

تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على فعالية الأداء الهجومي للاعبين الكاراتيه

*م/ يحيى عبد المنعم محمد مصطفى

التقديم:

أصبح التدريب الرياضي في عصرنا الحديث علماً يضاوي جميع العلوم الإنسانية على مختلف أشكالها، حيث أصبح كل علم من هذه العلوم يصب في مجال التدريب الرياضي على جميع أشكالها سواء على سبيل المثال سيكولوجياً حيث حالات اللاعبين في الإرتقاء النفسي المؤثر على مستوى الرياضي ، أو سواء ميكانيكياً حيث علوم الحركة من ناحية التعرف على مسببات الحركة والوصول إلى الأداء الأنسب الأقرب إلى الأمثل ، أو فسيولوجياً والرقى بحالة وظائف الأعضاء وعلاقتها بمستوى الرياضي البدني والمهاري والتي هي شغلنا الشاغل بهذا البحث.

فالتدريب الرياضي يشكل علماً له أصوله وقواعده وفلسفته وإتجاهاته الحديثة المتطورة ، والذي على أساسه تطورت الرياضات المختلفة عن طريق الإرتقاء بجوانب الإعداد المختلفة للاعب من خلال خطط التدريب المنتظمة بهدف الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي التخصصي ، حيث يعطي التدريب الرياضي الفرصة الكاملة لتأدية واجباته بأعلى مستوى ممكن من الكفاءة.

وفسيولوجيا التدريب الرياضي من أهم العلوم الإنسانية في مجال الرياضة والتدريب الرياضي ، ونتيجة للتقدم العلمي في أبحاث الفسيولوجيا في المجال الرياضي إستطاع الباحثون الحصول على المعلومات والحقائق الفسيولوجية الهامة والتي أسهمت في تطوير التدريب وتقنين حمل التدريب.

وتعتبر تدريبات تحمل اللاكتيك من أهم التدريبات التي تهدف إلى تنمية قدرة العضلة على تحمل الأداء العضلي الناتج عن نظام الطاقة اللاهوائي بنظام حامض اللاكتيك أي تحمل السرعة ، كما أن تدريبات تحمل اللاكتيك تحسن كفاءة الأداء العضلي ، ويستطيع الرياضي الإستمرار بالرغم من زيادة حامض اللاكتيك وبالرغم من الإحساس بالتعب لفترة أطول.

*معيد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفرديه - جامعة بورسعيد

والكوميثيه هو نشاط رياضي ومسابقه من ضمن مسابقتي الكاراتيه التي تتكون من مواقف متغيره كثيره، تتطلب قدرات خاصه من ممارستها لأداء متطلبات المباراه ، وتوافر هذه القدرات الخاصه لدى لاعبي الكوميثيه تعتبر ذات أهميه كبيره في تنفيذ جميع المهارات الهجوميه والدفاعيه تحت ظروف وشروط التنافس ، وأيضاً توافر هذه القدرات الخاصه ضروريه في إتجاح لاعب الكوميثيه ، حيث تساعد على الإقتصاد في الطاقه والإقلال من الإصابه ، ويمكن اللاعب من أداء وتسديد اللكمات والركلات بطريقه مؤثره وفقاً لقانون الإتحاد الدولي للكاراتيه للحصول على أكبر عدد من النقاط والفوز بالمباراه .

مشكلة البحث وأهميته:

يذكر "كولن بت" (٢٠٠٣م) أن النزال الفعلي "كوميثيه" هو الأستغلال الأمثل للقدرات و إمكانيات اللاعب ضد منافسيه سواء بالدفاع أو الهجوم خلال زمن المباراه المحدد (وفي إطار قانون رياضة الكاراتيه المتفق عليها دولياً لتحقيق أفضل مستوى إنجاز) . (١٤ : ٣١)

ويشير "محمد سعيد" (٢٠٠٩م) إلى أن مسابقه الكوميثيه إحدى مسابقات رياضة الكاراتيه الرئيسييه التي تحتاج من اللاعب إمتلاك العديد من القدرات البدنيه والمهاريه والخططييه والعقلييه والنفسيه ، والتي تتناسب مع طبيعه عمليه التنافس في الكوميثيه ، نظراً لتنوع المهارات الحركيه ما بين مهارات هجوميه (بسيطه ، مركبه) ومهارات دفاعيه ، والتي تؤدي من خلال تحركات في إتجاهات مختلفه والتي يحاول اللاعب إتقانها والإمام بمتطلبات أدائها لتنفيذها أثناء المباريات وذلك للحصول على أكبر عدد من النقاط للفوز بالمباراه ، ويعتبر الهجوم بأنواعه المختلفه هو العامل الرئيسي لحصول اللاعب على أكبر عدد من النقاط سواء كان هذا هجوماً بسيطاً أو هجوماً مركباً ، كما أن الأسلوب الحديث في رياضة الكاراتيه والخاص بلاعبي الكوميثيه يعتمد على دقه وسرعة تنفيذ المهارات الهجوميه أثناء المباريات ووصول هذه المهارات إلى أهدافها المختلفه سواء بإستخدام الذراعين أو الرجلين ، وأهميه توظيف إمكانات اللاعب المختلفه أثناء المباريات وفقاً لقدراته المختلفه بفعاليه أثناء المباريات مع الإقتصاد في بذل الجهد أثناء الأدوار التمهيديه والنهائيه المختلفه والتي يمر بها خلال منافسات الكوميثيه . (١٦ : ١٤٦)

ويشير "أبو العلا عبد الفتاح" ، "أحمد نصر الدين" (٢٠٠٣م) نقلاً عن "سكينر وميكلان" "Skinner & meclan" على أن الجهد البدني إذا كان في حدود الثلاثين ثانيه فإنه يعتمد على إنتاج الطاقه الفوسفاتي (ATP - PC) وفي حالة زياده فترة العمل عن دقيقتين فإن نظام حامض اللاكتيك (الجلوزه اللاهوائي) يصبح هذا النظام المسئول عن إنتاج الطاقه ، وينتج من هذه العمليه حامض اللاكتيك الذي يؤثر سلبياً على قدرة العضله على الإستمرار في الأداء بنفس الشده . (٦ : ١٦٢)

وقد لاحظ الباحث من خلال متابعتة للبطولات المحليه سواء بطولات منطقته أو جمهوريه فريديه كانت أو بطولات الدوري على مختلف درجاتها ، ومن خلال تحليل نتائج أكثر من بطولة جمهوريه فريديه

وبطولات الدوري ، إختلاف مستوى اللاعبين سواء على مستوى المباراه الواحده أو على مدار أذوار البطولة ، حيث يفترض على اللاعب أداء ما بين ٤ : ٨ مباريات في اليوم الواحد ، ويعزو الباحث سبب إختلاف مستوى اللاعب في المباريات إلى تراكم حمض اللاكتيك بالدم والعضلات ، الأمر الذي يؤثر على كفاءة اللاعب الوظيفيه وبالتالي يؤثر على مستوى فعالية الأداء الهجومي بالمباريات.

كما يعزو الباحث أسباب إختلاف مستوى اللاعبين في المباريات ، و إختلاف نسبة فعالية الأداء الهجومي إلى:

- زيادة عدد المباريات خلال المنافسه الواحده .
- كثافة المنافسات خلال خطة نشاط الإتحاد السنويه.
- زيادة زمن المباريات النهائيه على الرغم من إلغائها وإحتمالية رجوعها.
- الإرتفاع السريع والمتطرد للمستويات الفنيه.
- النتائج المميزه للمنتخبات المصريه على مستوى بطولات العالم والمحاوله للبحث عن طرق وأساليب جديده للإرتقاء بمستوى الأداء البدني والفني للمحافظه على هذا التصدر والتقدم به.

ويظهر ذلك جلياً في أداء اللاعب الأذوار التمهيديه بكفاءه عاليه جداً وفعالیه في المباريات والفوز بالأذوار التمهيديه ، ومع تراكم حامض اللاكتيك بالدم والعضلات يتأثر مستوى اللاعب سلبياً ونقل فعاليتيه في المباريات مما يؤدي إلى هزيمته وخسارة البطولة ، وهذا ما تقتقر إليه مدينة بورسعيد حيث الفوز في الأذوار التمهيديه والهزيمه على أعتاب الأذوار النهائيه ، و استدل على ذلك الباحث من خلال تحليل نتائج البطولات الفرديه والجماعيه لبطولات الجمهوريه والدوريات المحليه وعدد اللاعبين المتواجدين بالمنتخب القومي من أبناء هذه المحافظات.

ويعتبر نظام إنتاج الطاقه بإستخدام الجلوزه اللاهوائيه (نظام حامض اللاكتيك) أقل في إنتاج الطاقه الفوسفاتي ولكنه يتميز بزيادة فتره إستمرار الأداء تحت هذا النظام والذي يمكن أن يتراوح ما بين ٣٠ ثانيه حتى ٦ دقائق ويعتبر هذا النظام مسئولاً عن تحديد تحمل الأداء . (٥ : ٢٨٣)

وهذا يتماشى مع نظام إنتاج الطاقه المستخدم في منافسات الكوميثيه في رياضة الكاراتيه وهو نظام الجلوزه اللاهوائيه (حمض اللاكتيك) ، حيث أن زمن المباراه يقدر بزمن (٣ دقائق) فعليه للرجال و (٢ دقيقه) فعليه للسيدات ، كما قررها الأتحاد الدولي للكاراتيه ، كما نص الأتحاد الدولي على أن الفائز بالمباراه هو اللاعب الذي يحرز أكبر عدد من النقاط مما أجبر اللاعب على تنمية فعالية الأداء الهجومي بأنواعه لتحقيق وإحراز أكبر عدد من النقاط ، وألغى نقاط الجزاء مما أدى إلى إجبار اللاعب الذي يعتمد على كسب النقاط من خلال الجزاءات التي تمنح لمنافسه على الإعتماد على نفسه في إحراز النقاط من خلال الهجوم ، مما أدى إلى ضرورة إنشاء لاعب مقاتل قادر على الهجوم بفعاليه خلال فترة المباراه كامله

، وذلك سوف يؤدي إلى تراكم اللاكتات بالدم والعضلات نتيجة للحمل الواقع عليها بشدات عالية خلال زمن المباراة وتواليها تباعاً في اليوم الواحد ، مما يؤثر بالضرورة على فعالية اللاعب في المباريات التالية.

كما أنه من خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة والمرتبطة وجد معظم الدراسات إهتمت بالجانب المهاري والجانب الخططي والبدني ، ووجد أنه لا توجد دراسه واحده على حد علم الباحث تناولت هذه المشكله بالدراسه والتي هدفها تطوير قدرات اللاعب الوظيفيه من خلال تدريبات تحمل اللاكتيك ومعرفة تأثيرها على فعالية الأداء الهجومي للاعب الكوميتيه.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على فعالية الأداء الهجومي للاعب الكوميتيه .

فرض البحث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لفعالية الأداء الهجومي لدى المجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات المستخدمه بالبحث:

تدريبات تحمل اللاكتيك:

"هي تدريبات تؤدي بشد عاليه اعتماداً على نظام إنتاج الطاقه اللاهوائي بنظام حامض اللاكتيك وتهدف إلى تنمية تحمل اللاكتات وقدرة العضله على تحمل الأداء العضلي بالرغم من زيادة حامض اللاكتيك والشعور بالتعب". (٥ : ٣١٣)

الفعاليه The Effectiveness:

"هي قدرة اللاعب على إختراق مجال المنافس وتسجيل النقاط باستخدام أدوات خططيه مقصوده معد لها مسبقاً". (١ : ١٠)

الكوميتيه Kumite:

"هو منزله في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجه (مستوى الحزام) والوزن والمرحله السننيه ومن نفس النوع يحاول كل منهما إحباط محاولات الأخر مع الهجوم لتسجيل النقاط ، وذلك باستخدام الأطراف (الذراعين والرجلين) في المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار مواد قانون الكاراتيه". (٧:٢٨)

الدراسات المرجعية:

- ١- دراسة "محمود عبد الرحمن" (٢٠٠١م) بعنوان "تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على معدل العمل الهجومي لدى لاعبي المبارزه" وهدفها التعرف على تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على معدل العمل الهجومي للاعبين المبارزه ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت عينة البحث ٣٢ لاعب سيف مبارزه من لاعبي منتخب الغربيه للمبارزه تحت ١٨ سنه ، وكانت أهم نتائج البحث أن أدت تدريبات تحمل اللاكتيك إلى التحسن في إنخفاض وتقليل نسبة تركيز حمض اللاكتيك بالدم ، وزيادة عدد مرات تكرارات الهجوم وإرتفاع وتحسن عدد مرات الهجوم. (١٨)
- ٢- دراسة "عادل رمضان محمد التلباتي" (٢٠٠٦م) بعنوان "تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في تنمية التحمل الخاص وتحمل تراكم نسبة تركيز حمض اللاكتيك في الدم وإنجاز ركض ٨٠٠م" وكان هدف البحث التعرف على تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في تنمية التحمل الخاص وتحمل تراكم نسبة تركيز حمض اللاكتيك بالدم وإنجاز ٨٠٠م ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت عينة البحث من لاعبو شباب أندية قطر ألعاب القوى في ركض المسافات المتوسطه للموسم ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦م ، وكانت أهم نتائج الدراسه أن تدريبات تحمل اللاكتيك كان لها الاثر الاكبر في تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة ، تحمل القوه) ، كما أدت الى القدره على تحمل نسبة زيادة حامض اللاكتيك في السدم لأطول فتره أثناء الأداء ، وتطوير إنجاز ركض ٨٠٠م. (١١)
- ٣- دراسة "أسعد عدنان ، عزيز الصافي ، جميل كاظم جواد ، حيدر مهدي سلمان" (٢٠١١م) بعنوان "أثر تمرينات مقترحه بطريقة التحمل اللاكتيكي على بعض المتغيرات الفسيولوجيه والبيوكيميائية لسباحة ٢٠٠م" وكان هدف البحث الكشف عن أثر التمرينات المقترحه بطريقة التحمل اللاكتيكي على بعض المتغيرات الفسيولوجيه والكيميائية لدى سباحي ٢٠٠م حره ، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي ، وكانت عينة البحث مكونه من ١٢ سباح من سباحو نادي المهناويه المتقدمين للموسم ٢٠٠٩ - ٢٠١٠م ، وكانت أهم نتائج البحث أن ادت التدريبات المقترحه إلى تأثير إيجابي على معدل النبض وضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي ودرجة PH العضله. (٩)
- ٤- دراسة "تهلة عبد الله" (٢٠١٣م) بعنوان "تأثير تدريبات التحكم في التنفس على نسبة حامض اللاكتيك في الدم والكفاءة الوظيفية وعلاقتها بمستوى الأداء للاعبين الكوميتية في رياضة الكاراتيه" وكان منهج البحث هو المنهج التجريبي ، وكان هدف البحث التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية (القوه المميزه بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل القوه ، السرعة ، التحمل الدوري التنفسي) لدى لاعبي الكوميتية في رياضة الكاراتيه ، و التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض متغيرات الكفاءة الوظيفية (معدل إستهلاك الأوكسجين المطلق ، الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين النسبي ، النبض الأوكسجيني ، معدل التنفس ، التهوية الرئوية ، السعة الحيويه ، حامض

اللاكتيك) ، ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكوميتية في رياضة الكاراتيه ، وكانت عينة البحث من لاعبي الدرجة الأولى بنادي الشرقية الرياضي عددهم ٢١ لاعب بالمرحلة السنية ١٤ : ١٦ سنة وتم إختيار ٦ لإجراء الدراسة الإستطلاعية وبالتالي أصبحت العينة ١٥ لاعب، وكانت أهم نتائج الدراسة توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى لدى لاعبي الكوميتية ، و توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في متغيرات الكفاءة الوظيفية قيد البحث لصالح القياس البعدى لدى لاعبي الكوميتية ، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكوميتية في رياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدى ، وتوجد علاقة إرتباطية بين متغيرات الكفاءة الوظيفية وحامض اللاكتيك ومستوى الأداء المهاري. (٢١)

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث :

إستخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعه واحده تجريبية عن طريق القياسات (القبلى ، البعدى) .

ثانياً: مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في فريق منتخب جامعة بورسعيد للكاراتيه المكون من ٢٠ لاعب كاراتيه من طلاب كليات الجامعه ، مقسمين إلى فريق الكاتا المكون من ١٠ لاعبين كاتا وفريق الكوميتيه المكون من ١٠ لاعبين ، والذين تم إختيارهم لتطبيق البحث .

ثالثاً: عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقه العمدية من لاعبي الكوميتيه بفريق منتخب جامعة بورسعيد للكاراتيه والحاصلين على الحزام الأسود وأشتملت عينة البحث على (١٠) لاعبين منهم (٥) لاعبين تم إختيارهم عشوائياً كعينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية) وبلغ حجم عينة البحث الاستطلاعيه (٥) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسة الإستطلاعيه للتدريبات قيد البحث.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	نوع العينة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	مجموعة الدراسة الإستطلاعية	٥	%٥٠
٢	المجموعة الأساسية (التجريبية)	٥	%٥٠
	العدد الكلي للعينة	١٠	%١٠٠

أسباب إختيار عينة البحث :

- ١- يقوم الباحث بتدريب منتخب جامعة بورسعيد مما يسهل إجراء القياسات وتطبيق التجربة.
- ٢- جميع أفراد عينة البحث من لاعبي الكاراتيه مستوى الدرجة الأولى المسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه.
- ٣- المرحلة السنية لهم فوق ١٨ سنة وهذه المرحلة مميزه ،حيث يتم من خلالها إنتقاء لاعبي المنتخب القومي الذي يمثل بالبلاد بالبطولات الدولي.
- ٤- تتميز هذه المرحلة السنية بإكتمال نمو المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.
- ٥- المرحلة السنية فوق ١٨ سنة تتميز بتحسن مستوى أدائها المهاري نوعاً ما وعلى درجة عاليه من الأليه والإتقان.
- ٦- تقارب العمر التدريبي للاعبين عينة البحث .
- ٧- جميع أفراد العينه شاركوا ببطولات الإتحاد المصري للكاراتيه على مستوى المنطقه والجمهوريه والجامعه.

تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث فى متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) والمتغيرات الفسيولوجيه وفعالية الأداء الهجومي لعينة البحث ، ويتضح ذلك من خلال الجدول (٢) ، (٣)

جدول (٢)
تجانس أفراد عينة البحث في
متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي)

ن = ٥

المتغيرات	القياس	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
متغيرات النمو	السن	سنة	٢٠,٣	٢٠	١,٣٤	٠,٧٦
	الطول	سم	١٨١,٢	١٨٢	٥,٩٤	٠,٤٠-
	الوزن	كجم	٨٠	٧٨	٩,١٤	٠,٦٦
العمر التدريبي	سنة		٨,٨	٩,٥	١,٩٣	١,٠٩-

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الإلتواء لمجتمع عينة البحث تراوحت ما بين ± ٣ في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، والعمر التدريبي) مما يدل على أن مجتمع البحث يقع تحت منحنى إعتدالي واحد ، وذلك يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .

جدول (٣)
تجانس أفراد عينة البحث في
فعالية الأداء الهجومي للمهارات الحركية قيد البحث

ن = ٥

المتغيرات	المهارات الحركية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
متغيرات فعالية الأداء الهجومي	كزامي زوكي	نسبه %	٠,٢٣	٠,٢	٠,٥١	٠,١٨
	جياكو زوكي	نسبه %	٠,٢٧	٠,٢٩	٠,٦	٠,١-
	مواشي جيرى	نسبه %	٠,٢١	٠,٢	٠,٤٦	٠,٠٧
	كزامي مواشي جيرى	نسبه %	٠,١٣	٠,١٦	٠,٢٩	٠,٣١-
	كزامي أورا مواشي جيرى	نسبه %	٠,١٧	٠,١٤	٠,٣٨	٠,٢٤
	أورا مواشي جيرى	نسبه %	٠,١٩	٠,٢	٠,٤١	٠,٠٧-

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الإلتواء لمجتمع عينة البحث تراوحت ما بين ± ٣ في متغيرات فعالية الأداء الهجومي قيد البحث ، مما يدل على أن مجتمع عينة البحث يقع تحت منحنى إعتدالي واحد ، وذلك يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .

رابعاً : مجالات البحث :

١- المجال الزمني :

- أ- تم تنفيذ القياسات القبليه يومي الأحد ٢٠١٥/٣/١م والإثنين ٢٠١٥/٣/٢م.
- ب- تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفتره من يوم الأربعاء ٢٠١٥/٣/٤م إلى يوم الإثنين ٢٠١٥/٥/٢٥م.
- ج- تم تنفيذ القياسات البعديه يومي الأربعاء ٢٠١٥/٥/٢٧م والخميس ٢٠١٥/٥/٢٨م.

٢- المجال المكاني :

تم تطبيق البرنامج التدريبي بكلية التربيه الرياضيه ببورسعيد بالصاله الرياضيه بعد الإنتهاء من اليوم الدراسي والإمتحانات حتى ينتهى للاعبين والمدرّب تطبيق الوحدات التدريبيه والبرنامج المقترح على أكمل وجه.

٣- المجال البشرى :

لاعبى منتخب جامعة بورسعيد للكوميته.

خامساً : أدوات ووسائل جمع البيانات :

١- الأجهزة والأدوات:

- شريط قياس لقياس الطول مقدراً بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن مقدراً بالكيلو جرام.
- ساعة إيقاف.
- كاميرا ديجيتال.

٢- إستماره تقييم فعالية الأداء الهجومي:

إستماره تفريغ البيانات لتحليل المباريات وتحديد فعالية الأداء الهجومي للاعبين .

٣- الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق تدريبات تحمل اللاكتيك :

- كرات طبية .
- مقاعد سويدية .
- صناديق وثب بإرتفاع ٢٠سم .

٤- الإختبارات المستخدمة :

إختبار فعالية الأداء الهجومي :

تم قياس فعالية الأداء الهجومي عن طريق الإستعانه بلجنة محكمين مكونه من ٦ حكام من حكام منطقة بورسعيد للكاراتيه وذلك بعد الحصول على موافقه معتمده من منطقة بورسعيد للكاراتيه بالإستعانه ببعض حكام الإتحاد بمنطقة بورسعيد ، وتم إستخدام طريقة النصف دوري في تطبيق إختبار فعالية الأداء الهجومي ، وتم تصوير المباريات بإستخدام كاميرا فيديو ديجيتال ونقلت المباريات إلى جهاز الكمبيوتر وقام الباحث بتحليلها عن طريق الكمبيوتر بإستخدام إستمارة تقييم فعالية الأداء الهجومي ، وذلك عن طريق حساب عدد مرات الهجوم الكئيه لكل لاعب متضمناً عدد مرات الهجوم الناجحه وعدد مرات الهجوم التي أداها اللاعب خلال المباراه كما أشار إليها وجيه شمندی نقلاً عن نيكفوروف وفكتوروف.

سادساً: الدراسة الإستطلاعيه:

تم تطبيق الدراسه الإستطلاعيه في الفتره الزمنيه من الثلاثاء ٢٤/٢/٢٠١٥م حتى الخميس ٢٥/٢/٢٠١٥م ، بصالة المنافلات بكلية التربيه الرياضيه حيث تطبيق إختبار فعالية الأداء الهجومي ، وتطبيق نموذج لوحده تدريبيه تشمل تدريبات تحمل اللاكتيك ، و تشمل التجريه ٥ لاعبين من فريق منتخب جامعة بورسعيد ومن خارج العينه الأساسيه ، وذلك بهدف التعرف على:

- الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ التجريه الأساسيه .
- توضيح طبيعة البحث للاعبين .
- التحقق من مدى صلاحية الإختبارات المستخدمه وملائمتها للعينه .
- إختيار المكان المناسب لإجراء الإختبارات والتدريب .

وقد أسفرت الدراسه الإستطلاعيه عن ما يلي :

- صلاحية الإختبارات المستخدمه وملائمتها للعينه .
- تفهم اللاعبين لما قدم لهم من إرشادات .
- تفهم اللاعبين لطبيعة البحث وإتباعهم الخطوات الصحيحه للقياس .

سابعاً: الخطوات التنفيذية لتجربة البحث :

١- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث والبالغ عددها (٥) لاعبين ، حيث كان قياس فعالية الأداء الهجومي بكلية التربية الرياضية ببورسعيد في يوم الإثنين الموافق ٢٠١٥/٣/٢م ، وإشتمل إختبار فعالية الأداء الهجومي على المهارات الحركية الأتية (كزامي زوكي ، جياكو زوكي ، مواشي جيري ، كزامي مواشي جيري ، كزامي أورا مواشي جيري ، أورا مواشي جيري).

٢- تطبيق التجربة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي الذي يشمل تدريبات تحمل اللاكتيك على عينة البحث الأساسية في الفتره من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٥/٣/٤م حتى يوم الإثنين الموافق ٢٠١٥/٥/٢٥م ، حيث تم تنفيذ التدريبات بالبرنامج التدريبي خلال (١٢) إسبوع ، بواقع (٤) وحدات تدريبية في الإسبوع أيام (الأحد ، الإثنين ، الأربعاء ، الخميس) ، وذلك بصالة المنازل بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ، يستغرق زمن الوحده التدريبية (٩٠) دقيقه ، وزمن الجزء التمهيدى (الإحماء) والجزء الختامى (التهدئه) خارج عن زمن الوحده للتدريبه ، حيث تحتوى كل وحده على الجزء التمهيدى المتمثل فى الإحماء ، والجزء الرئيسى الذى يشتمل على الإعداد البدنى (عام / خاص) ، والإعداد المهارى ، والإعداد الخططى ، وتدريبات تحمل اللاكتيك ، والجزء الختامى المتمثل فى التهدئه كما هو موضع فى الجدول التالي.

جدول (٤)

التوزيع الزمنى لأجزاء الوحده التدريبية لعينة البحث

أجزاء الوحده التدريبية	محتوى الوحده	الزمن المقترح
الجزء التمهيدى (الإحماء)	مجموعة تمرينات لتهيئة العضلات والمفاصل للمجهود البدنى ورفع معدل النبض وضغط الدم	١٠ دقائق خارج زمن الوحده التدريبية
الجزء الرئيسى	الإعداد البدنى (عام/خاص) الإعداد المهارى الإعداد الخططى تدريبات تحمل اللاكتيك	٩٠ دقيقه
الجزء الختامى (التهدئه)	مجموعة تمرينات للإسترخاء وتهدئه الجسم وعودته لحالته الطبيعیه	٥ دقائق خارج زمن الوحده التدريبية

٣- محتوى الوحدة التدريبية اليومية :

أ- الإحماء :

الغرض من هذا الجزء هو إعداد وتهيئة أجهزة الجسم الوظيفية والأعضاء والمفاصل والأربطة وتنشيط الدورة الدموية ورفع معدل النبض إلى ١٢٠ ن/ق حتى يستطيع اللاعب البدء فى الجزء الرئيسى بأقل احتمال للتعرض للإصابات على مختلف أنواعها ، ويشتمل على تمرينات لكل أجزاء الجسم (الرقبه ، الذراعين ، الجذع ، الرجلين) كما راعى الباحث إحتواء هذا الجزء على تمرينات الإطالة ، والتي تعمل على تحسين المرونة وتساعد على إطالة العضلات وبالتالي تجنب الإصابة ، وقد إستغرق زمن الإحماء (١٠) دقائق عند بدايه كل وحده تدريبيه وخارجه عن زمن الوحده طوال فترة تنفيذ البرنامج التدريبى .

ب- الجزء الرئيسى :

يعتبر هذا الجزء هو أهم أجزاء الوحده التدريبيه لأنه يؤدى إلى تحقيق الهدف من تدريبات تحمل اللاكتيك ، ومدة هذا الجزء (٩٠) دقيقه على مدار البرنامج التدريبى مع إختلاف أزمنة الإعداد البدنى والمهارى والخطى وتدرجات تحمل اللاكتيك على مراحل البرنامج التدريبى ، حيث أن المرحله الأولى للبرنامج التدريبى إشملت على الإعداد البدنى العام وزمنه (٣١,٣٠) دقيقه للوحده التدريبيه الواحده ، والإعداد البدنى الخاص وزمنه (٢٢,٠٥) دقيقه للوحده التدريبيه الواحده ، والإعداد المهارى وزمنه (٢٧) دقيقه للوحده التدريبيه الواحده، وتدرجات تحمل اللاكتيك وزمنها (٩,٤٥) دقيقه للوحده التدريبيه الواحده ، وإستمرت هذه المرحله ثلاثة أسابيع بواقع (١٢) وحده تدريبيه ، بينما المرحله الثانيه للبرنامج التدريبى إشملت على الإعداد البدنى العام الذى بلغ زمنه (١٣,٣٠) للوحده التدريبيه الواحده ، والإعداد البدنى الخاص الذى بلغ زمنه (٣١,٣٠) دقيقه للوحده التدريبيه الواحده ، شاملاً تدريبات تحمل اللاكتيك والذى بلغ زمنها (١٢,٦) دقيقه من زمن الإعداد البدنى الخاص للوحده التدريبيه الواحده ، والإعداد المهارى الذى بلغ زمنه (٣٦) دقيقه للوحده التدريبيه الواحده ، والإعداد الخطى الذى بلغ زمنه (٩) دقيقه للوحده التدريبيه الواحده ، وإستمرت هذه المرحله لمدة ستة أسابيع بواقع (٢٤) وحده تدريبيه ، فى حين إشملت المرحله الثالثه والنهائيه من البرنامج التدريبى على الإعداد البدنى الخاص والذى بلغ زمنه (٢٧) دقيقه للوحده التدريبيه الواحده ، والإعداد المهارى الذى بلغ زمنه (٤٥) دقيقه للوحده التدريبيه الواحده ، والإعداد الخطى الذى بلغ زمنه (١٨) دقيقه للوحده التدريبيه الواحده ، وتدرجات تحمل اللاكتيك والتي بلغ زمنها (١٣,٣٠) دقيقه من زمن الإعداد البدنى الخاص للوحده التدريبيه الواحده ، وإستمرت هذه المرحله لمدة ثلاثة أسابيع بواقع (١٢) وحده تدريبيه .

ج- الجزء الختامي (التهدئة) :

ويشمل هذا الجزء مجموعه من تدريبات التهدئة الخاصه بعضلات الجسم ، والتي تأخذ شكل الإسترخاء ومحاولة العوده بها إلى حالتها الطبيعيه ، وقد بلغ زمنها المخصص لها بالوحده التدريبيه في هذا الجزء (٥) دقائق خارج زمن الوحده التدريبيه اليوميه وفي نهايتها .

ثامناً: البرنامج التدريبي :

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلميه ، من خلال الإطلاع على مراجع علم التدريب الرياضي ورياضة الكاراتيه ونتائج المسح المرجعي والتجربه الإستطلاعيه ، وذلك لتطبيقه على المجموعه التجريبيه قيد البحث .

١- هدف البرنامج التدريبي :

يهدف البرنامج التدريبي إلى إستخدام بعض تدريبات الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري والخططي ، مضافاً إليها تدريبات تحمل اللاكتيك في نهاية الوحده التدريبيه ، وتطبيقها على المجموعه التجريبيه ، وملاحظه تأثيرها على المتغيرات الفسيولوجيه قيد البحث ، وفعالية الأداء الهجومي للاعب الكوميته.

٢- محتوى البرنامج التدريبي :

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعه من تدريبات الإعداد البدني العام والخاص تدريبات الإعداد المهاري والخططي مضافاً إليها تدريبات تحمل اللاكتيك في نهاية الوحده التدريبيه .

٣- الأسس والمبادئ الفسيولوجيه الخاصه بتقنين حمل تدريبات تحمل اللاكتيك داخل البرنامج التدريبي :

أ- يجب أن تكون فترة الإحماء في العمل اللاهوائي أن تصل قدرات اللاعب الوظيفيه للتهيئه المناسبه وذلك لتلافي خطر الإصابه والإجهاد وبذلك يستطيع اللاعب التدرج في العمل اللاهوائي . (٢ : ٩٨)

ب- يوصى عند تصميم البرنامج التدريبي الخاص بأنشطه التحمل اللاهوائي بأن يتراوح عدد وحدات التدريب اللاهوائي الأسبوعيه من ٣ : ٤ وحدات في الأسبوع . (١٨ : ٢١٧)

ج- تتراوح شدة التدريب من ٨٥ : ٩٥ ٪ من الشده القصوى . (٣ : ١٨٠)

د- تتحدد فترات الراحة عند إستخدام تدريبات تحمل اللاكتيك بأن تكون قصيره بنسبه (١ : ٠,٥) وهي نسبة العمل إلى الراحة حيث تتحقق التكيفات الأيضيه وتظهر في شكل التحسن . (٣ : ١١٦)

هـ- تحدد زمن أداء تدريبات تحمل اللاكتيك في حدود عمل الجلوزه اللاهوائي (نظام حمض اللاكتيك) حيث لا يقل زمن الأداء عن (٦٠ : ٨٠ ث) خلال أداء العمل العضلي بأقصى سرعه وذلك لكي

يصل الفرد إلى أقصى حد لتحمل تراكم حمض اللاكتيك بالعضلات ، وألا يزيد زمن الأداء عن ٢ : ٤ ق حيث يهدف إلى تنمية سعة تحمل اللاكتيك. (٨ : ٣١٤)

و- يوصى بأن يكون عدد مرات تكرار التمرين في المجموعه الواحد يتراوح ما بين (١٠ : ١٥) تكراراً. (٨٢:٤)

ز- تقليل فترات الراحة تدريجياً للحفاظ على ظروف الدين الأوكسجيني ونقص الأوكسجين المطلوب لإجبار العضلات على تكسير الجليكوجين في غياب الأوكسجين لإنتاج الطاقة وبذلك يكون هدف التدريب هو قدره على تحمل اللاكتيك . (٣ : ١٨٠)

ح- استخدام التدريب الفترى مرتفع الشده في تدريبات تحمل اللاكتيك حيث تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائى (تحت ظروف نقص الأوكسجين) ومن ناحيه أخرى تنمية التحمل الخاص (١٧٢:١٨).

ط- عدد تكرار المجموعات للتمرين الواحد يتراوح ما بين ٤ : ٦ مجموعات حسب ما ذكره أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) نقلاً عن نويس وآخرون (١٩٩٣م) في أسس تشكيل حمل التدريب الفترى اعتماداً على زمن الأداء طبقاً لنظم إنتاج الطاقة. (٤ : ٨٢)

ي- تم استخدام تشكيل حمل التدريب (١ : ٢) ثم التدرج بحمل التدريب لتشكيل الحمل (١ : ٣) ، حيث يرى عصام عبد الخالق (١٩٩٢م) أنه يجب على المدرب الرياضى عدم الإلتزام الدائم باستخدام طريقه ثابتة لتشكيل درجة الحمل ، لذا ينصح الخبراء بإمكانية استخدام بعض التشكيلات الأخرى مثل (١ : ٢) ، (١ : ٣) . (١٣ : ٥٤)

ك- تم تحديد درجات حمل التدريب عن طريق تحديد شدة حمل التدريب الفسيولوجي باستخدام معدل النبض كما أشار إليها أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤م) كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٥)

تحديد درجات حمل التدريب عن طريق
شدة حمل التدريب الفسيولوجي باستخدام معدل النبض

م	عدد النبضات / الدقيقة	درجة الحمل التدريبي
١	حتى ١٣٠ ن/ق	منخفض
٢	١٣١ : ١٥٠ ن/ق	معتدل
٣	١٥١ : ١٦٥ ن/ق	متوسط
٤	١٦٦ : ١٨٠ ن/ق	عال
٥	أكثر من ١٨٠ ن/ق	أقصى

(٣ : ٧٢)

ل- تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بواقع ٩٠ دقيقة ، بحيث يكون زمن الإحماء والتهدئة خارج زمن الوحدة التدريبية الفعلي.

م- تم وضع تدريبات تحمل اللاكتيك فى نهاية الوحدة التدريبية ، حيث أن هدفها هو تنمية التحمل والعمل تحت ضغط حمض اللاكتيك ، حيث أن التحمل يعنى مقاومة التعب ، كما يرى محمد إبراهيم شحاته (٢٠٠٦م) أن التدريب على تحمل القوة والسرعة فى نهاية الوحدة التدريبية يؤدي إلى زيادة قدرة اللاعب على التحمل وزيادة سرعة أداؤه ، كما يساعد اللاعب على البقاء على حالته حينما يرتفع معدل حرق اللاكتات.(١٥ : ٨٣)

ن- تم تحديد مدة البرنامج التدريبى بواقع (١٢ إسبوع) حيث إتفق مع ذلك حنفي مختار (١٩٨٨م) على أن فترة الإعداد المناسبة والمؤثرة للأنشطة التي تعتمد على السرعة والقوة تستغرق ما بين ثلاثة إلى أربعة أشهر على الأقل.(١٠ : ٣٤)

وفيما يلي نموذج لوحده تدريبية من المرحلة الثانية (مرحلة الإعداد البدني الخاص) من البرنامج التدريبية.

شدة التدريب	مكونات حمل التدريب					محتوى الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة
	الزمن الكلي	المجموعات	الراحة	التكرارات	زمن الأداء			
متوسط	١٠ ق	-	-	-	-	تدريبات الإحماء والجري بأنواعه لتهيئة العضلات والمفاصل ورفع معدل النبض إلى ١٢٠/دق.	الإحماء	الجزء التمهيدي
الأقل من الأقصى	٢ ق	٢	٣٠ ث	-	٣٠ ث	- (وقوف) رفع الركبة اليمنى عالياً ثم مدها جانباً كاملاً لأقصى مدى ثم الوقوف. (مرونة)	الإعداد البدني الأول	الجزء الرئيسي
لتدريبات المرونة والأقصى	٢ ق	٢	٣٠ ث	-	٣٠ ث	- (وقوف) رفع الرجل أماماً عالياً لأقصى مدى بالتبادل. (مرونة)		
لتدريبات السرعة الإنتقالية	٢٠,٣٠ ق	٣	٤٠ ث	-	١٠ ث	- (وقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة. (سرعة إنتقالية)		
	٥ ق	٤	١ ق	-	١٥ ث	- (وقوف) مواجهة الحائط مع سند اليدين على الحائط) الجري في المكان بأقصى سرعة مع دفع الحائط (سرعة إنتقالية)		
	١٢,٢٠ ق					إجمالي زمن الإعداد البدني الأول		
الأقل من الأقصى	٦ ق	٣	١ ق	١٥	١ ق	(وقوف) مواجهة الزميل وضع الإستعداد للنزال) أداء مهارة (جياكو زوكي) من الثبات.	الإعداد المهاري	
لتدريبات المؤداه من ثبات	٦ ق	٢	١ ق	١٥	١ ق	نفس التمرين السابق ولكن من التحرك.		
والأقصى	٦ ق	٣	١ ق	١٥	١ ق	(وقوف) مواجهة الزميل وضع الإستعداد للنزال) أداء مهارة (مواشي جيرى) من الثبات.		
لتدريبات المؤداه من الحركة	٦ ق	٣	١ ق	١٠	١ ق	(وقوف) مواجهة الزميل وضع الإستعداد للنزال) أداء مهارة (كزامي مواشي جيرى) من الثبات.		
	٦ ق	٣	١ ق	١٠	١ ق	(جياكو زوكي-مواشي جيرى). (وقوف) مواجهة الزميل وضع الإستعداد للنزال) أداء مهارة (جياكو زوكي-كزامي مواشي جيرى).		
	٣٦ ق					إجمالي زمن الإعداد المهاري		
أقصى	٣ ق	٢	٣٠ ث	-	١ ق	(وقوف) مواجهة الزميل) عند قيام اللاعب بتمويه يقوم الزميل بأداء رد فعل هجومي (جياكو زوكي).	الأعداد الخططي	
	٣ ق	٢	٣٠ ث	-	١ ق	نفس التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب بأداء مهارة (مواشي جيرى).		
	٣ ق	٢	٣٠ ث	-	١ ق	نفس التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب بأداء مهارة (كزامي مواشي جيرى).		
	٩ ق					إجمالي زمن الإعداد الخططي		
الأقصى	١ ق	٣	١ ق	-	١ ق	(وقوف) مواجهة الزميل وضع الإستعداد للنزال) أداء مهارة (مواشي جيرى) عند رفع الزميل اليد اليمنى لأعلى أو مهارة (كزامي مواشي جيرى) عند رفع الزميل اليد اليسرى لأعلى أو مهارة (جياكو زوكي) عند إرجاع اليدين خلف الظهر. (سرعة رد فعل)	الإعداد البدني الثاني	
لتدريبات سرعة رد الفعل والأقل من الأقصى	٣ ق	٤	٢٠ ث	٢٥	٢٥ ث	(إنبطاح مائل) ثني الذراعين ومدهما. (تحمل قوة)		
لتدريبات تحمل القوة	٣ ق	٤	٢٠ ث	٢٠	٢٥ ث	(رفود) ثني الجذع أماماً مع رفع الرجلين عالياً للتمس مشط القدمين باليدين. (تحمل قوة)		
	٣ ق	٤	٢٠ ث	٣٠	٢٥ ث	(إنبطاح) رفع الجذع والرجلين عالياً. (تحمل قوة)		
	٣ ق	٤	٢٠ ث	٢٠	٢٥ ث	(وقوف) فتحاً الذراعين أماماً) ثني الركبتين كلياً ومدهما. (تحمل قوة)		
	١٨ ق					إجمالي زمن الإعداد البدني الثاني		
الأقل من الأقصى	٦ ق	٤	٣٠ ث	-	١ ق	١ - (جيو كوميتيه دانشي) أداء مهارة كزامي زوكي باستمرار	تدريبات تحمل اللاكتيك	
الأقصى	٦ ق	٤	٣٠ ث	-	١ ق	٢ - (جيو كوميتيه دانشي) أداء مهارة مواشي جيرى باستمرار		
	١٢ ق					إجمالي زمن تدريبات تحمل اللاكتيك		
البيسط	٥ ق	-	-	-	-	تدريبات التهدئة والإسترخاء التي تهدف لإعادة الجسم ومعدل النبض إلى حالته الطبيعية.	التهدئة	الجزء الختامي

تاسعاً: المعالجات الإحصائية :

إستخدام الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) حيث تضمنت خطة المعالجة الإحصائية للبيانات الأولية والأساليب الإحصائية التالية :

أ- المتوسط الحسابي.

ب- الوسيط.

ج- الإنحراف المعياري.

د- معامل الإنتواء.

هـ- إختبار ولكيكسون لدلالة الفروق للطرف الواحد.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار فعالية الأداء الهجومي

ن = ٥

م	المهارات الهجومية:	العدد		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
		+	-	+	-	+	-		
١	كزامي زوكي	٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٠٠٣-	٠,٠٤٢
٢	جياكو زوكي	٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٠٠٣-	٠,٠٤٣
٣	مواشي جيري	٤,٠٠٠	١,٠٠٠	٢,٥٠٠	٠,٠٠٠	١٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٨٣-	٠,٠٠٦
٤	كزامي مواشي جيري	٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٠٠٣-	٠,٠٣٤
٥	كزامي أورا مواشي جيري	٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٠٠٣-	٠,٠٤٣
٦	أورا مواشي جيري	٤,٠٠٠	١,٠٠٠	٢,٥٠٠	٠,٠٠٠	١٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٨٣-	٠,٠٦٨

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠٥) = (٠,٠٠٠)

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٦) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في فعالية الأداء الهجومي لكل من المهارات التالية (كزامي زوكي ، جياكو زوكي ، كزامي مواشي جيري ، كزامي أورا مواشي جيري) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي هي (-٢,٠٣ ، -٢,٠٣ ، -١,٨٣ ، -٢,٠٣ ، -٢,٠٣ ، -١,٨٣) وجميعها أقل من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي (٠,٠٠) عند مستوى (٠,٠٥).

ويعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً في فروق القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار فعالية الأداء الهجومي لصالح القياس البعدي إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذي يحتوى على تدريبات تحمل اللاكتيك وتدرجات الإعداد البدني (عام ، خاص) والإعداد الخططي الموجهة إلى تنمية فعالية الأداء الهجومي ، حيث راعي الباحث في بناءه لتدريبات تحمل اللاكتيك أن يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي وإرتباط هذه التمرينات بطبيعة الأداء للمهارات الهجومية قيد البحث ، كما راعي الباحث أيضاً أن يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة في نفس الوقت والتي تساعد في تحسين فعالية الأداء الهجومي لدى لاعبي الكوميتية.

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه "محمود عبد الرحيم" (٢٠٠١م) حيث أن تدريبات تحمل اللاكتيك أدت إلى زيادة عدد مرات الهجوم وتحسن معدل العمل الهجومي لدى اللاعبين. (١٨ : ٨٧)

وأتفق مع ذلك كلاً من "أسعد عدنان" ، "جميل كاظم" ، "حيدر مهدي" (٢٠١١م) حيث أوضحوا أن تدريبات التحمل اللاكتيكي تؤدي إلى تحسن مستوى الأداء لدى لاعبي السباحة ٢٠٠م حرة. (٩ : ١٢)

وتتفق أيضاً "رانيا عبد الجواد" (٢٠٠٧م) مع ذلك حيث تشير إلى أن التدريب المتقاطع يؤثر على بعض المتغيرات الفسيولوجية والذي بدوره يؤدي إلى تحسن مستوى فعالية الأداء الهجومي لدى لاعبات الكوميتية. (١٢ : ٦٦)

كما أتفق مع ذلك "جلاء أمين" (٢٠٠٦م) حيث تشير إلى أن تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومن أهمها القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية تؤثر تأثيراً إيجابياً في تحسين فعالية الهجوم أثناء المباريات في الكوميتية. (٢٠ : ٨٧)

وبناء على ما سبق ذكره قد تحقق فرض البحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي ، البعدي) للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء الهجومي للاعبي الكوميتية لصالح

القياس البعدي في كل من المهارات (كزامي زوكي ، جياكو زوكي ، كزامي مواشي جيري ، كزامي أورا مواشي جيري ، مواشي جيري ، أورا مواشي جيري) وتحسن فعالية الأداء الهجومي لدى لاعبي الكوميتية.

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث واستناداً إلى ما تم تحقيقه من أهداف وفروض ، وفي حدود عينة البحث و إجراءاته توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية:

- 1- أدى البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية تحسناً معنوياً في مستوى الأداء الهجومي للمهارات (كزامي زوكي ، جياكو زوكي ، مواشي جيري ، كزامي مواشي جيري ، كزامي أورا مواشي جيري ، أورا مواشي جيري) للاعبين الكوميتية.
- 2- أظهرت نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فروق معنوية في مستوى الأداء الهجومي قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات:

في حدود ما توصلت إليه نتائج هذا البحث وفي حدود العينة المختارة ، وفي ضوء ما توصل إليه الباحث من إستخلاصات يوصي الباحث بما يلي:

- 1- ضرورة الإهتمام بتنمية صفة التحمل اللاكتيكي للإرتقاء بمستوى الكفاءة الوظيفية والمتغيرات الفسيولوجية للإرتقاء بمستوى فعالية الأداء الهجومي للاعبين الكوميتية في رياضة الكاراتيه.
- 2- ضرورة الإهتمام بالنواحي الفسيولوجية والمتغيرات المرتبطة برياضة الكاراتيه والعمل على الإرتقاء بمستواها والذي ينعكس على مستوى اللاعب في الملعب.
- 3- إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة بالمتغيرات الفسيولوجية على عينات أخرى من لاعبي ولاعبات الكاراتيه.
- 4- المساهمة في محاولة إطلاع مدربي الكاراتيه على البرنامج التدريبي المقترح ونوعية تدريبات تحمل اللاكتيك للإستفادة منه في العملية التدريبية.

قائمة المراجع العلمية:

- ١ إبراهيم عبد الحميد الإبياري : (٢٠٠٧م)، "تصميم منظومة خطية لإختراق مجال المنافس وتأثيره على فعالية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتية"، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات ، جامعة المنوفية.
- ٢ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (١٩٨٢م)، "بيولوجيا الرياضة" دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (١٩٩٤م)، "تدريب السباحة للمستويات العليا" ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٤ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (١٩٩٧م)، "التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٥ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : ٢٠٠٣م: "فسيولوجيا التدريب والرياضة" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط ١.
- ٦ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (٢٠٠٣م)، "فسيولوجيا اللياقة البدنية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧ أحمد محمود إبراهيم : (١٩٩٥م)، "مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية رياضة الكاراتية" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ط ١.
- ٨ أحمد نصر الدين السيد : (٢٠٠٣م)، "نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط ١.
- ٩ أسعد عدنان عزيز
جميل كاظم جواد
حيدر مهدي سلمان
١٠ حنفي محمد مختار : (٢٠١١م)، "أثر تمرينات مقترحة بطريقة التحمل الاكثيكي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية لسباحة ٢٠٠م" ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد ١١ ، عدد ٣.
- ١١ عادل محمد رمضان ،
محمد أحمد التلباتي : (١٩٨٨م)، "أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي" ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- ١٢ رانيا محمد عبد الجواد : (٢٠٠٥م)، "تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على مستوى الأداء الدفاعي الفردي ونسبة تركيز البيتا أندروفين لدى لاعبي كرة السلة" ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ، العدد ١١ ، جامعة قناة السويس ، بورسعيد.
- ١٣ عصام الدين محمد عبد
الخالق : (٢٠٠٧م)، "تأثير استخدام التدريب المتقاطع على بعض الدلالات الفسيولوجية المرتبطة بسرعة رد الفعل وفاعلية الهجوم لدى لاعبات الكوميتية في رياضة الكاراتية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- ١٤ كولن بت : (١٩٩٢م)، "التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ١٥ محمد إبراهيم شحاتة : (٢٠٠٣م)، "محاضرات الدورة الأكاديمية الدولية لأساتذة الكاراتية" ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة.
- ١٥ محمد إبراهيم شحاتة : (٢٠٠٦م)، "أساسيات التدريب الرياضي" ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية.

- ١٦ محمد سعيد أبو النور : (٢٠٠٩م)، "الإدراك الحس حركي وعلاقتة بفعالية الهجوم البسيط والمركب أثناء مباريات الكوميتية للاعبي الكاراتية"، المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، الزقازيق ، المجلد الثالث.
- ١٧ محمد محمود عبد الظاهر : (٢٠١٤م)، "الأسس الفسيولوجية لتخطيط حمل التدريب"، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ط ١.
- ١٨ محمود محمد محمود : (٢٠٠١م)، "تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على معدل العمل الهجومي لدى لاعبي المبارزة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ١٩ مفتي إبراهيم حماد : (١٩٩٨م)، "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة" ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٠ نجلاء أمين الطناحي : (٢٠٠٦م)، "تأثير إستخدام تدريبات متنوعة على الإرتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الإستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية الهجوم أثناء مباريات الكاراتية" ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، الزقازيق.
- ٢١ نهلة عبد الله عمرو : (٢٠١٣م)، "تأثير تدريبات التحكم في التنفس على نسبة حامض اللاكتيك في الدم والكفاءة الوظيفية وعلاقتها بمستوى الأداء للاعبي الكوميتية في رياضة الكاراتية" ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، الزقازيق.

مستخلص البحث

تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على

فعالية الأداء الهجومي للاعبين الكوميتية

يهدف البحث على التعرف على تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على بعض فعالية الأداء الهجومي للاعبين الكاراتيه ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأختيرت العينة بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة بورسعيد للكاراتيه ، وبلغت قوامها (١٠) لاعبين ، تم إختيار (٥) منهم لإجراء التجربة الإستطلاعية عليهم ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٥) لاعبين ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة لتجريبية ، وقد توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن فعالية الأداء الهجومي للاعبين الكاراتيه للمجموعة التجريبية.

Summary of the research

Effect of lactic Endurance Drills on Offensive Performance Efficacy for karate Players

The research aims to identify the impact of exercises that carry lactic acid on some physiological variables and the effectiveness of the offensive performance of the players in kumite, and the researcher used the experimental method, where a sample of 10 intentional players from the team of Tartu University was selected, and 5 of them were selected to conduct the experiment, thus becoming the research sample core (5) players, the training program applied to the experimental group, has the researcher suggested that the training program has led to improved efficiency in physiological variables under consideration and the effectiveness of the offensive performance of the karate players in the experimental group.