

# تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية باستخدام تقنية الأقراص المضغوطة على فاعلية اداء بعض المهارات الهجومية للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

\*أ.م. د/ حسين حجازي عبد الحميد

\*\* أ.م. د/ همت عزت كمال

١/ مقدمة ومشكلة البحث:

يتجه البحث العلمي الي حل المشكلات العلمية المرتبطة بالأداء الرياضي وذلك بهدف الوصل باللاعب والأداء الرياضي الي المستوى الأمثل باستخدام الأساليب العلمية التي تساعد في تحسين الأداء الرياضي وتطويره في ضوء قدرات الفرد الرياضي مما يساعد في الوصول بالرياضي الي قمة الاداء الرياضي لتحقيق البطولة او تحطيم رقم قياسي والثبات على المستوى الذي تم الوصول اليه.

ويتفق كلا من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥ م) وائل فوزي (٢٠٠٦ م) ومحمد عبد الرحمن علي (٢٠١٣ م) حسين حجازي عبد الحميد (٢٠٢١ م) واوكازكي وسترسيفك (١٩٨٤ م) وناشياما (١٩٨٢ م) علي 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 إلي تحركات القدمين وجميعها أساليب غير متكررة يغلب عليها العمل الديناميكي في اغلب ثواني المباراة مع دوام الأداء السريع لفترات طويلة (٢: ٤٩١) (٢: ٢٨) (٢: ٢٣) : ٣٠، (٤٩: ٣٥) (٤٣: ٣٣) (١٤١: ٣٣)

ويذكر أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١ م) إلى ان تحركات اللاعب او اللاعبة التي يستخدمها في المسابقات المختلفة أحد اهم مكونات الهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه كما ان هذه التحركات أحد الوسائل الهامة لاستخدام الاساليب الدفاعية والهجومية (٣ : ١٧٠)

ويشير ربيع سليمان محمد (٢٠٢٢ م) أن نظام light trainer التدريب الضوئي هو نظام تطوير وتدريب لاسلكي بالكامل يتكون من مصابيح ليد مستشعرات ليزر للضوء الاخضر والازرق ووحدة التحكم يدوية مركزية وجهاز ارسال، ويمكن للمدرب تنشيط او الغاء الاضواء بوضعها على الادوات المستخدمة في التدريب مثل اكياس الركل واللكم ويمكن وضعها على اليدين والراس والجذع ويمكن برمجتها من حيث درجة الصعوبة والمدة الزمنية (٢ : ١١)

ويري حسين حجازي عبد الحميد (٢٠٢١ م) أن المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه هي جميع الحركات التي يحتاج اللاعب لاائها في معظم المواقف التي تتطلبها تلك الرياضة (كاتا-كوميتيه) وهي تمثل الدعامة الرئيسية التي يرتكز عليها الهيكل البنائي لهذه الرياضة فضلا عن كونها الوسيلة الفعالة التي يستخدمها المدربون لتعليم واتقان الأداء الفني للوصول باللاعب لأفضل مستوى ممكن (٨ : ٢)

كما تتمثل المهارات الأساسية في الكاراتيه في فن ( اللكم - الضرب - الركل والدفاع) وتقوم هذه الفنون والحركات علي أسس وقواعد يمكن للاعب تعلمها في مدة قصيرة غير انه لا يمكن تنفيذها بشكل علمي وعملي كاملين خلال هذه المدة القصيرة ، كما تحتوي رياضة الكاراتيه علي العديد من المهارات الأساسية التي يجب تعلمها طبقا لما حدده قانون اللعبة ويقوم اللاعب باستدعاء كل ما تعلمه خلال فترات التدريب المختلفة ويقوم الحكام بتقييم الأداء طبقا لتسلسله وربطه وحفظه وكذلك تقييمه فنيا طبقا لأسلوب أداء المهارات الفنية في رياضة الكاراتيه.

وفي رياضة الكاراتيه تعتبر سرعة الاستجابة الحركية من اهم القدرات التي دورا فعالا ومؤثرا في الاداء التكنيكي للمهارات الهجومية والدفاعية وتساهم مع باقي مواقف اللعب في حسم الموقف، لذلك يجب ان يهتم المدرب بتدريبات سرعة الاستجابة لما لها من دور مؤثر وبالع اهمية في تحديد نتيجة الاداء الرياضي.

ومن خلال قيام الباحثان بتحليل بعض مباريات بطولة الالعاب الاولمبية طوكيو (٢٠٢٢ م) وجد الباحثان ان العديد من المواقف التنافسية التي يتعرض لها اللاعب تجبره على استخدام عدد كبير من المهارات بشكل ايجابي وسريع لمحاولة التفوق على المنافس مع الاحتفاظ بفاعلية الأداء الخاص ويتفق ذلك مع ما اشار اليه حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٥م) بأنه يقوم اللاعب بالتفكير الخططي معتمدا على معلوماته وقدراته وخبراته ويتمثل ذلك في قدرة اللاعب علي دقة إدراك المواقف التنافسية المختلفة وإدراكها بصورة صحيحة واتخاذ القرار المناسب بأسرع ما يمكن(٦ : ٥)

كما لاحظ الباحثان من خلال تعديل قانون اللعبة وتحليل بعض المباريات وخبرتهما في مجال التدريب اختلاف التصرف في المواقف الخطئية المختلفة مما يؤثر بشكل كبير في رد الفعل الذي يقوم به اللاعب تجاه المنافس مما نما إلى فكر الباحثان إجراء مثل هذه الدراسة بهدف التعرف على تدريبات سرعة الاستجابة الحركية باستخدام تقنية الأقراص المضئية على فاعلية اداء بعض المهارات الهجومية للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

٢/١ هدف البحث:

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبات سرعة الاستجابة باستخدام تقنية الاقراص المضئية ومعرفة تأثيره علي:

١/٢/١ تأثير البرنامج المقترح على بعض الصفات البدنية الخاصة قيد البحث.

٢/٢/١ تأثير البرنامج المقترح على بعض المهارات الهجومية قيد البحث.

### ٣/١ فروض البحث:

١/٣/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث ولصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في مستوى اداء بعض الصفات البدنية الخاصة قيد البحث للاعبين الكوميتيه.

٢/٣/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث ولصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في فاعلية اداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث للاعبين الكوميتيه.

### ٠/٢ الدراسات السابقة:

١/٢ دراسة غزوان انهير القريشي (٢٠٢٠م) (١٩) بعنوان أثر تدريبات المواقف الخطئية في تطوير سرعة رد الفعل للملاكمين الشباب بأوزان (٦٠-٦٤-٦٩) كجم ، يهدف البحث التعرف على تأثير استخدام التدريبات الموقفية علي سرعه رد الفعل للملاكمين الشباب واستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ كرة اليد بنادي الداخلية مواليد ٢٠٠٠م والمشاركين في بطولة الجمهورية للناشئين للموسم الرياضي ٢٠١٦/ ٢٠١٧م و بلغ عددهم (١٨) لاعب ومن خلال البحث المرجعي للبحوث والمراجع العلمية قام الباحث بتحديد الاختبارات لكلا من مظاهر الانتباه ودقة التصويب ، وقام الباحث بتصميم برنامج للتدريب البصري وتطبيقه على عينة البحث الاساسية في الفترة من الأحد الموافق ٢٠١٦/٨/٧م وحتى الخميس الموافق ٢٠١٦/٩/٢٩م وكانت فترة تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا ، و أحتوى البرنامج على تدريبات تهدف الى تنمية سرعه رد الفعل ، وتم تقسيم تدريبات البرنامج الى خمسة محاور رئيسية. وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب البصري أدى الى حدوث تحسن وتنمية في مظاهر الانتباه حيث بلغ أعلى تحسن ١٧,٧٥ % لشدة الانتباه، برنامج التدريب البصري أدى الى تحسن في سرعه رد الفعل وبلغت نسبة التحسن ٣٨,٢٨%.

٢/٢ دراسة امير رشدي شيال (٢٠٢٢م) (٤) بعنوان تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز الناطق العشوائي لتطوير تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين هدف البحث للتعرف على تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز الناطق العشوائي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين ، تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، وتمثلت عينة البحث من اللاعبين الناشئين للعبة الكرة الطائرة بعمر ( ١١ - ١٤ سنة) المتمثلة ب(١٧) لاعب وقد أظهرت نتائج البحث إلى ان التمرينات باستخدام الوسيلة جهاز الناطق العشوائي تؤثر ايجابياً في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وتركيز الانتباه لدى ناشئى لعبة الكرة الطائرة ، ومن اهم التوصيات هي ضرورة استخدام التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة في تطوير تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية لدى ناشئى لعبة الكرة الطائرة.

٣/٢ دراسة ربيع سليمان محمد (٢٠٢٢م) (١١) بعنوان تأثير تدريبات المثيرات الضوئية "Fit Light" على زمن رد الفعل الحركي وفاعلية الهجوم المضاد للاعبين الكوميتيه برياضة الكاراتيه وهدف البحث للتعرف على تدريبات المثيرات الضوئية "Fit Light" على زمن رد الفعل الحركي وفاعلية الهجوم المضاد للاعبين الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، وتمثلت عينة البحث لاعبي الكوميتيه ١٧ سنة المتمثلة ب(٢٠) لاعب وقد أظهرت نتائج البحث إلى

ان البرنامج المقترح أثر ايجابياً في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وتركيز الانتباه لدى لاعبي الكوميتيه ، ومن اهم التوصيات هي ضرورة استخدام التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة في تطوير تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكوميتيه.

### ٠/٣ إجراءات البحث

#### ١/٣ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي وذلك نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

#### ٢/٣ مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكاراتيه بإستاد المنصورة الرياضي (١٦-١٨ سنة) للموسم الرياضي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م والبالغ عددهم (٧٦) لاعب وتم اختيار عينة البحث طبقاً لمعادلة ريتشرد جيجرز وعددهم (٢٥) لاعب، كما تم اختيار (٣٠) لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية كما هو موضح بجدول (١):

#### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث

م	عينة البحث	العدد	مكان اختيارها وعددهم	طريقة التدريس المستخدمة قيد البحث
١	الاستطلاعية	٣٠	إستاد المنصورة الرياضي	لإجراء الدراسات الاستطلاعية
٢	التجريبية	٢٥	إستاد المنصورة الرياضي	لتطبيق التجربة الأساسية

#### ١/٢/٣ أسباب اختيار عينة البحث:

- توافر المرحلة السنوية قيد البحث بنادي إستاد المنصورة الرياضي المطبق بهما تجربة البحث.
- توافر بعض الأدوات والأجهزة والتي يمكن الاستعانة بها لتحقيق هدف البحث.
- سهولة الاتصال بعينة البحث ولتواجدهم في ظروف تدريبيه واحدة.
- عمل الباحث كمدرب بإستاد المنصورة الرياضي للمرحلة السنوية المطبق عليها تجربة البحث.

#### ٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات:

في ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة وطبقاً لمتطلبات البحث استخدم الباحثان بعضاً من الأجهزة والأدوات والاختبارات البدنية واستطلاع رأي الخبراء وهي كالتالي:

#### ١/٣/٢ الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي.
- ساعة إيقاف.
- جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلي.

- شريط قياس .
- شريط لاصق وأطواق .
- وسائل لكم (شاخص) .
- جهاز الاقراص المضيفة مثبتة على وسائل لكم .
- كاميرا بسعة (٦٠ كادر / ث) .

٢/٣/٣ بطاقات تسجيل وتفريغ البيانات: قام الباحثان بتصميم بطاقات وكشوف لجمع وتفريغ البيانات والنتائج وذلك من خلال المصادر العلمية والبحوث السابقة لكي تحقق الهدف المطلوب:

- كشف تسجيل البيانات الأساسية (السن - الطول والوزن). مرفق (١)
- كشف تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية. مرفق (٢)

### ٣/٣/٣ المسح المرجعي:

١/٣/٣/٢ لتحديد الصفات البدنية تم تحديد الصفات البدنية من خلال المسح المرجعي للمراجع التي أمكن للباحثين التوصل إليها في مجال رياضة الكاراتيه للاعبين الكوميتيه وتم التوصل الي (٦ صفات بدنية للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه والتي حازت على ٧٠% من اراء السادة الخبراء وهي (تحمل الأداء- تحمل السرعة- تحمل القوة- القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة- سرعة الاستجابة الحركية).

٢/٣/٣/٢ لتحديد المهارات الاساسية والصفات البدنية والاختبارات المناسبة لها: تم تحديد المهارات الهجومية من خلال المسح المرجعي للمراجع التي تمكن للباحثان التوصل اليها في مجال رياضة الكاراتيه رقم (٧) (١٥) (١٦) (١٧) (٢٤) (٣٨) (٣٩) (٤٠) (٤٢) (٤٤) ومن خلال تحليل الباحثان لأولمبياد طوكيو ٢٠٢١م. وتم التوصل الي ان أكثر المهارات تكررًا هي مهارة:

- كزامي زوكي
- كياجو زوكي
- كزامي ما واشي جيرى .
- اورا ما واشي جيرى .

### ٣/٤/٣ الاختبارات البدنية والمهارية: -

١/٣/٤/٣ الاختبارات البدنية: -من خلال المسح الشامل لما تمكن الباحثان من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة وعرضها على السادة الخبراء (مرفق ٣) توصل الباحثان الي مجموعة من الاختبارات التي من الممكن استخدامها في البحث وهي (مرفق ٤):

- تحمل الاداء:
- (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة (جياكو سوكي) (zuki-gyaku) (٣٥ ث) (٢: ٧٥٢)
- (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي سوكي) (zuki- kizami) (٣٥ ث) (٢: ٧٥٢)

• (الاختبار الخاص بأداء الركلة النصف دائرية الأمامية (كزامي - ما واشي - جيرى) (Geri- mawashi - kizami) ( ٣٥ ث ث) (٢ : ٧٢١).

• (الاختبار الخاص بأداء الركلة النصف دائرية الأمامية المعكوسة (كزامي - ما واشي - جيرى) (Geri-mawashi -ura- kizami) ( ٣٥ ث) (٦ : ٧٢١).

- **تحمل القوة:**

• (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة (جيكو سوكي) (zuki- gyaku) ( ٤٥ ث) (٢ : ٧٥٢)

• (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي سوكي) (zuki- kizami) ( ٤٥ ث) (٢ : ٧٥٢)

• (الاختبار الخاص بأداء الركلة النصف دائرية الأمامية (كزامي - ما واشي - جيرى) (Geri- mawashi - kizami) ( ٤٥ ث) (٢ : ٧٢١).

• (الاختبار الخاص بأداء الركلة النصف دائرية الأمامية المعكوسة (كزامي - ما واشي - جيرى) (Geri- mawashi -ura- kizami) ( ٤٥ ث) (٢ : ٧٢١).

- **تحمل السرعة:**

• (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة (جيكو سوكي) (zuki- gyaku) ( ٢٥ ث) (٢ : ٦٩٢)

• (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي سوكي) (zuki- kizami) ( ٢٥ ث) (٢ : ٦٩٢)

• (الاختبار الخاص بأداء الركلة النصف دائرية الأمامية (كزامي - ما واشي - جيرى) (Geri- mawashi - kizami) ( ٢٥ ث) (٢ : ٧١١).

• (الاختبار الخاص بأداء الركلة النصف دائرية الأمامية المعكوسة (كزامي - ما واشي - جيرى) (Geri- mawashi -ura- kizami) ( ٢٥ ث) (٢ : ٧١١).

- **القوة المميزة بالسرعة:**

• (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة (جيكو سوكي) (zuki-gyaku) ( ١٠ ث) (٢ : ٦٩٢)

• (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي سوكي) (zuki-kizami) ( ١٠ ث) (٢ : ٦٩٢)

• (الاختبار الخاص بأداء الركلة النصف دائرية الأمامية (كزامي - ما واشي - جيرى) (Geri- mawashi - kizami) ( ١٠ ث) (٢ : ٧١١).

• (الاختبار الخاص بأداء الركلة النصف دائرية الأمامية المعكوسة (كزامي - ما واشي - جيرى) (Geri-mawashi -ura- kizami) ( ١٠ ث) (٢ : ٧١١).

- **الرشاقة:**

• (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة (جيكو سوكي) (zuki- gyaku) (أداء ٨ تكرارات في اقل زمن ممكن) (٢ : ٦٩٢)

• (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي سوكي) (zuki- kizami) (أداء ٨ تكرارات في اقل زمن ممكن) (٢ : ٦٩٢)

- (الاختبار الخاص بأداء الركلة النصف دائرية الأمامية (كزامي - ما واشي - جيرى) (Geri- mawashi - kizami) (أداء ٨ تكرارات في اقل زمن ممكن)(٢: ٧١١).
- (الاختبار الخاص بأداء الركلة النصف دائرية الأمامية المعكوسة (كزامي - ما واشي - جيرى) (Geri-mawashi -ura- kizami) (أداء ٨ تكرارات في اقل زمن ممكن)(٢: ٧١١).

#### - سرعة الاستجابة الحركية:

- (اختبار من تصميم الباحثان)(مرفق ٥): بعد ان قام الباحثان بالاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة والاستعانة برأي الخبراء قام الباحثان بتصميم اختبار لسرعه الاستجابة الحركية وقام الباحثان بتطبيق الاختبار علي العينة الاستطلاعية (٣٠) لاعب كاراتيه وقام الباحثان بتطبيق الصدق والثبات للاختبار قيد البحث كما هو موضح بجدول (٣) وجدول (٤)، كما قام الباحثان بتحويل الدرجات الخام التي تم الحصول عليها الي درجات معيارية مع الاخذ في الاعتبار ان (مؤشر الزمن عكسي) بمعنى ان قلة الزمن تعني سرعه الاستجابة الحركية كما هو موضح بمرفق (٦).

#### ٥/٣ الدراسات الإستطلاعية

##### ١/٥/٣ الدراسة الإستطلاعية الأولى:

أجريت خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١٦/١١/٢٠٢١ م وكان الهدف منها:

- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا.
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات.

#### وكانت اهم النتائج:

- تم تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات والتغلب عليها.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والتعديل التقني لمواقف الاختبار.
- تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا وتدريب المساعدين عليها.
- تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات وتدريب المساعدين عليها.

##### ٢/٥/٢ الدراسة الإستطلاعية الثانية:

اجريت في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢١/١١/٢٠٢١ م إلى يوم الخميس الموافق

٢٥/١١/٢٠٢١ م وكان الهدف منها:

- ايجاد معامل الصدق والثبات للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث، واختبار سرعه الاستجابة الحركية للاعبين الكاراتيه.

وكانت اهم النتائج: تم ايجاد معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية والمهارية عن طريق

مقارنة (١٠) لاعبين مميزين ومقارنتهم بنتائج (١٠) لاعبين اقل تميزا من نفس المرحلة السنوية.

جدول (٣)

ن=٢=١٠

معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تميزا		قيمة "ت"
			س	ع ±	س	ع ±	
١	الكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي)(zuki- gyaku)	عدد	٣٢.٥٨	١.٣٢	٢٧.٩٢	٢.٣٢	*٥.٧٩
		عدد	٣١.١٧	٢.١٤	٢٦.٥١	٢.٥٤	*٤.٦٥
	الكلمة المستقيمة الامامية القصيرة ( كزامي سوكي)(zuki- kizami)	عدد	٣٥.٢٦	١.٦٤	٣٠.٦٠	١.٠٢	*٨.٠٠
		عدد	٣٦.٣٧	١.٠٢	٣١.٧١	١.٣٦	*٩.٠٩
	الركلة النصف دائرية الامامية(كزامي - ما واشي - جيرى )( Geri- mawashi - kizami)	عدد	٣٢.٨٩	١.٦٥	٢٨.٢٣	١.٥٨	*٦.٧٥
		عدد	٣٢.٤٧	١.٧٤	٢٧.٨١	١.٧٠	*٦.٣٦
الركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة(اورا - ما واشي - جيرى )( Geri- mawashi -ura- kizami)	عدد	٣١.٢٦	١.٩٨	٢٦.٦٠	٢.٤٩	*٤.٨٦	
	عدد	٣٠.٢٨	٢.١٤	٢٥.٦٢	٢.١٢	*٥.١٣	
٢	الكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي)(zuki- gyaku)	عدد	٤٦.٣٠	٢.٣٦	٤١.٦٤	١.٣٥	*٥.٦٩
		عدد	٤٧.٦٣	٢.١٤	٤٢.٩٧	٢.٦٥	*٤.٥٣
	الكلمة المستقيمة الامامية القصيرة ( كزامي سوكي)(zuki- kizami)	عدد	٤١.٣٠	٢.٦٨	٣٦.٦٤	١.٨٤	*٤.٧٥
		عدد	٤٢.٧٣	٢.١٤	٣٨.٠٧	١.٦٤	*٥.٧٣
	الركلة النصف دائرية الامامية(كزامي - ما واشي - جيرى )( Geri- mawashi - kizami)	عدد	٣٨.٨٣	١.٩٨	٣٤.١٧	١.٦٥	*٥.٩٩
		عدد	٣٩.٥٠	١.٤٧	٣٤.٨٤	٢.١٤	*٥.٩٥
الركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة(اورا - ما واشي - جيرى )( Geri- mawashi -ura- kizami)	عدد	٣٤.٢٥	١.٦٩	٢٩.٥٩	٢.٩٥	*٤.٥٤	
	عدد	٣٥.١٥	١.٤٧	٣٠.٤٩	٢.١٤	*٥.٩٥	
٣	الكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي)(zuki- gyaku)	زمن	١٩.١٠	١.٠٦	١٤.٤٤	٢.٥٤	*٥.٦١
		زمن	١٧.٢٤	١.٨٧	١٢.٥٨	١.٦٤	*٦.٢١
	الكلمة المستقيمة الامامية القصيرة ( كزامي سوكي)(zuki- kizami)	زمن	١٩.٠٥	٢.٨٩	١٤.٣٩	١.٣٢	*٤.٨٦
		زمن	١٦.٣١	٢.١٧	١١.٦٥	١.٢٤	*٦.١٨
	الركلة النصف دائرية الامامية(كزامي - ما واشي - جيرى )( Geri- mawashi - kizami)	زمن	١٩.١٥	٢.١٧	١٤.٤٩	١.٧٤	*٥.٥٦
		زمن	١٧.١٤	٢.١٤	١٢.٤٨	١.٣٧	*٦.٠٩
الركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة(اورا - ما واشي - جيرى )( Geri- mawashi -ura- kizami)	زمن	٢٠.٠٥	٢.٠١	١٥.٣٩	٢.٤١	*٤.٩٢	
	زمن	١٨.٤٧	٢.٣٦	١٣.٨١	٢.٧٤	*٤.٢٧	
٤	الكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي)(zuki- gyaku)	زمن	٩.٥٨	٢.٤٧	٥.٩٠	٢.٥٧	*٣.٤٢
		زمن	٧.٦٤	٢.٩٨	٣.٩٦	٢.٤١	*٣.١٨
	الكلمة المستقيمة الامامية القصيرة ( كزامي سوكي)(zuki- kizami)	زمن	٩.٠٤	٢.٠١	٥.٣٦	١.٩٨	*٤.٣٢
		زمن	٨.٧٤	٢.٠٩	٥.٠٦	١.٢٥	*٥.٠٢
	الركلة النصف دائرية الامامية(كزامي - ما واشي - جيرى )( Geri- mawashi - kizami)	زمن	٩.١٨	٢.١٧	٥.٥٠	٠.٩٨	*٥.١٣
		زمن	٦.٩٥	١.٨٧	٣.٢٧	١.٠٦	*٥.٦٨
الركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة(اورا - ما واشي - جيرى )( Geri- mawashi -ura- kizami)	زمن	٨.٣٨	١.٩٢	٤.٧٠	١.٩٨	*٤.٤٣	
	زمن	٧.١٠	٢.٣٦	٣.٤٢	١.٨٥	*٤.٠٧	

دال إحصائيا =\*

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٣) وجود فرق جوهري بين المجموعتين المميزة والأقل تميزا وذلك لصالح المجموعة المميزة ، حيث تراوحت قيمة " ت " ما بين (٦.٧٧:٢١.٢٣) وانها دالة عند مستوى (٠.٠٥) مما يؤكد صدق الاختبارات فيما وضعت من اجله وانها يمكن ان تفرق بين اللاعبين في نفس المرحلة السنوية.

تابع جدول (٣)

ن=٢=١٠

معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تميزا		قيمة "ت"	
			س	ع ±	س	ع ±		
٥	اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي)(zuki- gyaku)	يمين	زمن	٨.٧٦	٢.٣٥	١٢.٣٤	٢.٤٥	* ٣.٥٨
		شمال	زمن	٨.٦٨	٢.٧٤	١٢.٢٦	٢.٧٥	* ٣.١٤
		يمين	زمن	٩.١٠	٢.٦٤	١٢.٦٨	٢.٦٤	* ٣.٢٥
		شمال	زمن	٩.٨٠	١.٩٨	١٣.٣٨	٢.٨٤	* ٣.٤٦
	اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة (كزامي - ما واشي - جيرى) (Geru- mawashi - kizami)	يمين	زمن	١٠.٣٢	١.٧٨	١٣.٩٠	٢.٣٤	* ٤.٠٧
		شمال	زمن	١١.٦٥	١.٩٨	١٥.٢٣	١.٨٧	* ٤.٤٥
		يمين	زمن	١٢.٤٠	١.٦٨	١٥.٩٨	١.٩٥	* ٤.٦٣
		شمال	زمن	١٣.٥٠	٢.٧٤	١٧.٠٨	٢.٣٦	* ٣.٣٠
٦	اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي)(zuki- gyaku)	يمين	درجة	٥٠.١	١.٣	٤٥.٧	١.٨	* ٦.٧١
		شمال	درجة	٤٩.٧	١.٤	٤٤.٢	١.١	* ١٠.٥٥
		يمين	درجة	٥٠.٣	١.٧	٤٥.٧	١.٧	* ٦.٦٢
		شمال	درجة	٤٩.٧	١.٢	٤٤.٣	١.٣	* ٩.٨٦
	اللكمة النصف دائرية الامامية (كزامي - ما واشي - جيرى) (Geru- mawashi - kizami)	يمين	درجة	٥٠.٢	١.٨	٤٥.٧	١.٥	* ٦.٤٢
		شمال	درجة	٤٩.٧	٢.٤	٤٤.٣	١.٣	* ٦.٦٧
		يمين	درجة	٤٨.٧	١.٢	٤٣.٥	١.٧	* ٨.١٥
		شمال	درجة	٤٩.٧	١.٩	٤٤.٦	١.٩	* ٦.٦٩
٧	اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي)(zuki- gyaku)	يمين	مهاريات علي البساط	٣.٦٠	١.٠٧	٠.٩٠	٠.٧٣	* ٦.٩
		شمال	مهاريات علي البساط	٤.٢٠	١.٢٢	١.٢٠	٠.٦٣	* ٧.٢
		يمين	مهاريات علي البساط	٤.١٠	١.٢٨	١.٠٠	٠.٨١	* ٦.٨
		شمال	مهاريات علي البساط	٣.٨٠	١.٠٣	٠.٩٠	٠.٥٦	* ٨.٢
		يمين	مهاريات علي البساط	٣.٩٠	٠.٩٩	١.٢٠	٠.٩١	* ٦.٧
		شمال	مهاريات علي البساط	٤.٤٠	١.٤٢	١.١٠	٠.٧٣	* ٦.٩
		يمين	مهاريات علي البساط	٣.٩٠	١.٣٧	١.١٠	٠.٥٦	* ٦.٣
		شمال	مهاريات علي البساط	٤.١٠	١.١٩	٠.٩٠	٠.٧٣	* ٧.٦

دال إحصائيا =\*

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

٤/٥/٢ إيجاد معامل الثبات حيث قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test/ R-Test) بعد اسبوع علي عينة التقنين وعددهم (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة وذلك بإجراء التطبيق الأول يوم الاحد الموافق ٢١/١١/٢٠٢١ م والتطبيق الثاني يوم الخميس الموافق ٢/١٢/٢٠٢١ م.

جدول (٤)

ن=٢=١٠

معامل الثبات للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	قيمة "ت"
			ع	س	ع	س		
١	اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي)(zuki- gyaku)	عدد	٢٧.٩٢	٢٧.٩٢	٢٨.٩٣	٢٨.٩٣	١.٠	*.٨٨٣
		عدد	٢٦.٥١	٢٦.٥١	٢٧.٥٢	٢٧.٥٢	٠.٩	*.٨٥٢
	اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة ( كزامي سوكي)(zuki- kizami)	عدد	٣٠.٩	٣٠.٩	٣١.٦١	٣١.٦١	١.٦	*.٨٢٣
		عدد	٣١.٧١	٣١.٧١	٣٢.٧٢	٣٢.٧٢	١.٧	*.٨٥٥
	الركلة النصف دائرية الامامية(كزامي - ما واشي - جيرى)( Geri- mawashi - kizami)	عدد	٢٨.٢٣	٢٨.٢٣	٢٩.٢٤	٢٩.٢٤	١.٥	*.٨٩٨
		عدد	٢٧.٨١	٢٧.٨١	٢٨.٨٢	٢٨.٨٢	١.٤	*.٨٥٨
	الركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة(اورا - ما واشي - جيرى)( Geri- mawashi -ura- kizami)	عدد	٢٦.٦	٢٦.٦	٢٧.٦١	٢٧.٦١	٠.٩	*.٨٠٢
		عدد	٢٥.٦٢	٢٥.٦٢	٢٦.٦٣	٢٦.٦٣	١.١	*.٧٥١
٢	اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي)(zuki- gyaku)	عدد	٤١.٦٤	٤١.٦٤	٤٢.٦٥	٤٢.٦٥	١.٧	*.٨٧٩
		عدد	٤٢.٩٧	٤٢.٩٧	٤٣.٩٨	٤٣.٩٨	٠.٩	*.٩١١
	اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة ( كزامي سوكي)(zuki- kizami)	عدد	٣٦.٦٤	٣٦.٦٤	٣٧.٦٥	٣٧.٦٥	١.٣	*.٩٥٤
		عدد	٣٨.٠٧	٣٨.٠٧	٣٩.٠٨	٣٩.٠٨	١.٤	*.٩٠٠
	الركلة النصف دائرية الامامية(كزامي - ما واشي - جيرى)( Geri- mawashi - kizami)	عدد	٣٤.١٧	٣٤.١٧	٣٥.١٨	٣٥.١٨	١.٤	*.٩٢٨
		عدد	٣٤.٨٤	٣٤.٨٤	٣٥.٨٥	٣٥.٨٥	١.١	*.٨٧٩
	الركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة(اورا - ما واشي - جيرى)( Geri- mawashi -ura- kizami)	عدد	٢٩.٥٩	٢٩.٥٩	٣٠.٦	٣٠.٦	٠.٨	*.٩٢٨
		عدد	٣٠.٤٩	٣٠.٤٩	٣١.٥	٣١.٥	١.١	*.٨٩٧
٣	اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي)(zuki- gyaku)	زمن	١٤.٤٤	١٤.٤٤	١٥.٤٥	١٥.٤٥	٠.٩	*.٩٣٣
		زمن	١٢.٥٨	١٢.٥٨	١٣.٥٩	١٣.٥٩	١.٤	*.٩٢٩
	اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة ( كزامي سوكي)(zuki- kizami)	زمن	١٤.٣٩	١٤.٣٩	١٥.٤	١٥.٤	١.٨	*.٨٤٧
		زمن	١١.٦٥	١١.٦٥	١٢.٦٦	١٢.٦٦	١.٩	*.٨٧٩
	الركلة النصف دائرية الامامية(كزامي - ما واشي - جيرى)( Geri- mawashi - kizami)	زمن	١٤.٤٩	١٤.٤٩	١٥.٥	١٥.٥	١.٤	*.٩٠٧
		زمن	١٢.٤٨	١٢.٤٨	١٣.٤٩	١٣.٤٩	١.٧	*.٨٥٨
	الركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة(اورا - ما واشي - جيرى)( Geri- mawashi -ura- kizami)	زمن	١٥.٣٩	١٥.٣٩	١٦.٤	١٦.٤	١.٠	*.٩٠٧
		زمن	١٣.٨١	١٣.٨١	١٤.٨٢	١٤.٨٢	٠.٩	*.٨٧٦
٤	اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي)(zuki- gyaku)	زمن	٥.٩	٥.٩	٦.٩١	٦.٩١	٠.٩	*.٨٤٧
		زمن	٣.٩٦	٣.٩٦	٤.٩٧	٤.٩٧	١.٠	*.٨٧٩
	اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة ( كزامي سوكي)(zuki- kizami)	زمن	٥.٣٦	٥.٣٦	٦.٣٧	٦.٣٧	١.٢	*.٩٢٢
		زمن	٥.٠٦	٥.٠٦	٦.٠٧	٦.٠٧	١.٩	*.٨٦٨
	الركلة النصف دائرية الامامية(كزامي - ما واشي - جيرى)( Geri- mawashi - kizami)	زمن	٥.٨٤	٥.٨٤	٦.٥١	٦.٥١	١.٦	*.٨٩٦
		زمن	٣.٨٤	٣.٨٤	٤.٢٨	٤.٢٨	١.٠	*.٨٤٧
	الركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة(اورا - ما واشي - جيرى)( Geri- mawashi -ura- kizami)	زمن	٤.٧	٤.٧	٥.٧١	٥.٧١	١.٢	*.٨٩٦
		زمن	٣.٤٢	٣.٤٢	٤.٤٣	٤.٤٣	١.٣	*.٨٦٥

دال إحصائيا =\*

\*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.٧٨.

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢.

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين كل من درجات عينة البحث في القياس

الاول والقياس الثاني حيث ان قيمة "ر" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

وهذا يعني ثبات درجات الاختبارات البدنية المهارية عند اعادة تطبيقه في نفس الظروف.

تابع جدول (٤)

ن=٢=١٠

معامل الثبات للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	قيمة "ت"	
			س	ع ±	س	ع ±			
٥	الركلة المستقيمة الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي)(zuki- gyaku)	يمين	زمن	١٢.٣٤	٢.٤٥	١٢.١٣	٢.٤٣	١.٢٠	*.٨٣٢
		شمال	زمن	١٢.٢٦	٢.٧٥	١٢.٠٥	٢.٧٣	١.١٨	*.٨٢٨
		يمين	زمن	١٢.٦٨	٢.٦٤	١٢.٤٧	٢.٦٢	١.١٩	*.٧٤٦
		شمال	زمن	١٣.٣٨	٢.٨٤	١٣.١٧	٢.٨٢	١.١٧	*.٧٧٨
	الركلة النصف دائرية الامامية (كزامي - ما واشي - جيرى) (Geru- mawashi - kizami)	يمين	زمن	١٣.٩٠	٢.٣٤	١٣.٦٩	٢.٣٢	٠.٩٥٨	*.٨٠٦
		شمال	زمن	١٥.٢٣	١.٨٧	١٥.٠٢	١.٨٥	١.٢٦	*.٧٥٧
		يمين	زمن	١٥.٩٨	١.٩٥	١٥.٧٧	١.٩٣	١.١٢	*.٨٠٦
		شمال	زمن	١٧.٠٨	٢.٣٦	١٦.٨٧	٢.٣٤	١.٢٤	*.٨٩٠
٦	الركلة المستقيمة الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي)(zuki- gyaku)	يمين	درجة	٤٥.٧	١.٨	٤٥.٤٩	١.٧٨	١.٣٢	*.٨٦١
		شمال	درجة	٤٤.٢	١.١	٤٣.٩٩	١.٠٨	١.٤٤	*.٨٩٣
		يمين	درجة	٤٥.٧	١.٧	٤٥.٤٩	١.٦٨	١.٣٢	*.٩٣٦
		شمال	درجة	٤٤.٣	١.٣	٤٤.٠٩	١.٢٨	٠.٣٨	*.٨٨٢
	الركلة النصف دائرية الامامية (كزامي - ما واشي - جيرى) (Geru- mawashi - kizami)	يمين	درجة	٤٥.٧	١.٥	٤٥.٤٩	١.٤٨	١.٣٥	*.٩١٠
		شمال	درجة	٤٤.٣	١.٣	٤٤.٠٩	١.٢٨	١.٨٤	*.٧٤٧
		يمين	درجة	٤٣.٥	١.٧	٤٣.٢٩	١.٦٨	١.٧٤	*.٧٩٦
		شمال	درجة	٤٤.٦	١.٩	٤٤.٣٩	١.٨٨	١.٨٥	*.٧٦٥
٧	الركلة النصف دائرية الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي)(zuki- kizami)	يمين	مباريات على السباط	٠.٩٠	٠.٧٣	٠.٦٩	٠.٧١	٠.٦٨	*.٩٦٥
		شمال	مباريات على السباط	١.٢٠	٠.٦٣	٠.٩٩	٠.٦١	٠.٧٩	*.٩٦١
		يمين	مباريات على السباط	١.٠٠	٠.٨١	٠.٧٩	٠.٧٩	٠.٦٢	*.٨٧٩
		شمال	مباريات على السباط	٠.٩٠	٠.٥٦	٠.٦٩	٠.٥٤	٠.٩٠	*.٩١١
		يمين	مباريات على السباط	١.٢٠	٠.٩١	٠.٩٩	٠.٨٩	٠.٥٥	*.٩٣٩
		شمال	مباريات على السباط	١.١٠	٠.٧٣	٠.٨٩	٠.٧١	٠.٦٨	*.٨٩٠
		يمين	مباريات على السباط	١.١٠	٠.٥٦	٠.٨٩	٠.٥٤	٠.٩٠	*.٩٣٩
		شمال	مباريات على السباط	٠.٩٠	٠.٧٣	٠.٦٩	٠.٧١	٠.٢٠	*.٩٠٨

دال إحصائيا \* =

\*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٧٨

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين كل من درجات عينة البحث في القياس الاول والقياس الثاني حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وهذا يعني ثبات درجات الاختبارات البدنية المهارية عند اعادة تطبيقه في نفس الظروف.

٦/٢ البرنامج التدريبي المقترح

١/٦/٢ أسس وضع البرنامج التدريبي:

- مراعاة الهدف من البرنامج التدريبي.
- ملائمة المحتوى التدريبي للبرنامج مع خصائص عينة البحث.
- مرونة البرنامج التدريبي وقبوله للتطبيق العملي والتغلب على ايه مستجدات تظهر.
- مراعاة التشكيل الصحيح للأحمال التدريبية من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

- مراعاة التدرج الصحيح في شدة الاحمال التدريبية للبرنامج المقترح.
- ان يتناسب محتوى التمرينات مع الاداءات المهارية قيد البحث.
- التدرج من السهل للصعب ومراعاة عامل التشويق والاثارة لتلافي الشعور بالملل.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للمكان المخصص للتدريب.

### ٢/٦/٢ خطوات بناء البرنامج التدريبي

#### ١/٢/٦/٢ الهدف من البرنامج التدريبي:

استخدام تدريبات سرعة الاستجابة الحركية في اعداد برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية الاقرص المضيفة والتي تهدف الي تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي الكوميتية في رياضة الكاراتيه.

#### ٢/٢/٦/٢ تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:

قام الباحثان بتحديد الفترة الزمنية المناسبة للبرنامج المقترح ومدتها ستة اسابيع (شهر ونصف) ويتم تقسيم هذه المدة على مرحلتين وهما:

- المرحلة الاولى: ثلاث اسابيع (الاعداد البدني الخاص)

- المرحلة الثانية: ثلاث اسابيع (الاعداد ما قبل المنافسة)

#### ٣/٢/٦/٢ تحديد تدريبات سرعة الاستجابة الحركية:

قام الباحثان بمسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة والأبحاث العلمية وشبكة المعلومات في التدريب الرياضي والكاراتيه والقدرات البدنية والاختبارات والمقاييس والتي تمكن الباحثان من التوصل والاطلاع عليها (٧) (١٠) (١٦) (١٧) (٢٠) (٢١) (٢٢) (٢٩) ولتحديد ماهية تدريبات سرعة الاستجابة الحركية وكيفية توظيفها لملائمه طبيعة الأداء المهاري للاعبي الكوميتية وكذلك بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.

#### ٤/٢/٦/٢ قام الباحثان بتحديد انسب التدريبات قيد البحث وذلك كما يلي:

جمع أكبر عدد من التدريبات التي تستخدم لتنمية وتطوير الاداءات المهارية والقدرات البدنية الخاصة قيد البحث

وذلك من خلال حصر المراجع والأبحاث العلمية وتم اختيارها وفقا للأسس الآتية:

- أن تتشابه في طبيعة أدائها مع طبيعة الأداء المهاري للاعبي الكوميتية.
- قدرة اللاعبين على أداء هذه التدريبات باستخدام الأدوات او بدونها وذلك خلال فترة الاعداد الخاص وما قبل المنافسات.

• التدرج من السهل الي الصعب.

٥/٢/٦/٢ تحديد المهارات قيد البحث:

تم تحديد المهارات من خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحثان وتم التوصل الي المهارات التالية:

- كزامي زوكي
- كياجو زوكي
- كزامي ما واشي جيري.
- اورا ما واشي جيري.

٥/٢/٦/٢ تحديد أسلوب التدريب المهاري للمهارات قيد البحث:

قام الباحثان باستخدام عدد من الأساليب المتنوعة اثناء تنفيذ الأسلوب المهاري الهجومي للمهارات

الهجومية قيد البحث ومنها:

- بسيط فردي - لكم
- بسيط فردي - ركل
- مختلط لكم وركل.
- مدخل الهجوم المباشر (سو نو سن).
- مدخل الهجوم غير المباشر (تاي نو سن).
- مباريات فعلية على البساط.

٦/٢/٦/٢ تحديد عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية.

تم تحديد عدد الوحدات التدريبية المركبة تشمل على ٤ وحدات اسبوعية بواقع (١-٣ او ١-٢)

٧/٢/٦/٢ تحديد المحتوى الرئيسي للوحدة التدريبية:

الوحدة التدريبية تشمل على تمرينات للإعداد البدني العام والخاص وتدريبات لسرعة الاستجابة الحركية باستخدام تقنية الاقراص المضئية وتدريبات للجزء الختامي

٨/٢/٦/٢ البرنامج التدريبي المقترح مرفق (١١):

تم تصميم البرنامج المقترح لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ومعرفة تأثيرها على فاعلية بعض

المهارات الهجومية وبعض الصفات الخاصة، واستعان الباحثان بالمراجع والدراسات السابقة (٢) (٥)

(٧) (١٠) (١٦) (١٧) (٢٠) (٢١) (٢٢) (٢٩) لوضع المحتوى الخاص بالبرنامج التدريبي.

١/٨/٢/٦/٢ خطوات بناء البرنامج:

٢/٨/٢/٦/٢ الهدف من البرنامج " تطوير سرعة الاستجابة الحركية باستخدام تقنية الاقراص المضئية

للاعبي الكوميتيه.

## ٣/٨/٢/٦/٢ التخطيط الزمني للبرنامج:

- تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات أسبوعياً.
- تراوح زمن الوحدة من (٧٠ ق) الي (١٢٣ ق).
- تم تقسيم الوحدة إلى ثلاثة أجزاء:
- الإحماء وزمنه (١٥) دقائق: يحتوي على تدريبات لتنشيط وتهيئة الجسم (مرفق ٧).
- الإعداد البدني ويتراوح زمنه (من ٢٠ ق الي ٦٠ ق) دقيقة: تمرينات لتطوير الصفات البدنية قيد البحث (مرفق ٨).
- الجزي الأساسي الأول ويتراوح زمنه (من ٢٠ ق الي ٦٠ ق) دقيقة: ويهدف الي تطوير سرعة الاستجابة الحركية باستخدام تقنية الاقراص المضئية (مرفق ٨) وتدرينات مهارية لتطوير الجانب المهاري عبارة عن مهارات فردية ومركبة للهجوم والدفاع والهجوم المضاد (مرفق ٩).
- جزء ختامي (٥) دقائق: يشمل تهدئة الجسم والعودة الي الحالة الطبيعية (مرفق ١٠).

### جدول (٥)

#### (خصائص البرنامج المقترح)

المتغيرات العامة للبرنامج المقترح	الخصائص العامة للبرنامج المقترح
عدد اسابيع التنفيذ للبرنامج المقترح	٦ اسابيع
عدد الوحدات الكلية بالبرنامج	٢٤ وحدة تدريبية
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالاسبوع	٤ وحدات تدريبية
ايام التدريب الاسبوعية	الاحد- الثلاثاء - الخميس-الجمعة
مدة تطبيق الوحدة التدريبية	المدى الزمني يتراوح من (٧٠ ق الي ١٢٣ ق)

### جدول (٦)

#### أيام التدريب لمجموعة البحث

عدد أيام الراحة	مرات التدريب	أيام التدريب خلال الأسبوع							المجموعة
		الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
٣	٤	٦-٤	٦ : ٤	راحة	٦ : ٤	راحة	٦ : ٤	راحة	التجريبية

## جدول (٧)

### نموذج للوحدة التدريبية الأولى ضمن وحدات البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع (٣) الوحدة (٩) تاريخ الوحدة ٢٠٢١/١٢/١٩ زمن الوحدة : ٧٢ ق درجة الحمل : متوسط.

أسلوب التنظيم	الهدف	اجمالي الزمن	الزمن بالدقيقة	درجة الحمل					التدريبات	أجزاء الوحدة التدريبية
				مهمو عاتق	تأهلا	تأهلا	تأهلا	تأهلا		
انتشار حر	التهيئة العامة للاعبين قبل التدريب والتدفئة العامة للجسم ، تنشيط الدورة الدموية والتهيئة الفسيولوجية والنفسية	١٥ ق	٣ ق	٢٠ ث	(٣)	١٠ ث	٢	١٠ ث	تمرين (١)	الجزء التمهيدي
			٣ ق	٢٠ ث	(٣)	١٠ ث	٢	١٠ ث	تمرين (٢)	
			٣ ق	٢٠ ث	(٣)	١٠ ث	٢	١٠ ث	تمرين (٣)	
			٣ ق	٢٠ ث	(٣)	١٠ ث	٢	١٠ ث	تمرين (٤)	
			٣ ق	٢٠ ث	(٣)	١٠ ث	٢	١٠ ث	تمرين (٥)	
محطات	تطوير القدرات البدنية قيد البحث.	٣٧ ق	٤.٥ ق	١٥ ث	(٢)	١٥ ث	٤	١٥ ث	تمرين (٢) مرونة	الإعداد البدني
			٤.٥ ق	١٥ ث	(٢)	١٥ ث	٤	١٥ ث	تمرين (٤) سرعه الاستجابة	
			٤.٥ ق	١٥ ث	(٢)	١٥ ث	٤	١٥ ث	تمرين (٦) سرعه الاستجابة	
			٣ ق	٣٠ ث	(٢)	١٠ ث	٣	١٠ ث	تمرين (٢) رشاقة	
			٣ ق	٣٠ ث	(٢)	١٠ ث	٣	١٠ ث	تمرين (٤) رشاقة	
			٣ ق	٣٠ ث	(٢)	١٠ ث	٣	١٠ ث	تمرين (٦) رشاقة	
			٢ ق	١٥ ث	(٢)	١٥ ث	٢	١٥ ث	تمرين (٨) تحمل السرعة	
			٢ ق	١٥ ث	(٢)	١٥ ث	٢	١٥ ث	تمرين (١٠) تحمل السرعة	
			٣ ق	١٥ ث	(٢)	١٥ ث	٣	١٥ ث	تمرين (١١) تحمل السرعة	
			٢ ق	٢٠ ث	(٢)	٢٠ ث	١	٢٠ ث	تمرين (٧) تحمل الاداء	
			٢ ق	٢٠ ث	(٢)	٢٠ ث	١	٢٠ ث	تمرين (٩) تحمل الاداء	
٣ ق	٢٠ ث	(٣)	٢٠ ث	١	٢٠ ث	تمرين (١١) تحمل الاداء				
محطات	تدريبات علي المواقف الهجومية	١٥ ق	٣ ق	١٥ ث	(٤)	-	١	٣٠ ث	تدريب (١٥)	التدريبات المهارية
			٣ ق	١٥ ث	(٤)	-	١	٣٠ ث	تدريب (١٦)	
			٣ ق	١٥ ث	(٤)	-	١	٣٠ ث	تدريب (١٧)	
			٣ ق	١٥ ث	(٤)	-	١	٣٠ ث	تدريب (١٨)	
			٣ ق	١٥ ث	(٤)	-	١	٣٠ ث	تدريب (١٩)	
انتشار حر	تهدف عملية التهيئة في الوحدة التدريبية إلى عودة الأجهزة الفسيولوجية إلى حالتها الطبيعية	٥ ق	٢.٥ ق	١٠ ث	(٢)	-	٢	٤٠ ث	تمرين (١٥)	التهئية
			٢.٥ ق	١٠ ث	(٢)	-	٢	٤٠ ث	تمرين (١٤)	

## ٧/٢ القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية.

تم إجراء القياسات القبلية قبل تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث يوم الاربعاء الموافق

٢٠٢١/١٢/١م ويوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١٢/٢م.

## ٨/٢ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال (٦ أسابيع) الفترة من الاحد الموافق ٢٠٢١/١٢/٥م الي الجمعة الموافق ٢٠٢٢/١/١٤م خلال الموسم الرياضي ٢٠٢١م ٢٠٢٢م الذي يهدف الي التعرف علي تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية باستخدام تقنية الأقراص المضيفة علي فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الكوميتية في رياضة الكاراتيه وقد احتوي البرنامج علي عدد (٢٤) وحدة علي مدار شهر ونصف بواقع (٤) وحدات تدريبية خلال الأسبوع وبلغ الزمن الاجمالي للبرنامج علي (١٨٠٠ق) متمثل في الجزء التمهيدي بواقع (٣٠٠ق) ، الجزء الرئيسي بواقع (٢٠٠ق) ، الجزء الختامي بزمن (٣٠٠ق) وايام التدريب (السبت والأحد والأثنين والاربعاء والخميس) بصالة تدريب القوات المسلحة بالمنصورة مرفق(١٠)

## ١٠/٢ القياس البعدي: -

قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية للقدرات البدنية المهارية في يومي السبت الموافق

٢٠٢١/١/١٥م ويوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/١/١٧م.

## ١١/٢ المعالجات الاحصائية:

استخدم الباحث برنامج SPSS لإجراء المعالجات الإحصائية للبيانات قيد البحث متمثل في المعادلات التالية: -

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- دلالة الفروق بين المتوسطات.

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج:

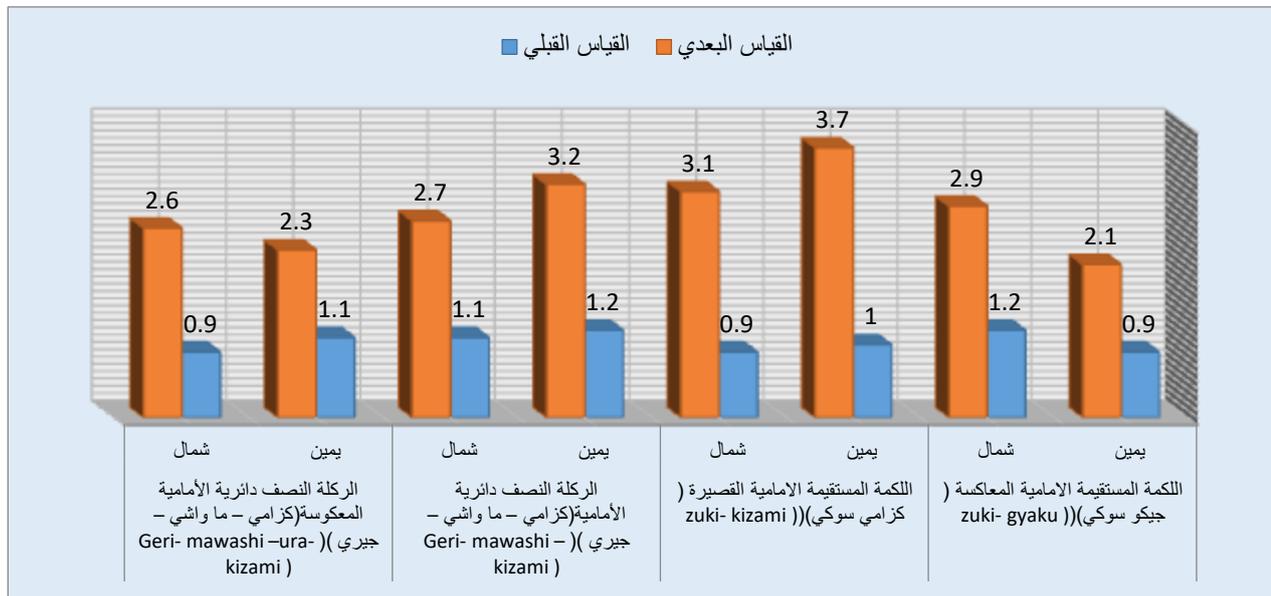
١/٤ عرض ومناقشة الفرض الاول توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث و لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في فاعلية اداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث للاعبين الكوميتيه.

جدول (٨)

الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في فاعلية اداء المهارات الهجومية قيد البحث ن=٢٥

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار	م
		ع ±	س	ع ±	س			
*٣.٠١	١.٢٠	١.١٠	٢.١٠	٠.٧٣	٠.٩٠	مهارات علي البساط	اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي)(zuki- gyaku)	٧
*٥.٨٠	١.٧٠	٠.٧٤	٢.٩٠	٠.٦٣	١.٢٠		اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة ( كزامي سوكي)(zuki- kizami)	
*٦.٧١	٢.٧٠	١.٠٦	٣.٧٠	٠.٨١	١.٠٠		الركلة النصف دائرية الامامية(كزامي - ما واشي - جيرى) (Geri- mawashi - kizami)	
*٧.٨٦	٢.٢٠	٠.٧٤	٣.١٠	٠.٥٦	٠.٩٠		الركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة(اورا - ما واشي - جيرى) (Geri- mawashi -ura- kizami)	
*٥.١٣	٢.٠٠	٠.٩٢	٣.٢٠	٠.٩١	١.٢٠			
*٤.٨٣	١.٦٠	٠.٨٢	٢.٧٠	٠.٧٣	١.١٠			
*٣.٩١	١.٢٠	١.٢٥	٢.٣٠	٠.٥٦	١.١٠			
*٣.٨٧	١.٧٠	١.٢٦	٢.٦٠	٠.٧٣	٠.٩٠			

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢



شكل (١) الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في فاعلية اداء المهارات الهجومية قيد البحث

يتضح من جدول (٨) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في فاعلية اداء المهارات الهجومية قيد البحث حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

وباستعراض نتائج جدول (٨) وشكل (١) نجد ان متوسط القياس القبلي للكلمة المستقيمة الأمامية المعاكسة (كياجوز وكى يمين) ٠.٩٠ درجة ومتوسط القياس البعدي ٢.١٠ درجة، ومتوسط القياس القبلي للكلمة المستقيمة الأمامية المعاكسة (كياجوز وكى شمال) ١.٢٠ درجة ومتوسط القياس البعدي ٢.٩٠ درجة كما متوسط القياس القبلي للكلمة المستقيمة القصيرة (كزامى زوكى يمين) ١.٠٠ درجة ومتوسط القياس البعدي ٣.٧٠ درجة.

كما يتضح من نتائج جدول (٧) وشكل (١) ان متوسط القياس القبلي للركلة النصف الدائرية الامامية (كزامى - ما واشى - جيري يمين) ١.٢٠ درجة ومتوسط القياس البعدي ٣.٢٠ درجة ، و متوسط القياس القبلي للركلة النصف الدائرية الامامية (كزامى - ما واشى - جيري شمال) ١.١٠ درجة و ٢.٧٠ درجة للقياس البعدي، كما اتضح ان متوسط القياس القبلي للركلة النصف الدائرية الامامية المعكوسة (كزامى - اورا ما واشى - جيري يمين) ١.١٠ درجة ومتوسط القياس البعدي ٢.٣٠ درجة ، و متوسط القياس القبلي للركلة النصف الدائرية الامامية (كزامى - اورا ما واشى - جيري شمال) ٠.٩٠ درجة و ١.٢٦ درجة للقياس البعدي.

**ويعزوا الباحثان** الفروق الدالة إحصائياً في متغيرات البحث الي التأثير الإيجابي لتدريبات سرعة الاستجابة الحركية والتي تتناسب مع طبيعة وإمكانات وقدرات عينة البحث فالبرنامج تضمن مجموعة من الأنشطة المتنوعة والمختلفة المناسبة لهم، كما يعزوا الباحثان التقدم في القياس البعدي لمجموعة البحث الي تطبيق البرنامج التدريبي المتبع باستخدام تدريبات سرعة الاستجابة باستخدام تقنية الاقراص المضئية بهدف والذي كان له تأثير إيجابي على فاعلية اداء المهارات الهجومية قيد البحث.

**كما يعزوا الباحثان** التحسن في القياس البعدي لمجموعة البحث الي مدي تخصصية سرعة الاستجابة الحركية فهي تساعد المدربين في التنوع والابتكار في تنفيذ الوحدات التدريبية لاحتوائها علي أشكال حركية متعددة نتيجة المثير الضوئي (الاقراص المضئية) فهي لا تهتم فقط بالحركات التي تتم في اتجاه واحد بل تحتوي علي سرعة الاستجابة بشكل عشوائي والتي تتلاءم مع ظروف وطبيعة الأداء، فهي تعمل علي تنمية سرعة الاستجابة مثل مواقف اللعب.

وهذا ما يؤكد ربيع سليمان محمد (٢٠٢٢م) (١١) منه الله محمود صابر (٢٠٢٢م) (٢٧) بان تدريبات الرؤية البصرية من اهم التدريبات في النشاط الرياضي حيث تساعد اللاعب علي التركيز

والانتباه الفعال من اجل الاحتفاظ بذاكرة بصرية ثابتة عند انسداد الرؤية البصرية او حجبها بشكل متقطع.

و تتفق هذه النتائج مع دراسة كل من محمود صابر شفيق (٢٠١٨م) (٢٥)، رانيا محمد عبد الجواد (٢٠١٨م) (٩)، إيناس عبد المنعم هاشم (٢٠٢١م) (٥)، شيري عماد كامل (٢٠٢١م) (١٤)، شريف ابراهيم عبدة (٢٠٢١م) (١٣) ربيع سليمان محمد (٢٠٢٢م) (١١) منه الله محمود صابر (٢٠٢٢م) (٢٧) في أن تطوير سرعة الاستجابة الحركية في النشاط الرياضي التخصصي تساهم بدرجة كبيرة جدا في تطوير المهارات الهجومية للاعبين وخصوصا المهارات التي تؤدي في ظروف لعب مختلفة.

كما تتفق مع دراسة كل من عمرو عبد العظيم إبراهيم (٢٠١٣م) (١٨) محمود صابر شفيق (٢٠١٨م) (٢٥)، إيناس عبد المنعم هاشم (٢٠٢١م) (٥) ربيع سليمان محمد (٢٠٢٢م) (١١) منه الله محمود صابر (٢٠٢٢م) (٢٧) في الاهتمام بالقدرات الحركية باستخدام تدريبات تتشابه مع طبيعة الاداء المهارى للاعبين لأنها تساعد في تطوير وتحسين فاعلية الأداء المهارى والارتقاء بالمستوي الفني للاعبين .

كما تتفق مع عصام حسين صقر (٢٠١٦م) (١٦) حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٧م) (٦)، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠٢١م) (٨) ، مروة حسين عيد (٢٠١٩م) (٢٦) محمود صابر شفيق (٢٠١٨م) (٢٥)، إيناس عبد المنعم هاشم (٢٠٢١م) (٥)، شيري عماد كامل (٢٠٢١م) (١٤)، شريف إبراهيم عبدة (٢٠٢١م) (١٣) ربيع سليمان محمد (٢٠٢٢م) (١١) منه الله محمود صابر (٢٠٢٢م) (٢٧) علي أن الاهتمام بتطوير الصفات البدنية الخاصة بالنشاط التخصصي تؤثر بشكل مباشر في فاعلية الاداء المهارى للاعب فكلما ارتفع مستوي القدرات البدنية الخاصة كلما ساهم ذلك الارتقاء بمستوي الاداء المهارى وتمكن اللاعب من التفوق علي منافسة بسهولة.

ويتفق أيضا الي ما أشار اليه ربيع سليمان محمد (٢٠٢٢م) (١١)، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠٢١م) (٩) ربيع سليمان محمد (٢٠٢٢م) (١١) منه الله محمود صابر (٢٠٢٢م) (٢٧) ضرورة التركيز علي تنمية الصفات البدنية وبصفة خاصة سرعة الاستجابة الحركية للاعب الكوميتيه لما لها من تأثير كبير في فاعلية الاداء المهارى وتحقيق النتائج المرجوة.

وبذلك يتحقق الفرض الاول الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث ولصالح القياس البعدي عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في فاعلية اداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث للاعب الكوميتيه " .

## ٢/٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي

لدى مجموعة البحث و لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في مستوى اداء بعض الصفات البدنية الخاصة قيد البحث للاعبين الكوميتيه.

### جدول (٩)

الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الصفات البدنية قيد البحث

ن=٢٥

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			س	ع ±	س	ع ±		
١	تحمل الاداء	عدد	٢٧.٩٢	٢.٣٢	٣٣.٢٣	٢.٣٣	٥.٣١	*٥.٣٦
			٢٦.٥١	٢.٥٤	٣٠.١٢	٢.٥٥	٣.٦١	*٣.٣٣
	شمال	٣٠.٦٠	١.٠٢	٣٥.٦٥	١.٠٣	٥.٠٥	*١١.٥٥	
		٣١.٧١	١.٣٦	٣٧.٢٥	١.٣٧	٥.٥٤	*٩.٥٢	
	يمين	٢٨.٢٣	١.٥٨	٣٤.٢٥	١.٥٩	٦.٠٢	*٨.٩١	
		٢٧.٨١	١.٧٠	٣٣.٥٢	١.٧١	٥.٧١	*٧.٨٥	
شمال	٢٦.٦٠	٢.٤٩	٣٠.١٥	٢.٥٠	٣.٥٥	*٣.٣٤		
	٢٥.٦٢	٢.١٢	٢٩.٨٧	٢.١٣	٤.٢٥	*٤.٦٩		
٢	تحمل القوة	عدد	٤١.٦٤	١.٣٥	٤٧.٠١	١.٣٦	٥.٣٧	*٩.٢٩
			٤٢.٩٧	٢.٦٥	٤٦.٦٨	٢.٦٦	٣.٧١	*٣.٢٨
	يمين	٣٦.٦٤	١.٨٤	٤٠.١٢	١.٨٥	٣.٤٨	*٤.٤٢	
		٣٨.٠٧	١.٦٤	٤٤.٨٧	١.٦٥	٦.٨٠	*٩.٦٩	
	شمال	٣٤.١٧	١.٦٥	٣٩.٠١	١.٦٦	٤.٨٤	*٦.٨٦	
		٣٤.٨٤	٢.١٤	٣٩.٩٠	٢.١٥	٥.٠٦	*٥.٥٣	
يمين	٢٩.٥٩	٢.٩٥	٣٥.٨٧	٢.٩٦	٦.٢٨	*٤.٩٨		
	٣٠.٤٩	٢.١٤	٣٤.٨٩	٢.١٥	٤.٤٠	*٤.٨١		
٣	تحمل السرعة	زمن	١٤.٤٤	٢.٥٤	١٨.٩١	٢.٥٥	٤.٤٧	*٤.١٢
			١٢.٥٨	١.٦٤	١٨.٠١	١.٦٥	٥.٤٣	*٧.٧٤
	يمين	١٤.٣٩	١.٣٢	٢٠.٢٥	١.٣٣	٥.٨٦	*١٠.٣٧	
		١١.٦٥	١.٢٤	١٧.٠٢	١.٢٥	٥.٣٧	*١٠.١٢	
	شمال	١٤.٤٩	١.٧٤	٢٠.٣٠	١.٧٥	٥.٨١	*٧.٨١	
		١٢.٤٨	١.٣٧	١٨.٠١	١.٣٨	٥.٥٣	*٩.٤٣	
يمين	١٥.٣٩	٢.٤١	١٩.٢٥	٢.٤٢	٣.٨٦	*٣.٧٥		
	١٣.٨١	٢.٧٤	١٩.٤٧	٢.٧٥	٥.٦٦	*٤.٨٤		
٤	القوة المميزة بالسرعة	زمن	٥.٩٠	٢.٥٧	١٠.٠١	٢.٥٨	٤.١١	*٣.٧٤
			٣.٩٦	٢.٤١	٨.٩٨	٢.٤٢	٥.٠٢	*٤.٨٧
	يمين	٥.٣٦	١.٩٨	١٠.٠١	١.٩٩	٤.٦٥	*٥.٤٩	
		٥.٠٦	١.٢٥	١٠.١٢	١.٢٦	٥.٠٦	*٩.٤٦	
	شمال	٥.٥٠	٠.٩٨	١٠.٧٤	٠.٩٩	٥.٢٤	*١٢.٤٨	
		٣.٢٧	١.٠٦	٩.١٢	١.٠٧	٥.٨٥	*١٢.٨٨	
يمين	٤.٧٠	١.٩٨	٨.٩٤	١.٩٩	٤.٢٤	*٥.٠١		
	٣.٤٢	١.٨٥	٨.٧٤	١.٨٦	٥.٣٢	*٦.٧٣		

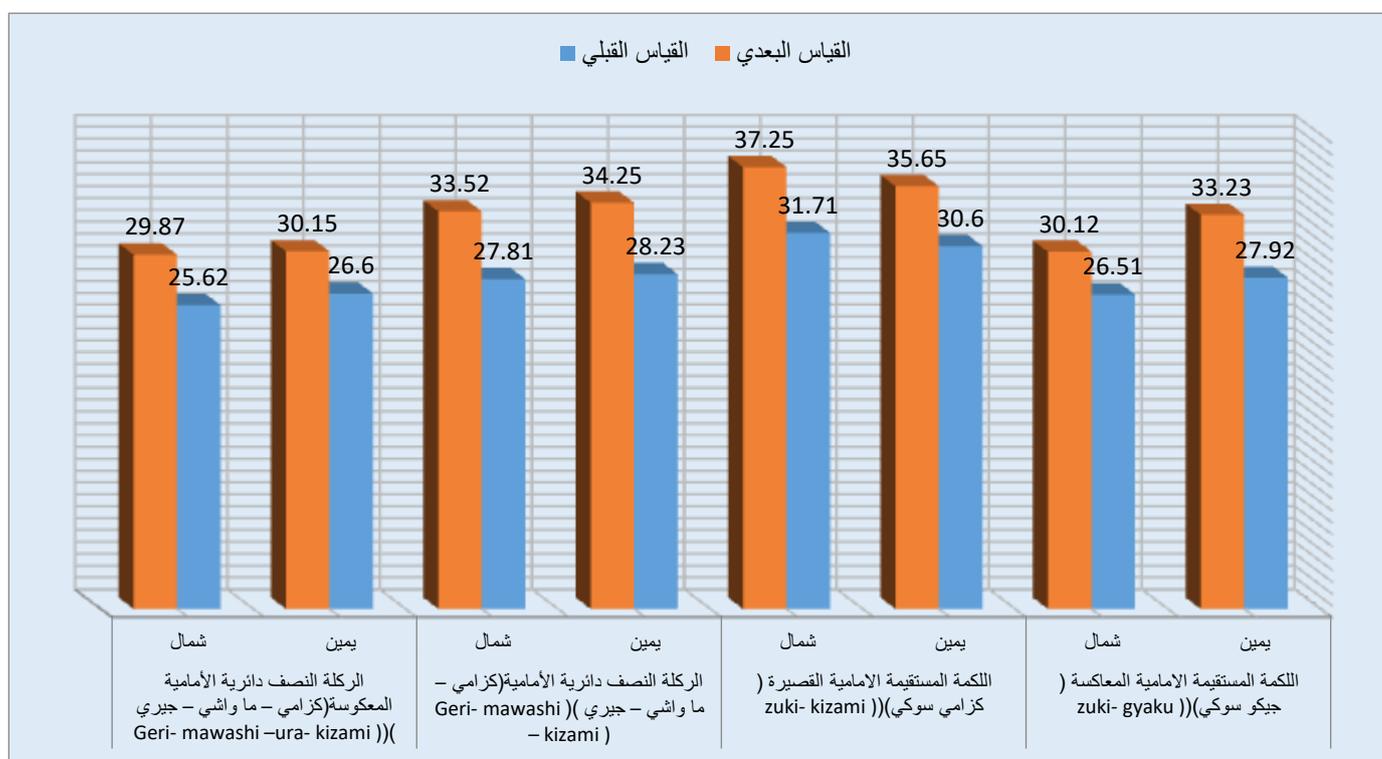
\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢

تابع جدول (٩)

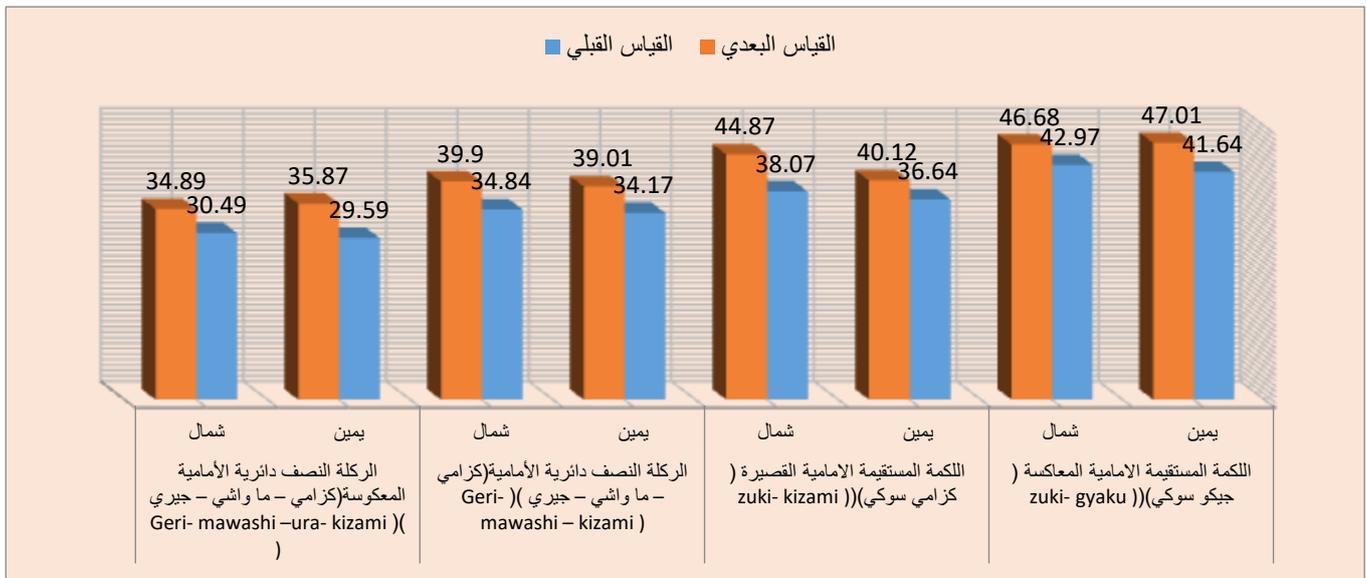
الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمجموعة البحث في الصفات البدنية قيد البحث

ن=٢٥

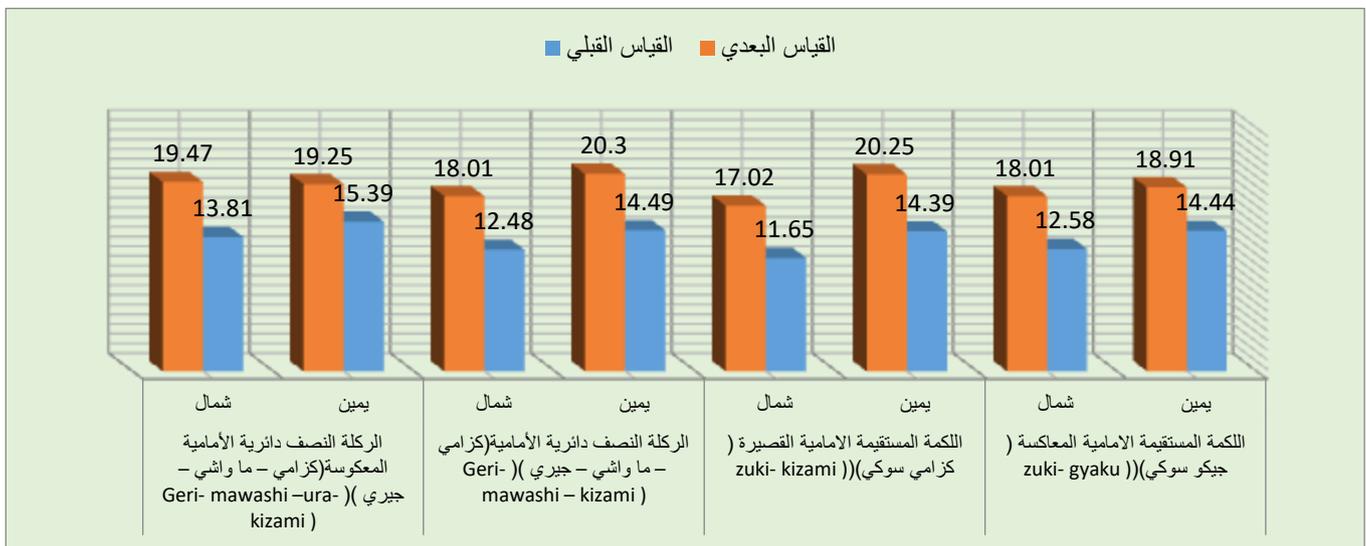
م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	
			ع ±	س	ع ±	س			
٥	الركلة المستقيمة الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي) (zuki- gyaku)	يمين	زمن	١٧.٦٥	٢.٢٥	١٢.٣٤	٢.٤٥	٥.٣١	*٥.٢٩
		شمال	زمن	١٧.٩٨	٢.١٤	١٢.٢٦	٢.٧٥	٥.٧٢	*٥.٤٤
		يمين	زمن	١٨.٥٦	٢.٣٦	١٢.٦٨	٢.٦٤	٥.٨٨	*٥.٥١
		شمال	زمن	١٩.٢٥	٢.٠١	١٣.٣٨	٢.٨٤	٥.٨٧	*٥.٦٠
	الركلة النصف دائرية الامامية (كزامي - ما واشي - جيرى) (Geri- mawashi - kizami)	يمين	زمن	١٨.٦٥	٢.٠١	١٣.٩٠	٢.٣٤	٤.٧٥	*٥.١١
		شمال	زمن	٢٠.٢١	١.٠٢	١٥.٢٣	١.٨٧	٤.٩٨	*٧.٧٥
		يمين	زمن	٢١.٢٣	٢.٢٣	١٥.٩٨	١.٩٥	٥.٢٥	*٥.٨٨
		شمال	زمن	٢٢.٣٢	٢.٨٤	١٧.٠٨	٢.٣٦	٥.٢٤	*٤.٧١
٦	الركلة المستقيمة الامامية المعاكسة ( جيكو سوكي) (zuki- gyaku)	يمين	درجة	٤٥.٧٠	١.٨٠	٥٨.١٢	٢.٣٦	١٢.٤٢	*١٣.٨٨
		شمال	درجة	٤٤.٢٠	١.١٠	٥٨.٦٤	١.٢٥	١٤.٤٤	*٢٨.٧٦
		يمين	درجة	٤٥.٧٠	١.٧٠	٥٩.٥٠	١.٦٩	١٣.٨٠	*١٩.٠٩
		شمال	درجة	٤٤.٣٠	١.٣٠	٥٥.٦٨	١.٤١	١١.٣٨	*١٩.٦٨
	الركلة النصف دائرية الامامية (كزامي - ما واشي - جيرى) (Geri- mawashi - kizami)	يمين	درجة	٤٥.٧٠	١.٥٠	٥٩.٤٠	١.٢٣	١٣.٧٠	*٢٣.٤٢
		شمال	درجة	٤٤.٣٠	١.٣٠	٦٠.٣٠	١.٩٨	١٦.٠٠	*٢٢.٤٠
		يمين	درجة	٤٣.٥٠	١.٧٠	٥٦.٣٠	١.٨٤	١٢.٨٠	*١٦.٩٥
		شمال	درجة	٤٤.٦٠	١.٩٠	٥٥.٥٦	١.٢٥	١٠.٩٦	*١٥.٩٨



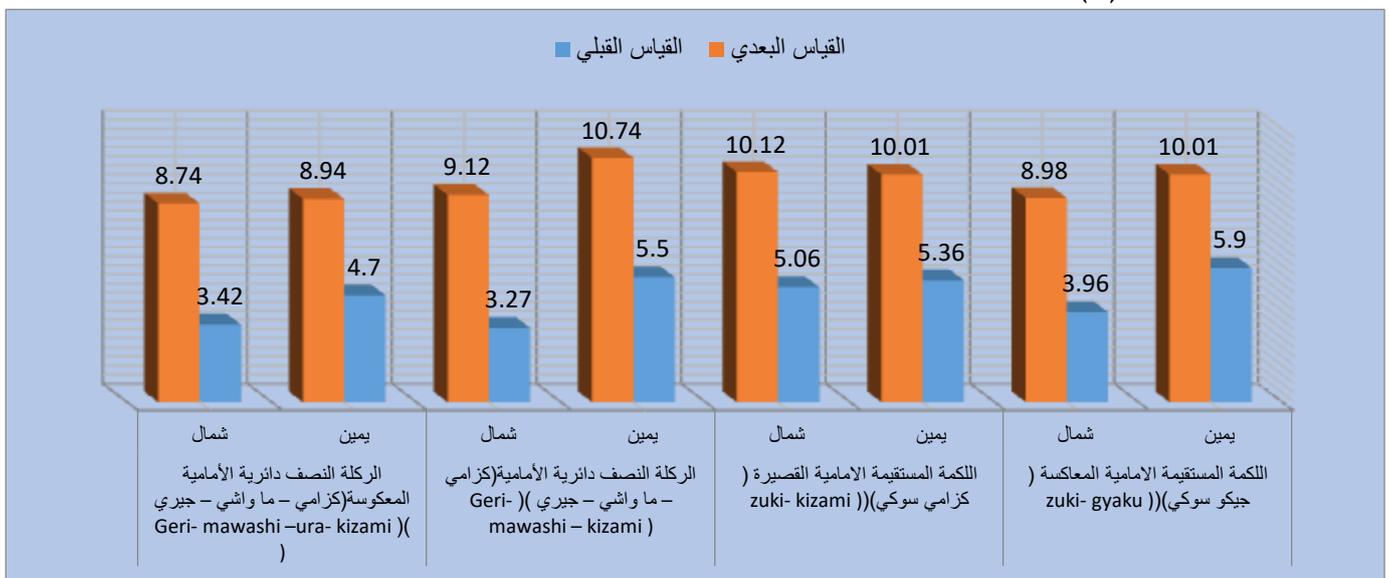
شكل (٢) الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمجموعة البحث في تحمل الاداء للمهارات قيد البحث



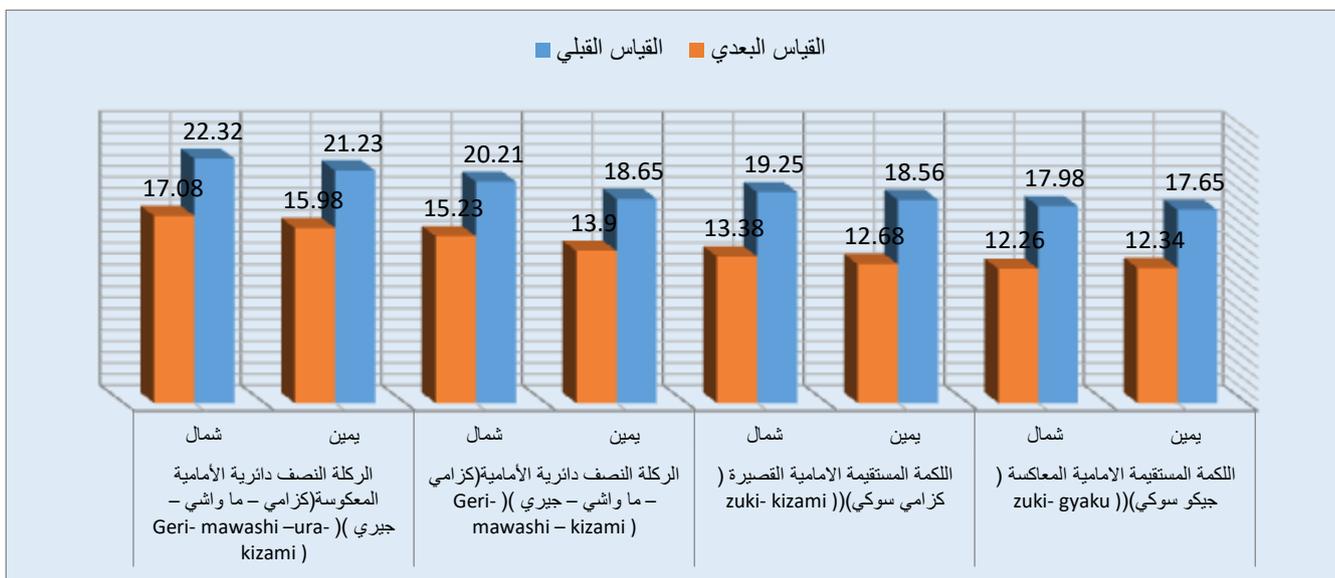
شكل (٣) الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في تحمل القوة للمهارات قيد البحث



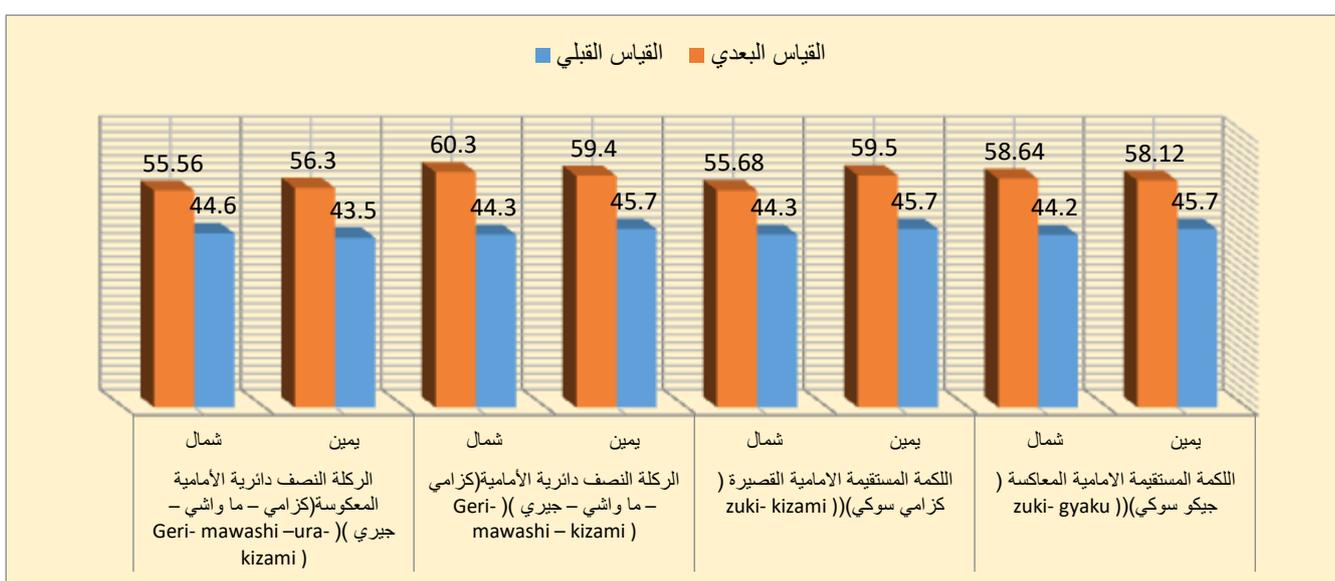
شكل (٤) الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في تحمل السرعة للمهارات قيد البحث



شكل (٥) الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القوة المميزة بالسرعة للمهارات قيد البحث



شكل (٦) الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الرشاقة للمهارات قيد البحث



شكل (٩) الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في سرعة الاستجابة الحركية للمهارات قيد البحث

يتضح من جدول (٨) وشكل (٢) (٣) (٤) (٥) (٦) (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية البعدية لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

وباستعراض نتائج جدول (٨) وشكل (٣) نجد أن متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل الاداء للكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة (كياجو زوكي) (٢٧.٩٢ عدة لليد اليميني) و (٢٦.٥١ عدة لليد اليسرى) ، وكان متوسط القياس البعدي لاختبار تحمل الاداء للكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة (كياجو زوكي) (٣٣.٣٣ عدة لليد اليميني) و (٣٠.١٢ عدة لليد اليسرى) ومتوسط القياس القبلي لاختبار تحمل الاداء للكلمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي زوكي) (٣٠.٦٠ عدة لليد اليميني) و (٣١.٧١ عدة لليد اليسرى) ومتوسط القياس البعدي لاختبار تحمل الاداء للكلمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي

زوكي)(٣٥.٦٥ عدة لليد اليميني ) و (٣٧.٢٥ عدة لليد اليسرى) ، كما تبين ان متوسط القبلي لاختبار تحمل الاداء للركلة النصف دائرية الامامية (كزامي ما واشي جيري)(٢٨.٢٣ عدة للقدم اليميني ) و (٢٧.٨١ عدة للقدم اليسرى)، متوسط القياس البعدي لاختبار تحمل الاداء للركلة النصف دائرية الامامية (كزامي ما واشي جيري)(٣٤.٢٥ عدة للقدم اليميني ) و (٣٣.٥٢ عدة للقدم اليسرى)، كما اتضح ان متوسط القبلي لاختبار تحمل الاداء للركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة (كزامي اورا ما واشي جيري)(٢٦.٦٠ عدة للقدم اليميني ) و (٢٥.٦٢ عدة للقدم اليسرى)، متوسط القياس البعدي لاختبار تحمل الاداء للركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة (كزامي أورا ما واشي جيري)(٣٠.١٥ عدة للقدم اليميني ) و (٢٩. عدة للقدم اليسرى)،

كما يتضح من نتائج جدول (٨) وشكل(٤) نجد أن متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل القوة للكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة (كياجو زوكي)(٤١.٦٤ عدة لليد اليميني ) و (٤٢.٩٧ عدة لليد اليسرى) ، وكان متوسط القياس البعدي لاختبار تحمل الاداء للكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة (كياجو زوكي)(٤٧.٠١ عدة لليد اليميني ) و (٤٦.٦٨ عدة لليد اليسرى) ، ومتوسط القياس القبلي لاختبار تحمل القوة للكلمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي زوكي)(٣٦.٦٤ عدة لليد اليميني ) و (٣٨.٠٧ عدة لليد اليسرى) ، وكان متوسط القياس البعدي لاختبار تحمل الاداء للكلمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي زوكي)(٤٠.١٢ عدة لليد اليميني ) و (٤٤.٨٧ عدة لليد اليسرى) كما تبين ان متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل القوة للركلة النصف دائرية الامامية (كزامي ما واشي جيري)(٣٤.١٧ عدة للقدم اليميني ) و (٣٤.٨٤ عدة للقدم اليسرى)، ومتوسط القياس البعدي لاختبار تحمل القوة للركلة النصف دائرية الامامية (كزامي ما واشي جيري)(٣٩.٠١ عدة للقدم اليميني ) و (٣٩.٩٠ عدة للقدم اليسرى)، كما اتضح ان متوسط القبلي لاختبار تحمل القوة للركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة(كزامي اورا ما واشي جيري)(٢٩.٥٩ عدة للقدم اليميني ) و (٣٠.٤٩ عدة للقدم اليسرى)، متوسط القياس البعدي لاختبار تحمل الاداء للركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة (كزامي أورا ما واشي جيري)(٣٥.٨٧ عدة للقدم اليميني ) و (٣٤.٨٩ عدة للقدم اليسرى)،

ومن خلال استعراض نتائج جدول (٨) وشكل(٥) نجد أن متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل السرعة للكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة (كياجو زوكي)(١٤.٤٤ عدة لليد اليميني ) و (١٢.٥٨ عدة لليد اليسرى) ، وكان متوسط القياس البعدي لاختبار تحمل الاداء للكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة (كياجو زوكي)(١٨.٩١ عدة لليد اليميني ) و (١٨.٠١ عدة لليد اليسرى) ، ومتوسط القياس القبلي لاختبار تحمل السرعة للكلمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي زوكي)(١٤.٣٩ عدة لليد اليميني ) و

(١١.٦٥ عدة لليد اليسرى) ، وكان متوسط القياس البعدي لاختبار تحمل السرعة للكلمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي زوكي)(٢٥.٢٥ عدة لليد اليمني ) و (١٧.٠٢ عدة لليد اليسرى) كما تبين ان متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل السرعة للركلة النصف دائرية الامامية (كزامي ما واشي جيري)(٤٩.١٤ عدة للقدم اليمني ) و (٤٨.١٢ عدة للقدم اليسرى)، ومتوسط القياس البعدي لاختبار تحمل القوة للركلة النصف دائرية الامامية (كزامي ما واشي جيري)(٣٠.٣٠ عدة للقدم اليمني ) و (١٨.٠١ عدة للقدم اليسرى)، كما اتضح ان متوسط القبلي لاختبار السرعة للركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة (كزامي اورا ما واشي جيري)(٣٩.١٥ عدة للقدم اليمني ) و (٨١.١٣ عدة للقدم اليسرى)، متوسط القياس البعدي لاختبار تحمل السرعة للركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة (كزامي أورا ما واشي جيري)(٢٥.١٩ عدة للقدم اليمني ) و (٤٧.١٩ عدة للقدم اليسرى).

كما يتضح من نتائج جدول (٨) وشكل (٦) أن متوسط القياس القبلي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة (كياجو زوكي)(٩٠.٥ عدة لليد اليمني ) و (٩٦.٣ عدة لليد اليسرى) ، وكان متوسط القياس البعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة (كياجو زوكي)(١٠٠.١ عدة لليد اليمني ) و (٩٨.٨ عدة لليد اليسرى) ، ومتوسط القياس القبلي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي زوكي)(٣٦.٥ عدة لليد اليمني ) و (٠٦.٥ عدة لليد اليسرى) ، وكان متوسط القياس البعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي زوكي)(١٠٠.١ عدة لليد اليمني ) و (١٢.١٠ عدة لليد اليسرى) كما تبين ان متوسط القياس القبلي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية الامامية (كزامي ما واشي جيري)(٥٠.٥٠ عدة للقدم اليمني ) و (٢٧.٣ عدة للقدم اليسرى)، ومتوسط القياس البعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية الامامية (كزامي ما واشي جيري)(٧٤.١٠ عدة للقدم اليمني ) و (١٢.٩ عدة للقدم اليسرى)، كما اتضح ان متوسط القبلي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة (كزامي اورا ما واشي جيري)(٧٠.٤ عدة للقدم اليمني ) و (٤٢.٣ عدة للقدم اليسرى)، متوسط القياس البعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة (كزامي أورا ما واشي جيري)(٩٤.٨ عدة للقدم اليمني ) و (٧٤.٨ عدة للقدم اليسرى).

كما يتضح من نتائج جدول (٨) وشكل (٧) أن متوسط القياس القبلي لاختبار الرشاقة للكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة (كياجو زوكي)(٦٥.١٧ ث لليد اليمني ) و (٩٨.١٧ ث لليد اليسرى) ، وكان متوسط القياس البعدي لاختبار الرشاقة للكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة (كياجو زوكي)(٣٤.١٢ ث لليد اليمني ) و (٢٦.١٢ ث لليد اليسرى) ، ومتوسط القياس القبلي لاختبار الرشاقة للكلمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي زوكي)(٥٦.١٨ ث لليد اليمني ) و (٢٥.١٩ ث لليد اليسرى) ،

وكان متوسط القياس البعدي لاختبار الرشاقة للكلمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي زوكي)(١٢.٦٨ ث ليد اليميني ) و (١٣.٢٨ ث ليد اليسرى) كما تبين ان متوسط القياس القبلي لاختبار الرشاقة للركلة النصف دائرية الامامية (كزامي ما واشي جيري)(١٨.٦٥ ث للقدم اليميني ) و (٢٠.٢١ ث للقدم اليسرى)، ومتوسط القياس البعدي لاختبار الرشاقة للركلة النصف دائرية الامامية (كزامي ما واشي جيري)(١٣.٩٠ ث للقدم اليميني ) و (١٥.٢٣ ث للقدم اليسرى)، كما اتضح ان متوسط القبلي لاختبار الرشاقة للركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة (كزامي اورا ما واشي جيري)(٢١.٢٣ ث للقدم اليميني ) و (٢٢.٣٢ ث للقدم اليسرى)، متوسط القياس البعدي لاختبار الرشاقة للركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة (كزامي أورا ما واشي جيري)(١٥.٩٨ ث للقدم اليميني ) و (١٧.٠٨ ث للقدم اليسرى).

ومن خلال الاطلاع علي نتائج جدول (٨) وشكل(٨) أن متوسط القياس القبلي لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة (كياجو زوكي)(٤٥.٧٠ درجة ليد اليميني ) و (٤٤.٢٠ درجة ليد اليسرى) ، وكان متوسط القياس البعدي لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة (كياجو زوكي) (٥٨.١٢ درجة ليد اليميني ) و (٥٨.٦٤ درجة ليد اليسرى) ، ومتوسط القياس القبلي لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للكلمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي زوكي)(٤٥.٧٠ درجة ليد اليميني ) و (٤٤.٣٠ درجة ليد اليسرى) ، وكان متوسط القياس البعدي لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للكلمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي زوكي)(٥٩.٥٠ درجة ليد اليميني ) و (٥٥.٦٨ درجة ليد اليسرى) كما تبين ان متوسط القياس القبلي لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للركلة النصف دائرية الامامية (كزامي ما واشي جيري)(٤٥.٧٠ درجة ليد اليميني ) و (٤٤.٣٠ درجة ليد اليسرى)، ومتوسط القياس البعدي لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للركلة النصف دائرية الامامية (كزامي ما واشي جيري)(٥٩.٤٠ درجة ليد اليميني ) و (٦٠.٣٠ درجة ليد اليسرى)، كما اتضح ان متوسط القبلي لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة (كزامي اورا ما واشي جيري)(٤٣.٥٠ درجة ليد اليميني ) و (٤٤.٦٠ درجة ليد اليسرى)، متوسط القياس البعدي لاختبار الرشاقة للركلة النصف دائرية الامامية المعكوسة (كزامي أورا ما واشي جيري)(٥٦.٣٠ درجة ليد اليميني ) و (٥٥.٥٦ درجة ليد اليسرى).

**ويعزوا الباحثان الفروق الدالة إحصائيا في المتغيرات البدنية الي التأثير الإيجابي لتدريبات سرعة الاستجابة الحركية باستخدام تقنية الاقراص المضئية والتي اثرت بشكل مباشر في تطوير الصفات البدنية الخاصة قيد البحث كما تضمن البرنامج تدريبات مناسبة مع إمكانات وقدرات عينة البحث حيث تضمن البرنامج أنشطة المتنوعة والمختلفة المناسبة لهم كما تميزت بالتنوع والتجديد والتشويق نتيجة تقنية**

الاقراص المضيفة والتي ادت الي اداء جميع افراد عينة البحث للتدريبات بحماس وتشويق ، كما تم مراعاة أهم النقاط الفنية المميزة للمهارة وكذلك وصم الباحثان مجموعة من التدريبات الوقفية المشابهة لطبيعة الأداء والتي تساعد بشكل كبير في تنمية الصفات البدنية قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه ربيع سليمان محمد (٢٠٢٢م) (١١) حسين حجازي عبد الحميد (٢٠٢١م) (٨) منه الله محمود صابر (٢٠٢٢م) (٢٧) أن تدريبات سرعة الاستجابة الحركية تساعد بشكل اساسي في الارتقاء بباقي الصفات البدنية الأخرى وبالتالي تطوير فاعلية الاداء للاعبين في النشاط التخصصي.

كما تتفق مع نتائج كل من رعدة محمد عصمت (٢٠٢١م) (١٢) إيناس عبد المنعم هاشم (٢٠٢١م) (٥)، شيري عماد كامل (٢٠٢١م) (١٤)، شريف إبراهيم عبدة (٢٠٢١م) (١٣) حسين حجازي عبد الحميد (٢٠٢١م) (٨) ربيع سليمان محمد (٢٠٢٢م) (١١) منه الله محمود صابر (٢٠٢٢م) (٢٧) على أن تطوير سرعة الاستجابة كصفة بدنية خاصة يساهم بشكل فعال في تطوير الصفات البدنية الخاصة للاعبين وكذلك تطوير مستوى الاداء الفني للاعبين.

كما تتفق مع نتائج كل من عمرو عبد العظيم إبراهيم (٢٠١٣م) (١٨)، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٥م) (٦)، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩م) (٧) محمود صابر شفيق (٢٠١٨م) (٢٥)، إيناس عبد المنعم هاشم (٢٠٢١م) (٥)، شيري عماد كامل (٢٠٢١م) (١٤)، شريف إبراهيم عبدة (٢٠٢١م) (١٣) حسين حجازي عبد الحميد (٢٠٢١م) (٨) ، رعدة محمد عصمت (٢٠٢١م) (١٢) ربيع سليمان محمد (٢٠٢٢م) (١١) منه الله محمود صابر (٢٠٢٢م) (٢٧) علي أن البرامج التدريبية المقننة يؤدي الي تطوير الصفات البدنية الخاصة.

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من عمرو عبد العظيم إبراهيم (٢٠١٣م) (١٨)، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٥م) (٦)، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩م) (٧) محمود صابر شفيق (٢٠١٨م) (٢٥)، إيناس عبد المنعم هاشم (٢٠٢١م) (٥)، شيري عماد كامل (٢٠٢١م) (١٤)، شريف إبراهيم عبدة (٢٠٢١م) (١٣) حسين حجازي عبد الحميد (٢٠٢١م) (٨) ، رعدة محمد عصمت (٢٠٢١م) (١٢) ربيع سليمان محمد (٢٠٢٢م) (١١) منه الله محمود صابر (٢٠٢٢م) (٢٧) حيث أكدت جميع نتائج دراساتهم علي وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث و لصالح القياس البعدي عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في مستوي اداء بعض الصفات البدنية الخاصة قيد البحث للاعبين الكوميتية " .

## ١٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات:

### ١/٥ الاستنتاجات

في حدود أهداف وفروض الدراسة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية للمتغيرات قيد البحث توصلت الباحثة الي الاستنتاجات التالية:

- ✓ أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات سرعه الاستجابة باستخدام تقنية الأقراص المضئية تأثيرا إيجابيا وذو دلالة إحصائية في تنمية الصفات البدنية الخاصة للاعبى الكوميتية.
- ✓ أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات سرعه الاستجابة باستخدام تقنية الأقراص المضئية تأثيرا إيجابيا وذو دلالة إحصائية في تنمية سرعه الاستجابة بالمهارات قيد البحث.
- ✓ أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو تأثيرا إيجابيا وذو دلالة إحصائية في فاعلية الاداء للاعبى الكوميتية.

### ٢/٥ التوصيات:

- في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج وفي حدود عينة البحث فان الباحث يوصي بما يلي: -
- ✓ استخدام تدريبات سرعه الاستجابة لتطوير الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الكاراتيه (كاتا - كوميتية).

- ✓ استخدام البرنامج المقترح لما له من اهمية في تطوير سرعه الاستجابة للاعبى الكوميتيه.
- ✓ استخدام البرنامج المقترح لتحسين المهارات الهجومية المختلفة للاعبى الكوميتيه.
- ✓ تطبيق التدريبات المهارية المقترحة للارتقاء بمستوي الأداء الفني للاعبى الكوميتية.
- ✓ إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة في المسابقات المختلفة (كاتا وكوميتية).

٠/٦ قائمة المراجع:

١/٦ : المراجع العربية:

١. إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس والتقويم في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف الإسكندرية ، ٢٠٠٠م
٢. أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، الإسكندرية ، دار منشأة المعارف ٢٠٠٥م
٣. أحمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١١م.
٤. امير رشدي شيال : تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز الناطق العشوائي لتطوير تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين مجلة الأطروحة - علوم الرياضة ، مج ٤، ١٤ ٢٠٢٢م
٥. ايناس عبد المنعم هاشم : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والنفس- حركية وسرعة أداء الجمل الحركية المركبة للمصارعين مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية جامعة بني سويف - كلية التربية الرياضية مج ٤، ٨٤ ٢٠٢١م
٦. حسين حجازي عبد الحميد : تأثير تدريبات تحمل الأداء علي فعالية بعض الاداءات الخطئية للاعبي الكوميتية، رساله دكتوراه منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠١٥م.
٧. حسين حجازي عبد الحميد : تأثير تدريبات مشابهه لطبيعة الاداء علي مستوي أداء الهيكل البنائي للكاتا الاولي وبعض الصفات البدنية للأطفال المدمجين برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، عدد(يونيه) جزء (٨) ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان ، ٢٠١٩/١٢/٥م
٨. حسين حجازي عبد الحميد : تأثير تدريبات الساكيو ( S. A. Q ) علي فعالية أداء بعض الخرائط التكتيكية في ضوء تعديلات القانون الدولي لرياضة الكاراتيه ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعته اسيوط ٢٠٢١/١٢/١٠م

٩. رانيا محمد عبد الجواد : (فاعلية تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل وبعض أساليب الهجوم المضاد للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، مجلة علوم الرياضة - كلية التربية الرياضية جامعة المنيا المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان، ٢٠١٨م

١٠. ريسان خريبط ، أبو العلا : التدريب الرياضي ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٦م.  
عبد الفتاح

١١. ربيع سليمان محمد : تأثير تدريبات المثيرات الضوئية "Fit Light" على زمن رد الفعل الحركي وفاعلية الهجوم المضاد للاعبين الكوميتيه برياضة الكاراتيه مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية جامعة بني سويف - كلية التربية الرياضية مج ٥، ع ٩٤ مارس ٢٠٢٢م

١٢. رعدة محمد عصمت : تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين ومستوى الأداء المهاري لناشئ سلاح الشيش المجلة العلمية لعلوم الرياضة جامعة كفر الشيخ - كلية التربية الرياضية ع ٤٤ ديسمبر ٢٠٢١م

١٣. شريف إبراهيم عبدة : تأثير تدريبات الرؤية البصرية باستخدام تقنية Fit Light Trainer على تركيز الانتباه وبعض المدركات الحس: حركية والأداءات المهاريه لحراس مرمى كرة القدم الناشئين من (١٣-١٥) سنة المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات ٢٠٢١

١٤. شيري عماد كامل : تأثير تدريبات الساكيو "S. A. Q" على سرعة الاستجابة الحركية ومستوى أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الخط الخلفي في كرة اليد مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية جامعة أسبوط - كلية التربية الرياضية ع ٥٧، ج ٣ ٢٠٢١

١٥. صالح عبد القادر عتريس : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن الحركي (الحركي والثابت) علي مستوي الأداء المهاري للجمله الحركية (انبي) لناشئي رياضة الكاراتيه ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، عدد ٣٧، جزء ٣ ، ٢٠١٣م

١٦. عصام حسين صقر : تأثير تنمية التوازن العضلي علي مستوي الاداءات الهجومية وبعض المتغيرات البدنية لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة العدد ٧٦ ، ٢٠١٦م.
١٧. عماد عبد الفتاح السرسري : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١١م.
١٨. عمرو عبد العظيم إبراهيم : مستوي أداء ناشئي الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠١٣م.
١٩. غزوان انهير القريشي : أثر تدريبات المواقف الخطئية في تطوير سرعة رد الفعل للملاكمين الشباب بأوزان (٦٠-٦٤-٦٩) كغم مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية مج ٢٠، ع ١٤، ٢٠٢٠م
٢٠. محمد السيد خليل : اللبين بالمنصورة ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢م.
٢١. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، ط ٣، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٤م.
٢٢. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط ٣، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٣م.
٢٣. محمد عبد الرحمن علي : تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية علي مؤشرات الفعالية الكمية للأداء الخطئي للاعبي الكوميتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٣
٢٤. محمد مرسال حمد ارباب، هشام حجازي عبد الحميد : المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه، مطبعة بلال بالمنصورة ، ٢٠١٠م.
٢٥. محمود صابر شفيق : تأثير تدريبات المنافسة على فاعلية الأداء الخطئي للاعبي الكوميتية برياضة الكاراتيه المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية عدد ٣٣ ، ٢٠١٨م
٢٦. مروة حسين عيد : تأثير تدريبات الساكيو علي سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوي الاداء المهارى لدي لاعبات الكاراتيه ،مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط الاصدار ٤٨، رقم ٢، مارس - ٢٠١٩.

تأثير تدريبات حلقة السرعة على بعض الدلالات الفسيولوجية المرتبطة بسرعة رد الفعل وعلاقتها بالمهارات الهجومية للاعبين التايكوندو مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية ع ٦٣، ج ١ ٢٠٢٢ م

٢٧. منه الله محمود صابر

تأثير تطوير بعض الادراكات الحس حركية الخاصة علي فعالية أداء بعض اللكمات والركلات وعلاقتها بنتائج المباريات لدي ناشئي الكاراتيه مرحلة من ٨ : ١٠ سنوات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م.

٢٨. وائل فوزي إبراهيم

الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي ، ط ١ ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، القاهرة ، ٢٠١٤ م.

٢٩. وجدي مصطفى الفاتح

- 38- Ahmed. M. Ebrahim **The contribution of some of the determinants of tactical maps as indicators of increasing the effectiveness of Activity offensive to the players under Competition actual fighting "the weight of "75 kg "kumite" the sport of karate International Journal of Sports Sciences And Arts , 2015 ;1 ( 303 ) : 44 – 56**
- 39- Fredericson M & Moore T **Muscular balance, core stability, and injury prevention for middle- and long-distance runners Phys Med RehabilClin N Am. 2005 Aug; 16(3). Pp: 669-89 2005.**
- 40- James , M **Swiss Ball For Totall Fitness Published By Sterling Publishing Co ., Inc . 387 Park Avenue South, New York .Pp: ١٠, 11.2005.**
- 41- Nashiyama ,h **Karate 8th ,edu .tuttle Tokyo japan 1982.**
- 42- Nakayama,m **Dynamic karate kodansha, inter national ,ltd, Tokyo 1996**
- 43- Okazakestricevic **The text book of modern karate kofansha international ,ltd,new York 1984.**
- 44- Marshall PW . and Murphy BA **Core stability exercises on and off a Swiss ball. Arch Phys Med Rehabiliyation ; 86. Pp: 242-9.2005.**

45- [www.prof-dr-ahmedibrahim.com](http://www.prof-dr-ahmedibrahim.com) , p 3-5 , 2016 .

46-<https://wkf.net/pdf/rules.2016>.

47[https://www.researchgate.net/publication/359017425\\_tathyr\\_tmryna.t\\_khast\\_bastkhdam\\_jhaz\\_alnatq\\_alshwayy\\_lttwyr\\_trkyz\\_alantbah\\_wsrt\\_alastjabt\\_alhrk\\_yt\\_idy\\_laby\\_alkrt\\_altayrt\\_alnashyyn](https://www.researchgate.net/publication/359017425_tathyr_tmryna.t_khast_bastkhdam_jhaz_alnatq_alshwayy_lttwyr_trkyz_alantbah_wsrt_alastjabt_alhrk_yt_idy_laby_alkrt_altayrt_alnashyyn).