

تأثير استخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبى (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه.

أحمد فاروق عزب الشافعي

قسم تدريب رياضى - كاراتيه- كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

المقدمة ومشكلة البحث

يرى **أحمد فاروق الشافعي (٢٠٠٧م)** أن التدريب الرياضى يرتبط بنظريات وأسس العلوم الأخرى والتي تعتمد عليها فى تشكيل معارفه ومعلوماته وطرقه المختلفة، وبهذا فإن التدريب الرياضى هو محصلة ذلك المزيج من العلوم الأخرى بهدف الوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية اعتماداً على الأسلوب العلمى، ومن منطلق هذا يتم إعداد اللاعبين من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والفسولوجية والنفسية إعداداً متكاملأ والوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضى ممكن فى النشاط الرياضى التخصصى. (٢ : ١)

ويشير كلاً من **حسين علي العلي، عامر فاخر شغاتي (٢٠١٠م)** إلى إن التدريب الرياضى المنظم هو وسيلة للوصول إلى المستويات العالية إذا ما توفرت الظروف الأخرى من الاستعدادات والقدرات والقابليات والإمكانيات المختلفة، فطرائق التدريب هي الوسيلة الرئيسية والأساسية المستخدمة فى عملية التأثير فى المستوى البدني والمهاري والوظيفي للرياضي. (١٣ : ٨٨، ٨٩)، (٤٠)

كما يرى **براد ماكريجور Brad McGregor (٢٠٠٦م)** أن الإصرار المستمر والمزيد تجاه الوصول إلى الانجاز الرياضى، قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات إيجابية على الأداء، ويرى **الباحث** أن من هذه الطرق العلمية الحديثة هو أسلوب المزج أو الدمج بين أكثر من أسلوب تدريبي، وهذا ما أكدت عليه دراسة **وائل حسن أبو الخير (٢٠١٤م)** كدراسة وحيدة فقط استخدمت أسلوب المزج فى رياضة الكاراتيه، حيث استخدم أسلوب المزج بين الجملة الحركية الهجومية وتحركات القدمين وتأثيره على المستوى الكمي لبعض محددات الهجوم للاعبى القتال الفعلي (كوميتيه) فى رياضة الكاراتيه. (٣٤ : ٤١)، (٣١)

ويذكر **أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١م)** أنه يوجد أسلوبين لتدريب الجرعات التدريبية من ناحية الاتجاه وهما **الاتجاه المنفرد** بحيث يكون حجم التمرينات موجه بصورة مباشرة نحو تحقيق هدف محدد (مثل تطوير التحمل العام أو رفع مستوى إمكانيات السرعة)، **الاتجاه المركب** وفيها تكون الوحدات التدريبية توجه خلالها الأحمال التدريبية لتطوير مكونين أو أكثر من مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية (سرعة وتحمل مثلاً)، لذا يتضح أن تلك الوحدات التدريبية تعمل على تحقيق هدفين فى وقت واحد للمدرب خلال خطته التدريبية. (٨ : ٩٥)

ويوضح **أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٨م)** أنه يقصد بوحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد إن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية فى نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها، منها التدريب المتتالي، والأخرى التدريب المتوازي، وكثير من المدربين المؤهلين والمدركين لأهمية التخطيط والتنفيذ للأحمال التدريبية يستخدمون هذا الأسلوب لضمان فعالية العملية التدريبية والتنوع فى التأثير على حالة اللاعب التدريبية لضمان الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضى له. (٧ : ٥٥٩)

كما يضيف **أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م)** أن المدرب يستخدم الوحدات التدريبية التى تستخدم التدريب المركب المتوازي المتتالي بهدف تنمية أكثر من صفة بدنية فى شكل متوازي خلال المرحلة الأولى من الأعداد لمكونات الحالة التدريبية للاعب، ويحقق هذا النوع من الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد بأسلوب الأهداف المتوازية تطوير القدرات البدنية المنمجة أى المنشقة من قدرات أساسية مثل تحمل القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، والتحمل اللاهوائى والهوائى، ويستخدم هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال فترة الأعداد الأولى من الموسم الرياضى وأيضاً فى بداية تنفيذ الأحمال التدريبية بعد انقطاع مؤقت. (٥ : ١٢٦)

ويرى الباحث أن التدريب المركب المتوازي يعتبر عنصراً مؤثراً في تطوير القدرات البدنية الخاصة في شكل متوازي من خلال الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد بأسلوب الأهداف المتوازية لتنمية القدرات البدنية المندمجة من أكثر من صفة بدنية بالإضافة لمكونات الأداء المهارى للنشاط الرياضي التخصصي، كما يوضح كل من **علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد خليل (٢٠٠٩م)** أن اللاعب لا يستطيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الممارس ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الخاصة التي يتطلبها تنفيذ المهارة، وأن استخدام التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة يعتبر بمثابة أعداد مباشر للاعب وإحدى وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية، وأن تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة تلعب دور رئيسي في تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات. (٢٠ : ٢١٦)

وتؤكد **صفاء صالح حسين (٢٠١١م)** أن رياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية التي تتطلب قدرات بدنية خاصة لزيادة فاعلية المهارات الهجومية وتحقيق الفوز والوصول إلى أفضل المستويات. (١٨ : ١١٨)

كما يتفق كلاً من **سامح الشبراوي، أحمد عبدالقادر (٢٠٠٤م)** على أن رياضة الكاراتيه إحدى الأنشطة التنافسية التي تسعى إلى تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية بهدف التنمية الشاملة للممارسين، وفيها ترتبط مصادر الإعداد البدني والإعداد المهارى للاعب، فالقدرات البدنية ومكونات الأداء الفني الجيد ودرجة إتقانه تبرز في صورة مركبة ومتراصة، حيث ترتبط فعالية تحسن مستوى الأداء المهارى بعملية التناسق لإتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات البدنية الخاصة، ويؤكد **أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م)** نقلاً عن **أوكازاكي وإسترايسفيك Okazaki And Stricevic (٢٠٠٤م)** أنه يفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة للنشاط من خلال استخدام الأداء الحركي لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك الحركات الأساسية. (١٥ : ٨٨)، (٦ : ٢١٦)

ويضيف أيضاً **أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٢م)** أن الإمتلاك المبكر للاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة تتيح له إختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية، فهي تزيد من قدرته علي المناورة والخداع وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة، ولذلك لا يفاجئ بموقف لم يتدرب عليه، ومن ثم يتم تحقيق السرعة في الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي المطلوب، حيث أن استيعاب الخطة أمر سهل من الناحية العقلية ولكن الأهم هو النجاح لتلك الخطة في التطبيق العملي الذي يعتمد أساساً على مدى ما يمتلكه اللاعب من الأداءات المختلفة. (٩ : ٤٣)

ويتفق كل من **محمد رمزي (٢٠١١م)**، **أحمد إبراهيم (٢٠١١م)**، **محمد لبيب (٢٠١٢م)** على أن من العوامل المؤثرة علي فعالية الهجوم في رياضة الكاراتيه للاعب مسابقة القتال الفعلي (الكوميتة - kumite) هي مداخل الهجوم، فعالية النشاط الهجومي بالنسبة للتوقيت السليم، سرعة الأداء المهارى، التصرف الخططي الجيد، الأداء الفني الصحيح، المتابعة الإيجابية من اللاعب بعد الهجوم والدفاع، الإحساس الدقيق للاعب بالمكان على البساط. (٢٥ : ١٨)، (٨ : ٤٢) - (٤٤)، (٢٦)

ويرى الباحث ضرورة الربط بين برامج التدريب العقلي وبرامج التدريب الرياضى بأنواعها المتعددة والمختلفة والتي تهتم فقط بالبناء البدني والعضلي والمهارى للاعب دون البناء الذهني والعقلي، ووضع ذلك في الإعتبار عند التخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، فأن التكامل فيما بينهم أثناء عملية التدريب الرياضى يساهم بدرجة كبيرة في البناء المتكامل للرياضى بدنياً، ومهارياً، ونفسياً، وذهنياً، كما ينبغي البدء بممارسة التدريب العقلي في برامج التدريب الرياضى من بداية إنخراط الناشئ في مجال التدريب الرياضى لرياضة الكاراتيه جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الحركية.

ويؤكد **لافورجي Laforge, R (١٩٩٦م)** على أن التدريب العقلي يحتوى علي العديد من الوسائل والخطط التي يمكن إدراجها ضمن برامج التدريب الرياضى لتعزيز وفهم الأداء الطبيعي للجملية الحركية، كما توضح **جاكلين سالزويدل Jaclyn L. Salzwedel (٢٠٠٩م)** أن العلاقة بين العقل والجسد علاقة قوية للغاية لأداء أي شىء يفكر العقل أولاً ثم يستجيب الجسم ثم يبدأ في التنفيذ، فاللاعبين والمدربين يدركو أن التقدم يحتاج إلى طاقة إضافية وهذه الطاقة مصدرها هو التدريب العقلي، فعندما يكون هناك فريقين متساويين بدنياً فالفريق الذى يعمل بتناغم ومجهز عقلياً هو

الذى يكون على القمة، لذلك فالتدريب العقلى لا يمكن أن يعوض عن التدريب البدنى الفعال، فالرياضى يجب أن يكون قوى عقلياً وتكتيكياً. (٣٦ : ١٧)، (٣٥ : ٥)

ويتفق كل من **فالي، جرين Vealey & Green (٢٠٠١م)**، **ناجل Nagel (٢٠٠٢م)** على أن التدريب العقلى يمثل أحد الإتجاهات الرئيسية بالنسبة للمدربين والرياضيين للحصول على مستوى عالٍ من الإنجازات والمستويات الرقمية وأحد الجوانب الهامة والرئيسية للتغلب على منافسيهم فى المنافسات الرياضية، ويؤكد كلاً من **محمد العربي شمعون، ماجده محمد إسماعيل (٢٠٠١م)** أن التفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم، فمن خلال تدفق الطاقه البدنيه والعقلية في اتجاه واحد يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوه. (٣٩ : ٢٤٨)، (٣٧ : ١٧٩)، (٢٣ : ٥٧)

ويفسر أيضاً **محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م)** أن التدريب العقلى ليس مقصوراً فقط على اللاعبين المتفوقين أو لاعبي المستويات الرياضية العالية ولكنه يصلح لجميع اللاعبين سواء كان اللاعبين ناشئين أو متقدمين، كما ينبغي البدء بممارسة التدريب العقلى في بداية إنخراط الناشئ في مجال التدريب الرياضي جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الحركية. (٢٤ : ٢٠٤)

كما يضيف **محمد العربي شمعون (٢٠٠٧م)** أن الدراسات العلمية الحديثة أثبتت أن للإعداد النفسى والعقلى للرياضيين أثراً إيجابياً فى تحسن أداء ونتائج الرياضيين وقدراتهم التنافسية بالإضافة إلى زيادة فترات ممارستهم للنشاط الرياضى حيث إن الإعداد العقلى للاعبين يعد أحد العناصر الأساسية فى صناعة الفوز فى المنافسات الرياضية فالإعداد العقلى يمكن الرياضى من توظيف قدراته البدنية والفنية والتكتيكية بأعلى نسبة ممكنة. (٢٢ : ٣٢)

كما يرى **الباحث** أن التدريب العقلى يعتبر من الدعائم الأساسية في زيادة تركيز الانتباه والتصور والاسترجاع العقلي للواجب الحركي للمهارات الحركية المؤداة وتعزيز الأداء الطبيعي والصحيح والدقيق أثناء المنافسات الرياضية والتي تتميز بها مسابقة (الكوميتة) برياضة الكاراتيه، وهذا ما تؤكد **صفاء صالح حسين (٢٠١١م)** أن رياضة الكاراتيه تتطلب دقة توجيه المهارات الهجومية وإصابة الهدف لإحراز النقاط والفوز فى المباريات. (١٧ : ١٤٢)

كما تؤكد نتائج دراسة **وائل حسن أبو الخير (٢٠١٤م)** (٣١) على أهمية وتأثير استخدام أسلوب المزج بين الجملة الحركية الهجومية وتحركات القدمين علي المستوى الكمي لبعض محددات الهجوم للاعبين القتال الفعلي (كوميتيه) في رياضة الكاراتيه، وتشير نتائج العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة **ولاء حمدي فرغلي (٢٠١١م)** (٣٣)، دراسة **رانيا جابر توفيق (٢٠١١م)** (١٤)، دراسة **هبة محمد حسن (٢٠١٢م)** (٢٩)، دراسة **إسلام عبد الواحد غريب (٢٠١٢م)** (١٠)، دراسة **محمود فتحي إبراهيم (٢٠١٣م)** (٢٨) على فاعلية وتأثير استخدام أسلوب التدريب المركب المتوازي في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهارى لدي لاعبي رياضة الكاراتيه (كوميتيه)، والجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه، وتشير نتائج دراسة كل من **ستيب بلاز وأخرون Ratko Katic And Dragon Stip Blaz Evi, Popvi (٢٠٠٥م)** (٣٨)، دراسة **أمل فاروق على (٢٠٠٨م)** (١١) دراسة **صالح عبد القادر عتريس (٢٠١٠م)** (١٦) دراسة **أحمد خميس غازي (٢٠١٠م)** (١) على أن تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة تساهم بقوة وتأثير وفاعلية فى تطوير مستوي الأداء المهارى لدي لاعبي رياضة الكاراتيه (كوميتيه)، والجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه، وتؤكد نتائج دراسة **محمد أحمد بدر (٢٠٠٦م)** (٢١)، دراسة **هبة محمد نديم (٢٠٠٦م)** (٣٠)، دراسة **أيمان عبد الله زيد (٢٠٠٨م)** (١٢)، دراسة **عبد الحكيم رزق عبد الحكيم (٢٠١٠م)** (١٩) على تأثير وفاعلية استخدام التدريب العقلى فى تطوير مستوي الأداء المهارى والمهارات العقلية للاعبين واللاعبات باختلاف النشاط الرياضى التخصصى الممارس، وتشير نتائج دراسة **أحمد محمد العربي (٢٠١٤م)** (٣) إلى تأثير وفاعلية برنامج التدريب العقلى على تطوير وتنمية مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه.

ويرى **الباحث** أن طبيعة الأداء الرياضى التنافسى لمسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" لرياضة الكاراتيه تتطلب قدرات بدنية خاصة تكون لها درجة كبيرة من الأهمية فى تحقيق متطلبات الأداء المهارى وبالتالي تحقق فاعلية مباشرة فى النشاط الهجومي الذى يعتبر العنصر المباشر والمؤثر فى الفوز الرياضى بالمباراة، وأن أسلوب المزج أو الدمج الذى يسعى إلى تطبيقه فى هذه الدراسة الحالية بين كلاً من التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلى ما هى إلا

محاولة لتطوير وتنمية القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبى (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه وصولاً إلى الفورمة الرياضية فى المنافسات الرياضية لرياضة الكاراتيه (كوميتيه)، وهذا ما أكد عليه من قبل أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م) أن الفورمة الرياضية هي أعلى معدلات تطوير حالة اللاعب التدريبية بمكونات هيكلها المرتبطة ببعضها البعض، كما أنها حالة الاستعداد المثالية لأداء اللاعب التي يصلها بعد فترة طويلة ومتابعة من برامج وخطط التدريب الخاص وهذا يتوقف مراعاة أسس ومبادئ التدريب الرياضي، حيث أن تطبيقها يضمن الارتفاع في مستوى الحالة التدريبية وتحقيق الفورمة الرياضية (٦ : ٤٧٥)

وهذا ما دفع الباحث إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلى على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبى (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه.

هدف البحث : The Research Aim

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلى لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبى (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه.

فروض البحث : The Research Hypotheses

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة لصالح القياس البعدى للاعبى (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض محددات النشاط الهجومي لصالح القياس البعدى للاعبى (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه.

مصطلحات البحث : The Research Terminology

• أسلوب المزج (تعريف إجرائي) : The Blending Method

يعرف الباحث أسلوب المزج على أنه أسلوب تدريبي مدمج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلى يتم ربطهما بطريقة علمية تتماشى مع بعضها البعض بهدف تحسين وتطوير مستوى القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والمتمثل فى محددات النشاط الهجومي للاعبى مسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" برياضة الكاراتيه.

• التدريب المركب المتوازي : The Composite Parallel Training

يعرف أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م) التدريب المتوازي بأنه ذلك الأسلوب الذي يمكن من خلاله تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متوازي ويستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندجة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة، تنمية التحمل الخاص، ويستخدم التدريب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظراً لما تتيحه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب. (٦ : ١٢٦)

• التدريب العقلى : The Mental Training

يعرف كلاً من محمد العربى شمعون، ماجدة محمد اسماعيل (٢٠٠١م) التدريب العقلى بأنه هو الاستراتيجيات التي تُستخدم بها المهارات العقلية فى محاولة لتطوير الأداء للوصول للمستويات الرياضية العالية، وتطوير الإرادة، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب. (٢٣ : ٧٨)

• النشاط الهجومي : The Attacking Activity

يعرف كلاً من وجية أحمد شمندى (٢٠٠٢م)، محمود ربيع البشيهي (٢٠٠٥م) أن النشاط الهجومي في مسابقات الكوميتيه "Kumite" يعنى كل الحركات والأساليب التي يستخدمها لاعب الكاراتيه للحصول على النقاط أو الميزات لصالحه للفوز علي منافسيه في إطار القانون الدولي للكاراتيه، ويتضمن مقدرة اللاعب على الرد الهجومي على المنافس بعد أداء المنافس لجملة خطية هجومية بأحد الأساليب والمتمثل فى مداخل الهجوم (سو - نو - سن) وهو

مقدرة اللاعب على الهجوم لحظة هجوم المنافس وفي نفس التوقيت، (تاي - نو - سن) وهو قدرة اللاعب على الدفاع لهجوم الخصم والهجوم عليه في نفس التوقيت، (جو - نو - سن) وهو قدرة اللاعب على تفادي هجوم الخصم بالتحركات والهجوم عليه في نفس التوقيت. (٣٢ : ١٠٤، ١٠٣)، (٢٧ : ٦٠، ٧)

إجراءات البحث : Procedures Of The Research

منهج البحث : The Research Curriculum

استخدم الباحث المنهج التجريبي **The Experimental Curriculum** متبعاً التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة **One Group Design**، نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

عينة البحث : The Research Sample

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية **The Purposive Method** من لاعبي الكاراتيه تخصص قتال فعلي (الكوميتة **Kumite**) بنادي الشبان المسلمين الرياضي، بمنطقة الشرقية للكاراتيه، وذلك لعدد (٢٥) لاعب (تحت ١٦ سنة)، وبلغت العينة الاستطلاعية عدد (١٠) لاعبين ونسبة مئوية مقدارها (٤٠%)، وبلغت العينة الأساسية عدد (١٥) لاعب كمجموعة تجريبية واحدة بنسبة مئوية مقدارها (٦٠%)، وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية لتبدأ يوم السبت ٢٠١٤/٥/٣١م حتى يوم الأثنين ٢٠١٤/٦/٩م، وتم تطبيق الدراسة الأساسية لتبدأ يوم الأربعاء ٢٠١٤/٦/١١م حتى يوم الأثنين ٢٠١٤/٩/٨م، ويتضح ذلك كما في الجدول (١).

جدول (١)

توصيف المجتمع الكلي لعينة البحث ن = ٢٥

م	البيان	العدد	النسبة المئوية
١	العينة الاستطلاعية	(١٠) لاعبين (عينة التقنين للمعاملات العلمية)	٤٠%
٢	العينة الأساسية	(١٥) لاعب (كمجموعة تجريبية واحدة)	٦٠%
٣	المجتمع الكلي لعينة البحث	(٢٥) لاعب	١٠٠%

تجانس عينة البحث : Sample Homogeneity

تم إيجاد التجانس بين عينة البحث في متغيرات النمو (الطول، الوزن، السن)، والعمر التدريبي، وفي متغيرات القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعب (الكوميتة) برياضة الكاراتيه، ويتضح ذلك بجدول (٢)، (٣)، (٤)، مرفق (٤).

أدوات البحث : The Research Tools

١. جهاز الرستاميتير **The Rastameter** لقياس الطول لأقرب اسم، وقياس الوزن لأقرب كجم مرفق (مرفق ٨).
٢. الأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي (ساعة إيقاف، شريط قياس، أثقال بأوزان مختلفة، صولجانات، صناديق خشبية، كرات طبية، حبال، أقماع، علامات، مقعد سويدي، حواجز، أساتك مطاطة، صفارة).
٣. الفيديو لتصوير المباريات على إسطوانات كمبيوتر (CD) وملاحظتها موضوعياً بطريقة جيدة، وإعادة عرضها على جهاز الكمبيوتر لتحليل المباريات.
٤. استمارات تسجيل بيانات اللاعبين (مرفق ١٠) في متغيرات البحث، ومنها استمارة متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والعمر التدريبي، واستمارة متغيرات القدرات البدنية الخاصة، واستمارة محدثات النشاط الهجومي.

الأختبارات المستخدمة في البحث : Limitation Of The Tests Of Research

- الأختبارات البدنية : The Physical Tests

تم تحديد متغيرات البحث من خلال النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء على الأختبارات البدنية الخاصة بلاعبى القتال الفعلي (الكوميتة Kumite)، وقام الباحث بوضعها فى استمارة استبيان (مرفق ١) وتم عرضها على السادة الخبراء (مرفق ٢)، وذلك عن طريق المقابلة الشخصية، وأرضى الباحث بالأختبارات البدنية الخاصة التى حصلت على نسبة مئوية ٨٠% فأكثر ويتضح ذلك بجدول (٥) (مرفق ٣)، وكانت على النحو التالى:

١. القوة المميزة بالسرعة (١٠ ث).

٢. تحمل السرعة (٢٠ ث).

٣. تحمل القوة (٤٠ ث).

والمتمثلة فى الأختبارات التالية:

- اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki.
- اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki.
- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki.
- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki.
- اختبار الركلة الأمامية (يمين) May - Geri.
- اختبار الركلة الأمامية (شمال) May - Geri.
- اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi - Geri.
- اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi - Geri.
- اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri.
- اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri.

ويؤكد الباحث على أن هذه الأختبارات لها معاملات صدق وثبات وموضوعية عالية، وسبق التأكد من الصدق والثبات لها فى العديد من الدراسات العلمية السابقة.

- المتغيرات المهارية : The Skill Variables

تم تحديد متغيرات البحث المهارية من خلال النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء على محددات النشاط الهجومى الخاصة بلاعبى القتال الفعلي (الكوميتة Kumite)، ووضعها الباحث فى استمارة استبيان (مرفق ١) وتم عرضها على السادة الخبراء (مرفق ٢)، وذلك عن طريق المقابلة الشخصية، وأرضى بمتغيرات البحث المهارية التى حصلت على نسبة مئوية ٨٠% فأكثر ويتضح ذلك بجدول (٦) (مرفق ٣) وكانت على النحو التالى:

١. مداخل الهجوم والتمثل فى:

- سو- نو- سن: وهو مقدرة اللاعب على الهجوم لحظة هجوم المنافس وفى نفس التوقيت.
 - تاي- نو- سن: وهو قدرة اللاعب على الدفاع لهجوم الخصم والهجوم عليه فى نفس التوقيت.
 - جو- نو- سن: وهو قدرة اللاعب على تفادى هجوم الخصم بالتحركات والهجوم عليه فى نفس التوقيت.
٢. الجزء المنفذ للأسلوب المهاري خلال الهجمة والتمثل فى:

- فردي ذراعين.
- مركب ذراعين.
- فردي رجلين.
- مركب رجلين.

- ذراع ورجل.

٣. فعالية النشاط الهجومي (د٢) والمتمثل في:

- فعالية النشاط الهجومي في الدقيقة الأولى من المباراة.
- فعالية النشاط الهجومي في الدقيقة الثانية من المباراة.
- فعالية النشاط الهجومي في المجموع الكلي للمباراة.

البرنامج التدريبي المقترح : The proposed Training program

قام الباحث بعرض الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح (باستخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي) على السادة الخبراء وصولاً إلى الصورة النهائية للبرنامج والمتمثلة في مدة البرنامج (١٢) أسبوع، عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع (٣) وحدات، ويتضح ذلك بجدول (٧) مرفق (٣)، والبرنامج موضح بالتفصيل مرفق (٧).

الدراسة الاستطلاعية : The Exploratory (Pilot) Study

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (١٠) لاعبين، منهم عدد (٥) لاعبين بالدرجة الأولى كمجموعة مميزة، عدد (٥) لاعبين من الدرجة الأولى أيضاً والأقل في المستوى المهارى كمجموعة غير مميزة، بنادى الشبان المسلمين الرياضى، بمنطقة الشرقية للكاراتية (تحت ١٦ سنة)، وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية لتبدأ يوم السبت ٢٠١٤/٥/٣١م حتى يوم الأثنين ٢٠١٤/٦/٩م، وهى عينة التقنين **The Standardization Sample**، المستخدمة بهدف إيجاد المعاملات العلمية للمتغيرات البدنية والمهارية من صدق، وثبات.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية : The Scientific Coefficient Of The Tests

قام الباحث بإجراء صدق وثبات الاختبارات البدنية بالطرق العلميه التاليه.

صدق الأختبارات: Validity Of The Tests

١- صدق المضمون (صدق المحكمين والخبراء) : The Content Validity (The Judges Validity)

وهو صدق السادة الخبراء، حيث قام الباحث بعرض الاختبارات البدنية للقدرات البدنية الخاصة للاعبى (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه على السادة الخبراء، وأستخدام الاختبارات التى حصلت على نسبة موافقة تتراوح ما بين (٨٠% - ١٠٠%)، ويتضح ذلك بجدول (٥) مرفق (٣).

٢- صدق التمايز : The Differentiation Validity

أستخدم الباحث صدق التمايز بين المجموعة المميزة وعددها (٥) لاعبين بالدرجة الأولى، والمجموعة غير المميزة وعددها (٥) لاعبين بالدرجة الأولى أيضاً والأقل في المستوى المهارى بنادى الشبان المسلمين الرياضى، بمنطقة الشرقية للكاراتية (تحت ١٦ سنة)، ويتضح ذلك بجدول (٨) مرفق (٥).

ثبات الاختبارات : Reliability Of The Tests

تم حساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة تطبيق الاختبار مرة أخرى **Reliability By Test - Retest**، وذلك لإيجاد قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني، وتم التطبيق على المجموعة المميزة وعددها (٥) لاعبين بالدرجة الأولى، وكان التطبيق الأول يوم السبت ٢٠١٤/٥/٣١م، الأثنين ٢٠١٤/٦/٢م، وأعيد التطبيق الثانى يوم السبت ٢٠١٤/٦/٧م، الأثنين ٢٠١٤/٦/٩م، بفارق زمني أسبوع عن التطبيق الأول لكل يوم، حيث طبقت نفس الاختبارات وبفلس الأدوات والظروف، ويتضح ذلك بجدول (٩) مرفق (٥).

المعاملات العلمية لاستمارة تحليل المباريات فى محددات النشاط الهجومي :

The Scientific Coefficient Of Checklist In Determinants Of Offensive Activity

قام الباحث بملاحظة المباريات عينة البحث التي تم الحصول عليها عن طريق التصوير بالفيديو على إسطوانات كمبيوتر (CD) وملاحظتها موضوعياً بطريقة جيدة، وإعادة عرضها على جهاز الكمبيوتر لتحليل المباريات، ثم قام بعمل استمارة تتضمن متغيرات محددة النشاط الهجومي والتي تتوفر فيها البساطة والموضوعية بما يساعد على دقة وسرعة التسجيل والتحليل وإمكانية الحصول على البيانات المطلوبة.

صدق الاستمارة: The Validity of the checklist

تم إيجاد صدق المحتوى أو المضمون **The Content Validity** من خلال صدق المحكمين (الخبراء) **The Judges Validity** من خلال النسبة المئوية لأتفاق الخبراء على محددات النشاط الهجومي الخاصة بلاعبى القتال الفعلي (الكوميتة Kumite)، وأستخدم المحددات التي حصلت على نسبة موافقة نسبة تتراوح ما بين (٨٠% - ١٠٠%)، ويتضح ذلك بجدول (٦) مرفق (٣).

ثبات الاستمارة: Reliability Of Checklist

تم حساب ثبات استمارة محددات النشاط الهجومي الخاصة بلاعبى القتال الفعلي (الكوميتة Kumite) بإعادة تطبيقها مرة أخرى **Reliability By Test - Retest**، وذلك من خلال تصوير المباريات لعدد (٥) مباراة بواقع مباراة واحدة لكل لاعب لعدد (٥) لاعبين من فريق الدرجة الأولى، في مواجهة عدد (٥) من فريق الدرجة الأولى الأقل في المستوى المهارى بنادى الشبان المسلمين الرياضى، بمنطقة الشرقية للكراتية (تحت ١٦ سنة)، وكان التطبيق الأول يوم السبت ٢٠١٤/٥/٣١م، الأثنين ٢٠١٤/٦/٢م، وأعيد التطبيق الثانى يوم السبت ٢٠١٤/٦/٧م، الأثنين ٢٠١٤/٦/٩م، بفارق زمني أسبوع عن التطبيق الأول لكل يوم، حيث طبقت نفس الخطوات وبنفس الأدوات والظروف، ويتضح ذلك بجدول (١٠) مرفق (٦).

الدراسة الأساسية : The Main Study

١. القياس القبلى (قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح) :

تم إجراء القياسات القبلى على عينة البحث التجريبية لعدد (١٥) لاعب بنادى الشبان المسلمين، بمنطقة الشرقية للكراتية (تحت ١٦ سنة)، فى الفترة من الأربعاء ٢٠١٤/٦/١١م إلى الأثنين ٢٠١٤/٦/١٦م، حيث تم قياس الأختبارات البدنية الخاصة للاعبين يوم الأربعاء ٢٠١٤/٦/١١م، والسبت ٢٠١٣/٦/١٤م، وتم قياس مستوى الإداء المهارى لمحددات النشاط الهجومي خلال التوقيت المحدد للمباراة (٢ دقيقة)، من خلال عمل لقاء ودى بين نادى الشبان المسلمين ونادى الشرقية الرياضى يوم الأثنين ٢٠١٤/٦/٩م لنفس المرحلة السنوية (تحت ١٦ سنة)، وتصوير المباريات لعدد (١٥) مباراة بواقع مباراة واحدة لكل لاعب لعدد (١٥) لاعب من فريق الدرجة الأولى بنادى الشبان المسلمين الرياضى، فى مواجهة عدد (١٥) لاعب من فريق الدرجة الأولى بنادى الشرقية الرياضى، بمنطقة الشرقية للكراتية، وتحليل فاعلية محددات النشاط الهجومي.

٢. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (باستخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلى) على عينة البحث التجريبية لعدد (١٥) لاعب بنادى الشبان المسلمين الرياضى، بمنطقة الشرقية للكراتية (تحت ١٦ سنة)، لمدة (١٢) أسبوع ليبدأ يوم الأربعاء ٢٠١٤/٦/١٨م حتى يوم الأثنين ٢٠١٤/٩/٨م.

٣. القياس البعدى (بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح) :

تم إجراء القياسات البعدية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث التجريبية لعدد (١٥) لاعب، فى الفترة من الأربعاء ٢٠١٤/٩/١٠م إلى الأثنين ٢٠١٤/٩/١٥م، حيث تم قياس الأختبارات البدنية الخاصة للاعبين يوم الأربعاء ٢٠١٤/٩/١٠م، والسبت ٢٠١٤/٩/١٣م، وتم قياس مستوى الإداء المهارى لمحددات النشاط الهجومي خلال التوقيت المحدد للمباراة (٢ دقيقة)، من خلال عمل لقاء ودى بين نادى الشبان المسلمين ونادى الشرقية الرياضى يوم الأثنين ٢٠١٤/٩/١٥م لنفس المرحلة السنوية (تحت ١٦ سنة)، وتصوير المباريات لعدد (١٥) مباراة بواقع مباراة واحدة لكل لاعب لعدد (١٥) لاعب من فريق الدرجة الأولى بنادى الشبان المسلمين الرياضى والذى خضع للبرنامج التدريبي

المقترح، في مواجهة عدد (١٥) لاعب من فريق الدرجة الأولى بنادي الشرقية الرياضي، بمنطقة الشرقية للكاراتيه والذي خضع للتدريب التقليدي، وتم تحليل فاعلية محددات النشاط الهجومي.

المعالجات الإحصائية : The Statistics Manipulative

تم استخدام برنامج (SPSS 10) (Statically Package Social Science) لإجراء العمليات الإحصائية للبحث، والتمثلة في:

Arithmtic Mean	المتوسط الحسابي
Median	الوسيط
Standard Deviation	الانحراف المعياري
Coefficient of Skewness	معامل الالتواء
The Percent	النسبة المئوية
Coefficient of correlation	معامل الارتباط
T. Test	اختبار "ت"

عرض النتائج ومناقشتها : Presenting The Results And Discussion

عرض النتائج : Presenting The Results

جدول (١١)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ودلالة الفروق (قيمة "ت") بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ١٠ث) $n = 15$

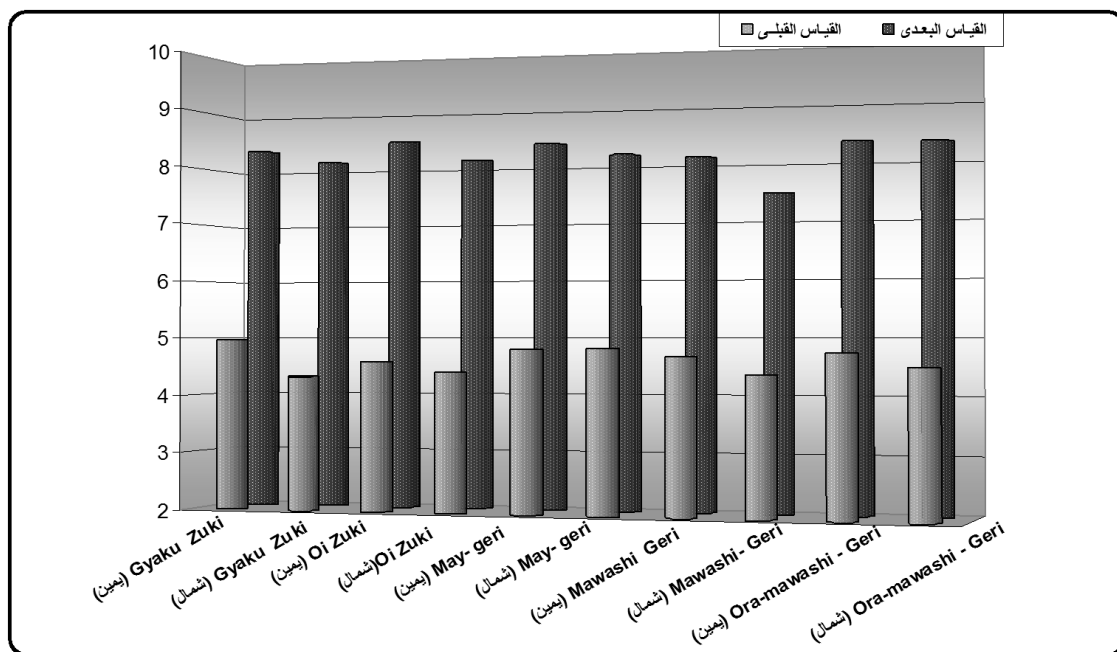
قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات البدنية	القدرات البدنية
	٢ع	٢م	١ع	١م		
*٧.٥١	٠.٧٣	٨.٣٤	١.٤٣	٤.٩٦	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki	القوة المميزة بالسرعة الخاصة (١٠ث)
*٥.٦٧	١.٠٢	٨.١٢	١.٢٢	٤.٣٢	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki	
*٧.١٩	١.٤٨	٨.٤٧	١.٤٦	٤.٥٩	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	
*٦.٧٥	١.٨٠	٨.١٢	١.١٥	٤.٤١	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	
*٦.٤٩	١.٧٤	٨.٣٨	١.٢٣	٤.٨١	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May- geri	
*٧.٨٨	١.٢٣	٨.١٦	١.٣٩	٤.٨٢	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May- geri	
*٧.٤١	١.٠٩	٨.١	١.٤٠	٤.٦٩	اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri	
*٥.٨١	١.٠٤	٧.٤٧	١.٧٧	٤.٣٩	اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri	
*٨.٦٨	١.٠٧	٨.٣٢	١.١٩	٤.٧٦	اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri	
*٨.٢١	١.٠٨	٨.٣١	١.٤٢	٤.٥٣	اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri	

قيمة (ت) الجدولي عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤

يتضح من جدول (١١) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ١٠ث) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٥.٦٧، ٨.٦٨)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤.

شكل (١)

يوضح المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ١٠ ث)



جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ودلالة الفروق (قيمة "ت") بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة ٢٠ ث) ن = ١٥

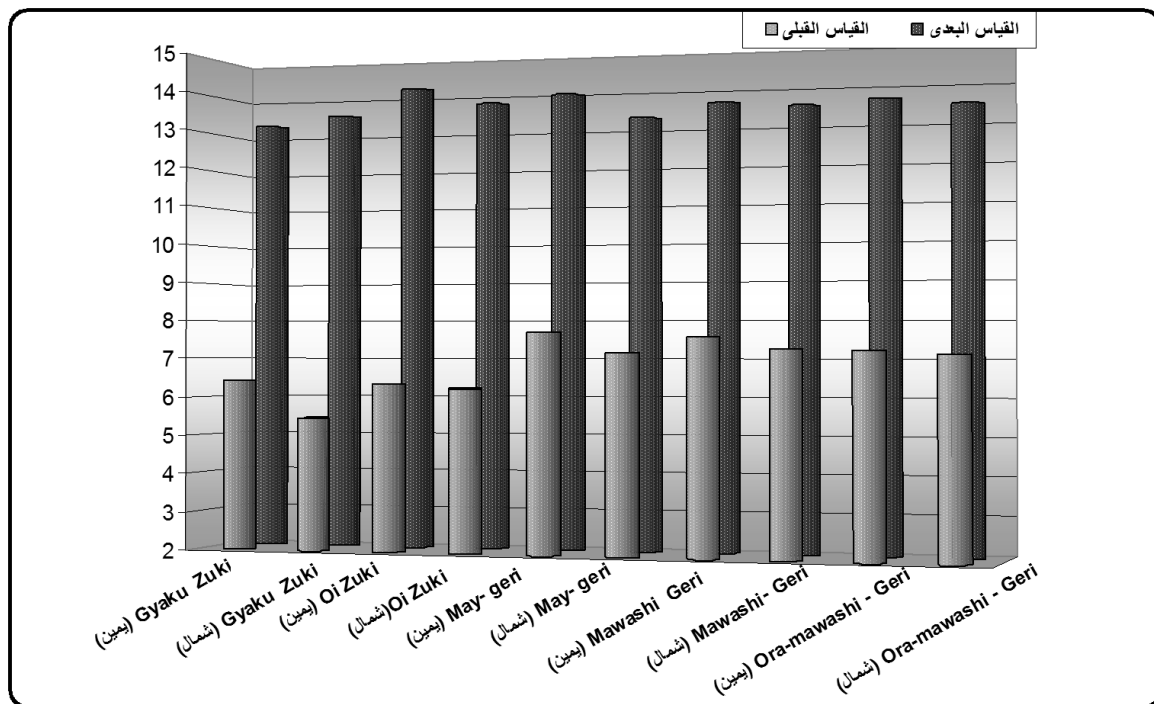
قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدى		القياس القبلى		الاختبارات البدنية	القدرات البدنية
	٢ع	٢م	١ع	١م		
*١٢.٨٨	١.٣٤	١٣.٢٦	١.٥٤	٦.٤٤	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki	تحمل السرعة الخاصة (٢٠ ث)
*١٢.٧٦	١.٨٩	١٣.٤٩	١.٥٦	٥.٤٥	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki	
*١٣.٠٦	١.٩٩	١٤.١٧	١.٤٨	٦.٣٤	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	
*١٣.٦٢	١.٦٦	١٣.٧٢	١.٣٤	٦.٢٣	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	
*١٠.٢١	١.٧٩	١٣.٩١	١.٥٥	٧.٦٧	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May-geri	
*٩.٦٥	٢.٠٧	١٣.٢٥	١.٢٩	٧.١٧	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May-geri	
*١٠.٠٣	١.٥٤	١٣.٥٨	١.٧٣	٧.٥٦	اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri	
*١٢.٤٤	١.٥٠	١٣.٤٧	١.٢٣	٧.٢٥	اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri	
*١٠.٣١	١.٥٢	١٣.٦٠	١.٨٧	٧.٢١	اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri	
*٩.٩٨	١.٤٣	١٣.٤٢	١.٩٩	٧.١٣	اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri	

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤

يتضح من جدول (١٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة ٢٠ ث) لصالح القياس البعدى، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٩.٦٥، ١٣.٦٢)، وهى أكبر من قيمة (ت) الجدوليه عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤.

شكل (٢)

يوضح المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة ٢٠ ث)



جدول (١٣)

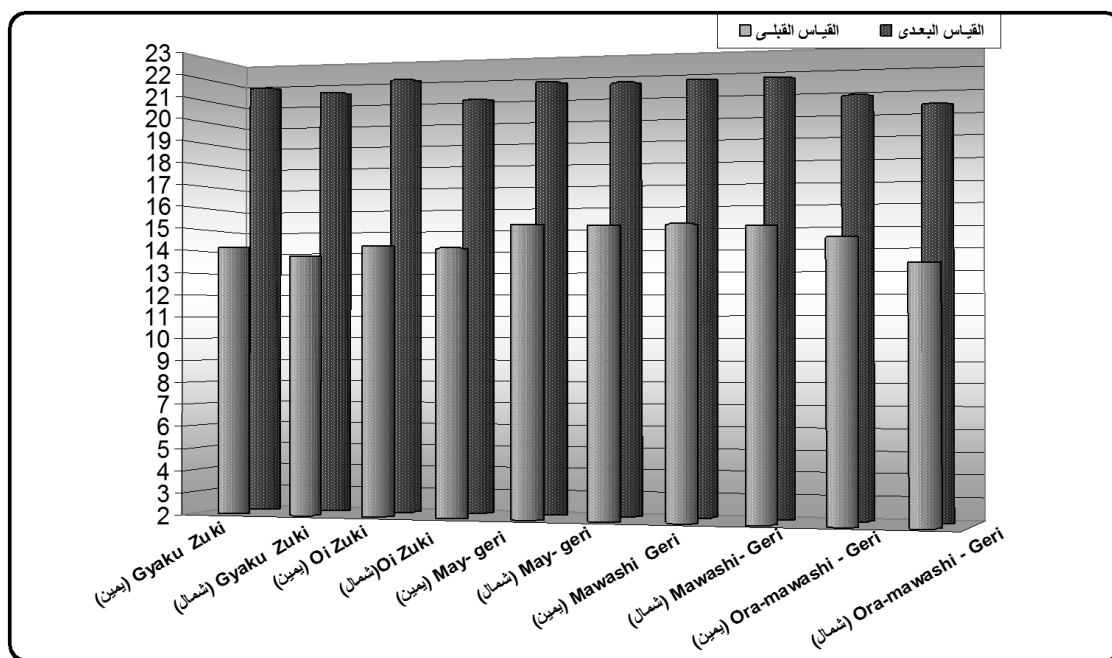
المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ودلالة الفروق (قيمة "ت") بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة (تحمل القوة ٤٠ ث) $n = 15$

قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدى		القياس القبلي		الاختبارات البدنية	القدرات البدنية
	٢ع	٢م	١ع	١م		
*٧.٥٧	١.٧٩	٢١.٧٢	٢.٩	١٤.١٥	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki	تحمل القوة الخاصة (٤٠ ث)
*٩.٦١	١.٥٣	٢١.٤٢	٢.٧١	١٣.٧٢	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki	
*٩.٦١	١.٢٤	٢١.٩٣	٢.٩	١٤.١٥	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	
*٨.٣١	١.٧٥	٢٠.٩٣	٢.٦٨	١٤.٠٣	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	
*٦.٦٥	٢.٦٥	٢١.٦٣	٢.٨٢	١٥.٠٥	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May-geri	
*٦.٦٢	٢.٥٧	٢١.٥١	٢.٨٩	١٤.٩٦	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May-geri	
*٦.٢٧	٢.٨٢	٢١.٥٧	٢.٩٦	١٤.٩٩	اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri	
*٦.٤٢	٢.٨٠	٢١.٥٧	٢.٩٢	١٤.٨٩	اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri	
*٦.٢٧	٢.٨٧	٢٠.٦٩	٢.٦٧	١٤.٣٦	اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri	
*٧.٨٤	٢.٧٩	٢٠.٢٤	٢.٠٣	١٣.٢٦	اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri	

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤

شكل (٣)

يوضح المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة (تحمل القوة ٤٠ ث)



يتضح من جدول (١٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (تحمل القوة ٤٠ ث) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٦.٢٧، ٩.٦١)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤.

جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ودلالة الفروق (قيمة "ت") بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض محددات النشاط الهجومي

ن = ١٥

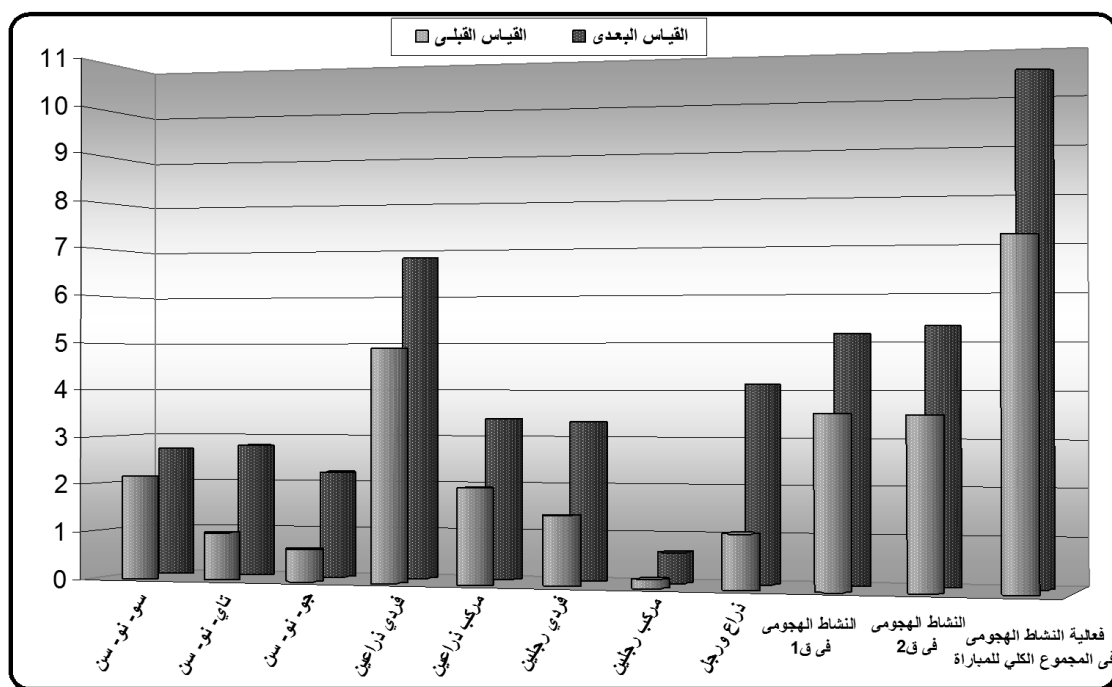
قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		محددات النشاط الهجومي	
	٢ع	٢م	١ع	١م		
٠.٧٨	٢.١٩	٢.٧١	١.٦٧	٢.١٦	مداخل الهجوم سو-نو-سن	مداخل الهجوم
*٣.٩٨	١.٢٤	٢.٧٩	١.٤٠	٠.٩٩	مداخل الهجوم تاي-نو-سن	
*٣.٢٥	١.٦٧	٢.٢٣	٠.٨٥	٠.٦٧	مداخل الهجوم جو-نو-سن	
*٣.٦٤	١.٦٧	٦.٨	١.٢٠	٤.٨٧	فردى ذراعين	الجزء المنفذ للأسلوب المهاري خلال الهجمة
*٣.٦٠	١.٨٨	٣.٣٩	٠.٨٧	١.٩٩	مركب ذراعين	
*٣.٥٠	١.٧٤	٣.٣٤	١.١٦	١.٤٥	فردى رجلين	
١.٦٩	٠.٦٨	٠.٦٣	٠.٧٣	٠.١٩	مركب رجلين	
*٣.٨٨	٢.٦٥	٤.١٢	١.٤١	١.١٣	ذراع ورجل	فعالية النشاط الهجومي
*٢.٩٨	١.١٠	٥.١٦	١.٧٦	٣.٥٥	فعالية النشاط الهجومي في الدقيقة الأولى من المباراة	
*٣.٦٣	١.١٩	٥.٣١	١.٥٠	٣.٥٣	فعالية النشاط الهجومي في الدقيقة الثانية من المباراة	
*٤.١٩	١.٨٧	١٠.٤٧	١.٧٣	٧.٠٨	فعالية النشاط الهجومي في المجموع الكلي للمباراة	الهجومى (٥٢)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٧٨، ٤.١٩)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من محددات النشاط الهجومي ما عدا (مداخل الهجوم سو-نو-سن)، وفي الجزء المنفذ للأسلوب المهاري خلال الهجمة ما عدا (مركب الرجلين)، وفي فعالية النشاط الهجومي خلال توقيتات المباراة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤.

شكل (٤)

يوضح المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات النشاط الهجومي



مناقشة النتائج : The Results Discussion

مناقشة نتائج الفرض الأول:

مناقشة نتائج فرض البحث الأول والمتمثل في أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة لصالح القياس البعدي للاعبين (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه.

يتضح من جدول (١١) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ١٠ ث) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٥.٦٧، ٨.٦٨)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية $14 = 2.144$.

كما يتضح من جدول (١٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة ٢٠ ث) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٩.٦٥، ١٣.٦٢)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية $14 = 2.144$.

كما يتضح من جدول (١٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (تحمل القوة ٤٠ ث) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٦.٢٧، ٩.٦١)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية $14 = 2.144$.

ويشير الباحث إلى أن ما تم التوصل إليه من نتائج خاصة للاعبين القتال الفعلي الكوميتيه (kumite) من تنمية وتطوير وتحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة)، (تحمل السرعة)، (تحمل القوة)، تعزو وترجع إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمتبع باستخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي، حيث أن أسلوب التدريب المركب المتوازي ساهم بفاعلية من خلال الاتجاه المنفرد والمركب للأحمال البدنية التدريبية التي تعرض لها اللاعبين عينة البحث، ونتيجة خصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ

البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من أحمال بدنية تدريبية مقننة، كما أن التباين في نسبة تأثير محتوى خصائص الأحمال التدريبية يرجع إلى ترشيده مبادئ التدريب من خصوصية وتوجيه وفقاً للتقنين الفردي للاعب بالإضافة إلى استخدام اللاعب لأحمال تدريبية مقترحة من خلال تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي المستخدم في المنافسة الرياضية لمسابقة القتال الفعلي (الكوميتة)، مع ترشيده نسب تمثيل نظم الطاقة خلال تنفيذ الحمل التدريبي على مدار مدة البرنامج المقترح والذي ساهم فيه أسلوب التدريب المركب المتوازي بفاعلية في تنمية وتطور وتحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة)، (تحمل السرعة)، (تحمل القوة)، كما أن التدريبات المقترحة للتدريب العقلي في الجزء والزمن المحدد لها في البرنامج التدريبي المقترح القائم على المزج بين كلاً من التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي ساهمت هي الأخرى من خلال عملية (التصور العقلي، تركيز الانتباه، الاسترخاء) في تنمية وتطور وتحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة)، (تحمل السرعة)، (تحمل القوة)، حيث أن الكفاءة في التصور العقلي الحركي للكلمات والركلات تؤدي باللاعب نحو أداء التسلسل الحركي بكفاءة عالية ودقة في التسلسل الحركي لأداء اللكمات والركلات وفي الزمن المحدد للأداء، كما أن تركيز الانتباه يؤدي إلى الأداء المثالي والنموذجي لدى اللاعبين وخاصة عند التنافس، كما أن الأسترخاء يؤدي إلى خفض التوتر العصبي والأنفعالي، وبالتالي زيادة القوة المحركة للجسم ورفع الروح المعنوية وتنمية الشعور بالنجاح والفوز، وبالتالي تنمية وتطوير وتحسن قوى ومؤثر في القدرات البدنية الخاصة، وبالتالي الأداء الفائق والتميز للكلمات والركلات، حيث ظهر ذلك جلياً في وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي، وأن برنامج والمتبع باستخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي قد أثر في تطوير القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث.

كما يرى الباحث أن طبيعة الأداء الرياضي التنافسي لمسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" لرياضة الكاراتيه تتطلب قدرات بدنية خاصة تكون لها درجة كبيرة من الأهمية في تحقيق متطلبات الأداء المهاري، ويتفق ما توصل إليه من نتائج بأهمية وضع برامج تدريبية للتدريب باستخدام أسلوب المزج بين أكثر من أسلوب تدريبي وتأثيرها على تحسين وتطوير القدرات البدنية الخاصة مع نتائج دراسة العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة **وائل حسن أبو الخير (٢٠١٤م) (٣١)** على أهمية وتأثير استخدام أسلوب المزج بين الجملة الحركية الهجومية وتحركات القدمين علي المستوى الكمي لبعض محددات الهجوم للاعب القتال الفعلي (كوميتيه) في رياضة الكاراتيه.

ويتفق ما توصل إليه الباحث من نتائج مع نتائج دراسة **ولاء حمدي فرغلي (٢٠١١م) (٣٣)** أن استخدام الأسلوب المركب المتوازي لة تأثير وفاعلية في تطوير القدرات البدنية الخاصة، ونتائج دراسة **رائيا جابر توفيق (٢٠١١م) (١٤)** أن استخدام أسلوب التدريب المتوازي لة تأثير وفاعلية في تطوير القدرات البدنية الخاصة، ونتائج دراسة **هبة محمد حسن (٢٠١٢م) (٢٩)** أن التدريب المركب المتوازي لة تأثير وفاعلية في تطوير القدرات الحركية الخاصة، نتائج دراسة **إسلام عبد الواحد غريب (٢٠١٢م) (١٠)** أن برنامج التدريب المركب المتوازي المطبق على المجموعة التجريبية لة تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة في "القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء"، ونتائج دراسة **محمود فتحي إبراهيم (٢٠١٣م) (٢٨)** أن برنامج التدريب المركب المتوازي المطبق على المجموعة التجريبية لة تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة في "القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء".

وتشير نتائج دراسة **هبة محمد نديم (٢٠٠٦م) (٣٠)** إلى أن التدريب العقلي اثر على خفض قلق المنافسة وساهم بفاعلية في تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعبات التايكوندو، نتائج دراسة **أحمد محمد العربي (٢٠١٤م) (٣)** أن برنامج التدريب العقلي لة تأثير وفاعلية على تطوير وتنمية القدرات البدنية الخاصة لاعبي (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه.

ويشير الباحث إلى أنه من خلال مسبق من عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول يتضح أهمية استخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي في تطوير وتنمية القدرات البدنية الخاصة، وبذلك أمكن للباحث الإجابة على فرض البحث الأول والمتمثل في : **أنة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي**

للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة لصالح القياس البعدي للاعبين (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

مناقشة نتائج فرض البحث الثاني والمتمثل في أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض محددات النشاط الهجومي لصالح القياس البعدي للاعبين (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه.

يتضح من جدول (١٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات النشاط الهجومي لمداخل الهجوم (تاي-نو-سن، جو-نو-سن) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي تساوي (٣.٩٨، ٣.٢٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات النشاط الهجومي لمداخل الهجوم (سو-نو-سن) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٠.٧٨) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الجزء المنفذ للأسلوب المهاري خلال الهجمة لكل من (فردى ذراعين، مركب ذراعين، فردي رجلين، ذراع ورجل) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي تساوي (٣.٦٤، ٣.٥٠، ٣.٦٠، ٣.٨٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (مركب الرجلين)، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (١.٦٩) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فعالية النشاط الهجومي خلال توقيتات المباراة (الدقيقة الأولى من المباراة، الدقيقة الثانية من المباراة، الدقيقة الثالثة من المباراة، المجموع الكلي للمباراة) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تراوح ما بين (٢.٩٨، ٦.٥٦) عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤.

ويشير الباحث إلى أن التطور والتحسين في محددات النشاط الهجومي تعزو وترجع إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمتبع باستخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي، حيث أن أسلوب التدريب المركب المتوازي ساهم بفاعلية من خلال الأتجاه المنفرد والمركب للأحمال البدنية التدريبية التي تعرض لها اللاعبون عينة البحث، ونتيجة خصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من أحمال بدنية تدريبية مقننة في تنمية وتطور وتحسين في بعض محددات النشاط الهجومي لمداخل الهجوم، وفي الجزء المنفذ للأسلوب المهاري خلال الهجمة، وفي فعالية النشاط الهجومي خلال توقيتات المباراة، كما أن التدريبات المقترحة للتدريب العقلي في الجزء والزمن المحدد لها في البرنامج التدريبي المقترح القائم على المزج بين كلاً من التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي ساهمت في الأخرى من خلال عملية (التصور العقلي، تركيز الانتباه، الاسترخاء) في تنمية وتطور وتحسين بدرجة أكبر في بعض محددات النشاط الهجومي لمداخل الهجوم، وفي الجزء المنفذ للأسلوب المهاري خلال الهجمة، وفي فعالية النشاط الهجومي خلال توقيتات المباراة، حيث أن قدرة اللاعب على تركيز الانتباه والتصور العقلي الحركي للكلمات والركلات تؤدي باللاعب أن يكون الأكثر كفاءة وأستمرارية في المنافسة والتغلب على المتنافسين الآخرين ودقة في الأداء للكلمات والركلات وفي الزمن المحدد للأداء، كما أن الأسترخاء يؤدي إلى خفض التوتر العصبي والأفعال، وبالتالي زيادة القوة المحركة للجسم ورفع الروح المعنوية وتنمية الشعور بالنجاح والفوز، وبالتالي تنمية وتطوير وتحسين قوي ومؤثر في الأداء أثناء المباراة، وبالتالي الأداء الفائق والتميز للكلمات والركلات، حيث ظهر ذلك جالياً في وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في محددات النشاط الهجومي لصالح القياس البعدي، وأن برنامج والمتبع باستخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي قد أثر في تطوير القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث.

كما يرى الباحث أن طبيعة الأداء الرياضى التنافسى لمسابقة القتال الفعلى "الكوميته" لرياضة الكاراتيه تتطلب قدرات بدنية خاصة تكون لها درجة كبيرة من الأهمية فى تحقيق متطلبات الأداء المهارى وبالتالى تحقق فاعلية مباشرة فى النشاط الهجومي الذى يعتبر العنصر المباشر والمؤثر فى الفوز الرياضى بالمباراة ، وفى هذا الصدد يشير محمود ربيع البشيهى (٢٠٠٥م) نقلاً عن كولن بت kollenbet (٢٠٠٣م) إلى أن القتال الفعلى الكوميته (kumite) يعنى الاستغلال الأمثل لقدرات وإمكانات اللاعب وحسن التصرف فى المواقف المختلفة سريعة التغيير ضد منافسة سواء بالدفاع أو الهجوم خلال زمن المباراة المحدد، وتحقيق أفضل مستوى إنجاز، ويضيف فى هذا الصدد أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٢م) أن بعد مستوى اللاعبين المصريين عن المستويات الدولية لمسابقات رياضة الكاراتيه يرجع إلى نقص فى البناء الخططى للاعبين وفقاً لمواقف اللعب المتغيرة، عدم إكتمال البناء البدني وفقاً لمستجدات التدريب، قصور فى البناء المهارى وفقاً لمستجدات طبيعة المباراة. (٢٧ : ١١)، (٤ : ٢٢)

ويتفق ما توصل إليه الباحث من نتائج مع نتائج دراسة العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة وائل حسن أبو الخير (٢٠١٤م) (٣١) على أهمية وتأثير استخدام أسلوب المزج بين الجملة الحركية الهجومية وتحركات القدمين على المستوى الكمي لبعض محددات الهجوم للاعبى القتال الفعلى (كوميته) فى رياضة الكاراتيه، ونتائج دراسة ولاء حمدي فرغلي (٢٠١١م) (٣٣) أن استخدام الأسلوب المركب المتوازي لة تأثير وفاعلية فى تطوير مستوى الأداء الحركي للجملة الحركية (الهيان- جودان - كاتا) برياضة الكاراتيه، ونتائج دراسة رانيا جابر توفيق (٢٠١١م) (١٤) أن استخدام أسلوب التدريب المتوازي لة تأثير وفاعلية فى تطوير مستوى أداء الجملة الحركية (بصاي - داي - كاتا) للاعبات رياضة الكاراتيه، ونتائج دراسة هبة محمد حسن (٢٠١٢م) (٢٩) أن التدريب المركب المتوازي لة تأثير وفاعلية فى تطوير مستوى استخدام بعض توقيتات المداخل الهجومية وفعالية السلوك الهجومي لدى لاعبي رياضة الكاراتيه (كوميته)، نتائج دراسة إسلام عبد الواحد غريب (٢٠١٢م) (١٠) أن برنامج التدريب المركب المتوازي المطبق على المجموعة التجريبية لة تأثيراً إيجابياً فى تطوير مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (كانكو - داي - كاتا) لرياضة الكاراتيه، ونتائج دراسة محمود فتحى إبراهيم (٢٠١٣م) (٢٨) أن برنامج التدريب المركب المتوازي المطبق على المجموعة التجريبية لة تأثيراً إيجابياً فى تطوير مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (هيان - نيدان - كاتا) لرياضة الكاراتيه.

كما تؤكد نتائج دراسة محمد أحمد بدر (٢٠٠٦م) (٢١) على تأثير وفاعلية استخدام التدريب العقلى على تطوير مستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئى هوكى الميدان، نتائج دراسة هبة محمد نديم (٢٠٠٦م) (٣٠) أن التدريب العقلى اثر على خفض قلق المنافسة وساهم بفعالية فى تطوير مستوى الأداء المهارى للاعبات التايكوندو، نتائج دراسة إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٨م) (١٢) على تأثير وفاعلية برنامج التدريب العقلى وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومى مستوى أداء مهارة الأستقبال فى كرة الطائرة، نتائج دراسة عبد الحكيم رزق عبد الحكيم (٢٠١٠م) (١٩) أن البرنامج المقترح للتدريب العقلى لة تأثير على بعض مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة السلة المعاقين حركياً، نتائج دراسة أحمد محمد العربى (٢٠١٤م) (٣) على تأثير وفاعلية برنامج تدريب عقلى على تطوير وتنمية مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي (الكوميته) برياضة الكاراتيه.

ويشير الباحث إلى أنه من خلال ماسبق من عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى يتضح أهمية استخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلى فى تطوير وتنمية بعض محددات النشاط الهجومي، وبذلك أمكن للباحث الإجابة على فرض البحث الثانى والمتمثل فى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى محددات النشاط الهجومي لصالح القياس البعدى.

الإستخلاصات والتوصيات: The Conclusions And The Recommendations

الإستخلاصات : The Conclusions

١. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي لة تأثير وفاعلية على تحسين وتطوير القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة)، (تحمل السرعة)، (تحمل القوة) للاعبى الكاراتية الكوميتة (kumite) تحت ٦ سنة.
٢. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي لة تأثير وفاعلية على تحسين وتطوير بعض محددات النشاط الهجومي والمتمثلة في مداخل الهجوم (تاي-نو-سن، جو-نو-سن)، الجزء المنفذ للأسلوب المهاري خلال الهجمة لكل من (فردى ذراعين، مركب ذراعين، فردي رجلين، ذراع ورجل)، فعالية النشاط الهجومي خلال توقيتات المباراة (الدقيقة الأولى، الدقيقة الثانية، المجموع الكلي للمباراة) للاعبى الكاراتية الكوميتة (kumite) تحت ٦ سنة.
٣. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي لة تأثير وفاعلية ضعيفة على تحسين وتطوير بعض محددات النشاط الهجومي والمتمثلة في محددات النشاط الهجومي لمداخل الهجوم (سو-نو-سن)، الجزء المنفذ للأسلوب المهاري خلال الهجمة (مركب الرجلين) للاعبى الكاراتية الكوميتة (kumite) تحت ٦ سنة، حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية.

التوصيات : The Recommendations

- ١- ضرورة الأخذ في الاعتبار أهمية تطبيق أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي في برامج التدريب الرياضى لدى لاعبي رياضة الكاراتية عامة والقتال الفعلى (kumite) خاصة، والتي تساهم بفاعلية في تحسين وتطوير القدرات البدنية الخاصة والأداء المهارى للحركات السريعة وفائقة السرعة والمستخدمه في تنفيذ الأساليب الخطئية الدفاعية والهجومية، مع ضرورة أهتمام مدربي الكاراتيه بذلك.
- ٢- إجراء دراسات مشابهة ودراسات مقارنة بين لاعبي القتال الفعلى "كوميتة" ، ولاعبى القتال الوهمى "الكاتا" للمنتخبات القومية (لاعبين، لاعبات) في فاعلية استخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي على النواحي البدنية والمهارية، كمحدد لتوجيه ووضع البرامج التدريبية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد خميس عبد الحميد (٢٠١٠م): تأثير تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة علي مستوى أداء الأساليب الحركية المركبة الأكثر استخداما خلال مسابقة القتال الفعلى لرياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٢. أحمد فاروق عزب الشافعي (٢٠٠٧م): المحددات البيولوجية والسيكولوجية لانتقاء ناشئى الكاراتية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
٣. أحمد محمد العربي (٢٠١٤م): تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الكوميتية في رياضة الكاراتية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
٤. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٢م): تأثير الأحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الاعداد علي بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية وفعالية الأداء المهاري لدي للاعبى المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتية، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، بأبي قير جامعة الإسكندرية، العدد ٤٤.
٥. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م): موسوعة الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج للجملة الحركية " الكاتا " برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية .

٦. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م): موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية .
٧. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٨م): مؤشرات التوجيه للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة دار السلاسل، الكويت .
٨. أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١م): الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية .
٩. أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٢م): الموسوعة العلمية والتطبيقية " الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه "، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٠. إسلام عبد الواحد غريب (٢٠١٢م): أثر استخدام التدريب المركب المتوازي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة علي مستوى أداء الجملة الحركية (كانكو- داي - كاتا) برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
١١. أمل فاروق علي (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الجمل الإجبارية لناشئي الكاراتيه، بحث منشور، المجلة العلمية للعلوم والفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
١٢. أيمان عبد الله زيد (٢٠٠٨م): فاعلية برنامج تدريب عقلي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى أداء مهارة الاستقبال في كرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
١٣. حسين علي العلي، عامر فاخر شغاتي (٢٠١٠م): استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي. مكتب النور، بغداد، العراق.
١٤. رانيا جابر توفيق (٢٠١١م): فاعلية استخدام أسلوب التدريب المتوازي لتطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء الجملة الحركية (بصاي- داي- كاتا) للاعبات رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
١٥. سامح الشيراوي طنطاوي، أحمد محمد عبدالقادر (٢٠٠٤م): تأثير تمارين المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
١٦. صالح عبد القادر عتريس (٢٠١٠م): تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون - كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
١٧. صفاء صالح حسين (٢٠١١م): تأثير استخدام جهاز مقترح على تنمية القدرة على التحكم في قوة وسرعة المهارات الهجومية ودقة التسديد للاعب الكوميتيه في الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مجلد (٦٢) الجزء الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٨. صفاء صالح حسين (٢٠١١م): تأثير استخدام جهاز الأستك المطاط على كثافة العظام وبعض المتغيرات المرتبطة بفاعلية المهارات الهجومية لدى لاعبات الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مجلد (٦٢) الجزء الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٩. عبد الحكيم رزق عبد الحكيم (٢٠١٠م): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء للاعب كرة السلة المعاقين حركياً، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مجلد ٤٠، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية .
٢٠. على فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده خليل (٢٠٠٩م): طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، مصر.
٢١. محمد أحمد بدر (٢٠٠٦م): أثر استخدام التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئي هوكي الميدان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .

٢٢. محمد العربي شمعون (٢٠٠٧م): الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، المؤتمر العلمي السنوى بقسم علم النفس الرياضي (الرعاية النفسية للرياضيين)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان .
٢٣. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل (٢٠٠١م): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٢٤. محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة .
٢٥. محمد رمزي فتوح (٢٠١١م): تأثير بعض تدريبات التوافق العضلي العصبي علي فاعلية الأداء المهاري للاعبين الكوميتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٢٦. محمد لبيب عبد العزيز (٢٠١٢م): الخرائط التكتيكية وفعالية إستخدام مداخل الهجوم لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "كوميتيه" كمرشد لتخطيط البرامج برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
٢٧. محمود ربيع البشيهي (٢٠٠٥م): تأثير برنامج تدريبي للخصائص مهارية والخطية وفقا استراتيجيه مباريات المستوى العالمي على مستوى اداء نتائج لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
٢٨. محمود فتحي إبراهيم (٢٠١٣م): تأثير الأسلوب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية "هيان نيدان" برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٢٩. هبه محمد حسن (٢٠١٢م): تأثير التدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة علي مستوي استخدام بعض توقيتات المداخل الهجومية وفعالية السلوك الهجومي لدي لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٣٠. هبة محمد نديم (٢٠٠٦م): اثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهارى للاعبين التايكوندو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
٣١. وائل حسن أنور أبو الخير (٢٠١٤م): أثر استخدام أسلوب المزج بين الجملة الحركية الهجومية وتحركات القدمين علي المستوي الكمي لبعض محددات الهجوم للاعبين القتال الفعلي (كوميتيه) في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٣٢. وجيه أحمد شمندي (٢٠٠٢): إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق"، مطبعة خطاب، القاهرة.
٣٣. ولاء حمدي فرغلي (٢٠١١م): تأثير استخدام الاسلوب المركب المتوازي لتطوير القدرات البدنية الخاصة علي مستوي الاداء الحركي للجملة الحركية (الهيان جودان -كاتا)، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية..

ثانياً: المراجع الأجنبية:

34. Brad Mc Gregor (2006): the application of complex training for the development of explosive power, Journal of Strength and Conditioning Research, 14 (3).
35. Jaclyn L. Salzwedel (2009): The Relationship between Mental Training and Motivation in Collegiate Athletics, the Graduate Faculty University of Wisconsin Platteville, M.D. in Education Adult Education.
36. Laforge. R (1996): exercise associated model _teration on view of inter active neavobiology mechanisms medicine exercise nutrition and health ,compbridge ,moss.411 Jon/ Feb.
37. Nagel,-C-F. (2002): The effect of relaxation Training, Video- observation, and mental imagery upon the reduction of Freestyle Swimming errors of youth Competitive Female Swimmers, Microform, thesis.

38. Stip Blaz evi, Ratko katic and Dragon Popvi (2006): The impact of motor abilities on the performance of karate, Kevien and Donald. Co., U.S.A.
39. Vealey, R. S., & Green leaf, C. A. (2001): Seeing believes: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (4 ed., pp. 247-272). Mountain View, CA: Mayfield.
[http://www.athleticinsight.com/Vol6Iss1/InfluenceofImagery Workshop.htm](http://www.athleticinsight.com/Vol6Iss1/InfluenceofImagery%20Workshop.htm).
40. [www.Iraq sport academy](http://www.Iraqsportacademy.com).

الملخص باللغة العربية

تأثير استخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبى (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه.

أحمد فاروق عزب الشافعي

قسم تدريب رياضى - كاراتيه- كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها - جمهورية مصر العربية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبى (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه، استخدم الباحث المنهج التجريبي متبعاً التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، نظراً لملائمة لطبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه تخصص قتال فعلي (الكوميتيه kumite) بنادى الشبان المسلمين الرياضى، بمنطقة الشرقية للكاراتيه، وذلك لعدد (٢٥) لاعب (تحت ١٦ سنة)، وبلغت العينة الاستطلاعية عدد (١٠) لاعبين وبنسبة مئوية مقدارها (٤٠%)، وبلغت العينة الاساسية عدد (١٥) لاعب كمجموعة تجريبية واحدة بنسبة مئوية مقدارها (٦٠%)، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي له تأثير وفاعلية على تحسين وتطوير القدرات البدنية الخاصة وهي (القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة)، وأن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي له تأثير وفاعلية على تحسين وتطوير بعض محددات النشاط الهجومي فى (مداخل الهجوم، والجزء المنفذ للأسلوب المهاري خلال الهجمة، وفى فعالية النشاط الهجومي خلال زمن المباراة) للاعبى الكاراتيه تخصص قتال فعلي (الكوميتيه kumite).

Effect Of Using The Blending Method Between The Parallel Compound Training And The Mental Training To Development Some Of Special Movement Abilities And Determinants Of Attacking Activity For Players "Kumite" On The Sport Of Karate.

Ahmed Farok Azab Elshafe

The research aims to identify the effect of using the blending method between the parallel compound training and the mental training to development some of special movement abilities and determinants of attacking activity for players " kumite" on the sport of karate, the researcher used the experimental method experimental design, following a tribal measurement and post for a trial period of one, in view of its relevance to the nature of the research, was selected sample way intentional players karate specialty actual fighting (kumite), elsharkea karate area, and for a number (25) player of the youth under 16 years old, where the basic sample reached number (15) emerging as a percentage of (60%), and the sample was exploratory number (10) junior and as a percentage of (40%), the most important results that the proposed training program using the blending method between the parallel compound training and the mental training has an impact and effectiveness of the improvement and development of physical capabilities represented in (distinctive strengths speed), (bearing speed), (bearing force) of karate players allocate actual combat (kumite), and that the proposed program is the training using the blending method between the parallel compound training and the mental training has an impact and effectiveness of the improvement and development of some of the determinants of offensive activity in the entrances to the attack, and the port of style skills during the attack, and in the effectiveness of the offensive activity through into the match, the karate players allocate actual combat (kumite).

