

## ملخص البحث باللغة العربية " استخدام بعض الجمل الدفاعية وتأثيرها على نتائج المباريات لدى ناشئين الكاراتيه "

الباحث/ محمد سلامة الصباحي (\*\*\*\*)

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام بعض الجمل الدفاعية على نتائج المباريات لدى ناشئى الكاراتيه ( كوميته ) استخدم الباحثين المنهج التجريبي بإستخدام أحد التصميمات التجريبية وهى القياس القبلى والبعدى للمجموعة الواحدة قام الباحثين باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه ( منطقة المنوفية ) من مركز شباب الكوم الأخضر الرياضي والحاصلين على الحزام الأسود الأول ( دان ١ ) والمشاركين في بطولة الجمهورية والدوري الممتاز للناشئين للموسم الرياضي ٢٠١٩-٢٠٢٠م ، في المرحلة السنوية التي تتراوح اعمارهم من ( ١٤ : ١٦ ) سنة ، حيث بلغ عددهم (٢٢) لاعب كاراتيه وتم تقسيمهم إلى عينة البحث الاستطلاعية عدد (١٢) ناشئ وعينة البحث الأساسية عدد (١٠) ناشئ كاراتيه والمشاركين في الدوري الممتاز للناشئين .

وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلى

### الاستنتاجات والتوصيات الآتية :

- هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأداءات الدفاعية على بعض المواقف الدفاعية لدى لاعبي الكاراتيه ( ١٤ - ١٦ ) سنة .

- ضرورة اهتمام المدربين بتدريب اللاعبين علي الأداءات الدفاعية بأنواعها المختلفة مثل اهتمامهم بتدريب الأداء الهجومى للاعبي رياضة الكاراتيه .

### الكلمات المفتاحية:

" الجمل الدفاعية - نتائج المباريات - ناشئين الكاراتيه "

### Summarize the research in English

## **The use of some defensive sentences and their impact on the results of matches for karate juniors**

**Researcher/ Mohamed Salama Al-Sabahi**

The research aims to identify the effect of using some defensive sentences on the results of matches for karate juniors (kumite). The researchers used the experimental approach using one of the experimental designs, which is the tribal and remote measurement of one group. The researchers chose the research sample in a deliberate way from the players registered in the Egyptian Karate Federation (Menoufia region). From Al-Kom Al-Akhdar Youth Sports Center, who have obtained the first black belt (Dan<sup>1</sup>) and participated in the Republic Championship and the Junior Premier League for the sports season ٢٠٢٠-٢٠١٩, in the age group from (١٤: ١٦) years, and their number reached (٢٢) karate players. Divide them into the exploratory research sample (١٢) juniors and the basic research sample (١٠) Karate juniors and participants in the Junior Premier League.

**And the data collection, statistical treatments, and the researcher's findings made it possible to reach the following conclusions and recommendations::**

There is a positive effect of the proposed training program using some - defensive performances on some defensive positions of karate players (١٤-١٦) years

- The necessity of the coaches' interest in training the players on defensive performances of all kinds, such as their interest in training the offensive performance of karate players.

**key words : "Defensive sentences - Match results - Karate juniors"**

## " استخدام بعض الجمل الدفاعية وتأثيرها على نتائج المباريات لدى ناشئين الكاراتيه "

الباحث/ محمد سلامة الصباحي (\*\*\*)

### - مقدمة ومشكلة البحث :

العصر الذي نعيش فيه هو عصر العلم والتكنولوجيا فالثورة العلمية التي سيطرت على كل مجالات حياتنا تدفعنا إلى استخدام التكنولوجيا الحديثة في جميع المجالات وخاصة مجال التدريب الرياضي حيث أضافت الكثير من الوسائل الحديثة التي يمكن من خلالها دفع العملية التدريبية .

كما يشير كل من أحمد سعيد خضر (٢٠١٢م) ، عبد الحليم محمد معاذ (٢٠١٤م) إلى أن تحقيق الفوز في المحافل الرياضية الدولية والعالمية والأولمبية أصبح مظهراً من مظاهر التفوق والرقى الحضاري الذي تحرص الدول المتقدمة على تحقيقه ، كما أصبح من أهم الأولويات التي تتطلب توفير كافة الميزانيات المطلوبة إيماناً منها بأن الفوز في المجال الرياضي يعد إنعكاساً مهماً لتقدمها في المجالات الأخرى، فإن كثير من دول العالم تعتمد على توفير كافة الإمكانيات المادية والبشرية لتحقيق الفوز في مثل هذه البطولات . ( ٤ : ١٠ ) ( ١٢ : ١٨ )

ويذكر كل من عويس على الجبالي (٢٠٠١م) ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ونصر الدين رضوان (٢٠٠٣م) إلى أن البحث العلمي هو الأسلوب المتبع في جميع فروع العلم الحديث وقد استعانت به الدول المتقدمة في حل المشكلات المرتبطة بكافة المجالات التطبيقية ، وقد أصبح الإهتمام المتزايد بدراسة الأداء الحركي للإنسان والمشكلات الخاصة بالحركة الرياضية من الموضوعات ذات الإرتباط الوثيق بعمل المدربين لاسيما عند تدريب المستويات الرياضية العالية ، من أجل التعرف على العوامل المؤثرة على الأداء الحركي سواء كانت هذه العوامل بيولوجية أو تشريحية أو نفسية أو ميكانيكية ، حيث يعد تقويم مستوى الأداء البدني والمهاري من الوسائل الهامة التي يركز عليها العاملون في مجال التدريب الرياضي بهدف الوصول إلى توجيه عملية التدريب وتحسين الأداء الحركي لتحقيق أفضل النتائج ، كما أن التدريب الرياضي من الأنشطة التربوية الهادفة التي تسعى للوصول باللاعب إلى أفضل المستويات حيث يمثل اللاعب الجانب الهام في العملية التدريبية ، بما له من خصائص فردية ودوافعه الخاصة التي تميز شخصيته وتمنحه القدرة على تقبل واستمرار عمليات التدريب . ( ١٦ : ٢٦ ) ( ٢ : ٢٤ )

(\*\*\*) باحث بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

فرياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية الفردية التي لاقت اهتمام كبير من حيث الممارسة والمشاهدة لما تحمله من شكل جمالي في طبيعة تكوينها ، حيث أشار محمد عبد الرحمن على (٢٠٠٩م) إلي أن رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية التي تتميز بالتغير المستمر السريع والمفاجئ للاتجاهات المختلفة في مواقف اللعب المتغيرة التي تظهر من خلال الظروف المفاجئة ، مما يتطلب أن يكون اللاعب على درجة عالية من امتلاك القدرات البدنية الخاصة وذلك من خلال استخدام الأساليب الدفاعية والهجومية بالإضافة إلى تحركات القدمين وأوضاع الاتزان ، وجميعها أساليب غير متكررة يغلب عليها العمل الديناميكي في أغلب ثواني المباراة .

( ٢١ : ٣ )

كما يشير عبد الحليم محمد معاذ (٢٠٠٠م) إلي أن التدريب الرياضي عملية تهدف للوصول باللاعب لأعلى مستوى ممكن ، فيجب علي المدرب أن يتميز بالتأهيل التخصصي العالي، فكلما زاد اتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين إلى أقصى درجة ، حيث تتطلب عملية التخطيط للإمام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب ، بالإضافة إلى العلوم المرتبطة بعملية التدريب نفسها ، حيث يتطلب كلنشاط رياضي أنواع مختلفة من عناصر اللياقة البدنية ، تختلف في نوعيتها وترتيبها من نشاط لآخر ، ولذلك قام بعض العلماء والباحثين بتحديد المتغيرات البدنية وأهميتها للارتقاء بمستوى الأداء المهارى للاعب .

( ١١ : ٣٥ )

كما يرى كل من شريف محمد العوضي وعمر محمد لبيب (٢٠٠٤م) ، محمد مرسل حمد وهشام حجازي عبد الحميد (٢٠٠٦م) أن الإعداد المهارى في رياضة الكاراتيه هو إكساب اللاعبين المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف التي تمكنهم من القيام بأداء الواجبات الحركية التي تحقق المتطلبات الخاصة لترقى الحزام والمتطلبات التنافسية في كل من القتال الفعلي ( الكوميتيه ) والقتال الوهمي ( الكاتا ) للمستويات المختلفة ، حيث أن الغرض الرئيسي في مسابقات الكوميتيه والتي تتعدد مهاراتها من لكمات وركلات التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية هو توصيل ضربة إلى هدف في المنافس على أن تكون صحيحة تماماً والتي تؤدي بالقبضة والقدم لتكون في مجملها الهيكل البنائى للمهارات الهجومية والدفاعية ، حيث يبدأ الهجوم من الناحية الفنية بمهارات حركية معينة في اتجاه هدف في المنافس ، وبمجرد البدء في أداء هذه المهارات والتي تختلف في محتواها وأدائها من لاعب لآخر تكون قد اكتسبت حق الهجوم إلى أن تصيب الهدف أو تخطئة أو يتم صد الهجوم ، حيث يعتمد الإعداد المهارى فى رياضة الكاراتيه على تعليم وإتقان ( المهارات الهجومية على أساس من

التوافق الحركي المهارات الدفاعية التي تؤمن اللاعب من المهارات الهجومية للمنافس ، ربط المهارات الدفاعية بالهجوم والهجوم المضاد ، وربط المهارات الأساسية الفعالة بما يتناسب مع المواقف المختلفة ) . ( ٩ : ٣ ) ( ٢٣ : ٥٤ )

لاحظ الباحثين من خلال ممارسة لرياضة الكاراتيه كلاعب سابق ومدرب حالياً في العديد من الأندية وكذلك المشاركة في العديد من البطولات المحلية بمختلف مراحلها وأعمارها ومستوياتها بالإتحاد المصري للكاراتيه ومتابعته للكثير من البطولات المحلية والدولية أن هناك فروق فردية بين لاعب يستطيع إستغلال المواقف المختلفة أثناء المنافسة بشكل إيجابي وفعال لصالحه مع الإقتصاد في الجهد قدر الإمكان ، وبين لاعب آخر يقوم ببذل الجهد والعناء بدون إدراك مواطن ضعف منافسه وإستغلال ثغراته الدفاعية أثناء المباراة ، كما لاحظ إهتمام بعض المدربين بتدريب اللاعبين علي أداء المهارات الهجومية نظراً إلى تحقيق الكثير من النقاط من خلال الهجوم ، والإهمال في التدريب علي المهارات الدفاعية والتي تكون لها دور كبير في عدم إحتساب النقاط علي اللاعب ، حيث يلعب الموقف الدفاعي أهمية كبيرة بالنسبة للاعب الكاراتيه والذي يعتمد على قدراته العالية من حيث تحركات المراوغة ومدى قدراته العالية على قراءته للخطط الهجومية للمنافس ، كما يلعب الأداء الدفاعي دوراً كبيراً من حيث الأداء المهارى والخططي والتحكمي ، حيث أن اللاعب الذي يتقن الأداء الدفاعي يكون من أقوى اللاعبين ومن الصعب التغلب عليه نظراً لامتلاكه القدرة على الاداء الهجومي والاداء الدفاعي الذي تعتمد عليهم رياضة الكاراتيه

ولذا يرى الباحثين أنه من الضروري الإهتمام بالناحية الدفاعية وتطوير الأداء الدفاعي حتى يستطيع اللاعبون الحفاظ على تقدمهم بالنقاط حتى نهاية المباراة وكذلك تفاديهم لهجمات المنافس من بداية المباراة والحفاظ على ميزة السينشو الي نهاية المباراة ، مما دفع بالباحثين إلي محاولة التركيز علي تدريب اللاعبين علي كيفية الاستغلال الأمثل والاستفادة من الجمل الدفاعية في صد وإحباط هجوم المنافس ، وبنفس قدر إستخدامهم للمهارات الهجومية التي تظهر في المباراة عند هجوم المنافس ، من خلال العمل علي تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة بتلك الجمل الدفاعية والتي تعمل علي تطويرها في ظل بعض الجمل الهجومية التي يفترض ظهورها خلال المباراة وتظهر أثناء هجوم المنافس لإرباكه وتشتيت تركيزه وإنتباهه ، مع العمل علي تقليل الموجات الهجومية للمنافس عند محاولته إعادة هجومه بخطط بديله ، كذلك محاولة البعد عن الجمل العشوائية غير المنظمة كالتقهقر كثيراً أو الهروب من هجوم المنافس أو التصرف بأداء هجومي غير مقصود الأمر الذي قد يؤدي إلى جهد مبذول غير فعال ينتج عنه إحتساب نقاط للمنافس أو تعرضه للكثير من الإصابة أو الوقوع في الجزاءات القانونية التي قد تصل إلى

إعطائه جزءاً ( هانسكو ) وخسارة المباراة ، وأيضاً البعد عن النمطية في الهجوم باستخدام منظومة خطية سليمة فعالة باستخدام الجمل الدفاعية ، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح يهدف إلى استخدام بعض الجمل الدفاعية وتأثيرها على نتائج المباريات لتحسين وتطوير مستوى الأداء الدفاعي لدى لاعبي الكاراتيه كركيزة أساسية في إدارة المباراة ومحاولة الفوز بها .

#### - هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام بعض الجمل الدفاعية على نتائج المباريات لدى ناشئي الكاراتيه ( كوميته ) .

#### - فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تأثير البرنامج التدريبي المقترح في بعض المواقف الدفاعية لدى لاعبي الكاراتيه ( ١٤ - ١٦ ) سنة لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تأثير البرنامج التدريبي المقترح في نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه ( ١٤ - ١٦ ) سنة لصالح القياس البعدي .

#### - مصطلحات البحث :

الكاراتيه ، الكوميته ، الجمل الدفاعية ، نتائج المباريات .

#### - الدراسات المرجعية :

١- دراسة أيمن فوزي جزر (٢٠١٤م) ( ٧ ) بعنوان " المتغيرات الفنية للأساليب الهجومية والدفاعية وعلاقتها بالأخطاء القانونية لدى لاعبي الكوميته " وتهدف إلى التعرف على الأخطاء الفنية الأكثر شيوعاً في البطولات والتعرف على المتغيرات الفنية وعلاقتها بالأخطاء القانونية والتعرف على الاداءات الهجومية والدفاعية التي يكثر بها الوقوع في الأخطاء ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وبلغ حجم العينة (٢٦٧) مباراة مقسمين الي بنات (٨٣) مباراة ، بنين (١٨٤) مباراة ، وقد أسفرت النتائج إلى أن الاداءات المهارية في الكاراتيه تنقسم إلى اداءات مهارية هجومية وأخرى دفاعية صحيحة أو خاطئة وتنقسم الأخطاء إلى أخطاء ناتجة من الأساليب الهجومية وأخطاء ناتجة من الأساليب الدفاعية .

٢- دراسة عبد الخالق سعد عيسى (٢٠١٦م) ( ١٣ ) بعنوان " تطوير بعض الاداءات الدفاعية في ضوء بعض المواقف الهجومية وتأثيرها على احتساب النقاط لدى لاعبي الكاراتيه " وتهدف إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض الاداءات الدفاعية في ضوء بعض المواقف

الهجومية وتأثيره على المتغيرات البدنية الخاصة وعلى احتساب النقاط لدى لاعبي الكاراتيه فوق (١٨) سنة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددها (٢٠) لاعب كاراتيه من اللاعبين المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه ( منطقة المنوفية ) من مركز شباب الكوم الأخضر الرياضى والحاصلين على الحزام الأسود الأول ( دان ١ ) والمشاركين في بطولة الجمهورية والدوري الممتاز رجال للموسم الرياضي ٢٠١٥-٢٠١٦م ، وكانت أهم النتائج هي وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي -البعدي) لعينة البحث من تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأداءات الدفاعية في ضوء بعض المواقف الهجومية في المتغيرات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكاراتيه فوق (١٨) سنة لصالح القياس البعدي ، ووجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي -البعدي) لعينة البحث من تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأداءات الدفاعية في ضوء بعض المواقف الهجومية في احتساب النقاط لدى لاعبي الكاراتيه فوق (١٨) سنة لصالح القياس البعدي .

٣- دراسة أحمد محمد العربي (٢٠١٨م) ( ٥ ) بعنوان " برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبي الكوميتيه وتأثيره في بعض الأداءات الهجومية والدفاعية لناشئ رياضة الكاراتيه " وتهدف إلى تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبي الكوميتيه وتأثيره في بعض الأداءات الهجومية والدفاعية لناشئ رياضة الكاراتيه ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٤٠) لاعب من نادى ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى ونادى سيبورتنج كاسل الرياضى بطنطا بمحافظة الغربية ، وقد أسفرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية إلى تحسن معنوى فى مستوى القدرات التوافقية قيد البحث ( التوافق الحركى - التوازن الحركى - الربط الحركى - التكيف مع الأوضاع المتغيرة - زمن سرعة الإستجابة الحركية - الإدراك الحس حركى ) ، والبرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية إلى تحسن معنوى فى مستوى بعض الأداءات الهجومية والدفاعية قيد البحث .

- إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحثين المنهج التجريبي باستخدام أحد التصميمات التجريبية وهى القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة .

ثانياً : مجتمع عينة البحث :

قام الباحثين باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه ( منطقة المنوفية ) من مركز شباب الكوم الأخضر الرياضى والحاصلين على

الحزام الأسود الأول ( دان ١ ) والمشاركين في بطولة الجمهورية والدوري الممتاز للناشئين للموسم الرياضي ٢٠١٩-٢٠٢٠م ، في المرحلة السنوية التي تتراوح اعمارهم من ( ١٤ : ١٦ ) سنة ، حيث بلغ عددهم (٢٢) لاعب كاراتيه وتم تقسيمهم إلى عينة البحث الاستطلاعية عدد (١٢) ناشئ وعينة البحث الأساسية عدد (١٠) ناشئ كاراتيه والمشاركين في الدوري الممتاز للناشئين .

جدول ( ١ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن = ٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
١	معدلات النمو	السن	١٥,٠٠٠	١٥,٠٥٠	٠,٤٥٠	٠,٤٢٠	٠,٨٠٦-
		الوزن	١٦٩,٩٠٠	١٧٠,٠٠٠	٢,٨٤٦	٠,٢٤٤	٠,٠١٧
		الطول	٧٠,٤٠٠	٧٠,٠٠٠	٢,٤١٣	٠,٠٠٥	٠,٥٩٨
٢	العمر التدريبي	سنة	٣,٥٨٠	٣,٧٠٠	٠,٣٦٥	١,٣٢٥-	٠,٥٧٤-
٣	المتغيرات البدنية	السرعة الحركية للرجلين	٤,٨٠٠	٥,٠٠٠	٠,٩١٩	٠,٣٩٦	٠,٦٠١-
		رشاقة تحركات القدمين	١٧,٩٢٣	١٧,٩٥٠	١,١٤٩	٢,٨١٠	١,٢٤١
		اختبار الرشاقة	٢١,٠٩٣	٢١,٠٥٠	١,٠٩٧	٠,٠٨٠	٠,٤٧٩
		مرونة دوران الجذع على الجانبين	٢٨,٧٠٠	٢٨,٥٠٠	١,٧٠٣	٠,٥٠٢	٠,٤١٥
٤	الجمال الدفاعية	جملة ١	٢,٩٠٠	٣,٠٠٠	٠,٧٣٨	٠,٧٣٤-	٠,١٦٦
		جملة ٢	٤,٧٠٠	٥,٠٠٠	٠,٦٧٥	٠,٢٨٣-	٠,٤٣٤
		جملة ٣	٥,٨٠٠	٦,٠٠٠	١,٠٣٣	٠,٨٩٦-	٠,٢٧٢-
		جملة ٤	٤,٠٠٠	٤,٠٠٠	٠,٦٦٧	٠,٠٨٠	٠,٠٠٠
		جملة ٥	٣,٩٠٠	٤,٠٠٠	٠,٥٦٨	١,٤٩٨	٠,٠٩١-
		جملة ٦	٤,٨٠٠	٥,٠٠٠	٠,٦٣٢	٠,١٧٩	٠,١٣٢
٥	نتائج المباريات	مباراة ١	٢,٧٠٠	٣,٠٠٠	١,٤٩٤	٠,٣٩٠	٠,٧٨٢-
		مباراة ٢	٢,٦٠٠	٣,٠٠٠	١,٥٧٨	١,٠٧٤-	٠,٤٠٧

يتضح من جدول ( ١ ) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد عينة البحث في متغيرات ( معدلات النمو - العمر التدريبي - الجمال الدفاعية - نتائج المباريات ) قيد البحث ، ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (  $\pm 3$  ) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

- أدوات ووسائل جمع البيانات :

أولاً : الأدوات والأجهزة الخاصة بقياسات البحث :

١- جهاز رستاميتير ( Restameter ) لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم .



- ٢- ميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب كجم وشريط قياس بطول (٢٠م) .
- ٣- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً ب (ث) .
- ٤- جهاز حاسب آلي لاستخدامه في عرض المباريات لتحليلها واستخراج البيانات .
- ٥- كاميرا فيديو للتصوير وبرنامج ( MV<sub>2</sub> Player ) لعرض المباريات بسرعات مختلفة .
- ٦- وسائل لكم وركل معلقة وحررة وشاخص وكف تدريب وأقلام وعلامات إرشادية .
- ٧- اساتك مطاطية وأقماع ومقاعد سويدية وحبال وأثقال مختلفة الأوزان .
- ٨- جهاز سرعة الاستجابة الحركية ولوحة قياس دقة التصويب باليد والقدم للاعبين الكوميتيه .

#### ثانياً : وسائل جمع البيانات :

- ١- إستمارة بيانات خاصة بعينة البحث : قام الباحثين بإعداد إستمارة بيانات خاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث ( الاستطلاعية - الأساسية ) تتضمن ( الاسم - السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي ) - مرفق (١) .
  - ٢- إستمارتي تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بالجمال الدفاعية وإختبارتها : قام الباحثين بالمرجعى للمرجعى للدراسات المرجعية مثل دراسة كل من محمد سمير زمزم (٢٠٠٥م) أيمن فوزي جزر (٢٠١٤م) ، عبد الخالق سعد عيسى (٢٠١٦م) ، أحمد محمد العربي (٢٠١٨م) وذلك بغرض الاستفادة منها في حصر المتغيرات البدنية الخاصة بالجمال الدفاعية وإختبارتها ، وإعداد إستمارة المتغيرات البدنية الخاصة بالجمال الدفاعية وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء في المجال الأكاديمي والتطبيقي لرياضة الكاراتيه وقوامهم ( ٥ ) خبراء ، لإبداء الرأي في تحديد تلك المتغيرات في ( صورتها الأولية ) ، وقد أسفرت نتائج الاستطلاع إلي أهم المتغيرات البدنية الخاصة بالجمال الدفاعية لدي لاعبي الكاراتيه في ( صورتها النهائية ) ، كما قام الباحثون بإعداد إستمارة تضم مجموعة من الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية في ( صورتها الأولية ) وعرضها علي نفس مجموعة الخبراء لإبداء الرأي في تحديد أهم تلك الاختبارات ، وقد أسفرت نتائج الاستطلاع إلي تحديد أهم الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية لدي لاعبي الكاراتيه في ( صورتها النهائية ) وهي :
    - اختبارات السرعة : قياس السرعة الحركية للرجلين ( يمين - يسار ) باختبار السرعة الحركية .
    - اختبارات الرشاقة : قياس رشاقة الرجلين ( يمين - يسار - حر ) باختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية ، اختبار الرشاقة للاعب الكاراتيه .
    - اختبارات المرونة : قياس مرونة الجذع باختبار دوران الجذع على الجانبين - مرفق (٧) .
- وقد قام الباحثين بتصميم إستمارة تسجيل نتائج قياسات المتغيرات البدنية الخاصة وإختبارتها للاعبين لرياضة الكاراتيه ( الكوميتيه ) - مرفق (٨) .

٣- إستمارة تحليل بعض الجمل الدفاعية وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي رياضة الكاراتيه ( الكوميتيه ) : قام الباحثين بالمسح المرجعي للدراسات المرجعية مثل دراسة كل من عماد عبد الفتاح السرسى (١٩٩٥م) ، عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠٠١م) ، عمر محمد لبيب (١٩٩٧م) ، وجيه أحمد شمدي (٢٠٠٢م) ، ميادة محمد عبد الحميد (٢٠٠٣م) ، محمد مرسال حمد وهشام حجازى عبد الحميد (٢٠٠٦م) ، محمد عبد الرحمن على (٢٠٠٩م) وذلك بغرض الاستفادة منها في بناء وتصميم إستمارة تحليل بعض الجمل الدفاعية لدى لاعبي الكاراتيه ( الكوميتيه ) وعلاقتها بنتائج المباريات ، وعرضها على نفس مجموعة الخبراء لإبداء الرأي في مدى صدق محتوى الإستمارة ( صدق المحكمين ) ومناسبتها في تحقيق أهداف الدراسة في ( صورتها الأولية ) ، وبذلك توصل الباحثين للشكل النهائي للإستمارة طبقاً لآراء السادة الخبراء ، ثم قام الباحث بإجراء مباريات تجريبية لعينة البحث وتحكيمها عن طريق لجنة من السادة المحكمين في رياضة الكاراتيه وعددهم ( ٥ ) - مرفق ( ١١ ) .

#### ٤- الدراسة الاستطلاعية :

##### أولاً : صدق التمايز :

استخدم الباحثين صدق التمايز علي عينة البحث الاستطلاعية والبالغ عددها (١٢) لاعبين كاراتيه ( ١٤ - ١٦ ) سنة ، تم اختيارها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وتم تقسيمها إلي مجموعتين أحدهما المجموعة المميزة وقوامها (٦) لاعبين كاراتيه أصحاب مراكز متقدمة في بطولات سابقة ، والأخرى المجموعة غير المميزة وقوامها (٦) لاعبين كاراتيه أصحاب مراكز غير متقدمة في بطولات سابقة ، حيث تم تطبيق اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة علي عينة البحث الاستطلاعية ، وكذلك في إستمارة تقييم نتائج المباريات من خلال مباريات تجريبية لأفراد العينة وتحليل الجمل الدفاعية والتي بلغ إجماليها (٣) مباريات بواقع مباراة واحدة بين كل وزنين متماثلين من نفس الفئة في المجموعتين ( المميزة - غير المميزة ) ، وذلك في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٥/١٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٥/١٣م ، كما هو موضح في جدول (٢) ، (٣) ، (٤) .

جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان  
معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١ ن=٢ =٦

م	المتغيرات البدنية	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ( ت )	معامل أيتا <sup>١</sup>	معامل الصدق
		ع ±	س	ع ±	س				
١	السرعة الحركية للرجلين	٧,٣٥٥	٠,٥٧٦	٤,١١٥	٠,٣٤٥	٣,٢٤٠	١٠,٧٩٠	٠,٩٢١	٠,٩٦٠
٢	الرشاقة	١٦,٢٦	٠,٧٨٤	٢٠,٨٦	١,٠٨٥	٤,٦٠٠	٧,٦٨٤	٠,٨٥٥	٠,٩٢٥
		١٨,٢٤٥	٠,٨٥٦	٢٢,٧٨٥	١,١٥٧	٤,٥٤٠	٧,٠٥٤	٠,٨٣٣	٠,٩١٢
٣	المرونة دوران الجذع علي الجانبين	٣٣,٥٣	١,٣٣٧	٢٥,٨٩	١,٢٦٩	٧,٦٤٠	٩,٢٦٨	٠,٨٩٦	٠,٩٤٦

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١,٨١٢

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة للاختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان  
معامل الصدق للاختبارات الجمل الدفاعية قيد البحث

ن=١ ن=٢ =٦

م	اختبارات الجمل الدفاعية	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ( ت )	معامل أيتا <sup>١</sup>	معامل الصدق
		ع ±	س	ع ±	س				
١	الجملة ١	٤,٢٠٠	٠,٦٢٥	٢,٦٠٠	٠,٥٢٢	١,٦٠٠	٤,٣٩٣	٠,٦٥٩	٠,٨١٢
٢	الجملة ٢	٦,٨٠٠	٠,٥٦٢	٤,٤٠٠	٠,٤١٧	٢,٤٠٠	٧,٦٧٠	٠,٨٥٥	٠,٩٢٥
٣	الجملة ٣	٨,٥٠٠	٠,٩٢٠	٥,٥٠٠	٠,٢٤٧	٣,٠٠٠	٧,٠٤٤	٠,٨٣٢	٠,٩١٢
٤	الجملة ٤	٥,٩٠٠	٠,٥٥٤	٣,٧٠٠	٠,٣٥٤	٢,٢٠٠	٧,٤٨٦	٠,٨٤٩	٠,٩٢١
٥	الجملة ٥	٦,٥٠٠	٠,٤٥٥	٣,٦٠٠	٠,٦٧٣	٢,٩٠٠	٧,٩٨١	٠,٨٦٤	٠,٩٣٠
٦	الجملة ٦	٧,١٠٠	٠,٥١٩	٤,٥٠٠	٠,٧٥٩	٢,٦٠٠	٦,٣٢٠	٠,٨٠٠	٠,٨٩٤

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١,٨١٢

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة للاختبارات الجمل الدفاعية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان  
معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

$$ن = ٢ = ١$$

م	استمارة تقييم نتائج المباريات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ( ت )	معامل أيتا <sup>٢</sup>	معامل الصدق
		ع ±	س	ع ±	س				
١	المباراة الاولى	٤,١٠٠	٠,٦٧٣	٢,٣٠٠	٠,٤٥١	١,٨٠٠	٥,٣٦٧	٠,٧٢٠	٠,٨٤٨
٢	المباراة الثانية	٣,٨٠٠	٠,٥٩٧	٢,١٠٠	٠,٤٣٨	١,٧٠٠	٥,٥٤١	٠,٧٥٤	٠,٨٦٩

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١,٨١٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين  
متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لاستمارة تقييم نتائج المباريات قيد البحث ،  
كما يتضح حصول الاستمارة على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

ثانياً : ثبات الاختبارات ( Test - Retest ) :

قام الباحثين باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية تحت نفس  
الظروف والتعليمات ، في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ١٢/٥/٢٠٢١م إلى يوم الخميس الموافق  
١٣/٥/٢٠٢١م ، وإعادة التطبيق يوم الاربعاء الموافق ٢٦/٥/٢٠٢١م إلى يوم الخميس الموافق  
٢٧/٥/٢٠٢١م ، بفارق زمني أسبوع بين التطبيقين ، وذلك لإيجاد معامل الارتباط البسيط  
لبيرسون ، كما هو موضح في جدول (٥) ، (٦) ، (٧) .

جدول ( ٥ )

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

$$ن = ١٢$$

م	المتغيرات البدنية	التطبيق		إعادة التطبيق	
		ع ±	س	ع ±	س
١	السرعة الحركية للرجلين	٥,٧٣٥	٠,٦١٧	٥,٧٨٠	٠,٦٣٨
٢	الرشاقة	١٨,٥٦٠	١,٤٣٦	١٨,٥٢٠	١,٣٧٤
		٢٠,٥١٥	١,٥٦٩	٢٠,٣٢٥	١,٦٥٣
٣	اختبار الرشاقة	٢٩,٧١٠	٢,٢١٢	٣٠,١٢٥	٢,٤٥١
٤	المرونة دوران الجذع علي الجانبين	٢٩,٧١٠	٢,٢١٢	٣٠,١٢٥	٢,٤٥١

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق  
للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى ثبات تلك  
الاختبارات

جدول ( ٦ )

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاختبارات الجمل الدفاعية قيد البحث

ن = ١٢

م	اختبارات الجمل الدفاعية	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع ±	س	ع ±	
١	الاختبار الاول	٣,٤٠٠	٠,٨٩٣	٣,٥١٥	٠,٨٩٧	٠,٩٧٤
٢	الاختبار الثاني	٥,٦٠٠	٠,٧٢٥	٥,٧٠٠	٠,٨١١	٠,٩٦٨
٣	الاختبار الثالث	٧,٠٠٠	٠,٩١٣	٧,٢٥٠	٠,٧٨٤	٠,٩٨٣
٤	الاختبار الرابع	٤,٨٠٠	٠,٦٥٤	٤,٨٦٥	٠,٧٣٢	٠,٩٤٧
٥	الاختبار الخامس	٥,٠٥٠	٠,٨٧٤	٥,٣٥٥	٠,٧٤٩	٠,٩٧١
٦	الاختبار السادس	٥,٨٠٠	١,٠٢٤	٥,٨٥٠	١,١٥٨	٠,٩٦٤

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات الجمل الدفاعية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

جدول ( ٧ )

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات

لاستمارة تقييم نتائج المباريات قيد البحث

ن = ١٢

م	استمارة تقييم نتائج المباريات	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع ±	س	ع ±	
١	المباراة الاولى	٣,٢٠٠	٠,٨٩٥	٣,٣٢٥	٠,٧٥٣	٠,٩٧٩
٢	المباراة الثانية	٢,٩٥٠	٠,٧٦٨	٢,٩٨٥	٠,٧٤١	٠,٩٧٣

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستمارة تقييم نتائج المباريات قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاستمارة .

- البرنامج التدريبي المقترح :

أولاً : الهدف الرئيسي للبرنامج :

يهدف إلى التعرف على مدى تأثير تطوير بعض الجمل الدفاعية وتأثيرها على تنمية الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بنتائج المباريات لعينة البحث ، حيث قام الباحثين بتحليل نهائيات بطولة الجمهورية لناشئين لموسم ٢٠١٨/٢٠١٩م وذلك لأوزان ( ٥٢ ك ، ٥٧ ك ، ٦٣ ك ، ٧٠ ك ، ٧٠+ ك ) بواقع (٤) مباريات في كل ميزان ( اللاعب والمنافس ) ، بهدف التعرف

على أكثر أنواع الجمل الدفاعية طبقاً للمواقف الدفاعية استخدام وفاعلية خلال المباريات ، والتي تم الاعتماد عليها لبناء البرنامج التدريبي المقترح .

ثانياً : محددات البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للمراجع العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث كدراسة كل من شريف محمد العوضي (١٩٩٤م) ، أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م) ، عماد عبد الفتاح السرسى (١٩٩٥م) ، مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) ، إبراهيم علي الإبياري (٢٠٠٣م) ، الشربيني محمود العمراوى (٢٠٠٧م) ، أحمد سعيد خضر (٢٠١٢م) ، عبد الحليم محمد معاذ (٢٠١٤م) وكذلك أراء السادة الخبراء المتخصصين ، حيث تم تحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج من التدريبات المستخدمة والوحدات التدريبية مرفق (١٣) ، (١٤) وكما يوضح ذلك جدول (٨) .

جدول ( ٨ )

محددات البرنامج التدريبي المقترح

المحتوى	المحددات
( ٣٧٨٠ ق ) = ( ٦٣ ) ساعة تدريبية	الزمن الكلي للبرنامج
فترة الإعداد ( الخاص - قبل المنافسات )	مراحل البرنامج
( ٩٠ ق )	زمن الوحدة التدريبية الواحدة
( ٤٢ ) وحدة تدريبية يومية - ( ٤١ ) يوم راحة	عدد الوحدات التدريبية والراحات خلال البرنامج
( ٦ ) أسابيع تحتوي على ( ٤ ) وحدات تدريبية بمعدل ٣٦٠ ق للأسبوع ( ٦ ) أسابيع تحتوي على ( ٣ ) وحدات تدريبية بمعدل ٢٧٠ ق للأسبوع	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
٣ شهور بـ ( ١٢ ) اسبوع ( ٦ ) أسابيع لمرحلة الإعداد الخاص ( ٦ ) أسابيع لمرحلة قبل المنافسات	عدد الأسابيع
( ٧٥,٣ % ) حمل عالي	متوسط شدة الحمل التدريبي العام للبرنامج
متوسط ( ٥١ % : ٧٤ % ) اقل من الاقصى ( ٧٥ % : ٨٩ % ) اقصى ( ٩٠ % : ١٠٠ % )	الأحمال التدريبية المستخدمة خلال البرنامج
( ١ : ١ ) ( تدريب : راحة )	تشكيل الحمل
فتري ( مرتفع - منخفض ) الشدة والتكراري	طرق التدريب المستخدمة

المتغيرات الأساسية التي يشتمل عليها البرنامج التدريبي هي :  
الجزء التمهيدي ( فترة الإحماء ) : يهدف الإحماء إلي إكساب الفرد الرياضي المرونة والمطاطية اللازمة للعضلات ، واتساع الأوعية الدموية وزيادة سرعة التهوية الرئوية وتنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم .

الجزء الرئيسي ( فترة التدريب الأساسية ) : يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على التدريبات البدنية والمهارية والخطية التي تساعد على استخدام الهجوم المضاد المقابل والتي تسهم في تنمية وتطوير الأعداد الخطية لدي عينة البحث .

الجزء الختامي ( فترة التهيئة ) : يهدف الجزء الختامي إلى محاولة العودة باللاعب الرياضي إلى حالته الطبيعية ، أو ما يقرب منها بقدر المستطاع ، وذلك بخفض حمل التدريب تدريجياً باستخدام مجموعة من التمرينات الغرض منها العودة إلى الحالة الفسيولوجية الطبيعية .

( ١٨ : ١٩٠ ) ( ١٥ : ١١٤ ) ( ١٠ : ٢٨٣ )

ثالثاً : تقنين الأحمال التدريبية :

حيث يشير كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) ، خيرية إبراهيم السكري ومحمد جابر بريقع (٢٠٠١م) إلى تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض يتم بإتباع المعادلة التالية :

١- لتحديد أقصى معدل للنبض يتم بإتباع المعادلة التالية :

▪ أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن = ... ن / ق .

▪ احتياطي أقصى معدل للنبض = أقصى معدل للنبض - معدل النبض أثناء الراحة = ... ن / ق

٢- لتقنين الأحمال التدريبية تم إجراء ما يلي :

▪ تحديد متوسط معدل النبض خلال الراحة للعينة ٦٤ ن / ق .

▪ تحديد متوسط العمر الزمني للعينة ( ١٤ : ١٦ ) سنة .

▪ تحديد أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - ١٥ = ٢٠٥ ن / ق .

▪ احتياطي النبض = ٢٠٥ - ٦٤ = ١٤١ ن / ق .

٣- تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض :

عند تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض يتم اتباع المعادلة التالية :

معدل النبض للهدف = نسبة شدة الحمل / ١٠٠ × أقصى معدل للنبض = .... ن / ق .

جدول ( ٩ )

تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض

معدلات النبض	النسبة المئوية لشدة الحمل	اتجاه الحمل	درجة الحمل
٢٠٥ - ١٩٥	٩٥ - ١٠٠ %	لاهواني فوسفاتي	الأقصى
١٩٣ - ١٧٦	٨٥ - ٩٤ %	لاهواني لاكتيكي	أقل من الأقصى
١٧٢ - ١٥٣	٧٥ - ٨٤ %	مختلط ( هواني - لاهواني )	حمل مرتفع
١٥١ - ١٣٢	٦٥ - ٧٤ %	هواني	المتوسط
١٣٠ - ١٠١	٥٠ - ٦٤ %	راحة ايجابية	حمل منخفض



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY  
Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

( ١٢١ : ٨ ) ( ١٢٥ : ١٨ )



جدول ( ١٠ )

نموذج لوحة تدريبية يومية في البرنامج التدريبي المقترح

رقم الوحدة : (١٦) شدة الحمل : ( ٧١ % ) زمن الوحدة : ( ٩٠ ق )

أجزاء الوحدة	الزمن الكلي	التمرينات		زمن الأداء	عدد مرات التكرار	راحة بين التكرارات	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	
		رقم	عدد						
الإحماء	١٨ ق	٨، ١	٦	١٨٠ ث					
الإعداد البدني الجزء الرئيسي	عام ٩،٥ ق	١١	٤	٦٠ ث	٢	٣٠ ث	١	٣٠ ث	
		١٢		٦٠ ث	٢	٣٠ ث	١	٣٠ ث	
		٧		٣٠ ث	٢	٣٠ ث	١	٣٠ ث	
		٢		٦٠ ث	١	-	١	٣٠ ث	
	خاص ٤،٥ ق	٤٥	١٠	٦٠ ث	٢	٦٠ ث	١	٦٠ ث	
		٤٧		٦٠ ث	٢	٦٠ ث	١	٦٠ ث	
		٥٠		٦٠ ث	٢	٦٠ ث	١	٦٠ ث	
		١١٥		٦٠ ث	٢	٦٠ ث	١	٦٠ ث	
		١٤٣		٦٠ ث	٢	٦٠ ث	١	٦٠ ث	
		١٤٧		٦٠ ث	٢	٦٠ ث	١	٦٠ ث	
		١٢٥		٦٠ ث	٢	٦٠ ث	١	٦٠ ث	
		١٤٥		٦٠ ث	٢	٦٠ ث	١	٦٠ ث	
	الإعداد المهاري	١٣،٥ ق	٤٣	٥	٦٠ ث	٢	٣٠ ث	١	٣٠ ث
			٤٤		٦٠ ث	٢	٣٠ ث	١	٣٠ ث
١١٢			٦٠ ث		٢	٣٠ ث	١	٣٠ ث	
٩٥			٦٠ ث		٢	٣٠ ث	١	٣٠ ث	
٢				٦٠ ث	١	-	٣٠ ث		
الختام	٩ ق	٥، ٣، ١	٣	١٨٠ ث					

جدول ( ١١ )

نموذج للتوزيع الزمني لمتوسط شدة الحمل الأسبوعي ونسبته المئوية

تبعاً لمعدل النبض المستخدم في البرنامج التدريبي المقترح

رقم الأسبوع : ( الثامن ) متوسط شدة حمل الأسبوع : ( ٨٦ % )

زمن الأسبوع : ( ٤٨٠ ق ) متوسط شدة الحمل داخل الوحدات : ( ٨٤ % ، ٨٩ % ، ٨٢ % ، ٨٩ % )

أجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	متوسط شدة الحمل	النسبة المئوية لشدة الحمل	معدل النبض
الإحماء	تمارين إطالة ومرونة وتمارين متنوعة لرفع درجة حرارة الجسم وتهيئة العضلات للمجهود البدني الذي سوف يقع عليها	٤٨ ق			
الإعداد البدني	تمارين لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بالجمل الدفاعية	١٢٤ ق			
الإعداد المهاري	التدريب على المهارات الخاصة بالجمل الدفاعية على مستوي ( شون - جودن ) التدريب على المهارات الخاصة بالجمل الدفاعية ( يميناً - يساراً ) التدريب على المهارات الخاصة بالجمل الدفاعية والهجومية (مركب) التدرج في التأكيد على إتقان لهذه المهارات من الحركة بمختلف اتجاهاتها التدريب على هذه المهارات مع الزميل ومع الباحث وضع هذه المهارات في التدريبات البدنية والخطية والتنافسية	٩٦ ق	عالي	٧٥ - ٨٩ %	( ١٧٧ - ١٤٩ ) ن/ق ( )
الإعداد الخطي	التدريب على أنواع الجمل الدفاعية قيد البحث من الوضع (توافقي - عكسي ) من التحرك ( يمين - يسار )	١٤٤ ق			
الإعداد التنافسي	التدريب التنافسي على صورة مباراة تنافسية من نقطة واحده من الوضع العكسي - توافقي	٤٤ ق			
الجزء الختامي	تمارين للاسترخاء وتهدئة الجسم	٢٤ ق			

- الدراسة الأساسية :

أولاً : القياس القبلي : قام الباحثين بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث وذلك في يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٦/٣ م ، وشمل القياس القبلي إجراء قياسات الاختبارات البدنية الخاصة وإجراء لقاءات ودية مع مجموعة من الاندية المشاركة في الدوري الممتاز للناشئين وقد حصل الفريق علي الترتيب الخامس علي مستوى الفرق .

ثانياً : تطبيق البرنامج الرياضي المقترح : قام الباحثين بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٦/٥م إلى يوم الخميس الموافق

٢٠٢١/٨/٢٦م ، وذلك بصالة التدريب الخاصة بمركز شباب الكوم الاخضر الرياضي .

ثالثاً : القياس البعدي : قام الباحثين بتطبيق القياس البعدي على عينة البحث وذلك في يوم السبت

الموافق ٢٠٢١/٨/٢٨م ، وشمل القياس البعدي إجراء قياسات الاختبارات البدنية الخاصة وتنظيم

عدد (٢٠) مباراة تجريبية ( تنافسية ) بين لاعبي عينة البحث البالغ عددهم (١٠) لاعب كاراتيه

بواقع (٢) مباراة لكل ميزان ، وذلك بالصالة المغطاة بإستاد شبين الكوم الرياضي بالمنوفية ، وتم

تصوير المباريات باستخدام كاميرا فيديو حديثة ، وتم نقل الفيديو علي أسطوانات كمبيوتر لتفريغ

بياناتها ، وذلك من خلال استمارة تحليل الجمل الدفاعية ، وتم الاستعانة بنفس مجموعة السادة

الحكام لتحكيم المباريات التجريبية لعينة البحث في القياس البعدي .

#### - المعالجات الإحصائية :

وإستخدم الباحثين لإجراء بحثها المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل التقلطح .
- معامل الإلتواء .
- الفرق بين المتوسطات .
- قيمة ( ت ) .
- معامل أيتا<sup>٢</sup> .
- معامل الصدق .
- معامل الارتباط .
- الخطأ المعياري للمتوسط .
- معدل نسبة التحسن .
- حجم التأثير .

#### - عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول :

#### جدول ( ١٢ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات الجمل الدفاعية

ن = ١٠

م	متغيرات الجمل الدفاعية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	الاختبار الاول	٢,٩٠٠	٠,٧٣٨	٤,٦٠٠	٠,٨٤٣	١,٧٠٠	٠,٣٠٠	٥,٦٦٧	٥٨,٦٢١	٢,٤٥٣	مرتفع
٢	الاختبار الثاني	٤,٧٠٠	٠,٦٧٥	٧,٢٠٠	٠,٧٣٨	٢,٥٠٠	٠,٢٩١	٨,٦٠٣	٥٣,١٩١	٢,٣١٢	مرتفع
٣	الاختبار الثالث	٥,٨٠٠	١,٠٣٣	٨,٩٠٠	٠,٥٦٨	٣,١٠٠	٠,٤٢٣	٧,٣٢٩	٥٣,٤٤٨	٢,٣٥٧	مرتفع

م	متغيرات الجمل الدفاعية	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
٤	الاختبار الرابع	٤,٠٠٠	٠,٦٦٧	٦,٣٠٠	٠,٦٧٥	٢,٣٠٠	٠,٢٦٠	٨,٨٣٥	٥٧,٥٠٠	٢,٥٢١	مرتفع
٥	الاختبار الخامس	٣,٩٠٠	٠,٥٦٨	٦,٩٠٠	٠,٩٩٤	٣,٠٠٠	٠,٢٩٨	١٠,٠٦٢	٧٦,٩٢٣	٣,٠٨٩	مرتفع
٦	الاختبار السادس	٤,٨٠٠	٠,٦٣٢	٧,٥٠٠	١,٠٨٠	٢,٧٠٠	٠,٤٤٨	٦,٠٢١	٥٦,٢٥٠	٢,٤٤٦	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠,٢٠ منخفض ٠,٥٠ متوسط ٠,٨٠ مرتفع

يتضح من جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث فى متغيرات المواقف الدفاعية قيد البحث وقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ٥,٦٦٧ الى ١٠,٠٦٢ ) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين ( ٥٣,١٩١ % الى ٧٦,٩٢٣ % ) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين ( ٢,٣١٢ الى ٣,٠٨٩ ) وهى دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

عرض نتائج الفرض الثانى :

### جدول ( ١٣ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث فى متغير نتائج المباريات

ن = ١٠

م	نتائج المباريات	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	المباراة الاولى	٢,٧٠٠	١,٤٩٤	٤,٢٠٠	١,٠٣٣	١,٥٠٠	٠,١١٢	١٣,٣٩٣	٥٥,٥٥٦	٣,١٩٤	مرتفع
٢	المباراة الثانية	٢,٦٠٠	١,٥٧٨	٣,٩٠٠	١,٤٧٦	١,٣٠٠	٠,١٠٨	١٢,٠٣٧	٥٠,٠٠٠	٣,٠٩٣	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠,٢٠ منخفض ٠,٥٠ متوسط ٠,٨٠ مرتفع

يتضح من جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث فى متغير نتائج المباريات قيد البحث وقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ١٢,٠٣٧ الى ١٣,٣٩٣ ) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين ( ٥٠,٠٠٠ % الى ٥٥,٥٥٦ % ) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين ( ٣,٠٩٣ الى ٣,١٩٤ )

( ٣,١٩٤ ) وهى دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

ثانياً : مناقشة النتائج وتفسيرها :

▪ مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في بعض المواقف الدفاعية لدى لاعبي الكاراتيه ( ١٤ - ١٦ ) سنة لصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، حيث جاءت النتائج كما يلي :

بلغ متوسط القياس القبلي في الإختبار الأول ( هجوم : كيزامي زوكي جودان ، دفاع : الخطو للخلف ) ( ٢,٩٠٠ عدد ) ، في حين جاء متوسط القياس البعدي ( ٤,٦٠٠ عدد ) لصالح القياس البعدي ، وبلغ متوسط القياس القبلي في الإختبار الثانى ( هجوم : كيزامي زوكي جياكو زوكي جودان ، دفاع : الغطس ) ( ٤,٧٠٠ عدد ) ، في حين جاء متوسط القياس البعدي ( ٧,٢٠٠ عدد ) لصالح القياس البعدي ، وبلغ متوسط القياس القبلي في الإختبار الثالث ( هجوم : كيزامي مواشى جيري ، دفاع : ميل الجذع للخلف ) ( ٥,٨٠٠ عدد ) ، في حين جاء متوسط القياس البعدي ( ٨,٩٠٠ عدد ) لصالح القياس البعدي ، وبلغ متوسط القياس القبلي في الإختبار الرابع ( هجوم : كيزامي زوكي كيزامي مواشى جيري ، دفاع : الخطو للخلف مع ميل الجذع للخلف ) ( ٤,٠٠٠ عدد ) ، في حين جاء متوسط القياس البعدي ( ٦,٣٠٠ عدد ) لصالح القياس البعدي ، وبلغ متوسط القياس القبلي في الإختبار الخامس ( هجوم : كيزامي زوكي جودان ، دفاع : الخطو للجانب ) ( ٣,٩٠٠ عدد ) ، في حين جاء متوسط القياس البعدي ( ٦,٩٠٠ عدد ) لصالح القياس البعدي ، وبلغ متوسط القياس القبلي في الإختبار السادس ( هجوم : مواشى جيري شواندن ، دفاع : الخطو للخلف ) ( ٤,٨٠٠ عدد ) ، في حين جاء متوسط القياس البعدي ( ٧,٥٠٠ عدد ) لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث لتلك النتائج إلي استخدام البرنامج التدريبي المقترح حيث احتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على مجموعة من التدريبات البدنية الخاصة في الإعداد البدني الخاص والتي تهدف إلى تنمية وتحسن الصفات البدنية الخاصة ، مما كان له الأثر في الاقتصاد في الجهد وزيادة الفاعلية من خلال التركيز على العضلات العاملة ، حيث يمثل الأداء البدني أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة وتعتبر ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة ، وهذا يتفق مع ما ذكرته ميادة محمد عبد الحميد (٢٠٠٣م) انه كلما زادت سرعة المهارة

كلما زادت القوة الناتجة بشرط عدم استخدام عضلات غير مطلوبة في الأداء حيث سينتج من ذلك تكتيك غير فعال أي أن " عنصر تركيز الوقت هام جدا للاعب الكاراتيه لأنه يساعد في انتقال كمية الحركة للوصول إلى الهدف بسرعة وقوة مؤثر " . ( ٢٤ : ٢٢ )

كما احتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية علي الإعداد المهارى من خلال التدريب على المهارات الخاصة بالأداءات الدفاعية ، حيث تم التدريب من خلال العمل على تحسين الأداء الفني من خلال أداء الدفاعات بصور متعددة ( بسيطة - مركبه - فريده - مع الزميل - من الثبات والحركة - في اتجاهات وأماكن لعب مختلفة ) ، وكذلك تحسين الصفات البدنية الخاصة بالأداءات الدفاعية من خلال مزج الأداء الدفاعي بالأداء البدني من خلال زيادة سرعة وقوة المهارة ببعض الأدوات المساعدة ، وأداء الدفاع مع الزميل ، ورشاقة الانتقال من خلال الأداء الزوجي مع الزميل ، وتحسين تحمل السرعة من خلال تكرار الدفاع ، وهذا يتفق مع ما ذكره كل من محمد جابر بريقع وإيهاب فوزى البديوي (٢٠٠٤م) ، عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م) إلى أن الإعداد الخططي يتأسس في الإعداد المهارى لان خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لممارسة مهارة حركية معينة في موقف معين لذا فان تعلم خطط اللعب يحتاج إلى القدر الكبير من التفكير لإسهام التعليمات أو العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة ، كما أن الاستك المطاط يعتبر من أنواع التدريبات التي تساعد في تطوير المسار الحركي للمهارات الخاصة ، وذلك كما أشار كل من إلي أن التدريبات باستخدام الاستك المطاط يساعد على استثارة أكبر عدد من الألياف العضلية ، بشرط أن يكون الأداء بأقصى سرعة من بداية الحركة إلى نهايتها ، وتظهر أهمية الاستك المطاط كمقاومة أثناء الأداء في كونها وسيلة تدريبية مشابهة للمسار الحركي للمهارة ، وتساعد في الحركة الرجوعية لاستكمال الأداء المهارى . ( ١٧ : ٦٠ ) ( ١٤ : ٢٧٢ )

كما يعزو الباحثين التحسن في فاعلية الأداءات الدفاعية لدي عينة البحث في القياس البعدي إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح وتطبيقها بالأسلوب العلمي المقنن وفقاً لبرنامج زمني محدد ، إضافة إلي انتظام اللاعبين وانتظامهم في التدريب ، مما كان له الأثر الأكبر علي تحسن الصفات البدنية الخاصة بالأداءات الدفاعية والتي كان لها اثر في تطوير الحالة البدنية والمهارية والخططية واحتساب النقاط لدي عينة البحث ، وكذلك التطبيق الصحيح للمواقف التنافسية خلال المباريات المشروطة والغير مشروطة والذي انعكس أثره علي حسن استغلال اللاعبين للمواقف التنافسية المختلفة بصوره أفضل عن القياس القبلي وهذا انعكس بصورة ايجابية علي احتساب النقاط والفوز بالمباريات من خلال زيادة الهجمات الفاشلة وزيادة الدفاعات الناجحة ، وهذه النتائج تتفق مع ما أشار إليه كل من شريف محمد العوضي وعمر محمد لبيب (٢٠٠٤م) ، عبد

الخالق سعد عيسى (٢٠١٦م) أنه من خلال التوافق والتكامل بين الأداء المهارى والخططي والحالة البدنية يتم الوصول بالأداء إلي أفضل المستويات وتحقيق أفضل النتائج . ( ٩ : ٨٦ ) ( ١٣ : ١١٧ )

كما يشير الباحثين إلي أن الوسائل التدريبية المستخدمة مثل الاستك المطاطي والأفماع والمقعد السويدي والحبال تلعب دور هام في تنمية فاعلية الأداءات الدفاعية من خلال تنمية وتحسين الصفات البدنية والمهارية والخططية حيث تلعب الوسائل التدريبية دوراً هاماً في التدريب الرياضي يتمثل في تحسين سرعة الأداء الحركي ، وكذلك يعد وسيلة في إطفاء روح الإثارة في التدريب الرياضي والبعد عن الملل ، وهذا يتفق مع ما ذكره كل من محمد جابر بريقع وإيهاب فوزى البديوي (٢٠٠٤م) ، الشربيني محمود العمراوى (٢٠٠٧م) أن الهدف الرئيسي من تدريب المقاومات هو محاولة الوصول بالفرد الرياضي لأعلى مستوى يمكنه من الاشتراك في المنافسات الرياضية المختلفة والفوز بها ونظراً لأهمية الدور التي تلعبه المقاومات في تنمية الحالة البدنية للاعبين فإن الخبراء في المجال الرياضي يتسارعون لإبتكار وسائل تدريبية باستخدام المقاومات تتناسب مع الفروق الفردية للاعبين حيث أن برامج تدريب المقاومات تعد احد الطرق المثلى لتنمية العناصر البدنية وتطوير الأداء الرياضي .

( ١٧ : ٥٢ ) ( ٦ : ٣٢ )

وتتفق تلك النتائج مع دراسة محمد سمير زمزم (٢٠٠٥م) حيث أشارت إلى أن البرنامج التدريبي يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهارى للأساليب الدفاعية ( السانوسن - التيانوسن - الجانوسن ) خلال المباريات ، ودراسة عبد الخالق سعد عيسى (٢٠١٦م) توصلت إلى أن تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأداءات الدفاعية في ضوء بعض المواقف الهجومية في المتغيرات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكاراتيه فوق (١٨) سنة . ( ٢٠ : ٩٤ ) ( ١٣ : ١١٢ )

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تأثير البرنامج التدريبي المقترح في بعض المواقف الدفاعية لدى لاعبي الكاراتيه ( ١٤ - ١٦ ) سنة لصالح القياس البعدي .

#### ▪ مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تأثير البرنامج التدريبي المقترح في نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه ( ١٤ - ١٦ ) سنة لصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، حيث جاءت النتائج كما يلي :

بلغ متوسط القياس القبلي في المباراة الأولى ( ٢،٧٠٠ نقطة ) ، في حين جاء متوسط القياس البعدي ( ٤،٢٠٠ نقطة ) لصالح القياس البعدي ، وبلغ متوسط القياس القبلي في المباراة الثانية

( ٢،٦٠٠ نقاط ) ، في حين جاء متوسط القياس البعدي ( ٣،٩٠٠ نقاط ) لصالح القياس البعدي كما يعزو الباحثين التحسن في نتائج المباريات لدي عينة البحث في القياس البعدي إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح وتطبيقها بالأسلوب العلمي المقنن وفقاً لبرنامج زمني محدد ، إضافة إلى انتظام اللاعبين وانتظامهم في التدريب ، مما كان له الأثر الأكبر علي تحسن الصفات البدنية الخاصة بالأداءات الدفاعية والتي كان لها اثر في تطوير الحالة البدنية والمهارية والخطئية وإكتساب المباريات لدي عينة البحث ، وكذلك التطبيق الصحيح للمواقف التنافسية خلال المباريات المشروطة والغير مشروطة والذي انعكس أثره علي حسن استغلال اللاعبين للمواقف التنافسية المختلفة بصورة أفضل عن القياس القبلي وهذا انعكس بصورة ايجابية علي الفوز بالمباريات من خلال زيادة الهجمات الفاشلة وزيادة الدفاعات الناجحة .

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كل من محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٢م) ، إبراهيم علي الإبياري (٢٠٠٣م) ، محمد سمير زمزم (٢٠٠٥م) ، محمد محفوظ البشيهي (٢٠١٦م) حيث أشارت إلى أن البرامج التدريبية التي تتناول المهارات الفنية والخطئية تؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهاري وبالتالي التحسن في نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه .

( ١٩ : ٨٩ ) ( ١ : ٩٢ ) ( ٢٠ : ١٠٦ ) ( ٢٢ : ٩٨ )

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تأثير البرنامج التدريبي المقترح في نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه ( ١٤ - ١٦ ) سنة لصالح القياس البعدي .

#### الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة يمكن استنتاج ما يلي :

- ١- هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأداءات الدفاعية على بعض المواقف الدفاعية لدى لاعبي الكاراتيه ( ١٤ - ١٦ ) سنة .
- ٢- هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأداءات الدفاعية على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه ( ١٤ - ١٦ ) سنة .



## - التوصيات :

- وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من نتائج يوصى الباحثين بما يلي :
- ١- ضرورة اهتمام المدربين بتدريب اللاعبين علي الأداءات الدفاعية بأنواعها المختلفة مثل اهتمامهم بتدريب الأداء الهجومي للاعبين رياضة الكاراتيه .
  - ٢- عقد دورات تدريبية من قبل الإتحاد المصرى للكاراتيه لتوعيتهم بأهمية المواقف الدفاعية مما يساعد على الفوز بالمباريات .
  - ٣- القيام بتدريب اللاعبين على الاستمرارية في متابعة المواقف الدفاعية بأداءات جمل دفاعية مناسبة مع كل هجمة وإكمالها بالهجوم المضاد المقابل .
  - ٤- ضرورة عمل ملف لكل لاعب وشرائط فيديو خاصة به فى المباريات أو البطولات التي يشارك بها وذلك لمعرفة مدى تنفيذه لتعليمات المدرب ، ومدى قدرته على تطبيق الخطط الموضوعية ، مع ضرورة الاحتفاظ بسجلات اللاعبين والمنافسين وذلك لتحليل أدائهم بما يوفر فرصة لمعرفة المهارات الهجومية والدفاعية التي يجيدونها وكذلك أساليبهم الخطئية .
  - ٥- ضرورة اهتمام المدربين بعملية التدريب الفردى لكل لاعب في شكل متناسق بين التدريب علي المهارات الهجومية والدفاعية وبما يتلاءم مع أوزانهم المختلفة ( الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة ) والتي تتفق وإمكانيات اللاعب ومواقف اللعب المتغيرة للمنافس .
  - ٦- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المراحل السنوية المختلفة من لاعبي رياضة الكاراتيه ( الكوميتيه ) .

- قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم علي الإبياري (٢٠٠٣م) : " تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره علي نتائج المباريات لدى ناشئى رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. أحمد سعيد خضر (٢٠٠٠م) : " دراسة تحليلية للمهارات الهجومية وفعاليتها علي نتائج مباريات الملاكمة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية .
٤. أحمد سعيد خضر (٢٠١٢م) : " معدلات استخدام مهارات اللكم الهجومية ( فردية - زوجية - مجموعات لكم ) ودفاعتها للملاكمين المشاركين بالدورة الاولمبية بلندن (٢٠١٢م) " ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٥. أحمد محمد العربى (٢٠١٨م) : " برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبى الكوميتيه وتأثيره فى بعض الأداءات الهجومية والدفاعية لناشئى رياضة الكاراتيه " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٦. الشربيني محمود العمراوى (٢٠٠٧م) : " برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الهجومية المركبة لدي لاعبي الكاراتيه مرحلة ( ١١ - ١٣ ) سنة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية .
٧. أيمن فوزي جزر (٢٠١٤م) : " المتغيرات الفنية للأساليب الهجومية والدفاعية وعلاقتها بالأخطاء القانونية لدي لاعبي الكوميتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٨. خيرية ابراهيم السكرى ، محمد جابر بريقع (٢٠٠١م) : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل ٦ - ١٨ سنة ، الجزء الثانى ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٩. شريف محمد العوضي ، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م) : قواعد الهجوم كوميتيه ، دار الكتب ، القاهرة .
١٠. عادل عبد البصير على (١٩٩٩م) : التدريب الرياضي والتكامل بين



الدفاعية على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة  
، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

٢١ . محمد عبد الرحمن على (٢٠٠٩م) : " أثر تطوير الرشاقة الخاصة  
بحركات القدمين على تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ  
الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة  
الإسكندرية .

٢٢ . محمد محفوظ البشيهي (٢٠١٦م) : " تاثير تنمية دقة القدرة على  
فاعلية الهجوم والمضاد للاعبي الكاراتيه ( كوميته ) " ، رسالة ماجستير  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

٢٣ . محمد مرسل حمد ، هشام حجازى عبد الحميد (٢٠٠٦م) : المبادئ  
الأساسية في رياضة الكاراتيه الجزء الأول ، مطبعة ٦ أكتوبر المنصورة .

٢٤ . ميادة محمد عبد الحميد (٢٠٠٣م) : " برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة  
العضلية العاملة علي مهارة الركلة الجانبية للاعبي الكاراتيه " ، رسالة ماجستير  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

#### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- ey, D., (١٩٩٨) : Step by step, Karate skills, the Hamlyn co., Hong Kong .  
r, P.M. (١٩٩٧) : Karate Techniques, Tactics skills for sports in and self defense,  
Human kinetics Inc., USA.  
nine, S., (١٩٩٧) : The Essence of okina wan karate-r-., ١٢th., ed., Carles and  
Tuttle co.