

## تأثير تدريبات المتابعة الهجومية علي فعالية اسلوبي الهجوم المضاد جونوسن – جوجونوسن للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

أ.م.د. ربيع سليمان محمد

استاذ مساعد

بقسم المنازلات والرياضات الفردية

بكلية التربية الرياضية

جامعة بني سويف

تعتبر مسابقة الكوميتيه في رياضة الكاراتيه من المسابقات ذات المواقف التاكتيكية المتعددة والمتغيرة والتي تظهر من خلال المباريات والادوار اللعبية المختلفة اثناء البطولات وبعد امتلاك اللاعب لأكثر عدد ممكن من الانماط الخططية يعتبر ميزة تفوق علي منافسه الا ان امتلاك اللاعب القدرة علي ترشيد ذلك وتغير مسار استخدام تلك الانماط الخططية داخل المباراة قد يكون مؤثر لإتاحة فرص أكثر للاعب في التفوق علي المنافس بأقل مجهود ممكن .

ويشير "احمد محمود ابراهيم" (٢٠٠٥) الي أن مسابقات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم علي أساس البحث العلمية والتطبيقية في الجوانب (البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والخططية) ، حيث تتعدد وتتغير الاساليب الخططية التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وادائها من لاعب لآخر والتي تؤدي بأساليب هجومية ودفاعية وتعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه كما انها تحتل المكانة الاولى في اهتمام خبراء هذه الرياضة خاصة بعد التعديلات الجديدة لمواد قانون الكاراتيه (٢: ١٠).

و يوضح "محمد سعيد أبو النور" (٢٠٠٩م) أن "الهجوم في الكوميتيه بأنواعه المختلفة هو العامل الرئيسي لحصول اللاعب على أكبر عدد من النقاط سواء كان هذا الهجوم هجوماً بسيطاً أو هجوماً مركباً أو هجوماً مباشراً أو غير مباشراً، كما أن الأسلوب الحديث في رياضة الكاراتيه والخاص بالاعبي الكوميتيه يعتمد على سرعة ودقة تنفيذ المهارات الهجومية أثناء المباريات ووصول هذه المهارات إلى أهدافها المختلفة سواءً باستخدام الذراعين أو الرجلين وأهمية توظيف إمكانات اللاعب المختلفة أثناء المباريات ووفقاً لقدراته واستعداداته حتى يمكن تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية المختلفة بفعالية أثناء المباريات مع الاقتصاد في بذل الجهد أثناء الأدوار التمهيديّة والنهائيّة التي يمر بها خلال منافسات الكوميتيه".

(١١ : ١٤٦٤)

كما يذكر "احمد عمر الفاروق" (٢٠١٦م) انه يمكن ان نطلق علي الطريقة والاسلوب والشكل التكتيكي الذي يسلكه اللاعب اثناء مبارياته بـ" النمط الخططي " للاعب فلكل لاعب نمط خططي معين يتبعه فعلي سبيل المثال نجد ان هناك لاعب يتميز بالهجوم بالرجلين ولاعب يتميز بالهجوم باليدين ولاعب طويل ولاعب يتميز بطول الاطراف ولاعب يتميز بالهجوم المضاد ولاعب صياد ولاعب اعسر يجيد استخدام الجانب الايسر في الهجوم ولاعب ايمن يجيد استخدام الجانب الايمن في الهجوم وبذلك يمكن تصنيف اللاعبين وادائهم علس اساس الانماط الخططية المختلفة ومن ثم يمكن تدريب اللاعبين علي كيفية التعامل مع هذه الانماط الخططية والتي من الممكن ان يتعرض لها اللاعب في طريقة اداء منافسيه مما يساعد علي تحقيق الفوز علي لاعبي هذه الانماط الخططية في المباراة. (٦: ٢٢)

ويشير "احمد محمود ابراهيم" (٢٠١٥م) الي انه بتحليل نتائج اللاعبين الدوليين والمحليين واسترشاداً بقيم محددات النشاط الخططي وجد أن اللاعب الدولي يمتاز بالنشاط الخططي في اتجاه الهجوم بالدور التمهيدي والنهائي من المنافسة، بينما يتجه الي النشاط الدفاعي خلال الدور قبل النهائي، وهذا يوضح ان هناك فكر تخطيطي للمدرب من خلال مواقف لعب تدرّب عليها اللاعب بينما يحتاج اللاعب المحلي الي توجيه نشاطه الخططي الي الجانب الهجومي حيث غلب علي اللاعب المحلي الحرص على الدفاع أكثر من الهجوم. (٣ : ١٢١)

كما يري الباحث ان رياضة الكاراتيه في الأونة الاخيرة علي مستوي بطولات العالم واولمبياد طوكيو ٢٠٢٠م الاخيرة قد تعرضت للكثير من التطور في جوانب الاعداد المختلفة من جوانب بدنية ومهارية وخططية وخاصة في مسابقة الكوميتيه مما ادي الي التغيير في اساليب اللعب نظرا للسرعة الهائلة في اداء المهارات سواء دفاعية او هجومية اضافة الي ربط اللاعبين المميزين تحركات القدمين بالمهارات الفردية والمركبة مما يساعدهم في احراز النقاط في المباراة.

ويتفق احمد محمد فتحي (٢٠٢٠م) ان المتابعة الهجومية من الاساليب الخطئية الهامة التي يلجأ اليها اللاعب عند فشل الهجمة الاساسية سواء كان السبب في فشل الهجمة الدفاع القوي للمنافس او عدم الاعداد الجيد للهجمة ، كما يتميز اللعب باستخدام المتابعة الهجومية بمحاولة الاستغلال الامثل لقدرات اللاعب لأحراز النقاط في المباراة. (٤٤:٥).

ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب لمنتخب جامعة بني سويف ومشاركته في بطولة الجامعات المصرية ومشاهدته للعديد من البطولات المحلية والدولية وكذلك بطولة الالومبياد الاخيرة ٢٠٢٠-٢٠٢١م وجد ان هناك قصور عند أغلب اللاعبين في استخدام المتابعة الهجومية مما يؤثر علي احراز النقاط وأثر اسلوب المتابعة الهجومية سواء الخاطفة او المضادة في الفوز في المباراة وبالتحديد فاز اللاعب الايطالي بوسا وتغلب علي بطل العالم اجاييف الازريبيجاني في مباراة نهائي وزن تحت ٧٥كجم في الالومبياد باليابان باستخدام الهجوم المضاد للمتابعة الهجومية بنتالي اداء اللكمة المستقيمة العكسية جياكو زوكي ، كما يري الباحث ان فشل الاداءات المهارية الهجومية في مباريات الكوميتيه يرجع ذلك الي عدم تنفيذ المتابعة الهجومية بالشكل الصحيح من اللاعب خلال المباريات كما تساعد تدريبات المتابعة بالهجومية علي تقليل عدد المحاولات المهارية الفاشلة خلال المباريات، وظهر ذلك لقيام الباحث بتحليل عدد ٢٠ مباراة لبطولة شمال الصعيد فوق ١٨ سنة حيث عدد اللاعبين الفائزين بالمباريات بسبب استخدامهم لأساليب المتابعة الهجومية كما أن اللاعبين الذين لم يتمكنوا من الفوز عدد استخدامهم للمتابعة الهجومية قليل جدا وبالتالي بلغت نسبة المحاولات الناجحة لأساليب المتابعة الهجومية في البطولة الي ٢٤,٢٨٪ بينما بلغت نسبة المحاولات الفاشلة الي ٧٥,٧٪ وفي حدود علم الباحث وجد ندرة في الدراسات التي تناولت استخدام تدريبات المتابعة الهجومية وأثرها علي فعالية اسلوبي الهجوم المضاد جونوسن وجونوسن مما دفع الباحث الي اجراء هذا البحث .

## جدول (١)

### تحليل بعض مباريات قطاع شمال الصعيد الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية ٢٠٢٢م

النسبة	عدد الهجمات	الهجمات
٢٤,٢٨٪	١٧	المتابعة الهجومية الناجحة
٧٥,٧٪	٥٣	المتابعة الهجومية الفاشلة
١٠٠٪	٧٠	اجمالي الهجمات الفاشلة

### اهداف البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير تدريبات المتابعة الهجومية علي فعالية اسلوبي الهجوم المضاد جونوسن – جونونوسن للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

### فرض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات قيم القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المتابعة الهجومية لصالح القياس البعدي لدي عينة لبحث .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات قيم القياسين القبلي والبعدي في فعالية اسلوبي الهجوم المضاد جونوسن – جونونوسن لصالح القياس البعدي لدي عينة لبحث .

### مصطلحات البحث:

- ١- المتابعة الهجومية :هي هجوم يقوم به اللاعب بعد فشل الهجمة الاولي له بمتابعة ذلك بالخروج علي محور مناسب ومسافة مناسبة تسمح له بمتابعة هجمة اخري ( ٥ : ٧ )

## ٢- الهجوم المضاد:

"هو تلك الإجراءات الهجومية التي يقوم بها اللاعب رداً على مبادرة المنافس بالهجوم" وقد يكون ذلك بأحد الأساليب التالية:-

### ١- سن نوسن:

" هو هجوم اللاعب رداً على هجوم المنافس في نفس توقيت هجوم المنافس".

### ٢- تاي نوسن:

" هو دفاع اللاعب لهجوم المنافس مع الهجوم عليه في نفس توقيت هجوم المنافس".

### ٣- تاتاي نو سن:

"هو دفاع اللاعب لهجوم المنافس أولاً ثم الهجوم عليه".

### ٤- جو نو سن:

"هو هروب اللاعب من هجوم المنافس مع الهجوم عليه في نفس التوقيت".

### ٥- جوجو نو سن:

" هو هروب اللاعب من هجوم المنافس أولاً ثم الهجوم عليه". (١٠ : ١٠ ، ١١)

## ٣- الكوميتيه:

"منازلة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة (مستوى الحزام) والوزن والمرحلة السنوية ومن نفس النوع يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الأطراف (الذراعين والرجلين) في المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار قانون رياضة الكاراتيه" (٢ : ٢٨)

### • الدراسات السابقة :

- ١- قام احمد رجب ابراهيم (٢٠٢٢م) (١) بدراسة بعنوان "تدريبات الرشاقة التفاعلية وتأثيرها علي فعالية اداء بعض اساليب الهجوم لدي ناشئ رياضة الكاراتيه " والتي تهدف إلى التعرف علي تأثير استخدام برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية علي فعالية اداء بعض اساليب الهجوم لدي ناشئ رياضة الكاراتيه ، وكانت اهم نتائج البحث وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في عدد تكرارات استخدام الاساليب الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ١- قام مصطفى جلال عبد العظيم (٢٠٢٢م) (١٣) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي للمسافات الهجومية المتباينة وفعاليتها علي نتائج مباريات الناشئين في رياضة الكاراتيه " والتي تهدف إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح للمسافات المتباينة ومعرفة تأثيرها علي نتائج مباريات الناشئين في رياضة الكاراتيه ، وكانت اهم نتائج البحث البرنامج التدريبي المقترح للمسافات المتباينة اثر ايجابيا علي نتائج مباريات مباريات الكوميتيه لدي عين البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٢- قام اكرم سعيد محمد (٢٠٢٢م) (٧) بدراسة بعنوان "تأثير توجيه تدريبات خاصة بمدخل الهجوم وفقا لمسارات الايقاع الحيوي علي تعويض فارق النقاط للاعب الكوميتيه " والتي تهدف الي التعرف علي تأثير توجيه تدريبات خاصة بمدخل الهجوم وفقا لمسارات الايقاع الحيوي علي تعويض فارق النقاط للاعب الكوميتيه ، وكانت اهم نتائج البحث أثر محتوى البرنامج التدريبي تأثيرا ايجابيا في المرحلة الثانية اكثر من المرحلة الاولى للبرنامج في جميع متغيرات البحث (تعويض فارق النقاط).
- ٣- قام محمد سعيد ابو النور ، احمد فتحي غالي (٢٠٢٠م) (١٢) بدراسة بعنوان تأثير استخدام "تدريبات المتابعة الهجومية علي فعالية اداء بعض الاداءات الهجومية المركبة للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه " والتي تهدف إلى التعرف تأثير استخدام "تدريبات المتابعة الهجومية علي فعالية اداء بعض الاداءات الهجومية المركبة للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، وكانت اهم نتائج البحث يوجد فروق في نسب التحسن بين متوسطات القياسات البعدية في مستوى فعالية الاداءات الهجومية المركبة لصالح المجموعة التجريبية نتيجة لإرتباط تدريبات المتابعة الهجومية في الجزء الرئيسي الخاص بالمجموعة التجريبية.

٤- **وقام صبحي حسونة حسونة (٢٠١٨م) (٨)** دراسة بعنوان " تأثير استخدام تدريبات خاصة لتطوير الهجوم السريع طبقا للاستراتيجيات المكانية لبساط الكاراتيه علي فعالية المتابعة الهجومية للاعب الكوميتيه" والتي تهدف الي التعرف علي تأثير استخدام تدريبات خاصة لتطوير الهجوم السريع باستخدام المدخل الهجومي (تا نو سن) طبقا للاستراتيجيات المكانية لبساط الكاراتيه علي فعالية المتابعة الهجومية للاعب الكوميتيه ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت العينة ١٢ لاعب من لاعبي نادي سموحة الرياضي تحت ١٨ سنة ، وكانت اهم نتائج البحث أظهر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا علي فعالية النشاط الهجومي للاعب الكوميتيه في مناطق اللعب المختلفة في ( عدد مرات استخدام الهجوم السريع ، عدد مرات تحقيق الفوز ، مجموع النقاط الحاصل عليها اللاعبين) وذلك في جميع مناطق اللعب الثمانية .

٥- **قام عماد محمد حسن (٢٠١٧م) (١٧)** بدراسة بعنوان "برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل الحركي للمنتخب الفلسطيني للكاراتيه في لكمتي كيزامي زوكي ، جياكو زوكي " والتي تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل الحركي للمنتخب الفلسطيني للكاراتيه في لكمتي كيزامي زوكي ، جياكو زوكي وكانت اهم نتائج البحث وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبارات الاداء الفني للمهارات جياكو زوكي ، كيزامي زوكي لصالح القياس البعدي ، وجود تأثير ايجابي لتدريبات سرعة رد الفعل علي اداء مهارات الكاراتيه.

٦- **قام عبد الخالق سعد عيسي (٢٠١٦م) (١٥)** بدراسة بعنوان "تأثير بعض الاداءات الدفاعية في ضوء بعض المواقف الهجومية وتأثيرها علي احتساب النقاط لدي لاعبي الكاراتيه "، والتي تهدف إلى التعرف على "تأثير بعض الاداءات الدفاعية في ضوء بعض المواقف الهجومية وتأثيرها علي احتساب النقاط لدي لاعبي الكاراتيه ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت عينة البحث قوامها (٢٠) لاعب وجاءت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تأثير ايجابي علي تنمية القدرات البدنية الخاصة في احتساب النقاط لدي عينة البحث.

٧- **وقام يزدان نجم عبد (٢٠١٦م) (١٨)** دراسة بعنوان "تأثير وسائل مساعدة في تطوير الادراك الحس حركي ودقة مهارة الرفسة النصف دائرية بالكاراتيه للناشئين "، والتي تهدف إلى التعرف على تأثير وسائل مساعدة في تطوير الادراك الحس حركي ودقة مهارة الرفسة النصف دائرية بالكاراتيه للناشئين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت العينة قوامها ٢٠ لاعب ، وكانت اهم نتائج البحث ( تحسن في سرعة اداء الناشئين في اداء مهارة الرفسة النصف دائرية بالكاراتيه .

٨- **قام احمد صبحي الصادق (٢٠١٥م) (٤)** بدراسة بعنوان "تأثير برنامج لتحركات القدمين الخاصة علي انتاجية الاداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه"، والتي تهدف إلى التعرف على " تأثير برنامج لتحركات القدمين الخاصة علي انتاجية الاداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت عينة البحث قوامها (٢٠) لاعب مرحلة سنوية من ١٨-٢١ سنة ، وجاءت أهم النتائج استخدام التدريبات الخاصة بتحركات القدمين اثرت ايجابيا علي مستوي سرعة ورشاقة تحركات القدمين لدي عينة البحث

٩- **وقام محمد سعيد ابو النور (٢٠١٥م) (١١)** دراسة بعنوان "تأثير تدريبات تحركات القدمين الخاصة علي مستوي انتاجية الاداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية للاعب الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، والتي تهدف الي التعرف علي أثر تدريبات تحركات القدمين الخاصة علي مستوي انتاجية الاداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية للاعب الكوميتيه برياضة الكاراتيه واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت العينة قوامها ٢٤ لاعب ، وكانت اهم نتائج البحث (التدريبات الخاصة بتحركات القدمين أثرت تأثيرا ايجابيا علي مستوي سرعة ورشاقة تحركات القدمين لدي افراد عينة البحث .

١٠- **دراسة " معتر هلال أبو الإسعاد " (٢٠١٠) (١٢)** بعنوان " تأثير برنامج تدريبي على فعالية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئ الكوميتيه - Kumite وذلك بهدف التعرف علي فعالية اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في المناطق المختلفة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والتي يبلغ قوامها ٢٠ لاعب وقد اظهرت النتائج أدى البرنامج التدريبي إلى زيادة فعالية استخدام الأساليب المهارية والدفاعية مع استخدام مساحات اللعب المختلفة وانعكس ذلك على الأداء المهارى والخططي .

## ثانياً : الدراسات الأجنبية :

١١- البحث : Stipe Blaze vi, Ratko Katic & Dragon Popvi (19)(2006)

### - عنوان البحث بالانجليزية :

#### Impact on the Performance of Motor Skills Karate

- عنوان البحث بالعربية : اثر القدرات الحركية على أداء الكاراتيه ، وكانت أهداف البحث أن يعرف تركيب القدرات الحركية التي تؤدي إلى أعلى انجاز برياضة الكاراتيه ، واستخدم المنهج التجريبي - العينة : احتوت العينة على ٨٥ لاعبا بمتوسط عمر بين ١٨ - ٢٠ سنة ، وأوضحت نتائج البحث تقنيات الكاراتيه لكي تكون مصمم بالدرجة الأولى بالقوة المتفجرة ، تليها التوافق ، وبمعنى آخر القدرات الحركية الأساسية ضبطت بالآليات القشرية لذا لا يمكن أن يعدل بشكل ملحوظ بناء على معالجة كمنسولوجي لهذا تؤدي إلى قمة الكاراتيه .

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي من خلال القياسين " القبلي - البعدي " لمجموعة واحدة.

#### مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في جميع لاعبي الكاراتيه بمنطقة المنيا والمقيدين في الاتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠٢١-٢٠٢٢م وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بلغت عينة البحث ٢٤ لاعب والحاصلين علي الحزام الاسود ( دان ١)، بنادي بني مزار الرياضي محافظة المنيا ، حيث تم تقسيمهم الي ١٢ لاعب للعينة الاستطلاعية ، ١٢ لاعبين للعينة الاساسية اشتملت علي (٦ لاعبين تحت وزن ٦٧كجم، و٦ لاعبين تحت وزن ٧٥كجم ) .

#### شروط اختيار العينة :-

- ١- أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن ٣ سنوات في مجال رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الفعلي الكوميتيه Kumite .
- ٢- أن يكون اللاعب مسجلا بالدرجة الاولى و الثانية بالاتحاد المصري للكاراتيه .
- ٣- أن يكون اللاعب لائق طبيا باجتياز اختبارات الكشف الطبي قبل إجراء البحث .

#### اعتدالية توزيع عينة البحث :

تم حساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث ، للتأكد من أن عينة البحث تتوزع اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (١)،(٢)،(٣) .

#### جدول (٢)

#### اعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي قيد البحث

ن = ٢٤

المتغيرات	البيانات					
	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	معامل الالتواء
متغيرات النمو والعمر التدريبي	السنة	١٨,٩٧	١٩,٠٠	٠,٥٩	١,٠٢-	٠,٢١-
	ارتفاع القامة	١٧٣,٠٠	١٧٣,٥٠	٤,٨٣	١,٠٤-	٠,٢٣-
	الوزن	٦٥,٣٧	٦٥,٠٠	٤,٤٦	١,٦٢-	٠,٠٥-
	العمر التدريبي	٨,٠٨	٩,٠٠	٣,٢٢	٠,٣٤-	٠,٧٨-

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو (السن ، ارتفاع القامة ، والوزن) والعمر التدريبي قيد البحث ، حيث تراوحت جميع قيم معامل الالتواء لدى عينة البحث ما بين (٣-،٣+) وبذلك فهي تقع داخل المنحنى الإعتدالي أي أن العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث

**جدول (٣)**  
**اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات المتابعة الهجومية قيد البحث**

ن = ٢٤

معامل الالتواء	التفطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
						اليبيان	
٠,٢٨-	١,٠١-	٤,٢٨	١٠,٥٠	١٠,٢٠	عدد	المتابعة الهجومية كيزامى زوكي - جياكو زوكي	
٠,٦٥-	٠,١٥-	٢,٨٨	٩,٥٠	٩,٠٨	عدد	المتابعة الهجومية جياكو زوكي - جياكو زوكي	
٠,٢٨	١,١١-	٣,٤٣	١٠,٠٠	١٠,٦٦	عدد	المتابعة الهجومية جياكو زوكي - جودان - جياكو زوكي - جودان	
٠,٢٧-	١,٠٣-	٣,٣٠	٧,٠٠	٦,٦٦	عدد	المتابعة الهجومية كزامى زوكي - كزامى ماواشي جيري	
٠,٢١-	٠,٩٠-	٣,٨٧	٨,٥٠	٨,٥٤	عدد	المتابعة الهجومية كيزامى اوراماواشي جيري	

سرعة  
الاداء  
الحركي

يوضح جدول (٣) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء لاختبارات سرعة الاداء الحركي (١٠ ا١) لأساليب المتابعة الهجومية قيد البحث والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين (٣-،٣+) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

**جدول (٤)**  
**اعتدالية توزيع عينة البحث في فعالية الهجوم المضاد (جونوسن - جوجونوسن) قيد البحث**

ن = ٢٤

معامل الالتواء	التفطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات
٠,١٠	٠,٣٧-	٠,٨٣	١,٥٠	١,٥٤	نقطة	فعالية الهجوم المضاد

يوضح جدول (٤) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء فعالية الهجوم المضاد جونوسن - جوجونوسن قيد البحث والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين (٣-،٣+) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث، وتم قياس فعالية الهجوم المضاد جونوسن - جوجونوسن عن طريق تحليل عدد (٢) مباراة لعينة البحث وذلك باحتساب عدد النقاط في المباراة بأسلوب الهجوم المضاد جونوسن - جوجونوسن (يوكو نقطة واحدة , وزاري نقطتين ، ايون ثلاث نقاط) مرفق (٦).

• وسائل جمع البيانات :

- ١- استمارة استطلاع الخبراء حول البرنامج المقترح.
- ٢- استمارة تحديد الاختبارات الملائمة للبحث.
- ٣- استمارة الخبراء الفنيين والمحكمين في رياضة الكاراتيه.

## الأجهزة والأدوات :-

### الأجهزة والأدوات بغرض القياس والتدريب وهي :

- جهاز (Restameter) لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب ( سم ) .
- ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين لأقرب (كجم)
- ساعة إيقاف ( Stop Watch ) لقياس الزمن لأقرب ( ١,٠ ) من الثانية .
- أثقال حرة مختلفة الأوزان .
- علامات إرشادية .
- أقماع بلاستيك -عوارض خشبية -مقاعد سويدية .
- أحبال -كرات طبية -إستيك مطاط .
- كاميرا تصوير فيديو .
- كمبيوتر محمول
- بساط كاراتيه ( سطح مرن ) قانوني .
- استمارة تحليل المباريات مرفق (٥).

### ● الاختبارات: (سرعة الاداء الحركي) للاساليب المهارية في الكوميتيه كما يلي :

- ١- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة (كيزامي- زوكي) Kizami-zuki .
- ٢- التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال (١٠) ثواني (٢:٤١)
- ٣- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة (جيكو زوكي) G. yaku-Zuki
- التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال (١٠) ثواني (٢:٦٩)
- ٤- اختبار الركلة النصف دائرية الأمامية (كزامى-ماواشى-جيري) Kizami-Mawashi-geri
- التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال (١٠) ثواني . (٢:٢٤٢)
- التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال (١٠) ثواني . (٢:٢٤٢)

### \* تقييم محددات البحث الاستطلاعية:

#### ١- فعالية الهجوم المضاد جونوسن :

تم تحليل عدد (٢) مباراة للاعب خلال كل قياس " قبلي -بعدي " وذلك عن طريق مباريات ودية يقوم بها الباحث خلال القياس القبلي والبعدي ، وروعي ان يكونوا جميعا من نفس المرحلة السنوية ونفس الوزن وان يتميزون بالقدرة المهارية للتعرف علي سرعة ردود افعالهم خلال مسافات اللعب المختلفة وعدد الاداءات المهارية الناجحة والفاشلة وعدد مرات استخدام عينة البحث للمتابعة الهجومية خلال المباريات وكذلك تصرفاتهم وردود فعلهم امام هجوم المنافسين وفعالية استخدامهم للهجوم المضاد جونوسن خلال المباراة وذلك بحساب عدد تنفيذ اللاعبين للهجوم من خلال هروب اللاعب من هجوم المنافس ثم الهجوم عليه في نفس التوقيت ، وقام بالتحكيم عدد (٣) حكام مسجلين بالاتحاد المصري وفقا لمعايير ومواد القانون الدولي لرياضة الكاراتيه وتم تصوير المباريات باستخدام كاميرا فيديو ، تسمح باستخدام جهاز عرض "فيديو" متعدد السرعات ومزود خاصية التوقف والعرض البطيء واعادة العرض وذلك لإتاحة امكانية التحليل متغيرات ومحددات البحث ، كما تم استخدام ساعة إيقاف لمعرفة وقياس سرعة رد الفعل للاعبين خلال اداء المهارات الهجومية بالمباراة ، واطهرت نتائج التحليل قلة استخدام اللاعبين للمتابعة الهجومية خلال المباريات بشكل فعال في مباريات الكوميتيه مما يؤثر علي احراز اللاعبين للنقاط وتحقيق الفوز بالمباراة .

## ٢- فعالية الهجوم المضاد جوجونوسن :

تم تحليل عدد (٢) مباراة للاعب خلال كل قياس " قبلي -بعدي " وذلك عن طريق مباريات ودية يقوم بها الباحث خلال القياس القبلي والبعدي ، وروعي ان يكونوا جميعها من نفس المرحلة السنوية ونفس الوزن وان يتميزون بالقدرة المهارية للتعرف علي سرعة ردود افعالهم خلال مسافات اللعب المختلفة وعدد الأداءات المهارية الناجحة والفاشلة وعدد مرات استخدام عينة البحث للمتابعة الهجومية خلال المباريات وكذلك تصرفاتهم وردود فعلهم امام هجوم المنافسين وفعالية استخدامهم للهجوم المضاد جوجونوسن خلال المباراة وذلك بحساب عدد تنفيذ اللاعبين للهجوم من خلال هروب اللاعب من هجوم المنافس اولا ثم الهجوم عليه ، وقام بالتحكيم عدد (٣) حكام مسجلين بالاتحاد المصري وفقا لمعايير ومواد القانون الدولي لرياضة الكاراتيه وتم تصوير المباريات باستخدام كاميرا فيديو ، تسمح باستخدام جهاز عرض "فيديو" متعدد السرعات ومزود خاصية التوقف والعرض البطيء واعادة العرض وذلك لإتاحة امكانية التحليل متغيرات ومحددات البحث ، كما تم استخدام ساعة إيقاف لمعرفة وقياس سرعة رد الفعل للاعبين خلال اداء المهارات الهجومية بالمباراة ، واطهرت نتائج التحليل قلة استخدام اللاعبين للمتابعة الهجومية خلال المباريات بشكل فعال في مباريات الكوميتيه مما يؤثر علي احراز اللاعبين للنقاط وتحقيق الفوز بالمباراة .

### • التأكد من صلاحية الإختبارات بإجراء المعاملات العلمية:-

• **صدق وثبات الاختبارات :** في حدود إطلاع الباحث على المراجع العلمية المتخصصة بالكاراتيه , توصل الى ان الاختبارات المستخدمة لقياس بعض المهارات الهجومية في رياضة الكاراتيه قيد البحث والمستخدمه بالبحث قد تم التأكد من صدقها كما يلي:

### • حساب معامل الصدق :

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات قيد البحث

$$n=1 \quad n=2 \quad n=5$$

قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		الاختبارات	
٧,٣٣	٤,٤٠	٠,٨٣	٣,٨٠	٠,٨٣	٨,٢٠	عدد	المتابعة الهجومية كيزامى زوكي - جياكو زوكي	سرعة الاداء الحركي
٦,٥٣	٤,٨٠	١,١٤	٤,٤٠	٠,٨٣	٩,٢٠	عدد	المتابعة الهجومية جياكو زوكي - جياكو زوكي	
٦,٣٢	٢,٠٠	١,١٤	٦,٦٠	٠,٨٩	٨,٦٠	عدد	المتابعة الهجومية جياكو زوكي - جودان - جياكو زوكي - جودان	
٥,٣٠	٣,٦٠	٠,٨٣	١,٨٠	١,١٤	٥,٤٠	عدد	المتابعة الهجومية كيزامى زوكي - كزامى ماواشي جيرى	
٥,٤١	٤,٤٠	٠,٨٣	٢,٨٠	١,٣٠	٧,٢٠	عدد	المتابعة الهجومية كيزامى اورا ماواشي جيرى	
٤,٨١	١,٨٠	٠,٥٤	٠,٦٠	٠,٥٤	٢,٤٠	نقطة	فعالية الهجوم المضاد	

- قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 1,860$

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة وبين المجموعة الأقل تميزاً ولصالح المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث .



• حساب معامل الثبات :

جدول (٦)  
معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
٠,٩٥	٢,٢٧	٦,٥٠	٢,٤٤	٦,٠٠	عدد	المتابعة الهجومية كيزامى زوكي - جياكو زوكي
٠,٩٤	٢,٣٦	٧,٦٠	٢,٦٩	٦,٨٠	عدد	المتابعة الهجومية جياكو زوكي - جياكو زوكي
٠,٩٦	١,٢٢	٧,٨٠	١,٤٢	٧,٦٠	عدد	المتابعة الهجومية جياكو زوكي - جودان - جياكو زوكي جودن
٠,٩٤	١,٩١	٣,٩٠	٢,١١	٣,٦٠	عدد	المتابعة الهجومية كيزامى زوكي - كيزامى ماواشي جيرى
٠,٩٠	٢,١٧	٥,٥٠	٢,٥٣	٥,٠٠	عدد	المتابعة الهجومية كزامى اورا ماواشي جيرى
٠,٩٤	١,٢٥	١,٣٠	١,٠٨	١,٥٠	درجة	فعالية الهجوم المضاد

- قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٥٩

يوضح جدول (٦) أنه يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المستخدمة قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

• التجربة الاساسية:

تم إجراء القياس القبلي يوم الخميس 10 / 1 / 2022 كما تم تنفيذ محتوى البرنامج المقترح خلال الفترة السبت 12 / 1 / 2022 الي 8 / 3 / 2022 ولمدة (٨)أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً ، مسترشدا بما جاء في بعض المراجع المتخصصة (١ ، ٣، ٥، ٩، ١٠، ١١، ١٢) عند تشكيل الاحمال التدريبية واتجاهات نظم الطاقة خلالها،بالاضافة لاساليب التقنين الخاصة بالاساليب المهارية وتم إجراء القياس البعدي ١٠/٣/٢٠٢٢م.

• البرنامج التدريبي المقترح :

جدول (٧)  
خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ لدى لاعبي المجموعة التجريبية قيد البحث

التوزيع الزمني للبرنامج	الخصائص
٨ أسابيع	عدد أسابيع التطبيق
٣٢ وحدة تدريب	عدد الوحدات التدريب
٤ مرات تدريب	عدد مرات التدريب الأسبوعي
(١:٢) عمل - راحة	نسبة فترة الراحة البنائية بين المحطات التدريبية
(١:١) عمل - راحة	نسبة فترة الراحة البنائية بين المجموعات التدريبية

## ١ - هدف البرنامج التدريبي :

- رفع مستوى فعالية الهجوم المضاد (جونوسن - جوجونوسن) من خلال استخدام تدريبات المتابعة الهجومية.
- ٢ - اسس بناء البرنامج التدريبي :
- أشار "عصام صقر" ٢٠٠٨م (١٦) إلى أن البرنامج التدريبي يعتمد علي عدة أسس منها:
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه ومع المجتمع الذي وضع من أجله .
- أن يراعي البرنامج خصائص المرحلة السنوية قيد البحث .
- أن يراعي توفير المكان المناسب وإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج .
- أن يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين .
- أن يتصف بالمرونة أثناء التطبيق .
- التدرج في زيادة الحمل والتموج في الإرتفاع والإنخفاض للأحمال التدريبية المحددة.
- أن يتضمن تنفيذ البرنامج عوامل الأمن و السلامة .

### جدول (٨)

#### نموذج للتدريبات المقترحة داخل الوحدة التدريبية اليومية

رقم الوحدة: ( ) زمن الوحدة ٢٠ ق اليوم: التاريخ: مستوى الحمل: اقصى

م	مكونات الوحدة	رقم	شرح الأداء	الشدة	الحجم		الكثافة	
					زمن الراحة	مجموعات		
التهيئة	إحماء (٢٠) دقيقة	١	تمرنات تسهم في فع درجة الاستعداد الوظيفي والنفسي والبدني لتقبل الحمل التدريبي بالوحدة التدريبية	النبض من ١٣٠:١٠ ٢٠ ن/ق	غير محدد بعدد ثابت	١	-	
		٢				-		
		٣				-		
		٤				-		
الجزء الرئيسي	تمرنات نوعية لتطوير الهجوم المركب في رياضة الكاراتيه احدي الحمل الهجومية متمثلة في الكنس اشبراي فالضرب بظهر القبضة اوراكن وكزامي اوراماواشي جيرى لاساليب الهجومية الفردية والمركبة في مسافات اللعب (٩٠) دقيقة	١	(من الوضع النزالي جيو كوميتيه داتشي) الايمن واليسر أداء الهجوم باداء الكيزامي زوكي وجياكو زوكي مرتين متتاليتين في منطقة الجودن - ماواشي جيرى - كيزامي ماواشي جيرى - اوراماواشي جيرى - كيزامي ارا ماواشي جيرى بصورة مركبة ، اداء اللاعب لاسلوب الهجومى كيزامي زوكي جياكو زوكي ثم الهروب للخارج واداء كيزامي اوراماواشي . اداء اللاعب كيزامي زوكي جياكو زوكي كيزامي اوراماواشي جيرى	٦٥٪ من اقصى تكرار للداء في وحدة زمنية محددة	من ١٠ ث الى ٢٠ ث ثانية	٦	٣٠ ثانية	١:١
		٢	- اداء اللاعبين للمهارات السابقة نفس التمارين باستخدام استك مطاط لمدة ١٠ ث . عمل تدريب مباراني بين اللاعبين مباراة يتم فيها اداء المهارات السابقة يتم ادائها بشكل مركب .	٧٠٪ من اقصى تكرار للداء في وحدة زمنية محددة	من ١٠ ث الى ٢٠ ث ثانية	٦	٣٠ ثانية	١:١
الجزء الختامي	التهنئة (١٠) دقائق	١	تمرنات تسهم في العودة الي الحالة الطبيعية	النبض من ١٢٠:١١٠ ن/ق	١١٠ ث	١	-	
		٢				-		

• المعالجات الاحصائية :

استخدم الباحث لمعالجة بيانات البحث برنامج الحزمة الاحصائية للبحوث التربوية SPSS.

• عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٩)

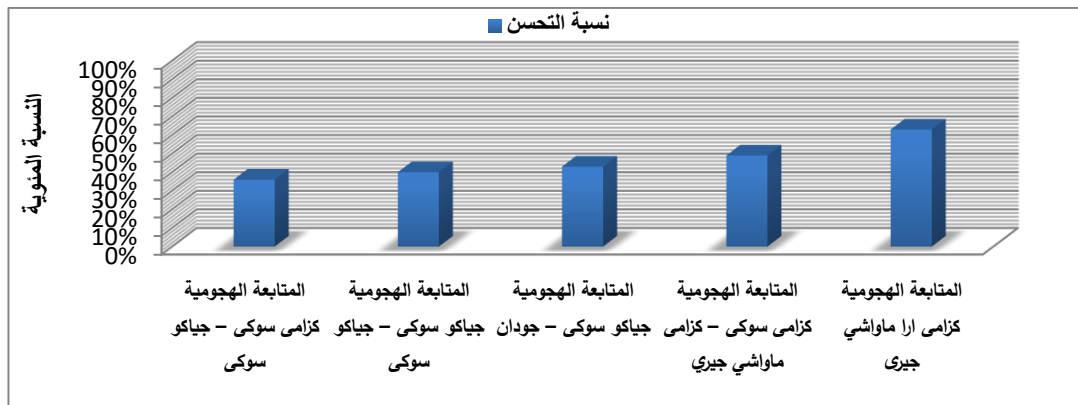
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية (سرعة الاداء الحركي) لأساليب المتابعة الهجومية قيد البحث

ن=١٢

مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
دال	٪٣٦,٢	٩,٦٩-	٤,٧٨-	١,٧٥	١٨,٠٠	٢,٢٢	١٣,٢١	عدد	المتابعة الهجومية كيزامى زوكي - جياكو زوكي
دال	٪٤٠,٥	٨,٣٤-	٦,٠٠-	٢,٣٠	١٦,٧١	١,٦٨	١٠,٧١	عدد	المتابعة الهجومية جياكو زوكي - جياكو زوكي شودان
دال	٪٤٣,٨	- ٢٢,٧٣	٥,٦٤-	٢,٥٩	١٨,٥٠	٢,٦٥	١٢,٨٥	عدد	المتابعة الهجومية جياكو زوكي جودان - جياكو زوكي جودان
دال	٪٤٩,١	- ١١,٧٠	٤,٣٥-	١,٧٦	١٣,٢١	١,٩٥	٨,٨٥	عدد	المتابعة الهجومية كزامى زوكي - كيزامى ماواشي جيري
دال	٪٦٣,٨	- ١٧,٧٣	٧,٠٧-	٢,٨٢	١٨,١٤	٢,٣٦	١١,٠٧	عدد	المتابعة الهجومية كيزامى اورا ماواشي جيري

- قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ١٣ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٧١

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية (سرعة الاداء الحركي) لأساليب المتابعة الهجومية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية .



شكل (١)

نسب تحسن سرعة الاداء الحركي لأساليب المتابعة الهجومية قيد البحث.

جدول (١٠)  
دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي فى فعالية الهجوم المضاد قيد البحث

ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط				
فعالية الهجوم المضاد	نقطة	٠,٦٤	٢,٥٧	٠,٥١	٢,٥٧	١,٠٠-	- ٩,٥٣	٦٣,٦%	دال

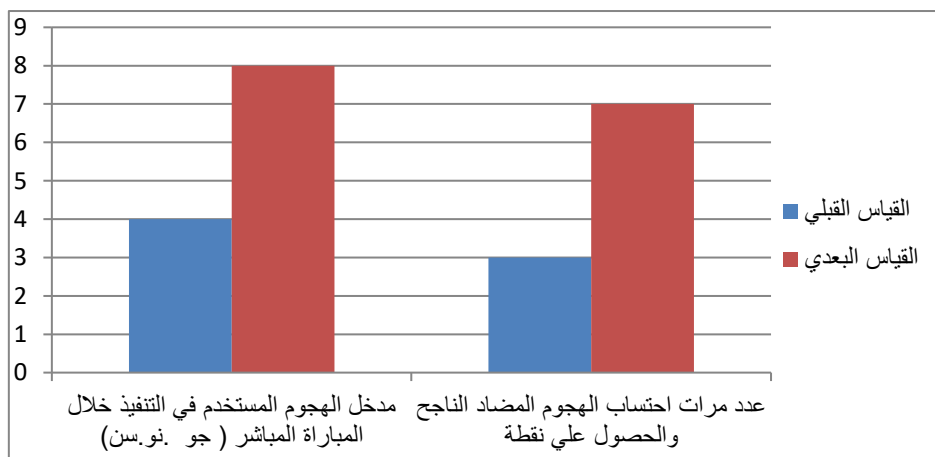
- قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ١٣ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٧١

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى فعالية الهجوم المضاد قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية .

جدول (١١)  
النسبة المئوية لقيم القياس القبلي والبعدي " فعالية الهجوم المضاد ( جو.نوسن- جوجونوسن) " خلال المباراة قيد البحث

ن=١٢

المتغيرات قيد البحث	لاعبى الوزن الاول ٦٧ كجم		لاعبى الوزن الثاني ٧٥ كجم		النسبة المئوية
	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي	
مدخل الهجوم المستخدم في التنفيذ خلال المباراة المضاد (جو.نوسن - جوجونوسن)	٣	٨	٢	٥	١٣٣,٣%
عدد مرات احتساب الهجوم المضاد الناجح والحصول علي نقطة	٣	٦	٤	٧	٧٥%



يتضح من جدول (١١) والشكل البياني (٣) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى الهجوم المضاد وفعاليته فى المباراة لدى لاعبي عينة البحث حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (١٠٠% الي ١٣٣,٣%) لصالح القياس البعدي.

## • مناقشة النتائج :

من خلال هدف وفروض البحث استطاع الباحث بمناقشة النتائج وتفسيرها كما يلي :

١- صحة فرض البحث الاول : قام الباحث بالتحقق من صحة فرض البحث والذي ينص علي أنه : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات قيم القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المتابعة الهجومية لصالح القياس البعدي لدي عينة لبحث .

يتضح من بيانات جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية (سرعة الاداء الحركي) لأساليب المتابعة الهجومية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية ، حيث بلغت نسبة تحسن في متغيرات المتابعة الهجومية ما بين لدي لاعبي الكوميتيه للاعبين عينة البحث ، كما أن التحسن الحادث في نتائج القياس البعدي التي تراوحت ما بين الي (٢,٣٦٪:٨,٦٣٪) لاسلوب المتابعة الهجومية (كيزامى زوكي - جياكو زوكي) ، المتابعة الهجومية (كيزامى اورا ماواشي جيري) لصالح القياس البعدي إلي طبيعة تصميم التدريبات الخاصة بالمتابعة الهجومية والتي تشابهت إلي حد كبير مع مواقف اللعب التي يتعرض إليها اللاعب داخل المنافسة ، حيث أن معظم مواقف اللعب داخل المباراة تتطلب التركيز علي المتابعة الهجومية ، حيث تم مراعاة تقنين الأحمال التدريبية وفقاً للخصائص المميزة للمرحلة السنوية ( فوق ١٨ ) وكذلك وفقاً للعمر التدريبي لأفراد العينة قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من احمد صبحي الصادق (٢٠١٥م) (٤)، احمد محمد فتحي (٢٠٢٠م) (٥)، محمد سعيد ابو النو ، احمد فتحي عالي (٢٠٢٠م) (١٢) .

- صحة فرض البحث الثاني : قام الباحث بالتحقق من صحة فرض البحث والذي ينص علي أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي في فعالية الهجوم المضاد لصالح القياس البعدي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه" قيد البحث .

ويتضح من بيانات جدول (١٠، ١١) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في فعالية الهجوم المضاد قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية أن تدريبات المتابعة الهجومية أدت الي تأثيراً ايجابياً علي فعالية الهجوم المضاد لدي لاعبي الكوميتيه حيث بلغت نسبة تحسن في الهجوم المضاد لدي لاعبي الكوميتيه للاعبين عينة البحث حيث بلغت نسبة التحسن الي (٦,٦٣٪) لصالح القياس البعدي، ويرجع ذلك الي طبيعة التدريبات الخاصة بأساليب المتابعة الهجومية التي تميزت بالخصوصية وكذلك اعداد هذه التدريبات علي اسس علمية بالإضافة الي تدريب عينة البحث علي الجمل الهجومية المكونة لأساليب المتابعة الهجومية ، حيث بلغت نسبة تحسن عينة البحث حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (١٠٠٪ الي ١٣٣,٣٪) لصالح القياس البعدي للهجوم المضاد جونوسن وجونونوسن ، وهذا التحسن يرجع الي التدريب المستمر لأساليب المتابعة الهجومية خلال البرنامج التدريب مع مراعاة تنفيذ عدد مباريات تجريبية لعينة البحث كتدريب مبارائي لربط المتابعة الهجومية بالهجوم المضاد للاعبين خلال المباريات مما ادي الي تحسن في فعالية الجوم المضاد داخل محتوى المحطات التدريبية ومكونات مواقف اللعب المقترحة واسلوب تنفيذها في جزء التدريب المبارائي بالوحدة التدريبية وانعكس ذلك علي فعالية التنفيذ داخل المباراة بالإضافة الي قدرة عالية في مواجهة متطلبات اللعب مع المنافس ، كما تظهر في ارتفاع نسبة التحسن لعدد مرات احتساب الهجوم الناجح والحصول علي نقطة خلال المباراة سواء حصول اللاعب بتنفيذه للهجوم المضاد لـ يوكو او وزاري او ايبون.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من معتز هلال ابو الاسعاد ٢٠١٠م (١٤) ،دراسة عبدالخالق سعد عيسي (٢٠١٦م) (١٥)، دراسة عصام صقر (١٦) ،ان التدريبات المنفذة تم تنفيذها بصورة مركبة لتطوير وزيادة فعالية الهجوم المضاد جونوسن - جونونوسن قيد البحث مما ادي الي تطوير مستوي اداء اللاعبين للأساليب المهارية المنفذة خلال المباريات. كما يرجع الباحث التحسن الحادث في هذه النتائج إلي فعالية الجزء الخاص بتدريبات المتابعة الهجومية الخاص بعينة البحث والتي تشابهت إلي حد كبير مع مواقف اللعب في المباراة مما كان له تأثير واضح على تحسين وتطوير فعالية الهجوم المضاد بأسلوب جونونوسن - جونونوسن حيث تم استخدام هذه التدريبات علي شكل جمل خطية في محاكاتها لكل للأداء الهجومي في المباراة .

## الاستنتاجات :

تم التوصل الي الاستنتاجات التالية في ضوء الاجراءات التنفيذية للدراسة وعدد العينة وهي كالآتي :

- أثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا علي متغيرات المتابعة الهجومية لدي لاعبي الكوميتيه، حيث بلغت نسبة تحسن اسلوب المتابعة الهجومية كيزامي زوكي- جياكو زوكي ما بين (٣٦,٢٪:٦٣,٨٪) لاختبارات سرعة الاداء الحركي وتحمل الاداء لاساليب المتابعة الهجومية ( ولصالح القياس البعدي).
- كما أدي البرنامج المقترح باستخدام المتابعة الهجومية تأثيرا ايجابيا علي فعالية الهجوم المضاد لدي لاعبي الكوميتيه حيث بلغت نسبة تحسن في الهجوم المضاد لدي لاعبي الكوميتيه بنسبة (٦٣,٨٪) لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الهجود المضاد وفعاليتيه في المباراة لدي لاعبي عينة البحث حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (١٠٠٪ الي ١٣٣,٣٪) لصالح القياس البعدي.
- يؤدي التدريب على المتابعة الهجومية إلى زيادة قدرة اللاعب علي التصرف في مواقف اللعب المختلفة وسرعة رد الفعل في المباراة.

## التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات السابقة للدراسة امكن اقتراح التوصيات الاتية :

- الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المتابعة الهجومية بالمباراة وارتباطها بفعالية الهجوم المضاد واستخدامه في مباريات الكوميتيه.
- ترشيد الاسس العلمية وخصائص الاحمال التدريبية لتدريبات المتابعة الهجومية لزيادة عدد احراز النقاط في المباراة ضمن برامج تدريب الناشئين بالمراحل السنوية المتعددة لمسابقة القتال الفعلي كوميتيه برياضه الكاراتيه .
- ضرورة الاهتمام بتنمية الهجوم المضاد لناشئي ولاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.
- إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة بالمتابعة الهجومية والدفاعية علي عينات أخرى من لاعبي رياضة الكاراتيه.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- ١- احمد رجب ابراهيم (٢٠٢٢م) : تدريبات الرشاقة التفاعلية وتأثيرها علي فعالية اداء بعض اساليب الهجوم لدي ناشئ رياضة الكاراتيه ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية جامعة السادات.
- ٢- احمد محمود ابراهيم (٢٠٠٥م) : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٣- احمد محمود ابراهيم(٢٠١٥م) : اساليب التحليل و التقنين لاحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤- أحمد صبحي الصادق (٢٠١٥م) : تأثير برنامج لتحركات القدمين المرتبطة بالتوقيتات الهجومية علي فعالية بعض الأداءات الهجومية لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، مجلة بحوث التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الزقازيق.
- ٥- احمد محمد فتحي (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات المتابعة الهجومية علي فعالية الاداء للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
- ٦- احمد عمر الفاروق الشيخ (٢٠١٦م) :تأثير استخدام شكل مقترح للوحدة التدريبية في ضوء النمط الخططي للمنافس علي استراتيجيات اللعب ونتائج مباريات الكوميتيه ، المجلة الدولية ،"العلوم وفنون الرياضة " On Line تحت الطبع ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٧- اكرم سعيد محمد (٢٠٢٢م) : تأثير توجيه تدريبات خاصة بمدخل الهجوم وفقا لمسارات الايقاع الحيوي علي تعويض فارق النقاط للاعبين الكوميتيه ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية.
- ٨- صبحي حسونة حسونة (٢٠١٨م) : تأثير استخدام تدريبات خاصة لتطوير الهجوم السريع طبقا للاستراتيجيات المكانية لبطان الكاراتيه علي فعالية المتابعة الهجومية للاعبين الكوميتيه ، المجلة العلمية لعلوم الفنون والرياضة بنات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٩- محمد سعيد أبو النور(٢٠٠٢م) : فعالية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة علي نتائج مباريات الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
- ١٠- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩م) : الإدراك الحس حركي وعلاقته بفعالية الهجوم البسيط والمركب أثناء مباريات الكوميتيه لاعبي الكاراتيه ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ١١- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩م) : تأثير تدريبات تحركات القدمين الخاصة علي مستوي انتاجية الاداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية للاعبين الكوميتيه برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون التربية الرياضية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد ٤٠ ، الجزء ٣.

- ١٢- محمد سعيد أبو النور ، احمد فتحي غالي(٢٠٢٠م) : تأثير استخدام "تدريبات المتابعة الهجومية علي فعالية اداء بعض الاداءات الهجومية المركبة للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق .
- ١٣- مصطفى جلال عبد العظيم (٢٠٢٢م) : تأثير برنامج تدريبي للمسافات الهجومية المتباينة وفعاليتها علي نتائج مباريات الناشئين في رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة السادات.
- ١٤- معتز هلال أبو الأسعد (٢٠١٠م) : تأثير برنامج تدريبي علي فعالية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ١٥- عبدالخالق سعد عيسي (٢٠١٦م) : تأثير تطوير بعض الاداءات الدفاعية في ضوء بعض المواقف الهجومية وتأثيرها علي احتساب النقاط لدي لاعبي الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم الفنون والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- ١٦- عصام محمد صقر (٢٠١٢م) : تأثير تطوير دقة وسرعة رد الفعل البصري علي بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٧- عماد محمد حسن(٢٠١٧م) : دراسة بعنوان "برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل الحركي للمنتخب الفلسطيني للكاراتيه في لكتي كيزامي زوكي ، جياكو زوكي ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بغزة .
- ١٨- يزدان نجم عبد (٢٠١٦م) : تأثير وسائل مساعدة في تطوير الادراك الحس حركي ودقة مهارة الرفسة النصف دائرية بالكاراتيه للناشئين.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

- 19- Stipe Blaze vi, Ratko Katic & Dragon :Impact on the Performance of Motor Skills Karate (2006).



# تأثير تدريبات المتابعة الهجومية علي فعالية اسلوبي الهجوم المضاد جونوسن – جوجونوسن للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

أ.م.د. ربيع سليمان محمد

استاذ مساعد

بقسم المنازلات والرياضات الفردية

بكلية التربية الرياضية

جامعة بني سويف

## هدف البحث :

- يهدف البحث الي التعرف علي تأثير تدريبات المتابعة الهجومية علي فعالية اسلوبي الهجوم المضاد جونوسن – جوجونوسن للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

## مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في جميع لاعبي الكاراتيه بمنطقة المنيا والمقيدين في الاتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠٢١-٢٠٢٢م وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بلغت عينة البحث ٢٤ لاعب والحاصلين علي الحزام الاسود ( دان ١)، بنادي بني مزار الرياضي محافظة المنيا ، حيث تم تقسيمهم الي ١٢ لاعب للعينة الاستطلاعية ، ١٢ لاعبين للعينة الاساسية اشتملت علي (٦ لاعبين تحت وزن ٦٧كجم، و٦ لاعبين تحت وزن ٧٥كجم) .

## الاستنتاجات :

- أثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا علي متغيرات المتابعة الهجومية لدي لاعبي الكوميتيه، حيث بلغت نسبة تحسن اسلوب المتابعة الهجومية كيزامي زوكي- جياكو زوكي ما بين (٣٦,٢٪:٦٣,٨٪) لاختبارات سرعة الاداء الحركي وتحمل الاداء لاساليب المتابعة الهجومية ( ولصالح القياس البعدي.
- كما أدي البرنامج المقترح باستخدام المتابعة الهجومية تأثيرا ايجابيا علي فعالية الهجوم المضاد لدي لاعبي الكوميتيه حيث بلغت نسبة تحسن في الهجوم المضاد لدي لاعبي الكوميتيه بنسبة (٦٣,٨٪) لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الجهود المضاد وفعاليتيه في المباراة لدي لاعبي عينة البحث حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (١٠٠٪ الي ١٣٣,٣٪) لصالح القياس البعدي.

## التوصيات :

- الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المتابعة الهجومية بالمباراة وارتباطها بفعالية الهجوم المضاد واستخدامه في مباريات الكوميتيه.

# **The impact of offensive follow-up exercises on the effectiveness of the two counter-attack styles, Jonosen - Jojonosen, for kumite players in karate**

**Assist. Prof. Dr. Rabea Soliman Mohamed**

Assistant Professor

Department of Combat and Individual Sports

Faculty of Physical Education

Beni Suef University

## **Research objective:**

- The research aims to identify the effect of offensive follow-up exercises on the effectiveness of the two counter-attack styles, Jonosen - Jojonosen, for kumite players in karate.

## **Research community and sample:**

The research community is represented by all karate players in the Minya region who are registered in the Egyptian Karate Federation for the season 2021-2022 AD. They were divided into 12 players for the reconnaissance sample, 12 players for the main sample, which included (6 players under 67 kg, and 6 players under 75 kg).

## **Conclusions:**

- The proposed program had a positive effect on the variables of offensive follow-up for kumite players, as the rate of improvement of the attacking follow-up style included Kizami Zuki-Gyakku Zuki between (36.2%: 63.8%) for tests of motor performance speed and performance endurance for offensive follow-up styles (in favor of the telemetry).
- The proposed program using the offensive follow-up also had a positive effect on the effectiveness of the counterattack among the kumite players, as the rate of improvement in the counterattack among the kumite players was (63.8%) in favor of the post-measurement
- There are statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement in the counterattack. And its effectiveness in the match among the players of the research sample, where the percentage of improvement was between (100% to 133.3%) in favor of the post-measurement.

## **Recommendations:**

- Be guided by the content of the proposed training program using offensive follow-up exercises in the match and its connection to the effectiveness of the counter-attack and its use in kumite matches.