٣٥.١١٥
		داخل الفئات	١٥	.827	.055	
		المجموع	١٧	4.698		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ١٥ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.٣٥

يوضح جدول (٦) دلالة الفروق بين فئات الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل) في مستوى الرشاقة الخاصة قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فئات الموازين الثلاثة مما دفع الباحث الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات .

جدول (٧)

اقل دلالة فروق معنوية بين فئات الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل)
في مستوى الرشاقة الخاصة قيد البحث

LSD	فروق المتوسطات لفئات الموازين			المتوسطات	الموازين	الاختبار	م
	الوزن الثقيل	الوزن المتوسط	الوزن الخفيف				
٠.١١٦-	↑*١.١٢٢-	↑*٠.٧١٧-		7.1917	الوزن الخفيف	الرشاقة الخاصة	١
	↑*٠.٤٠٥-			7.9083	الوزن المتوسط		
				8.3133	الوزن الثقيل		

يوضح جدول (٧) اقل دلالة فروق معنوية بين فئات الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل) في مستوى الرشاقة الخاصة قيد البحث .

جدول (٨)
معدل نسب التغير المئوية بين فئات الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل)
في مستوى الرشاقة الخاصة قيد البحث

م	الاختبار	الموازين	المتوسطات	معدل التغير	
				الوزن الخفيف	الوزن المتوسط
١	الرشاقة الخاصة	الخفيف	7.1917	-٩.٩٦٤%	-١٥.٥٩٦%
		المتوسط	7.9083		
		الثقيل	8.3133		

يوضح جدول (٨) معدل النسبة المئوية للفروق بين فئات الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل) في مستوى الرشاقة الخاصة قيد البحث.

مناقشة النتائج :

اعتماداً على النتائج التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها احصائياً لمستوى الرشاقة الخاصة لفئات الموازين المختلفة للاعبين الكاراتيه تم التوصل إلى الآتي :

للإجابة على تساؤل البحث والذي ينص على هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فئات الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل) في مستوى الرشاقة الخاصة بلاعبي الكاراتيه :

حيث يوضح الجدول (٦) وجود تباين في مستوى الرشاقة الخاصة بين فئات الموازين المختلفة وذلك حيث كانت قيمة (ف) (٣٥.١١٥*) وهي أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على أنه يوجد تباين بين مستويات الرشاقة الخاصة بين الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل) .

بينما يوضح الجدول (٧) دلالة الفروق حيث كان الفرق في مستوى الرشاقة الخاصة بين الميزان الخفيف والمتوسط ٠.٧١٧ بينما بلغ الفرق بين الميزان الخفيف والثقيل ١.١٢٢ والقيمتين لصالح فئة الوزن الخفيف ، بينما كانت قيمة دلالة الفروق المعنوية بين الميزان المتوسط والثقيل ٠.٤٠٥ لصالح الوزن المتوسط .

من ما سبق عرضة يمكن الإجابة على التساؤل الأول حيث يتضح من البيانات في الجدول (٦) (٧) وجود تباين في مستوى الرشاقة الخاصة بلاعبي الكاراتيه بين فئات الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فئات الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل) في مستوى الرشاقة الخاصة بلاعبي الكاراتيه .

للإجابة على تساؤل البحث والذي ينص على - أي فئة ميزان تتمتع بمستوى أعلى من الرشاقة الخاصة : حيث يتضح من الجدول (٨) وجود معدلات تغير بين فئات الموازين المختلفة (الخفيف - المتوسط - الثقيل) في مستوى الرشاقة الخاصة حيث بلغت نسبة التغير بين الميزان الخفيف والمتوسط -٩.٩٦٤% وذلك لصالح الوزن الخفيف مما يدل على انه الوزن الخفيف يتمتع بمستوى رشاقة أعلى من الوزن المتوسط . بينما بلغت نسبة التغير بين الميزان الخفيف والميزان الثقيل في مستوى الرشاقة الخاصة -١٥.٥٩٦% وذلك لصالح فئة الميزان الخفيف مما يدل على أن الميزان الخفيف يتمتع بمستوى أعلى من الرشاقة الخاصة عن الميزان الثقيل.

وأيضاً يتضح وجود نسبة تغير -٥.١٢١% بين فئة الميزان المتوسط والميزان الثقيل لصالح فئة الوزن المتوسط من اللاعبين مما يدل على أن فئة الميزان المتوسط تتمتع بمستوى رشاقة أعلى من الميزان الثقيل.

ومن ما سبق عرضة يمكن الإجابة على تساؤل البحث بأن فئة الميزان الخفيف تتمتع بمستوى رشاقة خاصة أعلى من باقي فئات الموازين بينما تمتلك فئة الميزان الثقيل أقل مستوى من الرشاقة الخاصة.

الاستنتاجات والتوصيات

استنتاجات البحث:

في ضوء أهداف وفروض البحث واستناداً على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- وجود تباين في مستوى الرشاقة الخاصة بين فئات الموازين المختلفة وذلك حيث بلغت قيمة (ف) (٣٥.١١٥)*.

٢- تتمتع فئة الوزن الخفيف بمستوى رشاقة اعلى من المتوسط بنسبة ٩.٩٦٤%.

٣- تتمتع فئة الوزن الخفيف بمستوى رشاقة اعلى من الثقيل بنسبة ١٥.٥٩٦%.

٤- تتمتع فئة الوزن المتوسط بمستوى رشاقة اعلى من الثقيل بنسبة ٥.١٢١%.

توصيات البحث:

بناء على النتائج الخاصة بموضوع البحث يوصى الباحث بما يلي:

- اجراء دراسات أكثر تخصصية في الرشاقة كعنصر مهم يرتبط بالأداء التفاعلي للاعب الكوميتيه بصورة منفصلة.
- اجراء مزيد من الدراسات تتناول المقاييس الانثروبومترية وعلاقتها بمستوى الأداء البدني والمهارى للاعب الكاراتيه بجميع التقسيمات والفئات.
- إجراء مزيد من الدراسات حول ارتباط عناصر اللياقة الخاصة بلاعب الكاراتيه وتأثيرها على مستوى الأداء المهارى.
- اهتمام المدربين بتقييم مستوى الأداء البدني الخاص للاعبهم بصفة دورية في ضوء معايير احتساب النقاط المقررة من الإتحاد الدولي للكاراتيه للوقوف على نقاط القصور في مستوى الأداء والعمل على تحسينها.
- الاهتمام بتطوير أجهزة قياس للرشاقة التفاعلية الخاصة بمهارات رياضة الكاراتيه.
- تصميم وتقنين اختبارات أكثر تخصصية في قياس الرشاقة الخاصة بلاعب الكاراتيه لتحاكى طبيعة الأداء في المباريات.
- يجب إجراء مزيد من الدراسات لتحليلية على مستوى القدرات البدنية الخاصة بكل التقسيمات الفنية والعمرية المختلفة لرياضة الكاراتيه.

- يجب الاهتمام بتمتية مستوى الرشاقة الخاصة للاعبين الكاراتيه في بكل فئات الموازين (الخفيف - المتوسط - الثقيل) .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد محمد عبد القادر (٢٠٠٥). تأثير استخدام الأسلوب المتباين على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، جامعة بورسعيد المجلد ١٠، ٢٤-٤٩.
- ٢- أحمد محمد عبد القادر، هالة نبيل يحيى السيد، يحيى عبد المنعم محمد مصطفى (٢٠٢٠). تأثير التدريبات الوظيفية على بعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، م ٤٠، جزء الأول، ٤٧٨-٥٠٥.
- ٣- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٩). أثر استخدام نمط الإيقاع الحيوي اليوم كموجه للأحمال التدريبية المقترحة على بعض مؤشرات التكيف الوظيفي وفعالية الأداء للأساليب الهجومية لدى لاعبيه مسابقات القتال الفعلي " الكوميتيه Kumite " برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية بفلمنج، جامعة الإسكندرية.
- ٤- زكي محمد حسن (٢٠١٥). أسلوب تدريب S.A.Q أحد أساليب التدريبات الحديثة (السرعة - الرشاقة - سرعة الانطلاق)، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٥- طه أحمد رشاد (٢٠١٩). تأثير تدريبات الساكيو على مستوى الأداء المهارى لناشئ الكاراتيه، رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٦- عصار الدين عبد الخالق (٢٠٠٥). التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧- عصار محمد صقر (٢٠١٢). تأثير تطوير دقة وسرعة رد الفعل البصري على بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رساله دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق.
- ٨- عصار محمد صقر (٢٠٢١). تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة على فاعلية بعض الاداءات الهجومية المباشرة والمضادة لناشئ الكوميتيه في الكاراتيه، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية - المجلد ٩٣، العدد ٣، نوفمبر ٢٠٢١، ٥٨٨-٦١٢.
- ٩- علاء محمد حلويش (٢٠٠٢). برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية في مباريات الكوميتيه (كتدريب أولي) للاعبين الكاراتيه وأثره علي تحقيق الإنجاز المبارئي، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، جامعة طنطا، ع(١)، ص ٥٩١-٦٠٥.
- ١٠- علاء محمد حلويش، ياسر عاطف غرابية، إيثار صبحي شامة، آيه محمد عطية (٢٠٢١). نسب مساهمة العضلات العاملة لمهارة الركلة الدائرية المستقيمة للأوزان المختلفة كأساس لوضع تمارين نوعية لناشئ الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، ٢٧(٣١)، ٤٧١-٤٩٣.
- ١١- عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠٠١). تأثير برنامج تدريبي في تسمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبين الكاراتيه، رساله دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

- ١٢- عمرو صابر حمزة، نجلاء البدرى نور الدين، بديعة على عبد السميع (٢٠١٧). تدريبات الساكيو، الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- محمد جابر بريقق، خيرية السكرى (٢٠١٥). برامج تدريب السرعة، ج ١، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٤- محمد حسن علاوى، محمد نصرالدين رضوان (٢٠٠١). اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- محمد عبد الرحمن محمد (٢٠٠٩). أثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١٦- محمد على القط (٢٠٠٠). المبادئ العلمية للسباحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- محمد نبيب عبدالعزيز (٢٠٢٠). تأثير تطوير المتابعة الهجومية على فاعلية بعض الاداءات المهارية ونتائج المباريات لدى لاعبي القتال الفعلي (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين، مج ٢٤، ع ١٠٤، ديسمبر، ١-٢٧.
- ١٨- محمد مرسل حمد، هشام حجازى عبد الحميد (٢٠٠٨). المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه، دار الأصدقاء، المنصورة.
- ١٩- محمود على متولى (٢٠٢٢). تأثير تدريبات الخداع بالتحرك على فاعلية مهارة الكزamy زوكى لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بجامعة الرقازيق المجلد (٧٣) العدد (١٤٥)، ٢١٠-٢٣٣.
- ٢٠- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١). دليل المدرب في تخطيط وتطبيق برنامج الوحدات والأسابيع التدريبية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠). المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العلمية)، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢٢- هيثم احمد إبراهيم، احمد سعد عبدالحسن، احمد السيد عبدالسلام احمد يوسف عبدالرحمن، وائل مبروك إبراهيم (٢٠٢٠). فاعلية الهجوم المضاد المقابل على الأداء الخططي لدى ناشئ رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين، مجلد ٢٥، العدد ١، ١-٢٥.
- ٢٣- وجيه أحمد شمندى (٢٠٠٢). أعداد لاعب الكاراتيه للبطولة (النظرية والتطبيق)، مطبعة خطاب، القاهرة.
- ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 24- Ben Hassen, S., Negra, Y., Uthoff, A., Chtara, M., & Jarraya, M. (2022). Reliability, Validity, and Sensitivity of a Specific Agility Test and Its Relationship With Physical Fitness in Karate Athletes. *Frontiers in Physiology*, 465.
- 25- Sattler, T., Sekulić, D., Spasić, M., Perić, M., Krolo, A., Uljević, O., & Kondrič, M. (2015). Analysis of the association between motor and anthropometric variables with change of direction speed and reactive agility performance, *Journal of human kinetics*, 47, 137.

- 26- *Tabben, M., Conte, D., Haddad, M., & Chamari, K. (2019).* Technical and tactical discriminatory factors between winners and defeated elite karate athletes. *International journal of sports physiology and performance*, 14(5), 563-568.