



## تأثير استخدام تدريبات الهجوم القطري علي فعالية أداء الركلات الأكثر استخداما بمباريات الكوميتيه برياضة الكاراتيه.

ا.م.د / ربيع سليمان محمد سعيد

أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلي التعرف علي : تأثير استخدام تدريبات الهجوم القطري علي فعالية أداء الركلات الأكثر استخداما بمباريات الكوميتيه برياضة الكاراتيه، وتمثل مجتمع وعينة البحث في جميع لاعبي الكاراتيه الحاصلين علي الحزام اسود دان (١) بمنطقة المنيا للكاراتيه، وبلغت عينة البحث ٢٠ لاعبا من لاعبي الدرجة الأولى المقيدون في الاتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م والحاصلين علي الحزام الأسود ( دان ١)، بنادي السكة الحديد محافظة المنيا ، حيث تم تقسيمهم الي ٨ لاعبين للعينة الاستطلاعية ، ١٢ لاعبين للعينة الأساسية ، وجاءت الاستنتاجات في وجود نسبة تحسن في قيم المتغيرات الخاصة بالاختبار البدني المهاري القوة المميزة بالسرعة حيث بلغت نسبة التحسن بلغت النسبة المئوية ما بين (29.84% الي 65.62% ) لدى لاعبي الكوميتيه برياضة الكاراتيه قيد البحث ، ووجود نسبة تحسن في قيم وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالاختبار البدني المهاري تحمل الأداء، حيث بلغت نسبة التحسن بلغت النسبة المئوية ما بين (55.57% الي 98.8% ) لدى لاعبي " الكوميتيه - برياضة الكاراتيه قيد البحث وأيضا وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بفعالية الهجوم القطري للركلات، حيث بلغت نسبة التحسن المئوية ما بين (100% الي 200% ) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه قيد البحث ، وجاءت التوصيات في الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الهجوم القطري لتطوير الركلات الأكثر استخداما بمباريات الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، وترشيد الأسس العلمية وخصائص الأحمال التدريبية لتدريبات الهجوم القطري للركلات الأكثر استخداما بمباريات الكوميتيه برياضة الكاراتيه والمحددة قيد البحث وذلك لزيادة إحراز النقاط في المباراة وذلك ضمن برامج تدريب الناشئين بالمراحل السنوية المتعددة لمسابقة القتال الفعلي (كوميتيه) برياضة الكاراتيه

### الكلمات الاستدلالية للبحث :

الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، تدريبات الهجوم القطري ، الركلات



## مقدمة ومشكلة البحث

تعرضت رياضة الكاراتيه في الآونة الأخيرة على مستوى العالم إلى الكثير من التطور العلمي في الجوانب المختلفة للاعبين وخاصة برامج التدريب المطبقة عليهم مما أدى إلى التغيير في أساليب اللعب سواء الهجومية أو الدفاعية شأنها في ذلك شأن الأنشطة الرياضية الأخرى ، وقد جاءت نتائج بطولات العالم الأخيرة وحصول مصر على ميداليات متقدمة في كلا من الكاتا والكوميتيه خير شاهداً على مواكبة هذا التطور.



وتشير "صفاء صالح حسين" (٢٠١١م) الي أن رياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية التي تتطلب قدرات بدنية خاصة لزيادة فاعلية المهارات الهجومية وتحقيق الفوز والوصول إلي أفضل المستويات، وتتطلب دقة توجيه المهارات الهجومية وإصابة الهدف لإحراز النقاط والفوز في المباريات (٧ : ٥).

ويري احمد محمود ابراهيم (٢٠٠٥م) أن اهم القدرات الحركية الخاصة لرياضة الكاراتيه ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية الأساليب المهارية الحركية وان النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات والتي يجب تنميتها وتطويرها حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان الأساليب المهارية الأساسية للنشاط التخصصي في حالة افتقار للقدرات الحركية الخاصة بهذا النشاط (١ : ٩٢).

وتوضح " ليلي السيد فرحات(٢٠٠٧م) انه لا بد من وجود علاقة طردية بين تنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لاي نشاط تخصصي ولا بد من تقنين البرامج التدريبية حتي يستفيد منها اللاعبون حسب قدراتهم الجسمية ( ١٥ : ٨٥ ) .

ويذكر "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن التدريب وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته على مستوى من الكفاءة فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وإمكانية استخدامها للحصول على اكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به ( ٨ : ٥ ) .

ويري " محمد سعيد أبو النور (٢٠١٦م) أن مسابقة الكوميتيه تعتبر إحدى مسابقات رياضة الكاراتيه الرئيسية التي تحتاج من اللاعب إمتلاك العديد من القدرات البدنية والمهارية والخطئية





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 . ( ١٢ : ١ )

كما يوضح "محمد البيلي صبح" (٢٠١٦م) أن استخدام الأساليب المهارية الفردية والمركبة من خلال الاستراتيجية المقترحة تحتوي علي مداخل هجومية وحسن استغلال مساحات الملعب في كيفية ضبط الاعداد والتنفيذ للهجوم ومسافة اللعب وإستغلال التحركات في الدخول والخروج والمراوغة الجيدة بعد الهجوم لايجاد ثغرات في هجوم الخصم ذلك إلي زيادة فعالية الأساليب المهارية المستخدمة في مواقف اللعب وبالتالي إحراز أكبر عدد من النقاط وتحقيق الفوز المطلوب (٢٨:١٠) ويتفق كل من "محمد رمزي فتوح" (٢٠١١م)، "أحمد محمود إبراهيم" (٢٠١١م)، "محمد لبيب عبد العزيز" (٢٠١٢م) علي أن من العوامل المؤثرة علي فعالية الهجوم في رياضة الكاراتيه للاعب مسابقة القتال الفعلي (الكوميتيه) هي مداخل الهجوم، فعالية النشاط الهجومي بالنسبة للتوقيت السليم، سرعه الأداء المهاري، التصرف الخططي الجيد، الأداء الفني الصحيح، المتابعة الإيجابية من اللاعب بعد الهجوم والدفاع، الإحساس الدقيق للاعب بالمكان علي البساط. (١١ : ١١)، (٢ : ٨٥)، (١٤ : ١٧)

كما يذكر "محمد عبد الرحمن محمد" (٢٠٠٩م) أن إستخدام تحركات القدمين يسمح للاعب بإتخاذ أوضاع مناسبة يستطيع اللاعب من خلالها الهجوم سواء هجوم مباشر، أو غير مباشر أو هجمات مستقيمة أو قطرية يستطيع بشكل جيد خلال إحراز أكبر عدد من النقاط والتحرك الجيد في أنحاء الملعب كما تجعل اللاعب قادراً علي تقادي هجوم المنافس (الهجوم المضاد) بل وتجعله قادراً علي تحصيل الهجمات. (١٣ : ١٢)

كما يشير "عمر محمد لبيب" (٢٠٠٥م) إلى أن الهدف المتحرك أصعب منالاً من الهدف الثابت عند التصويب عليهما بأي وسيلة أو أسلوب ممكن، لذا فأن اللاعب الذي يجيد فن التحرك خلال النزال يكون أفضل من غيره حيث أن التحرك المدروس له دور بارز في إمكانية وصول اللاعب واختراقه لمجال منافسه وتصعيب محاولة قيام منافسه بمثل هذا الاختراق لمجاله، فعلي اللاعب أن يتقن فن التحرك خلال النزال ويتجنب قدر الإمكان الثبات على الوضع أو الأسلوب أو الاتجاه الذي يتحرك فيه بل يغير في تلك العناصر في التوقيت المناسب (٩ : ٢٨).





ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب كوميتيه بنادي السكة الحديد للكاراتيه بالمنيا ومشاهدته للعديد من البطولات المحلية والدولية ومشاركته باللاعبين في بطولات القطاع والجمهورية لاحظ قصور وندرة في استخدام الهجوم والتحرك في شكل قطري خلال المباريات لأغلب لاعبي الكوميتيه مما يؤثر علي فعالية تسجيل الركلات ومن ثم إحراز النقاط بسهولة في المباريات ، كما يعتمد اغلب مدربي الكوميتيه علي تدريب اللاعبين لتنفيذ المهارات وخاصة الركلات في شكل مستقيم مواجه للمنافس مما يقلل من فرص وصول تسديد الركلات للهدف او للمنافس ومن ثم تسجيل النقاط ، مثال علي ذلك ان لاعبين قلة يستطيعون التحرك قطري وتسديد مهارة يوكو شودان وكزامي اورا ماواشي مما يساعد اللاعبين من تحويل تأخرهم في المباراة الي الفوز ، كما ان تدريب اللاعبين علي تنفيذ الهجوم والركلات في شكل تحرك قطري يساعد اللاعب علي استغلال زوايا الملعب ومقابلة اللاعب بالهجوم المضاد السليم بالركلات المؤثرة علي نتيجة المباراة ، وهذا ما دفع الباحث الي اجراء هذه الدراسة لوضع مجموعة من التدريبات للهجوم القطري للركلات الأكثر استخداما بمباريات الكوميتيه. ويرري الباحث ان إتقان اللاعب للهجوم في مختلف الإتجاهات يمكنه من الوصول إلي المنافس بسهولة وسرعة هجومه ودفاعه علي المنافس ، وبسبب السرعة في الهجوم والدفاع التي تتميز بها رياضة الكاراتيه ومواقف اللعب المتغيرة مع المنافس لذلك يجب علي اللاعب اتقان الهجوم في خد قطري بمباريات الكوميتيه وذلك حتي يحقق اللاعب الفوز.

### هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي : تأثير استخدام تدريبات الهجوم القطري علي فعالية أداء الركلات الأكثر استخداما بمباريات الكوميتيه برياضة الكاراتيه.

### فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة باداء الركلات الأكثر استخداما بمباريات الكوميتيه برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فعالية أداء الركلات الأكثر استخداما بمباريات الكوميتيه برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي.





## المصطلحات المستخدمة في البحث

مصطلحات البحث:

### الهجوم القطري **diametrical attack**:

هو نوع من التحركات كالتحرك في اتجاهات جانبية فرعية بزواوية ميل يميناً ويساراً أماماً وخلفاً (٥:٣).

### الدراسات المرتبطة :

اولا الدراسات العربية

١- قام مصطفى جلال عبد العظيم (٢٠٢٢م) (١٦) دراسة 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 .

٢- وقامت ازهار فتحي محمد (٢٠٢٢م) (٣) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح للهجوم القطري علي فاعلية التسديد للاعب الكوميتيه " والتي تهدف الي تصميم برنامج تدريبي مقترح للهجوم القطري ومعرفة تأثيره علي فاعلية التسديد للاعب الكوميتيه ، وكانت اهم النتائج أثرت تدريبات الهجوم القطري تأثيراً ايجابياً واضحاً وملحوظاً في مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعب الكوميتيه.

٣- وقامت بسمات محمد علي، عمر هاشم ٢٠٢٠م (٥) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات الهجوم المضاد على فاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات لدي لاعبي الكونغ فو ، والتي تهدف الي التعرف علي تأثير تدريبات الهجوم المضاد على فاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات لدي لاعبي الكونغ فو، وكانت اهم النتائج زيادة مستوى فاعلية الأداء المهاري (الهجومي والدفاعي) لبعض الركلات لدي لاعبي الكونغ فو.

٤- وقام صبحي حسونه حسونه (٢٠١٨م) (٦) دراسة بعنوان : تأثير استخدام تدريبات خاصة لتطوير الهجوم المضاد السريع طبقاً للاستراتيجيات المكانية لبساط الكاراتيه على فاعلية النشاط الهجومي للاعب الكوميتيه ، وكان هدف الدراسة هو التعرف على تأثير تدريبات خاصة لتطوير الهجوم المضاد السريع باستخدام المدخل الهجومي (تاي.نو.سن) طبقاً للاستراتيجيات المكانية





لبساط الكاراتيه على فعالية النشاط الهجومي، وتمثلت العينة في (١٢) لاعب ، وجاءت اهم النتائج أظهر محتوى البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على فعالة النشاط الهجومي للاعبين الكوميتيه في مناطق اللعب المختلفة.

٥- **وقام احمد محمد حسان (٢٠١٤م) (٤) دراسة بعنوان:** وهدفت الدراسة الي التعرف علي فاعلية تطوير بعض الموجات الهجومية القطرية علي محددات الهجوم ونتائج المباريات لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، التعرف علي فاعلية تطوير بعض الموجات الهجومية القطرية علي محددات الهجوم ونتائج المباريات لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، (٣٠) لاعب ، زيادة قدرة اللاعب علي إستغلال الهجوم والدفاع في الاتجاهات الرئيسية والفرعية والمتمثلة في الدوائر التدريبية المقترحة، وزيادة فعالية الموجات أثناء المباريات.

٦- **وقام عمر محمد لبيب (٢٠٠٥م) (٩) دراسة بعنوان :** تأثير التحركات الارتدادية خلال الاتجاهات الفراغية على الأداء الفني للاعبين الكاراتيه ، التعرف على تأثير التحركات الارتدادية خلال الاتجاهات الفراغية على الأداء الفني للاعبين الكاراتيه ، (١١) لاعبا ، البرنامج التدريبي للتحركات الارتدادية له تأثير إيجابي دال إحصائياً على تحسن مستوى الأداء الفني لعينة البحث.

### الدراسات الأجنبية :

٧- **دراسة : ذاركو كوستافيسكي ، جاكا فاندجال (٢٠١٤م) Kostovski, Z., Jaka, V (2014) (١٧) 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 الأساسية 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

٨- **لي لانزغ Li Lanzhong (٢٠١٢م) (١٨) دراسة بعنوان** "تأثير تدريبات القوة السريعة علي أداء لاعبي التايكندو، وهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات القوة السريعة علي أداء لاعبي التايكندو ، كما بلغت عينة البحث (٢٠) لاعب ، وجاءت اهم النتائج في أن تدريبات







القوة السريعة أدت إلي تحسين سرعة تحركات القدمين وفعاليتها أثناء أداء المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين الكروجي.

## إجراءات البحث :

### منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم " القبلي - البعدي " لمجموعة واحدة.

### مجتمع البحث :

جميع لاعبي الكاراتيه الحاصلين علي الحزام اسود دان (١) بمنطقة المنيا للكاراتيه.

### عينة البحث :

بلغت عينة البحث ٢٠ لاعب من لاعبي الدرجة الأولى المقيدون في الاتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م والحاصلين علي الحزام الأسود ( دان ١) للمرحلة السنية من ١٦ الي ١٨ سنة، بنادي السكة الحديد محافظة المنيا ، حيث تم تقسيمهم الي ٨ لاعبين للعينة الاستطلاعية ، ١٢ لاعبين للعينة الأساسية.

## شروط اختيار العينة :-

- ألا يقل العمر التدريبي للاعب عن 5 سنوات في مجال رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الفعلي الكوميته Kumite .
- أن يكون اللاعب مسجلا بالاتحاد المصري للكاراتيه .
- أن يكون اللاعب لائق طبيا باجتياز اختبارات الكشف الطبي قبل إجراء البحث .

## اعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحث بإيجاد إعتدالية توزيع عينه البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي و فعالية الأداء ونتائج المباريات، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

### جدول (١)

اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي (تجانس)

ن=٢٠

م	البيانات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	15.92	15.77	0.48	0.77
	ارتفاع القامة	سم	163.00	163.50	3.83	-1.04
٣	الوزن	كجم	56.44	53.0	3.01	0.36-
٤	العمر التدريبي	سنة	5.8	5.0	0.81	0.33





يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معامل الإلتواء لمتغيرات النمو والعمر التدريبي قد إنحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلي إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

### وسائل جمع البيانات :

استمارة تسجيل بيانات اللاعبين.

- استمارة استطلاع الخبراء حول البرنامج المقترح.
- استمارة تحديد الاختبارات الملائمة للبحث.
- 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 -إستيك مطاط .
- كاميرا تصوير فيديو .
- كمبيوتر محمول
- بساط كاراتيه ( سطح مرن ) قانوني .
- الركلات الأكثر استخداما في رياضة الكاراتيه وفقا للمسح المرجعي للمراجع والدراسات في رياضة الكاراتيه واستخداما في البطولات هي (ماواشي جيرى - كزامى ماواشي جيرى - اراماواشي جيرى - كزامى اراماواشي جيرى - مواشي شودان - يوكو شودان).

### الاختبارات البدنية

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للاساليب المهارية قيد البحث.
- اختبار تحمل الأداء للاساليب المهارية قيد البحث (١:٢٤٢)

### الاختبارات المهارية

- الركلة النصف دائرية الخلفية (يوكو مواشي شودان) Mawashi-geri







التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهاري الصحيح خلال ٣٥ ثواني  
(٥٦،٥٧:٢)

- الركلة النصف دائرية الأمامية (كزامى-ماواشى-جيري) Kizami-Mawashi-geri
- التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهاري الصحيح خلال ٣٥ ثواني (٢٤٢:١)
- الركلة الدائرية المعكوسة الخلفية (آرا- ماواشى-جيري) Ura-Mawashi-geri
- التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهاري الصحيح خلال ١٠ ثواني  
(٥٦،٥٧:٢) (مرفق ٢)

- الركلة الدائرية المعكوسة الأمامية (كزامى- آرا- ماواشى-جيري) Kizami-Ura-  
Mawashi-geri
- التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهاري الصحيح خلال ١٠ ثواني .  
(٢٤٢:١)

### الدراسة الاستطلاعية وهدفها:

قام الباحث بدراسة إستطلاعية هدفت الى التعرف على مستوى ثبات اللاعبين في أداء الركلات في خلال المبارات والتي أظهرت مشكلة البحث وذلك من خلال 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 أداء المهارات بشكل هجوم قطري 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 قلة اللاعبين الذين يؤدون الركلات في شكل هجوم قطري سواء هجوم او دفاع او هجوم مضاد خلال المباراة مما يؤثر علي إحراز اللاعبين للنقاط وتحقيق الفوز بالمباراة .

### المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث :-

في حدود إطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة في مجال تخصص رياضة الكاراتيه مثل ( القوة المميزة بالسرعة - تحمل الأداء ) فقد تم التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة لبعض الركلات الأكثر استخداما في رياضة الكاراتيه والمستخدمه بالبحث قد ثبت





صدقها وثباتها في المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الكاراتيه ، حيث تراوحت درجات اختبارات الصدق للقوة المميزة بالسرعة للركلات ما بين (٠.٩٠ - ٠.٨٤) بينما تراوحت درجات اختبارات الثبات للقوة المميزة بالسرعة للركلات ما بين (٠.٨٨ - ٠.٨٤) ، وحيث تراوحت درجات اختبارات الصدق تحمل الأداء للركلات ما بين (٠.٨٨ - ٠.٨٣) بينما تراوحت درجات اختبارات الثبات تحمل الأداء للركلات ما بين (٠.٨٠ - ٠.٨٣) .

### التجربة الأساسية :

تم إجراء القياس القبلي للمتطلبات قيد البحث في ٢٠٢٣/٥/٥م كما تم تنفيذ البرنامج المقترح خلال الفترة ٢٠٢٣/٥/١٢ الي ٢٠٢٣/٧/١٥م ، ولمدة (٨) اسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية اسبوعيا، مسترشدا بما جاء في بعض المراجع المتخصصة (١-٢-٣-٧-١٠) وتم اجراء القياس البعدي للمتطلبات قيد البحث في ٢٠٢٣/٧/١٦م.

### البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (٦)

تم اتباع الخطوات التالية في اعداد البرنامج التدريبي :

- تحديد الهدف من البرنامج وهو يهدف البحث إلي التعرف علي : تأثير استخدام تدريبات الهجوم القطري علي فعالية أداء الركلات الأكثر استخداما بمباريات الكوميتيه برياضة الكاراتيه.
- الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تحقق الهدف الذي وضع من اجله.
- تحديد التدريبات الخاصة بالهجوم القطري ومعرفة اثرها علي مستوى أداء الركلات الأكثر استخداما في رياضة الكاراتيه.
- وضع محددات البرنامج في شكله النهائي ( مدة البرنامج- زمن الوحدة - فترات العمل الي الراحة).

### أسس وضع البرنامج التدريبي:

- مراعاة الهدف من البرنامج.
- التدرج من السهل الي الصعب.
- التدرج من البسيط الي المركب.
- ان يتناسب محتواه مع اهداف البرنامج.
- تحقيق الاثارة والتشويق.
- مراعاة عوامل الامن والسلامة لافراد العينة.
- مراعاة تطبيق البرنامج وفقا للادوات المتاحة.
- ان يتحدى محتوى البرنامج قدرات اللاعبين بما يسمح بإثارة دوافعهم لتحقيق العائد من تطبيق البرنامج.



## البرنامج التدريبي المقترح :

### جدول (٢)

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

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	٨ أسابيع
عدد الوحدات التدريب	٣٢ وحدة تدريب
عدد مرات التدريب الأسبوعي	٤ مرات تدريب
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	(٢/١:١) ق عمل - راحة
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	(١:١) ق عمل - راحة
دورة الحمل	١:١
زمن الوحدة التدريبية	من ٨٠ الى ١٢٠ دقيقة
الزمن الكلي للبرنامج	٣٠٠٠ دقيقة
زمن تدريبات الهجوم القطري	١٠٥٠ دقيقة

### جدول (٣)

التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي علي أجزاء الوحدة التدريبية

م	أجزاء الوحدة	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
-١	الجزء التمهيدي	٥%	١٥٠ دقيقة
	الإحماء		
-٢	الجزء الرئيسي	٢٥%	٧٥٠ دقيقة
	إعداد مهاري		
	الأساليب الفردية للمهارات قيد البحث		
-٢	إعداد خططي	٣٥%	١٠٥٠ دقيقة
	تدريبات الهجوم القطري لتطوير الركلات الأكثر استخداما في مباريات الكوميتيه		
-٣	الجزء الختامي	١٠%	٣٠٠ دقيقة
	التهدئة		
	الإجمالي	١٠٠%	٣٠٠٠ دقيقة

تدريبات الهجوم القطري لتطوير مستوى أداء الركلات الأكثر استخداما في مباريات الكوميتيه

وكانت عبارة عن :

- الأداء المتتالي للركلات في زمن ١٠ - ٣٥ ث
- الأداء بالتبادل مع الزميل للركلات
- أداء الركلات مع إشارة المدرب
- الوقوف علي قدم واحدة واداء ماواشي جيري يمين وشمال في ١٠ ثواني
- الوقوف علي قدم واحدة واداء ماواشي جيري يمين وشمال في ١٠ ثواني





- السير علي مقعد سويدي واداء الركلت مثل كزامي ماواشي جيري
- الصعود والهبوط علي مقعد سويدي ثم أداء الركلات الاربعة ( ماواشي جيري - كزامي ماواشي جيري - اراماواشي جيري - كزامي اراماواشي جيري).
- استخدام الزميل لحبل مطاط مربوط في وسط اللاعب ثم أداء الركلات من الحركة والتحرك علي البساط واداء الركلات في كل مناطق الملعب .
- ربط القدم الضاربة والمؤدية للركلات الأربعة بحبل مطاط واداء الركلات في زمن ١٠ ث و ٣٥ ث .
- أداء الركلات علي سندباچ.
- التحرك قطري واداء الركلات مع الزميل
- التقهقر للخلف والجانب واداء بعض الركلات مثل كزامي اوراماواشي جيري.
- الهروب بشكل قطري لتفادي ضربات المنافس ثم الهجوم المضاد للركلات
- عمل مباريات بين اللاعبين والحصول علي النقاط لتنفيذ الركلات فقط

#### جدول (٤)

نموذج للتدريبات المقترحة داخل الوحدة التدريبية اليومية

رقم الوحدة: ( ) زمن الوحدة ٢٠ ق اليوم: التاريخ: مستوى الحمل: اقصى

م	مكونات الوحدة	ترتيب	شرح الأداء	الشدة	الحجم		الكثافة
					مجموعات	زمن الأداء	
الجزء التمهيدي	إحماء (٢٠) دقيقة	١	تمرينات تسهم في فع درجة الاستعداد الوظيفي والنفسي والبدني لتقبل الحمل التدريبي بالوحدة التدريبية	النبض	١	-	
		٢		من	غير	-	
		٣		١٣٠:	محدد	-	
		٤		١٢٠	بعدد	-	
				ن/ق	ثابت	-	
الجزء الرئيسي	(٩٠) دقيقة تشمل ما يلي خلال الجزء الرئيسي : ١- اساليب فردية لتطوير الركلات بالاداء المتتالي للركلات خلال زمن ١٠-٣٥ ثواني قوة مميزة بالسرعة ، تحمل أداء ٢- تدريبات لتطوير الهجوم القطري في رياضة الكاراتيه	١	(من الوضع النزالي جيو كوميتيه داتشي ) الايمن والايسر أداء الهجوم باداء متتالي في منطقة الجودن - ماواشي جيري - كيزامي ماواشي جيري - اوراماواشي جيري بصورة مركبة ، نفس التمرين السابق مع أداء يمين وشمال ماواشي شوان ويوكو شوان خارج التحرك قطري والخروج خارج الزميل واداء الركلات السابقة في زمن ١٠-٣٥ ثانية مع	٦٥٪ من اقصى تكرار ١٠ الي ٢٠ ث ثانية محددة	٦	١:١ ثانية	



الكثافة	زمن الراحة	الحجم		الشدة	شرح الأداء	تكرار	مكونات الوحدة	م
		مجموعات	زمن الأداء					
					الزميل. عمل تدريب مبراني بأداء مباريات ودية لتطوير الهجوم القطري متبوعا بالركلات المشار إليها.		واثره علي فعالية الركلات الأكثر استخداما بمباريات الكوميتيه برياضة الكاراتيه ٣-تدريب مبراني	
١:١	٣٠ ثانية	٦	من ١٠ الي ٢٠ ثانية	٧٠٪ من أقصى تكرار للأداء في وحدة زمنيه محدده	أداء اللاعبين للمهارات السابقة نفس التمارين باستخدام استك مطاط لمدة ١٠ ث - ٣٥ ث	٢		
-	-	١	١١٠ ث	التبض من ١٢٠: ١١٠ ن/ق	تمرنات تسهم في العودة الي الحالة الطبيعية	١	التهدئة (١٠) دقائق	الجزء الختامي
-	-	١	١٥٠ ث			٢		

### المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث لمعالجة بيانات البحث برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS

عرض ومناقشة النتائج :-

أولاً عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للركلات الأكثر استخداما قيد البحث بطريقة Wilcoxon اللامعلمية

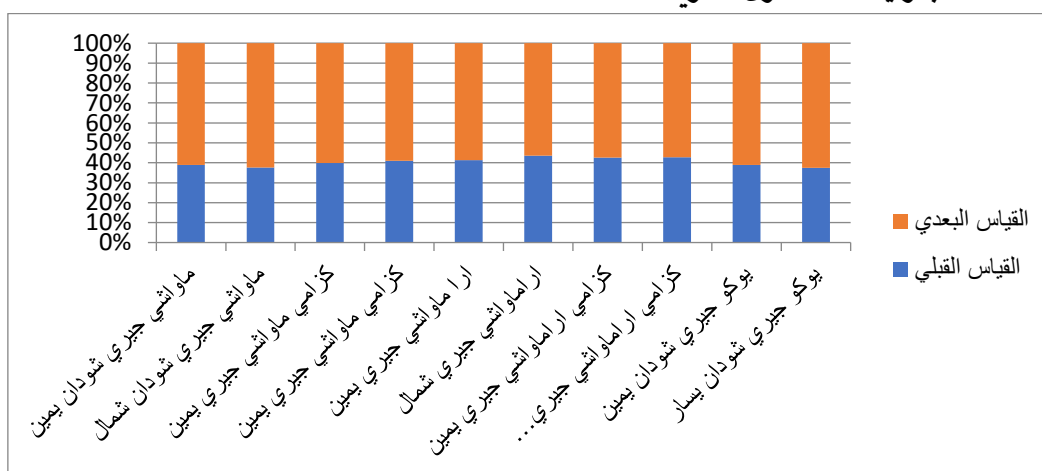
ن = ١٢

نسبة التحسن %	قيمة Z	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	١
		ع±	س	ع±	س			
56.57	2.81	2.21	11.90	0.51	7.60	عدد	ماواشي جيرري شؤدان يمين	1
65.62	2.82	2.31	10.60	0.51	6.40	عدد	ماواشي جيرري شؤدان شمال	2
50.58	2.80	1.25	12.80	0.52	8.50	عدد	كزامي ماواشي جيرري يمين	٣
44.04	2.84	1.35	13.18	0.67	9.15	عدد	كزامي ماواشي جيرري يمين	4



نسبة التحسن %	قيمة Z	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ئ
		±ع	س	±ع	س			
41.79	2.86	2.31	11.84	0.68	8.35	عدد	ارا ماواشي جيرى يمين	٥
29.84	2.14	2.31	9.79	0.47	7.54	عدد	اراماواشي جيرى شمال	٦
34.88	2.18	2.03	10.98	2.60	8.14	عدد	كزامى اراماواشي جيرى يمين	٧
33.69	2.19	2.04	9.92	3.94	7.42	عدد	كزامى اراماواشي جيرى شمال	٨
55.57	2.80	2.18	11.80	0.49	7.50	عدد	يوكو جيرى شؤدان يمين	٩
63.62	2.79	2.28	10.50	0.50	6.30	عدد	يوكو جيرى شؤدان يسار	١٠

مستوى الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥



شكل (١)

يوضح الفروق بين قيم القياسين القبلي والبعدي للقوة المميزة بالسرعة للمهارات قيد البحث.

يتضح من جدول (٥) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي اختبارات تحمل السرعة للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، يتضح من بيانات جدول (٦)، شكل (١) وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالاختبار البدني المهاري بالقوة المميزة بالسرعة، حيث بلغت نسبة التحسن بلغت النسبة المئوية ما بين (29.84% الى 65.62%) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة - Kumite " برياضة الكاراتيه قيد البحث، وذلك يرجع الي مراعاة خصوصية التدريب الموجه لطبيعة الأداء خلال مواقف اللعب المنفذة في المباراة مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في التدريب .





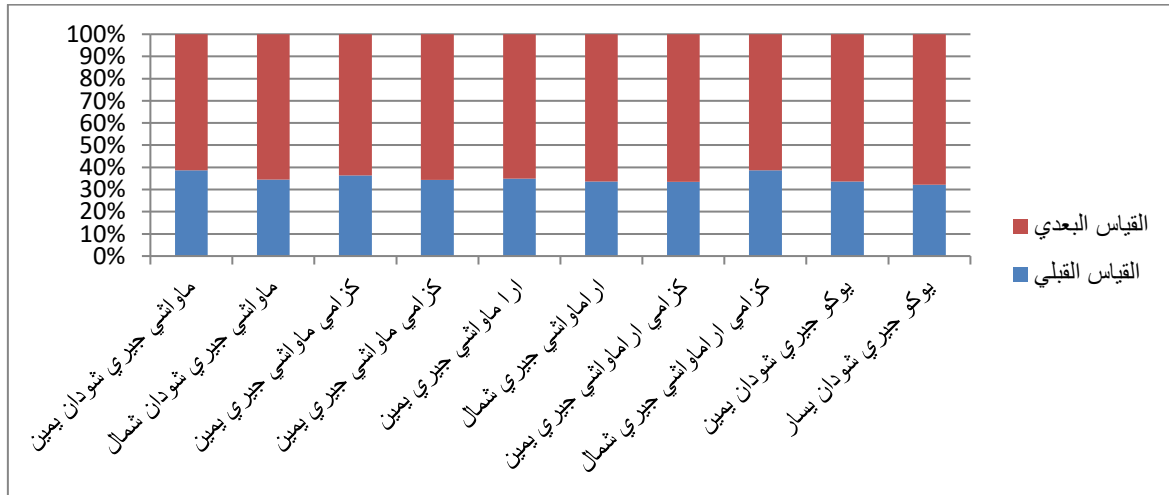
جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات تحمل الأداء للركلات الأكثر استخداما  
قيد البحث بطريقة Wilcoxon اللا معلمية

ن = ١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة Z	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±		
١	ماواشي جيرى شودان يمين	عدد	14.50	0.54	23	0.89	17.51	58%
٢	ماواشي جيرى شودان شمال	عدد	17.16	0.75	32.62	0.81	40.80	90%
٣	كزامى ماواشي جيرى يمين	عدد	15.50	0.54	27.13	0.75	32.45	75%
٤	كزامى ماواشي جيرى يمين	عدد	18.33	0.51	35	1.37	31.89	90.9%
٥	ارا ماواشي جيرى يمين	عدد	15.33	0.51	28.50	0.83	32.80	86%
٦	اراماواشي جيرى شمال	عدد	14.16	0.40	28	0.63	74.29	97.7%
٧	كزامى اراماواشي جيرى يمين	عدد	14.16	0.40	28.16	0.75	40.04	98.8%
٨	كزامى اراماواشي جيرى شمال	عدد	14.50	0.54	23	0.89	17.51	58%
٩	يوكو جيرى شودان يمين	عدد	9.50	0.54	18.80	0.80	17.40	55.57
١٠	يوكو جيرى شودان يسار	عدد	8.30	0.53	17.50	0.74	16.79	63.62

مستوى الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥



شكل (٢)

يوضح الفروق بين قيم القياسين القبلي والبعدي لتحمل الأداء للمهارات قيد البحث.

يتضح من جدول (٦) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي اختبارات تحمل السرعة للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ويتضح من بيانات جدول (٦)، شكل (٢)



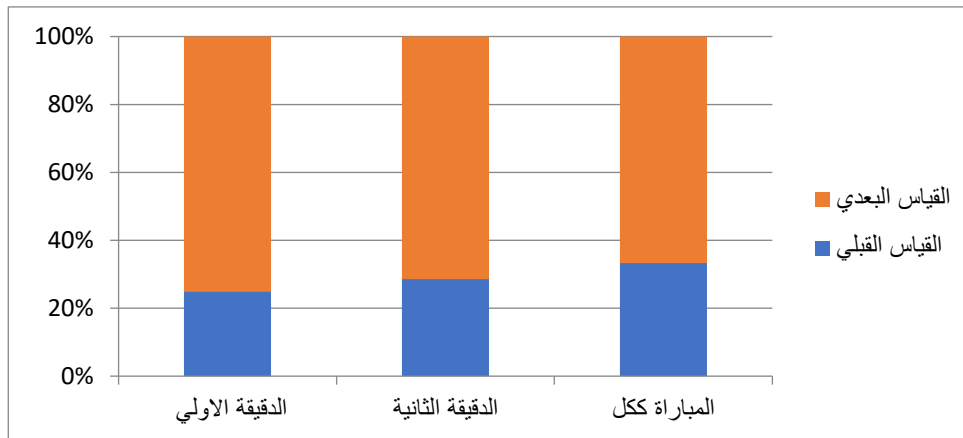
وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالاختبار البدني المهاري تحمل الأداء، حيث بلغت نسبة التحسن بلغت النسبة المئوية ما بين (55.57% الي 98.8% ) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - Kumite " برياضة الكاراتيه قيد البحث ، وذلك يرجع الي مراعاة خصوصية التدريب الموجه لطبيعة الأداء خلال مواقف اللعب المنفذة في المباراة مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في التدريب .

#### جدول (٧)

النسبة المئوية لقيم القياس القبلي والبعدي " فعالية الهجوم القطري خلال المباراة قيد البحث

ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المباراة	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %
فعالية الهجوم القطري بالمباراة	نقطة	في الدقيقة الأولى	١	٣	٢٠٠%
	نقطة	في الدقيقة الثانية	٢	٥	١٥٠%
	نقطة	في المباراة ككل	٣	٦	١٠٠%



شكل (3)

يوضح الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي للمتغير فاعلية الهجوم في المباراة قيد البحث.

يتضح من بيانات جدول (7) والشكل البياني (3) دلالة الفروق بين قيم القياس القبلي

والبعدي لقيم المتغير الخاص بفاعلية الهجوم في المباراة ،حيث بلغت النسبة المئوية ما بين (١٠٠% الى

٢٠٠%) لدى لاعبي الكوميتيه برياضة الكاراتيه قيد الدراسة.





## ثانياً مناقشة النتائج :-

مناقشة نتائج الفرض الاول : وينص علي :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لبعض القدرات البدنية الخاصة بإداء الركلات الأكثر استخداماً بمباريات الكوميتيه برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

يتضح من خلال عرض نتائج جدول (٥-٦) والذين يمثلون الفرض الاول ان التحسن في نتائج قيم القياس البعدي على القبلي في المتطلب البدني - المهاري " القوة المميزة بالسرعة - تحمل الأداء) الخاصة بالأساليب مهارية " الركلات للاعب الكوميتيه عينة البحث ، الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اعتمد على تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة من خلال التدريبات الموجهة للمتطلب البدني- المهاري " القوة المميزة بالسرعة ، تحمل الأداء كأحدي القدرات البدنية الأكثر اهمية لاداء ناشئ ولاعبي الكاراتيه لمهارات وذلك يتاتي من خلال التمرينات المتشابهة والمطابقة للأداء المهاري من حيث العمل العضلي وسرعة الأداء ومسار القوة المبذول وكذلك توجيه وتطبيق الأحمال التدريبية المقننة بشكل فردي وفقاً للأسلوب التدريبي المتوازي لطريقة التدريب الفترى ، حيث هي الطريقة الأكثر ارتباطاً برياضة الكاراتيه لتطوير مستوى أداء الركلات في البرنامج التدريبي المنفذ ، وكذلك تطوير أداء الركلات من خلال القوة المميزة بالسرعة وتحمل الأداء يساهم بشكل فعال في تطوير وفعالية الهجوم القطري في المباراة .

كما يري الباحث ان إتقان لاعب الكوميتيه لتحركات القدمين من عوامل نجاح أداء اللاعب للركلات في الكوميتيه، حيث تلعب سرعة ورشاقة تحركات القدمين والقدرة على تقدير المسافة والزمن أثناء الهجوم والدفاع دوراً كبيراً وهاماً في تحقيق الفوز في المباريات والاقتصاد في الجهد أثناء الأداء، فالتحركات القطرية الصحيحة تساعد اللاعب في تنفيذ هجوم فعال في المباراة .

وكما تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج بحث "صبحي حسونه حسونه" (٢٠١٨م) (٦) والذي كان من أهم نتائجه أظهر محتوى البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على فعالة النشاط الهجومي للاعبي الكوميتيه في مناطق اللعب المختلفة، بحث "أحمد محمد حسان" (٢٠١٤م) (٤) والذي كان من أهم نتائجه زيادة قدرة اللاعب علي إستغلال الهجوم والدفاع في الاتجاهات الرئيسية والفرعية والمتمثلة في الدوائر التدريبية المقترحة، وزيادة فعالية الموجات أثناء المباريات، بحث "محمد عبدالرحمن محمد" (٢٠٠٩م) (١٢) والذي كان من أهم نتائجه أظهر البرنامج أهمية التحركات كعنصر أساسي خلال المباريات.





## مناقشة نتائج الفرض الثاني : وينص علي :

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لفعالية أداء الركلات بمباريات الكوميتيه برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

حيث يتضح من خلال عرض نتائج جدول (٧) الذي يمثل الفرض الثاني ان التحسن في نتائج قيم القياس البعدي على القبلي تحسن بين القياسين القبلي للمتغيرات الخاصة بنسب تحسن الهجوم القطري للركلات المنفذة في المباراة والتي تم الحصول منها علي نقاط في القياس البعدي اكبر من القياس القبلي ، وارتباط ذلك مع تطوير مستوى أداء لاعب الكوميتيه للركلات في المباريات ، ويرجع ذلك الي مراعاة التقنين الفردي للأحمال التدريبية الموجهة عند تنفيذ اللاعب لمكونات الهيكل البنائي للركلات، بالإضافة الي مراعاة خصوصية التدريب للناشئ للتدريب علي أداء الركلات ، ويتضح دور تدريبات الهجوم القطري علي فعالية تسجيل النقاط بالمباراة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (١٠٠٪ - ٢٠٠٪) بين القياس القبلي والبعدي لأداء الركلات في المباراة.

ويتفق مع ذلك دراسة ازهار فتحي محمد (٢٠٢٢م) (٣) أن التحسن في فعالية الركلات خلال المباريات قيد البحث يرجع الي إلى ما تمتاز به التدريب القطري من استمرارية وتدقيق في أداء الأساليب الهجومية والدفاعية المختلفة ضد المنافس بجانب توافر الأمان للاعب خلال أدائه ضد المنافس لما تتطلبه من سرعة ومسافة بعيدة عن المنافسين بالإضافة إلى دقة الهجوم باستخدام الهجوم القطري مما يساعد اللاعبين في إحراز النقاط بأقل جهد ودون التعرض لخطر الهجوم المضاد في الاتجاه الأمامي للمنافس، كما أن هذا النوع من الهجوم يزيد من ثقة اللاعب في نفسه ضد المنافس وذلك عندما يشعر المنافس أن اللاعب يقوم بأداء جملة حركية هجومية ثم العودة السريعة للدفاع عن طريق التحرك القطري مما قد يثير المنافس ويشتت أنباهه.

ويتفق مع ذلك نتائج دراسة عمر محمد لبيب (٢٠٠٥م) (٨) إلى أن الهدف المتحرك أصعب منالاً من الهدف الثابت عند التصويب عليهما بأي وسيلة أو أسلوب ممكن، لذا فإن اللاعب الذي يجيد فن التحرك خلال النزال يكون أفضل من غيره حيث أن التحرك المدروس له دور بارز في إمكانية وصول اللاعب واختراقه لمجال منافسه وتصعيب محاولة قيام منافسه بمثل هذا الاختراق لمجاله، فعلى اللاعب أن يتقن فن التحرك خلال النزال ويتجنب قدر الإمكان الثبات على الوضع أو الأسلوب أو الاتجاه الذي يتحرك فيه بل يغير في تلك العناصر في التوقيت المناسب ، ويتفق مع ذلك كلا من ذاركو كوستافيسكي (٢٠١٤م) (١٥) و لي لانزغ (٢٠١٢م) (١٨) ان الهجوم يكون ذو فعالية كلما كان بشكل متتالي سواء في التدريب او المنافسة.





## الاستنتاجات :

في ضوء الإجراءات التنفيذية للبحث تم التوصل الي الاستنتاجات التالية:-

- وجود نسبة تحسن في قيم المتغيرات الخاصة بالاختبار البدني المهاري القوة المميزة بالسرعة حيث بلغت نسبة التحسن بلغت النسبة المئوية ما بين (29.84%الي65.62% ) لدى لا عبي الكوميتيه برياضة الكاراتيه قيد البحث.
- وجود نسبة تحسن في قيم وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالاختبار البدني المهاري تحمل الأداء، حيث بلغت نسبة التحسن بلغت النسبة المئوية ما بين (55.57%الي98.8% ) لدى لا عبي " الكوميتيه - برياضة الكاراتيه قيد البحث.
- فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بفعالية الهجوم القطري للركلات، حيث بلغت نسبة التحسن المئوية ما بين (100%الي200% ) لدى لا عبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه قيد البحث.

## التوصيات :-

في ضوء الاستنتاجات السابقة للبحث امكن اقتراح التوصيات الاتية :

- الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الهجوم القطري لتطوير الركلات الأكثر استخداما بمباريات الكوميتيه برياضة الكاراتيه .
- ترشيد الأسس العلمية وخصائص الأحمال التدريبية تدريبات الهجوم القطري للركلات الأكثر استخداما بمباريات الكوميتيه برياضة الكاراتيه والمحددة قيد البحث وذلك لزيادة إحراز النقاط في المباراة وذلك ضمن برامج تدريب الناشئين بالمراحل السنوية المتعددة لمسابقة القتال الفعلي (كوميتيه) برياضه الكاراتيه .
- الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير الهجوم القطري للاعب الكوميتيه خلال المراحل السنوية الأخرى استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكاراتيه .





## المراجع :

### المراجع العربية :

- ١- احمد محمود ابراهيم(٢٠٠٥م) : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٢- احمد محمود ابراهيم(٢٠١١م) : الإتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٣- ازهار فتحي محمد (٢٠٢٢م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للهجوم القطري علي فاعلية التسديد للاعب الكوميتيه "، رسالة ماجستير، المنيا،
- ٤- أحمد محمد حسان (٢٠١٨م) : التعرف علي فاعلية تطوير بعض الموجات الهجومية القطرية علي محددات الهجوم ونتائج المباريات الكوميتيه في رياضه الكاراتيه، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا
- ٥- بسمات محمد علي، عمر هاشم عبد العزيز(٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات الهجوم المضاد على فاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات لدي لاعبي الكونغ فو، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٦- صبحي حسونة حسونة (٢٠١٨م) : تأثير استخدام تدريبات خاصة لتطوير الهجوم السريع طبقا للاستراتيجيات المكانية لبساط الكاراتيه علي فاعلية المتابعة الهجومية للاعب الكوميتيه ، المجلة العلمية لعلوم الفنون والرياضة بنات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٧- صفاء صالح حسين(٢٠١١م) : تأثير استخدام جهاز الأستك المطاط علي كثافة العظام وبعض المتغيرات المرتبطة بفاعلية المهارات لدي لاعبات الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية







- والرياضة، مجلد (٦٢) الجزء الأول، كلية التربية الرياضية للبنين
- ٨- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، الطبعة للنشر والتوزيع، ط ١١.
- ٩- عمر محمد لبيب (٢٠٠٥م) : تأثير التحركات الإرتدادية خلال الاتجاهات الفراغية على الأداء الفني للاعبين الكاراتيه، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٠- محمد البيلي صبح (٢٠١٦م) : أثر استخدام نماذج للتصرف الخططي وفقاً لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية علي مستوى بعض محددات النشاط الخططي للاعبين مسابقة القتال الفعلي (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه، رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الإسكندرية،
- ١١- محمد رمزي فتوح (٢٠١١م) : تأثير بعض تدريبات التوافق العضلي العصبي علي فاعلية الأداء المهاري للاعبين الكوميتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٢- محمد سعيد أبو النور (٢٠١٦م) : تأثير ترمينات المنافسة علي بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد ٧٧ ، الجزء ٢ ، القاهرة .
- ١٣- 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 .





- ١٤- محمد لبيب عبد العزيز (٢٠١١م) : الخرائط التكتيكية وفعالية إستخدام مداخل الهجوم لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي " كوميتيه" كمرشد لتحطيط البرامج برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ١٥- ليلى السيد فرحات (٢٠٠٧م) : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط٤ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٦- مصطفى جلال عبد العظيم : تأثير برنامج تدريبي للمسافات الهجومية المتباينة وفعاليتها علي نتائج مباريات الناشئين في رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية جامعة السادات.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 17- : Stipe Blaze vi, Ratko Katic & Dragon :Impact on the Performance of Motor Skills Karate (2006).
- 18- : Li Lanzhong: speed-strength Training of Taekwondo Athletes ,Master , Beijing Sport University, Shina, 2012.

