

تأثير تدريبات التوازن الهجومى لبعض الأساليب المهارية للركلات على احتساب النقاط خلال مباريات الكومبته

أ.م.د / إبراهيم علي عبدالحميد الإبياري

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة
مدينة السادات

المقدمة ومشكلة البحث :

الانجازات الرياضية إحدى مظاهر التقدم الحضاري والثقافي والعلمي والاجتماعي بل والاقتصادي للمجتمعات، لذلك بات الاهتمام بالمجال الرياضي في مقدمة أولويات هذه المجتمعات التي نقلت نتائج الأبحاث والعلوم في مختلف المجالات الطبية والفلكية والهندسية والتكنولوجية وغيرها من العلوم لتطبيقها والاستفادة منها لتطوير المجال الرياضي عامة ورياضة المستويات التنافسية خاصة، ليرتفع رصيد هذه المجتمعات في إحرارز الميداليات الدولية والعالمية والأولمبية كدليل حقيقي عن التقدم الحضاري لها.

وتعتبر المهارة الفنية والحركية بمثابة حجر الزاوية أو العمود الفقري لأي رياضة سواء كانت هذه المهارة فردية أو مركبة يؤديها اللاعب باليد أو الرجل في الدفاع أو الهجوم وفقا لطبيعة كل نشاط على حدة.

ورياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية التي تحتوي على الكثير من مهارات الذراعين والرجلين الدفاعية والهجومية، التي يعتمد عليها اللاعب في اختيار وتحديد محتوى الأساليب الهجومية، لتكون حصيلته المهارية التي يبني عليها خطته الهجومية في المواقف التنافسية خلال المباريات.

وقد لاحظ الباحث من خلال خبراته وعمله الأكاديمي كأستاذ مساعد بكلية الكاراتيه وعمله كمدرّب بالفريق الوطني بالمملكة العربية المغربية للكاراتيه ومن خلال التحليل الكمي لعدد (٣٠) مباراة لنهائيات بطولة المملكة العربية المغربية للكاراتيه (كومبته) تحت (١٦) سنة ذكور لموسم (٢٠١٩ - ٢٠٢٠)، حيث أشارت نتائج التحليل الفني الكمي للمباريات على استخدام الناشئين أساليب الذراعين بعدد (٨٤) هجمة وبنسبة (٦٠%) بينما استخدموا أساليب الرجلين بعدد (٥٦) هجمة وبنسبة (٤٠%) من إجمالي عدد الهجمات الكلي الذي بلغ (١٤٠) هجمة خلال (٣٠) مباراة، واستخدام الناشئين في هذه المرحلة

السنية الأساليب المهارية في الهجوم بالذراع المميزة في عدد (٦٧) هجمة وبالذراع غير المميزة في عدد (١٧) هجمة ، بينما استخدام الناشئين الأساليب المهارية بالرجل المميزة في عدد (٤٨) هجمة واستخدموا الرجل غير المميزة في عدد (٨) هجمات، كما استخدم الناشئين الأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيري ، كيزامي أورا ماواشي جيري) في عدد (٣٩) هجمة. ولاعتماد الناشئين في هذه المرحلة السنية بدرجة كبيرة على تكرار أداء الأساليب المهارية الهجومية أكثر من اعتمادهم على الأداء الخططي الهجومي متكامل المحددات (مكان، توقيت، خبرة، مناسف، جمهور،....) المقصودة والمقننة، بالإضافة إلى اشتراك هؤلاء اللاعبين في البطولة الأفريقية خلال فبراير ٢٠٢٠ بمدينة طنجة بالمغرب، الأمر الذي دفع الباحث كمخطط البرامج التدريبية للفريق الوطني بالمغرب للكاراتيه إلى ضرورة العمل على تحسن أداء الناشئين للأساليب المهارية الهجومية وفاعلية الاستفادة من الأداءات الناجحة للفوز بالمباريات وحصد الميداليات، بالتركيز على أكثر الأساليب المهارية الهجومية للركلات والتي يجيدونها بالرجل المميزة وتدريب الرجل غير المميزة عليها لإحداث توازن في الأداء المهاري للأساليب الهجومية بالركلات ، لخلق فرص ومدائل أكثر للأداء الهجومي خلال المباريات وزيادة الحصيلة المهارية وقدرتهم على الهجوم المتوازن بالجانب الأيمن والأيسر لتحسين وتعدد نقاط القوة وتقليل نقاط الضعف واكسابهم خطط هجومية بالهجوم (المباشر، المضاد) تحتوي أساليب مهارية هجومية فردية أو مركبة بكلا الجانبين الأيمن والأيسر بكفاءة عالية وفقا لنقاط الضعف أو القوة لدى المنافسين لزيادة فرص نجاح وفاعلية الأداء الهجومي والفوز بالمباريات.

ونظرا لاحتساب ثلاثة نقاط عند التسجيل الصحيح للأساليب الهجومية بالركلات لمنطقة الرأس والوجه أو نقطتين عند التسجيل في منطقة البطن والجنبين والظهر، في حين احتساب نقطة واحدة للأساليب الهجومية بالذراع في أي منطقة تسجيل، ونظرا لاستخدام الناشئين للأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيري ، كيزامي أورا ماواشي جيري) بنسبة (٦٩.٦٤٢%) من نسبة الهجوم بالأساليب المهارية بالركلات وبنسبة (٢٧.٨٥٧%) من نسبة الهجوم الكلية للأساليب المهارية الهجومية بالركلات والذراع.

لذلك فقد قام الباحث بهذه الدراسة بوضع برنامج تدريبي مقنن للتدريب الناشئين بالفريق الوطني المغربي للكاراتيه على التوازن المهاري في أداء بعض الأساليب المهارية الهجومية (كيزامي ماواشي جيري ، كيزامي أورا ماواشي جيري) بالرجل المميزة وغير المميزة للتعرف على مدى فعاليته لدى عينة البحث في احتساب النقاط خلال مباريات الكوميته.

هدف البحث.

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير تدريبات التوازن الهجومي لبعض الأساليب المهارية للركلات على احتساب النقاط خلال مباريات الكوميته.

فروض البحث.

(١) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي، البعدي) في القدرات الحركية الخاصة بالتوازن الهجومي لبعض الأساليب المهارية للركلات قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.

- (٢) توجد فروق بين قيم القياسين (القبلي، البعدي) في مستوى الأداء الهجومي لبعض الأساليب المهارية للركلات قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.
- (٣) توجد فروق بين قيم القياسين (القبلي، البعدي) في فاعلية احتساب النقاط خلال مباريات الكوميتة لبعض الأساليب المهارية للركلات في مباريات الكوميتة قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.
- (٤) توجد نسبة تحسن في القدرات الحركية الخاصة بالتوازن الهجومي لبعض الأساليب المهارية للركلات قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.
- (٥) توجد نسبة تحسن في مستوى التوازن الهجومي وفاعلية احتساب النقاط في مباريات الكوميتة قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.

المصطلحات المستخدمة.

- التوازن الهجومي *

هو تماثل الأداء الهجومي للأساليب المهارية كيزامي ماواشي جيري، كيزامي أورا ماواشي جيري بالرجل المميزة وغير المميزة خلال الأداء الهجومي في مباريات الكوميتة لأقرب توازن في الأداء الهجومي والفاعلية بتسجيل النقاط القانونية الصحيحة المستحقة (إيبون . ثلاثة نقاط) بكلا الجانبين وفقا لمعايير احتساب النقاط بالاتحاد الدولي للكاراتيه.

- مستوى الأداء الهجومي *

هو قدرة اللاعب الفنية على الأداء المهاري للأساليب المهارية الهجومية كيزامي ماواشي جيري، كيزامي أورا ماواشي جيري بالرجل المميزة وغير المميزة من حيث المسار الحركي الصحيح خلال الأداء الهجومي للأمام في خط مستقيم وبزاوية ٤٥° وللخلف في خط مستقيم وبزاوية ٤٥° كما هو محدد قيد البحث.

- فاعلية احتساب النقاط خلال مباريات الكوميتة *

هي كفاءة اللاعب وقدرته على الأداء الفني الصحيح للأساليب المهارية الهجومية كيزامي ماواشي جيري ، كيزامي أورا ماواشي جيري بالرجل المميزة وغير المميزة واحتسابها نقاط بتسجيل صحيح وفقا لشروط احتساب النقاط قانونيا خلال المباريات.

* تعريف إجرائي

إجراءات البحث**منهج البحث.**

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

مجتمع البحث.

اشتمل مجتمع البحث كل لاعبي الكوميتة من الذكور لمرجله الناشئين (١٤.١٦) سنة لعام (٢٠١٩.٢٠٢٠) بالمملكة العربية المغربية والبالغ عددهم (٤٢) لاعبا المشاركين في تصفيات الفريق الوطني المغربي للناشئين الذي شارك في البطولة الأفريقية خلال الفترة من ٧.٩ فبراير ٢٠٢٠م والمقامة بالمغرب بمدينة طنجة.

عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئين الكوميتة بالمغرب وقد بلغ عددهم (٤٢) لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة عينة الدراسة الاستطلاعية والأخرى مجموعة عينة الدراسة الأساسية.

عينة الدراسة الاستطلاعية.

تم اختيارهم بالطريقة العمدية من عينة البحث وقد بلغ عددهم (٣٢) لاعبا لإجراء المعاملات العلمية وهم الذين لم يتم اختيارهم للفريق الوطني وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة.

عينة الدراسة الأساسية.

تم اختيارهم بالطريقة العمدية من عينة البحث وقد بلغ عددهم (١٠) ناشئين لإجراء الدراسة الأساسية وهم الذين حصلوا على الترتيب (الأول، الثاني) في تصفيات اختيارات الفريق الوطني والذين سيشاركون في البطولة الأفريقية خلال الفترة من ٧.٩ فبراير ٢٠٢٠م والمقامة بالمغرب بمدينة طنجة.

جدول (١)**توصيف عينة البحث**

البيان	المجموع	النسبة المئوية	الهدف
العينة الأساسية	١٠ لاعب	٢٣.٨١٠%	الدراسة الأساسية
العينة الاستطلاعية	٣٢ لاعب	٧٦.١٩٠%	المعاملات العلمية
الإجمالي	٤٢ لاعب	١٠٠%	إجمالي العينة

. اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث

تم إجراء اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، ويوضح ذلك الجدول (١) للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي.

جدول (٢)

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث

في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) $n = 42$

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٤.٤٠٥	.٨٢٨	٠.٨٢٨	٠.٧٢٥
الطول	سم	١٦٤.٥٩٥	٥.٤٨٦	٥.٤٨٦	-٠.٢٠١
الوزن	كجم	٦١.٢٨٦	٨.٩٦٤	٨.٩٦٤	٠.٤٩٥
العمر التدريبي	سنة	٧.٨٣٣	١.٣٠٥	١.٣٠٥	-٠.٠٩١

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء لمتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (-٠.٢٠١، ٠.٧٢٥) لعينة البحث البالغ عددهم (٣٥) لاعبا، أي انحصرت بين (± 3) ، وهذا يعني أن البيانات تقع تحت المنحني الاعتدالي مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

. الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات

. الوسائل المستخدمة في جمع البيانات

١. اختبارات القدرات الحركية الخاصة المستخدمة قيد البحث

- اختبار قياس سرعة الأداء الحركي للأسلوب المهاري الهجومي (كيزامي ماواشي جيربي، كيزامي أورا ماواشي جيربي) بالرجل (المميزة، غير المميزة) بتصوير الفيديو مع التحليل الزمني للأداء. مرفق (٢)
- اختبار قياس القدرات الحركية الخاصة (السرعة المميزة بالقوة، تحمل السرعة وتحمل الأداء) في زمن تجريبي (١٠ث، ٢٠ث، ٤٥ث) على التوالي لأداء الأسلوب المهاري الهجومي (كيزامي ماواشي جيربي، كيزامي أورا ماواشي جيربي) بالرجل (المميزة، غير المميزة). مرفق (٢)
- اختبار تقييم الاداء الهجومي للأسلوب المهاري الهجومي (كيزامي ماواشي جيربي، كيزامي أورا ماواشي جيربي) بالرجل (المميزة، غير المميزة) للأمام في (خط مستقي، بزواوية ٤٥) وللخلف في (خط مستقي، بزواوية ٤٥) قيد البحث. مرفق (٣)

.الاستمارات المستخدمة قيد البحث

- استمارة تسجيل القدرات الحركية الخاصة للأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيري، كيزامي أورا ماواشي جيري) قيد البحث. مرفق (٢)
- استمارة تسجيل تقييم الأداء الهجومي للأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيري، كيزامي أورا ماواشي جيري) قيد البحث. مرفق (٣)
- استمارة تقييم الأداء الهجومي للأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيري، كيزامي أورا ماواشي جيري) للأمام في (خط مستقي، بزواوية٤٥) وللخلف في (خط مستقي، بزواوية٤٥) قيد البحث. مرفق (٣)
- استمارة تحليل فاعلية احتساب النقاط لبعض الاساليب المهارية في الأداء الهجومي خلال المباريات قيد البحث. مرفق (٤)

. الادوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات

- جهاز حاسب آلي مزود ببرنامج (Movie Maker) للعرض البطيء
- كاميرا فيديو للتصور
- ساعة إيقاف
- لافتات تقييم درجات
- صالة تدريب مزودة ببساطك الكاراتيه
- صافرة

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث

تم إجراء الدراسات الاستطلاعية لحساب المعاملات العلمية لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على عينة قوامها (٣٢) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية وتم إجراء التطبيق الأول يوم الاثنين بتاريخ ٢٨/١٠/٢٠١٩ م، كما تم إجراء التطبيق الثاني يوم الاثنين بتاريخ ٤/١١/٢٠١٩ م، بفارق أسبوع سبعة (٧) أيام بين التطبيقين.

صدق اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث

تم حساب صدق اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين (المجموعة المميزة ، المجموعة غير المميزة)، وتم إجراء التطبيق الأول يوم الاثنين بتاريخ ٢٨/١٠/٢٠١٩ م، على عينة البحث الاستطلاعية والتي بلغ عددها الكلي (٣٢) ناشئا، ثم قام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين (المميزة ، غير المميزة) و كانت أقل قيم (ت) المحسوبة (٣.٨٢٧) في حين أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة

حرية (ن + ١) - ٢ = ٣٠ أي عند درجة (٣٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٧٨٢) مما يدل على صدق هذه الاختبارات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم.

. صدق استمارة تقييم مستوى الأداء الهجومي واستمارة فاعلية استخدام الأساليب المهارية
قيد البحث

تم إجراء صدق استمارة تقييم الأداء الهجومي للأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيري، كيزامي أورا ماواشي جيري) للأمام في (خط مستقي، بزاوية ٤٥) وللخلف في (خط مستقي، بزاوية ٤٥) ، وصدق استمارة فاعلية احتساب النقاط للأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيري، كيزامي أورا ماواشي جيري)، قيد البحث خلال الفترة من يوم الجمعة بتاريخ ٢٥/١٠/٢٠١٩ حتى يوم الأربعاء ٣٠/١٠/٢٠١٩م بطريقة صدق المحكمين وقد وافق جميع المحكمين على أبعاد الاستمارتين وهم خبراء من أعضاء هيئة التدريس تخصص كاراتيه ، و حكام الاتحاد الجامعة الملكية المغربية للكراتيه، الأمر الذي يُعطى الباحث الاطمئنان إلى صدق الاستمارة قيد البحث.

. ثبات اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث

تم حساب ثبات الاختبارات قيد البحث بطريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة ثانية (Test - Retest) بفارق (٧) أيام بين التطبيقين لعينة الدراسة الاستطلاعية للمجموعة المميزة التي قوامها (١٦ لاعب)، وأجرى عليهم التطبيق الأول يوم الاثنين بتاريخ ٢٨/١٠/٢٠١٩م ، والتطبيق الثاني يوم الاثنين الموافق ٤/١١/٢٠١٩م على نفس العينة الاستطلاعية بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمُساعدين ، وقد وتم حساب مُعامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون **Coefficient Simple Correlation person** حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة بين (-٠.٨٩٣ : ٠.٩٨٥)، وهذه تمثل قيم عالية مما يعطى انعكاسا على أن هذه الاختبارات قيد البحث على درجة عالية ومقبولة من الثبات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم.

. ثبات استمارة تقييم مستوى الأداء الهجومي واستمارة فاعلية استخدام الأساليب المهارية
قيد البحث

تم تطبيق استمارة تقييم مستوى الأداء الهجومي واستمارة تحليل فاعلية استخدام الأساليب المهارية في احتساب النقاط لبعض الاساليب المهارية في الأداء الهجومي (كيزامي ماواشي جيري، كيزامي أورا ماواشي جيري)، على عدد (١٦) مباريات تم تنظيمها على المجموعة المميزة من عينة البحث للدراسة الاستطلاعية وتفرغ نتائجها كدراسة استطلاعية وتطبيق أول للاستمارة يوم الاثنين بتاريخ ٢٨/١٠/٢٠١٩م، ثم إعادة تفرغ النتائج مرة أخرى لنفس المباريات يوم الاثنين بتاريخ ٤/١١/٢٠١٩م، وذلك لحساب الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون **Simple Correlation Coefficient person** حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة بين

(٠.٩٤٥ : ١.٠٠٠) وهذه تمثل قيم عالية مما يعطي انعكاسا على أن هذه الاختبارات قيد البحث على درجة عالية ومقبولة من الثبات واجازتها كوسيلة للقياس والتقييم .

البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي يحتوي على التدريبات النوعية الخاصة ومستوى الأداء الهجومي وفاعلية احتساب النقاط خلال مباريات الكوميتة في رياضة الكاراتيه على عينة البحث الأساسية خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح من يوم الجمعة بتاريخ ٨/١١/٢٠١٩م إلى يوم الاربعاء بتاريخ ٢٢/١/٢٠٢٠م، والذي اشتمل على عدد (٤٤) وحدة تدريبية خلال (١١) أسبوع والجدول رقم (٣)، (٤)، (٥) يوضح المحتوى والتوزيع الزمني العام وكذلك ديناميكية التوزيع الزمني ودرجة الحمل التدريبي للوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح.

جدول (٣)

المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	المحتوى
١	الفترة العامة لتطبيق الدراسة	فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات
٢	العدد الكلي لأسابيع البرنامج	(١١) أسابيع
٣	أيام التدريب الأسبوعي	(٤) أيام تدريب أسبوعيا (الجمعة، السبت، الاثنين، الأربعاء)
٤	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	(٤) وحدة تدريبية
٥	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	(٤٤) وحدة تدريبية
٦	زمن الوحدة التدريبية	(٩٠ دقيقة)
٧	الزمن الكلي للبرنامج	(٣٩٦٠) دقيقة أو (٦٦) ساعة
٨	نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	١ : ١ ، ١ : ٠.٥ (عمل: راحة)
٩	نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات	١ : ١ ، ١ : ٠.٥ (عمل: راحة)
١٠	درجات حمل التدريب المستخدم بالبرنامج	أقصى (٩٠ : ١٠٠ %)، أقل من الأقصى (٧٥ : ٩٠ %)، متوسط (٥٠ : ٧٥ %)

جدول (٤)

التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي على أجزاء الوحدة التدريبية

م	أجزاء الوحدات التدريبية	النسبة المئوية %	الزمن بالدقائق	ملاحظات
١	الجزء التمهيدي	١٠	٣٩٦ ق	
	الجزء الرئيسي	٨٥% (٣٢٦ ق)	التدريبات النوعية	١٦.٨١٨% ٦٦٦.٩٩٢ ق
			الإعدادات المهاري	٩.١٩٢% ٣٦٤.٠٠٣ ق
			الأساليب المهارية الهجومية	٣٨.٠٣٠% ١٥٠٥.٩٨٨ ق
			تدريبات المنافسة	٢٠.٩٦٠% ٨٣٠.٠١٦ ق
٣	الجزء الختامي	٥%	١٩٨ ق	
	الإجمالي	١٠٠%	٣٩٦٠ ق	

جدول (٥)

ديناميكية التوزيع الزمني والدرجة شدة الحمل التدريبي للبرنامج التدريبي قيد البحث

إجمالي زمن الوحدات	الجزء الختامي	الجزء الرئيسي										الجزء التمهيدي			حمل التدريب اليومي			حمل التدريب الأسبوعي		
		تدريبات المنافسة		الأساليب المهارية الهجومية		الإعدادات المهاري		التدريبات النوعية		الإحماء		أقصى (٩٠:١٠٠%)	أقل من الأقصى (٧٥:٩٠%)	متوسط (٥٠:٧٥%)	مسلسل الوحدات	أقصى (٩٠:١٠٠%)	أقل من الأقصى (٧٥:٩٠%)	متوسط (٥٠:٧٥%)	مسلسل الأسابيع	
		شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن									شدة
٩٠ ق		٤٠	٤.٥	٦٥	٦.٥	٦٥	١٥	٧٠	٥٥	٠	٠	٣٥	٩			٧٠	١			
٩٠ ق		٤٠	٤.٥	٧٥	٦.٥	٧٥	١٥	٨٠	٥٥	٠	٠	٣٥	٩		٨٠				٧٨	
٩٠ ق		٤٠	٤.٥	٦٧	٦.٥	٦٧	١٥	٧٥	٥٥	٠	٠	٣٥	٩			٧٤				
٩٠ ق		٤٠	٤.٥	٩٠	٩.٥	٩٠	١٢	٩٤	٥٥	٠	٠	٣٥	٩		٨٨					
٩٠ ق		٣٥	٤.٥	٩٠	٢١.٥	٩٠	١٥	٩٠	٣٥	٦٥	٥	٤٠	٩	٩٥						
٩٠ ق		٣٥	٤.٥	٩٠	١١.٥	٩٠	١٥	٨٥	٥٠	٠	٠	٤٠	٩		٨٩					
٩٠ ق		٣٥	٤.٥	٩٨	٢٦.٥	٩٨	١٥	٩٢	٣٥	٠	٠	٤٠	٩	٩٥						
٩٠ ق		٣٥	٤.٥	٨٥	١١.٥	٨٥	١٥	٩٠	٥٠	٠	٠	٤٠	٩		٨٩					
٩٠ ق		٤٠	٤.٥	٩٣	٢١.٥	٩٣	١٠	٩١	٣٥	٩٥	١٠	٤٥	٩	٩٢						
٩٠ ق		٤٠	٤.٥	٨٥	١٦.٥	٨٥	١٠	٨٣	٤٠	٩٠	١٠	٤٥	٩		٨٥				٨٨	
٩٠ ق		٤٠	٤.٥	٩١	١٦.٥	٩١	١٠	٩٠	٤٠	٩٥	١٠	٤٥	٩	٩١						
٩٠ ق		٤٠	٤.٥	٨٥	٢٦.٥	٨٥	١٠	٨٢	٤٠	٠	٠	٤٥	٩		٨٤					
٩٠ ق		٣٥	٤.٥	٩٥	٢٠.٥	٩٥	١٠	٩٥	٣٥	٩٨	١١	٤٠	٩	٩٥						
٩٠ ق		٣٥	٤.٥	٨٩	١١.٥	٨٩	٥	٨٧	٤٥	٩٥	١٥	٤٠	٩		٨٩					
٩٠ ق		٣٥	٤.٥	٩٥	١١.٥	٩٥	١٠	٩٤	٤٠	٩٦	١٥	٤٠	٩	٩٥						
٩٠ ق		٣٥	٤.٥	٨٢	٢١.٥	٨٢	١٠	٩٥	٤٠	٩٥	٥	٤٠	٩		٨٩					
٩٠ ق		٤٠	٤.٥	٨٥	٦.٥	٨٥	١٠	٨٥	٣٥	٩٠	٢٥	٤٥	٩		٨٥					
٩٠ ق		٤٠	٤.٥	٩٥	٢٥.٥	٩٥	١١	٩٥	٣٥	٩٣	٥	٤٥	٩	٩٢						
٩٠ ق		٤٠	٤.٥	٨٨	٢٥.٥	٨٨	١١	٨٧	٣٥	٨٩	٥	٤٥	٩		٨٧					
٩٠ ق		٤٠	٤.٥	٩٣	٦.٥	٩٣	١٠	٩٢	٣٥	٩٤	٢٥	٤٥	٩	٩٢						
٩٠ ق		٤٠	٤.٥	٨٧	١٦.٥	٨٧	١٠	٨٢	٣٠	٩٢	٢٠	٣٥	٩		٨٧					
٩٠ ق		٤٠	٤.٥	٩٤	١١.٥	٩٤	١٠	٩٥	٣٥	٩٨	٢٠	٣٥	٩	٩٥						

٩٠ ق	٤٠	٤.٥	٩٢	٢١.٥	٩٢	٠	٨٣	٣٥	٩٥	٢٠	٣٥	٩	٨٨	٢٣			
٩٠ ق	٤٠	٤.٥	٩٧	٣١.٥	٩٧	١٠	٩٨	٣٠	٩٩	٥	٣٥	٩	٩٨	٢٤			
٩٠ ق	٣٥	٤.٥	٩١	١١.٥	٩١	٥	٨٩	٣٠	٩٢	٣٠	٤٠	٩	٩١	٢٥			
٩٠ ق	٣٥	٤.٥	٨٠	١١.٥	٨٠	٥	٩٠	٣٠	٩٠	٣٠	٤٠	٩	٨٥	٢٦			
٩٠ ق	٣٥	٤.٥	٩٥	١٦.٥	٩٥	٥	٩٢	٢٥	٩٥	٣٠	٤٠	٩	٩٣	٢٧			
٩٠ ق	٣٥	٤.٥	٨٢	٤١.٥	٨٢	٥	٨١	٢٥	٩٠	٥	٤٠	٩	٨٣	٢٨			
٩٠ ق	٤٠	٤.٥	٩٨	٢٦.٥	٩٨	٥	٩٤	٢٠	٩٨	٢٥	٤٥	٩	٩٧	٢٩			
٩٠ ق	٤٠	٤.٥	٩٢	١٠.٥	٩٢	٥	٨٨	٣٦	٩٣	٢٥	٤٥	٩	٨٩	٣٠			
٩٠ ق	٤٠	٤.٥	٩٨	٢١.٥	٩٨	٥	٩٥	٢٥	٩٨	٢٥	٤٥	٩	٩٧	٣١			
٩٠ ق	٤٠	٤.٥	٩٢	١٦.٥	٩٢	٥	٨٥	٣٠	٩٥	٢٥	٤٥	٩	٨٩	٣٢			
٩٠ ق	٤٠	٤.٥	٩٨	٢١.٥	٩٨	٥	٩٨	٢٥	٩٨	٢٥	٤٥	٩	٩٧	٣٣			
٩٠ ق	٤٠	٤.٥	٩٠	٢١.٥	٩٠	٥	٨٥	٢٥	٩٥	٢٥	٤٥	٩	٨٨	٣٤			
٩٠ ق	٤٠	٤.٥	٩٦	٢١.٥	٩٦	٥	٩٠	٢٥	٩٨	٢٥	٤٥	٩	٩٥	٣٥			
٩٠ ق	٤٠	٤.٥	٩٥	٣٦.٥	٩٥	٥	٨٣	٢٥	٩٥	١٠	٤٥	٩	٨٨	٣٦			
٩٠ ق	٣٥	٤.٥	٩١	١١.٥	٩١	٥	٨٩	٣٠	٩٢	٣٠	٤٠	٩	٩١	٣٧			
٩٠ ق	٣٥	٤.٥	٨٠	١١.٥	٨٠	٥	٩٠	٣٠	٩٠	٣٠	٤٠	٩	٨٥	٣٨			
٩٠ ق	٣٥	٤.٥	٩٥	١٦.٥	٩٥	٥	٩٢	٢٥	٩٥	٣٠	٤٠	٩	٩٣	٣٩			
٩٠ ق	٣٥	٤.٥	٨٢	٤١.٥	٨٢	٥	٨١	٢٥	٩٠	٥	٤٠	٩	٨٣	٤٠			
٩٠ ق	٤٠	٤.٥	٩٨	٢١.٥	٩٨	٥	٩٨	٢٥	٩٨	٢٥	٤٥	٩	٩٧	٤١			
٩٠ ق	٤٠	٤.٥	٩٠	٢١.٥	٩٠	٥	٨٥	٢٥	٩٥	٢٥	٤٥	٩	٨٥	٤٢			
٩٠ ق	٤٠	٤.٥	٩٦	٢١.٥	٩٦	٥	٩٠	٢٥	٩٨	٢٥	٤٥	٩	٩٥	٤٣			
٩٠ ق	٤٠	٤.٥	٩٥	٣٦.٥	٩٥	٥	٨٣	٢٥	٩٥	١٠	٤٥	٩	٨٣	٤٤			

الأحمال التدريبية المقترحة خلال وحدات البرنامج التدريبي المقترح

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإجمالي زمن قدرة (٣٩٦٠) دقيقة أي بعدد (٦٦) ساعة تدريبية خلال (١١) أحد عشر أسبوعا بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعيا وقد اشتملت الوحدة التدريبية اليومية على زمن قدرة (٩٠) دقيقة على ثلاثة أجزاء رئيسية (تمهيدي، رئيسي، ختامي)، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال (٤٤) وحدة تدريبية.

الجزء (التمهيدي، الرئيسي، الختامي) أولاً: الجزء التمهيدي (الإحماء)

يتضمن هذا القسم على تمارين الجري الخفيف وتمارين التهيئة للعضلات وتنشيط عام للدورة الدموية وتمارين الإطالة وبعض التدرجات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم حتى تصبح أعضاء وأجهزة الجسم العصبية والفيولوجية جاهزة لتقبل محتوى الوحدة التدريبية وأيضا بعض التدرجات التي ترفع الاستعداد النفسي للاعب وامكانياته مع توجيه محتوى تلك المرحلة إلى العمل الهوائي حيث تتراوح شدة الحمل ما بين (٤٠: ٤٥%) من أقصى مقدرة للاعب وقد بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٣٦٦ دقيقة) أي بنسبة ١٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

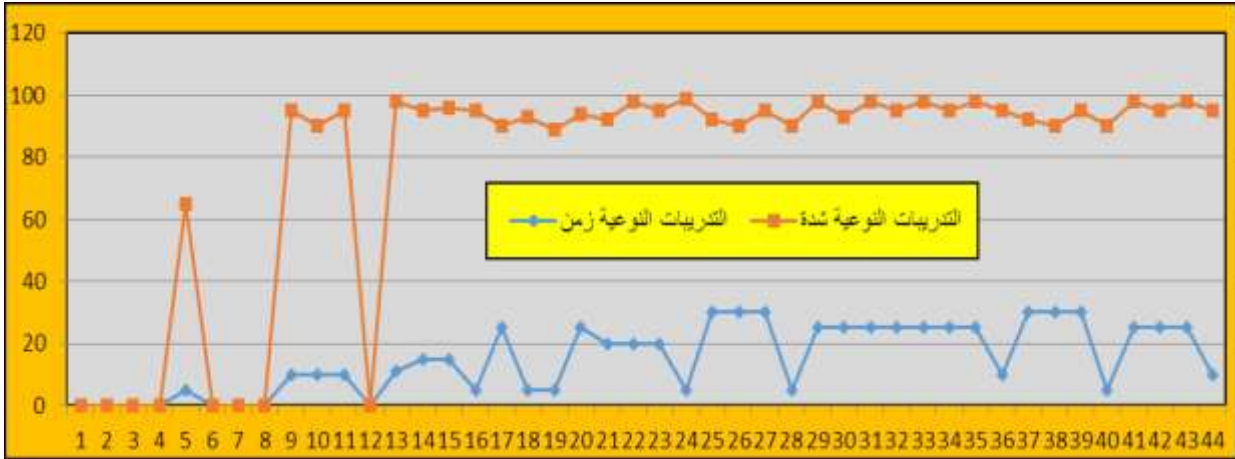
ثانياً: الجزء الرئيسي

ويشمل هذا الجزء على أربعة أقسام مختلفة هم (التدرجات النوعية الخاصة، الاعداد المهاري، الأساليب المهارة الهجومية، تدريبات المنافسة) ولكل منها هدفه ومحتوياته وبلغ إجمالي

زمن هذا القسم (٣٣٦٦ دقيقة) أي بنسبة ٨٥% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

القسم الأول: التدريبات النوعية الخاصة

يتضمن هذا القسم على التدريبات النوعية الخاصة لتنمية القدرات الحركية الخاصة بالسرعة المميزة بالقوة وتحمل السرعة وتحمل الأداء، لتنمية توازن الأداء الهجومي للركلات بالرجل المميزة وغير المميزة للأسلوب المهاري الهجومي كيزامي ماواشي جيري، كيزامي أورا ماواشي جيري، ومستوى الأداء الهجومي للأمام في خط مستقيم وبزاوية ٤٥° وللخلف في خط مستقيم وبزاوية ٤٥°، وكذلك فاعلية احتساب النقاط خلال مباريات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، وتتراوح شدة حمل التدريب المستخدمة في هذا القسم من ٦٥% حتى ٩٨% من أقصى أداء لكل لاعب، وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (٦٦٦ دقيقة) أي بنسبة ١٦.٨١٨% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث



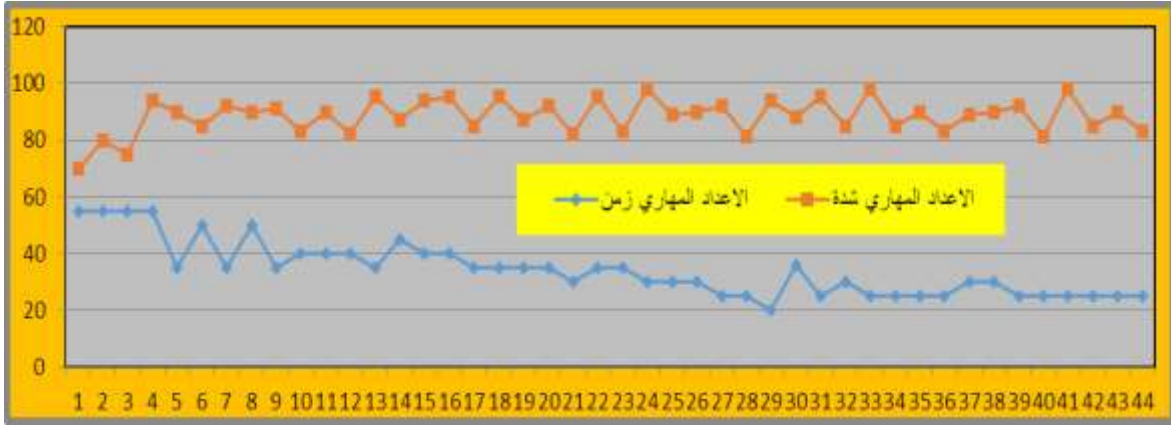
شكل (١)

توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي للتدريبات النوعية الخاصة خلال البرنامج التدريبي

القسم الثاني: الإعداد المهاري

اشتمل على التدريبات الخاصة بالإعداد المهاري لتنمية توازن الأداء المهاري الهجومي للركلات بالرجل المميزة وغير المميزة للأسلوب المهاري الهجومي كيزامي ماواشي جيري، كيزامي أورا ماواشي جيري قيد البحث، والتأكيد على مستوى الأداء بالجانب المميز والجانب غير المميز في اتجاهات متنوعة للأمام والخلف في خط مستقيم أو بزاوية ٤٥° درجة.

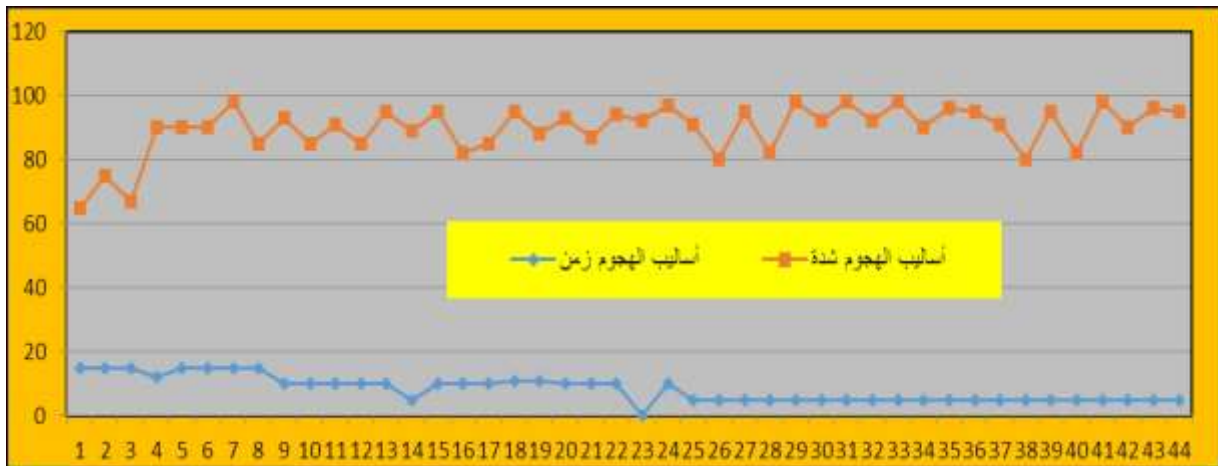
وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (٣٦٣ دقيقة) أي بنسبة ٩.١٩٢% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٧٠% : ٩٨% من أقصى شدة للاعب.



شكل (٢)

توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي للإعداد المهاري خلال البرنامج التدريبي القسم الثالث: الأساليب المهارية الهجومية

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (١٥٠٦ دقيقة) أي بنسبة ٣٨.٠٣٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٧٠% : ٩٨ % من أقصى شدة للاعب، واشتملت على تدريبات أداء الأساليب المهارية الهجومية بالجانب المميز والجانب غير المميز لتنمية توازن الأداء الهجومي كيزامي ماواشي جيرى، كيزامي ماواشي جيرى قيد البحث.

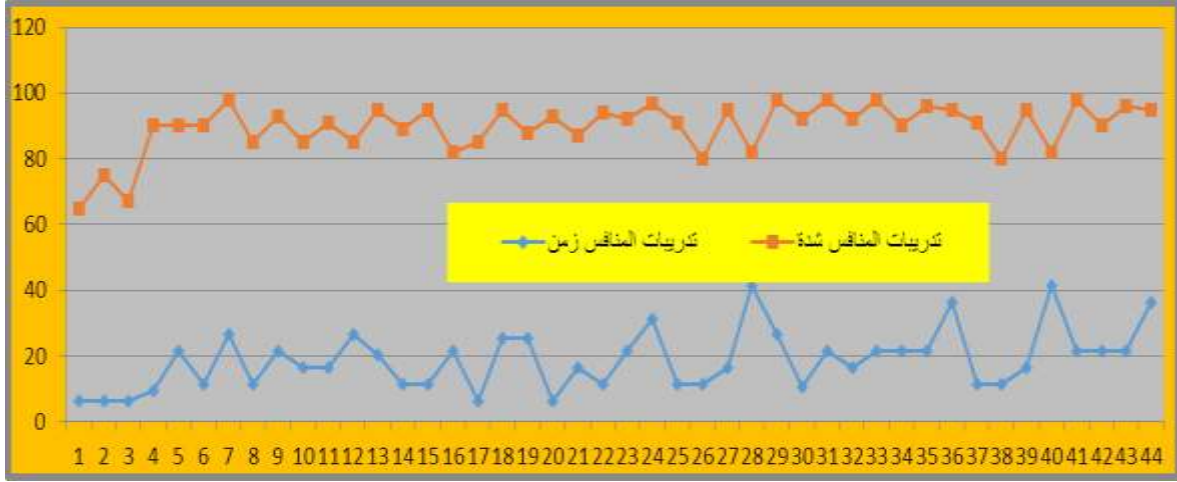


شكل (٣)

توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي للأساليب المهارية الهجومية خلال البرنامج التدريبي القسم الرابع: تدريبات المنافسة

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٨٣٠ دقيقة) أي بنسبة ٢٠.٩٦٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٧٠% : ٩٨ % من أقصى شدة للاعب، اشتملت على التطبيق النهائي والدمج الحقيقي لكل من القدرات الحركية

الخاصة بالأسلوب المهاري كيزامي ماواشي جيري، كيزامي ماواشي جيري بالجانب المميز والجانب غير المميز، وأدائها في شكل تنافسي مشروط بزمن ، أماكن محددة بالملاعب كالمنتصف، زوايا الملعب أو في هجوم مشروط مع توازن الأداء الهجومي وفاعلية احتساب النقاط خلال المباريات لرفع فاعلية الأداء الهجومي لدى عينة البحث.



شكل (٤)

توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي لتدريبات المنافسة خلال البرنامج التدريبي

ثالثاً: الجزء الختامي

يحتوي على تمرينات التهدئة التي تساعد على استعادة الشفاء من حمل التدريب اليومي وفقاً لنظام الطاقة الهوائي وتتراوح شدة التدريب المستخدمة خلال هذا الجزء من ٣٠% : ٤٥% من أقصى شدة للاعب كما بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٩٨ دقيقة) أي بنسبة ٥% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

خطوات تنفيذ البحث

١. الدراسات الاستطلاعية

تم إجراء التطبيق الأول لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/١٠/٢٨م

تم عرض استمارة تحليل فاعلية الهجوم باستخدام مهارات الرجلين كيزامي ماواشي جيري، كيزامي أورا ماواشي جيري بالجانب المميز والجانب غير المميز قيد البحث على الخبراء المحكمين في الفترة من ٢٠١٩/١٠/٢٥ حتى ٢٠١٩/١٠/٣٠م للتأكد من صدق الاستمارة

تم إجراء التطبيق الثاني لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/١١/٤م

تم إجراء التطبيق الأول لاستمارة تحليل فاعلية استخدام الاساليب المهارية الهجومية كيزامي ماواشي جيري، كيزامي أورا ماواشي جيري بالجانب المميز والجانب غير المميز قيد البحث يوم الاثنين الموافق ٢٨/١٠/٢٠١٩م.

وتم إجراء التطبيق الثاني لاستمارة تحليل فاعلية استخدام الاساليب المهارية الهجومية كيزامي ماواشي جيري، كيزامي أورا ماواشي جيري بالجانب المميز والجانب غير المميز قيد البحث يوم الاثنين ٤/١١/٢٠١٩ م لإجراء ثبات الاستمارة.

٢ . القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية يوم الأربعاء والخميس بتاريخ ٦،٧/١١/٢٠١٩ م في متغيرات القدرات الحركية الخاصة، وفاعلية استخدام الاساليب المهارية الهجومية كيزامي ماواشي جيري، كيزامي أورا ماواشي جيري بالجانب المميز والجانب غير المميز خلال عدد (٤٥) مباراة بواقع عدد (٩) مباريات لكل لاعب.

٣ . البرنامج التدريبي المقترح

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٨/١١/٢٠١٩ م إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٢/١/٢٠٢٠م

٤ . القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية، يومي الجمعة والسبت ٢٤، ٢٥/١/٢٠٢٠م بنفس شروط ومواصفات إجراء القياس القبلي.

٥ . المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) للمعاملات الإحصائية قيد البحث، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean.
 - الوسيط Mode.
 - الانحراف المعياري Standard Deviation.
 - معامل الالتواء Skewness coefficient.
 - اختبار " ت " T. test.
 - معامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person)coefficient.
 - نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية Improvement rates by percentage.
- وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

عرض ومناقشة نتائج البحث

تم عرض ومناقشة نتائج القياسين (القبلي . البعدي) كالتالي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي، البعدي) في القدرات الحركية الخاصة بالتوازن الهجومي لبعض الأساليب المهارية للركلات قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق بين قيم القياسين (القبلي، البعدي) في مستوى الأداء الهجومي لبعض الأساليب المهارية للركلات قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق بين قيم القياسين (القبلي، البعدي) في فاعلية احتساب النقاط خلال مباريات الكوميتة لبعض الأساليب المهارية للركلات في مباريات الكوميتة قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.
- توجد نسبة تحسن في القدرات الحركية الخاصة بالتوازن الهجومي لبعض الأساليب المهارية للركلات قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.
- توجد نسبة تحسن في مستوى التوازن الهجومي وفاعلية احتساب النقاط في مباريات الكوميتة قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.

جدول (٦)

دلالة الفروق ونسب التحسن الحادثة بين متوسطي

القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات الحركية الخاصة قيد البحث ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الهدف من الاختبار	القدرات الحركية الخاصة	
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط				
٣١.٢٣٩	٨.٠٤٨	٠.٠٤٦	٠.٤٠٥	٠.٠٦٥	٠.٥٨٩	ث	سرعة أداء حركي	الرجل المميزة	كيزامي ماواشي جبري
٢٢.٤٧٢	-٥.٤٧٧	١.٤٤٩	١٠.٩٠٠	٠.٥٦٨	٨.٩٠٠	ث١٠	سرعة مميزة بالقوة		
١٣.٦٦١	-٣.٦٣٨	١.٢٢٩	٢٠.٨٠٠	١.٦٣٦	١٨.٣٠٠	ث٢٠	تحمل سرعة		
٢٢.٣٠٠	-٦.٣٨٦	٢.٠٧٩	٣٥.١٠٠	١.٨٨٩	٢٨.٧٠٠	ث٤٥	تحمل الأداء		
٢٠.٤٩٧	٨.٠٩٠	٠.٠٣٢	٠.٥١٢	٠.٠٣٩	٠.٦٤٤	ث	سرعة أداء حركي	الرجل غير المميزة	كيزامي ماواشي جبري
٢٢.٩٨١	-٢.٣٦٩	٢.٦٤٤	٩.٩٠٠	١.٠١٧	٨.٠٥٠	ث١٠	سرعة مميزة بالقوة		
٢٩.٤٤٨	-٣.٦٧٤	٢.٦٠١	٢١.١٠٠	٢.٤٥٢	١٦.٣٠٠	ث٢٠	تحمل سرعة		
٢٥.١٨٨	-٥.٢٥٩	٣.٠٩٣	٣٣.٣٠٠	٣.٧٧٧	٢٦.٦٠٠	ث٤٥	تحمل الأداء		
٢٧.١٠٦	٤.٧٤٥	٠.٠٨٥	٠.٤٧٦	٠.٠٧٧	٠.٦٥٣	ث	سرعة أداء حركي	الرجل المميزة	كيزامي أورا ماواشي جبري
١٥.١١٦	-٣.٥٤٥	١.١٠١	٩.٩٠٠	٠.٥١٦	٨.٦٠٠	ث١٠	سرعة مميزة بالقوة		
١٢.٢٩١	-٤.١٢٥	١.٩٦٩	٢٠.١٠٠	٢.٠٢٥	١٧.٩٠٠	ث٢٠	تحمل سرعة		
٢٥.٦٣٢	-١٦.٣٨٥	١.٦٨٧	٣٤.٨٠٠	١.٥٦٧	٢٧.٧٠٠	ث٤٥	تحمل الأداء		
٢٥.٧٩٣	٧.٣٢٩	٠.٠٥٣	٠.٥١٥	٠.٠٧٣	٠.٦٩٤	ث	سرعة أداء حركي	الرجل غير المميزة	كيزامي أورا ماواشي جبري
٢٤.٦٥٨	-٦.١٩٤	٠.٩٩٤	٩.١٠٠	١.١٦٠	٧.٣٠٠	ث١٠	سرعة مميزة بالقوة		
٢٧.٢١٥	-٢.١٣٢	٣.٢٨١	٢٠.١٠٠	٤.٦٦٢	١٥.٨٠٠	ث٢٠	تحمل سرعة		
٣٢.٩٥٠	-٦.٦٥٣	٣.٤٩٨	٣٤.٧٠٠	٢.٨٤٦	٢٦.١٠٠	ث٤٥	تحمل الأداء		

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ن - ١ (٩) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٣.٢٥٠



شكل (٥)



شكل (٦)

نسب التحسن في القدرات الحركية الخاصة قيد البحث

يتضح من جدول (٦) ، شكل (٥ ، ٦) وجود فروق دالة إحصائية عند درجة حرية (٩) ومستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لدي عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة بالتوازن المهاري للأساليب الهجومية بالرجل قيد البحث.

حيث قد بلغ أقل فرق معنوي محسوب (٢.١٣٢) في اختبار تحمل السرعة لأداء الرجل غير المميزة للأسلوب المهاري كيزامي أورا ماواشي جيري في زمن تجريبي (٢٠ث) بينما كان أعلى فرق

معنوي (١٦.٣٨٥) في اختبار تحمل الأداء للرجل المميزة في الاسلوب المهاري كيزامي أورا ماواشي جيرى في زمن تجريبي (٤٠ث) لدى عينة البحث.

وتباينت درجات نسب التحسن الحادثة فكانت أقل درجة تحسن في اختبار القدرة الحركية الخاصة بتحمل السرعة لأداء الرجل المميزة للأسلوب المهاري كيزامي أورا ماواشي جيرى في زمن تجريبي (٢٠ث) بنسبة تحسن قدرها (١٢.٢٩١%) ، بينما كانت أعلى درجة تحسن في اختبار تحمل الأداء للرجل غير المميزة في الاسلوب المهاري كيزامي أورا ماواشي جيرى في زمن تجريبي (٤٠ث) بنسبة تحسن قدرها (٣٢.٩٥٠%) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وتباينت نسب التحسن الحادثة في اختبار القدرة الحركية الخاصة بسرعة الأداء الحركي للأسلوب المهاري الهجومى، وذلك بحساب أقل زمن أداء للأسلوب المهاري الهجومى من ثلاثة محاولات، من لحظة الانطلاقة الهجومية حتى لحظة تسجيل الركلة في الشاخص الثابت ، وبلغت نسبة تحسن سرعة الأداء الحركي للأساليب الهجومية (كيزامي ماواشي جيرى) بالرجل المميزة والرجل غير المميزة، وكذلك الأسلوب المهاري (كيزامي أورا ماواشي جير) بالرجل المميزة والرجل غير المميزة، (٣١.٢٣٩%، ٢٠.٤٩٧%، ٢٧.١٠٦%، ٢٥.٧٩٣%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وتعتبر سرعة الأداء الحركي في أداء الجملة الحركية من القدرات الحركية الخاصة التي تعكس قدرة اللاعب الفنية والرياضية والتي تؤثر بشكل كبير في تقدير طاقم التحكيم لفاعلية أداء الأسلوب المهاري الهجومى ومدى أحقية احتساب النقاط القانونية، فالسرعة الحركية تجعل اللاعب أكثر قدرة على سرعة الأداء والانتقال الحركي في التوقيت الصحيح بالمسافات الصحيحة وفي الاتجاهات المحددة مع الأداء الجيد للأسلوب المهاري الهجومى خلال الموقف لتنافسي الدائر بين اللاعب ومنافسه.

والسرعة الحركية من أهم القدرات الحركية الخاصة للاعب الكوميتة، وخاصة عند أداء الأساليب المهارية الهجومية بالرجل نظرا لطول الطرف المستخدم في الهجوم واستغراق زمن أداء أطول نسبيا عن استخدام الذراعين، حتى يتمكن اللاعب من سرعة الأداء في التوقيت الصحيح لتسجيل الركلة.

وتباينت نسب التحسن الحادثة في اختبار القدرة الحركية الخاصة بالسرعة المميزة بالقوة للأسلوب المهاري الهجومى في زمن تجريبي (١٠ث)، وذلك بحساب أفضل زمن أداء للأسلوب المهاري الهجومى من ثلاثة محاولات، من لحظة الانطلاقة الهجومية حتى لحظة تسجيل الركلة في الشاخص الثابت ، وبلغت نسبة تحسن سرعة الأداء الحركي للأساليب الهجومية (كيزامي ماواشي جيرى) بالرجل المميزة والرجل غير المميزة، وكذلك الأسلوب المهاري (كيزامي أورا ماواشي جير)

بالرجل المميزة والرجل غير المميزة، (٢٢.٤٧٢%، ٢٢.٩٨١%، ١٥.١١٦%، ٢٤.٦٥٨%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وتعتبر السرعة المميزة بالقوة من المتطلبات الضرورية وأحد القدرات الحركية الخاصة للاعب الكومتيه ليميز الأسلوب الهجومي بالتطبيق القوي الفعال وفقا لشروط ومعايير احتساب الأسلوب الهجومي الصحيح للاعب القتال الفعلي كومتيه في رياضة الكاراتيه .

وتباينت نسب التحسن الحادثة في اختبار القدرة الحركية الخاصة بتحمل سرعة الأداء للأسلوب المهاري الهجومي في زمن تجريبي (٢٠ث)، وذلك بحساب أفضل زمن أداء للأسلوب المهاري الهجومي من ثلاثة محاولات، من لحظة الانطلاقة الهجومية حتى لحظة تسجيل الركلة في الشاخص الثابت ، وبلغت نسبة تحسن سرعة الأداء الحركي للأساليب الهجومية (كيزامي ماواشي جيرى) بالرجل المميزة والرجل غير المميزة، (١٣.٦٦١%، ٢٩.٤٤٨%، ١٢.٢٩١%، ٢٧.٢١٥%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

والسرعة من أهم القدرات الحركية الخاصة في الكومتيه بكل مشتقاتها أو أنواعها من سرعة حركية وسرعة انتقالية وتحمل السرعة وكذلك السرعة المميزة بالقوة وتحمل السرعة حيث أنها من المتطلبات الأساسية والهامة وفقا لطبيعة مسابقات الكومتيه ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٥) ، (١٨)

وتباينت نسب التحسن الحادثة في اختبار القدرة الحركية الخاصة بتحمل الأداء للأسلوب المهاري الهجومي في زمن تجريبي (٤٠ث)، وذلك بحساب أفضل زمن أداء للأسلوب المهاري الهجومي من ثلاثة محاولات، من لحظة الانطلاقة الهجومية حتى لحظة تسجيل الركلة في الشاخص الثابت ، وبلغت نسبة تحسن سرعة الأداء الحركي للأساليب الهجومية (كيزامي ماواشي جيرى) بالرجل المميزة والرجل غير المميزة، (٢٢.٣٠٠%، ٢٥.١٨٨%، ٢٥.٦٣٢%، ٣٢.٩٥٠%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وتحمل السرعة وتحمل الأداء لدى لاعبي الكومتيه من القدرات الحركية الخاصة التي لا يمكن أن يستطيع اللاعب مواجهة هجمات المنافس المستمرة أو المتناوبة خلال زمن المباراة الفعلي والمحدد ب (٢) دقيقة لكل مباراة بكفاءة عالية وسرعة وجودة أداء دون أن يكون لديه كفاءة بدنية تمكنه من تحمل الاداء بسرعة في تكرار الأداء الهجومي بشكل مباشر ومباغت للمنافس أو بالرد السريع على هجماته باستخدام مختلف أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد بالسرعة المناسبة

لتسجيل أداء ناجح بالأسلوب المهاري الهجومي المستخدم بالرجل قبل تسجيل المنافس مما يسمح له بتحقيق النقاط التي تمكنه من الفوز بالمباريات.

ويشير كل Nashayama Richard (١٩٩٠) و Mitchel David (١٩٩١) و أحمد إبراهيم (١٩٩١) أن تطوير القدرات البدنية الخاصة يساعد رفع قدرة اللاعبين على التوافق العصبي العضلي بدرجة عالية مما يؤدي إلى زيادة قدرتهم على التسجيل الناجح بالأساليب الهجومية الصحيحة في التوقيت المناسب . (٢٦ : ١٠٩) ، (٢٣ : ٢٩) ، (١٣ : ٥)

ويعزى الباحث ارتفاع نسبة متوسط القياس البعدي عن نسبة متوسط القياس القبلي في اختبارات القدرات الحركية الخاصة إلي البرنامج التدريبي المقترح الذي أحتوى على (٦٦) ساعة تدريبية خلال (١١) أسابيع بواقع عدد (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً وزمن قدة (٩٠) دقيقة للوحدة التدريبية وبإجمالي زمن قدره (٣٩٦٠) دقيقة للبرنامج التدريبي كما وقد احتوى الجزء الرئيسي الذي كان بنسبة (٨٥%) بالنسبة للبرنامج التدريبي العام بزمن قدرة (٣٣٦٦) دقيقة خلال الوحدات التدريبية على تدريبات القدرات البدنية الخاصة والتي تم دمجها بالتوازن الهجومي بالرجل المميزة وغير المميزة للأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيري ، كيزامي أورا ما واشي جيري) وتطبيقها بالأسلوب العلمي المقنن ووفقاً لبرنامج زمني محدد لتنمية القدرات البدنية التي يعتمد عليها لاعب الكوميتة خلال المباريات باستخدام مجموعة من التدريبات المتنوعة (بدنية خاصة . بدنية مهارية . تدريبات فردية وأخرى زوجية بين اللاعب وزميله بدور سلبي أو دور ايجابي . تدريبات التحرك في الملعب وتغيير الأوضاع والاتجاهات للجسم في اتجاهات معاكسه ومتغيرة و للخلف و الارتداد وللأمام . تدريبات بالرجل (المميزة ، غير المميزة) باستخدام أدوات وبدون أدوات علي أهداف ثابتة ومتحركة ، ومع الزميل في أداء مشروط ، ثم خلال مباريات تجريبية مشروطة وغير مشروطة ، والتي لها أثر إيجابي وفعال في تحسن الأداء الهجومي وفاعليته خلال نتائج القياس البعدي عن نتائج القياس القبلي لدي عينة البحث .

كما تضمن تنفيذ البرنامج التدريبي طرق التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة والتدريب التكراري مع استخدام درجات الحمل المتنوعة حيث الحمل الأقصى والحمل الأقل من الأقصى والحمل المتوسط الذي تراوحت شدتهم على التوالي من (٩٠ : ١٠٠ % ، من ٧٥ : ٩٠ % ، من ٥٠ : ٧٥ %) من أقصى شدة للاعب .

وبذلك تعتبر القدرات الحركية الخاصة للاعب الكوميتة هي القاسم المشترك لمتطلبات الأداء الفني من أداء مهاري أو خططي اثناء إدارة اللاعب للمباريات وكلما تحسنت القدرة الحركية الخاصة للاعب الكوميتة كلما زادت قدرتهم على تنوع مداخل وتوقيت أداء الأساليب مهاريه الهجومية ، مما يزيد من فرص النجاح الهجومي ومن ثم احتساب النقاط القانونية والفوز بالمباريات

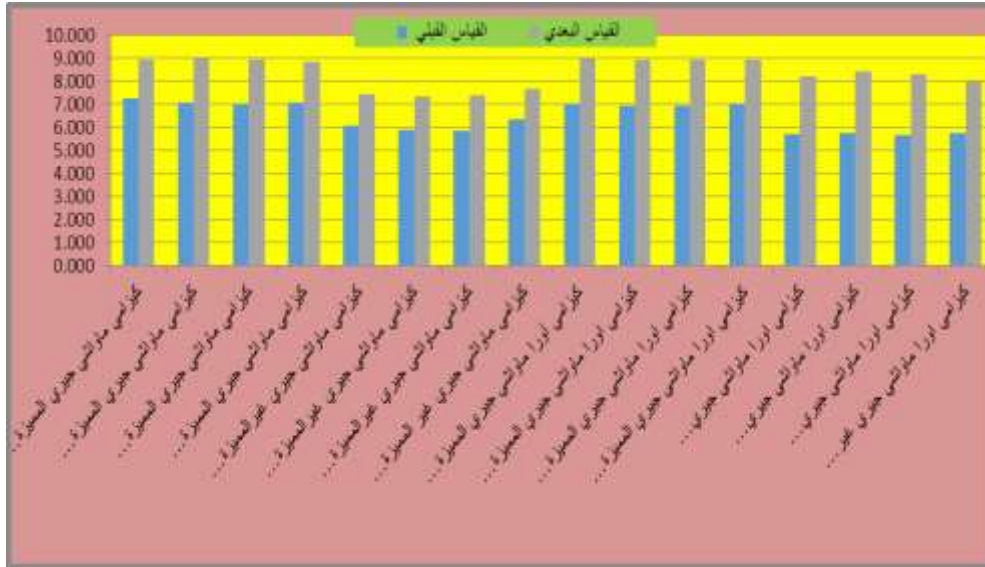
وهذا يحقق الهدف و الفرض الأول للبحث وتتفق نتائج هذا البحث مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات.

(١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) ، (١٥) ، (١٦) ، (١٨)

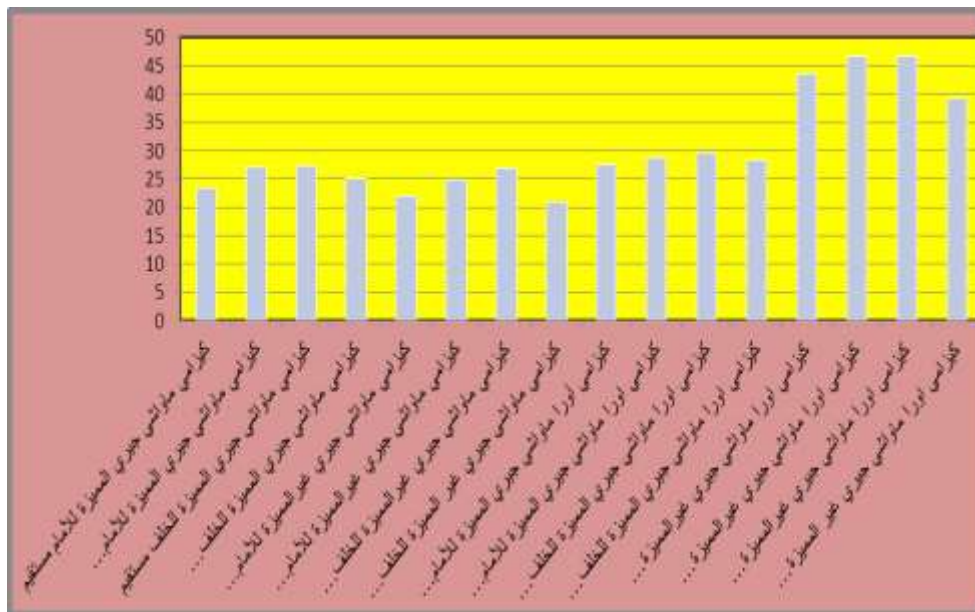
جدول (٧)

دلالة الفروق ونسب التحسن الحادثة بين متوسطي درجات القياسين (القبلي . البعدي)
في مستوى التوازن الهجومي بالأساليب المهارية للركلات قيد البحث
ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبار الأداء المهاري للأساليب الهجومية بالرجل		
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		للأمام	للخلف	الرجل المميزة
٢٣.٤١٦	-	٠.٠٥٢	٨.٩٦٠	٠.٤٥٥	٧.٢٦٠	درجة	في خط مستقيم	للأمام	الرجل المميزة
٢٧.١٥٧	-٩.٦٣٢	٠.٢١٨	٨.٩٩٠	٠.٤٩٩	٧.٠٧٠	درجة	بزواوية ٤٥°	للأمام	
٢٧.٣٥٠	-	٠.٤١٧	٨.٩٤٠	٠.٥٢٧	٧.٠٢٠	درجة	في خط مستقيم	للخلف	
٢٤.٩٦٥	-٩.٤١٥	٠.٣٠٣	٨.٨٦٠	٠.٤٠٧	٧.٠٩٠	درجة	بزواوية ٤٥°	للخلف	
٢٢.٠٣٩	-٦.١٨٥	٠.٣٧٩	٧.٤٢٠	٠.٥٣٣	٦.٠٨٠	درجة	في خط مستقيم	للأمام	الرجل غير المميزة
٢٤.٧٨٨	-٦.٤٤١	٠.٤٣٣	٧.٣٥٠	٠.٧٦٩	٥.٨٩٠	درجة	بزواوية ٤٥°	للأمام	
٢٦.٨٨٤	-٤.٨٨٩	٠.٥٩٩	٧.٤١٠	٠.٧٢٨	٥.٨٤٠	درجة	في خط مستقيم	للخلف	
٢١.٠١١	-٢.١٧٣	٠.٦١٧	٧.٦٦٠	١.٥٣٠	٦.٣٣٠	درجة	بزواوية ٤٥°	للخلف	
٢٧.٥٩٦	-٦.٣١١	٠.٢٤٥	٨.٩٧٠	٠.٨١٠	٧.٠٣٠	درجة	في خط مستقيم	للأمام	الرجل المميزة
٢٨.٧٧٧	-٩.٥٣٥	٠.٢٥١	٨.٩٥٠	٠.٦٠٢	٦.٩٥٠	درجة	بزواوية ٤٥°	للأمام	
٢٩.٤٨٠	-٦.٣٧٢	٠.٢٠٧	٨.٩٦٠	٠.٨٨٥	٦.٩٢٠	درجة	في خط مستقيم	للخلف	
٢٨.٢٦٤	-٦.٥٤٢	٠.١٨٤	٨.٩٤٠	٠.٨١٧	٦.٩٧٠	درجة	بزواوية ٤٥°	للخلف	
٤٣.٦٣٠	-٧.٤٦٣	٠.٧١٨	٨.٢٣٠	٠.٥٥٤	٥.٧٣٠	درجة	في خط مستقيم	للأمام	الرجل غير المميزة
٤٦.٦٠٩	-٧.٧٣٨	٠.٦٠٧	٨.٤٣٠	٠.٥٧٤	٥.٧٥٠	درجة	بزواوية ٤٥°	للأمام	
٤٦.٧٢٦	-٨.٩٧٧	٠.٧٧٢	٨.٢٩٠	٠.٤٠١	٥.٦٥٠	درجة	في خط مستقيم	للخلف	
٣٩.٣٠٤	-	٠.٣٩٠	٨.٠١٠	٠.٥٧٤	٥.٧٥٠	درجة	بزواوية ٤٥°	للخلف	



شكل (٧) الفرق بين متوسطي درجات القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى التوازن الهجومي لبعض الأساليب المهارية للركلات قيد البحث



شكل (٨)

نسب التحسن الحادثة بين متوسطي درجات القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى التوازن الهجومي لبعض الأساليب المهارية للركلات قيد البحث

يتضح من جدول (٧) والشكل رقم (٧، ٨) الفرق ونسب التحسن بين متوسطي درجات القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى التوازن الهجومي لبعض الأساليب المهارية للركلات قيد البحث، وكان أقل فرق معنوي محسوب (٢٠١٧٣) في اختبار تقييم أداء الأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيرى) بالرجل غير المميزة للخلف وبزاوية ٤٥°، بينما كان أعلى فرق معنوي (١٣٠٥٩٢) في

اختبار تقييم أداء الأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيرى) الرجل المميزة للخلف في خط مستقيم لدى عينة البحث.

و تباينت درجات نسب التحسن الحادثة فكانت أقل درجة تحسن في اختبار تقييم أداء الأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيرى) بالرجل المميزة للخلف بزاوية ٤٥° بنسبة تحسن قدرها (٢١.٠١١)، بينما كانت أعلى درجة تحسن في اختبار تقييم أداء الأسلوب المهاري (كيزامي أورا ماواشي جيرى) بالرجل غير المميزة للخلف في خط مستقيم بنسبة تحسن قدرها (٤٦.٧٢٦%) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

وتباينت نسب التحسن الحادثة في اختبار تقييم أداء الأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيرى) بالرجل المميزة للأمام (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) وللخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) حيث بلغت نسب التحسن (٢٣.٤١٦، %، ٢٧.١٥٧، %، ٢٧.٣٥٠، %، ٢٤.٩٦٥، %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وتباينت نسب التحسن الحادثة في اختبار تقييم أداء الأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيرى) بالرجل غير المميزة للأمام (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) وللخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) حيث بلغت نسب التحسن (٢٢.٠٣٩، %، ٢٤.٧٨٨، %، ٢٦.٨٨٤، %، ٢١.٠١١، %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وتباينت نسب التحسن الحادثة في اختبار تقييم أداء الأسلوب المهاري (كيزامي أورا ماواشي جيرى) بالرجل المميزة للأمام (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) وللخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) حيث بلغت نسب التحسن (٢٧.٥٩٦، %، ٢٨.٧٧٧، %، ٢٩.٤٨٠، %، ٢٨.٢٦٤، %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

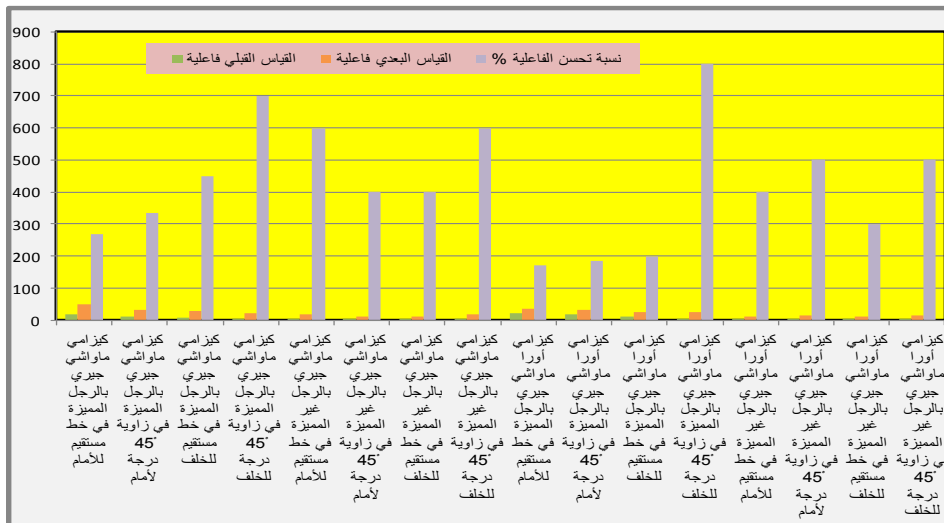
وتباينت نسب التحسن الحادثة في اختبار تقييم أداء الأسلوب المهاري (كيزامي أورا ماواشي جيرى) بالرجل غير المميزة للأمام (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) وللخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) حيث بلغت نسب التحسن (٤٣.٦٣٠، %، ٤٦.٦٠٩، %، ٤٦.٧٢٦، %، ٣٩.٣٠٤، %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

جدول (٨)

نسبة التحسن والفروق بين قيم القياسين القبلي والبعدى في فاعلية التوازن الهجومي لبعض الأساليب المهارية للركلات واحتساب النقاط خلال المباريات قيد البحث = ٤٥ مباراة

لصالح القياس	نسبة تحسن الفاعلية %	الفروق بين القياسين			القياس البعدى			القياس القبلي			محددات الهجوم			
		فاعلية	ناجح	تكرار	فاعلية	ناجح	تكرار	فاعلية	ناجح	تكرار	مستقيم	للأمام	المميزة	كيزامي
البعدى	٢٦٦.٦٦٧	٣٠	١٠	٥	٤٨	١٦	٢٣	١٨	٦	١٨				
البعدى	٣٣٣.٣٣٣	٢١	٧	٤	٣٠	١٠	١٣	٩	٣	٩	بزواوية	للخلف		
البعدى	٤٥٠.٠٠٠	٢١	٧	٢	٢٧	٩	١٦	٦	٢	١٤	مستقيم	للأمام	غير المميزة	كيزامي
البعدى	٧٠٠.٠٠٠	١٨	٦	٤	٢١	٧	١١	٣	١	٧	بزواوية	للخلف		
البعدى	٦٠٠.٠٠٠	١٥	٥	٥	١٨	٦	١٠	٣	١	٥	مستقيم	للأمام	غير المميزة	كيزامي
البعدى	٤٠٠.٠٠٠	٩	٣	٦	١٢	٤	٩	٣	١	٣	بزواوية	للخلف		
البعدى	٤٠٠.٠٠٠	٩	٣	٤	١٢	٤	٧	٣	١	٣	مستقيم	للأمام	غير المميزة	كيزامي
البعدى	٦٠٠.٠٠٠	١٥	٥	١٠	١٨	٦	١٢	٣	١	٢	بزواوية	للخلف		
البعدى	٣٨٧.٥٠٠	١٣٨	٤٦	٤٠	١٨٦	٦٢	١٠١	٤٨	١٦	٦١	المجموع			
البعدى	١٧١.٤٢٩	١٥	٥	٣	٣٦	١٢	١٦	٢١	٧	١٣	مستقيم	للأمام	المميزة	كيزامي
البعدى	١٨٣.٣٣٣	١٥	٥	٣	٣٣	١١	١٣	١٨	٦	١٠	بزواوية	للخلف		
البعدى	٢٠٠.٠٠٠	١٢	٤	٢	٢٤	٨	١١	١٢	٤	٩	مستقيم	للأمام	غير المميزة	كيزامي
البعدى	٨٠٠.٠٠٠	٢١	٧	٧	٢٤	٨	١٠	٣	١	٣	بزواوية	للخلف		
البعدى	٤٠٠.٠٠٠	٩	٣	٤	١٢	٤	٧	٣	١	٣	مستقيم	للأمام	غير المميزة	كيزامي
البعدى	٥٠٠.٠٠٠	١٢	٤	٨	١٥	٥	٩	٣	١	١	بزواوية	للخلف		
البعدى	٣٠٠.٠٠٠	٦	٢	٤	٩	٣	٦	٣	١	٢	مستقيم	للأمام	غير المميزة	كيزامي
البعدى	٥٠٠.٠٠٠	١٢	٤	٨	١٥	٥	٩	٣	١	١	بزواوية	للخلف		
البعدى	٢٥٤.٥٤٥	١٠٢	٣٤	٣٩	١٦٨	٥٦	٨١	٦٦	٢٢	٤٢	المجموع			
البعدى	٣١٠.٥٢٦	٢٤٠	٨٠	٧٩	٣٥٤	١١٨	١٨٢	١١٤	٣٨	١٠٣	الإجمالي			
—	—	٠	٠	١	٠	٠	٦٤	٠	٠	٦٥	صفر	فاشل		
البعدى	٣١٠.٥٢٦	٢٤٠	٨٠	٨٠	٣٥٤	١١٨	١١٨	١١٤	٣٨	٣٨	٣ نقاط			
البعدى	٣١٠.٥٢٦	٢٤٠	٨٠	٧٩	٣٥٤	١١٨	١٨٢	١١٤	٣٨	١٠٣	الإجمالي			

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



شكل (٩) نسبة التحسن والفروق بين قيم القياسين القبلي والبعدى في فاعلية التوازن الهجومي لبعض الأساليب المهارية للركلات واحتساب النقاط خلال المباريات قيد البحث

يتضح من جدول (٨) والشكل رقم (٩) أن إجمالي عدد مرات الهجوم خلال (٤٥) مباراة في القياس القبلي (١٠٣) هجمة و(١٨٢) هجمة في القياس البعدي، وبلغ إجمالي عدد الهجمات بالأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيرى) للأمام والخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) ، والأسلوب المهاري (كيزامي أورا ماواشي جيرى) للأمام والخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) بالرجل المميزة وغير المميزة (٤٨، ١٣، ٣٥، ٧) هجمة في القياس القبلي ، بينما كان عدد الهجمات في القياس البعدي (٦٣، ٣٨، ٥٠، ٣١) هجمة في القياس البعدي، وبفارق في عدد الهجمات بلغ (١٥، ٢٥، ١٥، ٢٤) هجمة لصالح القياس البعدي.

و بلغ إجمالي فاعلية الهجوم في القياس القبلي (١١٤) نقطة ، بينما بلغ (٣٥٤) نقطة في القياس البعدي وبفارق قدرة (٢٤٠) نقطة لصالح القياس البعدي، وبلغ إجمالي فاعلية الهجوم بالأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيرى) للأمام والخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) (٤٨) نقطة في القياس القبلي بينما كان (١٨٦) نقطة في القياس البعدي وبفارق قدرة (١٣٨) نقطة لصالح القياس البعدي، وكان إجمالي فاعلية الهجوم بالأسلوب المهاري (كيزامي أورا ماواشي جيرى) للأمام والخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) (٦٦) نقطة في القياس القبلي بينما كان (١٦٨) نقطة في القياس البعدي وبفارق قدرة (١٠٢) نقطة لصالح القياس البعدي .

وكان الفارق في قيم فاعلية الاداء الهجومى بين القياسيين القبلي والبعدي بالأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيرى) للأمام (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) والخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) بالرجل المميزة وغير المميزة (٣٠، ٢١، ٢١، ١٨، ١٥، ٩، ٩، ١٥) وبنسبة تحسن قدرها (٢٦٦.٦٦٧%، ٣٣٣.٣٣٣%، ٤٥٠.٠٠٠%، ٧٠٠.٠٠٠%، ٦٠٠.٠٠٠%، ٤٠٠.٠٠٠%) ، وبنسبة تحسن قدرها (٦٠٠.٠٠٠%، ٤٠٠.٠٠٠%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

وكان الفارق في قيم فاعلية الاداء الهجومى بين القياسيين القبلي والبعدي بالأسلوب المهاري (كيزامي أورا ماواشي جيرى) للأمام (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) والخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) بالرجل المميزة وغير المميزة (١٥، ١٥، ١٢، ١٢، ٩، ١٢، ٦، ١٢) وبنسبة تحسن قدرها (١٧١.٤٢٩%، ١٨٣.٣٣٣%، ٢٠٠.٠٠٠%، ٨٠٠.٠٠٠%، ٤٠٠.٠٠٠%، ٥٠٠.٠٠٠%) ، وبنسبة تحسن قدرها (٣٠٠.٠٠٠%، ٥٠٠.٠٠٠%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

ويفسر الباحث هذه النتائج بارتفاع قدرة اللاعبين على الاستخدام الناجح وفاعليته الهجوم بالأساليب المهارية الهجومية بالرجل (كيزامي ماواشي جيرى ، كيزامي أورا ماواشي جيرى) بالرجل المميزة وغير المميزة، قيد البحث مع تنوع استخدام اللاعبين لهذه المحددات بنوع من التوازن الأكثر وضوحا في القياس البعدي عن القياس القبلي، بدلا من الاعتماد على استخدام الرجل المميزة فقط دون الأخرى كما في القياس القبلي ، وكذلك نسب التحسن الحادثة في قيم القياس البعدي عن القياس القبلي إلى البرنامج التدريبي الذي اشتمل على تدريبات والإعداد المهارى

(كيزامي ماواشي جيري ، كيزامي أورا ما واشي جيري) في أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد بالرجل المميزة وغير المميزة، مع التدريب بكلا الجانبين اليمين والشمال والإعداد الخططي وتدريبات المنافسة.

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه كل من أحمد إبراهيم (١٩٩٥ ، ٢٠٠٥ ، ٢٠١١) ومحمد سعيد أبو النور (٢٠٠٢) وإبراهيم الأبياري (٢٠٠٣ ، ٢٠٠٧) إلى أهمية أن تحتوى البرامج التدريبية على تدريبات تؤدي في ظروف مشابهة للأداء المهاري و الخططي والتنافسي لتحسين كفاءتهم الفنية من خلال ما يتفق مع متطلبات النشاط التخصصي لهم . (٨) ، (٩) ، (١٠) ، (١٩) ، (١) ، (٢)

مما أدى إلى زيادة الحصيلة مهارية لدى اللاعبين وارتفعت قدراتهم على الأداء الخططي وسرعة التفكير واتخاذ القرارات بالأداء في التوقيت السليم مع زيادة فاعلية الهجوم الاسلوب المهاري قيد الدراسة في أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد ، بالرجل المميزة وغير المميزة وهذا يحقق الهدف والفرض الثاني والثالث للبحث وتتفق النتائج هذا البحث مع نتائج الدراسات.(١)،(٢)،(٣) ، (٤) . (٩) ، (١٠) ، (١٤) ، (١٥) ، (١٧) ، (١٩) ، (٢٠) ، (٢١) ، (٢٤)

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

في ضوء أهداف وفوض البحث واجراءاته وحدود العينة تم التوصل لاستنتاج ما يلي :

- (١) تحسن القدرة الحركية الخاصة بتحمل السرعة لأداء الرجل المميزة للأسلوب المهاري كيزامي أورا ماواشي جيري في زمن تجريبي (٢٠ث) بنسبة تحسن قدرها (١٢.٢٩١%) ، بينما كانت أعلى درجة تحسن في اختبار تحمل الأداء للرجل غير المميزة في الاسلوب المهاري كيزامي أورا ماواشي جيري في زمن تجريبي (٤٠ث) بنسبة تحسن قدرها (٣٢.٩٥٠%) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .
- (٢) تحسن سرعة الأداء الحركي للأساليب الهجومية (كيزامي ماواشي جيري) بالرجل المميزة والرجل غير المميزة، وكذلك الأسلوب المهاري (كيزامي أورا ماواشي جيري) بالرجل المميزة والرجل غير المميزة، (٣١.٢٣٩% ، ٢٠.٤٩٧% ، ٢٧.١٠٦% ، ٢٥.٧٩٣%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
- (٣) تحسن القدرة الحركية الخاصة بالسرعة المميزة بالقوة في زمن تجريبي (١٠ث) للأساليب الهجومية (كيزامي ماواشي جيري) بالرجل المميزة والرجل غير المميزة، وكذلك الأسلوب المهاري (كيزامي أورا ماواشي جيري) بالرجل المميزة والرجل غير

المميزة،(٢٢.٤٧٢،%، ٢٢.٩٨١،%، ١٥.١١٦،%، ٢٤.٦٥٨،%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

(٤) تحسن القدرة الحركية الخاصة بتحمل سرعة الأداء في زمن تجريبي (٢٠ث)، للأسلوب المهاري الهجومي (كيزامي ماواشي جيري) بالرجل المميزة والرجل غير المميزة، وكذلك الأسلوب المهاري (كيزامي أورا ماواشي جير) بالرجل المميزة والرجل غير المميزة،(١٣.٦٦١، %، ٢٩.٤٤٨، %، ١٢.٢٩١، %، ٢٧.٢١٥، %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

(٥) تحسن القدرة الحركية الخاصة بتحمل الأداء في زمن تجريبي (٤٠ث)، للأسلوب المهاري الهجومي (كيزامي ماواشي جيري) بالرجل المميزة والرجل غير المميزة، وكذلك الأسلوب المهاري (كيزامي أورا ماواشي جير) بالرجل المميزة والرجل غير المميزة، (٢٢.٣٠٠، %، ٢٥.١٨٨، %، ٢٥.٦٣٢، %، ٣٢.٩٥٠، %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

(٦) تحسن مستوى أداء الأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيري) بالرجل المميزة للأمام (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) وللخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) بنسبة (٢٣.٤١٦، %، ٢٧.١٥٧، %، ٢٧.٣٥٠، %، ٢٤.٩٦٥، %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

(٧) تحسن مستوى أداء الأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيري) بالرجل غير المميزة للأمام (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) وللخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) بنسبة (٢٢.٠٣٩، %، ٢٤.٧٨٨، %، ٢٦.٨٨٤، %، ٢١.٠١١، %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

(٨) تحسن مستوى أداء الأسلوب المهاري (كيزامي أورا ماواشي جيري) بالرجل المميزة للأمام (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) وللخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) بنسبة (٢٧.٥٩٦، %، ٢٨.٧٧٧، %، ٢٩.٤٨٠، %، ٢٨.٢٦٤، %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

(٩) تحسن أداء الأسلوب المهاري (كيزامي أورا ماواشي جيري) بالرجل غير المميزة للأمام (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) وللخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) بنسبة (٤٣.٦٣٠، %، ٤٦.٦٠٩، %، ٤٦.٧٢٦، %، ٣٩.٣٠٤، %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

(١٠) تحسن في قيم فاعلية الاداء الهجومي بين القياسيين القبلي والبعدي بالأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيري) للأمام (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) وللخلف (في خط مستقيم،

وبزاوية 45° بالرجل المميزة وغير المميزة بنسبة (٢٦٦.٦٦٧% ، ٣٣٣.٣٣٣% ،
 ٤٥٠.٠٠٠% ، ٧٠٠.٠٠٠% ، ٦٠٠.٠٠٠% ، ٤٠٠.٠٠٠% ، ٤٠٠.٠٠٠% ،
 ٦٠٠.٠٠٠%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

(١١) تحسن في قيم فاعلية الاداء الهجومى بين القياسيين القبلي والبعدي بالأسلوب المهاري
 (كيزامي أورا ماواشي جيري) للأمام (في خط مستقيم، وبزاوية 45°) والخلف (في خط
 مستقيم، وبزاوية 45°) بالرجل المميزة وغير المميزة بنسبة (١٧١.٤٢٩% ، ١٨٣.٣٣٣% ،
 ٢٠٠.٠٠٠% ، ٨٠٠.٠٠٠% ، ٤٠٠.٠٠٠% ، ٥٠٠.٠٠٠% ، ٣٠٠.٠٠٠% ،
 ٥٠٠.٠٠٠%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

التوصيات

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

- (١) استخدام اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث للوقوف على الحالة التدريبية للاعبي الكومتيه .
- (٢) الاهتمام بتدريب اللاعبين على استخدام الأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيرى) بالتحرك للأمام والخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) بالرجل المميزة والرجل غير المميزة للأمام.
- (٣) الاهتمام بتدريب اللاعبين على استخدام الأسلوب المهاري (كيزامي اورا ماواشي جيرى) بالتحرك للأمام والخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) بالرجل المميزة والرجل غير المميزة للأمام.
- (٤) عمل أبحاث مشابهة باستخدام الأساليب المهارية الهجومية (كيزامي ماواشي جيرى، كيزامي اورا ماواشي جيرى) بالتحرك للأمام والخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) بالرجل المميزة والرجل غير المميزة للأمام على جميع المراحل السنية وكلا الجنسين من البنين والبنات وفي نفس المرحلة السنية قيد البحث مع عينات مختلفة.

المراجع

. المراجع العربية

١. إبراهيم علي الإبياري
تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات
لدى ناشئى رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية
التربية الرياضية، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣ م.
٢. إبراهيم علي الإبياري
تصميم منظومة خططيه لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على
فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، غير
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٧ م.
٣. إبراهيم علي الإبياري
تأثير تدريبات خاصة لتحركات القدمين على بعض محددات
الأداء الهجومي للاعبي الكوميته في رياضة الكاراتيه، مجلة
أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، ٢٠١٤ م.
٤. إبراهيم علي الإبياري
تأثير استخدام التدريب البليوميترك على سرعة الأداء المهاري
لبعض أساليب الكم الهجومية للاعبي الفريق القومي المصري
للكراتيه، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة
أسيوط، ٢٠١٤ م.
٥. إبراهيم علي الإبياري
تأثير أحمال تدريبية مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة
و فاعليتها على استخدام محددات الهجوم المضاد المقابل في رياضة
الكراتيه، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ،
كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان، ٢٠١٥ م.
٦. إبراهيم علي الإبياري
فاعلية استخدام الهجوم المباشر لبعض مهارات الذراعين
الفردية والمركبة على نتائج المباريات في رياضة الكاراتيه ،
بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية
الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠١٦ م .

٧. إبراهيم علي الإبياري : تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية استخدام الهجوم المضاد جو نو سن في مباريات الكومتيه لرياضة الكاراتيه، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.
٨. إبراهيم علي الإبياري :فاعلية الأداء الهجومي للركلة النصف دائرية للجدع (شو دان ماواشي جيرى) في مباريات الكومتيه لرياضة الكاراتيه الجزيرة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.
٩. إبراهيم علي الإبياري :فاعلية استخدام بعض محددات الأداء الهجومي للأسلوب المهاري (شو دان يوكو جيرى) على نتائج مباريات الكومتيه لدى لاعبي الفريق القومي المصري للكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية (بنين ، بنات) جامعة بورسعيد ، ٢٠٢٠م.
١٠. أحمد محمود إبراهيم :تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من (١٠ : ١٢) سنة ، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١م .
١١. أحمد محمود إبراهيم :أثر الحمل المبارئي خلال الأدوار اللعبية المختلفة لمسابقة القتال الفعلي الكومتيه ، المجلة العربية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٣، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية ١٩٩٢م.
١٢. أحمد محمود إبراهيم :مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٥م.

١٣. أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
١٤. أحمد محمود إبراهيم :الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠١١م.
١٥. أحمد محمود إبراهيم : الإسهام النسبي بعض محددات الخرائط التكتيكية كموجه لزيادة فاعلية النشاط الهجومي للاعبين مسابقات القتال الفعلي الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، مجلد نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٣م.
١٦. أحمد محمود إبراهيم : أساليب التحليل والتقنين لأحمال التدريب الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي "Kumite- الكوميتيه"، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ٢٠١٥م.
١٧. أحمد محمود إبراهيم، محمد جابر بريقع :التحليل الكيفي والكمي لبعض الأساليب الهجومية للاعبين الكاراتيه خلال البطولة الدولية ، بحث منشور، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية، العدد الثالث عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ م .
١٨. شريف محمد العوضي :تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدى لاعبي المستويات العالية في الكاراتيه كأساس لوضع برنامج مقترح للتدريب على هذه المهارات ، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٨٩ م .
١٩. شريف محمد العوضي :تأثير برنامج مقترح على تحسين نتائج لاعبي الكاراتيه في المباريات الرسمية ، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا ، ١٩٩٢م.

٢٠. شريف محمد العوضي :تأثير برنامج تدريبي موجه علي المستوى الفني لاعبي منتخب الناشئين في الكاراتيه، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية، مجلة علوم الرياضة، دورية علمية محكمة، المجلد السادس، العدد الخامس، جامعة المنيا، ١٩٩٤م.
٢١. عماد عبد الفتاح السرسري :تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١ م.
٢٢. عمر محمد لبيب :تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٧م.
٢٣. محمد سعيد محمد أبو النور :فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الحركية على نتائج المباريات للاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢م.
٢٤. محمد سعيد محمد أبو النور :تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه، غير منشورة، التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ٢٠٠٧م.
٢٥. محمد سعيد محمد أبو النور : تأثير تدريبات تحركات القدمين الخاصة على مستوى انتاجية الأداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنين ،جامعة أسبوط ،٢٠١٥م.
٢٦. محمد سعيد محمد أبو النور :تأثير تمارين المنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، بحث منشور المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٦م.

٢٧. محمد سعيد محمد أبو النور
تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى التحمل الخاص للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١٦م.
٢٨. محمد سعيد محمد أبو النور
تأثير برنامج للتوازن العضلي للطرف السفلي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواة للاعب الكاتا في رياضة الكاراتيه، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة أسبوط، ٢٠١٦م.
٢٩. محمد سعيد محمد أبو النور
تأثير استخدام المواقف اللعبة الموجهة تكتيكيا على فعالية الأداء ونتائج المباريات لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٧م.
٣٠. محمد سعيد محمد أبو النور
تأثير استخدام بعض أساليب الخداع على فعالية الأداءات الهجومية المركبة لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١٨م.
٣١. محمود ربيع البشيهي
تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
٣٢. محمود ربيع البشيهي
تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخطية وفق استراتيجية مباريات المستوى العالمي علي مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضه الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، حلوان ٢٠٠٥م.

٣٣. معتز هلال أبو الاسعاد : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئي الكوميتيه ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٠ م .

المراجع الأجنبية:

- ٣٤- Hickey, P.M Karate Techniques, Tactics skills for sports in and self defense, Human kinetics Inc., USA, ١٩٩٧.
- ٣٥- Mitchell ,David. Winning karate competition, ١st., ed., A and G., Black publishers Ltd., London , ١٩٩١.
- ٣٦- Ibrahim
ELEbiary Development of the Determinants of tactical performance with significance of the monthly Biorhythm and their effect on the results of Kumite Matches in Karate, International Journal of Sport Science &Art (IJSSA), ٢٠١٦
- ٣٧- Nakayama, M.: Best Karate, series one, Kodansha international co., Tokyo, ١٩٩٣ .
- ٣٨- Nashayama
and Richard Karate the Art empty hand fighting ٢nd., E.T Charles co., Tokyo, Japan , ١٩٩٠ .
- ٣٩- Reilly R. L. : Shotokan karate, charles E., tuttle, co., inc., Toky, ١٩٩٨ .
- ٤٠- World Karate
Federation : Kata And Kumite Competition Rules, , January ٢٠١٨.

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تدريبات التوازن الهجومي لبعض الأساليب المهارية للركلات على احتساب النقاط خلال مباريات الكوميتة

*أ.م.د/ إبراهيم علي عبدالحميد الإبياري

يهدف البحث إلي التعرف على مدى تأثير تدريبات التوازن الهجومي لبعض الأساليب المهارية للركلات على احتساب النقاط خلال مباريات الكوميتة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة عددهم (١٠) ناشئين من لاعبي الفريق الوطني بالمملكة العربية المغربية للكراتيه (كوميتة) وكانت أهم النتائج كالتالي:

(١) تحسن مستوى أداء الأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيرى) بالرجل المميزة للأمام (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) وللخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) بنسبة (٢٣.٤١٦%، ٢٧.١٥٧%، ٢٧.٣٥٠%، ٢٤.٩٦٥%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

(٢) تحسن مستوى أداء الأسلوب المهاري (كيزامي ماواشي جيرى) بالرجل غير المميزة للأمام (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) وللخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) بنسبة (٢٢.٠٣٩%، ٢٤.٧٨٨%، ٢٦.٨٨٤%، ٢١.٠١١%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

(٣) تحسن مستوى أداء الأسلوب المهاري (كيزامي أورا ماواشي جيرى) بالرجل المميزة للأمام (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) وللخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) بنسبة (٢٧.٥٩٦%، ٢٨.٧٧٧%، ٢٩.٤٨٠%، ٢٨.٢٦٤%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

(٤) تحسن أداء الأسلوب المهاري (كيزامي أورا ماواشي جيرى) بالرجل غير المميزة للأمام (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) وللخلف (في خط مستقيم، وبزاوية ٤٥°) بنسبة (٤٣.٦٣٠%، ٤٦.٦٠٩%، ٤٦.٧٢٦%، ٣٩.٣٠٤%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة

السادات

The effect of offensive balance exercises for some skill techniques for kicks On calculating points during kumite matches

* Dr. Ibrahim Ali Abdel Hamid Al-Ebiary

The research aims to identify the effect of offensive balance training of some skill techniques for kicks on calculating points during kumite matches. The researcher used the experimental method by tribal and dimensional measurement for one experimental group of (١٠) junior national team players in the Kingdom of Morocco for karate (kumite) and the most important results were As follows:

(١) The performance level of the skill technique (Kizami Mawashi Jerry) improved with the distinguished leg forward (in a straight line, at an angle of ٤٥°) and backward (in a straight line, at an angle of ٤٥°) by (٢٣.٤١٦%, ٢٧.١٥٧%, ٢٧.٣٥٠%, ٢٤.٩٦٥%), respectively, in favor of the measurement The dimensionality of the research sample.

(٢) The performance level of the skill technique (Kizami Mawashi Jerry) in the undistinguished leg improved (in a straight line, at an angle of ٤٥°) and backward (in a straight line, at an angle of ٤٥°) by (٢٢.٠٣٩%, ٢٤.٧٨٨%, ٢٦.٨٨٤%, ٢١.٠١١%), respectively in favor of The dimensional measurement of the research sample.

(٣) The performance level of the skill technique (Kizami Ura Mawashi Jerry) improved with the distinguished leg forward (in a straight line, at an angle of ٤٥°) and backward (in a straight line, at an angle of ٤٥°) by (٢٧.٥٩٦%, ٢٨.٧٧٧%, ٢٩.٤٨٠%, ٢٨.٢٦٤%), respectively in favor of The dimensional measurement of the research sample.

(٤) The performance of the skill technique (Kizami Ura Mawashi Jerry) in the undistinguished leg improved (in a straight line, at an angle of ٤٥°) and backward (in a straight line, at an angle of ٤٥°) by (٤٣.٦٣٠%, ٤٦.٦٠٩%, ٤٦.٧٢٦%, ٣٩.٣٠٤%), respectively in favor of The dimensional measurement of the research sample.

*Assistant Professor, Department of Theories and Applications of Battles and Water Sports, Faculty of Physical Education, Sadat City University