

تأثير برنامج تدريبي على تنمية سرعة رد الفعل وأداء اللكمة المستقيمة

للاعبي القتال الفعلي (كوميته) في رياضة الكاراتيه

الدكتور/ عماد عيد عبيد

الدكتور/ احمد السيد عبدالسلام

الدكتور/ محمد لييب عبدالعزيز

الباحث/ محمد المهدي محمد

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي ومعرفة تأثيره على تنمية سرعة رد الفعل وأداء اللكمة المستقيمة للاعبين القتال الفعلي (كوميته) في رياضة الكاراتيه، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسين (القبلي ، والبعدى)، كما تم اختيار (١٠) لاعبين منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، لتصبح عينة البحث الأساسية (٢٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) لاعبين، وأشارت أهم النتائج إلى:

١. البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن في مستوى القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة- الدقة الثابتة والمتحركة - سرعة رد الفعل) لدى مجموعة البحث التجريبية.
٢. البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن أداء مهارة اللكمة المستقيمة لدى مجموعة البحث التجريبية.
٣. تؤثر القدرات البدنية ومنها (القوة المميزة بالسرعة - الدقة " الثابتة والمتحركة") تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً في أداء مهارة اللكمة المستقيمة للاعبين الكوميته في رياضة الكاراتيه

Summary of the research in English:

The research aims to design a training program and find out its effect on the development of reaction speed and straight punch performance for actual combat (kumite) players in the sport of karate. The researcher used the experimental method because it suits the nature of the research and its procedures, through the experimental design of two groups, one experimental and the other control, through two measurements (pretest, And (Al-Baadi), and (10) players were selected from them to conduct the exploratory study, so that the basic research sample became (20) players who were divided into two equal and equal groups, one experimental and



the other a control group, each consisting of (10) players, and the most important results indicated:

1. The proposed training program led to an improvement in the level of physical abilities (strength characterized by speed - static and movement accuracy - reaction speed) among the experimental research group.
2. The proposed training program led to improving the performance of the straight punch skill among the experimental research group.
3. Physical abilities, including (strength characterized by speed - accuracy (static and dynamic)) have a positive, statistically significant effect on the performance of the straight punch skill of kumite players in the sport of karate.

المقدمة ومشكلة البحث:

إن الاستفادة من الدراسات والبحوث المرجعية السابقة في شتى أنواع فروع الرياضة يعتبر أحد المظاهر الأساسية في تحديد مدى تقدم ورقي ثقافات الشعوب وتقدمها الرياضي، ويظهر هذا جلياً أثناء المنافسات الرياضية العالمية كثمرة لمجهود الباحثين من أجل الارتقاء بمستوى الأداء الفني لممارسة الأنشطة الرياضية. (٤ : ١٠)

ويشير " محمد أبو النور ٢٠٠٧م" إلى أن رياضة الكاراتيه إحدى الرياضات النزالية التي يحتاج لاعبوها إلى إمتلاك العديد من القدرات البدنية والمهارات الحركية الدفاعية والهجومية التي تحتاج إلى درجة عالية من القدرة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل الخاص حتى يمكن تنفيذها الواجبات الحركية أثناء عمليتي التدريب والمنافسة بكفاءة عالية. (٦ : ٤)

وينكر محمد شوقي (٢٠١٥) أن طبيعة رياضة الكاراتيه ومتطلباتها المتعددة تحتاج الى تدريبات خاصة تساهم في ترشيد وتطوير تلك المتطلبات لدى لاعبي الكاراتيه في الإرتقاء بمستوي اللاعب حيث يظهر مدي تقدم اللاعب مهاريا وبدنيا ونفسيا في قدرته على تنفيذ استراتيجيات (هجومية ، دفاعية) للربط والمزج بين الأساليب المهارية المختلفة و تحركات القدمين وفقا لمناطق الملعب المختلفة وزيادة فعالية محددات الهجوم خلال التقسيمات الزمنية والمكانية ، ومن ثم الحصول على أكبر قدر من النقاط في ضوء تفعيل النشاط الخططي ومن ثم تحقيق التوازن بين المتطلبات المتعددة للكوميته وبين مستوى الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية مما يحقق أعلى معدلات الانجاز خلال البطولة والمنافسة للاعب مسابقة القتال الفعلي . (٧ : ١٣)

ويرى " عماد السرسى " ٢٠٠١م أن التدريب على الكوميته يتطلب الإعداد المهارى الجيد عن طريق إستخدام الحركات الخداعية فى التدريب من خلال سرعة التحرك فى جميع الزوايا حول المنافس

وتغيير وضع الجسم بسرعة وقوة والهجوم على المنافس لذلك يجب على اللاعب التدريب على هذه القدرات البدنية والمهارية الخاصة لتسجيل النقاط والفوز بالمباراة. (٥ : ٤)

كما يشير إبراهيم الابيارى ٢٠٠٣م أنه يجب إعداد العديد من الخطط والأساليب الهجومية الموقفية الشرطية حيث أن الظروف المستقبلية للمنافس خلال المباريات لا يمكن التنبؤ بها بدقة عالية ، ولذلك فهناك حاجة ضرورية للتدريب على مختلف الأساليب الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد من خلال افتراضات مختلفة في مواقف اللعب . (١ : ١٨)

ومن خلال متابعة الباحث للمباريات الكوميتيه المحلية في رياضة الكاراتيه وجد أن هناك قصور لدى بعض اللاعبين في استخدام الهجوم المضاد، ما كان له تأثير على فعالية هذا النوع من الهجوم وبالتالي التأثير على نتائج المباريات حيث يعتبر النشاط الهجومي للاعب القتال الفعلي (الكوميتيه) هي الحافز الأساسي التي تمكن اللاعب من السيطرة على كافة مواقف اللعب داخل المباراة وذلك إذا تدرب اللاعب على أساليب الهجوم المضاد وإتقانها بالطريقة الصحيحة.

ومن خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث للدراسات المرجعية في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب الكاراتيه بصفة خاصة وفي حدود علم الباحث لم تظهر دراسة تناولت هذه المشكلة، ومن هنا جاءت فكرة البحث بمحاولة بناء برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل وأداء اللكمة المستقيمة للاعب القتال الفعلي (كوميتيه) في رياضة الكاراتيه.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي ومعرفة تأثيره على تنمية سرعة رد الفعل وأداء اللكمة المستقيمة للاعب القتال الفعلي (كوميتيه) في رياضة الكاراتيه

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة وأداء اللكمة المستقيمة لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة وأداء اللكمة المستقيمة لصالح القياس البعدي .

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة - التجريبية في القدرات البدنية الخاصة، وأداء اللكمة المستقيمة لصالح المجموعة التجريبية.

٤- الفروق في نسبة التحسن للمجموعتين الضابطة - التجريبية في القدرات البدنية الخاصة وأداء اللكمة المستقيمة لصالح المجموعة التجريبية.



مصطلحات البحث:

المتغيرات البدنية الخاصة:

تعتبر من أهم متطلبات الأداء في الأنشطة الرياضية التي قد تكون العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تقارب المستوى المهاري لدى الفريقين وذلك وتتعاظم هذه الأهمية خاصة بالنسبة للناشئين وذلك لكون اللياقة البدنية الدعامة الأساسية في أداء المهارات (٨ : ١٩) اللكمة المستقيمة:

تعتبر اللكمة "مايكن زوكي" إحدى المهارات الأساسية للكلمات في رياضة الكاراتيه والتي تعمل فيها عضلات الذراعين والجذع والرجلين في توافق تام وبأقصى سرعة ممكنة. (٢ : ٧٦) الدراسات المرجعية:

أجرى الشربيني محمود الغمراوي (٢٠٠٠م) (٣) دراسة بعنوان : تأثير أحمال تدريبية مختلفة الشدة بالمقاومات لتنمية القوة المميزة بالسرعة على فاعلية أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية لناشئ الكاراتيه تحت ١٤ سنة، هدف البحث إلى التعرف على تحديد أنسب الأحمال التدريبية بالمقاومات لتنمية القوة المميزة بالسرعة لناشئ الكاراتيه تحت ١٤ سنة استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٣٩) ناشئ. وكان من أهم النتائج: تفوق المجموعة الثانية التي استخدمت حمل تدريبي شدته ٤٥-٦٠٪ على المجموعتين الأولى والثالثة في قياسات القوة المميزة بالسرعة الخاصة وفاعلية لأداء المهاري، تفوق المجموعة الثالثة التي استخدمت حمل تدريب شدته ٦٠-٧٥٪ على المجموعة الأولى في قياسات القوة المميزة بالسرعة، فعالية الأداء المهاري.

أجرى محمد عبد الرحمن محمد (٢٠٠٩م) (٩) دراسة بعنوان " أثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ الكاراتيه"، هدف البحث إلى التعرف على تأثير تنمية الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على أداء المهارات الهجومية للكوميته في الكاراتيه، استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على (٤٠) لاعب من نادي سموحه (تخصص كوميته). وكان من أهم النتائج: أظهر البرنامج المقترح لتحركات القدمين أهمية التحركات كعنصر أساسي خلال المباريات وكذا أهمية تدريبات الرشاقة لتحركات خلال الوحدة التدريبية.

أجرى لي لانزغ Li Lanzhong (٢٠١٢م) (١٠) بعنوان " تدريبات القوة السريعة للاعبين التايكوندو"، هدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات القوة للاعبين التايكوندو،



استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على ٢٠ لاعب تايكوندو الصيني. وكان من أهم النتائج: أدت تدريبات القوة السريعة إلى تحسين سرعة المشي وهو الأساس لتحسين سرعة تحركات القدمين- تدريبات القوة السريعة أدت إلى تحسين فعالية تحركات القدمين.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسين (القبلي ، والبعدي)

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على جميع لاعبي الكاراتيه بنادي جزيرة الورد الرياضي التابع لمنطقة الدقهلية للكاراتيه للعام التدريبي ٢٠٢١/٢٠٢٢ للمرحلة السنوية تحت ١٨ سنة سنة والبالغ عددهم (٣٠) لاعب. تم اختيار (١٠) لاعبين منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، لتصبح عينة البحث الأساسية (٢٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) لاعبين.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
مجموعة تجريبية	١٠	٣٣,٣٣%
مجموعة ضابطة	١٠	٣٣,٣٣%
مجموعة استطلاعية	١٠	٣٣,٣٣%
المجموع	٣٠	١٠٠%

تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بتقسيم عينة البحث الأساسية إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية ثم تم إجراء التكافؤ بينهم وفقاً لنتائج القياسات القبلية وذلك بتطبيق اختبار "مان ويتنى" - Man Whitney test في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، قيد البحث.



جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى القياس القبلي لمتغيرات
" السن , الطول , الوزن , العمر التدريبي "

$$n=2=10$$

مستوى الدلالة الإحصائية p	قيمة (y) المحسوبة مان ويتنى	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠.٠٩	٢٧	٨٢.٥	٨.٢٥	١٢٧.٥	١٢.٧٥	سنة/شهر	السن	١
٠.٣٥	٣٧	١١٨.٠	١١.٨٠	٩٢.٠	٩.٢٠	سم	الطول	٢
٠.٩٧	٤٩	١٠٥.٠	١٠.٥٥	١٠٤.٥٠	١٠.٤٥	كجم	الوزن	٣
٠.٧٩	٢٧	٥٣.٥٠	٨.٩٢	٨٢.٥٠	٨.٢٥	سنة	العمر التدريبي	٤

قيمة (y) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٢٣

يتضح من جدول (٢) أن قيمة (y) المحسوبة بتطبيق اختبارات "مان ويتنى" لدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس القبلي لمتغيرات (السن , الطول , الوزن والعمر التدريبي) قد انحصرت ما بين (٢٧ , ٤٩) , وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٩) , (٠,٩٧) وجميعها غير داله إحصائيا حيث كانت جميع قيم (y) المحسوبة أكبر من قيمة (y) الجدولية وهذا يعنى أن الفروق بين المجموعتين لهذه المتغيرات غير حقيقية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى القياس القبلي
للمتغيرات البدنية واللكمة المستقيمة

$$n=2=10$$

مستوى الدلالة الإحصائية p	قيمة (y) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠.٣٩	٣٨.٠٠	١١٧.٠	١١.٧٠	٩٣.٠٠	٩.٣٠	ث	اللكمة المستقيمة ١٥ ث	١
٠.٨٥	٤٧.٥٠	١٠٢.٥	١٠.٢٥	١٠٧.٥٠	١٠.٧٥	سم	اللكمة المستقيمة	٢

قيمة (y) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٢٣

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (y) المحسوبة بتطبيق اختبارات "مان ويتنى" لدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس القبلي لمتغيرات (القوة المميزة بالسرعة والدقة على هدف ثابت ومتحرك) قد انحصرت ما بين (٣٨.٠٠ , ٤٧.٥٠) , وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠.٣٩) , (٠.٨٥) وجميعها غير داله إحصائيا، حيث كانت جميع قيم (y) المحسوبة أكبر من



قيمة (ي) الجدولية وهذا يعنى أن الفروق بين المجموعتين لهذه المتغيرات غير حقيقية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

-المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء مسح للمراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب رياضة الكاراتيه بصفة خاصة وذلك للوقوف على تحديد العناصر البدنية والاختبارات التي تقيسها والتي تتناسب مع المرحلة السنية (قيد البحث).

- الاختبارات والمقاييس:

قياس القدرات البدنية مرفق (٤)

تم تحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه من خلال الإطلاع على المراجع العلمية الخاصة بالاختبارات والمقاييس وكذلك الدراسات السابقة، والشبكة الدولية للمعلومات، والتي تتضح فيما يلي:

- اختبار قياس الطول والوزن
- اختبار القوة المميزة بالسرعة لليدين في ١٥ ث لليد المميزة.
- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين في ٢٠ ث للرجل المميزة .
- قياس الدقة وسرعة رد الفعل (ثابت - متحرك) قيد البحث
- قام الباحث باختيار بعض الاختبارات الخاصة بقياس الدقة وسرعة رد الفعل (ثابت - متحرك) وتم التعديل من قبل الباحث، والتي تتضح فيما يلي:
- دقة (ثابت - متحرك) للكفة المستقيمة والعكسية.
- دقة (ثابت - متحرك) للركلات.
- سرعة رد الفعل (ثابت - متحرك) للكفة المستقيمة والعكسية.
- سرعة رد الفعل (ثابت - متحرك) للركلات.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ١/٧ إلى ٧/٧/٢٠٢١ على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات والأجهزة المستخدمة.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات والقياسات.
- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

المعاملات العلمية للاختبارات (الثبات - الصدق)

تم إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات) في الفترة من ٢٢ / ١٧ / ٢٠٢١ للتأكد من صلاحية تلك الاختبارات من الناحية العلمية وذلك على النحو التالي:

ثبات الاختبارات :

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني أسبوع بين التطبيق الأول والثاني على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني، ويتضح ذلك من خلال جدول (٤)

جدول (٤)

معامل ثبات الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية واللكمة المستقيمة

ن = ١٠

معامل الثبات	التصنيف الثاني		التصنيف الأول		وحدة القياس	الإحصاء	المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س			
٠.٩٥	١.٢٦	١٠.٦٠	١.٣٥	١٠.٤٠	ث	اللكمة المستقيمة ١٥ ث	قوة مميزة بالسرعة
٠.٩٩	٣.٠٨	٤.٨٠	٣.٠٧	٤.٩٠	سم	اللكمة المستقيمة	دقة على هدف ثابت
٠.٨٠	٠.٩٥	٦.٧٠	٠.٧٩	٦.٨٠	سم	اللكمة المستقيمة	دقة على هدف متحرك

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٠,٦٤٨

يتضح من جدول (٤) أن معاملات ثبات الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة على

هدف ثابت ومتحرك) قيد البحث بتطبيق معامل ارتباط "سبيرمان" انحصرت ما بين (٠.٨٠ - ٠.٩٩)

وجميعها معاملات ثابت مرتفعة ودرجات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني داله إحصائيا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات. صدق الاختبارات:

استخدم الباحث طريقة التمايز لإيجاد صدق الاختبارات (قيد البحث) وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (10) لاعبين وهي نفس المجموعة المستخدمة في الثبات عن طريق استخدام بيانات التطبيق الأول لهم، والمجموعة الثانية غير مميزة قوامها (10) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية كما هو موضح بجدول

جدول (5)

معامل صدق التمايز للاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية واللكمة المستقيمة ن=2=1

قيمة (ت)	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		الإحصاء	المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س		
٧.٦٥	٠.٦٣	٥.٢٠	١.٣٢	٧.٨٠	اللكمة المستقيمة ١٥ ث	قوة مميزة بالسرعة
٢.٩٥	٢.٥٧	٨.٢٠	٣.٠٦	٤.٣٠	اللكمة المستقيمة	دقة على هدف ثابت
١١.٢٣	٠.٨٢	٣.٠٠	٠.٧٩	٥.٨٠	اللكمة المستقيمة	دقة على هدف متحرك

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.26

يوضح جدول (5) أن قيمة "ت" المحسوبة بتطبيق اختبار T-TEST للاختبارات الخاصة (بالقوة المميزة بالسرعة والدقة على هدف ثابت ومتحرك) بين المجموعة المميزة والغير مميزة قد انحصرت مابين (2.95 - 17.27) وجميعها دالة إحصائيا مما يؤكد على ارتفاعات معاملات صدق هذه الاختبارات الخاصة "قيد البحث" وقدرتها على التميز بين المجموعتين المميزة وغير المميزة.

جدول (6)

معامل صدق التمايز للاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية واللكمة المستقيمة ن=2=1

قيمة (ت)	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		الإحصاء	المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س		
١٠.٣٠	١.٦٥	٢٢.٥٠	١.١٠	٢٩.٦٠	اللكمة المستقيمة	سرعة رد الفعل على هدف ثابت
١٢.٦٢	١.٧٩	٣١.١٠	١.٨٧	٢٣.٨٠	اللكمة المستقيمة	سرعة رد الفعل على هدف متحرك

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.26

يوضح جدول (6) أن قيمة "ت" المحسوبة بتطبيق اختبار T-TEST للاختبارات الخاصة (بسرعة رد الفعل على هدف ثابت ومتحرك) بين المجموعة المميزة والغير مميزة قد

انحصرت ما بين (٩.٢٢ - ١٢.٦٢) وجميعها دالة إحصائية مما يؤكد على ارتفاعات معاملات صدق هذه الاختبارات الخاصة "قيد البحث" وقدرتها على التمييز بين المجموعتين المميزة وغير المميزة.

البرنامج التدريبي المقترح:

أهداف البرنامج :

- تطوير القدرات البدنية الخاصة.
 - تطوير دقة (ثابت- متحرك).
 - تطوير سرعة رد الفعل (ثابت- متحرك).
- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي:
- تحديد هدف البرنامج التدريبي وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
 - ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياتها من التدريبات للمرحلة السنوية المختارة.
 - مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
 - التدرج في زيادة الحمل والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة.
 - توافر عوامل الأمن والسلامة.
 - مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
 - تشكيل حمل التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة بما يتناسب مع قدرات اللاعبين.
 - توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب وتنفيذ البرنامج.
 - أن يتناسب البرنامج مع الأهداف الموضوعية.
 - الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
 - تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
 - الاهتمام بقواعد الإحماء والتهيئة.



الدراسة الأساسية:

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وذلك في الفترة من ١ / ٨ / ٢٠٢١ إلى ١٠ / ٨ / ٢٠٢١ واشتملت هذه القياسات على السن، الطول، الوزن، القياسات الخاصة بالقدرات البدنية ، وأجريت هذه القياسات بصالة نادي جزيرة الورد بالدقهلية.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية وذلك في الفترة من ١١ / ٨ / ٢٠٢١ إلى ١١ / ١٠ / ٢٠٢١ ، وذلك لمدة ٨ أسابيع بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع هي أيام السبت الأحد، الثلاثاء والخميس و زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ ق) وكان التدريب في تمام الساعة الثانية ظهراً وحتى الرابعة ظهراً ثم يليهم المجموعة الضابطة بفاصل زمن نصف ساعة، على أن يتم تبادل مواعيد التدريب بين المجموعتين التجريبية والضابطة كل أسبوع طوال فترة البرنامج التدريبي، وكان التدريب داخل صالة نادي جزيرة الورد بالدقهلية.

القياسات البعدية: تم إجراء القياسات البعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من

١٢ / ١٠ / ٢٠٢١ إلى ٢٢ / ١٠ / ٢٠٢١ ، مع مراعاة نفس التعليمات والشروط والظروف المتبعة في القياسات القبلية على نفس المتغيرات وفي نفس الأماكن التي أخذت فيه القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية: استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجات الإحصائية للبيانات باستخدام:

- المتوسط الحسابي .- الانحراف المعياري .- معامل الارتباط " سبيرمان " .- اختبار " ت - T. test - درجة الصدق إيتا Eta - معادلة اختبار مان ويتنى - معادلة النسبة المئوية للتحسن %

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة

والدقة على هدف ثابت ومتحرك لدى المجموعة التجريبية

ن=١٠

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		الإحصاء	المتغيرات
		+	-	+	-	+	-		
٠.٠٠٠٥	٢.١٨-	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٠.٠٠	اللكمة المستقيمة	قوة مميزة بالسرعة
٠.٠٠١٧	٢.٣٨-	٠.٠٠	٢٨.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	٠.٠٠	٧.٠٠	اللكمة المستقيمة	دقة على هدف ثابت
٠.٠٠٠٢	٣.٠٥-	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٠.٠٠	اللكمة المستقيمة	دقة على هدف متحرك

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = -١,٩٦

يوضح جدول (٧) أن قيمة "Z" المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة على هدف ثابت ومتحرك قد انحصرت ما بين (-٣.٠٥، -٢.١٨) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠.٠٠٠٥، ٠.٠٠١٦) وجميعها دالة إحصائية مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات الخاصة "قيد البحث".

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخاصة بسرعة رد الفعل

على هدف ثابت ومتحرك لدى المجموعة التجريبية

ن=١٠

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		الإحصاء	المتغيرات
		+	-	+	-	+	-		
٠.٠٠٠٧	٢.٦٨-	٠.٠٠	٤٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٠٠	٠.٠٠	٩.٠٠	اللكمة المستقيمة	سرعة رد الفعل على هدف ثابت
٠.٠٠٠٥	٢.٨٤-	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	اللكمة المستقيمة	سرعة رد الفعل على هدف متحرك

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = -١,٩٦

يوضح جدول (٨) أن قيمة "Z" المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات الخاصة بسرعة رد الفعل على هدف ثابت ومتحرك قد انحصرت ما بين (-٢.٨٤، -٢.٦٨) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت

ما بين (٠.٠٠٤، ٠.٠٠٧) وجميعها دالة إحصائياً مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات الخاصة "قيد البحث"

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة على هدف ثابت ومتحرك لدى المجموعة الضابطة

ن = ١٠

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		الإحصاء	
		+	-	+	-	+	-	المتغيرات	
٠.٠٠٣	٣.٠٠ -	٤٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٠٠	٠.٠٠	٩.٠٠	٠.٠٠	اللكمة المستقيمة ١٥	قوة مميزة بالسرعة
٠.٠٠٥	٢.٨١ -	٠.٠٠	٤٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٠٠	٠.٠٠	٩.٠٠	اللكمة المستقيمة	دقة على هدف ثابت
٠.٠٠٥	٢.٨٣ -	٣٦.٠٠	٠.٠٠	٤.٥٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠	اللكمة المستقيمة	دقة على هدف متحرك

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = - ١,٩٦

يوضح جدول (٩) أن قيمة "Z" المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة على هدف ثابت ومتحرك قد انحصرت ما بين (- ٣.٠٠ ، - ٢.٢٤) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠.٠٠٣ ، ٠.٠٠٣) وجميعها دالة إحصائياً مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات الخاصة "قيد البحث"

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخاصة بسرعة رد الفعل على هدف ثابت و متحرك لدى المجموعة الضابطة

ن = ١٠

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		الإحصاء	
		+	-	+	-	+	-	المتغيرات	
٠.٠٠٢	٣.١٦ -	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥	٠.٠٠	١٠	اللكمة المستقيمة	سرعة رد الفعل على هدف ثابت
٠.٠٣٤	٢.١٢ -	٤.٥٠	٣١.٥٠	٤.٥٠	٤.٥٠	١	٧	اللكمة المستقيمة	سرعة رد الفعل على هدف متحرك

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = - ١,٩٦

يوضح جدول (١٠) أن قيمة "Z" المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات الخاصة بسرعة رد الفعل على هدف ثابت و متحرك قد انحصرت ما بين (- ٣.١٦ ، - ٢.١٢) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠.٠٣٤ ، ٠.٠٠٢) وجميعها دالة إحصائياً مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات الخاصة "قيد البحث"

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة على هدف ثابت ومتحرك "قيد البحث"

مستوى الدلالة الإحصائية p	قيمة (ي) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإحصاء	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠.٠١٩	١٩	٧٤.٠	٧.٤٠	١٣٦	١٣.٦٠	ث	اللكمة المستقيمة ١٥ ث	قوة مميزة بالسرعة
٠.٠٠٠	١.٥٠	٥٦.٥	٥.٦٥	١٥٣.٥	١٥.٣٥	ث	اللكمة العكسية ١٥ ث	قوة مميزة بالسرعة
٠.٠٠٥	١٤.٥٠	١٤٠.٥٠	١٤٠.٥٠	٩٦.٥	٦.٩٥	سم	اللكمة المستقيمة	دقة على هدف ثابت
٠.٠٠٢	١٠	٦٥	٦٥	١٤٥.٠	١٤.٥٠	سم	اللكمة المستقيمة	دقة على هدف متحرك

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٢٣

يتضح من جدول (١١) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبارات "مان ويتنى" لدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمتغيرات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة على هدف ثابت ومتحرك قد انحصرت ما بين (١.٥٠, ٢٠.٥٠), وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠.٠٠٠, ٠.٠١٩) وجميعها غير داله إحصائياً، حيث كانت جميع قيم (ي) المحسوبة أكبر من قيمة (ي) الجدولية وهذا يعني أن الفروق بين المجموعتين لهذه المتغيرات غير حقيقية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات الخاصة بسرعة رد الفعل على هدف ثابت و متحرك "قيد البحث"

مستوى الدلالة الإحصائية p	قيمة (ي) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإحصاء	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠.٠٠٠	١.٠٠	١٥٤	١٥٤	٦٥	٥.٦٠	مم ث	اللكمة المستقيمة	سرعة رد الفعل على هدف ثابت
٠.٠٠٥	١٤.٥٠	١٤٠.٥٠	١٤٠.٥٠	٦٩.٥٠	٦.٩٥	مم ث	اللكمة المستقيمة	سرعة رد الفعل على هدف متحرك

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٢٣

يبين جدول (١٢) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار "مان ويتنى" لدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والضابطة في القياس والبعدي لمتغيرات سرعة رد الفعل على هدف ثابت و متحرك قد انحصرت ما بين (١٤.٥٠, ٠.٠٠) وهي أقل من قيمة (ي) الجدولية البالغة (٢٣), وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠.٠٠٠٥, ٠.٠٠٥) وهي أقل من (٠.٠٠٥) وجميعها دالة إحصائياً مما يدل على وجود فروق إحصائية لمتغير سرعة رد الفعل على هدف متحرك لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٣)

النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبليّة لدى المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة على هدف ثابت ومتحرك "قيد البحث"

الفرق في نسب التحسن %	نسبة التحسن %	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن %	المجموعة التجريبية		الإحصاء	
		بعدي	قبلي		بعدي	قبلي	المتغيرات	
%٣٣	%١٢	٨.٦	٧.٧	%٤٥	١٠.٣	٧.١	اللكمة المستقيمة ١٥ ث	قوة مميزة بالسرعة
%٢٨	%٤٧	١.٨	٣.٤	%٧٥	٠.٧	٢.٨	اللكمة المستقيمة	دقة على هدف ثابت
%٨	%٢٥	٦.٤	٥.١	%٣٣	٧.٦	٥.٧	اللكمة المستقيمة	دقة على هدف متحرك

يوضح جدول (١٣) النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية لدى كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغير الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة على هدف ثابت ومتحرك حيث انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (٨٪، ٧٠٪) في حين انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (٥٪، ٤٧٪) كما تراوحت الفروق في النسب المئوية لمعدلات التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ما بين (٣٪، ٥٢٪) وكانت جميعها لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٤)

النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبليّة لدى المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات الخاصة بسرعة رد الفعل على هدف ثابت و متحرك "قيد البحث"

الفرق في نسب التحسن %	نسبة التحسن %	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن %	المجموعة التجريبية		الإحصاء	
		بعدي	قبلي		بعدي	قبلي	المتغيرات	
%١٢	%٤	٢٢.٥	٢٣.٥	%١٦	١٩,٣	٢٢,٩	اللكمة المستقيمة	سرعة رد الفعل على هدف ثابت
%١١	%٣	٢٣.٧	٢٤.٣	%١٤	٢٠,٩	٢٤,٤	اللكمة المستقيمة	سرعة رد الفعل على هدف متحرك

يوضح جدول (١٤) النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية لدى كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغير سرعة رد الفعل على هدف ثابت و متحرك - حيث انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (١٢٪، ٢١٪) في حين انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (٣٪، ١٣٪) كما تراوحت الفروق في النسب المئوية لمعدلات التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ما بين (٨٪، ١٧٪) وكانت جميعها لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القوة المميزة بالسرعة والدقة على هدف ثابت ومتحرك لدى المجموعة التجريبية حيث انحصرت قيمة (Z) المحسوبة ما بين (-٣.٠٥، ٢.١٨) وهي أقل من قيمة (Z) الجدولية البالغة (-١.٩٦) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) في حين تراوحت مستوى الدلالة (٠,٠٠٥، ٠,٠٠١٦) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية.

كما يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الدقة على هدف ثابت للمهارات قيد الدراسة مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية.

ويرجع "الباحث" الفروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة المميزة بالسرعة إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تمارين بدنية مقترحة مناسبة للأهداف الموضوعية من أجله والتي كان لها تأثير إيجابي على مستوى القوة المميزة بالسرعة ومدى ارتباطها بفاعلية أساليب الهجوم المضاد أثناء مباريات الكوميتيه نظراً لتنوع المهارات المستخدمة أثناء المباريات والتي تتطلب درجة كبيرة من السرعة عند تنفيذها بصورة متتالية ومتعاقبة إلى الأماكن المصرح فيها بالهجوم من جسم المنافس، وتسديد هذه اللكمات من زوايا واتجاهات ومسافات مختلفة في الملعب مع مراعاة أن يكون تسديد هذه اللكمات بدرجة عالية من التركيز والتحكم وخاصة عند تسديدها إلى منطقة الوجه وذلك لتفادي الحصول على تحذيرات أو إنذارات تكون ناتجة عن القوة المفرطة في الأداء، كما تم تقنين تلك التدريبات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة وفقاً للأسس والمبادئ العلمية.

ويرجع "الباحث" هذه النتائج لإتباع الأسلوب العلمي في تخطيط البرنامج التدريبي المقترح والذي يحتوي على تدريبات لتطوير الهجوم المضاد التي روعي في تصميمها المتطلبات النموذجية للأداء الحركي المهاري الخاص برياضة الكاراتيه حيث انعكس أثر ذلك على سرعة رد الفعل للاعب الكوميتيه أثناء تنفيذ أساليب الهجوم المضاد وفعاليتها أثناء المباريات والتي تتطلب درجة عالية من التركيز لإخراج المقدار المناسب من السرعة والدقة للأماكن المصرح فيها بالهجوم من جسم المنافس، إضافة إلى أن التحكم في مسافة واتجاه الجسم وأطرافه بصورة مترنة أثناء عملية التنافس من أهم عوامل نجاح الهجوم المضاد، كما أن سرعة رد الفعل تعتبر من أهم المتغيرات لتقويم فعالية الهجوم المضاد أثناء المباريات إضافة إلى أن المهارات الهجومية

المضادة المستخدمة أثناء المباريات تتطلب درجة كبيرة من الدقة والسرعة عند تنفيذها بصورة متتالية ومتعاقبة إلى الأماكن المصرح فيها بالهجوم من جسم المنافس، وتسديد هذه المهارات الهجومية المضادة من زوايا واتجاهات ومسافات مختلفة في الملعب مع مراعاة أن يكون تسديد هذه الهجمات بسرعة وبدقة وخاصة عند تسديدها وذلك لتفادي الحصول علي تحذيرات أو إنذارات.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة **لي لانزونغ Li Lanzhong (٢٠١٢م) (١٠)** والتي وكان من أهم نتائجها أدت تدريبات القوة السريعة إلى تحسين سرعة المشي وهو الأساس لتحسين سرعة تحركات القدمين- تدريبات القوة السريعة أدت إلى تحسين فعالية تحركات القدمين. من تفسير النتائج الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة على فعالية النشاط الهجومي يكون قد تحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي نص على : " توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة وأداء اللكمة المستقيمة لصالح القياس البعدي. " .

يتضح من جدولي (٩)، (١٠) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة على هدف ثابت ومتحرك لدى المجموعة الضابطة أن قيمة "Z" المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة على هدف ثابت ومتحرك قد انحصرت ما بين (-٣.٠٠٠ ، -٢.٢٤) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠.٠٠٣ ، ٠.٠٣٠) وجميعها دالة إحصائية مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات الخاصة بقيد البحث".

ويرجع "الباحث" هذه الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريبات طوال فترة اثنا عشر أسبوع، الأمر الذي أضفت هذه الفترة بعض الفروق في القياسات الخاصة بالقدرات البدنية نظراً لثبات فترة التدريب طوال هذه الفترة بالإضافة إلى أن أفراد المجموعة الضابطة قد تم تدريبهم من خلال التدريبات الخاصة من قبل المدرب المسئول عنهم داخل النادي والتي احتوت على بعض تدريبات الدقة والقوة المميزة بالسرعة، والتي كان لها تأثير واضح على القدرات البدنية لهم والذي كان له أثر إيجابي على نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

من تفسير النتائج الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة على فعالية النشاط الهجومي يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي نص على : " توجد فروق دالة إحصائية بين كل من



القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة وأداء اللكمة المستقيمة لصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج جدول (١١) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة على هدف ثابت ومتحرك "قيد البحث يتضح أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبارات "مان ويتنى" لدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمتغيرات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة و الدقة على هدف ثابت ومتحرك قد انحصرت ما بين (١.٥٠ , ٢٠.٥٠), وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠.٠٠٠ , ٠.٠١٩) وجميعها غير داله إحصائياً، حيث كانت جميع قيم (ي) المحسوبة أكبر من قيمة (ي) الجدولية وهذا يعنى أن الفروق بين المجموعتين لهذه المتغيرات غير حقيقية مما يدل عل تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

ويتضح أيضاً من نتائج جدول (١٢) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات الخاصة بسرعة رد الفعل على هدف ثابت و متحرك "قيد البحث أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار "مان ويتنى " لدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والضابطة في القياس والبعدي لمتغيرات سرعة رد الفعل على هدف ثابت و متحرك قد انحصرت ما بين (٠,٠٠٠ , ١٤.٥٠) وهى أقل من قيمة (ي) الجدولية البالغة (٢٣), وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٠٠٠٥ , ٠٠,٠٠٥) وهى أقل من (٠,٠٥) وجميعها دالة إحصائياً مما يدل على وجود فروق إحصائية لمتغير سرعة رد الفعل على هدف متحرك لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث تلك الفروق الدالة إحصائياً في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة وفعالية الهجوم المضاد إلى التدريبات الخاصة بالهجوم المضاد والتي تمثلت في القدرة أداء الجزء المهاري والخططي والذي يتميز بسرعة الأداء ودقة وإدراك الثغرات في جسم المنافس والتي ساعدت اللاعب على تحسين أساليب الهجوم المضاد وذلك من خلال توجيه لكماته إلى تلك الثغرات بدقة في المواقف المتغيرة في المباريات، كما تم اختيار هذه التدريبات وفقاً للأسس والمبادئ العلمية، وكذلك استخدام الأدوات والأجهزة التدريبية المساعدة للمسار الحركي قيد البحث.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة محمد عبد الرحمن محمد (٢٠٠٩م) (٩) والتي كان من أهم نتائجها أظهر البرنامج المقترح لتحركات القدمين أهمية التحركات كعنصر أساسي خلال المباريات وكذا أهمية تدريبات الرشاقة للتحركات خلال الوحدة التدريبية.



من تفسير النتائج الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة على فعالية النشاط الهجومي يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي نص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة - التجريبية في القدرات البدنية الخاصة، وأداء الكلمة المستقيمة لصالح المجموعة التجريبية".

يتضح من نتائج جدول (١٣) والخاص بالنسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبليّة لدى المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة على هدف ثابت ومتحرك "قيد البحث"، أن النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية لدى كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغير الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة على هدف ثابت ومتحرك حيث انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (٨٪، ٧٠٪) في حين انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (٥٪، ٤٧٪) كما تراوحت الفروق في النسب المئوية لمعدلات التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ما بين (٣٪، ٥٢٪) وكانت جميعها لصالح المجموعة التجريبية.

ويتضح من جدول (١٤) الخاص بالنسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبليّة لدى المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات الخاصة بسرعة رد الفعل على هدف ثابت و متحرك "قيد البحث"، أن النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية لدى كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغير سرعة رد الفعل على هدف ثابت و متحرك - حيث انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (١٢٪، ٢١٪) في حين انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (٣٪، ١٣٪) كما تراوحت الفروق في النسب المئوية لمعدلات التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ما بين (٨٪، ١٧٪) وكانت جميعها لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع "الباحث" هذا التحسن بين القياسات البعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية إلى استخدام التدريبات الخاصة بتطوير الهجوم المضاد والتي ركزت على تدريبات القوة المميزة بالسرعة والدقة وسرعة رد الفعل والتي لها صفة الخصوصية المقصودة في التدريبات والتي تم إعدادها وتقنينها على أسس علمية في مجال علم التدريب الرياضي، بالإضافة إلى استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة داخل البرنامج التدريبي المقترح، والتي كان لها تأثير واضح على تحسين وتطوير محددات النشاط الهجومي حيث ساعدت اللاعب على زيادة قدرته على التفكير والتصرف الخططي القائم على أساس الإدراك الجيد لعناصر الموقف التنافسي ومن ثم اتخاذ القرار الصحيح والقدرة على تنفيذه بكفاءة عالية.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة **لي لانزونغ Li Lanzhong (٢٠١٢م) (١٠)** والتي وكان من أهم نتائجها أدت تدريبات القوة السريعة إلى تحسين سرعة المشي وهو الأساس لتحسين سرعة تحركات القدمين- تدريبات القوة السريعة أدت إلى تحسين فعالية تحركات القدمين. من تفسير النتائج الخاصة بنسب التحسن في القدرات البدنية الخاصة على فعالية محددات النشاط الهجومي يكون قد تحقق صحة الفرض الرابع للبحث والذي نص على: " الفروق فى نسبة التحسن للمجموعتين الضابطة - التجريبية في القدرات البدنية الخاصة وأداء اللكمة المستقيمة لصالح المجموعة التجريبية ".

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث واستناداً إلى ما تم تحقيقه من أهداف وفروض وفي حدود عينة البحث وإجراءاته ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن في مستوى القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة- الدقة الثابتة والمتحركة - سرعة رد الفعل) لدى مجموعة البحث التجريبية.
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين أداء مهارة اللكمة المستقيمة لدى مجموعة البحث التجريبية.
- ٣- تؤثر القدرات البدنية ومنها (القوة المميزة بالسرعة - الدقة " الثابتة والمتحركة") تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً في أداء مهارة اللكمة المستقيمة للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

التوصيات:

في حدود ما توصل إليه الباحث من نتائج وما تم استخلاصه من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

١. الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - الدقة " الثابتة والمتحركة") عند التدريب على مهارة اللكمة المستقيمة في الكاراتيه.
٢. الاهتمام بتنمية سرعة رد الفعل "الثابتة والمتحركة" لتحسين مستوى أداء اللكمة المستقيمة في الكاراتيه.
٣. قياس نبض القلب أثناء الراحة وبعد المجهود البدني والشدات المختلفة المستخدمة في

البحث



طريقه قياس نبض القلب: استخدم الباحث الطريقة اليدوية تحسس نبض القلب عن طريق الشريان السباتي الموجود على جانبي الرقبة والشريان الكعبري عند مفصل الرسغ.

بعد ذلك حساب عدد ضربات القلب في مدة ١٠ ثوان ثم ضرب الناتج في ٦ لكي تحصل على معدل ضربات القلب في الدقيقة.

معدلات النبض في درجات الحمل المختلفة:

الحمل الاقصى: معدل النبض يزيد عن ١٩٠ نبضة في الدقيقة شدة الحمل الاقصى : ٩٠ : ١٠٠٪

الحمل العالي: معدل النبض ١٦٥-١٩٠ نبضة في الدقيقة شدة الحمل العالي: ٧٥-٩٠٪

الحمل المتوسط: معدل النبض ١٤٠-١٦٠ نبضة في الدقيقة شدة الحمل المتوسط: ٥٠-٧٥٪

الحمل الخفيف: معدل النبض ١١٥-١٤٠ نبضه في الدقيقة شدة الحمل الخفيف: ٣٥-٥٠٪

معدل نبضات اللاعبين عينة البحث في الراحة ٤٠-٦٠ نبضة في الدقيقة

حساب ضربات القلب القصوى = ٢٢٠ - العمر بالسنوات

تطبيق المعادلة على عينة البحث = ٢٢٠ - ١٨ سنة = ٢٠٢ نبضة في الدقيقة

كيفية حساب ضربات القلب بناءا على النسبة من احتياطي ضربات القلب باستخدام معادلة

كارفونين

احتياطي معدل ضربات القلب = معدل ضربات القلب القصوى - معدل ضربات القلب ف الراحة

$$= 202 - 60 = 142 \text{ نبضه في الدقيقة}$$

ضربات القلب المستهدفة = (احتياطي معدل ضربات القلب X نسبة شدة التمرين) + معدل ضربات القلب في الراحة.

$$\text{الحمل الاقصى} = (142 \times 100\%) + 60 = 202 \text{ نبضة في الدقيقة}$$

$$\text{الحمل العالي} = (142 \times 90\%) + 60 = 187.8 \text{ نبضة في الدقيقة}$$

$$\text{الحمل الاقصى} = (142 \times 75\%) + 60 = 166.5 \text{ نبضة في الدقيقة}$$

قائمة المراجع

- ١- إبراهيم عبد الحميد الإبياري (٢٠٠٧م): تصميم منظومة خطوية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء للاعبين الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية مدينة السادات، جامعة المنوفية.
- ٢- أحمد محمد إبراهيم (١٩٩٥م): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية رياضة الكاراتيه، منشأة العارف، الاسكندرية.
- ٣- الشربيني محمود الغمراوي (٢٠٠٠م): تأثير أحمال تدريبية مختلفة الشدة بالمقارنة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية لناشئ الكاراتيه تحت ١٤ سنة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين بأبي قير ، جامعة الاسكندرية.
- ٤- عادل عبد البصير علي (١٩٩٩م): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٥- عماد عبد الفتاح السرسري (٢٠٠١م): تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية بلاعبين الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٦- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على الأداء الكاتا للاعبين الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٧- محمد شوقي محمد عبد المعطي (٢٠١٥م): أثر استخدام استراتيجية التخطيط الموجه وفقاً لمناطق الملعب على فعالية بعض محددات النشاط الهجومي لدى لاعبي القتال الفعلي " الكوميتيه" برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ٨- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧م.
- ٩- محمد عبد الرحمن محمد (٢٠٠٩م): أثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ١٠- كتاب فسيولوجيا الجهد البدني (الاسس النظرية والاجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية)