

تطوير فعالية الأداء الهجومي المباشر باستخدام دمج تدريبات الدقة والسرعة على الأهداف الثابتة والمتحركة لدى لاعبي الكوميتة

أ.م.د/ محمد البيلي البيلي صبح
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
كلية علوم الرياضة جامعة كفر الشيخ

مقدمة ومشكلة البحث:

إن رياضة الكاراتيه من الرياضات الفردية التي تتميز بمستوى عالي من المنافسة، حيث أنها تعتمد على المواجهة والإصرار لتحقيق الفوز مما يجعلها تنسم بالقدرة والصلابة والمنافسة الهادفة وذلك يتطلب إعداداً جيداً يتحقق بالبرامج العلمية المدروسة التي يتم تطبيقها على يد مدربين مؤهلين ذو خبرة عالية بالأسلوب العلمي السليم المبني على أسس علمية مما يتماشى مع إمكانيات اللاعبين.

ويشير شريف عبد القادر العوضى، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م) إلى أن الهجوم الناجح يتم بتحكم كامل من اللاعب والذي يتجه نحو ثغرة محددة في جسم المنافس بدقة وسرعة اتجاه منطقة تصويب معروفه ومدروسة ومناسبة لنوع المهارة المستخدمة في الهجوم. (١١: ٢١١)

ويرى عماد عبدالفتاح السرسى (٢٠٠٤م) أن نجاح تسجيل اللكمات والركلات في الأماكن المسموح فيها بالتسجيل يعتمد على الدقة والسرعة، حيث يحتاج اللاعب إلى سرعة حركية مقرونة بدقة تسديد فما أهمية السرعة الحركية للمهارة بدون دقة التسديد في المكان المناسب من المناطق المسموح فيها بالتسديد طبقاً لإطار القانون الدولي لتحكيم مباريات الكوميتة. (١٦: ٣١٦)

ويوضح عصام محمد صقر (٢٠١٢م) أن مسابقة الكوميتة يقوم المنافس فيها بعملية التحرك المستمر على البساط والقيام بعمليات الهجوم من لكمات وركلات فالهدف المتحرك يسبب عبء على اللاعب. (١٣: ٢)

ويذكر محمد لبيب عبد العزيز (٢٠١٩م) أن لاعب الكوميتة يتعامل أثناء المباراة مع هدف متحرك هو المنافس ويتحرك في أماكن مختلفة من الملعب فتارة يكون المنافس في منتصف الملعب وتارة يكون على أحد الأجناب وتارة أخرى يكون في ركن من أركان الملعب فتواجد المنافس في أي من هذه الأماكن يتطلب تصرفاً مهارياً مصحوب بمتابعة هجومية حيث أن المتابعة الهجومية من العوامل الأساسية التي ينتج عنها نجاح عملية الهجوم وكذلك تفادى الهجوم المضاد من المنافس مما يؤدي إلى فعالية الأداء المهارى وكذلك يؤثر بالإيجاب على نتائج المباريات. (٢٣: ١ - ٢٧)

يوضح وجيه أحمد شمندي (٢٠٠٢م) أنه حتى يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء الهجومي بإتزان فلا بد له من الربط بين عناصر الهجوم بسرعة فائقة وأيضاً سرعة تغيير أوضاع الجسم على الأجناب تجنباً لرد فعل المنافس، لذلك يجب التدريب على المجموعة الهجومية مؤكداً على كل حركة بدقة وبمسافة مناسبة على أن يتدرب بإنسياب وتتابع حر. (٢٥: ١٠١)

ويذكر Schmidt & Lee (٢٠١٩م) إن الضربة الموجهة بدقة إلى نقطة ضعف الخصم تكون أكثر فاعلية من الضربة القوية ولكن غير موجهة بدقة كما أن تنفيذ الحركات بدقة تحقق الكفاءة الحركية المطلوبة مع الإقتصاد في الجهد المبذول. (٣٣: ١٢٢)

ويذكر Matsushigue et al. (٢٠٠٩م) أن اللاعبين ذوي الدقة العالية يتمتعون بتوازن أفضل، مما يساعدهم في الهجمات المضادة السريعة. (٣١: ٢٠٢)

ويذكر محمد البيلي صبح (٢٠١٨م) أن هناك العديد من العوامل المؤثرة على فعالية الأداء الخططي للاعب الكاراتيه مما يتطلب من اللاعب أن يكون على درجة كفاءة عالية من إمتلاك ثروة القدرات الحركية التي تؤثر على فاعلية الأداء للأساليب الهجومية والدفاعية وكيفية ارتباط ذلك بتوقيتات المداخل الهجومية المتعددة وغير المتكررة في أغلب ثواني المباراة. (٢٠: ٢٩١)

ويشير محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٧م) أن القدرات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل نشاط رياضي لأنها أساس التقدم في التدريب لعدد معين من مكونات اللياقة البدنية التي يتطلبها النشاط الممارس، كما أننا نجد الفرد الذي لا يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الممارس في حالة إفتقار القدرات البدنية الخاصة، كما أن أي خطة مهما بلغت درجة اختبارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار.

(١٧: ٢٠٧)

ويذكر خالد نعيم على (٢٠١٠م) أن التطور السريع في القدرات البدنية وزيادتها ناتجاً طبيعياً لإكتشاف قدرات مركبة وأصبح لازماً التعرف على الجديد من الصفات وتركيباتها المختلفة بما يتلائم وطبيعة كل نشاط رياضي تخصصي. (٩: ١)

وبذكر أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠١م) أنه يجب على المدرب العمل على رفع مستوى كفاءة جميع أفراد الفريق بدنيا طبقا لمتطلبات المباريات وحتى يتمكن لاعبيه من تنفيذ المهام المهارية والخطية بفاعلية.

(٦: ٤٠)

ويؤكد إيهاب صبرى إسماعيل (٢٠٢٠م) أنه كلما تحسنت القدرات البدنية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة وتحسن الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين كلما تحسنت المهارات المختلفة وتحسن القدرة على التحرك وكذلك تحسن دقة هذه المهارات بشكل كبير. (٧: ٣١)

ويرى الباحث أن الدقة والسرعة تعد من العوامل الأساسية التي تحدد كفاءة وأداء لاعب الكاراتيه، حيث يؤثران بشكل مباشر على القدرة التنافسية والفعالية في الهجوم والدفاع، كما يلعبان دوراً حاسماً في تحقيق الفوز بالمباريات وتطوير المهارات الحركية.

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ثم كمدرّب ثم حكم بالإتحادين المصرى والإفريقى للكاراتيه ومتابعته المستمرة لمعظم بطولات الكاراتيه "كاتا - كوميتيه" داخل جمهورية مصر العربية وخارجها لاحظ ضعف الفعالية الهجومية للاعبين المحليين خلال مباريات الكوميتيه رغم أدائهم الكثير من الأساليب الهجومية وقد قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية للتعرف على حجم المشكلة من خلال تحليل لعدد ١٠ مباريات من بطولة الجمهورية للموسم الرياضى ٢٠٢٤/٢٠٢٥ للفئة العمرية قيد الدراسة الحالية تم اختيارهم عشوائياً من أدوار البطولة المتعددة بشرط إنتهاء زمن المباراة القانونى كاملاً ، إتضح أن اللاعبين يؤدون الكثير من الأساليب الهجومية دون فعالية حيث بلغت نسبة الهجمات الفاشلة ٧٦,٧٪ ونسبة الهجمات الناجحة ٢٣,٣٪، كما إتضح معظم الأساليب الهجومية المنفذة تتصف بالسرعة العالية ولكنها بعيدة عن المناطق المسموح التسجيل فيها وفقاً للقانون الدولى للكاراتيه أو خارجها، ويرجع الباحث ذلك لإفتقار اللاعبين لعنصر الدقة خلال تنفيذ الأسلوب الهجومى السريع فالسرعة دون الدقة تفقد فعالية العديد من الهجمات وتصبح الأساليب الهجومية ذات الفعالية وليدة الصدفة، أما إذا إمتلك اللاعب الدقة والسرعة معاً خلال تنفيذ أسلوبه الهجومى يزداد من الأساليب الهجومية الناجحة وتقل الأساليب الهجومية الفاشلة مما يحسن من الفعالية الهجومية، وذلك ما دعى الباحث للقيام بعمل برنامج تدريبي باستخدام دمج تدريبات الدقة والسرعة على الأهداف الثابتة والمتحركة لتطوير فعالية الأداء الهجومى المباشر لدى لاعبي الكوميتيه

هدف البحث:

تطوير فعالية الأداء الهجومى المباشر باستخدام دمج تدريبات الدقة والسرعة على الأهداف الثابتة والمتحركة لدى لاعبي الكوميتيه.

فروض البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياسين "القبلى والبعدى" للمجموعة الضابطة في مستوى فعالية الأداء الهجومى المباشر لدى لاعبي الكوميتيه قيد البحث.
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياسين "القبلى والبعدى" للمجموعة التجريبية في مستوى فعالية الأداء الهجومى المباشر لدى لاعبي الكوميتيه قيد البحث.
٣. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى فعالية الأداء الهجومى المباشر لدى لاعبي الكوميتيه قيد البحث.

مصطلحات البحث:

- فعالية الأداء الهجومى:

هى عدد الاساليب المهارية الهجومية الناجحة التى أداها اللاعب وتم احتسابها مقسوم على عدد الاساليب المهارية الهجومية الفاشلة التى أداها اللاعب ولم يتم احتسابها. (٤: ١١٦)

- الأداء الهجومى المباشر:

هو الأساليب المهارية الهجومية المستخدمة خلال المباراة التى يقوم بها اللاعب لحظة ظهور ثغرة (منطقة) للتسجيل وقبل بدء منافسه بأى هجوم. (تعريف إجرائى)

- دمج تدريبات الدقة والسرعة:

هى تدريبات تجمع بين الدقة والسرعة معاً فى آن واحد. (تعريف إجرائى)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذو القياسين " القبلى - البعدى " .

عينة البحث:

تتمثل عينة البحث فى لاعبي المستوى المحلى المسجلين فى الاتحاد المصرى للكراتيه موسم ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥م فوق ١٨ سنة بنادى كفر الشيخ الرياضى- بمحافظة كفر الشيخ وبالغ عددهم ٢٦ لاعب, وتم إستبعاد لاعبان منهم لعدم قدرتهم على الإنتظام طوال فترة البرنامج كشرط من شروط إختيار العينة , ليصبح عدد العينة ٢٤ لاعب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين عشوائياً ١٢ للمجموعة التجريبية , ١٢ للمجموعة الضابطة.

وقد روعى عند إختيار عينة البحث ما يلى:

١. أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن ٨ سنوات في مجال رياضة الكاراتيه تخصص "كوميتة kumite".
٢. أن يكون اللاعب مسجلاً بالاتحاد المصرى للكراتيه.
٣. أن يكون اللاعب في المرحلة السنبة +١٨ سنة.
٤. أن يكون اللاعب لديه الرغبة بالمشاركة ضمن أفراد عينة البحث ويلتزم بمواعيد التدريب طوال فترة تطبيق البرنامج.

جدول (١)

المعالجات الإحصائية "المتوسط الحسابى- الوسيط - الانحراف المعيارى - معامل الالتواء" لقيم البيانات الأولية الخاصة للاعبى الكوميتة قبل إجراء التجربة

(ن= ٢٤)

المتغيرات قيد الدراسة	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
السن (سنة)	١٩,٩٥	٢٠,٠٠	٠,٨٥	- ١,٦٦
الطول (سم)	١٧٩,٤١	١٧٨,٥٠	٦,٨٣	- ٠,٠٥
الوزن (كجم)	٧٨,٧٥	٧٨,٥٠	٧,٥٩	٠,٤١
العمر التدريبي (سنة)	٩,٣٣	٩,٠٠	١,١٢	- ١,٢٩

يتضح من جدول (١) المعالجات الإحصائية لقيم المتغيرات الأولية قبل إجراء التجربة والتي يظهر من خلالها الاعتدالية للبيانات حيث بلغ قيم معامل الالتواء ما بين (-1.66 إلى 0.41) وهى ما تقع ما بين الحدود الاعتدالية لمعامل الالتواء اى ما بين (-3 ، +3) مما يوضح اعتدالية البيانات الأولية لقيم لاعبي الكوميتة برياضة الكاراتيه .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبلىة فى متغيرات " فعالية الأداء الهجومي المباشر " للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث قبل إجراء التجربة

(ن = ١٢ = ٢٠ = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطات	قيمة ت
		ع	س	ع	س		
مجموع الأداءات الهجومية المباشرة المنفذة	تكرار	١٢,٧٥	١٢,٣٨	١٢,٨٣	٠,٧١٧	- ٠,٠٨	٠,٢٤٨
الأداء الهجومي المباشر الناجح	تكرار	٢,١٦	١,٨٠٠	٢,٠٠	١,٤٧٧	٠,١٦	٠,٢٤٨
الأداء الهجومي المباشر الفاشل	تكرار	١٠,٥٨	١٠,٠٨٣	١٠,٨٣	١,١١٤	- ٠,٢٥	٠,٥٦١
فعالية الأداء الهجومي المباشر	معادلة	٠,٢٢٠	٠,١٩٨	٠,١٩٧	٠,١٥٤	٠,٢٣	٠,٣٠٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.07

يتضح من جدول (٢) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات القبلية في متغيرات " فعالية الأداء الهجومي المباشر " للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات " فعالية الأداء الهجومي المباشر " للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث , مما يدل على تكافؤ المجموعتين . وسائل جمع البيانات :

أولاً: الإستمارات "تصميم الباحث" (مرفق ١)

- إستمارة تسجيل السن والطول والوزن والعمر التدريبي.
- إستمارات تقييم مستوى فعالية الأداء الهجومي المباشر.

ثانياً: الأجهزة والأدوات

- كمبيوتر محمول .
- عدد ٢ كاميرا تصوير.
- ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين لأقرب (كجم).
- مقياس الطول لأقرب (سم).
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (٠,٠٠١) من الثانية.

تقييم مستوى فعالية الأداء الهجومي المباشر:

يعتمد الباحث على ما ذكره أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٥م) في تقييم فعالية النشاط الهجومي من خلال المعادلة الأتية وهي عدد الأساليب الهجومية المباشرة الناجحة التي أداها اللاعب وتم إحتسابها مقسوم على عدد أساليب الهجومية المباشرة الفاشلة التي أداها اللاعب ولم يتم إحتسابها. (٤ : ١١٦)

وقد قام الباحث بإقامة بطولة تجريبية بين لاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث , بحيث يؤدي كل لاعب من اللاعبين قيد البحث ٥ مباريات شرط إنتهاء زمن المباراة وتم تثبيت التباري خلال كل من القياس القبلي والبعدي قيد البحث , وإستخدم الباحث لجنة مكونة من ٥ حكام معتمدة من الاتحاد المصري للكراتيه خلال التقييم وفقاً لمواد القانون الدولي للكراتيه (مرفق ٢) ، وتم التصوير للمباريات باستخدام الفيديو مزود بخاصية عرض "فيديو" متعددة السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطيء وإعادة العرض وذلك لإتاحة إمكانية استخراج قيم فعالية الأداء الهجومي المباشر للاعبين قيد البحث ، مسترشداً في ذلك بما ذكره كلاً من محمد عبد الرحمن علي (٢٠١٧) (٢١) محمد البيلي البيلي صبح (٢٠١٨) (٢٠) ، (٢٠٢٢) (١٩) ، (٢٠٢٤) (١٨) ، سحر محمد ممدوح الطويل (٢٠٢٥) (١٠) ، هبه محمد علي (٢٠١٦) (٢٤) ، أحمد مصطفى علي (٢٠١٦) (٥) ، إبراهيم أحمد إبراهيم الأطير (٢٠٢٥) (١) ، محمد فيصل جاسم الربيعان (٢٠١٦) (٢٢) ، أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٧) (٧) ، علي فتوح عبد الفتاح (٢٠١٧) (١٤) .

التجربة الأساسية :

تم إجراء القياسات القبلية للاعبين قيد البحث يوم السبت الموافق ٢٠٢٥/٤/٥م , كما تم تنفيذ محتوى البرنامج المقترح خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٥/٤/٦م الي يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٥/٥/٣٠م ، ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعياً ، وتم إجراء القياسات البعيدة للاعبين قيد البحث يوم السبت الموافق ٢٠٢٥/٥/٣١م . البرنامج التدريبي المقترح:

جدول (٣)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ علي لاعبي الكوميتة قيد الدراسة

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	٨ أسابيع تدريبية
عدد الوحدات التدريب	٤٠ وحدة تدريبية
عدد مرات التدريب الاسبوعي	٥ مرات تدريب بالاسبوع

جدول (٤)

التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبى (٥٢١٤.٣) ق

أجزاء الوحدة	المحتوى	النسبة المئوية	الزمن داخل البرنامج
الجزء التمهيدي	الإحماء	٪٧,٦٧	٤٠٠ ق
	إعداد بدنى خاص	٪٧,٣٩	٣٨٥,٨ ق
	القسم الأول "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء"	٪٩,٤٧	٤٩٤,١ ق
الجزء الرئيسى	القسم الثانى "تدريبات مدمجة للدقة والسرعة باستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على هدف ثابت - منافس سلبي"	٪١٦,٣٧	٨٥٣,٦ ق
	القسم الثالث "تدريبات مدمجة للدقة والسرعة باستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على هدف متحرك - منافس إيجابى"	٪١٦,٨٣	٨٧٧,٦ ق
	القسم الرابع "التدريب المبارانى"	٪٤,٧٥	٢٤٨ ق
	التهدئة	٪٣,٨٣	٢٠٠ ق
الجزء الختامى	المجموع الكلى	٪١٠٠	٥٢١٤,٣ ق

جدول (٥)
محتوى البرنامج التدريبي المقترح خلال ٨ أسابيع

الاسبوع	أجزاء الوحدة					الزمن	المحتوى	"سرعة الأداء"	فترة دوام التمرين	الراحة	المجموعات		
الأول والثاني	الجزء التمهيدى	الإحماء					١٠ ق	تمريعات إحماء	٥٠٪	٦٠٠ ث	—	١	
		إعداد بدنى خاص					٨ ق	تمرين رقم (٣-١)	٦٥-٧٥٪	٣٠ ث		٣	
	الجزء الرئيسى	القسم الأول "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء"					٨,٧٥ ق	تمرين رقم (٨-٤)	٩٠-١٠٠٪ من أقصى زمن محسوب	وفقاً للتقنين الفردى	١ ق	٣	
		القسم الثانى "تدريبات مدمجة للدقة والسرعة باستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على هدف ثابت – منافس سلبى"					٣٢,٥ ق	تمرين رقم (٩-١٨)	٩٠-١٠٠٪	٥ ث	١ ق	٣	
		القسم الثالث "تدريبات مدمجة للدقة والسرعة باستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على هدف متحرك – منافس إيجابى"					٣٢,٥ ق	تمرين رقم (١٩-٢٨)	٩٠-١٠٠٪	٥ ث	١ ق	٢	
		القسم الرابع "تدريبات مدمجة للدقة والسرعة باستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على أهداف ثابتة ومتحركة خلال المباريات"					١٣ ق	تمرين رقم (٢٩)	٩٠-١٠٠٪ من زمن المباراة	الزمن المقتن وفقاً لزمن المباراة	٥ ق	١	
	الجزء الختامى "التهدئة"												
	الجزء التمهيدى	الإحماء					١٠ ق	تمريعات إحماء	٣٠٪	٣٠٠ ث	—	١	
		إعداد بدنى خاص					٦,٢٥ ق	تمرين رقم (٣-١)	٧٠-٨٠٪	٢٥ ث		١	
	الثالث والرابع	الجزء الرئيسى	القسم الأول "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء"					١٨,٧٥ ق	تمرين رقم (٨-٤)	٩٠-١٠٠٪ من أقصى زمن محسوب	وفقاً للتقنين الفردى	١ ق	٢
القسم الثانى "تدريبات مدمجة للدقة والسرعة باستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على هدف ثابت – منافس سلبى"					٣٢,٦٦ ق	تمرين رقم (٩-١٤)	٩٠-١٠٠٪	٨ ث	١,٥ ق	٢			
القسم الثالث "تدريبات مدمجة للدقة والسرعة باستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على هدف متحرك – منافس إيجابى"					٤٩ ق	تمرين رقم (١٥-٢٠)	٩٠-١٠٠٪	٨ ث	١,٥ ق	٣			
القسم الرابع "تدريبات مدمجة للدقة والسرعة باستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على أهداف ثابتة ومتحركة خلال المباريات"					٢٦ ق	تمرين رقم (٣٣)	٩٠-١٠٠٪ من زمن المباراة	الزمن المقتن وفقاً لزمن المباراة	٥ ق	٢			
الجزء الختامى "التهدئة"													
الجزء التمهيدى		الإحماء					١٠ ق	تمريعات إحماء	٣٠٪	٣٠٠ ث	—	١	
		إعداد بدنى خاص					١٥ ق	تمرين رقم (٣-١)	٧٥-٨٥٪	٢٥ ث		٣	
الجزء الختامى "التهدئة"													
الأسبوع الثالث		الجزء التمهيدى	الإحماء					١٠ ق	تمريعات إحماء	٥٠٪	٦٠٠ ث	—	١
			إعداد بدنى خاص					١٥ ق	تمرين رقم (٣-١)	٧٥-٨٥٪	٢٥ ث		٣
الجزء الختامى "التهدئة"													

الاسبوع	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الشدة "سرعة الأداء"	فترة دوام التمرين	الراحة	المجموعات
	الجزء الرئيسي	القسم الأول "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء"	تمرين رقم (٨-٤)	٩٠-١٠٠٪ من أقصى زمن محسوب	وفقاً للتقنين الفردى	١ق	٢
		القسم الثانى "تدريبات مدمجة للدقة والسرعة باستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على هدف ثابت – منافس سلبي"	تمرين رقم (٩-١٤)	٩٠-١٠٠٪	١٠ ث	٢,٥ق	٢
		القسم الثالث "تدريبات مدمجة للدقة والسرعة باستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على هدف متحرك – منافس إيجابى"	تمرين رقم (١٥-٢٠)	٩٠-١٠٠٪	١٠ ث	٢,٥ق	٣
		القسم الرابع "تدريبات مدمجة للدقة والسرعة باستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على أهداف ثابتة ومتحركة خلال المباريات"	تمرين رقم (٣٣)	٩٠-١٠٠٪ من زمن المباراة	الزمن المقتن وفقاً لزمن المباراة	٥ق	٢
	الجزء الختامى "التهنئة"		تمرينات تهدئة	٣٠٪	٣٠٠ ث	—	١
السابع والثامن	الجزء التمهيدي	الإحماء	تمرينات إحماء	٥٠٪	٦٠٠ ث	—	١
		إعداد بدنى خاص	تمرين رقم (١-٣)	٨٠-٩٠٪	٢٠ ث	—	٢
	الجزء الرئيسي	القسم الأول "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء"	تمرين رقم (٨-٤)	٩٠-١٠٠٪ من أقصى زمن محسوب	وفقاً للتقنين الفردى	١ق	١
		القسم الثانى "تدريبات مدمجة للدقة والسرعة باستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على هدف ثابت – منافس سلبي"	تمرين رقم (٩-١٤)	٩٠-١٠٠٪	١٢ ث	٣ق	١
		القسم الثالث "تدريبات مدمجة للدقة والسرعة باستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على هدف متحرك – منافس إيجابى"	تمرين رقم (١٥-٢٠)	٩٠-١٠٠٪	١٢ ث	٣ق	٢
		القسم الرابع "تدريبات مدمجة للدقة والسرعة باستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على أهداف ثابتة ومتحركة خلال المباريات"	تمرين رقم (٣٣)	٩٠-١٠٠٪ من زمن المباراة	الزمن المقتن وفقاً لزمن المباراة	٥ق	٣
	الجزء الختامى "التهنئة"		تمرينات تهدئة	٣٠٪	٣٠٠ ث	—	١

يتضح من جدول (١٢) تقسيم البرنامج إلى أسابيع والتوزيع الزمنى للبرنامج وكذلك توزيع التمرينات على محتوى البرنامج (مرفق ٣)

المعالجات الإحصائية :

- استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة البحث وهي:
- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- نسبة التحسن المئوية.
- T-Test .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج

جدول (٦)

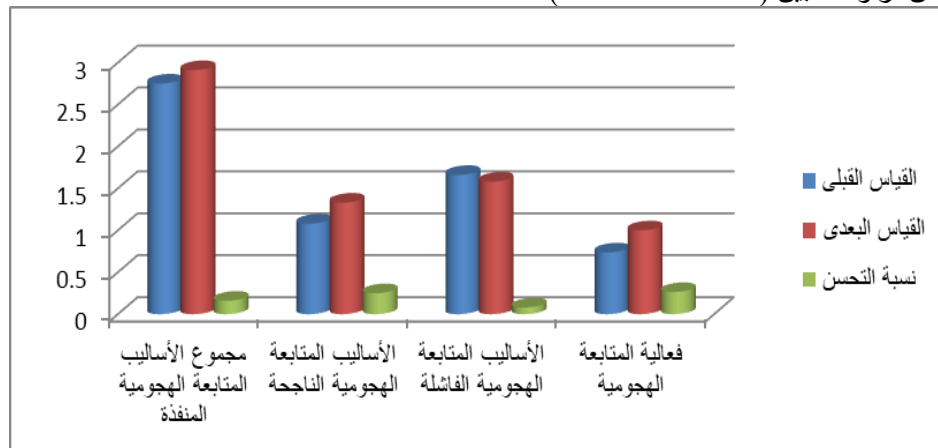
دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الهجومي المباشر" للمجموعة الضابطة قيد البحث

(ن = ١٢)

نسبة التحسن %	قيمة ت	فرق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
١,٢٥	٠,٤٨٤	٠,١٦	٠,٧٩٢	١٢,٩١	١,١٣٨	١٢,٧٥	تكرار	مجموع الأداءات الهجومية المباشرة المنفذة
٢٣,١٥	٠,٨٩٧	٠,٥٠	١,٥٥٧	٢,٦٦	١,٨٠٠	٢,١٦	تكرار	الأداء الهجومي المباشر الناجح
٣,٢٢	٠,٨٨٦	٠,٣٣ -	١,٠٥٥	١٠,٢٥	١,٠٨٣	١٠,٥٨	تكرار	الأداء الهجومي المباشر الفاشل
٢٥,٠٠	٠,٨٧٥	٠,٠٥٥	٠,١٧٣	٠,٢٧٥	٠,١٩٨	٠,٢٢٠	معادلة	فعالية الأداء الهجومي المباشر

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.20$

يتضح من جدول (٦) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الهجومي المباشر" للمجموعة الضابطة قيد البحث يتضح وجود فروق غير دالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "فعالية الأداء الهجومي المباشر" للمجموعة الضابطة قيد البحث، وأن جميع الفروق غير معنوية لصالح القياس البعدي، كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (١,٢٥ % - ٢٥,٠٠ %).



شكل (١)

يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الهجومي المباشر" للمجموعة الضابطة قيد البحث

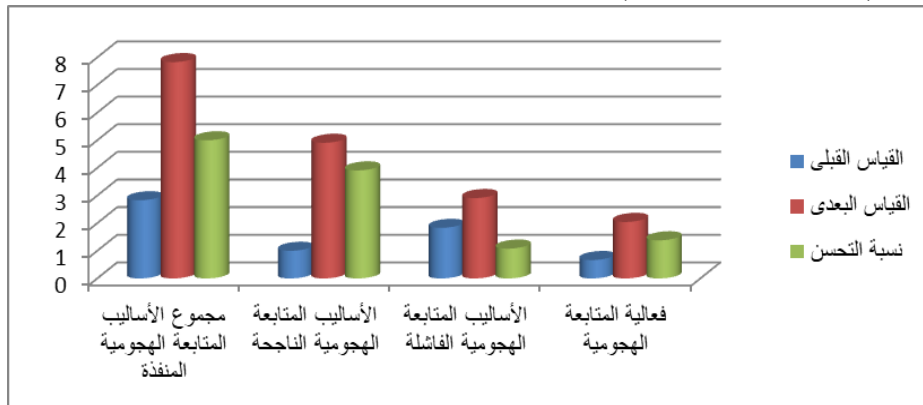
جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الهجومي المباشر" للمجموعة التجريبية قيد البحث

(ن = ١٢)

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
			س	ع	س	ع			
مجموع الأداءات الهجومية المباشرة المنفذة	تكرار	١٢,٨٣	٠,٧١٧	١٧,٨٣	١,٤٦٦	٥,٠٠	١٤,٣٦١	٣٨,٩٧	
الأداء الهجومي المباشر الناجح	تكرار	٢,٠٠	١,٤٧٧	٩,٨٣	٢,٧٥٧	٧,٨٣	١٠,٩٤١	٣٩١,٥	
الأداء الهجومي المباشر الفاشل	تكرار	١٠,٨٣	١,١١٤	٨,٠٠	٢,٠٠٠	٢,٨٣ -	٥,١٦٩	٣٥,٣٨	
فعالية الاداء الهجومي المباشر	معادلة	٠,١٩٧	٠,١٥٤	١,٤٢١	٠,٩٣٩	١,٢٢٤	٤,٨١٩	٦٢١,٣٢	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.20$

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الهجومي المباشر" للمجموعة التجريبية قيد البحث يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "فعالية الأداء الهجومي المباشر" للمجموعة التجريبية قيد البحث, وأن جميع الفروق معنوية لصالح القياس البعدي, كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (35.38% - 621.32%).



شكل (٢)

يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الهجومي المباشر" للمجموعة التجريبية قيد البحث

جدول (٨)

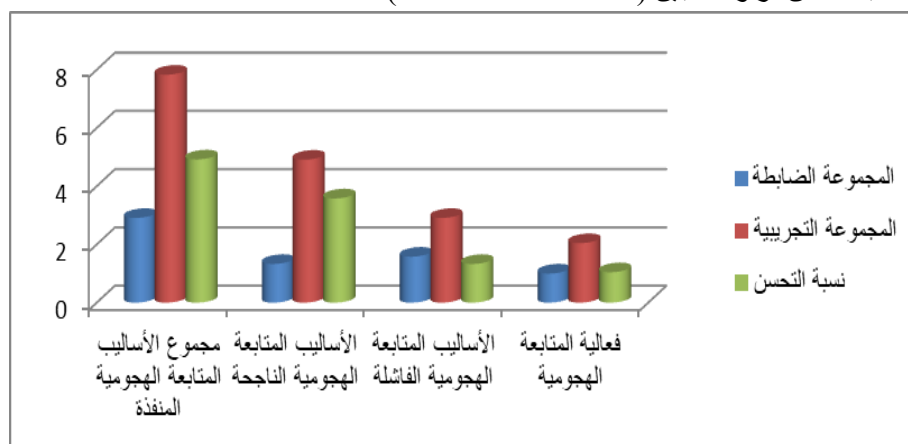
دلالة الفروق بين القياسات البعدية في متغيرات "فعالية الأداء الهجومي المباشر" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد

البحث ن = ٢ ن = ١٢

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س			
مجموع الأدعاءات الهجومية المباشرة المنفذة	تكرار	١٢,٩١	٠,٧٩٢	١٧,٨٣	١,٤٦٦	٤,٩٢	٩,٢٩٧	٣٨,١١	
الأداء الهجومي المباشر الناجح	تكرار	٢,٦٦	١,٥٥٧	٩,٨٣	٢,٧٥٧	٧,١٧	٦,٧٧٦	٢٦٩,٥٥	
الأداء الهجومي المباشر الفاشل	تكرار	١٠,٢٥	١,٠٥٥	٨,٠٠	٢,٠٠٠	٢,٢٥ -	٣,١٧٦	٢٨,١٣	
فعالية الأداء الهجومي المباشر	معادلة	٠,٢٧٥	٠,١٧٣	١,٤٢١	٠,٩٣٩	١,١٤٦	٣,٨٩١	٤١٦,٧٣	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.07$

يتضح من جدول (٨) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات البعدية في متغيرات "فعالية الأداء الهجومي المباشر" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "فعالية الأداء الهجومي المباشر" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث , وأن جميع الفروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية, كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (28.13% - 416.73%).



شكل (٣)

يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الهجومي المباشر" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث

ثانياً: مناقشة النتائج

من خلال العرض السابق ومن بيانات جدول (٦)، (٧)، (٨) لمتغيرات البحث (فعالية الأداء الهجومي المباشر) للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث يتضح :-

وجود فروق غير دالة إحصائية في متغيرات (فعالية الأداء الهجومي المباشر) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث لصالح القياس البعدي, كما يتضح أن نسبة التحسن المئوية لقيم "فعالية الأداء الهجومي المباشر" تراوحت ما بين (١,٢٥% - ٢٥,٠٠%).

ويرجع الباحث ذلك إلى عدم قدرة اللاعبين على دمج عنصرى الدقة والسرعة خلال أداء الأساليب المهارية الهجومية المباشرة وتركيز أداء أساليب مهارية هجومية مباشرة سريعة ولكنها تفقد الدقة مما يظهر الأداء بشكل عشوائي ويؤدى ذلك إلى قلة الفعالية الهجومية وإهدار الوقت والجهد وهذا ما يؤكد ويدعم مشكلة البحث.

ويرجع الباحث ذلك التحسن الطفيف للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة الى تطبيق البرنامج التدريبي التقليدي المتبع من قبل المدرب الذى كان له أثره على المتغيرات قيد البحث ولكن بصورة أقل من المجموعة التجريبية التى استخدمت تدريبات مدمجة للدقة والسرعة على الأهداف الثابتة والمتحركة بالإضافة الى كفاءة أفراد المجموعة الضابطة حيث الانتظام والاستمرار في الممارسة وبالإضافة الى التنافس المستمر بين اللاعبين لتقديم أفضل مستوى بدني ومهاري وكذلك عامل النمو التي كان تمر بيه أفراد المجموعة الضابطة المشتركة في البحث كان له أثر كبير مما اثر في نتيجة القياسات قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره **عبدالعزیز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م)** أن تدريبات البرامج التدريبية باستخدام التمرينات التقليدية التي تؤدي بطريقة مقننة وفقاً لبرنامج معين وأعمال تدريبية منظمة وفترات طويلة تؤدي إلى تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية وبالتالي تحسن المستوى الرقمي . (١٢ : ٢٩)

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث (فعالية الأداء الهجومي المباشر) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدي, وأن جميع الفروق معنوية لصالح القياس البعدي, كما يتضح أن نسبة التحسن المئوية لقيم "فعالية الأداء الهجومي المباشر" تراوحت ما بين (٣٥,٣٨% - ٦٢١,٣٢%).

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث (فعالية الأداء الهجومي المباشر) بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية, كما يتضح أن نسبة التحسن المئوية لقيم "فعالية الأداء الهجومي المباشر" تراوحت ما بين (٢٨,١٣% - ٤١٦,٧٣%).

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اعتمد على دمج تدريبات الدقة والسرعة المتشابهة والمطابقة للأداء الفني من حيث العمل العضلي وسرعة الأداء ومسار القوة المبذول ، حيث إشتل البرنامج على تدريبات مدمجة للدقة والسرعة على الأهداف الثابتة والمتحركة وإدراجها كمحطات تدريبية داخل الوحدات التدريبية ، والإهتمام بالخصوصية والتموجية خلال تنفيذ الأحمال ، وإستخدام أشكال المحطات التدريبية داخل محتوى الوحدة التدريبية التي تتميز بالتقنين الفردي للأحمال التدريبية وكذلك توجيه وتطبيق الأحمال التدريبية المقننة بشكل فردي والتي طبقت من خلال محتوى الجزء الرئيسي والذي إنقسم إلى ٤ أقسام ، القسم الأول "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء" قيد البحث وذلك من خلال ٥ محطات تدريبية ، القسم الثاني "تدريبات مدمجة للدقة والسرعة بإستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على هدف ثابت - منافس سلبي" قيد البحث وذلك من خلال ١٠ محطات تدريبية ، القسم الثالث "تدريبات مدمجة للدقة والسرعة بإستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على هدف متحرك - منافس إيجابي" قيد البحث وذلك من خلال ١٠ محطات تدريبية ، القسم الرابع "التدريب المبارائي" وذلك من خلال تنفيذ تدريبات مدمجة للدقة والسرعة بإستخدام أساليب مهارية هجومية مباشرة على أهداف ثابتة ومتحركة خلال المباريات كواجبات حركية مقننة مع الزميل في صورة تصفيات والذي تم تنفيذه مصاحباً لأساليب مهارية هجومية مشابهة للأداء داخل مجريات اللعب بالمباراة.

ويرى الباحث أن تحسن اللاعبين في فعالية الأداء الهجومي المباشر يرجع إلى دمج تدريبات الدقة والسرعة على الأهداف الثابتة والمتحركة من خلال أحمال تدريبية موجهة لتطوير إمكانات اللاعبين والتبادل المتتالي بين العمل والراحة من خلال تدريبات هوائية ولا هوائية ومختلطة مما أسهم في استيعاد مصادر الطاقة المستهلكة وزيادة الكفاءة الوظيفية للاعبين وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلاً من:-

هانج وتزاي (٢٠١٠م) ، كريستيان وآخرون (٢٠٠٩م) ، ليرد وماكلود (٢٠٠٩م) أن التدريب بطريقة التبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة ، حيث تسمح للاعب بتكرار أحمال تدريبية موجهة لتطوير إمكاناته اللاهوائية والهوائية مع الأخذ في الاعتبار إتاحة الفرصة لأجهزة اللاعب للتخلص من حامض اللاكتيك المتجمع ، مما أسهم في استعادة مصادر الطاقة المستهلكة أثناء تنفيذ الأحمال التدريبية ، وعليه ترتفع الأجهزة الوظيفية الحيوية للاعب استعداداً لتنفيذ أحمال تدريبية جديدة. (٢٩)، (٢٧)، (٣٠)

كما يرى الباحث إن التدريب على تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء بالقسم الأول تمكن اللاعب من الإستخدام الأمثل لمناطق اللعب والتحرك المثالي مما ساعد اللاعب على التعامل المناسب مع الخصم سواء كان في وضع ثابت أو متحرك وإيجاد الثغرات وإمكانية إقتناص الفرص في التوقيت المناسب من خلال أساليب مهارية هجومية مباشرة سريعة وموجهة بدقة لمنطقة التسجيل المتاحة كما تمكنه من ضبط المسافة خلال تنفيذ الهجمة ، وبالتالي يتوافر معيار الوضع الجيد والمسافة الصحيحة والتطبيق القوى الفعال والتوقيت الجيد كمعايير أساسية ضمن معايير إحتساب النقاط في مباراة الكوميتيه وفقاً لنص القانون الدولي للكوميتيه، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من:

يشير محمد البيلي صبح (٢٠١٨) أن الإستخدام الأمثل لتحركات القدمين وبشكل مقنن للمناطق المختلفة يساعد اللاعبين على الإقتصاد والتوفير في الطاقة المستنفذة أثناء مرحلة الإعداد للهجمة ، وكذلك يخفف زمن الإعداد للهجمة، فكلما قل زمن الإعداد للهجوم للاعب كلما تحسن أداء اللاعب وزاد من فعاليته الهجومية. (٢٠: ٣٢٧-٣٢٨)

يوضح **Emeric Arus (٢٠٠٩)** أهمية تحركات ووقفات القدمين فهي أساس هام من أساسيات رياضة الكاراتيه (*Kikon*)، فتحركات الرجلين الصحيحة تتيح للاعب سهولة وإمكانية دوران الوسط أثناء أداء المهارات الحركية، حيث أنه يتم الحصول على الغالبية العظمى من القوى الحركية عند أداء الأساليب المهارية في رياضة الكاراتيه بواسطة مدى إتقان اللاعب لمهارة دوران الوسط، وهذا يعني أن تحركات الرجلين السليمة ينتج عنها قوة حركية كبيرة من خلال الإستخدام الأمثل لمنطقة الوسط أثناء أداء المهارة الحركية. (٢٨: ٣١٤)

ويشير كلاً من **شريف محمد العوضي، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م)** أن إجادة اللاعب لتحركات القدمين تمكنه من الضبط للمسافات المناسبة خلال النزال وأيضاً على إمكانية إيجاد مجالات وزوايا متعددة لتلك المسافات. (١١: ٩٠)

ويشير **حسين عبدالرحمن القطان (2016م)** أن التخطيط الجيد في المباراة عامل أساسي إن لم يكن من أهم العوامل في تسجيل النقاط وإحراز الفوز في المباريات فأى ثغرة تظهر لدى المنافس يتوقف إستغلالها علي مدي إدراك اللاعب لتلك الثغرة وتوجيه الهجوم أو الدفاع الملائم إليها في التوقيت المناسب وبالتالي فإن التركيبات الهجومية أو الدفاعية تكون ذات فاعلية إذا استخدمت في المكان والتوقيت المناسبين ولا يتم ذلك إلا بإعداد مداخل خططية جيدة. (٨: ٤)

كما يرى الباحث إن التدريب بطريقة علمية حديثة بإستخدام مدج تدريبات الدقة والسرعة على الأهداف الثابتة والمتحركة من خلال أساليب مهارية هجومية مباشرة مشابهة لطبيعة الأداء يتم تنفيذها داخل المباراة قد تجعل اللاعب يلعب بتلقائية وآلية دون تركيبات معقدة التي قد تضع من فرصة التسجيل فهي تعتبر بمثابة خطة تصل باللاعب الي الآلية

في التعامل مع متطلبات مواقف اللعب المتعددة بنجاح , وأن هذا التغيير الإيجابي في قيم المتغيرات المؤداه من قبل اللاعبين الي تأثير ترشيد خصائص الأحمال التدريبية الموجهة لتنفيذ تدريبات الأساليب المهارية الهجومية المباشرة قيد البحث والتي ساهمت في التأثير الإيجابي لإستراتيجية اللاعبين خلال المباراة , والتي تدرب عليها من خلال المحطات التدريبية المقننة بصورة فردية وتتمتع بالخصوصية في التنفيذ والاختيار وفقاً لتوقيتات مداخل الهجوم مما ساعدت اللاعبين في السيطرة على المباراة بأقل جهد ممكن مما أدى الى زيادة فعالية الأداء الهجومي المباشر وتسجيل النقاط , وخصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج المقترح , وأن التباين في نسبة تأثير محتوى خصائص الأحمال التدريبية يرجع الي ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجيه وفقاً للتقنين الفردي للاعب بالإضافة الي إستخدام الباحث لأحمال مقترحة من خلال تدريبات للأساليب المهارية الهجومية المباشرة المشابهة لطبيعة الأداء المستخدم بالإضافة الي ترشيد نسب تمثيل نظم الطاقة خلال تنفيذ الحمل التدريبي علي مدار البرنامج التدريبي المقترح حيث ظهر التحسن الملحوظ, ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من:

أحمد فاروق عزب (٢٠٠٧م) أن التدريب الرياضي يرتبط بنظريات وأسس العلوم الأخرى التي تعتمد عليها في تشكيل معارفه ومعلوماته وطرقه المختلفة وبهذا فان التدريب الرياضي هو محصلة ذلك المزيج من العلوم الأخرى ويهدف الي الوصول باللاعبين الي المستويات الرياضية العالية اعتماداً علي الأسلوب العلمي ومن منطلق هذا يتم اعداد اللاعبين من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والفسولوجية والنفسية اعداداً متكاملًا والوصول بهم الي أعلى مستوى رياضي ممكن في النشاط الرياضي التخصصي . (٢ : ١)

علي البيك وعماد أبو زيد (٢٠٠٣م) أنه لابد وأن يتم الاعداد الخاص عن طريق استخدام تدريبات لها نفس الاتجاه الحركي المستخدم في اللعبة وأن يتم التدريب عليها تحت ظروف مشابهة لظروف المباريات مثل التدريب في نفس زمن المباراة أو تنفيذ خطة معينة.(١٥ : ٢٩)

ويرى **الباحث** أن دمج تدريبات الدقة والسرعة في البرنامج التدريبي المقترح لاعبي الكاراتيه من العوامل الأساسية والاستراتيجيات الفعالة التي هدفت الي تحسين الأداء الهجومي خلال المباريات, وهذا الدمج ساهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية, مما إنعكس إيجاباً على فعالية الهجمات ودقتها وزاد من فرص التفوق في المباراة, ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من:

يحي عبد المنعم مصطفى (٢٠١٦م) أن التركيز على تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالسرعة والدقة يساهم في تعزيز فعالية الأداء الهجومي للاعب الكاراتيه. (٢٦ : ٥٩-٨١)

ويشير **(2006) "Ravier et al."** إلى أن هناك توازناً مطلوباً بين الدقة والسرعة, حيث إن زيادة السرعة بشكل مفرط قد تؤثر على الدقة, والعكس صحيح. لذا, يجب على لاعبي الكاراتيه التدريب على تحقيق التناغم بين السرعة والدقة من خلال تمارين مخصصة مثل **التدريبات المدمجة (Combination Drills)** التي تجمع بين السرعة والدقة لتحقيق أفضل أداء ممكن.(٣٢)

كما يتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كلاً من **عماد عبدالفتاح السرسى (2004م)** (١٦) , **يحي عبد المنعم**

مصطفى (٢٠١٦) (٢٦), ١. (32). (2006) Ravier, G., Dugue, B., Grappe, F., & Rouillon, J. D. **الإستنتاجات:**

- أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح إيجابياً في متغيرات البحث "فعالية الأداء الهجومي المباشر" بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية من خلال الآتي:
 ١. زيادة مجموع الأداءات الهجومية المباشرة المنفذة للمجموعة التجريبية قيد البحث.
 ٢. زيادة الأداءات الهجومية المباشرة الناجحة للمجموعة التجريبية قيد البحث.
 ٣. قلة الأداءات الهجومية المباشرة الفاشلة للمجموعة التجريبية قيد البحث.

التوصيات:

١. الإسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترحة خلال فترة الإعداد الخاص للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه .
٢. إجراء مزيد من الدراسات التطبيقية في مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه وفقاً لمتطلبات ومستجدات رياضة الكاراتيه.
٣. إجراء دراسات مشابهة لمسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه لمراحل سنوية أخرى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. إبراهيم أحمد إبراهيم الأطير (٢٠٢٥م): استخدام بعض نماذج المواقف التكتيكية على مستوى فعالية الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبين الكوميتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.
٢. أحمد فاروق عزب (٢٠٠٧م): المحددات البيولوجية والسيكولوجية لانتقاء ناشئي الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.
٣. احمد محمود ابراهيم (٢٠١٧م): الاسهام النسبي لبعض محددات الخرائط التكتيكية كموجه لزيادة فعالية النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite " برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعه حلوان، عدد اكتوبر.
٤. احمد محمود ابراهيم (٢٠١٥م): اساليب التحليل و التقنين للاحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
٥. أحمد مصطفى علي (٢٠١٦م): أثر تطوير بعض أنواع الركل المتعدد كأسلوب لزيادة الفعالية الكمية للنشاط الهجومي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
٦. أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠١م): الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم تخطيط تدريب قياس، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية.
٧. إيهاب صبري إسماعيل (٢٠٢٠م): تأثير تطوير تحمل القدرة على دقة وسرعة أداء بعض الأداءات الخطئية للاعبين الإسكواش، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٨٨، يناير، الجزء الخامس، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
٨. حسين عبدالرحمن ناصر القطان (٢٠١٦م): أثر استخدام مداخل الهجوم وفق مناطق اللعب علي محددات النشاط الهجومي خلال ٣٠ ث الأخيرة للمباراة لدي لاعبي مسابقات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
٩. خالد نعيم علي (٢٠١٠م): تأثير برنامج لتنمية تحمل القدرة على الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٣٠ ، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
١٠. سحر محمد ممدوح الطويل (٢٠٢٥م): تأثير تدريبات التوازن المهارى على بعض القدرات البدنية وفاعلية الأداء الهجومي للركلات لدى لاعبات الكوميتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.
١١. شريف عبد القادر العوضى، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م): قواعد الهجوم – كوميتيه، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٢. عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٠م): الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
١٣. عصام محمد صقر (٢٠١٢م): تأثير تطوير دقة وسرعة رد الفعل البصرى على بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبين الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
١٤. علي فتوح عبد الفتاح عطوة (٢٠١٧م): تأثير استخدام التصرف الخططي وفقا لبعض النماذج الدولية علي مستوي محددات النشاط الخططي للاعبين مسابقة (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية.
١٥. على فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م): المدرب الرياضي فى الألعاب تخطيط وتصميم البرامج التدريبية نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية
١٦. عماد عبدالفتاح السرسى (٢٠٠٤م): برنامج تدريبي لتحسين السرعة المقرونة بالدقة في ضوء التحليل الكهربى للركلة الخلفية الدائرية العكسية للاعبين الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، العدد ٥.
١٧. محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٧م): الأسس العلمية فى تنس الطاولة وطرق القياس، مكتبة آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.

١٨. محمد البيلي صبح (٢٠٢٤م): فاعلية التدريب الفترى مرتفع الشدة (HIIT) على تحمل القدرة ومستوى الأداء الهجومي لدى لاعبات الكوميتيه +١٨ سنة، المجلة العلمية لعلوم الرياضة بكلية التربية الرياضية شبين الكوم، جامعة المنوفية، يوليو مجلد ٧ العدد ٢.
 ١٩. محمد البيلي صبح (٢٠٢٢م): تأثير استخدام نماذج لتحركات القدمين وفقاً لمناطق اللعب على تحسين مستوى الإنتقال الحركى وزيادة فعالية الأداء الخططى لدى ناشئى الكوميتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، يونيو مجلد ٧٠ العدد ٤.
 ٢٠. محمد البيلي صبح (٢٠١٨م): تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة على زيادة فعالية الأداء الخططى فى مرحلة الأتوشي براكو من المباراة للاعبى الكوميتيه، مجلة كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان.
 ٢١. محمد عبد الرحمن على (٢٠١٧م): تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز وفقاً لمسافات اللعب على مستوى محددات النشاط الهجومي بالمباراة للاعبى " الكوميتيه " بريضة الكاراتيه، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة "، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مصر.
 ٢٢. محمد فيصل جاسم الربيعان (٢٠١٦م): أثر استخدام بعض نماذج الخرائط التكتيكية الدولية على محددات النشاط الخططى لدى لاعبي مسابقات الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
 ٢٣. محمد لبيب عبد العزيز عوض الله (٢٠١٩م): تأثير تطوير المتابعة الهجومية على فعالية بعض الأداءات المهارية ونتائج المباريات لدى لاعبي القتال الفعلي الكوميتيه بريضة الكاراتيه. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج، ٢٤، ع، ١٠.
 ٢٤. هبه محمد على حسن (٢٠١٦م): أثر استخدام مسارات الإيقاع الحيوي لتوجيه الأحمال التدريبية المقترحة علي مستوي بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبى مسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" بريضة الكاراتيه الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية تربية رياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
 ٢٥. وجيه أحمد شمندى (٢٠٠٢م): إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة (النظرية والتطبيق)، مطبعة خطاب، القاهرة.
 ٢٦. يحيى عبدالمنعم محمد مصطفى (٢٠١٦م): تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على فعالية الأداء الهجومي للاعبى الكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد، ع ٣٢، القاهرة.
- ثانياً: المراجع الأجنبية**

27. Christian,D.&Arsenio,V.&Eloisa.L&Martina,A (2009): Energetics of Karate (Kata and Comate Techniques) in Top – Level Athletes, Eur .J. Appl Physiol .Vol. 107.
28. Emeric Arus, Lester Ingber (2009): Biomechanics of Human Motion Applications in the Martial Arts, CRC press, Taylor & Francis Group, LLC. New York, USA.
29. Hung, T& Tzyy,Y (2010): A new Approach to Evaluate Karate Punch Techniques, American .J. of Physics, Vol. 43, U.S.A.
30. Laird, P and Mcleod, K (2009): Notational analysis of Scoring Techniques in Competitive Men's Karate, international Journal of Performance Analysis in sport , Vol,9,No.2,U.S.A.
31. Matsushigue, K. A., Hartmann, K., & Franchini, E. (2009): "Taekwondo: Physiological responses and match analysis". Journal of Strength and Conditioning Research.
32. Ravier, G., Dugue, B., Grappe, F., & Rouillon, J. D. (2006): "Maximal accumulated oxygen deficit and blood lactate as indicators of anaerobic capacity in elite karate athletes". International Journal of Sports Medicine.
33. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019): Motor Learning and Performance: From Principles to Application. Human Kinetics.

الملخص

تطوير فعالية الأداء الهجومي المباشر باستخدام دمج تدريبات الدقة والسرعة على الأهداف الثابتة والمتحركة لدى لاعبي الكوميتة

أ.م.د/ محمد البيلي البيلي صبح
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
كلية علوم الرياضة جامعة كفر الشيخ

يهدف البحث إلى تطوير فعالية الأداء الهجومي المباشر باستخدام دمج تدريبات الدقة والسرعة على الأهداف الثابتة والمتحركة لدى لاعبي الكوميتة, واستخدم الباحث المنهج التجريبي , وتمثلت عينة البحث في لاعبي المستوى المحلي المسجلين في الاتحاد المصري للكراتيه موسم ٢٠٢٤ – ٢٠٢٥م فوق ١٨ سنة بنادي كفر الشيخ الرياضي- بمحافظة كفر الشيخ وبالغ عددهم ٢٦ لاعب, وتم إستبعاد لاعبان منهم لعدم قدرتهم على الإنتظام طوال فترة البرنامج كشرط من شروط إختيار العينة , ليصبح عدد العينة ٢٤ لاعب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين عشوائياً ١٢ للمجموعة التجريبية , ١٢ للمجموعة الضابطة, وكانت نتائج البحث:

- أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في متغيرات البحث "فعالية الأداء الهجومي المباشر" بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية من خلال الآتي:
 ١. زيادة مجموع الأداءات الهجومية المباشرة المنفذة للمجموعة التجريبية قيد البحث.
 ٢. زيادة الأداءات الهجومية المباشرة الناجحة للمجموعة التجريبية قيد البحث.
 ٣. قلة الأداءات الهجومية المباشرة الفاشلة للمجموعة التجريبية قيد البحث.

Summary

Developing the effectiveness of direct offensive performance by using a combination of accuracy and speed training on fixed and moving targets for kumite players.

Prof.Asst.Dr. Mohamed Elbially Elbially Sobh

Assistant Professor, Department of Sports Training,
Faculty of Sports Sciences, Kafrelsheikh University

The research aims to develop the effectiveness of direct offensive performance by combining accuracy and speed training on fixed and moving targets among kumite players. The researcher used an experimental approach. The research sample consisted of 26 local-level players over the age of 18 registered with the Egyptian Karate Federation for the 2024-2025 season at the Kafr El-Sheikh Sports Club in Kafr El-Sheikh Governorate. Two players were excluded due to their inability to participate regularly throughout the program, as a condition for selecting the sample. This resulted in a total of 24 players. They were randomly divided into two groups: 12 for the experimental group and 12 for the control group.

The research results were:

- The content of the proposed training program had a positive impact on the research variable, "effectiveness of direct offensive performance," between the post-measurements of the control and experimental groups under study, in favor of the experimental group, through the following:
 1. Increase in the total number of direct offensive performances performed by the experimental group under study.
 2. Increased direct successful offensive performances for the experimental group under study.
 3. Decreased direct unsuccessful offensive performances for the experimental group under study