

### Research Summary

## **The effect of playing exercises in different locations and spaces on the level of some offensive sentences and the results of the match for the kumite karate players**

**Dr: Asmaa Nabil Abdelhamed**

**Lecturer at the Faculty of Physical Education, Beni-suef University**

Identifying the effect of playing exercises in different locations and spaces on the level of some offensive sentences and the results of the match for the kumite karate players, The experimental approach was used to design the experimental group with pre and post measurement due to its suitability to the nature and procedures of the research, The sample was chosen by the intentional method from the karate juniors who are registered in the sports club in Beni Suef, and the number of the sample was (١٢) players, - The positive impact of the application of the standardized training program in which exercises using different areas of the court and the performance of offensive motor sentences from different playing sites on the physical performance of the skills of the skills of the short front straight punch and the reverse straight punch, where the lowest value of the differences between the pre and post measurements came (٣,٠٧١) and the largest value for the tests was (٣,٢١٣) This indicates the extent of an improvement in the level of physical and skillful performance of the young people under study.

- The results of the telemetry of the research sample in the level of performance of some offensive motor sentences showed positive results, as the lowest value for the difference test was (٣,٠٧٥) and the largest value for it was (٣,١٢٦).
- With regard to the number of correct attacks and the function of the level of technical performance as well as the level of effectiveness for the youth, it was the result of the differences between the pre and post measurements (٢,٩٧١), and this is evidence of the extent of improvement and the positive impact of the program proposed by the researcher.

### ملخص البحث

## تأثير تدريبات اللعب بمواقع ومساحات مختلفة على مستوى بعض الجمل

### الهجومية ونتائج المباراه للاعبي الكوميتيه برياضة الكاراتيه

د/ أسماء نبيل عبدالحميد

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

يهدف البحث الي التعرف على تأثير تدريبات اللعب بمواقع ومساحات مختلفة على مستوى بعض الجمل الهجومية ونتائج المباراه للاعبي الكوميتيه برياضة الكاراتيه، استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية بقياس قبلي وبعدي وذلك لملائمته لطبيعة واجراءات البحث، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئين الكاراتيه والمسجلين بالنادي الرياضي ببني سويف وقد بلغ عدد العينة (١٢) لاعب، وتم استنتاج ما يلي :

- التأثير الإيجابي لتطبيق البرنامج التدريبي المقنن فيه تدريبات باستخدام مساحات مختلفة للملعب وأداء جمل حركية هجومية من مواقع لعب مختلفة علي الأداء البدني المهاري لمهاتري اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة واللكمة المستقيمة العكسية حيث جاءت أقل قيمة للفروق بين القياسين القبلي والبعدي (٣,٠٧١) وبلغت أكبر قيمة للاختبارات (٣,٢١٣) وهذا يدل على مدى حدوث تحسن في مستوى الأداء البدني المهاري للناشئين قيد البحث .

- وأظهرت نتائج القياس البعدي لعينة البحث في مستوى أداء بعض الجمل الحركية الهجومية نتائج إيجابية حيث جاءت أقل قيمة لاختبار الفروق (٣,٠٧٥) وبلغت أكبر قيمة له (٣,١٢٦)

- وبالنسبة لعدد الهجمات الصحيحة والدالة على مستوى الأداء الفني وكذلك مستوى الفعالية للناشئين فقد كانت نتيجة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي (٢,٩٧١) وهذا دليل على مدى التحسن والتأثير الإيجابي للبرنامج المقترح من قبل الباحثة.

## تأثير تدريبات اللعب بمواقع ومساحات مختلفة على مستوى بعض الجمل الهجومية ونائج المباراة للاعب الكوميتة برياضة الكاراتيه

### مقدمة ومشكلة البحث :

نتج عن تطور المستوى المهاري والخططي للاعبين استغلال الباحثين والعاملين في المجال الرياضي لكل الإمكانيات والموارد المتاحة لجعلها أداة مناسبة تخدم عملية التدريب المنهجية و المقننة بأسلوب علمي وذلك ليصب في مستوى الأداء الخاص باللاعب لتحقيق النتائج المرجوة كلا حسب ما يتمتع به من مواهب وقدرات تؤهله لذلك ، وتميز رياضة الكاراتيه بتنوع مهاراتها وأساليبها المستخدمة في القتال الفعلي أو الوهمي وأدى ذلك إلى ضرورة امتلاك لاعب الكاراتيه إلى المهارة التي تؤهله لتنوع في استخدام تلك المهارات لتحقيق أهداف اللعب والتدريب .

وهذا ما تفضل به أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٥ م) إلى أهمية امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات مهارية بما يشابه متطلبات المباراة مما يتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية فهي تزيد من قدرته على المناورة والخداع وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة وذلك حتى لا يفاجأ اللاعب بمواقف لم يتدرب عليها ، كما أن تطوير وتنمية الحالة الخططية للاعب يعتبر مدخل هام للارتقاء بمكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التكتيكية ( ١٠ : ٢٥ )

ويتفق العديد من الباحثين على أن مباريات الكوميتة في رياضه الكاراتيه تتميز بحدوث تغيرات كثيرة خلال زمن المباراة مما يستوجب إعداد وتهيئه اللاعبين لمواجهه تلك المتغيرات والقدرة علي مجاراتها ان كانت من قبل المنافس والقدرة علي التحكم فيها ان كانت من قبل اللاعب، وذلك من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهاري طبقا لشروط المباراة وما يتناسب مع طبيعة موقف المباراة، كما أن الصفات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه تتطلب قدرة عالية من الكفاءة لاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية من خلال التوافق الحركي والسرعة والرشاقة والقدرة وزمن رد الفعل مع مستوي عالي من الدقة والتحكم كما هو الحال عند التدريب المهاري الجيد وسرعة التحرك في جميع الزوايا حول المنافس . ( ٤ ) ، ( ٦ ) ، ( ٧ ) ، ( ٩ ) ، ( ١٧ ) ، ( ٢٠ )

وتتفق الباحثة مع ما أشار إليه إبراهيم الابياري (٢٠٠٧ م) أن طبيعة المباريات في رياضة الكاراتيه تمر بتغيرات كثيرة من ان لآخر ويستوجب ذلك إعداد وتهيئه اللاعبين لمواجهه تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط المباراة وما يتناسب مع طبيعة

موقف المباراة وتعتبر أهم الصفات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه هي السرعة والقدرة العضلية والرشاقة وزمن رد الفعل مع درجة عالية من الدقة والتحكم وتحمل الأداء ، كل ذلك يجب مراعاته أثناء أداء المهارات المختلفة وبخاصة المهارات الهجومية وذلك لأن المهارات الغير متحكم فيها قد تعرض اللاعب إما للحصول على إنذارات أو يتم تسجيل نقاط فيه والعنصر الأبرز في تحقيق هذا هو قدرة اللاعب على ضبط مسافة الهجوم ثم اختيار التكنيك الأنسب لمكان تواجد المنافس واللاعب ( ١ : ٣ )

وقد اتضح أن معظم اللاعبين يهدرون فرص تسديد صحيحة ويستغرقون زمن لتحضير وتسديد المهارات كثير بسبب عدم قدرتهم على سرعة تقدير المسافات المضبوطة في الهجوم على المنافس مما يضيع منهم تحقيق النقاط والفوز في المباريات ، ولما كانت المسافة من أهم شروط احتساب النقاط حسب قواعد الاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه هذا مما دعي الباحثة بوضع تدريبات تعتمد على تغيير الأساليب المهارية اعتمادا على تغيير مواقع اللعب وكذلك المساحات المختلفة وذلك بهدف امداد اللاعب بالأساليب الصحيحة في التوقيت والمكان المناسب وكذلك التسديد من المسافة الصحيحة .

حيث جاءت محاولة الباحثة لاستخدام الملعب كأداة ووسيلة تدريب من خلال تغيير مساحات ومواقع اللعب للاعب وذلك بهدف توسيع مدارك اللاعب وتدريبه على التصرف بكفاءة في كل موقع بالأسلوب المهاري المناسب لطبيعة الموقف وكذلك استغلال المساحة سواء صغيرة أو كبيرة لضبط مسافة الهجوم ثم اختيار التكنيك الأنسب لمكان تواجد المنافس واللاعب لتحقيقه موجة حركية فعالة تحقق الفوز ، ولذلك تعد وسيلة أساسية لتدريب اللاعبين حيث أن التدريب في مساحات مختلفة ومتنوعة صغيرة أو كبيرة داخل مربع أو مستطيل ويكون الأداء في أماكن مختلفة من الملعب ينمي الفعاليات الفردية للاعب ويطورها ، حيث أن هذا النوع من التدريب كلما زادت قيمته من حيث مكوناته اقترب من المنافسة من حيث الإثارة والتنافس وحتى من الجانب البدني والمهاري وهو ما يضع اللاعب في وضعية شبيهة بما يواجهه أثناء المنافسة .  
وأكد على ذلك أمر الله البساطي محمد كشك ( ٢٠٠٠ ) " بأن تدريبات الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو

الأداء ، ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب المتشابه للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة " . (١١ : ١٨٥ - ١٨٤)

ونتيجة لمتابعة الباحثة البطولات سواء الرسمية أو حتى غير الرسمية وكذلك متابعة مستجدات التطور في هذه الرياضة تبين أن هناك غفلة حول الاستغلال الأمثل للتدريب بالمساحات المختلفة وكذلك التدريب بمواقع ومواقف لعب مختلفة وكيفية الاستثمار والاستغلال الأمثل لتلك الأدوات التي تعد سلاح ذو حدين للاعب ، حيث أنها تعد وسيلة لرفع مستوى القدرات البدنية العامة والخاصة للاعب وكذلك تتيح الفرصة لتنوع وكثرة الأساليب المستخدمة من قبل اللاعب وذلك لعرض قدراته وامكاناته البدنية والمهارية والخطوية ، ولذلك يعد البحث تجربة ميدانية عملية من قلب الحدث وهذا بهدف تحسين جودة وكفاءة الأداء البدني والمهاري وتلافي حدوث قصور في بعض الجوانب البدنية والمهارية وتعزيز تلك العناصر والذي ينعكس على أداء اللاعب الخططي أثناء خوضه للمباراة .

#### هدف البحث :

التعرف على تأثير تدريبات اللعب بمواقع ومساحات مختلفة على مستوى بعض الجمل الهجومية ونتائج المباراة للاعب الكوميته برياضة الكاراتيه .

#### فروض البحث :

- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات الحركية الخاصة لبعض الأساليب المهارية الهجومية قيد البحث لدى اللاعبين لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض الجمل الحركية الهجومية لدى اللاعبين لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في نتيجة المباراة لدى اللاعبين لصالح القياس البعدي .

#### مصطلحات البحث :

موقع اللعب :

هو المكان الذي يتخذه اللاعب قبل وأثناء وبعد تنفيذ الأساليب المهارية المختلفة بهدف فتح ثغرات من اللعب لتسديد هجمات فعالة وعمل متابعة وخروج سليم من الهجمة ولتحقيق نقاط للفوز بالمباراة . ( تعريف اجرائي )

مساحات اللعب :

هي مسافات بين حدود الملعب المحيط باللاعبين ويمكن التحكم بها وجعلها مساحات لعب صغيرة أو متوسطة أو كبيرة بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة والتنوع في استخدام المهارات والأساليب الخاصة باللاعب التي من شأنها التأثير على الأداء الخططي . ( تعريف اجرائي )

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بقياس قبلي وبعدي وذلك لملائمته لطبيعة واجراءات البحث .

مجتمع البحث :

اشتمل على ناشئي كاراتيه وكان عددهم ( ٣٦ ) ناشئين .

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئين الكاراتيه والمسجلين بالنادي الرياضي ببني سويف وقد بلغ عدد العينة (١٢) لاعب.

أسباب اختيار العينة :

- حصول اللاعبين على درجة الحزام الأسود .
- يتراوح عمر اللاعب من ١٥ إلى ١٦ سنة .
- لا يقل العمر التدريبي للاعب عن ٦ سنوات .
- أن يكون شارك في بطولات محافظة وجمهورية .

## جدول (١)

يوضح تقسيم مجتمع وعينة الدراسة

العينة المستعدة	العينة الأساسية للتجربة	العينة الاستطلاعية	المجتمع الكلي
٤ لاعبين	١٢ لاعب طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح	٢٠ ناشئ طبق عليهم الدراسات الاستطلاعية : - ١٠ لاعبين درجة أولى - ١٠ لاعبين درجة ثانية	٣٦ ناشئ مسجلين ضمن لاعبي الاتحاد المصري للكاراتيه

## الاية التطبيق :

- ١- إجراء الدراسات الاستطلاعية الأولية لتحديد متطلبات البحث وكذلك تطبيق شروط اختيار العينة والتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث .
- ٢- تحديد مساحات اللعب المناسبة للاعبين :
  - مساحة صغيرة ( ٣ م \* ٣ م ) .
  - مساحة متوسطة ( ٦ م \* ٦ م ) .
  - مساحة كبيرة ( ٩ م \* ٩ م ) .
- ٣- تحديد مستوى اللاعبين من خلال اجراء القياس القبلي لعينة الدراسة في المتغيرات قيد البحث .
- ٤- تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث .
- ٥- إجراء المعالجات الاحصائية وتحديد الفروق في مستوى أداء اللاعبين وتفسير النتائج بعد إجراء القياس البعدي للعينة .
- ٦- استخلاص الاستنتاجات والتوصيات الخاصة بالبحث .

## الأدوات والاختبارات المستخدمة :

- اختبارات بدنية - مهارة لبعض المهارات الهجومية .
- مباريات تجريبية .
- استمارة تقييم الأداء الفني للمباراة .
- استمارة تقييم للجملة الحركية الهجومية قيد البحث .
- كاميرا تصوير تليفزيوني (كاميرا فيديو) لإعادة العرض عند الحاجة .
- ساعة إيقاف stop watch لأقرب ( ٠,٠١ ) ثانية .

• صالة تدريبية مزودة ببساط كاراتيه.

### تقييم مستوى الأداء المهارى للجمل الحركية الهجومية :

تم تقييم مستوى الأداء المهارى للجمل الهجومية قيد البحث باستخدام " معايير التقييم الدولي من خلال لجنة تتكون من ٣ حكام بالاتحاد المصري لرياضة الكاراتيه ، حيث يمنح الناشئ درجة من كل حكم على حده ثم يتم جمع درجات الحكام الثلاث وأخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوى الأداء المهارى للجمل الحركية الهجومية وفقا لمعايير مواد التقييم بالاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه علماً بأن الحدود الكمية لدرجات مستوى الأداء محددة من ٥ درجات إلى ٨ درجات لجميع توقيتات القياسات بالدراسة " قبلي -بعدي " .

### تقييم نتيجة المباراة :

ولتحكيم المباريات بين الناشئين قد استعانت الباحثة بخمس حكام بالاتحاد المصري للكاراتيه وتم تطبيق معايير التقييم الدولي لمسابقة الكوميتة ثلاثة على البساط وواحد ميقاتي والآخر مسجل للنقاط لاستخلاص نتائج المباريات كما تم التصوير لمباريات باستخدام الفيديو ( متعدد الوظائف ) ومزود بخاصية التوقف والعرض البطيء وإعادة العرض وذلك لإتاحة إمكانية إعادة التقييم ومعرفة مدى صحة الهجمة .

### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وهدفت إلى :

- تحديد مساحات البساط التجريبية - قيد البحث .
- تحديد عينة البحث والعينة الاستطلاعية ومجتمع البحث .
- مراجعة مكان تطبيق التجربة والتأكد من سلامة وكفاءة الأدوات والأجهزة المستخدمة في التجربة .
- تحديد الأساليب المهارية الهجومية الأكثر استخداماً طبقاً لمساحات اللعب .
- تحديد الاختبارات المناسبة لمتغيرات البحث والتعرف على الأزمنة المناسبة لإجراء الاختبارات المستخدمة .



- عمل تجربة استطلاعية لدينامكية القياس لتلافي حدوث أخطاء أثناء بدء التجربة .
- وقد اسفرت نتائج إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى عن تحديد مساحات اللعب تحديد مساحات اللعب المناسبة للاعبين :
- مساحة صغيرة ( ٣ \* ٣ م ) .
- مساحة متوسطة ( ٦ \* ٦ م ) .
- مساحة كبيرة ( ٩ \* ٩ م ) .

كما تم انتقاء عينة البحث المنطبق عليها شروط اختيار العينة وكذلك التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة في الاختبارات ، وكذلك تم تحديد الأزمنة المناسبة لإجراء الاختبارات البدنية - المهارية.

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية في صالة الكاراتيه التابعة لكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف في الفترة من ٢ - ٢٠٢٣/٥/١٥م على عينة قوامها ( ٢٠ ) لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث هدفت هذه الدراسة إلى حساب المعاملات العلمية الخاصة بالاختبارات البدنية - المهارية قيد البحث وأسفرت نتائج الدراسة على :

#### حساب المعاملات العلمية للاختبارات :-

أولاً معامل صدق الاختبارات :

قامت الباحثة بحساب صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة وبلغ عدد كل مجموعة ( ١٠ ) لاعبين وذلك يومي ٢ - ٣ / ٥ / ٢٠٢٣م عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات وقد بلغت أقل قيمة ل ( ت ) المحسوبة ( ١٤,٤٩ ) بينما كانت قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) ( ٢,١٣٢ ) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة احصائيا بين نتائج المجموعتين ومن ثم أصبحت الاختبارات صادقة وإجازتها كوسيلة قياس .

جدول ( ٢ )

المعالجة الإحصائية لقيم صدق اختبارات بعض المتغيرات البدنية المهارية ومستوى بعض الجمل الحركية الهجومية وعدد الهجمات الصحيحة خلال زمن المباراة قيد البحث للاعبين القتال الفعلي للمجموعة التجريبية ن = ٢٠

الدالة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الجانب المؤدى للأسلوب المهاري	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للمتغيرات قيد الدراسة	
	اختبارات	±٢ع	س٢	±١ع				س١
٠,٠٠	٢٧,٢٨	٠,٥١٦	٨,٦٠٠	٠,٤٨٣	١٤,٧٠٠	الأيمن	عدد المرات	كزامي - سوكي
٠,٠٠	٣٩,٠٠	٠,٥٢٧	٨,٠٠٠	٠,٥٠٠	١٤,٥٠٠	الأيسر		
٠,٠٠	٢٥,٦٦	٠,٥٢٧	٨,٥٠٠	٠,٤٨٣	١٤,٣٠٠	الأيمن	الصحيح في ١٠ ث	جياكو - سوكي
٠,٠٠	٢٣,٧٦	٠,٤٨٣	٨,٣٠٠	٠,٥٦٨	١٣,٩٠٠	الأيسر		
٠,٠٠	٣٧,١١	٠,٤٨٣	١٧,٣٠٠	٠,٥١٦	٢٥,٦٠٠	الأيمن	عدد المرات	كزامي - سوكي
٠,٠٠	٥١,٠٠	٠,٥٠٠	١٧,٠٠٠	٠,٥٢٧	٢٥,٥٠٠	الأيسر		
٠,٠٠	٣٥,٣٣	٠,٤٨٣	١٦,٧٠٠	٠,٥١٦	٢٤,٦٠٠	الأيمن	الصحيح في ٢٠ ث	جياكو - سوكي
٠,٠٠	٣٥,٣٣	٠,٤٨٣	١٦,٧٠٠	٠,٥١٦	٢٤,٦٠٠	الأيسر		
٠,٠٠	٤٩,٦٤	٠,٥١٦	٤٩,٤٠٠	٠,٧٨٩	٦٤,٢٠٠	الأيمن	عدد المرات	كزامي - سوكي
٠,٠٠	٥٠,٩٤	٠,٤٨٣	٤٩,٣٠٠	٠,٧٨٩	٦٤,٢٠٠	الأيسر		
٠,٠٠	٤٧,٢١	٠,٧٨٩	٤٤,٢٠٠	٠,٦٧٥	٥٩,٧٠٠	الأيمن	الصحيح في ٥ ث	جياكو - سوكي
٠,٠٠	٥١,٠٠	٠,٧٨٩	٤٤,٢٠٠	٠,٥٢٧	٥٩,٥٠٠	الأيسر		
٠,٠٠	٢٠,٧٤	٠,١١٦	٦,٨٧٠	٠,٠٨٢	٧,٨٠٠	درجة	الجملة الحركية الهجومية الأولى	
٠,٠٠	٢٥,٥٧	٠,٠٩٧	٦,٨٦٠	٠,٠٥٣	٧,٧٥٠		الجملة الحركية الهجومية الثانية	
٠,٠٠	١٤,٤٩	٠,١٦٥	٦,٨٤٠	٠,٠٦٩	٧,٦٦٠		الجملة الحركية الهجومية الثالثة	
٠,٠٠	١٥,٣٢	٠,١٥٥	٦,٨٢	٠,٠٨٢	٧,٦٧		الجملة الحركية الهجومية الرابعة	

ينضح من بيانات جدول (٢) المعالجة الإحصائية للمعاملات العلمية الخاصة بقيمة صدق الاختبارات لبعض المتغيرات البدنية المهارية ومستوى بعض الجمل الحركية الهجومية قيد البحث للاعبين القتال الفعلي و أن قيم جميع الاختبارات قيد البحث أعلى من قيم ( ت ) الجدولية عند مستوى منوي ( ٠,٠٥ ) ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على مصداقية الاختبارات وإجازتها كوسيلة للتقييم يمكن استخدامها قيد البحث .

### ثانياً معامل ثبات الاختبارات :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات قيد البحث عن طريق إعادة تطبيق Test - Retest الاختبار بفارق فترة زمنية قصيرة بين التطبيقين لعينة استطلاعية قوامها ( ١٠ ) لاعبين حيث كان التطبيق الأول يوم ٢٠٢٣/٥/٢ وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة مع مراعاة التطبيق في نفس ظروف تطبيق الاختبارات في المرة الأولى وكان ذلك يوم ١٢ / ٥ / ٢٠٢٣ وتم حساب معامل الارتباط البسيط لبرسون بين التطبيقين الأول والثاني حيث تراوحت قيمة ( ر ) المحسوبة بين ( ٠,٥٨ : ٠,٨٦ ) مما يدل على أن الاختبارات المستخدمة على درجة عالية من الثبات وصالحة للاستخدام كوسيلة قياس .

## جدول (٣)

المعالجة الإحصائية لقيم ثبات اختبارات بعض المتغيرات البدنية المهارية ومستوى بعض الجمل الحركية الهجومية وعدد الهجمات الصحيحة خلال زمن المباراة قيد البحث للاعبين القتال الفعلي للمجموعة التجريبية ن = ١٠

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الجانب المؤدى للاسلوب المهارى	الدلالات الإحصائية للمتغيرات قيد الدراسة
	±٢	س٢	±١	س١			
*.٥٨	.٤٨٣	٨.٧٠٠	.٥١٦	٨.٦٠٠	عدد المرات الصحيح في ١٠	الأيمن	كزامي - سوكي
*.٦٧	.٤٢٢	٨.٢٠٠	.٣١٦	٨.١٠٠	عدد المرات الصحيح في ١٠	الأيسر	جياكو - سوكي
*.٧٦	.٤٢٢	٨.٢٠٠	.٤٨٣	٨.٣٠٠	عدد المرات الصحيح في ١٠	الأيمن	كزامي - سوكي
*.٦٦	.٤٨٣	٨.٧٠٠	.٥٢٧	٨.٥٠٠	عدد المرات الصحيح في ١٠	الأيسر	جياكو - سوكي
*.٨٠	.٥١٦	١٧.٤٠٠	.٤٨٣	١٧.٣٠٠	عدد المرات الصحيح في ٢٠	الأيمن	كزامي - سوكي
*.٦١	.٥١٦	١٧.٤٠٠	.٤٢٢	١٧.٢٠٠	عدد المرات الصحيح في ٢٠	الأيسر	جياكو - سوكي
*.٧٦	.٤٨٣	١٧.٣٠٠	.٤٢٢	١٧.٢٠٠	عدد المرات الصحيح في ٢٠	الأيمن	كزامي - سوكي
*.٧٢	.٧٣٨	١٧.١٠٠	.٤٨٣	١٦.٧٠٠	عدد المرات الصحيح في ٢٠	الأيسر	جياكو - سوكي
*.٨٥	.٦٩٩	٦٤.٤٠٠	.٧٨٩	٦٤.٢٠٠	عدد المرات الصحيح في ٥٠	الأيمن	كزامي - سوكي
*.٨١	.٥٢٧	٦٤.٥٠٠	.٧٨٩	٦٤.٢٠٠	عدد المرات الصحيح في ٥٠	الأيسر	جياكو - سوكي
*.٧٨	.٥٦٨	٥٩.٩٠٠	.٦٧٥	٥٩.٧٠٠	عدد المرات الصحيح في ٥٠	الأيمن	كزامي - سوكي
*.٦٧	.٦٣٢	٥٩.٨٠٠	.٥٢٧	٥٩.٥٠٠	عدد المرات الصحيح في ٥٠	الأيسر	جياكو - سوكي
*.٨٦	.١٢٦	٧.٧٦٠	.٠٨٢	٧.٨٠٠	درجة	الموجة الأولى	الجملة الحركية الهجومية الأولى
*.٨٢	.٠٥٢	٧.٤٠٠	.٠٥٣	٧.٥٠٠	درجة	الموجة الثانية	الجملة الحركية الهجومية الثانية
*.٨٠	.٠٦٣	٧.٦٨٠	.٠٦٩	٧.٦٦٠	درجة	الموجة الثالثة	الجملة الحركية الهجومية الثالثة
*.٧٢	.٠٨٨	٧.٦٩٠	.٠٨٢	٧.٦٧٠	درجة	الموجة الرابعة	الجملة الحركية الهجومية الرابعة

يتضح من بيانات جدول (٣) المعالجة الإحصائية لقيم اختبارات التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبعض المتغيرات البدنية المهارية ومستوى بعض الجمل الحركية الهجومية قيد البحث للاعبين القتال الفعلي حيث أن جميع الاختبارات قيد البحث قد تراوح معاملات الثبات لها ما بين ( ٠.٥٨ - ٠.٨٦ ) وهي معاملات ارتباط دالة احصائيا وهذه القيم تؤكد أن هناك ارتباط كبير بين التطبيقين مما يدل على ثبات الاختبارات وإجازتها كوسيلة للتقييم يمكن استخدامها قيد الدراسة.

**التجربة الأساسية :****هدف التجربة :**

تهدف التجربة إلى تصميم برنامج تدريبي يتضمن اللعب بمساحات ومواقع مختلفة داخل الوحدة التدريبية كمتغير مستقل ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية - المهارية وكذلك مستوى أداء بعض الجمل الحركية الهجومية المركبة ونتائج المباراة للاعبين .

**أسس وضع البرنامج :**

من خلال المسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء والدراسة الاستطلاعية قامت الباحثة بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج والاستعانة بالمراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وأهدافه مثل مفتي حمادة إبراهيم ( ٢٠١٠م ) ( ٢١ )

أبو العلا أحمد عبدالفتاح ( ٢٠١٢ م ) ريسان خريبط وأبو العلا أحمد عبدالفتاح ( ٢٠١٦ م ) ( ١٢ )  
مدحت صالح ( ٢٠١٩ م ) ( ١٦ ) وجدي مصطفى فاتح ( ٢٠١٤ م ) ( ٢٢ ) :  
جدول ( ٤ )

يوضح محتوى وخصائص البرنامج التدريبي

المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي المقترح	الخصائص العامة للبرنامج التدريبي
عدد أسابيع التطبيق	١٢ أسبوع تدريبي
عدد الوحدات التدريب	٣٦ وحدة تدريبية
زمن الوحدة التدريبية	٦٠ ق : ٩٠ ق
عدد مرات التدريب الاسبوعي	٣ مرات تدريب بالاسبوع
العمل إلى الراحة	١ : ١
اجمالي زمن البرنامج	٢٧٠٠ دقيقة

المتغيرات	درجات الحمل	الشهر الأول	الشهر الثاني	الشهر الثالث									
	الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
شدة الحمل %	أقصى (٨٥ : ٩٥)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	عالي (٧٥ : ٨٤)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	متوسط (٦٥ : ٧٤)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
زمن الوحدة التدريبية		٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق

مدة البرنامج : بلغت اثني عشر اسبوعا بواقع ثلاث وحدات تدريبية خلال الأسبوع .  
عدد الوحدات التدريبية : اجمالي عدد الوحدات التدريبية بالبرنامج ستة وثلاثون وحدة تدريبية.  
الية تطبيق الوحدات : عدد الوحدات خلال الأسبوع ثلاث وحدات - يوم تطبيق للوحدة واليوم التالي راحة بتشكيل دورة حمل ( ١ : ١ ) تناسبها مع المستوى التدريبي للناشئين ولتطبيق مبادئ حمل التدريب وأهمها التدرج ومراعاة الفروق الفردية .  
زمن الوحدة التدريبية :

- وحدة ٦٠ دقيقة مقسمة كالتالي : ٢٠ ق أحماء وإعداد بدني خاص / ٣٥ ق جزء رئيسي / ٥ ق إحماء .
- وحدة ٧٥ دقيقة مقسمة كالتالي : ٢٠ ق أحماء وإعداد بدني خاص / ٤٥ ق جزء رئيسي / ١٠ ق إحماء .

- وحدة ٩٠ دقيقة مقسمة كالتالي : ٢٠ ق أحماء وإعداد بدني خاص / ٥٥ ق جزء رئيسي / ٥ اق إحماء .

### الأعمال التدريبية المقترحة خلال الوحدات التدريبية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومحتوى الأعمال التدريبية باستخدام أسلوب التدريب الفكري مرتفع ومنخفض الشدة ، وقد تكونت وحدة التدريب اليومية من ثلاث أجزاء رئيسية تشتمل

علي :

- الجزء التمهيدي :
  - القسم الأول : التهيئة ( الاحماء ) .
  - القسم الثاني : الإعداد البدني الخاص .
- الجزء الرئيسي :
  - القسم الأول : تحركات قدمين .
  - القسم الثاني : مهارات فردية ومركبة في مساحات لعب مختلفة باستخدام مواقع لعب مختلفة .
  - القسم الثالث : التدريب المبارئي في مساحات لعب مختلفة .
  - القسم الرابع : التدريب المبارئي وفقا للقانون الدولي للكوميته .
- الجزء الختامي : تمرينات تهدئة ( الاستشفاء ) .

جدول ( ٥ ) يوضح التوزيع الزمني لاجراءات البحث

اليوم	الموافق	الإجراءات	القياسات المستهدفة إجرائها
الخميس	٢٠٢٣/٥/١٨	القياسات القبلية	- تحديد مستوى اللاعبين من خلال اجراء القياس القبلي للمجموعتين في بعض المتغيرات البدنية - المهارية (سرعة - قدرة - تحمل أداء) قيد البحث . - تحديد مستوى بعض الجمل الحركية المركبة . - تحديد نتائج المباراة .
السبت حتى الأربعاء	من ٢٠٢٣/٥/٢٠ إلى ٢٠٢٣/٧/٢٩	تطبيق البحث	تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .
الاثنين	٢٠٢٣/٧/٣١	القياسات البعدية	- تحديد مستوى اللاعبين من خلال اجراء القياس البعدي للمجموعتين في بعض المتغيرات البدنية - المهارية (سرعة - قدرة - تحمل أداء) قيد البحث . - تحديد مستوى بعض الجمل الحركية المركبة . - تحديد نتائج المباراة

**المعالجات الإحصائية :** استخدمت الباحثة برنامج SPSS ومعادلة نسبة التحسن .

### نتائج البحث ومناقشتها :

تحقيقاً لهدف البحث واثباتاً لصحة فروضة وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم تعرض الباحثة نتائج تجربة البحث وفقاً للترتيب التالي :

- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات الحركية الخاصة لبعض الأساليب المهارية الهجومية قيد البحث لدى اللاعبين لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض الجمل الحركية الهجومية لدى اللاعبين لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في عدد الهجمات الصحية لدى اللاعبين لصالح القياس البعدي .

## جدول ( ٦ )

يوضح الفروق بين متوسط قيم القياس القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية المهارية ومستوى بعض الجمل

الحركية الهجومية وعدد الهجمات الصحيحة خلال زمن المباراة قيد البحث للاعبين

القتال الفعلي للمجموعة التجريبية ن=١٢

الدلالات الإحصائية		مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط	توقيت الاختبار	جانب الأداء	وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث
Sig	(z)								
٠,٠٠٢	-٣,١٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٢٢	٨,٥٠	قبلي	R	عدد المرات الصحيح في ١٠ ث	كزامي - سوكي
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	٠,٣٩٨	١٤,٨٣	بعدي	R		
٠,٠٠١	-٣,١٧٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠٠	٨,٠٠	قبلي	L		
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	٠,٤٩٢	١٤,٦٧	بعدي	L		
٠,٠٠٢	-٣,١٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥١٥	٨,٤٢	قبلي	R		
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	٠,٥١٥	١٤,٥٨	بعدي	R		
٠,٠٠٢	-٣,١٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٥٢	٨,٢٥	قبلي	L	عدد المرات الصحيح في ٢٠ ث	جياكو - سوكي
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	٠,٥١٥	١٤,٤٢	بعدي	L		
٠,٠٠٢	-٣,١١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٥٢	١٧,٢٥	قبلي	R		
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	٠,٥١٥	٢٥,٥٨	بعدي	R		
٠,٠٠٢	-٣,١٥٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠٠	١٧,٠٠	قبلي	L		
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	٠,٥١٥	٢٥,٥٨	بعدي	L		
٠,٠٠٢	-٣,١٣٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٥٢	١٦,٧٥	قبلي	R	عدد المرات الصحيح في ٢٠ ث	جياكو - سوكي
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	٠,٣٨٩	٢٤,٨٣	بعدي	R		
٠,٠٠١	-٣,٢١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٨٩	١٦,٨٣	قبلي	L		
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	٠,٤٥٢	٢٤,٧٥	بعدي	L		
٠,٠٠٢	-٣,٠٧١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٩٢	٤٩,٣٣	قبلي	R		
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	١,٤٨٤	٦٨,٢٥	بعدي	R		
٠,٠٠٢	-٣,٠٧٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٥٢	٤٩,٢٥	قبلي	L	عدد المرات الصحيح في ٥٠ ث	كزامي - سوكي
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	١,٤٨٥	٦٨,٢٥	بعدي	L		
٠,٠٠٢	-٣,٠٨٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٣٥	٤٤,١٧	قبلي	R		
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	١,٠٨٤	٦٤,٤٢	بعدي	R		
٠,٠٠٢	-٣,١٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٥٣	٤٤,٠٠	قبلي	L		
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	١,٠٨٤	٦٤,٤٢	بعدي	L		
٠,٠٠٢	-٣,٠٨٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١٠	٦,٩٢	قبلي		درجة	الجملة الحركية الهجومية الأولى
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	٠,٠٧٤	٧,٨٠	بعدي			

٠,٠٠٢	-٣,١٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠٤	٦,٩٠	قبلي			الجملة الحركية الهجومية الثانية
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	٠,٠٥٨	٧,٧٨	بعدي			
٠,٠٠٢	-٣,٠٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠٤	٦,٩٠	قبلي			الجملة الحركية الهجومية الثالثة
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	٠,٠٧٨	٧,٦٧	بعدي			
٠,٠٠٢	-٣,١٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٩٨	٦,٨٧	قبلي			الجملة الحركية الهجومية الرابعة
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	٠,٠٨٧	٧,٦٨	بعدي			
٠,٠٠٣	٢,٩٧١-	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٦٥	٠,٩٢	قبلي			عدد الهجمات الصحيحة خلال زمن المباراة
		٦٦,٠٠	٦,٠٠	٠,٥١٥	٣,٤٢	بعدي			

معنوي عند مستوى اقل من أو يساوي ٠,٠٥

يتضح من بيانات جدول ( ٦ ) وجود فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية المهارية ومستوى بعض الجمل الحركية الهجومية وعدد الهجمات الصحيحة خلال زمن المباراة قيد البحث للاعبين القتال الفعلي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوي ( ٠,٠٥ ) حيث تراوحت قيمة اختبار (Z) وللكسبون المحسوبة ما بين ( ٢,٩٧١ : ٣,١٧٦ ) ، مما يشير لتحسن تلك المتغيرات بدرجة دالة احصائيا وترجع الباحثة التحسن الحادث في المستوى إلى الالتزام بتطبيق البرنامج التدريبي المعد بطريقة علمية والذي روعي فيه تطبيق التدريبات المقترحة من الباحثة بتقنين علمي بناء على مبادئ التدريب الحديث .

- واحقا للفرص الأول والذي ينص على " وجود فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات الحركية الخاصة لبعض الأساليب المهارية الهجومية قيد البحث لدى اللاعبين لصالح القياس البعدي " :

ولما تفضل به أبو العلا عبدالفتاح ( ٢٠١٢ م ) أن الصفات البدنية إحدى العوامل الهامة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية الصفات الهامة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي ، وبذلك تكون الصفات البدنية بمثابة العمود الفقري والقاعدة العريضة لأداء المتطلبات البدنية والمهارية والخطوية للنجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة . ( ٣ : ١٨١ )



فقد قامت الباحثة بقياس مدى التأثير الناتج عن تطبيق البرنامج التدريبي قيد البحث على بعض القدرات البدنية - المهارية ( القدرة - تحمل السرعة - تحمل الأداء ) وذلك لاتفاق الباحثة مع اراء العلماء والذي يؤكد على أن الجانب البدني يتأسس عليه الجانب المهاري والذي بالتبعية يتأسس عليه الجانب الخططي حيث أنها تعد سلسلة متصلة .

وهذا ما أكده كلا من ريسان خريبط وأبو العلا عبدالفتاح ( ٢٠١٦م ) ، مدحت صالح ( ٢٠١٩م ) أن القدرات البدنية تعد أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها مستوى الأداء المهاري للأنشطة الرياضية المختلفة ، لاعتماد الأداء الحركي على توافر مجموعة منها حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارات الحركية بسهولة لتحقيق الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي بفعالية .

( ١٢ : ٤٥ ) ( ١٦ : ٢١٨ )

وقد قامت الباحثة باختيار مهارتي اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة ( كزامي سوكي ) واللكمة المستقيمة العكسية ( جياكو سوكي ) وذلك لقياس مستوى الأداء البدني المهاري للاعبي وقد اختارت تلك المهارات بعد البحث والاطلاع على أحدث الأبحاث التي قامت بتحليل المباريات الخاصة بالناشئين ورصد أكثر المهارات المستخدمة خلال المباراة والتي تحقق في النهاية نقاط الفوز بعد تحقيق هجمة سليمة ومن تلك الأبحاث البحث الخاص بإبراهيم علي الابياري ( ٢٠١٦م ) ( ٢ ) والذي اختار مهارات الزراعين الفردية والمركبة لمعرفة تأثيرها على نتائج المباراة وكذلك بحث أحمد سعيد محمد ( ٢٠١٥م ) ( ٥ ) والذي أثبت مدى تأثير تدريبات المنافسة على بعض القدرات البدنية والتي بالتبعية أثرت على فعالية الهجوم البسيط والمركب للناشئ .

حيث تظهر فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي وفي صالح القياس البعدي في مستوى القدرات البدنية المهارية قيد البحث حيث جاءت أقل قيمة لاختبار ( Z ) ( ٣,٠٧١ ) في الاختبارات الخاصة بالأداء البدني المهاري وهذا يدل على تحسن المستوى بنسبة كبيرة وأن البرنامج المقترح من قبل الباحثة له تأثير إيجابي على مستوى الأداء البدني لمهارتي اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة واللكمة المستقيمة العكسية وترجع الباحثة هذا التأثير في الاتجاه الإيجابي إلى التنوع في الأداء المهاري في حدود ما يتميز به اللاعبين خلال مساحات ملعب مختلفة محددة بشكل دقيق من قبل الباحثة وكذلك اتخاذ القرار بالهجمة المناسبة لموقع اللعب

تجاه المنافس طبقاً للمعطيات المعروضة أمام اللاعب وكذلك اختيار الموجة الحركية المناسبة للمسافة للوصول للمنافس بموجة حركية هجومية هدفها تحقيق نقاط الفوز للاعب .

كما جاءت العديد من المراجع والدراسات التي أشارت إلى أهمية تحسين وتطوير القدرات البدنية للاعب بصفة عامة ولاعب الكاراتيه بصفة خاصة وبالأخص مسابقة القتال الفعلي ( الكوميتيه ) وتبلورت هذه الأهمية في مرجع عبدالعزيز النمر وناريمان أحمد الخطيب (٢٠١٧م) (١٥) .

- أما بالنسبة للفرض الثاني والذي ينص على " وجود فروق دالة احصائياً بين قيم القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض الجمل الحركية الهجومية لدى اللاعبين لصالح القياس البعدي " :

حيث تظهر الفروق الدالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي وفي صالح القياس البعدي حيث بلغت أقل قيمة لاختبار ( Z ) ( ٣,٠٧٥ ) وهذا يدل على وجود فرق كبير في المستوى ما بين القياس القبلي والبعدي ، كما يدل على مدى إيجابية تأثير البرنامج التدريبي المطبق على عينة البحث والذي روعي فيه التخصصية في اختيار التمرينات والتدريبات المشابهة لطبيعة الأداء المهاري داخل المباريات والتقنين الفردي والتنفيذ لها خلال محتويات الوحدة التدريبية ، وكذلك التدريبات المنفذة بصورة فردية ومركبة لتطوير الأساليب المهارية قيد البحث والذي انعكس تأثيره على مستوى اللاعبين خلال المباريات .

وقد أشار كلا من شريف العوضي وعمر لبيب ( ٢٠٠٤م ) أن الهجوم بأنواعه المختلفة يعتبر هو العامل الرئيسي لحصول لاعب الكوميتيه على أكبر عدد من النقاط سواء كان هذا هجوماً بسيطاً أو مركباً ، كما أن الأسلوب الحديث في رياضة الكاراتيه والخاص بلاعبي الكوميتيه يعتمد على أهمية توظيف إمكانات اللاعب المختلفة أثناء المباريات وفقاً لقدرته واستعداده حتى يتمكن من تنفيذ المهارات على اختلاف أنواعها بفاعلية أثناء المباريات مع الاقتصاد في بذل الجهد أثناء الأدوار التمهيديّة والنهائيّة المختلفة ( ١٣ : ٣ ) .

وهذا يتفق مع فكرة والية تطبيق البرنامج التدريبي وبخاصة الجزء الرئيسي والذي اعتمد على قدرات واستعدادات اللاعب وتطويرها لتحقيق الفوز من خلال الاستغلال الأمثل للمسافة والموقع

والأداء المهاري المميزة لكل لاعب على حدى وتم تحقيق هذه النتيجة من خلال التدريب بمساحات مختلفة والاختيار الأمثل للموجة الحركية طبقا للموقع ونوع المنافس والمسافة الفاصلة بين اللاعب والمنافس .

وتأكيداً لذلك جاءت نتائج الدراسات التالية لأحمد محمد عبدالحميد (٢٠١٤م) (٨) صبحي حسونة حسونة (٢٠١٨م) (١٤) ، محمود علي متولي (٢٠٢٠م) (١٩) والتي تبنت خلال إجراءات البحث فكرة قياس مستوى الأداء المهاري وتأثيره الإيجابي على مستوى النشاط الخططي للاعب .

- وتحقيقاً للفرض الثالث والأخير والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في نتيجة المباراة لدى اللاعبين لصالح القياس البعدي " :  
تظهر نتائج جدول ( ٦ ) الفروق الدالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي وفي صالح القياس البعدي حيث بلغ قيمة اختبار الفروق بين القياسين ( ٢,٩٧١ ) في متغير عدد الهجمات الصحيحة لدى اللاعبين وهو مؤشر على مدى التحسن والتقدم في المستوى الخاص بعينة البحث والنتائج عن طبيعة التدريبات داخل محتوى البرنامج التدريبي المقترح وكذلك التدريب داخل مساحات لعب مختلفة أدت إلى تنمية وتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والذي انعكس على تنفيذ الخطط والموجات الحركية الهجومية وكذلك التدريب على مواقف لعب مختلفة خلال مواقع لعب مختلفة بالإضافة إلى ضبط مسافة القتال وتحديد الأداء المهاري الأنسب لكل تلك المتغيرات أدى إلى حدوث تطور في المستوى وقدرة اللاعب التغلب على تحديات المنافسة وذلك دون بذل الكثير من المجهود وخلال الزمن المحدد للمباراة وتحقيق أكبر عدد من الهجمات الصحيحة من خلال اغتنام فرص التسديد.

كما ترجع الباحثة هذا التغير الإيجابي لصالح القياس البعدي في قيم متغيرات البحث لدى عينة البحث إلى مدى التأثير الإيجابي للتدريب في مساحات اللعب ومواقعة المختلفة خلال وحدات البرنامج التدريبي والذي روعي فيه :

- التخطيط العلمي المقتن للبرامج التدريبية .
- تطبيق مبدأ فردية التدريب .
- تطبيق مبدأ الاستمرارية وعدم انقطاع التدريب .

➤ تطبيق مبدأ التموجية في تقنين الأحمال التدريبية .

وهذا بالتدقيق في نتائج جدول ( ٦ ) الخاص بمقارنة القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية والتي لوحظ خلالها التحسن في مستوى الأداء البدني للعناصر المختارة قيد البحث حيث وصلت درجة الفروق بين القياس القبلي والبعدى إلى ( ٣,١٧٩ ) وهذه الدرجة هي مؤشر على مدى فائدة وأهمية الاستعانة بالتدريبات المقترحة من الباحثة والتي تتضمن التغيير في مساحات اللعب وكذلك الاختيار السليم للموجات الحركية الهجومية طبقا لموقع اللاعب وكذلك مدى المسافة الفاصلة بينه وبين المنافس وإدراجها ضمن محتوى البرنامج التدريبي سواء في فترة الإعداد الخاص وهذا ما أوصى به Ibrahim ali elebiary (٢٠١٥م) (٢٣) .

#### الاستنتاجات :

التأثير الإيجابي لتطبيق البرنامج التدريبي المقنن فيه تدريبات باستخدام مساحات مختلفة للملعب وأداء جمل حركية هجومية من مواقع لعب مختلفة على الأداء البدني المهاري لمهارتي اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة واللكمة المستقيمة العكسية حيث جاءت أقل قيمة للفروق بين القياسين القبلي والبعدى (٣,٠٧١) وبلغت أكبر قيمة للاختبارات (٣,٢١٣) وهذا يدل على مدى حدوث تحسن في مستوى الأداء البدني المهاري للناشئين قيد البحث .

- وأظهرت نتائج القياس البعدى لعينة البحث في مستوى أداء بعض الجمل الحركية الهجومية نتائج إيجابية حيث جاءت أقل قيمة لاختبار الفروق (٣,٠٧٥) وبلغت أكبر قيمة له (٣,١٢٦)

- وبالنسبة لعدد الهجمات الصحيحة والدالة على النتيجة الإيجابية للمباراة فقد كانت نتيجة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى (٢,٩٧١) وهذا دليل على مدى التحسن والتأثير الإيجابي للبرنامج المقترح من قبل الباحثة.

### التوصيات :

- الاسترشاد بالأساليب المتبعة في البرنامج التدريبي المقترح والاهتمام بتدريب اللاعبين على استخدام أساليب مهارية متنوعة وذلك من خلال الاستغلال الأمثل لمواقع ومساحات اللعب .
- العمل على خلق مواقف لعب من شأنها رفع المستوى البدني والمهاري بشكل سليم وسريع مع كسر حاجز الملل وإضافة عنصر التشويق والتنوع خلال الوحدة التدريبية .
- عمل مزج بين عنصر الزمن وموقع اللعب ومساحته وكذلك الموجة الحركية المستخدمة في ان واحد .
- استخدام أكثر من منافس في وقت واحد وذلك في مساحات اللعب المختلفة .
- إدراج أدوات وأجهزة مثل fit light داخل مساحات اللعب المختلفة وباستخدام مواقع لعب متباينة هدفها رفع كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والخطئية .
- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة .
- إجراء دراسات مشابهة على أوزان مختلفة .

### المراجع :

#### أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم على الابياري : تأثير احمال تدريبية مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة وفعاليتها على استخدام محددات الهجوم المضاد المقابل في رياضة الكاراتية ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، ٢٠١٥م.
- ٢- \_\_\_\_\_ : 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 ، ٢٠١٦م
- ٣- أبو العلا أحمد : التدريب الرياضي المعاصر ( الأسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب ) ، عبدالفتاح دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٢م .

- ٤- أحمد سعيد زهران ، : تأثير تدريبات الأثقال والبليوميترك على بعض المتغيرات البدنية للاعبين الكاراتيه ( كوميته ) ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين ، المجلد ٤ العدد ٩٤ ، ٢٠٢٢م
- ٥- أحمد سعيد محمد أبو النور : تأثير تمارين المنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الهجوم البسيط والمركب لدى ناشئي الكوميته في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ٢٠١٥م
- ٦- أحمد صبحي الصادق : تأثير برنامج لتحركات القدمين المرتبطة بالتوقيات الهجومية على فعالية الأداءات الهجومية لناشئي الكوميته في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٥م .
- ٧- أحمد محمد العربي : برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبي الكوميته وتأثيره في بعض الأداءات الهجومية والدفاعية لناشئي رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٨م
- ٨- أحمد محمد عبد الحميد : فاعلية تطوير بعض الموجات الهجومية القطرية على محددات الهجوم ونتائج المباريات لناشئي الكوميته في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بنها ، ٢٠١٤م .
- ٩- أحمد محمد غالي : تأثير تدريبات المتابعة الهجومية على فعالية الأداء للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٢٠م .
- ١٠- احمد محمود إبراهيم : أساليب التحليل والتقنين لأحمال التدريب الخاصة بالخرايط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميته" . دار النشر منشأة المعارف . الإسكندرية ٢٠١٥م .
- ١١- أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٨م): قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، منشأة المعارف.

- ١٢- ريسان خريبط مجيد ، : التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٦ م .  
أبو العلا أحمد  
عبدالفتاح
- ١٣- شريف محمد عبدالقادر : قواعد الهجوم - سلسلة الكاراتيه - مجموعة الكوميتيه ، دار الفكر العربي  
عمر محمد لبيب ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ١٤- صبحي حسونة حسونة : تأثير استخدام تدريبات خاصة لتطوير الهجوم المضاد السريع طبقاً  
للاستراتيجيات المكانية لبساط الكاراتيه على فعالية النشاط الهجومي  
للاعبي الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية  
الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٨ م .
- ١٥- عبدالعزيز النمر ، : تخطيط برامج التدريب الرياضي ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، ٢٠١٧م  
ناريمان أحمد الخطيب
- ١٦- مدحت صالح سيد : استراتيجيات التدريب الرياضي للناشئين ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة  
، ٢٠١٩ م .
- ١٧- محمد سعيد محمد : تأثير تدريبات تحركات القدمين الخاصة على مستوى إنتاجية الأداء  
لبعض الأساليب الدفاعية والهجومية للاعبين الكوميتيه في رياضة  
الكاراتيه ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
جامعة أسيوط ، ٢٠١٥ م .
- ١٨- محمود عبدالله : تأثير استخدام بعض المواقف الخطئية الموجهة على فعالية الأداءات  
عبدالعزيز  
الدفاعية والهجومية أثناء مباريات الكوميتيه لناشئي الكاراتيه ، رسالة  
دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٢١ .
- ١٩- محمود علي متولي : تأثير تطوير بعض الأداءات الخداعية على فعالية الأداء لناشئي  
الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية  
للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٢٠ م .
- ٢٠- معتز هلال أبو الأسعاد : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية في  
مناطق اللعب المختلفة لناشئي الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة  
، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٠ م .

- ٢١ - مفتي إبراهيم حماد : المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠ م .
- ٢٢ - وجدي مصطفى فاتح : الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، القاهرة ، ٢٠١٤ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- ٢٣ 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 .٢٠١٥ .