

تأثير تطوير تحركات القدمين على فعالية المتابعة الهجومية لناشئي الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه

محمود على متولى على

مشكلة البحث وأهميته.

يعتبر التقدم السريع الذي نمر به في مختلف مجالات الحياة؛ هو الأساس الذي جعل الإنسان يكافح لمواكبة التطور الذي أصبح سمةً من سمات العصر الحديث؛ حيث إن العالم أصبح به الجديد كل يوم، ولقد نالت مجالات الحياة عامة، والمجال الرياضي خاصة نصيباً كبيراً من الثروة العلمية التي لاحقت كل المجالات، كما أصبحت الرياضة - كما وكيفا - دليلاً على رقي الشعوب وتقدمها، ومظهراً من مظاهر تطورها؛ وذلك للارتقاء بمستوى أداء الفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في مختلف الرياضات. (١٨ : ١)

والتدريب الرياضى هو عملية تقوم على التخطيط العلمى السليم بناء على المعلومات والنتائج المستخلصة من الدراسات والقياسات المختلفة بهدف رفع كفاءة اللاعب الرياضى والوصول به الى اعلى مستوى أو مايسمى بالفورمة الرياضية بما يتماشى مع طبيعة النشاط الممارس ومرحلة المنافسة التى يتم الاعداد لها. (١٧ : ١)

ويرى " عصام صقر (٢٠١٧ م) " أن دخول رياضة الكاراتيه كإحدى الرياضات الفردية بطوكيو ٢٠٢٠م لأول مرة في تاريخ الكاراتيه يتطلب إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث للوقوف على أفضل الطرق والوسائل والبرامج الحديثة لتطوير حالة الفرد الرياضي بأشكالها المختلفة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن. (١٢ : ١٨٩)

ويضيف أيضا أن مسابقة الكوميتيه (القتال الفعلي) تتكون من مواقف متغيرة تتطلب قدرات خاصة للاعب؛ لأداء متطلبات المباراة، ومن خلال توافر هذه القدرات الخاصة لدى لاعبي الكوميتيه تساعد في تنفيذ جميع المهارات الهجومية، والدفاعية، والهجوم المضاد، تحت ظروف وشروط المنافسة وضرورية لنجاح للاعبي الكوميتيه في أداء اللكمات والركلات بطريقة مؤثرة وفعالة في الأماكن المصرح بالتسديد عليها، وفقاً لقانون الاتحاد الدولي للكاراتيه. (١٠ : ١)

ويذكر " احمد زهران (٢٠٠٤ م) " أن الإعداد الخططي هو تنفيذ المهارات المختلفة بالسرعة المطلوبة في التوقيت السليم، والقدرة علي حسن اختيار التصرف المناسب وفقاً لمواقف وظروف اللعب، والتي تتبدل كل لحظة أثناء المباراة، وكذلك الاستخدام الأمثل للقدرات العقلية

التمثلة في مساحات الملعب، والمسافات، والإدراك الزمني، وإدراك سرعة المنافسة، وكذلك إتقان خطط اللعب المختلفة: الهجومية، والدفاعية، والهجومية المضادة. (٣ : ٣).

ويذكر " ابراهيم علي عبدالحميد الابياري (٢٠٠٧م) " انه كلما كان اتجاه هجوم اللاعب غير معروف وغير متوقع من المنافس كلما ساعده ذلك في نجاح الاداءات الهجومية مع صعوبة اصطياد المنافس له اثناء الهجوم او حتى في الخروج بعد الهجوم كما يجب الاهتمام بوضع واتجاه محاور الجسم اثناء الدفاع او الهجوم لما لها من اهمية كبيرة في اختيار المحتوى المهارى للخطة الهجومية وما لها من تاثير كبير على اداء الواجب الحركى للمهارة. (٢ : ٣٤)

كما يوضح شريف العوضي (٢٠٠٤م) أن إجادة اللاعب لتحركات القدمين تمكنه من الضبط للمسافات المناسبة خلال النزال وأيضا علي إمكانية إيجاد مجالات وزوايا متعددة لتلك المسافات، بينما تلعب سرعة ودقة حركات القدمين والقدرة علي تقدير المسافة والزمن أثناء أداء الركلات والضربات دوراً كبيراً وهام أثناء اللعب في المباريات. ويشير إلي انه يجب علي اللاعب عدم الاعتماد علي تحركاته فقط في ضبط المسافة بينه وبين المنافس ولكن أيضا علي تحركات منافسة والتي يجب أن يستغلها اللاعب لصالحه عن طريق سحب أو جر المنافس لتحرك تجاه اللاعب حتي تصبح المسافة بينهما مناسبة للاعب، وكلما تميز المنافس بإجادة تحركات القدمين خلال النزال صعب ذلك من مهمة اللاعب في ضبط المسافات المختلفة خلال النزال.(٦ : ٩٠)

ويذكر " أحمد زهران " (٢٠٠٤م) إلي انه يجب علي اللاعب أن يضع في اعتباره أن لا يزيد من تحركاته في الملعب أكثر من اللازم بل يجب أن تتصف تحركاته بالاتزان، وأن تبنى علي أساس الانتقال من الأسلوب الدفاعي إلي الأسلوب الهجومي والعكس، كما يجب أن تكون تحركاته في الملعب بواسطة الزحف علي أمشاط القدمين في مختلف الاتجاهات حيث أن تحرك اللاعب في الملعب بواسطة الزحف علي أمشاط القدمين يمكنه من الاحتفاظ بتوازنه ويسهل من مهمته لأداء الركلات وسرعة اتخاذ الأوضاع المختلفة. (٣ : ٥٠)

ويذكر " أحمد غالى" (٢٠٢٠م) أن المتابعة الهجومية من الأساليب الخطئية الهامة التي يلجأ اليها اللاعب عند فشل الهجمة الاساسية له سواء كان سبب فشل هذه الهجمة هو الدفاع القوي للمنافس او عدم الإعداد الجيد للهجمة الأساسية، (التوقيت غير المناسب للتسجيل ، المسافة غير المناسبة لتسجيل النقطة ،الوضع غير الجيد للإنتلاق ، التطبيق الضعيف والغير فعال للهجمة ،السلوك الغير رياضي) ويتميز اللعب باستخدام المتابعة الهجومية بمحاولة

الاستغلال الأمثل لقدرات اللاعب حتى يستطيع توفير الجهد والوقت أثناء المباراة لإنجاح أكبر عدد من الهجمات للفوز بالمباراة .

كما يشير أيضا إلى أن أهمية المتابعة الهجومية ، حيث تبين أن المتابعة الهجومية من العوامل التي تزيد من نسب نجاح الهجمة والحصول على النقطة كما يؤدي الخروج على المحور المناسب بعد الهجوم الى تمكين اللاعب من المتابعة الهجومية الجيدة (الخاطفة ، المضادة) مما يزيد من فعالية الأداء خلال المباراة. (٥ : ٣)

ويشير " محمد سعيد ابوالنور" (٢٠١٧م) الى أن رياضة الكاراتيه قد تعرضت في الأونة الأخيرة على مستوى العالم للكثير من التطور العلمي في جوانب الإعداد المختلفة من جوانب بدنية ومهارية وخططية وخاصة مسابقة الكوميتيه مما أدى التغيير في أساليب اللعب الهجومية والدفاعية شأنها في ذلك شأن الأنشطة الرياضية الأخرى ولقد ظهر هذا التطور جليا في تكتيكات اللعب أثناء البطولات الدولية الأخيرة نظراً للزيادة المطردة في سرعة أداء المهارات الحركية المختلفة سواء الهجومية أو الدفاعية وتتنوع هذه المهارات وصياغتها في صورة موجات حركية متنوعة ما بين موجات هجومية وهجومية دفاعية مختلفة، اضافة إلى استغلال اللاعبين المميزين لمساحات مختلفة من الملعب خلال التحركات المتعددة سواء كانت هذه التحركات للأمام أو للخلف أو للأجناب أو بزوايا. (١٥ : ٢٥)

ويذكر " أحمد غالى" (٢٠٢٠م) أنه تكمن أهمية المتابعة الهجومية في الكوميتيه في النقاط التالية:

- محاولة إنجاح أكبر عدد ممكن من الهجمات الفاشلة .
- زيادة الحصيلة الخططية للاعب .
- زيادة قدرة اللاعب على الإستمرار في متابعة هجوم الخصم بعد إنتهاء الهجوم والقدرة على الاستعداد لأداء المتابعة الهجومية
- الإستغلال الأمثل للمسافة المناسبة للهجوم
- الإستغلال الأمثل للتوقيت المناسب للهجوم
- زيادة القدرة على إختيار الهجوم المناسب
- إمكانية إيجاد حلول بديلة أثناء المباراة
- إمكانية تحويل اللاعب من حالة الهجوم الخاطف إلى الهجوم المضاد
- الإقتصاد في الجهد للوصول لأكبر عدد ممكن من الهجمات الناجحة (٥ : ١٦)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب ومتابعته للعديد من البطولات المحلية والدولية وجد ان المتابعة الهجومية هي الاستمرار في الهجوم حتى تحقيق نجاح الخطة الهجومية والمتابعة الهجومية تقوم على المتابعة بهجوم بعد الهجوم الاول في حالة فشل الهجوم الاول من أجل تحقيق الفوز وتتم المتابعة بالخروج باحدى القدمين بعد انتهاء الهجوم ثم استكمال هجوم اخر لذلك وجد الباحث ان تطوير تدريبات تحركات القدمين يزيد من إتقان وفعالية المتابعة الهجومية وبالتالي تحقيق الفوز ونجاح الخطة الهجومية مما دعا الباحث للعمل على تطوير تحركات القدمين لزيادة فعالية المتابعة الهجومية وزيادة نسبة فرص نجاح الخطة الهجومية.

ولقد لاحظ " الباحث " انه لم يتطرق كثيرا من الباحثين الى البحث والدراسة لاستحداث تدريبات لتحركات القدمين والاهتمام بتنميتها والتدريب عليها ومن خلال متابعة الباحث للعديد من المباريات والبطولات وجد الباحث ان الاساليب الهجومية الاكثر شيوعا واستخداما تحتاج الى تطوير المتابعة الهجومية والتي تؤثر على فعالية الاداء خلال المباريات والذي وجد الباحث ان استخدامه تدريبات لتحركات القدمين يسهم بشكل كبير في زيادة فعالية المتابعة الهجومية وبالتالي تساعد على نجاح الخطة الهجومية

هدف البحث .

التعرف على تأثير تطوير تحركات القدمين على فعالية المتابعة الهجومية لناشئى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه.

فروض البحث .

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) فى مستوى تحركات القدمين وفعالية المتابعة الهجومية لناشئى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق فى نسبة التحسن بين بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى إختبارات تحركات القدمين وأختبارات المتابعة الهجومية قيد الدراسة.

٣- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين فى مستوى تحركات القدمين وفعالية المتابعة الهجومية لناشئى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه قيد الدراسة.

المصطلحات المستخدمة فى البحث .

١ - تحركات القدمين .

هي " القدرة على التحرك للهجوم أو الدفاع في سهولة ومهارة دون أن يختل توازن الجسم في أي لحظة من اللحظات ". (٦ : ١٧٠)

٢- المتابعة الهجومية.

هو هجوم يقوم به اللاعب بعد فشل الهجمة الأولى له بمتابعة ذلك بالخروج على محور مناسب ومسافة مناسبة تسمح له بمتابعة هجمة أخرى. (٥ : ٦)
الدراسات المرجعية .

١- أجرى محمد السيد عبد الجليل (٢٠٠٩)(١٣) دراسة للتعرف على تأثير بعض التدريبات الخاصة بتحركات القدمين على فعالية بعض أساليب الهجوم المضاد للاعب الكيروجي في رياضة التايكوندو ، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٥ لاعب مسجل بالاتحاد المصري للتايكوندو، وكان من أهم النتائج أن التدريبات المقترحة أدت إلى تطوير رشاقة تحركات القدمين مما أدى إلى حسن استغلال الملعب وكذا الدخول والخروج بالزوايا المختلفة وأيضاً الاهتمام بالمرحلة الرجوعية بالإضافة إلى المرحلة الأساسية للمهارة.

٢- أجرى محمد عبد الرحمن محمد (٢٠٠٩م) (١٦) دراسة للتعرف على تأثير تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي الكاراتيه ، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٤) لاعب بنادي سموحة ، وكان من أهم النتائج ان البرنامج المقترح أدى إلى تطوير رشاقة تحركات القدمين مما أدى إلى حسن استغلال الملعب وتم التوصل إلى ستة اختبارات مقننه لقياس القدرات البدنية الخاصة.
٣- أجرى طلعت محمد عبدالمنعم(٢٠٠٨) (٧) دراسة للتعرف على تاثير تنمية الهجوم المضاد وتأثيره على فاعلية أداء ناشئي رياضة الكاراتيه.، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٥ ناشئي ، وكان من أهم النتائج تحسن الصفات البدنية الخاصة لدى عينة البحث تحسن الأداء المهاري لدى عينة البحث ، تحسن استخدام الهجوم المضاد لدى عينة البحث ، تحسن فاعلية الهجوم المضاد في إحراز النقاط لدى عينة البحث.

٤- أجرى علاء محمد حلويش وعمرو محمد حلويش(٢٠٠٣م) (٨) دراسة للتعرف على تاثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية في مباريات الكوميتيه (كتدريب أولى) للاعب الكاراتيه وتأثيره على تحقيق الانجاز المبارئي،وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) من لاعبي النادي الأهلي بدبي، وكان من أهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير دال موجب على تطوير وتحسين العناصر البدنية قيد البحث بالنسبة للمجموعة التجريبية.

٥- أحمد صبحي الصادق" (٢٠١٥م)(٤) بدراسة هدفها التعرف على تأثير برنامج لتحركات القدمين المرتبطة بالتوقيتات الهجومية على فعالية الأداءات الهجومية لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، على عينة قوامها ٣٠ ناشئي في المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة، وكانت اهم

النتائج هي أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى زيادة قدرة اللاعب على استخدام مساحات مختلفة من الملعب في ضبط المسافات وزيادة فعالية الاداءات الهجومية قيد الدراسة.

التعليق علي الدراسات المرجعية .

أجريت الدراسات السابقة في الفترة الزمنية من (٢٠٠٣م) إلي (٢٠١٥م) وقد بلغ عددها (٥) دراسات مرجعية ، وهدفت الي التعرف علي تأثير تأثير برنامج لتحركات القدمين وتنمية الهجوم ومستوي الأداء المهارى في مختلف الأنشطة الرياضية قيد البحث ، أستخدمت الدراسات المرجعية السابقة المنهج التجريبي حيث اتبعت تصميمات تجريبية مختلفة وفقاً لطبيعة ومنهجية كل دراسة ، واستخدمت الدراسات المرجعية البرامج التدريبية المختلفة لكل نشاط تخصصي ، وكذلك الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية كوسيلة لجمع البيانات واستخدمت هذه الدراسات معالجات إحصائية مختلفة كالمتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط لبيرسون ، اختبار دلالة الفروق (ت) ، نسب التحسن .

أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية .

- ١- اختيار عينة البحث من حيث (طريقة الاختيار ، العمر الزمني ، العمر التدريبي ، مستوي الأداء المهارى) طبقاً لطبيعة الدراسة الحالية .
- ٢- اختيار الباحث للمنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة .
- ٣- الاستفادة من كيفية التوزيع النسبي والزمني للأحمال ومراعاة الزيادة التدريجية في الشدة والحجم وكذلك توزيع وحدات التدريب .
- ٤- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية .

إجراءات البحث .

منهج البحث .

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لنوع وطبيعة هذا البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية.

مجتمع وعينة البحث .

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي منطقة الشرقية للكراتيه في المرحلة السنية تحت ١٦ سنة وهي مرحلة الشباب وهي مرحلة مهمة يحتاج فيها اللاعب الى البناء الخطى والتطوير المهارى واشتملت العينة على (١٨) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعة أساسية (١٠) لاعبين، كما استعان الباحث بعدد (٨) لاعبا من خارج عينة البحث الأساسية ومن

نفس مجتمع البحث لإجراء التجربة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس قيد البحث.

إعتدالية عينة البحث .

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية وأختبارات تحركات القدمين وأختبارات المتابعة الهجومية قيد البحث ، كما يتضح في جدول (١) .

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٥,٢١	١٥,٣٠	٠,٣٤	0.79 -
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٦٦,٩٧	١٦٨,٢٥	٣,٣٦	1.14 -
٣	وزن الجسم	كجم	٦٣,٥٣	٦٢,٧٥	٢,٦٨	0.87
٤	العمر التدريبي	سنة	٦,٨٥	٦,٧٥	٠,٤٩	0.61
٥	القوة المميزة بالسرعة لمهارة جياكو زوكي	عدد	٢٠,٦٢	٢١,٠٠	١,٥٤	0.74 -
٦	تحمل الأداء لمهارة كيزامي زوكي	عدد	٣٣,١٦	٣٤,٠٠	٢,١٩	1.15 -
٧	مرونة الحوض	سم	٤٤,٨٠	٤٤,٠٠	٢,٥٧	0.93
٨	سرعة ركلة الأورا مواشي جيرى	ثانية	١,٥٩	١,٥٤	٠,٢٠	0.82
٩	سرعة تحركات القدمين	في الاتجاه الجانبي للداخل	٣,٨١	٣,٧٦	٠,٢٣	0.65
		في الاتجاه الجانبي للخارج	٣,٦٨	٣,٦٢	٠,٢٠	0.90
		في الاتجاه المستقيم للأمام	٣,٧٦	٣,٧١	٠,١٨	0.83
		في الاتجاه المستقيم للخلف	٣,٨٧	٣,٨٠	٠,٢٧	0.78
١٠	رشاقة تحركات القدمين	ثانية	٦,٥٢	٦,٦٤	٠,٣٤	1.06 -
١١	سرعة استجابة تحركات القدمين	ثانية	٠,٩٨	٠,٩٦	٠,٠٩	0.67
١٢	تحمل تحركات القدمين	ثانية	٧١,٦٩	٧٠,٧٣	٣,٢٥	0.89
١٣	المتابعة الهجومية الخاطفة للتركيب الهجومي (كيزامي زكي - جياكو زوكي)	درجة	٣٨,١٧	٤٠,٠٠	٧,٥٤	0.73 -
١٤	المتابعة الهجومية الخاطفة علي مهارة كيزامي مواشي جيرى	درجة	٤٢,٨٣	٤١,٠٠	٨,١٩	0.67
١٥	المتابعة الهجومية المضادة كيزامي أورا مواشي جيرى	درجة	٣١,٧٨	٣٠,٠٠	٥,٦١	0.95

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في

المتغيرات قيد البحث تراوحت بين (- 1.15 : 0.95) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ،

مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .

وسائل جمع البيانات.

١ - الإختبارات والمقاييس.

- قياس الطول والوزن بإستخدام جهاز الرستاميتير والميزان الطبي.
- قياس القدرات البدنية باستخدام الاختبارات البدنية.
- إختبارات تحركات القدمين قيد البحث.
- إختبارات المتابعة الهجومية قيد البحث.

٢ - الأدوات والاجهزة المستخدمة.

قام الباحث بإجراء القياسات والاختبارات المستخدمة قيد البحث مستخدماً الأجهزة والأدوات التالية:

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن (كجم).
- جهاز رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى (سم).
- ساعة إيقاف الزمن Stop Watch لقياس الزمن ٠.٠١ (ثانية).
- شريط قياس مدرج بالسنتيمتر.
- شاخص كاراتيه.
- ساندباج .
- صالة تدريب بها بساط كاراتيه.

الدراسات الاستطلاعية.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى علي عينة قوامها (٨) ناشئين تحت ١٦ سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١٢/٤م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/١٢/٨م ، وتهدف الي :

- التأكد من تدريب المساعدين، وكذلك توضيح طبيعة الأدوار التي يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات والاختبارات.
- اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية وعلى الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ البحث.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس، وكذلك الزمن الذي يستغرقه كل ناشئ لكل اختبار على حده، وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات المقترحة.

وكانت أهم نتائج الدراسة:

- الألتزام بالنواحي الاحترافية والالتزام بلبس الكمادات.
- مراعاة التباعد بين اللاعبين وأستخدام أدوات التعقيم قبل وبعد أداء الاختبارات والقياسات.
- تدريب المساعدين على طريقة القياس الصحيحة ووحدة القياس المستخدمة.
- تجهيز الأجهزة والأدوات المستخدمة في تحقيق أغراض البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم السبت الموافق ١١/١٢/٢٠٢١م إلى يوم الثلاثاء الموافق ١٤/١٢/٢٠٢١م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) .

أولاً: صدق الاختبارات:

قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وعددهم (٨) ناشئين تحت ١٦ سنة حاصلين علي الحزام الأسود (٢ دان) والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين تحت ١٦ سنة حاصلين علي الحزام الأسود (١ دان)، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الأختبارات البدنية

وأختبارات تحركات القدمين وأختبارات المتابعة الهجومية قيد البحث $n=1$ $n=2$ $n=8$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	القوة المميزة بالسرعة لمهارة جياكو زوكي	عدد	25.75	1.82	٢٠,٣٨	١,٤٦
٢	تحمل الأداء لمهارة كيزامي زوكي	عدد	39.38	1.97	٣٢,٧٥	١,٩٤
٣	مرونة الحوض	سم	35.4	2.24	٤٤,٨٧	٢,٦٣
٤	سرعة ركلة الأورا مواشي جيري	ثانية	1.09	0.12	١,٥٦	٠,١٨
٥	سرعة تحركات القدمين	في الاتجاه الجانبي للداخل	٣,٢٣	٠,١٧	٣,٧٩	٠,٢١
		في الاتجاه الجانبي للخارج	٣,٠٩	٠,١٤	٣,٦٧	٠,١٨
		في الاتجاه المستقيم للأمام	٣,٢١	٠,١٣	٣,٧٥	٠,١٧
		في الاتجاه المستقيم للخلف	٣,٢٥	٠,١٨	٣,٨٦	٠,٢٥
٦	رشاقة تحركات القدمين	ثانية	٥,٥٤	٠,٢٨	٦,٤٨	٠,٣٢
٧	سرعة استجابة تحركات القدمين	ثانية	٠,٧٤	٠,٠٦	٠,٩٧	٠,٠٨
٨	تحمل تحركات القدمين	ثانية	٦٢,٠٨	٢,٤٧	٧١,٦٣	٣,١٦
٩	المتابعة الهجومية الخاطفة للتركيب الهجومي (كيزامي زكي - جياكو زوكي)	درجة	٦٣,٧٥	٨,١٥	٣٨,٢٥	٧,٦٣
١٠	المتابعة الهجومية الخاطفة علي مهارة كيزامي مواشي جيري	درجة	٧٠,٦٣	٨,٧٦	٤٢,٨٨	٨,٢١
١١	المتابعة الهجومية المضادة كيزامي أورا مواشي جيري	درجة	٥١,٢٥	٦,٤١	٣١,٦٣	٥,٦٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٥ يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الأختبارات البدنية وأختبارات تحركات القدمين وأختبارات المتابعة الهجومية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

ثانياً : ثبات الاختبارات .

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة عددها (٨) ناشئين تحت ١٦ سنة حاصلين علي الحزام الأسود (١ دان) في رياضة الكاراتيه وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الأختبارات البدنية وأختبارات تحركات القدمين وأختبارات المتابعة الهجومية قيد البحث

ن = ٨

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	القوة المميزة بالسرعة لمهارة جياكو زوكي	عدد	20.38	1.46	20.50	1.48
٢	تحمل الأداء لمهارة كيزامي زوكي	عدد	32.75	1.94	32.88	2.15
٣	مرونة الحوض	سم	44.87	2.63	44.92	2.67
٤	سرعة ركلة الأورا مواشي جيربي	ثانية	1.56	0.18	1.54	0.16
٥	سرعة تحركات القدمين	في الاتجاه الجانبي للداخل	3.79	0.21	3.78	0.20
		في الاتجاه الجانبي للخارج	3.67	0.18	3.65	0.16
		في الاتجاه المستقيم للأمام	3.75	0.17	3.74	0.15
		في الاتجاه المستقيم للخلف	3.86	0.25	3.85	0.24
٦	رشاقة تحركات القدمين	ثانية	6.48	0.32	6.46	0.30
٧	سرعة استجابة تحركات القدمين	ثانية	0.97	0.08	0.96	0.07
٨	تحمل تحركات القدمين	ثانية	71.63	3.16	71.58	3.12
٩	المتابعة الهجومية الخاطفة للتركيب الهجومي (كيزامي زكي - جياكو زوكي)	درجة	38.25	7.63	38.38	7.69
١٠	المتابعة الهجومية الخاطفة علي مهارة كيزامي مواشي جيربي	درجة	42.88	8.21	43.13	8.23
١١	المتابعة الهجومية المضادة كيزامي أورا مواشي جيربي	درجة	31.63	5.65	31.75	5.67

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠,٦٦٦ ،
يتضح من جدول (٣) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية
٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الأختبارات البدنية وأختبارات تحركات القدمين
وأختبارات المتابعة الهجومية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح .

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية ومن خلال الاطلاع
على بعض المراجع العلمية المتخصصة " محمد السيد عبد الجليل (٢٠٠٩) (٢٥) ، محمد
عبد الرحمن محمد علي (٢٠٠٩) (٢٦) ، إبراهيم عبد الحميد الأبياري (٢٠٠٣) (٢٧) ،
علاء محمد حلويش وعمرو محمد حلويش (٢٠٠٣) (٢٨) ، احمد صبحي الصادق"
(٢٠١٥) (٢٩) "ومن خلال البحوث العلمية المرتبطة والمشابهة والتي تناولت البرامج التدريبية
في رياضة الكاراتيه تمكن الباحث من التوصل إلي:

- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .
- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للناشئين .
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته .
- مرونة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وصلاحيته للتطبيق العملي .
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .
- زيادة الدافعية وتوفير عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج .
- مراعاة عدم الوصول إلي ظاهرة الحمل الزائد أو الإصابة .
- أن تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث ومراعاة التدرج من السهل إلي الصعب
ومن البسيط إلي المركب وأن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء المهاري .
- الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث من حيث :

• محتوى التدريبات المقترحة .

- توزيع درجات حمل التدريب والتوزيع الزمني للبرنامج التدريبي خلال وحدات وأسابيع
البرنامج ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً هي أيام السبت والأثنين والأربعاء .

مكونات البرنامج التدريبي المقترح .

جدول (٤)
محتوى البرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	المحتوى
١	مدة البرنامج.	١٢ أسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع.	٤ وحدات تدريبية
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج.	٤٨ وحدة تدريبية
٤	زمن الإحماء والختام.	(١٥ق)، (٥ق)
٥	الزمن الكلي للإحماء خلال البرنامج التدريبي.	٧٢٠ دقيقة
٦	الزمن الكلي للختام خلال البرنامج التدريبي.	٢٤٠ دقيقة
٧	الزمن الكلي لجزء الإعداد البدني	٧٣٨ دقيقة
٨	الزمن الكلي لجزء الإعداد المهارى.	١٢٩١ دقيقة
٩	الزمن الكلي لجزء الإعداد الخطى.	١٦٦٠ دقيقة
١٠	الزمن الكلي للبرنامج التدريبي بدون الإحماء والختام.	٥٧٦٠ دقيقة
١١	زمن الوحدة التدريبية بدون الإحماء والختام	١١٥ - ٥٠ دقيقة
١٢	الأحمال التدريبية.	متوسط - عالٍ - أقصى
١٣	تشكيل دورة الحمل الأسبوعية.	(١ : ١)، (٢ : ١)
١٤	تشكيل دورة الحمل الفترية.	(٢ : ١) أسبوع حمل متوسط إلى أسبوعين حمل عالٍ.

- الدراسة الأساسية .

- القياس القبلي .

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في المتغيرات البدنية ومستوي أداء المهارات الهجومية قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/١٢/١٠ م ، وذلك طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس .

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام التدريب المتزامن في المدة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١٢/١١ م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٣/٥ م ، ولمدة (١٢) أسابيع وبواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعيا هي أيام السبت والأثنين والأربعاء والجمعة مع مراعاة ما يلي :

- الألتزام بالنواحي الأحترازية والألتزام بلبس الكمامات في الدخول والخروج .

- مراعاة التباعد بين اللاعبين وأستخدام أدوات التعقيم في قبل وبعد الوحدات التدريبية .

- القياس البعدي .

قام الباحث بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بإجراء القياس

البعدي بنفس الشروط والمواصفات التي تمت في القياس القبلي ، وذلك لضمان دقة وسلامة البيانات وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٣/٦ م .

- المعالجات الإحصائية .

- المتوسط الحسابي **Mean** .

- الوسيط **Median** .

- الانحراف المعياري **Standard Deviation** .

- معامل الالتواء **Skewness** .

- معامل الارتباط

- اختبار دلالة الفروق (ت) **T Test** .

- نسب التحسن **Percentage of Progress** .

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

ن = ١٠

أختبارات تحركات القدمين وأختبارات المتابعة الهجومية قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	سرعة تحركات القدمين	ثانية	3.84	0.26	3.29	0.23	4.75
			3.71	0.21	3.25	0.19	4.87
			3.79	0.23	3.27	0.20	5.12
			3.90	0.29	3.31	0.26	4.54
٢	رشاقة تحركات القدمين	ثانية	6.55	0.37	5.74	0.31	5.03
٣	سرعة استجابة تحركات القدمين	ثانية	1.02	0.10	0.82	0.08	4.69
٤	تحمل تحركات القدمين	ثانية	71.73	3.28	64.23	2.72	5.28
٥	المتابعة الهجومية الخاطفة للتركيب الهجومي (كيزامي زكي - جياكو زوكي)	درجة	37.90	7.46	56.20	7.51	5.19
٦	المتابعة الهجومية الخاطفة علي مهارة كيزامي مواشي جيري	درجة	42.60	8.14	63.40	8.45	5.32
٧	المتابعة الهجومية المضادة كيزامي أورا مواشي جيري	درجة	31.40	5.42	47.70	6.64	5.71

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في أختبارات وأختبارات المتابعة الهجومية قيد البحث لناشئي رياضة الكوميتة تحت ١٦ سنة .

يتضح من جدول (٥) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات الخاصه سرعه تحركات القدمين في الاتجاه الجانبي للداخل، للخارج، للأمام، للخلف، رشاقة تحركات القدمين، سرعة استجابة تحركات القدمين، تحمل تحركات القدمين)، حيث كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، حيث إنحصرت جميع قيمت (ت) المحسوبة ما بين (٤,٦٩ : *٥,٢٨) وجميعها أكبر من مستوي معنوية (٠,٠٥) عند درجه حريه (٩) وهي (٢,٢٦).

ويتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والعديّة للمجموعة التجريبية والخاصة بمتغيرات المتابعة الهجومية الخاطفة للتركيب الهجومى لمهارة (كيزامى زكر- جياكوزوكى، المتابعة الهجومية الخاطفة للتركيب الهجومى لمهارة (كيزامى مواشى جبرى، المتابعة الهجومية الخاطفة للتركيب الهجومية المضادة كيزامى أورامواشى جبرى، وكانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,١٩) و (٥,٣٢) و (٥,٧١) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٦) عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وجميعها دال إحصائياً.

ويرجع الباحث هذا التحسن الحادث في هذه النتائج إلى فاعلية برنامج تحركات القدمين الذي يحتوى على تدريبات لتنمية العناصر البدنية الخاصه في الاتجاه الجانبي للداخل، للخارج، للأمام، للخلف، رشاقة تحركات القدمين، سرعة استجابة تحركات القدمين، تحمل تحركات القدمين وتدريبات لتنمية الاداء المهاري والخططي ويظهر ذلك في تميز البرنامج بجزء تحركات القدمين وارتباطها بالمتابعة الهجومية الخاطفة، والمتابعة الهجومية المضادة والذي يرجع اليه الباحث التحسن في نتائج القياسات البعديه للمجموعه التجريبية.

كما أن التحسن الحادث في نتائج القياس البعدي إلى طبيعة تصميم التدريبات الخاصه بتحركات القدمين وارتباطها بالمتابعة الهجومية والتي تشابهت إلى حد كبير مع مواقف اللعب التي يتعرض إليها اللاعب داخل المنافسه والتي يمكن أن نسميها خطط وخرائط للتحركات وذلك من خلال التحرك للأمام و للخلف والتحركات الجانبية في مختلف زوايا الملعب والتحركات المركبة وكذلك إلى استخدام الباحث للأدوات التي كان لها الدور في تنمية تلك المتغيرات مثل الأساتيك المطاطية والمقاعد السويدية والأطواق والجيترات الحديدية والتي كانت بمثابة مقاومات للاعب أثناء أدائه لتدريبات التحركات وكذلك استخدام تدريبات الرشاقة والسرعة والتحمل الخاصه بتحركات القدمين علي الأقماع واستخدام تدريبات تحركات القدمين مما أدى إلى إكتساب اللاعب لرشاقة وسرعة التحرك في الإتجاهات المختلفه علي البساط ، حيث أن معظم مواقف اللعب داخل المباراة وكذا أداء الركلات تتطلب تغيير الإتجاه للجسم أو جزء منه تبعاً لطبيعة الهجوم القادم من الخصم أو وجود ثغرات مفاجأة يمكن من خلالها تحقيق نقطة .

وتوضح محتويات البرامج التدريبية التي تعمل على رفع مستوى المتابعة الهجومية تؤدي إلى تنمية ورفع مستوى فعالية الاداء كما ان تدريب اللاعب على الخروج الجيد واستكمال الهجوم بالمتابعة الهجومية تؤدي إلى زيادة نسبة نجاح الهجوم .

كما تتفق هذه النتائج مع ما يشير إليه " وجيه أحمد شمندي" (٢٠٠٢م) " أنه حتى يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء الهجومي باتزان فلا بد له من الربط بين عناصر الهجوم بسرعة فائقة وأيضاً سرعة تغيير أوضاع الجسم على الأجناب تجنباً لرد فعل المنافس، لذلك يجب التدريب على المجموعة الهجومية مؤكداً على كل حركة بدقة وبمسافة مناسبة على أن يتدرب بانسيابية وتتابع حر. (٢٠: ١٠١).

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه " شريف محمد العوضي، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م) " بأن التدفق يقصد به التتابع أو الإستمرار في الهجوم الصحيح من اللاعب على المنافس حتى إيقاف النزال (سماع كلمة ياميه) من الحكم. (٦ : ٤٥)

وبذلك يتحقق الفرض الاول والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي – البعدي) في مستوى تحركات القدمين وفعالية المتابعة الهجومية لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية قيد البحث."

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (٦)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

ن = ١٠

أختبارات تحركات القدمين وأختبارات المتابعة الهجومية قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	سرعة تحركات القدمين	ثانية	3.84	0.26	3.29	0.23	14.32
		ثانية	3.71	0.21	3.25	0.19	12.40
		ثانية	3.79	0.23	3.27	0.20	13.72
		ثانية	3.90	0.29	3.31	0.26	15.13
٢	رشاقة تحركات القدمين	ثانية	6.55	0.37	5.74	0.31	12.37
٣	سرعة استجابة تحركات القدمين	ثانية	1.02	0.10	0.82	0.08	19.61
٤	تحمل تحركات القدمين	ثانية	71.73	3.28	64.23	2.72	10.46
٥	المتابعة الهجومية الخاطفة للتركيب الهجومي (كيزامي زكي - جياكو زوكي)	درجة	37.90	7.46	56.20	7.51	48.28
٦	المتابعة الهجومية الخاطفة علي مهارة كيزامي مواشي جيرى	درجة	42.60	8.14	63.40	8.45	48.83
٧	المتابعة الهجومية المضادة كيزامي أورا مواشي جيرى	درجة	31.40	5.42	47.70	6.64	51.91

يتضح من جدول (٦) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات تحركات القدمين وأختبارات المتابعة الهجومية قيد البحث لناشئي رياضة الكوميتة تحت ١٦ سنة بنسب متفاوتة، حيث إنحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن في اختبارات تحركات القدمين (١٢,٤٠% : ١٥,١٣%) والنسبة المئوية لمعدلات التحسن في اختبار رشاقة تحركات القدمين (١٢,٣٧%) والنسبة المئوية لمعدلات التحسن في اختبار سرعة استجابة تحركات القدمين (١٩,٦١%) والنسبة المئوية لمعدلات التحسن في اختبار تحمل تحركات القدمين (١٠,٤٦%) والنسبة المئوية لمعدلات التحسن المتابعة الهجومية الخاطفة للتركيب الهجومى (كيزامى زكى – جياكو زوكى) (٤٨,٢٨%) والنسب المئوية لمعدلات التحسن المتابعة الهجومية الخاطفة للتركيب الهجومى (كيزامى زكى مواشى جبرى) (٤٨,٨٣%) والنسب المئوية لمعدلات التحسن المتابعة الهجومية المضاده (كيزامى أورامواشى جبرى) (٥١,٩١%) ويرجع الباحث التحسن الحادث في هذه النتائج إلي فاعلية الجزء الخاص بتدريبات تحركات القدمين المرتبطة بالمتابعة الهجومية الخاطفة الخاص بالمجموعه التجريبية والذي تشابه إلي حد كبير مع طبيعه المباراه والذي كان له تأثير واضح علي تحسين وتطوير فعالية الاداءات الهجومية

حيث راعي الباحث في التدريبات المقترحه عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة، حيث تم إستخدام هذه التدريبات علي شكل تحركات خطية هجومية ثم المتابعة الهجومية الخاطفة للتركيب الهجومى لمهارة (كيزامى زكى- جياكو زوكى، المتابعة الهجومية الخاطفة للتركيب الهجومى لمهارة (كيزامى مواشى جبرى، المتابعة الهجومية الخاطفة للتركيب الهجومية المضادة كيزامى أورامواشى جبرى،

ويرجع الباحث التحسن الحادث أيضاً إلي التدريبات المقترحة لتحركات القدمين وارتباطها بالمتابعة الهجومية والتي تم إعدادها وتقنينها علي أسس علمية في مجال التدريب الرياضي ، وذلك من خلال تدريب اللاعبين أولاً علي المسار الحركي المتبع عن طريق التدرج في أداء هذه التحركات من خلال أداء اللاعبين للتحركات علي البساط بدون أي أدوات (تدريب علي المسار الحركي) ثم التدرج ، حيث تم التدريب علي هذه التحركات وربطها بالاداءات الهجومية أمام منافس سلبي ثم أمام منافس إيجابي ثم أمام منافس حر (مباريات تجريبية) وبعد إتقان اللاعبين لهذه الخطط تم زيادة الصعوبة من خلال إستخدام جيترات حديدية وأساتيك مطاطية حول الساقين مما يزيد من درجة المقاومة والصعوبة أثناء التحرك والأداء .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من محمد عبد الجليل ٢٠٠٩م (١٣) ، عصام صقر

٢٠١٢م (١١) ، عبد الرحمن دسوقي ٢٠١١م (٩)، محمد عبد الرحمن ٢٠٠٩م (١٦) في ارتباط تأثير

تحركات القدمين على مستوى السرعة والرشاقه ودقه وفعاليه الاداءات الهجوميه.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذي ينص علي " توجد فروق فى نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى تحركات القدمين وفعالية المتابعة الهجومية لناشئى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه قيد الدراسة لصالح القياس البعدي. "

عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين أختبارات تحركات القدمين

ن = ١٠

وأختبارات المتابعة الهجومية قيد البحث

م	الاختبارات	المتابعة الهجومية الخاطفة للتركيب الهجومي (كيزامي زكي - جياكو زوكي)	المتابعة الهجومية الخاطفة علي مهارة كيزامي مواشي جيري	المتابعة الهجومية المضادة كيزامي أورا مواشي جيري
١	سرعة تحركات القدمين	في الاتجاه الجانبي للداخل	0.85 -	0.87 -
		في الاتجاه الجانبي للخارج	0.87 -	0.82 -
		في الاتجاه المستقيم للأمام	0.82 -	0.84 -
		في الاتجاه المستقيم للخلف	0.89 -	0.87 -
٢	رشاقة تحركات القدمين	0.81 -	0.89 -	0.82 -
٣	سرعة استجابة تحركات القدمين	0.84 -	0.83 -	0.86 -
٤	تحمل تحركات القدمين	0.86 -	0.87 -	0.89 -

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٩ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية عكسية (سلبية) ذات دلالة إحصائية بين أختبارات تحركات القدمين (سرعة تحركات القدمين - رشاقة تحركات القدمين - سرعة استجابة تحركات القدمين - تحمل تحركات القدمين) وبين تحسن المتابعة الهجومية { المتابعة الهجومية الخاطفة للتركيب الهجومي (كيزامي زكي - جياكو زوكي) - المتابعة الهجومية الخاطفة علي (مهارة كيزامي مواشي جيري) - المتابعة الهجومية المضادة (كيزامي أورا مواشي جيري) } لناشئى رياضة الكوميتيه تحت ١٦ سنة .

حيث يشير "ممدوح محمد أحمد (٢٠٠٧) (١٩) و محمد عبد الرحمن (٢٠٠٩) (١٦) " أيضاً إلي أن تدريبات تحركات القدمين لابد وأن تسير جنباً إلى جنب بجوار التدريبات البدنيه والفنيه والخطيه وأن المدربين الأكثر ذكاءً فى العالم هم الذين يهتمون بتحركات القدمين والقدرات البدنيه الخاصه بها .

كما يشير محمد عبد الجليل (٢٠٠٩) إلى أنه لا يمكن أن يتم أى واجب مهارى أو خطى سواء كان هجومى أو دفاعى إلا عن طريق الإتقان الجيد لتحركات القدمين والتي تلعب الدور الأساسى خلال التدريب والمنافسه . (١٣ : ٢٤)

الاستخلاصات .

- أثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير تحركات القدمين والمتابعة الهجومية الخاطفة والمتابعة الهجومية المضادة تأثيراً إيجابياً فى نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد الدراسة فى متغيرات { المتابعة الهجومية الخاطفة للتركيب الهجومى (كيزامى زكى - جياكو زوكى) - المتابعة الهجومية الخاطفة على (مهارة كيزامى مواشى جيري) - المتابعة الهجومية المضادة (كيزامى أورا مواشى جيري) } بنسب متفاوتة حيث تراوحت نسبة التحسن الي ما بين (٤٨.٢٨ % , ٥١.٩١ %)

التوصيات .

- الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح لتطوير تحركات القدمين والمتابعة الهجومية الخاطفة لزيادة فعالية الأداء لناشئ الكوميتيه فى المرحلة السنية (١٦-١٤) سنة.

- إجراء المزيد من البحوث التجريبية المشابهة باستخدام تدريبات تحركات القدمين على اللاعبين فى المراحل السنية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية حتى نصل بالمبتدئين والناشئين لأعلى مستويات البطولة فى رياضة الكاراتيه .

المراجع .

أولاً : المراجع العربية .

- ١- ابراهيم على الإبيارى (٢٠٠٣) : تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئ رياضة الكاراتيه , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة المنوفية.
- ٢- إبراهيم على الإبيارى (٢٠٠٧م): تصميم منظومه خططيه لإختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء للاعبى الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٣- أحمد سعيد زهران (٢٠٠٤م): القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتب المصرية، القاهرة.

- ٤- احمد صبحي الصادق (٢٠١٥م) : تأثير برنامج لتحركات القدمين المرتبطة بالتوقيتات الهجومية على فعالية الأداء الهجومية لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ٥- أحمد محمد غالي (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات المتابعة الهجومية على فعالية الأداء للاعب الكاراتيه ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٦- شريف محمد العوضي، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م): قواعد الهجوم، سلسلة الكاراتيه، مجموعه الكاراتيه.
- ٧- طلعت محمد عبد المنعم ٢٠٠٨م: " تنمية الهجوم المضاد وتأثيره على فاعلية أداء ناشئي رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٨- علاء محمد حلويش و عمرو محمد حلويش(٢٠٠٣م): برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية (كتدريب أولي) للاعب الكاراتيه وتأثيره على تحقيق الإنجاز المبارئي، بحث منشور،العددالأول، المجلة العلمية لعوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات،جامعةالإسكندرية.
- ٩- عبدالرحمن دسوقي عبدالرحمن إبراهيم (٢٠١١) : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق
- ١٠- عصام محمد صقر (٢٠٠٨م) : " تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعب الكاراتيه " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١١- عصام محمد صقر (٢٠١٢م): تأثير تطوير دقة وسرعة رد الفعل البصري على بعض أساليب الهجوم المضاد للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق
- ١٢- عصام محمد صقر (٢٠١٧م) : تأثير تدريبات القوة الوظيفية على قوة عضلات المركز وفعالية بعض الأداء الهجومية المختلطة لناشئي النزال الفعلي في الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة جلودة، عدد أكتوبر -جزء ٢ - ٢٠٢٠م.

- ١٣- محمد السيد عبد الجليل (٢٠٠٩م): تأثير بعض التدريبات الخاصة بتحركات القدمين على بعض أساليب الهجوم المضاد للاعب الكيروجي في رياضة التايكوندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق
- ١٤- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٧م): " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعب الكاراتيه " ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق .
- ١٥- محمد سعيد ابوالنور (٢٠١٧م) : تأثير استخدام بعض المواقف اللعبية الموجهة خطياً على فعالية الأداء ونتائج المباريات لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ١٦- محمد عبد الرحمن محمد علي (٢٠٠٩م): أثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين علي تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجوميه لدي ناشئي الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٧- محمود على متولى (٢٠٢٠م): تأثير تطوير بعض الأداءات الخداعية على فعالية الأداء لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق
- ١٨- محمود عبدالله عبدالعزيز (٢٠٢١م): تأثير استخدام بعض المواقف الخطية الموجهة علي فعالية الأداء الدفاعية والهجومية أثناء مباريات الكوميتيه لناشئي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق
- ١٩- ممدوح محمد أحمد أبوالمجد (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركيه الخاصه بتحركات القدمين لناشئي التنس الأرضي، رسالة ماجستير، كلية التربيه الرياضييه، جامعة طنطا
- ٢٠- وجيه أحمد شمندی (٢٠٠٢م) : إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة، النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة