برنامج تدريبى بإستخدام التدريبات النوعية لتحركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية فى مباريات الكومتيه (كتدريب أولى) للاعبى الكارتيه وتأثيره على تحقيق الإنجاز المبارائى

د. علاء محمد حلويش
د. عمرو محمد حلويش

" برنامـــج تدريبي باستخدام التدريبات النوعيـــة لتحـــركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية في مباريات الكومتيه(كتدريب أولي) للاعبي الكاراتيه وتاثيره علي تحقيق الإنجاز المبارائى . "

دكتور/ علاء محمد حلويش (*)
دكتور/ عمرو محمد حلويش (**)

مقدمة ومشكلة البحث:

البحث العلمي من أهم الضروريات لتطوير مجتمعنا الحديث للوصول الي أعلي المستويات في جميع مجالات الحياة عن طريق التعرف علي ما وهبه الله للإنسان من قدرات وطاقات مختلفة في محاولة لتحقيق أكبر قدر ممكن من الإستفادة من النظريات العلمية وتطويعها لخدمة المجتمع وتطوره .

وقد أكدت الكثير من الدراسات العلمية التأثير الإيجابي للتدريب الرياضى علي أجهزة الجسم المختلفة ، حتـــي أصبح من المسلم به أنه يؤدي الي تغيرات وظيفية في أجهزة الجسم المختلفة مما يحقق للاعـــب المـــدرب اداء حمـــل التدريب بكفاءة أفضل تتميز بالإقتصاد في الجهد . (15، 21 ، 23)

وتعتبر العوامل البيولوجية من أهم الأسس التي يعتمد عليها التدريب الرياضي حيث يأتي التطور الملاحظ في مستوي الأداء البدنى نتيجة التأثيرات البيولوجية لحمل التدريب والتي يتم من خلالها عمليات التكيف لمختلـــف اجهـــزة الجسم لكي تواجه التعب ويكتسب الفرد صفة التحمل .. فالتدريب الرياضي من الوجهة البيولوجية ما هو إلا عمليـــات إخضاع أجهزة الجسم لأداء أنواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي فـــي النهايـــة الـــي تغيـــراتُ فســـيولوجية "وظيفيـــة ومورفولوجية" ينتج عنها كفاءة الجسم فى التكيف علي مواجهة المتطلبات الفسيولوجية والبنائية لطبيعة النشاط الرياضي الممارس . (1 :5)

كما أن المعلومات والحقائق الفسيولوجية تســـهم فـــي تقنـــين أحمـــال التـــدريب أثنـــاء الموســـم الرياضـــي لكي تلائم قدرة الفرد الرياضي وتساعده علي التكيف الوظيفي أثناء ممارسة النشاط الرياضي . (21 : 43)

والتدريب النوعي كأحد أنواع التدريب التي تتميز بقوتها الخصوصية لتنمية القدرات البدنية والأداء المهاري ، و يعتبر هذا النوع من التدريبات اقصي درجات التخصص لتنمية القوة العضلية الموجهة – كما ونوعا وتوقيتا ، بمعني تنمية القوة العضلية وفقا للإستخدامات اللحظية للعضلات داخل الاداء المهاري .. كما تعتبر عاملا حاسما فـــي نجـــاح عملية توظيف العمل العصبي العضلي لهذا الاداء . (12: 96)

وتستخدم التمرينات النوعية في مجال التدريب الرياضي عامة – وفي مجال الكاراتيه خاصة سواء في مرحلة الإعداد او المنافسات ، لوظيفتين أساسيتان هما – تطوير فن الأداء للأمثل– وتحسين النواحي الوظيفية والقدرات البدنية الأساسية . (4 : 80)

وحيث أن الممارسة العملية لرياضة الكاراتيه يمكن تقسيمها الي أربعة مجـــالات رئيســـية وهـــي: التـــدريب البـــدني (الإحماء– تدريبات المرونة– التمرينات الهوائية واللاهوائية)– التمرينات الخاصة " النوعية " ، التدريب علي أســـس رياضة الكاراتيه ، التدريب علي الجمل الحركية (الكاتا kata) ، التدريب علي اساليب النزال (كومتيه kumite) . (32 : 123)

وأساليب النزال في الكومتيه تعتمد في المقام الأول علي قدرة اللاعب علي الإستخدام الناجح لمهارات الكومتيه الأساسية ، حيث تعتبر تحركات الرجلين هي المحرك الأساسي لحصيلة المهـــارات التي يحاول اللاعب استخدامها خلال المباريات .. ولكي يستطيع اللاعب ذلك لابد من اتباع الأوضاع الصحيحة للقدمين لـــيس فقـــط أثناء الوقوف بل منذ بداية المباراة وحتي نهايتها ، ولكي يستطيع اللاعب تحقيق هذا التوازن بين الجهد والزمن والكفاءة التكتيكية ، وحتي يحقق اللاعب أعلي اتزان عند التدريب علي مهارات الكومتيه يجب أن يراعي :

(*) مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا.

(**) مدرس بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا.

- تناسب المسافة بين القدمين مع درجة ثني الركبتين .
- توزيع وزن الجسم علي كلا القدمين .
- بقاء القدمين قريبة من مسطح الملعب في جميع إتجاهات التحرك الهجومي أو الدفاعي.
- إختيار الوضع المناسب للنزال لتحقيق أفضل استخدام للمهارات .
- سهولة التنفس أثناء التحرك .
- التدريب علي الأوضاع المختلفة للنزال (ثابت – متحرك – عالي – منخفض) .
- يجب اثناء النزال وضع بعض النقاط في الإعتبار وهي (اتجاه القدمين – المسافة بين القدمين – إتجاه النظر) . (35 : 274)

ومن كون الأساليب الهجومية جوهر الكومتيه ومجال إهتمام خبراء اللعبة بإعتبارها الوسيلة للحصول علي النقاط والفوز بالمباراة .. كان الأهتمام بكيفية الوصول الي أفضل أوضاع للجسم ، أفضل طريقة للتحرك الهادف الممزوج بمهارات وموجات هجومية ناجحة . (4 : 50)

كما أن الخطط الهجومية تعتبر ذات أهمية كبيرة نظرا لما تتميز به من عنصر المبادرة التي تشكل نقطة الإنطلاق لبدء الهجوم علي الخصم مع مراعاة النواحي الدفاعية للاعب المهاجم كلما أمكن .. كما ان التدريب علي المواقف الخططية المختلفة تساعد بدرجة كبيرة علي إكتساب اللاعب الكثير من الإرتباطات العصبية الوقتية علي تكرار السلوك الخططي في المواقف المتشابهة فإستيعاب اللاعب لعدد كبير من الجمل والتحركات الخططية السابق التدريب عليها لا تتكرربكل تفاصيلها في غضون المنافسة بل بصورة قريبة أو مشابهة مما يتطلب سرعة التفكير والتصرف في ضوء الخبرات المكتسبة السابقة كما أن الأداء الجيد للمهارة وحسن التفكير الخططي لا يستفاد منه بدرجة كبيرة مالم يكن اللاعب المهاجم علي درجة عالية من الصفات البدنية العامة والخاصة ، كلما تحسنت تلك الصفات للاعب الكاراتيه كلما استمر في تنفيذ التكنيك الخططي المطلوب حتي نهاية المباراة دونتعب . (3 : 3)

وايقاع الجهد من أهم متطلبات لاعب الكومتيه لما يحققه من سرعة ودقة وجمال الأداء الحركي ، الإقتصاد في الجهد ، وحسن استغلال زمن المباراة ومساحة الملعب ، اكتساب خبرات متعددة للنزال ، خفض التوتر والقلق ، تناسق العمل بين العقل والجسد ،اكتساب الثقة بالنفس ، التحكم في ايقاع المباراة ، تحسين بعض النواحي الفسيولوجية لتقليل معدل تراكم حمض اللاكتيك في الدم وزيادة أقصي استهلاك للأوكسجين لإرتباطهما بنظام انتاج الطاقة للاعبي الكاراتيه التي تعتمد علي العمل اللاهوائي – الهوائي بنسبة 30 : 70 % تقريبا مما يعود علي اللاعب بتحسين التحمل الخاص وتأخر ظهور التعب . (4 : 202)

كما أنه من الضروري في الكاراتيه استخدام القوة في وقتها الصحيح مع السيطرة علي السرعة في الإنتقال الإنسيابي من حركة الي أخري ولا يمكن تحقيق ذلك إلا من خلال عنصر الإيقاع المهاري . (34 : 170)

كما إن قدرة اللاعب علي بذل الجهد المتكامل الجوانب (بدنيا- فنيا- تنافسيا) بكفاءة عالية يؤثر ويتاثر بإيقاع الجهد المبذول فكلما ارتفع مستواه أعطي للاعب فرصة اكبر لبذل الجهد بالإيقاع المطلوب وخاصة في اللحظات الأخيرة من المباراة لذا يجب التركيز علي هذا العنصر خلال تنفيذ البرامج التدريبية وتوفير زمن كافي لتطوير ذلك العنصر ، والتدريب الفتري يعتبر من افضل الطرق لتحسين التحمل الخاص للاعبي الكومتيه وكذلك التدريب [illegible] بصورة مباشرة .. فإعطاء تمرينات مدتها أطول من زمن المباريات والتنسيق بين العمل والراحة خلال التدريب والمباراة تطور من اداء اللاعبين بصورة كبيرة ويستطيع اللاعب تحويل الهزيمة الي نصر إذا إمتلك قدراً كبيراً من تحمل الاداء . (26 : 60-63)

أما الإيقاع الحركي فهو التقسيم الزمني للحركات وما يتضمنه من عمل ديناميكي متبادل بين الشد والإسترخاء أو العمل والتوقف – فالإيقاع الحركي له بعدين أساسيين هما الزمني والديناميكي والزمني يعني المساحات الزمنية الخاصة بكل جزء من أجزاء الحركة والذي يعتبر في حد ذاته مقياساً لكل من عمليات التعلم الحركي والتقدم في المستوي ، أما البعد الديناميكي فهو معيار للأشكال التي تتخذها القوي المصاحبة للحركة وفي كل جزء منها ،التي يمكن قياسها بمقدار ما يبذل من طاقة أو عن طريق الأجهزة الحديثة ، أي ان الإيقاع الحركي يعني في النهاية ميزان لأجزاء الحركة من حيث القوي المبذولة في الأزمنة المحددة . (13 : 307)

ومن خلال تحليل الطرق المتبعة في إعداد اللاعبين لوحظ توجيه معظم اللاعبين في المراحل الأولي للتدريب الاولي الي الكاتا مع طول الفترة الزمنية التي يخضع لها للاعب للمشاركة في مسابقات الكوميتيه (المباريات) والتي يمكن ان تكون في حدود سنة الي سنة ونصف بالنسبة للاعبين المبتدئين لمرحلة الشباب ، ومن خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث السابقة وجد أنه لم يتعرض أحد من الباحثين للأهمية النسبية لنوع التدريب الذي يتلقاه اللاعب

المبتدء لمرحلة الشباب أو الرجال حيث انه من المتعارف عليه في فترات الإعـداد أن يبدأ اللاعب بإتقـان لمهـارات الكيـهون (المهارات الأساسية للكاراتيه) ، ثم عدد من الكاتات (عروض القتال الوهمي) ، وفي خلال هـذه الفتـرة يظهر مدي تميز اللاعب في كلا التخصصين (كاتا أو كوميتيه) ، ونكون بذلك قد أهدرنا الكثير من الوقت في توجيـه اللاعب الي التخصص والذي يتلائم مع قدراته البدنية والمهارية ، ويتبع الكثيرمن المدربين هـذا التسلسـل التعليمـي والتدريبي.. في الوقت الذي لم ينص فيه قانون اللعبة علي ضرورة الإلتزام بأولوية تدريب اللاعب علي أي منهما وإنما يحدد فقط المستوي أو الفئة العمرية التي يجب ان يشارك فيها اللاعب (درجة أولي أو ثانية – براعم ، ناشئين ، شباب ، رجال) .

أهميـــــة البحـــــث:

1- ترجع اهمية البحث الي إلقاء الضوء علي المحددات الاساسية لبعض التمرينات النوعية الخاصة بالنواحي التاكتيكية للاعبي الكاراتيه (كومتيه) ، حيث يعتمد الاداء التاكتيكي الجيد للاعب علي مدي قدرة اللاعب علي استخدام تحركـات الرجلين لأداء الخداع والتمويه والإعداد لموجات هجومية غير معلومة الإتجاه واستخدام كلا الذراعين والـرجلين لأداء تلك الموجات.

2- توفينا الدراسة بالمعلومات الخاصة بطرق تنمية وإتقان تحركات الرجلين خلال المساحة المسموح فيها بالتبـاري ، وسرعة تعديل أوضاع الجسم في المساحات الضيقة (أركان الملعب) حيث تمثل الوقفة أو الوضع عامة قاعدة الإرتكـاز للاعب ، فكلما كان وضع قدمي اللاعب قوي وسليم أثناء الأداء انعكس ذلك علي الأداء السليم والناجح. (9 : 85)

3- توجيه أنظار المدربين لكيفية التنويع في استخدام تدريبات التحرك بالرجلين من الوثب – التحرك للأمام والخلـف والجانبين – تبديل أوضاع الرجلين في الهواء وعلي الأرض – استخدام المساحات النسبية بين المتبارين) وترتبط تلـك الأوضاع الخاصة بالرجلين بحالة اللاعب سواء كانت حالة دفاعية أو هجومية حيث تكون مناسبة للمهارات التي يؤديها سواء كانت أيضا دفاعية أو هجومية أو حالة التحول من الدفاع الي الهجوم.

4- استخدام التمرينات النوعية لمهارات التحرك بالرجلين تتيح الفرصة للاعبين لاستخدام المهارات الدفاعية بصـورة أفضل وسهولة الرد السريع (الهجوم المضاد) وفي نفس الوقت تقلل من حدوث الإصابات التي تكون نتيجـة الإلتحـام المباشر والتي غالبا ما تكون الأوضاع الغير صحيحة سببا في حدوث إصابات شديدة لكلا المنافسين. (30 : 106)

- ندرة الدراسات السابقة التي تناولت وضع البرامج التدريبية الخاصة بتحركات الرجلين وخاصة في مرحلة الإعـداد لأداء الموجه الهجومية المركبة.

أهـــداف البحـــــث:

1- تصميم برنامج تدريبي للاعبي الكاراتيه والتعرف علي تاثيره علي:
أ- تحسين مهارات الكوميتيه في مرحلة التدريب الأولي.
ب- تطوير المهارات التاكتيكية للاعب ومعدلات العمل الهجومي من خلال استخدام التدريبات النوعية.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

التدريبات النوعية :

هي التدريبات الخاصة المرتبطة بالأداء الحركي والتي تتشابه مع الأداء الفعلي أثناء المباراة .*

التدريب الأولي :

التدريبات التي يتلقاها اللاعب في الوحدات التدريبية الأولي.*

الدراسات السابقة :

- دراسة عماد السرسي 2001 (17) :

عنـوان الدراســـة : تـأثير برنـامج تـدريبي مقتـرح فـي تنميـة الصـفات البدنيـة والمهاريـة الخاصة بلاعبي الكاراتيه .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين والقياس القبلي والبعدي لهم.

عينة البحـــــث : اشتملت عينة البحث علي 30 لاعبا من ناشئي الكاراتيه للمرحلة السنية من 12 – 15 سنة .

---

* تعريف إجرائي

أهم النتائـــــــــــج : ايجابية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية الصـفات البدنيـة الخاصـة ومسـتوي الاداء المهاري أكثر من البرنامج التقليدي .

- دراسة بسمات علي 1998 (6) :

عنـوان الدراســـــة : تـأثير برنـامج تـدريبي عقلـي علـي مسـتوي الأداء الهجـومي والـدفاعي للاعبي الكاراتيه . .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين والقياس القبلي والبعدي لهم .

عينة البحـــــــث : اشتملت عينة البحث علي 16 لاعباً من منتخب مصرللكاراتيه في الكومتيه للمرحلة السنية 16 سنة من الذكوروالإناث .

أهـم النتائـــــــــج : تفـوق المجموعـة التجريبيـة المسـتخدمة لبرنـامج التـدريب العقلـي علي المجموعة الضابطة في فاعلية النشاط الهجومي والدفاعي وفاعلية النشاط الحركي .

- دراسة عمر لبيب 2002 (19) :

عنـوان الدراســـــة : تأثيرالإيقـاع علـي بعـض المتغيـرات المهاريـة والفسـيولوجية للاعبـي الكاراتيه

المـنهج المسـتخدم : اسـتخدم الباحـث المـنهج التجريبـي بتصـميم المجموعـة الواحـدة والقيـاس القبلي والبعدي لها .

عينـة البحـــــــث : اشـتملت عينـة البحـث علـي 10 لاعبـا مـن لاعبـي الدرجـة الأولـي الكاراتيه لمرحلة الرجال كومتيه.

مم النتائـــــــــج : ايجابية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية الصفات والمتغيرات المهاريـة والفسـيولوجية للعينة قيد البحث.

- دراسة أيمن محروس 1996 (5) :

عنوان الدراســـــة : تأثيراستخدام جمل خططية مقترحة علي مستوي الأداء المهاري للناشئين في رياضة الكاراتيه .

المـنهج المسـتخدم : اسـتخدم الباحـث المـنهج التجريبـي بتصـميم المجمـوعتين والقيـاس القبلـي والبعدي لهم .

عينـة البحـــــــث : اشـتملت عينـة البحـث علـي 40 لاعبـا مـن ناشـئي الكاراتيـه للمرحلة السنية من 16 -18 سنة درجة أولي وثانية.

أهـم النتائـــــــــج : تـأثير الجمـل الخططيـة المقترحـة ايجابيـا علـي مسـتوي الأداء المهاري ونتائج المباريات .

- دراسة شريف العوضي 1994 (10) :

عنوان الدراســـــة : تأثير برنامج تدريبي موجه علي المستوي الفني للاعبي منتخب الناشئين في الكاراتيه .

المـنهج المسـتخدم : اسـتخدم الباحـث المـنهج التجريبـي بتصـميم المجموعـة الواحـدة والقيـاس القبلي والبعدي لها .

عينة البحـــــــث : اشتملت عينة البحث علي 6 لاعبا من ناشئي منتخب مصر للكاراتيه لمرحلة السنية 18 سنة كومتيه .

أهم النتائـــــــــج : تحسين مستوي الأداء المهاري ، توقيت الإنقضاض علي المنافس ، استغلال مساحة الملعب

- دراسة جوجوري أندرسون Gregory Anderson 1993 (31) :

عنوان الدراســـــة : تأثير برنامجين تدريبين علي حجم أقصي استهلاك للأوكسجين والمستوي الرقمي لجرى لمسافة ميل واحد .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين والقياس القبلي والبعدي لهما .

عينة البحـــــــث : اشتملت عينة البحث علي 20 لاعبا تم تقسيمهم الي مجموعتين .

أهم النتائـــــــــج : ايجابية البرنامجين التدريبين قد اديا الي زيادة معنويـة فـي الحـد الأقصـي لاسـتهلاك الأوكسجين ونقص في كل من معدل ضربات القلب والمستوي الرقمي .

- دراسة علي.أ ، فارالي . م Ali . A, Farrally. M 1991 (28):

عنوان الدراســـــة : تسجيل معدلات سرعة ضربات القلب للاعبي كرة القدم أثناء المباريات والحمـل الفسـيولوجي الواقع عليهم .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي واستعان بجهاز اختبار الرياضـيين port Tester Pe 3000 لقياس معدل النبض .

عينة البحـــــــــث : اشتملت عينة البحث علي 27 من لاعبي كرة القدم في الجامعات .
أهم النتائـــــــــج : من الممكن ملاحظة معدلات سرعة ضربات القلب للاعبين بإستخدام هذا الجهاز كما فـــي جهاز رسم القلب الكهربائي ولكن كان الجهاز الأول أكثر ملائمة .

التعليق علي الدراسات السابقة :

لاحظ الباحثان من خلال الدراسات السابقة أنه لم يتعرض اي من الدراسات السابقة في رياضة الكاراتيه الـــي وضع برنامج للتمرينات النوعية الخاصة بتحركات الرجلين في الكومتيه ومدي تاثيرها علي المهارات التاكتيكية للاعب الكومتيه وخاصة في التدريب الأولي وتاثير ذلك علي نتائج المباريات ، كما استفاد الباحثان من تلك الدراسات في تحديد أدوات القياس المستخدمة وإتباع الإجراءات التي من خلالها أمكن تحقيق أهداف البحث والبرنامج .

فروض البحث:

1- توجد علاقة دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية نتيجة استخدام البرنامج التدريبي في:
أ - في تحسين المهارات الخاصة بالكوميتيه.
ب- تطوير المهارات التاكتيكية ومعدلات العمل الهجومي .

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث والهدف منه وذلك بتصميم المجمـــوعتين إحداهما ضابطة والأخري تجريبية.

عينـــة البحـــث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقـــة العمدية والتـــي بلغت 10 لاعبين لمرحلة الرجال والشباب (مبتـــدئين) من لاعبي النادي الأهلي – دبي- بدولة الإمارات العربية المتحدة بنسبة 100 % من حجم اللاعبين المقيدين بالنـــادي لهذه المرحلة للموســـم الرياضي2001 /2002م ، حيث تم تقسيم اللاعبين بالتساوي علي المجموعـــة الضـــابطة (5 لاعبين) والتجريبية (5 لاعبين) وتم التكافؤ بين أفراد العينة (جدول رقم 1) .

ن = 5

جدول (1)
التكافؤ بين مجموعتى البحث فى القياس القبلى

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		M1-M2	T.Test
	M1	STD1	M2	STD2		
السن	19	1.00	19.40	1.14	0.40	0.59
الطول	168.20	1.79	170.60	1.95	2.40	2.02
الوزن	68.00	1.22	69.20	0.48	1.20	1.81
القدرة اللاهوائية	14.52	1.14	14.94	0.93	0.42	0.81
الجلد الدورى التنفسي	71.20	2.86	72.40	3.91	1.20	0.55
الجرى الزجزاجى(الرشاقة)	12.42	0.38	12.49	0.36	0.07	0.31
القدرة الخاصة للرجلين	25.80	1.92	26.60	2.30	0.80	0.60

* قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 2.31

يتضح من الجدول السابق والذي يوضح التكافؤ بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي في كل من المتغيرات (السن- الطول- الوزن- القدرة اللاهوائية – الجلد الدوري التنفسي – الجري الزجزاجي – القدرة الخاصة بالرجلين) أنه لايوجد معنوية او دلالة إحصائية بين متغيرات البحـــث مما يدل علي تكافؤ أفراد العينة في كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية .

المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحثان المعالجات الإحصائية والتي تتناسب وطبيعة البحث كما يلي :

- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- متوسط الفروق بين المجموعات .
- إختبار (ت) الفروق .

مجـــالات البحث :

- المجال الزمني :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي يومى 2 ، 2001/9/3 م وذلك بإجراء الاختبارات علي عينة البحث بصالة الكاراتيه بالنادي الأهلي – دبي- بدولة الإمارات العربية المتحدة.

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم الإعداد للتجربة من يوم 1/9/ 2001م وحتي بطـــــولة الإمارات المفتوحة للرجال فـــي 02/1/22 طبقـــا للجدول الخاص بمباريات الموسم الرياضي 2001 / 2002 م ، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من يـــوم السبت الموافق 2001/9/7م وحتي يوم السبت 1/18/ 2002م .

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدى يومى 19 ، 2002/1/20م .

المجال الفني :

إعداد التدريبات النوعية الخاصة بتحركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية في مباريات الكومتيه .

الأجهزة والأدوات المساعدة:

1- جهاز كاميرا ديجيتال وملحقاتها.
2- استمارة التدريبات النوعية.
3- استمارات تسجيل الأداء.
4- استمارات التحليل للمباريات.
5- جهاز حاسب آلي.

خطوات تنفيذ البحث:

1- تم تحديد البرنامج للمجموعة لتجريبية مرفق رقم 7.
2- إجراء الإختبارات القبلية لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية.

الاختبارات البدنية :

- إختبار القدرة العضلية للرجلين مرفق رقم 3 (22).
- إختبار التحمل اللاهوائي مرفق رقم 6 (23) .
- اختبار التحمل الدوري التنفسي مرفق رقم 2 (7).
- الجري الزجزاجي مرفق رقم 5 (22).

الاختبارات المهارية :

- إختبار معدل العمل الهجومي مرفق رقم 4 (24) .
- إختبار قياس الرشاقة اثناء التقدم والتقهقر في الدفاع والهجوم مرفق رقم 1 (7).
- تم إجراء الإختبارات البعدية البدنية والمهارية في يوم الأحد 19 ، 2002/1/20م .

إجراءات تنفيذ البرنامج:

1- تحديد الأسس التي اعتمد عليها الباحثان في تصميم البرنامج:

قام الباحثان بتحديد أسس اعداد البرنامج التدريبي المقترح وكذلك التدريبات النوعية الخاصة لتنميه مهارات الكومتيه والتحرك بالقدمين.

2- الإطار العام لمدة تطبيق البرنامج الخاص بالتدريبات الخاصة (الإعداد الخاص):

1- مدة التدريب = 3 شهور
2- عدد الأسابيع = 12 إسبوع
3- عدد وحدات التدريب في الأسبوع = 4 وحدات إسبوعيا
4- عدد وحدات التدريب الكلية = 48 وحدة تدريبية

5- زمن الوحدة التدريبية = 90 دقيقة
6- الزمن الكلي للوحدات التدريبية خلال فترة التدريب
=4320 ق ÷ 60 = 72 ساعة

3- تحديد إتجاه حمل التدريب تبعاً لنظم إنتاج الطاقة بمؤشرات معدل النبض:

جدول (2)

تحديد إتجاه حمل التدريب تبعاً لنظم إنتاج الطاقة بمؤشرات معدل النبض

مسلسل	معدل النبض	درجة الحمل
1	حتي 150	هـــــــوائي
2	150- 180	هـــوائي - لاهـــوائي
3	فوق 180	لا هـــــــوائي

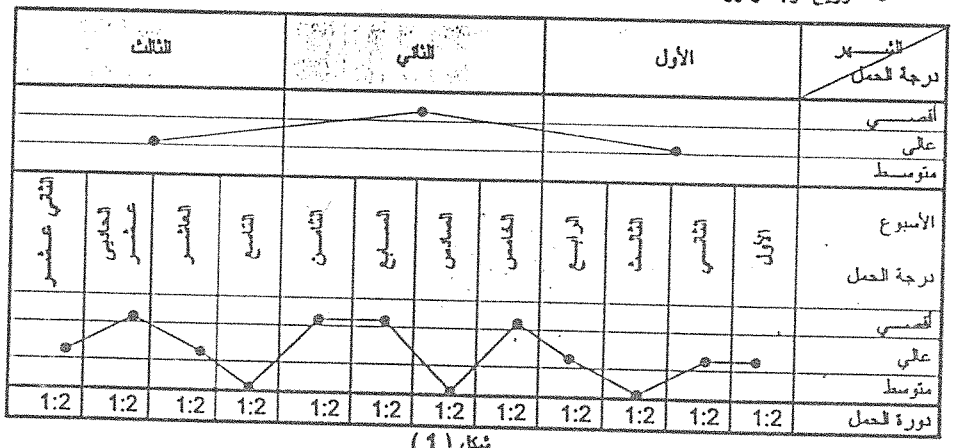
4- تحديد زمن درجة الحمل التدريبي:

جدول (3)

زمن حمل التدريب اليومي والشهري بالدقائق للبرنامج التدريبي

حمل التدريب / درجة الحمل	اليومـــــــــي	الأسبوعي	الشـــــهري
أقصي	90 ق	16×90	24 ساعة
عالي	90 ق	20×90	30 ساعة
متوسط	90 ق	4 ×90	18 ساعة
إجمالي ساعات التدريب			72 ساعة

5- توزيع درجة ودورة الأحمال التدريبية:



شكل (1)

توزيع درجة ودورة الأحمال التدريبية

- حمل أقصى (ق) (100:90 %) من أقصى قدرة أداء للفرد .
- حمل عالي (ع) (75: 90 %) من أقصى قدرة أداء للفرد .
- حمل متوسط (م) (50: 75 %) من أقصى قدرة أداء للفرد .

6- تشكيل الحمل التدريبي:

جدول (4)

التوزيع العام لتشكيل الأحمال التدريبية خلال البرنامج التدريبي

بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة

الأحمال التدريبيـــة	درجة الحمل	مرحلة الإعداد الخاص
حمل التدريب الشهري	أشهر التدريب بحمل أقصي	1
	أشهر التدريب بحمل عالي	1.25
	أشهر التدريب بحمل متوسط	.75
	إجمالي أشهر التدريب	3
حمل التدريب الإسبوعي	أسابيع التدريب بحمل أقصي	4
	أسابيع التدريب بحمل عالي	5
	أسابيع التدريب بحمل متوسط	3
	إجمالي أسابيع التدريب	12 اسبوع
حمل التدريبى اليومي	وحدات التدريب اليومية بحمل أقصي	16
	وحدات التدريب اليومية بحمل عالي	20
	وحدات التدريب اليومية بحمل متوسط	12
	إجمالي وحدات التدريب اليومية	48 وحدة تدريبية

7- مكونات الوحدة التدريبية اليومية والكلية للبرنامج:

جدول (5)

مكونات الوحدة التدريبية اليومية والكلية للبرنامج

المحتوي	الزمن	الزمن الكلي بالدقيقة	الزمن الكلي بالساعة	النسبة %	الواجب الحركي
الإحماء والإعداد البدني	15m	720 m	12.00	19.6%	من 1 الي 87 + من 135 الي 150
الجزء الرئيسى التدريبات النوعية + تحركات القدمين	65m	3120m	52.00	85.2%	من 88 الي 116 + من 156 الي 163
الجزء الأول التدريبات النوعية المقترحة	25m	1200m	20.00	32.7%	من 96 الي 116
الجزء الثاني تحركات+ تاكتيك ومباريات	25m	1200m	20.00	32.7%	من 88 الي 95 + من 117 الي 130
الجزء الثالث كاتـــا	15m	720 m	12.00	19.6%	من 131 الي 134
الخـــتام	10m	480 m	8.00	13.1%	من 151 الي 155

أ- تحديد زمن كل اعداد خلال البرنامج وتوزيعه على الفترات والأسابيع: (61.00 ساعة)

1- الإحماء + الإعداد البدني= 19.6 % من زمن البرنامج الكلى = 8.00+4.00 ساعة.

2- الإعداد الفني = 85.2 % من زمن البرنامج الكلي = 52.00 ساعة.

3- الكاتـــا = 19.6 % من زمن البرنامج الكلي = 12.00 ساعة.

4- الختامي = 13.1 % من زمن البرنامج الكلي = 8.00 ساعات .

ب- تحديد زمن كل عنصر خلال البرنامج وتوزيعه علي الفترات والأسابيع: (8.00 ساعات)

1- القوة العضلية = 20 % من زمن البرنامج الكلي = 1.6 ساعة.

2- المرونـــة = 20 % من زمن البرنامج الكلي = 1.6 ساعة.

3- الرشاقة = 40 % من زمن البرنامج الكلي = 3.2 ساعة .

4- قوة مميزة بالسرعة = 20 % من زمن البرنامج الكلي = 1.6 ساعات.

ج- تحديد زمن التحركات وتوزيعها علي الفترات والأسابيع : (12.00 ساعة)

1- التحرك المستقيم = 30 % من زمن البرنامج الكلي = 3.6 ساعة .

2- التحرك القطري = 30 % من زمن البرنامج الكلي = 3.6 ساعة .

3- التحرك القطري مع الدوران = 40 % من زمن البرنامج الكلي = 4.8 ساعة .

د- تحديد زمن التدريبات النوعية وتوزيعها علي الفترات والأسابيع: (20.00 ساعة)

1- البسيطة = 50 % من زمن البرنامج الكلي = 10.00 ساعة .

2- المركبة = 50 % من زمن البرنامج الكلي = 10.00 ساعة .

هـ- تحديد زمن التاكتيك والمباريات وتوزيعها علي الفترات والأسابيع: (12.00 ساعة)

1- التاكـتيك = 50 % من زمن البرنامج الكلي = 6.00 ساعة .

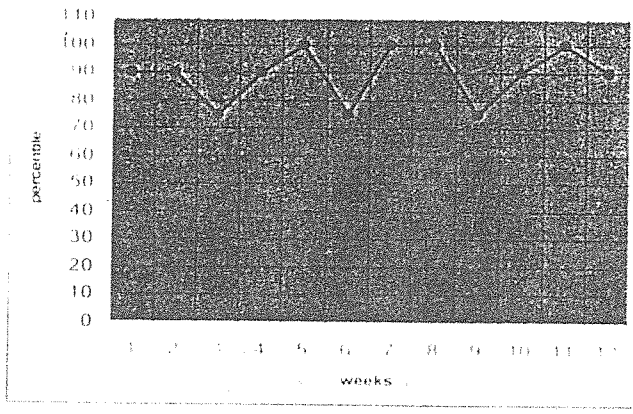
2- المباريات = 50 % من زمن البرنامج الكلي = 6.00 ساعة .

و- تحديد زمن الكاتا وتوزيعها علي الفترات والأسابيع: (12.00 ساعة)

1- مجموعة الهيان = 65 % من زمن البرنامج الكلي = 7.8 ساعة .

2- إختيـــــاري = 35 % من زمن البرنامج الكلي = 4.2 ساعة .

8- تشكيل أحمال التدريبات الخاصة بالكومتيه داخل الوحدة التدريبية الواحدة:-



شكل (2

تشكيل درجة الحمل داخل الوحدات التدريب-

عرض ومناقشة النتائج :-

جدول رقم (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية

ن = 5

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		T.Test
	M1	STD1	M2	STD2	
القدرة اللاهوائية	14.52	1.14	32.01	1.96	*24.05
الجلد الدورى التنفسي	71.20	2.86	97.00	8.80	*5.84
الجرى الزجزاجى(الرشاقة)	12.42	0.38	9.32	0.38	*12.17
القدرة الخاصة للرجلين	25.80	1.92	45.80	2.77	*17.54

* قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 2.31

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية

ن = 5

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		T.Test
	M1	STD1	M2	STD2	
القدرة اللاهوائية	14.94	0.93	24.02	5.32	*4.54
الجلد الدورى التنفسي	72.40	3.91	80.00	1.58	*5.73
الجرى الزجزاجى(الرشاقة)	12.49	0.36	11.81	0.26	*5.19
القدرة الخاصة للرجلين	26.60	2.30	37.40	1.14	*11.14

*قيمة (ت) الجدولية عند 0.05 = 2.78

من الجدولين السابقين جدول رقم (6) والذي يوضح دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، وجدول رقم (7) والذي يوضح دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.. يتضح أ يوجد دلالة إحصائية موجبة بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي ويرى الباحثان ذلك التحسن الي مجموعة الاسس المتبعة في إعداد وتقنين محتوي البر نامج التدريبي المقترح والتي تمثلت ف دقة إختيار وتقنين الأحمال التدريبية مما ادي الي تطوير المتغيرات السابق ذكرها قيد البحث ، كما ان اختيار التمرينا ومناسبتها للمرحلة السنية ومستوي وإمكانيات عينة البحث وإرتباطها بظروف ومتطلبات الأداء في الكومتيه م شموليتها في تنويع العمل العضلي مع تقنين الشدة والراحة لأجزاء الجسم كله مما يشكل التناسق بين إقتصاديات الا والنتائج المتوقعة منه . (12 : 217)

و يتضح من الجدول رقم (6) تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي الي حد كبير في المتغيرات قي البحث ويرجع الباحثان ذلك الي توجيه الباحثان للبرنامج بصفة خاصة للعينة التجريبية الخاصة ببرنامج التدر المقترح للكومتيه حيث كان استخدام اللاعبين في المجموعة التجريبية للتدريبات النوعية له اثره الواضح في تحس القدرات البدنية كما كان لتقنين التمرينات الواردة بالبرنامج المقترح من حيث مكونات الحمل والجهد المبذول وتوجيه الي فاعلية التدريبات النوعية له تأثير علي تحقيق أفضل النتائج في الأداء البدني ، حيث كان هذا التوظيف مؤثراً ف تحسين وإقتصاد الجهد بالشكل المناسب ، فالجهد والحمل التدريبي هو العمود الفقري للتأثير علي المستوي الوظي لكفاءة اجهزة الجسم الحيوية – والذي يطور من الصفات البدنية للاعب. (29: 75)(20 : 108)

كما أن استخدام الباحثان لأسلوب توجيه الإعداد البدني للدمج بينه وبين الإعداد المهاري الحركي (التدري النوعية) ذاد من حماس وتنافس اللاعبين في إيجاد عنصرالإثارة والتشويق وإبراز الفروق الفردية والذي راع الباحثان توجيه اللاعبين الي أهمية ذلك لتطوير الجانب الحركي الخاص بالكومتيه ، فالتمرينات تعتبر جزء هام م مقومات التدريب خلال الموسم كله ويجب البدء بها عند كل فترة إعداد أو تدريب مهما إختلفت مدتها أو قوتها والغر منها ، فهي مستمرة وملازمة للتدريب ولكنها تبدو واضحة ومركزة في إحدي مراحله وتقل أهميتها ولكنها لا تنع عندما تحل مرحلة أخري يبدو فيها الإهتمام بإعداد آخر . (25 : 124)

جدول (8)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى في القدرات البدنية والمهارية

ن = 5

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		M1-M2	T.Test
	M1	STD1	M2	STD2		
القدرة اللاهوائية	32.01	1.96	24.02	5.32	7.99	*3.14
الجلد الدورى التنفسي	97.00	8.80	80.00	1.58	17.00	*4.25
الجرى الزجزاجى(الرشاقة)	9.32	0.38	11.81	0.26	2.49	*11.97
القدرة الخاصة للرجلين	45.80	2.77	37.40	1.14	8.40	*6.26
معدل الهجوم	57.80	4.32	39.40	5.08	18.40	*6.17
الرشاقة فى الهجوم	12.22	0.61	13.32	0.86	1.10	*2.34

قيمه (ت) المعنوية عند 0.05 = 2.31

من الجدول رقم (8) الذي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى فى القدرات البدنية والمهارية يتضح تفوق المجموعة التجريبية في مختلف المتغيرات قيد الدراسة .. وكما أوضحنا سابقا دلالة الفروق لصالح المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة ، يوضح الباحثان مزيد من التفسير في دلالة الفروق الإيجابية لصالح المجموعة التجريبية في الجانب الحركي المهاري ، حيث يرجع الباحثان ذلك التطور إلى استخدام التدريبات النوعية بصورة متطورة مرتبطة بالجانب البدني مع شمولية وتنويع العمل العضلي سواء كان ذلك في الإعدادالبدني أو المهاري الهجومي والدفاعي ، ولقد أكد الباحثان علي أهمية أن تسبق التدريبات النوعية تدريبات لتحركات القدمين التي تم توجيه اللاعبين الي استخدام التحركات في كافة الاتجاهات مستخدمين لجميع مساحات الملعب حتي يكون هناك فرصة كبيرة لاستخدام أوضاع الجسم المختلفة (مواجه- جانبي -يمين - يسار)فقدرة اللاعبين علي استخدام مساحات الملعب وإمكانية التعديل من شكل الجسم خلال النزال سوف تهيئ المجال لهم لاستخدام كافة قدراتهم البدنية و المهارية.(8 : 28) (16 : 32)

أيضا استخدام الباحثين للتدريبات النوعية وبصورة أساسية في البرنامج أدي إلي تطوير مستوى التوقيت الزمني لإيقاع الحركة .. فاستمرار اللاعب علي أداء توقيتات متماثلة وفي اتجاهات مختلفة سوف تساعد اللاعب علي إمكانية التوظيف الجيد للأداء الهجومي أو الدفاعي والذي يعتمد علي قدرة اللاعب علي ضبط وتقويم جهده أثناء المباراة ، خاصة وان هذه التدريبات تم التدرج بها من البسيط إلي المركب – من أداء فردي إلى زوجي – من منافس وهمي إلي منافس سلبي فإيجابي – من الاتجاه الأمامي المستقيم إلى الجانبي والقطري – من داخل الملعب إلي خطوط النهاية وعلي الجانبين ، مما انعكس علي قدرة اللاعب علي ترجمة تلك التدريبات علي بساط اللعب مستخدما حصيلة المهارات المختلفة والتي كانت كافة التدريبات تتشابه مع المسار الحركي للنشاط التخصصي(الكاراتيه- كومتيه) متطلبا أن يكون الزمن المخصص لأداء هذه التدريبات مماثلا للزمن المطلوب في مختلف المواقف التدريبية والتنافسية . (2: 185) (33: 28-30)

وأدي تشابه الحركات التي تؤدي أثناء التدريب مع تلك التي تؤدي أثناء المنافسة من حيث قوة انقباض وسرعة الحركة ، علي تطوير التحمل اللاهوائي وتأخير ظهور التعب لأفراد عينة البحث . (11 : 155)

ويعزي الباحثان شمول التدريبات علي تلك الواجبات التي يجب أن ينفذها اللاعبين من خلال إشارات أحد الباحثين أثناء التدريب ومزامنة تلك التوجيهات بالأداء المطلوب إنجازه ، فتوجيه اللاعب الإيجابي أثناء التدريب يعود اللاعب علي تنفيذ التوجيه الفني والإيجابي أثناء المنافسات . (16 : 87)

كما أن استخدام مواقف ثابتة مبسطه وذلك بترتيب استجابات هجومية ودفاعية معينة يطلب من اللاعب تنفيذها ، ومواقف أخرى غير متفق عليها ، استخدام مواقف مشابهة حقيقية إلى حد كبير من مواقف المباراة.. من كونها أن تحسن من سرعة الاستجابات الحركية للاعبين . (11 : 159)

كما يرجع الباحثان هذا التحسن والتطوير في الأداء التكتيكي للاعبين الي استخدام التدريبات النوعية المقترحة والتي ظهرت نتائجها في بطولة الإمارات المفتوحة للرجال والشباب حيث حقق لاعبي المجموعة التجريبية مراكز متقدمة توجها لاعبين بحصولهم علي المركز الأول في وزن 60 ، 65 كجم .. وذلك نتيجة لتكامل التدريب الفني والتنافسي لمختلف القدرات مستخدما في المقام الأول التدريبات النوعية التي أدت الي استخدام اللاعبين لكافة مهارات الجمل الهجومية والدفاعية منذ بداية المباريات حتي الأدوار النهائية كما ارتفع معدل الهجمات الإيجابية التي جاءت نتيجة اكتساب اللاعبين القدرة علي توظيف مهارتهم وتحركاتهم بانتظام مع توزيع جهدهم علي زمن المباراة نتيجة

حسن استخدام تحركات الرجلين الذي إنعكس علي انتقال الأثر الإيجابي علي مهاراتهم ودقة تنفيذها خلال المباريات حيث أن حسن توظيف واستخدام المهارات الأساسية للاعب الكومتيه في إطار خططي منظم وشامل يرفع ويطور من أداء هذه المهارات خلال المباريات . (18 : 49)

كما أن ارتباط تلك التدريبات النوعية بالصفات البدنية والحركية للاعب الكومتيه كالرشاقة والسرعة وتحمل الأداء ، وأداؤها في مواقف تتماثل مع مواقف المباريات الرسمية يؤدي إلى تحسين أداء المهارات خلال المباريات وبعجل من الفوز بالمباراة بإحراز أكبر عدد من النقاط مع الاقتصاد في الجهد وإدارة زمن المباراة لصالح اللاعب . (27 : 26)

وأدي تقنين البرنامج من شدة الحمل والتوازن بين العمل والراحة وقد استخدم الباحثان التدريب الفتري مرتفع الشدة حيث أنه من أفضل طرق التدريب لتطوير وتحسين التحمل والعمل اللاهواني.. وعلي ذلك تم تحديد فترة الاستشفاء التي تلت فترة العمل القصيرة وكانت بين(21 – 30 ث) حوالي (1 – 2 ق) وزادت هذه الفترة طبقا لزيادة زمن العمل . (11: 165)

وكذلك اعتماد التدريبات النوعية علي العمل اللاهواني والتوازن بينها وبين تحركات الرجلين والعمل الهوائي أدي الي تحسن كفاءة استخدام الأوكسجين وزاد من كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي الذي ظهر في دلالة الفروق الإيجابية لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية والتي إعتمدت علي ترقية الجهاز الدوري والتنفسي كالقدرة اللاهوائية والجلد الدوري التنفسي .. أدي ذلك الي تطوير أداء اللاعبين الهجومي وتأخير ظهور التعب الذي يعتبر العائق الأول لإمكانية مواصلة اللاعب لاداء الموجات الهجومية بكفاءة عالية . (14 : 131)

مما سبق يرجع الباحثان هذا التطوير والتحسن في متغيرات البحث الي تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية ، والذي يرجع الي دقة إختيار وشمولية وتدرج استخدام تلك التدريبات النوعية واستخدام عبارات التشجيع والتنافس أثناء أداء التدريبات النوعية وعقب الاستجابة للمثير والتي كان لها تأثير ايجابي علي تحسين السرعة بصفة عامة وكذلك التمرينات البدنية والتكتيكية والتزام اللاعبين (عينة البحث) بتوقيت التدريب وأداء اقصي جهد مطلوب لإنجاز الواجبات الحركية المطلوبة أثناء كل وحدة تدريبية وحتي نهاية البرنامج .

الإستخلاصات والتوصيات :

من خلال أهداف وإجراءات ونتائج البحث يمكن للباحثان إستخلاص واقتراح ما يلي من توصيات :

1- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير دال موجب علي تطوير وتحسين العناصر البدنية قيد البحث بالنسبة للمجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن في:

- عنصر القدرة اللاهوائية 32.01 بقيمة معنوية عند 0.05 = 3.14 .
- عنصر الجلد الدوري التنفسي 97.00 بقيمة معنوية عند 0.05 = 4.25 .
- عنصر الجري الزجزاجي 9.32 بقيمة معنوية عند 0.05 = 11.97 .
- عنصر القدرة العضلية للرجلين 45.80 بقيمة معنوية عند 0.05 = 6.26

وفي ضوء ذلك يوصي الباحثان بـ :

- استخدام أساليب التدريب المقترحة بالبرنامج في تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة في إعداد لاعبي الكاراتيه .
- استمرار تطوير العناصر البدنية السابقة خلال فترة البرنامج وليس قصورها علي فترة الإعداد أو غيرها .
- مراعاة الفروق الفردية للاعبين خلال تنفيذ البرنامج .
- ألا يقل زمن الجزء البدني في البرنامج عن 15 ق في الوحدة التدريبية الواحدة .

2- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير دال موجب علي تطوير وتحسين معدلات العمل الهجومي بالنسبة للمجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن في:

- معدلات العمل الهجومي 57.80 بقيمة معنوية عند 0.05 = 6.17 .
- الرشاقة في الهجوم والدفاع 12.22 بقيمة معنوية عند 0.05 = 2.34 .

وفي ضوء ذلك يوصي الباحثان بـ :

- استخدام التدريبات النوعية قيد البرنامج التدريبي في تطوير وتحسين القدرات المهارية والخططية للاعبي الكاراتيه منذ بداية التدريب الأولي .
- تخصيص مساحة كافية من الوحدة التدريبية خاص بالتدريبات النوعية لا تقل عن 25٪ في الوحدة الواحدة .
- أن تسبق هذه التدريبات النوعية تدريبات خاصة لتحركات القدمين (Foot Work) وتخصص لها مساحة أيضا كافية داخل الوحدة التدريبية لا تقل عن 15 ق في الوحدة التدريبية الواحدة .

- استخدام التحركات أو التدريبات النوعية علي الإتجاهين اليمين واليسار ليمكن تحقيق أقصي استفادة للاعبين بحصيلة المهارات المتاحة لديهم .
- أن تكون شدة التدريب في الجزء الخاص بالبرنامج لتطوير الناحية المهارية والتكتيكية لا يقل عن 75 % من أقصي قدرة للاعب حتي يكون هناك تطوير فعلي خلال تنفيذ البرنامج .
- أن يؤدي اللاعبين جميع التدريبات النوعية بأقصي سرعة وشدة ممكنة عند كل تكرار خلال الوحدة التدريبية الواحدة .
- التدريبات النوعية تتيح الفرصة للاعبين لتنفيذ عدد كبير من الموجات الهجومية خلال المباريات دون الشعور بالتعب .
- استخدام التدريبات النوعية في رفع الكفاءة الوظيفية للاعبين .
- استخدام التدريبات النوعية يحسن من تحركات القدمين للاعب الكاراتيه وخاصة التحركات الجانبية والقطرية .
- دمج مهارات التحرك مع التدريبات النوعية مع التاكتيك الخاص في مواقف تدريبية كثيرة وقريبة من مواقف المباراة الرسمية .
- في الفترات التي تسبق المباريات الرسمية يفضل ان يكون التدريب علي التدريبات النوعية أو التحركات في صورة زوجية.
- استخدام التدريبات النوعية بعد التدريب علي تحركات القدمين ساعدت علي سرعة إستعادة الشفاء وقدرة اللاعبين علي الإستمرار في العمل الهجومي بشدة عالية حتي نهاية المباراة .
- قدرة اللاعب علي الإستفادة من هذه التدريبات النوعية عجلت من الفوز بالمباراة وبفارق كبير من النقاط مما يزيد من ثقة اللاعب خلال المباريات التالية .
- استخدام التدريبات النوعية علي خطوط الملعب الخارجية والتي تمثل نقطة ضعف لكثير من لاعبي الكاراتيه .
- إجراء الأبحاث العلمية التي تتعلق بتحديد أفضل الفترات لإحراز النقاط في زمن المباراة (3 ق) خلال العمل اللاهوائي والذي يميز مباريات الكاراتيه .
- إجراء الأبحاث العلمية الخاصة باختبارات وقياسات الأداء المهاري والفني وأيضا البدني حتي يمكن تقنين البرامج التدريبية الخاصة بإعداد لاعبي الكاراتيه للمستويات العالية .

المراجـــع

أولاً : المراجـــع العربيـــة:

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة،1997 م.

2- أحمـــــد محمـــد إبـــراهيم : تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة واثره علي مستوي أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئي الكاراتيه مـن 10- 12 سـنة ، رسـالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بـابي قيـر ، جامعـة الأسكندرية ، 1991 م.

3- أحمـــــد محمـــد إبـــراهيم : أثر الحمل المباراتي خلال الأدوار اللعبية المختلفـة لمسـابقة القتـال الفعلي (الكومتيه) ، علي بعض الدلالات الفسـيولوجية والعصـبية للاعبي منتخب الأسكندرية للكاراتيه ، مجلد المجلة العلميـة للتربيـة البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، العـدد الثالـث ، جامعة الأسكندرية ، 1992 م.

4- أحمـــــد محمـــد إبـــراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية ، رياضة الكاراتيه ، منشاة المعارف ، الأسكندرية ، 1995 م .

5- ايمـــن محـــروس ســـيد : تأثير استخدام جمل خططية مقترحة علـي مسـتوي الاداء المهـاري للناشئين في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كليـة التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1996 م .

6- بســـمات محمـــد علـــي : تأثير برنامج تدريب عقلي علي مستوي الاداء الهجـومي والـدفاعي للاعب الكاراتيه ، رسالة ماجستير غيـر منشـورة ، كليـة التربيـة الرياضية ، جامعة المنيا ، 1998 م .

7- خالـــد جمـــال محمـــود : بناء بطارية اختبار لقياس القدرة الحركية للاعبي المبارزة فـوق 17 سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعـة حلوان ، 1999 م .

8- شـريف محـمد العوضي : الخص انص الكنماتيكية لزوايا الرجل الضاربة كصياغة تطبيقية لتعليم مهارة الرفسة الامامية في الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشـورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1987 م.

9- شـــريف محـــمد العوضـــي : تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدي لاعبي المستويات العالية في الكاراتيه كاساس لوضع برنامج مقترح للتدريب علي هذه المهارات ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعـة المنيـا ، 1989م.

10- شـــريف محـــمد العوضـــي : تأثير برنامج تدريب موجه علي المسـتوي الفنـي للاعبـي منتخـب الناشئين في الكاراتيه ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الثامن ، العدد الخامس 1994 م .

11- صـلاح السـيد قلاوس : الاداء الحركي ، النهضة المصرية ، القاهرة ، 1993م .

12- طلحـة حسين حسام الدين : الأسس الحركيـة ، مركـز الكتـاب للنشـر، القـاهرة ،1994م .

13- طلحـة حسين حسام الدين وآخرون : علم الحركة التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 م .

14- عصـام عبـد الحميـد حسـن : تاثير استخدام بعض الاساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب علـي كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضـية ، جامعة المنيا ، 2000 م .

15- عصـــام عبـد الخـــالق : التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقـات ، ط 8 ، دار المعـارف ، الأسكندرية ، 1994 م.

تابع: المراجـــــع العربيـــــة:

16- علاء محـــمد حلويـــش : تأثير برنامج تدريبي علي نتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1997 م.

17- عـــماد عـــبد الفتاح السرسى : تاثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصه بـ... الكاراتيه ، رسالة دكتوراه منشوره ، كلية التربية الرياضـــية ، جامعـــة طنطا ، 2001 م.

18- عـــمر محمـــــد لبيـــــب تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي علـــي نتـــائج مباريـــات الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربيـــة الرياضـــية ، جامعة المنيا ، 1997 م.

19- عـــمر محمـــــد لبيـــــب : تاثير الإيقاع علي بعض التغيرات المهاريةوالفسيولوجية للاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيـــا ،2002 م.

20- فاروق الســـيد عبـــد الوهـــاب : الرياضـــة صـــحة ولياقـــة بدنيـــة ، دار الشـــروق ، القـــاهرة ، 1995 م .

21- محمـــد حـــن عـــلاوي
ابو العلا عـــبد الفتـــاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 م .

22- محمد حســـن عـــلاوي
محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 م .

23- محمد نصـــر الـــدين رضـــوان طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القـــاهرة ، 1998 م .

24- محمود محمـــــد يـــس : تاثير تدريبات تحمل اللاكتيك علي معدل العمل الهجومي لـــدي لاعبـــي المبارزة ، رسالة ماجستيرغير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2001 م .

25- موســـــي فـــــهمي إبـــراهيم : التمرينات والعروض الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1984 م .

26- وجـــيه أحـــمد شـــمندي : الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق ، مطبعة خطـــاب ، القـــاهرة ، 1993 م .

ثانيا:المراجـــــع الأجنبيـــــة:

27- Aellen Queen : Fighting Karate Starting, New York, 1989

28- Ali . A, Farrally . M : Recording Soccer Players Heart Rates During Matches, J Sports Sci, 1991.

29- Ashihara, h : Fighting Karate, Codensha, New York, N,Y, 1985

30- Pieter W; Zemper ED : Injury rates in children participating in taekwondo competition School of Health and Sports Science, University of North London, United Kingdom.1997.

31- Gregory's . A : The Effect Of Two Training Programs On VO2 Max & Preformance In The Mile Runing Candadion Journal Of Sports Science , Vol, 17, 1993 .

32- Hallander .J : The Power Within You Is Peng Jing The Core Energy Of Taichi Chuan, Journal Karate U.S.A, 1998.

33- Hickey . P.M : Karate Techniques, Tactics Skills For Sport In & Self Power, U.S.A, Apr 1988.

34- Masatosho Nakayama : Dynamic Karate, Lto,Tokyo,Japan,1986.

35- Vanschuyver.M : The Science Of Foot Work ,Is Ablend Of Boxing,Thai Boxing & Karate The Future Of Fighting Foot Work Black-belt ,BuroankCalif U.S.A. Nov 1988.