مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة
المجلد (٤١) العدد (٢) / سبتمبر ٢٠٢٣
ISSN : : 2636-3860 (print)

تأثير تدريبات الانستي Insanity على الكفاءة القلبية التنفسية وفعالية المباريات للاعبي الكوميتيه

م.د/ ساره محمد كمال ثابت
مدرس بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفرديه بكليه التربيه الرياضيه بنات جامعه حلوان
sara.kamal121989@gmail.com

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الانستي على الكفاءة القلبية وفعالية المباريات للاعبي الكوميتيه ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي بنظام مجموعة تجريبية واحدة ، اشتملت عينة البحث على (٢٠) لاعب ولاعبة منهم (١٠) كعينة أساسية و(١٠) كعينة استطلاعية.**وتوصلت الباحثة الى ان** البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الانستي كان له تأثير فعال لتحسين الكفاءة القلبية وعلى نتائج المباريات.

الكلمات الاستدلالية للبحث :
الانسينتي ، الكوميتيه ، الكفاءه القلبيه التنفسيه

المقدمة ومشكلة البحث:-

يعد التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول بالاعبين الى ارقى المستويات الرياضية من خلال الارتقاء بمقدرة اللاعب البدنية والمهارية والفسيولوجية لتحقيق الأداء المتكامل والمتطور والسريع الذى تسعى اليه دول العالم ، وتحاول معظم هذه الدول العمل على اعداد منتخابتها واندیتها وتأهيل مدربيها والاستعانة بمدربين يحملون فكرا جديد للارتقاء بمستويات هذه المنتخبات والأندية من اجل التمثيل المشرف لبلادهم في البطولات الدولية والمستويات الرياضية العالمية.(٩ : ٥٢)

ويرى كلا من "**أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود**" (٢٠٠٩) إن الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي هو أحد مؤشرات نجاح العملية التدريبية بهدف الوصول لأعلى المستويات الرياضية فإن التطور الكبير الذي حدث في طرق وأساليب التدريب ن خلال الاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب جديدة تعتمد على الأسس العلمية في تخطيط ووضع البرامج التدريبية التي تجعله قادرا على تحقيق المستويات المرجوة .(٦ :٤٣)

ويذكر كلا من "**حسين على العلي، عامر فاخر شغاتي**"(٢٠١٠م) الى ان التدريب المنظم هو وسيلة للوصول الى المستويات العالية اذا توفرت الظروف الأخرى من الاستعدادات والقدرات والقابليات والامكانيات المختلفة، فطرائق التدريب هي الوسيلة الرئيسية والاساسية المستخدمة في عملية التأثير في المستوي البدني والمهارى والوظيفي للرياضي.(٨: ٨٨)

إن عملية التدريب الرياضي تهدف الى الوصول الي تحقيق البطولات ليس المحلية والقارية فقط ولكن العالمية أيضاً، وإن لاعب الكوميتيه لا يمكن أن يحقق الإنجازات الرياضية والوصول للمستويات الرياضية العالية ما لم تتوفر لديه القدرات البدنية والمهارية والنفسية والتي تتطلبها رياضة الكاراتيه، وعليه يتم تنمية وتطوير هذه القدرات وذلك من خلال البرامج التدريبية المقننة حيث يهدف التدريب الرياضي الى إعداد الفرد من خلال تنمية القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية لديه لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية.(٢: ١٣)

ويشير "**وجيه احمد شمندي**" (٢٠٠٢م) إلي أن تخطيط التدريب في رياضة الكاراتيه بأساليب علمية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات يعتبر من أهم الدعائم الرئيسية لنجاح العملية التدريبية.(٢٩: ١٨٥)

وفي هذا الصدد يؤكد "**محمود ربيع البشيهي**" (٢٠٠٥) أن الحالة الخططية للاعب تعبر على مستوى قدرته على الإختيار والإنتقاء لإتخاذ القرارات الحركية بما يتناسب مع المواقف الحركية

المختلفة والمتنوعة التي يواجهها داخل إطار المنافسة كما إنه كلما إرتفع مستوى حالة اللاعب البدنية و الخططية فإنه يستطيع تنفيذ قرارته الحركية في سرعة وفعالية عالية المستوى خلال المواقف التنافسية الفردية بالاضافة للقدرات العقلية له وهذا يحقق نجاح القرار الحركي المنتقي والمنفذ وإختيار التصرف الخططي الملائم خلال مواقف المنافسة وبما يتماشى مع القوانين المنظمة والمغيرة للنشاط الرياضي الممارس.

(٣٢: ٢٦)

ويضيف "**أحمد محمود ابراهيم**" (١٩٩٥م)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 foot work 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 على تكيف أجهزته البيولوجية مع متطلبات المباراة، مما يعكس قدرته على الاستمرار في الأداء وإحراز النقاط والفوز.(٤: ١٢٧)

وقد أكدت الدراسات العلمية على أن تشكيل حمل التدريب دون دراسة تأثيراته الفسيولوجية على الجسم يؤدي في كثير من الأحيان إلى الاصابات التي تظهر خلال الموسم التدريبي وأن مجرد التعرف على ميكانيكية استجابات الجسم الفسيولوجية يساعد على تحسين استجابات الجسم والتحكم فيها بما يعمل على فاعلية تحسينها.(٢ :١٢)

وهناك العديد من طرق التدريب المختلفة التي تحقق كثير من الأغراض والاهداف والواجبات المحدده ، ولذلك يجب على المدرب اختيار الطريقة المناسبة للهدف المطلوب تحقيقه ، وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضى، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والأهداف التي تحققها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات التدريب.(١٣:٢٨)

ويعتبر التدريب الانستي أسلوب حديث من أساليب التدريب المتبعة والمبتكرة على يد خبير اللياقة البدنية (شاون) فهي طريقة من طرق التدريب الحديثة التي لا تحتاج إلى أجهزة أومعدات يمكن ممارستها على البساط أو في صالة أو ملعب رياضي وذلك باستخدام وزن الجسم ويعتمد البرنامج على استخدام تمرينات تتميز بالكثافة والشدة المتدرجة البسيطة والعالية والتي تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية حيث يصل اللاعب للحد الأقصى من الأداء وتمارس بشكل مجموعة تدريبية

مقننة ومكثفة جدا لفترة قصيرة من الزمن ومتكررة ويتبعها فترات راحة بينية وقد أوضح مصمم هذه التدريبات إنها تضم فوائد عديدة كزيادة القدرة العامة والقدرة على تحمل الأداء والتحمل العضلي والرشاقة والتوازن والاطالة كما يحسن القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي والسرعة في الأداء، وأيضا زيادة قدرة الجهاز التنفسي والقلب ويزيد من القدرة على تكيف الأداء.(٣٧)

وترى الباحثة من خلال خبراتها كلاعبه ومدربه وعضو هيئة تدريس ونظرا لتعديلات التي حدثت في قانون اللعبة والتي أدي إلى التوجه إلى الارتفاع بجميع الجوانب سواء الفسيولوجية والبدنية والمهارية والخططية فقد وجدت الباحثة من خلال الاطلاع على العديد من الأبحاث أن تدريبات الانستي لها دور في حدوث تطور في الكفاءة القلبية لدى اللاعب مما يؤدي الى ارتفاع العديد من العناصر المرتبطة برياضة الكاراتيه تخصص كوميتيه وهي القدرات البدنية الخاصة والمهاري والخططي عن طريق استخدام تدريبات تشبه الأداء المهاري الخاص باللعبة.

هدف البحث:-

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الانستي وذلك لمعرفة تأثيره على:

١. الكفاءة القلبية التنفسيه
٢. على بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية المباريات.

فروض البحث:-

على ضوء هدف البحث وضعت الباحثة الفروض التالية:-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات الكفاءة القلبية التنفسيه قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية المباريات قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق في نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات الكفاءة القلبية التنفسيه قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد في نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية المباريات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:-

تدريبات الانستي:

"هو أحد الأساليب التدريبيه الحديثة التي تعتمد على تدريبات الشدة العالية مع فترات راحة قصيرة جدا تكاد تكون معدومة وتعمل على تنمية القوة والتوازن والتوافق والتحمل اللاهوائي والسرعة والرشاقة في زمن قصير جدا".(٣٦)

الكوميتيه:-

يعرفه وجيه شمندي بأنه منازلة بين لاعبين متساويين في نفس الدرجة والوزن ويتكون من جولة واحدة يحاول كل لاعب تنفيذ خططتة الهجومية أو الدفاعية علي المناطق المصرح بها بالهجوم للحصول علي أكبر عدد من النقاط (٢٩ : ١٧)

الكفاءة القلبية التنفسيه:-

هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصا العضلات لإنتاج الطاقة وتنمو الكفاءة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية".(٣٥)

الدراسات السابقة :-

١- دراسة "شيماء محمد ابوزيد " (٢٠٢١) **تأثير تدريبات الانستي في تحسين المتغيرات البدنية المهارية ومستوى أداء المهارات الهجومية للاعبي التايكوندو** واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبي ذو القياسين القلبى والبعدى لمجموعه تجريبية واحدة على عينة قوامها (٢٨) لاعبه تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبات رياضة التايكوندو تخصص مسابقة القتال الفعلي " كروجى " وكانت من أهم النتائج أنه أدي البرنامج المقترح الى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث ، القوة المميزة بالسرعه بنسبة ، تحمل سرعه ، تحمل قوة ، تحمل اداء ، رشاقة خاصة و تحسين مستوي اداء المهارات الهجومية كروجي (Dollyo Chagi – Naeryo Chagi – Ap Chagi) ومستوي الاداء المهاري للاعبي الكروجي.(١٣)

٢- دراسة "حمدى احمد صالح "(٢٠٢١) **تأثير تدريبات الأنسانتى Insanity على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية والمستوى الرقمى لمتسابقى قذف القرص** وإستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة كتصميم تجريبى على عينة قوامها (٥) من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط ذوى المستوى المميز فى

متسابقى قذف القرص والمسجلين في منطقة الدقهلية لألعاب القوى موسم٢٠٢١م وكانت من أهم النتائج أنه أدت تدريبات تدريبات الأنسانتى Insanity إلى تحسين العديد القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين – القوة العضلية القصوى – المرونة) وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية مثل (سرعة التخلص – زاوية التخلص – إرتفاع نقطة التخلص – زمن مرحلة التخلص – زاوية الهجوم) والمستوى الرقمي لعينة الدراسة في مسابقة الوثب الطويل.(٣٥)

٣- دراسة "**علاء حسني عبد الحميد** " (٢٠٢٠) **تاثير التدريبات الاوكسجينية علي اللياقة القلبية التنفسية وتحمل الأداء للاعبات الكاراتية** وإستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة كتصميم تجريبى على عينة قوامها (١٨) منهم (١٠) كعينة أساسيه و(٨) كعينة استطلاعية وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي على اللياقة القلبية التنفسية والتحمل الدوري التنفسي ومستوى تحمل الأداء.(١٩)

٤- دراسة "**ساميه اسماعيل احمد**" (٢٠١٩) **تأثيراستخدام تدريبات الانستي على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والأداء الدفاعي والتدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة** واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة على عينة قوامها (٢٢) لاعبة منهم (١٥) كعينة اساسية و(٧) كعينة استطلاعية وكانت اهم النتائج ان تدريبات الانستي باستخدام وزن الجسم كان لها تأثير إيجابي على مستوى بعض القدرات البدنية والأداء الدفاعي والتدفق النفسي.(١١)

٥- دراسة "**كريمة مجدي حنفي**" (٢٠١٩) **تأثير تدريبات الانستي على بعض الكفاءة البدنية والمهارية للاعبي الكاراتيه** واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة على عينة قوامها (٣٠) لاعبة منهم (٢٠) كعينة اساسية و(١٠) كعينة استطلاعية وكانت اهم النتائج ان تدريبات الانستي باستخدام وزن الجسم كان لها تأثير إيجابي على مستوى الأداء البدني (القوة ، القدرة ، الرشاقة ، التحمل) ومستوى الأداء المهاري (اوي زوكي جودان ، اجي اوكي ، اوي زوكي شودان ، سوتو اوكي ، جيدان براي ، ماي جيري).(٢٢)

٦- دراسة "**علي نور الدين علي**" (٢٠١٩) **تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانستي على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئ التايكوندو** واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة على عينة قوامها (١٥) لاعب وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الانستي كان له تأثير فعال على المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئ التايكوندو.(٢٠)

٧- دراسة "**ازبورسكى وآخرون Zaborski et al "(٢٠١٦) التغيرات فى العمليات الفسيولوجية أثناء التدريب والمسابقات بين ناشئى الكاراتيه** واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وأشتمل البحث على عينة قوامها (١٠) لاعبين وكانت أهم النتائج هي ارتفاعات عالية دالة فى مستويات معدل ضربات القلب وتركيز الكتات الدم مرتبطة بارتفاع فى الأداء المهارى للاعبين وتعود هذه القيم إلى معدالتها الطبيعية خلال (٢٤ – ٤٨) ساعة من التدريب / المنافسة. (٣٦)

٨- أجري "**حسين حجازي عبدالحميد" (٢٠١٥م) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات تحمل الأداء على فاعلية بعض الأداءات الخططية للاعبي الكوميتية**"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وأشتمل البحث على عينة قوامها (٣٦) ناشئ من لاعبي الكوميتيه، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي له تأثيره الإيجابي في الارتقاء بالمستوي البدني والمهارى والأداء الخططي.(٧)

٩- دراسة "**طارق محمد عاطف" (٢٠١٢) تأثير استخدام تدريبات التحمل الخاص على مستوى أداء لاعبي الكاراتيه (كوميتيه) وفق تعديلات القانون الدولي** واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة قوامها (٣٦) لاعب منهم (٢٠) كعينة اساسية و(١٦) لاعب كعينة استطلاعية وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التحمل الخاص أدى الى تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (قوة مميزة بالسرعة – تحمل الأداء) وفي مهارات (اوي زوكي – ماي جيري – كيزامي زوكي – اوراموشي جيري – اوراكن اوتشي).(١٤)

١٠- دراسة "**راها، لاندور،رودر،فارو raho&landor&roder&faro "(٢٠٠١) بعنوان الأرتباط بين القدرات البدنية ومهارات الكاراتيه ومستوي الأداء بين لاعبي منتخب الكاراتيه الأستوني** واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (٧) لاعبي فريق الكاراتيه في المنتخب الاستوني وكانت اهم النتائج القوة والقدرة ضرورية لتحقيق النقاط بمنطقة الرأس – أداء فريق الكاراتيه الاستوني محدد ومرتبط بالقوة المتفجرة من الجزء العلوي من الجسم وخفة حركة السيقان بالأضافة الي ان القدرة اللاهوائية والقدرة الهوائية تساعد علي الأداء التنافسي الناجح من خلال الاعتماد علي اللكمات الناجحة وليس علي تكرار اللكمات والركلات.(٣٨)

الاستفادة من الدراسات السابقة:

ساعدت الدراسات السابقة الباحثة في اختيار منهجية البحث وتحديد أهداف البرنامج التدريبي وكذلك تصميم البرنامج التدريبي، بالإضافة الى اختيار أدوات جمع البيانات سواء استمارات – اختبارات فسيولوجية ، بدنية، بدنية مهارية، بالإضافة الى تحديد المدة الزمنية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وزمن كل وحدة، وكذلك افضل الاساليب الاحصائية المناسبة لمعالجة بيانات البحث الماثل، كما استفاد الباحث من نتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث الماثل.

خطة البحث:

أولا: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي بنظام مجموعة تجريبية واحدة ذو القياس القبلي والقياس البعدي.

ثانيا: مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الكاراتيه تحت ١٤ سنة من نادي الزهور اشتملت عينة البحث الأساسية علي (٢٠) لاعبه تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث.

جدول (١)
توصيف عينة البحث

م	نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
١	العينة الاستطلاعية	١٠	٥٠٪
٢	العينة الأساسية	١٠	٥٠٪
	المجموع	٢٠	١٠٠٪

تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبى) والمتغيرات البدنية الخاصة والمهارية.

جدول (٢)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء
لمتغيرات (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي) لعينة البحث
(ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	السنه	١٣,٤٥	١,٨٨	١٣,٤٠	٠,٦٢٩
الطول	سم	١٤٨,٧٩	٢,٦٤	١٥٠,١٢	-٠,١٨٠
الوزن	كجم	٥٠,٥٠	٤,٦٥	٥٢,٠٠	٠,٤٣١

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر التدريبي	السنه	٥,٨٠	٠,٩٨	٥,٥٠	١,٢٢٧
النبض في وقت الراحة	ن/ق	٨٠,٠٠	١,٣٢	٨٠,٥٠	٠,٨٥١-
الحد الأقصى لضربات القلب	ن/ق	١٩٤,٥٠	٠,٩٢	١٩٦,٣٠	٠,٩٢٣-

يتضح من جدول (٢) ان قيم معاملات الالتواء فى جميع القياسات قيد البحث قد انحصرت ما بين (±٣) مما يدل على اعتدالية البيانات فى هذه المتغيرات .

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لاختبارات اللياقة الكفاءة القلبية التنفسية قيد البحث (ن=٢٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	اختبار الجري المكوكي ٢٠ث متعدد المراحل	ملليمتر/كجم/ق	٢٨,٤٠	٠,٨٨	٣٠,١٠	٠,٢٤٥
القدرة اللاهوائية القصوى	اختبار السرعة ٣٠م	ثانية	٥,٩٣	٠,٢١	٥,٨٥	٠,٧١٣
القدرة اللاهوائية (قدرة عضلات الرجلين)	اختبار سارجينت للوثب العمودي	سم	٢٩,٥٠	١,٦٤	٣٠,٠٠	٠,٦٠٨

يتضح من جدول (٣) ان قيم معاملات الالتواء فى جميع اختبارات الكفاءة القلبية التنفسيه قيد البحث قد انحصرت ما بين (±٣) مما يدل على اعتدالية البيانات فى جميع الاختبارات البدنية.

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٢٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
قدرة عضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	١٤٨,٢٠	٢,٤٩	١٥٠,٢٢	٠,٦٤٤-
قدرة عضلية لليدين	رمي كرة طبية باليد اليمنى	سم	٤,٥٥	١,٦٦	٤,٤٣	٠,٣٥٠
	رمي كرة طبية باليد اليسرى	سم	٣,٨٨	١,٧٣	٣,٨٠	٠,٩٣٧
تحمل القدرة للرجلين	الوثب العريض مع التحرك للأمام ١٠م	تكرار	٥,٦٠	٠,٩٥	٥,٢٠	٠,١٤٨
تحمل القدرة للذراعين	رمي كره طبية ٢كجم على الحائط باليدين ٣٠ث	تكرار	٨,٢٠	٠,٨٢	٨,٣٠	١,٢٥١-
تحمل الأداء	اختبار الجلوس من الرقود	تكرار	١٩,٦٠	١,١٤	٢٠,٠٠	٠,٧٤٢-
الرشاقة	الجري متعدد الاتجاهات	ثانية	٢٨,١٤	٠,٧٦	٢٧,٢١	٠,٥٦٣
المرونة	اختبار مرونة الحوض	سم	٨,٣٠	١,٠٢	٩,٠٠	٠,٤٩٠-

يتضح من جدول (٤) ان قيم معاملات الالتواء فى جميع الاختبارات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين (±٣) مما يدل على اعتدالية البيانات فى جميع الاختبارات البدنية.

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

(ن= ٢٠)

المتغيرات	المهارات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
قدرة عضلية	كيزامي زوكي	يمين	تكرار	٨,٢٠	١,٠٨	٩,٠٠	٠,٤٤١
		شمال	تكرار	٨,٠٠	٠,٩٤	٧,٠٠	٠,٢٨٥
	كياجي زوكي	يمين	تكرار	٧,٩٠	٠,٦٢	٨,٠٠	-٠,٧٧٠
		شمال	تكرار	٧,٤٠	٠,٦٦	٧,٥٠	-٠,٥٣٩
	مواشي جيري	يمين	تكرار	٨,١٠	٠,٤٢	٨,٠٠	٠,٣٦٤
		شمال	تكرار	٨,٠٠	٠,٥٣	٨,٥٠	-٠,١١٨
	أورا مواشي جيري	يمين	تكرار	٧,٨٠	٠,٢٦	٨,٥٠	-١,٢٤٥
		شمال	تكرار	٧,٧٠	٠,٣١	٨,٠٠	٠,٦٨١
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي	يمين	تكرار	٥,٥٠	٠,٧٠	٥,٠٠	٠,٣٧٠
		شمال	تكرار	٥,٣٠	١,٢٢	٥,٠٠	٠,٥٥٨
	كيزامي زوكي + جيزامي مواشي جيري	يمين	تكرار	٥,٤٠	٠,٦٤	٦,٠٠	٠,٤٧٣
		شمال	تكرار	٥,٢٠	٠,٧٣	٥,٠٠	-٠,٨٨٢
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + جيزامي مواشي جيري	يمين	تكرار	٤,٥٠	٠,٥٥	٤,٠٠	٠,٦٠٤
		شمال	تكرار	٤,٢٠	٠,٥١	٤,٠٠	١,٣١١
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + أورا مواشي جيري	يمين	تكرار	٤,١٠	٠,٤٨	٤,٠٠	٠,٩٣٥
		شمال	تكرار	٤,٠٠	٠,٤٢	٤,٠٠	٠,٣٧٣
تحمل القدرة	كيزامي زوكي	يمين	تكرار	١٥,٨٠	٠,٢٥	١٦,٠٠	-٠,٨٤٢
		شمال	تكرار	١٥,٥٠	٠,٣٣	١٦,٠٠	-٠,٦٥٧
	كياجي زوكي	يمين	تكرار	١٥,٤٠	٠,٨٢	١٥,٠٠	-٠,٤١٣
		شمال	تكرار	١٥,٢٠	٠,٦١	١٥,٠٠	٠,٢٨١
	مواشي جيري	يمين	تكرار	١٥,٣٠	٠,٩٨	١٥,٠٠	٠,٧٧٠
		شمال	تكرار	١٥,١٠	١,١٥	١٥,٠٠	٠,٥٢٥
	أورا مواشي جيري	يمين	تكرار	١٤,٩٠	٠,٧٤	١٤,٠٠	٠,٣٦٢
		شمال	تكرار	١٤,٨٠	٠,٨٣	١٤,٥٠	٠,١١٨
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي	يمين	تكرار	١٠,٧٠	٠,٣٠	١١,٠٠	-٠,٩٩٤
		شمال	تكرار	١٠,٤٠	٠,٤١	١٠,٠٠	٠,٦٥٧

المتغيرات	المهارات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
	كيزامي زوكي + جيزامي مواشي جيري	يمين	تكرار	١٠,٦٠	٠,٦٥	١١,٠٠	-٠,٤١٠
		شمال	تكرار	١٠,٢٠	٠,٧٧	١٠,٠٠	٠,٦٦٨
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + جيزامي مواشي جيري	يمين	تكرار	٧,٨٠	٠,٢٩	٨,٠٠	-٠,٨٢٥
		شمال	تكرار	٧,٤٠	٠,٢٦	٨,٠٠	-٠,٧٣٣
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + جيزامي اوراموا شي جيري	يمين	تكرار	٧,٦٠	٠,٩٥	٧,٠٠	١.٠٠٤
		شمال	تكرار	٧,٣٠	٠,٩٩	٧,٠٠	٠,٢١٥
تحمل أداء	كيزامي زوكي	يمين	تكرار	٢١,٦٠	١,٣١	٢٢,٠٠	-٠,٣٠٧
		شمال	تكرار	٢١,٢٠	١,٢٨	٢١,٠٠	٠,٩٢٩
	كياجي زوكي	يمين	تكرار	٢٠,٨٠	٠,٤٣	٢٠,٠٠	٠,٨٣١
		شمال	تكرار	٢٠,٧٠	٠,٥٢	٢١,٠٠	٠,٦٩١
	مواشي جيري	يمين	تكرار	١٩,٥٠	٠,٦٩	٢٠,٠٠	-٠,٢٥٨
		شمال	تكرار	١٩,١٠	٠,٨٤	٢٠,٠٠	-٠,٥٠٥
	أورا مواشي جيري	يمين	تكرار	١٨,٩٠	٠,٣٧	١٩,٠٠	-٠,٦٣٦
		شمال	تكرار	١٨,٤٠	٠,٤١	١٨,٠٠	٠,٤١٧
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي	يمين	تكرار	١٦,٣٠	٠,٥٨	١٧,٠٠	-٠,٣٢٩
		شمال	تكرار	١٦,٢٠	٠,٦٢	١٦,٠٠	٠,٧٠١
	كيزامي زوكي + جيزامي مواشي جيري	يمين	تكرار	١٥,٨٠	٠,٩٦	١٥,٠٠	١,٢٢٥
		شمال	تكرار	١٥,٦٠	٠,٩١	١٥,٠٠	٠,٢٥٨
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + جيزامي مواشي جيري	يمين	تكرار	١٤,٢٠	١,٦٣	١٤,٠٠	٠,٩٩٥
		شمال	تكرار	١٣,٩٠	١,٦٩	١٣,٠٠	٠,٧٦٣
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + جيزامي اوراموا شي جيري	يمين	تكرار	١٣,٧٠	٠,٨٥	١٣,٠٠	٠,٥٤٤
		شمال	تكرار	١٣,٢٠	٠,٧٩	١٣,٠٠	٠,٨٢٩
رشاقة	كيزامي زوكي	يمين	ثانية	١٠,٣٣	٠,٤٧	١٠,٨٩	-٠,٢٤٧
		شمال	ثانية	١٠,٨٤	٠,٥٢	١٠,٩٥	-٠,٨٨٠
	كياجي زوكي	يمين	ثانية	١٠,٩٧	٠,٧٣	١١,٢٩	-٠,٦١٩
		شمال	ثانية	١١,٠٤	٠,٧٧	١٠,٧٢	٠,٥٢٦
	مواشي جيري	يمين	ثانية	١١,١٩	٠,٨١	١١,٠٣	٠,٣٣٨
		شمال	ثانية	١١,٢٨	٠,٩٢	١١,٢٠	٠,١٣٥
	أورا مواشي جيري	يمين	ثانية	١١,٣٣	٠,٣٧	١١,٤٥	-٠,٤٠٢
		شمال	ثانية	١١,٥٥	٠,٤٥	١١,٤٨	٠,١٩٥
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي	يمين	ثانية	١٣,٤٢	٠,٢٩	١٣,٥١	-١,٦٢٣
		شمال	ثانية	١٣,٨٧	٠,٣٨	١٣,٧٩	٠,٨١٤

المتغيرات	المهارات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
	يمين	كيزامي زوكي + كيزامي مواشي جيري	ثانية	١٤,٠٥	٠,٩١	١٣,٨٨	٠,٥٣٠
	شمال		ثانية	١٤,٢٢	١,٠٤	١٤,٣٠	-٠,٧٦٦
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي مواشي جيري	ثانية	١٨,٣٦	٠,٦٢	١٧,٩٥	٠,٩٢٨
	شمال		ثانية	١٨,٧٤	٠,٦٨	١٨,٨٢	-٠,٥٤٧
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي اورامواشي جيري	ثانية	١٩,٥٩	٠,٥٩	١٩,٤٦	٠,٢٢١
	شمال		ثانية	١٩,٨٢	٠,٥٥	٢٠,١١	-٠,٦٤٤

يتضح من جدول (٥) ان قيم معاملات الالتواء فى جميع الاختبارات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين (±٣) مما يدل على اعتدالية البيانات فى جميع الاختبارات البدنية

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء في نتائج المباريات قيد البحث

ن=٢٠

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
فعالية الأداء الخططي	معامل السلوك الدفاعي	درجة	٠,٣٨	٣,٥٥	٠,٤٠	-٠,٧٨٩
	معامل السلوك الهجومي	درجة	٠,٤٥	٤,٢١	٠,٤٤	٠,٦٣٤
	فعالية الأداء الخططي	درجة	٠,٤١	٣,٨٣	٠,٣٩	٠,٢٦٢
فاعلية الهجوم	هجوم ناجح	تكرار	١٢,٢٠	١,٧٥	١١,٠٠	٠,٤٧٥
	هجوم فاشل	تكرار	١٨,٤٠	١,٨٣	١٧,٠٠	-٠,١٢٨
	هجوم مباشر	تكرار	١٦,٧٠	١,٦٤	١٦,٠٠	٠,٥٩٢
	هجوم غير مباشر	تكرار	١٣,٩٠	١,٥٩	١٤,٠٠	-١,٠٠٤
فاعلية الدفاع	دفاع ناجح	تكرار	١٥,٣٠	١,٣٣	١٥,٠٠	٠,٨١٢
	دفاع فاشل	تكرار	١١,٨٠	١,٤٢	١١,٠٠	٠,٢٤٧

يتضح من جدول (٦) ان قيم معاملات الالتواء فى نتائج المباريات قيد البحث قد انحصرت ما بين (±٣) مما يدل على اعتدالية البيانات فى جميع الاختبارات البدنية .

ثالثا: أدوات جمع البيانات:-

أ) الأجهزة:-

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف.

- ملعب كاراتيه .
- اقماع بلاستك
- جهاز الضغط

ب) الاستمارات:-

- استمارة استطلاع راي الخبراء لتحديد اهم المهارات الهجومية والدفاعية للاعبي الكوميتيه مرفق (٣)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في محددات البرنامج التدريبي مرفق (٤)
- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين قيد البحث مرفق (٥)
- استمارة تسجيل اختبارات الكفاءة القلبية مرفق (٦)
- استمارة تسجيل الاختبارات البدنية قيد البحث مرفق (٧)
- استمارة تسجيل الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث مرفق (٨)
- استمارة تسجيل نتائج المباريات مرفق (٩)

ج) الإختبارات البدنية و البدنية المهارية والمهارية قيد البحث:-

تشير الباحثة إلى أنة تم تحديد الاختبارات القلبية التنفسية والبدنية و البدنية المهارية ونتائج المباريات قيد البحث من خلال إستطلاع رأى الخبراء فى الكاراتيه فكانت كما يلى :

١-الاختبارات الكفاءة القلبية:- مرفق(١٠)

- اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين
- اختبار القدرة اللاهوائية
- اختبار القدرة اللاهوائية قدرة عضلات الرجلين

٢- الاختبارات البدنية مرفق (١١)

- القدرة العضلية للرجلين
- القدرة العضلية للذراعين
- تحمل السرعة
- تحمل القدرة
- الرشاقة
- مرونة الحوض

٣- الإختبارات البدنية المهارية قيد البحث قياس القدرة العضلية وتحمل القدرة وتحمل الأداء والرشاقة للمهارات الأتيه:- مرفق (١٢)

- كيزامي زوكي
- كياجي زوكي

- مواشي جيري
- اوراموا شي جيري
- كيزامي زوكي + جياكي زوكي
- كيزامي زوكي + كيزامي مواشي جيري
- كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي مواشي جيري
- كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي مواشي جيري

٤- اختبار قياس نتائج المباريات:- مرفق(١٣)

- معامل الأداء الخططي
- فعالية الهجوم
- فعالية الدفاع

خامسا : الدراسات الاستطلاعية:-

- **الدراسة الاستطلاعية الأولى لتحديد أكثر المهارات الهجومية والدفاعية المستخدمة للاعبي رياضة الكاراتيه تخصص كوميتيه تحت ١٤ سنة :- مرفق (٣)**

قد قامت الباحثة بالتحليل الكمي لعدد من المباريات لبطولة الجمهورية تحت ١٤ سنة لموسم ٢٠٢٢/٢٠٢١ لتحديد المهارات الهجومية للكمات والركلات الاكثر استخداما في هذه المباريات.

الدراسة الاستطلاعية الثانية لإجراء المعاملات العلمية :-

أولا: معاملات الصدق :

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات القلبية التنفسية والبدنية والبدنية المهارية ونتائج المباريات وذلك خلال الفترة من إلى بهدف حساب المعاملات العلمية للاختبارات باستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية خلال الفترة من ٧/١٧ حتى ٢٠٢٢/٧/٢٤وذلك على مجموعتين تم تقسيمهم كالآتي :-

١. المجموعة الأولى (المميزة):- وهي عينة قوامها (٥) لاعبات.
٢. المجموعة الثانية (غير المميزة):- وهي عينة قوامها (٥) لاعبات.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في اختبارات الكفاءة القلبية قيد البحث

ن١=ن٢= ٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة "Z"	P مستوى الخطأ
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	اختبار الجري المكوكي ٢٠ث متعدد المراحل	ملليمتر/ك جم/ق	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٤٩	٠,٠٠٨
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠			
القدرة اللاهوائية القصوى	اختبار السرعة ٣٠م	ثانية	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٣٧	٠,٠٠٩
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠			
القدرة اللاهوائية (قدرة عضلات الرجلين)	اختبار سارجينت للوثب العمودي	سم	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٦٨	٠,٠٠٨
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠			

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في اختبارات الكفاءة القلبية التنفسيه قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق حيث تراوحت ما بين (٢,٦٣٧ – ٢,٦٦٨).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن١=ن٢=٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة "Z"	P مستوى الخطأ
قدرة عضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٥٩	٠,٠٠٨
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠			
قدرة عضلية لليدين	رمي كرة طبية باليد اليمنى	سم	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٢٨	٠,٠٠٩
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠			
	رمي كرة طبية باليد اليسرى	سم	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٤١	٠,٠٠٨
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠			
تحمل القدرة للرجلين	الوثب العريض مع التحرك للامام ١٠م	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٨٨	٠,٠٠٦
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠			
تحمل القدرة للذراعين	رمي كره طبية ٢كجم علي الحائط باليدين ٣٠ث	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٧٣٢	٠,٠٠٣
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠			
تحمل الأداء	اختبار الجلوس من الرقود	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٩٠	٠,٠٠٥
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠			
الرشاقة	الجري متعدد الاتجاهات	ثانية	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٣٥	٠,٠٠٩
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠			
المرونة	اختبار مرونة الحوض	سم	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٧٥	٠,٠٠٧
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠			

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق حيث تراوحت ما بين (٢,٦٢٨ – ٢,٧٣٢).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

ن١=ن٢=٥

المتغيرات	المهارات		وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة "Z"	P مستوى الخطأ
قدرة عضلية	كيزامي زوكي	يمين	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٨٤	٠,٠٠٦
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
		شمال	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٧٢	٠,٠٠٧
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	كياجي زوكي	يمين	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٣١	٠,٠٠٩
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
		شمال	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٢٧	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	مواشي جيري	يمين	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٤٥	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
		شمال	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٤٩	٠,٠٠٩
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	أورا مواشي جيري	يمين	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٣٣	٠,٠٠٩
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
		شمال	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٥٧	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي	يمين	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٧١١	٠,٠٠٤
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
		شمال	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٧٣٢	٠,٠٠٣
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	كيزامي زوكي + كيزامي مواشي جيري	يمين	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٩٥	٠,٠٠٥
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
		شمال	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٤٤	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		

المتغيرات	المهارات		وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة "Z"	P مستوى الخطأ
تحمل القدرة	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي مواشي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٨٣	٠,٠٠٦
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٧٦	٠,٠٠٧
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي اورامواشي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٨٨	٠,٠٠٦
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٥١	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	كيزامي زوكي	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٦٦	٠,٠٠٧
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٧١	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	كياجي زوكي	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٩٠	٠,٠٠٥
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٧٣٨	٠,٠٠٣
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	مواشي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٨٥	٠,٠٠٦
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٩٩	٠,٠٠٥
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	أورا مواشي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٤١	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٥٥	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٧٠٢	٠,٠٠٤
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٧١٩	٠,٠٠٤
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	كيزامي زوكي + كيزامي مواشي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٥٢	٠,٠٠٧
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٦٩	٠,٠٠٥

المتغيرات	المهارات		وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة "Z"	P مستوى الخطأ
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي مواشي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٧١	٠,٠٠٧
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٥٤	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي اورامواشي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٣٠	٠,٠٠٩
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٣٢	٠,٠٠٩
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		

تابع جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

ن١=ن٢=٥

المتغيرات	المهارات		وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة "Z"	P مستوى الخطأ
تحمل الأداء	يمين	كيزامي زوكي	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٤٨	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٦٣	٠,٠٠٧
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	كياجي زوكي	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٧٥	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٨١	٠,٠٠٦
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	مواشي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٣٧	٠,٠٠٩
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٤٤	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	أورا مواشي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٨٦	٠,٠٠٦
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٧٩	٠,٠٠٧
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٧٢٧	٠,٠٠٤

المتغيرات	المهارات		وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة "Z"	P مستوى الخطأ
		زوكي		مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٧٣١	٠,٠٠٣
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	كيزامي زوكي + كيزامي مواشي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٩٢	٠,٠٠٥
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٨٨	٠,٠٠٦
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي مواشي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٧٤	٠,٠٠٧
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٨٥	٠,٠٠٦
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي اوراموا شي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٧٣٢	٠,٠٠٣
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٧٠٨	٠,٠٠٤
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
الرشاقة	يمين	كيزامي زوكي	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٥١	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٦٢	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	كياجي زوكي	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٧٨	٠,٠٠٧
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٤٣	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	مواشي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٦١	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٧٠	٠,٠٠٦
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	أورا مواشي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٨٢	٠,٠٠٥
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٦٤	٠,٠٠٧
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		

المتغيرات	المهارات		وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة "Z"	P مستوى الخطأ
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٧٥	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٥٣	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	كيزامي زوكي + كيزامي مواشي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٧١	٠,٠٠٧
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٨١	٠,٠٠٦
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي مواشي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٧١٧	٠,٠٠٢
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٨٤	٠,٠٠٥
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي اوراموشي جيري	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٦٣	٠,٠٠٩
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	شمال		تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٧٥	٠,٠٠٨
				مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق حيث تراوحت ما بين (٢,٦٢٧ – ٢,٧٣٨).

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في نتائج المباريات

ن١=ن٢=٥

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة "Z"	P مستوى الخطأ
فعالية الأداء الخططي	معامل السلوك الدفاعي	درجة	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٧٥	٠,٠٠٧
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	معامل السلوك الدفاعي	درجة	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٦٩	٠,٠٠٩
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	فعالية الأداء الخططي	درجة	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٨٨	٠,٠٠٦
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة "Z"	P مستوى الخطأ
فاعلية الهجوم	هجوم ناجح	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٣٤	٠,٠٠٩
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	هجوم فاشل	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٤٥	٠,٠٠٨
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	هجوم مباشر	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٦٢	٠,٠٠٨
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	هجوم غير مباشر	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٧٢١	٠,٠٠٣
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
فاعلية الدفاع	دفاع ناجح	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٥٠	٠,٠٠٨
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		
	دفاع فاشل	تكرار	غير المميزة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	*٢,٦٤١	٠,٠٠٨
			مميزة	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠		

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي ٠,٠٥=٢,٧٧٦

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في نتائج المباريات عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق حيث تراوحت ما بين (٢,٦٣٤ – ٢,٧٢١).

ثانيا : معاملات الثبات:-

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (R–Test) على نفس العينة الاستطلاعية المحسوبه من مجتمع البحث وذلك خلال الفترة من ٧/١٧ حتى ٢٠٢٢/٧/٢٤.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في الاختبارات الكفاءة القلبية التنفسيه قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	اختبار الجري المكوكي ٢٠ث متعدد المراحل	ملليمتر /كجم/ق	٢٨,٧٠	٠,٩١	٢٨,٨٠	٠,٨٥	٠,٩٧
القدرة اللاهوائية القصوى	اختبار السرعة ٣٠م	ثانية	٥,٨٨	٠,٣٧	٥,٧٨	٠,٢٩	٠,٩٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
القدرة اللاهوائية (قدرة عضلات الرجلين)	اختبار سارجينت للوثب العمودي	سم	٢٩,٠٠	١,٥٥	٢٩,٥٠	١,٧٤	٠,٩٦

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات الكفاءة القلبية التنفسيه قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٨٩- ٠,٩٤) مما يدل على ثبات الاختبار.

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
قدرة عضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	١٤٦,٥٠	٢,٦٤	١٤٧,٢٠	٢,٥٦	٠,٩٥
قدرة عضلية لليدين	رمي كرة طبية باليد اليمنى	سم	٤,٦٠	١,٤٥	٤,٧٠	١,٦٣	٠,٩٣
	رمي كرة طبية باليد اليسرى	سم	٣,٩٤	١,٥٩	٣,٩٨	١,٧٥	٠,٩٧
تحمل القدرة للرجلين	الوثب العريض مع التحرك للامام ١٠م	سم	٥,٧٠	٠,٨٨	٥,٩٠	٠,٩٠	٠,٩٦
تحمل القدرة للذراعين	رمي كره طبية ٢كجم علي الحائط باليدين٣٠ث	سم	٨,٤٠	٠,٩٣	٨,٦٠	١,٠٢	٠,٩٧
تحمل الأداء	اختبار الجلوس من الرقود	تكرار	١٩,٤٠	١,٢٩	١٩,٦٠	١,١٧	٠,٩٥
الرشاقة	الجري متعدد الاتجاهات	ثانية	٢٨,٥٦	٠,٧١	٢٨,٤٨	٠,٧٥	٠,٩٢
المرونة	اختبار مرونة الحوض	سم	٨,٦٠	٠,٩٨	٨,٥٠	٠,٩٤	٠,٩٧

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٨٩- ٠,٩٤) مما يدل على ثبات الاختبار.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	المهارات		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ت"
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
قدرة عضلية	كيزامي زوكي	يمين	تكرار	٨,٥٠	١,١١	٨,٢٠	١,١٤	٠,٩٤
		شمال	تكرار	٨,١٠	٠,٨١	٨,٠٠	٠,٨٩	٠,٩٦
	كياجي اوكي	يمين	تكرار	٧,٨٠	٠,٤٨	٧,٧٠	٠,٤٢	٠,٩٢
		شمال	تكرار	٧,٥٠	٠,٦٩	٧,٦٠	٠,٦٤	٠,٩٥
	مواشي جيري	يمين	تكرار	٧,٨٠	٠,٥٨	٧,٤٠	٠,٥٥	٠,٩٣
		شمال	تكرار	٧,٢٠	٠,٦٣	٧,٦٠	٠,٦٩	٠,٩٦
	أورا مواشي جيري	يمين	تكرار	٧,٩٠	٠,٣٣	٨,٠٠	٠,٣٨	٠,٩٤
		شمال	تكرار	٧,٦٠	٠,٣٩	٧,٤٠	٠,٤١	٠,٩٢
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي	يمين	تكرار	٥,٧٠	٠,٨٥	٥,٢٠	٠,٨٧	٠,٩١
		شمال	تكرار	٥,٤٠	٠,٩٤	٥,٣٠	٠,٨٨	٠,٩٥
	كيزامي زوكي + كيزامي مواشي جيري	يمين	تكرار	٥,٥٠	٠,٦٢	٥,٧٠	٠,٦٧	٠,٩٦
		شمال	تكرار	٥,٣٠	٠,٦٩	٥,٠٠	٠,٧٤	٠,٩٢
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي مواشي جيري	يمين	تكرار	٤,٧٠	٠,٥٨	٤,٤٠	٠,٦٣	٠,٩١
		شمال	تكرار	٤,١٠	٠,٥٣	٤,٠٠	٠,٥٨	٠,٩٧
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي اوراموا شي جيري	يمين	تكرار	٤,٣٠	٠,٤٦	٤,٠٠	٠,٤١	٠,٩٦
		شمال	تكرار	٤,١٠	٠,٥٠	٤,٢٠	٠,٤٧	٠,٩٥
تحمل القدرة	كيزامي زوكي	يمين	تكرار	١٥,٧٠	٠,٢٤	١٥,١٠	٠,٢٨	٠,٩٢
		شمال	تكرار	١٥,٨٠	٠,٣٧	١٤,٩٠	٠,٢٩	٠,٩١
	كياجي زوكي	يمين	تكرار	١٥,٦٠	٠,٧٥	١٥,٩٠	٠,٨٦	٠,٩٣
		شمال	تكرار	١٥,٣٠	٠,٧٢	١٥,٢٠	٠,٧٩	٠,٩٧
	مواشي جيري	يمين	تكرار	١٥,٤٠	٠,٩٤	١٥,١٠	١,١٤	٠,٩٤
		شمال	تكرار	١٥,٢٠	١,٠٢	١٥,٥٠	١,٢٣	٠,٩٣
	أورا مواشي جيري	يمين	تكرار	١٥,١٠	٠,٨٨	١٤,٨٠	٠,٩٤	٠,٨٩
		شمال	تكرار	١٤,٩٠	٠,٩١	١٤,٥٠	٠,٨٥	٠,٩١

المتغيرات	المهارات		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ت"
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي	تكرار	١٠,٦٠	٠,٣٨	١٠,٨٠	٠,٤٣	٠,٩٥
	شمال		تكرار	١٠,٥٠	٠,٤٥	١٠,٦٠	٠,٣٣	٠,٩٦
تحمل الأداء	يمين	كيزامي زوكي + كيزامي مواشي جيري	تكرار	١٠,٥٠	٠,٦٦	١٠,١٠	٠,٧٨	٠,٩٢
	شمال		تكرار	١٠,١٠	٠,٧٠	٩,٥٠	٠,٧٤	٠,٩٢
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي مواشي جيري	تكرار	٧,٩٠	٠,٢٥	٧,٤٠	٠,٢٧	٠,٩٤
	شمال		تكرار	٧,٦٠	٠,٣١	٧,٠٠	٠,٤٢	٠,٩١
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي اوراموشي جيري	تكرار	٧,٧٠	١,٢٩	٧,٢٠	١,٠٤	٠,٩٠
	شمال		تكرار	٧,٢٠	١,٢١	٦,٩٠	١,٣٥	٠,٨٩
	يمين	كيزامي زوكي	تكرار	٢١,٨٠	١,٠٨	٢١,٤٠	١,١٢	٠,٩٢
	شمال		تكرار	٢١,٣٠	١,٣٢	٢٠,٨٠	١,٤٠	٠,٩٣
	يمين	كياجي اوكي	تكرار	٢٠,٦٠	٠,٤٢	٢٠,٣٠	٠,٤٨	٠,٩٥
	شمال		تكرار	٢٠,٤٠	٠,٥٣	٢٠,٢٠	٠,٦٢	٠,٩٧
	يمين	مواشي جيري	تكرار	١٩,٤٠	٠,٦٩	١٩,١٠	٠,٧٥	٠,٩٤
	شمال		تكرار	١٩,٠٠	٠,٧٥	١٨,٦٠	٠,٨٨	٠,٩٠
	يمين	أورا مواشي جيري	تكرار	١٩,١٠	٠,٣٨	١٨,٣٠	٠,٣٢	٠,٩٣
	شمال		تكرار	١٨,٥٠	٠,٤٢	١٧,٩٠	٠,٥٢	٠,٩١
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي	تكرار	١٦,٢٠	٠,٦٥	١٥,٧٠	٠,٥٣	٠,٩٢
	شمال		تكرار	١٦,٥٠	٠,٧٨	١٥,٢٠	٠,٧١	٠,٩٠
	يمين	كيزامي زوكي + كيزامي مواشي جيري	تكرار	١٥,٦٠	٠,٩١	١٥,٨٠	٠,٨٤	٠,٩١
	شمال		تكرار	١٥,٧٠	٠,٨٨	١٥,٦٠	٠,٩٥	٠,٩٣
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي مواشي جيري	تكرار	١٤,٣٠	١,٤١	١٤,٠٠	١,٣٣	٠,٩٤
	شمال		تكرار	١٣,٧٠	١,٦٢	١٣,١٠	١,٥٤	٠,٩٢
	يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي اوراموشي جيري	تكرار	١٣,٦٠	٠,٨٩	١٣,٤٠	٠,٨١	٠,٩١
	شمال		تكرار	١٣,٣٠	٠,٧٨	١٢,٩٠	٠,٧٣	٠,٩٣
الرشاقة	يمين	كيزامي زوكي	ثانية	١٠,٤١	٠,٦٥	١٠,٣٥	٠,٧٣	٠,٩١
	شمال		ثانية	١٠,٨١	٠,٥٢	١٠,٧٧	٠,٥٦	٠,٩٣
	يمين	كياجي زوكي	ثانية	١١,٠٢	٠,٨٠	١٠,٨٥	٠,٨١	٠,٩٦
	شمال		ثانية	١١,١٣	٠,٨٨	١١,١٠	٠,٩٧	٠,٩٢
	يمين	مواشي جيري	ثانية	١١,٢٢	١,١٩	١١,١٦	١,٢٤	٠,٩٠

المتغيرات	المهارات		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ت"
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
شمال			ثانية	١١,٧٩	٠,٩٨	١١,٥٢	٠,٨٢	٠,٨٩
يمين	أورا مواشي جيري		ثانية	١١,٤٥	٠,٤٧	١١,٣٩	٠,٥٧	٠,٩٥
شمال			ثانية	١١,٦٢	٠,٤٥	١١,٥٨	٠,٥٦	٠,٩٢
يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي		ثانية	١٣,٥٩	٠,٣٤	١٣,٤٨	٠,٣٩	٠,٩٤
شمال			ثانية	١٣,٩٤	٠,٢٩	١٣,٩١	٠,٢٢	٠,٩١
يمين	كيزامي زوكي + كيزامي مواشي جيري		ثانية	١٤,١٧	٠,٨١	١٤,١١	٠,٨٦	٠,٩٦
شمال			ثانية	١٤,٣٩	١,٠٧	١٤,٣٢	٠,٩٨	٠,٩٢
يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي مواشي جيري		ثانية	١٨,٥١	٠,٧٩	١٨,٤٥	٠,٨١	٠,٩٣
شمال			ثانية	١٨,٩٠	٠,٦٨	١٨,٨٤	٠,٧٤	٠,٨٩
يمين	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي اوراماشي جيري		ثانية	١٩,٦٣	٠,٤٩	١٩,٥٧	٠,٥٣	٠,٩١
شمال			ثانية	١٩,٩٥	٠,٥٢	١٩,٨٩	٠,٥٧	٠,٨٨

قيمة "ر" الجدولية عند دلالة معنوي ٠,٠٥=٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١٣) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٩٠- ٠,٩٦) مما يدل على ثبات الاختبار.

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في نتائج المباريات

ن=١٠

المتغيرات		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
فعالية الأداء الخططي	معامل السلوك الدفاعي	درجة	٠,٣٩	٣,٥٥	٠,٣٦	٣,٦٢	٠,٩٧
	معامل السلوك الدفاعي	درجة	٠,٤١	٤,٢١	٠,٤٥	٤,٣٩	٠,٩٤
	فعالية الأداء الخططي	درجة	٠,٣٨	٣,٨٣	٠,٤٢	٣,٢١	٠,٩٥
فاعلية الهجوم	هجوم ناجح	تكرار	١٢,٦٠	١,٧٥	١٢,١٠	١,٦٤	٠,٨٩
	هجوم فاشل	تكرار	١٨,٨٠	١,٨٣	١٨,٤٠	١,٩٥	٠,٩١
	هجوم مباشر	تكرار	١٦,٧٠	١,٦٤	١٧,٢٠	١,٧٨	٠,٩٣
	هجوم غير مباشر	تكرار	١٣,٧٠	١,٥٩	١٣,٣٠	١,٦١	٠,٩٠

المتغيرات		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
فاعلية الدفاع	دفاع ناجح	تكرار	١٥,٣٠	١,٣٣	١٥,٥٠	١,٣٩	٠,٩٥
	دفاع فاشل	تكرار	١١,٨٠	١,٤٢	١١,٦٠	١,٥٨	٠,٩٦

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١٤) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في نتائج المباريات (٠,٨٩ – ٠,٩٦) مما يدل على ثبات الاختبار.

خامسا: تطبيق تجربة البحث :-

١. القياسات القبلية:

- قامت الباحثة بأجراء القياسات القبلية على العينة الأساسية للبحث والبالغ عددهم (١٠) وذلك في الفترة من ٧/٢٥ إلى ٢٠٢٢/٧/٢٦.

٢. خطوات بناء وتصميم البرنامج التدريبي المقترح:-

(١) تحديد الهدف من البرنامج التدريبي:-

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على تأثير تدريبات الانستي على اللياقة القلبية التنفسية وبعض القدرات البدنية الخاصة ونتائج المباريات.

(٢) تحديد أسس وضع البرنامج :-

بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة أمكن للباحث تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك وسائل جمع البيانات لعينة البحث والخطوات الهامة للبحث والتي تساعد على إجرائه بطريقة علمية سلمية وصحيحة والإجراءات مبينه كالتالي:

- مراعاه الهدف من البرنامج التدريبي
- ملائمة محتوى البرنامج التدريبي لخصائص النمو للمرحلة السنية المطبق عليها مع مراعاه الفروق الفردية.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- اتباع الأسلوب العلمي في تقنين وتنفيذ البرنامج المبنى على أسس نظرية .
- مراعاه الشمول والدقة في اختيار وتنفيذ البرنامج التدريبي.
- مراعاه أن تكون التدريبات الموضوعة في نفس اتجاه المسار الحركي للمهارات الخاصة المرتبطة بالكاتا المطبق عليها البرنامج.

- مراعاة التدرج في الحمل والشدة عن طريق ترتيب المحتوى بحيث يبدأ من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

(٣) تخطيط وتحديد الفترات الزمنية للبرنامج التدريبى :

بعد إطلاع الباحثة على المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة التي تناولت وضع البرامج التدريبية في رياضة الكاراتيه ، وبناء على ماسبق ووفقا لتحديد الهدف التدريبي فقد تم تحديد ما يلي:

(أ) تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :-

جدول (١٥)

رأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبى وتوزيع وحداته

عناصر البرنامج	توزيع الوحدات
مدة البرنامج	شهرين
عدد الاسابيع	٨ اسابيع
عدد الوحدات	٢٤ وحدة تدريبية
زمن الوحدة	٩٠ ق
تشكيل وحدة الحمل	١:١
طريقة التدريب المستخدم	فتري مرتفع الشدة وتكراري

وبعد أطلاع الباحثة على العديد من المراجع والبحوث والدراسات السابقة في مجال تدريب الكاراتيه وبناء على القياس القبلي لعينة البحث تمكنت الباحثة من تطبيق البرنامج التدريبى لمدة (٨) أسابيع بمعدل (٣) وحدات أسبوعيا , (٢٤) وحدة فى البرنامج التدريبى زمن الوحدة (٩٠) دقيقة شاملة تدريبات الاحماء والتهدئة .

(ب) التقسيم الزمنى للوحدة التدريبية كالتالى :

- الجزء التمهيدى :(١٠ق) ويشمل:- الإحماء
- الجزء الرئيسى : (٧٠ق) ويشمل على :-

أ) اعداد بدني خاص

ب) إعداد مهاري (فردي وجمل مركبه)

ج) اعداد خططي (منافي سلبي – منافس ايجابي – تدريب مبارائي)

- الجزء الختامى : (١٠ق) ويشمل على تمرينات استرخاء وإطالة

جدول (١٦)

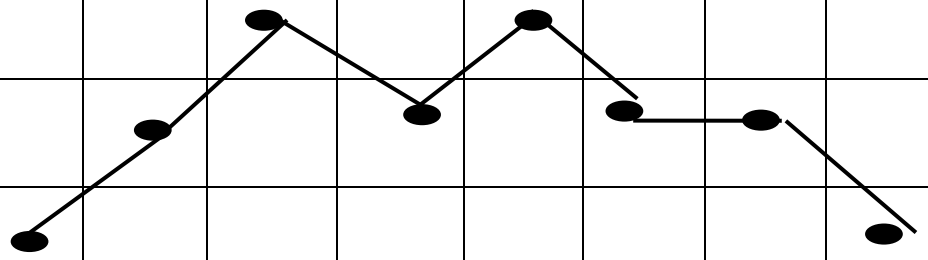
التقسيم الزمنى للوحدة التدريبية

أجزاء الوحدة			الزمن الكلي للبرنامج	النسبة المئوية
الجزء التمهيدي	الإحماء		٢٤٠ ق	١١,١١٪
الجزء الرئيسي	اعداد بدني خاص	قدرات بدنية خاصة	٢٢٥ ق	١٠,٤٢٪
		تدريبات الانستي	٣٧٥ ق	١٧,٣٦٪
	اعداد مهاري		٨١٠ ق	٣٧,٥٠٪
	اعداد خططي		٢٧٠ ق	١٢,٥٠٪
الجزء الختامي	التهدئة		٢٤٠ ق	١١,١١٪
الاجمالي			٢١٦٠ ق	١٠٠٪

جدول (١٧)

تحديد الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي

الأسبوع / درجة الحمل	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
٨٥-٩٥٪ الأقصى								
٧٥-٨٤٪ أقل من الأقصى								
٦٥-٧٤٪ متوسط								



تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع في الفترة ٧/٢٨ إلى الفترة ٢٠٢٢/٩/٢٠ بواقع (٣) وحدات في الأسبوع هي أيام (السبت – الاثنين – الاربعاء) وتتكون الوحدة التدريبية من:-

١. **الجزء الاعدادي** :- الإحماء

٢. **الجزء الرئيسي**:- الاعداد البدني الخاص والاعداد المهاري والاعداد الخططي.

٣. **الجزء الختامي**:- التهدئة

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح مباشرة وقد قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على مجموعة البحث في جميع القياسات قيد البحث وذلك في الفترة من ٩/٢٢ الى ٢٠٢٢/٩/٢٣ وقد راعت الباحثة نفس الشروط والظروف التي تم اتباعها في القياسات البعدية.

المعالجات الاحصائية للبيانات:-

بعد الإنتهاء من جميع الاجراءات الخاصة بالبحث بتفريغ القياسات وتبويبها استخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية التالية:-

١. المتوسط الحسابي
٢. الانحراف المعياري
٣. معامل الالتواء
٤. الوسيط
٥. معامل الارتباط
٦. اختبار " T –Test".
٧. النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية.

عرض ومناقشة النتائج:-

أولا: عرض النتائج:-

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لاختبارات الكفاءة القلبية التنفسية قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	اختبار الجري المكوكي ٢٠ث متعدد المراحل	ملليمتر/كجم/ق	٢٨,٩٠	٠,٩٨	٣٤,٧٠	١,٠٦	٢٠,٠٦٪	٥,٢٤٦*
القدرة اللاهوائية القصوى	اختبار السرعة ٣٠م	ثانية	٥,٦٩	٠,٢٧	٤,٨٤	٠,٣٣	١٧,٥٦٪	٧,٣٣١*
القدرة اللاهوائية (قدرة عضلات الرجلين)	اختبار سارجينت للوثب العمودي	سم	٢٩,٧٠	١,٣١	٣٦,٥٠	١,٢٨	٢٢,٨٩٪	٦,٢٩٢*

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي ٠,٠٥= ٢,١٠١

مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة
المجلد (٤١) العدد (٢) / سبتمبر ٢٠٢٣
ISSN : : 2636-3860 (print)

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات الكفاءة القلبية التنفسية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قدرة عضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	١٤٩,١٠	٢,٣٨	١٨٥,١٥	٢,١٧	٢٤,١٨٪	١٠,٢٩٦*
قدرة عضلية لليدين	رمي كرة طبية باليد اليمنى	سم	٤,٦٠	١,٥١	٥,٨٠	١,٤١	٢٦,٠٨٪	٨,٣٣٨*
	رمي كرة طبية باليد اليسرى	سم	٤,١٠	١,٦٤	٥,١٥	١,٣٨	٢٥,٦١٪	٩,١٩٤*
تحمل القدرة للرجلين	الوثب العريض مع التحرك للامام ١٠م	سم	٥,٣٠	٠,٩٧	٦,٤٠	٠,٩٥	٢٠,٧٥٪	١٢,٧٠٥*
تحمل القدرة للذراعين	رمي كره طبية ٢كجم علي الحائط باليدين٣٠ث	سم	٨,٢٠	١,١٣	٩,٧٠	١,٠٢	١٨,٢٩٪	١١,٤٢٩*
تحمل الأداء	اختبار الجلوس من الرقود	تكرار	١٩,٣٠	١,٢٢	٢٤,١٠	١,٢٨	٢٤,٧٠٪	٧,٣٦٨*
الرشاقة	الجري متعدد الاتجاهات	ثانية	٢٨,٥٦	٠,٨٢	٢٣,٣٧	٠,٨٥	٢٢,٢١٪	٩,٥٧٢*
المرونة	اختبار مرونة الحوض	سم	٨,٠٠	٠,٩١	٦,٥٠	٠,٨٩	٢٣,٠٨٪	٨,٤٦١*

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي ٠,٠٥=٢,١٠١

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

ن=١٠

	المهارات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت"
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قدرة عضلية	كيزامي زوكي	يمين	تكرار	٨,٥٠	٠,٩٥	١٠,٣٠	١,٠٨	٢١,١٨٪	٨,٦٦٧*
		شمال	تكرار	٨,١٠	٠,٨٧	٩,٤٠	٠,٨٣	١٦,٠٥٪	١٢,٢٣١*
	كياجي زوكي	يمين	تكرار	٨,٠٠	٠,٥٢	٩,٢٠	٠,٦٢	١٥,٠٠٪	٩,١٠٤*
		شمال	تكرار	٧,٦٠	٠,٧٧	٨,٩٠	٠,٧٤	١٧,١١٪	٧,٣١٨*
	مواشي جيري	يمين	تكرار	٨,٠٠	٠,٦٢	٩,٣٠	٠,٧٩	١٦,٢٥٪	٦,٤١١*

مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة
المجلد (٤١) العدد (٢) / سبتمبر ٢٠٢٣
ISSN : : 2636-3860 (print)

	المهارات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت"
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
		شمال	تكرار	٧,٧٠	٠,٦٩	٨,٩٠	٠,٦١	٪١٥,٥٨	*١٠,٢٩٣
	أورا مواشي جيري	يمين	تكرار	٧,٦٠	٠,٣١	٩,٠٠	٠,٣٧	٪١٨,٤٢	*٦,١١٨
		شمال	تكرار	٧,٥٠	٠,٣٨	٨,٧٠	٠,٤٠	٪١٦,٠٠	*٥,٢٥٩
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي	يمين	تكرار	٥,٥٠	٠,٩٠	٧,٢٠	٠,٨١	٪٣٠,٩١	*٩,٦٣٢
		شمال	تكرار	٥,٣٠	٠,٩٧	٦,٨٠	١,٠٤	٪٢٨,٣٠	*١٢,٤٥٥
	كيزامي زوكي + كيزامي مواشي جيري	يمين	تكرار	٥,٤٠	٠,٥٩	٦,٧٠	٠,٥٥	٪٢٤,٠٧	*١٠,٢٨١
		شمال	تكرار	٥,٢٠	٠,٦٤	٦,٤٠	٠,٦٨	٪٢٣,٠٨	*١٣,٠١١
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي مواشي جيري	يمين	تكرار	٤,٧٠	٠,٦١	٦,٠٠	٠,٧٥	٪٢٧,٦٦	*٨,٤٥٤
		شمال	تكرار	٤,٤٠	٠,٥٥	٥,٨٠	٠,٥٨	٪٣١,٨٢	*٧,١٩٢
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي اوراموا شي جيري	يمين	تكرار	٤,٣٠	٠,٤٩	٥,٤٠	٠,٤٢	٪٢٥,٥٨	*٦,٢٩٩
		شمال	تكرار	٤,٠٠	٠,٥٤	٥,٣٠	٠,٦٣	٪٣٢,٥٠	*٩,٤٣٨
تحمل القدرة	كيزامي زوكي	يمين	تكرار	١٦,١٠	٠,٢٨	٢٠,٥٠	٠,٣٤	٪٢٧,٣٢	*١١,٦٧٥
		شمال	تكرار	١٥,٨٠	٠,٤١	٢٠,٠٠	٠,٥٢	٪٢٦,٥٨	*١٠,٥٢١
	كياجي زوكي	يمين	تكرار	١٥,٤٠	٠,٨٣	١٩,٩٠	٠,٨٦	٪٢٩,٢٢	*٨,٢٢٠
		شمال	تكرار	١٥,٣٠	٠,٧٦	١٩,٥٠	٠,٩١	٪٢٧,٤٥	*٥,٤١٣
	مواشي جيري	يمين	تكرار	١٥,١٠	٠,٨٩	١٩,١٠	٠,٧٤	٪٢٦,٤٩	*٩,٨٠٩
		شمال	تكرار	١٥,٠٠	١,١٦	١٨,٧٠	٠,٩٦	٪٢٤,٦٦	*١٢,١٤٠
	أورا مواشي جيري	يمين	تكرار	١٤,٩٠	٠,٨٢	١٨,٣٠	٠,٧٧	٪٢٢,٨٢	*٧,٥٠٥
		شمال	تكرار	١٤,٦٠	٠,٩٥	١٨,١٠	١,١٨	٪٢٣,٩٧	*٦,٣٤١
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي	يمين	تكرار	١٠,٧٠	٠,٣٢	١٣,٦٠	٠,٣٩	٪٢٧,١٠	*٨,٢٨٢
		شمال	تكرار	١٠,٥٠	٠,٤١	١٣,٣٠	٠,٤٨	٪٢٦,٦٦	*١١,٠١٩
	كيزامي زوكي + كيزامي مواشي جيري	يمين	تكرار	١٠,٦٠	٠,٧٤	١٣,١٠	٠,٨٩	٪٢٣,٥٨	*٩,٥٢٧
		شمال	تكرار	١٠,٣٠	٠,٧٨	١٢,٤٠	٠,٧١	٪٢٠,٣٩	*١٠,٤٤٢
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي مواشي جيري	يمين	تكرار	٧,٦٠	٠,٢٧	١٠,٢٠	٠,٣٦	٪٣٤,٢١	*٧,٥١٠
		شمال	تكرار	٧,٣٠	٠,٢٩	٩,٢٠	٠,٣٥	٪٢٦,٠٣	*٩,٢٧٢
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي اوراموا شي جيري	يمين	تكرار	٧,٧٠	١,١٣	٩,٩٠	١,٢٢	٪٢٨,٥٧	*٥,١٤٨
		شمال	تكرار	٧,٢٠	١,٢٨	٩,٥٠	١,٣٥	٪٣١,٩٤	*٦,٣٣١

تابع جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	المهارات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت"
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
تحمل الأداء	كيزامي زوكي	يمين	تكرار	٢١,٥٠	١,٢٧	٢٥,٧٠	١,٤١	٪١٩,٥٣	*٨,٣١٨
		شمال	تكرار	٢١,٣٠	١,٣٠	٢٥,٢٠	١,٣٢	٪١٨,٣١	*٧,٢٠١
	كياجي زوكي	يمين	تكرار	٢١,٠٠	٠,٤٨	٢٤,٧٠	٠,٥٢	٪١٧,٦٢	*١٠,٩٣١
		شمال	تكرار	٢٠,٧٠	٠,٥٥	٢٤,١٠	٠,٤٩	٪١٦,٤٣	*١٣,٨٩٨
	مواشي جيري	يمين	تكرار	١٩,٧٠	٠,٦٢	٢٣,٦٠	٠,٦٨	٪١٩,٧٩	*١٠,٦٢٠
		شمال	تكرار	١٩,٣٠	٠,٧٧	٢٣,٤٠	٠,٨٤	٪٢١,٢٤	*٧,٠٠٥
	أورا مواشي جيري	يمين	تكرار	١٩,٢٠	٠,٤٩	٢٣,٢٠	٠,٤٢	٪٢٠,٨٣	*٦,٨٠٨
		شمال	تكرار	١٨,٨٠	٠,٤٤	٢٢,٦٠	٠,٥٧	٪٢٠,٢١	*٩,٤٣٥
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي	يمين	تكرار	١٦,٣٠	٠,٦١	١٩,٩٠	٠,٦٦	٪٢٢,٠٨	*٨,٠١٢
		شمال	تكرار	١٦,١٠	٠,٨٣	١٩,٣٠	٠,٩٢	٪١٩,٨٧	*١١,٣٦٦
	كيزامي زوكي + كيزامي مواشي جيري	يمين	تكرار	١٥,٨٠	٠,٩٨	١٨,٧٠	١,٠١	٪١٨,٣٥	*٨,٩٠٨
		شمال	تكرار	١٥,٢٠	٠,٩٢	١٨,٤٠	٠,٨٨	٪٢١,٠٥	*٦,٤١٠
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي مواشي جيري	يمين	تكرار	١٤,٦٠	١,٣٥	١٧,٥٠	١,٢٤	٪١٩,٨٦	*٩,١٩٨
		شمال	تكرار	١٣,٤٠	١,٥٨	١٧,١٠	١,٤٣	٪٢٧,٦١	*٧,٣٢٣
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي اوراموا شي جيري	يمين	تكرار	١٣,٧٠	٠,٨٥	١٦,٦٠	٠,٨١	٪٢١,١٦	*١٠,١٥٥
		شمال	تكرار	١٣,٠٠	٠,٧٣	١٦,٢٠	٠,٧٩	٪٢٤,٦٢	*٩,٤٦٨
الرشاقة	كيزامي زوكي	يمين	ثانية	١٠,٥٥	٠,٧٣	٨,٩٢	٠,٨١	٪١٨,٢٧	*١٠,٤٢٩
		شمال	ثانية	١٠,٧٨	٠,٥٩	٩,٣٤	٠,٦٢	٪١٥,٤٢	*٨,٦٤٦
	كياجي زوكي	يمين	ثانية	١١,١٦	٠,٨٤	٩,٥١	٠,٨١	٪١٧,٣٥	*١١,٢٢١
		شمال	ثانية	١١,٢٨	٠,٩٣	٩,٨٦	١,٠١	٪١٤,٤٠	*٩,٥٦٦
	مواشي جيري	يمين	ثانية	١١,٣١	١,٠٢	٩,٩٥	١,١٤	٪١٣,٦٧	*٧,١٠٢
		شمال	ثانية	١١,٧٣	٠,٩٢	١٠,١٢	٠,٨٥	٪١٥,٩١	*٦,٣٣٠

المتغيرات	المهارات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت"
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
	أورا مواشي جيري	يمين	ثانية	١١,٥٢	٠,٤١	١٠,٠٤	٠,٤٥	٪١٤,٧٤	*١٣,٢٩٤
		شمال	ثانية	١١,٥٨	٠,٤٨	١٠,٢٣	٠,٤٢	٪١٣,١٩	*٩,٣٢١
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي	يمين	ثانية	١٣,٧١	٠,٤٢	١٢,١٨	٠,٥١	٪١٢,٥٦	*٨,٣٣٠
		شمال	ثانية	١٤,٠٥	٠,٣٥	١٢,٢٣	٠,٣٩	٪١٤,٨٨	*٦,٢٥١
	كيزامي زوكي + كيزامي مواشي جيري	يمين	ثانية	١٤,٢٨	٠,٨٨	١٢,٣٩	٠,٧٤	٪١٣,٢٦	*١٢,٤١٤
		شمال	ثانية	١٤,٤٦	٠,٩٣	١٢,٨٤	٠,٩٥	٪١٢,٦٢	*١٠,٥٦٦
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي مواشي جيري	يمين	ثانية	١٨,٦٢	٠,٨٢	١٥,٩٥	٠,٧٩	٪١٦,٧٣	*٧,٣١٩
		شمال	ثانية	١٨,٨١	٠,٧١	١٦,٢٣	٠,٩٣	٪١٥,٨٩	*٩,٨٣٧
	كيزامي زوكي + جياكي زوكي + كيزامي اوراموشي جيري	يمين	ثانية	١٩,٧٧	٠,٣٨	١٦,٤٩	٠,٤٤	٪١٩,٩١	*٦,١٩٨
		شمال	ثانية	٢٠,٠٤	٠,٤٩	١٧,٢٢	٠,٥٣	٪١٦,٣٨	*٨,٠٦٦

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي ٠,٠٥=٢,١٠١

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في نتائج المباريات

ن=١٠

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
فعالية الأداء الخططي	معامل السلوك الدفاعي	درجة	٠,٣٣	٣,٤٨	٠,٤٥	٣,٦٢	٪٣٦,٣٧	*٩,٠٨٦
	معامل السلوك الدفاعي	درجة	٠,٤٢	٤,٥٢	٠,٥٨	٤,٣٣	٪٣٨,٠٩	*١٢,٤٤١
	فعالية الأداء الخططي	درجة	٠,٤٠	٣,٩٤	٠,٥٣	٤,٠٥	٪٣٢,٥٠	*٨,١٧٣٨
فاعلية الهجوم	هجوم ناجح	تكرار	١٢,١٠	١,٥٦	١٨,٥٠	١,٦٧	٪٥٢,٨٩	*١٠,٢٢٩
	هجوم فاشل	تكرار	١٨,٦٠	١,٧١	١٦,٢٠	١,٨١	٪١٢,٩٠	*٩,١٤٧

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
فاعلية الدفاع	هجوم مباشر	تكرار	١٦,٤٠	١,٦٠	١٩,٥٠	١,٥٤	٪١٨,٩١	*١١,٣٠٨
	هجوم غير مباشر	تكرار	١٣,٩٠	١,٤٨	١٥,٢٠	١,٤٣	٪٩,٣٥	*٧,٦٦٥
	دفاع ناجح	تكرار	١٥,٥٠	١,٢٥	٢٠,٤٠	١,٣٨	٪٣١,٦١	*١٠,٤٩١
	دفاع فاشل	تكرار	١١,٧٠	١,٤٨	٩,٤٠	١,٥٩	٪٢٤,٤٦	*٨,١٧٢

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي ٠,٠٥=٢,١٠١

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في نتائج المباريات عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

ثانيا : مناقشة النتائج:-

مناقشة الفرض الأول:-

يتضح من جدول (١٨) التحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على إنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في قياسات الكفاءة القلبية التنفسية قيد البحث" لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥,٢٤٦) كأصغر قيمة و(٧,٣٣١) كأكبر قيمة ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تدريبات الانستي التي لها تأثير فعال على تطوير الكفاءة القلبية لدى اللاعب.

ويؤكد "**عامر فاخر شغافي**"(٢٠١٦) أن التدريب الرياضي يهدف إلى تطوير اللياقة المرتبطة بالأداء الرياضي الحركي والمهاري وذلك عن طريق وضع البرامج التي تهدف إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ذات طبيعة تخصصيه جدا اتجاه نوع معين من الأنشطة التي يتخصص فيها.(١٧: ٢٨٧)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "**علاء حسني عبد الحميد**" (٢٠٢٠) و "**ازبورسكى وآخرون Zaborski et al**"(٢٠١٦) أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي على اللياقة القلبية التنفسية والتحمل الدوري التنفسي.(١٩)، (٣٦)

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه:-

- **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات الكفاءة القلبية التنفسية قيد البحث لصالح القياس البعدي.**

مناقشة الفرض الثاني:-

يتضح من جدول (١٩) حتى جدول (٢١) التحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على إنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة ونتائج المباريات قيد البحث لصالح القياس البعدي" تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥,١٤٨) كأصغر قيمة و(١٣,٢٩٤) كأكبر قيمة وترجع الباحثة هذا الارتفاع في نتائج المباريات إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوى على تمرينات الانستي التي لها تأثير فعال على تطوير الكفاءة القلبية مما أدي الى ارتفاع القدرات البدنية الخاصة وأثر على نتائج المباريات.

ويشير كلا من "**Nashayma, Richad**" (١٩٩٠) و "**Mitchel David**" (١٩٩١) في أن تطوير القدرات البدنية الخاصة يساعد في رفع قدرة اللاعبين على التوافق العضلي العصبي بدرجة عالية مما يؤدي إلى زيادة قدراتهم على أداء الأساليب المهارية بالذراعين (لكمات – ضربات – خطط) هجومية أو دفاعية أو بالرجلين (ركلات – وثب – دوران) فردية أو مزدوجة أو مركبة).(٣٥) ، (٣٤)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "**شيماء محمد ابوزيد** " (٢٠٢١) و"**كريمة مجدي حنفي**" (٢٠١٩) و"**علي نور الدين علي**" (٢٠١٩) أن تدريبات الانستي لها تأثير إيجابي في تحسين المتغيرات البدنية المهارية ومستوى أداء المهارات الهجومية .(١٣) ، (٢٢) ، (٢٠)

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه:-

- **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية المباريات قيد البحث لصالح القياس البعدي.**

مناقشة الفرض الثالث:-

يتضح من جدول (١٨) التحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على إنه "توجد فروق في نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات الكفاءة القلبية التنفسيه قيد البحث لصالح القياس البعدي" حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (١٧,٥٦٪- ٢٢,٨٩٪) وترجع الباحثة ذلك إلى تطبيق تدريبات الانستي بطريقة تشبه تدريبات الاعداد البدني الخاص مما أدى إلى تحسين الكفاءة الوظيفية.

وفي هذا الصدد يشير "**أحمد محمود ابراهيم**" (٢٠٠٥)إلى أنه نظراً لتنوع وتعقيد المهارات الحركية فإن معظم التمرينات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي، حيث أن اختيار التمرينات الخاصة والتدريب على الأداء الحركي الخاص بنوعية النشاط التخصصي المختار يعتبر

الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البينية لهذا الأسلوب الذي يؤدى إلى تنمية النواحي الوظيفية التي تدخل في تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة.(٤: ٥٧)

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة " **علاء حسني عبد الحميد**"(٢٠٢٠) في أن البرنامج التدريبي يتميز بأداء تدريبات في صورة مشابهة بالأداء الفعلي للكوميته في رياضة الكاراتيه حيث يتنوع الأداء فيه من حيث ارتفاع وانخفاض الشدة أثناء أداء الأمرالذي يمثل حمل مباشر على الجهاز التنفسي في استخلاص الأوكسجين ودفعة بكميات كبيرة في الدم.(١٩)

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الثالث الذي ينص على أنه:-

- **توجد فروق في نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات الكفاءة القلبية التنفسية قيد البحث لصالح القياس البعدي**

مناقشة الفرض الرابع:-

يتضح من جدول (١٩) حتى جدول (٢١) التحقق من صحة الفرض الرابع الذي ينص على إنه "توجد في نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية المباريات قيد البحث لصالح القياس البعدي" حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٩,٣٥٪- ٥٢,٨٩٪) وترجع الباحثة هذا التحسن إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تدريبات تشبه المهارات الخاصة برياضة الكاراتيه تخصص كوميته التي أدت الى تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارية مما أدي إلى تحسن نتائج المباريات.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة "**محمد سعد علي**" (٢٠٠٥) و"**ياسر عيسى احمد**" (٢٠٠٠) انه يوجد علاقة ارتباط ايجابية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهاري.(٢٤) ، (٣١)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من "**محمود ربيع البشيهي**" (٢٠٠٥)، "**شريف عبد القادرالعوضي وعمر محمد لبيب**" (٢٠٠٤)، و"**وجيه احمد شمندي**" (٢٠٠٢)، "**عماد عبد الفتاح السرسي**" (٢٠٠١) في تحسين الأداء المهاري والخططي (معامل السلوك الدفاعي – معامل السلوك الهجومي) يؤثر على تحسن مستوى أداء ونتائج المباريات للاعبين في المنافسات الرياضية. (٢٦)، (١٢)، (٢٩)، (٢١)

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الرابع الذي ينص على أنه:-

- **توجد في نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية المباريات قيد البحث لصالح القياس البعدي**

الاستخلاصات:-

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث وتحقيقا لأهدافه وفروضه وفي حدود عينة البحث وإجراءاته تقدم الباحثة الاستخلاصات التالية:-

١. البرنامج التدريبي المطبق على مجموعة البحث كان له تأثير ايجابي على الكفاءة القلبية وقد تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٧,٥٦٪-٢٢,٨٩٪).
٢. البرنامج التدريبي المطبق على مجموعة البحث كان له تأثير ايجابي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية – تحمل القدرة – تحمل الأداء – الرشاقة – المرونة) وقد تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٢,٥٦٪-٣٠,٩١٪).
٣. البرنامج التدريبي المطبق على مجموعة البحث كان له تأثير ايجابي على نتائج المباريات (فعالية الأداء الخططي – فعالية الهجوم – فعالية الدفاع) وقد تراوحت نسبة التحسن ما بين (٩,٣٥٪-٥٢,٨٩٪).

التوصيات:

إنطلاقا من الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يلي :-

١. تفعيل البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث عند تخطيط برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي وتطوير الكفاءة القلبية.
٢. الإهتمام بالإعداد البدني الخاص الذي يعتبر اساس لتطوير وتحسين الإعداد البدني و المهاري بصورة متكاملة وشاملة للاعبي الكاراتيه "كوميتيه" حيث يؤثر ايجابيا على مستوى أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية.
٣. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة للارتفاع بالمستوى البدني والمهاري والخططي وتدريبات الكفاءة القلبية التي لها تأثير ايجابي على تحسين نتائج المباريات.

المراجع

اولا :المراجع باللغة العربية:-

١. ابراهيم علي الابياري (٢٠٠٣) :- "تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئ الكاراتيه"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية السادات ، جامعة المنوفية.

٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٦):- التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٣. أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية للكاراتيه، منشأة المعارف، القاهرة.
٤. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥):- موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية ، الاسكندرية ، منشأة المعارف.
٥. الشربيني محمود أحمد (٢٠٠٥) :- تأثيرأحمال تدريبية مختلفة الشدة بالمقاومات لتنمية القوة المميزة بالسرعة على فعالية أداء بعض المبادئ الأساسية الهجومية لناشئ الكاراتيه تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ،جامعةالإسكندرية.
٦. أميرة حسن محمود ، ماهر حسن محمود (٢٠٠٩) :- الاتجاهات الحديثة في علم التدريب ، الاسكندرية .
٧. حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٥م):- "دراسة بعنوان "تأثير تدريبات تحمل الأداء على فاعلية بعض الأداءات الخططية للاعبي الكوميتية" ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٨. حسين على العلي، عامر فاخر شغاتي (٢٠١٠م): استراتيجية طرائق واساليب التدريب الرياضي، مكتبة النور، بغداد، العراق.
٩. خيرية إبراهيم السكري وآخرون(٢٠٠٨):- التايكوندو (تعليم – تدريب – إصابات)، منشأة المعارف للنشر، الإسكندرية.
١٠. سارة محمد كمال (٢٠١٤) : "فاعلية تطوير عنصري تحمل القدرة والرشاقة على الأساليب الهجومية والدفاعية ونتائج المباريات للاعبي الكوميتيه برياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان
١١. سامية إسماعيل أحمد مهران (٢٠٢١):- تأثير استخدام تدريبات الانستي على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والأداء الدفاعي والتدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
١٢. شريف عبد القادر العوضي ، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤):- قواعد الهجوم – كوميتيه ، ط ٤ ، دار النشر ، القاهرة.

١٣. شيماء محمد أبو زيد (٢٠٢١):- تأثير تدريبات الانستي في تحسين المتغيرات البدنية المهارية ومستوى أداء المهارات الهجومية للاعبي التايكوندو، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد ١٦ ، العدد ١٦ ، جامعة الاسكندرية.

١٤. طارق محمد عاطف (٢٠١٢) :"تأثير استخدام تدريبات التحمل الخاص على مستوى أداء لاعبي الكاراتيه (كوميتيه) وفق تعديلات القانون الدولي" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

١٥. عادل عبد البصير (١٩٩٩) :- التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.

١٦. عامر فاخر شغافي (٢٠١٤) :- علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا)، دار الرواد ، ليبيا ، ط١.

١٧. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠٠):- فسيولوجيا مسابقات الوثب ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

١٨. عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٧):- القوة العضلية "تقييم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي" ، القاهرة ، دار الفكر العربي.

١٩. علاء حسني عبد الحميد (٢٠٢٠):- تاثير التدريبات الاوكسجينية علي اللياقة القلبية التنفسية وتحمل الأداء للاعبات الكاراتية ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد ٣٠، العدد ٣٠، جامعة كفر الشيخ.

٢٠. علي نور الدين علي (٢٠١٩) تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانستي على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئ التايكوندو"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، العدد ٥٠، جامعة أسيوط.

٢١. عماد عبد الفتاح السرسي (٢٠٠١):- "تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات االبدنية والمهارية للاعبي الكاراتيه"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٢٢. كريمة مجدي حنفي (٢٠١٩):- "تأثير تدريبات الانستي على بعض الكفاءة البدنية والمهارية للاعبي الكاراتيه" ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.

٢٣. كمال عبد الحميد اسماعيل (٢٠١٦):- اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحب لعلم حركة الإنسان، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٢٤. محمد سعد علي (٢٠٠٥) :- صناعة البطل الصغير في الكاراتيه ، القاهرة ، منشأة المعارف.

٢٥. محمد صبحى حسانين(٢٠٠٤):- القياس والتقويم فى التربيه البدنيه والرياضه ، ط٦، ج١، دارالفكر العربى ، القاهره

٢٦. محمود ربيع البشيهي (٢٠٠٥):- "تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخططية وفق استراتيجية المستوى العالمي على مستوى أداء نتائج لاعبي رياضة الكاراتيه"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٢٧. محمود ربيع البشيهي (٢٠١٦):- تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تحمل الأداء للجملة الحركية كاتا كانكوشو للاعبي منتخب مصر للكاراتيه ، انتاج علمي ، مجلة علوم وفنون الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.

٢٨. مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٠):- المرجع الشامل في التدريب الرياضى ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .

٢٩. وجيه أحمد شمندي (٢٠٠٢):- اعداد لاعب الكاراتيه بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مطبعة الخطاب.

٣٠. وليد محمد حسن (٢٠٢٠):- تأثير برنامج تدريبي للتدريب الانستي على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الارسال الساحق للاعبي كرة الطائرة، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، سبتمبر ٢٠٢٠ ، العدد ٩ ، الجزء ٤ ، مجلة التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

٣١. ياسر احمد عيسى دحروج (٢٠٠٠): "تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهه للاداء الحركى بالأثقال على مستوى الاداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتية ١١-١٢ سنة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية

ثانيا : المراجع باللغة الانجليزية

32- **Davis, B. et al.**:- Physical Education and the study of sport. 4th ed. London: Harcourt Publishers. p. 125(2000)

33-**Keir, P.J., V.K. Jamnik, and N. Gledhill.** :-Technical-methodological report: A nomogram for peak leg power output in the vertical jump, The Journal of Strength and Conditioning Research Volume: 17 Issue: 4 Pages: 701-703 (2003)

34- **Mitchall , David**:- Winning Karate Competition , 1st , ed., Aand G., Black Publishers, Ltd., London (1991)

35- **Nashayama and Richard**:- Karate the Art empty hand fighting 2nd, Et Charles co., Tokyo, Japan (1990)

36- **Zaborski, B., Šakiri, K., Đukanović, N., & Kostovski, Ž.**:- Changes in the Physiological Processes During Training and Official Competitions in Young Karate Athletes/Promjene u fiziološkim procesima za vrijeme treninga i zvaničnih takmičenja kod mladih karatista(2016)

ثالثا: المواقع الالكترونية:-

37-http://www.lifestyleupdated.com/insanity-workout-review/#buyInsanity

38- www.baldina.com