

تأثير التدريبات الوظيفية على بعض القدرات البدنية الخاصة  
بلاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

## EFFECT OF THE FUNCTIONAL TRAINING ON SOME SPECIFIC PHYSICAL ABILITIES FOR KUMITE PLAYERS IN KARATE SPORT

أ.د/ أحمد محمد عبد القادر

عميد كلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد وأستاذ الكاراتيه

قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية

أ.د / هالة نبيل يحيى السيد

أستاذ الجودو بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد

يحيى عبد المنعم محمد مصطفى

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية

التربية الرياضية (بنين، بنات) جامعة بورسعيد

Prof. Dr. Ahmed Mohamed Abdel Qader

Dean of the Faculty of Physical Education for Boys and Girls, Port Said University, and  
Professor of Karate

Department of theories and applications of concessions and individual sports

.Prof. Hala Nabil salutes Mr

Judo professor in the department of theories and applications of debates and individual  
sports

Faculty of Physical Education for Boys and Girls, Port Said University

Yahya Abdel Moneim Mohamed Mostafa

Assistant Lecturer, Department of Theories and Applications of Debates and Individual  
Sports, College

Sports Education (boys and girls) Port Said University

## المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات الوظيفية على بعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، و استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعه واحده تجريبية، ويتكون مجتمع البحث من لاعبي منطقة بورسعيد للكاراتيه فوق ١٨ سنة رجال من لاعبي الدوري الممتاز، و تم إختيار عينة البحث بالطريقه العمدية من مجتمع البحث، حيث بلغ حجم العينه الأساسي ٥ لاعبين، و أهم النتائج التي توصل إليها البحث هي أن التدريبات الوظيفية قد ساهمت في إحداث تحسن في بعض القدرات البدنية الخاصه بلاعبي الكوميتيه (القدره العضليه، سرعة الأداء، تحمل القوه) والتي ترتبط إرتباط وثيق بكفاءة اللاعب خلال المباريات والتي تزيد من فعاليته وقدراته البدنيه خلال المباريات.

الكلمات المفتاحيه: التدريبات الوظيفيه، القدره العضليه، سرعة الأداء، تحمل القوه.

## ABSTARCT

The research aims to identify the impact of the functional training on some specific physical abilities for kumite players in karate sport, and the researcher used the experimental approach to design the pre and post measurements on one experimental group, and the research community consists of Port Said Karate players over 18 years of age men from the Premier League players, and The research sample was chosen by the intentional method from the research community, and the basic sample size reached 5 players, and the most important results of the research are that the functional training has contributed to an improvement in some of specific physical abilities of kumite players (muscular power, performance quickness, strength endurance ) Which is closely related to the player's competence during the matches, which increases the effectiveness and his physical abilities during the matches.

**Key words:** FUNCTIONAL-TRAINING, MUSCULAR-POWER, PERFORMANCE-QUICKNESS, STRENGTH-ENDURANCE.

## -مشكلة البحث و أهميته:

أصبحت الرياضة في العصر الحديث ظاهرة إنسانية متعددة الأبعاد والأهداف، و لم تعد نتائج الدورات الأولمبية تعتمد على الصدفة، ف يتم وضع خطط لما سيتم تحقيقه مستقبلاً عن طريق دراسات علمية دقيقة، و أصبحت الرياضة تمثل في حد ذاتها صناعة حقيقية بما تعنيه هذه الكلمة لما لها من أبعاد متعددة و متنوعة، لذا فهي جديره بأن تأخذ مأخذ الجد و ينظر إليها على أنها عملية تستحق الإدارة العلمية المتخصصة.

وبالنظر إلى رياضة الكاراتيه حيث أصبحت في أعلى مستوياتها الفنية والرياضية والتنظيمية، الأمر الذي دفع بها للانضمام إلى دورة الألعاب الأولمبية طوكيو ٢٠٢١م، وما يدل على ذلك إرتفاع المستويات الفنية والبدنية في البطولات الدولية والعالمية وتنافس العديد من الدول على فرصة الفوز بقمة التصنيف العالمي، كما يظهر أيضاً في إرتفاع مستوى اللاعبين المصريين محلياً و دولياً و إحتلال مصر المراكز الأولى في التصنيف العالمي على مر العشر سنوات السابقة.

ويشير سعيد (٢٠٠٩) لمسابقة الكوميتيه على أنها "إحدى مسابقات رياضة الكاراتيه الرئيسييه التي تحتاج من اللاعب إمتلاك العديد من القدرات البدنية والمهارية والخطية والعقلية والنفسية، والتي تتناسب مع طبيعة عملية التنافس في الكوميتيه، نظراً لتنوع المهارات الحركية ما بين مهارات هجومية (بسيطة، مركبة) ومهارات دفاعية، والتي تؤدي من خلال تحركات في إتجاهات مختلفة يحاول اللاعب إتقانها والإلمام بمتطلبات أدائها لتنفيذها أثناء المباريات وذلك للحصول على أكبر عدد من النقاط للفوز بالمباراه". (ص، ١٤)

كما أن مسابقة الكوميتيه إحدى مسابقات رياضة الكاراتيه التي تتميز بمواقف متغيره تتطلب قدرات خاصه من ممارستها لأداء متطلبات المباراه، وتوافر هذه القدرات الخاصه لدى لاعبي الكوميتيه تعتبر ذات أهميه كبيره في تنفيذ جميع المهارات الهجوميه والدفاعيه تحت ظروف و شروط المنافسه، و أيضاً توافر هذه القدرات الخاصه ضروريه في نجاح لاعب الكوميتيه، حيث تساعد على الإقتصاد في الطاقه و الإقلال من حدوث الإصابه، وتمكن اللاعب من أداء و تسديد اللكمات و الركلات بطريقه مؤثره و فعاله وفقاً لقانون تحكيم رياضة الكاراتيه للحصول على أكبر عدد من النقاط و الفوز بالمباراه.

وتعد التدريبات الوظيفيه **Functional-Training** أحد أساليب التدريب الحديثه والمتطوره والتي أثبتت نتائج ملحوظه في العديد من الأنشطة الرياضيه، والتي تهدف عموماً إلى الوصول لأفضل مستوى بدني يساعد في أداء الأنشطة اليوميه بكل كفاءه، بالإضافة إلى الإعداد للتنافس في المسابقات بكل كفاءه بدنيه ومهاريه، فالتدريبات الوظيفيه ببساطه تعمل على الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الربط الحركي بين أجزاء الجسم خلال محاور الحركه المختلفه والذي يساعد في تطوير مستوى الأداء **Performance** وتحسين حاله البدنيه التي تساعد على التمكن من الأداء بشكل أكثر فعالية و إحترافيه.

ويذكر فرانسيسكو (٢٠١٤) "أن التدريبات الوظيفيه عباره عن "تدريبات تساعد اللاعب على تطوير قدرته على إكمال الأنشطة اليوميه أو تحقيق أهداف رياضيه خاصه، والتي تعمل على تقوية العضلات و إكتساب المرونه الخاصه بالعمل على محاور الحركه المختلفه بالإضافة إلى تنمية صفة التحمل الخاص والتي لا غنى عنها في أي نشاط رياضي تخصصي،

وبالتالي العمل خلال هذه التدريبات في إتجاه محاور الحركة الخاصة بكل نشاط رياضي على حدى وبالتالي تحسين مستوى الأداء البدني والفني للرياضيين". (ص، ٢)

وبالنظر إلى تعديلات قانون الإتحاد الدولي للكاراتيه (٢٠١٩) والخاصه بمسابقة الكوميتيه، تمهيداً إلى الإشتراك بالألعاب الأولمبيه و الإرتقاء بمستوى اللاعب لأعلى مستوى رياضي، والتي من شأن هذه التعديلات إعداد لاعب قادر على النزال طوال فترة المباراه على مدار البطولة، والفوز من خلال تسجيل النقاط ومحاولة فتح ثغرات للهجوم و تسجيل النقاط، وعدم الإعتماد على الجزاءات والتحذيرات في كسب النقاط على حساب الخصم، بل وصل الأمر إلى بعض الجزاءات إن تقاعص اللاعب في المباراه أو قلت فعاليته في المباراه.

فلاحظ خلال قانون الإتحاد الدولي للكاراتيه (٢٠١٩) "أنه تم إضافة بعض المواد والتعديلات التي تجبر اللاعب على زيادة فعالية الأداء المهاري خلال المباراه، ففي حالة التعادل الإيجابي يفوز اللاعب الذي قام بتسجيل أول نقطه بالمباراه، حيث يمنح إمتياز تسجيل أول نقطه بالمباراه والتي يطلق عليها (سينشو Senshu)، كما تم إلغاء الوقت الإضافي في حالة التعادل (هيكى-واكى Hiki-Wake)" (ص، ١٢).

أما في حالة التعادل السلبي يتم ترجيح اللاعب الذي يتمتع أداءه بالصفات التاليه:

- الأداء و الروح القتاليه.
- فعالية و قوة الأداء.
- التفوق المهاري و الخططي في الأداء
- اللاعب الذي يبدأ بفعالية الهجوم.(ص، ١٢).

كما أن قانون الإتحاد الدولي للكاراتيه (٢٠١٩) يشير إلى أن "اللاعب الذي يمنح إمتياز Senshu عند تقاعصه خلال المباراه في الفعاليه و حين حصوله على تحذيرين من الفئه الثانيه Category2 والتي تشمل على ( الخروج من الملعب، اللعب السلبي، الهروب، السحب، الشد، الدفع، الوقوف صدرأ إلى صدر) و ذلك في زمن Tshubaraku وهو الزمن الذي يعني أن زمن المباراه قد قرب على الإنتهاء، فيحرم ذلك اللاعب من هذا الإمتياز و يتم إلغاؤه من التسجيل". (ص ١٣).

كما يشير إلى أن نتيجة المباراه تعلن للفائز للذي يقوم بتسجيل أكبر عدد من النقاط، أو اللاعب الذي يقوم بتسجيل أول نقطه في المباراه (في حالة التعادل الإيجابي)، وذلك يتطلب من اللاعب فعاليه في الأداء سواء هجومي أو دفاعي بالإضافة إلى كفاءه بدنيه تمكنه من الإستمرار في تسجيل النقاط طوال فترة المباراه والتمتع بصفة التحمل والحفاظ على نقاطه من المنافس والدفاع لعدم تسجيل المنافس نقاط ضده.(ص، ١٢)

كما أن القانون الدولي يحذر من اللعب السلبي، فحين يظهر اللاعب سلوك إهدار الوقت و عدم الفعاليه في التسجيل و الهجوم، يوقف الحكم المباراه و يمنح اللاعب تحذير من الفئه الثانيه Category2 بعد أخذ رأي القضاة في ذلك القرار. وبالتالي يتضح من تلك التعديلات أن القانون الدولي يجبر اللاعب على النقاط التالي ذكرها:

- المبادئه بالهجوم وعدم الإعتماد على الدفاع.

- المثابرة خلال المباراة بدوام فتح الثغرات وتسجيل النقاط.
- الفعالية في التسجيل.
- عدم إهدار الوقت لتجنب التحذيرات.
- التركيز على التسجيل و عدم التركيز على جزاءات المنافس.
- الأداء الرياضي الفعال والسلوك الرياضي القوي.

و كلها نقاط تشير إلى ضرورة توافر متطلبات بدنيه خاصه يحتاجها لاعب الكوميتيه، والتي تؤهله لتحقيق الفعاليه الدائمه طوال فترة المباره والمثابره في تسجيل النقاط، و الظهور بالسلوك الرياضي القوي الذي يؤهله للفوز بتسجيل عدد من النقاط و كسب ترجيح الحكام في حالة التعادل، و تجنبه التحذيرات التي تمنح نتيجة السلوكيات التي تعيق سير المباره في الإتجاه القوي الفعال.

وبالتالي فإن ذلك يتطلب التعديل في خطط التدريب و التوصل إلى أفضل الأساليب التدريبيه والمهاريه التي تساعد على تطوير الإمكانيات البدنيه والمهاريه والخططيه للاعب الكوميتيه، والتي تؤهله إلى الإرتقاء للمستوى الرياضي القوي الذي يتطلبه ذلك النوع الخاص من التنافس.

ويعد التدريب الوظيفي من العوامل الأساسية لنجاح الرياضيين في تحقيق أهدافهم من التدريب والنشاط الرياضي، ويمثل نظام متخصص في التدريب الرياضي يعتمد على مجموعه من العضلات بدون تركيز على التدريب بشكل منفرد على عضله بعينها، و يتم توزيع التدريبات المقدمه بهدف تدريب الجسم كله في شكل دائري.

هذا الأسلوب من التدريب يقوم بالتركيز على عمل الطرف العلوي من الجسم مع الطرف السفلي و منطقة الجذع، حتى يتمكن اللاعب خلالها من خلق ثبات جذعي و تحقيق التوازن العضلي بين الطرفين العلوي و السفلي و الحد من الحركات الزائده في الأداء قدر الإمكان والتي من شأنها الإقتصاد في الجهد، وظهور الأداء الرياضي بشكل أفضل.

كما يراعى عند تصميم هذه التدريبات التركيز على دمج عضلات الإلتزان العميقه Deep stabilizer-muscles في الأداء مع العضلات الأساسية Primary-Muscles المسنوله عن الحركه والتي يرجع أطباء العلاج الرياضي أنها أكبر مسببات حدوث الإصابه حيث التغافل عن تنميتها.

ويذكر فرانسيسكو (٢٠١٤) أن "هذه التدريبات هي "سلسله من التدريبات التي تمكن الرياضيين من التعامل مع وزن الجسم في أشكال النقل الحركي المختلفه، و إستخدام وزن الجسم كمقاومه للتوظيف في أشكال الحركه الخاصه بكل نشاط". (ص، ١٨)

وحالة اللاعب البدنيه في المباره من المؤشرات الأهم و الأفضل الداله على كفاءة اللاعب مهارياً و خططياً، بالإضافة إلى أنها تدل على كفاءة اللاعب الفسيولوجيه و الوظيفيه، و من خلالها يمكن تقييم فعالية اللاعب خلال المباريات التي يؤديها، و هذا ما يتطلبه القانون و ما يشمله من تعديلات من حيث النظر إلى سلوك اللاعب الرياضي والذي يظهر في حالته البدنيه.

كما يذكر فرانسيسكو (٢٠١٤) أيضاً أن "التدريبات الوظيفية تهدف إلى عمل الجسم في تحركات مركبه في أكثر من محور معاً وباستخدام مفاصل متعددة في الحركة ومجموعات عضليه مختلفه أثناء الأداء والتي تجبر الجسم على الإتزان **balance** وإشراك عضلات الاتزان **standilizer-muscles** في الأداء من أجل الحصول على الأداء الفني الصحيح والتغلب على نقاط الضعف والخلل في الأداء الفني". (ص،٢).

ويضيف أنها "تهدف إلى تنمية القوه والتوازن والمرونة في جميع محاور الحركة الأساسيه التي يتحرك خلالها الجسم وهي المحور الطولي (السهمي **sagittal-plane**) والمحور العرضي (المستعرض **transverse-plane**) والمحور الجبهي (الإكليلي **frontal-plane**)". (ص،٣).

ويشير فرانسيسكو (٢٠١٤) إلى أن التدريبات الوظيفية تسعى إلى تنمية القدره العضليه الخاصه بالعضلات العامله خلال التدريبات بالإضافة إلى تنمية صفة التحمل الخاص بالنشاط الرياضي التخصصي والذي من شأنه تحسن حالة اللاعب البدنيه والمهاريه. (ص،١٨).

و هنا يرى الباحث أن أساليب التدريب التقليديه لا تمكن اللاعب ذو المستوى العالي من الحصول على الربط القوي بين أطراف الجسم و تحقيق تحكم عالي في أجزاء الجسم و السيطرة على مقاومة وزن الجسم بالشكل الذي يؤهله إلى إشراك أكبر عدد من العضلات الغائره مع العضلات الأساسيه العامله في الأداء للوصول إلى أكبر درجة تحكم مع الإقتصاد في الجهد وبالتالي الفوز بالمباراه.

لذا يجد الباحث أن التدريبات الوظيفيه هي خير إختيار لتحقيق أكبر كفاءه وظيفيه بدنيه و مهاريه بما يتناسب مع طبيعة النشاط، و بما تتطلبه شروط الفوز في المباراه بالإعتماد على الفعاليه في المباريات والسلوك الرياضي القوي، و تسجيل النقاط بتحكم عالي في الجسم طوال فترة المباراه حتى نهايتها.

#### -هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات الوظيفيه على بعض القدرات البدنيه الخاصه بلاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

#### -فرض البحث:

توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنيه قيد البحث لدى المجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدى.

## -مصطلحات البحث:

**التدريبات الوظيفية: FUNCTIONAL-TRAINING**

يعرفها بيول (٢٠١٠) نقلاً عن ستالي STALEY في كتابه MUSCLE-LOGIC بأنها "تمارين تؤدي بأدوات مختلفة، صممت لخلق بيئة أكثر تحدياً بغرض إشراك أكبر عدد من العضلات الصغيرة والعميقة التي تعمل على إتزان الجسم" (ص، ١٨).

**القدرة العضلية: MUSCULAR-POWER**

يعرفها هاتفيلد (٢٠١٧) بأنها "قدرة اللاعب على إنتاج قوة ضد مقاومه بأسرع ما يمكن في اتجاه عمل عضلي معين". (ص، ١٨٨).

**سرعة الأداء: PERFORMANCE-QUICKNESS**

يعرفها عبد الفتاح (٢٠١٢م) بأنها "تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن". (ص، ٢٠١).

**تحمل القوة: STRENGTH-ENDURANCE**

يعرف هاتفيلد (٢٠١٧) تحمل القوة بأنها "القدرة على الإحتفاظ بمستوى عالي من القوي لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب، وأداء أكبر عدد ممكن لتكرارات التمرين أو الإنقباض العضلي الثابت لمواجهة مقاومه خارجيه بمستوى عالي من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة". (ص، ١٨٩).

## -الدراسات السابقة:

دراسة عتريس (٢٠١٠) بعنوان "تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجمل الحركيه (جيون كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط"، والتي تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية ( جيون - كاتا ) للاعبين الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسين القبلي والبعدي لمانمته لتحقيق هدف الدراسة، وكانت عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الوهمي (كاتا) والمسجلين بالتحاد المصري للكاراتيه فرع أسيوط والحاصلين على الحزام الأسود المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة وعددهم ٢٠ لاعب، وكانت أهم نتائج الدراسة أن التدريبات المشابهة للأداء أدت إلى تحسن ملحوظ في بعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه.

دراسة مبروك (٢٠١٤) بعنوان "تطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الواجبات بالجمل الحركية للاعبين الكاراتيه"، والتي تهدف إلى التعرف على أثر تطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الواجبات بالجمل الحركية للاعبين الكاراتيه، وإستخدمت الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعه واحده تجريبية لملائمته لطبيعة وعينة البحث، وتم إختيار عينة البحث بالطريقه العمدية من لاعبات الكاتا بمنطقة القاهره للكاراتيه والمسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه ، وكانت أهم نتائج الدراسه أن البرنامج التدريبي أثر تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنيه (القوه المميزه بالسرعه ، تحمل السرعه ، تحمل الأداء ، تحمل القوه ، الرشاقه)، كما أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على مستوى أداء الوثبات في الجمل الحركية قيد البحث.

دراسة أبو اليزيد (٢٠١٤) بعنوان "أثر تطوير القدرات البدنيه الخاصه بإستخدام أسلوب الجرعات المركبه على مستوى أداء الأساليب الهجوميه لدي لاعبي مسابقه الكوميتيه في رياضة الكاراتيه"، والتي تهدف إلى التعرف على أثر تطوير القدرات البدنيه الخاصه بإستخدام أسلوب الجرعات المركبه على مستوى أداء الأساليب الهجوميه لدي لاعبي مسابقه الكوميتيه رياضه الكاراتيه، وإستخدمت الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعه واحده تجريبية لملائمته لطبيعة وعينة البحث ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقه العمدية من لاعبي الكاراتيه الكبار فوق ١٨ سنه من اللاعبين المسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه من لاعبي منطقه القاهره ، وكانت أهم نتائج الدراسه أن أسلوب الجرعات المركبه أدى إلى تأثير إيجابي على القدرات البدنيه الخاصه قيد البحث ( القوه المميزه بالسرعه ، تحمل السرعه ، الرشاقه ) و أدت أيضاً إلى أن إستخدام أسلوب الجرعات المركبه أدى إلى تحسن في مستوى أداء الأساليب الهجوميه لدي لاعبي مسابقه الكوميتيه.

دراسة ثابت (٢٠١٧) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام طريقه تباتا على بعض القدرات البدنيه الخاصه ومستوى الأداء للاعبين الكاراتيه (الكاتا- بنكاي) "، والتي تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام طريقه تباتا على بعض القدرات البدنيه الخاصه ومستوى الأداء للاعبين الكاراتيه (الكاتا- بنكاي)، وإستخدمت الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي بإستخدام مجموعتين إحداهما ضابطه و الأخرى تجريبية لملائمته لطبيعة البحث والعينه، وتم إختيار عينة البحث بالطريقه العمدية من لاعبات الكاتا المسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه بمنطقة القاهره، وكانت أهم نتائج الدراسه أن البرنامج التدريبي باستخدام طريقه تباتا أدى إلى تحسن في القدرات البدنيه الخاصه ( القوه المميزه بالسرعه ، تحمل قدره ، تحمل الرشاقه ، الرشاقه ، التوازن) لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية، كما أن البرنامج التدريبي باستخدام طريقه تباتا أدى إلى تحسن في مستوى أداء الكاتا لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية.

دراسة نبوي (٢٠١٨) بعنوان "تأثير إستخدام برنامج تدريبي بالأساتيك المطاطيه على القوه الانفجاريه والمهارات الهجوميه الخاصه بناشئين الكوميتيه في رياضه الكاراتيه"، والتي تهدف إلى التعرف على تأثير إستخدام برنامج تدريبي بالأساتيك المطاطيه على القوه الانفجاريه والمهارات الهجوميه الخاصه بناشئين الكوميتيه في رياضه الكاراتيه، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام تصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطه لملائمتها لطبيعة وعينة البحث، وتم إختيار عينة البحث بالطريقه العمدية من لاعبي الكوميتيه لمرحلة الناشئين والمسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه، وكانت أهم نتائج الدراسه أن البرنامج التدريبي بإستخدام الأساتيك المطاطيه أدى إلى تحسن في مستوى القوه الانفجاريه، كما أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن في المهارات الهجوميه للكوميتيه قيد البحث.



### -التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة والتي أمكن للباحث التوصل إليها من خلال المسح المرجعي والإتصال بشبكة المعلومات فقد تمكن الباحث من التوصل إلى (٥) دراسات سابقة ومتنوعة يتضح أن الهدف الرئيسي من إجرائها هو معرفة مدى تأثير البرامج التدريبية على القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه لتحقيق أكبر كفاءة ممكنة للأداء الرياضي عن طريق إعداد برامج تدريب متنوعة للتدريبات والأساليب لتحقيق تلك الكفاءة.

### -إجراءات البحث:

#### -منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث و إجراءاته و ذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعه واحده تجريبية عن طريق القياسين (القبلي، البعدي).

#### -مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكوميتيه المسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه بمنطقة بورسعيد مستوى الدرجة الأولى رجال فوق ١٨ سنه، وبلغ عددهم ٥ لاعبين ممثلين لفئات الأوزان (٦٠ ، ٦٧ ، ٧٥ ، ٨٤ ، ٨٤+ كجم)، كما إستعان الباحث بعدد ٥ لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسيه لإجراء الدراسة الإستطلاعيه للتأكد من سلامة الإختبارات البدنيه و تقنين حمل التدريب للبرنامج التدريبي.

#### -توصيف عينة البحث:

جدول (١) توصيف عينة البحث

م:	نوع العينه:	عدد اللاعبين	النسبه المئويه:
١	مجتمع الدراسة	١٠ لاعبين	١٠٠%
٢	مجموعة الدراسة (الإستطلاعيه)	٥ لاعبين	٥٠%
٣	المجموعة الأساسيه (التجريبية)	٥ لاعبين	٥٠%
	المجموع الكلي للعينه	١٠ لاعبين	١٠٠%

يتضح من جدول (١) أن مجتمع الدراسة مكون من ١٠ لاعبين، وتمثل عينة الدراسة الإستطلاعيه ٥ لاعبين بنسبة ٥٠% من حجم العينه الكلي، في حين بلغ حجم عينة الدراسة الأساسيه ٥ لاعبين بنسبة ٥٠% من حجم العينه الكلي.

## -أسباب إختيار عينة البحث:

- ١- جميع أفراد عينة البحث من لاعبي الكاراتيه كوميتيه مستوى الدرجة الأولى فوق ١٨ سنة المسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠١٩، ٢٠١٨.
- ٢- تتميز عينة البحث بعمر تدريبي لا يقل عن ١٠ سنوات تدريبيه، و شاركوا في العديد من البطولات المحليه ومصنفين على مستوى الجمهوريه.
- ٣- تتميز هذه المرحله بإكتمال مراحل النمو مما يعين على أداء تلك النوعيه من التدريبات بأعلى مستوى ممكن من الكفاءه.
- ٤- تقارب العمر التدريبي للاعبين عينة البحث.
- ٥- يقوم الباحث بتدريب منتخب منطقة بورسعيد للرجال والشباب كمدرّب لياقه بدنيه خاصه، مما يسهل عليه إختيار عينة البحث.

## -تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، والقدرات البدنيه قيد البحث (القدره العضليه، سرعة الأداء، تحمل القوه) لعينة البحث، ويتضح ذلك من خلال الجدول (٢)، (٣) كالتالي:

جدول (٢) التوزيع الإعتدالي لدرجات المجموعه التجريبيه قيد البحث وتجانسها في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)

المتغيرات:	القياس:	وحدة القياس:	المتوسط الحسابي:	الوسيط:	الانحراف المعياري:	معامل الإلتواء:
السن	سنة	٢٣,٢	٢٢	٢,٦٤	١,٣٦	
الوزن	سم	٨ : ٤	٨٣	٤,٥٤	١,٧٢ -	
الطول	كجم	١٧٨,٨	١٨١	٤,٥٨	١,٤٤ -	
العمر التدريبي	سنة	١١,٨	١٢	٠,٤	١,٥ -	

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معاملات الإلتواء لمتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) لأفراد عينة البحث الأساسية قد إنحصرت ما بين (-١,٤٤ ، ١,٣٦) ، وجميعها قد إنحصرت ما بين  $\pm ٣$  ويشير ذلك إلى إعتدالية منحنى التوزيع التكراري لأفراد المجموعه التجريبيه مما يؤكد تجانس أفراد المجموعه التجريبيه في هذه المتغيرات.

جدول (٣) التوزيع الإعتدالي لدرجات المجموعه التجريبيه قيد البحث وتجانسها في القدرات البدنيه (القدره العضليه، سرعة الأداء، تحمل القوه) قيد البحث

م	المتغيرات:	وحدة القياس:	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	إختبار الوثب العمودي لقياس القدره العضليه للطرف السفلي من الجسم	متر	١٣،٥٤	٢،٧٣	١٠،٨٣	٢،٩٩
٢	إختبار رمي كره طبيه من أعلى الرأس لقياس القدره العضليه للطرف العلوي من الجسم	متر	١١،٨	١٢	١،٢	٠،٥-
٣	إختبار ١٠ ثواني كزامي مواشي-جيري لقياس سرعة ركله (يمين)	ركله (يسار)	١١،٢	١١	٢،٨	٠،٧٥
٤	إختبار ١٠ ثواني جياكو-زوكي لقياس سرعة الأداء للذراعين	لكمه (يسار)	٢٢،٦	٢٣	٢،٢٤	٠،٥٤-
٥	إختبار دقيقه إنبطاح مائل ثني الذراعين لقياس تحمل القوه للطرف العلوي من الجسم	تكرار	٤٢،٢	٤١	٧،٤٤٤	٠،٤٨
٦	إختبار دقيقه جلوس من الرقود لقياس تحمل القوه لمنطقة الجذع	تكرار	٥٤،٤	٥٤	٥،٥٤	٠،٢٢
٧	إختبار دقيقه جلوس القرفصاء لقياس تحمل القوه للطرف السفلي من الجسم	تكرار	٥٣	٥٣	٢	صفر

يتضح من جدول (٣) أن قيمة معاملات الإلتواء للقدرات البدنيه قيد البحث (القدره العضليه، سرعة الأداء، تحمل القوه) لأفراد عينه البحث الأساسيه قد إنحصرت ما بين (-٠،٥٤، ٢،٩٩)، وجميعها قد إنحصرت ما بين  $\pm ٣$ ، ويشير ذلك إلى إعتدالية منحنى التوزيع التكراري لأفراد المجموعه التجريبيه مما يؤكد تجانس أفراد المجموعه التجريبيه في هذه المتغيرات.

-أدوات جمع البيانات:

١- الأجهزة والأدوات:

- جهاز INBODY270 لقياس الوزن والطول.

- شريط قياس لقياس الأطوال والمسافات.

- ساعة إيقاف.

- وسادة لكم.

- كرات طبيه ٣ كجم لإختبار القدره العضليه للطرف العلوي من الجسم.

## ٢- إستمارات جمع البيانات:

تم إستخدام إستمارات جمع البيانات الخاصه بالإختبارات والقياسات المستخدمه في البحث وفق التالي:

- إستماره تسجيل البيانات وتضم البيانات (الإسم، السن، درجة الحزام، الطول، الوزن، لعمر التدريبي، أي إصابات أو أمراض مزمنه تعرض لها اللاعب) (مرفق ١).
- إستماره تسجيل فريده لتسجيل نتائج الإختبارات البدنيه قيد البحث (مرفق ٢).

## ٣- إختيار المساعدين:

تم الإستعانه بعدد (٣) من المدربين المساعدين وذلك للمساعده في إعداد المجال المكاني والبشري للإختبارات البدنيه قيد البحث.

## ٤- الإختبارات المستخدمه:

جدول (٤) الإختبارات البدنيه الخاصه بالقدرات البدنيه قيد البحث

١- إسم الإختبار: إختبار الوثب العمودي THE VERTICAL-JUMP

الهدف من الإختبار: إختبار القدره العضليه للجزء السفلي من الجسم.

وصف الإختبار: -يقف المختبر خلف خط البدء والقدمين بإتساع الكتفين تقريباً.

-يقف المختبر بعيداً عن الحائط مسافه ٣٠ سم تقريباً.

-يقوم المختبر بثني الركبتين والحوض في نفس الوقت.

-مرجحة الذراعين للأسفل وللخلف.

-يقوم المختبر بمد مفصلي الحوض والركبتين والقدمين والوثب لأعلى نقطه.

-مد الذراعين لأعلى نقطه للمس الحائط في أعلى نقطه.

طريقة التقييم: -يقوم المختبر بثلاث محاولات يتم إحتساب الأفضل من بينهم.

-يتم إحتساب المسافه من الأرض حتى النقطه التي لمسها اللاعب.

الأدوات المستخدمه: -شريط قياس.

إختبار رمي كره طبيه من أعلى الرأس

إسم الإختبار: -٢

### STANDING BACKWARD OVERHEAD MEDICINE-BALL THROW

الهدف من الإختبار: إختبار القدره العضليه للطرف العلوي من الجسم.

وصف الإختبار:

-يقف المختبر والقدمين بإتساع الكتفين أو أوسع قليلاً.  
-الكعبين على خط واحد.

-يقوم المختبر بمسك الكره الطبيه والذراعين مفردتين في مستوى الكتفين.

-يقوم المختبر بمرجحة الكره حتى تصل أسفل مستوى الوسط أو بمستوى الحوض.

-يقوم المختبر بمد الركبتين والحوض و دفع الكره بقوه للخلف لأقصى مسافه ممكنه بالذراعين من فوق الرأس.

-يجب في نهاية الحركه أن يكون القدم والركبه والظهر والذراعين على كامل إمتدادهم لضمان إنتاج أقصى قدره.

طريقة التقييم:

-يقوم المختبر بأداء ثلاث محاولات يتم إختيار المسافه الأطول والأفضل بينهم.

-يتم قياس المسافه من خط البدء حتى مكان سقوط الكره الطبيه.

الأدوات المستخدمه:

-كره طبيه.

-شريط قياس.

إختبار عشر ثواني كزامي مواشي-جيري

إسم الإختبار: -٣

### TEN SECONDS KIZAMI MAWASHI-GIRI

الهدف من الإختبار:

إختبار سرعة الأداء لمهارة كزامي مواشي جيري في زمن ١٠ ثواني.

وصف الإختبار:

-يقف المختبر في وضع الإستعداد النزالي **fight**.

-مع إشارة البدء يقوم المختبر بأداء مهارة كزامي مواشي جيري بأقصى سرعه ممكنه لمدة ١٠ ثواني.

-يتوقف المختبر مع إشارة التوقف.

طريقة التقييم:

-يتم إحتساب عدد الركلات الصحيحه المؤداه.

-يجب لمس العلامه المحدده على وساده الركل لإحتساب الركله.

-إذا لم يتم لمس الوساده لا تحتسب الركله.

الأدوات المستخدمه:

-وساده ركل.

-ساعة إيقاف.

إختبار عشر ثواني جياكو-زوكي

إسم الإختبار: -٤

### TEN SECONDS GIAKO-ZUKI

الهدف من الإختبار:

إختبار سرعة الأداء لمهارة جياكو زوكي في زمن ١٠ ثواني.

وصف الإختبار:

-يقف المختبر في وضع الإستعداد النزالي **fight**.

-مع إشارة البدء يقوم المختبر بأداء مهارة جياكو زوكي بأقصى سرعه ممكنه لمدة ١٠ ثواني.  
-يتوقف المختبر مع إشارة التوقف.

<p>طريقة التقييم:</p> <p>- يتم احتساب عدد اللكمات الصحيحة المؤداة.</p> <p>- يجب لمس العلامة المحدده على وسادة اللكم لإحتساب اللكمه.</p> <p>- إذا لم يتم لمس الوساده لا تحتسب اللكمه.</p>		
<p>الأدوات المستخدمه:</p> <p>- وسادة لكم.</p> <p>- ساعة إيقاف.</p>		
<p>٥- إسم الإختبار:</p> <p>دقيقه إنبطاح مائل ثني الذراعين</p> <p><b>ONE MINUTE PUSH-UPS</b></p>		
<p>الهدف من الإختبار:</p> <p>إختبار تحمل القوه للجزء العلوي من الجسم.</p>		
<p>وصف الإختبار:</p> <p>- يأخذ المختبر وضع الإنبطاح المائل.</p> <p>- يقوم المختبر بثني الذراعين حتى يلامس صدر المختبر لقبضة يد المختبر ثم مد الذراعين كاملاً.</p> <p>- لا يلامس الأرض أي جزء من أجزاء الجسم سواء اليدين و القدمين.</p>		
<p>طريقة التقييم:</p> <p>يتم احتساب أقصى عدد من التكرارات الصحيحة التي يؤديها المختبر في دقيقه واحده.</p>		
<p>الأدوات المستخدمه:</p> <p>ساعة إيقاف.</p>		
<p>٦- إسم الإختبار:</p> <p>إختبار دقيقه جلوس من الرقود</p> <p><b>ONE MINUTE SIT-UPS</b></p>		
<p>الهدف من الإختبار:</p> <p>إختبار تحمل القوه لمنطقة الجذع.</p>		
<p>وصف الإختبار:</p> <p>- يرقد المختبر على ظهره مع ثني الركبتين مع وضع القدمين على الأرض.</p> <p>- يضع المختبر كفيه على الكتفين في وضع متقاطع.</p> <p>- يقوم المختبر بتثبيت قدمي المختبر على الأرض.</p> <p>- يقوم المختبر بإستخدام عضلات بطنه في الجلوس حتى يلمس الركبتين بالمرفقين.</p> <p>- يجب الحفاظ على وضع أسفل الظهر ملاصقاً للأرض طوال مدة الإختبار.</p>		
<p>طريقة التقييم:</p> <p>يتم احتساب أقصى عدد من التكرارات الصحيحة التي يؤديها المختبر في دقيقه واحده.</p>		
<p>الأدوات المستخدمه:</p> <p>ساعة إيقاف.</p>		
<p>٧- إسم الإختبار:</p> <p>إختبار دقيقه جلوس القرفصاء</p> <p><b>ONE MINUTE AIR-SQUAT</b></p>		
<p>الهدف من الإختبار:</p> <p>إختبار تحمل القوه للجزء السفلي من الجسم.</p>		
<p>وصف الإختبار:</p> <p>- يقف المختبر مستقيماً والقدمين بإتساع الحوض.</p> <p>- مع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الركبتين حتى يصل إلى زاويه ٩٠ بين عظم الحوض والساق أو أقل قليلاً.</p> <p>- يجب على المختبر ألا يستخدم يديه سواء بالسند على الأرض أو على ركبتيه.</p> <p>- يستمر الأداء حتى إشاره التوقف.</p>		
<p>طريقة التقييم:</p> <p>يتم احتساب أقصى عدد من التكرارات الصحيحة التي يؤديها المختبر في دقيقه واحده.</p>		
<p>الأدوات المستخدمه:</p> <p>ساعة إيقاف.</p>		

## - القدرات البدنية الخاصة بمسابقه الكوميتيه في رياضه الكاراتيه :

تم تحديد القدرات البدنية الخاصة لمسابقه الكوميتيه في رياضه الكاراتيه بناءً على المسح المرجعي للدراسات المرجعيه السابقه حيث تم إرتضاء نسبة ٥٠% كحد أدنى ونسبة ١٠٠% كحد أقصى، والتي تحددت نهائياً في القدرات التاليه:

جدول (٥) القدرات البدنيه الخاصه بلاعبي الكوميتيه بناءً على نتيجة المسح المرجعي

م:	القدرات البدنيه الخاصه:	النسبه المئويه:
١-	القدره العضليه MUSCULAR-POWER	٨٣,٣%
٢-	سرعة الأداء PERFORMANCE-QUICKNESS	٥٨,٣%
٣-	تحمل السرعة QUICKNESS-ENDURANCE	٥٨,٣%
٤-	الرشاقه AGILITY	٥٨,٣%
٥-	المرونه MOBILITY	٥٨,٣%
٦-	تحمل القوه STRENGTH-ENDURANCE	٥٠%

و تم إختيار القدرات البدنيه (القدره العضليه، سرعة الأداء، تحمل القوه) لما لهم من إرتباط وثيق بالتدريبات الوظيفيه، ولأنها من القدرات البدنيه التي تسعى التدريبات الوظيفيه لتنميتها بشكل مباشر، كما أشار إلى ذلك فرانسيسكو (٢٠١٤) في أن التدريبات الوظيفيه تهدف إلى تنمية القدره العضليه والسرعه و التحمل الخاص. (ص،١٨)

## - الدراسه الإستطلاعيه:

تم تطبيق الدراسه الإستطلاعيه في الفتره الزمنيه من الإثنين ٢٦ أغسطس، حتى الأربعاء ٢٨ أغسطس ٢٠١٩م، في المركز الرياضي Maximum gym ببورسعيد، حيث تم إجراء الإختبارات والقياسات البدنيه، وتطبيق نموذج لوحده تدريبيه تشمل تدريبات الإعداد البدني والمهارى بإستخدام التدريبات الوظيفيه، وتشمل التجربه ٥ لاعبين من لاعبي الكوميتيه فوق ١٨سنة رجال من منطقه بورسعيد للكاراتيه ومن خارج عينة البحث الأساسيه، وذلك بهدف التعرف على :

- مدى صلاحية أجهزة القياس المستخدمه للبحث.
- الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ التجربه الأساسيه.
- توضيح طبيعة البحث للاعبين.
- التحقق من مدى صلاحية الإختبارات المستخدمه وملئمتها للعينه.
- إختيار المكان المناسب لإجراء الإختبارات والتدريب.

وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعية عما يلي:

- صلاحية أجهزة القياس المستخدمه للبحث.
- صلاحية الإختبارات المستخدمه وملائمتها للعينه.
- تفهم اللاعبين لما قدم لهم من إرشادات.
- تفهم اللاعبين طبيعة البحث وإتباعهم الخطوات الصحيحه للقياس.

### -الخطوات التنفيذية لتجربة البحث:

#### -القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث والبالغ عددها (٥) لاعبين، حيث كانت الإختبارات والقياسات البدنيه في المركز الرياضي maximum gym في يوم الأربعاء الموافق ٤ سبتمبر ٢٠١٩م، وإشتمل القياس للمتغيرات البدنيه على إختبار بعض القدرات البدنيه الخاصه بالكوميتيه في رياضة الكاراتيه وهي (القدره العضليه، سرعة الأداء، تحمل القوه) حسب نتائج المسح المرجعي لتحديد أهم القدرات البدنيه الخاصه.

#### -تطبيق التجربه الأساسيه:

تم تطبيق البرنامج التدريبي الذي يشمل التدريبات الوظيفيه على عينة البحث الأساسيه في الفتره من يوم السبت الموافق ٧ سبتمبر ٢٠١٩م حتى يوم الخميس الموافق ٢٨ نوفمبر ٢٠١٩م، حيث تم تنفيذ التدريبات بالبرنامج التدريبي خلال ١٢ إسبوع بواقع ٥ وحدات تدريبيه في الإسبوع أيام (السبت، والأحد، والثلاثاء، والأربعاء، والخميس)، وذلك بالمركز الرياضي maximum gym، يستغرق زمن الوحده التدريبيه ٩٠ دقيقه، و زمن الجزء التمهيدي الخاص بالإحماء والجزء الختامي الخاص بالتهده من خارج الزمن الأساسي للوحده التدريبيه، حيث تحتوى كل وحده على الجزء التمهيدي المتمثل في الإحماء، والجزء الرئيسي الذي يشتمل على الإعداد البدني (العام، الخاص)، والإعداد المهارى، والإعداد الخططي بإستخدام التدريبات الوظيفيه، والجزء الختامي المتمثل في التهده كما هو موضح بالجدول التالي.



## جدول (٦) التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية عينة البحث

الزمن المقترح	محتوى الوحدة:	أجزاء الوحدة التدريبية:
١٠ دقائق خارج زمن الوحدة التدريبية	مجموعة تدريبات لتهيئة العضلات والمفاصل للمجهود البدني ورفع معدل النبض وضغط الدم لتجنب حدوث الإصابه.	الجزء التمهيدي (الإحماء)
٩٠ دقيقة	-الإعداد البدني (العام، الخاص) -الإعداد المهاري -الإعداد الخططي (باستخدام التدريبات الوظيفية)	الجزء الرئيسي
١٠ دقائق خارج زمن الوحدة التدريبية	مجموعة تمرينات للإسترخاء وتهيئة الجسم وعودته لحالته الطبيعيه التي كان عليها قبل التدريب.	الجزء الختامي (التهديء)

## -محتوى الوحدة التدريبية:

## ١-الأحماء: WARMING-UP

الغرض من هذا الجزء هو إعداد وتهيئة أجهزة الجسم الوظيفية والأعضاء والمفاصل والأربطة وتنشيط الدورة الدموية ورفع معدل النبض إلى ١٢٠ ن/ق حتى يستطيع اللاعب البدء في الجزء الرئيسي بأقل احتمالية تعرض للإصابات بمختلف أنواعها، ويشتمل على تمرينات لكل أجزاء الجسم ( الرقبه، الذراعين، الجذع، الرجلين) ،كما راعي الباحث احتواء هذا الجزء على تمرينات الإطاله والتي تعمل على تحسين مطاطية العضلات وجاهزيتها وتساعد على إطالة العضلات وبالتالي تجنب الإصابه، بالإضافة إلى تمرينات المرونه والتي تساعد على تهيئة المفاصل العامله للتدريب، وذلك باستخدام تدريبات الإحماء الحركي بالتدريبات الوظيفية **Functional dynamic warm-up** ، و يستغرق زمن الإحماء ١٠ دقائق عند بداية كل وحده تدريبيه وخارج زمن الوحده طوال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي.

## ٢-الجزء الرئيسي: MAIN-PART

يعتبر هذا الجزء هو أهم أجزاء الوحدة التدريبية لأنه يؤدي إلى تحقيق الهدف من التدريبات الوظيفية، ومدة هذا الجزء (٩٠ دقيقة) على مدار البرنامج التدريبي مع إختلاف أزمنة الإعداد البدني والمهاري والخططي باستخدام التدريبات الوظيفية على مراحل البرنامج التدريبي على النحو التالي:

المرحلة الأولى للبرنامج التدريبي: إشتملت على الإعداد البدني العام وزمنه (٣٧،٨ دقيقة) للوحده التدريبيه، والإعداد البدني الخاص وزمنه (٢٥،٢ دقيقة) للوحده التدريبيه الواحده، والإعداد المهاري وزمنه (٢٧ دقيقة) للوحده التدريبيه الواحده، وإستمرت هذه المرحلة (٣ أسابيع) بواقع (١٥ وحده تدريبيه).

المرحلة الثانية البرنامج التدريبي: إشمطت على الإعداد البدني العام الذي بلغ زمنه (١٣،٥ دقيقة) للوحده التدريبيه الواحده، والإعداد البدني الخاص وزمنه ( ٣١،٥ دقيقة) للوحده التدريبيه الواحده، والإعداد المهاري وزمنه (٣٦ دقيقة) للوحده التدريبيه الواحده، والإعداد الخططي وزمنه (٩دقائق) للوحده التدريبيه الواحده، وإستمريت هذه المرقله لمدة (٦ اسابيع) بواقع (٣٠ وحده تدريبيه).

المرقله الثالثه والنهائيه من البرنامج التدريبي: إشمطت على الإعداد البدني الخاص وزمنه (١٨ دقيقة) للوحده التدريبيه الواحده، و الإعداد المهاري وزمنه (٤٥ دقيقة) للوحده التدريبيه الواحده، و الإعداد الخططي وزمنه (٢٧ دقيقة) للوحده التدريبيه الواحده، و إستمريت هذه المرقله (٣ أسابيع) بواقع (١٥ وحده تدريبيه).

### ٣-الجزء الختامي: COOL-DOWN

ويشمل هذا الجزء مجموعه من تدريبات التهده والإطالات الثابته static stretches الخاصه بعضلات الجسم العامله خلال الوحده التدريبيه، والتي تأخذ شكل الإسترخاء و محاولة العوده بها إلى الحاله الطبيعیه، وقد بلغ زمنها المخصص لها بالوحده التدريبيه في هذا الجزء (١٠ دقائق) خارج زمن الوحده التدريبيه اليوميه وفي نهايتها.

#### -البرنامج التدريبي:

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلميه، من خلال الإطلاع على مراجع علم التدريب الرياضي ورياضة الكاراتيه ونتاج المسح المرجعي والتجربه الإستطلاعيه، وذلك لتطبيقه على المجموعه التجريبيه قيد البحث.

#### -هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البحث إلى تنمية بعض القدرات البدنيه الخاصه بلاعبى الكوميتيه في رياضة الكاراتيه من خلال تطبيق برنامج تدريبي يشمل الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري والخططي بإستخدام التدريبات الوظيفيه، و معرفة مدى تأثير تلك النوعيه من التدريبات على القدرات البدنيه الخاصه بالكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

#### -محتوى البرنامج التدريبي:

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعه من تدريبات الإعداد البدني العام والخاص وتديرات الإعداد المهاري والخططي بإستخدام أسلوب التدريبات الوظيفيه.

#### -الأسس والمبادئ العلميه التي يجب إتباعها عند إستخدام التدريبات الوظيفيه داخل البرنامج التدريبي:

- يجب تعليم الأداء الفني الصحيح للاعب مهما كانت خبرته، لتجنب أداء أنماط حركيه خاطئه إذا لم يتم توضيحها.
- يجب الإهتمام بتديرات التحمل العام CARDIO TRAINING خلال الوحدات التدريبيه في بداية البرنامج لما لها من دور مهم مؤثر في التدريبات الوظيفيه وتديرات المقاومه RESISTANCE TRAINING.

- يفضل التدرج بصعوبة التمرينات بداية من إستخدام وزن الجسم كمقاومه BODY-WEIGHT لكل أجزاء الجسم FULL-BODY MOVEMENT و قبل إضافة المقاومات الخارجيه.
- في حالة إثبات اللاعب كفاءته على أداء التدريبات بشكل صحيح، يتم التدرج بصعوبة الأداء و إشراك تدريبات أكثر صعويه و متعددة المهام.
- يجب التدرج بحمل التدريب بعد ٤-٦ أسابيع تدريبيه.
- يتم تشكيل التدريبات الوظيفيه في شكل ثنائيات SUPER-SETS أو ثلاثيات TRI-SETS.
- يجب التنوع في شكل التدريبات لضمان أن يكون اللاعب في حالة تحدى مستمر.
- إستخدام أسلوب التدريب الدائري CIRCUIT-TRAINING بواقع ٣ وحدات تدريبيه أسبوعياً.
- محطات التدريب الدائري يتم التدرج بحد أدنى ٣ محطات و بحد أقصى ٥-٦ محطات تدريبيه.
- عند هيكلة التدريبات يجب أن تكون التدريبات موجهه نحو نوع الحركات الوظيفيه FUNCTIONAL MOVEMENT الخاصه بالنشاط التخصصي قدر الإمكان.
- يجب أن يشتمل تصميم التدريب الدائري للاعبين المتقدمين على تقليل عدد المحطات مع تغيير الأنماط بين الدوائر CIRCUIITS.
- يجب إدراج المهارات الأساسيه للرياضه التخصصيه ضمن البرنامج.
- الإهتمام بعمل القلب المحيطي PHA عند تصميم برنامج التدريبات الوظيفيه (ص، ٢٠٩).
- تحديد تشكيل حمل التدريب (٢:١) ثم التدرج إلى تشكيل (٣:١)، حيث يرى عصام عبد الخالق ١٩٩٢م بأنه يجب على المدرب الرياضي عدم الإلتزام بتشكيل حمل تدريب واحد خلال البرنامج التدريبي، لذا ينصح بعض الخبراء بإستخدام بعض التشكيلات الأخرى.
- تحديد درجات حمل التدريب كما حددها عبد الفتاح (٢٠١٢) نقلاً عن بلاتونف (١٩٨٦) بأنها كالتالي:

جدول (٧) درجات حمل التدريب كما حددها عبد الفتاح(٢٠١٢):

م:	درجات حمل التدريب:	النسبه من الحد الأقصى
١	الأقصى	%١٠٠-٩٥
٢	الأقل من الأقصى	%٩٠-٨٥
٣	العالي	%٨٠-٧٠
٤	المتوسط	%٦٥-٥٠
٥	المنخفض	%٥٠-

(ص، ٨٨)

- تم تحديد زمن الوحده التدريبيه بواقع ٩٠ دقيقه، بحيث يكون الجزء التمهيدي (الإحماء) والجزء الختامي (التهنئه) من خارج زمن الوحده التدريبيه الفعلي.
- تم تحديد مدة البرنامج التدريبي بواقع ١٢ أسبوع، بحيث أشار عبد الفتاح (٢٠١٢) إلى أن "دورة الحمل المتوسطه تتكون من مجموعه دورات حمل متوسطه، تكون مدتها من ٨-١٦ أسبوع كافيه لتحقيق الأهداف الخاصه للبرنامج"(ص، ٢٨٠).

**-المعالجات الإحصائية:**

إستخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS حيث تضمنت خطة المعالجه الإحصائيه للبيانات الأوليه الأساليب

الإحصائيه التاليه:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الإنحراف المعياري
- معامل الإلتواء
- إختبار ولكسون لدلالة الفروق لطرف واحد.

-نموذج لوحده تدريبيه من البرنامج المطبق على عينه البحث بإستخدام التدريبات الوظيفيه:

أجزاء الوحدة	التدريبية الوحدة مكونات	محتوى الوحدة التدريبية	مكونات حمل التدريب				التكرارات	الوقت	الاداء	الوقت	الوقت	الوقت
			الراحة	المجموع	الوقت	الوقت						
الجزء التمهيدي	الإحماء	تدريبات الإحماء والجري بأنواعه لتهيئة العضلات والمفاصل ورفع معدل النبض إلى ١٢٠ ن/ق.	-	-	-	-	-	-	متوسط	١٠	ق	متوسط
بار حديدي - أثقال - كاتل بل - وسادة لكم		الدائره (١): تمارين - BARBELL SQUAT JUMP (قدره) تمارين - ONE LEG DEAD- LIFT (L) (توازن) تمارين - ONE LEG DEAD- LIFT (R) (توازن) تمارين 10SEC. KIZAMI GIAKO-ZUKI (سرعة أداء)	٨	٨	٨	١٥	٢٠	١٠	عالي	٩	ق	عالي
صندوق وثب - نصف كرة الاتزان - وسادة لكم		الدائره الثانيه (٢): تمارين BOX-JUMP (قدره) تمارين BUSO-BALL HAND PLANK HOLD (توازن) تمارين 10SEC. KIZAMI MAWASHI-GIAKO ZUKI (سرعة أداء)	١٢	-	١٥	١٥	٢٠	١٠	عالي	٩	ق	عالي
صندوق وثب - وسادة لكم		الدائره (٣): تمارين BULGARIAN- SQUAT JUMP (L) (قدره) تمارين BULGARIAN- SQUAT JUMP (R) (قدره) تمارين HALF KNEELING HOLD (L) (توازن) تمارين HALF KNEELING HOLD (R) (توازن) تمارين 10SEC. KIZAMI ZUKI-KIZAMI MAWASHI (سرعة أداء)	١٢	١٢	-	٢	١٥	١٥	عالي	٩	ق	عالي
كرات رمي - أقماع		الدائره (٤): تمارين SLAM-BALL THROUGH (قدره) تمارين V-SHUTTLE RUN (رشاقه خاصه) تمارين NINTY TO NINTY MOBILITY (مرونه للحوض)	١٢	٤	١٥	١٥	٢٠	٣٠	عالي	٨	ق	عالي
كاتل بل - أقماع		الدائره (٥): تمارين KETTLEBELL ONE ARM SNATCH (L) (قدره) تمارين ONE ARM KETTLEBELL SNATCH (R) (قدره) تمارين LATERAL ZIGZAG	٦	٦	١٥	١٥	١٠	١٥	عالي	٨	ق	عالي

الإعداد البدني الأول

الجزء الرئيسي

FROM FIGHT POSITION (رشاقه) تمرين-PVC PASS THROUGH (مرونه للكتفين) الدائره (٦):					
عالي	٨ق	٤	٥٥ث	-	٣٠ث
كره طبيه -أقماح				١٢	١٠ث
				١٠	١٥ث
				-	١٥ث
				-	١٥ث
عالي	٨ق	٤	٥٥ث	-	١٥ث
				٣٠	٩٠ث
				٢٠	٦٠ث
بار حديدي -أثقال				-	٢ق
عالي	٨ق	٦	٣٠ث	٢٠	٣٠ث
البسيط	٥ق	-	-	-	-

## - عرض ومناقشة النتائج:

## - عرض النتائج:

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في المتغيرات البدنيه قيد البحث

ن=٥

م	المتغيرات الفسيولوجية	العدد		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (z)	مستوى الدلالة الإحصائية
		+	-	+	-	+	-		
١	إختبار الوثب العمودي لقياس القدره العضليه للطرف السفلي من الجسم	٥,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٣-	٠,٠٤
٢	إختبار رمي كره طبيه من أعلى الرأس لقياس القدره العضليه للطرف العلوي من الجسم	٥,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٦-	٠,٠٤
٣	إختبار ١٠ ثواني كزامي مواشي- جيري لقياس سرعة الأداء للرجلين	٥,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٦-	٠,٠٤
٤	إختبار ١٠ ثواني جياكو-زوكي لقياس سرعة الأداء للذراعين	٥,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٧-	٠,٠٤
٥	إختبار دقيقه إنبطاح مائل ثني الذراعين لقياس تحمل القوه للطرف العلوي من الجسم	٥,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٢-	٠,٠٤
٦	إختبار دقيقه جلوس من الرقود لقياس تحمل القوه لمنطقة الجذع	٥,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٣-	٠,٠٤
٧	إختبار دقيقه جلوس القرفصاء لقياس تحمل القوه للطرف السفلي من الجسم	٥,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٢-	٠,٠٤

قيمة ويلكسون الجدولية (z) = عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = ٠,٠٠

ويتضح من الجدول (٨) أن قيمة (z) المحسوبة بتطبيق إختبار ولكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعه التجريبيه للمتغيرات البدنيه (القدره العضليه، سرعة الأداء، تحمل القوه) على الترتيب هي (- ٢,٠٣، ٢,٠٦-، ٢,٠٦-، ٢,٠٧-، ٢,٠٧-، ٢,٠٧-، ٢,٠٢-، ٢,٠٣-، ٢,٠٢-) ، وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٠٤٦ ، ٠,٠٤٣) وجميعها داله إحصائياً مما يشير إلى أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعه التجريبيه كانت فروق حقيقه ولصالح القياس البعدي وهذا يدل على تحسن أفراد المجموعه التجريبيه في جميع المتغيرات البدنيه قيد البحث.

## مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية، والتي تتضمن كل من (إختبارات القدره العضليه للرجلين والذراعين، إختبارات سرعة الأداء للرجلين والذراعين، إختبارات تحمل القوه للذراعين والجذع والرجلين)، حيث كانت قيمة (z) المحسوبة على التوالي هي (-٢,٠٣، -٢,٠٦، -٢,٠٦، -٢,٠٦، -٢,٠٧، -٢,٠٧، -٢,٠٢، -٢,٠٢، -٢,٠٣، -٢,٠٢)، وجميع قيم (z) المحسوبة أقل من قيمة (z) الجدولية والتي تساوي (٠,٠٥) عند مستوى (٠,٠٥) .

ويرجع الباحث هذه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الإختبارات البدنية إلى أن البرنامج التدريبي بما يشمله من تدريبات وظيفية والتي هدفها الرئيسي حدوث تحسن في مستويات بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، بالإضافة إلى تدريبات الإعداد المهاري والتي تؤدي إلى تحسن هذه المتغيرات ولكن بصورة غير مباشرة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عتريس (٢٠١٠) ، حيث يرى أن التدريبات المشابهة للأداء تؤدي إلى تحسن ملحوظ في القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه، وتعد التدريبات الوظيفية في أبسط صورها هي تدريبات مشابهة للأداء الحركي الخاص بالنشاط الرياضي التخصصي والتي تحقق أكبر قدر من التحكم في أجزاء الجسم أثناء الأداء الحركي الممارس.

كما تتفق مع ذلك أبو اليزيد (٢٠١٤) ، حيث ترى أن إستخدام أسلوب الجرعات المركبة في البرنامج التدريبي أدى إلى تأثير إيجابي على القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتيه، وهذا يتفق مع التدريبات الوظيفية التي طبيعتها تكون في شكل جرعات مركبة سواء تدريبات ثنائية أو ثلاثية أو في شكل تدريب دائري.

ويتفق مع ذلك أيضاً نبوي (٢٠١٨) ، حيث يرى أن البرنامج التدريبي بإستخدام الأساتيك المطاطيه أدى إلى تحسن في مستوى القوه الانفجاريه للاعبي الكوميتيه، وهذا يتفق مع وظيفة التدريبات الوظيفية في تنمية القوه الانفجاريه و أن الأساتيك المطاطيه هي أحد المقاومات المستخدمه في تطبيق التدريبات الوظيفيه.

كما يتفق مع ذلك هاتفيلد (٢٠١٧) ، حيث يشير إلى أن التدريبات الوظيفية تعمل على توظيف أجزاء الجسم (العضلات، الأربطة، الأوتار) بحيث تؤدي إلى تحسن في إتجاه القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس، وهذا يتفق مع ما أدت إليه تطبيقات التدريبات الوظيفية من نتائج ملحوظه تتمثل في التحسن في القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتيه.

كما يتفق ببول (٢٠١٠) ، حيث يرى أن التدريبات الوظيفية تهدف إلى تنمية القوه الانفجاريه والتحمل الخاص، وهذا ما أدت إليه نتائج الدراسة، حيث أثبتت التدريبات الوظيفية تحسن ملحوظ في القدرات البدنية المذكوره والتي تعد أهم القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتيه.



كما يتفق سوات، و صالح، و إرتوجرول (٢٠١٩) ، حيث أن التدريبات الوظيفية تعد أفضل تأثيراً على الأداء الرياضي والحركة الوظيفية من التدريبات التقليدية، وهذا يثبت كفاءة التدريبات الوظيفية على تحقيق نتائج مميزة للاعبين وخصوصاً أن تلك التدريبات تطبق على لاعبين متقدمين في المستوى والذي بالضرورة يتطلب أساليب تدريب متقدمه و غير تقليديه لتحقيق أفضل نسب تحسن للاعبين.

ويتفق ذلك أيضاً مع تورنا، و ألب (٢٠١٩) ، في أن التدريبات الوظيفية تؤدي إلى تحسن في القدره العضليه والتحمل الخاص، وهذا يتوافق مع النتائج التي أحدثتها التدريبات الوظيفية في كلاً من القدره العضليه والتحمل الخاص، فيما يعدا من القدرات البدنيه الخاصه بمسابقه الكوميتيه قيد البحث.

وبناء على ما سبق ذكره يكون قد تحقق فرض البحث والذي ينص على أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنيه قيد البحث لدى المجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدي.

#### -الإستخلاصات والتوصيات:

#### -الإستخلاصات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث و إستناداً إلى ما تم تحقيقه من أهداف و فروض، وفي حدود عينة البحث و إجراءاته توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الوظيفية والمطبقه على المجموعه التجريبيه كان له تأثيراً إيجابياً في تحسن مستوى القدرات البدنيه (القدره العضليه، سرعة الأداء، تحمل القوه).

#### -التوصيات:

في حدود ما توصلت إليه نتائج هذا البحث و في حدود عينة البحث المختاره، و في ضوء ما توصل إليه الباحث من إستخلاصات يوصي الباحث ما يلي:

- ١- ضرورة الإهتمام بإضافة التدريبات الوظيفية إلى البرنامج التدريبي للإرتقاء بمستوى الكفاءه البدنيه للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.
- ٢- ضرورة الإهتمام بالنواحي البدنيه والمتغيرات المرتبطه برياضة الكاراتيه والعمل على الإرتقاء بمستواها والذي ينعكس على مستوى اللاعب في الملعب.
- ٣- إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقه بأساليب التدريب التي تعمل على تحسن حاله البدنيه للاعب الكاراتيه على عينات أخرى من لاعبي ولاعبات الكاراتيه.
- ٤- المساهمه في محاولة إطلاع مدربي الكاراتيه على البرنامج التدريبي المقترح و نوعية التدريبات الوظيفية للإستفاده منه في العمليه التدريبيه.

## -المراجع:

## -قائمة المراجع العربي:

أبو اليزيد ، شيماء . (٢٠١٤) . أثر تطوير القدرات البدنية الخاصة باستخدام أسلوب الجرعات المركبة على مستوى أداء الأساليب الهجومية لدى لاعبي مسابقة الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، القاهرة.

**Abo elyazid, shaymaa. (2014), . The effect of developing special physical abilities using compound dosing method on the level of offensive methods performance among the komite competition players in karate, master thesis, college of sport education for girls, Helwan University, Cairo.**

الخميسي ، يحيى . (٢٠١٦) ، تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء الهجومي للاعبين الكوميتيه ، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ، جامعة بورسعيد ، بورسعيد.

**Khamisi, Yahya. (2016), the effect of lactic tolerance training on some physiological variables and the effectiveness of offensive performance of the kumite players, (Master Thesis), Faculty of Sports Education for Boys and Girls, Port Said University, Port Said.**

الشبراوي ، سامح . (٢٠٠٢) ، تأثير برنامج تدريبي باستخدام كل من أسلوب الشيتوري والشوتوكان على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه من ٦ : ٨ سنوات ، (رسالة دكتوراة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، بورسعيد.

**Al-Shabrawy, Sameh. (2002), the effect of a training program using both the Chitori and Shotokan styles on some physical and physiological variables for beginners in karate from 6: 8 years, (PhD thesis), Faculty of Physical Education, Suez Canal University, Port Said.**

الصباحي ، وليد . (٢٠١٤) ، برنامج تدريبي للتحكم الحركي وتأثيره في مستوى أداء بعض اللكمات لناشئي الكاراتيه ، (رسالة ماجستير) ، جامعة طنطا.

**Morning, Walid. (2014), a training program for motor control and its effect on the performance level of some punches for karate beginners, (Master Thesis), Tanta University.**

العطله ، عمرو . (٢٠٠٢) ، تأثير برنامج تدريبي لتنمية التحمل الهوائي واللاهوائي على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي هوكي الميدان ، (رسالة دكتوراة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، بورسعيد.

**The vacation, Amr. (2002), the effect of a training program for the development of aerobic and anaerobic endurance on some physical characteristics and basic skills for field hockey youth, (PhD thesis), Faculty of Physical Education, Suez Canal University, Port Said.**

ثابت ، محمد . (٢٠١٧) ، تأثير برنامج تدريبي باستخدام طريقة تباتا على بعض القدرات البدنيه الخاصه ومستوى الأداء للاعبات الكاراتيه (كاتا-بونكاي) ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضيه للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة.

**Thabet, mohammed. (2017), *The effect of a training program using the Tabata method on some special physical abilities and level of performance of karate players (Kata-Bunkai)*, PhD thesis, Faculty of Sports Education for Girls, Helwan University, Cairo.**

عبد الجواد ، رانيا . (٢٠٠٧) ، تأثير إستخدام التدريب المتقاطع على بعض الدلالات الفسيولوجية المرتبطة بسرعة رد الفعل وفاعلية الهجوم لدى لاعبات الكوميتية في رياضة الكاراتيه ، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.

**Abdul Jawad, Rania. (2007), *the effect of using cross training on some physiological indications related to reaction speed and attack effectiveness of komite players in karate*, (Master thesis), College of Physical Education for Girls, Zagazig University.**

عبد الفتاح، أبو العلا . (٢٠١٢) . التدريب الرياضي المعاصر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط ١ .

**Abdel Fattah, Abu El-Ela. (2012). *Contemporary sports training*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, 1st edition.**

عتريس ، صلاح . (٢٠١٠) ، تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنيه الخاصه على مستوى أداء الجمل الحركيه (جيون كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط ، (رسالة دكتوراه) ، جامعة أسيوط.

**Atris, Salah. (2010), *the effect of a similar performance program to develop some special physical abilities on the level of kinetic performance (Jeon Kata) among first class players in karate sport in Assiut Governorate*, (PhD thesis), Assiut University.**

سعيد ، محمد . (٢٠٠٩) ، الإدراك الحس حركي وعلاقته بفاعلية الهجوم البسيط والمركب أثناء مباريات الكوميتية للاعبين الكاراتيه ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، الزقازيق ، المجلد الثالث.

**Said Mohamed . (2009), *kinesthetic perception and its relationship to the effectiveness of simple and complex attacks during the komite games of karate players*, the third international scientific conference, the Faculty of Physical Education for Boys, Zagazig University, Zagazig, Volume three.**

مبروك ، مروه . (٢٠١٤) ، تطوير القدرات الحركيه الخاصه على مستوى أداء الواجبات بالجمل الحركيه للاعبات الكاراتيه ، (رسالة دكتوراه) ، كلية التربية الرياضيه بنات ، جامعة الزقازيق ، الزقازيق.

**Mabrouk, marwa. (2014), *Development of special kinetic abilities at the level of homework duties of karate players*, PhD thesis, Faculty of Sports Education for Girls, Zagazig University, Zagazig.**

نبوي ، كريم . (٢٠١٨) ، تأثير استخدام برنامج تدريبي بالأساتيك المطاطيه على القوه الانفجاريه والمهارات الهجوميه الخاصه بناشئين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، (رسالة ماجستير) ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، جامعة بنها ، بنها .

**Nabawy, karim. (2018), *The effect of using a rubber-based training program on explosive power and offensive skills for kumite juniors in karate*, Master Thesis, Faculty of Sports Education for Boys, Banha University, Benha.**

#### -قائمة المراجع الأجنبيه:

**Boyle , Michael . (2010) , *Advance in Functional Training* , Santa Cruz , California.**

**Fransisco, Charles. (2014): *principles Of functional exercise for professional fitness trainer*, first edition, Westchester fitness&wellness.**

**FREDERICK C.HATFIELD (2017): *fitness the complete guide*, edition 9.0 , ISSA academy.**

**Shabrawi , Sameh & Akar , Samy. (2012) , *The Effect of Core Stability Training on Some Physical Abilities and the Effectiveness of Attack Performance for the Practitioners of Kumite* .**

**World karate federation . (2019) , *Kata and Kumite competition rules effective from 1.1.2018* .**