

تأثير برنامج تدريبي نوعي بليومتري لتحسين القدرة العضلية على مستوى أداء الهجوم المضاد لدى لاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

د/ أحمد محمد محمد العربي(*)

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي نوعي بليومتري على القدرة العضلية للاعبي الكوميتيه في الكاراتيه وكذلك تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء المهاري والهجوم المضاد للاعبي الكوميتيه في الكاراتيه ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة بطريقة القياسين القبلي والبعدي ، يمثل مجتمع البحث لاعبي رياضة الكاراتيه في محافظة الغربية ، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الكاراتيه تحت ١٦ سنة من نادى طنطا الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠٢١- ٢٠٢٢م ، وبلغ عددهم ٢٠ لاعب ، كما تم إختيار عينة البحث الاستطلاعية ١٦ لاعب من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات النوعية البليومترية أثر ايجابياً في تحسن مستوى القدرة العضلية لدى عينة البحث ، كما أن تحسين القدرة العضلية بإستخدام التدريبات النوعية البليومترية كان له الأثر الإيجابي في تحسين مستوى أداء الهجوم المضاد وبعض المتغيرات المهارة لدى عينة البحث . ويوصي الباحث التركيز على تطوير القدرة العضلية وكيفية الإستفادة منها عند إعداد البرامج التدريبية وعند وضع الوحدات التدريبية حتى يتم تحقيق أفضل النتائج خاصة على مستوى الهجوم المضاد للاعبين .

(*) دكتوراه بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

The effect of a qualitative plyometric training program to improve muscular ability on the level of counter-attack performance of kumite players in karate

Dr. Ahmed Mohamed Mohamed El Araby(*)

The research aims to identify the effect of a qualitative plyometric training program on the muscular ability of the kumite players in karate, as well as the effect of the proposed training program on the level of skill performance and the counter-attack of the kumite players in karate, The researcher used the experimental approach for one group in the way of tribal and remote measurements, the research community represents the karate players in Gharbia Governorate, and the research sample was chosen in a deliberate way from the karate juniors under 16 years old from Tanta Sports Club and registered in the Egyptian Karate Federation season 2021-2022, and their number reached 20 players , The exploratory research sample was also selected 16 players from within the research community and outside the basic sample, and one of the most important results was that the proposed training program using plyometric qualitative exercises had a positive impact on improving the level of muscular ability of the research sample , Also, improving muscular ability using plyometric exercises had a positive effect on improving the level of counterattack performance and some skill variables in the research sample. The researcher recommends focusing on the development of muscular ability and how to benefit from it when preparing training programs and when developing training units in order to achieve the best results, especially at the level of counterattack for players.

مقدمة ومشكلة البحث :-

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي في جميع مجالات الحياة، ويعتبر التقدم الرياضي دليل على ما تتمتع به الأمم من تقدم علمي، والتربية الرياضية والرياضة من المجالات الهامة حيث أن الإرتقاء بها له تأثيره الإيجابي على حياة الشعوب ورفع مستواها من الناحية الصحية والإنتاجية والحضارية، نظراً لإعتماد الرياضة في العصر الحديث بصفة أساسية على العلم، كما أن تطور العلوم المرتبطة بالرياضة ساهم بشكل كبير في تطور نوعية المهارات المؤداة. (٢٦ : ٢)

ويذكر أحمد ابراهيم (١٩٩٥م) أن رياضة الكاراتيه من رياضات الدفاع عن النفس التنافسية والتي تتميز بأنها ذات مواقف لعب متغيرة ومتنوعة تتمثل في استخدام المهارات الهجومية والدفاعية بالإضافة إلى تحركات القدمين وجميعها مواقف غير متكررة يغلب عليها العمل المتحرك والأداء السريع مما يتطلب مقدرة عالية من الرياضي للإختيار الدقيق لمختلف الأفعال الموجهة من خلال التوافق الحركي والسرعة والرشاقة والقدرة على درجة عالية من التحمل الخاص، كما أن أسلوب الأداء في رياضة الكاراتيه يتمثل في تركيز القوة في الوقت والمكان المناسب. (٢ : ١٢٧)

ويوضح سامح الشبراوي (١٩٩٨م) أن رياضة الكاراتيه أحد الأنشطة الرياضية التي لها متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، وتوافر هذه المتطلبات لدى ممارسيها يتيح لهم فرصة أكبر لإستيعاب وإتقان المهارات الحركية التي تعد أحد الدعائم الواجب توافرها للوصول إلى المستويات العليا. (٧ : ٣)

ويشير محمود ربيع (٢٠٠٥م) أن النزال الفعلي "كوميثيه" هو الإستغلال الأمثل للقدرات وإمكانات اللاعب ضد منافسه سواء بالدفاع أو الهجوم خلال زمن المباراة المحدد وفي إطار قانون رياضة الكاراتيه المتفق عليه دولياً لتحقيق أفضل مستوى إنجاز ، وتكمن أهمية التدريب على النزال الفعلي "كوميثيه" في أنها تكسب اللاعب الثقة بالنفس والشجاعة والإقدام وحسن التصرف في المواقف المختلفة سريعة التغير بالإضافة إلى الدفاع عن النفس والقتال ضد الآخرين. (٢٧ : ١١)

وتتطلب القوة المميزة بالسرعة مقدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تستلزم درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية ، وهي تعتبر خاصية حركية مركبة من عنصرى القوة والسرعة ، وتتمشى مع طبيعة الأداء المهارى بحيث تضمن أعلى فعالية لهذا الأداء تحت ضغوط المنافسة الرياضية. (٢١ : ٢٦٨)

ويتفق كل من هنسون Henson (١٩٩٦م) ، دونالدDonald (١٩٩٨م)، على أن تدريبات البليومترى أسلوب موجه هدفه تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين والذراعين ، والذي يتم فيه إطالة مفاجئة للعضلات ، ويتبعه مباشرة تقصير بسرعة عالية ، والغرض الأساسى من تدريبات البليومترى هو زيادة قدرة العضلات على الإنبساط ، وفى أثناء ذلك يتم تخزين كمية كبيرة من الطاقة المطاطية فى العضلة ، وهذه الطاقة يتم استخدامها فى الإنقباض الثانى . (٣٦: ٤٦)(٣٤ : ٣٧)

ويرى أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (٢٠٠٣) أن التدريب البليومترى يستخدم نوعاً من التمرينات تجعل العضلة تستجيب بصورة سريعة بطريقة تمط فيها أولاً ثم يلي ذلك إنقباض مركزى سريع كرد فعل انعكاسى للمطاطية تقوم به المغازل العضلية ، وأن هذا النوع من التدريب يساعد على تنمية المهارات الحركية لمعظم الرياضات . (١ : ١١٤)

ويشير طلحه حسام الدين وآخرون (١٩٩٩) أنه يمكن القول أن التدريب البليومترى الديناميكى يساعد على رفع معدل بذل القوة فى زمن قصير جداً ، وبالتالي فإنه يعمل على تنمية القدرة بالإضافة إلى أن التدريب البليومترى يؤدى بسرعة عالية ، وهذه السرعات العالية تمثل أهمية كبيرة فى كثير من الأداءات ، وبالتالي تقترب فى خصوصيتها من طبيعة النشاط الممارس فتحقق عائداً تدريبياً عالياً. (١١ : ٨٠-٨١)

ومن أهم مميزات التدريبات البليومترية أنها تزيد من مستوى الأداء الحركى أى أن القوة المكتسبة من هذا النوع فى التدريب تؤدى إلى إرتفاع مستويات الأداء الحركى فى النشاط الممارس ، وذلك بزيادة قدرة العضلات على الإنقباض بمعدل أسرع خلال المدى الحركى فى المفاصل . (١٥ : ١١٤)

هذا وقت أظهرت بحوث وإتجاهات تدريبية إلى أهمية التدريبات النوعية ، حيث تساعد هذه التدريبات على الإرتقاء بمستوى العديد من الأداءات المهارية فى الأنشطة الرياضية المختلفة ، وهذا النوع من التدريبات الذى يصل إلى أقصى درجات التخصص فى تنمية الأداء المهارى والبدنى كما ونوعاً وتوقيتاً للأداء وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى والبدنى لممارسى نوع النشاط الرياضى . (١٠ : ١١)

هذا ومن الإتجاهات الحديثة فى التدريب هو محاكاة التأثير الوظيفى للأداء اثناء المنافسات وذلك لاختصار الإجراءات المطولة والمتبعة للوصول باللاعب للمستويات العالية من جهة وكذلك زيادة فعالية التدريب ، ونظراً لتنوع تعقيد المهارات الحركية فإن معظم التمرينات يجب أن تتم فى ظروف مشابهة للأداء الحركى حيث أن اختيار التمرينات الخاصة بنوعية النشاط التخصصى يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة تقنين حمل التدريب وتشكيل

فترات الراحة البيئية لهذا الأسلوب الذى يؤدى إلى تنمية النواحي الوظيفية التى تدخل فى تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة. (١٢ : ١٤)

ويشير طلحه حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م) أن التدريبات الخاصة ذات أهمية واستخدامها تحت مسمى التدريب النوعى أو التدريبات النوعية ،والتي تعنى ذلك النوع من التدريبات التى تتصف بالخصوصية فى تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية فى أماكن معينة من الجسم بحكم طبيعة الأداء حيث تعمل على تركيز الكمية اللازمة فى قوة انقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت إنقباضها. (١١ : ٥٧-٥٨)

ويضيف عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) إلى أن التدريبات النوعية هى تلك الحركات الرياضية التى تتشابه فى تكوينها من حيث تركيب الأداء المهارى من قوة وسرعة والمسار الزمنى للقوة ، وكذلك اتجاه العمل العضلى فيها مع تلك الحركات المؤداة ، ولذلك فهى تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسى للمستوى الرياضى لتطوير الحالة التدريبية للاعب خلال فترة الاعداد ، وتكون وظيفة التدريبات النوعية هى تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة بالنشاط الممارس ، والإتقان للأداء الحركى للنشاط الممارس ، وتطبيقه بأشكال مختلفة بتطوير مكونات مهارة للنشاط الممارس من أجل التطوير السريع لها. (١٦ : ٢١)

ويتحسن الأداء المهارى بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الرياضى الممارس ، ويتضمن أهم العضلات العاملة فى النشاط ، وأن تتميتها بنفس كيفية استخدامها فى المنافسة ، وبنفس سرعة الحركة واستخدام مصادر القوة. (١٤ : ٢٩٥)

كما تتطلب القوة المميزة بالسرعة مقدرة الجهاز العصبى العضلى فى التغلب على مقاومات تستلزم درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية ، وهى تعتبر خاصية حركية مركبة من عنصرى القوة والسرعة ، وتتمشى مع طبيعة الأداء المهارى بحيث تضمن أعلى فعالية لهذا الأداء تحت ضغوط المنافسة الرياضية . (٢١ : ٢٦٨)

ويذكر محمود ربيع (٢٠٠٥م) أن الهجوم المضاد إحدى أنواع الهجوم الرئيسية وخاصة لدى لاعبي الكوميتيه وهو مقدرة اللاعب على الرد الهجومي على المنافس بعد أداء المنافس لجمل خطية هجومية . (٢٧ : ٦)

هذا ومن خلال خبرة الباحث فى رياضة الكاراتيه سواء فى التدريب أو التحكيم ومن خلال متابعته للمباريات اتضح أنه هناك قصور واضح فى الهجوم المضاد لدى بعض اللاعبين ، ويرجع الباحث ذلك فى القصور البدني الواضح فى القدرة العضلية وكذلك الأداء المهارى الذى يعتمد على معايير تكتيكية مثل المسافة الصحيحة والتوقيت الجيد والتطبيق القوى الفعال بالإضافة إلى مستوى المنافس وطريقة لعبه والذى ينعكس أثره بشكل واضح فى عدم القدرة فى تنفيذ الأداءات الهجومية المضادة الصحيحة ، وأكدت الدراسات والمراجع السابقة على هذا

كدراسة (جمعه يوسف ٢٠١٢) (٦) ، (سيد عبد الرسول ٢٠١٣) (٨) ، (راجا raga (٢٠١٤) (٤٦) ، (اتانا سكوفيتش وآخرون atanaskovic et al (٢٠١٥) (٣٠) ، (تشاودراي وشارما chaudhary& sharma (٢٠١٥) (٣٢) ، (جالوفا وآخرون gallova et al (٢٠١٥) (٣٥) ، (كوندي وآخرون kali dasan&nageswara conde et al (٢٠١٥) (٣٨) ، (ماكلوتش meculloch (٢٠١٥) (٣٩) فتشير إلى أن عنصر القدرة العضلية يلعب دور كبير ومن خلال استبيان العديد من مدربين الفرق وجد الباحث أن هناك تدريبات تخص القدرة العضلية ، لكن غير موظفة لخدمة الأداء البدني والمهاري بشكل مباشر فيرى الباحث أهمية دمج الأداء النوعي المشابه للأداء مع التدريب البليومتري وذلك لتطوير القدرة العضلية في اطار مشابه للأداء البدني والمهاري ، وذلك لتطوير مستوى أداء الهجوم المضاد للاعب الكوميتيه في الكاراتيه.

اهداف البحث:-

يهدف البحث إلى التعرف علي :-

تأثير برنامج تدريبي نوعي بليومتري على القدرة العضلية للاعب الكوميتيه في الكاراتيه.
تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي مستوى الأداء المهاري والهجوم المضاد للاعب الكوميتيه في الكاراتيه.

فروض البحث:-

توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرة العضلية لصالح القياس البعدي.
توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوى أداء الهجوم المضاد وبعض المتغيرات مهارية لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث :-

منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة بطريقة القياسين القبلي والبعدي .

مجتمع وعينة البحث :-

يمثل مجتمع البحث لاعبي رياضة الكاراتيه في محافظة الغربية ، حيث بلغت عدد العينة ٣٦ لاعب من نادي طنطا الرياضي ، كما تم اختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من ناشئي الكاراتيه تحت ١٦ سنة من نادي طنطا الرياضي والمسجلين بالاتحاد

المصري للكاراتيه موسم ٢٠٢١-٢٠٢٢ م ، وبلغ عددهم ٢٠ لاعب ، وبلغ عدد عينة البحث الاستطلاعية ١٦ لاعب من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية لإجراء المعاملات العلمية والتأكد من سلامة البرنامج وتدريب المساعدين .

جدول (١) الدلالات الأحصائية لتوصيف العينة في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	15.7	0.84	1.24
العمر التدريبي	سنة	5.20	0.68	0.12
الطول	سم	165.9	2.85	0.36
الوزن	كجم	64.37	3.07	0.28
الوثب العريض من الثبات .	متر	1.25	0.16	-1.42
ثنى الذراعين خلال (١٠ ث)	عدد	13.83	0.75	0.95
دفع كرة طيبة ٣ كجم باليد اليمنى .	متر	5.19	0.13	0.43
دفع كرة طيبة ٣ كجم باليد اليسرى.	متر	4.68	0.14	-1.05
اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب سن نو سن	عدد	14.7	2.72	0.21
اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب تاي نو سن	عدد	11.55	0.95	0.26
اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب جو نو سن	عدد	7.75	0.97	2.11
اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيرى في ١٠ ث (قوة مميزة بالسرعة)	عدد	5.05	0.83	-0.10
اختبار مهارة مزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيرى ٣٠ ث (تحمل سرعة)	عدد	10.80	0.89	-0.06
اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيرى في ٤٠ ث (تحمل قوة)	عدد	14.15	0.93	0.11
اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيرى في ٣٠ ث (رشاقة)	عدد	3.12	0.24	0.34

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

أدوات جمع البيانات:-

استخدم الباحث لجمع البيانات الأدوات التالية :

- تحليل المراجع والدراسات السابقة .
- الاختبارات البدنية قيد البحث.
- الاختبارات المهارية .
- اختبار الهجوم المضاد .

جدول (٢) الاختبارات المستخدمة في البحث

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس
١	اختبار القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات .	متر
		ثنى الذراعين خلال (١٠ ث)	عدد
		دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليمنى .	متر
		دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليسرى.	متر
٢	اختبار الهجوم المضاد	اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب سن نو سن	عدد
		اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب تاي نو سن	
		اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب جو نو سن	
٣	الاختبارات المهارية	اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيرى في ١٠ ث	عدد
		اختبار مهارة مزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيرى في ٣٠ ث	
		اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيرى في ٤٠ ث	
		اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيرى في ٣٠ ث	

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢١/١/٣ الي ٢٠٢١/١/٤ م على ٨ لاعبين من نادي طنطا الرياضي وليست من عينة البحث الاساسية وكانت بهدف التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية: -

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢١/١/٥م الي ٢٠٢١/١/١٢م هدفها إيجاد المعاملات العلمية:

- إيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

- إيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

المعاملات العلمية:-

صدق الإختبار Validity :

- صدق الاختبارات قيد البحث .

قام الباحث بإستخدام صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة والأخرى غير مميزة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وذلك للتعرف على مدى صدق الأختبارات .

ثبات الإختبار Reliability :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات في الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق تلك الإختبارات ثم إعاد تطبيق الإختبارات على نفس العينة بعد خمسة أيام كفاصل زمني بين التطبيقين حيث كان التطبيق الأول يوم ٧ / ١ / ٢٠٢١م وكذلك اعادة التطبيق يوم ١٢ / ١ / ٢٠٢١م وتم إستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) .

جدول رقم (٣) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد

ن=٢=٨

البحث

قيمة (ت)	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
5.75	0.16	1.13	1.25	0.86	الوثب العريض من الثبات .

6.15	0.75	9.83	0.86	4.25	ثنى الذراعين خلال (١٠ ث)
4.25	0.13	5.10	1.04	2.45	دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليمنى .
5.71	0.14	4.14	0.94	1.95	دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليسرى.
11.73	2.359	13.70	2.213	25.70	اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب سن نو سن
18.12	0.823	10.30	1.337	19.30	اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب تاي نو سن
13.00	0.707	7.50	1.414	14.00	اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب جو نو سن
6.96	0.63	7.60	0.81	4.40	اختبار مهارة كرامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيرى في ١٠ ث (قوة مميزة بالسرعة)
5.85	1.46	15.90	1.53	10.40	اختبار مهارة كرامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيرى ٣٠ ث (تحمل سرعة)
6.38	1.12	18.50	1.05	14.10	اختبار مهارة كرامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيرى في ٤٠ ث (تحمل قوة)
4.73	0.19	2.57	0.27	3.28	اختبار مهارة كرامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيرى في ٣٠ ث (رشاقة)

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٣٥

يتضح من جدول (٣) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة على صدق هذه الاختبارات.

جدول رقم (٤) معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في

ن=٨

المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
0.77	0.74	1.21	0.16	1.13	الوثب العريض من الثبات .
0.84	0.19	9.05	0.75	9.83	ثنى الذراعين خلال (١٠ ث)
0.87	0.84	5.01	0.13	5.10	دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليمنى .
0.76	0.21	4.04	0.14	4.14	دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليسرى.

0.90	1.751	25.80	2.213	25.70	اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب سن نو سن
0.96	1.577	19.60	1.337	19.30	اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب تاي نو سن
0.80	1.080	14.50	1.414	14.00	اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب جو نو سن
0.91	1.11	6.05	1.26	6.00	اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيرى في ١٠ ث (قوة مميزة بالسرعة)
0.88	2.38	13.25	2.23	13.15	اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيرى ٣٠ ث (تحمل سرعة)
0.90	1.34	16.55	1.47	16.30	اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيرى في ٤٠ ث (تحمل قوة)
0.92	0.37	2.89	0.41	2.93	اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيرى في ٣٠ ث (رشاقة)

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٦٤

يتضح من جدول (٤) أنه يوجد إرتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق واعداد التطبيق في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة على ثبات هذه الاختبارات.

القياسات القبلية :

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث كلا على حدا ، وتم إجراء القياس القبلي على مدى يومين وكانت فى الفترة من ١٣ / ١ / ٢٠٢١م الى ١٥ / ١ / ٢٠٢١م .

البرنامج التدريبي المقترح:

" ودراسة مدحت يونس (٢٠٠٢) قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية ومن خلال الإطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة التالية (مرجع) (٢٨)، إسلام توفيق (٢٠٠٥) (٣) وجمعه يوسف (٢٠١٢) (٦)، وسيد عبد الرسول (٢٠١٣) (٨) وقد تم تنفيذ البرنامج علي النحو التالي:

جدول (٦) تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي

عدد اسابيع البرنامج	(٨) اسبوع.
الهدف من الفترة	تنمية القدرة العضلية .
زمن الوحدة التدريبية	(١١٠ : ٨٥)
عدد الوحدات في	ثلاث وحدات تدريبية.
الاحمال التدريبية	حمل متوسط - حمل عالي - حمل اقصى.

الشدة %	٦٠ : ٩٠ %
طريقة التدريب	فترى المنخفض والمرتفع الشدة.
عدد المجموعات	(٦ - ٨)
طريقة تنفيذ التدريب	حسب طبيعة البرنامج والهدف المطلوب منه
مكونات الوحدة التدريبية	الاحماء.
	الجزء الرئيسي.
	الاعداد البدني العام.
	الاعداد الخاص.
	الجزء الختامي

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- تحديد الهدف العام من البرنامج التدريبي .
- مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنية قيد البحث .
- التأكد من سلامة وصحة الناشئين (عينة البحث) عن طريق الكشف الطبى عليهم بمعرفة طبيبى النادى
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والإختبارات .
- توافر الأدوات الخاصة بالإعداد البدنى واستكمال الناقص منها .
- توافر الأدوات الخاصة بالقياس .
- تناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى اللاعبين .
- مراعاة اختيار التدريبات المتشابهة بحيث تكسب الناشىء الشكل الامثل.
- وضع بعض التدريبات التي تراعي فيها النواحي الخططية للمهارة.

القياسات البعدية : -

تم إجراء القياس البعدى لعينتي البحث على مدى يومين الفترة من ٢٠٢١/٣/١٥ م إلى ٢٠٢١/٣/١٧ م .

المعالجات الإحصائية :-

- المتوسط الحسابى .
- الوسيط .

- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط.
- دلالة الفروق بين المتوسطات " معامل (ت) " .
- معامل دلالة الفروق .

مناقشة النتائج :-

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث

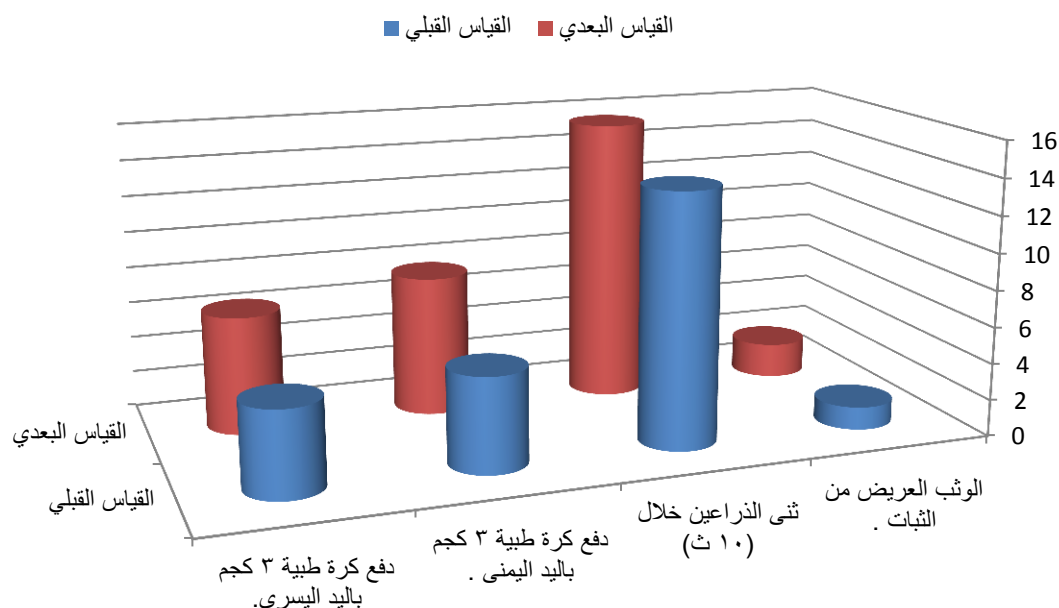
ن=٢٠

في المتغيرات البدنية قيد البحث

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
3.57	0.67	0.14	1.92	0.16	1.25	متر	الوثب العريض من الثبات .
4.71	1.73	0.18	15.56	0.75	13.83	عدد	ثنى الذراعين خلال (١٠ ث)
8.90	2.51	1.06	7.70	0.13	5.19	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليمنى .
11.54	1.80	0.98	6.48	0.14	4.68	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليسرى .

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٠٩

يتضح من جدول (٧) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).



شكل (١)

الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية

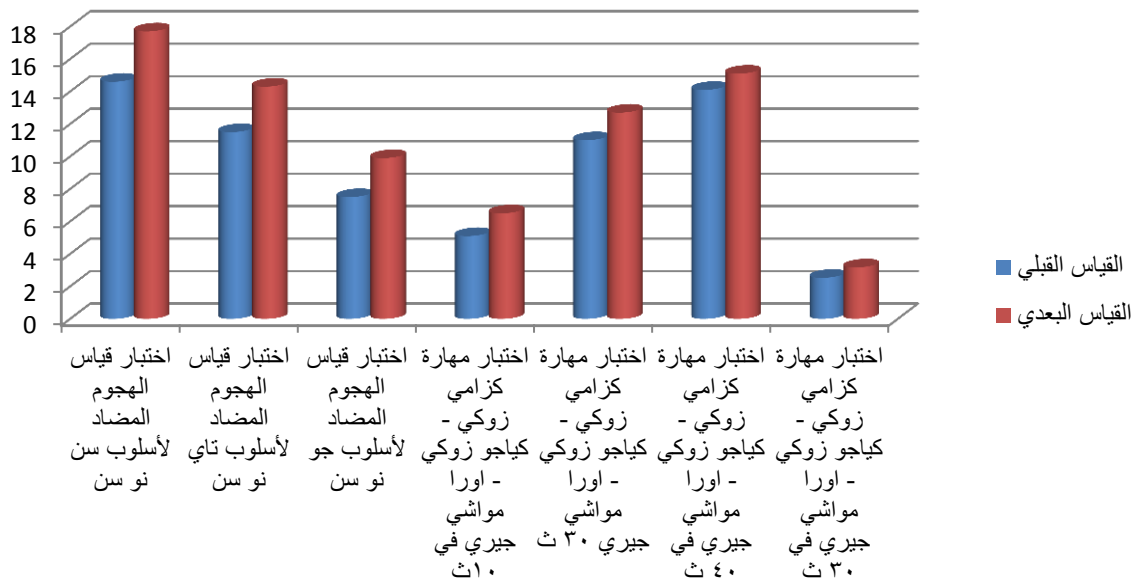
جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوى الاداء المهاري والهجوم المضاد قيد البحث
ن=٢٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين (ت)	قيمة (ت)
	س	±ع	س	±ع		
اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب سن نو سن	14.6	2.503	17.7	2.214	3.33	2.75
اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب تاي نو سن	11.5	0.972	14.3	0.949	2.67	5.06
اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب جو نو سن	7.50	0.707	9.90	1.197	2.44	5.93
اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيري في ١٠ ث (قوة مميزة بالسرعة)	5.10	0.88	6.50	0.71	1.40	5.25
اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيري في ٣٠ ث (تحمل سرعة)	11.00	0.82	12.70	0.67	1.70	6.53
اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيري في ٤٠ ث (تحمل قوة)	14.10	1.10	15.10	0.74	1.00	4.74
اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيري في ٣٠ ث (رشاقة)	2.53	0.27	3.17	0.13	0.64	6.33

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٠٩

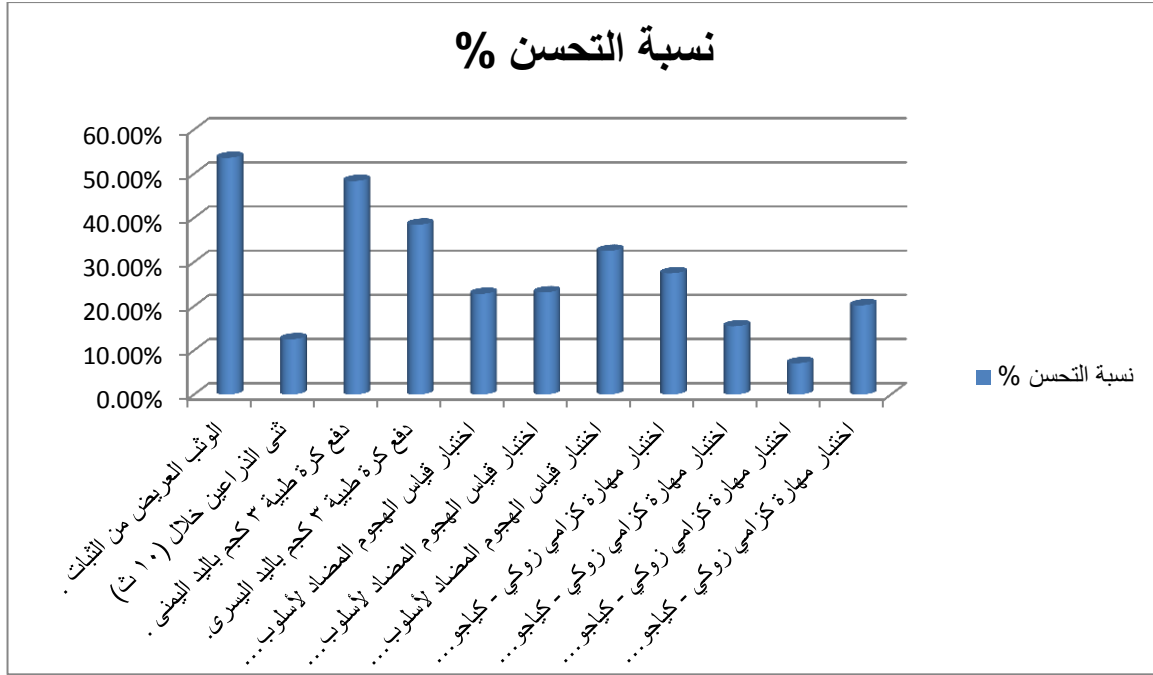
ينضح من جدول (٧) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوى الاداء المهاري والهجوم المضاد قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).



شكل (٢) الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الاداء المهاري والهجوم المضاد

جدول (١٠) نسبة التحسن المنوية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في الهجوم المضاد والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطات	نسبة التحسن %
الوثب العريض من الثبات .	1.25	1.92	0.67	53.6%
ثنى الذراعين خلال (١٠ ث)	13.83	15.56	1.73	12.51%
دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليمنى .	5.19	7.70	2.51	48.36%
دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليسرى.	4.68	6.48	1.80	38.46%
اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب سن نو سن	14.6	17.7	3.33	22.8%
اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب تاي نو سن	11.5	14.3	2.67	23.13%
اختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب جو نو سن	7.50	9.90	2.44	32.53%
اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيري في ١٠ ث (قوة مميزة بالسرعة)	5.10	6.50	1.40	27.45%
اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيري ٣٠ ث (تحمل سرعة)	11.00	12.70	1.70	15.45%
اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيري في ٤٠ ث (تحمل قوة)	14.10	15.10	1.00	7.09%
اختبار مهارة كزامي زوكي - كياجو زوكي - اورا مواشي جيري في ٣٠ ث (رشاقة)	2.53	3.17	0.64	20.19%



شكل رقم (٣)

نسب التحسن % بين القياس القبلي و البعدى في الهجوم المضاد والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

مناقشة النتائج:-

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل اليها ومن خلال معالجتها احصائيا ، توصل الباحث الي مناقشة النتائج وتفسيرها علي النحو التالي :

الفرض الاول والذى ينص علي " توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى القدرة العضلية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي " .

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث في الاختبارات البدنية (القدرة العضلية) قيد البحث حيث أن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٢.٠٩) أقل من قيمة (ت) المحسوبة ، وبذلك توجد فروق واضحة بين القياسين القبلي والبعدى في هذه الإختبارات وهذا ما وضحه الشكل (١) ، كما كانت نسب التحسن في القياس البعدي في اختبار **الوثب العريض من الثبات** (٥٣.٦%) أما نسبة التحسن في اختبار **ثنى الذراعين خلال (١٠ ث)** (١٢.٥١%) وكذلك اختبار **دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليمنى** كانت نسبة التحسن فيه (٤٨.٣٦ %) وكذلك اختبار **دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليسرى** كانت نسبة التحسن فيه (٣٨.٤٦ %) . وهذا ما يوضحه جدول (١٠) والشكل (٣)

ويرجع الباحث نسب التحسن في النتائج البعدية نتيجة إلي انتظام اللاعبين في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح الخاص التدريبات النوعية البليومترية بالإضافة إلي استخدام مبدأ

الإستمرار والتدرج في التدريب كإحدى المبادئ الأساسية في تنمية القدرة العضلية والذي أدى إلى تحسن نتائج الإختبارات البدنية قيد البحث.

وهذا ما اتفقت عليه معظم المراجع العلمية في مجال التدريب الرياضى **عصام امين حلمي ،محمد جابر بريقع (١٩٩٧) ،وعصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م)** علي انه يعتبر الاستمرار والتدرج في التدريب من العوامل المساعدة علي وجود اثر التدريب وأن كل البرامج التدريبية تشكل من خلال التأكيد على مدى انتظام اللاعبين في التدريب. (١٨ : ٤٩) (١٧ : ٥٠ :

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من **طلحه حسام الدين وآخرون (١٩٩٧)**، و**دونالد شو (٢٠٠٠)** بأن التدريب البليومتري يؤدي إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة لأنه يتأسس على الإطالة السريعة للعضلة قبل الإنقباض المباشر مما ينتج عنها إنقباض إنفجاري قوى ، ولذا فهو يستخدم مع الرياضات التي تعتمد على السرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة . (١١ : ٢٠٦) (٣٤ : ١١٥) ومن هنا فقد تحقق **الفرض الاول .**

- **مناقشة الفرض الثاني والذي ينص علي** " توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء الهجوم المضاد وبعض المتغيرات مهارية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي "

يتضح من جدول (٨) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء الهجوم المضاد وبعض المتغيرات مهارية قيد البحث، حيث يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى أداء الهجوم الخاطف وبعض المتغيرات مهارية قيد البحث ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) وهذا ما وضحه شكل (٢ ، ٣) حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٧٥ : ٦.٥٣) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية ٢.٠٩ ، كما يوضح جدول (١٠) نسبة التحسن فى مستوى أداء الهجوم المضاد وبعض المتغيرات مهارية قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٧.٠٩ % : ٥٣.٦ %) وهذا ما يوضحه الشكل (٣) .

ويرجع الباحث هذه الفروق الدالة احصائية ونسب التحسن السالف ذكرها الى تحسين القدرة العضلية باستخدام التدريبات النوعية البليومترية وهذا ما اشار إليه **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥)** إلي أن عنصر القدرة العضلية مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخصوصا المرتبطة بزمن الأداء الحركي كما تؤثر في جميع المكونات البدنية الأخرى التي ترتبط بالقوة العضلية. (١٧ : ١٣٤)

ويذكر شريف العوضي وعمر لبيب (٢٠٠٤م) أن الهجوم في الكوميتيه يعني كل الحركات والأساليب التي يستخدمها اللاعب للحصول على النقاط أو المميزات لصالحه للفوز على منافسه في إطار قانون النزال، فالغرض الرئيسي من الهجوم في الكوميتيه هو تصويب لكمة أو ركلة على الأماكن المصرح منها بالهجوم على جسم المنافس على أن تكون صحيحة تماما ويبدأ الهجوم من الناحية الفنية بمهارات حركية معينة في اتجاه هدف المنافس وبمجرد البدء في أداء هذه المهارات تكون قد اكتسبت حد الهجوم إلى أن تصيب الهدف أو تخطئه ويدافع المنافس ضدها.(٩: ٣)

ويشير عصام صقر (٢٠٠٨م) أن الهجوم في الكوميتيه هو تسديد اللكمات والركلات ذات التأثير الفعال من زوايا ومسافات مختلفة في الملعب والتي تسدد على مناطق الهجوم وذلك للحصول على أكبر عدد من النقاط والفوز بالمباراة وذلك وفقاً لانون الإتحاد الدولي للكاراتيه.(١٩ : ٣٢)

وكذلك ما اكدته وأشارات إليه الدراسات المرجعية والتي تشير إلي أهمية التدريب الخاص في إطار تدريبات نوعية مشابهة للأداء لما لها من دور كبير في تحسين القدرات البدنية ، ولذلك يرى الباحث أنه في غضون البرنامج التدريبي المقترح وانتظام اللاعبين في التدريب وبذل أقصى جهد من الطاقة أدي إلى تحسن في الأداء البدني وبالتالي يؤدي إلي تحسن في الإداء المهاري للقياسات البعدية

وبذلك يتفق نتائج الدراسة مع نتائج الدراسات كدراسة كل من بوركي واخرون burke and all (٢٠٠٤) (٣١)، واساي واخرون Asai and all (٢٠٠٣) (٢٩)، وتتفق هذه النتائج مع دراسة مدحت يونس (٢٠٠٢) (٢٨)، اسلام توفيق (٢٠٠٥) (٣) وجمعه يوسف (٢٠١٢) (٦) سيد عبد الرسول (٢٠١٣) (٨) و ناكياما (١٩٧٩) (٤١) و ناكياما (١٩٨١) (٤٠) ومحمود ربيع (٢٠٠٥) (٢٧) على أن الإهتمام بتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين يؤثر بصورة إيجابية على المستوى البدني والمهاري لدي اللاعبين والوصول إلى مستوى عالي اثناء التدريب.

كما حاول الباحث الإلتزام بالقواعد والأسس العلمية المقننة والتوازن في وضع تدريبات تحمل السرعة في ضوء متطلبات رياضة الكاراتيه الحديثة وكذلك مراعاة الأسس العلمية عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، وهذا ما قد أثر إيجابيا على تحسن مستوى بعض المهارات الهجومية وكذلك الهجوم المضاد قيد البحث.

وتتفق ذلك مع دراسة كل من محمد ابراهيم سلطان (٢٠٠٠) (٢٢) ، ديوتي واخرون
dauty and all (٢٠٠٢) (٣٣)، وهيونج وبان Hung & pan (٢٠٠٣) (٣٧) ، محمد
عبد الستار (٢٠٠٥) (٢٤) ، محمد لطفي محمد (٢٠٠٦) (٢٥) ، وأحمد ابراهيم (١٩٩٥م)
(٢) ، و سامح الشبراوي (١٩٩٨) (٧) ، ومحمود ربيع (٢٠٠٥) (٢٧) ، وعبدالرحمن
دسوقي (٢٠١١) (١٣) و علاء حلويش وعمرو حلويش (٢٠٠٢) (٢٠) والتي اشارت إلى
التأثير الإيجابي لتنمية القدرات البدنية وذلك يؤدي إلى الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري ، ومن
هنا قد تحقق الفرض الثاني .

استنتاجات البحث:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم استخلاصه من تجربة البحث والقياسات المستخدمة ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج تم التوصل إلى الإستنتاجات التالية:-

١. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات النوعية البليومترية أثر ايجابياً في تحسن مستوى القدرة العضلية لدى عينة البحث .
٢. تطوير تحسين القدرة العضلية بإستخدام التدريبات النوعية البليومترية كان له الأثر الإيجابي في تحسين مستوى أداء الهجوم المضاد وبعض المتغيرات المهارية لدى عينة البحث .

توصيات البحث:-

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

١. التركيز على تطوير القدرة العضلية وكيفية الإستفادة منها عند إعداد البرامج التدريبية وعند وضع الوحدات التدريبية حتى يتم تحقيق أفضل النتائج خاصة على مستوى الهجوم المضاد للاعبين .
٢. عمل دورات تدريبية للمدربين في كيفية تطبيق التدريبات النوعية البليومترية في البرامج التدريبية للاعبين.
٣. إستخدام التدريبات النوعية البليومترية في مختلف الأنشطة الرياضية .
٤. تطبيق بحوث مماثلة على مراحل سنوية مختلفة لمعرفة مدى تاثير التدريبات النوعية البليومترية على القدرة العضلية ومستوى الأداء للمراحل السنوية المختلفة .

المراجع :

أولا المراجع العربية :-

- ١- أبو العلا احمد عبدالفتاح و أحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- ٢- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٣- اسلام توفيق السرسى (٢٠٠٥م) : تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي على سرعة و دقة بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئ كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٤- أيمن فوزي جزر (٢٠١٤): المتغيرات الفنية للأساليب الهجومية والدفاعية وعلاقتها بالأخطاء القانونية لدى لاعبي الكوميتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٥- بسمات محمد علي (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة على مستوى أداء لاعب الكاتا في رياضة الكاراتيه، المؤتمر الدولي لتطوير البحث العلمي، آفاق جديدة، جامعة طنطا، ٢٠ - ٢١ فبراير.
- ٦- جمعه يوسف الوعي (٢٠١٢م) : تأثير تدريبات السرعة الخاصة علي بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم بالجمهورية اللبية ،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين جامعة ،الاسكندرية .
- ٧- سامح الشبراوي طنطاوي (١٩٩٨م): تأثير بعض الإدراكات الحس حركية على مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) لناشئ الكاراتيه من ١٠ - ١٢ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٨- سيد عبد الرسول البرقي (٢٠١٣م) : تأثير تنمية السرعة علي بعض الاداءات المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٣سنة بالاسكندرية،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الاسكندرية .
- ٩- شريف محمد العوضي ، وعمر محمد لبيب (٢٠٠٤م): قواعد الهجوم - كوميتيه، سلسلة الكاراتيه، مجموعة الكوميتيه.
- ١٠- طلحه حسام الدين (١٩٩٤م) :الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى القاهرة.

- ١١- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، سعيد عبد الرشيد(١٩٩٩م): الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، الجزء الأول ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٢- عادل عبد البصير علي (١٩٩٤م) : التدريب الدائرى (أسسه وتطبيقاته)،المكتبة المتحدة للطباعة والنشر ،بور فؤاد .
- ١٣- عبدالرحمن دسوقي عبدالرحمن (٢٠١١م): تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على فاعلية الهجوم المضاد لناشئي الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٤- عبد العزيز أحمد النمر و ناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٠م) : الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مراحل ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب والنشر ، القاهرة .
- ١٥- عبد العزيز أحمد النمر وناريمان محمد الخطيب (١٩٩٦م) : تدريبات الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ،مطبعة أمون للطباعة والنشر ،القاهرة .
- ١٦- عصام الدين عبد الخالق مصطفى(٢٠٠٣م): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، دار المعارف،الاسكندرية ،٢٠٠٣
- ١٧- عصام الدين عبد الخالق مصطفى(٢٠٠٥م) :التدريب الرياضي (نظريات -تطبيقات) ، ط١١، منشأة المعارف ،الاسكندرية .
- ١٨- عصام امين حلمي ،و محمد جابر بريقع (١٩٩٧م) : التدريب الرياضي (اسس -مفاهيم - اتجاهات) ، منشأة المعارف ،الاسكندرية .
- ١٩- عصام محمد صقر (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٠- علاء محمد حلويش ، وعمر محمد حلويش (٢٠٠٢م): برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية فى مباريات الكوميتيه (كندريب أولي) للاعبى الكاراتيه وأثره على تحقيق الإنجاز المبارئي، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، مجلد ١، عدد ١، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢١- عماد الدين عباس (٢٠٠٧م) :التخطيط والأسس العلمية لاعداد وبناء الفريق فى الألعاب الجماعية نظريات وتطبيقات ، الطبعة الثانية ،منشأة المعارف ، الإسكندرية .

- ٢٢- محمد ابراهيم سلطان (٢٠٠٠م) : نسبة مساهمة المهارات الاساسية المركبة المندمجة علي اداء بعض المبادئ الخططية لناشئ كرة القدم .بحث منشور ،مجلة نظريات وتطبيقات .العدد ٣٥ ،كلية التربية الرياضية .جامعة الاسكندرية .
- ٢٣- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩م) : الإدراك الحس حركي وعلاقته بفعالية الهجوم البسيط والمركب أثناء مباريات الكوميتيه للاعبى الكاراتيه، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، المجلد الثالث، ٤ : ٥ مارس.
- ٢٤- محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) : تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة علي مكونات اللياقة البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة المنصورة ،٢٠٠٥م.
- ٢٥- محمد لطفي محمد (٢٠٠٦م) : دراسة تحليلية لفاعلية الاداءات المهارية المركبة للاعبى فرق بطولة كاس العالم ٢٠٠٦.رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية .جامعة المنصورة .
- ٢٦- محمود المرسي فراج (٢٠١٦م) : تأثير برنامج بإستخدام القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات المركبة ودافعية الإنجاز في هوكي الميدان، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٧- محمود ربيع البشيهي (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخططية وفق إستراتيجية مباريات المستوى العالمي على مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٢٨- مدحت يونس عبد الرازق (٢٠٠٢م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي سرعة اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة السلة ،بحث منشورر .مجلة ،جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية.

- 29 –**Asai & care & akatsaka&haak .(2003)**: the preparation stage planning on the level of the skill ful soccer young players sports engineering ,ox ford, England .
- 30 –**Atanaskovic, a., martin, g. &mutavdzic,v.(2015)**:the impact of vibration trainhng on the whole body explosive leg strength,speed players aged14–15.research in ,kinesiology, vol. 43,no.1,pp
- 31 –**Burke&btvand &potiron &josse (2004)**: the effect of developing the sect variables on the skillful per for mance youth soccer juniors,philadelphia .
- 32 –**Chaudhary,n.,&Sharma,s.k.(2015)**: effect of basketball skill based drills practice with aerobic training on speed of basketball palyers .international journal of physical education sports management and yogic sciences,
- 33 –**Dauty&batynd&potiron&josse(2002)**: the effect of using the precision exercises on thelevel of performing the passing and shooting s;ills in soccer game science and sports ,paris.
- 34 –**Donald Chu (2000)**: Jumping into Pylometric,3 ed.,Human Kinetics,Champing United States
- 35 – **Gallova,t. , dolezajova,l. , lednicky,a. ,matulaitis,k., &bracic,m. (2015)**: the explosive power and of lower extremities of young basketball players.acta facultatis educationis universitatis comenianaе,55(2),
- 36 –**Henson ,p,(1996)** : plyometric training track field , quarterly preview , vol,96,no1,spring.

- 37 – **Hung &pan (2003)** : the effect of the competition on the level the skillful performing of the soccer palyer s, journal of xian institute of physicale ducation xian ,p,r,china.
- 38– **kali dasan, pupis, m., izakova,a., pivovarnicek, p., &cigan,p. (2016)**: the effect of 5 weeks of plyometric and speed training program on the devel opment of chosen specific indicators in basketball . sports science 9) supp12:108–
- 39– **Mcculloch,a.t(2015).**: speed, agility ,and the playing position of elite male ncaa division ii basketball players (doctoral dissertation, Tarleton state university).
- 40– **Nakayama, M. (1981)** : Best Karate , Vol. 8, Kodansha International, Ltd, New York, USA.
- 41– **Nakayama, M. (1979)**: Dynamic Karate, Translated by Amhauz, Tokyo, Kodansha international Co., New York.
- 42– **Nakayama, M. (1986)** : Dynamic Karate Kodansha, internatio–nal, LTD, Tokyo.
- 43– **Nishiyama (1982)** : Karate, C.E . Tulle. CO. Tokyo, Japan, 1982.
- 44– **Okazaki, T , and, Stricevic , m (2004)** : The text Book of Modern Karate, Kadonshainternational , Co, New York.
- 45– **Oyama. M (1986)**: Karate Japan publication training company, Tokyo.
- 46– **Raja,s. c (2014)** :effect of upper and lower limb plyometric training on performance variables of basketball players.asian journal of physical education and computer science in sports volume no.11,no.1.pp41–43.



