

## تأثير تطوير بعض المواقف الخطئية علي فاعلية الأداءات الدفاعية والهجومية لدي ناشئ الكاراتيه

\*محمود عبدالله عبدالعزيز عبدالله

### المقدمة ومشكلة البحث :

أصبح التدريب الرياضي له أصول وقواعد راسخة يستند عليها وقد حظي بخطوات واسعة في طريق العلم وتوسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته مما أدى إلي تطوير ذاته وإستحداث الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك ظهور التطور الملحوظ في نتائج رياضات المستويات العليا (١٩: ٥) .

ويذكر كلا من " حسين علي العلي، عامر فاخر شغاتي " (٢٠١٠م ) إلي أن التدريب المنظم هو وسيلة للوصول إلي المستويات العالية إذا توفرت الظروف الأخرى من الاستعدادات والقدرات والقبليات والامكانيات المختلفة ، فطرائق التدريب هي الوسيلة الرئيسية والاساسية المستخدمة في عملية التأثير في المستوي البدني والمهاري والوظيفي للرياضي . ( ٧ : ٨٨ )

حيث يهدف التدريب الرياضي إلي إعداد الفرد من خلال تنمية القدرات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية لتحقيق أعلى مستوي ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية. ( ٢ : ١٣ )  
ويشير " وجيه أحمد شمندي" (٢٠٠٢م) بأن تخطيط التدريب في رياضة الكاراتيه بأساليب علمية للوصول للاعب إلي أعلى المستويات يعتبر من أهم الدعائم الرئيسية لنجاح العملية التدريبية. (٢٦: ١٨٥)

ولقد تعرضت رياضة الكاراتيه في الأونة الأخيرة على مستوى العالم للكثير من التطور العلمي في الجوانب المختلفة للاعبين. حيث أدى انضمام لعبة الكاراتيه مؤخرا للاعب الاولمبية ( الارجننتين ٢٠١٨ للشباب) وانضمامها الى دورة الالعاب الاولمبية طوكيو ٢٠٢٠ والتي اصبحت بؤرة اهتمام من الدول المنافسة للدورات الاولمبية والتي غيرت خريطة النتائج الاخيرة لبطولة العالم ٢٠١٨.

ومن الجدير بالذكر ان رياضة الكاراتيه هي واحده من اهم رياضات الدفاع عن النفس التي لاقت اقبال واهتمام العديد من الرياضيين في الاونه الاخيره لشمولها علي مداخل الهجوم المختلفة والدفاع بالذراعين و الرجلين متمثلة في حركات الزراعين و الرجلين وإستخدامها لأماكن مختلفة داخل الملعب و مهارات إخلال التوازن و المسك و الرمي و الكنس ، كما أنها من أقدم و أقوى الألعاب القتالية و هي تطور لحركات الجسم الطبيعية لخلق نوع من التنافس الحركي بين الأيدي و

الأرجل و لعمل نوع من الانسجام بين العقل و الجسم وتعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات الفردية التي تتصف بالتغيير السريع والمستمر لمواقف اللعب المختلفة.

ويشير **وجية شمندي (٢٠٠٢م)** ان رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تتميز بتنوع الاساليب الهجومية , وذلك نظرا لاختلاف ظروف المباريات في كلا من الكاتا والكوميتية فيجب أن نفهم جيدا أن كلا المتنافسين بين ردود أفعال تجاة الآخر من خلال مجارة كل منهما الآخر والانطلاق معا بصورة تلقائية مما يجعل الهجوم الاول أمرا مستحيلا فمهارات الدفاع ضد مهارات الهجوم ومهارات الهجوم هي مقابل لمهارات الدفاع وهنا التناغم التلقائي مع الخصم هو ما يطلق عليه الكوشي Kowashi (٢٦: ٦٤)

ويشير "**محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩م)** إلى أن مسابقة الكوميتية إحدى مسابقات رياضة الكاراتيه الرئيسية التي تحتاج من اللاعب إمتلاك العديد من القدرات البدنية والمهارية والخططية والعقلية والنفسية ، والتي تتناسب مع طبيعة عملية التنافس في الكوميتية ، نظرا لتنوع المهارات الحركية ما بين مهارات هجومية (بسيطة ، مركبه) ومهارات دفاعية ، والتي تؤدي من خلال تحركات في إتجاهات مختلفة والتي يحاول اللاعب إتقانها والإلمام بمتطلبات أدائها لتنفيذها أثناء المباريات وذلك للحصول على أكبر عدد من النقاط للفوز بالمباراه. (١٩ : ١٤٦٤)

ويذكر **إبراهيم الأبياري (٢٠٠٧م)** أن تحقيق أكبر قدر من النجاح في المواقف التنافسية خلال المباراة يتم خلال زيادة كفاءة اللاعب في فتح ثغرة أو عدة ثغرات في دفاع المنافس، ومن ثم اختراق مجاله لتسجيل النقاط أو أحباط هجوم المنافس وفقاً للإعداد الخططي المقصود والمدروس مسبقاً والمناسب للموقف التنافسي والتقليل من تسجيل النقاط التي تتم بشكل عشوائي أو غير مقصود. (٢ : ٧)

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف علي

تأثير تطوير بعض المواقف الخططية علي فاعلية الأدوات الدفاعية والهجومية لدي ناشئ الكاراتيه .

#### رابعا فروض الدراسة

- توجد فروق داله إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في فاعلية الاداءات الدفاعيه والهجوميه أثناء مباريات الكوميتيه لناشئي الكاراتيه قيد الدراسة
- توجد فروق داله إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في فاعلية الاداءات الدفاعيه والهجوميه أثناء مباريات الكوميتيه قيد الدراسة

- توجد فروق داله إحصائية بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه والضابطه لصالح المجموعه التجريبيه

- توجد أفضلية فى نسب التحسن للمجموعه التجريبيه فى مستوى الاداء المهاري وفاعلية الاداءات الدفاعيه والهجوميه أثناء مباريات الكوميتيه لناشئ الكوميتيه قيد الدراسة بالمقارنة بالمجموعه الضابطه".

#### الدراسات السابقة :

أجري " حسين حجازي عبدالحميد " (٢٠١٥م) دراسة بعنوان تأثير تدريبات تحمل الأداء علي فاعلية بعض الأداءات الخططية للاعبى الكوميتية ، وتهدف هذه الدراسة إلي التعرف علي تأثير تدريبات تحمل الأداء علي فاعلية بعض الأ

داءات الخططية للاعبى الكوميتية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ، وأشتملت عينة البحث علي (٣٥) ناشئ من لاعبي الكوميتيه ، وقد استخدمت الدراسة الاختبارات البدنية ، وبعض محددات الاداء الخططي للاعبى مسابقة القتال الفعلي "كوميتية"، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن فاعلية الاختبارات التي تم تصميمها لقياس الأداء الخططي للاعبى الكوميتيه ، البرنامج التدريبي له تأثير الايجابي في الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري والاداء الخططي . ( ٧ )

دراسة " رانيا جابر توفيق " (٢٠١٥م) بعنوان تأثير نماذج الخرائط التكتيكية علي فاعلية بعض محددات الأداء الخططي لمسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" للاعبى الكاراتيه ، وتهدف هذه الدراسة إلي التعرف علي تأثير نماذج الخرائط التكتيكية علي فاعلية بعض محددات الاداء الخططي لمسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" للاعبى الكاراتيه ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ، وأشتملت عينة الدراسة علي (٣٤) لاعب كوميتيه بمركز شباب سموحة وقد استخدمت الدراسة الاختبارات البدنية ، وبعض محددات الاداء الخططي للاعبى مسابقة القتال الفعلي "كوميتية" ، وكانت أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة أظهرت محتوى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الخرائط التكتيكية تأثير إيجابي علي محددات الهجوم فترة تنفيذ الهجوم لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي كوميتيه وظهر محتوى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الخرائط التكتيكية تأثير ايجابي علي محددات النشاط الخططي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي كوميتية . (٩)

دراسة " ربيع سليمان محمد " (٢٠١٥م) بعنوان تأثير إستخدام بعض الخرائط التكتيكية علي مستوى الانجاز الكمي لمحددات الاداء الخططي للاعبى الكوميتيه ، وتهدف هذه الدراسة إلي التعرف علي تأثير إستخدام بعض الخرائط التكتيكية علي مستوى الانجاز الكمي لمحددات الاداء الخططي للاعبى الكوميتيه ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ، واشتملت البحث علي عينه

مكونه من (٤٤) لاعب كوميته دولي ومحلي ، وقد استخدمت الدراسة الاختبارات البدنية ، وبعض محددات الاداء الخططي للاعبي مسابقة القتال الفعلي كوميته ، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة انه تم استخلاص ٣ خرائط تكتيكية ومكونات مساهمة في زيادة فعالية لبعض محددات النشاط الهجومي للاعبي مسابقة القتال الفعلي الكوميته علي المستوي الدولي والمحلي برياضة الكاراتيه ، كما تم استخلاص محددات النشاط الهجومي المساهمة والمميزة لكل خريطة تكتيكية خاصة بلاعبي الأوزان القانونية بمسابقة القتال الفعلي الكوميته علي المستوي الدولي والمحلي برياضة الكاراتيه (١٠).

أجري " محمد حسين محمد " (٢٠١٧ م) بعنوان تأثير تدريبات التوقع الحركي علي فعالية الأداء الفني الخططي للاعبي الكوميته في رياضة الكاراتيه ، وتهدف الدراسة إلي التعرف علي تأثير التوقع الحركي علي فعالية الأداء الفني الخططي للاعبي الكوميته في رياضة الكاراتيه ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ، وأشتمل البحث علي عينه مكونه من (٣٠) لاعب كوميته من نادي المنصورة وجزيرة الورد ، وقد استخدمت الدراسة الاختبارات البدنية ، وبعض محددات الاداء الخططي للاعبي مسابقة القتال الفعلي كوميته وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن هناك تأثيرا ايجابيا في المتغيرات ( التوقع الحركي - فعالية الأداء الفني الخططي ) لدي المجموعة التجريبية أكثر من البرنامج التقليدي المتبع والذي طبق علي المجموعة الضابطة . (١٧)

دراسة " محمد سعيد أبوالنور " (٢٠١٨ م) بعنوان المواقف اللعبية الموجهة تكتيكياً علي فعالية الاداء ونتائج المباريات لناشئ الكوميته في رياضة الكاراتيه ، وتهدف هذه الدراسة إلي التعرف علي تأثير بعض المواقف اللعبية الموجهة تكتيكياً علي فعالية الأداء ونتائج المباريات لناشئ الكوميته في رياضة الكاراتيه، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ، واشتملت عينة البحث علي (٢٤) لاعب كوميته من نادي عبدالعزيز الرياضي ، وقد استخدمت الدراسة تحليل المباريات وقياس فعالية الأداء الهجومي والدفاعي ، وقياس نتائج المباريات ، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن يؤثر استخدام التدريبات الخاصة بالمواقف الخططية قيد البحث علي فعالية الأداء الهجومي والدفاعي ونتائج المباريات لدي أفراد المجموعة التجريبية ، حيث تراوحت نسب التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي في فعالية الأداء الهجومي والدفاعي ونتائج المباريات ما بين ( ٢٣% ، ٦٠.٤٩%) لكل من فعالية الأداء الدفاعي وفي عدد مرات الفوز . (٢٠)

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، لمناسبته طبيعة هذا الدراسة باستخدام التصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة.

## مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي ابوكبير الرياضي الرياضي للكراتيه الحاصلين على الحزام الاسود في المراحل السنوية ١٤ - ١٦ سنة ، وبلغ حجم العينة المختارة (٣٤) لاعب منهم (٢٤) لاعب كعينة البحث الأساسية تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل مجموعة (١٢) لاعب كما بلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث.

### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث

م	نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	١٢	٣٥.٣٠%
	المجموعة الضابطة	١٢	٣٥.٣٠%
٢	المجموعة الاستطلاعية	١٠	٢٩.٤٠%
٤	المجموع	٣٤	١٠٠%

#### - إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، العمر التدريبي) ، كما يتضح في جدول (١) .

### جدول (٢)

#### إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو

ن = ٣٤

م	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٤.٢٣	٤٩.	١٤.٤٠	1.05 -
٢	ارتفاع القامة	سم	١٦٥.٣٢	٤.٥٤	١٦٤.٠٠	0.87
٣	الوزن	كجم	٦٢.٧٤	٣.١٧	٦٣.٥٠	0.72 -
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.٦٧	٠.٥٢	٥.٥٠	0.98

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معامل الالتواء لمتغيرات النمو والعمر التدريبي قد إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)  
إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	14.23	14.40	0.49	1.05 -
٢	ارتفاع الجسم	سم	165.32	164.00	4.54	0.87
٣	وزن الجسم	كجم	62.74	63.50	3.17	0.72 -
٤	العمر التدريبي	سنة	5.67	5.50	0.52	0.98

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية وقد انحصرت هذه القيم ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.  
- إعتدالية عينة البحث في الأختبارات النوعية قيد البحث :

جدول (٤)

إعتدالية عينة البحث في الأختبارات المهاريه قيد البحث

ن = ٣٤

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	جياكو زوكي ١٠ ث	عدد	17.76	17.00	2.46	0.93
٢	كيزام مواشي ١٠	عدد	12.44	12.00	1.61	0.82
٣	جياكو زوكي ١٥ باستخدام استيك مطاط	عدد	19.41	18.50	2.80	0.98
٤	كيزام مواشي ١٥ باستخدام استيك مطاط	عدد	14.71	14.00	2.29	0.92
٥	جياكو زوكي ٩٠ ث	عدد	102.68	101.00	5.82	0.86
٦	كيزام مواشي ٩٠ ث	عدد	59.47	60.50	4.73	0.65 -
٧	جياكو زوكي - كيزام مواشي في اربع اتجاهات ٢٠ ث	عدد	12.68	13.00	1.28	0.76 -

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية وقد انحصرت هذه القيم ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.  
- إعتدالية عينة البحث في المباريات المشروطة قيد البحث :

جدول (٥)

إعتدالية عينة البحث في المباريات المشروطة قيد البحث

ن = ٣٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	هجوم	ناجح	2.35	2.00	1.26	0.84
		فاشل	7.65	8.00	1.26	0.84 -
٢	دفاع	ناجح	2.47	3.00	1.38	1.15 -
		فاشل	7.53	7.00	1.38	1.15
٣	هجوم مضاد	درجة	3.44	3.00	1.68	0.79

0.79 -	1.68	7.00	6.56	درجة	فاشل	
--------	------	------	------	------	------	--

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية ، وقد انحصرت هذه القيم ما بين  $(\pm 3)$ . مما يشير الي اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

- إعتدالية عينة البحث في المباريات المفتوحة قيد البحث :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في المباريات المشروطة قيد البحث (هجوم ، دفاع ، هجوم مضاد) ، كما يتضح في جدول (٦) .

#### جدول (٦)

إعتدالية عينة البحث في المباريات المفتوحة قيد البحث ن = ٣٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	هجوم	درجة	2.47	2.00	1.45	0.97
		درجة	3.94	3.50	2.14	0.62
٢	دفاع	درجة	1.21	1.00	0.53	1.16
		درجة	3.50	3.00	2.12	0.71
٣	هجوم مضاد	درجة	1.09	1.00	0.28	0.93
		درجة	2.50	2.00	1.76	0.85

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية ، قد انحصرت هذه القيم ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير الي اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

وسائل وادوات جمع البيانات :

- تحليل المباريات .

- قياس فعالية الأداءات الهجومية والدفاعية في المباريات.

تم قياس فعالية الاداءات الدفاعية و الهجومية من خلال اشتراك اللاعبين فى عدد (٣) مباريات مع لاعبين في نفس المرحلة السنية وفي نفس الوزن وكان زمن المباراة دقيقتان وتم تصوير المباريات وتحليلها ومعرفة مدى فعالية الهجوم وتم الاستعانة بلجنة من حكام الاتحاد المصرى للكراتيه لإدارة المباريات.

$$\text{فعالية} = \frac{\text{عدد الهجمات الناجحة} \times \text{عدد الهجمات الناجحة} + \text{الفاشل}}{\text{الاداء} =}$$

## - قياس القدرات البدنية .

تم تحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتيه من خلال الإطلاع على المراجع العلمية الخاصة بالاختبارات والمقاييس وكذلك الدراسات السابقة، والشبكة الدولية للمعلومات والتي تتضح فيما يلي:

### - الاختبارات البدنيه الخاصه المستخدمه

(اختبار رمي كره طبيه ٣ كجم، اختبار لوثب العريض من الثبات ، اختبار الجلوس من الرقود، اختبار، مرونة الحوض)

### - الاختبارات النوعية المستخدمه فى البحث

(أختبار أداء مهارة جياكو زوكي في زمن ١٠ ثواني ، إختبار أداء مهارة كيزام مواشي في زمن ١٠ ثواني، أختبار أداء مهارة جياكو زوكي باستخدام استيك مطاط في زمن ١٥ ث، إختبار أداء مهارة كيزام مواشي باستخدام استيك مطاط في زمن ١٥ ث ، أختبار أداء مهارة جياكو زوكي في زمن ٩٠ ث، إختبار أداء مهارة كيزام مواشي في زمن ٩٠ ث ، إختبار أداء مهارة جياكو زوكي - كيزام مواشي في أربع إتجاهات في زمن ٢٠ ث) مرفق (١)

الادوات والاجهزه والاستمارات المستخدمه فى البحث :  
الأجهزة و الأدوات :

( ميزان طبى معاير لقياس الوزن لأقرب (كجم ) ، جهاز رستاميتير Rest Meter لقياس الطول الكلى للجسم ، ساعة إيقاف الزمن Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ من الثانية ، شريط قياس بالمتر ،علامات إرشادية ، شريط لاصق ، أقماع ، بساط كاراتيه قانوني ٨ X ٨ م ، كاميرا تسجيل فيديو . وحامل ثلاثي لآلة التصوير ، سلم التوافق ، صندوق الخطو، بساط كاراتيه ، وسائد لكم ، مقاعد سويدى ، دمبلز ، أقماع ، اطواق ، كرات طبيه)

إستمارات تسجيل البيانات :

إستمارة تسجيل البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني- وزن الجسم - الطول - العمر التدريبي - درجة الحزام ) .

إستمارة تسجيل نتائج إختبارات الصفات البدنية.

إستمارة تسجيل نتائج قياس فعالية الاداءات اهجوميه والدفاعيه أثناء مباريات الكوميتيه

استمارة تحليل نتائج للمباريات لقياس فعالية الأداء. مرفق (٢)

المعاملات العلمية

معامل الصدق .



قام الباحث بإيجاد معامل الصدق بتطبيق صدق التمايز بين مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منها ( ١٠ ) ناشئين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وهم ناشئين من ١٦ - ١٨ سنة حاصلين على الحزام الاسود ٢ دان ، والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهم ناشئين من ١٤ - ١٦ سنة حاصلين على الحزام الاسود ١ دان وهي عينة الدراسة الاستطلاعية ومن نفس مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية ، كما يتضح في جدولي ( ٢ ) ، ( ٣ ) .

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد الدراسة

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	رمي كرة طبية ٣ كجم	متر	5.55	0.47	4.20	0.32	7.51
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	197.80	4.35	184.35	4.28	6.97
٣	اختبار الجلوس من الرقود	عدد	38.40	1.83	32.60	1.79	7.16
٤	مرونة الحوض	سم	37.65	2.32	45.40	2.46	7.25

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠١ يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية قيد الدراسة بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات النوعية قيد الدراسة ن = ١ ن = ٢ = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	جياكو زوكي ١٠ اث	عدد	25.70	2.42	17.30	2.37	7.84
		شمال	24.90	2.38	16.10	2.29	8.43
٢	كيزام مواشي ١٠	عدد	18.30	1.65	12.50	1.65	7.86
		شمال	18.50	1.61	12.70	1.48	8.39
٣	جياكو زوكي ١٥ اث	عدد	28.30	2.90	19.60	2.86	6.75
		شمال	27.60	2.87	19.40	2.79	6.48
٤	كيزام مواشي ١٥	عدد	22.20	2.49	14.80	2.31	6.89
		شمال	19.10	2.14	13.20	1.84	6.61

6.82	5.93	102.90	6.46	121.80	عدد	يمين	جياكو زوكي ٩٠ ث	٥
7.67	5.06	101.50	5.31	119.30	عدد	شمال		
6.76	4.82	59.70	4.97	74.50	عدد	يمين	كيزام مواشي ٩٠ ث	٦
8.12	3.94	54.30	4.15	69.00	عدد	شمال		
7.48	1.23	12.50	1.34	16.80	عدد	يمين	جياكو زوكي - كيزام مواشي في اربع اتجاهات ٢٠ ث	٧
7.54	1.29	10.80	1.32	15.20	عدد	شمال		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠١  
يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

#### معامل الثبات .

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني وذلك على عينة البحث الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) ناشئين من ١٤ - ١٦ سنة حاصلين على الحزام الاسود ١ دان ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، كما يتضح في جدولي (٤) ، (٥) .

#### جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية قيد الدراسة ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	رمي كرة طبية ٣ كجم	متر	4.20	0.32	4.30	0.37	0.89
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	184.35	4.28	184.50	4.54	0.90
٣	اختبار الجلوس من الرقود	عدد	32.60	1.79	32.70	1.81	0.91
٤	مرونة الحوض	سم	45.40	2.46	45.55	2.57	0.88

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠.٦٠٢  
يتضح من جدول (٩) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية قيد الدراسة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات النوعية قيد الدراسة ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	جياكو زوكي ١٠ ث	عدد	17.30	2.37	17.40	2.43	0.90
		عدد	16.10	2.29	16.20	2.31	0.88
٢	كيزام مواشي ١٠	عدد	12.50	1.65	12.60	1.68	0.91
		عدد	12.70	1.48	12.80	1.50	0.87
٣	جياكو زوكي ١٥ ث باستخدام استيك مطاط	عدد	19.60	2.86	19.70	2.92	0.90
		عدد	19.40	2.79	19.50	2.84	0.89
٤	كيزام مواشي ١٥ ث باستخدام استيك مطاط	عدد	14.80	2.31	14.90	2.36	0.91
		عدد	13.20	1.84	13.30	1.89	0.87
٥	جياكو زوكي ٩٠ ث	عدد	102.90	5.93	103.10	5.97	0.90
		عدد	101.50	5.06	101.70	5.12	0.88
٦	كيزام مواشي ٩٠ ث	عدد	59.70	4.82	59.80	4.85	0.91
		عدد	54.30	3.94	54.50	4.03	0.89
٧	جياكو زوكي - كيزام مواشي في اربع اتجاهات ٢٠ ث	عدد	12.50	1.23	12.60	1.26	0.88
		عدد	10.80	1.29	10.90	1.35	0.89

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات النوعية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبات المقترحة تفصيلياً: مرفق (٣)

قام الباحث بإعداد برنامج التدريبات الخاصة بالمواقف اللعبية وفقاً للأسس العلمية والإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة التالية: السيد عبدالمقصود" (١٩٩٧ م) (٥)، "عمر محمد لبيب" (٢٠٠٢م) (١٢)، "ابراهيم على الابيارى" (٢٠٠٣م) (١)، شريف محمد العوضى (٢٠٠٤م) (٨)، أحمد محمود إبراهيم" (٢٠٠٥م) (٤)، محمود ربيع البشيهي" (٢٠٠٥م) (٢٣)، "ابراهيم على الابيارى" (٢٠٠٧م) (٢)، "على فهمي البيك واخرون" (٢٠٠٩ م) (١١)، "معتز هلال أبو الأسعاد" (٢٠١٠م) (٢٥)، "محمد لبيب عبدالعزيز" (٢٠١٢م) (٢٢)، "عويس الجبالي، تامر الجبالي" (٢٠١٦م) (١٤).

حيث تم تحديد الفترة الزمنية لبرنامج التدريبات المقترحة بواقع ١٢ أسبوع تم تقسيمها الي ٣

مراحل

- المرحلة الأولى: مرحلة الإعداد العام ومدتها (٣) أسابيع

- المرحلة الثانية: مرحلة الإعداد الخاص ومدتها (٥) أسابيع  
- المرحلة الثالثة: مرحلة اعداد ما قبل المنافسات ومدتها (٤) أسابيع

كما تم تطبيق محتوى البرنامج المقترح بوحداته التدريبية اليومية بأجزائها المختلفة (التمهيدي، الإعدادي، الرئيسي، الختامي) على المجموعتين التجريبية والضابطة في نفس المكان والتوقيت وتحت ظروف تدريبية متشابهة باستخدام تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص والإعداد المهاري والاعداد الخططي بإستثناء الجزء الخاص بالمواقف الخططيه المقترحة والتي تم إستخدامها مع المجموعة التجريبية فقط .

وإستغرق تنفيذ البرنامج ١٢ أسبوع بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع بإجمالي (٤٨) وحدة تدريبية، حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة بإجمالي ٥٧٦٠ دقيقة بدون زمن (الإحماء)، و(التهدئة)، وبتشكيل حمل تدريبي (١: ٢) ، كما تم تحديد زمن الإحماء بواقع ١٥ دقيقة وزمن التهدئة بواقع ٥ دقائق أثناء الوحدة التدريبية، حيث بلغ إجمالي زمن الجزء التمهيدي (الإحماء) ٧٢٠ دقيقة، وبلغ إجمالي زمن الجزء الختامي (التهدئة) ٢٤٠ دقيقة .

وتم تحديد الزمن الكلي لجزء الاعداد البدني داخل الجزء الإعدادي بواقع ٢٢٣٢ دقيقة بنسبة مئوية بلغت ٣٨.٧٥% من إجمالي زمن البرنامج بدون الإحماء و التهدئة.  
كما تم تحديد الزمن الكلي لجزء الإعداد المهاري بواقع ١٨٧٢ دقيقة بنسبة مئوية بلغت ٣٢.٥% من إجمالي زمن البرنامج بدون الإحماء و التهدئة.  
وتم تحديد الزمن الكلي لجزء الاعداد الخططي بواقع ١٦٥٦ دقيقة بنسبة مئوية بلغت ٢٨.٧٥% من إجمالي زمن البرنامج بدون الإحماء و التهدئة..

كما تم تقسيم الجزء الخاص بالمواقف الخططية الى ٤ محاور تتضح فيما يلي:  
مواقف دفاعية وبلغت نسبتها ١٥% من إجمالي الزمن المحدد للمواقف الخططية داخل جزء الاعداد الخططي بواقع ٩٤ق.

مواقف هجومية خاطفة وبلغت نسبتها ٢٠% من إجمالي الزمن المحدد للمواقف الخططية داخل جزء الاعداد الخططي بواقع ٦٤.٥ق.

مواقف هجومية مضادة وبلغت نسبتها ٣٠% من إجمالي الزمن المحدد للمواقف الخططية داخل جزء الاعداد الخططي بواقع ٢١١.٥ق.

مباريات مشروطة وبلغت نسبتها ٣٥% من إجمالي الزمن المحدد للمواقف الخططية داخل جزء الاعداد الخططي بواقع ٥٧٩.٦ق.

## جدول رقم (١١)

نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية

رقم الوحدة: ٣٨ اليوم : السبت التاريخ: // ٢٠ م زمن الوحدة: ١٢٠ دقيقة درجة الحمل: عالي ٧٩%

زمن التمرين	الكثافة	زمن الراحة	الحجم		الشدة	هدف التمرين	رقم التمرين	مكونات الوحدة	اجزاء الوحدة
			مجموعات	زمن التكرار					
٣٠٠ث	-	-	١	غير محدد بعدد ثابت	من ٣٠% إلى ٥٠%	التهنية البدنية	١	إحماء	الجزء التمهيدي
١٨٠ث	-	-	١				٥		
١٨٠ث	-	-	١				٦		
١٢٠ث	-	-	١				٩		
١٢٠ث	-	-	١				١٢		
١٨٠	٢:١	٤٠	٣	٢٠	%٨٥	سرعه	١٠	الصفات البدنيه	الجزء الاعدادي
٢٤٠	٢:١	٤٠	٤	٢٠			٦		
١٨٠	٢:١	٤٠	٣	٢٠			٢		
١٨٠	٢:١	٤٠	٣	٢٠	%٨٠	رشاقه	٦	العامه	الجزء الاعدادي
١٨٠	٢:١	٤٠	٣	٢٠			٤		
١٨٠	٢:١	٤٠	٣	٢٠			١٠		
٢٤٠	٢:١	٤٠	٤	٢٠	%٧٥	توازن	٥	العامه	الجزء الاعدادي
١٨٠	٢:١	٤٠	٣	٢٠			٣		
١٨٠	٢:١	٤٠	٣	٢٠			١٠		
١٨٠	٢:١	٤٠	٣	٢٠	%٧٥	فرديه بالرجلين	١٠	إعداد مهاري	الجزء الرئيسي
٢٤٠	٢:١	٤٠	٤	٢٠			٩		
١٨٠	٢:١	٤٠	٣	٢٠			١٤		
١٨٠	٢:١	٤٠	٣	٢٠	%٧٥	مركبه بالذراعين	١٠	إعداد مهاري	الجزء الرئيسي
٢٤٠	٢:١	٤٠	٤	٢٠			١٥		
١٨٠	٢:١	٤٠	٣	٢٠			١١		
١٨٠	٢:١	٤٠	٣	٢٠	%٧٥	مركبه بالرجلين	١٠	إعداد مهاري	الجزء الرئيسي
٢٤٠	٢:١	٤٠	٤	٢٠			٣		
١٨٠	٢:١	٤٠	٣	٢٠			٦		
١٨٠	٢:١	٤٠	٣	٢٠	%٧٥	مركبه بالذراعين والرجلين	١٤	إعداد مهاري	الجزء الرئيسي
٢٤٠	٢:١	٤٠	٤	٢٠			٥		
٢٤٠	٢:١	٤٠	٤	٢٠			٤		
١٨٠	٢:١	٤٠	٣	٢٠	%٨٠	هجوم خاطف	٢	اعداد خططي	الجزء الرئيسي
١٨٠	٣:١	٤٥	٣	١٥			١		
٢٤٠	٣:١	٤٥	٤	١٥			١٠		
١٨٠	٣:١	٤٥	٣	١٥	%٨٠	هجوم مضاد	٢	اعداد خططي	الجزء الرئيسي
١٨٠	٢:١	٤٠	٤	٢٠			٤		
٢٤٠	٢:١	٤٠	٤	٢٠			٦		
٢٤٠	٢:١	٤٠	٤	٢٠	%٨٠	هجوم مضاد	٨	اعداد خططي	الجزء الرئيسي
٢٤٠	٢:١	٤٠	٤	٢٠			٢		
٢٤٠	٢:١	٤٠	٤	٢٠			٢		
٦٠٠	١:١	١٠٠	٣	١٠٠	%٩٠	مباريات	١	اعداد خططي	الجزء الرئيسي
٦٠٠	١:١	١٠٠	٣	١٠٠			٢		
١٢٠ث	-	-	١	١٢٠ث	أقل من ٣٠%	العودة الي الحالة الطبيعية	٢	التهنية	الجزء الختامي
١٨٠ث	-	-	١	١٨٠ث			٤		

## التجربة الأساسية :

### القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة الدراسة الأساسية لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/٨/١٩م الى ٢٠٢٠/٨/٢١م وأشتملت هذه القياسات على العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، العمر التدريبي ، والقياسات الخاصة بالمتغيرات البدنية وقياس فعالية الأداء من خلال تصوير مباريات بواقع ثلاث مباريات كل لاعب وكان زمن المباراة دقيقتين، وأجريت هذه القياسات بملعب الكاراتيه بنادي أبوكبير

### تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح علي مجموعة البحث التجريبية في الفترة من ٢٠٢٠/٨/٢٢م إلى ٢٠٢٠/١١/١٣م ، بواقع اربع وحدات تدريبية أسبوعيا ، لمدة اثنا عشر أسبوع، كما خضعت المجموعة الضابطة لنفس البرنامج المقترح باستثناء الجزء المخصص بالمواقف الخطئية حيث تم تطبيق هذا الجزء علي المجموعة التجريبية فقط.

### القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/١١/١٤م الى ٢٠٢٠/١١/١٨م ، وتمت مراعاة نفس الظروف والتعليمات التي تم مراعاتها وتطبيقها في القياسات القبلية على نفس المتغيرات وفي نفس الأماكن التي أخذت فيه القياسات القبلية.

### المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

(المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري، معامل الالتواء ، اختبار دلالة الفروق (ت)، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، نسب التحسن).

عرض ومناقشة النتائج .

عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول :

### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة  
التجريبية في الأختبارات النوعية قيد الدراسة

ن = ١٢

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	جياكو زوكي ١٠ ث	عدد	17.83	2.53	24.92	2.62	6.46
			16.58	2.42	23.33	2.57	6.34
٢	كيزام مواشي ١٠	عدد	12.75	1.75	17.50	1.89	6.12
			12.42	1.14	16.83	1.26	8.61
٣	جياكو زوكي ١٥ ث باستخدام استيك مطاط	عدد	20.08	2.96	28.17	3.13	6.23
			20.00	2.87	27.50	2.91	6.09
٤	كيزام مواشي ١٥ باستخدام استيك مطاط	عدد	15.17	2.38	21.42	2.45	6.07
			13.92	2.13	19.75	2.28	6.20
٥	جياكو زوكي ٩٠ ث	عدد	103.25	6.15	120.00	6.24	6.34
			102.33	5.59	118.58	5.70	6.75
٦	كيزام مواشي ٩٠ ث	عدد	60.08	4.91	72.92	5.07	6.03
			54.42	3.97	66.50	4.23	6.91
٧	جياكو زوكي - كيزام مواشي في اربع اتجاهات ٢٠ ث	عدد	12.83	1.45	16.83	1.54	6.27
			10.75	1.23	14.25	1.32	6.43

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الأختبارات النوعية قيد الدراسة .

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في فعالية الإداءات الدفاعية والهجومية أثناء المباريات المشروطة قيد الدراسة  $n = 12$

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		الفعالية	القياس البعدي		الفعالية	قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	هجوم	عدد	1.35	2.58	%٢٥.٨	1.39	5.67	%٥٦.٧	5.29
		عدد	1.35	7.42		1.39	4.33		5.29
٢	دفاع	عدد	1.47	2.67	%٢٦.٧	1.52	5.75	%٥٧.٥	4.83
		عدد	1.47	7.33		1.52	4.25		4.83
٣	هجوم	عدد	1.83	3.92	%٣٩.٢	1.87	7.92	%٧٩.٢	5.07
		عدد	1.83	6.08		1.87	2.08		5.07

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المباريات المشروطة قيد الدراسة

### جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في فعالية الإداءات الدفاعية والهجومية أثناء المباريات المفتوحة قيد الدراسة  $n = 12$

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		الفعالية	القياس البعدي		الفعالية	قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	هجوم	عدد	1.58	3.83	%٤٥.٩	1.64	7.42	%٨٢.٤	5.23
		عدد	2.09	4.50		0.87	1.58		4.28
٢	دفاع	عدد	0.81	2.42	%٣٦.٢	1.19	4.75	%٧٦	5.37
		عدد	1.94	4.25		0.96	1.50		4.21
٣	هجوم	عدد	0.39	2.17	%٣٩.٤	0.73	4.08	%٨٤.٤	7.65
		عدد	1.61	3.33		0.78	0.75		4.78

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المباريات المفتوحة قيد الدراسة .



عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأختبارات النوعية قيد الدراسة

ن = ١٢

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	جياكو زوكي ١٠ ث	عدد	١٧.٠٨	٢.١٨	٢٠.١٧	٢.٢٧	٣.٢٦
			١٦.٠٠	٢.٢٥	١٩.٥٨	٢.٣٢	٣.٦٧
٢	كيزام مواشي ١٠	عدد	١٢.١٧	١.٥١	١٤.٣٣	١.٥٧	٣.٢٩
			١٢.٩٢	١.٥٤	١٥.٠٠	١.٥٩	٣.١٢
٣	جياكو زوكي ١٥ ث باستخدام استيك مطاط	عدد	١٩.٢٥	٢.٦٩	٢٣.٠٨	٢.٧٥	٣.٣٠
			١٨.٩٢	٢.٦٣	٢٢.٨٣	٢.٦٧	٣.٤٦
٤	كيزام مواشي ١٥ باستخدام استيك مطاط	عدد	١٤.٤٢	٢.٠٥	١٧.٧٥	٢.١٣	٣.٧٤
			١٣.٠٨	١.٧٦	١٦.١٧	١.٨٩	٣.٩٧
٥	جياكو زوكي ٩٠ ث	عدد	١٠١.٧٥	٥.٣٤	١١٠.٩٢	٥.٥٦	٣.٩٥
			١٠٠.٨٣	٤.٨٢	١٠٩.٣٣	٤.٩٤	٤.٠٨
٦	كيزام مواشي ٩٠ ث	عدد	٥٨.٥٠	٤.١٧	٦٥.٤٢	٤.١٨	٣.٨٩
			٥٥.٥٨	٤.٢٨	٦١.١٧	٤.٢٥	٣.٠٧
٧	جياكو زوكي - كيزام مواشي في اربع اتجاهات ٢٠ ث	عدد	١٢.٣٣	١.١٩	١٤.٠٨	١.٢١	٣.٤٢
			١٠.٤٢	٠.٩٨	١٢.٣٣	١.١٢	٤.٢٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في الأختبارات النوعية قيد الدراسة .

### جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فعالية الإداءات الدفاعية والهجومية أثناء المباريات المشروطة قيد الدراسة

ن = ١٢

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		الفعالية	القياس البعدي		الفعالية	قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	هجوم	عدد	2.17	1.21	٢١.٧%	3.83	1.27	٣٨.٣%	3.14
		عدد	7.83	1.21		6.17	3.14		
٢	دفاع	عدد	2.33	1.17	٢٣.٣%	3.92	1.24	٣٩.٢%	3.09
		عدد	7.67	1.17		6.08	3.09		
٣	هجوم مضاد	عدد	3.25	1.62	٣٢.٥%	5.67	1.69	٥٦.٧%	3.43
		عدد	6.75	1.62		4.33	3.43		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة لصالح القياس البعدي في المباريات المشروطة قيد الدراسة

### جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فعالية الإداءات الدفاعية والهجومية أثناء المباريات المفتوحة قيد الدراسة

ن = ١٢

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		الفعالية	القياس البعدي		الفعالية	قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	هجوم	عدد	3.33	1.26	٣٩.٥%	5.08	1.32	٦٤.٨%	3.18
		عدد	5.08	2.36		2.75	3.02		
٢	دفاع	عدد	2.17	0.48	٣٠.٦%	3.33	0.74	٥٥.٥%	4.36
		عدد	4.92	2.27		2.67	3.07		
٣	هجوم مضاد	عدد	2.08	0.23	٣٤.٦%	2.83	0.67	٥٩.٥%	3.51
		عدد	3.92	1.87		1.92	3.09		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة لصالح القياس البعدي في المباريات المفتوحة قيد الدراسة.

عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول ( ١٨ )

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبارات النوعية قيد الدراسة

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٢		المجموعة الضابطة ن = ١٢		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	جياكو زوكي ١٠ ث	عدد	24.92	2.62	20.17	2.27	4.74
		شمال	23.33	2.57	19.58	2.32	3.75
٢	كيزام مواشي ١٠	عدد	17.50	1.89	14.33	1.57	4.46
		شمال	16.83	1.26	15.00	1.59	3.12
٣	جياكو زوكي ١٥ ث باستخدام استيك مطاط	عدد	28.17	3.13	23.08	2.75	4.23
		شمال	27.50	2.91	22.83	2.67	4.09
٤	كيزام مواشي ١٥ باستخدام استيك مطاط	عدد	21.42	2.45	17.75	2.13	3.91
		شمال	19.75	2.28	16.17	1.89	4.18
٥	جياكو زوكي ٩٠ ث	عدد	120.00	6.24	110.92	5.56	3.76
		شمال	118.58	5.70	109.33	4.94	4.24
٦	كيزام مواشي ٩٠ ث	عدد	72.92	5.07	65.42	4.18	3.95
		شمال	66.50	4.23	61.17	4.25	3.08
٧	جياكو زوكي - كيزام مواشي في اربع اتجاهات ٢٠ ث	عدد	16.83	1.54	14.08	1.21	4.86
		شمال	14.25	1.32	12.33	1.12	3.84

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٢.٠٧٤

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين

التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الأختبارات النوعية قيد الدراسة .

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في فعالية الإداءات الدفاعية والهجومية أثناء المباريات المشروطة قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٢		الفعالية	المجموعة الضابطة ن = ١٢		الفعالية	قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	هجوم	ناجح	عدد	5.67	٥٦.٧%	3.83	1.27	٣٨.٣%	3.38
		فاشل	عدد	4.33		6.17	1.27		3.38
٢	دفاع	ناجح	عدد	5.75	٥٧.٥%	3.92	1.24	٣٩.٢%	3.23
		فاشل	عدد	4.25		6.08	1.24		3.23
٣	هجوم مضاد	ناجح	عدد	7.92	٧٩.٢%	5.67	1.69	٥٦.٧%	3.09
		فاشل	عدد	2.08		4.33	1.69		3.09

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٢.٠٧٤

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المباريات المشروطة قيد الدراسة.

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المباريات المفتوحة قيد الدراسة

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٢		الفعالية	المجموعة الضابطة ن = ١٢		الفعالية	قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	هجوم	ناجح	عدد	7.42	٨٣.٤%	5.08	1.32	٧١.٧%	3.85
		فاشل	عدد	1.58		2.75	0.98		3.09
٢	دفاع	ناجح	عدد	4.75	٧٦%	3.33	0.74	٥٥.٥%	3.51
		فاشل	عدد	1.5		2.67	0.86		3.14
٣	هجوم مضاد	ناجح	عدد	4.08	٨٤.٤%	2.83	0.67	٥٩.٥%	4.37
		فاشل	عدد	0.75		1.92	1.05		3.10

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٢.٠٧٤

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المباريات المفتوحة قيد الدراسة.

عرض نتائج الفرض الرابع :

جدول (٢١)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبارات النوعية قيد الدراسة

م	الاختبارات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %
١	جياكو زوكي ١٠ ث	يمين	17.83	24.92	39.76	17.08	20.17
		شمال	16.58	23.33	40.71	16.00	19.58
٢	كيزام مواشي ١٠	يمين	12.75	17.50	37.25	12.17	14.33
		شمال	12.42	16.83	35.51	12.92	15.00
٣	جياكو زوكي ١٥ ث باستخدام استيك مطاط	يمين	20.08	28.17	40.29	19.25	23.08
		شمال	20.00	27.50	37.50	18.92	22.83
٤	كيزام مواشي ١٥ باستخدام استيك مطاط	يمين	15.17	21.42	41.20	14.42	17.75
		شمال	13.92	19.75	41.88	13.08	16.17
٥	جياكو زوكي ٩٠ ث	يمين	103.25	120.00	16.22	101.75	110.92
		شمال	102.33	118.58	15.88	100.83	109.33
٦	كيزام مواشي ٩٠ ث	يمين	60.08	72.92	21.37	58.50	65.42
		شمال	54.42	66.50	22.20	55.58	61.17
٧	جياكو زوكي - كيزام مواشي في اربع اتجاهات ٢٠ ث	يمين	12.83	16.83	31.18	12.33	14.08
		شمال	10.75	14.25	32.56	10.42	12.33

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٢.٠٧٤

يتضح من جدول (٢١) نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لكلا من المجموعتين

التجريبية والضابطة في الأختبارات النوعية قيد الدراسة .

### جدول (٢٢)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المباريات المشروطة قيد الدراسة

م	الاختبارات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %
١	هجوم	ناجح	2.58	5.67	119.77	2.17	3.83
		فاشل	7.42	4.33	41.64	7.83	6.17
٢	دفاع	ناجح	2.67	5.75	115.36	2.33	3.92
		فاشل	7.33	4.25	42.02	7.67	6.08
٣	هجوم مضاد	ناجح	3.92	7.92	102.04	3.25	5.67
		فاشل	6.08	2.08	65.79	6.75	4.33

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٢.٠٧٤

يتضح من جدول (٢٢) نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لكلا من المجموعتين

التجريبية والضابطة في المباريات المشروطة قيد الدراسة .

### جدول (٢٣)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المباريات المفتوحة قيد الدراسة

م	الاختبارات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %
١	هجوم	ناجح	3.83	7.42	93.73	3.33	5.08
		فاشل	4.50	1.58	64.89	5.08	2.75
٢	دفاع	ناجح	2.42	4.75	96.28	2.17	3.33
		فاشل	4.25	1.50	64.71	4.92	2.67
٣	هجوم مضاد	ناجح	2.17	4.08	88.02	2.08	2.83
		فاشل	3.33	0.75	77.48	3.92	1.92

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٢.٠٧٤

يتضح من جدول (٢٣) نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لكلا من المجموعتين

التجريبية والضابطة في المباريات المفتوحة قيد الدراسة .

في ضوء هدف البحث وفروضه , وفي حدود عينة البحث و اجراءاته والنتائج التي تم التوصل اليها والاعتماد على المراجع العلميه والدراسات المرتبطه والمعالجات الاحصائية التي اعتمد عليها الباحث تم مناقشة النتائج على النحو التالي

**مناقشة النتائج.**

في ضوء هدف البحث وفروضه , وفي حدود عينة البحث و اجراءاته والنتائج التي تم التوصل اليها والاعتماد على المراجع العلميه والدراسات المرتبطه والمعالجات الاحصائية التي اعتمد عليها الباحث تم مناقشة النتائج على النحو التالي

**مناقشة الفرض الأول:**

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث والاعتماد علي المراجع العلمية والدراسات المرتبطة تم مناقشة النتائج وفقا لفروض البحث علي النحو التالي يتضح من خلال جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسين القبلي والبعدي فقط في لأختبار المهاريه (جياكو زوكي ١٠ اث ، كيزام مواشي ١٠ اث ، جياكو زوكي ١٥ اث باستخدام استيك مطاط ، كيزام مواشي ١٥ اث باستخدام استيك مطاط ، جياكو زوكي ٩٠ اث ، كيزام مواشي ٩٠ اث ، جياكو زوكي - كيزام مواشي في اربع اتجاهات ٢٠ اث ) للمجموعة التجريبيه حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ٦.٠٣ : ٨.٦١ ) و جميعها اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنويه ٠.٠٥ عند درجة حريه ( ١١ ) وهي ( ٢.٢٠١ )

كما يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المباريات المشروطة قيد البحث حيث كانت قيمة( ت ) المحسوبه لكل من الاداءت الهجوميه ناجح ٥.٢٩ ، فاشل ٥.٢٩ ، الدفاعيه ناجح ٤.٨٣ ، فاشل ٤.٨٣ والهجوم المضاد ناجح ٥.٠٧ و فاشل ٥.٠٧ وجميعها اكبر من قيمة ( ت ) الجدوليه عند مستوى معنويه ٠.٠٥ ودرج حريه (١١) وهي ( ٢.٢٠١ )

كما يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المباريات المفتوحة قيد البحث حيث كانت قيمة( ت ) المحسوبه لكل من الاداءت الهجوميه ناجح ٥.٢٣ ، فاشل ٤.٢٨ ، الدفاعيه ناجح ٥.٣٧ ، فاشل ٤.٢١ والهجوم المضاد ناجح ٧.٦٥ و فاشل ٤.٧٨ وجميعها اكبر من قيمة ( ت ) الجدوليه عند مستوى معنويه ٠.٠٥ ودرج حريه (١١) وهي ( ٢.٢٠١ )

ويرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وهذا التحسن في الأختبارات المهارية المهاري وفعالية الاداءات الدفاعيه والهجوميه والمضاد أثناء مباريات الكوميتيه (مشروطه - مفتوحه )

ويرجع الباحث هذه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية و فعالية الأداء أثناءمباريات الكوميتيه إلى التدريبات الخاصة بالمواقف الخطئية قيد البحث والتي اعتمد الباحث في اختيارها على تحليل بعض مباريات بطوله العالم ، والتي كان لها تأثير إيجابي على فعالية الأداء الهجومي والدفاعي حيث تم تقسيم التدريبات الخاصة بالمواقف الخطئية الى اربع محاور : مواقف دفاعية وبلغت نسبتها ١٥% من إجمالي الزمن المحدد للمواقف الخطئية داخل جزء الاعداد الخطئي بواقع ٢٤٨.٤ ق ، ومواقف هجومية خاطفة وبلغت نسبتها ٢٠% من إجمالي الزمن المحدد للمواقف الخطئية داخل جزء الاعداد الخطئي بواقع ٣٣١.٢ ق ، ومواقف هجومية مضادة وبلغت نسبتها ٣٠% من إجمالي الزمن المحدد للمواقف الخطئية داخل جزء الاعداد الخطئي بواقع ٤٩٦.٨ ق،ش إضافة إلى تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بهذه التدريبات وتحديد الأزمنة المناسبة لأدائها بما يتناسب مع طبيعة وهدف كل تدريب.

ويشير عويس الجبالي وتامر الجبالي (٢٠١٦م) الى أن تدريب اللاعب على مهارات وواجبات خطئية مماثلة مع نفس الظروف التي تطراً في المنافسة ويجاد مواقف استثنائية تستدعي قيام اللاعب بالتصرف أو ايجاد حلول بديلة، وأن القدرة على خلق موقف وتوفير أجواء وظروف مشابهة لظروف المنافسة تمكن اللاعب من اظهار المهارات والتاكتيكات الكامنه لديه وتدعيم خبراته التنافسية.(١١٣ :١٤) كما يوضح "إبراهيم عبد الحميد الابياري" (٢٠٠٧م) أن التدريب الإرادي المنتظم والمستمر للاعب خلال البرامج التدريبية التي يتعرض لها على الجمل أو التكوينات المهارية الهجومية المتنوعة وفقاً لمختلف الاحتمالات الموقفية يظهر إنعكاسه وفعاليتته خلال المباريات لا إرادياً في ردود أفعاله السريعة والصحيحة وأيضاً إمكانية أداء جمل أو تكوينات مهارية هجومية جديدة في ترتيبها داخل الخطة الهجومية الموقفية وفي طريقة أدائها وفقاً للموقف التنافسي الجديد.(٤٧ :٢)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من عمر محمد لبيب" (٢٠٠٢م)(١٣) ، "ابراهيم عبد الحميد الابياري" (٢٠٠٣م)(١)، ابراهيم عبد الحميد الابياري (٢٠٠٧م)(٢) ، معتز هلال أبو الاسعد(٢٠١٠م)(٢٥) في أن التدريبات التي تتشابه في أدائها مع طبيعة المواقف الخطئية التي تؤدي أثناء المباريات لها تأثير إيجابي على فعالية الأداء الهجومي والدفاعي أثناء مباريات الكوميتيه



وبذلك يتحقق فرض البحث الأول والذي ينص على أنه توجد فروق داله إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري وفاعلية الاداءات الدفاعيه والهجوميه أثناء مباريات الكوميتيه

### مناقشة الفرض الثاني

يتضح من خلال جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسين القبلي والبعدي فقط في لأختبار المهاريه (جياكو زوكي ١٠ ا١٠ ، كيزام مواشي ١٠ ا١٠ ، جياكو زوكي ١٥ ا١٥ باستخدام استيك مطاط ، كيزام مواشي ١٥ ا١٥ باستخدام استيك مطاط ، جياكو زوكي ١٠ ا١٠ ، كيزام مواشي ١٠ ا١٠ ، جياكو زوكي - كيزام مواشي في اربع اتجاهات ٢٠ ا٢٠ ) للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٠٧ : ٤.٠٨) و جميعها اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنويه ٠.٠٥ عند درجة حريه (١١) وهي (٢.٢٠١)

كما يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المباريات المشروطة قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة لكل من الاداءات الهجوميه ناجح ٣.١٤ ، فاشل ٣.١٤ ، الدفاعيه ناجح ٣.٠٩ ، فاشل ٣.٠٦ ، والهجوم المضاد ناجح ٣.٤٣ و فاشل ٣.٤٣ وجميعها اكبر من قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى معنويه ٠.٠٥ ودرجات حريه (١١) وهي (٢.٢٠١)

كما يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المباريات المفتوحة قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة لكل من الاداءات الهجوميه ناجح ٣.١٨ ، فاشل ٣.٠٢ ، الدفاعيه ناجح ٤.٣٦ ، فاشل ٣.٠٧ ، والهجوم المضاد ناجح ٣.٥١ و فاشل ٣.٠٩ وجميعها اكبر من قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى معنويه ٠.٠٥ ودرج حريه (١١) وهي (٢.٢٠١)

ويرجع الباحث هذه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فعالية الأداء إلى خضوع أفراد المجموعة الضابطة الى نفس التدريبات البدنية والمهارية التي خضعت لها أفراد المجموعة التجريبية باستثناء الجزء الخاص بتدريبات المواقف الخطئية قيد البحث والتي تم تطبيقها علي المجموعة التجريبية فقط داخل جزء الاعداد الخططي بالوحدة التدريبية اليومية .

بالاضافة الى أن خضوع أفراد عينه المجموعة الضابطة لتدريبات تنافسية تم تنفيذها من قبل المدرب أثناء تنفيذ التدريبات الخاصة بالمواقف الخطئية مع المجموعة التجريبية.

كما أن انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب كان له تأثير إيجابي على مستوى اللاعبين وأدى إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في فعالية الأداء ونتائج المباريات.

وفي هذا الصدد يشير ، "السيد عبد المقصود" (١٩٩٧م)، (٥) إلى أن البرامج التدريبية المقننة التي يراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية المنظمة والتي يتم اختيار تمريناتها على أساس المسارات الحركية للمهارات المختلفة، والتي تعمل على العضلات العاملة عند أداء المهارات بصورة مباشرة تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء البدني والمهاري معاً

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "عمر محمد نبيب" (٢٠٠٢م) (١٣)، إبراهيم عبد الحميد الابياري (٢٠٠٧م) (٢) ، معتز هلال أبو الاسعاد (٢٠١٠م) (٢٥) في أن التدريبات البدنية والمهارية والتنافسية التي خضعت لها المجموعة الضابطة كان لها تأثيراً إيجابياً على فعالية الأداء الدفاعي والهجومى

وبذلك يتحقق فرض البحث الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري وفاعلية الاداءات الدفاعيه والهجوميه أثناء مباريات الكوميتيه

**مناقشة الفرض الثالث**

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الأختبارات المهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٣.٠٨ : ٤.٨٦) وجميعها اكبر من قيمة (ت) الجدوليه عند مستوي معنويه ٠.٠٥ ودرجات حريه (٢٢) وهي (٢٠٠٧٤)

كما يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المباريات المشروطة قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٣.٠٨ : ٤.٣٨) وجميعها اكبر من قيمة (ت) الجدوليه عند مستوي معنويه ٠.٠٥ ودرجات حريه (٢٢) وهي (٢٠٠٧٤)

كما يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المباريات المفتوحة قيد البحث حيث

كانت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٣.٠٩ : ٤.٣٧) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى معنويه ٠.٠٥ ودرجات حريه (٢٢) وهي (٢٠٠٧٤)

ويرجع الباحث هذه الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في فعالية الأداء ونتائج المباريات إلى التدريبات الخاصة بالمواقف الخطئية قيد البحث، حيث كانت هذه التدريبات هي المتغير الذي تم إضافته إلى المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة أثناء جزء الاعداد الخطئي داخل الوحدات التدريبية، ولذلك يمكن أن يرجع الباحث وجود أي فرق بين المجموعتين في فعالية الأداء ونتائج المباريات إلي هذا المتغير.

اضافة الى أنه تم إختيار التدريبات الخاصة بالمواقف الخطئية قيد البحث على أن تكون متنوعة ومشابهة للمواقف الخطئية التي تتم أثناء المباريات من حيث وضع الاستعداد: (لاعب أيسر مع لاعب أيسر - لاعب أيسر مع لاعب أيمن - لاعب أيمن مع لاعب أيمن - لاعب أيمن مع لاعب أيسر) والذي يتخذ كل لاعب أثناء الموقف المحدد له ،

وفي هذا الصدد يشير أحمد محمود ابراهيم (٢٠٠٥)(٦) إلى أنه نظراً لتنوع وتعقيد المهارات الحركية فإن معظم التمرينات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي، حيث أن إختيار التمرينات الخاصة والتدريب على الأداء الحركي الخاص بنوعية النشاط التخصصي المختار يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البنينية لهذا الأسلوب الذي يؤدي إلى تنمية النواحي الوظيفية التي تدخل في تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل عمر محمد نبيب" (٢٠٠٢م)(١٣)، ابراهيم عبدالحميد الابياري (٢٠٠٧م)(٢) ، معتز هلال أبوالاسعاد(٢٠١٠م)(٢٥) في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في زيادة الحصيلة المهارية و التاكتيكية والقدرة على استخدام مساحات مختلفة من الملعب، وزيادة عدد مرات الفوز واجمالي عدد النقاط.

#### مناقشة الفرض الرابع

يتضح من جدول (٢١) نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبارات المهارية ( جياكو زوكي ١٠ ث ، كيزام مواشي ١٠ ث ، جياكو زوكي ١٥ ث باستيك مطاط ، كيزام مواشي ١٥ ث باستخدام استيك مطاط ، جياكو زوكي ٩٠ ث ، كيزام مواشي ٩٠ ث ، جياكو زوكي كيزام مواشي ٢٠ ث ) حيث كانت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدي

المجموعة التجريبية ما بين (١٥.٨٨% : ٤١.٨٨%) في حين إنحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدي المجموعة الضابطة ما بين (٨.٤٣% : ٢٣.٦٢%)

كما يتضح من جدول (٢٢) وجود نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في المباريات المشروطة (هجوم ، دفاع ، هجوم مضاد ) حيث كانت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدي المجموعة التجريبية (١١٩.٧٧% ، ١١٥.٣٦% ، ١٠٢.٠٤%) في حين كانت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدي المجموعة الضابطة (٧٦.٥٠% ، ٦٨.٢٤% ، ٧٤.٤٦%)

كما يتضح من جدول (٢٣) وجود نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في المباريات المفتوحة (هجوم ، دفاع ، هجوم مضاد ) حيث كانت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدي المجموعة التجريبية (٩٣.٧٣% ، ٩٦.٢٨% ، ٨٨.٠٢%) في حين كانت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدي المجموعة الضابطة (٥٢.٥٥% ، ٥٣.٤٦% ، ٣٦.٠٦%)

وبذلك تكون نسب التحسن المئوية لنتائج القياس المشار إليها لصالح القياس البعدي. حيث كانت جميعها لصالح المجموعة التجريبية وذلك يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات المهارية والخطية

ويرجع الباحث التحسن الحادث في هذه النتائج إلي فاعلية الجزء الخاص بتدريبات المواقف الخطية الخاص بالمجموعه التجريبية والذي تشابه إلي حد كبير مع طبيعة المباراة والذي كان له تأثير واضح علي تحسين وتطوير فعالية الأداءات الهجومية

حيث راعي الباحث في التدريبات المقترحة عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة، حيث تم إستخدام هذه التدريبات علي شكل جمل خطية في محاكاتها لكل اللاداءات الهجومية والدفاعية داخل المباراة .

ويرجع الباحث التحسن الحادث أيضاً إلي التدريبات المقترحة للمواقف الخطية بانواعها المختلفة والتي كان لها صفة الخصوصية المقصودة في التدريبات والتي تم إعدادها وتقنينها علي أسس علمية في مجال التدريب الرياضي ، حيث تم ربط هذه المواقف بالاداءات الهجومية والدفاعية ، وذلك من خلال تدريب اللاعبين أولاً علي المسار الحركي المتبع لهذه الجمل عن طريق التدرج في أداء هذه الجمل من خلال تدريب اللاعبين علي المسار الحركي ( ثم التدرج ، حيث تم التدريب علي هذه الجمل وربطها بالاداءات الهجومية والدفاعية أمام منافس سلبي ثم أمام منافس إيجابي ثم أمام منافس حر ) ( مباريات تجريبية ) لحين إتقان اللاعبين لهذه المواقف الخطية

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من معتز هلال ابو الاسعد (٢٠١٠م) (٢٥)، ابراهيم عبد الحميد الإبياري (٢٠٠٧م) (٢)، محمود ربيع البشيهي (٢٠٠٥) (٢٣) في ارتباط تأثير الاداءات المهارية الهجومية والخطية والمساحات المستخدمة وفعاليه الاداءات الهجوميه. وبذلك يتحقق الفرض الرابع للدراسة والذي ينص على: " توجد أفضليه في نسب التحسن للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري وفعالية الاداءات الدفاعيه والهجوميه أثناء مباريات الكوميتيه لناشئ الكوميتيه قيد الدراسة بالمقارنة بالمجموعة الضابطة".

## الاستنتاجات والتوصيات

### الاستنتاجات

يؤثر استخدام التدريبات الخاصة بالمواقف الخطية قيد البحث على فعالية الأداء الهجومي والدفاعي أثناء المباريات لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث تراوحت نسب التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي في فعالية الأداء الهجومي والدفاعي أثناء المباريات المشروطة ما بين (١١٩.٧٧% ، ١٠٢.٠٤%) بينما كانت في المباريات المفتوحة ما بين (٨٨.٢% ، ٩٦.٢٨%)

يؤدي إختيار تدريبات متنوعة ومشابهة للمواقف الخطية التي تتم أثناء المباريات الى تحسن فعالية الأداء الهجومي والدفاعي ونتائج المباريات لدى ناشئ الكوميتيه.

- تؤدي زيادة الحصيلة الخطية للاعب الكوميتيه الى تحسن قدرة اللاعب على المناورة والخداع وتنفيذ الخط في أماكن واتجاهات مختلفة واستخدام مساحات مختلفة من الملعب

توجد فروق في نسب التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فعالية الأداء ونتائج المباريات إنحصرت ما بين ( ١٨.٩٨% ، ٥١.٩٦%) لكل من فعالية الأداء الدفاعي و الهجومي أثناء المباريات المفتوحة لصالح المجموعة التجريبية.

### التوصيات:

١- أهمية الاعتماد على تحليل مباريات المستوى العالي عند الشروع في تصميم التدريبات الخاصة بالمواقف الخطية بحيث تتشابه في أدائها مع طبيعة ما يتم من مواقف أثناء مباريات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

٢- أهمية تقسيم التدريبات الخاصة بالمواقف الخطية داخل جزء الاعداد الخطي الى ثلاثة محاور : مواقف دفاعية، ومواقف هجومية خاطفة، ومواقف هجومية مضادة.

٣- أهمية تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالمواقف الخطية وتحديد الأزمنة المناسبة لأدائها بما يتناسب مع طبيعة وهدف كل تدريب.

- ٤- أهمية تنفيذ التدريبات الخاصة بالمواقف الخطئية أثناء الوحدات التدريبية داخل جزء الاعداد الخططي وخاصة في مرحلة الاعداد الخاص ومرحلة ما قبل المنافسات.
- ٥- أهمية تدريب ناشئي الكوميتيه على المواقف الخطئية في اماكن واتجاهات مختلفة من الملعب لما لها من أهمية في زيادة فعالية الأداء الهجومي والدفاعي ونتائج المباريات.
- ٦- أهمية تدريب اللاعب على مهارات وواجبات خطئية مماثلة في نفس ظروف المنافسة حتى يتمكن من زيادة الحصيلة الخطئية التي يعتمد عليها عند تعرضه لمواقف مختلفة أثناء المباريات.

### المراجع

- ١- ابراهيم على الابياري (٢٠٠٣م) تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئي رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية
- ٢- ابراهيم علي الابياري (٢٠٠٧م) : تصميم منظومة خطئية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها علي فاعلية الأداء لدي لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية .
- ٣- أبو العلا أحمد عبدالفتاح (١٩٩٦م):التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي القاهرة .
- ٤- أحمد محمود ابراهيم(٢٠٠٥م): موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية
- ٥- السيد عبد المقصود ( ١٩٩٧ م): نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- ٦- حسين حجازي عبدالحميد (٢٠١٥م) : تأثير تدريبات تحمل الأداء علي فاعلية بعض الآداءات الخطئية للاعبي الكوميتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٧- حسين على العلي ، عامر فاخر شغاتي (٢٠١٠م) : استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي ، مكتبة النور ، بغداد ، العراق.
- ٨- شريف محمد عبد القادر العوضي (٢٠٠٤ م): قواعد الهجوم - كوميتيه ، الطبعة الأولى، اسلاميك جرافيك، القاهرة
- ٩- رانيا جابر توفيق(٢٠١٥م) : تأثير نماذج الخرائط التكتيكية علي فعالية بعض محددات الاداء الخططي لمسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه" للاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الاسكندرية .

١٠- ربيع سليمان محمد (٢٠١٥م) : تأثير إستخدام بعض الخرائط التكتيكية علي مستوى الانجاز الكمي لمحددات الاداء الخططي للاعبى "الكوميتيه"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .

١١- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ابوزيد، محمد احمد عبده خليل(٢٠٠٩م): طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، الجزء الثالث، سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، منشأه المعارف، الاسكندرية

١٢- عماد عبدالفتاح السرسى (٢٠٠١) : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية تدريب الصفات الدنية والمهارية بلاعبى الكاراتيه , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , طنطا ،

١٣- عمر محمد نبيب (٢٠٠٢م) تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومى على نتائج مباريات الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا.

١٤- عويس الجبالي، تامر الجبالي (٢٠١٦م): منظومة التدريب الرياضي الحديث- النظرية والتطبيق، الطبعة الثالثة، مركز برنت، القاهرة.

١٥- محمد حسن علاوى ،محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م): اختبارات الأداء الحركى ، ط ٣ ، دار الفكر العربى، القاهرة

١٦- محمد حسن علاوى - محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٦م): القياس فى التربية الرياضية ،وعلم النفس الرياضى، ط٣ ،دار الفكر العربى القاهرة

١٧- محمد حسين محمد (٢٠١٧م) : تأثير تدريبات التوقع الحركي علي فعالية الأداء الفني الخططي للاعبى الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

١٨- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٧) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على اداء الكاتا للاعبى الكاراتيه، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق

١٩- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩م): "الإدراك الحس حركى وعلاقتة بفعالية الهجوم البسيط والمركب أثناء مباريات الكوميتية للاعبى الكاراتية"، المؤتمر العلمى الدولى الثالث، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٤-٥ مارس.

٢٠- محمد سعيد أبو النور(٢٠١٨ م) : المواقف اللعبية الموجهة تكتيكياً علي فعالية الاداء ونتائج المباريات لناشئى الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد ٨٢، الجزء(٢)، يناير.

- ٢١- محمد صبحى حسانين، حمدي عبد المنعم أحمد: الأسس العلمية وطرق القياس، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢٢- محمد لبيب عبدالعزيز (٢٠١٢م): الخرائط التكتيكية وفعالية استخدام مداخل الهجوم لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" كمرشد لتخطيط البرامج في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢٣- محمود ربيع أمين البشيهي (٢٠٠٥ م): تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخطية وفق استراتيجية مباريات المستوى العالمي علي مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان
- ٢٤- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١) : التدريب الرياضى الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٢.
- ٢٥- معتز هلال أبو الأسعاد" (٢٠١٠م): تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٦- وجيه أحمد شمندى (٢٠٠٢م): إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة، النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة.