



## تأثير برنامج تدريبي للمسافات الهجومية الصحيحة على كثافة تسجيل النقاط في مباريات الكوميتيه

\* أ.د/ أحمد ابراهيم عزب  
\*\* أ.د/ أحمد امين الشافعي  
\*\*\* أ.م. د/ عمرو محمد جعفر  
\*\*\*\* م.م / مصطفى جلال غانم

### المستخلص

يهدف البحث إلى زياده كثافة تسجيل النقاط في مباريات الكوميتيه ، وذلك باستخدام برنامج تدريبي مقترح لدى ناشئي الكاراتيه، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وهدفه وفروضه وعينة الدراسة قيد البحث، وباستخدام القياسات القبليه والبعديه لمتغيرات البحث.

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الكاراتيه المقيدين بسجلات الاتحاد للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م والبالغ عددهم (٣٥) من ناشئي الكاراتيه للمرحلة العمرية (١٦/١٥) سنة ، وكانت المجموعة التجريبية عددها (١٦) ناشئ وكانت المجموعة الاستطلاعية قوامها (١٤) ناشئين وتم استبعاد (٥) لاعبين لعدم انتظامهم في التدريب. وبلغ إجمالي عدد الوحدات في البرنامج المقترح ككل (٤٨) وحدة بإجمالي عدد ساعات (٧٢) ساعة وبواقع (٤٣٢٠) دقيقة.

وتوصلت أهم نتائج البحث إلى:

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية (ناشئي الكاراتيه) في زياده كثافة تسجيل النقاط في مباريات الكوميتيه لدى ناشئي الكاراتيه ، ولصالح القياس البعدي.

- الكلمات الاستدلالية:- المسافات - الكثافة تسجيل النقاط .

\* أستاذ المبارزة بقسم نظريات وتطبيقات المنازل والرياضات المانية - عميد كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

\*\* أستاذ التدريب الرياضي بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

\*\*\* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازل والرياضات المانية بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

\*\*\*\* مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازل والرياضات المانية بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات





## مقدمة ومشكلة البحث

تعد رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تتميز بتنوع الاساليب والمبادئ الهجومية والدفاعية , وذلك نظرا لاختلاف ظروف المباريات في كلا من الكاتا والكوميتيه . يجب ان نفهم جيدا أن كلا المتنافسين يبني ردود افعاله تجاه الاخر من خلال مجارة كل منهما للاخر والانطلاق معا بصورة تلقائية مما يجعل الهجوم الاول أمرا مستحيلا , فمهارات الدفاع هي ضد مهارات الهجوم , ومهارات الهجوم هي المقابل لمهارات الدفاع , وهذا التناغم التلقائي مع الخصم هو ما يطلق عليه (الكواشي). (٧ : ٩١)

ولقد تعرضت رياضة الكاراتيه في الآونة الأخيرة على مستوى العالم للكثير من التطور العلمي في الجوانب المختلفة للاعبين وخاصة برامج التدريب المطبقة عليهم مما أدى إلى تغيير أساليب اللعب الهجومية والدفاعية شأنها في ذلك شأن الأنشطة الرياضية. (١ : ٢)

ويتفق العديد من العلماء على أن طبيعة المباريات في رياضه الكاراتيه تمر بتغيرات كثيرة من أن لآخر ويستوجب ذلك إعداد وتهيئه اللاعبين بمواجهه تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهاري طبقا لشروط المباراة وما يتناسب مع طبيعة موقف المباراة .وان الصفات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه تتطلب مقدرة عالية من الرياضي للاختيار الدقيق لمختلف الافعال الحركية من خلال التوافق الحركي والسرعة والرشاقة والقدرة وزمن رد الفعل مه درجة عالية من الدقة والتحكم كما أن تدريب الاعداد المهارى الجيد وسرعة التحرك في جميع الزوايا حول المنافس. (٥), (٩), (١٠), (١١), (١٣)

لذلك يجب على كل مدرب أن يقوم بتدريب لاعبيه جيدا على حسن استغلال المواقف التنافسية المختلفة التي تحدث خلال المباريات مع الهجوم على المنافس باستخدام هذه الفنون في شكل منظومة خطية من أجل تحقيق النقاط ( يوكو، وزاري ، إيبون ) خاصة وأن تعديلات القانون أصبحت تعطي فرصة للفوز بالمباراة عندما يصل الفارق في تسجيل النقاط إلى ثمانية نقاط الأمر الذي يدفعنا للعمل على الهجوم الناجح حتى نحصل على النقاط التي تحقق لنا الفوز بالمباراة في أقل وقت ممكن لاستغلال باقي زمن المباراة في الراحة والاستعداد للمباريات القادمة فضلا عن عدم قدرة المنافسين الآخرين من التعرف على جوانب القوه أو الضعف لديه .

ويتفق العديد من العلماء على أن يمكن تحقيق ذلك باستخدام التدريب البليوميترك للمجموعات العضلية المشاركة في الأداء والتي يجب أن يكون أداء هذه التدريبات مماثل تماما أو قريب جدا من المسارات الفنية للأداء الهجومي وبنفس قوة وسرعة الأداء في مباريات الكوميتيه لرياضة الكاراتيه. (١٢), (٦), (١٦), (١٧), (١٨)





والتمرينات التي استخدمها الباحث لتطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتيه قيد البحث هي تمرينات متنوعة تتميز بالسرعة والقوة باستخدام التدريب البليوميترك في صورة تدريبات عامة وخاصة وتدريبات نوعية ( بدنية مهارية ) للأداء المهاري بالذراعين للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه باستخدام مقاومات الأستيك المطاط والأثقال الحرة لليدين والرجلين وجاكت الأثقال والبارات الحديدية والكرات الطبية وصناديق الخطو (Steps) وحبال الوثب والتمرينات الحرة. (٣ : ٢)

ويتفق كل أحمد إبراهيم (١٩٩١م), هيكي Hickey (١٩٩٧م) على أن رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تتميز بالأداء الحركي السريع والتغير المفاجئ والذي يتطلب القدرة على سرعة الاستجابة لظروف وأوضاع اللعب المتغيرة طول فترة المباراة، فلاعب الكوميتيه يكون على علم تام بمختلف الطرق والأساليب الخطئية سواء الهجومية أو الدفاعية أو الهجومية المضادة ولكن أثناء المباريات لا يدرك اللاعب أي أسلوب من هذه الأساليب سيقوم بها المنافس وفي أي لحظة من لحظات المباراة، لذلك يوجه اللعب انتباهه بشدة نحو تحركات المنافس ويكون في حالة استعداد تام للاستجابة السريعة لأساليب المنافس المفاجئة والإجابة عليها. (٦ : ١٣٧)، (٨ : ١٣٧)

لذلك فإن مسابقات الكوميتيه تتميز بالعمل الديناميكي ذات القوة المميزة بالسرعة والانطلاقات المفاجئة والقدرة الحركية المتغيرة التي يمكن ملاحظتها أثناء الانطلاقة الهجومية لمفاجأة المنافس بسرعة الأداء أو في الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة في أقل زمن ممكن وسرعة الأداء المهاري بالدقة المناسبة تبعاً لسلوك المنافس ولتنفيذ ذلك يجب توافر قدر كبير من الكفاءة البدنية والقدرة العضلية والسرعة العالية فضلاً عن سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الأداء المهاري. (٤ : ٢)

إن طبيعة المباريات في رياضه الكاراتيه تمر بتغيرات كثيرة من أن لآخر ويستوجب ذلك إعداد وتهيئه اللاعبين بمواجهه تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهاري طبقاً لشروط المباراة وما يتناسب مع طبيعة موقف المباراة . وان الصفات البدنية الخاصة برياضه الكاراتيه تتطلب مقدره عالية من الرياضي للاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية من خلال التوافق الحركي والسرعة والرشاقة والقدرة وزمن رد الفعل مع درجه عالية من الدقة والتحكم . كما أن تدرب الكاراتيه يتطلب الإعداد المهاري الجيد وسرعه التحرك في جميع الزوايا حول المنافس. (٥ : ٣)

ويشير وجيه شمندی (٢٠٠٢ م ) إلى انه يجب على اللاعب أن يكون قادر على قيادة المباراة من خلال السيطرة على الخصم من خلال التدريبات على استخدام انسب وسائل الأداء المهاري الهجومي المناسب للمواقف المختلفة. (٧ : ٥٥)





وتكمن مشكلة البحث في ملاحظة الباحث وتحليل بطولة قطاع المنوفية وتبين وجود ضعف فاعلية الاداء الهجومي وقلة احتساب التسجيلات الصحيحة القانونية نتيجة لعدم الاقتصاد في الجهد لكثرة من الاسباب منها المسافات الغير صحيحة بين اللاعب والمنافس والتي تمكن المنافس لصالحه حيث افشال هجوم اللاعب ومن ثم الاستفادة من قصور هجوم اللاعب وتسجيل المنافس النقاط على حساب اللاعب.

### ثانيا :- هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي للتعرف على

١- مدى تأثير استخدام المسافات الهجومية الصحيحة على تحسن كثافة تسجيل النقاط في مباريات الكوميتيه لدى عينة البحث.

### ثالثا:- فرض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية (ناشئي الكاراتيه) على تأثير استخدام المسافات الهجومية الصحيحة على مدى تحسن كثافة تسجيل النقاط في مباريات الكوميتيه لدى عينة البحث ، ولصالح القياس البعدي.

### رابعا:- المصطلحات المستخدمة في البحث:

١- المسافات الصحيحة:

هي مقدار البعد او التباعد بين مركز ثقل او قاعده ارتكاز او اجزاء جسم كل من اللاعب والمنافس او اللاعب وحدود الملعب والذي يمكن اللاعب من الاستخدام الإيجابي لكافة مهاراته الهجومية تجاه المنافس. (١٧ : ٦٥)

٢- كثافة تسجيل النقاط:

هي عدد النقاط التي تحتسب اثناء المباراة بين اللاعبين . (تعريف إجرائي )

### خامسا :- اجراءات البحث:

١- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وهدفه وفروضه وعينة الدراسة قيد البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياسيين (القبلي والبعدي).





## ٢- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الكاراتيه بنادي مركز شباب مدينة الشهداء التابع بمحافظة المنوفية والمقيدين بسجلات الاتحاد للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م والبالغ عددهم (٣٥) من ناشئي الكاراتيه للمرحلة العمرية (١٥/١٦) سنة ، وكانت المجموعة التجريبية عددها ( ١٦ ) ناشئ وكانت المجموعة الاستطلاعية قوامها ( ١٤ ) ناشئين وتم استبعاد (٥) لاعبين لعدم انتظامهم في التدريب.

## اعتدالية توزيع عينة البحث:

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

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

ن = ٣٠

لعينة البحث في المتغيرات (قيد البحث)

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات (قيد البحث)	
.283	.504	15.000	15.433	سنة	السن	
-.919	8.833	167.000	164.100	سم	الطول	
.312	11.256	57.200	56.317	كجم	الوزن	
.180	1.363	5.000	5.267	سنة	العمر التدريبي	
.632	.102	.620	.626	ث	يمين	سرعة اداء المسافة القصيرة
.637	.088	.655	.666	ث	شمال	
.593	.091	.650	.670	ث	يمين	
.402	.082	.655	.665	ث	شمال	
.692	.083	.680	.714	ث	يمين	
1.301	.088	.675	.728	ث	شمال	
.827	.094	.760	.746	ث	يمين	
1.075	.096	.755	.763	ث	شمال	
.692	.090	.720	.719	ث	يمين	



مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات (قيد البحث)	
.130	.077	.740	.747	ث	شمال	( جودان كيزامي سوكي )
-.086	.070	.700	.727	ث	يمين	( شو دان جياكو سوكي )
-.048	.078	.750	.760	ث	شمال	( كيزامي ماواشي جيري )
1.492	.098	.765	.781	ث	يمين	( كيزامي ماواشي جيري )
1.076	.098	.780	.806	ث	شمال	( كيزامي أورا ماواشي جيري )
.570	.109	.815	.818	ث	يمين	( كيزامي أورا ماواشي جيري )
1.319	.111	.835	.858	ث	شمال	( جودان كيزامي سوكي )
.554	.069	.815	.818	ث	يمين	( جودان كيزامي سوكي )
-.639	.071	.830	.814	ث	شمال	( شو دان جياكو سوكي )
.187	.069	.790	.799	ث	يمين	( شو دان جياكو سوكي )
-.687	.061	.835	.826	ث	شمال	( كيزامي ماواشي جيري )
.740	.106	.880	.889	ث	يمين	( كيزامي ماواشي جيري )
.920	.125	.870	.904	ث	شمال	( كيزامي أورا ماواشي جيري )
.588	.120	.915	.938	ث	يمين	( كيزامي أورا ماواشي جيري )
.776	.125	.910	.950	ث	شمال	( كيزامي أورا ماواشي جيري )

يتضح من جدول (1) أن معاملات الالتواء لقياسات المتغيرات (قيد البحث) قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، حيث تراوحت القيم بين  $(-0.048 : 1.492)$ ، مما يعني تجانس ناشئي عينة البحث (الكاراتيه) في قياسات السن والطول والوزن والعمر التدريبي وسرعة أداء المسافات الهجومية (قيد البحث)، وبالتالي وقوعها تحت المنحني الطبيعي والتوزيع الاعتمالي.

### ٣- وسائل وأدوات جمع البيانات:

#### أ- الأدوات المستخدمة قيد البحث

- جهاز رستاميتير (RESTAMETER) لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كجم وشريط قياس بطول (٢٠م).
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً ب (ث).
- جهاز كمبيوتر لاستخدامه في عرض المباريات لتحليلها واستخراج البيانات.
- كاميرا فيديو للتصوير وبرنامج (PLAYER ٢MV) لعرض المباريات بسرعات مختلفة.
- أساتيك مطاطة بمقاومات مختلفة .
- استيبات وثنبارتفاعات مختلفة .
- أطباق تدريب وأقماع وأحبال وثن .



• دامبلز بأوزان مختلفة وطارات حديد.

ب-الوسائل المستخدمة في جمع البيانات قيد البحث .

- اختبار دفع دامبلز. مرفق (١)
- اختبار سرعة الاستجابة الحركية. مرفق (٢)
- استمارة تسجيل سرعة أداء المسافات الهجومية. مرفق (٣)
- استمارة تسجيل البيانات. مرفق (٤)

أولاً : المعاملات العلمية للمسافات الهجومية الصحيحة على كثافة تسجيل النقاط في مباريات الكوميتيه (قيد البحث):

١ - صدق المسافات الهجومية الصحيحة على كثافة تسجيل النقاط في مباريات الكوميتيه. (قيد البحث):

تم تنفيذها بهدف حساب معاملات صدق الاختبارات (قيد البحث) باستخدام صدق المقارنة الطرفية، وذلك بقيام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٤) ناشئ. ثم ترتيب قياسات عينة البحث الاستطلاعية تنازلياً، وحساب دلالة الفروق بين متوسطات قياسات الربيعين الأعلى والأدنى، كما هو موضح بالجدول ( ٢ )

جدول (٢)

مُعاملات الصدق (دلالة الفروق بين متوسطات قياسات الربيعين الأعلى والأدنى)  $n = 20 = 4$  في الاختبارات (قيد البحث)

قيمة (Z) المحسوبة	الربيع الادنى		الربيع الاعلى		وحدة القياس	المتغيرات		
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		يمين	شمال	القوة المميزة بالسرعة
٣٢,٣٠٦-	0.512	6.907	0.111	5.114	سم	يمين	دفع دامبلز للأمام	سرعة القوة المميزة بالسرعة
١٤,٦٤٦-	0.507	6.373	0.285	4.286	سم	شمال	دفع دامبلز للأمام	
١٠,١٣٠-	0.097	1.540	0.092	1.074	سم	يمين	الخطو أماما من وضع الاستعداد	
٤,٤٤١-	0.005	1.396	0.118	1.134	سم	شمال	الخطو خلفا من وضع الاستعداد	
٦,٤١٥-	0.127	1.519	0.135	1.086	سم	يمين	الخطو خلفا من وضع الاستعداد	
٧,٤٢٩-	0.183	1.563	0.119	1.121	سم	شمال	الخطو خلفا من وضع الاستعداد	
٤,٢٢٩	0.042	1.286	0.341	2.007	ث	يمين	التقدم للأمام	سرعة انتقالية
٤,٦٧٧	0.056	1.409	0.189	1.851	ث	شمال	التقدم للأمام	
١٤,٩١٥	0.080	1.284	0.059	1.724	ث	يمين	التقهقر للخلف	
١٢,٩٢٩	0.079	1.331	0.056	1.693	ث	شمال	التقهقر للخلف	سرعة حركية
١٥,٢٢١-	0.816	14.000	0.488	10.286	عدد	يمين	الخطوة البندولية	
٧,٢٦٠-	0.488	13.286	0.787	10.429	عدد	شمال	الخطوة البندولية	
٦٥,٢٥٠	0.105	0.866	0.008	1.127	ث	يمين	جودان كيزامى سوكي	سرعة الأداء





الوقت (ث)	0.037	0.857	0.051	1.209	ث	شمال		
١٣,٨٠٤	0.037	0.857	0.051	1.209	ث	شمال		
١٠,١٢٢	0.030	1.053	0.049	1.301	ث	يمين	شو دان جياكو سوكي	
١٠,٩٥٨	0.039	1.067	0.048	1.330	ث	شمال		
٣٢,٠٩٥	0.061	1.056	0.021	1.393	ث	يمين	كيزامي ماواشي جيرى	
١٣,٢١٤	0.044	1.063	0.056	1.433	ث	شمال		
١٠,٤٢٩	0.005	1.114	0.070	1.479	ث	يمين	كيزامي أورا ماواشي جيرى	
٨,٩٠٦	0.094	1.200	0.053	1.436	ث	شمال		
٨,٥١٦	0.016	0.507	0.062	0.771	ث	يمين	جودان كيزامي سوكي	سرعة أداء المسافة القصيرة
٧,٧٠٠	0.015	0.559	0.060	0.790	ث	شمال		
١٠,٣٤٨	0.018	0.566	0.046	0.804	ث	يمين	شو دان جياكو سوكي	
١٦,٢٩٦	0.014	0.564	0.027	0.784	ث	شمال		
٧,٧٠٤	0.011	0.621	0.054	0.829	ث	يمين	كيزامي ماواشي جيرى	
٥,٣٨٧	0.009	0.651	0.075	0.853	ث	شمال		
٦,٣٢٤	0.015	0.640	0.074	0.874	ث	يمين	كيزامي أورا ماواشي جيرى	
٦,٢٦٧	0.013	0.669	0.075	0.904	ث	شمال		
٥,٥١٩	0.046	0.613	0.079	0.831	ث	يمين	جودان كيزامي سوكي	سرعة أداء المسافة المتوسطة
٣٧,٠٩١	0.033	0.653	0.011	0.857	ث	شمال		
٩,٤٤٤	0.052	0.649	0.036	0.819	ث	يمين	شو دان جياكو سوكي	
٢٤,٥٨٨	0.041	0.661	0.017	0.870	ث	شمال		
٤,٤٨١	0.039	0.684	0.104	0.917	ث	يمين	كيزامي ماواشي جيرى	
٤,٨٧٥	0.038	0.699	0.096	0.933	ث	شمال		
٥,٨٧٠	0.066	0.693	0.092	0.963	ث	يمين	كيزامي أورا ماواشي جيرى	
٤,٦٣٦	0.049	0.759	0.110	1.014	ث	شمال		
٦,٤٠٧	0.029	0.734	0.054	0.907	ث	يمين	جودان كيزامي سوكي	سرعة أداء المسافة الطويلة
٢٥,٢٨٦	0.039	0.713	0.014	0.890	ث	شمال		
١٠,٢٢٩	0.029	0.711	0.035	0.890	ث	يمين	شو دان جياكو سوكي	
١١,٣٨٥	0.044	0.743	0.026	0.891	ث	شمال		
٢٥,٤٥٥	0.028	0.780	0.022	1.060	ث	يمين	كيزامي ماواشي جيرى	
٧,٨٧٥	0.055	0.779	0.080	1.094	ث	شمال		
١١,٦٦٧	0.030	0.801	0.054	1.116	ث	يمين	كيزامي أورا ماواشي جيرى	
٧,٣٢٦	0.040	0.811	0.086	1.126	ث	شمال		

\* قيمة ( Z ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) =  $1.96 \pm$

يتضح من جدول ( ٢ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) بين متوسطات قياسات عينة البحث الاستطلاعية (الربع الأعلى، الربع الأدنى) في الاختبارات (قيد البحث)، ولصالح الربع الأعلى. مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

٢ - ثبات بعض القدرات الحركية الخاصة بالمسافات القانونية (قيد البحث):

تم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في المسافات الهجومية الصحيحة على كثافته تسجيل النقاط في مباريات الكوميتيه باستخدام طريقة تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه - Test



Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٤) ناشئ، حيث اعتبره الباحث القياسات الخاصة بالصدق بمثابة تطبيق للمقياس، ثم قامت بإعادة التطبيق (بفاصل زمني قدره اسبوع واحد) تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، والجدول (٣) يوضح معاملات الثبات بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في المسافات الهجومية الصحيحة على كثافة تسجيل النقاط

في مباريات الكوميتية (قيد البحث) ن = ١٤

قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات		
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط				
.996**	1.052	6.039	0.996	6.011	سم	يمين	دفع دمبلز للأمام	القوة المميزة بالسرعة
1.000**	1.170	5.340	1.153	5.329	سم	شمال		
.916**	0.359	1.350	0.258	1.307	سم	يمين	الخطو أماما من وضع الاستعداد	
.827**	0.230	1.301	0.158	1.265	سم	شمال		
.936**	0.339	1.338	0.258	1.302	سم	يمين	الخطو خلفا من وضع الاستعداد	سرعة انتقالية
.895**	0.420	1.399	0.273	1.342	سم	شمال		
.932**	0.423	1.689	0.441	1.646	ث	يمين	التقدم للأمام	
.812**	0.257	1.673	0.266	1.630	ث	شمال		
.999**	0.234	1.507	0.238	1.504	ث	يمين	التقهقر للخلف	سرعة حركية
.997**	0.207	1.507	0.199	1.512	ث	شمال		
.994**	2.155	12.214	2.033	12.143	عدد	يمين	الخطوة البندولية	
1.000**	1.610	11.857	1.610	11.857	عدد	شمال		
1.000**	0.153	0.996	0.153	0.996	ث	يمين	جودان كيزامي سوكي	سرعة الاستجابة الحركية
1.000**	0.187	1.033	0.187	1.033	ث	شمال		
.985**	0.128	1.184	0.135	1.177	ث	يمين	شو دان جياكو سوكي	
.894**	0.132	1.216	0.143	1.199	ث	شمال		
.940**	0.165	1.241	0.180	1.224	ث	يمين	كيزامي ماواشي جيري	سرعة أداء المسابقة القصوة
.940**	0.182	1.271	0.198	1.248	ث	شمال		
.998**	0.199	1.293	0.195	1.296	ث	يمين	كيزامي أورا ماواشي جيري	
1.000**	0.142	1.318	0.142	1.318	ث	شمال		
.921**	0.138	0.654	0.144	0.639	ث	يمين	(جودان كيزامي سوكي)	سرعة أداء المسابقة القصوة
.909**	0.123	0.689	0.127	0.674	ث	شمال		
.974**	0.122	0.693	0.128	0.685	ث	يمين	(شو دان جياكو سوكي)	
.994**	0.113	0.678	0.116	0.674	ث	شمال		
.996**	0.111	0.728	0.114	0.725	ث	يمين	(كيزامي ماواشي جيري)	
.973**	0.112	0.759	0.116	0.752	ث	شمال		
.995**	0.128	0.761	0.132	0.757	ث	يمين	(كيزامي أورا ماواشي جيري)	
.997**	0.130	0.789	0.133	0.786	ث	شمال		

.979**	0.122	0.729	0.129	0.722	ث	يمين	(جودان كيزامي سوكي)	٣٦٥
--------	-------	-------	-------	-------	---	------	---------------------	-----





.996**	0.114	0.752	0.109	0.755	ث	شمال	(شو دان جياكو سوكي)	سرعة أداء المسافة الطويلة
.999**	0.101	0.732	0.098	0.734	ث	يمين		
.991**	0.105	0.770	0.112	0.766	ث	شمال		
.999**	0.140	0.802	0.142	0.801	ث	يمين		
.996**	0.136	0.819	0.140	0.816	ث	شمال		
.995**	0.154	0.832	0.160	0.828	ث	يمين		
.997**	0.150	0.890	0.156	0.886	ث	شمال	(كيزامي أورا ماواشي جيرى)	
1.000**	0.099	0.821	0.099	0.821	ث	يمين	(جودان كيزامي سوكي)	
.993**	0.103	0.798	0.096	0.801	ث	شمال	(شو دان جياكو سوكي)	
.962**	0.092	0.808	0.098	0.801	ث	يمين	(كيزامي ماواشي جيرى)	
.997**	0.089	0.815	0.085	0.817	ث	شمال	(كيزامي ماواشي جيرى)	
.998**	0.151	0.917	0.147	0.920	ث	يمين	(كيزامي أورا ماواشي جيرى)	
.999**	0.180	0.934	0.176	0.936	ث	شمال	(كيزامي أورا ماواشي جيرى)	
.997**	0.173	0.955	0.168	0.959	ث	يمين	(كيزامي أورا ماواشي جيرى)	
.998**	0.179	0.966	0.175	0.969	ث	شمال	(كيزامي أورا ماواشي جيرى)	

\* قيمة ( ر ) الجدولية عند د . ح ( ١٢ ) ، مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) = ٤٩٧ .  
يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) لجميع الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث، حيث أشارت نتائج الجدول عن تراوح هذه القيم ما بين (٠.٨١٢\*، \*١.٠٠٠) وهذه تمثل قيم عالية مما يُعطى انعكاساً على أن الاختبارات قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات.

### سادساً : البرنامج التدريبي (قيد البحث)

#### هدف البرنامج

يهدف البحث الى تأثير برنامج تدريبي للمسافات الهجومية الصحيحة على كثافة تسجيل النقاط في مباريات الكوميتيه .

#### اسس بناء البرنامج

بلغت عدد أسابيع البرنامج ( ١٢ ) اسبوع , حيث يتفق كلا من خلال الأبحاث والمراجع العلمية التي تناولت وضع البرامج التدريبية في رياضة الكاراتيه وهى دراسات ، رضا يوسف (٢٠٠١م) ، عماد السرسى ( ٢٠٠١م ) ، محمد أبو النور (٢٠٠٢م) ، وجيه شمندى (٢٠٠٢م) ، ابراهيم الإبياري ( ٢٠٠٣م ) ، شريف العوضي ( ٢٠٠٤م )، ابراهيم الإبياري ( ٢٠٠٧م ) ، amr gafar ( ٢٠١٧ )  
معايير اختيار البرنامج التدريبي المقترح .  
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل .  
- مراعاة مبادئ التدريب الرياضي عند وضع البرنامج .



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

#### جدول ( ٤ )

التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي على أجزاء الوحدة التدريبية

م	أجزاء الوحدات التدريبية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق	ملاحظات
١	الجزء التمهيدي . الإحماء ( التهيئة )	%١٥	٦٤٨ ق	
٢	الإعداد البدني الخاص	%٢٥	١٠٨٠ ق	الرئيسية
	الإعداد المهاري	%١٠	٤٣٢ ق	
	الإعداد الخططي	%٢٠	٨٦٤ ق	
	تدريبات المنافسة ( المبارئي )	%٢٥	١٠٨٠ ق	
٣	الجزء الختامي	%٥	٢١٦ ق	
	الإجمالي	%١٠٠	٤٣٢٠ ق	

#### جدول (٥)

توزيع درجات الحمل التدريبي على شهور البرنامج التدريبي

الشهر الثالث	الشهر الثاني	الشهر الاول	درجات الحمل التدريبي
			أقصى ( ٨٥ : ١٠٠ % )
			أقل من الأقصى ( ٧٥ : ٨٤ % )
			متوسط ( ٥٠ : ٧٤ % )
%٨٧	%٨٢	%٧٤	

تشكيل الاحمال التدريبية :-

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

سابعاً : خطة تطبيق البحث .



**القياس القبلي:**

تم إجراء القياس القبلي على المباريات يوم الجمعة الموافق ٢٧ / ٨ / ٢٠٢١ م كما تم إجراء القياس القبلي للمسافات الهجومية الصحيحة على كثافة تسجيل النقاط في مباريات الكوميتيه قيد البحث يوم السبت الموافق ٢٨ / ٨ / ٢٠٢١ م .

**تطبيق البرنامج:**

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٩/١ م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١١/٣٠ م . ويتضمن البرنامج التدريبي الى (١٢) اثنا عشر اسبوع في كل اسبوع (٤) وحدات تدريبية وزمن كل وحدة تدريبية (٩٠ ق) .

**القياس البعدي :**

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

**عرض ومناقشة النتائج:**

سوف يستعرض الباحث نتائج هذا البحث على النحو التالي :

- أولاً: عرض نتائج فرض البحث:

**جدول (٦)**

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين عدد نقاط القياسين (القبلي - البعدي) البرنامج التدريبي للمسافات الهجومية الصحيحة على كثافة تسجيل النقاط في مباريات الكوميتيه  
ن = ١٦

المتغيرات	القبلي	البعدي	الفرق بين القياسين	قيمة كا	نسبة التحسن %
يوكو . نقطة واحدة	٧	٢٨	21	*١٢.٦٠٠	٣٠.٠٠٠ -
وازاري . نقطتين					
إيبون . ثلاثة نقاط					
فاشل . صفر	٨	٣	-5	٢.٢٧٣	62.500
يوكو . نقطة واحدة	٩	٣٢	23	*١٢.٩٠٢	-255.556
وازاري . نقطتين					
إيبون . ثلاثة نقاط					
فاشل . صفر	١٠	٥	-5	١.٦٦٧	50.000
يوكو . نقطة واحدة	٩	٢٥	16	*٧.٥٢٩	-177.778
وازاري . نقطتين					
إيبون . ثلاثة نقاط					
فاشل . صفر	٩	٣	-6	٣.٠٠٠	66.667





-333.333	*١٢.٥٠٠	20	٢٦	٦	يوكو . نقطة واحدة وزاري . نقطتين إيبون . ثلاثة نقاط	جودان جياكو كزامي زوكى
46.154	١.٨٠٠	-6	٧	١٣	فاشل . صفر	
-237.500	*١٠.٣١٤	19	٢٧	٨	يوكو . نقطة واحدة وزاري . نقطتين إيبون . ثلاثة نقاط	اوراكن اوتشى
22.222	٠.٢٥٠	-2	٧	٩	فاشل . صفر	
					يوكو . نقطة واحدة وزاري . نقطتين إيبون . ثلاثة نقاط	جودان كزامي اورامواشى جبرى
-125.000	*٣.٨٤٦	10	١٨	٨	فاشل . صفر	
44.444	١.١٤٣	-4	٥	٩	يوكو . نقطة واحدة وزاري . نقطتين إيبون . ثلاثة نقاط	جودان كزامي مواشى جبرى
-133.333	٣.٢٠٠	8	١٤	٦	فاشل . صفر	
40.000	١.٠٠٠	-4	٦	١٠	يوكو . نقطة واحدة وزاري . نقطتين إيبون . ثلاثة نقاط	جودان كيزامى جياكو كزامى زوكى
-280.000	*٨.١٦٧	14	١٩	٥	فاشل . صفر	
57.143	١.٦٠٠	-4	٣	٧	يوكو . نقطة واحدة وزاري . نقطتين إيبون . ثلاثة نقاط	كزامى جياكو كزامى اورا مواشى
-183.333	*٥.٢٦١	11	١٧	٦	فاشل . صفر	
75.000	١.٨٠٠	-3	١	٤	يوكو . نقطة واحدة وزاري . نقطتين إيبون . ثلاثة نقاط	جودان جياكو تبديل
-333.333	*١٢.٥٠٠	20	٢٦	٦	فاشل . صفر	
					يوكو . نقطة واحدة وزاري . نقطتين إيبون . ثلاثة نقاط	اشبراي شودان جياكو زوكى
-171.429	*٥.٥٣٨	12	١٩	٧	فاشل . صفر	
60.000	١.٢٨٦	-3	٢	٥	يوكو . نقطة واحدة وزاري . نقطتين إيبون . ثلاثة نقاط	شودان جبرى
٥٨.٦٢١-	*٣.٨٥٣	17	٤٦	٢٩	فاشل . صفر	
٤٠.٠٠٠	٠.٥٠٠	-2	٣	٥	يوكو . نقطة واحدة وزاري . نقطتين إيبون . ثلاثة نقاط	جودان كزامى جياكو مواشى جبرى
٨١.٨١٨-	٢.٦١٣	9	٢٠	١١	فاشل . صفر	
٢٢.٢٢٢	٠.٢٥٠	-2	٧	٩	يوكو . نقطة واحدة وزاري . نقطتين إيبون . ثلاثة نقاط	جودان كزامى جياكو جياكو زوكى
٩٣.٣٣٣-	*٤.٤٥٥	14	٢٩	١٥		





١٨.١٨٢	٠.٢٠٠	-2	٩	١١	فاشل . صفر	جودان كزamy زوكى مواشى جبرى
					يوكو . نقطة واحدة	
					وازاري . نقطتين	
٦٦.٦٦٧-	٢.٠٠٠	8	٢٠	١٢	إيبون . ثلاثة نقاط	
٦٢.٥٠٠	٢.٢٧٣	-5	٣	٨	فاشل . صفر	

\* قيمة " ٢١ " الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٣.٨٤

يضح من جدول ( ٦ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البرنامج التدريبي للمسافات الهجومية الصحيحة على كثافة تسجيل النقاط في مباريات الكوميتيه لصالح القياس البعدي قيد البحث حيث جاءت النتائج بوجود دلالة تتراوح ما بين (٣.٨٤٦\*) كأقل قيمة وبين (١٢.٩٠٢\*) كأعلى قيمة و بينما تراوحت نسبة التحسن بين (١٨.١٨٢%) كأقل قيمة و (333.333%) كأعلى قيمة .

#### جدول (٧)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين عدد نقاط (القبلي - البعدي) البرنامج التدريبي للمسافات الهجومية الصحيحة على

ن = ١٦

كثافة تسجيل النقاط في مباريات الكوميتيه

المتغيرات	القبلي	البعدي	الفرق بين القياسين	قيمة ٢١	نسبة التحسن %
المسافة القصيرة	٨٥	١٣١	46	*٩.٧٩٦	٥٤.١١٨-
المسافة المتوسطة	٨٠	١٤٢	62	*١٧.٣١٥	٧٧.٥٠٠-
المسافة الطويلة	١٠٥	١٦٤	59	*١٢.٩٤١	٥٦.١٩٠-
يوكو (نقطة واحدة )	٦٥	١٨٥	120	*٥٧.٦٠٠	١٨٤.٦١٥-
وزاري (نقطتين )	٢٩	٤٦	17	*٣.٨٥٣	٥٨.٦٢١-
إيبون (ثلاثة نقاط )	٥٠	١١٨	68	*٢٧.٥٢٤	١٣٦.٠٠٠-
فاشل	١٢٦	٨٨	-38	*٦.٧٤٨	٣٠.١٥٩

قيمة " ٢١ " الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٣.٨٤

يضح من جدول ( ٧ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البرنامج التدريبي للمسافات الهجومية الصحيحة على كثافة تسجيل النقاط في مباريات الكوميتيه لصالح القياس البعدي قيد البحث حيث جاءت جميع النتائج دالة بين (٣.٨٥٣\*) كأقل قيمة وبين (٥٧.٦٠٠\*) كأعلى قيمة و بينما تراوحت نسبة التحسن بين (٣٠.١٥٩%) كأقل قيمة و (١٨٤.٦١٥%) كأعلى قيمة.

#### الاستنتاجات والتوصيات





## الاستنتاجات

في ضوء هدف وفرض البحث وإجراءاته وحدود العينة تم التوصل لاستنتاج ما يلي:

١. تحسين أداء المسافة الهجومية القصيرة في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (٥٤.١١٨%)
٢. تحسين أداء المسافة الهجومية المتوسطة في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (٧٧.٥٠٠%).
٣. تحسين سرعة أداء المسافة الهجومية الطويلة في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (٥٦.١٩٠%).
٤. تحسين نتائج اليوكو (نقطة) في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (١٨٤.٦١٥%).
٥. تحسين نتائج الوزاري (نقطتان) في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (٥٨.٦٢١%).
٦. تحسين نتائج الايبون (ثلاث نقاط) في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (١٣٦.٠٠٠%).

## التوصيات

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

- ١) الاهتمام بتدريب اللاعبين على أنواع المسافات الهجومية المختلفة بكلا الجانبين الأيمن والأيسر.
- ٢) إجراء أبحاث مشابهة باستخدام أنواع واساليب هجومية مختلفة بالذراعين البسيط والمركب على جميع المراحل السنوية وكلا الجنسين من البنين والبنات وفي نفس المرحلة السنوية قيد البحث مع عينات مختلفة.
- ٣) تطبيق البرنامج التدريبي على جميع المراحل العمرية المختلفة للاستفادة منها والحصول على نتائج أفضل .





## قائمة المراجع:

– أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم على الإبياري : تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئ رياضة الكاراتيه , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة المنوفية , ٢٠٠٣ م .
٢. \_\_\_\_\_ : تصميم منظومة خطية لاخترق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة المنوفية , ٢٠٠٧ م .
٣. \_\_\_\_\_ : تأثير استخدام التدريب البليوميترك على سرعة الأداء المهاري لبعض أساليب اللكم الهجومية للاعبين الفريق القومي المصري للكاراتيه ٢٠١٠م, بحث منشور , مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية, العدد الأربعون , مارس ٢٠١٥ م
٤. \_\_\_\_\_ : تأثير احمال تدريبية مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة وفعاليتها على استخدام محددات الهجوم المضاد المقابل في رياضة الكاراتيه , بحث منشور , المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة , كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة , ٢٠١٥ م .
٥. \_\_\_\_\_ : فاعلية استخدام الهجوم المباشر لبعض مهارات الذراعين الفردية والمركبة على نتائج المباريات في رياضة الكاراتيه , بحث منشور , المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة , كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة , ٢٠١٦ م .
٦. أحمد عمر الفاروق :- تطوير الأداء الهجومي وعلاقته بمعدل الإصابة لدى لاعبي الكاراتيه , رسالة دكتوراه , غير منشورة, كلية التربية الرياضية بالسادات, جامعة المنوفية, ٢٠٠٩ م .
٧. أحمد محمود إبراهيم :- تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات لناشئ الكاراتيه من ١٠- ١٢ سنة , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الإسكندرية , ١٩٩١ م .
٨. \_\_\_\_\_ :- موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه , منشأة المعارف بالإسكندرية , ٢٠٠٥ م





٩. ————— الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه , منشأه المعارف , الاسكندرية , ٢٠١١م.
- ١٠- احمد محمود ابراهيم : - اساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" . دار النشر منشأة المعارف . الاسكندرية ٢٠١٥م.
١١. أحمد محمد جودة : - تأثير استخدام التدريب البليوميترك للذراعين علي تطوير السرعة الحركية لدى الملاكمين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا ، ٢٠٠٩ م.
- ١٢- رضا يوسف عبدالقادر : - تمرينات نوعية مقترحه في ضوء الخصائص الكينماتيكية لمهارة الوثب مع الدوران في الهواء لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ٢٠٠١م.
- ١٣- شريف محمد العوضي : - قواعد الهجوم في الكوميتيه، دار النشر، القاهرة ٢٠٠٤م.
١٤. طلعت محمد مرعي : - تنمية الهجوم المضاد على فاعلية أداء ناشئى رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٨ م .
١٥. عماد عبد الفتاح السرسى : - تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١م.
١٦. محمد سعيد أبو النور : - فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الحركية على نتائج المباريات للاعبين الكاراتيه رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .
١٧. وجيه أحمد شمندى : - إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة (النظرية والتطبيق) ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، ٢٠٠٢م

ثانيا : المراجع الاجنبية

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





- 19- Ibrahim ali elebiary Development of the determinants of tactical performance with significance of the monthly biorhythm and their effect on the results of kumite matches in karate, faculty of physical education for girls in gezira- Egypt .2015.
- 20-Amr Gafar The effect of speed developing on skill performance level for some karate kata. IJSSA,parte 2 , vol2 2017
- 21 - : Karate techniques , Tactics Skills for Sport in Self Defense, HumanKINETICS Inc.,U.S.A , 1997 .  
HickeyPatrick

