



## The effect of special circular training to developing the motor and skill abilities of karate players under (21 years old)

Saman Faiq Nouri\* 

*University of Sulaimani. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.*

\*Corresponding author: [Saman.faeq@univsul.edu](mailto:Saman.faeq@univsul.edu)

Received: 08-08-2025

Publication: 28-12-2025

### Abstract

The research aims to prepare a training curriculum using the circular method in developing the motor and skill abilities of karate players under (21 years old), to identify the differences between pre- and post-tests using the method in developing the motor and skill abilities of karate players under (21 years old). To identify differences in post-test scores using the circular approach in developing the motor and skill abilities of karate players under 21 years of age. The researcher used the experimental method, designing two groups (experimental and control) with pre- and post-tests, as this was suitable for the nature of the problem to be solved. The researcher identified the research community in a deliberate manner from the players of the karate activity of the Karate Development Organization in Sulaymaniyah Governorate, whose number is (14) players under (21) years old, then they were randomly divided into two equivalent groups, one experimental and the other control, by way of a lottery, with (5) players for each group. The researcher prepared a number of special exercises to develop explosive power, flexibility, speed of motor response and agility in the research sample, which may lead to the development of basic skills for the game of karate, through the use of a method that is suitable for this type of exercise, which is (circular). The researcher concluded from the study that it proved that the special exercises prepared using circuit training in developing agility, balance and motor coordination in developing the skills under investigation. The study demonstrated that the approach used by the control group led to improved agility and balance. However, it did not improve the skills under investigation. The training regimen outperformed the control group in developing all research variables (motor and skill-related).

**Keywords:** Specialized Training, Circular Technique, Motor Skills And Abilities, Karate.

**تأثير تدريبات خاصة بالأسلوب الدائري في تطوير القدرات الحركية والمهاريه للاعبين الكاراتيه دون (21 سنة)**

سامان فائق نوري

العراق. جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Saman.faeq@univsul.edu

تاریخ استلام البحث 2025/8/8      تاریخ نشر البحث 2025/12/28

### الملخص

يهدف البحث الى اعداد المنهج تدريبي باستخدام الطريقة الدائرية في تطوير القدرات الحركية والمهاريه للاعبين الكاراتيه دون (21 سنة)، التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديه باستخدام الاسلوب في تطوير القدرات الحركية والمهاريه للاعبين الكاراتيه دون (21 سنة)، التعرف على الفروق في الاختبارات البعديه باستخدام الاسلوب الدائري في تطوير القدرات الحركية والمهاريه للاعبين الكاراتيه دون (21 سنة). استخدم الباحث المنهج التجاري، وبتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاعنته لطبيعة المشكلة المراد حلها. قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العدديه من لاعبي فعالية الكاراتيه لمنظمة التنمية الكاراتيه في محافظة السليمانية وبالاعدهم (14) لاعبا دون (21 سنة) ثم تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبطريقة القرعة بواقع (5) لاعبين لكل المجموعة. وقام الباحث بإعداد عدد من التدريبات الخاصة لتطوير القوة الانفجارية، للمرنة وسرعة الاستجابة الحركية والرشاقة لدى عينة البحث والتي من الممكن ان تؤدي الى تطوير مهارات الاساسية للعبة كاراتي وذلك من خلال استخدام اسلوب التي تتلاءم مع هذا النوع من التمارين وهي (الدائري) أستنتج الباحث من خلال الدراسة اثبتت بان التدريبات الخاصة المعدة باستخدام التدريب الدائري في التطوير الرشاقة والتوازن والتواافق الحركي في تطوير مهارتي قيد البحث. اثبتت بأن المنهج المتبعة من قبل المجموعة الضابطة ادي الي تطوير الرشاقة والتوازن. لم يؤدي في التطوير مهارتي قيد البحث. تقوّت مجموعة التدريبات المعدة على مجموعة المنهج المتبوع في تطوير جميع متغيرات البحث (الحركية والمهاريه)

**الكلمات المفتاحية:** تدريبات خاصة، الأسلوب الدائري، القدرات الحركية والمهاريه، الكاراتيه

## ١-المقدمة:

إن التطور الحضاري واتساع النشاط الإنساني بما يلائم التقدم في العلوم والفنون والتكنولوجيا وظهور التخصصات الدقيقة جعل من الأساليب غير العلمية محدودة الأثر في النشاط الرياضي وتوجه الرياضيين إلى المجالات التي تناسب قدراتهم البدنية واستعداداتهم الحركية، واتجهت جهود العلماء والباحثين في مختلف المجالات والتخصصات للبحث عن أفضل الطرائق وأنسب الأساليب العلمية التي تصلح للفرد وتوجه للعمل ضمن المجال الذي يستطيع فيه تحقيق مستويات عالية من الأداء.

ومع ما توصل إليه التدريب الرياضي من تطور تقني على المستوى العلمي وارتباطه بنظريات العلوم الأخرى وقواعدها التي يعتمد عليها في معارفه ومعلوماته وطرائقه المختلفة. إذ أصبح المزيج المتربّط من العلوم الأخرى وظهرت بذور هذا العلم في مراجع علمية حققت قفزات نوعية كبيرة في المجال الرياضي ولا يزال يسعى لتحقيق الأفضل في علم التدريب الرياضي لوصول الأفراد إلى أعلى مستوى رياضي من حيث الأعداد الشامل لجميع النواحي مما دفعت بالباحثين والمدربين بالتسابق لإيجاد طرائق وأساليب توازي التطورات التي شهدتها البشرية على جميع الأصعدة.

وقد حظيت فعالية كاراتيه لشعبيتها الجارفة على قمة الاهتمام مقارنة بنظيراتها الآخر من الفعاليات والألعاب الرياضية وبالتالي جعلت من فعالية كاراتيه على ما هي عليها اليوم من تقدم وتطور في فنون اللعب وتفضح للمزيد من التطور في المستقبل، حيث يشهد عالم المنازلات اليوم سرعة كبيرة ودقة متاهية في تطبيق المهارات الحركية المختلفة والمتنوعة والتي تحتاج إلى علاقة وثيقة بين اللياقة البدنية والمهارات.

تعد رياضة الكاراتيه من الفعاليات القتالية التي تعتمد على تكامل وتناسق عناصر متعددة، تشمل القدرات البدنية، والمهارات الحركية، والقدرة على اتخاذ القرار في ظروف تنافسية معقدة وسريعة التغير. ومع تطور مستوى الأداء في المنافسات الدولية، أصبح من الضروري تبني أساليب تدريبية فعالة ومبتكرة توافق هذا التطور، وتشتمل في رفع كفاءة اللاعبين بدنياً ومهارياً، لا سيما في المراحل المتقدمة من التدريب.

وتعد الأسلوب التدريب الدائري من أكثر الأساليب التدريبية استخداماً في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات، نظراً لما تتوفره من تنظيم في الأداء، وتنوع في التمارين، إضافة إلى تقليل الملل، ورفع الدافعية لدى اللاعبين. وتحمي هذه الطريقة بدخول اللاعب في محطات تدريبية متتابعة، كل منها تستهدف قدرة بدنية أو مهارية محددة، مما يعزز من فاعلية التمرين وশموليته.

ومن خلال خبرة ومتابعة الباحث تدريبياً وأكاديمياً لاحظاً ضعفاً في القدرات الحركية وبعض الركلات والكلمات المهمة للاعب الكاراتيه وعدم تقوين البرنامج التدريبي من حيث الحجم وراحة والكتافة التي يحصل عليها اللاعبين من تكيفات بدنية مما تسهل عليهم دون حدوث العبء بالجهد البدني القصوى وإعداد تمرينات أساسية بالوحدة التدريبية بشكل حركات سريعة خلال أداء التمرين ، لذا ارتأى الباحث

دراسة هذه المشكلة وإيجاد محاولة الحلول الناجحة حتى لكي يوفرا معلومات علمية صحيحة يتم من خلالها توزيع جهد اللاعبين على أساس مقدار مستوى الأداء البدني أثناء اللعب الحلول والوصول إلى أفضل مستوى.

#### ويهدف البحث إلى:

- 1- اعداد تدريبات خاصة باستخدام الأسلوب الدائري في تطوير القدرات الحركية والمهارية للاعب الكاراتيه دون (21 سنة)
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية باستخدام الأسلوب الدائري في تطوير القدرات الحركية والمهارية للاعب الكاراتيه دون (21 سنة)
- 3- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية باستخدام الأسلوب الدائري والمنهج المتبعة في تطوير القدرات الحركية والمهارية للاعب الكاراتيه دون (21 سنة)

#### 2- اجراءات البحث:

**1-2 منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاعنته لطبيعة ومشكلة البحث.

#### 2-2 مجتمع البحث وعيته:

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فعالية الكاراتيه منظمة التنمية الكاراتيه في محافظة السليمانية والبالغ عددهم (14) لاعبا لفئة دون 21 سنة. ولاختيار عينة البحث تم اختيار (10) لاعب ثم تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبطريقة القرعة الواقع (5) لاعبا لكل المجموعة و (4) لاعب للتجربة الاستطلاعية. وقام الباحث بأجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات الكتلة والطول والعمر كما هو مبين في الجدول (1). واجراء التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث مبين في الجدول (2).

**جدول (1) يبين تجانس مجموعتي البحث في القياسات الانثوبومترية**

معامل الانلتواء	الانحراف	الوسيط	الوسط الحسابي	المتغيرات
1.230	4.020	180.50	182.16	الطول
-0.241	5.636	73.50	72.83	الوزن
-0.968	0.516	18	17.66	العمر

من الجدول (1) يتبيّن أنَّ قيم معامل الانلتواء كلها انحصرت بين ( $\pm 3$ ) مما يدل على تماثل توزيع عينة البحث، الأمر الذي يحقق تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

**الجدول (2) يبيّن المعالم الإحصائية وقيمة (T) المحتسبة لبعض المتغيرات القدرات الحركية والمهارية**

**لمجموعتي البحث**

الدلالـة	قيمة (T) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبـية		وحدة القياس	المتغيرـات
		ع±	-س	ع±	-س		
0.64	3.39	0.66	10.69	0.27	10.68	مسافة	الرشاقة
0.75	-4.34	4.06	34	4.43	33.8	ثانية	التوازن
0.53	0.678	0.588	8.01	0.40	7.53	ثانية	التوافق
0.70	0.40	1.84	5.8	1.38	6.2	تكرار	لكرة الامامية (لكرة الكياكوزوكي)
0.07	-2.44	1.30	9.8	1.14	9.6	تكرار	الركلة الامامية (ركلة مواشي جيـري)

معنوي عند نسبة خطأ (0.05)

يتبيّن لنا من الجدول (2) أنَّ الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في القدرات الحركية والمهارية وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

**2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:**

**2-3-1 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:**

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الدراسات السابقة والمشابهة.
- الاختبار والقياس.
- شبكة المعلومات الدولية.

- أنموذج استماراة توزيع الوحدات التدريبية المقترحة.

**2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:**

- كاميرا فوتوغرافر (SDR canon5) ياباني الصنع للصور فقط عدد (1).

- ميزان طبي لقياس الكتلة صنع في الصين.

- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (T.F) صنع(صيني).

- قاعة حديد مجهزة بالمستلزمات الضرورية لأداء التمرين.

- حبال مطاط عدد (6).

- حبال الوثب عدد (6).

- وسادة (ميتس) الخاص باللكلم والرفس عدد (5).

- التجهيزات الرياضية بصورة كاملة والمعدة لغرض البحث (شورت وفانيلة سترينج خاص)

- صافرة عدد (2).

- شواخص بارتفاع 50 سم عدد 4.

- سطيف التدريب بلاسيك عدد 12.

- شريط لاصق ملون بسمك 5 سم عدد 10 لغرض الاختبارات.

- كرة طبية وزن (3) كغم.

## 2-4 ترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات قيد الدراسة:

في ضوء المراجع والمصادر العلمية واستطلاع اراء الخبراء الذي تم ترشيح الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية والمهارات الاساسية المناسبة لافراد عينة البحث وذلك من خلال الاعتماد على الاختبارات المقننة، فقد رشح الباحث (5) اختبارات لمتغيرات قيد البحث.

**2-4-1 اختبار جري أو ركض موكبي(4×9م):**  
(عبد الحميد وصحي، 1997، ص 197)  
الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة:(4) شواخص - ساعة إيقاف - صافرة - يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (9)م يوضع على كل خط شخاص أحدهما مقابل الآخر.

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية. يقوم بالركض عند سماع الصافرة نحو الشاخص الأول يمسه ثم يركض إلى الشاخص الثاني ليمسه ويستمر بالطريقة نفسها إلى نهاية الشاخص الرابع مع ملاحظة عدم سقوط الشواخص قدر الإمكان،

التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر بالثانية ولغاية (1/100) من الثانية عند سماع الصافرة من لحظة بدء الركض إلى نهاية الشاخص الرابع.

**2-4-2 اختبار التوازن من الوقوف على رجل واحدة:**  
(مجيد، 1989، ص 135)  
الهدف من الاختبار: قياس مقدرة الفرد على التوازن.  
الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.

مواصفات الأداء: يقف المختبر على إحدى قدميه المفضلة ويضع الرجل الأخرى على ركبة القدم الثابتة من الداخل واليدان للجانب، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع كعب القدم الثابتة للوقوف على أطراف قدمه بدلاً من القدم كلها، والبقاء أطول مدة ممكنة وتعطى للمختبر ثلاثة محاولات وتحسب الأفضل.

التسجيل: زمن توازن المختبر هو مؤشر على قدرة الفرد على التوازن.  
تقويم الأداء: لاختبار معامل ثبات مقداره (0.87)، كما سجل الباحث معامل ثبات لاختبار مقداره (0.928) وسجل معامل صدق ذاتي مقداره (0.862)

(ناجي واحمد ،1984، ص 150)

#### 2-4-3 اختبار دوائر المرقمة:

الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين  
الأدوات المستخدمة: ساعة التوقيت، ارسم على الأرض قطر كل دائرة (60 سم) صافية.  
إجراء الاختبار: حدد دائرة المختبر رقم (1) وعند سماع الإشارة، يقوم المختبر بالولتب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4) ثم إلى الدائرة رقم (5) ثم إلى الدائرة رقم (6) ثم إلى الدائرة رقم (7) ثم إلى الدائرة رقم (8) يتم ذلك بسرعة.  
التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال خلال الدوائر

#### 2-4-4 اختبار (اللكرة المستقيمة الأمامية المعاكسة كياكو - زوكى)

(عبد الجبار ، 2024، ص 33)

الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة التي تخدم كياكو - زوكى من الثبات.

الأدوات والأجهزة المساعدة: ساعة إيقاف لأقرب 1/100 من الثانية، جهاز مسجل مرئي (فيديو)، علامات إرشادية لاصقة، وسادة (ميتس) الخاص باللكرة.

طريقة الأداء: يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي. يكون نظر اللاعب متوجه للأمام باتجاه الأمام. يوزع ثقل الجسم اللاعب على القدمين بنسبة من (60% إلى 70%) على قدم الارتكاز الأمامية بينما يوزع بنسبة من (30% إلى 40%) على قدم الارتكاز الخلفية. عدم انحناء الكتفين للأمام أو سقوطهما خلفاً وكذلك عدم ميل الجزء لأحد الجانبين. اليد المؤدية للاختبار يقوم اللاعب بامتدادها في مسار إلى الأمام نحو الميتس. يبدأ اللاعب بسحب اليد المؤدية للاختبار مرة أخرى للخلف كحركة رجوعية لتنستقر مرة أخرى فوق نقطة الانطلاق. يتم بدء الأداء للاعب بعد سماع الإذن بذلك (إبداء) كما يتوقف عن الأداء عند سماع الأذن بذلك (قف). يستمر اللاعب في الأداء خلال الزمن المحدد للاختبار.

التسجيل: يتم حساب عدد مرات الأداء الصحيحة للأسلوب المهاري المنفذ خلال الزمن المحدد.

#### 2-4-5 اختبار ركلة مواشي جيري من الثبات (الركلة الدائرية المعاكسة).

(احمد ، 2005 ، ص34)

الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة التي تخدم مواشي جيري من الثبات.

الأدوات: (ركلة الوسادة حبل مطاطي علامة إرشادية لاصقة، تسجيل الاستماره.)

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب مواجهًا للركلة أو مواجهًا للزميل (هاتشيجي داتشي) بحيث يكون القدمين متوازيتين باتساع الكتفين والذراعين ممتدة للأمام وللأسفل باتساع الكتفين.

- يتم تحديد المسافة المناسبة بين الركلة واللاعب من خلال الرجل بضربيه أورا مواشي جيري بامتدادها.

- يتخد اللاعب وضعًا جاهزًا ويؤدي عند سماع إشارة بدء اللاعب بتوجيهه الضربات مرة بالقدم اليمنى ومرة بالقدم اليسرى على التوالي.

- يستمر اللاعب بالأداء حتى يسمع إشارة الثانية بالأنهاء.

التسجيل: يتم احتساب عدد الركلات التي تؤديها اللاعب في زمن الأداء المحدد للاختبار (١٠) ث للهدف منه.

#### 2-5 التجربة الاستطلاعية:

قبل البدء بتنفيذ التدريبات الخاصة المعدة أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد بتجربة استطلاعية من مجتمع البحث مكونة من (4) لاعبا من المجتمع البحث، أجريت التجربة يوم الخميس الموافق (27/3/2025) وقصدت إلى ما يأتي :

- التأكد امكانية تطبيق التدريبات المعدة مع عينة البحث

- التأكد من مدى ملائمة أوقات وأجزاء ومساحات الوحدة التدريبية وامكانية القيام بتنفيذها.

- تكوين صورة واضحة عن طريقة العمل التي يتم بها تنفيذ التدريبات الخاصة.

- تدريب فريق العمل المساعد.

- التعرف على مدى استجابة اللاعبين لمفردات الوحدة التطويرية.

- التعرف على الأخطاء التي تعرّض تنفيذ التدريبات الخاصة ومحاوله تلافتها قبل البدء بالتطبيق ووضع الحلول المناسبة.

## 2- الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث والبالغ عددهم (10) لاعباً مجموعتي البحث في يوم الثلاثاء الموافق (2025/4/1) في تمام الساعة الرابعة عصراً في القاعة الداخلية المنظمة التنموية الكاراتيه في محافظة السليمانية وقد اعطى الباحث شرحاً موجزاً حول اجراء الاختبارات فضلاً عن تسلسلها فضلاً عن اعطاء مدة راحة (1) دقيقة بين الاختبارات، كما قام الباحث بتثبيت جميع الظروف الخاصة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والمناخ، ليتمكن من اجراء الاختبارات البعدية بظروف مشابهة عند اجراءها.

## 2- تنفيذ المنهاج التدريبي:

قام الباحث بإعداد ووضع عدد من التدريبات الخاصة بهدف تطوير لقوه الانفجارية والمرنة وسرعة الاستجابة الحركية والرشاقة لعينة البحث والتي من الممكن ان تؤدي الى تطوير مهارات الاساسية للعبة كاراتية وذلك من خلال استخدام اسلوب التدريب التي تتلاءم مع هذا النوع من التمرينات وهي (الدائري) والتي قد تساهم بشكل فاعل في تطوير متغيرات البحث ، وتم تطبيق التمرينات بواقع دورة متوسطة بواقع (6) دورات صغيرة ، وان كل دورة صغيرة تحتوي على (3) وحدات تدريبية ليصبح عدد الوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبية ، إذ استخدم الباحث عدداً من التدريبات التي تخدم مهارة الهجومية بفعالية كاراتية بواقع (5) تمرينات في الوحدة التدريبية ويتوجه حمل (1-3) حسب درجة الأهمية لنوع الأحمال البدنية وما يتلاءم ومستوى افراد العينة ، وتم استخدام فترات راح تتلاءم من درجة شدة التمارين المستخدمة ، وراعى الباحث استخدام هذه التدريبات في مرحلة نهاية الإعداد العام ومرحلة الاعداد الخاص الأولى .

## 2- الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث (مجموعتي البحث) في يوم السبت الموافق 2025/5/25 في تمام الساعة الرابعة عصراً وعلى قاعة داخلية منظمة التنموية الكاراتيه في محافظة السليمانية بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة بالبحث، وحرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي كانت في الاختبارات القبلية.

**2-9 الوسائل الإحصائية:** أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية من خلال الحقيقة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج عن طريق:

- الوسط الحسابي.
- معامل الالتواء.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة.

### 1-3 عرض وتحليل نتائج المتغيرات الحركية ومناقشتها:

#### 1-3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات المتغيرات الحركية للمجموعة الضابطة:

الجدول (3) يبين المعالم الإحصائية بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

الدالة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		± ع	- س	± ع	- س		
0.02	3.39	0.46	10.27	0.27	10.68	مسافة	الرشاقة
0.01	-4.34	4.72	47.4	4.43	33.8	ثانية	التوازن
0.53	0.678	0.41	7.51	0.40	7.53	ثانية	التوافق الحركي

من خلال الجدول (3) يتبيّن ما يأتي:

- وجود فرق معنوي في متغير الرشاقة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ كانت قيمة (T) المحسوبة (3.39) عند مستوى احتمالية (0.02) وهي أصغر من (0.05).

- وجود فرق معنوي في متغير التوازن بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ كانت قيمة (T) المحسوبة (-4.34) عند مستوى احتمالية (0.01) وهي أصغر من (0.05).

- وجود فرق غير معنوي في متغير التوافق الحركي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ كانت قيمة (T) المحسوبة (0.678) عند مستوى احتمالية (0.53) وهي أكبر من (0.05).

من الجدول (3) يتبيّن ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات (الرشاقة والتوازن) ويعزو الباحث سببه إلى أن استمرار لاعبي المجموعة الضابطة في التدريبات اليومية كان له الأثر في تطوير هذه القدرات الحركية والتي يمكن عدّها من أهم الصفات التي يمكن أن يحتاجها لاعب الكاراتيه في اثناء المباراة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (رائد فائق عبد الجبار، سعد منعم نافع (2024)) التي بيّنت الأثر الإيجابي للبرامج التدريبية غير التجريبية (المتبعة) في تحسين مستوى الأداء البدني لدى لاعبي الكاراتيه.

(عبد الجبار، 2024، ص38)

كذلك يتبيّن من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير التوافق الحركي. ويعزى ذلك، بحسب تفسير الباحث، إلى طبيعة المنهاج التدريسي المعتمد لدى هذه المجموعة، والذي ارتكز على أداء تمارين بدنية تقليدية متكررة ثُقِّلت بنمط موحد وثابت، دون مراعاة مبدأ التنويع أو التدرج في الأداء. كما يشير الباحث إلى وجود خلل في توزيع الأحمال التدريبية ضمن ذلك المنهاج، نتيجة لعدم استفادته إلى أحسن علمية منهجية في تخطيط الحمل وتوزيعه، الأمر الذي حدّ من فاعليته في تحسين التوافق الحركي لدى أفراد المجموعة.

### 3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات المتغيرات الحركية للمجموعة التجريبية:

الجدول (4) يبين المعالم الإحصائية بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات الحركية للمجموعة التجريبية

	قيمة(t) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		± ع	- س	± ع	- س		
0.00	5.12	0.43	9.31	0.66	10.69	مسافة	الرشاقة
0.03	3.29	11.67	52.2	4.06	34	ثانية	التوازن
0.00	8.45	0.587	6.53	0.588	8.01	ثانية	التوافق الحركي

من خلال الجدول (4) يتبيّن ما يأتي:

- وجود فرق معنوي في متغير الرشاقة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ كانت قيمة (T) المحسوبة (5.12) عند مستوى احتمالية (0.00) وهي أقل من (0.05).
- وجود فرق معنوي في متغير التوازن بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ كانت قيمة (T) المحسوبة (3.29) عند مستوى احتمالية (0.00) وهي أقل من (0.05).
- وجود فرق معنوي في متغير التوافق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ كانت قيمة (T) المحسوبة (8.45) عند مستوى احتمالية (0.00) وهي أكبر من (0.05).

يتبيّن من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدى في جميع المتغيرات القدرات الحركية المعنية بالدراسة ويعزو الباحث هذا التقدّم إلى البرنامج التدريسي المصمم وفق الأسلوب الدائري فاعلية واضحة في تحقيق الانسجام مع الإمكانيات الفردية للاعب الكاراتيه، وهو ما انعكس إيجاباً على أدائهم أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية. إذ إن توافق شدة الأحمال البدنية مع القدرات الفعلية للاعب الكاراتيه يُعد عاملاً أساسياً في تعزيز عمليات التكيف الفسيولوجي والارتفاع بالمستوى البدني، في حين أن عدم تتناسب الحمل سواء بزيادته أو نقصانه عن حدود القابلية البدنية قد يؤدي إلى تشبيط عملية التطور، بل ويسهم في توقف التقدّم التدريسي.

ويؤكد (ماجد علي موسى، 2009) هذا الطرح، حيث يشير إلى أن من أبرز الجوانب التي ينبغي على المدرب مراعاتها عند بناء البرنامج التدريسي هو تجنب الثبات في مكونات الحمل البدني، إذ يجب أن تسهم الوحدة التدريبية في إيصال الرياضي إلى مرحلة التعب المحسوب. وبخلاف ذلك، يصبح التدريب غير مجدي، لكون الرياضي يعتاد تنفيذ الجهد ذاته دون حافز تطوري. وانطلاقاً من هذا المبدأ، تبرز أهمية اعتماد مبدأ الزيادة التدريجية المنتظمة في مكونات الحمل التدريسي كوسيلة أساسية لارتفاع بالمستوى الرياضي بشكل منهجي ومستدام.

(موسى، 2009، 58)

تشير النتائج إلى فاعلية التدريبات الخاصة القائم على الأسلوب الدائري في تطوير الأداء الحركي والبدني للاعبين الكاراتيه، ويعزى ذلك إلى التوافق الواضح بين مكونات البرنامج وإمكانات اللاعبين الفردية، وهو ما انعكس بشكل ملموس خلال تنفيذ الوحدات التدريبية. إذ إن المواجهة بين شدة الأحمال التدريبية وقدرات اللاعبين تمثل عاملًا محوريًّا في تعزيز الاستجابات التكيفية لدى الأجهزة الوظيفية، بما يسهم في بناء المستوى البدني وتطوره بشكل مستمر. في المقابل، فإن عدم اتساق الحمل التدريبي—سواء بزيادته المفرطة أو انخفاضه دون مستوى القدرات الفردية—يُعد من العوامل التي قد تؤدي إلى تثبيط عمليات التكيف، وتؤثر سلبًا في استمرارية التقدم التدريبي، بل قد تؤدي إلى حالة من الثبات أو التراجع في المستوى.

### 3-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات المتغيرات المهارية للمجموعتين التجريبية

والضابطة:

الجدول (5) يبين المعالم الإحصائية بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة

الدلالـة	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعـدي		الاختبار القبـلي		المتغيرـات
		± ع	- س	± ع	- س	
0.02	1.44	2.37	7.20	1.84	5.8	لكرة الامامية (كرة الكياكوزوكى)
0.07	-2.44	1.09	10.2	1.14	9.6	ركلة الامامية (ركلة مواشي جيري)

من خلال الجدول (5) يتبيـن ما يأتـي:

- وجود فرق غير معنوي في متغير لكرة الامامية (كرة الكياكوزوكى) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، اذ كانت قيمة (T) المحسوبة (1.44) عند مستوى احتمالية (0.02) وهي اقل من (0.05).

- وجود فرق غير معنوي في متغير الركلة الامامية (ركلة مواشي جيري) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، اذ كانت قيمة (T) المحسوبة (-2.44) عند مستوى احتمالية (0.07) وهي اقل من (0.05).

يتبيـن من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث الى عدم خضوع هذه المجموعة لأي برنامج تدريبي متخصص أو موجه لتطوير تلك المهارات، واكتفائـها بممارسة الأنشطة الاعتيادية التي لم تكن كافية لإحداث أي تغيـر معنوي في الأداء المهاري الحركي.

**الجدول (6) يبين المعالم الإحصائية بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية**

الدلالة المحتسبة	قيمة(T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		± ع	- س	± ع	- س	
0.00	1.961	3.49	7.7	1.38	6.2	لكرة الامامية (كرة الكياكوزوكي)
0.00	8.50	1.64	13.2	1.30	9.8	الركلة الامامية (ركلة مواشي جيري)

من خلال الجدول (6) يتبيّن ما يأتي:

- وجود فرق معنوي في متغير لكرة الامامية (كرة الكياكوزوكي) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ كانت قيمة (T) المحسوبة (1.961) عند مستوى احتمالية (0.00) وهي أصغر من (0.05).

- وجود فرق معنوي في متغير الركلة الامامية (ركلة مواشي جيري) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ كانت قيمة (T) المحسوبة (8.50) عند مستوى احتمالية (0.00) وهي أصغر من (0.05).

يتبيّن من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدى في جميع المتغيرات المهارية في لعبة كاراتية المعنية بالدراسة ويغزو الباحث أن التمرينات التي اعدها الباحث كانت مؤثرة وفعالة للمجموعة التجريبية وهذا من خلال استخدام التخطيط العلمي في اعداد هذه التمرينات بإعطاء فترات الراحة وبأزمنة م دروسة حيث تعد الراحة بأزمنة مختلفة امراً مهما جداً لإعادة أجهزة الجسم الوظيفية إلى حالتها الطبيعية بعد الانتهاء من أداء أي جهد عضلي ، وقد أكد (محمد رضا ابراهيم) ذلك اذ يشير إلى: "أن جميع مكونات حمل التدريب يجب إن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يتحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي أكثر". (المداعمة، 1988، 88)

يُعد الارتفاع التدريجي في شدة الحمل التدريبي، وما يصاحبه من زيادة في سرعة أداء التمرينات ومستوى التوافق الحركي، من العوامل الأساسية التي أسهمت في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الكاراتيه. فقد أظهرت نتائج العينة أن المزج المنظم بين عناصر السرعة، والرشاقة، والتوازن يُمثل عملية معقدة في حالة أداء المهارات الخاصة بهذه الفعالية، إلا أن الانتظام في تنفيذ الوحدات التدريبية قد مكّن لاعبي الكاراتيه من تحقيق هذا التكامل بدرجة عالية من الكفاءة.

ويؤكد (نايف مفضي الجبور 2012) هذا التوجه من خلال إشارته إلى أن التمارين المصممة بهدف تطوير عناصر مثل السرعة، أو القوة، أو الدقة، أو الأداء المهاري، تتطلب بطبيعتها مستوى عالٍ من شدة الحمل، مما يقتضي بالمقابل أن يكون حجم التدريب متوسطاً للحفاظ على التوازن الفسيولوجي للاعب. أما في حالة استهداف تقوية عنصر التحمل، فإن التمارين يجب أن تتصف بحجم كبير وشدة متوسطة. كما يشير إلى أهمية التمييز في طبيعة الحمل التدريبي بحسب مستوى اللاعب؛ إذ ينبغي أن يتلقى اللاعب الناشئ تمارين ذات شدة متوسطة وحجم تدريبي كبير، في حين أن اللاعب المتدرس وذو الحالة التدريبية المتقدمة يحتاج إلى تمارين تتناسب بالشدة العالية والحجم المتوسط، لتحقيق الاستفادة الكافية لاستمرار التكيف وتحسين الأداء). الجبور، 2012، (30)

### **٤-١-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات البعدية المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة :**

## الجدول (7) يبين المعالم الإحصائية بالاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة	قيمة(t) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		وحدة القياس	المتغيرات
		± ع	- س	± ع	- س		
0.01	3.36	0.43	9.31	0.46	10.27	مسافة	الرشاقة
0.47	-0.88	11.67	52.2	4.72	47.4	ثانية	التوازن
0.01	3.02	0.587	6.53	0.41	7.51	ثانية	التوافق الحركي

من الجدول (7) يتبيّن ما يأتي:

- وجود فروق معنوي في متغير الرشاقة في القياس البعدى بين مجموعتي البحث لمصلحة المجموعة التجريبية، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.36) عند مستوى احتمالية (0.01) وهي أصغر من (0.05).

- عدم وجود فروق معنوية في متغير التوازن في القياس البعدي بين مجموعتي البحث، اذ بلغت قيمة ت) المحسوبة (0.88) عند مستوى احتمالية (0.47) وهي أكبر من (0.05).

- وجود فروق معنوي في متغير التوافق الحركي في القياس البعدي بين مجموعتي البحث لمصلحة المجموعة التجريبية، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.02) عند مستوى احتمالية (0.01) وهي أصغر من (0.05).

يتبيّن من الجدول(7) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في الرشاقة والتواافق الحركي يعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية التي خضعت إلى مفردات المنهج التجاري المقترن من خلال مجموعة من التمرينات الفردية والمركبة لقدرات الحركية (الرشاقة والتوازن والتواافق الحركي) وضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية ، لأن عند التدريب على مثل هذه الصفات الحركية الخاصة تحتاج إلى جهاز عصبي مركزي غير مجده ومتقد وليس لفترة زمنية طويلة لأن ذلك يؤدي إلى التعب وينعكس سلباً على تطور القدرات الحركية. لذلك راعى الباحث الفترة الزمنية للقسم الرئيس من الوحدة التدريبية والشدة والحجم وفترات الراحة وكذلك تسلسل مجموعة التمرينات الخاصة بالقدرات الحركية فإنها كانت متقدمة الوحدة التدريبية بعد الاحماء مباشرة، وهو الامر الذي ادى إلى تطور هذه الصفات التي تبعها تطور وتحسين الاداء الفني والمهاري. وهذا ما يشير إليه

(عبد الخالق، 1994) "ان الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات الحركية الخاصة".

(عبد الخالق، 1994، 189)

وما تؤكده (فرج، 1995). "ان تتميم القدرات او الصفات الحركية الخاصة تمكن الرياضي من القيام بالأداء الحركي للمهارة في أفضل صورة ممكنة".

### ٣-٥ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات البعدية للمتغيرات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (8) يبين المعالم الإحصائية بالاختبارات البعدية للمتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة المحتسبة	قيمة(ت)	الاختبار البعدى		الاختبار البعدى		المتغيرات
		± ع	- س	± ع	- س	
0.03	1.342	2.37	7.20	3.49	8	لكرة الامامية (كرة الكياكوزوكى)
0.00	-3.39	1.64	13.2	1.09	10.2	ركلة الامامية (ركلة مواشي جيري)

من الجدول (8) يتبيّن ما يأتي:

- وجود فروق معنوي في متغير لكرة الامامية (كرة الكياكوزوكى) في القياس البعدى بين مجموعتي البحث لمصلحة المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.342) عند مستوى احتمالية (0.03) وهي أصغر من (0.05).

- وجود فروق معنوي في متغير الركلة الامامية (ركلة مواشي جيري) في القياس البعدى بين مجموعتي البحث لمصلحة المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.39) عند مستوى احتمالية (0.00) وهي أصغر من (0.05).

يتبيّن من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية للمتغيرات المهارية (كرة الامامية والركلة الامامية) ويعزو الباحث التطور في المجموعة التجريبية إلى استخدام المنهج التدريسي المقترن بالتدريب الدائري التي تُسهم تدريبات القدرات الحركية بشكل فاعل في تطوير الأداءين البدني والمهاري لدى لاعبي الكاراتيه، من خلال زيادة مستوى التوافق العصبي العضلي، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم في فعالية الكاراتيه خاصة في المراحل المتقدمة. ويُعد هذا النوع من التوافق، إلى جانب عناصر السرعة والرشاقة، من الأساسيات التي تُضفي طابعاً جمالياً على الأداء الحركي، وتُسهم في تحقيق الانسجامية والدقة في الأداء، فضلاً عن الاقتصاد في استهلاك الطاقة وتوجيه الجهد بشكل مثالى نحو الأداء الفاعل.

وفي هذه الحالة، يؤكد (عمرو صابر حمزة وآخرون، 2017) على أهمية التدريبات المبرمجـة التي تعتمـد بشكل أساسـي على تطوير التـكنـيك الصـحـيحـ، والأـنـماـطـ الـحـرـكـيـةـ الانـفـجـارـيـةـ، خـصـوصـاـ فيـ الـرـياـضـاتـ الـتـيـ تـتـطلـبـ أـقـصـىـ درـجـاتـ السـرـعـةـ، والـرـشـاقـةـ، وـسـرـعـةـ الـأـدـاءـ الـحـرـكـيـ. ويـصـفـ هـؤـلـاءـ الـبـاحـثـونـ هـذـاـ النـوـعـ مـنـ التـدـريـبـاتـ بـأـنـهـ مـثـالـيـ لـمـخـتـلـفـ الـفـعـالـيـاتـ الـرـياـضـيـةـ، سـوـاءـ الـجـمـاعـيـةـ أوـ الـفـرـديـةـ، لـمـاـ لـهـ مـنـ أـثـرـ فـيـ تـنـميـةـ عـنـاصـرـ الـلـيـاقـةـ الـبـدنـيـةـ الـخـاصـةـ، مـثـلـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ تـغـيـرـ الـاتـجـاهـ، وـالـتـحـولـ السـلسـ بـيـنـ التـسـارـعـ وـالـتـبـاطـئـ، وـالـتـوقـعـ، وـصـفـاءـ الـذـهـنـ، وـسـرـعـةـ الـاسـتـجـابـةـ الـحـرـكـيـةـ، وـهـيـ جـمـيعـهـاـ مـكـوـنـاتـ رـئـيـسـيـةـ لـتـحـقـيقـ الـإنـجـازـ الـرـياـضـيـ.

كـماـ أـنـ وـعـيـ لـاعـبـيـ الـكـارـاتـيـهـ بـأـهمـيـةـ هـذـهـ التـمـريـنـاتـ، وـإـدـراـكـهـمـ لـدـورـهـاـ فـيـ تـحـسـينـ أـدـائـهـمـ التـخـصـصـيـ، كـانـ دـافـعـاـ قـوـيـاـ نـحـوـ الـمـواـظـبـةـ عـلـىـ تـفـيـذـهـاـ بـأـنـسـيـابـيـةـ وـحـرـصـ وـاضـحـ، الـأـمـرـ الـذـيـ سـاـهـمـ فـيـ تـحـقـيقـ أـهـدـافـ الـوـحدـاتـ التـدـريـبـيـةـ بـفـاعـلـيـةـ أـكـبـرـ. وـقـدـ تـجـسـدـتـ هـذـهـ الـحـالـةـ مـنـ الـالـتـزـامـ فـيـ الـانـخـرـاطـ النـشـطـ بالـتـمـارـينـ، مـاـ أـدـىـ إـلـىـ رـفـعـ كـفـاءـةـ الـعـمـلـيـةـ التـدـريـبـيـةـ بـصـورـةـ عـامـةـ

(حمـزةـ وـآخـرانـ، 2017، 9)

وـتـتفـقـ هـذـهـ النـتـائـجـ مـعـ مـاـ أـشـارـ إـلـيـهـ كـلـ مـنـ (نبـيلـةـ عـبـدـ الرـحـمـنـ وـسـلـوىـ عـزـ الدـيـنـ فـكـريـ، 2004)، حيثـ أـوـضـحـتـ أـنـ التـقـاعـلـ بـيـنـ الـلـاعـبـينـ أـثـنـاءـ مـارـسـةـ الـأـنـشـطـةـ يـجـبـ أـنـ يـبـلـغـ دـرـجـةـ مـنـ التـكـاملـ لـتـحـقـيقـ الـأـهـدـافـ التـدـريـبـيـةـ الـمـرـتـبـةـ بـالـإـعـادـةـ لـلـمـنـافـسـاتـ. وـفـيـ هـذـاـ السـيـاقـ، تـؤـكـدـ الـبـاحـثـاتـ أـنـ أـفـضـلـ الـلـاعـبـينـ غالـبـاـ مـاـ يـوجـهـوـنـ مـنـ خـالـلـ أـهـدـافـ مـحدـدةـ، قـابـلـةـ لـلـتـطـبـيقـ ضـمـنـ الـوـحدـةـ التـدـريـبـيـةـ. وـعـنـدـمـاـ يـتـمـ تـحـقـيقـ الـأـدـاءـ الـمـطـلـوبـ، يـقـيـمـ وـفـقـ مـعـايـيرـ مـحدـدةـ تـرـتـبـطـ مـباـشـرـةـ بـتـلـكـ الـأـهـدـافـ، مـاـ يـعـظـمـ مـنـ فـائـدةـ كـلـ حـالـةـ تـدـريـبـيـةـ، وـيـؤـديـ فـيـ نـهاـيـةـ الـمـطـافـ إـلـىـ بـلوـغـ أـعـلـىـ مـعـدـلـاتـ التـحـسـنـ وـالـنـطـوـرـ فـيـ الـأـدـاءـ.

(عبدـ الرـحـمـنـ، فـكـريـ، 2004، 69)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

- 1- اثبتت بان التدريبات الخاصة المعدة باستخدام التدريب الدائري في التطوير الرشاقة والتوازن والتوافق الحركي في تطوير مهاراتي قيد البحث ز
- 2- اثبتت بأن المنهج المتبع من قبل المجموعة الضابطة ادي الي تطوير الرشاقة والتوازن. لم يؤدي في التطوير مهاراتي قيد البحث.
- 3- تفوقت مجموعة التدريبات المعدة على مجموعة المنهج المتبع في تطوير جميع متغيرات البحث (الحركية والمهارية).

##### 2-4 التوصيات:

- 1- التأكيد على استخدام هذا الأسلوب في التدريب خلال فترات الأعداد العامة والخاصة للاعبين الكاراتيه دون سن 21
- 2- استخدام التدريبات المعدة في تدريب فرق الشباب والناشئين.
- 3- التأكيد على استخدام التدريب باستخدام الدائري في أثناء الوحدات التدريبية الخاصة بالفئات العمرية المختلفة.
- 4- اجراء البحوث المستقبلية لبقاء الحركات الاساسية لفعالية الكاراتيه.

## المصادر

- محمد رضا ابراهيم الدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي, بغداد مكتب الفضلي، ط 1 2008.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي, ط 1، الاسكندرية - دار المعارف، 1994.
- ايلين وديع فرج: الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب, ط 1، الاسكندرية - منشأة المعارف
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها- الاسس النظرية- الاعداد البدني- طرق القياس, ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- ريسان خريبيط مجید (1989)؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية, ج 1، جامعة البصرة، مطباع التعليم العالي، 1989.
- قيس ناجي، بسطويسي أحمد، اختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي, جامعة بغداد، مطبعة الجامعة، ١٩٨٤.
- ابراهيم أحمد: موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لخطيط البرامج التربوية للرياضة الكاراتيه, منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2005.
- رائد فائق عبد الجبار : تأثير التدريبات الباليستية على أداء الكياكوزوكي وفقاً لبعض المتغيرات البايوميكانيكية للاعب الكاراتيه فئة متقدمين (-70 كم)، مجلة علوم الرياضة الدولية، المملكة العربية السعودية، مجلد السادس، العدد الثالث، 2024.
- ماجد علي موسى: التدريب الرياضي الحديث, البصرة، مطبعة النخيل، 2009.
- نايف مفضي الجبور : فيزيولوجيا التدريب الرياضي, ط 1،الأردن، عمان، 2012.
- عمرو صابر حمزة واخران: تدريبات الساكيو, ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2017.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها- الاسس النظرية- الاعداد البدني- طرق القياس, ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- ريسان خريبيط مجید (1989)؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية, ج 1، جامعة البصرة، مطباع التعليم العالي، 1989.
- قيس ناجي، بسطويسي أحمد، اختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي, جامعة بغداد، مطبعة الجامعة، ١٩٨٤.
- رائد فائق عبد الجبار : تأثير التدريبات الباليستية على أداء الكياكوزوكي وفقاً لبعض المتغيرات البايوميكانيكية للاعب الكاراتيه فئة متقدمين (-70 كم)، مجلة علوم الرياضة الدولية، المملكة العربية السعودية، مجلد السادس، العدد الثالث، 2024

## ملحق (1)

### نموذج التدريبات الخاصة داخل الوحدة التطويرية

**الاسبوع الاول: الوحدة الاولى**

**الهدف من الوحدة: تطوير التوازن، الرشاقة، التوافق، مهارات كاراتيه**

**الوقت الكامل للتمرين: 60 دقيقة**

الوحدة	أقسام	الوقت	التمارين	عدد المطبات	زمن التمرين	الراحة بين الدورات	عدد الدورات	الراحة بين المطبات
بسطة اعدادي	10 د	- جري خفيف (3 دقائق) - تمرين إحماء ديناميكية (5 دقائق): - دوران الذراعين، ثني الركبة، قفزات بسطة - تمرين إطالة (2 دقائق): (عضلات الفخذ، الساق، الكتفين، أسفل الظهر)	10 دق	10 دق	10 دق	10 دق	10 دق	10 دق
قسم الرئيسي	40 د	الوقف على لوح توازن أو وسادة توازن مع غلق العينين لـ 20 ثانية ثم تبديل الرجل.  الجري الجانبي وتخطي 4 حواجز قصيرة بسرعة ثم العودة.  لقفز بالحبل بخطوات مختلفة (قدم واحدة - قدمين - تبادل) مع الحفاظ على الوضع المستقيم للجسم.  ضربة للكمة الكياكوزكي نحو الميتس  ضربة الركلة مواشي جيري نحو الميتس	3 دق	5	40 ثانية	20	5	40 ثانية
القسم الخاتمي	10 د	- تمرين تنفس عميق - تمرين استطالة عضلية شاملة	10 دق	10 دق	10 دق	10 دق	10 دق	10 دق