



مجلة سيناء لعلوم الرياضة



تأثير تدريبات السرعة الهجومية على احتساب النقاط في مباريات الكوميتيه لدى لاعبات الدرجة الاولى في رياضه الكاراتيه

* د/ مصطفى جلال عبد العظيم غانم

مدرس بكلية علوم الرياضة جامعة مدينة السادات

مستخلص البحث باللغة العربية



يهدف البحث الي التعرف علي مدى تأثير تدريبات السرعة الهجومية على احتساب النقاط في مباريات الكوميتيه لدى لاعبات الدرجة الاولى في رياضه الكاراتيه ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وقد بلغ العدد الإجمالي لعينة البحث (٣٠) لاعبه من الحاصلين على درجة الحزام الأسود الأول (دان ١) ، وكانت اهم النتائج تحسن القدرات الحركية الخاصة بسرعة الأداء الحركي المهاري للركلة النصف دائرية الامامية للذراع (شودان ما واشي جيرى) حيث كانت أقل درجة نسبة تحسن (١٧.٠٥٥ %) في الاداء بالقدم اليسرى للخلف في خط مستقيم وكانت أعلى نسبة تحسن (٣٤.٢٦٢ %) في الاداء بالقدم اليمنى للأمام في خط مستقيم .

مستخلص البحث باللغة الانجليزية

The effect of offensive speed training on scoring in kumite matches for first-class female karate players*** Dr. Mostafa Galal Abd ElAzem Ghanem**

The research aims to identify the extent of the impact of offensive speed training on calculating points in kumite matches for first-class female karate players. The researcher used the experimental method. The research sample was chosen intentionally from the research community. The total number of the research sample was (30) female players who had obtained the first black belt degree (Dan 1). The most important results were the improvement of motor abilities related to the speed of skillful motor performance of the front semi-circular kick of the trunk (Shodan Ma Washi Geri), where the lowest degree of improvement percentage was (17.055%) in performance with the left foot backward in a straight line, and the highest percentage of improvement was (34.262%) in performance with the right foot forward in a straight line .

مقدمة ومشكلة البحث :

المباريات رغم ان قانون الاتحاد الدولي للكراتيه يتم احتساب نقطة واحدة على كل تسجيل صحيح يحتسبه الحكم بينما يتم احتساب نقطتين أو ثلاثة لكل تسجيل صحيح بالرجل .

كما لاحظ الباحث ببطيء في أداء المهارات من قبل اللاعب المهاجم مما يودى الى عدم تسجيل النقاط ومن خلاله ايضا يتم عمل هجوم مضاد عليه مما يودى الى فقدان اللاعب للنقاط وخسارة المباراة

ولاحظ الباحث أيضا احتساب عدد (٢٣) تحذيرا بدرجات متصاعدة نتيجة استخدام مهارات الذراعين والرجلين الموجهة إلى منطقة الرأس والوجه (جو دان) التي تتميز بدرجة من الصوبة الفنية على اللاعبين لوجود بعض الضوابط والمعايير القانونية التي تزيد من درجة صعوبة التحكم في مهارات الذراعين والرجلين للرأس والوجه (جو دان)

وقد تم تحليل عدد هجمات الاداء الهجومي (المبادرة بالهجوم ، الهجوم المضاد) لكل من لاعبي المجموعة التجريبية واللاعبين المنافسين بالفرق الأخرى بدوري الدرجة الأولى كوميتيه أنسات حيث أنه قد تبين ان يوجد قصور في سرعة الأداء الهجومي للاعبين والذي يبدوا لنا من خلال نتائج التحليل الفني المرئي للمباريات كما هو مبين في الجدول التالي :-

تعتبر رياضة الكاراتيه من هذه الرياضات التي تحتوي على العديد من المهارات الدفاعية والهجومية والتي يؤديها اللاعب باليد أو الرجل بأسلوب هجومي بسيط (فردى) أو مركب عند المبادرة أو مباغته المنافس بالهجوم المباشر أو ردا على هجوم المنافس بالهجوم المضاد (سن نو سن - جو نو سن).

وفي ضوء نصوص القانون الدولي لرياضة الكاراتيه w.k.f. وتعديلاته التي توجب احتساب النقاط للاعب الاسرع في تسجيل الاداء الصحيح والتي وافقت تعديلات القانون حيث ميزت اللاعب الذى له أفضلية في تسجيل واحتساب اول نقطة محسوبة في المباراة فى حالات انتهاء المباراة بالتعادل

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله مدرس تدريب بالكلية للكراتيه وكمدرّب للكراتيه بالأندية المصرية ومن خلال التحليل الكمي لعدد (١٥) مباراة لدوري الدرجة الاولى سيدات (+١٨) سنة لموسم (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) حيث أكدت نتائج التحليل الفني للمباريات على كثرة استخدام اللاعبات لمهارات الذراعين والرجلين في الهجوم المباشر والهجوم المضاد بعدد (٩٥) تكرار بينما استخدمت مهارات الذراعين بعدد (٦٣) تكرار بنسبة (٦٦.٣٢ %). بينما استخدمت مهارات الذراعين بعدد (٣٢) تكرار بنسبة (٣٣.٦٨ %) من أجمالي الأداءات الهجومية خلال

جدول (١)

نتائج تحليل مباريات بطولة الدوري للدرجة الأولى آנסات لموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣

البيان	نوع الهجوم	عدد الهجمات	ناجح			فاشل
			يوكو	وازارى	إيبون	
اللاعب	المبادرة بالهجوم	٤٠	٧	٢	١	٣٠
	الهجوم المضاد	١٥	٤	١		١٠
المنافس	المبادرة بالهجوم	٢٢	١٠	٢	٢	٨
	الهجوم المضاد	١٨	٦	٣	٢	٧

لتدريب اللاعبين على تدريبات السرعة الهجومية

- أهداف البحث

يهدف البحث للتعرف على مدى تأثير تدريبات السرعة الهجومية على احتساب النقاط في مباريات الكوميتيه لدى لاعبات الدرجة الاولى في رياضته الكاراتيه

فروض البحث

(١) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي، البعدي) في السرعة الهجومية لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

(٢) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي، البعدي) في احتساب النقاط لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

(٣) توجد نسبة تحسن بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث

المصطلحات المستخدمة:

السرعة الهجومية *

هي قدرة اللاعب على التنفيذ السريع والفعال للهجمات بصورة صحيحة لتسجيل النقاط القانونية (يوكو - وازاري -

ومن خلال التحليل تبين ان عدد الهجمات الناجحة للاعب المهاجم (١٥) هجمه بنسبة (١٥.٧٩%) منهم (١٠) هجمات مبادرة ناجحة بنسبة (١٠.٥٣%) وعدد (٥) هجمات هجوم مضاد بنسبة (٥.٢٦%) وعدد الهجمات الفاشلة (٣٠) هجمة للمبادرة بالهجوم أي بنسبة (٣١.٥٧%) وعدد (١٠) هجمات هجوم مضاد بنسبة (١٠.٥٢%).

تبين ان عدد الهجمات الناجحة للمنافس (٢٥) هجمه بنسبة (٢٦.٣٢%) منهم (١٤) هجمة مبادرة ناجحة بنسبة (١٤.٧٤%) وعدد (١١) هجمة هجوم مضاد بنسبة (١١.٥٨%) وعدد الهجمات الفاشلة (٨) هجمة للمبادرة بالهجوم أي بنسبة (٨.٤٢%) وعدد (٧) هجمات هجوم مضاد بنسبة (٧.٣٧%).

وتبين ان نسبة عدد الهجمات الناجحة للاعب (٢٧.٢٧%) بينما كانت نسبة عدد الهجمات الناجحة للمنافس (٢٢.٥%).

لذلك يرى الباحث أهمية تدريب اللاعبين على استخدام تدريبات السرعة الهجومية لزيادة سرعة اداء المهارات في مباريات الكوميتيه وعلية فقد قام الباحث بهذه الدراسة بوضع برنامج تدريبي مقترح

إييون) بالأداء الحركي الهجومي المحدد
وفقا للمعايير القانونية الدولية للكاراتيه

إجراءات البحث

- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

- مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث كل اللاعبين (بنات) بمرحلة فوق (١٨) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٣: ٢٠٢٤) بمنطقة المنوفية والبالغ عددهم (٣٥) لاعبة والمسجلين بسجلات منطقة المنوفية والاتحاد المصري للكاراتيه.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وقد بلغ العدد

الإجمالي لعينة البحث (٣٠) لاعبة من الحاصلين على درجة الحزام الأسود الأول (دان ١) كحد أدنى وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين (عينة الدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة الأساسية) وقد تم استبعاد عدد (٥) لاعبين من مجتمع البحث لعدم مشاركتهم في بطولات الدوري الرسمية.

عينة الدراسة الاستطلاعية

تم اختيارهم بالطريقة العمدية من عينة البحث وقد بلغ عددهم (٢٠) لاعبة مقسمين الى مجموعتين إحداها المجموعة المميزة وعددهم (١٠) لاعبات ، والأخرى المجموعة غير المميزة وعددهم (١٠) لاعبات لإجراء المعاملات العلمية.

عينة الدراسة الأساسية

تم اختيارهم بالطريقة العمدية من عينة البحث وقد بلغ عددهم (١٠) لإجراء الدراسة الأساسية.

جدول (٢)

توصيف عينة البحث

البيان	المجموع	النسبة المئوية	الهدف
العينة الأساسية	١٠ لاعبة	٢٨.٥٧ %	الدراسة الأساسية
العينة الاستطلاعية	٢٠ لاعبة	٥٧.١٤ %	المعاملات العلمية
المستبعدون	٥ لاعبات	١٤.٢٩ %	المجموعة المميزة = المجموعة غير المميزة = (١٠) لاعبات
الإجمالي	٣٥ لاعبة	١٠٠ %	إجمالي العينة

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث

تم إجراء اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات (السن، الطول،

العمر التدريبي)، ويوضح ذلك الجدول (٢) للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي.

جدول (٢)

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
السن	سنة	١٩.٩٦	٢٠.٠٠	١.٧١	٠.٦٧٤
الطول	سم	٩.٣٦	٩.٠٠	١.٥٦	٠.٢٠٧
الوزن	كجم	٦٠.١٤	٥٩.٢٠	٥.١٢	٠.٧٥٥
العمر التدريبي	سنة	١٦٦.٤٣	١٦٧.٠٠	٥.٣٣	٠.٣٤٠ -

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء لمتغيرات (السن، الطول، العمر التدريبي) قد انحصرت بين (± 3) ، وهذا يعني أن البيانات تقع تحت المنحني الاعتدالي مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للعينة في المتغيرات

ن = ٢٠

م	القدرات الحركية	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١.	السرعة	(جودان كيزامي سوكي) يمين	عدد	٧.٥٥	٨.٠٠	٠.٩٤٤	٠.١٥٩ -
٢.		(جودان كيزامي سوكي) يسار	عدد	٨.٢٠	٨.٠٠	٠.٦٩٥	٠.٢٩٢ -
٣.		(شودان جياكو سوكي) يمين	عدد	١٢.٧٠	١٣.٠٠	٠.٩٢٣	٠.٦٧٧ -
٤.		(شودان جياكو سوكي) يسار	عدد	١٤.٢٥	١٤.٠٠	٠.٩١٠	٠.٣٧٨ -
٥.		(كيزامي ماواشي جيرى) يمين	عدد	٢٢.٩٥	٢٣.٠٠	١.٨٤٨	٠.٥٨٥ -
٦.		(كيزامي ماواشي جيرى) يسار	عدد	٢٣.٤٠	٢٣.٠٠	١.١٤٢	٠.١٩٨ -
٧.		شودان ماواشي جيرى يمين	عدد	٣٢.١٠	٣٢.٠٠	١.٥١٨	٠.٤١٥ -
٨.		شودان ماواشي جيرى يسار	عدد	٣٣.٥٥	٣٣.٥٠	١.٢٧٦	٠.٠٣٩ -
٩.	قوة مميزة بالسرعة	(جودان كيزامي سوكي) يمين	عدد	٥.٧٠	٦.٠٠	٠.٧٣٢	١.٤٤٥ -
١٠.		(جودان كيزامي سوكي) يسار	عدد	٥.٧٥	٦.٠٠	٠.٧١٦	١.٣٧٢ -
١١.		(شودان جياكو سوكي) يمين	عدد	١٢.١٠	١٢.٠٠	١.٣٣٦	٠.٣٩٠ -
١٢.		(شودان جياكو سوكي) يسار	عدد	١٢.٦٥	١٣.٠٠	١.١٣٦	١.١٢٩ -
١٣.		(كيزامي ماواشي جيرى) يمين	عدد	١٨.٣٠	١٨.٠٠	١.٦٥٧	٠.٣١٤ -
١٤.		(كيزامي ماواشي جيرى) يسار	عدد	١٨.٥٥	١٩.٠٠	١.٤٦٨	٠.٧٧٤ -
١٥.		شودان ماواشي جيرى يمين	عدد	٣٤.١٥	٣٤.٥٠	١.٩٨٠	٠.٠٥٠ -
١٦.		شودان ماواشي جيرى يسار	عدد	٣٤.٢٠	٣٤.٥٠	١.٧٠٤	٠.٣٤٦ -
١٧.	تحمل السرعة عدد/٢٠ ث	(جودان كيزامي سوكي) يمين	عدد	٦.٨٥	٦.٥٠	١.٠٣٩	٠.٠١٦ -
١٨.		(جودان كيزامي سوكي) يسار	عدد	٦.٤٠	٦.٠٠	١.٠٤٦	٠.٢٩٤ -
١٩.		(شودان جياكو سوكي) يمين	عدد	١٢.٧٥	١٣.٠٠	١.٣٣٢	٠.٦٥٨ -
٢٠.		(شودان جياكو سوكي) يسار	عدد	١٢.٠٥	١٢.٥٠	١.٧٩١	٠.٩٣٨ -
٢١.		(كيزامي ماواشي جيرى) يمين	عدد	٢٠.٦٠	٢٠.٠٠	١.٥٦٩	٢.٢٠٠ -
٢٢.		(كيزامي ماواشي جيرى) يسار	عدد	١٨.٧٥	١٩.٠٠	١.٤٤٦	٠.٤٤٢ -
٢٣.		شودان ماواشي جيرى يمين	عدد	٣٦.٩٥	٣٧.٠٠	١.٣٩٤	٠.٠٣١ -

م	القدرات الحركية	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
٢٤		شودان ماواشي جيرى يسار	عدد	٣٦.٢٠	٣٦.٠٠	١.٣٩٩	٠.٢٤٦
٢٥		(جودان كيزامي سوكي) يمين	عدد	٥.٦٥	٥.٥٠	٠.٨١٢	١.٤٢٠
٢٦		(جودان كيزامي سوكي) يسار	عدد	٥.٥٠	٥.٥٠	٠.٥١٢	٠.٠٠٠
٢٧		(شودان جياكو سوكي) يمين	عدد	١٠.١٠	١٠.٠٠	٢.٧٨٩	١.١٦٥ -
٢٨	عدد/٥ ء	(شودان جياكو سوكي) يسار	عدد	٩.٩٥	١٠.٠٠	٠.٧٥٩	٠.٧١٦ -
٢٩	تحمل	(كيزامي ماواشي جيرى) يمين	عدد	١٨.٢٠	١٨.٥٠	١.٩٣٥	٠.١٦٨ -
٣٠	الاداء	(كيزامي ماواشي جيرى) يسار	عدد	١٦.٨٠	١٧.٠٠	١.٩٣٥	٠.١٧٠ -
٣١		شودان ماواشي جيرى يمين	عدد	٣٣.٨٠	٣٣.٥٠	٢.٠٩٢	٠.٢٥٦
٣٢		شودان ماواشي جيرى يسار	عدد	٣٣.٢٠	٣٣.٠٠	٢.٣٠٧	٠.٠٤٣

السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة وتحمل الأداء للمهارة.

■ اختبار تكرار أداء الركلة النصف دائرية للجدع (شودان ماواشي جيرى) في زمن تجريبي (٥ ث ، ١٠ ث ، ٢٠ ث ، ٤٥ ث) لقياس السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة وتحمل الأداء للمهارة.

■ اختبار تكرار أداء الركلة النصف دائرية فى الوجه (جودان ماواشي جيرى) في زمن تجريبي (٥ ث ، ١٠ ث ، ٢٠ ث ، ٤٥ ث) لقياس السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة وتحمل الأداء للمهارة.

الاستمارات المستخدمة قيد البحث.
استمارة تحليل الاداء الهجومي قيد البحث.

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث

تم إجراء الدراسات الاستطلاعية لحساب المعاملات العلمية لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على عينة قوامها (٢٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية .

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الالتواء لمتغيرات البحث قد انحصرت بين (٣ ±)، وهذا يعني أن البيانات تقع تحت المنحني الاعتدالي مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

الوسائل المستخدمة في جمع البيانات
اختبارات القدرات الحركية الخاصة المستخدمة قيد البحث

■ اختبار الخطو في خط مستقيم (للأمام. للخلف) والخطو بزواوية ٤٥ درجة (للأمام. للخلف).
■ الخطوة البندولية لتحركات القدمين في زمن تجريبي (٥ ث ، ١٠ ث ، ٢٠ ث ، ٤٥ ث) لقياس السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة وتحمل الأداء لتحركات القدمين.

■ اختبار تكرار أداء مهاره جودان (كزامى زوكى) في زمن تجريبي (٥ ث ، ١٠ ث ، ٢٠ ث ، ٤٥ ث) لقياس السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة وتحمل الأداء للمهارة.
■ اختبار تكرار أداء مهاره شودان (جياكو زوكى) في زمن تجريبي (٥ ث ، ١٠ ث ، ٢٠ ث ، ٤٥ ث) لقياس

- صدق اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث

جدول (٤)

معاملات الصدق لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ١٠

م	القدرات الحركية	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة	المجموعة الغير المميزة	قيمة "ت"
				الانحراف الحسابي المتوسط	الانحراف الحسابي المتوسط	
١.	السرعة ٥ ث	(جودان كيزامي سوكي)يمين	عدد	٧.٧٠	١٠.٠٢٦	٢.٤١٢
٢.		جودان كيزامي سوكي) يسار	عدد	٨.٣٦	١٠.٨٨٩	٢.٦٣٢
٣.		(شودان جياكو سوكي)يمين	عدد	١٢.٩٥	١٦.٨٦٦	٣.٢٥٨
٤.		(شودان جياكو سوكي)يسار	عدد	١٤.٥٣٥	١٨.٩٢٤	٣.٦٥٤
٥.		(كيزامي ماواشي جيري) يمين	عدد	٢٣.٤٠٩	٣٠.٤٧	٤.٢٥٣
٦.		(كيزامي ماواشي جيري) يسار	عدد	٢٣.٨٦٨	٣١.٠٧٦	٤.٥٥٢
٧.		شودان ماواشي جيري يمين	عدد	٣٢.٧٤	٤٢.٦٣	٤.٢١٤
٨.		شودان ماواشي جيري يسار	عدد	٣٤.٢٢١	٤٤.٥٥	٦.٩٨٢
٩.	قوة مميزة بالسرعة ٥ ث	(جودان كيزامي سوكي) يمين	عدد	٥.٨١	٧.٥٦	١٣.٢٦٨
١٠.		(جودان كيزامي سوكي) يسار	عدد	٥.٨٦٥	٧.٦٣٦	٢١.٥١٢
١١.		(شودان جياكو سوكي)يمين	عدد	١٢.٣٤	١٦.٠٦٩	٤.٧٧٨
١٢.		(شودان جياكو سوكي)يسار	عدد	١٢.٩٠٣	١٦.٧٩٩	٥.٢٨٣
١٣.		(كيزامي ماواشي جيري) يمين	عدد	١٨.٦٦	٢٤.٣٠٣	٧.٠٦٨
١٤.		(كيزامي ماواشي جيري) يسار	عدد	١٨.٩٢	٢٤.٦٣٥	١٤.٣٠٧
١٥.		شودان ماواشي جيري يمين	عدد	٣٤.٨٣	٤٥.٣٥	٢.٧٥٠
١٦.		شودان ماواشي جيري يسار	عدد	٣٤.٨٨٤	٤٥.٤١	٥.٤٥٨
١٧.	تحمل السرعة عدد/٢٠ ث	(جودان كيزامي سوكي) يمين	عدد	٦.٩٨٧	٩.٠٩٧	٦.٥٩٩
١٨.		(جودان كيزامي سوكي) يسار	عدد	٦.٥٢٨	٨.٤٩٩	١٠.٤٤٤
١٩.		(شودان جياكو سوكي)يمين	عدد	١٣.٠٠٥	١٦.٩٣	١٧.١١٤
٢٠.		(شودان جياكو سوكي)يسار	عدد	١٢.٢٩	١٦.٠٠٢	٣.٦١٥
٢١.		(كيزامي ماواشي جيري) يمين	عدد	٢١.٠١٢	٢٧.٣٥	٦.٦٢٤
٢٢.		(كيزامي ماواشي جيري) يسار	عدد	١٩.١٢٥	٢٤.٩٠٠	١١.٦٩١
٢٣.		شودان ماواشي جيري يمين	عدد	٣٧.٦٨	٤٩.٠٧١	٣.٦٥٨
٢٤.		شودان ماواشي جيري يسار	عدد	٣٦.٩٢٤	٤٨.٠٧٥	٤.٤٩٥
٢٥.	عدد/٥ ث تحمل الاداء	(جودان كيزامي سوكي) يمين	عدد	٥.٧٦٣	٧.٥٠٣	٦.٤٢٢
٢٦.		(جودان كيزامي سوكي) يسار	عدد	٥.٦١٠	٧.٣٠٤	٨.٨١٠
٢٧.		(شودان جياكو سوكي)يمين	عدد	١٠.٣٠٢	١٣.٤١٣	١٣.٠٩٦
٢٨.		(شودان جياكو سوكي)يسار	عدد	١٠.١٤٩	١٣.٢١٤	٤.٧٧٨
٢٩.		(كيزامي ماواشي جيري) يمين	عدد	١٨.٥٦٤	٢٤.١٧٠	١٤.٩٩٣
٣٠.		(كيزامي ماواشي جيري) يسار	عدد	١٧.١٣٦	٢٢.٣١١	٢٦.٥٩٧
٣١.		شودان ماواشي جيري يمين	عدد	٣٤.٤٧٦	٤٤.٨٨٧	٢.٧٥٠
٣٢.		شودان ماواشي جيري يسار	عدد	٣٣.٨٦٤	٤٤.٠٩٠	٥.٤٥٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٧٢

يتضح من جدول (٨) الخاص بمعاملات صدق اختبارات القدرات الحركية أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٧٢) عند مستوي

معنوية (٠.٥) مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في البحث وصلاحياتها لأجراءات الدراسة.

تم حساب صدق اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين المجموعة المميزة وعددهم (١٠) لاعبين و المجموعة غير المميزة وعددهم (١٠) لاعبين لعينة البحث الاستطلاعية، التي بلغ عددها الكلي (٢٠) لاعبا ، ثم قام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين (المميزة ، وغير المميزة) لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث ، وقد كانت أقل قيم (ت) المحسوبة (٣.٠١٠) في حين أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ن-

- صدق استمارة تحليل الاداء الهجومي قيد البحث

وتم إجراء صدق استمارة تحليل الاداء الهجومي قيد البحث بطريقة صدق المحكمين وقد وافق جميع المحكمين على أبعاد الاستمارة وهم خبراء من أعضاء هيئة التدريس تخصص كاراتيه ، الأمر الذي يُعطى للباحث الاطمئنان إلى صدق الاستمارة قيد البحث .

ثبات اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث

جدول (٥)

معاملات الصدق لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث ن = ٢ = ١٠

م	القدرات الحركية	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
				الحسابي	الانحراف المعياري	الحسابي	الانحراف المعياري	
٣٣	السرعة هـ	(جودان كيزامي سوكي) يمين	عدد	٧.٧٠١	٠.٧٠١	٧.٧٠٨	٠.٧٠١	٠.٩٦٨**
٣٤		(جودان كيزامي سوكي) يسار	عدد	٨.٣٦٤	٠.٥٣٠	٨.٣٧٢	٠.٥٣٠	٠.٩٧٨**
٣٥		(شودان جياكو سوكي) يمين	عدد	١٢.٩٥٤	٠.٧٨٦	١٢.٩٦٧	٠.٧٨٦	٠.٩٦٨**
٣٦		(شودان جياكو سوكي) يسار	عدد	١٤.٥٣٥	٠.٣٠٧	١٤.٥٤٩	٠.٣٠٧	٠.٩٨٩**
٣٧		(كيزامي ماواشي جيري) يمين	عدد	٢٣.٤٠٩	٠.٢٧٣	٢٣.٤٣٢	٠.٢٧٣	٠.٩٨١**
٣٨		(كيزامي ماواشي جيري) يسار	عدد	٢٣.٨٦٨	٠.٣٤٢	٢٣.٨٩١	٠.٣٤٢	٠.٩٩٢**
٣٩		شودان ماواشي جيري يمين	عدد	٣٢.٧٤٢	٠.٣٧٦	٣٢.٧٧٤	٠.٣٧٦	٠.٩٧٣**
٤٠		شودان ماواشي جيري يسار	عدد	٣٤.٢٢١	١.٣٧٨	٣٤.٢٥٥	١.٣٧٨	٠.٩٧٩**
٤١		(جودان كيزامي سوكي) يمين	عدد	٥.٨١٤	١.٥١٦	٥.٨١٩	١.٥١٦	٠.٩٩٩**
٤٢		(جودان كيزامي سوكي) يسار	عدد	٥.٨٦٥	١.٢١١	٥.٨٧٠	١.٢١١	٠.٩٨٧**
٤٣	قوة مميزة بالسرعة هـ	(شودان جياكو سوكي) يمين	عدد	١٢.٣٤٢	٠.٧٥٢	١٢.٣٥٤	٠.٧٥٢	٠.٩٩٦**
٤٤		(شودان جياكو سوكي) يسار	عدد	١٢.٩٠٣	١.٠٤٨	١٢.٩١٥	١.٠٤٨	٠.٩٦٦**
٤٥		(كيزامي ماواشي جيري) يمين	عدد	١٨.٦٦٦	١.١٦٩	١٨.٦٨٤	١.١٦٩	٠.٩٩٧**
٤٦		(كيزامي ماواشي جيري) يسار	عدد	١٨.٩٢١	١.٠٣٢	١٨.٩٣٩	١.٠٣٢	٠.٩٦٠**
٤٧		شودان ماواشي جيري يمين	عدد	٣٤.٨٣٣	١.٣٧٨	٣٤.٨٦٧	١.٣٧٨	٠.٩٨٩**
٤٨		شودان ماواشي جيري يسار	عدد	٣٤.٨٨٤	١.٢١١	٣٤.٩١٨	١.٢١١	٠.٩٨٩**
٤٩		(جودان كيزامي سوكي) يمين	عدد	٦.٩٨٧	١.٤١٤	٦.٩٩٤	١.٤١٤	٠.٩٩٩**
٥٠		(جودان كيزامي سوكي) يسار	عدد	٦.٥٢٨	١.٨٧٠	٦.٥٣٤	١.٨٧٠	٠.٩٦٧**

م	القدرات الحركية	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
				الحسابي المتوسط	الانحراف المعياري	الحسابي المتوسط	الانحراف المعياري	
٥١	السرعة عدد/ ٢٠ ث	(شودان جياكو سوكي) يمين	عدد	١٣.٠٠٥	١.٥١٦	١٣.٠١٨	١.٥١٦	٠.٩٩٦**
٥٢		(شودان جياكو سوكي) يسار	عدد	١٢.٢٩١	١.٠٤٨	١٢.٣٠٣	١.٠٤٨	٠.٩٩٦**
٥٣		(كيزامي ماواشي جيرى) يمين	عدد	٢١.٠١٢	٠.٩٨٣	٢١.٠٣٣	٠.٩٨٣	٠.٩٩٧**
٥٤		(كيزامي ماواشي جيرى) يسار	عدد	١٩.١٢٥	١.٨٧٠	١٩.١٤٤	١.٨٧٠	٠.٨٧٨**
٥٥		شودان ماواشي جيرى يمين	عدد	٣٧.٦٨٩	٠.٩٨٣	٣٧.٧٢٦	٠.٩٨٣	٠.٩٨٦**
٥٦		شودان ماواشي جيرى يسار	عدد	٣٦.٩٢٤	١.٢١١	٣٦.٩٦٠	١.٢١١	٠.٨٩٤**
٥٧	عدد/ ٥ ث تحمل الاداء	(جودان كيزامي سوكي) يمين	عدد	٥.٧٦٣	١.٢١١	٥.٧٦٨	١.٢١١	٠.٩٨٧**
٥٨		(جودان كيزامي سوكي) يسار	عدد	٥.٦١٠	١.٦٣٢	٥.٦١٥	١.٦٣٢	٠.٩٩٧**
٥٩		(شودان جياكو سوكي) يمين	عدد	١٠.٣٠٢	١.٦٣٢	١٠.٣١٢	١.٦٣٢	٠.٩٦٧**
٦٠		(شودان جياكو سوكي) يسار	عدد	١٠.١٤٩	٠.٧٥٢	١٠.١٥٩	٠.٧٥٢	٠.٩٩٦**
٦١		(كيزامي ماواشي جيرى) يمين	عدد	١٨.٥٦٤	١.٣٢٩	١٨.٥٨٢	١.٣٢٩	٠.٩٨٧**
٦٢		(كيزامي ماواشي جيرى) يسار	عدد	١٧.١٣٦	٠.٩٨٣	١٧.١٥٣	٠.٩٨٣	٠.٩٩٧**
٦٣		شودان ماواشي جيرى يمين	عدد	٣٤.٤٧٦	١.٣٧٨	٣٤.٥١٠	١.٣٧٨	٠.٩٩٧**
٦٤		شودان ماواشي جيرى يسار	عدد	٣٣.٨٦٤	١.٢١١	٣٣.٨٩٧	١.٢١١	٠.٩٧٩**

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٧٨٧.

(Test - Retest) ، وتم تطبيق استمارة التحليل الفني لفاعلية محددات الهجوم بواسطة الباحث على عدد (١٥) مباريات لبطولة دوري الدرجة الاولى آسأت (١٨+) سنة لموسم (٢٠٢٢ : ٢٠٢٣م) وتفرغ نتائجها كدراسة استطلاعية ثم إعادة التطبيق وتفرغ النتائج مرة أخرى لنفس المباريات، لحساب الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط لـ بيرسون **Simple Coefficient person Correlation** بين التطبيقين ، وتراوحت قيم (ر) المحسوبة بين (٠.٧٩١ - ٠.٩٩٨) وهذه تمثل قيم عالية مما يعطي انعكاسا على أن هذه الاختبارات قيد البحث على درجة عالية ومقبولة من الثبات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم .

البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في

تم حساب مُعامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقه (Test - Retest) بفاصل زمني قدره أسبوع (٧) أيام بين التطبيقين للعينة الاستطلاعية (المجموعة المميزة) التي قوامها (١٠) لاعبين ، وتم حساب مُعامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام مُعامل الارتباط البسيط لـ بيرسون **Coefficient person Simple Correlation** حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة بين (٠.٨٠٥ - ٠.٩٩٩) وهذه تمثل قيم عالية مما يعطي انعكاسا على أن هذه الاختبارات قيد البحث على درجة عالية ومقبولة من الثبات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم .

- ثبات استمارة تحليل الاداء الهجومي قيد البحث

تم حساب مُعامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقه

الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/٤/٢٦
٢٠٢٣/٢/١ م إلى يوم الاربعاء الموافق

جدول (٦)

المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح.

م	المتغيرات	المحتوى
١	الفترة العامة لتطبيق الدراسة	فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات
٢	العدد الكلي لأسابيع البرنامج	(٨) أسابيع
٣	أيام التدريب الأسبوعي	(٤) وحدات تدريبية أسبوعية
٤	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	(٣٢) وحدة تدريبية
٥	زمن الوحدة التدريبية	(٩٠ دقيقة)
٦	الزمن الكلي للبرنامج	(٢٨٨٠ دقيقة أو (٤٨ ساعة
٧	نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	١ : ١ : ٠.٥ (عمل : راحة)
٨	نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات	١ : ١ : ٠.٥ (عمل : راحة)

جدول (٧)

التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي على أجزاء الوحدة التدريبية

م	أجزاء الوحدات التدريبية		النسبة المئوية	الزمن بالدقائق	ملاحظات
١	الجزء التمهيدي	الإحماء (التهينة)	١١.٢ %	٣٢٠ ق	
٢	الجزء الرئيسي	الإعداد البدني	٢٩.٢ %	٨٤٠ ق	
		الإعداد المهاري	١٦.٧ %	٤٨٠ ق	
		الإعداد الخططي	١٦.٧ %	٤٨٠ ق	
		تدريبات المنافسة	٢٠.٨ %	٦٠٠ ق	
٣	الجزء الختامي		٥.٤ %	١٦٠ ق	
	الإجمالي		١٠٠ %	٢٨٨٠ ق	

جدول (٨)

ديناميكية التوزيع الزمني والدرجة شدة الحمل التدريبي للبرنامج التدريبي قيد البحث

التمرين	الجزء الرئيسي										الجزء التمهيدي		حمل التدريب اليومي				حمل التدريب الأسبوعي			
	تدريب المتكامل		الإعداد الخططي		الإعداد المهاري		الإعداد البدني		الإحماء				التمهيدي (٥:٠)	الأسبوعي (٥:٠)	الأسبوعي (٥:٠)	الأسبوعي (٥:٠)	الأسبوعي (٥:٠)	الأسبوعي (٥:٠)	الأسبوعي (٥:٠)	الأسبوعي (٥:٠)
	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة								
90	40	5	0	0	73	10	70	20	67	45	35	10			70	1				
90	40	5	0	0	75	10	81	20	84	45	35	10		80		2				
90	40	5	0	0	70	10	65	20	75	45	35	10			70	3				
90	40	5	0	0	80	10	77	20	83	45	35	10		80		4				
90	35	5	91	10	90	15	90	15	93	35	40	10	91			5				
90	35	5	85	10	84	15	84	15	87	35	40	10		85		6				
90	35	5	97	10	97	15	90	15	96	35	40	10	95			7				
90	35	5	85	10	86	15	82	15	87	35	40	10		85		8				
90	40	5	98	15	97	20	95	15	98	25	45	10	97			9				
90	40	5	90	15	87	20	85	15	90	25	45	10		98		10				
90	40	5	98	15	94	20	93	10	95	30	45	10	95			11				
90	40	5	90	15	87	20	85	10	90	30	45	10		98		12				
90	35	5	92	10	91	20	89	15	92	30	40	10	91			13				
90	35	5	90	10	80	20	90	15	80	30	40	10		85		14				
90	35	5	96	10	95	20	94	15	95	30	40	10	95			15				
90	35	5	90	10	80	20	90	15	80	30	40	10		85		16				
90	40	5	98	20	98	20	98	10	98	25	45	10	98			17				
90	40	5	90	20	87	20	85	10	90	25	45	10		88		18				
90	40	5	99	20	98	20	97	10	98	25	45	10	98			19				
90	40	5	90	20	87	20	85	10	90	25	45	10		88		20				
90	40	5	99	30	98	10	97	15	98	20	35	10	98			21				
90	40	5	90	30	87	10	85	15	90	20	35	10		88		22				
90	40	5	99	30	98	10	97	15	98	20	35	10	98			23				
90	40	5	90	30	87	10	85	15	90	20	35	10		88		24				
90	35	5	92	32	91	15	89	13	92	15	40	10	91			25				
90	35	5	90	35	80	15	90	10	80	15	40	10		85		26				
90	35	5	97	35	96	15	91	10	96	15	40	10	95			27				
90	35	5	90	30	80	15	90	15	80	15	40	10		85		28				
90	40	5	98	30	98	10	94	20	98	15	45	10	97			29				
90	40	5	90	30	90	10	85	20	87	15	45	10		88		30				
90	40	5	98	34	96	10	90	21	96	10	45	10	95			31				
90	40	5	90	34	88	10	88	21	86	10	45	10		88		32				

للعضلات وتنشيط عام للدورة الدموية وتمارين الإطالة وبعض التدرجات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم حتى تصبح أعضاء وأجهزة الجسم العصبية والفيولوجية جاهزة لتقبل محتوى الوحدة التدريبية وأيضاً بعض التدرجات التي تخدم رفع الاستعداد النفسي للاعب وإمكانياته مع توجيه محتوى تلك المرحلة إلى العمل الهوائي حيث تتراوح شدة الحمل ما بين (٤٠ : ٤٥ %) من أقصى مقدرة للاعب وقد بلغ إجمالي زمن هذا

الأحمال التدريبية المقترحة خلال وحدات البرنامج التدريبي المقترح :-

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح حيث اشتملت الوحدة التدريبية اليومية على ثلاثة أجزاء هم الجزء (التمهيدي، الرئيسي، الختامي)

أولاً: الجزء التمهيدي (الإحماء) الإحماء :-

يتضمن هذا القسم على تمارين الجري الخفيف وتمارين التهيئة

القسم (٣٢٠ دقيقة) أي بنسبة ١١.٢% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث .

القسم الرابع: تدريبات المنافسة (التدريب المبارئي): -

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٦٠٠ دقيقة) أي بنسبة (٢٠.٨%) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٧٠% : ٩٨% من أقصى شدة للاعب.

ثالثا: الجزء الختامي:

يحتوي على تمرينات التهدئة التي تساعد على استعادة الشفاء من حمل التدريب اليومي وفقا لنظام الطاقة الهوائي وتتراوح شدة التدريب المستخدمة خلال هذا الجزء من ٣٠% : ٤٥% من أقصى شدة للاعب كما بلغ إجمالي زمن هذا القسم (١٦٠ دقيقة) أي بنسبة (٥.٤%) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

خطوات تنفيذ البحث

١ - الدراسات الاستطلاعية

- تم إجراء التطبيق الأول لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/١/٨ م
- تم عرض استمارة تحليل المباريات للاعبات الدرجة الاولى قيد البحث على الخبراء المحكمين في الفترة من ٢٠٢٣ / ١/١٢ حتى ٢٠٢٣ / ١/١٤ م للتأكد من صدق الاستمارة.
- تم إجراء التطبيق الثاني لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/١/١٥ م

ثانيا: الجزء الرئيسي: -

ويشمل هذا الجزء على أربعة أقسام مختلفة هم (الإعداد البدني الخاص، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي، تدريبات المنافسة) وكل منها هدفه ومحتوياته وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (٢٤٠٠ دقيقة) أي بنسبة (٨٣.٤%) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

القسم الأول: الإعداد البدني الخاص

يتضمن هذا القسم على تدريبات خاصة لتنمية القدرات الحركية الخاصة بمحددات الهجوم وتتراوح شدة حمل التدريب المستخدمة في هذا القسم من ٦٥% حتى ٩٨% من أقصى أداء لكل لاعب وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (٨٤٠ دقيقة) أي بنسبة (٢٩.٢%) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

القسم الثاني: الإعداد المهاري.

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٤٨٠ دقيقة) أي بنسبة (١٦.٧%) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٧٠% : ٩٨% من أقصى شدة

القسم الثالث: الإعداد الخططي: -

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٤٨٠ دقيقة) أي بنسبة (١٦.٧%) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا

الأربعاء والخميس الموافق ٢٧،
٢٨/٤/٢٠٢٣م بنفس شروط ومواصفات
إجراء القياس القبلي.

٥ - المعالجات الإحصائية

تم استخدام برنامج المعالجات
الإحصائية (spss) للمعاملات الإحصائية
قيد البحث حيث المتوسط الحسابي ،
الوسيط الحسابي ، الانحراف المعياري ،
معامل الالتواء ، معادلة نسبة التحسن ،
معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، اختبار "
ت " لحساب دلالة الفروق للمجموعة
الواحدة.

عرض ومناقشة نتائج البحث

عرض ومناقشة نتائج القياسين
(القبلي - البعدي) في تحسن القدرات
الحركية البدنية الخاصة للهجوم بمهارة
الركلة النصف دائرية للجذع (شو دان
ماواشي جيرى) لدى ناشئ رياضة
الكاراتيه.

• تم إجراء التطبيق الأول لاستمارة
تحليل المباريات للاعبات الدرجة الاولى
قيد البحث يوم الاثنين الموافق
١٧/١/٢٠٢٣م لإجراء ثبات الاستمارة.

٢ - القياس القبلي:

• تم إجراء القياس القبلي على عينة
البحث الأساسية يوم السبت الموافق ١/٢٨
/٢٠٢٣م في متغيرات محددات السرعة
الهجومية بعمل عدد (٢٠) مباراة بواقع
(٢) مباريات لكل لاعب

• تم إجراء القياس القبلي على
عينة البحث الأساسية يوم الأربعاء الموافق
٣١/١/٢٠٢٣م في متغير القدرات الحركية
الخاصة قيد البحث.

٣ - البرنامج التدريبي المقترح:

• تم تطبيق البرنامج التدريبي على
عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم
الأربعاء الموافق ١/٢/٢٠٢٣م إلى يوم
الأربعاء الموافق ٢٦/٤/٢٠٢٣م.

٤ - القياس البعدي:

• تم إجراء القياس البعدي على
عينة البحث الأساسية، وذلك يومي

جدول (٩)

دلالة الفروق ونسب التحسن الحادثة بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي)
في القدرات الحركية الخاصة قيد البحث
ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس		جانب الجسم	الهدف من الاختبار			القدرات الحركية الخاصة
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط				السرعة	القدرة	الوقت	
٣٤.٢٦٢ %	٥٤.٦٨٩	٠.٠١٥	٠.٥٤٣	٠.٠٢٦	٠.٨٢٦	ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	الركلة النصف دائرية للجذع (شودان ماواشي جيرى)
٢٤.٧٧٥ %	٣٤.٧٨٥	٠.٠١١	٠.٦٦٨	٠.٠١٧	٠.٨٨٨	ث	عدد	شمال	سرعة	السرعة	الوقت	
٢٠.١٥٧ %	٢٠.١٢٥	٠.٠٢٩	٠.٧١٣	٠.٠١٧	٠.٨٩٣	ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
١٧.٠٥٥ %	١٤.٣٧٥	٠.٠٣١	٠.٧٨٣	٠.٠١١	٠.٩٤٤	ث	عدد	شمال	سرعة	السرعة	الوقت	
٢٥.٧٦٣ %	١١.٢٥١	٠.٠٦٠	٠.٦٥٧	٠.٠٠٨	٠.٨٨٥	ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
١٧.١٢١ %	١٠.٨٠٣	٠.٠٦١	٠.٧٦٠	٠.٠١٨	٠.٩١٧	ث	عدد	شمال	سرعة	السرعة	الوقت	
٢٠.٩٤٥ %	١٦.٧١٤	٠.٠٢٩	٠.٧٣٦	٠.٠١٣	٠.٩٣١	ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
٢٠.٧٠٤ %	١٦.٢٧٠	٠.٠٣٩	٠.٧٦٦	٠.٠١٦	٠.٩٦٦	ث	عدد	شمال	سرعة	السرعة	الوقت	
٣٥.٨٩٧ %	٨.٥٧٣ -	٠.٤٨٣	٥.٣٠	٠.٣١٦	٣.٩٠٠	٥ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
٣٨.٢٣٥ %	٩.٧٥٠ -	٠.٦٩٩	٩.٤٠	٠.٤٢٢	٦.٨٠	١٠ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
٤١.٤٩٧ %	٢٦.١٤٣ -	١.٠٣٣	٢٠.٨٠	٠.٤٨٣	١٤.٧٠	٢٠ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	الخطوة البندولية
٤٧.١٠٧ %	١٧.٩٢٦ -	١.٢٦٥	٣٥.٦٠	١.٦٨٧	٢٤.٢٠	٤٠ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
٤٢.١٠٥ %	٦.٠٠ -	٠.٦٩٩	٥.٤٠	٠.٤٢٢	٣.٨٠	٥ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
٣٨.٤٦٢ %	١٥.٠٠ -	٠.٨١٦	٩.٠٠	٠.٧٠٧	٦.٥٠	١٠ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
٤٠.٦٢٥ %	١٧.٨٩٤ -	١.٠٠٥٤	١٨.٠٠	٠.٤٢٢	١٢.٨٠٠	٢٠ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
٥٤.٨٣٩ %	٤٠.٨٩١ -	٠.٩١٩	٢٨.٨٠	٠.٦٩٩	١٨.٦٠	٤٠ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
٣١.٩١٥ %	٩.٠٠ -	٠.٧٨٩	٦.٢٠	٠.٤٨٣	٤.٧٠	٥ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
٨٧.٨٠٥ %	١٤.٦٩٧ -	٢.٤٥٩	١٥.٤٠	١.٠٣٣	٨.٢٠	١٠ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
٣٦.١١١ %	١٧.٨٩٤ -	٠.٩٦٦	١٩.٦٠	٠.٨٤٣	١٤.٤٠	٢٠ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
٢٨.٤٤٠ %	٨.٩٠٨ -	٤.١١٠	٤٢.٠٠	١.١٦٠	٣٢.٧٠	٤٠ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
٤٦.٩٣٩ %	١٥.٠٥٧ -	٠.٤٢٢	٧.٢٠	٠.٣١٦	٤.٩٠	٥ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
٦٦.٣٧٩ %	١٥.٥٣٩ -	٠.٩٤٩	١٩.٣٠	١.٥٠٦	١١.٦٠	١٠ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
٤٢.٢٣٦ %	٢٠.٨٢١ -	١.٢٨٧	٢٢.٩٠	٠.٧٣٨	١٦.١٠	٢٠ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	
٣٢.٣٧٠ %	٧.٧١٦ -	٠.٧٨٩	٤٥.٨٠	٤.٣٠	٣٤.٦٠	٤٠ث	عدد	يمين	سرعة	السرعة	الوقت	

* قيمة (ت) الجدولية عند د. ح (٩) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٣.٢٥٠ وأقل
قيمة لـ (ت) المحسوبة (-6.000) مما يشير إلى أن القيم دالة

أقل فرق معنوي محسوب (٦,٠٠٠) بينما كان أعلى فرق معنوي (٥٤.٦٨٩).

وتباينت درجات نسب التحسن الحادثة حيث كانت أقل درجة تحسن في اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث في اختبار سرعة الأداء الحركي لمهارة الركلة النصف دائرية الامامية

يتضح من جدول (٩)، وجود فروق دالة إحصائية عند د. ح (٩) ومستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لدي عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة بالأداء الهجومي لمهارة الركلة النصف دائرية الامامية للجذع (شو دان ما واشي جيرى) قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث قد بلغ

تحسن والتي بلغت (٣١.٩١٥ %) حيث القدم اليمنى اماما وكانت أعلى نسبة تحسن (٤٦.٩٣٩ %) حيث القدم اليسرى اماما.

وتعتبر سرعة الأداء المهاري الهجومي للاعب الهجوم المضاد خلال الموقف لتنافسي بين اللاعب ومنافسة من أهم القدرات الحركية الخاصة بل والتي تصدر هذه القدرات إذ من خلالها يتحدد نجاح الهجوم المضاد من عدمه ومدى فاعليته أيضا.

وتعتبر السرعة الحركية من أهم القدرات الحركية الخاصة لدى لاعبي الكوميتيه وخاصة أثناء الهجوم المضاد وحيث أنها تجعل اللاعب أكثر قدرة على سرعة أداء الأسلوب في توقيت يسبق توقيت المنافس أو على الأقل معه في نفس التوقيت حتى يتم احتساب نقاط هذا الأسلوب في حين أن بطيء السرعة لدى اللاعبين تجعل المنافس هو من يتمكن من تسجيل النقاط أولا ومن ثم الفوز بالمباريات.

وتراوحت نسب التحسن الحادثة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة بالسرعة المميزة بالقوة في زمن تجريبي (١٠ ث) ما بين أقل درجة تحسن في اختبار الركلة النصف دائرية الامامية للجذع (شو دان ماواشي جيرى) القدم اليمنى حيث بلغت (٣٨.٢٣٥ %) وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار الخطوة البندولية في زمن تجريبي (١٠ ث) والقدم اليمنى اماما حيث بلغت نسبة التحسن (٨٧.٨٠٥ %).

للجذع (شو دان ماواشي جيرى) للرجل اليسرى من التحرك للخلف في خد مستقيم إذ بلغت نسبة التحسن (١٧.٠٥٥ %) بينما كانت أعلى درجة تحسن في اختبار السرعة المميزة بالقوة في اختبار الخطوة البندولية في زمن تجريبي (١٠ ث) والقدم اليمنى اماما حيث بلغت نسبة التحسن (٨٧.٨٠٥ %).

وتراوحت نسب التحسن الحادثة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة بسرعة الأداء الحركي المهاري لمهارة الركلة النصف دائرية الامامية للجذع (شو دان ماواشي جيرى) بالأداء لمرة واحدة بأقصى سرعة أداء وحساب ذلك بالزمن من لحظة الانطلاقة الهجومية حتى تسجيل الركلة وكانت أقل درجة تحسن في الاداء بالقدم اليسرى بعد التحرك في خط مستقيم للخلف ثم الارتداد والاداء الهجومي للأمام والتي بلغت (١٧.٠٥٥ %) وكانت أعلى نسبة تحسن (٣٤.٢٦٢ %).

وتراوحت نسب التحسن الحادثة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة بالسرعة الحركية في اختبار تكرار أداء مهارة الركلة النصف دائرية الامامية للجذع (شو دان ماواشي جيرى) في زمن تجريبي (٥ ث) ما بين أقل درجة تحسن والتي بلغت (٣٥.٨٩٧ %) بالقدم اليمنى وكانت أعلى نسبة تحسن (٤٢.١٠٥ %) بالقدم اليسرى.

كما تراوحت نسب التحسن الحادثة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة بالسرعة الحركية في اختبار الخطوة البندولية وهو تكرار تحركات القدمين في زمن تجريبي (٥ ث) ما بين أقل درجة

وتعتبر السرعة المميزة بالقوة من المتطلبات الضرورية لتمييز الأسلوب الهجومي بالتطبيق القوي الفعال الذي يعد أحد المعايير القانونية الدولية لاحتساب أي أسلوب هجومي ولا يمكن تحقيق ذلك إلا من خلال السرعة المميزة بالقوة في الاداء الهجومي الصحيح للاعب مما يجعلها أحد القدرات الحركية الخاصة للاعبي الكومتيه.

بينما تراوحت نسب التحسن الحادثة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة بتحمل السرعة في زمن تجريبي (٢٠ ث) ما بين أقل درجة تحسن في اختبار الخطوة البدولية في زمن تجريبي (١٠ ث) والقدم اليمنى أماما حيث بلغت (٣٦.١١١ %) وكانت أعلى نسبة تحسن في نفس الاختبار بالقدم اليسرى أماما حيث بلغت (٤٢.٢٣٦ %)

ويعتبر تحمل السرعة لدى لاعبي الكومتيه من القدرات الحركية الخاصة التي لا يمكن أن يستطيع اللاعب مواجهة هجمات المنافس المستمرة أو المتناوبة خلال زمن المباراة بكفاءة عالية وجودة في الأداء بدون أن يكون على قدر عالي من تحمل السرعة في تكرار الاداء الهجومي سواء بالهجوم المباشر والمباغت على المنافس أو بالرد على هجماته باستخدام مختلف أنواع الهجوم المضاد والتي يجب أن يكون بالسرعة المناسبة ليتمكن من أداء هجوم ناجح في الرد على المنافس يحقق له التسجيل الصحيح للنقاط أثناء الهجوم المضاد.

ويتفق الباحث مع ما يشير إليه كل من ناشاياما ، ريتشارد - Nashayama

Richard (١٩٩٠) و ميتشيل ديفيد - Mitchel David (١٩٩١ م) و أحمد إبراهيم (١٩٩١ م)، ناكاياما — Nakayama (١٩٩٣ م) ، وهيكي باتريك - Hickey Patrick (١٩٩٧ م) ، طلعت مرعي (٢٠٠٨ م) أن طبيعة مباريات الكومتيه تتميز بالحركة المستمرة وسرعة الأداء المفاجئ والمتغير والخاطف مما يجعل القدرات الحركية الخاصة كسرعة الاداء الحركي وتحمل السرعة والسرعة الحركية للواجبات الهجومية المحددة من أهم القدرات خلال وضع وتنفيذ البرامج التدريبية للاعبي الكومتيه . (٢٣ : ١٠٩) ، (٢١ : ٢٩) ، (٤ : ٥) ، (٢٢ : ١٦) ، (٢٠ : ١٣٧) ، (١٤ : ٢٠)

وسرعة تحركات القدمين من القدرات البدنية الخاصة في مسابقات الكومتيه إذ من خلالها يتمكن اللاعب من ضبط المسافات الهجومية خلال مرحلة الإعداد للهجوم وسرعة النقل الحركي للجسم كله مع سرعة الاداء المهاري الصحيح أثناء أداء الأسلوب الهجومي في التوقيت المناسب للموقف الهجومي بين اللاعب ، والسرعة بأنواعها (حركية ، انتقالية ، تحمل السرعة ، السرعة المميزة بالقوة) من المتطلبات الأساسية والهامة لطبيعة مسابقات الكومتيه ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٥) ، (١٨)

ويشير كل ناشاياما ، ريتشارد - Richard Nashayama (١٩٩٠) و ميتشيل ديفيد - Mitchel David (١٩٩١ م) و أحمد إبراهيم (١٩٩١ م) أن تطوير القدرات البدنية الخاصة يساعد رفع

قدرة اللاعبين على التوافق العصبي العضلي بدرجة عالية مما يؤدي إلى زيادة قدرتهم على التسجيل الناجح بالأساليب الهجومية الصحيحة في التوقيت المناسب. (٢٣: ١٠٩) ، (٢١: ٢٩) ، (٥: ٤)

ويعزى الباحث ارتفاع نسبة متوسط القياس البعدي عن نسبة متوسط القياس القبلي في اختبارات القدرات الحركية الخاصة إلي البرنامج التدريبي المقترح الذي أحتوى على (٤٨) ساعة تدريبية خلال (٨) أسابيع بواقع عدد (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً و زمن قدة (٩٠) دقيقة للوحدة التدريبية وبإجمالي زمن قدره (٢٨٨٠) دقيقة للبرنامج التدريبي كما وقد احتوى الجزء الرئيسي الذي كان بنسبة (٨٥%) بالنسبة للبرنامج التدريبي العام بزمن قدرة (٢٤٤٨) دقيقة خلال الوحدات التدريبية على مجموعة من التدريبات البدنية الخاصة وفقاً لمتطلبات الهجوم المباشر والهجوم المضاد المقابل سن نوسن والهجوم المضاد جو نوسن البسيط والمركب بالرجل اليمنى واليسرى والتي تم مزجها بالجانب المهاري وأداؤها في مسارات الأداء الحركي المهاري بالركلة النصف دائرية الامامية للجذع (شودان ماواشي جيرى) وتطبيقها بالأسلوب العلمي المقنن ووفقاً لبرنامج زمني محدد لتنمية المتغيرات البدنية التي يعتمد عليها لاعب الكاراتيه عند الهجوم المضاد علي المنافسة باستخدام تدريبات بدنية مهاريه و تدريبات فردية وأخرى زوجيه بين اللاعب وزميله بدور سلبي أو دور ايجابي - تدريبات التحرك في الملعب في اتجاهات متنوعة ومتغيرة وبزوايا ٤٥

درجة للخارج أماما وكذلك للخلف والهجوم في خط مستقيم للأمام مباشرة أو للخلف ثم الارتداد للهجوم أماما - تدريبات التسجيل بالقدم (يمين , شمال) علي مسافات متنوعة وتدريبات التسجيل على مناطق التسجيل القانونية في الجسم (البطن , الظهر , الاجناب ,) وعلى أهداف ثابتة و متحركة بمساعدة الزميل ، في مباريات تجريبية مشروطة وغير مشروطة ، بمهارة الركلة النصف دائرية الامامية للجذع (شودان ماواشي جيرى) بالقدم اليمنى والقدم اليسرى بالهجوم المباشر أو الهجوم المضاد البسيط أو المركب والتي كان لها الأثر الإيجابي والفعال في تحسن الأداء المهارى والخططي وتحسن نتائج القياس البعدي عن نتائج القياس القبلي لدي عينة البحث التجريبية .

كما تضمن تنفيذ البرنامج التدريبي طرق التدريب الفكري مرتفع ومنخفض الشدة والتدريب التكراري مع استخدام درجات الحمل المتنوعة حيث الحمل الأقصى والحمل الأقل من الأقصى والحمل المتوسط الذي تراوحت شدتهم على التوالي من (٩٠ : ١٠٠ % ، من ٧٥ : ٩٠ % ، من ٥٠ : ٧٥ % من أقصى شدة للاعب ، وتعتبر القدرات الحركية الخاصة للاعبي الكوميتيه هي القاسم المشترك لكل متطلبات الأداء المهارى والخططي خلال إدارة اللاعب للمباريات وكلما تحسنت القدرة الحركية الخاصة للاعبي الكوميتيه كلما زادت قدرتهم على تنوع أداء الأساليب الهجومية المختلفة مما يزيد من فرص تسجيلهم للنقاط ومن ثم الفوز بالمباريات وهذا يحقق الهدف

والفرض الأول للبحث وتتفق نتائج هذا (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) ، (١٥) البحث مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات (١٦) ، (١٨)

جدول (١٠)

ن = ٤٥ مباراة

مستوى الفاعلية وفروق النسبة المئوية للتحسن الحادث في محددات الهجوم بالركلة النصف الدائرية للجذع (شو دان ماواشي جيري) بين القياسين القبلي والبعدي

محددات الهجوم	القياس البعدي		القياس البعدي		الفرق بين القياسين		نسب تحسن الفاعلية	لصالح القياس
وضع الاستعداد	يمين	شمال	تكرارات	الفاعلية	تكرارات	الفاعلية	الفرق بين القياسين	نسب تحسن الفاعلية
البعدي	٥٢	١٥	١٠٤	٥١	٥٢	٣٦	٢٤٠.٠٠%	البعدي
البعدي	١٣٩	٥٨	١٤١	١٠٣	٢	٤٥	٧٧.٥٨%	البعدي
الإجمالي	١٩١	٧٣	٢٤٥	١٥٤	٥٤	٨١	١١٠.٩٥%	البعدي
نوع الهجوم	يمين	شمال	تكرارات	الفاعلية	تكرارات	الفاعلية	الفرق بين القياسين	نسب تحسن الفاعلية
	١١٧	٤٥	٦١	٥١	٥٦	٦	١٣.٣٣%	البعدي
	٣٨	١١	٤٣	٢١	٥	١٠	٩٠.٩٠%	البعدي
	١٠	٤	١٥	٩	٥	٥	١٢٥.٠٠%	البعدي
	٤	٢	١١	٥	٧	٣	١٥٠.٠٠%	البعدي
	٨	٢	١٣	١١	٥	٩	٤٥٠.٠٠%	البعدي
	٥	١	١٢	٨	٧	٧	٧٠٠.٠٠%	البعدي
	٣	١	٩	٥	٦	٤	٤٠٠.٠٠%	البعدي
	٢	١	٦	٣	٤	٢	٢٠٠.٠٠%	البعدي
	٧	٣	٣٤	٢٠	٢٧	١٧	٥٦٦.٦٦%	البعدي
	٣	١	٢٥	٩	٢٢	٨	٨٠٠.٠٠%	البعدي
	٢	١	٩	٧	٧	٦	٦٠٠.٠٠%	البعدي
	٢	١	٧	٥	٥	٤	٤٠٠.٠٠%	البعدي
الإجمالي	١٩١	٧٣	٢٤٥	١٥٤	٥٤	٨١	٩٨.٦٣%	البعدي
نوع الهجوم	فشل	ناجح	تكرارات	الفاعلية	تكرارات	الفاعلية	الفرق بين القياسين	نسب تحسن الفاعلية
البعدي	١١٨	٠	٩١	٠	٢٧	٠	٠	٠
البعدي	٧٣	١٤٦	١٥٤	٣٠٨	٨١	١٦٢	١١٠.٩٥%	البعدي
الإجمالي	١٩١	١٤٦	٢٤٥	٣٠٨	٥٤	١٦٢	١١٠.٩٥%	البعدي

*قيمة (ت) الجدولية عند د. ح (٤٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٦٦٠

ماواشي جيري) في القياس القبلي خلال (٤٥) مباراة بعدد (١٩١) هجمة وفي القياس البعدي (٢٤٥) هجمة أي أن عدد مرات الهجوم (مباشر ، مضاد - سن نو سن - جونوسن) في القياس البعدي أقل من القياس القبلي مع ارتفاع فاعلية الهجوم في القياس البعدي الذي حقق (١٥٤) تسجيل صحيح بفاعلية (٣٠٨) نقطه بالمقارنة في

نسبة التحسن بين فاعلية استخدام التسجيل بالنقاط (وازارى - نقطة نقطتين) وليس الفارق في نسبة التحسن استخدام التسجيل بالنقاط (نقطة نقطتين ، ثلاثة نقاط) بين القياس القبلي والبعدي

يتضح من جدول (١٠) أن عينه البحث قد استخدمت محددات الهجوم بالركلة النصف الدائرية للجذع (شو دان

القياس القبلي الذي تم التسجيل فيه (٧٣) تسجيل صحيح بفاعلية (١٤٦) نقطه مما يشير إلى تحسين فاعلية استخدام محددات الهجوم بالركلة النصف الدائرية للجذع (شو دان ماواشي جيرى) إلى (١٠.٩٥٩%) لصالح القياس البعدي.

يتضح لنا أن لاعبي عينة البحث قد استخدموا في القياس القبلي محددات الهجوم بالركلة النصف الدائرية للجذع (شو دان ماواشي جيرى) من وضع الاستعداد (يمين ، شمال) بعدد (٥٢ ، ١٣٩) بينما كان الاستخدام في القياس البعدي (١٠٤ ، ١٤١) على التوالي وكانت فاعلية الاداء الهجومي بالركلة النصف الدائرية للجذع (شو دان ماواشي جيرى) من وضع الاستعداد (يمين ، شمال) في القياس القبلي (١٥ ، ٥٨) بينما كانت الفاعلية في القياس البعدي (٥١ ، ١٠٣) وبفارق فاعلية قدرة (٣٦ ، ٤٥) وبفارق في نسبة التحسن لنسبة فاعلية القياسين القبلي والبعدي (٢٤٠% ، ٧٧.٥٨٦%) على التوالي .

كما يتضح أن لاعبي عينة البحث قد استخدموا الهجوم بالركلة النصف الدائرية للجذع (شو دان ماواشي جيرى) في القياس القبلي خلال أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد سن نو سن و جو نوسن (البسيط والمركب) بالقدم (يمين، شمال) بعدد (١١٧، ٣٨، ١٠، ٤، ٨، ٥، ٣، ٢، ٧، ٣، ٢، ٢) بينما كان الاستخدام في القياس البعدي (٦١، ٤٣، ١٥، ١١، ١٣، ١٢، ٩، ٦، ٣٤، ٢٥، ٩، ٧) على التوالي .

وكانت فاعلية استخدام الهجوم بالركلة النصف الدائرية للجذع (شو دان ماواشي جيرى) في أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد سن نو سن و جو نوسن (البسيط والمركب) بالقدم (يمين، شمال) في القياس القبلي بعدد (٤٥ ، ١١ ، ٤ ، ٢ ، ٢ ، ١ ، ١ ، ١ ، ٣ ، ١ ، ١ ، ١) بينما كانت الفاعلية في القياس البعدي (٥١ ، ٢١ ، ٩ ، ٥ ، ١١ ، ٨ ، ٣ ، ٥ ، ٢٠ ، ٩ ، ٧ ، ٥) وبفارق فاعلية قدرة (٦ ، ١٠ ، ٥ ، ٣ ، ٩ ، ٧ ، ٤ ، ٢ ، ١٧ ، ٨ ، ٦ ، ٤) .

ويتضح أن لاعبي عينة البحث قد سجلوا نقاط محتسبة خلال المباريات بالأداء الهجومي لمهارة الركلة النصف الدائرية الامامية للجذع (شو دان ماواشي جيرى) في أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد سن نو سن و جو نوسن (البسيط والمركب) بالقدم (يمين ، شمال) حيث التسجيل بـ (وازاري - نقطتين) في القياس القبلي بعدد (٧٣) نقاط بينما كان التسجيل في القياس البعدي بعدد (١٥٤) مرة وبفاعلية في القياس القبلي (١٤٦) بينما كانت بفاعلية في القياس البعدي (٣٠٨) وبفارق فاعلية قدرة (١٦٢) نقطة وبنسبة تحسن قدرها (١١٠.٩٥٩%) على التوالي .

ويفسر الباحث هذه النتائج بارتفاع قدرة اللاعبين على الاستخدام الفعال لمحددات الهجوم بمهارة الركلة النصف الدائرية الامامية للجذع (شو دان ماواشي جيرى) في أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد سن نو سن و جو نوسن (البسيط والمركب) بالقدم (يمين، شمال) قيد البحث مع تنوع استخدام اللاعبين لهذه المحددات

وهذا يحقق الهدف والفرض الثاني للبحث وتتفق النتائج هذا البحث مع نتائج الدراسات (١)، (٢)، (٩)، (١٠)، (١٤)، (١٥)، (١٧)، (١٩)

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

في ضوء أهداف وفروض البحث وإجراءاته وحدود العينة تم التوصل لاستنتاج ما يلي:

(١) تحسن القدرات الحركية الخاصة بسرعة الأداء الحركي المهاري للركلة النصف دائرية الامامية للجذع (شودان ما واشي جيرى) حيث كانت أقل درجة نسبة تحسن (١٧.٥٥ %) في الاداء بالقدم اليسرى للخلف في خط مستقيم وكانت أعلى نسبة تحسن (٣٤.٢٦٢ %) في الاداء بالقدم اليمنى للأمام في خط مستقيم.

(٢) تحسن القدرات الحركية الخاصة بالسرعة الحركية في اختبار تكرار أداء مهارة الركلة النصف دائرية الامامية للجذع (شودان ما واشي جيرى) في زمن تجريبي (٥ث) حيث كانت أقل درجة تحسن (٣٥.٨٩٧ %) بالقدم اليمنى وكانت أعلى نسبة تحسن (٤٢.١٥ %) بالقدم اليسرى.

(٣) تحسن القدرات الحركية الخاصة بالسرعة الحركية في اختبار الخطوة البندولية لتحركات القدمين في زمن تجريبي (٥ث) ما بين أقل درجة تحسن بنسبة (٣١.٩١٥ %) حيث القدم اليمنى اماما وكانت أعلى نسبة تحسن (٤٦.٩٣٩ %) حيث القدم اليسرى أماما.

(٤) تحسن القدرات الحركية الخاصة بالسرعة المميزة بالقوة في زمن تجريبي (١٠ ث) للركلة النصف دائرية الامامية

بنوع من التوازن الأكثر وضوحا في القياس البعدي بدلا من الاعتماد بدرجة كبيرة على بعض المحددات دون غيرها بفارق استخدام كبير كما في القياس القبلي.

ويرجع الباحث ذلك التحسن الحادث في القياس البعدي عن القياس القبلي إلى البرنامج التدريبي الذي اشتمل على تدريبات والإعداد المهارى بالركلة النصف الدائرية للجذع (شودان ما واشي جيرى) في أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد سن نو سن ، جو نوسن (البسيط والمركب) بالقدم مع التدريب بكلا الجانبين اليمين والشمال والإعداد الخططي وتدريبات المنافسة.

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه كل من أحمد إبراهيم (١٩٩٥، ٢٠٠٥، ٢٠١١) ومحمد سعيد أبو النور (٢٠٠٢) وإبراهيم الالباري (٢٠٠٣، ٢٠٠٧) إلى أهمية أن تحتوي البرامج التدريبية على تدريبات تؤدي في ظروف مشابهة للأداء المهارى والخططي والتنافسي لتحسين كفاءتهم الفنية من خلال ما يتفق مع متطلبات النشاط التخصصي لهم. (٦)، (٧: ١٨٥)، (٨: ١٧٦)، (١٩)، (١)، (٢)

مما أدى إلى زيادة الحصيلة المهارية لدى اللاعبين وارتفعت قدراتهم على الأداء الخططي ومن ثم زيادة فاعلية الهجوم بالركلة النصف الدائرية للجذع (شودان ما واشي جيرى) في أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد سن نو سن و جو نوسن (البسيط والمركب) بالقدم (يمين، شمال) مع تقليل عدد الهجمات الأمر الذي حقق الاقتصاد في الجهد لدى اللاعبين

للجذع (شودان ماواشي جيرى) بالقدم اليمنى حيث كانت أقل نسبة تحسن (٣٨.٢٣٥%) وكانت أعلى نسبة تحسن (٨٧.٨٠٥%).

(٥) تحسن القدرات الحركية الخاصة بتحمل السرعة في زمن تجريبي (٢٠ ث) ما بين أقل نسبة تحسن اختبار الخطوة البندولية لتحركات القدمين حيث القدم اليمنى أماما وكانت بنسبة (٣٦.١١١%) بينما كانت أعلى نسبة تحسن بالقدم اليسرى أماما بنسبة (٤٢.٢٣٦%).

(٦) تحسن نسبة فاعلية استخدام وضع الاستعداد (يمين، شمال) حيث كانت أقل نسبة تحسن (٧.٥٨٦%) لاستخدام وضع الاستعداد شمال في بينما كانت أعلى نسبة تحسن (٢٤٠.٠٠٠%) لاستخدام وضع الاستعداد يمين.

(٧) تحسن نسبة فاعلية استخدام محددات الهجوم المباشر بالأداء الهجومي للركلة النصف دائرية الامامية للجذع (شودان ماواشي جيرى) حيث كانت أقل نسبة تحسن (١٣.٣٣٣%) في الهجوم المباشر البسيط يمين بينما كانت أعلى نسبة تحسن (١٥٠.٠٠٠%) لاستخدام الهجوم المباشر البسيط شمال.

(٨) تحسن نسبة فاعلية استخدام محددات الهجوم المضاد سن نو سن بالأداء الهجومي للركلة النصف دائرية الامامية للجذع (شودان ماواشي جيرى) حيث كانت أقل نسبة تحسن (٢٠٠.٠٠٠%) في الهجوم المضاد سن نو سن المركب بالرجل الشمال بينما كانت أعلى نسبة تحسن (٧٠٠.٠٠٠%) لاستخدام المضاد سن نو سن البسيط بالرجل الشمال.

(٩) تحسن نسبة فاعلية استخدام محددات الهجوم المضاد جونوسن بالأداء الهجومي للركلة النصف دائرية الامامية للجذع (شودان ماواشي جيرى) حيث كانت أقل نسبة تحسن (٤٠٠.٠٠٠%) في الهجوم المضاد جونوسن المركب بالرجل الشمال بينما كانت أعلى نسبة تحسن (٨٠٠.٠٠٠%) لاستخدام المضاد جونوسن البسيط بالرجل الشمال.

(١٠) تحسن فارق فاعلية استخدام التسجيل (وازارى - نقطتين) في الهجوم بالأداء الهجومي للركلة النصف دائرية الامامية للجذع (شودان ماواشي جيرى) في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة تحسن قدرها (١١٠.٩٥٩%).

التوصيات

استنادا إلى البيانات وأهم النتائج والاستنتاجات التي انتهى إليها البحث وفي حدود عينة البحث ومجالاته يمكن التقدم بالتوصيات التالية:

- (١) استخدام اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث للوقوف على الحالة التدريبية للاعب الكومتيه.
- (٢) الاهتمام بتدريب اللاعبين على أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد (سن نو سن، جونسن) البسيط والمركب بكلا الجانبين الأيمن والأيسر.
- (٣) عمل أبحاث مشابهة باستخدام أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد (سن نو سن، جونسن) البسيط والمركب على جميع المراحل السنوية وكلا الجنسين من البنين والبنات وفي نفس نفس المرحلة السنوية قيد البحث مع عينات مختلفة.

المراجع

- المراجع العربية

- ١- إبراهيم علي الابياري : تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئ رياضة الكاراتيه ،رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣ م.
- ٢- إبراهيم علي الابياري : تصميم منظومة خطية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٧ م.
- ٣- أحمد عمر الفاروق :تطوير الأداء الهجومي وعلاقته بمعدل الإصابة لدي لاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية ٢٠٠٩ م.
- ٤- أحمد محمود إبراهيم : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من (١٠ : ١٢) سنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١ م.
- ٥- أحمد محمود إبراهيم "أثر الحمل المبارئي خلال الأدوار اللعبية المختلفة لمسابقة القتال الفعلي الكوميتيه"، المجلة العربية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٣، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية ١٩٩٢ م.
- ٦- أحمد محمود إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥ م.
- ٧- أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥ م.
- ٨- أحمد محمود إبراهيم :الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠١١ م.
- ٩- أحمد محمود إبراهيم، محمد جابر بريقع : التحليل الكيفي والكمي لبعض الأساليب الهجومية للاعبي الكاراتيه خلال البطولة الدولية، بحث منشور، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية، العدد الثالث عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية،

- ١٩٩١ م.
- ١١ شريف محمد العوضي : تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدى لاعبي
المستويات العالية في الكاراتيه كأساس لوضع برنامج
مقترح للتدريب على هذه المهارات، رسالة دكتوراه،
غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا،
١٩٨٩
- ١٢ شريف محمد العوضي : تأثير برنامج مقترح على تحسين نتائج لاعبي
الكاراتيه في المباريات الرسمية، بحث منشور، مجلة
علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين،
جامعة المنيا، ١٩٩٢ م.
- ١٣ شريف محمد العوضي : تأثير برنامج تدريبي موجه علي المستوى الفني
لاعبي منتخب الناشئين في الكاراتيه، بحث منشور،
كلية التربية الرياضية، مجلة علوم الرياضة، دورية
علمية محكمة، المجلد السادس، العدد الخامس، جامعة
المنيا، ١٩٩٤
- ١٤ طلعت محمد عبد المنعم : تنمية الهجوم المضاد على فاعلية أداء ناشئ رياضة
الكاراتيه"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية
الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٨ م
- ١٥ عماد عبد الفتاح : تأثير برنامج تدريبي مقترح في تنمية سرعة
الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة
ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة
طنطا، ١٩٩٥ م.
- ١٦ عماد عبد الفتاح : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية
والمهارية الخاصة للاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه،
غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،
٢٠٠١ م.
- ١٧ عمر محمد لبيب : تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على
نتائج مباريات الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا،
١٩٩٧ م.
- ١٨ عمر محمد لبيب : تأثير الإيقاع على بعض المتغيرات البدنية والمهارية
والفسيولوجية للاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه، غير
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٢ م.

١٩ محمد سعيد أبو النور "فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الحركية على نتائج المباريات للاعبين الكاراتيه"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢م.

- المراجع الأجنبية:

- 20- Hickey, P.M Karate Techniques, Tactics skills for sports in and self-defense, Human kinetics Inc., USA,1997.
- 21- Mitchell, David., Winning karate competition, 1st., ed., A and G., Black publishers Ltd., London, 1991.
- 22- Nakayama, M.: Best Karate, series one, Kodansha international co., Tokyo, 1993.
- 23- Nashayama and Richard: Karate the Art empty hand fighting 2nd., E.T Charles co., Tokyo, Japan, 1990.
- 24- Reilly R. L.: Shotokan karate, charles E., tuttle, co., inc., Toky, 1998.