مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

تأثير برنامج تدريبى على بعض المتغيرات البيولوجية لمهارة كزامى جياكو لناشئى الكاراتيه ١٠-١٢ سنه

أحمد شعراوي محمد

أستاذ فسيولوجي الرياضة بقسم علوم الصحة الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون الدراسات العليا والبحوث – جامعة دمياط

حسين حجازى عبد الحميد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى – جامعة دمياط

أحمد محمد عمارة

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية – جامعة دمياط

حسام الدين محمد إبراهيم العشرى

مدرب كاراتية بالاتحاد المصرى للكاراتيه

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على المتغيرات البيولوجية وتحسين الاداء فى المهارة كزامى جياكو واستخدم الباحثون المنهج التجريبي واشتمل مجتمع البحث على مجموعة تجريبية وتكونت العينة ٨ لاعبين وكانت أهم أدوات البحث الاختبارات البيولوجية والاختبارات البدنية وتم التطبيق في الفترة ٢٠٢٢/٦/١ الى٢٠٢٢/٨/٢٥ وكانت أهم نتائج البحث تحسن فى بعض المتغيرات البيولوجية والصفات البدنية للاعبين وتحسن فى فاعلية الاداء المهارى ويوصي الباحثون بتطبيق البرنامج على اعمار مختله ورياضات اخرى لما له من اثر فى تحسين اداء الاعبين

الكلمات المفتاحية: المتغيرات البيولوجية – كزامى جياكو – الكاراتيه

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

The Effect Of A Training Program On Some Biological Variables Of The Skill Of Kazami Gyaku For Karate Juniors 10-12 Years Old

Prof. Ahmed Shaarawi Muhammad
Professor of Sports Physiology، Department of Sports Health Sciences
Dr. Hussein Hegazy Abdel Hamid
Assistant Professor In The Department Of Sports Training
Dr. Ahmed Mohamed Emara
Department Teacher divides sports health sciences
Researcher/ Hossam El-Din Muhammad Ibrahim Al-Ashry
Researcher In The Department of Sports Health Sciences

Abstract

The research aims to identify biological variables and improve performance in the skill Kzami Giako. The researchers used the experimental approach. The research community included an experimental group، and the sample consisted of 8 players. The most important research tools were biological tests and physical tests. They were applied in the period 6/1/2022 to 8/25/2022 and were The most important results of the research are an improvement in some biological variables and physical characteristics of the players and an improvement in the effectiveness of skill performance. The researchers recommend applying the program to different ages and other sports because of its impact in improving the players' performance.

Key Words: Training Program - Biological Variables - Kazami Gyaku - Karate

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

تأثير برنامج تدريبى على بعض المتغيرات البيولوجية لمهارة كزامى جياكو لناشئى الكاراتيه ١٠-١٢ سنه

أحمد شعراوي محمد

أستاذ فسيولوجي الرياضة بقسم علوم الصحة الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون الدراسات العليا والبحوث – جامعة دمياط

حسين حجازى عبد الحميد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى – جامعة دمياط

أحمد محمد عمارة

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية – جامعة دمياط

حسام الدين محمد إبراهيم العشرى

مدرب كاراتية بالاتحاد المصرى للكاراتيه

المقدمة ومشكلة البحث :

لا شك أن تداعيات العصر الذي يحكمه العلم والتكنولوجيا فرض علينا دربا واحدا لا بديل عن سلوكه سعيا للتقدم ألا وهو طريق البحث العلمي، والذى أصبح من أهم ضرورات المجتمع الحديث وصولا إلى أعلى المستويات في جميع مجالات الحياة، وذلك من خلال التعرف على ما وهبه الله للإنسان من قدرات وطاقات مختلفة في محاولة لتحقيق أكبر قدر ممكن من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة وتطويرها لخدمة المجتمع.

حيث يعتمد التدريب الرياضى الحديث اعتمادا رئيسيا على المعارف والمعلومات العلمية الحديثة، وعلى مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين فى القدرات البدنية والنفسية والحركية والفسيولوجية، بالإضافة إلى أهمية إخضاع برامج التدريب الرياضى تبعا لمستويات الرياضيين المتباينة تحقيقا للتنمية المثلى للاعبين.(٨٣:٦٥)

لذا تعتبر الدراسات والبحوث فى المجال الرياضى أحد الجوانب المهمة التى تساعد على تحقيق الإنجازات الرياضية العالية، والتى لا تتحقق إلا من خلال تطبيق نتائج النظريات العلمية الحديثة التى توصلت إليها البحوث، بغية التعرف على التغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية المختلفة على مستوى خلايا وأنسجة الجسم المختلفة، والتى ترتبط وتتأثر بالتركيب الجينى للخلية، والذى يتباين من رياضى إلى آخر.(٢: ٢٨، ٢٩)

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

ورياضة الكاراتيه واحدة من أهم رياضات الفنون القتالية إذ أخذت مدي واسع في ممارستها ولكلا الجنسين وان العديد من الدول تهتم بهذه اللعبة لما لها من شعبية واسعة كونها تعطي القابلية للفرد في الحفاظ علي قوامه والدفاع عن نفسه في الكثير من المواقف الصعبة وكذلك من حيث ممارستها من قبل القوات المسلحة للمواجهة في حالة في حالة الاشتباك مع العدو وأيضا تم الاهتمام بها كلعبة رياضية تسهم في تحقيق الإنجازات للبلدان كباقي الرياضات حيث تتميز هذه اللعبة بخصوصية في اللعب عن باقي الألعاب القتالية سواء بفعالية القتال أو الكاتا والتي يتم استخدامها من دون سك ح وكذلك تتميز بالسيطرة والدقة من حيث ايصال اللكمة إلي الخصم وعدم الاحتكاك معه.

ويشير أحمد إبراهيم (١٩٩٥م) إلي أن رياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية الفردية ذات الفن الرفيع والتي تتميز بتنوع الأساليب الفنية وكثرة المهارات الهجومية الأساسية (الفردية والمركبة) وهي ما بين اللكم والضرب والركل ونظرا لاختلاق أساليب أدائها والتدريب عليها وإتقانها الذي يعتبر بمثابة هدف اللاعب منذ بدء الممارسة لتلك الرياضة وهدفه النهائي حيث يحتاج اللاعب للعديد منها خلال المنازلة مع منافسه وذلك وفقا لاختلاف ظروف اللعب خلال المنازلة لذا يجب معرفة وتحديد الأساليب الفنية لأنواع اللكمات والركلات الأكثر استخداما والتي تستخدم في التركيبات الهجومية المركبة لرياضة الكاراتيه والتي تكون ذات فاعليه إذا ما استخدمت في المكان المناسب والتوقيت المناسب (٥: ٦٧-٦٨)

وتري نكياما(٢٠٠١) *M، Nakayama* انه من ضمن اهم المهارات المستخدمة برياضة الكاراتية هي مهارة كزامى جياكو *Kizami*،*Gyaku-zuki* ; : اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة ، كيزامى زوكي، *Kizami –zuk* تستعمل هذه المهارة الهجومية لخداع الخصم حيث انها تتبع بلكمة مباشرة بهجوم اخر باللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة، جياكوزوكي، *Gyaku-zuki* وتسمى هذه المهارة كزامى جياكو زوكى *Kizami*،*Gyaku-zuki* وتسدد فى منطقة الجزع ف الخصم لاحراز النقاط فى المباريات . (٧٧: ٦٥)

وتتطلب رياضة الكاراتيه بصفة عامة وأداء مهارة كزامى جياكو قدرات بدنية وقابليات حركية وإمكانيات عالية للجهازين العضلي والعصبي بالنسبة لممارسيها فضلا عن بعض المواصفات الجسمية للاعب حيث أن الأداء فيها يعتمد علي تطبيق النواحي الفنية بشكل متكامل والتي تعتمد بشكل مباشر أو غير مباشر علي النواحي البدنية والفسيولوجية أثناء الهجوم أو الدفاع.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

ويعتمد أداء المهارة في رياضة الكاراتية على الدقة العالية حيث إن لكل مهارة هدفا معينا يختلف باختلاف نوع المهارة وترتبط بنوع الاداء وفق القوانين المحددة له، ويشير أبو العلا عبدالفتاح (٢٠٠٣) أن الدقة تتطلب توجيه الحركات الإرادية بكفاءة عالية من الجهاز العضلي والعصبي، ولذلك يجب أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف. (٢ :١٩).

من خلال عمل الباحث وشاركته فى البطولات الرسمية للاتحاد المصرى للكارايتة كونه مدربا معتمدا من الإتحاد المصري للكاراتيه ومن خلال المسح المرجعي تبين ان الكفاءة البدنية والبيولوجية لدى ناشئي الكاراتيه يوجد بها كسور فى النواحي البيولوجية التى تتطلها تأدية المهارات ادخال المباريات فى البطولات الرسمية .لاحظ انه يوجد كثره فى لعلب مهارات اليد فى المهارات الهجومة الخاصة بلاعبين الكوميتية وخاصة اللكمات المركبة لليدين ولا يتم احتساب الى القليل من هذه المهارات وتعتبر مهارات اليدين من المهارات الاساسية والمهمة فى الكوميتية والتى تتطلب سرعة فى الاداء حتى يتم احتساب النقاط من الحكام والتى وجد انها من خلال التدريبات التقليدية لا تحقق سرعه قوية فى تأدية اللكمات بالسرعة المطلوبة التى يتميز بها لاعبى الصفوة والابطال الدوليين الذين يتميزون بالسرعة العالية فيها لذلك راى الباحث انه يمكن تحسين من خلال البرامج التدريبة المقننه التى ترفع الكفاءة البدنية والبيولوجية التى تحسن فى اداء المهارة واحتسابها بشكل صحية.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البيولوجية لمهارة كزامى جياكو لدى ناشئ الكاراتيه من ١٠:١٢سنه وذلك من خلال: التعرف المتغيرات البيولوجية فى مهارة كزامى كياكو لدى ناشئ الكاراتيه من ١٠:١٢سنه.

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البيولوجية. لمهارة كزامى كياكو لدى ناشئ الكاراتيه من ١٠:١٢سنه لصالح القياس البعدي.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البيولوجية. فى لمهارة كزامى كياكو لدى ناشئ الكاراتيه من ١٠:١٢سنه لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث :

الكوميتيه *Kumite* :

القتال الفعلي في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة " مستوي الحزام " ، الوزن، المرحلة السنية و يحاول كل منهما إحراز النقاط عن طريق توصيل الضربات المختلفة في المناطق المسموح بالضرب فيها من جسم المنافس. (١٤:٢٠)

مهارة كزامى كياكو زوكى (*Oi-Zuki*) -(*Gyaku- Zuk*):

مهارة هجومية مركبة بستخدام اليد وهيى الكمة الامامية المستقيمة كزامى زوكى (*Oi-Zuki* متبوعة بالكمة العكسية كياكو زركى(*Gyaku- Zuk*) وهي مهارة تستخدف القتال الفعلى الكوميتيه*KUMITE* وتسدد ف الجزء العلوى من الجسم فى مناطق التسجيل المسموح بها. (١٤:٢٠)

الدراسات المرجعية :

١. **دراسة محمد عبد الله حسن (٢٠١٨)(٣٦):** بعنوان تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل علي الأداء المهاري الهجومي لناشئ القتال الفعلي(كوميته)برياضة الكاراتيه ، وكان الهدف منها التعرف علي تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي علي الأداء المهاري الهجومي لناشئ القتال الفعلي "كوميته"برياضة الكاراتيه،وستخدم الباحث المنهج التجريبى ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه بمركز شباب الحي البحري مرحلة سنية(١٢-١٤) بمحافظة المنوفية ، وتم تقسيمه إلي الاتي(٢٠)لاعب لإجراء التجربة الأساسية،(١٠)لإجراء التجربة الاستطلاعية، واظهرة النتائج ان ادى البرنامج المقترح الى تحسين سرعة رد الفعل للمهارات الهجومية لدى لعبى الكوميتة في مهارات الركلات واللكمات.

٢. **دراسة عصام صقر (٢٠١٦م)(بحث منشور(٢٨)** بعنوان تأثير تنمية التوازن العضلى على مستوى الأداءات الهجومية وبعض المتغيرات البدنية لناشئى الكوميتيه فى

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

رياضة الكاراتيه.وكان الهدف من البحث _ التعرف على تأثير تنمية التوازن العضلى على بعض القدرات الخاصة والأداءات الهجومية لناشىء الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه وستخدم المنهج التجريبى بمجموعة تجريبية واحدة وكانت عينة البحث مكونه(٨) لاعبين مسجلين باتحاد الكاراتيه. تدريبات البرنامج أثرت على تحسين التوازن العضلى لناشىء الكوميتيه .تدريبات البرنامج أثرت ايجابياً على تطوير القدرات البدنية الخاصة والأداءات الهجومية البسيطة والمركبة لناشىء الكوميتيه .

٣. **دراسة محمد رمزى فتوح (٢٠١١)(٣٢) :**بعنوان تأثير بعض تدريبات التوافق العضلى العصبى على فاعلية الأداء المهارى للاعبى الكوميتيه . وكان الهدف من الرسالة التعرف على تأثير بعض تدريبات التوافق العضلى العصبى على فاعلية الاداء المهارى للاعبى الكوميتيه ،واستخدم الباحث المنهج التجريبى ، وكانت عينة البحث مكونه من (٢٠)لاعب، واظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى الاداء المهارى قيد البحث.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة

مجتمع وعينة البحث:

يشمل مجتمع البحث لاعبي الكاراتيه بمحافظه الدقهلية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٨) لاعبين من لاعبي الكوميتيه تتراوح أعمارهم من (١٠-١٢) سنة من مركز شباب المطرية و مركز شباب العصافرة المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي (٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م) منهم (١٠) لاعبين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية،

جدول (١) توصيف عينة البحث

م	نوع العينة		العدد	النسبة	البرنامج
١	عينة البحث الكلية (مركزشباب العصافره و مركز شباب المطرية)	المجموعة التجريبية	٨	٣٠.٧٧	المقترح
٢		المجموعة الاستطلاعية	١٠	٣٨.٤٦	
		العينة الكلية للبحث	٢٦	%١٠٠	

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

خصائص عينة البحث:

- ألا يقل العمر التدريبي للاعب عن أربع سنوات تدريبية كحد أدنى.
- أن يكون اللاعب حاصل على الحزام بنى (١) كيو.
- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصري للكاراتيه ال موسم٢٠٢٢/٢٠٢٣م.
- أن يكون اللاعب مشترك ببطولتين تابعتين للاتحاد على الأقل.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

في ضوء ما اسفرت عنة القراءات النظرية والدراسات السابقة ، وطبقا لمتطلبات البحث، استخدم الباحث بعضا من الأجهزة والأدوات والاختبارات البدنية واستطلاع راي الخبراء وهي كالاتي:

الأجهزة والأدوات:

أدوات واجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي:

- ميزان طبي.
- جهاز رستاميتر لقياس الطول الكلي.
- ساعة إيقاف.
- وسائد لكم (شاخص).
- مقاعد سويدية واطواق وكرات طبية.
- أقلام،طباشير، ستيكر،علامات لاصقة.

بطاقات تسجيل وتفريغ البيانات:

قام الباحث بتصميم بطاقات وكشوف لجمع وتفريغ البيانات والنتائج وذلك من خلال المصادر العلمية والبحوث السابقة مع التعديل بها لكي تحقق الهدف منها وهو دقة وسرعة التسجيل:

- كشف تسجيل البيانات الأساسية(السن – الطول والوزن)(مرفق ١)
- كشف تسجيل البيانات الخاصة بالصفات و الاختبارات البدنية.(مرفق٢)
- استمارة استطلاع راي الخبراء للتدريبات قيد البحث.(مرفق ٣)
- كشف اسماء الخبراء (٤)

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

- استمارة استطلاع راي الخبراء لتحديد المتغيرات البيولوجية المناسبة لطبيعة البحث.(مرفق ٤)

المسح المرجعي :

لتحديد الصفات البدنية قام البحث بعمل مسح مرجعي لما امكن التوصل اليه من الدراسات المتخصصة في رياضة الكاراتيه واستطلاع راي الخبراء لتحديد الصفات البدنية المناسبة لطبيعة البحث والمرحلة السنية وتم التوصل أربعة صفات بدنية أساسية وهي (تحمل الأداء–تحمل السرعة–تحمل القوة–الرشاقة) ممن تتوافر فيهم الشروط التالية:

- أن يكون حكم قاري علي الاقل في رياضة الكاراتيه.
- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية.
- ألا تقل سنوات الخبرة في مجال التخصص عن ١٥ سنة.
- مدرب حاصل على الحزام الأسود ٥ دان ولا تقل عدد سنوات خبرته عن ١٥ عام

جدول (٢) الترتيب النهائي لتحيد أهم القدرات البدنية الخاصة للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه طبقا لراي الخبراء

م	القدرات البدنية	رأى الخبراء ن = ٩	
		تكرار الصفة	النسبة %
١	تحمل الأداء	٩	*١٠٠
٢	تحمل السرعة	٩	*١٠٠
٣	تحمل القوة	٨	*٨٨
٤	الرشاقة	٨	*٨٨
٥	التحمل الدوري التنفسي	٥	٥٥
٦	المرونة	٥	٥٥
٧	التوازن	٥	٥٥
٨	التوافق	٤	٤٤
٩	الدقة	٤	٤٤

***القدرات البدنية التي حازت على ٨٠% فأكثر من أراء الخبراء**

يتضح من جدول(٢) إجماع الخبراء في تحديد القدرات البدنية الخاصة للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه وأرتضى الباحث نسبة موافقة ٨٠% وبذلك يكون عدد المكونات البدنية التي سوف يشملها البحث هي ستة عناصر (تحمل الأداء – تحمل السرعة – تحمل القوة – الرشاقة).

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

الاختبارات البدنية:

من خلال المسح الشامل لما تمكن الباحث من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة توصل الباحث الي مجموعة من الاختبارات كما هي موضحة بجدول (٣)

جدول (٣) الاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبار	الهدف من الاختبار	اسم الاختبارات	العنصر	المرجع
البدنية	تحمل الأداء	تحمل اداء مهارة كزامي كياكطو زوكي(٥٠ ث)	تحمل اداء مهاري	(٤)
	تحمل السرعة	إختبار قياس تحمل السرعة للكمة كيزامي زوكي (٢٠ ث) لمهارة اللكمه المستقيمة الامامية	تحمل سرعة ذراعين	(٤)
	الرشاقة	اختبار قياس الرشاقة للكمة كيزامي زوكي (زمن أداء) لمهارة اللكمه المستقيمة الامامية	رشاقة ذراعين	(٤)
	تحمل القوة	إختبار قياس تحمل القوة للكمة كيزامي زوكي (٤٠ ث) لمهارة اللكمه المستقيمة الامامية	تحمل قوة ذراعين	(٤)
البيولوجية		نبض الراحة	(ن/ق)	(١٧)
		نبض المجهود	(ن/ق)	(١٧)
		قياس وزن الجسم	(كجم)	(١٧)
	VO2max	الحد الاقصى لستهلاك الاوكسجين	لتر/د	(١٧)
	VC	السعة الحيوية	لتر/د	

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

من الاحد الموافق ٢٠٢٢/٥/٦ م إلى الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٥/٨م.

الهدف:

- 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.

النتائج:

- تم تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات والتغلب عليها.

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

- 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.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

من الاحد الموافق ٢٠٢٢/٥/١٣ م الي الاحد الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٠م.

الهدف:

ايجاد معامل الصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

النتائج:

تم إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية والمهارية عن طريق مقارنة (١٠) لاعبين مميزين ومقارنتهم بنتائج (١٠) لاعبين أقل تميزا من نفس المرحلة السنية كما هو موضح بجدول (٤)

جدول (٤) معامل صدق التمايز للاختبارات المستخدمة قيد البحث

ن١=ن٢=١٠

م	اسم الاختبار			وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تميزا		قيمة "ت"
					س	± ع	س	± ع	
١	تحمل الاداء	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي Kizami – Zuki(٥٠ث)	يمين	عدد	٣١.٣٠٠	١.٨٢٩	٢٥.٥٠٠	٠.٧٠٧	*١٠.٩٦٧
			شمال	عدد	٣٠.١٠٠	١.٥٢٤	٢١.٩٠٠	٣.١٠٧	*٩.٣٢٠
٢	تحمل القوة	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي Kizami – Zuki(٤٠ث)	يمين	عدد	٢٩.٧٠٠	١.٤١٨	٢٠.٤٠٠	٠.٩٦٦	*١٧.١٣٩
			شمال	عدد	٣٠.٠٠٠	٠.٨١٦	٢٢.٣٠٠	١.١٦٠	*١٢.٧١٠
٣	تحمل السرعة	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي Kizami – Zuki(٢٠ث)	يمين	عدد	١٨.٠٠٠	١.٤١٤	١٤.١٠٠	٠.٨٧٦	*١١.٢١٧
			شمال	عدد	١٩.١٠٠	١.٥٢٤	١٢.٣٠٠	٠.٩٤٩	*١١.٩٧٩
٤	الرشاقه	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي Kizami – Zuki	يمين	زمن	٨.٥٠٠	٠.٧٠٧	١٢.٣٠٠	٠.٤٨٣	*١٤.٠٣٢
			شمال	زمن	٨.٣٠٠	٠.٦٧٥	١٢.٤٠٠	٠.٥١٦	*١٥.٢٥٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =٢.٢٦٢ ال أحصائيا =*

يتضح من جدول (٤) وجود فرق جوهري بين المجموعتين المميزة والأقل تميزا وذلك لصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة " ت " ما بين (٥.٧٣: ٢١.٢٣) وأنها دالة عند

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

مستوي (٠.٠٥) مما يؤكد صدق الاختبارات فيما وضعت من أجلة وأنها يمكن أن تفرق بين اللاعبين في نفس المرحلة السنية.

إيجاد معامل الثبات حيث قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الإختبار 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 ٢٠٢٢/٥/٢٢م والتطبيق الثاني يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٧م.

جدول (٥) معامل ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث

ن١=ن٢=١٠

م	اسم الاختبار			وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة "ر"
					س	± ع	س	± ع	
١	تحمل الأداء	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي – Kizami Zuki (٥٠ث)	يمين	عدد	٣١.٣	٢.٥٤	٣٠.٧	٣.٠٣	*.٨٢١
			شمال	عدد	٣٠.٤	٤.٥٤	٢٩.٢٥	٣.٨٦	*.٧٠٢
٢	تحمل القوة	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي – Kizami Zuki (٤٠ث)	يمين	عدد	٣٠.٤	٣.٥٤	٣١.٤	٣.٨٣	*.٨٦٢
			شمال	عدد	٢٩.٣	٢.٦٢	٣٠.١٥	١.٩٨	*.٧٩٠
٣	تحمل السرعه	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي – Kizami Zuki (٢٠ث)	يمين	عدد	٢٣.٨	١.٨٨	٢٤.٣٥	٢.٧٠	*.٧٦١
			شمال	عدد	٢٣.٦	٢.٤٨	٢٣.٨٥	٢.٩٦	*.٦٧٨
4	الرشاقه	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي – Kizami Zuki	يمين	زمن	١٠.٦	١.٢٨	١٠.٥	١.٧٠	*.٦٦٣
			شمال	زمن	١٠.٤	١.٦٧	١٠.٣	١.٧٢	*.٦١٧

يضح من جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في القياس الأول والقياس الثاني حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥. وهذا يعني ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه في نفس الظروف.

البرنامج (مرفق ٦)

فيما يلي عرض لأجزاء البرنامج التدريبي المقترح :

الجزء التمهيدي (الإحماء):

زمن الإحماء (١٥ ق) ويحتوى على تمرينات الجري الخفيف وتمرينات تساهم في رفع درجة الاستعداد الوظيفي وتمرينات الإطاله.

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

الجزء الرئيسي (الإعداد البدني العام)(مرفق٥):

ويتراوح ما بين (٧ ق: ٤٥ ق) ويشمل هذا الجزء على تدريبات التحمل الدوري التنفسي والقوة العضلية وتم ذلك باستخدام مساحة الملعب والأدوات التي تخدم وتتفق مع الجزء البدني العام.

الإعداد البدني الخاص(مرفق ٥):

ويتراوح ما بين (١١ ق: ٤٢ق) ويشمل هذا الجزء على تدريبات (تحمل القوة – تحمل السرعه – تحمل الأداء – الرشاقة – المرونه) للمهارات قيد البحث وتم ذلك باستخدام مساحة الملعب والأدوات التي تخدم وتتفق مع الجزء البدني الخاص.

الإعداد المبارائي:

وزمنه يتراوح ما بين (١٥ق: ٥٤ق) ويشمل التدريب على المهارات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد المرتبطة بالأداء الخططي قيد البحث.

الجزء الختامي :

زمن التهدئة (٥) ق ويحتوى على تمرينات تساعد على سرعة استعادة الشفاء من الحمل التدريب اليومي.

تخطيط وتطبيق البرنامج التدريبي :

تخطيط البرنامج التدريبي :

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التمرينات الموجهة لتنمية تحمل الأداء طبقا للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء وتم تحديد مراحل البرنامج والتي تضمنتها مراحل التدريب بالنسبة للمجموعة التجريبية، يوضح جدول (٦) أيام التدريب لمجموعتي البحث حيث يتم تدريب إحدي المجموعتين الساعة (٤: ٦م) ثم يليها المجموعة الأخرى من الساعة (٦ : ٨ م)، مع مراعاة التبديل بين المجموعتين أسبوعيا.

جدول (٦) أيام التدريب للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	أيام التدريب خلال الأسبوع							عدد مرات التدريب	عدد أيام الراحة
	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة		
التجريبية	راحة	٤: ٦	راحة	٤: ٦	راحة	٤: ٦	٤: ٦	٤	٣
الضابطة	راحة	٦: ٨	راحة	٦: ٨	راحة	٦: ٨	٦: ٨	٤	٣

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

وقد تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي كما يلي:

جدول (٧) محتوى البرنامج التدريبي

المتغيرات	المحتوى
مدة البرنامج	١٢ أسبوع
عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	٤ وحدات تدريبية
عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	٤٨ وحدة تدريبية
الأحمال التدريبية	متوسط - عالي- أقل من الأقصى– أقصى

القياس القبلى للاختبارات البدنية والمهارية.

تم اجراء القياسات القبلية على عينة البحث يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٢م ويوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١٢/٢٧م في مركز شباب العصافره وتم التأكد من تكافؤ مجموعة البحث في متغيرات البحث الأساسية والقدرات البدنية قيد البحث.

تجانس أفراد عينة البحث:

تم التاكد من تجانس أفراد العينة الكلية للبحث (المجموعة التجريبية والإستطلاعية) في المتغيرات قيد البحث للتاكد من أن جميعهم يقعون تحت المنحى الاعتدالي كما هو موضح بجدول (٨) و(٩) على النحو التالي :

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث

(ن=١٨)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط *Mean*	الوسيط *Median*	الانحراف *Std. Dev*	الالتواء *Skewness*
الأساسية (متغيرات النمو)	السن	سنة	١١.٤٢	١١.٠٠	٠.٥٢	٢.٤٢
	الطول	سم	١٥٧.٥٥	١٥٥.٥٠	٢.٧٨	٢.٢١
	الوزن	كجم	٤٦.٥٦	٤٦.٥٠	٢.٦٨	٠.٠٧
	العمر التدريبي	سنة	٦.٥٠	٦.٥٠	٠.٥٢	٠.٠٠
معدل ضربات القلب	راحة	(ن/ق)	٦٧.٥٠	٦٨.٠٠	٢.٠٣	٠.٧٤-
	مجهود	(ن/ق)	١٩٨.٠٠	٢٠٠.٠٠	٣.٦٠	١.٦٧-
السعه الحيوية	VC	لتر/د	٢٩٢٨.٣٨	٢٩٣٠.٠٠	٥.٧٧	٠.٨٤-
الحد الاقصى لستهلاك لاكسجين	VO2max	لتر/د	٣.٢٣	٣.١٨	٠.١٤	١.٠٧
فاعلية الاداء (كزامى جباكو)	يمين	درجة	٣٩.٣٨	٣٩.٥٠	١.٧٨	٠.٢٠-
	شمال	درجة	٣٨.٢٥	٣٨.٥٠	٢.٢٤	٠.٣٣-

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

جدول (٩) تجانس افراد مجموعة البحث في الصفات البدنية وفاعلية الأداء قيد البحث (ن=١٨)

م	اسم الاختبار		وحدة القياس		متوسط	وسيط	انحراف	معامل التواء
١	تحمل الاداء	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي كياكو – Kizami; Gyaku (٥٠ث)	يمين	عدد	٣٢.٢٥	٣٢.٥	١.٢٨١	-٠.٦١٠
			شمال	عدد	٣٣.٥	٣٣.٥	١.٧٧٢	٠.٨٢٠
٢	تحمل القوة	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي كياكو –; Kizami Gyaku (٤٠ث)	يمين	عدد	٣٣.٢٥	٣٤	٢.٠٥٢	-٠.٤٤٥
			شمال	عدد	٣٢.٢٥	٣٢.٥	١.٨٣٢	٠.٠٦٩٦
٣	تحمل السرعة	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي كياكو –; Kizami Gyaku (٢٠ث)	يمين	عدد	٢١	٢١	٢.٠٧	٠.٩٤٢
			شمال	عدد	٢٠.٦٢	٢١	١.١٨٧	-٠.٣٩٤
٤	الرشاقة	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي كياكو –; Kizami Gyaku	يمين	زمن	٨.٦٥٣	٨.٦١٥	٠.٤٨٨	-٠.٩٦٢
			شمال	زمن	٨.٥٩٢	٨.٦	٠.٤٨٨	٠.٦٢٧

يتضح من جدول (٨) و(٩) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (±٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذة المتغيرات.

التجربة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج لمدة ثلاثة شهور ابتداء من الاحد الموافق ٢٠٢٢/٦/١ الي الاحد الموافق ٢٠٢٢/٨/٢٢م

القياسات البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية في الفترة من الثلاثاء الموافق٢٠٢٢/٨/٢٤م الي الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٨/٣١م.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (*SPSS*) *Statistical Package For Social Science* الإصدار (٢٧) مستعينا بالمعاملات التالية:

١. المتوسط، والوسيط، والانحراف، والإلتواء.
٢. معامل ارتباط بيرسون.

Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

٣. اختبار "ويلكوكوسون" لدلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين صغيرة العدد.

٤. اختبار"مان وتني" لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين غير مرتبطتين صغيرة العدد

٥. حجم التأثير (*Effect Size*):

أ. للمعاملات اللابارامترية: مربع ايتا (η^2).

ب. في حالة (ويلكوكسون): معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (*rprb*).

ج. في حالة (مان وتني): معامل الإرتباط الثنائي للرتب (*rpb*)،

٦. نسبة التغيير/ التحسن (معدل التغير) *Change Ratio*

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدى} - \text{القياس القبلى}}{\text{القياس القبلى}} \times ١٠٠$$

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه :" توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات (البدنية) قيد البحث "؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون (*Wilcoxon Test*) لدالة الفروق بين متوسط رتب الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في نتائج درجات الاختبارات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (*MatchedPairs Rank Biserial Correlation*) (*rprb*)، بالإضافة إلى استخدام حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (*η2*)، بالإضافة إلى نسبة التحسن (*Change Ratio*)، كما في جدول (١٠) و(١١)، وشكل (١)، (٢).

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

جدول (١٠) نتائج اختبار (ويلكوكسون) وقيمة (Z) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (rprb)، وقيمة مربع ايتا (η^2) في المتغيرات (البدنية) قيد البحث. (ن=٨)

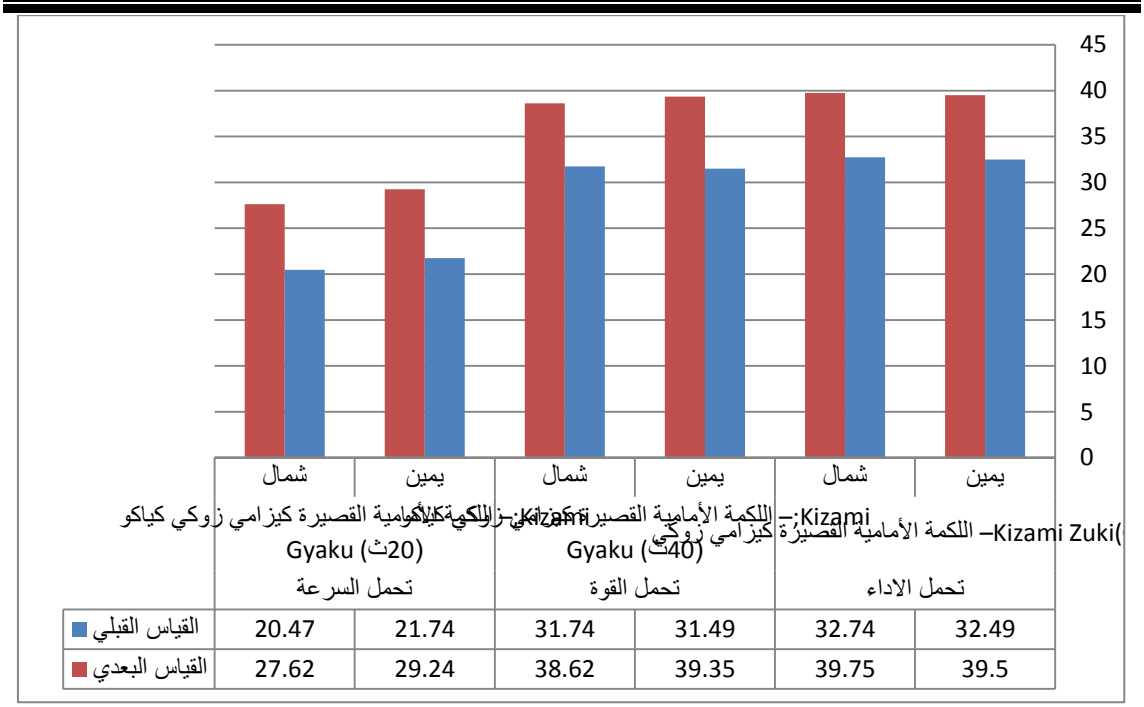
اسم الاختبار			وحدة القياس	الرتب الموجبة			الرتب السالبة			قيمة (Z)	حجم التأثير	
				ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب		(r_{prb})	(η^2)
تحمل الإداء	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي – Kizami Zuki (٥٠ث)	يمين	عدد	٨	٤.٥٠	٣٦	٠	٠	٠	٢.٥٣٦	١.٠٠	٠.٨٩٧
		شمال	عدد	٨	٤.٥٠	٣٦	٠	٠	٠	٢.٥٨٨	١.٠٠	٠.٩١٥
تحمل القوة	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي كياكو – Kizami Gyaku; (٤٠ث)	يمين	عدد	٨	٤.٥٠	٣٦	٠	٠	٠	٢.٥٨٨	١.٠٠	٠.٩١٥
		شمال	عدد	٨	٤.٥٠	٣٦	٠	٠	٠	٢.٥٥٥	١.٠٠	٠.٩٠٣
تحمل السرعة	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي كياكو – Kizami Gyaku; (٢٠ث)	يمين	عدد	٨	٤.٥٠	٣٦	٠	٠	٠	٢.٥٨٨	١.٠٠	٠.٩١٥
		شمال	عدد	٨	٤.٥٠	٣٦	٠	٠	٠	٢.٥٣٠	١.٠٠	٠.٨٩٤
الرشاقة	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي كياكو – Kizami Gyaku;	يمين	زمن	٠	٠	٠	٨	٤.٥٠	٣٦	٢.٥٣٩	١.٠٠-	٠.٨٩٨
		شمال	زمن	٠	٠	٠	٨	٤.٥٠	٣٦	٢.٥٤٦	١.٠٠-	٠.٩٠٠

ويتضح من جدول (١٠) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها؛ وهذا يعنى وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ؛ ويتضح أن قيمة حجم التأثير (rprb) تدل على حجم تأثير (قوي جدا)؛ وأن قيمة حجم التأثير (η^2) تدل على حجم تأثير (ضخم).

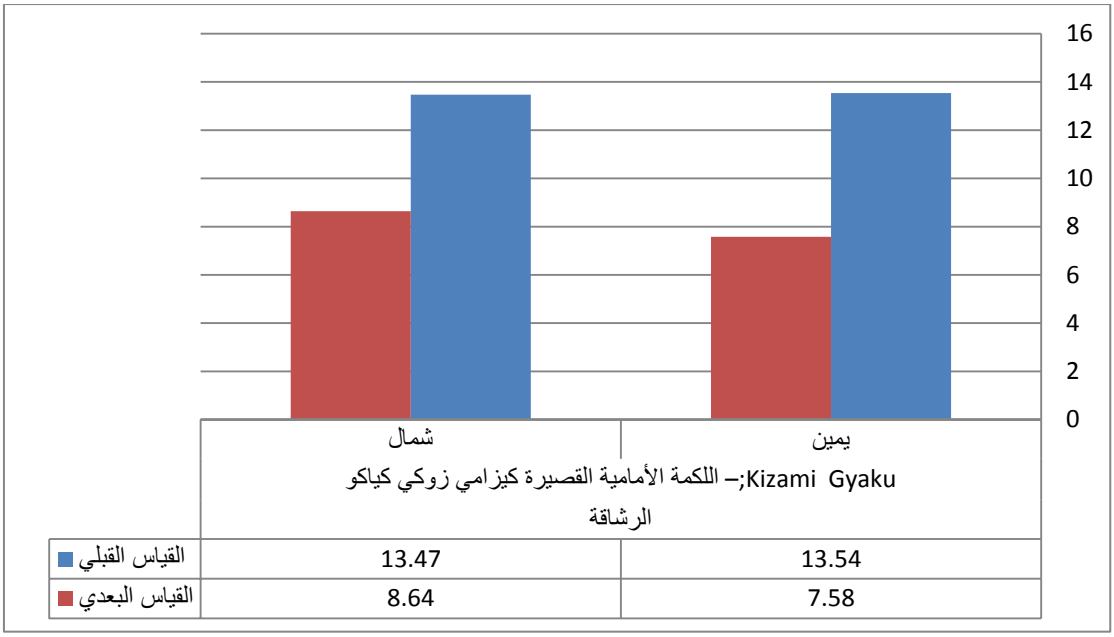
جدول (١١) نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في المتغيرات (البدنية) قيد البحث. (ن=٨)

اسم الاختبار			وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن (Change Ratio)
تحمل الإداء	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي –Kizami Zuki(٥٠ث)	يمين	عدد	٣٢.٤٩	٣٩.٥٠	٧.٠١	٢١.٥٨
		شمال	عدد	٣٢.٧٤	٣٩.٧٥	٧.٠١	٢١.٤١
تحمل القوة	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي كياكو –; Kizami Gyaku (٤٠ث)	يمين	عدد	٣١.٤٩	٣٩.٣٥	٧.٨٦	٢٤.٩٦
		شمال	عدد	٣١.٧٤	٣٨.٦٢	٦.٨٨	٢١.٦٨
تحمل السرعة	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي كياكو –; Kizami Gyaku (٢٠ث)	يمين	عدد	٢١.٧٤	٢٩.٢٤	٧.٥٠	٣٤.٥٠
		شمال	عدد	٢٠.٤٧	٢٧.٦٢	٧.١٥	٣٤.٩٣
الرشاقة	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي كياكو –; Kizami Gyaku	يمين	زمن	١٣.٥٤	٧.٥٨	٥.٩٦-	٤٤.٠٢
		شمال	زمن	١٣.٤٧	٨.٦٤	٤.٨٣-	٣٥.٨٦

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

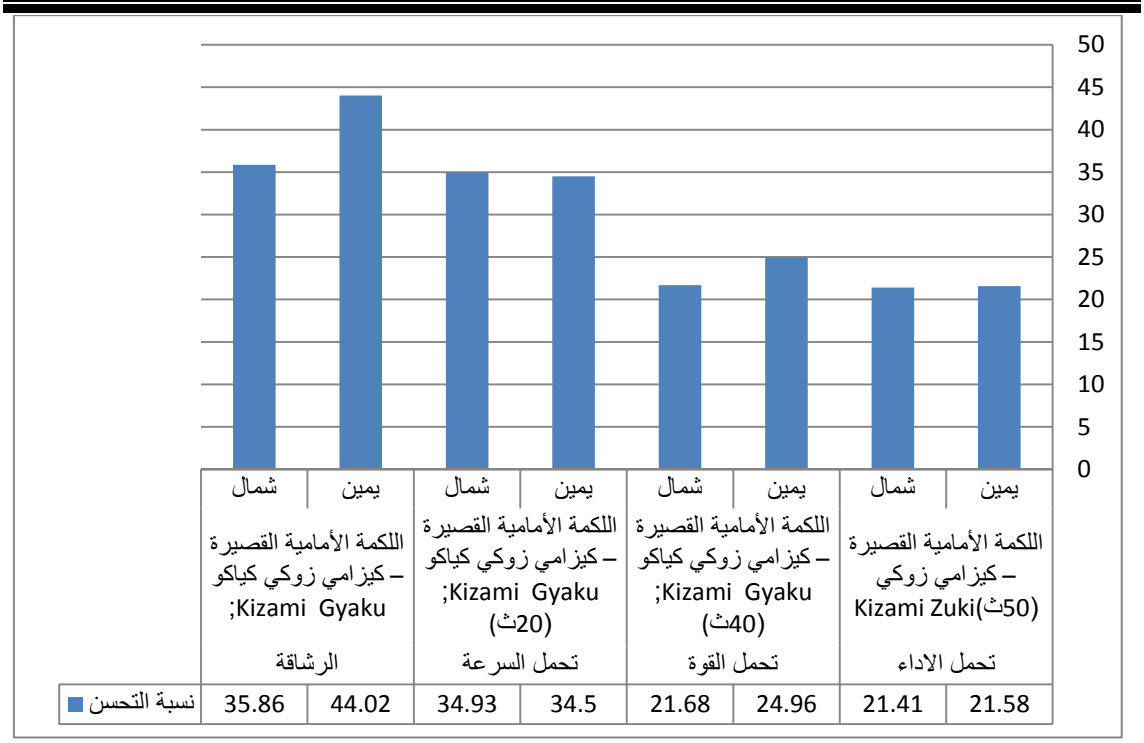


شكل (١/ب) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى (للمجموعة التجريبية) في المتغيرات (البدنية) قيد البحث (عدد)



شكل (١/ب) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى (للمجموعة التجريبية) في المتغيرات (البدنية) قيد البحث (ث)

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)



	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين
	اللكمة الأمامية القصيرة – كيزامي زوكي كياكو ;Kizami Gyaku		اللكمة الأمامية القصيرة – كيزامي زوكي كياكو ;Kizami Gyaku (20ث)		اللكمة الأمامية القصيرة – كيزامي زوكي كياكو ;Kizami Gyaku (40ث)		اللكمة الأمامية القصيرة – كيزامي زوكي Kizami Zuki(50ث)	
	الرشاقة		تحمل السرعة		تحمل القوة		تحمل الاداء	
نسبة التحسن	35.86	44.02	34.93	34.5	21.68	24.96	21.41	21.58

شكل (٢) نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في المتغيرات (البيولوجية) قيد البحث.

يتضح من جدول (١٠) و(١١)، وشكل (١/٤)، (٢/٤). وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات البيولوجية وفاعلية الاداء قيد البحث، مما يعنى أن هناك فرق جوهري بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق غير دالة إحصائيا في اختبارات(تحمل أداء اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي كياكو –*Kizami Gyaku;* (يمين وشمال)، ، تحمل السرعة اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي كياكو –*Kizami Gyaku;* (شمال)، ، والكفاءة البدنية ونبض الراحة وتراكم حمض اللاكتيك وفاعلية الاداء.

وباستعراض بيانات جدول (١٠) للاختبارات البدنية تبين بالنسبة لدرجات الاختبارات أن المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قدر ٣١.٨٢ درجة، ٣٤.٨٢ درجة على الترتيب لاختبار تحمل الأداء كيزامي كياكو ي باليد اليمني ، ٣٢.٠٧درجة، ٣٣.٤٤ درجة على الترتيب لاختبار تحمل الأداء كيزامي كياكو باليد اليسري ،

في حين قدر بنحو ٣٠.٦٩ درجة، ٣٥.١٩ درجة على الترتيب لاختبار تحمل القوة كيزامي كياكو باليد اليمني ،٣٠.٥٧ درجة، ٣٥.٥٧ درجة على الترتيب لاختبار تحمل القوة

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

كيزامي كياكو باليد اليسري ، كما قدر هذا المتوسط بنحو ٢١.٥٧ درجة، ٢٤.٩٤ درجة على الترتيب لاختبار تحمل السرعة كيزامي كياكو باليد اليمني ،٢٠.٥٩ درجة، ٢٣.٩٤ درجة على الترتيب لاختبار تحمل السرعة كيزامي كياكو باليد اليسري ، بينما كان القياس القبلي لوزن الجسم ٤١.١كيلو جرام والقياس البعدي٣٩.٦كيلوجرام .وكان قياس الحد الاقصى لستهلاك الاوكسجين للقياس القبلى٣.١٤لتر ف الدقيقة والقياس البعدى ٣.١١ لتر في .وكان قياس السعة الحيوية اللقياس القبلى ٢٩٣١ لتر في الدقيقة والقياس البعدى ٢٩٣٤ لتر في القية وكان قياس النشاط الكهربى للعضلات في القياس القبلى ٢٩٣٠ والقياس البعدى ٢٩٣٩.وكان القياس القبلى لمعد النبض ٧٠.٥ نبضة في الدقيقة،والقياس البعدي ٦٨.٦٧ نبضة في الدقيقة لنبض الراحة،وان متوسط القياس القبلي لنبض المجهود ٢٠٠.٢، ١٩٨.٢ نبضة في الدقيقة لنبض المجهود، ٩.٣ مللي مول لكل لتر.

بينما قدر متوسط القياس القبلي والبعدي لفاعلية الاداء للكمات بنحو ٠.٣٥١ درجة، ٠.٦٩١ درجة على الترتيب، ويرجع الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي في القدرة البدنية (الاستجابة العضلية) أن أفراد المجموعة الضابطة لم يتضمن البرنامج التجريبي الخاص بهم التدريبات البدنية الخاصة وتدريبات تحمل الاداء الذي طبق على المجموعة التجريبية في البرنامج التدريبي المقترح، كما يعزو الباحث التحسن في باقي الصفات البدنية قيد البحث إلى أن البرنامج التدريبي التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة اشتمل على التدريبات العامة التي تؤدى بين اللاعبين والتي من شانها رفع مستوي اللياقة البدنية بشكل عام.

ويتفق هذا مع نتائج دراسات كلا من) (٤٤)، (٩) (١)، عادل تقي الدين (٢٠٠٨م) (٢٦)،) (٤٣)، (٤٥) أن البرنامج التقليدي يؤدى إلى تحسين المكونات البدنية ومستوى الأداء المهارى.

مما سبق يتضح تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة وذلك في معظم متغيرات البحث ماعدا تحمل الأداء نتيجة البرنامج التقليدي المتبع وذلك لانتظامه لمدة الاثني عشر أسبوع ومن هنا تثبت صحة الفرض الاول القائل بأن (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (الصفات البدنية الخاصة – والمتغيرات البيولوجية) لمهارة كزامى كياكو لدى ناشئ الكاراتيه من ١٠:١٢سنه لصالح القياس البعدي.)

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

عرض نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه :" توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات (البيولوجية) قيد البحث "؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون (*Wilcoxon Test*) لدالة الفروق بين متوسط رتب الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في نتائج درجات الاختبارات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (*MatchedPairs Rank Biserial Correlation*) (*rprb*)، بالإضافة إلى استخدام حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (*η2*)، بالإضافة إلى نسبة التحسن (*Change Ratio*)، كما في جدول (١٢) و(١٣)، وشكل (١/٤)، (٢/٤).

جدول (١٢) نتائج اختبار (ويلكوكسون) وقيمة (Z) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (rprb)، وقيمة مربع ايتا (η^2) في المتغيرات (البيولوجية) قيد البحث.

(ن=٨)

المتغيرات		وحدة القياس	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			قيمة (Z)	حجم التأثير	
			ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب		(r_{prb})	(η^2)
معدل ضربات القلب	راحة	(ن/ق)	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٢	١.٠٠	٠.٨٩١
	مجهود	(ن/ق)	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٢	١.٠٠	٠.٨٩١
السعه الحيوية	VC	لتر/د	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠	٢.٥٣	١.٠٠	٠.٨٩٤
الحد الاقصى لستهلاك لاكسجين	VO2max	لتر/د	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠	٢.٥٣	١.٠٠	٠.٨٩٤
فاعلية الاداء (كزامى جباكو)	يمين	درجة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠	٢.٥٢	١.٠٠	٠.٨٩١
	شمال	درجة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠	٢.٥٢	١.٠٠	٠.٨٩١

لاختبار الدلالة الإحصائية في اختبار ويلكوكسون يتم مقارنة قيمة (*Z*) المحسوبة بقيمة (*Z*) المتعارف عليها في المنحنى الاعتدالي عند مستوى (٠.٠٥) وهي (١.٩٦)؛ ويتضح من جدول (١٢) أن قيمة (*Z*) المحسوبة أكبر من قيمة (*Z*) المتعارف عليها؛ وهذا يعنى وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ؛ ويتضح أن قيمة حجم التأثير (*rprb*) تدل على حجم تأثير (قوي جدا)؛ وأن قيمة حجم التأثير (η^2) تدل على حجم تأثير (ضخم).

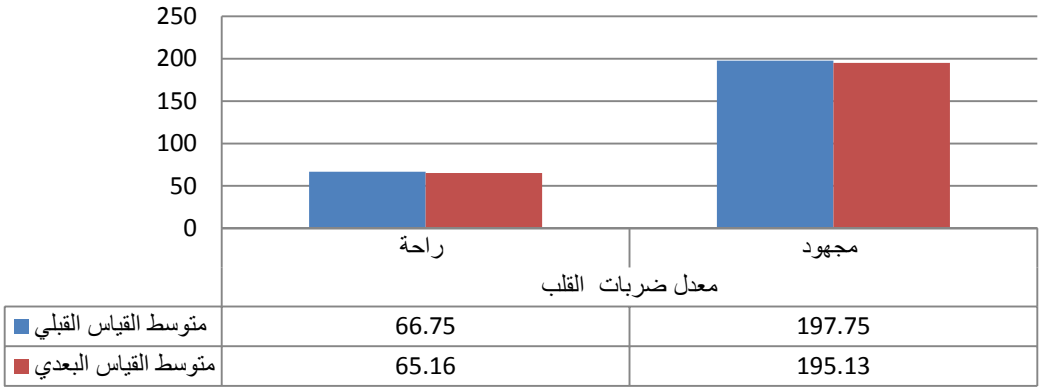
مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

جدول (١٣) نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في المتغيرات (البيولوجية) قيد البحث.

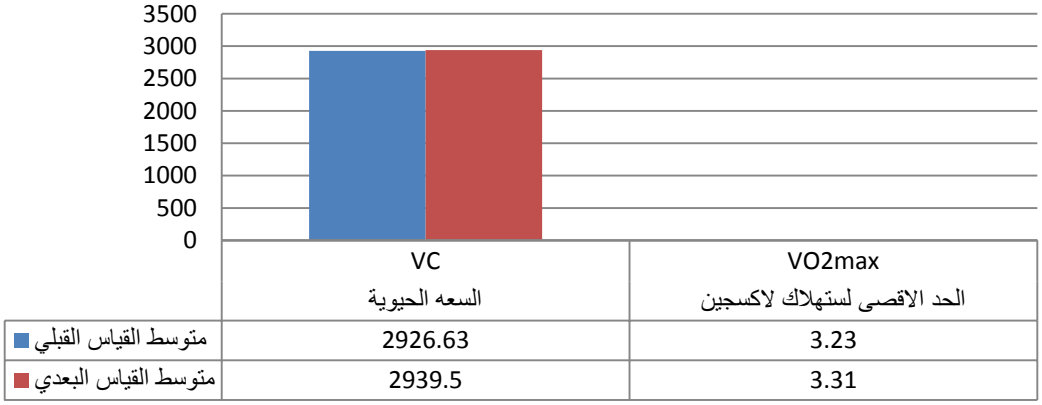
(ن=٨)

المتغيرات		وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن *Change*) *(Ratio*
معدل ضربات القلب	راحة	(ن/ق)	٦٦.٧٥	٦٥.١٦	١.٥٩-	٢.٣٨
	مجهود	(ن/ق)	١٩٧.٧٥	١٩٥.١٣	٢.٦٣-	١.٣٣
السعه الحيوية	VC	لتر/د	٢٩٢٦.٦٣	٢٩٣٩.٥٠	١٢.٨٨	٠.٤٤
الحد الاقصى لستهلاك لاكسجين	VO2max	لتر/د	٣.٢٣	٣.٣١	٠.٠٩	٢.٧١
فاعلية الاداء (كزامى جباكو)	يمين	درجة	٣٩.١٣	٤٦.٠٠	٦.٨٨	١٧.٥٧
	شمال	درجة	٣٧.٩٠	٤٣.١٣	٥.٢٣	١٣.٧٩

يتضح من جدول (١٣) أن نسبة التحسن في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية تراوحت بين (٠.٤٤) الى (١٧.٥٧)

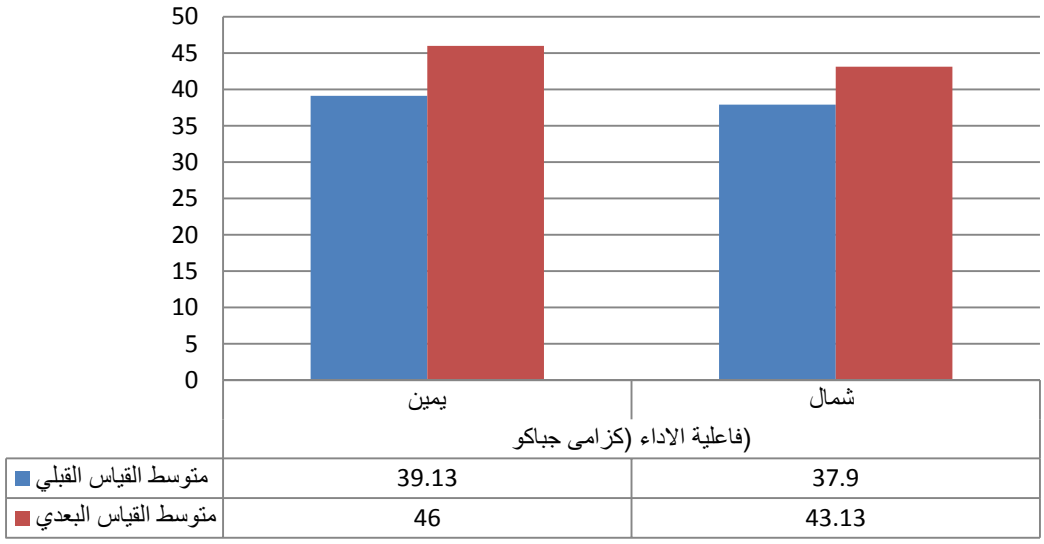


شكل (١/٤/ب) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى (للمجموعة التجريبية) في المتغيرات (البيولوجية) قيد البحث (ن/ق)

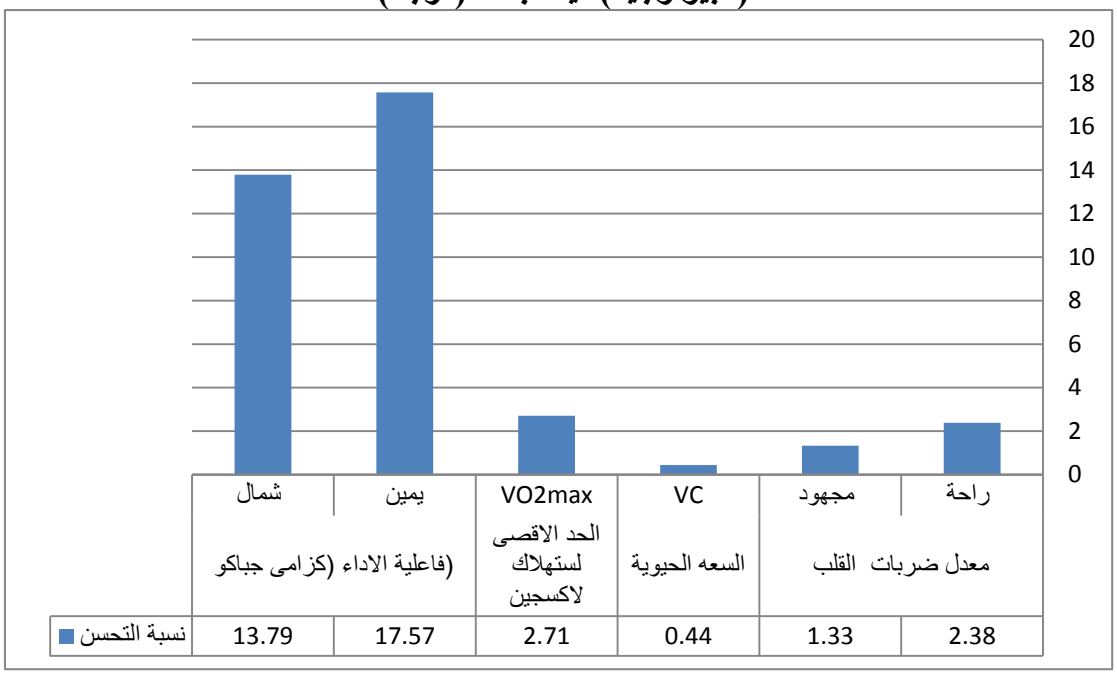


شكل (١/٤/ج) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى (للمجموعة التجريبية) في المتغيرات (البيولوجية) قيد البحث (لتر/د)

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)



شكل (١/٤/د) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى (للمجموعة التجريبية) في المتغيرات (البيولوجية) قيد البحث (درجة)



شكل (٢/٤) نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في المتغيرات (البيولوجية) قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٢) و(١٣)، وشكل (١/٤)، (٢/٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠٥،٠) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الاداء قيد البحث مما يعنى أن هناك فرق جوهري بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

وباستعراض جدول (١٢) و(١٣)، للاختبارات البدنية تبين بالنسبة لدرجات الاختبارات أن المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قدر بنحو ٣٢.٤٩ درجة، ٣٩.٧ درجة على الترتيب لاختبار تحمل الأداء كيزامي كياكو باليد اليمني ٣٢.٧٤ درجة، ٣٩.٥ درجة على الترتيب لاختبار تحمل الأداء كيزامي كياكو باليد اليسرى ، في حين قدر بنحو ٣١.٤٩ درجة، ٣٩.٣٥ درجة على الترتيب لاختبار تحمل القوة كيزامي كياكو باليد اليمني ،٣١.٧٤ درجة، ٣٨.٦٢ درجة على الترتيب لاختبار تحمل القوة كيزامي كياكو باليد اليسرى، كما قدر هذا المتوسط بنحو ٢١.٧٤ درجة، ٢٩.٢٤ درجة على الترتيب لاختبار تحمل السرعة كيزامي زوكي باليد اليمني ،٢٠.٤٧ درجة، ٢٧.٦٢ درجة على الترتيب لاختبار تحمل السرعة كيزامي زوكي باليد اليسرى،

بينما قدر بنحو ١٣.٥٤ ثانية، ٧.٥٨ ثانية على الترتيب لاختبار الرشاقة كيزامي كياكو باليد اليمني ،١٣.٤٧ ثانية، ٨.٦٤ ثانية على الترتيب لاختبار الرشاقة كيزامي كياكو باليد اليسرى، كما قدر متوسط القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البيولوجية بنحو بينما كان القياس القبلي لوزن الجسم ٤١.٣كيلو جرام والقياس البعدي٣٨.٩كيلوجرام .وكان قياس الحد الاقصى لستهلاك الاوكسجين للقياس القبلى٣.١٧لتر ف الدقيقة والقياس البعدى ٣.١٠ لتر في .وكان قياس السعة الحيوية اللقياس القبلى ٢٩٣٠ لتر في الدقيقة والقياس البعدى ٢٩٣٩ لتر في القية وكان قياس النشاط الكفهربى للعضلات في القاي القياس القبلى ١٠٧٥ *uvs*والقياس البعدى ١١٨٥عرس.وكان القياس القبلى لمعد النبض ٦٨.٨٣ نبضة في الدقيقة،والقياس البعدي ٦٥.٠٠ نبضة في الدقيقة لنبض الراحة،وان متوسط القياس القبلي لنبض المجهود ١٩٧.٨٩، ١٩٣.٠ نبضة في الدقيقة لنبض المجهود.

بينما قدر متوسط القياس القبلي والبعدي لفاعلية الاداء للكمات بنحو ٠.٤٦٣ درجة، ٠.٦١٢ درجة على الترتيب، ويرجع الباحث الفروق الدالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ، إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تحمل الأداء، مع مراعاة التدرج بالحمل واستخدام طريقة التدريب الفترى (المرتفع الشدة – المنخفض الشدة) وتشكيل الراحات البينية بين التدريبات والمجموعات والتي اشتملت على تمرينات المرونة والإطالة، الإضافة إلى تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء مترابطة فيما بينها من جزء (تمهيدي، ورئيسي، وختامي)

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

وذلك يتفق مع ما ذكره (٢٩) على ضرورة تنمية القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكوميتيه كما تتفق هذة النتائج مع دراسة (٤٢) (٢٤) في استخدام التدريبات الخاصة ذات تأثير إيجابي على التحمل الخاص وتحمل القوة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة (٧٧) من أن التدريب المبارائي مع تكرار التمرينات المشابهة للأداء الحركي المستخدم في التنافس يعمل على تحسين الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهارى، وأيضا هذه النتائج تتفق مع (٥) أن التدريبات التي تؤدى في ظروف مشابهة للأداء المهارى تعمل على تحسين كل من مستوى الأداء المهارى واللياقة البدنية في وقت واحد وتحقق التزامن بين الخصائص البدنية وترقية مستوى الأداء المهارى.

وتتفق نتائج أيضا مع كلا من (٧١) ، (٥) (٨٢) أن تطوير الصفات البدنيةالخاصة والقدرات الحركية بلاعبي الكاراتيه تساهم بشكل مباشر في رفع مستوى الأداء وتسجيل النقاط للفوز بالمباريات وذلك من خلال رفع مستوى فاعلية الأداء الخططي.

كما تتفق أيضا مع دراسة كل من (٣٤)، (١) ،(٣٢)، (٤٨)، (٤٣) على أن البرنامج التدريبي أظهر تحسن في مستوى وفاعلية الأداء المهارى والخططي لدى المجموعة التجريبية في القياس البعديو تتفق هذه النتائج مع دراسة (٤٨)، (٤٠) على ان البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تحسين المتغيرات البيولوجية و حجم ووظائف القلب.

ومن هنا تثبت صحة الفرض الثاني القائل بأن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (الصفات البدنية الخاصة – الاستجابات العضليلية والمتغيرات البيولوجية) فى لمهارة كزامى كياكو لدى ناشئ الكاراتيه من ١٠:١٢سنه لصالح القياس البعدي.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

الإستنتاجات :

في حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة، ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج بأستخدام المعالجات الإحصائية، يمكن وضع الأستخلاصات التالية :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيولوجية لصالح القياس البعدي لدى ناشىء الكارايتة.

التوصيات :

نظرا لما يتميز به هذا البحث من طبيعة وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من إستخلاصات، يمكن التوصية بما يلي :

١. لابد من تطبيق البرنامج علي فئات عمرية مختلفة .
٢. يجب وضع برامج علمية طبقا لنتائج البرنامج التدريبي الذي كان له كبير الاثر في تحسن لاعبي الكاراتية.
٣. عدم الاهمال في الخطط السنوية للعبة الكاراتيه لما يتطلب من دراسة جيدة.
٤. استخدام الادوات المختلفة الجديدة في مجال القوى العضلية لما يتطلب لاعبي الكاراتيه خاصة عضلات الطرف العلوي .
٥. تطبيق الاختبارات الفسيولوجية والبيولوجية للاعبين وسط الموسم لمعرفة مدي التحسن.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

قائمة المراجع

أولا: قائمة المراجع العربية:

١ إبراهيم علي الابياري : تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره علي نتائج المباريات لدي ناشئي رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية ،٢٠٠٧م.

٢ أبو العلا عبد الفتاح : (2003):فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة.

٣ أبوالعلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣م.

٤ أحمد شعراوي محمد : تأثير تناول مضادات الأكسدة علي فعالية الأداء المهارى وبعض المتغيرات البيولوجية للمصارعين الناشئين ٢٠٠٧ دكتوراه

٥ أحمد محمود إبراهيم : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثرة علي مستوي أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئي الكاراتيه (١٠-١٢ سنة)، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ م

٦ أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف الإسكندرية ،٢٠٠٥ م.

٧ أحمد محمود إبراهيم مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية رياضة الكاراتية ، منشاة المعارف بالإسكندرية ٢٠٠٥م

٨ أحمد محمود الدالى : (٢٠١٠) الخصائص البيوميكانيكيه للأساليب الأساسيه للركلة الدائرية وعلاقتها بالنشاط الكهربى العضلى في رياضة الكاراتيه

٩ احمد محمود مهدي : تأثير التدريبات النوعية علي معدلات التقدم لبعض المهارات الاساسية لناشئ الكاراتيه (٨-١٠) سنوات ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، حلوان ،٢٠٠٥م.

١٠	انجي اوزو	:	تاريخ وفلسفة–كاتا–دفاع شخصي، (ترجمة ناصر سرواني)، ط١، تهران، دائرة المعارف، ٢٠٠٧م
١١	انيتابين	:	برنامج غذائي متكامل للرياضيين، ترجمة خالد العامري، دار الفاروق للنشر، القاهرة، ط ١، ٢٠٠٤
١٢	أيمن محروس سعيد	:	تأثير استخدام جمل خططية علي مستوي الأداء المهاري للناشئين في الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا ١٩٩٦م.
١٣	بسطويسي أحمد	:	أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة،٢٠٠٥م.
١٤	بهاء الدين إبراهيم سلامة	:	(2000):فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة.
١٥	بهاء الدين إبراهيم سلامة	:	الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة، الطبعة الأولي، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة، ٢٠٠٨م.
١٦	حسين أحمد حشمت،نادر محمد شلبي	:	فسيولوجيا التعب العضلي، الطبعة الأولي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣م.
١٧	حسين حجازي عبد الحميد	:	تأثير تدريبات تحمل الاداء على بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الاداء للاعبي الكوميتيه تحت ١٧ سنة ٢٠١٨
١٨	حسين حشمت	:	(1999):التنقية البيولوجية والبيوكيميائية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار النشر للجامعات، القاهرة.
١٩	حكمت عادل عزيز	:	تأثير تدريبات السرعة القصوى وفوسفات الكرياتين في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، ٢٠٠٩
٢٠	سامي محب حافظ	:	بناء مقياس التفكير الخططي في رياضة الملاكمة ،المجلة العلمية للبحوث والدراسات ،العدد الحادي عشر ،كلية التربية الرياضية ببورسعيد ،جامعة قناة السويس ٢٠٠٥ م.

٢١ **سعيد عبد المعز شاهين** : برنامج تدريبي في ضوء التحليل الكهربي لتطوير القوة الخاصة للعضلات العاملة للركلة الخلفية المستقيمة في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.

٢٢ **سميعة خليل محمد** : (2006المكملات الغذائية كبديل للمنشطات، الأكاديمية الرياضية العراقية، بغداد.

٢٣ **شيماء محمد أبو اليزيد** : تأثر تطوير القدرات البدنية الخاصة باستخدام اسلوب الجرعات المركبة علي مستوي اداء الاساليب الهجومية لدي لاعبي مسابقة الكوميتية برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ٢٠١٤م.

٢٤ **صفاء صالح حسين** : برنامج مقترح لتنمية التحمل الخاص وتأثيره علي فاعلية استخدام بعض الأساليب الهجومية للاعبات التايكوندو، كلية التربية الرياضة للبنات، جامعة الزقازيق١٩٩٥م.

٢٥ **طلحة حسام الدين، وآخرون** : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، التحمل بيولوجيا وبيوميكانيكا، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣.

٢٦ **عادل إبراهيم احمد** : تأثير برنامج للتدريبات النوعية علي فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة ٢٠٠٨ م.

٢٧ **عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب** : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الجامعي، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٢٨ **عصام صقر** : (٢٠١٦م) تأثير تنمية التوازن العضلى على مستوى الأداءات الهجومية وبعض المتغيرات البدنية لناشئى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه

٢٩ **عماد عبد الفتاح السرسي** : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، طنطا ٢٠٠١م.

٣٠	**محمد حسن علاوي** **محمد نصر الدين**	:	القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٨م.
٣١	**محمد حسن علاوي، أبوالعلا أحمد عبد الفتاح**	:	فسيولوجيا التدريب الرياضي، الطبعة الأولي، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
٣٢	**محمد رمزى فتوح**	:	(2011)تأثير بعض تدريبات التوافق العضلى العصبى على فاعلية الأداء المهارى للاعبى الكوميتة
٣٣	**محمد سعيد ابو النور**	:	(٢٠٠٢) فاعلية تطوير بعض المهارات الهجوميه المركبة على نتائج المباريات للاعبى الكاراتيه
٣٤	**محمد سعيد محمد سالم**	:	فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢م
٣٥	**محمد عبد الرحمن علي**	:	أثر الرشاقة الخاصة بحركات القدمين علي تحسين فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الإسكندرية ٢٠٠٩ م.
٣٦	**محمد عبد الله حسن**	:	2018)(تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل علي الأداء المهاري الهجومي لناشئ القتال الفعلي(كوميته)برياضة الكاراتيه
٣٧	**محمد على القط**	:	2002)م): فسيولوجية الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الثاني المركز العربي للنشر ، القاهرة
٣٨	**محمد علي احمد القط**	:	فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحةالمركز العربي للنشر ،الجزء الاول ،القاهرة ٢٠٠٢م
٣٩	**محمد قدري بكري، سهام السيد الغمري**	:	فسيولوجيا الرياضة البدنية وغذاء الرياضيين، الطبعة الأولي، دار المنار للطباعة، قليوب، ٢٠٠٥م.
٤٠	**محمد محمد الشحات واخرون**	:	المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ،العدد التاسع والعشرون يولويو ٢٠١٧م.
٤١	**محمد نصر الدين رضوان**	:	طرق قياس الجهد البدنى فى الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،١٩٩٨م .

٤٢ **محمود احمد عبد الدايم** : تأثير برنامج بدني مهاري علي تنمية بعض المكونات البدنية والأداء الفني للاعبي البومزا في رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ٢٠٠٩م.

٤٣ **محمود أحمد عبد الدايم** : تأثير بعض التدريبات الموعية علي الاداء الخططي للاعبي المستوي العالي في رياضة التايكوندو ، رسالة دكتوراة منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠١٣م.

٤٤ **محمود ربيع البشيهي** : تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخططية وفق استراتيجية مباريات المستوي العالمي علي مستوي أداء ونتائج لاعبي رياضه الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، حلوان ٢٠٠٥م.

٤٥ **محمود صابر شفيق** : تأثير تدريبات لبعض القدرات البدنية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري والخططي لناشئي الكاراتيه ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصورة، ٢٠١٣م.

٤٦ **محمود عبد الله عبد العزيز** : تأثير برنامج تدريبي لتحسين الحاله الوظيفيه للجهاز التنفسي على مستوى التحمل الخاص وبعض الاداءات الهجوميه للاعبي الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه ،رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة بنها ٢٠١٤م.

٤٧ **مصطفي أمين جابر** : تأثير تدريبات تحمل الأداء علي بعض المتغيرات البيوكيميائية ومستوي الأداء المهاري للملاكمين الناشئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠١٢م.

٤٨ **معتز هلال هلال** : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئ الكوميتيه، رسالة ماجستير ، كليه التربية الرياضية، جامعة المنصورة ،٢٠١٠م.

٤٩ **مفتي إبراهيم حماد** : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.

٥٠ **ناصر محمد حلمى** : (٢٠٠٤) الخصائص الميكانيكية للركلة الامامية المستقيمة كأساس لتطوير الاداء في رياضة الكونغ فو

٥١ **نبيل ماهر حمود** : (٢٠١٣)الاسس الميكانيكية العضلية للركلة النصف دائرية بوجه القدم في رياضة الووشوالكونغ فو

٥٢ **وجيه احمد شمندي** : إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة (النظرية- التطبيق) ،مطبعة خطاب ،القاهرة ٢٠٠٢ م.

٥٣ **وسام عبد المنعم البنا** : تطوير بعض الاداءات الهجومية المركبة لدي ناشئ هوكي الميدان ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ٢٠٠٧م.

٥٤ **ياسر احمد عيسي دحروج** : تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركي بالأثقال علي مستوي الأداء المهاري الكاتا لناشئي الكاراتيه (١١- ١٢ سنة)،رسالة ماجستير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية ٢٠٠٠م.

٥٥ **يحي إسماعيل الحاوي** : تأثير بعض التدريبات المقترحة باستخدام الأجهزة على فعالية المهارات الفنية لملاكمي الدرجة الأولى ، بحث نشور مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد ١٧ ، ١٨ ، العدد التاسع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازبق ، ١٩٩١م .

٥٦ **يوسف دهب علي** : الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة، مكتبة الحرية، القاهرة، ٢٠٠٠م.

ثانيا قائمة المراجع الأجنبية :

57	Ruiz JR، et al	:	Cardiorespiratory fitness is associated with features of metabolic risk Factors in children. Should cardiorespiratory fitness be assessed in a European health monitoring system? The European Youth heart Study. J. Public Health. (2006(
58	Alexandra Jenkins، Linda Morgan، Jacqueline Bishop and others	:	(9-2018" ،(Co-administration of a konjac-based fibre blend and American ginseng (Panax quinquefolius L.) on glycaemic control and serum lipids in type 2 diabetes: a randomized controlled، cross-over clinical trial"، European Journal of Nutrition، Issue 6، Folder 57،
59	Ann Skulas-Ray	:	،Peter Wilson، William Harris، and others (17-9-2019)، "Omega-3 Fatty Acids for the Management of Hypertriglyceridemia: A Science Advisory From the American Heart Association"، Circulation، Issue 12، Folder 140، Page e673-e691. Edited
60	Armstong N، Welsman J	:	،Winsley R. Is peak VO2 maximal index of children's aerobic fitness? Int J Sports Med. (2006); 17356-59.
61	Bente Deutch، Eva Bonefeld، and Jens Hansen	:	(5-2000" ،(Menstrualdiscomfort in Danish women reduced by dietary supplements of omega-3 PUFA and B12 (fish oil or seal oil capsules)"، 58Nutrition Research، Issue 5، Folder 20، Page 621-631. Edited.
62	Buhlmeyer ،J. Kleinert ،H. Lotzerich ،M. Maskus ،T. Schuz ،and Hichana ،H	:	.(2002:(Effect of exercise training on activity markers on the immune system and psychological state ،congress of the European college of sport science 7th annual (850).
63	Cairgo P	:	The relationship between the exercises and heart disease ، New York book ،2003.
64	chmura J	:	The effect of ginseng treatment on improving locomotor performance at rest and during exercise in young athletes(1999)
65	Christine M.D	:	Physiology Of Sport and Experience study Guide، Human Kinotics Publishers، Inc، 2000.

66	**Dan Bradley**	:	Step py step karate skills ،hamlynco ،Hong Kong m1988.
67	**Francesco Scaglione، Weiser K and Alessandria M**	:	(2001" ،(Effects of the Standardised Ginseng Extract G115(Reg.) in Patients with Chronic Bronchitis: A Nonblinded، Randomised، Comparative Pilot Study"، CLINICAL DRUG INVESTIGATION، Issue 1، Folder 21
68	**Gedds . L-A& Baker ، L . E**	:	Principles of Applied Biomedical Enstrmmentation ، Johwiley، New ، London ،2002
69	**J. a. Foulkner**	:	The effect of the sharp side of Omega-3 fish oil after muscle damage caused by exercise and the speed of muscle response(2017)
70	**Jay Hoffman**	:	physiological aspects of sport training and performance ، college of new jersey ،by human kinetics publishers 2002.
71	**Jennifer Ellis and Prabashni Reddy**	:	(1-3-2002" ،(Effects of Panax Ginseng on Quality of Life"، Annals of Pharmacotherapy، Issue 3، Folder 36Edited.
72	**Katherine Black، Oliver Witard، Dane Baker، and others**	:	(11-2018" ،(Adding omega-3 fatty acids to a protein-based supplement during pre-season training results in reduced muscle soreness and the better maintenance of explosive power in professional Rugby Union players"، European journal of sport science، Issue 10، Folder 18، Page 1357-1367. Edited.
73	**Kilding، A.E. et al**	:	(2006 :(Measuring and predicting maximal aerobic power in international-level intermittent sport athletes. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness، 46 (3)، p. 366-72.
74	**Lamb ، D .R**	:	Physiology of exercise – responses and Adaptation . Macmillan pub . co ، New york . 2004
75	**Masoud Etemadifar، Farnaz Sayahi، Seyed-Hossein Abtahis and others**	:	(11-2-2013" ،(Ginseng in the treatment of fatigue in multiple sclerosis: a randomized، placebo-controlled، double-blind pilot study"، International Journal of Neuroscience، Issue 7، Folder 123،
76	**Morris، T.،**	:	Karate the complete course. 1st.، ed.، bower dean press ltd.، London، (1987).

77	Nakayama، M	:	Best Karate (Heian. Tekki)، Kodansha، international، new York، 2001.
78	Nakayama،m	:	Dynamic karate kodansha، inter national ،ltd، Tokyo 1996
79	Nashiyama ،h	:	Karate 8th ،edu .tuttle Tokyo japan 1982.
80	Niki malliarak	:	The effect of vitamin (D) in the muscular response in athletes، non-athletes، and the elderly(2016)
81	Okazake & stricevic	:	(2004(The text book of Modern karate، kofansha international، ltd، New York.
82	Okazakestricevic	:	The text book of modern karate kofansha international ،1td،new York 1984.
83	Peter J	:	.(2001 :(Lactate threshold training، pub. Human kinetic. USA.
84	Ralph Digiacomo، Joel Kremer، and Dhiraj Shah	:	(1989" ،(Fish-oil dietary supplementation in patients with Raynaud's phenomenon: A double-blind، controlled، prospective study"، The American Journal of Medicine، Issue 2، Folder 86، Page 158-164. Edited.
85	Schneider ، O. ، Nazarov ،I.،Tomilin، N.	:	"ACE D allele – the role of genes in athletic performance" ، 2001 ، 6 An. Con. Eur.Col.Sport Sc.،P.1072
86	smith. B	:	The effect of adding omega-3 fatty acids to a protein-based supplement during pre-season training to reduce muscle soreness and improve explosive fights among professional players. (2018)
87	W Terres، U Beil، B Reimann، and others	:	)1991]" ،(Low-dose Fish Oil in Primary Hypertriglyceridemia. A Randomized Placebo-Controlled Study"]، Zeitschrift fur Kardiologie، Issue 1، Folder 80، Page 20-24. Edited.

ثالثا المواقع :

88- Ananya Mandal (27-5-2019)، "What is Ginseng?" www.news-medical.net، Retrieved 24-11-2019. Edited.

89- WWW.Fitness transform .com

90- WWW . Netfit . co . uk