

## تأثير استخدام بعض المواقف التنافسية على زيادة الفاعلية الكمية للاعب الكوميتة

\* أ.د/ أحمد محمد محمد زينة

\*\* د/ محمد البيلى البيلى صبح

\*\*\* أ/ يسرا محمد عبد الحميد يوسف زيدان

### مقدمة ومشكلة الدراسة:-

تحتل رياضة الكاراتيه مركزا متقدما بين رياضات المنازل التي يتم التنافس فيها عالميا وقاريا، فقد تطورت تطورا كبيرا من النواحي الفنية والخطوية والقانونية، ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطورا مناسباً في مستوى إعداد وتدريب لاعبي تلك الرياضة حتى يمكننا الوصول إلى هذه المستويات العالية. (٣٨:٢)

ويذكر **علي فتوح عبدالفتاح (٢٠١٤)** أن عملية التدريب علي المواقف الخطوية المختلفة تساعد اللاعب بدرجة كبيرة علي اكتساب اللاعب الكثير من الارتباطات العصبية الوقائية علي تكرار السلوك الخططي في المواقف المشابهة في استيعاب لعدد كبير من الجمل الخطوية السابقة المدرب عليها لا تتكرر بكل تفاصيلها في غضون المنافسة بل بصورة قريبة أو متشابهة مما يتطلب سرعة التفكير والتصرف في ضوء الخبرات المكتسبة السابقة كما أن الأداء الجيد للمهارة وحسن التفكير الخططي لا يستفاد منه اللاعب إلا إذا كان اللعب علي درجة عالية من الصفات البدنية العامة والخاصة فكلما تحسنت تلك الصفات للاعب الكاراتيه كلما استمر تنفيذ التكتيك الخططي علي مدار المباراة بأقل جهد ممكن . (٧:١٧)

ويذكر **احمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥)** أن مسابقة الكوميتة (kumite) في الكاراتيه تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس الدراسة العلمي في الجوانب (البدنية - المهارية - النفسية - العقلية - الخطوية) حيث تعدد وتنوع الأساليب الخطوية التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتي تؤدي بأساليب هجومية ودفاعية تعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه

(١٠ : ٤٧٥ ، ٤٧٨)

- \* أستاذ تدريب الملاكمة بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ .
- \*\* مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ .
- \*\*\* باحثة ماجستير بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ .

ويذكر محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٧) علي العلاقة الوثيقة بين الحالة البدنية والحالة مهارية حيث يذكر أن الحالة البدنية هي القاعدة الأساسية التي تبني عليها الحالة مهارية وأن الحالة البدنية الممتازة للاعبين خاصة في رياضة المنازلات تؤثر بدرجة كبيرة في الأداء المهارى من حيث إتقان المهارات الحركية . (٣:٧)

واعتمادا علي ما ذكره كلا من جمال علاء الدين (١٩٩٨)، طلحة حسام الدين (١٩٩٨) علي أنه يمكن الاعتماد علي التكنيك الرياضي للاعبين المستويات العالية كنموذج معياري عن تقييم الأداء المهارى وأن التعامل مع المهارات بالتحليل المستمر باختلاف المستويات يساعد بعد ذلك في تصور ما يجب عليه الأداء النموذجي من وجهات نظر متعددة . (٨:٦) (١٣:١١)

ويرى الباحثون ان مشكلة الدراسة تتمثل في اهتمام معظم المدربين خلال تدريب اللاعبين في مسابقة الكوميته علي الاداء المتنوع للأساليب المهارية والتكرار فيها طوال زمن المباراة والاهمال للجانب الخططي والمكونات الخططية التي يجب مراعاتها والتدريب عليها مما تؤدي الي زيادة تأثير تلك الاساليب المهارية المنفذة سواء باليد او القدم او مختلطة بالرغم من ان اللاعب اذا تدرب علي جمل حركية هجومية منظمه من خلال مواقف خططية والتدريب عليها خلال المباريات داخل الوحدات التدريبية خلال الموسم التدريبي فإنه قد يؤدي لإحراز اللاعب علي اعلي واكثر النقاط خلال المباراة وهذه مشكلة الدراسة التي يراها الباحثون وتحثهم علي ان تقدم حلا لها من خلال اقتراح بعض المواقف الخططية المقدمة داخل محتوى الوحدة التدريبية يظهر من خلالها اهمية ذلك علي التأثير في فاعلية الاداء الخططي في مسابقة الكوميته برياضة الكاراتيه .

### هدف الدراسة :

التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية على زيادة الفاعلية الكمية للاعب الكوميته برياضة الكاراتيه .

### فرض الدراسة :

في ضوء هدف الدراسة يفترض الباحثون ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الفاعلية الكمية للاعب الكوميته قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

## اجراءات الدراسة منهج الدراسة :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ذو تصميم المجموعة الواحدة ذو القياسات " القبلي - البيني - البعدى " .

### عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي مسابقة " الكوميتة Kumite " ، بلغ قوامها ٢٠ لاعب وانقسمت إلي فئتين وفقا لهدف استخداماتهم خلال الدراسة الحالية وهم كالاتي

### الفئة الأولى :

خاصة بالدراسة الاستطلاعية ، تم اختيارهم من لاعبي المستوى الدولي وعددهم ١٠ وذلك بهدف التعرف علي المواقف التنافسية الأكثر إستخداماً وفاعلية .

### الفئة الثانية :

خاصة بعينة التجربة الأساسية من لاعبي المستوى المحلى المسجلين فى الاتحاد المصرى للكاراتيه موسم ٢٠١٨ - ٢٠١٩ تحت ١٦ سنة بمركز شباب بيلا - بمحافظة كفر الشيخ والبالغ عددهم ١٠ لاعبين.

### جدول (١)

المعالجات الإحصائية "المتوسط الحسابى- الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء"  
لقيم البيانات الأولية الخاصة للاعبى الكوميتة قبل إجراء التجربة ن = ٢٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابى	الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
-0.78	0.76	15.00	14.80	السن ( سنة )
0.28	1.59	158.50	158.65	الطول (سم)
0.75	3.95	52.50	53.50	الوزن (كجم)
-0.78	0.76	4.00	4.00	العمر التدريبي (سنة)

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 (-٠.٧٨ - ٠.٧٥) وهى ما تقع ما بين الحدود الاعتدالية لمعامل الالتواء اى ما بين (-٣ ، ٣+) مما يوضح التجانس النسبي لقيم لاعبي الكوميتة برياضة الكاراتيه

قام الباحثون بإقامة بطولة تجريبية بين كل لاعب قيد الدراسة ولاعب آخر من نفس المرحلة السنية والفئة الوزنية والمستوى المهارى - درجة الحزام تم تثبيت التبارى بين اللاعبين خلال كل من القياس القبلى والبينى والبعدى قيد الدراسة ، وذلك من خلال لجنة مكونة من ٥ حكام معتمدة من الإتحاد المصرى للكاراتيه خلال التقييم وفقاً لمواد القانون الدولى للكاراتيه (مرفق ١) ، وتم التصوير للمباريات باستخدام الفيديو مزود بخاصية عرض "فيديو" متعددة السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطئ وإعادة العرض وذلك لإتاحة إمكانية استخراج قيم الفاعلية الكمية للاعبين قيد الدراسة ، مسترشداً فى ذلك بما ذكره كلا من محمد عبد الرحمن على (٢٠١٧)، محمد عبد الرحمن على (٢٠١٥) ، محمد البيلى البيلى صبح (٢٠١٦) ، محمد البيلى البيلى صبح (٢٠١٧) ، هبه محمد على (٢٠١٦) ، أحمد مصطفى على (٢٠١٦) ، محمد عبد الرحمن على و محمد فيصل جاسم الربيعان (٢٠١٦) ، محمد فيصل جاسم الربيعان (٢٠١٦) ، احمد محمود إبراهيم (٢٠١٧) ، احمد محمود إبراهيم (٢٠١٧) ، على فتوح عبد الفتاح (٢٠١٧) . (٣٢ ، ٣٣ ، ٣٠ ، ٢٩ ، ٤٠ ، ١١ ، ٣٤ ، ٣٥)

#### الدراسة الاستطلاعية :-

##### هدف الدراسة :

التعرف على بعض المواقف التنافسية الأكثر استخداماً وفاعلية لدى لاعبي المستوى الدولى.

#### تم التوصل الي النتائج الآتية :-

- وجود "12" موقف مسهم بشكل أساسى للاعبى الكوميتيه. (مرفق ٢)

##### التجربة الأساسية :

تم إجرائها بالصالة المغطاة بمركز شباب بيلا - محافظة كفر الشيخ وفقاً للجدول الآتى :

جدول ( ٢ )  
التوزيع الزمني لإجراءات التجربة الأساسية للدراسة

اليوم	الموافق	الإجراءات التي تمت خلاله
القياسات القبليّة	2019-3-3م	-القياسات القبليّة للاعبين قيد الدراسة.
التجربة الأساسية	8 أسابيع من 2019-3-10م إلى 2019-5-2م	-التجربة الأساسية لتطبيق البرنامج التدريبي المكون من 40 وحدة تدريبية مقترحة بواقع 5 وحدات أسبوعية .
القياسات البعديّة	2019-5-6م	-القياسات البعديّة للاعبين قيد الدراسة.

البرنامج التدريبي المقترح:

جدول (٣)  
خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ على لاعبي الكوميتة قيد الدراسة

التوزيع الزمني للبرنامج	الخصائص
8 أسابيع تدريبية	عدد أسابيع التطبيق
40 وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريب
5 مرات تدريب بالأسبوع	عدد مرات التدريب الاسبوعي
( 1 : 1 \ 2 ) " عمل - راحة "	نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية
( 1 : 1 ) " عمل - راحة "	نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية

محتوي الوحدة التدريبية : -

القسم التمهيدي :-

نفذت الأحمال التدريبية للقسم التمهيدي والذي يتضمن الجزء الأول من الجزء التمهيدي - (التهيئة) مجموعة من التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية ورفع درجة إستعداد أجهزة جسم اللاعب لتقبل محتوى الأحمال التدريبية المقترح تنفيذها خلال الدراسة.

كما نفذت الأحمال التدريبية للجزء الثانى من الجزء التمهيدي - (الإعداد البدنى) ويتضمن ٣ محطات يتم التدرج فى الشدة التدريبية لهم ما بين ٦٤% إلى ٨٨% من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين على حدة مع ثبات زمن الأداء بالمحطة التدريبية ٣٠ ثانية ،وقد راعى أن ينفذ الأداء بالسرعة المتوسطة و فوق المتوسطة ووجهت تلك التمرينات لتخدم العضلات العامة والمشاركة خلال الأساليب المهارية قيد البرنامج ولكن تلك التمرينات لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركى والزمنى عند التنفيذ .

### الجزء الرئيسى:-

كما نفذ محتوى الجزء الرئيسى من أحمال تدريبية مقترحة ، وقد إشمئل هذا الجزء على ٥ أقسام فرعية هما:

**القسم الأول** وهو القسم الخاص بتحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء بالمنافسة .

**والقسم الثانى** وهو تدريبات المواقف التكتيكية بدون منافس.

**والقسم الثالث** هو تدريبات المواقف التكتيكية فى وجود منافس إيجابى.

**والقسم الرابع** هو تدريبات المواقف التكتيكية باستخدام مناطق اللعب.

**والقسم الخامس** هو التدريب المبارئى على تنفيذ المواقف التكتيكية فى ظروف المباراة.

**القسم الأول** من الجزء الرئيسى تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء المهارى خلال المنافسة ، قد اشتمل على ٤ محطات تدريبية تحتوى على تمرينات مشابهة لطبيعة التحركات الخاصة بالقدمين للاعب مسابقة القتال الفعلى " الكوميتة - Kumite " ، تم تقنين فردى للشدة التدريبية وفقاً للزمن المستغرق فى التنفيذ لكل لاعب على حده مع ثبات مسافة الأداء خلال المحطة التدريبية الواحدة ، وقد تراوحت الشدة التدريبية ما بين ٦٤% : ٧٦% وغلب على سرعة الأداء درجة المتوسطة و فوق المتوسطة .

أما بالنسبة **للقسم الثانى** تدريبات المواقف التكتيكية بدون منافس و نفذ خلاله ١٢ محطة تدريبية بشدة تراوحت ما بين ٧٢% إلى ٨٨% من الحد الأقصى الأداء مع ثبات زمن المحطة التدريبية ٣٠ ثانية وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية.

أما **القسم الثالث** تدريبات المواقف التكتيكية فى وجود منافس إيجابى وفقاً لمداخل الهجوم المباشرة وغير المباشرة ، وقد إشمئل هذا المحتوى للقسم الثالث من الوحدة التدريبية على أداء مكونات الهيكل البنائى لعدد ١٢ موقف تكتيكي ومقنن خلالها خصائص الأداء والحمل التدريبي

لها بشكل فردي للاعبين عينة الدراسة ، ونفذت خلاله ١٢ محطة تدريبية بشدة تراوحت ما بين ٧٦ % الى ٨٨ % من الحد الأقصى الأداء مع ثبات زمن المحطة التدريبية ٣٠ ثانية وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية .

أما القسم الرابع تدريبات المواقف التكتيكية بإستخدام مناطق اللعب ، ونفذت خلاله ١٢ محطة تدريبية بشدة تراوحت ما بين ٧٦ % الى ٨٨ % من الحد الأقصى الأداء مع ثبات زمن المحطة التدريبية ٢٠ ثانية وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية .

أما القسم الخامس التدريب المبرائي على تنفيذ المواقف التكتيكية المقترحة في ظروف المباراة الفعلية ، وقد روعى في خصائص التقنين المتمثلة في طبيعية الأسلوب الحركى المهارى المنفذ وسرعة الأداء ومداخل وتوقيتات الهجوم وخصائص مكونات الهيكل البنائى للمواقف التكتيكية في ظروف المباراة الفعلية .

وقد نفذ هذا القسم في صورة ٢ تصفية تدريبية تتكون التصفية الأولى من مباراة واحدة بالشدة مقننة وفقاً للزمن الخاص بالمباراة وفقاً لما جاء بالقانون الدولى للكاراتيه والتصفية الثانية تتكون من مباراة واحدة أيضاً و قد نفذ محتوى هذا القسم من التدريب المبرائى بشدة تدريبية ما بين ٨٠% الي ٩٠ % من زمن المباراة القانون وفقاً لمواد القانون الدولى لمسابقات الكوميته برياضة الكاراتيه .

### الجزء الختامى:-

وخلال الجزء الختامى نفذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة وفقاً لما تضمنه هذا الجزء من تمرينات تسهم في عمليات الإستشفاء من أثار الأحمال التدريبية وإسترخاء العضلات العامة وتم الاسترشاد بمحتوي المراجع الاتيه عند تصميم واعداد محتوى الهيكل البنائى للبرنامج المقترح (٤ - ٧ ، ١١ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٤٠ ، ٤٣)

## جدول (٤)

يوضح خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار ٤٠ وحدة تدريبية خلال النموذج التطبيقي للاعبين رياضة الكاراتيه تخصص (كوميته)

خصائص الأحمال التدريبية																أجزاء الوحدة	
الجزء الختامي		الجزء الرئيسي										الجزء التمهيدي				رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبي
التهنئة		القسم الخامس		القسم الرابع		القسم الثالث		القسم الثاني		القسم الأول		الإعداد البدني الخاص		التهنئة (الإحماء)			
مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%
١	٣٤	١	٨٠	٢	٧٨	٢	٧٨	٣	٧٨	١	٦٤	٢	٦٤	١	٣٠	١	
١	٣٤	٢	٨٤	١	٨٢	١	٨٢	٢	٧٤	٢	٦٨	١	٦٨	١	٣٠	٢	
١	٣٦	١	٨٨	٢	٨٦	٢	٨٦	٢	٨٠	١	٧٠	١	٦٦	١	٣٠	٣	الأول
١	٣٤	٢	٨٦	١	٨٢	١	٨٢	١	٨٢	٢	٦٦	١	٧٠	١	٣٠	٤	
١	٣٤	١	٩٠	٢	٨٦	٢	٨٦	٢	٧٨	١	٦٨	٢	٦٨	١	٣٠	٥	
١	٣٦	٢	٨٨	٢	٨٤	٢	٨٤	٣	٨٠	١	٦٦	٢	٦٦	١	٣٠	٦	
١	٣٤	١	٩٠	١	٨٦	١	٨٦	١	٨٤	٢	٧٠	٢	٦٨	١	٣٠	٧	الثاني
١	٣٤	٣	٨٦	٣	٨٨	٣	٨٨	٣	٨٦	٢	٧٢	٣	٧٢	١	٣٠	٨	
١	٣٦	٢	٨٨	٢	٨٤	٢	٨٤	٢	٨٢	٣	٧٤	١	٦٨	١	٣٠	٩	
١	٣٤	١	٩٠	١	٨٦	١	٨٦	٣	٨٦	١	٧٢	٢	٧٢	١	٣٠	١٠	
١	٣٨	٢	٨٨	٢	٨٢	٢	٨٢	٢	٨٢	٢	٧٢	٢	٧٨	١	٣٥	١١	
١	٣٦	٣	٨٦	٣	٨٤	٣	٨٤	٣	٨٤	٣	٧٤	١	٨٠	١	٣٥	١٢	الثالث
١	٣٦	١	٩٠	١	٨٦	١	٨٦	١	٨٠	٣	٧٦	٣	٨٤	١	٣٥	١٣	
١	٣٨	٣	٨٦	٣	٨٢	٣	٨٢	٢	٨٢	٢	٧٤	٢	٧٤	١	٣٥	١٤	
١	٣٤	١	٩٠	١	٨٨	١	٨٨	٣	٨٨	١	٧٦	١	٧٦	١	٣٥	١٥	
١	٣٤	٢	٨٨	٢	٨٤	٢	٨٤	٣	٨٢	١	٧٢	٢	٨٠	١	٣٥	١٦	
١	٣٢	٣	٨٦	٣	٧٨	٣	٧٨	١	٨٦	٢	٧٠	١	٨٦	١	٣٥	١٧	الرابع
١	٣٠	٢	٨٨	٢	٨٠	٢	٨٠	٢	٨٠	٣	٦٨	٢	٧٨	١	٣٥	١٨	
١	٣٢	٣	٨٤	٣	٧٨	٣	٧٨	١	٨٦	١	٦٦	١	٨٠	١	٣٥	١٩	
١	٣٢	٢	٨٨	٢	٨٢	٢	٨٢	٢	٨٤	٢	٦٦	١	٨٤	١	٣٥	٢٠	
١	٣٠	١	٩٠	١	٧٨	١	٧٨	٢	٧٦	٢	٦٥	١	٦٤	١	٤٠	٢١	
١	٣٢	٢	٨٨	٢	٧٦	٢	٧٦	١	٧٢	١	٦٨	٢	٦٦	١	٤٠	٢٢	الخامس
١	٣٠	١	٨٨	٢	٨٠	٢	٨٠	١	٧٤	٢	٦٨	٣	٦٤	١	٤٠	٢٣	
١	٣٢	٢	٨٦	١	٧٨	١	٧٨	٢	٧٢	٢	٧٠	٢	٦٦	١	٤٠	٢٤	
١	٣٢	١	٩٠	١	٨٠	١	٨٠	٢	٧٨	١	٦٥	١	٦٤	١	٤٠	٢٥	
١	٣٤	١	٨٨	١	٨٤	١	٨٤	٣	٨٢	٣	٧٢	٢	٨٠	١	٤٠	٢٦	
١	٣٢	٣	٨٤	٣	٧٨	٣	٧٨	٢	٨٦	٣	٧٠	١	٨٦	١	٤٠	٢٧	السادس
١	٣٠	٣	٨٦	٣	٨٠	٣	٨٠	٣	٨٠	١	٦٨	١	٧٨	١	٤٠	٢٨	
١	٣٢	١	٩٠	١	٧٨	١	٧٨	١	٨٦	١	٦٦	٢	٨٠	١	٤٠	٢٩	
١	٣٢	١	٨٨	١	٨٢	١	٨٢	١	٨٤	٢	٦٦	٢	٨٤	١	٤٠	٣٠	
١	٣٢	٢	٨٦	٢	٨٢	٢	٨٢	٢	٨٤	٢	٦٦	٢	٨٤	١	٤٥	٣١	السابع
١	٣٤	٢	٨٨	٢	٨٠	٢	٨٠	٢	٧٨	٢	٦٦	١	٧٦	١	٤٥	٣٢	
١	٣٠	٣	٨٤	٣	٨٨	٣	٨٨	١	٨٠	٢	٦٨	٢	٨٠	١	٤٥	٣٣	
١	٣٢	٢	٨٦	٢	٨٢	٢	٨٢	٣	٨٦	١	٦٦	٣	٨٤	١	٤٥	٣٤	
١	٣٤	٢	٨٨	٢	٨٦	٢	٨٦	٢	٨٢	٢	٦٤	٢	٨٠	١	٤٥	٣٥	
١	٣٢	٢	٩٠	٢	٨٢	٢	٨٢	٢	٨٤	٢	٦٦	٢	٨٦	١	٤٥	٣٦	الثامن
١	٣٤	٢	٨٨	٢	٨٠	٢	٨٠	٢	٧٨	٢	٦٦	٢	٨٢	١	٤٥	٣٧	
١	٣٠	٣	٨٦	٣	٨٨	٣	٨٨	١	٨٠	٢	٦٨	٢	٨٠	١	٤٥	٣٨	
١	٣٢	٢	٨٨	٢	٨٢	٢	٨٢	٣	٨٦	١	٦٦	٣	٨٨	١	٤٥	٣٩	
١	٣٤	٢	٩٠	٢	٨٦	٢	٨٦	٢	٨٢	٢	٦٤	٢	٨٤	١	٤٥	٤٠	
١	٣٢	١	٨٨	١	٨٢	١	٨٢	١	٨٦	١	٦٦	١	٨٨	١	٤٥	شدة التدريبية المقترحة = %	

## المعالجات الإحصائية

استخدم الباحثون المعالجة الملائمة لطبيعة الدراسة .

## عرض ومناقشة النتائج:

## جدول (٥)

تحليل التباين بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو - وزارى - إيبون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه  
ن=١٠

قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	الدلالات الإحصائية	
				المتغيرات	
8.78	3.25	2	6.5	بين القياسات	يوكو
	0.37	27	10.2	داخل القياسات	
3.64	1.635	2	3.27	بين القياسات	وزارى
	0.448	27	12.1	داخل القياسات	
9.41	2.635	2	5.27	بين القياسات	إيبون
	0.28	27	7.7	داخل القياسات	

\* قيمة "ف" الجدولية عند مستوى  $0.05 = (3.35)$

من جدول (٥) والخاص بتحليل التباين بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو - وزارى - إيبون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائية حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (8.78 ، 3.64 ، 9.41) على الترتيب وهى أعلى من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 3.35$  ، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات متغيرات البحث تم استخدام إختبار أقل فرق معنوى L.S.D.

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو - وزارى - إيبون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه  
ن=١٠

قيمة L.S.D	الفرق بين المتوسطين		المتوسط الحسابى	القياسات	المتغيرات
	بعدي	بيني			
0.557	1.10	0.30	0.20	القياس القبلى	يوكو
	0.80	----	0.50	القياس البينى	
	----	----	1.30	القياس البعدي	
0.613	0.80	0.30	0.20	القياس القبلى	وزارى
	0.50	----	0.50	القياس البينى	
	----	----	1.00	القياس البعدي	
0.485	1.00	0.30	0.20	القياس القبلى	إيبون
	0.70	----	0.50	القياس البينى	
	----	----	1.20	القياس البعدي	

من جدول (٦) والخاص بدلالة الفروق بين القياس (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو - وزارى - إييون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطات متغيرات البحث (0.557 ، 0.613 ، 0.485) وأن جميع الفروق المعنوية أو غير المعنوية لصالح القياس المتقدم، كما كانت الفروق بين أى مستويين دائماً لصالح المستوى التالى.

### جدول (٧)

نسب التحسن لقياسات (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو - وزارى - إييون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=١٠

نسب التحسن %		المتوسط الحسابى	القياسات	المتغيرات
بعدي	بيئي			
550	150	0.20	القياس القبلى	يوكو
160	----	0.50	القياس البيئى	
----	----	1.30	القياس البعدي	
400	150	0.20	القياس القبلى	وزارى
100	----	0.50	القياس البيئى	
----	----	1.00	القياس البعدي	
500	150	0.20	القياس القبلى	إييون
140	----	0.50	القياس البيئى	
----	----	1.20	القياس البعدي	

من جدول (٧) الخاص بنسب التحسن لقياسات (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو - وزارى - إييون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (100 - 550) % لصالح القياس المتقدم.

ومن خلال العرض السابق ومن بيانات جدول (٥ - ٧) يتضح أن هناك تأثير في تنمية قيم الفاعلية الكمية ، حيث زادت نسبة تحسن الفاعلية الكمية للمباراة عن ما كان قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وهي زيادة بلغت ما بين (١٠٠% - ٥٥٠%) عند استخدام الأحمال التدريبية المقترحة والمقننة بصورة فردية.

ويرجع الباحثون هذا التغيير الإيجابي في قيم المتغيرات المؤده من قبل اللاعبين إلى تأثير ترشيد خصائص الأحمال التدريبية الموجهة من خلال المواقف التنافسية المستخلصة والتي ساهمت في التأثير الإيجابي لإستراتيجية اللاعبين خلال المباراة ، وتلك المواقف تدرّب عليها اللاعبين من خلال المحطات التدريبية المقننة بصورة فردية وتتمتع بالخصوصية في التنفيذ

والاختيار وذلك خلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، وخصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج المقترح ، وأن التباين في نسبة تأثير محتوى خصائص الأحمال التدريبية يرجع إلى ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجية وفقاً للتقنين الفردي للاعبين بالإضافة إلى استخدام الباحثون لأحمال مقترحة من خلال تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء المهارى المستخدم بالإضافة إلى تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية إلى تمرينات منافسة باستخدام مداخل الهجوم ، مع ترشيد نسب تمثيل نظم الطاقة خلال تنفيذ الحمل التدريبي على مدار البرنامج التدريبي المقترح حيث ظهر التحسن الملحوظ . ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كلا من أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١) ، أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٧) ، أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٧) ، أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٦) ، أحمد عمر الفاروق (٢٠١٦) ، أحمد محمود إبراهيم وإيمان رشاد خليل (٢٠١٤) ، ولاء حمدي فرغلي (٢٠١٤) ، الآء حمدي عزمي (٢٠١٤) ، أحمد خميس غازي (٢٠١٠) أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٥) ، محمد عبدالرحمن ومحمد الربيعان (٢٠١٦) ، أحمد مصطفى على مصطفى (٢٠١٦) ، على فتوح (٢٠١٤) ، على فتوح (٢٠١٧) ، محمد البيلى صبح (٢٠١٦) ، محمد البيلى صبح (٢٠١٧) .

(٣٤ ، ٢٨ ، ٢٢ ، ٢١ ، ١٩ ، ١٨ ، ١١ ، ١٠ ، ٩ ، ٧ ، ٦ ، ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١)

### الإستخلاصات :

- تم التوصل الى الإستخلاصات التالية فى ضوء الإجراءات التنفيذية للدراسة وهى كالاتى:
- أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح على نسبة التحسن المئوية لقيم متغيرات الفاعلية الكمية نقطة واحدة "يوكو" تراوحت ما بين (١٥٠-٥٥٠) %.
  - أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح على نسبة التحسن المئوية لقيم متغيرات الفاعلية الكمية نقطتين "وزارى" تراوحت ما بين (١٠٠-٤٠٠) %.
  - أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح على نسبة التحسن المئوية لقيم متغيرات الفاعلية الكمية ثلاث نقاط "ايبون" تراوحت ما بين (١٤٠-٥٠٠) %.

### التوصيات :

- الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المواقف التنافسية الخاصة بالخرائط التكتيكية لزيادة فعالية الاداء الخططي لدى لاعبي مسابقة " الكوميته - Kumite" برياضة الكاراتيه .
- ترشيد الأسس العلمية وخصائص الأحمال التدريبية المقترحة بالبرنامج ضمن برامج تدريب الناشئين خلال المراحل السنوية المتعددة لمسابقة " الكوميته - Kumite" برياضة الكاراتيه.
- الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير الاداء الخططي خلال المراحل السنوية الاخرى، استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكاراتيه .

- الاستمرار في دعم البرامج التدريبية الحديثة والاستفادة من اللاعبين الدوليين وتحليل المواقف التنافسية والاستفادة منها في تدريب الناشئين خلال المراحل السنوية المتعددة لمسابقة " الكوميتيه - Kumite" برياضة الكاراتيه.

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم علي عبد الحميد  
الابيارى :  
تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئ رياضة الكاراتيه ١٨ - ١٤ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣.
٢. إبراهيم علي عبد الحميد  
الابيارى :  
تصميم منظومة خطية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فعالية الأداء لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٧.
٣. إبراهيم علي عبد الحميد  
الابيارى :  
فعالية استخدام الهجوم المباشر لبعض مهارات الذراعين الفردية والمركبة على نتائج المباريات في رياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية "علوم وفنون الرياضة" on line ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، ٢٠١٥ .
٤. أحمد بهاء الدين  
أسرار الكاراتيه الحقيقية - الجزء الثاني - القاهرة (د.ت)
٥. أحمد خميس عبدالحميد :  
تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الأساليب الحركية المركبة خلال مسابقة الكوميتيه لرياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٠ .
٦. احمد محمود إبراهيم :  
موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ .
٧. احمد محمود إبراهيم :  
الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١١ .
٨. احمد محمود إبراهيم :  
الإسهام النسبي لبعض محددات النشاط الهجومي كموجه لزيادة فعالية النشاط الهجومي لاعبي مسابقة "الكوميتيه" برياضة الكاراتيه ، مجلد مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٣ .
٩. احمد محمود إبراهيم :  
أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة

بالخرايط التكتيكية للاعبين مسابقة الكوميتيه  
"kumite" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١٥

تأثير توجيه بعض أنماط السلوك الخططي علي  
المستوي الكمي لمحددات النشاط الهجومي بالمباراة  
للاعبين "الكوميتيه" برياضة الكاراتيه، بحث منشور،  
مجلة كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة  
حلوان، ٢٠١٦.

أثر تطوير بعض أنواع الهجوم المضاد كأسلوب  
لزيادة الفعالية الكمية للنشاط الهجومي لدي لاعبي  
مسابقة الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراة  
، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ،  
٢٠١٦.

١٠ . احمد محمود إبراهيم ،  
حسين عبدالرحمن ناصر  
القطان

١١ . أحمد مصطفى علي  
مصطفى

ثانياً : المراجع الأجنبية :

١٢. Christian,D.&Arsenio,V. Energetics of Karate (Kata and  
& Comate Techniques) in Top –  
Eloisa.L&Martina,A : Level Athletes, Eur .J. Appl  
Physiol .Vol. ١٠٧, ٢٠٠٩.
١٣. Hung,T&Tzyy,Y A new Approach toEvaluate  
: Karate Punch Techniques,  
American . J. of Physics, Vol. ٤٣,  
U.S.A. ٢٠١٠.

ثالثاً : مراجع الانترنت :

١٤. [www.karate4arab.com/vb/showthread.php?t=١٧٨٨٨](http://www.karate4arab.com/vb/showthread.php?t=١٧٨٨٨).

١٥. <http://tawazon١٤.blogspot.com.eg/p/karate-stances.html>.