

فاعلية استخدام بعض محددات الأداء الهجومي للأسلوب المهاري

(شو دان يوكو جيرى) على نتائج مباريات الكومتيه

لدى لاعبي الفريق القومي المصري للكاراتيه

**Effectiveness using some of the determinants of offensive performance
in the skillful style (Chudan Dan Yuko Geri) on the results of the
Kumite matches For the players of the Egyptian national karate team**

إبراهيم علي عبدالحميد الإبياري

أستاذ مساعد دكتور

بكلية التربية الرياضية . جامعة مدينة السادات

المستخلص

يهدف البحث إلي التعرف على مدى تأثير أحمال تدريبية مقترحة لاستخدام الركلة الجانبية (شو دان يوكو جييري) على نتائج مباريات الكومتيه في ضوء تعديلات القانون الدولي لرياضة الكاراتيه (في مباريات الكومتيه لرياضة الكاراتيه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة للدرجة الأولى فوق +١٨ سنة للاعبى الفريق القومي بالاتحاد المصري للكاراتيه وكان من أهم النتائج تحسن القدرات الحركية الخاصة بسرعة الأداء الحركي المهاري للركلة الجانبية (شوان يوكو جييري) حيث كانت أقل درجة نسبة تحسن في اختبار تحمل الأداء للأسلوب المهاري الركلة الجانبية القصيرة (كيزامي شوان يوكو جييري) خلال زمن تجريبي (٤٠) ث للرجل الشمال وقد بلغت (٦,٥٣٦ %) بينما كانت أعلى درجة وكذلك تحسن في اختبار سرعة تكرار الأداء لنفس الاسلوب المهاري في زمن تجريبي (٥) ث للرجل اليمنى وقد بلغت نسبة التحسن (٣٣,٣٣٣ %) لصالح القياس البعدي .

تحسن فاعلية استخدام الهجوم بالركلة الجانبية (شو دان يوكو جييري) في أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد(سن نو سن ، جو نوسن) بالقدم (يمين ، شمال) بنسبة (١٨٠ % ، ٢٣٣,٣٣ % ، ١٠٠ % ، ٧٠٠ % ، ٢٧٥ % ، ٣٠٠ %) وبإجمالي نسبته (٢٤٧,٠٥٩ %) على التوالي لصالح القياس البعدي .

الكلمات المفتاحية :

الأساليب المهارية ، فاعلية استخدام ، يوكو جييري ، نتائج مباريات الكومتيه، رياضة الكاراتيه

Abstract

The research aims to identify the effect of proposed training loads for the use of the side kick (Show Dan Yuko Gerry) on the results of kumite matches in light of the amendments of the international karate sport) in the kumite matches of karate sport. + 18 years for the national team of the Egyptian Karate Federation. One of the most important results was the improvement of the kinetic abilities of the speed of the kinetic kinetic performance of the side kick (Shodan Yuko Gerry) Where the lowest degree of improvement in the test of bearing performance for the skill method was the short side kick (Kisame Shudan Yuko Jerry) during a trial time of (40) w for the northern man, it reached (6.536%), while the highest score was also an improvement in the speed test for repetition of performance for the same skill style In an experimental time (5) seconds for the right leg, the percentage of improvement (33.333%) was in favor of the dimensional measurement.

The effectiveness of using the side kick attack (chudan Yuko geri) in the types of direct attack and counterattack (Sen No Sen, Go No sen) with foot (right, left) improved by (180%, 233.33%, 100%, 700%, 275%, 300 %), With a total of (247.059%), respectively, in favor of post-measurement.

Key words: skillful styles, Effectiveness using, Yuko Geri, the results of the Kumite matches, karate sport

. مشكلة البحث

تطورت مفاهيم وفلسفات المجتمعات الدولية بتطور نتائج العلوم الحديثة التي أحدثت طفرة كبيرة في كافة المجالات الطبية والفلكية والهندسية والتكنولوجية وغيرها من مجالات الحياة عامة والمجال الرياضي خاصة ، حتى أصبح التقدم الرياضي أحد مظاهر التقدم الحضاري والثقافي والعلمي والاجتماعي بل والاقتصادي في المجتمعات .

وقد اهتم الاتحاد الدولي اهتماما كبيرا بتطوير رياضة الكاراتيه واتخاذ القرارات والإجراءات التي تتوافق مع اللجنة الأولمبية الدولية استعدادا للمشاركة الأولى في تاريخ الكاراتيه ضمن الألعاب الأولمبية المقررة في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ م ، والذي زاد من اهتمام الاتحادات الوطنية أيضا برياضة الكاراتيه وتخصيصهم للميزانيات المالية المناسبة لبرامج رعاية وتدريب اللاعبين ، مما انعكس أثره على حالة اللاعبين النفسية والبدنية والفنية ، وكان من أبرز هذه الاستعدادات هو استحداث نظام الرنك الأولمبي والذي يهدف إلى تصنيف اللاعبين عالميا لتحديد المؤهلين منهم للاشتراك في الأولمبياد بناء على النقاط التي يحصل عليها اللاعبون وفقا لنتائج مشاركتهم في مسابقات الدوري العالمي (بريمر ليج K1 ، سيرياس A) وكذلك البطولات القارية بالإضافة إلى البطولة المؤهلة مباشرة للأولمبياد .

الأمر الذي دفع لاعبي العالم لضرورة استمرار اشتراكهم في مسابقات الدوري العالمي (بريمر ليج K1 ، سيرياس A) كلها كلما أمكن لتحسين تصنيفهم العالمي أو للحفاظ عليه في سباق مستمر بين جميع لاعبي العالم في مختلف المسابقات الأمر الذي زاد من صعوبة وتنافس اللاعبين للفوز بالمباريات .

وزاد الأمر صعوبة وتحديا للفوز بالمباريات في ظل تعديل نصوص القانون الدولي للكاراتيه والتي منها تقليل المسافة البينية بين المتنافسين عند بدء المباراة أو استئناف اللعب عقب كل توقف من (٣م) إلى (٢م) ، وكذلك إقرار ميزة (السينشو) الفوز بالمباراة حال انتهاء زمن المباراة بالتعادل في النقاط لصالح من احتسب له التسجيل الصحيح أولا ، وأيضا إلغاء ميزة (السينشو) عند احتساب أية مخالفة قانونية على اللاعب من التصنيف الثاني خلال زمن (تشي باراكو) آخر (٥ث) من المباراة .

ونظرا لتعدد وكثرة المشاركة في المنافسات وأهمية وحرص اللاعبين على الفوز بأكثر عدد من المباريات في مسابقات الدوري العالمي (بريمر ليج K1 ، سيرياس A) إن لم يكونوا قادرين على الفوز بالمراكز المتقدمة وإحراز الميداليات ، فقد استخدم كل منهم العديد من الأساليب المهارية التي تمكنهم من الهجوم الفعال والتي تزيد من فرصتهم في تسجيل النقاط أو منع المنافس من تسجيل النقاط للفوز بالمباريات .

ومن خلال متابعة الباحث وخبرة الملاحظة الفنية الدقيقة وعملة كمدرب بالجهاز الفني للفريق الوطني المصري كومتية كبار (رجال) وجد كثرة استخدام الهجوم بالركلة الجانبية (شودان يوكو جيبي) في بداية المباريات بغرض تسجيل النقاط أولا قبل المنافس للحصول على ميزة الـ (سينشو) وكثرة استخدامها أيضا عند نهاية زمن المباريات في هجوم طويل مكثف ومنتالي إما لتسجيل النقاط مباشرة أو لإرغام المنافس على ارتكاب مخالفة من التصنيف الثاني كالتقهقر باستمرار واللعب السلبي أو الخروج خارج حدود الملعب وذلك بأسلوب هجومي أكثر احترازا وأمانا أو استخدامها لإبعاد المنافس وعدم تمكنه من الوصول للاعب في بداية زمن المباراة أو عند النهاية للحفاظ على فارق النقاط لكسب المباراة أو للحفاظ على ميزة الـ (السينشو) في حالة تعادل النقاط المحتسبة.

ولاحظ الباحث من خلال التحليل الفني والكمي لنهايات (مباريات الميداليات) بطولة دورة ألعاب البحر المتوسط للكاراتيه . كومتية رجال . والمقامة في يونيو أسبانيا (تراجونا) لعدد (١٠) مباريات ما يلي . .

جدول (١) نتائج تحليل نهائيات بطولة دورة ألعاب البحر المتوسط ٢٠١٨

ملاحظات	الركلة الجانبية (يوكو جيرى)			أساليب هجومية بالرجلين			إجمالي الاساليب الهجومية	زمن المباريات	م
	النسبة المئوية %			النسبة المئوية %					
	من الاجمالي	لاجمالي الدقيقة	الاجمالي للرجلين فى الدقيقة	الاستخدام	من الاجمالي	خلال الدقيقة			
١	الدقيقة الأولى	٢٣	٨	٤	١٠,٥٢٦ %	٣٤,٧٨٣ %	٥,٢٦٣ %	١٧,٣٩١ %	٥٠,٠٠٠ %
٢	الدقيقة الثانية	١٨	٥	٢	٦,٥٧٩ %	٢٧,٧٧٨ %	٢,٦٣٢ %	١١,١١١ %	٤٠,٠٠٠ %
٣	الدقيقة الثالثة	٣٥	١٥	٩	١٩,٧٣٧ %	٤٢,٨٥٧ %	١١,٨٤٢ %	٢٥,٧١٤ %	٦٠,٠٠٠ %
	الإجمالي	٧٦	٢٨	١٥	٣٦,٨٤٢ %	٣٦,٨٤٢ %	١٩,٧٣٧ %	١٩,٧٣٧ %	٥٣,٥٧١ %

يتضح من جدول (١) أن استخدام الاسلوب المهاري (شودان يوكو جيرى) خلال زمن المباريات حيث الدقيقة (الأولى ، الثانية ، الثالثة) قد بلغ (٤ ، ٢ ، ٩) بإجمالي (١٥) وبنسبة (٥٠ % ، ٤٠ % ، ٦٠ %) وبنسبة إجمالية قدرها (٥٣,٥٧١ %) على التوالي من استخدام الأساليب المهارية للرجلين خلال المباريات .

لذلك يرى الباحث أهمية تدريب لاعبي الفريق القومي المصري للكاراتيه على فاعلية استخدام محددات الاسلوب الهجومي للركلة الجانبية (شو دان يوكو جيرى) لسهولة أدائها الفني والحركي واحتساب نقطتين (وازارى) مع كل تسجيل صحيح محتسب ، لاستخدامها في مختلف مواقف اللعب الهجومية المتغيرة والسريعة المتوقعة أو المفاجأة خلال المباريات ، خاصة وانها من الاساليب الهجومية التي تتميز بالأداء الهجومي الآمن في الهجوم لتسجيل النقاط أو عند الهجوم للدفاع بمنع المنافس من دخول مجال اللاعب وعدم تمكنه من تسجيل النقاط ، كإيقاف هجومه عند مسافة معينة على الأقل قدرها طول رجل اللاعب ، مما يزيد من فرص فوزهم بالمباريات التي تسمح لهم بتجميع النقاط لتصدر التصنيف العالمي ومن ثم التصنيف الأولمبي فضلا عن الفوز بالميداليات وتصدر البطولات .

وعليه فقد قام الباحث بهذا البحث لوضع برنامج تدريبي مقنن محددات الأداء الهجومي للأسلوب المهاري للركلة الجانبية (شو دان يوكو جيرى) مع تنمية القدرات الحركية الخاصة واستخدامها كأسلوب هجومي بالرجل اليمنى أو اليسرى في هجوم مباشر أو هجوم مضاد (سن نوسن ، جو جو نو سن) للتعرف على مدى فاعلية استخدامها على نتائج المباريات .

. هدف البحث :

يهدف البحث للتعرف على مدى فاعلية استخدام بعض محددات الأداء الهجومي للأسلوب المهاري (شو دان يوكو جيرى) على نتائج مباريات الكوميتيه لدى لاعبي الفريق القومي المصري للكاراتيه.

. فروض البحث:

- (١) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي ، البعدي) في القدرات الحركية الخاصة بالاسلوب المهاري (شو دان يوكو جيرى) قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى العينة الأساسية .
- (٢) توجد فروق بين قيم القياسين (القبلي ، البعدي) في فاعلية استخدام بعض محددات الأداء الهجومي للأسلوب المهاري (شو دان يوكو جيرى) قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى العينة الأساسية .
- (٣) توجد نسبة تحسن في القدرات الحركية الخاصة وفاعلية استخدام بعض محددات الأداء الهجومي للأسلوب المهاري (شو دان يوكو جيرى) في المباريات قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى العينة الأساسية .

. المصطلحات المستخدمة:

. الركلة الجانبية (شو دان يوكو جيرى)

هي أسلوب مهاري يؤدي بقدم الرجل الأمامية أو الخلفية موجه من اللاعب إلى منطقة الجذع (شودان) للمنافس (البطن ، الصدر ، الظهر والأجناب) في هجوم مباشر أو مضاد (سن نوسن ، جو نو سن) بغرض تسجيل نقطتين (وازابي) أو منع المنافس من التسجيل وفقا لمعايير احتساب النقاط بالاتحاد الدولي للكاراتيه . (تعريف إجرائي)

. فاعلية الاستخدام

هي قدرة اللاعب على تطويع قدراته وإمكانياته البدنية والفنية بصورة صحيحة لتسجيل النقاط القانونية المستحقة (وازابي) . نقطتين) بالأسلوب المهاري قيد البحث وفقا لمعايير احتساب النقاط بالاتحاد الدولية للكاراتيه. (تعريف إجرائي)

. تعديلات القانون الدولي لرياضة الكاراتيه

هي كل التعديلات لنصوص القانون الدولي للكاراتيه والتي ترتب عليها بعض التغيرات في الأداء الهجومي للاعبين مثل :

- (١) تقليل المسافة البينية بين المتنافسين عند بدء المباراة أو استئناف اللعب عقب كل توقف من (٣م) إلى (٢م)
- (٢) إلغاء ميزة الـ (سينشو) الفوز بالمباراة حال انتهاء زمن المباراة بالتعادل في النقاط لصالح من احتسب له التسجيل الصحيح أولا لاحتساب أية مخالفة قانونية عليه من التصنيف الثاني خلال زمن (تشي باراكو) آخر (١٥ث) من المباراة . (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث :

. منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي و البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته

. مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الفريق القومي المصري للكاراتيه من الذكور مرحله الكبار فوق (١٨) سنة لعام (٢٠١٨م) والبالغ عددهم (٤٠) لاعبا والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه .

. عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الفريق القومي المصري للكاراتيه وقد بلغ عددهم (٣٥) لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (عينة الدراسة الاستطلاعية ، عينة الدراسة الأساسية) وقد تم استبعاد عدد (٥) لاعبين من مجتمع البحث لإصابتهم .

. عينة الدراسة الاستطلاعية

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بالطريقة العمدية من عينة البحث وقد بلغ عددهم (٢٥) لاعبا لإجراء المعاملات العلمية وهم الذين لم يحصلوا على الترتيب (الأول ، الثاني) في التصنيفات الداخلية للفريق القومي .

. عينة الدراسة الأساسية :

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العمدية من عينة البحث وقد بلغ عددهم (١٠) لإجراء الدراسة الأساسية وهم الذين حصلوا على الترتيب (الأول ، الثاني) في التصنيفات الداخلية وهم التشكيل النهائي للفريق القومي الأول والذي أشارك في تدريباته كأحد أعضاء الجهاز الفني .

جدول (٢) توصيف عينة البحث

البيان	المجموع	النسبة المئوية	الهدف
العينة الأساسية	١٠ لاعب	٢٥,٠٠٠ %	الدراسة الأساسية
العينة الاستطلاعية	٢٥ لاعب	٦٢,٥٠٠ %	المعاملات العلمية
المستبعدون	٥ لاعبين	١٢,٥٠٠ %	
الإجمالي	٤٠ لاعب	١٠٠ %	إجمالي العينة

. اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث

تم إجراء اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) ، ويوضح ذلك الجدول (٢) (للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي .

جدول (٣) اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) ن = ٣٥

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
السن	سنة	19.286	19.000	0.893	0.171
الطول	سم	170.257	169.000	5.643	0.894
الوزن	كجم	75.400	75.000	8.211	-0.202
العمر التدريبي	سنة	9.543	9.000	1.268	0.770

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء لمتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (- 0.202 ، 0.894) لعينة البحث البالغ عددهم (٣٥) لاعبا ، أي انحصرت بين ($3 \pm$) ، وهذا يعني أن البيانات تقع تحت المنحني الاعتدالي مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث .

. الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات

. الوسائل المستخدمة في جمع البيانات

. اختبارات القدرات الحركية الخاصة المستخدمة قيد البحث

- اختبار قياس سرعة الأداء الحركي بالتصوير فيديو ثم العرض البطيء والتحليل الزمني :
 - للأسلوب المهاري (كيزامي شودان يوكو جيرى) في خط مستقيم (للأمام ، الخلف) ، وفي زاوية (٤٥) درجة للخلف .
 - للأسلوب المهاري (شودان يوكو جيرى) في زاوية (٤٥) درجة للأمام . مرفق (٣)
 - اختبار قياس الركلة الجانبية القصيرة (كيزامي شودان يوكو جيرى) (يمين ، شمال) في زمن تجريبي (٥ ث ، ١٠ ث ، ٢٠ ث ، ٤٥ ث) لقياس السرعة ، السرعة المميزة بالقوة ، تحمل السرعة والتحمل لتكرار أداء الاسلوب المهاري المحدد على التوالي .
 - اختبار الخطوة البندولية لتحركات الرجلين في زمن تجريبي (٥ ث ، ١٠ ث ، ٢٠ ث ، ٤٥ ث) لقياس السرعة ، السرعة المميزة بالقوة ، تحمل السرعة والتحمل لتكرار أداء الأسلوب المهاري المحدد . مرفق (٣)
 - قياس فاعلية استخدام بعض محددات الأداء الهجومي للركلة الجانبية (شو دان يوكو جيرى) في خلال عدد (٤٥) مباراة حرة بنظام الدوري من دور واحد لعينة البحث الأساسية .
- . الاستثمارات المستخدمة قيد البحث .

▪ استمارة تحليل بعض محددات الأداء الهجومي للركلة الجانبية (شودان يوكو جيري) قيد البحث قيد البحث . مرفق (٤) .
الادوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات

- جهاز حاسب آلي مزود ببرنامج (Movie Maker) للعرض البطيء .
- كاميرا فيديو للتصور .
- ساعة إيقاف .

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث

تم إجراء الدراسات الاستطلاعية لحساب المعاملات العلمية لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على عينة قوامها (٢٥) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية وتم إجراء التطبيق الأول يوم الثلاثاء بتاريخ ٢٤/٧/٢٠١٨ م ، كما تم إجراء التطبيق الثاني يوم الأربعاء بتاريخ ١/٨/٢٠١٨ م ، بفارق أسبوع سبعة (٧) أيام بين التطبيقين .

صدق اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث:

تم حساب صدق اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين (الربيع الأدنى ، الربيع الأعلى) ، وتم إجراء التطبيق الأول يوم الثلاثاء بتاريخ ٢٤/٧/٢٠١٨ م على عينة البحث الاستطلاعية والتي بلغ عددها الكلي (٢٥) لاعبا ، ثم قام الباحث بترتيب درجات التطبيق الأول ترتيباً تصاعدي لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي الرباعين (الأدنى ، الأعلى) وكانت أقل قيم (ت) المحسوبة (2.191) في حين أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (ن+١) - ٢ = ١٢ أي عند درجة (١٢) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = (١,٧٨٢) مما يدل على صدق هذه الاختبارات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم .

. صدق استمارة فاعلية استخدام الركلة الجانبية (شودان يوكو جيري) قيد البحث:

تم إجراء صدق استمارة فاعلية استخدام الركلة الجانبية (شودان يوكو جيري) قيد البحث خلال الفترة من الثلاثاء بتاريخ ٢٤/٧/٢٠١٨ م حتى الأربعاء بتاريخ ١/٨/٢٠١٨ م بطريقة صدق المحكمين وقد وافق جميع المحكمين على أبعاد الاستمارة وهم خبراء من أعضاء هيئة التدريس تخصص كاراتيه ، و حكام بالاتحاد المصري للكراتيه ، الأمر الذي يُعطي للباحث الاطمئنان إلى صدق الاستمارة قيد البحث .

. ثبات اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث:

تم حساب ثبات الاختبارات قيد البحث بطريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة ثانية (Test - Retest) بفارق (٧) أيام بين التطبيقين لعينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٢٥ لاعب) - وأجرى عليهم التطبيق الأول يوم الثلاثاء بتاريخ ٢٤/٧/٢٠١٨ م والتطبيق الثاني يوم الأربعاء بتاريخ ١/٨/٢٠١٨ م على نفس العينة الاستطلاعية بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمُساعدين ، وقد وتم حساب مُعامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple Correlation Coefficient person حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة بين (**.862 . .998) وهذه تمثل قيم عالية مما يعطي انعكاسا على أن هذه الاختبارات قيد البحث على درجة عالية ومقبولة من الثبات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم.

. ثبات استمارة تحليل محددات فاعلية استخدام الركلة الجانبية الأمامية (شودان يوكو جيري) قيد البحث

تم تطبيق استمارة تحليل فاعلية استخدام الركلة الجانبية (شودان يوكو جيري) على عدد (١٠) مباريات لبطولة الجمهورية (+ ١٨) سنة لموسم (٢٠١٦ : ٢٠١٧م) وتفرغ نتائجها كدراسة استطلاعية ثم إعادة تفرغ النتائج مرة أخرى لنفس المباريات في الفترة من يوم الأربعاء بتاريخ ٢٥/٧/٢٠١٨ م إلى يوم الخميس بتاريخ ٢/٨/٢٠١٨ م وذلك لحساب الثبات باستخدام مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple Correlation Coefficient person حيث تراوحت قيم (ر)

المحسوبة بين (٨٠٤ : ١,٠٠٠) وهذه تمثل قيم عالية مما يعطي انعكاسا على أن هذه الاختبارات قيد البحث على درجة عالية ومقبولة من الثبات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم .

البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح والخاص بالأسلوب المهاري (شودان يوكو جيري) في محتويات الإعداد البدني والمهاري والخططي وتدريبات المنافسة على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٨/٤ م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٨/٩/٢٨ والجدول رقم (٦) ، (٧) ، (٨) يوضح المحتوى والتوزيع الزمني العام وكذلك ديناميكية التوزيع الزمني ودرجة الحمل التدريبي للوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح .

جدول (٣) المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	المحتوى
١	الفترة العامة لتطبيق الدراسة	فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات
٢	العدد الكلي لأسابيع البرنامج	(٨) أسابيع
٣	أيام التدريب الأسبوعي	(٤) وحدات تدريبية أسبوعية
٤	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	(٣٢) وحدة تدريبية
٥	زمن الوحدة التدريبية	(٩٠ دقيقة)
٦	الزمن الكلي للبرنامج	(٢٨٨٠ دقيقة أو (٤٨ ساعة
٧	نسبة فترة الراحة البنائية بين المحطات التدريبية	١ : ١ ، ١ : ٥ ، (عمل : راحة)
٨	نسبة فترة الراحة البنائية بين المجموعات	١ : ١ ، ١ : ٥ ، (عمل : راحة)
٩	درجات حمل التدريب المستخدم بالبرنامج	أقصى (٩٠ : ١٠٠ %) ، أقل من الأقصى (٧٥ : ٩٠ %) ، متوسط (٥٠ : ٧٥ %)

جدول (٤) التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي على أجزاء الوحدة التدريبية

م	أجزاء الوحدات التدريبية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق	ملاحظات
١	الجزء التمهيدي	١٠ %	٢٨٨ ق	
٢	الإعداد البدني النوعي	٤٠ %	١١٥٢ ق	٨٥ % (٢٤٤٨ ق)
	الإعداد المهاري	١٠ %	٢٨٨ ق	
	الإعداد الخططي	١٠ %	٢٨٨ ق	
٣	تدريبات المنافسة	٢٥ %	٧٢٠ ق	الجزء الختامي
	الجزء الختامي	٥ %	١٤٤ ق	
	الإجمالي	١٠٠ %	٢٨٨٠ ق	

جدول (٥) ديناميكية التوزيع الزمني والدرجة شدة الحمل التدريبي للبرنامج التدريبي قيد البحث

إجمالي زمن الوحدات	الجزء الرئيسي												حمل التدريب اليومي			حمل التدريب الأسبوعي			مستلزمات الأسابيع	
	الجزء الختامي		تدريبات المنافس (المباراتي)		الإعداد الخططي		الإعداد المهاري		الإعداد البدني النوعي		الإحماء		أقصى (٩٠ : ١٠٠%)	أقل من الأقصى (٧٥ : ٩٠%)	متوسط (٥٠ : ٧٥%)	مستلزمات الوحدات	أقصى (٩٠ : ١٠٠%)	أقل من الأقصى (٧٥ : ٩٠%)		متوسط (٥٠ : ٧٥%)
	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن								
٩٠	40	4.5	0	0	70	5.5	70	15	70	56	35	9	70	١						
٩٠	40	4.5	0	0	75	5.5	80	15	79	56	35	9	78	٢						
٩٠	40	4.5	0	0	71	5.5	70	15	75	56	35	9	72	٣						
٩٠	40	4.5	0	0	80	5.5	77	15	83	56	35	9	80	٤						
٩٠	35	4.5	91	15	90	10.5	94	15	93	36	40	9	9	٥						
٩٠	35	4.5	0	0	84	10.5	82	15	83	51	40	9	83	٦						
٩٠	35	4.5	92	15	91	10.5	93	15	92	36	40	9	9	٧						
٩٠	35	4.5	0	0	89	10.5	89	15	89	51	40	9	89	٨						
٩٠	40	4.5	94	20	97	10.5	95	10	94	36	45	9	9	٩						
٩٠	40	4.5	91	15	87	10.5	85	10	93	41	45	9	89	١٠						
٩٠	40	4.5	98	15	94	10.5	93	10	95	41	45	9	9	١١						
٩٠	40	4.5	89	15	89	10.5	89	10	89	41	45	9	89	١٢						
٩٠	35	4.5	92	25	91	10.5	89	10	92	31	40	9	9	١٣						
٩٠	35	4.5	88	15	87	10.5	88	10	85	41	40	9	87	١٤						
٩٠	35	4.5	94	20	89	10.5	92	10	89	36	40	9	9	١٥						
٩٠	35	4.5	90	15	85	10.5	90	10	83	41	40	9	87	١٦						
٩٠	40	4.5	95	25	98	10.5	93	10	94	31	45	9	9	١٧						
٩٠	40	4.5	92	25	89	10.5	88	10	87	31	45	9	89	١٨						
٩٠	40	4.5	97	25	93	10.5	97	10	93	31	45	9	9	١٩						
٩٠	40	4.5	95	25	90	10.5	92	10	95	31	45	9	9	٢٠						

تابع جدول (٥) ديناميكية التوزيع الزمني والدرجة شدة الحمل التدريبي للبرنامج التدريبي قيد البحث

إجمالي زمن الوحدات	الجزء الرئيسي												حمل التدريب اليومي			حمل التدريب الأسبوعي			مستوى الأسابيع				
	الجزء الختامي		تدريبات المنافس (المباراتي)		الإعداد الخططي		الإعداد المهاري		الإعداد البدني النوعي		الإحماء		أقصى (٩٠ : ١٠٠%) زمن	أقل من الأقصى (٧٥ : ٩٠%) زمن	متوسط (٥٠ : ٧٥%) زمن	مستوى الوحدات	أقصى (٩٠ : ١٠٠%) زمن	أقل من الأقصى (٧٥ : ٩٠%) زمن		متوسط (٥٠ : ٧٥%) زمن			
	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن											
٩٠	40	4.5	89	40	86	5.5	85	10	88	21	35	9	87	٢١									
٩٠	40	4.5	90	30	89	5.5	93	10	92	31	35	9	9	٢٢									
٩٠	40	4.5	88	40	86	5.5	0	0	87	31	35	9	87	٢٣							89	6	
٩٠	40	4.5	90	30	91	5.5	93	10	90	31	35	9	9	٢٤									
٩٠	35	4.5	98	40	96	5.5	98	5	96	26	40	9	9	٢٥									
٩٠	35	4.5	90	40	88	7.5	88	5	90	24	40	9	89	٢٦								93	7
٩٠	35	4.5	97	40	96	10.5	96	5	99	21	40	9	9	٢٧									
٩٠	35	4.5	90	40	86	10.5	91	3	89	23	40	9	89	٢٨									
٩٠	40	4.5	93	40	91	10.5	0	0	92	26	45	9	9	٢٩									
٩٠	40	4.5	86	35	85	10.5	0	0	84	31	45	9	85	٣٠								89	8
٩٠	40	4.5	94	40	92	10.5	0	0	90	26	45	9	9	٣١									
٩٠	40	4.5	88	35	87	10.5	0	0	86	31	45	9	87	٣٢									

الأحمال التدريبية المقترحة خلال وحدات البرنامج التدريبي المقترح : .

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والخاص بالأسلوب المهاري (شودان يوكوجيري) بإجمالي زمن قدرة (٢٨٨٠) دقيقة أي بعدد (٥٤) ساعة تدريبية خلال تسعة أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً وقد اشتملت الوحدة التدريبية اليومية على زمن قدرة (٩٠) دقيقة على ثلاثة أجزاء رئيسية (تمهيدي ، رئيسي ، ختامي) ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح حيث اشتملت الوحدة التدريبية اليومية على ثلاثة أجزاء هم

الجزء (التمهيدي ، الرئيسي ، الختامي)

أولاً : الجزء التمهيدي (الإحماء)

يتضمن هذا القسم على تمرينات الجري الخفيف وتمرينات التهينة للعضلات وتنشيط عام للدورة الدموية وتمرينات الإطالة وبعض التدريبات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم حتى تصبح أعضاء وأجهزة الجسم العصبية والفسيولوجية جاهزة لتقبل محتوى الوحدة التدريبية وأيضا بعض التدريبات التي تخدم رفع الاستعداد النفسي للاعب وإمكانياته مع توجيه محتوى تلك

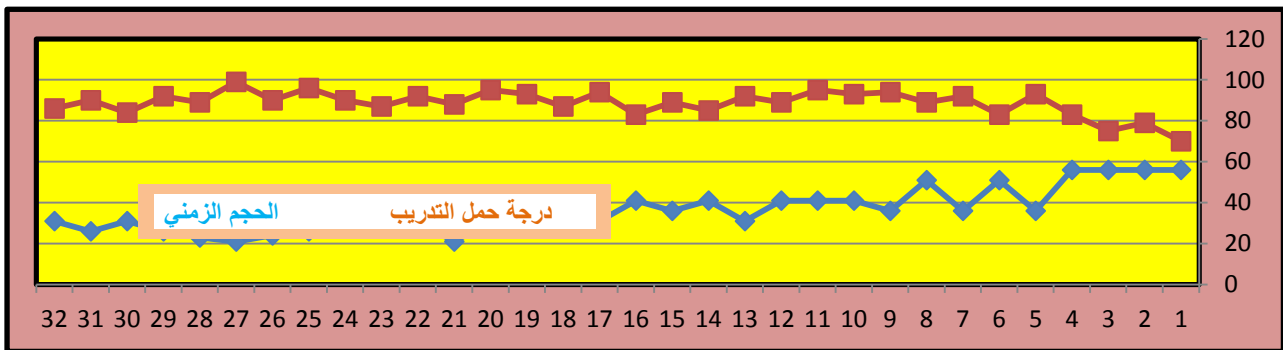
المرحلة إلى العمل الهوائي حيث تتراوح شدة الحمل ما بين (٤٠ : ٤٥ %) من أقصى مقدرة للاعب وقد بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٢٨٨ دقيقة) أي بنسبة ١٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث .

ثانيا : الجزء الرئيسي :-

ويشمل هذا الجزء على أربعة أقسام مختلفة هم (الإعداد البدني الخاص ، الإعداد المهاري ، الإعداد الخططي ، تدريبات المنافسة) ولكل منها هدفه ومحتوياته وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (٢٤٤٨ دقيقة) أي بنسبة ٨٥% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث .

القسم الأول : الإعداد البدني الخاص

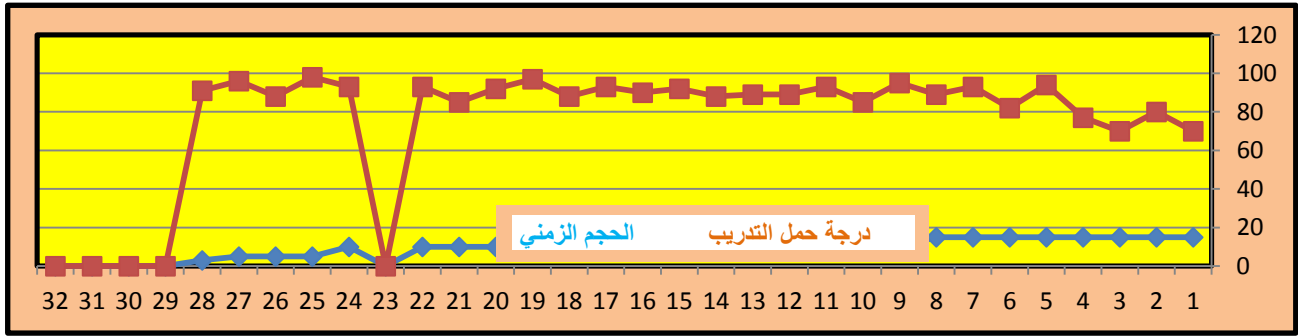
يتضمن هذا القسم على تدريبات خاصة لتنمية القدرات الحركية الخاصة قيد البحث كالسرعة الحركية وتحمل السرعة والسرعة المميزة بالقوة وتحمل الأداء وتحركات الرجلين في خط مستقيم للأمام والخلف وبزاوية ٤٥ درجة باستخدام أدوات وبتدريبات حرة بدون أدوات لتهيئة المجموعات العضلية العاملة في الواجبات الحركية الخاصة بمحددات الهجوم بالأسلوب المهاري الركلة الجانبية (شودان يوكو جييري) بالهجوم المباشر والهجوم المضاد (سن نو سن ، جو نو سن) وتتراوح شدة حمل التدريب المستخدمة في هذا القسم من ٦٥% حتى ٩٨% من أقصى أداء لكل لاعب وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (١١٥٢ دقيقة) أي بنسبة ٤٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث



شكل (١) توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي للإعداد البدني الخاص خلال البرنامج التدريبي

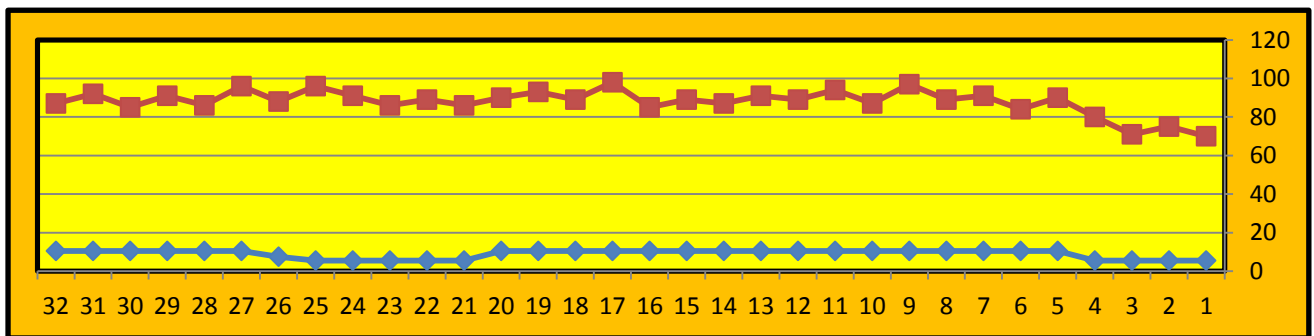
القسم الثاني : الإعداد المهاري .

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٢٨٨ دقيقة) أي بنسبة ١٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٧٠% : ٩٨% من أقصى شدة للاعب ، واشتمل على التدريبات الخاصة بالأسلوب المهاري قيد البحث بالتدريب اتجاهات متنوعة للأمام والخلف في خط مستقيم أو بزاوية ٤٥ درجة مع التحرك والتبديل لوضع الاستعداد واستخدام مقامة ثابتة كالأثقال بالقدمين وغيرها متغيرة كالاستيك المطاط والدمج بين الاداء المهاري والبدني الخاص لتنمية القدرات الحركية الخاصة بالركلة الجانبية (شودان يوكو جييري) .



شكل (٢) توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي للإعداد المهاري خلال البرنامج التدريبي
القسم الثالث : الإعداد الخططي . .

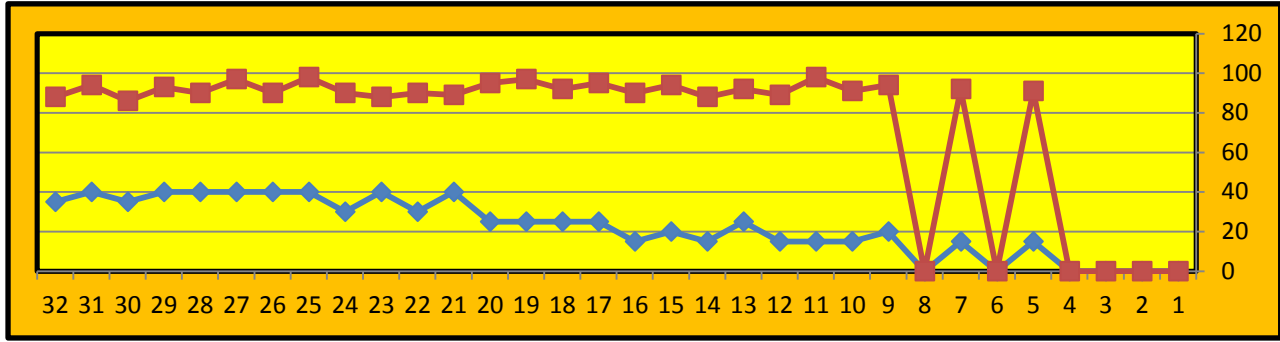
بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٢٨٨ دقيقة) أي بنسبة ١٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٧٠% : ٩٨% من أقصى شدة للاعب ، واشتمل على تدريبات الأداء الهجومي بالركلة الجانبية (شودان يوكو جيبي) مع الدمج بين تحركات القدمين الهجومية والدفاعية والخداعية لضبط المسافات والتوقيت الهجومي في هجوم مباشر وهجوم مضاد (سن نوسن ، جو نو سن) منفردا ومع الزميل .



الحجم الزمني درجة حمل التدريب

شكل (٣) توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي للإعداد الخططي خلال البرنامج التدريبي
القسم الرابع : تدريبات المنافسة (التدريب المبارئي) : .

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٧٢٠ دقيقة) أي بنسبة ٢٥% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٧٠% : ٩٨% من أقصى شدة للاعب ، اشتملت على التطبيق النهائي والدمج الحقيقي لكل من القدرات الحركية الخاصة بالأسلوب المهاري الركلة الجانبية (شودان يوكو جيبي) وأدائها في شكل تنافسي مشروط بزمن ، أماكن محددة بالملعب كالمنتصف ، زوايا الملعب أو في هجوم مشروط كالمباشر أو المضاد (سن نو سن ، جو نو سن) ، الكثافة الهجومية خلال زمن محدد ، أو تسجيل النقاط لرفع فاعلية الهجوم لدى اللاعب .



درجة حمل التدريب الحجم الزمني

شكل (٤) توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي لتدريبات المنافسة خلال البرنامج التدريبي

ثالثا : الجزء الختامي:

يحتوي على تمرينات التهدئة التي تساعد على استعادة الشفاء من حمل التدريب اليومي وفقا لنظام الطاقة الهوائي وتتراوح شدة التدريب المستخدمة خلال هذا الجزء من ٣٠ % : ٤٥ % من أقصى شدة للاعب كما بلغ إجمالي زمن هذا القسم (١٤٤ دقيقة) أي بنسبة ٥% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

خطوات تنفيذ البحث

١ . الدراسات الاستطلاعية

- تم إجراء التطبيق الأول لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث يوم الثلاثاء الموافق ٢٤/٧/٢٠١٨ م
- تم عرض استمارة تحليل فاعلية الهجوم باستخدام مهارات الرجلين (شودان يوكو جييري) قيد البحث على الخبراء المحكمين في الفترة من ٢٤/٧/٢٠١٨ / حتى ١/٨/٢٠١٨ م للتأكد من صدق الاستمارة .
- تم إجراء التطبيق الثاني لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث يوم الاربعاء الموافق ١/٨/٢٠١٨ م
- تم إجراء التطبيق الأول لاستمارة تحليل فاعلية استخدام الركلة الجانبية (شودان يوكو جييري) قيد البحث يوم الاربعاء الموافق ٢٥/٧/٢٠١٨ م .
- وتم إجراء التطبيق الثاني لاستمارة تحليل فاعلية استخدام الركلة الجانبية (شودان يوكو جييري) قيد البحث يوم الخميس الموافق ٢/٨/٢٠١٨ م لإجراء ثبات الاستمارة .

٢ . القياس القبلي:

- تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية يوم الجمعة الموافق ٣/٨/٢٠١٨ م في متغيرات القدرات الحركية الخاصة ، وقياس فاعلية استخدام بعض محددات الأداء الهجومي للركلة الجانبية (شودان يوكو جييري) خلال عدد (٤٥) مباراة حرة بواقع عدد (٩) مباريات لكل لاعب بنظام الدوري من دور واحد لعينة البحث الأساسية .

٣ . البرنامج التدريبي المقترح :

- تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم السبت الموافق ٤/٨/٢٠١٨ م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٨/٩/٢٠١٨ .

٤ . القياس البعدي:

▪ تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية ، وذلك يوم السبت الموافق ٢٩/٩/٢٠١٧م بنفس شروط ومواصفات إجراء القياس القبلي .

٥ . المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) للمعاملات الإحصائية قيد البحث ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- الوسيط Mode .
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- معامل الالتواء Skewness coefficient .
- اختبار " ت " T. test .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person) coefficient .
- نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية Improvement rates by percentage .

وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) .

٦ . عرض ومناقشة نتائج البحث

▪ تم عرض ومناقشة نتائج القياسين (القبلي . البعدي) كالتالي ::

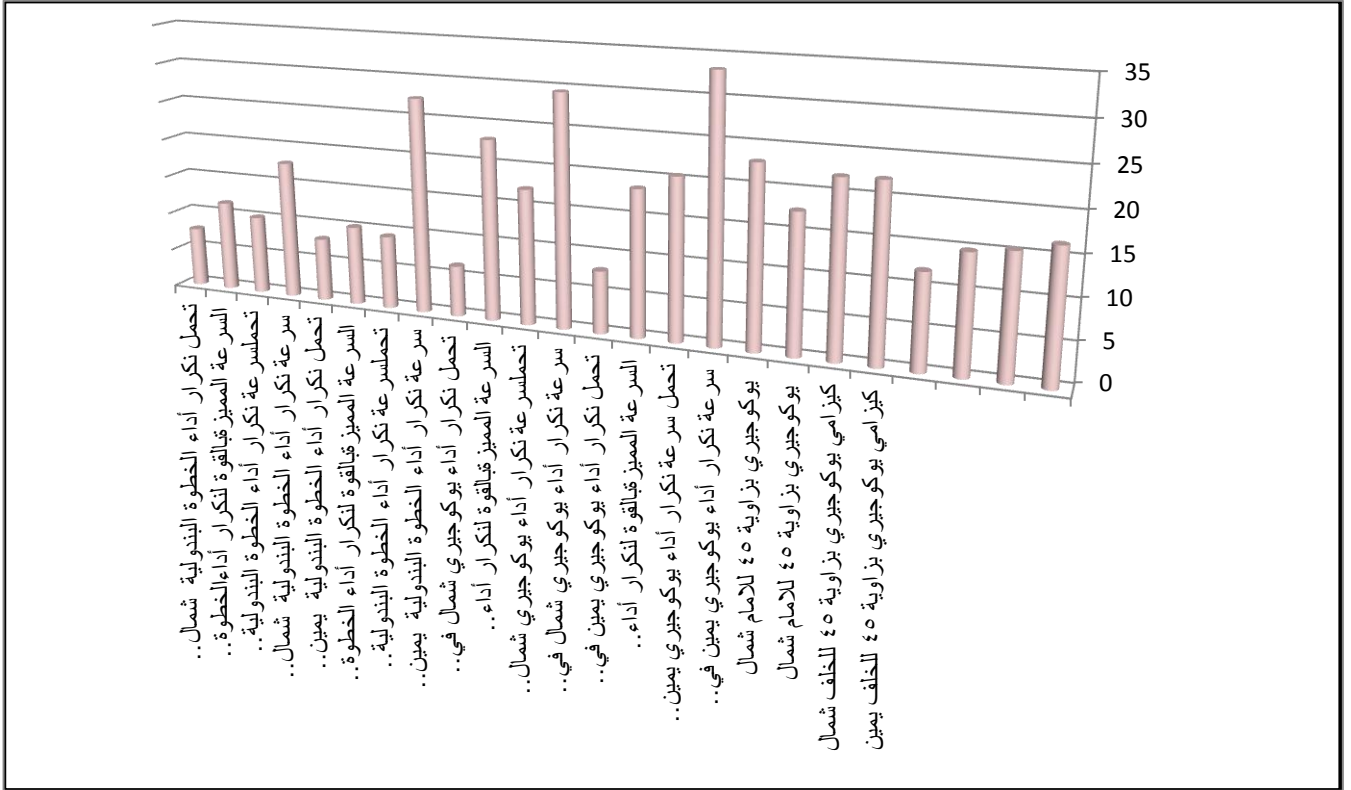
- فروق وتحسن متوسط القياس البعدي عن القبلي في القدرات الحركية الخاصة قيد البحث لدى عينة الدراسة .
- فروق وتحسن قيم القياس البعدي عن القبلي في فاعلية استخدام الركلة الجانبية (شو دان يوكو جيري) قيد البحث لدى عينة الدراسة .

ن = ١٠

جدول (٦) دلالة الفروق ونسب التحسن الحادثة بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) في القدرات الحركية الخاصة بالأسلوب المهاري (شودان يوكوجيري) قيد البحث

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	جانب الجسم	الهدف من الاختبار	القدرات الحركية الخاصة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف				
16.615	6.459	.035	.542	.021	.650	ث	يمين	للإمام	سرعة الأداء الحركي
15.517	4.070	.053	.490	.032	.580	ث	شمال	للإمام	
14.886	6.101	.040	.749	.032	.880	ث	يمين	للخلف	خط مستقيم
12.099	3.729	.078	.712	.053	.810	ث	شمال	للخلف	بزواوية
22.210	14.742	.033	.732	.030	.941	ث	يمين	للخلف	٤٥ درجة
22.111	18.983	.017	.701	.028	.900	ث	شمال	للإمام	٤٥ درجة
17.683	9.222	.047	.675	.011	.820	ث	يمين	للإمام	٤٥ درجة
23.017	13.105	.048	.689	.026	.895	ث	شمال	للإمام	٤٥ درجة
33.333	-8.510	0.422	5.200	0.568	3.900	عدد	٥ث	سرعة	الركلة الجانبية (شودان يوكوجيري)
20.548	-9.000	0.632	8.800	0.823	7.300	عدد	١٠ا	سرعة مميزة بالقوة	
18.621	-17.676	0.422	17.200	0.707	14.500	عدد	٢٠ا	تحمل سرعة	
7.986	-4.867	1.197	31.100	1.033	28.800	عدد	٤٠ا	تحمل الاداء	
29.545	-8.510	0.949	5.700	0.516	4.400	عدد	٥ث	سرعة	الخطوة البندولية
17.284	-8.573	0.707	9.500	0.568	8.100	عدد	١٠ا	سرعة مميزة بالقوة	
23.077	-22.045	0.422	19.200	0.699	15.600	عدد	٢٠ا	تحمل سرعة	
6.536	-2.798	1.506	32.600	1.265	30.600	عدد	٤٠ا	تحمل الاداء	
27.500	-4.714	0.568	5.100	0.816	4.000	عدد	٥ث	سرعة	الخطوة البندولية
9.412	-6.000	0.483	9.300	0.527	8.500	عدد	١٠ا	سرعة مميزة بالقوة	
10.180	-7.965	0.699	18.400	0.823	16.700	عدد	٢٠ا	تحمل سرعة	
8.125	-4.474	1.265	34.600	0.816	32.000	عدد	٤٠ا	تحمل الاداء	
17.778	-6.000	0.483	5.300	0.527	4.500	عدد	٥ث	سرعة	الخطوة البندولية
10.112	-3.250	0.422	9.800	0.738	8.900	عدد	١٠ا	سرعة مميزة بالقوة	
11.628	-9.487	0.422	19.200	0.789	17.200	عدد	٢٠ا	تحمل سرعة	
7.669	-4.792	1.197	35.100	0.966	32.600	عدد	٤٠ا	تحمل الاداء	

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ن - ١ (٩) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٣,٢٥٠



شكل (٥) نسب التحسن في القدرات الحركية الخاصة قيد البحث

يتضح من جدول (٦) ، شكل (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند درجة حرية (٩) ومستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لدى عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة بالأداء الهجومي لمهارة الركلة الجانبية القصيرة (كيزامي شوان يوكو جيري) قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث قد بلغ أقل فرق معنوي محسوب (٢,٧٩٨) في اختبار تحمل الأداء خلال زمن تجريبي (٤٠) ث للرجل الشمال بينما كان أعلى فرق معنوي (٢٢,٠٤٥) في اختبار تحمل سرعة تكرار الأداء لنفس الاسلوب المهاري في زمن تجريبي (٢٠) ث للرجل الشمال لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

و تباينت درجات نسب التحسن الحادثة حيث كانت أقل درجة تحسن في اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث في اختبار تحمل الأداء للأسلوب المهاري الركلة الجانبية القصيرة (كيزامي شوان يوكو جيري) خلال زمن تجريبي (٤٠) ث للرجل الشمال وقد بلغت (٦,٥٣٦ %) بينما كانت أعلى درجة تحسن في اختبار سرعة تكرار الأداء لنفس الاسلوب المهاري في زمن تجريبي (٥) ث للرجل اليمنى وقد بلغت نسبة التحسن (٣٣,٣٣٣ %) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وتراوحت نسب التحسن الحادثة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة بسرعة الأداء الحركي للأسلوب المهاري الركلة الجانبية القصيرة (كيزامي شوان يوكو جيري) بالأداء لمرة واحدة بأقصى سرعة وحساب ذلك بالزمن من لحظة الانطلاقة الهجومية حتى تسجيل الركلة بالأداء بالتحرك في خط مستقيم (للأمام ، للخلف) وبزاوية(٤٥) درجة للخلف بالرجل (اليمن ، اليسرى) والاسلوب المهاري للركلة الجانبية الطويلة (شوان يوكو جيري) بالتحرك في زاوية (٤٥) درجة للأمام بالرجل (اليمنى ، اليسرى) وكانت أقل درجة نسبية تحسن في الاداء بالقدم اليسرى بعد التحرك في خط مستقيم للخلف ثم الارتداد والاداء الهجومي

للأمام (شودان كيزامي يوكو جيري) والتي بلغت (١٢,٠٩٩ %) وكانت أعلى نسبة تحسن (٢٣,٠١٧ %) في الأداء بالقدم اليسرى بعد التحرك في زاوية (٤٥) درجة للأمام أداء الأسلوب الهجومي الركلة الجانبية الطويلة (شودان يوكو جيري) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وبلغت نسب التحسن الحادثة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة بسرعة الأداء الحركي للأسلوب المهاري الركلة الجانبية القصيرة (كيزامي شودان يوكو جيري) بالتحرك في خط مستقيم (للأمام ، للخلف) ويزاوية (٤٥) درجة للخلف بالرجل (اليمن ، اليسرى) وكذلك الأسلوب المهاري للركلة الجانبية الطويلة (شودان يوكو جيري) بالتحرك في زاوية (٤٥) درجة للأمام بالرجل (اليمنى ، اليسرى) حيث بلغت نسبة التحسن (١٦,٦١٥ % ، ١٥,٥١٧ % ، ١٤,٨٨٦ % ، ١٢,٠٩٩ % ، ٢٢,٢١٠ % ، ٢٢,١١١ % ، ١٧,٦٨٣ % ، ٢٣,٠١٧ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

وتراوحت نسب التحسن الحادثة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة بسرعة تكرار الأداء للأسلوب المهاري قيد البحث في زمن تجريبي (٥ ث) للرجل اليمنى واليسرى بنسبة (٣٣,٣٣٣ % ، ٢٩,٥٤٥ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وتعتبر سرعة الأداء في الأسلوب المهاري قيد خلال الموقف لتنافسي بين اللاعب ومنافسة من أهم القدرات الحركية الخاصة بل والتي تنصدر هذه القدرات إذ من خلالها يتحدد أحقية احتساب النقاط القانونية لأمن المنافسين .

كما تعتبر السرعة الحركية من أهم القدرات الحركية الخاصة لدى لاعبي الكوميتيه ، حيث أنها تجعل اللاعب أكثر قدرة على سرعة الأداء في التوقيت الصحيح لتسجيل الركلة وفقا للشروط القانونية ومن ثم احتساب النقاط أو بالأداء الصحيح أيضا في التوقيت الصحيح لمنع المنافس من إمكانية التسجيل الصحيح نظرا للطول الحركي مع فرد الرجل الركلة في خط مستقيم لتجعل المنافس على بعد يعادل طول الطرف السفلي للاعب .

وتراوحت نسب التحسن الحادثة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة بسرعة تكرار الأداء للأسلوب المهاري قيد البحث في زمن تجريبي (٥ ث) للرجل اليمنى واليسرى بنسبة (٣٣,٣٣٣ % ، ٢٩,٥٤٥ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وتراوحت نسب التحسن الحادثة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة بالسرعة المميزة بالقوة في زمن تجريبي (١٠ ث) ما بين أقل درجة تحسن في اختبار الركلة الجانبية (شودان يوكو جيري) القدم اليسرى حيث بلغت (١٧,٢٨٤ %) وكانت أعلى نسبة تحسن (٢٠,٥٤٨ %) للرجل اليمنى لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وتعتبر السرعة المميزة بالقوة من المتطلبات الضرورية وأحد القدرات الحركية الخاصة للاعبي الكوميتيه ليميز الأسلوب الهجومي بالتطبيق القوي الفعال وفقا لشروط ومعايير احتساب الأسلوب الهجومي الصحيح للاعبي القتال الفعلي كوميتيه في رياضة الكاراتيه

وتراوحت نسب التحسن الحادثة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة بتحمل السرعة في زمن تجريبي (٢٠ ث) ما بين أقل درجة تحسن في اختبار الركلة الجانبية (شودان يوكو جيري) القدم اليمنى حيث بلغت (١٨,٦٢١ %) وكانت أعلى نسبة تحسن (٢٣,٠٧٧ %) للرجل اليسرى لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وتراوحت نسب التحسن الحادثة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة بتحمل الأداء في زمن تجريبي (٤٠ ث) ما بين أقل درجة تحسن في اختبار الركلة الجانبية (شودان يوكو جيري) القدم اليسرى حيث بلغت (٦,٥٣٦ %) وكانت أعلى نسبة تحسن (٧,٩٨٦ %) للرجل اليمنى لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

ويعتبر تحمل السرعة وتحمل الأداء لدى لاعبي الكوميتيه من القدرات الحركية الخاصة التي لا يمكن أن يستطيع اللاعب مواجهة هجمات المنافس المستمرة أو المتناوبة خلال زمن المباراة الفعلي والمحدد ب (٣) دقائق لكل مباراة بكفاءة عالية وسرعة وجودة أداء دون أن يكون لديه كفاءة بدنية تمكنه من تحمل الاداء بسرعة في تكرار الأداء الهجومي بشكل مباشر ومباغت للمنافس أو بالرد السريع على هجماته باستخدام مختلف أنواع الهجوم المضاد (سن نو سن ، جو نو سن) بالسرعة المناسبة لتسجيل أداء هجومي ناجح قبل تسجيل المنافس مما يسمح له بتحقيق النقاط التي تمكنه من الفوز بالمباريات.

ويتفق الباحث مع ما يشير إليه كل من Nashayama (١٩٩٠) ، Mitchel (١٩٩١) ، إبراهيم (١٩٩١) ، Nakayama (١٩٩٣) ، Hickey (١٩٩٧) أن مباريات الكوميتيه تتميز بالحركة المستمرة المتغيرة وسرعة الأداء المفاجئ والخاطف مما يجعل القدرات الحركية الخاصة كسرعة الاداء الحركي وتحمل السرعة والسرعة الحركية للأسلوب الهجومي المحدد من أهم القدرات خلال وضع وتنفيذ البرامج التدريبية للاعبي الكوميتيه . (Nashayama، ص: ١٠٩) ، (Mitchel ، ص: ٢٩) ، (إبراهيم ، ص: ٥) ، (Nakayama ، ص: ١٦) ، (Hickey، ص : ١٣٧)

وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار تحركات القدمين بلغت (٢٧,٥٠٠ %) في اختبار سرعة تحركات القدمين حيث القدم اليمنى أماما في زمن تجريبي قدرة (٥) ث بينما كانت أقل نسبة تحسن في تحمل الأداء لتكرار تحركات القدمين حيث القدم اليسرى أماما في زمن تجريبي قدرة (٤٠) ث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وقد تراوحت نسب التحسن الحادثة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة بتحركات الرجلين في اختبار الخطوة البندولية لقياس سرعة تكرار ، والسرعة المميزة بالقوة ، وتحمل السرعة ، وتحمل الاداء للتحركات القدمين في زمن تجريبي (٥ ث ، ١٠ ث ، ٢٠ ث ، ٤٠ ث) بالرجل اليمنى أماما حيث بلغت نسبة التحسن (٢٧,٥٠٠ % ، ٩,٤١٢ % ، ١٠,١٨٠ % ، ٨,١٢٥ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

بينما بلغت نسب التحسن الحادثة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة بتحركات الرجلين في اختبار الخطوة البندولية لقياس سرعة تكرار ، والسرعة المميزة بالقوة ، وتحمل السرعة ، وتحمل الاداء للتحركات القدمين في زمن تجريبي (٥ ث ، ١٠ ث ، ٢٠ ث ، ٤٠ ث) بالرجل اليسرى أماما حيث بلغت نسبة التحسن (١٧,٧٧٨ % ، ١٠,١١٢ % ، ١١,٦٥٢٨ % ، ٧,٦٦٩ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وتحركات القدمين من القدرات البدنية الخاصة والهامة للاعبي مسابقات الكوميتيه إذ من خلالها يتمكن اللاعب من التحرك في مختلف مناطق الملعب خلال محاولات الكرو الفر المتتالية وفقا لمواقف اللعب الدائرة بينه وبين المنافس والتي تمكنه من ضبط المسافات الهجومية وسرعة النقل والانتقال الحركي في التوقيت السليم لأداء الأسلوب الهجومي بمواصفات وشروط تتفق مع ما يحدده القانون الدولي لمعايير إصدار القرار لاحتساب تسجيل الاسلوب الهجومي الناجح واستحقاق النقاط القانونية .

وتعتبر السرعة من أهم القدرات الحركية الخاصة في الكوميتيه بكل مشتقاتها أو أنواعها من سرعة حركية وسرعة انتقالية وتحمل السرعة وكذلك السرعة المميزة بالقوة حيث أنها من المتطلبات الأساسية والهامة وفقا لطبيعة مسابقات الكوميتيه ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٥) ، (١٨)

ويشير كل ويتفق الباحث مع ما يشير إليه كل من Nashayama (١٩٩٠) ، Mitchel (١٩٩١) ، إبراهيم (١٩٩١) أن تطوير القدرات البدنية الخاصة يساعد رفع قدرة اللاعبين على التوافق العصبي العضلي بدرجة عالية مما يؤدي إلى زيادة قدرتهم على التسجيل الناجح بالأساليب الهجومية الصحيحة في التوقيت المناسب . (Nashayama، ص: ١٠٩) ، (Mitchel ، ص: ٢٩) ، (إبراهيم ، ص: ٥)

ويعزى الباحث ارتفاع نسبة متوسط القياس البعدي عن نسبة متوسط القياس القبلي في اختبارات القدرات الحركية الخاصة إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي أحتوى على (٤٨) ساعة تدريبية خلال (٨) أسابيع بواقع عدد (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً وزمن قدة (٩٠) دقيقة للوحدة التدريبية وبإجمالي زمن قدره (٢٨٨٠) دقيقة للبرنامج التدريبي كما وقد احتوى الجزء الرئيسي الذي كان بنسبة (٨٥%) بالنسبة للبرنامج التدريبي العام بزمن قدرة (٢٤٤٨) دقيقة خلال الوحدات التدريبية على مجموعة من التدريبات البدنية الخاصة وفقاً لمتطلبات الهجوم المباشر والهجوم المضاد المقابل سن نوسن والهجوم المضاد جونوسن بالرجل اليمنى واليسرى والتي تم مزجها بالجانب المهاري وأدائها في مسارات الأداء الحركي المهاري للركلة الجانبية القصيرة أو الطويلة (كيزامي شودان يوكو جيري ، شودان يوكو جيري) وتطبيقها بالأسلوب العلمي المقنن ووفقاً لبرنامج زمني محدد لتنمية المتغيرات البدنية التي يعتمد عليها لاعب الكاراتيه عند الهجوم المباشر أو المضاد علي المنافسة باستخدام مجموعة من التدريبات المتنوعة (بدنية خاصة . بدنية مهارية . تدريبات فردية وأخرى زوجية بين اللاعب وزميله بدور سلبي أو دور ايجابي . تدريبات التحرك في الملعب وتغير الأوضاع والاتجاهات للجسم في اتجاهات معاكسه ومتغيرة وبزوايا ٤٥ درجة للخارج أماما وكذلك للخلف والهجوم في خط مستقيم للأمام مباشرة أو للخلف ثم الارتداد للهجوم أماما . تدريبات التسجيل بالقدم (يمين ، شمال) بأدوات وبدون أدوات علي دوائر مرسومه ، تدريبات التسجيل على كف المدرب . تدريبات التسجيل على أماكن مختلفة من الجسم (البطن ، الظهر ، الاجناب) وعلى أهداف ثابتة كالأشخاص وأخرى متحركة ، مباريات تجريبية ومشروطة وغير مشروطة ، واستخدام بعض الأدوات مثل (الأستيك المطاطي . المقعد السويدي . الأقماع... وغيرها) مما كان له الأثر الأكبر علي تحسن القدرات الحركية الخاصة بالأسلوب المهاري للركلة الجانبية القصيرة أو الطويلة (كيزامي شودان يوكو جيري ، شودان يوكو جيري) بالقدم اليمنى والقدم اليسرى في الهجوم المباشر أو الهجوم المضاد والتي كان لها أثر إيجابي وفعال في تحسن الأداء المهاري و الخططي في تفوق نتائج القياس البعدي عن نتائج القياس القبلي لدي عينة البحث .

كما تضمن تنفيذ البرنامج التدريبي طرق التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة والتدريب التكراري مع استخدام درجات الحمل المتنوعة حيث الحمل الأقصى والحمل الأقل من الأقصى والحمل المتوسط الذي تراوحت شدتهم على التوالي من (٩٠ : ١٠٠ % ، من ٧٥ : ٩٠ % ، من ٥٠ : ٧٥ %) من أقصى شدة للاعب .

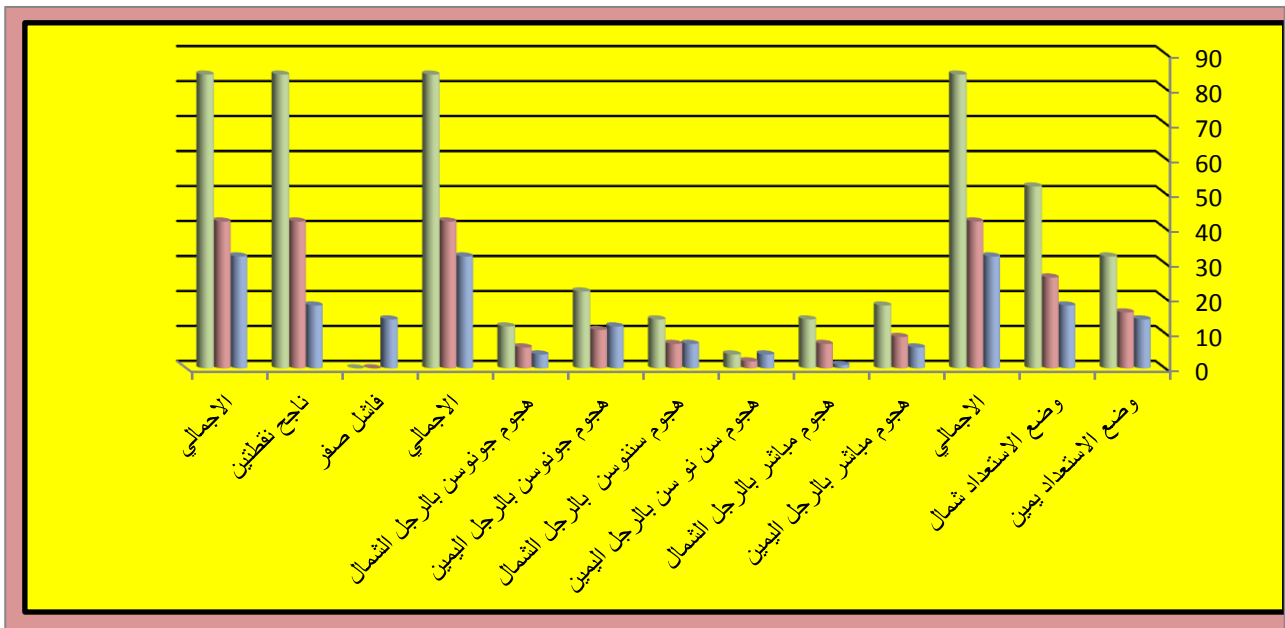
وبذلك تعتبر القدرات الحركية الخاصة للاعب الكوميته هي القاسم المشترك لكل متطلبات الأداء الفني من أداء مهاري أو خططي خلال إدارة اللاعب للمباريات وكلما تحسنت القدرة الحركية الخاصة للاعب الكوميته كلما زادت قدرتهم على تنوع أداء الأساليب الهجومية المختلفة مما يزيد من فرص تسجيلهم للنقاط ومن ثم الفوز بالمباريات وهذا يحقق الهدف و الفرض الأول للبحث وتتفق نتائج هذا البحث مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات. (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) ، (١٥) ، (١٦) ، (١٨)

جدول (٧) الفروق ونسب التحسن الحادثة لفاعلية بعض محددات الأداء الهجومي الخاصة بالركلة الجانبية (شودان يوكو جيري) بين قيم القياسين القبلي والبعدى قيد البحث

ن = ٤٥ مباراة

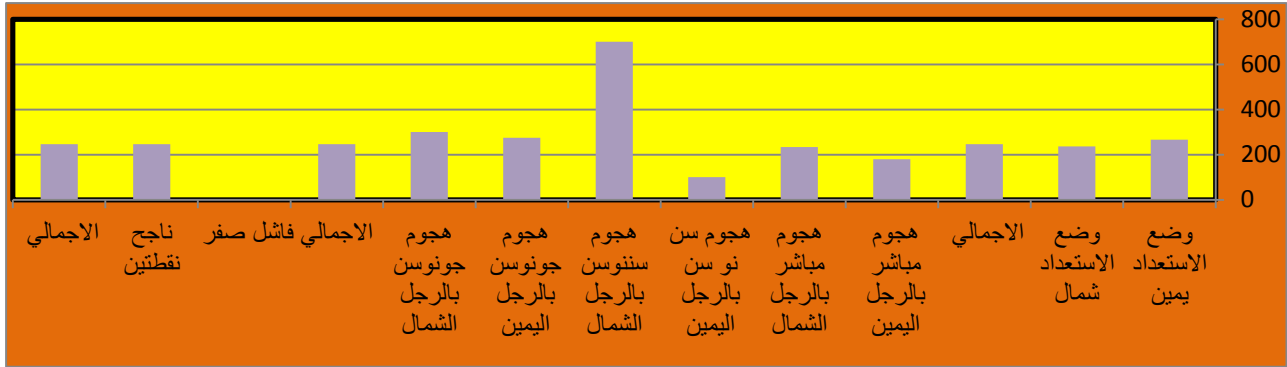
محددات الهجوم	القياس القبلي			القياس البعدى			الفروق بين القياسين			نسبة تحسن الفاعلية %
	الاستخدام	الناجح	الفاعلية	الاستخدام	الناجح	الفاعلية	الاستخدام	الناجح	الفاعلية	
وضع الاستعداد	يمين	18	6	12	32	22	44	14	16	-32
	شمال	33	11	22	51	37	74	18	26	-52
	الإجمالي	51	17	34	83	59	118	32	42	-84
	يمين	11	5	10	17	14	28	6	9	-18
	شمال	16	3	6	15	10	20	1	7	-14
الهجوم المباشر	يمين	3	2	4	7	4	8	4	2	-4
	شمال	5	1	2	12	8	16	7	7	-14
	الإجمالي	7	4	8	19	15	30	12	11	-22
	يمين	9	2	4	13	8	16	4	6	-12
	شمال	51	17	34	83	59	118	32	42	-84
الهجوم سن نوسن	يمين	34	0	0	48	0	0	14	0	0
	شمال	17	17	17	35	17	118	18	42	-84
	الإجمالي	51	17	34	83	59	118	32	42	-84
	يمين	17	17	17	35	17	118	18	42	-84
	شمال	51	17	34	83	59	118	32	42	-84
الهجوم جو نوسن	يمين	17	17	17	35	17	118	18	42	-84
	شمال	51	17	34	83	59	118	32	42	-84
	الإجمالي	51	17	34	83	59	118	32	42	-84
	يمين	17	17	17	35	17	118	18	42	-84
	شمال	51	17	34	83	59	118	32	42	-84
الهجوم فاشل	يمين	17	17	17	35	17	118	18	42	-84
	شمال	51	17	34	83	59	118	32	42	-84
	الإجمالي	51	17	34	83	59	118	32	42	-84
	يمين	17	17	17	35	17	118	18	42	-84
	شمال	51	17	34	83	59	118	32	42	-84

قيمة (ت) الجدولية عند د . ح (٤٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٦٦٠



قيم الاستخدام (دائرة خضراء) قيم النجاح (دائرة بنفسجية) قيم الفاعلية (دائرة زرقاء)

شكل (٦) الفروق بين قيم القياسين (القبلي - البعدى) في استخدام ونجاح وفاعلية محددات الهجوم المضاد قيد البحث



شكل (٧) نسبة تحسن استخدام محددات الهجوم المضاد لدى عينه البحث

يتضح من جدول (٧) والشكل رقم (٦) ، (٧) أن عينه البحث قد استخدمت محددات الهجوم بالركلة الجانبية الطويلة والقصيرة (شو دان يوكوجيري ، كيزامي شو دان يوكو جيري) في القياس القبلي خلال (٤٥) مباراة بعدد (٥١)هجمة وفي القياس البعدي (٨٣) هجمة أي أن عدد مرات الهجوم بالأسلوب المهاري قيد البحث في القياس البعدي أكبر من القياس القبلي مع ارتفاع عدد الاستخدام الناجح في القياس البعدي عن القياس القبلي الي بلغ (٥٩) و (١٧) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة .

بينما بلغت فاعلية الهجوم في القياس البعدي (١١٨) نقطة و(٣٤) نقطه في القياس القبلي مما يشير إلى تحسين فاعلية النقاط المحتسبة بالأسلوب المهاري للركلة الجانبية الطويلة والقصيرة (شو دان يوكوجيري ، كيزامي شو دان يوكو جيري) بنسبة (٢٤٧,٠٥٩ %) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

ويتضح أن لاعبي عينة البحث قد استخدموا في القياس القبلي محددات الهجوم بالأسلوب المهاري للركلة الجانبية الطويلة (شو دان يوكو جيري) يمين وشمال من وضع الاستعداد (يمين ، شمال) بعدد (١٨ ، ٣٣) بينما كان الاستخدام في القياس البعدي (٣٢ ، ٥١) وبيجمالي (٥١) و (٨٣) على التوالي .

وكانت فاعلية الاداء الهجومي بالأسلوب المهاري للركلة الجانبية الطويلة (شو دان يوكو جيري) من وضع الاستعداد (يمين ، شمال) في القياس القبلي (١٢ ، ٢٢) نقطة وبيجمالي قدرة(٣٤) بينما كانت الفاعلية في القياس البعدي (٤٤ ، ٧٤) نقطة وبيجمالي قدرة(١١٨) نقطة وبفارق فاعلية قدرة (٣٢ ، ٥٢) نقطة وبيجمالي قدرة(٨٤) نقطة وبنسبة تحسن قدرها (٢٦٦,٦٦٧ % ، ٢٣٦,٣٦٤ %) وبنسبة تحسن في فاعلية إجمالي عدد النقاط المحتسبة قدرها (٢٤٧,٠٥٩ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

كما أن لاعبي عينة البحث قد استخدموا الهجوم المباشر والهجوم المضاد (سن نو سن ، جو نو سن) بالرجل اليمين والرجل اليسرى بالأسلوب المهاري قيد البحث بعدد (١١ ، ١٦ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ٩) في القياس القبلي بينما كان الاستخدام في القياس البعدي (١٧ ، ١٥ ، ٧ ، ١٢ ، ١٩ ، ١٣) على التوالي .

وبلغ الاستخدام الناجح لعينة البحث في الهجوم المباشر والهجوم المضاد (سن نو سن ، جو نو سن) بالرجل اليمين والرجل اليسرى بالأسلوب المهاري قيد البحث بعدد (٥ ، ٣ ، ٢ ، ١ ، ٤ ، ٢) في القياس القبلي بينما كان الاستخدام في القياس البعدي (١٤ ، ١٠ ، ٤ ، ٨ ، ١٥ ، ٨) على التوالي .

وكانت فاعلية استخدام الهجوم بالركلة الجانبية (شو دان يوكو جيري) في أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد(سن نو سن ، جو نوسن) بالقدم (يمين ، شمال) في القياس القبلي بعدد (١٠ ، ٦ ، ٤ ، ٤ ، ٨ ، ٤) بينما كانت الفاعلية في القياس

البعدي (٢٨ ، ٢٠ ، ٨ ، ١٦ ، ٣٠ ، ١٦) ويفارق فاعلية قدرة (١٨ ، ١٤ ، ٤ ، ١٤ ، ٢٢ ، ١٢) على التوالي لصالح القياس البعدي .

وبلغت نسبة تحسن فاعلية استخدام الهجوم بالركلة الجانبية (شو دان يوكو جييري) في أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد (سن نو سن ، جو نوسن) بالقدم (يمين ، شمال) بنسبة (١٨٠% ، ٢٣٣,٣٣% ، ١٠٠% ، ٧٠٠% ، ٢٧٥% ، ٣٠٠%) وبيجمالي نسبته (٢٤٧,٠٥٩ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.

ويفسر الباحث هذه النتائج بارتفاع قدرة اللاعبين على الاستخدام الناجح وفاعليته لمحددات الهجوم بمهارة الركلة الجانبية (شو دان يوكو جييري) في أوضاع الاستعداد للهجوم النصف مواجه بالجانب أو القدم اليمنى والقدم اليسرى أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد (سن نو سن ، جو نوسن) بالقدم (يمين ، شمال) قيد البحث مع تنوع استخدام اللاعبين لهذه المحددات بنوع من التوازن الأكثر وضوحا في القياس البعدي بدلا من الاعتماد بدرجة كبيرة على بعض المحددات دون غيرها بفارق استخدام كبير كما في القياس القبلي ، وكذلك نسب التحسن الحادثة في قيم القياس البعدي عن القياس القبلي إلى البرنامج التدريبي الذي اشتمل على تدريبات والإعداد المهارى بالركلة الجانبية الطويلة والقصيرة (شو دان يوكو جييري ، كيزامي يوكو جييري) في أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد (سن نو سن ، جو نوسن) بالرجل اليمنى واليسرى مع التدريب بكلا الجانبين اليمين والشمال والإعداد الخططي وتدريب المنافسة .

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه كل من أحمد إبراهيم (١٩٩٥ ، ٢٠٠٥ ، ٢٠١١) ومحمد سعيد أبو النور (٢٠٠٢) وإبراهيم الابياري (٢٠٠٣ ، ٢٠٠٧) إلى أهمية أن تحتوى البرامج التدريبية على تدريبات تؤدي في ظروف مشابهة للأداء المهاري و الخططي والتنافسي لتحسين كفاءتهم الفنية من خلال ما يتفق مع متطلبات النشاط التخصصي لهم. (٨)،(٩)،(١٠)،(١٩)،(١) (٢)،

مما أدى إلى زيادة الحصيلة المهارية لدى اللاعبين وارتفعت قدراتهم على الأداء الخططي وسرعة التفكير واتخاذ القرارات بالأداء في التوقيت السليم ومن ثم زيادة فاعلية الهجوم الاسلوب المهاري قيد الدراسة في أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد (سن نو سن ، جو نوسن) بالقدم اليمنى واليسرى مع تقليل عدد الهجمات غير الناجحة الأمر الذي حقق اقتصاد وفاعلية الجهد المبذول لدى اللاعبين وهذا يحقق الهدف والفرض الثاني والثالث للبحث وتتفق النتائج هذا البحث مع نتائج الدراسات . (١)،(٢)،(٣)،(٤) . (٩)،(١٠)،(١٤)،(١٥)،(١٧)،(١٩)،(٢٠)،(٢١)،(٢٤)

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

في ضوء أهداف وفوض البحث وإجراءاته وحدود العينة تم التوصل لاستنتاج ما يلي :

- (١) تحسن القدرات الحركية الخاصة بسرعة الأداء الحركي المهاري للركلة الجانبية (شودان يوكو جييري) حيث كانت أقل درجة نسبة تحسن في اختبار تحمل الأداء للأسلوب المهاري الركلة الجانبية القصيرة (كيزامي شودان يوكو جييري) خلال زمن تجريبي (٤٠ ث للرجل الشمال وقد بلغت (٦,٥٣٦ %) بينما كانت أعلى درجة تحسن في اختبار سرعة تكرار الأداء لنفس الاسلوب المهاري في زمن تجريبي (٥) ث للرجل اليمنى وقد بلغت نسبة التحسن (٣٣,٣٣٣ %) لصالح القياس البعدي .
- (٢) تحسن القدرات الحركية الخاصة بسرعة الأداء الحركي للأسلوب المهاري الركلة الجانبية القصيرة (كيزامي شودان يوكو جييري) بالتحرك في خط مستقيم (للأمام ، للخلف) ويزاوية(٤٥) درجة للخلف بالرجل (اليمن ، اليسرى) وكذلك الأسلوب المهاري للركلة الجانبية الطويلة (شودان يوكو جييري) بالتحرك في زاوية (٤٥) درجة للأمام بالرجل (اليمنى ، اليسرى) حيث بلغت نسبة التحسن (١٦,٦١٥ % ، ١٥,٥١٧ % ، ١٤,٨٨٦ % ، ١٢,٠٩٩ % ، ٢٢,٢١٠ % ، ٢٢,١١١ % ، ١٧,٦٨٣ % ، ٢٣,٠١٧ %) على التوالي لصالح القياس البعدي .

- (٣) تحسن القدرات الحركية الخاصة بتحركات الرجلين في اختبار الخطوة البندولية لقياس سرعة تكرار ، والسرعة المميزة بالقوة ، وتحمل السرعة ، وتحمل الاداء للتحركات القدمين في زمن تجريبي (٥ ث ، ١٠ ث ، ٢٠ ث ، ٤٠ ث) بالرجل اليمنى أماما حيث بلغت نسبة التحسن (٢٧,٥٠٠ % ، ٩,٤١٢ % ، ١٠,١٨٠ % ، ٨,١٢٥ %) على التوالي لصالح القياس البعدي .
- (٤) تحسن القدرات الحركية الخاصة بتحركات الرجلين في اختبار الخطوة البندولية لقياس سرعة تكرار ، والسرعة المميزة بالقوة ، وتحمل السرعة ، وتحمل الاداء للتحركات القدمين في زمن تجريبي (٥ ث ، ١٠ ث ، ٢٠ ث ، ٤٠ ث) بالرجل اليسرى أماما حيث بلغت نسبة التحسن (١٧,٧٧٨ % ، ١٠,١١٢ % ، ١١,٦٥٢٨ % ، ٧,٦٦٩ %) على التوالي لصالح القياس البعدي .
- (٥) تحسن فاعلية الهجوم بالأسلوب المهاري للركلة الجانبية الطويلة والقصيرة (شو دان يوكوجيري ، كيزامي شو دان يوكو جيري) في القياس البعدي إلى (١١٨) نقطة عن (٣٤) نقطه في القياس القبلي بنسبة (٢٤٧,٠٥٩ %) لصالح القياس البعدي .
- (٦) تحسن فاعلية الاداء الهجومي بالأسلوب المهاري للركلة الجانبية الطويلة (شو دان يوكو جيري) من وضع الاستعداد (يمين ، شمال) بنسبة قدرها (٢٦٦,٦٦٧ % ، ٢٣٦,٣٦٤ %) وبنسبة تحسن في فاعلية إجمالي عدد النقاط المحسوبة قدرها (٢٤٧,٠٥٩ %) على التوالي لصالح القياس البعدي .
- (٧) تحسن فاعلية استخدام الهجوم بالركلة الجانبية (شو دان يوكو جيري) في أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد (سن نو سن ، جو نوسن) بالقدم (يمين ، شمال) بنسبة (١٨٠ % ، ٢٣٣,٣٣ % ، ١٠٠ % ، ٧٠٠ % ، ٢٧٥ % ، ٣٠٠ %) وبإجمالي نسبته (٢٤٧,٠٥٩ %) على التوالي لصالح القياس البعدي .

.التوصيات

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

بالتوصيات التالية:

- (١) استخدام اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث للوقوف على الحالة التدريبية للاعب الكومتيه .
- (٢) الاهتمام بتدريب اللاعبين على استخدام الأسلوب المهاري للركلة الجانبية (شودان يوكو جيري) من خلال أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد (سن نو سن ، جونسن) بكلا الجانبين الأيمن والأيسر .
- (٣) عمل أبحاث مشابهة باستخدام العديد الأساليب المهارية الأكثر استخداما وفاعلية بالهجوم المباشر أو المضاد (سن نو سن ، جونسن) على جميع المراحل السنوية وكلا الجنسين من البنين والبنات وفي نفس المرحلة السنوية قيد البحث مع عينات مختلفة .

إبراهيم أحمد (١٩٩١) تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من (١٠ : ١٢) سنة ، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

Ibrahim Ahmed (1991) Developing some special physical abilities and its effect on the level of basic punches and kicks for karate youth from (10: 12) years, PhD thesis, unpublished, Faculty of Physical Education, Alexandria University.

إبراهيم أحمد (١٩٩٢) أثر الحمل المبارئي خلال الأدوار اللعبية المختلفة لمسابقة القتال الفعلي الكوميتيه ، المجلة العربية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٣، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

Ibrahim Ahmed (1992), the effect of early pregnancy during the different game roles of the actual combat competition, the Arab Journal of Physical and Sports Education, No. 3, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University.

إبراهيم أحمد (١٩٩٥) مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.

Ibrahim Ahmed (1995) Principles of Planning for Educational and Training Programs in Karate, Faculty of Knowledge, Alexandria.

إبراهيم أحمد (٢٠٠٥) موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

Ibrahim Ahmed (2005) Encyclopedia of the determinants of theoretical and applied sports training for planning training programs in Karate, faculty knowledge, Alexandria.

إبراهيم أحمد (٢٠١١) الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

Ibrahim Ahmed (2011) modern trends in karate styles, Mentafat Al-Maarif, Alexandria.

إبراهيم أحمد (٢٠١٣) الإسهام النسبي بعض محددات الخرائط التكتيكية كموجه لزيادة فاعلية النشاط الهجومي للاعبين مسابقات القتال الفعلي الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، مجلد نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.

Ibrahim Ahmed (2013) The relative contribution of some of the determinants of tactical maps as a guide to increase the effectiveness of offensive activity for players of actual combat competitions in his karate sport, volumes of theories and applications, Faculty of Physical Education for Boys, University of Alexandria.

إبراهيم أحمد (٢٠١٥) أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي الكوميتيه-Kumite" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

Ibrahim Ahmed (2015) Methods of Analysis and Rationing of Training Loads of Tactical Maps for Players of the "Kumite" Actual Combat Competition, Faculty of Knowledge, Alexandria.

إبراهيم أحمد، بريقع محمد (١٩٩١) التحليل الكيفي والكمي لبعض الأساليب الهجومية للاعبين الكاراتيه خلال البطولة الدولية ، بحث منشور، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية، العدد الثالث عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

Ibrahim Ahmed, Bureka Mohamed (1991) Qualitative and quantitative analysis of some offensive methods of karate players during the international championship, published research, Journal of Physical and Sports Education Research, thirteenth issue, Faculty of Physical Education, University of Alexandria.

أبوالنور محمد (٢٠٠٢) فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

Abu Al-Nour Mohamed (2002) Effectiveness of developing some offensive skills installed on the results of matches of karate players, Master Thesis, Unpublished, Faculty of Physical Education, Zagazig University.

أبوالنور محمد (٢٠١٦) تأثير تمارين المنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

Abu Al-Nour Mohamed (2016) The effect of competition exercises on some special physical abilities and the effectiveness of offensive and defensive performance for kumite juniors in karate, published research, scientific journal of physical education and sports science, college of physical education for boys, Helwan University.

الابباري إبراهيم (٢٠٠٣) تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئي رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

Al-Ebyari Ibrahim (2003) developing some offensive plans and its effect on the results of matches for the karate youth, Master Thesis, unpublished, Faculty of Physical Education, Menoufia University.

الابباري إبراهيم (٢٠٠٧) تصميم منظومة خطية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

Al-Ebyari Ibrahim (2007) Designing a planning system to penetrate the competitor's field and its impact on the effectiveness of performance among karate athletes, PhD thesis, unpublished, Faculty of Physical Education, Menoufia University.

الابباري إبراهيم (٢٠١٤) تأثير استخدام التدريب البليوميترك على سرعة الأداء المهاري لبعض أساليب اللكم الهجومية للاعبين الفريق القومي المصري للكاراتيه ، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

El-Ebyari Ibrahim (2014) The effect of using plyometric training on the speed of skill performance of some offensive punching methods for the Egyptian national karate team players, Assiut Journal of Physical Education Science and Arts, Assiut University.

الابباري إبراهيم (٢٠١٥) تأثير أحمال تدريبية مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة و فاعليتها على استخدام محددات الهجوم المضاد المقابل في رياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان.

Al-Ebyari Ibrahim (2015), the effect of suggested training loads to develop some special kinetic abilities and their effectiveness on the use of the corresponding counter-attack determinants in karate, published research, the scientific journal of sports science and art, Al-Jazirah College of Physical Education for Girls, Helwan University.

الابباري إبراهيم (٢٠١٦) فاعلية استخدام الهجوم المباشر لبعض مهارات الذراعين الفردية والمركبة على نتائج المباريات في رياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان.

Al-Ebyari Ibrahim (2016), the effectiveness of using direct attack of some individual and vehicle arm skills on the results of matches in karate, published research, the scientific journal of sports sciences and arts, Faculty of Physical Education for Girls in the island, Helwan University.

البشيهي محمود (٢٠٠٠) تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

Al-Bushahi Mahmoud (2000) The effect of training with elastic ropes on the muscular ability and level of performance in karate, unpublished master thesis, college of physical education for boys, helwan university.

السرسى عماد (٢٠٠١) تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين الكاراتيه ، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

El-Sersy Emad (2001) The effect of a training program on developing the physical and skill qualities of karate players, PhD thesis, unpublished, Faculty of Physical Education, Tanta University.

العوضي شريف (١٩٨٩) 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.

Al-Awadi Sharif (1989) An analysis of some offensive wave skills among high-level karate players as a basis for developing a proposed program for training these skills, Ph.D. dissertation, Unpublished, Faculty of Physical Education, Minia University.

العوضي شريف (١٩٩٢) تأثير برنامج مقترح على تحسين نتائج لاعبي الكاراتيه في المباريات الرسمية ، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا.

Al-Awadi Sharif (1992) The effect of a proposed program on improving the results of karate players in official matches, published research, Journal of Sports Science and Arts, Faculty of Physical Education for Boys, Minia University.

العوضي شريف (١٩٩٤) تأثير برنامج تدريبي موجه علي المستوي الفني لاعبي منتخب الناشئين في الكاراتيه ، بحث منشور ،

كلية التربية الرياضية، مجلة علوم الرياضة، دورية علمية محكمة، المجلد السادس، العدد الخامس، جامعة المنيا.

Al-Awadi Sharif (1994) The effect of a training program directed at the technical level of the junior team in Karate, published research, faculty of physical education, journal of sports sciences, scientific journal, volume VI, fifth number, Minia University.

ليبب عمر (١٩٩٧) تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

Labib Omar (1997) The effect of a proposed offensive timing training program on the results of karate matches, Master Thesis, unpublished, Faculty of Physical Education, Minia University.

. المراجع الأجنبية:

Hickey, P.M. (1997) Karate Techniques, Tactics skills for sports in and self defense, Human kinetics Inc., USA.

Mitchell ,David(1991) Winning karate competition, 1st., ed., A and G., Black publishers Ltd., London .

Ibrahim ELEbiary(2016) Development of the Determinants of tactical performance with significance of the monthly Biorhythm and their effect on the results of Kumite Matches in Karate, International Journal of Sport Science &Art (IJSSA).

Nakayama, M.(1993) Best Karate, series one, Kodansha international co., Tokyo.

Best Karate, series one, Kodansha international co., Tokyo, 1993 .

Nashayama and Richard(1990) Karate the Art empty hand fighting 2nd., E.T Charles co., Tokyo, Japan .

Reilly R. L. (1998) Shotokan karate, charles E., tuttle, co., inc., Toky.

World Karate Federation(2018) Kata And Kumite Competition Rules, , January.