

تدريبات مقترحة لبعض مكونات السرعة وأثرها علي فاعلية مسافات اللعب للاعبي الكوميتيه برياضة الكاراتيه

د/ربيع سليمان محمد

مدرس بقسم المنازلات والرياضات

الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية والتنافسية التي تتميز بمواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة في المباراة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال متعددة ومتنوعة تتمثل في استخدام أساليب الدفاع والهجوم من خلال مداخل الهجوم المختلفة والدفاع بالذراعين متمثلة في حركات اللكم والركل كما ان ردود الافعال بين المتنافسين تختلف باختلاف المواقف والمداخل الهجومية بتوقيتها المتعددة خلال المباراة.

ويشير احمد ابراهيم (٢٠٠٥) ان اهم القدرات الحركية الخاصة لرياضة الكاراتيه ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية الاساليب المهارية الحركية وان النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات والتي يجب تنميتها وتطويرها حيث ان الفرد لا يستطيع اتقان الاساليب المهارية الاساسية للنشاط التخصصي في حالة افتقار للقدرات الحركية الخاصة بهذا النشاط (٢: ٩٢).

ويري وجيه شمندي (٢٠٠٢م) ان رياضة الكاراتيه من الرياضات الفردية التي تتميز بالتغير السريع والمستمر لمواقف اللعب المختلفة ، حيث تتطلب من اللاعب سرعة في الاداء لبرمجة المواقف المتعددة لكل من الدفاع الهجوم والهجوم المضاد(١٢:٣٣٧).

ويتفق محمود البيشيهي (٢٠٠٠) ان لاعب الكاراتيه يحتاج الي قدرات بدنية خاصة خلال اداء اساليب الهجوم والدفاع وهي القوة المميزة بالسرعة والدقة والتي يطلق عليها الخبراء لفظ الكمية وان السرعة فقط والقوة فقط لا تكفي في العاب المنازلات ، ويرى المتخصصون في رياضة الكاراتيه انه يجب ان تتوافر قدرات حركية خاصة بكل اسلوب مهاري سواء مهارات دفاعية او مهارات هجومية ومنها القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والتحمل (٥ : ١٩ ، ٢٩)

كما يذكر شريف العوضي وعمر لبيب (٢٠٠٤م) ان سرعة رد الفعل تلعب دورا هاما في رياضة الكاراتيه فمن خلالها يستطيع اللاعب تحقيق الاستجابة السريعة لتثغرات وتحركات المنافس وكذلك قدرته في

المحافظة علي المسافات المختلفة خلال المباراة ، لذا يجب علي اللاعب المحافظة علي المسافة المناسبة بينه وبين المنافس ويحرص عليها خلال المباراة(٣:٩٤).

ويتفق الباحث مع الخبراء في أن اهم القدرات الحركية الخاصة لرياضة الكاراتيه تتلخص في الاتي: (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الاداء ، الرشاقة- وسرعة رد الفعل).

كما يري عمر لبيب وايمن محروس(٢٠٠٤م) انه يمكن تقسيم السرعة الي (السرعة القصوي - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة ، ويمكن تقسيمها من الناحية الميكانيكية التي ترتبط بالزمن والمسافة الي (سرعة رد الفعل سرعة الانتقال لمسافة معينة سرعة التردد الحركي (٨:٢٠١).

ويوضح محمد عبد الرحمن (٢٠١٣) انه يمكن تحديد ثلاثة انواع من المسافات البيئية للإعداد للهجوم في رياضة الكاراتيه وهي الالتحام وهي المسافة التي يكون في المتنافسين في وضع التحام مع بعض و التي يتم خلالها اداء الحركات الكنس بطرقه المختلفة ، وتسمى بالمسافة البيئية القصيرة وهي المسافة التي يكون كلا من المتنافسين اقرب ما يكون من مجال كلاهما وينفذ خلالها فقط الاداء الاسلوب المهاري باللحم باليد الامامية وهي تقريبا اقل من ٥٠ سم ، المسافة البيئية المتوسطة : وهي المسافة التي يكون فيها المتنافس قريباً من مجال منافسه ويحتاج إلي أخذ خطوة للأمام لأداء الإسلوب المهاري وهي تقريبا من ٥٠ : ٧٥ سم من مقدمة قدمين المتنافسين ، المسافة البيئية الطويلة : وهي المسافة التي يكون فيها المتنافس بعيد عن مجال منافسه بسافة تعادل تقريبا طول رجل الخصم او اداء اللكم المختلط وهي تحتاج الي خطوتان للأمام للأداء الإسلوب المهاري وهي تقريبا من ٧٥ : ١٠٠ سم من مقدمة قدمين المتنافسين (٦ : ١٤).

كما يري شريف العوضي وعمر لبيب(٢٠٠٤م) ان سرعة الاداء الحركي للاعب تؤثر بشكل فعال علي المسافة التي يتخذها بينه وبين المنافس ، فلا شك اذا تميز اللاعب والمنافس بسرعة اداء مهارات الذراعين والرجلين بصورة مقاربة فان ذلك سوف يحتاج الي مسافة معينة بينهما تتناسب مع كل منهما ، ويتضح ذلك اذا كان احدهما يتميز بالسرعة عن الاخر في اداء اللكمات والركلات(٣:٩٠).

ويري الباحث من خلال مشاهدته للعديد من البطولات المحلية والدولية وتدريب رياضة الكاراتيه لاحظ قلة استغلال اللاعبين لمسافات اللعب بينهم وبين منافسيهم واداءهم لمهارات محدودة خلال المسافات المختلفة ، واعتماد المدربين في تدريباتهم علي استغلال اللاعبين لمسافة واحدة وهي القريبية في مباريات الكوميتة مما يؤثر علي تحقيق اللاعبين للفوز بالمباراة ، ولذلك استخدام المدربين لتدريبات سرعة رد الفعل والقوة المميزة بالسرعة يساهم في سرعة اداء اللاعبين للمهارات الهجومية الاكثر استخداما في مباريات الكوميتية سواء لكمات او ركلات او مهارات مركبة بين اللكم والركل في مسافات اللعب في مباريات

الكوميتيه القريبه والمتوسطة والطويلة، حيث كل مسافة من مسافات اللعب تحتاج الي اداء مهارات معينة مما يساعد اللاعب في احراز النقاط ، كما ان بعض اللاعبين يغلب علي ادائهم البطء في التحرك خلال المسافات البينية مع المنافسين مما يتيح الفرصة امام المنافسين في استغلال هذه المسافات وتسجيل النقاط خلال المباراة ، لذلك كلما زادت سرعة اداء اللاعب للمهارات خلال المسافات البينية مع المنافسين كلما ساعده علي تحقيق الفوز خلال المباراة وذلك عن طريق مجموعة من تدريبات سرعة الاداء وسرعة رد الفعل والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة، مما دفع الباحث لاجراء هذه الدراسة لاستغلال لاعبي الكوميتيه مسافات اللعب بشكل ايجابي لاحراز النقاط في المباريات .

كما اشارت الدراسات السابقة الاتية : الي اهمية تدريبات السرعة وسرعة رد الفعل علي اداء مهارات الكاراتيه كما يذكر **عماد محمد حسن (٢٠١٧م) (٩)** دراسة بعنوان "برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل الحركي للمنتخب الفلسطيني للكاراتيه في لكمتي كزامي زوكي ، جياكو زوكي " وكانت اهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبارات الاداء الفني للمهارات جياكو زوكي ، كزامي زوكي لصالح القياس البعدي ، وجود تأثير ايجابي لتدريبات سرعة رد الفعل علي اداء مهارات الكاراتيه.

واشارت ايضا **يزدان نجم عبد (٢٠١٦م) (١٤)** دراسة بعنوان "تأثير وسائل مساعدة في تطوير الادراك الحس حركي ودقة مهارة الرفسة النصف دائرية بالكاراتيه للناشئين " وكانت اهم نتائج الدراسة (تحسن في سرعة ودقة اداء الناشئين في اداء مهارة الرفسة النصف دائرية بالكاراتيه .

هدف البحث

يهدف البحث إلي تصميم تدريبات مقترحة لبعض مكونات السرعة ومعرفة تأثيرها علي مسافات اللعب بمباريات " الكوميتيه" برياضة الكاراتيه.

فروض البحث:

١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمستوي بعض مكونات السرعة (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، سرعة رد الفعل للمهارات الهجومية الخاصة بفاعلية مسافات اللعب لصالح القياس البعدي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه" قيد البحث .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمستوي للمهارات الهجومية الخاصة بفاعلية مسافات اللعب لصالح القياس البعدي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه" قيد البحث .

مصطلحات البحث:

المسافة في الكوميتة: هي مقدار البعد أو التباعد بين مركز ثقل أو قاعدة ارتكاز أو أجزاء جسم كل من اللاعب والمنافس وحدود الملعب والذي يمكن اللاعب من الاستخدام الايجابي لكافة مهاراته الهجومية تجاه المنافس (٣: ٧٥).

مكونات السرعة: عبارة عن انواع متعددة للسرعة يختلف استخدامها سواء كانت انواع اساسية او مركبة من قدرات بدنية اخري ومنها ما يرتبط بالزمن والمسافة حسب نوع الانشطة التي تؤدي فيها (٨: ٢٠٥).

اجراءات البحث:**منهج البحث:**

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

عينة البحث:

بلغت عينة البحث ٢٠ لاعب من لاعبي الدرجة الاولى المسجلين في الاتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠١٧-٢٠١٨م والحاصلين علي الحزام الاسود (دان ١)، بنادي بني مزار الرياضي محافظة المنيا ، حيث تم تقسيمهم الي ١٠ لاعبين للعينة الاستطلاعية ، ١٠ لاعبين للعينة الاساسية.
شروط اختيار العينة :-

أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن 3 سنوات في مجال رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الفعلي الكوميتة Kumite.

أن يكون اللاعب مسجلا بالدرجة الاولى و الثانية بالاتحاد المصري للكاراتيه .

٣- أن يكون اللاعب لائق طبيا باجتياز اختبارات الكشف الطبي قبل إجراء البحث

الاختبارات المهارية

اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة (كزامي - سوكي) Kizami-zuki .

التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٢٠ ثواني

(٢: ٢٤١)

اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة (جيكو سوكي) G. yaku-Zuki

التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٢٠ ثواني (٢: ٦٩)

الركلة النصف دائرية الخلفية (ماواشى-جيرى) Mawashi-geri

التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٢٠ ثواني

(٥٦،٥٧:٢)

الركلة النصف دائرية الأمامية (كزامي-ماواشي-جيري) Kizami-Mawashi-geri

التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٢٠ ثواني

(٢٤٢:٢)

التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٢٠ ثواني

(٢٤٢:٢)

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 :-

- كمبيوتر محمول
- عدد ٢ كاميرا تصوير
- ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين لأقرب (كجم)
- مقياس الطول لأقرب (سم)
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (٠.٠٠١) من الثانية

البحث الاستطلاعية:

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 اداءهم وردود افعالهم خلال مسافات اللعب المختلفة (المسافة البينية القصيرة - المسافة البينية المتوسطة - المسافة البينية الطويلة) ، 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 ، وظهرت نتائج التحليل استخدام لاعبي الكاراتيه مسافة واحدة

خلال المباريات وهي المسافة القريبة وعدم القدرة علي استغلال المسافات المتوسطة والطويلة في مباريات الكوميتة مما يؤثر علي احراز اللاعبين للنقاط وتحقيق الفوز .

- **الصدق :** قام الباحث باستخدام صدق التكوين الفرضي حيث ان جميع اختبارات البحث والمستخدمه لقياس بعض مكونات السرعة والمهارات الهجومية في رياضة الكاراتيه والمستخدمه بالبحث قد ثبت صدقها في المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الكاراتيه.
- **الثبات :** قام الباحث باجراء الاختبار واعادة تطبيقه كما يلي :

جدول (١) يوضح معامل الثبات لدى لاعبي الكوميتة في الاختبارات البدنية - المهاريه " الخاصة بالأساليب

المهاريه الهجومية قيد البحث ن:١٠

المهارات	الاختبار		اعادة الاختبار		قيمة (ر)
	١م	١ع	٢م	٢ع	
اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة كزামী.سوكى (الايمن)	٤٢.١٢	٢.٣٣	٢٢.٣٠	١.٣٠	٠.٨٠
اللكمة المستقيمة الامامية كزামী.سوكى الايسر	٣٣.٢٠	١.١٣	٢٢	١.٠٣٠	٠.٨٤
اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة جيكو.سوكى الايمن	٣٦.٣	١.٤٠	٢٣.٣٠	٠.٩١	٠.٨١
اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة جيكو.سوكى الايسر	٣٣.٢٠	١.٢٠	٢٢.٢٣	٠.٨٩	٠.٨٥
الركلة النصف دائرية الامامية كزামী-ماواشى-جيرى الايمن	١٤.٥	٠.٧٤	٦.٥٠	٠.٥٢	٠.٨٦
الركلة النصف دائرية الامامية كزামী-ماواشى-جيرى الايسر	١٧	٠.٧٥	٨.٤٠	٠.٥١	٠.٨٦

معنوي "ر" عند مستوى ٠.٠٥ قيمة "ر" عند مستوى ٠.٠٥ = 0.497

يتضح من بيانات جدول (١) المعالجة الإحصائية الخاصة بقيم الثبات لدى لاعبي الكوميتة في الاختبارات البدنية - المهاريه " الخاصة بالأساليب المهاريه الهجومية قيد البحث ان هناك ثبات بين الاختبار واعادة الاختبار فى جميع الاختبارات قيد البحث ، وقد تراوح قيم (ر) ما بين " ٠.٨٠ الي ٠.٨٦ " مما يدل على ثبات الاختبارات وتمتعها بمستوى عال من الثبات وإجازتها وسيلة للتقييم قيد البحث .

التجربة الاساسية :

تم اجراء القياس القبلي للمتطلبات قيد البحث في ٢٠١٧/٢/٩م كما تم تنفيذ البرنامج المقترح خلال الفترة ٢٠١٧/٢/١٤م الي ٢٠١٧/٣/٢١م ، ولمدة (٥) اسابيع بواقع (٦) وحدات تدريبية اسبوعيا، مسترشدا بما جاء في بعض المراجع المتخصصة (١-٢-٥-٦-٧-٨-٩-١٠) وتم اجراء القياس البعدي للمتطلبات قيد البحث في ٢٠١٧/٣/٢٤م .

البرنامج التدريبي المقترح :

جدول (٢) خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ لدى لاعبي المجموعة التجريبية قيد البحث

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	٥ أسابيع
عدد الوحدات التدريب	٣٠ وحدة تدريب
عدد مرات التدريب الأسبوعي	٦ مرات تدريب
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	(٢/١:١) ق عمل - راحة
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	(١:١) ق عمل - راحة
دورة الحمل	١:٢

مرفق (١)

المعالجات الاحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الاتية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- دلالة الفروق t.test
- نسب التحسن %.

طبيعة تدريبات السرعة في الكاراتيه

- يجب ان تؤدي تدريبات السرعة تبعا لمستوي السرعة المستهدفة في البرنامج التدريبي حتي تتم عملية التكيف الفسيولوجي ووفقا للسرعة المطلوبة والتردد الحركي المستهدف والقوة الداعمة لذلك ، ويتم ذلك عن طريق التدريب علي سرعة الاداء ككل او لكل جزء من اجزاء الجسم(٨:٢٠٣).

عرض النتائج :

١- عرض نتائج الفرض الاول والذي ينص علي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمستوي بعض مكونات السرعة (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، سرعة رد الفعل للمهارات الهجومية الخاصة بفاعلية مسافات اللعب لصالح القياس البعدي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة" قيد البحث . جدول (3) يوضح الفروق ونسبة التقدم المئوية" لقيم القياس القبلي والبعدي للمتغير البدني - المهاري " القوة المميزة بالسرعة " الخاصة بلاساليب المهارية الهجومية قيد البحث لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة - Kumite" برياضة الكاراتيه ن = ١٠

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	النسبة التقدم المئوية
	س١	ع١ ±	س٢	ع٢ ±				
اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة كزامي.سوكي "Kizami-zuki" "Migi" (الايمن)"ميجي	8.33	0.51	15.66	0.51	24.59	88%		
اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة كزامي سوكي (الايسر) "Kizami-zuki" "L"	7.33	0.51	14.6	0.40	29.14	99%		
اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة جيكو.سوكي (" "G. yaku-Zuki Migi" (الايمن) "ميجي	9.83	10.47	15	1.54	25.92	52.5%		
اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة جيكو سوكي (الايسر) "G. yaku-Zuki" "L"	9.83	0.98	14.33	0.81	8.62	45.7%		
الركلة النصف دائرية الامامية كزامي-ماواشي-جيري "Kizami-Mawashi-geri" "Migi" (الايمن)"ميجي	6.16	0.75	10.83	1.16	8.22	75.8%		
الركلة النصف دائرية الامامية كزامي-ماواشي-جيري "Kizami-Mawashi-geri" "L" (الايسر)	6	0.63	8.33	0.51	7	38.8%		

*معنوي عند مستوى 0.5 قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.5 = 1.81

يتضح من بيانات جدول(٣) دلالة الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم المتغير البدني - المهاري الخاص " القوة المميزة السرعة " للاساليب المهارية الهجومية عند مستوى 0.05 حيث بلغت النسبة المئوية ما بين (٣٨.٨% الي ٩٩%) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة - Kumite " برياضة الكاراتيه قيد البحث .

جدول (4) يوضح الفروق ونسبة التقدم المئوية " لقيم القياس القبلي والبعدي للمتغير البدني - المهاري " تحمل السرعة" الخاصة بلاساليب المهارية الهجومية قيد البحث لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " برياضة الكاراتيه. ن = ١٠

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	النسبة التقدم المئوية
	س١	ع١ ±	س٢	ع٢ ±				
اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة "كزامي.سوكي (الايمن)"ميجي "Kizami-zuki" "Migi"	11.33	0.51	22.6	1.03	36.34	99.4%		
اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة (كزامي سوكي (الايسر) "Kizami-zuki" "L"	9.50	0.83	18	.089	23	89%		
اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة " جيكو.سوكي (الايمن) "ميجي "G. yaku-Zuki Migi"	12.33	0.51	22.66	1.03	21.92	83.7%		

68.8%	17.39	0.89	18	0.51	10.66	اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة G. yaku-Zuki"L" (جيكو سوكى) الايسر
58.4%	21.91	1.09	27	0.98	13.83	الركلة النصف دائرية الامامية كزامى- "ماواشى-جيرى (الايمن)" ميجى Kizami-Mawashi-geri"Migi"
84.6%	30.31	0.63	20	0.75	10.83	الركلة النصف دائرية الامامية كزامى- Kizami-Mawashi-geri (ماواشى-جيرى) الايسر "L"

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.5 = 1.81

*معنوى عند مستوى 0.5

ويتضح من بيانات جدول (٤) دلالة الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم المتغير البدنى - المهارى الخاص " تحمل السرعة " للأساليب المهارية الهجومية عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت النسبة المئوية ما بين (٥٨.٤% - ٩٩.٤%) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلى " الكوميتيه - Kumite " برياضة الكاراتيه قيد البحث ،وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٥ وكانت اعلى نسبة تحسن فى المتطلب البدنى - المهارى "تحمل السرعة " الخاصة بأسلوب الاداء المهارى لللكمة المستقيمة الامامية القصيرة كزامى.سوكى (الايمن)"ميجى"Kizami-zuki"Migi" حيث بلغت نسبة التحسن ٩٩.٤% يليه قيم المتطلب البدنى - المهارى لللكمة المستقيمة الامامية القصيرة كزامى سوكى (الايسر) 89% وجاء فى الترتيب الاخير لمستوى التحسن المئوي لقيم نفس المتغير الركلة الدائرية المعكوسة الامامية كزامى- ماواشى-جيرى(الايمن) "ميجى " والتي بلغت ٥٨.٤%.

جدول (٥) يوضح الفروق ونسبة التقدم المئوية " لقيم القياس القبلي والبعدي للمتغير البدنى - المهارى " سرعة رد الفعل"

الخاصة بلاساليب المهارية الهجومية قيد البحث لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلى " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه ن = ١٠

النسبة التقدم المئوية	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الاحصائية المتغيرات
		± ع ₂	س ₂	± ع ₁	س ₁	
88.4%	26.34	1.04	9.6	0.49	5.26	اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة "كزامى.سوكى (الايمن)"ميجى Kizami-zuki"Migi"
89%	21	.079	11	0.73	6.50	اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة Kizami-zuki (كزامى سوكى) الايسر "L"
78.7%	20.82	1.04	13.60	0.52	9.33	اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة " جيكو.سوكى (الايمن) " ميجى G. yaku-Zuki Migi"
57.8%	14.39	0.77	14	0.47	10.66	اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة G. yaku-Zuki (جيكو سوكى) الايسر "L"
55.4%	18.91	1.09	19	0.90	11.83	الركلة النصف دائرية الامامية كزامى- "ماواشى-جيرى (الايمن)"ميجى Kizami-Mawashi-geri"Migi"

85.6%	28.31	0.61	18	0.70	10.83	الركلة النصف دائرية الامامية كزامي- Kizami- (ماواشي-جيري (الايسر Mawashi-geri"L"
-------	-------	------	----	------	-------	--

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.5 = 1.81

*معنوى عند مستوى 0.5

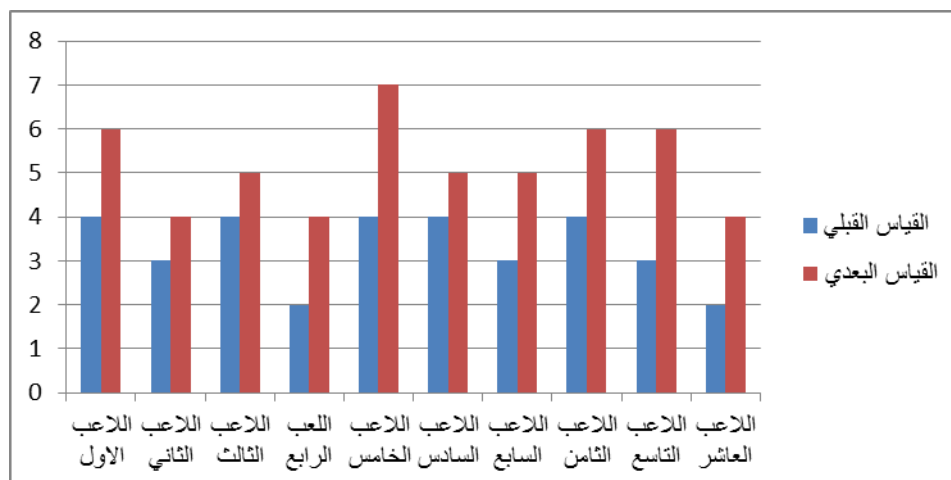
يتضح من بيانات جدول (٥) دلالة الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم المتغير سرعة رد الفعل" الخاصة بلاساليب المهارية الهجومية قيد البحث لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة الكاراتيه عند مستوى 0.05 حيث بلغت النسبة المئوية ما بين (٥٥.٤% الي ٨٥.٦%) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته - Kumite " برياضة الكاراتيه قيد البحث .

٢- عرض نتائج الفرض الثاني : الذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمستوي المهارات الهجومية الخاصة بفاعلية مسافات اللعب لصالح القياس البعدي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته" قيد البحث .

جدول (٦) يوضح الفروق ونسب التحسن المئوية للمتغيرات الخاصة بفاعلية مسافات اللعب

(المسافة الالتحامية القريبة) في المباراة ن = ١٠

اللاعب	قبلي	بعدي	الفروق بين القياس القبلي والبعدي	نسبة التحسن %
الاول	٤	٦	٢	٥٠%
الثاني	٣	٤	١	٣٣.٣%
الثالث	٤	٥	١	٢٥%
الرابع	٢	٤	٢	١٠٠%
الخامس	٤	٧	٣	٧٥%
السادس	٤	٥	١	٢٥%
السابع	٣	٥	٢	٦٦%
الثامن	٤	٦	٢	٥٠%
التاسع	٣	٦	٣	١٠٠%
العاشر	٢	٤	٢	١٠٠%



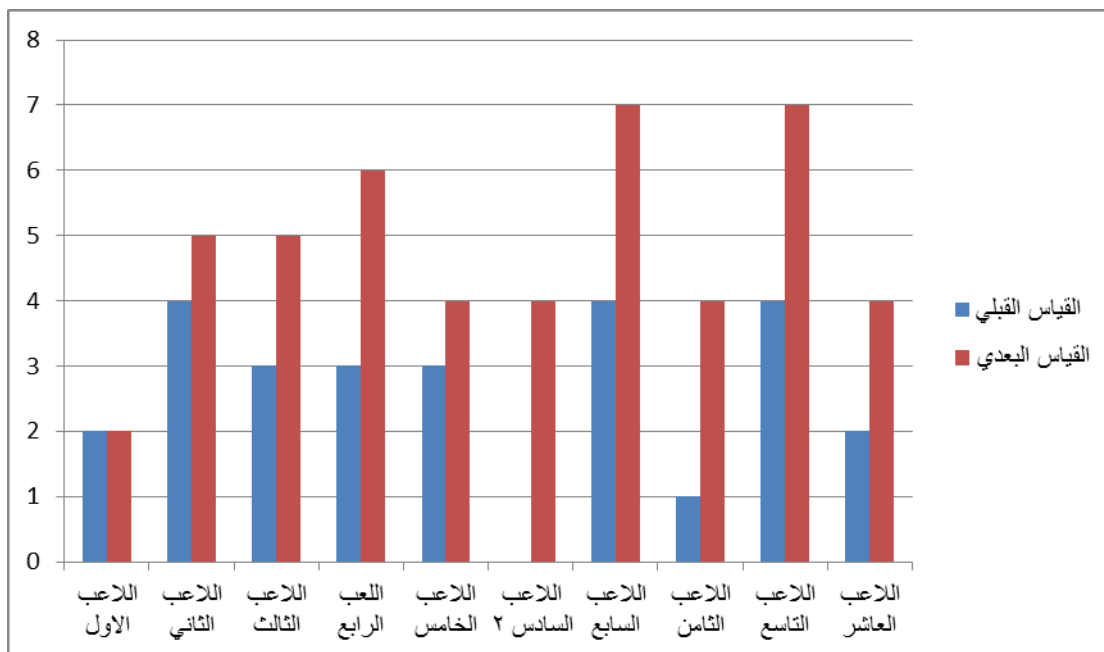
شكل (١) يوضح الفروق ونسب التحسن المنوية للمتغيرات الخاصة بفعالية مسافات اللعب (المسافة الالتحامية القريبة) في المباراة " يتضح من بيانات جدول (٦)، شكل (١) وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي للمتغيرات الخاصة بفعالية مسافات اللعب (المسافة الالتحامية القريبة) في المباراة، حيث كانت الفروق اكثر في مسافات اللعب للاعب الرابع اكثر فاعلية في استخدام مسافات اللعب لتنفيذ الاساليب المهارية الهجومية والدفاعية في هذه المسافة وذلك يرجع الي تدريبات مكونات السرعة المقننة، حيث بلغت اكثر نسبة التحسن في اداء اللاعبين لهذه المسافة الالتحامية القريبة ما بين ٢٥% الي ١٠٠% .

، ويرجع ذلك الي مراعاة التقنين الفردي للأحمال التدريبية الموجهة عند تنفيذ اللاعب لمكونات الهيكل البنائي لمحددات النشاط الهجومي، بالإضافة الي مراعاة خصوصية التدريب الموجه لطبيعة الاداء خلال مواقف اللعب المنفذة في مسافات اللعب المختلفة بالمباراة والتي تم ادراجها داخل محتوى الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية.

جدول (٧) يوضح الفروق ونسب التحسن المنوية للمتغيرات الخاصة بفعالية مسافات اللعب (المسافة البينية المتوسطة) في المباراة " ن=١٠

اللاعب	قبلي	بعدي	الفروق بين القياس القبلي والبعدي	نسبة التحسن %
الاول	٢	٢	٠	%٠
الثاني	٤	٥	١	%٢٥
الثالث	٣	٥	٢	%٦٦.٦
الرابع	٣	٦	٣	%٠
السادس	٢	٤	٢	%٥٠
السابع	٤	٧	٣	%٧٥

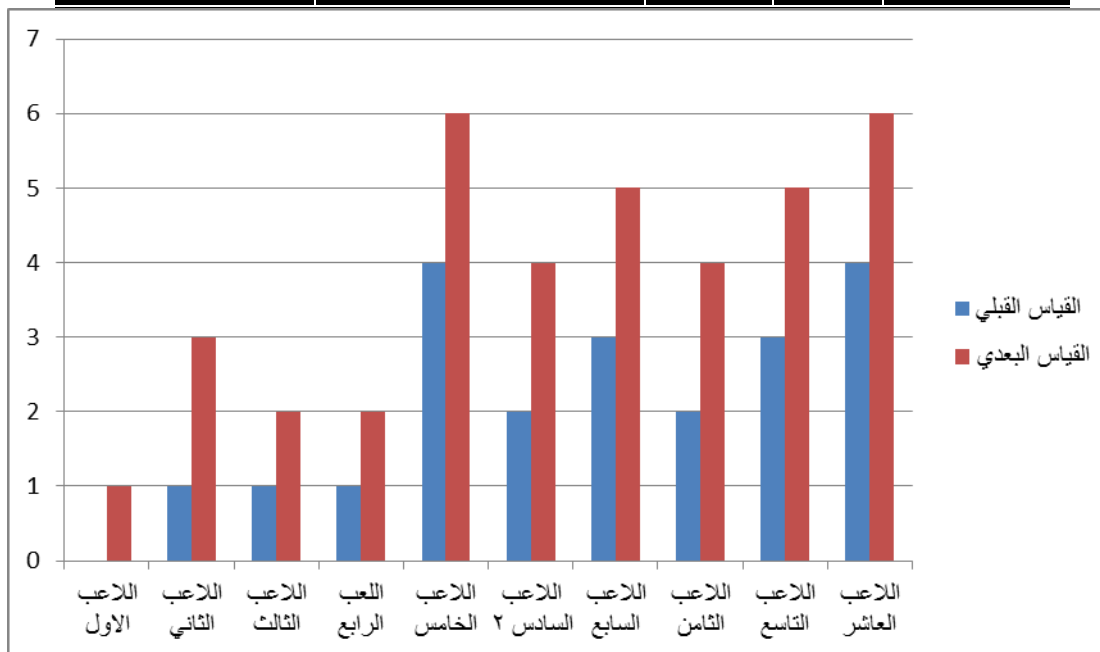
الثامن	١	٤	٣	٣٣%
التاسع	٤	٧	٣	٧٥%
العاشر	٢	٤	٢	٥٠%



شكل (٢) يوضح الفروق ونسب التحسن المنوية للمتغيرات الخاصة بفعالية مسافات اللعب (المسافة البيئية المتوسطة) في المباراة " يتضح من بيانات جدول (٧)، شكل (٢) وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي للمتغيرات الخاصة بفعالية مسافات اللعب (المسافة البيئية المتوسطة) في المباراة، حيث كانت الفروق اكثر في مسافات اللعب للاعب الثالث اكثر فاعلية في استخدام مسافات اللعب لتنفيذ الاساليب المهارية الهجومية والدفاعية في هذه المسافة حيث بلغت نسبة التحسن لاستغلال هذه المسافة الي ٧٥% . وذلك يرجع الي تدريبات مكونات السرعة المقننة ، حيث بلغت اكثر نسبة التحسن في اداء اللاعب لهذه المسافة البيئية المتوسطة الي ٦٦.٦% بينما بلغت نسبة التحسن في اداء اللاعب الخامس الي ٣٣.٣% ، ويرجع ذلك الي مراعاة التقنين الفردي للأحمال التدريبية الموجهة عند تنفيذ اللاعب لمكونات الهيكل البنائي لمحددات النشاط الهجومي، بالإضافة الي مراعاة خصوصية التدريب الموجه لطبيعة الاداء خلال مواقف اللعب المنفذة في مسافات اللعب المختلفة بالمباراة والتي تم ادراجها داخل الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية.

جدول (٨) يوضح الفروق ونسب التحسن المنوية للمتغيرات الخاصة بفعالية مسافات اللعب (المسافة البيئية الطويلة) في المباراة " ن = ١٠

اللاعب	قبلي	بعدي	الفروق بين القياس القبلي والبعدي	نسبة التحسن %
الاول	٠	١	١	%١٠٠
الثاني	١	٣	٢	%٢٠٠
الثالث	١	٢	١	%١٠٠
الرابع	١	٢	١	%١٠٠
الخامس	٤	٦	٢	%٥٠
السادس	٢	٤	٢	%٥٠
السابع	٣	٥	٣	%١٠٠
الثامن	٢	٤	٢	%٥٠
التاسع	٣	٥	٢	%١٥٠
العاشر	٤	٦	٢	%٥٠



شكل (٣) يوضح الفروق ونسب التحسن المنوية للمتغيرات الخاصة بفعالية مسافات اللعب (المسافة البيئية الطويلة) في المباراة "

ويتضح من بيانات جدول (٨)، شكل (٣) وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي للمتغيرات الخاصة بفعالية مسافات اللعب (المسافة البينية الطويلة) في المباراة، حيث كانت الفروق أكثر في مسافات اللعب للاعب السابع أكثر فاعلية في استخدام مسافات اللعب لتنفيذ الأساليب المهارية الهجومية والدفاعية في هذه المسافة حيث بلغت نسبة التحسن الي ١٥٠%.

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الاول :

يتضح من خلال عرض نتائج جدول (٣-٤-٥) والذين يمثلون الفرض الاول ان التحسن في نتائج قيم القياس البعدي على القبلي في المتطلب البدني - المهارى " القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - سرعة رد الفعل) الخاصة بالأساليب المهارية " للكلمات والركلات لاعبي عينة البحث الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اعتمد على تنمية القدرات الحركية الخاصة من خلال التدريبات الموجهة للمتطلب البدني - المهارى " تحمل السرعة كأحدي مكونات السرعة الخاصة من خلال التمرينات المتشابهة والمطابقة للأداء المهارى من حيث العمل العضلي وسرعة الاداء ومسار القوة المبذول وكذلك توجيه وتطبيق الاحمال التدريبية المقننة بشكل فردي وفقا للأسلوب التدريبي المتوازي لطريقة التدريب الفترى والتي طبقت من خلال محتوى جزء الاعداد البدني الخاص بالوحدة التدريبية وكذلك الجزء الرئيسى بالقسم الاول والثانى " التمرينات الخاصة بالأداء الفردي للأساليب المهارية قيد البحث ، كما ان خصائص ديناميكية الاحمال وظفت بالمحطات التدريبية لزيادة فعالية السلوك الهجومي للأساليب المهارية قيد البحث ، من حيث تطبيقي القوة والسرعة وفقا لاتجاه العمل العضلى ، كما وظفت بالمحطات التدريبية بالوحدة المقترحة بعض المواقف التي تستخدم مسافات اللعب بالمباريات وكذلك التدريبات التنافسية ، ما اثر ذلك على قيم تحسن وتنمية المتطلب البدني - المهارى " تحمل السرعة " مما اثر بشكل ايجابي علي استغلال مسافات اللعب في المباراة وهذا ما اتفق مع ما اشار اليه هشام حجازي (٢٠٠٠)(١١:١١) وياسر دحروج (٢٠٠٠) (٢٦:١١) وربين Robin (2000) (٠. R) واحمد محمود ابراهيم (٢٠٠٢) ومحمد جلال (٢٠٠٤)(١٧:٤)، وهبه محمد على (٢٠١٢)(٢٦:١٠) (2009 Laird,p andMcleod.K (15:28))

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني : يتضح من خلال عرض نتائج جدول (٦-٧-٨) والذين يمثلون الفرض الاول ان التحسن في نتائج قيم القياس البعدي على القبلي تحسن بين القياسين القبلي للمتغيرات الخاصة بفعالية مسافات اللعب (المسافة الالتحامية القريبة - المسافة المتوسطة القصيرة -المسافة البينية الطويلة) في المباراة ،ويرجع ذلك الي مراعاة التقنين الفردي للأحمال التدريبية الموجهة عند تنفيذ اللاعب لمكونات

الهيكل البنائي لمحددات النشاط الهجومي، بالإضافة الي مراعاة خصوصية التدريب الموجه لطبيعة الاداء خلال مواقف اللعب المنفذة في مسافات اللعب المختلفة بالمباراة والتي تم ادراجها داخل محتوى الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية.

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

اثر تدرجات السرعة علي فعالية مسافات اللعب (المسافة الالتحامية القريبة) في المباراة ، حيث بلغت اكثر نسبة التحسن في اداء اللاعب الرابع لهذه المسافة الالتحامية القريبة الي ١٠٠% بينما بلغت نسبة بينما بلغت اقل نسبة تحسن لفاعلية مسافات اللعب للاعب الثاني حيث بلغت ٢٥% .
ساهمت تدرجات سرعة رد الفعل علي استغلال اللاعبين للمسافة البينية المتوسطة) في المباراة ،حيث كانت الفروق اكثر في مسافات اللعب للاعب الثالث اكثر فاعلية في استخدام مسافات اللعب لتنفيذ الاساليب المهارية الهجومية والدفاعية ، حيث بلغت اكثر نسبة التحسن في اداء اللاعب لهذه المسافة البينية المتوسطة الي ٧٥% .

وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي للمتغيرات الخاصة بفاعلية مسافات اللعب (المسافة البينية الطويلة) في المباراة ،حيث كانت الفروق اكثر في مسافات اللعب للاعب الثالث اكثر فاعلية في استخدام مسافات اللعب لتنفيذ الاساليب المهارية الهجومية والدفاعية في هذه المسافة ، حيث بلغت اكثر نسبة التحسن في اداء اللاعب الثاني لهذه المسافة البينية الطويلة الي ١٥٠% بينما بلغت اقل نسبة تحسن لفاعلية مسافات اللعب الي ٥٠% .

زيادة استغلال اللاعبين لمسافات اللعب نتيجة لتدرجات السرعة المقترحة.

استخدام اللاعبين لمهارات معينة في مسافات اللعب الثلاثة ساهمت في التأثير علي نتيجة المباراة وتسجيل النقاط.

التوصيات : في ضوء الاستنتاجات السابقة للدراسة امكن اقتراح التوصيات الاتية :

- عقد بروتوكول بين الاتحاد المصري للكاراتيه للاستفادة من تطبيق تدرجات السرعة المرتبطة بمسافات اللعب في مباريات الكوميته.
- عقد دورة تدريبية لمدربي مناطق الكاراتيه المختلفة لاستفادة من تطبيق تدرجات السرعة واثرها علي استغلال مسافات اللعب بمباريات الكوميته.

- توجيه المدربين لانواع المسافات في الكوميته لتدريب اللاعبين علي استغلالها والتدريب علي اداء المهارات الخاصة بها .
- تدريبات القوة الميزة بالسرعة تساعد اللاعبين علي استغلال مسافات اللعب لاحراز النقاط
- تدريب اللاعبين علي سرعة رد الفعل في وجود اشارات للمدرب او مؤثر ضوئي يساهم في استغلال اللاعبين لمسافات اللعب في المباراة .
- مراعاة تحديد جزء من البرنامج التدريبي للتدريب علي مسافات اللعب الثلاثة في المباراة وربطها بانواع من التكتيكات المعينة لتسجيل النقاط.

المراجع

اولا: المراجع العربية

- ١ احمد محمود ابراهيم : تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبي المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه ، مجلد مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، العدد 44 جامعة الإسكندرية ، 2002 .
- ٢ احمد محمود ابراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٣ شريف عبد القادر العوضي عمر محمد لبيب : قواعد الهجوم، بدون، ٢٠٠٤ .
- ٤ محمد حسن جلال : وسيلة الكترونية مقترحة باستخدام الكمبيوتر لتقييم تأثير برنامج لتطوير النشاط الهجومي لدى لاعبي الكوميته برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه الإسكندرية، ٢٠١٢
- ٥ محمود ربيع أمين : تأثير التدريب بالأحمال المطاطية على القدرة العضلية ومستوي الأداء في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٦ محمد عبد الرحمن محمد علي : تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية على مؤشرات الفعالية الكمية للأداء الخططي للاعبي الكوميته برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٣
- ٧ مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي التربوي ، مؤسسة المختار ، القاهرة ٢٠٠٢م.

- ٨ عمر محمد لبيب ، ايمن محروس سيد : الكاراتيه (الاعداد - الاداء - طرق التدريب)،دار الهدي للنشر والتوزيع ،المنيا ٢٠٠٨م.
- ٩ عماد محمد حسن : دراسة بعنوان "برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل الحركي للمنتخب الفلسطيني للكاراتيه في لكمتي كرامي زوكي ، جياكو زوكي ،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بغزة " (٢٠١٧م)
- ١٠ هبة محمد على حسن : تأثير التدريب المركز المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى استخدام بعض توقيتات المداخل الهجومية وفعالية السلوك الهجومي لدي لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٢م.
- ١١ ياسر عيسي دحروج : تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمارين مشابهة للأداء الحركي بالانتقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه من -11 12سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، 2000م.
- ١٢ هشام حجازي عبد الحميد : تأثير بعض أساليب التغذية الرجعية على مستوى أداء الجملة الحركية " الكاتا " للمبتدئين في الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٠ .
- ١٣ وجيه احمد شمندي : اعداد لاعب الكاراتيه للبطولة" النظرية والتطبيق"،مطبعة خطاب للنشر ،٢٠٠٢م.
- ١٤ يزدان نجم عبد : دراسة بعنوان "تأثير وسائل مساعدة في تطوير الادراك الحس حركي ودقة مهارة الرفسة النصف دائرية بالكاراتيه للناشئين ن رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة ديالى بالعراق (٢٠١٦م) .

ثانيا: المراجع الاجنبية

- 15 -Laird, P and Mcleod, K : Notational analysis of Scoring Techniques in Competitive Men'sk arate, international Journal of Performance Analysis in sport, vol,9, No.2, U.S.A,2009
- 16 Robin. R : Tuttle Martial Arts, Karate Basics, Tuttle, Co., U.S.A , 2000