

تأثير تمارين المنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

أ.م.د. محمد سعيد أبوالنور
أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات
والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الزقازيق

مقدمة ومشكلة البحث

تعتبر مسابقة الكوميتيه إحدى مسابقات رياضة الكاراتيه الرئيسية التي تحتاج من اللاعب امتلاك العديد من القدرات البدنية والمهارية والخططية والعقلية والنفسية والتي تتناسب مع طبيعة عملية التنافس في الكوميتيه، نظراً لتنوع المهارات الحركية ما بين مهارات دفاعية وهجومية ومضادة، والتي تؤدي من خلال تحركات وفي اتجاهات مختلفة والتي يحاول اللاعب إتقانها والإلمام بمتطلبات أدائها لتنفيذها أثناء المباريات والحصول على أكبر عدد من النقاط للفوز بالمباراة.

كما يوضح 'كولن بيت Kollen Bet' (٢٠٠٣م) الى أن "النزال الفعلي" الكوميتيه "هو الاستغلال الأمثل لقدرات وإمكانيات اللاعب ضد منافسة سواء بالدفاع أو بالهجوم خلال زمن المباراة المحدد، وفي إطار قانون رياضة الكاراتيه المتفق عليها دولياً لتحقيق أفضل مستوى إنجاز (٣١:٣٠)٠

وبتحليل أداء اللاعب أثناء مباريات الكوميتيه نجد أنه يعتمد على العديد من القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء أثناء عملية التنافس مثل القوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة وتحمل السرعة وتحمل الأداء حتى يتمكن من تنفيذ المهارات المختلفة بدقة إلى الأماكن المصرح فيها بالهجوم والقوة غير المفرطة حتى يتجنب الحصول على تحذيرات أو إنذارات طبقاً لقانون رياضة الكاراتيه، والسرعة ليضمن التطبيق الحيوي لمختلف المهارات الحركية والتغلب على سرعة منافسه، والمسافة المضبوطة التي يستطيع من خلالها تنفيذ الهجمات المختلفة، والاتجاه الصحيح الذي يناسبه لتنفيذ الواجبات الخططية المختلفة أثناء المباراة، والرشاقة والتي تظهر أثناء تنفيذ المهارات الدفاعية والهجومية في اتجاه المنافس وتغيير أوضاع جسمه من خلال التحركات لتفادي هجوم المنافس والقدرة على التركيز المستمر والوعي الدائم أمام احتمال الهجوم المضاد من المنافس أثناء المباراة.

ويذكر "أحمد محمود إبراهيم" (١٩٩٥م) أنه نظراً لاختلاف أداء الأساليب الهجومية والتدريب عليها وإتقانها الذي يعتبر هدف اللاعب منذ بدء الممارسة لتلك الرياضة، وهدفه النهائي حيث يحتاج اللاعب للعديد منها خلال المنازلة "القتال الوهمي (كاتا-kata)، والقتال الفعلي (كوميتيه-kumite)" مع منافسه، وذلك وفقاً لاختلاف ظروف وطبيعة اللعب خلال المنازلة، لذا يجب معرفة وتحديد الأساليب الفنية لأنواع اللكمات والركلات الأكثر شيوعاً والتي تستخدم في التركيبات

الهجومية لرياضة الكاراتيه والتي تكون ذات فعالية إذا ما استخدمت في المكان المناسب والتوقيت المناسبة. (٩ : ٦٧ , ٦٨)

كما يشير "محمد سعيد أبو النور" (٢٠٠٩م) الى 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 بلاعب الكوميتيه يعتمد على سرعة ودقة تنفيذ المهارات الهجومية أثناء المباريات ووصول هذه المهارات إلى أهدافها المختلفة سواء 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". (٣٥ : ١٤٦٤)

ويوضح "إبراهيم عبد الحميد الابياري" (٢٠٠٧م) أن التدريب الإرادي المنتظم والمستمر للاعب خلال البرامج التدريبية التي يتعرض لها على الجمل أو التكوينات المهارية الهجومية المتنوعة وفقاً لمختلف الاحتمالات الموقفية يظهر انعكاسه وفعاليتها خلال المباريات لا إرادياً في ردود أفعاله السريعة والصحيحة وأيضاً إمكانية أداء جمل أو تكوينات مهارية هجومية جديدة في ترتيبها داخل الخطة الهجومية الموقفية وفي طريقة أدائها وفقاً للموقف التنافسي الجديد. (٢ : ٤٧)

ويشير أحمد محمود ابراهيم، أمر الله البساطي (١٩٩٩م) أنه نظراً لتنوع وتعقيد المهارات الحركية فإن معظم التدريبات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي وأن اختيار التدريبات الخاصة والتدريبات على الأداء الحركي المهارى الخاص بنوعية النشاط التخصصي يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البيئية لهذا الأسلوب الذي يؤدي إلى تنمية النواحي الوظيفية التي تدخل في تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة. (١٠ : ٤٨٠)

ويذكر "حنفي محمود مختار" (١٩٨٨م) أن تمرينات المنافسة تعتبر هي الوسيلة الرئيسية لتنمية الأداء المهارى مع الارتباط بالنواحي البدنية، كما أنها تعبر الوسيلة الأساسية لتنمية الكفاءة الرياضية وهي عبارة عن تمرينات تشبه ما يحدث في المنافسة مع تصعيب الظروف المحيطة بها. (١٦ : ١٤)

ويضيف السيد عبدالمقصود (١٩٩٤م) أن تمرينات المنافسة كشكل تدريبي يهدف الى الارتقاء بمستوى أداء المباراة الا انها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء إذ أن الهدف

الرئيسي من أدائها هو التدريب على أسلوب أداء المباراة وتدريب الرياضي على مواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والخطية التي يواجهها أثناء المباراة. (١١ : ١٥٨)

ومن خلال العرض السابق ومن خلال ملاحظة الباحث ومتابعته لبطولات الاتحاد المصري للكاراتيه بشكل عام ومنطقة الشرقية للكاراتيه على وجه الخصوص في مسابقة الكوميتيه للناشئين من ١٠-١٢ سنة، فقد لاحظ الباحث وجود قصور في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة بناشئي الكوميتيه وكذلك في فعالية الأداء الهجومي والدفاعي أثناء المباريات تمثل ذلك في عدم نجاح العديد من هذه الأداءات الهجومية في اختراق مجال المنافس وعدم وصولها إلي أهدافها المختلفة، إضافة الى عدم تمكن العديد من اللاعبين من احباط محاولات هجوم المنافسين، حيث أدى ذلك إلي التأثير بشكل مباشر علي فعالية النشاط الخطي أثناء المباريات والتمثل في إنهاء العديد من المباريات بانتهاء زمن المباراة وليس بتحقيق فارق الست نقاط بين اللاعب ومنافسه كما هو وارد بقانون الاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه، حيث أن استمرار المنافسة حتى ينتهي زمن المباراة يؤدي إلي بذل الكثير من الجهد والطاقة والتعرض لاحتمالية فقد اللاعب العديد من النقاط.

وإنطلاقاً من أن مسابقة الكوميتيه هي إحدى المسابقات الرئيسية في رياضة الكاراتيه الحاصدة للعديد من الميداليات والمراكز المتقدمة في البطولات على المستويين الإقليمي والدولي، وفي ضوء المحاولة الجادة للاستمرار في رفع مستوى الأداء الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن، وتحقيق أفضل النتائج على جميع المستويات اعتماداً على الأسلوب العلمي في التدريب الرياضي والاستفادة من الطرق والأساليب الحديثة في التدريب لمواصلة تحقيق المراكز المتقدمة في رياضة الكاراتيه عامة ومسابقة الكوميتيه بصفة خاصة.

ومن خلال خبرة الباحث العملية في تدريب ناشئي الكوميتيه ومتابعته لكثير من مدربي الكاراتيه فقد لاحظ قلة اهتمام الكثير من المدربين بزيادة حجم تمارين المنافسة داخل البرامج التدريبية المختلفة، بالرغم من أهمية هذه التمارين في الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي الكوميتيه، إضافة الى ان أحد الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي تهدف الى زيادة حجم تمارين المنافسة داخل برامج التدريب وخاصة خلال مرحلتى (الاعداد الخاص , ومرحلة ما قبل المنافسات).

وإضافة لما ذكر ومن خلال المسح المرجعي للعديد من الدراسات السابقة وجد الباحث أنه لم توجد دراسة - في حدود علم الباحث - تناولت مثل هذه المشكلة بالبحث، مما دعا الباحث إلى تناول مثل هذه المشكلة بالدراسة وذلك بهدف التعرف على تأثير تمارين المنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الاداء الهجومي والدفاعي لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على: "تأثير تمرينات المنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الاداء الهجومي والدفاعي لناشئي الكوميتة في رياضة الكاراتيه".

فروض البحث

١- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات (القلبية - البعديه) للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الاداء الهجومي والدفاعي لناشئي الكوميتة من ١٠-١٢ سنة لصالح القياسات البعديه.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القلبية - البعديه) للمجموعة الضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الاداء الهجومي والدفاعي لناشئي الكوميتة من ١٠-١٢ سنة لصالح القياسات البعديه.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات القياسات البعديه بين المجموعتين (التجريبية , الضابطة) في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الاداء الهجومي والدفاعي لناشئي الكوميتة من ١٠-١٢ سنة لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات**تمرينات المنافسة:**

"تمرينات تسند الى القواعد الخاصة بمنافسات نوع النشاط الرياضي الممارس ويتم الحفاظ على دينامية وكينماتيكية المسارات الحركية التي تؤدي في المنافسة الى حد كبير". (١٢ : ٣٣٠)

فعالية الاداء:

" قدرة اللاعب على اختراق مجال المنافس وتسجيل النقاط باستخدام أداءات خطية مقصودة معد لها مسبقاً". (١٠:٢)

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسيين (القلبي، البعدي).

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الكاراتيه بالاكاديمية الرياضية للموهوبين بجامعة الزقازيق الحاصلين على الحزام البني (٢) كحد أدنى في المرحلة السنوية من ١٠ - ١٢

سنه، وكان حجم العينة (٣٠) لاعباً مقيدين بالمنطقة والاتحاد المصري للكاراتيه، وتم اختيار عدد (١٠) لاعبين منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية، لتصبح عينة البحث الأساسية (٢٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل مجموعة (١٠) لاعبين حيث تم التكافؤ بينهما .

تجانس عينة البحث

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (السن، ارتفاع الجسم، الوزن، العمر التدريبي، القدرات البدنية الخاصة، فعالية الاداء المهاري) ويتضح ذلك من خلال الجدولين أرقام: (١)، (٢)

جدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (السن، ارتفاع الجسم، الوزن، العمر التدريبي) ن=٣٠

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١١.٦٨	٠.٥٧	١١.٧٥	-٠.٣٦٨	
ارتفاع الجسم	سم	١٤٢.٧٣	٥.٢٨	١٤٢.٠٠	-٠.٤١٤	
الوزن	كجم	٤١.٩٣	٤.٣٤	٤١.٠٠	-٠.٦٤٢	
العمر التدريبي	سنة	٤.٩٠	٠.٧١	٥.٠٠	-٠.٤٢٢	

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معامل الالتواء لمتغيرات (السن، ارتفاع الجسم، الوزن،

العمر التدريبي) قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير الي تجانس أفراد عينة البحث.

جدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة، فعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث=٣٠

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القوة المميزة بالسرعة	ذراع يميني	متر	٤.٩١	٠.٥٧	٥.٠٥	-٠.٧٣٦
	ذراع يسري	متر	٤.٢٤	٠.٤٢	٤.٢٠	-٠.٢٨٥
	رجل يميني	متر	٤.٠٥	٠.٣٦	٤.١٥	-٠.٨٣٣
	رجل يسري	متر	٤.٠٢	٠.٣٣	٤.٠٥	-٠.٢٧٢
سرعة الاداء	ذراع يميني	عدد	١٦	٢.١٠	١٥.٣٠	١.٠٠
	ذراع يسري	عدد	١٣	٠.٨٣	١٣	-٠.٧٢٢
	رجل يميني	عدد	١٢.٨٦	١.٢٧	١٣	-٠.٣٣٠
	رجل يسري	عدد	١٣.٠٣	٠.٨٥	١٣	-٠.١٠٥
الرشاقة المرونة		عدد	١٩.٣٦	١.٧٥	١٩.٥٠	-٠.٢٤٠
		سم	٨٥.٢٠	٧.٩٤	٨٥	-٠.٠٧٥
تحمل الاداء	ذراع يميني	عدد	٧٣.٣٦	٣.٦٢	٧٣	-٠.٢٩٨
	ذراع يسري	عدد	٦٨.٣٦	٤.١٧	٦٩	-٠.٤٦٠
	رجل يميني	عدد	٦٤.٦٣	٢.٣٥	٦٥	-٠.٤٧٢
	رجل يسري	عدد	٦٦.٢٣	١.٩٩	٦٧	-١.١٦٠
فعالية الاداء	الاداء الهجومي	%	٥٢.٦٦	٨.٢٧	٥٠	-٠.٩٦٤
	الاداء الدفاعي	%	٤١.٣٣	٩.٣٧	٤٠	-٠.٤٢٥

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معامل الالتواء القدرات البدنية الخاصة، فعالية

الاداء الهجومي والدفاعي) قيد البحث قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير الي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين أفراد عينة البحث في متغيرات (السن، ارتفاع الجسم، الوزن، العمر التدريبي، القدرات البدنية الخاصة، فعالية الاداء الهجومي والدفاعي) ويتضح ذلك من خلال الجدولين: (٣)، (٤).

جدول (٣) تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في (السن، ارتفاع الجسم، الوزن، العمر التدريبي) ن=١٠=٢=١٠

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البيان
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
السن	٠.٥٢	١١.٧٤	٠.٦٠	١١.٦٧	
ارتفاع الجسم	٠.٦٦	١٤٤.١٠	٦.١٩	١٤١.١٠	
الوزن	٠.٨١	٤٢.٤٠	٣.٨٧	٤٢.١٠	
العمر التدريبي	٠.٦٦	٥.٠٠	٠.٨١	٥.٠٠	

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

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (السن، ارتفاع الجسم، الوزن، العمر التدريبي)، الأمر الذي يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٤) تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة، فعالية الاداء الهجومي والدفاعي ن=١٠=٢=١٠

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البيان		
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
القوة المميزة بالسرعة	١.٢٠	٠.٣٠	٤.٦١	٠.٢٦	٤.٧٣	ذراع يميني	
	٤٥	٠.٢٧	٤.٣٦	٠.٢٠	٤.٤٥	ذراع يسري	
	٠.٢	٠.٢٨	٤.٢٦	٠.٣٠	٤.٣٢	رجل يميني	
	٠.٤٠	٠.٢٧	٤.٠٠	٠.٣٤	٣.٩٦	رجل يسري	
سرعة الاداء	٠.٧٨	١.١٤	١٤.٨	١.١٩	١٥.١٠	ذراع يميني	
	٠.٧٦	٠.٨٨	١٣.١	٠.٧٢	١٢.٩٠	ذراع يسري	
	١.٤٦	١.٤٢	١٢.٧٠	١.١٠	١٢.١٠	رجل يميني	
	١.٠٨	١.٢٣	١٢.٨	١.٠٣	١٣.٢٠	رجل يسري	
المرونة	٠.٦١	٦.٩٣	٨٦.٥	٧.٨١	٨٥		
الرشاقة	٠.٥١	١.٩٧	١٩.٠١	١.٧٠	١٨.٧٠		
تحمل الاداء	٠.٧١	٢.٥٨	٧١.٧	٢.٤٩	٧٢.٣٠	ذراع يميني	
	١.٥٧	٢.١١	٦٤.٣	٢.٥٠	٦٥.٥	ذراع يسري	
	٠.٨٨	٣.١٦	٦٣.٤	٢.٢٠	٦٢.٦	رجل يميني	
	٠.٨٠	٢.١٦	٦٥.٧	٢.٤٠	٦٦.٣	رجل يسري	
فعالية الاداء	١.٤٧	٧.٩٠	٥٢.٠٠	٨.٤٣	٥٦	%	الاداء الهجومي
	١.١٨	٧.٨٩	٤٢.٠٠	٧.٣٧	٣٩	%	الاداء الدفاعي

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

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة، فعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث، الأمر الذي يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بتحديد أدوات ووسائل جمع البيانات الخاصة بالبحث من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة وإستطلاع رأي الخبراء حيث تم تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة، وأهم الاداءات الهجومية والدفاعية الخاصة بناشئي الكوميتيه في المرحلة السنية من ١٠ - ١٢ سنة وذلك من خلال تصميم إستمارة تم عرضها على الخبراء والبالغ عددهم (١٠) خبراء وتوضح نتيجة هذا الاستطلاع من خلال مرفق (٣).

ثانياً إختبارات القدرات البدنية:

تم تحديد إختبارات القدرات البدنية الخاصة بناشئي الكوميتيه من خلال الإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة أرقام (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (٣٤)، (٣٧)، وتوضح هذه الإختبارات من خلال: مرفق (٢)

ثالثاً: قياس فعالية الاداء الهجومي والدفاعي:

تم قياس فعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث من خلال إشتراك اللاعب في (٦) مباريات مقيدة بواجب مهاري محدد (مهارات هجومية ، مهارات دفاعية) مع لاعبين في نفس المرحلة السنية وفي نفس الوزن من أحد الأندية المنافسة وذلك لتحديد عدد المهارات الناجحة والفاشلة لكل لاعب في كل مباراة، حيث تم الإستعانة بلجنة من حكام الاتحاد المصري للكراتيه لإدارة المباريات.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٥/٧/١٣م إلى ٢٠١٥/٧/٢١م على عينة قوامها (١٠) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف التعرف على المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات قيد البحث. مرفق (٥)

البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية ومن خلال الإطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة حيث تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بواقع اثني عشر اسبوعاً تم تقسيمها الى ثلاث مراحل هي على النحو التالي:
المرحلة الأولى (لإعداد العام) ومدتها ثلاثة اسابيع، المرحلة الثانية (الإعداد الخاص) ومدتها خمسة أسابيع، المرحلة الثالثة (الإعداد للمنافسات) ومدتها أربعة أسابيع.

توزيع زمن متغيرات تمرينات المنافسة بالنسب المئوية والدقائق

المتغيرات	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة	الإجمالي بالدقيقة
تمرينات منافسه مع الزميل	٣٥%	٣١١,٨٥	٨٩١ ق
تمرينات منافسه باستخدام وسائد لكم وركل	٢٥%	٢٢٢,٧٥	
تمرينات منافسه بالانتقال	٢٠%	١٧٨,٢	
تمرينات منافسه بالاساتيك المطاطيه	٢٠%	١٧٨,٢	

يوضح جدول (٦) توزيع زمن متغيرات تمرينات المنافسة بالنسب المئوية والدقائق

جدول (٧) توزيع أزمته متغيرات تمرينات المنافسة على أسابيع البرنامج التدريبي

المتغيرات	الاسابيع	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر	المجموع
تمرينات منافسه مع الزميل	-	-	-	-	-	٢٨,٣٥	٢٨,٣٥	٢٨,٣٥	٢٨,٣٥	٢٨,٣٥	٢٨,٣٥	٣١١,٨٥
تمرينات منافسه باستخدام وسائد لكم وركل	-	-	-	-	-	٢٠,٢٥	٢٠,٢٥	٢٠,٢٥	٢٠,٢٥	٢٠,٢٥	٢٠,٢٥	٢٢٢,٧٥
تمرينات منافسه بالانتقال	-	-	-	-	-	١٦,٢	١٦,٢	١٦,٢	١٦,٢	١٦,٢	١٦,٢	١٧٨,٢
تمرينات منافسه بالاساتيك المطاطيه	-	-	-	-	-	١٦,٢	١٦,٢	١٦,٢	١٦,٢	١٦,٢	١٦,٢	١٧٨,٢
المجموع	-	-	-	-	-	٨١	٨١	٨١	٨١	٨١	٨١	٨٩١

يوضح جدول (٧) توزيع أزمته متغيرات تمرينات المنافسة على أسابيع البرنامج التدريبي

جدول (٨) نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية رقم الوحدة: ١٢ اليوم: السبت

التاريخ: ٢٩ / ٨ / ٢٠١٥ م زمن الوحدة: ١٥٥ الشدة: متوسطة

اجزاء الوحدة	مكونات الوحدة	رقم التمرين	هدف التمرين	الشدة	الحجم		زمن الراحة	الكثافة	زمن التمرين
					مجموعات	زمن التكرار			
الجزء التمهيدي	إحماء (١٥ق)	١	التهيئة البدنية	من ٣٠% إلى ٥٠%	غير محدد بعدد ثابت	١	-	-	٣٠٠ث
		٣				١٨٠ث			
		٧				١٨٠ث			
		٩				١٢٠ث			
		١٣				١٢٠ث			
الجزء الاعدادي	تمرينات بدنيه خاصه	١	رشاقه	٨٠%	٤	٢٥ث	٢:١	٥٠ث	٣٠٠ث
		٥				٣٠٠ث			
		٣				٣٢٠ث			
		٧				٣٢٠ث			
		٩				٣٢٠ث			
تمرينات مهارية	تمرينات مهارية	٢	مركبه بالذراعين	٧٠%	٤	٧٥ث	١:١	٧٥ث	٦٠٠ث
		٤				٦٠٠ث			
		٥				٦٠٠ث			
		٤				٦٠٠ث			
		٥				٦٠٠ث			
الجزء الرئيسي	تمرينات مع الزميل	٤	تمرينات مع الزميل	٧٥%	٣	٣٠ث	٢:١	٦٠ث	٢٧٠ث
		٥				٢٧٠ث			
		٦				٢٦١ث			
		٤				٤٢٠ث			
		٥				٣١٥ث			
تمرينات منافسه	تمرينات منافسه	٧	تمرينات بالانتقال	٧٠%	٤	٢٧ث	١:١	٢٧ث	٢١٦ث
		٨				٢١٦ث			
		٩				٢١٦ث			
		٦				٢١٦ث			
		٦				٢١٦ث			
الجزء الختامي	التهنئه (٥ق)	٣	العودة الي الحالة الطبيعيه	أقل من ٣٠%	١	١٢٠ث	-	-	١٢٠ث
		٥				١٨٠ث			

التجربة الأساسية:**القياس القبلي:**

قام الباحث بإجراء القياس القبلي علي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث يوم السبت ٢٥/٧/٢٠١٥م وحتى يوم الاثنين الموافق ٢٧/٧/٢٠١٥م بالاكاديمية الرياضية للموهوبين باستاذ جامعة الزقازيق

تطبيق البرنامج:

بعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأجزائه المختلفة على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بإستثناء تمرينات المنافسة والتي تم إستخدامها مع المجموعة التجريبية فقط، وذلك في الفترة من يوم السبت ١/٨/٢٠١٥م إلي الاثنين ٢٦/١٠/٢٠١٥م ولمدة (١٢) أسبوع، بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا بإجمالي (٣٦) وحدة تدريبية بالاكاديمية الرياضية للموهوبين باستاذ جامعة الزقازيق.

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي علي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث يوم الاربعاء الموافق ٢٨ / ١٠ / ٢٠١٥م وحتى يوم الجمعة الموافق ٣٠ / ١٠ / ٢٠١٥م، بالاكاديمية الرياضية للموهوبين باستاذ جامعة الزقازيق، حيث تم تطبيق نفس الإختبارات التي تم قياسها في القياس القبلي بنفس الشروط التي تمت في القياس القبلي وتم تفرغ البيانات في إستمارات معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تضمنت خطة المعالجة الإحصائية الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار "ت"
- نسب التحسن %.

عرض نتائج المجموعة التجريبية:

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة، فعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث ن=١٠

المتغيرات	البيان	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسب التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القوة المميزة بالسرعة	ذراع يميني	٤.٧٣	٠.٢٦	٥.٣٤	٠.٢٥	٥.٥٤	١٢.٨٩%
	ذراع يسري	٤.٤٥	٠.٢٠	٥.١٠	٠.٢٣	٥.٩٠	١٤.٦٠%
	رجل يميني	٤.٣٢	٠.٣٠	٤.٩٧	٠.٢٨	٥.٠٠	١٥.٠٤%
	رجل يسري	٣.٩٦	٠.٣٤	٤.٥٥	٠.٣٠	٤.٢١	١٤.٨٩%
	ذراع يميني	١٥.١٠	١.١٩	٢٠.٦٠	١.٣٤	٩.٣٢	٣٦.٤٢%
	ذراع يسري	١٢.٩٠	٠.٨٢	١٦.١٠	٠.٩٩	٧.٦١	٢٤.٨٠%
سرعة الاداء	رجل يميني	١٢.١٠	١.١٠	١٧.٤٠	١.٣٤	٩.٢٩	٤٣.٨٠%
	رجل يسري	١٣.٢٠	١.٠٣	١٨.١٠	١.١٧	٩.٦٠	٣٧.١٢%
	المرونة	٨٥	٧.٨١	٧٣.٦٠	٦.٢٠	٣.٤٣	١٣.٤١%
الرشاقة	١٨.٧٠	١.٧٠	٢٦.٠٠	٢.٠٠	٨.٣٩	٣٩.٠٣%	
تحمل الاداء	ذراع يميني	٧٢.٣٠	٢.٤٩	٨١.٦٠	٢.٢٧	٨.٣٠	١٢.٨٦%
	ذراع يسري	٦٥.٥	٢.٥٠	٧٤.٥	٣.١٧	٦.٧١	١٣.٧٤%
	رجل يميني	٦٢.٦	٢.٢٠	٧١.١٠	٢.٥١	٧.٦٥	١٣.٥٧%
	رجل يسري	٦٦.٣	٢.٤٠	٧٦.٥٠	٣.٠٢	٨.٢٠	١٥.٣٨%
فعالية الاداء	الاداء الهجومي	٥٦	٨.٤٣	٨١	٨.٧٥	٦.١٨	٤٤.٦٤%
	الاداء الدفاعي	٣٩	٧.٣٧	٧٣	٨.٢٣	٩.٢٤	٨٧.١٧%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١,٨٣ *دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة، فعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة. عرض نتائج المجموعة الضابطة:

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة، فعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث ن=١٠

المتغيرات	البيان	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسب التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القوة المميزة بالسرعة	ذراع يميني	٤.٦١	٠.٣٠	٤.٩٥	٠.٢٦	٢.٨٣	٨.٠٢%
	ذراع يسري	٤.٣٦	٠.٢٧	٤.٨٠	٠.٣٠	٣.٣٨	١٠.٠٩%
	رجل يميني	٤.٢٦	٠.٢٨	٤.٦٠	٠.٣١	٢.٦١	٧.٩٨%
	رجل يسري	٤.٠٠	٠.٢٧	٤.٣٠	٠.٢٩	٢.٥٠	٧.٥%
سرعة الاداء	ذراع يميني	١٤.٨	١.١٤	١٧.٦	١.١٧	٥.١٨	١٨.٩١%
	ذراع يسري	١٣.١	٠.٨٨	١٥.٠١	٠.٨٢	٤.٧٧	١٣.٩٤%
	رجل يميني	١٢.٧٠	١.٤٢	١٤.٨٠	١.٢٣	٣.٣٨	١٦.٥٣%
	رجل يسري	١٢.٨	١.٢٣	١٥.٩	١.١٠	٥.٧٤	٢٤.٢١%
المرونة	٨٦.٥	٦.٩٣	٧٨.١٠	٦.٦١	٢.٦٨	٩.٧١%	
الرشاقة	١٩.٠١	١.٩٧	٢٣.١٠	١.٧٩	٤.٦٤	٢١.٥١%	
تحمل الاداء	ذراع يميني	٧١.٧	٢.٥٨	٧٦.٣	٢.٠٠	٤.٢٤	٦.٤١%
	ذراع يسري	٦٤.٣	٢.١١	٧٠.٢	٢.٦٩	٥.٢٢	٩.١٧%
	رجل يميني	٦٣.٤	٣.١٦	٦٧.٩	٢.٩٢	٣.١٥	٧.٠٩%
	رجل يسري	٦٥.٧	٢.١٦	٧١.٤	١.٩٥	٥.٩٣	٨.٦٧%
فعالية الاداء	الاداء الهجومي	٥٢.٠٠	٧.٩٠	٦٧.٠٠	٨.٢٣	٣.٩٤	٢٨.٨٤%
	الاداء الدفاعي	٤٢.٠٠	٧.٨٩	٥٩.٠٠	٨.٧٦	٣.٤٠	٤٠.٤٧%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١,٨٣ *دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٥ بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة، فعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.

عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة، فعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث ن=٢=١٠

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البيان	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٤.٨٧	٠.٢٦	٤.٩٥	٠.٢٥	٥.٣٤	ذراع يميني	القوة المميزة بالسرعة
٣.٧٥	٠.٣٠	٤.٨٠	٠.٢٣	٥.١٠	ذراع يسري	
٣.٤٤	٠.٣١	٤.٦٠	٠.٢٨	٤.٩١	رجل يميني	
٢.٧٧	٠.٢٩	٤.٣٠	٠.٣٠	٤.٥٥	رجل يسري	
٧.٣١	١.١٧	١٧.٦٠	١.٣٤	٢٠.٦٠	ذراع يميني	سرعة الاداء
٣.٦٣	٠.٨٢	١٥.٠١	٠.٩٩	١٦.١٠	ذراع يسري	
٦.١٩	١.٢٣	١٤.٨٠	١.٣٤	١٧.٤٠	رجل يميني	
٥.٢٣	١.١٠	١٥.٩	١.١٧	١٨.١٠	رجل يسري	
١.٩٠	٦.٦١	٧٨.١٠	٦.٢٠	٧٣.٦٠		المرونة
٤.٦٠	١.٧٩	٢٣.١٠	٢.٠٠	٢٦.٠٠		الرشاقة
٦.٦١	٢.٠٠	٧٦.٣	٢.٢٧	٨١.٦٠	ذراع يميني	تحمل الاداء
٤.٤٣	٢.٦٩	٧٠.٢	٣.١٧	٧٤.٥	ذراع يسري	
٣.٥٥	٢.٩٢	٦٧.٩	٢.٥١	٧١.١٠	رجل يميني	
٦.٠٧	١.٩٥	٧١.٤	٣.٠٢	٧٦.٥٠	رجل يسري	
٤.٩٤	٨.٢٣	٦٧.٠٠	٨.٧٥	%٨١	الاداء الهجومي	فعالية الاداء
٥.١٠	٨.٧٦	٥٩.٠٠	٨.٢٣	%٧٣	الاداء الدفاعي	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٢,١٠١ *دال عند مستوى ٠.٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٥ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة، فعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث ولصالح المجموعة الجريبية

مناقشة النتائج:

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وإجراءاته والنتائج التي تم التوصل اليها والإعتماد علي المراجع العلمية والدراسات السابقة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث علي النحو التالي:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٥ بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة، فعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث ولصالح القياس البعدي، حيث إنحصرت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٣.٤٣ , ٩.٦٠) لكل

من مرونة الحوض، سرعة أداء الرجل اليسرى وجميعها دال إحصائياً، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٢.٨٦%، ٨٧.١٧%) لكل من تحمل أداء الذراع الايمن، فعالية الأداء الدفاعي.

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى هذه البدنية الخاصة، وفعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية، وإحتوائه على مجموعة من تدريبات المنافسة والتي تتشابه في أدائها مع طبيعة الأداءات الهجومية والدفاعية اثناء المباريات والتي كان لها تأثير إيجابي على مستوى القدرات البدنية الخاصة، حيث كانت هذه التدريبات هي المتغير الوحيد الذي تم إضافته إلى البرنامج المطبق على المجموعتين التجريبية دون المجموعة الضابطة، لذا يمكن للباحث أن يرجع أي فرق بين المجموعتين في مستوى هذه القدرات إلى هذا المتغير، مما يشير إلى أهمية إحتواء برامج التدريب الخاصة بلاعب الكوميتيه على مثل هذه التدريبات المرتبطة بطبيعة الأداء المهاري سواء كان هذا الاداء أداءاً هجوماً أو أداءاً دفاعياً.

حيث يشير السيد عبد المقصود (١٩٩٧) (٤) إلى أن إتقان المهارات الحركية لن يتحقق إلا من خلال تنمية شاملة للقدرات البدنية لأن مستوي الأداء يتحسن بتحسن القدرات البدنية الخاصة، إضافة إلى وجود علاقة إرتباطية بين القدرات البدنية والمهارات الحركية تمثل أساساً جوهرياً لإكتساب المهارات الحركية وعلى هذا النحو المتبادل بينهما يوضح مدى توقف مستوى كل منهما على الآخر.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من: علاء حلويش، عمرو حلويش (٢٠٠٢)(٢٧)، سمر حسن" (٢٠٠٣) (١٩)، "إبراهيم الإبياري" (٢٠٠٧م)، محمد ابوالنور (٢٠٠٧م) (٣٣)، "إيهاب عبد الرحمن" (٢٠٠٩) (١٣)، إيهاب الصادق" (٢٠١٠)(١٤) في أن البرامج التدريبية التي تحتوي على تمارين منافسة مرتبطة بطبيعة النشاط الرياضي التخصصي تعمل على تحقيق مستوى متطور من الأداء المهاري.

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه دي سانتس De Sants" (١٩٩٥)(٤٤) في أن امتلاك اللاعبين البدنية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على إختزال زمن إكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الإرتقاء بتطور مستوى القدرات البدنية لديهم، كما أن القدرات البدنية تشكل الأساس لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة .

وبذلك يتحقق فرض البحث الأول والذي ينص على أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية الخاصة وفعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدية. مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٥ بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة، فعالية الاداء الدفاعي والهجومي قيد البحث ولصالح القياسات البعدية، حيث إنحصرت قيم (ت) المحسوبة ما بين ما بين (٢.٥٠ ، ٥.٩٣) لكل من القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى ، تحمل اداء الرجل اليسرى، وجميعها دال إحصائياً، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٦.٤١% ، ٤٠.٤٧%) لكل من تحمل أداء الذراع اليمنى، فعالية الاداء الدفاعي.

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى هذه القدرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي قيد البحث إلى أن البرنامج التدريبي المطبق علي المجموعة التجريبية هو نفس البرنامج المطبق علي المجموعة الضابطة بإستثناء الجزء الخاص بتدريبات المنافسة الذي تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية فقط كجزء من أجزاء الوحدة التدريبية، إضافة إلى إحتواء البرنامج علي تدريبات بدنية ومهارية وخطية تنافسية أدت إلى وجود فروق بين القياسات القبلية والبعديّة لدى المجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة وفعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث ، إضافة إلى أن بعض القدرات البدنية الخاصة يتم تنميتها بصورة طبيعية من خلال التدريبات الخاصة بمسابقة الكوميتة سواء أثناء الجزء الإعدادي الذي يحتوي على تمرينات لتنمية القدرات البدنية الخاصة أو الجزء الرئيسي الذي يحتوي على تمرينات للإعداد المهاري وللإعداد الخطي بالبرنامج التدريبي.

كما أن معظم المهارات الحركية سواء كانت هذه المهارات هجومية أو دفاعية أو هجومية مضادة لا تؤدي إلا من خلال إستخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في آن واحد وتؤدي في إتجاهات وزوايا مختلفة سواء أثناء الهجوم أو أثناء تفادي هجمات المنافس، مما يؤدي إلى زيادة في فعالية الاداء المهاري (الدفاعي ، الهجومي) بشكل غير مباشر، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدى هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى ، وأيضاً إلى كفاءة أفراد المجموعة الضابطة وانتظامهم في التدريب كان له تأثير ايجابي علي نتائج القياسات البعدية للمجموعة الضابطة.

حيث يشير السيد عبدالمقصود (١٩٩٧م) (١٢) الي ان البرامج التدريبية المقننة التي يراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية المنظمة والتي يتم إختيار تماريناتها على أساس المسارات الحركية للمهارات المختلفة، والتي تعمل على العضلات العاملة عند أداء المهارات بصورة مباشرة تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء البدني والمهاري معاً.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من: علاء حلويش, عمرو حلويش (٢٠٠٢م) (٢٧), سمر حسن" (٢٠٠٣م) (١٩), إبراهيم الإبياري" (٢٠٠٧م) (٢), محمد ابوالنور (٢٠٠٧م) (٣), "إيهاب عبد الرحمن" (٢٠٠٩) (١٣), إيهاب الصادق" (٢٠١٠) (١٤), في أن محتويات جزئي الإعداد البدني والمهاري المطبق على أفراد المجموعة الضابطة قد أحدثا تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء الفني وذلك نتيجة لتكرار مجموعة الواجبات البدنية والمهارية على أفراد هذه المجموعة, مما كان له أثر واضح في تقدم مستوى الأداء الفني لدى المجموعة الضابطة. وبذلك يتحقق فرض البحث الثاني والذي ينص على أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية الخاصة وفعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياسات البعديّة".

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدولين (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية, والضابطة في مستوى القدرات البدنية الخاصة وفعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية, حيث إنحصرت قيم (ت) المحسوبة للقدرات البدنية الخاصة وفعالية الاداء الهجومي والدفاعي ما بين (٦.٤١, ٤٧, ٤٠) في كل من تحمل أداء الذراع اليمنى , فعالية الاداء الدفاعي وجميعها دال إحصائياً , حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

ويرجع الباحث هذه الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى هذه القدرات البدنية الخاصة وفعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لمجموعة تمارين المنافسة والتي وجهت لتنمية القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، حيث راعى الباحث عند إختياره لهذه التمارين أن تكون متنوعة ومرتبطة بطبيعة الاداءات الهجومية والدفاعية، إضافة إلى تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بهذه التمارين وتحديد الأزمنة المناسبة لأدائها بما يتناسب مع طبيعة وهدف هذه التمارين المختارة , كما راعى الباحث أيضاً أن يهدف التمرين النوعي المستخدم إلى تنمية أكثر من قدرة بدنية في نفس الوقت.

وفي هذا الصدد يشير " أحمد ابراهيم, أمر الله البساطي (١٩٩٩) (١٠) إلى أنه نظراً لتنوع تعقيد المهارات الحركية فإن معظم التمرينات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي حيث إختيار التمرينات الخاصة والتدريب على الأداء الحركي الخاص بنوعية النشاط التخصصي المختار, حيث يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البنينة لهذا الأسلوب الذي يؤدي إلى تنمية النواحي الوظيفية التي تدخل في تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من سامح الشبراوي, احمد عبدالقادر (٢٠٠٤م) "إبراهيم الإبياري" (٢٠٠٧م) (٢), محمد ابوالنور (٢٠٠٧م) (٣٣), "إيهاب عبدالرحمن" (٢٠٠٩) (١٣), إيهاب الصادق" (٢٠١٠) (١٤), في أن البرامج التدريبية التي تحتوي على تمرينات منافسة مرتبطة بطبيعة النشاط الرياضي التخصصي تعمل على تحقيق مستوى متطور من الأداء البدني وفعالية الاداء المهاري لدى عينه البحث.

وبذلك يتحقق فرض البحث الثالث الذي ينص على أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة وفعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية."

الإستنتاجات والتوصيات:

الإستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن واقع النتائج والبيانات التي تم التوصل إليها ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة توصل الباحث إلي الإستنتاجات التالية:

١- أدى إستخدام تمرينات المنافسة المقترحة إلى تحسن ملحوظ في مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن في القياسات البعدية عن القياسات القبلية في هذه القدرات ما بين ١٢.٨٦% إلى ٤٣.٨٠% لكل من تحمل أداء الذراع الايمن, سرعة اداء الرجل اليمنى قيد البحث.

٢- أدى إستخدام تمرينات المنافسة المقترحة إلى تحسن ملحوظ في فعالية الأداء الهجومي, والاداء الدفاعي قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي ما بين ٤٤.٦٤% لفعالية الاداء الهجومي الى ٨٧.١٧% لفعالية الاداء الدفاعي قيد البحث.

٣- أدي تطوير القدرات البدنية الخاصة قيد البحث إلي وجود فروق معنوية في فعالية الاداء الهجومي والدفاعي قيد البحث لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ثانيا: التوصيات:

- ١- ضرورة الإهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة أثناء عملية التدريب وخاصة أثناء فترة الإعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسات, لما لها من تأثير إيجابي علي رفع مستوى الأداء البدني وفعالية الاداء الهجومي والدفاعي لدى ناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.
- ٢- إستخدام التمرينات الخاصة المشابهة لمسارات الحركية والزمنية للمهارات الحركية المختلفة في رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة بناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.
- ٣- الإسترشاد بإختبارات القدرات البدنية الخاصة وفعالية الاداء الهجومي والدفاعي المختلفة في التعرف علي مستوى اللاعبين قبل وأثناء وبعد تطبيق البرامج التدريبية.
- ٤- أهمية إستخدام بعض الأدوات المساعدة في التدريب مثل (الأثقال الخفيفة - الأحبال المطاطية - مقاعد سويدية- سلم الرشاقة) لما لها من تأثير إيجابي علي رفع المستوى البدني والمهاري الخاص بلاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.
- ٥- توجيه إهتمام المدربين إلي مراعاة الفروق الفردية وأهمية تحديد وتشكيل حمل التدريب بما يناسب قدرات اللاعبين المختلفة.
- ٦- إجراء دراسات مماثلة علي عينات ومراحل سنوية ومتغيرات أخرى لم يتناولها الباحث بالدراسة.

المراجع العربية:

- ١- إبراهيم عبد الحميد الابياري (٢٠٠٣م): تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره علي نتائج المباريات لدي ناشئي رياضة الكاراتيه , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية بمدينة السادات, جامعة المنوفية .
- ٢- إبراهيم عبد الحميد الابياري (٢٠٠٧م) : تصميم منظومة خططية لأختراق مجال المنافس وتأثيرها علي فاعلية الأداء لدي لاعبي رياضة الكاراتيه ؛ رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , المنوفية.
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح(١٩٩٧م): التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية , دار الفكر العربي القاهرة .
- ٤- أبو العلا عبد الفتاح, أحمد نصر الدين سيد (٢٠٠٣ م): فسيولوجيا اللياقة البدنية , دار الفكر العربي , القاهرة .
- ٥- أحمد محمد احمد أبو اليزيد(٢٠٠٣ م): تأثير برنامج تمرينات غرضية علي تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وتحسين مستوي الأداء المهاري لناشئي الكاراتية , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة أسيوط .
- ٦- أحمد محمد خاطر, علي فهمي البيك(١٩٩٦ م): القياس في المجال الرياضي , الطبعة الرابعة , دار الكتاب الحديث , الإسكندرية .
- ٧- احمد محمد عبد القادر , سامح الشبروي طنطاوي (٢٠٠٤ م): بناء بطارية اختبارات بدنية للاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية - الرياضة علوم وفنون , المجلد العشرون , العدد الثالث , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان .
- ٨- أحمد محمود إبراهيم(١٩٩١م): تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره علي مستوي أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئي الكاراتيه من (١٠- ١٢) سنة , رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الإسكندرية .
- ٩- أحمد محمود إبراهيم(١٩٩٥م): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه , منشأة المعارف , الإسكندرية .
- ١٠- أحمد محمود إبراهيم, أمر الله احمد البساطي (١٩٩٩م): تأثير توجيه أحمال تدريبية وفقا لنمط الإيقاع الحيوي علي قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوي الأداء المهاري للجمله الحركية الدولية للاعب الكاراتيه , مجلة نظريات وتطبيقات , كلية التربية الرياضية بنين , جامعة الإسكندرية .
- ١١- السيد عبد المقصود (١٩٩٤م): نظريات التدريب الرياضي مكتبة الحساء, القاهرة.
- ١٢- السيد عبد المقصود (١٩٩٧م): نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة , مركز الكتاب للنشر , القاهرة .

- ١٣- إيهاب عبد الرحمن إبراهيم (٢٠٠٩م): تأثير تمارين المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية وأداء المجموعات للكمية للملاكمين الشباب", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
- ١٤- إيهاب محمد الصادق (٢٠١٠م): تأثير استخدام الألعاب التنافسية على مستوى الأداء البدني و المهاري لناشئي المصارعة بالمشروع القومي للناشئين, مجلة علوم وفنون الرياضة, المجلد , كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة, جامعة حلوان.
- ١٥- بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٩ م): أسس ونظريات التدريب الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة .
- ١٦- حنفي محمود مختار(١٩٨٨م): أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي , دار زهران للنشر والتوزيع , القاهرة .
- ١٧- سامح الشبراوي طنطاوي(١٩٩٨م): تأثير بعض الإدراكات الحس - حركية علي مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) لناشئي الكاراتيه من ١٠ - ١٢ سنة , رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ببور سعيد , جامعة قناة السويس .
- ١٨- سامح الشبراوي طنطاوي(٢٠٠٢م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام كلاً من اسلوبى الشيتوريو والشوتوكان علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه من ٦ - ٨ سنوات , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية ببور سعيد , جامعة قناة السويس .
- ١٩- سامح الشبراوي طنطاوي , احمد محمد عبد القادر(٢٠٠٤م): تأثير تمارين المنافسة بالأثقال علي بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه , المجلة العلمية للبحوث والدراسات , العدد الثامن , كلية التربية الرياضية ببور سعيد, جامعة قناة السويس.
- ٢٠- سمر مصطفى حسن(٢٠٠٣م): " تأثير برنامج تدريسي باستخدام تمارين المنافسة علي مستوى الأداء فى رياضة المبارزة ", رسالة دكتوراة , كلية التربية الرياضية, جامعة أسيوط.
- ٢١- شريف محمد عبد القادر العوضى ١٩٨٩م: تحليل لبعض الموجات المهارات الهجومية لدي لاعبي المستويات العالية في الكاراتيه كأساس لوضع برنامج مقترح للتدريب علي هذه المهارات ؛ رسالة دكتوراه ؛ كلية التربية الرياضية ؛ المنيا ١٩٨٩ .
- ٢٢- شريف محمد عبد القادر العوضى(١٩٩٢م): تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تحسين نتائج لاعبي الكاراتيه , في المباريات الرسمية و مجلة علوم وفنون الرياضة , المجلد الثالث , كلية التربية الرياضية بنين , جامعة المنيا.
- ٢٣- شريف محمد عبد القادر العوضى (٢٠٠٤م): قواعد الهجوم - كومتية , الطبعة الاولى.

- ٢٤- صلاح سيد علي زايد (٢٠٠٠ م): تأثير برنامج تدريبي بالأثقال والبيومتر ك علي معدلات نمو القدرة العضلية لناشئي الكاراتيه في مرحلة البلوغ , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان.
- ٢٥- عادل عبد البصير (١٩٩٩ م) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق , مركز الكتاب للنشر , القاهرة.
- ٢٦- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣ م): التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات , الطبعة الحادية عشر , منشأة المعارف , الإسكندرية .,
- ٢٧- علاء محمد طه حلويش (١٩٩٧ م): برنامج تدريبي وتأثيره علي نتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا .
- ٢٨- علاء محمد حلويش, عمر محمد حلويش (٢٠٠٢ م): برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية في مباريات الكومتيه (كتدريب أولي) للاعبي الكاراتيه علي تحقيق الإنجاز المبارئي , المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية , العدد الأول , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا .,
- ٢٩- عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠٠١ م): تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا .
- كولن بت ٢٠٠٣ م: " محاضرات الدورة الأكاديمية الدولية لأساتذة الكاراتيه " , كلية التربية الرياضية بالهرم, جامعة حلوان.
- ٣٠- محمد حسن علاوى (١٩٩٠ م): علم التدريب الرياضي , الطبعة الحادية عشرة , دار المعارف , القاهرة.
- ٣١- محمد حسن علاوى, محمد نصر الدين رضوان ١٩٩٤ م: اختبارات الأداء الحركي , الطبعة الرابعة , دار الفكر العربي , القاهرة.
- ٣٢- محمد سعد علي محمد (١٩٩٩ م): اثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة علي فعالية الأداء المهاري لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة (١٢- ١٣) سنة ناشئين, رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية بنين بأبوقير , جامعة الإسكندرية .,
- ٣٣- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٢ م): " فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه " , رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الزقازيق.
- ٣٤- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٧ م): " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبي الكاراتيه " , رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الزقازيق.

- ٣٥- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩م): " الإدراك الحس حركي وعلاقتة بفعالية الهجوم البسيط والمركب أثناء مباريات الكوميتيه للاعبين الكاراتيه "، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد الثالث، ٥:٤ مارس.
- ٣٦- محمد سعيد أبو النور (٢٠١٠م): " تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على فعالية الهجوم المضاد لدى ناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد السادس والثلاثون، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ٣٧- محمد صبحي حسانين (١٩٩٦م): "القياس والتقييم فى التربية البدنية والرياضية"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٨- محمد مرسل حمد (٢٠٠٤م): المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة.
- ٣٩- محمود احمد عبدالدايم(٢٠٠٩م): تأثير برنامج بدني مهاري علي تنمية بعض المكونات البدنية والأداء الفني للاعبين البومزا في رياضة التايكوندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٤٠- محمود ربيع أمين البشيهى (٢٠٠٥م): تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخططية وفق استراتيجية مباريات المستوى العالمي علي مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٤١- مفتى إبراهيم حماد(٢٠٠١م): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٢- وجيه احمد شمندى (١٩٩٣ م): الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة.
- ٤٣- وجيه احمد شمندى (٢٠٠٢ م): إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق " مطبعة خطاب ، القاهرة .

المراجع الأجنبية :

- 44-De Sants, (1995) .: *The Improvement of Motor Skills in Fencing,s DS,rivista , di, cultura sportiva Roma jon.*
- 45-Okazake & stricevic (1984).: *The text book of Modern karate, kofansha international, ltd, New York.*
- 46- Tomy, M. 1987.: *Karate the complet course, The Bowerdean . Co., London.*