

ملخص البحث

تأثير تطوير المتابعة الهجومية على فعالية بعض الأداءات المهارية ونتائج المباريات لدى لاعبي القتال الفعلى (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه

م.د/ محمد لبيب عبد العزيز عوض الله

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تطوير المتابعة الهجومية على فعالية بعض الأداءات المهارية ونتائج المباريات لدى لاعبي القتال الفعلى (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه، إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث بلغ قوام العينة الاساسية والاستطلاعية (٣٢)لاعب ، واستخدم اختبارات فعالية المتابعة الهجومية ، وفعالية الاداءات الهجومية، ونتئج المباريات وكانت اهم النتائج توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات المتابعة الهجومية وفعالية الأداءات المهارية ونتائج المباريات قيد البحث وكانت اهم التوصيات أهمية إسترشاد المدربين بالبرنامج التدريبى المقترح للمتابعة الهجومية في هذا البحث ومحاولة تطبيقه على المراحل السنية المختلفة و مخاطبة الاتحاد المصرى للكاراتيه بوضع هذا البحث بمكتبة الاتحاد المصرى للكاراتيه ومحاولة تطبيق نتائجة على المنتخبات القومية.

Research Summary

The effect of developing offensive follow-up on the effectiveness of some skill performances and match results The kumite players have actual karate sport

Dr. Mohamed Labib Abdel Aziz Awad Allah

The research aims to identify the effect of developing offensive follow-up on the effectiveness of some skillful performances and the results of matches for actual combat players (kumite) in karate sport. The basic and exploratory sample (٣٢) players, and the use of offensive follow-up effectiveness tests, the effectiveness of offensive performances, and match results. The most important results were statistically significant differences between the average dimensional measurements of the experimental groups and An officer in the follow-up tests and the effectiveness of offensive skills and Renderings results Alambarayat under wakan 'aham 'anaha muhimat 'iistirshad almudaribin bialbarnamaj altadribii almuftarad limutabaeat alhujum fi hadha albahth wamuhawalat tatbiqih ealaa almarahil alsuniyat almukhtalifat w mukhatabat alaitihad almusraa lilkaratiih biwade hdha albahth bimaktabat alaitihad almasraa lilkaratiih wamuhawalat tatbiq natayijat ealaa almuntakhabat alqawmiati

تأثير تطوير المتابعة الهجومية على فعالية بعض الأداءات المهارية ونتائج المباريات
لدى لاعبي القتال الفعلى (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه

م.د/محمد لبيب عبد العزيز عوض الله

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة الكاراتيه إحدى الرياضات النزالية التنافسية الحاصدة للعديد من المراكز المتقدمة على المستويين الاقليمي والدولي وخاصة في مسابقة الكوميتيه والتي لها متطلباتها الخاصة نظراً لطبيعة عملية التنافس وما تتميز به من تنوع وكثرة المهارات الحركية التي يقوم بتنفيذها اللاعب أثناء المنافسة من مهارات هجومية ومهارات دفاعية سواء كانت هذه المهارات تؤدي بصورة بسيطة أو بصورة مركبة أو تؤدي بصورة مباشرة أو غير مباشرة من خلال تحركات تتصف بسرعات متباينة ومواقف متغيرة وفي اتجاهات مختلفة من الملعب.

ويذكر محمد لبيب عبد العزيز (٢٠١٢م) انه قد تعرضت رياضة الكاراتيه في الآونة الأخيرة على مستوى العالم للكثير من التطور العلمي في الجوانب المختلفة للاعبين وخاصة برامج التدريب المطبقة عليهم مما أدى للتغيير في أساليب اللعب الهجومية والدفاعية شأنها في ذلك شأن الأنشطة الرياضية الأخرى. (١٩: ١)

كما يذكر "شريف محمد العوضي وعمر محمد لبيب" (٢٠٠٤م) أن مباريات الكوميتيه وتدريباتها تتميز بالحركة المستمرة وسرعة الأداء المتغير والخاطف ويظهر هذا بوضوح في عمليات الدفاع والهجوم والهجوم المضاد بين لاعبي الكوميتيه داخل منطقة اللعب وهي مساحه محددة بمقاييس طبقاً للقانون الدولي ويجب على اللاعب تأدية المهارات المختلفة بصورة سريعة وفي التوقيت الصحيح دون تأخر حتى يحقق الفوز. (٨: ١٦٨)

وفى هذا الصدد يرى الباحث أن بعد انضمام لعبة الكاراتيه للألعاب الأولمبية للشباب لأول مرة بالأرجنتين ٢٠١٨ وادراجها بجدول البطولات للألعاب الأولمبية بطوكيو ٢٠٢٠ أن رياضة الكاراتيه تحتاج الى التطور السريع في الأساليب التاكتيكية للعب لمواجهة هذه المنافسة.

مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

ويرى الباحث أن لاعب الكوميتيه يتعامل أثناء المباراة مع هدف متحرك هو المنافس ويتحرك في أماكن مختلفة من الملعب فتارة يكون المنافس في منتصف الملعب وتارة يكون على أحد الأجناب وتارة أخرى يكون في ركن من أركان الملعب فتواجد المنافس في أي من هذه الأماكن يتطلب تصرفاً مهارياً مصحوباً بمتابعة هجومية حيث أن المتابعة الهجومية من العوامل الأساسية التي ينتج عنها نجاح عملية الهجوم وكذلك تقاضى الهجوم المضاد من المنافس مما يؤدي إلى فعالية الأداء المهارى وكذلك يؤثر بالإيجاب على نتائج المباريات ومن خلال عمل الباحث كمدرّب بالاتحاد المصرى للكاراتيه لفريق مركز شباب مدينة قويسنا المشارك فى البطولات المختلفة بنشاط الاتحاد المصرى للكاراتيه وجد قصور فى المتابعة الهجومية لدى اللاعبين مما يؤثر بالسلب على نتائجهم من خلال استغلال المنافس للهجوم المضاد لذلك اتجه الباحث إلى هذه الدراسة وكذلك أيضا لندرة الدراسات التي تناولت هذه الدراسة .

وهنا تبرز أهميه هذا البحث في محاولة الباحث تحديد أهم المتابعات الهجومية التي يتم تنفيذ البرنامج التدريبي لتطويرها وذلك من خلال تحليل بعض المباريات واستخلاص أهم المتابعات الهجومية وكذلك أيضا عرض هذه المتابعات على الساده الخبراء لتحديد أهمها وبناء البرنامج بناءً على ذلك وتظهر أهمية هذه المتابعة أثناء المباريات حتى يتم استغلال هذه المتابعات في اختراق مجال المنافس بصورة مدروسة للحصول على العديد من النقاط والفوز بالمباريات باقل جهد وفي اقل زمن ممكن.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تطوير المتابعة الهجومية على فعالية بعض الأداءات المهارية ونتائج المباريات لدى لاعبي القتال الفعلى (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه .

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه والبعديه في فعالية بعض الأداءات المهارية ونتائج المباريات لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعديه.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه والبعديه في فعالية بعض الأداءات المهارية ونتائج المباريات لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياسات البعديه.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى فعالية بعض الأدءات المهارية ونتائج المباريات لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

المتابعة الهجومية :

هى قدرة اللاعب فى الخروج عن المحور المناسب بعد الهجوم وإمكانية تنفيده هجمة أخرى متابعة للهجمة الأولى . (تعريف اجرائى)
فعالية الأداء :

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

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث مستعيناً بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدى لكلاً من المجموعتين .

ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه بمركز شباب مدينة قويسنا والمقيدين بسجلات الاتحاد المصرى للكاراتيه لموسم (٢٠١٧ / ٢٠١٨م) ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٤ : ١٦ سنة) والبالغ عددهم (٣٢) لاعب ، وتكونت عينة البحث من (٣٢) لاعب من المجتمع الأصلي وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية قوامها (١٠) لاعبين واتبع معها الباحث البرنامج التدريبى للمتابعة الهجومية ، والأخرى مجموعة ضابطة قوامها (١٠) لاعبين واتبع معها الباحث عملية التدريب العادية وتم اختيار (١٢) لاعب كمجموعة استطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية قيد البح

تجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين أفراد مجتمع وعينة البحث في ضوء المتغيرات معدلات النمو (ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، العمر الزمني- العمر التدريبي) ، والمتغيرات البدنية ، المتابعات الهجومية ، وفعالية الأداءات المهارية ، ونتائج المباريات قيد البحث في الفترة من ٢٥/١/٢٠١٩م إلى ٢٧/١/٢٠١٩م كما هو موضح بالجدول رقم (١)،(٢).

تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين أفراد مجتمع وعينة البحث في ضوء المتغيرات معدلات النمو (ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، العمر الزمني- العمر التدريبي) ، والمتغيرات البدنية ، المتابعات الهجومية ، وفعالية الأداءات المهارية ، ونتائج المباريات قيد البحث كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

$$N = 32$$

لأفراد عينة البحث في بعض المتغيرات الأساسية والبدنية

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التقلطح |
|----|--------------------------|-------------------------|---------|--------|-------------------|----------------|---------------|
| -١ | الأساسية | السن | ١٥,٤٧ | ١٥,٠٠ | ٠,٥٠٧ | ٠,١٤١ | -٢,١٢٧ |
| -٢ | | الطول | ١٦٤,١٧ | ١٦٥,٠٠ | ٤,٤٨٠ | -١,٤٤٢ | -١,٠٣٦ |
| -٣ | | الوزن | ٦٠,٧٣ | ٥٩,٠٠ | ٤,٤٣٣ | ١,١١١ | ٠,١٨٨ |
| -٤ | | العمر التدريبي | ٦,٠٠ | ٦,٠٠ | ٠,٨٣٠ | ٠,٣٨٧ | -٠,٤٨٣ |
| -١ | البدنية | القوة مميزة | ٢٠,٠٧ | ٢٠,٠٠ | ١,٣٨٨ | -٠,٠٤٤ | -١,١٩٦ |
| -٢ | | مرونة الحوض | ٣١,٥٧ | ٣٣,٠٠ | ٤,٠٠٦ | -٠,٦٤٨ | -٠,٩٧٠ |
| -٣ | | تحمل الأداء | ٣٣,٤٣ | ٣٤,٠٠ | ٢,٢٠٨ | -٠,٧٥٩ | -٠,٢٧٧ |
| -٤ | | سرعة الأداء كزامي مواشي | ١٦,٧٧ | ١٧,٠٠ | ٠,٨٩٨ | ٠,١٩١ | -١,١٩٦ |
| -٥ | | سرعة الأداء كزامي اورا | ١٦,٤٣ | ١٦,٠٠ | ١,١٠٤ | ٠,١٨١ | -١,٢٦٤ |
| ١ | المتابعات | المتابعة الأولى | ٣,٣٤٤ | ٤,٠٠٠ | ٠,٧٨٧٤ | -٠,٧١٣ | -٠,٩٨٧ |
| ٢ | | المتابعة الثانية | ٣,٥٦٣ | ٤,٠٠٠ | ٠,٦٦٩٠ | -١,٢٧٧ | ٠,٤٨٨ |
| ٣ | | المتابعة الثالثة | ٣,٥٠٠ | ٤,٠٠٠ | ٠,٩٨٣٧ | -٠,١٠٨ | -٠,٩٣١ |
| ٤ | | المتابعة الرابعة | ٣,٣١٢ | ٣,٠٠٠ | ٠,٧٨٠٣ | -٠,١٩٤ | -٠,٥٧٠ |
| ٥ | | المتابعة الخامسة | ٣,٣٧٥ | ٤,٠٠٠ | ٠,٨٣٢٨ | -٠,٤٦٩ | -٠,٧٨٧ |
| ٦ | | المتابعة السادسة | ٣,١٨٧ | ٣,٠٠٠ | ٠,٨٢٠٦ | -٠,٣٧١ | -١,٤١٢ |
| ٧ | | المتابعة السابعة | ١,٩٣٧ | ٢,٠٠٠ | ٠,٦٦٩٠ | ٠,٠٧٠ | -٠,٦١١ |
| ٨ | | المتابعة الثامنة | ٣,٥٠٠ | ٣,٥٠٠ | ٠,٥٠٨٠ | ٠,٠٠٠ | -٢,١٣٨ |
| | فعالية الأداءات المهارية | درجة | ٢١,٧٦١ | ٢٢,٢٢٠ | ٢,٥٧٧٢ | -٠,٣١٨ | -٠,٨٢٠ |
| | نتائج المباريات | نقاط | ٢١,١١ | ٢١,٥٠ | ٧,٣٤٨ | ٠,١٦٦ | -١,٢٩٥ |

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء والتقلطح تعطي دلالة مباشرة على خلو العينة من العيوب الاعتدالية ، حيث أن معامل الالتواء ومعامل التقلطح يقترب من الصفر لجميع متغيرات البحث وجميع هذه القيم تقع ما بين (+ ٣ : - ٣) مما يشير إلى تجانس عينة البحث.

التكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين أفراد مجموعتي (التجريبية ، الضابطة) البحث في ضوء المتغيرات معدلات النمو) ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، العمر الزمني- العمر التدريبي (، والمتغيرات البدنية ، المتابعات الهجومية ، وفعالية الأداءات المهارية ، ونتائج المباريات قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (٢) .

جدول (٢)

(التكافؤ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعتين التجريبية

(ن = ٢ = ١٠ = ١٠)

قيد البحث في متغيرات الاختبارات البدنية

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت |
|---|--------------------------|-------------|--------------------|----------|------------------|----------|---------------------|--------|
| | | | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | |
| ١ | السن | سنة | ١٥,٥٠ | ٥٢٧ | ١٥,٤٠ | ٥١٦ | ٠,١٠٠ | ٠,٤٢٩ |
| ٢ | الطول | سم | ١٦٤,٣٠ | ٤,٣٢٢ | ١٦٣,١٠ | ٥,٤٦٦ | ١,٢٠٠ | ٠,٥٤٥ |
| ٣ | الوزن | كجم | ٦٠,٥٠ | ٤,٢٤٩ | ٦٠,٥٠ | ٤,٢٤٩ | ٠,٠٠٠ | ٠,٠٠٠ |
| ٤ | العمر التدريبي | سنة | ٥,٩٠ | ٧٣٨ | ٦,٠٠ | ٨١٦ | ٠,١٠٠ | ٠,٢٨٧ |
| ١ | القوة مميزة | عدد | ١٩,٨٠ | ١,٣١٧ | ٢٠,٢٠ | ١,٣١٧ | ٠,٤٠٠ | ٠,٦٧٩ |
| ٢ | مرونة الحوض | سم | ٣١,٧٠ | ٤,٣٩٨ | ٣١,٩٠ | ٣,٦٦٥ | ٠,٢٠٠ | ٠,١١٠ |
| ٣ | تحمل الأداء | عدد | ٣٣,٠٠ | ٢,٥٣٩ | ٣٣,٧٠ | ١,٩٤٧ | ٠,٧٠٠ | ٠,٦٩٢ |
| ٤ | سرعة الأداء كزامي مواشى | عدد | ١٦,٩٠ | ٨٧٦ | ١٦,٦٠ | ٨٤٣ | ٠,٣٠٠ | ٠,٧٨٠ |
| ٥ | سرعة الأداء كزامي مواشى | عدد | ١٦,٦٠ | ١,١٧٤ | ١٦,٣٠ | ١,١٦٠ | ٠,٣٠٠ | ٠,٥٧٥ |
| ١ | المتابعة الأولى | درجة | ٣,٤٠ | ٨٤٣٠ | ٣,٤٠ | ٨٤٣٠ | ٠,٠٠٠ | ٠,٠٠٠ |
| ٢ | المتابعة الثانية | درجة | ٣,٥٠ | ٥٢٧٠ | ٣,٥٠ | ٨٥٠٠ | ٠,٠٠٠ | ٠,٠٠٠ |
| ٣ | المتابعة الثالثة | درجة | ٣,٦٠ | ١,٠٧٥ | ٣,٣٠ | ٠,٩٤٩ | ٠,٣٠٠ | ٠,٦٦٢ |
| ٤ | المتابعة الرابعة | درجة | ٣,٣٠ | ٨٢٣٠ | ٣,٤٠ | ٠,٩٦٦ | ٠,١٠٠ | ٠,٢٤٩ |
| ٥ | المتابعة الخامسة | درجة | ٣,٢٠ | ٠,٧٨٩ | ٣,٦٠ | ٠,٨٤٣ | ٠,٤٠٠ | ١,٠٩٥ |
| ٦ | المتابعة السادسة | درجة | ٣,١٠ | ٠,٧٣٨ | ٣,١٠ | ٠,٨٧٦ | ٠,٠٠٠ | ٠,٠٠٠ |
| ٧ | المتابعة السابعة | درجة | ١,٨٠ | ٠,٦٣٢ | ٢,١٠ | ٠,٧٣٨ | ٠,٣٠٠ | ٠,٩٧٦ |
| ٨ | المتابعة الثامنة | درجة | ٣,٦٠ | ٠,٥١٦ | ٣,٥٠ | ٠,٥٢٧ | ٠,١٠٠ | ٠,٤٢٩ |
| | فعالية الأداءات المهارية | درجة | ٢٢,٠٢ | ٢,١٩٤ | ٢١,١٥ | ٢,٧٣٩ | ٠,٨٦٣ | ٠,٧٧٨ |
| | نتائج المباريات | نقاط | ٢٤,٠٠ | ٥,٤٥٧ | ٢١,٧٠ | ٧,٣٦٤ | ٢,٣٠٠ | ٠,٧٩٤ |

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول (٢) أن قيمة ت المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات قيد البحث .

خامسا: أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بتحديد وسائل جمع البيانات الخاصة بالبحث من خلال الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة والتي تتضح من خلال العرض التالي:
تحليل المباريات :

قام الباحث بتحليل بعض مباريات بطولة الجمهورية في المرحلة السنوية من (١٤-١٦ سنة) في الموسم الرياضي (٢٠١٧م- ٢٠١٨) وذلك لتحديد اهم المتابعات الهجومية التي استخدمها اللاعبون في المباريات .

الأدوات والأجهزة الخاصة بقياسات البحث:

- * جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
- * ميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب كجم وشريط قياس بطول (٢٠م).
- * ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً ب (ث).
- * جهاز كمبيوتر لإستخدامه في عرض المباريات لتحليلها واستخراج البيانات.
- * كاميرا فيديو لتصوير المباريات.

وسائل جمع البيانات:

قام الباحث بتصميم استمارات خاصة بعينة البحث واشتملت هذه الاستمارات على ما يلي:

استمارة بيانات خاصة بعينة البحث (الاستطلاعية . الأساسية) تتضمن (ارتفاع الجسم . وزن الجسم . العمر الزمني . العمر التدريبي). مرفق (١)

* استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحليل المباريات الخاصة بالمتابعات الهجومية في صورتها الأولية مرفق (٢)، لإبداء الرأي في مدى صحتها ومناسبتها في صورتها النهائية. مرفق (٣)

* استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد العناصر البدنية الخاصة بالمتابعات الهجومية للاعبين القتال الفعلي (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه في صورتها الأولية مرفق (٤)، لإبداء الرأي في مدى صحتها ومناسبتها في صورتها النهائية. مرفق (٥)

* أدوات وأجهزة خاصة بالتدريب:

- ميزان طبي لقياس الوزن. - رستاميتير لقياس الطول. - عدد ٢ آلة تصوير فيديو.
- صالة تدريب . - شريط قياس. - ساعة إيقاف.
- أقماع. - بساط كاراتيه. - جهاز لاب توب.

الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية الخاصة بالمتابعات الهجومية للاعبين الكاراتيه (كوميتيه) في صورتها الأولية مرفق (٦)، عرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأي في مدى صحتها ومناسبتها في صورتها النهائية وهي مرفق (٧) وتتكون من (٥) اختبارات مرفق (٨)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢) وهي:

- الاختبار الخاص بمهارة اللكمة المستقيمة المعاكسة (جياكو زوكي) إعداد أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م)، ويهدف إلى قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمهارة في زمن الأداء التجريبي للاختبار (١٠) ث.

- الاختبار الخاص بمهارة اللكمة المستقيمة (كزامي زوكي) إعداد أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م)، ويهدف إلى قياس تحمل الأداء بالمهارة في زمن الأداء التجريبي للاختبار (٥٠) ث.

- الاختبار الخاص بمهارة الركلة النصف دائرية الأمامية (كزامي مواشى جيري) إعداد أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م)، ويهدف إلى قياس سرعة الأداء بالمهارة في زمن الأداء التجريبي للاختبار (١٥) ث.

-الاختبار الخاصة بمهارة الركلة النصف دائرية الأمامية المعاكسة (كزامى اورا مواشى جيري) إعداد أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م)، ويهدف إلى قياس سرعة الأداء بالمهارة في زمن الأداء التجريبي للاختبار (١٥) ث. - الاختبار الخاص بمرونة مفصل الحوض .

المساعدون:

قام الباحث باختيار (٤) مساعدين من مدربي الكاراتيه بمركز شباب مدينة قويسنا والحاصلين على الحزام الاسود من الدرجة الثالثة كحد أدنى ومن خريجي التربية الرياضية مرفق (١٣).

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية بغرض إيجاد التجانس للمتغيرات والاختبارات المستخدمة في البحث، وذلك للتأكد من تجانس عينة البحث الأساسية والأستطلاعية وقوامها (٣٢) لاعب، وكذلك تكافؤ عينة البحث الأساسية وقوامها (٢٠) لاعب فى المتغيرات والاختبارات المستخدمة في البحث البحث فى الفترة من ٢٥/١/٢٠١٩م إلى ٢٧/١/٢٠١٩م.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية بغرض إيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث، للتعرف على مدى ملائمة هذه الاختبارات لعينة البحث، وتم ذلك علي عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٢) لاعب، من خارج عينة البحث الأساسية ومن مجتمع البحث فى الفترة من ٢٩/١/٢٠١٩م إلى ٥/٢/٢٠١٩م.

الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث

- ١- إختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة (جياكو زوكي).
- ٢- إختبار تحمل الأداء لمهارة (كيزامى زوكي).
- ٣- إختبار مرونة الحوض .
- ٤- إختبار سرعة ركلة (كزامى أورا مواشى جيري) .
- ٥- إختبار سرعة ركلة (كزامى مواشى جيري) .
- ٦- المتابعة الهجومية الخاطفة (كزامى زوكى - جياكو زوكى).

- ٧- المتابعة الهجومية الخاطفة (كزامى زوكى - جياكو زوكى - كزامى مواشى جبرى).
- ٨- المتابعة الهجومية الخاطفة (كزامى زوكى - جياكو زوكى - كزامى اورا مواشى جبرى).
- ٩- المتابعة الهجومية المضادة (كزامى مواشى جبرى).
- ١٠- المتابعة الهجومية المضادة (كزامى اورا مواشى جبرى).
- ١١- المتابعة الهجومية المضادة (مواشى جبرى جودان مع الخروج للجانب).
- ١٢- المتابعة الهجومية المضادة (مواشى جبرى شودان مع الخروج للجانب).
- ١٣- المتابعة الهجومية المضادة (جياكو زوكى).

قياس المتابعات الهجومية قيد البحث :

قام الباحث بالاطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بالدراسة **محمد سعيد أبو النور (٢٠١٧)** (١)، **محمد سعيد أبو النور (٢٠١١)** (٢) واستخدم الطريقة المستخدمة وهى عبارة عن اعطاء اللاعب دقيقتان والمطلوب من اللاعب تنفيذ المتابعة (١٠) مرات خلال الدقيقتان وتصوير اللاعب وعرض هذه الفيديوهات على (٥) من حكام الاتحاد المصرى للكراتيه بمنطقة المنوفية للكراتيه مرفق (١٤) وحساب عدد مرات تكرار الصحيحة من خلال عرض الفيديوهات والتسجيل بإستمارة التسجيل مرفق رقم (٣).

قياس فعالية الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث :

تم قياس فعالية الأداء قيد البحث من خلال لجنة من حكام الإتحاد المصرى للكراتيه بمنطقة المنوفية وعددهم (٥) حكام مرفق (١٤) ، وتم الإستعانة بهم في تسجيل عدد الأداءات الهجومية الصحيحة لكل لاعب من خلال اشتراكه في ثلاث مباريات ، مع لاعب في نفس المرحلة السنية ، وكان زمن المباراة الواحدة (دقيقتان) ، حيث قام الباحث بتصوير المباريات الخاصة بكل لاعب وتحليل كل مباراة ، تم أخذ عدد الأداءات الهجومية الصحيحة التي تم احتسابها من قبل لجنة الحكام والأداءات الهجومية الغير صحيحة خلال الثلاث مباريات لكل لاعب من خلال استمارة تسجيل للأداءات الهجومية الصحيحة والأداءات الهجومية الغير صحيحة. مرفق (٣) وتم حساب الفعالية بالمعادلة التالية .

فعالية الأداء الهجومى

$$= \frac{\text{عدد الهجمات الصحيحة}}{\text{عدد الهجمات الصحيحة} + \text{عدد الهجمات الفاشلة}} \times 100$$

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية في المتغيرات البدنية ، المتابعات الهجومية ، وفعالية الأداءات (المهارية) قيد البحث في الفترة من ٢٩/١/٢٠١٩م إلى ٥/٢/٢٠١٩م .
معامل الصدق :

قام الباحث بإجراء صدق التمايز باستخدام التمايز بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى من خلال تطبيق القياسات على مجموعة استطلاعية مكونة من (١٢) لاعب في المتغيرات البدنية ، المتابعات الهجومية ، وفعالية الأداءات (المهارية) قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (٩) ، (١٠).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في الاختبارات البدنية المهارية وفعالية الأداء

المستخدمة قيد البحث ن = ١٢

| م | المتغيرات | وحدة القياس | الأرباع الأعلى | | الأرباع الأدنى | | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت |
|----|--------------------------|-------------------------|----------------|--------|----------------|--------|---------------------|--------|
| | | | متوسط | انحراف | متوسط | انحراف | | |
| ١- | المهارات البدنية | القوة مميزة | ٢١,٦٧ | ٠,٥٧٧ | ١٨,٣٣ | ٠,٥٧٧ | ٣,٣٣٣ | ٧,٠٧١ |
| ٢- | | مرونة الحوض | ٣٦,٦٧ | ٠,٥٧٧ | ٢٩,٣٣ | ١,١٥٥ | ٧,٣٣٣ | ٩,٨٣٩ |
| ٣- | | تحمل الأداء | ٣٥,٣٣ | ٠,٥٧٧ | ٣٠,٦٧ | ١,١٥٥ | ٤,٦٦٧ | ٦,٢٦١ |
| ٤- | | سرعة الأداء كزامي مواشي | ١٧,٦٧ | ٠,٥٧٧ | ١٦,٠٠ | ٠,٠٠٠ | ١,٦٦٧ | ٥,٠٠٠ |
| ٥- | | سرعة الأداء كزامي مواشي | ١٧,٠٠ | ١,٠٠٠ | ١٥,٣٣ | ٠,٥٧٧ | ١,٦٦٧ | ٢,٥٠٠ |
| ١- | المتابعات | المتابعة الأولى | ٤,٠٠ | ٠,٠٠٠ | ٢,٠٠ | ٠,٠٠٠ | ٢,٠٠٠ | ٨,٠٠٠ |
| ٢- | | المتابعة الثانية | ٣,٦٧ | ٠,٥٧٧ | ١,٦٧ | ١,١٥٥ | ٢,٠٠٠ | ٣,٢٠٠ |
| ٣- | | المتابعة الثالثة | ٤,٦٧ | ٠,٥٧٧ | ٢,٠٠ | ٠,٠٠٠ | ٢,٦٦٧ | ٨,٠٠٠ |
| ٤ | | المتابعة الرابعة | ٤,٣٣ | ٠,٥٧٧ | ٢,٣٣ | ٠,٥٧٧ | ٢,٠٠٠ | ٤,٢٤٣ |
| ٥ | | المتابعة الخامسة | ٤,٦٧ | ٠,٥٧٧ | ٢,٠٠ | ٠,٠٠٠ | ٢,٦٦٧ | ٨,٠٠٠ |
| ٦ | | المتابعة السادسة | ٤,٦٧ | ٠,٥٧٧ | ٢,٣٣ | ٠,٥٧٧ | ٢,٣٣٣ | ٤,٩٥٠ |
| ٧ | | المتابعة السابعة | ٢,٦٧ | ٠,٥٧٧ | ١,٠٠ | ٠,٠٠٠ | ١,٦٦٧ | ٥,٠٠٠ |
| ٨ | | المتابعة الثامنة | ٤,٠٠ | ٠,٠٠٠ | ٢,٦٧ | ٠,٥٧٧ | ١,٣٣٣ | ٤,٠٠٠ |
| | فعالية الأداءات المهارية | | ٢٤,٣٣ | درجة | ٢٠,٣٣ | ٠,٥٧٧ | ٤,٠٠٠ | ٥,٣٦٧ |

يتضح من جدول (٣) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لصالح الأرباع الأعلى في جميع الاختبارات قيد البحث.

ثانياً :- ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها Test – Retest بفارق زمني بين التطبيق الأول والثاني (٥) أيام على العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وقوامها (١٢) لاعب ، وأجرى الاختبار في نفس التوقيت وبنفس الشروط في القياسين ، وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني ويوضح معامل الارتباط بجدول (٤).

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

$$n = 12$$

| م | المتغيرات | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | معامل الارتباط |
|---------|--------------------------|-------------|---------------|--------|----------------|--------|----------------|
| | | | متوسط | انحراف | متوسط | انحراف | |
| -١ | المهارات البدنية | عدد | ١٩,٩٢ | ١,٣٧٩ | ٢٠,١٧ | ١,١٩٣ | ٠,٨٩٣** |
| -٢ | | سم | ٣٢,٠٠ | ٤,٠٤٥ | ٣٢,٢٥ | ٣,٦٧١ | ٠,٩٩٢** |
| -٣ | | عدد | ٣٣,٠٠ | ٢,٦٢٩ | ٣٣,٣٣ | ٢,٤٢٥ | ٠,٩٤١** |
| -٤ | | عدد | ١٦,٨٣ | ٠,٨٣٥ | ١٧,٠٠ | ٠,٧٣٩ | ٠,٨٨٥** |
| -٥ | | عدد | ١٦,٥٠ | ١,١٦٨ | ١٦,٦٧ | ١,٠٧٣ | ٠,٩٤٣** |
| -١ | المتابعات | درجة | ٣,٤٢ | ٠,٧٩٣ | ٣,٥٨ | ٠,٥١٥ | ٠,٩٠٩** |
| -٢ | | درجة | ٣,٥٨ | ٠,٥١٥ | ٣,٦٧ | ٠,٤٩٢ | ٠,٨٣٧** |
| -٣ | | درجة | ٣,٥٨ | ٠,٩٩٦ | ٣,٧٥ | ٠,٧٥٤ | ٠,٩٣٩** |
| -٤ | | درجة | ٣,٣٣ | ٠,٧٧٨ | ٣,٥٨ | ٠,٥١٥ | ٠,٨٣٢** |
| -٥ | | درجة | ٣,٤٢ | ٠,٩٠٠ | ٣,٥٠ | ٠,٧٩٨ | ٠,٩٤٩** |
| -٦ | | درجة | ٣,٠٨ | ٠,٧٩٣ | ٣,٢٥ | ٠,٦٢٢ | ٠,٨٧٩** |
| -٧ | | درجة | ١,٧٥ | ٠,٦٢٢ | ١,٩٢ | ٠,٥١٥ | ٠,٧٨١** |
| -٨ | | درجة | ٣,٥٠ | ٠,٥٢٢ | ٣,٥٨ | ٠,٥١٥ | ٠,٨٤٥** |
| ٠,٩٧٠** | فعالية الأداءات المهارية | درجة | ٢١,٨٧ | ٢,٠٧٠ | ٢٢,٠٧ | ١,٨١٩ | |

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٥٣

يتضح من جدول (٤) أن قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على وجود ارتباط دالة إحصائيا بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى في جميع الاختبارات قيد البحث.

سابعا: البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقا للأسس العلمية ومن خلال الاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة التالية:- "أحمد محمود إبراهيم" (٢٠١٥م) (٧)، "أحمد صبحي الصادق" (٢٠١٥م) (٣)، "أحمد محمد حسان" (٢٠١٤م)، (٤)، "معتز هلال هلال أبو الاسعاد" (٢٠١٠م) (٢١)، "محمد عبد الرحمن محمد" (٢٠٠٩م) (١٨)، "ابراهيم عبد الحميد الإبياري" (٢٠٠٧م) (٢)، "محمد سمير الصباحي" (٢٠٠٥م) (١٧)، "محمود ربيع البشيهي" (٢٠٠٥) (٢٠)، "ابراهيم عبد الحميد الإبياري" (٢٠٠٣) (١)، "محمد سعيد ابو النور" (٢٠٠٢م) (١٣)، "علاء محمد حلويش، عمرو محمد حلويش" (٢٠٠٢م) (١٢) ثم تم تحديد محددات البرنامج التدريبي المقترح علي النحو التالي:

- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي وهو تسع ١٠ أسابيع
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع ثلاث وحدات في الإِسبوع
- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية بواقع ٩٠ ق للوحدة .
- تم تحديد طريقة التدريب المستخدمة وهى طريقة التدريب الفترى بنوعيه مرتفع الشدة ومنخفض الشدة.
- تم تحديد دورة الحمل الأسبوعية بتشكيل (٢:١) ، (١:٢).
- تم تحديد الزمن الكلى للبرنامج ٣٢٤٠ ق.
- تم تحديد الزمن الكلى للأحماء خلال البرنامج ب ٣٦٠ ق.
- تم تحديد الزمن الكلى لجزء الاعداد البدني الخاص ٥٤٠ ق.
- الزمن الكلى لجزء الاعداد المهاري داخل البرنامج التدريبي ٧٤٠ ق.
- تم تحديد الزمن الكلى لجزء المتابعة الهجومية داخل جزء الاعداد المهاري ١٠٨٠ ق.
- تم تحديد الزمن الكلى لجزء الاعداد الخططي داخل البرنامج التدريبي ٣٦٠ ق.
- تم تحديد الزمن الكلى للختام خلال البرنامج ب ١٨٠ ق.

الدراسة الأساسية:

١- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الضابطة والتجريبية) وذلك في الفترة ٢٠١٩/٢/٨ م الي ٢٠١٩/٢/١٠ واشتملت هذه القياسات علي (القياسات البدنية الخاصة ، والقياسات المرتبطة بالمتابعة الهجومية ، وقياس فعالية الأداءات الهجومية ونتائج المباريات قيد البحث) ، وقد أجريت هذه القياسات بمركز شباب مدينة قويسنا .

٢- تطبيق البرنامج التدريبي:

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٢/١٢ م إلي ٢٠١٩/٤/٢٣ م وذلك لمدة ١٠ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع هي أيام : (الأحد ، الثلاثاء ، الجمعة) بمركز شباب مدينة قويسنا بمحافظة المنوفية حيث تم تطبيق الجزء الخاص بالمتابعة الهجومية على المجموعة التجريبية فقط وخضعت المجموعة الضابطة للتدريبات التقليدية في هذا الجزء .

٣- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لعينة البحث الأساسية وذلك في الفترة ٢٠١٩/٤/٢٦ م الي ٢٠١٩/٤/٢٨ ، مع مراعاة نفس التعليمات والشروط والظروف المتبعة في القياسات القبلية علي نفس المتغيرات وفي نفس الأماكن التي أخذت فيها القياسات القبلية .

المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي أستخدمت في هذا البحث تم إجراء جميع المعاملات الإحصائية للبيانات باستخدام الحاسب الآلي علي حزم البرامج الإحصائية SPSS الإصدار ٢٣ وهو من الإصدارات الحديثة لهذه البرامج العالمية التي تستخدم في هذا المجال . (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار دلالة الفروق (ت)، معامل التقلطح، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، النسبة المئوية)

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها
أولا عرض النتائج

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات المتابعات الهجومية
وفعالية الأداءات المهارية ونتائج المباريات المستخدمة
ن = ١٠

| م | المتغيرات | وحدة القياس | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت |
|---|--------------------------|-------------|---------------|---------|---------------|---------|---------------------|--------|
| | | | متوسط | انحراف | متوسط | انحراف | | |
| ١ | المتابعة الأولى | درجة | ٧,٦٠٠ | ٠,٩٦٦٨٠ | ٣,٤٠٠ | ٠,٨٤٣٢٠ | ٤,٢٠٠٠ | ١٠,٣٥٧ |
| ٢ | المتابعة الثانية | درجة | ٧,٥٠٠ | ٠,٨٤٩٨ | ٣,٥٠٠ | ٠,٥٢٧٠ | ٤,٠٠٠٠ | ١٢,٦٤٩ |
| ٣ | المتابعة الثالثة | درجة | ٧,١٠٠ | ٠,٩٩٤٤ | ٣,٦٠٠ | ١,٠٧٤٩ | ٣,٥٠٠٠ | ٧,٥٥٨ |
| ٤ | المتابعة الرابعة | درجة | ٧,٨٠٠ | ٠,٧٨٨٨٠ | ٣,٣٠٠ | ٠,٨٢٣٢ | ٤,٥٠٠٠ | ١٢,٤٨١ |
| ٥ | المتابعة الخامسة | درجة | ٧,٦٠٠ | ١,٠٧٤٩ | ٣,٢٠٠ | ٠,٧٨٨٨ | ٤,٤٠٠٠ | ١٠,٤٣٦ |
| ٦ | المتابعة السادسة | درجة | ٧,٥٠٠ | ١,٠٨٠١ | ٣,١٠٠ | ٠,٧٣٧٨ | ٤,٤٠٠٠ | ١٠,٦٣٧ |
| ٧ | المتابعة السابعة | درجة | ٥,٩٠٠ | ٠,٧٣٧٨ | ١,٨٠٠ | ٠,٦٣٢٤ | ٤,١٠٠٠ | ١٣,٣٤١ |
| ٨ | المتابعة الثامنة | درجة | ٦,١٠٠ | ٠,٩٩٤٤٠ | ٣,٦٠٠ | ٠,٥١٦٤ | ٢,٥٠٠٠ | ٧,٠٥٥ |
| | فعالية الأداءات المهارية | درجة | ٣٧,٧٠٥ | ٣,٧٤٢ | ٢٢,٠١٨ | ٢,١٩٣ | ١٥,٦٨٧ | ١١,٤٣٥ |
| | نتائج المباريات | نقاط | ٤٠,٤٠٠ | ٤,٨٨١ | ٢١,٧٠٠ | ٧,٣٦٤ | ١٨,٧٠٠ | ٦,٦٩٣ |

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٥) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات قيد البحث.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات المتابعات الهجومية وفعالية الأداءات المهارية ونتائج المباريات المستخدمة ن = ١٠

| م | المتغيرات | وحدة القياس | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت |
|----|--------------------------|-------------|---------------|---------|---------------|--------|---------------------|--------|
| | | | متوسط | انحراف | متوسط | انحراف | | |
| -١ | المتابعة الأولى | درجة | ٤,٦٠ | ٠,٦٩٩٠ | ٣,٤٠ | ٠,٨٤٣٠ | ١,٢٠٠ | ٣,٤٦٤ |
| -٢ | المتابعة الثانية | درجة | ٥,٠٠ | ٠,٦٦٧ | ٣,٥٠ | ٠,٨٥٠٠ | ١,٥٠٠ | ٤,٣٩٢ |
| -٣ | المتابعة الثالثة | درجة | ٥,٢٠ | ٠,٧٨٩٠ | ٣,٣٠ | ٠,٩٤٩٠ | ١,٩٠٠ | ٤,٨٧٠ |
| ٤ | المتابعة الرابعة | درجة | ٥,٠٠ | ٠,٨١٦٠ | ٣,٤٠ | ٠,٩٦٦٠ | ١,٦٠٠ | ٤,٠٠٠ |
| ٥ | المتابعة الخامسة | درجة | ٥,٢٠ | ٠,٦٣٢٠ | ٣,٦٠ | ٠,٨٤٣٠ | ١,٦٠٠ | ٤,٨٠٠ |
| ٦ | المتابعة السادسة | درجة | ٥,١٠ | ٠,٥٦٨ | ٣,١٠ | ٠,٨٧٦٠ | ٢,٠٠٠ | ٦,٠٦١ |
| ٧ | المتابعة السابعة | درجة | ٤,١٠ | ٠,٧٣٨٠ | ٢,١٠ | ٠,٧٣٨٠ | ٢,٠٠٠ | ٦,٠٦١ |
| ٨ | المتابعة الثامنة | درجة | ٥,٢٠ | ٠,٦٣٢٠ | ٣,٥٠ | ٠,٥٢٧٠ | ١,٧٠٠ | ٦,٥٣٠ |
| | فعالية الأداءات المهارية | درجة | ٢٦,٠٤٧ | ٤,٦١٩٢١ | ٢١,١٥٥ | ٢,٧٣٨٥ | ٤,٨٩٢ | ٢,٨٨١ |
| | نتائج المباريات | درجة | ٢٦,٩٠٠ | ٢,٨٤٦ | ٢١,١٠٠ | ٧,٠١٥ | ٥,٨٠٠ | ٢,٤٢٣ |

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٦) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات قيد البحث.

جدول (٧)

دلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في متغيرات المتابعات الهجومية وفعالية الأداءات المهارية ونتائج المباريات المستخدمة ن + ١ = ٢ = ١٠

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت |
|----|--------------------------|-------------|--------------------|--------|------------------|---------|---------------------|--------|
| | | | متوسط | انحراف | متوسط | انحراف | | |
| ١- | المتابعة الأولى | درجة | ٧,٦٠٠ | .٩٦٦٨٠ | ٤,٦٠٠ | ٠,٦٩٩ | ٣,٠٠٠ | ٧,٩٥٥ |
| ٢- | المتابعة الثانية | درجة | ٧,٥٠٠ | ٠,٨٤٩٨ | ٥,٠٠٠ | ٠,٦٦٧ | ٢,٥٠٠ | ٧,٣١٩ |
| ٣- | المتابعة الثالثة | درجة | ٧,١٠٠ | ٠,٩٩٤٤ | ٥,٢٠٠ | ٠,٧٨٩ | ١,٩٠٠ | ٤,٧٣٤ |
| ٤ | المتابعة الرابعة | درجة | ٧,٨٠٠ | .٧٨٨٨٠ | ٥,٠٠٠ | ٠,٨١٦ | ٢,٨٠٠ | ٧,٧٩٩ |
| ٥ | المتابعة الخامسة | درجة | ٧,٦٠٠ | ١,٠٧٤٩ | ٥,٢٠٠ | .٦٣٢٠ | ٢,٤٠٠ | ٦,٠٨٥ |
| ٦ | المتابعة السادسة | درجة | ٧,٥٠٠ | ١,٠٨٠١ | ٥,١٠٠ | ٠,٥٦٨ | ٢,٤٠٠ | ٦,٢٢٠ |
| ٧ | المتابعة السابعة | درجة | ٥,٩٠٠ | ٠,٧٣٧٨ | ٤,١٠٠ | ٠,٧٣٨ | ١,٨٠٠ | ٥,٤٥٥ |
| ٨ | المتابعة الثامنة | درجة | ٦,١٠٠ | .٩٩٤٤٠ | ٥,٢٠٠ | .٦٣٢٠ | ٠,٩٠٠ | ٢,٤١٥ |
| | فعالية الأداءات المهارية | درجة | ٣٧,٧٠٥ | ٣,٧٤٢ | ٢٦,٠٤٧ | ٤,٦١٩٢١ | ١١,٦٥٨ | ٦,٢٠١ |
| | نتائج المباريات | نقاط | ٤٠,٤٠٠ | ٤,٨٨١ | ٢٦,٩٠٠ | ٢,٨٤٦ | ١٣,٥٠٠ | ٧,٩٥٨ |

* قيمة ت (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٧) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات قيد البحث .

انياً مناقشة النتائج:

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وإجراءاته والنتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال الاعتماد على المراجع العلمية والدراسات السابقة تم مناقشة النتائج وفقاً لترتيب فروض البحث على النحو التالي:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

تشير نتائج جدول (٥) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتابعات الهجومية ، وفعالية الأداءات المهارية الهجومية ، ونتائج المباريات قيد البحث ولصالح القياس البعدي وجميعها دال إحصائياً، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

ومن خلال النتائج وجدت فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى (المتابعات الهجومية) حيث كانت قيمة ت المحسوبة لمستوى المتابعات الهجومية انحصرت بين (٧,٠٥٥ : ١٣,٣٤١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٢٦) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير المتابعات الهجومية.

ومن خلال النتائج أيضاً وجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغير (فعالية الأداءات المهارية الهجومية) حيث كانت قيمة ت المحسوبة لفعالية الأداءات المهارية الهجومية (١١,٤٣٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٢٦) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في هذه المتغير .

ومن خلال النتائج أيضاً وجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغير (نتائج المباريات) حيث كانت قيمة ت المحسوبة لمتغير نتائج المباريات (٦,٦٩٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٢٦) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في هذه المتغير .

ويعزو الباحث هذه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتابعات الهجومية وفعالية الأداءات المهارية الهجومية ونتائج المباريات إلى البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على العينة قيد البحث وقام الباحث باختيار المتابعات الهجومية التي اعتمدها عليها في البحث من خلال تحليل بعض مباريات بطوله العالم بطولة الجمهورية للموسم الرياضي ٢٠١٧م / ٢٠١٨، وقام الباحث بأعداد البرنامج التدريبي لها الذي كان لها أثر إيجابي على مستوى المتابعات الهجومية وفعالية الأداءات المهارية الهجومية ونتائج المباريات المتمثلة في عدد النقاط حيث قام الباحث بتقسيم المتابعات الهجومية إلى متابعات هجومية خاطفة وشملت ثلاثة متابعات متمثلة

في (المتابعة بمهارة جياكو زوكى بعد مهرة كزامى زوكى) ، (المتابعة بمهارة كزامى مواشى جبرى بعد الأداء المهارى كزامى زوكى جياكو زوكى)، (المتابعة بمهارة كزامى اورا مواشى جبرى بعد الأداء الهجومي كزامى زوكى جياكو زوكى) وخمسة متابعات هجومية مضاده تمثلت فى التالى (المتابعة بمهارة كزامى مواشى جبرى أثناء أداء الخصم لكمة)، (المتابعة بمهارة كزامى اورا مواشى جبرى أثناء أداء الخصم لكمة)، (المتابعة بمهارة مواشى جبرى شودان مع الخروج للجانب بالرجل الأمامية أثناء أداء الخصم لكمة)، (المتابعة بمهارة جياكو زوكى أثناء أداء الخصم لكمة)

كما تتفق ايضا مع مايشير اليه " شريف محمد العوضي، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م) " بان التدفق يقصد به التتابع أو الإستمرار في الهجوم الصحيح من اللاعب علي المنافس حتي إيقاف النزال (سماع كلمة ياميه) من الحكم. (٨ : ٤٠٥).

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

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "علاء محمد حلويش، عمرو محمد حلويش" (٢٠٠٢م) (١٢)، "محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٢م) (١٣)، "محمد سمير الصباحي" (٢٠٠٥م) (١٧)، ابراهيم عبد الحميد الابياري (٢٠٠٧م) (٢) ، معتز هلال أبوالاسعاد (٢٠١٠م) (٢١)، أحمد محمد حسان (٢٠١٤م) (٤)، أحمد صبحي الصادق (٢٠١٥م) (٣) التي توضح أن استخدام الهجوم المتتابع والمتالى والمركب الذى يتمثل فى المتابعة الهجومية فى البرنامج التدريبى أثر فى فعالية الأداءات المهارية الهجومية ونتائج المباريات.

وبذلك يتحقق فرض البحث الأول والذي ينص على أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والقياسات والبعدي في فعالية الأداءات المهارية ونتائج المباريات" قيد البحث لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

تشير نتائج جدول (٦) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المتابعات الهجومية ، وفعالية الأداءات المهارية الهجومية ، ونتائج المباريات قيد البحث ولصالح القياس البعدي وجميعها دال إحصائياً، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

ومن خلال النتائج وجدت فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى (المتابعات الهجومية) حيث كانت قيمة ت المحسوبة لمستوى المتابعات الهجومية انحصرت بين (٣,٤٦٤ : ٦,٥٣٠) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٢٦) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى متغير المتابعات الهجومية.

ومن خلال النتائج أيضا وجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة فى متغير (فعالية الأداءات المهارية الهجومية) حيث كانت قيمة ت المحسوبة لفعالية الأداءات المهارية الهجومية : (٢,٨٨١) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٢٦) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى هذه المتغير.

ومن خلال النتائج أيضا وجد فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغير (نتائج المباريات) حيث كانت قيمة ت المحسوبة لمتغير نتائج المباريات (٢,٤٢٣) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٢٦) مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى هذه المتغير.

ويعزو الباحث هذا التحسن فى المتابعات الهجومية وفعالية الأداءات المهارية الهجومية ونتائج المباريات قيد البحث إلى ان البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية هو نفس البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة بإستثناء الجزء الخاص بالمتابعة الهجومية وفعالية الأداءات المهارية الذى تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط .

إضافة الى احتواء البرنامج على تدريبات مهارية وخطية أدت الى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة فى المتابعة الهجومية وفعالية الأداءات المهارية وذلك لتحقيق أعلى نسبة نجاح للهجوم ، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين فى نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى.

وايضا الى كفاءة المجموعة الضابطة وانتظامهم فى التدريب كل ذلك كان له تأثير ايجابى على نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

ويوضح "وجيه شمندى" (٢٠٠٢م) " أنه حتى يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء الهجومي بإتزان فلا بد له من الربط بين عناصر الهجوم بسرعة فائقة وأيضاً سرعة تغيير أوضاع الجسم على الأجناب تجنباً لرد فعل المنافس، لذلك يجب التدريب على المجموعة الهجومية مؤكداً على كل حركة بدقة وبمسافة مناسبة على أن يتدرب بانسياب وتتابع حر. (٢٢ : ١٠١)

وبذلك يتحقق فرض البحث الثانى والذي ينص على أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات والبعديّة في فعالية الأداءات المهارية ونتائج المباريات" قيد البحث لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

تشير نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المتابعات الهجومية ، وفعالية الأداءات المهارية الهجومية ، ونتائج المباريات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

ومن خلال النتائج وجدت فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى مستوى (المتابعات الهجومية) حيث كانت قيمة ت المحسوبة لمستوى المتابعات الهجومية انحصرت بين (٧,٩٥٥ : ٢,٤١٥) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٢٦) مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية متغير المتابعات الهجومية.

ومن خلال النتائج أيضا وجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى متغير (فعالية الأداءات المهارية الهجومية) حيث كانت قيمة ت المحسوبة

لفعالية الأداءات المهارية الهجومية (٦,٢٠١) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٢٦) مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى هذه المتغير .

ومن خلال النتائج أيضا وجد فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى متغير (نتائج المباريات) حيث كانت قيمة ت المحسوبة لمتغير نتائج المباريات (٧,٩٥٨) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٢٦) مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى هذه المتغير .

ويعزو الباحث هذه الفروق بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى مستوى المتابعات الهجومية وفعالية الأداءات المهارية الهجومية ونتائج المباريات إلى البرنامج التدريبى الذى تم تطبيقه على العينة قيد البحث وقام الباحث باختيار المتابعات الهجومية التي اعتمد عليها فى البحث من خلال تحليل بعض مباريات بطوله العالم بطولة الجمهورية للموسم الرياضى ٢٠١٧م / ٢٠١٨، وقام الباحث باعداد البرنامج التدريبى لها الذى كان لها أثر إيجابي على مستوى المتابعات الهجومية وفعالية الأداءات المهارية الهجومية ونتائج المباريات المتمثلة فى عدد النقاط حيث قام الباحث بتقسيم المتابعات الهجومية إلى متابعات هجومية خاطفة وشملت ثلاثة متابعات متمثلة فى (المتابعة بمهارة جياكو زوكى بعد مهارة كزامى زوكى) ، (المتابعة بمهارة كزامى مواشى جبرى بعد الأداء المهارى كزامى زوكى جياكو زوكى)، (المتابعة بمهارة كزامى اورا مواشى جبرى بعد الأداء الهجومى كزامى زوكى جياكو زوكى) وخمسة متابعات هجومية مضاده تمثلت فى التالى (المتابعة بمهارة كزامى مواشى جبرى أثناء أداء الخصم لكمة)،(المتابعة بمهارة كزامى اورا مواشى جبرى أثناء أداء الخصم لكمة)،(المتابعة بمهارة مواشى جبرى جودان مع الخروج للجانب بالرجل الأمامية أثناء أداء الخصم لكمة) ، (المتابعة بمهارة مواشى جبرى جودان مع الخروج للجانب بالرجل الأمامية أثناء أداء الخصم لكمة)، (المتابعة بمهارة جياكو زوكى أثناء أداء الخصم لكمة) .

ويعزو الباحث هذا التحسن فى المتابعات الهجومية وفعالية الأداءات المهارية الهجومية ونتائج المباريات قيد البحث إلى ان البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة التجريبية الشامل للمتابعات الهجومية أما المجموعة الضابطة تم تطبيق نفس البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة بإستثناء الجزء الخاص بالمتابعة الهجومية وفعالية الأداءات المهارية الذى تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط .

كما تتفق هذه النتائج مع مايشير اليه " شريف محمد العوضي، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م) " بان التدفق يقصد به التتابع أو الإستمرار فى الهجوم الصحيح من اللاعب على المنافس حتى إيقاف النزال (سماع كلمة ياميه) من الحكم. (٨ : ٤٠٥) .

وهذا يوضح نتائج المجموعة التجريبية التى استخدم معها البرنامج الشامل للمتابعات الهجومية .

وتتفق هذه النتائج مع "إبراهيم عبد الحميد الابياري" (٢٠٠٧م) أن التدريب الإرادي المنتظم والمستمر للاعب خلال البرامج التدريبية التي يتعرض لها على الجمل أو التكوينات المهارية الهجومية المتنوعة وفقاً لمختلف الاحتمالات الموقفية

يظهر إنعكاسه وفعالته خلال المباريات لا إرادياً في ردود أفعاله السريعة والصحيحة وأيضاً إمكانية أداء جمل أو تكوينات مهارية هجومية جديدة في ترتيبها داخل الخطة الهجومية الموقفية وفي طريقة أدائها وفقاً للموقف التنافسي الجديد. (٢: ٤٧)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "علاء محمد حلويش، عمرو محمد حلويش" (٢٠٠٢م) (١٢)، "محمد سعيد أبو النور" (٢٠٠٢م) (١٣)، "محمد سمير الصباحي" (٢٠٠٥م) (١٧)، إبراهيم عبد الحميد الابياري (٢٠٠٧م) (٢)، معتز هلال أبو الاسعاد (٢٠١٠م) (٢١)، أحمد محمد حسان (٢٠١٤م) (٤)، أحمد صبحي الصادق (٢٠١٥م) (٣) التي توضح أن استخدام الهجوم المتتابع والمتتالي والمركب الذي يتمثل في المتابعة الهجومية في البرنامج التدريبي أثر في فعالية الأداءات المهارية الهجومية ونتائج المباريات.

وبذلك يتحقق فرض البحث الثالث والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات والبعدية في فعالية الأداءات المهارية ونتائج المباريات" قيد البحث لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الإستنتاجات:

في ضوء حدود أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية المستخدمة من نتائج وفي ضوء تفسير النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها توصل الباحث إلي الإستنتاجات التالية :

١. البرنامج التدريبي المقترح للمتابعات الهجومية يؤدي إلي تحسن ملحوظ في مستوى المتابعات الهجومية.
٢. البرنامج التدريبي المقترح للمتابعات الهجومية يؤدي إلي تحسن ملحوظ في فعالية الأداءات المهارية الهجومية.
٣. البرنامج التدريبي المقترح للمتابعات الهجومية يؤدي إلي تحسن ملحوظ في مستوى نتائج المباريات.
٤. يوجد فروق في القياسات البعدية في مستوى المتابعة الهجومية وفعالية الاداءات المهارية ونتائج المباريات لصالح المجموعة التجريبية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي الذي يشمل على الجزء الخاص بالمتابعات الهجومية على المجموعة التجريبية.
٥. يؤدي التدريب على المتابعة الهجومية إلى زيادة قدرة اللاعب علي الإستغلال الأمثل للهجوم الخاطف والمضاد وزيادة فعالية الاداءات المهارية الهجومية.
٦. يؤدي التدريب على المتابعة الهجومية إلى زيادة قدرة اللاعب علي التصرف في مواقف اللعب المختلفة للتدريب على المواقف التنافسية.

التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها وفي ضوء الإستنتاجات يوصى الباحث بما يلي :

١. أهمية إسترشاد المدربين بالبرنامج التدريبي المقترح للمتابعة الهجومية في هذا البحث ومحاولة تطبيقه على المراحل السنوية المختلفة.
٢. أهمية إسترشاد المدربين بتقسيم المتابعة الهجومية إلى (متابعات خاطفة ، متابعات مضاده) ومحاولة التدريب علي متطلبات كل قسم .
٣. أهمية التدريب علي المتابعة الهجومية كجزء أساسي من أجزاء البرامج التدريبية للاعبين الكوميتيه.
٤. أهمية تحليل المتابعة الهجومية للاعبين المستويات العليا في البطولات الدولية للوقوف على كل ما هو جديد يمكن من خلاله زيادة فعالية الاداءات المهارية ونتائج المباريات للاعبين الكوميتيه .
٥. إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة بالمتابعة الهجومية علي عينات أخرى من لاعبي الكاراتيه.
٦. إجراء المزيد من البحوث التي توضح علاقة مستوى المتابعة الهجومية بمستوى الإنجاز وعناصر اللياقة البدنية.
٧. أهمية الاستعانة بالإختبارات المستخدمة في قياس المتابعة الهجومية وفعالية الاداءات ونتائج المباريات قيد البحث.
٨. مخاطبة الاتحاد المصري للكاراتيه بوضع هذا البحث بمكتبة الاتحاد المصري للكاراتيه ومحاولة تطبيق نتائجه على المنتخبات القومية.

المراجع :

- ١- إبراهيم عبدالحميد الابياري (٢٠٠٣): تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئى رياضة الكاراتيه ، رسالة الماجستير ، كلية التربية الرياضية بالسادات ،جامعة المنوفية .
- ٢- إبراهيم عبد الحميد الإبياري (٢٠٠٧م): تصميم منظومه خططيه لإختراق مجال المنافس وتأثيرها علي فاعلية الأداء للاعبين الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفيه.
- ٣- أحمد صبحى الصادق (٢٠١٥) تأثير برنامج لتحركات القدمين المرتبطة بالتوقيتات الهجومية على فاعلية بعض الأداءات الهجومية لناشئى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق .
- ٤- أحمد محمد حسان(٢٠١٤م): فاعلية تطوير بعض الموجات الهجومية القطرية على محددات الهجوم ونتائج المباريات لناشئى الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٥- أحمد محمود ابراهيم(٢٠٠٥م): موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١م): الموسوعة العلمية والتطبيقية ،الأتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ،منشأة المعارف ،الإسكندرية .

- ٧- أحمد محمود ابراهيم (٢٠١٥م): أساليب التحليل والتقنين للاحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٨- شريف محمد العوضي، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م): قواعد الهجوم، مطبعة اسلامك جرافك، القاهرة.
- ٩- صلاح سيد علي زايد (٢٠٠٠م) : تأثير برنامج تدريبي بالإثقال والبيومترك علي معدلات نمو القدرة العضلية لناشئ الكاراتيه في مرحلة ما قبل البلوغ ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ١٠- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط١٢.
- ١١- عصام محمد صقر (٢٠١٢م): تأثير تطوير دقة وسرعة رد الفعل البصري على بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٢- علاء محمد حلويش و عمرو محمد حلويش (٢٠٠٣م): برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات النوعية لتحركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية (كتدريب أولي) للاعبي الكاراتيه وتأثيره علي تحقيق الإنجاز المبارئي، بحث منشور، العدد الأول، المجلة العلمية لعوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٣- محمد سعيد ابو النور: (٢٠٠٢م) فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبي الكاراتيه، ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٤- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩م): الإدراك الحس- حركي وعلاقته بفعالية الهجوم البسيط والمركب أثناء مباريات الكوميتيه للاعبي الكاراتيه، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مصر، من ٤-٥ مارس.
- ١٥- محمد سعيد أبو النور (٢٠١١م): تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على فاعلية بعض الأداءات الهجومية المركبة لناشئ الكوميتسة في رياضة الكاراتيه، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد (٤٠)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.

- ١٦- **محمد سعيد ابوالنور (٢٠١٧م)** : تأثير استخدام بعض المواقف اللعبية الموجهة خطياً على فعالية الأداء ونتائج المباريات لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ١٧- **محمد سمير الصباحي (٢٠٠٥م)** تأثير برنامج لبعض الأساليب الدفاعية على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١٨- **محمد عبد الرحمن محمد علي (٢٠٠٩م)**: أثر تطوير الرشاقه الخاصة بحركات القدمين علي تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجوميه لدي ناشئي الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربيه الرياضيه بنين، جامعة الإسكندريه.
- ١٩- **محمد لبيب عبد العزيز (٢٠١٢م)**: الخرائط التكتيكية وفاعلية استخدام مداخل الهجوم لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "كوميته" كمرشد لتخطيط البرامج برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٢٠- **محمود ربيع البشيهي (٢٠٠٥م)** : تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهاريه والخطية وفقا استراتيجيه مباريات المستوى العالمى على مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٢١- **معتز هلال هلال أبو الأسعاد (٢٠١٠م)**: تاثير برنامج تدريبي على فاعلية اداء بعض المهارات الهجومية فى مناطق اللعب المختلفه لناشئي الكاراتيه. رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
- ٢٢- **وجيه احمد شمندى (٢٠٠٢م)** : إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق " مطبعة خطاب ، القاهرة.



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

رقم المجلد (٢٤) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠١٩ م) (الجزء العاشر) (٢٧)

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com