

## **الفصل الخامس**

### **الاستنتاجات والتوصيات**

**الاستنتاجات**  
**التوصيات**

## الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

### الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود المنهج المستخدم وعينة البحث والأجهزة والادوات والاختبارات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج أمكن للباحث استنتاج مايلي :

١- البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الاسود المطبق على المجموعة التجريبية كان له الأثر الايجابي على تحسن مستوى الصفات البدنية الخاصة قيد البحث - حيث

- بلغت قيمة (ت) ونسب التحسن للقوة المميزة بالسرعة:  
لكياجوزوكى يمين قيمة (ت) ١٨,٩٢٤ ونسبة التحسن ١٨,٨% ، والكياجو زوكى شمال قيمة (ت) ٢٢,٠٤٥ ونسبة التحسن ١٩,١%.
- والمای جیر يمين قيمة (ت) ١٧,٨٣٣ ونسبة التحسن ٢٢,٧% ، والمای جیری شمال قيمة (ت) ١١,٩٧٩ ونسبة التحسن ٢٤,٨%.
- وبلغت فرق المتوسطين ونسبة التحسن للسرعة الحركية :  
الجيدان براى يمين قيمة (ت) ١٢,٧٦٣ ونسبة التحسن ٢٢,٧% ، والجيدان براى شمال قيمة (ت) ١٦,٣٢٨ ونسبة التحسن ٣٤,٥%.
- اليوكوجيرى يمين قيمة (ت) ٢٦,٠٠٠ ونسبة التحسن ٢٧,٥% ، واليوكوجيرى والشمال قيمة (ت) ١,٥٢٣ ونسبة التحسن ٢٩,٢%.
- بلغ قيمة (ت) و نسبة التحسن للتوافق :  
توافق العين والذراع قيمة (ت) ٨,٢٩٠ ونسبة التحسن ١٦,٢%  
وتوافق العين والرجل قيمة (ت) ١٣,٤٨٤ ونسبة التحسن ١٦,٨%.
- بلغت قيمة (ت) ونسبة التحسن للمرونة :  
لمفصل الحوض قيمة (ت) ٧,١٢٦ ونسبة التحسن ٣٦,٧%.
- بلغت قيمة (ت) و نسبة التحسن للتوازن :  
ماى جیرى على مقعد سويدي مقلوب قيمة (ت) ٩,٦٩٧ ونسبة التحسن ٩,٤%.

٢- البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية المطبق على المجموعة التجريبية أدى الى ارتفاع مستوى الأداء المهارى قيد البحث ( الكيهون"الاساسيات" - الكاتا - الجيو ايبون كومتية ) وكانت قيمة (ت) ونسبة التحسن فى هذه المتطلبات كالاتى :

• فى الكيهون بلغت قيمة (ت) ١٣,٢٠٠ و نسبة التحسن ٤٦,٠٠%

• فى الكاتا

الهيان شودان بلغت قيمة (ت) ١٣,١٢٧ و نسبة التحسن ٤٢,٤%

الهيان نيدان بلغت قيمة (ت) ١٣,٦٥٠ و نسبة التحسن ٤٥,١%

الهيان سندان بلغت قيمة (ت) ١٤,١١٠ و نسبة التحسن ٣٦,٣%

الهيان يوندان بلغت قيمة (ت) ٢٨,٠٨٢ و نسبة التحسن ٣٧,٨%

الهيان جودان بلغت قيمة (ت) ٥٠,٢٦٩ و نسبة التحسن ٣٥,١%

التيكى شودان بلغت قيمة (ت) ٥٠,٢٦٩ و نسبة التحسن ٣٤,٥%

الكانكوداي بلغت قيمة (ت) ٢٠,٨٢١ و نسبة التحسن ٤١,٠%

• فى الجيو ايبون كومتية بلغت قيمة (ت) ١٣,٦٦٧ و نسبة التحسن ٤١,٣%

٣- البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية أدى الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى الصفات البدنية الخاصة حيث بلغت قيمة (ت) ونسب التحسن للمتغيرات البدنية للمجموعتين كالاتى :

• بلغت قيمة (ت) ونسب التحسن للقوة المميزة بالسرعة:

للكياجوزوكى يمين بلغت قيمة (ت) ٥,٦٧١ و نسبة التحسن ١٥,٤% ، والكياجو

شمال بلغت قيمة (ت) ٨,٠٨٣ و نسبة التحسن ١٧,٤% ، والماى جبرى يمين بلغت

قيمة (ت) ٦,٩٨٢ و نسبة التحسن ١٨,٣% ، والماى جبرى شمال بلغت قيمة (ت)

٥,٥٦٦ و نسبة التحسن ١٩,٤%.

• بلغت قيمة (ت) ونسب التحسن للسرعة الحركية :

الجيدان براى يمين بلغت قيمة (ت) ٧,٣٢١ و نسبة التحسن ٢٩,٣% ، والجيدان

براي والشمال بلغت قيمة (ت) ٨,٣٠٢ و نسبة التحسن ٢٣,٤% ، واليوكوجبرى

يمين بلغت قيمة (ت) ٨,٥٥٩ و نسبة التحسن ٢١,٦% ، واليوكوجبرى والشمال بلغت

قيمة (ت) ٦,١٠٠ و نسبة التحسن ٢٤,٧%.

• بلغ الفروق بين المتوسطين ونسب التحسن للتوافق :

توافق العين والذراع بلغت قيمة (ت) ٢,٧٧٤ ونسب التحسن ٧,٤% ، وتوافق

العين والرجل بلغت قيمة (ت) ٤,٠٠٠ ونسب التحسن ١٠,٦%.

- بلغت قيمة (ت) ونسب التحسن للمرونة :  
لمفصل الحوض بلغت قيمة (ت) ٣,٦١٣ ونسب التحسن ٢٣,٦%.
- بلغت قيمة (ت) ونسب التحسن للتوازن :  
ماى جبرى على مقعد سويدي مقلوب بلغت قيمة (ت) ٣,٣٠٣ ونسب التحسن ٥,٧%.

٤- البرنامج التدريبى باستخدام التمرينات النوعية أدى الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة (ت) و نسب التحسن فى المتغيرات المهارية ( الكيهون -الكاتا - الجيو ايون كومتية) كالاتى :

- فى الكيهون بلغت قيمة (ت) ١٢,٨٢٧ و نسبة التحسن ٣٥,٨%
- فى الكاتا
- الهيان شودان بلغت قيمة (ت) ١١,٣٧٧ ونسبة التحسن ٣٤,٣%
- الهيان نيدان بلغت قيمة (ت) ١٢,٦٨٢ و نسبة التحسن ٣٧,٦%
- الهيان سندان بلغت قيمة (ت) ١١,٩٠٩ ونسبة التحسن ٢٩,٩%
- الهيان يوندان بلغت قيمة (ت) ٨,١٤٧ ونسبة التحسن ٢٨,٨%
- الهيان جودان بلغت قيمة (ت) ١٠,٠٧٧ و نسبة التحسن ٢٨,٧%
- التيكى شودان بلغت قيمة (ت) ١١,٨٩١ ونسبة التحسن ٢٧,٥%
- الكانكوداى بلغت قيمة (ت) ١٠,٣٥٧ ونسبة التحسن ٣٢,١%
- فى الجيو ايون كومتية بلغت قيمة (ت) ١٤,٤٠٥ ونسبة التحسن ٣٣,٧% .

### التوصيات :

- انطلاقا مما أسفرت عنه الدراسة من الاستنتاجات التى انتهى إليها الباحث يوصى الباحث بما يلى :
١. استخدام البرنامج التدريبى قيد البحث عند تخطيط برامج الإعداد المهارى للمهارات الأساسية لناشئ الكاراتية فى المرحلة السنوية من ١٢-١٤ سنة لاختبارات الحزام الاسود(دان واحد).
  ٢. الاهتمام باتباع أسلوب التمرينات النوعية عند تدريب الكاراتية، نظرا لتفوق هذا الاسلوب فى رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة وتحسن مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتية.
  ٣. استخدام الاختبارات البدنية المهارية التى استخدمها الباحث لتقويم الحالة البدنية والمهارية للاعبين.
  ٤. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة والتى تتعلق بالتمرينات النوعية -قيد البحث- فى متغيرات أخرى وعلى مراحل سنوية مختلفة.

## **المراجع**

- المراجع العربية.

- المراجع الأجنبية.

- الشبكة الدولية للمعلومات.

## المراجع العربية

- ١ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢ إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٣ أحمد المهدي حسن : تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئي الكاراتيه (٨: ١٠) سنوات، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ٢٠٠٥م.
- ٤ أحمد أمين فوزي : علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٥ أحمد محمد عبد اللطيف : الخصائص التكنيكية لبعض مهارات الجوائز كأساس للتدريب النوعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.
- ٦ أحمد محمود إبراهيم أمراة الله البساطي : تأثير توجيه احمال تدريبية وفقا لنمط الايقاع الحيوى على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الاداء المهارى للجمل الحركية الدولية للاعبى الكاراتيه ،نظريات وتطبيقات ،مجلة علمية، كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد ٣٢، جامعة الاسكندرية ١٩٩٥م
- ٧ أحمد محمود إبراهيم : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئي الكاراتيه من ١٠- ١٢ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١م.
- ٨ : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٩ : موسوعة محددات التدريب الرياضى - الكاراتيه ، منشأة المعارف ،بالاسكندرية ن ٢٠٠٥م
- ١٠ أسامة كامل راتب : مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربى للطباعة والنشر، ١٩٩٩م.
- ١١ أسعد سرور : تعلم الكاراتيه ودافع عن نفسك، دار مكتبة الهلال، بيروت، ١٩٩٤م.
- ١٢ بسطويسى احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، ١٩٩٩م.

- ١٣ حازم حسن عبد الله : أثر استخدام التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعبى الجمباز، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٦م.
- ١٤ \_\_\_\_\_ : أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الاداء الفنى لمهارة الهلى كير على المتوازيين، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة جامعة المنصورة العدد الرابع مارس ٢٠٠٥م.
- ١٥ رضا يوسف يسرى : تمرينات نوعية مقترحة فى ضوء الخصائص الكينماتيكية لمهارة الوثب مع الدوران فى الهواء لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية ٢٠٠١م.
- ١٦ ريم محمد الدسوقي : أثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى الاداء لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين للناشئات على حضان القفز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ١٧ سامح الشبراوي طنطاوي : تأثير تنمية بعض الادراكات الحس - حركية على مستوى أداء الكاتا ( مجموعة الهبان ) لناشئي الكاراتيه من ١٠ - ١٢ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٨م.
- ١٨ سامى محب حافظ : تأثير تنمية الرشاقة على مستوى أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم ( ١٢-١٤ ) سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م
- ١٩ شريف محمد العوضى : قواعد الهجوم - كومتية - بدون ٢٠٠٤م.  
عمر محمد لبيب
- ٢٠ طلحة حسين حسام الدين : التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركى للجمباز، المجلة العلمية للتربية والرياضة، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة فى الوطن العربى، المجلد الثانى ١٩٩٣م.  
وآخرون
- ٢١ طلحة حسين حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الاسس النظرية والتطبيقية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٢٢ \_\_\_\_\_ : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢٣ عبد الحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب الناشر ١٩٩٦م
- ٢٤ عبد الفتاح فتحى خضر : المرجع فى الملاكمة. منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٦م

- ٢٥ عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بورسعيد، ١٩٩٣ م.
- ٢٦ عمرو عبد العظيم ابراهيم : دراسة تحليلية للاساليب الفنية للكاتا كاساس لوضع برنامج تدريبي لرفع مستوى الاداء لناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ٢٠٠٣ م.
- ٢٧ عبد العزيز النمر : الإعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الطبعة الأولى، الأسانذة للكتاب الرياضي، الجيزة، ٢٠٠٠ م.
- ٢٨ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظرية وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤ م.
- ٢٩ عماد عبد الفتاح السرسى : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا، ٢٠٠١ م.
- ٣٠ عويس على الجبالى : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار G.M.S الطبعة الأولى ٢٠٠٠ م.
- ٣١ على فهمى البيك : تخطيط التدريب الرياضى، دار المعارف، ١٩٩٣ م.
- ٣٢ محمد ابراهيم شحاتة : التحليل المهارى للجمباز، دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٢ م.
- ٣٣ محمد السعيد عبد اللطيف : شوتو كان كاراتيه من الحزام الأبيض إلي الحزام الأسود، بدون دار نشر، ١٩٩٨ م.
- ٣٤ محمد السيد خليل : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، دار شجرة الدر للطباعة ، المنصورة، ٢٠٠٢ م.
- ٣٥ محمد حسن أحمد البشلاوي : مساهمة بعض المتغيرات الديناميكية والصفات البدنية الخاصة في أداء مهارة مواشي حيري في الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠١ م.
- ٣٦ محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢ م.
- ٣٧ : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤ م.
- ٣٨ محمد حسن علاوى، : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤ م.
- محمد نصر الدين رضوان
- ٣٩ : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦ م.

- ٤٠ محمد سعد علي محمد : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة ( ١٢ - ١٣ ) سنة ناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩ م.
- ٤١ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥ م.
- ٤٢ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط ٣، الجزء الثالث، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦ م.
- ٤٣ محمد مرسل حمد : المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه، مطبعة بلال بالمنصورة، ٢٠٠٤ م.
- ٤٤ محمد مرسل حمد : المبادئ الأساسية في الكاراتيه، دار الاصدقاء للطباعة والنشر، المنصورة الجزء الاول ، ٢٠٠٥ م.
- ٤٥ هشام حجازي عبد الحميد : المبادئ الأساسية في الكاراتيه، دار الاصدقاء للطباعة والنشر، المنصورة الجزء الثاني، ٢٠٠٦ م.
- ٤٦ محمود ربيع أمين البشيهي : تأثير الأحوال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ٢٠٠٢ م.
- ٤٧ مسعد علي محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠ م.
- ٤٨ مفتي إبراهيم حماد : تدريب الناشئين للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، ١٩٩٦ م.
- ٤٩ : التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦ م.
- ٥٠ مهذب عبد الرازق احمد : تأثير التدريبات النوعية للادراك "الحس- حركي" لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المنكورة على عارضتي التوازن، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢ م.
- ٥١ نبيل عبد المنعم : تأثير التمرينات النوعية للتركيب الديناميكي الأساسي في تحسن للداء على جهاز حصان الحلق، مجلة بحوث التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩ م.
- ٥٢ هالة كامل قاسم : تأثير برنامج التمرينات النوعية النظامية على مستوى الاداء المهاري للمتدربين في الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٣ م.

- ٥٣ هشام حجازي عبد الحميد : تأثير بعض أساليب التغذية الرجعية على مستوى أداء الجملة الحركية المركبة الكاتا- للمبتدئين في الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٠ م.
- ٥٤ \_\_\_\_\_ : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكاراتيه، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٤ م.
- ٥٥ هشام صبحي حسن : تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الاجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى اداء التلويحة الدائرية على جهاز حصان الحلق للناشئين، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ١٩٩٣ م.
- ٥٦ هشام محمد الجيوشى عبد الخالق : الخصائص الديناميكية للتمرينات الخاصة وعلاقتها بالخصائص الديناميكية المؤثرة في المستوى الرقى للقفز بالزانة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٩ م.
- ٥٧ وائل فوزى ابراهيم : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات النفس حركية على نتائج المباريات لناشئى الكاراتيه مرحلة ٩ - ١١ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨ م.
- ٥٨ وجيه أحمد شمندى : أثر استخدام التمرينات الخاصة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة فى مهارة الضربة المستقيمة الجانبيية للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٨٥ م.
- ٥٩ \_\_\_\_\_ : الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة، ١٩٩٣ م.
- ٦٠ \_\_\_\_\_ : إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة، مطبعة خطاب، القاهرة، ٢٠٠٢ م.
- ٦١ وليد عبد المنعم محمد المسيرى : العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والقدرات الحركية لدى لاعبي الكاراتيه بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٨ م.
- ٦٢ وليد محمد سيد أحمد : تأثير استخدام التدريب العقلي على أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨ م.

- ٦٣ وليد محمد شيبوب : تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء اللكمات الأكثر استخداما للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة الفاتح، ١٩٩٧م.
- ٦٤ ياسر أحمد عيسى دحروج : تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمارين مشابهة للاداء الحركي بالانتقال على مستوى الاداء المهارى للكاتا لناشئىء الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٦٥ ياسر على قطب : تأثير برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٤م.
- ٦٦ يوسف سرور : تعلم فن الكاراتيه بالصور، مكتبة المعارف بيروت، ١٩٨٧م.
- ٦٧ يوسف محمد عرابى : المعايير التكنيكية كاساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة بمجموعة دوائر المعقدة الخلفية فى رياضة الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.

## المراجع الأجنبية

- 68 **Dan Bradley** : **Step by step karate skills**, Hamlyn company, Hong Kong, 1988.
- 69 \_\_\_\_\_ : **Sports Action Karate**. Octopus Book limited, London, 1989.
- 70 **Edmund Stoiber** : **Karate 2000 Weltmeisterschaft** , Munchen, Germany, 2000
- 71 **Funakoshi Gichin** : **Karate-DO Kyohan** Kodansha International LTD ,Tokyo, Japan ,1988
- 72 **Greg Melatchie** : **Skillful Karate**, A.C.Black ( publishers ) limited, London, 1993 .
- 73 **Kanazawa H.** : **Shotokan karate, international kata, vol.2**, Japan. 1982
- 74 \_\_\_\_\_ : **Dynamic Power Of Karate** , dragon book , Tokyo, 1988.
- 75 **christy Browland** : **Boys Gymnastics Rules Brice Darbim**. Publisher Ronssas Missouri , U.S.A ., 1988.
- 76 **Nakayama, M** : **Best Karate (Heian. Tekki)**, Kodansha, international, new York, 1981.
- 77 \_\_\_\_\_ : **Best Karate Comprehensive**, vol.1, Kodansha, International, co. new York, 1981.
- 78 \_\_\_\_\_ : **Dynamic Karate**. Kodansha, International, LTD. Tokyo. 1986.
- 79 **Nishiyama, H.** : **Karate** , C.E.Tuttle Co, Tokyo 1982
- 80 **Nishiyama, H. &Richard, B.** : **Karate**, 8<sup>th</sup>. Ed.c.e. tuttle co. Tokyo. Japan. 1990.
- 81 **Okozaki ,t.,and.Streivic, M.,** : **The Textbook Of Modern Karate**, Kodansha International LTD , New York 1984
- 82 **Patrick M. Hickey** : **Karate Techniques- Tactics**, Human Kinetics , Publishers Inc, 1997.
- 83 **Schlatt** : **The Shotokan Karate Dictionary**, SAKE translation International Lauda , Germeny, 1996
- 84 **Watson, A. W S** :**Physical Fitness and Athletic Performance**, Second edition,Longman, London and New York 1995

## الشبكة الدولية للمعلومات

- 85 <http://www.karate4arab.com/asas/info/index..html>, The Wold Wide Web.
- 86 <http://www.karate-online.de/bkd/shotokan.htm>