

تأثير استخدام تدريبات المتابعة الهجومية على فعالية بعض الأداءات الهجومية
المركبة للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

*أ.د/ محمد سعيد ابو النور

** /أحمد محمد فتحي غالي

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد تعرضت رياضة الكاراتيه في الآونة الأخيرة على مستوى العالم للكثير من التطور العلمي في الجوانب المختلفة للاعبين وخاصة البرامج التدريبية المطبقة عليهم مما أدى الى تغيير في أساليب اللعب الهجومية والدفاعية شأنها في ذلك شأن الأنشطة الرياضية الأخرى.(١٧: ١)

وفي هذا الصدد يرى الباحثان وخاصة بعد انضمام لعبة الكاراتيه للألعاب الأولمبية للشباب بالأرجنتين ٢٠١٨ وادراجها بجدول البطولات للألعاب الأولمبية ٢٠٢٠ بطوكيو ان رياضة الكاراتيه تحتاج الى التطور السريع في الأساليب الخطية للعب لمواجهة هذه المنافسة ومواقفها المختلفة.

كما يذكر "شريف محمد العوضي وعمر محمد لبيب" (٢٠٠٤م) حيث تتميز مباريات الكوميتيه وتدريباتها بالحركة المستمرة وسرعة الأداء المتغير والخاطف ويظهر هذا بوضوح في عمليات الدفاع والهجوم والهجوم المضاد بين لاعبي الكوميتيه داخل منطقة اللعب وهي مساحة محددة بمقاييس طبقا للقانون الدولي ويجب على اللاعب تأدية المهارات المختلفة بصورة سريعة وفي التوقيت الصحيح دون تأخر حتى يحقق الفوز.(٦: ١٦٨)

ويرى محمد عبد السلام (١٩٩٩) أن كل رياضة تتميز بتعدد الأداءات المهارية المركبة لها والتي يكثر استخدامها طول زمن الكبارا وهذه الأداءات المهارية المركبة تؤدي بصورة مندمجة وليست فردية وتهد هذه المهارات أحد العوامل المؤثرة في إنجاز اللاعب خلال الزمن المحدد للمباراة (١٦: ١٥)

ويشير بسطويسي أحمد (١٩٩٩) إلي أن الحركات المركبة تعرف بالحركات الصعبة في أدائها والتي لها أكثر من هدف حيث تؤدي بمستوى عالي من الدقة والرشاقة (٤: ٢٥٨)

ويوضح "عصام محمد صقر" (٢٠١٢م) أن مسابقة الكوميتيه يقوم المنافس فيها بعملية التحرك المستمر على البساط والقيام بعمليات الهجوم من لكمات وركلات فالهدف المتحرك يسبب عبء على اللاعب.(١٠: ٢)

*أستاذ الكاراتيه بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق
**مدرّب كاراتيه بالنادي الإسماعيلي ومقيد لدرجة الماجستير (من الخارج) بقسم التريب الرياضي وعلوم الحركة

ويرى "ابراهيم عبد الحميد الابيارى" (٢٠٠٧م) أن إختراق مجال المنافس ليس فقط دخول اللاعب مجال المنافس وإنما يمكن أن يكون من خلال خداع المنافس للتحرك بقدرما في إتجاه معين أو إستدراكه للتقدم أماما للدخول في مجال اللاعب ومن ثم اصطياده في المسافة وبالتأهب للتوقيت المناسب والهجوم بالخطة المناسبة للموقف التنافسي، كما أن التدريب الإرادي المنتظم والمستمر للاعب خلال البرامج التدريبية التي يتعرض لها على الجمل أو التكوينات المهارية الهجومية المتنوعة وفقاً لمختلف الاحتمالات الموقفية يظهر إنعكاسه وفعاليتها خلال المباريات لا إرادياً في ردود أفعاله السريعة والصحيحة وأيضاً إمكانية أداء جمل أو تكوينات مهارية هجومية جديدة في ترتيبها داخل الخطة الهجومية الموقفية وفي طريقة أدائها وفقاً للموقف التنافسي الجديد. (١: ٢٦، ٤٧)

كما يذكر "شريف محمد العوضي" (٢٠٠٤) حيث أن إجادة اللاعب لتحركات القدمين تمكنه من الضبط للمسافات المناسبة خلال النزال وأيضاً على إمكانية إيجاد مجالات وزوايا متعددة لتلك المسافات، بينما تلعب سرعة ودقة حركات القدمين والقدرة على تقدير المسافة والزمن أثناء أداء الركلات والضربات دوراً كبيراً وهاماً أثناء اللعب في المباريات. (٨ : ٩٠)

ويشير " شريف محمد العوضي " (٢٠٠٤م) الى أنه يجب على اللاعب عدم الإعتماد على تحركاته فقط في ضبط المسافة بينه وبين المنافس ولكن أيضاً على تحركات منافسة والتي يجب أن يستغلها اللاعب لصالحه عن طريق سحب أو جر المنافس لتحرك تجاه اللاعب حتى تصبح المسافة بينهما مناسبة للعب، وكلما تميز المنافس بإجادة تحركات القدمين خلال النزال صعب ذلك من مهمة اللاعب في ضبط المسافات المختلفة خلال النزال. (٦ : ٩٠)

ويشير " محمد سعيد ابوالنور" (٢٠١٧م) إلى أن رياضة الكاراتيه قد تعرضت في الأونة الأخيرة على مستوى العالم للكثير من التطور العلمي في جوانب الإعداد المختلفة، من بدنية ومهارية وخطية وخاصة مسابقة الكوميتيه، مما أدى التغيير في أساليب اللعب الهجومية والدفاعية شأنها في ذلك شأن الأنشطة الرياضية الأخرى ولقد ظهر هذا التطور جلياً في تكتيكات اللعب أثناء البطولات الدولية الأخيرة نظراً للزيادة المطردة في سرعة أداء المهارات الحركية المختلفة سواء الهجومية أو الدفاعية وتنوع هذه المهارات وصياغتها في صورة موجات حركية متنوعة ما بين موجات هجومية وهجومية دفاعية مختلفة، إضافة إلى استغلال اللاعبين المميزين لمساحات مختلفة من الملعب خلال التحركات المتعددة سواء كانت هذه التحركات للأمام أو للخلف أو للاجناب أو بزوايا. (١٢ : ٢٥)

وتعتبر المتابعة الهجومية من الأساليب الخطية الهامة التي يلجأ إليها اللاعب عند فشل الهجمة الأساسية له سواء كان سبب فشل هذه الهجمة هو الدفاع القوي للمنافس أو عدم الإعداد الجيد للهجمة الأساسية، (التوقيت الغير مناسب للتسجيل ، المسافة الغير مناسبة لتسجيل النقطة ،الوضع الغير جيد

للإنطلاق ، التطبيق الضعيف والغير فعال للهجمة ، السلوك الغير رياضي) ويتميز اللعب باستخدام المتابعة الهجومية بمحاولة الإستغلال الأمثل لقدرات اللاعب حتى يستطيع توفير الجهد والوقت أثناء المباراة لإنجاح أكبر عدد من الهجمات للفوز بالمباراة .

ويتضح للباحثان أهمية المتابعة الهجومية ، حيث تبين أن المتابعة الهجومية من العوامل التي تؤدي إلى التأكيد على نجاح الهجمة والحصول على النقطة كما يؤدي الخروج على المحور المناسب بعد الهجوم إلى تمكين اللاعب من المتابعة الهجومية الجيدة (الخاطفة ، المضادة) مما يزيد من فعالية الأداء خلال المباراة.

ومن خلال قيام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية كان هدفها تحليل بعض مباريات بطولة الجمهورية موسم ٢٠١٧ / ٢٠١٨ فقد لاحظ الباحثان وجود قصور في المتابعة الهجومية مما يؤثر على فعالية الأداءات الهجومية (الخاطفة ، المضادة) أثناء المباريات تمثل ذلك في عدم نجاح العديد من هذه الأداءات الهجومية في إختراق مجال المنافس وعدم وصولها إلى أهدافها المختلفة، كما يمكن أن يرجع هذا القصور في فعالية الأداءات الهجومية إلى عدم الإستغلال الجيد للمتابعة الهجومية المناسبة لأداء الهجمات المختلفة وذلك مما كان له أثر واضح على نتيجة المباراة وقد لاحظ الباحثان أثناء تحليلهما لبعض مباريات بطولة الجمهورية للشباب من ١٦ الى ١٨ سنة زيادة نسبة الهجمات الفاشلة حيث بلغت النسبة ٧١.٣% وان نسبة الهجمات الناجحة بلغت ٢٨.٧% كما بلغت نسبة المتابعة الهجومية الناجحة بالنسبة لإجمالي الهجمات ٢.٦% وأن نسبة المتابعة الهجومية الفاشلة لإجمالي الهجمات بلغت ١٠.٥%

وإضافة إلى ما ذكر ومن خلال إطلاع الباحثان على العديد من الدراسات السابقة على حد علمهما وما توفر لديهما من دراسات سابقة وجدا أنه لا توجد دراسة تناولت مثل هذه المشكلة بالبحث ، هذا ما دفع الباحثان لدراسة هذه المشكلة من خلال إجراء دراسة تطبيقية للتعرف على " تأثير استخدام تدريبات المتابعة الهجومية على فعالية بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات المتابعة الهجومية على فعالية بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

فروض البحث.

- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في فعالية الأداءات الهجومية المركبة لدى المجموعة التجريبية ، لصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة.
- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في فعالية الاداءات الهجومية المركبة لدى المجموعة الضابطة ، لصالح متوسط درجات القياسات البعديّة.
- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات البعديّة لافراد المجموعتين التجريبية والضابطة في فعالية الأداءات الهجومية المركبة ، لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد " فروق دالة إحصائياً في نسب التحسن بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة لافراد المجموعتين التجريبية والضابطة في فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث ، ولصالح المجموعة التجريبية .

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

الكوميتيه :

هو " منازلة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في درجة مستوى الحزام والوزن والمرحلة السنية ومن نفس النوع يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم وتسجيل النقاط وذلك باستخدام الأطراف {الذراعين - الرجلين} في المناطق المصرح خلالها بالهجوم أو التسديد داخل إطار مواد القانون الدولي لرياضة الكاراتيه". (٢ : ٢٨)

المتابعة الهجومية*:

زيادة قدرة اللاعب في الخروج على المحور المناسب بعد الهجوم وإمكانية تنفيذ هجمة

الهجوم المركب :

هجوم يحتوي علي أكثر من مهارة هجومية في الهجمة الواحدة للاعب وقد يكون مركب مهارات اليدين أو الرجلين أو كلاهما ويسمي مختلط . (٦ : ٦)

فعالية الأداء:

هي " قدرة اللاعب على اختراق مجال المنافس لتنفيذ أكبر عدد من الأداءات الهجومية المعدة والمرتبّة وفقاً لأهداف حركية وخطية معينة تتناسب مع المواقف التي يتعرض لها اللاعب أثناء عملية التنافس في مباريات الكوميتيه . (١٢ : ١٥)

الدراسات السابقة:

أجرى " عبد الخالق سعد عيسي" (٢٠١٦م) (٧) دراسة بعنوان (تأثير تطوير بعض الأداءات الدفاعية في ضوء بعض المواقف الهجومية وتأثيرها علي احتساب النقاط لدي لاعبي الكاراتيه (استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تطوير بعض الأداءات الدفاعية في ضوء بعض المواقف الهجومية وتأثيرها علي احتساب النقاط لدي لاعبي الكاراتيه وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٠ لاعب درجة اولي، وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح كان له تأثيرا إيجابيا علي تنمية القدرات البدنية الخاصة وف احتساب النقاط لدي عينة البحث.

كما أجرى " احمد صبحي الصادق" (٢٠١٥م) (٣) دراسة بعنوان (تأثير برنامج لتحركات القدمين المرتبطة بالتوقيات الهجومية على فعالية بعض الأداءات الهجومية لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه) ،استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج لتحركات القدمين المرتبطة بالتوقيات الهجومية على فعالية بعض الأداءات الهجومية لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٠ من ناشئي الكوميتيه وكانت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي أدى الى تأثير إيجابيا على مستوى الاداء المهارى والخطط

في حين أجرى " عمر محمد لبيب" (٢٠٠٢م) (١١) دراسة بعنوان (تأثيربرنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي علي نتائج مباريات الكاراتيه) ، استهدفت الدراسة التعرف على تأثيربرنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي علي نتائج مباريات الكاراتيه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي كما إشمئت عينة الدراسة على ١٠ لاعبين وكانت أهم النتائج زيادة فعالية التوقيات الهجومية وزيادة النتائج العامة للمباريات ونحسين الصفات البدنية والمهارية قيد البحث .

كما أجرى "محمد سعيد ابو النور" (٢٠٠٢م) (١٤) دراسة بعنوان (تأثير فعالية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات لديلاعي الكاراتيه).واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير فعالية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٤٠ لاعب درجة أولي وكانت أهم النتائج تطوير مستوى المهارات الهجومية المركبة ثنائية وثلاثية ورباعية التركيب المهاري وظهور فروق معنوية لدي المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

وقد إستفاد 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.

طرق وإجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وهدفه وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسات (القبلي، البعدي).

ثانياً:مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي منطقة الشرقية للكراتيه وقام باختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من مرحلة الشباب في مسابقات الكاراتيه من سن ١٦ سنة حتي ١٨ سنة كوميتيه — (نادى الرواد بالعاشر من رمضان , نادى الصفاة بالعاشر من رمضان) والمقيدين بسجلات الإتحاد المصري للكراتيه للموسم ٢٠١٧ م / ٢٠١٨ م ، واشتملت العينة علي (٢٨) لاعب منهم (٢٠) لاعب كعينة اساسية تم تقسيمهم إلي مجموعتين متكافئتين قوام كل عينة (١٠) لاعبين, وتم إختيار عينة أخرى من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية بهدف إجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم وبلغ عددهم (٨) لاعبين ، ويتضح ذلك من خلال

ثالثاً: إعتدالية عينة البحث .

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي:

قام الباحثان بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني، ارتفاع الجسم، وزن الجسم، العمر التدريبي) ، كما يتضح في جدول (١) .

جدول (١)

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي

م	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة/شهر	16.68	16.80	0.35	1.03-
٢	الطول	سم/م	169.00	168.00	3.9	0.78
٣	الوزن	كجم/مج	66.71	65.75	3.37	0.85
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	8.54	8.70	0.51	0.94-

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت ما بين (- ١.٠٣ : ٠.٨٥) أي أنها انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث داخل المنحنى الاعتدالي لتلك المتغيرات , وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

إعتدالية عينة البحث في الاختبارات البدنية :

قام الباحثان بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في الإختبارات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، سرعة الأداء الحركي ، تحمل الأداء ، مرونة الحوض) و جدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)
إعتدالية عينة البحث في الإختبارات البدنية
(ن = ٢٨)

م	الإختبارات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	القوة المميزة بالسرعة	عدد/ث	20.63	21.00	1.32	0.84-	
٢	سرعة الإداء الحركي	ثانية	1.51	1.45	24.0	0.75	
٣	تحمل الأداء	عدد	32.42	33.00	1.78	0.98-	
٤	مرونة الحوض	سم	44.50	44.00	2.23	0.67	

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت ما بين (- ٠.٩٨ : ٠.٧٥) في الأختبارات البدنية قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣)، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الأختبارات .

إعتدالية عينة البحث في فعالية الأداءات الهجومية المركبة :

تم حساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في أختبارات الأداءات الهجومية المركبة (التركيب الهجومية جودان كيزامي زكي - جياكو زوكي) ، التركيب الهجومية (جياكو زوكي - جياكو زوكي بالتقدم) ، التركيب الهجومية علي مهارة (كيزامي زوكي - كيزامي اورام اواشي) ، التركيب الهجومية (كيزامي زوكي- جياكو زوكي - كيزامي ماواشي) ، التركيب الهجومية (كيزامي ماواشي - جياكو زوكي - كيزامي اورا ماواشي) ، (كيزامي زوكي - جياكو زوكي - ماواشي جيري) التركيب الهجومية (كيزامي زوكي - جياكو زوكي - اواشي جيري) وفعالية الأداءات الهجومية المركبة ، و جدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) إعتدالية عينة البحث في فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث
 ن = ٢٨

م	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	جودان كيزامي زكي - جياكو زوكي	%	42.50	40.00	8.72	0.86
٢	جياكو زوكي بالتقدم - جياكو زوكي	%	38.57	40.00	5.81	0.74-
٣	مهارة كيزامي زوكي- كيزامي اورا ماواشي جيرى	%	38.21	40.00	7.58	0.71-
٤	كيزامي زوكي- جياكو زوكي - كيزامي اورا ماواشي	%	37.86	40.00	6.23	1.03-
٥	كيزامي ماواشي - جياكو زوكي - كيزامي أورا ماواشي	%	31.78	30.00	4.64	1.15
٦	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - ماواشي جيرى	%	31.43	30.00	4.40	0.98
٧	فعالية الأداءات الهجومية المركبة	%	20.69	20.00	2.24	0.092

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ١.٠٣ : ١.١٥) في اختبارات الهجوم المركب وفعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الأعتدالي لهذه الاختبارات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .
 رابعا التكافؤ بين مجموعتي البحث .

التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات النمو :

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة بحساب دلالة الفروق في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، العمر التدريبي) كما يتضح في جدول (٤)

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والعمر التدريبي قيد البحث

م	البيان	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٠		المجموعة الضابطة ن = ١٠		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	

0.76	0.38	16.73	0.32	16.67	سنة/شهر	السن	١
0.98	4.46	170.30	3.69	168.50	م/سم	الطول	٢
0.87	3.89	67.10	2.67	65.80	كجم/جم	الوزن	٣
1.03	0.54	8.69	0.46	8.46	سنة/شهر	العمر التدريبي	٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .
التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ١٠		المجموعة التجريبية ن = ١٠		وحدة القياس	البيان الإختبارات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.79	1.29	20.30	1.53	20.80	عدد	القوة المميزة بالسرعة	١
0.63	0.31	1.55	0.16	1.48	ثانية	سرعة الأداء الحركي	٢
0.97	1.75	32.90	1.47	32.20	عدد	تحمل الأداء	٣
0.86	2.37	44.80	1.73	44.00	سم	مرونة الحوض	٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الأساسية، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .
التكافؤ بين مجموعتي البحث في إختبارات الهجوم المركب وفعالية الأداءات الهجومية المركبة:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ١٠		المجموعة التجريبية ن = ١٠		البيان	القياسات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.76	8.39	41.00	9.17	44.00	جودان كيزامي زكي - جياكو زوكي		١

0.68	5.28	38.00	1.74	40.00	جياكو زوكي- جياكو زوكي بالتقدم	٢
0.94	7.76	40.00	6.42	37.00	كيزامي زوكي- كيزامي اورا ماواشي جيرى	٣
0.61	6.41	37.00	8.25	39.00	كيزامي زوكي- جياكو زوكي - كيزامي ماواشي جيرى	٤
0.82	6.35	33.00	4.31	31.00	كيزامي ماواشي - جياكو زوكي - كيزامي أورا ماواشي جيرى	٥
1.19	4.67	30.00	6.49	33.00	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - ماواشي جيرى	٦
0.97	2.014	20.23	2.58	21.26	فعالية الأداءات الهجومية المركبة	٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أختبارات المتابعة الهجومية وفعالية الأداء قيد البحث ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

خامسا: وسائل وأدوات جمع البيانات:

قام الباحثان بتحديد وسائل جمع البيانات الخاصة بالبحث من خلال الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة وتوضح هذه الوسائل فيما يلي:

تحليل المباريات :

تم تحليل بعض مباريات بطولة الجمهورية في المرحلة السنية من (١٦-١٨ سنة) في الموسم الرياضي (٢٠١٧ / ٢٠١٨م) وايضا تحليل بعض مباريات بطولة العالم وذلك لتحديد أهم الأداءات الهجومية المركبة التي استخدمها اللاعبون في المباريات .
الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث :

- ١- إختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة (جياكو زوكي) بقبضة اليد المفضله
- ٢- إختبار تحمل الأداء لمهارة (كيزامى زوكي) بقبضة اليد المفضله
- ٣- إختبار مرونة الحوض بقدم الرجل المفضله.
- ٤- إختبار سرعة ركلة (كيزامي اورا ماواشي جيرى) . الرجل الأفضل
- ٥- قياس فعالية الأداء الهجومي المركب (جودان كيزامي زوكي جياكو زوكى) .
- ٦- قياس فعالية الأداء الهجومي المركب لمهارتين (جياكو زوكي بالتقدم) .
- ٧- قياس فعالية التركيب الهجومي (كيزامي زوكي - كيزامي اورا ماواشي جيرى) .
- ٨- قيا فعالية الأداء الهجومي المركب (كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي ماواشي)
- ٩- قياس فعالية الأداء الهجومي المركب (كيزامي ماواشي - جياكو زوكي - كيزامي اورا ماواشي)
- ١٠- قياس فعالية الأداء الهجومي المركب (كيزامي زوكي - جياكو زوكي - ماواشي جيرى)

قياس فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث :

تم قياس فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث من خلال لجنة من حكام الإتحاد المصري للكراتيه بمنطقة الشرقية وعددهم (٥) حكام ، وتم الإستعانة بهم في تسجيل عدد الأداءات الهجومية المركبة الصحيحة لكل لاعب من خلال اشتراكه في مباراه واحدة ، مع لاعب في نفس المرحلة السنية وفي نفس الوزن تقريباً ، وكان زمن المباراة الواحدة (دقيقتان) وكانت عدد محاولات الأداءات الهجومية المركبة عشر محاولات خلال المباراه ، ثم قام الباحثان باشتراك اللاعب في ثلاث مباريات لقياس فعالية الأداءات الهجومية المركبة اثناء المباريات حيث قام الباحثان بتصوير المباريات الخاصة بكل لاعب وتحليل كل مباراه ، تم أخذ عدد الأداءات الهجومية المركبة الصحيحة التي تم إحتسابها من قبل لجنة الحكام والأداءات الهجومية المركبة الغير صحيحة خلال الثلاث مباريات لكل لاعب من خلال استمارة تسجيل للأداءات الهجومية المركبة الصحيحة والأداءات الهجومية المركبة الغير صحيحة.

الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي لقياس الوزن
- رستاميتير لقياس الطول
- ساعة إيقاف لحساب زمن القياس
- عدد ٢ آلة تصوير فيديو
- شريط قياس
- صالة تدريب
- مقاعد سويدي لجلوس المختبرين
- جهاز لاب توب لتفريغ المعلومات عليه
- شاخص تدريب لإستخدامه في الاختبارات المهار

سادسا: الدراسة الاستطلاعية الاولى:

تم إجراء المرحلة الأولى من الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠١٩/١/١٣م الي ٢٠١٩/١/١٥ على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٨) لاعبين من المجتمع الاصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف :

- تحديد الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثان عند إجراء القياسات والاختبارات .
- التأكد من سلامة الادوات وصلاحيه الأجهزة المستخدمة .
- تحديد الأزمنة لتنفيذ الاختبارات .

- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات والقياسات .

المرحلة الثانية:

قام الباحثان بإجراء المرحلة الثانية من الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠/١/٢٠١٩م إلي ٢٦/١/٢٠١٩م علي عينة البحث الإستطلاعية وقوامها (٢٠) لاعب، (١٠) لاعبين هم عينة البحث الاستطلاعية كعينة مميزة، (١٠) لاعبين أقل في المستوى الفني كعينة غير مميزة لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات للتأكد من الصدق والثبات للاختبارات قيد البحث.

المرحلة الثالثة:

قام الباحثان بإجراء المرحلة الثالثة من الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٩/١/٢٠١٩م إلي ٣١/١/٢٠١٩م علي عينة البحث الإستطلاعية وذلك بهدف تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات المقترحة داخل البرنامج التدريبي.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

معامل الصدق :

قام الباحثان بإيجاد معامل الصدق بتطبيق صدق التمايز بين مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منها (٨) لاعبين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وهم لاعبون من ١٦ - ١٨ سنة حاصلين على المراكز من الأول إلى الثامن في بطولة الجمهورية ، والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهم لاعبون من ١٦ - ١٨ سنة حاصلين على الحزام الأسود ١ دان وهي عينة البحث الإستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، كما يتضح في جدول (٧)

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات
 البدنية وقياسات فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث
 $n_1 = n_2 = 8$

م	البيان الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	القوة المميزة بالسرعة	عدد	26.12	1.94	20.75	1.39
٢	تحمل الأداء	عدد	39.75	2.16	32.62	1.54
٣	مرونة الحوض	سم	36.50	2.29	44.87	2.03
٤	سرعة الداء الحركي	ثانية	1.06	0.07	1.53	0.25
٥	جودان كيزامي زكي - جياكو زوكي	%	75.00	8.63	40.00	6.67
٦	جياكو زوكي- جياكو زوكي بالتقدم	%	71.00	9.27	37.50	6.72
٧	كيزامي زوكي- كيزامي اورا ماواشي جيرى	%	66.25	4.84	38.75	7.81
٨	كيزامي زوكي- جياكو زوكي - كيزامي ماواشي جيرى	%	68.75	9.27	36.25	4.79
٩	كيزامي ماواشي - جياكو زوكي - كيزامي اورا ماواشي جيرى	%	58.75	7.82	33.75	6.98
١٠	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - ماواشي جيرى	%	62.50	9.68	32.50	6.64
١١	فعالية الأداءات الهجومية المركبة	%	33.16	3.86	20.89	2.30

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية وقياسات فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .
معامل الثبات :

قام الباحثان بإيجاد 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 بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول وإعادة التطبيق ، كما هو موضح في جدول (٨)

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الإختبارات البدنية وقياسات فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث

ن = ٨

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	القوة المميزة بالسرعة	عدد	20.75	1.39	20.87	1.51
٢	تحمل الأداء	عدد	32.62	1.54	32.75	1.79
٣	مرونة الحوض	سم	44.87	2.03	44.50	1.87
٤	سرعة الأداء الحركي	ثانية	1.53	0.25	1.49	0.23
٥	جودان كيزامي زكي - جياكو زوكي	%	40.00	8.67	38.75	9.17
٦	جياكو زوكي- جياكو زوكي بالتقدم	%	37.50	6.72	38.75	7.86
٧	كيزامي زوكي- كيزامي اورا ماواشي جيرى	%	38.75	7.81	41.25	8.29
٨	كيزامي زوكي- جياكو زوكي - كيزامي ماواشي جيرى	%	36.25	4.79	37.50	6.61
٩	كيزامي ماواشي - جياكو زوكي - كيزامي اورا ماواشي جيرى	%	33.75	6.98	35.00	8.63
١٠	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - ماواشي جيرى	%	32.50	6.64	33.75	6.95
١١	فعالية الأداءات الهجومية المركبة	%	20.89	2.30	20.95	2.68

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الإختبارات البدنية وإختبارات فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الإختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح:

١ - هدف البرنامج التدريبي :

- رفع مستوى الأداء المهاري
- رفع مستوى الأداء الفني
- رفع مستوى المتابعة الهجومية
- رفع مستوى فعالية الأداءات الهجومية المركبة

٢ - اسس بناء البرنامج التدريبي :

أشار "عصام صقر" ٢٠٠٨م إلي أن البرنامج التدريبي يعتمد علي عدة أسس منها:

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه ومع المجتمع الذي وضع من أجله .
- أن يراعي البرنامج خصائص المرحلة السنوية قيد البحث .
- أن يراعي توفير المكان المناسب وإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج .
- أن يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين .
- أن يتصف بالمرونة أثناء التطبيق .
- التدرج في زيادة الحمل والتموج في الإرتفاع والإنخفاض للأحمال التدريبية المحددة.
- أن يتضمن تنفيذ البرنامج عوامل الأمن و السلامة .

٣ - محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحثان بإعداد البرنامج التدريبي المقترح بهدف رفع مستوى فعالية بعض الأداءات الهجومية المركبة وفقا للأسس العلمية ومن خلال الاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة التالية:- عبد الخالق سعد عيسي (٢٠١٦م) (٧) واحمد صبحي الصادق (٢٠١٥م) (٣) معتز هلال ابو الاسعاد (٢٠١٠م) (٢٠) و محمد عبد الرحمن محمد (٢٠٠٩م) (١٥) ابراهيم عبد الحميد الإبياري (٢٠٠٧م) (١) ومحمود ربيع البشيهي (٢٠٠٥) (١٨) و ابراهيم عبد الحميد الإبياري (٢٠٠٣) (٢) ومحمد سعيد ابو النور (٢٠٠٢م) (١٤) ثم تم تحديد محددات البرنامج التدريبي المقترح علي النحو التالي:

- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي وهو تسع اسابيع
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الإسبوع
- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية بواقع ٩٠ ق للوحدة بدون الإحماء والختام
- تم تحديد زمن الاحماء ب١٥ ق والختام ٥ق
- تم تحديد طريقة التدريب المستخدمة وهي طريقة التدريب الفترتي بنوعيه مرتفع ومنخفض الشدة
- تم تحديد دورة الحمل الأسبوعية بتشكيل (٢:١) , (١:٢)
- تم تحديد الزمن الكلى للأحماء خلال البرنامج ب٤٠٥ق
- تم تحديد الزمن الكلى للختام خلال البرنامج ب١٣٥ق
- تم تحديد الزمن الكلى للبرنامج بدون الاحماء والختام ٢٤٣٠ق
- تم تحديد الزمن الكلى لجزء الاعداد البدني الخاص ٩٧٢ق

- الزمن الكلى لجزء الاعداد المهاري داخل البرنامج التدريبي ٧٢٩ق
- تم تحديد الزمن الكلى لجزء المتابعة الهجومية داخل جزء الاعداد المهارى ٣٧٠.٢٤ق
- تم تحديد الزمن الكلى لجزء الاعداد الخططي داخل البرنامج التدريبي ٧٢٩ق

خطوات تنفيذ البحث :

١- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الضابطة والتجريبية) وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٢/٤ م الي ٢٠١٩/٢/٦ م واشتملت هذه القياسات علي (القياسات البدنية الخاصة , والقياسات المرتبطة بالمتابعة الهجومية , وقياس فعالية الأداء قيد البحث) ، وقد أجريت هذه القياسات بنادي الرواد بالعاشر من رمضان .

٢- تطبيق البرنامج التدريبي:

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٢/٩ م الي ٢٠١٩/٤/١١ م وذلك لمدة ٩ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع هي أيام : (السبت ، الثلاثاء ، الأربعاء) نادي الرواد ونادي الصفوة بالعاشر من رمضان حيث تم تطبيق الجزء الخاص بالمتابعة الهجومية على المجموعة التجريبية فقط وخضعت المجموعة الضابطة للتدريبات التقليدية في هذا الجزء .

٣- القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة لعينة البحث الأساسية وذلك في الفترة ٢٠١٩/٤/١٤م الي ٢٠١٩/٤/١٦م ، مع مراعاة نفس التعليمات والشروط والظروف المتبعة في القياسات القبليّة علي نفس المتغيرات وفي نفس الأماكن التي أخذت فيها القياسات القبليّة .

تاسعا: المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الهدف والتأكد من صحة الفروض باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

Mean	المتوسط الحسابي .
Median	الوسيط .
Standard Deviation	الانحراف المعياري .
Skewness	معامل الالتواء بين المتوسطات (إختبار ت)
Paired Samples T Test	إختبار دلالة الفروق (ت) .
Correlation (person)	معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
Percentage of Progress	نسب التحسن %.

$$\text{نسب التحسن} = \frac{\text{متوسط القياس البعدي} - \text{متوسط القياس القبلي}}{100 \times \text{متوسط القياس القبلي}}$$

وأرتضى الباحث بمستوي معنوية ٠.٠٥

$$\text{فعالية الأداء الهجومي} = \frac{\text{عدد الهجمات الناجحة}}{100 \times (\text{عدد الهجمات الناجحة} + \text{عدد الهجمات الفاشلة})}$$

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن = ١٠

في فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		البيان المتغيرات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
6.27	9.76	72.00	9.17	44.00	جودان كيزامي زكي - جياكو زوكي	١
6.19	8.68	64.00	7.74	40.00	جياكو زوكي- جياكو زوكي بالتقدم	٢
8.45	6.63	63.00	6.42	37.00	كيزامي زوكي- كيزامي اورا ماواشي جيري	٣
6.31	9.20	65.00	8.25	39.00	كيزامي زوكي- جياكو زوكي - كيزامي ماواشي جيري	٤
8.92	6.82	55.00	4.31	31.00	كيزامي ماواشي - جياكو زوكي - كيزامي أورا ماواشي جيري	٥
7.40	8.31	59.00	6.49	33.00	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - ماواشي جيري	٦

8.42	2.46	31.27	2.58	21.26	فعالية الأداءات الهجومية المركبة	٧
------	------	-------	------	-------	----------------------------------	---

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية لصالح متوسطات القياسات البعديّة في فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث .

عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ن = ١٠

في فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		البيان المتغيرات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
3.60	9.26	56.00	8.39	41.00	جودان كيزامي زكي - جياكو زوكي	١
4.7٤	5.47	51.00	5.28	38.00	جياكو زوكي- جياكو زوكي بالتقدم	٢
3.23	7.98	52.00	7.76	40.00	كيزامي زوكي- كيزامي اورا ماواشي جيرى	٣
3.41	7.25	48.00	6.41	37.00	كيزامي زوكي- جياكو زوكي - كيزامي ماواشي جيرى	٤
3.89	6.74	45.00	6.35	33.00	كيزامي ماواشي - جياكو زوكي - كيزامي أورا ماواشي جيرى	٥
4.92	6.40	43.00	4.67	30.00	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - ماواشي جيرى	٦
4.46	2.53	25.16	2.14	20.23	فعالية الأداءات الهجومية المركبة	٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة الضابطة لصالح متوسطات القياسات البعديّة في الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث.

عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ن = ١ = ٢ = ١٠

في فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ١٠		المجموعة التجريبية ن = ١٠		البيان القياسات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
3.76	9.26	56.00	9.76	72.00	جودان كيزامي زكي - جياكو زوكي	١
4.32	5.47	51.00	8.68	64.00	جياكو زوكي- جياكو زوكي بالتقدم	٢
3.35	7.98	52.00	6.63	63.00	كيزامي زوكي- كيزامي اورا ماواشي جيري	٣
4.59	7.25	48.00	9.20	65.00	كيزامي زوكي- جياكو زوكي - كيزامي ماواشي جيري	٤
3.30	6.74	45.00	6.82	55.00	كيزامي ماواشي - جياكو زوكي - كيزامي أورا ماواشي جيري	٥
4.82	6.40	43.00	8.31	59.00	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - ماواشي جيري	٦
5.48	2.53	25.16	2.46	31.27	فعالية الأداءات الهجومية المركبة	٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في إختبارات فعالية الأداءات الهجومية المركبة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى

٠.٠٥

عرض نتائج الفرض الرابع :

جدول (١٢)

نسب التحسن بين القياسات القبلة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة

في فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث ن = ١٠

م	البيان	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %
١	جودان كيزامي زكي - جياكو زوكي	44.00	72.00	63.64	41.00	56.00	36.59
٢	جياكو زوكي- جياكو زوكي بالتقدم	40.00	64.00	60.00	38.00	51.00	34.21
٣	كيزامي زوكي- كيزامي اورا ماواشي جيري	37.00	63.00	70.27	40.00	52.00	30.00
٤	كيزامي زوكي- جياكو زوكي - كيزامي ماواشي جيري	39.00	65.00	66.67	37.00	48.00	29.73
٥	كيزامي ماواشي - جياكو زوكي - كيزامي اورا ماواشي جيري	31.00	55.00	77.42	33.00	45.00	36.36
٦	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - ماواشي جيري	33.00	59.00	78.79	30.00	43.00	43.33
٧	فعالية الأداءات الهجومية المركبة	21.26	31.27	47.08	20.23	25.16	24.37

يتضح من جدول (١٢) الفرق بين نسب التحسن بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في إختبارات فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث حيث تراوحت ما بين (٢٢.٧١% و ٤٠.٢٧%) لصالح المجموعة التجريبية .

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من نتائج الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠.٢٦٢) بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في قياس فعالية الأداءات الهجومية المركبة (جودان كيزامي زكي - جياكو زوكي) ، (جياكو زوكي- جياكو زوكي بالتقدم) ، (كيزامي زوكي - كيزامي اورا ماواشي جيري) ، (كيزامي زوكي- جياكو زوكي - كيزامي ماواشي) ، التركيب الهجومي (كيزامي ماواشي - جياكو زوكي - كيزامي اورا ماواشي

جيري) ، (كيزامي زوكي - جياكو زوكي - اورا ماواشي جيري) ، حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة لهذه المتغيرات ما بين (٦.١٩ , ٨.٩٢) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٢٦٢) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية فى هذه المتغيرات.

كما وجدت ايضا فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى فى مستوى (فعالية الأداءات الهجومية المركبة) حيث كانت قيمة ت المحسوبة لفعالية الاداء (٨.٤٢) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٢٦٢) مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية فى هذه المتغيرات.

إضافة الى وجود نسب تحسن تتضح من خلال جدول (١٢) فى كل من قياس فعالية الاداءات الهجومية المركبة (جودان كيزامي زكي - جياكو زوكي) ، (جياكو زوكي_ جياكو زوكي بالتقدم) ، (كيزامي زوكي - كيزامي اورا ماواشي جيري) ، (كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي ماواشي) ، التركيب الهجومى (كيزامي ماواشي - جياكو زوكي - كيزامي اورا ماواشي جيري) ، (كيزامي زوكي - جياكو زوكي - اورا ماواشي جيري) ، انحصرت ما بين (٦٠.٠٠% , ٧٨.٧٩%).

كما وجدت نسب تحسن تتضح ايضا من خلال جدول (١٢) فى مستوى (فعالية الاداء) وكانت (٤٧.٠٨%).

ويوضح جدول (١٢) الفرق بين نسب التحسن بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة حيث تراوحت ما بين (٢٢.٧١% و ٤٠.٢٧%) لصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحثان هذا التحسن فى قياس فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث لفعالية التدريبات المقترحة فى البرنامج التدريبى بما تحتويه من تدريبات للمتابعة الهجومية والتي كان لها تأثير ايجابى على مستوى الاداءات الهجومية المركبة مما أدى الى تحسن فى مستوى فعالية الاداءات الهجومية المركبة كما يرى الباحث هذا التحسن الحادث فى هذه النتائج إلى احتواء البرنامج على تدريبات لتنمية الاداء المهاري وتدريبات لمحاكاة المباراة وربط الجزء المهاري والخططي ويظهر ذلك فى تميز البرنامج بجزء المتابعة الهجومية وفعالية الأداءات الهجومية المركبة وهو الجزء الخاص بالمجموعة التجريبية والذي يرجع اليه الباحث التحسن فى نتائج القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

كما أن التحسن الحادث فى نتائج القياس البعدى التي تراوحت ما بين (٣١.٢٧% و ٧٢.٠٠%) إلى طبيعة تصميم التدريبات الخاصة بالمتابعة الهجومية والتي تشابهت إلى حد كبير مع مواقف

اللعبة التي يتعرض إليها اللاعب داخل المنافسة ، حيث أن معظم مواقف اللعب داخل المباراة تتطلب التركيز على المتابعة الهجوم والتي تعتمد على الأداءات الهجومية المركبة سواء كان بالمتابعة الهجومية الخاطف أو المتابعة الهجوم المضاد وذلك تبعاً لظروف المباراة.

حيث تم مراعاة تقنين الأحمال التدريبية وفقاً للخصائص المميزة للمرحلة السنوية (١٦ : ١٨) وكذلك وفقاً للعمر التدريبي لأفراد العينة قيد البحث .

ويشير " ابراهيم الابياري (٢٠٠٧م) " أن التدريب الرياضي المنتظم والمستمر للاعب خلال البرامج التدريبية التي يتعرض لها على الجمل أو التكوينات المهارية الهجومية المتنوعة وفقاً لمختلف الاحتمالات الموقفية يظهر انعكاسه وفعاليتها خلال المباريات لا إردياً. (١ : ٤٧).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من احمد صبحي الصادق (٢٠١٥م) (٣) , معتز هلال ابو الاسعاد (٢٠١٠م) (٢٠) , محمد عبد الرحمن محمد (٢٠٠٩) (١٥) , ابراهيم عبد الحميد الإبياري (٢٠٠٧)(١) .

وايضاً هذه النتائج تتفق مع ان محتويات البرامج التدريبية بما تحتويه من تدريبات للمتابعة الهجومية التي تؤدي إلى رفع مستوى فعالية الاداءات الهجومية المركبة ، كما أن تدريب اللاعب على الخروج الجيد وإستكمال الهجوم بالمتابعة الهجومية تؤدي الى زيادة نسبة نجاح الاداءات الهجومية المركبة

كما تتفق هذه النتائج مع مايشير إليه " وجيه شمندی" (٢٠٠٢م) " أنه حتى يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء الهجومي بإتزان فلا بد له من الربط بين عناصر الهجوم بسرعة فائقة وأيضاً سرعة تغيير أوضاع الجسم على الأجناب تجنباً لرد فعل المنافس، لذلك يجب التدريب على المجموعة الهجومية مؤكداً على كل حركة بدقة وبمسافة مناسبة على أن يتدرب بإنسياب وتتابع حر. (٢١ : ١٠١).

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما اشار إليه " شريف محمد العوضي، عمر لبيب (٢٠٠٤م) " بان التدفق يقصد به التتابع أو الإستمرار في الهجوم الصحيح من اللاعب على المنافس حتي إيقاف النزال (سماع كلمة ياميه) من الحكم. (٦ : ٤٠٥)

وهذا ما يحقق الفرض الأول الذي ينص علي ا " وجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في فعالية الاداءات الهجومية المركبة لدى المجموعة التجريبية ولصالح متوسطات درجات القياسات البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من نتائج الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) ودرجات حرية (٢.٢٦٢) بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح القياسات البعديّة في الأداءات الهجومية المركبة (جودان كيزامي زكي - جياكو زوكي) ، (جياكو زوكي - جياكو زوكي بالتقدم) ، (كيزامي زوكي - كيزامي اورا ماواشي جيري) ، (كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي زوكي - كيزامي ماواشي) ، التركيب الهجومى (كيزامي ماواشي - جياكو زوكي - كيزامي اورا ماواشي جيري) ، (كيزامي زوكي - جياكو زوكي - اورا ماواشي جيري) حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة لهذه المتغيرات مابين (٣.٢٣ , ٤.٩٢) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٢٦٢) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة فى هذه المتغيرات.

كما وجدت ايضا فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢.٢٦٢) بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى فى مستوى (فعالية الأداءات الهجومية المركبة) حيث كانت قيمة ت المحسوبة لفعالية الاداء (٤.٤٦) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٢٦٢) مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى هذه المتغيرات.

إضافة الى وجود نسب تحسن تتضح من خلال جدول (١٢) فى كل من إختبارات الأداءات الهجومية المركبة (جودان كيزامي زكي - جياكو زوكي) ، (جياكو زوكي - جياكو زوكي بالتقدم) ، (كيزامي زوكي - كيزامي اورا ماواشي جيري) ، (كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي زوكي - كيزامي ماواشي) ، التركيب الهجومى (كيزامي ماواشي - جياكو زوكي - كيزامي اورا ماواشي جيري) ، (كيزامي زوكي - جياكو زوكي - اورا ماواشي جيري) إنحصرت مابين (٢٩.٧٣% : ٤٣.٣٣%). كما وجدت نسب تحسن تتضح ايضا من خلال جدول (١٢) فى مستوى (فعالية الاداءات الهجومية المركبة) وكانت (٢٤.٣٧%).

ويتضح ايضا من جدول (١٢) وجود فروق في نسب التحسن بين القياسات البعديّة لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث حيث تراوحت ما بين (٢٢.٧١% و ٤٠.٢٧%) لصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحثان هذا التحسن فى فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث إلى أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة هو نفس البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية بإستثناء الجزء الخاص بالمتابعة الهجومية وفعالية الأداءات الهجومية المركبة الذى تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط .

إضافة الى احتواء البرنامج على تدريبات مهارية وخطية أدت إلى وجود فروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي لدى المجموعة الضابطة في فعالية الأداءات الهجومية المركبة وذلك لتحقيق أعلى نسبة نجاح للهجوم , ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى.

وأيضاً إلى كفاءة المجموعة الضابطة وانتظامهم في التدريب كل ذلك كان له تأثير إيجابي على نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

ويوضح "وجيه شمندی" (٢٠٠٢م) " أنه حتى يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء الهجومي بإتزان فلا بد له من الربط بين عناصر الهجوم بسرعة فائقة وأيضاً سرعة تغيير أوضاع الجسم على الأجناب تجنباً لرد فعل المنافس، لذلك يجب التدريب على المجموعة الهجومية مؤكداً على كل حركة بدقة وبمسافة مناسبة على أن يتدرب بانسياب وتتابع حر. (٢١ : ١٠١)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من عبد الخالق سعد عيسي (٢٠١٦م) (٧)، ابراهيم عبد الحميد الإبياري (٢٠٠٣م) (٢) .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في فعالية الأداءات الهجومية المركبة لصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة. مناقشة نتائج الفرض الثالث والرابع.

يتضح من نتائج الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدي في إختبارات الأداءات الهجومية المركبة (جودان كيزامي زكي - جياكو زوكي) ، (جياكو زوكي - جياكو زوكي بالتقدم) ، (كيزامي زوكي - كيزامي اورا ماواشي جيري) ، (كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي اورا ماواشي جيري) ، التركيب الهجومي (كيزامي ماواشي - جياكو زوكي - كيزامي اورا ماواشي جيري) ، (كيزامي زوكي - جياكو زوكي - اورا ماواشي جيري) حيث انحصرت قيمتها المحسوبة لهذه المتغيرات ما بين (٣.٣٠ : ٤.٨٢) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢.١٠١) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في إختبارات فعالية الاداءات الهجومية المركبة.

كما وجد أيضاً فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح متوسطات القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى (

فعالية الأداءات الهجومية المركبة) حيث كانت قيمتها المحسوبة لفعالية الاداء (٥.٤٨) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢.١٠١) مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في هذه المتغيرات.

إضافة الى وجود فروق في نسب تحسن القياسات البعديّة لدى كلا من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تتضح من خلال جدول (١٤) في فعالية الاداءات الهجومية المركبة حيث كانت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدي المجموعة التجريبية ما بين (٦٠.٠٠) : (٧٨.٧٩) % في حين إنحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدي المجموعة الضابطة ما بين (٢٩.٧٣) : (٤٣.٣٣) % كما تراوحت الفروق في النسب المئوية لمعدلات التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ما بين (٢٩.٧٣) : (٧٨.٧٩) % وكانت جميعها لصالح المجموعة التجريبية .

كما وجدت فروق في نسب تحسن القياسات البعديّة لدى كلا من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تتضح من خلال جدول (١٤) في فعالية الاداء حيث كانت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدي المجموعة التجريبية (٤٧.٠٨) % في حين كانت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدي المجموعة الضابطة (٢٤.٣٧) % كما تراوحت الفروق في النسب المئوية لمعدلات التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ما بين (٤٧.٠٨) : (٢٤.٣٧) % وكانت جميعها لصالح المجموعة التجريبية .

ويتضح ايضا من جدول (١٢) وجود فروق في نسب التحسن بين القياسات البعديّة لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث حيث تراوحت ما بين (٢٢.٧١% و ٤٠.٢٧%) لصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحثان التحسن الحادث في هذه النتائج إلي فعالية الجزء الخاص بتدريبات المتابعة الهجومية الخاص بالمجموعه التجريبية والتي تتشابه إلي حد كبير مع طبيعة المباراة مما كان له تأثير واضح على تحسين وتطوير فعالية الأداءات الهجومية المركبة حيث راعى الباحثان في التدريبات المقترحة عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة، حيث تم استخدام هذه التدريبات علي شكل جمل خطية في محاكاتها لكل اللاداء الهجومى داخل المباراة .

ويرجع الباحثان التحسن الحادث أيضاً إلي التدريبات المقترحة للمتابعة الهجومية بأنواعها المختلفة والتي كان لها صفة الخصوصية المقصودة في التدريبات والتي تم إعدادها وتقنينها علي أسس علمية في مجال التدريب الرياضي ، حيث تم ربط هذه الجمل بالأداءات الهجومية المركبة، وذلك من خلال تدريب اللاعبين أولاً على المسارات الحركية المتبعة لهذه الجمل عن طريق التدرج في أداء هذه الجمل من خلال أداء اللاعبين للجمل (تدريب علي المسار الحركي) ثم التدرج ، حيث تم

التدريب علي هذه الجمل وربطها بالاداءات الهجومية المركبة أمام منافس سلبي ثم أمام منافس إيجابي ثم أمام منافس حر (مباريات تجريبية) لحين إتقان اللاعبين لهذه الجمل الخطئية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من " معنز هلال ابو الاسعد (٢٠١٠م) (٢٠)، ابراهيم عبد الحميد الإبياري (٢٠٠٧م) (١)، محمود ربيع البشيهي (٢٠٠٥) (١٨) في إرتباط تأثير الأداءات المهارية الهجومية والخطئية والمساحات المستخدمة وفعالية الأداءات الهجومية. وبذلك يتحقق فرضى البحث الثالث والرابع حيث ينصا علي انه " وجد دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات المتابعة الهجومية وفعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث" كما توجد " فروق دالة إحصائيا في نسب التحسن بين متوسطات درجات القياسات القبالية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات المتابعة الهجومية وفعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث".

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الإستنتاجات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث وإستناداً إلي ما تم تحقيقه من هدف وفروض وفي حدود عينة البحث وإجراءاته ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة توصل الباحثان إلي الإستنتاجات التالية :

١. البرنامج التدريبي بما يحتويه من تدريبات المتابعة الهجومية يؤدي إلي تحسن ملحوظ في متغيرات المتابعة الهجومية.
٢. البرنامج التدريبي بما يحتويه من تدريبات المتابعة الهجومية يؤدي إلي تحسن ملحوظ في متغيرات فعالية الاداءات الهجومية المركبة.
٣. يوجد فروق في نسب التحسن بين متوسطات القياسات البعدية في مستوى فعالية الأداءات الهجومية المركبة لصالح المجموعة التجريبية نتيجة لإرتباط تدريبات المتابعة الهجومية في الجزء الرئيسي الخاص بالمجموعة التجريبية.
٤. يؤدي التدريب على المتابعة الهجومية إلى زيادة قدرة اللاعب علي الإستغلال الأمثل للهجوم وزيادة فعالية الاداءات الهجومية المركبة.
٥. يؤدي التدريب على المتابعة الهجومية إلى زيادة قدرة اللاعب علي التصرف في المواقف المختلفة للعب.

٦. يوجد فروق بين نسب التحسن بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية

التوصيات :

في حدود ما توصلت إليه نتائج البحث وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء ما توصل إليه الباحثان من إستنتاجات يوصي الباحثان بما يلي :

١. أهمية إسترشاد المدربين بالتدريبات المقترحة للمتابعة الهجومية في هذا البحث ومحاولة تطبيقها على مراحل سنوية أخرى.

٢. أهمية إسترشاد المدربين بتقسيم المتابعة الهجومية ومحاولة التدريب علي متطلبات كل قسم .

٣. أهمية التدريب علي المتابعة الهجومية كجزء أساسي من أجزاء البرامج التدريبية للاعبين الكوميتيه.

٤. أهمية تحليل المتابعة الهجومية للاعبين المستويات العليا في البطولات الدولية للوقوف على كل ما هو جديد يمكن من خلاله زيادة فعالية الاداء المهارى للاعبين الكوميتيه

٥. إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة بالمتابعة الهجومية علي عينات أخرى من لاعبي الكارتية.

٦. اجراء المزيد من البحوث التي توضح علاقة مستوى المتابعة الهجومية بمستوى الإنجاز وعناصر اللياقة البدنية.

٧. أهمية الاستعانة بالإختبارات المستخدمة في قياس المتابعة الهجومية وفعالية الأداء قيد البحث.

المراجع

المراجع العربية:

١- إبراهيم عبد الحميد الإبياري ، (٢٠٠٧م): تصميم منظومه خططيه لإختراق مجال المنافس وتأثيرها علي فاعلية الأداء للاعبين الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفيه.

- ٢- إبراهيم عبد الحميد الابياري، (٢٠٠٣م): تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئى رياضة الكاراتيه ، رسالة الماجستير ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية .
- ٣- أحمد صبحى الصادق ، (٢٠١٥م) تأثير برنامج لتحركات القدمين المرتبطة بالتوقيات الهجومية على فعالية بعض الأداءات الهجومية لناشئى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق .
- ٤- بسطويسي أحمد ، (١٩٩٩م) أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٥- سامح الشبراوي طنطاوي (٢٠٠٢م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام كل من أسلوبى الشيتوريو والشوتوكان على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية للمبتدئين فى رياضة الكاراتيه من ٦ : ٨ سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة السويس.
- ٦- شريف محمد العوضى، عمر محمد لبيب ، (٢٠٠٤م): قواعد الهجوم، مطبعة اسلامك جرافك ، القاهرة
- ٧- "عبد الخالق سعد عيسى" (٢٠١٦م): تأثير تطوير بعض الأداءات الدفاعية فى ضوء بعض المواقف الهجومية وتأثيرها على إحتساب النقاط لدى لاعبي الكاراتيه، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- ٨- عبد الفتاح فتحي خضر، (١٩٨٦ م) : تحليل فاعلية التكنيك الهجومي لدى ملاكمي الدرجة الاولى ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الاول ، تاريخ الرياضة ، جامعة المنيا .
- ٩- عصام الدين عبد الخالق، (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، منشأه المعارف، ط١٢ ، الإسكندرية.
- ١٠- عصام محمد صقر، (٢٠١٢م): تأثير تطوير دقة وسرعة رد الفعل البصري على بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبي الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
- ١١- عمر محمد لبيب ، (٢٠٠٢م) تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

- ١٢- محمد سعيد ابوالنور، (٢٠١٧م) : تأثير استخدام بعض المواقف اللعبية الموجهة خطياً على فعالية الأداء ونتائج المباريات لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٣- محمد سعيد أبو النور (٢٠١١م): تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على فاعلية بعض الأداءات الهجومية المركبة لناشئي الكوميتة في رياضة الكاراتيه، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد (٤٠)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ١٤- محمد سعيد ابو النور:(٢٠٠٢م) فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٥- محمد عبد الرحمن محمد علي (٢٠٠٩): أثر تطوير الرشاقه الخاصة بحركات القدمين على تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجوميه لدى ناشئي الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٦- محمد عبد السلام ابو رية (١٩٩٩) تصميم بطارية إختبارات للأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم بجمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية،جامعة طنطا
- ١٧- محمد لبيب عبد العزيز، (٢٠١٢م): الخرائط التكتيكية وفاعلية إستخدام مداخل الهجوم لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "كوميته" كمرشد لتخطيط البرامج برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ١٨- محمود ربيع البشهي، (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهاريه والخططية وفقا استراتيجية مباريات المستوى العالمى على مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٩- محمود عبده خليفة ، (١٩٩٧م) : أثر تنمية التوافق العصبى العضلى على بعض المهارات الحركية لدى ناشئ الملاكمة" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٠- معتز هلالى ابو الاسعاد، (٢٠١٠م) : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية اداء بعض المهارات الهجومية فى مناطق اللعب المختلفة لناشئي الكاراتيه. رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .

٢١- وجيه احمد شمدى، (٢٠٠٢م) : إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق " مطبعة
خطاب , القاهرة .)