

تأثير تدريبات السمثيرات الضوئية (Fit light) علي زمن رد الفعل الحركي وفاعلية الهجوم المضاد للاعب الكوميته برياضة الكاراتيه.

أ.م.د/ ربيع سليمان محمد

مقدمة:

يعد التقدم العلمي والتقني من ضمن مميزات العصر الحديث الذي شمل جوانب الحياة كافة؛ لاسيما الجانب الرياضي الذي أخذ بالتطور نتيجة الدراسات والبحوث المبنية على الأسس العلمية من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تقدم أنسب الحلول مع الاقتصاد في الزمن والجهد في أداء المهارات الرياضية، مما أدى إلى تحقيق نتائج جيدة، كما إن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا وتحسين الأداء لم يكن وليد الصدفة بل جاء نتيجة للاستخدام السليم للأسس العلمية في تدريب رياضة الكاراتيه.

ويري احمد ابراهيم (2005) ان القدرات الحركية الخاصة لرياضة الكاراتيه ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية الاساليب المهارية الحركية وان النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات والتي يجب تنميتها وتطويرها حيث ان الفرد لا يستطيع اتقان الاساليب المهارية الاساسية للنشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات الحركية الخاصة بهذا النشاط (1: 92). كما يشير محمد عبد الرحمن (2009) نقلا عن عبد المنعم سليمان الي أن مكونات القدرات الحركية العامة تشتمل على احد عشر عنصرا للياقة البدنية متمثلة في السرعة والتحمل والرشاقة وغيرها من العناصر الهامة وقد أثبتت الدراسات التي قام بها العديد من الباحثين أن هناك علاقة بين هذه المكونات وبعضها البعض الآخر بالإضافة إلى وجود ارتباط قوى (12: 16).

ويتفق الباحث مع الخبراء في أن اهم القدرات الحركية الخاصة لرياضة الكاراتيه تتلخص في الاتي: (القوة المميزة بالسرعة , تحمل السرعة , تحمل القوة , تحمل الاداء , الرشاقة- وسرعة رد الفعل).

كما يرى شريف العوضي وعمر لبيب(2004م) ان سرعة الاداء الحركي للاعب تؤثر بشكل فعال علي المسافة التي يتخذها بينه وبين المنافس ، فلا شك اذا تميز اللاعب والمنافس استاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.

بسرعة اداء مهارات الذراعين والرجلين بصورة متقاربة فان ذلك سوف يحتاج الي مسافة معينة بينهما تتناسب مع كل منهما ، ويتضح ذلك اذا كان احدهما يتميز بالسرعة عن الاخر في اداء اللكمات والركلات(6:90).

ويذكر محمود البيشيهي (2000م) ان التنمية للمهارات منفردة أو مركبة بأسلوب يختلف عما يستخدم في أداء النشاط الرياضي المعين قد يؤدي إلى وقوع العبء الأكبر من الأداء الفعلي على الجانب الأضعف من العضلات المشاركة وبالتالي تصبح عملية التنمية في اتجاه مغاير للغرض الذي استخدمت من اجله أي أنه يمكن التأكد من ضرورة أداء الحركات والتمرينات المستخدمة بهدف الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية أو أي عنصر من عناصرها بشكل أقرب ما يكون من مضمون الحركة الأصلية في الوظيفة أو العمل المطلوب(11:370).

كما يتفق مع ذلك الشربيني محمود (2007م) ان الاداءات الهجومية المركبة في رياضة الكاراتيه عبارة عن دمج مهارتين هجوميتين او اكثر في منظومة حركية واحدة تتميز بالسهولة والانسيابية في الاداء وتتيح للاعب السيطرة الهجومية علي المنافس اثناء القتال الفعلي في مباريات الكاراتيه (4:6).

ويوضح ستافموراي "Staffmurray" (2003) عن شارب "sharp" ان المهارات المقننة في رياضة الكاراتيه تعتمد بدرجة كبيرة على أداء الحركة ودقتها، وعدم أدائها بشكل صحيح يضع ويهدر الطاقة، وعند اداء المهارة في رياضة الكاراتيه يجب معرفة ما هو شكل الأداء الأكثر فاعلية لها (17: 4-3).

كما يري "محمد سعيد أبو النور" (2009م) أن "الهجوم في الكومتيه بأنواعه المختلفة هو العامل الرئيسي لحصول اللاعب على أكبر عدد من النقاط سواء كان هذا الهجوم هجوماً بسيطاً أو هجوماً مركباً أو هجوماً مباشراً أو غير مباشراً، كما أن الأسلوب الحديث في رياضة الكاراتيه والخاص بلاعبي الكومتيه يعتمد على سرعة ودقة تنفيذ المهارات الهجومية أثناء المباريات ووصول هذه المهارات إلى أهدافها المختلفة سواءً باستخدام الذراعين أو الرجلين وأهمية توظيف إمكانات اللاعب المختلفة أثناء المباريات ووفقاً لقدراته واستعداداته حتى يمكن تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية المختلفة بفعالية أثناء المباريات مع الاقتصاد في بذل الجهد أثناء الأدوار التمهيدية والنهائية التي يمر بها خلال منافسات الكومتيه". (8 : 64)

وكما يشير وجيه شمندي (2002م) الي اهمية سرعة رد الفعل للاعبي الكاراتيه حيث تظهر

اهميته في مباريات الكوميتة عندما يبدأ المنافس في الهجوم ، فبمجرد البدء في الهجوم يتم عمل هجوم مضاد في المنطقة المكشوفة في جسم المنافس للحصول علي نقطة او اكثر (137:14).

كما يوضح وجيه شمندي (2002) خصائص الحمل الموجه لتطوير زمن رد الفعل احركي في رياضة الكاراتيه كما يلي :

- تطوير زمن رد الفعل البسيط : وذلك يتم عن طريق تقليل زمن الكمون لمثيرات معروفة ومحددة مثل الدفاع ضد لكمة او ركلة معروفة مسبقا لدي اللاعب.
- تطوير زمن رد الفعل المركب : وذلك عن طريق ارتباطه في رياضة الكاراتيه بالاعداد المهاري والخططي للاعب وافضل طريقة لذلك هي التدريب علي المواقف التنافسية المتدرجة وهو عملية مكتسبة من التدريب .
- تطوير دقة رد الفعل علي هدف متحرك : وذلك عن طريق استخدام تمرينات تتطلب رد الفعل علي اهداف متحركة عن طريق زيادة السرعة وتقليل المسافة بين اللاعب والوسائل المساعدة في التدريب(139:14).

ويري الباحث ان الهجوم المضاد أحد الأساليب الفنية الهامة التي يعتمد عليها اللاعب دائماً في الانتقال من الدفاع الي الهجوم، وبالتالي يجب أن يكون اللاعب على قدر كبير من المرونة والرشاقة وسرعة رد الفعل حتى يستطيع استخدام قدراته المهارية ومفاجأة المنافس بالهجوم المضاد بفاعلية واحراز النقاط في مباريات الكوميتة.

كما يري الباحث ان تدريبات ال (fit light) تستخدم حسب الهدف من التمرين إذا كان الهدف سرعة مثلاً أو غيرها ومن أهم القدرات البدنية التي يتم تنميتها عن طريق ذلك الأسلوب هي (القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الانتقالية ، سرعة الاستجابة الحركية ، توافق العين مع الذراعين والرجلين ، سرعة رد الفعل ، تحمل الاداء .

مشكلة البحث

من خلال مشاهدة الباحث للعديد من البطولات المحلية والدولية وتدريب وتدرسي وتدريب رياضة الكاراتيه ومدرباً لمنتخب جامعة بني سويف ومشاركته في بطولة الجامعات لاحظ عدم استخدام اغلب لاعبي الكوميتة للهجوم المضاد بفاعلية مما يؤثر في قدرتهم علي احراز النقاط وتحقيق الفوز بالمباراة ، كما ان الهجوم المضاد وفاعليته يرتبط بزمن رد الفعل الحركي فكلما قل زمن رد

الفعل كلما زادت فاعلية تنفيذ الهجوم المضاد في المباراة والقدرة على احراز النقاط ، ولذلك استعان الباحث بتدريبات المثيرات الضوئية (Fit light) لانه عبارة عن مجموعة من اللمبات عند لمسة لمبة تضيئ الاخري فقام الباحث بربط المهارات الحركية الفردية والمركبة للهجوم المضاد بالمثيرات الضوئية كوسيلة لتحسين زمن رد الفعل الحركي لدي اللاعبين ومن ثم زيادة فاعلية الهجوم المضاد في المباراة ، كما قام الباحث بتحليل عدد(20) مباراة من مباريات الكوميتة لبطولة الجامعات المصرية للكراتيه (2022/2021م)، أظهرت اهمية الهجوم المضاد في مباريات الكوميتة "Kumite" حيث تم التحليل عن طريق استخدام الفيديو واسطوانات كمبيوتر والعرض من خلال جهاز الفيديو متعدد الوظائف - العرض البطئ - توقف العرض المؤقت كما تم تفريغ نتائج تحليل المباريات في استمارة تسجيل خاصة بذلك ، لمعرفة الانتاجية الهجوم المضاد والجدول التالي يظهر عدد المحاولات الفاشلة اكثر من الناجحة للهجوم المضاد لذلك استعان الباحث بتدريبات المثيرات الضوئية (Fit light) لتحسين فاعلية الهجوم المضاد والجدول التالي يظهر مشكلة البحث .

جدول (1)

استمارة تسجيل نتائج قياس فعالية الهجوم المضاد

رقم المباراة:

اسم اللاعب:

اللاعب	هجوم مضاد سن نوسن			هجوم مضاد تاي نو سن			هجوم مضاد جو نو سن		
	ناجح	فاشل	%	ناجح	فاشل	%	ناجح	فاشل	%
1	1	2	33.3%	1	3	75%	2	3	60%
2	2	3	60%	0	2	100%	2	4	66.6%
3	2	3	60%	1	2	66.6%	1	3	75%
4	1	2	66.6%	2	3	60%	1	2	33.3%
5	1	5	83.3%	1	3	75%	2	5	71.4%
6	1	4	80%	1	1	50%	1	3	75%
7	1	2	66.6%	2	4	66.6%	1	4	80%
8	0	2	100%	1	2	33%	0	2	100%
9	1	3	75%	2	3	75%	1	3	75%
10	1	2	66.6%	2	5	33.3%	2	4	66.6%

هدف البحث

يهدف البحث إلي تصميم تدريبات مقترحة باستخدام المثيرات الضوئية (Fite light) ومعرفة تأثيرها علي زمن رد الفعل الحركي وفاعلية الهجوم المضاد لدي لاعبي الكوميتة برياضة الكاراتيه.

فروض البحث:

- 1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي في زمن رد الفعل الحركي لصالح القياس البعدي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته" قيد البحث .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي في فاعلية الهجوم المضاد لصالح القياس البعدي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته" قيد البحث .

مصطلحات البحث:

- جهاز (Fite light) : لانه عبارة عن مجموعة من اللمبات تعمل عن طريق للمس فبمجرد لمسها او الاقتراب منها يتم فصلها وإضاءة غيرها على حسب الهدف من التمرين ،وقام الباحث بتثبيت كل لمبة وليكون الاصفر بمهارة كزامي سوكي واللمبة الحمراء بجياكو زوكي واللمبة الخضراء بكزامي جياكو وتم التنوع بين الاساليب الفردية والمركبة كهجوم مضاد مما يساهم في تحسين زمن رد الفعل الحركي ومن ثم الهجوم المضاد . (تعريف اجرائي).
- الهجوم المضاد: وهو مقدرة اللاعب على استخدام الذراعين أو الرجلين في تسديد مختلف المهارات الهجومية البسيطة و المركبة سواء كانت بطريقة متزامنة أو متتالية وبأقل مجهود ممكن وبدون المبالغة في الأداء لكي تصل إلى هدفها بالمناطق المصرح بها قانون اللعبة بالكم و الركل بجسم المنافس وذلك بعد استخدام الوسائل الدفاعية المناسبة لتفادي مختلف مهارات المنافس الهجومية (7 : 17) ، (8 : 72)
- الكوميته: "منازلة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة (مستوى الحزام والوزن والمرحلة السنوية ومن نفس النوع يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الأطراف (الذراعين والرجلين) في المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار قانون رياضة الكاراتيه" (2 : 28)

الدراسات السابقة :

- 1- قام عماد محمد حسن (2017م) (10) بدراسة بعنوان "برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل الحركي للمنتخب الفلسطيني للكاراتيه في لكمتي كزامي زوكي ، جياكو زوكي " ، وكان هدف الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي علي معدلات نمو سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكاراتيه في الكوميته، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام

مجموعتين تجريبية واخري ضابطة ،وبلغ عدد عينة الدراسة 40 لاعب من لاعبي الكاراتيه حاصلين علي الحزام الاسود واعمارهم من (27-18) سنة، وكانت اهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبارات الاداء الفني للمهارات جياكو زوكي ، كزامي زوكي لصالح القياس البعدي ، وجود تأثير ايجابي لتدريبات سرعة رد الفعل علي اداء مهارات الكاراتيه.

2- وقام يزدان نجم عبد (2016م) (15): دراسة بعنوان "تأثير وسائل مساعدة في تطوير الادراك الحس حركي ودقة مهارة الرفسة النصف دائرية بالكاراتيه للناشئين " ، وكان هدف الدراسة التعرف علي تأثير استخدام وسائل مساعدة في تطوير الادراك الحس حركي ودقة مهارة الرفسة النصف دائرية بالكاراتيه للناشئين تطوير، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث 20 ناشئ برياة الكاراتيه ، وكانت اهم نتائج الدراسة (تحسن في سرعة ودقة اداء الناشئين في اداء مهارة الرفسة النصف دائرية بالكاراتيه .

- الدراسات الاجنبية:
- - دراسة شوجي موري واخرون (18) chog more et .al
- الدراسة باللغة الاجنبية

3 – choge: The reaction and proactive skill players2002.

- الدراسة باللغة العربية : وقت رد الفعل والمهارات الاستباقية للاعبي الكاراتيه . وكان الهدف من الدراسة مقارنة بين لاعبي الكاراتيه ولاعبي الرياضة المبتدئين للمهارات الاستباقية لمنطقة هجوم الخصم، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وكانت العينة من مجموعتين من لاعبي الكاراتيه المبتدئين وعددهم 40 لاعب ، وجاءت اهم نتائج الدراسة ان رد الفعل للرياضيون حقق مستوي عالي للاعبين الممارسين عن المبتدئين لرياضة الكاراتيه ، كما تظهر نتائج الدراسة انه لم يكون هناك فروق بين المجموعتين في اختبار رد الفعل البسيط.
- الدراسة باللغة الاجنبية :

4-ANTONIO FINESS2011: the reaction time of the karate athlete.

- الدراسة باللغة العربية : وقت رد الفعل عند رياضي الكاراتيه (16).
- وكان الهدف من الدراسة هو تحليل وقت رد الفعل لدي الرياضيين البرتغاليين في الكاراتيه وبلغت العينة 96 لاعبا وكانت اهم نتائج الدراسة ان لاعبي الكاراتيه الذكور لديهم اختلافات

كبيرة في رد الفعل عن الاناث ، كما يحتاج لاعبي الكاراتيه الذين يتمتعون بسنوات خبرة اكثر من الممارسة الي مزيد من الوقت للاستجابة لمحفزات الاداء .

• دراسة ماكوفي واخرون (19) -5- macove 2013

بعنوان زمن رد الفعل والعلاقة الرياضية في الكاراتيه دو (بحث غير منشور رومانيا). وجاء هدف الدراسة الي تحسين زمن رد الفعل في زيادة مستوى اللاعبين، واستخدم الباحثون المنهج طريقة دراسة الحالة وطريقة المراقبة وطريقة التمثيل الرسمس ، وبلغت عينة الدراسة 20 لاعب كبار وتم اختيارهم من نادي بوخارريست ، وجاءت اهم النتائج في التعليم والتعلم يمكن تعليمه او تطويره من خلال التمارين الرياضية .

اجراءات البحث :

منهج البحث :

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

عينة البحث :

بلغت عينة البحث 24 لاعب من لاعبي الدرجة الاولي المسجلين في الاتحاد المصري للكاراتيه موسم 2021-2022م والحاصلين علي الحزام الاسود (دان 1)، بنادي بني مزار الرياضي محافظة المنيا ، حيث تم تقسيمهم الي 12 لاعب للعينة الاستطلاعية ، 12 لاعبين للعينة الاساسية.

شروط اختيار العينة :-

أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن 3 سنوات في مجال رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الفعلي الكوميته Kumite .

أن يكون اللاعب مسجلا بالدرجة الاولي و الثانية بالاتحاد المصري للكاراتيه .

3- أن يكون اللاعب لائق طبيا باجتياز اختبارات الكشف الطبي قبل إجراء البحث .

اعتدالية توزيع عينة البحث :

تم حساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث ، للتأكد من أن عينة

البحث تتوزع اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (2) .

جدول (2)

اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث (ن=12)

الالتواء	التفطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
0.52	0.15	0.56	19.75	19.82	سنة	العمر	متغيرات النمو
0.44	0.40-	2.60	179.50	180.08	سم	الطول	
0.06	1.96-	3.91	70.00	70.08	كجم	الوزن	
0.59-	0.88	1.05	8.00	8.25	سنة	العمر التدريبي	
0.94	0.30	1.31	5.00	5.58	ثانية	كزامي زوكى يمين	زمن رد الفعل الحركى للاساليب المهارية
0.35-	1.44-	0.83	6.00	6.16	ثانية	كزامي زوكى شمال	
0.16-	1.26-	0.79	4.00	4.08	ثانية	جياكو زوكى يمين	
0.52	1.08-	1.42	5.00	5.75	ثانية	جياكو زوكى شمال	
0.44	0.32-	0.90	7.00	7.50	ثانية	كزامي ماواشي جبرى يمين	
0.26-	0.68-	0.71	8.00	8.16	ثانية	كزامي ماواشي جبرى شمال	
0.77	1.14	0.83	5.00	5.16	تكرار	كزامي زوكى يمين (10 ثانية)	اختبارات القوة المميزة بالسرعة
0.71	0.79-	0.77	4.50	4.66	تكرار	كزامي زوكى شمال (10 ثانية)	
0.83	0.23-	1.08	8.00	8.08	تكرار	جياكو زوكى يمين (10 ثانية)	
0.04-	0.87-	1.26	7.00	7.16	تكرار	جياكو زوكى شمال (10 ثانية)	
0.47	0.65-	0.99	7.00	7.08	تكرار	كزامي ماواشي جبرى يمين (10 ثانية)	
1.68	3.01	1.48	6.00	6.25	تكرار	كزامي ماواشي جبرى شمال (10 ثانية)	
0.78	2.00	1.60	10.00	10.25	تكرار	كزامي زوكى يمين (20 ثانية)	اختبارات تحمل السرعة
1.93	5.54	2.05	9.00	9.33	تكرار	كزامي زوكى شمال (20 ثانية)	
0.50	0.43-	1.31	10.50	10.41	تكرار	جياكو زوكى يمين (20 ثانية)	
1.93	4.67	2.10	9.00	9.33	تكرار	جياكو زوكى شمال (20 ثانية)	
0.09	1.21-	1.65	11.50	11.25	تكرار	كزامي ماواشي جبرى يمين (20 ثانية)	
1.17	1.38	2.35	9.00	9.50	تكرار	كزامي ماواشي جبرى شمال (20 ثانية)	

يوضح جدول (2) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء

للمتغيرات قيد البحث والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين (+3، -3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات .

وسائل جمع البيانات :

- 1- استمارة استطلاع الخبراء حول البرنامج المقترح.
- 2- استمارة تحديد الاختبارات الملائمة للبحث.
- 3- استمارة الخبراء الفنيين والمحكمين في رياضة الكاراتيه.

الأجهزة والأدوات :-

الأجهزة والأدوات بغرض القياس والتدريب وهي :

- جهاز (Restameter) لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب (سم) .
- جهاز ال (Fite light).
- * ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين لأقرب (كجم)
- ساعة إيقاف (Stop Watch) لقياس الزمن لأقرب (١,٠) من الثانية .
- أثقال حرة مختلفة الاوزان .
- علامات إرشادية .
- أقماع بلاستيك -عوارض خشبية -مقاعد سويدية .
- أحبال -كرات طبية -إستيك مطاط .
- كاميرا تصوير فيديو .
- كمبيوتر محمول
- بساط كاراتيه (سطح مرن) قانوني .
- استمارة تحليل المباريات مرفق (4).

الاختبارات البدنية المهارية: (0)القوة المميزة بالسرعة -تحمل سرعة (للاساليب المهارية في الكوميته كما يلي :

1- اختباراللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة (كزامى - سوكى) Kizami-zuki .
التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال (10،20) ثواني
(241:1)

2- اختباراللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة (جيكو سوكى) G. yaku-Zuki
التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال (10،20) ثواني)
(69:1)

3- اختبار الركلة النصف دائرية الأمامية (كزامى-ماواشى-جبرى) Kizami-Mawashi-
geri

التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال (10،20) ثواني
(242:1)

التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال (10،20) ثواني

(242:1)

• اختبار **Fit light** : وذلك الاختبار يتم فيه استخدام دائرة كهربائية مكونة من ثلاث لمبات باللون الاحمر والاخضر والاصفر مع اشارة المدرب يقوم اللاعبين مع اضاءة اللمبات اداء المهارات باقصى سرعة ورد فعل وفقا لرؤية الضوء حيث كل ضوء مرتبط باداء مهارة معينة ويتم التنويع بين اداء مهارة فردية واداء مهارة مركبة وكل ذلك يطور من الهجوم المضاد للاعبين ويتم حساب الزمن المستغرق بين ظهور الضوء كمثير واستجابة اللاعب بالاداء كلما قل الزمن تطور رد الغل الحركي للاعب وكذلك الهجوم المضاد في المباراة .

• تقييم محددات الدراسة الاستطلاعية: الهجوم المضاد فاعليته

تم تحليل عدد (2) مباراة للاعب خلال كل قياس " قبلي -بعدي " وذلك عن طريق مباريات ودية يقوم بها الباحث خلال القياس القبلي والبعدي ، وروعي ان يكونوا جميعا من نفس المرحلة السنية ونفس الوزن وان يتميزون بالقدرة المهارية للتعرف علي سرعة ردود افعالهم خلال مسافات اللعب المختلفة (وتصرفاتهم وردود فعلهم امام هجوم المنافسين وفاعلية استخدامهم للهجوم المضاد خلال المباراة ، وقام بالتحكيم عدد (3) حكام مسجلين بالاتحاد المصري وفقا لمعايير ومواد القانون الدولي لرياضة الكاراتيه وتم تصوير المباريات باستخدام كاميرا فيديو ، تسمح باستخدام جهاز عرض "فيديو" متعدد السرعات ومزود خاصية التوقف والعرض البطيء واعادة العرض وذلك لإتاحة امكانية التحليل متغيرات ومحددات البحث ، كما تم استخدام ساعة ايقاف لمعرفة وقياس سرعة رد الفعل للاعبين خلال اداء المهارات الهجومية بالمباراة ،واظهرت نتائج التحليل قلة استخدامه اللاعبين للهجوم المضاد بشكل فعال في مباريات الكوميتيه مما يؤثر علي احرار اللاعبين للنقاط وتحقيق الفوز بالمباراة ولكن كلما استطاع اللاعب للهجوم المضاد في المباريات كلما ساعد اللاعب المتأخر بنقطه وفي اخر ثواني للمباراة باستخدام اللاعب للهجوم المضاد لاساليب المهارية يغير من الخسارة الي المكسب لتسديده لركلة في منطقة الشودان او الجودان فيحصل علي نقطتين او ثلاث نقاط، والجدول القادم يوضح نتائج تحليل مباريات عينة البحث توضح فاعلية وتأثير الهجوم المضاد في المباراة.

جدول (3)

النسبة المئوية لقيم القياس القبلي والبعدي " للهجوم المضاد خلال المباراة قيد البحث

(ن=12)

المتغيرات قيد البحث		لاعبى الوزن الاول		لاعبى الوزن الثاني		النسبة المئوية
القياس قيد البحث		القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي	%
سن نو سن	4	8	3	6	100%	
تاي نو سن	3	7	4	7	133.3%	الهجوم المضاد
جو نو سن	2	5	3	6	95%	

التأكد من المعاملات العلمية للإختبارات :-

صدق الاختبارات : في حدود إطلاع الباحث على المراجع العلمية المتخصصة بالكاراتية , توصل الى ان الاختبارات المستخدمة لقياس بعض والمهارات الهجومية في رياضة الكاراتيه قيد البحث والمستخدمه بالبحث قد تم التأكد من صدقها كدراسة الاء حمدي (2014م) (3)، كما قام الباحث باستخدام طريقة صدق التمايز وذلك من خلال حساب دلالة الفروق بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة وقد تم تصنيف العينة الاستطلاعية مميزة وغير مميزة من خلال (درجة حزام اللاعب والعمر التدريبي والمشاركة فى عدد البطولات) وذلك على عينة قوامها (10) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وجدول (4) يشير إلى صدق اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، الأساسية وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق 2021/6/20م إلى يوم الأحد الموافق 2021/6/27م .

حساب معامل الصدق :

جدول (4)

المعالجة الإحصائية لقيم معامل الصدق لدى لاعبي المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في الاختبارات البدنية - المهارية الخاصة بالأساليب الهجومية قيد الدراسة (ن = 12)

معامل الصدق	الدالات الإحصائية				المتغيرات قيد الدراسة
	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		
	± ع	س	± ع	س	
0.937	1.835	20.83	0.63	18	الكلمة المستقيمة الامامية القصيرة كزامى سوكى (الايمن)
0.926	1.033	21.33	0.82	16.33	الكلمة المستقيمة الامامية كزامى سوكى الايسر
0.917	1.049	18.5	0.41	17.83	الكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة جيكو سوكى الايمن
0.925	0.894	22	0.75	16.83	الكلمة المستقيمة الامامية المعاكسة جيكو سوكى الايسر
0.899	0.816	14.67	0.82	12.33	الركلة النصف دائرية الامامية كزامى عواشى جبرى الايمن
0.884	0.983	15.83	0.89	14	الركلة النصف دائرية الامامية كزامى عواشى جبرى الايسر

قيمة "ر" عند مستوى 0.05 =

*معنوى "ر" عند مستوى 0.05

يتضح من بيانات جدول (4) المعالجة الإحصائية للمعاملات العلمية الخاصة بقيم صدق الاختبارات البدنية - المهارية الخاصة بالأساليب الهجومية ان هناك فروق احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى جميع الاختبارات قيد الدراسة وقد يتراوح قيم معامل الصدق ما بين "0.0 - 0.884-0.937" مما يدل على مصدقية الاختبارات وإجازتها كوسيلة للتقييم قيد الدراسة.

• الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه حيث قام بإعادة تطبيق الاختبارات قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها 10 لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وبفاصل زمنى خمس أيام بين التطبيقين وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

- الدراسة الأستطلاعية : من 20-6 حتى 27-6-2021م
- القياس القبلى : يومان 28-6/29-6-2021م.
- التجربة الاساسية : من 2-7 حتى 2-9-2021م
- القياس البعدى : يومان 4-9/5-9-2021م

جدول (5)

يوضح معامل الثبات لدى لاعبي الكوميتة في الاختبارات البدنية -

المهارية الخاصة بالأساليب المهارية الهجومية قيد البحث

ن=12

قيمة (ر)	اعادة الاختبار		الاختبار		المهارات
	2ع	2م	1ع	1م	
0.80	1.30	22.30	2.33	.42.12	اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة كزامى.سوكى (الايمن)
0.84	1.030	22	1.13	33.20	اللكمة المستقيمة الامامية كزامى.سوكى الایسر
0.81	0.90	23.30	1.40	36.2	اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة جيكو.سوكى الایمن
0.85	0.89	22.23	1.20	33.20	اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة جيكو.سوكى الایسر
0.86	0.52	6.50	0.74	14.50	الركلة النصف دائرية الامامية كزامى-ماواشى-جبرى الایمن
0.86	0.51	8.40	0.75	16	الركلة النصف دائرية الامامية كزامى-ماواشى-جبرى الایسر

قيمة "ر" عند مستوى $0.05 = 0.497$

يتضح من بيانات جدول (5) المعالجة الإحصائية الخاصة بقيم الثبات لدى لاعبي الكوميتة في الاختبارات البدنية - المهارية " الخاصة بالأساليب المهارية الهجومية قيد البحث ان هناك ثبات بين الاختبار واعداد الاختبار في جميع الاختبارات قيد البحث ، وقد تراوح قيم (ر) ما بين " 0.80 الي 0.86 " مما يدل على ثبات الاختبارات وتمتعها بمستوى عال من الثبات وإجازتها وسيلة للتقييم قيد البحث.

• التجربة الاساسية : طبق البرنامج خلال الفترة من 2021/7//2م حتى 2021/ 9 /4م ولمدة 8 أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعياً مع ملاحظة استخدام التدريب المكثف خلال التطبيق لاحمال التدريبية المقترحة .

• البحث: قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي مقترح يحتوي علي مجموعة من التدريبات باستخدام ال فت لايت الـ **Fit light** وذلك لتطوير سرعة رد الفعل الحركي للاعب ومعرفة تأثيره علي فعالية الهجوم المضاد في مباريات الكوميتة من احرارز النقاط في المباراة سواء (يوكو او وزاري او ايبون)،بالاضافة الي وفيما يلي عرض لتوزيع البرنامج التدريبي المقترح .
البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (2)

• تم اتباع الخطوات التالية في اعداد البرنامج التدريبي :

- 1- تحديد الهدف من البرنامج وهو يهدف البحث الحالي الي تصميم تدريبات مقترحة باستخدام الـ **Fit light** ومعرفة تأثيرها علي زمن رد الفعل الحركي وفاعلية الهجوم المضاد لدي لاعبي الكوميتة.
- 2- الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تحقق الهدف الذي وضع من اجله.
- 3- تحديد التدريبات الخاصة باستخدام الـ **Fit light** ومعرفة تأثيرها علي زمن رد الفعل الحركي وفاعلية الهجوم المضاد لدي لاعبي الكوميتة.
- 4- وضع محددات البرنامج في شكله النهائي (مدة البرنامج- زمن الوحدة - فترات العمل الي الراحة).

- اسس وضع البرنامج التدريبي:
- مراعاة الهدف من البرنامج.
- التدرج من السهل الي الصعب.

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

جدول (6)

محتوي وخصائص البرنامج التدريبي المقترح:-

الخصائص العامة للبرنامج المقترح	المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي
8 اسابيع	عدد اسابيع التنفيذ للبرنامج التدريبي المقترح
32 وحدة تدريبيه	عدد وحدات التدريب الكلية بالبرنامج
4 وحدات تدريبيه , (1-2) تدريب لراحة	عدد الوحدات التدريبيه المنفذة بالاسبوع
المدي الزمني (90) : (120) ق	مدة تطبيق الوحدة
1 : 2/1 "عمل - راحة"	نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبيه
1 : 2/1 "عمل - راحة"	نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبيه

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي فى اختبارات

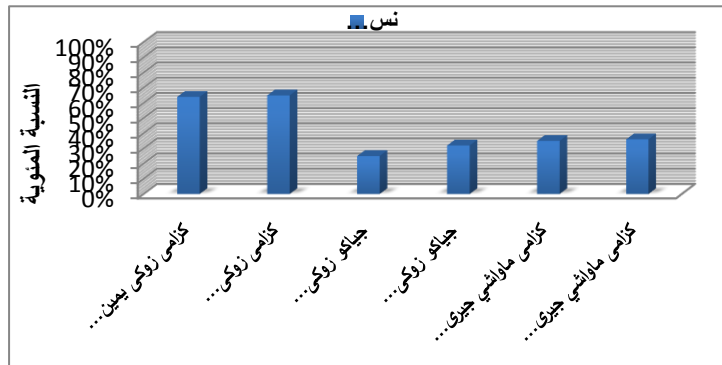
القوة المميزة بالسرعة للمهارات قيد البحث ن = 12

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري				
كزامى زوكى يمين (10 ثانية)	تكرار	5.16	0.83	8.50	0.67	3.33-	- 23.45	64.72%	دال
كزامى زوكى شمال (10 ثانية)	تكرار	4.66	0.77	7.50	1.00	2.83-	- 11.75	65.66%	دال
جياكو زوكى يمين (10 ثانية)	تكرار	8.08	1.08	10.16	1.11	2.08-	- 14.01	25.74%	دال
جياكو زوكى شمال (10 ثانية)	تكرار	7.16	1.26	9.50	1.44	2.33-	- 10.38	32.54%	دال
كزامى ماواشي جبرى يمين (10 ثانية)	تكرار	7.08	0.99	9.58	1.24	2.50-	- 16.58	35.31%	دال

كزامي ماواشي جبرى شمال(10ثانية)	تكرار	6.25	1.48	8.50	1.78	2.25-	-	36.00%	دال
								17.23	

– قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 11 ومستوى معنوية $0.05 = 1.796$

يوضح جدول (7) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة للمهارات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية فى تلك المتغيرات .



شكل (1) نسب تحسن القوة المميزة بالسرعة للمهارات قيد البحث

جدول (8)

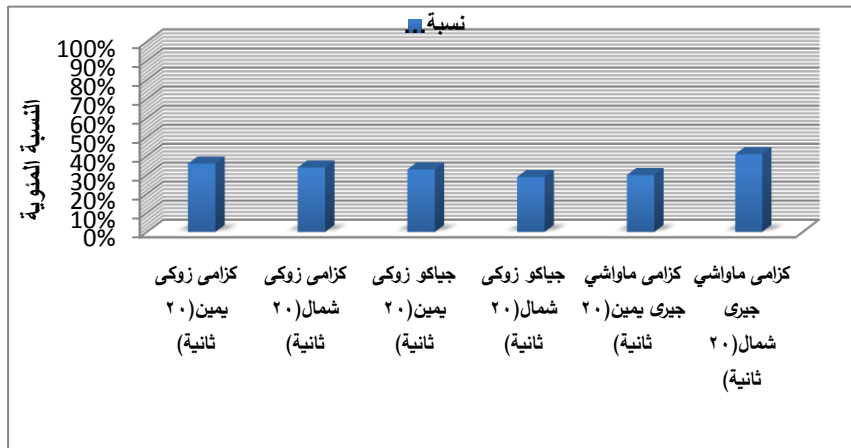
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى اختبارات

تحمل السرعة للمهارات قيد البحث $n=12$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري				
كزامي زوكى يمين(20 ثانية)	تكرار	10.25	1.60	14.00	1.41	3.75-	-	36.58%	دال
كزامي زوكى شمال(20 ثانية)	تكرار	9.33	2.05	12.58	2.27	3.25-	-	34.83%	دال
جياكو زوكى يمين(20 ثانية)	تكرار	10.41	1.31	13.83	1.11	3.41-	-	32.85%	دال
جياكو زوكى شمال(20 ثانية)	تكرار	9.33	2.10	12.00	2.37	2.66-	-	28.61%	دال
كزامي ماواشي جبرى يمين(20 ثانية)	تكرار	11.25	1.65	14.66	1.30	3.41-	-	30.31%	دال
كزامي ماواشي جبرى شمال(20 ثانية)	تكرار	9.50	2.35	13.41	1.97	3.91-	-	41.15%	دال

– قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 11 ومستوى معنوية $0.05 = 1.796$

يوضح جدول (8) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى اختبارات تحمل السرعة للمهارات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية فى تلك المتغيرات .



شكل (2) نسب تحسن تحمل السرعة للمهارات قيد البحث

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لزمين

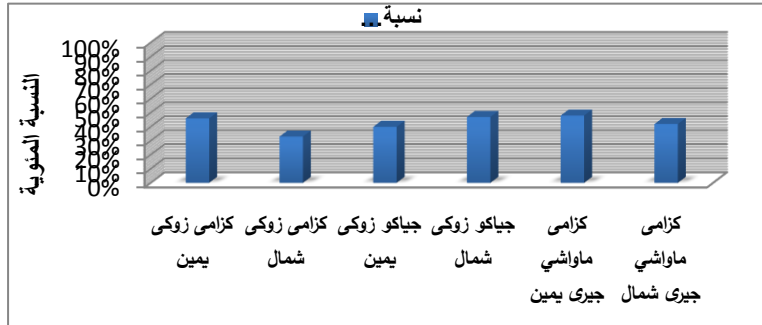
رد الفعل الحركى للاساليب المهارية قيد البحث ن=12

مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
دال	46.23%	11.28	2.58	0.73	3.00	1.31	5.58	ثانية	كزامى زوكى يمين
دال	33.76%	5.81	2.08	0.79	4.08	0.83	6.16	ثانية	كزامى زوكى شمال
دال	40.93%	5.00	1.66	0.51	2.41	0.79	4.08	ثانية	جياكو زوكى يمين
دال	47.82%	8.36	2.75	0.73	3.00	1.42	5.75	ثانية	جياكو زوكى شمال
دال	47.86%	11.45	3.58	0.79	3.91	0.90	7.50	ثانية	كزامى ماواشي جبرى يمين
دال	42.89%	10.38	3.50	0.98	4.66	0.71	8.16	ثانية	كزامى ماواشي جبرى شمال

- قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 11 ومستوى معنوية 0.05 = 1.796

يوضح جدول (9) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لزمين الفعل الحركى للاساليب المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على تحسن

المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات .



شكل (3) نسب تحسن زمن رد الفعل الحركى للاساليب المهارية قيد البحث

- وللحكم على انتاجية الفاعلية استخدم الباحث المعادلات التالية وقد تم حساب النسبة المئوية للنجاح والنسبة المئوية للفشل أو القصور من خلال المعادلات التالية :
الأداءات الناجحة

$$\text{النسبة المئوية للنجاح} = 100 \times \frac{\text{العدد الإجمالى للأداءات المؤداه كلها}}{\text{العدد الإجمالى للأداءات الناجحة}}$$

الأداءات غير الناجحة

$$\text{النسبة المئوية للفشل أو القصور} = 100 \times \frac{\text{العدد الإجمالى للأداءات المؤداه كلها}}{\text{العدد الإجمالى للأداءات غير الناجحة}}$$

كما ذكر جمال محمد علاء الدين وناهد أنور الصباغ " (2007م) (5).

مناقشة النتائج :

من خلال أهداف وفروض الدراسة استطاع الباحث بمناقشة النتائج وتفسيرها كما يلي :
قام الباحث بالتحقق من صحة الفرض الاول والذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدى في زمن رد الفعل الحركى لصالح القياس البعدى لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته" قيد البحث .

يتضح من بيانات جدول (7 , 8 , 9) أدي البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الـ Fit light تأثيرا ايجابيا علي زمن رد الفعل الحركى لدي لاعبي الكوميته، حيث بلغت نسبة

التحسن في المتغير البدني المهاري القوة المميزة بالسرعة ما بين (25.74% الي 65.66%) حيث كانت نسبة التحسن اكثر في مهارة اللكمة المستقيمة القصيرة كزامي زوكي واقل نسبة تحسن لمهارة جياكو زوكي : كما بلغت نسبة التحسن في المتغير البدني المهاري تحمل السرعة ما بين (28.61% الي 41.15%) وجاءت مهارة الركلة النصف دائرية الامامية اكثر تحسنا واقل نسبة تحسن لمهارة جياكو زوكي ، كما ادي البرنامج تأثيرا ايجابيا زمن رد الفعل الحركي للاساليب المهارية قيد البحث، حيث توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في زمن رد الفعل الحركي للاساليب المهارية قيد البحث حيث بلغت نسبة لتحسن ما بين (33.76% الي 47.86%) لصالح القياس البعدي ، كما ادي البرنامج المقترح الي تأثيرا ايجابيا في فاعلية لهجوم المضاد خلال مباريات الكوميته ، وكلما قل زمن رد الفعل مع ظهور المثير الضوئي كلما تحسن زمن رد الفعل الحركي والهجوم المضاد للمهارات قيد البحث وفاعليته في المباراة لدي لاعبي عينة البحث ، ويرجع الباحث ذلك التحسن والتأثير الايجابي خلال تطبيق البرنامج التدريبي الذي تم مراعاة التخصصية في اختيار التمرينات المشابهة لطبيعة الاداء المهارى داخل المباريات والتقنين الفردي والتنفيذ لها في المحطات التدريبية بالوحدة التدريبية ، وكذلك التدريبات المنفذة بصورة فردية ومركبة لتطوير الاساليب المهارية قيد البحث مما يؤدي الي تطوير مستوي اداء اللاعبين للاساليب المهارية المنفذة خلال المباريات. ويشير ايضا عماد محمد حسن (2017م) (11) أن هناك تأثير ايجابي لتدريبات سرعة رد الفعل علي اداء مهارات الكاراتيه. كما يشير الباحث الي التحسن والتأثير الايجابي للبرنامج طور من زمن رد الفعل والهجوم المضاد بسبب تنوع التدريبات المستخدم بواطة المثيرات الضوئية (Fit light) التي طبقها عينة البح شكل فردي وزوجي ومركب لمهارات اليدين والرجلين قيد البحث وكذلك اهمية اسخدام التدريبات المباراتي لعينة البحث ، واتفق مع ذلك وجيه شمندي (2002) ان زمن رد الفعل الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالاعداد المهاري والخططي لاعبي الكاراتيه ، وافضل طريقة لتطويره هو التدريب علي المواقف التناوة المتدرجة وهي عملية مكتسبة من التدريب.

- صحة الفرض الثاني :

- قام الباحث بالتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص علي أن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي في فاعلية الهجوم المضاد لصالح القياس

البعدي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته" قيد البحث .
كما أدي البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الـ **Fit light** تأثيرا ايجابيا علي فاعلية الهجوم المضاد لدي لاعبي الكوميته ، ويرجع ذلك الي طبيعة التدريبات داخل محتوى المحطات التدريبية ومكونات مواقف اللعب بالوحدة التدريبية وانعكس ذلك علي فاعلية التنفيذ داخل المباراة بالاضافة الي قدرة عالية في مواجهة متطلبات اللعب مع المنافس ، كما تظهر في ارتفاع نسبة التحسن لعدد مرات احتساب الهجوم الناجح والحصول علي نقطة خلال المباراة سواء حصول اللاعب بتنفيذه للهجوم المضاد ل يوكو او وزاري او ايون. ويتفق مع تلك دراسة وجيه أحمد شمندي " (١٩٩٥) (13) وجاءت أهم النتائج إلى الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل المركب وبدوره أثر إيجابياً على فاعلية الهجوم لدى ناشئي الكاراتيه .

الاستنتاجات :

تم التوصل الي الاستنتاجات التالية في ضوء الاجراءات التنفيذية للدراسة وعدد العينة وهي كالاتي :

- أدي البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الـ **Fit light** تأثيرا ايجابيا علي زمن رد الفعل الحركي لدي لاعبي الكوميته، حيث بلغت نسبة التحسن في المتغير البدني المهاري القوة المميزة بالسرعة ما بين (30.00% الي 65.23%) ولصالح القياس البعدي.
- أثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا في المتغير البدني المهاري تحمل السرعة وبلغت نسبة التحسن ما بين (35.75% الي 41.21%) ولصالح القياس البعدي.
- ادي البرنامج تأثيرا ايجابيا زمن رد الفعل الحركي للاساليب المهارية قيد البحث، حيث توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في زمن رد الفعل الحركي للاساليب المهارية قيد البحث حيث بلغت نسبة لتحسن ما بين (33.76% الي 47.86%) لصالح القياس البعدي.
- كما أدي البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الـ **Fit light** تأثيرا ايجابيا علي فاعلية الهجوم المضاد لدي لاعبي الكوميته حيث بلغت نسبة تحسن في الهجوم المضاد لدي لاعبي الكوميته للاعبي عينة البحث ما بين (100% الي 133.3%) لصالح القياس البعدي.

التوصيات :

- في ضوء الاستنتاجات السابقة للدراسة امكن اقتراح التوصيات الاتية :
- الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات ال Fit light وارتباطها بتطوير زمن رد الفعل الحركي للمهارات الهجومية الاكثر استخداما في مباريات الكوميتيه.
- ترشيد الاسس العلمية وخصائص الاحمال التدريبية لتدريبات الهجوم المضاد لزيادة عدد احراز النقاط في المباراة ضمن برامج تدريب الناشئين بالمراحل السنية المتعددة لمسابقة القتال الفعلي كوميتيه برياضه الكاراتيه .
- ضرورة الاهتمام بتنمية الهجوم المضاد لناشئي ولاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.
- أهمية أن ترتبط التدريبات البصرية بالهجوم المضاد في تدريب لناشئي ولاعبي إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة بالتدريب البصري وزمن رد الفعل علي عينات أخرى من لاعبي رياضة الكاراتيه.

المراجع

- 1- احمد محمود ابراهيم (2005) : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005م.
- 2- أحمد محمود إبراهيم (1995م) : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية، رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995م
- 3- آلاء حمدي عزمي(2014م) : "أثر استخدام الجمل الحركية الهجومية على تطوير بعض محددات الهجوم لدي ناشئي تحت سن 12 سنة بمسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" برياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2014م
- 4- الشربيني محمود العمر اوي(2007م) : "برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الهجومية المركبة لدي لاعبي الكاراتيه مرحلة (11-13) سنة" ، رسالة دكتوراة ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية 2007م.

- 5- جمال محمد علاء الدين وناهد أنور الصباغ " (2007م) : الأسس المتولوجية لتقويم مستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى للرياضيين ، الاسكندرية ، منشأة المعارف للنشر.
- 6- شريف العوضي وعمر لبيب(2004م) : قواعد الهجوم كوميته،دار الهدى للنشر ،المنيا ،2004م
- 7- محمد رمزي فتوح احمد (2011م) : "تأثير بعض تدريبات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الأداء المهارى للاعبى الكومتيه "، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2011
- 8- محمد سعيد أبو النور(2002م) : "فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبى الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2002،
- 9- عماد عبد الفتاح السرسى(1995م) : "تأثير برنامج تمارينات مقترح في تنمية سرعة الإستجابة الحركية لدي لاعبي الكاراتيه" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 10- عماد محمد حسن (2017م) : "برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل الحركي للمنتخب الفلسطيني للكاراتيه في لكمي كزامي زوكي ، جياكو زوكي "
- 11- محمود ربيع البشيهي (2000م) : "تأثير التدريب بالأحباب المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2000م.
- 12- محمد عبد الرحمن محمد (2009م) : "اثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ الكاراتيه "، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة الإسكندرية ، 2009 .
- 13- وجيه احمد شمندي (1995م) : "اثر الارتقاء بمستوي القوة المميزة بالسرعة و زمن رد الفعل المركب علي فعالية الهجوم لدي ناشئ الكاراتيه"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، "الرياضة في تحديات القرن الحادي والعشرون" ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية .
- 14- وجيه احمد شمندي (1995م) : اعداد لاعب الكاراتيه للبطولة " النظرية والتطبيق " ، مطبعة خطاب بالقاهرة 2002م.

- 15- يزدان نجم عبد (2016م) : " دراسة بعنوان "تأثير وسائل مساعدة في تطوير الادراك الحس حركي ودقة مهارة الرفسة النصف دائرية بالكاراتيه للناشئين رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة ديالى بالعراق.

ثانيا : المراجع الانجليزية :

- 16- ANTONYO : the reaction time of the karate athlete.
VINESS(2011)
- 17- Staff murray : Performance analysis in elite squash.
(2003)
- 18- choge : The reacti/on and proactive skill players.
more(2002)
- 19- MACOVEI ET : STUDY ABOUT THE REACTION TIME
AL2013 REALATION TO SPORTS PERFORMANCE
IN KARATE DO VOL. XIII,ISSUE 2
SUPPLEMENT, 2013, ROMANIA.

ملخص البحث :

”تأثير التدريب وفقاً لمناطق الشدة العالية بدلالة بعض المتغيرات الكينماتيكية في

تطوير سرعة الثقل ومستوى الإنجاز الرقمي لرفعة الخطف:

يهدف البحث إلى التعرف تأثير التدريب وفقاً لمناطق الشدة بدلالة بعض المتغيرات الكينماتيكية في تطوير سرعة الثقل ومستوى الإنجاز الرقمي لرفعة الخطف، وتم استخدام المنهج التجريبي مستعيناً بمجموعة تجريبية واحدة، وتم الإستعانة بعدد (5) رباع من منطقة بني سويف لرفع الأثقال، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المستخدم ساهم في تطوير سرعة الثقل الرأسية وتقليل السرعة الأفقية للثقل خلال مراحل الأداء لرفعة الخطف، تحسن مستوى الإنجاز الرقمي لرفعة الخطف.

Abstract

The effect of training according to Intensity Areas Training In Terms Of some Kinematic Variables In Developing Gravity Speed And Level Of Numeral Achievement Of the Snatch

The research aims to identify the effect of training according to intensity areas training in terms of some kinematic variables In developing gravity speed and level of numeral achievement of the snatch, The experimental approach was used with the help of one experimental group, The experimental method was used with the help of one experimental group, and (5) weightlifter from Beni Suef team, The most important results were that the training program used contributed to developing the vertical speed of the weight and reducing the horizontal speed of the weight during the performance stages of the snatch lift, improving the level of numeral achievement of the snatching lift.