

تأثير استخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط الأكثر انتاجية على مستوى بعض القدرات الحركية و محددات النشاط الهجومي للاعبين " الكوميتيه"

أ.م.د. رانيا جابر توفيق

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

المقدمة ومشكلة الدراسة :

تعد رياضة الكاراتيه من الرياضات التنافسية التي تتميز بتنوع الأساليب المتعددة والمداخل الهجومية والدفاعية المتباينة الاستخدام خلال المباريات، وذلك نظرا لاختلاف ظروف المباريات في مسابقة ال " الكوميتيه - kumite " حيث ان ردود الأفعال بين المتنافسين تختلف باختلاف المواقف المتغيرة من الهجوم والدفاع خلال زمن المباراة .

يتفق كل من ليرد واخرون Laird et all (٢٠٠٩) ، أحمد خميس عبد الحميد (2010) ومعزز هلال أبو الإسعاد (2010) أحمد محمود إبراهيم (2015) ، (٢٠١٥) وأحمد مصطفى على(2016) وهبة محمد على (2016) ، بيبورا واخرون piepiora et all (٢٠٢٠) أن مسابقة ال " الكوميتيه " (kumite) في الكاراتيه تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم علي أساس الدراسة العلمية في الجوانب (البدينية ، المهارية ، النفسية ، العقلية ، الخطئية) حيث تتعدد وتنوع المهارات التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتي تؤدي بأساليب هجومية ودفاعية ، والتي تعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه ، كما أنها تحتل المكانة الأولى لاهتمام خبراء هذه الرياضة خاصة بعد التعديلات الجديدة لمواد قانون الكاراتيه . (40)،(6)،(32)،(10)،(14)،(34)،(38)،(44)

وهناك العديد من العوامل المؤثرة على فعالية الأداء المهاري والنشاط الهجومي عند تطوير نواحي الأعداد المختلفة للاعب الكاراتيه مما يتطلب من اللاعب إن يكون على درجة كفاءة عالية من امتلاك القدرات البدنية -المهارية الخاصة التي تؤثر على فاعلية الأداء للأساليب الهجومية وكيفية ارتباط ذلك بتوقيات المداخل الهجومية المتعددة وغير المتكررة في أغلب ثواني المباراة.

وكما يوضح احمد محمود إبراهيم (2015) أن التخطيط الرياضي للاعب رياضة الكاراتيه تخصص (كوميتيه) يحقق أعلى معدلات الانجاز خلال البطولة والمنافسة وذلك بتحقيق التوازن بين متطلبات المتعددة للتنافس خلال مسابقة (كوميتيه) وبين مستويات مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية ويتضح من ذلك تطوير وتنمية الحالة البدنية والمهارية مدخلا هاما للارتقاء بمكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية ككل . (١٠)

لذلك يري أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١) بأن القدرات البدنية -المهارية ترتبط بطبيعة الأداء المهاري في النشاط الرياضي التخصصي للاعب كما أن الطابع المميز للمهارات الأساسية لنوع النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعيه القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تنميتها ، وتحتاج الأساليب المتعددة برياضة الكاراتيه إلي قدرات حركية خاصة . (11)

ويضيف احمد محمود إبراهيم (2011) تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ويتوقف نجاح خطة التدريب على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب حيث يعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات والتي ترتبط بهدف ونوع كل دورة في الموسم(8)

تري الباحثة أن هناك العديد من العوامل والمحددات المؤثرة على فعالية النشاط الهجومي للاعب الكاراتيه مما يتطلب من اللاعب أن يكون على درجة كفاءة عالية من امتلاك القدرات الحركية الخاصة التي تؤثر على فاعلية الأداء للأساليب الهجومية والدفاعية وكيفية ارتباط ذلك بتوقيات المداخل الهجومية المتعددة وغير المتكررة في اغلب ثواني المباراة.

كما تري الباحثة من خلال التحليل الكيفي التي قامت به باستخدام الملاحظة لبعض مباريات بطولات موسم ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ أن مشكلة الدراسة تتمثل في اعتماد معظم المدربين أثناء التدريب للاعب على أداء الأساليب المهارية الهجومية المتعددة للحصول على أعلى نقاط ليفوز في المسابقة وقد يمارس اللاعب أثناء المباراة أسلوب مهاري هجومي واحد ويكرره أكثر من مرة سواء أسلوب مهاري هجومي لكم أو ركل وهذا خطأ تدريبي يتوافق مع اعتقاد المدرب واللاعب انه سيحرز نقاط أكثر ؛ بالرغم من أن اللاعب إذا تدرّب على مواقف لعب هجومية مقننة من خلال استخدام تمارين موقفيه للأداء داخل المباراة في الوحدة التدريبية خلال الموسم التدريبي فانه قد يحرز أعلى نقاط وأكثر النقاط أيضا خلال المباراة ، وهذه هي مشكلة الدراسة التي ظهرت للباحثة وسوف تتناولها خلال الدراسة ، وتقوم بوضع تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط الأكثر إنتاجية على مستوى بعض القدرات الحركية و محددات النشاط الهجومي للاعبين " الكوميتة" .

هدف الدراسة :

يهدف البحث إلى :

- ١- التعرف على تأثير استخدام التدريبات الخاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط على مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة للاعبين الكوميتة .
- ٢- التعرف على تأثير استخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط الأكثر إنتاجية على محددات النشاط الهجومي للاعبين " الكوميتة" .

فروض الدراسة :

- ١- هناك فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لبعض القدرات الحركية و محددات النشاط الهجومي المنفذة خلال المرحلة الاولى للاعبين "الكوميتة" لصالح القياس البعدي قيد الدراسة .
- ٢- هناك فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لبعض القدرات الحركية و محددات النشاط الهجومي المنفذة خلال المرحلة الثانية للاعبين "الكوميتة" لصالح القياس البعدي قيد الدراسة .
- ٣- هناك فروق لنسبة التأثير المئوية لبعض القدرات الحركية و محددات النشاط الهجومي المنفذة خلال المرحلة الاولى والثانية للاعبين "الكوميتة" لصالح المرحلة الثانية قيد الدراسة .

المصطلحات المستخدمة في الدراسة :

- * توقيتات المداخل الهجومية : هي الفترات الزمنية التي ينفذ خلالها اللاعب الأساليب المهارية قيد الدراسة وذلك داخل حدود زمن المباراة . " تعريف إجرائي "
- * توقيت المدخل الأول للهجوم " (سن – نو – سن ، Sen – Nuo – Sen) : هو الفترة الزمنية التي يقوم خلالها اللاعب بأداء الأساليب المهارية قيد الدراسة عند ملاحظة بدء هجوم المنافس وأدائه أي أسلوب هجومي . "تعريف إجرائي"
- * توقيت المدخل الثاني للهجوم " (تاي – نو – سن ، Tai – Nuo – Sen) : هو الفترة الزمنية التي يقوم خلالها اللاعب بأداء الأساليب المهارية قيد الدراسة بالهجوم في نفس التوقيت المنافس بعد دفاع الناجح من خلال تحرك القدمين ضد أسلوب هجومي من المنافس . "تعريف إجرائي"
- * توقيت المدخل الثالث للهجوم " (جو – نو – سن ، Go – Nuo – Sen) : هو الفترة الزمنية يقوم خلالها اللاعب بأداء الأساليب المهارية قيد الدراسة بعد الهروب من هجوم المنافس مع أداء أسلوب دفاعي ملائم ثم أداء هجوم مضاد في نفس التوقيت . " تعريف إجرائي "
- * محددات النشاط الهجومي : هي فعالية ما يقوم اللاعب بأدائه من الأساليب المهارية قيد الدراسة والتي تعتمد على متطلبات بدنية – مهارية تسهم في النشاط الهجومي وتنفذ خلال المباراة من اجل احراز نقاط للفوز علي المنافسة . "تعريف إجرائي"
- * المرحلة الاولى : هي الفترة الزمنية والتي ينفذ خلالها عدد 25 وحدة تدريبية بدون استخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط داخل محتوى الهيكل البنائي للوحدة التدريبية اليومية.
- * المرحلة الثانية : هي الفترة الزمنية والتي ينفذ خلالها عدد 25 وحدة تدريبية باستخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط داخل محتوى الهيكل البنائي للوحدة التدريبية اليومية.

إجراءات الدراسة :

المنهج الدراسة :- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ذو التصميم المجموعة الواحدة ذو القياسات " القبلي – البعدي " علي مرحلتين .

مجالات الدراسة :

عينة الدراسة :- تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي " الكوميتة " وقد بلغ العدد الكلي للعينة ٢٤ لاعب تم تقسيمهم إلى ما يلي :-

تم تقسيم عينة الدراسة إلى ثلاثة مجموعات وفقا لهدف استخداماتهم خلال الدراسة الحالية وهم كالآتي:-

• **المجموعة الأولى و يبلغ عددها الكلي (١٢ لاعب)** خاصة بالدراسة الاستطلاعية الأولى بمراحلها الثلاث ، تم اختيارهم من لاعبي المستوى الدولي وعددهم ٦ ولاعبي المستوى المحلي وعددهم ٦ وتم تحليل عدد ٤ مباريات الخاصة بهم بأدوار اللعب بمباريات أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ رجال وبطولة الجمهورية لعام ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ شباب تحت ١٨ سنة ، وتحت وزن لعب ٦٧ كجم ، وذلك بهدف التعرف علي محددات مواقف اللعب خلال مناطق البساط لهم وتميز لاعبي المستوى الدولي عن المحلي في محددات النشاط الهجومي وترتيب الأهمية النسبية لتلك المحددات خلال وزن اللعب الذي ظهرت مشكلة الدراسة من خلاله .

• **المجموعة الثانية و يبلغ عددها الكلي (١٢ لاعب)** تم تقسيمهم كالتالي : ٦ لاعب مستوى الدرجة الأولى ، و عدد ٦ لاعب مستوى الدرجة الثانية وقد نفذ عليهم الدراسة الاستطلاعية الثانية بهدف إيجاد المعاملات العلمية " الصدق ، الثبات " للاختبارات المستخدمة بالتجربة الأساسية .

• **المجموعة الثالثة خاصة بالتجربة الأساسية قيد الدراسة** ، تم اختيارهم من لاعبي المستوى المحلي بنادي كلية التربية الرياضية بنات بفلمنج بمحافظة الإسكندرية وبلغ عددهم (٣) لاعبين ، وقد روعي عند الاختيار لاعبي أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن 3 سنوات في الفئة التنافسية ، أن يكون اللاعب درجة المستوى المهاري درجة ثانية في المرحلة السنية شباب تحت وزن ٦٧ كجم ، وبلغ متوسط الحسابي و الانحراف المعياري للقيم الأولية الخاصة بهم كالتالي (السن ١٧.٣٣ بانحراف ٠.٦١ سنة ، الوزن ٦٤.١٦ بانحراف ٠.٣٣ كجم ، الطول ١٧٣ بانحراف ٠.٥١ سم)

المجال المكاني : تم إجراءات القياسات القبليّة والبعديّة للاعبي المجموعة المنفذة لمحتوى البرنامج التدريبي بالصالة المغطاة بنادي كلية التربية الرياضية بنات - فلمنج - محافظة الإسكندرية.

المجال الزمني : تم تنفيذ جميع القياسات ومحتوى الوحدات التدريبية المكونة للهيكل البنائي الخاص بالبرنامج المطبق خلال الموسم الرياضي (٢٠٢١ – ٢٠٢٢) ، و طبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من (٥ / ٣ / ٢٠٢٢) إلى (١٧ / ٦ / ٢٠٢٢)

الدراسة الإستطلاعية : هدف الدراسة :- التعرف علي محددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي خلال مناطق البساط الأكثر استخداما علي المستوى الدولي والمحلي " شباب " خلال مباريات الكوميتة ، وتم تحليل عدد ٤ مباريات الخاصة بهم بأدوار اللعب بمباريات أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ رجال وبطولة الجمهورية لعام ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ شباب تحت ١٨ سنة ، وزن لعب ٦٧ كجم .

الإجراءات :- استخدام التحليل الكمي محددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي خلال مناطق البساط الأكثر استخداماً من خلال استمارة الملاحظة المقننه مرفق (١) .

أهم النتائج :- تم التوصل إلي محددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي خلال مناطق البساط الأكثر استخداماً، وتم الإستشهاد بنتائج الدراسة الإستطلاعية في تصميم محددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي خلال مناطق البساط بالوحدات التدريبية المكونة للهيكل البنائي خلال المرحلتين بالبرنامج المقترح.

التجربة الأساسية : تمت بالصالة المنازلات المبني الجديد - بنادي كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج - منطقة الإسكندرية وفقاً للآتي :

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى : هدف الدراسة : التعرف علي :

- ❖ بعض محددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي خلال مناطق البساط الأكثر استخداماً الأكثر استخداماً لدي لاعبي المستوي الدولي " المميز " ولاعبي المستوي المحلي " غير المميز " الكوميته " برياضة الكاراتيه .
- ❖ ترتيب الأهمية النسبية للمحددات الخاصة بمواقف اللعب داخل النشاط الهجومي خلال مناطق البساط الأكثر استخداماً ومقدار اختلاف لدي لاعبي " الكوميته " برياضة الكاراتيه ، وقد تمت خلال الفترة من (٥ / ٣ / ٢٠٢٢) إلى (٢٠٢٢ / ٢ / ١٧)

جدول رقم (١)

المعالجة الإحصائية لقيم محددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي

خلال مناطق البساط الأكثر استخداماً (مرحلة تنفيذ الهجوم) ، قيمة ويلكز لمبادا وقيمة " ف " لمعنوية الفروق بين لاعبي المستوي المميز وغير المميز خلال " الكوميته " .

$$12 = n$$

قيمة ف	اختبار ويكليز لمبادا	لاعبي المستوي " غير المميز " ن = 6		لاعبي المستوي " المميز " ن = 6		المعالجات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
		ع ±	س	ع ±	س	
18.32	٠.٣٧	0.14	4.04	0.33	5.67	وضع الإرتكاز
١١.٧٥	٠.٤٦	0.26	2.71	0.56	3.50	أيسر
٨.١١	٠.٤٩	0.27	2.44	0.65	3.00	أ
٤.١٦	٠.٥٣	0.21	2.37	0.24	3.00	ب
١٠.٧٨	٠.٥٦	٠.١٩	2.11	0.77	5.83	ج
١٢.٤٣	٠.٦٤	٠.٣٢	2.17	0.62	6.00	د
٣.٣٥	٠.٦٦	٠.١٦	2.10	0.14	2.00	3
٣.٢١	٠.٧٦	٠.١٩	2.37	0.26	3.66	6
٥.٧٧	٠.٧٩	٠.١٧	2.21	0.75	5.83	9
٣.٤٢	٠.٨١٥.٩٣	٠.٢٢	1.78	0.26	5.00	12

قيمة "ف" عند مستوي 0.05 = 4.11

* معنوية عند مستوي 0.05

جدول (٢)

المعالجة الإحصائية لقيم محددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي

خلال مناطق البساط الأكثر استخداما (الفعالية الكمية الخاصة) ، قيمة ويلكز لمبادا وقيمة " ف " لمعنوية الفروق بين لاعبي المستوي المميز وغير المميز خلال مسابقة " الكوميته " .

ن = 12

قيمة ف	اختبار ويلكيز لمبادا	لاعبي المستوي "غير المميز" ن = 6		لاعبي المستوي "المميز" ن = 6		المعالجات الإحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		ع ±	س	ع ±	س		
٣.٤٠	٠.١٣	١.٢١	٥.٨٨	٠.٥٥	٤.٥٢	كزامي سوكي	الأساليب المهارية الأكثر إنتاجية
٢.٥٥	٠.١١	٠.٧٧	٦.١٧	٠.٧٧	٥.٣٣	جيكوا سوكي	
٢.١٣	٠.١٠	٠.٤١	٦.١١	٠.٦٤	٥.٦٢	كزامي ماواشي جيرى	
١٦.٥٤	٠.٠٩	٠.٧٦	٨.٣٤	٠.٤١	١٢.٦٤	كزامي أورا ماواشي جيرى	
٨٨.٠٠	٠.٠٨	٠.١١	١٠.٣٦	٠.٣٢	٩.٤٨	أساليب لكم	الأسلوب الهجومي
٣٢.٥٣	٠.٢٧	٠.٨٢	٦.٤٦	٠.٥٧	١٦.٢٢	أساليب ركل	
٣٧.٠٠	٠.٣١	٠.٠٥	٦.٤٥	٠.٤١	١١.٢٦	سو.نو.سن (مباشر)	توقيتات مداخل الهجوم
٢٢.٥٦	٠.١٥	٠.٤١	٧.٧٢	٠.٨٨	٩.٧٥	تاي.نو.سن (غير مباشر)	
٤.٤٣	٠.٠٧	٠.٥٣	٦.١٢	٠.٦٧	٥.٨١	جو.نو.سن (غير مباشر)	
٢٨.٣٣	٠.٠٦	٠.٠٩	٠.١٢	٠.٠٥	٠.٧٣	يوكو (نقطة)	الفعالية الكمية للنشاط الهجومي خلال زمن المباراة
٨٦.٦٧	٠.٠٨	٠.٠٢	١.١١	٠.١١	٣.٧١	وزارى (نقطتين)	
٧٥.٠٠	٠.١١	٠.٠٩	٠.٦١	٠.٦٦	٢.١١	إيبون (ثلاثة نقاط)	

قيمة "ف" عند مستوي 0.05 = 2.11

* معنوية عند مستوي 0.05

يتضح من بيانات جدول (1 ، 2) وجود فروق دالة إحصائية معنوية عند مستوي 0.05 بين قيم محددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي خلال مناطق البساط الأكثر استخداما (الفعالية الكمية الخاصة) ، وجميعها لصالح لاعبي المستوي " المميز " .

جدول (٣)

ترتيب إدخال قيم المحددات لمعادلة التمايز و الاتجاه وقيمة اختبار ويكليز لمبادا للإضافة ومعنوية الإضافة وقيمة معامل الارتباط التجميعي والجذر الكامن النهائي ونسبة التباين المستخلصة لمواقف اللعب داخل النشاط الهجومي خلال مناطق البساط الأكثر استخداما للاعبين "الكوميتيه" قيد الدراسة .

الترتيب	المتغيرات قيد الدراسة	الاتجاه للإدخال	اختبار ويكليز لمبادا
1	الأسلوب الهجومي الركل	إضافة	٠.٠٢٧
2	وضع ارتكاز الأيمن	إضافة	٠.٠٢١
3	منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط "ج"	إضافة	٠.٠١٩
4	منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط " د "	إضافة	٠.٠١٣
٥	منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط " 6 "	إضافة	٠.٠٠٧
٦	منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط " 9 "	إضافة	٠.٠٠٤

معنوي عند مستوي 0.05
نسبة التباين = 100.0%
قيمة مربع كاي = 44.318

معامل الارتباط التجميعي النهائي = 0.986
الجذر الكامن النهائي = 247.11

يتضح من جدول (3) وجود أهم "٦" محددات مسهمة بشكل أساسي بمواقف اللعب داخل النشاط الهجومي خلال مناطق البساط للاعبين "الكوميتيه" المميزين تحت 67 كجم وفقا لترتيبهم (الأسلوب الهجومي اللكم ، وضع ارتكاز الأيمن ، منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط "ج" ، منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط " د " ، منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط " 6 " ، منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط " 9 ").

جدول (٤)

الدالة المميزة غير المعيارية وقيم وثوابت المعادلة المعيارية وفقا لترتيب إدخالها

الترتيب	المتغيرات قيد الدراسة	ثوابت المعادلة المعيارية	ثوابت المعادلة غير المعيارية
1	الأسلوب الهجومي الركل	2.13	٢.٤٧
2	وضع ارتكاز الأيمن	٢.٠٧	١.٩١
3	منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط "ج"	١.٨٣	١.٤٣
4	منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط " د "	١.٢١	١.٠٩
٥	منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط " 6 "	٠.٨٢	٠.٩٣
٦	منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط " 9 "	٠.٦٤	٠.٧٢

مكافئ الدالة المميزة لمتوسط المجموعة ذات المستوى بالمعادلة المعيارية = ٣٢١.٨٢

مكافئ الدالة المميزة لمتوسط المجموعة ذات المستوى بالمعادلة غير المعيارية = ٢٩.٣١

يتضح من جدول (4) التوصل إلي معادلتين للنتبؤ بالمحددات الخاصة بمواقف اللعب داخل النشاط الهجومي خلال مناطق البساط للاعب "الكوميته" المستوى " المميز " والمستوي " غير المميز " قيد الدراسة .

جدول (٥)

نتائج استخدام الدالة المميزة في تقسيم وتصنيف لاعبي المستوى المميز وغير المميز في التصنيف للمحددات الخاصة بمواقف اللعب داخل النشاط الهجومي خلال مناطق البساط .

المجموعات قيد الدراسة	الخصائص تنفيذها	المستوي "المميز"	المستوي "غير المميز"
لاعبى المستوى "المميز" ن = 6	عدد تنفيذها	6	0
	نسبة التصنيف	%100	%0
لاعبى المستوى الثانى "غير المميز" ن = 6	عدد تنفيذها	0	6
	نسبة التصنيف	%0	%100

يتضح من جدول (5) أن نسبة نجاح المعادلة المستخلصة من الإجراءات السابقة يمكن الاعتماد عليها في التوجيه للاعبى "الكوميته" بمستوياتهم المتباينة برياضة الكاراتيه وفقا مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي خلال مناطق البساط وذلك بنسبة 100 % .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

❖ **هدف الدراسة :-** التوصل إلى قيم المعاملات العلمية " الصدق - الثبات " للاختبارات تحركات القدمين والنقل الحركي ، والاختبارات البدنية – المهارية الخاصة بالأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي خلال مناطق البساط قيد الدراسة ، وقد تمت خلال الفترة من (٢٠٢٢ / ٢ / ١٩) إلى (٢٠٢٢ / ٣ / ٣)

الإجراءات التنفيذية للدراسة : تم تطبيق الاختبارات البدنية المهارية المقترحة على 6 لاعبي من مستوى الدرجة الأولى حزام أسود تخصص " كوميته " مجموعة ذات مستوي مميز ومن نفس المرحلة العمرية قيد الدراسة ، وكذلك تطبيق نفس الاختبارات على 6 لاعبي من مستوى الدرجة الثانية حزام برتقالي مستوي غير المميزة واستخدم المعالجة الإحصائية الملائمة للهدف حيث تم التوصل إلى معاملات الصدق و التي أظهرت المعالجة للبيانات احصائيا بتمتع الاختبارات بمصادقية عالية ، وتم إعادة التطبيق على المجموعة ذات المستوي المميز بعد مرور ١٠ أيام بهدف التوصل الي معاملات الثبات للاختبارات وقد أظهرت المعالجة للبيانات احصائيا بتمتع الاختبارات بمعاملات ثبات عالية مما يشير الي إمكانية الاعتماد عليها كوسائل قياس وتقييم خلال الدراسة الحالية .

أولاً: - اختبارات سرعة تحركات القدمين والنقل الحركي :- تم تقنين 3 اختبارات لتحركات القدمين تتناسب مع طبيعة وخصائص الدراسة الحالية

- الاختبار الأول : سرعة تحركات القدمين والنقل الحركي في شكل زجراج (متعرج) في الاتجاه للأمام فقط بين العلامات الإرشادية باستخدام وضع الاستعداد ي (الأيمن) خلال التحرك لمسافة 8 م مرة واحدة ، ويتمتع بصدق (0.974) ، ثبات (0.900) ، ثم أداء الاختبار مرة اخري باستخدام وضع الاستعداد (الايسر) خلال التحرك لمسافة 8 م مرة واحدة ، ويتمتع بصدق (0.890) ، ثبات (0.811) .
- التقييم : يحتسب اقل زمن ممكن للاعب مقدرا – ١٠٠/1 ثانية ، مع الالتزام بموضوعية الأداء المهاري الصحيح .
- الاختبار الثاني : سرعة تحركات القدمين والنقل الحركي في شكل زجراج (متعرج) في الاتجاه للأمام فقط بين العلامات الإرشادية باستخدام وضع الاستعداد ي (الأيمن) خلال التحرك لمسافة ١٠ م مرة واحدة ، ويتمتع بصدق (0.983) ، ثبات (0.895) ، ثم أداء الاختبار مرة اخري باستخدام وضع الاستعداد (الايسر) خلال التحرك لمسافة ١٠ م مرة واحدة ، ويتمتع بصدق (0.867) ، ثبات (0.831) .
- التقييم : يحتسب اقل زمن ممكن للاعب مقدرا – ١٠٠/1 ثانية ، مع الالتزام بموضوعية الأداء المهاري الصحيح .

ثانياً:- اختبارات الخاصة بالأساليب المهارية المنفذة بالنشاط الهجومي قيد الدراسة :

١ - اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة المؤداه بالجانب الأيمن و المؤداه بالجانب الأيسر علي التوالي (كزامى- سوكي) Kizami-zuki .

التقييم : لتقييم " القوة المميزة بالسرعة " الخاصة بالأداء يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهاري الصحيح خلال ١٠ ثانية ، ويتمتع الاختبار بمعامل صدق (0.96) ومعامل ثبات (٠.٩١) وذلك للجانب الأيمن ، بمعامل صدق (0.92) ومعامل ثبات (0.89) للجانب الأيسر .

التقييم : لتقييم " تحمل السرعة " الخاصة بالأداء يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهاري الصحيح خلال ٢٥ ثانية، ويتمتع الاختبار بمعامل صدق (0.95) ومعامل ثبات (٠.٨٩) وذلك للجانب الأيمن ، بمعامل صدق (0.90) ومعامل ثبات (0.86) للجانب الأيسر .

التقييم : لتقييم " الرشاقة " الخاصة بالأداء يحتسب اقل زمن ممكن للاعب مقدرا - 1/100 ثانية عند أداء 8 تكرار في اتجاهات متعددة ومقننة والالتزام بموضوعية الأداء المهاري الصحيح ، ويتمتع الاختبار بمعامل صدق (0.94) ومعامل ثبات (0.90) وذلك للجانب الأيمن ، بمعامل صدق (0.93) ومعامل ثبات (0.90) للجانب الأيسر .

٢ - اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة المؤداه بالجانب الأيمن و المؤداه بالجانب الأيسر علي التوالي (جيكو - سوكي) Gyaku-Zuki

التقييم : لتقييم " القوة المميزة بالسرعة " الخاصة بالأداء يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهاري الصحيح خلال 10 ثانية ، ويتمتع الاختبار بمعامل صدق (0.96) ومعامل ثبات (0.93) وذلك للجانب الأيمن ، بمعامل صدق (0.95) ومعامل ثبات (0.90) للجانب الأيسر .

التقييم : لتقييم " تحمل السرعة " الخاصة بالأداء يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهاري الصحيح خلال 25 ثانية، ويتمتع الاختبار بمعامل صدق (0.95) ومعامل ثبات (0.90) وذلك للجانب الأيمن ، بمعامل صدق (0.93) ومعامل ثبات (0.89) للجانب الأيسر .

التقييم : لتقييم " الرشاقة " الخاصة بالأداء يحتسب اقل زمن ممكن للاعب مقدرا - 1/100 ثانية عند أداء 8 تكرار في اتجاهات متعددة ومقننة والالتزام بموضوعية الأداء المهاري الصحيح ، ويتمتع الاختبار بمعامل صدق (0.95) ومعامل ثبات (0.90) وذلك للجانب الأيمن ، بمعامل صدق (0.94) ومعامل ثبات (0.91) للجانب الأيسر .

٣ - الركلة الدائرية المعكوسة الأمامية المؤداه بالجانب الأيمن و المؤداه بالجانب الأيسر علي التوالي (كزامى- ماواشى- جيرى) Kizami- Mawashi-geri

التقييم : لتقييم " القوة المميزة بالسرعة " الخاصة بالأداء يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهاري الصحيح خلال 10 ثانية ، ويتمتع الاختبار بمعامل صدق (0.94) ومعامل ثبات (0.90) وذلك للجانب الأيمن ، بمعامل صدق (0.93) ومعامل ثبات (0.88) للجانب الأيسر .

التقييم : لتقييم " تحمل السرعة " الخاصة بالأداء يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهاري الصحيح خلال 25 ثانية ، ويتمتع الاختبار بمعامل صدق (0.94) ومعامل ثبات (0.91) وذلك للجانب الأيمن ، بمعامل صدق (0.90) ومعامل ثبات (0.89) للجانب الأيسر .

التقييم : لتقييم " الرشاقة " الخاصة بالأداء يحتسب اقل زمن ممكن للاعب مقدرا - 1/100 ثانية عند أداء 8 تكرار في اتجاهات متعددة ومقننة والالتزام بموضوعية الأداء المهاري الصحيح ، ويتمتع الاختبار بمعامل صدق (0.96) ومعامل ثبات (0.89) وذلك للجانب الأيمن ، بمعامل صدق (0.93) ومعامل ثبات (0.88) للجانب الأيسر .

٤ - الركلة الدائرية المعكوسة الأمامية المؤداه بالجانب الأيمن و المؤداه بالجانب الأيسر علي التوالي (كزامى- أرا - ماواشى-جيرى) Kizami-Ura Mawashi-geri

التقييم : لتقييم " القوة المميزة بالسرعة " الخاصة بالأداء يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهاري الصحيح خلال 10 ثانية ، ويتمتع الاختبار بمعامل صدق (0.96) ومعامل ثبات (0.92) وذلك للجانب الأيمن ، بمعامل صدق (0.94) ومعامل ثبات (0.91) للجانب الأيسر .

التقييم : لتقييم " تحمل السرعة " الخاصة بالأداء يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهاري الصحيح خلال ٢٥ ثانية ، ويتمتع الاختبار بمعامل صدق (0.95) ومعامل ثبات (٠.٩١) وذلك للجانب الأيمن ، بمعامل صدق (0.94) ومعامل ثبات (0.90) للجانب الأيسر .

التقييم : لتقييم " الرشاقة " الخاصة بالأداء يحتسب اقل زمن ممكن للاعب مقدرًا - ١٠٠/1 ثانية عند أداء ٨ تكرار في اتجاهات متعددة ومقننة والالتزام بموضوعية الأداء المهاري الصحيح ، ويتمتع الاختبار بمعامل صدق (0.95) ومعامل ثبات (٠.٨٩) وذلك للجانب الأيمن ، بمعامل صدق (0.91) ومعامل ثبات (0.86) للجانب الأيسر .

ثالثا : تقييم مستوى الفعالية الكمية لبعض محددات النشاط الهجومي :

قامت الباحثة بتنفيذ بطولة تجريبية بين لاعب قيد الدراسة ولاعب آخر في وزنه ، مع ثبات درجه الحزام ، واستخدام لجنة 3 من الحكام معتمدة من الاتحاد المصري للكراتيه للتقييم وتم التصوير للمباريات باستخدام كاميرا طراز FX 2800- Sony واستخدام جهاز عرض "فيديو" متعددة السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطيء وإعادة العرض وذلك لإتاحة إمكانية استخراج محددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي خلال مناطق البساط قيد الدراسة ، وفقاً لما ذكره كلا من شابيني واخرون chaabene et all (٢٠١٢) ، هبه محمد علي (2016) ، احمد محمود إبراهيم (2013) ، آلاء حمدي عزمي (2014) ، ولاء حمدي فرغلي (2014) ، إبراهيم على عبد الحميد الإبياري (2015) ، محمد عبد الرحمن على (2015) ، احمد مصطفى على (2017) ، ، على فتوح عبد الفتاح (2017) ، دوسانا واخرون dusana et all (٢٠١٨) ، خلود حمدي على (2021) . (18)،(48)،(21)،(27)،(2)،(35)،(15)،(9)،(34)،(47) .

التجربة الأساسية :

تمت بالصالة المنازلات المبني الجديد - بنادي كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج - منطقة الإسكندرية وفقا الآتي : طبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من (٢٠٢٢ / 3 / 5) إلى (2022 / 6 / 17) علي مرحلتين كالاتي : -

● المرحلة الأولى : - وهي تطبيق عدد 25 وحدة تدريبية بدون استخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط داخل محتوى الهيكل البنائي للوحدة التدريبية اليومية، القياس القبلي نفذ خلال الفترة من 2022 / 3 / 5 إلى 2022 / 3 / 10 ، والتجربة الأساسية (25 وحدة تدريبية) نفذت خلال الفترة من 2022 / 3 / 13 إلى 2022 / 4 / 14 ، والقياس البعدي نفذ خلال الفترة من 2022 / 4 / 16 إلى 2022 / 4 / 21 .

● المرحلة الثانية : وهي تطبيق عدد 25 وحدة تدريبية باستخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط داخل محتوى الهيكل البنائي للوحدة التدريبية اليومية ، والقياس القبلي نفذ خلال الفترة من 2022 / 5 / ١ إلى 2022 / 5 / 6 ، والتجربة الأساسية (25 وحدة تدريبية) نفذت خلال الفترة من 2022 / 5 / 7 إلى 2022 / 6 / 9 ، والقياس البعدي نفذ خلال الفترة من 2022 / 6 / 12 إلى 2022 / 6 / 17 .

محتوى وخصائص البرنامج التدريبي المقترح :-

من الحصر المكتبي للدارسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة (1) ، (4) ، (5) ، (٧) ، (11) ، (١٢) ، (13) ، (16) ، (19) ، (20) ، (23) ، (24) ، (25) ، (28) ، (29) ، (30) ، (33) ، (36) ، (37) ، (41) ، (43) ، (45) ، (49) ، (51) ، (52) ، (55) ، (56) ، (57) . ومن خلال تحليل ما جاء بها من خصائص للأحمال ومبادئ للتدريب تم الترشيح الملانم لخصائص الحمل التدريبي للبرنامج المقترح وهدفه .

جدول (٦)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ

على عينة الدراسة مرفق : (٠٠)

التوزيع الزمني للبرنامج	الخصائص
5 أسابيع تدريبية بالمرحلة الواحدة	عدد أسابيع التطبيق
25 وحدة تدريبية بالمرحلة الواحدة	عدد الوحدات التدريب
5 مرات تدريب بالأسبوع	عدد مرات التدريب الاسبوعى
يتم القياس قبل تنفيذ الوحدة التدريبية رقم (1) وبعد تنفيذ الوحدة التدريبية رقم (25) خلال كل مرحلة من التجربة الأساسية .	عدد القياسات (قبلي- بعدى)
" عمل - راحة " (1 : 1)	نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية
" عمل - راحة " (2:1)	نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية

علما بان مكونات مواقف اللعب المستخلصة والمنفذة بالقسم الثالث من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية نفذ خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية للدراسة .

الأحمال التدريبية المقترحة خلال الوحدات التدريبية :-

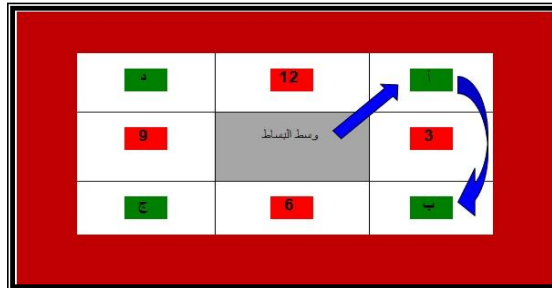
الجزء التمهيدي :- نفذت الأحمال التدريبية للجزء التمهيدي في زمن 361 دقيقة ، واشتمل هذا الجزء إلى قسمين التهيئة النفسية والعصبية (الإحماء) والإعداد البدني الخاص علما بان القسم الأول التهيئة (الإحماء) نفذ محتواها في زمن قدره 250 دقيقة ، وقد تضمن جزء التهيئة مجموعة من التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية ورفع درجة استعداد أجهزة جسم اللاعب لتقبل محتوى الأحمال التدريبية المقترح تنفيذها خلال الدراسة ، كما روعى التدرج حيث بلغت الشدة التدريبية باستخدام المستوى الأول من الأحمال التدريبية وقد وجهت الشدة التدريبية وفقا لنظام الطاقة الهوائي ، كما استغرق القسم الثاني (الإعداد البدني الخاص) 67 دقيقة ، وقد تضمن 3 محطات يتم التدرج في الشدة التدريبية لهم ما بين 60 % إلى 70 % من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين على حدة مع ثبات زمن الأداء بالمحطة التدريبية 15 ثانية ، وقد روعي أن ينفذ الأداء بالسرعة المتوسطة وفوق المتوسطة ووجهت تلك التمرينات باستخدام المستوى الثاني من الأحمال التدريبية لتخدم العضلات العامة والمشاركة خلال الأساليب الهجومية الأكثر استخداما والتي وضعت قيد البرنامج ولكن تلك التمرينات لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركي والزمني عند التنفيذ .

الجزء الاساسى:- كما نفذ محتوى الجزء الاساسى من أحمال تدريبية مقترحة ، وقد اشتمل هذا الجزء إلى 4 أقسام فرعية القسم الأول من الجزء الرئيسي تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء المهاري خلال المنافسة ، قد اشتمل علي 5 محطات تدريبية تحتوي علي تمرينات مشابهة لطبيعة التحركات الخاصة بالقدمين للاعبى " الكوميته " ، تم تقنين فردي للشدة التدريبية وفقا للزمن المستغرق في التنفيذ لكل لاعب علي حده مع ثبات مسافة الأداء خلال الحطة التدريبية الواحدة ، وقد تراوحت الشدة التدريبية ما بين 66% : 76% ونفذ محتوى الأحمال لهذا القسم في زمن قدره 340 دقيقة و غلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية كما وجهت الأحمال وفقا لخصائص المستوى الثانى والثالث .

وخلال القسم الثانى من الجزء الرئيسى تمرينات باستخدام الأساليب اللعب الهجومية المركبة الخاصة باللكم والركل وتحتوي على ٨ محطات تدريبية تحتوي على تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء للأساليب المهارية " الهجومية لكم وركل " مع ثبات الأداء بالمحطة التدريبية 20 ثانية ، وتراوحت الشدة التدريبية المنفذ بها محتوى المحطات التدريبية لهذا القسم ما بين 70% : 80% وهى تمثل المستوى الثانى والثالث من الأحمال التدريبية ونفذ محتوى الأحمال لهذا القسم في زمن قدره 147 دقيقة و غلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية .

أما بالنسبة للقسم الثالث تمرينات الخاصة بمحددات مواقف اللعب الأكثر إيجابيا فوق البساط مستخلصة من الدراسة الاستطلاعية باستخدام مداخل الهجوم الخاصة بالنشاط الهجومي و نفذ لاعبي عينة الدراسة خلاله 4 محطة تدريبية في زمن قدره 128 دقيقة ، وقد اشتملت محطات تدريبية على أداء واجبات حركية مقننة في شكل موجات حركية تتكون من أساليب مهارية مستخلصة من محددات مواقف اللعب الأكثر إيجابيا فوق البساط مع أداء المنافس واجب حركي (لكمه أو ركله) لبدء تنفيذ الموقف المقترح ، وقد روعبت الباحثة عند أدائه استخدام توقيتات المداخل الثلاث للهجوم (سو.نو.سن) و(تاي . نو . سن) و (جو . نو . سن) كذلك نسبة استخدامها في المباريات وسرعة الأداء بالإضافة لديناميكية التدرج والتموجية لأحمال التدريبية حيث نفذ بشدة تراوحت ما بين (70% إلى 86%) من الحد الأقصى الأداء مع ثبات زمن المحطة التدريبية 20 ثانية وقد وجهت الأحمال وفقا للخصائص المميزة بالمستوى الثالث والرابع .

مكونات الموقف الأول المقترح :



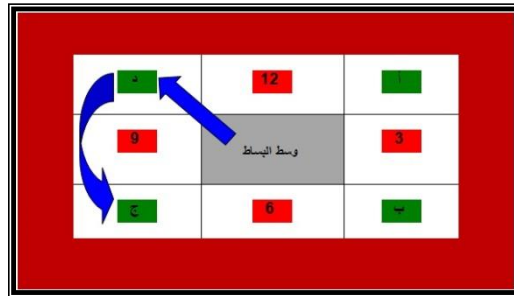
(المنافس)

- منطقة الإعداد :- التحرك من منطقة التمركز الي منطقة اعداد الهجوم (أ) فوق البساط الي منطقة تنفيذ الهجوم (ب) .
- التحرك في اتجاه :- تحرك اللاعب اتجاه منطقة الهجوم (ب) في شكل (عمودي) .
- موقف الاعداد :- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (اليمين) خلال فترة الاعداد .
- موقف الهجوم:- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الایسر) خلال فترة الهجوم .
- المدخل وتوقيت الهجوم:- هجوم باستخدام الاسلوب المهاري " كزامي ماواشي جيرى" وفقا لمدخل الهجوم المباشر(سو . نو . سن)

(اللاعب عينة الدراسة)

- منطقة الإعداد :- التحرك من منطقة التمرکز الي منطقة اعداد الهجوم (أ) فوق البساط الي منطقة تنفيذ الهجوم (ب) .
- التحرك في اتجاه :- تحرك اللاعب اتجاه منطقة الهجوم (ب) في شكل (نصف دائري)
- موقف الاعداد :- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيمن) خلال فترة الاعداد .
- موقف الهجوم:- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيسر) خلال فترة الهجوم .
- المدخل وتوقيت الهجوم:- التحرك بخطوة قصيرة للخلف مع أداء دفاع " كزوشي " ثم أداء هجوم مضاد يتكون من الاسلوب المهاري " كزامي . ماواشي - جيرى " يعقبها الاسلوب المهاري " جياكو سوكي " وفقا لمدخل الهجوم الغير مباشر(تاي . نو . سن) .

مكونات الموقف الثاني المقترح :



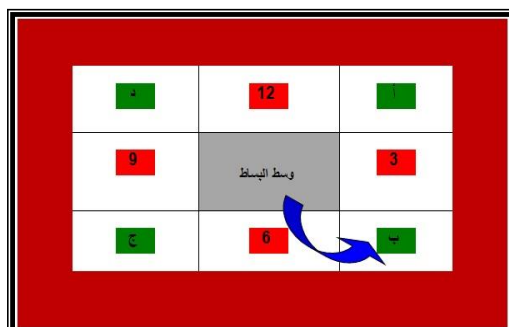
(المنافس)

- منطقة الإعداد :- التحرك من منطقة التمرکز الي منطقة اعداد الهجوم (د) فوق البساط الي منطقة تنفيذ الهجوم (ج) .
- التحرك في اتجاه :- تحرك اللاعب اتجاه منطقة الهجوم (ج) في شكل (نصف دائري).
- موقف الاعداد :- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيسر) خلال فترة الاعداد .
- موقف الهجوم:- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيسر) خلال فترة الهجوم .
- المدخل وتوقيت الهجوم: هجوم باستخدام الاسلوب المهاري " جياكو . سوكي " وفقا لمدخل الهجوم المباشر(سو . نو . سن).

(اللاعب عينة الدراسة)

- منطقة الإعداد :- التحرك من منطقة التمرکز الي منطقة اعداد الهجوم (د) فوق البساط الي منطقة تنفيذ الهجوم (ج) .
- التحرك في اتجاه :- تحرك اللاعب اتجاه منطقة الهجوم (ج) في شكل (نصف دائري)
- موقف الاعداد :- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيسر) خلال فترة الاعداد .
- موقف الهجوم:- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيسر) خلال فترة الهجوم .
- المدخل وتوقيت الهجوم:- التحرك للخلف مع أداء دفاع " جيدان براي " ثم أداء هجوم مضاد يتكون من الاسلوب المهاري " كزامي . اورا . ماواشي - جيرى " يعقبها الاسلوب المهاري " جياكو- سوكي " وفقا لمدخل الهجوم الغير مباشر(تاي . نو . سن) .

مكونات الموقف الثالث المقترح :



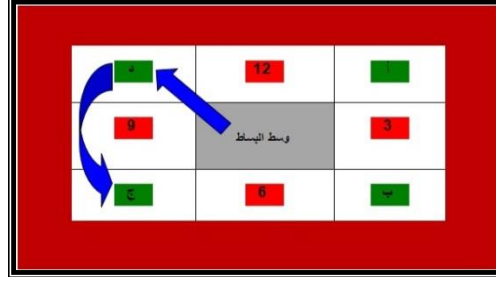
(المنافس)

- منطقة الإعداد :- التحرك من منطقة التمركز الي منطقة اعداد الهجوم (٦) فوق البساط الي منطقة تنفيذ الهجوم (ب) .
- التحرك في اتجاه :- تحرك اللاعب اتجاه منطقة الهجوم (ب) في شكل (عمودي).
- موقف الاعداد :- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيمن) خلال فترة الاعداد .
- موقف الهجوم:- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيمن) خلال فترة الهجوم .
- المدخل وتوقيت الهجوم:- هجوم باستخدام الاسلوب المهاري " كزامي - سوكي " وفقا لمدخل الهجوم المباشر (سو . نو . سن) .

(اللاعب عينة الدراسة)

- منطقة الإعداد :- التحرك من منطقة التمركز الي منطقة اعداد الهجوم (٦) فوق البساط الي منطقة تنفيذ الهجوم (ب) .
- التحرك في اتجاه :- تحرك اللاعب اتجاه منطقة الهجوم (ب) في شكل (نصف دائري)
- موقف الاعداد :- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيمن) خلال فترة الاعداد .
- موقف الهجوم:- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيمن) خلال فترة الهجوم .
- المدخل وتوقيت الهجوم:- التحرك بخطوات قصيرة في اتجاه مائل للخلف مع أداء هجوم يتكون من الاسلوب المهاري " كزامي سوكي " يعقبها الاسلوب المهاري " جياكو - سوكي " وفقا لمدخل الهجوم الغير مباشر (جو . نو . سن) .

مكونات الموقف الرابع المقترح :



(المنافس)

- منطقة الإعداد :- التحرك من منطقة التمرکز الي منطقة اعداد الهجوم (د) فوق البساط الي منطقة تنفيذ الهجوم (ج) .
- التحرك في اتجاه :- تحرك اللاعب اتجاه منطقة الهجوم (ج) في شكل (عمودي).
- موقف الاعداد :- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيسر) خلال فترة الاعداد .
- موقف الهجوم:- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيسر) خلال فترة الهجوم .
- المدخل وتوقيت الهجوم:- هجوم باستخدام الاسلوب المهاري " كزامي - سوكي " وفقا لمدخل الهجوم المباشر (سو . نو . سن) .

(اللاعب عينة الدراسة)

- منطقة الإعداد :- التحرك من منطقة التمرکز الي منطقة اعداد الهجوم (د) فوق البساط الي منطقة تنفيذ الهجوم (ج) .
- التحرك في اتجاه :- تحرك اللاعب اتجاه منطقة الهجوم (ج) في شكل (نصف دائري)
- موقف الاعداد :- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيسر) خلال فترة الاعداد .
- موقف الهجوم:- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيسر) خلال فترة الهجوم .
- المدخل وتوقيت الهجوم:- التحرك بخطوات قصيرة في اتجاه مائل للخلف مع أداء للواجب الدفاعي (كزوشي) ثم هجوم يتكون من الاسلوب المهاري " جياكو - سوكي " يعقبها الاسلوب المهاري " اورا . ماواشي - جيرى " وفقا لمدخل الهجوم الغير مباشر(تاي . نو . سن) .

أما القسم الرابع التدريب المبارئي يحتوي على بمحددات مواقف اللعب الأكثر إيجابيا فوق البساط مستخلصة فقد نفذ في زمن وقدره ٦٠٠ دقيقة ، وقد اشتمل على واجب حركي محدد يتم تنفيذه مع لاعب منافس وقد روعيت الباحثة في خصائص التقنين المتمثلة في لطبيعية الأسلوب الحركي المهاري المنفذ وسرعة الأداء وكمية الأساليب الأكثر استخداما ومداخل وتوقيات الهجوم وخصائص مكونات محددات مواقف اللعب الأكثر إيجابيا فوق البساط المستخلصة من الدراسة الاستطلاعية.

وقد نفذ هذا القسم في صورة 2 تصفية تدريبية تتكون التصفية الاولى من مباراتين متتاليتين بالشدة مقننة وفقا للزمن الخاص بالمباراة وفقا لما جاء بالقانون الدولي للكراتيه و التصفية الثانية تتكون من مباراة واحدة ، ومحتوى هذا القسم من التدريب المبارئي قد نفذ بشدة تدريبية تميزت في تشكيلها التدرج والتوجيه حيث انحصرت ما بين (86% الي 90%) وقد وجهت الأحمال وفقا لنظام اللاهوائي لإنتاج الطاقة وهو مشابهة للمباراة داخل إطار المنافسة.

الجزء الختامي :- وخلال الجزء الختامي نفذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة في زمن قدره 125 دقيقة وقد تضمن هذا الجزء على تمرينات تسهم في عمليات الاستشفاء من آثار الأحمال التدريبية واسترخاء العضلات العامة وقد غلب على التمرينات العمل وفقا للنظام الهوائي للاستشفاء .

جدول (٧)

يوضح خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار 25 وحدة تدريبية خلال المرحلة الأولى والثانية من التجربة الأساسية للاعبين رياضة الكاراتيه تخصص (كوميته) قيد الدراسة .

التهدنة (التهدنة)	القسم الرابع من الجزء الرئيسي التدريب المبراني على مواقف اللعب فوق البساط المستخلصة		القسم الثالث من الجزء الرئيسي تمرينات باستخدام مواقف اللعب فوق البساط المستخلصة		القسم الثاني من الجزء الرئيسي تمرينات باستخدام الأساليب اللعبي الفردية		القسم الأول من الجزء الرئيسي تحركات القدمين		الاعداد البدني الخاص		التهدنة (الإحماء)		رقم التجربة	التدريب الأسبوع
	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%				
	1	86	1	76	1	70	3	68	3	68			1	الأول
		88		78		72		68		68			2	
		88		80		74		64		64			3	
		86		78		72		68		68			4	
		86		78		76		70		70			5	
	1	90	2	82	2	72	2	66	2	66			6	الثاني
		88		76		76		70		66			7	
		90		78		78		66		68			8	
		90		76		80		70		70			9	
		88		76		76		72		68			10	
	2	90	2	78	2	78	2	76	2	68			11	الثالث
		90		80		80		76		66			12	
		86		78		80		70		70			13	
		86		82		78		68		68			14	
		88		86		80		66		70			15	
	3	86	1	80	3	80	1	70	1	68			16	الرابع
		88		82		82		72		68			17	
		90		84		78		76		70			18	
		86		86		80		76		68			19	
		86		82		78		68		68			20	
	3	90	3	84	3	80	1	70	1	70			21	الخامس
		86		88		76		68		68			22	
		90		80		80		70		70			23	
		86		82		74		66		66			24	
		86		82		74		66		66			25	

مج = عدد المجموعات

شدة التدريبية المقترحة = %

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS لمعالجة بيانات الدراسة وهي كالاتي :-
(المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبارات " ت " الفروق ، اختبار الفروق النسبية المئوية ، تحليل التباين ذو اتجاه واحد ، اختبار اقل فرق معنوي ، اختبار ويكلز لمبادا الأحادي ، اختبار " ف " الأحادي ، معامل الارتباط التجميعي ، اختبار مربع " كاي ") .

عرض تأثير الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح والمنفذ بالمرحلة الأولى

جدول (٨)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي
(سرعة تحركات القدمين) الخاصة بلاعبي " الكوميته " برياضة الكاراتيه
خلال المرحلة الأولى من التجربة قيد الدراسة

ن = 6

نسبة تحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي (مرحلة أولى)		القياس القبلي (مرحلة أولى)		المعالجات الإحصائية	
		ع ±	س	ع ±	س	المتغيرات قيد الدراسة	
٤.١٧	٥.١٣	٠.٨٢	٢٣.٠٠	٠.٧٨	٢٤.٠٠	ارتكاز أيمن	م8 قيم سرعة تحركات القدمين
٩.٧٦	٦.١١	٠.٧٣	٢٢.١١	٠.٨٨	٢٤.٥٠	ارتكاز أيسر	
٩.٧٠	٦.٣٤	٠.٨٣	٢٦.٣٤	٠.٩١	٢٩.١٧	ارتكاز أيمن	م10
٩.٨٩	٥.٢٣	٠.٢٧	٢٦.١٤	٠.٨٩	٢٩.٠١	ارتكاز أيسر	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.81

* معنوية عند مستوى 0.05

يتضح من بيانات جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (سرعة تحركات القدمين) الخاصة بالنشاط الهجومي لدى لاعبي " الكوميته " المرحلة الأولى ، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٥.١٣ ، 6.34) ، كما بلغت نسبة التأثير المئوية ما بين (٤.١٧ ، ٩.٨٩) لصالح القياس البعدي .

جدول (٩)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي
(القوة المميزة بالسرعة) الخاصة بالنشاط الهجومي للاعبين " الكوميتة - Kumite "
برياضة الكاراتيه بالمرحلة الأولى من التجربة قيد الدراسة .

ن = 6

نسبة تحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي (مرحلة أولى)		القياس القبلي (مرحلة أولى)		المعالجات الإحصائية		
		ع ±	س	ع ±	س	المتغيرات قيد الدراسة		
٣٢.١٩	٦.٩١	٠.٥٥	٨.٥٠	٠.٦١	٦.٤٣	ارتكاز أيمن	كزامي سوكي	متطلب بدني - مهاري (القوة المميزة بالسرعة) اقصى تكرار صحيح خلال 10 ال ثانية
٣١.٩٣	١١.٤١	٠.٤٥	٨.١٤	٠.٦٤	٦.١٧	ارتكاز أيسر		
٢٩.٨٢	١٢.١٣	٠.٦٣	٧.١٤	٠.٧٣	٥.٥٠	ارتكاز أيمن	جيكوا سوكي	
٢٧.٩٢	٤.٧٨	٠.٦٧	٧.٣٣	٠.٩١	٥.٧٣	ارتكاز أيسر		
٥٠.٥١	١٠.٠١	٠.٥٧	٥.٩٣	٠.٨٣	٣.٩٤	ارتكاز أيمن	كزامي ماواشي جيري	
٥٩.٥٦	١٠.٣٦	٠.٥٩	٥.٨٤	٠.٨٦	٣.٦٦	ارتكاز أيسر		
٣٣.٧٧	٧.٣٣	٠.٨٣	٥.١١	٠.٤٦	٣.٨٢	ارتكاز أيمن	كزامي أورا ماواشي جيري	
٦١.٠٩	٦.٤٦	٠.٣٦	٥.٠١	٠.٦٤	٣.١١	ارتكاز أيسر		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.81

* معنوية عند مستوى 0.05

يتضح من بيانات جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (القوة المميزة بالسرعة) الخاصة بالنشاط الهجومي لدى لاعبي "الكوميتة" المرحلة الأولى، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٤.٧٨ ، ١٢.١٣) ، كما بلغت نسبة التأثير المئوية ما بين (٢٧.٩٢ ، ٦١.٠٩) لصالح القياس البعدي .

جدول (١٠)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (تحمل سرعة) الخاصة بالنشاط الهجومي للاعبين " الكوميتيه - Kumite " برياضة الكاراتيه بالمرحلة الأولى من التجربة قيد الدراسة .

ن = 6

نسبة تحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي (مرحلة أولى)		القياس القبلي (مرحلة أولى)		المعالجات الإحصائية	
		ع ±	س	ع ±	س	المتغيرات قيد الدراسة	
٢٥.٠٤	٩.٤١	٠.٨١	١٥.٣٣	٠.٦٥	١٢.٢٦	ارتكاز أيمن	كزامي سوكي
٢٧.٧٩	٩.٥٣	٠.٦٣	١٥.٧٢	٠.٣١	١٢.٣٥	ارتكاز أيسر	
٤٣.٤٢	١٠.١١	٠.١١	١٥.٣٦	٠.٧٦	١٠.٧١	ارتكاز أيمن	جيكوا سوكي
٤٤.٧٢	١٠.٢٣	٠.٢٣	١٥.٧٦	٠.٤٤	١٠.٨٩	ارتكاز أيسر	
٥٧.٧٧	١١.٣٣	٠.٤١	١٠.١٦	٠.١٧	٦.٤٤	ارتكاز أيمن	كزامي ماواشي جيرى
٧٣.٣٧	١١.٧١	٠.٣٧	١٠.٨٧	٠.١١	٦.٢٧	ارتكاز أيسر	
٧١.٥٢	١٠.٤٦	٠.٤٣	١٠.٤٨	٠.٤٠	٦.١١	ارتكاز أيمن	كزامي أورا ماواشي جيرى
٦٦.٠٩	٩.٨٨	٠.٤٦	١٠.٥٣	٠.٥٣	٦.٣٤	ارتكاز أيسر	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 1.81

* معنوية عند مستوي 0.05

يتضح من بيانات جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (تحمل السرعة) الخاصة بالنشاط الهجومي لدى لاعبي "الكوميتيه" المرحلة الاولى ، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٩.٤١ ، ١١.٧١) ، كما بلغت نسبة التأثير المئوية ما بين (٢٥.٠٤ ، ٧٣.٣٧) لصالح القياس البعدي .

جدول (١١)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (رشاقة) الخاصة بالنشاط الهجومي للاعبين " الكوميتيه - Kumite " برياضة الكاراتيه بالمرحلة الأولى من التجربة قيد الدراسة . ن = 6

نسبة تحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي (مرحلة أولى)		القياس القبلي (مرحلة أولى)		المعالجات الإحصائية	
		ع ±	س	ع ±	س	المتغيرات قيد الدراسة	
٢٤.٠٥	١٢.٣٣	٠.٤٩	١٦.٣٣	٠.٧٩	٢١.٥٠	ارتكاز أيمن	كزامى سوكى
١٢.٢٢	١٢.٧٣	٠.٥١	١٧.٧٤	٠.٨١	٢٠.٢١	ارتكاز أيسر	
١٨.٣٩	١٠.٥٠	٠.٧٧	٢٦.٧٦	٠.٤٣	٣٢.٧٩	ارتكاز أيمن	جيكوا سوكى
١٦.٤٠	١٠.٧٦	٠.٦٧	٢٧.١١	٠.٤٦	٣٢.٤٣	ارتكاز أيسر	
١٠.٨٦	١٠.٠٩	٠.٤٥	٣٧.٥٠	٠.٥٣	٤٢.٠٧	ارتكاز أيمن	كزامى ماواشى جيري
٩.٢٩	١١.٢١	٠.٣١	٣٨.٤٧	٠.٥٦	٤٢.٤١	ارتكاز أيسر	
٥.٩٩	٩.٢١	٠.٥٣	٣٦.١١	٠.٧٩	٣٨.٤١	ارتكاز أيمن	كزامى أورا ماواشى جيري
٦.٤١	٨.٥٧	٠.٦١	٣٦.٣٤	٠.٨٣	٣٨.٨٤	ارتكاز أيسر	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.81

* معنوية عند مستوى 0.05

يتضح من بيانات جدول (11) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (الرشاقة) الخاصة بالنشاط الهجومي لدى لاعبي "الكوميتيه" المرحلة الأولى ، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٨.٥٧ ، ١٢.٧٣) ، كما بلغت نسبة التأثير المئوية ما بين (٥.٩٩ ، ٢٤.٠٥) لصالح القياس البعدي .

جدول (١٢)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي
(الفعالية الكمية للنشاط الهجومي) الخاصة للاعبين "الكوميتيه" برياضة الكاراتيه
بالمرحلة الأولى من التجربة قيد الدراسة

ن = 6

نسبة تحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي (مرحلة أولى)		القياس القبلي (مرحلة أولى)		المعالجات الإحصائية	
		ع ±	س	ع ±	س	المتغيرات قيد الدراسة	
١٤.٢١	٦.٢٧	٠.٤٩	١٥.١١	٠.٣٥	١٣.٢٣	لكم	الأسلوب الهجومي
٤٤.٨٣	١١.٢٨	٠.٠٩	٩.١١	٠.٥١	٦.٢٩	ركل	
٥٠.١٠	٦.٢٤	٠.٥٢	٧.٦٧	٠.٦٣	٥.١١	سو.نوسن (هجوم مباشر)	توقيتات مداخل الهجوم
٣٥.٦٧	٤.٢٣	٠.٦٦	٦.٢٨	٠.٤٣	٤.٦٣	تاي.نوسن (هجوم غير مباشر)	
٢٣.٢٩	٤.١٣	٠.٤٦	٨.٣١	٠.٦٢	٦.٧٤	جو.نوسن (هجوم غير مباشر)	
٣١.٦٩	٣.٣٣	٠.٥٤	٣.٧٤	٠.١١	٢.٨٤	يوكو (نقطة واحدة)	الفعالية الكمية للنشاط الهجومي خلال زمن المباراة
٦٠.٦٣	٤.٥٩	٠.٦٧	٤.٦١	٠.٣٦	٢.٨٧	وزارى (نقطتين)	
٤٢.٨٠	٧.٨١	٠.٢١	٣.٣٧	٠.٢١	٢.٣٦	إيبون (ثلاثة نقاط)	

* معنوية عند مستوي 0.05 قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 1.81

يتضح من بيانات جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (الفعالية الكمية للنشاط الهجومي) الخاصة لدى لاعبي "الكوميتيه" المرحلة الأولى، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٣.٣٣، ١١.٢٨)، كما بلغت نسبة التأثير المنوية ما بين (١٤.٢١، ٦٠.٦٣) لصالح القياس البعدي.

عرض تأثير الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح والمنفذ بالمرحلة الثانية .

جدول (١٣)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحددات النشاط الهجومي (سرعة تحركات القدمين) الخاصة بالنشاط الهجومي للاعبين " الكوميتة " رياضة الكاراتيه بالمرحلة الثانية من التجربة قيد الدراسة .

ن = 6

نسبة تحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي (مرحلة ثانية)		القياس القبلي (مرحلة ثانية)		المعالجات الإحصائية	
		ع ±	س	ع ±	س	المتغيرات قيد الدراسة	
١٢.٩٦	٦.٦٠	٠.٨١	٢٣.٥٠	٠.٨٦	٢٧.٠٠	أرتكاز أيمن	قيم سرعة تحركات القدمين
٢٠.٧٠	٣.٣٣	٠.٩٨	٢٠.٢٢	٠.٩٣	٢٥.٥٠	أرتكاز أيسر	
١٥.٥٧	٢.٨٥	٠.٩٣	٢٥.٤٢	٠.٩٦	٣٠.١١	أرتكاز أيمن	
١٧.١٦	٣.٩٣	٠.٨٩	٢٥.١١	٠.٨٧	٣٠.٣١	أرتكاز أيسر	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = ١.٨١

* معنوية عند مستوى 0.05

يتضح من بيانات جدول (13) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (سرعة تحركات القدمين) الخاصة بالنشاط الهجومي لدى لاعبي "الكوميتة" المرحلة الثانية ، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٢.٨٥ ، ٦.٦٠) ، كما بلغت نسبة التأثير المئوية ما بين (١٢.٩٦ ، ٢٠.٧٠) لصالح القياس البعدي .

جدول (١٤)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (القوة المميزة بالسرعة) الخاصة لدى للاعبي " الكوميته " برياضة الكاراتيه بالمرحلة الثانية من التجربة قيد الدراسة .

ن = 6

نسبة تحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي (مرحلة ثانية)		القياس القبلي (مرحلة ثانية)		المعالجات الإحصائية	
		ع ±	س	ع ±	س	المتغيرات قيد الدراسة	
٧٩.٩٢	٥.١٢	٠.٧٦	٩.٢٣	٠.٥٢	٥.١٣	ارتكاز أيمن	متطلب بدنى - مهاري (القوة المميزة بالسرعة) أقصى تكرار صحيح خلال 10 ال ثانية
٧٥.٨٢	٢٤.١١	٠.٥٢	٩.٦٧	٠.٤٢	٥.٥٠	ارتكاز أيسر	
٨٠.٢٢	١٧.٨٩	٠.٦٤	٨.١١	٠.١٣	٤.٥٠	ارتكاز أيمن	
٨٩.٣٨	١٤.٣٨	٠.٦٣	٨.٢٠	٠.٥٢	٤.٣٣	ارتكاز أيسر	
١٩٠.٠٤	٨.٣٥	٠.٥٢	٦.١٢	٠.٤٧	٢.١١	ارتكاز أيمن	
١٦٠.٨٠	٣.٠٧	٠.٨٨	٦.٥٢	٠.٩١	٢.٥٠	ارتكاز أيسر	
١٧٤.٠٢	٧.٤٨	٠.٥٧	٦.٣٣	٠.٢١	٢.٣١	ارتكاز أيمن	
١٦٥.٥٩	١١.٦١	٠.٣٢	٦.٥٦	٠.٢٧	٢.٤٧	ارتكاز أيسر	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = ١.٨١

* معنوية عند مستوى 0.05

يتضح من بيانات جدول (14) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (القوة المميزة بالسرعة) الخاصة بالنشاط الهجومي لدى لاعبي "الكوميته" المرحلة الثانية، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٣.٠٧ ، ٢٤.١١) ، كما بلغت نسبة التأثير المئوية ما بين (٧٥.٨٢ ، ١٩٠.٠٤) لصالح القياس البعدي .

جدول (١٥)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي
(تحمل سرعة) الخاصة للاعبين "الكوميتة" برياضة الكاراتيه
بالمرحلة الثانية من التجربة قيد الدراسة .

ن = 6

نسبة تحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي (مرحلة ثانية)		القياس القبلي (مرحلة ثانية)		المعالجات الإحصائية		
		ع ±	س	ع ±	س	المتغيرات قيد الدراسة		
٩٠.٢٣	١١.٢٨	٠.٥٥	١٧.٧١	٠.٧٦	٩.٣١	ارتكاز أيمن	متطلب بدني - مهاري (تحميل السرعة) أقصى تكرار صحيح خلال 25 ثانية	
٧٩.٨٥	٨.٥٧	٠.٦٧	١٧.٥٠	٠.٧١	٩.٧٣	ارتكاز أيسر		
٦١.٣٩	١١.٥٠	٠.٨٢	١٧.٩٣	٠.٤٥	١١.١١	ارتكاز أيمن		
٨٩.٠٥	١٦.٩١	٠.٧٦	١٧.٨١	٠.٣١	١١.٢٣	ارتكاز أيسر		
٧٩.٩٧	٨.٨٢	٠.٥٣	١٢.٣١	٠.٣٤	٦.٨٤	ارتكاز أيمن		
٧٨.٠٧	٨.٨٨	٠.٧٤	١٢.٣٤	٠.٥٣	٦.٩٣	ارتكاز أيسر		
٨٢.٤٩	٧.٣٠	٠.٥١	١٢.٦١	٠.٦٤	٦.٩١	ارتكاز أيمن		
٧٤.٨٩	٧.٤٢	٠.٦٣	١١.٧٧	٠.٦٧	٦.٧٣	ارتكاز أيسر		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = ١.٨١

* معنوية عند مستوي 0.05

يتضح من بيانات جدول (15) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (القوة المميزة بالسرعة) الخاصة بالنشاط الهجومي لدى لاعبي "الكوميتة" المرحلة الثانية، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٧.٣٠ ، ١٦.٩١) ، كما بلغت نسبة التأثير المثوية ما بين (٦١.٣٩ ، ٩٠.٢٣) لصالح القياس البعدي .

جدول (١٦)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (رشاقة) الخاصة للاعبين " الكوميتة " برياضة الكاراتيه بالمرحلة الثانية من التجربة قيد الدراسة

ن = 6

نسبة تحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي (مرحلة ثانية)		القياس القبلي (مرحلة ثانية)		المعالجات الإحصائية	
		ع ±	س	ع ±	س	المتغيرات قيد الدراسة	
٤٠.٤٦	٩.٥١	٠.٧٨	١٥.٠٧	٠.٨٩	٢٥.٣١	ارتكاز أيمن	متطلب بدني - مهاري (رشاقة) 8 تكرارات في أقل زمن ممكن
٣٣.١٨	١٤.٢٩	٠.٧٦	١٦.١١	٠.٥٧	٢٤.١١	ارتكاز أيسر	
٣٠.٥٤	١٠.٩٣	٠.٦٣	٢٥.٠٩	٠.٨٢	٣٦.١٢	ارتكاز أيمن	
١٩.١٦	٨.٧٤	٠.٦٩	٢٦.٨٨	٠.٨٧	٣٣.٢٥	ارتكاز أيسر	
١٣.٢٦	٧.٨١	٠.٥٦	٣٤.٥٤	٠.٧٧	٣٩.٨٢	ارتكاز أيمن	
١٠.٩١	٧.٤١	٠.٦٦	٣٥.١١	٠.٧٦	٣٩.٤١	ارتكاز أيسر	
١٢.٦٤	٤.٩٣	٠.٨١	٣٤.٦٩	٠.٤٥	٣٩.٧١	ارتكاز أيمن	
٢.٥٠	٧.٧٠	٠.٣٩	٣٥.٤٥	٠.٦٢	٣٩.٩٩	ارتكاز أيسر	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = ١.٨١

* معنوية عند مستوى 0.05

يتضح من بيانات جدول (16) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (الرشاقة) الخاصة لدى لاعبي "الكوميتة" المرحلة الثانية ، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٤.٩٣ ، ١٤.٢٩) ، كما بلغت نسبة التأثير المئوية ما بين (٢.٥٠ ، ٤٠.٤٦) لصالح القياس البعدي .

جدول (١٧)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (الفعالية الكمية للنشاط الهجومي) الخاصة للاعبين " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه بالمرحلة الثانية من التجربة قيد الدراسة .

ن = 6

نسبة تحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي (مرحلة ثانية)		القياس القبلي (مرحلة ثانية)		المعالجات الإحصائية	
		ع ±	س	ع ±	س	المتغيرات قيد الدراسة	
٢٨.١٨	١٦.٠٤	٠.٤٥	١٨.٢٤	٠.٢٣	١٤.٢٣	لكم	الأسلوب الهجومي
٦٣.٠٨	٢١.٣٢	٠.٥٤	١٣.٧٨	٠.٢٤	٨.٤٥	ركل	
٧١.٧١	٩.٥٩	٠.٦٨	١٠.٥٦	٠.٦١	٦.١٥	سو.نوسن (هجوم مباشر)	توقيتات مداخل الهجوم
٤٣.٩٨	٤.٦٣	٠.٩٨	٧.٨٩	٠.٣٥	٥.٤٨	تاي.نوسن (هجوم غير مباشر)	
٢٦.٥٢	٤.٢٨	٠.٧٤	٩.٥٩	٠.٥٧	٧.٥٨	جو.نوسن (هجوم غير مباشر)	
٦٠.١٩	٤.٤٣	٠.٦٤	٥.١٩	٠.٥٩	٣.٢٤	يوكو (نقطة واحدة)	الفعالية الكمية للنشاط الهجومي خلال زمن المباراة
٦٧.٦٤	٤.٨٨	٠.٢٥	٦.٨٩	١.١١	٤.١١	وزارى (نقطتين)	
٥٠.٠٠	٣.٩٥	٠.٥٦	٧.٤٧	١.١٤	٤.٩٨	إيبون (ثلاثة نقاط)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = ١.٨١

* معنوية عند مستوى 0.05

يتضح من بيانات جدول (17) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (الفعالية الكمية للنشاط الهجومي) الخاصة لدى لاعبي "الكوميتيه" المرحلة الثانية ، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٣.٩٥ ، ٢١.٣٢) ، كما بلغت نسبة التأثير المنوية ما بين (٢٦.٥٢ ، ٧١.٧١) لصالح القياس البعدي

عرض نتائج القياس البعدي خلال المرحلة الأولى والثانية من تنفيذ الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح لدى لاعبي "الكوميتة" قيد الدراسة .

جدول (١٨)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس البعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي
(سرعة تحركات القدمين) الخاصة للاعبي " الكوميتة " برياضة الكاراتيه
بالمرحلة (الأولى و الثانية) من التجربة قيد الدراسة .

ن = 6

المعالجات الإحصائية	القياس البعدي (مرحلة أولي)		القياس البعدي (مرحلة ثانية)		تأثير الأحمال بالمرحلة الأولى %	تأثير الأحمال بالمرحلة الثانية %	فرق التأثير بين المرحلتين %	المتغيرات قيد الدراسة
	س	ع ±	س	ع ±				
قيم تحركات القدمين	أرتكاز	٢٣.٠٠	٠.٨٢	٢٣.٥٠	٠.٨١	٤.١٧	١٢.٩٦	م 8
	أيمن	٢٣.٠٠	٠.٨٢	٢٣.٥٠	٠.٨١	٤.١٧	١٢.٩٦	
	أرتكاز	٢٢.١١	٠.٧٣	٢٠.٢٢	٠.٩٨	٩.٧٦	٢٠.٧٠	
	أيسر	٢٢.١١	٠.٧٣	٢٠.٢٢	٠.٩٨	٩.٧٦	٢٠.٧٠	
م 10	أرتكاز	٢٦.٣٤	٠.٨٣	٢٥.٤٢	٠.٩٣	٩.٧٠	١٥.٥٧	م 10
	أيمن	٢٦.٣٤	٠.٨٣	٢٥.٤٢	٠.٩٣	٩.٧٠	١٥.٥٧	
	أرتكاز	٢٦.١٤	٠.٢٧	٢٥.١١	٠.٨٩	٩.٨٩	١٧.١٦	
	أيسر	٢٦.١٤	٠.٢٧	٢٥.١١	٠.٨٩	٩.٨٩	١٧.١٦	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.23

* مغنوية عند مستوى 0.05

يتضح من بيانات جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين قيم القياس البعدي مرحلة (أولى و ثانية) لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (سرعة تحركات القدمين) لدى لاعبي "الكوميتة" حيث بلغت فارق نسبة التأثير المئوية مابين (١٠.٩٤، ٥.٨٧) لصالح (المرحلة الثانية) .

جدول (١٩)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس البعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي
(القوة المميزة بالسرعة) الخاصة للاعبين " الكوميتة " برياضة الكاراتيه
بالمرحلة (الأولى والثانية) من التجربة قيد الدراسة .

ن = 6

المتغيرات قيد الدراسة	المعالجات الإحصائية		القياس البعدي (مرحلة أولي)		القياس البعدي (مرحلة ثانية)		تأثير الأحمال بالمرحلة الأولى %	تأثير الأحمال بالمرحلة الثانية %	فرق التأثير بين المرحلتين %
	كزامي	سوكي	س	ع ±	س	ع ±			
متطلب بدني - مهاري (القوة المميزة بالسرعة) أقصى تكرار صحيح خلال ال 10 ثانية	كزامي	ارتكاز أيمن	٨.٥٠	٠.٥٥	٩.٢٣	٠.٧٦	٣٢.١٩	٧٩.٩٢	٤٧.٧٣
	سوكي	ارتكاز أيسر	٨.١٤	٠.٤٥	٩.٦٧	٠.٥٢	٣١.٩٣	٧٥.٨٢	٤٣.٨٩
كزامي	جيكوا	ارتكاز أيمن	٧.١٤	٠.٦٣	٨.١١	٠.٦٤	٢٩.٨٢	٨٠.٢٢	٥٠.٤٠
	سوكي	ارتكاز أيسر	٧.٣٣	٠.٦٧	٨.٢٠	٠.٦٣	٢٧.٩٢	٨٩.٣٨	٦١.٤٦
كزامي	ماواشي	ارتكاز أيمن	٥.٩٣	٠.٥٧	٦.١٢	٠.٥٢	٥٠.٥١	١٩٠.٠٤	١٣٩.٥٣
	جيري	ارتكاز أيسر	٥.٨٤	٠.٥٩	٦.٥٢	٠.٨٨	٥٩.٥٦	١٦٠.٨٠	١٠١.٢٤
كزامي	أورا	ارتكاز أيمن	٥.١١	٠.٨٣	٦.٣٣	٠.٥٧	٣٣.٧٧	١٧٤.٠٢	١٤٠.٢٥
	ماواشي	ارتكاز أيسر	٥.٠١	٠.٣٦	٦.٥٦	٠.٣٢	٦١.٠٩	١٦٥.٥٩	١٠٤.٤٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 1.81

* معنوية عند مستوي 0.05

يتضح من بيانات جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي 0.05 بين قيم القياس البعدي مرحلة (أولى وثانية) لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي "الكوميتة" حيث بلغت فرق نسبة التأثير المئوية ما بين (٤٣.٨٩، ١٤٠.٢٥) لصالح (المرحلة الثانية) .

جدول (٢٠)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس البعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي
(تحمل سرعة) الخاصة للاعبين " الكوميتة " برياضة الكاراتيه بالمرحلة (الأولى والثانية)
من التجربة قيد الدراسة .

ن = 6

المتغيرات قيد الدراسة	المعالجات الإحصائية		القياس البعدي (مرحلة ثانية)		القياس البعدي (مرحلة أولى)		تأثير الأحمال بالمرحلة الأولى %	تأثير الأحمال بالمرحلة الثانية %	فرق التأثير بين المرحلتين %
	س	ع ±	س	ع ±	س	ع ±			
متطلب بدني - مهاري (تحمل السرعة) أقصى تكرار صحيح خلال 25 ثانية	ارتكاز أيمن	١٥.٣٣	٠.٨١	١٧.٧١	٠.٥٥	٢٥.٠٤	٩٠.٢٣	٦٥.١٩	كزامي سوكي
	ارتكاز أيسر	١٥.٧٢	٠.٦٣	١٧.٥٠	٠.٦٧	٢٧.٧٩	٧٩.٨٥	٥٢.٠٦	
جيكوا سوكي	ارتكاز أيمن	١٥.٣٦	٠.١١	١٧.٩٣	٠.٨٢	٤٣.٤٢	٦١.٣٩	١٧.٩٧	كزامي ماواشي جيرى
	ارتكاز أيسر	١٥.٧٦	٠.٢٣	١٧.٨١	٠.٧٦	٤٤.٧٢	٨٩.٠٥	٤٥.٩٧	
كزامي ماواشي جيرى	ارتكاز أيمن	١٠.١٦	٠.٤١	١٢.٣١	٠.٥٣	٥٧.٧٧	٧٩.٩٧	٢٢.٢٠	كزامي أورا ماواشي جيرى
	ارتكاز أيسر	١٠.٨٧	٠.٣٧	١٢.٣٤	٠.٧٤	٧٣.٣٧	٧٨.٠٧	٤.٧٠	
كزامي أورا ماواشي جيرى	ارتكاز أيمن	١٠.٤٨	٠.٤٣	١٢.٦١	٠.٥١	٧١.٥٢	٨٢.٤٩	١٠.٩٧	كزامي أورا ماواشي جيرى
	ارتكاز أيسر	١٠.٥٣	٠.٤٦	١١.٧٧	٠.٦٣	٦٦.٠٩	٧٤.٨٩	٨.٨٠	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = ١.٨١

* معنوية عند مستوى 0.05

يتضح من بيانات جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين قيم القياس البعدي مرحلة (أولى و ثانية) لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (تحمل السرعة) لدى لاعبي " الكوميتة " حيث بلغت فارق نسبة التأثير المئوية ما بين (٤.٧٠ ، ٦٥.١٩) لصالح (المرحلة الثانية) .

جدول (٢١)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس البعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي
(رشاقة) الخاصة للاعبين " الكوميتة " برياضة الكاراتيه بالمرحلة (الأولى والثانية) من التجربة قيد
الدراسة .

ن = 6

المتغيرات قيد الدراسة	المعالجات الإحصائية		القياس البعدي (مرحلة أولي)		القياس البعدي (مرحلة ثانية)		تأثير الأحمال بالمرحلة الأولى %	تأثير الأحمال بالمرحلة الثانية %	فرق التأثير بين المرحلتين %
	ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س			
متطلب بدني - مهاري (رشاقة) 8 تكرارات في أقل زمن ممكن	كزامي	ارتكاز أيمن	١٦.٣٣	٠.٤٩	١٥.٠٧	٠.٧٨	٢٤.٠٥	٤٠.٤٦	١٦.٤١
	سوكي	ارتكاز أيسر	١٧.٧٤	٠.٥١	١٦.١١	٠.٧٦	١٢.٢٢	٣٣.١٨	٢٠.٩٦
جيكوا سوكي	كزامي	ارتكاز أيمن	٢٦.٧٦	٠.٧٧	٢٥.٠٩	٠.٦٣	١٨.٣٩	٣٠.٥٤	١٢.١٥
	سوكي	ارتكاز أيسر	٢٧.١١	٠.٦٧	٢٦.٨٨	٠.٦٩	١٦.٤٠	١٩.١٦	٢.٧٦
كزامي ماواشي جيري	كزامي	ارتكاز أيمن	٣٧.٥٠	٠.٤٥	٣٤.٥٤	٠.٥٦	١٠.٨٦	١٣.٢٦	٢.٤٠
	جيري	ارتكاز أيسر	٣٨.٤٧	٠.٣١	٣٥.١١	٠.٦٦	٩.٢٩	١٠.٩١	١.٦٢
كزامي أورا ماواشي جيري	كزامي	ارتكاز أيمن	٣٦.١١	٠.٥٣	٣٤.٦٩	٠.٨١	٥.٩٩	١٢.٦٤	٦.٦٥
	جيري	ارتكاز أيسر	٣٦.٣٤	٠.٦١	٣٥.٤٥	٠.٣٩	٦.٤١	٢.٥٠	٣.٩١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = ١.٨١

* معنوية عند مستوى 0.05

يتضح من بيانات جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين قيم القياس البعدي مرحلة (أولى و ثانية) لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (رشاقة) لدى لاعبي "الكوميتة" حيث بلغت فارق نسبة التأثير المثوية مابين (١.٦٢ ، ٢٠.٩٦) لصالح (المرحلة الثانية) .

جدول (٢٢)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس البعدي لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي
(الفعالية الكمية للنشاط الهجومي) الخاصة للاعبين " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه
بالمرحلة (الأولى والثانية) من التجربة قيد الدراسة .

ن = 6

فرق التأثير بين المرحلتين %	تأثير الأحمال بالمرحلة الثانية %	تأثير الأحمال بالمرحلة الأولى %	القياس البعدي (مرحلة ثانية)		القياس البعدي (مرحلة أولى)		المعالجات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة	
			ع ±	س	ع ±	س		
١٣.٩٧	٢٨.١٨	١٤.٢١	٠.٤٥	١٨.٢٤	٠.٤٩	١٥.١١	لكم	الأسلوب الهجومي
١٨.٢٥	٦٣.٠٨	٤٤.٨٣	٠.٥٤	١٣.٧٨	٠.٠٩	٩.١١	ركل	
٢١.٦١	٧١.٧١	٥٠.١٠	٠.٦٨	١٠.٥٦	٠.٥٢	٧.٦٧	سو.نوسن (هجوم مباشر)	توقيتات مداخل الهجوم
٨.٣١	٤٣.٩٨	٣٥.٦٧	٠.٩٨	٧.٨٩	٠.٦٦	٦.٢٨	تاي.نوسن (هجوم غير مباشر)	
٣.٢٣	٢٦.٥٢	٢٣.٢٩	٠.٧٤	٩.٥٩	٠.٤٦	٨.٣١	جو.نوسن (هجوم غير مباشر)	
٢٨.٥٠	٦٠.١٩	٣١.٦٩	٠.٦٤	٥.١٩	٠.٥٤	٣.٧٤	يوكو (نقطة واحدة)	الفعالية الكمية
٧.٠١	٦٧.٦٤	٦٠.٦٣	٠.٢٥	٦.٨٩	٠.٦٧	٤.٦١	وزارى (نقطتين)	للنشاط الهجومي
٧.٢٠	٥٠.٠٠	٤٢.٨٠	٠.٥٦	٧.٤٧	٠.٢١	٣.٣٧	إيبون (ثلاثة نقاط)	خلال زمن المباراة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.81$

* معنوية عند مستوى 0.05

يتضح من بيانات جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين قيم القياس البعدي مرحلة (أولى و ثانية) لمحددات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي (الفعالية الكمية للنشاط الهجومي) لدى لاعبي "الكوميتيه" حيث بلغت فارق نسبة التأثير المئوية ما بين (٣.٢٣ ، ٢٨.٥٠) لصالح (المرحلة الثانية) .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٨ - ١٢) أن هناك فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي للمحددات والمتغيرات قيد الدراسة للاعب المنفذ للبرنامج التدريبي (بدون استخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط داخل محتوى الهيكل البنائي للوحدة التدريبية اليومية).

لصالح القياس البعدي ، وقد يرجع ذلك للاهتمام بقسم الأول من الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية اليومية وهو تمرينات تحركات القدمين المشابهة لطبيعة التحركات خلال البساط وفقا لمناطق اللعب المتعددة والمختلفة ، إضافة للتقنين الفردي لمحددات سرعة واتجاه التحرك ومناطق الإعداد لتنفيذ مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من معتز هلال أبو الإسعاد (2010) ، ولاء حمدي فرغلي (2014) ، إبراهيم عبد الحميد الأبياري (2015) ، احمد محمود ابراهيم (2015) ، احمد محمود إبراهيم ، حسين عبد الرحمن القطان (٢٠١٦) ، محمد البيلى البيلى (2016) ، محمد عبد الرحمن على (2016) ، حسين عبد الرحمن القطان (٢٠١٦) ، على فتوح عبد الفتاح (2017) ، خلود حمدي على (2021) .

وترى الباحثة تبلور آثار إدراج تحركات القدمين كمحدد لتنفيذ مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي إضافة لضرورة استخدام التقنين الفردي لمكونات المحطات التدريبية الخاصة بالتحركات ضمن أقسام الوحدة التدريبية للاعب " الكوميتة " مع الأخذ بأهمية التقنين الفردي لسرعة مستوى الأداء لتحركات القدمين بشكل محطات تدريبية لها تموجية وخصوصية للأداء خلال الوحدة اليومية (٣٢) ، (٣٥) ، (٢) ، (١٠) ، (١٢) ، (٢٢) ، (٢٧) ، (٢١) ، (١٨) .

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه جزئيا كل من معتز هلال أبو الإسعاد (2010) ، محمد عبد الرحمن على (٢٠١٣) ، ولاء حمدي فرغلي (2014) ، إبراهيم عبد الحميد الأبياري (2015) ، احمد محمود ابراهيم (2015) ، محمد عبد الرحمن على (2016) ، على فتوح عبد الفتاح (2017) ، محمود ربيع البشيهي (2019) ، خلود حمدي على (2021)

من ان تحركات القدمين تعتبر من مؤشرات ذات تأثير فى كفاءة وقدرة اللاعب على تنفيذ متطلبات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي بالمباراة كما أنها تساعد على الربط بين الهجمة وإعادة الهجوم مرة أخرى مما يحقق للاعب زيادة كمية للنشاط الهجومي بالمباراة والمنافسة . (٣٢) ، (٢٦) ، (٣٥) ، (٣) ، (١٠) ، (٢٧) ، (21) ، (٣١) ، (١٨)

يتضح من جدول (١٣ - ١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين قيم المتغيرات قيد الدراسة خلال القياس القبلي والبعدي للاعب المنفذ للبرنامج التدريبي المرحلة الثانية (باستخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط داخل محتوى الهيكل البنائي للوحدة التدريبية اليومية) لصالح القياس البعدي .

ويرجع ذلك إلى احتواء البرنامج التدريبي إلى أمحال تدريبية مقننة فرديا واستخدام التخصصية والتموجية خلال اختيار محتوى المحطات التدريبية داخل الهيكل البنائي للوحدة اليومية ، إضافة إلى أن روعى فى الإختيار أى يكون الأداء المهارى مشابه من حيث خصائص الأداء وطبيعة لمتطلبات الأداء داخل المباراة وهذا تم ترشيده من خلال الاختيار لمحتوى التمرينات والأساليب الفردية خلال الجزء الثانى ، إضافة إلى توجيه اختيار محتوى المحطات التدريبية خلال القسم الثالث من الوحدة لتكون مشابه لطبيعة الأداء لمحددات مواقف اللعب فوق البساط مما يزيد من فعالية النشاط الهجومي للاعبين قيد الدراسة ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه ابراهيم عبد الحميد الأبياري (2015) ، احمد محمود ابراهيم (2015) ، محمد البيلى البيلى (2016) ، محمد عبد الرحمن على (2016) ، على فتوح عبد الفتاح (2017) ، أحمد محمود إبراهيم – حسين عبد الرحمن القطان (٢٠١٦) ، بيبورا واخرون (٢٠٢٠) piepiora et all ، خلود حمدي على (2021) .

(٣) ، (٣٨) ، (٣٢) ، (٢٧) ، (٢١) ، (١٢) ، (٤٤) ، (١٨)

وتتفق الدراسة الحالية من نتائج مستخلصة مع ما توصل إليه كل من معتز هلال أبو الإسعاد (2010) ، جونسون واخرون (٢٠١٤) jansen et all ، ولاء حمدي فرغلي (2014) ، غادة واخرون (٢٠١٤) gada et all ، ابراهيم عبد

الحميد الأبيارى (2015) ، احمد محمود ابراهيم (2015) ، محمد عبد الرحمن على (2016) ، على فتوح عبد الفتاح (2017) ،
خلود حمدي على (2021) .

من ضرورة تحليل المدرب ومقنن الأحمال عند التخطيط لاستخدام أسلوب مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي للاعب
"الكوميته" أن يبدأ في ترشيد وتحليل عدد من المباريات وتحديد مكونات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي والتي تتناسب مع
امكانات الحالة التدريبية للاعب اضافة إلى ترشيد أسلوب التنفيذ وفقا لمحطات مقننة فرديا فوق البساط . من أهمية إدراج مواقف
اللعب داخل النشاط الهجومي الدولية ضمن الهيكل البنائي للوحدة التدريبية اليومية وكذلك ترشيدها وفقا لأمكانات اللاعب
ومتطلبات المباراة . (32)،(46) ، (35) ، (39) ، (3) ، (10) ، (27) ، (21) ، (18)

يتضح من جدول (18-22) أن هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس البعدى للمرحلتين الأولى والثانية لمحددات
ومتغيرات قيد الدراسة للاعب المنفذة لمحتوى البرنامج التدريبي لصالح القياس البعدى للمرحلة الثانية ، وقد يرجع ذلك لإدراج
قسم خاص بتحركات القدمين المشابهة لطبيعة التحركات خلال البساط وفقا لمناطق اللعب المتعددة والمختلفة ، إضافة للتقنين
الفردى لمحددات سرعة واتجاه التحرك ومناطق الإعداد لتنفيذ مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي المستخلصة من الدراسة
الإستطلاعية بالدراسة الأساسية ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من لايرد واخرون (2009) ، معتز هلال أبو الإسعاد
(2010) ، ولاء حمدي فرغلي (2014) ، سينارسكي واخرون cynarski et all (2014) ، ابراهيم عبد الحميد الأبيارى
(2015) ، احمد محمود ابراهيم (2015) ، محمد البيلى البيلى (2016) ، محمد عبد الرحمن على (2016) ، على فتوح عبد الفتاح
(2017) ، بيبورا واخرون (2020) ، خلود حمدي على (2021) .

من أهمية الأهتمام بتحركات القدمين كمحدد لتنفيذ مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي إضافة لضرورة إدراجها كقسم
من أقسام الوحدة التدريبية للاعب " الكوميته " مع الأخذ باهمية التقنين الفردى لسرعة مستوى الأداء لتحركات القدمين وأماكن
تنفيذ الهجوم بشكل محطات تدريبية لها تموجية وخصوصية للأداء خلال الوحدة اليومية .

(40) ، (32) ، (35) ، (42) ، (3) ، (10) ، (22) ، (27) ، (21) ، (43) ، (18) .

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه جزئيا كل من محمد عبد الرحمن على (2009) ، معتز هلال أبو الإسعاد (2010) ، ولاء
حمدي فرغلي (2014) ، ابراهيم عبد الحميد الأبيارى (2015) ، احمد محمود ابراهيم (2015) ، ايمان رشاد خليل (2016) ،
محمد عبد الرحمن على (2016) ، على فتوح عبد الفتاح (2017) ، خلود حمدي على (2021) .

كما ان تحركات القدمين إضافة لتقنين محددات مواقف اللعب فوق البساط في شكل محطات تدريبية مقننة داخل الهيكل
البنائي للوحدة التدريبية اليومية تعتبر مؤشر ذات تأثير في كفاءة وقدرة اللاعب على تنفيذ متطلبات مواقف اللعب داخل النشاط
الهجومي بالمباراة كما أنها تساعد في الاستفادة الكاملة من ثروة المهارات التي يمتلكها اللاعب خلال مجريات المباراة والتنافس ،
وتري الباحثة أن ذلك قد انعكس بصورة إيجابية من استخدام نماذج مواقف اللعب داخل البساط مما ادى الي ارتفاع في قيم
محددات النشاط الهجومي .

كما يتضح من جدول (18-22) وجود فروق دالة إحصائيا بين قيم محددات النشاط الهجومي خلال القياس البعدى
للمرحلتين الأولى والثانية للاعب المنفذة للبرنامج التدريبي لصالح القياس البعدى للمرحلة الثانية ، ويرجع ذلك إلى احتواء
البرنامج التدريبي إلى أحمال تدريبية مقننة فرديا واستخدام التخصصية والتموجية خلال اختيار محتوى المحطات التدريبية
داخل الهيكل البنائي للوحدة اليومية ، إضافة إلى أن روعى في الإختيار أى يكون الاداء المهارى مشابه من حيث خصائص
الأداء وطبيعة متطلبات الأداء داخل المباراة وهذا تم ترشيده من خلال الاختيار لمحتوى التمرينات والأساليب الفردية خلال
الجزء الثانى ، إضافة إلى توجيه اختيار محتوى المحطات التدريبية خلال القسم الثالث والرابع من الوحدة لتكون مشابهة لطبيعة
الاداء لمكونات مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي وهذا إنعكس على فعالية النشاط الهجومي للاعب قيد الدراسة ويتفق ذلك
مع ما أشار إليه ولاء حمدي فرغلي (2014) ، شابيني واخرون (2014)، ابراهيم عبد الحميد الأبيارى (2015) ، احمد
محمود ابراهيم (2015) ، محمد البيلى البيلى (2016) ، محمد عبد الرحمن على (2016) ، على فتوح عبد الفتاح (2017) ،

ابراهيم على عبد الحميد (2020) ، خلود حمدى على (2021) ، هاريرا واخرون harrera et all (٢٠٢١) (٣٥)،(٥٠)،(٣)،(١٠)،(٢٢)،(٢٧)،(٢١)،(٤)،(١٨)،(٥٣) .

كما أن الدراسة الحالية قد توصلت إلى نتائج تتفق مع ما توصل إليه الي جدا ما كل من ولاء حمدى فرغلى (2014) ، ابراهيم عبد الحميد الأبيارى (2015) ، احمد محمود ابراهيم (2015) ، محمد عبد الرحمن على (2016) ، على فتوح عبد الفتاح (2017) ، ساشاين واخرون schau et all (٢٠١٩)، سيتى واخرون siti et all (٢٠٢٠)، خلود حمدى على (2021) . من أهمية إدراج مواقف اللعب داخل النشاط الهجومي الدولية ضمن الهيكل البنائي للوحدة التدريبية اليومية وكذلك ترشيدها وفقا لا مكانات اللاعب ومتطلبات المباراة واحداث تكيف للحالة التدريبية مع متطلبات المباراة و التنافس .

(٣٥)،(٣)،(٥٤)،(٥٥)،(١٨)

الاستنتاجات :

في حدود الإجراءات التنفيذية وتحليل نتائج عينة الدراسة تم استنتاج مايلي :-

(١) أثر إيجابيا محتوى البرنامج التدريبي المقترح (المرحلة الاولي) بدون استخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط الأكثر إنتاجية على مستوي بعض القدرات الحركية (سرعة تحركات القدمين - القوة المميزة بالسرعة - تحمل سرعة - رشاقة " ، محددات النشاط الهجومي للاعبى " الكوميته" قيد الدراسة .

(٢) أثر إيجابيا محتوى البرنامج التدريبي المقترح (المرحلة الثانية) باستخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط الأكثر إنتاجية على مستوي بعض القدرات الحركية (سرعة تحركات القدمين - القوة المميزة بالسرعة - تحمل سرعة - رشاقة " ، محددات النشاط الهجومي للاعبى " الكوميته" قيد الدراسة .

(٣) أثر إيجابيا محتوى البرنامج التدريبي المقترح المنفذ خلال المرحلة الأولى والثانية على مستوي بعض القدرات الحركية (سرعة تحركات القدمين - القوة المميزة بالسرعة - تحمل سرعة - رشاقة " ، محددات النشاط الهجومي) لصالح المرحلة الثانية .

التوصيات :

(١) الاسترشاد بخصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالوحدات التدريبية المقترحة بالبرنامج باستخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط الأكثر إنتاجية عند تصميم وبناء برامج تدريبية متخصصة للاعبى " الكوميته " برياضة الكاراتيه .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. إبراهيم على عبد الحميد الابيارى : تصميم منظومة خطوية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فعالية الأداء لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة المنوفية ، 2007 .
٢. إبراهيم على عبد الحميد الابيارى : فعالية استخدام الهجوم المباشر لبعض مهارات الذراعين الفردية و المركبة علي نتائج المباريات في رياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " on line ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، 2015 .
٣. إبراهيم على عبد الحميد الابيارى : تأثير أحمال تدريبية مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة و فعاليتها علي استخدام محددات الهجوم المضاد المقابل في رياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة" ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، 2015 .
٤. إبراهيم على عبد الحميد الابيارى : تأثير أحمال تدريبية مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة و فاعليتها على استخدام محددات الهجوم المضاد المقابل في رياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية الجزيرة ، جامعة حلوان ، 2020 .
٥. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1997 .
٦. احمد خميس عبد الحميد : تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الأساليب الحركية المركبة خلال مسابقة الكوميتة لرياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2010 .
٧. احمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2005 .
٨. احمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2011 .
٩. احمد محمود إبراهيم: الإسهام النسبي لبعض محددات النشاط الهجومي كموجه لزيادة فعالية النشاط الهجومي لاعبي مسابقة ال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه، مجلد مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2013 .
١٠. احمد محمود إبراهيم : أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبي مسابقة ال الفعلي الكوميتة " kumite " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2015 .

١١. أحمد محمود إبراهيم : محددات الإيقاع الحيوي (تحليل وترشيد قيم مساراته خلال تخطيط البرامج التدريبية للاعبين مسابقة ال الفعلي - الكوميتة) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٢١ .
١٢. احمد محمود ابراهيم ، حسين عبد الرحمن القطان : تأثير توجيه بعض انماط السلوك الخططى على المستوى الكمى لمحددات النشاط الهجومى بالمباراة للاعبى " الكوميتة " برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية الجزيرة ، جامعة حلوان ، 2016
١٣. احمد محمود ابراهيم : ديناميكية مسار الايقاع الحيوى لمرحلة الاستشفاء الوظيفى الخاص بالحمل المبارائى للجملته الحركية (كانكوا - داي. كاتا) برياضة الكاراتيه ، مجلة التربية الرياضية الجزيرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2021 .
١٤. احمد مصطفى على مصطفى : أثر تطوير بعض أنواع الهجوم المضاد كأسلوب لزيادة الفعالية الكمية للنشاط الهجومى لدى لاعبى مسابقة ال ال (الكوميتة) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2016 .
١٥. آلاء حمدي عزمي : أثر استخدام الجمل الحركية الهجومية علي تطوير بعض محددات الهجوم لدي ناشئ تحت سن ١٢ سنة بمسابقة ال الفعلي (الكوميتة) برياضة الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2014 .
١٦. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضية "الجوانب الأساسية للعملية التدريبية"، مكتبة الحساء، 1998 .
١٧. حسين عبد الرحمن ناصر القطان : أثر أستخدام مداخل الهجوم وفق مناطق اللعب على محددات النشاط الهجومى خلال 30 ث الأخيرة للمباراة لدى مسابقة الكوميتة برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2016 .
١٨. خلود حمدي على : تأثير توجيه تخطيط اليوم التدريبى ذو الوحدات المتعدده وفقا لمسارات الأيقاع الحيوى لمؤشرات الأستشفاء على بعض محددات الحالة التدريبية للاعبى (الكوميتة) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2021 .
١٩. شريف عبد القادر العوضى وعمر محمد لبيب : قواعد الهجوم ، العلامة جرافيك ، القاهرة ، 2004 .
٢٠. على فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد : المدرب الرياضي في الألعاب تخطيط وتصميم البرامج التدريبية نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2003 .
٢١. علي فتوح عبد الفتاح عطوة : تأثير أستخدام تدريبات التصرف الخططى وفقا لبعض النماذج الدولية علي مستوي محددات النشاط الخططى للاعبى مسابقة (الكوميتة) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2017 .

٢٢. محمد الببلي الببلي صبح : أثر استخدام نماذج للتصرف الخطى وفقا لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية على مستوى بعض محددات النشاط الخطى للاعبى مسابقة ال ال (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2016 .

٢٣. محمد محمود عبد الظاهر : الأسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤ .

٢٤. محمد محمود عبد الظاهر : فسيولوجية التعب و الاستشفاء الرياضي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٧ .

٢٥. محمد محمود عبد الظاهر : اعداد الرياضي طويل المدي ومتطلبات الإنجاز التنافسي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٨ .

٢٦. محمد عبد الرحمن علي : تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية علي مؤشرات الفعالية الكمية للأداء الخطى للاعبى الكوميتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الإسكندرية ، 2013 .

٢٧. محمد عبد الرحمن علي : تأثير تدريبات إستراتيجية التعامل مع نمط المنافس الخطى " محمد فيصل الربيعان " النمط الهجوم السريع – النمط الهجوم المضاد السريع " وفقا لمكونات الخرائط التكتيكية علي بعض محددات النشاط الخطى للاعبى الكوميتيه – kumite " برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، 2016 .

٢٨. محمد عبدالرحمن على : اثر توجيه احمال تدريبية مقترحة باستخدام الإيقاع الحيوى على بعض محددات النشاط الهجومى للاعبى النزال ال برياضة الكاراتيه ، مجلة التربية الرياضية الجزيرة ، جامعة حلوان ، 2019 .

٢٩. محمد فيصل جاسم الربيعان : أثر استخدام بعض نماذج الخرائط التكتيكية الدولية على بعض محددات النشاط الخطى لدى لاعبي مسابقة (الكوميتيه) فى رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2016 .

٣٠. محمود ربيع البشيهى : تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخطية وفق إستراتيجية مباريات المستوى العالمى على مستوى أداء ونتائج لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2005 .

٣١. محمود ربيع البشيهى : اثر استخدام محددات مسار الإيقاع الحيوى الشهري لتوجيه احمال تدريبية خاصة بالأداء المهارى على بعض محددات النشاط الخطى " اعداد – تنفيذ " لدى مسابقة النزال ال "الكوميتيه " برياضة الكاراتيه ، مجلة التربية الرياضية الجزيرة ، جامعة حلوان ، 2019 .

٣٢. معتز هلال أبو الإسعاد : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئ الكوميتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2010 .

٣٣. هبه محمد على حسن : تأثير التدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى استخدام بعض توقيتات المداخل الهجومية وفعالية السلوك الهجومي لدى لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2012 .
٣٤. هبه محمد على حسن : اثر استخدام مسارات الإيقاع الحيوي لتوجيه الاحمال التدريبية المقترحة علي مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة ال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2016 .
٣٥. ولاء حمدي فرغلي عبد الحميد : تأثير استخدام الخرائط التكتيكية علي مستوى الفاعلية الكمية لبعض محددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة ال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2014 .
٣٦. يوسف دهب على ، احمد محمود ابراهيم ، محمد سعيد عبدالغنى : اثر توجيه احمال تدريبية وفقا لمحددات الإيقاع الحيوي الوظيفي والبدني للاعب على الفاعلية الكمية لنتائج المباريات خلال مسابقة ال ال " الكوميتة " برياضة الكاراتيه ، مجلة التربية الرياضية ابوقير ، جامعة الاسكندرية ، 2021 .
٣٧. يوسف دهب على ، احمد محمود ابراهيم ، خلود حمدي على : تأثير تدريبات خاصة على المتطلبات البدنية – المهارية المرتبطة بالاداء الهجومي للاعبين الكوميتة برياضة الكاراتيه، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2021.

ثانياً : المراجع الأجنبية

38. Ahmed. M. Ebrahim : The contribution of some of the determinants of tactical maps as indicators of increasing the effectiveness of Activity offensive to the players under the weight of "75 kg" Competition actual fighting "kumite" the sport of karate International Journal of Sports Sciences And Arts , 2015 ;1 (303) : 44 – 56 .
39. Gada,R&Davide,V: interception of moving objects in karate:an experimental , marker-free lenchmark,mus.lig.tend.j.april,vol 4 , pp 101 -105 , 2014 .
40. Laird, P & Mcleod, K : Notational analysis of Scoring Techniques in Competitive Men's Karate, international Journal of Performance Analysis in Sport, Vol, 9 , 2009.

41. Zaborski, B., Šakiri, K., Đukanovic N, Kostovski, Ž., : Changes in the physiological processes during training and official competitions in young karate athletes. *Sports Science & Health*, Vol. 5, pp105-110. ,2015 .
42. Cynarski,W.J. The European karate today: The opinion of experts. *Ido Mov. Cult. J. Martial Arts Anthropol.*, Vol. 14,pp 10–21, 2014.
43. Piepiora, P.; Witkowski, K.; Piepiora, Z. Personality profiles of karate masters practising different kumite styles. *Arch. Budo*, Vol.14,pp 231–241, 2018 .
44. Piepiora, P.;Witkowski, K. Personality profile of combat sports champions against neogladicators. *Arch. Budo*, Vol.16,pp 281–293 ,2020.
45. Madaiova V., Cierna , Performance in agility discipline of youth karate athletes during season 2017, “Combatives in the past and present: Proceedings of the International Scientific Conference” Bratislava, Slovakia, vol. 1, pp. 15-27, 2018.
46. Jansen P, Dahmen-Zimmer K. Effects of cognitive, motor and karate training on cognitive functioning and emotional well-being of elderly people. *Front Psychol* , vol. 3, pp 40-41, 2012.
47. Chaabène H, Hachana Y, Franchini E, Mkaouer B, Chamari K. Physical and Physiological Profile of Elite Karate Athletes. *Sports Med*, vol .42, pp 829-843, 2012 .
48. Dusana Cierna Augustovicovak , (ABCDEF), Jaroslava Argajova, Miguel Saavedra Garcia, Marcos Matabuena Rodriguez, Rafael Arriaza. Top-level karate: analysis of frequency and successfulness of katas in K1 Premiere League, *Journal of Martial Arts Anthropology* , Vol. 18, pp. 46–53 , 2018 .
49. Aleksandar Kotrljanovic, Dragan Atanasov, Dragoljub Veljovic, Patrik Drid . An isokinetic profile in senior female and male karate athletes national team level , *ARCHIVES OF BUDO SCIENCE OF MARTIAL ARTS AND EXTREME SPORTS* , Vol. 12 , pp . 203–209 , 2016.
50. Chaabene H, Franchini E, Miarka B. Time-motion analysis and physiological responses to karate official combat sessions: is there a difference between winners and defeated karatekas, *Int J Sports Physiol and Perform*, Vol.9, pp . 302-308, 2014 .

51. Matheus Hausen, Raul Freire, Andréa B. Machado, Glauber R. Pereira, Grégoire P. Millet and Alex Itaborahy : Maximal and Submaximal Cardiorespiratory Responses to a Novel Graded Karate Test , Journal of Sports Science and Medicine , Vol. 20 , pp . 310-316, 2021.
52. Alex Ojeda-Aravena , Tomás Herrera-Valenzuela, Pablo Valdés-Badilla , Eduardo Báez-San Martín , Jorge Cancino-López , Jairo Azócar-Gallardo , José Zapata-Bastías and José Manuel García-García : Effects of High-Intensity Interval Training With Specific Techniques on Jumping Ability and Change of Direction Speed in Karate Athletes, Exercise Physiology, a section of the journal Frontiers in Physiology , Vol. 12 pp . -10, 2021 .
53. Herrera-Valenzuela, T., Miccono-González, G., Fazekas-Molina, M., Astorga-Rojas, G., Valdés-Badilla, P., Ojeda-Aravena, A., : Relación entre el movement change in karate position test con el rendimiento neuromuscular en atletas de karate , Exercise Physiology, a section of the journal Frontiers in Physiology, Vol. 39 , pp . 505-508, 2021.
54. Schaun, G. Z., Pinto, S. S., Brasil, B., Nunes, G. N., and Alberton, C. L. : Neuromuscular adaptations to sixteen weeks of whole-body high-intensity interval training compared to ergometer-based interval and continuous training. J. Sports Sci. Vol. 37, pp 1561–1569, 2019 .
55. Siti Aisyah , Tatang Muhtar, Yunyun Yudiana: The Effect of Training Method and Educability on Karate-Kata Skill , Journal of Teaching Physical Education in Elementary School , Vol. 4 , pp 29-34. 2020 .
56. Katharina Petri, Nicole Bandow, Steffen Masik, Kerstin Witte: IMPROVEMENT OF EARLY RECOGNITION OF ATTACKS IN KARATE KUMITE DUE TO TRAINING IN VIRTUAL REALITY , Journal Sport Area , , Vol. 4 , pp 294-308 , 2019 .

ثالثا : مراجع شبكة المعلومات الدولية

57. <http://www.prof-dr-ahmedibrahim.com>

المخلص

تأثير استخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط الأكثر إنتاجية على مستوى بعض القدرات الحركية و محددات النشاط الهجومي للاعبين " الكوميتيه "

أ.م.د. رانيا جابر توفيق

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات الخاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط على مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة للاعبين الكوميتيه ، والتعرف على تأثير استخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط الأكثر إنتاجية على محددات النشاط الهجومي للاعبين " الكوميتيه " .

و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ذو التصميم المجموعة الواحدة ذو القياسات " القبلي - البعدي " علي مرحلتين . وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي " الكوميتيه " وقد بلغ العدد الكلي للعينة ٢٤ لاعب تم تقسيمهم إلى إلي ثلاثة مجموعات وفقا لهدف استخداماتهم خلال الدراسة الحالية وهم كالاتي:-

• **المجموعة الأولى و يبلغ عددها الكلي (١٢ لاعب)** خاصة بالدراسة الاستطلاعية الأولى بمراحلها الثلاث ، تم اختيارهم من لاعبي المستوى الدولي وعددهم ٦ ولاعبين المستوى المحلي وعددهم ٦ وتم تحليل عدد ٤ مباريات الخاصة بهم بأدوار اللعب بمباريات أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ رجال وبطولة الجمهورية لعام ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ شباب تحت ١٨ سنة ، وتحت وزن لعب ٦٧ كجم ، وذلك بهدف التعرف علي محددات مواقف اللعب خلال مناطق البساط لهم وتميز لاعبي المستوى الدولي عن المحلي في محددات النشاط الهجومي وترتيب الأهمية النسبية لتلك المحددات خلال وزن اللعب الذي ظهرت مشكلة الدراسة من خلاله .

• **المجموعة الثانية و يبلغ عددها الكلي (١٢ لاعب)** تم تقسيمهم كالتالي : ٦ لاعب مستوى الدرجة الأولى ، و عدد ٦ لاعب مستوى الدرجة الثانية وقد نفذ عليهم الدراسة الاستطلاعية الثانية بهدف إيجاد المعاملات العلمية " الصدق ، الثبات " للاختبارات المستخدمة بالتجربة الأساسية .

• **المجموعة الثالثة خاصة بالتجربة الأساسية قيد الدراسة** ، تم اختيارهم من لاعبي المستوى المحلي بنادي كلية التربية الرياضية بنات بفلنج بمحافظة الإسكندرية وبلغ عددهم (٣) لاعبين ، وقد روعي عند الاختيار لاعبي أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن 3 سنوات في فئة التنافسية ، أن يكون اللاعب درجة المستوى المهاري درجة ثانية في المرحلة السنوية شباب تحت وزن ٦٧ كجم ، وبلغ متوسط الحسابي و الانحراف المعياري للقيم الأولية الخاصة بهم كالاتي (السن ١٧.٣٣ بانحراف ٠.٦١ سنة ، الوزن ٦٤.١٦ بانحراف ٠.٣٣ كجم ، الطول ١٧٣ بانحراف ٠.٥١ سم)

وكانت من أهم الإستنتاجات أثر إيجابيا محتوى البرنامج التدريبي المقترح (المرحلة الثانية) باستخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط الأكثر إنتاجية على مستوى بعض القدرات الحركية (سرعة تحركات القدمين - القوة المميزة بالسرعة - تحمل سرعة - رشاقة " ، محددات النشاط الهجومي للاعبين " الكوميتيه" قيد الدراسة ، أثر إيجابيا محتوى البرنامج التدريبي المقترح المنفذ خلال المرحلة الأولى والثانية على مستوى بعض القدرات الحركية (سرعة تحركات القدمين - القوة المميزة بالسرعة - تحمل سرعة - رشاقة " ، محددات النشاط الهجومي) لصالح المرحلة الثانية ، أثر إيجابيا محتوى البرنامج التدريبي المقترح (المرحلة الأولى) بدون استخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط الأكثر إنتاجية على مستوى بعض القدرات الحركية (سرعة تحركات القدمين - القوة المميزة بالسرعة - تحمل سرعة - رشاقة " ، محددات النشاط الهجومي للاعبين " الكوميتيه" قيد الدراسة .

وأوصت الباحثة بضرورة الاسترشاد بخصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالوحدات التدريبية المقترحة بالبرنامج باستخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط الأكثر إنتاجية عند تصميم وبناء برامج تدريبية متخصصة للاعبين " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه .

Summary

The effect of using special exercises for playing situations during the most productive areas of the rug on the level of some motor abilities and determinants of offensive activity of the "kumite" players

Assist Prof. Rania Gaber Tawfik

Assistant Professor Department of Sports Training and Kinesiology
Faculty of Physical Education for Girls
Alexandria University

The research aims to identify the effect of using special exercises for playing positions during the rug areas on the level of some special motor abilities of the kumite players, and to identify the effect of using special exercises for playing positions during the most productive areas of the rug on the determinants of the offensive activity of the kumite players.

The researcher used the experimental method for its suitability to the nature of the study, which has a one-group design with measurements "pre-post" in two stages. The sample was chosen in a deliberate way from the players of the "kumite", and the total number of the sample was 24 players, they were divided into three groups according to the purpose of their uses during the current study, and they are as follows: -

- **The first group, totaling 12 players**, for the preliminary survey in its three stages, were chosen from among the 6 international players and 6 local level players, and their 4 matches were analyzed in the roles of playing in the Tokyo 2020 Olympic Games for men and the Republic Championship for the year 2020/2021. Young people under 18 years old, and under a playing weight of 67 kg, with the aim of identifying the determinants of playing positions during their rug areas and distinguishing the players of the international level from the local in the determinants of offensive activity and arranging the relative importance of those determinants during the playing weight in which the study problem appeared.
- **The second group has a total number of (12 players) divided as follows:** 6 players of the first-degree level, and 6 players of the second-level level.
- **The third group is for the basic experience under study**, they were selected from the local level players at the Faculty of Physical Education for Girls Club in Fleming, Alexandria Governorate, and their number was (3) players. The player has a second degree skill level in the age group of young people under the weight of 67 kg, and the arithmetic mean and standard deviation of their initial values are as follows (age 17.33 with a deviation of 0.61 years, weight 64.16 with a deviation of 0.33 kg, height 173 with a deviation of 0.51 cm)

One of the most important conclusions was a positive impact of the content of the proposed training program (the second stage) using special exercises for playing situations during the most productive areas of the rug on the level of some motor abilities (speed of feet movements - strength characterized by speed - endurance speed - agility", determinants of offensive activity for "kumite" players "Under study, the content of the proposed training program implemented during the first and second phases positively affected the level of some motor abilities (speed of feet movements - strength characteristic of speed - endurance speed - agility", determinants of offensive activity) in favor of the second phase, a positive effect of the content of the proposed training program (The first stage) without using special exercises for playing situations during the most productive areas of the rug at the level of some motor abilities (speed of feet movements - strength characteristic of speed - endurance of speed - agility", determinants of the offensive activity of the "kumite" players under study.

The Researcher recommended the need to be guided by the characteristics of the training loads implemented in the proposed training units of the program using special exercises for playing situations during the most productive areas of the rug when designing and building specialized training programs for the kumite players in karate.