



تأثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة الحركية علي مستوى الأداء المهاري لتحقيق أفضلية

السنشو للاعبين رياضة الكاراتيه

*أ. د/ عماد عبد الفتاح عبد الرحيم السرسري

**أ. د / أيمن مسلم سليمان

*** م . م / محمود صالح عبد القادر

المقدمة ومشكلة البحث :

عصرنا الحديث شهد ثورة تقنية هائلة في مجالات العلوم المختلفة بصفة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة وأصبح الإنتصار الرياضي يترجم علي أنه إنتصار سياسي وفي المحافل الدولية يرفع علم الدولة الفائزة ويعزف السلام الوطني للدولة الحاصلة علي المركز الأول ومن هنا جاء الإهتمام بصناعة الأبطال الرياضيين في كل الرياضات الفردية والجماعية وإهتمام وزارة الشباب والرياضة واللجنة الأولمبية والدولة بتأهيلهم لتقلد المركز الأول .

ولقد أشارت كل من " خيرية السكري ، جابر بريقع " (٢٠٠٩م) " إلي : أهمية وجود برامج التدريب المنظمة والمقننة كركيزة تجعل الفرد يمتلك مستوى عالي من الصفات البدنية والمهارية حيث امتلاك الفرد مستوى عالي من تلك الصفات له أهمية بالغة لتحقيق التفوق الرياضي

(٩ : ٣١)

وعرفت نبيلة عبد الرحمن وآخرون (٢٠١١م) التدريب في المجال الرياضي بأنه : هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغيير المستمر ولا بد وأن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة . (١٦ : ١٣)

وقد أكد محمد علاوي (١٩٩٤م) أن معظم علماء التدريب أتفقوا علي أن تنمية القدرات البدنية هي المكون الأساسي الذي يساعد في الحصول علي أعلى المستويات وأن تنمية القدرات البدنية مرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية وأن القدرات البدنية تتنوع تبعاً لنوع النشاط الرياضي وأنه كلما تحسنت القدرات البدنية كلما إرتفع أداء المستوي المهاري . (١٤ : ٨٠)

* أستاذ تدريب الكاراتيه ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة المنوفية

** أستاذ التدريب الرياضي ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

*** مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد



وأوضح أحمد إبراهيم (١٩٩٥ م) أن : رياضة الكاراتيه إحدى الرياضات العريقة التي ظهرت منذ القدم وتعرف بأنها " فن إستخدام الأطراف كأسلحة طبيعية حيث تعد الأطراف الأربعة نقاطاً ضاربة قوية وهي تتدرج تحت بند رياضات الدفاع عن النفس " وأنها كرياضة من أرفع الفنون ووسيلة لبناء الشخصية الإنسانية وتؤكد علي النشاط الفكري ويمارسها البنين والبنات في الأعمار السنية المختلفة . (٣ : ٢ ، ١٥)

وقد ذكر وجيه شمندي (٢٠٠٢ م) أن : رياضة الكاراتيه من الأنشطة الفردية التي تتصف بالتغير السريع والمستمر لمواقف اللعب المختلفة مما يتطلب من اللاعب مقدرة عالية في الاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية وسرعة برمجة المواقف المتغيرة لكل من عمليتي الهجوم والدفاع من خلال التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل مع درجة فائقة من التحكم فيها . (١٧ : ١٨٥)

وذكر أحمد إبراهيم (٢٠١١ م) أنه : علي مدرب رياضة الكاراتيه أن يهدف إلي الإرتقاء بمستوي الإنجاز خلال الموسم وذلك بوضع تصور علمي لمقدار الإرتقاء بقدرات وإمكانات اللاعب عن طريق التخطيط العلمي . (٥ : ٣٩)

وقد ذكر صبحي حسانين (٢٠٠٤ م) أن : السرعة تعد مكون هام في أنشطة رياضية عديدة وهي إحدى عوامل الأداء الناجح في الأنشطة الحركية . (١٥ : ٢٩٢)
ولقد أشار دينتيمان Dintiman (١٩٩٨م) إلي أنه : من الضروري جداً إستخدام وسائل تدريب تضمن العمل في نفس المسارات العصبية والعضلية وبما هو مناسب لطبيعة الأداء الحركي الخاص بالرياضة التخصصية . (١٨ : ١٦٠)

ويضيف تراكي أوكازاكي واستيريسيفيك Okazaky & Astricevik (١٩٨٤م) أن الأداء الحركي للاعب الكاراتيه يحتاج في فترة الإعداد إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص والتوافق بالدرجة الأولى عن القدرات المختلفة الأخرى . (٢٠ : ١١٤)

وبمتابعة الباحثون تحديث القانون ومباريات أوليمبياد طوكيو ٢٠٢٠ م والتي شاركت فيها مصر بعدد (٥) لاعبين والتي أقيمت في الفترة من ٨/٥ - ٨/٧ / ٢٠٢١م وبإطلاعه علي نتائج الدورة تبين حصول مصر علي مركز أول لفريل أشرف ومركز ثالث لجيانا فاروق بينما لم يوفق كل من علي الصاوي وعبدالله ممدوح ورضوي السيد لتحقيق مراكز في الأوليمبياد ومن خلال خبرة الباحث كلاعب درجة أولي ومدرب كاراتيه مقيد بسجلات الإتحاد المصري للكاراتيه وكمعاون لهيئة تدريس مقرر الكاراتيه بالكلية وبسؤال بعض مدربين منتخب مصر عن المشاكل التي تعرض لها اللاعبين تبين أن منها عدم تركيز بعض المدربين علي إستخدام أفضلية السنشو وبالتالي لجوء



الحكام لتطبيق ال هانتيه كما حدث في مباراة جيانا فاروق في أولمبياد طوكيو مما دفع الباحث لطرق هذه المشكلة ودراستها بأسلوب علمي وتصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الحركية وأثره في تحقيق أفضلية ال سنشو للاعبين رياضة الكاراتيه .

وبالإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وفي حدود علم الباحثون في مجال رياضة الكاراتيه تبين أنه لا يوجد لدينا في الوقت الحالي دراسة علمية لهذه المشكلة من قبل الباحثين والمهتمين برياضة الكاراتيه مما دفع الباحثون لمحاولة التعرف علي هذه المشكلة ودراستها بأسلوب علمي من أجل التعرف علي تأثير استخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الحركية وأثره في تحقيق أفضلية ال سنشو للاعبين رياضة الكاراتيه .

أهمية البحث والحاجة إليه : تتمثل أهمية البحث في أنه :

- قد يؤدي البحث إلي الإرتقاء بمستوى السرعة الحركية لدي لاعبي الكاراتيه المرحلة السنوية (تحت ١٦) سنة كيو تخصص كوميتيه بفرع الإتحاد المصري للكاراتيه بالوادي الجديد .

- قد يؤدي البحث إلي الإرتقاء بالمستوى المهاري لدي لاعبي الكاراتيه المرحلة السنوية (تحت ١٦) سنة كيو تخصص كوميتيه بفرع الوادي الجديد للكاراتيه .

- قد تؤدي نتائج البحث إلي زيادة دافعية لاعبي رياضة الكاراتيه وإتقان الأساليب المهارية الهجومية لتحقيق الفوز عقب التعرف علي تأثير استخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الحركية وأثره في تحقيق أفضلية ال سنشو للاعبين رياضة الكاراتيه تخصص كوميتيه .

- قد تؤدي نتائج البحث إلي زيادة دافعية مدربي رياضة الكاراتيه والعمل علي رفع مستوى السرعة الحركية لدي اللاعبين والعمل علي تحقيق الأمان الزائد للاعبين حتي لا يلجأ الحكام لتطبيق قاعدة ال هانتيه في حالة التعادل .

هدف البحث : يهدف البحث الحالي إلي :

تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الحركية والتعرف علي أثره في تحقيق أفضلية ال سنشو لدي لاعبي رياضة الكاراتيه تخصص كوميتيه .

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديه لدي لاعبي الكاراتيه تخصص كوميتيه في السرعة الحركية لصالح القياسات البعديه

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديه لدي لاعبي الكاراتيه تخصص كوميتيه في مستوى الأداء المهاري للمهارات (قيد البحث) لصالح القياسات البعديه .



٣- توجد علاقة إرتباطية بين السرعة الحركية ومستوي الأداء المهاري للمهارات (قيد البحث)
لذي لاعبي رياضة الكاراتيه تخصص كوميتيه .

بعض المصطلحات الواردة فى البحث :

السرعة الحركية : (Motor Speed)

السرعة الحركية تعني أقصى إنقباض أو مجموعة إنقباضات أو إستجابة حركية للعضلة
فى أقل زمن ممكن وهى تنفيذ المهارة بسرعة ودقة وقد تصاحب بقوة فى أغلب الفعاليات الرياضية
وهى مزيج من زمن رد الفعل يتبعها مباشرة السرعة الحركية وهى القدرة على التحرك بسرعة عالية
تحت السيطرة . (١٣ : ٨٧ ، ٨٨)

السنشو : (Senshu)

(الأمان الزائد) أفضلية تسجيل أول نقطة مميزة صحيحة دون معارضة بعد منح النقطة بالطريقة
العادية يستدعي الحكم (آكا) أو (آو) سنشو بينما يرفع ذراعه المثنية مع مواجهة راحة اليد
لوجه الحكم نفسه . (٧ : ٤٨)

الهانتية (Hantei)

يدعو الحكم إلى إتخاذ قرار فى نهاية المباراة غير المحسومة بعد إطلاق صافرة قصيرة ذات نغمتين
ويصدر القضاة تصويتهم بإشارة العلم ويشير القاضي إلى تصويته برفع ذراعه ويقصد بها القرار
أو الحكم بعد إنتهاء وقت المباراة (فوز أو هزيمة) أثناء الترجيح . (٧ : ٤٧)

الدراسات المرجعية :

أولاً : الدراسات باللغة العربية :

١-دراسة " أحمد محمد سيد " (٢٠٢٣م) (٢) بعنوان : " تأثير إستخدام تدريبات التوازن (الحركي
, الثابت) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارة الركلة النصف دائرية المعاكسة
(أورا - ماواشي - جيرى) لناشئى الكاراتيه " وأستهدفت الدراسة تصميم تدريبات لتنمية التوازن
(الحركي - الثابت) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارة الركلة النصف دائرية
المعاكسة (Ura Mawachi Geri) لناشئى رياضة الكاراتيه بمحافظة الوادي الجديد وأستخدم
الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة
تجريبية واحدة على عينة قوامها (١٥) ناشئى المرحلة السنوية من ١٢-١٤ سنة تم إختيارها بالطريقة
العمدية وكان من أهم النتائج أن : البرنامج التدريبى كان له تأثير إيجابي فى تنمية القدرات البدنية
الخاصة قيد الدراسة كما أدى البرنامج التدريبى المقترح إلى تحسن ملحوظ فى مستوى أداء التوازن



الحركي والثابت ما بين (٦,١٧ - ٣٠,٢٠) كما أدى إلي تحسن في مستوى أداء مهارة الركلة النصف دائرية المعاكسة بنسبة تحسن ما بين (٣٧,٥٠ - ٣٩,١٢) .

٢- دراسة " إسلام دسوقي أحمد " (٢٠٢٠م) (٦) : بعنوان " برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات مقاومة الجسم الكلية في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية وتأثيره علي مستوى الأداء الفني لمهاتري الركلة النصف دائرية القصيرة والدفاع بالساعد للخارج للاعبى الكوميتيه " وأستهدفت الدراسة : تحسين مستوى الأداء المهاري لمهاتري الركلة النصف دائرية القصيرة والدفاع بالساعد للخارج أثناء المنافسات من خلال التعرف علي المتغيرات البيوميكانيكية للركلة النصف دائرية القصيرة والدفاعات الخاصة بها للاعبى الكوميتيه وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإستخدام التحليل الحركي والمنهج التجريبي بإستخدام (٣) مجموعات تجريبية الأولى بإستخدام تدريبات TRX والثانية بإستخدام تدريبات VIPER والثالثة بإستخدام الأسلوبين معاً علي عينة قوامها (٢٤) لاعب تحت ١٨ سنة تم إختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن : تدريبات المقاومة الخارجية للجسم Viper أدت إلي تحسن مستوى الأداء لدي لاعبى الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، دمج تدريبات المقاومة الكلية للجسم TRX والمقاومة الخارجية للجسم Viper أدت إلي تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبى الكوميتيه .

٣- دراسة " أحمد جمعة عواد " (٢٠١٩م) (١) بعنوان : " تأثير التدريب البليومتري على فاعلية الأداء المهارى لبعض الركلات للاعبى الكاراتيه" وأستهدفت الدراسة التعرف على : تأثير التدريب البليومتري على فاعلية الأداء المهارى لبعض الركلات للاعبى الكاراتيه وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام القياسات القبلية والبعدية لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٢٠) لاعب من لاعبى الكاراتيه المسجلين بالاتحاد المصرى للكاراتيه بإستاد بنها الرياضى تحت (٢٠) سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (١٠) والأخرى ضابطة (١٠) وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبى المقترح بمحتواه وخصائص تشكيل أحواله أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية فى تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث، البرنامج التدريبى المقترح أثر إيجابياً على مستوى أداء الركلات قيد البحث مما انعكس على زيادة فاعلية الأداء المهارى للاعبين .

٤- دراسة أيمن مسلم سليمان (٢٠١٩م) (٨) بعنوان : " قياس مستوى الثقافة التدريبية لدي مدربي الكاراتيه بواحات الوادي الجديد " وأستهدفت الدراسة التعرف علي : مستوى الثقافة التدريبية لدي مدربي الكاراتيه بواحات الوادي الجديد من خلال بناء مقياس للثقافة التدريبية لمدربي الكاراتيه بواحات الوادي الجديد ، قياس مستوى الثقافة التدريبية لدي مدربي الكاراتيه بواحات الوادي الجديد



وأستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث علي عينة قوامها (٢٠) مدرباً وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج : تصميم مقياس للثقافة التدريبية لمدربي الكاراتيه بواحات الوادي الجديد ذو معاملات علمية وحصول مدربي الكاراتيه بواحات الوادي الجديد علي مستوى ضعيف في الثقافة التدريبية لمحاور ثقافة المدرب عن النواحي البدنية والخطئية وعن إعداد البرامج التدريبية والحالة النفسية للاعبين .

٥- دراسة فاطمة محمود أحمد (٢٠١٧ م) (١١) بعنوان : " تحديد الخصائص الديناميكية لمهارة الركلة الدائرية الأمامية (كيزامي مواشى جيري) كأساس لوضع بعض التمرينات النوعية لدى لاعبات الكاراتيه " وأستهدفت الدراسة التعرف على : الخصائص الديناميكية كأساس لوضع بعض التمرينات النوعية لمهارة الركلة الدائرية الأمامية (كيزامي- ماواشي - جيري) لدى لاعبات الكاراتيه وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي (دراسة حالة) لملائمته وطبيعة الدراسة وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات رياضة الكاراتيه والمسجلات بالاتحاد المصري للكاراتيه لعام (٢٠١٥م) وعددهن (١) لاعبة منتظمة في التدريب وحقت عدد من البطولات المحلية وكان من أهم النتائج : أن التمرينات النوعية المقترحة لمهارة الركلة الدائرية الأمامية (كيزامي - مواشى جيري) أدت إلي تحسن في المستوى المهاري للركلة قيد البحث .

٦- دراسة عادل إبراهيم تقي الدين (٢٠٠٨م) (١٢) بعنوان : " تأثير برنامج للتدريبات النوعية علي فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه " وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج التدريبات النوعية علي مهارة الكنس المتبوع باللكم والركل علي الناشئين وأستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٣٠) لاعب كاراتيه من منطقة الدقهلية للكاراتيه أختيرت بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلي ظهور فروق واضحة في أداء الأساليب المهارية قيد البحث وأن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي زيادة فاعلية الأداء بإستخدام التدريبات النوعية .

ثانياً : الدراسات باللغة الإنجليزية :

١- دراسة (لايتون - layton) (٢٠٠٣) (١٩) بعنوان : (Bloking and countering in Traditional (shoto.kan karate kata) الدفاع والهجوم المضاد في (ال شوتوكان- كاتا) في الكاراتيه وكانت تهدف إلي التعرف على تحليل الأداء الهجومي والدفاعي لـ ٢٧ كاتا بمدرسة ال شوتوكان وأستخدم لباحث المنهج الوصفي علي عينة قوامها ٢٧ كاتا من مدرسة ال شوتوكان كاراتيه وتضم (١١٨٣) أسلوب مهاري هجومي ودفاعي وكان من أهم النتائج أن تبين تفصيل



أوسع للمهارات الدفاعية عن المهارات الهجومية وهو يفسر أن الكاراتيه طريقة للدفاع عن النفس وليس للهجوم والعنف .

وقد أجريت (٧) دراسات سابقة في الفترة الزمنية من (٢٠٠٣ وحتى ٢٠٢٣ م) وتراوحت العينة التي أجري عليها الباحثون دراساتهم ما بين (١ - ٣٠) لاعب وقد تم إختيار العينة بالطريقة العمدية وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي عدأ (٣) أبحاث فقط أستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الأبحاث التي أجريت .

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي .

مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من لاعبي رياضة الكاراتيه مستوي الدرجة الثانية (كيو) تخصص كوميتيه المرحلة السنية (تحت ١٦ سنة) بنين والمسجلين بقاعدة بيانات الإتحاد المصري للكاراتيه فرع الوادي الجديد وعددهم (٨١ لاعب) .

عينة البحث

قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الإتحاد المصري للكاراتيه فرع الوادي الجديد (منتخب الفرع) مستوي الدرجة الثانية (كيو) بنين المرحلة السنية (تحت ١٦ سنة) وعددهم (٦ لاعبين) مقيدين بسجلات الإتحاد المصري للكاراتيه فرع الوادي الجديد الموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م .

مجالات البحث :

المجال المكاني : ملاعب مركز شباب الخارجة محافظة الوادي الجديد .

المجال الزمني : تم التطبيق خلال الفترة من ٢٩/٦/٢٠٢٤ وحتى ١٢/٩/٢٠٢٤ م .

المجال البشري : عينة قوامها(٦) لاعب منتخب الكاراتيه بفرع الوادي الجديد .

إعتدالية توزيع عينة البحث :

قام الباحثون بالتحقق من التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية عن طريق حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري كما هو موضح في بيانات جدول (١) التالي :



جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار كولمجروف سميرونوف
في متغيرات النمو والعمر التدريبي للعيينة قيد البحث (ن=٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولمجروف سميرونوف	
					القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	السن	سنة	١٤.٧٣	٠.٨٩	٠.٣٩	٠.٩٩
٢	الطول	سم	١٥٨.٦٧	٥.٢٤	٠.٤٠	٠.٩٩
٣	الوزن	كجم	٥٨.١٧	٥.٠٧	٠.٤١	٠.٩٩
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.٧٧	١.١٧	٠.٤٦	٠.٩٨

يتضح من بيانات جدول (١) السابق أن : إختبار كولمجروف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيم أختبار كولمجروف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٣٩ : ٠.٤٦) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٩٨ : ٠.٩٩) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي .

أدوات جمع البيانات :

أستخدم الباحثون الأدوات والأجهزة المتنوعة التالية وفقاً للإمكانيات المتاحة وهي كالتالي :

أدوات وأجهزة القياس والتدريب :

وسائد للكم والركل - أطواق - كرات طبية - شريط لاصق - أحبال وثب - مقاعد سويدية - طباشير - أقماع تدريبية - أعلام - ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية _ كاميرا تصوير - شريط قياس بالسنتيمتر لقياس الأطوال والمسافات - بساط كاراتيه - ملعب خالي من العوائق (١٤ × ١٤ م) - جهاز ريستاميتير لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن .

الإستمارات

-الحصول علي الموافقات الإدارية الخاصة بالإجراءات التنفيذية للبحث .

-إستماره بيانات الناشئين عينة البحث (الاسم- السن- الطول- الوزن - العمر التدريبي) ونتائج

- إستماره إستطلاع رأي الخبراء والمتخصصين حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة. مرفق

(٢)

-إختبارات القدرات البدنية الخاصة . مرفق (٥)

- إستماره نتائج تقييم المستوى المهاري . مرفق (٦)

- إستماره رأي الخبراء في التدريبات النوعية المقترحة . مرفق (٧)



تصميم إستمارة إستبيان لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي رياضة الكاراتيه تخصص نزال فعلي (كوميتيه - Kumyte)

حيث قام الباحثون بتصميم إستمارة إستبيان تحتوي على أهم القدرات البدنية الخاصة المستخلصة من خلال تحليل المراجع والدراسات السابقة هذا وقد تم عرضها على السادة الخبراء لإختيار وتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة التي تتناسب مع المرحلة السنية والمهارات الأساسية قيد البحث .
مرفق (٢)

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أهم القدرات البدنية الخاصة بلاعبي رياضة الكاراتيه تخصص نزال فعلي (كوميتيه - Kumyte) (ن = ١٠)

م	القدرات البدنية الخاصة	نسبة الموافقة
١	القوة المميزة بالسرعة	١٠٠%
٢	التوافق	٧٠%
٣	الرشاقة	٨٠%
٤	المرونة	٧٠%
٥	التوازن الحركي (الديناميكي)	٨٠%
٦	القوة العظمي	٦٠%
٧	القوة الانفجارية	٧٠%
٨	تحمل السرعة	٨٠%
٩	تحمل القوة	٧٠%
١٠	تحمل الأداء	٦٠%
١١	السرعة الحركية	١٠٠%
١٢	السرعة الإنتقالية	٦٠%
١٣	قدرات الإدراك الحس - حركي	٧٠%
١٤	دقة الأداء	٧٠%
١٥	دقة الهدف	٧٠%

يتضح من بيانات جدول (٢) السابق أن : آراء السادة الخبراء في تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة حيث أرتضى الباحثون نسب إتفاق السادة الخبراء (٨٠ % : ١٠٠ %) لهذه القدرات وكانت كالتالي : (السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوازن الحركي - الديناميكي - تحمل السرعة) .



تصميم استمارة استبيان لتحديد الإختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي

رياضة الكاراتيه تخصص نزال فعلي (كوميتيه - Kumyte)

قام الباحثون بتصميم إستمارة إستبيان تحتوي على ما توصل إليه من نتائج تحليل بعض المراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة وتشتمل علي الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة وتم عرضها على الخبراء وذلك بهدف تحديد أفضل وأنسب الاختبارات وكانت نسبة الموافقة كما هو موضح في جدول (٣) التالي :

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي رياضة الكاراتيه تخصص نزال فعلي (كوميتيه - Kumyte) (ن = ١٠)

نسبة الموافقة	الإختبارات	القدرات البدنية الخاصة
٪١٠٠	إختبار العدو ٣٠ م من البدء المنطلق .	السرعة الحركية
٪١٠٠	إختبار ثني الذراعين كاملاً من الإنبساط المائل (١٥) ث	القوة المميزة بالسرعة
٪٨٠	إختبار الجري الزججى (بارو) .	الرشاقة
٪٨٠	إختبار الشكل الثماني .	التوازن الحركي "الديناميكي"
٪٨٠	إختبار تحمل السرعة للأسلوب (أوي - زوكي) .	تحمل السرعة
٪٨٠	إختبار تحمل السرعة للأسلوب (جياكو - زوكي) .	
٪٨٠	إختبار تحمل السرعة للأسلوب المهاري (يوراكن) .	
٪٨٠	إختبار تحمل السرعة للأسلوب(أورا - ماواشي - جيرى)	

يتضح من بيانات جدول (٣) السابق أن : آراء الخبراء في تحديد أهم الإختبارات التي تقيس

القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي رياضة الكاراتيه تخصص نزال فعلي (كوميتيه - Kumite)

حيث تراوحت نسب إتفاق السادة الخبراء ما بين (٪٨٠ - ٪١٠٠) لهذه الاختبارات وكانت

كالتالي :

إختبار العدو ٣٠ م من البدء المنطلق لقياس السرعة الحركية ، إختبار ثني الذراعين كاملاً من

الإنبساط المائل (١٥) ث لقياس القوة المميزة بالسرعة إختبار الجري الزججى (بارو) لقياس

الرشاقة ، إختبار الشكل الثماني لقياس التوازن الحركي "الديناميكي" ، إختبار تحمل السرعة

للأساليب المهارية قيد البحث وهي : (أوي - زوكي ، جياكو - زوكي ، يوراكن ، أورا -

ماواشي - جيرى) .



الإختبارات

- الإختبارات البدنية لبعض القدرات البدنية بعد العرض علي الخبراء وتحديد أهم القدرات المرتبطة بالأساليب المهارية قيد البحث . مرفق (٣)
- الإختبارات المهارية بمعرفة حكام الإتحاد في ضوء قواعد القانون الدولي للكاراتيه. مرفق (٦)

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار كولمجراف سميرونوف

في القدرات البدنية للعينة قيد البحث (ن=٦)

م	القدرات البدنية	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	إختبار كولمجراف سميرونوف	
						القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	السرعة الحركية	العدو ٣٠ م من البدء المنطلق .	الثانية	٧.٦٧	٠.٨٢	٠.٧٢	٠.٦٨
٣	القوة المميزة بالسرعة	ثني الذراعين كاملاً من الإنبطاح المائل (١٥) ث	العدد	٩.٠٠	١.٤١	٠.٤١	٠.٩٩
٤	الرشاقة	الجري الزجاجي (بارو)	الثانية	١٦.١٧	١.٨٣	٠.٥٨	٠.٨٩
٦	التوازن الحركي	الشكل الثماني .	الثانية	٩.١٧	١.١٧	٠.٥٥	٠.٩٣
٧	تحمل السرعة	للأسلوب المهاري (أوي - زوكي) .	الثانية	١١.٨٣	١.٨٣	٠.٨٤	٠.٤٨
٨		للأسلوب المهاري (جياكو - زوكي) .	الثانية	١٠.١٧	٠.٧٥	٠.٦٢	٠.٨٣
٩		للأسلوب المهاري (يوراكن)	الثانية	١١.٦٧	١.٢١	٠.٥١	٠.٩٦
١٠		للأسلوب المهاري (أورا - ماواشي - جيري)	الثانية	٩.٦٧	١.٠٣	٠.٧٢	٠.٦٨

يتضح من بيانات جدول (٤) أن : إختبار كولمجراف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيم إختبار كولمجراف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٤١ : ٠.٧٢) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٤٨ : ٠.٩٩) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي .

تصميم إستمارة إستبيان لتحديد أهم الإختبارات المهارية لدى لاعبي رياضة الكاراتيه تخصص نزال فعلي (كوميتيه - Kumite) :

قام الباحث بتقييم الأساليب المهارية (قيد البحث) وهذه الأساليب هي : (أوي - زوكي ، جياكو - زوكي ، يوراكن ، أورا - ماواشي - جيري) وتم تقييمها بنظام الدرجات بمعرفة حكام الإتحاد المصري للكاراتيه في ضوء قواعد قانون اللعبة ويتضح ذلك من بيانات جدول (٥) التالي .



جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار كولمجروف سميرونوف
في المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث (ن=٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولمجروف سميرونوف	
					القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	الأسلوب (أوي - زوكي) يمين	الدرجة	٣٠.٨٣	٠.٩٣	٠.٦٢	٠.٨٤
٢	الأسلوب (أوي - زوكي) يسار	الدرجة	٢٨.٨٨	٢.٩٦	٠.٥٩	٠.٨٨
٣	الأسلوب (جياكو - زوكي) الأداء يمين	الدرجة	٣١.٣٠	١.٠٠	٠.٧٠	٠.٧٢
٤	الأسلوب (جياكو - زوكي) يسار	الدرجة	٣٠.٩٧	٠.٩٤	٠.٦٨	٠.٧٤
٥	الأسلوب (يوراكن) يمين	الدرجة	٣١.٢٧	٠.٩٢	٠.٧٩	٠.٥٧
٦	الأسلوب (يوراكن) يسار	الدرجة	٣٠.٧٧	٠.٨٢	٠.٦٦	٠.٧٨
٧	الأسلوب (أورا - ماواشي - جيري) يمين	الدرجة	٢٨.٨٨	٢.٩٦	٠.٥٩	٠.٨٨
٨	الأسلوب (أورا - ماواشي - جيري) يسار	الدرجة	٢٨.٣٨	٢.٧٣	٠.٦٠	٠.٨٦

يتضح من بيانات جدول (٥) السابق أن : إختبار كولمجروف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيم أختبار كولمجروف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٥٩ : ٠.٧٩) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٥٧ : ٠.٨٨) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي .

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية

الصدق

تم حساب صدق المقارنة الطرفية للإختبارات المهارية قيد البحث عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لدرجات اللاعبين والبالغ عددهم (١٠) منهم (٥) نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث كمجموعة غير مميزة والمجموعة الأخرى (٥) من خارج مجتمع البحث كمجموعة مميزة وبيانات جدول (٦) التالي توضح ذلك .



جدول (٦)

دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين المجموعة المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث (ن=١ ن=٢=٥)

الاختبارات	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"
العدو ٣٠ م من البدء المنطلق	المجموعة المميزة	٥	٣.٢٠	١٦.٠٠	٢,٤٧
	المجموعة غير المميزة	٥	٧.٨٠	٣٩.٠٠	
ثني الذراعين كاملاً من الإنبساط المائل (١٥) ث .	المجموعة المميزة	٥	٧.٥٠	٣٧.٥٠	٢,١١
	المجموعة غير المميزة	٥	٣.٥٠	١٧.٥٠	
الجرى الزجراجى (بارو) .	المجموعة المميزة	٥	٣.٨٠	١٩.٠٠	٢,٠٩
	المجموعة غير المميزة	٥	٧.٢٠	٣٦.٠٠	
الشكل الثماني .	المجموعة المميزة	٥	٣.٢٠	١٦.٠٠	٢,٤١
	المجموعة غير المميزة	٥	٧.٨٠	٣٩.٠٠	
تحمل السرعة للأسلوب المهارى (أوي - زوكي) .	المجموعة المميزة	٥	٣.٦٠	١٨.٠٠	٢,٠١
	المجموعة غير المميزة	٥	٧.٤٠	٣٧.٠٠	
تحمل السرعة للأسلوب المهارى (جياكو - زوكي)	المجموعة المميزة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	٢,٦٥
	المجموعة غير المميزة	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	
تحمل السرعة للأسلوب المهارى (يوراكين) .	المجموعة المميزة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	٢,٦٣
	المجموعة غير المميزة	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	
تحمل السرعة للأسلوب المهارى (أورا - ماواشي - جيري) .	المجموعة المميزة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	٢,٦٤
	المجموعة غير المميزة	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	

يتضح من بيانات جدول (٦) السابق أن : وجود فروق غير دالة إحصائياً بين بين المجموعة المميزة وغير المميزة في القدرات البدنية للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٠١ : ٢.٦١) وهي أقل من ١.٩٦ عند مستوى (٠.٠٥) .



جدول (٧)

دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين المجموعة المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث (ن=١ ن=٢=٥)

المتغير	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"
الأسلوب (أوي - زوكي) يمين	المجموعة المميزة	٥	٣.٢٠	١٦.٠٠	٢.٤٧
	المجموعة غير المميزة	٥	٧.٨٠	٣٩.٠٠	
الأسلوب (أوي - زوكي) يسار	المجموعة المميزة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	٢.٦١
	المجموعة غير المميزة	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	
الأسلوب (جياكو - زوكي) يمين	المجموعة المميزة	٥	٧.٤٠	٣٧.٠٠	٢.٠٣
	المجموعة غير المميزة	٥	٣.٦٠	١٨.٠٠	
الأسلوب (جياكو - زوكي) يسار	المجموعة المميزة	٥	٧.٥٠	٣٧.٥٠	٢.١١
	المجموعة غير المميزة	٥	٣.٥٠	١٧.٥٠	
الأسلوب (يوراكن) يمين	المجموعة المميزة	٥	٣.٨٠	١٩.٠٠	٢.٠٩
	المجموعة غير المميزة	٥	٧.٢٠	٣٦.٠٠	
الأسلوب (يوراكن) يسار	المجموعة المميزة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	٢.٦١
	المجموعة غير المميزة	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	
الأسلوب (أورا - ماواشي - جيري) يمين	المجموعة المميزة	٥	٣.٢٠	١٦.٠٠	٢.٤١
	المجموعة غير المميزة	٥	٧.٨٠	٣٩.٠٠	
الأسلوب (أورا - ماواشي - جيري) يسار	المجموعة المميزة	٥	٣.٦٠	١٨.٠٠	٢.٠١
	المجموعة غير المميزة	٥	٧.٤٠	٣٧.٠٠	

يتضح من جدول (٧) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير

المميزة في المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٠١):

(٢.٦١) وهي أقل من ١.٩٦ عند مستوى (٠.٠٥) .



ثبات الاختبارات البدنية :

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق

الأول والثاني في القدرات البدنية قيد البحث (ن=٥)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠.٩٥	٠.٨٤	٧.٨٠	٠.٨٩	٧.٦٠	العدو ٣٠ م من البدء المنطلق .
دال	٠.٩٨	١.٥٨	٩.٠٠	١.٤٨	٩.٢٠	ثني الذراعين كاملاً من الإنبطاح المائل (١٥) ث .
دال	٠.٩٩	٢.٤١	١٥.٦٠	٢.٠٠	١٦.٠٠	الجري الزجرجي (بارو) .
دال	٠.٩٣	١.٣٠	٩.٢٠	١.١٤	٩.٤٠	الشكل الثماني .
دال	٠.٩٥	٢.٠٠	١٢.٠٠	١.٧٩	١٢.٢٠	تحمل السرعة للأسلوب (أوي - زوكي)
دال	٠.٩٦	٠.٨٤	١٠.٢٠	٠.٥٥	١٠.٤٠	تحمل السرعة للأسلوب المهاري (جياكو - زوكي) .
دال	٠.٩٥	٠.٨٤	١١.٨٠	١.٠٠	١٢.٠٠	تحمل السرعة للأسلوب (يوراكن) .
دال	٠.٩٥	٠.٨٤	٩.٢٠	٠.٨٩	٩.٤٠	تحمل السرعة للأسلوب (أورا - ماواشي - جيري) .

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٨٨

يتضح من بيانات جدول (٨) السابق أن : وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في جميع المتغيرات البدنية حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة للاختبارات قيد البحث ما بين (٠.٩٣ : ٠.٩٩) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .



جدول (٩)

معاملات الارتباط بين التطبيق

الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=٥)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠.٩٦	١.٥٧	٣٠.٦٤	٠.٩٦	٣٠.٩٨	الأسلوب (أوي - زوكي) يمين
دال	٠.٩٨	٢.٦٧	٢٩.٥٨	٢.٥٤	٢٩.٦٦	الأسلوب (أوي - زوكي) يسار
دال	٠.٩٣	١.٣٧	٣١.٢٢	١.٠٧	٣١.٤٢	الأسلوب (جياكو - زوكي) يمين
دال	٠.٩٨	١.١٣	٣٠.٩٩	١.٠١	٣١.٠٨	الأسلوب (جياكو - زوكي) يسار
دال	٠.٩٧	١.٠٧	٣١.٣٠	٠.٨٥	٣١.٤٨	الأسلوب (يوراكين) يمين
دال	٠.٩٧	١.٠٥	٣٠.٧٥	٠.٨٤	٣٠.٩٠	الأسلوب (يوراكين) يسار
دال	٠.٩٨	٢.٦٧	٢٩.٥٨	٢.٥٤	٢٩.٦٦	الأسلوب (أورا - ماواشي - جيرى) يمين
دال	٠.٩٦	٢.٧٨	٢٨.٨٦	٢.٥١	٢٩.٠٢	الأسلوب (أورا - ماواشي - جيرى) يسار

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٨٨

يتضح من بيانات جدول (٩) السابق أن : وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق فى جميع المتغيرات المهارية حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة للاختبارات قيد البحث ما بين (٠.٩٣ : ٠.٩٨) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات إستمارة رأي الخبراء في التدريبات النوعية المقترحة :

قام الباحثون بتصميم إستمارة إستبيان تحتوي على ما توصل إليه من نتائج تحليل بعض المراجع العلمية والأبحاث والدراسات العلمية السابقة وتشتمل على تدريبات نوعية مقترحة والتي قد تسهم فى الإرتقاء بالمستوي البدني والمهاري للأساليب (قيد البحث) وتم عرضها على السادة الخبراء وذلك بهدف تحديد أفضل وأنسب التدريبات المقترحة . مرفق (٧)
الدراسة الإستطلاعية :

المرحلة الأولى :

حيث قام الباحثون بإجراء المرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٧/٦ وحتى ٢٠٢٤/٧/٨م على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٥) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف :

- تحديد الصعوبات التي قد تواجه الباحثون خلال تطبيق القياسات والاختبارات البدنية والمهارية



- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات والأجهزة المستخدمة .
- تدريب المساعدين على كيفية المساعدة في فهم وإجراء الإختبارات والقياسات .
- دقة التنظيم وحسن سير العمل في القياس .

المرحلة الثانية :

حيث قام الباحثون بإجراء المرحلة الثانية من الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٧/١٠ وحتى ٢٠٢٤/٧/١٢ م على العينة الاستطلاعية وقوامها (٥) لاعبين حيث إن عينة البحث الاستطلاعية قوامها (٥) لاعبين كعينة مميزة وعدد (٥) لاعبين أقل في المستوى الفني كعينة غير مميزة لإجراء المعاملات العلمية للإختبارات للتأكد من الصدق والثبات للإختبارات (قيد البحث).

إجراءات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

تمت الإستعانة بعدد من المراجع العلمية في رياضة الكاراتيه وعلم التدريب والإختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث : مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبية - طريقة التدريب المناسبة للبرنامج - العناصر الأساسية للبرنامج - دورة الحمل المناسبة للبرنامج - درجة الحمل المناسبة للبرنامج وعن طريق إستبيان تم عرضه علي السادة الخبراء المتخصصين في مجال تدريب رياضة الكاراتيه لإختيار محاور البرنامج التي تتناسب مع المرحلة السنوية (قيد البحث) تحت (٦ اسنة) كما هو موضح في جدول (١٠) التالي :



جدول (١٠)

آراء الخبراء في محاور البرنامج التدريبي المقترح للاعبين رياضة الكاراتيه
المرحلة السنوية تحت (١٦ سنة)

م	المتغيرات	الإختيارات	النسبة المئوية
١	مدة البرنامج التدريبي المقترح	٨ أسابيع	%٨٠
		١٠ أسابيع	---
		١٢ أسبوع	%٢٠
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ وحدات أسبوعية	%٨٠
		٤ وحدات أسبوعية	%٢٠
		٥ وحدات أسبوعية	---
		٦ وحدات أسبوعية	---
٣	زمن الوحدة التدريبية اليومية	٦٠ق	---
		٩٠ق	%١٠٠
		١٢٠ق	---
٤	زمن التدريبات النوعية في الوحدة التدريبية الواحدة	١٠-٢٠ ق	%١٠
		١٠-٢٥ ق	%٦٠
		١٥-٣٠ ق	%٣٠
٥	طريقة التدريب المناسبة	التدريب الفترتي (منخفض ، مرتفع) الشدة	%١٠٠
		التدريب المستمر	---
		التدريب التكراري	---
٦	العناصر الأساسية للبرنامج	إعداد عام	%٢٥
		إعداد خاص	%٥٠
		ما قبل المنافسات	%٢٥
		منافسات	---
		الجزء التمهيدي : الإحماء (التهيئة) ، الجزء الرئيسي : القسم الاول تمرينات لتنمية القدرات البدنية الخاصة ، القسم الثاني تدريبات نوعية لتنمية الأساليب المهارية (قيد البحث) القسم الثالث التدريب علي الأساليب المهارية الجزء الختامي التهدئة (الإستشفاء)	%٨٠

يتضح من بيانات جدول (١٠) السابق أن : آراء السادة الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية تحت (١٦ سنة) حيث أرتضى الباحثون بنسب اتفاق السادة الخبراء النسبة



المؤوية الأعلى لهذه المحاور وبناءً على ذلك قام الباحثون بإعداد البرنامج التدريبي المقترح ليصبح كالتالي : (٨) أسابيع تدريبية ، (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠) ق ، زمن التدريبات النوعية في الوحدة التدريبية (١٥ - ٣٠) ق طريقة التدريب المستخدمة (التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة) العناصر الأساسية للبرنامج في الوحدة التدريبية الجزء التمهيدي : إحماء (تهيئة) ، الجزء الرئيسي : القسم الأول تمرينات لتنمية القدرات البدنية الخاصة ، القسم الثاني تدريبات نوعية لتنمية الأساليب المهارية (قيد البحث) القسم الثالث التدريب علي الأساليب المهارية (قيد البحث) ، الجزء الختامي التهديئة (الإستشفاء) .
الدراسة الأساسية :

القياسات القبليّة للمجموعة (قيد البحث) :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية وأشتملت على (السن ، الطول ، الوزن ، القياسات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة والأساليب المهارية (قيد البحث) وأجريت هذه القياسات بملاعب مركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد قبل تطبيق البرنامج في الفترة من ٢٩/٦/٢٠٢٤ م وحتى ١/٧/٢٠٢٤ م .

جدول (١١)

التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبليّة لأفراد العينة (قيد البحث)

اليوم	الموافق	القياسات التي تم إجرائها
الأول	السبت ٢٠٢٤/٦/٢٩	- إجراء قياسات الطول والوزن وإستيفاء بيانات السن والعمر التدريبي . - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بـ " السرعة الحركية " . - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بـ " القوة المميزة بالسرعة " .
	الأحد ٢٠٢٤/٦/٣٠	راحة
الثاني	الاثنين ٢٠٢٤/٧/١	- التقييم للقدرات البدنية الخاصة بـ " الرشاقة " . - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بـ " التوازن الحركي " . - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بـ " تحمل السرعة " .
	الثلاثاء ٢٠٢٤/٧/٢	راحة
الثالث	الأربعاء ٢٠٢٤/٧/٣	- التقييم لمستوى الأداء المهارى للأسلوب " أوي - زوكي " . - التقييم لمستوى الأداء المهارى للأسلوب " جياكو - زوكي " . - التقييم لمستوى الأداء المهارى للأسلوب " يوراكين " . - التقييم لمستوى الأداء المهارى للأسلوب " أورا - ماواشي - جيري " .
	الخميس ٢٠٢٤/٧/٤	راحة
	الجمعة ٢٠٢٤/٧/٥	راحة



يتضح من بيانات جدول (١١) السابق : التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبلية لأفراد العينة (قيد البحث) وقد تم تنفيذ هذه القياسات في الفترة من ٦/٢٩ وحتى ٢٠٢٤/٧/٣ م .
تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة الأساسية وذلك في الفترة من يوم السبت ٢٠٢٤/٧/١٣ م إلى يوم الأربعاء ١٣ / ٩ / ٢٠٢٤ م وذلك لمدة (٨) أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع هي أيام : السبت ، الاثنين ، الأربعاء ، زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة وكان التدريب في تمام الساعة الخامسة مساءً بملاعب مركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد .

جدول (١٣)

التوزيع الزمني للإعداد البدني العام على القدرات البدنية الخاصة

م	القدرات البدنية الخاصة	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة	الإجمالي بالدقيقة
١	السرعة الحركية	%٥٠	٤٨٨,٥ ق	٩٧٧ ق
٢	القوة المميزة بالسرعة	%١٠	٩٧,٧ ق	
٣	الرشاقة	%١٠	٩٧,٧ ق	
٤	التوازن الحركي	%٢٠	١٩٥,٤ ق	
٥	تحمل السرعة	%١٠	٩٧,٧ ق	
	الإجمالي	%١٠٠	٩٧٧ ق	

يتضح من بيانات جدول (١٣) السابق أن : إجمالي زمن السرعة الحركية (٤٨٨,٥) ق بنسبة %٥٠ ، القوة المميزة بالسرعة (٩٧,٧) ق بنسبة %١٠ ، الرشاقة (٩٧,٧) ق بنسبة %١٠ ، التوازن الحركي (١٩٥,٤) ق بنسبة %٢٠ ، تحمل السرعة (٩٧,٧) ق بنسبة %١٠. وكان إجمالي الزمن الكلي (٩٧٧) دقيقة .



جدول (١٤)

التوزيع الزمني للقدرات البدنية الخاصة علي أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

الإجمالي	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الاسابيع القدرات البدنية
٤٨٨,٥ ق	٥٨	٤٤	٥٦,٥٥	٦٥	٧٥	٧٥	٥٠	٦٠	السرعة الحركية
٩٧,٧ ق	١٩,٦٣	١٣	١٥,٣٧	١٠,٧٥	٩,٥	٧,٧	١٠	١٥	القوة المميزة بالسرعة
٩٧,٧ ق	١٢,٦٢	١٣	١٥,٣٨	٧,٥	٩,٥	٧,٧	١٠	١٥	الرشاقة
١٩٥,٤ ق	٢٥,٨	١٦,٨	٢٣,٧	٢٠,٥	٢٣,٤	٢٥,٨	٣٠	٢٦	التوازن الحركي
٩٧,٧ ق	١٢,٩٥	١٥,٢	١٨	١١,٢٥	١١,٦	١٢,٨	١٥	١٣	تحمل السرعة
٩٧٧ ق	١٢٩	١٠٢	١٢٩	١١٥	١٢٩	١٢٩	١١٥	١٢٩	المجموع

يتضح من بيانات جدول (١٤) السابق أن : إجمالي زمن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث في الأسبوع الأول (١٢٩) ق ، في الأسبوع الثاني (١١٥) ق ، في الأسبوع الثالث (١٢٩) ق ، في الأسبوع الرابع (١٢٩) ق ، في الأسبوع الخامس (١١٥) ق . في الأسبوع السادس (١٢٩) ق ، في الأسبوع السابع (١٠٢) ق ، في الأسبوع الثامن (١٢٩) ق بإجمالي (٩٧٧) ق وأن الزمن المستغرق لتنمية السرعة الحركية خلال البرنامج التدريبي المقترح (٢٤٤,٢٥) ق ، الزمن المستغرق خلال البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة (٩٧,٧) ق ، الزمن المستغرق خلال البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التوازن الحركي (٩٧,٨٥) ق ، الزمن المستغرق خلال البرنامج التدريبي المقترح لتنمية تحمل السرعة (٩٧,٤) ق ، الزمن الإجمالي المستغرق خلال البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات البدنية الخاصة (٩٧٧) دقيقة.



جدول (١٥)

التوزيع الزمني لجزء التدريبات النوعية على المتغيرات لتنمية القدرات البدنية والأساليب
المهارية

(قيد البحث) بالنسب المئوية والدقائق

الإجمالي بالدقيقة	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	التدريبات النوعية لتنمية المتغيرات المهارية (قيد البحث)
٤٨٠ ق	٢٤٠ ق	%٥٠	السرعة الحركية
	٤٨ ق	%١٠	أوي - زوكي (أداء يمين ، يسار)
	٧٢ ق	%١٥	جياكو - زوكي (أداء يمين ، يسار)
	٤٨ ق	%١٠	يوراكن (أداء يمين ، يسار)
	٧٢ ق	%١٥	أورا - ماواشي - جيرى (أداء يمين ، يسار)
	٤٨٠ ق	%١٠٠	الإجمالي

يتضح من بيانات جدول (١٥) السابق أن : التوزيع الزمني لجزء التدريبات النوعية المقترحة على المتغيرات لتنمية القدرات البدنية والأساليب المهارية (قيد البحث) كالتالي : زمن التدريبات النوعية المقترحة لتنمية التدريب علي السرعة الحركية (٢٤٠) ق بنسبة %٥٠ ، زمن التدريبات النوعية لتنمية الأسلوب المهاري (أوي - زوكي) أداء يمين ويسار (٤٨) ق بنسبة %١٠ ، زمن التدريبات النوعية لتنمية الأسلوب المهاري (جياكو - زوكي) (٧٢) ق بنسبة %١٥ ، زمن التدريبات النوعية لتنمية الأسلوب المهاري (يوراكن) (٤٨) ق بنسبة %١٠ ، زمن التدريبات النوعية لتنمية الأسلوب المهاري (أورا - ماواشي - جيرى) (٧٢) ق بنسبة %١٥ ، زمن التدريبات النوعية الإجمالي (٤٨٠) دقيقة بنسبة %١٠٠ .



جدول (١٦)

التوزيع الزمني لجزء التدريبات النوعية المقترحة على المتغيرات لتنمية القدرات البدنية
والأساليب المهارية (قيد البحث) بالدقائق على أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

الإجمالي	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الاسابيع التدريبات النوعية المقترحة لتنمية
٢٤٠ ق	٣٠	٣٠	٣٥	٣٠	٣٠	٢٥	٣٥	٢٥	السرعة الحركية
٤٨ ق	٥	٥	٥	٩	٥	٥	٩	٥	أوي زوكي
٧٢ ق	١٠	١١	١٠	٥	١٠	١٠	٦	١٠	جياكو - زوكي
٤٨ ق	٤	٨	-	٦	٥	١٠	٥	١٠	يوراكن
٧٢ ق	١١	٦	١٠	١٠	١٠	١٠	٥	١٠	أورا - ماواشي - جيري
٤٨٠ ق	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	الإجمالي

يتضح من بيانات جدول (١٦) السابق أن : التوزيع الزمني لجزء التدريبات النوعية المقترحة على المتغيرات لتنمية الأساليب المهارية (قيد البحث) بالدقائق على أسابيع البرنامج التدريبي (٤٨٠) ق لكل أسبوع (٦٠) ق تدريبات لتحسين السرعة الحركية (٢٤٠) ق ، تدريبات لتحسين الأسلوب المهاري (أوي - زوكي) (٤٨) ق ، تدريبات لتحسين الأسلوب المهاري (جياكو - زوكي) (٧٢) ق ، تدريبات لتحسين الأسلوب المهاري (يوراكن) (٤٨) ق ، تدريبات لتحسين الأسلوب المهاري (أورا - ماواشي - جيري) (٧٢) ق ليصبح زمن التدريبات النوعية لتنمية الأساليب المهارية إجمالي (٤٨٠) دقيقة .



جدول (١٧)

التوزيع الزمني لجزء الإعداد المهاري للأساليب المهارية (قيد البحث) بالنسب المئوية والدقائق

الإجمالي بالدقيقة	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	الأساليب المهارية
٧٠,٣ ق	٧٠,٣ ق	٪١٠	الأسلوب المهاري أوي - زوكي (أداء يمين)
	٧٠,٣ ق	٪١٠	الأسلوب المهاري أوي - زوكي (أداء يسار)
	٧٠,٣ ق	٪١٠	الأسلوب المهاري جياكو - زوكي (أداء يمين)
	١٠٥,٤٥ ق	٪١٥	الأسلوب المهاري جياكو - زوكي (أداء يسار)
	٧٠,٣ ق	٪١٠	الأسلوب المهاري يوراكن (أداء يمين)
	٧٠,٣ ق	٪١٠	الأسلوب المهاري يوراكن (أداء يسار)
	١٠٥,٤٥ ق	٪١٥	الأسلوب المهاري أورا - ماواشي - جيري (أداء يمين)
	١٤٠,٦ ق	٪٢٠	الأسلوب المهاري أورا - ماواشي - جيري (أداء يسار)
	٧٠,٣ ق	٪١٠٠	الإجمالي

يتضح من بيانات جدول (١٧) السابق أن : التوزيع الزمني لجزء الإعداد المهاري للأساليب المهارية (قيد البحث) كالتالي : التدريب علي الأسلوب المهاري أوي - زوكي (أداء يمين) (٧٠,٣) ق بنسبة ٪١٠ ، الأسلوب المهاري أوي - زوكي (أداء يسار) (٧٠,٣) ق بنسبة ٪١٠ ، الأسلوب المهاري جياكو - زوكي (أداء يمين) (٧٠,٣) ق بنسبة ٪١٠ ، الأسلوب المهاري جياكو - زوكي (أداء يسار) (١٠٥,٤٥) ق بنسبة ٪١٥ ، الأسلوب المهاري يوراكن (أداء يمين) (٧٠,٣) ق بنسبة ٪١٠ ، الأسلوب المهاري يوراكن (أداء يسار) (٧٠,٣) ق بنسبة ٪١٠ ، الأسلوب المهاري أورا - ماواشي - جيري (أداء يمين) (١٠٥,٤٥) ق بنسبة ٪١٥ ، الأسلوب المهاري أورا - ماواشي - جيري (أداء يسار) (١٤٠,٦) ق بنسبة ٪٢٠ بإجمالي الزمن الكلي (٧٠٣) دقيقة



جدول (١٨)

التوزيع الزمني لجزء الإعداد المهاري للأساليب المهارية (قيد البحث) على أسابيع
البرنامج التدريبي المقترح

الإجمالي	الثامن	السابع	السادس	الخامس	رابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع الأساليب المهارية
٧٠,٣ ق	-	١٠,٣	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	الأسلوب المهاري (أوي - زوكي) يمين
٧٠,٣ ق	١٠,٣	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	-	الأسلوب المهاري (أوي - زوكي) يسار
٧٠,٣ ق	-	١٠,٣	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	الأسلوب (جياكو - زوكي) يمين
١٠٥,٤٥ ق	١٠	١٥,٤٥	١٥	١٥	١٠	١٠	١٥	١٥	الأسلوب (جياكو - زوكي) يسار
٧٠,٣ ق	-	١٠,٣	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	الأسلوب المهاري (يوراكين) يمين
٧٠,٣ ق	-	١٠,٣	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	الأسلوب المهاري (يوراكين) يسار
١٠٥,٤٥ ق	١٥	١٥,٤ ٥	١٠	١٥	١٠	١٠	١٥	١٥	الأسلوب (أورا - ماواشي - جيري) يمين
١٤٠,٦ ق	٤٥,٧	٢٥,٩	٦	١٥	١١	١١	١٥	١١	الأسلوب (أورا - ماواشي - جيري) يسار
٧٠,٣ ق	٨١	١٠,٨	٨١	٩٥	٨١	٨١	٩٥	٨١	الإجمالي

يتضح من بيانات جدول (١٨) السابق أن : التوزيع الزمني لجزء الإعداد المهاري للأساليب المهارية (قيد البحث) على أسابيع البرنامج التدريبي المقترح الأسبوع الأول (٨١) ق ، الأسبوع الثاني (٩٥) ق ، الأسبوع الثالث (٨١) ق ، الأسبوع الرابع (٨١) ق ، الأسبوع الخامس (٩٥) ق ، الأسبوع السادس (٨١) ق ، الأسبوع السابع (١٠٨) ق ، الأسبوع الثامن (٨١) ق بإجمالي (٧٠٣) دقيقة .

وقد نفذ اللاعبون محتوى الأحمال التدريبية الخاصة بالجزء التمهيدي متمثلاً في الإحماء (التهيئة) خلال (٢٤) وحدة تدريبية في زمن قدره (٣٦٠ ق) وتضمنت التهيئة مجموعات من التمرينات تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة ولتنشيط الدورة الدموية مثل الجري في اتجاهات مختلفة ، الوثب ، الحجل ، تمرينات إطالة وذلك لتقبل أجهزة اللاعب العصبية والوظيفية محتوى الأحمال وقد روعي في التهيئة التدرج حيث كانت الشدة المستخدمة من (٣٠٪ - ٥٠٪) من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه وقد أستغرق تنفيذ محتوى تنمية القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) وهي (السرعة الحركية ، القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، التوازن الحركي ، تحمل السرعة) (٩٧٧ ق) بنسبة (٤٥,٢٣ ٪) وهذه التدريبات وجهت لتخدم العضلات المشاركة خلال أداء اللكمات



والركلات (قيد البحث) وتراوحت الشدة في هذا الجزء (٣٥٪ - ٥٠ ٪) كما نفذ اللاعبون الأحمال للتدريبات النوعية لتنمية الأساليب المهارية (قيد البحث) وأستغرق التنفيذ (٤٨٠ ق) بنسبة (٢٢,٢٢٪) من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح وهو (٢١٦٠ ق) ، وتراوحت الشدة في هذا الجزء (٢٠٪ - ٣٥ ٪) هذا وقد تم تنفيذ الأداء المهاري ويشتمل الأساليب المهارية (أوي - زوكي) أداء يمين ، يسار ، (جياكو - زوكي) أداء يمين ، يسار ، (يوراكن (أداء يمين ، يسار ، (أورا - ماواشي - جيري) أداء يمين ، يسار في زمن قدره (٧٠٣ ق) بنسبة (٣٢,٥٥٪) من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح وهو (٢١٦٠ ق) وتراوحت الشدة لهذا القسم من (٦٠ ٪ - ٩٥ ٪) وقد نفذ اللاعبون محتوى الجزء الختامي (التهدة - الإستشفاء) فى زمن قدره (١٢٠ق) خلال (٢٤) وحدة تدريبية وقد روعى أن يتضمن هذا الجزء على تمارينات تسهم فى الإسراع بعمليات الاستشفاء من آثار التدريب وأشتمل المحتوى لهذا الجزء تمارينات المرجحات بأنواعها ودورانات الذراعين والجذع والرجلين وتمارين الإسترخاء للأجهزة العاملة وبلغت الشدة التدريبية ما بين (٣٠ ٪ - ٥٠ ٪) مع إستخدام شدة أقل من المتوسطة والمتوسطة . مرفق (٨)

القياسات البعدية للمجموعة لأفراد العينة (قيد البحث)



جدول (١٩)

التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعدية لأفراد العينة (قيد البحث)

اليوم	الموافق	القياسات التي تم إجرائها
الأول	السبت ٢٠٢٤/٩/٧	- إجراء قياسات الطول والوزن وإستيفاء بيانات السن والعمر التدريبي . - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بـ " السرعة الحركية " . - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بـ " القوة المميزة بالسرعة " .
	الأحد ٢٠٢٤/٩/٨	راحة
الثاني	الاثنين ٢٠٢٤/٩/١٠	- التقييم للقدرات البدنية الخاصة بـ " الرشاقة " . - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بـ " التوازن الحركي " . - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بـ " تحمل السرعة " .
	الثلاثاء ٢٠٢٤/٩/١١	راحة
الثالث	الأربعاء ٢٠٢٤/٩/١٢	- التقييم لمستوى الأداء المهارى للأسلوب " أوي - زوكي " . - التقييم لمستوى الأداء المهارى للأسلوب " جياكو - زوكي " . - التقييم لمستوى الأداء المهارى للأسلوب " يوراكن " . - التقييم لمستوى الأداء المهارى للأسلوب " أورا - ماواشي - جيرى " .
	الخميس ٢٠٢٤/٩/١٨	راحة
	الجمعة ٢٠٢٤/٩/١٩	راحة

حيث أجريت القياسات البعدية بعد (٨ أسابيع) بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وذلك أيام السبت والاثنين والأربعاء والفترة من ٢٠٢٤/٩/٧ وحتى ٢٠٢٤/٩/١٢ م وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث وبنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف بعدها تم تجميع البيانات وجدولتها ومعالجتها إحصائياً .

الأساليب والمعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

قام الباحثون بإستخدام حزمة البرنامج الإحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (spss) في المعالجات الإحصائية للبيانات من خلال الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الارتباط " سبيرمان " .
- اختبار " ت " T. test .
- معادلة اختبار مان ويتنى .
- نسبة المئوية للتحسن % .



عرض نتائج البحث :

عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص علي أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في السرعة الحركية لصالح القياس البعدي " .

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

السرعة الحركية قيد البحث (ن=٦)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
إختبار العدو ٣٠ م من البدء المنطلق لقياس السرعة الحركية .	٠.٨٢	٥.٥٠	٠.٥٥	٧.٦٧	%٣٠.٩٩	٧.٠٥	دال

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٧٨

يتضح من بيانات جدول (٢٠) السابق أن : وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة البدنية (قيد البحث) لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧,٠٥) وبنسبة تحسن في السرعة الحركية بلغت (٣٠,٩٩ %) .



عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي " .

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

إختبارات الأداء المهاري قيد البحث (ن=٦)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الأسلوب (أوي - زوكي) يمين	٣٠.٨٣	٠.٩٣	٣٨.٥٣	٢.٧٢	٢٤.٩٧	٩.٩١	دال
الأسلوب (أوي - زوكي) يسار	٢٨.٨٨	٢.٩٦	٣٦.٨٢	٢.٣٤	٢٦.٤٧	٥.٦٣	دال
الأسلوب (جياكو - زوكي) يمين	٣١.٣٠	١.٠٠	٤٠.٨٣	٠.٨٦	٣٠.٤٦	٤.٦١	دال
الأسلوب (جياكو - زوكي) يسار	٣٠.٩٧	٠.٩٤	٤٠.٦٥	٠.٨٧	٣١.٢٧	٥.٩٩	دال
الأسلوب (يوراكن) يمين	٣١.٢٧	٠.٩٢	٤١.١٢	٠.٨٣	٣١.٥٠	٥.٣٤	دال
الأسلوب (يوراكن) يسار	٣٠.٧٧	٠.٨٢	٤١.٦٧	٠.٧٤	٣٥.٤٣	٣.٣٧	دال
الأسلوب (أورا - ماواشي - جيري) يمين	٢٨.٨٨	٢.٩٦	٣٦.٨٢	٢.٣٤	٢٧.٤٧	٥.٦٣	دال
الأسلوب (أورا - ماواشي - جيري) يسار	٢٨.٣٨	٢.٧٣	٣٩.٧٧	٢.١٩	٤٠.١١	٤.٥٥	دال

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٧٨

يتضح من بيانات جدول (٢١) السابق أن : وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٩.٩١:٤.٥٥) وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (٢٤.٩٧% : ٤٠.١١%) .

**عرض نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي أنه :** " توجد علاقة إرتباطية بين السرعة

الحركية وسرعة رد الفعل ومستوى الأداء المهارى للاعبى رياضة الكاراتيه "

جدول (٢٢)**معامل الارتباط بين السرعة الحركية وسرعة رد الفعل ومستوى الأداء****المهارى للاعبى رياضة الكاراتيه (ن=٦)**

المتغيرات	الأسلوب (أوي - زوكي) بين	الأسلوب (أوي - زوكي) يسار	الأسلوب (أداء بين)	الأسلوب (بيناكو - زوكي) يسار	الأسلوب (بوراكن - بين)	الأسلوب (بوراكن) يسار	الأسلوب (أورا - عاواشي) - بين (بيتر) يسار	الأسلوب (أورا - عاواشي) - بين (بيتر) يسار	مجموع الإستهيبان
السرعة الحركية	٠,٩٦	٠,٩٦	٠,٩٦	٠,٩٧	٠,٩٧	٠,٩٧	٠,٩٩	٠,٩٩	٠,٩٦

قيمة "ر" الجدولية = ٠.٨١

يتضح من بيانات جدول (٢٢) السابق أن : " توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السرعة الحركية ومستوى الأداء المهارى للاعبى رياضة الكاراتيه للعينه قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ر" الجدولية ما بين (٠.٩٤ : ٠.٩٩) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

مناقشة النتائج وتفسيرها**مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص علي أنه :** " توجد فروق دالة إحصائياً بين

متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديه في السرعة الحركية لصالح القياس البعدى " .

يتضح من بيانات جدول (٢٠) أنه : وجود نسبة تحسن في السرعة الحركية بلغت (٣٠,٩٩ %) ويرى الباحث هذا التحسن إنما يرجع إلي تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وهذا يتفق مع ما أشارت إليه كل من " خيرية السكري ، جابر بريقع " (٢٠٠٩م) " وهو أهمية وجود برامج التدريب المنظمة والمقننة كركيزة تجعل الفرد يمتلك مستوى عالي من الصفات البدنية والمهارية حيث إمتلاك الفرد مستوى عالي من تلك الصفات له أهمية بالغة لتحقيق التفوق الرياضي . (٩ : ٣١)

أيضاً تتفق نتائج البحث الحالي مع ما ذكرته نبيلة عبد الرحمن وآخرون (٢٠١١م) وهو أن التدريب في المجال الرياضي لا بد وأن يديره مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة . (١٦ : ١٣)



وقد أكد محمد علاوي (١٩٩٤م) علي ذلك حيث ذكر أن معظم علماء التدريب أتفقوا علي أن تنمية القدرات البدنية هي المكون الأساسي الذي يساعد في الحصول علي أعلى المستويات .
(١٤ : ٨٠)

وقد ذكر " أحمد إبراهيم " (٢٠٠٥م) أن : القدرات البدنية الخاصة تسهم في الارتفاع بالمستوى المهاري في النشاط الرياضي التخصصي للاعب وتحقيق الأداء الحركي الأمثل للمهارات الأساسية
(٤ : ٥٠٣)

وقد جاءت نتائج هذا البحث تتفق مع ما ذكرته خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع (٢٠١٥م) أن الأداء الناجح يعتمد من قبل أي رياضي وبشكل كبير على قدرة سرعة الإستجابة في الأداء الرياضي فالرياضي الذي يمتلك سرعة حركية عالية وزمن أقل لرد الفعل عادة ما يمثل ميزة تنافسية عن أقرانه الأقل منه . (١٠ : ١٣)
وبذلك يكون الفرض الأول والذي ينص علي أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في السرعة الحركية وسرعة رد الفعل لصالح القياس البعدي " . قد تحقق .

مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي " . من بيانات جدول (٢١) يتضح أن نسبة تحسن في المستوى المهاري للأساليب المهارية (قيد البحث) تراوحت ما بين (٢٤.٩٧٪ : ٤٠.١١٪) ويرجع الباحث هذا التحسن جاء نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح وجاءت نتائج البحث الحالي تتفق مع ما ذكرته " خيرية السكري ، جابر بريقع " (٢٠٠٩م) " وهو أهمية وجود برامج التدريب المنظمة والمقننة كركيزة تجعل الفرد يمتلك مستوي عالي من الصفات البدنية والمهارية حيث أن إمتلاك الفرد مستوى عالي من تلك الصفات له أهمية بالغة لتحقيق التفوق الرياضي . (٩ : ٣١)

وقد أكد علي ذلك محمد علاوي (١٩٩٤م) أن القدرات البدنية مرتبطة إرتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية وأنه كلما تحسنت القدرات البدنية كلما إرتفع أداء المستوى المهاري .
(١٤ : ٨٠)

وأيضاً تتفق نتائج البحث الحالي مع ما ذكره " أحمد إبراهيم " (٢٠٠٥م) أن : القدرات البدنية الخاصة تسهم في الارتفاع بالمستوى المهاري في النشاط الرياضي التخصصي للاعب وتحقيق الأداء الحركي الأمثل للمهارات الأساسية .
(٤ : ٥٠٣)



وبذلك يكون الفرض الثاني والذي ينص علي أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي " . قد تحقق

مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي أنه : " توجد علاقة إرتباطية بين السرعة الحركية وسرعة رد الفعل ومستوى الأداء المهاري للاعبين رياضة الكاراتيه " من بيانات جداول (٢٠) ، (٢١) ، (٢٢) وجود نسبة تحسن في السرعة الحركية بلغت (٣٠,٩٩ %) ونسبة تحسن في المستوى المهاري للأساليب المهارية (قيد البحث) تراوحت ما بين (٢٤.٩٧% : ٤٠.١١%) ومما سبق يتبين وجود علاقة إرتباطية بين السرعة الحركية أدت تتميتها بالتبعية إلي الإرتفاع بمستوي الأداء المهاري للأساليب المهارية (قيد البحث) وهذا ما يؤكد **محمد علاوي (١٩٩٤ م)** حيث ذكر أن معظم علماء التدريب أتفقوا علي أن تنمية القدرات البدنية مرتبط إرتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية وأنه كلما تحسنت القدرات البدنية كلما إرتفع أداء المستوى المهاري . (١٤ : ٨٠)

ثم جاء " **أحمد إبراهيم (٢٠٠٥ م)** ليؤكد أن : القدرات البدنية الخاصة تسهم في الإرتفاع بالمستوى المهاري في النشاط الرياضي التخصصي للاعب وتحقيق الأداء الحركي الأمثل للمهارات الأساسية . (٤ : ٥٠٣)

وجاء ذلك ليتفق مع ما ذكرته " **خيرية السكري ، جابر بريقع (٢٠٠٩ م)** " وهو لتطوير مهارات السرعة الحركية ربما يتحقق النجاح مع تعلم هذه المهارات من خلال الأداءات المتعاقبة للنشاط حتى تم إنشائها في المخ فالحركة الجيدة سوف تأخذ دائماً وقتاً أطول قليلاً لكي تتحسن وإذا أجريت المهارة ببطئ حتى المهارات الحركية المعقدة للغاية يمكن أن تتحقق للمرة الأولى من خلال أن تكون الحركة بطيئة بما يكفي في بادئ الأمر لحدوث تغذية راجعية للإحساس وهذا يسمح للتعديلات الصحيحة لكي تساعد كمرشد للتحسن فيجب علي المرء دائماً أداء نماذج حركية ترتبط بالحركات السريعة ويجب أن تؤدي الحركات مراراً وتكراراً قبل أن تستدعي من الذاكرة . دون الحاجة إلى التركيز على تعلم النماذج المرتبطة بهذه الحركات ولكن يجب علي الرياضي أن يصب تركيزه على الأداء بسرعة .

والسرعة الحركية هي سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة فهي تلك الصفة التي تسمح بإنجاز عمل سريع جداً لأحد أجزاء الجسم أو الجسم بكامله كما يمكن إعتبار رد الفعل كمقدمة للسرعة الحركية ويجب علي الرياضي أن يرى أولاً ويدرك الحاجة للرد علي اللاعب المنافس ويجب عليه التحرك بسرعة عالية لإنجاز المهمة المعنية . (٩ : ١٥)



وبذلك يكون الفرض الثالث والذي ينص علي أنه : " توجد علاقة إرتباطية بين السرعة الحركية وسرعة رد الفعل ومستوى الأداء المهاري للاعبى رياضة الكاراتيه " قد تحقق .

الاستنتاجات :

* أظهر البرنامج التدريبي المقترح علي اللاعبين تحسناً معنوياً فى جميع متغيرات البحث خلال القياسات البعدية وهذا يتضح من النسب التالية :

- السرعة الحركية بلغت نسبة التحسن (٣٠.٨٨٪)

المستوي المهاري :

* أظهر البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه على اللاعبين تأثيراً إيجابياً فى تنمية المستوي المهاري للمهارات (قيد البحث) وهذا يتضح من النسب التالية :

- الأسلوب المهاري (أوي - زوكي) يمين بلغت نسبة التحسن (٢٤.٩٧٪)

- الأسلوب المهاري (أوي - زوكي) يسار بلغت نسبة التحسن (٢٦.٤٧٪)

- الأسلوب المهاري (جياكو- زوكي) يمين بلغت نسبة التحسن (٣٠.٤٦٪)

- الأسلوب المهاري (جياكو- زوكي) يسار بلغت نسبة التحسن (٣١.٢٧٪)

- الأسلوب المهاري (يوراكن) يمين بلغت نسبة التحسن (٣١.٥٠٪)

- الأسلوب المهاري (يوراكن) يسار بلغت نسبة التحسن (٣٥.٤٣٪)

- الأسلوب المهاري (أورا - ماواشي - جيرى) يمين بلغت نسبة التحسن (٢٧,٤٧٪)

- الأسلوب المهاري (أورا - ماواشي - جيرى) يسار بلغت نسبة التحسن (٤٠,١١٪)

التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث الحالي يمكن الباحث أن يوصى بالتالي :

١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح خلال هذا البحث من قبل المدربين لتحسين مستوى الأداء المهاري فى المهارات (قيد البحث) للاعبى الكاراتيه تخصص مسابقة النزال الفعلى المرحلة السنية تحت ١٦ سنة (كيو) .

٢- الإهتمام بالتدريبات النوعية عند الإعداد والتخطيط لبرامج تدريب تنمية المهارات الهجومية المختلفة في رياضة الكاراتيه وذلك لما حققته من تقدم فى مستوى الأداء المهاري .

٣- الإسترشاد بنتائج البحث فى وضع برامج تدريب مشابهة لتنمية الأساليب الهجومية والدفاعية المختلفة في رياضة الكاراتيه .



- ٤- الإهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة وخاصة السرعة الحركية لما لها من أهمية خاصة للاعبين رياضة الكاراتيه تخصص نزال فعلي (كوميديه) .
- ٥- إجراء دراسات علمية لبرامج تدريب في ضوء المتابعة الدقيقة لتحديث قانون الكاراتيه .



المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية

١. أحمد جمعة عواد : " تأثير التدريب البليومتري على فاعلية الأداء المهارى لبعض الركلات للاعبى الكاراتيه " ، بحث علمى منشور ، مجلد (١٢) ، العدد (١) ، مجلة التحدى ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة العربى بن مهيدى أم البواقي ، ٢٠١٩ م .
٢. أحمد محمد سيد : " تأثير إستخدام تدريبات التوازن (الحركي - الثابت) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارة الركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا - ماواشي - جيري) لناشئي الكاراتيه " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الوادي الجديد ، ٢٠٢٣ م .
٣. أحمد محمود إبراهيم : "مبادي التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
٤. أحمد محمود إبراهيم : "موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
٥. أحمد محمود إبراهيم : " الموسوعة العلمية والتطبيقية . الإتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١١ م .
٦. إسلام دسوقي أحمد : " برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات مقاومة الجسم الكلية في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية وتأثيره علي مستوي الأداء الفني لممارتي الركلة النصف دائرية القصيرة والدفاع بالساعد للخارج للاعبى الكوميتيه " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٢٠ م .
٧. الإتحاد الدولي للكاراتيه : " قانون مسابقات الكوميتيه " ، ٢٠٢٤ م .
٨. أيمن مسلم سليمان : " قياس مستوي الثقافة التدريبية لدي مدربي الكاراتيه بواحات الوادي الجديد " ، بحث علمي منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، العدد (٤٨) ، ج (٣) ، مارس ٢٠١٩ م .
٩. خيرية السكري ، محمد جابر بريقع : " التدريب البليومتري لصغار السن " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، الجزء الثاني ، ٢٠٠٩ م .
١٠. خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع : " برامج تدريب السرعة " (السرعة الحركية زمن رد الفعل) ، الجزء الثاني ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١٥ م .



١١. فاطمة محمود أحمد : " تحديد الخصائص الديناميكية لمهارة الركلة الدائرية الأمامية (كيزامى - مواشى - جبرى) كأساس لوضع بعض التمرينات النوعية لدى لاعبات الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٧ م .
١٢. عادل إبراهيم تقي الدين : " تأثير برنامج للتدريبات النوعية علي فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨ م .
١٣. عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدرى نور الدين ، بديدة علي عبد السميع : تدريبات الساكيو (الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٧ م .
١٤. محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضى " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط١٣ ، ١٩٩٤م .
١٥. محمد صبحي حسانين : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة " ، ط ٦ ، ج ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
١٦. نبيلة أحمد عبد الرحمن ، سعدية عبد الجواد شيحة ، مها محمود شفيق ، ياسمين حسن النجار ، " المدرب والتدريب مهنة وتطبيق " ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١١م .
١٧. وجيه أحمد شمندى : " إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة النظرية والتطبيق " ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

ثانيا : المراجع باللغة الإنجليزية

18. Dintiman, Ward, " Tellez, sport speed, human kinetics" , U. S. A. 1998 .
19. layton : Bloking and countering in Traditional (shoto.kankarate kata) Pereep tual and Mdor skills, gornal .U.S.A , 2003.
20. Okazaky & Milorad V. Stricevic : " The text book of modern karate" , Kondansha international co., Tokyo 1984.