تأثير استخدام بعض المواقف التنافسية على زيادة الفاعلية الكمية للاعبي الكوميته

أ.د/ أحمد محمد محمد زينة
** د/ محمد البيلى البيلى صبح
*** أ/ يسرا محمد عبد الحميد يوسف زيدان

ملخص البحث : تحتل رياضة الكاراتيه مركزا متقدما بين رياضات المنازلات التي يتم التنافس فيها عالميا وقاريا، فقد تطورت تطورا كبيرا من النواحي الفنية والخططية والقانونية، ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطورا مناسبا في مستوي إعداد وتدريب لاعبي تلك الرياضة حتى يمكننا الوصول إلى هذه المستويات العالية, وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية على زيادة الفاعلية الكمية للاعبي الكوميته برياضة الكاراتيه , واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى لملائمته لطبيعة الدراسة ذو تصميم المجموعة الواحدة ذو القياسات " القبلى - البينى - البعدى " , وقد قامت الباحثة باختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي مسابقة " الكوميته "Kumite ، بلغ قوامها ٢٠ لاعب وانقسمت إلي فئتين وفقا لهدف استخداماتهم خلال الدراسة الحالية وهم كالاتي الفئة الأولي خاصة بالدراسة الاستطلاعية ، تم اختيارهم من لاعبي المستوي الدولي وعددهم ١٠ وذلك بهدف التعرف علي المواقف التنافسية الأكثر إستخداماً وفاعلية والفئة الثانية خاصة بعينة التجربة الأساسية من لاعبى المستوى المحلى المسجلين فى الاتحاد المصرى للكاراتيه موسم ٢٠١٨ – ٢٠١٩ تحت ١٦ سنة بمركز شباب بيلا - بمحافظة كفرالشيخ والبالغ عددهم ١٠ لاعبين , وكانت اهم النتائج : أثر البرنامج التدريبى المقترح تأثير إيجابى على مستوى الفاعلية الكمية حيث تراوحت نسبة التحسن المئوية ما بين (١٠٠ - ٥٥٠) % .

* أستاذ تدريب الملاكمة بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية□ جامعة كفرالشيخ .
** مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية□ جامعة كفرالشيخ .
*** باحث ماجستير بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية□ جامعة كفرالشيخ .

مقدمة ومشكلة الدراسة:-

تحتل رياضة الكاراتيه مركزا متقدما بين رياضات المنازلات التي يتم التنافس فيها عالميا وقاريا، فقد تطورت تطورا كبيرا من النواحي الفنية والخططية والقانونية، ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطورا مناسبا في مستوي إعداد وتدريب لاعبي تلك الرياضة حتى يمكننا الوصول إلى هذه المستويات العالية. (38:2)

ويذكر **علي فتوح عبدالفتاح (2014)** أن عملية التدريب علي المواقف الخططية المختلفة تساعد اللعب بدرجة كبيرة علي اكتساب اللاعب الكثير من الارتباطات العصبية الوقتية علي تكرار السلوك الخططي في المواقف المشابهة في استيعاب لعدد كبير من الجمل الخططية السابقة المتدرب عليها لا تتكرر بكل تفاصيلها في غضون المنافسة بل بصورة قريبة أو متشابهة مما يتطلب سرعة التفكير والتصرف في ضوء الخبرات المكتسبة السابقة كما أن الأداء الجيد للمهارة وحسن التفكير الخططي لا يستفاد منه اللاعب إلا إذا كان اللعب علي درجة عالية من الصفات البدنية العامة والخاصة فكلما تحسنت تلك الصفات للاعب الكاراتيه كلما استمر تنفيذ التكتيك الخططي علي مدار المباراة بأقل جهد ممكن . (17: 7)

ويذكر **احمد محمود إبراهيم (2005)** أن مسابقة الكوميته (kumite) في الكاراتيه تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس الدراسة العلمي في الجوانب (البدنية – المهارية – النفسية – العقلية – الخططية) حيث تعدد وتنوع الأساليب الخططية التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتي تؤدى بأساليب هجومية ودفاعية تعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه

(10 : 475، 478)

ويذكر **محمد سعيد أبو النور (2007)** علي العلاقة الوثيقة بين الحالة البدنية والحالة المهارية حيث يذكر أن الحالة البدنية هي القاعدة الأساسية التي تبني عليها الحالة المهارية وأن الحالة البدنية الممتازة للاعبين خاصة في رياضة المنازلات تؤثر بدرجة كبيرة في الأداء المهارى من حيث إتقان المهارات الحركية . (3:7)

واعتمادا علي ما ذكره كلا من **جمال علاء الدين (1998)، طلحة حسام الدين (1998)** علي أنه يمكن الاعتماد علي التكنيك الرياضي للاعبي المستويات العالية كنموذج معياري عن تقييم الأداء المهارى وأن التعامل مع المهارات بالتحليل المستمر باختلاف المستويات يساعد بعد ذلك في تصور ما يجب عليه الأداء النموذجي من وجهات نظر متعددة . (8:6) (13:11)

وترى **الباحثة** ان مشكلة الدراسة تتمثل في اهتمام معظم المدربين خلال تدريب اللاعبين في مسابقة الكوميتيه علي الاداء المتنوع للأساليب المهارية والتكرار فيها طوال زمن المباراة والاهمال للجانب الخططي والمكونات الخططية التي يجب مراعاتها والتدريب عليها مما تؤدي الي زيادة تأثير تلك الاساليب المهارية المنفذة سواء باليد او القدم او مختلطة بالرغم من ان اللاعب اذا تدرب علي جمل حركية هجومية منظمه من خلال مواقف خططية والتدريب عليها خلال المباريات داخل الوحدات التدريبية خلال الموسم التدريبي فإنه قد يؤدي لإحراز اللاعب علي اعلي واكثر النقاط خلال المباراة وهذه مشكلة الدراسة التي تراها الباحثة وتحثها علي ان تقدم حلا لها من خلال اقتراح بعض المواقف الخططية المقدمة داخل محتوي الوحدة التدريبية يظهر من خلالها اهمية ذلك علي التأثير في فاعلية الاداء الخططي في مسابقة الكوميتيه برياضة الكاراتيه .

هدف الدراسة :

التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية على زيادة الفاعلية الكمية للاعبي الكوميته برياضة الكاراتيه .

فرض الدراسة :

في ضوء هدف الدراسة تفترض الباحثة ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الفاعلية الكمية للاعبي الكوميته قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

اجراءات الدراسة

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى لملائمته لطبيعة الدراسة ذو تصميم المجموعة الواحدة ذو القياسات " القبلى - البينى - البعدى " .

عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي مسابقة " الكوميته Kumite" ، بلغ قوامها ٢٠ لاعب وانقسمت إلي فئتين وفقا لهدف استخداماتهم خلال الدراسة الحالية وهم كالاتي

الفئة الأولي :

خاصة بالدراسة الاستطلاعية ، تم اختيارهم من لاعبي المستوي الدولي وعددهم ١٠ وذلك بهدف التعرف علي المواقف التنافسية الأكثر إستخداماً وفاعلية .

الفئة الثانية :

خاصة بعينة التجربة الأساسية من لاعبى المستوى المحلى المسجلين فى الاتحاد المصرى للكاراتيه موسم ٢٠١٨ – ٢٠١٩ تحت 16 سنة بمركز شباب بيلا - بمحافظة كفرالشيخ والبالغ عددهم ١٠ لاعبين.

جدول (1)

المعالجات الإحصائية "المتوسط الحسابى- الوسيط - الانحراف المعيارى - معامل الالتواء" لقيم البيانات الأولية الخاصة للاعبى الكوميته قبل إجراء التجربة ن = 20

الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
السن (سنة)	14.80	15.00	0.76	-0.78
الطول (سم)	158.65	158.50	1.59	0.28
الوزن (كجم)	53.50	52.50	3.95	0.75
العمر التدريبي (سنة)	4.00	4.00	0.76	-0.78

يتضح من جدول (1) المعالجات الإحصائية لقيم المتغيرات الأولية قبل إجراء التجربة والتي يظهر من خلالها الاعتدالية للبيانات حيث بلغ قيم معامل الالتواء ما بين(0.78- – 0.75) وهى ما تقع ما بين الحدود الاعتدالية لمعامل الالتواء اى ما بين (–3 ، +3) مما يوضح التجانس النسبي لقيم لاعبى الكوميته برياضة الكاراتيه

قامت الباحثة بإقامة بطولة تجريبية بين كل لاعب قيد الدراسة ولاعب آخر من نفس المرحلة السنية والفئة الوزنية والمستوى المهارى – درجة الحزام تم تثبيت التبارى بين اللاعبان خلال كل من القياس القبلى والبينى والبعدى قيد الدراسة ، وذلك من خلال لجنة مكونة من 5 حكام معتمدة من الإتحاد المصرى للكاراتيه خلال التقييم وفقاً لمواد القانون الدولى للكاراتيه (مرفق١) ، وتم التصوير للمباريات بإستخدام الفيديو مزود بخاصية عرض "فيديو" متعددة السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطئ وإعادة العرض وذلك لإتاحة إمكانية استخراج قيم الفاعلية الكمية للاعبين قيد الدراسة ، مسترشداً فى ذلك بما ذكره كلاً من **محمد عبد الرحمن على (٢٠١٧)، محمد عبد الرحمن على (٢٠١٥) , محمد البيلى البيلى صبح (٢٠١٦) ، محمد البيلى البيلى صبح (٢٠١٧) ، هبه محمد على (٢٠١٦) ، أحمد مصطفى على (٢٠١٦) ، محمد عبد الرحمن على و محمد فيصل جاسم الربيعان (٢٠١٦) ، محمد فيصل جاسم الربيعان (٢٠١٦) ، احمد محمود إبراهيم (٢٠١٧) ، احمد محمود إبراهيم (٢٠١٧) , على فتوح عبد الفتاح (٢٠١٧)** . (٣٢ , 33 , 30 , 29 , 40 , 11 , 34 , 35)

الدراسة الاستطلاعية :-

هدف الدراسة :

التعرف علي بعض المواقف التنافسية الأكثر استخداماً وفاعلية لدي لاعبي المستوي الدولي.

تم التوصل الي النتائج الآتية :-

- وجود "12" موقف مسهم بشكل أساسي للاعبي الكوميته. (مرفق٢)

التجربة الأساسية :

تم إجرائها بالصالة المغطاة بمركز شباب بيلا - محافظة كفر الشيخ وفقا للجدول الآتي :

جدول (2)
التوزيع الزمني لإجراءات التجربة الأساسية للدراسة

اليوم	الموافق	الإجراءات التي تمت خلاله
القياسات القبلية	3-3-2019م	-القياسات القبلية للاعبين قيد الدراسة.
التجربة الأساسية	8 أسابيع من 10-3-2019م إلي 2-5-2019م	-التجربة الأساسية لتطبيق البرنامج التدريبي المكون من 40 وحدة تدريبية مقترحة بواقع 5 وحدات أسبوعية .
القياسات البعدية	6-5-2019م	-القياسات البعدية للاعبين قيد الدراسة.

البرنامج التدريبي المقترح:

جدول (3)
خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ علي لاعبي الكوميته قيد الدراسة

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	**٨ أسابيع تدريبية**
عدد الوحدات التدريب	**٤٠ وحدة تدريبية**
عدد مرات التدريب الاسبوعى	**٥ مرات تدريب بالأسبوع**
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	**(١: ٢\١) " عمل – راحة "**
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	**(١: ١) " عمل – راحة "**

محتوي الوحدة التدريبية : -

القسم التمهيدى:-

نفذت الأحمال التدريبية للقسم التمهيدى والذى يتضمن الجزء الأول من الجزء التمهيدى - (التهيئة) مجموعة من التمرينات التى تسهم فى تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية ورفع درجة إستعداد أجهزة جسم اللاعب لتقبل محتوى الأحمال التدريبية المقترح تنفيذها خلال الدراسة.

كما نفذت الأحمال التدريبية للجزء الثانى من الجزء التمهيدى - (الإعداد البدنى) ويتضمن ٣ محطات يتم التدرج فى الشدة التدريبية لهم ما بين ٦٤٪ إلى ٨٨٪ من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين على حدة مع ثبات زمن الأداء بالمحطة التدريبية ٣٠ ثانية ،وقد راعى أن ينفذ الأداء بالسرعة المتوسطة وفوق المتوسطة ووجهت تلك التمرينات لتخدم العضلات العامة والمشاركة خلال الأساليب المهارية قيد البرنامج ولكن تلك التمرينات لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركى والزمنى عند التنفيذ .

الجزء الرئيسى:-

كما نفذ محتوى الجزء الرئيسى من أحمال تدريبية مقترحة ، وقد إشتمل هذا الجزء على 5 أقسام فرعية هما:

القسم الأول وهو القسم الخاص بتحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء بالمنافسة .

والقسم الثانى وهو تدريبات المواقف التكتيكية بدون منافس.

والقسم الثالث هو تدريبات المواقف التكتيكية فى وجود منافس إيجابى.

والقسم الرابع هو تدريبات المواقف التكتيكية بإستخدام مناطق اللعب.

والقسم الخامس هو التدريب المبارائى على تنفيذ المواقف التكتيكية في ظروف المباراة.

القسم الأول من الجزء الرئيسى تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء المهارى خلال المنافسة ، قد اشتمل على ٤ محطات تدريبية تحتوى على تمرينات مشابهة لطبيعة التحركات الخاصة بالقدمين للاعب مسابقة القتال الفعلى " الكوميته – Kumite " ، تم تقنين فردى للشدة التدريبية وفقاً للزمن المستغرق فى التنفيذ لكل لاعب على حده مع ثبات مسافة الأداء خلال المحطة التدريبية الواحدة ، وقد تراوحت الشدة التدريبية ما بين ٦٤ % : ٧٦ % وغلب على سرعة الأداء درجة المتوسطة و فوق المتوسطة .

أما بالنسبة **للقسم الثانى** تدريبات المواقف التكتيكية بدون منافس و نفذ خلاله ١٢ محطة تدريبية بشدة تراوحت ما بين ٧٢ % إلى ٨٨ % من الحد الأقصى الأداء مع ثبات زمن المحطة التدريبية ٣٠ ثانية وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية.

أما **القسم الثالث** تدريبات المواقف التكتيكية فى وجود منافس إيجابى وفقاً لمداخل الهجوم المباشرة وغير المباشرة ، وقد إشتمل هذا المحتوى للقسم الثالث من الوحدة التدريبية على أداء مكونات الهيكل البنائى لعدد ١٢ موقف تكتيكى ومقنن خلالها خصائص الأداء والحمل التدريبى لها بشكل فردى للاعبين عينة الدراسة ، ونفذت خلاله ١٢ محطة تدريبية بشدة تراوحت مابين ٧٦ % الى ٨٨ % من الحد الأقصى الأداء مع ثبات زمن المحطة التدريبية ٣٠ ثانية وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية .

أما **القسم الرابع** تدريبات المواقف التكتيكية بإستخدام مناطق اللعب ، ونفذت خلاله ١٢ محطة تدريبية بشدة تراوحت مابين ٧٦ % الى ٨٨ % من الحد الأقصى الأداء مع ثبات زمن المحطة التدريبية ٢٠ ثانية وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية .

أما **القسم الخامس** التدريب المبارائى على تنفيذ المواقف التكتيكية المقترحة فى ظروف المباراة الفعلية ، وقد روعى فى خصائص التقنين المتمثلة فى طبيعية الأسلوب الحركى المهارى المنفذ وسرعة الأداء ومداخل وتوقيتات الهجوم وخصائص مكونات الهيكل البنائى للمواقف التكتيكية فى ظروف المباراة الفعلية .

وقد نفذ هذا القسم في صورة 2 تصفية تدريبية تتكون التصفية الأولى من مباراة واحدة بالشدة مقننة وفقاً للزمن الخاص بالمباراة وفقاً لما جاء بالقانون الدولى للكاراتيه والتصفية الثانية تتكون من مباراة واحدة ايضاً و قد نفذ محتوى هذا القسم من التدريب المبارائى بشدة تدريبية ما بين 80% الي 90 % من زمن المبارة القانون وفقاً لمواد القانون الدولى لمسابقات الكوميته برياضة الكاراتيه .

الجزء الختامى وخلال الجزء الختامى نفذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة وفقاً لما تضمنه هذا الجزء من تمرينات تسهم فى عمليات الإستشفاء من أثار الأحمال التدريبية وإسترخاء العضلات العامة وتم الاسترشاد بمحتوي المراجع الاتيه عند تصميم واعداد محتوي الهيكل البنائي للبرنامج المقترح (4 – 7 , 11 , 29 , 30 , 34 , 35 , 40 , 43)

جدول (4)

يوضح خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار 40 وحدة تدريبية خلال النموذج التطبيقي للاعبي رياضة الكاراتيه تخصص (كوميته)

أجزاء الوحدة	خصائص الأحمال التدريبية																
الأسبوع التدريبي	رقم الوحدة التدريبية	الجزء التمهيدي				الجزء الرئيسي										الجزء الختامي	
		التهيئة (الإحماء)		الإعداد البدني الخاص		القسم الأول		القسم الثاني		القسم الثالث		القسم الرابع		القسم الخامس		التهدئة	
		%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج
الأول	1	30	1	64	2	78	3	78	2	78	2	78	1	80	1	34	1
	2	30	1	68	1	74	2	82	1	82	1	84	2	84	2	34	1
	3	30	1	66	1	80	2	86	2	86	2	88	1	86	1	36	1
	4	30	1	70	2	82	1	82	1	82	1	86	2	86	2	34	1
	5	30	1	68	2	78	2	86	2	86	2	90	1	86	1	34	1
الثاني	6	30	1	66	2	80	3	84	2	84	2	88	2	88	2	36	1
	7	30	1	70	2	84	1	86	1	86	1	90	1	90	1	34	1
	8	30	1	72	3	86	2	88	3	88	3	86	3	86	3	34	1
	9	30	1	74	1	82	3	84	2	84	2	88	2	88	2	36	1
	10	30	1	72	2	86	1	86	3	86	1	90	1	90	1	34	1
الثالث	11	35	1	78	2	72	2	82	2	82	2	82	2	88	2	38	1
	12	35	1	80	1	74	3	84	3	84	3	84	3	86	3	36	1
	13	35	1	84	3	76	1	80	1	86	1	86	1	90	1	36	1
	14	35	1	74	2	74	2	82	2	82	3	82	3	86	3	38	1
	15	35	1	76	1	76	3	88	1	88	1	88	1	90	1	34	1
الرابع	16	35	1	72	2	80	3	82	1	84	2	84	2	88	2	34	1
	17	35	1	70	1	86	2	86	1	78	3	78	3	86	3	32	1
	18	35	1	68	2	78	3	80	2	80	2	80	2	88	2	30	1
	19	35	1	66	1	80	1	86	1	78	3	78	3	84	3	32	1
	20	35	1	66	1	84	2	84	2	82	2	82	2	88	2	32	1
الخامس	21	40	1	65	1	64	2	76	2	78	1	78	1	90	1	30	1
	22	40	1	68	2	66	1	72	1	76	2	76	2	88	2	32	1
	23	40	1	68	3	64	1	74	2	80	2	80	2	88	1	30	1
	24	40	1	70	2	66	2	72	2	78	1	78	1	86	2	32	1
	25	40	1	65	1	64	2	78	1	80	1	80	1	90	1	32	1
السادس	26	40	1	72	2	80	3	82	3	84	1	84	1	88	1	34	1
	27	40	1	70	1	86	2	86	3	78	3	78	3	84	3	32	1
	28	40	1	68	1	78	3	80	1	80	3	80	3	86	3	30	1
	29	40	1	66	2	80	1	86	1	78	1	78	1	90	1	32	1
	30	40	1	66	2	84	1	84	2	82	1	82	1	88	1	32	1
السابع	31	45	1	66	2	84	2	84	2	82	2	82	2	86	2	32	1
	32	45	1	66	1	76	2	78	2	80	2	80	2	88	2	34	1
	33	45	1	68	2	80	2	80	1	88	3	88	3	84	3	30	1
	34	45	1	66	3	84	1	86	3	82	2	82	2	86	2	32	1
	35	45	1	64	2	80	2	82	2	86	2	86	2	88	2	34	1
الثامن	36	45	1	66	2	86	2	84	2	82	2	82	2	90	2	32	1
	37	45	1	66	2	82	2	78	2	80	2	80	2	88	2	34	1
	38	45	1	68	2	80	1	80	2	88	3	88	3	86	3	30	1
	39	45	1	66	3	88	1	86	3	82	2	82	2	88	2	32	1
	40	45	1	64	2	84	2	82	2	86	2	86	2	90	2	34	1
شدة التدريبية المقترحة = %		45	1	66	1	88	1	86	1	82	1	82	1	88	1	32	1

المعالجات الاحصائية : استخدمت الباحثة المعالجة الملائمة لطبيعة الدراسة .

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (5)

تحليل التباين بين القياس (القبلى – البينى – البعدى) فى متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو – وزارى – إيبون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

الدلالات الإحصائية / المتغيرات		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة(ف)
يوكو	بين القياسات	6.5	2	3.25	8.78
	داخل القياسات	10.2	27	0.37	
وزارى	بين القياسات	3.27	2	1.635	3.64
	داخل القياسات	12.1	27	0.448	
إيبون	بين القياسات	5.27	2	2.635	9.41
	داخل القياسات	7.7	27	0.28	

* قيمة "ف" الجدولية عند مستوى 0.05 = (3.35)

من جدول (5) والخاص بتحليل التباين بين القياس (القبلى– البينى– البعدى) فى متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو – وزارى – إيبون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته – kumite) برياضة الكاراتيه يتضح أن هناك فروقاً دالة أحصائياً حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (8.78 , 3.64 , 9.41) على الترتيب وهى أعلى من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥= ٣,٣٥ ، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات متغيرات البحث تم إستخدام إختبار أقل فرق معنوى L.S.D.

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياس(القبلى – البينى – البعدى) فى متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو – وزارى – إيبون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابى	الفرق بين المتوسطين		قيمة L.S.D
			بينى	بعدى	
يوكو	القياس القبلى	٠,٢٠	٠,٣٠	١,١٠	٠,٥٥٧
	القياس البينى	٠,٥٠	----	٠,٨٠	
	القياس البعدى	١,٣٠	----	----	
وزارى	القياس القبلى	٠,٢٠	٠,٣٠	٠,٨٠	٠,٦١٣
	القياس البينى	٠,٥٠	----	٠,٥٠	
	القياس البعدى	١,٠٠	----	----	
إيبون	القياس القبلى	٠,٢٠	٠,٣٠	١,٠٠	٠,٤٨٥
	القياس البينى	٠,٥٠	----	٠,٧٠	
	القياس البعدى	١,٢٠	----	----	

من جدول (6) والخاص بدلالة الفروق بين القياس (القبلى – البينى – البعدى) فى متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو – وزارى – إيبون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته – kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطات متغيرات البحث (٠,٥٥٧ , ٠,٦١٣ , ٠,٤٨٥) وأن جميع الفروق المعنوية أو غير المعنوية لصالح القياس المتقدم, كما كانت الفروق بين أى مستويين دائماً لصالح المستوى التالى.

جدول (7)

نسب التحسن لقياسات (القبلى – البينى – البعدى) فى متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو – وزارى – إيبون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابى	نسب التحسن %	
			بينى	بعدى
يوكو	القياس القبلى	٠,٢٠	150	550
	القياس البينى	٠,٥٠	----	160
	القياس البعدى	١,٣٠	----	----
وزارى	القياس القبلى	٠,٢٠	150	400
	القياس البينى	٠,٥٠	----	100
	القياس البعدى	١,٠٠	----	----
إيبون	القياس القبلى	٠,٢٠	150	500
	القياس البينى	٠,٥٠	----	140
	القياس البعدى	١,٢٠	----	----

من جدول (7) الخاص بنسب التحسن لقياسات (القبلى – البينى – البعدى) فى متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو – وزارى – إيبون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته – kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٠٠ – ٥٥٠) % لصالح القياس المتقدم.

ومن خلال العرض السابق ومن بيانات جدول (5 - 7) يتضح أن هناك تأثير فى تنمية قيم الفاعلية الكمية ، حيث زادت نسبة تحسن الفاعلية الكمية للمباراة عن ما كان قبل تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح ، وهى زيادة بلغت ما بين (100% - 550%) عند إستخدام الأحمال التدريبية المقترحة والمقننة بصورة فردية.

وترجع **الباحثة** هذا التغيير الإيجابى فى قيم المتغيرات المؤداه من قبل اللاعبين إلى تأثير ترشيد خصائص الأحمال التدريبية الموجهة من خلال المواقف التنافسية المستخلصة والتى ساهمت فى التأثير الإيجابى لإستراتيجية اللاعبين خلال المباراة ، وتلك المواقف تدرب عليها الاعبين من خلال المحطات التدريبية المقننة بصورة فردية وتتمتع بالخصوصية فى التنفيذ

والاختيار وذلك خلال الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية ، وخصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج المقترح ، وأن التباين فى نسبة تأثير محتوى خصائص الأحمال التدريبية يرجع إلى ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجية وفقاً للتقنين الفردى للاعبين بالإضافة إلى إستخدام الباحثة لأحمال مقترحة من خلال تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء المهارى المستخدم بالإضافة إلى تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية إلى تمرينات منافسة بإستخدام مداخل الهجوم ، مع ترشيد نسب تمثيل نظم الطاقة خلال تنفيذ الحمل التدريبى على مدار البرنامج التدريبى المقترح حيث ظهر التحسن الملحوظ . ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كلاً من **أحمد محمود إبراهيم (2011) , أحمد محمود إبراهيم (2017) , أحمد محمود إبراهيم (2017) , أحمد محمود إبراهيم (2017) ، أحمد عمر الفاروق (2016) , أحمد محمود إبراهيم وإيمان رشاد خليل (2014) , ولاء حمدى فرغلى (2014) ، الآء حمدى عزمى (2014) ، أحمد خميس غازى (2010) أحمد محمود إبراهيم (2015) ، محمد عبدالرحمن ومحمد الربيعان (2016) ،أحمد مصطفى على مصطفى (2016) , على فتوح (2014) , على فتوح (2017) , محمد البيلى صبح (2016) , محمد البيلى صبح (2017) .**

(1 , 2 , 3 , 4, 5 , 6 , 7 , 9 , 10 , 11 , 18 , 19, 21 , 22 , 28 , 34)

الإستخلاصات :

تم التوصل الى الإستخلاصات التالية فى ضوء الإجراءات التنفيذية للدراسة وهى كالآتى:

- أثر محتوى البرنامج التدريبى المقترح على نسبة التحسن المئوية لقيم متغيرات الفاعلية الكمية نقطة واحدة "يوكو" تراوحت ما بين (١٥٠-٥٥٠)%.
- أثر محتوى البرنامج التدريبى المقترح على نسبة التحسن المئوية لقيم متغيرات الفاعلية الكمية نقطتين "وزارى" تراوحت ما بين (١٠٠-٤٠٠)%.
- أثر محتوى البرنامج التدريبى المقترح على نسبة التحسن المئوية لقيم متغيرات الفاعلية الكمية ثلاث نقاط "إيبون" تراوحت ما بين (١٤٠-٥٠٠)%.

التوصيات :

- الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المواقف التنافسية الخاصة بالخرائط التكتيكية لزيادة فعالية الاداء الخططي لدى لاعبي مسابقة " الكوميته – Kumite" برياضة الكاراتيه .

- ترشيد الأسس العلمية وخصائص الأحمال التدريبية المقترحة بالبرنامج ضمن برامج تدريب الناشئين خلال المراحل السنية المتعددة لمسابقة " الكوميته – Kumite" برياضة الكاراتيه .
- الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير الاداء الخططي خلال المراحل السنية الاخرى، استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكاراتيه .
- الاستمرار في دعم البرامج التدريبية الحديثة والاستفادة من اللاعبين الدوليين وتحليل المواقف التنافسية والاستفادة منها في تدريب الناشئين خلال المراحل السنية المتعددة لمسابقة " الكوميته – Kumite" برياضة الكاراتيه.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

1. إبراهيم علي عبد الحميد الابيارى : تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئ رياضة الكاراتيه18 -14 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنوفية ، 2003.
2. إبراهيم علي عبد الحميد الابيارى : تصميم منظومة خططية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فعالية الأداء لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة المنوفية ، 2007.
3. إبراهيم علي عبد الحميد الابيارى : فعالية إستخدام الهجوم المباشر لبعض مهارات الذراعين الفردية والمركبة علي نتائج المباريات في رياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية "لعلوم وفنون الرياضة" on line ، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة حلوان ، مصر ، 2015 .
4. أحمد بهاء الدين : أسرار الكاراتيه الحقيقية – الجزء الثاني – القاهرة (د.ت)
5. أحمد خميس عبدالحميد : تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة علي مستوي أداء الأساليب الحركية المركبة خلال مسابقة الكوميته لرياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2010 .
6. احمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،.2005 .
7. احمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،2011 .
8. احمد محمود إبراهيم : الإسهام النسبي لبعض محددات النشاط الهجومي

كموجه لزيادة فعالية النشاط الهجومي لاعبي مسابقة "الكوميته" برياضة الكاراتيه ، مجلد مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2013 .

9. احمد محمود إبراهيم : أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبي مسابقة الكوميته "kumite" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2015 .

10. احمد محمود إبراهيم ، حسين عبدالرحمن ناصر القطان : تأثير توجيه بعض أنماط السلوك الخططي على المستوي الكمي لمحددات النشاط الهجومي بالمباراة للاعبي "الكوميته" برياضة الكاراتيه، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، 2016.

11. أحمد مصطفي علي مصطفي : أثر تطوير بعض أنواع الهجوم المضاد كأسلوب لزيادة الفعالية الكمية للنشاط الهجومي لدي لاعبي مسابقة الكوميته برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2016.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

28. Christian,D.&Arsenio,V. & Eloisa.L&Martina,A : Energetics of Karate (Kata and Comate Techniques) in Top – Level Athletes, Eur .J. Appl Physiol .Vol. 107, 2009.

29. Hung,T&Tzyy,Y : A new Approach toEvaluate Karate Punch Techniques, American . J. of Physics, Vol. 43, U.S.A. 2010.

ثالثاً : مراجع الانترنت :

31. www.karate4arab.com/vb/showthread.php?t=17888.

32. http://tawazon14.blogspot.com.eg/p/karate-stances.html.