

## " تدريبات الرشاقة التفاعلية (S.A.Q) وتأثيرها على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لمرحلة تحت ٢١ سنة كوميتيه "

أ.م.د/ عمرو محمد سعد جعفر.

### ١- المقدمة ومشكلة البحث.

يعتبر الكاراتيه رياضة ذات مواقف متعددة أثناء النزال أو المباريات في الكوميتيه، وفي كل موقف، هناك طرق مختلفة للأداء، فيمكن لبعض اللاعبين المهرة استخدام العديد من الطرق المختلفة للفوز، وهذا يجعلهم أكثر فاعلية في البطولات والمباريات، بالإضافة إلى القدرة على التفكير واستخدام استراتيجيات مختلفة للتأثير على الخصم، فإن الميزة التي يتمتع بها اللاعب الماهر هي قدرته على التبديل بين الأساليب الهجومية والدفاعية المختلفة بسرعة، واختيار التكنيك المهاري الأنسب للموقف اللعبي الحادث، مما يمنحه ميزة على خصمه. (٨: ٥٨-٢٣)

ويعد الكوميتيه مسابقة يتنافس فيها لاعبان من خلال أداء مهارات حركية سريعة، وتتميز المباراة بتغيرات مفاجئة، لذلك يحتاج اللاعب إلى القدرة على الاستجابة بسرعة لما يحدث، في أي لحظة، قد يُطلب من اللاعب استخدام أسلوب معين، لذلك يجب أن يكون مستعداً للاستجابة بسرعة وبدقة وتوقيت صحيح.

ويذكر كلا من عماد السرسى (٢٠٠١م)، أحمد إبراهيم (١٩٩٥م)، ناشاياما، وريتشارد (١٩٩٠م)، برادلي Bradley (١٩٨٩م)، أن مسابقات الكوميتيه تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس الدراسة العلمية والتطبيقية في الجوانب (البدنية، والمهارية، والنفسية، والعقلية، والخطية)، حيث تتعدد وتنوع الأساليب الهجومية والدفاعية الفردية والمركبة التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وأدائها من لاعب لآخر وتعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه كما أنها تحتل المكانة الأولى في اهتمام خبراء هذه الرياضة خاصة بعد التعديلات الجديدة لمواد قانون الكاراتيه. (١٥: ٤٥)، (١١: ٢٩-٣٥)، (٢٢: ٩-٥)، (٢٩: ١٨).

ويتفق كلا من ميتشل ديفيد Mitchel David (١٩٩١م) هاميس، جريج Greg Hamis (١٩٨٥م) على أن الرشاقة هي قدرة بدنية مهمة للاعب الكاراتيه ويجب العمل على تطويرها بتدريبات ومواقف مشابهة للأداء الفعلي حتى يتمكنوا من استخدام مهاراتهم بشكل جيد خلال مباريات الكوميتيه. (٢٤: ٦٣)، (٢٨: ٦٥).

كما تظهر أهمية الرشاقة في الكاراتيه حيث يتطلب من اللاعبين في الملعب اتخاذ مواقع هجومية تسمح لهم بالتسديد على الخصم بالإضافة إلى القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة من الهجوم إلى الدفاع والعكس لفتح الثغرات في الخصم ومن ثم الهجوم المناسب عليه. (٢٩: ٢٢)

وتعتبر الرشاقة التفاعلية هي نوع من النشاط البدني التي تتطلب تداخل بين القدرات البدنية والذهنية حيث تتطلب عمل حسي (سمعي أو بصري أو إدراك وتوقع) يتبعه عمل جسدي أو بدني (تحرك، أو تغيير اتجاه، أو هجوم، أو دفاع، وغيرها). وهي تختلف عن تمارين الرشاقة التقليدية، والتي عادة ما تكون مجرد سلسلة من الحركات السريعة مع خفة الحركة، بينما في الرشاقة التفاعلية أنت تشارك أيضاً في اتخاذ القرارات حول كيفية التحرك وأين تذهب نتيجة مؤثر غير معلوم نوعه أو توقيتته. (٢٦: ١٩)

ويشير كل من "سكانلان Scanlan" (٢٠١٤م) "ميلانوفيتش Milanovic" (٢٠١٣م)، بن عبدالكريم Ben Abdelkrim (٢٠١٠م) أن تمارين الرشاقة التفاعلية التي تحتوي على تدريبات (السرعة - الرشاقة- التسارع)

(S.A.Q) لها تأثير كبير على تطوير القدرات الجسدية والوظيفية في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس شكل الأداء مثل مهارات النشاط الممارس، حيث يتم تصميم هذه التدريبات بشكل يساهم في مساعدة اللاعبين على تعلم كيفية استخدام أجسامهم بشكل أفضل، وتحسين سرعتهم وخفة حركتهم بشكل عام ثم يمتد هذا التأثير إلي القدرات الحركية الخاصة مما يساعدهم في الحصول على تأثير أفضل عند ممارسة الرياضات المتخصصة، كما تساعد هذه التمارين على تحسين المهارات الأساسية وتجعل اللاعب في حال أفضل، كما أنها تساعد في تطوير مهارات حركات القدمين علي وجه الخصوص، والتي تعتبر ضرورية للنجاح في الأداء المهاري الفني والرياضي. (٢١: ٤-٩)، (٢٧: ٢٦)، (١٠: ٣٠-١٦)

ومن خلال عمل الباحث كأستاذ مساعد وكمدرّب بالنادي الأهلي لاحظ الباحث أنه في مرحلة الشباب وتحت ٢١ سنة تكون مواقف اللعب الخاصة بكلا اللاعبين أكثر تقدماً وأكثر عرضة لعدم التوقع وأيضاً تتميز بالتغير السريع وفي المقابل وجد الباحث أن بعض لاعبي هذه المرحلة لديهم قصور في سرعة اتخاذ الأوضاع المناسبة والتوقيت والمسافة المناسبين سواء للهروب من هجوم المنافس أو للشروع في عمل الهجوم عليه، كما لاحظ الباحث أيضاً أن العديد من اللاعبين يؤدون العديد من الهجمات التي لا يتم احراز نقاط من خلالها مما يؤثر علي مستوي الحالة البدنية للاعب كلما زاد زمن اللعب واقتربت المباراة من الانتهاء فنجد أن الهجوم يقل ويكون مفنقاً للدقة والهدف والتوقيت والمسافة نتيجة للعب البدني الواقع من الجهد المبدول الغير عائد بالنفع علي اللاعب وأيضاً مما قد يعرضه لخسارة المباراة بسبب بطء الخروج من مجال المنافس وهجماته التي قد يحقق بها الفوز عليه.

مما دعي الباحث للقيام بهذه الدراسة بهدف تصميم بعض تدريبات الرشاقة التفاعلية (S.A.Q) لتنمية وتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين في مرحلة تحت ٢١ سنة المتمثلة في سرعة التحركات وسرعة الدخول والخروج وسرعة تغيير الاتجاه والذي سيتم العمل عليهم من خلال ابتكار تدريبات للرشاقة التفاعلية التي ستكون مشابهة لطبيعة الأداء وسيتم وضعها في شكل برنامج تدريبي مقنن.

## ٢- أهداف البحث.

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية (S.A.Q) في رياضة الكاراتيه وذلك للتعرف علي:

١. تأثير البرنامج التدريبي المقترح على القدرات البدنية والمهارية لدي عينة البحث.
٢. تأثير البرنامج التدريبي على نتائج المباريات التجريبية.

## ٣- فروض البحث.

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسن القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج المباريات التجريبية لصالح القياس البعدي.

## ٤- مصطلحات البحث.

- الرشاقة التفاعلية: تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري أو توقع حركي للمنافس غير معلوم توقيته. (١٧: ٢١)
- السرعة (S) speed: قدرة الفرد على الانتقال من نقطة لأخرى بأسرع ما يمكن في اتجاه محدد. (٢٣: ١)

- الرشاقة (A) Agility: القدرة على تغيير وضع الجسم في اتجاهات مختلفة مع الحفاظ علي التوازن والشكل المناسب في أسرع زمن ممكن. (٢٣ : ١)
- التسارع (خفة الحركة) (Q) QUICKNESS: هي قدرة الفرد على التصرف تجاه مثير ما وتغيير الاتجاه مع بذل أكبر قدر من القوة الدافعة. (٢٣ : ١)
- جو نو سن: هو صد هجوم المنافس ثم الهجوم عليه. (٢٥ : ١)
- جو جو نو سن: هو صد هجوم المنافس والهجوم في نفس الوقت. (٢٥ : ١)
- تاينو سن : هو الهروب من مجال المنافس ثم أداء الهجوم. (٢٥ : ١)
- سنو سن: هو أداء الهجوم في نفس لحظة هجوم المنافس. (٢٥ : ١)
- تاتاي نو سن : هو الهروب من مجال المنافس مع التسديد في نفس اللحظة. (٢٥ : ١)
- سنسن نو سن: هو المبادرة بالهجوم على المنافس. (٢٥ : ١)
- مهارات الكاراتيه: - هي إحدى مكونات التقسيم الفني لرياضة الكاراتيه وتتمثل في مهارات فنية أساسية ومنها (مهارات فنية كاتا - مهارات فنية كوميتيه - وقفات). (١٩ : ٢٥)

#### ٥- إجراءات البحث.

#### ٦- أولاً: منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي، ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة.

#### ثانياً: عينة البحث.

قام الباحث باختيار عينة البحث عمدياً من لاعبي الكوميتيه المقيدين بسجلات الاتحاد المصري للكارا تيه من نادي التعاون للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠١٩ والمشاركين ببطولة الدوري لنفس الموسم وبلغ عددهم ١٥ لاعب تم تقسيمهم إلى ١٠ لاعبين كعينة استطلاعية و ٥ لاعبين عينة تجريبية أساسية.  
تجانس عينة البحث: مرفق (١)

قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث الكلية (الأساسية، الاستطلاعية) والبالغ عددها (١٥) لاعب وذلك في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، درجة الحزام) والقدرات البدنية والمهارية الخاصة قيد البحث حيث جاءت اعتدالية بيانات عينة البحث في هذه المتغيرات حيث انحصرت بين (+٣، -٣) فقد تراوحت بين (٦٩٨، ١ : ٢,٣٦٥) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

#### ثالثاً: وسائل أدوات جمع البيانات.

الوسائل المستخدمة لجمع البيانات ومراعاة توافر الشروط التالية عند اختيارها:

- سهولة توافرها واستخدامها.

- أن تتوافر فيها المعاملات العلمية.

وقد تمثلت الوسائل والأدوات في التالي:

(أ) استمارات تسجيل البيانات.

(ث) الاختبارات المهارية.

(ب) الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

(ج) ساعة إيقاف.

(ت) اختبارات عناصر القدرات البدنية.

(ح) كاميرا فيديو ولاب توب.

(خ) المسح المرجعي وذلك من خلال الاطلاع على الدراسات المرتبطة، والبحوث العلمية، والإنتاج العلمي، والمؤتمرات وأيضاً من خلال الاطلاع علي المراجع العلمية (العربية، الأجنبية) ذات الصلة بموضوع البحث،

حيث قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بهدف تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه، وكذلك الاختبارات الخاصة بها.

#### (أ) استمارات التسجيل.

قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث حيث احتوت هذه الاستمارات على البيانات التالية:

- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، درجة الحزام)
- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في اختبارات عناصر اللياقة البدنية، والمهارية.

#### (ب) الأدوات والأجهزة المستخدمة.

استخدم الباحث مجموعة من الأدوات والأجهزة أثناء تطبيق البحث للتعرف على قياسات البحث كالتالي:

- كرات طبية.
- سلم تدريب.
- أحبال مطاطة.
- إطارات سيارات.
- شريط قياس.
- ميزان طبي.
- ساعة إيقاف.
- أقماع.
- حواجز تدريب.

#### ج - الاختبارات البدنية.

- تحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت المكونات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه لتحديدها، ثم خلص الباحث إلى أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه للفئة العمرية قيد البحث، ومن ثم تم تحديد أنسب الاختبارات التي تقيس هذه المكونات.

حيث جاءت مكونات اللياقة البدنية كالتالي:

- السرعة الحركية.
- الرشاقة.
- القدرة.

وجاءت الاختبارات المستخدمة على النحو التالي: مرفق (٢)

#### أ- الاختبارات البدنية.

- الجري في المكان (١٥) ثانية.
- الجري الزجراج بين الحواجز لقياس الرشاقة.
- اختبار الوثب العريض لقياس القدرة لعضلات الرجلين (تعديل الباحث)

#### ب- الاختبارات المهارية:

- اختبار الوثب العريض من الثبات من وقفة الاستعداد.
- اختبار الخطوة البندولية.
- اختبار الرشاقة التفاعلية (تصميم الباحث)

#### ج- المباريات التجريبية

- بواقع ٣ مباريات تجريبية لكل لاعب بإجمالي ١٥ مباراة.

### رابعاً- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية. مرفق (٣)

#### ■ صدق الاختبارات.

تم حساب صدق الاختبارات البدنية عن طريق ايجاد الصدق الذاتي وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٥/١٠م حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣,٩٨٧ : ٩,٦٣٩) وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٨٣٣) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي المميزة والغير مميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية، مما يدل على صدقها.

#### ■ ثبات الاختبار.

تم ايجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه test-retest علي عينة بلغ قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٥/١٧م حيث تراوحت قيمة ر المحسوبة ما بين (٠,٩٦١ - ٠,٧٩١) وهي قيمة أكبر من قيمة ر الجدولية التي جاءت عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (٠,٦٠٢) مما يدل علي أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية ذات معاملات ثبات عالية.

#### ■ خامساً- الخطة الزمنية للبرنامج.

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي بحيث يشتمل على (٣٠) وحدة تدريبية ولمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً

### جدول (١)

#### التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام المجسمات ثلاثية الأبعاد

م	البيان	التوزيع الزمني للبرنامج
١	عدد الأسابيع	(١٠) اسبوع
٢	عدد الوحدات التدريبية	(٣٠) وحدة تدريبية
٥	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	(٣) وحدات
٦	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	(من ٩٠ - ١١٠) دقيقة
٧	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	(٣٠٠٠) دقيقة أي بمعدل (٥٠) ساعة تدريبية

#### سادساً- الدراسة الاستطلاعية.

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في يومي ١٠ و ١٧/٥/٢٠١٩م على عينة بلغ قوامها (١٥) لاعب وكان الهدف من هذه الدراسة هو:

- ١- حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.
- ٢- التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها لتلافيها مستقبلاً.
- ٣- مدى ملائمة وصلاحيّة الوسائل والأدوات والاختبارات للاستخدام.

#### سابعاً- خطوات تطبيق البحث.

##### ١- القياسات القبليّة.

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة وإيجاد، تكافؤ بينهما في متغيرات (السن - الطول - الوزن - التحصيل المعرفي - مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه -



المجلد الرابع

يناير ٢٠٢٣م

المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية

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

المهارات الأساسية قيد البحث) والمباريات التجريبية بواقع ٣ مباريات لكل لاعب بإجمالي ١٥ مباراة تجريبية يوم الإثنين الموافق ٢٠١٩/٥/١٠م.

## ٢- تنفيذ التجربة الأساسية.

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة ما بين ٢٠١٩/٥/١٨م حتى ٢٠١٩/٧/٢٧م بواقع (١٠) أسابيع. مرفق (٤)

## ٢ - القياسات البعدية.

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات (البدينية والمهارية) والمباريات التجريبية بواقع ٣ مباريات لكل لاعب بإجمالي ١٥ مباراة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٧/٢٩م، وقد راعى الباحث أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم بها إجراء القياسات القبليّة.

## سابعاً- المعالجات الإحصائية.

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

١- المتوسط الحسابي. ٢- الانحراف المعياري. ٣- معامل الالتواء. ٤- اختبار (ت). ٥- معامل الارتباط "بيرسون". ٦- النسبة المئوية.

## عرض ومناقشة النتائج

### أ- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول.

(توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية في تحسن القدرات البدينية والمهارية لعينة البحث لصالح القياس البدي).

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبدي لمجموعة

البحث التجريبية للمتغيرات البدينية والمهارية

ن = ٥

م	المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن %	
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف				
الاختبارات البدينية	السرعة الحركية	ث	17	0.675	21	0.457	٤	٤,٣٦٤	٢٤%	
	الرشاقة	ث	17.98	0.975	16.02	0.785	١,٩٦-	٣,٠٢١	١١%	
	القدرة العضلية	يمين	سم	١,٧١٢	٠,٦٣٩	١,٨٠٢	٠,٥٩٧	٠,٠٩	٥,٣٢١	٥%
		شمال	سم	١,٦٩٣	٠,٨٦٥	١,٧٩٨	٠,٦٤٢	٠,١٠٥	٦,٣٥٢	٦%
	الرجلين	سم	٢,٢٤١	١,٠٢٣	٢,٣١٢	١,٠٠٧	٠,٠٧١	٤,٣٥٢	٣%	
الاختبارات المهارية	الوثب من وقفة الاستعداد	سم	١,٧٦٥	٠,٧٤٢	١,٩٦٧	٠,٨٦٥	٠,٢٠٢	٦,٤٥١	١١%	
	الخطوة البندولية	شمال	سم	١,٩١٨	٠,٦٨٩	٢,١٥٩	٠,٢٤٦	٠,٢٤١	٤,٣٦٦	١٣%
		يمين	ك	١٨	٠,٣٤٢	٢٤	٠,٦٧٧	٦	١١,٣٥٤	٣٣%
	الرشاقة	شمال	ك	١٩	٠,٤٢٥	٢٧	٠,١٢٥	٨	٩,٦٥٢	٤٢%
مستوى ١										
نقاط	زمن	نقاط	زمن	نقاط	زمن	نقاط	زمن	نقاط	زمن	

														التفاعلية
٣	٢٥	٣,١٥	٣,٦٥	٣٠	٢٥	٠,٦٥	٠,٤٥	٢,٠٦	٥	٠,٧٤	٠,٣	٢,٩	٤	
٢	١٠	٣,٠٦	٤,٦٥	٢٧	١٠٠	٠,٥٣	٠,٢٤	٢,٢٩	٦	٠,٦٧	٠,٥	٣,١	٣	مستوي ٢
١	٦٧	٣,١٢	٢,٩٨	١٠	٦٧	٠,٢٥	٠,٦٥	١,٨٥	٥	٠,٢٥	٠,٤	٢,٠	٣	مستوي ٣
٢	١٠	٣,٣٢	٢,٦٥	٢٦	١٠٠	٠,٤١	٠,٢٣	١,٩٦	٤	٠,٤٠	٠,٣	٢,٦	٢	مستوي ٤
٢	٥	300	٢,٨٧	٢٥	300	٠,٦٣	٠,٦٨	٢,٠٠	٤	٠,٠٦	٠,٣	٢,٦	١	مستوي ٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = (٢,١٣٢)

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذا التغير الحادث إلى التدريبات المتضمنة في البرنامج التدريبي المقترح والتي قام الباحث فيها باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية (S.A.Q) الخاصة بتنمية السرعة والرشاقة والتسارع وسرعة الهجوم وسرعة الخروج من مجال المنافس، كما يرجع الباحث أيضاً هذا التغير إلى أسلوب تقنين التدريبات المبتكرة داخل البرنامج التدريبي حيث راعي فيها الباحث مبادئ التدريب الرياضي وهي التدرج والشمولية والهادفية، كما يشير الباحث أيضاً إلى أهميه استخدام الأدوات التدريبية المختلفة مثل الأحبال المطاطة والكرات الطبية والحواجز المختلفة وغيرها من الأدوات المساعدة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كل من نتائج دراسات أحمد عمر الفاروق (٢٠٠٩م) (٥)، طلعت محمد مرعي (٢٠٠٨م) (١٣)، إبراهيم علي الابياري (٢٠٠٧م) (٤)، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م) (١٠)، إبراهيم علي الإبياري (٢٠٠٣م) (٢)، أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م) (٨)، أحمد محمود إبراهيم (١٩٩١م) (٦) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن مباريات الكوميتيه تتطلب سرعة في الأداء وحركة مستمرة متباينة السرعة والاتجاه والمسافة ومفاجأة ومباغته في الهجوم وأداء هجمات خاطفة مما يتطلب تمتع اللاعب بمتغيرات عدة من أهمها القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والرشاقة وخاصة في تحركات القدمين التي تعتبر الركيزة الأساسية للاعب الكوميتيه والتي يجب الاهتمام بها عند التخطيط لوضع وتنفيذ البرامج التدريبية للاعبين.

وتعتبر الرشاقة والقوة الانفجارية لتحركات القدمين وسرعة الأداء الحركي للمهارات الهجومية بالذراع أو الرجل من المتغيرات الهامة للاعب الكوميتيه أثناء استخدام أساليب الهجوم المختلفة (سنسن نو سن، سنوسن، جوجونو سن، تاينوسن، تاتا ينوسن) حيث أنها تجعل أداء اللاعب يتميز بالكفاءة والفاعلية والاقتصاد في الجهد وإمكانية تكرار تكتيكات متعددة مع تأخر ظهور التعب ومن ثم فرص أعلى في إحراز النقاط وتجنب تسجيل المنافس نقاط في اللاعب.

وهذا ما عمل الباحث علي تحقيقه من خلال تصميم البرنامج التدريبي للرشاقة التفاعلية الذي راعي فيه الباحث العمل علي المتغيرات البدنية السرعة والقدرة والرشاقة والمتغيرات المهارية كالرشاقة التفاعلية والقدرة العضلية للرجلين والسرعة الحركية لبعض الأداءات الهجومية باستخدام أساليب الهجوم المختلفة (سنسن نو سن، سنوسن، جوجونو سن، تاينوسن، تاتا ينوسن) وذلك سعياً من الباحث في أن يكون التدريب والبرنامج يتماشيان مع طبيعة الأداء الفعلي في مباريات الكوميتيه حتي يسمح للاعب بالتكيف علي الأداء في ظروف تحاكي وتشابه المباريات الفعلية نظراً لأنها من أفضل طرق التدريب وأكثرها ملاءمة.

ب - عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني.  
(توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في نتائج المباريات التجريبية لصالح القياس البعدى)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى  
في نتائج المباريات التجريبية  $n=1$   $n=2$

المباريات التجريبية	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
الهجوم	بسيط	٦	٠,٦٥٣	١٢	٠,٦٩٨	٦	٢,٦٨٧
	مركب	٣	٠,٤٥٢	٩	٠,٦٥٤	٦	٦,٣٢٦
الإجمالي		٩	٠,٦٣٦	٢١	٠,٨٧٤	١٢	٧,٦٥٥
النقاط	ايون	٥	٠,٨٥٤	٨	٠,٤١٥	٣	٤,٦٥٢
	وازارى	١	٠,٠٦٥	٤	٠,٩٨٥	٣	٧,٦٢٥
	يوكو	٣	٠,٧٨٩	١٢	٠,٥١٢	٩	٦,٣٦٤
الإجمالي		٩	٠,٤٠٢	٢٤	٠,٩٥٦	١٥	٥,٩٨٥
أساليب الهجوم المستخدمة	سنسن نوسن	٢	٠,٠٣٢	٦	٠,٢٥٨	٤	٣,٦٥٨
	سنوسن	٢	٠,١٥٢	٣	٠,٦٣٥	١	٤,٠٦٩
	جونوسن	٤	٠,٦٨٧	٨	٠,٨٧٥	٤	٥,٦٥٩
	جوجونوسن	٣	٠,٢١٥	٩	٠,٩٦٣	٦	٣,٦٥٤
	تاي نوسن	٠	٠	٢	٠,٦٥٧	٢	٢,٩٨٥
	تاتاي نوسن	٠	٠	١	٠,٨٧٤	١	٢,٣٥٦
الإجمالي		١١	٠,٣٦٥	٢٩	٠,٧٥٢	١٠	٦,٩٨٦
الإنذارات	C1	٣	٠,٨٥٤	٤	٠,٣٢١	١	٣,٥٩٨
	C2	٦	٠,٣٥٦	٨	٠,٠٦٢	٢	٤,٢٦٥
	الإجمالي		٩	٠,٠٢٣	١٢	٠,٧٥٢	٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = (٢,١٣٢)

يوضح جدول (٥) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدى والقبلي لدى عينة البحث ولصالح نتاج القياس البعدى لمتغيرات نتائج المباريات التجريبية.

ويرجع الباحث هذا التغيير والتحسين في نتائج المباريات التجريبية الى ارتفاع الحالة البدنية والمهارية الخاصة باللاعبين نتيجة البرنامج التدريبي المقترح وما احتواه من تدريبات الرشاقة التفاعلية (S.A.Q) حيث يظهر ذلك في عدد مرات الهجوم بنوعيه البسيط والمركب كما يظهر ذلك أيضاً في قلة عدد الإنذارات مقارنة مع عدد مرات الهجوم وكذلك أيضاً زياده عدد النقاط لكلا اللاعبين خلال زمن المباراة مما يدل على ارتفاع الحالة البدنية والمهارية للاعب وقدرته على أداء مهارات متعددة ومتنوعة وتكنيكات متنوعة ومتعددة بسهولة ويسر دون عناء مع تأخر ظهور التعب والقدرة على الاستمرارية في المباراة بكفاءة، ويرجع الباحث هذا التحسن أيضاً لتحسن القدرة على التركيز والتفكير وذلك لزيادة قدرة اللاعبين على تحمل المجهود البدني الواقع عليهم ولزيادة

كفاءة الأجهزة الفسيولوجية لديهم أو بمعنى أدق زيادة كفاءة وتحسن الحمل الداخلي نتيجة الحمل الخارجي الذي تم تطبيقه على اللاعبين خلال فترة تطبيق البرنامج.

حيث نجد الأسلوب الهجومي تاينو سن وتاتايونس غير مستخدم في القياس القبلي بينما تم استخدامه في القياس البعدي وكذلك يدل الباحث علي زيادة عدد الإنذارات في القياس البعدي عن القياس القبلي ذلك نتيجة لزيادة عدد مرات الهجوم بالأساليب الهجومية المختلفة ولكنها مقارنة بتكرارات الهجوم في القياس القبلي نجد أنها بنسبة أقل كثيراً عنها في القياس الأول، ويرجع الباحث هذا التحسن لمحتوي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية حيث تميزت التدريبات المعطاة بتشابهها مع طبيعة المباريات الفعلية بقدر كبير مما جعل اللاعبين في حالة تكيف جيد مع المواقف الفعلية وحسن استجاباتهم الحركية وقدرتهم علي التغيير بين مواقف اللعب المختلفة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من طه عبدالرحمن الجاسر (٢٠١٩م) (١٤)، عمرو

حمزة، نجلاء نور الدين، بديعة عبد السميع (٢٠١٧م) (١٧)، زكي محمد حسن (٢٠١٥م) (١٢)، عمرو حمزه،

بيداء طارق (٢٠١٢م) (١٨)، إبراهيم علي الإبياري (٢٠٠٧م) (٤)، إبراهيم علي الإبياري (٢٠٠٣م) (٢)، أحمد

محمود إبراهيم (١٩٩٢م) (٧).

والتي أشارت نتائجها إلى أن استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية واستخدام تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء الفعلي ومواجهة اللاعب لمواقف لعب حقيقية أو شبه حقيقية في نفس ظروف المنافسة أثناء العملية التدريبية يؤثر تأثيراً إيجابياً في كلاً من مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج المباريات التجريبية لصالح القياس البعدي."

#### ٧-الاستنتاجات والتوصيات.

في ضوء فروض وأهداف البحث ومن خلال إطار مجتمع وعينة البحث، ووفقاً الي ما أشارت اليه نتائج المعالجات الاحصائية، ومن خلال ما أشارت إليه النتائج التي تم عرضها مسبقاً، تمكن الباحث من التوصل إلي الاستنتاجات التالية:

#### أولاً-الاستنتاجات.

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى للمعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه نتائج البحث، أمكن استخلاص ما يلي:

١. وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لمجموعة البحث التجريبية شباب تحت

٢١ سنة في استخدام الأساليب الهجومية (تاي نو سن و ناتاي نو سن)، ولصالح القياس البعدي.

٢. وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لمجموعة البحث التجريبية

شباب تحت ٢١ سنة في فاعلية استخدام جميع الأساليب الهجومية، ولصالح القياس البعدي.

٣. وجود مُعدلات تحسن بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لمجموعة البحث التجريبية شباب تحت ٢١

سنة في

٤. الاختبارات البدنية (السرعة الحركية بنسبة تحسن بلغت ٢٤%- الرشاقة بنسبة تحسن بلغت ١١%- القدرة

العضلية بنسبة تحسن للرجل اليمني ٥% واليسري ٦% والرجلين معا ٣%)

٥. وجود مُعدلات تحسن بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لمجموعة البحث التجريبية شباب تحت ٢١

سنة في

٦. الاختبارات المهارية (الوثب العريض من وقفة الاستعداد يمين بنسبة تحسن بلغت ١١% - الوثب العريض من وقفة الاستعداد شمال بنسبة تحسن بلغت ١٣%) والخطوة البدولية يمين بنسبة تحسن بلغت ٣٣% - وشمال بنسبة تحسن بلغت ٤٢%) والرشاقة التفاعلية (المستوي ١ بنسبة تحسن بلغت للنقاط بلغت ٢٥% والزمن ٣٠% والمستوي الثاني للنقاط بلغت ١٠٠% والزمن ٢٧% والمستوي الثالث للنقاط بنسبة ٦٧% وللزمن ١٠% والمستوي الرابع ١٠٠% للنقاط وللزمن ٢٦% والمستوي الخامس بنسبة تحسن للنقاط بلغت ٣٠٠% وللزمن ٢٥%)
٧. وجود معدلات تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في عدد تكرارات الهجوم (البسيط بنسبة ١٠٠% والمركب بنسبة ٢٠٠%) بإجمالي ١٣٣%
٨. وجود معدلات تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في عدد النقاط (إيوان بنسبة ٦٠% وازاري بنسبة ٣٠% ويوكو بنسبة ٣٠%) بإجمالي ١٦٦%.
٩. وجود معدلات تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في أساليب الهجوم المستخدمة (سنسن نو سن بنسبة ٢٠٠% - سنو سن بنسبة ٥٠% - جونو سن ١٠٠% - جوجو نو سن ٢٠٠% - تاي نو سن ٢٠٠% - تاتاي نو سن ١٠٠%)
١٠. وجود معدلات تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في أساليب الهجوم المستخدمة (سنسن نو سن بنسبة ٢٠٠% - سنو سن بنسبة ٥٠% - جونو سن ١٠٠% - جوجو نو سن ٢٠٠% - تاي نو سن ٢٠٠% - تاتاي نو سن ١٠٠% - والاجمالي ٩٠%)
١١. وجود معدلات تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في نسبة الإنذارات إلي النقاط (حيث جاءت إنذارات c1 ٣ و c2 ٦ لإجمالي نقاط ١١ نقطة في القياس القبلي، يقابلها إنذارات c1 ٤ و c2 ٨ لإجمالي نقاط بلغ ٢٩ نقطة في القياس البعدي مما يدل علي تحسن في معدل الإنذارات للنقاط لصالح القياس البعدي).

### ثانياً-التوصيات.

١. بناءً على ما أشارت إليه نتائج هذا البحث تمكن الباحث من تحديد التالية:
١. استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية (S.A.Q) قيد البحث عند تدريب لاعبي الكوميتيه.
٢. ربط تدريبات الرشاقة التفاعلية (S.A.Q) بالتدريب العقلي والخططي.
٣. إجراء دراسات مشابهة علي مراحل عمرية وفئات أخرى من اللاعبين.
٤. اهتمام الاتحاد المصري للكاراتيه بدمج جزء خاص بالتدريب الرياضي ووسائله الحديثة في دوراته التدريبية التي يقيمها لصقل المدربين.
٥. استخدام أساليب تدريبية أخرى أثناء تدريب لاعبي الكوميتيه مثل (EMS) و(Fit light).
٦. عقد ندوات ومؤتمرات من قبل كليات التربية الرياضية لمناقشة التطورات الحديثة في التدريب الرياضي وبخاصة في مجالات الذكاء الاصطناعي وانترنت الأشياء وغيرها من الوسائل التكنولوجية الحديثة التي ممكن ان تؤدي إلي ثورة في مستوى أداء اللاعبين المصريين.

## قائمة المراجع

- ١- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩١م): "تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثرها على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من ١٠ - ١٢ سنة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بأبو قير، جامعة الإسكندرية.
- ٢- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م): موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٣- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبدربه خليفة (١٩٩٩م): النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- زكي محمد حسن (٢٠١٥م): أسلوب تدريب ال S.A.Q أحد أساليب التدريبات الحديثة (السرعة الرشاقة سرعة الانطلاق)، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٦- سماح خالد زهران (٢٠٠٥م): قياس الخصائص النفسية (الطفولة- المراهقة)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- شريف محمد العوضي (١٩٩٤م): تأثير برنامج تدريبي موجة على المستوى الفني للاعبين منتخب الناشئين في الكاراتيه، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية، مجلة علوم الرياضة، دورية علمية محكمة، المجلد السادس، العدد الخامس، مارس، المنيا.
- ٨- شريف محمد العوضي، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م): قواعد الهجوم في الكوميتيه، رقم الايداع (٥٤٩٠) دار النشر، القاهرة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٩- صبحي حسونة حسونة (١٩٩٨م): أسلوب مقترح لتطوير فعالية أداء مهارة الركل الأمامية الدائرية للاعبين التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
- ١٠- طلعت محمد مرعي (٢٠٠٨م): تنمية الهجوم المضاد على فاعلية أداء ناشئ رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ١١- طه عبدالرحمن الجاسر (٢٠١٩م): تأثير تدريبات الحبل القتالي علي الرشاقة التفاعلية ومستوي اداء المهارات المركبة لدي ناشئ سلاح الشيش بدولة الكويت، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

- 12- Amr gafar (2017): Effect of developing some special kinetic abilities on the usage of kicks for junior kumite players.
- 13- Baechle & R.w.(2000): Earle (Eds.)،Essentials of strength trining and conditioning، (471-492).
- 14- Ben Abdelkrim, N" Castagne, C., Jabri, J, Battikh,T،El Fazaa, S, El Ati, J., (2010): Activity profile and physiological requirements of junior-elite basketball players in relation to aerobic-anaerobic fitness, J Strength Cond Res, Sep؛24(9):2330-24
- 15- Bradley,D.,(1989): Sports Action karate ,the Mondarin co.,London.
- 16- Chatzopoulos,D.,Galazoulas,C., Patikas, D ,and Kotzamanidis, C.(2014): Acute effects of static and dynamic stretching on balance,agility,reaction time and movement time. Journal Sports Science and medicine 13(2),403-409.