



## تأثير استخدام تدريبات الأدوات الحركية المندمجة علي نتائج المباريات لدي ناشئي الكوميتيه برياضة الكاراتيه

أ.م.د / ربيع سليمان محمد سعيد

استاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية  
كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

Doi :

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلي التعرف علي : تأثير استخدام تدريبات خاصة بالأداءات الحركية المندمجة علي نتائج المباريات لدي ناشئي الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، اشمثل مجتمع البحث في جميع لاعبي الكاراتيه الحزام بني(١) بمنطقة المنيا للكاراتيه والمقيدين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي (٢٠٢١م/٢٠٢٢م)، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من لاعبي الكاراتيه بنادي بني مزار الرياضي الحاصلين علي الحزام البني وبلغ عددهم (٢٥) لاعب للمرحلة السنوية من (١٢ الي ١٤) سنة ، كما تم اختيار عدد (١٥) لاعب للتجربة الاساسية و عدد (١٠) لاعبين دراسة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بهدف إجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة قيد البحث ، وبذلك تمثل عينة البحث (٢٥) لاعب من مجتمع البحث يمثلون نسبة مئوية بلغت (٤٦.١٥%) حيث تمثل العينة الأساسية نسبة (٢٣.٠٧%) وهي بذلك نسبة صالح تمثل مجتمع البحث والشكل التالي يوضح توصيف عينتي البحث داخل مجتمع البحث بالنسبة المئوية.

توصل الباحث الي وجود نسبة تحسن في قيم للمتغيرات الخاصة بالاختبار البدني المهاري القوة المميزة بالسرعة حيث بلغت نسبة التحسن بلغت النسبة المئوية ما بين (29.84%الي65.62%) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - Kumite " برياضة الكاراتيه قيد البحث. ، كما توصل الي وجود نسبة تحسن في قيم وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالاختبار البدني المهاري تحمل السرعة، حيث بلغت نسبة التحسن بلغت النسبة المئوية ما بين (26.77%الي62.64%) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - Kumite " برياضة الكاراتيه قيد البحث.

ويوصي الباحث بترشيد خصائص الاحمال التدريبية لتدريبات الاداءات الحركية المندمجة الاكثر استخداما في مباريات الكاراتيه والمحددة قيد البحث وذلك لزيادة احرار النقاط في المباراة وذلك ضمن برامج تدريب الناشئين بالمراحل السنوية المتعددة لمسابقة القتال الفعلي (كوميتيه) برياضة الكاراتيه .

### الكلمات الاستدلالية للبحث :

رياضة الكاراتيه ، تدريبات الأدوات الحركية المندمجة ، ناشئي الكوميتيه





## مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات التنافسية التي تتميز بتنوع الأساليب المتعددة والمداخل الهجومية والدفاعية المتباينة في الاستخدام خلال المباريات، وذلك نظراً لاختلاف ظروف المباريات في مسابقات الكوميتيه ، فأن ردود الأفعال بين المنافسين تختلف باختلاف المواقف المتغيرة من الهجوم والدفاع خلال زمن المباراة.

ويذكر " محمد سعيد ابو النور" ( ٢٠٠٩م ) أن رياضة الكاراتيه تعتبر أحدي الرياضات التنافسية التي تعتمد علي التدريب الرياضي في الارتقاء بمستوي الأداء الحركي الي أعلى مستوي ومبادئ علمية تهتم بجميع نواحي النشاط الرياضي الممارس وفي ضوء الاهداف المحددة لمراحل الأعداد الرياضي بصوره المتعددة. ( ١٢ : ٦٢ )

كما يشير احمد محمود ابراهيم (٢٠٠٥) الي أن مسابقات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم علي اساس الدراسة العلمية والتطبيقية في الجوانب ( البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والخططية ) ، حيث تتعدد وتتنوع الاساليب الهجومية والدفاعية الفردية والمركبة التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وادائها من لاعب لآخر وتعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه كما انها تحتل المكانة الاولي في اهتمام خبراء هذه الرياضة خاصة بعد التعديلات الجديدة لمواد قانون الكاراتيه (٤:٤٢).

ويري " أحمد محمود ابراهيم (٢٠١١م) أن رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية التنافسية التي تتميز بأنها ذات مواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال متعددة ومتنوعة تتمثل في استخدام أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة لتحركات القدمين وجميعها أساليب غير متكررة يغلب عليها العمل الديناميكي في أغلب ثوان المباراة مع دوام الأداء السريع لفترات طويلة مما يشير لضرورة أن يتمتع اللاعب بمستويات عالية من الكفاءة الوظيفية والتي تدل علي تكيف أجهزته البيولوجية مع متطلبات المباراة ، مما يعكس قدرته علي الاستمرار في الأداء وإحراز النقاط والفوز ( ٥ : ١٢٧ ) .

ويري " محمد أبو النور (٢٠١٦م) أن مسابقة الكوميتيه تعتبر إحدى مسابقات رياضة الكاراتيه الرئيسية التي تحتاج من اللاعب إمتلاك العديد من القدرات البدنية والمهارية والخططية والعقلية والنفسية والتي تتناسب مع طبيعة عملية التنافس في الكوميتيه ، نظراً لتنوع المهارات الحركية ما بين مهارات دفاعية ومهارات هجومية ، والتي تؤدي من خلال تحركات وفي اتجاهات





مختلفة والتي يحاول اللاعب إتقانها والإلمام بمتطلبات أدائها لتنفيذها أثناء المباريات والحصول علي أكبر عدد من النقاط للفوز بالمباراة . ( ١٣ : ١ )  
كما يتفق كلا من " محمد عبد الرحمن" ( 2009 ) ، " شريف العوضي " ( 2004 ) علي أن اجادة اللاعب للتحركات القدمين تمكنه من ضبط للمسافات المناسبة خلال النزال وأيضا إيجاد مجالات وزوايا متعددة لتلك المسافات ، وكلما تميز المنافس بإجادة تحركات القدمين خلال النزال صعب ذلك مهمة المنافس في ضبط المسافات المختلفة وتنفيذ نشاطه الهجومي خلال النزال (10:8)،(12:14).

ويري الباحث أن اجادة اللاعب للربط بين تحركات القدمين وتنفيذ اللاعبين لاساليب الاداءات الحركية المندمجة سواء زوجي لكم او زوجي ركل او مركب لكم وركل يساهم في تشتيت انتباه المنافس وفتح ثغرات مما يساهم في احراز النقاط وتحقيق الفوز بالمباراة.

كما يتفق مع ذلك الشربيني محمود (٢٠٠٧م) ان الاداءات الهجومية المركبة في رياضة الكاراتيه عبارة عن دمج مهارتين هجوميتين او اكثر في منظومة حركية واحدة تتميز بالسهولة والانسيابية في الاداء وتتيح للاعب السيطرة الهجومية علي المنافس اثناء القتال الفعلي في مباريات الكاراتيه (٦:٦).

ويري محمود البيشيهي (٢٠٠٠م) ان التنمية للمهارات منفردة أو مركبة بأسلوب يختلف عما يستخدم في أداء النشاط الرياضي المعين قد يؤدي إلى وقوع العبء الأكبر من الأداء الفعلي على الجانب الأضعف من العضلات المشاركة وبالتالي تصبح عملية التنمية في اتجاه مغاير للغرض الذي استخدمت من اجله أي أنه يمكن التأكد من ضرورة أداء الحركات والتمرينات المستخدمة بهدف الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية أو أي عنصر من عناصرها بشكل أقرب ما يكون من مضمون الحركة الأصلية في الوظيفة أو العمل المطلوب (١٠ : ٣٧٠).

ومن خلال مشاهدة الباحث للعديد من البطولات المحلية والدولية ومدربا لمنتخب جامعة بني سويف ومشاركته في بطولة الجامعات والجمهورية في مسابقة الكوميتيه لاحظ قصور وندرة لدي اغلب ناشئي الكوميتيه في اداء المهارات الهجومية بصورة مندمجة خلال المباراة مما يقلل من قدرة اللاعبين علي تسجيل النقاط وذلك لعدم التدريب علي الاساليب المهارية بصورة مندمجة لفترة طويلة مما يجعل اللاعب يعتمد في تنفيذ المهارات في المباراة بصورة فردية مما يؤثر علي تحقيقه للفوز ويرجع ذلك ايضا بسبب عدم الاستمرارية في اداء المهارات بصورة مندمجة سواء في الهجوم او الدفاع وبالتالي كلما اتقن اللاعب اداء المهارات الهجومية بصورة مندمجة يساعده في التمهيد لاداء المهارة الهجومية النهائية التي يحصل بها علي النقاط في مباريات الكوميتيه ويرتبط اداء





اللاعبين لاداءات الحركية المهارية بمدى اتقانهم لتحركات القدمين لما لها الاثر الاكبر في تشتيت انتباه المنافس وفتح ثغرة لاحراز النقاط في المباراة وبالتالي ترجيح كفة اللاعب من قبل الحكام للفوز بالمباراة ، وكما يري الباحث انه بدون هذه التحركات لا يستطيع اللاعب تنفيذ الاداءات الحركية الهجومية بصورة مندمجة خلال المباراة مما يؤثر سلبا علي نتيجة المباراة وبالتالي امتلاك اللاعب للعديد من الاداءات الحركية المندمجة يساعده في زيادة فاعليته في الفوز بالمباراة ، مما دفع الباحث الي تصميم مجموعة من تدريبات الاداءات الحركية المندمجة التي تساهم في تحسين نتائج المباريات لناشئي الكوميتيه في الكاراتيه.

### هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي : تأثير استخدام تدريبات خاصة بالاداءات الحركية المندمجة علي نتائج المباريات لدي ناشئي الكوميتيه برياضة الكاراتيه

### فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفرض التالي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج مباريات الكوميتيه برياضة الكاراتيه للعينه قيد البحث لصالح القياس البعدي .

### المصطلحات المستخدمة في البحث:

- **الكوميتيه:** منازلة بين لاعبين متساويين في نفس الدرجة والوزن في زمن محدد مسبقا ويحاول كل لاعب تنفيذ خطته الهجومية والدفاعية علي المناطق المصرح فيها بالهجوم للحصول علي اكبر عدد من النقاط في حدود زمن المباراة " (٤ : ٤) .

- **الاداءات الحركية المندمجة:** هي مقدرة اللاعب على استخدام الذراعين أو الرجلين في تسديد أكثر من أسلوب مهارة هجومية مباشرة أو غير مباشرة في التوقيت المناسب بأقل مجهود ممكن وبدون المبالغة في الأداء لكي تصل إلى جسم المنافس وتكون في المناطق المصرح بها قانون اللعبة باللكم والركل (تعريف اجرائي).

### الدراسات المرجعية:

١. الدراسات العربية:

١- ابراهيم علي عبدالحميد(٢٠١٥م) (١) : تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين علي بعض محددات الأداء الهجومي للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، وقد أستخدم الباحث المنهج





- التجريبي ، وتكونت عينة البحث ٢٤ لاعب كعينة اساسية ، وعدد ٢٠ لاعب كعينة استطلاعية ، وكانت أهم النتائج تحسن تنوع استخدام اللاعبين لمساحات ومناطق ملعب الكاراتيه وخاصة المساحات الركنية في القياس البعدي عن القياس القبلي .
- ٢- قام احمد رجب ابراهيم (٢٠٢٢م) (٢) بدراسة بعنوان "تدريبات الرشاقة التفاعلية وتأثيرها علي فعالية اداء بعض اساليب الهجوم لدي ناشئ رياضة الكاراتيه " والتي تهدف إلى التعرف علي تأثير استخدام برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية علي فعالية اداء بعض اساليب الهجوم لدي ناشئ رياضة الكاراتيه ، وكانت اهم نتائج البحث وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في عدد تكرارات استخدام الاساليب الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٣- دراسة خلف محمود الدسوقي (٢٠٠٦م) (٧): بعنوان "دراسة تحليلية لتحركات القدمين الايجابية والاداءات الهجومية المركبة للاعبين الجودو في بطولة العالم ٢٠٠٥ التي اقيمت بالقاهرة "، وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة علي ٣٦ لاعب الممثلين لعدد ٩٠ دولة مشاركة حيث تم تحليل عدد ٤١٥ مباراة ، وقد توصلت الدراسة إلي أهم النتائج تميز لاعبي الجودو الفائزين بالسرعة والرشاقة والتنوع في التحركات الايجابية سواء داخل منطقة اللعب او داخل منطقة الخط الاحمر .
- ٤- دراسة " معتر هلال أبو الإسعاد " (٢٠١٠) (١٦) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي علي فعالية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئ الكوميتيه - Kumite وذلك بهدف التعرف علي فعالية اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في المناطق المختلفة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والتي يبلغ قوامها ٢٠ لاعب وقد اظهرت النتائج أدى البرنامج التدريبي إلى زيادة فعالية استخدام الأساليب المهارية والدفاعية مع استخدام مساحات اللعب المختلفة وانعكس ذلك على الأداء المهارى والخططي .
- ٥- قام مصطفى جلال عبد العظيم (٢٠٢٢م) (١٥) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي للمسافات الهجومية المتباينة وفعاليتها علي نتائج مباريات اللاعبين في رياضة الكاراتيه " والتي تهدف إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح للمسافات المتباينة ومعرفة تأثيرها علي نتائج مباريات اللاعبين في رياضة الكاراتيه ، وكانت اهم نتائج البحث البرنامج التدريبي المقترح





للمسافات المتباينة اثر ايجابيا علي نتائج مباريات مباريات الكوميتيه لدي عين البحث ولصالح القياس البعدي .

٦- دراسة علي نورالدين علي مصطفى (٢٠١١) (١٧): بعنوان "برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض الركلات المركبة للاعبين برياضة التايكوندو " وقد هدفت الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي ومعرفة آثاره على مستوى بعض القدرات التوافقية ومستوى بعض الركلات المركبة لناشئ برياضة الكاراتيه ١٣ سنة ، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة علي ١٥ لاعب ، وقد توصلت الدراسة إلي أهم النتائج وهي أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث وكذلك له تأثير إيجابي على مستوى الركلات المركبة قيد البحث . أظهرت نسبة فروق التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات ( القدرات التوافقية ومستوى الركلات المركبة) وتحسن في المتغيرين .

٧- دراسة أحمد خميس عبد الحميد (٢٠١٠م) (٢): بعنوان "تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الأساليب الحركية المركبة خلال مسابقة الكوميتيه لرياضة الكاراتيه " وقد هدفت الدراسة إلي تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة بالأساليب الحركية المركبة للناشئ الكاراتيه مرحلة تحت ١٦ سنة تخصص الكوميتيه Kumite ودراسة العلاقة بين تنمية القدرات الحركية الخاصة والأساليب الحركية المركبة على فاعلية أداء للاعبين ، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة علي ٢٠ لاعب ، وقد توصلت الدراسة إلي أهم النتائج وهي أن الأسلوب التجريبي الموجه لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصه بالأساليب الحركية المركبة لإستخدام تمارين مشابهة مع طبيعة الأداء المهاري من حيث العمل العضلي والمسار الحركي والزمني لها إلى التأثير الإيجابي على فاعلية الاداء للمهارات قيد الدراسة التي إتضحت من خلالها التفوق للنتائج الإختبارات الخاصة للمجموعه التجريبية على المجموعه الضابطه .

٨- دراسة شيرين احمد يوسف (٢٠٠١م) (٩): بعنوان "تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الاداءات الحركية المندمجة لرياضة المبارزة " وقد هدفت الدراسة إلي وضع مجموعة من التدريبات لطالبات التخصص والتعرف علي تأثيرها ( تنمية بعض القدرات التوافقية وتطوير مستوى أداء الاداءات الحركية المندمجة- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطه في القدرات التوافقية ومستوى أداء الاداءات الحركية





المندمجة)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة علي ٣٤ طالبة ، وقد توصلت الدراسة إلي أهم النتائج وهي أن ارتفاع مستوى أداء الاداءات الحركية المندمجة للمجموعة التجريبية نتيجة لتحسين بعض القدرات التوافقية- تفوق المجموعه التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات التوافقية( قيد البحث مستوى أداء الاداءات الحركية المندمجة

### الدراسات الأجنبية:

دراسة : ذاركو كوستافيسكي ، جاكا فاندجال (2014) Kostovski, Z., Jaka, V (2014) (٢٠١٤م) (18) بعنوان : صلاحية الاختبار في تقنيات الهجوم المتتالي باليدين مع أفضل لاعبي الكاراتيه ، يهدف البحث الي كيفية استخدام الاختبار المتعدد في تقنيات الهجوم المتتالي باليدين مع افضل لاعبي الكاراتيه ، وبلغت العينة الاساسية والاستطلاعية ١٠ لاعبين من افضل لاعبي الكاراتيه في العالم، وكانت اهم النتائج اثبت صلاحية الاختبار بحيث توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات تقنيات الهجوم وفعالية الاداءات المهارية ونتائج المباريات لأفضل لاعبي الكاراتيه قيد البحث .

### إجراءات البحث :

- المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ذو تصميم المجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي.
- مجتمع البحث : تمثل مجتمع البحث في جميع لاعبي الكاراتيه الحزام بني(١) بمنطقة المنيا للكاراتيه والمقيدين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي (٢٠٢١م/٢٠٢٢م)

### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من لاعبي الكاراتيه بنادي بني مزار الرياضي الخاصلين علي الحزام البني وبلغ عددهم (٢٥) لاعب للمرحلة السنية من (١٢ الي ١٤) سنة ، كما تم اختيار عدد (١٥) لاعب للتجربة الاساسية و عدد (١٠) لاعبين دراسة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بهدف إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث ، وبذلك تمثل عينة البحث (٢٥) لاعب منمجمع البحث يمثلون نسبة مئوية بلغت (٤٦.١٥%) حيث تمثل العينة الأساسية نسبة (٢٣.٠٧%) وهي بذلك نسبة صالح تمثل مجتمع البحث والشكل التالي يوضح توصيف عيني البحث داخل مجتمع البحث بالنسبة المئوية.



## إعتدالية التوزيع الطبيعي لدى عينة البحث في المتغيرات قيد البحث:-

قام الباحث بالتأكد من إعتدالية التوزيع الطبيعي لدى عينة البحث عن طريق حساب معامل الإلتواء في المتغيرات الأساسية (معدلات النمو، العمر التدريبي ، المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث) ويتضح ذلك من خلال الجداول التالية وذلك للتأكد من تجانس عينة البحث وخلوها من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية:-

### جدول ( ١ )

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في متغيرات النمو  
وبعض المتغيرات البدنية العامة قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	عام	١٣.٢٢	١٣.٤٠	٠.٥٢	٠.٢١-
٢	ارتفاع القامة	سم	١٥٦.٢٥	١٥٧.٢٥	٣.٦٨	٠.٤٦-
٣	الوزن	كجم	٤٦.٠٣	٤٦.٥٠	٣.٦٧	٠.١٨
٤	العمر التدريبي	عام	٣.٢٢	٤.١٩	٤.٥٠	١.٥٧

يتضح من جدول ( ١ ) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات الأساسية للنمو (السن ، الطول ، والوزن) والعمر التدريبي قيد البحث ، حيث تراوحت معاملات الالتواء لدى عينة البحث ما بين (0.21 : 1.57) أي أنها انحصرت ما بين (-3،+3) وبذلك فهي تقع داخل المنحنى الإعتدالي أي أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً طبيعياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .

## وسائل جمع البيانات :

- ١- استمارة استطلاع الخبراء حول البرنامج المقترح.
- ٢- استمارة تحديد الاختبارات الملائمة للبحث.
- ٣- استمارة الخبراء الفنيين والمحكمين في رياضة الكاراتيه.

## الأجهزة والأدوات :-

- الأجهزة والأدوات بغرض القياس والتدريب وهي :
- جهاز ( Restameter ) لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب ( سم ) .
  - ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين لأقرب (كجم)
  - ساعة إيقاف ( Stop Watch ) لقياس الزمن لأقرب ( ١,٠ ) من الثانية .







- أثقال حرة مختلفة الاوزان .
- علامات إرشادية .
- أقماع بلاستيك - عوارض خشبية - مقاعد سويدية .
- أحبال - كرات طبية - إستانك مطاط .
- كاميرا تصوير فيديو .
- كمبيوتر محمول
- بساط كاراتيه ( سطح مرن ) قانوني .
- اللكمات والركلات الأكثر استخداما في رياضة الكاراتيه وفقا للمسح المرجعي للمراجع والدراسات في رياضة الكاراتيه واستخداما في البطولات هي (كيزامي زوكي - جياكو زوكي). (ماواشي جيرى - كيزامي ماواشي جيرى - اراماواشي جيرى - كيزامي اراماواشي جيرى).

### الاختبارات البدنية

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للاساليب المهارية قيد البحث.
- اختبار تحمل السرعة ( ٢ : ٢٤٢ )
- اختبارات تحركات القدمين (زجاجي بين الاقماع بمسافات مختلفة)
- الاختبار الاول (يمين - شمال ) لمسافة ٦م.
- الاختبار الاول (يمين - شمال ) لمسافة ٨م.
- الاختبار الاول (يمين - شمال ) لمسافة ١٠م.

### الاختبارات المهارية

- ١- اللكمة الامامية المستقيمة القصيرة ( كيزامي زوكي ).  
التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ١٠ ثواني ( ٢ : ٥٦,٥٧ )  
يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٢٠ ثواني ( ٢ : ٢٤٢ )
- ٢- اللكمة الامامية المستقيمة العكسية (جياكو زوكي ).  
التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ١٠ ثواني ( ٢ : ٥٣ , ٥٤ )  
يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٢٠ ثواني ( ٢ : ٢٤٢ )
- ٣- الركلة النصف دائرية الخلفية (ماواشى-جيرى) Mawashi-geri  
التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ١٠ ثواني ( ٢ : ٥٦,٥٧ )  
يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٢٠ ثواني . ( ٢ : ٢٤٢ )
- ٤- الركلة النصف دائرية الأمامية (كزامى-ماواشى-جيرى) Kizami-Mawashi-geri





- التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ١٠ ثواني (٥٦،٥٧:٢)
- يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٢٠ ثواني (٢٤٢:٢)
- ٥- الركلة الدائرية المعكوسة الخلفية (آرا- ماواشى-جبرى) Ura-Mawashi-geri
- التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ١٠ ثواني (٥٦،٥٧:٢).
- يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٢٠ ثواني (٢٤٢:٢)
- ٦- الركلة الدائرية المعكوسة الأمامية (كزامى- آرا- ماواشى-جبرى) Kizami-Ura Mawashi-geri
- التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ١٠ ثواني (٥٦،٥٧:٢).
- يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٢٠ ثواني (٢٤٢:٢)

### العينة الاستطلاعية:

تم تحليل عدد (٢) مباراة للاعب خلال كل قياس " قبلي -بعدي " وذلك عن طريق مباريات ودية يقوم بها الباحث خلال القياس القبلي والبعدي ، وروعي ان يكونوا جميعا من نفس المرحلة السنية ونفس الوزن وان يتميزون بالقدرة المهارية للتعرف علي قدراتهم اداء الاساليب المهارية في المباراة ، وقام بالتحكيم عدد (٣) حكام مسجلين بالاتحاد المصري وفقا لمعايير ومواد القانون الدولي لرياضة الكاراتيه وتم تصوير المباريات باستخدام كاميرا فيديو ، تسمح باستخدام جهاز عرض "فيديو" متعدد السرعات ومزود خاصية التوقف والعرض البطيء واعادة العرض وذلك لإتاحة امكانية التحليل متغيرات ومحددات البحث ، وظهرت نتائج التحليل عدم قدرة اللاعبين علي الربط بين تحركات القدمين واداء الاساليب المهارية المركبة خلال المباراة مما يؤثر علي احراز اللاعبين للنقاط وتحقيق الفوز .

### المعاملات العلمية : صدق الإختبار Validity قيد البحث :

قام الباحث بإستخدام صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة وعددهم(٥) لاعبين والأخرى غير مميزة وعددهم (٥) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وذلك للتأكد من المعاملات العلمية ( صدق الإختبارات ) قيد البحث , كما يتضح من الجداول التالية التي تشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث.



جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة  
في اختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث

ن = ١٠ = ٢ = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة T
			١٤	١٤	٢٤	٢٤	
١	اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة جيكو - زوكي (Gyaki-zuki)	تكرار/ث	7.42	0.54	4.62	0.42	*9.15
		يساراً	5.87	0.42	2.87	0.68	*8.39
٢	اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة كيزامي - زوكي (kizami-zuki )	تكرار/ث	8.65	0.62	4.87	0.32	*12.1
		يساراً	8.21	0.41	4.50	0.35	*15.4
٣	الركلة نصف الدائرية ماواشي - جيرى (Mawashi -geri)	تكرار/ث	8.12	0.52	3.87	0.32	*15.6
		يساراً	5.91	0.46	2.00	0.42	*14
٤	الركلة النصف الدائرية المعاكسة ارا - ماواشي - جيرى (Ura Mawashi- geri)	تكرار/ث	7.11	0.63	3.00	0.12	*14.3
		يساراً	4.42	0.85	1.87	0.36	*6.18
٥	الركلة النصف الدائرية المعاكسة القصيرة كيزامي - ارا - ماواشي - جيرى ( kizami Ura Mawashi- geri)	تكرار/ث	8.64	0.25	4.00	0.52	*18
		يساراً	5.92	0.62	2.87	0.25	*10.2

قيمة ( T ) لدلالة الطرفين عند مستوي ( ٠,٠٥ )

يتضح من جدول ( ٢ ) وبتطبيق اختبار (T) لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين "Two independent samples" (ال مجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة) , حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) , كما ان قيمة ( P VALUE) كانت أقل من (٠.٠٥) مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين المجموعتين , وبذلك يؤكد على صدق هذه الاختبارات .



جدول رقم ( ٣ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة  
في اختبارات تحمل السرعة قيد البحث

ن = ١٠ = ٢ = ١

م	الاختبارات	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة T
			١٤	٢٤	١٤	٢٤	
١	اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة جيكو - زوكي (Gyaki-zuki)	تكرار/ث	14.16	0.75	10.00	0.46	*10.6
		يساراً	12.42	0.25	10.12	0.25	*14.5
٢	اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة كيزامي - زوكي (kizami-zuki)	تكرار/ث	15.36	0.88	11.25	0.57	*8.77
		يساراً	17.36	0.45	12.50	0.31	*19.9
٣	الركلة نصف الدائرية ماواشي - جيرى (Mawashi - geri)	تكرار/ث	12.14	0.61	7.75	0.96	*8.63
		يساراً	9.52	0.85	5.37	0.13	*10.8
٤	الركلة النصف الدائرية المعاكسة ارا - ماواشي - جيرى (Ura - Mawashi- geri)	تكرار/ث	9.28	0.42	5.75	0.76	*9.09
		يساراً	12.44	0.62	8.12	0.58	*11.4
٥	الركلة النصف الدائرية المعاكسة القصيرة كيزامي - ارا - ماواشي - جيرى (kizami - Ura Mawashi- geri)	تكرار/ث	10.77	0.66	6.87	0.36	*11.6
		يساراً	12.45	0.45	9.00	0.25	*15

• قيمة ( T ) لدلالة الطرفين عند مستوى ( ٠,٠٥ )

يتضح من جدول ( ٣ ) وبتطبيق اختبار (T) لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين "Two independent samples" ( المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة) , حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) , كما ان قيمة (P VALUE) كانت أقل من (٠,٠٥) مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين المجموعتين , وبذلك يؤكد على صدق هذه الاختبارات .



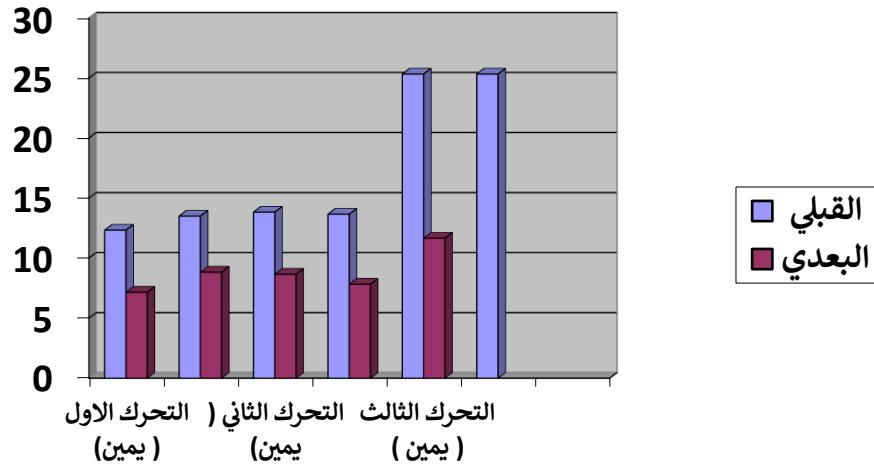
جدول رقم ( ٤ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في اختبارات تحركات القدمين

ن = 10

نسبة التحسن %	اختبار (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاحصائية الدلالات المتغيرات	
		2ع	± 2س	1ع	± 1س		( R )	( L )
42%	11.39	0.40	7.16	1.03	12.33	ث	( R )	الثرك الاول
34%	12.27	0.75	8.83	0.54	13.50	ث	( L )	الثرك الثاني
37%	9.90	0.81	8.66	0.98	13.83	ث	( R )	الثرك الثالث
43%	15.65	0.75	7.83	0.51	13.66	ث	( L )	
54%	34.65	0.51	11.66	0.81	25.33	ث	( R )	
54%	34.65	0.51	11.66	0.81	25.33	ث	( L )	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة  $0.05 = 1.81$



شكل (1)

يوضح الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي للمتغير بتحركات القدمين قيد الدراسة للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه Kumite - " برياضة الكاراتيه .

يتضح من بيانات جدول (4) والشكل البياني (1) دلالة الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم المتغير الخاص بتحركات القدمين للاساليب المهارية الهجومية عند مستوى 0.05 حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (-) كما بلغت النسبة المئوية ما بين ( ) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - Kumite " برياضة الكاراتيه قيد الدراسة .



جدول رقم ( ٥ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غيرالمميزة

ن=١=٢=١٠

في الاداءات الحركية المندمجة قيد البحث

م	اساليب الاداءات الحركية المندمجة	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة T
			١ع	١م	١ع	١م	
1	اداء متتالي لمهارتي كيزامي زوكي- جياكو زوكي	تكرار/ث	0.21	8.22	0.12	5.15	*3.2
2	اداء متتالي لمهارتي كيزامي زوكي كيزامي ماواشي جيري	تكرار/ث	0.10	8.05	0.19	4.89	*2.9
3	اداء متتالي لمهارتي جياكو زوكي كيزامي ماواشي جيري	تكرار/ث	0.20	6.98	0.13	3.05	*5.7
4	اداء متتالي لمهارتي كيزامي ماواشي - ماواشي جيري	تكرار/ث	0.15	6.48	0.12	3.11	*2.4
5	اداء متتالي لمهارتي كيزامزوكي كيزامي اراماواشي جيري	تكرار/ث	0.16	7.05	0.14	4.04	*5.0

قيمة ( T ) لدلالة الطرفين عند مستوي ( ٠,٠٥ )

يتضح من جدول (٥) وبتطبيق اختبار (T) لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين "Two independent samples" ( المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة) , حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) , كما ان قيمة (P VALUE) كانت أقل من (٠.٠٥) مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين المجموعتين , وبذلك يؤكد على صدق هذه الاختبارات .

**حساب معامل الثبات : ثبات الإختبار Reliability :**

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات في الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيقها على عدد(٥) لاعبين ( المجموعة المميزة ) ثم إعاد تطبيقها مرة اخرى بعد خمسة أيام كفاصل زمني بين التطبيقين , وتم تطبيقها على المجموعة المميزة من العينة الإستطلاعية السابق إستخدام التطبيق الأول لها في التأكد من معامل صدق الإختبارات , ومن ثم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين ( الأول والثاني ) , والجدول التالي توضح ذلك



جدول رقم ( ٦ )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات

ن=١٠

القوة المميزة بالسرعة / ١٠ ث قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			١م	١ع	٢م	٢ع	
١	اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة جيكو - زوكي (Gyaki-zuki)	تكرار/ث	7.42	0.54	7.55	0.59	*0.83
		يساراً	5.87	0.42	5.78	0.55	*0.91
٢	اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة كيزامي - زوكي (kizami-zuki )	تكرار/ث	8.65	0.62	8.63	0.62	*0.96
		يساراً	8.21	0.41	8.32	0.50	*0.99
٣	الركلة نصف الدائرية ماواشي - جيرى (Mawashi -geri)	تكرار/ث	8.12	0.52	8.15	0.59	*0.87
		يساراً	5.91	0.46	5.89	0.59	*0.96
٤	الركلة النصف الدائرية المعاكسة ارا - ماواشي - جيرى (Ura Mawashi- geri)	تكرار/ث	7.11	0.63	7.14	0.63	*0.89
		يساراً	4.42	0.85	4.51	0.68	*0.82
٥	الركلة النصف الدائرية المعاكسة القصيرة كيزامي - ارا - ماواشي - جيرى ( kizami Ura Mawashi- geri)	تكرار/ث	8.64	0.25	8.59	0.30	*0.88
		يساراً	5.92	0.62	5.89	0.66	*0.87

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٨١١

يتضح من جدول (٦) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق الاول

والتطبيق الثاني في الإختبارات قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر)

الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) , مما يعطي دلالة على ثبات هذه الاختبارات .



جدول رقم ( ٧ )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

في اختبارات تحمل السرعة / ٢٠ ث قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			١م	١ع	٢م	٢ع	
١	اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة جيكو - زوكي (Gyaki-zuki)	تكرار/ث	14.16	0.75	14.21	0.80	*0.95
		يساراً	12.42	0.25	12.52	0.30	*0.85
٢	اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة كيزامي - زوكي (kizami-zuki)	تكرار/ث	17.36	0.45	17.41	0.39	*0.84
		يساراً	15.36	0.88	15.40	0.78	*0.82
٣	الركلة نصف الدائرية ماواشي - جيري (Mawashi -geri)	تكرار/ث	12.14	0.61	12.16	0.55	*0.89
		يساراً	9.52	0.85	9.60	0.89	*0.92
٤	الركلة النصف الدائرية المعاكسة ارا - ماواشي - جيري (Ura Mawashi- geri)	تكرار/ث	12.44	0.62	12.54	0.54	*0.87
		يساراً	9.28	0.42	9.29	0.66	*0.96
٥	الركلة النصف الدائرية المعاكسة القصيرة كيزامي - ارا - ماواشي - جيري (kizami Ura Mawashi- geri)	تكرار/ث	12.45	0.45	12.65	0.62	*0.98
		يساراً	10.77	0.66	10.67	0.78	*0.86

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٨١١

يتضح من جدول (٧) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في الإختبارات قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) , مما يعطي دلالة على ثبات هذه الاختبارات.

جدول رقم ( ٨ )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات تحركات القدمين

ن = ١٠

نسبة التحسن %	اختبار (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاحصائية الدلالات المتغيرات
		2ع	± 2س	1ع	± 1س		
42%	11.39	0.40	7.16	1.03	12.33	ث	( R ) الثرك
34%	12.27	0.75	8.83	0.54	13.50	ث	( L ) الاول





37%	9.90	0.81	8.66	0.98	13.83	ث	( R )	الثحرك
43%	15.65	0.75	7.83	0.51	13.66	ث	( L )	الثاني
54%	34.65	0.51	11.66	0.81	25.33	ث	( R )	الثحرك
54%	34.65	0.51	11.66	0.81	25.33	ث	( L )	الثالث

جدول رقم ( ٩ )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اساليب الاداءات الحركية المندمجة قيد البحث

ن = ١٠

م	اساليب الاداءات الحركية المندمجة	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			١٤	١٣	١٤	١٣	
1	اداء متتالي لمهاتري كيزامي زوكي-جياكو زوكي	تكرار/ث	8.22	0.21	8.30	0.14	*0.95
2	اداء متتالي لمهاتري كيزامي زوكي كيزامي ماواشي جيري	تكرار/ث	8.05	0.10	8.11	0.17	*0.96
3	اداء متتالي لمهاتري جياكو زوكي كيزامي ماواشي جيري	تكرار/ث	6.98	0.20	7.01	0.16	*0.86
4	اداء متتالي لمهاتري كيزامي ماواشي - ماواشي جيري	تكرار/ث	6.48	0.15	6.55	0.18	*0.89
5	اداء متتالي لمهاتري كيزامزوكي كيزامي اراماواشي جيري	تكرار/ث	7.05	0.16	7.10	0.15	*0.87

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٨١١

يتضح من جدول ( ٩ ) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق الاول

والتطبيق الثاني في الإختبارات قيد البحث حيث ان قيمة ( ر ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ر )

الجدولية عند مستوي معنوية ( ٠.٠٥ ) , مما يعطي دلالة على ثبات هذه الاختبارات.

### اسس وضع البرنامج :

قام الباحث بوضع الاسس العلمية للبرنامج في ضوء الدراسات المتخصصة في رياضة الكاراتيه وهي :

- ان يسعى البرنامج الي تحقيق الاهداف التي وضع من اجلها.
- ان يتم تصميم البرنامج في ضوء قدرات واستعدادات اللاعبين الراهنة.
- ان يتصف البرنامج بالمرونة اثناء التطبيق بحيث يجري استجابات اللاعبين وتطور الاداء.





- مراعاة البرنامج المقترح للمبادئ العامة لتشكيل حمل التدريب من فردية وخصوصية التدريبات .
- الايام التي لا يتم فيها التدريب خلال البرنامج التدريبي يتم اعطاء اللاعبين راحة ايجابية متمثلة .في ثلاث وحدات تكون كالتالي (يوم راحة استشفائية - ويوم راحة استرخائية مثل السونا والتدليك - ويوم راحة استجمامية بمزاولة نشاط اخر غير الكاراتيه لكسر الملل ) .

## البرنامج التدريبي المقترح

### جدول (١٠)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ لدى لاعبي المجموعة التجريبية قيد البحث

التوزيع الزمني للبرنامج	الخصائص
٨ أسابيع	عدد أسابيع التطبيق
٣٢ وحدة تدريب	عدد الوحدات التدريب
٤ مرات تدريب	عدد مرات التدريب الأسبوعي
(٢/١:١) ق عمل - راحة	نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية
(١:١) ق عمل - راحة	نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية
١:١	دورة الحمل

## التجربة الاساسية :

تم اجراء القياس القبلي للمتطلبات قيد البحث في ٢٠٢٢/٦/١م كما تم تنفيذ البرنامج المقترح خلال الفترة ٢٠٢٢/٦/١٢ الي ٢٠٢٢/٨/١٥م ، ولمدة (٨) اسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية اسبوعيا، مسترشدا بما جاء في بعض المراجع المتخصصة (١-٢-٤-٧-١٠) وتم اجراء القياس البعدي للمتطلبات قيد البحث.

### جدول (١١)

يوضح بعض تدريبات الاداءات الحركية المندمجة قيد البحث

زمن الاداء	التمرينات
-	١. (من الوضع النزالي fite) الايمن والايسر أداء التردد في المكان ثم مع اشارة المدرب اداء الاداءات الحركية المندمجة كيزامي زوكي جياكو زوكي للامام.
في زمن ١٠ ث ، ٢٠ ث	٢. (من الوضع النزالي fite) الايمن والايسر أداء التردد في المكان ثم مع اشارة المدرب اداء الاداءات الحركية المندمجة جياكو زوكي كيزامي زوكي للامام.
١٠ ث ، ٢٠ ث	٣. من الوضع النزالي الايمن والايسر أداء في المكان ثم الدوران واداء مع اشارة المدرب اداء الاداءات الحركية المندمجة جياكو زوكي كيزامي زوكي للامام.
١٠ ث	٤. من الوضع النزالي الايمن والايسر أداء في المكان ثم الدوران واداء مع اشارة



	المدرّب اداء الاداءات الحركية المندمجة كيزامي زوكي كيزامي ماواشي جيري للامام.
١٠ ث، ٢٠ ث.	٥. من الوضع النزالي الايمن والايسر أداء في المكان ثم الدوران واداء مع اشارة المدرّب اداء الاداءات الحركية المندمجة جياكو زوكي كيزامي ماواشي جيري للامام
١٠ ث، ٢٠ ث	٦. التحرك بين مجموعة من الاقماغ في شكل تحرك زجزاجي وادء المهارات الهجومية المركب ف الكوميتيه مثل اداء كيزامي زوكي جياكو زوكي
-	٧. اداء الاداءات الحركية المندمجة مع المنافس بالتناوب مرة ومرة .
-	٨. اداء الاداءات الحركية المندمجة في شكل مباراة تدريب مبارائي ، مع اداء هجوم اللاعب بجياكو زوكي للكمة المستقيمة العكسية مقابلة الهجوم بكيزامي اراماواشي جيري.
-	٩. اداء اللاعب للمهارة باساليب الهجوم المباشر وغير المباشر والمضاد مع الزميل

جدول (١٢)

نموذج للتدريبات المقترحة داخل الوحدة التدريبية اليومية

رقم الوحدة: () زمن الوحدة ٩٠ ق يوم: التاريخ: مستوى الحمل: عالي

م	مكونات الوحدة	ترتيب	شرح الأداء	الشدة	الحجم		الكثافة
					مجموعات	زمن الاداء	
الجزء التمهيدي	إحماء (٢٠) دقيقة	١	<ul style="list-style-type: none"> <li>تمرينات تسهم في فع درجة الاستعداد الوظيفي والنفسي والبدني لتقبل الحمل التدريبي بالوحدة التدريبية</li> </ul>	٥٠%	غير محدد بعدد ثابت	١	-
		٢		٥٥%		-	
		٣		٥٠%		-	
		٤		%		-	
اساليب فردية	اساليب فردية	١	<ul style="list-style-type: none"> <li>اداء متتالي للمهارات قيد البحث في زمن ١٠ ثوني</li> </ul>	70%			
		٢		<ul style="list-style-type: none"> <li>اداء متتالي للمهارات قيد البحث في زمن ٢٠ ثانية</li> </ul>	80%		
تحركات قدمين	تحركات قدمين	١	<ul style="list-style-type: none"> <li>التحرك للامام في خط مستقيم واداء الاساليب المهارية الفردية والمركبة</li> <li>التحرك زجزاجي واداء المهارات</li> <li>التحرك تردد ثم الدوران واداء المهارات.</li> </ul>	65% 75%			



المرحلة	الوقت	العدد	الوقت	النسبة	الوصف	المرحلة	الوقت	العدد	الوقت	النسبة	الوصف
١:١	٣٠ ثانية	٦	١٠ من ٢٠ ث	٦٥٪ من اقصى تكرار لاداء في وحدة زمنية محددة	اداء اللاعبين للاساليب الهجومية المركبة التالية : • كيزامي زوكي جياكو زوكي • جياكو زوكي كيزامي زوكي • كيزامي زوكي كيزامي ماواشي جيري • كيزامي زوكي كيزامي اراماواشي جيري • جياكو بالتقدم مرتين للامام جودن	١	٣٠ ثانية	٦	١٠ من ٢٠ ث	٧٠٪ من اقصى تكرار لاداء في وحدة زمنية محده	عمل تدريب مياراني بين اللاعبين مباراة يتم فيها اداء المهارات السابقة بشكل فردي ثم ادائها بشكل مركب .
-	-	١	١١٠ ث	النبض من ١٢٠:١١٠ ن/ق	• تمارينات تسهم في العودة الي الحالة الطبيعية	١	-	١	-	-	التهدئة (١٠) دقائق
-	-	١	١٥٠ ث	-	-	٢	-	-	-	-	التهدئة (١٠) دقائق

### المعالجات الاحصائية قيد البحث:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- دلالة الفروق t.test
- نسب التحسن %.

### عرض النتائج :

#### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للمهارات قيد البحث .

ن = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	نسبة التحسن %
			١م	١ع	٢م	٢ع		
١	الكلمة المستقيمة الأمامية	تكرار/ث	6.50	0.84	8.83	0.68	*7.2	%35.85
	المعاكسة جيكو - زوكي (Gyaki-zuki)	تكرار/ث	4.91	0.65	7.33	0.51	*9.7	%49.29
٢	الكلمة المستقيمة الأمامية	تكرار/ث	7.33	0.77	8.66	0.62	*4.5	%18.14
	القصيرة كيزامي - زوكي (kizami-zuki)	تكرار/ث	7.00	0.51	8.17	0.45	*5.7	%16.71



م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	نسبة التحسن %
			١م	١ع	٢م	٢ع		
٣	الركلة نصف الدائرية	يميناً	7.00	0.86	8.50	0.65	*4.6	%21.43
	ماواشي - جيرى (Mawashi -geri)	يساراً	4.91	0.54	6.33	0.48	*6.5	%28.92
٤	الركلة النصف الدائرية	يميناً	6.00	0.86	7.66	0.69	*5.0	%27.67
	المعاكسة ارا - ماواشي - جيرى (Ura Mawashi-geri)	يساراً	3.75	0.62	6.33	0.48	*11	%68.8
٥	الركلة النصف الدائرية	يميناً	7.67	0.48	8.75	0.42	*5.6	%14.08
	المعاكسة القصيرة كيزامي ارا - ماواشي - جيرى (kizami Ura Mawashi-geri)	يساراً	4.91	0.79	7.08	0.62	*7.2	%44.2

قيمة ( T ) لدلالة الطرفين عند مستوي ( ٠,٠٥ ) = ٢.٠٢

يتضح من جدول ( ١٣ ) وبتطبيق اختبار ( T ) لحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث , أن قيمة ( T ) المحسوبة أكبر من قيمة ( T ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) , مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي .

جدول ( ١٤ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات تحمل السرعة للمهارات قيد البحث

اختبارات تحمل السرعة قيد البحث

ن = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	نسبة التحسن %
			١م	١ع	٢م	٢ع		
١	اللكمة المستقيمة الأمامية	R	13.67	0.84	17.66	0.73	*12	%29.19
	المعاكسة جيكو - زوكي (Gyaki-zuki)	L	9.75	0.67	16.41	0.59	*25	%68.31
٢	اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة	R	16.41	0.77	18.25	0.69	*5.9	%11.21
	كيزامي - زوكي ( kizami-zuki)	L	14.83	0.69	16.91	0.78	*6.6	%14.03
٣	الركلة نصف الدائرية ماواشي - جيرى (Mawashi -geri)	R	12.25	0.84	14.67	0.69	*7.4	%19.76
		L	9.75	0.87	12.00	0.84	*6.2	%23.08



م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	نسبة التحسن %
			١م	١ع	٢م	٢ع		
٤	الركلة النصف الدائرية المعاكسة	R	12.26	0.96	14.91	0.87	*6.8	%21.62
	ارا - ماواشي - جيرى (Ura Mawashi- geri)	L	9.83	0.84	12.75	0.76	*8.5	%29.7
٥	الركلة النصف الدائرية المعاكسة	R	12.50	0.81	15.08	0.77	*7.7	%20.64
	القصيرة كيزامي - ارا - ماواشي - جيرى (kizami Ura Mawashi- geri)	L	10.75	0.75	12.83	0.69	*6.8	%19.35

قيمة ( T ) لدلالة الطرفين عند مستوي ( ٠,٠٥ ) = ٢.٠٠٢

يتضح من جدول ( ١٤ ) وبتطبيق اختبار ( T ) لحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث التجريبية في اختبارات تحمل السرعة قيد البحث , أن قيمة ( T ) المحسوبة أكبر من قيمة ( T ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) , مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي وينسب تحسن .

#### جدول ( ١٥ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في اختبارات الاداءات الحركية المندمجة لدي ناشئي الكومتيه قيد البحث ن = ١٥

م	اساليب الاداءات الحركية المندمجة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	نسبة التحسن %
			١م	١ع	٢م	٢ع		
1	اداء متتالي لمهارتي كيزامي زوكي-جياكو زوكي	تكرار	6.5	0.68	8.95	0.12	*11.8	%37.69
2	اداء متتالي لمهارتي كيزامي زوكي كيزامي ماواشي جيرى	تكرار	6.33	0.42	8.69	0.14	*17.7	%37.28
3	اداء متتالي لمهارتي جياكو زوكي كيزامي ماواشى جيرى	تكرار	4.91	0.52	7.45	0.20	*15.1	%51.73
4	اداء متتالي لمهارتي كيزامي ماواشي - ماواشي جيرى	تكرار	4.53	0.46	7.12	0.15	*17.8	%57.17
5	اداء متتالي لمهارتي كيزامي زوكي كيزامي اراماواشي جيرى	تكرار	5.25	0.68	7.28	0.25	*9.29	%38.67

قيمة ( T ) لدلالة الطرفين عند مستوي ( ٠,٠٥ ) = ٢.٠٠٢



يتضح من جدول ( ١٥ ) وبتطبيق اختبار (T) لحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث التجريبية في اختبارات الأساليب المركبة لدى ناشئي الكومتيه قيد البحث, أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) , مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي .

#### جدول (١٦)

النسبة المئوية لقيم القياس القبلي والبعدي " فاعلية الاداءات الحركية المندمجة لدى ناشئي الكومتيه خلال المباراة قيد البحث

متغيرات البحث	الفاعلية في المباراة	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %
الاداءات الحركية المندمجة قيد البحث	ق١	٣	٥	%٩٥
	ق٢	٢	٤	%٥٠
	المباراة ككل	٦	١٠	%٩٤



يتضح من جدول (١٦) والشكل رقم (٢) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في فاعلية الاداءات الحركية المندمجة لدى ناشئي الكومتيه خلال المباراة قيد البحث حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (٥٠% الي ٩٥%) لصالح القياس البعدي.

#### مناقشه النتائج :

من خلال عرض نتائج التحليل مناقشة نتائج الفرض الاول:

والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الاداءات الحركية المندمجة لدى ناشئي الكوميتيه للعينه قيد البحث لصالح القياس البعدي " .





يوضح جدول (١٣-١٤) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية للاعبين الكوميتيه للعينه قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبه اكبر من قيمه (ت) الجدوليه عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) حيث ان قيمة(ت) المحسوبه اكبر من قيمه (ت) الجدوليه عند مستوي الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على تحسين المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث .

**ويرجع الباحث** الفروق الدالة احصائياً ونسب التحسن الحادث لدي المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث الى التأثير الايجابي والفعال للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الاداءات الحركية المندمجة والتي تحتوي على تدريبات تؤدي بطرقه مختلفه بصورة مندمجة تهدف الى تنمية القوة المميزه بالسرعه وتحمل السرعة ، كما يعزو الباحث نسبه التحسن لذلك، مما ادى الى زياده دافعيه اللاعبين في بذل المزيد من الجهد، مما عمل على تنميه القدرات البدنيه قيد البحث .

**كما يرجع الباحث** ايضا وصول لاعبي المجموعة التجريبية الى مستوى تحسن كبير في المتغيرات قيد البحث الي مرونة البرنامج المقترح حيث ساهمت مرونة البرنامج بشكل كبير في جذب افراد العينة قيد البحث وتحفيزهم على الاستمرار في عمليه التدريب كما ان زيادة نسبه التحسن في مستوى القدرات البدنية لدي عينة البحث يرجع ايضا الى مجموعة التدريبات التي يحويها البرنامج

ويوضح جدول (١٣-١٤-١٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في تطوير الاداءات الحركية المندمجة لدي لاعبي الكوميتيه للعينه قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمه(ت)المحسوبه اكبر من قيمه الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على تحسين المجموعه التجريبية في مستوى الاداءات الحركية المندمجة ناشئي الكوميتيه.

ويوضح جدول (١٣-١٤-١٥) أن المتغيرات قيد البحث قد تحسنت لدي افراد المجموعة التجريبية وكانت في اتجاه القياسات البعديه مما يشير الى فاعليه البرنامج التدريبي.

وقد تطورت الاداءات الحركية المندمجة لدي ناشئي الكوميتيه برياضه الكاراتيه قيد عينه البحث حيث تراوحت ٥٠.٠٨ % وهذا يتفق مع انه كلما تحسنت تحركات القدمين لدى اللاعب كلما تحسن مستوى أداء الاداءات الحركية المندمجة وقلت اخطاء الاداء المهاري للمهارات وتطورت درجه التوافق بين العضلات، ، وتدريبات تحركات القدمين في حد ذاتها وسيله وليس







غايه والهدف منها تطوير الاداءات الحركية المندمجة واحراز النقاط في المباراة لان اللاعب البطئ لا يستطيع تحقيق الفوز في المباراة . (١٠ : ٢٣١)

كما يوضح جدول (١٦) ان تدريبات الاداءات الحركية المندمجة اثرت تأثيرا فعالا خلال دقائق المباراة سواءً الدقيقة الاولى والثانية والثالثة والمباراة ككل حيث بلغت نسبة التحست لتدريبات ما بين (٥٠% الي ٩٥%) وذلك يرجع الي التقنين الفردي والتدريب المستمر خلال البرنامج التدريبي علي تدريبات الاداءات الحركية قيد البحث وبالتالي طورت من التدريب المبارئي وقدرة عينة البحث علي احراز عدد من النقاط بدمج مهارتين او اكثر تمهيدا الي التسجيل في المباراة .

**ويعزو الباحث** الفروق الدالة احصائيا ونسب التحسن الحادث لدي لاعبي المجموعة التجريبية الي التأثير الايجابي والفعال لتدريبات تحركات القدمين المرتبطة بالاداءات الحركية المندمجة والمشابهة لمواقف اللعب بالمباراة مع مراعاة الفروق الفردية للاحمال التدريبية والتي تهدف الي تطوير وتحسين مستوى اداء الاداءات الحركية المندمجة لاداء المهاري للاعبي الكوميتيه برياضة الكاراتيه قيد عينه البحث .

**كما يرجع الباحث** التقدم الملحوظ في مستوى الاداء المهاري الفردي والمندمج الي الانتظام في العملية التدريبية مما ادى الي التطوير السريع في قدرات اللاعبين عينه البحث ،وتتفق تلك النتائج مع **على نور الدين مصطفى**(٢٠١١) (١٧)، (١٣) و **دراسه احمد خميس عبد الحميد** (٢٠١٠) (٢) و**دراسة الشربيني محمود**(٦) و**دراسه شيرين احمد يوسف** (٢٠٠١) (٩) حيث أن زيادة نسبة التحسن في مستوى الاداء المهاري لدي المجموعه التجريبية يرجع الي العديد من الاسباب منها مجموعته تدريبات تحركات القدمين الموضوعه داخل البرنامج التدريبي .

ومما سبق نجد ان نتائج الفرض الاول قد تحققت والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتطوير مستوى أداء الاداءات الحركية المندمجة لدي ناشئي الكوميتيه برياضة الكاراتيه لعينه قيد البحث لصالح القياس البعدي"

### الاستنتاجات:

تم التوصل الي الاستنتاجات التالية في ضوء الاجراءات التنفيذية للدراسة وهي كالآتي :

- وجود نسبة تحسن في قيم للمتغيرات الخاصة بالاختبار البدني المهاري القوة المميزة بالسرعة حيث بلغت نسبة التحسن بلغت النسبة المئوية ما بين (29.84% الي 65.62%) لدى ناشئي مسابقة القتال الفعلى " الكوميتيه - Kumite " برياضة الكاراتيه قيد البحث.





- وجود نسبة تحسن في قيم وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالاختبار البدني المهاري تحمل السرعة، حيث بلغت نسبة التحسن بلغت النسبة المئوية ما بين (26.77% الي 62.64% ) لدى ناشئي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - Kumite " برياضة الكاراتيه قيد البحث.
- فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالاداءات الحركية المندمجة، حيث بلغت نسبة التحسن المئوية ما بين (30.11% الي ٦٢.٧٦ % ) لدى ناشئي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - Kumite " برياضة الكاراتيه قيد البحث.
- فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالاداءات الحركية المندمجة، خلال المباراة حيث بلغت نسبة التحسن المئوية ما بين (٥٠% الي ٩٥ % ) لدى ناشئي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - Kumite " برياضة الكاراتيه قيد البحث

### التوصيات :

#### في ضوء الاستنتاجات السابقة للدراسة امكن اقتراح التوصيات الاتية :

- الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تحركات القدمين المشابه لتطوير بعض القدرات الحركية برياضة الكاراتيه .
- ترشيد الاسس العلمية وخصائص الاحمال التدريبية لتدريبات تحركات القدمين للركلات واللكمات الاكثر استخداما في مباريات الكاراتيه والمحددة قيد البحث وذلك لزيادة احرارز النقاط في المباراة وذلك ضمن برامج تدريب اللاعبين بالمرحل السنوية المتعددة لمسابقة القتال الفعلي (كوميته) برياضه الكاراتيه .
- الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير قادات التوافق للاعبين الكاراتيه خلال المراحل السنوية الأخرى استكمالا للبناء العلمي لرياضة الكاراتيه .
- الإستفادة من النتائج الإيجابية لتدريبات تحركات القدمين وأثرها الفعال في تحسين القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري في توجيه العاملين في مجال تدريب الكاراتيه .
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مراحل سنوية مختلفة مع تغيير المهارات بما يتلائم مع المرحلة السنوية وعلى مختلف المراحل الدراسية .





## المراجع :

### المراجع العربية :

- ١- ابراهيم علي عبد الحميد (٢٠١٥م) : تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين علي بعض محددات الأداء الهجومي للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط .
- ٢- أحمد خميس عبد الحميد (٢٠١٠م) : تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة علي مستوي أداء الأساليب الحركية المركبة خلال مسابقة الكوميتيه لرياضة الكاراتيه رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين جامعة اسكندرية.
- ٣- احمد رجب ابراهيم (٢٠٢٢م) : تدريبات الرشاقة التفاعلية وتأثيرها علي فعالية اداء بعض اساليب الهجوم لدي ناشئ رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة السادات.
- ٤- احمد محمود ابراهيم (٢٠٠٥م) : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٥- احمد محمود ابراهيم (٢٠١١م) : الموسوعة العلمية والتطبيقية للاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف الإسكندرية .
- ٦- الشربيني محمود العمراوي (٢٠٠٧م) : برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الاداءات الحركية المندمجة لدي ناشئ الكاراتيه مرحلة (١١-١٣) سنة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية .
- ٧- خلف محمود الدسوقي (٢٠٠٦م) : دراسة تحليلية لتحركات القدمين الايجابية والاداءات الهجومية المركبة للاعب الجودو في بطولة العالم ٢٠٠٥م ، بحث منشور العدد الثالث عشر ، المجلة العلمية كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٨- شريف العوضي وعمر لبيب (٢٠٠٤م) : قواعد الهجوم كوميته، دار الهدى للنشر ، المنيا .





- ٩- شيرين أحمد يوسف (٢٠٠١م) : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء  
الاداءات الحركية المندمجة لرياضة المبارزة ، رسالة  
دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٠- محمود ربيع البشيهي(٢٠٠٠م) : تأثير التدريب بالأحباب المطاطة على القدرة العضلية  
ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير،  
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١١- محمد سعيد أبو النور(٢٠٠٢م) : فاعلية تطوير بعض الاداءات الحركية المندمجة علي  
نتائج مباريات الكاراتيه ،رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية جامعة الزقازيق.
- ١٢- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩م) : الإدراك الحس حركي وعلاقته بفعالية الهجوم البسيط  
والمركب أثناء مباريات الكومتيه لاعبي الكاراتيه ،  
المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، كلية التربية الرياضية  
للبنين ،جامعة الزقازيق.
- ١٣- محمد سعيد أبو النور(٢٠١٦م) : تأثير تمارينات المنافسة علي بعض القدرات البدنية  
الخاصة وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي للاعبي  
الكومتيه في رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية  
البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
جامعة حلوان ، العدد ٧٧ ، الجزء ٢ ، القاهرة .
- ١٤- محمد عبد الرحمن علي (٢٠٠٩م) : اثر الرشاقة الخاصة بحركات القدمين علي تحسين فعالية  
أداء بعض المهارات الهجومية لدي ناشئ الكاراتيه ،  
رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ،  
الاسكندرية .
- ١٥- مصطفى جلال عبد العظيم (٢٠٢٢م) : تأثير برنامج تدريبي للمسافات الهجومية المتباينة  
وفاعليتها علي نتائج مباريات اللاعبين في رياضة  
الكاراتيه ، رسالة دكتوراه،كلية التربية الرياضية جامعة  
السادات
- ١٦- معتز هلال أبو الأسعاد (٢٠١٠م) : تأثير برنامج تدريبي على فعالية أداء بعض المهارات  
الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة للاعبي  
الكومتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية





التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

١٧- علي نور الدين مصطفى(٢٠١١م) : برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومستوي أداء بعض الركلات المركبة للاعبين رياضة التايكوندو / ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط.

### ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 18- Kostovski, Z., Jaka, V(2014) : Validity of the test in two-hand successive attack techniques with top karate athletes. TTEM, 282.

