



فعالية تطوير بعض الأداءات الهجومية القطرية على محددات الهجوم ونتائج المباريات لناشئات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

محمد سعيد أبوالنور^١

أميمة كمال حسن^٢

أحمد محمد حسان^٣

^١ أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

^٢ أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

^٣ معلم أول أ، باحث دكتوراه بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

المقدمة ومشكلة البحث:

إن التطور الهائل الذى يتميز به العصر الحديث من الناحية العلمية فى جميع المجالات والمجال الرياضي بصورة خاصة، يلزمنا مواكبة هذا التطور الهائل فى المجال الرياضي إلى استغلال الإمكانيات والوسائل والأدوات التي تتيح وتمكن الفرد الرياضى من الوصول إلى أعلى المستويات ومن ثم الحفاظ عليها.

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضى ، فالوصول إلى المستويات الرياضية العليا لا يأتى جزافاً، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا ما يعطى أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضى.

وقد جاءت نتائج بطولات العالم الأخيرة ، وحصول مصر على ميداليات متقدمة فى كلا من الكاتا، والكوميتيه خير شاهد على هذا التطور ، والحفاظ على هذا المستوى العالمى لأبطالنا يستلزم مواكبة العلم واستغلال الإمكانيات والأدوات التي تتيح الحفاظ على هذا المستوى واستخدام الأسس العلمية الحديثة التي تهدف إلى الإعداد الجيد من الناحية البدنية، والمهارية، والخطية وذلك للإقتصاد في الجهد والوقت.

تعتبر اللكمات والركلات بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه , كما تحتل المكانة الأولى لإهتمام خبراء هذه الرياضة , خاصة بعد التعديلات الجديدة لقانون رياضة الكاراتيه (كوميتيه (kumite) للإتحاد الدولي لمنظمات الكاراتيه والمسمى (W.U.K.O).

ويشير "محمد سعيد أبو النور" (2017م) أن رياضة الكاراتيه تعرضت فى الآونة الأخيرة على مستوى العالم للكثير من التطور العلمى فى جوانب الإعداد المختلفة , من بدنية ومهارية وخطيطة وخاصة مسابقة الكوميتيه , مما أدى التغير فى أساليب اللعب الهجومية والدفاعية شأنها فى ذلك شأن الأنشطة الرياضية الأخرى ولقد ظهر هذا التطور جلياً فى تكتيكات اللعب أثناء البطولات الدولية الأخيرة نظراً للزيادة المطردة فى سرعة أداء المهارات الحركية المختلفة سواء الهجومية أو الدفاعية وتنوع هذه المهارات وصياغتها فى صورة موجات حركية متنوعة ما بين موجات هجومية وهجومية دفاعية مختلفة , إضافة على إستغلال اللاعبين المميزين لمساحات مختلفة من الملعب خلال التحركات المتعددة سواء كانت هذه التحركات للأمام أو للخلف أو للأجناب أو بزوايا. (25:9)

ويذكر أحمد محمد حسان (2014م) أن مدى قدرة الناشئين على توظيف الأداء المهارى المميز لهم فى مناطق اللعب المختلفة وتغير إتجاهاتهم فى أماكن اللعب من أهم أسباب تحقيق الفوز؛ حيث يعمل على توفير الجهد المبذول وتحقيق مايسمى بفاعلية الأداء. (3:1)

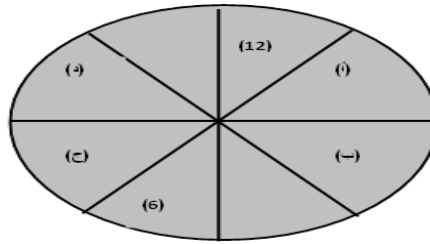
ويشير محمد عبد الرحمن على (2009م) نقلا عن أحمد محمود ابراهيم (2002م) أن تحركات اللاعبين فى رياضة الكاراتيه إحدى الوسائل التمهيدية لاستخدام المهارات الهجومية, والدفاعية ويشيرا إلى ضرورة تفهم عملية نقل حركة الجسم عند تنفيذ الأداء الحركي المهارى لأحد الأساليب الهجومية, والدفاعية فى الإتجاهات المختلفة؛ مما يسمح للاعب باتخاذ وضع يسمح له بزيادة فاعلية السلوك الهجومى المضاد والدفاعى. (8:11)

ويوضح أحمد محمد حسان (2014م) أن من الأسباب المساهمة فى فوز ناشئى الكاراتيه فى مباريات الكوميتيه هي قدرة الناشئ على توظيف قدراته المهارية فى تقدير المسافة بينه, وبين المنافس عند التحرك فى الإتجاهات المختلفة ويعتبر ذلك من أهم المعايير فى إحتساب النقاط بمباريات الكوميتيه. (16:1)

ويشير أحمد محمود ابراهيم (2005م) أن تحركات اللاعب خلال النزال الفعلى تسلك إتجاهات متعددة؛ حيث توضح دائرة التحركات الخاصة بخطة التدريب لتنفيذ زيادة فاعلية السلوك الهجومي ، والهجوم المضاد ، والدفاعى ، والتي يتعرض لها اللاعب خلال زمن المباراة الفعلى ، ويتضح للقائم على الإعداد ، والتخطيط لترشيد التحركات المتعددة للاعب الكاراتية أن البرنامج التدريبي يجب أن يتضمن تدريبات لتحركات القدمين كأحد المبادئ المساهمة فى الإنجاز الرياضي للاعب .

شكل (1)

دائرة الإتجاهات الخاصة بتحركات اللاعبين تخصص قتال فعلى (كوميديه)



وتتكون دائرة الإتجاهات التدريبية من ثلاث أقسام:

القسم الأول (الأمامى) ويشمل 3 اتجاهات وهم (12، أ،د).

القسم الثانى (الخلفى) ويشمل 3 اتجاهات وهم (6، ب،ج).

القسم الثالث (الجانبى) ويشمل 2 اتجاهات وهم (3، 9).

ويمكن ترشيد الدائرة التدريبية باتجاهاتها المتعددة لزيادة فاعلية التحركات للاعب كوسيلة لفتح ثغرات عند المنافس أو تجنب الهجوم المضاد للمنافس مع إمكانية الهجوم المضاد بعد ذلك ، ويتحقق ذلك من خلال إستخدام التحرك للأمام أو الخلف فى خط عمودى على نقطة تمركز اللاعب وسط الملعب إتجاه (6، 12).

إما من خلال التدريب على ترشيد إسهام تحركات القدمين كوسيلة للدفاع أو الإعداد

للهجوم من قبل اللاعب يستخدم اللاعب الإتجاهات القطرية (أ،ب،ج،د) مع الإستفادة من

الدوران ونقل حركة الجسم سواء فى الإتجاه القطرى الأمامى (أ،د) او الاتجاه القطرى الخلفى

(ب,ج) مع إرتباطهما بالتنفيذ الإيجابي لأساليب الهجوم , أو الدفاع , أما القسم الثالث من الإتجاهات الخاصة بتحركات اللاعب تحتوى على الإتجاهين (3,9) فإنها تسمح للاعب بالانتقال الحركى لجسمه للجانب مع إستمرارية تنفيذ للأداء الحركى للأسلوب الهجومى , أو الدفاعى

(139.138:2)

ويذكر أحمد محمد حسان (2014م) أن فلسفة مسابقات الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه تتبلور فى كيفية الإعداد الجيد للهجوم سواء كان هجوماً "بسيطاً" - "مركباً" - على شكل موجات هجومية) لى يحقق اللاعب النقاط باستخدام فنون رياضة الكاراتيه , واستخدام المهارات الفنية المناسبة لطبيعة مواقف اللعب المختلفة من أجل الفوز بالمباراه .(3:1)

ويضيف كل من شريف محمد العوضى، عمر لبيب (2004م) أن إتقان اللاعب للهجوم فى مختلف الإتجاهات يمكنه من الوصول إلى المنافس بسهولة , وسرعة ؛ مما يصعب مهمة المنافس فى التصدى لهجومه , كما يساعد اللاعب فى سهولة الدفاع ضد هجمات المنافس , وتتميز تدريبات الكوميتيه بالحركة المستمرة وسرعة الأداء المتغير والخاطف ولذا يجب على اللاعب تأدية المهارات الفنية (هجومية- دفاعية- هجومية مضادة) بصورة أسرع من منافسه وفى الإتجاه المناسب سواء كان فى الإتجاه المستقيم أو الإتجاه القطرى حسب إمكانيات اللاعب وظروف المباراة وإمكانيات المنافس وذلك حتى يتحقق الفوز ؛ لذلك فدقة تحديد خط سير اللاعب عند قيامه بالهجوم عامل رئيسى فى نجاح هذا الهجوم وإحراز الفوز فى المباريات. (363:6)

ويشير الباحث أن أداء كل الفنون اللازمه للهجوم الناجح فى جميع الإتجاهات , والمحاور المختلفة حول المنافس يساعد اللاعب على النجاح فى فتح ثغره , أو ثغرات فى دفاع المنافس ثم إختراق مجاله , وتسجيل النقاط , وتحقيق الأداءات الهجومية المطلوبة فى أقل زمن ممكن.

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	مجموع النقاط	النسبة المئوية %
وضع الإستعداد	أحمر	1.00	8	100
	المجموع		8	100
	أزرق	1.00	8	100
	المجموع		8	100
الاعداد للهجوم	هجوم	6.00	48	43.63
	ثبات	3.88	31	28.18
	تحرك	3.25	26	23.64
	التحام	0.63	5	4.55
	المجموع		110	100
	بسيط	8.38	67	60.91
	موجى	4.38	35	31.82
نوع الهجوم	مضاد بسيط	صفر	صفر	صفر
	مضاد موجى	صفر	صفر	صفر
	قطرى بسيط	0.88	7	6.36
	قطرى موجى	0.13	1	0.91
	المجموع		110	100
	45 ث الاولى	7.50	60	54.50
	45 ث الثانية	6.25	50	45.50
زمن الهجمة	المجموع		110	100
	يوكو	1.00	8	57.14
	وزاري	صفر	صفر	صفر
نقاط أداء ناجح	ايبون	0.75	6	42.86
	المجموع		14	100
	تحذير تصنيف 1	1.00	8	8.42
نقاط أداء فاشل	تحذير تصنيف 2	0.88	7	7.37
	غير مؤثر	8.75	70	73.68
	نقاط للمنافس	1.25	10	10.53
	المجموع		95	100

جدول (1)

التحليل الفني المرئي لبطولة الجمهورية 2023 (14 سنه) بنات

يتضح من جدول (1) أن جميع اللاعبين والمنافسين قد استخدموا وضع الإستعداد (أحمر / أزرق) بمعدل تكرار (8) بنسبة (100%)

كما يوضح الجدول أن مجموع نقاط الحالة الهجومية للمنافس يبلغ (110) : حيث بلغ مجموع نقاط الهجوم (48) بنسبة (43.63%) ، وبلغ مجموع نقاط الثبات (31) بنسبة (28.18%) ، كما بلغ مجموع نقاط التحرك (26) بنسبة (23.64%) ، وبلغ مجموع نقاط الإلتحام (5) بنسبة (4.55%) وذلك من إجمالي نقاط الحالة الهجومية للمنافس .

ويوضح الجدول أن مجموع نقاط نوع الهجوم يبلغ (110) : حيث بلغ مجموع نقاط الهجوم البسيط (67) بنسبة (60.91%) ، وبلغ مجموع نقاط الهجوم الموجى (35) بنسبة (31.82%) ، كما بلغ مجموع نقاط الهجوم المضاد البسيط (صفر) ، و بلغ مجموع نقاط الهجوم المضاد الموجى (صفر) ، كذلك بلغ مجموع نقاط الهجوم القطرى البسيط (7) بنسبة (6.36%) ، كما بلغ مجموع نقاط الهجوم القطرى موجى (1) بنسبة (0.91%)، وذلك من إجمالي نقاط نوع الهجوم.

كذلك يوضح الجدول أن مجموع نقاط زمن الهجمة يبلغ (110) : حيث بلغ مجموع نقاط زمن (1) (60) بنسبة (54.50%) ، وبلغ مجموع نقاط زمن (2) (50) بنسبة (45.50%) وذلك من إجمالي نقاط زمن الهجمة.

ويوضح الجدول أن مجموع نقاط فاعلية الهجمة يبلغ (109) وقد بلغت (نقاط الأداء الناجح) (14) : حيث بلغ مجموع نقاط "يوكو" (8) بنسبة (57.14%) ، كما بلغ مجموع نقاط "وزاري" (صفر) ، وبلغ مجموع نقاط "إييون" (6) بنسبة (42.86%)، وذلك من إجمالي نقاط الأداء الناجح.

وأيضاً يوضح الجدول أن مجموع نقاط فاعلية الهجمة يبلغ (109) وقد بلغت (نقاط الأداء الفاشل) (95) : حيث بلغ مجموع نقاط تحذير "تصنيف1" (8) بنسبة (8.42%) ، كما بلغ مجموع نقاط تحذير "تصنيف2" (7) بنسبة (7.37%) ، وبلغ مجموع نقاط "غير مؤثر" (70) بنسبة (73.68%)، كما بلغ مجموع نقاط المناقس (10) بنسبة (10.53%) وذلك من إجمالي نقاط الأداء الفاشل .

وتتمثل مشكلة البحث من خلال ممارسة الباحث لرياضة الكاراتيه كلاعب, ومدرب , ومن خلال المتابعة للبطولات الدولية, والمحلية , ومن نتائج تحليل عدد 4 مباريات من بطولة الجمهورية للناشئات من تحت 14 سنة بنات لعام (2022م) والتي كانت أهم نتائجها كما يوضحها جدول (1) ومن نتائج الجدول لاحظ الباحث أن هناك قصور فى استخدام الأداءات الهجومية القطرية وتوظيفها, وعدم إستغلال مساحات اللعب المختلفة ؛ مما أدى ذلك إلى طول زمن الإعداد للهجمه, وزيادة عدد الخطوات خلال فترة الإعداد للهجمة, وزيادة زمن الهجمه, وضعف مستوى أداء الهجمه, وقلة إحراز النقاط, وقلة الهجمات المؤداه؛ مما يؤثر ذلك فى نتائج المباره , ومن هنا ظهرت أهمية البحث فى وضع برنامج للتطوير بعض الأداءات الهجومية القطرية وزيادة كفاءة الناشئين فى تنفيذ محددات الهجوم بالمستوى المطلوب لتحقيق الانجاز فى المباريات والفوز

هدف البحث:-

يهدف البحث إلى :-

التعرف فعالية تطوير بعض الأداءات الهجومية القطرية على محددات الهجوم ونتائج المباريات لناشئات الكوميتية, ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الفرعية الآتية:-
تطوير القدرات البدنية الخاصة لناشئات الكوميتيه.
تطوير الأداءات الهجومية القطرية لناشئات الكوميتيه.
تطوير محددات الهجوم لدى ناشئات الكوميتيه.
تحسن نتائج المباريات لناشئات الكوميتيه.

فروض البحث :-

في ضوء أهداف البحث أصاغ الباحثون الفروض الآتية:-

1. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين (القبلى, البعدى) لدى عينة البحث فى متغيرات القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدى.

2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلى , البعدى) لدى عينة البحث فى فاعلية بعض الموجات الهجومية لصالح القياس البعدى .
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلى , البعدى) لدى عينة البحث فى محددات الهجوم لصالح القياس البعدى .
4. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلى , البعدى) لدى عينة البحث فى نتائج المباريات لصالح القياس البعدى .

المصطلحات المستخدمة فى البحث:-

الآداءات الهجومية:

" هى مجموعة متكاملة من التحركات الإيجابية باستخدام المهارات الهجومية الفردية والمركبة فى جميع إتجاهات اللعب المختلفة وبمسافات مناسبة لتحقيق النقاط".(تعريف اجرائى)
الإستقامة:

"هى الهجوم على المنافس بالتحرك إتجاهه فى خط مستقيم تقريبا" (هجوم مباشر)
القطرية:

هى الهجوم على المنافس بالتحرك فى خط قطرى, أو مركب " (هجوم غير مباشر)

(363:6)

الهجوم المستقيم:

هو الهجوم الذى يتم فى إتجاهات التحرك الأصلية أو البسيطة للاعب وهى الإتجاه الأمامى والخلفى, والخارجى, والعلوى, والسلفى, والدورانى.(6:6)
الهجوم القطرى:

هو الهجوم الذى يتم فى إتجاهات التحرك الفرعية أو المركبة للاعب وهى الإتجاه الأمامى الخارجى, الأمامى الداخلى, الخلفى الداخلى, الخلفى الداخلى.(6:6)
الكوميتيه kumite:

هو منزله بين لاعبين متساويين فى نفس الدرجة, والوزن فى زمن محدد مسبقا ,ويحاول كل لاعب تنفيذ خطته الهجومية, والدفاعية على المناطق المصرح فيها بالهجوم للحصول على أكبر عدد من النقاط فى حدود زمن المباراة". (4:14)

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث:

شمل مجتمع البحث جميع لاعبات الكاراتيه بمركز شباب دماص , والمقيدين بالإتحاد المصرى للكاراتيه , والحاصلين على الحزام الاسود (1دان) , والحزام البنى 1 كحد أدنى , وذلك للمرحلة العمرية تحت 14 سنة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية باختيار 30 لاعبة من لاعبات الكوميتيه للمرحلة العمرية تحت 14 سنة بمركز شباب دماص والمقيدين بالإتحاد المصرى للكاراتيه , تم تقسيمهم طبقا لجدول (6) حيث يوضح تصنيف المجمع الكلى لعينة البحث.

جدول (2)

تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث ن=30

البيان		المؤسسات الرياضية	م
المجموعة الاستطلاعية	المجموعة التجريبية		
بنات	بنات		
8	22	مركز شباب دماص	1

يوضح جدول (6) أن العينة الأساسية اشتملت علي 30 لاعبة مقسم إلي 22 تجريبية, 8

إستطلاعية

شروط اختيار العينة :

1. أن لا يقل العمر التدريبى للاعبة عن سنتين كحد أدنى من تاريخ الاشتراك في البطولات .
2. أن تكون اللاعبة حاصل على الحزام الأسود 1دان والحزام البنى 1 كحد أدنى.
3. أن تكون اللاعبة مسجلة بالإتحاد المصرى للكاراتيه الموسم 2024/2023.

4. تمثل العينة لجميع الاوزان المحددة فى تلك المرحلة السنوية طبقا لقوانين الإتحاد المصرى للكاراتية.

5. أن يكون اللاعب مشترك فى بطولات تابعة للإتحاد والمنطقة على الأقل.

إعتدالية عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء عمليات التجانس لعينة البحث قبل تطبيق البرنامج فى متغيرات معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) التى قد تؤثر على المتغير التجريبي وجدول رقم (3)، يوضح تجانس عينة البحث.

جدول (3)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و المدى (أقل قيمة, أكبر قيمة)
و معامل الإلتواء للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية (ن=30)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المدى		معامل الإلتواء
				أقل	أكبر	
1	السن	15.50	0.509	15	16	0.00
2	الطول	168.23	0.942	150	185	-0.297
3	الوزن	69.03	8.382	60	85	0.577
4	العمر التدريبى	5.00	1.013	5	6	0.00

يتضح من جدول (3) أن معامل الإلتواء لجميع المتغيرات قيد الدراسة تتحصر بين (-) $3+$ وهذا يشير إلى أن عينة البحث تقع فى المنحنى الإعتدالى مما يدل على تجانس أفراد العينة فى هذه المتغيرات.

الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة فى جمع البيانات :

استخدم الباحثون فى جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالبحث الأدوات والأجهزة التالية:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر، والوزن بالكيلو جرام .
- ساعة إيقاف.
- كاميرا للتصوير البرنامج، والمباريات.
- جهاز كمبيوتر لعرض المباريات، والتحليل الفنى لها.

- وسائل لكم وركل حره.
- أقلام وعلامات إرشادية.
- بساط كاراتيه .
- وسادة لكم مقسمه علي شكل ثلاث دوائر (من تصميم الباحث).
- كيس لكم مرسوم عليه (5) دوائر من الأمام , (5) من الجانب الأيسر (من تصميم الباحث).
- ثقل 1 - 2 كجم.
- إستمارة لتسجيل البيانات.

تحديد القدرات البدنية الخاصة والأساليب الهجومية للعينة قيد البحث:

- قام الباحثون بإجراء إستطلاع رأي الخبراء وعددهم (7) خبراء . مرفق (1) وذلك لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة لناشئات الكومتيه فى رياضة الكاراتيه
- قام الباحثون بإجراء إستطلاع رأي الخبراء وعددهم (7) خبراء . مرفق (2) وذلك لتحديد أهم الأساليب الهجومية لناشئات الكومتيه فى رياضة الكاراتيه

شروط إختيار الخبير :

1. أن يكون حاصل على دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية, أو الماجستير على الاقل
2. مدرب حاصل على الحزام الاسود 5 دان, أو 3 دان على الاقل ولاتقل سنوات الخبرة عن (10) أعوام وله الخبرة الميدانية فى التدريب .
3. حكم درجة أولى عل الاقل .

الإختبارات المستخدمة قيد البحث:

- قام الباحثون بتحديد الإختبارات لقياس القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهارى للاعبى الكوميتيه الموضحة بجدول (4) , وفقا لرأى الخبراء وتتمثل فى الآتى. مرفق (3), (4)

جدول (4)

الإختبارات البدنية الخاصة المستخدمة فى البحث

م	القدرات البدنية	الإختبارات البدنية	وحدة القياس
1	- تحمل السرعة	الإختبارالخاص بمارة اللكمة المستقيمة المعاكسة , جياكو زوكي, Gyaku-zuki. الإختبار الخاص بمهارة الركلة الدائرية , مواشي جيرى, Mawashi-Geri	عدد
2	- تحمل الاداء المهارى	الإختبارالخاص بمارة اللكمة المستقيمة المعاكسة , جياكو زوكي, Gyaku-zuki. الاختبار الخاص بمهارة الركلة الدائرية , مواشي جيرى, Mawashi-Geri	عدد
3	-القوه المميزة بالسرعة	الإختبارالخاص بمارة اللكمة المستقيمة المعاكسة , جياكو زوكي, Gyaku-zuki. الاختبار الخاص بمهارة الركلة الدائرية, مواشي جيرى, Mawashi-Geri	عدد
4	التوافق بين العين والذراعين والرجلين	- إختبار الدوائر المرقمة	درجه
5	دقة التصويب باليددقةالتصويب بالرجلين	- التصويب في الدوائر المتداخلة	درجه
6	سرعة تحركات القدمين	- إختبار التقدم والتقهر	درجه
7	رشاقة تحركات الرجلين	- إختبار الاتجاهات الفرعية والاصليه	زمن
8	رشاقة الأداء المهارى الهجومى	- الهجوم في اتجاهات مختلفة	درجه

وقد روعى عند إختيار الإختبارات المستخدمة قيد البحث الشروط التالية:

- أن تقيس الإختبارات الموضوعة متغيرات البحث.

- توافر الأدوات والأجهزة الخاصة بالقياس .
- سهولة الإعداد والتنفيذ للاختبار .
- مراعاة أن تأخذ شكل وطابع الأداء فى البرنامج المقترح قيد البحث.
- مناسبة الاختبارات للمرحلة السنوية تحت 14 سنة .
- تميز الاختبارات بدرجة عالية من المعاملات العلمية للاختبارات.
- وأيضاً روعى عند وضع الأساليب الهجومية واختيارها:
- مناسبة الأساليب للمرحلة السنوية تحت 14 سنة .
- توافر الأدوات والأجهزة الخاصة بالتدريب على تلك الأساليب.
- مراعاة الفروق الفردية للاعبين.

خطوات إجراء التجربة:-

بعد أن تم إختيار العينة والاختبارات, والقياسات وكذلك وسائل جمع البيانات , قام الباحث بتنفيذ إجراءات البحث كالتى.

المرحلة التمهيديّة:-

إختيار المساعدين :

تم إختيار مجموعة من المساعدين فى إجراءات البحث لقياس القدرات البدنية الخاصة المستخدمة فى البحث. مرفق(5)
قام الباحثون بتدريب المساعدين على طرق القياس والتسجيل وأداء الاختبارات وتعريف أهداف الدراسة.

الدراسات الإستطلاعية:

المرحلة الأولى من الدراسة الإستطلاعية:

تم تحليل بطولة الجمهورية 2022 تحت 14 سنة بنين, وبنات جدول (1)
الهدف :- التعرف على أكثر الأساليب الهجومية استخدمها خلال البطولة مرفق(4).
المرحلة الثانية من الدراسة الإستطلاعية الثانية:
أجريت فى الفترة من 2023/1/1 إلي 2023/1/15
الهدف:

- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياس .
- تحديد الصعوبات التى تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات .
- التأكد من مناسبة البرنامج والتمرينات قيد البحث لعينة البحث .
- التأكد من صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة وأماكن التدريب .

التأكد من صلاحية إستمارات التسجيل الخاصة بالقياس .

النتائج :

- تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا وتدريب المساعدين عليها.
- تم تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والإختبارات والتغلب عليها.
- تم التأكد من مناسبة البرنامج والتمرينات قيد البحث للعينة وتم تحديد الأحمال المطلوبة .
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- تم التأكد من صلاحية إستمارات التسجيل الخاصة بالقياس وتدريب المساعدين عليها

المرحلة الثالثة من الدراسة الإستطلاعية الثالثة:

أجريت في الفترة من 2023/1/20 إلى 2023/1/29

الهدف : حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لإختبارات القدرات البدنية الخاصة.

النتائج : تم إيجاد معامل صدق التمايز للقدرات البدنية الخاصة عن طريق مقارنة نتائج 4 من ناشئات الكوميتيه المميزين بنتائج 4 من ناشئات الكوميتيه الأقل تميزا في درجة الحزام من نفس المرحلة السنوية للبينين جدول (5)، (6).

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعتين المتميزة وغير المتميزة

للبنات في بعض الإختبارات البدنية الخاصة - الصدق (ن=8)

المتغيرات	الزمن	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
(جياكوزوك ي) للذراعين	10ث	14.00	1.15	5.75	0.96	8.25	11.00**
	20ث	22.50	4.91	9.75	0.96	12.75	11.91**
	40ث	52.50	1.29	17.25	4.43	36.25	15.29**
يمين	10ث	13.75	1.71	7.25	0.96	6.5	6.64**
	20ث	24.50	0.58	11.25	1.71	13.25	14.70**
	40ث	54.50	1.29	21.25	1.89	33.25	29.02**
(مواشي جيري) للرجلين	15ث	19.50	7.85	5.00	1.83	14.5	3.59**
	25ث	22.75	2.63	10.50	2.38	12.25	6.91**
	45ث	32.25	2.50	12.50	2.38	19.75	11.44**
شمال	15ث	13.75	3.86	4.25	1.26	9.5	4.68**

مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة العدد (٤) ٢٠٢٤

16.37**	12.5	0.82	9.00	1.29	21.50	25ث	
14.06**	20.5	0.96	10.75	2.75	31.25	45ث	

* مستوى الدلالة عند 0.05

** مستوى الدلالة عند 0.01

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المتميزة والغير متميزة في جميع المتغيرات البدنية الخاصة عند مستوى دلالة 0.01** ، مما يدل على صدق هذه الإختبارات

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعتين المتميزة وغير المتميزة

للبنات في الإختبارات البدنية الخاصة - الصدق (ن=8)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التوافق	3.00	1.41	0.500	0.58	2.5	3.27**
	1.75	0.50	0.50	0.58	1.25	3.27**
	14.00	2.83	0.25	0.50	13.75	9.57**
الدقة	44.25	2.83	19.50	2.65	24.75	6.50**
	45.25	8.46	20.50	1.29	24.75	5.78**
	21.75	2.06	7.00	4.08	14.75	6.45**
السرعة (حر)	31.00	1.63	9.75	0.96	21.25	22.45*
	39.00	2.16	24.00	1.83	15	10.61*
	0.87	0.05	0.68	0.03	0.19	6.61**
رشاقة الأداء المهاري	18.75	4.35	8.50	1.29	10.25	4.52**
	23.00	2.16	13.25	2.22	9.75	6.29**

* مستوى الدلالة عند 0.05

** مستوى الدلالة عند 0.01

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المتميزة والغير متميزة في جميع المتغيرات البدنية الخاصة عند مستوى دلالة 0.01^{**} ، مما يدل على صدق هذه الإختبارات.

تم إيجاد معامل الثبات للقدرات البدنية الخاصة باستخدام طريقة تطبيق الإختبار على عينة مكونة من (8 لاعبات) و إعادة الإختبار على نفس العينة بعد خمسة أيام مع مراعاة توحيد ظروف القياس ، إيجاد معامل الإرتباط بين القياسين الأول والثاني للعينة الإستطلاعية لحساب معامل الثبات للقدرات البدنية الخاصة جدول (7)،(8).

جدول (7)

معامل الإرتباط بين القياسين الأول والثاني للبنات

في الإختبارات البدنية الخاصة (الثبات) (ن=8)

المتغيرات	الزمن	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة "ر"
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
(جياكوزو كي) للذراعين	شمال 10ث	9.88	4.52	10.00	4.44	0.93**
	20ث	16.13	6.96	16.38	6.69	0.93**
	40ث	34.88	19.08	34.25	19.62	0.98**
يمين	10ث	10.50	3.70	10.13	4.12	0.96**
	20ث	17.88	7.18	17.75	7.36	0.98**
	40ث	37.88	17.84	37.75	17.98	0.92**
(مواشي جيري) للرجلين	يمين 15ث	12.25	9.38	12.13	9.51	0.99**
	25ث	16.63	6.95	16.63	6.95	1.00**
	45ث	22.38	10.79	22.63	10.49	0.98**
شمال	15ث	9.00	5.73	9.00	5.73	0.95**
	25ث	15.25	6.76	14.88	7.22	0.99**
	45ث	21.00	11.12	20.88	11.27	0.99**

* مستوى الدلالة عند 0.05

مستوى الدلالة عند 0.01

يتضح من جدول (16) وجود إرتباطا دالا إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للبنات في الإختبارات البدنية الخاصة ، مما يدل على تمتعها بمعاملات ثبات عالية.

جدول(8)

معامل الإرتباط بين القياسين الأول والثاني للبنات

في الإختبارات البدنية الخاصة (الثبات) (ن=8)

المتغيرات	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة "ر"
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
التوافق	1.75	1.58	1.75	1.58	0.89**
	1.13	0.83	1.13	0.83	0.83*
	7.13	7.59	7.13	7.59	1.00**
الدقة	31.88	14.14	32.13	13.85	1.00**
	32.88	14.37	33.38	13.86	0.89**
	14.37	8.43	14.50	8.26	1.00**
	20.38	11.43	19.75	12.24	0.92**
السرعة (حر)	31.50	8.23	32.25	7.44	0.92**
	0.77	0.11	0.78	0.10	1.00**
رشاقة الأداء المهاري	13.63	6.23	13.50	6.35	0.99**
	18.13	5.59	18.75	5.06	0.98**

مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة العدد (٤) ٢٠٢٤

* مستوى الدلالة عند 0.05

** مستوى الدلالة عند 0.01

يتضح من جدول (8) وجود ارتباطا دالا إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للبنات فى الإختبارات البدنية الخاصة ، مما يدل على تمتعها بمعاملات ثبات عالية.

المرحلة الأساسية:

خطوات إعداد البرنامج

تحديد الهدف من البرنامج التدريبى:-

يهدف البرنامج التدريبى إلى:-

تطوير القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهارى .

تطوير الموجات الهجومية القطرية ، الإرتقاء بمحددات الهجوم ونتائج المباريات.

تحديد أسس وضع البرنامج التدريبى:-

- مراعاة الهدف من البرنامج التدريبى.
- ملائمة محتوى البرنامج التدريبى لخصائص النمو للمرحلة السنية من تحت 14 سنة مع مراعاة الفروق الفردية.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى.
- إتباع الأسلوب العلمى فى تقنين وتنفيذ البرنامج المبنى على أسس نظرية بما يتناسب مع المرحلة السنية لعينة البحث.
- مراعاة الشمول والدقة فى إختيار وتنفيذ البرنامج التدريبى.
- إختيار التمرينات المناسبة للبرنامج والتي تتمثل فى :-
 - تمرينات للقدرات البدنية الخاصة .
 - تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء المهارى.
 - مباريات مشابهة للمباريات الرسمية.
- مراعاة التدرج فى الحمل والشدة عن طريق ترتيب المحتوى بحيث يبدأ من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

تحديد محتوى البرنامج:-

بعد إطلاع الباحثين على المراجع العلمية والأبحاث المتخصصة فى مجال رياضة الكاراتيه حدد الباحث محتوى البرنامج ووضعها فى إستمارة مرفق (6) وتم عرضها على الخبراء وعددهم (7) وذلك لتحديد محتوى البرنامج والجدول (9) يوضح نتيجة إستطلاع الرأى .

تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :

جدول (9)

آراء الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي

م	عناصر البرنامج	رأي الخبراء
1	مدة البرنامج	3 شهور
2	عدد الأسابيع	12 أسبوع
3	عدد الوحدات التدريبية	36 وحدة
4	الأحمال التدريبية المستخدمة	متوسط - عالي - أقصى
5	اسلوب التدريب المستخدم	التدريجي (بدني) - التموجي (مهاري)
6	الأختبارات المستخدمة	اختبارات للقدرات البدنية الخاصة

يوضح جدول (9) آراء الخبراء في تحديد عناصر البرنامج التدريب المستخدم.

توزيع الأزمنة والنسب المئوية لأجزاء الوحدة التدريبية للبرنامج المقترح:

جدول (11)

توزيع أزمنة البرنامج التدريبي الأسبوع الواحد

المجموع	الأسابيع												المحتوي		
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
240	15	15	15	15	21	12	18	18	30	24	30	30	ق	الإحماء	التمهيدي
4.19%	26.0%	26.0%	26.0%	26.0%	37.0%	21.0%	31.0%	31.0%	52.0%	42.0%	52.0%	52.0%	%		
394	-	30	40	30	45	39	24	32	45	40	33	36	ق	الإعداد البدني	الرئيسي
6.87 %	-	52.0%	70.0%	52.0%	78.0%	68.0%	42.0%	56.0%	78.0%	70.0%	58.0%	63.0%	%		
969	136	115	109	90	105	67	35	35	60	66	86	65	ق	الإعداد الخاص	المهاري
16.9%	2.4%	2%	1.9%	1.6%	1.8%	1.17%	6.0%	6.0%	1.1%	1.15%	1.5%	1.13%	%		
1095	-	-	-	168	141	137	128	117	103	103	103	95	ق	المباراتي	الختامي
19.1%	-	-	-	2.9%	2.5%	2.4%	2.2%	2.1%	1.8%	1.8%	1.8%	1.7%	%		
2856	672	672	504	336	336	168	168	-	-	-	-	-	ق	المجموع	
49.8%	11.7%	11.7%	8.8%	5.6%	5.6%	2.9%	2.9%	-	-	-	-	-	%		
180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	ق	المجموع	
3.14%	26.0%	26.0%	26.0%	26.0%	26.0%	26.0%	26.0%	26.0%	26.0%	26.0%	26.0%	26.0%	%		
5734	838	847	683	654	663	438	388	214	253	248	267	241	ق		
100%	14.6%	14.8%	11.9%	11.4%	11.1%	7.6%	6.8%	3.7%	4.4%	4.3%	4.7%	4.2%	%		

يتضح من جدول (11) :-

- نسبة الإحماء (21:52%) خلال كل أسبوع من أسابيع البرنامج .
- نسبة الإعداد البدنى العام (42 : 78%) خلال كل أسبوع من أسابيع البرنامج التدريبي.
- تراوحت نسبة الإعداد البدنى الخاص ما بين (6 : 2.4%) خلال كل أسبوع من أسابيع البرنامج التدريبي .
- تراوحت نسبة الإعداد المهارى (1.7 : 2.9%) خلال كل أسبوع من أسابيع البرنامج التدريبي.
- تراوحت نسبة التدريب المبارئى (2.9 : 11.7%) خلال كل أسبوع من أسابيع البرنامج التدريبي.
- بلغت نسبة التهدئة (50%) خلال كل أسبوع من أسابيع البرنامج التدريبي.

إجراءات البحث:

القياس القبلى :-

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلىة على مجموعة الدراسة فى الفترة من 2023/1/30 إلى 2023/2/2 بمركز شباب دماص.

تطبيق البرنامج المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد الدراسة وذلك لمدة (12) أسبوع فى الفترة من 2023/2/3 إلى 2023/4/24 بواقع (36) وحدات تدريبية فى الأسبوع خلال ثلاث أشهر وهى أيام (الأحد-الثلاثاء-الخميس) بزمى كلى (5734) دقيقة بحيث يتم التدريب فى تمام الساعة الرابعة عصرا" وقد قام الباحث بالتطبيق للوحدات بمساعدة من بعض المدربين المساعدين وتتكون الوحدات التدريبية من :

الجزء التمهيدي يتكون من:-

الإحماء بزمى كلى (240) دقيقة

الإعداد البدنى بزمى كلى (394) دقيقة

الجزء الرئيسى يتكون من:-

الإعداد الخاص بزمى كلى (969) دقيقة

الإعداد المهارى بزمى كلى (1095) دقيقة

الإعداد المبارئى بزمى كلى (2856) دقيقة

الجزء الختامى يتكون من :-

-التهدئة بزمى كلى (180) دقيقة

القياس البعدى :



قام الباحثون بالقياسات البعدية بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى المقترح مباشرة على عينة الدراسة فى إختبارات القدرات البدنية الخاصة والأداء المهارى وذلك فى الفترة من 2023/4/27 إلى 2023/4/29 وقد راعى الباحث نفس الشروط والظروف التى تم إتباعها فى القياسات القبلية. 12/3

المعالجات الإحصائية:

بعد الإنتهاء من جميع الإجراءات الخاصة بالبحث بتفريغ القياسات وتبويبها استخدم الباحث البرنامج الإحصائى (SPSS) واستعان بالمعالجات الإحصائية الآتية :
إختبار ت "T.test".
النسب المئوية.
المتوسط الحسابى Arithmetic Mean.
الإنحراف المعيارى Standard Deviation .
المدى.
معامل الإلتواء Skewness Coefficient.
دلالة الفروق اللاباروميتريية (بطريقة ويلكسون).
معامل الإرتباط لبيرسون SimpleCorrelation(person)coeffic

عرض ومناقشة نتائج الإختبارات البدنية الخاصة

مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة العدد (٤) ٢٠٢٤

عرض نتائج المجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية الخاصة بنين:-

جدول (13)

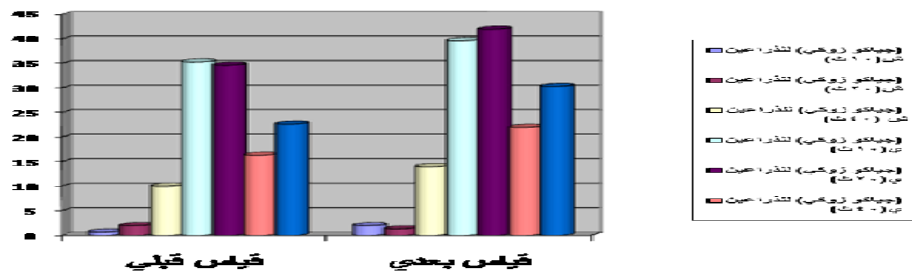
دلالات الفروق بين القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية

بنات لبعض الإختبارات البدنية الخاصة (ن=22)

المتغيرات	الزمن	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
(جياكوزو كي) للذراعين	شمال							
	10ث	10.09	0.811	14.00	0.873	-3.91	-19.91**	
	20ث	19.64	0.658	23.73	0.631	-4.09	-65.21**	
	40ث	47.91	2.021	52.18	1.622	-4.27	-43.96**	
	يمين	10ث	10.82	0.733	14.73	0.767	-3.91	-34.83**
	20ث	20.82	0.733	24.45	1.184	-3.64	-18.91**	
(مواشي جيري) للرجلين	يمين	15ث	8.91	0.921	13.00	-4.09	-65.21**	
	25ث	19.45	0.912	23.55	0.800	-4.09	-36.45**	
	45ث	29.91	1.601	33.73	1.518	-3.82	-30.43**	
	شمال	15ث	8.00	0.873	11.82	2.462	-3.82	-7.64**
	25ث	17.09	1.109	21.18	0.958	-4.09	-2083**	
	45ث	28.73	2.694	32.91	1.192	-4.18	-9.41**	

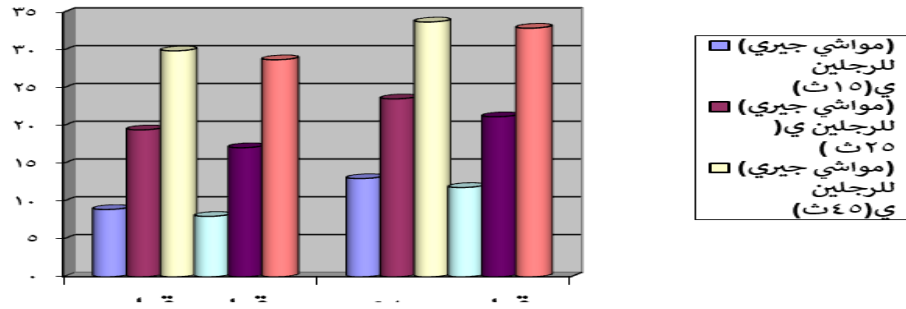
** مستوى الدلالة عند 0.01

* 0.05 مستوى الدلالة عند



شكل رقم (2)

دلالة الفروق بين القياسات (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية بنات لبعض الإختبارات البدنية الخاصة



شكل (3)

دلالة الفروق بين القياسات (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية بنات لبعض الإختبارات البدنية الخاصة

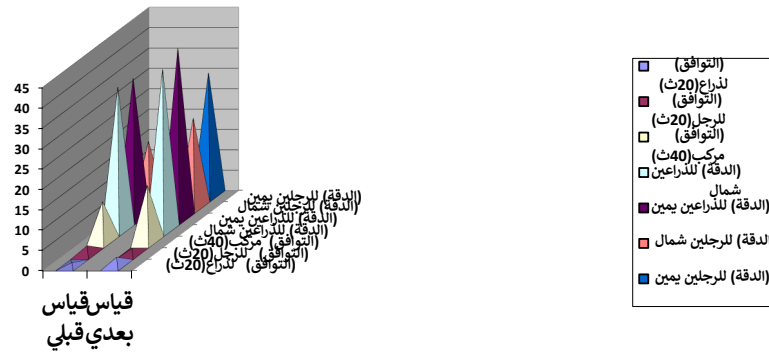
جدول (14)

دلالات الفروق بين القياسات القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية بنات لبعض الإختبارات البدنية الخاصة (ن=22)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التوافق	2.09	1.48	3.09	1.11	-1.00	-4.39**
	0.55	0.91	2.18	1.22	-1.64	-5.02**
	10.18	3.85	13.55	3.91	-3.27	-15.59**
الدقة	42.09	7.69	46.55	7.39	4.55	-31.14**
	43.64	5.78	49.55	4.87	-5.82	-4.64**
	17.00	6.52	24.55	5.59	-7.55	-12.31**
السرعة (حر)	24.09	5.71	30.64	4.71	-6.55	-15.22**
	29.09	1.11	25.18	1.29	3.91	11.90**
رشاقة الأداء المهاري	0.75	0.59	0.70	0.06	0.05	11.55**
	15.82	2.22	20.18	2.50	-4.36	-31.11**
	21.73	2.89	26.18	2.46	4.45	-15.65**

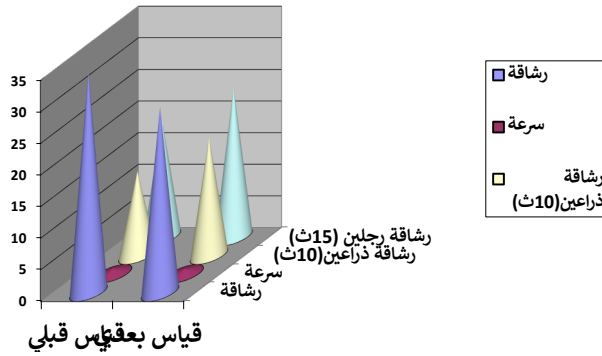
* مستوى الدلالة عند 0.05

** مستوى الدلالة عند 0.01



شكل رقم (4)

دلالة الفروق بين القياسات (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية بنات لبعض الإختبارات البدنية الخاصة



شكل رقم (5)

دلالة الفروق بين القياسات (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية بنات لبعض الإختبارات البدنية الخاصة

مناقشة النتائج للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية (بنات):-

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية بنات فى قياس المتغيرات البدنية الخاصة (للذراعين ،والرجلين) ، لصالح القياس البعدي ،وعند مستوى دلالة (0.01**).

ويتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية بنات فى قياس المتغيرات البدنية الخاصة (التوافق ، الدقة، السرعة، الرشاقة) ، لصالح القياس البعدي ،وعند مستوى دلالة (0.01**).

البرنامج التدريبي المقترح الذي استمر لمدة (12) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية خلال الأسبوع، والذي إحتوى على التمرينات التي تساعد على تنمية القدرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه للاعبات الكوميتيه.

ولقد اهتم الباحث بوضع تمرينات ترفع من كفاءة القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث ضمن البرنامج المقترح للتطوير بعض الموجات الهجومية ؛ لما لها من تأثير مباشر، وفعال في الأداء المهارى للاعبين إذ يمكن أن يفكر اللاعب جيدا في الموقف التنافسي بينه وبين المنافس ويتخذ القرار المناسب لأداء الموجة الهجومية المحددة بكفاءة وفاعلية ، وهنا يرجع القصور في كفاءة الأداء المهاري إلى ضعف جوانب القدرات البدنية الخاصة.

ويؤكد عماد عبدالفتاح السرسى (2001م) على ضرورة تنمية الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكوميتيه، وخاصة بعد تعديلات القانون الدولي لمسابقة الكوميتيه، ويجب أيضا أن تتم عمليات التقويم لهذه الصفات البدنية المهارية الخاصة في عملية دورية منتظمة من خلال القياسات البدنية، والإختبارات المهارية ، وبالتحليل المستمر للمباريات حتى يتمكن الإكتشاف المبكر لنواحي القصور في أى من الجانبين البدنى، والمهارى وبالتالي وضع التقويم المناسب فى الوقت المناسب.(8:157)

وتتفق نتائج البحث مع كل من وجيه أحمد شمذني (1995م) ، ومحمد سعد علي (1999م) ، أحمد محمود ابراهيم (1991م) أن هناك علاقة إيجابية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة، وبين مستوى الأداء المهارى، والخططى حيث أظهرت النتائج تحسنا فى الصفات البدنية، وزيادة نسبة مساهمتها فى الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى ، ويظهر ذلك فى زيادة فاعلية الهجوم فى المباريات (3:148,147) (15:286,285)

وتتفق نتائج البحث مع ما أشار إليه كل من روي شيفارد **Roy Shepherd**

(1982م) وأكازاكي واستريسفك **Okazake** ، **Stricevic** (1984م) وناشايما **Nashayama** (1982م) على أن تطوير الصفات البدنية الخاصة لها تأثير مباشر، ودور أساسى فى مستوى فاعلية الأداء البدنى، والمهارى وأنه فى حالة إفتقار اللاعب لهذه الصفات لايستطيع أن يتقن، أو يطور الأداء المهارى بسهولة.(17:13,12) (18:31,30) (19:119)

وتتفق نتائج البحث مع دراسة صالح عبد القادعتريس (2010م) ، (7) وأمل

فاروق على (2008م) (4) وحسين أحمد حجاج (2007م) (5) وياسر أحمد عيسى (2000م)

(16) علي أن البرنامج التدريبى المقترح قد أدى إلى تحسين القدرات البدنية الحركية الخاصة أثر بصورة إيجابية على المستوى المهارى.

ومما سبق تحقق الفرض الأول الذي ينص علي أنه:-

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى -البعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات القدرات البدنية الخاصة ولصالح القياس البعدى.

عرض ومناقشة الأداء المهارى

عرض نتائج المجموعة التجريبية فى الأداء المهارى بنين:-

جدول (15)

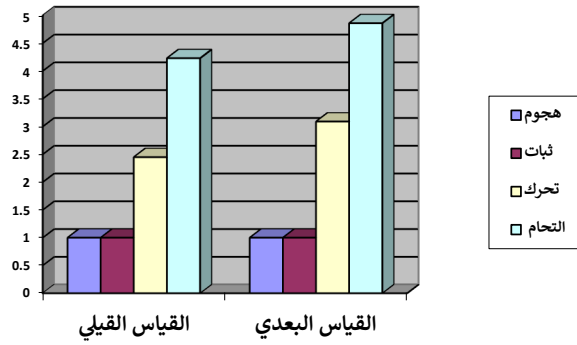
دلالات الفروق بين القياسات القبلىة و البعدية للمجموعة التجريبية

بنات لبعض متغيرات الأداء المهارى (ن=22)

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الاعداد	وضع	1.00	0.00	1.00	0.00	0.00
	الاستعداد	1.00	0.00	1.00	0.00	0.00
لل هجوم	الحالة	2.45	1.34	3.09	1.44	-2.38*
	الهجومية	4.23	1.97	4.86	1.69	-1.54
	للمنافس	4.05	1.94	5.18	1.99	-1.83
	التحام	1.00	0.00	2.14	1.64	-3.25**
	بسيط	7.27	3.87	3.50	1.59	3.77
نوع الهجوم	موجي	2.00	1.35	1.14	1.08	2.20 *
	مضاد بسيط	1.41	1.26	1.55	1.34	-0.42
	مضاد موجي	0.45	0.74	0.23	0.53	1.31
	قطري بسيط	0.77	1.15	5.73	2.43	-8.34**
زمن الهجمة	قطري موجي	0.00	0.00	3.09	1.19	-3.09
	(1)	6.73	2.59	8.18	1.94	-2.75**
	(2)	5.23	2.27	7.09	2.20	-3.51**

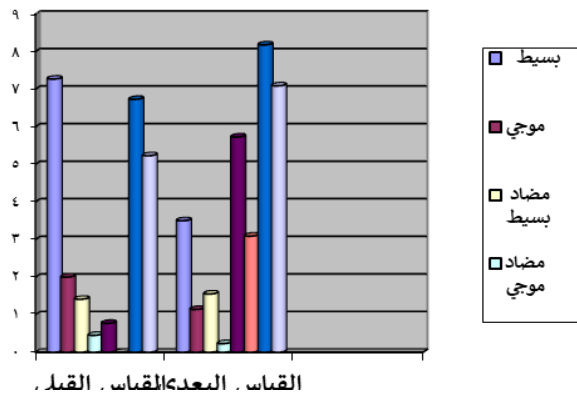
* مستوى الدلالة عند 0.05

** مستوى الدلالة عند 0.01



شكل رقم (6)

دلالة الفروق بين القياسات (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية بنات لبعض المتغيرات المهارية



شكل رقم (7)

دلالة الفروق بين القياسات (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية بنات لبعض المتغيرات المهارية

جدول (16)

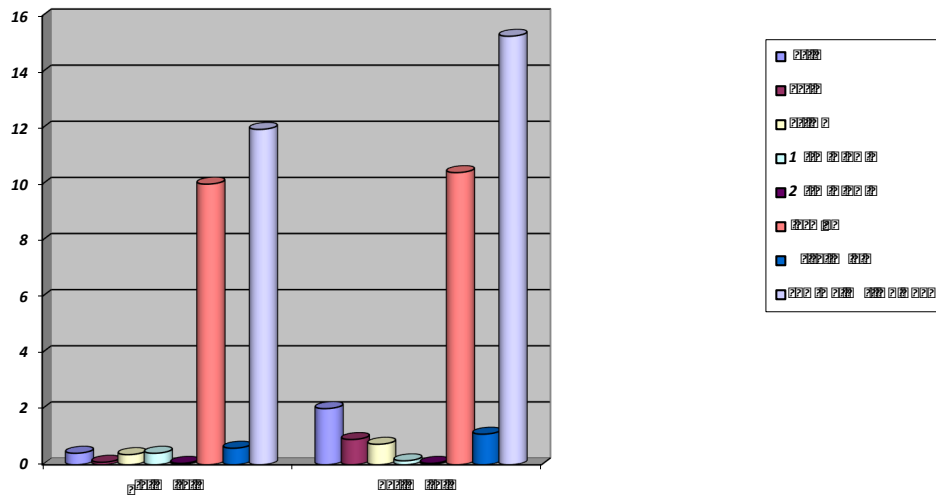
دلالات الفروق بين القياسات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية بنات في الإختبارات

المهارية (ن=22)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
فعالية الهجمة	يوكو	0.41	0.59	2.00	-1.59	-6.32**
	نقاط	0.09	0.29	0.90	-0.82	-5.24**
	اداء ابيون	0.36	0.66	0.73	0.63	-0.36
نقاط	تحذير تصنيف 1	0.41	0.50	0.14	0.27	2.03*
	تحذير تصنيف 2	0.05	0.21	0.05	0.21	0.00
	اداء	10.00	4.39	10.41	2.82	-0.58
	فاشل	0.59	0.96	1.09	0.87	-0.50
عدد الاساليب المستخدمة	11.95	4.11	15.27	3.60	-3.32	-4.14**

* مستوى الدلالة عند 0.05

** مستوى الدلالة عند 0.01



شكل رقم (8)

دلالة الفروق بين القياسات (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية بنات لبعض المتغيرات

المهارية

يتضح من جدول (15) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية بنات فى المتغيرات المهارية الخاصة بالحالة الهجومية للمنافس (هجوم ، التحام) لصالح القياس البعدى ، كما يوجد فروق دالة إحصائيا فى نوع الهجوم (بسيط، موجى، قطرى بسيط، قطرى موجى) لصالح القياس البعدى .
كذلك توجد فروق دالة إحصائيا فى متغير زمن الهجمة (1،2) لصالح القياس البعدى ، وعند مستوى دلالة (0.01 **).

كما يوضح الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية بنات فى باقى المتغيرات المهارية قيد البحث.
ويتضح من جدول (16) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية بنات فى المتغيرات المهارية الخاصة بالأداء الناجح وهى (يوكو، وزاري، ايون) ، وأيضا فى عدد الأساليب المستخدمة لصالح القياس البعدى ، وعند مستوى دلالة (0.01 **) ، كما يوجد فروق دالة إحصائيا فى الأداء الفاشل (تحذير تصنيف 1) لصالح القياس البعدى .

ويرجع الباحثون هذه الفروق إلى:

استخدام اللاعبين للأداءات الهجومية المقترحة وتغيير طرق أدائهم من عشوائية إلى هادفية وإعداد جيد للهجوم وفقا للموقف التنافسى .

استخدام تدريبات المسافة والتوقيت الهجومى على أدوات التدريب وفى التدريبات الزوجية بين اللاعبين، وبعضهم الأمر الذي زاد من قدرة اللاعبين على التوقع الهجومى الجيد، والأعداد الجيد للهجمة فى الوقت السليم .

زيادة قدرة اللاعبين الفنية فى استخدام الجمل الهجومية (البسيط ،الموجى،القطرى البسيط ، القطرى الموجى) بطريقة منظمة، وهدافة مما أدى فاعلية تلك الجمل الهجومية .
وأن إنخفاض الفروق فى القياس البعدى، وعدم وجود فروق فى بعض المتغيرات المهارية إلى زيادة أداء تلك المتغيرات فى القياس القبلى، أو الثبات على أدائها فى القياسين القبلى، والبعدى .

تعديل اللاعبين لطرق أدائهم الهجومي، واتسامهم بالإقتصاد فى الجهد، والإعداد المهارى الجيد، واستخدام الموجات الهجومية الموجه بدلا من العشوائية فى الهجوم، وأيضا إرتفاع درجة عدد الهجوم الناجح، وعدد الأساليب الهجومية الجيدة فى القياس البعدى عن القياس القبلى، وزيادة نسبة الفاعلية فى تحقيق النقاط فى المباريات

تأثير تطبيق البرنامج التدريبى، والإهتمام بتدريبات الإعداد الجيد للهجوم، وتدريبات التحركات فى الإتجاهات الفرعية المختلفة، وفتح ثغرات فى المنافس، وضبط التوقيت الهجومي الصحيح مما يؤدي الى فاعلية الهجمات، وتحقيق نسب كبيرة من النقاط .

قلة عدد الموجات الهجومية، والهجوم الناجح مما أدى إلى قلة النقاط فى القياس القبلى عن القياس البعدى لعينة البحث التجريبية.

تأثير البرنامج التدريبى المقترح للتطوير بعض الموجات الهجومية القطرية المقترحة والذي استمر لمدة (12) أسبوع بما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرات البدنية، والمهارية الخاصة وتدريب على الأساليب الهجومية فى تدريبات زوجية، وفردية المشروطة، والحره، ومباريات وهمية وتجريبية لتنفيذ جميع الوجبات الهجومية التى تم التدريب عليها لتعديل طرق أداء اللاعبين وتنمية القدرات الهجومية، والتحركات فى الإتجاهات الفرعية المختلفة، وزيادة قدرة اللاعبين على حسن إستغلال الموقف التنافسي، ومن ثم إتخاذ القرار الصحيح خلال المباريات، والقدرة على تسجيل النقاط ويؤكد ذلك نتائج جدول (15)، (16).

ويؤكد كل من شريف محمد العوضي، عمر لبيب (2004م) أن إتقان اللاعب للهجوم فى مختلف الإتجاهات يمكنه من الوصول إلى المنافس بسهولة، وسرعة؛ مما يصعب مهمة المنافس فى التصدى لهجومه، كما يساعد اللاعب فى سهولة الدفاع ضد هجمات المنافس، وتتميز تدريبات الكوميتيه بالحركة المستمرة وسرعة الأداء المتغير والخاطف ولذا يجب على اللاعب تأدية المهارات الفنية (هجومية- دفاعية- هجومية مضادة) بصورة أسرع من منافسه وفى الإتجاه المناسب سواء كان فى الإتجاه المستقيم أو الإتجاه القطرى حسب إمكانيات اللاعب وظروف المباراة وإمكانيات المنافس وذلك حتى يتحقق الفوز؛ لذلك فدقة تحديد خط سير اللاعب عند قيامه بالهجوم عامل رئيسى فى نجاح هذا الهجوم وإحراز الفوز فى المباريات. (363:6)

وتتفق نتائج البحث مع كل من محمد عبد الرحمن علي (2009م) , وشريف محمد العوضي, عمرليب (2004م) أن إجابة اللاعب للتحركات القدمين التي تمكنه من ضبط للمسافات المناسبة خلال النزال , وأيضا إيجاد مجالات, وزوايا متعددة لتلك المسافات , وكلما تميز المنافس بإجادة تحركات القدمين خلال النزال صعب ذلك مهمة اللاعب فى ضبط المسافات المختلفة خلال النزال ((6:171) (12:12)

وتتفق مع ما يشير محمود أحمد عبدالدايم (2009م) أن فاعلية الأداء الفنى تظهر فى قدرة اللاعب على التطبيق الفعلى , وأداء المهارات المختلفة بطريقة سليمة مع الإستخدام الأمثل للمكونات البدنية الخاصة أثناء الأداء . (13:29)

وتتفق مع محمد سعيد أبو النور (2002م) أنه يتوقف فاعلية أداء المهارات الهجومية المركبة على مدى التتابع الطبيعى لحركاتها, وإتجاهاتها فى سلسلة متصلة متنوعة, والتي سبق التخطيط لها من قبل اللاعب مع ملاحظة أن كل مهارة هجومية يجب أن تفتح ثغرة عند المنافس حتى يتمكن من تسديد المهارة التالية . (11:27)

ومما سبق تحقق ومما سبق تتحقق الفروض التالية التي تنص علي أن:-
توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلى, البعدى) لدى عينة البحث فى فاعلية بعض الموجات الهجومية ولصالح القياس البعدى .

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلى , البعدى) لدى عينة البحث فى محددات الهجوم ولصالح القياس البعدى .

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلى , البعدى) لدى عينة البحث فى نتائج المباريات ولصالح القياس البعدى .

الإستنتاجات والتوصيات

الإستنتاجات:-

فى ضوء أهداف الدراسة والإجراءات المتبعة ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية من نتائج تمكن الباحثون من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:-

- أدى البرنامج التدريبي إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلى والبعدى فى القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث لصالح القياس البعدى.
- أدى البرنامج التدريبي إلى تحسن الأداء المهارى لعينة البحث التجريبية وتنظيم الناشئات للهجوم والدفاع على عكس العشوائية فى أدائهم قبل تطبيق البرنامج.

- أدى البرنامج التدريبي إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في تطور وزيادة فاعلية الأداءات الهجومية لعينة البحث لصالح القياس البعدي.
- أدى البرنامج التدريبي إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في عدد الأساليب الهجومية المستخدمة لعينة البحث لصالح القياس البعدي.
- أدى البرنامج التدريبي إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في تحسن محددات الهجوم لعينة البحث لصالح القياس البعدي.
- أدى البرنامج التدريبي إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في زيادة عدد النقاط لعينة البحث لصالح القياس البعدي.
- أدى البرنامج إلى حسن إستغلال اللاعب الهجوم والدفاع في الإتجاهات الرئيسية و الفرعية المختلفة المتمثلة في الدوائر التدريبية .

التوصيات :-

- من خلال ما توصل إليه الباحثون من إستنتاجات يوصى بما يلي :-
- تطبيق البرنامج على الناشئين والناشئات بمراحلها العمرية المختلفة مع ملاحظة الفروق الفردية وإتخاذ الأحمال المناسبة لكل مرحلة .
- استخدام الأداءات الهجومية المستخدمة في الدراسة.
- الإسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت في تصميم البرنامج التدريبي الموجة للتطوير الأداء المهارى والبدنى وذلك بتطبيقه على عينات مماثلة.
- الإهتمام بتدريب اللاعبين بالتحركات خلال الإتجاهات الفرعية والرئيسية للملعب أثناء الهجوم مما يؤدي إلى فتح ثغرات في المنافس وتسجيل أكبر عدد من النقاط.
- استخدام الإختبارات البدنية المهارية التي استخدمها الباحث للوقوف على الحالة المهارية والبدنية للناشئ وناشئات الكوميتية.
- إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة والتي تتعلق بالأداء المهارى وربطها بالتحرك في الإتجاهات الرئيسية والفرعية للملعب على مراحل سنية مختلفة.

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- 1 أحمد محمد حسان : فاعلية تطوير بعض الموجات الهجومية القطرية على محددات الهجوم ونتائج المباريات لناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنين ، بنها 2014م.
- 2 أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضى النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية. 2005
- 3 أحمد محمود إبراهيم : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من (10-12) سنة, رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية, إسكندرية. 1991
- 4 أمل فاروق علي : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الجملة الإجبارية لناشئ الكاراتيه , بحث غير منشور , المجلة العلمية للعلوم والفنون , كلية التربية الرياضية للبنات , حلوان. 2008
- 5 حسين أحمد حجاج : تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض المحددات البدنية المهارية ومستوى تحسين الأداء للعبة الحركية (الكاتا) المؤداه بأسلوب الشوراي والشورين برياضة الكاراتيه , المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط , كلية التربية الرياضية , الإسكندرية. 2007
- 6 شريف عبد القادر : قواعد الهجوم كوميتيه , مذكرة غير منشورة , كلية التربية الرياضية , رقم الإيداع 2004/5490, المنيا. 2004
- 7 صالح عبد القادر : تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى فى رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط , عتريس رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , أسيوط. 2010



- 8 عماد عبد الفتاح : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الكاراتيه , رسالة
دكتوراه , كلية التربية الرياضية , طنطا 2001.
- 9 محمد سعد علي : أثر تطوير بعض القدرات الحركية على فاعلية الأداء المهارى للركلات للاعبى الكاراتيه
مرحلة (12-13) سن ناشئين , رسالة ماجستير غير منشوره , كلية التربية الرياضية للبنين
الإسكندرية. 1999.
- 10 محمد سعيد أبو النور : تأثير استخدام بعض المواقف اللعيبية الموجهة خططياً على فاعلية الأداء ونتائج المباريات
لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات للجزيرة ،
جامعة حلون ، القاهرة 2017م.
- 11 محمد سعيد أبو النور : فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الحركية على نتائج المباريات للاعبى الكاراتيه ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، الزقازيق 2002
- 12 محمد عبد الرحمن علي : أثر الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية
لدى ناشئ الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية. 2009
- 13 محمود أحمد عبد الدايم : تأثير برنامج بدنى مهارى على تنمية بعض المكونات البدنية والأداء الفنى للاعب اليومزا
فى رياضة التتايكوندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، المنصورة. 2009
- 14 وجيه أحمد شمندي : الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب ، القاهرة. 1991
- 15 وجيه أحمد شمندي : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى
الخططى لدى المصارعين، بحث غير منشورالمجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية
التربية الرياضية الهرم، حلوان. 1995
- 16 ياسر أحمد عيسى : تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمارين مشابهة للأداء الحركى بالانتقال على مستوى
الأداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه من (11-12) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية. 2000

ثانيا المراجع الاجنبية



- 17 **Nakayama, M.,** : Dynamic karate kodansha, international, LTD.
Tokyo1986.
- 18 **Okazake &
Stricevic** : The text book of modern karate, Kofansha
international, 1td, New York1984.
- 19 **Shepherd R. J.** : Physical Activity and Growth, Its. ed., Year Book
Medical Publishers Ins., Chicago1988.

ثالثا: مراجع الشبكة الدولية للمعلومات

- 20- بنك المعرفة المصري.
21- اتحاد مكنتبات الجامعات المصرية.
22- جوجل سكولر.
23- مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة