

تأثير برنامج مقترح لتحسين الاداء البدنى والمهارى لناشئى الكوميتيه

أ.د/ احمد سعيد زهران

م.د/ عادل ربيعى محمد

الباحث / عبدالرحمن حسنى عقيل محمد

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.291484.2725

مقدمة البحث :

تعتبر رياضة الكاراتيه من رياضات الدفاع عن النفس والتي تعتمد على الاسس البدنية الخاصة وفعاليتها على الاداء في الكوميتية في مختلف الاعمار وذو صوا صا الفئة العمرية قيد البحث ، ويتطلب ذلك توافر مواصفات بدنية ومهارية في ممارسة تلك الرياضة خاصة في ظل التقدم السريع والحديث الذي يطرا على تلك الرياضة من كافة النواحي من مهارات مختلفة.

كما يري وجيه شمندى (٢٠٠٢م) أنه فى مجال رياضة الكاراتيه ترتبط مصادر الاعداد البدني والاعداد المهارى للاعب بشكل واضح. ولذلك فالصفات والقدرات البدنية ومكونات الاداء الفني الجيد ودرجة اتقانه تبرز في صورته مركبة ومتراصة. حيث ترتبط فعالية التحسن المهارى للاعب اساسا بعملية التناسق لاتقان فن الاداء مع طرق تدريب القدرات البدنية او طرق الاعداد البدني للاعبين. (12: 16)

كما يتفق كلا من ناكاياما **Nakayama** (١٩٨١) م وواط سن **Watson** (١٩٨٣) م على ان اداء تنفيذ مهارات رياضة الكاراتيه يتطلب توافر قدرات بدنية وحركية خاصة من مرونة وقوة مميزة بالسرعة ورشاقة وتوازن وتوافق ودقة خلال اداء الاساليب الهجومية والدفاعية في مباريات الكوميتية **kumite** وانه لا بد من تطوير هذه القدرات الخاصة وخاصة عند اداء مهارات الركل والتي يتطلب ادائها مستوي مرتفع لتنفيذها بالشكل المطلوب. (١٤ : ١٦ - ١٩) (١٦ : ٢٢ - ٢٢)

كما يتفق **يستوس وهيشي** و **وناكاياما وواطسن ويوسن** أن أداء تنفيذ مهارات رياضة الكاراتيه يتطلب توافر قدرات بدنية وحركية خاصة من مرونة وقوة مميزة بالسرعة والرشاقة والتوازن والتوافق والدقة خلال أداء الأساليب الهجومية والدفاعية في مباريات الكوميتية **Kumite** وأنة لا بد من تطوير هذه القدرات الخاصة وخاصة عند أداء مهارات الركل والتي يتطلب أدائها مستوي مرتفع لتنفيذها بالشكل المطلوب (13 : 16، 19) (١٥ : ٥٩) (١٩ : ١٠٣)

ويذكر **وجيه احمد شمندى ومحمد لطفي السيد** (١٩٩٥م) أن نشاط المنازلات بصفة عامة يعتمد على مقاومة المنافس والتغلب على أشكال مختلفة ومتنوعة من استجاباته مع ضرورة مراعاة ومسايرة خصائص تلك الإستجابات ليس فقط من الناحية المهارية أو الخطئية وإنما أيضا من الناحية

البدنية حيث مقدار القوة والسرعة والمرونة والر شاقة حتى تتسم استجابات اللاعب بالفاعلية والدقة المطلوبة. (١١ - ٦٩)

ويشير أحمد فاروق الشافعي (٢٠٠٧) وآخرون نقلا عن ناكاياما (١٩٨٣م) أن الكارتية فن قتالي لتطوير سمات الشخصية من خلال التدريب والذي بموجبه يستطيع الفرد التغلب على أي عقبة قد تواجهه، ويضيف أن الكارتية يعد وسيلة للدفاع عن النفس واليد الخالية من السلاح كما أن جوهر الأداء في الكارتية يتمثل فيما يسمى بالكيمية Kime وتعني القوة في الأداء وتعتبر مرحلة الناشئين هي القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها انتقاء أبطال المستقبل والارتقاء بمستوى الناشئين ويتوافر هذا عند مراعاة الوسائل والطرق التي تهدف إلى تحقيق الإنجاز والتفوق في المجال الرياضي المفاجئ للخصم باستخدام الأسلوب المناسب وبقدرة فائقة في أقل زمن ممكن (٢ : ١١)

مشكلة البحث :

بناءً على المعرفة والخبرة التي اكتسبها الباحث من الدراسات الأكاديمية والتدريب في مجال الكارتية، لاحظ الباحث نقصاً في الدراسات العلمية المتاحة في مجال الكوميتيه على المستوى المحلي، وخاصة تلك التي تتناول تحديد المهارات الهجومية للاعب الكوميتيه. وبناءً على ذلك، تعد الدراسة الحالية الأولى من نوعها في مجال البحث، حيث تهدف إلى دراسة تأثير برنامج مقترح لتحسين الأداء البدني والمهاري لناشئي الكوميتيه. يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين الأداء البدني والمهاري لناشئي الكوميتيه وتطوير المهارات الهجومية والبدنية.

لذا لخص الباحث مشكلته الباحث بوضع برنامج تدريبي مقترح لتحسين الاداء الهجومى للاعبى الكوميتيه حيث ان العوامل المؤثرة على فاعلية الهجوم فى الكوميتيه هو التوقيت السليم أثناء الهجوم على الخصم ثم سرعة الاداء الحركى أثناء المهارة التى يهاجم بها المنافس على الخصم ثم التصرف الخطى الجيد الذى أكتسبه اللاعب من خلال عمليات تطوير التدريب (البدنى - المهارى)

الأهمية العلمية:

التعرف على امكانيات ونوعية المنافسات خلال النزال وتأثيرها على فاعلية الاداء

التعرف على الصفات البدنية الخاصة بالأداء الهجومى

التعرف على الصفات مهارية الخاصة بالأداء الهجومى

الاهمية التطبيقية :

تساهم هذه الدراسة في الارتقاء بالمستوى البدني ونتائج المباريات للاعبى الكوميتيه التعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح على مستوى لاعب الكوميتيه بدنيا ومهاريا تطبيق البرامج التدريبية الحديثة فى التدريبات التى تتناسب مع ناشئ الكوميتيه

أهداف البحث:**يهدف البحث:**

- ١- تحسين الأداء الهجومي لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه من خلال تحسين الصفات البدنية
- ٢- تحسين الأداء الهجومي لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه من خلال تحسين الاداء المهاري
- ٣- تصميم برنامج تدريبي لتحسين الاداء الهجومي لناشئي الكوميتيه من خلال تطوير الصفات البدنية و المهارية
- ٤- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين الاداء (البدني - المهاري) لناشئي الكوميتيه

فروض البحث:-

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين الاداء الهجومي للاعبى الكوميتيه لصالح القياس البعدي
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في تحسين الاداء الهجومي للاعبى الكوميتيه لصالح القياس البعدي

مصطلحات البحث :**١- الهجوم : attack**

يعرفه (شريف محمد العوضى) يعنى كل الحركات والاساليب التى يستخدمها اللاعب للحصول على النقاط أو الميزات لصالحه للفوز على منافسه فى اطار قانون النزال فالغرض الرئيسى من الهجوم هو الذ صويب أو تو صيل ضربة الى الهدف المنافس على ان تكون صحيحة تماما ويبدأ الهجوم من الناحية الفنية بمهارات حركية معينة فى اتجاه هدف المنافس (٥ : ٣)

٢- الكاراتية Karate

يعرفه (وجيه شمندي) كلمة يابانية تتكون من جزئين (كارا) تعني الفارغ وتدل عند اليابانيين علي صفاء الذهن (تية) أساليب النزال بدون سلاح كما ان الكاراتية هو نزال المنافس سواء كان فردا او أكثر بأطراف الجسم كالذراعين والرجلين. (١٢ : ١١)

٣- الكوميتيه Kumite

يعرفه (وجيه شمندي) بأنة مناظرة بين لاعبين متساويين في نفس الدرجة والوزن ويتكون من جولة واحدة يحاول كل لاعب تنفيذ خططة الهجومية أو الدفاعية علي المناطق المصرح بها بالهجوم للحصول علي أكبر عدد من النقاط في حدود زمن المباراة. (١٢ : ١٧)

٤- الصفات البدنية Physical Traits :

والصفة البدنية بمعناها العام هي المستوى الحالي للفرد الذي يمكن أن يظهر في نمط محدد من السلوك البدني ومميز عن غيره من أنماط السلوك البدني. (٧، ١٢٥)

الدراسات المرتبطة:

أولاً: الدراسات المرتبطة باللغة العربية:

إبراهيم علي الابياري ٢٠١٥ فاعلية استخدام الهجوم المباشر لبعض مهارات الذراعين الفردية و المركبة علي نتائج المباريات في رياضة الكاراتيه منهج البحث المنهج التجريبي
عينة البحث بلغ عينة البحث ٣٠ لاعب و تم تقسيمهم الي ١٠ لاعبين مجموعة البحث الاساسية ٢٠ لاعب مجموعة البحث الاستطلاعية تدسين سرعة الاستجابة الحركية في اختبار اللكمة المستقيمة العكسية . تدسين فاعلية الهجوم المباشر بأستخدام مهارات الذراعين الفردية . تدسين فاعلية الهجوم المباشر بأستخدام مهارات الذراعين المركبة. (١)

سارة محمد كمال ٢٠١٤ ماجستير فاعلية تطوير عنصري تحمل القدرة والرشاقة على الاساليب الهجومية والدفاعية ونتائج مباريات لاعبي الكومتيه

المنهج التجريبي ١٠ لاعبين تحت ال ١٥ سنة البرنامج على تحمل الرشاقة عن طريق الاساليب الهجومية والدفاعية ووجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى اداء المباريات لصالح القياس البعدي (٤)

محمود ربيع البشيهي ٢٠٠٥ م دكتوراه تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخطوية وفق استراتيجيات مباريات اداء النتائج لاعبي رياضة الكاراتيه المنهج التجريبي ٢٤ لاعبا تتراوح اعمارهم بين ١٨ - ٢١ سنة بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب جامعة حلوان
زيادة التدسن في استخدام اللاعبين لوضع الاستعداد خلال اماكن اللعب المختلف وتدسين نسبة المهارات الهجومية المضادة (١٠)

ثانياً : الدراسات المرتبطة باللغة الانجليزية :

سافورزا ٢٠٠٢ م فاعلية تكرار مهارة الماي جيري كياجى فى الكاراتيه المنهج التجريبي ١٣ لاعب من ناشئين الكاراتيه تمكن لاعبان خبيران من تنفيذ الركلة التى ساعدت فى تحديد اعضاء الجسمنى التى لا تتكرر الحركة بالدقة المرغوبة. (١٨)
راها ، لاندور ، فارو ٢٠٠١ مانتاج علمي

الارتباط بين القدرات البدنية ومهارات الكاراتيه ومستوى الاداء بين لاعبي المنتخب الكاراتيه الاستونى المنهج الوصفي ٧ لاعبين من فريق المنتخب الكاراتيه الاستونى القوة والقدرة ضرورية لتحقيق النقاط بمستوى الراس - اداء فريق الكاراتيه الاستونى محدد ومرتبطة بالقوة المتفجرة من الجزى العلوى من

الجسم وخفة حركة السيفان بالإضافة الى ان القدرة اللاهوائية والقدرة الهوائية تساعد على تحقيق افضل هجوم ومن للكلمات الناجحة. (١٧)

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بأستخدام القياسات القبليّة والبعدية نظرا لملائمته لطبيعة البحث وتحقيق اهدافه.

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي الكاراتيه (الكومتيه) بأندية ومراكز الشباب بمحافظة الجيزة المقيدون بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه (الكومتيه) بمركزي شباب الجيزة ومركز شباب المنيرة وقد بلغ حجم العينة (٢٦) لاعبا من ناشئي الكوميتية المقيدون بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ وتم تقسيمهم الي مجموعتين بالتساوي احدهما تجريبية (٨) ناشئين ، والاخرى ضابطة (٨) ناشئين ، كما استعان الباحث بعدد (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية بهدف حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق - الثبات) والجدول التالي يوضح توصيف لعينة البحث الاساسية والاستطلاعية .

جدول (١) توصيف عينة البحث الاساسية والاستطلاعية

الاجمالي	العينة الاستطلاعية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		العينة
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	
٢٦	١٠	٣٨,٤	٨	٣٠,٧	٨	٣٠,٧	العينة الاساسية

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في القياسات القبليّة (ن = ١٦)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	١٦,٧٥٠	٠,٤٤٧	١٧,٠٠٠	١,٢٧٨-
الوزن	٦٨,٠٠٠	٧,٤٣٨	٧٠,٥٠٠	١,١٤٨-
الطول	١٦٩,٥٦٢	٩,٧٢٩	١٦٩,٥٠٠	٠,٠١٥-
العمر التدريبي	٦,٨٧٥	٢,٩٨٦	٦,٥٠٠	٠,٤٣٠

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة البحث في متغيرات السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي قيد البحث قد إنحصرت ما بين (٣±) مما يدل على أن اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات .

ادوات جمع البيانات :

اعتمد الباحث علي ادوات جمع البيانات التالية:

اولا: الاجهزة المستخدمة :

١- جهاز رستاميتير Rest Meter لقياس الطول الكلي بالسنتيمتر

٢- جهاز قياس الوزن بالكيلو جرام .

ثانيا : الادوات المستخدمة

١- ساعة ايقاف (Stop Watch)

٢ مت

٣- اقماع

٤- بساط كاراتيه

٥- احبال مطاطية

٦- أوقية

٧- ستاند باج

خطوات اجراء البحث

١. تحديد عناصر اللياقة البدنية من قبل المختصين والخبراء في التربية الرياضية الكاراتيه (الكوميتيه) من قبل استمارة استطلاع رأى من خلال استمارة استبيان رأى الخبراء مرفق (١)، ولقد تبني الباحث وهيئة الاشراف الصفات البدنية التي تجاوزت نسبة ٧٥%، من خلال صدق المحتوى (المضمون) ويمثل صدق محتوى أهمية خاصة بالنسبة للاختبارات التي تستهدف وصف أداءات الفرد على كل بعد من الأبعاد التي يفترض أنها تمثل الاختبار.

٢. تحديد الاختبارات البدنية من قبل المختصين والخبراء في التربية الرياضية الكاراتيه (الكوميتيه) من قبل استمارة استطلاع رأى من خلال استمارة استبيان رأى الخبراء مرفق (٢)، ولقد تبني الباحث وهيئة الاشراف الاختبارات البدنية التي تجاوزت نسبة ٧٥% ويمثل صدق محتوى أهمية خاصة بالنسبة للاختبارات التي تستهدف وصف أداءات الفرد على كل بعد من الأبعاد التي يفترض أنها تمثل الاختبار.

٣. تحديد الاختبارات المهارية من قبل المختصين والخبراء في التربية الرياضية الكاراتيه (الكوميتيه) من قبل استمارة استطلاع رأى من خلال استمارة استبيان رأى الخبراء مرفق (٣)، ولقد تبني الباحث وهيئة الاشراف الاختبارات البدنية التي تجاوزت نسبة ٧٥% ويمثل صدق محتوى أهمية خاصة بالنسبة للاختبارات التي تستهدف وصف أداءات الفرد على كل بعد من الأبعاد التي يفترض أنها تمثل الاختبار.

٤- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين الاداء الهجومي للاعبى الكوميتيه عينة مقدرها (١٦) ناشئ كوميتيه

- ٥- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في تحسين الاداء الهجومي للاعبى الكومتيه على عينة مقدرها (١٦) ناشئ كوميتيه
- ٦- تصميم برنامج مقترح لتحسين الأداء البدني والمهارى الخاص لناشئ الكومتيه مرفق (٤)
المعالجات الاحصائية :

استخدم الباحث الاساليب الاتية لمعالجة البيانات :

- ١- المتوسط الحسابى
٢- الوسيط
٣- الانحراف المعيارى
٤- اختبار مان - وتنى
٥- الالتواء
٦- نسبة التغير
٧- اختبار (ويلكسون) لدلالة الفروق

مناقشة وعرض النتائج البحث

أولاً: عرض النتائج

النتائج المتعلقة بالفرض الاول :

توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين الاداء الهجومي للاعبى الكومتيه عينة مقدرها (١٦) ناشئ كوميتيه
جدول رقم (٣) دلالة الفروق بين القياسات القبلي والقياسات البعدي للمجموعة التجريبية
في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=٨)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
	ع	م	ع	م					
اخت بار الكيزامى زوكى من وضع الثبات للاعب الاخر	23.8750	.83452	32.2500	1.83225	٠,٠٠٠ ٤,٥٠	٠,٠٠٠ ٣٦,٠٠	- صفر + ٨ = صفر	٢,٥٣٩	٠,٠١١
اخت بار الكيزامى وزكى من وضع الدفاع للاعب الاخر	26.1250	.99103	31.5000	1.41421	٠,٠٠٠ ٤,٥٠	٠,٠٠٠ ٣٦,٠٠	- صفر + ٨ = صفر	٢,٥٣٠	٠,٠١١
اخت بار الك ياجى زوكى من وضع الثبات للاعب الاخر	26.6250	1.06066	33.0000	2.00000	٠,٠٠٠ ٤,٥٠	٠,٠٠٠ ٣٦,٠٠	- صفر + ٨ = صفر	٢,٥٣٠	٠,٠١١

٠,٠١١	٢,٥٣٠	- صفر + ٨ = صفر	٠,٠٠٠ ٣٦,٠٠٠	٠,٠٠٠ ٤,٥٠٠	2.25198	32.2500	.99103	27.1250	اختبار الكياجى زوكى من وضع الدفاع للاعب الاخر
٠,٠١٠	٢,٥٦٥	- صفر + ٨ = صفر	٠,٠٠٠ ٣٦,٠٠٠	٠,٠٠٠ ٤,٥٠٠	1.69031	32.0000	.99103	27.1250	اختبار بار مواشى جبرى من وضع الثبات للاعب الاخر
٠,٠١١	٢,٥٣٦	- صفر + ٨ = صفر	٠,٠٠٠ ٣٦,٠٠٠	٠,٠٠٠ ٤,٥٠٠	1.66905	31.7500	2.10017	28.8750	اختبار بار مواشى جبرى من وضع الدفاع للاعب الاخر
٠,٠١١	٢,٥٤٦	- صفر + ٨ = صفر	٠,٠٠٠ ٣٦,٠٠٠	٠,٠٠٠ ٤,٥٠٠	1.45774	31.8750	.51755	27.6250	اختبار الاورا مواشى جبرى من وضع الثبات للاعب الاخر
٠,٠١١	٢,٥٣٩	- صفر + ٨ = صفر	٠,٠٠٠ ٣٦,٠٠٠	٠,٠٠٠ ٤,٥٠٠	2.53194	33.8750	1.30931	30.0000	اختبار الاورا مواشى جبرى من وضع الدفاع للاعب الاخر

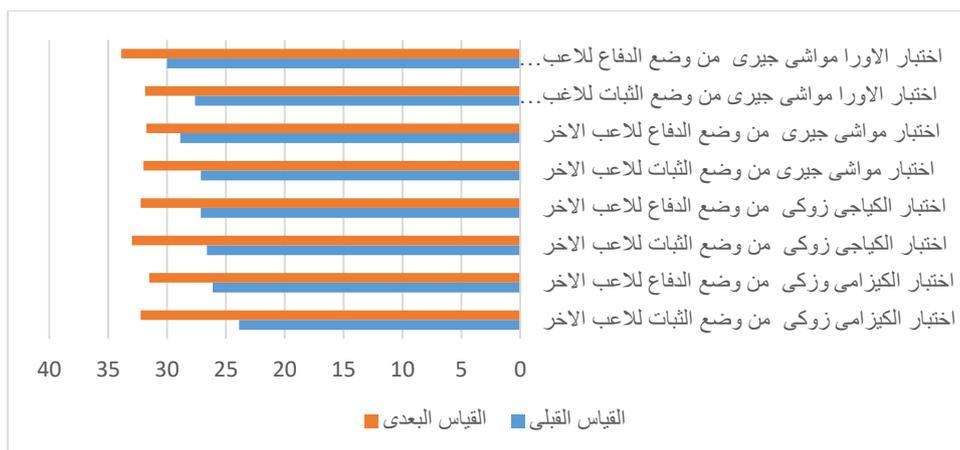
يتضح من جدول (٣) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع المتغيرات المهارية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

جدول (٤) نسب التغير بين متوسط القياسات القبلىة ومتوسط القياسات البعدية لدى المجموعة التجريبية

فى المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=٨)

المتغيرات	القياس القبلى	القياس البعدى	نسب التغير
اختبار الكيزامى زوكى من وضع الثبات للاعب الاخر	23.8750	32.2500	.1٣٠
اختبار الكيزامى زوكى من وضع الدفاع للاعب الاخر	26.1250	31.5000	20.6
اختبار الكياجى زوكى من وضع الثبات للاعب الاخر	26.6250	33.0000	23.9
اختبار الكياجى زوكى من وضع الدفاع للاعب الاخر	27.1250	32.2500	18.9
اختبار مواشى جبرى من وضع الثبات للاعب الاخر	27.1250	32.0000	18.0
اختبار مواشى جبرى من وضع الدفاع للاعب الاخر	28.8750	31.7500	10.0
اختبار الاورا مواشى جبرى من وضع الثبات للاعب الاخر	27.6250	31.8750	15.4
اختبار الاورا مواشى جبرى من وضع الدفاع للاعب الاخر	30.0000	33.8750	12.9



ينتضح من جدول (٤) ما يلى :

ان نسب التغير بين متوسط القياسات القبليه والبعديه فى المتغيرات المهارية قد اندصرت ما بين (١٠,٠ % ، ٣٠,١ %)

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسات القبليه والقياسات البعديه للمجموعة الضابطة

فى الاختبار المهارية قيد البحث (ن=٨)

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدي		متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
	ع	م	ع	م					
اختبار الكيزامى زوكى من وضع الثبات للاعب الاخر	23.2500	2.25198	28.7500	1.28174	٠,٠٠٠ ٤,٥٠	٠,٠٠٠ ٣٦,٠٠	- صفر ٨ + صفر =	٢,٥٢٧	٠,٠١٢
اختبار الكيزامى وزكى من وضع الدفاع للاعب الاخر	24.0000	1.19523	28.7500	.70711	٠,٠٠٠ ٤,٥٠	٠,٠٠٠ ٣٦,٠٠	- صفر ٨ + صفر =	٢,٥٥٢	٠,٠١١
اختبار الكياجى زوكى من وضع الثبات للاعب الاخر	24.2500	1.38873	28.5000	.92582	٠,٠٠٠ ٤,٥٠	٠,٠٠٠ ٣٦,٠٠	- صفر ٨ + صفر =	٢,٥٤٦	٠,٠١١
اختبار الكياجى زوكى من وضع الدفاع للاعب الاخر	24.8750	1.24642	27.6250	1.40789	٠,٠٠٠ ٤,٥٠	٠,٠٠٠ ٣٦,٠٠	- صفر ٨ + صفر =	٢,٥٤٩	٠,٠١١
اختبار مواشى جبرى من وضع الثبات للاعب الاخر	25.0000	1.06904	27.7500	1.28174	٠,٠٠٠ ٤,٠٠	٠,٠٠٠ ٢٨,٠٠	- صفر ٧ + ١ =	٢,٣٩٢	٠,٠١٧
اختبار مواشى جبرى من وضع الدفاع للاعب الاخر	26.1250	.64087	28.0000	1.06904	٠,٠٠٠ ٣,٥٠	٠,٠٠٠ ٢١,٠٠	- صفر ٦ + ٢ =	٢,٢١٤	٠,٠٢٧
اختبار الاورا مواشى جبرى من وضع الثبات للاعب الاخر	25.5000	.53452	28.3750	1.68502	٠,٠٠٠ ٤,٥٠	٠,٠٠٠ ٣٦,٠٠	- صفر ٨ + صفر =	٢,٥٣٩	٠,٠١١
اختبار الاورا مواشى جبرى من وضع الدفاع للاعب الاخر	27.0000	1.06904	29.3750	1.50594	٠,٠٠٠ ٤,٠٠	٠,٠٠٠ ٢٨,٠٠	- صفر ٧ + ١ =	٢,٤١٤	٠,٠١٦

ينضح من جدول (٥) ما يلي :

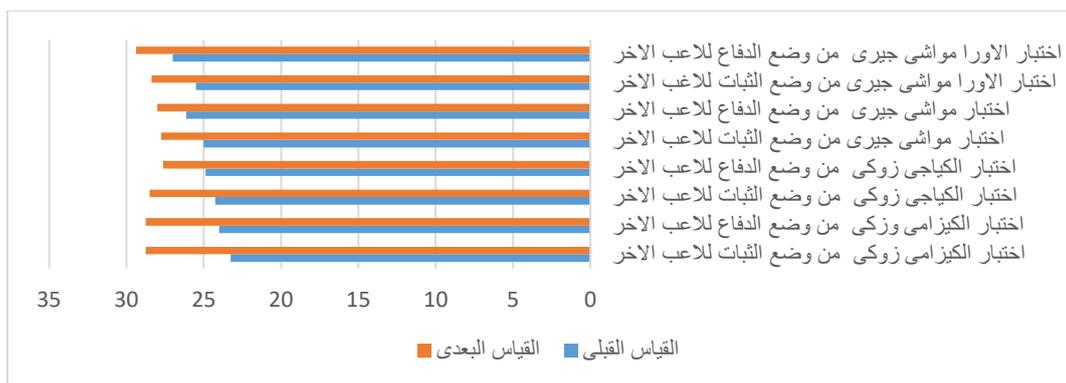
وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

جدول (٦) نسب التغير بين متوسط القياسات القبليّة ومتوسط القياسات البعديّة لدى المجموعة الضابطة

في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=٨)

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ
اختبار الكيزامى زوكى من وضع الثبات للاعب الاخره ا١	الضابطة (ن=٨)	٧,٤٤	٧٥,٥٠	٣٢,٥٠٠	٠,٠٩٥	٠,٩٨٨
	التجريبية (ن=٨)	٩,٥٦	٧٦,٥٠			
اختبار الكيزامى زوكى من وضع الدفاع للاعب الاخره ا١	الضابطة (ن=٨)	٧,٣١	٥٨,٥٠	٢٢,٥٠٠	١,٠٢٥	٠,٣٠٥
	التجريبية (ن=٨)	٩,٦٩	٧٧,٥٠			
اختبار الكياجى زوكى من وضع الثبات للاعب الاخره ا١	الضابطة (ن=٨)	٧,٦٣	٦١,٠٠	٢٥,٠٠٠	٠,٧٦١	٠,٤٤٧
	التجريبية (ن=٨)	٩,٣٨	٧٥,٠٠			
اختبار الكياجى زوكى من وضع الدفاع للاعب الاخره ا١	الضابطة (ن=٨)	٨,٣٨	٦٧,٠٠	٣١,٠٠٠	٠,١٠٨	٠,٩١٤
	التجريبية (ن=٨)	٨,٦٣	٦٩,٠٠			
اختبار مواشى جبرى من وضع الثبات للاعب الاخره ا١	الضابطة (ن=٨)	٨,٠٠	٦٤,٠٠	٢٨,٠٠٠	٠,٤٣١	٠,٦٦٦
	التجريبية (ن=٨)	٩,٠٠	٧٢,٠٠			
اختبار مواشى جبرى من وضع الدفاع للاعب الاخره ا١	الضابطة (ن=٨)	٨,٠٦	٦٤,٥٠	٢٨,٥٠٠	٠,٤١٣	٠,٦٨٠
	التجريبية (ن=٨)	٨,٩٤	٧١,٥٠			
اختبار الاورا مواشى جبرى من وضع الثبات للاعب الاخره ا١	الضابطة (ن=٨)	٦,٥٠	٥٢,٠٠	١٦,٠٠٠	١,٧٨٠	٠,٠٧٥
	التجريبية (ن=٨)	١٠,٥٠	٨٤,٠٠			
اختبار الاورا مواشى جبرى من وضع الدفاع للاعب الاخره ا١	الضابطة (ن=٨)	٨,٢٥	٦٦,٠٠		٠,٢١٧	٠,٨٢٨
	التجريبية (ن=٨)	٨,٧٥	٧٠,٠٠			

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والاضابطة في المتغيرات المهارية في القياسات القبليّة مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات لصالح المجموعة الضابطة



يتضح من جدول (٦) ما يلى :

ان نسب التغير بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة فى المتغيرات المهارية قد انحصرت ما بين (٧,٢ % ، ٢٣,٧ %)
جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة التجريبية فى الاختبار البدنية قيد البحث

(ن=٨)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
	ع	م	ع	م					
اختبار المسطرة المدرجة للبيد	14.6250	1.84681	19.3750	.51755	٤,٥٠	٣٦,٠٠	- صفر ٨ + = صفر	٢,٥٢٤	٠,٠١٢
اختبار القوة العضلية لعضلات الظهر	32.8750	2.47487	46.2500	1.28174	٤,٥٠	٣٦,٠٠	- صفر ٨ + = صفر	٢,٥٢٤	٠,٠١٢
الاختبار الرباعي لمدة ١ دقيقة	32.5000	2.32993	37.7500	2.31455	٤,٥٠	٣٦,٠٠	- صفر ٨ + = صفر	٢,٥٢٧	٠,٠١٢
اختبار العدو * ١٠ متر	41.5000	2.07020	34.3750	2.87539	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٨ - صفر + = صفر	٢,٥٣٠	٠,٠١١
اختبار فتح الحوض او البرجل	9.4750	.50920	5.8125	1.60574	٤,٥٠	٣٦,٠٠	- صفر ٨ + = صفر	٢,٥٣٦	٠,٠١١
اختبار نط الحبل	23.7500	1.75255	31.5000	5.29150	٤,٥٠	٣٦,٠٠	- صفر ٨ + = صفر	٢,٥٢٤	٠,٠١٢
اختبار الان بطاح المائل من الوقوف	21.5000	1.60307	31.1250	3.04432	٤,٥٠	٣٦,٠٠	- صفر ٨ + = صفر	٢,٥٣٣	٠,٠١١
اختبار الجرى فى المكان لمدة ١٥ ث	13.5000	1.06904	20.5000	3.46410	٤,٥٠	٣٦,٠٠	- صفر ٨ + = صفر	٢,٥٢٧	٠,٠١٢

٠,٠١٢	٢,٥٢٤	- صفر + ٨ = صفر	٠,٠٠٠ ٣٦,٠٠٠	٠,٠٠٠ ٤,٥٠٠	6.77047	76.1250	4.92080	59.2500	اختبار الوثب العريض من الثبات ٢٠٠ سم
٠,٠١٢	٢,٥٢٧	- صفر + ٨ = صفر	٠,٠٠٠ ٣٦,٠٠٠	٠,٠٠٠ ٤,٥٠٠	2.64237	39.1250	2.47487	33.1250	اختبار الوقوف على مشط القدم

يتضح من جدول (٧) ما يلي : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لدي المجموعة التجريبية وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ .
نسب التغير بين متوسط القياسات القبلي ومتوسط القياسات البعدي لدي المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=٥)

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التغير
اختبار المسطرة المدرجة لليد	14.6250	19.3750	32.5
اختبار القوة العضلية لعضلات الظهر	32.8750	46.2500	40.7
الاختبار الرباعي لمدة ١ دقيقة	32.5000	37.7500	16.2
اختبار العدو ٤ * ١٠ متر	41.5000	34.3750	17.2
اختبار فتح الحوض او البرجل	9.4750	5.8125	38.7
اختبار نظ الحبل	23.7500	31.5000	32.6
اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	21.5000	31.1250	44.8
اختبار الجري في المكان لمدة ١٥ ث	13.5000	20.5000	51.9
اختبار الوثب العريض من الثبات ٢٠٠ سم	59.2500	76.1250	28.5
اختبار الوقوف على مشط القدم	33.1250	39.1250	18.1



يتضح من جدول (٧) ما يلي :
ان نسب التغير بين متوسط القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قد انحصرت ما بين (١٦,٢ % ، ٥١,٩ %)

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبار البدنيّة قيد البحث

(ن=٨)

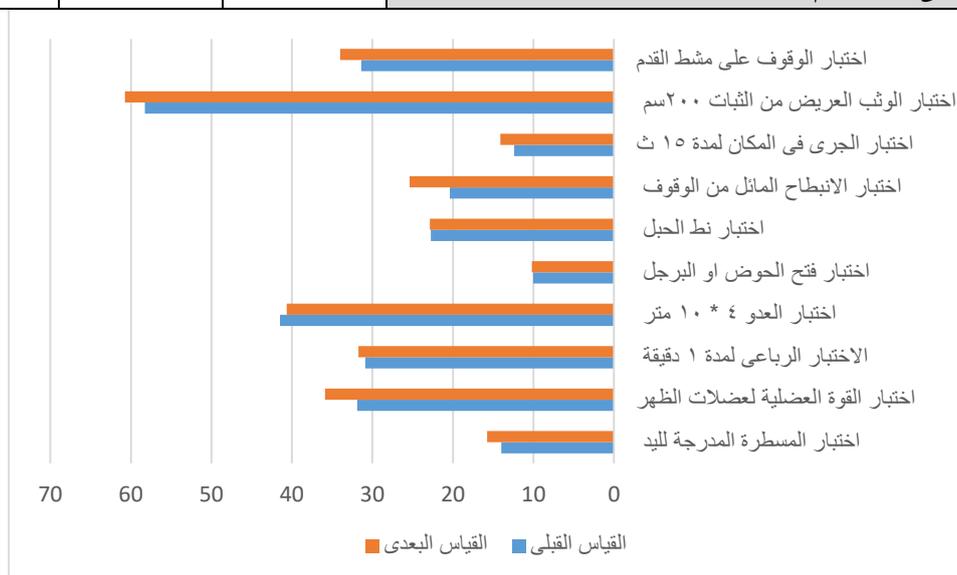
المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
	ع	م	ع	م					
اختبار المسطرة المدرجة لليد	14.0000	2.32993	15.7500	.70711	١,٥٠ ٣,٩٠	١,٥٠ ١٩,٥٠	١ - ٥ + ٢ =	١,٩٠٣	٠,٠٥٧
اختبار القوة العضلية لعضلات الظهر	31.8750	5.30330	.8750٣٠	4.94072	٠,٠٠ ٤,٥٠	٠,٠٠ ٣٦,٠٠	- صفر ٨ + صفر =	٢,٦٤٠	٠,٠٠٨
الاختبار الرباعي لمدة ١ دقيقة	30.8750	2.03101	31.7500	1.48805	١,٥٠ ٤,٥٠	٣,٠٠ ١٨,٠٠	٢ - ٤ + ٢ =	١,٥٩٤	٠,١١١
اختبار العدو ٤ * ١٠ متر	41.5000	4.14039	40.6250	5.57898	٤,٠٠ ٨,٠٠	٢٨,٠٠ ٨,٠٠	٧ - ١ + صفر =	١,٤٢٠	٠,١٥٦
اختبار فتح الحوض او البرجل	10.0500	.91807	10.1875	2.11622	٣,٤٠ ٦,٣٣	١٧,٠٠ ١٩,٠٠	٥ - ٣ + صفر =	٠,١٤٤	٠,٨٨٦
اختبار نظ الحبل	22.7500	1.58114	22.8750	4.38952	٣,٧٠ ٥,٨٣	١٨,٥٠ ١٧,٥٠	٥ - ٣ + صفر =	٠,٠٧٠	٠,٩٤٤
اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	20.3750	1.76777	25.3750	2.66927	٠,٠٠ ٤,٥٠	٠,٠٠ ٣٦,٠٠	- صفر ٨ + صفر =	٢,٥٣٣	٠,٠١١
اختبار الجرى في المكان لمدة ١٥ ث	12.3750	1.59799	14.1250	2.03101	٠,٠٠ ٤,٥٠	٠,٠٠ ٣٦,٠٠	٥ - ٣ + صفر =	٢,٥٦٥	٠,٠١٠
اختبار الوثب العريض من الثبات ٢٠٠ سم	58.2500	6.60627	60.7500	4.71320	٢,٠٠ ٥,٣٣	٤,٠٠ ٣٢,٠٠	٢ - ٦ + صفر =	١,٩٧٣	٠,٠٤٩
اختبار الوقوف على مشط القدم	31.3750	3.33042	34.0000	3.54562	٠,٠٠ ٤,٥٠	٠,٠٠ ٣٦,٠٠	- صفر ٨ + صفر =	٢,٥٣٦	٠,٠١١

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في (اختبار القوة العضلية لعضلات الظهر ، اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ، اختبار الجرى في المكان لمدة ١٥ ث، اختبار الوثب العريض من الثبات ٢٠٠ سم ، اختبار الوقوف على مشط القدم) وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ . بينما لا توجد فروق علي باقي المتغيرات البدنية .

جدول (٩) نسب التغير بين متوسط القياسات القبليّة ومتوسط القياسات البعديّة لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=٨)

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التغير
اختبار المسطرة المدرجة لليد	14.0000	15.7500	12.5
اختبار القوة العضلية لعضلات الظهر	31.8750	30.8750	12.5
الاختبار الرباعي لمدة ١ دقيقة	30.8750	31.7500	2.8
اختبار العدو ٤ * ١٠ متر	41.5000	40.6250	2.1
اختبار فتح الحوض او البرجل	10.0500	10.1875	1.4
اختبار نظ الحبل	22.7500	22.8750	0.5
اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	20.3750	25.3750	24.5
اختبار الجري في المكان لمدة ١٥ ث	12.3750	14.1250	14.1
اختبار الوثب العريض من الثبات ٢٠٠سم	58.2500	60.7500	4.3
اختبار الوقوف على مشط القدم	31.3750	34.0000	8.4



يتضح من جدول (٩) ما يلي :

ان نسب التغير بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات البدنية قد انحصرت ما بين (٢,١ % ، ٢٤,٥ %) جدول (١٠) النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي العناصر البدنية قيد البحث (ن=١٥)

م	العناصر البدنية (الاهمية النسبية)	الموافقة	%
١	القوة العضلية	١٥	١٠٠%
٢	سرعة رد الفعل	١٥	١٠٠%
٣	تحمل دوري تنفسي	١٥	١٠٠%
٤	الرشاقة الخاصة	١٥	١٠٠%
٥	المرونة الخاصة	١٥	١٠٠%
٦	التوافق الخاص	١٥	١٠٠%

٧	تحمل القوة	١٥	%١٠٠
٨	القدرة	١٥	%١٠٠
٩	السرعة الحركية	١٥	%١٠٠
١٠	الاتزان	١٥	%١٠٠

يتضح من الجدول ان النسب المئوية لموافقة الخبراء علي العناصر البدنية قد انحصرت (١٠٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة مئوية قدرها ٧٥% لقبول الاختبارات وفقا لاراء الخبراء وبذلك تم قبول جميع العناصر البدنية

جدول رقم (١١) النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي الاختبارات البدنية قيد البحث(ن=١٥)

النسبة المئوية	اوافق الى حدا ما	لا اوافق	اوافق	اهم الاختبارات
%١٠٠	-----	-----	١٥	سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة باليدين)
%١٠٠	-----	-----	١٥	القوة العضلية (اختبار القوة العضلية لعضلات الظهر بالبار)
%٩٣	١	-----	١٤	التحمل الدوري التنفسي (الاختبار الرباعي لمدة ١ ق)
%٩٣	١	—	١٤	الرشاقة الخاصة (اختبار العدو ٤ * ١٠ متر)
%٧٣	١	١	١٣	التوافق الخاص (نط الحبل)
%١٠٠	-----	---	١٥	المرونة (فتح الحوض او البرجل)
%١٠٠	-----	-----	١٥	تحمل القوة (الابتطاح المائل من الوقوف)
%١٠٠	-----	---	١٥	السرعة الحركية (الجرى فى المكان لمدة ١٥ ث)
%١٠٠	---	---	١٥	القدرة (الوثب العريض من الثبات)
%١٠٠	---	---	١٥	الاتزان (الوقوف على مشط القدم)

يتضح من الجدول ان النسب المئوية لموافقة الخبراء علي الاختبارات البدنية قد انحصرت ما بين (٩٣% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة مئوية قدرها ٧٥% لقبول الاختبارات وفقا لاراء الخبراء

جدول رقم (١٢) النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي الاختبارات المهارية قيد البحث(ن=١٥)

النسبة المئوية	اوافق الاحدا ما	لا اوافق	اوافق	الاختبارات
%١٠٠	---	---	١٥	اختبار الكيزامى زوكى ١٥ ث من وضع الثبات للاعب الاخر
%١٠٠	---	---	١٥	اختبار الكيزامى زوكى ١٥ ث من وضع الدفاع للاعب الاخر
%٩٣	١	---	١٤	اختبار الكياجى زوكى ١٥ ث من وضع الثبات للاعب الاخر
%٩٣	١	---	١٤	اختبار الكياجى زوكى ١٥ ث من وضع الدفاع للاعب الاخر

اختبار مواشى جبرى ١٥ ث من وضع الثبات للاعب الاخر	١٥	---	---	%١٠٠
اختبار مواشى جبرى ١٥ ث من وضع الدفاع للاعب الاخر	١٣	---	٢	%٨٦
اختبار الاورا مواشى جبرى ١٥ ث من وضع الثبات للاعب الاخر	١٣	١	١	%٨٦
اختبار الاورا مواشى جبرى ١٥ ث من وضع الدفاع للاعب الاخر	١٤	---	١	%٩٣

ينصح من الجدول (١٢) ان النسب المئوية لموافقة الخبراء على الاختبارات المهارية قد انحصرت ما بين (٨٦% - ١٠٠%)

وقد ارتضى الباحث نسبة مئوية قدرها ٧٥% لقبول الاختبارات وفقا لاراء الخبراء وبذلك تم قبول جميع الاختبارات المهارية. قام

الباحث بتحديد الاختبارات المهارية وعرضها على الخبراء

مناقشة النتائج

اولا: مناقشة الفرض الاول :

الذي ينص علي توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية للمجموعة البحث (التجريبية) في الاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية يتضح من جدول (٤) (٧) ان نسب التغير بين القياسات القبليّة والبعدية في قياسات الخصائص البدنية و المهارية للمجموعة التجريبية قيد البحث قد تراوحت ما بين (١٠,٠ % ، ٣٠,١ %) للخصائص المهارية و (١٦,٢ % ، ٥١,٩ %) للخصائص البدنية ، ويعزى الباحث وجود تلك الفروق إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث لتطوير الخصائص البدنية والمهارية باستخدام تدريبات القوة العضلية و الرشاقة وسرعة رد الفعل و التوافق و المرونة و الاتزان والسرعة الحركية و تحمل القوة و القدرة و التحمل الدورى التنفسي لما لها تأثير علي تطوير الاداء البدني الذي بدوره يؤثر علي الاداء المهاري للمهارات الفنية قيد البحث حيث تتطلب هذه المهارات و صول اللاعب الي مستوي بدني مرتفع حتي يتقن من اداء هذه المهارات، والتي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح من الباحث ادى الي وجود حدوث تغيرات في المستوى الاداء الهجومي والدفاعي والتي احدثت تغييرات في نتائج اللاعبين في المباريات.

تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة إبراهيم علي الابياري ٢٠١٥م في تدسين سرعة الاستجابة الحركية في اختبار اللكمة المستقيمة العكسية . تدسين فاعلية الهجوم المبا شر بأ استخدام مهارات الذراعين الفردية . تحسين فاعلية الهجوم المباشر بأستخدام مهارات الذراعين المركبة (١) وتتفق ايضا نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة طارق محمد عاطف ٢٠١٢م في استخدام تدريبات التحمل الخاص ادي ألي تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

(قوة مميزة بالسرعة - سرعة اداء) في مهارات (اوي زوكي - ماي جيري - كيزامي زوكي - اوراموشي جيري - اوراكن اوتشي). (٦)

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج محمد صلاح امين داود ٢٠١٧م في القدرات البدنية الخاصة لدي عينة البحث و في اتجاه القياس البعدي وجود نسب تحسن (معدلات التغير) بين القياسات القبلية و البعدية في القياسات البدنية الخاصة قيد البحث. (٩)

كما تتفق ايضا نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة أيمن شعبان محمد يونس ٢٠٠٩م في وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي للاداء البدني لدي لاعبي المجموعة التجريبية و هذه الفروق ل صالح القياس البعدي ، توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي للاداء البدني لدي لاعبي المجموعة الضابطة و هذه الفروق ل صالح القياس البعدي ، توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة هذه الفروق ل صالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية (٣)

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية في المكونات البدنية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح، الأمر الذي أدى إلي استئثاره اهتمام الناشئين ودفعهم إلي المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة المستوى البدني والمهاري التي تأثرت بالمتغيرات الموجودة داخل البرنامج و ترابطها مع الاهداف واجراءات البرنامج، مما عمل علي تطور وتحسن المكونات البدنية والمهارية قيد البحث.

كما راعي الباحث التدرج في شدة وحجم الأحمال المستخدمة للتدريبات المستخدمة داخل البرنامج، حيث لا يؤثر على مستوى اللاعب والتدرج بالحمل بصورة تدريجية.

ثانيا : مناقشة نتائج الفرض الثاني :

الذي ينص علي توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة البحث (الضابطة) في الاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث و ل صالح القياسات البعدية للمجموعة الضابطة

يتضح من جدول (٦) (٩) ان نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدي في قياسات الخصائص البدنية و المهارية للمجموعة الضابطة قيد البحث قد تراوحت ما بين (٢,١% - ٢٤,٥%) للخصائص البدنية، (٧,٢% - ٢٣,٧%) للخصائص المهارية، ويرجع الباحث وجود تلك الفروق إلى استخدام البرنامج التدريبي التقليدي. وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة رها، لاندور ، فارو Raho- landor- faro ٢٠٠١م القوة والقدرة ضرورية لتحقيق النقاط بم مستوى الراس - اداء فريق الكاراتيه الاستوني محدد ومرتبطة بالقوة المتفجرة من الجزى العلوى من الجسم وخفة حركة

السيقان بالاضافة الى ان القدرة اللاهوائية والقدرة الهوائية تساعد على تحقيق افضل هجوم ومن اللكمات الناجحة (١٧)

ويفسر الباحث سبب تقدم ناشئ المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع والذي احتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين ولكنه لا يستفيد من التمرينات الموجهة إلى تنمية مستوى أداء الكومتيه بشكل خاص كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج البحث الخاصة بدراسة عماد عبدالفتاح احمد ٢٠٠١م في رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة (ر شاقة- قوة- تحمل عضلي- زمن رد الفعل) للمجموعة التجريبية لنا شئ الكومتيه لرياضة الكاراتيه. (٨)

لذا لخص الباحث ان هناك فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في تدسن الاداء البدني والمهارى للبرنامج المقترح ، فيما اثر ذلك تأثيرا ايجابيا على تدسن مهاراتهم داخل البرنامج التدريبي المقترح

الاستنتاجات البحث :

١. نسب التغير بين متوسط القياسات القبلية والبعدي في المتغيرات والمهارية للمجموعة التجريبية قد اندصرت ما بين (١٠,٠ % ، ٣٠,١ %) للخصائص المهارية حيث ان اقل نسبة اندصرت (١٠,٠ %) في اختبار المواشي جبرى من وضع الدفاع للاعب الاخر ، و اعلى نسبة اندصرت (٣٠,١ %) في اختبار الكيزامى زوكى من وضع الثبات للاعب الاخر
٢. نسب التغير بين متوسط القياسات القبلية والقياسات البعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية حيث اندصرت اقل نسبة (١٦,٢ %) في الاختبار الرباعي لمدة ١ دقيقة ، و اندصرت اكبر نسبة (٥١,٩ %) في اختبار الجرى في المكان لمدة ١٥ ثانية
٣. وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية البحث لدي المجموعة الضابطة وفي اتجاه القياس البعدي وذلك من خلال وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في (اختبار القوة العضلية لعضلات الظهر - واختبار الانبطاح المائل من الوقوف - اختبار الجرى في المكان لمدة ١٥ ث - اختبار الوثب العريض من الثبات ٢٠٠ سم - اختبار الوقوف على مشط القدم) وفي اتجاه القياس البعدي حيث ان جميع احتمالات الخطأ اصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ ، بينما لا توجد فروق على باقى المتغيرات البدنية.
٤. دلالة الفروق القياسات القبلية والقياسات البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث ويتضح بوجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي قيد البحث لدى المجموعة التجريبية وفي اتجاه القياس البعدي حيث ان جميع قيم الاحتمالية الخطأ اصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

٥. نسب التغير بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قد انحصرت ما بين (١٦,٢% - ٥١,٩%).
٦. وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدى فى جميع المتغيرات البحث بدني مهارة البحث لدي المجموعة الضابطة وفى اتجاه القياس البعدى .
٧. نسب التغير بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية فى المتغيرات البحث بدني مهارة للمجموعة الضابطة قد انحصرت ما بين (٧,٢% - ٢٣,٧%) حيث انحصرت اقل نسبة (٧,٢%) فى اختبار المواشى جبرى من وضع الدفاع للاعب الاخر وانحصرت اعلى نسبة (٢٣,٧%) فى اختبار الكيزامى زوكى من وضع الثبات للاعب الاخر.
٨. وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدى فى جميع المتغيرات البدنية البحث لدي المجموعة الضابطة وفى اتجاه القياس البعدى .
٩. نسب التغير بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية فى المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة قد انحصرت ما بين (٢١,٥% - ٢٤,٥%) حيث ان اقل نسبة (٢,١%) فى اختبار العدو ٤*١٠ متر وانحصرت اعلى نسبة (٢٤,٥%) فى اختبار الانبطاح المائل من الوقوف.

التوصيات :

١. استخدام البرنامج التدريبى المقترح فى تحسين القدرات البدنية ، والمهارة الخاصة قيد البحث لدى ناشئى الكومتيه
- ٢-١ ستعانة الاتحاد الم صرى للكاراتيه بالبرنامج التدريبى المقترح فى المعسكرات واقامة الدورات التثقيفية والتدريبية للمدربين لانتاج افضل اللاعبين الكومتيه
- ٣-١ استخدام الاجهزة الفنية والتدريبية للنادية ومراكز الشباب بأستخدام هذا البرنامج المقترح لانتاج افضل لاعبي الناشئين فى الكومتيه

المراجع :

اولا: المراجع باللغة العربية:

- ١- إبراهيم علي الابياري (٢٠١٥): فاعلية استخدام الهجوم المباشر لبعض مهارات الذراعين الفردية والمركبة علي نتائج المباريات في رياضة الكاراتيه " ، جامعة مدينة السادات
- ٢- أحمد فاروق الشافعي (٢٠٠٧م): المحددات البيولوجية لانتقاء ناشئ الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها
- ٣- أيمن شعبان محمد يونس ٢٠٠٩م: فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المكونات البدنية للاعبين الكاتا الناشئين أقل من ١٢ سنة، ماجستير، رسالة غير منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
- ٤- سارة محمد كمال ٢٠١٤ م: فاعلية تطوير عنصري تحمل القدرة والرشاقة على اللاعبين الهجومي والدفاعي ونتائج مباريات لاعبي الكوميتيه
- ٥- شريف محمد العوضى (٢٠٠٤ م): قواعد الهجوم (كوميتيه) جامعة المنيا
- ٦- طارق محمد عاطف (٢٠١٢م) : تأثير استخدام تدريبات التحمل الخاص على مستوى اداء لاعبي الكاراتيه (كوميتيه) وفق تعديلات القانون الدولي ، رسالة ماجستير غير منشورة
- ٧- عصام احمد حلمي (٢٠٢٠ م): التدريب في الانشطة الرياضية - مركز التاب والنشر ط١ القاهرة: تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين الكاراتيه
- ٨- عماد عبدالفتاح احمد (٢٠٠١ م):عنوان الدراسة تأثير استخدام تدريبات التحمل الخاص علي مستوى اداء لاعبي الكاراتيه (كوميتيه) وفق تعديلات القانون الدولي ، رسالة ماجستير غير منشوره
- ٩- محمد صلاح امين داود (٢٠١٧ م): تأثير بعض القدرات البدنية الخاصة بالاسلوب المركب علي مستوى اداء المباريات للاعبين الكاراتيه كوميتيه
- ١٠- محمود ربيع البشهي ٢٠٠٥ م : تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخطية وفق استراتيجيات مباريات اداء النتائج لاعبي رياضة الكاراتيه ، ط١ ، مطابع انجلو
- ١١- وجيه احمد شمندي و لطفى طه ١٩٩٥ م : دراسة بعض خصائص المتطلبات النفسية المميزة لابطال العالم في رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة ، كلية التربية البدنية للبنين ، جامعة حلوان ، ط١ القاهرة ، مطبعة الخطاب
- ١٢- وجيه احمد شمندی ٢٠٠٢ م : اعداد لاعبي الكاراتيه للبطولات بين النظرية والتطبيق - القاهرة - مطبعة الخطاب

ثانيا: المراجع باللغة الانجليزية :

- 13-**Eustoce,B.**, 1990 : Biomechanics Of Human Movement ,2nd .,ed., Brown & Benchmarke Publishers Madison (1995) .
- 14- **Nakayama,M.** : Best Karate, vol.8, kodanrha international , LTD., New York,USA (1981).
- ١٥-**Nash yam , h1982** : karate, 8 th , ed . c.e. tuttle co., Tokyo, japan
- ١٦- **Waston,s,w,a 1983** :physical fitness and athetic performance longman co,ine,176ondon
- ١٧- **Raho- landor- faro** : The relationship between physical abilities, karate skills, and the level of performance among the players of the Estonian karate team (2001)
- ١٨- **Saforza** : The effectiveness of repeating the maijiri kiyagi skill in karate(2002)
- ١٩- **Yucen.A.**, 1988 :Karate to Win publishing co.,Inc., New York. -٤

ملخص البحث

تأثير برنامج مقترح لتحسين الاداء البدنى والمهارى لناشئى الكوميتيه

أ.د/ احمد سعيد زهران

م.د/ عادل ربيعى محمد

الباحث / عبدالرحمن حسنى عقيل محمد

قام الباحثون بدراسة بهدف تحسين الأداء الهجومي لناشئى الكوميتيه في رياضة الكاراتيه من خلال تحسين الصفات البدنية وتحسين الأداء الهجومي لناشئى الكوميتيه في رياضة الكاراتيه من خلال تحسين الاداء المهارى استخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بأستخدام القياسات القبلية والبعديّة نظرا لملائمته لطبيعة البحث وتحقيق اهدافه. يتمثل مجتمع البحث فى لاعبي الكاراتيه (الكوميتيه) بأندية ومراكز الشباب بمحافظة الجيزة المقيدين بسجلات الاتحاد المصرى للكاراتيه خلال الموسم الرياضى ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤.

وكانت اهم استنتاجات البحث :

- ١- نسب التغير بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة فى المتغيرات والمهارية للمجموعة التجريبية قد اند صرت ما بين (١٠,٠ % ، ٣٠,١ %) للخصائص المهارية حيث ان اقل نسبة اند صرت (١٠,٠ %) فى اختبار المواشى جبرى من وضع الدفاع للاعب الاخر ، واعلى نسبة اند صرت (٣٠,١ %) فى اختبار الكيزامى زوكى من وضع الثبات للاعب الاخر
- ٢- نسب التغير بين متوسط القياسات القبلية والقياسات البعديّة لدى المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية حيث اند صرت اقل نسبة (١٦,٢ %) فى الاختبار الرباعى لمدة ١ دقيقة ، واند صرت اكبر نسبة (٥١,٩ %) فى اختبار الجرى فى المكان لمدة ١٥ ثانية
- ٣- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى جميع المتغيرات البدنية البحث لدى المجموعة الضابطة وفى اتجاه القياس البعدي وذلك من خلال وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى (اختبار القوة العضلية لعضلات الظهر - واختبار الانبطاح المائل من الوقوف - اختبار الجرى فى المكان لمدة ١٥ ث - اختبار الوثب العريض من الثبات ٢٠٠ سم - اختبار الوقوف على مشط القدم) وفى اتجاه القياس البعدي حيث ان جميع احتمالات الخطأ اصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ ، بينما لا توجد فروق على باقى المتغيرات البدنية.

Abstract**The effect of a proposed program to improve the physical and skill performance of kumite juniors****Prof. Ahmed Saeed Zahran****Dr. Adel Rabie Muhammad****Researcher. Abdul Rahman Hosni Aqeel Muhammad**

The researchers conducted a study with the aim of improving the offensive performance of junior kumite in karate by improving physical qualities and improving the offensive performance of junior kumite in karate by improving skill performance. The researchers used the experimental approach of the two groups, one experimental and the other control using pre- and post-measurements due to its suitability to the nature of the research and achieving its objectives. The research community is represented in karate players (kumite) in clubs and youth centers in Giza Governorate who are registered in the records of the Egyptian Karate Federation During the sports season 2023/2024.

The most important conclusions of the research were:

1. The rates of change between the average pre- and post-measurements in the variables and skills of the experimental group have been limited between (10.0%, 30.1%) for the skill characteristics, as the lowest percentage was limited (10.0%) in the livestock test Jerry from the defense position of the other player, and the highest percentage was confined (30.1%) in the Kizami Zoki test from the stability position of the other player
2. The rates of change between the average of the pre-measurements and the post-measurements of the experimental group in the physical variables, where the lowest percentage (16.2%) was limited to the quadruple test for 1 minute, and the largest percentage (51.9%) was limited to the test of running in place for 15 seconds
3. The existence of statistically significant differences between the pre- and post-measurements in all physical variables Research in the control group and in the direction of the post-measurement through the presence of statistically significant differences between the pre- and post-measurements in (muscle strength test of the back muscles – and the oblique prone test of standing – test running in place for 15 s – broad jump test of stability 200 cm – test standing on the metatarsal foot) and in the direction of the post-measurement where all the probability of error is smaller than the level of significance 0.05 , while there are no differences over the rest of the physical variables.