

تأثير استخدام أسلوبى الخداع بالتحرك والتوقيت على فعالية الأداء للاعبى الكوميتيه

*أ.د. محمد سعيد أبو النور
**أ. محمود على متولى

المقدمة ومشكلة البحث:

يعيش العالم عصر تقدم علمى مذهل ، ففى كل مجال حقق العلم وثبة كبيرة ولا يزال يثب فى إضطراد لتحقيق أكبر تقدم وكان للرياضة نصيب من هذا التقدم ، حيث لعب طموح علمائها دورا أساسيا فى الإعتماد على العلوم الحديثة ليكون منها المنطلق للتقدم.(١٤ : ٧)

ويشير "محمد سعيد ابوالنور (٢٠٠٧م)" الى ان عملية التدريب الرياضى بما تشمل من أهداف وواجبات ووسائل وطرق تدريب وتقنين للأحمال التدريبية على أسس علمية هى السبيل إلى رفع مستوى الأداء الرياضى والوصول بالفرد إلى مستوى المنافسة وتحقيق أفضل النتائج على المستوى العالمى.(٣٢:٢) ويرى " سامح الشبراوى طنطاوى (٢٠٠٢م) "على أن رياضة الكاراتيه تحتاج إلى متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الاخرى، ومتى توافرت هذه المتطلبات لدى ممارسيها اتحت لهم فرصة أكبر لاستيعاب واتقان المهارات الحركية وأدائها بكفاءة عالية.(١٦ : ٣)

كما يشير " محمود ربيع البشيهى (٢٠٠٥م) " الى أن "النزال الفعلى" كوميتيه" هو الاستغلال الأمثل للقدرات وإمكانات اللاعب ضد منافسه سواء بالدفاع أو الهجوم خلال زمن المباراة المحدد وفي إطار قانون رياضة الكاراتيه المتفق عليه دوليا لتحقيق أفضل مستوى إنجاز، وتكمن أهمية التدريب على النزال الفعلى (كوميتيه -Kumite) فى أنها تكسب اللاعب الثقة بالنفس والشجاعة والإقدام وحسن التصرف فى المواقف المختلفة سريعة التغير بالإضافة إلى الدفاع عن النفس والقتال ضد الآخرين.(٣٧:٩)

كما يشير " إبراهيم علي الإبيارى (٢٠٠٧م) " ان فلسفة مسابقة القتال الفعلى (الكوميتيه) تمكن اللاعب فى الدفاع عن نفسه ضد هجمات المنافس او احباطها،والاعداد الجيد للهجوم واختراق مجال المنافس لتسديد الاداءت الصحيحه لتسجيل النقاط للفوز بالمباريات . (٦:٢)

* أستاذ دكتور بقسم نظريات وتطبيقات المنازل والرياضات الفردية، بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

** أخصائى رياضى بالادارة العامة لرعاية الطلاب بجامعة الزقازيق.

ويذكر "عماد عبدالفتاح السريسي (٢٠٠١ م)" ان التدريب على الكوميتية (kumite) يتطلب الاعداد المهارى الجيد عن طريق استخدام الحركات الخداعية فى التدريب من خلال سرعة التحرك فى جميع الزوايا حول المنافس مع مراقبة حركاته الخداعية ومحاولة كشف ثغرة فى جسمه مع سرعة الاستجابة الحركية الصحيحة بمهارة مناسبة مع تغيير وضع جسمه بسرعة وقوة الهجوم المباشر على المنافس. (٢٣:٤)

ويرى " إبراهيم علي الإبيارى (٢٠٠٧ م) " ان اختراق مجال المنافس ليس فقط دخول اللاعب مجال المنافس وانما يمكن ان يكون من خلال خداع المنافس للتحرك بقدر ما واتجاه معين او استدراكه للتقدم اماما للدخول فى مجال اللاعب ومن ثم اصطياده فى المسافة وبالتأهب للتوقيت المناسب والهجوم بالخطه المناسبة للموقف التنافسى. (٢ : ٢٦)

ويشير كل من " شريف محمد العوضى (١٩٩٧ م) وعبدالحميد احمد (١٩٧٨ م) ووجيه أحمد شمندى (٢٠٠٢ م) " على ان الخطه الهجومية الموقفية التى يقوم بها اللاعب تحتوى على المراحل الاتيه .
أ- مرحلة التمهيد أو التحضير للهجوم من وضع الاستعداد.

ب- مرحلة الهجوم وتعزيز الهجوم

ج-مرحلة الخروج ومن الهجوم والعودة الى وضع الاستعداد. (١٧ : ٣)، (١٩ : ٢١١)، (٤٢ : ٩١) .

ويذكر " حلمى لطفى الجمل وأخرون (١٩٨٧ م) " نقلا عن " بتروف Petrov (١٩٧٧ م) " أن تقسيم اللاعبين على أساس الوزن قد جعلهم متقاربين نسبيا فى النواحي البدنية والوظيفية ، بحيث أصبح من المتعذر على اللاعب تنفيذ الحركات الهجومية تحت الظروف التنافسية بسهولة دون إستخدام أساليب التهيئة أو التمهيد للهجوم . (١٥ : ٢)

ويذكر "Combs & Frank (١٩٨٠ م)" أن التهيئة للهجوم تعنى " الخداع " أو الحركة المستمرة التى تحدث إستجابة متوقعة من المنافس يمكن إستغلالها ، ويضيف أن الهدف من التهيئة للهجوم بأنواعه المختلفة هو إخراج المنافس عن قاعدة إرتكازه ووضع الثابت بحيث يصبح دفاعه قابلا للإقتحام مما يسمح بتنفيذ الحركات الهجومية المختلفة . (٤٥ : ٣٣ ، ٣٤)

ويذكر " ابراهيم علي الابياري (٢٠٠٧ م) " انه كلما كان اتجاه هجوم اللاعب غير معروف وغير متوقع من المنافس كلما ساعده ذلك فى نجاح الاداءات الهجومية مع صعوبة اصطياذ المنافس له اثناء الهجوم او حتى فى الخروج بعد الهجوم كما يجب الاهتمام بوضع واتجاه محاور الجسم اثناء الدفاع او

الهجوم لما لها من اهمية كبيرة فى اختيار المحتوى المهارى للخطة الهجومية وما لها من تاثير كبير على اداء الواجب الحركى للمهارة. (٢ : ٣٤)

ويرى "وليد ابراهيم شتات (٢٠٠٤م)" أن الخداع يعتبر تهديد هجومى فعال كما يساعد على رفع مستوى الاداء المهارى بصفة خاصه وحسن التوقيت فى الدخول والخروج عند اداء المهارة وفتح الثغرات وارياك المنافس خططيا ومهاريا وعدم قدره على تنفيذ المهارات التى يتقنها منها مما يؤثر عليه سلبيا فى جميع اوقات المباراه. (٤٣ : ١٨)

ويذكر " محمد حسن أبوعبيدة (١٩٨١ م) " ان فاعلية اللاعب لايعبر عنها بالحركات والمهارات المباشرة بل بقدرة اللاعب على اخفاء حركات واتجاهاتها إذ انه ليس من الصعب على المنافس انان يتابع الحركات المباشرة ويعمل على افسادها فالحركات والمهارات المقنعه تترك الخصم وتشنت انتباهه وان الحركات الخداعية هى تلك الحركات التى يستعين بها اللاعب لتغطية اعماله الحقيقية عن اللاعب الذى يقوم بمراقبته وتستخدم لصرف انتباه اللاعب عن عن الهدف الرئيسى وتعتبر مجموعات مهارية والحركات الخداعية تضع اللاعب الخصم فى وضع لايمكنه من المتابعة وتخل من توازنه وتمهد الطريق للاعب كى يؤدي المهارة الحقيقية . (٢٨ : ١٦١ ، ١٦٩ ، ٢١٧)

ويرى " عبدالفتاح فتحى خضر (١٩٨٦ م) " أن الخداع فن إستخدام الجسم بالتظاهر بالهجوم على منطقة ما من الجسم للمنافس ثم مفاجئته بالتغيير السريع على منطقة اخرى وهذا يتطلب ان يكون اللاعب الذى يريد خداع منافسه اثناء المباراة ان يكون متمكنا من الكثير من المهارات الحركية الخداعية حتى يمكنه من استخدام الحركة الصحيحة والمنافسة للمواقف الهجومية التى تمكنه من تخطى امكانيات المدافع . (٢٢ : ١٠)

ويشير " مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١ م) " إلى انه لابد ان يساعد المدرب لاعبه فى اختيار نوع الحركة الخداعية التى ترتبط وتتناسب من احب مهاراته الحركية التى يؤديها ، مع ملاحظة عدم ادائه هذه الحركات بطريقة أليه ، بل عليه ان ينوع ويستعمل الكثير منها مع التغيير المستمر حتى لايعرف اللاعب ويميز بحركة معينه. (٣٨ : ٣٢٣)

ويذكر " ياسر يوسف عبدالرؤوف (٢٠٠١ م) " أنه يجب على المدربين تعليم وتدريب اللاعبين على عدة مهارات خداعية فى جميع الاتجاهات وأيضا بعض المهارات المساعدة على الخداع بحيث لايقل اتقان اللاعب عن ثلاث مهارات خداعيه. (٤٤ : ١٦١)

يذكر " وليد ابراهيم شتات (٢٠٠٤م) " أن المنازلة يتم فيها الربط بين مكونات التكتيك (الخطة) علي شكل تحركات مترابطة ويتوقف المستوي التكتيكي (الخططي) للاعب علي مستواه التكتيكي (المهاري) وبالتالي يتسنى للاعب استغلال الفرص المتاحة لتنفيذ حركة تكتيكية (خططية) معينة بصورة هادفة وتتوسع إمكانياته لخلق مثل هذه الفرص بصورة مبدعة كلما أرتفع مستواه التكتيكي (الخططي) وقدرته علي تنويع وتعديل تغيير المهارات التكتيكية علي ضوء واقع المباراة وتأديتها بدقة. (٤٣ : ٣)

يذكر " وجيه أحمد شمندی (٢٠٠٢م) " أنة تمر عملية اختيار أو تحديد المدرب للوضع الهجومي المناسب للاعب بعملية المفاضلة بين الأوضاع لتحديد ما يتناسب وإمكانيات اللاعب، فوجد أن إذا كان اللاعب يتسم بالرشاقة فوقفة القطة (نيكواشي داتشي) تكون مناسبة للاعب حيث تسمح له بالتحركات السريعة والمتغيرة علي البساط، وذلك فهي تستخدم في وسط وجوانب البساط وعند الهروب والتسجيل على الخصم، والوقفة الخلفية تناسب الدفاع ضد الهجوم القوي، ولكنهما لا تتيح التحرك على الأجناب بشكل كبير وعادة تستخدم في أركان الملعب ولكن عادتاً ما يتخذ اللاعبون أوضاع استعداد متوسطة الارتفاع للهجوم تجمع بين الوقفة الأمامية والخلفية لتحقيق ميزة ونوع من التوازن بين القوة والحكمة ومهما كانت شكل أو طبيعة الوقفة لابد وأن تحقق ثلاث أمور هي:

- أ- توفر الحماية لجسم اللاعب من الهجوم.
- ب- تحقق الثقة بالنفس وإمكانية السيطرة على المباراة.
- ت- تسمح للاعب بالقيام برد فعل سريع على أي هجوم من الخصم. (٤٢ : ٩٢)

ويتفق كلا من " محمد عبد الرحمن محمد (٢٠٠٩م) " و " شريف محمد العوضى (٢٠٠٤م) " ان اجادة اللاعب لتحركات القدمين التي تمكنه من ضبط المسافات المناسبة خلال النزال ، وايضا ايجاد مجالات وزوايا متعددة لتلك المسافات ، وكلما تميز المنافس بإجادة تحركات القدمين خلال النزال صعب ذلك مهمة اللاعب في ضبط المسافات المختلفة خلال النزال. (١٢:٣٥)، (١٧١:١٨)

ويشير "إبراهيم علي الإبياري (٢٠٠٧م)" من عوامل نجاح الهجوم انه يتطلب اختيار التوقيت المناسب وبالتالي اذا استطاع اللاعب المنافس قراءة التوقيت المناسب يستطيع احباط الهجوم وبالتالي يستخدم الخداع بالتوقيت للتشويش على المنافس واعطائه اكثر من توقيت خاطيء حتى يصعب عليه توقع التوقيت السليم وبالتالي يصعب عليه اخذ رد فعل مناسب لهجوم الخصم. (٢: ٣٢)

ويشير " أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٢م) " أنة ظهر الإعداد الخططي وضرورته بعد تنظيم الفنون القتالية في صورة رياضات تنافسية لكل منها قواعدها ومحتوياتها وأهدافها وطرق ممارستها إذ يعتبر الإعداد الخططي احد الواجبات الأساسية للمدرب في إعداد اللاعب بشكل جيد (بدني - مهاري -

خططي - عقلي - نفسي) ويتم ذلك من خلال التدريب على المواقف الخططية المختلفة والتي تساعد بدرجة كبيرة على إكساب اللاعب الكثير من الارتباطات العصبية الوقتية عن طريق تكرار السلوك الخططي في المواقف المتشابهة باستيعاب اللاعب لعدد كبير من الجمل الخططية السابق التدريب عليها التي تتكرر بصورة قريبة أو مشابهة في غضون المنافسة يتطلب سرعة التفكير والتصرف في ضوء الخبرات المكتسبة هذا بالإضافة إلى إن الإعداد الخططي يعتمد على الأداء الجيد للمهارة وحسن التفكير الخططي للاستفادة منه بدرجة كبيرة ما لم يكن اللاعب المهاجم على درجة عالية من الصفات البدنية العامة والخاصة كلما تحسنت تلك الصفات للاعب كلما تمكن من تنفيذ التكنيك الخططي المطلوب. (٨:٣٥)

ويذكر " محمد لبيب عبد العزيز " (٢٠١٢) ان التعرف علي الخرائط التكتيكية للاعبين ذوى المستويات العالية ثم التدريب عليها يؤدي إلى تطوير تكتيكات اللعب والقدرات الخططية للاعبين المحليين ومن ثم الوصول بها إلي درجة الألية وبالتالي تظهر بشكل أفضل عند ظهور المثيرات الموقفية خلال المباراة . (٣ :٣٦)

وهذا يتفق مع جمال محمد علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ (٢٠٠٧م) أنه يمكن تقويم أو تقدير نوع الأداء الخططي المؤدي غالبا ما يتم مقارنته بالأداء الخططي الأفضل من نفس النوع كالتالي :-
(الأداء الخططي الأمثل الفردي والمتحصل عليه بالمحاولة والخطأ ، الأداء الخططي للرياضي من ذوى المستويات الرياضية العالية الأكثر إرتفاعاً ، مثل الأداء الخططي لأبطال العالم ، الأداء الخططي الأمثل المتحصل عليه بواسطة عملية " النمذجة " له) . (١٣ :١٣٩)

ومن خلال العرض السابق وما تم عرضه في المشكلة ومن خلال تواجد الباحثين في مجال تدريب الكاراتيه ومتابعة وتحليل العديد من مباريات مسابقة القتال الفعلي كوميثية تتبلور أهمية البحث كمحاولة علمية لاستحداث تدريبات خداعيه تساعد على زيادة الفاعليه للاداء خلال مباريات القتال الفعلي كوميته والتي تسهم بشكل كبير في اعداد لاعبين يستطيعون المنافسة في الاولمبياد وذلك بعد ان تم ادراج الكاراتيه الرياضى ضمن الالعاب الاولمبية .

ولقد لاحظ " الباحثان " انه لم يتطرق كثيرا من الباحثين الى البحث والدراسة في استخدام الواجبات الخداعية والاهتمام بتنميتها والتدريب عليها وخصوصا اسلوبى الخداع بالتحرك والتوقيت ومن خلال متابعة الباحث وتحليله للعديد من المباريات وجد الباحث ان الاساليب الهجوميه الاكثر شيوعا واستخداما تقتصر الى الواجب الخداعى وجد بعض والذى وجد الباحث ان إستخدامه يسهم بشكل كبير فى نجاح الخطة الهجوميه ومع ان بعض المدربين اصحاب المستوى العالى يستخدمون بعض الواجبات الخداعية الا انها قليلة وتقتصر على واجبات محددة والتي اثرت بشكل ايجابي على فعالية الاداء خلال المباريات

مما دفع الباحثان الى محاولة استحداث تدريبات خداعية لاسلوبى الخداع بالتحرك والتوقيت من أجل إستخدامها في توجيه برامج التدريب والوحدات اليومية لتطوير القدرات الخطئية للاعبين وبالتالي استدعائها عند ظهور المثيرات الموقفية خلال المباراة في محاوله لتغيير أسلوب اللعب بما يتفق مع تطور اللعبة ومستحدثات القانون ومحاولة مسايرة الركب العالمي.

هدف البحث:

التعرف على تأثير إستخدام أسلوبى الخداع بالتحرك والتوقيت على فعالية الأداء للاعبى الكوميتيه

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) فى مستوى فعالية اسلوبى الخداع بالتحرك والتوقيت قيد الدراسة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) () فى مستوى فعالية اسلوبى الخداع بالتحرك والتوقيت قيد الدراسة لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين البعدين بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى مستوى فعالية اسلوبى الخداع بالتحرك والتوقيت قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق فى نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى فعالية اسلوبى الخداع بالتحرك والتوقيت قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- ١ - الخداع . هو هجوم غير حقيقى هدفه فتح ثغرة في دفاع المنافس من خلال التشويش على الخصم يجعل رد فعله بعيدا عن الهجوم الحقيقى للاعب مما يسهل نجاح الخطة او الهجوم المنفذ. (*)
- ٢ - الفعالية . هى قدرة الناشئء على توظيف امكانياته فى انجاز الواجبات الهجوميه والدفاعية بالمستوى المطلوب منه مع الاقتصاد فى الوقت والجهد المبذول. (٦ : ٤٥)
- ٣ - الكوميتيه . هو المنازلة فى زمن محدد بين لاعبين متكافئين فى الدرجة (مستوى الحزام) والوزن والمرحلة السنية ومن نفس الجنس ويحاول كل منهما إحباط محاولات الاخر فى الهجوم وتسجيل النقاط وذلك باستخدام الاطراف (الذراعين والرجلين) فى المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار قانون رياضة الكاراتيه . (٢ : ٢٨)

٤ - الخداع بالتحركات .

هو "حركة الجسم كله او احد اجزائه لتغيير مركز ثقل الجسم مع الاحتفاظ بالمسافة الطويلة تقريبا بين اللاعب والمنافس". (٤١ : ١٠١)

٥ - الخداع بالتوقيت الهجومي.

هو اللحظة المناسبة ليقام اللاعب بهجوم متقن يحصل منه على نقطة أو أكثر أو ميزة معينة لصالحه. (٤ : ١٦)

الدراسات السابقة:

أجرى **عبد الخالق سعد عيسى** (٢٠١٦م) (٢٠) دراسة للتعرف على تأثير تطوير بعض الاداءات الدفاعية فى ضوء بعض المواقف الهجومية وتأثيرها على احتساب النقاط لدى لاعبي الكاراتيه، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٠ لاعب، وكان من أهم النتائج ان البرنامج المقترح ادى الى التأثير الايجابي على تنمية القدرات البدنية الخاصة وفى احتساب النقاط لدى عينة البحث. كما أجرى **محمد لبيب عبد العزيز** (٢٠١٢م) (٣٦) دراسة إستهدفت التعرف على الخرائط التكتيكية وفعالية استخدام مداخل الهجوم لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "كوميته" كمرشد لتخطيط البرامج برياضة الكاراتيه وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مسابقات الإتحاد الدولي والإتحاد المصري للكاراتيه وهي مسابقة بطولة العالم رجال التي أقيمت (بصربيا ٢٠١٠ م) ومسابقة بطولة الجمهورية شباب التي أقيمت (بمصر ٢٠١٠ م) قتال فعلى "كوميته"، وكان من أهم النتائج انه يوجد إرتباط بين محددات النشاط الهجومي وبين مدخل الهجوم "سو- نو- سن" لدى لاعبي الوزن الأول للمستوى الدولي .

وقام **احمد احمد محمد الشحات** (٢٠١١م) (٥) بدراسة بعنوان برنامج تدريبي مقترح لتحسين حركات الخداع وتأثيره على معدل فاعلية اداء لاعبي التايكوندو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٦ لاعب تايكوندو تحت ١٧ سنة ، وكان من أهم النتائج ان البرنامج التدريبي كان له تأثيرا ايجابيا على المجموعة التجريبية فى متغيرات الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والتي بدورها تؤثر على مستوى اداء مهارات الخداع للاعبى التايكوندو .

وقام **محمد سعيد أبو النور** (٢٠١٠م) (٣٤) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على فعالية الهجوم المضاد لناشئ الكوميتية فى رياضة الكاراتيه، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٤ لاعباً فى رياضات مختلفه، وكان من أهم النتائج أن استخدام التدريبات البصرية أدى إلى تحسن ملحوظ فى مستوى القدرات البصرية واساليب الهجوم المضاده قيد البحث. فى حين اقام **معتز هلال ابو الاسعاد** (٢٠١٠م) (٣٩) دراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي على فاعلية اداء بعض المهارات الهجومية فى مناطق اللعب المختلفة لناشئ الكاراتيه.، وقد استخدم

الباحث المنهج التجريبي، كما اشتملت عينة الدراسة على ٤٠ ناشئاً من لاعبي الكاراتيه، وكانت أهم النتائج زيادة فاعلية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية وزيادة فاعلية استخدام مساحات اللعب المختلفة.

وأجرى **ابراهيم على الابيارى (٢٠٠٧ م)** (١) دراسة للتعرف على تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئ الكاراتيه، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٢ لاعب من لاعبي مركز شباب كمشيش المطور حزام اسود حد اقصى حزام بنى اعمارهم حد ادنى من ١٤-١٨ سنة ، وكان من أهم النتائج تحسن فى تطوير بعض الخطط الهجومية قيد الدراسة و تحسن فعلى فى استخدام اللاعبين لاسلوب الهجوم المباشر والغير مباشر والمضاد المركب.

وقام **وليد ابراهيم شتات (٢٠٠٤ م)** (٤٣) بدراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض حركات الخداع على مستوى الانجاز لدى لاعبي رياضة الجودو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٨ لاعبين من منتخب الغربية للجودو وكان من أهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح ادى الى رفع مستوى الاداء الفنى للحركات الخداعية والمهارات المصاحبة بشكل ملحوظ.

كما قام **منعم فاروق جمعه (١٩٩٨ م)** (٤٠) دراسة للتعرف على تطوير بعض انواع الخداع على مستوى الانجاز فى الملاكمة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج ان الخداع المستخدم فى المجموعه التجريبية اظهر نتائج ايجابية وبصورة عالية جدا فى نسبة تسديد اللكمات بعد الخداع.

وقد استفاد الباحثان من هذه الدراسات فى التعرف على أفضل الإجراءات المناسبة لطبيعة هذا البحث بداية من صياغة هدف البحث وفروضه والمنهج المستخدم والأسلوب الإحصائى وانتهاءً بمناقشة النتائج وصياغة الاستخلاصات والتوصيات.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لنوع وطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي نادى الرواد بالعاشر من رمضان ١ فى المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة واشتملت العينة على (٢٨) ناشئ منهم (٢٠) ناشئ كعينة البحث الأساسية تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل مجموعة (١٠) ناشئ بنسبة (٣٥.٧١%) وبلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (٨) ناشئ بنسبة (٢٨.٥٧%) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

ثالثا : إعتدالية عينة البحث .

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم)، العمر التدريبي ، والمتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة لمهارة جياكو زوكي ، تحمل الأداء لمهارة كيزامي زوكي ، مرونة الحوض ، سرعة ركلة الأورا مواشي جييري) والتي تم تحديدها بناء على المسح المرجعي ، والخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء كما يتضح في جدول (١) .

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، العمر التدريبي) ، والمتغيرات البدنية قيد البحث ، والخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء

ن = ٢٨

م	المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	15.71	15.80	0.32	0.84 -	
٢	ارتفاع الجسم	سم	169.16	168.25	3.74	0.73	
٣	وزن الجسم	كجم	66.80	65.75	3.25	0.97	
٤	العمر التدريبي	سنة	8.53	8.70	0.50	1.02 -	
٥	سرعة الاداء	ثانية	1.52	1.45	0.18	1.17	
٦	تحمل الأداء	عدد	32.50	33.00	1.76	0.85 -	
٧	مرونة الحوض	سم	44.46	44.00	2.21	0.62	
٨	القوة المميزة بالسرعة	عدد	20.57	21.00	1.35	0.96 -	
١٠	الخداع بالتحرك	درجة	28.57	30.00	3.49	1.23 -	
١١	الخداع بالتوقيت	درجة	71.43	70.00	3.49	1.23 -	
٩	فعالية الأداء	درجة	31.43	30.00	5.27	0.81	

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- 1.23 : ١.١٧) في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية وفعالية الأداء والخداع المتبوع بمهارة والخداع غير متبوع بمهارة قيد البحث ، وقد انحصرت هذه القيم ما بين (±٣) ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

رابعا: تكافؤ عينة البحث:

قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) باستخدام اختبار مان ويتنى في (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم)، العمر التدريبي ، والمتغيرات البدنية، وفعالية

الأداء والخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت ، وقد أعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث ، كما يتضح في جدول (٢) .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو ، والمتغيرات البدنية قيد البحث ، والخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء
ن = ١ ، ن = ٢ = ١٠

م	المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) المحسوبة
				متوسط	مجموع	متوسط	مجموع	
١	العمر الزمني	سنة	8.90	89.00	12.10	121.00	34.00	
٢	ارتفاع الجسم	سم	9.30	93.00	11.70	117.00	38.00	
٣	وزن الجسم	كجم	10.50	105.00	9.50	95.00	50.00	
٤	العمر التدريبي	سنة	8.15	81.50	12.85	128.50	26.50	
٥	سرعة الاداء	ثانية	10.05	100.50	10.95	109.50	45.50	
٦	تحمل الأداء	عدد	9.15	91.50	11.85	118.50	36.50	
٧	مرونة الحوض	سم	9.55	95.50	11.45	114.50	40.50	
٨	القوة المميزة بالسرعة	عدد	11.35	113.50	9.65	96.50	41.50	
٩	الخداع بالتحرك	درجة	11.50	115.00	9.50	95.00	40.00	
١٠	الخداع بالتوقيت	درجة	9.50	95.00	11.50	115.00	37.50	
١١	فعالية الأداء	درجة	11.85	118.50	9.15	91.50	36.50	

قيمة "ي" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢٣.٠٠

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، العمر التدريبي) ، والمتغيرات البدنية قيد البحث ، والخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء ، بإستخدام اختبار مان وتني حيث بلغت قيم (ي) المحسوبة على التوالي (٣٤.٠٠ ، ٣٨.٠٠ ، ٥٠.٠٠ ، ٢٦.٥٠ ، ٤١.٥٠ ، ٣٦.٥٠ ، ٤٠.٥٠ ، ٤٥.٥٠ ، ٣٦.٥٠ ، ٤٠.٠٠ ، ٣٧.٥٠) وهي أكبر من قيمة (ي) الجدولية البالغة (٢٣.٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) ، مما يدل على تكافؤ هذه المتغيرات .

خامسا: وسائل جمع البيانات:

١ - الإختبارات والمقاييس:

- قياس الطول والوزن بإستخدام جهاز الرستاميتير والميزان الطبي.
- قياس القدرات البدنية بإستخدام الإختبارات البدنية .

- تحليل المباريات .

- قياس فعالية الاداءات الخداعية قيد البحث .

- قياس مدى فعالية الهجوم .

٢- المسح المرجعي:

قام الباحثان بإجراء مسح للمراجع والبحوث العلمية المتخصصة وذلك لحصر القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكارتيه ، وقد أسفرت نتائج هذا المسح عن حصول اربع قدرات بدنية على نسب مئوية ٥٠% فأكثر بينما حصلت خمس قدرات بدنية أخرى على أقل من ٥٠% ولقد إرتضى الباحثان القدرات البدنية التى حصلت على نسب مئوية ٥٠% فأكثر وهذه القدرات هى على الترتيب، (القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، المرونة، الرشاقة).

٣- الأدوات والاجهزة:

قام الباحثان بإجراء القياسات والإختبارات المستخدمة- قيد البحث- مستخدماً الأجهزة والأدوات التالية:

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم).
- جهاز رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى (سم).
- ساعة إيقاف الزمن Stop Watch لقياس الزمن ٠.٠١ (ثانية).
- شريط قياس مدرج بالسنتيمتر .
- شاخص كارتيه .
- ساندباج .
- صالة تدريب بها بساط كارتيه.
- عدد ٢ كاميرا لتصوير المباريات.

سادسا: التجربة الاستطلاعية الاولى.

قام الباحثان بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس قيد البحث فى الفترة من ٢٠١٨/٧/٨م إلى ٢٠١٨/٧/٢٤م للتأكد من صلاحية تلك الإختبارات والمقاييس من الناحية العلمية وذلك على النحو التالى:

١- الثبات:

بايجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة البحث الاستطلاعية والتي قوامها (٨) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في جدول (٣) .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث ،
والخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء

ن = ٨

م	الاختبارات	البيان	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	سرعة الاداء	ثانية	1.57	0.26	1.56	0.23	0.87
٢	تحمل الأداء	عدد	32.75	1.63	33.12	1.69	0.91
٣	مرونة الحوض	سم	45.00	2.05	44.63	2.07	0.88
٤	القوة المميزة بالسرعة	عدد	20.62	1.49	20.87	1.76	0.89
٥	الخداع بالتحرك	درجة	31.25	5.98	32.50	6.61	0.86
٦	الخداع بالتوقيت	درجة	68.75	5.98	67.50	6.61	0.86
٧	فعالية الأداء	درجة	32.5	6.61	33.75	6.95	0.88

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠.٦٦٦.

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية قيد البحث ، والخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة على التوالي (٠.٨٩ ، ٠.٩١ ، ٠.٨٨ ، ٠.٨٧ ، ٠.٨٨ ، ٠.٨٦ ، ٠.٨٦) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٦٦٦) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات هذه الاختبارات

٢- الصدق:

قام الباحثان بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منها (٨) ناشئين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وهم ناشئين من فوق ٨ سنة حاصلين على الحزام الاسود ٢ دان ، والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهم ناشئين تحت ٦ سنة حاصلين على الحزام الاسود ١ دان وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، كما يتضح في جدول (٤) .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث ،
والخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء
ن = ١ = ٢ = ٨

م	الاختبارات	البيان	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ي) المحسوبة
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١	سرعة الاداء	ثانية	5.00	40.00	12.00	96.00	4.00	
٢	تحمل الأداء	عدد	12.75	102.00	5.50	44.00	2.50	
٣	مرونة الحوض	سم	4.62	36.96	12.37	98.96	4.50	
٤	القوة المميزة بالسرعة	عدد	12.25	98.00	4.75	38.00	2.00	
٥	الخداع بالتحرك	درجة	12.06	96.48	4.93	39.44	3.50	
٦	الخداع بالتوقيت	درجة	4.93	39.44	12.06	96.48	3.50	
٧	فعالية الأداء	درجة	12.32	98.56	4.65	37.20	1.50	

قيمة "ي" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١٣.٠٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث ، والخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء ، بإستخدام اختبار مان وتنى حيث بلغت قيم (ي) المحسوبة على التوالي (٢.٥٠ ، ٢.٠٠ ، ٤.٥٠ ، ٤.٠٠ ، ١.٥٠ ، ٣.٥٠ ، ٣.٥٠) وهى أقل من قيمة (ي) الجدولية البالغة (١٣.٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق هذه الاختبارات .

سابعاً: التجربة الاستطلاعية الثانية.

قام الباحثان بإجراء التجربة الإستطلاعية فى الفترة من ٢٠١٨/٧/١٠ إلى ٢٠١٨/٧/١٣ م على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٨) لاعبين من المجتمع الاصلى للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

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

ثامناً: البرنامج التدريبي:

قام الباحثان بإعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية ومن خلال الاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة " شريف محمد العوضي، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م) (١٨) ، وجيه أحمد شمندی (٢٠٠٢م) (٤٢) ، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥ م) (٩) ، وجيه احمد شمندی (١٩٨٥)

(٤١) ، السيد عبد المقصود (١٩٩٧م) (١١) ، بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٩م) (١٢) ، أحمد محمود ابراهيم(٢٠١٥م) (٩) " واستناداً إلى بعض الدراسات السابقة كدراسة" عبدالرحمن دسوقي عبدالرحمن ابراهيم (٢٠١١م) (٢١)، محمد عبد الرحمن محمد(٢٠٠٩م)(٣٥) ، عصام محمد صقر (٢٠١٢) (٢٤) ، محمد لييب عبد العزيز عوض الله (٢٠١٢) (٣٦)،محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩م) (٣٣) ، أحمد صبحي الصادق أحمد الجوهري(٢٠١٥) (٤) ، ابراهيم علي الإبياري (٢٠٠٧م) (٢) ، عصام محمد صقر(٢٠٠٨م) (٢٣)، عمر محمد لبيب (١٩٩٧) (٢٧) ، محمود ربيع البشيهي(٢٠٠٥م) (٣٧)"ومن خلال المسح المرجى للدراسات والبحوث العلمية المرتبطة والمشابهة والتي تناولت البرامج التدريبية في رياضة الكاراتيه تمكن الباحث من التوصل إلى محددات البرنامج التدريبي كما يوضح جدول (٥).

جدول (٥)

محددات البرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	المحتوي
١	المدة الزمنية للبرنامج المقترح	١٠ اسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	٣ وحدات
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي	٣٠ وحدة
٤	زمن الاحماء والتهديئة خلال الوحدة	(١٥ق) الاحماء ، (٥ق) للتهديئة
٥	الزمن الكلى للبرنامج بدون الاحماء والتهديئة	٢٧٠٠ق
	النسبة المئوية لجزء الاعداد البدنى	٣٥%
٦	الزمن الكلى لجزء الاعداد البدنى	٩٤٥ق
	النسبة المئوية لجزء الاعداد المهارى	٢٥%
٧	الزمن الكلى لجزء الاعداد المهارى	٦٧٥ق
	النسبة المئوية لجزء الاعداد الخططى	٤٠%
٨	الزمن الكلى لجزء الاعداد الخططى	١٠٨٠ق
٩	درجات الحمل المستخدمة داخل البرنامج التدريبي	متوسط - على - اقصى
١٠	تشكيل دورة الحمل الأسبوعية	(١:١)،(٢:١)،(٣:١)
١١	تشكيل دورة الحمل الفترية للبرنامج الكلى	(٢:١) أسبوع متوسط : أسبوعين حمل على

جدول (٦)

التوزيع الزمني لأجزاء البرنامج التدريبي على الأسابيع بالنسب المئوية والدقائق

الإجمالي	ما قبل المنافسات												الإعداد الخاص										الفترة										
	العاشر			التاسع			الثامن			السابع			السادس			الخامس			الرابع			الثالث			الثاني			الأول			الأسابيع		
	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الوحدات		
		•		•	•		•							•		•					•											أقصى	مستوى شدة الحمل
						•		•	•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		عالي		
•		•							•		•							•					•		•			•		متوسط			
٤٥٠ ^٣	ق٤٥			ق٤٥			ق٤٥			ق٤٥			ق٤٥			ق٤٥			ق٤٥			ق٤٥			ق٤٥			ق٤٥			الإحماء		الجزء التمهيدي
%٣٥	%٥			%١٠			%١٥			%٢٥			%٣٥			%٤٠			%٥٠			%٥٥			%٥٥			%٦٠			إعداد بدني		الجزء الإعدادي
ق٩٤٥	١٣,٥			٢٧			٤٠,٥			٦٧,٥			٩٤,٥			١٠٨			١٣٥			١٤٨,٥			١٤٨,٥			١٦٢			إعداد مهاري		الجزء الرئيسي
%٢٥	%٢٥			%٣٠			%٣٥			%٣٠			%٢٥			%٢٥			%٢٠			%٢٠			%٢٠			%٢٠			إعداد خططي		
ق٦٧٥	ق٦٧,٥			ق٨١			ق٩٤,٥			ق٨١			ق٦٧,٥			ق٦٧,٥			ق٥٤			ق٥٤			ق٥٤			ق٥٤			إعداد خططي		
ق١٠٨٠	ق١٨٩			ق١٦٢			ق١٣٥			ق١٢١,٥			ق١٠٨			ق٩٤,٥			ق٨١			ق٦٧,٥			ق٦٧,٥			ق٥٤			إعداد خططي		الجزء الختامي
ق١٥٠	ق١٥			ق١٥			ق١٥			ق١٥			ق١٥			ق١٥			ق١٥			ق١٥			ق١٥			ق١٥			التهديئة		
ق٢٧٠٠	ق٢٧٠			ق٢٧٠			ق٢٧٠			ق٢٧٠			ق٢٧٠			ق٢٧٠			ق٢٧٠			ق٢٧٠			ق٢٧٠			ق٢٧٠			إجمالي زمن التدريب بدون الإحماء والتهديئة		

جدول (٧)

التوزيع الزمني للاداءات الخداعية بالنسب المئوية والدقائق

م	القدرات البدنية	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة	الإجمالي بالدقيقة
١	الخداع بالتحرك	٣٠%	٢٠٢,٥	٤٠٥ ق
٢	الخداع بالتوقيت	٣٠%	٢٠٢,٥	

جدول (٨)

التوزيع الزمني للاداءات الخداعية بالنسب المئوية والدقائق

الإجمالي	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الاسابيع القدرات
٢٠٢,٥	١٨	٢٥	٣٠,٥	٣٠	٢٠	١٩	١٥	١٥	١٥	١٥	الخداع بالتحرك
٢٠٢,٥	١٥,٥	٢٦	٣٠	٣١	١٩,٥	٢٠,٥	١٥	١٥	١٥	١٥	الخداع بالتوقيت
٤٠٥	٣٣,٥	٥١	٦٠,٥	٦١	٣٩,٥	٣٩,٥	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	الاجمالي

جدول (٩)

التوزيع الزمني للمتغيرات الخطئية قيد البحث بالنسب المئوية والدقائق

الإجمالي	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الاسابيع القدرات
١٦٢	-	-	-	٣٢	-	٣٢	-	٣٢	٣٤	٣٢	مباريات مشروطة الخداع بالتحرك
١٦٢	-	-	٢٧	-	١٧	-	١٩	٢٩	٣٤,٥	٣٥,٥	مباريات مشروطة الخداع بالتوقيت
٣٢٤	١٨٩	١٠٣	١٤	٣٠	٥٠	٢٦	٢٠	-	-	-	مباريات مفتوحة
٦٤٨ ق	١٨٩	١٠٣	٦٣	٦٢	٦٦٧	٥٨	٣٩	٦١	٦٨,٥	٦٧,٥	الاجمالي

جدول (١٠)

التوزيع الزمني للمتغيرات الخطئية قيد البحث بالنسب المئوية والدقائق

م	القدرات البدنية	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة	الإجمالي بالدقيقة
٣	مباريات مشروطة الخداع بالتحرك	١٥%	١٦٢	٦٤٨ ق
٤	مباريات مشروطة الخداع بالتوقيت	١٥%	١٦٢	
٥	مباريات مفتوحة	٣٠%	٣٢٤	

جدول (١١)

نموذج لوحة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية
رقم الوحدة: ١ اليوم: السبت التاريخ: ٨/٢ / ٢٠١٨ م زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة الشدة:
متوسطة

اجمالي زمن التمرين	الكثافة	زمن الراحة	الحجم		الشدة	هدف التمرين	رقم التمرين	مكونات الوحدة	اجزاء الوحدة
			مجموعات	زمن التكرار					
٣٠٠ ث	-	-	١	غير محدد بعدد ثابت	من ٣٠% إلى ٥٠%	التهيئة البدنية	٢	إحماء (١٥ق)	الجزء التمهيدي
١٨٠ ث	-	-	١						
١٨٠ ث	-	-	١						
١٢٠ ث	-	-	١						
١٢٠ ث	-	-	١						
١٨٠ ث	١:١	٣٠ ث	٣	٣٠ ث	٦٥%	الخداع بالتحرك	٢	إعداد مهاري (٢٢ق)	الجزء المهاري
١٨٠ ث	١:١	٣٠ ث	٣	٣٠ ث			٤		
١٨٠ ث	١:١	٣٠ ث	٣	٣٠ ث			٦		
١٨٠ ث	١:١	٣٠ ث	٣	٣٠ ث			١٠		
١٨٠ ث	١:١	٤٥ ث	٢	٤٥ ث		الخداع بالتوقيت	٢		
١٢٠ ث	١:١	٣٠ ث	٢	٣٠ ث			١٢		
١٨٠ ث	١:١	٤٥ ث	٢	٤٥ ث			١٣		
١٢٠ ث	١:١	٣٠ ث	٢	٣٠ ث			١٤		
٢٤٠ ث	١:١	٣٠ ث	٤	٣٠ ث	٧٠%	مباريات مشروطة بالخداع بالتحرك	١	إعداد خطي (٤ق)	الجزء الخطي
١٨٠ ث	١:١	٤٥ ث	٢	٤٥ ث			٢		
٢٤٠ ث	١:١	٣٠ ث	٤	٣٠ ث		مباريات مشروطة الخداع بالتوقيت	١		
١٨٠ ث	١:١	٤٥ ث	٢	٤٥ ث			٢		
١٢٠ ث	-	-	١	١٢٠ ث	أقل من ٣٠%	العودة الي الحالة الطبيعية	١	التهدئة (٥ق)	الجزء الختامي
١٨٠ ث	-	-	١	١٨٠ ث			٨		

تاسعا: التجربة الأساسية:

١- القياسات القبلية:

قام الباحثان بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية للمجموعتين التجريبيه والضابطة وذلك فى الفترة من ٢٠١٨/٧/٢١م الى ٢٠١٨/٧/٢٤م وأشتملت هذه القياسات على العمر الزمنى، ارتفاع الجسم، وزن الجسم، العمر التدريبى، والقياسات الخاصة بالمتغيرات البدنية وقياس فعالية الأداء ، والخداع المتبوع بمهارة ، والخداع الغير متبوع من خلال تصوير مباريات بواقع ثلاث مباريات كل لاعب وكان زمن المباراة دقيقتين، وأجريت هذه القياسات بصالة الالعاب الفردية بنادى الرواد بالعاشر من رمضان.

٢- تطبيق البرنامج التدريبى:

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح على المجموعة التجريبية فقط فى حين تم تطبيق البرنامج التقليدى للنادى على المجموعة الضابطة فى نفس المكان وفى نفس التوقيت بصالة الالعاب الفردية بنادى الرواد بالعاشر من رمضان فى حين ان المجموعتين قد اشتركتا فى الاجزاء المختلفة للوحدة التدريبية باستثناء الجزء الخاص بالبحث والذى تم استخدامه مع المجموعة التجريبية فقط وتم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح فى الفترة من ٢٠١٨/٨/٢م الى ٢٠١٨/١٠/١٠م الموافق السبت، وذلك لمدة ١٠ أسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية فى الاسبوع هى أيام السبت، الاثنين، الأربعاء وزمن الوحدة التدريبية (٩٠ق) وكان التدريب الساعة الرابعه عصرا ثم يليهم المجموعة الضابطة بفاصل زمن نصف ساعة وحتى الساعة السابعه والنصف، على أن يتم تبادل مواعيد التدريب بين المجموعتين التجريبية والضابطة كل أسبوع طوال فترة البرنامج التدريبى، وكان التدريب فى نفس المكان بصالة الالعاب الفردية بالنادى.

٣- القياسات البعدية:

قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى الفترة من ٢٠١٨/١٠/٨م الى ٢٠١٨/١٠/١٠م ، وتمت مراعاة نفس الظروف والتعليمات التى تم مراعاتها وتطبيقها فى القياسات القبلية على نفس المتغيرات وفى نفس الأماكن التى أخذت فيه القياسات القبلية.

تاسعا: المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحثان حزمة البرنامج الإحصائى للبحوث والعلوم الإجتماعية SPSS فى المعالجات

الإحصائية للبيانات بإستخدام ما يلي:

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| - المتوسط الحسابي . | - الوسيط . |
| - الانحراف المعياري . | - معامل الالتواء . |
| - اختبار مان وتينى لعينتين مستقلتين . | - معامل الارتباط (بيرسون) . |
| - اختبار ولكسن لرتب الإشارة . | - نسب التحسن . |

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

١ - عرض نتائج الفرض الأول .

جدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار ويلكوسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في اسلوبى الخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء

ن=١٠

م	المتغيرات	البيان	وحدة القياس	عدد الإشارات		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (z) المحسوبة
				+	-	+	-	+	-	
١	الخداع بالتحرك	درجة	صفر	٩.٠٠٠	صفر	٥.٠٠٠	صفر	٤٥.٠٠٠	٢.٧٥	
٢	الخداع بالتوقيت	درجة	٩.٠٠٠	صفر	٥.٠٠٠	صفر	٤٥.٠٠٠	صفر	٢.٧٥	
٣	فعالية الأداء	درجة	صفر	٩.٠٠٠	صفر	٥.٠٠٠	صفر	٤٥.٠٠٠	٢.٤٥	

قيمة (z) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٨.٠٠٠

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اسلوبى الخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء ، حيث أن قيم (z) المحسوبة بلغت على التوالي (2.75 ، 2.75 ، 2.45) وهى أقل من قيمة (z) الجدولية البالغة (٨.٠٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) .

٢ - عرض نتائج الفرض الثانى .

جدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار ويلكوسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
الضابطة في اسلوبى الخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء

ن = ١٠

م	المتغيرات	البيان	وحدة القياس	عدد الإشارات		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (z) المحسوبة
				+	-	+	-	+	-	
١	الخداع بالتحرك	صفر	٨.٠٠٠	صفر	٤.٥٠٠	صفر	٣٦.٠٠٠	٢.٨٣		
٢	الخداع بالتوقيت	٨.٠٠٠	صفر	٤.٥٠٠	صفر	٣٦.٠٠٠	صفر	٢.٨٣		
٣	فعالية الأداء	صفر	٦.٠٠٠	صفر	٣.٥٠٠	صفر	٢١.٠٠٠	٢.٦٧		

قيمة (z) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.008$

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في فعالية الأداء والخداع المتبوع بمهارة والخداع غير متبوع بمهارة ، حيث أن قيم (z) المحسوبة بلغت على التوالي (2.83 ، 2.83 ، 2.67) وهى أقل من قيمة (z) الجدولية البالغة (٨.٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) .
٣ - عرض نتائج الفرض الثالث .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في أسلوبى الخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء

$$n = 2 = 10$$

قيمة (ي) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات البيان	م
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
2.50	57.50	5.75	152.50	15.25	الخداع بالتحرك	١
2.50	152.50	15.25	57.50	5.75	الخداع بالتوقيت	٢
4.00	59.00	5.90	151	15.10	فعالية الأداء	٣

قيمة "ي" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.0023$

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الأداء والخداع المتبوع بمهارة والخداع غير متبوع بمهارة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بإستخدام أختبار مان وتنى حيث بلغت قيم (ي) المحسوبة على التوالي (٢.٥٠ ، ٢.٥٠ ، ٤.٠٠) وهى أقل من قيمة (ي) الجدولية البالغة (٢٣.٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) .

٤ - عرض نتائج الفرض الرابع .

جدول (١٥)

نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة
في اسلوبى الخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

م	الاختبارات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %
١	الخداع بالتحرك	29.00	49.00	68.96	27.00	35.00	29.63
٢	الخداع بالتوقيت	71.00	51.00	28.17	73.00	65.00	10.96
٣	فعالية الأداء	33.00	50.00	51.51	30.00	38.00	26.67

يوضح جدول رقم (١٥) وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ما بين (10.96 - 29.63%) ، كذلك وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (28.17 - 51.51%) في اسلوبى الخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء بنسب متفاوتة.

ثانياً: مناقشة النتائج:

فى ضوء نتائج التحليل الإحصائى لبيانات البحث والإعتماد على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث كما يلى:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى المتغيرات المهارية والخطية (في اسلوبى الخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء) قيد البحث حيث انحصرت قيمة (z) المحسوبة ما حيث أن قيم (z) المحسوبة بلغت على التوالي (2.75 ، 2.75 ، 2.45) وهى أقل من قيمة (z) الجدولية البالغة (٨.٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية.

ويرجع "الباحثان" التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات فعالية الأداء والخداع المتبوع بمهارة والخداع غير متبوع بمهارة قيد الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تدريبات على الأداءات الخداعية حتى يتمكن من فهم المنافس وخداعه الأمر الذي يترتب عليه فتح الثغرات في دفاعه للهجوم أثناء مباريات النزال الفعلي (الكوميتيه) ونظراً لتنوع التدريبات المستخدمة الخداع بمهارات فردية او مركبة أو الخداع بتحركات والتي تتطلب درجة كبيرة من الدقة عند تنفيذها لنجاح الهجوم حيث لا بد من توافر النقاط التالية (الملاحظة ، اختيار المهارة المناسبة ، ضبط المسافة بناء على اختيار المسافة المناسبه ، سرعة اندفاع اللاعب ، المتابعة ، الخروج بعد نهاية الهجمة) حيث يؤكد - الباحث - على أهمية هذا النوع من الاداء الخططى الهجومى الغير حقيقى (خداعى) والتي يجب عدم اغفالها من اللاعبين عامه ومن المدربين خاصة خلال برامج التدريب المختلفه .

ويشير "عماد عبدالفتاح السرسى (٢٠٠١م)" ان التدريب على الكوميتيه يتطلب الاعداد المهارى الجيد عن طريق استخدام الحركات الخداعية فى التدريب من خلال سرعة التحرك فى جميع الزوايا حول المنافس مع مراقبة حركاته الخداعية ومحاولة كشف ثغرة فى جسمه مع سرعة الاستجابة الحركية الصحيحة بمهارة مناسبة مع تغيير وضع جسمه بسرعة وقوة الهجوم المباشر على المنافس. (٢٦ : ٤)

ويذكر " شريف محمد العوضى ، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م)"الى ان لاعب الكوميتيه ذو المستوى المهارى المتقدم بجانب اجادته ونمو قدراته الحركية يحتاج الى الالمام بحركات الخداع والتي تعتبر من اهم العوامل المساعدة لتحقيق النصر ، ومحاولة خداع المنافس عن طريق استعمال حركات الخداع بغرض ابعاد وتشتيت تفكير المنافس وفتح ثغرة لبدء الهجوم عن طريقها، اما اذا استغل اللاعب الخداع كمهارة فان ذلك يعمل على مفاجأة المنافس من خلال حركة سريعة مفاجئة مرتبطة بحركات من ذراعيه أو رجليه أو رأسه او جذعه. (١٨ : ٢٢٦)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "أحمد محمد عبد القادر (٢٠٠٩م) (٧) ، "محمد سعيد أبو النور" (٢٠١٠م) (٣٤) ، محمد رمزي فتوح (٢٠١١م) (٣٠) حيث أشارت هذه النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً فى مستوى المهارات الهجومية (الأداءات الخداعية) لدى المجموعة التجريبية

ويرجع ذلك إلى استخدام مجموعة متنوعة من التدريبات المهارية الخداعية حيث تمكن اللاعب من فهم المنافس وفتح الثغرات لأداء هجوم ناجح.

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي-البعدي) في مستوى فاعلية الاداءات الخداعية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية". مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في اسلوبى الخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء ، حيث أن قيم (z) المحسوبة بلغت على التوالي (2.83 ، 2.83 ، 2.67) وهى أقل من قيمة (z) الجدولية البالغة (٨.٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة.

ويرجع "الباحث" هذا التحسن في متغيرات اسلوبى الخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء قيد الدراسة لدى المجموعة الضابطة في ان البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية هو نفس البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة باستثناء الجزء الخاص بتدريبات الخداع والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط داخل جزء الإعداد المهارى إضافة على احتواء البرنامج على تدريبات بدنية ومهارية وخطية تنافسية ادت إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات فعالية الأداء والخداع المتبوع بمهارة والخداع غير متبوع بمهارة قيد الدراسة بالاضافة إلى ان بعض هذه المتغيرات يتم تتميتها من خلال التدريبات الخاصة بمسابقة الكوميتية في الجزء الرئيسى الذى يحتوى على تمرينات للإعداد المهارى والإعداد الخطى بالبرنامج التدريبي، كم أن معظم المهارات الحركية سواء كانت هجومية أو دفاعية لا تؤدي إلا من خلال تحركات مختلفة وتؤدي من اتجاهات وزوايا مختلفة سواء أثناء الهجوم أو أثناء تفادى هجمات المنافس مما أدى إلى تنمية هذه التحركات بشكل غير مباشر ، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى.

يشير "أحمد محمود ابراهيم" (٢٠٠٥م) (٩)، (٢٠١٥م) (١٠) الى أهمية امتلاك اللاعب لاشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة مما يتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف

اللعبة الفعلية، فهي تزيد من قدرته على المناورة والخداع وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة وذلك حتى لا يفاجأ اللاعب بموقف لم يتدرب عليه، كما أن تطوير وتنمية الحالة الخططية للاعب يعتبر مدخل هام للارتقاء بمكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التكتيكية . (٩ : ١٣١) ، (١٠ : ٢٥)

ويذكر "ابراهيم على الابياري" (٢٠٠٧م) ان تحقيق أكبر قدر من النجاح في المواقف التنافسية خلال المباراة يتم من خلال زيادة كفاءة اللاعب في فتح ثغرة أو عدة ثغرات في دفاع المنافس، ومن ثم اختراق مجاله لتسجيل النقاط أو احباط هجوم المنافس وفقا للاعداد الخططي المقصود والمدروس مسبقاً والمناسب للموقف التنافسي والتقليل من تسجيل النقاط التي تتم بشكل عشوائي أو غير مقصود. (٧:٢).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من "محمد سعيد ابوالنور" (٢٠٠٢م) (٣١)، "محمد لبيب عبد العزيز" (٢٠١٢م) (٣٦) "عمر محمد لبيب" (١٩٩٧م) (٢٧)، "معتز هلال ابو الاسعاد" (٢٠١٠م) (٣٩) حيث أشارت هذه النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في فاعلية الأداء المهاري حيث أشارت نتائج هذه الدراسات أن من خلال الاعداد المهاري والخططي بالبرنامج التدريبي على بمسابقة الكوميتية كانت هناك نسب تحسن في فاعلية الاداء المهاري سواء كانت هجومية أو دفاعية لدى المجموعة الضابطة.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى فاعلية الاداءات الخداعية قيد البحث لصالح المجموعة الضابطة".
مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اسلوبى الخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بإستخدام اختبار مان وتنى حيث بلغت قيم (ى) المحسوبة على التوالي (٢.٥٠ ، ٢.٥٠ ، ٤.٠٠) وهى أقل من قيمة (ى) الجدولية البالغة (٢٣.٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) .

كما يرجع "الباحث" هذه الفروق في نسب تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات الخاصة التي وضعت داخل جزء الاعداد المهاري والاعداد الخططي بالبرنامج التدريبي المقترح ، والتي وجهت لتطوير الاداءات الخداعية لدى المجموعة التجريبية ، حيث تم

اختيار هذه التدريبات مع الأخذ فى الاعتبار أن تكون ذات طابع نوعى يهدف إلى تنمية الاداء الخداعى مع ارتباط هذه التدريبات بأداء بعض الأساليب الدفاعية والهجومية قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل "منعم فاروق جمعة" (١٩٩٨م) (٤٠)، "محمد سعيد أبو النور" (٢٠١٠م) (٣٤)، "عصام محمد صقر" (٢٠١٢م) (٢٤) الى أن الفروق فى نسب تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية الهجومية والدفاعية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات الخاصة التى وضعت داخل جزء الاعداد المهارى بالبرنامج التدريبي، والتي وجهت لتنمية الأداءات الخداعية لدى المجموعة التجريبية مما يترتب عليه تحسين مستوى فاعلية الأداء فى مسابقة الكوميتية.

وفى هذا الصدد يشير "محمد رضا الروبى" (٢٠٠٧م) إلى ضرورة إمتلاك اللاعب لسرعة رد الفعل لكى يتمكن من أداء معظم واجباته المهارية والخطية وليستمر فى الأداء بمعدل مرتفع خلال المباراة وتحقيق التفوق والوصول للمستويات العليا فى الأداء الحركى بالنسبة للأنشطة الرياضية التى تتميز بسرعة الأداء الخاطف والمتغير. (٢٩: ١٨٨)

ويذكر "عماد عبدالفتاح السرسى" (٢٠٠١م) أنه يجب على اللاعب أن يكون على علم تام بمختلف الطرق والأساليب الخطية سواء الهجومية أو الهجومية المضادة أو الدفاعية وأن يمتلك حالة استقرار تام للاستجابة السريعة لأساليب المنافس المفاجئة والرد عليه بسرعة وبدقة. (٢٦: ٣٧)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث للبحث والذى ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين البعديين بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى مستوى فاعلية الاداءات الخداعية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية".

مناقشة الفرض الرابع .

أظهرت نتائج جدول (١٥) نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اسلوبى الخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء بنسب متفاوتة حيث تراوحت نسبة التحسن الي ما بين (٣٤,٧٢ % ، ٨٠,٦٦ %) بينما ايضا وصلت نتائج القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية نسبة التحسن لاتخاذ القرار بالبرنامج قيد البحث الي (٣٨,٧٢ %) وبذلك تكون نسب التحسن المئوية لنتائج القياس المشار اليها لصالح القياس البعدي.

ويرجع "الباحث" هذا التحسن في مستوى فعالية الأداء والخذاع المتبوع بمهارة والخذاع غير متبوع بمهارة قيد البحث إلى التدريبات بالبرنامج المقترح طبقا لنتائج الجدول (١٥) والتي تم عرضها.

حيث يشير "شريف محمد العوضى، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م)" الى اهمية مساعدة المدرب لاعبيه عند اختيار نوع الحركة الخداعية التي ترتبط وتتناسب مع المهارة التي يؤديها اللاعب ، مع ملاحظة عدم أداء هذه الحركات بطريقة أليه، بل عليه ان ينوع ويستعمل الكثير منها مع التغيير المستمر حتى لا يتعرف المنافس على حركاته الخداعيه ويميزها، وبناءا على ذلك يقوم بالحركات المضادة لها (١٨ : ٢٢٦)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من معتز هلال " (٢٠١٠ م) (٣٩) ، "محمد سعيد ابوالنور" (٢٠٠٢م) (٣١)، "محمد لبيب عبد العزيز (٢٠١٢م) (٣٦) "عمر محمد لبيب" (١٩٩٧ م) (٢٧) حيث أشارت هذه النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في فاعلية الأداء المهارى حيث أشارت نتائج هذه الدراسات أن من خلال الاعداد المهارى والخططى بالبرنامج التدريبى على بمسابقة الكوميتية كانت هناك نسب تحسن فى فاعلية الاداء المهارى سواء كانت هجومية أو دفاعية لدى المجموعة الضابطة.

وبذلك يتحقق الفرض الرابع للبحث والذى ينص على: " توجد فروق فى نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى فاعلية الاداء الخداعية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود المنهج المستخدم وعينة البحث والأجهزة والأدوات والإختبارات المستخدمة، ومن خلال المعالجات الإحصائية أمكن للباحثان إستنتاج ما يلى:

- ١- أثر البرنامج التدريبى المقترح لتطوير الاداءات الخداعية تأثيرا إيجابيا على فعالية الاداء قيد البحث حيث كانت نسبة التحسن فى فعالية الأداء (٥١.٥١ %) للمجموعة التجريبية.
- ٢- ادى استخدام التدريبات المقترحة الى تحسن ملحوظ فى مستوى فى اسلوبى الخداع بالتحرك والخذاع بالتوقيت قيد البحث لدى افراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن فى القياس البعدي

عن القياس القبلى فى مستوى الاداءات الخداعية المتبوعة بمهارة والاداءات الخداعية الغير متبوعة بمهارة قيد البحث ما بين (٢٨.١٧% ، ٦٨.٩٦%)

٣- ادى استخدام التدريبات المقترحة مع المجموعة التجريبية الى وجود فروق فى نسب التحسن بينها وبين المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى اسلوبى الخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت وفعالية الأداء قيد البحث حيث تراوحت هذه الفروق ما بين (١٠.٩٦%-٦٨.٩٦%).

٤- ادى استخدام التدريبات المقترحة مع المجموعة التجريبية الى وجود فروق فى نسب التحسن بينها وبين المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى مستوى فعالية الاداء قيد البحث تراوحت هذه الفروق ما بين (٢٦.٦٧% الى ٥١.٥١%).

ثانياً: التوصيات:

إنطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من إستنتاجات يوصي الباحثان بما يلي:

- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبى المقترح - قيد البحث - عند التخطيط للتدريب الرياضى فى رياضة الكاراتيه واسترشاد المدربين به ومحاولة تطبيقه على لاعبيهم.
- ٢- أهمية تنفيذ التدريبات الخاصة بالاداءات الخداعية اثناء الوحدات التدريبية داخل الجزء المهارى والخطى.
- ٣- الاهتمام بتقنين الاحمال التدريبية للاداءات الخداعية وتحديد المناسبة لادائها بما يتناسب مع طبيعة وهدف كل وحدة تدريبية .
- ٤- اهمية تدريب اللاعبين على اداءات خداعية مماثلة لنفس ظروف ومواقف المباريات حتى يتمكن من زيادة الحصيلة المهارية والخطية والتي يعتمد عليها عن تعرضه لمواقف مشابهه اثناء المباراة .
- ٥- إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة التي لها علاقة بالاداءات الخداعية علي عينات لمراحل سنية مختلفة من لاعبي رياضة الكاراتيه.
- ٦- المساهمة فى محاولة إطلاع مدربي الكاراتيه بالأندية والأفرع المختلفة على الانواع المختلفة للاداءات الخداعية للاستفادة منها فى عمليات التدريب ومحاولة تطبيقها على لاعبيهم وتنظيم دورات تدريبية للمدربين .

المراجع

قائمة المراجع

أولاً: قائمة المراجع العربية :-

- ١- ابراهيم على الإبيارى (٢٠٠٢) : تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئى الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية للبنين بمدينة السادات، جامعة المنوفية.
- ٢- ابراهيم علي الإبيارى (٢٠٠٧م) : تصميم منظومه خططيه لإختراق مجال المنافس وتأثيرها علي فاعلية الأداء للاعبى الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفيه.
- ٣- ابراهيم على عبد الحميد (٢٠١٥) : تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على بعض محددات الأداء الهجومى للاعبى الكوميتية فى رياضة الكاراتية ، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط .
- ٤- أحمد صبحي الصادق أحمد الجوهري (٢٠١٥) : تأثير برنامج لتحركات القدمين المرتبطة بالتوقيتات الهجومية على فاعلية بعض الأداءات الهجومية لناشئى الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.رسالة ماجستير. جامعة الزقازيق
- ٥- احمد محمد الشحات (٢٠١١) : برنامج تدريبي مقترح لتحسين حركات الخداع وتأثيره على معدل فاعلية اداء لاعبي التايكوندو، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٦- احمد محمد عبد الحميد (٢٠١٤) : فاعلية تطوير بعض الموجات الهجومية القطرية على محددات الهجوم ونتائج المباريات لناشئى الكوميتية فى رياضة الكاراتية ، رسالة الماجستير ، جامعة بنها
- ٧- أحمد محمد عبد القادر (٢٠٠٩) : دراسة مقارنة لتأثير برنامجين للتدريب العقلي " كاتا- كوميتية" على فاعلية الأداء الهجومى وبعض الجوانب العقلية للاعبى الكوميتية فى رياضة الكاراتية ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط .
- ٨- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٢) :أثر الحمل المباراني خلال الأدوار اللعبية المختلفة لمسابقة القتال الفعلي كوميتيه، مجلد المجلة العربية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، العدد الثالث.
- ٩- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥) : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية

- ١٠- أحمد محمود ابراهيم (٢٠١٥) :
أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط
التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة"، منشأة
المعارف، الإسكندرية.
- ١١- السيد عبد المقصود (١٩٩٧) :
نظريات التدريب الرياضي – تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٢- بسطويسى أحمد بسطويسى
(١٩٩٩)
- ١٣- حلمى لطفى الجمل ، مسعد على
محمود ، محمد رضا الروبى
١٩٨٧م
: دراسة مقارنة ، لفاعلية الخطط الهجومية بين فريق مصر
وبلغاريا القوميين للمصارعة الرومانية ، نظريات وتطبيقات ،
العدد الخامس ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ،
الإسكندرية .
- ١٥- جيرو هوخموث (١٩٩٩)
الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمى للحركات الرياضية ،
ترجمة كمال عبدالحميد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، .
- ١٤- جمال محمد علاء الدين، ناهدأنور
الصباغ(٢٠٠٧)
- ١٦- سامح الشبراوى
طنطاوى(٢٠٠٢)
- ١٧- شريف محمد العوضى (١٩٩٧م)
: مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، مدينة السادات ،
جامعة المنوفية.
- ١٨- شريف محمد العوضى، عمر محمد
لييب (٢٠٠٤)
- ١٩- عبدالحميد احمد (١٩٧٨م)
الملاكمة لطلبة كلية التربية الرياضية والعاملين فى مجال الملاكمة
، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٢٠- عبدالخالق سعد عيسى(٢٠١٦)
: تأثير تطوير بعض الاداءات الدفاعية فى ضوء بعض المواقف
الهجومية وتأثيرها على احتساب النقاط لدى لاعبي الكاراتيه ،
كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية

- ٢١- عبدالرحمن دسوقي
عبدالرحمن إبراهيم
(٢٠١١)
: تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٢٢- عبدالفتاح فتحى خضر
(١٩٨٦)
: تحليل فاعلية التكنيك الهجومى لدى ملاكمى الدرجة الاولى ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الاولى ، تاريخ الرياضة ، جامعة المنيا .
- ٢٣- عصام محمد صقر(٢٠٠٨)
: تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبى الكاراتيه " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق
- ٢٤- عصام محمد صقر
(٢٠١٢)
: تأثير تطوير دقة وسرعة رد الفعل البصري على بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٥- علاء محمد طه حلويش
(١٩٩٧)
: برنامج تدريبي مقترح وتأثيره على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ن جامعة الزقازيق.
- ٢٦- عماد عبدالفتاح السرسى
(٢٠٠١)
: تاثير برنامج تدريبي على فاعلية تدريب الصفات الدنية والمهارية بلاعبى الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،طنطا ،
- ٢٧- عمر محمد لبيب(١٩٩٧)
: تاثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومى على نتائج مباريات الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
- ٢٨- محمد حسن أبو عيبة
(١٩٨١)
: تدريبات المهارات الاساسية فى كرة السلة الحديثة ، دار المعارف القاهرة.
- ٢٩- محمد رضا الروبى
(٢٠٠٧)
: برامج التدريب وتمارين الأعداد، ماهى للنشر والتوزيع، الأسكندرية.
- ٣٠- محمد رمزى فتوح (٢٠١١)
(
: تأثير بعض تدريبات التوافق العضلى العصبى على فاعلية الاداء المهارى للاعبى الكوميتية ، انتاج علمى
- ٣١- محمد سعيد أبو النور
(٢٠٠٢)
: فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٣٢- محمد سعيد أبو النور
(٢٠٠٧)
: تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على اداء الكاتا للاعبى الكاراتيه، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق
- ٣٣- محمد سعيد أبو النور
(٢٠٠٩م)
: الإدراك الحس- حركي وعلاقته بفعالية الهجوم البسيط والمركب أثناء مباريات الكوميتيه للاعبى الكاراتيه، المؤتمر العلمى الدولي الثالث، الجزء الثالث،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مصر، من ٤-٥ مارس.

- ٣٤ - محمد سعيد أبو النور (٢٠١٠) : تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على فاعلية الهجوم لدى ناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد السادس والثلاثون، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .
- ٣٥ - محمد عبد الرحمن محمد (٢٠٠٩) : أثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية ، أبو قير .
- ٣٦ - محمد لبيب عبد العزيز عوض الله (٢٠١٢) : الخرائط التكتيكية وفعالية إستخدام مداخل الهجوم لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "كوميته" كمرشد لتخطيط البرامج برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، جامعة بنها
- ٣٧ - محمود ربيع البشيهى (٢٠٠٥) : تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخطئية وفقا استراتيجيه مباريات المستوى العالمى على مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان .
- ٣٨ - مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١) : الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربى القاهرة .
- ٣٩ - معتز هلال ابو الاسعاد (٢٠١٠) : تاثير برنامج تدريبي على فاعلية اداء بعض المهارات الهجومية فى مناطق اللعب المختلفة لناشئ الكاراتيه .، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة المنصورة .
- ٤٠ - منعم فاروق جمعه عيسى (١٩٩٨) : تطوير بعض انواع الخداع على مستوى الانجاز فى الملاكمة ، رسالة ماجستير .
- ٤١ - وجيه احمد شمندى (١٩٨٥) : إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة (النظرية والتطبيق) ، مطبعة خطاب ، القاهرة .
- ٤٢ - وجيه أحمد شمندى (٢٠٠٢م) : إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة، النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة .
- ٤٣ - وليد ابراهيم احمد شتات (٢٠٠٤) : تاثير برنامج تدريبي باستخدام بعض حركات الخداع على مستوى الانجاز لدى لاعبي رياضة الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٤٤ - ياسر يوسف عبدالرؤوف (٢٠٠١) : رياضة الجودو ، والقرن الحادى والعشرون ، دار ابو النيل للطباعة ، القاهرة .
- ثانيا : المراجع الاجنبيه :**

45- Combs , S.&Frank C : Winning wrestling , Chicago , Contempo , rary Books , Inc . , 1980.