المراجـــــع

المراجـــــع العربيـــــة

المراجـــــع الأجنبيـــــة

- المراجع العربية :

١- إبـــراهيم أحمـــد ســـلامة : الاختبارات والقياس فى التربية الرياضية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٠م .

٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضى الايجابيات والمخاطر ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

٤- أبو العلا عبـد الفتـاح ، إبـــراهيم شـــعبان : فسيولوجيا التدريب فى كرة القـدم، دار الفكـر العربـى ، القاهرة ، ١٩٩٤م

٥- أحمـــد خـــاطر ، علـــى البيـــك : القياس الرياضى ، ط٤ ، دار الكتاب الحديث ، القـاهرة ، ١٩٩٦م .

٦- أحمـــد خـــاطر ، علـــى البيـــك : القياس فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩م .

٧- أحمـــد خـــاطر ، علـــى البيـــك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف الإسـكندرية ، ١٩٨٤م .

٨- أحمـــد فـــايز النمـــاس : الإصابات الرياضية وعلاجها ، القاهرة ، مكتبة الإشـعاع للنشر والتوزيع ، ١٩٩٦م .

٩- أحمد محمد بهاء الـدين : شوتو كان – كاراتيه – كاتا الجزء الأول ، دار الـرواى ، المملكة العربية السعودية ١٩٩٨م .

١٠- أحمد محمـود إبـراهيم : " تطوير بعض القدرات البدنية الخاصـة " ،وأثـره علـى مستوى اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه مـن ١٠-١٢ سنة ، رسالة دكتوراه غيـر منشـورة ، كليـة التربيـة الرياضـية للبنيـين بالإسـكندرية – جامعـة الإسكندرية،١٩٩١م

١١- أحمد محمـود إبـراهيم : تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية وفعالية الأداء المهارى لـدى لاعبى المنتخب الكـويتى لرياضـة الكاراتيـه ، نظريـات وتطبيقات ، العدد (٤٤) ، كلية التربية الرياضية للبنيين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢م .

١٢- أحمد محمود إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية فى رياضة الكاراتية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ١٩٩٥م .

١٣- أحمد محمود إبراهيم ، محمد جابر بريقع : التحليل الكيفى والكمى لبعض الأساليب الهجومية للاعبى الكاراتيه خلال البطولات الدولية ، نظريات وتطبيقات ، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية بأبى قير ، جامعة الاسكندرية ، العدد الثالث عشر ، ١٩٩١م.

١٤- أسامة رياض : الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

١٥- أسامة رياض : الطب الرياضى وإصابات الملاعب ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨م .

١٦- أسامة رياض : الموسوعة الطبية الرياضية ، كرة القدم ، الاتحاد العربى لكرة القدم ، ١٩٨٦م .

١٧- أسامة رياض ، إمام النجمى : الطب الرياضى والعلاج الطبيعى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م .

١٨- السيد محمد عيسى : " أثر برنامج مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى لبعض مجموعات الخطف خلفاً للمصارعين"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنيين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥م .

١٩- حسام رفقى : الصحة واللياقة البدنية وإنقاص الوزن ، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٩٣م .

٢٠- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران ، ١٩٨٩م .

٢١- حياة عياد روفائيل : إصابات الملاعب . وقاية وإسعاف وعلاج طبيعى ، منشاة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٦م.

٢٢- خديجة محمد عبد المطلب : " العلاقة بين أنماط الأجسام والتحصيل العلمى فى معاهد التربية الرياضية "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، الإسكندرية ، ١٩٧٣م .

٢٣- زكريا حسن شحاته : " تنمية بعض المتغيرات البدنية والمورفولوجية وعلاقتهما بحدوث الاصابات الرياضية لناشئ الجمباز " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م .

٢٤- زينب العالم : التدليك الرياضى وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٢م .

٢٥- سعد جلال ، محمد حسن علاوى : علم النفس التربوى الرياضى ، الطبعة السابعة ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٢م .

٢٦- سميحة فخرى : الإصابات فى الأنشطة الرياضية للاعبى الدرجة الأولى والناشئين ، دراسات وبحوث المجلد الخامس العدد الثالث ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .

٢٧- سيدة عبد الرحيم صديق : " الأنماط الجسمية الخاصة للاعبات المستويات العالية فى التمرينات والجمباز والتعبير الحركى " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٧م .

٢٨- شمس الدين صوفاتى : الكاراتيه – فن الدفاع عن النفس – بدون ، ١٩٨٧م .

٢٩- صالح عبد الله الزغبى : الوجيز فى الإسعافات والإصابات والعلاج الطبيعى ، عمان ، دار الفكر للنشر ، ١٩٩٥م.

٣٠- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٣١- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : موسوعة الإصابات الرياضية . دار النشر . القاهرة ، ٢٠٠٢م .

٣٢- عبد المنعم فرج وآخرون : دليل الإتحاد المصرى للكاراتيه ، مطابع أخبار اليوم ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

٣٣- عرفة على سلامة : " تقنين طريقة مقترحة لتقويم النمط الجسمى على الشباب المصرى "، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنيين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٣م .

٣٤- عزت محمود كاشف : التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٩٩م .

٣٥- عصام سيد اسماعيل : " تقويم أنماط أجسام الأبطال المصريين فى بعض رياضات المنازلات " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

٣٦- عماد عبد الفتاح السرسى : " تأثير برنامج تجريبى فى تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الكاراتيه" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١م .

٣٧- مجدى الحسينى عليوه : الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج ، ط٢ . ظافر للطباعة ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٣٨- محمد إبراهيم شحاته : " دراسة الإصابات بين لاعبى الجمباز وإجراءات الأمن والملاكمة "، رسالة ماجستير غير منشورة ، المعهد العالى للتربية الرياضية للبنيين بالإسكندرية ، ١٩٧٣م .

٣٩- محمد السيد شطا : الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعى ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩١م .

٤٠- محمد توفيق الوليلى : أثر برنامج تدريبى وقائى على الإصابات الشائعة فى كرة اليد ، منشورات كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، المؤتمر الرياضى الأول ١ - ٤ تشرين الأول ، عمان ، ١٩٨٧م .

٤١- محمد حسن علاوى : فسيولوجيا التدريب الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤م .

٤٢- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ط ٥، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٨٣م

٤٣- محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦.

٤٤- محمد صبحى حسانين : أطلس تصنيف أنماط الأجسام ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

٤٥- محمد صبحى حسانين وآخرون : تقويم الحالة البدنية - اللياقة البدنية - المقاييس الجسمية - نمط الجسم - القوام لعمال بعض شركات القاهرة ، المؤتمر الدولى للشباب والرياضة ، المجلد الأول والثانى ، كلية التربية الرياضية للبنيين ، جامعة حلوان ،القاهرة ، ١٩٨٥م

٤٦- محمد صبحى حسنين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧م.

٤٧- محمد عادل رشدى : علم الإصابات الرياضية ، طرابلس ، دار قتيبة ، ١٩٩٢م.

٤٨- محمد فتحى عبد الرحمن : مقدمة فى الإصابات الرياضية ، مذكرات غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م .

٤٩- محمد فتحى عبد الرحمن : " العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية وإصابات الطرف السفلى للاعبى كرة القدم فى ج . م . ع "، رسالة دكتوراه غير منشورة ، ١٩٨٢م .

٥٠- محمد فؤاد حبيب : الإصابات الشائعة بين الناشئين فى رياضة الجمباز ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، العدد الخامس والعشرين ، ١٩٩٦م .

٥١- محمد قدرى بكرى : الإصابات الرياضية فى الأنشطة الجماعية والفردية ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧م .

٥٢- محمد يوسف الشيخ ، يس الصادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب الإسكندرية : دار الفكر ، ١٩٦٩م .

٥٣- محمود ربيع البشيهى : " تأثير التدريب بالأحمال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الآراء فى رياضة الكاراتيه "، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .

٥٤- مرفت أحمد ميزو : " النمط الجسمى وعلاقته بالتحمل العضلى الديناميكى لدى لاعبات الدرة الأولى فى بعض الألعاب الفردية والجماعية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨١م .

٥٥- مرفت السيد يوسف : علاقة بعض مكونات الجسم ومستوى الأداء الرياضى بالإصابة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد الخامس ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٣م.

٥٦- مرفت السيد يوسف : دراسات حول مشكلات الطب الرياضى ، مكتبة الإشعاع الفنى ، الاسكندرية ، ١٩٩٨م .

٥٧- مسعود كمال غرابه : علاقة الخدمات الصحية ومستوى اللياقة البدنية بالمعدلات النسبية لانتشار الاصابات الرياضية لناشئ كرة القدم ، مجلة كلية التربية الرياضية بطنطا ، العدد السادس والعشرون ، ١٩٩٩.

٥٨- مصطفى عبد الحميد السكرى : العلاقة بين الحالة البدنية والإصابات الرياضية لدى الرياضيين ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .

٥٩- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث ، ط٢ دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م.

٦٠- موسى فهمى إبراهيم : اللياقة البدنية والتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٠م.

٦١- هانى الحسينى : الكاراتيه ، كاتا شو تو كان ، الجزء الثانى ، ١٩٨٦م .

٦٢- وائل فوزى إبراهيم : تأثير برنامج تدريبى مقترح لتطوير بعض المتغيرات النفس حركية على نتائج المباريات لناشئ الكاراتيه مرحلة ١١ سنة ، ١٩٩٨م .

٦٣- وجيه أحمد شمندى : إعداد لاعب الكراتيه للبطولة (النظرية والتطبيق) ، مطبعة خطاب ، ٤٧ شارع قصر النيل ، ٢٠٠٣م .

٦٤- وجيه أحمد شمندى : أثر استخدام بعض التمرينات الخاصة على تنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة فى مهارة المستقيمة الجانبية للاعبى الكاراتيه ، ١٩٨٥م .

٦٥- وجيه أحمد شمندى : الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى – القاهرة ١٩٩٣م .

٦٦- وجيه أحمد شمندى : دراسة للإصابات الشائعة لدى لاعبى المنتخب القومى المصرى للكاراتيه – كلية التربية الرياضية للبنيين – العدد ١٢ – جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١م .

٦٧- وجيه أحمد شمندى : دراسة بعض المواصفات الأنثروبومترية والبدنية الخاصة بلاعبى المنتخب القومى المصرى للكاراتيه ذوى الأوزان المختلفة ، نظريات وتطبيقات ، العدد ٢٦ ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م .

٦٨- وليد محمد شيبوب : تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الكلمات الأكثر استخداماً للاعب الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمة ، جامعة الفاتح ، ١٩٩٧م .

- المراجع الأجنبية :

69- *Brain, S.,* : Fitness and Health, 4th., ed., Human kentics, co U.S.A, 1997,

70- *Callum, M.* : Body building & self defense, its., ed. Brown of Noble. Inc., U.S.A, 1962 .

71- *Carter, J, E. L* : Somatotype of college football players, Res Quart. A. AHP. ER, 39, 476,1968 .

72- *Carter, J, E. L* : An analysis of somatype of boys aged twelve to seventeen years, Ma. Thesis, state Univ, Iowa,. 1958 .

73- *Carter, J, E. L* : The somatotype of Atheletes A review, Human Biology, 1970 .

74- *Chapnick, D.* : De fend yourself, A complete karate manual, New York library, New York, 1980 .

75- *Classens, A., Beunen, lefvre, J. Marens. G, & Wellens, - 43 R.,* : Body structure, somatotype, and motor fitness of top – class Belgian Judoists and karateka : A comparative study in kinanthropmetry III.ed., T . – Reilly, J. Watkins . & J. Borms, London : spon, pp. 53- 70. 1986 .

76- *Clarke, H.H* : Applieation of measurement of Health – 44 and physical Education 4th . ed. , Inc . Englewood cliffs, prentice – Hall, N.J, 1967.

77- *Cureton, TK.,* : Physical fitness apprai-sal and Guidance, the C.V. mosby co., St Louis, 1947 .

78- *Garrity, H.M* : Relationship of somatotype of college women to physical fitness performance " Amer, res. Quart. 345, October, 1966 .

79- *Green JJ and Bernhadt* : Medical conrage analysis Wisconsin's Olympics the nadger stute games wismeed J (6) (41 : 44) Jan, 1996 .

80- *Ha,is A & Greg, M.,* : Competition Karate A & C Block co., London, 1985 .

81- *Hardy Fink* : Injures and the Gymnastics national tear of Canda international Gymnastics, sndy sports, santamoro, 1998 .

82- *Heath, B.H , & carter , J . E .L* : A comparison of – somatotype methods, American Journal of physical Anthropology .24, pp. 87-99, 1996 .

83- *Hebbelinck, M. and Postma, W.J* : "Anthropometric Measurements, somatotype Ratings and Certain Motor Fitness ests of physical Education jajors in south Africa" . Res Quart . Vol. 34 No. 3, 1963 .

84- *Hesson, James Loren, E. D.* : Beregham young university Response of selected sematotype to strength training Disseratation A bstracts ntrnational , Vol, 41 No. 5 . 105 P.P November, 1980 .

85- *Hirata, K* : Physicque and age of Tokyo Olympic champions, journal of sport and physical fitness, 1966 .

86- *Hooks, C.,* : Application of weight training to Athletic . Englwood cliffs & prentice Hall Inc, 1962.

87- *James Ezaclazewiset, al.,* : Athletic injuries and rehabilition W. Sounders, company philodel phiu, 1996 .

88- *karapovich, P.V., and sinning, W.E,* : physiology of Muscular Activity, 7th . Ed . W.B, saunders co . Philadelphia, London, Toronto, 1971 .

89- *Keith, V., & Kent, M.,* : Winning Karate Techniques . Contempory Books, co., Chicago, 1984 .

90- *Klafs, E. C.* : The final atheletics a coaches guide to conditioning and learn, M. J. and training Saint Louisa, 1981 .

91- *Kohn. D,* : Injurics during handball comparative speltive study between reyinal, 1997.

92- *Laubach, L.L, and Mcconville, J.T* : Realation ships Between Flexibilty, Anthropometry, and the somatotype of college men " , Res Quart, Amer, Ass. Hper, Vol . 37, No (241 – 249), 1996 .

93- *Leanne, C .,* : Fitness Aquatics, Fitnees spectrum series .Callagher & Mundy co., Hong Kong, 1997 .

94- *Malcom, R, Poul, W* : Sport injures, London, England, 1997 .

95- *Mitchell, D.* : Winning Karate competition, A.K. Block, London, 1991 .

96- *Morris, T.,* : karate the complete course, 1 st ., ed ., Bowedeam press Ltd., London, 1987 .

97- *Nakayama. M.,* : Best karate series four, Kodansha internation co., Tokyo, 1979 .

98- *Nakayama. M.,* : Dynamic karate translated by Herman Kov, S Kadansha internation co ., Tokyo, 1983 .

99- *O'donoghue, D. A* : Treatment of injures, to athletes, London, 1980 .

100- *Ohgani, S.,* : Introducation to karate, 2 nd ., ed ., Minals& Gatab Kungaly, Sweden, 1984 .

101- *Okazaki T., and Stercivic, M .,* : The text book of modern karate, Knadasha international L. td . New York, 1984 .

102- *Ozmum, I. C, Mikesky, A. F, & Surburg, P. R.* : Enmormous color adaptations following prepuces cont training medicine and science in sport and exercise, Indianapolis, 26 : 510 – 514, 1994 .

103- *Parnell, R.W.* : Behaviour and physique , London, Edward, Arnold 1td, 1985 .

104- *Perbix, J. A.* : Relationship Between somatotype and motor fitness in " oman " .Res Quart . Amer, Ass., HPE. Vol. 25, No (48 – 90), 1945 .

105- *Sheldon , W.H , (with the collaborationof C.W dupertuis and E. mc dermott)* : Atles of men , Harper and Brothes, New york, 1954 .

106- *Sills, F. D., and Everett, P. W.* : "Relationship of bxtreme somatotypes to performance in motor and strength test " Res. Quart . 24, No (223 – 227), 1953 .

107- *Tanner, J. M :* : The physique of Olympic athlete London , george Allen and univin Ltd, 1964 .

المرفقـــــــات

مرفق (١) : بطاقة مقترحة لتسجيل إصابات لاعبى الكاراتيه

مرفق (٢) : استمارة بيانات البحث لتقويم أنماط أجسام لاعبى الكاراتيه للرجال بفلسطين بطريقة هيث وكارتر الأنثروبومترية .

مرفق (٣) : استمارة قياس مستوى اللياقة الخاصة بلاعبى الكاراتيه الدرجة الأولى

مرفق (٤) : استمارة استطلاع رأى الخبراء

مرفق (٥) : أسماء خبراء الكارتيه

مرفق (٦) : إفادة الاتحاد الفلسطينى للكاراتيه

مرفق (٧) : استمارة تقويم نمط الجسم الانثروبومترى لهيث – كارتر .

مرفق (٨) : التعريفات بالقئات الأساسية الثلاثة عشر للأنماط الجسمية .

مرفق (٩) : الشكل الهندسى لمعدل الطول – الوزن

مرفق (١٠) أسلوب قياس سمك ثنايا الجلد خلف العضد وأسفل اللوح وفوق الحق الحرقى وسمانة .

مرفق (١١) أسلوب قياس عرض عظم العضد وعظم الفخذ

مرفق (١٢) أسلوب قياس محيط العضد ومحيط سمانة الساق

مرفق (١)

بطاقة مقترحة لتسجيل إصابات لاعبى الكاراتيه "

أخى اللاعب :

إن الإصابات الرياضية من العوامل التى تعد من العوامل التى تعمل على إجبار الرياضى على الإبتعاد عن الرياضة ، فهدف البحث هو التعرف على نوع ومكان وسبب تأثير الإصابة ، وخطة علاج الإصابات التى تتعرض لها أثناء ممارستك رياضة الكاراتيه حتى نوجد وسائل الأمن والسلامة لك ولغيرك .

الرجاء قراءة هذه الاستمارة ثم أجب بصدق على الأسئلة الموجهة إليك وضع علامة (/) فى حالة الإجابة بنعم ، وعلامة (×) فى حالة الاجابة بالنفى :

الاسم : .....

السن : .....

الطول : .....

الوزن : .....

النادى : .....

مدة الممارسة : .....

م	نوع الاصابة	نعم	لا	تاريخ الاصابة	م	نوع الاصابة	نعم	لا	تاريخ الاصابة
١	الملخ : هو عبارة عن تمزق جزئى أو كلى لرباط أو أكثر من أربطة المفاصل نتيجة زحزحة مؤقتة . أى أن العظام تعود الى وضعها الطبيعى تاركة الرباط متمزقاً . هل أصبت بملخ بـ : - الكتف . - الركبة . - المرفق . - رسغ القدم . - رسغ اليد . - أصابع اليد . - الفخذ . - أصابع القدم .				٢	الخلع : هو خروج أو انتقال إحدى العظام المكونة للمفصل بعيداً عن مكانها الطبيعى وبقائها فى هذا الوضع ، ويكون هذا إثر إصابة مباشرة أو غير مباشرة . هل أصبت بالخلع بـ : - الكتف . - الركبة . - المرفق . - رسغ القدم . - رسغ اليد . - أصابع اليد . - الفخذ . - أصابع القدم .			
٣	الرضوض : تحدث الرضوض نتيجة صدمات خارجية فتؤثر على الأنسجة – أو نتيجة لاستخدام العنف الخارجى وتظهر الرضوض مشابهة لأعراض التمزق فى العضلات . هل أصبت برضوض بـ: - رضوض المفاصل : مفصل الركبة . مفصل القدم . مفصل المرفق . مفص الرسغ .المفصل الترقوى الأخرومى . مفصل الكتف . - رضوض العظام : رسغ اليد الابهام أصابع اليد أصابع القدم الساعد قصب الرجل العقب الأنف					- رضوض العضلات : رضوض العضلات بالقفص الصدرى . رضوض العضلة الدالية العضلة ذات الرأسين العضدية . رضوض عضلات البطن رضوض الخيتيم رضوض العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية . العضلات بين الضلوع رضوض عضلات تحت اللوح رضوض عضلات الظهر السفلى			

م	نوع الإصابة	نعم	لا	تاريخ الإصابة	م	نوع الإصابة	نعم	لا	تاريخ الإصابة
٤	التمزق : تمزق العضلات والأوتار نتيجة لانقباض لعضلات المفاجئ الذى ينتج عن عدم التوافق بين مجموعة العضلات المتجانسة والمضادة أو حمل ثقل اكبر أو حمل ثقيل أكبر من قدرة العضلة أو من عمل عضلتين فى وقت واحد ويكون الشد فيها اشد اكثر من طاقتها . هل اصبت بتمزق بـ : عضلات خلف الفخد . العضلات الأمامية للفخذ . العضلات ذات الراسين العضدية .					ما هى الفترة التى تتعرض فيها لعدد اكبر من الاصابات : - فترة الإعداد العام . - فترة الاعداد الخاص . - فترة المنافسات . أسباب الاصابة : - الاحماء الغير كافى قبل التدريب . - هل تمت نتيجة سوء التدريب . - عدم توفر إجراءات الأمن والسلامة . - هل تمت الاصابة نتيجة سوء أرض الملعب . - أداء حركة خاطئة . متى تعود للعب بعد الاصابة : - من تلقاء نفسك . - نظراً لحاجة الفريق إليك - بتعليمات من المدرب . - بواسطة طبيب متخصص .			
٥	الجروح : عبارة عن حدوث قطع فى السطوح الخارجية للجسم هل اصبت بـ : * جرح قطعى فى منطقة: - الوجه . - الصدر . - الظهر . - الذراعين . - الرجلين . * جرح نافذ فى منطقة: - الوجه . - الصدر . - الظهر . - الذراعين . - الرجلين . * سحجات فى منطقة : - الوجه . - الصدر . - الظهر . - الذراعين . - الرجلين .								

مرفق (٢)

استمارة بيانات البحث

تقويم أنماط أجسام لاعبى الكاراتيه للرجال بفلسطين

بطريقة هيث وكارتر الأنثروبومترية

اسم اللاعب :	التخصص : .....
السن :	المهنة : .....
البطولات :	المستوى : .....
* القياسات المطلوبة :	
١- الطول :	معدل الطول / الوزن HWR : .....
٢- الوزن :	
٣- سمك ثنايا الجلد :	
أ- خلف العضد .	
ب- أسفل اللوح .	
جـ- أعلى بروز العظم الحرقفى .	
د- سمانة الساق (الجهة الأنسية) .	
٤- العروض :	
أ- عرض ما ما بين لقمتى عظم العضد .	
ب- عرض ما بين لقمتى عظم الفخذ .	
٥- المحيطات :	
أ- محيط العضد .	
ب- محيط سمانة الساق .	

مرفق (٣)

استمارة قياس مستوى اللياقة الخاصة بلاعبى الكاراتيه الدرجة الأولى

اسم اللاعب : ..... النادى : .....

تاريخ الاختبار :..... التخصص : .....

م	العناصر البدنية	الاختبارات	معيار التقويم	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة
١-	القوة المميزة بالسرعة	أ- اللكمة المستقيمة العكسية (جياكوزوكى)	(١٠)			
		ب- الركلة الأمامية (ماى جيرى)	(١٠)			
		جـ- الوثب العمودى من الثبات .	مسافة الارتفاع			
٢-	تحمل السرعة	أ٠- اللكمة المستقيمة العكسية (جياكوزوكى)	(٤٠ ث)			
		ب- الركلة الدائرية (مواشى جيرى) .	(٤٠ ث)			
		جـ- الجرى ٥ تكرار × ٣٠م .	(الزمن)			
٣-	مرونة الحوض .		المسافة			

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الأستاذا لدكتور /

يقوم الباحث/ أحمد حرب أبو زايدة بعمل استبيان لترتيب العناصر البدنية الخاصة بلاعبى الكاراتيه وذلك للدرجة الأولى – رجال .

أ- من فضلك قم بترتيب أهم القدرات البدنية للبدنية الخاصة بلاعب الماراتيه – رجال فى مسابقة الكوميتية .

ب- كيفية ملئ الاستمارة .

١- هام جداً جداً .

٢- هام جداً .

٣- هام .

٤- قليل الأهمية .

اسم الخبير /.....

الدرجة العلمية /.....

سنوات الخبرة /.....

ولسيادتكم جزيل الشكر

الباحث

العناصر البدنية	هام جداً جداً	هام جداً	هام	قليل الأهمية
القوة المميزة بالسرعة				
تحمل السرعة				
رشاقة				
سرعة ردد الفعل .				
التوازن				
المرونة .				
التوافق .				
تحمل الأداء .				
الدقة .				

مرفق (٥)

أســـماء خبراء الكارتيه

م	اسم الخبير	الدرجة العلمية	سنوات الخبرة
١.	أحمد سعيد زهران	دكتوراه تربية رياضية	١٥ سنة
٢.	أحمد عبد الله	مدرب كاراتيه	٢٨ سنة
٣.	أحمد محمود مهدى	دكتوراة تربية رياضية	٩ سنوات
٤.	أشرف صبحى	دكتوراه التربية الرياضية	٢١ سنة
٥.	ايمن يونس	دكتوراة تربية رياضية	١٥ سنة
٦.	ثروت عبد الحكيم	مدرب كاراتيه	٨ سنوات
٧.	حسام حسن شومان	دكتوراة التربية الرياضية	١٠ سنوات
٨.	سامح الشبراوى	دكتوراه التربية الرياضية	١٧ سنة
٩.	شريف العوضى	دكتوراة تربية رياضية	٢٢ سنة
١٠.	محمود ربيع البشيرى	دكتوراة تربية رياضية	١٤ سنة
١١.	وجيه أحمد شمندى	دكتوراة تربية رياضية	٢٥ سنة

* تم ترتيب السادة الخبراء أبجدياً

مرفق (٦)

إفادة الاتحاد الفلسطيني للكاراتيه

الاتحاد الفلسطيني للكراتيه

PALESTINIAN KARATE FEDERATION

الرقم: ٦٦٥/٢٠٠٩/ف.ك

No.:.....

التاريخ: .....

Date : .....

بسم الله الرحمن الرحيم

الأخوة الأفاضل / بكلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ... المحترمون

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يهديكم الاتحاد الفلسطيني للكاراتيه أطيب التحيات ووافر الاحترام ونثمن غالياً كل ما تبذلـــوه من جهود عظيمة من أجل رفع المستوى العلمي لكافة التخصصات وخاصة الرياضية كما ونقدر لكم كل المواقف الطيبة والوطنية الصادقة التي تبنتها جمهورية مصر العربية مـــن أجـــل الشـــعب الفلسطيني وقضيته العادلة والدعم اللامحدود لأبنائنا الطلاب والباحثين .

الاخوة الأفاضل

يفيد الاتحاد الفلسطيني للكاراتيه بأن الباحث /أحمد حرب سالم أبوزايده قد قام بإجراء القياسات والاختبارات اللازمة والخاصة بالبحث المرتبط به الباحث وذلك على لاعبي المنتخب الوطني الفلسطيني للكاراتيه .

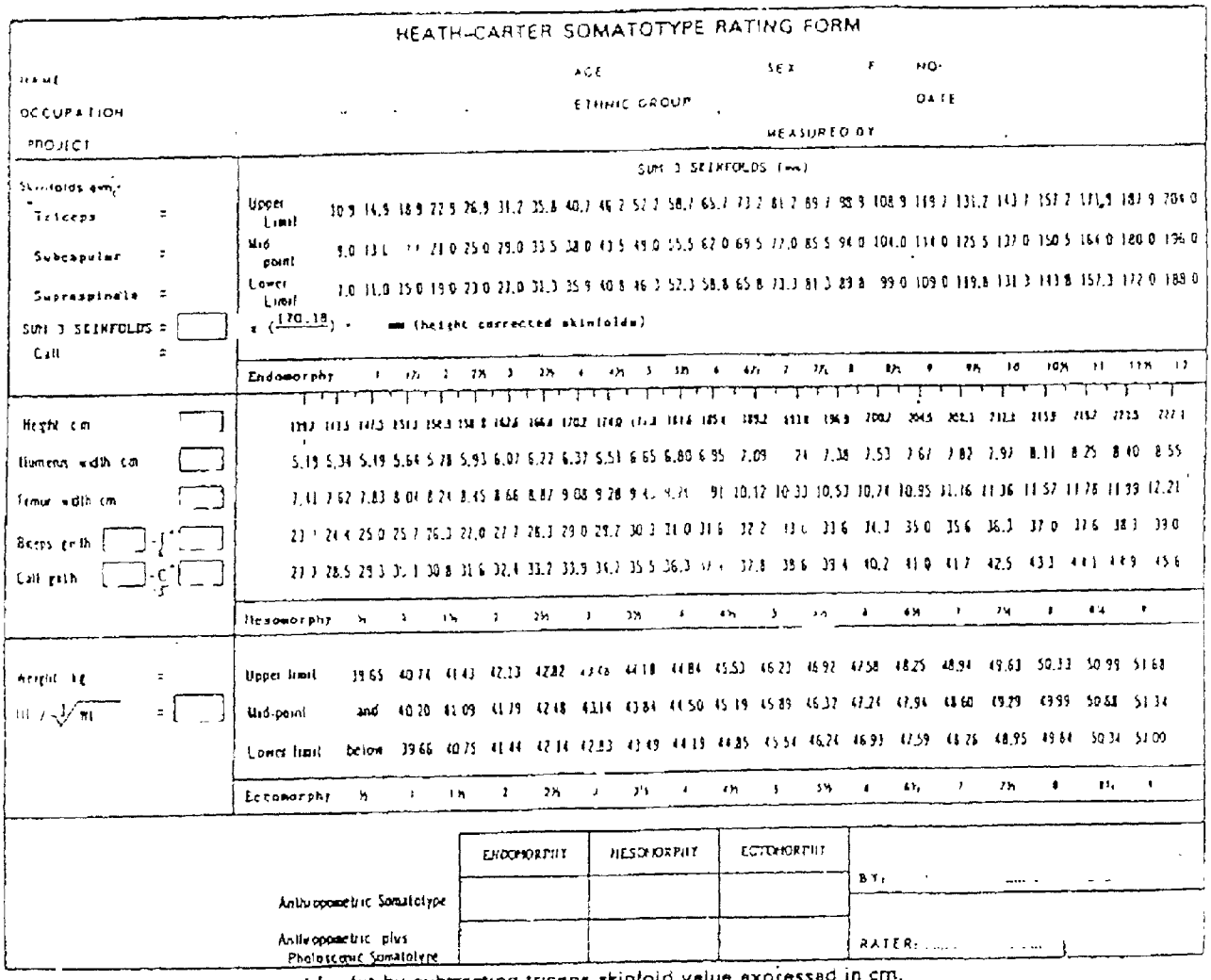
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

أمين سر الاتحاد

عبد الفتاح خليل أبو رواع

مرفق (٧)

استمارة تقويم نمط الجسم الانثروبومترى لهيث - كارتر



HEATH-CARTER SOMATOTYPE RATING FORM

NAME ... AGE ... SEX ... F ... NO.

OCCUPATION ... ETHNIC GROUP ... DATE

PROJECT ... MEASURED BY

Skinfolds mm:

Triceps =

Subscapular =

Supraspinale =

SUM 3 SKINFOLDS =

Calf =

SUM 3 SKINFOLDS (mm)

Upper Limit 10.9 14.9 18.9 22.5 26.9 31.2 35.8 40.7 46.2 52.2 58.7 65.7 73.2 81.2 89.7 98.9 108.9 119.7 131.2 143.7 157.2 171.9 187.9 204.0

Mid point 9.0 13.L 17.0 21.0 25.0 29.0 33.5 38.0 43.5 49.0 55.5 62.0 69.5 77.0 85.5 94.0 104.0 114.0 125.5 137.0 150.5 164.0 180.0 196.0

Lower Limit 7.0 11.0 15.0 19.0 23.0 27.0 31.3 35.9 40.8 46.2 52.3 58.8 65.8 73.3 81.3 89.8 99.0 109.0 119.8 131.3 143.8 157.3 172.0 188.0

x ($\frac{170.18}{}$) = ... (height corrected skinfolds)

Endomorphy 1 1½ 2 2½ 3 3½ 4 4½ 5 5½ 6 6½ 7 7½ 8 8½ 9 9½ 10 10½ 11 11½ 12

Height cm

Humerus width cm 5.19 5.34 5.49 5.64 5.78 5.93 6.07 6.22 6.37 6.51 6.65 6.80 6.95 7.09 7.24 7.38 7.53 7.67 7.82 7.97 8.11 8.25 8.40 8.55

Femur width cm 7.41 7.62 7.83 8.04 8.24 8.45 8.66 8.87 9.08 9.28 9.49 9.70 9.91 10.12 10.33 10.53 10.74 10.95 11.16 11.36 11.57 11.78 11.99 12.21

Biceps girth [ ] - [ ] *

Calf girth [ ] - [ ] *

23.3 24.4 25.0 25.7 26.3 27.0 27.7 28.3 29.0 29.7 30.3 31.0 31.6 32.2 33.0 33.6 34.3 35.0 35.6 36.3 37.0 37.6 38.3 39.0

23.3 28.5 29.3 30.1 30.8 31.6 32.4 33.2 33.9 34.7 35.5 36.3 37.1 37.8 38.6 39.4 40.2 41.0 41.7 42.5 43.3 44.1 44.9 45.6

Mesomorphy ½ 1 1½ 2 2½ 3 3½ 4 4½ 5 5½ 6 6½ 7 7½ 8 8½ 9

Weight kg =

HT / $\sqrt[3]{WT}$ = [ ]

Upper limit 39.65 40.74 41.83 42.93 42.82 43.90 44.98 44.84 45.53 46.22 46.92 47.58 48.25 48.94 49.63 50.33 50.99 51.68

Mid-point and 40.20 41.09 41.79 42.48 43.14 43.84 44.50 45.19 45.89 46.32 47.24 47.94 48.60 49.29 49.99 50.68 51.34

Lower limit below 39.66 40.75 41.44 42.14 42.83 43.49 44.19 44.85 45.54 46.24 46.93 47.59 48.26 48.95 49.64 50.34 51.00

Ectomorphy ½ 1 1½ 2 2½ 3 3½ 4 4½ 5 5½ 6 6½ 7 7½ 8 8½ 9

	ENDOMORPHY	MESOMORPHY	ECTOMORPHY
Anthropometric Somatotype			
Anthropometric plus Photoscopic Somatotype			

BY: ...

RATER: ...

* Biceps girth in cm corrected for fat by subtracting triceps skinfold value expressed in cm.

* Calf girth in cm corrected for fat by subtracting medial calf skinfold value expressed in cm.

مرفق (٨)

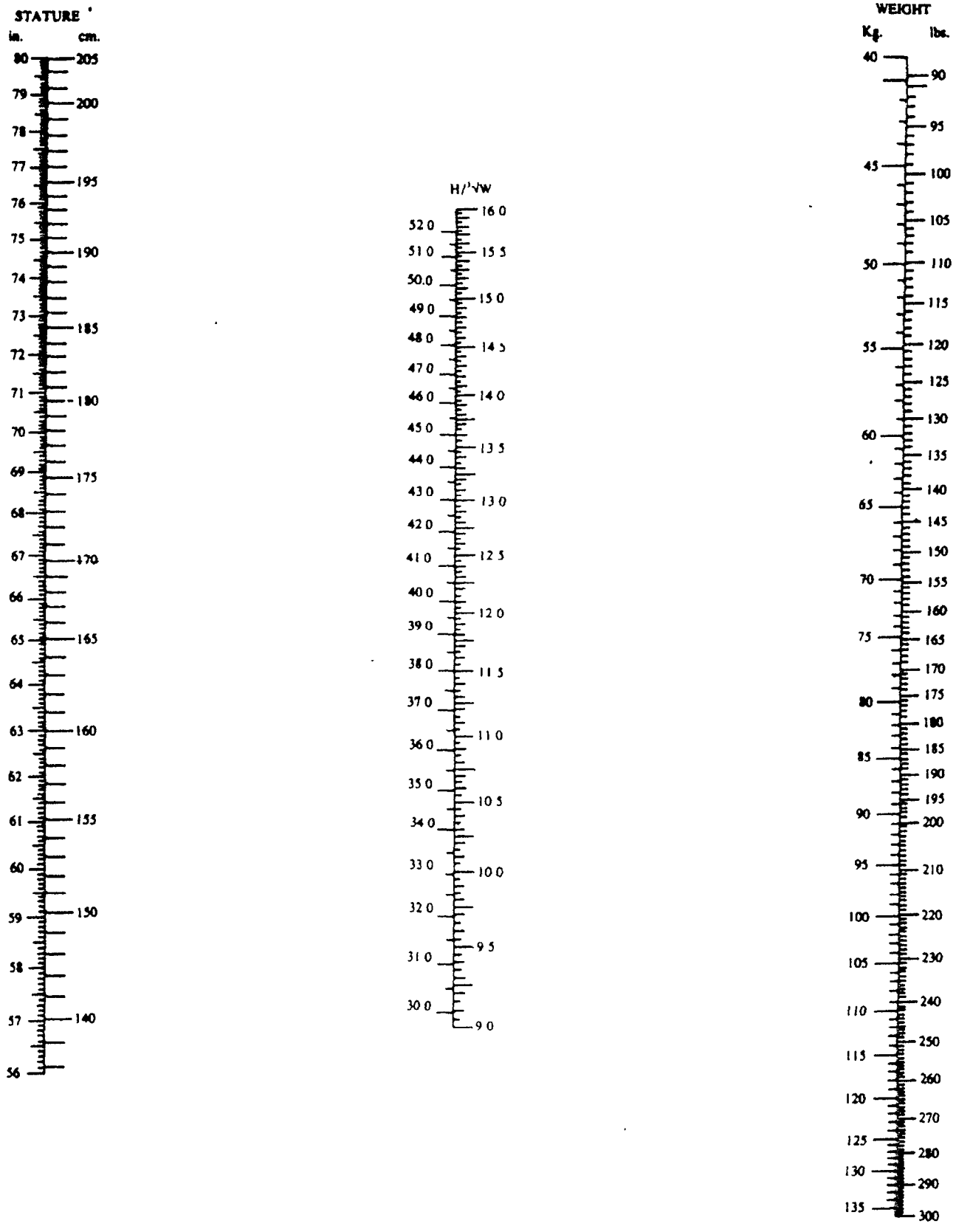
التعريفات بالفئات الأساسية الثلاثة عشر للأنماط الجسمية

	النمط	التوصيف
١	النمط السمين المتوازن Balanced endomorph	المكون السمين هو الغالب أو المسيطر dominant (أعلى المكونات الثلاثة)، في حين أن مكوني العضلية والنحافة متساويان equal، أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة
٢	النمط السمين العضلي Mesomporphic endomorph (Meso-endomorph)	المكون السمين هو المسيطر، والمكون العضلي أكبر greater من مكون النحافة
٣	نمط عضلي - سمين Mesomorph-endomorph. أو سمين - عضلي Endomorph-mesomorph:	مكونا السمنة والعضلية متساويان (أو أن الفارق بينهما لا يزيد على نصف وحدة)، وقيمة المكون النحيف أصغر smaller.
٤	النمط العضلي السمين Endomorphic mesomorph (Endo - mesomorph)	المكون العضلي هو المسيطر، ومكون السمنة أكبر من مكون النحافة.
٥	النمط العضلي المتوازن Balanced mesomorph	المكون العضلي هو المسيطر، ومكونا السمنة والنحافة منخفضان less ومتساويان (أو مختلفين بما لا يزيد على نصف وحدة)
٦	النمط العضلي النحيف Ectomorphic mesomorph (Ecto - Mesomorph)	المكون العضلي هو المسيطر، ومكون النحافة أكبر من مكون السمنة
٧	نمط عضلي - نحيف Mesomorph - ectomorph أو نحيف - عضلي Ectomorph - mesomorph	مكونا النحافة والعضلية متساويان (أو أن الفارق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة) ومكون السمنة أقل lower.

	النمط	التوصيف
٨	النمط النحيف العضلي Mesomorphic ectomorph: (Meso - ectomorph)	مكون النحافة هو المسيطر...، ومكون العضلية أكبر من مكون السمنة.
٩	النمط النحيف المتوازن : Balanced ectomorph	مكون النحافة هو المسيطر...، ومكونا السمنة والعضلية متساويان وكلاهما قليل lower (أو أن الفارق بينهما لا يزيد على نصف وحدة)
١٠	النمط النحيف السمين Endomorph ectomorph: (Endo - ectomorph)	مكون النحافة هو المسيطر...، ومكون السمنة أكبر من مكون العضلية.
١١	نمط سمين - نحيف Endomorph ectomorph: أو نحيف - سمين ectomorph - endomorph	مكونا السمنة والنحافة متساويان (أو أن الفارق بينهما لا يزيد على نصف وحدة)...، ومكون العضلية أقل.
١٢	النمط السمين النحيف Ectomorphic endomorph (Ecto - endomorph)	مكون السمنة هو المسيطر، ومكون النحافة أكبر من مكون العضلية.
١٣	النمط المركزي Central	لا يزيد الفرق بين كل مكون والمكونين الأخرين عن وحدة واحدة، ويتكون هذا النمط من الوحدات ٢، ٣ أو ٤

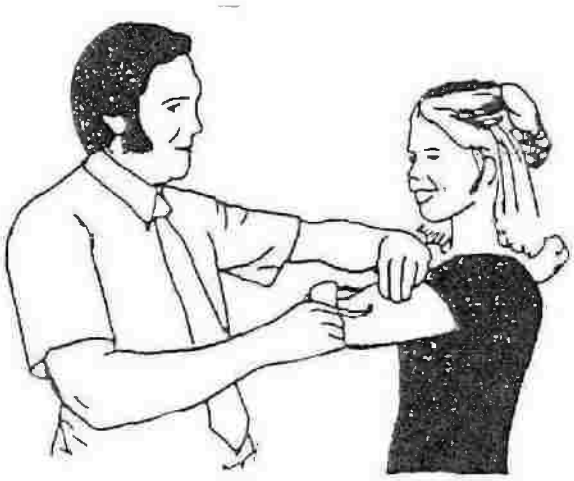
مرفق (٩)

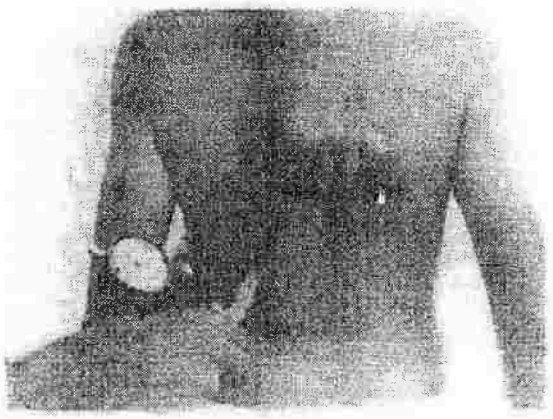
الشكل الهندسى لمعدل الطول – الوزن

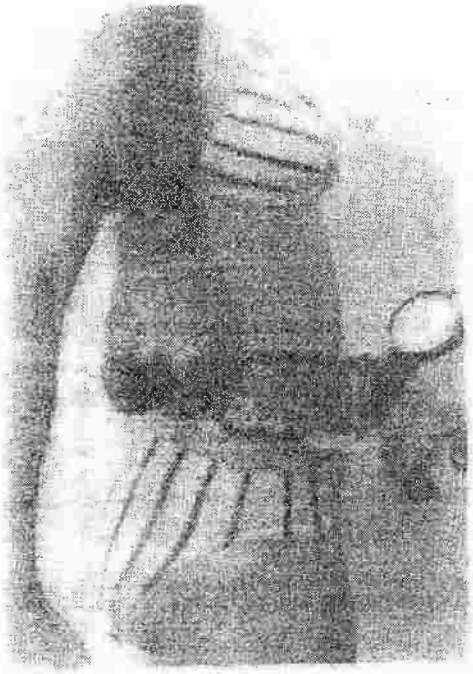


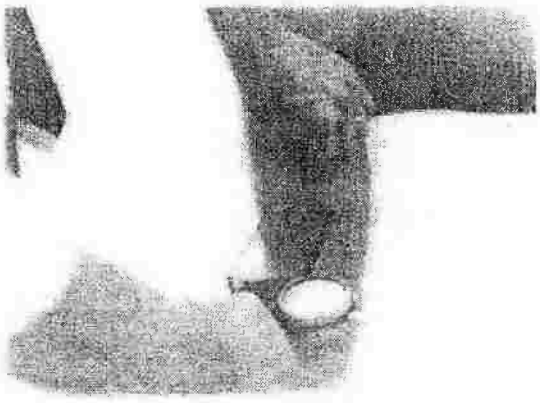
مرفق (١٠)

أسلوب قياس سمك ثنايا الجلد خلف العضد وأسفل اللوح وفوق الحق الحرقى وسمانة



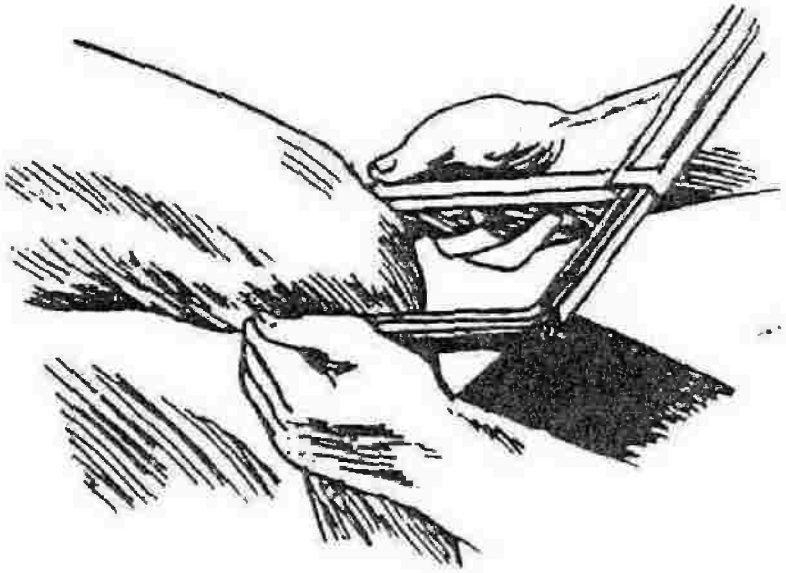


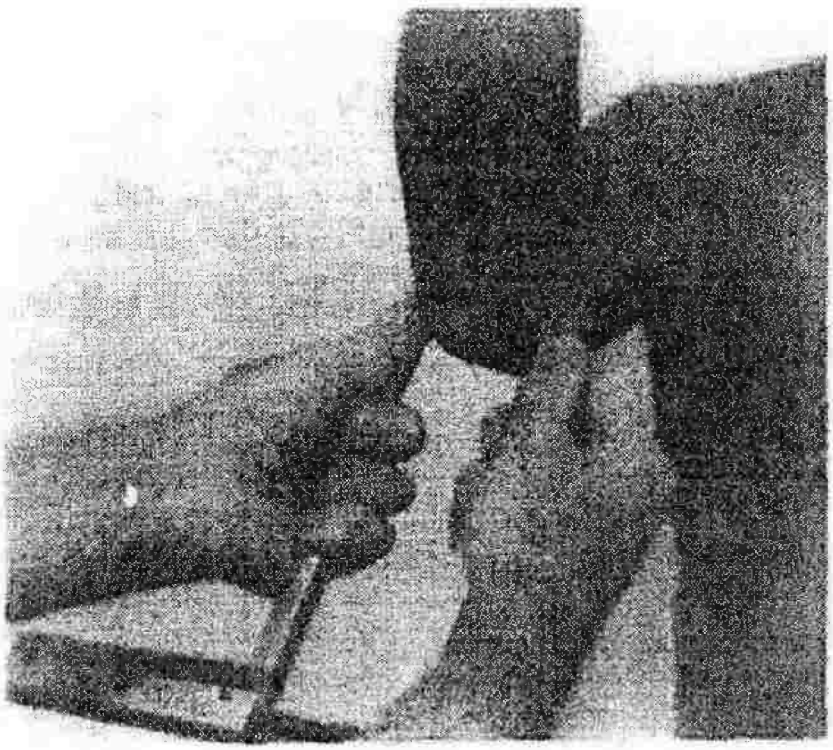




مرفق (١١)

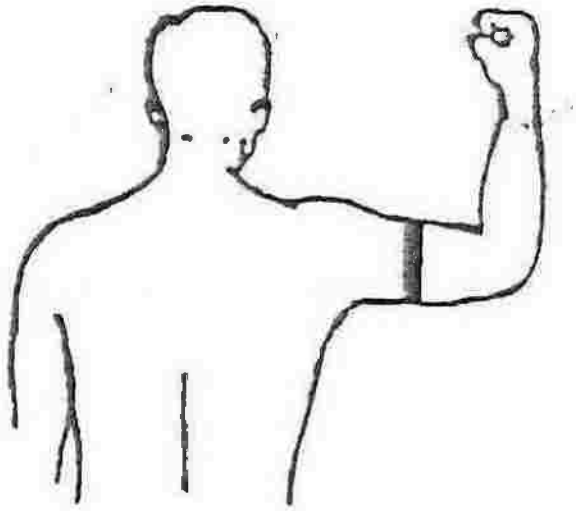
أسلوب قياس عرض عظم العضد وعظم الفخذ

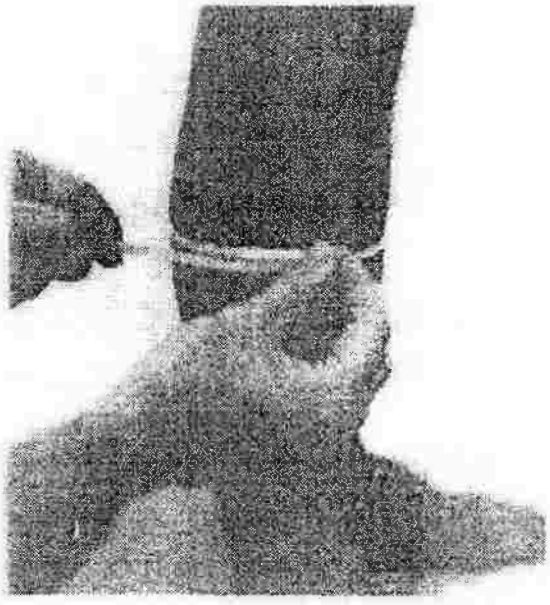




مرفق (١٢)

أسلوب قياس محيط العضد ومحيط سمانة الساق





ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الأجنبية

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث :

تقدم المستوى الرياضى كنظريات وتطبيقات تقدماً سريعاً ، وخاصة بعد أن كرست العديد من الدول إمكاناتها البشرية والمادية ، للارتفاع بمستوى الإنجاز لرياضيها ، وفى مجال رياضة الكاراتيه ترتبط مصادر الإعداد البدنى والإعداد المهارى للاعب بشكل واضح ، ولذلك فالصفات الجسمانية وخاصة نمط الجسم وكذلك القدرات البدنية ومكونات الأداء الفنى الجيد ودرجة إتقانه تبرز فى صورة مركبة ومترابطة حيث ترتبط فاعلية التحسن المهارى للاعب أساساً بعملية التناسق الكامل للاعب لإتقان فن الأداء .

فنمط الجسم من أكثر محددات الانتقاء الرياضي أهمية لكونه أكثرها ثباتاً خلال الحياة الرياضية ، كما أن الكثير من نتائج الدراسات الخاصة بالأنماط الجسمية أشارت إلى تشابه أنماط أجسام الرياضيين ممن يمارسون نفس الرياضة .

أن لكل رياضة متطلباتها البدنية ، فقد لوحظ أن لاعبي المستويات الرياضية العالية على الرغم من تقارب مستواهم المهاري إلى حد ما بينهم فمن المحتمل أن يكون أحد عوامل فوز لاعب على الآخر قد يرجع إلى تمتعه بنمط جسمي مناسب ، وكذلك لياقة بدنية قد تعطي له الفرصة لأداء أفضل مستوى لمهارات معينة ، وتساعده على إخراج هذه القدرات بصورة جيدة تسهم في تفوقه في تنفيذ متطلبات الأداء المهاري ، كما لوحظ أن الأنماط الجسمية واللياقة البدنية تلعب دوراً كبيراً في اختيار الحركات الفنية المناسبة ، ومدى إتقانها وتنفيذها في المواقف المختلفة بألعاب المنازلات ، سواء الأوضاع الهجومية أو الدفاعية أو الهجومية المضادة كما في رياضة الكاراتيه ، فقد دلت معظم الدراسات على أن هناك علاقات بينية بين الأنماط الجسمية واللياقة البدنية .

وإن رياضة الكاراتيه تتضمن نوعين من المسابقات ، هما مسابقات الكاتا (***Kata***) ومسابقات الكوميتيه (***Kumite***) ، أما الكاتا فهي عبارة عن سلسلة من الأساليب الدفاعية والهجومية في اتجاهات مختلفة يتخيل فيها اللاعب النزال مع شخص أو أكثر من خلال اتخاذ أوضاع اتزان مختلفة أومتعددة وتشمل مسابقات فردية وأخرى جماعية ، والكوميتيه عبارة عن منازلة بين لاعبين في نفس المرحلة السنية يحاول كل منهما تسجيل النقاط باستخدام مهارات هجومية بالأرجل والأذرع في المناطق المسموح فيها بالهجوم لإحراز الفوز بالمباراة داخل إطار قانون رياضة الكاراتيه .

وإن هناك اتفاق على أن أساليب رياضة الكاراتيه تحتاج إلى قدر معين من القدرات البدنية الخاصة حتى يتمكن اللاعب من أدائها بصورة تقترب من المثالية أو الشكل السليم المطلوب ، وقد اتفقت الآراء حول احتياج لاعب الكاراتيه بتخصصات المنافسات فى تلك الرياضة إلى قدرات بدنية خاصة ترتبط بطبيعة الأداء المهارى خلال أساليب الدفاع والهجوم وهى التحمل الخاص والقوة المميزة بالسرعة بينما أشار البعض بصورة فردية إلى الدقة والمرونة والتوافق ولذا نجد أن القدرات البدنية الخاصة والتى يحتاج إليها لاعب الكاراتيه بالدرجة الأولى والتى تتفق مع طبيعة الأداء ومجريات المسابقات وطبيعة التنافس وفقاً للآراء والخبراء هى القوة المميزة بالسرعة والتحمل والمرونة .

- **أهمية البحث** :

إن تحديد وتوصيف أنماط أجسام اللاعبين يعتبر أحد المهام الضرورية للمدرب الواعي ، حيث أنها تعتبر أحد موجهات التدريب الرياضي بغرض تحقيق المستويات الرياضية العالية ، كما أن التكوين البدني للاعبين يمهد لإمكانية التعديل والتطوير بما يدعم عناصر القوة والتغلب على معوقات التقدم الرياضي .

كما ويساعد تحديد المستوى البدنى للاعب الى الاهتمام بتطوير المستوى البدنى اذا ما كان هناك أى نوع من الضعف البدنى ، حيث أن اللاعب الجيد هو الذى يمتلك نمط جسمى وقدران بدنية متميز وبالتالى يساهم فى انخفاض نسبة الإصابات لهؤلاء الأشخاص المتميزون.
وإن الاهتمام بنمط الجسم يرجع إلى أنه :

١. أهم المحددات الفيزيقية التي تتميز بالثبات النسبي على مدار الحياة الرياضية .
٢. شموليته لمتغيرات البناء الجسمي بكاملها ، فمعظم طرق قياس نمط الجسم تتضمن قياسات أنثروبومترية وتحديد لنسب تواجد الدهن المخزون في أماكن تجمعها بالجسم .
٣. القدرة التنبؤية الجيدة لنمط الجسم .
٤. إمكانية تقليل عمليات التدريب الرياضي ونظام التغذية من خلال مؤشرات نمط الجسم ، أي أن نمط الجسم يعتبر أحد الموجهات التي يعتمد عليها في توجيه عملية التدريب الرياضي .

إلى أن المدرب الذي يعجز عن التفرقة بين درجتين متقاربتين للنمط لا يحتمل أن يكسب مبارياته ، إلى أن المدرب يجب أن يتعامل مع خامة مبشرة بالنجاح وأن أي كمية تدريب لن تحقق بطلاً من مجرد أي جسم .

- **أهداف البحث** :

وتهدف هذه الدراسة إلى :

التعرف على العلاقة بين الأنماط الجسمية ومستوى اللياقة البدنيـــة ومعـــدل انتشـــار الإصابات للاعبي المنتخب الفلسطيني للكاراتيه وذلك للتعرف على :

- توصيف الأنماط الجسمية للاعبي المنتخب الفلسطيني للكاراتيـــه فـــي ضـــوء طريقة هيث وكارتر الأنثربومترية المستخدمة لتحديد نمط الجسم .
- تصنيف الأنماط الجسمية للاعبي المنتخب الفلسطيني للكاراتيه وفقاً لمستويات الأنماط الجسمية لهيث – كارتر .
- التعرف على مستوى اللياقة البدنية للاعبي المنتخب الفلسطيني للكاراتيه .
- التعرف على معدل انتشار الإصابات للاعبي المنتخب الفلسطيني للكاراتيه .

- **تساؤلات البحث** :

١- هل تنحصر أنماط أجسام لاعبى المنتخب الفلسطينى للكاراتيه قيد البحث فى الأنماط الأساسية Primary Components (نحيف – عضلى – سمين) وكذلك مستويات تصنيف الأنماط وفقاً لجدول (هيث وكارتر) الأنثروبومترية.

٢- هل هناك علاقة بين الأنماط الجسمية ومعدل انتشار الإصابات للاعبى المنتخب الفلسطينى للكاراتيه .

٣- هل هناك علاقة بين معدل انتشار الإصابة ومستوى اللياقة البدنية للاعبى المنتخب الفلسطينى للكاراتيه.

٤- هل هناك علاقة بين الأنماط الجسمية ومستوى اللياقة البدنية بين للاعبى المنتخب الفلسطينى للكاراتيه.

إجراءات البحث :

- **منهج البحث** :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى لملاءمته مع طبيعة الدراسة.

- **عينة البحث** :

تم اختيار (٥٠) لاعب من لاعبى المنتخب الفلسطينى للكاراتيه (مســـتوى رجـــال) بالطريقة العمدية .

- **الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث** :

١. جهاز الرستاميتر لقياس الطول .
٢. ميزان طبي لقياس الوزن .
٣. جهاز قياس سمك ثنايا الجلد .
٤. جهاز البلفوميتر (لقياس الأعراض)
٥. شريط قياس لقياس المحيطات .
٦. وسادة لكم .
٧. ساعة إيقاف .
٨. كاميرا فيديو(كاميرا تصوير تلفزيوني)
٩. بطاقة تسجيل نتائج اللاعبين .
١٠. بطاقة جمع البيانات الخاصة بإصابات اللاعبين

أدوات جمع البيانات

- طريقة تحديد نمط الجسم الانثروبومتري لهيث ــ كارتر .
- الاختبارات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه .
- استمارة بيانات لحصر الإصابات التي تعرض لها كل لاعب من أفراد العينة .

- **الدراسة الاستطلاعية**:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مماثلة لعينة الدراسة وبلغ قوامها ١٥ لاعب من حاملي الحزام البني ، ١٥ لاعب من ناشئ الكاراتيه وذلك فى الفترة من ١ / ٣ / ٢٠٠٤م حتى ١٠ / ٣ / ٢٠٠٤م

وكان أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- التأكد من صلاحية الاختبارات والأدوات.
- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق – الثبات) للتأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة .
- تدريب المساعدين.

- **القياسات الأساسية** :

أجريت جميع القياسات فى مقر الاتحاد الفلسطينى للكاراتيه باللجنة الأوليمبية فى غزة وذلك خلال الفترة من ٢٠٠٤/٣/١٥ م حتى ٢٠٠٤/٣/٣٠م وقد قام الباحث بتطبيق جميع الاختبارات بنفسه على عينة الدراسة كما استعان الباحث بالمساعدين فى تسجيل البيانات بالبطاقات و كذلك الاعداد للاختبارات المختلفة قيد الدراسة .

- **خطة المعالجات الإحصائية** :

١. المتوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. معامل الالتواء .
٤. النسبة المئوية .
٥. اختبار (ت) لدلالة الفروق .
٦. معامل الصدق .
٧. معامل الثبات .
٨. معامل الارتباط

الاستخلاصات و التوصيات

- **الاستخلاصات**:

١- تصنيف أنماط أجسام عينة البحث من خلال طريقة هيث وكارتر الأنثروبومتيرية

متوسطات أنماط أجسام لاعبى الكاراتيه للعينة ككل :

(٢,٣ ، ٥,٤ ، ٢,٨) أى العضلى المتوازن .

- متوسطات أنماط أجسام لاعبى الكاراتيه للفئات الوزنية :

أ- وزنة - ٥٥ كجم : (٣-٤- ٢,١) أى النمط العضلى النحيف .

ب - وزن - ٦٠ كجم : (٣,١ -٤,٨- ٢,١) أى النمط العضلى النحيف .

جـ- وزن - ٦٥ كجم : (٢,٥ -٥,٢- ٢) اى النمط العضلى النحيف

د- وزن - ٧٥ كجم : (٢,١ - ٥,٤ ٦,٢) أى النمط العضلى المتوازن .

هـ- وزن - ٧٥ كجم : (١,٦ - ٦,٢ - ٣,٤) أى النمط العضلى السمين .

و - وزن - ٨٠ كجم : (١,٣ - ٥,٦ - ٢,٨) أى النمط العضلى السمين .

ز- وزن فوق ٨٠ كجم (٠,٦ - ٦ - ٥,٧) عضلى - سمين / سمين عضلى .

- متوسطات أنماط أجسام لاعبى المنتخب الفلسطينى للكاراتيه حسب المجموعات الوزنية :

- مجموعة الأوزان الخفيفة : (٢,٧ - ٤,٩ - ٢,١) أى النمط العضلى النحيف .

- مجموعة الأوزان المتوسطة : (١,٨ - ٥,٦ - ٢,٨) أى النمط العضلى السمين .

- مجموعة الأوزان الثقيلة: (٠,٩-٥,٨- ٤,٤) أى النمط العضلى-سمين / سمين- عضلى.

٢- متوسطات القدرات البدنية للاعبى المنتخب الفلسطينى للكاراتيه :

* بالنسبة للعينة ككل :

- فى القوة المميزة بالسرعة : جاءت اللكمة المستقيمة (جياكو زوكى) بمتوسط (١٨,٩٢) وفى الركلة الأمامية (ماى جيرى) بمتوسط (١٢,٨٢) ، وفى الوثب العمودى من الثبات بمتوسط (٥٧,١٠) .

- فى تحمل السرعة : جاءت اللكمة المستقيمة العكسية (جياكو زوكى) بمتوسط (٧٥,٢٨) وفى الركلة الدائرية (مواشى جيرى) بمتوسط (٢١,٢٦) ، وفى الجرى (٥ × ٣٠م) بمتوسط (٥,٤٠ ث) .

- فى المرونة : جاءت مرونة الحوض بمتوسط (٥٢,١٢) .

* بالنسبة للفئات الوزنية :

- فى القوة المميزة بالسرعة : فى اللكمة المستقيمة العكسية (جياكوزوكى) جاءت الأوزان (-٦٥ ، -٧٠ ، -٧٥ ، -٨٠) بمستوى ومعدل أعلى من باقى الأوزان الأخرى ، وفى الركلة الأمامية (ماى جيرى) جاءت الأوزان (-٦٠ ، -٦٥ ، -٧٠ ، -٧٥) بمستوى ومعدل أعلى عن باقى الأوزان الأخرى ، وفى الوثب العمودى من الثبات جاءت كافة الأوزان فى مستوى ومعدل متقارب تقريباً باستثناء وزن فوق (٨٠ كجم) .

- فى تحمل السرعة : فى اللكمة المستقيمة العكسية (جياكوزوكى) جاءت الأوزان (-٧٠ ، -٧٥ ، -٨٠) بمستوى ومعدل أعلى عن باقى الأوزان الأخرى ، وفى الركلة الدائرية (مواشى جيرى) جاءت الأوزان (-٦٠ ، -٦٥ ، -٧٠ ، -٨٠) بمستوى ومعدل أعلى عن باقى الأوزان الأخرى ، وفى الجرى (٥ × ٣٠م) جاءت الأوزان (-٥٥ ، -٦٠ ، -٦٥ ، -٧٠ ، -٧٥) بمستوى ومعدل أعلى من باقى الأوزان الأخرى ، وفى المرونة جاءت الأوزان (-٥٥ ، -٦٠) بمستوى ومعدل أعلى من باقى الأوزان الأخرى.

* بالنسبة للمجموعات الوزنية :

- فى القوة المميزة بالسرعة : اللكمة المستقيمة العكسية (جياكو زوكى) جاءت مجموعة الأوزان المتوسطة بمستوى ومعدل أعلى عن المجموعتين الخفيفة والثقيلة حيث جاءت بمستوى أعلى فى الأداء ، وفى الركلة الأمامية (ماى جيرى) جاءت أيضاً مجموعة الأوزان المتوسطة ومجموعة الأوزان الخفيفة بمستوى متقارب وأعلى من مستوى مجموعة الأوزان الثقيلة ، وفى الوثب العمودى من الثبات جاءت مجموعة الأوزان الخفيفة والمتوسطة بمستوى متقارب وأعلى من مجموعة الأوزان الثقيلة .

- وفى تحمل السرعة : فى اللكمة المستقيمة العكسية (جياكو زوكى) جاءت مجموعة الأوزان المتوسطة بمستوى ومعدل أعلى عن باقى المجموعات الأخرى ، وفى الركلة الدائرية (مواشى جيرى) جاءت مجموعة الأوزان الخفيفة بمستوى ومعدل أعلى من مجموعة الأوزان المتوسطة والثقيلة ، وفى الجرى (٥ × ٣٠م) جاءت مجموعة الأوزان الخفيفة بمستوى ومعدل أعلى فى الأداء عن مجموعة الأوزان المتوسطة والثقيلة .

- وفى المرونة : جاءت مجموعة الأوزان الخفيفة فى المرونة بمستوى ومعدل أعلى عن مجموعة الأوزان المتوسطة والثقيلة .

٣- أعلى معدل تكرار للإصابات للفئات والمجموعات الوزنية :
- الملخ : (أصابع اليد - رسغ القدم - أصابع القدم) .
- الخلع : (أصابع اليد - المرفق - وأصابع القدم - الفخذ) .
- رضوض المفاصل : (الكتف - الترقوة - القدم) .
- رضوض العظام : (رسغ اليد - أصابع القدم) .
- رضوض العضلات : (الخصيتين - عضلات القفص الصدرى - الظهر السفلى) .
- التمزق : (خلف الفخذ - أمام الفخذ) .
- جرح قطعى : (الرجلين - الوجه) .
- جرح نافذ : (الوجه - الذراعين - الرجلين) .
- السحجات : (الرجلين - الذراعين) .
٤- أعلى معدل تكرار لأكبر فترة تعرض للإصابة للفئات والمجموعات الوزنية (فى فترة المنافسات) .
٥- أعلى معدل تكرار لأسباب الإصابة للفئات والمجموعات الوزنية : (سوء أرض الملعب - الأمن والسلامة - إحماء غير كافى) .
٦- أعلى معدل تكرار للعودة بعد الإصابة للفئات والمجموعات الوزنية :
(كان من تلقاء نفس اللاعب).
٧- توجد علاقة إرتباطية بين كلاً من المكونات الجسمية وبين الإصابات :
أ- النمط النحيف : (ملخ أصابع اليد - جرح قطعى فى الرجلين) .
ب- النمط العضلى : (رضوض العقب) .
جـ- النمط السمين : (ملخ رسغ اليد - رضوض مفصل الترقوة وعظام الساعد والقصبة وعضلات الأربع رؤوس الفخذية - تمزق خلف الفخذ - جرح قطعى فى الوجه والرجلين - سحجات الرجلين) .
٨- توجد علاقة ارتباطية بين كلاً من القدرات البدنية والإصابات :
- القوة المميزة بالسرعة : (ملخ رسغ اليد - رضوض مفصل المرفق - رضوض عضلات القفص الصدرى) .
- تحمل السرعة : (ملخ أصابع اليد - رضوض مفصل الركبة ورسغ اليد والترقوة - رضوض عظام أصابع القدم والساعد والعقب والأنف - رضوض عضلات القفص الصدرى - عضلات البطن - تمزق خلف الفخذ - جرح قطعى الرجلين - السحجات فى الصدر والذراعين) .
- المرونة : (لا يوجد أى علاقة ارتباطية) .
٩- توجد علاقة ارتباطية بين كلاً من مكونات الجسم والقدرات البدئية :
أ- القوة المميزة بالسرعة (النحيف ، العضلى ، السمين) .
ب- تحمل السرعة (النحيف ، العضلى ، السمين) . جـ- المرونة (النمط السمين).

التوصيـــــات :

١- الاهتمام برفع نسبة اللياقة البدنية للاعبين فى الكاراتيه موضوع البحث لأنـــه يوجـد علاقة بين اللياقة البدنية والإصابات حيث كلما ارتفعت نسبة أو مستوى اللياقـــة البدنيـــة كلما إنخفضت نسبة حدوث الإصابات.

٢- الاهتمام بتمرينات الإطالة لعضلات خلف الفخذ والعضلات الأمامية ذات الأربع رؤوس الفخذية وعضلات أسفل الظهر وكذلك تمرينات المرونة الخاصة بمفاصل القـــدم والركبـــة ورسغ اليد وأصابع اليد للاعبى الكاراتيه .

٣- حث المدربين للاعبين على ارتداء واقى الرأس – الصدر – قصبة الرجل – الخصيتين حتى يتجنب اللاعب العديد من الإصابات فى الكاراتيه .

٤- حث المدربين والإداريين على عمل سجلات فردية للاعبين الخاصة بالبرامج التدريبية والصحية للاعبى الكاراتيه .

٥- الاهتمام بتزويد المدربين بكيفية تقويم نمط الجسم بكافة الطرق والاستفادة منه فـــى الكاراتيه .

٦- معرفة المدربين بأنماط أجسام اللاعبين للاستفادة منها فى توجيه عملية التدريب فى الكاراتيه .

٧- إجراء المزيد من الدراسات الخاصة بحصر الإصابات الأكثر شـــيوعاً فـــى مختلـــف الأنشطة الرياضية .

٨- إجراء المزيد من دراسات مماثلة على أنماط أجسام لاعلـــى المنتخبـــات الرياضـــية القومية فى كافة الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة الكاراتيه .

٩- إجراء بعض دراسات لتوضيح العلاقة بين النمط السمين وعناصـــر اللياقـــة البدنيـــة وخاصة عنصر المرونة لدى لاعبى الكاراتيه .

١٠- إجراء المزيد من الدراسات لتوضيح أهمية العلاقة بين الـــنمط الســـمين وعنصـــر المرونة حيث تبين للباحث وجود علاقة إرتباطية بين النمط السمين ومرونـــة الحـــوض للاعبى الكاراتيه .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of Physical Health Science

The bodily patterns and the physical fitness level and its relation with the rate of a speeding traumatic legions of the Palestinian accidents Karate team players

By

Ahmed Harb Abu Zaida

Submitted as fulfilment of Master's Degree
in Physical Education

Supervisors

Dr. Magdy Mahmoud Wakwak

Assist. Prof. of sports health sciences
Faculty of Physical Education
Tanta University

Dr. Ahmed Abd El Aziz Moarek

Assist. Prof. Of Curriculum and Methods of Teaching Dept Faculty of Physical Educationn
Helwan University

2005

The summary

The introduction and the problem of the research :

The level athletic progresses rapidly like the theories and the applications a progress, and certainly after numerous states consecrated on the human and material abilities , for the achievement of their athletes. In the field of the Karate sport , the sources of the player's physical and skills preparation are clearly connected , thus the physical characteristics specially the body mode and also that the bodily faculties and the formers of the technical performance and his mastery's step in a correlated and assembled pattern where is the efficiency of the improvement For player's skill a basis by operation of the perfect coordination for player for mastery of the performance technic.

The body mode is one of the most important factor in identifying the athletic selection because it is the stab lest one during the athletic life , also many results of the special studies of bodily patterns referred to the resemblance of athletes body pattern who practice the same sport .

Each sport has its physical requirements, it's noticed that the player of high athletic levels may be one of factors that make a player win the other . Also the physical fitness may give the player the opportunity to perform the best level for a specific skill, and help in taking out of his faculties in a best way that sharing in his superiority in carrying out the requirements of the skills performance . It is noticed also that the body patterns and physical fitness play a great role in choice of the suitable technical movement, and its mastery's extent and carrying out of it in the different situation in the encounters games, whether in the aggressive or defensive or anti - aggressive as in Karate sport , Most of the studies assured that there are relationships between bodily modes and

physical fitness .

The Karate sport includes two kinds of competitions :

(Kata) competitions and (Kumite) competitions . The Kata is a series of aggressive and with another person or more by giving different balance setting or variable and including individual competitions and other collective one the other hand the Kumite is acomtal between two players in the same age , each one tries to score points by using an offensive skills by legs or hands in statutable places to achieve winning through the law of Karate sport .

There is an arrangement that the patterns of Karate sport need assistant from the physical faculties to make the players perform it in away that approaches from the idealism or the desired in act form the views had been agreed on the need of the Karate player of the competitions specializations in the sport to a specific physical faculities related to the nature of the skills performance through the defensive and offensive patterns : It is the specific endurance and the strength that distinguished by speed . While others refer to the accuracy , flexibility and accordance, so we fins that the specific physical faculities which the Karate player primary needs and which agrees with the nature of performance and events of the competitions and the nature of combat. According to the views and experts, it is the strength that disitinguished with speed, endurance and flexibility.

A The importance of the research :

One of the most important roles of the conscious trainer is to identify and describe the players' body pattern, because it is considered one of the athletic training guides to achieve the high sport levels, also the physical forming of the players to the possibility of modification and development to support the elements of strength and conquer the obstacles of the athletic progress .

Also the identification of the players physical level helps in regarding the development of physical level. There is any kind of somatic weakness, where the good player is the one who has a body type and a distinguished physical faculties, and thus participates in decreasing the accidents to these distinguished persons .

The ingortance of the body type comes back to :

1- It was the most important physical strops that are distinguished by relative duration in the athletic life .
2- Its inclusion of the variables of the whole body construction, most methods measure of body type includes an anthropometry measure and identification of the presence proportions of the stored fafe in its gathering places in the body .
3- The good prophetic ability of the body type .
4- The possibility of decreasing the athletic training process and feeding system through indication of body type, namely the body type is considered one of the guides that is important in guiding of the athletic training process .

Until the trainer who is unable to distinguish between two close steps of the types may lose his matches, so the trainer should use a successful materials, and never neglect the truth that any ideal types training couldn't achieve a hero from any body .

Research targets :-

This study aims to :

Knowing the relationship between the body types and the level of physical fitness and the average of the injury spread for the Karate players of Palestinian variety and that for identifying on :

- Explaining the body types of the Karate players of Palestinian varsity according to the method of anthropometry of Heth and Carter which used for identifying the body types.
- Categorizing of body types of the Karate players of Palestinian varsity according to Heth's and Carter's levels of body types .
- Knowing the level of the physical fitness of the Karate players of Palestinian variety .
- Knowing the average of the injuries spread to the Karate players of Palestinian variety.

Questions of the research :

1- Are the body types of the players of Palestinian variety limited on the research view of primary components lectomorphy – endomorphy- muscular) and the level of types categorization according to (Heth – Carter) anthropometry ?

2- Is there a relationship between the body types and the level of physical fitness of the Karate players of Palestinian variety ?

3- Is there a relationship between the rate of the Injury spread and the level of physical fitness of the Karate players of Palestinian varsity ?

4- It there a relationship between the body types and the level of physical fitness of the Karate players of Palestinian variety ?

The research steps .

The research methods :

The research used the descriptive method in a survey method for its fitness with the nature of the study .

The research sample :

One of the Karate players of Palestinian varsity (men level) was chosen by the intentional way .

The tools and instruments of the research :

1- Rest a meter instrument for measuring the length .
2- Medicine scales for measuring the weigh.
3- Skin fold sticking instrument of measuring .
4- The polvometer instrument (for the width) .
5- A tape for measuring the contours .
6- Bag punch .
7- Stopwatch .
8- Cinema to graph (a telecamera) .
9- Card for recording the outcome of the players .
10- Card for collecting special datas which related to players accidents .

Tool of gathering datas :

- The way of identifying the anthropometric body type of Heth – Carter .
- Karate players physical tests .
- Datas form for limiting the accidents which incurred every player from the sample .

The exploratory study :

The researcher began to examine an exploratory study on an identical sample with the study sample, and it contained 15 players who possessed the from 1 / 3 / 2004 to 10 / 3 / 2004 .
The essential results of the exploratory study was :

- Making sure of the tests and tool competence
- Performing the scientific conducts to the tests (validity – reliability) for making sure of the competence of the using tests .
- Training the assistants .

The basic measures :

All measures was performed in the sight of the Karate Palestinian union at to the Olympic committee in Gaza during the period from 15 / 3 / 2004 to 30 / 3 / 2004, and the researcher himself applied all tests on the study sample, he also depended on the assistants in recording datas on cards and thus the preparation of the different study testa.

The statistical treatments plane :

1- The arithmetic average .
2- The normative deviation .
3- The coefficient of skewness .
4- The percentage .
5- Tests of significant diversities .
6- Validity coefficient .
7- Reliability coefficient .
8- Correlation coefficient .

The deductions and Recommendations .

The deductions

1- Classifying the study sample of body types through Heath's and Carter's way of Antlropometer the body types averages of Karate players of the sample as a whole :
(2.3 – 5.4 – 2.8) namely the balance muscular .
- The body types averages of Karate players .
groups :
a- The weight of 55kg : (3- 4 - 2.1) Ecto – mesomorphic type .
b- The weigh of 60kg : (3.1 – 4.8 – 2.1) Ecto – mesomorphic type.
c- The weight of 65kg : (2.5 – 5.2 – 2) Ecto – mesomorphic type .
d- The weight of 75gk : (2.1 – 5.4 – 6.2) balance mesomorphic type .
f- The weight of 75kg : (1.6 – 6.2 – 3.4) Endomorphic mesomorphic type .
g- The weight of 80kg : (0.6 – 6 – 5.7) muscular –

Endomorphic / muscular Endomorphic .

The body types averages of the Karate players of Palestinian variety according to the ponder able groups :

- The group of slight weights : (2.7 – 4.9 – 2.1) Ecto – mesomorphic type .

- The group of middle weights : (1.8 – 5.6 – 2.8) Endomorphic masomorplic type .

- The group of heavy weights : (0.9 – 5.8 – 4.4) muscular – Endomorpic .

2- The averages of the physical faculities of the Karate players of Palestinian variety:

With respect to the sample as a whole :

- In the strength which distinguished by speed : the straight punch (Jyako zoky) came by an average (18.92) , the forward kick (May jery) by an average (12.82) and in the standing verucal jump by an average (57.10)

- In speed endurance : The reverse straight punch came (jyako zoky) by an average (21.26), and in running (5 × 30 m) by an average) 5.40 in the second) .

- In flexibility : the flexibility of the pelvis came by an average (52.12) .

With respect to the ponder able group :

- In strength which distinguished by speed : in the revers straight punch (Jyako zoky) came the weights (65 – 70 – 75 - 80) with level, and rate higher than other weights . And in the forwards kick (May Jerry) came the weights (60 – 65 – 70 75) with level and rate higher than other weights . And in the standing vertical jump came all weights with approximate rate and level except the weight above (80kg) .

- In speed endurance : in the reverse straight punch (Jayako zoky) came the weights (70 – 75 – 80) with level and rate higher than other weights and in the circular kick (Mwasky

Jerry) came the weights (60 – 60 – 70 – 80) with level and rate higher than other weights, and in running (5 × 30m) came the weights (55 – 60 – 65 – 70 – 75) with level and rate higher than other weights, and in flexibility came the weights (55 – 60) with level and rate higher than other weights .

With respect to the ponder able group :

- In strength with distinguished by speed : in the recers straight punch (Jyako zoky) came a group of middle weights about the slight, and heavy group in which they came with a high level in performance, and in the forward kick (May jerry) also came a group of middle weights and a group of slight weights will a proximate level and higher than the level of the heavy weights group, and in standing vertical jump came the group of slight and middle weights with a proximate level and higher that the heavy weight group .

-In speed endurance: in the reverse straight punch (jyako zoky) came the group of middle weights with a highest rate ,then came the heavy weight group and in the circular kick (Mwashy jerry) came the slight weights in performance with. A level higher than the middle and heavy weights, and in running (5x30m) came the slight weights in performance with a level higher than the middle and heavy weights.

- In flexibility: came the group of slight weights in a level higher than the middle and heavy weights group.

3- The higher rat of repitition for injuries of the ponder able groups.

- Disarticulation (fingers - carpus - toes).
- Dislocation (fingers - carpus - toes - the thigh).
- Reduction of joints (the elbow - the foot joint - carpus - the clavicale).
- Reduction of bones: (nose-fingers-toes-the ankle-the heel)
- Reduction of muscles: (testicles-abdominal muscles-the chest muscles).
- The rupture: (behind the thigh) .
- Segmental wound: (feet-face-arms).

- Gash:(face)
-Abrasions: (feet-arms-face-chest).
4- The highest repition of the reasons of injury for the ponder able
groups: in the reasons of competitions
5- The highest repition of the reasons on injury for the ponder able groups as a result of safety and assurance- badness of the playground.
6- The highest repition of return after injury for the ponder able groups was from the same player.
7- There is a relationship between the originators and injuries:
A) Ectomorphic type: (disarticulation of the fingers - segmental wound of the feet)
B) Muscular type: (reductions of heel)
C- Endomorphic type : (disarticulation of the wrist - reductions of clavicle joint , arms bones , the shank , the muscles of the formal four heads- rupture behind the thigh - segmental wound in face and feet - abrasions of feet) .
8- There is a relationship between the physical performance and injuries :
- The strength which distinguished by speed : (disarticulation of the wrist - reductions of the elbow`s joint - reductions of the chest`s muscles).
- The speed endurance: (disarticulation of fingers - reductions of the knee`s joint , wrist , and clavicle -reductions of toes bones, the forearm the heel and the nose - reductions of the chest muscles - abdominal muscles- rapture behind the thigh - segmental wound in feet - abrasions in the chest and arms) .
- Flexibility (there is not any relationship)
9) There is a relationship between the body originators and the primary facilities :
A) The strength which distinguished by speed (ectomorphic-muscular- endomorphic) .
B) The speed endurance (ectomorphic- muscular-endomorphic)
C) Flexibility (the endomorphic type) .

The recommendations :

1- Providing the trainers with the results of their Karate players. body types to use it in guiding the training procedure.

2- Interesting in providing the trainers with the manner of evaluating a body type by all methods and exploiting it.

3- Interesting in increasing the rate of the Karate players` physical fitness because there is a relationship between the physical fitness and injuries as when the level or rate of the physical fitness is raised , the injuries are decreased consecutively.

4- The trainers promote the Karate players on wearing the head guard-chest-shank-testicles to avoid injuries.

5- Interesting in the exercises of mumuscles lengthening behind the thigh , the femoral four heads , beneath the dorsum and also the flexibility exercises of the foot joint and the knee , wrist , and fingers.

6- Promoting the trainers and managers on making an individual registers to the Karate players specially for the training , and healthy programs.

The suggested researches:

1- Making an identical studies on the body types of the national players in all athletic activities , specially in karate sport.

2- Making studies identify the importance of the relationship between the endomorphic type and the elements of the physical fitness specially the flexibility element.

3- Making studies identify the importance of the relationship between the endomorphic type and the flexibility element where through this study the researchers show that there is an interrelated relationship between the endomorphic type and the flexibility of the pelvis .

4- Making studies that relate with the body types in other athletic activities.

5- Making studies which relate with limiting the widespread injuries in all athletic activities in Palestine or in athletic clubs.