

## "تأثير تدريبات المسافة على فاعلية بعض الأساليب الهجومية للاعب الكوميتيه"

أ.م.د/ عمرو محمد سعد جعفر

### أولاً- مقدمة ومُشكلة البحث.

إن رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تتميز بتعدد واختلاف الأساليب الهجومية والدفاعية ، ويظهر ذلك جليا في كلا نوعي المسابقات الكاتا والكوميتيه علي حد سواء، والفرق بينهما يظهر في طبيعة أداء كلا منهما حيث نجد الكاتا بمهاراتها ومحتواها ثابت لا يتغير، بينما في الكوميتيه فالمهارات لتي تؤدي غير معلوم تركيباتها سواء فردية أو زوجية أو مركبة وبتكرارات غير معدودة وفي توقيتات غير معلومة وأيضا من مسافات متباينة، فنجد المهارات الدفاعية يأتي في مقابلها المهارات الهجومية، والعكس ، وهذا التناغم في الأداء بين اللاعبين خلال المباراة هو ما يطلق عليه (الكواشي). (٧ : ٩١)

ويتفق العديد من الباحثين على أن مباريات الكوميتيه في رياضه الكاراتيه تتميز بحدوث تغيرات كثيرة خلال زمن المباراة مما يستوجب إعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات والقدرة علي مجاراتها ان كانت من قبل المنافس والقدرة علي التحكم فيها ان كانت من قبل اللاعب، وذلك من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهاري طبقا لشروط المباراة وما يتناسب مع طبيعة موقف المباراة، كما أن الصفات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه تتطلب قدرة عالية من الكفاءة للاختيار الدقيق لمختلف الافعال الحركية من خلال التوافق الحركي والسرعة والرشاقة والقدرة وزمن رد الفعل مع مستوي عالي من الدقة والتحكم كما هو الحال عند تدريب الاعداد المهارى الجيد وسرعة التحرك في جميع الزوايا حول المنافس. (٥)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٣)

لذلك على كل مدرب أن يقوم بتدريب لاعبيه جيدا على حسن استغلال المواقف التنافسية المختلفة التي تحدث خلال المباريات مع الهجوم على المنافس باستخدام المهارات الفنية المختلفة وكلما كان لدي اللاعب حصيلة مهارية عالية وكلما تم وضعه في مواقف مبارائية مختلفة ومتنوعة الضغوط كان ذلك أدعي وأفضل ومما يزيد فرص اللاعب في الفوز بالمباراة فضلا عن صعوبة توقع أداءه ونقاط ضعفه، وكذلك مما قد يجعل اللاعب يفوز بالمباراة في وقت مبكر حيث يتيح له القانون الفوز بالتفوق الفني في حالة تفوقه عن منافسه بفارق ٨ نقاط وهذا مما يسترعي انتباه المدرب واللاعب علي حد سواء للسعي للتدرب عليه وتحقيقه توفيرا للوقت والجهد ولسرعة الاستعداد للمباريات الأخرى بكفاءة وفعالية وبدون تعب كبير أو ارهاق. حيث يمكن استغلال المتبقي من زمن المباراة في الراحة الإيجابية واستنفاد الوقت بشكل قانوني والاستعداد للمباريات القادمة.

ويتفق كل أحمد إبراهيم (٢٠١١م)، هيكي Hickey (١٩٩٧م) على أن رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تتميز بالأداء الحركي السريع والتغير المفاجئ والذي يتطلب القدرة على سرعة الاستجابة لظروف وأوضاع اللعب المتغيرة طول فترة المباراة، فلاعب الكوميتيه يكون على علم تام بمختلف الطرق والأساليب الخطية سواء الهجومية أو الدفاعية أو الهجومية المضادة ولكن أثناء المباريات لا يدرك اللاعب أي أسلوب من هذه الأساليب سيقوم بها المنافس وفي أي لحظة من لحظات المباراة، لذلك يوجه اللاعب انتباهه نحو تحركات المنافس ويكون في حالة استعداد تام للاستجابة السريعة لأساليب المنافس المفاجئة والإجابة عليها. (٧ : ١٣٧)، (١٨ : ١٣٧)

لذلك فإن مسابقات الكوميتيه تتميز بالعمل الديناميكي الذي يتميز بالقوة المميزة بالسرعة وسرعة الانطلاق المفاجئة والقدرة الحركية المتغيرة التي يمكن ملاحظتها أثناء الانطلاقة الهجومية لمفاجأة المنافس بسرعة الأداء أو في الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة في أقل زمن ممكن وسرعة الأداء

المهاري بالدقة المناسبة تبعاً لسلوك المنافس ولتنفيذ ذلك يجب توافر قدر كبير من الكفاءة البدنية والقدرة العضلية والسرعة العالية فضلاً عن سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الأداء المهاري. (٤) :

(٢) ويتفق الباحث مع ما أشار إليه إبراهيم الأبياري (٢٠٠٧م) أن طبيعة المباريات في رياضة الكاراتيه تمر بتغيرات كثيرة من أن لآخر ويستوجب ذلك إعداد وتهيئته للاعبين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهاري طبقاً لشروط المباراة وما يتناسب مع طبيعة موقف المباراة، وتعتبر أهم الصفات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه هي التوافق الحركي والسرعة والرشاقة والقدرة وزمن رد الفعل مع درجه عالية من الدقة والتحكم، كل ذلك يجب مراعاته أثناء أداء المهارات المختلفة وبخاصة المهارات الهجومية وذلك لأن أداء مهارات غير متحكم فيها قد يعرض اللاعب إما للحصول علي إندارات أو يتم تسجيل نقاط فيه والعنصر الأبرز في تحقيق هذا هو قدرة اللاعب علي ضبط مسافة الهجوم ثم اختيار التكنيك الأنسب لمكان تواجد المنافس واللاعب. (٢ : ٣)

ومن خلال ممارسة الباحث لرياضة الكاراتيه كلاعب سابق وكمدرب حالياً وعمله كأستاذ مساعد كاراتيه ومن خلال متابعته للكثير من البطولات المحلية والافريقية والعالمية ومن خلال نتائج التحليل الفني المرئي الذي أجراه الباحث لنهائيات بطولة الجمهورية ناشئين وناشئات اتضح أن معظم اللاعبين واللاعبات يهدرون فرص ووقت كثير في المباريات بسبب عدم قدرتهم على سرعة تقدير المسافات المضبوطة في الهجوم على المنافس مما يضيع منهم تحقيق النقاط والفوز في المباريات. ولما كانت المسافة هي من أهم شروط احتساب النقاط حسب قواعد الاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه هذا مما دعي الباحث إلي القيام بهذا البحث بهدف وضع تدريبات تعتمد علي تحسين قدرة اللاعب في الأداء المهاري من المسافة الصحيحة والمناسبة للموقف اللعبي الحادث له.

### ثانياً :- هدف البحث.

تصميم برنامج تدريبي للمسافة لتطوير سرعة الأداء المهاري من المسافات المختلفة لبعض الأساليب الهجومية لدى ناشئي الكاراتيه، وذلك للتعرف علي:

- تأثير البرنامج المقترح على بعض القدرات الحركية الخاصة لدي الناشئين.
- تأثير البرنامج التدريبي على نتائج المباريات التجريبية.

### ثالثاً :- فروض البحث.

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في بعض القدرات الحركية الخاصة لبعض الأساليب الهجومية لدي الناشئين ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في نتائج المباريات التجريبية ولصالح القياس البعدي.

### رابعاً :- المُصطلحات المُستخدمة في البحث.

#### ١- المسافات:

هي مقدار البعد أو التباعد بين مركز ثقل أو قاعده ارتكاز أو اجزاء جسم كل من اللاعب والمنافس أو اللاعب وحدود الملعب والذي يمكن اللاعب من الاستخدام الإيجابي لكافة مهاراته الهجومية تجاه المنافس. (٤ : ١٤)

(٦٥)

## ٢- الأساليب الهجومية:

جميع المهارات التي يؤديها اللاعب أو الرجلين أو بكلاهما لمحاولة إحراز نقاط في منافسه في ضوء القانون الدولي لرياضة الكاراتيه. (تعريف إجرائي)

٣- المسافة القصيرة:- وهي مسافة نص مشط القدم أو لا توجد مسافة بين امشاط قدم كل من اللاعبين.

٤- المسافة المتوسطة:- وفيها يبعد اللاعب عن منافسه بمسافة تتراوح من مشط القدم إلى مشط قدم ونص من مشط قدم المنافس.

٥- المسافة الطويلة:- وفيها يبعد اللاعب عن منافسه بمسافة لا تقل عن مشطين قدم من مشط قدم المنافس. (١١): (٣٠)

## خامسا- إجراءات البحث.

### ١- منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وأهداف وفروضه وعينة الدراسة قيد البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياسين (القبلي \_ بعدى) لمجموعة تجريبية واحدة.

### ٢- عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الكاراتيه بالنادي الأهلي بمحافظة القاهرة والمقيدين بسجلات الاتحاد للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م والبالغ عددهم (٢٥) لاعب من ناشئي الكاراتيه للمرحلة العمرية (١٤/١٥) سنة، وكانت المجموعة التجريبية عددها (١٣) ناشئي وكانت المجموعة الاستطلاعية قوامها (١٢) ناشئي.

### أ- اعتدالية توزيع عينة البحث.

قام الباحث بالتأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات (قيد البحث)، والمتمثلة في الطول والوزن والسن والعمر التدريبي وسرعة أداء المسافات لبعض الاساليب الهجومية (قيد البحث)، وذلك كما هو موضوع بالمرفق (١)

حيث تراوحت معاملات الالتواء لقياسات المتغيرات (قيد البحث) قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، حيث تراوحت القيم بين  $(-0.048, 0.692)$ ، مما يعني تجانس ناشئي عينة البحث في قياسات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والقدرات الحركية الخاصة قيد البحث، وبالتالي وقوعها تحت المنحني الطبيعي والتوزيع الاعتدالي.

### ٣- وسائل وأدوات جمع البيانات.

أ- الوسائل المستخدمة في جمع البيانات قيد البحث. (مرفق ٢)

- اختبار دفع دامبلز.
- اختبار سرعة الاستجابة الحركية.
- استمارة تسجيل سرعة أداء المسافات الهجومية.
- استمارة تسجيل البيانات.

#### ٤- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث: - مرفق (٣)

##### أ- صدق الاختبارات.

تم حساب معاملات الصدق للقدرات الحركية الخاصة قيد البحث عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٢) ناشئ، ثم ترتيب قياسات عينة البحث الاستطلاعية تنازلياً، وحساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لسرعة أداء المسافات الهجومية.

##### ٢ - ثبات الاختبارات:

تم إيجاد معاملات الثبات باستخدام طريقة تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه Test-Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٢) ناشئ، بفواصل زمني قدره اسبوع واحد تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين (٠,٧٩٨ \* ، ٠,٩٠٢ \*) وهي قيمة أعل يمن قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) مما يدل على أن الاختبارات قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات.

٥- سادسا: البرنامج التدريبي. (مرفق ٤)

##### ١- أهداف البرنامج.

أ. تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة لناشئي الكاراتيه والمتمثلة في سرعة الأداء وسرعة الاستجابة الحركية والقدرة العضلية.

ب. يهدف البرنامج الى تطوير سرعة أداء بعض الأساليب الهجومية من مسافات مختلفة لدى ناشئي الكاراتيه.

##### ٢- البرنامج التدريبي المقترح.

بلغت عدد أسابيع البرنامج (١٢) أسبوع ، حيث يتفق كلا من خلال الأبحاث والمراجع العلمية التي تناولت وضع البرامج التدريبية في رياضة الكاراتيه وهي دراسات ، رضا يوسف (٢٠٠١م) ، عماد السرسى (٢٠٠١م) ، محمد أبو النور (٢٠٠٢م) ، وجيه شمندى (٢٠٠٢م) ، ابراهيم الإبياري (٢٠٠٣م) ، شريف العوضي (٢٠٠٤م) ، ابراهيم الإبياري (٢٠٠٧م) ، amr gafar (٢٠١٧) .

##### ٣- معايير اختيار البرنامج التدريبي المقترح.

- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
- مراعاة مبادئ التدريب الرياضي عند وضع البرنامج.
- ان يتناسب مع الاهداف الموضوعية.
- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات والمجموعات .
- ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياته للمرحلة السنوية للعينة المختارة .
- الانتظام في ممارسة التدريبات الموضوعية بالبرنامج حتى يعود بالفائدة المرجوة .
- مراعاة أن يكون أداء المهارات والتدريب عليها في نفس المسار الحركة للأداء الهجومي .
- مراعاة ان يكون التدريب على محتويات البرنامج التدريبي متفقا مع البرنامج العام للخطة التدريبية

جدول ( ١ )  
التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي على أجزاء الوحدة التدريبية

م	أجزاء الوحدات التدريبية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	الجزء التمهيدي - الإحماء ( التهيئة )	١٠%	٣٢٤ ق
٢	الاعداد البدني الخاص الاعداد المهاري الاعداد الخططي تدريبات المنافسة ( المبارئي )	٢٥%	٨١٠ ق
		١٠%	٣٢٤ ق
		٢٥%	٨١٠ ق
		٢٥%	٨١٠ ق
٣	الجزء الختامي	٥%	١٦٢ ق
	الإجمالي	١٠٠%	٣٢٤٠ ق

٤- وتم تحديد وتوزيع النسب السابقة بناءً على الاطلاع على الدراسات المرتبطة والمشابهة ولدراسة الباحث بطبيعة اللاعبين حيث يعمل كمدرّب لهم وأيضاً بناءً على طبيعة فترة تطبيق البرنامج وهي فترة ما قبل المنافسات والمنافسات والتي يكون التركيز فيها على الاعداد الخططي والمبارئي بصورة أكبر منها عن فترات بداية الموسم التدريبي، كما لا تحديد نسب للإعداد البدني والاعداد المهاري أيضاً لأن هذه المرحلة أي مرحلة الناشئين هي مرحلة بناء وتنمية بدنية ومهارية أيضاً مما يجعلنا لا نستطيع أن نغفل هذا الجانب.

- تشكيل الاحمال التدريبية.

- يكون الحمل التدريبي اليومي خلال البرنامج ( ١ : ١ ، ٢ : ١ ، ٣ : ١ )
- طرق التدريب المستخدمة فترتي مرتفع ومنخفض الشدة - التدريب التكراري.
- درجات الاحمال التدريبية خلال البرنامج (متوسط (٥٠ : ٧٤) ، أقل من الأقصى من (٧٥ : ٨٩) ، أقصى من (٩٠ : ١٠٠) ) .

سابعاً: خطة تطبيق البحث.

١- القياس القبلي.

تم إجراء القياس القبلي على المباريات يوم الجمعة الموافق ٢٧ / ٨ / ٢٠٢١م كما تم إجراء القياس القبلي لسرعة أداء المسافات لبعض الاساليب الهجومية الخاصة قيد البحث يوم السبت الموافق ٢٨ / ٨ / ٢٠٢١م.

تطبيق البرنامج.

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٩/١ م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١١/٣٠ م . ويتضمن البرنامج التدريبي الى (١٢) اسبوع في كل أسبوع (٣) وحدات تدريبية وزمن كل وحدة تدريبية (٩٠ ق) .

٢- القياس البعدي .

تم اجراء القياس البعدي على عينه البحث الاساسية، وذلك يومي الاربعاء والخميس الموافق ٢٠٢١/١٢/١،٢ م بنفس شروط ومواصفات اجراءات القياس القبلي.

- عرض ومناقشة النتائج.

سوف يستعرض الباحث نتائج هذا البحث على النحو التالي :

- أولاً: عرض نتائج الفرض البحث.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في بعض القدرات الحركية الخاصة لدي مجموعة البحث ن = ١٣

نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات		سرعة أداء الاساليب الهجومية من المسافات المختلفة
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		يمين	شمال	
٧,٧٢٠	*2.978	0.823	7.369	0.495	6.841	سم	يمين	القدرة العضلية	
8.746	*3.065	0.832	6.846	0.502	6.296	سم	شمال	دفع دمبلز للأمام	
7.550	*2.672	0.040	0.811	0.099	0.878	ث	يمين	جودان كيزامي	
7.101	*3.236	0.087	0.801	0.036	0.863	ث	شمال	سوكي	
15.376	*2.996	0.223	0.894	0.029	1.057	ث	يمين	شودان جياكو	
14.711	*3.240	0.197	0.913	0.037	1.071	ث	شمال	سوكي	
5.521	*3.280	0.039	0.481	0.016	0.509	ث	يمين	جودان كيزامي	
11.483	*3.389	0.079	0.496	0.015	0.561	ث	شمال	سوكي	
10.352	*3.374	0.073	0.509	0.017	0.568	ث	يمين	شودان جياكو	
11.148	*3.392	0.076	0.503	0.014	0.566	ث	شمال	سوكي	
6.061	*2.831	0.064	0.581	0.044	0.619	ث	يمين	كيزامي ماواشي	
9.039	*3.206	0.081	0.598	0.031	0.657	ث	شمال	جيري	
3.065	*1.680	0.043	0.633	0.048	0.653	ث	يمين	كيزامي أورا	
3.766	*2.251	0.045	0.639	0.037	0.664	ث	شمال	ماواشي جيري	
5.334	*3.202	0.058	0.699	0.028	0.738	ث	يمين	ماواشي جيري	
3.391	*2.408	0.046	0.694	0.038	0.719	ث	شمال	أورا ماواشي	
5.328	*3.182	0.056	0.678	0.028	0.716	ث	يمين	أورا ماواشي	
6.611	*3.080	0.068	0.698	0.041	0.747	ث	شمال	جيري	

قيمة (ت) الجدولة عند درجة حرية ١٢ مستوي معنوية ٠,٠٥ هي ١,٧٨٢

يضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات سرعه اداء المسافات لبعض الاساليب الهجومية لصالح القياس البعدي قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) محسوبة ما بين ( ١,٩٤٠ ، ١١,١٤٦ ) حيث جاءت النتائج كالاتي بينما تراوحت نسبة التحسن بين (٣,٠٦٥%) كأقل قيمة و (١٥,٣٧٦%) كأعلى قيمة.

ويعزى الباحث ارتفاع نسبة متوسط القياس البعدي عن نسبة متوسط القياس القبلي في سرعه أداء المسافات لبعض الاساليب الهجومية إلى البرنامج التدريبي المقترح وتطبيقه بالأسلوب العلمي المقنن وفقاً

لبرنامج زمني محدد لتنمية سرعه الأداء من المسافات المختلفة التي يعتمد عليها لاعب الكاراتيه عند الهجوم علي المنافسه باستخدام مجموعة من التدريبات المتنوعه (بدنية خاصة - بدنية مهارية - تدريبات فردية وأخرى زوجيه بين اللاعب وزميله "سليبي - إيجابي" - تدريبات التحرك في الملعب وتغير الأوضاع والاتجاهات للجسم في اتجاهات وزوايا متعددة ومتغيرة وبزوايا ٤٥ درجة للخارج أمامًا وكذلك للخلف والهجوم في خط مستقيم للأمام مباشرة أو للخلف ثم الارتداد للهجوم أمامًا والتي كان لها أثر إيجابي وفعال في تحسن الأداء المهاري والخططي في تفوق نتائج القياس البعدي عن نتائج القياس القبلي لدي عينة البحث.

ويتفق ذلك مع توصلت إليه نتائج بعض الدراسات السابقة الى أهمية تطوير القدرات الحركية الخاصة بلاعبي الكوميتيه وهو محور اهتمام هذا البحث حيث قام الباحث بوضع تدريبات لتنمية سرعة الاستجابة الحركية وتدريبات لتنمي سرعة الأداء من المسافات المختلفة لبعض الاساليب الهجومية لكي تحقق النتائج المطلوبة والعمل على زياده فاعليتها اثناء المباريات مما يتفق مع متطلبات النشاط التخصصي لهم. (١)، (٢)، (٧)، (٩)

وبذلك تعتبر سرعة الأداء من المسافات المختلفة لبعض الاساليب الهجومية للاعبي الكوميتيه هي العامل المشترك لكل متطلبات الأداء الفني من أداء مهاري أو خططي خلال إدارة اللاعب للمباريات وكلما تحسنت سرعة الأداء من المسافات المختلفة للاعبي الكوميتيه كلما زادت قدرتهم على تنوع أداء الاساليب الهجومية المختلفة مما يزيد من فرص تسجيلهم للنقاط ومن ثم الفوز بالمباريات.

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في بعض القدرات الحركية الخاصة لبعض الاساليب الهجومية لدي الناشئين ولصالح القياس البعدي."

ن = ١٣

### جدول (٣)

#### دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في نتائج المباريات التجريبية لدي مجموعة البحث

نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة		الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي				القياس القبلي				وحدة القياس	المتغيرات		
			ع	م	ع		م		ع		م					
ن	ك	ن	ك	ن	ك	ن	ك	ن	ك	ن	ك	ن	ك			
300	67	2.634	4.362	3	2	٠,٦٣٢	٠,١٧٧	٣	٥	٠	٠,١٠٢	٠	٣	ك/ن	يمين	جود ان كيزا
233	25	3.622	2.365	4	2	٠,٦٨٧	٠,٢٠١	٧	١٠	٠,١٨١	٠,٢٠٤	٣	٨	ك/ن	شمال	مي سو كي
100	20	6.366	2.021	0	1	٠,٦٢١	٠,٠١٧	٢	٦	٠,١٢٨	٠,٣١٥	٢	٥	ك/ن	يمين	شود ان جيا
100	67	4.126	3.623	1	2	٠,٠١٢	٠,١٩١	١	٥	٠	٠,٠٣٨	٠	٣	ك/ن	شمال	كو سو كي
300	200	4.625	4.012	3	2	٠,٦٣٢	٠,٢٠٥	٣	٢	٠	٠	٠	٠	ك/ن	يمين	كيزا



الجلد الرابع

يناير ٢٠٢٣ م

المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية

رابط المجلة <https://sjmin.journals.ekb.eg>

٢٤٠	167	3.236	5.632	11	5	٠,٨٥٤	٠,٣٠٩	١٢	٨	٠,٠١٨	٠,١١٧	١	٣	ك/ن	شمال	مي ماوا شي جير ي	من المسافة المتوسط ة
300	300	2.965	4.362	3	3	٠,٦٣٥	٠,٣٤١	٣	٣	٠	٠	٠	٠	ك/ن	يمين	كيزا مي أورا ماوا شي جير ي	
١٦٧	٥٠	4.325	7.322	6	4	٠,١٥٦	٠,٢١٩	١٥	١٢	٠,٤٦٤	٠,٤١٦	٩	٨	ك/ن	شمال	مي ماوا شي جير ي	
700	200	1.968	3.956	7	4	٠,٠٢٥	٠,٣٠٨	٧	٦	٠	٠,٠١٨	٠	٢	ك/ن	يمين	ماوا شي جير ي	الأساليب الهجومية من المسافة الطويلة
300	300	2.365	3.032	3	3	٠,٥٤١	٠,٣٤٦	٣	٣	٠	٠	٠	٠	ك/ن	شمال	أورا ماوا شي جير ي	
300	200	3.452	1.9٨٦	3	2	٠,٣٦٥	٠,٥٥١	٣	٣	٠,١٤٣	٠,١٢٧	٠	١	ك/ن	يمين	أورا ماوا شي جير ي	
300	100	4.326	2.356	3	1	٠,٣٥٤	٠,٦٥٢	٣	٢	٠,٠٩٧	٠,١٠٨	٠	١	ك/ن	شمال	أورا ماوا شي جير ي	
٢٢٦	٩١	13.37	11.654	47	31	0.653	3.517	62	65	1.031	0.365	15	3 4	الإجمالي			

م=متوسط ع=انحراف ك=التكرار ن=النقاط

قيمة (ت) الجدولة عند درجة حرية ١٢ مستوي معنوية ٠,٠٥ هي ١,٧٨٢

يتضح من جدول (٣) والخاص بإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمباريات التجريبية لعينة البحث والتي تم فيها أداء مباريات تجريبية بزم (٢ق) لكل مباراة بواقع (٢) مباراة لكل لاعب حيث تراوحت قيمة المحسوبة للمتغيرات المهارية الخاصة بالأداء المهاري من المسافات المختلفة ما بين (١,٩٨٦ و ٧,٣٢٢) للتكرارات وتراوحت ما بين (١,٩٦٨ و ٦,٣٦٦) للنقاط وجاءت قيمة (ت) المحسوبة لإجمالي الأساليب المهارية المؤداة من مسافات مختلفة (١١,٦٥٤) وإجمالي عدد النقاط (١٣,٣٧) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تبلغ (١,٧٨٢) مما يدل على وجود فروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

كما بلغت نسب التحسن للأساليب المهارية التي تؤدي من مسافات مختلفة ما بين (٢٠% و ٣٠٠%) وبالنسبة للنقاط (٢٢٦%).

ويعزي الباحث هذا التطور في مستوي أداء اللاعبين من حيث زيادة عدد مرات تكرارات الأساليب المهارية المختلفة والتي تؤدي من مسافات مختلفة إلي المحتوى المهاري للبرنامج التدريب المقترح وكذلك يرجع الباحث التحسن الحادث في احراز النقاط للاعبين إلي التدريبات البدنية المهارية التي عملت علي تنمية وتطوير القدرات الحركية الخاصة المتمثلة في سرعة الأداء وسرعة الاستجابة الحركية وأيضا التدريبات التي عملت علي تحسين الهجوم من مسافات مختلفة وكذلك لطرق تطبيق هذه التدريبات حيث حرص الباحث علي أن يكون التطبيق في مواقف مشابهة لطريقة الأداء في المباريات الفعلية.

هذا مما يتفق مع نتائج الدراسات السابقة (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٩)، (١٢)، (١٣).





المجلد الرابع  
يناير ٢٠٢٣م

المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية  
رابط المجلة <https://sjmin.journals.ekb.eg>



٣- وبذلك يتحقق الفرض الثاني " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في نتائج المباريات التجريبية ولصالح القياس البعدي"  
-الاستنتاجات والتوصيات.

#### ١- الاستنتاجات.

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

- ١) تحسن سرعة أداء الأساليب الهجومية من المسافة القصيرة (جودان كيزامي زوكي و شودان جياكو زوكي)
- ٢) تحسن سرعة أداء الأساليب الهجومية من المسافة المتوسطة (كيزامي ماواشي جيرري و كيزامي أورا ماواشي جيرري)
- ٣) تحسن سرعة أداء الأساليب الهجومية من المسافة الطويلة ( ماواشي جيرري و اورا ماواشي جيرري )
- ٤) تحسن القدرات الحركية الخاصة للأساليب الهجومية قيد البحث ( القدرة وسرعة الاستجابة الحركية وسرعة أداء بعض الأساليب الهجومية من المسافات المختلفة)

#### ٢- التوصيات

استناداً إلى البيانات وأهم النتائج والاستنتاجات التي انتهى إليها البحث وفي حدود عينة البحث ومجالاته يمكن التقدم بالتوصيات التالية:

- ١) الاهتمام بتدريب اللاعبين على أنواع المسافات الهجومية المختلفة بكلا الجانبين الأيمن والأيسر.
- ٢) إجراء أبحاث مشابهة باستخدام أنواع وأساليب هجومية مختلفة بسيطة ومركبة على عينات مختلفة.
- ٣) تطبيق البرنامج التدريبي على جميع المراحل العمرية المختلفة للاستفادة منها والحصول على نتائج أفضل.
- ٤) عمل أبحاث أخرى تدمج بين أكثر من هدف مثل السرعة والدقة، التوقيت والمسافة، التركيز والتطبيق الفعال والتي تعتبر من شروط احتساب الضربة الصحيحة في الكاراتيه وفقاً لقواعد الاتحاد الدولي.

#### -المراجع-

- ١ - إبراهيم على الإبياري : تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئ رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣م .
- ٢ - \_\_\_\_\_ : تصميم منظومة خطية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٧م .
- ٣ - \_\_\_\_\_ : تأثير احمال تدريبية مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة وفعاليتها على استخدام محددات الهجوم المضاد المقابل في رياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية



المجلد الرابع

يناير ٢٠٢٣ م

المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية

رابط المجلة <https://sjmin.journals.ekb.eg>



كلية التربية الرياضية  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION

- ٤- \_\_\_\_\_ للبنات بالجزيرة ، ٢٠١٥ م .  
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 ، ٢٠١٦ م .
- ٥- أحمد عمر الفاروق  
- تطوير الأداء الهجومي وعلاقته بمعدل الإصابة لدى لاعبي الكاراتيه ،  
رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة  
المنوفية ، ٢٠٠٩ م .
- ٦- أحمد محمود ابراهيم  
- موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج  
التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ٢٠٠٥ م
- ٧- \_\_\_\_\_  
الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية  
٢٠١١ م .
- ٨- احمد محمود ابراهيم  
- اساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية  
للاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" . دار النشر منشأة المعارف .  
الاسكندرية ٢٠١٥ م .
- ٩- أحمد محمد جودة  
- تأثير استخدام التدريب البليوميترك للذراعين علي تطوير السرعة الحركية  
لدى الملاكمين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
جامعة طنطا ، ٢٠٠٩ م .
- ١٠- رضا يوسف عبدالقادر  
- تمرينات نوعية مقترحة في ضوء الخصائص الكينماتيكية لمهارة الوثب  
مع الدوران في الهواء لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ،  
كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ٢٠٠١ م .
- ١١- شريف محمد العوضي  
- قواعد الهجوم في الكوميتيه ، دار النشر ، القاهرة ٢٠٠٤ م .
- ١٢- عماد عبد الفتاح  
السرسى  
- تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبي  
الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة  
طنطا ، ٢٠٠١ م .
- ١٣- محمد سعيد أبو النور  
- فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الحركية على نتائج المباريات  
للاعبي الكاراتيه رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،  
جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .
- ١٤- وجيه أحمد شمندی  
- إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة (النظرية والتطبيق) ، مطبعة خطاب ،  
القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

1٥- Ibrahim ali Effect of special training determinants kime on the skill  
elebiary performance standard of the motor package (unsu. kata) for  
the karate Egyptian national team players, faculty of  
physical education for girls in gezira- Egypt .2015

	<p align="center"><b>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</b></p> <p align="center">رابط المجلة <a href="https://sjmin.journals.ekb.eg">https://sjmin.journals.ekb.eg</a></p>	<p align="center"><b>المجلد الرابع</b></p> <p align="center"><b>يناير ٢٠٢٣ م</b></p>	
---	---	--	---

- 1٦-\_\_\_\_\_ Development of the determinants of tactical performance with significance of the monthly biorhythm and their effect on the results of kumite matches in karate, faculty of physical education for girls in gezira- Egypt .2015
- 17-Amr  
Gafar The effect of speed developing on skill  
The effect of speed developing on skill performance level for some karate kata.2017.
- 18 -Hickey  
Patrick : Karate techniques , Tactics Skills for Sport in Self Defense, HumanKINETICS Inc.,U.S.A , 1997 .