

تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على بعض محددات الأداء الهجومي للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

* د. إبراهيم علي عبد الحميد الإبياري

المقدمة ومشكلة البحث :

شهدت رياضة الكاراتيه في الآونة الأخيرة على مستوى العالم الكثير من التطور العلمي ولقد انعكس هذا الاهتمام على مسابقات رياضة الكاراتيه عامة و مسابقات القتال الفعلي (كوميتيه - kumite) خاصة إذ نال هذا الاهتمام كافة الجوانب لإعداد اللاعب فمنها ما يتعلق بالنواحي التعليمية حيث طرق ووسائل التعليم والتعلم والأدوات المستخدمة ومنها ما يتعلق بالنواحي التدريبية كالحالة البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية والخطية وما يتعلق بالنواحي الخاصة بالتحكيم في رياضة الكاراتيه حيث التعديلات المتتالية في القانون الدولي لرياضة الكاراتيه لتواكب هذا التطور العلمي وذلك التقدم التكنولوجي وتلك الاهتمامات المتعددة من كافة المهتمين ، الأمر الذي دفعهم إلى التعديل الدائم والمستمر في خططهم أو تخطيطهم لتعليم وتدريب رياضة الكاراتيه .

وتعتبر مسابقات الكوميتيه من المسابقات النزالية التي يعتمد فيها اللاعب بقدر كبير على قدراته وإمكانياته ومدى كفاءته في استخدامها مقابل قدرات وإمكانيات المنافس في زمن المباراة وفقا لما يحدده القانون الدولي للكاراتيه .

وهذه التحركات المرتبطة بالمهارات الأساسية الدفاعية والهجومية يجب أن يهتم بها كل مدرب ويوجهها ويقين الأحمال التدريبية الخاصة بها لكل اللاعبين وذلك لأهميتها التي تتضح فيما يلي :-

- أن تحرك اللاعب على الملعب يحدث فور إعلان الحكم بدء المباراة .
 - أن تحرك اللاعب يعتبر المهارة الأكثر استخداما طوال زمن المباراة .
 - يعتبر تحرك اللاعب مهارة ربط لا يمكن أداء أي أسلوب مهاري بدونها .
 - تعتبر مهارة التحرك حجر الأساس لأداء أساليب الخداع بمختلف أنواعها .
 - تعتبر مهارة التحرك حجر الأساس أيضا لأداء خطط اللاعب المختلفة سواء الدفاعية أو الهجومية خلال المباريات .
 - أن مهارة تحرك القدمين يمكن أن يستخدمها اللاعب كجزء من أدائه الخطي للمباراة إذ يمكنه إنهاك وإجهاد المنافس أو لا ثم الأداء الهجومي بسهولة بعد إجهاد المنافس .
 - يمكن تحقيق الفوز بالمباراة بالاستخدام الخطي الجيد والصحيح قانونيا لفن تحركات القدمين في المباريات .
- ومن خلال عمل الباحث كونه مدرس بشعبة الكاراتيه بكلية التربية الرياضية بمدينة السادات ومتابعته للكثير من البطولات المحلية والدولية ومن خلال عمله أيضا كمدرّب كاراتيه ومدرب منتخب جامعة المنوفية للعام الجامعي (٢٠٠٨ : ٢٠٠٩ م) فقد لاحظ الباحث عدم الاستخدام الأمثل لتحركات القدمين في مساحات الملعب وضعف قدرتهم على التحرك السريع أو المفاجئ للهجوم الفعال على المنافس بالرغم من وجود الكثير من الثغرات في دفاع المنافس وأيضا عدم قدرة اللاعبين على التنويع في التحرك بالقدمين يمينا ويسارا مما أدى إلى اعتمادهم على بعض أنواع الهجوم المحدودة وأيضا عدم استغلال كل المواقف التنافسية التي تحدث خلال المباراة .
- ولذلك يرى الباحث ضرورة تنمية مهارة تحركات القدمين للاعبين حتى يمكنهم استخدام المهارات المختلفة لرياضة الكاراتيه في أنواع الهجوم المتعددة مع الانتقال بين مساحات ومناطق الملعب المتعددة لوضع المنافس في موقف تنافسي محدد أو لاخترق مجاله ومن ثم استغلال المواقف التنافسية لصالحهم بعمل خطط هجومية منظمة من خلال أنواع الهجوم المتنوعة أو عمل أداءات دفاعية خاصة لمنع هجوم المنافس من خلال أداء التحركات السريعة المناسبة لأي أداء خطي هجومي أو دفاعي في المباريات .

* مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات .

وبالمسح المرجعي والحصر المكتبي وجد الباحث العديد من الدراسات في مجال مسابقات الكوميتيه لرياضة الكاراتيه تناولت تلك الدراسات الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والفسولوجية المرتبطة بالأداء المهاري ومعظم هذه الأبحاث قد تمت وتناولت النواحي التعليمية والتدريبية للكثير من المهارات الدفاعية والهجومية سواء البسيطة أو المركبة ولم تلق تحركات القدمين ذلك الاهتمام ويمكن أن يكون السبب في ذلك أن تحركات القدمين من المهارات التي لا تحقق نقاط مباشرة وأنها لا تعد من المهارات الهجومية ولا الدفاعية بل قد يصنفها بعض المتخصصين على أنها من المهارات المساعدة .

وبذلك تتضح أهمية وضع برنامج تدريبي لتطوير تحركات القدمين للاعب الكوميتيه بمنتهى جامعة المنوفية رجال لرياضة الكاراتيه لمعرفة مدى تأثيرها على بعض محددات نشاط الكوميتيه من حيث وضع الاستعداد الهجومي واستخدام المهارات الهجومية المختلفة وأنواع الهجوم المستخدمة واستغلال مناطق الملعب وكثافة الأداء الهجومي خلال أجزاء زمن المباريات والنقاط المحتسبة .

أهداف البحث :

يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي لتحركات القدمين إلى التعرف على مدى :

- (١) تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة بتحركات القدمين قيد البحث .
- (٢) تأثير البرنامج المقترح على بعض محددات الأداء الهجومي قيد البحث مثل :
 - وضع الاستعداد
 - المهارات الهجومية
 - نوع الهجوم المستخدم
 - مناطق الأداء الهجومي في الملعب خلال المباريات
 - توقيت الأداء الهجومي خلال زمن المباريات
 - فاعلية الأداء الهجومي

فروض البحث :

يسعى الباحث في هذا البحث محاولاً التأكيد من صحة الفروض الآتية :-

- (١) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لتحركات القدمين لصالح متوسط القياس البعدي لدى عينة البحث.
- (٢) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في بعض محددات الأداء الهجومي لصالح متوسط القياس البعدي لدى عينة البحث

المصطلحات المستخدمة :

- محددات الأداء الهجومي *

هي كل ما يتضمنه الأداء الهجومي في مسابقات الكوميتيه من وضع الاستعداد ،نوع الهجوم . الأساليب المستخدمة باليد أو القدم أو بهما معاً، مساحات الملعب ، زمن المباراة والنقاط المحتسبة .

- الهجوم المباشر *

هي تلك الإجراءات البسيطة أو المركبة المباشرة التي يقوم بها اللاعب ليبادر المنافس بأداء واجبات خطية بهدف الحصول على نقطة أو أكثر وفقاً لقانون رياضة الكاراتيه .

- الهجوم المضاد :

هو تلك الإجراءات البسيطة أو المركبة التي يقوم بها اللاعب رداً على هجوم المنافس وقد يكون ذلك بأحد الأساليب الآتية :

- سن نوسن : هو هجوم اللاعب رداً على هجوم المنافس في نفس توقيت هجوم المنافس .

● * تعريف إجرائي

- تاي نوسن : هو دفاع اللاعب لهجوم المنافس مع الهجوم عليه في نفس توقيت هجوم المنافس.
- تاتاي نوسن : هو دفاع اللاعب لهجوم المنافس أولاً ثم الهجوم عليه .
- جونوسن : هو هروب اللاعب من هجوم المنافس مع الهجوم عليه في نفس التوقيت .
- جوجونوسن : هو هروب اللاعب من هجوم المنافس أولاً ثم الهجوم عليه. (١ : ٩) ، (٢ : ١٠ ، ١١)

- الهجوم البسيط (Simple Attack) :

هو هجوم اللاعب على المنافس بأداء مهارة هجومية واحدة سواء باستخدام اليد أو الرجل. (١ : ٩) ، (٢ : ١١)

- الهجوم المركب (Complex Attack) :

هو هجوم اللاعب على المنافس بأداء مهارتين هجوميتين أو أكثر باستخدام (اليد - اليدين - الرجل -

الرجلين - أو مزيج بينهم) . (١ : ٩) ، (٢ : ١١)

الدراسات السابقة :-

- (١) أجرى عماد عبد الفتاح السرسى (١٩٩٥ م) دراسة بعنوان (تأثير برنامج تدريبي مقترح في تنمية سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه) مستخدماً المنهج التجريبي لعينة قوامها (٣٠) لاعب من لاعب بالدرجة الأولى وكانت أهم النتائج أن هناك تحسن في سرعة الاستجابة الحركية لدى عينة البحث. (١٤)
- (٢) أجرى عمر محمد لبيب (١٩٩٧ م) دراسة بعنوان (تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه) مستخدماً المنهج التجريبي لعينة قوامها (١٠) لاعبين وكانت أهم النتائج أن هناك تحسن في الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه وتحسن في مستوى أداء المهارات الأساسية وفاعلية التوقيعات الهجومية خلال المباريات. (١٦)
- (٣) أجرى محمود ربيع البشيهي (٢٠٠٠ م) دراسة بعنوان (تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه) مستخدماً المنهج التجريبي لعينة قوامها (٢٠) لاعب من الدرجة الأولى بنادي الترسانة وكانت أهم النتائج أن هناك تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام الأستيك المطاط على القدرة العضلية وعلى الأداء المهاري أيضاً. (٢١)
- (٤) أجرى عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠٠١ م) دراسة بعنوان (تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبي الكاراتيه) مستخدماً المنهج التجريبي لعينة قوامها (٥٠) لاعب ممن تتراوح أعمارهم من (١٢ : ١٥) سنة من لاعبي منطقة المنوفية للكاراتيه وكانت أهم النتائج أن هناك تحسن في سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة لدى عينة البحث وأيضاً تحسن الأداء المهاري للكلمة الأمامية المستقيمة والكلمة المعاكسة والضرب بظهر اليد. (١٥)
- (٥) أجرى محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٣ م) دراسة بعنوان (فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبي الكاراتيه) مستخدماً المنهج التجريبي لعينة قوامها (٤٠) لاعب ممن تتراوح أعمارهم من (١٩ : ٢١) سنة من لاعبي الكاراتيه وكانت أهم النتائج أن هناك تحسن مستوى الأداء المهاري الثنائي والثلاثي والرباعي وأيضاً تحسن نسبة فاعلية السلوك الهجومي خلال المباريات لدى عينة البحث. (٢٠)
- (٦) أجرى إبراهيم على الابياري (٢٠٠٣ م) دراسة بعنوان (تطوير بعض الخطط لهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئي رياضة الكاراتيه) مستخدماً المنهج التجريبي لعينة قوامها (١٢) لاعب وكانت أهم النتائج أن هناك زيادة لاستخدام مهارات الرجلين وزيادة الحصيلة المهارية لدى اللاعبين مما أدى إلى زيادة

الجمل الخطئية الهجومية المستخدمة قيد البحث وأيضاً تحسن في استخدام اللاعبين لأنواع الهجوم المباشر وغير المباشر والهجوم المضاد. (١)

٧) أجرى إبراهيم على الابياري (٢٠٠٧ م) دراسة بعنوان (تصميم منظومة خطئية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي الكاراتيه) مستخدماً المنهج التجريبي لعينة قوامها (٢٤) لاعب ممن تتراوح أعمارهم من (١٨ : ٢١ سنة) وكانت أهم النتائج أن هناك تحسن في الصفات البدنية الخاصة مع تحسن درجة التحصيل المعرفي لدى عينة البحث وأيضاً زيادة فاعلية الإعداد الخطئي لهجومي وفاعلية المبادرة بالهجوم والهجوم المضاد . (٢)

إجراءات البحث :

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي و البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة المنوفية للكاراتيه للعام الجامعي (٢٠٠٨ : ٢٠٠٩ م) والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه والحاصلين على الحزام الأسود الأول كحد أدنى وقد قسم الباحث هذه العينة إلى عينة أساسية وأخرى استطلاعية حيث بلغ عدد عينة الدراسة الأساسية (٢٤) لاعباً وقد بلغ عدد عينة الدراسة الاستطلاعية (٢٠) لاعباً لإجراء المعاملات العلمية قيد البحث .

جدول (١)

توصيف عينة البحث الأساسية

الأوزان	٦٠ _ كجم	٦٥ _ كجم	٧٠ _ كجم	٧٥ _ كجم	٨٠ _ كجم	٨٠ + كجم	المجموع الكلي
عينة البحث الأساسية	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٢٤ لاعب
عينة البحث الاستطلاعية	٣	٤	٤	٣	٣	٣	٢٠ لاعب

تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن ، الوزن ، الطول ، العمر التدريبي) ، ويوضح ذلك الجدول (٢) للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الإعتدالي .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات (السن ، الوزن ، الطول ، العمر التدريبي)
والقدرات البدنية الخاصة والاختبار المهاري لتحركات القدمين قيد البحث

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث	
0.29	0.913	19.000	19.200	سنة	السن	
1.80	75.000	75.000	71.60	كجم	الوزن	
0.12	5.99	170.000	170.32	سم	الطول	
0.29	0.913	9.000	9.200	سنة	العمر التدريبي	
-2.178	0.525	33.200	32.948	ث	يمين	رشاقة تحركات القدمين
-2.518	0.509	32.400	32.185	ث	شمال	
0.980	1.207	30.550	31.040	ث	حر	
0.594	0.287	7.400	7.585	ث	يمين	سرعة التقدم للأمام
-0.270	0.479	7.650	7.356	ث	شمال	
-0.170	0.314	7.650	7.677	ث	يمين	سرعة التفهقر للخلف
-0.314	0.302	7.580	7.604	ث	شمال	
0.510	10.337	192.500	195.917	سم	يمين	الوثب أماما من وضع الاستعداد
-0.370	9.999	202.500	200.375	سم	شمال	
0.088	10.962	194.000	196.208	سم	يمين	الوثب خلفا من وضع الاستعداد
0.692	7.981	189.000	191.042	سم	شمال	
0.054	7.831	223.500	224.250	سم	يمين	الخطو أماما من وضع الاستعداد
0.404	5.105	230.000	230.167	سم	شمال	
0.569	4.003	227.500	228.750	سم	يمين	الخطو خلفا من وضع الاستعداد
-0.031	7.190	223.500	223.708	سم	شمال	
-0.162	0.319	6.500	6.379	درجة	الاختبار المهاري لتحركات القدمين	

يتضح من الجدول (٢) أن مُعاملات الالتواء لمتغيرات (السن ، الوزن ، الطول ، العمر التدريبي) قد تراوحت

ما بين (-٢.٥١٨ ، ١.٨٠٠) ، أي انحصرت بين (± ٣) ، مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات السابقة .

والوسائل المستخدمة في جمع البيانات :

الاختبارات البدنية الخاصة المستخدمة قيد البحث .

- اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية لقياس رشاقة تحركات القدمين .
- اختبار التقدم والتفهقر لقياس السرعة الانتقالية لتحركات القدمين للأمام والخلف .
- اختبار الوثب من الثبات في وضع الاستعداد للكوميثيه (للأمام ، الخلف) لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- اختبار الخطوة من الثبات في وضع الاستعداد للكوميثيه (للأمام، الخلف) لقياس السرعة الحركية للرجل مرفق (٢)
- اختبار المباراة الوهمية المنظمة لتحركات القدمين . مرفق (٤) .
- الاستثمارات المستخدمة قيد البحث .
- استمارة تحليل محددات الأداء الهجومي قيد البحث . مرفق (٥) .
- استمارات (جمع بيانات ، استطلاع آراء الخبراء ، تفريغ النتائج) .

الدراسات الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية قيد البحث

تم إجراء الدراسات الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية ومن لاعبي منتخب جامعة المنوفية للعام الجامعي (٢٠٠٨ : ٢٠٠٩ م) لإجراء الدراسات الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات البدنية الخاصة والاختبار المهاري لتحركات القدمين وذلك يومي الأربعاء والخميس الموافقين ١٤ ، ١٥ / ١ / ٢٠٠٩ م كتطبيق أول ويومي الجمعة والسبت الموافقين ٢٣ ، ٢٤ / ١ / ٢٠٠٩ م كتطبيق ثاني بفارق أسبوع سبعة (٧) أيام بين التطبيقين .

١ - صدق الاختبارات واستمارة تحليل محددات الأداء الهجومي قيد البحث

- صدق الاختبارات قيد البحث

تم تطبيق الاختبارات على عينة البحث الاستطلاعية يومي الأربعاء والخميس الموافقين ١٤ ، ١٥ / ١ / ٢٠٠٩ م لحساب صدق الاختبارات البدنية الخاصة والاختبار المهاري يد البحث باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين (الربيع الأدنى ، الربيع الأعلى) ، وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب درجات التطبيق الأول لعينة البحث الاستطلاعية والتي كان عددها الكلي (٢٠) لاعبا ترتيباً تصاعدياً ، ثم قام بإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي الرباعيين (الأدنى ، الأعلى) ، والجدول التالي يوضح معاملات صدق الاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث.

جدول (٣)

مُعاملات الصدق للاختبارات البدنية الخاصة والاختبار المهاري قيد البحث

قيمة " ت " المحسوبة	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الاختبارات قيد البحث		
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			
*14.043	0.246	32.940	0.004	31.402	ثانيه	زمن	يمين
*7.724	0.045	34.280	0.590	32.274	ثانيه	زمن	شمال
*5.715	0.765	31.958	0.134	30.060	ثانيه	زمن	حر
*4.841	0.743	8.480	0.179	6.980	ثانيه	زمن	يمين
*3.340	0.876	8.040	0.194	6.560	ثانيه	زمن	شمال
*4.650	0.548	8,400	0.045	7.220	ثانيه	زمن	يمين
*14.513	0.011	7.402	0.057	7.180	ثانيه	زمن	شمال
*64.000	1.949	210.400	2.775	184.800	سم	مسافة	يمين
*43.818	0.548	210.600	1.517	186.600	سم	مسافة	شمال
*24.016	0.447	210.200	2.881	182.400	سم	مسافة	يمين
*12.018	5.941	201.600	2.739	182.000	سم	مسافة	شمال
*44.900	0.894	224.800	0.447	214.800	سم	مسافة	يمين
*43.274	0.548	235.400	0.447	225.000	سم	مسافة	شمال
*12.509	2.236	236.000	0.894	224.400	سم	مسافة	يمين
*11.500	4.324	233.200	0.837	214.800	سم	مسافة	شمال
*11.500	0.114	7.440	0.045	6.980	درجات	درجات	الاختبار المهاري

* قيمة (ت) الجدولية عند د . ح (٨) ، مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣٠٦

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) ولصالح متوسط الربيع الأعلى في الاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث ، مما يدل على صدق هذه الاختبارات .

- صدق استمارة تحليل محددات الأداء الهجومي قيد البحث -

استخدام الباحث صدق المُحكَمين ، حيث تم عرض استمارة تحليل الأداء الهجومي قيد البحث على مجموعة من الخبراء (المُحكَمين) وعددهم (٥) وقد وافق جميع المُحكَمين على أبعاد الاستمارة ، الأمر الذي يُعطي للباحث الاطمئنان إلى صدق الاستمارة قيد البحث. مرفق (٦)

٢ - ثبات الاختبارات و استمارة تحليل محددات الأداء الهجومي قيد البحث - ثبات الاختبارات قيد البحث -

تم حساب مُعامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقه (Test - Retest) بفواصل زمني قدره أسبوع (٧) أيام بين التطبيقين، حيث أخذت عينة قوامها (٢٠) لاعب - المُخصصة لإجراء الدراسات الاستطلاعية - وأجرى عليهم التطبيق الأول يومي الأربعاء والخميس الموافق ١٤ ، ٢٠٠٩/١/١٥م والتطبيق الثاني ويومي الجمعة والسبت الموافق ٢٣ ، ٢٠٠٩/١/٢٤م على نفس العينة الاستطلاعية بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمُساعدين، وتم حساب مُعامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple Coefficient person Correlation ، والجدول التالية توضح مُعاملات الثبات للاختبارات قيد البحث.

جدول (٤)

مُعاملات الثبات للاختبارات قيد البحث

قيمة " ر " المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات قيد البحث			
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط				
*0.991	0.682	32.007	0.664	32.032	ثانيه	يمين	الرشاقة	
*0.901	0.811	33.328	0.843	33.448	ثانيه	شمال		
*0.796	0.743	30.553	0.844	30.698	ثانيه	حر		
*0.773	0.210	7.225	0.200	7.281	ثانيه	الزمن	يمين	سرعة التقدم للأمام
*0.922	0.339	7.025	0.362	7.085	ثانيه	الزمن	شمال	
*0.924	0.107	7.340	0.117	7.350	ثانيه	الزمن	يمين	سرعة التفهقر للخلف
*0.894	0.088	7.313	0.096	7.326	ثانيه	الزمن	شمال	
*0.977	9.890	196.150	10.454	195.650	سم	مسافة	يمين	الوثب أماما من وضع الاستعداد
*0.848	9.892	201.500	10.331	200.250	سم	مسافة	شمال	
*0.830	11.440	196.650	11.563	195.150	سم	مسافة	يمين	الوثب خلفا من وضع الاستعداد
*0.934	7.755	190.850	8.102	190.200	سم	مسافة	شمال	
*0.934	6.465	224.700	6.892	224.150	سم	مسافة	يمين	الخطو للأمام من وضع الاستعداد
*0.839	4.219	231.300	4.423	230.750	سم	مسافة	شمال	
*0.826	4.482	230.250	4.614	229.650	سم	مسافة	يمين	الخطو للخلف من وضع الاستعداد
*0.808	7.542	225.600	7.626	224.550	سم	مسافة	شمال	
*0.967	0.182	7.145	0.206	7.155	درجات	زمن	الاختبار المهاري	

* قيمة (ر) الجدولية عند د . ح (١٨) ، مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠.٣٧٨

يتضح من الجدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) لجميع الاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث ، حيث أشارت نتائج الجدول عن تراوح هذه القيم ما بين (٠,٧٨١ : ٠,٩٩٤) وهذه تمثل قيم عالية مما يُعطى انعكاساً على أن اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات.

- ثبات استمارة تحليل محددات الأداء الهجومي قيد البحث

تم تطبيق استمارة تحليل محددات الأداء الهجومي قيد البحث على عدد (١٥) مباراة كدراسة استطلاعية ، ثم قام بإعادة التطبيق مرة أخرى على نفس المباريات وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين كدلالة لثبات الاستمارة كما هو موضح بالجدول (٥).

جدول (٥)

مُعاملات الثبات بين التطبيقين لاستمارة تحليل محددات الأداء الهجومي قيد البحث ن = 15

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		أبعاد الاستمارة قيد البحث			
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط				
* 0.985	2.029	1.400	1.981	1.267	شمال	اللاعب	وضع الاستعداد	
* 0.907	0.799	5.267	0.828	5.400	يمين			
* 0.996	2.900	10.867	2.840	10.933	استخدام المهارات الهجومية			
*0.888	0.561	1.800	0.516	1.867	بسيط	الهجوم المباشر	الوقت المباراة	
*0.918	0.640	0.467	0.632	0.4000	مركب			
*0.959	0.910	1.600	0.900	1.667	بسيط			سن نوسن
*0.866	0.507	0.400	0.488	0.333	مركب			
*0.829	0.458	0.733	0.414	0.8000	بسيط			تاينو سن
* 0.866	0.507	0.400	0.488	0.333	مركب			
*0.829	0.414	0.200	0.458	0.267	بسيط			تا تاينو سن
*0.930	0.594	0.267	0.414	0.200	مركب			
*0.930	0.594	0.267	0.414	0.200	بسيط			جو نو سن
*0.784	0.352	0.133	0.414	0.200	مركب			
*0.930	0.594	0.267	0.414	0.200	بسيط	جو جو نو سن		
*0.784	0.352	0.333	0.414	0.200	مركب			
*0.999	1.362	3.917	1.387	3.933	الثلث الأول			
*0.982	0.255	1.095	0.258	1.067	الثلث الثاني			
*0.999	1.032	1.655	1.047	1.667	الثلث الثالث			
*0.990	0.497	0.287	0.458	0.267	المنطقة (أ)			
*0.987	0.529	0.357	0.488	0.333	المنطقة (ب)			
*0.996	0.509	0.346	0.488	0.333	المنطقة (ج)			
*0.926	0.275	1.097	0.352	1.133	المنطقة (د)			
*0.970	0.765	2.947	0.655	3.000	المنطقة (هـ)			
*0.977	0.412	0.777	0.414	0.800	المنطقة (و)			
*0.993	0.490	0.283	0.458	0.267	المنطقة (ز)			
*0.994	0.708	0.363	0.617	0.333	المنطقة (ح)			
*0.997	0.436	0.210	0.414	0.200	المنطقة (ط)			
*1.000	0.488	1.333	0.488	1.333	إيبون	أداء ناجح	نتائج الأداء الهجومي	
*1.000	0.488	0.333	0.488	0.333	نيهون			
*1.000	0.488	0.333	0.488	0.333	سان بون			
*1.000	1.047	4.667	1.047	4.667	أداء فاشل			

* قيمة (ر) الجدولية عند د . ح (١٣) ، مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٤١

يتضح من الجدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين لاستمارة تحليل محددات الأداء الهجومي قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٧٨٤ : ١.٠٠٠) ، مما يعطى انعكاساً بأن الاستمارة قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات وعليه يمكن إجازتها كوسيلة للقياس للمتغيرات قيد البحث مرفق رقم (٥) .
البرنامج التدريب قيد البحث

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (٩) أسابيع خلال الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٩/٢/٤ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٩/٤/١ م

جدول (٦) المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح .

م	المتغيرات	المحتوى
١	الفترة العامة لتطبيق الدراسة	فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات من البرنامج العام للاعبين منتخب جامعة المنوفية للكاراتيه
٢	العدد الكلي لأسابيع البرنامج	(٩) أسابيع
٣	أيام التدريب الأسبوعي	السبت ، الاثنين ، الأربعاء ، الجمعة
٤	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	(٣٦) وحدة تدريبية
٥	زمن الوحدة التدريبية	(٩٠ دقيقة)
٦	الزمن الكلي للبرنامج	(٣٢٤٠ دقيقة أو ٥٤ ساعة)
٧	تشكيل حمل التدريب اليومي بالبرنامج	(١ : ١ ، ٢ : ١) - (عالي : منخفض)
٨	نسبة فترة الراحة البنينة بين المحطات التدريبية	١ : ١ ، ١ : ٠.٥ (عمل : راحة)
٩	نسبة فترة الراحة البنينة بين المجموعات	١ : ١ ، ١ : ٠.٥ (عمل : راحة)
١٠	الأحمال التدريبية	متوسط (٥٠ : ٧٥) ، أقل من الأقصى من (٧٥ : ٩٠) ، أقصى من (٩٠ : ١٠٠)
١١	طرق التدريب المستخدمة	فكري مرتفع ومنخفض الشدة

ومن خلال استطلاع آراء الخبراء المتخصصين في مجال رياضة الكاراتيه لتحديد ترتيب وأهمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بتحركات القدمين للاعبين الكوميتيه درجة أولى أمكن توزيع زمن التدريب عليهم وفقاً للأهمية النسبية لكل عنصر وذلك كما يوضحه جدول (٧) .

جدول (٧) التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي على أجزاء الوحدة التدريبية

م	أجزاء الوحدات التدريبية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق	ملاحظات
١	الإحماء (التهيئة)	٥ %	١٦٢ ق	
	الإعداد البدني الخاص	٢٠ %	٦٤٨ ق	
٢	التحركات النوعية للقدمين	٢٨ %	٩٠٧.٢ ق	- تنوع وضع الاستعداد الهجومي .
				- اتجاهات ومحاور الجسم .
				- مناطق الملعب .
الرئيسي	التحركات مع الأداء المهاري بالذراعين أو الرجلين	٢٠ %	٦٤٨ ق	
	تدريبات المنافسة مع استخدام تحركات القدمين	٢٢ %	٧١٢.٨ ق	
٣	الجزء الختامي	٥ %	١٦٢ ق	
	الإجمالي	١٠٠ %	٣٢٤٠ ق	

الأحمال التدريبية المقترحة خلال وحدات البرنامج التدريبي المقترح :-

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الفئري المكثف ولقد تكونت الوحدة التدريبية اليومية على ثلاثة أجزاء هم الجزء (التمهيدي ، الرئيسي ، الختامي)
أولا : الجزء التمهيدي :-

ويشمل على التهيئة (الإحماء)

الإحماء :-

يتضمن هذا القسم على تمرينات الجري الخفيف وتمرينات التهيئة للعضلات وتنشيط عام للدورة الدموية وتمرينات الإطالة وبعض التدرجات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم حتى تصبح أعضاء وأجهزة الجسم العصبية والفيولوجية جاهزة لتقبل محتوى الوحدة التدريبية وأيضا بعض التدرجات التي تخدم رفع الاستعداد النفسي للاعب وإمكانياته مع توجيه محتوى تلك المرحلة إلى العمل الهوائي حيث تتراوح شدة الحمل ما بين (٤٠ : ٤٥ %) من أقصى مقدرة للاعب وقد بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٦٢ دقيقة) أي بنسبة ٥% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث .

جدول رقم (٨) التوزيع الزمني وحمل التدريب الأسبوعي للإحماء خلال البرنامج التدريبي

الأسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	الإجمالي
الزمن الأسبوعي بالدقيقة	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٦٢
متوسط حمل التدريب الأسبوعي متوسط	٤٠	٤٥	٤٠	٤٥	٤٠	٤٥	٤٠	٤٥	٤٠	متوسط عام الحمل % ٤٢.٢٢

ثانيا : الجزء الرئيسي :-

ويشمل هذا الجزء على أربعة أقسام مختلفة هم (الإعداد البدني الخاص ، التحركات النوعية للاعب الكوميتيه حيث التحرك وفقا لوضع الاستعداد أو نوع الهجوم أو محاور واتجاهات الجسم أو مناطق الملعب ، التحركات مع الأداء المهاري بالذراعين والرجلين ، تدريبات المناقسة مع استخدام تحركات القدمين) ولكل منها هدفه ومحتوياته وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (٢٢٦٨ دقيقة) أي بنسبة ٧٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث .

القسم الأول : الإعداد البدني الخاص :-

يتضمن هذا القسم على تدريبات خاصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بتحركات القدمين للاعب الكوميتيه (الرشاقة ، سرعة الاستجابة الحركية . السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية ، تحمل السرعة ، القوة المميزة بالسرعة) وتتراوح شدة حمل التدريب المستخدمة في هذا القسم من ٦٥% حتى ٩٥% من أقصى أداء لكل لاعب وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (٦٤٨ دقيقة) أي بنسبة ٢٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث .

جدول رقم (٩)

التوزيع الزمني وحمل التدريب الأسبوعي للإعداد البدني الخاص خلال البرنامج التدريبي

الأسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	الإجمالي
الزمن الأسبوعي بالدقيقة	١٦٠	١١٣	٩٥	٧٠	٦٠	٥٠	٤٠	٤٠	٢٠	٦٤٨
متوسط حمل التدريب الأسبوعي %	٧٢,٥	٨٧,٥	٩٠	٨٢,٥	٩٠	٨٧,٥	٨٥	٨٧,٥	٨٧,٥	

القسم الثاني : تحركات القدمين النوعية :-

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٩٠٧.٢ دقيقة) أي بنسبة ٢٨% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٦٠% : ٩٥% من أقصى شدة للاعب . ويتضمن هذا القسم على التدريبات النوعية لتحركات القدمين من حيث تنوع استخدام التحركات الهجومية لوضع الاستعداد الهجومي لجانبي الجسم (يمين ، يسار) وعدم الاقتصار على أحدهما دون الآخر استخدام تحركات القدمين وفقا لمحاور حركة الجسم والاتجاهات الأصلية والفرعية والربط بينهم في تناغم منطقي بانسيابية تامة أثناء التحرك بين مناطق الملعب المختلفة وكذلك تدريبات تحركات القدمين وفقا لنوع وكيفية واتجاه الانتقال الحركي للجسم بتحريك إحدى القدمين أو كلاهما في ضوء متطلبات الواجب الحركي لنوع الهجوم المستخدم في التدريب .

جدول (١٤)
التوزيع الزمني وحمل التدريب لأجزاء الوحدة التدريبية خلال البرنامج المقترح قيد البحث

إجمالي زمن الوحدات التدريبية	الجزء الختامي		الجزء الرئيسي								الجزء التمهيدي		حمل التدريب اليومي			مسئله الوحدات التدريبية	حمل التدريب الأسبوعي			مسئله الأسابيع التدريبية				
			تدريبات المنافسة		تحركات القدمين مع الأداء المهاري		تحركات القدمين		الإعداد البدني		الإحماء		تقريب (٩٠ : ١٠٠) %	تقريب (٧٥ : ٩٠) %	متوسط (٥٠ : ٧٥) %		تقريب (٩٠ : ١٠٠) %	تقريب (٧٥ : ٩٠) %	متوسط (٥٠ : ٧٥) %					
	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن												
٩٠	٤٠	٤.٥	٠		٦٥	١١	٦٥	٣٠	٦٥	٤٠	٤٠	٤.٥			٦٥	١								
٩٠	٤٠	٤.٥	٠		٧٥	١١	٦٥	٣٠	٧٠	٤٠	٤٠	٤.٥		٧٠							٧٣	١		
٩٠	٤٠	٤.٥	٠		٨٦	١١	٨٥	٣٠	٩٠	٤٠	٤٠	٤.٥	٨٧											
٩٠	٤٠	٤.٥	٠		٧٠	١١	٧٥	٣٠	٦٥	٤٠	٤٠	٤.٥			٧٠									
٩٠	٤٠	٤.٥	٧٥	٦	٨٠	٢٠	٨٠	٢٥	٦٥	٣٠	٤٥	٤.٥		٧٥										
٩٠	٤٠	٤.٥	٩٢	٦	٩٤	٢٠	٧٧	٢٥	٩٧	٣٠	٤٥	٤.٥	٩٠								٨٠		٢	
٩٠	٤٠	٤.٥	٩٠	١٠	٨٥	١٨	٩٠	٢٥	٧٥	٢٨	٤٥	٤.٥		٨٥										
٩٠	٤٠	٤.٥	٧٠	١٠	٨٠	٢١	٧٠	٢٥	٦٠	٢٥	٤٥	٤.٥			٧٠									
٩٠	٤٠	٤.٥	٩٨	١٠	٩٤	٢٦	٩٨	٢٠	٩٠	٢٥	٤٠	٤.٥	٩٥											
٩٠	٤٠	٤.٥	٧٥	٢٠	٧٠	٢١	٧٥	٢٠	٨٠	٢٠	٤٠	٤.٥		٧٥										
٩٠	٤٠	٤.٥	٧٥	١٠	٨٠	٢١	٧٠	٢٥	٧٥	٢٥	٤٠	٤.٥		٧٥								٨٥		٣
٩٠	٤٠	٤.٥	٩٧	١٣	٩١	٢١	٩٧	٢٢	٩٥	٢٥	٤٠	٤.٥	٩٥											
٩٠	٤٠	٤.٥	٧٠	١١	٨٠	١٥	٨٠	٣٥	٧٠	٢٠	٤٥	٤.٥		٧٥										
٩٠	٤٠	٤.٥	٩٧	١١	٩٥	١٥	٩٧	٣٥	٩١	٢٠	٤٥	٤.٥	٩٥									٨٧		٤
٩٠	٤٠	٤.٥	٩٠	١٥	٧٥	١٦	٩٠	٣٥	٨٥	١٥	٤٥	٤.٥		٨٥										
٩٠	٤٠	٤.٥	٩٧	١١	٩٨	٢٠	٩٠	٣٥	٩٥	١٥	٤٥	٤.٥	٩٥											
٩٠	٤٠	٤.٥	٨٥	٢٥	٨٠	٢١	٩٥	٢٠	٨٠	١٥	٤٠	٤.٥		٨٥										
٩٠	٤٠	٤.٥	٩٧	٢٥	٩٨	٢١	٩٠	٢٠	٩٥	١٥	٤٠	٤.٥	٩٥									٨٥		٥
٩٠	٤٠	٤.٥	٧٥	٢٥	٧٠	٢١	٧٥	٢٠	٦٠	١٥	٤٠	٤.٥			٧٠									
٩٠	٤٠	٤.٥	٩٠	٢٥	٩٠	٢١	٨٥	٢٠	٩٥	١٥	٤٠	٤.٥	٩٠											
٩٠	٤٠	٤.٥	٩٥	٢٦	٩٥	١٥	٩٨	٢٥	٩٢	١٥	٤٠	٤.٥	٩٥											
٩٠	٤٠	٤.٥	٩٠	٢١	٨٦	٢٠	٩٠	٢٥	٨٢	١٥	٤٠	٤.٥		٨٧								٩٢		٦
٩٠	٤٠	٤.٥	٩٧	٢٦	٩٨	٢٠	٩٩	٢٥	٩٨	١٠	٤٠	٤.٥	٩٨											
٩٠	٤٠	٤.٥	٩٠	٣٠	٩٥	١٦	٩٠	٢٥	٧٧	١٠	٤٠	٤.٥		٨٨										
٩٠	٤٠	٤.٥	٨٥	٢٠	٨٠	٢١	٨٠	٣٠	٧٥	١٠	٤٥	٤.٥		٨٠								٨٢		٧

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق للمجموعة الواحدة
- معادلة نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج

جدول (١٦)

دلالة الفروق ونسب التحسن الحادثة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي
ن = ٢٤
لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة والاختبار المهاري لتحركات القدمين قيد البحث

نسبة التحسن %	قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات قيد البحث		
			انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			
%٣.٤٨٢	* ٤.٤٤٦	١.١٤٧	1.046	31.801	٠.٥٢٥	32.948	زمن	يمين	الرشاقة
%2.209	* 4.125	0.710	0.866	31.474	0.509	32.185	زمن	شمال	
%6.437	* 6.744	1.998	0.550	29.042	1.207	31.040	زمن	حر	
%23.098	* 23.098	1.752	0.565	5.833	0.287	7.585	زمن	يمين	سرعة التقدم للأمام
%15.402	* 15.402	1.133	0.318	6.223	0.479	7.356	زمن	شمال	
%23.473	* 23.473	1.802	0.448	5.875	0.315	7.677	زمن	يمين	سرعة التقهقر للخلف
%16.491	* 16.491	1.254	0.508	6.350	0.302	7.604	زمن	شمال	
%29.881	* 10.917	58.541	4.626	254.458	2.110	195.917	سم	يمين	الوثب للأمام
%31.171	* 20.280	62.458	2.140	262.833	2.041	200.375	سم	شمال	
%25.186	* 11.876	49.417	4.167	245.625	2.238	196.208	سم	يمين	الوثب للخلف
%28.724	* 11.193	54.875	4.442	245.917	1.630	191.042	سم	شمال	
%17.447	* 12.947	39.125	3.1000	263.375	1.599	224.250	سم	يمين	الخطو للأمام
%15.967	* 22.640	36.750	1.590	266.917	1.042	230.167	سم	شمال	
%11.293	* 11.476	25.833	2.530	254.583	0.817	228,750	سم	يمين	الخطو للخلف
%16.726	* 16.549	37.417	2.339	261.125	1.468	223.708	سم	شمال	
%22.358	* 13.572	1.425	0.374	7.804	0.319	6.378	زمن	المهاري	

* قيمة (ت) الجدولية عند د . ح (23) ، مستوى معنوية (0.05) = 1.714

يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي . كما يتضح أيضاً وجود تباين في نسب التحسن الحادثة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية المهاريه قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث حقق متغير الوثب للأمام حيث القدم اليسرى أماماً من وضع الاستعداد في الكوميته أعلى نسبة تحسن إذ قد بلغت (31.171 %) ويليها متغير الوثب للأمام حيث القدم اليمنى أماماً من وضع الاستعداد في الكوميته إذ حقق تحسن بنسبة (29.881 %) بينما حقق متغير رشاقة تحركات القدمين حيث القدم اليسرى أماماً من وضع الاستعداد في الكوميته أقل نسبة تحسن والتي بلغت (2.209 %) ويليها تصاعدياً متغير رشاقة تحركات القدمين حيث القدم اليمنى أماماً من وضع الاستعداد في الكوميته الذي حقق تحسن بنسبة (3.358 %) ويليها متغير عدد الخطوات لسرعة تحركات القدمين للأمام حيث القدم اليسرى أماماً والذي حقق تحسن بنسبة (4.444 %) .

ويرجع تباين ارتفاع وانخفاض نسب التحسن السابق ذكرها إلى العلاقة العكسية بين نتائج القياس القبلي والبعدي إذ ارتفعت نسب التحسن بهذه الدرجة لانخفاض مستوى أداء اللاعبين في هذه المتغيرات في القياس القبلي ويرجع انخفاض نسب التحسن الحادثة إلى ارتفاع مستوى أداء اللاعبين في هذه المتغيرات في نتائج القياس القبلي ، وتأثير تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بتدريبات خاصة لتحركات القدمين وفقاً لمتطلبات الاداء في مسابقات الكوميته .

وتتفق نتائج البحث في هذا الشأن مع ما ذكره عماد عبد الفتاح السرسري (٢٠٠١ م) على ضرورة تنميه الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكوميته في ضوء تعديلات القانون الدولي لمسابقات الكوميته. (١٥٧ : ١٥)

ويذكر وجيه شمندي (١٩٩٣ م) أن الرشاقة كأحد القدرات البدنية الخاصة تتكامل لدى لاعب الكاراتيه بشكل أكثر فاعلية من خلال التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء. (٥٧ : ٢٤)

كما يذكر كل من أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥ م) أن استخدام التدريب المبراني مع تكرار التمرينات المشابهة للأداء الحركي المستخدم في التنافس يعمل على تحسين الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهاري. (١٩٢ : ٦)

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه كل من ناكاياما Nakayama (١٩٨٣م)، أحمد إبراهيم (١٩٩١م)، هيكي باتريك Hickey Patrick (١٩٩٧م) إلي أن أفضل أسلوب تدريبي يكون من خلال تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة بالنشاط التخصصي وبطريقة تتشابه مع المسار الحركي والزمني المطلوب في المواقف التدريبية والتنافسية حتى يمكن تطوير مستوى أداء المهارات في المباريات. (٣٢ : ١٦) (٤ : ٥) (٢٨ : ١٣٧)

ويذكر كل من كوين ألن - Queen Allan (١٩٨٨ م) وأحمد محمود إبراهيم (١٩٩١ م) وديفيد ميتشيل - David Mitchell (١٩٩١ م) وتومي موريس - Tommy Morris (١٩٨٧ م) أن تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة بلاعب الكاراتيه تساهم في رفع مستوى تسجيل النقاط للفوز بالمباريات وذلك من خلال رفع مستوى فاعلية الأداء الفني الخططي. (٣٣ : ٢٣ ، ٣٧) ، (٤ : ٥) ، (٢٩ : ٢٩) ، (٣٠ : ٢٤ ، ٢٥)

ويذكر كل من ناشاياما وريتشارد - Nashayama & Richard (١٩٩٠ م) و ناكاياما - Nakayama (١٩٨٣ م) أن تنمية وتطوير الصفات البدنية أمر حيوي وضروري لتنمية الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه بصفة عامة ومهارات اللكم والضرب والركل بصفة خاصة وبالتالي تحسن مستوى أداء المهارات أثناء المباريات لتسجيل النقاط وكذلك الاقتصاد في الجهد المبذول من خلال توزيع جهد اللاعب أثناء زمن المباراة في تنفيذ الجانب الفني والخططي في المنافسات بشكل فعال لإحراز النقاط للفوز بالمباريات وهذا يجيب على التساؤل الأول للبحث. (٣١ : ١٠٩) ، (٣٢ : ١٦)

وهذا يتفق مع ما ذكرته ميادة عبد الحميد (٢٠٠٣م) انه كلما زادت سرعة المهارة كلما زادت القوة الناتجة بشرط عدم استخدام عضلات غير مطلوبة في الأداء حيث سينتج من ذلك تكنيك غير فعال أي أن " عنصر تركيز الوقت هام جدا للاعب الكاراتيه لأنه يساعد في انتقال كمية الحركة للوصول إلى الهدف بسرعة وقوة مؤثر. (٢٢ : ٢٢)

كما يشير الباحث إلى أهمية تنمية الصفات البدنية للاعب الكوميتيه حيث تمثل القاعدة الأساسية لبناء اللاعب وذلك لخلق نوع من التناسق الحركي بين الذراعين والقدمين عند اللاعب والتي تمكنه من مواجهة المواقف المتغيرة خلال المباراة والتي تظهر من خلال أدائه المهاري والخططي،

وهذا يتفق مع ما ذكره طلعت مرعي (٢٠٠٨م) أن تدريبات ومباريات الكاراتيه تتميز بالحركة المستمرة وسرعة الأداء المتغير والخاطف، لذا يجب على اللاعب تأدية المهارات الفنية (هجومية - دفاعية - هجومية مضادة) بصورة أسرع من منافسه وفي التوقيت الصحيح حتى يحقق الفوز. (١٢ : ٢٠)

ويذكر وجيه شمندي (٢٠٠٢م) أن اللاعب الناجح هو الذي يتمكن من سرعة القيام بالاستجابة الحركية الصحيحة في اللحظة التي يظهر فيها المثير ويؤدي تأخر إدراك المثير إلى زيادة زمن الرجوع مما يؤثر بالتالي على سرعة الاستجابة وتظهر أهمية زمن رد الفعل الحركي عندما يبدأ المنافس في الهجوم حيث يتم اختيار الاستجابة الصحيحة للمثير من بين عدة مثيرات غير معروفة من المنافس ويتضح ذلك عند هجوم المنافس بقبضته أو قدمه ليبدأ اللاعب الآخر في تقدير سرعة اللكمة أو الركلة الناجحة عند هجوم المنافس وكذلك تقدير المكان الصحيح ليبدأ عنده الدفاع وبمجرد البدء في الهجوم يتم عمل هجوم مضاد في المنطقة المكشوفة من جسم المنافس للحصول على نقطة أو أكثر. (٢٦ : ١٣٧)

كما أشار إبراهيم الإبياري (٢٠٠٧م) إلي أن للتدريبات البدنية لها تأثير مباشر وواضح بل وفعال في أداء اللاعبين الخططي الهجومي إذ يمكن أن يفكر اللاعب جيدا في الموقف التنافسي الدائر بينه وبين المنافس ويمكن أن يتخذ القرار الصحيح لاستغلال هذا الموقف لكنه لا يتمكن إلا من أداء الواجب الحركي الخططي المحدد بكفاءة وفاعلية عليه وهنا يرجع القصور في ضعف الجوانب البدنية المهارية الخاصة بمتطلبات هذا الواجب الخططي المحدد. (٢ : ١١٣)

ويشير شريف العوضى (١٩٨٩ م) إلى أن التدريب على المهارات الأساسية في صورة جملة خططية تسهل للاعب الكاراتيه تحقيق الهدف وهو إحراز أكبر عدد من النقاط في أقل زمن ممكن ، ومن مميزات الجمل الخططية سهولة اختراق مجال المنافس وكذلك تسجيل النقاط في أقل زمن وأيضا تشتيت انتباه المنافس وإجباره على الخروج من الملعب كما أنها تحسن من سرعة أداء اللاعب وتزيد من معلوماته الخططية وكذلك القدرة على

التصرف السريع وأيضاً إتقانه للأداء الحركي المهاري وترجيح كافة اللاعبين بكثرة هجومه على المنافس في حالة انتهاء المباراة بالتعادل (٨ : ٣ ، ٤)

جدول (١٧)

النسبة المئوية وترتيب المهارات قيد البحث تبعاً لتكرارات استخدامها في الجمل الخطئية لجميع مباريات القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث

القياس البعدي			القياس القبلي			المهارات	م	
النسبة المئوية للاستخدام % بالنسبة للإجمالي العام	النسبة المئوية للاستخدام % بالنسبة للذراعين أو الرجلين	ترتيب	النسبة المئوية للاستخدام % بالنسبة للإجمالي العام	النسبة المئوية للاستخدام % بالنسبة للذراعين أو الرجلين	ترتيب			
٩	٢.١١٥ %	٣.٥٨٣ %	١١	٢.٣٤٤ %	٣.٤٤٠ %	١٥	١	كيزامي أوراكن أوتشي
١٣	٠.٧٦٩ %	١.٣٠٣ %	٤	١.٠٩٤ %	١.٦٠٦ %	٧	٢	أوراكن أوتشي
١	٢٧.٨٨٥ %	٤٧.٢٣١ %	١٤٥	٢١.٠٩٤ %	٣٠.٩٦٣ %	١٣٥	٣	كيزامي زوكي
٢	٢١.٩٢٣ %	٣٧.١٣٤ %	١١٤	٣٦.٧١٩ %	٥٣.٨٩٩ %	٢٣٥	٤	جياكوزوكي
٥	٦.٣٤٦ %	١٠.٧٤٩ %	٣٣	٦.٨٧٥ %	١٠.٠٩٢ %	٤٤	٥	اوي زوكي
٤	١٠.٥٧٧ %	٢٥.٨٢٢ %	٥٥	٤.٨٤٤ %	١٥.١٩٦ %	٣١	٦	كيزامي مواشي جيرى
٣	١٥.٣٨٥ %	٣٧.٥٥٩ %	٨٠	١٣.٢٨١ %	٤١.٦٦٧ %	٨٥	٧	كيزامي أورا مواشي جيرى
٦	٥.٧٦٩ %	١٤.٠٨٥ %	٣٠	٤.٣٧٥ %	١٣.٧٢٥ %	٢٨	٨	مواشي جيرى
٧	٢.٥٠٠ %	٦.١٠٣ %	١٣	٣.٥٩٤ %	١١.٢٧٥ %	٢٣	٩	أورا مواشي جيرى
١٠	١.٥٣٨ %	٣.٧٥٦ %	٨	١.٧١٩ %	٥.٣٩٢ %	١١	١٠	أشيرو أورا مواشي جيرى
١٤	٠.٣٨٥ %	٠.٩٣٩ %	٢	—	—	٠	١١	كيكاتو جيرى
٧ مكرر	٢.٥٠٠ %	٦.١٠٣ %	١٣	١.٠٩٤ %	٣.٤٣١ %	٧	١٢	كيزامي سوتو أشي براى
١١	١.٣٤٦ %	٣.٢٨٦ %	٧	١.٤٠٦ %	٤.٤١٢ %	٩	١٣	سوتو أشي براى
١٢	٠.٩٦٢ %	٢.٢٤٧ %	٥	١.٥٦٣ %	٤.٩٠٢ %	١٠	١٤	أوتشي أشي براى
١	٥٩.٠٣٨ %	٣٠.٧	١	٦٨.١٢٥ %	٤٣٦	الذراعين	المجموع	
٢	٤٠.٩٦١ %	٢١٣	٢	٣١.٨٧٥ %	٢٠٤	الرجلين		
	١٠٠.٠٠٠ %	٥٢٠		١٠٠.٠٠٠ %	٦٤٠	المجموع الكلي		

يتضح من جدول (١٧) النسبة المئوية وترتيب المهارات قيد البحث تبعاً لتكرارات استخدامها في الأداء الهجومي لجميع مباريات القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث .
 كما يتضح أيضاً استخدام مهارات اليبدين (436) تكراراً أي بنسبه (68.125 %) للقياس القبلي واستخدامها (307) تكراراً أي بنسبه (59.038 %) للقياس البعدي واستخدام مهارات الرجلين (204) تكراراً أي بنسبه (31.875 %) في القياس القبلي واستخدامها (213) تكراراً أي بنسبه (40.961%) في القياس البعدي.
 استخدام اللاعبين مهاراتي جياكو زوكي وكيزامي زوكي في القياسين القبلي والبعدي على التوالي في حين استخدام اللاعبين مهارة وكيزامي زوكي جياكو زوكي على التوالي في القياس البعدي .
 ويتضح أيضاً ارتفاع استخدام عينة البحث لمهارات الرجلين في القياس البعدي والتي بلغت (٢١٣) تكراراً بنسبه (٤٠.٩٦١ %) أكثر من القياس القبلي الذي كان تكرار استخدام مهارات الرجلين فيه (٢٠٤) بنسبه (٣١.٨٧٥ %).

جدول (١٨)

النسبة المئوية وترتيب استخدام محددات الأداء الهجومي ودلالة الفروق بين تكرارات القياسين (القبلي - البعدي) في جميع مباريات عينة البحث

ملاحظات	القياس البعدي			القياس القبلي			العناصر	
	الترتيب	النسبة المئوية للاستخدام %	التكرار	الترتيب	النسبة المئوية للاستخدام %	التكرار		
	١	% ٥٢.٠٣٠	١٤١	١	% ٥٦.١٦٤	٢٤٦	شمال	وضع اللاعب الاستعداد
	٢	% ٤٧.٩٧٠	١٣٠	٢	% ٤٣.٨٣٦	١٩٢	يمين	
	١	% ٥٩.٠٣٨	٣٠٧	١	% ٦٨.١٢٥	٤٣٦	للذراعين	مجموع المهارات الهجومية للرجلين
	٢	% ٤٠.٩٦١	٢١٣	٢	% ٣١.٨٧٥	٢٠٤	للرجلين	
	١	% ٤٨.٧٠٨	١٣٢	١	% ٤٤.٥٢١	١٩٥	بسيط	الهجوم المباشر
	٢	% ٣٤.٣١٧	٩٣	٢	% ٢٤.٤٢٩	١٠٧	مركب	
		% ٨٣.٠٢٦	٢٢٥		% ٦٨.٩٥٠	٣٠٢	الإجمالي	
	١	% ١٢.١٧٧	٣٣	١	% ٢٤.٨٨٦	١٠٩	بسيط	الهجوم المضاد
	٢	% ٤.٧٩٧	١٣	٢	% ٦.١٦٤	٢٧	مركب	
		% ١٦.٩٧٤	٤٦		% ٣١.٠٥٠	١٣٦	الإجمالي	
	١	% ٤.٧٩٧	١٣	١	% ١٣.٠١٤	٥٧	بسيط	أنواع الهجوم المضاد
	٤	% ١.٤٧٦	٤	٦ مكرر	% ١.٣٧٠	٦	مركب	
	٢	% ٢.٢١٤	٦	٢	% ٥.٢٥١	٢٣	بسيط	
	٨	% ٠.٧٣٨	٢	٩	% ٠.٩١٣	٤	مركب	
	٤ مكرر	% ١.٤٧٦	٤	٨	% ١.١٤٢	٥	بسيط	
	٨ مكرر	% ٠.٧٣٨	٢	٦	% ١.٣٧٠	٦	مركب	
	٢ مكرر	% ٢.٢١٤	٦	٤	% ٢.٠٥٥	٩	بسيط	
	٨ مكرر	% ٠.٧٣٨	٢	١٠	% ٧.٠٧٨	٣	مركب	
	٤ مكرر	% ١.٤٧٦	٤	٣	% ٣.٤٢٥	١٥	بسيط	
	٧	% ١.١٠٧	٣	٥	% ١.٨٢٦	٨	مركب	
		% ١٠٠.٠٠٠	٢٧١		% ١٠٠.٠٠٠	٤٣٨	الإجمالي العام لأنواع الهجوم	
	٣	% ٣١.٣٦٥	٨٥	١	% ٣٥.١٦٠	١٥٤	* س	زمن المباراة
	١	% ٣٥.٠٥٥	٩٥	٣	% ٣١.٢٧٩	١٣٧	* ص	
	٢	% ٣٣.٥٧٩	٩١	٢	% ٣٣.٥٦٢	١٤٧	* ع	
		% ١٠٠.٠٠٠	٢٧١		% ١٠٠.٠٠٠	٤٣٨	المجموع	
	٥	% ١٠.٣٣٢	٢٨	٤	% ٦.٣٩٣	٢٨	أ	مناطق الملعب
	٢	% ١٣.٦٥٣	٣٧	٢	% ٨.٢١٩	٣٦	ب	
	٣	% ١٠.٧٠١	٢٩	٧	% ٤.١١٠	١٨	ج	
	٨	% ٩.٢٢٥	٢٥	٣	% ٦.٦٢١	٢٩	د	
	١	% ١٦.٦٠٥	٤٥	١	% ٥٧.٩٩٠	٢٥٤	هـ	
	٣ مكرر	% ١٠.٧٠١	٢٩	٩	% ٣.٤٢٥	١٥	و	
	٧	% ٩.٥٩٤	٢٦	٨	% ٣.٦٥٣	١٦	ز	
	٨ مكرر	% ٩.٢٢٥	٢٥	٥	% ٥.٠٢٣	٢٢	ح	
	٦	% ٩.٩٦٣	٢٧	٦	% ٤.٥٦٦	٢٠	ط	
		% ١٠٠.٠٠٠	٢٧١		% ١٠٠.٠٠٠	٤٣٨	المجموع	
	١	% ٣٣.٥٧٩	٩١	١	% ١٨.٣١١	٣٤٣	أداء فاشل	نتائج الأداء
	٢	% ٣٢.١٠٣	٨٧	٢	% ١٧.٣٥٢	٧٦	إيبون	
	٤	% ١١.٨٠٨	٣٢	٣	% ٢.٧٤٠	١٢	نيهون	
	٣	% ٢٢.٥٠٩	٦١	٤	% ١.٥٩٨	٧	سان بون	

* س = ثلث المباراة الأول ، ص = ثلث المباراة الثاني ، ع = ثلث المباراة الأخير .

جدول (١٩)

نسبة التحسن في متغيرات محددات الأداء الهجومي للقياسين (القبلي - البعدي)
في جميع مباريات عينة البحث

نسبة التحسن %	الفروق	القياس البعدي	القياس القبلي	العناصر		
				وضع اللاعب	مجموع المهارات الهجومية	اللعاب
%42.6830	105	141	246	شمال	مجموع المهارات الهجومية	اللعاب
%32.2920	62	130	192	يمين		
%29.5870	129	307	436	للذراعين	مجموع المهارات الهجومية	اللعاب
%4.4120	9	213	204	للرجلين		
%32.3080	63	132	195	بسيط	الهجوم المباشر	اللعاب
%13.0840	14	93	107	مركب		
%25.4970	77	225	302	الإجمالي		
%69.7250	76	33	109	بسيط	الهجوم المضاد	اللعاب
%51.8520	14	13	27	مركب		
%6.1770	90	46	136	الإجمالي		
%77.1930	044	13	57	بسيط	أنواع الهجوم المضاد	سن نو
%33.3330	02	4	6	مركب		سن
%3.9130	17	6	23	بسيط		تايينو
%50.0000	2	2	4	مركب		سن
%20.0000	1	4	5	بسيط		تاتايينو
%66.6670	4	2	6	مركب		سن
%33.3330	03	6	9	بسيط		جونو
%33.3330	1	2	3	مركب		سن
%73.3330	011	4	15	بسيط		جوجو
%62.5000	5	3	8	مركب		نو سن
%38.1280	167	271	438	الإجمالي العام لأنواع الهجوم		
%44.8050	69	85	154	س *	زمن المباراة	اللعاب
%30.6570	42	95	137	ص *		
%38.0950	56	91	147	ع *		
%38.1280	167	271	438	المجموع		
%0.000	00	28	28	أ	مناطق الملعب	اللعاب
%2.7780	1	37	36	ب		
%61.1110	11	29	18	ج		
%13.7930	4	25	29	د		
%82.2840	209	45	254	هـ		
%93.3330	14	29	15	و		
%62.5000	10	26	16	ز		
%13.6370	3	25	22	ح		
%35.0000	7	27	20	ط		
%38128	167	271	438	المجموع		
%73.469	252	91	343	أداء فاشل	نتائج الأداء	اللعاب
%14.4740	11	87	76	إيبون		
%166.6670	20	32	12	نيهون		
%771.4290	54	61	7	سان بون		
%38128	167	271	438	الإجمالي		

يتضح من جدول جدول (١٨ ، ١٩) النسبة المئوية وترتيب استخدام محددات الأداء الهجومي ودلالة الفروق بين تكرارات القياسين (القبلي - البعدي) في جميع مباريات عينة البحث ونسبة التحسن في المتغيرات - قيد البحث

ويرجع الباحث هذه النتائج إلي تأثير تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات خاصة لتحركات القدمين للاعب الكوميته والتي كان لها تأثير على بعض محددات الأداء الهجومي إذ احتوى هذا البرنامج على تدريبات متنوعة لتطوير تحركات القدمين وتنميتها وربط نوع التحركات بنوع الهجوم المستخدم وأيضا التحركات واستخدام مناطق اللعب المختلفة من مساحات الملعب ونوع المهارات المستخدمة سواء كانت مهارات للذراعين أو رجلين مع التحركات بالقدمين في الاتجاهات المختلفة وخذاع المنافس لفتح ثغرات في دفاعه مع الهجوم على المنافس في التوقيت المناسب بالهجوم المباشر أو بأحد أنواع الهجوم المضاد البسيط أو المركب وفقا للموقف التنافسي مع زيادة كفاءة اللاعبين في الاداء الهجومي وتسجيل النقاط (سان بون - نيهون - اييون) لصالحهم .

كما احتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية علي تدريبات تننفسية لتحركات للقدمين في صورة الأداء الخططي والذي يقوم اللاعب بأدائه في بصورة فردية أو زوجية خلال مواقف متغيره مشابه للمواقف التنافسية لأنواع الهجوم المختلفة قيد البحث مع التأكيد على الأداء من وضع الاستعداد المعتاد عليه اللاعب وكذلك الأداء من الوضع العكسي أيضا (يمين - شمال) وذلك حتى يكون اللاعب قادرا على الاداء المتوازن يمينا ويسارا ليكون قادرا على مواجهة مواقف اللعب المتغيرة خلال المباريات فاللاعب الذي لا يستطيع القيام بالأداء الهجومي أو الدفاعي يمينا ويسارا إلا في وقفة استعداد واحده كاللاعب الأيمن أو الأيسر فقط هو لاعب غير مكتمل البناء ومن السهل على منافسه استغلال ذلك ومن ثم بناء خطة الهجومية التي تتناسب مع ماثا هذا اللاعب والتغلب عليه بإيقاعه في المواقف العكسية لأدائه .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه شريف العوضي، عمر لبيب (٢٠٠٤م) أن إعداد لاعب كوميته قوى ومتميز لابد من تدريبه على الأداء المهاري من الوضعيين (الأيمن، الأيسر)، وكذلك استخدام بعض الأدوات مثل الاستك المطاطي والأقماع وغيرها بهدف تحسين سرعة الأداء وسرعة ورشاقة تحركات القدمين في الدخول والخروج الهجومي لمجال المنافس. (٢٨ : ١١)

كما احتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية خلال الإعداد للمنافسات من على مباريات مشروطة وغير مشروطة من شأنها أن تكون تحركات الهجوم المستخدمة فعالة بما تتضمنه من واجبات مهارية مما كان له انعكاس ايجابي على زيادة الأداء الهجومي وفاعليته في القياس البعدي عن القياس القبلي لدى عينة البحث وبات ذلك واضحا في نسب التحسن التي يوضحها جدول (١٩) وفي زيادة عدد النقاط المحسنة أيضا قي القياس البعدي عن القياس القبلي .

تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه إبراهيم الابياري (٢٠٠٧م)، أن البرنامج التدريبي الذي يحتوى على مباريات تجريبية مشروطة وغير مشروطة من شأنها أن يكون الهجوم المستخدم فعال في أقل زمن مع حسن استغلال المواقف التنافسية الدائرة بين اللاعب والمنافس خلال زمن المباراة بفاعلية عالية عن طريق تجنب الهجمات الفاشلة التي تعمل على استنفاد طاقة وجهد اللاعب، وضعف التركيز، والإحساس بالقلق والتوتر النفسي، وكشف طرق اللعب الخاصة باللاعب أمام المنافسين، وكشف نواحي القوة والضعف الخاصة باللاعب أمام المنافسين، وزيادة فرص المنافسين في الفوز بالمباريات عن اللاعبين، كما أن استخدام الهجمات الناجحة التي ينتج عنها الاقتصاد في الطاقة والجهد، وقوة التركيز، والثقة بالنفس والاتزان الانفعالي والروح المعنوية العالية، والتصرف الخططي الدقيق والمناسب بكفاءة، وعدم قدرة المنافس على قراءة فكر اللاعب. (٢ : ١٣٥)

وهذا يتفق مع ما ذكره عصام عبد الخالق (١٩٩٤م) إلى أن الإعداد الخططي يتأسس في الإعداد المهاري 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 . (١٣ : ٢٧٢)

كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من أحمد إبراهيم (١٩٩٢م)، شريف العوضي وعمر لبيب (٢٠٠٤م) أن عملية التدريب على المواقف الخططية المختلفة تساعد اللاعب بدرجة كبيرة على اكتساب الكثير من الارتباطات العصبية الوقتية على تكرار السلوك الخططي في المواقف المتشابهة فاستيعابه لعدد كبير من الجمل الخططية السابقة المتدرب عليها لا تتكرر بكل تفاصيلها في غضون المنافسة بل بصورة قريبة أو متشابهة مما يتطلب سرعة التفكير والتصرف في ضوء الخبرات المكتسبة السابقة كما أن الأداء الجيد للمهارة وحسب التفكير الخططي لا يستفاد منه بدرجة كبيرة ما لم يكن اللاعب المهاجم على درجة عالية من الصفات البدنية العامة والخاصة بذلك فكلما تحسنت تلك للاعب بدرجة عالية مساعدا اللاعب في تنفيذ التكتيك المطلوب حتى نهاية المباراة دون إجهاد . (٥ : ٢٨) (١١ : ٧٣)

ويذكر الباحث أن الأدوات التدريبية المستخدمة مثل الأقماع والمقعد السويدي والحبال والدوائر متعددة الاتساع والرسومات المساعدة في التدريب على اتجاه التحركات وطول الخطوة وغيرها قد كان لها دور كبير في تنمية تحركات القدمين لدى عينة البحث وتحسين الصفات البدنية المهارية للاعبين وتحفيزهم لاتجاه ونوع التحركات وضبط التوقيت الهجومي والمسافة الهجومية التي يتحركها اللاعب مما كان له الأثر في تنمية سرعة الأداء الهجومي وزيادة روح الإثارة في التدريب الرياضي والبعد عن الملل في ظل ارتفاع الحمل التدريبي والجهد المبذول من اللاعبين أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي .

وهذا يتفق مع ما ذكره كلا من محمد بريقع وإيهاب البديوي (٢٠٠٤م)، 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 لابتكار وسائل تدريبية باستخدام المقاومات تتناسب مع الفروق الفردية للاعبين حيث أن برامج تدريب المقاومات تعد احد الطرق المثلى لتنمية العناصر البدنية وتطوير الأداء الرياضي. (١٩ : ٥٢)

ويؤكد ذلك شريف العوضي (١٩٩٤م) أن استخدام بيئة الملعب تساعد في تطوير نوعية التوجيه (اللاعب - المنافس - زمن المباراة - الفنيات - الملعب) . (١٠ : ٢٠)

كما تدل نتائج الجداول (١٧، ١٨، ١٩) على أن اللاعبين عينة البحث قد وصلوا إلي أعلى درجة من فاعليه الأداء الهجومي والاقتصاد في الجهد المبذول إذ بلغ متوسط عدد الهجمات المستخدمة في القياس القبلي خلال المباراة (٦٤٠ هجمة ÷ ٣٦ مباراة) = (٩.٥٢٨ هجمة في حين أنه قد بلغ (٢٧١ هجمة ÷ ٣٦ مباراة) = (٧.٥٢٨ هجمة) .

ويعزي الباحث ذلك إلى تطوير تحركات القدمين لدى اللاعبين وتمكنهم من القدرة على التحرك السريع والمفاجئ لاي اتجاه وفي أي توقيت هجومي أو دفاعي مع ربط تلك التحركات مع الأداء المهاري باليدين أو القدمين أو كلاهما مع تحسن القدرات البدنية الخاصة للاعب الكومينتيه وبالتالي تحسن كفاءة الأداء الخططي لهم أن الإعداد الخططي أحد الجوانب الهامة في رفع مستوي الأداء المهاري ففيه يتم تكرار التصور الذاتي لخط سير الحركة أو المهارة المراد أدائها وذلك من خلال النظر والسمع والإحساس بالحركة ومكان وزمن الأداء أي كل ما يختص بالحركة من المعلومات والمعارف التي تمكن اللاعب من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء البطولة أو المنافسات .

ويرى الباحث في ضوء هذه الدراسة أنه يمكن تحسين القدرات البدنية للاعبين الكوميتيه من خلال الاستخدام المتنوع لتدريبات تحركات القدمين لما لها من تأثير مباشر وقوي على جميع الصفات البدنية الخاصة للاعبين الكوميتيه ولما لها من مساهمات أساسية ومباشرة في أي أداء هجومي أو دفاعي خلال المباريات في الكوميتيه .

وتتفق هذه النتائج أيضا مع ما اشار إليه محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٢ م) أن استخدام المهارة الواحدة في المباراة تؤثر في خطة اللاعب المهاجم ، وفي ردود أفعال المنافس خلال زمن المباراة المتاح ، ولذلك يجب الاهتمام بتدريب اللاعبين على المهارات الهجومية في صورة تدريبات مشابهة لظروف المباراة . (٢٠ : ١٣٧) وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره أحمد سعيد (٢٠٠٠م) أن استخدام اللاعبين الفائزين لمهارات الخداع والهجوم والهجوم المضاد تتطلب سرعة في الأداء والعمل بأقصى جهد ممكن في فتره زمنيه قصيرة، وبالتالي يجب أن يكون لدي اللاعب القدرة علي الأداء الفعلي السريع لتحقيق أكبر عدد من النقاط. (٣ : ٣٢)

كما تتفق تلك النتائج مع ما ذكره عماد السرسري (٢٠٠١م)، برادلي Bradley (١٩٨٨م)، ناشاياما وريتشارد Nashayama , Richard (١٩٩٠م)، أحمد إبراهيم (١٩٩٥م)، هيكي Hickey (١٩٩٧م) على أن رياضة الكاراتيه (الكوميتيه) من الرياضات التي تتميز بالأداء الحركي السريع والتغير المفاجئ والسريع والذي يتطلب القدرة على سرعة الاستجابة لظروف وأوضاع اللعب المتغيرة طول فترة المباراة، فلاعب الكوميتيه يكون على علم تام بمختلف الطرق والأساليب الخطئية سواء الهجومية أو الهجومية المضادة ولكن أثناء المباريات لا يدرك اللاعب أي أسلوب من هذه الأساليب سيقوم بها المنافس وفي أي لحظة من المباراة لذلك يوجه اللعب انتباهه بشدة نحو تحركات المنافس ويكون في حالة استعداد تام للاستجابة السريعة لأساليب المنافس المفاجئة والإجابة عليها بسرعة ودقة. (١٥ : ٢٩) (٢٧ : ٢٩) (٣١ : ٥٨) (٦ : ١٣٧) (٢٨ : ١٣٧)

ويرى الباحث أن نتائج البحث تتفق مع ما اشار إليه كل من شريف العوضي (١٩٨٩، ١٩٩٢، ١٩٩٤ م) (٨) ، (٩) ، (١٠) ، وجيه شمدي (١٩٨٥، ١٩٩٣، ١٩٩٥، ٢٠٠٢م) (٢٣) ، (٢٤) ، (٢٥) ، (٢٦) وأحمد إبراهيم (١٩٩١، ١٩٩٢، ١٩٩٥م) (٤) ، (٥) ، (٦) وأحمد إبراهيم ومحمد جابر بريقع (١٩٩١م) (٧) ، عماد السرسري (١٩٩٥، ٢٠٠١م) (١٤) ، (١٥) ، عمر لبيب (١٩٩٧، ٢٠٠٢م) (١٦) ، (١٧) ومحمود ربيع (٢٠٠٠م) (٢١) ، محمد أبو النور (٢٠٠٢م) (٢٠) في أن إعداد لاعب الكوميتيه يجب أن يوجه لتطوير كافة محددات أو متطلبات منافسات الكوميتيه من وضع الاستعداد والتحركات في مختلف الاتجاهات للهجوم أو الدفاع أو المراوغة أو حتى للإعداد للهجوم وأيضا المهارات سواء كانت في صورة فردية أو مركبة وأيضا تدريب اللاعبين على مختلف أنواع الهجوم واستغلال كافة مساحات الملعب وتشكيل أحمال التدريب في ظل زمن المباريات وأهمية الربط بين كل هذه المحددات مع بعضها لتدريب اللاعبين على خطط اللعب المختلفة وتحسين قدراتهم البدنيه العامة والخاصة حتى يمكنهم إنجاز واجبات ومتطلبات الأداء بكفاءة عالية وتزداد فاعلية الأداء الهجومي لديهم .

الاستنتاجات والتوصيات :-

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج أمكن استنتاج ما يلي :

(١) تحسن القدرات البدنية لدى عينة البحث في الاختبارات قيد البحث لقياس البعدي عن القياس القبلي بنسب متباينة حيث بلغت نسب التحسن الحادثة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات القدرات البدنية إذ حقق متغير الوثب للأمام حيث القدم اليسرى أماما من وضع الاستعداد

في الكوميته أعلى نسبة تحسن إذ قد بلغت (31.171 %) ويليها متغير الوثب للأمام حيث القدم اليمنى أماما من وضع الاستعداد في الكوميته إذ حقق تحسن بنسبة (29.881 %) بينما حقق متغير رشاقة تحركات القدمين حيث القدم اليسرى أماما من وضع الاستعداد في الكوميته أقل نسبة تحسن والتي بلغت (2.209 %) ويليها تصاعديا متغير رشاقة تحركات القدمين حيث القدم اليمنى أماما من وضع الاستعداد في الكوميته الذي حقق تحسن بنسبة (3.358 %) ويليها متغير عدد الخطوات لسرعة تحركات القدمين للأمام حيث القدم اليسرى أماما والذي حقق تحسن بنسبة (4.444 %) ..

٢ (تحسن الأداء المهاري لدى عينة البحث في اختبار المباراة الوهمية المنظمة لتحركات القدمين في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (22.358 %) .

٣ (تحسن استخدام المبادرة بالهجوم في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة 25.497 % لصالح القياس البعدي

٤ (تحسن استخدام الكثافة الهجومية خلال إجراء زمن المباراة حيث تغير ترتيب الكثافة الهجومية من الجزء (الأول الثالث الثاني) في القياس القبلي إلى الترتيب حيث (الثاني، الثالث، الأول) على التوالي لصالح القياس البعدي

٥ (تحسن تنوع استخدام اللاعبين لمساحات ومناطق ملعب الكاراتيه وخاصة المساحات الركنية في القياس البعدي عن القياس البعدي .

٦ (تحسن تسجيل النقاط ب (إيبون - نيهون - سان بون) بنسبه (14.474%، 166.667%، 771.429%) على التوالي لصالح القياس البعدي

٧ (تحسن الأداء الهجومي الناجح لصالح القياس البعدي إذ أمكن تسجيل (334) نقطه خلال (167) هجمة مقارنة بالقياس القبلي الذي تم فيه تسجيل (95) نقطه خلال (438) هجمة .

٨ (الاقتصاد في الجهد المبذول خلال مباريات القياس البعدي إذ تناقص متوسط عدد الهجمات المستخدمة في المباريات من (18.25) هجمة في القياس القبلي إلى (11.292) هجمة في القياس البعدي مع تحسن تحسنت نسبة الأداء الناجح من (21.689 %) في القياس القبلي إلى (66.420 %) في القياس البعدي .
تحسن التفكير الهجومي وحسن تصرف اللاعبين في مواقف المباريات المتغيرة مع استغلال مساحات ومناطق الملعب .

التوصيات .

استنادا إلى البيانات وأهم النتائج والاستنتاجات التي انتهى إليها البحث وفي حدود عينة البحث ومجالاته

يمكن التقدم بالتوصيات التالية:

- ١ (استخدام اختبارات القدرات البدنية قيد البحث للوقوف على الحالة التدريبية للاعبين الكوميته .
 - ٢ (الاهتمام بتدريب اللاعبين على مهارة تحركات القدمين في جميع الاتجاهات الأصلية والفرعية والربط بين هذه الاتجاهات .
 - ٣ (الاهتمام بتدريب اللاعبين على أنواع الهجوم (المبادرة بالهجوم - الهجوم المضاد) البسيط و المركب .
 - ٤ (الاهتمام بدمج تدريبات تحركات القدمين وفقا لأنواع الهجوم المستخدمة في الأداء الهجومي .
- تدريب اللاعبين على تحركات القدمين في الشكل الحر أو أثناء التدريب بالأداء الهجومي باستخدام جانبي الجسم (يمين ، شمال) دون الاعتماد على أحدهما دون الآخر.

المراجع

أولا المراجع العربية

- ١ - إبراهيم على الإبياري : تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئي رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣ م .
- ٢ - إبراهيم على الإبياري : تصميم منظومة خطية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٧ م .
- ٣ - أحمد سعيد أمين خضر : دراسة تحليلية للمهارات الهجومية وفعاليتها على نتائج مباريات الملاكمة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٠ م .
- ٤ - أحمد محمود إبراهيم : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات لناشئي الكاراتيه من ١٠ - ١٢ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ م .
- ٥ - أحمد محمود إبراهيم : أثر الحمل المبارائي خلال الأدوار اللعبية المختلفة لمسابقة القتال الفعلي كوميتيه ، بحث غير منشور ، مجلد المجلة العربية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، العدد الثالث ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٦ - أحمد محمود إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، السكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٧ - أحمد محمود إبراهيم ومحمد جابر بريق : التحليل الكيفي والكمي لبعض الأساليب الهجومية للاعبين الكاراتيه خلال البطولة الدولية ، بحث غير منشور ، نظريات وتطبيقات مجلس بحوث التربية البدنية والرياضية ، العدد الثالث عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ م .
- ٨ - شريف محمد العوضى : تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدى لاعبي المستويات العالية في الكاراتيه كأساس لوضع برنامج مقترح للتدريب على هذه المهارات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٩ م .
- ٩ - شريف محمد العوضى : تأثير برنامج مقترح على تحسين نتائج لاعبي الكاراتيه في المباريات الرسمية ، بحث غير منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٩٢ م .
- ١٠ - شريف محمد العوضى : تأثير برنامج تدريبي موجة على المستوى الفني للاعبين منتخب الناشئين في الكاراتيه ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم الرياضة ، دورية علمية محكمة ، المجلد السادس ، العدد الخامس ، مارس المنيا ، ١٩٩٤ م .
- ١١ - شريف محمد العوضى وعمر محمد أبيب : قواعد الهجوم كوميتيه ، رقم الإيداع ٥٤٩٠ / ٢٠٠٤ م ، ٢٠٠٤ م .
- ١٢ - طلعت محمد عبد المنعم مرعي : تنمية الهجوم المضاد على فاعلية أداء ناشئي رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٨ م .
- ١٣ - عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ١٤ - عماد عبد الفتاح السرسى : تأثير برنامج تدريبي مقترح في تنمية سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .
- ١٥ - عماد عبد الفتاح السرسى : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .
- ١٦ - عمر محمد أبيب : تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٧ م .

- ١٧ - عمر محمد لبيب : تأثير الإيقاع على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٢ م .
- ١٨ - محمد توفيق الوليلي : تدريب المنافسات ، الطبعة الأولى ، دار C o S o M ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ١٩ - محمد جابر بريق ،
- ٢٠ - إيهاب فوزي البديوي
- ٢٠ - محمد سعيد أبو النور
- ٢١ - محمود ربيع البشيهي
- ٢٢ - ميادة محمد عبد الحميد
- ٢٣ - وجيه أحمد عبد شمندي
- ٢٤ - وجيه أحمد عبد شمندي
- ٢٥ - وجيه أحمد عبد شمندي
- ٢٦ - وجيه أحمد عبد شمندي
- تأثير الإيقاع على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .
- فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الحركية على نتائج المباريات للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية العاملة على مهارة الركلة الجانبية للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م .
- اثر استخدام بعض التمرينات الخاصة على القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة في مهارة المستقيمة الجانبية للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٥ م .
- الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- تأثير برنامج تدريب لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين ، بحث غير منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة (النظرية والتطبيق) ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية .

- 27 . Bradley, D. : Step by step, Karate skills, the Hamlyn co., Hong Kong, 1988.
- 28 . Hickey Patrick : Karate techniques , Tactics Skills for Sport in Self Defense, Human KINETICS Inc., U.S.A , 1997 .
- 29 . Mitchell David : Winning Karate Competition , Ist. , Ed. , A and G . , Black Publishers Ltd. , London , 1991 .
- 30 . Tommy Morris : Karate , The Complete Course, Ist. , Bower Dean press Ltd., London , 1987 .
- 31 . Nashayama & Richard : Karate The Art Empty Hand Fighting 2nd., Ed., E.T Charles Co. , Tokyo, Japan , 1990 .
- 32 . Nakayama : Dynamic Karate , Translated by Herman Kova, Kodansha International , Co. , Tokyo, Japan , 1983 .
- 33 . Queen Allan : Karate To Win , Publishing Co. , Inc., New York , 1988 .

ملخص البحث باللغة العربية

(تأثير تدريبات خاصة لتحركات القدمين على بعض محددات الأداء الهجومي للاعبين الكوميتة في رياضة الكاراتيه)

يهدف البحث إلى تطوير القدرات الحركية الخاصة بتحركات القدمين للاعبين الكوميتة لتحسين محددات الأداء الهجومي وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة من لاعبي منتخب جامعة المنوفية وكانت أهم النتائج كالآتي :-

- تحسن القدرات البدنية لدى عينة البحث في الاختبارات قيد البحث للقياس البعدي عن القياس القبلي بنسب متباينة حيث بلغت نسب التحسن الحادثة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات القدرات البدنية إذ حقق متغير الوثب للأمام حيث القدم اليسرى أماما من وضع الاستعداد في الكوميتة أعلى نسبة تحسن إذ قد بلغت (31.171 %) ويليها متغير الوثب للأمام حيث القدم اليمنى أماما من وضع الاستعداد في الكوميتة إذ حقق تحسن بنسبة (29.881%) بينما حقق متغير رشاقة تحركات القدمين حيث القدم اليسرى أماما من وضع الاستعداد في الكوميتة أقل نسبة تحسن والتي بلغت (2.209 %) ويليها تصاعديا متغير رشاقة تحركات القدمين حيث القدم اليمنى أماما من وضع الاستعداد في الكوميتة الذي حقق تحسن بنسبة (3.358 %) ويليها متغير عدد الخطوات لسرعة تحركات القدمين للأمام حيث القدم اليسرى أماما والذي حقق تحسن بنسبة (4.444 %)..
- تحسن الأداء المهاري لدى عينة البحث في اختبار المباراة الوهمية المنظمة لتحركات القدمين في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (22.358 %).
- تحسن استخدام المبادرة بالهجوم في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة 25.497% لصالح القياس البعدي
- تحسن استخدام الكثافة الهجومية خلال إجراء زمن المباراة حيث تغير ترتيب الكثافة الهجومية من الجزء (الأول الثالث الثاني) في القياس القبلي إلى الترتيب حيث (الثاني، الثالث، الأول) على التوالي لصالح القياس البعدي
- تحسن تنوع استخدام اللاعبين لمساحات ومناطق ملعب الكاراتيه وخاصة المساحات الركنية في القياس البعدي عن القياس البعدي .
- تحسن تسجيل النقاط ب (إيبون - نيهون - سان بون) بنسبه (14.474%، 166.667%، 771.429%) على التوالي لصالح القياس البعدي
- تحسن الأداء الهجومي الناجح لصالح القياس البعدي إذ أمكن تسجيل (334) نقطه خلال (167) هجمة مقارنة بالقياس القبلي الذي تم فيه تسجيل (95) نقطه خلال (438) هجمة .
- الاقتصاد في الجهد المبذول خلال مباريات القياس البعدي إذ تناقص متوسط عدد الهجمات المستخدمة في المباريات من (18.25) هجمة في القياس القبلي إلي (11.292) هجمة في القياس البعدي مع تحسن تحسنت نسبة الأداء الناجح من (21.689 %) في القياس القبلي إلى (66.420 %) في القياس البعدي .
- تحسن التفكير الهجومي وحسن تصرف اللاعبين في مواقف المباريات المتغيرة مع استغلال مساحات ومناطق الملعب