

مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير أحمال تدريبية خاصة على فاعلية الهجوم المباشر بالأسلوب الهجومي (جياكو تسوكي) في مباريات الكوميتيه لرياضة الكاراتيه

الباحث / السيد فتحى السيد الفقى

قام الباحث بدراسة عنوانها (تأثير أحمال تدريبية خاصة على فاعلية الهجوم المباشر بالأسلوب الهجومي (جياكو تسوكي) في مباريات الكوميتيه لرياضة الكاراتيه) ويهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير أحمال تدريبية خاصة على فاعلية الهجوم المباشر بالأسلوب الهجومي (جياكو تسوكي) في مباريات الكوميتيه لرياضة الكاراتيه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة من لاعبي الفريق القومي المصري للكاراتيه رجال لعام ٢٠١٨م. سنة وكانت أهم النتائج كالاتي: -

- (١) تحسن القدرات الحركية الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية للذراعين (يمين، شمال) بنسبة (٦,٥٥٤ %، 5.150 %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
- (٢) تحسن في القدرات البدنية الخاصة بسرعة تكرار الأسلوب الهجومي بالذراع للكلمة المستقيمة المعاكسة (جياكو تسوكي) في زمن تجريبي (٥ ث) (يمين، شمال) بنسبة (- 38.356 %، -17.949 %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
- (٣) تحسن في القدرات البدنية الخاصة بالسرعة المميزة بالقوة للأسلوب الهجومي بالذراع للكلمة المستقيمة المعاكسة (جياكو تسوكي) في زمن تجريبي (١٠ ث) (يمين، شمال) بنسبة (-22.667 %، -18.788 %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
- (٤) تحسن في القدرات الحركية الخاصة بسرعة ورشاقة تحركات القدمين في اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية بنسبة (٥,٦٤٧ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
- (٥) تحسن فاعلية استخدام الهجوم المباشر بالذراع اليمين والذراع اليسار للأسلوب المهاري الهجومي (جياكو تسوكي). في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة قدرها (- 41.270 %، -10.714 %) على التوالي لصالح القياس البعدي.
- (٦) تحسن فاعلية استخدام الهجوم المباشر بالذراع اليمين والذراع اليسار للأسلوب المهاري الهجومي (جياكو تسوكي). في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة قدرها (- 28.571 %، -21.905 %) على التوالي لصالح القياس البعدي.

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

The researcher conducted a study entitled (The effect of special training loads on the effectiveness of the direct attack in the offensive style (Giako Tsuki) in the kumite matches of karate).

***elsayed fathy eldayed**

The researcher used the experimental method by tribal and dimensional measurement for one experimental group of the Egyptian National Karate Team players for men for the year 2018. year, and the most important results were as follows:

- 1) The motor abilities of the motor response speed of the arms (right, left) improved by (6.554%, 5.150%), respectively, in favor of the dimensional measurement of the research sample.
- 2) An improvement in the physical abilities of the speed of repetition of the offensive style with the arm for the opposite straight punch (Giyako Tsuki) in an experimental time (5 seconds) (right, left) by (38.356%, -17.949%), respectively, in favor of the dimensional measurement of the research sample.
- 3) An improvement in the physical abilities of the speed characteristic of the force of the offensive style with the arm for the opposite straight punch (Giyako Tsuki) in a trial time (10 s) (right, left) by (-22.667 %, -18.788%) respectively in favor of the dimensional measurement of the research sample .
- 4) An improvement in the motor abilities of the speed and agility of the movements of the feet in the test of primary and secondary directions by (5.647%), respectively, in favor of the dimensional measurement of the research sample.
- 5) The effectiveness of using the direct attack with the right arm and the left arm of the offensive skill method (Giyako Tsuki) improved in the dimensional measurement over the tribal measurement by (-41.270%, -10.714%), respectively, in favor of the dimensional measurement.
- 6) The effectiveness of the use of the direct attack with the right arm and the left arm of the offensive skill method (Giyako Tsuki) improved in the dimensional measurement over the tribal measurement by (-28.571%, -21.905%), respectively, in favor of the dimensional measurement.

تدريبية خاصة على فاعلية الهجوم المباشر بالأسلوب الهجومى (جياكو تسوكي) في مباريات الكوميتيه لرياضة الكاراتيه

الباحث / السيد فتحى السيد الفقى

المقدمة ومشكلة البحث

تطورت رياضة الكاراتيه في كافة جوانبها شأنها شأن أي نشاط رياضي آخر نتيجة تطبيق نتائج ونظريات العلوم الإنسانية والطبيعية في مجال تعليم وتدريب ومنافسات فنون رياضة الكاراتيه وكان تغيير قانون رياضة الكاراتيه أمرا طبيعيا لمواكبة كل التطورات لمختلف جوانب الكاراتيه والتي كان لها الأثر الكبير في تغيير برامج التدريب وخاصة للاعبى المستويات العالية، ومن هذه التغييرات إصدار القرار فوز اللاعب بالمباراة على منافسة في حالة انتهاء المباراة بتساوي احتساب النقاط لمن احتسبت له (السينشو) أي لمن حصل على ميزه التسجيل بالنقطة الأولى في المباراة قبل منافسة ، والتي أدت إلى تغير كبير في برامج تدريب اللاعبين وخطط لعبهم وخاصة فاعلية الهجوم في بداية المباريات.

ويتركز تدريب الكبار في رياضة الكاراتيه على العديد من الأهداف أهمها هو الفوز بالمباريات لتحقيق الميداليات وذلك من خلال توجيه الأهداف التدريبية لإعداد اللاعبين إعدادا جيدا في الجوانب (البدنية - المهارية - النفسية - الخططية) مع استثمار القدرات والمواهب والخصائص المميّزة لهم وتوجيهها خلال مراحل التدريب المنتظم والمستمر لتحقيق الإنجازات.(٢: ٣)

ويشير شريف العوضى (١٩٨٩ م) إلى أنّ التدريب على المهارات الأساسية في صورة جملة خططيه تسهل للاعب الكاراتيه الهدف وهو إحراز أكبر عدد من النقاط في أقل زمن، ومن مميزات الجمل الخططيه سهولة اختراق مجال الخصم وكذلك تسجيل النقاط في أقل زمن وأيضا تشتت من انتباه المنافس وإجباره على الخروج من الملعب كما أنها تحسّن من سرعة أداء اللاعب وتزيد معلومات اللاعب خططيا والقدرة على التصرف السريع وأيضا إتقانه للأداء الحركي المهاري وترجيح كافة اللاعب بكثرة هجومه على المنافس.(١١: ٣، ٤)

ويذكر إبراهيم الإبياري (٢٠٠٣ م) أنه كلما كان اللاعب أكثر هجوما وتحكماً في أحداث المباراة كان أكثر قدرة من منافسه على تحقيق الفوز بالمباراة ولذلك فمن الضروري الاهتمام بالخطط الهجومية التي تحتوي أساليب هجومية متنوعة باستخدام أنواع الهجوم (مباشر - غير مباشر - مضاد) والبسيط والمركب وتدريب اللاعبين عليها ، كما انه من الضروري قيام اللاعب أثناء مباريات الكوميتيه بأداء عمليات استكشافية للمنافس والتي تتمثل في حركات الخداع والتحرّكات بسرعات متباينة لاتجاهات مختلفة حتى يتمكن اللاعب من إدراك مدى سرعة رد الفعل لدى المنافس ونوع المهارات وأساليب اللعب التي يجيدها لكي يتمكن من استخدام الخطط الهجومية الأكثر مناسبة للموقف التنافسي . (٢ : ٤)

لذلك يفضل تدريب اللاعبين على خطط اللعب الهجومية المختلفة في ظل ظروف مشابهة لمباريات الكوميتيه بل وتحت ظروف أصعب منها كما يجب تدريبهم عليها داخل حدود ملعب الكاراتيه حتى يتمكن اللاعب من سهولة وسرعة الربط بين الموقف التنافسي (منافس - مكان) والخطة الهجومية. فما يتناسب مع منطقة منتصف الملعب لا يتناسب مع أركانه حتى يتمكن اللاعب من تسجيل النقاط بكفاءة (إيبون - وازاري - يوكو) خلال زمن المباراة (كوميتيه) الفعلي للفوز بها. (٢ : ٥)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب للفريق القومي المصري كوميتيه رجال ومن خلال ملاحظته الدقيقة بعينة الخبرة لاحظ اعتماد اللاعبين على استخدام مهارة جياكو تسوكي وخاصة في بداية المباريات بحرص كبير بل وعدم المخاطرة باستخدام أساليب هجومية أخرى خوفاً من حصول المنافس على ميزة السينشو. (٢٥)

لذلك قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي على أسس علمية موجه بأحمال تدريبية خاصة باستخدام الأسلوب الهجومي (جياكوتسوكي) بالهجوم المباشر لزيادة حصيلة اللاعبين المهارية باكتساب مداخل هجومية متنوعة وقدرتهم على فاعلية الهجوم المباشر بالأسلوب الهجومي (جياكوتسوكي) مما يزيدهم ثقة بالنفس وقدرة عالية على استغلال مختلف الفرص التي تطرأ عليهم مواقف اللعب المختلفة في المباريات وتسجيل النقاط الصحيحة ، وعليه قام الباحث بدراسة تأثير أحمال تدريبية خاصة على فاعلية الهجوم المباشر بالأسلوب الهجومي (جياكو تسوكي) في مباريات الكوميتيه لرياضة الكاراتيه للاعبين الفريق القومي كبار الأول (أ) (رجال).

- هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير أحمال تدريبية خاصة على فاعلية الهجوم المباشر بالأسلوب الهجومي (جياكو تسوكي) في مباريات الكوميتيه لرياضة الكاراتيه .

- فروض البحث

(١) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي، البعدي) في القدرات البدنية الخاصة فاعلية الهجوم المباشر بالأسلوب الهجومي (جياكو تسوكي) في مباريات الكوميتيه لرياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

(٢) توجد فروق بين قيم القياسيين (القبلي، البعدي) في فاعلية الهجوم المباشر بالأسلوب الهجومي (جياكو تسوكي) في مباريات الكوميتيه لرياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

(٣) توجد نسب تحسن في متغيرات البحث بين القياسيين (القبلي، البعدي) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

- المصطلحات المستخدمة:

- الهجوم المباشر

هو هجوم اللاعب قبل شروع المنافس في الهجوم. (٢)

- فعالية الهجوم المباشر *

هي قدرة اللاعب على تطويع واستخدام قدراته وإمكانياته البدنية والمهارية والخطية بصورة صحيحة لتسجيل النقاط المحتسبة بـ (يكون نقطة، وازاري - نقطتين، إيبون - ثلاثة نقاط) من خلا الهجوم المباشر في المباريات باستخدام الأسلوب الهجومي قيد البحث.

- إجراءات البحث

- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

- مجتمع البحث:

بلغ مجتمع البحث على عدد (٤٠) لاعب بالفريق القومي المصري للكاراتيه رجال لعام

٢٠١٨ م.

- عينة البحث

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والتي بلغ عددها (٣٨) لاعبا مقسمين إلى مجموعتين إحداهما مجموعة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٢٨) لاعبا والأخرى

مجموعة الدراسة الأساسية وعددهم (١٠) لاعبين وقد استعد الباحث عدد (٢) لاعبين من مجتمع البحث لإصابتهم.

- عينة الدراسة الاستطلاعية

تم اختيارهم بالطريقة العمدية من عينة البحث وقد بلغ عددهم (٢٨) لاعبا لإجراء المعاملات العلمية وهم لاعبي المنتخب الثاني (ب).

- عينة الدراسة الأساسية

تم اختيارهم بالطريقة العمدية من عينة البحث وقد بلغ عددهم (١٠) لإجراء الدراسة الأساسية وهم لاعبي المنتخب الأول (أ).

جدول رقم (١)

توصيف عينة البحث

البيان	المجموع	النسبة المئوية	الهدف
العينة الأساسية	١٠ لاعب	٢٥ %	الدراسة الأساسية
العينة الاستطلاعية	٢٨ لاعب	٧٠ %	المعاملات العلمية
المستبعدون	٢ لاعبين	٥ %	
الإجمالي	٤٠ لاعب	١٠٠ %	إجمالي العينة

- اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث

تم إجراء اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، ويوضح ذلك الجدول (٢) للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي.

جدول (٢)

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ن = ٣٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
السن	سنة	23.184	24.000	3.295	-0.315
الطول	سم	174.947	174.500	8.337	1.014
الوزن	كجم	68.974	67.000	8.688	0.716
العمر التدريبي	سنة	12.789	14.000	2.693	-1.000

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء لمتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (-1.182، 1.358)، أي انحصرت بين (±٣)، وهذا يعني أن

البيانات تقع تحت المنحني الاعتدالي مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في المتغيرات قيد البحث

- الأجهزة والأدوات ووسائل جمع البيانات

استخدم الباحث في جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالبحث الأجهزة والأدوات والوسائل التالية:

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات

- جهاز رستاميتير (Rest meter) لقياس الطول الكلي بالسنتيمتر والوزن بالكيلوجرام.
- جهاز حاسب آلي لعرض المباريات والتحليل المرئي لها.
- ساعة إيقاف (StopWatch).
- كاميرا فيديو لتصوير المباريات (كوميتيه).

- اختبارات القدرات الحركية الخاصة المستخدمة في جمع البيانات قيد البحث

- اختبار سرعة الاستجابة الحركية للذراعين (يمين ، شمال)
- اختبار اللكمة المستقيمة العكسية (جياكو تسوكي) لقياس سرعة الأداء والسرعة المميزة بالقوة للأسلوب المهاري المستخدم في زمن تجريبي (٥ث، ١٠ث).
- اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية لقياس سرعة ورشاقة تحركات القدمين

- الاستمارات المستخدمة في جمع البيانات

- استمارات (جمع بيانات، استطلاع آراء الخبراء، تفريغ النتائج).
- استمارة التحليل الفني للأداء الهجومي قيد البحث. مرفق (٣).

- المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

بناء على المسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء مرفق (٣) قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية لاختبارات القدرات الحركية - قيد البحث - علي عينة الدراسات الاستطلاعية لحساب صدق وثبات الاختبارات ، وقام الباحث بتطبيق التطبيق الأول يوم السبت بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٦ والتطبيق الثاني يوم السبت بتاريخ ٢٠١٨/٦/٢٣ م.

- صدق اختبارات القدرات البدنية الخاصة واستمارة الهجوم المباشر البسيط قيد

البحث:

- صدق اختبارات القدرات البدنية الخاصة:

تم حساب صدق اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث يوم السبت بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٦م الاختبارات باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين متوسطي (الربيع الأدنى، الربيع الأعلى) لعينة البحث الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (٢٨ لاعب)، وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب درجات التطبيق الأول لعينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تصاعدياً، ثم قام بإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي الرباعين (الأدنى، الأعلى) باستخدام (اختبارات- **T. Test**)، وكانت أقل قيمة (z) المحسوبة (-2.178) في حين أن قيمة (z) الجدولية عند درجة حرية (١٢) أي $(١٢ + ٢) - ٢$ ومستوي معنوية $(٠,٠٥)$ = حرية (١٢) أي $(١٢ + ٢) - ٢$ ومستوي مما يدل على صدق هذه الاختبارات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم.. مرفق (٦)

- صدق استمارة التحليل الفني الاداء الهجومي قيد البحث:

تم إجراء صدق استمارة التحليل الفني الاداء الهجومي قيد البحث خلال الفترة من الاثنين بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٨ حتى الاثنين بتاريخ ٢٠١٨/٦/٢٥م بطريقة صدق المحكمين نظراً لعدم وجود محك للاستمارة وقد وافق جميع المحكمين على أبعاد الاستمارة وهم خبراء من أعضاء هيئة التدريس تخصص كاراتيه، الأمر الذي يُعطى للباحث الاطمئنان إلى صدق الاستمارة قيد البحث.

- ثبات اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث:

تم حساب مُعامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقه (Retest Test -) بفاصل زمني قدره أسبوع (٧) أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية التي قوامها (٢٨ لاعب) - وقد طبق عليهم التطبيق الأول يوم السبت بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٦م والتطبيق الثاني يوم السبت بتاريخ ٢٠١٨ /٦/٢٣م على نفس العينة الاستطلاعية بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمُساعدين الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى معنوية $(٠,٠٥)$ لجميع اختبارات القدرات البدنية قيد البحث حيث أشارت نتائج الجدول عن تراوح هذه القيم ما بين $(٠,802, ٠,٩٩٥)$ وهذه تمثل قيم عالية مما يعطي انعكاساً على أن هذه ، وتم حساب مُعامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام مُعامل الارتباط البسيط لـ بيرسون Coefficient person Simple Correlation ويتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع معاملات الاختبارات قيد البحث على درجة عالية ومقبولة من الثبات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم. مرفق (٦)

- ثبات استمارة التحليل الفني الاداء الهجومي قيد البحث:

قام الباحث بتطبيق الاستمارة في صورتها النهائية علي عدد (١٠) لبطولة الجمهورية (- ١٦) سنة لموسم (٢٠١٦: ٢٠١٧م) وتفريغ نتائجها كدراسة استطلاعية ثم إعادة تفريغ النتائج مرة أخرى لنفس المباريات بواسطة أحد السادة المشرفين بتطبيق الاستمارة على نفس المباريات في الفترة من يوم الاثنين بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٨ م إلي يوم الاثنين بتاريخ ٢٠١٨/٦/٢٥ م وذلك لحساب الثبات باستخدام مُعامل الارتباط البسيط لـ بيرسون **Coefficient personSimple** و**Correlation** وكانت عاملات الارتباط بين التطبيقين لاستمارة التسجيل قد تراوحت ما بين (٠,٩٩٦ : **٨٦٣) وهذه تمثل قيم عالية مما يعطي انعكاسا على أن هذه الاختبارات قيد البحث على درجة عالية ومقبولة من الثبات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم .

- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي قبل تنفيذ تجربة البحث الأساسية يومي الخميس والجمعة بتاريخ ٢٠٠٨/٦/ ٢٩ م على عينة البحث بالمركز الأولمبي بالمعادي البالغ عددها (١٠) لاعبين حيث تم قياس المباريات في اليوم الأول بعدد (٨) مباريات لكل لاعب وبإجمالي عدد (٤٥) مباراة لعينة البحث ككل وقياس القدرات الحركية الخاصة في اليوم الثاني، ثم إجراء التحليل الفني والكمي المرئي لفاعلية الأداء الهجومي خلال المباريات خلال الفترة من ٢٠١٨/٦/ ٢٩ حتى ٢٠١٨/٧/٢ م.

- البرنامج التدريبي المقترح

في ضوء أهداف وفروض البحث واستطلاع آراء الخبراء تم تحديد محددات البرنامج التدريبي، حيث توصل الباحث إلى أن يحتوي البرنامج التدريبي على عدد (٣٣) وحدة تدريبية بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعيا ولمدة (٨) أسابيع وتم تطبيق البرنامج التدريبي من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٧/٣ م وانتهى التطبيق يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٨/٢٨ م

جدول (٣)

المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	المحتوى
١	الفترة العامة لتطبيق الدراسة	فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات
٢	العدد الكلي لأسابيع البرنامج	(٨) أسابيع + وحدة تدريبية
٣	أيام التدريب الأسبوعي	(٤) وحدات تدريبية أسبوعية
٤	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	(٣٣) وحدة تدريبية

٥	زمن الوحدة التدريبية	(٩٠ دقيقة)
٦	الزمن الكلي للبرنامج	(٢٩٧٠ دقيقة أو (٤٩,٥) ساعة)
٧	نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	١ : ١ , ١ : ٥ (عمل:راحة)
٨	نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات	١ : ١ , ١ : ٥ (عمل:راحة)

جدول (٤)

التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي على أجزاء الوحدة التدريبية

م	أجزاء الوحدة التدريبية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق	ملاحظات
١	الإحماء (التهيئة)	١٠ %	٢٩٧ ق	
٢	الجزء الرئيسي	٨٥ %	الإعداد البدني الخاص	١٠٣٩,٥ ق
			الإعداد المهاري للهجوم المباشر البسيط	٤٤٥,٥ ق
			الإعداد الخطي للهجوم المباشر البسيط	٤٤٥,٥ ق
			تدريبات المنافسة	٥٩٤ ق
٣	الجزء الختامي	٥ %	١٤٨,٥ ق	
	الإجمالي	١٠٠ %	٢٩٧٠ ق	

جدول (٥)

ديناميكية التوزيع الزمني والدرجة شدة الحمل التدريبي للبرنامج التدريبي قيد البحث

إجمالي زمن الوحدات	الجزء الختامي	الجزء الرئيسي								الجزء التمهيدي		حمل التدريب اليومي			حمل التدريب الأسبوعي			مستلزمات الأسابيع	
		تدريبات المنافسة		أساليب الهجوم		الإعدادات المهاري		الإعدادات البدني الخاص		الإحماء		متوسط (٥٠:٥٠%)	أقصى (٩٠:٩٠%)	أقل من الأقصى (٧٥:٩٠%)	متوسط (٥٠:٩٠%)	أقصى (٩٠:٩٠%)	أقل من الأقصى (٧٥:٩٠%)		متوسط (٥٠:٥٠%)
		شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن								
٩٠	٤٠	4.5	٠	٠	70	10	70	25.5	70	41	٣٥	9			70	١			
٩٠	٤٠	4.5	٠	٠	75	10	80	25.5	85	41	٣٥	9		80					75
٩٠	٤٠	4.5	٠	٠	70	10	65	25.5	75	41	٣٥	9			70				
٩٠	٤٠	4.5	٠	٠	80	10	77	25.5	83	41	٣٥	9		80					
٩٠	٣٥	4.5	٠	٠	90	10	90	25.5	93	41	٤٠	9	91						
٩٠	٣٥	4.5	٠	٠	84	15	83	20.5	87	41	٤٠	9		85					89
٩٠	٣٥	4.5	٠	٠	97	15	90	20.5	96	41	٤٠	9	95						
٩٠	٣٥	4.5	٠	٠	85	15	81	20.5	87	41	٤٠	9		85					
٩٠	٤٠	4.5	98	15	97	10.5	95	10	98	41	٤٥	9	97						
٩٠	٤٠	4.5	90	15	87	10.5	85	10	90	41	٤٥	9		88					92
٩٠	٤٠	4.5	98	15	94	10.5	93	10	95	41	٤٥	9	95						
٩٠	٤٠	4.5	90	15	87	10.5	85	10	90	41	٤٥	9		88					
٩٠	٣٥	4.5	92	15	91	15	89	10	92	36.5	٤٠	9	91						
٩٠	٣٥	4.5	90	15	80	15	90	10	80	36.5	٤٠	9		85					89
٩٠	٣٥	4.5	96	15	95	15	94	10	95	36.5	٤٠	9	95						
٩٠	٣٥	4.5	90	15	80	15	90	10	80	36.5	٤٠	9		85					
٩٠	٤٠	4.5	98	15	98	10.5	98	10	98	41	٤٥	9	98						9٣

إجمالي زمن الوحدات	الجزء الختامي		الجزء الرئيسي								الجزء التمهيدي		حمل التدريب اليومي			معدل الوحدات	حمل التدريب الأسبوعي			معدل الأسابيع
			تدريبات المنافسة		أساليب الهجوم		الإعداد المهاري		الإعداد البدني الخاص		الإحماء		أقصى (١٠٠:٩٠٪)	أقل من الأقصى (٧٥:٩٠٪)	متوسط (٧٥:٥٠٪)		أقصى (١٠٠:٩٠٪)	أقل من الأقصى (٧٥:٩٠٪)	متوسط (٧٥:٥٠٪)	
	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن								
٩٠	٤٠	4.5	90	15	87	17	85	10	90	34.5	٤٥	9	88	١٨						
٩٠	٤٠	4.5	99	15	98	10.5	97	15.5	98	35.5	٤٥	9	98	١٩						
٩٠	٤٠	4.5	90	15	87	10.5	85	15.5	90	35.5	٤٥	9	88	٢٠						
٩٠	٤٠	4.5	99	30	98	10	97	15.5	98	21	٣٥	9	98	٢١						
٩٠	٤٠	4.5	90	25	87	15	85	10.5	90	26	٣٥	9	88	٢٢						
٩٠	٤٠	4.5	99	25	98	10	97	10.5	98	31	٣٥	9	98	٢٣						
٩٠	٤٠	4.5	90	20	87	10	85	15.5	90	31	٣٥	9	88	٢٤						
٩٠	٣٥	4.5	92	34	91	20	89	10	92	12.5	٤٠	9	91	٢٥						
٩٠	٣٥	4.5	90	35	80	20	90	10	80	11.5	٤٠	9	85	٢٦						
٩٠	٣٥	4.5	97	35	96	20	91	6.5	96	15	٤٠	9	95	٢٧						
٩٠	٣٥	4.5	90	35	80	20	90	6.5	80	15	٤٠	9	85	٢٨						
٩٠	٤٠	4.5	98	35	98	15	94	6.5	98	20	٤٥	9	97	٢٩						
٩٠	٤٠	4.5	90	35	90	15	85	14.5	87	12	٤٥	9	88	٣٠						
٩٠	٤٠	4.5	98	35	96	15	90	6.5	96	20	٤٥	9	95	٣١						
٩٠	٤٠	4.5	90	35	88	15	88	6.5	86	20	٤٥	9	88	٣٢						
٩٠	٤٠	4.5	98	35	98	15	94	6.5	98	20	٤٥	9	97	٣٣						

الأحمال التدريبية المقترحة خلال وحدات البرنامج التدريبي المقترح :-

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي بلغ زمنه الكلي (٢٩٧٠) دقيقة وقد اشتملت الوحدة التدريبية اليومية على ثلاثة أجزاء هم الجزء (التمهيدي، الرئيسي، الختامي)

أولاً: الجزء التمهيدي

الإحماء :-

يتضمن هذا القسم على تمرينات الجري الخفيف وتمرينات التهيئة للعضلات وتنشيط عام للدورة الدموية وتمرينات الإطالة وبعض التدريبات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم لتقبل محتوى الوحدة التدريبية مع توجيه محتوى تلك المرحلة إلى العمل الهوائي وتتراوح شدة الحمل بين (٤٠ : ٤٥٪) من أقصى مقدرة للاعب وقد بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٢٩٧ دقيقة) أي بنسبة ١٠٪ من الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

ثانياً: الجزء الرئيسي :-

يحتوي هذا الجزء على أربعة أقسام مختلفة هم (الإعداد البدني الخاص، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي، تدريبات المنافسة) ولكل منها هدفه ومحتوياته وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (٢٥٢٤,٥ دقيقة) أي بنسبة ٨٥٪ من الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

القسم الأول: الإعداد البدني الخاص

هذا القسم يحتوي على تدريبات لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالهجوم المباشر (البسيط، المركب) للأسلوب المهاري الهجومي (جياكو تسوكي)، وتتراوح شدة حمل التدريب من ٦٥٪ حتى ٩٨٪ من أقصى أداء لكل لاعب وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (١٠٣٩,٥ دقيقة) أي بنسبة ٣٥٪ من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث، واشتمل على تدريبات تحركات القدمين في مختلف الاتجاهات وتريبات لتحسين القدرات البدنية الخاصة للاعب الكومتيه ، مع التركيز على التدريبات بأحمال بدنية في اتجاه السرعة والسرعة المميزة بالقوة وسرعة ورشاقة تحركات القدمين ، لرفع الحالة البدنية والتدريبية للاعب ليتمكن من أداء الهجوم المباشر السريع في انطلاقات هجومية مباغنة للمنافس.

القسم الثاني: الإعداد المهاري

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٤٤٥,٥ دقيقة) أي بنسبة ١٥٪ من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٧٠٪: ٩٨٪ من أقصى شدة للاعب، وقد احتوى هذا الجزء من البرنامج التدريبي على تدريبات متنوعة للجمل الهجومية الفردية والمركبة للأسلوب الهجومي (جياكو تسوكي) بالهجوم المستقيم أو العمودي على اللاعب أو الهجوم باستخدام التحركات لاتجاهات قطرية نحو المنافس في سرعة خاطفة قبل شروع المنافس في الهجوم ، مع دمج هذه الجمل المهارية الهجومية مع تحركات القدمين بإيقاعات حركية وتوقيات هجومية متنوعة.

القسم الثالث: الإعداد الخططي

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٤٤٥,٥ دقيقة) أي بنسبة ١٥٪ من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٧٠٪: ٩٨٪ من أقصى شدة للاعب، مع تدريب اللاعبين على العديد من المداخل الهجومية للأسلوب المهاري (جياكو تسوكي) الفردي أو المركب للذراع اليمنى أو اليسرى أو بالمزج بينهما، ومن مسافات متنوعة ومن وضع استعداد هجومي يمين أو يسار ، حتى يصبح لدى اللاعب حصيلة كبيرة من الأداءات الهجومية المتنوعة ليستخدمها في مختلف المواقف التنافسية في خطط هجومية فعالة.

القسم الرابع: تدريبات المنافسة: -

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٥٩٤ دقيقة) أي بنسبة ٢٠٪ من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٧٠٪ : ٩٨ ٪ من أقصى شدة للاعب، واحتوى هذا الجزء على التدريبات التطبيقية للجمل المهارية الهجومية الفردية أو المركبة في صورة الخطط الهجومية المشروطة بالزمن أو المسافة أو اتجاه الهجوم أو حتى المحتوى المهاري للجملة الهجومية خلال مساحات الملعب المختلفة ، وكذلك التدريبات التنافسية غير المشروطة في مباريات بأزمنة مختلفة (١٠ ث ، ٣٠ ث ، ٤٥ ث ، ١ ق ، ١٥ ق ، ٢ ق ، ٥ ق ، ٣ ق).

ثالثاً: الجزء الختامي:

يحتوي على تمارينات التهدئة التي تساعد على استعادة الشفاء من حمل التدريب اليومي وفقاً لنظام الطاقة الهوائي وتتراوح شدة التدريب المستخدمة خلال هذا الجزء من ٣٠٪ : ٤٥ ٪ من أقصى شدة للاعب كما بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٤٨,٥ دقيقة) أي بنسبة ٥٪ من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

خطوات تنفيذ البحث

١ - الدراسات الاستطلاعية

- تم إجراء التطبيق الأول لاختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٦/١٦ م
- تم عرض استمارة تحليل الهجوم المباشر البسيط قيد البحث على الخبراء المحكمين في الفترة من ٢٠١٨ / ٦/١٨ حتى ٢٠١٨ / ٢٥/٢٥ م للتأكد من صدق الاستمارة.
- تم إجراء التطبيق الثاني لاختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٦/٢٣ م.
- تم إجراء التطبيق الأول لاستمارة تحليل الهجوم المباشر البسيط قيد البحث يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/٦/١٨ م.
- وتم إجراء التطبيق الثاني لاستمارة تحليل الهجوم المباشر البسيط قيد البحث يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/٦/٢٥ م لإجراء ثبات الاستمارة.

٢ - القياس القبلي:

- تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية يوم الخميس، الجمعة بتاريخ ٢٠١٨/٦/٢٨م في متغير الهجوم المباشر البسيط عمل عدد (٣٦) مباراة بواقع (٨) مباريات لكل لاعب
- تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية يوم الجمعة الموافق ٢٠١٨/٦/٢٩م في متغير القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.

٣ - البرنامج التدريبي المقترح

- تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية بالمركز الأولمبي بالمعادي خلال المعسكرات التدريبية للمنتخب ، في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٨/٣م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٨/٢٨.

٤ - القياس البعدي

- تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية، وذلك يومي الخميس والجمعة بتاريخ ٢٠١٨/٨/٣١ بنفس شروط ومواصفات إجراء القياس القبلي.

٥ - المعالجات الإحصائية

تم استخدام برنامج المعالجات الإحصائية (spss) للمعاملات الإحصائية قيد البحث حيث المتوسط الحسابي، الوسيط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معادلة درجة الفاعلية، الفروق في النسبة المئوية، معادلة نسبة التحسن، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق للمجموعة الواحدة.

- عرض ومناقشة نتائج البحث

عرض ومناقشة نتائج القياسين (القبلي - البعدي) في تحسن القدرات البدنية الخاصة بالهجوم المباشر للأسلوب الهجومي (جياكو تسوكي) في مباريات الكوميتيه لرياضة الكاراتيه لدعينة البحث.

جدول (٦)

دلالة الفروق ونسب التحسن الحادثة بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي)

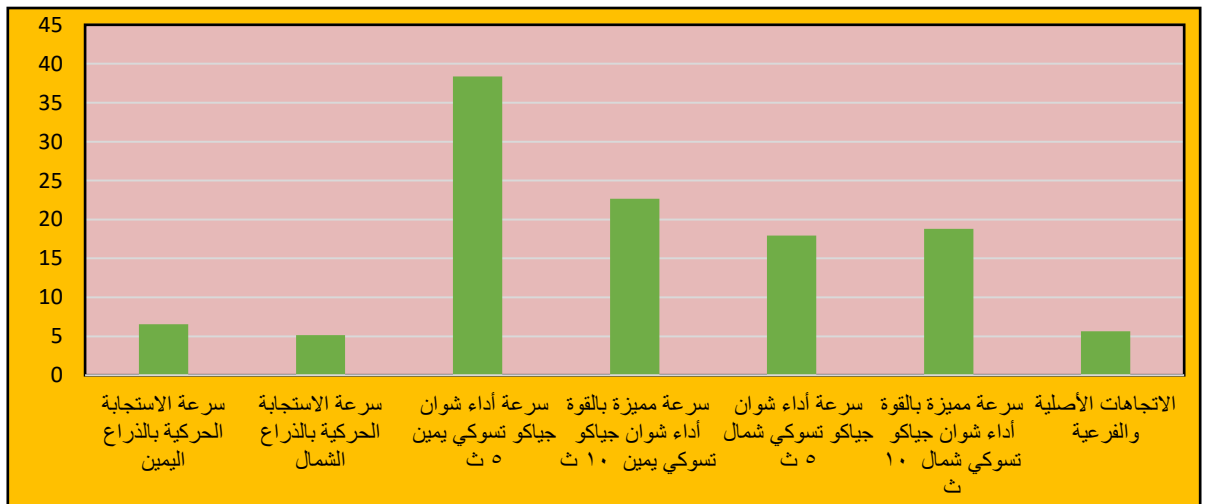
ن = ١٠

في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	القياس الثاني		القياس الاول		وحدة القياس		المتغيرات		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي					
٦,٥٥٤	3.737	1.130	21.386	0.214	22.886	ث	يمين	ذراعين	سرعة الاستجابة الحركية	
5.150	2.827	1.197	22.100	0.211	23.300	ث	شمال			
-38.356	-6.332	0.316	10.100	1.252	7.300	٥ ث	عدد	يمين	اللكمة المستقيمة العكسية (شوان جياكو تسوكي)	
-22.667	-5.346	2.319	18.400	0.667	15.000	١٠ ث	عدد			سرعة مميزة بالقوة
-17.949	-6.332	0.632	9.200	1.229	7.800	٥ ث	عدد			سرعة
-18.788	-3.596	2.547	19.600	0.707	16.500	١٠ ث	عدد			سرعة مميزة بالقوة
5.647	3.112	1.231	27.889	0.845	29.558	ث	الاتجاهات الأصلية والفرعية			

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٩) - (ن-١) - ومستوي معنوية (٠,٠٥) =

١,٨٣٣



شكل رقم (١)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

يتضح من الجدول رقم (٦) أن أقل فرق معنوي لقيمة (ت) المحسوبة (2.827) مما يدل على أنه توجد فروق دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي القياس (القبلي - البعدي) في اختبارات القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على التمرينات النوعية لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالأساليب المهارات الهجومية للذراعين المستخدمة قيد البحث.

ويتفق ذلك مع تشير إليه نتائج جدول (٦) حيث تنوع استخدام الأساليب المهارية للذراعين (يمين،شمال) في القياس البعدي عن القياس القبلي مما يشير إلى كفاءة وفاعلية الأساليب المهارية وقدراتها الخاصة مما زاد من قدرة اللاعبين على استخدامها وفقاً لمتطلبات الموقف التنافسي.

كما يتضح من جدول (٦) في متوسطات القياس البعدي عن القياس القبلي لصالح القياس البعدي في لقدرات البدنية الخاصة بالأساليب المهارية الهجومية قيد البحث حيث بلغت أقل نسبة تحسن (5.150%) في اختبار سرعة الاستجابة الحركية للذراع اليسار في حين أن أعلى نسبة تحسن قد بلغت (38.356%) في اختبار سرعة تكرار أداء اللكمة المستقيمة العكسية (جياكو تسوكي) بالذراع اليمين في زمن تجريبي (٥ث) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

تحسن القدرات الحركية الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية للذراعين (يمين،شمال) بنسبة (٦,٥٥٤،% 5.150%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

كما يوجد تحسن في القدرات البدنية الخاصة بسرعة تكرار الأسلوب الهجومي بالذراع للكمة المستقيمة المعاكسة (جياكوتسوكي) في زمن تجريبي (٥ ث) (يمين،شمال) بنسبة (-) (38.356،%-17.949%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

بينما كان التحسن في القدرات البدنية الخاصة بالسرعة المميزة بالقوة للأسلوب الهجومي بالذراع للكمة المستقيمة المعاكسة (جياكوتسوكي) في زمن تجريبي (١٠ ث) (يمين،شمال) بنسبة (18.788،%-22.667%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج الدراسة (٣)

كما بلغ التحسن في القدرات الحركية الخاصة بسرعة ورشاقة تحركات القدمين في اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية بنسبة (٦٤٧,٥٪) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

وتعتبر سرعة الأداء الحركي الهجومي من المتطلبات الضرورية والحاسمة كأحد المعايير القانونية الدولية لاحتساب الأسلوب الهجومي للاعب الذي قام بالتسجيل أولاً ولذلك فإن سرعة الاداء الحركي تعتبر من العوامل الحاسمة في اتخاذ الحكم قراره للاعب دون الآخر وفقا لما ينص عليه القانون الدولي للكراتيه مما يجعلها إحدى القدرات الحركية الخاصة للاعب الكومتيه ، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات(٣)،(١)،(١٥)، (١٩).

كما وتبدو لنا أهمية سرعة الأداء في احتساب النقاط إلا أنها تبلغ أقصى درجات الأهمية في تسجيل النقطة الأولى من المباراة ليحصل اللاعب فيها على ميزة (سانشو) أي التفضيل له والفوز بالمباراة في حالة انتهاء زمن المباراة بالتعادل في النقاط المحسوبة لكلا اللاعبين.(٢٥)

كما أن السرعة المميزة بالقوة من المتطلبات الضرورية ليمتيز الأسلوب الهجومي بالتطبيق القوي الفعال الذي يعد أحد المعايير القانونية الدولية لاحتساب أي أسلوب هجومي ولا يمكن تحقيق ذلك إلا من خلال القوة المميزة بالسرعة مما يجعلها أحد القدرات البدنية الخاصة للاعب الكومتيه.(٢٥)،(٣)

ويعتبر تحمل السرعة لدى لاعبي الكومتيه من القدرات الحركية الخاصة التي لا يمكن أن يستطيع اللاعب مواجهة هجمات المنافس المستمرة أو المتناوبة خلال زمن المباراة بكفاءة عالية وجودة في الأداء بدون أن يكون على قدر عالي من تحمل السرعة للمهارات الهجومية التي يستخدمها في الرد على المنافس أثناء الهجوم المضاد نظرا لبذله الكثير من الجهد في الدفاع أو الهروب أولاً ثم الارتداد للهجوم سريعاً على المنافس قبل ابتعاده أو خروجه الكامل من مجال اللاعب وقبل إعادة استعداده الهجومي من جديد ، وتتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات (١٧، ١٩، ١٦، ١٣)

ويجب أن يتحلى كل لاعب بالتحمل الخاص للاعب الكومتيه في الأداء خاصة مع طول الزمن الكلي للمباراة (ليس الزمن الفعلي) نظرا للتوقفات الكثيرة وكثرة حالات التوتر العصبي مع أهمية المباريات واستمرار اللاعب في تحقيق الانتصارات ومن ثم تعاقب المباريات في الأدوار تصاعدياً مع قلة زمن الراحة الذي قد يصل فقط إلى (٢ ق) بين المباريات في أهم المباريات

للمسابقة وهي النهائيات أو مباريات أدوار الترضية المتتابعة مباشرة ، وتتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات (٢، ٣، ٧، ٦، ٨، ١٥، ١٩)

ويعزى الباحث ارتفاع نسبة متوسط القياس البعدي عن نسبة متوسط القياس القبلي في اختبارات القدرات الحركية الخاصة إلي البرنامج التدريبي المقترح حيث احتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على مجموعة من التدريبات البدنية الخاصة وفقاً لمتطلبات الهجوم المباشر والتي تم مزجها بالأساليب المهارية الهجومية وأداؤها في مسارات الأداء الحركي المهاري وتطبيقها بالأسلوب العلمي المقنن وفقاً لبرنامج زمني محدد قدرة (٢٩٧٠ق) خلال عدد (٣٣) وحدة تدريبية لتنمية المتغيرات التي يعتمد عليها لاعب الكاراتيه عند الهجوم المباشر (البيسط ، المركب) علي منافسة باستخدام مجموعة من التدريبات المتنوعة (بدنية خاصة - بدنية مهارية - تدريبات فردية وأخرى زوجيه بين اللاعب وزميله بدور سلبي أو دور ايجابي - تدريبات التحرك في الملعب وتغير الأوضاع والاتجاهات للجسم في اتجاهات معاكسه ومتغيرة - تدريبات التسجيل بأدوات بالكره علي دوائر مرسومه - تدريبات التسجيل على كف المدرب - تدريبات التسجيل على أماكن مختلفة من الجسم وعلى أهداف ثابتة وأخرى متحركة لمسافات متباينة طويلة وقصيرة من الثبات أو التحرك للأمام أو الخلف في خط مستقيم أو للجانبين أو بزاوية ٤٥ درجة - الارتداد السريع - مباريات تجريبية ومشروطة وغير مشروطة ، واستخدام بعض الأدوات مثل (الأستيك المطاطي - المقعد السويدي - الأقماع... وغيرها) مما كان له الأثر الأكبر علي تحسن القدرات الحركية الخاصة بالهجوم المباشر (البسيط ، المركب) والتي كان لها اثر ايجابي وفعال في تحسن الأداء المهاري والخططي في تفوق نتائج القياس البعدي عن نتائج القياس القبلي لدي عينة البحث .

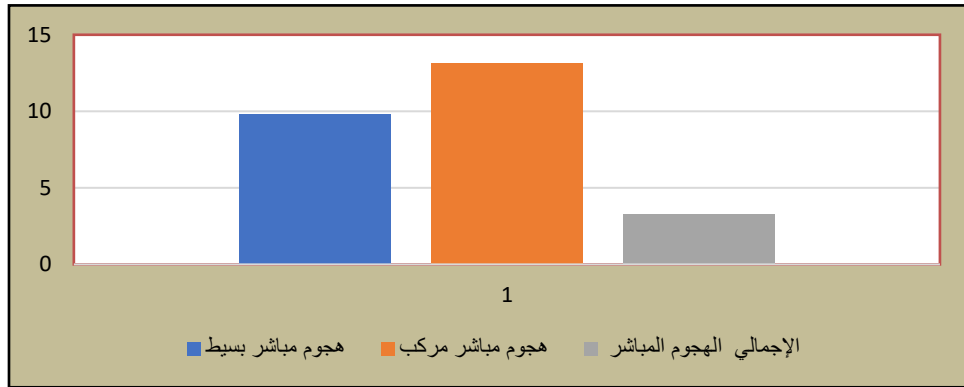
كما تضمن تنفيذ البرنامج التدريبي طرق التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة والتدريب التكراري

وبذلك تعتبر القدرات الحركية الخاصة للاعب الكوميته هي القاسم المشترك لكل متطلبات الأداء الفني من أداء مهاري أو خططي خلال إدارة اللاعب للمباريات وكلما تحسنت القدرة الحركية الخاصة للاعب الكوميته كلما زادت قدرتهم على تنوع أداء الأساليب الهجومية المختلفة بمهارات الذراعين (اليمنى، اليسرى) أو المزج بينهما مما يزيد من فرص تسجيلهم للنقاط ومن ثم الفوز بالمباريات وبهذا يتحقق الهدف و الفرض الأول للبحث وتتفق نتائج هذا البحث مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) ، (١٥) ، (١٦) ، (١٨)

جدول رقم (٧)

الفروق في النسبة المئوية لتكرار استخدام الهجوم المباشر بين القياسين (القبلي - البعدي) في المباريات
ن = ٣٦ مباراة

نصالح القياس	الفروق في النسبة المئوية للاستخدام	القياس البعدي		القياس القبلي		أنواع الهجوم
		النسبة المئوية للإستخدام %	التكرار	النسبة المئوية للإستخدام %	التكرار	
البعدي	-9.814	27.441	104	37.255	209	بسيط
القبلي	13.13	24.538	93	11.408	64	مركب
	3.316	51.979	197	48.663	273	إجمالي الهجوم المباشر (بسيط ، مركب)



شكل (٢)

الفروق في النسبة المئوية لتكرار استخدام الهجوم المباشر بين القياسين (القبلي - البعدي) في المباريات

يتضح من جدول (٧) الفروق في النسبة المئوية لاستخدام الهجوم المباشر في القياسين (القبلي - البعدي) في جميع المباريات.

توجد فروق إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في إجمالي استخدام أنواع الهجوم المباشر حيث بلغ تكرار الاستخدام في القياس القبلي (٢٧٣) وفي القياس البعدي كانت (١٩٧) بنسبة مئوية للاستخدام قدرها (48.663 %) في القياس القبلي وبلغت (51.979 %) في القياس البعدي على التوالي لدى عينة البحث.

وبلغ استخدام محددات الهجوم المباشر البسيط والمركب (٢٠٩, ٦٤) تكراراً في القياس القبلي و(١٠٤, ٩٣) في القياس البعدي وبنسبة مئوية للاستخدام قدرها (37.255%, 11.408%)

(%) في القياس القبلي وكانت (27.441%، 24.538%) في القياس البعدي على التوالي لدى عينة البحث.

ويرجع الباحث تنوع استخدام أنواع الهجوم المباشر البسيط والمركب قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي يهدف إلى تطوير الأسلوب المهاري الهجومي (جياكو تسوكي) لدى اللاعبين وبما يحتويه منجمل هجومية تعتمد على مبدأ مبادرة اللاعبين بالهجوم قبل هجوم المنافس بأداء فردي أي هجوم بسيط وآخر مركب بالذراع الواحدة أو الذراعين، مما يجعلهم أكثر قدرة على التحكم والسيطرة في أحداث وزمام المباريات، مما يقربهم عن الآخرين للفوز بالمباريات، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه شريف العوضى (١٩٩٢)، (١٩٩٤م). (١٢، ١٣)

ويتفق ذلك مع نتائج جدول (٧) ومع ما أشار إليه محمد سالم أبو النور (٢٠٠٢) م ومع القانون الدولي للمباريات (كوميتيه) لاحتساب النقاط.

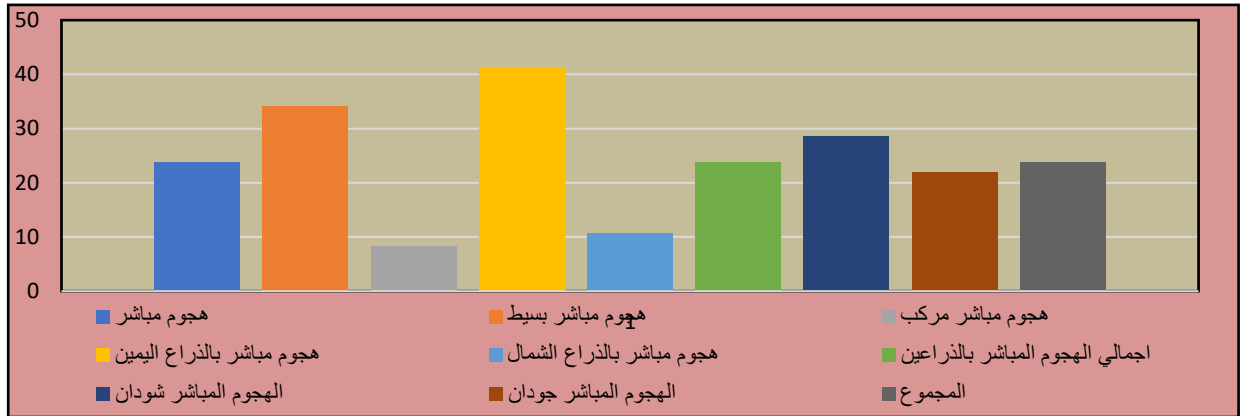
ويعزى الباحث هذه الفروق إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوي على حمل هجومية فردية ومركبة بالذراع أو الذراعين للأسلوب المهاري الهجومي (جياكو تسوكي)، والتي تعتمد على الهجوم المباشر من اللاعبين قبل هجوم المنافسين.

وتشير هذه النتائج إلى أن اللاعبين قد استخدموا الهجوم المباشر (البسيط - المركب) للأسلوب المهاري الهجومي (جياكو تسوكي) بشكل أكثر تنوعاً في القياس البعدي عن القياس القبلي.

جدول (٨)

نسبة التحسن في المتغيرات - قيد البحث للقياسين (القبلي - البعدي)

نصالح	نسبة التحسن في الفاعلية %	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات		مستويات الجسم
		فاعلية	تكرار	فاعلية	تكرار			
البعدي	34.146%	١٦٥	١٢٤	١٢٣	٢٠٩	بسيط	هجوم مباشر	
البعدي	8.333%	٢٦	٧٣	٢٤	٦٤	مركب		
البعدي	23.810%	١٨٢	١٩٧	١٤٧	٢٧٤	هجوم مباشر		
البعدي	41.270%	89	96	63	١٠٦	يمين	جانب	
البعدي	10.714%	93	101	84	١٦٨	شمال	الجسم	
البعدي	23.810%	182	197	147	274	المجموع		
البعدي	28.571%	54	83	42	٩٣	شودان	مستوى	
البعدي	21.905%	128	114	105	١٨١	جودان		
البعدي	23.810%	182	197	147	274	المجموع		



شكل (٣) نسبة التحسن في المتغيرات - قيد البحث - للقياسين (القبلي - البعدي)

يتضح من جدول من جدول (٨) نسب تحسن متغيرات البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي أن عدد الهجمات في القياس البعدي كان أقل من القياس القبلي بفارق (٧٧) هجمة

ويتضح زيادة فاعلية استخدام الهجوم المباشر للأسلوب المهاري الهجومي (جياكو تسوكي) البسيط والمركب في القياس البعدي عن القياس القبلي بفارق قدرة (٤٢، ٢٤) وبنسبة تحسن قدرها (34.146%-8.333%) على التوالي لصالح القياس البعدي.

ويتضح زيادة فاعلية استخدام الهجوم المباشر للأسلوب المهاري الهجومي (جياكو تسوكي) حيث الذراع اليمين والذراع اليسار في القياس البعدي عن القياس القبلي بفارق قدرة (٢٦، ٩) وبنسبة تحسن قدرها (41.270%-10.714%) على التوالي لصالح القياس البعدي.

مع زيادة فاعلية استخدام الهجوم المباشر بالذراع اليمين والذراع اليسار للأسلوب المهاري الهجومي (جياكو تسوكي) في القياس البعدي عن القياس القبلي بفارق قدرة (١٢، ٢٣) وبنسبة تحسن قدرها (28.571%-21.905%) على التوالي لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى اعتماد اللاعبين على أسلوب المبادرة بالهجوم على المنافس في القياس البعدي والذي أدى إلى كثرة استخدامهم للهجوم المباشر البسيط والمركب للأسلوب المهاري الهجومي (جياكو تسوكي) مما يجعلهم قادرين على امتلاك زمام المباراة والسيطرة عليها أكثر من القياس القبلي.

ويرجع الباحث ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يهدف إلى تطوير التصرف الخطي للاعبين من خلال استغلال بيئة المباراة (المنافس - اللاعب - الزمن - الفئان - مساحة

الملعب - قانون المباريات) لصالحهم والذي يحتوي على جمل خططيه هجومية وتحركات القدمين في الاتجاهات المختلفة وخداع المنافس لفتح ثغرات في دفاعه مع الهجوم على المنافس في التوقيت المناسب بالهجوم المباشر البسيط أو المركب وفقا للموقف التنافسي بالأسلوب المهاري الهجومي (جياكو تسوكي).

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات

في ضوء أهداف وفوض البحث وإجراءاته وحدود العينة تم التوصل لاستنتاج ما يلي:

- ١) تحسن القدرات الحركية الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية للذراعين (يمين، شمال) بنسبة (٦,٥٥٤ %، 5.150 %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
- ٢) تحسن في القدرات البدنية الخاصة بسرعة تكرار الأسلوب الهجومي بالذراع للكلمة المستقيمة المعاكسة (جياكو تسوكي) في زمن تجريبي (٥ ث) (يمين، شمال) بنسبة (-) 38.356 %، -17.949 %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
- ٣) تحسن في القدرات البدنية الخاصة بالسرعة المميزة بالقوة للأسلوب الهجومي بالذراع للكلمة المستقيمة المعاكسة (جياكو تسوكي) في زمن تجريبي (١٠ ث) (يمين، شمال) بنسبة (-) 22.667 %، -18.788 %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
- ٤) تحسن في القدرات الحركية الخاصة بسرعة ورشاقة تحركات القدمين في اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية بنسبة (٥,٦٤٧ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
- ٥) تحسن فاعلية استخدام الهجوم المباشر بالذراع اليمين والذراع اليسار في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة قدرها (-) 41.270 %، -10.714 %) على التوالي لصالح القياس البعدي.
- ٦) تحسن فاعلية استخدام الهجوم المباشر بالذراع اليمين والذراع اليسار للأسلوب المهاري الهجومي (جياكو تسوكي) في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة قدرها (-) 28.571 %، -21.905 %) على التوالي لصالح القياس البعدي.

التوصيات

- استنادا إلى البيانات وأهم النتائج والتوصيات التي انتهى إليها البحث وفي حدود عينة البحث ومجالاته يمكن التقدم بالتوصيات التالية:
- 1) استخدام اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث كمؤشر للوقوف على الحالة التدريبية البدنية الخاصة للاعب الكوميتيه.
 - 2) الاهتمام بتدريب اللاعبين على الاساليب الهجومية بالذراعين يمين وشمال والمزج بينهما معا باستخدام الهجوم المباشر البسيط والمركب للأسلوب المهاري الهجومي (جياكو تسوكي).
 - 3) عمل أبحاث مشابهة باستخدام أنواع الهجوم المختلفة البسيط والمركب على جميع المراحل السنوية وكلا الجنسين من البنين والبنات وفي نفس المرحلة السنوية قيد البحث مع عينات مختلفة

المراجع

- المراجع العربية

1. إبراهيم علي الابياري : تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئ رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٣ م.
2. إبراهيم علي الابياري : تصميم منظومة خططيه لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٧ م.
3. أحمد عمر الفاروق : تطوير الأداء الهجومي وعلاقته بمعدل الإصابة لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية ٢٠٠٩
4. أحمد محمود إبراهيم : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من (١٠ : ١٢) سنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١ م.
5. أحمد محمود إبراهيم "أثر الحمل المبارئي خلال الأدوار اللعبيه المختلفة لمسابقة القتال الفعلي الكوميتيه"، المجلة العربية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٣، كلية التربية

- الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية ١٩٩٢م.
٦. أحمد محمود إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
٧. أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
٨. أحمد محمود إبراهيم : الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠١١م.
٩. أحمد محمود إبراهيم، محمد جابر بريقع : التحليل الكيفي والكمي لبعض الأساليب الهجومية للاعبين الكاراتيه خلال البطولة الدولية، بحث منشور، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية، العدد الثالث عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١م.
١٠. أيمن محروس السيد : تأثير استخدام جمل خطيه على مستوى الأداء المهاري للناشئين في الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، ١٩٩٦م.
١١. شريف محمد العوضي : تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدى لاعبي المستويات العالية في الكاراتيه كأساس لوضع برنامج مقترح للتدريب على هذه المهارات، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٨٩م.
١٢. شريف محمد العوضي : تأثير برنامج مقترح على تحسين نتائج لاعبي الكاراتيه في المباريات الرسمية، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، ١٩٩٢م.
١٣. شريف محمد العوضي : تأثير برنامج تدريبي موجه على المستوى الفني لاعبي منتخب الناشئين في الكاراتيه، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، مجلة علوم الرياضة، دورية علمية محكمة، المجلد السادس، العدد الخامس، جامعة المنيا، ١٩٩٤م.
١٤. طلعت محمد عبد المنعم مرعي : تنمية الهجوم المضاد على فاعلية أداء ناشئى رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٨م.
١٥. عماد عبد الفتاح السرسى : تأثير برنامج تدريبي مقترح في تنمية سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،

١٩٩٥ م.

١٦. عماد عبد الفتاح السرسى : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١ م.
١٧. عمر محمد لبيب : تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٧.
١٨. عمر محمد لبيب : تأثير الإيقاع على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٢ م.
١٩. محمد سعيد أبو النور "فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الحركية على نتائج المباريات للاعبي الكاراتيه"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢ م.

- المراجع الأجنبية:

- ٢٠- Hickey, P.M Karate Techniques, Tactics skills for sports in and self defense, Human kinetics Inc., USA, 1997.
- ٢١- Mitchell, David., Winning karate competition, 1st., ed., A and G., Black publishers Ltd., London, 1991.
- 22- Nakayama, M.: Best Karate, series one, Kodansha international co., Tokyo, 1993.
- 23- Nashayama and Richard: Karate the Art empty hand fighting 2nd., E.T Charles co., Tokyo, Japan, 1990.
- 24- Reilly R. L.: Shotokan karate, charles E., tuttle, co., inc., Toky, 1998.

- المراجع من شبكة المعلومات الدولية

- 25- World Karate Federation https://www.wkf.net/pdf/wkf-competition-rules-2020_en-pdf-en-784.pdf