

## المخلص

### استخدام التدريب المكثف لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (كاتا) إنسو برياضة الكاراتيه"

محمود ربيع البشيهي

مدرس بقسم التدريب الرياضي

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب المكثف على بعض القدرات الخاصة بالجملة الحركية (كاتا) إنسو للاعبين رياضة الكاراتيه وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المكثف لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (كاتا) إنسو (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل القدرة - القوة الانفجارية) والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على تحسين مستوى أداء الجملة الحركية (كاتا) إنسو للاعبين رياضة الكاراتيه. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة تجريبية وقوامهم (٦) لاعبين من لاعبي منتخب مصر القومي للرجال (كاتا) فوق ١٨ سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠١٤. وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي:

إن استخدام التدريب المكثف ساعد في تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالكاتا إنسو، أيضاً البرنامج التدريبي يساعد على الارتقاء بمستوى أداء الجمل الحركية (كاتا) إنسو والتأكيد على استخدام التدريب المكثف في تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية الأخرى. توجيه استخدام التدريب المكثف في تدريب الناشئين للارتقاء بالمستوى البدني والفني سواء الكاتا أو الكوميتيه. الاهتمام باستخدام الاختبارات والتدريبات المستخدمة في البحث وتطبيقها على مراحل سنه اخري بطريقة مقننة.

## **"Summery"**

### **The effect of using intensive training on some level skills " capabilities and performance level (Unso-Kata) sports of "Karate**

**Dr. Mahmoud Rabie El Bishihi •**

The purpose of this research is to identify the effect of Intensive training on some capabilities of the dynamic system (Kata) unso of the karate players through the design of training program using the intensive training for development of some physical abilities of the dynamic system (Kata) Unso for the players of karate by design of training program using intensive training for development of some special physical capabilities in the dynamic system (kata) Unso (force endurance, speed endurance, power endurance, explosive power) and identification of the effect of the proposed program on the improvement of dynamic system (kata) unso performance for karate players. The researcher applied the experimental methodology using one experimental group of (6) players of the Egyptian national team for men (kata) over 18 years who are recorded in the Egyptian Karate Federation for the sports season 2014. The key results of :the researcher were as follows

Use of intensive training helped the development of some physical capabilities of kata unso. In addition, the training program helps the advance of performance of dynamic system (kata) unso and assurance of the use of intensive training in the development of some other physical capabilities. In addition, the intensive use of juniors training to upgrade the physical and technical level, whether kata or kumite and attention to the use of tests and exercises used in the research and their application to different age groups in rated method.