



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية

فاعلية تطوير

**بعض المهارات الهجومية الفردية على تحقيق
الانجاز المباراني لناشئي الكاراتيه**

مؤلف

معتز هلال هلال أبو الأسعاد

مدرّب كاراتيه بنادي الشبان المسلمين بالمنصورة

مجلة كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

العدد الثالث عشر – سبتمبر ٢٠٠٩م

فاعلية تطوير

بعض المهارات الهجومية الفردية على تحقيق الإنجاز المباراني لناشئي الكاراتيه

* معتز هلال هلال أبو الأسعد

مقدمة ومشكلة البحث :-

أصبحت رياضة الكاراتيه تمارس بشكل كبير في جميع أنحاء العالم ويتميز لاعبوها بالعديد من الصفات البدنية والمهارية وال نفسية والخطية ، ومن خلال الطفرة التي حدثت داخل مصر في حصول لاعبيها (كتا - كوميتيه) على المراكز المتقدمة في بطولات العالم السنوات القليلة الماضية في يجب علينا الحفاظ على هذا المستوى العالمي وذلك بالاعتماد على البرامج التدريبية التي تبنى على أسس علمية سليمة وأيضاً مواكبة العصر من خلال تكنولوجيا التعليم وحفظ البيانات ووضع الأحمال التدريبية وذلك ليس للوصول للمستوى فقط بل الحفاظ عليه، كما أنه يجب التغيير المستمر للمهارات الهجومية بعد تحقيق الهدف من العملية التدريبية "البطولة" وذلك للحفاظ على هذا الإنجاز ولتحقيقه مرة أخرى.

وفي رياضة الكاراتيه بصفه خاصة يتفق كل من ناشياما Nashayama ١٩٨٢ و اوكازاكي وسترسيفك Okazaki Stricevic ١٩٨٤ ووجيه شمندي ١٩٩٣ على أنها تعتبر من الأنشطة الفردية التي تتصف بالتغيير السريع والمستمر لمواقف اللعب المختلفة مما يتطلب من اللاعب المقدرة العالية في الاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية وسرعة برمجة المواقف المتغيرة لكل من عمليتي الهجوم والدفاع من خلال بعض القدرات البدنية مع درجة فائقة للتحكم فيها من خلال استخدام القدرات الحركية الخاصة

* مدرب كاراتيه بنادي الشبان المسلمين بالمنصورة

وأنة كلما تم تطوير تلك القدرات أدى ذلك لتطوير الأداء المهاري. (٢١ : ١٩ ، ١٤١)
(٢٢ : ٣٠-٤٣) (١٧ : ٣٠ ، ٤٩)

ويشير محمود ربيع ٢٠٠٥ انه يجب معرفة وتحديد الأساليب الفنية لأنواع اللكمات والركلات الأكثر استخداما والتي تستخدم في الهجوم لرياضة الكاراتيه والتي تكون ذات فاعلية إذا ما استخدمت في المكان المناسب والتوقيت المناسب. (١٤ : ٤)

ويذكر اوكازاكي واسترسييفك Okozaki & Streivic ١٩٨٤ على أن جميع الحركات المؤداة في رياضة الكاراتيه تتطلب توافر قدرات خاصة وأنه يجب تطوير هذه القدرات في المراحل الأولى من التدريب للنشئ وأنه كلما تم تطوير هذه القدرات كلما ساعد ذلك في زيادة إمكانية الأداء الحركي والمهاري. (٢٢ : ٥٦)

ويرى محمد سعيد أبو النور ٢٠٠٢ أنه يتوقف فاعلية أداء المهارات الهجومية على مدى التتابع الطبيعي لحركاتها واتجاهاتها والتي سبق التخطيط لها من قبل اللاعب مع ملاحظة أن كل مهارة هجومية يجب أن تفتح ثغرة عند المنافس حتى يتمكن من تسديد المهارة التالية. (١٠ : ٢٧)

ويشير كلا من جمال علاء الدين ١٩٨١ ومدحت محمود ٢٠٠٥ انه تعددت آراء المتخصصون في المجال الرياضي لتحديد مفهوم فاعلية الأداء المهاري وأن فاعلية الأداء هي درجة قرب وتمثل هذا الأداء مع أكثر أنماط الأداء الفني منطقية ويضيف أنها كيفية إتقان مستوى الأداء المهاري أثناء المباراة. (٧ : ٥) (١٥ : ٤٤)

ويشير كل من لينداجرافين Linda griffin ، ستيفين متشيل Stephen Mitcell ، جوديس اوسلين Gudith Oslin ١٩٩٧ أن الإعداد المهاري أساس للإعداد الخططي و الهدف الرئيسي للإعداد الخططي هو تحسين الأداء الفني للاعب عن طريق استغلال قدراته مهارية استقلالا سليما. (١٧ : ٨)

ويشير إبراهيم الابيضاري ٢٠٠٣ إلى أن المهارات الهجومية تنقسم إلى مهارات بسيطة أو فردية ومهارات مركبة ، والمهارات الفردية تؤدي باستخدام (باليد- بالرجل) والمهارات المركبة تؤدي بأداء مهارتين هجوميتين أو أكثر باستخدام (اليد-اليدين-الرجل-الرجلين-أو مزيج بينهم). (١ : ٩)

ومن خلال ممارسة الباحث لرياضة الكاراتيه كلاعب بالدوري الممتاز - نادي سعاد طلحاومدرّب بنادي الشرطة بالمنصورة ، ومن خلال المتابعة للكثير من البطولات ، ومن خلال تحليل مباريات الدور قبل النهائي والنهائي لبطولة الجمهورية للناشئين تحت ١٢ سنة لعام ٢٠٠٨ لاحظ الباحث .. أن هناك خلل في استخدام وتوظيف المهارات الهجومية للاعبين، حيث أن اللاعبين يبذلون جهدا كبيرا يتضح في تكرار المهارات الهجومية لنسبه عدد التسجيل الصحيح لها وكيفية توظيف إمكانات اللاعب من الناحية المهارية في ظل المباراة. مرفق رقم (١)

ومن خلال تحليل المباريات واستطلاع رأي الخبراء تم تحديد المهارات الفردية قيد البحث حيث تم تحديد مهارة اللكمة المستقيمة العكسية ومهارة الركلة النصف دائرية الامامية ومن هذا المنطلق يرى الباحث أنه من الأهمية ضرورة تخطيط البرامج التدريبية ووضع واجبات حركية وخاصة الواجبات الهجومية والتوقيت الجيد لها ، وخاصة المهارات الهجومية الفردية للناشئين نظرا لان العمر التدريبي والعمر الزمني مازال بسيطا بالمقارنة بلاعبي الدرجة الأولى أو اللاعبين الدوليين وقد أشار السادة الخبراء في مجال رياضة الكاراتيه إلى أهمية المهارات الهجومية الفردية للناشئين حيث انخفاض عنصر التوافق وقلة الخبرة ولذلك كانت الحاجة أكثر للمهارات الفردية ، ومن خلال الإطلاع والمسح المرجعي والأبحاث العلمية في مجال تدريب الكاراتيه - وفي حدود علم الباحث - تبرز مشكلة البحث في أنه لم يتم التطرق إلى وضع سلسلة من المهارات الهجومية الفردية للناشئين وخاصة في ظل تعديلات القاتون من حيث تعديل مساحة اللعب واحتساب النقاط في الموسم الرياضي ٢٠٠٩-٢٠١٠.

هدف البحث :-

التعرف على فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الفردية على تحقيق الانجاز
المباراني لناشئي الكاراتيه.

فروض البحث:-

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
لفاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الفردية على تحقيق الانجاز المباراني
لناشئي الكاراتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
لفاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الفردية على تحقيق الانجاز المباراني
لناشئي الكاراتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس
البعدي لفاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الفردية على تحقيق الانجاز
المباراني لناشئي الكاراتيه قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:-

الفاعلية : هي قدرة اللاعب على اختراق مجال المنافس وتسجيل النقاط. (٢ : ١٠)
*الانجاز المباراني: هو تحقيق كافة الإجراءات للفوز بالمباراة بأقل جهد ممكن.

الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها:

دراسة: احمد محمود محمد إبراهيم ١٩٩١ (٣) بعنوان: تطوير بعض القدرات
البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئي الكاراتيه من
سن ١٠ - ١٢ سنة. هدف الدراسة: التعرف على أثر القدرات البدنية الخاصة على مستوي

* تعريف إجرائي

أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئي الكاراتيه من (١٠-١٢) سنة والتحقق من العلاقة بين مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية. واستخدام المنهج التجريبي لملامته لطبيعة البحث والهدف منه والعينة ٣٠ ناشئي من المرحلة السنوية من (١٠-١٢) سنة. **أهم النتائج:** التوصل إلى القدرات البدنية الخاصة والمؤثرة على أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئي الكاراتيه من (١٠-١٢) سنة وتحديد أزمته الأداء المناسبة للاختبارات المقترحة.

دراسة: أيمن محروس سعيد ١٩٩٦ (٦) **ب عنوان:** تأثير استخدام جمل خططية على مستوى الأداء المهارى للناشئين في الكاراتيه. **هدف الدراسة:** التعرف على البرنامج المقترح باستخدام الجمل الخططية على مستوى الأداء المهارى لناشئي الكاراتيه. واستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة والعينه قوامها ٤٠ لاعب كاراتيه في المرحلة السنوية من ١٤ - ١٦ سنة. **أهم النتائج:** اثر البرنامج المقترح باستخدام الجمل الخططية ايجابيا على نتائج المباريات كما أدى إلى رفع مستوى الأداء المهارى في المباريات.

دراسة: عماد عبد الفتاح السرسى ٢٠٠١ (٩) **ب عنوان:** تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه. **هدف الدراسة:** التعرف على تأثير تنمية الصفات البدنية (الرشاقة - سرعة رد الفعل الحركي) على فاعلية الأداء المهارى خلال المباريات. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة والعينه (٣٠) لاعب من منطقة المنوفية للكاراتيه ثم تقسيمها (١٥) لاعب مجموعة تجريبية و (١٥) لاعب مجموعة ضابطة. **أهم النتائج:** أهمية الصفات البدنية (الرشاقة الخاصة - سرعة رد الفعل الحركي) وكذلك أهمية استخدام التمرينات المشابهة للأداء المهارى. وأهمية استخدام الادوات المعينة في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

دراسة: علاء محمد حلويش و عمرو محمد حلويش ٢٠٠٣ (٦) بعنوان: برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية في مباريات الكوميتيه (كترتيب أولي) للاعبين الكاراتيه وتأثيره على تحقيق الإنجاز المباراتي.

هدف الدراسة: تصميم برنامج تدريبي للاعبين الكاراتيه والتعرف على تأثيره على تحسين مهارات الكوميتيه في مرحلة التدريب الأولي وتطوير المهارات التكتيكية للاعب ومعدل العمل الهجومي. استخدام المنهج التجريبي والعينة عينة عمدية قوامها (١٠) من لاعبي نادي الأهلي بدبي (مرحلة الشباب والناشئين) حيث قسمت إلى (٥ لاعبين) للمجموعة التجريبي و(٥ لاعبين) للمجموعة الضابطة. **أهم النتائج:** البرنامج التدريبي المقترح له تأثير دال موجب على تطوير وتحسين العناصر البدنية قيد البحث بالنسبة للمجموعة التجريبية.

دراسة: محمد عبد الرحمن محمد ٢٠٠٩ (١١) بعنوان: أثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ الكاراتيه.

هدف الدراسة: يهدف البحث إلى تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين لناشئ الكاراتيه المرحلة من (١٥ : ١٧) تخصص الكوميتيه والتعرف على تأثير تطوير الرشاقة الخاصة على فعالية بعض المهارات الهجومية. **المنهج ومينة البحث:** قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي الذي يتضمن مجموعتان تجريبية والأخرى ضابطة والعينة تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي سموحة تخصص كوميتيه عدد ٢٠ لاعب. **أهم النتائج:** توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على فعالية الأداء للمهارات قيد الدراسة التي اتضحت من خلال تفوق نتائج الاختبارات الخاصة للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية باختيار ٤٠ ناشئ من لاعبي الكوميتيه وتتراوح أعمارهم بين ١٠-١٢ سنة بأندية الشبان المسلمين والشرطة بتوريل بالمنصورة والمسجلين بالاتحاد المصري للكراتيه، منهم ٢٠ لاعبا أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية، ٢٠ لاعبا أجريت عليهم الدراسة الأساسية ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوامها ١٠ لاعبين لكل مجموعة.

خصائص اختيار العينة:

- لا يقل العمر التدريبي للناشئ عن سنتين كحد أدنى وأن يكون اللاعب حاصل على حزام البنى ١ كحد أدنى.
- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصري للكراتيه الموسم ٢٠٠٩/٢٠١٠ وأن يكون اللاعب مشارك ببطولة تابعه للاتحاد المصري للكراتيه على الأقل.

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء عمليات التجانس لعينة البحث قبل تطبيق البرنامج في متغيرات معدلات النمو (السن- العمر التدريبي- الطول- الوزن) التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وجدول رقم (١) يوضح تجانس عينة البحث.

جدول (١) تجانس مجموعتي البحث
في متغيرات (السن- العمر التدريبي- الطول- الوزن)

ن-٢٠

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة ن-١٠				المجموعة التجريبية ن-١٠			
	س	الوسيط	±ع	الالتواء	س	الوسيط	±ع	الالتواء
السن	١١,٤٠	١١,٠٠	٠,٥٢	٠,٠٤٨	١١,٦٠	١٢,٠٠	٠,٥٢	٠,٠٤٨
الطول	١٤٠,٣٠	١٤١,٥٠	٧,٦٦	٠,٧٩	١٤١,١٠	١٤٠,٥٠	٣,٤٨	٠,٤٥
وزن اللاعب	٤٢,٤٠	٤٣,٥٠	٥,١٩	٠,٧٢	٤٢,٤٥	٤٣,٥٠	٥,٤١	٠,٤٨
الوزن الفعلي للاعب	٤٣,١٠	٤٢,٥٠	٧,٥٢	٠,٣٢	٤٢,٦٠	٤٢,٠٠	٦,٨٢	٠,٠٩
العمر التدريبي	٣,٣٥	٣,٠٠	٠,٤٨	٠,٧٤	٣,٦٧	٤,٠٠	٠,٤٣	٠,٨٣

يتضح من جدول رقم (١) أن جميع معاملات الالتواء للمجموعتين التجريبية والضابطة تراوحت ما بين ± 3 مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات معدلات النمو (السن- العمر التدريبي- الطول- الوزن).

وسائل جمع البيانات

- تحديد المكونات البدنية والمهارية لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه :
- قام الباحث بإجراء استطلاع رأى الخبراء وعددهم ٨ خبراء مرفق (٢).
- وذلك لتحديد أهم المكونات البدنية الخاصة لناشئي الكوميتيه في رياضه الكاراتيه.
- قام الباحث بإجراء استطلاع رأى الخبراء وعددهم ٨ خبراء مرفق (٣).
- وذلك لتحديد أهم الأداءات المهارية الخاصة لناشئي الكوميتيه في رياضه الكاراتيه.
- وقد روعي في اختيار الخبير الشروط التالية :-
- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية.

- أو مدرب حاصل على الحزام الأسود ٥ دان ولا تقل عدد سنوات خبرته عن ١٢ عام وله الخبرة الميدانية في تدريب الناشئين. مرفق (٥)
- أو حكم درجة أولى على الأقل. مرفق (٦)

جدول (٢)

ترتيب المكونات البدنية الخاصة بناشئي الكوميتيه
في رياضه الكاراتيه وفقا لرأى الخبراء

م	المكونات البدنية	رأى الخبراء - ٨	
		تكرار الصفة	النسبة %
١	القوة المميزة بالسرعة	٨	*١٠٠
٢	السرعة الحركية	٧	*٨٧,٥
٣	تحمل الأداء	٧	*٨٧,٥
٤	الرشاقة	٦	*٧٥
٥	التوافق	٣	٣٧,٥
٦	التوازن	٣	٣٧,٥
٧	تحمل السرعة	٣	٣٧,٥
٨	تحمل القوة	١	١٢,٥
٩	الدقة	١	١٢,٥
١٠	قوة قصوى	١	١٢,٥

يتضح من جدول رقم (٢) رأى الخبراء في تحديد المكونات البدنية الخاصة بناشئي

الكوميتيه في رياضه الكاراتيه. وارتضى الباحث بنسبة موافقة ٧٥% وبذلك يكون عدد

المكونات البدنية التي سوف يشملها البحث هي أربعة عناصر. مرفق رقم (٧)

الاختبارات المستخدمة قيد البحث:

قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة ذات المعاملات والدلالات العلمية الموضوعية لقياس المكونات البدنية والمهارية الخاصة، وقد اختار الباحث الاختبارات البدنية والمهارية الموضحة بجدول رقم (٣)، لأنها تعتبر مناسبة لطبيعة البحث وتتمثل في الآتي. مرفق رقم (٤)

جدول (٣) الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث

وحدة القياس	الاختبارات البدنية	المكونات البدنية	م
عدد	اختبار أداء اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة، جياكوزوكي، Gyaku-zuki لقياس القوة المميزة بالسرعة	القوة المميزة بالسرعة	١
عدد	اختبار قياس الركلة النصف دائرية الأمامية، كيزامي مواشي جيرى، Kizami Mawashi-Geri لقياس القوة المميزة بالسرعة	(٤ : ٦٧٠-٦٨٣)	
عدد	اختبار أداء اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة، جياكوزوكي، Gyaku-zuki لقياس السرعة الحركية	السرعة الحركية (سرعة الأداء)	٢
عدد	اختبار قياس الركلة النصف دائرية الأمامية، كيزامي مواشي جيرى، Kizami Mawashi-Geri لقياس السرعة الحركية	(١١ : ١١٧)	
عدد	اختبار أداء اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة، جياكوزوكي، Gyaku-zuki لقياس تحمل الأداء	تحمل الأداء	٤
عدد	اختبار قياس الركلة النصف دائرية الأمامية، كيزامي مواشي جيرى، Kizami Mawashi-Geri لقياس تحمل الأداء	(٤ : ٧٦٠-٧٧٣)	
ثابتة	اختبار أداء اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة، جياكوزوكي، Gyaku-zuki لقياس الرشاقة	الرشاقة	٥
ثابتة	اختبار أداء الركلة النصف دائرية، مواشي جيرى، Mawashi-Geri لقياس الرشاقة	(٤ : ٧٩٠-٨٠٥)	
ثابتة	اختبار قياس الركلة النصف دائرية الأمامية، كيزامي مواشي جيرى، Kizami Mawashi-Geri لقياس الرشاقة		

وقد روعي عند اختيار الاختبارات المستخدمة قيد البحث الشروط التالية :

- مراعاة أن تقيس الاختبارات الموضوعية متغيرات البحث.
- مناسبة الاختبارات للمرحلة السنوية من ١٠ - ١٢ سنة.
- سهولة الأعداد والتنفيذ للاختبارات.
- مراعاة أن تأخذ الاختبارات شكل وطابع الأداء كلما أمكن.

خطوات إجراء التجربة:

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى: أجريت خلال الفترة من ٢٠٠٩/٧/١٨ إلى

٢٠٠٩/٧/٢٢ بهدف:

- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا.

الدراسة الاستطلاعية الثانية: أجريت خلال الفترة ٢٠٠٩/٧/٢٥ إلى ٢٠٠٩/٨/٥

بهدف:

- حساب معاملات (الصدق- الثبات) للأداء البدني و المهاري والخططي قيد البحث ولتحقيق هذا الهدف تم توزيع الاختبارات على الأيام.

النتائج:

تم إيجاد معامل صدق التمايز للأداء البدني والمهاري والخططي عن طريق مقارنة نتائج ١٠ من ناشلي الكوميتيه المميزين بنتائج ١٠ من ناشلي الكوميتيه الأقل تميزاً من نفس المرحلة السنوية قيد البحث وكذلك جدول رقم (٤ ، ٥) يوضح معامل صدق التمايز والثبات لاختبارات المكونات البدنية للأداء المهاري قيد البحث.

جدول (٤)

معامل صدق التمايز للمتغيرات البدنية المهاريه

١٠-٢-١ ن

رقم	الفصل	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة مميزة		المجموعة الأقل تمايز		فرق المتوسطين	قيمة ت
				ع ±	س	ع ±	س		
١	السرعة الحركية	الكلمة المستقيمة الأمامية المعكسة، يمين	عدد	٧,٨٠٠	١,١٣٥	١,٥٠٠	١,٠٨٠	٣,٣٠٠	٨٧,٨٠٢
٢		الكلمة المستقيمة الأمامية المعكسة، شمال	عدد	٨,١٠٠	١,٧٣٨	١,٦٠٠	١,٦٩٩	٣,٥٠٠	٨١,٧٢٤
٣		الركلة النصف دائرية الأمامية، يمين	عدد	٨,٨٠٠	١,٢٢٩	٥,٠٠٠	١,٦٦٧	٣,٨٠٠	٨٩,٧٧٥
٤		الركلة النصف دائرية الأمامية، شمال	عدد	٧,٩٠٠	١,١٠٦	٤,٥٠٠	١,٥٢٨	٣,٤٠٠	٨٩,١٦٠
٥	القوة المميزة بغير عذ	الكلمة المستقيمة الأمامية المعكسة، جيوكوزوكي، يمين	عدد	١٧,٤٠٠	٢,١٧١	٦,٢٠٠	١,٩١٩	١١,١٠٠	٨١٥,٠٥٩
٦		الكلمة المستقيمة الأمامية المعكسة، شمال	عدد	١٦,٠٠٠	٢,٤٥٠	٥,٥٠٠	١,٠٨٠	١٠,٥٠٠	٨١٢,٨٠٧
٧		الركلة النصف دائرية الأمامية، يمين	عدد	١٠,٩٠٠	١,٦٦٣	٦,٨٠٠	١,٩٣٣	٤,١٠٠	٨٦,٢٣٦
٨		الركلة النصف دائرية الأمامية، كيزامي مواشي جيري، شمال	عدد	٩,٤٠٠	١,٦٩٩	٦,٢٠٠	١,٤٨٣	٣,٢٠٠	٨١١,١٩٦
٩	شمال الأمام	الكلمة المستقيمة الأمامية المعكسة	عدد	١٩,٨٠٠	١٨,٤٢	٣٩,٨٠٠	٢,٥٣٠	٣٠,٠٠٠	٨٥,٤٠٢
١٠		الركلة النصف دائرية الأمامية	عدد	٤٤,٤٠٠	٥,٦٠٢	٢١,٤٠٠	١,٩٥٥	٢٣,٠٠٠	٨١٢,٣٥٢
١١	الرشاقة	رشاقة الكلمة المستقيمة الأمامية المعكسة، يمين	زمن	٦,٥٠٠	١,٧٠٧	٩,٥٠٠	١,٧٠٧	٣,٠٠٠	٨٨,٢١٦
١٢		رشاقة الكلمة المستقيمة الأمامية المعكسة، شمال	زمن	٦,٨٠٠	١,٠٣٣	٩,١٠٠	١,٩٩٧	٢,٣٠٠	٨٤,٨٦٧
١٣		رشاقة الركلة النصف دائرية الأمامية، يمين	زمن	٨,١٠٠	١,١٠٦	٩,٠٠٠	١,٦٦٧	٠,٩٠٠	٨٢,٨٩٢
١٤		رشاقة الركلة النصف دائرية الأمامية، شمال	زمن	٨,٦٠٠	١,٩٦٦	٩,٧٠٠	١,٨٢٣	١,١٠٠	٨٢,٤٨٣
١٥	الأداء الخططي	معايرة الأداء الخططي للكلمات	درجة	١,٩١٥	٠,٢١٥	٠,٢٤٧	٠,٠٦٥	٠,٦٤٨	٨٠,٥٤٠
١٦		معايرة الأداء الخططي للركلات	درجة	١,٩١٧	٠,١٤٧	٠,٣٥٥	٠,٠٧٤	٠,٦٤٢	٨١١,٠٤٨

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من الجدول رقم (٤) أن معامل الصدق ذو معنوية عالية بين المجموعة المميزة والأقل تميز حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٢,٢٨٣ ، ١٥,٠٥٩) وأنها دالة عند مستوى (٠,٠٥) مما يؤكد صدق الاختبارات فيما وضعت من أجله وأنها يمكن أن تفرق بين اللاعبين في نفس المرحلة السنوية.

جدول (٥)

معامل ثبات الاختبارات للمتغيرات البدنية المهارية

ن ١-٢-١٠

رقم	اسم العنصر	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة ر
				س	ع ±	س	ع ±	
١	السرعة الحركية	اللكمة المستقيمة الأمامية المعكسة، يمين	عدد	٦,٥٠٠	٠,٩٧٢	٤,٥٠٠	١,٠٨٠	٠,٧٩٤٠
٢		اللكمة المستقيمة الأمامية المعكسة، شمال	عدد	٦,٢٠٠	٠,٧٨٩	٤,٦٠٠	٠,٩٦٦	٠,٧٦٤
٣		الركلة النصف دائرية الأمامية، كيزامي مواشي جيري، يمين	عدد	٦,٠٠٠	٠,٨١٧	٥,٠٠٠	٠,٦٦٧	٠,٨١٦
٤		الركلة النصف دائرية الأمامية، شمال	عدد	٥,٢٠٠	١,٠٥٩	٤,٥٠٠	٠,٥٢٧٠	٠,٨٩٦
٥	الزرة المموجة بالسرعة	اللكمة المستقيمة الأمامية المعكسة، يمين	عدد	٦,٣٠٠	٠,٦٧٥	٦,٣٠٠	٠,٩٤٩	٠,٥٣٨
٦		اللكمة المستقيمة الأمامية المعكسة، شمال	عدد	٥,٨٠٠	٠,٧٨٩	٥,٥٠٠	١,٠٨٠	٠,٧٨٢
٧		الركلة النصف دائرية الأمامية، يمين	عدد	٦,٦٠٠	٠,٥١٦	٦,٨٠٠	٠,٦٣٣	٠,٧٠٨
٨		الركلة النصف دائرية الأمامية، شمال	عدد	٥,٩٠٠	٠,٧٣٨	٦,٣٠٠	٠,٤٨٣	٠,٨٩٤
٩	تحمل الأثام	اللكمة المستقيمة الأمامية المعكسة	عدد	٢,٠٥٠	٢,٥٥٠	١٩,٨٠٠	٢,٥٣٠	٠,٨٦١
١٠		الركلة النصف دائرية الأمامية	عدد	٢٢,٦٠٠	١,٦٤٦	٢١,٤٠٠	١,٩٥٥	٠,٨٦٥
١١	الرشاقة	رشاقة اللكمة المستقيمة الأمامية المعكسة يمين	زمن	٨,٨٠٠	٠,٧٨٩	٩,٥٠٠	٠,٧٠٧	٠,٧٩٨
١٢		رشاقة اللكمة المستقيمة الأمامية المعكسة، شمال	زمن	٩,١٠٠	٠,٩٩٤	٩,١٠٠	١,١٩٧	٠,٨٤٤
١٣		رشاقة الركلة النصف دائرية الأمامية، يمين	زمن	٩,١٠٠	٠,٧٣٨	٩,٠٠٠	٠,٦٦٧	٠,٧٧٨
١٤		رشاقة الركلة النصف دائرية الأمامية، شمال	زمن	٩,٤٠٠	٠,٦٩٩	٩,٧٠٠	٠,٨٢٣	٠,٨١٨
١٥	الأداء الخططي	فاطية الأداء الخططي للكلمات	درجة	٠,٤٤٢	٠,١٣٣	٠,٣٤٧	٠,٠٠٦٥	٠,٧٦٨
١٦		فاطية الأداء الخططي للرموز	درجة	٠,٤٢٨	٠,٠٠٧	٠,٣٥٥	٠,٠٠٧٤	٠,٩٠٦

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول رقم (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث و الأداء الخططي، حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعني ثبات درجات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

تكافؤ مجموعتي البحث:

تكافؤ عينة البحث في معدلات النمو:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ لعينة البحث في متغيرات معدلات النمو (السن- العمر التدريبي- الطول- الوزن) التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وجدول رقم (٦) يوضح تكافؤ عينة البحث.

جدول (٦) تكافؤ مجموعتي البحث

في متغيرات (السن- العمر التدريبي- الطول- الوزن)

ن-٢٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية ن-١٠		المجموعة الضابطة ن-١٠		متغيرات البحث
		±ع	س	±ع	س	
١,١٠ -	٠,٢٠	١,٥٢	١١,٦٠	٠,٥٢	١١,٤٠	السن
٠,٣٥ -	١,٢٠	٣,٤٨	١٤١,١٠	٧,٦٦	١٤٠,٣٠	الطول
٠,١١ -	٠,٠٥	٥,٤١	٤٢,٤٥	٥,١٩	٤٢,٤٠	الوزن اللب
١,٤٦	١,٥٠	٦,٨٢	٤٢,٦٠	٧,٥٢	٤٣,١٠	الوزن القطن
٠,٩٦ -	٠,٣٢	٠,٤٣	٣,٦٧	٠,٤٨	٣,٣٥	العمر التدريبي

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,101$

يتضح من جدول رقم (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات (السن- العمر التدريبي- الطول- الوزن) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث في متغيرات الأداء المهاري والبدني :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات الأداء المهاري والبدني التي قد تؤثر في المتغير التجريبي وجدول رقم (٧) يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الأداء المهاري والبدني قيد البحث.

جدول (٧) تكافؤ مجموعتي البحث
في متغيرات الأداء المهارى والبدنى قيد البحث

ن - ٢٠

رقم العنصر	اسم الاختبار	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة ت
			س	ع ±	س	ع ±		
١	اللكمة المستقيمة الأممية المعكسة، جولوزوكي، يمن	عدد	٥,٣٠٠	٥,١٧٥	٤,١٠٠	٤,٢٦٤	٠,٩٠٠	١,٩٦٤
٢	اللكمة المستقيمة الأممية المعكسة، جولوزوكي، شمال	عدد	٥,١٠٠	٥,٩٩٤	٤,٧٠٠	٥,٩٤٩	٠,٢٠٠	٠,٨٤٠
٣	الركلة النصف دائرية الأممية، كيزامسي مواشي جيري، يمن	عدد	٥,١٠٠	٥,٩٦٦	٥,٨٠٠	٥,٦٢٣	٠,٢٠٠	٠,١٨٠
٤	الركلة النصف دائرية الأممية، كيزامسي مواشي جيري، شمال	عدد	٦,٠٠٠	٥,٩٤٣	٥,٦٠٠	٥,٨٤٣	٠,٢٠٠	٠,٩٢٧
٥	اللكمة المستقيمة الأممية المعكسة، جولوزوكي، يمن	عدد	٧,٠٠٠	٦,٦٦٧	٦,٨٠٠	٦,٦١٦	٠,٢٠٠	٠,١٧٨
٦	اللكمة المستقيمة الأممية المعكسة، جولوزوكي، شمال	عدد	٧,٠٠٠	٤,٠٥٥	٥,٨٠٠	٦,١٥٠	١,٢٠٠	٠,٨٦٤
٧	الركلة النصف دائرية الأممية، كيزامسي مواشي جيري، يمن	عدد	٨,٠٠٠	٦,٠٥٥	٥,٨٠٠	٦,٣١٨	٢,٢٠٠	١,٩٤١
٨	الركلة النصف دائرية الأممية، كيزامسي مواشي جيري، شمال	عدد	٧,٩٠٠	٦,٠٧٩	٥,٩٠٠	٦,٦٦٣	٢,٠٠٠	١,٣٠١
٩	اللكمة المستقيمة الأممية المعكسة، جولوزوكي	عدد	١٩,٦٠٠	١٠,٤٢٧	١٥,٧٠٠	١٠,٧٥٥	٣,٩٠٠	١,١٦٠
١٠	الركلة النصف دائرية الأممية، كيزامسي مواشي جيري	عدد	٢٩,٠٠٠	٩,٠٠٦	٢٣,٤٠٠	٧,٩٤٧	٥,٦٠٠	١,٩٦٤
١١	رشاقة اللكمة المستقيمة الأممية المعكسة، جولوزوكي، يمن	زمن	٨,٥٠٠	١,٠٥٠	٨,٨٠٠	١,٩٣٢	٠,٣٠٠	٠,٢١٧
١٢	رشاقة اللكمة المستقيمة الأممية المعكسة، جولوزوكي، شمال	زمن	٨,٧٠٠	١,٠٥٦	٩,٢٠٠	٢,٣٥٩	٠,٦٠٠	٠,٦٠٥
١٣	رشاقة الركلة لتصف دائرية الأممية، كيزامسي مواشي جيري، يمن	زمن	٨,٩٠٤	١,٦٦٣	٨,٥٠٠	١,٧١٩	٠,٤٠٠	٠,٧٢١
١٤	رشاقة الركلة لتصف دائرية الأممية، كيزامسي مواشي جيري، شمال	زمن	٩,٦٠٠	٢,٥٦١	٩,٠٠٠	٢,٩١١	٠,٦٠٠	٠,٤٨٧
١٥	فاعلية الأداء الخططي لللكمات	درجة	٠,٢٤٦	٠,٠٠٢٩٢٨	٠,٢٨٧	٠,٠٠٤١٧٢	٠,٠٠٧٣٥	٠,٤٥٥
١٦	فاعلية الأداء الخططي للركلات	درجة	٢,٧٦	٠,٠٠٤٥١٢	٠,٣٢٢	٠,٠٠٥٥١٧	٠,٠٠٤١٣٠	٠,١٢٥

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من جدول رقم (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد فاقت قيمها المحسوبة عند درجة حرية ١٨ ومستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي.

المرحلة الأساسية: خطوات بناء البرنامج :-

تحديد الهدف من البرنامج :

معرفة تطوير بعض المهارات الهجومية الفردية على تحقيق الانجاز المباراني للناشئي الكاراتيه.

تحديد أسس وضع البرنامج :-

تخطيط البرنامج التدريبي :

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التمرينات الموجهة لتنمية المكونات البدنية والأداء المهاري المختارة طبقاً لاستطلاع رأي الخبراء مرفق رقم (٩) وتم تحديد أهم المهارات الفردية للناشئين قيد البحث وهي مهارة اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة (يمين وشمال) والركلة النصف دائرية الامامية (يمين وشمال) ، وتم تحديد مراحل البرنامج والتي تضمنتها مراحل التدريب بالنسبة للمجموعة التجريبية مرفق رقم (٨)، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد خضعت إلى البرنامج التدريبي المعتاد. مرفق رقم (١٠).

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية والبرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة وذلك لمدة الثمانية أسابيع وذلك بصالة تدريب الكاراتيه بنادي الشرطة الرياضي ، في الفترة من ٢٠٠٩/٨/٨ إلى ٢٠٠٩/١٠/١ بواقع ٥ وحدات تدريبية في الأسبوع ، وبلغ عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج ٤٠ وحدة تدريبية والأحمال التدريبية "متوسط-عالي-أقصى" ، مع مراعاة تماثل وقت تنفيذ البرنامج التدريبي على مجموعة البحث التجريبية والضابطة ، وتم تحديد مراحل البرنامج كما يلي:

- المرحلة الأولى: (الأعداد العام): مرحلة التأسيس ومدتها ٢ أسبوع وتهدف إلى رفع مستوى الإمكانيات الوظيفية لناشئي الكوميتيه .
- المرحلة الثانية: (الأعداد الخاص): مدتها ٤ أسابيع وتهدف إلى تنمية وتطوير المكونات البدنية الخاصة بناشئي الكوميتيه واستخدام التمرينات المشابهة للأداء المهاري.
- المرحلة الثالثة: (الأعداد قبل المنافسات): مدتها ٢ أسبوع وتهدف إلى المحافظة على المستويات المكتسبة من المكونات البدنية والأداء المهاري وزيادة زمن المباريات التجريبية.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية للعينة الأساسية تم تقنين حمل التدريب كالتالي:-

- وانحصر زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو الحمل المتوسط ما بين (٦٠ - ٧٥ق) وفي الأسبوع ذو الحمل العالي بواقع (٧٥ - ٨٥ق) وفي الأسبوع ذو الحمل الأقصى بواقع (٨٥ - ٩٠ق) علي أن تكون فترات الراحة البدنية كبيرة مما يؤدي إلى زيادة زمن الوحدة التدريبية .

- وتم توزيع درجات الحمل علي الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي علي أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٥٠ - ٧٤%) والحمل العالي ما بين (٧٥ - ٨٤%) والحمل الأقصى ما بين (٨٥ : إلي حدود مقدرة للاعب (١٠٠%).

البرنامج المقترح: فيما يلي عرض توزيع البرنامج التدريبي المقترح

- اجزاء الوحدة وتشمل:

أولاً: الجزء التمهيدي:

١- جزء الإحماء:

زمن الإحماء (١٠ق) ويحتوي على تمرينات الجري الخفيف وتمرينات تساهم في رفع درجة الاستعداد الوظيفي والنفسي والشدة تتراوح بين ٣٠ : ٥٠% من أقصى قدرة للفرد ، ومراعاة النبض أن يصل الي ١١٠ - ١٢٠ ن/ق.

٢- جزء الإعداد البدني العام:

ويتراوح ما بين (٦ : ٣١ ق) ويشمل هذا الجزء على تمرينات متنوعة بحيث تخدم جزء الإعداد الخاص وكذلك تخدم العضلات العاملة في الأداء المهاري.

ثانياً :- الجزء الرئيسي

١- جزء الإعداد الخاص:

ويتراوح ما بين (٧,٥ : ١٣,٥ ق) ويشمل هذا الجزء على تدريبات المكونات البدنية للمهارات قيد البحث وشدته تتراوح بين ٦٠ : ٨٥% من أقصى قدرة للفرد باستخدام مساحة الملعب والأدوات التي تخدم وتتفق مع الجزء المهاري.

٢- الإعداد المهاري والبارالي :

وزمنه يتراوح ما بين (١٦،٢٥ : ٤٢ ق) ويشمل التدريب على المهارات الهجومية والدفاعية المرتبطة بالأداء الخططي قيد البحث وشدته تتراوح ما بين ٦٥ : ٩٥ % من أقصى مقدرة اللاعب في تكرار بزمين ٣٠ ث والراحة ٣٠ ث وعدد مجموعات يتراوح ما بين ١ : ٣ مجموعات.

ثالثاً:- الجزء الختامي

زمن التهدئة (٥ق) تتراوح شدته من ٣٠ : ٥٠% ويحتوى على تمرينات تساعد على سرعة استعادة الشفاء من الحمل التدريب اليومي.

يلاحظ من جدول رقم (٨) أنه كان زمن محتوى الإعداد البدني العام والخاص والمهاري بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامي في الأسبوع ذو الحمل المتوسط ينحصر ما بين (٣٠٥ - ٣٦٠) ق ، وكان زمن محتوى الإعداد البدني العام والخاص والمهاري بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامي في الأسبوع ذو الحمل العالي ينحصر ما بين (٤٠٥ - ٤١٠) ق ، كان زمن محتوى الإعداد البدني العام والخاص والمهاري بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامي في الأسبوع ذو الحمل الأقصى ينحصر ما بين (٤٣٠ - ٤٥٥) ق. مرفق (١١)

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج المجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة:-

جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة لمتغيرات الأداء المهاري والبدني

ن- ١٠

٨	اسم العنصر	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				فرق المتوسط بين	قيمة ت
				قبلي		بعدي			
				س	ع ±	س	ع ±		
١	السرعة التحريمية	الكلمة المستقيمة الأمامية المعاكسة، ويمين	عدد	٤,٤٠٠	١,٢٦٥	٦,٠٠٠	١,٦٣٣	١,٦٠٠	٢٢,٢٠٧
٢		الكلمة المستقيمة الأمامية المعاكسة، شمال	عدد	٤,٧٠٠	٠,٩٤٩	٦,٢٠٠	١,٨١٤	١,٥٠٠	٢٢,٥٧٧
٣		الركلة النصف دائرية الأمامية، ويمين	عدد	٥,٨٠٠	٠,٦٣٣	٦,٨٠٠	٠,٧٨٩	١,٠٠٠	٢٦,٧٠٨
٤		الركلة النصف دائرية الأمامية، شمال	عدد	٥,٦٠٠	٠,٨١٣	٦,٥٠٠	٠,٨٥٠	٠,٩٠٠	٢٢,٣٥٠
٥	القدرة المنزلة بالسرعة	الكلمة المستقيمة الأمامية المعاكسة، ويمين	عدد	٧,١١١	٢,٥٧١	٩,٣٣٣	١,٥٨٣	٢,٢٢٢	٦,٤٠٣
٦		الكلمة المستقيمة الأمامية المعاكسة، جوهوزوي شمل	عدد	٦,٣٣٣	١,٤١٤	٨,٠٠٠	٣,٢٠٢	١,٦٦٧	١,٥٠٨
٧		الركلة النصف دائرية الأمامية، ويمين	عدد	٦,٣٣٣	١,٧٣٢	٦,٦٦٧	٢,٠٦٢	٠,٣٣٣	٠,٣٧٨
٨		الركلة النصف دائرية الأمامية، شمال	عدد	٦,١١١	١,٦١٦	٧,١١١	٢,٠٣٨	١,٠٠٠	٠,٩٢٢
٩	تحمل الأحمال	الكلمة المستقيمة الأمامية المعاكسة	عدد	١٦,٦٦٧	٥,٥٦٨	٢٥,٦٦٧	١٣,٩٠١	٩,٠٠٠	٢,٠٦٨
١٠		الركلة النصف دائرية الأمامية	عدد	٢٤,٣٣٣	٧,٨٢٦	٢٦,٥٥٩	٦,٦٥٤	٢,٢٢٢	٠,٩٠٤
١١	الرشاقة	رشاقة الكلمة المستقيمة الأمامية المعاكسة، ويمين	زمن	٨,٨٠٠	١,٩٣٢	٦,٨٠٠	١,٨١٤	٣,٠٠٠	٢٣,٥٥٨
١٢		رشاقة للكلمة المستقيمة الأمامية المعاكسة، شمال	زمن	٩,٣٠٠	٢,٣٥٩	١١,٨٠٠	١,٠٣٣	٢,٥٠٠	٢٢,٤٧٨
١٣		رشاقة الركلة النصف دائرية الأمامية، ويمين	زمن	٨,٥٠٠	١,١٧٩	١١,٠٠٠	١,٤٩١	٢,٥٠٠	٢٢,٨٢٢
١٤		رشاقة الركلة النصف دائرية الأمامية، شمال	زمن	٩,٠٠٠	٢,٢١١	١١,٢٠٠	١,٧٨٩	٢,٢٠٠	٢٢,٥٧٧
١٥	الأداء الخطئي	فاعلية الأداء الخططي للمعات	درجة	٠,٠٥٤	٠,٠٠٣٤	٠,١٩٧	٠,٠٠٤٣	٠,٤٣٠	٠,١٩٦
١٦		فاعلية الأداء الخططي للركلات	درجة	٠,٢٦٤	٠,٠٣٤	١٩٨	٠,٠٢٩	٠,٣٤	٠,١٧٣

* قيمة "ت" جدول رقمية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

مناقشة نتائج المجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة:-

يتضح من الجدول رقم (٩) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ٠,٣٧٨ كصغر قيمة، ٦,٧٠٨ كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 2.262$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

مما سبق يتضح تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة وذلك في بعض من نتائج الأداء المهارى والبدني نتيجة البرنامج التقليدي المتبع وذلك لانتظامه لمدة الثمانية أسابيع، والى تأثير الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية نسبياً .

ويعزو الباحث التحسن الجزئي للمجموعة الضابطة وعدم التحسن الكلي إلى أن التمرينات للبرنامج لا تؤثر على تحسن الأداء بالشكل الصحيح، كما أن زيادة المهارات الهجومية بصورة خاطئة تؤدي إلى عدم وجود فاعلية الأداء.

كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة كلا من ياسر أحمد ٢٠٠٠م، ومحمود ربيع ٢٠٠٠م التي أشارت إلى أن البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة والذي يشتمل على التدريب على المهارات الحركية قد أثر تأثيراً إيجابياً على تحسن المستوى المهارى والخططي لدى المجموعة الضابطة. (١٩: ١٠٩) (١٣: ٩٠)

ومن هنا تثبت صحة الفرض الأول جزئياً القائل بأن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لفاعليته تطوير بعض المهارات الهجومية الفردية على تحقيق الاتجاز المبرانى لناشئنا الكارتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة:-

جدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة

(ت) للمجموعة التجريبية لتغيرات الأداء البدني المهاري

ن-١٠

رقم العنصر	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				قيمة ت		
			قبلي		بعدي				
			ع ±	س	ع ±	س			
السرعة العرجية	١	عدد	اللكمة المستقيمة الأمامية للمعكسة، يمين	٥,٣٠٠	٠,٦٧٥	٨,٣٠٠	٠,٦٧٥	٣,٠٠٠	١١,٦٦٩
	٢	عدد	اللكمة المستقيمة الأمامية للمعكسة، شمال	٥,١٠٠	٠,٩٩٤	٧,٩٠٠	٠,٧٣٨	٢,٨٠٠	١١,٢٢٥
	٣	عدد	الركلة النصف دائرية الأمامية، يمين	٥,٦٠٠	٠,٩٦٦	٧,٥٠٠	٠,٨٥٠	١,٩٠٠	٦,٨٦٢
	٤	عدد	الركلة النصف دائرية الأمامية، شمال	٦,٠٠٠	٠,٩٤٣	٧,٩٠٠	٠,٩٩٤	١,٩٠٠	٥,٠١٩
القوة المميزة بغير حد	٥	عدد	اللكمة المستقيمة الأمامية للمعكسة، يمين	٧,٠٠٠	٢,٦٦٧	١٤,٧٠٠	٢,٩٨٣	٧,٧٠٠	٥,٩٦٢
	٦	عدد	اللكمة المستقيمة الأمامية للمعكسة، شمال	٧,٠٠٠	٤,٠٥٥	١٣,٣٠٠	٢,٧٩٦	٦,٣٠٠	٥,٢٤٠
	٧	عدد	الركلة النصف دائرية الأمامية، يمين	٨,٠٠٠	٢,٠٥٥	٩,٦٠٠	١,١٧٤	١,٦٠٠	٩٢,٣٨٨
	٨	عدد	الركلة النصف دائرية الأمامية، شمال	٧,٩٠٠	٢,٠٧٩	٩,٤٠٠	١,٧٧٦	١,٥٠٠	٩٢,٧٧٢
شمل الأداء	٩	عدد	اللكمة المستقيمة الأمامية للمعكسة	١٩,٦٠٠	١٠,٤٢٧	٥٠,٠٠٠	٥,٧٣٥	٣٠,٤٠٠	٨٨,٨٣٢
	١٠	عدد	الركلة النصف دائرية الأمامية	٢٩,٠٠٠	٩,٠٠٦	٣٦,٣٠٠	٥,٨٣٢	٧,٣٠٠	٥٣,٥٨٦
الرشاقة	١١	زمن	رشاقة اللكمة المستقيمة الأمامية للمعكسة، يمين	٨,٥٠٠	١,٠٥٠	٧,٧٠٠	١,٤٩٤	٠,٨٠٠	٩٢,٢٢٨
	١٢	زمن	رشاقة اللكمة المستقيمة الأمامية للمعكسة، شمال	٨,٧٠٠	١,٠٥٩	٧,٦٠٠	٠,٦٩٩	١,١٠٠	٩٤,٧١٤
	١٣	زمن	رشاقة الركلة النصف دائرية الأمامية، يمين	٨,٩٠٤	١,٦٦٣	٨,٦٠٠	٢,١١٩	٠,٣٠٠	٩٣,٣٠٣
	١٤	زمن	رشاقة الركلة النصف دائرية الأمامية، شمال	٩,٦٠٠	٢,٥٩١	٨,٥٠٠	١,٩٠٠	١,١٠٠	٩٤,٢٥٧
الخطي	١٥	درجة	فاعلية الأداء الخطي لللكمات	٠,٣٥٦	٠,٠٠٢٩	٠,٤٥٣	٠,٠٠٢٧	٠,٠٠٩٠	٩١,٠٤٩
	١٦	درجة	فاعلية الأداء الخطي للركلات	٠,٣٧٦	٠,٠٠٤٦	٠,٤٥٢	٠,٠٠٤٤	٠,٠٠٧٥	٩٥,٨٤٨

* قيمة "ت" جدول رقمية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢,٢٢٨) كأصغر قيمة ، (١١,٦١٩) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٢٦٢ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

يعزو الباحث هذه الفروق الدالة إحصائيا الحادث بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المشابهة للمهارة وطريقة إعداده ومراعاة التدرج بالحمل واستخدامه لطريقة التدريب الفترى مرتفع ومنخفض الشدة ، وتشكيل الراحة البينية بين التمرينات والمجموعات والتي اشتملت على تمرينات المرونة والإطالة.

وكذلك دراسة وجيه أحمد شمندی ١٩٨٥ في أن استخدام التمرينات الخاصة كان لها تأثير إيجابي على تنمية الأداء البدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. (١٦ : ١٢٨)

وهذه النتائج تتفق مع نتائج أحمد محمود ١٩٩٥م أن التدريبات التي تؤدي في ظروف مشابهة للأداء المهاري تعمل على تحسين كل من مستوى الأداء المهاري واللياقة البدنية في وقت واحد وتحقق التزامن بين الخصائص البدنية وترقية مستوى الأداء المهاري. (٣ : ٢٥٨، ٢٥٩)

وانطلقت أيضا مع دراسة كل من محمد سعيد ٢٠٠٢ وإبراهيم الابياري ٢٠٠٧ ومحمد عبد الرحمن ٢٠٠٩ على أن البرنامج التدريبي أظهر تحسن في مستوى وفاعلية الأداء المهاري والتكتيكي "الخططي" لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

ومن هنا تثبت صحة الفرض الثاني القائل بأن (هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لفاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الفردية على تحقيق الانجاز المباراني لناشئي الكاراتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي).

عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة :-

جدول (١١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) للمجموعتين التجريبية والضابطة لتغيرات الأداء المهاري والبدني

ن- ٢٠

رقم	اسم العنصر	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة ت
				س	ع ±	س	ع ±		
١	السرعة الحركية	الكلمة المستقيمة الأمامية المعكسة، ويمين	عدد	٨,٣٠٠	٠,٦٧٥	٦,٠٠٠	١,٦٣٣	٢,٣٠٠	٢٣,٨٥٦
٢		الكلمة المستقيمة الأمامية المعكسة، شمال	عدد	٧,٩٠٠	٠,٧٣٨	٦,٢٠٠	١,٨١٤	١,٧٠٠	٢٢,٦١٣
٣		الركلة النصف دائرية الأمامية، ويمين	عدد	٧,٥٠٠	٠,٨٥٠	٦,٨٠٠	٠,٧٨٩	٠,٧٠٠	٢٠,٩٠٠
٤		الركلة النصف دائرية الأمامية، شمال	عدد	٧,٩٠٠	٠,٩٩٤	٦,٥٠٠	٠,٨٥٠	١,٤٠٠	٢٣,٥٠٠
٥	القوة المنزوعة بالسرعة	الكلمة المستقيمة الأمامية المعكسة، ويمين	عدد	١٤,٧٠٠	٢,٩٨٣	٩,٠٠٠	٤,٤٤٧	٥,٧٠٠	٣,٨٨٦
٦		الكلمة المستقيمة الأمامية المعكسة، شمال	عدد	١٣,٣٠٠	٢,٧٩١	٧,٨٠٠	٣,٠٨٤	٥,٥٠٠	٢٥,٥٤٦
٧		الركلة النصف دائرية الأمامية، ويمين	عدد	٩,٦٠٠	١,١٧٤	٦,٦٠٠	١,٩٥٥	٣,٠٠٠	٢١,٢٥٠
٨		الركلة النصف دائرية الأمامية، شمال	عدد	٩,٤٠٠	١,٧٧٦	٦,١٠٠	١,٩١٢	٣,٢٠٠	٢٤,١٠٧
٩	تحمل الأثام	الكلمة المستقيمة الأمامية المعكسة	عدد	٥٠,٠٠٠	٥,٧٣٥	٢٥,١٠٠	١٣,٢٢٨	٢٤,٩٠٠	٢٧,٢٩٤
١٠		الركلة النصف دائرية الأمامية	عدد	٣٦,٣٠٠	٥,٨٣٢	٢٦,٢٠٠	٦,٣٧٤	١٠,١٠٠	٢٦,٣٣٣
١١	الرشاقة	رشاقة الكلمة المستقيمة الأمامية المعكسة، ويمين	زمن	٧,٧٠٠	١,٤٩٤	١٦,٨٠٠	١,٨٦٤	٤,١٠٠	٢٥,٩٣٨
١٢		رشاقة الكلمة المستقيمة الأمامية المعكسة، شمال	زمن	٧,٦٠٠	٠,٦٩٩	١١,٨٠٠	١,٠٣٣	١,٢٠٠	٢٩,٤٩٨
١٣		رشاقة الركلة النصف دائرية الأمامية، ويمين	زمن	٨,٦٠٠	٢,١١٩	١٦,٠٠٠	١,٤٩١	٢,٤٠٠	٢٤,٢٧٢
١٤		رشاقة الركلة النصف دائرية الأمامية، شمال	زمن	٨,٥٠٠	١,٩٠٠	١٦,٢٠٠	٠,٧٨٩	٢,٧٠٠	٢٤,٦٦٩
١٥	الخططي	فاعلية الأداء الخططي للكلمات	درجة	٠,٤٥٣	٠,٠٠٢	٠,٢٩٧	٠,٠٤٢	٠,١٥٥٤	٢١,٠٤٨
١٦		فاعلية الأداء الخططي للرموز	درجة	٠,٤٥٢	٠,٠٠٤	٠,٢٩٨	٠,٠٢٨	٠,١٥٤١	٢١,٠٦٣

* قيمة "ت" جدول رقمية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠١

مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد التجربة :-

يتضح من الجدول رقم (١١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي ما عدا اللكمة المستقيمة المعاكسة اليمنى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ٢,٠٩٠ كاصغر قيمة، ٩,٤٩٨ كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 2.101$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث.

ويتفق ذلك مع دراسة وجيه شمندی ١٩٨٥، وجيه شمندی ٢٠٠٢ أن استخدام التمرينات الخاصة في اتجاه المسار الحركي للمهارة كان له أفضل الأثر على تحسن الصفات البدنية الخاصة بالمهارة للمجموعة التجريبية و التمرينات المشابهة للأداء المهارى تعمل على تطوير المهارات الاساسيه في رياضة الكاراتيه. (١٦ : ١٢٨) (١٨):
(١٤٨)

ويعزو الباحث ذلك أيضا إلى تدريب المهارات الهجومية بصورة فردية حيث تعمل على تثبيت المهارة من حيث الأداء ووجود الاليه في تسجيل المهارة، وتطبيق مبدأ الخصوصية في البرنامج الذي يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى الأداء و تطوير فاعلية الكثير من المهارات الهجومية.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على الآتي (توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لفاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الفردية على تحقيق الانجاز المباراني لناشلي الكاراتيه قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والاختبارات المستخدمة في هذا البحث والبرنامج التدريبي المطبق على المجموعتان التجريبية والضابطة وكذلك الأسلوب الإحصائي المطبق، أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- أدى البرنامج التدريبي إلى تطوير فاعلية استخدام المهارات الهجومية الفردية قيد البحث.

٢- أدى البرنامج التدريبي إلى تفوق المجموعة التجريبية في المكونات البدنية الخاصة قيد البحث.

التوصيات :

من خلال ما توصل إليه الباحث من استخلاصات يوصي بما يلي :

١- تطبيق البرنامج التدريبي لتأثيره الإيجابي على مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعبين الكوميتية في رياضة الكاراتيه وتطبيقها على عينات مماثلة.

٢- الاسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت في تصميم البرنامج التدريبي الموجه لتنمية المكونات البدنية قيد البحث وذلك بتطبيقها على عينات مماثلة.

٣- إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة والتي تتعلق بالأداء المهاري وربطه بمناطق اللعب المختلفة وعلى مراحل سنوية مختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١ إبراهيم علي الأبياري : تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره علي نتائج المباريات لدي ناشئي رياضة الكاراتية ؛ رسالة ماجستير ؛ كلية التربية الرياضية ؛ المنوفية ٢٠٠٣ .
- ٢ إبراهيم علي الأبياري : تصميم منظومة خطوية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها علي فاعلية الأداء لدي لاعبي رياضة الكاراتيه،رسالة دكتوراه،كلية التربية الرياضية،المنوفية ٢٠٠٧ .
- ٣ أحمد محمود إبراهيم : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة علي مستوى أداء الكلمات والركلات الأساسية لناشئي الكاراتيه من ١٠ - ١٢ سنة ١٩٩١ .
- ٤ أحمد محمود إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف،الاسكندرية١٩٩٥ .
- ٥ أحمد محمود إبراهيم :موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه،منشأة المعارف،الاسكندرية٢٠٠٥ .
- ٦ أيمن محروس سعيد : تأثير استخدام جمل خطوية علي مستوى الأداء المهاري للناشئين في الكاراتيه ١٩٩٦ .
- ٧ جمال علاء الدين : مدخل بيوميكانيكي لتقويم الأداء المهاري في المجال الرياضي دراسة نظرية،مذكرات غير منشورة،كلية التربية الرياضية،الإسكندرية١٩٨١ .

- ٨ علاء محمد حلويش و برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحركات
عمر و محمد حلويش الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية في مباريات
الكوميتيه (كدررب أولي) للاعبى لكاراتيه وتأثيره على
تحقيق الإنجاز المبارئى، مذكرات غير منشوره، كلية
التربية الرياضية، حلوان ٢٠٠٣.
- ٩ عماد عبد الفتاح السرسى : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية
والمهارية الخاصة بلاعبى الكاراتيه ؛ رسالة
دكتوراه، كلية التربية الرياضية، طنطا ٢٠٠١.
- ١٠ محمد سعيد أبو النور : فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الحركية على
نتائج المباريات للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ٢٠٠٢.
- ١١ محمد عبد الرحمن على : أثر الرشاقة الخاصة بحركات القاتمين على تحسين
فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لذي ناشئ
الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية، الإسكندرية ٢٠٠٩.
- ١٢ محمد مرسان حمد ، : المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه ؛ دار الأصدقاء
هشام حجازى عبد الحميد للطباعة ؛ المنصورة ٢٠٠٥ .
- ١٣ محمود ربيع البشيهى : تأثير الحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى
الأداء في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية، حلوان ٢٠٠٠.
- ١٤ محمود ربيع البشيهى : تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخطية
وفق إستراتيجية مباريات المستوى العالمى على مستوى

- أداء وتلحج لاعبي رياضه الكاراتيه،رسالة دكتوراه،كلية التربية الرياضية، حلوان ٢٠٠٥.
- ١٥ مدحت محمود إبراهيم : التدريب العقلي باستخدام إدراك الزمن وفاعلية الأداء في رياضة الكاراتيه،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية،حلوان ٢٠٠٥.
- ١٦ وجيه أحمد شمندي : أثر استخدام بعض التمرينات الخاصة علي تنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة في مهارة المستقيمة الجانبية للاعبي الكاراتيه،رسالة ماجستير،كلية تربية رياضية،حلوان ١٩٨٥.
- ١٧ وجيه أحمد شمندي : الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق،مطبعة خطاب،القاهرة ١٩٩٣.
- ١٨ وجيه أحمد شمندي : اعداد لاعب الكاراتيه للبطولة النظرية والتطبيق،مطبعة خطاب، القاهرة ٢٠٠٢.
- ١٩ ياسر أحمد دحروج : تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة لأداء الحركي بالأتقال علي مستوي الأداء المهاري للكاتا لناشى الكاراتيه،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية ٢٠٠٠.

ثانياً: المراجع الاجنبيه :

- 20 Linda, Stephen, : Teaching sport concepts and skills,
Judith human kinetics, (1979).
- 21 Nashiyama, H. & : Karate, 8th. Edce. tuttle co. Tokyo.
Richard, B. Japan, (1982).
- 22 Okazake & : The text book of Modern karate,
stricevic kofansha international, ltd, New York,
(1984).

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية :

23- www.karatekas.com

مستخلص البحث

فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الفرديه على

تحقيق الانجاز المبارانى لناشئ الكاراتيه"

الباحث/معتز هلال هلال أبو الاسعاد

يهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الفرديه على تحقيق الانجاز المبارانى لناشئ الكاراتيه ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٢٠ لاعب من أندية الشرطة والشبان المسلمين بالمنصورة ، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي لمجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المكونات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الحركية، تحمل الأداء، الرشاقة) ومستوى الأداء المهارى قيد البحث (اللكمة المستقيمة العكسية، الركلة النصف دائرية الأمامية)، وكانت أهم التوصيات تطبيق البرنامج التدريبي نظرا لتأثيره الإيجابي على فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الفرديه على تحقيق الانجاز المبارانى للاعبى الكومينتيه لناشئ الكاراتيه.

The research summary

The research title

**"The Effectiveness of Developing Some of The Individual
Attacking Skills to Achieve The Mach Achievement for Young
Players of Karate"**

The researcher name : Moataz Helal Helal Abo Alasaad

The research aims to recognize some of The effectiveness of developing some of the individual attacking skills to achieve the mach achievement for young players of karate and there searcher used the experimental approach on a sample consisting of twenty player from El-shoban El-Muslimeen and el-shorta clubs in mansoura and the researcher used the experimental design to tow groups experimental group and conducted group and the most important results was a remarkable excel over the conducted group in physical component (Power Muscular, Motor speed, Agility, Performance endurance) and the skillful performance level under examining (Gyaku-zuki·Kizami Mawashi-Geri)and the most important recommendation were applying the training group because of its positive effect on the effectiveness of developing of some attacking skills of individuals to achieve the aims in mat matches for the young player of kumite for karate sport.