

تأثير تدريبات الأسلوب الخططي في تطوير بعض الآداءات الهجومية للاعبى الكاراتيه

د/ مروان مصطفى عبد المجيد عطية*

المخلص:

يهدف البحث الي تطوير بعض الاداءات الهجومية الفردية والمركبة للاعبى الكاراتيه من خلال: تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الأسلوب الخططي، تأثير تدريبات الأسلوب الخططي في تطوير بعض الاداءات الهجومية الفردية للاعبى الكاراتيه ، تأثير تدريبات الأسلوب الخططي في تطوير بعض الاداءات الهجومية المركبة للاعبى الكاراتيه .

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة وذلك بتطبيق القياسين القبلي والبعدي كتصميم تجريبي، قد قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية وما تتضمنه من قياسات قبلية وبعدي بنادي الصفا الرياضي محافظة الإسكندرية في الموسم التدريبي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ ، حيث تم إجراء القياسات القبلي لمتغيرى الدراسة خلال الفترة من ١٢ / ٣ / ٢٠١٩ الي ١٥ / ٣ / ٢٠١٩/، ثم تنفيذ الدراسة الأساسية للدراسة خلال الفترة من ٨ / ٥ / ٢٠١٩ إلى ٦ / ٨ / ٢٠١٩، وقد تم إجراء القياسات البعدي عقب الانتهاء من تنفيذ اخر وحده من البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة من ٨ / ٨ / ٢٠١٩ الي ١٠ / ٨ / ٢٠١٩ من لاعبي الكوميتيه باندية محافظة الإسكندرية المختلفة، وبلغ مجتمع البحث (٢٥) لاعب وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامهم (٢٠) لاعب وتم تقسيمه كالاتي : المجموعة التجريبية وبلغ قوامها (١٤) لاعب وهم الذين يطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح، والعينة الاستطلاعية وبلغ قوامها (٦) لاعبين لإجراء القياسات الاستطلاعية عليهم وهذه العينه من نفس مجتمع البحث وخارج العينه الأساسية للبحث.

ومن اهم النتائج التي توصل إليها الباحث مايلي:

- ادي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأسلوب الخططي في تطوير بعض القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية قيد البحث
- ادي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأسلوب الخططي في تطوير بعض القديري البدنية المهارية للاداءات الهجومية المركبة قيد البحث

* مدرس ماده بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية

من أهم التوصيات التي يوصى بها الباحث ما يلي :-

- ١- اجراء المزيد من الابحاث باستخدام تدريبات الاسلوب الخططى الجانب الدفاعى
- ٢- التوصية بضرورة عمل العديد من الدورات التدريبية للمدربين والتوعية باهمية ذلك الاسلوب
- ٣- الاستعانة بالبرنامج التدريبى المقترح والمستخدم فيه الاسلوب الخططى فى تطوير بعض القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية والمركبة فى المنتخبات القومية على مختلف المراحل

المقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت الرياضة في العصر الحديث من أهم المجالات التي تعبر عن قوة وتقدم الدول سياسيا واقتصاديا وحضاريا مما جعل الدول الي الاهتمام بإعداد الرياضيين علي اعلي المستويات وتسخير كل الامكانيات للأبحاث والدراسات التي تساعد في تطوير البرامج التي تتعلق بأوجه الأنشطة الرياضية للوصول بالرياضيين لاعلى مستوى ممكن من النشاط الرياضى الممارس علي مختلف انواع الممارسة للأنشطة الرياضية، والتدريب الرياضى أصبح له أصول وقواعد راسخة يستند عليها وقد حظي بخطوات واسعة في طريق العلم وتوسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عمليات مما أدى الي تطوير ذاته واستحداث الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك ظهور التطور الملحوظ في نتائج رياضات المستويات العليا.

يري احمد محمود ابراهيم (٢٠٠٥) أن تخطيط التدريب في الرياضة الكاراتيه يلعب دورا هاما وأساسا في تحقيق المستويات الرياضية المتقدمة سواء في جانبها البدني اوالمهاري او الخططي وأصبحت نظريات التدريب وطرفها الحديثة مدخلا هاما لاحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قديري اللاعب وامكاناته حيث أن الوصول الي المستويات الرياضية المتقدمة لا يأتي وليد للصدفة، بل نتيجة لخطة طويلة المدى لها أهداف محددة ومما سبق أكد أن لإعداد البدني الخاص دورا هاما في رفع مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب والمطلوب، فعدم توافرعنصر الرشاقة يؤدي الي عدم تمكنه من أداء المهارى الحركية الفردية والمركب والركلات التي تؤدي بالوثب (١: ١٧٥)

يؤكد unlong kin ١٩٩٥ أن رياضة الكاراتيه تطورت تطور سريعا، وأصبحت الحاجة الي تطوير الأداء المهاري والخططي بجانب ارتفاع مستوي اللياقة البدنية للاعبين أمرا جوهريا لملاحقة تطور وتقدم مجال التنفيذ لخطط وطرق اللعب الحديثة. (١٨ : ٥٥)

وتشير خيرية السكري ومحمد بريقع (٢٠٠٨) أن وصول اللاعب الي المستويات العالية واشتراك في البطولات المحلية والدولة يتطلب منه قضاء آلاف الساعات من التدريب والتمرينات المعقدة لتطوير قديريهم بما يسمح لاشتراكهم في هذه المنافسات وإذا كانت برامج التدريب غير

متنوعة فكثير من الرياضيين يصعب عليهم التكيف البدني والنفسي ويقعدون فريسة للضغوط البدنية والنفسية، كما يجب أن يحتوي هذه البرامج علي تدريبات تعمل علي تطوير المهارى الحركية وبالتالي دمج تمارين متنوعة في كل وحدة تدريبية يساعد في تطوير قديرى جديدة لدي اللاعب ويمنع الاصابات ويجنب الاحتراق المبكر من خلال استخدام حركات مشابهة لنموذج الأداء الفني من حيث الشكل والعضلات المستخدمة والمسا الزمني للقوة (٦ : ١٢٥)

يؤكد **وجبة شمندي (٢٠٠٢)** أن القدرات البدنية الخاصة لها دور أساسي وهام في تطوير الأداء المهاري وأن ضعف هذه القديرى يؤخر تطوير المستوى المهاري للاعب أن توافر القديرى البدنية الخاصة بالنشاط الممارس تساعد علي تنمية وتطوير حالة الفرد البدنية والحرية مما يساهم في إنجاز متطلبات العملية التدريبية والمنافسة بأقل مجهود مع القدرة علي سرعة العودة الي الحالة الطبيعية (٢٨٤ : ١٣)

كما نري أن الاتحاد الدولي للكاراتيه يسعى دائما لتطوير الأداء المباراني لزيادة فاعلية الأداء المهاري والحد من بعض المتغيرى التي قد تؤثر علي سير المباراة وعزوف الممارسين للمشاركة في البطولات وخاصة الكوميتيه فقد لاحظ الباحث أنه قبل تعديل القانون كان اللاعبين يقومون باللعب السلبي خلال بعض ازمنا المباراة وكان ذلك يؤدي الي اعطاء انذارات للاعبين بسبب هذه الطريقة لذلك قام الاتحاد الدولي بتعديل بعض مواد القانون للحد من اللعب السلبي مما يتطلب من الباحثين البحث وراء هذه التعديلات لإظهار أهميته في المباراة وهذا يساعد علي زيادة فاعلية الأداء المباراني طوال زمن المباراة لذا وجد الباحث أن التدريب علي الأسلوب الخططي والسعي الي تطوير بعض الاداءات الهجومية الفردية والمركبة للاعبين في المباراة يؤدي الي تطوير نتائج المباريات.

لتحديد مشكلة البحث قد قام الباحث بدراسة استطلاعية بتحليل مباريات بطولة (الدورى العالمى) الذى اقيم بدبى في الفترة من ١٥ - ١٧ فبراير 2019 بهدف التعرف علي أكثرالركلات استخدام في المباريات وذلك من خلال تحليل عدد (٨) مباريات لعدد (١٦) لاعب من لاعبى الكاراتيه .

جدول (١)

يوضح تحديد الركلات الأكثر استخدام في الاداءات الهجومية الفردية والمركبة

ترتيب الركلات المستخدمة	النسبة المئوية لعدد ميرى تحقيق الهدف	عدد ميرى تحقيق الهدف (النجاح)	عدد ميرى الاستخدام	المهايرى المستخدمة
الاداءات الهجومية الفردية				
٢	٦٦%	٦٧	٩٠	الركلة النصف دائرية فى الوجه (مواشى جري جودن)
٣	٣٤,٢%	٢٠	٨٦	الركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جري شودن)
١	٧٧%	٨٧	١٠٠	الركلة النصف دائرية المعاكسة الامامية (كزامى ارا مواشى)
٤	٢٢,٨%	٣٥	٤٠	الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جبرى)
-	--	١٢٢	٢١٦	اجمالي
الاداءات الهجومية المركبة				
٣	٦٦,٢%	٧٠	١٠٠	كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى
٤	٥٤,٢%	١٧	٤٠	كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين
٢	٦٧,٢%	٢٣	٣٠	ماى مواشى شمال - مواشى جري يمين
١	٨٨,٣%	١٦	٢٠	كزامى مواشى شمال - اوشيروا جري يمين
-	--	١٢٦	١٩٠	اجمالي

يوضح جدول (١) أن الاداءات الهجومية الفردية ثم استبعاد الركلة النصف دائرية المعاكسة الامامية (كزامى ارا مواشى) لان نسبة تحقيقه للفوز كانت اعلي النسب وهي (٧٧%) والاداءات الهجومية المركبة ثم استبعاد (كزامى مواشى شمال - اوشيروا جري يمين) لان نسبة تحقيقها للفوز كانت اعلي النسب وهي (88.3%) فلذلك تم اختيار الاداءات الهجومية الفردية وهي :-

- الركلة النصف دائرية فى الوجه (مواشى جري جودن)
- الركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جري شودن)
- الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جبرى)

الاداءات الهجومية المركبة وهي :-

- كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى
- كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين
- ماى مواشى شمال - مواشى جري يمين

يرى الباحث أنه بالرغم من أهمية المهارات الهجومية الفردية عامة المهارات الهجومية المركبة بصفة خاصة في مباريات النزال الفعلي (الكوميتيه) الا أن المراجع المتخصصة في الكاراتيه لم تشير إليها إلا في حدود ضيقة جدا في حين انها وصفت المهايرى الهجومية الفردية من كل الجوانب الفنية وكذلك تناولتها البحوث العلمية بالدراسة والتحليل في حين انها اغفلت المهايرى الهجومية المركبة بالرغم من أهميتها الميدانية.

من العرض السابق والمسح الشامل للمراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث لاحظ الباحث أن الأسلوب الخطي للاعبى الكاراتيه أثناء المباريات من المساييرى الحديثة التي تسهم في تطوير مستوياتهم وادائهم باستخدام الأسلوب



الخططي التي تتناسب مع قديرهم البدنية والمهارية كما يرى ندره الأبحاث التي استخدمت الأسلوب الخططي في تطوير الاداءات الهجومية الفردية والمركبة للاعبى الكاراتيه كما نرى أهمية تطوير الاداءات الهجومية الفردية والمركبة للاعبى الكوميتيه وهو الممثل في التركيز علي تحقيق نقاط في المنافس وكذلك تعمل علي تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبى الكاراتيه كما تعمل علي تطوير الاداءات الهجومية الفردية والمركبة في رياضة الكاراتيه . مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة وعنوانها " تأثير تدريبات الأسلوب الخططي في تطوير بعض الأداءات الهجومية للاعبى الكاراتيه" كوسيلة علمية لحل هذه المشكلة.

هدف البحث :

تهدف هذه الدراسة الي تطوير بعض الاداءات الهجومية الفردية والمركبة للاعبى الكاراتيه من خلال :

- 1- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الأسلوب الخططي
- 2- تأثير تدريبات الأسلوب الخططي في تطوير بعض الاداءات الهجومية الفردية للاعبى الكاراتيه .
- 3- تأثير تدريبات الأسلوب الخططي لتطوير بعض الاداءات الهجومية المركبة للاعبى الكاراتيه .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لبعض الاداءات الهجومية والفردية للاعبى الكاراتيه
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لبعض الاداءات الهجومية المركبة للاعبى الكاراتيه

منهج البحث :

استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة وذلك بتطبيق القياسين القبلي والبعدى كتصميم تجريبي

مجالات البحث :

- المجال المكاني : نادي الصفا محافظة الإسكندرية
- المجال الزمني : الموسم التدريبي ٢٠١٨ - ٢٠١٩
- * تم إجراء القياسات القبليّة لمتغيرات الدراسة خلال الفترة من ١٢ / 3 / ٢٠١٩ الي ١٥ / 3 / ٢٠١٩
- * تم تنفيذ الدراسة الأساسية خلال الفترة من ٨ / ٥ / ٢٠١٩ إلى ٦ / ٨ / ٢٠١٩

- * تم إجراء القياسات البعدية عقب الانتهاء من تنفيذ اخر وحده من البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة من ٨ / ٨ / ٢٠١٩ الي ١٠ / ٨ / ٢٠١٩
- المجال البشري : لاعبي الكوميتيه باندية محافظة الإسكندرية المختلفة بلغ مجتمع البحث (٢٥) لاعب وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامهم (٢٠) لاعبه وتم تقسيمهم كالاتي :

١- المجموعة التجريبية وبلغ قوامها (١٤) لاعبين وهم الذين يطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح

٢- العينة الاستطلاعية وبلغ قوامها (٦) لاعبين لإجراء القياسات الاستطلاعية عليهم وهذه العينة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث
مواصفات عينة البحث :

- مسجلون بالاتحاد المصري للكراتيه
- لا يقل عمرهم التدريبي عن (٧) سنوات
- حاصل على الحزام الاسود
- اشتركوا في البطولات المحلية (الجمهورية) واحتلوا بعض المراكز الاولى

تكافؤ عينة الدراسة :

- التوصيف الإحصائي للاختبارات الأولية والاختبارات البدنية العامة والخاصة وتقييم مستوى الاداءات الهجومية قيد البحث.

جدول (٢)

الدلالات الاحصائية للمتغيرات الاساسية الاولى لدي عينة البحث قبل التجربة

دلالات التوصيف الاحصائي					المتغيرات
وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	
سنة	١٥,٨٣	٠,٧٩٢	٠,١٦١-	١,٢٦١-	
سنة	٤,٩٣٣	٠,٩٦١	٠,١٦٨	٢,٠٨٥-	
كجم	٥٥,٢٠٠	٦,٦٩٩	٠,٤٥٩-	٠,٨٦٧-	
سم	١٦٢,٠٠	٦,١١٧	٠,١٨٨	١,٧١٨-	

يتضح من جدول (٢) الخاص بالدلالات الاحصائية للمتغيرات الاساسية الخاصة بالطول والوزن والعمر التدريبي والعمر أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (٠,١٨٨ - ٠,٤٥٩) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحني الاعتدالي ما بين (٣+) مما يؤكد علي اعتدالية العينة في المتغيرات الأولية قبل إجراء التجربة

جدول (٣)

الدلالات الاحصائية للقوة المميزة بالسرعة الخاصة للاداءات الهجومية الفردية
 لدي عينة البحث قبل التجربة

دلالات التوصيف الاحصائي				المتغيرات	الاختبارات البدنية المهارية
معدل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١,٥٥٥-	٠,١٢٣-	١,٩٥٢	١٢,٦٦٧	القوة المميزة بالسرعة	الركلة النصف دائرية فى الوجه (مواشى جرى جودن)
١,٤٩٨-	٠,١٦٨-	٢,٤٤٩	١٤,٠٠٠		الركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جرى شودن)
١,٤٥٩-	٠,٠٢١-	٢,٤٤٦	١٤,٥٣٣		الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جيرى)

يتضح من جدول (٣) الخاص بالدلالات الاحصائية للقوة المميزة بالسرعة الخاصة للاداءات الهجومية الفردية قيد البحث أن البيانات معتدلة وغير مشتتة بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث ترواحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (- ٠,١٦٨ الي ٠,٠٢١) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الاعتدالى ما بين (+ ٣) مما يؤكد علي اعتدالية العينة في الاختبارات البدنية المهارة قبل إجراء التجربة

جدول (٤)

يوضح الدلالات الاحصائية لتحمل السرعة الخاص للاداءات الهجومية الفردية لدي
 عينة البحث قبل التجربة

دلالات التوصيف الاحصائي				المتغيرات	الاختبارات البدنية المهارية
معدل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١,٠٥٥-	٠,١٣٧-	٢,٢٣٠	٢١,٤٠٠	تحمل السرعة	الركلة النصف دائرية فى الوجه (مواشى جرى جودن)
٠,٧١٤-	٠,٠٧٨	١,٤٠٧	٢٠,٤٦٧		الركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جرى شودن)
٠,٩٥٨-	٠,١٤٨	١,٤٥٤	٢٠,٤٠٠		الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جيرى)

يتضح من جدول (٤) الخاص بالدلالات الاحصائية لتحمل السرعة الخاص للاداءات الهجومية الفردية قيد البحث أن البيانات معتدلة مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث ترواحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (- ٠,١٣٧ الي ٠,١٤٨) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الاعتدالى ما بين (+ ٣) مما يؤكد علي اعتدالية العينة في الاختبارات البدنية المهارة قبل إجراء التجربة

جدول (٥)
يوضح الدلالات الاحصائية لتحمل القوة الخاص للاداءات الهجومية الفردية لدي
عينة البحث قبل التجربة.

دلالات التوصيف الاحصائي				المتغيرات	الاختبارات البدنية المهارية
معدل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٤٢٩-	٠,٣٦٥	٣,٣٩٥	٢٧,٣٣٣	تحمل القوة	الركلة النصف دائرية فى الوجه (مواشى جري جودن)
٠,٠٢٥-	٠,٧٤٠-	١,٢٣٤	٢٥,٣٣٣		الركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جري شودن)
١,١٧٦-	٠,٥٦٣	١,٥٤٣	٢٥,٣٣٣		الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جيرى)

يتضح من بيانات جدول (٥) الخاص الدلالات الاحصائية لتحمل القوة الخاص للاداءات الهجومية الفردية قيد البحث قبل التجربة. أن البيانات معتدلة وغي مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة حيث ترواحت قيم معامل الالتواء ما بين (- ٠,٨٤٤ الي ٠,٥٦٣) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الاعتدالى ما بين (+٣) مما يؤكد علي اعتدالية العينة في الاختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة

جدول (٦)
يوضح الدلالات الاحصائية لتحمل الأداء الخاص للاداءات الهجومية الفردية لدي
عينة البحث قبل التجربة

دلالات التوصيف الاحصائي				المتغيرات	الاختبارات البدنية المهارية
معدل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٤٩٧-	٠,٣٧٤	٣,٤٦٠	٣١,٤٠٠	تحمل الأداء	الركلة النصف دائرية فى الوجه (مواشى جري جودن)
٠,٧٩١-	٠,٠٠٤	١,١٨٧	٢٩,١٣٣		الركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جري شودن)
٠,١٦٨	٠,٣٧٩-	١,٥٤٣	٢٩,٣٣٣		الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جيرى)

يتضح من بيانات جدول (٦) الخاص بالدلالات الاحصائية لتحمل الأداء الخاص للاداءات الهجومية الفردية لدي عينة البحث قبل التجربة. أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث ترواحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (- ٠,٣٧٩ الي ٠,٣٧٤) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الاعتدالى

مابين (+3) مما يؤكد علي اعتدالية العينة في الاختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة.

جدول (٧)

يوضح الدلالات الاحصائية للرشاقة للاداءات الهجومية الفردية لدي عينة البحث قبل التجربة

دلالات التوصيف الاحصائي				المتغيرات	الاختبارات البدنية المهارية
معدل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٣٣٩-	٠,٥٣٧	٢,٠٤٩	١١,٥٠٠	الرشاقة	الركلة النصف دائرية في الوجه (مواشى جرى جودن)
٠,٢٥٧-	٠,٦١٠	١,٧٧٣	١١,٥٠٧		الركلة النصف دائرية في البطن (مواشى جرى شونن)
٠,٣٢٨-	٠,٥٩٥	١,٦٣٨	١١,٨٠٧		الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جيري)

يتضح من بيانات جدول (٧) الخاص بالدلالات الاحصائية للرشاقة الخاصة للاداءات الهجومية الفردية لدي عينة البحث قبل التجربة. أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي العينة، حيث تراوحت معامل الالتواء فيها مابين (٠,٣٣٣ الي ٠,٦١٠) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع من المنحنى الاعتدالي مابين (+3) مما يؤكد علي اعتدالية العينة في الاختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة

جدول (٨)

الدلالات الاحصائية قوة الممیزة بالسرعة للاداءات الهجومية المركبة لدي عينة البحث قبل التجربة

دلالات التوصيف الاحصائي				المتغيرات	الاختبارات البدنية المهارية
معدل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١,٠٢٩-	٠,١٩٥-	١,٣٦٣	٩,٠٠٠	القوة المميزة بالسرعة	كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى
٠,٨٩٥-	٠,٢٥١	١,٥٨٠	١١,٠٦٧		كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين
٠,٤٦٧-	٠,٣٨٨	١,٥٢١	١٠,٨٠٠		ماى مواشى شمال - مواشى جرى يمين

يتضح من جدول (٨) الخص بالدلالات الاحصائية للقوة المميزة بالسرعة الخاصة للاداءات الهجومية المركبة قيد البحث أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها مابين (- ٠,٤١٤ الي ٠,٣٨٨) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الاعتدالي مابين (+3) مما يؤكد علي اعتدالية العينة في الاختبارات البدنية المهارية قبا إجراء التجربة.

جدول (٩)

الدلالات الاحصائية لتحمل السرعة الخاص للاداءات الهجومية المركبة لدي عينة البحث قبل التجربة

دلالات التوصيف الاحصائي				المتغيرات	الاختبارات البدنية المهارية
معدل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١,١٦٥	٠,٥٣٢-	١,٩٠٧	١٣,٩٣٣	تحمل السرعة	كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى
١,٢١٣	٠,٢٥٧-	٢,٠١٧	١٦,٩٣٣		كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين
٠,٠٠٧	٠,٢٤٦	١,٩٥٩	١٦,١٣٣		ماى مواشى شمال - مواشى جرى يمين

يتضح من جدول (٩) الخاص بالدلالات الاحصائية لتحمل السرعة الخاص للاداءات الهجومية المركبة قيد البحث أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيهامابين (- ٠,٥٣٢ الي ٠,٢٤٦) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحني الاعتدالي ما بين (+٣) مما يؤكد علي اعتدالية العينة في الاختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة

جدول (١٠)

الدلالات الاحصائية لتحمل القوة الخاص للاداءات الهجومية المركبة لدي عينة البحث قبل التجربة

دلالات التوصيف الاحصائي				المتغيرات	الاختبارات البدنية المهارية
معدل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٢٨٩-	٠,٢٤٥-	١,٧٢٧	١٨,٨٦٧	تحمل القوة	كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى
٠,٩٨٢-	٠,٤٤٥	٢,١٥٤	٢١,٩٣٣		كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين
٠,٥٩٧-	٠,٦٧٩	٢,١٩٣	٢١,٦٦٧		ماى مواشى شمال - مواشى جرى يمين

يتضح من بيانات جدول (١٠) الخاص بالدلالات الاحصائية لتحمل القوة الخاص للاداءات الهجومية المركبة قيد البحث قبل التجربة. أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها مابين (- ٠,٢٤٥ الي ٠,٦٧٩) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحني الاعتدالي ما بين (+٣) مما يؤكد علي اعتدالية العينة في الاختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة

جدول (١١)
يوضح الدلالات الاحصائية لتحمل الأداء الخاص للاداءات الهجومية المركبة لدي
عينة البحث قبل التجربة

دلالات التوصيف الاحصائي				الاختبارات البدنية المهارية	المتغيرات
معدل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٦٩٠-	٠,٠٨٠	٢,٠٩٣	٢٤,٦٦٧	كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى	تحمل الأداء
٠,٤٦٧-	٠,٠٥١-	٢,١٣٨	٢٨,٠٠٠	كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين	
١,٢٤٤-	٠,٢٢٢	٢,١٨٧	٢٧,٢٦٧	ماى مواشى شمال - مواشى جرى يمين	

يتضح من بيانات جدول (١١) الخاصة بالدلالات والاحصائية لتحمل الأداء الخاص للاداءات الهجومية المركبة لدي عينة البحث قبل التجربة. أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتنتم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل فيه مابين (٠,٣١٠ الي ٠,٢٢٢) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الاعتدالي مابين (+٣) مما يؤكد علي اعتدالية العينة في الاختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة.

جدول (١٢)
الدلالات الاحصائية للرشاقة الخاصة للاداءات الهجومية المركبة لدي عينة البحث
قبل التجربة

دلالات التوصيف الاحصائي				الاختبارات البدنية المهارية	المتغيرات
معدل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٩٦٨-	٠,٠٣٥	١,٧٠٣	١٦,٨٢٠	كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى	الرشاقة
٠,٣٤٤-	٠,٠٠٤	١,٧٦٥	١٦,٧٧٣	كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين	
١,١١٣-	٠,٠٤٦	١,٨٠٤	١٦,٥٧٣	ماى مواشى شمال - مواشى جرى يمين	

يتضح من بيانات جدول (١٢) الخاصة بالدلالات الاحصائية للرشاقة الخاصة للاداءات الهجومية المركبة لدي عينة البحث قبل التجربة. أن البيانات معينة وغير مشتتة وتنتم بالتوزيع الطبيعي للعينة. حيث قيم معامل الالتواء فيها ما بين (٠,٠٢٨ الي ٠,٠٤٦) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الاعتدالي مابين (+٣) مما يؤكد علي اعتدالية العينة في الاختبارات البدنية قبل إجراء التجربة
وسائل وادوات جميع البيانات :

أولاً : أدوات جميع البيانات

- استخدم الباحث لجمع المعلومات والبيانات بهذا البحث الأدوات الآتية :
 - ١- تحليل المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث
 - ٢- الاختبارات
 - الاختبارات البدنية المهارية
 - ٣- الاستمارات
- استمارة لتسجيل البيانات الخاصة لأفراد عينة البحث. (مرفق ٢)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية المهارية لأفراد عينة البحث. (مرفق ٣)

ثانياً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ملعب الكاراتيه القانوني
- جهاز الرستاميتير لقياس الأطوال لأقرب سم.
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كجم
- ساعة إيقاف لقياس زمن بعض الاختبارات لأقرب ثانية
- صافرة لإعطاء إشارة البدء وإنهاء بعض الاختبارات

البرنامج التدريبي المقترح :-**هدف البرنامج : يهدف البرنامج الي كل من :**

- تطوير بعض الاداءات الهجومية الفردية والمركبة

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:-

- أن تتناسب تدريبات الأسلوب الخططي مع المرحلة السنية لعينة البحث
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي
- التدرج بمكونات حمل التدريب من حيث (الشدة - الحجم - فترات الراحة)
- توافر عوامل الأمن والسلامة
- مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب
- ان يحقق البرنامج الأهداف الموضوعه من أجله
- ملائمة البرنامج للمرحلة السلبية لعينة البحث
- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث
- أن يتم وضع الوحدة التدريبية في ضوء الإمكانيات المتاحة
- تطبيق البرنامج في مرحلة الإعداد البدني الخاص
- استخدام اسلوب التدريب الفترى (المنخفض - المرتفع) الشدة
- استخدام حمل التدريب التموجى في تشكيل الحمل

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :-**جدول (١٣)****النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح**

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح (١٢ اسبوع)	٨	٨٠٪
٢	عدد الوحدات في اليوم الواحد (وحدة تدريبية)	١٠	١٠٠٪
٣	عدد الوحدات في الأسبوع (ثلاث وحدات)	٩	٩٠٪
٤	زمن الوحدة التدريبية (٢٠ق)	٨	٨٠٪
٥	طريقة التدريب الفترى (مرتفع - منخفض) الشدة	١٠	١٠٠٪
٦	دورات حمل التدريب الاسبوعية	١٠	١٠٠٪

يتضح من جدول (١٣) من خلال رأي الخبراء أنه تم الاتفاق على مدة فترة البرنامج (٣شهور) (١٢ اسبوع) بواقع (٣ وحدات تدريبية في الاسبوع) وزمن الوحدة (٩٠ ق) وطريقة التدريب الفترى (مرتفع - منخفض) الشدة والتي حصلت على أعلى نسبة من آراء السادة الخبراء في محاور البرنامج التدريبي مرفق (٤) وقد تم توزيع زمن كل من الإعداد البدني الخاص والمهاري والخطط طبقاً للنسب الآتية :

- الإعداد البدني الخاص يمثل ٤٠٪ من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي

- الإعداد المهاري يمثل ٤٠٪ من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي

- الإعداد الخططي يمثل ٢٠٪ من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي

اجزاء الوحدة التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح:-

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومحتوي الأحمال التدريبية باستخدام اسلوب التدريب الفترى (المنخفض - المرتفع) الشدة وقد تكونت وحدة التدريب اليومية من ثلاث اجزاء رئيسية تشتمل على :

- الجزء التمهيدي : التهيئة (الاحماء) تهيئة الجسم للاحمال البدنية (تنشيط الدورة الدموية - العضلات العاملة)

- الجزء الرئيسي : القسم الأول : الإعداد البدني الخاص، القسم الثاني : المهارات الأساسية

- الجزء الختامي : تمرينات تهيئة (الاستشفاء) وتكون الشدة المستحقة في البرنامج من ٦٠ - ٩٠٪ من أقصى شدة لكل لاعب

أولاً: الجزء التمهيدي : التهيئة " الاحماء"

زمن الاحماء الكلي للوحدة (١٠ ق) ويحتوي على تمرينات لتهيئة العضلات تنشيط الدورة الدموية والشدة تتراوح بين ٣٠ - ٤٠٪ من أقصى مقدرة للفرد، وتضمنت تلك المرحلة على مجموعة من التمرينات التي تسهم في تنشيط الدورة لتقبل أجهزة الجسم العصبية والفيسيولوجية لمحتوي الوحدة التدريبية



ثانيا : الجزء الاساسى :

القسم الأول : الإعداد البدني الخاص

زمن الإعداد البدني الخاص للوحدة (٢٥ ق) ويحتوي علي تمرينات تهدف الي تنمية القدرات البدنية المهارية (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء- الرشاقة الخاصة) وتتراوح الشدة ما بين ٦٠ - ٨٠ ٪ من أقصى مقدرة اللاعب وقد روعت الأسس العلمية لتشكيل الأحمال المفننة وكذلك التوجيه خلال عمليات التنفيذ وكان نظام الطاقة المستخدم (هوائي - لا هوائي)

القسم الثاني : ما قبل المنافسات :

الزمن الكلي للجزء الرئيسي الثاني (٢٠ق) من الزمن الكلي للوحدة وتتراوح الشدة المستخدمة في الجزء الرئيسي من ٦٠ - ٩٠ ٪ من أقصى مقدرة للاعب

ثالثا الجزء الختامي :

يوجه محتوى هذا الجزء بالبرنامج زمن كلي (٥ق) وشدة تتراوح من (٤٠ - ٣٠٪ من مقدرة اللاعب تحتوي علي تمرينات تساعد علي سرعة استعادة الشفاء من الحمل التدريبي اليومي وفقا لنظام الطاقة المستخدمة (هوائي)

الدراسة الأساسية :

١- القياسات القبليّة :

قام الباحث بقياس كل من :-

- المتغيرات الأساسية الأولية

- القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية والمركبة

٢- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأسلوب الخططي

٣- القياسات البعديّة :

قام الباحث بقياس كل من.

القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية والمركبة

المعالجات الاحصائية المستخدمة :

تم استخدام برنامج الحزم الاحصائية spss وذلك لمعالجة قيم الدراسة من خلال الأساليب الآتية

- اختبار دلالة الفروق. T.test.

- معامل الارتباط بيرسون

- نسبة التحسن%

- الوسط الحسابي

- الوسيط

- معامل الالتواء

- الانحراف المعياري

- معامل التقطح

عرض ومناقشه النتائج
الفرض الاول والذي ينص على

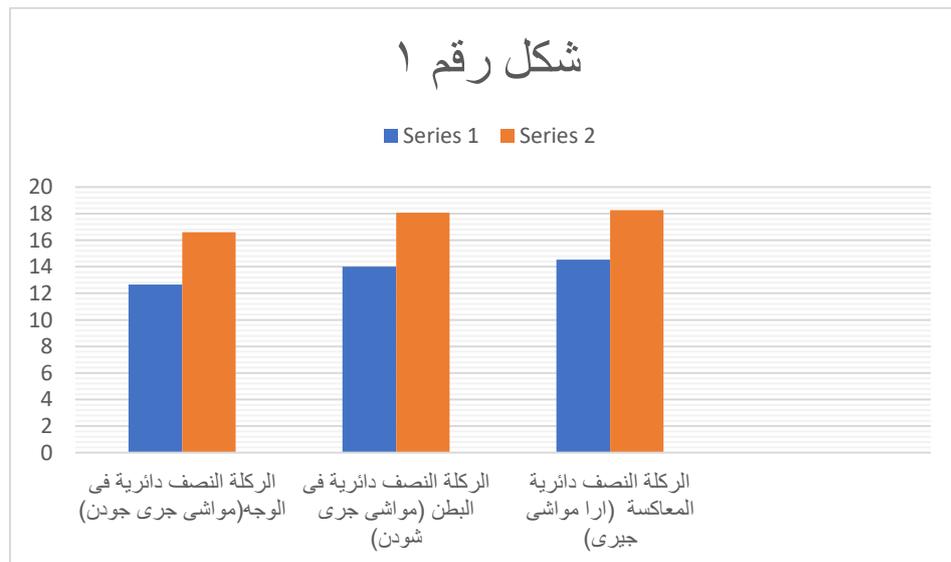
" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه والبعديه لبعض الاداءات الهجوميه الفرديه للاعبى الكاراتيه

جدول ١٤

الدلالات الاحصائية الخاصه باختيار أى القوه المميزه بالسرعه الخاصه للاداءات الهجوميه الفرديه ونسب التطور المنويه قبل وبعد التجربه

الاختبارات	الدلالة الاحصائية	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بي المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
القوة المميزة بالسرعة	الركلة النصف دائرية فى الوجهه (مواشى جرى جودن)	١٢,٦٦٦	١,٩٥١	١٦,٦٠٠	١,٧٦٤	٣,٩٣٣	٠,٧٩٨	١٩,٠٧	٠,٠٠٠	٣١,٥
	الركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جرى شودن)	١٤,٠٠٠	٢,٤٤٩	١٨,٠٦٧	١,٩٨١	٤,٠٦٦	١,٠٣٢	١٥,٢٥	٠,٠٠٠	٢٩,٥
	الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جيرى)	١٤,٥٣٣	٢,٤٤٦	١٨,٢٦٧	٢,٠٥٢	٣,٧٣٣	٠,٧٠٣	٢٠,٥٤	٠,٠٠٠	٢٥,٦٩

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى $٠,٠٥ = (١,٧٦١)$





يتضح من الجدول رقم (١٤) والشكل (١) الخاص بالدلالات الاحصائية للاختبارات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفرديه ونسبه التحسن المئويه قبل وبعد التجربه يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ في جميع الاختبارات حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين ١٥,٢٥ الى ٢٠,٥٤ وهذه القيمة اكبر من قيمه (ت) الجدوليه عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٧٦١) وبمستوى دلالة اقل من ٠,٠٥ وتراوحت نسب التحسن في جميع الاختبارات ما بين ١٩,٤٩٪ الى ٣١,٠٥٪ وذلك لصالح القياس البعدي

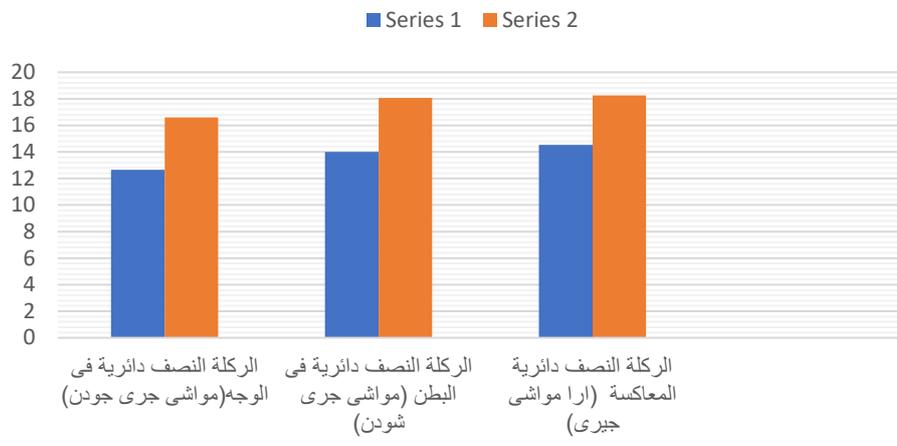
جدول ١٥

الدلالات الاحصائية الخاصه باختبارات تحمل السرعة الخاصه بالاداءات الهجومية الفرديه ونسب التحسن المئويه قبل وبعد التجربه

الاختبارات	الدلالة الاحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بي المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
تحمل السرعة	الركلة النصف دائرية في الوجه (مواشى جري جودن)	٢,٢٣٠	٢٦,١٣٣	١,٩٩٥	٤,٧٣٣	١,١٦٣	١٥,٧٦	٠,٠٠٠	٢٢,١٢	
	الركلة النصف دائرية في البطن (مواشى جري ثودن)	١,٤٠٧	٢٥,٠٠٠	٢,١٧١	٤,٥٣٣	١,٢٤٦	١٤,٠٩	٠,٠٠٠	٢٢,١٥	
	الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جيري)	١,٤٥٤	٢٤,٥٣٣	١,٩٩٥	٤,١٣٣	٠,٩١٥	١٧,٤٩	٠,٠٠٠	٢٠,٢٦	

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٧٦١)

شكل رقم ٢



شكل (٢)

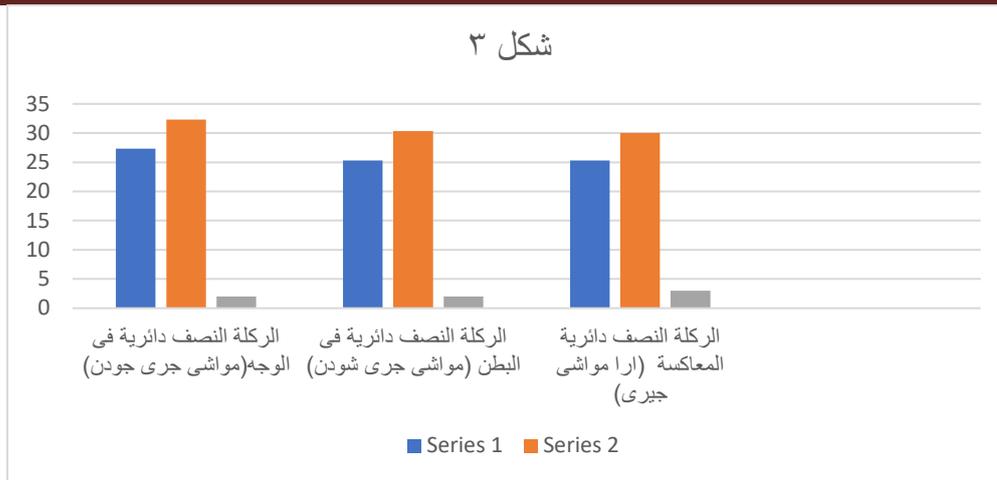
يوضح الدلالات الاحصائية الخاصة باختبار تحمل السرعة الخاصة للأداءات الهجومية فرديه ونسب التحسن المئويه قبل وبعد تجربه

يتضح من الجدول رقم ١٥ والشكل (٢) الخاص بالدلالات الاحصائية للاختبارات البدنيه المهاريه للأداءات الهجوميه الفرديه ونسبه التحسن قبل وبعد تجربه وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ في جميع الاختبارات حيث تراوحت قيمه (ت) المحسوبه فيما بين ١٧,٤٩ وهذه القيم افضل من قيمه (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = تساوي ١,٧٦١ بمستوى دلالة اقل (٠,٠٥) وتراوحت نسب التحسن في جميع الاختبارات ما بين (١٣,٨٢ - ٢٢,١٥%) وذلك لصالح القياس البعدي

جدول (١٦)

الاختبارات	الدلالة الاحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بي المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
تحمل القوة	الركلة النصف دائرية في الوجه (مواشى جرى جودن)	٣,٣٩٥	٢٧,٣٣٣	٢,٣٨٠	٣٢,٣٣٣	١,٩٢٧	٥,٠٠٠	١٠,٠٥	٠,٠٠٠	١٨,٢٩
	الركلة النصف دائرية في البطن (مواشى جرى شودن)	١,٢٣٤	٢٥,٣٣٣	١,٤٧٤	٣٠,٣٣٣	٠,٩٢٦	٥,٠٠٠	٢٠,٩٢	٠,٠٠٠	١٩,٧٤
	الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جبرى)	١,٥٤٣	٢٥,٣٣٣	١,٤٦٤	٣٠,٠٠٠	١,٣٩٧	٤,٦٦٧	١٢,٩٤	٠,٠٠٠	١٨,٤٢

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٧٦١)



شكل (٣)

يوضح الدلالات الاحصائية الخاصه باختبارات تحمل القوة الخاص للأداءات

الهجومية الفرديه ونسبة التحسن المئويه قبل وبعد التجربه

يتضح من الجدول رقم ١٦ والشكل (٣) الخاص بالدلالات الاحصائية للاختبارات البدنيه المهاريه للأداءات الهجوميه الفرديه ونسبه التحسن قبل وبعد التجربه وجود فروق ذات دلالة احصائيه عند مستوى ٠,٠٥ في جميع الاختبارات حيث تراوحت قيمه (ت) المحسوبه فيما بين (١٠,٠٥ إلى ١٢,٩٤) وهذه القيم اكبر من قيمه (ت) الجدوليه عند مستوى (٠,٠٥) = تساوي ١,٧٦١ بمستوى دلالة اقل (٠,٠٥) وتراوحت نسب التحسن في جميع الاختبارات ما بين (١٣,٠٥ – ١٩,٧٤٪) وذلك لصالح القياس البعدي

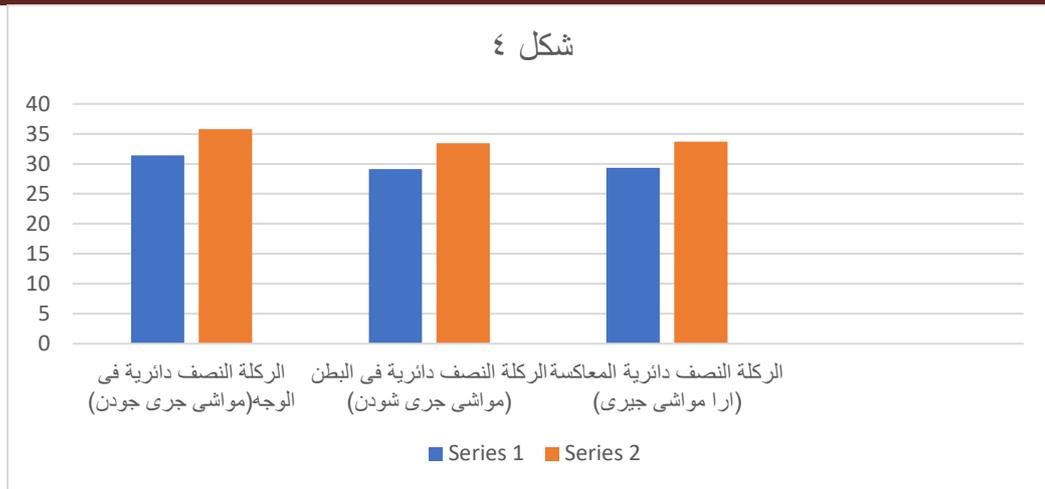
جدول ١٧

الدلالات الاحصائية الخاصه باختبارات تحمل الاداء الخاص للاذانات اللي هجوميه

الفرديه ونسبه التحسن المئوي يا قبل وبعد التجربه

الاختبارات	الدلالة الاحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بي المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
تحمل الأداء	الركلة النصف دائرية في الوجه (مواشى جرى جودن)	٣١,٤٦٠	٣٥,٨٠٠	٢,٤٥٥	٤,٤٠٠	١,٨٠٥	٤,٤٤٤	١٤,١	٠,٠٠٠	١٤,١
	الركلة النصف دائرية في البطن (مواشى جرى شودن)	٢٩,١٣٣	٣٣,٤٦٧	١,٩٥٩	٤,٣٣٣	١,١١٣	١٥,٨	١٤,٨٧	٠,٠٠٠	١٤,٨٧
	الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جبرى)	٢٩,٣٣٣	٣٣,٧٣٣	١,٧٥١	٤,٤٠٠	١,٢٤٢	١٣,٧٢	١٥,٠٠	٠,٠٠٠	١٥,٠٠

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٧٦١)



(شكل ٤)

يوضح الدلالات الاحصائية الخاصة باختبارات تحمل الاداء الخاص للأداءات

الهجومية الفرديه ونسبه التحسن المئويه قبل وبعد تجربه

يتضح من الجدول رقم ١٧ والشكل (٤) الخاص بالدلالات الاحصائية للاختبارات البدنيه المهاريه للأداءات الهجوميه الفرديه ونسبه التحسن قبل وبعد تجربه وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ في جميع الاختبارات حيث تراوحت قيمه (ت) المحسوبه فيها ما بين (١٠,٠٥ إلى ١٢,٩٤) وهذه القيم اكبر من قيمه (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = تساوي ١,٧٦١ بمستوى دلالة اقل (٠,٠٥) وتراوحت نسب التحسن في جميع الاختبارات ما بين (١١,٣٣ - ١٥,٠٠٪) وذلك لصالح القياس البعدي

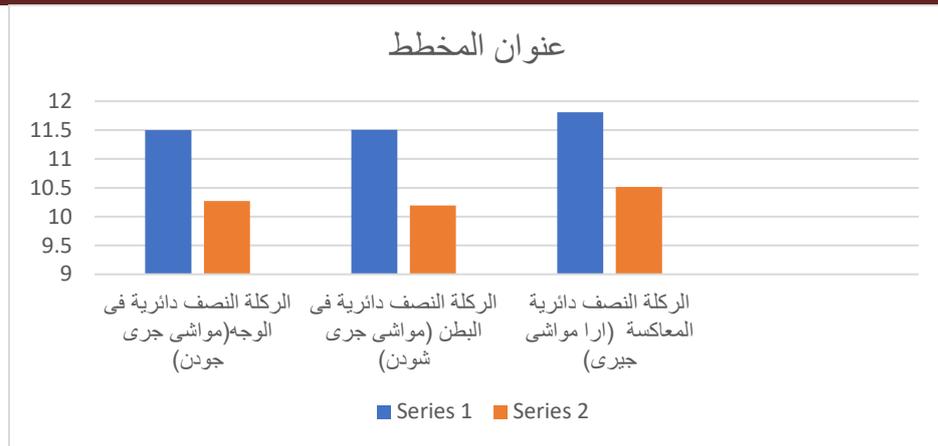
جدول (١٨)

الدلالات الاحصائية الخاصة باختبارات الرشاقه الخاصه المئويه قبل وبعد تجربه

للاداءات الهجوميه الفرديه ونسبه التحسن المئويه قبل وبعد تجربه

الاختبارات	الدلالة الاحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
الرشاقه الخاصه	الركلة النصف دائرية في الوجه (مواشى جرى جودن)	٢,٤٠٩	١١,٥٠٠	١,٦٩٩	١٠,٢٧١	٠,٩٠٩	١,٢٢٩	٥,٢٤	٠,٠٠٠	١٠,٦
	الركلة النصف دائرية في البطن (مواشى جرى شوندرن)	١,٧٧٣	١١,٥٠٧	١,٦٧٢	١٠,١٩٣	١,٠٢٦	١,٣١٣	٤,٩٦	٠,٠٠٠	١١,٤١
	الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جبرى)	١,٦٣٨	١١,٨٠٧	١,٥٣٨	١٠,٥١٣	١,٠٤٣	١,٢٩٤	٤,٨١	٠,٠٠٠	١٠,٩٥

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٧٦١)



شكل (٥) يوضح الدلالات الاحصائية الخاصة باختبارات الرشاقه الخاصه للأداءات الهجوميه الفرديه ونسبه التحسن المؤويه قبل وبعد التجربه

يتضح من الجدول رقم ١٨ والشكل (٥) الخاص بالدلالات الاحصائية للاختبارات البدنيه المهاريه للأداءات الهجوميه الفرديه ونسبه التحسن قبل وبعد التجربه وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ في جميع الاختبارات حيث تراوحت قيمه (ت) المحسوبه فيما بين (٧,٢٤ إلى ٧,٩٦) وهذه القيم اكبر من قيمه (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = تساوي ١,٧٦١ بمستوى دلالة اقل (٠,٠٥) وتراوحت نسب التحسن في جميع الاختبارات ما بين (١١,٣٣ - ١٥,٠٠٪) وذلك لصالح القياس البعدي

ويتضح من جدول (١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع القياسات البدنيه المهاريه للاداءات الهجوميه الفرديه لدى عينه البحث حيث جاءت قيمة ت الجدوليه عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٦١ في اتجاه القياس البعدي على النحو التالى :

- بلغ عنصر القوة المميزه بالسرعة (لمهارة الركلة النصف دائرية فى الوجه (مواشى جري جودن)) (١٩,٠٧)
- القوة المميزه بالسرعة (لمهارة الركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جري شونن)) (١٥,٢٥)
- القوة المميزه بالسرعة (لمهارة الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جيرى) (٢٠,٥٤)
- بلغ عنصر تحمل السرعة (لمهارة الركلة النصف دائرية فى الوجه (مواشى جري جودن) (١٥,٦٧)
- تحمل السرعة (لمهارة ركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جري شونن) (١٤,٠٩)
- تحمل السرعة (لمهارة الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جيرى) (١٧,٤٩)

- وبلغ عنصر تحمل القوة (لمهارة الركلة النصف دائرية فى الوجه (مواشى جرى جودن) (١٠,٠٥)
- تحمل القوة (لمهارة لمهارة الركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جرى شودن)(٢٠,٩٢)
- تحمل القوة (لمهارة الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جبرى) : (١٢,٩٤)
- وبلغ عنصر تحمل الاداء (لمهارة الركلة النصف دائرية فى الوجه (مواشى جرى جودن)(٩,٤٤)
- تحمل الأداء (لمهارة لمهارة الركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جرى شودن)(١٥,٠٨)
- تحمل الاداء (لمهارة الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جبرى) (١٣,٧٢)
- وبلغ عنصر الرشاقة الخاصة (لمهارة الركلة النصف دائرية فى الوجه (مواشى جرى جودن) (٥,٢٤)
- الرشاقة الخاصة (لمهارة لمهارة الركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جرى شودن)(٤,٩٦)
- الرشاقة الخاصة (لمهارة الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جبرى) (٤,٨١)

يرجع الباحث ذلك التطور الى تاثير البرنامج التدريب المقترح باستخدام تدريبات الاسلوب الخططي في تطوير بعض الاداء الهجوميه الفرديه وكذلك توجيه وتطبيق الاحمال التدريبيه بشكل فردي مع استخدام الاحمال المناسبه وكذلك شكل وخصائص الاداء للاساليب المهاريه المنفذه داخل المباراه والبطوله والتي وضعت في البرنامج التدريبي وتتفق هذه النتائج النتائج مع من اشاره اليه كلا من السيد عبد المقصود ١٩٩٤ وحسن عليوه ١٩٩٤ وعصام عبد الخالق ٢٠٠٥ ومروان مصطفى ٢٠١٢ على ان استخدام تدريبات الاسلوب الخططي هي اداء الحركات طبقا للقوانين المحدوده لممارسه نوع النشاط الرياضي التي يتخصص فيه الفرد كما ان الاساليب الخططية لها تاثير ايجابي في التأثير على النفس نحو المثابره والجهد وعامل التصميم والعمل على تقويه العضلات العامله في نوع النشاط التخصص وتسهل في تنميه مختلف السمات الخاصه في كل مراحل الموسم التدريبي لمختلف الانشطه وان تاثيرها يكون فعال عندما ترتبط مع متطلبات المنافسه كما ترفع من مستوى كفاءه الاداءات الهجومية الفرديه للاعب وتصل به الى اعلى مستوى ممكن من النشاط الرياضى (٣:١٠٥) (١١:٥٤) (٥١: ٩)

ويتفق مروان مصطفى ٢٠١٢ و عادل عبد البصير ١٩٩٩ في ان البرنامج التدريبي يكسب باللاعبين العامل التوافقي وزياده القدره على دمج القدرات البدنيه المهاريه والاداءات الهجوميه الفرديه في اطار واحد يتسم بالسرعه والانسيابيه وحسن اداء اداءات الهجوميه الفرديه بما يتناسب مع مواقف اللعب (٨: ٤٥)

ويتفق هذا مع ما ذكره وجيه الشمندى ٢٠٠٢ بان لكي يستطيع اللاعب تنفيذ الاداء الهجومي الفردي بانتزان فلا بد له من الرابط بين عناصر الهجوم بسرعه فائقه وايضا سرعه تغيير اوضاع الجسم على الاجناب تجنب لرد الخصم لذا يرى الباحث ان تدريبات الاسلوب الخططي التي يتضمنها البرنامج لها تاثيرا ايجابي على النسبه المئويه لمعدلات التغيير الحادث بين القياسي القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البدنيه المهاريه لدى اللاعبين عينه البحث لكل الاختبار على حده بالنسبه للقياس القبلي عن البعدي ولصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذا التأثير الايجابي لمعدلات التغيير الى محتوى اليه البرنامج من تدريبات بدنيه مهريه وتدريبات الاسلوب الخططي اثرت بشكل كبير على تطوير الاداء الهجومي الفردي وذلك بعد تنميه القدرات البدنيه المهاريه بالاداءات الهجوميه الفرديه يتفق ذلك مع ما ذكره رضا عبد الحسين ٢٠١٥ ٢٠١٣ الى ان البرامج التدريبيه المقننه لفتهر الاعداد تؤثر تاثير ايجابيا على تنميه الصفات البدنيه الخاصه كما يتفق كل من احمد محمود ابراهيم و مروان مصطفى ان المهاره الفرديه للاعب الكاراتيه هي العمود الفقري للعملية التدريبيه وخاصه في اعداد اللاعبين ويعتبر الاتقان التام للاداءات الهجوميه الفرديه هو الهدف النهائي لعملية الاعداد المهاري حيث يتاسس عليه الوصول على المستويات الرياضيه ، فمهما بلغ مستوى القدرات البدنيه الخاصه للاعب الكاراتيه ومهما اتصف به من سمات خلقيه واراديه فانه لن يحقق النتائج المرجوه ما لم يرتبط ذلك كله بالاتقان للاداءات الهجوميه الفرديه كما ان عمليه اتقان لاعب الكاراتيه للمهارات المختلفه للاعبه الكوميتيه وادائه الممتاز في تنفيذ الركلات يساعده بلا شك في التقدم بالمستوى الفني للعبه كما يرفع من مدى زياده فرصه الاداء الامثل للمهارات المركبه في مختلف ظروف المباراه بصفه خاصه تحدث على اللاعب استخدام مهارات معينه لتحقيق اكبر فائده والفوز في المباراه في

ويرجع الباحث ذلك التحسن الى الارتفاع بمستوى الحمل على مدار (١٢) اسبوع فترة تطبيق البرنامج عن طريق زياده الحجم ثم يلي ذلك زياده الشده وكما يراعى الباحث هذا التحسن في التنوع في استخدام تدريبات المواقف الدوليه المختلفه التي ساعدت على انتقال الاثر التدريبي لهدف البرنامج الاساسي عن طريق التكرارات التدريبيه المهاريه التي تم زيادتها تدريجيا الى ان وصلت شبه المنافسه ومما سبق مناقشته يتحقق صحه الفرد الاول والذي ينص على تواجد فروق ذات دلاله احصائيه بين القياسات القبليه والبعديه لبعض الاداءات الهجوميه الفرديه للاعب الكاراتيه

عرض ومناقشه النتائج

الفرض الثاني والذي ينص على:-

" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه والبعديه لبعض الاداءات الهجوميه المركبه للاعبى الكاراتيه "

جدول ١٩

الدلالات الاحصائية الخاصه باختبارات القوة المميزه بالسرعه الخاصه للاداءات المركبه ونسبه التحسن المنويه قبل وبعد التجربه

الاختبارات	الدلالة الاحصائية	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بي المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
		س	ع±	س	ع±	س	ع±			
القوة المميزة بالسرعة	كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى	٩,٠٠٠	١,٣٦٣	١٣,١٣٣	١,١٨٧	٤,١٣٣	٠,٧٤٣	٢١,٥٣	٠٠٠٠	٤٥,٩٢
	كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين	١١,٠٦٧	١,٥٨٠	١٤,٦٦٧	١,٥٤٣	٣,٦٠٠	٠,٦٣٢	٢٢,٠٤	٠٠٠٠	٣٢,٥٣
	ماى مواشى شمال - جرى يمين	١٠,٨٠٠	١,٥٢١	١٤,٦٦٧	١,٣٩٧	٣,٨٦٧	٠,٦٤٠	٢٣,٤٠	٠٠٠٠	٣٥,٨٠

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٧٦١)



شكل (٦)

يوضح الدلالات الاحصائية الخاصه باختبارات القوى المميزه بالسرعه الخاصه

للاداءات الهجوميه المركبه ونسبه التحسن المنويه قبل وبعد التجربه

يتضح من الجدول رقم (١٩) والشكل (٦) الخاص بالدلالات الاحصائية للاختبارات البدنيه المهاريه للاداءات الهجوميه المركبه ونسبه التحسن قبل وبعد التجربه وجود

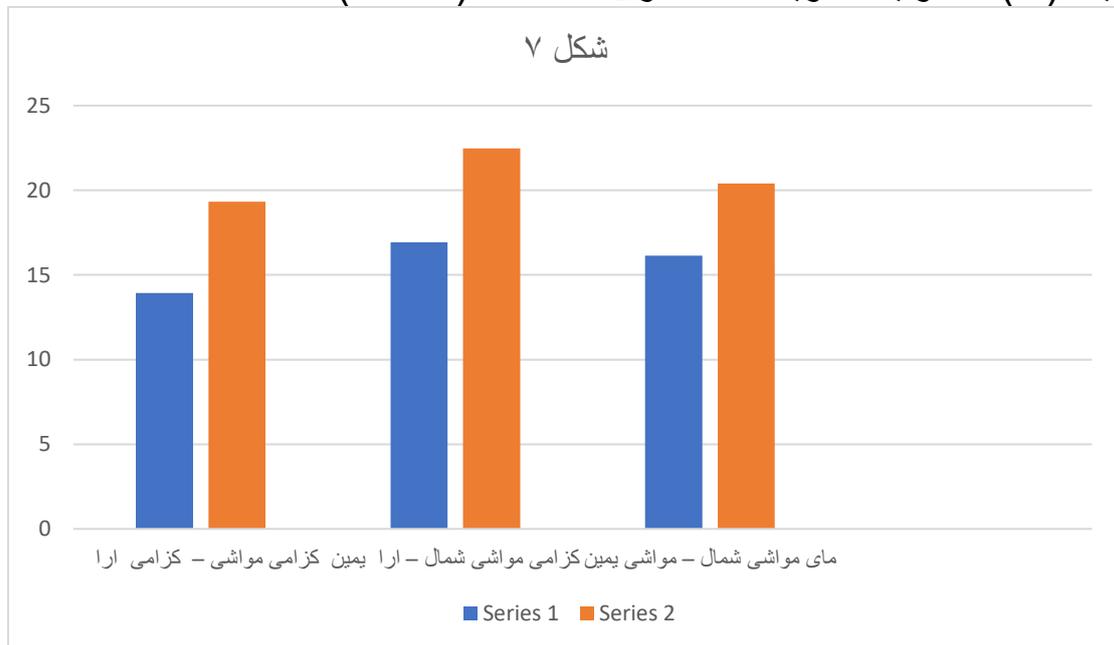
فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) في جميع الاختبارات حيث تراوحت قيمته الجدولية عند مستوى (١,٧٦١=٠,٠٥) وبمستوى دلالة اقل من ٠,٠٥ وتراوحت نسب التحسن في جميع الاختبارات ما بين (٣٠,١٨) % - ٤٥,٩٢ % ولذلك لصالح القياس البعدي

جدول ٢٠

الدلالات الاحصائية الخاصة باختبارات تحمل السرعة للاداءات الهجومية المركبة ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

الاختبارات	الدلالة الاحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
تحمل السرعة	كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى	١٣,٩٣٣	١,٩٠٧	١٩,٣٣٣	١,٣٩٧	٥,٤٠٠	٠,٨٢٨	٢٥,٢٥	٠,٠٠٠	١٨,٧٥
	كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين	١٦,٩٣٣	٢,٠١٧	٢٢,٤٦٧	٢,٢٣١	٥,٥٣٣	٠,٥١٦	٤١,٥٠	٠,٠٠٠	٣٢,٦٧
	ماى مواشى شمال - جري يمين	١٦,١٣٣	١,٩٥٩	٢٠,٤٠٠	١,٥٩٤	٤,٢٦٧	٠,٧٩٩	٢٠,٦٨	٠,٠٠٠	٢٦,٤٤

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٧٦١)



شكل (٧)

يوضح الدلالة الاحصائية الخاصة باختبارات تحمل السرعة الخاص للاداءات الهجومية المركبة ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة يتضح من الجدول رقم (٢٠) والشكل (٧) الخاص بالدلالات الاحصائية للاختبارات البدنية المهاريه للاداءات الهجومية المركبة ونسب التحسن قبل وبعد التجربة وجود

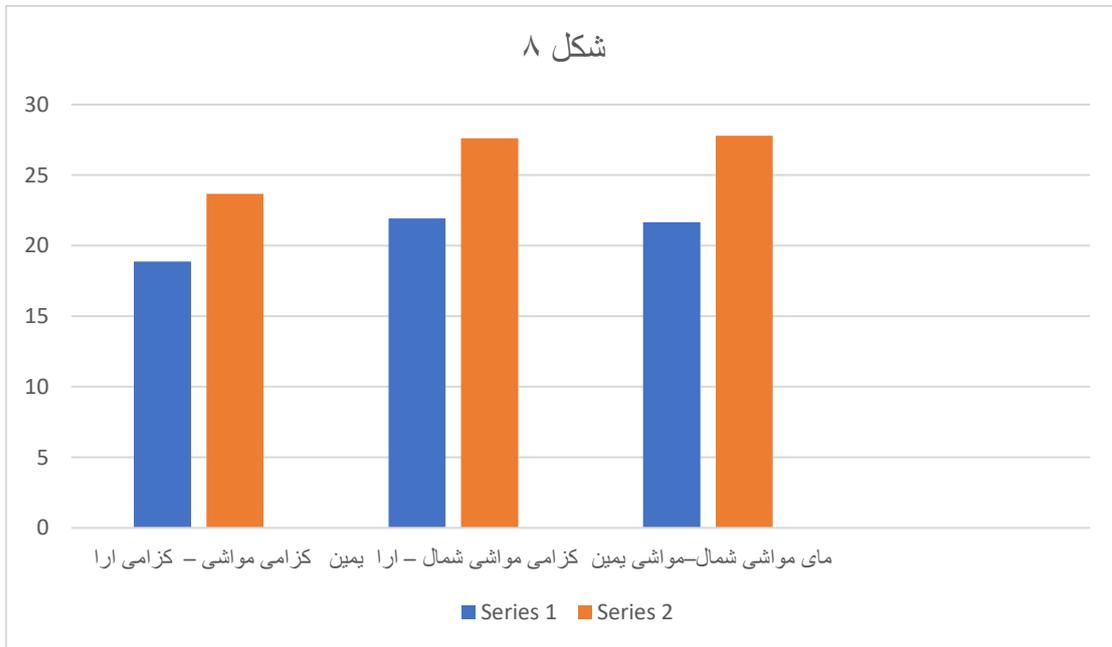
فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) في جميع الاختبارات حيث تراوحت قيمه (ت) المحسوبه فيما بين (١٤,٠٥ إلى ٣٥,٩٤) وهذه القيم اكبر من قيمه (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = تساوي (١,٧٦١) وبمستوى دلالة اقل (٠,٠٥) وتراوحت نسب التحسن في جميع الاختبارات ما بين (٢٤,٥٩ – ٣٨,٧٥٪) وذلك لصالح القياس البعدى

جدول (٢١)

الدلالات الإحصائية الخاصة باختبارات تحمل القوة الخاص للآداءات الهجومية المركبة ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

الاختبارات	الدلالة الاحصائية	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بي المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
تحمل القوة	كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى	١,٧٢٧	٢٣,٦٦٧	١,٩٨٨	٢٣,٦٦٧	٠,٨٦٢	٤,٨٠٠	٢١,٥٦	٠,٠٠٠	٢٥,٤٤
	كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين	٢,١٥٤	٢٧,٦٠٠	٢,٢٠٨	٢٧,٦٠٠	٠,٨١٦	٥,٦٦٧	٢٦,٨٧	٠,٠٠٠	٢٥,٨٣
	ماى مواشى شمال - جرى يمين	٢,١٩٣	٢٧,٨٠٠	١,٩٣٥	٢٧,٨٠٠	٠,٩٠٠	٦,١٣٣	٢٣,٩٨	٠,٠٠٠	٢٨,٣٠

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى (٠,٠٥) = (١,٧٦١)



شكل (٨)

يوضح الدلالة الاحصائية الخاصة باختبارات تحمل القوة الخاص للآداءات

الهجومية المركبة ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

يتضح من الجدول رقم (٢١) والشكل (٨) الخاص بالدلالات الاحصائية للاختبارات البدنيه المهاريه للآداءات الهجوميه المركبة ونسب التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات

دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) في جميع الاختبارات حيث تراوحت قيمه (ت) المحسوبه فيما بين (١٩,٠٩ إلى ٢٦,٧٤) وهذه القيم اكبر من قيمه (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = تساوي (١,٧٦١) وبمستوى دلالة اقل (٠,٠٥) وتراوحت نسب التحسن في جميع الاختبارات ما بين (٢٥,٤٤ - ٢٨,٣٠٪) وذلك لصالح القياس البعدى

جدول (٢٢)

الدلالات الاحصائية الخاصه باختبارات تحمل الاداء الخاص للاداءات الهجومية المركبة ونسبة التحسن المنوية قبل وبعد التجربة

الاختبارات	الدلالة الاحصائية	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
تحمل القوة	كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى	٢,٠٩٣	٢٤,٦٦٧	١,٤٦٤	٣٠,٠٠٠	١,١١٣	٥,٣٣٣	١٨,٥٦	٠,٠٠٠	٢١,٦٢
	كزامى مواشى - شمال - ارا مواشى يمين	٢,١٣٨	٢٨,٠٠٠	١,٨٣١	٣٣,٩٣٣	٠,٧٠٤	٥,٩٣٣	٣٢,٦٥	٠,٠٠٠	٢١,١٩
	ماى مواشى - شمال - جرى يمين	٢,١٨٧	٢٧,٢٦٧	٢,٨٤٠	٣٣,٠٦٧	١,٠٨٢	٥,٨٠٠	٢٠,٧٥	٠,٠٠٠	٢١,٢٧

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى (٠,٠٥) = (١,٧٦١)



شكل (٩)

يوضح الدلالة الاحصائية الخاصه باختبارات تحمل الاداء الخاص للاداءات الهجومية المركبة ونسبة التحسن المنوية قبل وبعد التجربة

يتضح من الجدول رقم (٢٢) والشكل (٩) الخاص بالدلالات الاحصائية للاختبارات البدنيه المهاريه للاداءات الهجوميه المركبة ونسب التحسن قبل وبعد تجربه وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) في جميع الاختبارات حيث تراوحت قيمه (ت) المحسوبه فيما بين (١٩,٠٩ إلى ٢٠,٧٤) وهذه القيم اكبر من قيمه (ت) الجدولية عند

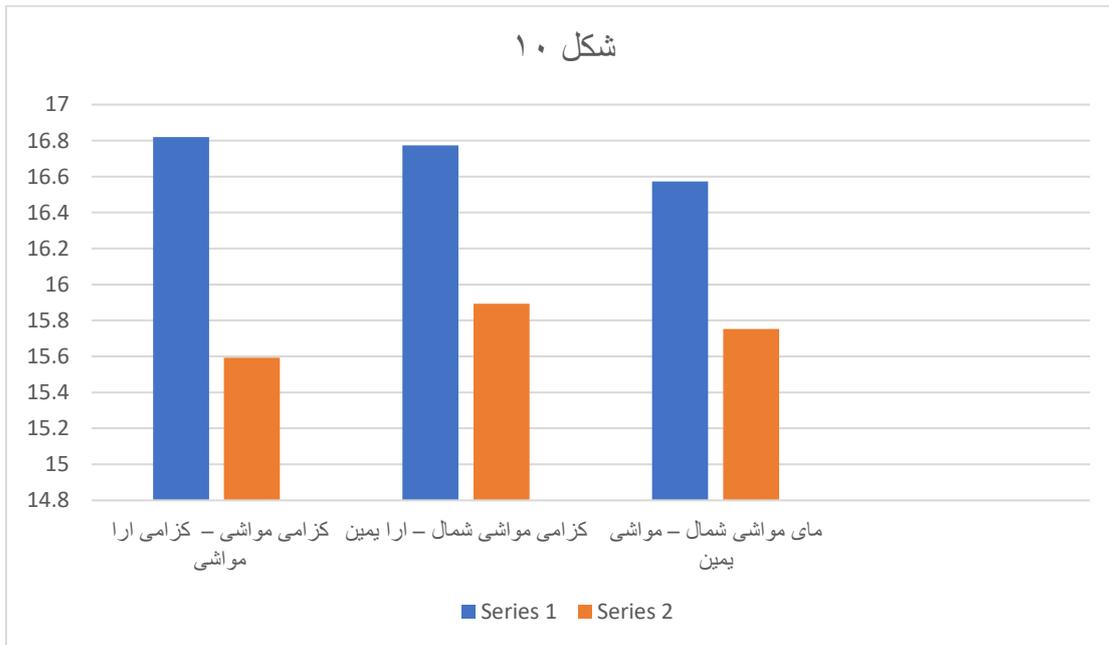
مستوى (0,05) = تساوي (1,761) وبمستوى دلالة اقل (0,05) وتراوحت نسب التحسن في جميع الاختبارات ما بين (21,19 - 21,62%) وذلك لصالح القياس البعدي

جدول (23)

الدلالات الاحصائية الخاصة باختبارات الرشاقة الخاص للاداءات الهجومية المركبة ونسبة التحسن المنوية قبل وبعد التجربة

الاختبارات	الدلالة الاحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بي المتوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
		ع±	س	ع±	س				
الرشاقة الخاصة	كزamy مواشى - كزamy ارا مواشى	16,820	1,703	15,093	1,879	1,227	8,191	0,000	7,293
	كزamy مواشى شمال - ارا مواشى يمين	16,773	1,765	15,893	1,696	0,880	5,645	0,000	5,24
	ماي مواشى شمال - جري يمين	16,573	1,804	15,753	1,999	0,820	5,782	0,000	4,948

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى (0,05) = (1,761)



شكل (10)

يوضح الدلالة الاحصائية الخاصة باختبارات الرشاقة الخاص للاداءات الهجومية المركبة ونسبة التحسن المنوية قبل وبعد التجربة

يتضح من الجدول رقم (23) والشكل (10) الخاص بالدلالات الاحصائية للاختبارات البدنية المهارية للاداءات الهجومية المركبة ونسب التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) في جميع الاختبارات حيث تراوحت قيمه (ت) المحسوبه فيما بين (7,09 إلى 9,74) وهذه القيم اكبر من قيمه (ت) الجدولية عند مستوى



(٠,٠٥) = تساوي (١,٧٦١) وبمستوى دلالة اقل (٠,٠٥) وتراوحت نسب التحسن في جميع الاختبارات ما بين (٤,٩٤٨ - ٧,٢٩٣٪) وذلك لصالح القياس البعدي ويتضح من جدول (١٩, ٢٠, ٢١, ٢٢, ٢٣) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع القياسات البدنية المهارية للاداءات الهجومية المركبة لدى عينه البحث حيث جاءت قيمة ت الجدوليه عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٦١ في اتجاه القياس البعدي على النحو التالي :

- بلغ عنصر القوة المميزة بالسرعة (لمهارة الركلة كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى) (٢١,٥٣)
- القوة المميزة بالسرعة (لمهارة الركلة كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين) (٢٢,٠٤)
- القوة المميزة بالسرعة (لمهارة الركلة ماى مواشى شمال - مواشى جرى يمين) (٢٣,٤٠)
- بلغ عنصر تحمل السرعة (لمهارة الركلة كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى) (٢٥,٢٥)
- تحمل السرعة (لمهارة الركلة كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين) (٤١,٥٠)
- تحمل السرعة (لمهارة الركلة ماى مواشى شمال - مواشى جرى يمين) (٢٠,٦٨)
- وبلغ عنصر تحمل القوة (لمهارة الركلة كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى) (٢١,٥٦)
- تحمل القوة (لمهارة الركلة كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين) (٢٦,٨٧)
- تحمل القوة (لمهارة الركلة ماى مواشى شمال - مواشى جرى يمين) (٢٣,٩٨)
- وبلغ عنصر تحمل الاداء (لمهارة الركلة كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى) (١٨,٥٦)
- تحمل الاداء (لمهارة الركلة كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين) (٣٢,٦٥)
- تحمل الاداء (لمهارة الركلة ماى مواشى شمال - مواشى جرى يمين) (٢٠,٧٥)
- وبلغ عنصر الرشاقة الخاصة (لمهارة الركلة كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى) (٨,١٩١)
- الرشاقة الخاصة (لمهارة الركلة كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين) (٥,٦٤٥)
- الرشاقة الخاصة (لمهارة الركلة ماى مواشى شمال - مواشى جرى يمين) (٥,٧٨٢)



يعزى الباحث سبب وجود تلك الفروق والتطور الحادث في الاداءات الهجومية المركبة الى تأثير البرنامج التدريب المقترح باستخدام التدريبات الاسلوب الخطي لانه اقرب الى طبيعه الاداء حيث اشتملت التدريبات المقترحة على مجموعه من التمرينات المتنوعه المشابهه بالاداء الهجومى المركب كما راع الباحث التدرج فى شدة وحجم الاحمال المستخدمه لتدريبات الاسلوب الخطي حيث اشار محمد علاوي ١٩٩٤ من ان الزيادة في مستوى اللاعب لا تحدث الا تدريجيا (٥٩:١١) (٧٦:١٥) (٨٠:١٩)

وهذا ما اكدوا كل من مفتي مفتي ابراهيم ٢٠١١ حنفي مختار ٢٠٠١ انه اذا تم تدريب اللاعبين على الاشكال المتنوعه من تدريبات المواقف الدولييه بما يشبهه متطالبات المباراه حيث انها تؤثر ايجابيا على زياده قدراته المهاريه وتتيح له اختيار افضلها في معظم مواقف اللعب الفعليه وتزيد من قدره اللاعب على المناوره وتنفيذ المباراه المهارات الهجوميه في اماكن واتجاهات مختلفه ولا يفاجئ بموقف مالم يتم التدريب عليه ومن ثم تحقيق سرعه الاداء المميز بالدقه والتوافق في تنفيذ الواجب الخطي (٢٣: ٥) (٨٢:١٦)

تتفق هذه النتائج مع نتائج M. S SMITH & DYSON حيث تشير الى وجود فروق داله احصائيه بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه الخاصه لصالح القياس البعدي في الاداءات الهجوميه المركبه (٩٨:١٦) كما تؤكد نتائج تلك الدراسات أن هناك تغيير ايجابي فى بعض القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية المركبة مما ساهم فى حدوث تطور لمستوى الاداء المهارى مما أدى إلى حدوث تطور فى فاعلية الاداء الخطي على أثر استخدام اسلوب التدريب الفترى (المرتفع - منخفض) الشدة والبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأسوب الخطي وفقا لطبيعة النشاط الحركى لرياضة الكاراتيه مما سبق مناقشته يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه والبعديه لبعض الاداءات الهجومية المركبة للاعبى الكاراتيه "

الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والامكانيات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق هدف البحث من خلال الاختبارات والقياسات المستخدمة في هذا البحث والبرامج التدريبية المطابقة علي عينة البحث والاسلوب الإحصائي المستخدم استنتج الباحث الاتي:

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث مايلي :-

- ١- ادي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الاسلوب الخطي في تطوير بعض القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية قيد البحث في كل من :-
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر القوة المميزة بالسرعة (الركلة النصف دائرية فى الوجه (مواشى جرى جودن) (٣١,٠٥٪)



- حيث كانت نسبة تحسن عنصر القوة المميزة بالسرعة (الركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جرى شودن) (٢٩,٠٥٪)
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر القوة المميزة بالسرعة (الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جبرى) (٢٥,٦٩٪)
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل السرعة (الركلة النصف دائرية فى الوجه (مواشى جرى جودن) (٢٢,١٢٪)
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل السرعة (الركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جرى شودن) (٢٢,١٥٪)
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل السرعة ((الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جبرى) (٢٠,٢٦٪)
- حيث كانت نسبة تحسن تحمل القوة (الركلة النصف دائرية فى الوجه (مواشى جرى جودن) (١٨,٢٩٪)
- حيث كانت نسبة تحمل القوة (الركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جرى شودن) (١٩,٧٤٪)
- حيث كانت نسبة تحمل القوة (الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جبرى) (١٨,٤٢٪)
- حيث كانت نسبة تحمل الأداء (الركلة النصف دائرية فى الوجه (مواشى جرى جودن) (١٤,٠١٪)
- حيث كانت نسبة تحمل الأداء (الركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جرى شودن) (٨٧.١٤٪)
- حيث كانت نسبة تحمل الأداء (الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جبرى) (١٥٪)
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر الرشاقة الخاصة (الركلة النصف دائرية فى الوجه (مواشى جرى جودن) (١٠,٠٦٪)
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر الرشاقة الخاصة الركلة النصف دائرية فى البطن (مواشى جرى شودن) (١١,٤١٪)
- حيث كانت نسبة عنصر الرشاقة الخاصة الركلة النصف دائرية المعاكسة (ارا مواشى جبرى) (١٠,٩٥٪)
- ٢- ادي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأسلوب الخططي في تطوير بعض القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية المركبة قيد البحث في كل من :-
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر القوة المميزة بالسرعة (للركلة كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى) (٤٥,٩٢٪)
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر القوة المميزة بالسرعة (للركلة النصف كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين) (٣٢,٥٣٪)
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر القوة المميزة بالسرعة (للركلة ماى مواشى شمال - مواشى جرى يمين) (٣٥,٨٠٪)



- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل السرعة (للركلة كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى) (٣٨,٧٥٪)
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل السرعة (للركلة النصف كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين) (٣٢,٦٧٪)
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل السرعة (للركلة ماى مواشى شمال - مواشى جرى يمين) (٢٦,٤٤٪)
- حيث كانت نسبة تحسن تحمل القوة (للركلة كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى) (٢٥,٤٤٪)
- حيث كانت نسبة تحمل القوة (للركلة النصف كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين) (٢٥,٨٣٪)
- حيث كانت نسبة تحمل القوة (للركلة كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى) (٢٨,٣٠٪)
- حيث كانت نسبة تحمل الأداء (للركلة كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى) (٢١,٦٢٪)
- حيث كانت نسبة تحمل الأداء (للركلة النصف كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين) (٢١,١٩٪)
- حيث كانت نسبة تحمل الأداء (للركلة ماى مواشى شمال - مواشى جرى يمين) (٢١,٢٧٪)
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر الرشاقة الخاصة (للركلة كزامى مواشى - كزامى ارا مواشى) (٧,٢٩٣٪)
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر الرشاقة الخاصة (للركلة النصف كزامى مواشى شمال - ارا مواشى يمين) (٥,٢٤٪)
- حيث كانت نسبة عنصر الرشاقة الخاصة (للركلة ماى مواشى شمال - مواشى جرى يمين) (٤,٩٤٨٪)

التوصيات:

من اهم التوصيات

- ٤- اجراء المزيد من الابحاث باستخدام تدريبات الاسلوب الخططى الجانب الدفاعى
- ٥- التوصية بضرورة عمل العديد من الدورات التدريبية للمدربين والتوعية باهمية ذلك الاسلوب
- ٦- الاستعانة بالبرنامج التدريبى المقترح والمستخدم فيه الاسلوب الخططى فى تطوير بعض القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية والمركبة فى المنتخبات القومية على مختلف المراحل



قائمة المراجع:

أولا :المراجع العربية:

- ١- احمد محمود ابراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ٢٠٠٥
 - ٢- ابو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، دار الكتاب المصرية ٢٠١٥
 - ٣- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي، بورسعيد للطباعة، الإسكندرية ١٩٩٤
 - ٤- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي، الجزء الأول، الأسس العامة، دار بورسعيد للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠١
 - ٥- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠١
 - ٦ - خيرية ابراهيم السكري، محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي : التايكوندو(تعليم - تدريب - إصابات) منشأة المعارف الإسكندرية ٢٠٠٨
 - ٧ - رضا عبد الحسين هادي : تأثير تدريبات المنافسة باستخدام الأثقال النسبية علي فاعلية الإنجاز للمبارزين تحت ٢٠ سنة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٥
 - ٨ - عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط (القاهرة، مركز دار الكتب للنشر ١٩٩٩
 - ٩- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات هو تطبيقاته، ط٥، منشأة دار المعارف، القاهرة ٢٠٠٥
 - ١٠ - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات علي الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠١
 - ١١- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، ط٢٢، دار المعارف، القاهرة ١٩٩٤
 - ١٢- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط ١، دار الفكر - العربي، القاهرة ٢٠١١
 - ١٣ - وجيه احمد شمندي : إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مطبعة الخطاب ٢٠٠٢
- ثانيا : المراجع الأجنبية

14-Dana blenger : pro quest information and learning 300 North zeeb roab road, Ann arbor MI USA umi university (2013).

15-Kurdak, ss, : Identify and evaluate some of the physical abilities of a group of boxers in the period before the game, sports medicine, (1996).



- 16-M. s Smith & Dyson : Evolution bleomterc boxing and effectiveness of discrimination power punches, sport medicine journal. (2010).
- 17-Maio alves jm _ rebelo & brantesc sampaioj :Sort - term Effets of complex and contrast training in soccer players vertical jump sprint and agility abilities sport sciences department university of tras _os - Montes ealto Douro Vila real Portugal university of Port sports sciences health sciences and human development - Mar - (2010).
- 18-Un. Young Kim :Taekondo text book kukkiwon (1995).
- 19-William e Prentice : Fitness for college and life, mosbyear book Inc, (1997).