

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

ثانياً: التوصيات

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث، وعرض نتائجه، وفى ضوء عينة البحث يمكن للباحثة استنتاج ما يلى:

١- استخدام كلا من (جاكت الأتقال - جيتز الأتقال) أدى إلى تحسين القوة العضلية وتحمل القوة مما أدى إلى تحسن أداء المهارات خلال زمن المباراة (٣) ق.

٢- استخدام التدريبات الحرة أدى إلى تحسين المرونة العامة للجسم كذلك استخدام التدريبات المشابهة للأداء الحركى باستخدام الاستك المطاط أدى إلى تحسين المرونة الخاصة مما ساهم فى تحسين أداء الركلات أثناء المباريات مما ساهم فى زيادة فعالية الهجوم أثناء مباريات الكوميتيه.

٣- تحسنت السرعة الحركية العامة نتيجة لاستخدام التدريبات المتنوعة بأزمنة مختلفة.

٤- تحسن القوة والسرعة والمرونة أدى إلى تحسن أداء الركلات بصورة مؤثرة وفعالة أثناء المباريات.

٥- تحسنت سرعة الاستجابة الحركية نتيجة لاستخدام التدريبات المتنوعة المشابهة للأداء الخططى والمهارى بأدوات مختلفة وكذلك التدريب على جهاز سرعة الاستجابة الحركية المصمم من قبل الباحثة مما أدى إلى زيادة عدد الهجمات الناجحة من خلال الأسلوب الخططى المتبع وكذلك تحسين فعالية الهجوم أثناء مباريات الكوميتيه.

٦- تحسنت القوة المميزة بالسرعة حيث استخدمت تدريبات مقاومة تتشابه فى أدائها مع المسار الحركى للكلمات والركلات مما أدى إلى تحسن مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه وكان التحسن لصالح المجموعة التجريبية.

٧- استغلال مساحات الملعب المختلفة (ركن-منتصف-جانب) أثناء أداء التدريبات أدى إلى زيادة فعالية الهجوم من زوايا مختلفة للاعبى الكوميتيه.

٨- ساهمت التدريبات المتنوعة فى فعالية الهجوم أثناء مباريات الكوميتيه والتمثلة فى اختيار منطقة التسجيل واختيار المسافة المناسبة (قصيرة - مقابل) والهجوم الناجح من وضع الثبات أو الحركة واختيار التوقيت المناسب للهجوم.

٩- استخدام استمارة بروفييل الإشارة فى تحليل المباريات مما أفاد فى معرفة نقاط القوة والضعف لكل لاعب مما أدى إلى تحسن المهارات قيد البحث خاصة (كياجو زوكى - كزامى زوكى - كزامى أورامواشى جيرى) مما أدى إلى زيادة فعالية الهجوم أثناء مباريات الكوميتيه.

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء أهداف البحث، ونتائجه، وفى حدود عينة البحث، توصى الباحثة بما يلى:

- ١- استخدام برنامج التدريبات المتنوعة بغرض تحسين مستوى القوة المميزة بالسرعة العامة والخاصة للاعب الكاراتيه.
- ٢- الاعتماد على التدريبات المتنوعة فى تحسين زمن رد الفعل البسيط والمركب (سرعة الاستجابة الحركية) وذلك من خلال التدريب على مواقف تدريبية مشابهة لمواقف المباريات التنافسية، مع تحليل دراسة رد الفعل المتوقع من المنافس والتدريب على مواجهته سواء بالدفاع أو الهجوم المضاد.
- ٣- التدريب على أداء المهارات الهجومية فى توقيتات زمنية مختلفة نتيجة القوة المميزة الخاصة، وتحسين تحمل سرعة الأداء المهارى، تحسين تحمل قوة الأداء المهارى.
- ٤- مراعاة أن تحتوى البرامج التدريبية، على تدريبات خاصة للأداء الهجومى من زوايا مختلفة، مع مراعاة التدريب الشامل والمراعى فيه الهجوم بمناطق التسجيل (شودان - جودان = جيدان) ومسافات التسجيل المختلفة، والهجوم أيضاً بجميع أماكن الملعب (منتصف - ركن - جانب) والهجوم من الثبات والحركة، ومراعاة التوقيتات المختلفة للهجوم.
- ٥- إجراء تقييم دورى للاعبين، بتسجيل مبارياتهم وتحليلها للتعرف على مواطن القوة والضعف فى فعالية الهجوم، وتسجيل أزمنة رد الفعل لحركات المنافس سواء فى الهجوم أو الدفاع أو الهجوم المضاد والعمل على استغلال المسافات المناسبة للتسجيل وتحقيق الفوز.
- ٦- الاهتمام ببرامج الإعداد للقدرات البدنية الخاصة لناشئ الكاراتيه لما لها من أهمية فى تطوير مستوى الأداء الحركى المنفذ خلال المنافسة.
- ٧- إجراء دراسات مشابهة على المراحل السنوية المختلفة للاعبى الكاراتيه تخصص (كاتا - كوميتيه).

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الإنجليزية

ثالثاً: المراجع الروسية

رابعاً: شبكة المعلومات الدولية

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح: "التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٣- _____، _____: "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٤- أحمد محمد خاطر، على الببكي: "القياس فى المجال الرياضى"، ط٣، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٤م.
- ٥- _____، _____: "القياس فى المجال الرياضى"، دار الكتاب الحديث، ط٤، ١٩٩٦م.
- ٦- أحمد محمود إبراهيم: "تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من ١٠ - ١٢ سنة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١م.
- ٧- _____: "رياضة الكاراتيه مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية"، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٨- أسامة كامل راتب: "النمو الحركى"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩١م.
- ٩- السيد عبد المقصود: "تطور حركة الإنسان وأسسها"، بيروت، الإسكندرية، ١٩٨٥م.
- ١٠- _____: "نظريات التدريب الرياضى. تدريب وفسولوجيا التحمل"، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ١١- السيد محمد عيسى: "رياضة المصارعة للنشئ"، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٢- اليمانى عبد الرازق: "تأثير برنامج تدريبى لتنمية القوة المميزة بالسرعة على المستوى الرقى للوثب الطويل بالمرحلة الثانوية الأثرية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٧م.

- ١٣- أيمن محروس سعيد: "تأثير استخدام جمل خطبية على مستوى الأداء المهارى للناشئين فى الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٦م.
- ١٤- إيهاب أحمد لطفى: "تأثير برنامج تدريبي مقترح على سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى فى كرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٨م.
- ١٥- بسطويسى أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضى"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٦- بهاء الدين سلامة: "فسيولوجيا الرياضة"، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٧- جمال محمد علاء الدين: "مدخل بيوميكانيكى لتقويم مستوى إتقان الأداء المهارى فى المجال الرياضى"، دراسة نظرية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨١م.
- ١٨- خالد جمال محمود: "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لممارس المبارزة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.
- ١٩- سامح الشبراوى طنطاوى: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام كل من أسلوبى الشيتريو والشوتوكان على بعض المغيرات البدنية والفسيولوجية للمبتدئين فى رياضة الكاراتيه من ٨-٩ سنوات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٢م.
- ٢٠- شريف العوضى: "تأثير برنامج مقترح على تحسن نتائج لاعب الكاراتيه فى المباريات الرسمية"، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.
- ٢١- _____: "تأثير برنامج تدريبي موجه على المستوى الفنى للاعب منتخب الناشئين فى الكاراتيه"، مجلد علوم الرياضة والتربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٤م.

- ٢٢- شريف العوضى، عمر محمد لبيب: "قواعد الهجوم كوميتيه"، سلسلة الكاراتيه، مجموعة الكاراتيه، ٢٠٠٤م.
- ٢٣- شكرى محمد شكرى: "دراسة مقارنة لاستخدام بعض الوسائل المختلفة لتنمية المجموعات العضلية الخاصة لتطوير الأداء الفنى لمجموعة حركات البرم لمصارعى تحت ١٦ سنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٢٤- صبحى حسونة حسونة: "أسلوب مقترح لتطوير فعالية أداء مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع اللف للاعبى التايكوندو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٢٥- صديق محمد طولان: "أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوى الأداء لبعض حركات مجموعة الارتقاء فى رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية بأبو قير"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٠م.
- ٢٦- صفاء صالح: "فعالية التدريب بمقاومات مختلفة فى الوسط المائى على مستوى الأداء البدنى والمهارى لدى لاعبات الكاراتيه (درجة أولى)"، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١م.
- ٢٧- صلاح سيد زايد: "تأثير برنامج تدريبي بالأثقال والبليومترك على معدلات نمو القدرة العضلية لناشئ الكاراتيه فى مرحلة ما قبل البلوغ"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٢٨- صلاح محمد عسران: "أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على أداء مجموعة حركات الرمى من فوق المقعدة للمصارعين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٢٩- _____: "أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثانية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٦م.

- ٣٠- ضياء الدين العزب: "زمن رد الفعل الحركى وعلاقته بنتائج المباريات فى الملاكمة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٨٥م.
- ٣١- طارق عبد الرؤوف عبد العظيم: "دراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتدريب البليومترك لتنمية القدرة العضلية للرجلين ناشئات كرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
- ٣٢- طلحة حسام الدين: "الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٣٣- طلحة حسام الدين وآخرون: "الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى"، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣٤- عادل عبد البصير: "التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م.
- ٣٥- عبد الحميد أحمد: "الملاكمة للناشئين"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٩م.
- ٣٦- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: "فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٣٧- عبد العزيز أحمد النمر: "تأثير برنامجين بالأثقال على القدرة العضلية للاعبى كرة السلة"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثالث، العدد الثالث، جامعة حلوان، ١٩٩١م.
- ٣٨- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب: "تدريب الأثقال-تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى"، مركز الكتاب للنشر، ط٦، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٣٩- عبد المنعم فرج: "دليل الاتحاد المصرى للكراتيه"، مطابع أخبار اليوم، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٤٠- عبير أحمد بدير: "أثر تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة الموجه وفقا لنمط الإيقاع الحيوى على فعالية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط فى كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م.

- ٤١ - عثمان رفعت وآخرون: "تطوير القوة العضلية للأطفال بين الواقع والمحاذير والمقترحات (دراسة مرجعية تحليلية)"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المؤتمر العلمي - الرياضة والمبادئ الأولمبية "التراكمات والتحديات"، المجلد الثاني، ٢٨ - ٣٠ ديسمبر ١٩٩٤م.
- ٤٢ - عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات"، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٤٣ - _____: "التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات"، دار الكتب الجامعية، ط٥، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٤٤ - _____: "التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات"، ط٩، دار المعارف، ٢٠٠٣م.
- ٤٥ - عصمت عفيفى: "تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين زمن رد الفعل ودقة تسديد اللكمات"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٨٩م.
- ٤٦ - عفاف السيد شعبان: "فعالية برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الهجومية فى التايكوندو"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.
- ٤٧ - علاء محمد طه حلويش: "برنامج تدريبي مقترح وتأثيره على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٧م.
- ٤٨ - على فهمى البيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم (والألعاب الجماعية)"، مطبعة التونى، الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٤٩ - عماد عبد الفتاح السرسى: "تأثير برنامج تمارينات مقترح فى تنمية سرعة الاستجابة الحركية للاعبى رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٥م.

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

٥١- عمر محمد لبيب: "تأثير برنامج مقترح للتوقيت الهجومى على نتائج مباريات الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٧م.

٥٢- عمرو محمد طه حلويش: "الخصائص الديناميكية لمفصل الحوض والعضلات العاملة عليه كأساس لأداء مهارتى النكمة المستقيمة العكسية والرفسة النصف دائرية العكسية للاعب الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٧م.

٥٣- عهدى عبد الفتاح شعبان: "علاقة سرعة رد الفعل الحركى بمستوى الأداء المهارى لحراس المرمى فى كرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، القاهرة، ١٩٨٦م.

٥٤- عويس الجبالى: "العباب القوى بين النظرية والتطبيق"، مطبعة التيسير، القاهرة، ١٩٨٩م.

٥٥- كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية والإعداد البدنى وطرق القياس"، دار الفكر العربى، ط٣، ١٩٩٧م.

٥٦- ليلى فرحات: "القياس والاختبار فى التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.

٥٧- ماجدة أحمد حموده: "تأثير كل من الجرى الارتدادى والوثب الارتدادى براحات مختلفة على زمن الاستجابة"، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.

٥٨- محمد إبراهيم شحاتة: "التدريب بالأثقال"، منشأة المعارف بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م.

٥٩- محمد جابر بريقع، أحمد محمود إبراهيم: "تأثير تدريبات موجهة باستخدام الأداء الحركى وفقا لأنظمة الطاقة فى تطوير بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانيكية

- الخاصة بالركلة الأمامية للاعبى رياضة الكاراتيه"، مجلد مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الواحد والعشرين، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٦٠- محمد حسن علاوى: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، ط٧، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٦١- _____: "علم التدريب الرياضى"، ط١٣، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٦٢- _____: "علم التدريب الرياضى"، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٦٣- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين: "القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٩م.
- ٦٤- _____، _____: "اختبارات الأداء الحركى"، دار المعارف، ط٣، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٦٥- _____، _____: "اختبارات الأداء الحركى"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٦٦- محمد سعد على: "أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارى لركلات لاعبى الكاراتيه مرحلة (١٢-١٣) سنة ناشئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ٦٧- محمد سعيد سالم: "فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبى الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢م.
- ٦٨- محمد صبحى حسانين: "التحليل العاملى للقدرات البدنية فى مجالات التربية البدنية والرياضة"، دار الفكر العربى، ط٢، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٦٩- _____: "القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة"، الجزء الأول، دار الفكر العربى، ط٤، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٧٠- محمد صبحى حسانين، أحمد كسرى معانى: "موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

- ٧١- محمد طلعت إبراهيم: "تأثير برنامج مقترح على زمن رد الفعل اللكمات المستقيمة للملاكمين"، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقازيق، المجلد الأول، العدد ١، ٢ أغسطس ١٩٨٤م.
- ٧٢- محمد عبد الرحيم إسماعيل: "تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار"، منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٧٣- محمد على القط: "فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة"، الجزء الأول، المركز العربى للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٧٤- محمد لطفى، وجيه شمندى: "دراسة خصائص بعض المتطلبات النفسية المميزة لأبطال العالم فى رياضة الكاراتيه لعام ١٩٩٤"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد ٢٢، ١٩٩٥م.
- ٧٥- محمد محمود عبد الدايم، مدحت صالح وآخرون: "برنامج الإعداد البدنى وتدرجات الأثقال"، مطابع الأهرام، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٧٦- محمد مرسال حمد: "المبادئ الأساسية فى رياضة الكاراتيه"، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٤م.
- ٧٧- محمود ربيع: "تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء فى رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٧٨- مراد إبراهيم طرفه: "الجودو بين النظرية والتطبيق"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٧٩- مفتى إبراهيم حماد: "التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٨٠- _____: "التدريب الرياضى الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٨١- نادر عبد السلام العوامرى: "العلاقة بين زمن رد الفعل المركب فى كل من المعمل والملعب لناشى الكرة الطائرة"، المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية

الرياضية، ترشيد التربية الرياضية والبدنية فى المراحل السنوية ١٢-١٦ سنة، الإسكندرية، ١٩٨٢م.

٨٢- نجلاء أمين الطناحى: "تأثير التدريبات البليومترية على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفعالية أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٠م.

٨٣- هند محمد فرحان: "علم التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات"، ١٩٩٨م.

٨٤- وائل فوزى إبراهيم: "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات النفس حركية على نتائج المباريات لناشئ الكاراتيه مرحلة ٩-١١ سنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين أبوقير، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.

٨٥- وجيه أحمد شمندى: "أثر استخدام بعض التمرينات الخاصة على تنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة فى مهارة المستقيمة الجانبية للاعبى الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٥م.

٨٦- _____: "الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق"، مطبعة خطاب، ط١، القاهرة، ١٩٩٣م.

٨٧- _____: "دراسة بعض الخصائص النفسية لدى لاعبى المستوى العالى فى رياضة الكاراتيه وعلاقتها بنتائج المباريات"، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، المجلد السادس، العدد الثالث، القاهرة، ١٩٩٤م.

٨٨- _____: "أثر الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل المركب على فعالية الهجوم لدى ناشئ الكاراتيه"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المؤتمر العلمى الدولى (الرياضة وتحديات القرن الحادى والعشرون)، كلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.

٨٩- _____: "دراسة بعض المعوقات الإدارية للاتحاد المصرى للكاراتيه بجمهورية مصر العربية"، المجلة العلمية، القاهرة، ٢٠٠٠م.

- ٩٠- وجيه أحمد شمندي: "دور التخطيط للمدرب للنهوض بمسابقات الكاراتيه"، ، ٢٠٠١م.
- ٩١- _____: "إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة النظرية والتطبيق"، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٩٢- وليد محمد شيبوب: "تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء اللكمات الأكثر استخداما للاعبى الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالجمهورية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى، جامعة الفاتح، ١٩٩٧م.

ثانيا: المراجع الإنجليزية:

- 93- Allen Phillips Games, E. Horank: "**Measurement And Evaluation In Physical Education**", N. SA, 1979.
- 94- Barham J-N.: "**Mechanical Kinesiology**", Saint Louis, The C.V. Mosby.co.1978.
- 95- Bawer, T.: "**Comparison Of Training Modalities For Power Development In The Lower Extremity**", Journal Of Applied Sport Science Research, 1990.
- 96- Bobbert T, M.F: "**Drap Jumping As A Training Method For Jumping Sport**", Medicine Auckl & G(1),Jan, 1990.
- 97- Bonne Marano: "**Band Aid Exercise**", 2000.
- 98- Bradly, D.: "**Step By Step, Karate Skills**", The Hamlyn co., Hong Kong, 1990.
- 99- Brain, E: "**Self Defense**", London, 1990.
- 100- Brober, R.: "**Efficiency Of Human Movement**", London, W. Bsouder, co., 1983.

- 101- Cronin, J., Mc Nair, P.J., Marshall, R.N.: **"Developing Explosive Power, A Comparison Of Technique And Training Loads"**; Journal Of Science And Medicine In Sport, 4(1):59-70, 2001.
- 102- Dave Turton: **"Weight Training"**, 2000.
- 103- Davis, B. And Others, : **"Physical Education And Study Of Sport"**, 2nd ., Ed .Wolfe Publishing, England, 1995.
- 104- Hall,T.J., And Others,: **"Physical Education In The Elementary School"**, 1st., Ed., Good Year Publishing Co., California, 1980.
- 105- Hayri Ertan, Hehzat B. Kentel, Feza Korkusaz: **"Reliability And Validity Testing Of An Archery Chronometer"** Journal Of Sports Science And Medicine, (2005) 4,95-104.
- 106- Hickey, P.M.: **"Karate Techniques Tactics Skills For Sport In And Self Defense"**, Human Kinetics Inc., U.S.A, 1997.
- 107- John Phillin, M.A.,cpt.ces,cprs: **"Developing Fundamental Athletic Movement Patterns"**, Coordination, Speed, Agility And Power, NSPA's Personal Training Journal, 2002.
- 108- Magill. R.,: **"Motor Learning Concepts And Application"**, 4th., Ed., Brown Benchmark Publishers, Philadelphia, 1993.
- 109- Milord V. Stricevic & Miyazaki : **"Modern Karate Scientific Approach To Conditioning And Training"** Published By Miroto Karate Publishing Co. ,Inc 272. Hempstead Ave. Rockville Centre, New York, U.S.A, 1989.
- 110- Mitchell, David,: **"Winning Karate Competition"**, 1st., Ed A And G., Black Publishers LTD., London, 1991.
- 111- Morris, Ohtani Y, Imanaka K: **"Reaction Times And Anticipatory Skills Of Karate Athletes"**, Department Of Kinesiology

- Graduate School Of Science, Tokyo Metro University, 1-1
Minami- Ohsawa, Hachioji, Tokyo 192- 0397, Japan, Hum Mov
Sci., 2002; 21(2): 213 -300.
- 112- Morris, T.,: "**Karate The Complete Course, Guinness The Bowed
Eon Co**", London, 1987.
- 113- M. Voight; K. Klausen : "**Changes In Muscle Strength And Speed
Of Unloaded Movement After Various Training
Programmes**"; University Of Copenhagen, Denmark, 2005.
- 114- Nagamine,s,: "**The Essence Of Okina Wan Karate**" - r -, 12th.,
Ed., Carles And Tuttle Co., 1990.
- 115- Nakayama,M. : "**Dynamic Karate**", Translated By Herman Kova
Kodansha International Co. Tokyo, 1983.
- 116- —————: "**Best Karate (4), Kumite (2), Kodansha
International Co**". New York, 1983.
- 117- —————: "**Best Karate (4), Kumite (2), Kodansha
International**" LTD., Tokyo, 1979.
- 118- —————: "**Best Karate Series One Kumite (1), Kodansha
International Co**"., Tokyo, New York, 1993.
- 119- Nishayama, H.,: "**Karate**" , 8th., C.E. Tulle Co., Tokyo, Japan,
1982.
- 120- —————And Richard B.,: "**Karate, The Art Empty Hand
Fighting**" 2nd., Ed., E.T. Charles Co., Tokyo, 1990.
- 121- Okazaki, T.: "**The Textbook Of Modern Karate, Kandansha,
International**", Tokyo, 1979.
- 122- ————— & Stricevic, M.Y.,: "**The Textbook Of Modern
Karate, Kodansha, International Co**". New York, 1984.

- 123- Oyama,M.: **"Karate"** Japan Publication Trading Co. Tokyo, 1986.
- 124- Pauletto, B.: **"Strength Training For Coaches, Leisure Press"**,
Champaign Illinois, 1991.
- 125- Piscopo, J.: **"Fitness And Aging"**; 1st AD, John Wiley And Sons
INC, Toronto, 1985.
- 126- Ralph Beneke, Thorsten Beyer, Christoph Jachner, Jürgen Erasmus
And Matthias HÜTLER: **"Energetics Of Karat Kumite"**;
Department Of Biological Sciences Center For Sports And
Exercise Science, University Of Essex; England. 2004.
- 127- Robert S.Mc Kary: **"Do. Martial Artists Need Weight Training"**,
1986.
- 128- Robert. V, Newton, Aron J. Murphy; Brendam J. Humphries; Greg J.
Wilson; William J. Kraemer, Keijo, Häkkinen: **"Influence Of
Load And Stretch Shortening Cycle On The Kinematics,
Kinetics And Muscle Activation That Occurs During
Explosive Upper Body Movements"**; Center For Exercise
Science And Sport Management, Southern Cross University;
Australia, 2005.
- 129- Sharkey Brian : **"Fitness And Health"**, Fourth Edition, University
Of Montana Human Kinetics, 1997.
- 130- Singer M.Robert: **"Motor Learning And Human Performance"**,
BRD. Ed, Macmillon Pub, New York, 1980.
- 131- Song KY,An JD: **"Premotor And Motor Reaction Time Of
Educamentally Retarded Youths In A Taekwondo"**,
Department Of Leisure & Sports Science, Dongseo University,
South Korea, 2004, Oct; 99(2): 711-23.

- 132- Westcott, W.L.: "Strength Fitness". London: Allyn And Bacon, 1982.
- 133- William .P Ebben: " Complex Training"; A Brief Review, Journal Of Sports Science And Medicine (2002) 1,42-40 Program In Exercise Science Marquette University.
- 134- Wilmore, H., Jack: "Training For Sport And Activity The Physiological Basis Of Conditioning Process", 2nd,Ed, London Allyn And Bacon Inc, 1982.
- 135- Wilmore , J.H., & Costill, D.L.: "Physiological Of Sport And Exercises Human Kinetics Champaign", U.S.A, 1994.
- 136- Wirhed, R.: "Athletic Ability And The Anatomy Of Motion" Translated By A.H Nermansson, England Walfe Medical Publication, LTD, 1984.

ثالثا: المراجع الروسية:

- 137- Верхушанский, Ю.В. : Основы специальной силовой подготовки в спорте , ФИС., М., 1970.
- 138- Геселивиг В. А. : Медицинский справочник тренера , ФИС., М., 1981
- 139- Гривская Н. , Кузуркина Г. : Материалы 1го съезда по спортивной медицине и ЛФК СССР, посвященный 60летию образования СССР, Тб, 1982.
- 140- Рудик П. : Психология , ФИС., М., 1976.
- 141- Филин В. : Воспитание физических качеств у юных спортсменов, ФИС., М., 1974.

رابعاً: شبكة المعلومات الدولية:

142- www.Gamesinfo.com.av/result

143- www.Psych.hanover.edu/class.hfnotesr/indexhtml.

144- www.Knightmagic.org/lungfudo/condition.htm:physicalandpsychologicalconditioning

145- www.Thera-bandacademy.com/11-research.

146- www.tkdtutor.com/06theory/power/Attain.htm:Attainingpower