تأثير القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة علي مستوي أداء بعض المهارات الهجومية المركبة في رياضة الكاراتيه

الدكتور/ اسامه صلاح فؤاد*

الدكتور/ هيثم احمد ابراهيم**

الدكتور/ أحمد يوسف عبدالرحمن***

الباحث / محمود رمضان احمد****

ملخص البحث:

يهدف البحث الى التعرف علي تأثير القوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة علي مستوي أداء بعض المهارات الهجومية المركبة في رياضة الكاراتيه، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ذو القياسين القبلي والبعدى وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، وتكون مجتمع هذه الدراسة من لاعبي الكاراتيه (نادي بني سويف الرياضي) المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه – منطقة بني سويف وقد بلغ عددهم اكثر من (٢٠٠) لاعب ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية والبالغ قوامها (٢٠) لاعب وقد قام الباحث باختيار (١٠) لاعبين من مجتمع البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية وبالتالي تصبح عينة البحث الفعلية (٣٠) لاعب، **وأشارت أهم النتائج إلي:**

١) البرنامج التدريبي عمل علي تنمية القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة) لدى اللاعب.

٢) أدى تطبيق البرنامج التدريبي الي تحسين فاعلية مهارات الهجوم المركب (اشبراي – كيزامي سوكي – جياكو سوكي – كيزامي ماواشي جيري – كيزامي ارا مواشي جيري).

---

* أستاذ المبارزة وعميد كلية التربية الرياضية جامعة بنها

** استاذ وقائم بعمل رئيس قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

*** استاذ بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

**** أخصائي رياضي بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

مقدمة ومشكلة البحث:

يتقدم التدريب الرياضي تقدما سريعا وخاصة بعد أن كرست العديد من الدول إمكانياتها البشرية والمادية للارتفاع بمستوى الانجاز للرياضات المختلفة ، لنظرة هذه الدول المتمثلة في نتائج البطولات العالمية والدورات الاولمبية كمظهر من مظاهر التقدم الحضاري للدول ودليل على ارتفاع المستوى الاقتصادي والاجتماعي والعلمي لأفراد المجتمع (١٤ : ٧).

وترى "**أمل فاروق**" (٢٠١٢) أن جوهر العملية التدريبية تعتبر الوسيلة الهامة لتحقيق هدف المدرب لتحقيق أعلى معدلات الانجاز الرياضي للاعب وذلك بتحقيق التوازن بين متطلبات رياضة الكاراتيه المتعددة من جانب ومستوى مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب أو اللاعبة من جانب أخر ، وان تطوير وتنمية الحالة البدنية والمهارية للاعب تعتبر مدخل هام للارتقاء بمكونات الهيكل البنائي وتحديد الاختبارات العلمية المقننة لمستوى القدرات والإمكانات التي يمتلكها اللاعب (٣ : ٥).

ويتفق كلا من "**عبد الفتاح خضر**" (١٩٩٦) ، "**احمد إبراهيم** " (١٩٩٥) ، "**عادل عبد البصير على**" (١٩٩٣) ، "**محمد علاوى**" (١٩٩٢) على أن الصفات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية ، حيث لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط وحينئذ فان التخصص هو الذي يحدد نوعية هذه الصفات التي يجب تنميتها وتطويرها ، انه بسبب تطوير وتنمية اللياقة البدنية للاعب الكاراتيه بصورة متكاملة وذلك بالتنمية الشاملة المتزنة لجميع عناصر اللياقة البدنية وبناء قاعدة واسعة لهذه العناصر أدى لتأهيله لتحقيق المستويات العالية ولاسيما توافر القوة – السرعة – التوافق – الرشاقة – وتركيز عقلي خلال أداء الواجبات الهجومية والدفاعية

(٨ : ٤٣) ، (٢ : ٩٣ ، ٨٤) ، (٧ : ٢٨٦) ، (١١ : ٨٠ ، ٨١).

ويري "**احمد بهاء الدين**" (١٩٩٤) انه كلما تم تطوير اللياقة البدنية للاعب الكاراتيه من قوة وسرعة وتوازن وتوافق ومرونة كلما أدى ذلك وساعد في تطوير اللاعب فسيولوجيا ونفسيا ، وانه لابد من مراعاة بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة الهامة عند تنفيذ الأداء المهارى والخططي أثناء المباريات وتتمثل في التوازن والتحمل والمرونة كما أن الأساليب الهجومية والدفاعية يتطلب أدائها بصورة مفاجئة وقوة وسرعة للحصول على أداء فعال(١: ١٣)

كما يذكر **دانوفان** "**Donavn**" (١٩٨٤م) أن رياضة الكاراتيه تعتبر أحد رياضات المنازلات الفردية التي تتميز بالتغير السريع والمستمر لكلا من عمليتي الهجوم والدفاع في المواقف التنافسية والتي تتطلب مقدرة عالية للاختبار الدقيق لمختلف المهارات الحركية (الهجومية، الدفاعية، الهجوم المضاد) من خلال التوافق الحركي الجيد، ورد الفعل مع درجة فائقة للتحكم فيها من خلال توظيف القدرات الحركية الخاصة والقوة المميزة بالسرعة والتحمل والمرونة والاتزان (١١:١٦) .

وتري " **صفاء صالح حسين** " (٢٠١١م) ان رياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية التي تتطلب قدرات بدنية خاصة لزيادة فاعلية المهارات الهجومية وتحقيق الفوز والوصول الي افضل المستويات . (٦ : ١١٨)

ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطه برياضة الكاراتيه وكذلك المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء في مجال رياضة الكاراتيه وخلال مشاهدة الباحث للعديد من المباريات الدولية والمحلية في رياضة الكاراتيه اثناء عمله كمدرب وجد ان رياضة الكاراتيه تتميز مباريتها بمواقف لعب متغيرة وسرعة هائلة في اداء اللكمات والركلات بمباريات الكوميته ، ولاحظ اعتماد اغلب لاعبي الكوميتيه خلال المباريات علي أداء المهارات الفردية كلكم فردي او ركل فردي مما يقلل من فرص الفوز بالمباراة ، كما يري الباحث ان امتلاك اللاعب لحصيلة هجومية ومجموعة من الجمل المركبة للمهارات والاداءات الحركية يساهم في احراز النقاط بشكل اكبر وايضا فتح ثغرات في جسم المنافس مما يساعد اللاعب علي الفوز بالمباراة ، حيث أن الهجوم المركب يساعد علي تشتيت انتباه المنافس ومن ثم احراز النقاط ، وفي حدود علم الباحث لم يجد العديد من الدراسات التي تناولت ارتباط القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة بالهجوم المركب في رياضة الكاراتيه مما دفع الباحث الي اجراء هذه الدراسه وهي التعرف علي تأثير القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة علي مستوي اداء بعض المهارات الهجومية المركبة في رياضة الكاراتيه .

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :-

- تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوي اداء بعض المهارات الهجومية المركبة في رياضة الكاراتيه .

- تأثير تحمل السرعة على مستوي اداء بعض المهارات الهجومية المركبة في رياضة الكاراتيه

فروض البحث

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لدى لاعبي عينة البحث لصالح القياس البعدى .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي عينة البحث لصالح القياس البعدى .

مصطلحات البحث

- **القوة المميزة بالسرعة :**

عرفها " **عبد الرحمن عبد الحميد** " (٢٠٠٠) بانها "قدرة الجهاز العصبي في التغلب علي مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية . (٩ : ٢٢٦)

- **تحمل السرعة :**

عرف "**عصام عبد الخالق**" (٢٠٠٥م) تحمل السرعة علي انها " قدرة الفرد علي الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية شدته ٧٥–١٠٠٪ من مقدرة الفرد والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة . (١٠ : ١٥٢)

- **الهجوم المركب Complex attack :**

استخدام اكثر من اسلوب متتابع وسريع والذي لو اديت احدي مهاراته منفردا استحق عليها المتسابق (وزاري) نصف نقطه (٥ : ٧) .

- **الكاراتيه Karate:**

هو نظام يستعمل الأيدي والأقدام والركب والمرافق كأسلحة، وكلمة كاراتيه كلمه يابانية مكونه من مقطعين (كارا) وتعنى خالي أو فارغ و (تيه) وتعنى اليد وبذلك يكون المعنى الإجمالي للمقطعين معا اليد الخالية أى الدفاع عن النفس باليد الخالية (١ : ٤٠).

الدراسات السابقة والمرتبطة :

- دراسة **ياسر عنتر احمد (٢٠٠٢م) (١٥)** : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي إتقان مهارتي اللكمة المستقيمة (الأمامية الطويلة) والركلة الأمامية السريعة (الخاطفة) لدي ناشئ الكاراتيه " ، وكانت من اهم النتائج يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الأثقال والبلوميترك علي مستويات القوة المميزة بالسرعة بدرجة معنوية لناشئ الكاراتيه في مرحلة ما قبل البلوغ ، كما يؤثر البرنامج المقترح لتدريبات الأثقال والبلوميترك علي مستوي المهارات .
- دراسة **سالم محمد علي (٢٠١٢م) (٤)** : " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة على تحسين مستوى الأداء الفني لدى ناشئ كرة القدم " ، وكانت اهم النتائج أن البرنامج التدريبي ظهر تأثير إيجابي لبعض القدرات البدنية الخاصة لتحسين مستوى الأداء الفني لناشئ كرة القدم وان البرنامج التدريبي المقترح اظهر تأثير إيجابي للأداءات المهارية المركبة لتحسين مستوى الأداء الفني لناشئ كرة القدم ووجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى معنوية (٠.٠٥) لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة ولصالح القياس البعدي وان هناك تحسن في نتائج نسبة اختبارات القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة والتي بدورها أدت إلى تحسن مستوى الأداء الفني لناشئ كرة القدم .
- **دراسة محمود صابر شفيق (٢٠١٣) (١٢)** : " تأثير تدريبات لبعض القدرات البدنية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى والخططي لناشئي الكاراتيه " ، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى و الخططي قيد البحث، وكانت أهم التوصيات تطبيق البرنامج التدريبي نظرا لتأثيره الإيجابي على فاعلية أداء المهارات الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية والأداء الخططي لناشئي الكومتيه في رياضة الكاراتيه .
- دراسة **نيفين حسين محمود (٢٠١٦م) (١٣)** : " تأثير تدريبات (S.A.Q) علي تطوير اداء بعض مهارات الهجوم المركب لدي لاعبات رياضة الجودو " ، وكان من اهم النتائج التي توصلت اليها وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوي الهجوم المركب وارتفاع نسب التحسن لصالح القياس البعدي .

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم في البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ذو القياسين القبلي والبعدى وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

مجتمع البحث وعينة البحث :-

تكون مجتمع هذه الدراسة من لاعبي الكاراتيه (نادي بني سويف الرياضي)المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه – منطقة بني سويف وقد بلغ عددهم اكثر من (٢٠٠) لاعب ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية والبالغ قوامها (٢٠) لاعب وقد قام الباحث باختيار (١٠) لاعبين من مجتمع البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية وبالتالي تصبح عينة البحث الفعلية (٣٠) لاعب .

وسائل جمع البيانات :- اشتملت أدوات جمع البيانات علي ما يلي :-

الأجهزة :-

- ميزان طبي لقياس الوزن .
- جهاز قياس الطول لقياس طول اللاعب لأقرب (سم)
- جهاز فيديو مرئي .
- كاميرا تصوير تليفزيوني .

الأدوات :-

- وسادة للكم
- كرات طبية.
- صفارة حكم .
- شريط قياس.

الاستمارات :-

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين قيد الدراسة (الاسم – السن – الطول – الوزن – درجة الحزام – العمر التدريبي) .
- استمارة تسجيل القياسات البدنية المهارية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة)

الاختبارات والقياسات المستخدمة في الدراسة :

الاختبارات العامة (القياسات الاولية)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للقياسات الأساسية لعينة قيد البحث (ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
دلالات النمو	الطول	سم	١٦٧,٦٥	١٦٧,٠٠	٣,٦٨٨	١,١٨٩
	الوزن	كجم	٦٨,٠٥	٦٦,٠٠	٧,٣٧٣	١,٧٧٠
	العمر الزمني	سنه	٢٠,٦٥	٢١,٠٠	١,٦٦٣	٠,٥٩٧-

يتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء للقياسات الأساسية لدلالات النمو تنحصر ما بين (±٣) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، وهذا دلاله على إعتدالية بيانات العينة قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لإختبار القوة المميزة بالسرعة (ن=٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة اشبراي (١٠ ث)	يمين	عدد	٣.٨٥	٤.٠٠	٠.٥٨٧	٠.٠٠٤
	شمال	عدد	٣.٥٠	٣.٠٠	٠.٦٠٦	٠.٧٨٤
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة جياكو سوكي (١٠ ث)	يمين	عدد	٤.٠٠	٤.٠٠	٠.٦٤٨	٠.٠٠٠
	شمال	عدد	٣.٧٥	٤.٠٠	٠.٦٣٨	٠.٢٥٢
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة كيزامي سوكي (١٠ ث)	يمين	عدد	٣.٦٥	٣.٠٠	٠.٨١٢	٠.٧٦٦
	شمال	عدد	٣.٣٥	٣.٠٠	٠.٧٤٥	٠.٩٩٨
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة كيزامي مواشي جيري (١٠ ث)	يمين	عدد	٤.٠٥	٤.٠٠	٠.٦٠٤	٠.٠١١-
	شمال	عدد	٣.٦٠	٤.٠٠	٠.٥٠٢	٠.٤٤٢-
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة كيزامي ارا مواشي جيري (١٠ ث)	يمين	عدد	٣.٤٥	٣.٠٠	٠.٥١٠	٠.٢١٧
	شمال	عدد	٣.٢٠	٣.٠٠	٠.٤١٠	١.٦٢٤

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لإختبار القوة المميزة بالسرعة تنحصر ما بين (±٣) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو

البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، وهذا دلاله على إعتدالية بيانات العينة قيد البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لإختبار تحمل السرعة (ن=٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار تحمل السرعة لمهارة اشبراي (٢٠ ث)	يمين	عدد	٧.٨٥	٨.٠٠	٠.٩٣٣	٠.٣٢٤
	شمال	عدد	٧.٤٥	٧.٠٠	٠.٧٥٩	٠.٥٨٧
اختبار تحمل السرعة لمهارة جياكو سوكي (٢٠ ث)	يمين	عدد	٨.٣٠	٨.٠٠	٠.٧٣٢	-٠.٥٥٣
	شمال	عدد	٧.٨٥	٨.٠٠	٠.٨١٢	٠.٢٩٥
اختبار تحمل السرعة لمهارة كيزامي سوكي (٢٠ ث)	يمين	عدد	٨.٤٥	٨.٥٠	٠.٨٨٧	-٠.٠٨٤
	شمال	عدد	٨.٠٥	٨.٠٠	٠.٩٤٤	٠.٣٠٩
اختبار تحمل السرعة لمهارة كيزامي مواشي جيري (٢٠ ث)	يمين	عدد	٧.٨٠	٨.٠٠	٠.٨٩٤	-٠.٠٥٨
	شمال	عدد	٧.٥٥	٧.٠٠	٠.٨٢٥	٠.٤٤٧
اختبار تحمل السرعة لمهارة كيزامي ارا مواشي جيري (٢٠ ث)	يمين	عدد	٨.٢٠	٨.٠٠	٠.٧٦٧	٠.٤٠٣
	شمال	عدد	٨.٠٠		٠.٨٠١	١.٣٠٩

يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لإختبار تحمل السرعة تنحصر ما بين (±٣) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، وهذا دلاله على إعتدالية بيانات العينة قيد البحث.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للمهارات الهجومية المركبة (ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار المهارات الهجومية المركبة (اشبراي- جياكو سوكي)	عدد	٠.١٣	٠.٠٠٠	٠.٣٤٥	٢.٢٧
اختبار المهارات الهجومية المركبة (كيزامي سوكي -جياكو سوكي- كيزامي ماواشي جيري)	عدد	٠.٢٠	٠.٠٠٠	٠.٤٠٦	١.٥٨
اختبار المهارات الهجومية المركبة (كيزامي سوكي -جياكو سوكي- كيزامي ارا ماواشي جيري)	عدد	٠.٣٣	٠.٠٠٠	٠.٤٧٩	٠.٧٤٥

يتضح من جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء للمهارات الهجومية المركبة تنحصر ما بين (±٣) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية ، وهذا دلاله على اعتدالية بيانات العينة قيد البحث.

التجارب الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بهدف حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق والثبات) كما يلي :

صدق الاختبارات :

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات قيد البحث وذلك من خلال حساب الفروق بين مجموعة مميزة من اللاعبين وعددهم(١٠) لاعبين ومجموعة أقل تمايزاً من اللاعبين وعددهم(١٠) لاعبين كما هو موضح :

جدول (٥)

صدق التمايز لإختبار القوة المميزة بالسرعة قيد البحث (ن١ + ن٢=١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة اشبراي (١٠ ث)	يمين	عدد	٤.١٠	٠.٥٦٧	٢.٧٠	٠.٤٨٣	*٥.٩٣٩
	شمال	عدد	٣.٧٠	٠.٦٧٤	٢.١٠	٠.٣١٦	*٦.٧٨٨
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة جياكو سوكي (١٠ ث)	يمين	عدد	٤.٣٠	٠.٦٧٤	٣.٥٠	٠.٥٢٧	*٢.٩٥٤
	شمال	عدد	٣.٩٠	٠.٧٣٧	٢.٧٠	٠.٤٨٣	*٤.٣٠٢
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة كيزامي سوكي (١٠ ث)	يمين	عدد	٤.٠٠	٠.٩٤٢	٣.٣٠	٠.٤٨٣	*٢.٠٨٩
	شمال	عدد	٣.٧٠	٠.٨٢٣	٢.٦٠	٠.٥١٦	*٣.٥٧٩
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة كيزامي مواشي جيري (١٠ ث)	يمين	عدد	٤.٣٠	٠.٦٧٤	٣.٥٠	٠.٥٢٧	*٢.٩٥٤
	شمال	عدد	٣.٧٠	٠.٤٨٣	٢.٨٠	٠.٤٢١	*٤.٤٣٨
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة كيزامي ارا مواشي جيري (١٠ ث)	يمين	عدد	٣.٥٠	٠.٥٢٧	٢.٥٠	٠.٧٠٧	*٣.٥٨٥
	شمال	عدد	٣.٢٠	٠.٤٢١	٢.٦٠	٠.٥١٦	*٢.٨٤٦

قيمة" ت "الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١.٨٩٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإختبار القوة المميزة بالسرعه مما يدل على صدق إختبارات القدرات البدنية قيد البحث ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية .

جدول (٦)

صدق التمايز لإختبار تحمل السرعة قيد البحث (ن١ + ن٢=١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
اختبار تحمل السرعة لمهارة اشبراي (٢٠ ث)	يمين	عدد	٨.١٠	٠.٧٣٧	٦.٩٠	٠.٨٧٥	٣.٣٤١*
	شمال	عدد	٧.٨٠	٠.٧٨٨	٦.٦٠	٠.٥١٦	٤.٠٢٤*
اختبار تحمل السرعة لمهارة جياكو سوكي (٢٠ ث)	يمين	عدد	٨.١٠٠	٠.٧٣٧	٦.٦٠	٠.٥١٦	٥.٢٦٧*
	شمال	عدد	٧.٥٠٠	٠.٧٠٧	٦.٧٠	٠.٦٧٤	٢.٥٨٨*
اختبار تحمل السرعة لمهارة كيزامي سوكي (٢٠ ث)	يمين	عدد	٨.٣٠	٠.٩٤٨	٧.٦٠	٠.٥١٦	٢.٠٤٩*
	شمال	عدد	٧.٨٠	٠.٩١٨	٧.٠٠	٠.٦٦٦	٢.٢٢٨*
اختبار تحمل السرعة لمهارة كيزامي مواشي جيري (٢٠ ث)	يمين	عدد	٨.٦٠	٠.٥١٦	٧.٦٠	٠.٥١٦	٤.٣٣٠*
	شمال	عدد	٧.٨٠	٠.٧٨٨	٧.٠٠	٠.٦٦٦	٢.٤٤٩*
اختبار تحمل السرعة لمهارة كيزامي ارا مواشي جيري (٢٠ ث)	يمين	عدد	٨.١٠	٠.٧٣٧	٧.٤٠	٠.٥١٦	٢.٤٥٧*
	شمال	عدد	٧.٤٠	٠.٦٩٩	٦.٥٠	٠.٥٢٧	٣.٢٥٠*

قيمة" ت "الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لاختبارات تحمل السرعة مما يدل على صدق اختبارات القدرات البدنية قيد البحث ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية .

جدول (٧)

صدق التمايز لإختبار المهارات الهجومية المركبة (ن١ + ن٢=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
اختبار المهارات الهجومية المركبة (اشبراي- جياكو سوكي)	عدد	٥٨,١٠	٢,٨٨٤	٤٤,٨٠	٢,٠٤٣	*١١,٨٩٥
اختبار المهارات الهجومية المركبة (كيزامي سوكي –جياكو سوكي– كيزامي ماواشي جيري)	عدد	٣٢,٤٠	٢,٢٢١	٢٣,٢٠	١,٥٤٩	*١٠,٧٤٣
اختبار المهارات الهجومية المركبة (كيزامي سوكي –جياكو سوكي– كيزامي ارا ماواشي جيري)	عدد	٣٢,٦٠	١,١٧٣	٢٢,٨٠	١,٣١٦	*١٧,٥٦٩

قيمة" ت "الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١.٨٩٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة للمهارات الهجومية المركبة مما يدل على صدق إختبارات القدرات البدنية قيد البحث ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية

٢/٨/٣ ثبات الاختبارات :-

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق بعد فترة زمنية مدتها (٥) أيام على مجموعة من اللاعبين مطابقة لكل مواصفات أفراد العينة وكان عددها (١٠) لاعب كما تم إعادة التطبيق لنفس الإختبار على نفس العينة وذلك كما هو موضح :

جدول (٨)

معاملات الثبات للإختبار القوة المميزة بالسرعة قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة ت
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة اشبراي (١٠ ث)	يمين	عدد	٤,١٠	٠,٥٦٧	٤,٠٠	٠,٦٦٦	*٠,٨٨٠
	شمال	عدد	٣,٧٠	٠,٦٧٤	٣,٩٠	٠,٥٦٧	*٠,٧٨٣
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة جياكو سوكي (١٠ ث)	يمين	عدد	٤,٣٠	٠,٦٧٤	٤,٦٠	٠,٥١٦	*٠,٧٠١
	شمال	عدد	٣,٩٠	٠,٧٣٧	٣,٩٠	٠,٧٣٧	*١,٠٠
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة كيزامي سوكي (١٠ ث)	يمين	عدد	٤,٠٠	٠,٩٤٢	٤,٠٠	٠,٦٩٩	*٠,٦٧٤
	شمال	عدد	٣,٧٠	٠,٨٢٣	٣,٨٠	٠,٧٨٨	*٠,٩٢٣
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة كيزامي مواشي جيري (١٠ ث)	يمين	عدد	٤,٣٠	٠,٦٧٤	٤,٢٠	٠,٧٨٨	*٠,٧٠٩
	شمال	عدد	٣,٧٠	٠,٤٨٣	٣,٨٠	٠,٤٢١	*٠,٧٦٣
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة كيزامي ارا مواشي جيري (١٠ ث)	يمين	عدد	٣,٥٠	٠,٥٢٧	٣,٧٠	٠,٦٧٤	*٠,٧٨٠
	شمال	عدد	٣,٢٠	٠,٤٢١	٣,٣٠	٠,٤٨٣	*٠,٧٦٣

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٦٦

يتضح من الجدول رقم(٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية،حيث أن قيم" ر "المحسوبة قد أكبر من قيمتها الجدولية عندمستوى معنوية٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف.

جدول (٩)

معاملات الثبات للإختبار تحمل السرعة قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة ت
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
اختبار تحمل السرعة لمهارة اشبراي (٢٠ ث)	يمين	عدد	٨.١٠	٠.٧٣٧	٨.٤٠	٠.٦٩٩	٠.٧٧٥*
	شمال	عدد	٧.٨٠	٠.٧٨٨	٨.٠٠	٠.٦٦٦	٠.٨٤٥*
اختبار تحمل السرعة لمهارة جياكو سوكي (٢٠ ث)	يمين	عدد	٨.١٠٠	٠.٧٣٧	٨.٠٠	٠.٦٦	٠.٦٧٧*
	شمال	عدد	٧.٥٠٠	٠.٧٠٧	٧.٧٠	٠.٦٧٤	٠.٨١٤*
اختبار تحمل السرعة لمهارة كيزامي سوكي (٢٠ ث)	يمين	عدد	٨.٣٠	٠.٩٤٨	٨.٤٠	٠.٨٤٣	٠.٩٤٤*
	شمال	عدد	٧.٨٠	٠.٩١٨	٧.٩٠	٠.٨٧٥	٠.٩٣٩*
اختبار تحمل السرعة لمهارة كيزامي مواشي جيري (٢٠ ث)	يمين	عدد	٨.٦٠	٠.٥١٦	٨.٣٠	٠.٦٧٤	٠.٧٠٩*
	شمال	عدد	٧.٨٠	٠.٧٨٨	٧.٩٠	٠.٨٧٥	٠.٧٧٢*
اختبار تحمل السرعة لمهارة كيزامي ارا مواشي جيري (٢٠ ث)	يمين	عدد	٨.١٠	٠.٧٣٧	٨.٣٠	٠.٦٧٤	٠.٨٢٥*
	شمال	عدد	٧.٤٠	٠.٦٩٩	٧.٤٠	٠.٥١٦	٠.٧٣٨*

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٦٦

يتضح من الجدول رقم(٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية، حيث أن قيم" ر "المحسوبة قد أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف.

جدول (١٠)

معاملات الثبات للإختبار المهارات الهجومية المركبة (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
اختبار المهارات الهجومية المركبة (اشبراي- جياكو سوكي)	عدد	٥٨,١٠	٢,٨٨٤	٥٥,٠٠	٥,٦١٢	*٠,٩٠٦
اختبار المهارات الهجومية المركبة (كيزامي سوكي –جياكو سوكي– كيزامي ماواشي جيري)	عدد	٣٢,٤٠	٢,٢٢١	٣٦,٠٧	٧,٦٧٥	*٠,٩٩٥
اختبار المهارات الهجومية المركبة (كيزامي سوكي –جياكو سوكي– كيزامي ارا ماواشي جيري)	عدد	٣٢,٦٠	١,١٧٣	٣٢,٥٠	١,٢٦٩	*٠,٨٩٤

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٦٦

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية ، حيث أن قيم" ر "المحسوبة قد أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف .

البرنامج التدريبي المقترح :

خطوات إعداد البرنامج التدريبي :

- تحديد الهدف من البرنامج
- الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تحقق الهدف الذي وضع من اجله البرنامج.
- تحديد التدريبات الخاصة بتنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة) قيد البحث
- تحديد محتوي البرنامج ككل .
- وضع البرنامج في شكله النهائي من حيث(مدة البرنامج – عدد الوحدات – زمن الوحدة التدريبية)

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- مراعاة الهدف من البرنامج التدريبي .
- التدرج من السهل للصعب .

- التدرج من البسيط للمركب
- أن يتناسب محتواه مع أهداف البرنامج.
- تحقيق الإثارة والتشويق لخلق الدافعية.
- التنويع والتجديد طوال فترة التدريب .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة لأفراد العينة .
- مراعاة المرونة في تطبيق البرنامج .

تحديد محتوي البرنامج التدريبي :

قام الباحث بعمل مسح للمراجع والأبحاث العلمية المتخصصة في مجال رياضة الكاراتيه ومن خلال استطلاع رأي الخبراء وايضا الأبحاث العلمية التي تناولت وضع البرامج التدريبية في رياضة الكاراتيه " احمد إبراهيم " (١٩٩٥) ، "علاء حلويش " (١٩٩٧) ، محمد سعد (١٩٩٩) ، عماد السرسي (٢٠٠١) ، ناصر شلبي (٢٠٠٤) ، احمد مهدي (٢٠٠٥) ، احمد إبراهيم (٢٠٠٥) ، سمير مصطفي (٢٠٠٧) وبناءا علي ما سبق ووفقا لتحديد الهدف التدريبي فقد تم تحديد ما يلي :-

تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي ودرجات الحمل :-

جدول (١١)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

م	البرنامج التدريبي	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي
١	عدد الأسابيع	(٨) أسبوع
٢	عدد الوحدات التدريبية	(٣٢) وحدة تدريبية
٣	عدد الوحدات في الأسبوع	(٤) وحدات في الأسبوع
٤	زمن الوحدة	(٩٠) دقيقة

الاسابيع		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
درجة الحمل	اقصي			•			•		
	عالي		•			•		•	•
	متوسط	•			•				

خطوات تطبيق البحث :

القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث حيث قام باجراء القياس القبلي للقدرات البدنيه يوم الثلاثاء والاربعاء الموافق ٢٦-٢٠٢٢/١/٢٧ وتم اجراء القياس القبلي لمهارات الهجوم المركبة وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١/٢٨

تنفيذ التجربة الأساسية : قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٢/٩ م إلي يوم الثلاثاء الموافق ١٣ /٤ / ٢٠٢٢ م ، وكانت مدة البرنامج التدريبي (٨) أسبوع

القياسات البعدية : بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث حيث قام باجراء القياس البعدي للقدرات البدنيه (القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة) يومي الاربعاء والخميس الموافق ١٤-٢٠٢٢/٤/١٥م وتم اجراء القياس البعدي لمهارات الهجوم المركبة وذلك يومي الاحد والاثنين الموافق ١٨- ٢٠٢٢/٤/١٩م و قد روعي أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبلية فيها

المعالجات الاحصائية : استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمُعالجة البيانات إحصائياً واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

(المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري – معامل الالتواء – مُعامل الارتباط – اختبار "ت" T-test – نسبة التحسن)

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها :

عرض النتائج : من خلال عنوان البحث واهداف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث الاساسية وتبويبها في جداول ومعالجتها احصائيا تم عرض نتائج البحث من خلال الجداول التالية

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلى

والقياس البعدى لمجموعة البحث للإختبار القوة المميزة بالسرعة (ن=٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن%
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة اشبراي (١٠ ث)	يمين	عدد	٣.٨٥	٠.٥٨٧	٦.١٠	٠.٥٥٢	*١٥.٧٥٥	٣٦.٩
	شمال	عدد	٣.٥٠	٠.٦٠٦	٥.٦٠	٠.٦٨٠	*١٣.٠٧٦	٣٧.٥
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة جياكو سوكي (١٠ ث)	يمين	عدد	٤.٠٠	٠.٦٤٨	٦.٦٠	٠.٥٠٢	*١٧.٠٨٥	٣٩.٤
	شمال	عدد	٣.٧٥	٠.٦٣٨	٦.١٠	٠.٧١٨	*١٥.٦٦٦	٣٨.٥
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة كيزامي سوكي (١٠ ث)	يمين	عدد	٣.٦٥	٠.٨١٢	٦.١٠	٠.٦٤٠	*٢١.٤٦٦	٤٠.٢
	شمال	عدد	٣.٣٥	٠.٧٤٥	٥.٧٥	٠.٧٨٦	*١٤.٢٣٦	٤١.٧
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة كيزامي مواشي جيري (١٠ ث)	يمين	عدد	٤.٠٥	٠.٦٠٤	٦.٦٥	٠.٤٨٩	*١٧.٠٨٥	٣٩.١
	شمال	عدد	٣.٦٠	٠.٥٠٢	٦.٣٠	٠.٧٣٢	*٢٥.٦٨٢	٤٢.٩
اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة كيزامي ارا مواشي جيري (١٠ ث)	يمين	عدد	٣.٤٥	٠.٥١٠	٦.٣٠	٠.٦٥٦	*١٩.٠٠	٤٥.٢
	شمال	عدد	٣.٢٠	٠.٤١٠	٥.٩٥	٠.٦٨٦	*١٩.٢٥٦	٤٦.٢

قيمة" ت "الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١.٧٣٤

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث للإختبار القوة المميزة بالسرعة حيث أن قيمة" ت " المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية ١٩ ومستوى معنوية ٠.٠٥ .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلى

والقياس البعدى لمجموعة البحث للإختبار تحمل السرعة (ن=٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن%
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار تحمل السرعة لمهارة اشبراي (٢٠ ث)	يمين	عدد	٧.٨٥	٠.٩٣٣	١٢.٠٠	٠.٧٢٥	*١٩.٨٨٥	٣٤.٦
	شمال	عدد	٧.٤٥	٠.٧٥٩	١١.٥٥	٠.٦٠٤	*٢٥.٥٣٠	٣٥.٥
اختبار تحمل السرعة لمهارة جياكو سوكي (٢٠ ث)	يمين	عدد	٨.٣٠	٠.٧٣٢	١٢.١٠	٠.٩١١	*٢٠.٣٨٨	٣١.٤
	شمال	عدد	٧.٨٥	٠.٨١٢	١١.٧٠	٠.٨٦٤	*١٩.٦٧٥	٣٢.٩
اختبار تحمل السرعة لمهارة كيزامي سوكي (٢٠ ث)	يمين	عدد	٨.٤٥	٠.٨٨٧	١٢.٤٥	٠.٦٠٤	*٢٤.٦٥٧	٣٢.١
	شمال	عدد	٨.٠٥	٠.٩٤٤	١٢.٠٥	٠.٦٠٤	*٢٧.٥٦٨	٣٣.٢
اختبار تحمل السرعة لمهارة كيزامي مواشي جيري (٢٠ ث)	يمين	عدد	٧.٨٠	٠.٨٩٤	١٢.٦٠	٠.٨٢٠	*٢٧.٩٥٩	٣٨.١
	شمال	عدد	٧.٥٥	٠.٨٢٥	١٢.١٥	٠.٦٧٠	*٢١.٨٧٧	٣٧.٩
اختبار تحمل السرعة لمهارة كيزامي ارا مواشي جيري (٢٠ ث)	يمين	عدد	٨.٢٠	٠.٧٦٧	١٢.٦٠	٠.٨٢٠	*٢٢.٢٩٥	٣٤.٩
	شمال	عدد	٧.٧٠	٠.٨٠١	١٢.٣٠	٠.٨٠١	*٢٠.٦٨٠	٣٧.٤

قيمة" ت "الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١.٧٣٤

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث للإختبار تحمل السرعة حيث أن قيمة" ت "المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية ١٩ ومستوى معنوية ٠.٠٥ .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلى

والقياس البعدى لمجموعة البحث للمهارات الهجومية المركبة (ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار المهارات الهجومية المركبة (اشبراي- جياكو سوكي)	عدد	٥٨.٦٥	٥.٣٠	٥٤.٥٠	١٠.٩٠٨	*١.٨٣٣	٧.٦-
اختبار المهارات الهجومية المركبة (كيزامي سوكي -جياكو سوكي- كيزامي ماواشي جيري)	عدد	٢٩.٩٥	٤.٧٢٩	٢٩.٤٠	١.٢٧٣	٠.٥٥٨	١.٩-
اختبار المهارات الهجومية المركبة (كيزامي سوكي -جياكو سوكي- كيزامي ارا ماواشي جيري)	عدد	٢٩.١٥	٤.٤١٦	٢٩.٠٠	١.١٢٣	٠.١٤٥	٠.٥-

قيمة" ت "الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١.٧٣٤

يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث قيد الدراسة ، حيث أن قيمة" ت "المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية ١٩ ومستوى معنوية ٠.٠٥ .

مناقشة النتائج :

سوف يتم مناقشة نتائج الدراسة طبقا لتسلسل فروض الدراسة :

مناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي ؛ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لدى لاعبي عينة البحث لصالح القياس البعدى .

أشارت النتائج في جداول (١٣- ١٤) والخاصين بالقياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث لاختبار القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وجود فروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدي مجموعة البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة قيد البحث وذلك عند مستوي ٠.٠٥ بالإضافة إلي نسب التحسن لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٧٣٤ ، ويدل ذلك علي أن البرنامج التدريبي قد قام بتحسين مستوي

تدريبات القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة قيد البحث وبالتالي أدي إلي تحسين فاعلية أداء بعض مهارات الهجوم المركب (اش براي – جياكو سوكي) ، (كيزامي سوكي – جياكو سوكي– ماواشي جيري) ، (كيزامي سوكي– جياكو سوكي– ارا ماواشي جيري).

ويتفق كلا من "عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦م)، "احمد إبراهيم " (٢٠٠٥م)، "عادل عبد البصير على" (١٩٩٩م)، "محمد علاوى" (١٩٩٤م) على أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية، حيث لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط ، أنه بسبب تطوير وتنمية اللياقة البدنية للاعب الكاراتيه بصورة متكاملة وذلك بالتنمية الشاملة المتزنة لجميع عناصر اللياقة البدنية وبناء قاعدة واسعة لهذه العناصر أدى لتأهيله لتحقيق المستويات العالية ولاسيما توافر القوة – السرعة – التوافق – الرشاقة – وتركيز عقلي خلال أداء الواجبات الهجومية والدفاعية .

(٨ : ٤٣) ، (٢ : ٩٣ ، ٨٤) ، (٧ : ٢٨٦) ، (١١ : ٨٠ ، ٨١)

ويتفق هذا مع دراسة كلا من ياسر عنتر احمد (٢٠٠٢م) (١٥) ، سالم محمد علي (٢٠١٢م) (٤).

وبهذا تتحقق نتائج الفرض الأول والذي ينص علي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لدى لاعبي عينة البحث لصالح القياس البعدى .

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي عينة البحث لصالح القياس البعدى .

وأشارت النتائج في جدول (١٥) الخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث لاختبار المهارات الهجومية المركبة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاختبار المهارات الهجومية المركبة حيث أن قيمة" ت "المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية ١٩ ومستوى معنوية ٠.٠٥ بالإضافة إلي نسب التحسن لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٧٣٤ .

ويذكر **دانوفان "Donavn"** (١٩٨٤م) أن رياضة الكاراتيه تعتبر أحد رياضات المنازلات الفردية التي تتميز بالتغير السريع والمستمر لكلا من عمليتي الهجوم والدفاع في

المواقف التنافسية والتي تتطلب مقدرة عالية للاختبار الدقيق لمختلف المهارات الحركية (الهجومية، الدفاعية، الهجوم المضاد) من خلال التوافق الحركي الجيد، ورد الفعل مع درجة فائقة للتحكم فيها من خلال توظيف القدرات الحركية الخاصة والقوة المميزة بالسرعة والتحمل والمرونة والاتزان (١١:١٦) .

ويعزو **الباحث** إلي أن التأثير الإيجابي للمجموعة الأساسية في مستوي تدريبات القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة يرجع إلي تطبيق البرنامج التدريبي الذي أدي إلي تحسين فاعلية أداء بعض مهارات الهجوم المركب (اش براي – جياكو سوكي) ، (كيزامي سوكي – جياكو سوكي– ماواشي جيري) ، (كيزامي سوكي– جياكو سوكي– اراماواشي جيري).

ويتفق هذا مع دراسة كلا من محمود صابر شفيق (٢٠١٣) (١٢) ،نيفين حسين محمود (٢٠١٦م) (١٣).

وبهذا تتحقق نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي عينة البحث لصالح القياس البعدى .

استنتاجات البحث :

-البرنامج التدريبي عمل علي تنمية القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة) لدى اللاعب.

-أدى تطبيق البرنامج التدريبي الي تحسين فاعلية مهارات الهجوم المركب (اشبراي – كيزامي سوكي – جياكو سوكي – كيزامي ماواشي جيري – كيزامي ارا مواشي جيري).

توصيات البحث :

العمل علي توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلي العاملين في مجال تدريب رياضة الكاراتيه.

ضرورة وضع تمارين وتدريبات للقدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة– تحمل السرعة) في البرامج التدريبية للاعبي رياضة الكاراتيه.

توجيه العاملين في مجال تدريب رياضة الكاراتيه بضرورة استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في برامج التدريب وذلك للوصول لأفضل مستوى مهاري ممكن.

المراجع:

١- **أحمد محمد بهاء الدين** : "شوتوكان كاراتية كاتا" ، الجزء الاول ، ط١ ، دار الراوى . ١٩٩٤م

٢- **أحمد محمود ابراهيم** : "مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية – رياضة الكاراتية" ، منشأة المعارف ، القاهرة . ١٩٩٥ م

٣- **أمل فاروق على** : "مبادئ تعليم رياضة الكاراتية" ، القاهرة ، مرمز المدينة . ٢٠١٢م

٤- **سالم محمد علي موسى** : " تأثير برنامج تدريبى لبعض القدرات البدنية الخاصة و الاداءات المهارية المركبة على تحسين مستوى الاداء الفنى لدى ناشئ كرة القدم"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .٢٠١٢م

٥ **شريف عبد القادر العوضي، عمر محمد لبيب** : "قواعد الهجوم في الكوميتيه"، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا, ٢٠٠٤م .

٦- **صفاء صالح حسين** : " تأثير استخدام جهاز الاستك المطاط علي كثافة العظام وبعض المتغيرات المرتبطه بفاعلية المهارات الهجومية لدي لاعبات الكاراتيه " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، مجؤلد ٦٢ الجزء الاول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١١م .

٧- **عادل عبد البصير** : "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" ، بورسعيد ، المكتبة المتحدة . ١٩٩٣م

٨- **عبد الفتاح فتحي خضر** : "المرجع في الملاكمة" ، منشاة المعارف،الاسكندرية . ١٩٩٦م

٩- **عبد الرحمن عبد الحميد زاهر** : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . ٢٠٠٠م

١٠ **عصام الدين عبد الخالق** : "التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات " ، ط١ ، منشأة المعارف ، الاسكندرية . ٢٠٠٥م

١١- **محمد حسن علاوى** : "علم التدريب الرياضي" ، دار المعارف ، ط١٢ ، الاسكندرية ١٩٩٢م

١٢- **محمود صابر شفيق** : " تأثير تدريبات لبعض القدرات البدنية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري والخططي لناشئي الكاراتيه" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة . ٢٠١٣م

١٣- **نيفين حسين محمود** : تأثير تدريبات (S.A.Q) علي تطوير اداء بعض مهارات الهجوم المركب لدي لاعبات رياضة الجودو ، بحث فردي ، الموتمر العلمي الدولي السابع ، المراة والرياضي ، الجزائر ٢٠١٦م.

١٤- **وجيه احمد شمندى** : "إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠٢م

١٥- **ياسر عنتر احمد** : "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي إتقان مهارتي اللكمة المستقيمة (الأمامية الطويلة) والركلة الأمامية السريعة (الخاطفة) لدي ناشئ الكاراتيه" رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م

ثانيا المراجع الأجنبية :-

16- Duane ,V: Qualitative analysis of human movement, USA, 1997.