

ملخص البحث

فاعلية الهجوم المضاد المقابل علي الأداء الخططي

لدي ناشئ رياضة الكاراتيه

*أ.م.د/هيثم أحمد زلط
**أ.م.د/أحمد يوسف عبدالرحمن
***أ.م.د/وائل مبروك ابراهيم
****أ.م.د/أحمد السيد عبدالسلام
*****أحمد سعد عبد المحسن عبد الحليم

مشكلة البحث:

محاولة التركيز علي تدريب اللاعبين الناشئين علي كيفية استغلال المواقف القتالية التي تظهر في المباراة عند هجوم المنافس بتسديد هجوم مضاد مقابل ناجح من خلال العمل علي الاستغلال الأمثل والاستفادة من الثغرات الدفاعية التي تظهر أثناء هجوم المنافس بسرعة رد فعل في اقل زمن ممكن لإرباكه وتشتيت تركيزه وانتباهه، مع العمل علي تقليل الموجات الهجومية للمنافس عند محاولته إعادة هجومه بخطط بديله، كذلك الاستفادة من تغطية أجزاء الجسم المستهدفة أثناء الهجوم المضاد المقابل على عكس أنواع الهجوم المضاد الأخرى (تاتايونس - جوجوسن) والتي تتميز بفاصل زمني يتيح للمنافس استغلاله في كشف أجزاء جسم اللاعب المستهدفة ومن ثم إفسال الهجوم المضاد، كذلك محاولة البعد عن الاداء العشوائية الغير منظمة كالتقهقر كثيرا أو الهروب من هجوم المنافس أو التصرف بأداء هجومي.

أهداف البحث:

يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المضاد المقابل الفعال للتعرف علي:

- تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح علي تحسن الصفات البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل لدي ناشئ رياضة الكاراتيه.
- تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح علي تحسن الأداء الخططي لدي ناشئ رياضة الكاراتيه.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي . البعدي) في تحسن الصفات البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل لدي ناشئ رياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي . البعدي) في تحسن الأداء الخططي لدي ناشئ رياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي

Summary of Research
The effectiveness of the corresponding counter-attack
on the tactical performance of karate youth

Prof. Dr. Haitham Ahmed Zalat
Prof. Dr. / Ahmed Youssef Abdel Rahman
Prof. Wael Mabrouk Ibrahim
Dr. Ahmed El-Sayed Abdel-Salam

Ahmed Saad Abdel Mohsen Abdel Halim

- Thesis:

I've been practicing Karate lately – as a player and coach. Moreover, I am interested in many local and international competitions. The result is that I can see that all players aim to win using their different individual abilities. Meanwhile, through using good and specific tactics, they can win the game using only little effort. This is achieved through recognizing the gaps in the performance of the competitor. However, others can exert great effort to try to defeat the competitor without noticing and focusing on such gaps. In some situations, the player may be using during attacks rival types of counterattacks, which used the interval such Tataanuson and Jojonuson to the attack, but may be exploited by the competitor in scoring.

- Research Aims:

The research aims to designing a training program for the development of the counter-attack for the youth team in Karate to recognize:

- Effect of using suggested training plan to improve physical abilities for counterattacking for junior players.
- Effect of using suggested training plan to improve plan tactics for junior players.

فاعلية الهجوم المضاد المقابل علي الأداء الخططي

لدي ناشئ رياضة الكاراتيه

*أ.م.د/هيثم أحمد زلط
**أ.م.د/أحمد يوسف عبدالرحمن
***أ.م.د/وائل مبروك ابراهيم
****م/أحمد السيد عبدالسلام
*****أحمد سعد عبد المحسن عبد الحليم

مقدمة ومشكلة البحث:

أن الإنسان يمتلك بداخله مجموعة من الأجهزة ذات الطبيعة المختلفة سواء في التكوين أو الوظيفة الأمر الذي يتطلب من مختلف العلماء في شتى العلوم الاهتمام بالتعرف على تلك التكوينات وكيفية العمل معها وتوظيفها والارتقاء بها للوصول للإنسان إلى أفضل أداء، حيث يشير **طلعت مرعي (٢٠٠٨م)** أن هذا العصر شهد تقدماً علمياً ظهرت ثماره في الثورة العلمية الحديثة التي خطت خطوات متقدمة في مختلف المجالات، وكان هذا نتيجة التقدم في أساليب وطرق البحث العلمي، حيث تُعد التربية الرياضية من المجالات التي حظيت بقسط وافر من هذا التقدم وخاصة في ميدان التدريب الرياضي، وكان نتاج هذا الارتقاء بالمستوى الرياضي الوصول إلى معدلات مرتفعة وعالية من الإتقان. (١٤ : ٢)

رياضة الكاراتيه من الرياضات النزاليه الفردية التي لاقت اهتمام كبير من حيث الممارسة والمشاهدة لما تحمله من شكل جمالي في طبيعة تكوينها، حيث أشار **محمد عبد الرحمن (٢٠٠٩م)** إلي أن رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية التي تتميز بالتغير المستمر السريع والمفاجئ للاتجاهات المختلفة في مواقف اللعب المتغيرة

التي تظهر من خلال الظروف المفاجئة، مما يتطلب أن يكون اللاعب علي درجة عالية من امتلاك القدرات البدنية الخاصة وذلك من خلال استخدام الأساليب الدفاعية والهجومية بالإضافة الي تحركات القدمين

*أستاذ مساعد وقائم بعمل رئيس قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية جامعة بنها.

**أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية جامعة بنها.

***أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية جامعة بنها.

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

*****حكم بالاتحاد المصري للكاراتيه .

وأوضاع الاتزان، وجميعها أساليب غير متكررة يغلب عليها العمل الدنياميكي في أغلب ثواني المباراة. (٢٠: ٣)

ونتيجة للتطور الهائل في المنافسات الرياضية بصفة عامة وفي رياضة الكاراتيه بصفة خاصة توجهة الأنظار إلى الاهتمام بمرحلة الناشئين اللذين هم أساس للمرحلة المقبلة وهي مرحلة المنافسة والبطولة، حيث يشير ابراهيم الابيارى (٢٠٠٧م) إلي أن الوصول إلى المستويات العليا في مجال التدريب الرياضي ليس وليد الصدفة ولكن نتيجة للتخطيط العلمي والبحث عن طرق وأساليب علمية فعالة وعلى ذلك فمن الضروري وضع البرامج التدريبية المناسبة والقائمة على الأسس التربوية والعلمية للوصول بالناشئين في رياضة الكاراتيه إلى المستويات العليا. (٢: ٣)

ولقد ظهر تطور ملموس في تحقيق المراكز المتقدمة لجمهورية مصر العربية في رياضة الكاراتيه (الكاتا - الكوميتيه) خاصة الكوميتيه على المستوى القاري والعالمي في السنوات الماضية ابتداء ببطولة العالم للكاراتيه للرجال بدولة فلندا عام (٢٠٠٦ م) ثم بطولة العالم للشباب بدولة تركيا عام (٢٠٠٧ م).

وبعد اهتمام الاتحاد الدولي للكاراتيه (W.U.K.O) بتنظيم بطولة العالم للناشئين والشباب والتي أقيمت في دولة المغرب (١١ - ١٣ / ١١ / ٢٠٠٩) بدا زيادة الاهتمام بمرحلة الناشئين لكي تصل إلى مرحلة الإنجاز العالمي التي وصلت إليها مرحلة الشاب والرجال بمصر.

مشكلة البحث:

يذكر محمد عباس (٢٠٠١م) نقلاً عن سعد جلال (١٩٧٦م) أن التخطيط الجيد في المباراة عامل أساسي في تسجيل النقاط وإحراز الفوز في المباريات، فأى ثغرة تظهر لدي المنافس يتوقف استغلالها على مدي إدراك اللاعب لتلك الثغرة وتوجيه الهجوم أو الدفاع الملائم إليها، وبالتالي فإن التركيبات الهجومية تكون ذات فاعلية إذا استخدمت من خلال منظومة تدريبية خطية جيدة. (٢٠: ٢)

حيث يشير كل من أحمد سعيد، أحمد كمال (٢٠١٤م) إلي أن اللاعب يستطيع أن يهزم منافسه الذي لم يسبق هزيمته ويتغلب عليه وعلى طريقة لعبه من خلال عملية تدريب مقننة بمواقف لعب مُحتمل حدوثها ومشابهة لأسلوب المنافس والتي يتعذر ممارستها في المنافسة الحقيقية والتي يصعب إدراكها والتعامل معها عند المفاجأة بها، مما يساعد ذلك علي النجاح في بعض مواقف الأداء الحركي الخططي عند قيام المنافس بأدائها والتصدي لها والتغلب عليها. (٥):

(٧)

لذلك يرى الباحث أن الهجوم الأساسي في التوقيت المناسب يكون مفاجأة للمنافس يعجز معه عن صد هذا الهجوم أو القيام بهجوم مضاد، كما أن الهجوم المضاد في التوقيت المناسب يؤدي إلى إرباك المنافس ويحد من قدرته على تنفيذ واستكمال هجومه وقد يوقفه تماماً، لذلك من خلال ممارسة الباحث لرياضة الكاراتيه كلاعب سابق ومدرب حالي ومتابع للكثير من البطولات المحلية والدولية لاحظ أن هدف كل لاعب هو الفوز بالمباراة ولكن هناك فروق فردية بين لاعب يستطيع استغلال المواقف المختلفة أثناء المنافسة بشكل ايجابي وفعال لصالحه مع الاقتصاد في الجهد قدر الامكان، وبين لاعب آخر يقوم ببذل الجهد والعناء بدون إدراك مواطن ضعف منافسة واستغلال ثغراته الدفاعية أثناء المباراة، مما حدا بالباحث إلي محاولة التركيز علي تدريب اللاعبين الناشئين علي كيفية استغلال المواقف القتالية التي تظهر في المباراة عند هجوم المنافس بتسديد هجوم مضاد مقابل نجاح من خلال العمل علي الاستغلال الأمثل والاستفادة من الثغرات الدفاعية التي تظهر أثناء هجوم المنافس بسرعة رد فعل في اقل زمن ممكن لإرباكه وتشتيت تركيزه وانتباهه، مع العمل علي تقليل الموجات الهجومية للمنافس عند محاولته إعادة هجومه بخطط بديله، كذلك الاستفادة من تغطية أجزاء الجسم المستهدفة أثناء الهجوم المضاد المقابل على عكس أنواع الهجوم المضاد الأخرى (تاتاي نوسن - جوجو نوسن) والتي تتميز بفواصل زمني يتيح للمنافس استغلاله في كشف أجزاء جسم اللاعب المستهدفة ومن ثم إفشال الهجوم المضاد، كذلك محاولة البعد عن الاداء العشوائية الغير منظمة كالتقهقر كثيرا أو الهروب من هجوم المنافس أو التصرف بأداء هجومي غير مقصود الأمر الذي قد يؤدي إلى جهد مبذول غير فعال ينتج عنه احتساب نقاط للمنافس أو تعرضه للكثير من الإصابات أو الوقوع في الجزاءات القانونية التي قد تصل إلى إعطائه جزاء (هانسكو) وخسارة المباراة، وأحيانا يكون ايجابي وفعال يتم احتساب نقاط للاعب نفسه، وأيضا البعد عن النمطية في الهجوم باستخدام منظومة خطية سليمة فعالة تُمكنه من حُسن إدارة المباراة والاقتصاد في الجهد كركيزة أساسيه في إدارة المباراة، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام الهجوم المضاد المقابل الفعال لتحسين وتطوير مستوي أدائهم الخططي في رياضة الكاراتيه.

أهمية البحث:

محاولة تحسين مستوي الأداء الخططي لناشئ رياضة الكاراتيه من خلال تقديم برنامج تدريبي مقنن للعاملين في مجال التدريب، ليعتمد فيه اللاعب علي قدراته وإمكانياته القتالية في كيفية استغلال الثغرات في دفاعات المنافس أثناء هجومه وتوجيه هجوم مضاد مقابل فعال في توقيت ومكان مناسبين.

أهداف البحث:

يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المضاد المقابل الفعال للتعرف علي:

- تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح علي تحسين الأداء الخططي لدى ناشئ رياضة الكاراتيه.

- تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح علي تحسين الصفات البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل لدى ناشئ رياضة الكاراتيه.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين (القبلي . البعدي) في تحسين الأداء الخططي لدى ناشئ رياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين (القبلي . البعدي) في تحسين الصفات البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل لدى ناشئ رياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

أولا: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وذلك بتصميم القياس (القبلي . البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث

ثانيا: مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث علي جميع لاعبي منطقة المنوفية للكاراتيه المشاركين في بطولة الجمهورية للموسم الرياضي ٢٠١٨م / ٢٠١٩م، في المرحلة السنوية تحت (١٦) سنة.

ثالثا: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من اللاعبين الناشئين المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه (منطقة المنوفية) من مركز الشهداء الرياضي والحاصلين على الحزام الأسود (دان ١) والمشاركين في بطولة الجمهورية للموسم الرياضي ٢٠١٨م / ٢٠١٩م، ممن تتراوح أعمارهم من (١٤ : ١٦) سنة، حيث بلغ عددهم (٣٠) لاعب تم تقسيمهم إلي:

عينة البحث الاستطلاعية:

اشتملت عينة البحث الإستطلاعية علي عدد (١٠) لاعبين ناشئين تمثلت أوزانهم فيما يلي (٥٢ ك، ٥٨ ك، ٦٣ ك، ٧٠ ك، ٧٠ ك، ٧٠ ك) وذلك بواقع عدد (٢) لاعب في كل وزن.

عينة البحث الأساسية:

اشتملت عينة البحث الأساسية علي عدد (٢٠) لاعب ناشئ تمثلت أوزانهم فيما يلي (٥٢ ك، ٥٨ ك، ٦٣ ك، ٧٠ ك، ٧٠+ ك) وذلك بواقع عدد (٤) لاعبين في كل وزن.

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث (الاستطلاعية . الأساسية) في متغيرات (السن . الطول . الوزن . العمر التدريبي)، وتم تطبيق معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث، كما هو موضح من جدول (١).

جدول (١)

التوصيف الاحصائي لأفراد عينة البحث (الاستطلاعية . الأساسية)

في متغيرات (الوزن . الطول . العمر الزمني . العمر التدريبي) ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	الكيلو جرام	٦١.٣٥	٦٠.٠٠	٦.٣٨	٠.٦٣٥
الطول	السنتمتر	١٦١.٥٠	١٦٥.٠٠	٩.٤٥	١.١١١ -
العمر الزمني	السنة	١٥.٢٠	١٥.٠٠	٠.٧٧	٠.٧٧٩
العمر التدريبي	السنة	٩.٠٠	٩.١٠	١.٠٣	٠.٢٩١ -

يتضح من جدول (٤) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (الاستطلاعية . الأساسية) في متغيرات (الوزن . الطول . العمر الزمني . العمر التدريبي)، حيث انحصرت معاملات الالتواء لتلك المتغيرات ما بين (± 3) مما يدل على تجانس عينة البحث.

- قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث (الاستطلاعية . الأساسية) في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل، وتم تطبيق معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث، كما هو موضح من جدول (٢)

جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لأفراد عينة البحث (الاستطلاعية - الأساسية) في اختبارات المتغيرات

البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل لدى ناشئ رياضة الكاراتيه ن = ٣٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل			
-	١.٦٣	٢٠.٠٠	١٩.٦٣	لكمة/ ث	جياكو زوكي	يمين	للذراعين	قوة مميزة بالسرعة (١٠ث)
٠.٦٨١	٢.٢٨	١٩.٠٠	١٩.٦٠	لكمة/ ث	جياكو زوكي	شمال		
-	٠.٩٩	١٠.٠٠	٩.٩٧	ركلة / ث	كيزامي أورا مواشي حيري	يمين	للرجلين	
٠.٠٩١	١.٤٩	١٠.٠٠	١٠.١٠	ركلة / ث	كيزامي أورا مواشي حيري	شمال		
-	٣.٧٣	٣٩.٠٠	٣٨.٤٠	لكمة/ ث	جياكو زوكي	يمين	للذراعين	تحمل السرعة (٢٠ث)
٠.٤٨٣	٤.٣١	٣٩.٥٠	٣٨.٤٣	لكمة/ ث	جياكو زوكي	شمال		
-	١.٥٧	١٨.٠٠	١٧.٧٣	ركلة / ث	كيزامي أورا مواشي حيري	يمين	للرجلين	
٠.٥١٦	٢.٢١	١٧.٠٠	١٦.٢٧	ركلة / ث	كيزامي أورا مواشي حيري	شمال		
-	٠.٢٣	٢.٠٨	٢.١٢	ثانية	جياكو زوكي	يمين	للذراعين	سرعة رد الفعل الحركي البسيط
٠.٩٩١	٠.٢١	٢.١٩	٢.١٨	ثانية	جياكو زوكي	شمال		
-	٠.١٩	٢.١٣	٢.١٩	ثانية	كيزامي أورا مواشي حيري	يمين	للرجلين	
٠.٥٢٢	٠.٢٣	٢.٢٨	٢.٢٧	ثانية	كيزامي أورا مواشي حيري	شمال		
-	٢.٤٧	٣٠.٠٣	٣٠.٢٣	ثانية	يمين		للذراعين	رشاقة تحركات القدمين
٠.٢٤٣	٣.٢٠	٣٠.٣٣	٣٠.٣٩	ثانية	شمال			
-	١.٩١	٢٨.٧٠	٢٨.٥٧	ثانية	حر			
٠.٢٠٤	٥.٩١	٣٩.٠٠	٤٠.٩٣	ثانية	جياكو زوكي	للذراعين	للذراعين	دقة
٠.٩٨٠	٣.٣٥	٢٤.٢٥	٢٤.٠٧	ثانية	كيزامي أورا مواشي حيري	للرجلين		

يتضح من جدول (٢) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (الاستطلاعية . الأساسية) في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل لدى ناشئ رياضة الكاراتيه، حيث انحصرت معاملات الالتواء لتلك المتغيرات ما بين (± 3) مما يدل على تجانسهم.

الاختبارات المستخدمة في البحث:

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

٢- الاختبار الخاص بمهارة اللكمة المستقيمة المعاكسة إعداد أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م)، ويهدف إلى قياس تحمل السرعة الخاص بالمهارة في زمن الأداء التجريبي للاختبار (٢٠) ث.

٣- الاختبار الخاصة بمهارة الركلة إعداد أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م)، ويهدف إلى قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمهارة في زمن الأداء التجريبي للاختبار (١٠) ث.

٤- الاختبار الخاصة بمهارة الركلة إعداد أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م)، ويهدف إلى قياس تحمل السرعة الخاص بالمهارة في زمن الأداء التجريبي للاختبار (٢٠) ث.

٥- اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية إعداد إبراهيم الابياري (٢٠٠٣م)، تعديل إبراهيم الابياري (٢٠٠٦م) ويهدف إلى قياس سرعة ورشاقة تحركات القدمين.

٦- اختبار سرعة رد الفعل الحركي البسيط للذراعين والرجلين في رياضة الكاراتيه إعداد بلال وتوت (٢٠٠٤م)، تعديل إبراهيم الابياري (٢٠٠٧م)، ويهدف إلى قياس سرعة رد الفعل الحركي البسيط للذراعين والرجلين.

٧- اختبار الدقة للذراعين والرجلين في رياضة الكاراتيه إبراهيم الابياري (٢٠٠٧م)، ويهدف إلى قياس الدقة للذراعين والرجلين.

الدراسة الاستطلاعية:

اولا: الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تهدف تلك الدراسة إلى إيجاد المعاملات العلمية (صدق . ثبات) لاستمارة التحليل الخاصة بالهجوم المضاد المقابل وكانت كالتالي:

- صدق استمارة تحليل الهجوم المضاد المقابل:

قام الباحث باستخدام صدق المحكمين، حيث تم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء (المحكمين)، وقد وافقوا على أبعاد الاستمارة، الأمر الذي يعطي الاطمئنان إلى صدق الاستمارة.

- ثبات استمارة تحليل الهجوم المضاد المقابل:

قام الباحث بحساب ثبات استمارة تحليل الهجوم المضاد المقابل بتفريغ بيانات عدد (٥) مباريات وذلك من دور الـ (١٦) ببطولة الجمهورية (١٦) سنة لموسم ٢٠١٨م/٢٠١٩م، أوزان (٥٢ ك، ٥٨ ك، ٦٣ ك، ٧٠ ك، ٧٠+ ك) بواقع مباراة لكل ميزان، وقد قام الباحث باستخدام الحاسب الآلي ببرنامج (MV₂Player) للتحكم في السرعات المختلفة أثناء التحليل، ثم إستعان بأحد مشرفي البحث لتفريغ نفس المباريات في الفترة من ٢٢/٦/٢٠١٩م إلي يوم ٢٩/٦/٢٠١٩م، وذلك لحساب نسبة الاتفاق باستخدام معادلة كوبر copper نقلاً عن عفاف عبد الكريم (١٩٩٠م) والتي أشارت إلي أنه يجب ألا تقل نسبة الاتفاق عن (٧٠٪) والتي تعبر عن ثبات الملاحظة، وذلك من تطبيق المعادلة التالية:

نسبة الاتفاق = عدد مرات الاتفاق / (عدد مرات الاتفاق + عدد مرات عدم الاتفاق) × ١٠٠، حيث كان عدد مرات الاتفاق بين المشرف والباحث (نسبة الاتفاق) = ١٠ / (١٠ + صفر) × ١٠٠ = ١٠٠٪، وبما أن نسبة الاتفاق تجاوزت (٧٠٪) فأنها تشير إلي ثبات الاستمارة. (١٦):

ثانياً: الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بغرض إيجاد المعاملات العلمية (الصدق . الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث، للتعرف على مدى ملائمة هذه الاختبارات لعينة البحث، وتم ذلك علي عينة البحث الاستطلاعية الثانية وقوامها (١٠) لاعبين، من خارج عينة البحث الأساسية ومن مجتمع البحث في الفترة من ١/٨/٢٠١٩م إلى ٨/٨/٢٠١٩م.

- صدق الاختبارات:

استخدم الباحث صدق التمايز لايجاد الفروق بين اللاعبين المميزين وغير المميزين، حيث بلغ عدد اللاعبين

المميزين (٥) لاعبين أصحاب مراكز متقدمة في البطولات، كما بلغ عدد اللاعبين غير المميزين (٥) لاعبين أصحاب مراكز غير متقدمة في البطولات، حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم تطبيق الاختبارات البدنية الخاصة، وذلك يوم السبت الموافق ١/٨/٢٠١٩م، للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات نتيجة كل اختبار، وجدول (٣) يوضح درجة الصدق للاختبارات المستخدمة.



جدول (٣)

صدق التمايز بين المجموعتين (المميزة - غير المميزة) في متغيرات الاختبارات البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل

احتمال الخطأ	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعات	الاختبارات البدنية قيد البحث																																																																																																																																																																																																																																			
٠.٠٠٠	*٣.٦٣	١٥٢.٥٠	١٥.٢٥	٥	المميزة	جياكو زوكي	يمين	للذراعين	قوة مميزة بالسرعة (١٠ث)																																																																																																																																																																																																																																
		٥٧.٥٠	٥.٧٥	٥	غير المميزة					٠.٠٠٠	*٣.٧٧	١٥٤.٥٠	١٥.٤٥	٥	المميزة	جياكو زوكي	شمال	للذراعين	قوة مميزة بالسرعة (١٠ث)	٥٥.٥٠	٥.٥٥	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٨٦	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	يمين	للرجلين	قوة مميزة بالسرعة (١٠ث)	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٨٤	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين	قوة مميزة بالسرعة (١٠ث)	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٦٨	١٥٣.٥٠	١٥.٣٥	٥	المميزة	جياكو زوكي	يمين	للذراعين	تحمل سرعة (٢٠ث)	٥٦.٥٠	٥.٦٥	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	شمال	للذراعين	تحمل سرعة (٢٠ث)	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٨٧	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	يمين	للرجلين	تحمل سرعة (٢٠ث)	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٨٦	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين	تحمل سرعة (٢٠ث)	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٦٣	٥٧.٠٠	٥.٧٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	يمين	للذراعين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٣.٠٠	١٥.٣٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	شمال	للذراعين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٧	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	يمين	للرجلين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		يمين		سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٠٢	٦٥.٠٠	٦.٥٠	٥	المميزة		شمال		رشاقة تحركات الرجلين	١٤٥.٠٠	١٤.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		حر		رشاقة تحركات الرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	للذراعين		دقة	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٣٨	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة	كيزامي أورا مواشي جيري	للرجلين		دقة	٦٠.٥٠	٦.٠٥	٥	غير المميزة
٠.٠٠٠	*٣.٧٧	١٥٤.٥٠	١٥.٤٥	٥	المميزة	جياكو زوكي	شمال	للذراعين				قوة مميزة بالسرعة (١٠ث)																																																																																																																																																																																																																													
		٥٥.٥٠	٥.٥٥	٥	غير المميزة					٠.٠٠٠	*٣.٨٦		١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	يمين		للرجلين	قوة مميزة بالسرعة (١٠ث)	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٨٤	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا		شمال	للرجلين	قوة مميزة بالسرعة (١٠ث)	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٦٨	١٥٣.٥٠	١٥.٣٥	٥	المميزة		جياكو زوكي	يمين	للذراعين	تحمل سرعة (٢٠ث)	٥٦.٥٠	٥.٦٥	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥		المميزة	جياكو زوكي	شمال	للذراعين	تحمل سرعة (٢٠ث)	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٨٧	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠		٥	المميزة	كيزامي أورا	يمين	للرجلين	تحمل سرعة (٢٠ث)	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٨٦	١٥٥.٠٠		١٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين	تحمل سرعة (٢٠ث)	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٦٣		٥٧.٠٠	٥.٧٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	يمين	للذراعين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٣.٠٠	١٥.٣٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠		*٣.٧٩	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	شمال	للذراعين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة		٠.٠٠٠	*٣.٧٧	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	يمين	للرجلين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥		غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠		٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		يمين		سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠		١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٠٢	٦٥.٠٠	٦.٥٠	٥	المميزة		شمال		رشاقة تحركات الرجلين		١٤٥.٠٠	١٤.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		حر			رشاقة تحركات الرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	للذراعين			دقة	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٣٨	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة	كيزامي أورا مواشي جيري		للرجلين		دقة	٦٠.٥٠
٠.٠٠٠	*٣.٨٦	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	يمين	للرجلين					قوة مميزة بالسرعة (١٠ث)																																																																																																																																																																																																																												
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة					٠.٠٠٠	*٣.٨٤			١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا		شمال		للرجلين	قوة مميزة بالسرعة (١٠ث)	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٦٨	١٥٣.٥٠	١٥.٣٥	٥		المميزة	جياكو زوكي		يمين	للذراعين	تحمل سرعة (٢٠ث)	٥٦.٥٠	٥.٦٥	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠		١٥.٥٠	٥	المميزة		جياكو زوكي	شمال	للذراعين	تحمل سرعة (٢٠ث)	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠		*٣.٨٧	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥		المميزة	كيزامي أورا	يمين	للرجلين	تحمل سرعة (٢٠ث)	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥		غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٨٦	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠		٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين	تحمل سرعة (٢٠ث)	٥٥.٠٠		٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٦٣	٥٧.٠٠		٥.٧٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	يمين	للذراعين		سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٣.٠٠	١٥.٣٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩		٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي		شمال	للذراعين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠		*٣.٧٧	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥		المميزة	كيزامي أورا	يمين	للرجلين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة		٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠		٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥		غير المميزة	٠.٠٠٠		*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		يمين		سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠		٥		غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٠٢	٦٥.٠٠	٦.٥٠	٥	المميزة		شمال		رشاقة تحركات الرجلين	١٤٥.٠٠			١٤.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		حر		رشاقة تحركات الرجلين			١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	للذراعين				دقة	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٣٨	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة		كيزامي أورا مواشي جيري	للرجلين		
٠.٠٠٠	*٣.٨٤	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين						قوة مميزة بالسرعة (١٠ث)																																																																																																																																																																																																																											
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة					٠.٠٠٠	*٣.٦٨				١٥٣.٥٠	١٥.٣٥	٥	المميزة		جياكو زوكي		يمين		للذراعين	تحمل سرعة (٢٠ث)	٥٦.٥٠	٥.٦٥	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠		١٥.٥٠	٥		المميزة	جياكو زوكي		شمال	للذراعين	تحمل سرعة (٢٠ث)	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة		٠.٠٠٠	*٣.٨٧	١٥٥.٠٠		١٥.٥٠	٥	المميزة		كيزامي أورا	يمين	للرجلين	تحمل سرعة (٢٠ث)	٥٥.٠٠		٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠		*٣.٨٦	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥		المميزة	كيزامي أورا	شمال		للرجلين	تحمل سرعة (٢٠ث)	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥		غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٦٣	٥٧.٠٠	٥.٧٠		٥		المميزة	جياكو زوكي	يمين	للذراعين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٣.٠٠		١٥.٣٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	٥٥.٠٠			٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	شمال	للذراعين		سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة		٠.٠٠٠	*٣.٧٧		٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا		يمين	للرجلين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠		١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠		*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥		المميزة	كيزامي أورا	شمال		للرجلين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة		٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠		٥.٥٠	٥		المميزة		يمين		سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥		غير المميزة	٠.٠٠٠		*٣.٠٢		٦٥.٠٠	٦.٥٠	٥	المميزة		شمال		رشاقة تحركات الرجلين	١٤٥.٠٠	١٤.٥٠		٥			غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		حر		رشاقة تحركات الرجلين	١٥٥.٠٠				١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	للذراعين			دقة			٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٣٨	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة		كيزامي أورا مواشي جيري	للرجلين		
٠.٠٠٠	*٣.٦٨	١٥٣.٥٠	١٥.٣٥	٥	المميزة	جياكو زوكي	يمين	للذراعين	تحمل سرعة (٢٠ث)																																																																																																																																																																																																																																
		٥٦.٥٠	٥.٦٥	٥	غير المميزة					٠.٠٠٠	*٣.٧٩				١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	شمال		للذراعين		تحمل سرعة (٢٠ث)		٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٨٧	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة		كيزامي أورا	يمين		للرجلين	تحمل سرعة (٢٠ث)		٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٨٦	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠		٥	المميزة	كيزامي أورا		شمال	للرجلين	تحمل سرعة (٢٠ث)		٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٦٣		٥٧.٠٠	٥.٧٠	٥	المميزة		جياكو زوكي	يمين	للذراعين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٣.٠٠		١٥.٣٠	٥	غير المميزة		٠.٠٠٠	*٣.٧٩	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥		المميزة	جياكو زوكي	شمال	للذراعين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠		١٥.٥٠		٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٧	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥		المميزة	كيزامي أورا	يمين	للرجلين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠			١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠		٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين		سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠		١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠		٥.٥٠	٥	المميزة			يمين		سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠		٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٠٢		٦٥.٠٠	٦.٥٠	٥		المميزة		شمال		رشاقة تحركات الرجلين	١٤٥.٠٠	١٤.٥٠		٥	غير المميزة	٠.٠٠٠		*٣.٧٨	٥٥.٠٠		٥.٥٠	٥	المميزة		حر		رشاقة تحركات الرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠		٥	غير المميزة		٠.٠٠٠		*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	للذراعين		دقة	٥٥.٠٠	٥.٥٠		٥		غير المميزة		٠.٠٠٠	*٣.٣٨	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة	كيزامي أورا مواشي جيري	للرجلين		دقة	٦٠.٥٠	٦.٠٥	٥				غير المميزة														
٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	شمال	للذراعين				تحمل سرعة (٢٠ث)																																																																																																																																																																																																																													
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة					٠.٠٠٠	*٣.٨٧				١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	يمين	للرجلين	تحمل سرعة (٢٠ث)				٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٨٦	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين		تحمل سرعة (٢٠ث)			٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٦٣	٥٧.٠٠	٥.٧٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	يمين		للذراعين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين			١٥٣.٠٠	١٥.٣٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي		شمال	للذراعين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين		١٥٥.٠٠		١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٧	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		كيزامي أورا	يمين	للرجلين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين		١٥٥.٠٠		١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		كيزامي أورا	شمال	للرجلين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين		١٥٥.٠٠	١٥.٥٠		٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥		المميزة		يمين		سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠		١٥.٥٠		٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٠٢	٦٥.٠٠	٦.٥٠		٥	المميزة		شمال		رشاقة تحركات الرجلين	١٤٥.٠٠		١٤.٥٠	٥		غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠		٥.٥٠	٥	المميزة		حر		رشاقة تحركات الرجلين	١٥٥.٠٠		١٥.٥٠	٥		غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩		١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	للذراعين		دقة	٥٥.٠٠		٥.٥٠	٥		غير المميزة	٠.٠٠٠		*٣.٣٨	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة	كيزامي أورا مواشي جيري	للرجلين		دقة	٦٠.٥٠		٦.٠٥	٥		غير المميزة																																		
٠.٠٠٠	*٣.٨٧	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	يمين	للرجلين					تحمل سرعة (٢٠ث)																																																																																																																																																																																																																												
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة					٠.٠٠٠	*٣.٨٦				١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين		تحمل سرعة (٢٠ث)			٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٦٣	٥٧.٠٠	٥.٧٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	يمين	للذراعين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين				١٥٣.٠٠	١٥.٣٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	شمال	للذراعين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين				١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٧	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	يمين	للرجلين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين			١٥٥.٠٠		١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين			١٥٥.٠٠		١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		يمين		سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين			١٥٥.٠٠	١٥.٥٠		٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٠٢	٦٥.٠٠	٦.٥٠	٥	المميزة		شمال		رشاقة تحركات الرجلين		١٤٥.٠٠		١٤.٥٠		٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		حر		رشاقة تحركات الرجلين		١٥٥.٠٠		١٥.٥٠	٥		غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	للذراعين		دقة		٥٥.٠٠		٥.٥٠	٥		غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٣٨	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة	كيزامي أورا مواشي جيري	للرجلين		دقة		٦٠.٥٠		٦.٠٥	٥		غير المميزة																																																			
٠.٠٠٠	*٣.٨٦	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين						تحمل سرعة (٢٠ث)																																																																																																																																																																																																																											
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة					٠.٠٠٠	*٣.٦٣				٥٧.٠٠	٥.٧٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	يمين	للذراعين				سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٣.٠٠	١٥.٣٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	شمال	للذراعين				سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٧	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	يمين	للرجلين				سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين				سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		يمين					سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٠٢	٦٥.٠٠	٦.٥٠	٥	المميزة		شمال					رشاقة تحركات الرجلين	١٤٥.٠٠	١٤.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		حر				رشاقة تحركات الرجلين		١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	للذراعين				دقة		٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٣٨	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة	كيزامي أورا مواشي جيري	للرجلين				دقة		٦٠.٥٠	٦.٠٥	٥	غير المميزة																																																																				
٠.٠٠٠	*٣.٦٣	٥٧.٠٠	٥.٧٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	يمين	للذراعين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين																																																																																																																																																																																																																																
		١٥٣.٠٠	١٥.٣٠	٥	غير المميزة					٠.٠٠٠	*٣.٧٩				٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	شمال	للذراعين			سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين		١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٧	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	يمين	للرجلين			سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين		١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين			سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين		١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		يمين				سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين		١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٠٢	٦٥.٠٠	٦.٥٠	٥	المميزة		شمال				رشاقة تحركات الرجلين		١٤٥.٠٠	١٤.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		حر				رشاقة تحركات الرجلين		١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	للذراعين					دقة	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٣٨	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة	كيزامي أورا مواشي جيري	للرجلين					دقة	٦٠.٥٠	٦.٠٥	٥	غير المميزة																																																																																					
٠.٠٠٠	*٣.٧٩	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	شمال	للذراعين				سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين																																																																																																																																																																																																																													
		١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة					٠.٠٠٠	*٣.٧٧				٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	يمين	للرجلين	سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين				١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين		سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين			١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		يمين			سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين			١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٠٢	٦٥.٠٠	٦.٥٠	٥	المميزة		شمال			رشاقة تحركات الرجلين			١٤٥.٠٠	١٤.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		حر			رشاقة تحركات الرجلين			١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	للذراعين			دقة			٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٣٨	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة	كيزامي أورا مواشي جيري	للرجلين			دقة			٦٠.٥٠	٦.٠٥	٥	غير المميزة																																																																																																						
٠.٠٠٠	*٣.٧٧	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	يمين	للرجلين					سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين																																																																																																																																																																																																																												
		١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة					٠.٠٠٠	*٣.٧٨				٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين		سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين			١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		يمين		سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين				١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٠٢	٦٥.٠٠	٦.٥٠	٥	المميزة		شمال		رشاقة تحركات الرجلين				١٤٥.٠٠	١٤.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		حر		رشاقة تحركات الرجلين				١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	للذراعين		دقة				٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٣٨	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة	كيزامي أورا مواشي جيري	للرجلين		دقة				٦٠.٥٠	٦.٠٥	٥	غير المميزة																																																																																																																							
٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة	كيزامي أورا	شمال	للرجلين						سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين																																																																																																																																																																																																																											
		١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة					٠.٠٠٠	*٣.٧٨				٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		يمين					سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٠٢	٦٥.٠٠	٦.٥٠	٥	المميزة		شمال					رشاقة تحركات الرجلين	١٤٥.٠٠	١٤.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		حر					رشاقة تحركات الرجلين	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	للذراعين					دقة	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٣٨	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة	كيزامي أورا مواشي جيري	للرجلين					دقة	٦٠.٥٠	٦.٠٥	٥	غير المميزة																																																																																																																																								
٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		يمين		سرعة رد الفعل الحركي البيسط للرجلين																																																																																																																																																																																																																																
		١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة					٠.٠٠٠	*٣.٠٢				٦٥.٠٠	٦.٥٠	٥	المميزة		شمال				رشاقة تحركات الرجلين		١٤٥.٠٠	١٤.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		حر				رشاقة تحركات الرجلين		١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	للذراعين				دقة		٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٣٨	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة	كيزامي أورا مواشي جيري	للرجلين				دقة		٦٠.٥٠	٦.٠٥	٥	غير المميزة																																																																																																																																																									
٠.٠٠٠	*٣.٠٢	٦٥.٠٠	٦.٥٠	٥	المميزة		شمال					رشاقة تحركات الرجلين																																																																																																																																																																																																																													
		١٤٥.٠٠	١٤.٥٠	٥	غير المميزة					٠.٠٠٠	*٣.٧٨				٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		حر		رشاقة تحركات الرجلين				١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	للذراعين			دقة			٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٣٨	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة	كيزامي أورا مواشي جيري	للرجلين			دقة			٦٠.٥٠	٦.٠٥	٥	غير المميزة																																																																																																																																																																										
٠.٠٠٠	*٣.٧٨	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	المميزة		حر						رشاقة تحركات الرجلين																																																																																																																																																																																																																												
		١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	غير المميزة					٠.٠٠٠	*٣.٧٩				١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	للذراعين			دقة			٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة	٠.٠٠٠	*٣.٣٨	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة	كيزامي أورا مواشي جيري	للرجلين		دقة				٦٠.٥٠	٦.٠٥	٥	غير المميزة																																																																																																																																																																																											
٠.٠٠٠	*٣.٧٩	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥	المميزة	جياكو زوكي	للذراعين							دقة																																																																																																																																																																																																																											
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥	غير المميزة					٠.٠٠٠	*٣.٣٨				١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة	كيزامي أورا مواشي جيري	للرجلين					دقة	٦٠.٥٠	٦.٠٥	٥	غير المميزة																																																																																																																																																																																																												
٠.٠٠٠	*٣.٣٨	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	٥	المميزة	كيزامي أورا مواشي جيري	للرجلين		دقة																																																																																																																																																																																																																																
		٦٠.٥٠	٦.٠٥	٥	غير المميزة																																																																																																																																																																																																																																				

قيمة " z " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٣) إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في متغير الاختبارات البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل لدى ناشئ رياضة الكاراتيه ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى تمتع الاختبارات بالقدرة على التمييز بين الأفراد مما يدل على صدقها فيما وضعت من أجله.

- ثبات الاختبار:

لإيجاد معامل الثبات قام الباحث بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه **Test-Re-test** على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبين، وفي نفس المرحلة السنية لعينة البحث وبفارق أسبوع بين التطبيقين في الفترة من ٢٠١٩/٨/١م حتى ٢٠١٩/٨/٨م، وقد تم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، و جدول (٤) يوضح درجات الثبات للاختبارات المستخدمة.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) في الاختبارات البدنية الخاصة

بالهجوم المضاد المقابل لدى ناشئ رياضة الكاراتيه ن = ١٠

قيمة معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات		
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		الذراعين	الرجلين	
*٠.٩٤٨	٢.٠١	٢٠.٥٠	٢.٢٧	١٩.٦٠	لكمة/ ث	جياكو زوكي	يمين	قوة مميزة بالسرعة (١٠ ث)
*٠.٩٦٨	٢.٧٧	٢٠.١٠	٢.٥٥	١٩.٦٠	لكمة/ ث	جياكو زوكي	شمال	
*٠.٨٨٦	٠.٥٢	١٠.٤٠	٠.٩٧	١٠.٥٠	ركلة / ث	كيزامي أورا مواشي جيري	يمين	تحمل سرعة (٢٠ ث)
*٠.٨٣٦	٠.٥٢	١٠.٤٠	٠.٨٨	١٠.٩٠	ركلة / ث	كيزامي أورا مواشي جيري	شمال	
*٠.٩٦٦	٤.٥٣	٣٨.١٠	٤.٤٥	٣٧.٧٠	لكمة/ ث	جياكو زوكي	يمين	سرعة رد الفعل الحركي البسيط
*٠.٩٦٨	٤.٢٧	٣٧.٦٠	٤.١٧	٣٨.١٠	لكمة/ ث	جياكو زوكي	شمال	
*٠.٨٣٥	٠.٨٨	١٩.١٠	٠.٦٩	١٨.٤٠	ركلة / ث	كيزامي أورا مواشي جيري	يمين	رشاقة تحركات الرجلين
*٠.٨٦٨	١.٥٢	١٧.٩٠	٠.٩٥	١٧.٣٠	ركلة / ث	كيزامي أورا مواشي جيري	شمال	
*٠.٩١٧	٠.١٩	٢.٣٠	٠.٣٢	٢.٢٧	ثانية	جياكو زوكي	يمين	دقة
*٠.٩٨٢	٠.٢٦	٢.٣٢	٠.٢٧	٢.٣١	ثانية	جياكو زوكي	شمال	
*٠.٩٨٩	٠.٢٠	٢.٣٣	٠.٢١	٢.٣٣	ثانية	كيزامي أورا مواشي جيري	يمين	دقة
*٠.٩٩٣	٠.٢١	٢.٤٣	٠.٢٣	٢.٤٣	ثانية	كيزامي أورا مواشي جيري	شمال	
*٠.٩٦٢	١.٥٩	٢٩.١٨	١.٥١	٢٩.٠٩	ثانية	يمين		دقة
*٠.٩٤٤	٢.١٣	٢٨.٧٤	٢.٣٧	٢٨.٦١	ثانية	شمال		
*٠.٩٦٧	١.٦٨	٢٨.١٣	١.٥١	٢٧.٧٨	ثانية	حر		
*٠.٨٤٦	٢.٣٣	٣٦.٩٠	٢.١٢	٣٦.٦٠	ثانية	جياكو زوكي	الذراعين	دقة
*٠.٩٦٧	٣.٢٧	٢٣.٤٥	٣.٠٠	٢٢.٩٥	ثانية	كيزامي أورا مواشي جيري	الرجلين	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائي في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل لدى ناشئ رياضة الكاراتيه، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٣٥) : (٠.٩٩٣)، كما يتضح أن قيم معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

التجربة الأساسية:

- القياس القبلي:

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث الأساسية، وذلك يوم الثلاثاء الموافق ١٠/١٠/٢٠١٩م، وشمل القياس القبلي تنظيم عدد (٣٠) مباراة تجريبية (تنافسية) بين لاعبي عينة البحث البالغ عددهم (٢٠) لاعب بواقع (٣) مباريات لكل لاعب، وذلك بالصالة المغطاة باستاد جامعة المنوفية، وتم تصوير المباريات باستخدام كاميرا فيديو حديثة، وتم نقل الفيديو علي إسطوانات كمبيوتر لتفريغ بياناتها، وذلك من خلال استمارة تحليل الهجوم المضاد المقابل المعدة لذلك، وتم الاستعانة بستة حكام لتحكيم المباريات التجريبية لعينة البحث في القياس القبلي.

- تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/١٠/٣ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/١/٢م، وذلك بصالة التدريب الخاصة بمركز شباب الشهداء الرياضي.

- القياس البعدي:

قام الباحث بتطبيق القياس البعدي على عينة البحث الأساسية، وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/١/٤م، وشمل القياس البعدي تنظيم عدد (٣٠) مباراه تجريبية (تنافسية) بين لاعبي عينة البحث البالغ عددهم (٢٠) لاعب بواقع (٣) مباريات لكل لاعب، وذلك بصالة استاد المحافظة الرياضي، وتم تصوير المباريات باستخدام كاميرا فيديو حديثة، وتم نقل الفيديو علي أسطوانات كمبيوتر لتفريغ بياناتها، وذلك من خلال استمارة تحليل الهجوم المضاد المقابل المعدة لذلك، وتم الاستعانة بنفس السادة الحكام في القياس القبلي لتحكيم المباريات التجريبية لعينة البحث في القياس البعدي.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.

- معادلة نسبة التحسن.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق للمجموعة الواحدة.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

عرض ومناقشة نتائج القياسين (القبلي - البعدي) في تحسن الصفات البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل لدى ناشئ رياضة الكاراتيه:

جدول (٥)

دلالة الفروق ونسب التغير الحادثة بين متوسطي

القياسين (القبلي - البعدي) في المتغيرات البدنية لدي عينة البحث

ن = ٢٠

نسبة التغير %	ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات			م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		الذراعين	القدمين	السرعة	
٪٧٧.٦٠	*٤.٠٠	١.١٤	٢٢.٤٠	١.٢٧	١٩.٦٥	ث	جياكو وزكي	يمين	القوة المميزة بالسرعة (١٠ث)	١
٪٧٨.٢٠	*٣.٨٢	١.٥١	٢١.٨٠	٢.٢١	١٩.٦٠	ث	جياكو وزكي	شمال		٢
٪٨٧.٥٠	*٣.٩٨	٠.٨٩	١٢.٥٠	٠.٩٢	٩.٧٠	ث	كيزامي أورا مواشي جيري	يمين	تحمل السرعة (٢٠ث)	٣
٪٨٨.٦٥	*٣.٦٨	١.٠٩	١١.٣٥	١.٥٩	٩.٧٠	ث	كيزامي أورا مواشي جيري	شمال		٤
٪٥٨.٨٠	*٣.١١	١.٦٤	٤١.٢٠	٣.٣٩	٣٨.٧٥	ث	جياكو وزكي	يمين	سرعة رد الفعل البدينية الخاصة (١٠ث)	٥
٪٥٨.٧٥	*٢.٩٨	١.٩٤	٤١.٢٥	٤.٤٨	٣٨.٦٠	ث	جياكو وزكي	شمال		٦
٪٧٨.٢٥	*٣.٩٥	١.٤٥	٢١.٧٥	١.٧٩	١٧.٤٠	ث	كيزامي أورا مواشي جيري	يمين	سرعة رد الفعل البدينية الخاصة (١٠ث)	٧
٪٨٠.٣٥	*٣.٤٢	٢.٥٦	١٩.٦٥	٢.٤٩	١٥.٧٥	ث	كيزامي أورا مواشي جيري	شمال		٨
٪٩٨.١٦	*٣.٨٩	٠.٠٩	١.٨٤	٠.١١	٢.٠٤	ث	جياكو زوكي	يمين	سرعة رد الفعل البدينية الخاصة (١٠ث)	٩
٪٩٨.٠٨	*٣.٩٢	٠.١٠	١.٩٢	٠.١٤	٢.١١	ث	جياكو زوكي	شمال		١٠
٪٩٨.١٢	*٣.٩٢	٠.٠٨	١.٨٨	٠.١٦	٢.١٢	ث	كيزامي أورا مواشي جيري	يمين	الرشاقة	١١
٪٩٨.٠٤	*٣.٩٢	٠.١٠	١.٩٦	٠.١٨	٢.١٩	ث	كيزامي أورا مواشي جيري	شمال		١٢
٪٧٦.٥١	*٣.٩٢	١.٢٧	٢٣.٤٩	٢.٦٨	٣٠.٧٩	ث	يمين	تحركات القدمين	الرشاقة	١٣
٪٧٤.٧٨	*٣.٩٢	٢.١٩	٢٥.٢٢	٣.٢٤	٣١.٢٨	ث	شمال			١٤
٪٧٦.٧٣	*٣.٩٢	١.٤٩	٢٣.٢٧	١.٩٩	٢٨.٩٦	ث	حر			١٥
٪٤٢.٨٥	*٣.٩٥	٤.٣٨	٥٧.١٥	٦.٠٣	٤٣.١٠	ث	جياكو زوكي	الذراعين	الدقة	١٦
٪٦٤.٠٥	*٣.٩٣	٣.٤١	٣٥.٩٥	٣.٤٥	٢٤.٦٣	ث	كيزامي أورا مواشي جيري	للقدمين		١٧

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٥) شكل (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لدي عينة البحث في المتغيرات البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث جاءت النتائج كما يلي:
بالنسبة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة:

بلغ متوسط القياس القبلي للذراعين (يمين . شمال) (١٩.٦٥ . ١٩.٦٠) علي التوالي، وبلغ في القدمين (يمين . شمال) (٩.٧٠ . ٩.٧٠) علي التوالي، في حين بلغ متوسط القياس البعدي للذراعين (يمين . شمال) (٢٢.٤٠ . ٢١.٨٠) علي التوالي، وبلغ في القدمين (يمين . شمال) (١٢.٥٠ . ١١.٣٥) علي التوالي.
بالنسبة لاختبارات تحمل السرعة:

بلغ متوسط القياس القبلي للذراعين (يمين . شمال) (٣٨.٧٥ . ٣٨.٦٠) علي التوالي، وبلغ في القدمين (يمين . شمال) (١٧.٤٠ . ١٥.٧٥) علي التوالي، في حين بلغ متوسط القياس البعدي للذراعين (يمين . شمال) (٤١.٢٠ . ٤١.٢٥) علي التوالي، وبلغ في القدمين (يمين . شمال) (٢١.٧٥ . ١٩.٦٥) علي التوالي.
بالنسبة لاختبارات سرعة رد الفعل الحركي البسيط:

بلغ متوسط القياس القبلي للذراعين (يمين . شمال) (٢.١١ . ٢.٠٤) علي التوالي، وبلغ في القدمين (يمين . شمال) (٢.١٢ . ٢.١٩) علي التوالي، في حين بلغ متوسط القياس البعدي للذراعين (يمين . شمال) (١.٨٤ . ١.٩٢) علي التوالي، وبلغ في القدمين (يمين . شمال) (١.٨٨ . ١.٩٦) علي التوالي.
بالنسبة لاختبارات الرشاقة:

بلغ متوسط القياس القبلي لتحركات القدمين (يمين . شمال . حر) (٣٠.٧٩ . ٣١.٢٨) علي التوالي، في حين بلغ متوسط القياس البعدي لتحركات القدمين علي التوالي، (يمين . شمال . حر) (٢٣.٤٩ . ٢٣.٢٢ . ٢٥.٢٢ . ٢٣.٢٧) علي التوالي.
بالنسبة لاختبارات الدقة:

بلغ متوسط القياس القبلي للذراعين (٤٣.١٠)، وبلغ في القدمين (٢٤.٦٣)، في حين بلغ متوسط القياس القبلي للذراعين (٥٧.١٥)، وبلغ في القدمين (٣٥.٩٥).
كما يتضح من جدول (١٤) شكل (٦) وجود نسبة تغير بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث في الصفات البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل حيث جاءت النتائج كما يلي:
بالنسبة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة:

بلغت نسبة التغير للذراعين في مهارة جياكو زوكي (يمين . شمال) (٧٧.٦٠٪ . ٧٨.٢٠٪) علي التوالي، وبلغت للقدمين في مهارة كيزامي أورا مواشي جيري (يمين . شمال) (٨٧.٥٠٪ . ٨٨.٦٥٪) علي التوالي.

. بالنسبة لاختبارات تحمل السرعة:

بلغت نسبة التغير للذراعين في مهارة جياكو زوكي (يمين . شمال) (٥٨.٨٠٪ . ٥٨.٧٥٪) علي التوالي، وبلغت للقدمين في مهارة كيزامي أورا مواشي جيري (يمين . شمال) (٧٨.٢٥٪ . ٨٠.٣٥٪) علي التوالي.

. بالنسبة لاختبارات سرعة رد الفعل الحركي البسيط:

بلغت نسبة التغير للذراعين في مهارة جياكو زوكي (يمين . شمال) (٩٨.٠٨٪ . ٩٨.١٦٪) علي التوالي، وبلغت للقدمين في مهارة كيزامي أورا مواشي جيري (يمين . شمال) (٩٨.١٢٪ . ٩٨.٠٤٪) علي التوالي.

. بالنسبة لاختبارات الرشاقة:

بلغت نسبة التغير في تحركات القدمين (يمين . شمال . حر) (٧٦.٥١٪ . ٧٤.٧٨٪) علي التوالي.

. بالنسبة لاختبارات الدقة:

بلغت نسبة التغير للذراعين في مهارة جياكو زوكي (٤٢.٨٥٪)، وبلغت للقدمين في مهارة كيزامي أورا مواشي جيري (٦٤.٠٥٪).

ويعزى الباحث ارتفاع نسبة متوسط القياس البعدي عن القياس القبلي في الاختبارات البدنية الخاصة إلي البرنامج التدريبي المقترح حيث احتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على مجموعة من التدريبات البدنية الخاصة وفقاً لمتطلبات الهجوم المضاد المقابل والتي تم مزجها بالجانب المهاري والتي تم أدائها في مسارات الأداء الحركي المهاري . وهذا يتفق مع ما ذكره إبراهيم الإبياري (٢٠٠٧م) أنه يجب تدريب اللاعب على نقطة التصويب الثابتة والمتحركة حيث أن المنافس يتخذ مواقف متعددة أثناء المباراة منها (ثابت . متحرك للأمام . متحرك للخلف . متحرك للجانبين) في حركات منتظمة أو غير منتظمة. (٢: ٤١)

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه كل من إبراهيم الإبياري (٢٠٠٧م) وأحمد فاروق (٢٠٠٩) إلي أن أفضل أسلوب تدريبي يكون من خلال تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة بالنشاط التخصصي وبطريقة تتشابه مع المسار الحركي والزمني المطلوب في المواقف التدريبية والتنافسية حتى يمكن تطوير مستوى أداء المهارات في المباريات.

كما يشير الباحث إلى أهمية تنمية الصفات البدنية للاعب الكوميتيه حيث تمثل القاعدة الأساسية لبناء اللاعب وذلك لخلق نوع من التناسق الحركي بين الذراعين والقدمين عند اللاعب والتي تمكنه من مواجهة المواقف المتغيرة خلال المباراة والتي تظهر من خلال أدائه المهاري والخططي، وهذا يتفق مع ما ذكره طلعت مرعي (٢٠٠٨م) أن تدريبات ومباريات الكاراتيه تتميز

بالحركة المستمرة وسرعة الأداء المتغير والخاطف، لذا يجب على اللاعب تأدية المهارات الفنية (هجومية . دفاعية . هجومية مضادة) بصورة أسرع من منافسه وفي التوقيت الصحيح حتى يحقق الفوز. (١٤ : ٢٠)

كما يشير الباحث أن اللاعب خلال تنفيذ الهجوم المضاد المقابل ينتقل بمراحل متعددة وهي المرحلة التحضيرية والمرحلة الرئيسية والمرحلة النهائية، وتلك المراحل في شكلها الظاهري مراحل مهارية خطية ولكنها تركز بشكل أساسي على مراحل بدنية أساسية ولو لم تتكامل تلك المراحل البدنية لختل الأداء المهاري الخطي بشكل عام، حيث تبدأ تلك المراحل (بالمرحلة التحضيرية) وتبدأ تلك المرحلة بعنصر سرعة رد الفعل عند هجوم المنافس والذي يمثل احدي عوامل النجاح لبداية الأداء المهاري والخطي فنجاح بداية الهجوم واختيار التوقيت الصحيح يمثل نسبة كبيرة في نجاح الهجوم وهذا العنصر يمثل علاقة طردية للهجوم المضاد المقابل فكلما زادت سرعة رد الفعل.

حيث يشير كل من محمد علاوي (١٩٩٠م)، وجيه شمندي (٢٠٠٢م) أن اللاعب الناجح هو الذي يتمكن من سرعة القيام بالاستجابة الحركية الصحيحة في اللحظة التي يظهر فيها المثير ويؤدي تأخر إدراك المثير إلى زيادة زمن الرجوع مما يؤثر بالتالي على سرعة الاستجابة وتظهر أهمية زمن رد الفعل الحركي عندما يبدأ المنافس في الهجوم حيث يتم اختيار الاستجابة الصحيحة للمثير من بين عدة مثيرات غير معروفة من المنافس ويتضح ذلك عند هجوم المنافس بقبضته أو قدمه ليبدأ اللاعب الآخر في تقدير سرعة اللكمة أو الركلة الناجحة عند هجوم المنافس وكذلك تقدير المكان الصحيح لبيدأ عنده الدفاع. وبمجرد البدء في الهجوم يتم عمل هجوم مضاد في المنطقة المكشوفة من جسم المنافس للحصول على نقطة أو أكثر.

(١٩ : ١٦٨) (٢٥ : ١٣٧)

كما تتفق تلك النتائج مع ما ذكره عماد السرسري (٢٠٠١م)، برادلي Bradley

(١٩٨٨م)، ناشاياما وريتشارد Richard Nashayama (١٩٩٠م)، أحمد إبراهيم (١٩٩٥م)، هيكى Hickey (١٩٩٧م) على أن رياضة الكاراتيه (الكوميتيه) من الرياضات التي تتميز بالأداء الحركي السريع والتغير المفاجئ والسريع والذي يتطلب القدرة على سرعة الاستجابة لظروف وأوضاع اللعب المتغيرة طول فترة المباراة، فلاعب الكوميتيه يكون على علم تام بمختلف الطرق والأساليب الخطية سواء الهجومية أو الهجومية المضادة ولكن أثناء المباريات لا يدرك اللاعب أي أسلوب من هذه الأساليب سيقوم بها المنافس وفي أي لحظة من المباراة لذلك يوجه اللعب انتباهه بشدة نحو تحركات المنافس ويكون في حالة استعداد تام للاستجابة السريعة

لأساليب المنافس المفاجئة والإجابة عليها بسرعة ودقة. (١٧ : ٢٩) (٢٧ : ٢٩) (٣٦ : ٥٨) (١٠ : ١٣٧) (٢٩ : ١٣٧)

كما أشار إبراهيم الابياري (٢٠٠٧م) إلي أن للتدريبات البدنية لها تأثير مباشر وواضح بل وفعال في أداء اللاعبين الخططي الهجومي إذ يمكن أن يفكر اللاعب جيدا في الموقف التنافسي الدائر بينه وبين المنافس ويمكن أن يتخذ القرار الصحيح لاستغلال هذا الموقف لكنه لا يتمكن من أداء الواجب الحركي الخططي المحدد بكفاءة وفاعلية عليه وهنا يرجع القصور في ضعف الجوانب البدنية المهارية الخاصة بمتطلبات هذا الواجب الخططي المحدد. (٢ : ١١٣)

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره أحمد سعيد (٢٠٠٠م) أن استخدام اللاعبين الفائزين لمهارات الخداع والهجوم والمضاد تتطلب سرعة في الأداء والعمل بأقصى جهد ممكن في فتره زمنية قصيرة، وبالتالي يجب أن يكون لدي اللاعب القدرة علي الأداء الفعلي السريع لتحقيق أكبر عدد من النقاط. (٣ : ٣٢)

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره كل من شريف العوضي، عمر لبيب (٢٠٠٤م)، وأحمد عمر الفاروق (٢٠٠٩م) أن عنصر الدقة أو التصويب يلعب دورا مهما وكبيرا في نجاح الهجوم والحصول على النقاط داخل مباريات الكوميتيه وذلك من خلال توفير فرصة لظهور ثغرة أخرى في المنافس و توقع ردود أفعال المنافس والتغطية والاستعداد الملائم لهاو القدرة على الاستغلال الجيد لنقاط ضعف وثغرات المنافس وكذلك الطابع النفسي في إرباك وإحباط وسيطرة اللاعب على المنافس وتجنب التصويب في الأماكن الأكثر عرضة للإصابة في جسم اللاعب وهي (عظم الصدغ . الفك السفلي . الفم . الأنف . العين . الرقبة . خلف الرأس . الخصية . الضلوع) ومن ثم يعمل علي الاقتصاد في الجهد والهادفيه في الأداء الهجومي لذلك لابد من تدريب اللاعب علي إدراك الإحساس بالمسافة والزمن والمهارة وكذلك تحسين مسار ومستوى أداء المهارات الهجومية المختلفة. (١٣ : ٢١١) (٦ : ٢٦)

عرض ومناقشة نتائج القياسين (القبلي . البعدي) في تحسن فاعلية الهجوم المضاد المقابل لدي ناشئ رياضة الكاراتيه.

جدول (٦)

دلالة الفروق ونسبة التغير الحادثة بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي)

في فاعلية أنواع الهجوم المضاد المقابل لدي عينة البحث

المتغيرات	القياس القبلي				القياس البعدي				ت	نسبة التغير %
	التكرار	الفاعلية %	س/	ع ±	التكرار	الفاعلية %	س/	ع ±		
سن نوسن بسيط	٦	%٦٦.٦٧	٠.٣٠	٠.٠٠٤	٣٢	%٦٠.٣٨	١.٦٠	٠.٩٩	*٣.٥٩	%٩٨.٤٠
تاينوسن بسيط	٣	%٣٣.٣٣	٠.١٥	٠.٠٠٣	٢١	%٣٩.٦٢	١.٠٥	٠.٠٩	*٢.٩٧	%٩٨.٩٥

				٥٣	%١٠٠			٩	%١٠٠	المجموع
--	--	--	--	----	------	--	--	---	------	---------

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٦) شكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لدي عينة البحث في فاعلية أنواع الهجوم المضاد المقابل قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث جاءت النتائج كما يلي:

. بالنسبة لنوع الهجوم المضاد سن نوسن البسيط:

بلغ متوسط القياس القبلي (٠.٣٠)، كما بلغ متوسط القياس البعدي (١.٦٠).

. بالنسبة لنوع الهجوم المضاد تاي نوسن البسيط:

بلغ متوسط القياس القبلي (٠.١٥)، كما بلغ متوسط القياس البعدي (١.٠٥).

كما يتضح من جدول (١٥) شكل (٧) وجود نسبة تغير بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) في فاعلية أنواع الهجوم المضاد المقابل قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث جاءت النتائج كما يلي:

. بالنسبة لنوع الهجوم المضاد سن نوسن البسيط:

بلغت نسبة التغير (٩٨.٤٠٪).

. بالنسبة لنوع الهجوم المضاد تاي نوسن البسيط:

بلغت نسبة التغير (٩٨.٩٥٪).

ويعزى الباحث ارتفاع نسبة متوسط القياس البعدي عن القياس القبلي في فاعلية أنواع الهجوم المضاد المقابل (سن نوسن البسيط . تاي نوسن البسيط) إلي البرنامج التدريبي المقترح حيث احتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على مجموعة من التدريبات البدنية الخاصة في الإعداد البدني الخاص والتي تهدف إلى تنمية وتحسن الصفات البدنية الخاصة، مما كان له الأثر في الاقتصاد في الجهد وزيادة الفاعلية من خلال التركيز على العضلات العاملة، حيث يمثل الأداء البدني أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة وتعتبر ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة، وهذا يتفق مع ما ذكرته **ميادة عبد الحميد (٢٠٠٣م)** انه كلما زادت سرعة المهارة كلما زادت القوة الناتجة بشرط عدم استخدام عضلات غير مطلوبة في الأداء حيث سينتج من ذلك تكتيك غير فعال أي أن " عنصر تركيز الوقت هام جدا للاعب الكاراتيه لأنه يساعد في انتقال كمية الحركة للوصول إلى الهدف بسرعة وقوة مؤثر. (٢٣: ٢٢)

كما احتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية علي الإعداد المهاري من خلال التدريب على المهارات الخاصة بالهجوم المضاد المقابل حيث تم التدريب من خلال العمل على تحسين الأداء الفني من خلال أداء المهارات بصورة بسيطة ومركبة وأدائها بصورة فرديه ومع الزميل من الثبات والحركة في اتجاهات وأماكن لعب مختلفة وكذلك تحسين الصفات البدنية الخاصة

بالمهارة من خلال مزج الأداء المهاري بالأداء البدني من خلال زيادة سرعة وقوة المهارة ببعض الأدوات المساعدة وكذلك تحسن دقة التسجيل من ممن خلال أداء المهارات مع الزميل في أماكن التسجيل القانونية ورشاقة الانتقال من خلال الأداء الزوجي مع الزميل وتحسين تحمل السرعة من خلال تكرار المهارة وهذا يتفق مع ما ذكره **عصام عبد الخالق (١٩٩٤م)** إلى أن الإعداد الخططي يتأسس في الإعداد المهاري لان خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لممارسة مهارة حركية معينة في موقف معين لذا فان تعلم خطط اللعب يحتاج إلى القدر الكبير من التفكير لإسهام التعليمات أو العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة . (١٥ : ٢٧٢)

كما احتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية علي الإعداد الخططي والذي احتوى علي أساليب خططية تمثلت في نوعين من الهجوم المضاد المقابل (سن نوسن بسيط . تاينوسن بسيط) والتي تم التدريب عليها بصورة فردية وزوجية من خلال مواقف متغيره مشابه للمواقف التنافسية من خلال الأداء التوافقي والأداء العكسي لوقفة الاستعداد وذلك لخلق لاعب متوازن قادر على مواجهة المواقف الخططية المتغيرة فاللاعب الذي لا يستطيع القيام بالأداء الخططي إلا في وقفة استعداد واحده كاللاعب الأيمن أو الأيسر فقط هو لاعب غير مكتمل البناء ومن السهل على منافسه استغلال ذلك الخلل البنائي والتغلب عليه بإيقاعه في المواقف العكسية لأدائه وهذا يتفق مع ما أشار إليه **شريف العوضي، عمر لبيب (٢٠٠٤م)** أن إعداد لاعب كوميتيه قوى ومتميز لابد من تدريبه على الأداء المهاري من الوضعيين (الأيمن، الأيسر)، وكذلك استخدام بعض الأدوات مثل الاستك المطاطي والأقماع بهدف تحسين سرعة الأداء وسرعة رشاقة القدمين في الدخول والخروج. (١٢ : ٢٨)

كما يذكر كل من **محمد بريقع، إيهاب البديوى (٢٠٠٤م)** أن الاستك المطاط يعتبر من أنواع التدريبات التي تساعد في تطوير المسار الحركي للمهارات الخاصة حيث يساعد على استئارة أكبر عدد من الألياف العضلية على أن يكون الأداء بأقصى سرعة من بداية الحركة إلى نهايتها وتظهر أهمية الاستك المطاط كمقاومة أثناء الأداء في كونها وسيلة تدريبية مشابهة للمسار الحركي للمهارة كما أنها تساعد في الحركة الرجوعية لاستكمال الأداء المهاري. (١٨ : ٦٠)

حيث يشير كل من **أحمد إبراهيم (١٩٩٢م)**، **شريف العوضي (٢٠٠٤م)** أن عملية التدريب على المواقف الخططية المختلفة تساعد اللاعب بدرجة كبيرة على اكتساب الكثير من الارتباطات العصبية الوقتية على تكرار السلوك الخططي في المواقف المتشابهة فاستيعابه لعدد كبير من الجمل الخططية السابقة المتدرب عليها لا تتكرر بكل تفاصيلها في غضون المنافسة بل

بصورة قريبة أو متشابهة مما يتطلب سرعة التفكير والتصرف في ضوء الخبرات المكتسبة السابقة كما أن الأداء الجيد للمهارة وحسب التفكير الخططي لا يستفاد منه بدرجة كبيرة ما لم يكن اللاعب المهاجم على درجة عالية من الصفات البدنية العامة والخاصة بذلك فكلما تحسنت تلك للاعب بدرجة عالية مساعدا للاعب في تنفيذ التكتيك المطلوب حتى نهاية المباراة دون إجهاد. (٢٨ : ٩) (١٢ : ٧٣)

كما احتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على الإعداد للمنافسات من خلال مباريات مشروطة وغير مشروطة من شأنها أن يكون الهجوم المستخدم فعال مما كان له انعكاس ايجابي على زيادة فاعلية الهجوم المضاد المقابل وهذا يتفق مع أشار إليه كل من إبراهيم الابياري (٢٠٠٧م) ، أحمد سعيد (٢٠١٢م) أن البرنامج التدريبي الذي يحتوى على مباريات تدريبية مشروطة وغير مشروطة من شأنها أن يكون الهجوم المستخدم فعال في أقل زمن مع حسن استغلال المواقف التنافسية الدائرة بين اللاعب والمنافس خلال زمن المباراة بفاعلية عالية عن طريق تجنب الهجمات الفاشلة التي تعمل على استنفاد طاقة وجهد اللاعب، وضعف التركيز، والإحساس بالقلق والتوتر النفسي، وكشف طرق اللعب الخاصة باللاعب أمام المنافسين، وكشف نواحي القوة والضعف الخاصة باللاعب أمام المنافسين، وزيادة فرص المنافسين في الفوز بالمباريات عن اللاعبين، كما أن استخدام الهجمات الناجحة التي ينتج عنها الاقتصاد في الطاقة والجهد، وقوة التركيز، والثقة بالنفس والالتزان الانفعالي، والروح المعنوية العالية، والتصرف الخططي الدقيق والمناسب بكفاءة، وعدم قدرة المنافس على قراءة فكر اللاعب.

(٢ : ١٣٥) (٣ : ٢٣)

كما يشير الباحث أن الوسائل التدريبية المستخدمة مثل الاستك المطاطي والأقماع والمقعد السويدي والحبال لاعب دور هام في تنمية فاعلية الهجوم المضاد المقابل من خلال تنمية وتحسين الصفات البدنية والمهارية والخططية حيث تلعب الوسائل التدريبية دورا هاما في التدريب الرياضي يتمثل في تحسين سرعة الأداء الحركي وكذلك يعد وسيلة في إطفاء روح الإثارة في التدريب الرياضي والبعد عن الملل وهذا يتفق مع ما ذكره كلا من محمد بريقع، إيهاب البديوي (٢٠٠٤م)، الشرييني العميري (٢٠٠٧م) أن الهدف الرئيسي من تدريب المقاومات هو محاولة الوصول بالفرد الرياضي لأعلى مستوى يمكنه من الاشتراك في المنافسات الرياضية المختلفة والفوز بها ونظراً لأهمية الدور التي تلعبه المقاومات في تنمية الحالة البدنية للاعبين فإن الخبراء في المجال الرياضي يتسارعون لابتكار وسائل تدريبية باستخدام المقاومات تتناسب مع الفروق الفردية للاعبين حيث أن برامج تدريب المقاومات تعد احد الطرق المثلى لتنمية العناصر البدنية وتطوير الأداء الرياضي. (١٨ : ٥٢)

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج أمكن للباحث استنتاج ما يلي:

١- تحسن الصفات البدنية الخاصة بالهجوم المضاد المقابل لدي عينة البحث والتي تمثلت في:

- بالنسبة لمتغير القوة المميزة بالسرعة (ذراعين - قدمين):

تحسن القوة المميزة بالسرعة للذراعين (يمين - شمال) بنسبة (٧٧.٦٠٪ . ٧٨.٢٠٪) علي التوالي، وللقدمين (يمين - شمال) بنسبة (٨٧.٥٠٪ . ٨٨.٦٥٪) علي التوالي.

- بالنسبة لمتغير تحمل السرعة (ذراعين - قدمين):

تحسن تحمل السرعة للذراعين (يمين - شمال) بنسبة (٥٨.٨٠٪ . ٥٨.٧٥٪) علي التوالي، وللقدمين (يمين - شمال) بنسبة (٧٨.٢٥٪ . ٨٠.٣٥٪) علي التوالي.

- بالنسبة لمتغير زمن سرعة رد الفعل البسيط (ذراعين - قدمين):

تحسن زمن سرعة رد الفعل البسيط للذراعين (يمين - شمال) بنسبة (٩٨.١٦٪ . ٩٨.٠٦٪) علي التوالي، وللقدمين (يمين - شمال) بنسبة (٩٨.١٢٪ . ٩٨.٠٤٪) علي التوالي.

- بالنسبة لمتغير الرشاقة لتحركات القدمين (يمين - شمال - حر):

تحسن الرشاقة لتحركات القدمين (يمين - شمال - حر) بنسبة (٧٦.٥١٪ . ٧٤.٧٨٪) علي التوالي.

- بالنسبة لمتغير الدقة (ذراعين - قدمين):

تحسن دقة (الذراعين - القدمين) بنسبة (٤٢.٨٥٪ . ٦٤.٠٥٪) علي التوالي.

٢- تحسن الفاعلية في استخدام اللاعبين لأنواع الهجوم المضاد المقابل (سن نوسن البسيط -

تاي نوسن البسيط) لصالح القياس البعدي بنسبة تحسن بلغت (٩٨.٤٠٪ . ٩٨.٩٥٪) على التوالي لدي عينة البحث والتي تمثلت في:

- التحسن في درجة الفاعلية لنوع الهجوم المضاد المقابل (سن نوسن البسيط)، أذ بلغ متوسط الفاعلية في القياس البعدي (١.٦٠) بعد أن كانت في القياس القبلي (٠.٣٠).

- التحسن في درجة الفاعلية لنوع الهجوم المضاد المقابل (تاي نوسن البسيط)، أذ بلغ متوسط الفاعلية في القياس البعدي (١.٠٥) بعد أن كانت في القياس القبلي (٠.١٥).

ثانياً: التوصيات

في ضوء البيانات والاستنتاجات التي انتهى إليها الباحث وفي حدود عينة البحث ومجالاته يوصي بما يلي:

- ١- العمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لما لأنواع الهجوم المضاد المقابل من أهمية في زيادة فاعلية الاستخدام وخاصة في قطاع الناشئين.
- ٢- الاهتمام بتخطيط التدريب ووضع برامج تدريبية قائمة على أسس علمية تتناسب مع كل مرحلة سنوية في عملية التدريب.
- ٣- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية الخاصة للاعب الكوميتيه والمتمثلة في تطوير عنصر والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة سرعة رد الفعل الحركي البسيط ورشاقة القدمين والدقة الخاصة.

قائمة المراجع

- . المراجع العربية:

١. إبراهيم علي الابياري (٢٠٠٣م): "تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئى رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٢. إبراهيم علي الابياري (٢٠٠٧م): "تصميم منظومة خطية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٣. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٠م): "دراسة تحليلية للمهارات الهجومية وفعاليتها على نتائج مباريات الملاكمة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
٤. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠١٢م): "معدلات استخدام مهارات اللكم الهجومية (فردية . زوجية . مجموعات لكم) ودفاعتها للملاكمين المشاركين بالدورة الاولمبية بلندن (٢٠١٢م)"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٥. أحمد سعيد أمين خضر، أحمد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠١٤م): "تأثير استخدام أساليب فن الحلقة على تنمية بعض المتغيرات البدنية والخطية للملاكمين الشباب"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٦. أحمد عمر الفاروق (٢٠٠٩م): "تطوير الأداء الهجومي وعلاقتة بمعدل الإصابة لدي لاعبي الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية

بالسادات، جامعة المنوفية.

٧. أحمد كمال عبد الفتاح عيد
"فاعلية الخداعات قبل الهجوم المضاد علي تطوير الأداء الخططي
للملاكمين"، رسالة كتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية،
جامعة المنوفية.
٩. أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٢م):
"أثر الحمل المبرائي خلال الأدوار اللعبية المختلفة لمسابقة القتال الفعلي
الكوميتيه"، المجلة العربية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٣، كلية
التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
١٠. أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م):
مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه،
منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٢. شريف محمد العوضي (٢٠٠٤م):
قواعد الهجوم في الكوميتيه، ط ١، كلية التربية الرياضية، جامعة
المنيا.
١٣. شريف محمد العوضي، عمر محمد
ليبي (٢٠٠٤م):
قواعد الهجوم كوميتيه، بدون، رقم الإيداع ٥٤٩٠/٢٠٠٤م.
١٤. طلعت محمد عبد المنعم مرعي
(٢٠٠٨م):
"تنمية الهجوم المضاد على فاعلية أداء ناشئ رياضة الكاراتيه"،
رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة
المنوفية.
١٥. عصام الدين عبد الخالق
(١٩٩٤م):
التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية.
١٦. عفاف عبد الكريم (١٩٩٠م):
"دراسة تحليلية للمهارات الأساسية للكرة الطائرة، رسالة دكتوراة"،
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
١٧. عماد عبد الفتاح السرسري
(٢٠٠١م):
"تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة
للاعبي الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية
الرياضية، جامعة طنطا.
١٨. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي
البيديوي (٢٠٠٤م):
التدريب العرضي أسس . مفاهيم . تطبيقات)، منشأة المعارف،
الإسكندرية.
١٩. محمد عباس صفوت (٢٠٠١م):
"تصميم منظومة الأداء الخططي وتأثيرها علي فاعلية الأداء
للاعبي الفريق القومي لسلاح السيف"، رسالة دكتوراة، غير منشورة،
كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية
٢٠. محمد عبد الرحمن محمد علي
"أثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فعالية



- أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ الكاراتيه"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية. (٢٠٠٩م):
- ٢١ ميادة محمد عبد الحميد (٢٠٠٣م): "برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية العاملة علي مهارة الركلة الجانبية للاعب الكاراتيه"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢٢ وجيه أحمد شمندي (١٩٩٤م): "دراسة بعض الخصائص النفسية لدى لاعبي المستوى العالي في رياضة الكاراتيه وعلاقتها بنتائج المباريات"، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة للبنات، العدد الثالث، القاهرة.
- ٢٣ وجيه أحمد شمندي (٢٠٠٢م): إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة (النظرية والتطبيق)، مطبعة خطاب، القاهرة.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- ٢٤- Allen Queen (١٩٨٩): Fighting Karate Streting New York.
- ٢٥- Bradley, D., (١٩٨٨): Step by step, Karate skills, the Hamlyn co., Hong Kong.
- ٢٦- Hamis, D. & Greg, Competition Karate A & C Black Co. m., (١٩٨٥): London.
- ٢٧- Hickey, P.M. Karate Techniques, Tactics skills for sports in and self defense, Human kinetics Inc., USA. (١٩٩٧):