



## تأثير تدريبات القدرة الإيقاعية و الربط الحركي علي مستوى أداء الجملة الحركية هيان جودان ( Heian Godan ) لبراعم رياضة الكاراتيه

أ.د/ أحمد إبراهيم أحمد عزب  
أ.م.د/ عمرو محمد سعد جعفر  
أ.م.د/ محمود أحمد عبدالرازق غانم

### أولاً: المقدمة ومشكلة البحث:

أن التطور العلمي المستمر في عملية التدريب هدفا تسعى الية جميع دول العالم وذلك من اجل الوصول الي المحافل الدولية ولا تيم ذلك الا من خلال الاعتماد التام علي نتائج البحث العلمي وتطبيق نتائجه علي جميع المراحل العمرية بصفة عامه و مرحلة البراعم بصه خاصة حيث أنها تمثل حجر الأساس في تنشئة الأجيال الرياضية التي يمكن من خلالها الوصول الي قمة المستويات الرياضية . وتعد القدرات التوافقية من اهم مكونات اللياقة البدنية للاعب الرياضي وتكمن درجة اهميتها في انه من خلالها يستطيع الفرد الرياضي ان ينجز واجباته الحركية والمهارية بالشكل الامثل الذي يوفر كلا من الوقت والجهد وإن إبتكار برامج لتدريب القدرات التوافقية يكون من شأنها المساعدة في الإرتقاء بمستوي اللاعب سواء كان المستوى البدني أو المهاري او الخططي من ناحية اخرى تزيد القدرات التوافقية من بعض الصفات النفسية للفرد كالانجاز والثقة وهذا يعنى انه لا بد من تحقيق خصائص الأداء الفني المثالي لاي مهارة او حركة.

نظراً لتطور لعبة الكاراتيه في جميع جوانبها والتي أصبحت أكثر إثارة للاعبين والمشاهدين، تطورت رياضة الكاراتيه في الفترة الأخيرة و بعد إدراجها رسمياً ضمن الألعاب الأساسية في الدورات الأولمبية، مما أثر على تعدد وتطور مهارات اللعبة وأصبح العديد من المتخصصين والمدربين في مجال اللعبة ينادوا ببداية ممارستها في سن مبكر مما زاد الاهتمام بمرحلة البراعم تحت ١٠ سنوات حيث يبدأ اللاعب ممارسة اللعبة في سن مبكر من خمس سنوات ، حيث ان اللاعب عند مشاركته في بطولة البراعم داخل المحافظات تقرر عليه اللائحه المقرره على سن البراعم في البطولة وتفرض البعض من الكاتا التي تحتوى على حركات مركبه مما توقع عبء كبير على الطفل في هذه المرحله

١ استاذ المبارزة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية وعميد كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

٢ استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

٣ عميد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات





ومما دفع الباحث لعمل برنامج تدريبي للقدرات التوافقية لتسهيل على اللاعب في هذه المرحلة الربط بين الحركات البسيطة والمركبة داخل الكاتا ( هيان جودان ).

ويشير عويس الجبالي (٢٠٠١م) أن التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة للوصول باللاعب إلى أفضل المستويات من الأداء الرياضي فاللاعب له خصائصه الفردية ودوافعه الخاصة تحدد اتجاههاية وميولة ودوافعه ، وهذه الخصائص هي التي تساعد اللاعب في تقبل واستمرار عمليات التدريب.(١٥ : ١٦)

ويذكر محمد سعيد ابو النور (٢٠٠٧م) أن هناك علاقة وثيقة بين الحالة البدنية والمهارية حيث أن الحالة البدنية هي القاعدة الاساسية التي تبني عليها الحالة المهارية و أن حاله البدنية الممتازة للاعبين وخاصة في رياضة الكاراتية تؤثر بدرجة كبيرة في الأداء المهاري من حيث سرعة إتقان المهارات الحركية (١٧ : ٥٢)

ويشير أحمد ابراهيم، عاطف اباطة (٢٠٠٥م) أن الجملة الحركية (الكاتا kata ) هي جوهر رياضة الكاراتية و واحدة من أساسيات هذه الرياضة كما تعتبر المسار الصحيح والمؤثر في فهم الأداء المهاري وللأرتقاء بمستوي الجملة الحركية للاعبين رياضة الكاراتية يجب علي المدربين الاهتمام بمكونات الأداء المهاري والتركيز علي هذه المكونات خلال عملية تدريب اللاعبين عليها (٤ : ١٨٦ ) ويتفق كلا من سامح الشبراوي ، أحمد عبدالقادر (٢٠٠٤م) علي أن رياضة الكاراتية هي أحد الأنشطة التي تسعى إلي تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية وإكساب اللاعبين الصفات الشخصية بهدف التنمية الشاملة للاعبين ، حيث أن هناك ارتباط بين مصادر الإعداد البدني والمهاري للاعبين بشكل واضح لذلك فالقدرات البدنية و مكونات الأداء الفني الجيد ودرجة إتقانه تبرز في صورة مركبة و مرتبطة بفاعلية مما يعمل علي تحسين الأداء المهاري من خلال تناسق و إتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات التوافقية . (٤ : ٨٨)

ومن خلال خبرة وممارسة الباحثين في رياضة الكاراتيه تم ملاحظة اعتماد عدد كبير من المدربين والقائمين على عملية تدريب البراعم في تدريب المهارات الحركية الأساسية للكاراتيه بالطرق التقليدية، الأمر الذي قد يؤدي الي إصابة اللاعبين وبخاصة البراعم منهم بالملل والضيق من الأداء المتكرر خلال أداءه كلاً من المهارات التقليدية مع عدم وجود عنصر الدافعية و التشويق و المنافسه الذي تحتاجه تدريب هذه المرحلة العمرية. الأمر الذي أثار دافعية الباحثين إلى القيام بهذا البحث في





محاولة منه للتعرف على تأثير استخدام تدريبات القدرة الايقاعية والربط الحركي علي مستوى أداء الجملة الحركيه "هيان جودان " لدى براعم الكاراتيه .

### ثالثاً: هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير تدريبات القدرة الايقاعية والربط الحركي علي مستوى الأداء الفني للجملة الحركية (هيان جودان ) لبراعم رياضة الكاراتيه ، وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية :-

- التعرف علي الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرة الايقاعية والربط الحركي ومستوي الأداء الفني .
- التعرف علي الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرة الايقاعية والربط الحركي ومستوي الأداء الفني .
- التعرف علي فرق القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في متغيرات القدرة الايقاعية والربط الحركي ومستوي الأداء المهاري.

### رابعاً: فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرة الايقاعية والربط الحركي و مستوى الأداء الفني لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة متغيرات القدرة الايقاعية والربط الحركي و مستوى الأداء الفني لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية و مستوى الأداء الفني لصالح المجموعة التجريبية.

### خامساً: المصطلحات المستخدمة في البحث:

- ١- القدرات التوافقية:- هي التعاون ما بين كل من الجهازين العصبى المركزى والهيكلى (العضلى والعظمى) بهدف أداء حركة معينة هادفة. (٣٠ : ٥٧)
- ٢- قدرة الإيقاع الحركي:- هي القدرة على المحافظة على الأداء الحركى الجيد والذى يتضح فيه الإحساس السمعي والبصرى والشكل الخارجى حيث يشعر اللاعب بالإيقاع الداخلى وينظمه مع الحركة الخارجية لتحقق الهدف الحركى. (٢٨ : ٣٠٥)





٣- القدرة علي الربط الحركي:- هي قدرة الرياضي على تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية والتي تضح من خلال قدرة ربط حركات أجزاء الجسم المختلفة بصورة تحقق الهدف النهائي من المهارة الحركية (٣٥: ٢٥٤)

٤- الجمل الحركيه (kata.kata):- عباره عن أداء سلسله متتالية وفقا لنسق متعارف عليها دوليا من الاساليب الدفاعيه والهجوميه المتمثلة فى الصد واللكم والضرب والركل والوثب فى اتجاهات مختلفة وسرعات متباينه توجه المستويات الثلاث من جسم الانسان المهاجم او مجموعه من المهاجمين الوهميين من خلال اتخاذ اوضاع اتزان مختلفه ومتنعه (٢٨: ٣)

#### سادساً : الدراسات المرجعية :

أولاً : الدراسات العربية :-

١- خالد فريد عزت (٢٠٠٧م) " تأثير برنامج تمارينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو التعرف على تأثير برنامج تمارينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو" التجريبي ٢٥ ناشئ حيث تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث

٢- بلال مرسى محمد (٢٠٠٩م) "القدرات التوافقية وتأثيرها على الاستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين يهدف الي التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على القدرات التوافقية و الاستجابة الحركية لمهاره مسكه الوسط العكسية". بحثجريبي ٢٥ مصارعا من لاعبي منتخب المنوفية. وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين (القبلي والبعدي) لأفراد عينة البحث في القدرات التوافقية الخاصة بالمصارعين في اتجاه القياس البعدي

٣- محمود محمد عبدالخالق (٢٠١٩م) " تدريبات نوعية لتنمية بعض القدرات التوافقية و مستوى أداء الجملة الحركية "بساى داي" لدي براعم الكاراتية " يهدف الي التعرف علي تأثير استخدام التدريبات النوعية لتنمية بعض القدرات التوافقية و مستوى أداء الجملة الحركية بساى داي بحث تجريبي العينه ٢٤ لاعب من براعم الكاراتية بمركز شباب تلا كما اسفرت النتائج إلي تأثير البرنامج التدريبي علي تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية بساى داي والمتمثلة في (القوه المميزة بالسرعة ، تحمل الأداء ، تحمل القوه ، الرشاقة ) لرياضة الكاراتية





## ثانياً : الدراسات الأجنبية :-

٤- زيبنجيف وفيتكوفسكي Zibgniew (٢٠٠٥م) "الخصائص التوافقية كمعيار للتنبؤ بمستوى الانجاز للاعبى كرة القدم" التعرف على خصائص التوافق من خلال تصميم اختبارات خاصة واستخدامها كمعيار تنبؤ لمستوى الانجاز عند لاعبي كرة القدم " بحث وصفى اشتملت العينه على ٢٦ لاعب توصل اليه البحث إلى بطارية اختبارات للقدرات التوافقية يمكن استخدامها كمعيار في عملية الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوى المستويات العالية في كرة القدم.

٥- هيرت بي Hirrt B (٢٠٠٩م) "المستوى العالي للقدرات التوافقية وتأثيره على نتائج التعلم الحركي التعرف على أهم القدرات التوافقية وتأثيرها على تحسين نتائج التعلم الحركي لدى تلاميذ المدارس" بحث تجريبي عينه البحث (٢٥٠) تلميذ ، مقسمة على مجموعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية أسفرت النتائج حدوث تحسن في القدرات التوافقية التالية (القدرة على التوجه الحركي- القدرة على التوازن الحركي- القدرة على الربط الحركي- القدرة على رد الفعل- القدرة على الإيقاع الحركي

## سابعاً: إجراءات البحث:

### إجراءات البحث:

#### ١- منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

#### ٢- عينة البحث :-

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والتي بلغ عددها (٥٤) لاعبا مقسمين إلى مجموعتين إحداها مجموعة عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٢٤) لاعبا(برعم) والأخرى مجموعة عينة الدراسة الأساسية وعددهم (٣٠) لاعبا(برعم)،المجموعة التجريبية وعددها(١٥) برعما لإجراء الدراسة الأساسية والمجموعة الضابطة وعددهم (١٥) برعما لضبط متغيرات البحث، تم اختيار عينة الدراسة من مجتمع البحث لبراعم الكاراتيه بمركز شباب الشهداء.





### ثالثا: إعتدالية توزيع عينة البحث:-

قام الباحث بالتحقق من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث والتأكد من وقوعها تحت المنحى الإعتدالي وذلك فى متغيرات النمو ( الطول – الوزن – السن – العمر التدريبي ) والقدرة الإيقاعية و الربط الحركي ( قيد البحث ) كما هو موضح بالجدول .

#### جدول ( ١ )

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) والقدرات التوافقية قيد البحث ن = ٥٤

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
السن	سنة	8.204	8.000	0.810	-0.395
الطول	سم	136.056	137.000	8.975	-0.315
الوزن	كجم	33.549	32.925	7.281	0.319
العمر التدريبي	سنة	1.370	1.000	0.560	1.210
القدرة على الربط الحركي	ثانية	5.528	5.500	0.843	-0.164
القدرة الإيقاعية	عدد المحاولات	1.574	2.000	0.499	-0.308
جيدان براي	عدد/١٠ ث	14.889	14.000	3.142	0.133
		12.852	13.000	2.638	-0.090
أوي تسوكي	عدد/٢٠ ث	21.167	20.500	4.933	0.497
		20.648	20.000	4.903	0.051
مورتيه	عدد/٣٠ ث	30.556	30.500	4.882	-0.176
		29.407	30.000	5.075	-0.106
الجملة الحركية هيان جودان	درجة	5.656	5.800	0.312	-0.018

يتضح من الجدول (٥) أن مُعاملات الالتواء لمتغيرات ( السن ، الطول ، العمر التدريبي) والقدرات يتضح من الجدول (٥) أن مُعاملات الالتواء لمتغيرات ( السن ، الطول ، العمر التدريبي) والقدرات التوافقية قيد البحث قد تراوحت ما بين (-0.066 ، 1.298) ، أي انحصرت بين (  $\pm ٣$  ) ، وهذا يعني أن البيانات تقع تحت المنحني الاعتدالي مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

### رابعا: "الادوات والأجهزة وسائل وجمع البيانات:-

- الأجهزة المستخدمة في جمع البيانات
- جهاز رستاميتير (RESTAMETER) لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم
- ميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب كجم
- كاميرا فيديو للتصوير .





- حاسب آلي مزود ببرنامج ( filmora9 ) لعرض الفيديوهات بسرعات مختلفة

### الأدوات المستخدمة في جمع البيانات

- وسائل لكم وركل معلقة وحررة
- أقلام وعلامات إرشادية
- ساعة إيقاف
- شاخص ، كف تدريب
- بساط كاراتيه
- مكبر صوت ( صب )

### الاستمارات المستخدمة قيد البحث

استمارة (تسجيل بيانات اللاعبين , جمع بيانات , تقييم الأداء الفني ) .

### خامساً : المعاملات العلمية :-

أولاً : الصدق :-

صدق الاختبارات:

### جدول رقم (٢)

( ن = ١ ) = ( ن = ٢ ) = ١٢

صدق اختبارات قيد البحث

قيمة "ت" المحسوبة	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		المتغيرات قيد البحث
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
-7.986	0.37	6.41	0.516	4.333	القدرة علي الربط الحركي
-4.919	0.20	2.08	0.408	1.167	القدرة الإيقاعية
-13.729	0.63	19.0	1.378	10.50	يمين
-10.371	1.16	15.8	1.169	8.833	شمال
-6.645	4.35	27.1	1.506	14.66	يمين
-9.003	2.33	26.3	2.714	13.16	شمال
-8.060	2.06	36.3	3.545	22.83	يمين
-10.958	2.33	35.3	1.966	21.66	شمال
-10.902	0.16	6.06	0.084	5.250	الجملة الحركية هيان جودان

\* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٠) أي (ن + ١) - ٢ ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ١,٨١٢

ويتضح من الجدول رقم (٢) لأن أقل قيمة لـ " ت " المحسوبة (-4.919) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي قياسات الاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق الاختبارات وصلاحيتها للاستخدام قيد البحث.





## ثانياً : الثبات :-

لايجاد معامل الثبات قام الباحث باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوماها ( ٢٤ ) لاعبين من وبفارق اسبوع بين التطبيق وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٠/٩/١٦ م , وإعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٩/٢٣ م لإيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين (الأول - الثاني) في اختبارات قيد البحث كما هو موضح في جدول (٣) وقد قام الباحث باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية تحت نفس الظروف والتعليمات.

### جدول (٣)

ثبات اختبارات قيد البحث ن = ٢٤

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات قيد البحث
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.972**	0.838	5.438	0.846	5.458	القدرة علي الربط الحركي
.817**	0.447	1.825	0.438	1.813	القدرة الإيقاعية
1.000**	3.358	14.558	3.349	14.542	جيدان براي
.922**	2.813	12.500	2.782	12.458	
.936**	5.224	20.713	5.198	20.667	أوي تسوكي
.979**	5.171	20.042	5.150	20.000	
.944**	5.390	29.900	5.397	29.917	مورتيه
.982**	5.416	28.875	5.365	28.792	
.873**	0.343	5.633	0.325	5.663	الجملة الحركية هيان جو دان

قيمة (ر) الجدولية عند ن - ٢ أي (٢٢) حيث أن ن = ٢٤ ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٤٢٣, تم حساب مُعامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقه (Test Retest) بفاصل زمني قدره أسبوع (٧) أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية التي قوامها ( ٢٤ لاعب ) - وقد طبق عليهم التطبيق الأول يوم الاربعاء بتاريخ ٢٠٢٠/٩/١٦ م والتطبيق الثاني يوم الاربعاء بتاريخ ٢٠٢٠ /٩/٢٣ م على نفس العينة الاستطلاعية بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمُساعدين، وتم حساب مُعامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام مُعامل الارتباط البسيط لـ بيرسون Simple Correlation Coefficient person ويتضح من الجدول رقم ( ٣ ) أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) لجميع الاختبارات قيد البحث حيث أشارت نتائج الجدول عن تراوح هذه القيم ما بين





(٠,٨٢١, \*\*٠,٩٩٠) وهذه تمثل قيم عالية مما يعطي انعكاسا على أن هذه الاختبارات قيد البحث على درجة عالية ومقبولة من الثبات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم، وكلما كان معامل الثبات المحسوب يجب ألا يقل عن (٠,٧٠) على الأقل ليكون معاملاً قويا يدل على ثبات النتائج.

### سابعاً: البرنامج التدريبي

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي وفقاً لأسس علم التدريب الرياضي ونظم إنتاج الطاقة التي تتناسب مع أسس ومبادئ التدريب التي اتفقت عليها المراجع العلمية وآراء هيئة الإشراف .

### الهدف من البرنامج التدريبي

- وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القدرات التوافقية بهدف :-
- تحسين مستوى بعض القدرات التوافقية الخاصة بلاعبي الكاراتيه .
- تحسين المستوى الأداء الجملة الحركية هيان يوندان .

### المحتوى العام

### للبرنامج التدريبي المقترح جدول (٤)

م	المتغيرات	المحتوى
١	الفترة العامة لتطبيق الدراسة	فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات
٢	العدد الكلي لأسابيع البرنامج	(١٢) أسبوع
٣	الوحدات التدريبية الأسبوعية	(٣) وحدات تدريبية أسبوعية
٤	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	(٣٦) وحدة تدريبية
٥	زمن الوحدة التدريبية	(٩٠ دقيقة)
٦	الزمن الكلي للبرنامج	(٣٢٤٠ دقيقة أو (٥٤ ساعة)
٧	نسبة فترة الراحة البيئية بين المحطات التدريبية	١ : ١ , ١ : ٥ (عمل : راحة)
٨	نسبة فترة الراحة البيئية بين المجموعات	١ : ١ , ١ : ٥ (عمل : راحة)
٩	الحمل التدريبي	(المنخفض:العالى) ١ : ٢ , ٢ : ١
١٠	درجات الأحمال التدريبية	متوسط - أقل من الأقصى - أقصى
١١	طرق التدريب المستخدمة	فترى مرتفع ومنخفض الشدة - التكراري

### خطوات وضع البرنامج التدريبي:-

الأحمال التدريبية المقترحة خلال وحدات البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الفترى والتكراري ، وقد تكونت الوحدة التدريبية اليومية على ثلاثة أجزاء (التمهيدى ، الرئيسى ، الختامى) ويتراوح إجمالي زمن الوحدات التدريبية من (٩٠) دقيقة .





## أولاً: الجزء التمهيدي (الإحماء).

يتضمن الإحماء على تمرينات الجري الخفيف وتمرينات التهيئة للعضلات وتنشيط عام للدورة الدموية وتمرينات الإطالة وبعض التدريبات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم حتى تصبح أعضاء وأجهزة الجسم العصبية والفيسيولوجية جاهزة لتقبل محتوى الوحدة التدريبية ، وأيضاً تمرينات المرونة للجسم كله والتركيز عليها لاستعادة الاستشفاء السريع من آثار التدريبات الفنية التي تسبق التدريبات البدنية مباشرة ، وتجهيزهم لأداء محتوى الجزء الرئيسي ، ورفع إمكانياتهم مع توجيه محتوى تلك المرحلة إلى العمل الهوائي حيث تتراوح شدة الحمل ما بين ( ٥٠ : ٧٠٪) من أقصى مقدرة للاعب وقد بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٤٨٦ دقيقة) أي بنسبة ( ١٥٪) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

## ثانياً: الجزء الرئيسي

ويشمل هذا الجزء على خمسة أقسام مختلفة (تدريبات القدرات التوافقية، تدريبات المهارات الفردية، تدريبات المقطوعات الحركية ، وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (٢٤٣٠ دقيقة) أي بنسبة (٧٥ ٪) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث.

### وقد استخدم الباحث حمل التدريب

\* **الحمل الأقصى** : وتتراوح شدته من ٩٠ ٪ إلى ١٠٠ ٪ .

\* **الحمل الأقل من الأقصى** : وتتراوح شدته من ٧٥ ٪ إلى أقل قليلاً من ٩٠ ٪ .

\* **الحمل المتوسط** : وتتراوح شدته ما بين ٥٠ ٪ إلى أقل قليلاً من ٧٥ ٪ .

على التوالي من أقصى شدة للاعب باستخدام طرق التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة والتدريب التكراري كما أن الشكل التالي يوضح ديناميكية توزيع شدة الحمل التدريبي للوحدات التدريبية خلال الجزء الرئيسي من البرنامج التدريبي :

### القسم الأول : تدريبات القدرة الايقاعية و الربط الحركي

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (١٠٥٣ دقيقة) أي بنسبة (٣٢,٥ ٪) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث ، وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من (٧٥٪ : ٩٩ ٪) من أقصى شدة للاعب خلال البرنامج التدريبي المقترح ، ويتضمن هذا القسم تدريبات الأساليب المهارية





التي تكون الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان جودان ) سواء كانت منفردة أو زوجية أو مركبة بالذراع أو الرجل أو مختلطة.

### القسم الثاني: تدريبات المهارات الفردية

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٦٤٨ دقيقة) أي بنسبة (٢٠ %) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث، وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من (٦٠ :٩٦ %) من أقصى شدة للاعب، ويتضمن هذا القسم التدريب على المقطوعات الحركية التي تم تقسيم الجملة الحركية (هيان جودان - Heian - Godan) وفقا لمحاور واتجاهات الحركة و حركات أساسيه داخل الجملة الحركية ( كاتا ) والتي يتم التدريب فيها علي مقطع منفرد ثم يتم تجميع المقاطع حتى الأداء الكامل للجملة الحركية (كاتا )

### القسم الثالث : الجملة الحركية

بلغ إجمالي هذا الجزء ( ٧٢٩ دقيقة ) بنسبة ( ٢٢,٥ %) من إجمالي زمن البرنامج التدريبي قيد البحث وفي هذا القسم يتم التكرار الجزئي و الكلي للجملة الحركية (هيان جودان) مع التركيز في الأداء على المقاطع الحركية التي تم التدريب عليها في نفس الوحدة التدريبية والوحدات التدريبية السابقة ليكون ذلك تطبيق عملي للقدرات الحركية الخاصة والمقطوعات الحركية خلال الأداء الحقيقي للجملة الحركية في البرنامج التدريبي .

### الجزء الختامي

يحتوي على تمرينات التهدئة التي تساعد على استعادة الشفاء من حمل التدريب اليومي وفقاً لنظام الطاقة الهوائي ،وتتراوح شدة التدريب المستخدمه من (٤٠ : 50%) من أقصى شدة للاعب ، كما بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٣٢٤ دقيقة) أي بنسبة (١٠ %) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

### الخطوات التنفيذية للبحث

#### ١- المعاملات العلمية

- تم إجراء التطبيق الأول على الاختبارات قيد البحث لإجراء المعاملات العلمية ( حساب صدق الاختبارات ) يوم الاربعاء ١٦ / ٩ / ٢٠٢٠م





- تم إجراء التطبيق الثاني على الاختبارات قيد البحث لإجراء المعاملات العلمية ( حساب ثبات الاختبارات ) يوم الاربعاء ٢٣/٩/٢٠٢٠م

#### ٢- القياس القبلي

- تم إجراء القياس القبلي في مستوى أداء الجملة الحركية ( هيان جودان ) ومقاطعها والقدرة الايقاعية والربط الحركي لعينة البحث في ضوء معايير الدولية لتحكيم الجملة الحركية - كاتا يوم الاحد الموافق ١ / ١١ / ٢٠٢٠م

#### ٣- البرنامج التدريبي

- تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من يوم الخميس ٥ / ١١ / ٢٠٢٠م حتى يوم الثلاثاء ٢ / ٢ / ٢٠٢١م

#### ٤- القياس البعدي

- تم إجراء القياس البعدي يوم الجمعة الموافق ٥ / ٢ / ٢٠٢١م بمواصفات وشروط القياس القبلي.

### المعالجات الإحصائية قيد البحث

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean.
- الوسيط Mode.
- الانحراف المعياري Standard Deviation.
- مُعامل الالتواء Skewness coefficient.
- اختبار " ت " T. test . مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation ( person )coefficient

### تاسعاً: عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :-

#### ١- عرض نتائج الفرض الأول:

في ضوء أهداف وفروض البحث سيتم عرض نتائج البحث في عدد من الجداول التي تم التوصل إليها من خلال معالجتها إحصائياً وفقاً للأساليب الإحصائية المناسبة في محاولة للتحقق من فروض البحث. وللتحقق من الفرض الأول: توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القياس القبلي





ومتوسط القياس البعدي في اختبارات القدرة الايقاعية و الربط الحركي ومستوي الجملة الحركيه هيان جودان ولصالح متوسط القياس البعدي، يوضح ذلك جدول (٧).

جدول (٧)

متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في اختبارات القدرة الايقاعية و الربط الحركي ومستوي الجملة الحركيه هيان جودان

ن = ١٥

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القدرة على الربط الحركي	ثانية	6.100	1.228	4.400	0.930	17.872	27.869
القدرة الإيقاعية	عدد المحاولات	1.600	0.632	2.600	0.507	-7.246	-62.500
جيدان براي	عدد/١٠ اث	14.400	3.019	18.533	3.623	-25.015	-28.701
	يمين	13.333	2.289	17.133	2.973	-12.838	-28.501
أوي تسوكي	عدد/٢٠ اث	22.533	4.642	29.933	5.725	-23.074	-32.841
	شمال	21.800	5.226	28.933	6.584	-19.629	-32.720
مورتيه	عدد/٣٠ اث	30.067	4.166	39.400	5.068	-29.283	-31.041
	يمين	28.733	3.615	37.933	4.399	-37.861	-32.019
الجملة الحركية هيان جودان	درجة	5.653	0.277	7.280	0.376	-15.512	-28.781

قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٤) = (ن-١) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٦١

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٧) والخاص بالفرق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ونسبة التحسن في اختبارات القدرة الايقاعية و الربط الحركي (القدرة على الربط الحركي – القدرة الإيقاعية) وجود فروق ذات دلالة احصائية لدي عينة البحث التجريبية في متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية في المتغيرات وهي موضحة علي النحو التالي :

- القدرة على الربط الحركي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 17.872 وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ٢٧,٨٦٩ % .
- القدرة الإيقاعية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ٧,٢٤٦- وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ٦٢,٥٠٠ % .
- كما بلغت قيمة ت المحسوبة للجملة الحركيه (هيان جودان ) ١٥,٥١٢- وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ٢٨,٧٨١-% مما يدل ذلك علي تحقيق أهداف البحث في وجود فروق دلالة احصائية بين الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في متغيرات





القدرة الايقاعية و الربط الحركي والقدرات الحركية ومستوي الأداء الفني للجمله الحركية هيان جودان

- كما تتفق النتائج مع ما توصل إليه كلا من شرين أحمد (٢٠٠١) (١١)، نسرين محمود (٢٠٠٤) (٢٤)، نفين حسين (٢٠٠٤) (٢٥)، خالد فريد (٢٠٠٧) (٨)، بلال وتوت (٢٠٠٩) (٦)، محمود حلاوه (٢٠١٩) (٢٢)، حيث أشارو أن رفع القدرة الايقاعية و الربط الحركي تتم من خلال تدريبات خاصه وموجهه لهذا الغرض

### ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :- عرض نتائج الفرض الثاني:

في ضوء أهداف وفروض البحث سيتم عرض نتائج البحث في عدد من الجداول التي تم التوصل إليها من خلال معالجتها إحصائياً وفقاً للأساليب الإحصائية المناسبة في محاولة للتحقق من فروض البحث. وللتحقق من الفرض الثاني: توجد فرق داله احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرة الايقاعية و الربط الحركي والقدرات الحركية ومستوي أداء الجملة الحركية (هيان جودان) لصالح المجموعه الضابطه قيد البحث" جدول (٨)

#### جدول (٨)

القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرة الايقاعية و الربط الحركي والقدرات الحركية ومستوي أداء الجملة الحركية (هيان جودان) المجموعه الضابطه ن = ١٥

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
5.965	2.503	0.983	5.360	1.222	5.700	ثانية	القدرة على الربط الحركي
15.349	1.468	0.743	1.467	0.458	1.733	عدد المحاولات	القدرة الإيقاعية
-18.841	-19.858	2.667	16.400	2.704	13.800	عدد/١٠ ث	جيدان براي
-19.444	-4.176	2.933	17.200	3.112	14.400	يمين	
-2.073	-0.397	6.279	23.000	3.871	22.533	شمال	أوي تسوكي
-13.275	-16.328	5.574	26.733	5.383	23.600	عدد/٢٠ ث	
-10.255	-16.144	3.815	31.533	3.924	28.600	عدد/٣٠ ث	مورتيه
-8.369	-18.500	3.411	31.933	3.461	29.467		
-11.828	-3.001	0.322	6.240	0.914	5.580	شمال	الجملة الحركية هيان جودان

\* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٤) = (١-ن) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٦١

يتضح من جدول (٨) والخاص بالفرق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ونسبة التحسن في اختبارات القدرة الايقاعية و الربط الحركي(القدرة على الربط الحركي - القدرة الإيقاعية) وجود





فروق ذات دلالة احصائية لدي عينة البحث التجريبية في متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعه الضابطة في المتغيرات وهي موضحة علي النحو التالي :

- القدرة على الربط الحركي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 17.872 وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ٩٦٥,٥٪.
- القدرة الإيقاعية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ١,٤٦٨- وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ٣٤٩,١٥-٪.
- المتغيرات الحركيه حيث بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة الجيدان براي (يمين) ١٩,٨٥٨- وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ١٨,٨٤١-٪ و بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة الجيدان براي (شمال) ٤,١٧٦- وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ١٩,٤٤٤-٪.
- و بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة اوي تسوكي (يمين) ٣٩٧- وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ٢,٠٧٣-٪ و بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة اوي تسوكي (شمال) ١٦,٣٢٨- وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ١٣,٢٧٥-٪.
- و بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة موريتيه اوكي (يمين) ١٦,١٤٤- وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ١٠,٢٥٥-٪ و بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة موريتيه اوكي (شمال) ١٨,٥٠٠- وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ٨,٣٦٩-٪.
- كما بلغت قيمة ت المحسوبة للجمله الحركيه (هيان جودان) ٣,٠٠١- وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ١١,٨٢٨-٪ مما يدل ذلك علي تحقيق أهداف البحث في وجود فروق دلالة احصائية بين الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية والقدرات الحركية ومستوي الأداء الفني للجمله الحركية هيان جودان.
- ويأتي هذا بالاتفاق مع كلا من " وسام ابراهيم ابو سعد " (٢٠٠٦م) (١٧)، " شادي محمد عبد الفتاح " (٢٠١٦م) (١٧)، " شاو ايت وآخرون " (٢٠٠٧م) (٢١)، " هيرت بي " (٢٠٠٩م) (٢٤).

### ثالثا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :-

#### ١- عرض نتائج الفرض الثالث:

في ضوء أهداف وفروض البحث سيتم عرض نتائج البحث في عدد من الجداول التي تم التوصل إليها من خلال معالجتها إحصائياً وفقاً للأساليب الإحصائية المناسبة في محاولة للتحقق من فروض البحث. وللتحقق من الفرض الثالث: " توجد فرق داله احصائية بين القياسين والبعدين للمجموعه التجريبية و الضابطة في اختبارات القدرة الايقاعية و الربط الحركي و القدرات الحركية و مستوي أداء الجملة الحركية (هيان جودان) قيد البحث" جدول (٩)





## جدول (٩)

القياسين والبعديين للمجموعة التجريبية و الضابطة في اختبارات القدرة الإيقاعية  
و الربط الحركي و القدرات الحركية و مستوي أداء الجملة الحركية (هيان جودان)  $n = 15$

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي ضابطة		القياس البعدي تجريبى		وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
-21.818	-2.803	0.9826	5.3600	0.9297	4.4000	ثانية	القدرة على الربط الحركي
43.588	4.795	0.7432	1.4667	0.5071	2.6000	عدد المحاولات	القدرة الإيقاعية
11.511	2.022	2.6673	16.4000	3.6227	18.5333	عدد/١٠ اث	جيدان براي
-0.389	-0.061	2.9326	17.2000	2.9729	17.1333		
23.162	2.883	6.2792	23.0000	5.7255	29.9333	عدد/٢٠ اث	أوي تسوكي
7.604	0.809	5.5737	26.7333	6.5843	28.9333		
19.966	4.001	3.8148	31.5333	5.0681	39.4000	عدد/٣٠ اث	مورتيه
15.817	4.437	3.4115	31.9333	4.3991	37.9333		
14.286	7.520	0.3225	6.2400	0.3764	7.2800	درجة	الجملة الحركية هيان جو دان

\* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٤) = (ن-١) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٦١

يتضح من جدول (٩) والخاص بالفرق بين متوسطي القياسين البعديين ونسبة التحسن في اختبارات القدرة الإيقاعية والربط الحركي (القدرة على الربط الحركي - القدرة الإيقاعية -) وجود فروق ذات دلالة احصائية لدي عينة البحث التجريبية في متوسطات القياسين البعديين للمجموعه التجريبية و الضابطة لصالح المجموعه التجريبية في المتغيرات وهي موضحة علي النحو التالي :

- القدرة على الربط الحركي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ٢,٨٠٣ - وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ٢١,٨١٨ %.
- القدرة الإيقاعية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ٤,٧٩٥ وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ٤٣,٥٨٨ %.
- المتغيرات الحركية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة الجيدان براي (يمين) ٢,٠٢٢ وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ١١,٥١١ % و بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة الجيدان براي (شمال) ٠,٦١ - وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ٣,٨٩ %.
- و بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة أوي تسوكي (يمين) ٢,٨٨٣ وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ٢٣,١٦٢ % و بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة أوي تسوكي (شمال) ٠,٨٠٩ وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ٧,٦٠٤ %.
- و بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة مورتيه اوكي (يمين) ٤,٠٠١ وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ١٩,٩٦٦ % و بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة مورتيه اوكي (شمال) ٤,٤٣٧ وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ١٥,٨١٧ %.





• كما بلغت قيمة ت المحسوبة للجمله الحركيه (هيان جودان ) ٧,٥٢٠ وهي أقل من قيمة ت الجدولية وبنسبة تحسن بلغت ١٤,٢٨٦٪ مما يدل ذلك علي تحقيق أهداف البحث في وجود فروق دلالة احصائية بين الفرق بين متوسط القياسين البعديين للمجموعة التجريبية و الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية والقدرات الحركية ومستوي الأداء الفني للجمله الحركية هيان جودان. ويعزي الباحثين هذه النتائج الي استخدامه لمجموعة القدرات التوافقية المستخدمة قيد البحث ويؤكد هذه النتائج مع ما توصل إليه بلال وتوت (٢٠٠٩)(٦) ، هبه عبدالعظيم (٢٠٠٥)(٢٦) ، خالد فريد (٢٠٠٧)(٨) ، علي إرتباط القدرات التوافقية مع الجانب المهاري حيث يؤدي دمج المهارات الحركية والقدرات التوافقية إلي تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها لمستوي الأداء المهاري المميز بالضبط و التحكم وعلية فإن تنمية القدرات التوافقية تؤدي إلي رفع وتقدم مستوي الأداء .

هذا يأتي بالاتفاق أيضا مع كلا من " عمرو عبدالعظيم ابراهيم " (٢٠١٣م)(١٤) ، " Brose, K " (٢٠٠٠م)(٢٨) ، " Julius kasa " (٢٠٠٥م)(٣١) ، " أجنبي سيزكا " (٢٠٠٥م)(٢٧).

#### الإستنتاجات والتوصيات :-

##### أولاً: الإستنتاجات :-

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :-

١. أهم القدرات التوافقية الخاصه ببراعم الكاتا لرياضة الكاراتيه قيد البحث والمناسبة للمرحله العمرية (٧-٩) سنوات وهي (القدرة علي الربط الحركي – القدرة علي الاتزان الحركي – القدرة علي تقدير الوضع – القدرة الايقاعية، القدرة العضلية )
٢. أظهر البرنامج التدريبي المقترح في اتجاه التدريبات التوافقية الخاصه بمحتواها و خصائصها وتشكيل أحماله تأثير إيجابيا وذو دلالة إحصائية في متغيرات ( القدرات التوافقية – الجمله الحركية )
٣. التوصل إلي مجموعه من تدريبات القدرات التوافقية الخاصة التي تساهم في تنمية مستوي الأداء الفني للجمله الحركية لبراعم الكاتا لرياضة الكاراتية





## ثانياً: التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث و بناء علي استنتاجات البحث أمكن للباحث التوصل الي التوصيات التالية :

١. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح له تأثيره الإيجابي في الأرتقاء بمستوي الأداء الفني لبراعم الكاتا وتطبيقه علي عينات مماثلة
٢. ضرورة إهتمام المدربين بتدريبات القدرات التوافقية لمراحل البراعم
٣. ضرورة الأهتمام بتدريبات القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث ضمن برنامج التدريب الخاصه ببراعم الكاتا برياضة الكاراتية نظرا لفاعليتها في تنمية الأداء الفني للكاتا
٤. إجراء المزيد من الأبحاث بتطبيق إختبارات القدرات التوافقية علي جميع المراحل السنية المختلفة في رياضة الكاراتية

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:-

- خالد فريد عزت :  
تأثير برنامج تمارينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو , رساله ماجستير , كلية التربية الرياضية , ٢٠٠٧ م .
- رامي حسن احمد :  
القدرات التوافقية الخاصة بالمهارات الاساسية فى التنس الارضى , رساله ماجستير, كلية التربية الرياضية , جامعة المنوفية , ٢٠١٧ م .
- ريسان خريط مجيد :  
اللياقة البدنية , دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٧ م .
- سامح الشبراوى طنطاوي ،  
أحمد محمد عبدالقادر :  
تأثير تمارينات المنافسة بالأثقال علي بعض القدرات البدنية و مستوى الأداء المهاري في رياضة الكاراتية ، المجلة العلمية للبحوث و الدراسات ، العدد الثامن ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، (٢٠٠٤م) .
- عصام عبد الخالق :  
التدريب الرياضي – نظريات تطبيقات ، ط ١٢ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .





- محمود محمد عبدالخالق حلاوح : تدريبات نوعية لتنمية بعض القدرات التوافقية و مستوى أداء الجملة الحركية بساي داي لدي براعم الكاراتية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، ٢٠١٩م.
- بلال مرسي محمد : القدرات التوافقية وتأثيرها على الاستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين , رسالة دكتوراه غير منشوره , كلية التربية الرياضية , جامعة المنوفية , ٢٠٠٩م.
- محمد لطفي السيد : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي "رؤية تطبيقية" , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , ٢٠٠٦م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية :

- Chow. et al : The effect of the difference in the required compatibility capabilities for performance on the level of performance improvement. Singapore.2007
- Zibgniew : Harmonic characteristics as a criterion for predicting the level of achievement of soccer players.2005
- Hirrt B : The high level of combinatorial capabilities and its effect on the results of kinetic learning.Landon.2009
- Julius kasa : Relation ship of motorabilities and motor skills in sport games "The factors determining effectiveness in team games" faculty of physical education and sport, comenius university, Brat. Slava, Slovakia , 2005.
- Agnieszka : The relationship between special kinematic abilities and play efficiency for handball beginners.London.200٥

