

## تأثير تدريبات سرعة تحركات القدمين الخاصة علي فعالية بعض الأساليب الدفاعية للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

\*أ.د / محمد سعيد ابوالنور

\*م.م / أحمد صبحي الصادق

### مقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت الرياضة من أهم المجالات التي تسهم في علو شأن المجتمعات بل أنها أصبحت معبرا عن قوه وتقدم الدول سياسيا وحضاريا مما دعا هذه الدول إلى الاهتمام الشديد بإعداد الأبطال الرياضيين على أعلى المستويات وتسخير الأموال الطائلة للأبحاث والدراسات والاختبارات والمقاييس والتي من شأنها تطوير البرامج التي تتعلق بأوجه الأنشطة الرياضية والإعداد المثالي للرياضيين على مختلف أنواع الممارسة للأنشطة الرياضية.

ويشير **عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م)** إلى أن التدريب الرياضي عملية مستمرة يتم التخطيط لها في مراحل، كل مرحلة لها واجباتها الخاصة تسعى في النهاية إلى الوصول بالفرد الرياضي إلى قمة مستواه في نوع النشاط الذي يمارسه أثناء مرحلة المنافسة، ويهدف التدريب الرياضي الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والمهارية للوصول إلى أعلى مستوي لذا يحتاج القائمون علي عملية التدريب الرياضي عند تطوير مستوي اللاعب بدنياً ومهارياً إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير علي تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة. (٢٨٠: ١٢)

ويذكر **عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م)** أن رياضة الكاراتيه قد تعرضت في الآونة الأخيرة على مستوى العالم للكثير من التطور العلمي في الجوانب المختلفة للاعبين وخاصة برامج التدريب المطبقة عليهم مما أدى للتغيير في أساليب اللعب الهجومية والدفاعية شأنها شأن الأنشطة الرياضية الأخرى. (١٠: ٢٥)

كما يوضح **أحمد إبراهيم (١٩٩٥م)** أن رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية الفردية التي تتميز بتنوع الاساليب الفنية وكثرة الاساليب الهجومية الاساسية خلالها ما بين اللكم والضرب والركل ، كما ان رياضة الكاراتيه تتطلب مقدرة من الرياضي للاختيار الدقيق لمختلف الافعال الحركية من خلال التوافق الحركي والسرعة والرشاقة والقدرة مع درجة عالية من الدقة والتحكم. (٤: ٢١٥، ٦٧)

\* أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق

\* مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق

ويشير **سامح الشبراوي (٢٠٠٢م)** إلى أن رياضة الكاراتيه تحتاج إلى متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى ومتى توافرت هذه المتطلبات لدى ممارسيها أتاحت لهم فرصة أكبر لاستيعاب وإتقان المهارات الحركية وأداءها بكفاءة عالية. (٩ : ٣)

ويذكر **محمد أبوالنور (٢٠١١م)** أن مسابقة الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه تعتبر إحدى المسابقات الهامة والرئيسية التى لها متطلباتها الخاصة والتي يجب ان تتناسب مع تنوع وكثرة المهارات الحركية التى يقوم بتنفيذها لاعب الكوميتيه أثناء المنافسة من مهارات هجومية ومهارات دفاعية سواء كانت هذه المهارات تؤدى بصورة بسيطة أو مركبة أو تؤدى بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، من خلال تحركات تتصف بسرعات متباينة ومواقف متغيرة وفى اتجاهات مختلفة من الملعب. (٢١ : ٢١)

كما يشير **شريف العوضي وعمر لبيب (٢٠٠٤م)** إلى أن مباريات الكوميتيه وتدريباتها تتميز بالحركة المستمرة وسرعة الأداء المتغير والخاطف ويظهر هذا بوضوح في عمليات الدفاع والهجوم والهجوم المضاد بين لاعبي الكوميتيه داخل منطقة اللعب وهي مساحه محددة بمقاييس طبقا للقانون الدولي ويجب على اللاعب تأدية المهارات المختلفة بصورة سريعة وفي التوقيت الصحيح دون تأخر حتى يحقق الفوز. (١١ : ١٦٨)

ويذكر **عصام 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. (٢ : ١٦)

كما يوضح **شريف العوضي (٢٠٠٤م)** أن إجادة اللاعب لتحركات القدمين تمكنه من الضبط للمسافات المناسبة خلال النزال وأيضا علي إمكانية إيجاد مجالات وزوايا متعددة لتلك المسافات، بينما تلعب سرعة ودقة حركات القدمين والقدرة علي تقدير المسافة والزمن أثناء أداء الركلات والضربات دوراً كبيراً وهام أثناء اللعب في المباريات. ويشير إلي انه يجب علي اللاعب عدم الاعتماد علي تحركاته فقط في ضبط المسافة بينه وبين المنافس ولكن أيضا علي تحركات منافسة والتي يجب أن يستغلها اللاعب لصالحه عن طريق سحب أو جر المنافس لتحرك تجاه اللاعب حتي تصبح المسافة بينهما مناسبة للاعب، وكلما تميز المنافس بإجادة تحركات القدمين خلال النزال صعب ذلك من مهمة اللاعب في ضبط المسافات المختلفة خلال النزال. (١١ : ٩٠)

كما يشير " **عبد الحميد أحمد (١٩٧٩م)** إلى أن قدرة اللاعب الجيدة في إتقان وسرعة التحركات من أهم عناصر تحقيق الفوز في المباريات حيث يؤدي ذلك إلي إرباك المنافس وتشثيت

انتباهه وعدم إتاحة الفرصة له للتركيز، مما يسمح في نفس الوقت للاعب بسرعة وسهولة اختيار المسافات والأوضاع المناسبة للحركات الهجومية والدفاعية المختلفة. (١٣ : ٥٠)

ويذكر " أحمد زهران " (٢٠٠٤م) إلي انه يجب علي اللاعب أن يضع في اعتباره أن لا يزيد من تحركاته في الملعب أكثر من اللازم بل يجب أن تتصف تحركاته بالاتزان، وأن تبنى علي أساس الانتقال من الأسلوب الدفاعي إلي الأسلوب الهجومي والعكس، كما يجب أن تكون تحركاته في الملعب بواسطة الزحف علي أمشاط القدمين في مختلف الاتجاهات حيث أن تحرك اللاعب في الملعب بواسطة الزحف علي أمشاط القدمين يمكنه من الاحتفاظ بتوازنه ويسهل من مهمته لأداء الركلات وسرعة اتخاذ الأوضاع المختلفة. (٢ : ٥٠)

ويتفق كلاً من **Tommy Morris** (١٩٨٧م)، **Nishyama** (١٩٩٠م)، **Patrick Hickey** (١٩٩٧م) على أهمية الرشاقة في الكوميته والتي تظهر في سرعة تحركات اللاعبين في جميع زوايا الملعب حول المنافس لاتخاذ أوضاع مناسبة للهجوم بقوة وسرعة على الأماكن المسموح فيها باللكم والركل وكذلك تغيير الاتجاه من حالة الهجوم إلى الدفاع ضد الهجوم من الخصم وفي وضع يسمح للاعب بالهجوم المضاد على الأماكن المسموح فيها بإحدى لمهارات الهجومية الفعالة. (١٩ : ١٣٠) (٢٠ : ٢٤٦ ، ٢٤٧) (١٨ : ٥٩ ، ٦٠)

ويشير **Nakayama** (١٩٨٦م) بأن التوقيت الزمني يحتل أهمية كبرى في استخدام الأساليب أثناء النزال وأن أهمية بداية الأسلوب تكتسب المقام الأول في أية مسألة ينظر فيها التوقيت الزمني. (٣٢ : ١٧)

وإضافة إلى ما جاء بالقانون الدولي للكراتيه والخاص بمعايير احتساب النقاط والتي تضمنت المسافة الصحيحة كشروط احتساب النقطة ولذلك يصبح سرعة التحرك الصحيح لضبط المسافة من أكثر الأسلحة فعالية للدفاع والهجوم المضاد.

ومما سبق اتضح للباحث أهمية سرعة تحركات القدمين في الأساليب الدفاعية ومنها الهجوم المضاد وذلك لان الخصم يكون قد بدء بالفعل في الهجوم وذلك يتطلب سرعة تحركات تمكن اللاعب من تنفيذ رد الفعل المناسب.

**هدف البحث:**

**يهدف البحث إلى التعرف على:** " تأثير تدريبات سرعة تحركات القدمين الخاصة علي فعالية بعض الأساليب الدفاعية للاعب الكوميته في رياضة الكاراتيه".

**فروض البحث:**

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخاصة بتحركات القدمين وفعالية بعض الاساليب الدفاعية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخاصة بتحركات القدمين وفعالية بعض الاساليب الدفاعية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الخاصة بتحركات القدمين و فعالية بعض الاساليب الدفاعية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث:

#### تحركات القدمين: (\*)

"قدرة لاعب الكوميتيه على التحرك أثناء المباراة في مساحات واتجاهات مختلفة من الملعب محاولاً اختراق مجال منافسة مستخدماً بعض الاساليب الدفاعية والهجومية لتحقيق الفوز بالمباراة .

#### فعالية الأداءات الهجومية

هي " قدرة اللاعب على اختراق مجال المنافس لتنفيذ أكبر عدد من الأداءات الهجومية المعدة والمرتبطة وفقاً لأهداف حركية وخطية معينة تتناسب مع المواقف التي يتعرض لها اللاعب أثناء عملية التنافس في مباريات الكوميتيه " . (٢١ : ١٥)

#### أداء بعض الاساليب الدفاعية: (\*)

"قدرة اللاعب علي احباط أكبر عدد ممكن من هجمات المنافس من خلال استخدامه لبعض الاساليب الدفاعية المختلفة التي تتناسب مع المواقف الهجومية التي يتعرض اليها لاعب الكوميتيه".

#### الدراسات السابقة:

قام علاء محمد حلويش وعمرو محمد حلويش (٢٠٠٢م) (١٣) بدراسة استهدفت: وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية في مباريات الكوميتيه (كتدريب اولي) للاعبين الكاراتيه وتأثيره على تحقيق الانجاز المبارئي، وقد قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) لاعبين من لاعبي الكوميتيه بنادي الاهلي الاماراتي تراوحت اعمارهم ما بين ١٤ : ١٦ سنة، وقد أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تطوير العناصر البدنية قيد البحث وكذلك فعالية الموجات الهجومية أثناء المباريات.

أجرى **عاطف مغاوري شعلان، عادل صبري عبد الحميد (٢٠٠٣م)** (١١) دراسة تحليلية لتحركات القدمين الايجابية والمهارات الخداعية لملاكمي الدورة العربية للشباب لعام ٢٠٠٠ ، وقد قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها ٣٨ ملاكماً الممثلين لعدد ٩ أوزان لعدد ٦ دول شاركه في البطولة حيث تم تحليل عدد ٢٩ مباراة، وقد أشارت أهم النتائج إلي تفوق الملاكمين الفائزين في تحركات الايجابية والمهارات الخداعية، وارتفاع مستوى أداء ملاكمي المنتخب السوري والمنتخب المصري.

قام **خلف محمود الدسوقي (٢٠٠٦م)** (٩) بدراسة تحليلية لتحركات القدمين الايجابية والأداءات الهجومية المركبة للاعبين الجودو في بطولة العالم ٢٠٠٥ التي اقيمت بالقاهرة، وقد قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها ٣٦٠ لاعب الممثلين لعدد ٩٠ دولة شاركه في البطولة حيث تم تحليل ٤١٥ مباراة، وقد أشارت أهم النتائج إلي تميز لاعبي الجودو الفائزين بالسرعة والرشاقة والتنوع في التحركات الايجابية سواء داخل منطقة اللعب أو في منطقة الخط الاحمر.

أجرى **واكسنگ ليانغ Wuxing Liang (٢٠٠٨م)** (٢٥) بدراسة استهدفت تصميم بعض التدريبات الخاصة برشاقة تحركات القدمين للاعبين التايكوندو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي منتخب التايكوندو بجامعة بكين، وقد أشارت أهم النتائج إلي أن تدريبات الرشاقة الخاصة بتحركات القدمين قد أدت الى تحسن مستوى تحركات القدمين لدى لاعبي عينة البحث.

قام **محمد عبدالرحمن محمد (٢٠٠٩م)** (١٨) بدراسة استهدفت التعرف على: أثر تطوير الرشاقة الخاصة بتحركات القدمين على تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي الكاراتيه، وقد قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها ٤٠ لاعب من لاعبي الكوميتيه تراوحت اعمارهم ما بين ١٥ : ١٧ سنة، وقد أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج المقترح لتحركات القدمين قد أظهر أهمية التحركات كعنصر أساسي خلال المباريات وكذلك أهمية تدريبات الرشاقة للتحركات خلال الوحدة التدريبية.

أجرى **أحمد محمد الشحات (٢٠١١م)** (٢) دراسة استهدفت التعرف على: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين حركات الخداع وتأثيره على معدل فاعلية أداء لاعبي التايكوندو، وقد قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٦) لاعب من لاعبي التايكوندو في المرحلة السنية تحت ١٧ سنة، وقد أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التدريبي كان له تأثيراً ايجابياً على المجموعة التجريبية في متغيرات الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والتي بدورها تؤثر على مستوى أداء مهارات الخداع للاعبين التايكوندو.

أجرى لي لانزغ Li Lanzhong (٢٠١٢م) (٢٢) بدراسة استهدفت التعرف على: تأثير تدريبات القوة السريعة على أداء لاعبي التايكوندو، وقد قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٠ لاعب من لاعبي التايكوندو من فريق تيانجين الصيني، وقد أشارت أهم النتائج إلي أن تدريبات القوة السريعة أدت الى تحسين سرعة تحركات القدمين وفعاليتها أثناء أداء المهارات الهجومية والدفاعية للاعبي الكروجي.

أجرى محمود أحمد عبدالدايم (٢٠١٣م) (١٩) دراسة استهدفت التعرف على: تأثير بعض التدريبات النوعية على الأداء الخططي للاعبي المستوى العالي في رياضة التايكوندو، وقد قام الباحث بإستخدام المنهج الوصفي والتجريبي على عينة قوامها (٤٠) لاعب من لاعبي التايكوندو تتراوح اعمارهم ما بين (١٥ - ١٧) سنة وقد أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التدريبي المقترح في اتجاه التدريبات النوعية بمحتواها وخصائصها وتشكيل أحماله كان له تأثيراً ايجابياً وذو دلالة احصائية في تنمية الجانب الخططي للاعبي التايكوندو.

أجرى محمد السيد عبد الجليل (٢٠١٣م) (١٤) بدراسة استهدفت التعرف على : تأثير بعض التدريبات الخاصة بتحركات القدمين على فعالية بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبي الكيروجي في رياضة التايكوندو، وقد إستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي التايكوندو، تتراوح اعمارهم ما بين (١٧ - ٢١) سنة وقد أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات تحركات القدمين أدى الى تحسن ملحوظ في كل من تحركات القدمين وفعالية اساليب الهجوم المضاد قيد البحث لدى عينه البحث.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسيين (القبلي، البعدي).

#### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الشرقية الرياضي الحاصلين على الحزام الأسود (١) كحد أدنى في المرحلة السنوية من ١٨-٢١ سنة، وكان حجم العينة الأساسية (٢٠) لاعباً مقيدين بالاتحاد المصري للكاراتيه الموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م ، وتم تقسيم عينة البحث الأساسية إلى مجموعتين متساويين ومتكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل مجموعة (١٠) لاعبين، كما تم اختيار (١٠) لاعبين من نادي الشرقية الرياضي في نفس المرحلة السنوية وفي نفس درجة الحزام لإجراء الدراسة الاستطلاعية، ويتضح ذلك من خلال جدول رقم: (١)

**جدول (١)**  
**تصنيف عينة البحث**

نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
المجموعة التجريبية	١٠	%٣٣,٣٣
المجموعة الضابطة	١٠	%٣٣,٣٣
المجموعة الإستطلاعية	١٠	%٣٣,٣٣
المجموع	٣٠	%١٠٠

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات (السن، ارتفاع القامة، الوزن، العمر التدريبي، متغيرات تحركات القدمين، إنتاجية الأداء لبعض الأساليب الدفاعية والهجومية قيد البحث) للتأكد من أن العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة، ويتضح ذلك من خلال الجدولين أرقام: (٢)، (٣)

**جدول (٢)**

معامل الالتواء لأفراد عينة البحث في (السن، ارتفاع الجسم، الوزن، العمر التدريبي)

ن = (٣٠)

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	١٩,٤٩	٠,٦٥	١٩,٥٠	٠,٣٨	
ارتفاع القامة	سنتيمتر	١٧١,١٧	٣,١٣	١٧١	٠,١٤	
الوزن	كيلو جرام	٦٩,٩٣	٣,٠٦	٧٠	٠,٠٨	
العمر التدريبي	سنة	٨,٧٧	٠,٩٧	٩	٠,١٥ -	

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء في متغيرات (السن، ارتفاع القامة، الوزن، العمر التدريبي) لعينة البحث تراوحت ما بين (- ٠,١٥ : ٠,٣٨) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ١) مما يشير الى أن أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث

### جدول (٣)

معامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات سرعة تحركات القدمين قيد البحث

ن = (٣٠)

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	البيان / المتغيرات
٠,١٣	٢,٨٢	٠,١١	٢,٨١	ثانية	تحركات القدمين من الخطو للامام
٠,٥٧	٢,٨٦	٠,١٣	٢,٨٩	ثانية	تحركات القدمين من الخطو للخلف
٠,٢٤ -	٣,٧٠	٠,١٠	٣,٧٠	ثانية	تحركات القدمين الجانبية للخارج
٠,٥٤ -	٣,٢٠	٠,٠٨	٣,٢٠	ثانية	تحركات القدمين الجانبية للداخل

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء في متغيرات سرعة تحركات القدمين (المستقيمة ، الجانبية ، القطرية) لعينة تراوحت ما بين (- ٥٤ : ٥٧) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ١) مما يشير الى أن أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث.

### جدول (٤)

معامل الالتواء لأفراد عينة البحث في مستوى الأداء لبعض الاساليب الدفاعية

ن = (٣٠)

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	البيان / المتغيرات
٠,٥٨	٤٠	٩,٠٧	٣٧,٣٣	%	الدفاع باستخدام اليد
١,٠٦	٥٠	٨,٨٧	٤٨	%	الدفاع باستخدام الجذع
٠,٠٥ -	٦٠	٨,٥٨	٥٥,٦٧	%	الدفاع بانتقال الجسم
٠,٩٨ -	٦٠	٧,٨٥	٦٢,٦٧	%	الهجوم لحظة هجوم المنافس (سن نو سن)
٠,٠٣ -	٥٠	٩,٠٠	٤٨,٦٧	%	الدفاع أولاً ثم الهجوم على المنافس (تاتاي نو سن)
٠,٥٣ -	٦٠	٨,٨٧	٥٨	%	الهروب مع الهجوم في نفس التوقيت (جو نو سن)

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء في الاداء للاساليب الدفاعية باستخدام (سن نو سن ، تاتاي نو سن ، جو نو سن) قد تراوحت ما بين (- ٠,٩٨ : ١,٠٦) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٢) مما يشير الى أن أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث.

### تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة , ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في المتغيرات التالية: (السن، ارتفاع القامة، الوزن، العمر التدريبي، متغيرات تحركات القدمين، مستوى انتاجية الأداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية قيد البحث) وذلك للتأكد من تكافؤهما، وقد اعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعي البحث ويتضح ذلك من خلال الجداول أرقام: (٣)، (٤) .



جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في (السن، ارتفاع القامة، الوزن، العمر التدريبي)  $n=2=1$

المتغيرات	البيان	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السن	١٩,٤٥	٠,٧٨	١٩,٥٨	٠,٦٠٧	٠,٤٠٠
ارتفاع القامة	١٧١,٧٠	٢,٩٠	١٧٠,٥٠	٢,١٢	١,١٦٤
وزن الجسم	٦٩,٦٠	٣,٢٧	٧٠,٣٠	٢,٧٩	٠,٨٨٧-
العمر التدريبي	٨,٩٠	١,١٠	٨,٧٠	١,١٦	٠,٣٩٦

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمتغيرات (السن، ارتفاع الجسم، الوزن، العمر التدريبي) مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية

والضابطة في اختبارات سرعة تحركات القدمين  $n=2=1$

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تحركات القدمين من الخطو للامام	ثانية	٢,٨٠	٠,١٢	٢,٨٢	٠,١١	٠,٣٧٠
تحركات القدمين من الخطو للخلف	ثانية	٢,٨٧	٠,١٤	٢,٩٣	٠,١٣	١,١٣٨
تحركات القدمين الجانبية للخارج	ثانية	٣,٦٧	٠,١٠	٣,٧٠	٠,٠٨	٠,٨٥٨
تحركات القدمين الجانبية للداخل	ثانية	٣,١٦	٠,٠٨	٣,٢٢	٠,٠٥	١,٩١٧
تحركات القدمين القطرية لليساار	ثانية	٣,٠٤	٠,١٥	٣,١٠	٠,٠٩	١,٠٤٦
تحركات القدمين القطرية لليمين	ثانية	٣,٢٠	٠,١٤	٣,٢٦	٠,٠٨	١,٢٠٤

قيمة "ت" الجدولية عند 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 القياس القبلي لجميع متغيرات سرعة تحركات القدمين قيد البحث، مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة  
في مستوى الأداء لبعض الأساليب الدفاعية

$$n^1 = n^2 = (10)$$

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	البيان	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠,٢٨٧	٧,٠٧	٣٥	٨,٤٣	٣٤	%	الدفاع باستخدام اليد	
٠,٧٢٨	٨,٤٣	٤٦	٩,٩٤	٤٩	%	الدفاع باستخدام الجذع	
٠,٤٩٧	٩,٤٩	٥٧	٨,٥٠	٥٥	%	الدفاع بانتقال الجسم	
١,٠٧٨	٩,٤٣	٦٠	٦,٩٩	٦٤	%	الهجوم لحظة هجوم المنافس (سن نو سن)	
٠,٢٣٤	١٠,٣٣	٤٨	٨,٧٦	٤٩	%	الدفاع أولاً ثم الهجوم على المنافس (تاتاي نوسن)	
٠,٧٠٩	١٠,٥٤	٦٠	٨,٢٣	٥٧	%	الهروب مع الهجوم في نفس التوقيت (جونوسن)	

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمتغيرات مستوى إنتاجية الأداء لبعض الأساليب الدفاعية والهجومية قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً : الأجهزة والأدوات:

- ١- جهاز رستاميتير لقياس ارتفاع الجسم بالسنتيمتر وقياس الوزن بالكيلوجرام .
- ٢- جهاز مسجل مرئي (فيديو) متعدد السرعات، كاميرا فيديو .
- ٣- ساعة إيقاف لقياس الزمن ٠,٠١ (ثانية)، شريط قياس مدرج بالسنتيمتر .
- ٤- اساتيك مطاطة، أقماع بلاستيكية، كفوف مدرب، أوقية يد ورأس .
- ٥- صندوق الخطو، سلم الرشاقة، علامات ارشادية

ثانياً: اختبارات تحركات القدمين: مرفق (٢)

قام الباحث بتحديد الاختبارات الخاصة بقياس سرعة ورشاقة تحركات القدمين بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة مثل دراسة كل من: علاء محمد حلويش، عمرو محمد حلويش (٢٠٠٢م) (١٣)، واكسنگ ليانغ Wuxing Liang (٢٠٠٨م) (٢٥)، محمد عبدالرحمن محمد (٢٠٠٩م) (١٨)، احمد الشحات محمد (٢٠١١م) (٢)، لي لانزهنگ Li Lanzhong

(٢٠١٢م) (٢٢)، محمود احمد عبدالدايم (٢٠١٣م) (١٩)، محمد السيد عبدالجليل (٢٠١٣م) (١٤)، وقد قام الباحث بتصميم بعض الاختبارات الخاصة بتحركات القدمين تم عرضها على الخبراء من خلال استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (١)، والبالغ عددهم (١٠) خبراء مرفق (٣)، واتفقوا على مناسبة هذه الاختبارات لقياس تحركات القدمين للاعبين الكوميتيه فوق ١٨ سنة، حيث ارتضى الباحث الاختبارات التي حققت نسبة مئوية ٨٦.٦٦% فيما فوق وتوضح هذه الاختبارات فيما يلي:

نتيجة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس تحركات القدمين للاعبين الكاراتيه فوق ١٨ سنة

م	الاختبارات	الدرجة	النسبة المئوية
١	اختبار سرعة تحركات القدمين من الخطو للأمام	٣٠	٪١٠٠
٢	اختبار سرعة تحركات القدمين من الخطو للخلف	٢٦	٪٨٦.٦
٣	اختبار سرعة تحركات القدمين الجانبية للخارج	٢٨	٪٩٣.٣
٤	اختبار سرعة تحركات القدمين الجانبية للداخل	٢٨	٪٩٣.٣
٥	اختبار سرعة تحركات القدمين القطرية لليساار	٣٠	٪١٠٠
٦	اختبار سرعة تحركات القدمين القطرية لليمين	٣٠	٪١٠٠

ثالثاً: قياس مستوى الأداء لبعض الأساليب الدفاعية قيد البحث:

تم تحديد أهم الاساليب الدفاعية والهجومية المناسبة للاعبين الكاراتيه في المرحلة السنوية فوق ١٨ سنة من خلال استطلاع رأى الخبراء. مرفق (١)

كما تم قياس مستوى الاداء لبعض الاساليب الدفاعية قيد البحث من خلال إشترك اللاعب في (٦) مباريات مقيدة بواجب دفاعي وهجومى محدد لكل لاعب على حده أثناء كل مباراه مع لاعبين في نفس المرحلة السنوية وفي نفس الوزن، حيث قام كل لاعب بتنفيذ الاسلوب الدفاعي أو الهجومي المحدد له أثناء المباراة، وذلك لتحديد عدد الاساليب الناجحة والفاشلة لكل لاعب من عينة البحث في كل اسلوب، كما تم الإستعانة بلجنة من حكام الاتحاد المصري للكاراتيه لإدارة المباريات.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينه قوامها عينة قوامها (١٠) لاعبين كوميتيه نادى الشرقية في نفس المرحلة السنوية والمستوى الفني ودرجة الحزام في الفترة من ٢٤/١٠/٢٠٢٠م حتى ٣٠/١٠/٢٠٢٠م وذلك بهدف التعرف على ما يلي:

- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ القياسات والاختبارات.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات وترتيبها.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات والقياسات.
- تقنين الأحمال التدريبية واختيار التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق:

قام الباحث بإيجاد معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث من خلال تطبيق الاختبارات على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١٠) لاعبين حاصلين على الحزام الاسود (١) دان وهي عينة الدراسة الاستطلاعية ونفس العينة المستخدمة في إيجاد ثبات الاختبارات عن طريق استخدام نفس بيانات التطبيق الأول لها، كما تم اختيار مجموعة من لاعبي الكوميتيه في نفس المرحله السنيه ولكن حاصلين على الحزام البني وأقل في المستوى الفني كمجموعة أقل تميزاً قوامها (١٠) لاعبين، وقد تم حساب قيمة "ت" بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث، ويتضح ذلك من خلال الجدولين أرقام: (٨)، (٩)، (١٠)

#### جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والاقل تميزاً للعينة  
في اختبارات سرعة تحركات القدمين

$$n^1 = n^2 = (10)$$

قيمة "ت"	المجموعة الاقل تميزاً		المجموعة المميزة		وحدة القياس	البيان الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٧,١٨٩	٠,١٢	٣,٢١	٠,١٢	٢,٨٣	ثانية	تحركات القدمين من الخطو للامام
*٧,٣٢٥	٠,٠٩	٣,٢٣	٠,١٣	٢,٨٧	ثانية	تحركات القدمين من الخطو للخلف
*٦,١٦٦	٠,٠٨	٤,٠٠	٠,١١	٣,٧٣	ثانية	تحركات القدمين الجانبية للخارج
*٦,٥٥١	٠,٠٩	٣,٤٨	٠,١٠	٣,٢٠	ثانية	تحركات القدمين الجانبية للداخل
*٥,٤٣٧	٠,١٠	٣,٢٩	٠,١٣	٣,٠٠	ثانية	تحركات القدمين القطرية لليساار
*٧,٣٩٢	٠,٢٠	٣,٧٩	٠,١١	٣,٢٦	ثانية	تحركات القدمين القطرية لليمين

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في اختبارات سرعة تحركات القدمين قيد البحث بين كل من المجموعة الاقل تميزاً والمجموعة المميزة ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير الى صدق الاختبارات لما وضعت من أجله.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في مستوى الأداء  
لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية المضاد

$$N^1 = N^2 = (10)$$

قيمة "ت"	المجموعة الأقل تميزاً		المجموعة المميزة		وحدة القياس	البيان الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٣,٠٥١	٦,٣٢	٣٢	٩,٤٩	٤٣	%	الدفاع باستخدام اليد
*٤,٣٣٢	٥,٢٧	٣٥	٨,٧٦	٤٩	%	الدفاع باستخدام الجذع
*٥,٢٤٥	٦,٧٥	٣٧	٨,٥٠	٥٥	%	الدفاع بانتقال الجسم
*٧,٨٣٣	٥,٨٠	٤١	٦,٩٩	٦٤	%	الهجوم لحظة هجوم المنافس (سن نو سن) الدفاع أولاً ثم الهجوم على المنافس (تاتاي نوسن)
*٤,٠٤٤	٥,١٦	٣٦	٨,٧٦	٤٩	%	الهروب مع الهجوم في نفس التوقيت (جونو سن)
*٥,١٤٩	٧,٣٨	٣٩	٨,٢٣	٥٧	%	

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ في مستوى انتاجية الاداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية قيد البحث بين كل من المجموعتين المجموعة الأقل تميزاً والمجموعة المميزة ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير الى صدق الاختبارات لما وضعت من أجله.  
ثانياً:معامل الثبات:

قام الباحث بايجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني (٥) أيام، وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية وعددها (١٠) لاعبين، حيث تم تطبيق هذه الاختبارات تحت نفس ظروف وشروط التطبيق الأول، وقد تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، ويتضح ذلك من خلال الجداول: (١٠)، (١١)، (١٢)

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينات الاستطلاعية في اختبارات سرعة تحركات القدمين  
ن = (١٠)

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	البيان الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
* ٠,٨٥٠	٠,١٣	٢,٨٠	٠,١٢	٢,٨٣	ثانية	تحركات القدمين من الخطو للامام
* ٠,٩٠٣	٠,١٠	٢,٨٦	٠,١٣	٢,٨٧	ثانية	تحركات القدمين من الخطو للخلف
* ٠,٩٧٢	٠,١٠	٣,٧١	٠,١١	٣,٧٣	ثانية	تحركات القدمين الجانبية للخارج
* ٠,٩٧٥	٠,٠٩	٣,١٩	٠,١٠	٣,٢٠	ثانية	تحركات القدمين الجانبية للداخل
* ٠,٩٨٢	٠,١٤	٢,٩٨	٠,١٣	٣,٠٠	ثانية	تحركات القدمين القطرية لليساار
* ٠,٩٧٦	٠,١٠	٣,٢٤	٠,١١	٣,٢٦	ثانية	تحركات القدمين القطرية لليمين

قيمة "ر" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات سرعة تحركات القدمين قيد البحث لنفس المجموعة الإستطلاعية، وهذا يشير الى ثبات الاختبارات عند اجراء القياس.

جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينات الاستطلاعية في اختبارات رشاقة تحركات القدمين  
ن<sup>١</sup> = ن<sup>٢</sup> = (١٠)

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	البيان الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
* ٠,٩٣٩	٠,١٠	٥,٩٤	٠,٠٩	٥,٩٦	ثانية	تحركات القدمين في خط مستقيم
* ٠,٩٩٠	٠,٢٠	٦,٥٥	٠,٢١	٦,٥٨	ثانية	تحركات القدمين الجانبية
* ٠,٩٩٧	٠,٣٥	٨,١٥	٠,٣٤	٨,١٦	ثانية	تحركات القدمين القطرية

قيمة "ر" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات رشاقة تحركات القدمين قيد البحث لنفس المجموعة الإستطلاعية، وهذا يشير الى ثبات الاختبارات عند اجراء القياس.

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينات الاستطلاعية في مستوى انتاجية الأداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية

$$n' = n'' = (10)$$

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	البيان الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٠,٩٢٥	١٣,١٧	٤٢	٩,٤٩	٤٣	%	الدفاع باستخدام اليد
*٠,٨٤٣	٧,٣٨	٥٠	٨,٧٦	٤٩	%	الدفاع باستخدام الجذع
*٥,٨٥١	١٠,٧٥	٥٤	٨,٥٠	٥٥	%	الدفاع بانتقال الجسم
*٠,٧٣٣	٨,٢٣	٦٣	٦,٩٩	٦٤	%	الهجوم لحظة هجوم المنافس (سن نو سن)
*٠,٧١٠	٨,٧٦	٥٠	٨,٧٦	٤٩	%	الدفاع أولاً ثم الهجوم على المنافس (تاتاي نو سن)
*٠,٨٨٠	١٣,٥٠	٥٦	٨,٢٣	٥٧	%	الهروب مع الهجوم في نفس التوقيت (جو نو سن)

قيمة "ر" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني في مستوى انتاجية الأداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية قيد البحث لنفس المجموعة الإستطلاعية، وهذا يشير الى ثبات الاختبارات عند إعادة تطبيقها.

البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية ومن خلال الإطلاع على بعض المراجع العلمية التالية: "أحمد محمود إبراهيم" (١٩٩٥م) (٣)، السيد عبدالمقصود (١٩٩٧) (٦)، بسطويسي أحمد (١٩٩٩م) (٧)، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) (١٢)، شريف محمد العوضي (٢٠٠٤م) (١٠)، "أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م) (٥)، وكذلك الدراسات السابقة التالية: علاء محمد حلويش، عمرو محمد حلويش (٢٠٠٢م) (١٣)، واكسغ ليانغ Wuxing Liang (٢٠٠٨) (٢٥)، محمد عبدالرحمن محمد (٢٠٠٩م) (١٨)، احمد الشحات محمد (٢٠١١م) (٢)، لي لانزهونغ Li Lanzhong (٢٠١٢م) (٢٢)، محمد السيد عبدالجليل (٢٠١٣م) (١٤)، محمود احمد عبدالدايم (٢٠١٣م) (١٩).

كما تم تطبيق محتوى برنامج التدريبات المقترحة بوحداته التدريبية اليومية بأجزائها المختلفة على المجموعتين التجريبية والضابطة في نفس المكان والتوقيت وتحت ظروف تدريبية متشابهة باستخدام تمرينات الإعداد البدني الخاص والإعداد المهاري

والتدريب المبارئي بإستثناء تدريبات تحركات القدمين والتي تم إستخدامها مع المجموعة التجريبية داخل جزء الاعداد المهاري من الوحدة التدريبية فقط .

وإستغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع بإجمالي (٣٦) وحدة تدريبية، حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية ١٠٠ دقيقة بإجمالي ٣٠٠٠ دقيقة بدون زمن الجزء التمهيدي (الإحماء)، الجزء الختامي (التهديئة)، حيث تم تحديد زمن الإحماء بواقع ١٥ دقيقة وزمن التهديئة بواقع ٥ دقائق أثناء الوحدة التدريبية، وبلغ إجمالي زمن الجزء التمهيدي ٤٥٠ دقيقة، وبلغ إجمالي زمن الجزء الختامي ١٨٠ دقيقة، ليصبح الزمن الكلي للبرنامج ٤٣٢٠ ق.

كما تم استخدام تشكيل حمل تدريبي (١ : ٢) أي أسبوع حمل متوسط الشدة يتبعه أسبوعين حمل مرتفع الشدة، حيث بلغ عدد الاسابيع متوسطة الشدة ٤ أسابيع ، وعدد الاسابيع عالية الشدة ٥ أسابيع وبلغ عدد الاسابيع ذات الشدة القصوى ٣ أسابيع .

وتم تحديد الزمن الكلي لجزء الاعداد البدني داخل الجزء الإعدادي بواقع ١٤٧٠ دقيقة بنسبة مئوية بلغت ٤٠.٨٣٪ من إجمالي زمن البرنامج التدريبي بدون الإحماء والتهديئة والبالغ ٣٦٠٠ ق.

وتم تحديد الزمن الكلي لجزء الاعداد المهاري داخل الجزء الإعدادي بواقع ١٢٩٠ دقيقة بنسبة مئوية بلغت ٣٥.٨٣٪ من إجمالي زمن البرنامج التدريبي بدون الإحماء والتهديئة.

كما تم تحديد الزمن الكلي لجزء التدريب المبارئي بواقع ٨٤٠ دقيقة بنسبة مئوية بلغت ٢٣.٣٣٪ من إجمالي زمن البرنامج التدريبي بدون الإحماء والتهديئة.

بينما تم تحديد الزمن الكلي للجزء الخاص بتحركات القدمين داخل الجزء الإعدادي بواقع ٧٧٧ ق دقيقة بنسبة مئوية بلغت ٦٠٪ من إجمالي زمن الاعداد المهاري وبنسبة ٢١.٥٨٪ من إجمالي زمن البرنامج التدريبي بدون الإحماء والتهديئة.

كما تم تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات المقترحة من خلال تحديد اقصى تكرار للاداء لكل تمرين في وحدة زمنية محددة تتناسب مع الهدف من كل تمرين سواء كان هذا التمرين سرعه أو قوه أو رشاقه او تحمل، كما تم مراعاة ان يحدد زمن الراحة وفقا لشدة الحمل واعتمادا على نبض القلب للوصول في نهاية فترة الراحة الى نبض يتراوح ما بين ١٠ن/ق الى ١٢٠ن/ق بعدها يتم تكرار المجموعات المحددة لكل تدريب.



جدول (١٣)

التوزيع الزمني لجزء التدريبات المقترحة داخل البرنامج التدريبي على الأسابيع بالدقائق

المجموع	الأسابيع												المتغيرات		
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول			
٥٤٠ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	التهيئة البدنية ( الاحماء )	
١٤٧٠ ق	٧٢٩ ق	١٢ ق	١٢ ق	١٢ ق	١٢ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٧ ق	٤٧ ق	٤٧ ق	الصفات البدنية العامة	اعداد
	٧٤١ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٦٣ ق	٦٣ ق	٦٣ ق	القدرات البدنية الخاصة	بدني
٢٩٠ ق	٧٧٧ ق	٨٤ ق	٨٤ ق	٨٤ ق	٨٤ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٢٧ ق	٢٧ ق	٢٧ ق	تحركات القدمين	اعداد
	٥١٣ ق	٢١ ق	٢١ ق	٢١ ق	٢١ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٦٣ ق	٦٣ ق	٦٣ ق	مهارات دفاعية وهجومية	مهاري
٨٤٠ ق	١٧٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٨ ق	-	-	-	مباراة مقيدة بواجب دفاعي	تدريب مباراتي
	٢٢٦ ق	٣٤ ق	٣٤ ق	٣٤ ق	٣٤ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٨ ق	-	-	-	مباراة مقيدة بواجب هجومي	
	٤٤٤ ق	٨١ ق	٨١ ق	٨١ ق	٨١ ق	٢٤ ق	٢٤ ق	٢٤ ق	٢٤ ق	٢٤ ق	-	-	-	مباراة مفتوحة	
١٨٠ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	التهديئة (الختام)	
٤٣٢٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	مجموع زمن الاعدادات المختلفة	

جدول (١٤)

التوزيع الزمني لجزء الإعداد المهاري على تحركات القدمين والمهارات الدفاعية والهجومية قيد البحث بالنسب المئوية والدقائق

المجموع	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع	
													المتغيرات	
%٦٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	النسبة المئوية	تحركات القدمين
٧٧٧ق	٨٤ق	٨٤ق	٨٤ق	٨٤ق	٧٢ق	٧٢ق	٧٢ق	٧٢ق	٧٢ق	٢٧ق	٢٧ق	٢٧ق	الزمن بالدقيقة	
%٤٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٧٠	%٧٠	%٧٠	النسبة المئوية	المهارات الدفاعية والهجومية
٥١٣ق	٢١ق	٢١ق	٢١ق	٢١ق	٤٨ق	٤٨ق	٤٨ق	٤٨ق	٤٨ق	٦٣ق	٦٣ق	٦٣ق	الزمن بالدقيقة	
١٢٩٠ق	١٠٥ق	١٠٥ق	١٠٥ق	١٠٥ق	١٢٠ق	١٢٠ق	١٢٠ق	١٢٠ق	١٢٠	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	مجموع زمن الإعداد المهاري	

يوضح الجدول (١٤) التوزيع الزمني لجزء الإعداد المهاري على كل من ( المهارات الدفاعية والهجومية وتحركات القدمين قيد البحث) بالنسب المئوية والدقائق حيث بلغت النسبة المئوية لتحركات القدمين ٦٠٪، كما بلغت النسبة المئوية للمهارات الدفاعية والهجومية قيد البحث ٤٠٪ من إجمالي الزمن المحدد لجزء الإعداد المهاري.

جدول (١٥)

نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية

رقم الوحدة: (٣٠) اليوم: الاربعاء التاريخ: ١٧/١٢/٢٠٢٠ زمن الوحدة: ١٠٠ اق درجة الحمل: عالية

زمن التمرين	الكثافة	زمن الراحة	الحجم		الشدة	هدف التمرين	رقم التمرين	مكونات الوحدة	أجزاء الوحدة		
			عدد المجموعات	زمن التكرارات							
٣٠٠ث	-	-	١	غير محدد بعدد ثابت	من ٣٠% إلى ٥٠%	التهيئة البدنية	٣	إحماء (١٥ق)	الجزء التمهيدي		
١٨٠ث	-	-	١				٧				
١٨٠ث	-	-	١				١٢				
١٢٠ث	-	-	١				١٧				
١٢٠ث	-	-	١				٢٤				
٣٦٠ث	١:١	١٨٠ث	١	١٨٠ث	٧٠%	تحمل	٩	القدرات البدنية الخاصة	الجزء الاعدادي		
١٨٠ث	٢:١	٣٠ث	٤	١٥ث	٨٠%	قوة مميزة بالسرعة	١				
٢٤٠ث	٢:١	٣٠ث	٥	١٥ث			٣				
١٨٠ث	٢:١	٣٠ث	٤	١٥ث			٥				
٢٤٠ث	٢:١	٤٠ث	٤	٢٠ث	٨٠%	للجانب	٤	تحركات القدمين	الجزء الرئيسي		
١٨٠ث	٢:١	٤٠ث	٣	٢٠ث			٥				
٢٤٠ث	٢:١	٤٠ث	٤	٢٠ث			٦				
١٨٠ث	٢:١	٤٠ث	٣	٢٠ث	٨٠%	قطري	١٠				
٢٤٠ث	٢:١	٤٠ث	٤	٢٠ث			١١				
١٨٠ث	٢:١	٤٠ث	٣	٢٠ث			١٢				
١٨٠ث	٢:١	٤٠ث	٣	٢٠ث	٨٠%	مركب	٨				
١٨٠ث	٢:١	٤٠ث	٣	٢٠ث			٩				
١٨٠ث	٢:١	٤٠ث	٣	٢٠ث			١٠				
١٨٠ث	٢:١	٤٠ث	٣	٢٠ث			١١				
١٨٠ث	٢:١	٤٠ث	٣	٢٠ث	٨٠%	اداءات هجوميه	٦			اداءات مهارية	
١٨٠ث	٢:١	٤٠ث	٣	٢٠ث			٧				
٦٠٠ث	٢:١	١٢٠ث	٣	٦٠ث	٨٠%	واجب دفاعي	٢	مباريات			
٦٠٠ث	٢:١	١٢٠ث	٣	٦٠ث	٨٠%	واجب هجومي	٣				
١٣٢٠ث	٣:١	٣٣٠ث	٣	١١٠ث	٩٠%	مفتوحه	٤				
١٢٠ث	-	-	١	١٢٠ث	أقل من ٣٠%	العودة الي الحالة الطبيعية	٤	التهدئة (٥ق)	الجزء الختامي		
١٨٠ث	-	-	١	١٨٠ث			٦				

### القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية علي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/١٠/١ وحتى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١٠/٣ بصالة الكاراتيه بناادي الشرقية الرياضي.

### تطبيق البرنامج:

بعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأجزائه المختلفة على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بإستثناء التدريبات الخاصة بتحركات القدمين والتي تم إستخدامها مع المجموعة التجريبية فقط، وذلك بصالة الكاراتيه بناادي الشرقية الرياضي في الفترة من السبت الموافق ١٠/١١/٢٠٢٠م حتى الاربعاء الموافق ٣١/١٢/٢٠٢٠م ولمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا بإجمالي (٣٦) وحدة تدريبية .

### القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية علي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١/٣م وحتى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/١/٥م، حيث تم تطبيق نفس الإختبارات التي تم قياسها في القياسات القبلية بنفس الشروط التي تمت في القياس القبلي وتم تفرغ البيانات في إستمارات معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

### المعالجات الإحصائية:

تضمنت خطة المعالجة الإحصائية الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- اختبار "ت"
- نسب التحسن %.

### عرض النتائج ومناقشتها:

### أولاً عرض النتائج:

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في متغيرات سرعة تحركات القدمين

ن = (١٠)

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
تحركات القدمين من الخطو للامام	ثانية	٢,٨٠	٠,١٢	٢,٤١	٠,١١	*٧,٦١٤	٪١٣,٩٣
تحركات القدمين من الخطو للخلف	ثانية	٢,٨٧	٠,١٤	٢,٤٨	٠,١٧	*٥,٤٥٣	٪١٣,٥٩
تحركات القدمين الجانبية للخارج	ثانية	٣,٦٧	٠,١٠	٣,٢٧	٠,١٠	*٨,٩٥٧	٪١٠,٩٠
تحركات القدمين الجانبية للداخل	ثانية	٣,١٦	٠,٠٨	٢,٧٢	٠,١٠	*١٠,٩٢٣	٪١٣,٩٢

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع متغيرات سرعة تحركات القدمين قيد البحث، بالإضافة الى وجود نسب تحسن في هذه المتغيرات تراوحت قيمها الاحصائية ما بين ١٠,٩٠٪ الى ١٣,٩٢٪

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى انتاجية الأداء  
لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية

ن = (١٠)

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الدفاع باستخدام اليد		٣٤	٨,٤٣	٥٤	٩,٦٧	*٤,٩٣٢	٪٥٨,٨٢
الدفاع باستخدام الجذع		٤٩	٩,٩٤	٧٠	٩,٤٣	*٤,٨٤٦	٪٤٢,٨٦
الدفاع بانتقال الجسم		٥٥	٨,٥٠	٧٩	٧,٣٨	*٦,٧٤٣	٪٤٣,٦٤
(الهجوم لحظة هجوم المنافس) سن نوسن		٦٤	٦,٩٩	٨٠	٤,٧١	*٦,٠٠٠	٪٢٥,٠٠
(الدفاع أولاً ثم الهجوم على المنافس) تا تاى نو سن		٤٩	٨,٧٦	٧٤	٦,٩٩	*٧,٠٥٥	٪٥١,٠٢
(الهروب مع الهجوم فى نفس التوقيت) جو نو سن		٥٧	٨,٢٣	٨٢	٧,٨٩	*٦,٩٣٤	٪٤٣,٨٦

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مستوى انتاجية الاداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية قيد البحث، إضافة الى وجود نسب تحسن تراوحت قيمها الاحصائية ما بين ٢٥,٠٠٪ الى ٥٨,٨٢٪.

### جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في متغيرات سرعة تحركات القدمين

ن = (١٠)

نسبة التحسن	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٩,٢٢%	*٤,٣٨١	٠,١٥	٢,٥٦	٠,١١	٢,٨٢	ثانية	تحركات القدمين من الخطو للامام
٥,١٢%	*٢,٧٩١	٠,١٢	٢,٧٨	٠,١٣	٢,٩٣	ثانية	تحركات القدمين من الخطو للخلف
٥,٦٨%	*٥,٩٩١	٠,٠٨	٣,٤٩	٠,٠٨	٣,٧٠	ثانية	تحركات القدمين الجانبية للخارج
٩,٣٢%	*١٣,٩٩١	٠,٠٥	٢,٩٢	٠,٠٥	٣,٢٢	ثانية	تحركات القدمين الجانبية للداخل

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في جميع متغيرات سرعة تحركات القدمين قيد البحث، عند مستوى معنوية ٠,٠٥، إضافة الى وجود نسب تحسن تراوحت قيمها الاحصائية ما بين ٥,١٢% الى ٩,٣٢%.

### جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى انتاجية الاداء  
لبعض الأساليب الدفاعية والهجومية

ن = (١٠)

نسبة التحسن	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٢٢,٨٦%	*٢,٥٨٨	٦,٧٥	٤٣	٧,٠٧	٣٥	%	الدفاع باستخدام اليد
١٩,٥٧%	*٢,٥٨٦	٧,٠٧	٥٥	٨,٤٣	٤٦	%	الدفاع باستخدام الجذع
١٥,٧٩%	٢,١٠٢	٩,٦٦	٦٦	٩,٤٩	٥٧	%	الدفاع بإنتقال الجسم
١٥,٠٠%	٢,٠٧٧	٩,٩٤	٦٩	٩,٤٣	٦٠	%	الهجوم لحظة هجوم المنافس (سن نوسن)
٢٩,١٧%	*٣,٤٠٧	٧,٨٩	٦٢	١٠,٣٣	٤٨	%	الدفاع أولاً ثم الهجوم على المنافس (تاتاي نوسن)
١٨,٣٣%	*٢,٧٠٣	٧,٣٨	٧١	١٠,٥٤	٦٠	%	الهروب مع الهجوم في نفس التوقيت (جو نو سن)

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في مستوى انتاجية الاداء لبعض الاساليب الدفاعية، والاساليب الهجومية قيد البحث، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في كل من ( متغير الدفاع بإنتقال الجسم، ومتغير سن نو سن (الهجوم لحظة هجوم المنافس)، إضافة الى وجود نسب تحسن تراوحت قيمها الاحصائية ما بين ١٥,٧٩% الى ٢٩,١٧%.

### جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات سرعة تحركات القدمين

$$N_1 = N_2 = (10)$$

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	البيان المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٢,٦٥٣	٠,١٥	٢,٥٦	٠,١١	٢,٤١	ثانية	تحركات القدمين من الخطو للامام
*٤,٤٧٤	٠,١٢	٢,٧٨	٠,١٧	٢,٤٨	ثانية	تحركات القدمين من الخطو للخلف
*٥,٤٤٣	٠,٠٨	٣,٤٩	٠,١٠	٣,٢٧	ثانية	تحركات القدمين الجانبية للخارج
*٥,٧٠٨	٠,٠٥	٢,٩٢	٠,١٠	٢,٧٢	ثانية	تحركات القدمين الجانبية للداخل

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات سرعة تحركات القدمين قيد البحث.

### جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى انتاجية الاداء لبعض الأساليب الدفاعية والهجومية

$$N_1 = N_2 = (10)$$

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	البيان المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٢,٩٥٢	٦,٧٥	٤٣	٩,٦٧	٥٤	%	الدفاع باستخدام اليد
*٤,٠٢٥	٧,٠٧	٥٥	٩,٤٣	٧٠	%	الدفاع باستخدام الجذع
*٣,٣٨٢	٩,٦٦	٦٦	٧,٣٨	٧٩	%	الدفاع بإنتقال الجسم
*٣,١٦١	٩,٩٤	٦٩	٤,٧١	٨٠	%	الهجوم لحظة هجوم المنافس (سن نوسن)
*٣,٦٠٠	٧,٨٩	٦٢	٦,٩٩	٧٤	%	الدفاع أولاً ثم الهجوم على المنافس (تا تاى نوسن)
*٣,٢٢٠	٧,٣٨	٧١	٧,٨٩	٨٢	%	الهروب مع الهجوم فى نفس التوقيت (جو نو سن)

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى انتاجية الاداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية قيد البحث.

ثانياً مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

تشير نتائج جدول (١٦)، (١٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات سرعة تحركات القدمين قيد البحث، ولصالح القياس

البعدي، وإنحصرت قيم (ت) المحسوبة ما بين (١٥,٩٥٩, ٥,٤٥٣) وجميعها دال إحصائياً، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، إضافة إلي وجود نسب تحسن في متغيرات سرعة تحركات القدمين قيد البحث إنحصرت ما بين (١٠,٩٠, %١٤,٨٠) لكل من سرعة تحركات القدمين الجانبية للخارج، سرعة تحركات القدمين القطرية لليسار، سرعة تحركات القدمين المستقيمة.

كما تشير نتائج جدول (١٧) الى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء لبعض الاساليب الدفاعية قيد البحث ولصالح القياس البعدي، وإنحصرت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٤,٨٦٤ , ٧,٠٥٥) وجميعها دال إحصائياً، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، إضافة إلي وجود نسب تحسن في مستوى انتاجية الاداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية قيد البحث إنحصرت ما بين (٢٥,٠٠, %٥٨,٨٢) لكل من أسلوب سن نو سن (الهجوم لحظة هجوم الخصم)، الدفاع باستخدام اليد.

ويرجع الباحث هذا التحسن في سرعة تحركات القدمين قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية التدريبات المقترحة الخاصة بتحركات القدمين التي تشابهت في أدائها مع طبيعة تحركات اللاعبين أثناء المباريات، والتي كان لها تأثير إيجابي على مستوى الاداء لبعض الاساليب الدفاعية قيد البحث، حيث كانت هذه التدريبات هي المتغير الوحيد الذي تم إضافته إلى البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة، ولذلك يمكن أن يرجع الباحث وجود أي فرق بين المجموعتين في أداء الاساليب الدفاعية إلي هذا المتغير، مما يشير إلي أهمية إحتواء برامج التدريب الخاصة بلاعبى الكوميتيه على مثل هذه التدريبات المرتبطة بطبيعة تحركات اللاعبين أثناء مباريات الكوميتيه

حيث يشير ممدوح محمد أحمد (٢٠٠٧م) إلي أن تدريبات تحركات القدمين لابد وأن تسير جنباً إلى جنب بجوار التدريبات البدنية والفنية والخطية وأن المدربين الأكثر ذكاءً فى العالم هم الذين يهتمون بتحركات القدمين والقدرات البدنيه الخاصه بها. (٢٠: ٦٢)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من "علاء محمد حلويش، عمرو محمد حلويش"

(٢٠٠٢م) (١٣)، واكسنگ ليانغ Wuxing Liang (٢٠٠٨م) (٢٥)، محمد عبدالرحمن

محمد" (٢٠٠٩م) (١٨)، أحمد محمد الشحات (٢٠١١م) (٢)، لي لانزغ Li Lanzhong

(٢٠١٢م) (٢٢)، محمود أحمد عبدالدايم (٢٠١٣م) (١٩)، محمد السيد عبدالجليل (٢٠١٣م) (١٤)

في أن البرامج التدريبية التي تحتوي على تدريبات لتحركات القدمين تتشابه في أدائها مع طبيعة تحركات اللاعبين أثناء المنافسة تعمل على تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى ويظهر ذلك



خلال المباريات، وأن تطوير سرعة ورشاقة تحركات القدمين يؤدي الى حسن استغلال مساحات الملعب ليتمكن اللاعب من اختراق مجال منافسة .

وبذلك يتحقق فرض البحث الأول والذي ينص على أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخاصة بتحركات القدمين ومستوى الأداء لبعض الاساليب الدفاعية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي. مناقشة نتائج الفرض الثاني:

تشير نتائج جدول (١٨)، (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات سرعة تحركات القدمين قيد البحث، ولصالح القياس البعدي، وإنحصرت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٢,٣١٢ ، ١٣,٩٩١) وجميعها دال إحصائياً، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، إضافة إلي وجود نسب تحسن في متغيرات سرعة تحركات القدمين قيد البحث إنحصرت ما بين (١٢,٥%، ٩,٣٢%) لكل من سرعة تحركات القدمين المستقيمه للخلف سرعة تحركات القدمين الجانبية للداخل ، سرعة تحركات القدمين المستقيمة. كما تشير نتائج جدول (١٩) الى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة مستوى انتاجية الاداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية قيد البحث ولصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة احصائياً في كل من الدفاع باستخدام اليد، والدفاع باستخدام الجذع، وأسلوب سن نو سن (الهجوم لحظة هجوم المنافس) وإنحصرت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٢,٠٧٧ ، ٣,٤٠٧) وبعضها دال احصائياً والبعض الاخر غير دال احصائياً، إضافة إلي وجود نسب تحسن فيانتاجية أداء الاساليب الدفاعية والهجومية المضادة قيد البحث إنحصرت ما بين (١٥,٠٠%، ٢٩,١٧%) لكل من أسلوب سن نو سن (الهجوم لحظة هجوم الخصم)، أسلوب تاتاي نو سن (الدفاع أولاً ثم الهجوم على المنافس).

ويرجع الباحث هذا التحسن في سرعة تحركات القدمين ومستوى أداء الاساليب الدفاعية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة إلى أن البرنامج التدريبي المطبق علي المجموعة التجريبية هو نفس البرنامج المطبق علي المجموعة الضابطة بإستثناء الجزء الخاص بالتدريبات الخاصة بتحركات القدمين، والذي تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية فقط داخل جزء الاعداد المهاري، إضافة إلي إحتواء البرنامج علي تدريبات بدنية ومهارية وخطوية تنافسيه أدت إلي وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في تحركات القدمين ومستوى الأداء لبعض الأساليب الدفاعية قيد البحث، إضافة إلي أن بعض تحركات القدمين يتم تتميتها من خلال التدريبات الخاصة بمسابقة

الكوميتيه سواء في الجزء الإعدادي الذي يحتوي على تمرينات لتنمية القدرات البدنية الخاصة أو الجزء الرئيسي الذي يحتوي على تمرينات للإعداد المهاري والإعداد الخططي بالبرنامج التدريبي. كما أن معظم المهارات الحركية سواء كانت هذه المهارات هجومية أو دفاعية لا تؤدي إلا من خلال تحركات مختلفة وتؤدي في إتجاهات وزوايا مختلفة سواء أثناء الهجوم أو أثناء تفادي هجمات المنافس، مما أدى إلي تنمية هذه التحركات بشكل غير مباشر، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى، وأيضا إلي كفاءة أفراد المجموعة الضابطة وإنتظامهم في التدريب، كل ذلك كان له تأثير ايجابي علي نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

حيث يشير السيد عبدالمقصود (١٩٩٧م) (٦) الي ان البرامج التدريبية المقننة التي يراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية المنظمة والتي يتم إختيار تمريناتها على أساس المسارات الحركية للمهارات المختلفة، والتي تعمل على العضلات العاملة عند أداء المهارات بصورة مباشرة تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء البدني والمهاري معاً.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من "إبراهيم عبد الحميد الابيارى (٢٠٠٧م) (١)، محمد سعيد أبوالنور (٢٠٠٧م) (١٦) ، "محمد عبدالرحمن محمد" (٢٠٠٩م) (١٨) ، أحمد محمد الشحات (٢٠١١م) (٢) "محمود أحمد عبدالدايم" (٢٠١٣م) (١٩) في أن محتويات جزئي الإعداد البدني والمهاري المطبق على أفراد المجموعة الضابطة قد يحدث تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء الفني وذلك نتيجة لتكرار مجموعة الواجبات البدنية والمهارية على أفراد هذه المجموعة، إضافة إلى تأثير محتوى الجزء الخططي والذي كان له أثر واضح في تقدم مستوى الأداء الفني لدى المجموعة الضابطة.

وبذلك يتحقق فرض البحث الثاني والذي ينص على أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الخاصة بتحركات القدمين ومستوى الاداء لبعض الاساليب الدفاعية و قيد البحث لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

#### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

تشير نتائج جدول (٢٠)، (٢١) الى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات سرعة تحركات القدمين ورشاقة تحركات القدمين قيد البحث، ولصالح المجموعة التجريبية، وإنحصرت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٢,٦٥٣) ، (٥,٧٠٨) وجميعها دال إحصائياً، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، إضافة إلي وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين في متغيرات سرعة تحركات القدمين قيد البحث

إنحصرت ما بين (٤,٦%، ٨,٤٧%) لكل من سرعة تحركات القدمين الجانبية للداخل، وسرعة تحركات القدمين المستقيمة للخلف، إضافة إلى وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين في رشاقة تحركات القدمين إنحصرت ما بين (٥,٦٩%، ٧,٣٥%) لكل من رشاقة تحركات القدمين المستقيمة، سرعة تحركات القدمين القطرية.

كما تشير نتائج جدول (٢١) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى انتاجية أداء الأساليب الدفاعية والهجومية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية، وإنحصرت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٢,٩٥٢، ٤,٠٢٥) وجميعها دال إحصائياً، إضافة إلى وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين في مستوى انتاجية الأداء لبعض الأساليب الدفاعية والهجومية قيد البحث إنحصرت ما بين (١٠%، ٣٥,٩٦%) لكل من الهجوم لحظة هجوم المنافس (سن نو سن)، الدفاع باستخدام اليد.

ويرجع الباحث هذه الفروق في نسب تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في سرعة تحركات القدمين ومستوى أداء الأساليب الدفاعية قيد البحث، إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات الخاصة بتحركات القدمين التي وضعت داخل جزء الأعداد المهاري بالبرنامج التدريبي، والتي وجهت لتنمية سرعة تحركات القدمين لدى المجموعة التجريبية، حيث تم اختيار هذه التدريبات مع الأخذ في الاعتبار أن تكون تدريبات ذات طابع نوعي يهدف إلى تنمية التحركات في اتجاهاتها المختلفة للامام وللخلف وللجانب والتحرك القطري (بزوايا ٤٥ درجة) مع ارتباط هذه التدريبات بأداء بعض الأساليب الدفاعية قيد البحث، إضافة إلى تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بهذه التدريبات وتحديد الأزمنة المناسبة لأدائها بما يتناسب مع طبيعة وهدف هذه التدريبات داخل الوحدة التدريبية اليومية.

وفي هذا الصدد يشير أحمد محمود إبراهيم، أمر الله البساطي (١٩٩٩) (٤) إلى أنه نظراً لتنوع وتعقيد المهارات الحركية فإن معظم التمرينات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي، حيث أن إختيار التمرينات الخاصة والتدريب على الأداء الحركي الخاص بنوعية النشاط التخصصي المختار يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البيئية لهذا الأسلوب الذي يؤدي إلى تنمية النواحي الوظيفية التي تدخل في تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً "علاء محمد حلويش، عمرو محمد حلويش" (٢٠٠٢م) (١٣)، إبراهيم عبد الحميد الابياري (٢٠٠٧م) (١)، "محمد عبدالرحمن محمد" (٢٠٠٩م) (١٨)، "أحمد محمد الشحات" (٢٠١١م) (٢)، "لي لانزغ Li Lanzhong

(٢٠١٢م) (٢٢)، محمد السيد عبدالجليل (٢٠١٣م) (١٤)، محمود أحمد عبدالدايم (٢٠١٣م) (١٩)، في أن البرامج التدريبية التي تحتوي على تدريبات لتحركات القدمين تتشابه في أدائها مع طبيعة تحركات اللاعبين أثناء المنافسة، تعمل على تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى ويظهر ذلك خلال المباريات، إضافة الي حمل التدريب وتشكيل مكوناته في البرامج التدريبية بصورة مقننة هو الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء وبالتالي الارتقاء بالنواحي الوظيفية والبدنية والمهارية الخاصة باللاعب لتحقيق أعلى مستوى تسمح به قدراته واستعداداته وامكاناته.

وبذلك يتحقق فرض البحث الثالث الذي ينص على أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً وفروق في نسب التحسن بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الخاصة بتحركات القدمين ومستوى الاداء لبعض الاساليب الدفاعية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية. الاستخلاصات:

في ضوء هدف البحث وفروضه ومن واقع النتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث تم التوصل إلي الإستنتاجات التالية:

١- يؤثر استخدام التدريبات الخاصة بتحركات القدمين المقترحة على مستوى سرعة تحركات القدمين قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث تراوحت نسب التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي في سرعة تحركات القدمين ما بين (١٠,٩٠%، ١٤,٨٠%) لكل من سرعة تحركات القدمين الجانبية للخارج، سرعة تحركات القدمين القطرية لليسار، كما تراوحت نسب التحسن في رشاقة تحركات القدمين قيد البحث ما بين (١٤,٣٠%، ١٥,٩٤%) لكل من رشاقة تحركات القدمين القطرية، سرعة تحركات القدمين المستقيمة.

٢- يؤدي تحسن مستوى كل من سرعة ورشاقة تحركات القدمين الي زيادة مستوى أداء الاساليب الدفاعية أثناء المباريات للاعبين الكوميتيه، حيث تراوحت نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي ما بين (٢٥,٠٠%، ٥٨,٨٢%) لكل من أسلوب سن نو سن (الهجوم لحظة هجوم الخصم)، الدفاع باستخدام اليد.

٣- تؤثر تدريبات تحركات القدمين التي تتشابه في أدائها مع طبيعة تحركات اللاعبين أثناء المنافسة في اتجاهاتها المختلفة ( للامام وللخلف وللجانب والتحرك القطري بزوايا ٤٥ درجة) على مستوى انتاجية الأداء للاساليب الدفاعية والهجومية أثناء مباريات الكوميتيه.

٤- تفوق افراد المجموعة التجريبية بدلاله احصائية عن أفراد المجموعة الضابطة في سرعة تحركات القدمين ومستوى الأداء للاساليب الدفاعية والهجومية قيد البحث للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

#### ثانيا: التوصيات:

في ضوء ما توصل اليه الباحث من استخلاصات يوصي بما يلي:

- ١- أهمية تصميم التدريبات الخاصة بتحركات القدمين بحيث تتشابه في أدائها مع طبيعة تحركات لاعبي الكوميتيه أثناء المنافسة.
- ٢- أهمية ربط تحركات القدمين بأداء الاساليب الدفاعية والهجومية أثناء الوحدة التدريبية داخل جزء الاعداد المهاري وخاصة في مرحلة الاعداد الخاص ومرحلة ما قبل المنافسات.
- ٣- الإسترشاد باختبارات تحركات القدمين المقترحة، وقياس انتاجية أداء الاساليب الدفاعية والهجومية في التعرف علي مستوي اللاعبين قبل وأثناء وبعد تطبيق البرامج التدريبية.
- ٤- أهمية تدريب لاعبي الكوميتيه على تحركات القدمين في اتجاهات مختلفة من الملعب للامام وللخلف وللجانب والتحرك القطري بزوايه ٤٥ درجة لما لها من أهمية في زيادة القدرة على اختراق مجال المنافس وزيادة انتاجية أداء الأساليب الدفاعية والهجومية .
- ٥- أهمية إجراء أبحاث مماثلة علي عينات ومراحل سنية ومتغيرات أخرى لم يتناولها الباحث بالدراسة.

#### المراجع العربية والأجنبية:

##### أولا : المراجع العربية:

- ١- إبراهيم عبد الحميد الابيارى (٢٠٠٧م): " تصميم منظومة خطية لإختراق مجال المنافس وتأثيره على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه "، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، جامعة المنوفية.
- ٢- أحمد محمد الشحات محمد (٢٠١١م): برنامج تدريبي مقترح لتحسين حركات الخداع وتأثيره علي معدل فاعلية أداء لاعبي التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
- ٣- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م): "مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه"، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤- أحمد محمود إبراهيم، أمر الله البساطي (١٩٩٩م): " تأثير توجيه أحمال تدريبية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الأداء المهاري للجمله الحركية الدولية

- للاعب الكاراتيه، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثاني والثلاثون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية .
- ٥- أحمد محمود محمد إبراهيم (٢٠٠٥م): موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ٦- السيد عبد المقصود (١٩٩٧م): "نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسولوجيا القوة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٧- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٩): "أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٨- حنفي محمود مختار (١٩٨٨م): "أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى"، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٩- خلف محمود الدسوقي (٢٠٠٦م): دراسة تحليلية لتحركات القدمين الإيجابية والأداءات الهجومية المركبة للاعبى الجودو في بطولة العالم ٢٠٠٥ م، بحث منشور، العدد الثالث عشر، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٠- شريف محمد العوضى، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م): قواعد الهجوم كوميتيه ، مطبعة إسلاميك جرافيك، القاهرة.
- ١١- عاطف مغاوري شعلان، عادل صبري عبد الحميد (٢٠٠٣م): دراسة تحليلية لتحركات القدمين الإيجابية والمهارات الخداعية لملاكمي الدورة العربية للشباب ٢٠٠٠ ، بحث منشور، العدد السادس، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٢- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي، نظريات- تطبيقات، دار الفكر العربي القاهرة.
- ١٣- علاء محمد حلويش، عمرو محمد حلويش (٢٠٠٢م): برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية (كـتدريب أولي) للاعبى الكاراتيه وتأثيره علي تحقيق الإنجاز المبرائي، بحث منشور، العدد الأول، المجلة العلمية لعوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٤- محمد السيد عبد الجليل (٢٠١٣م): "تأثير بعض التدريبات الخاصه بتحركات القدمين علي فعالية بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبى الكيروجي في رياضة التايكوندو، "رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٥- محمد سعيد أبوالنور (٢٠٠٢م): " فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٦- محمد سعيد أبوالنور (٢٠٠٧م): " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبين الكاراتيه "، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٧- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩م): " الإدراك الحس حركي وعلاقتة بفعالية الهجوم البسيط والمركب أثناء مباريات الكوميتيه للاعبين الكاراتيه "، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد الثالث، ٤:٥ مارس.

١٨- محمد عبد الرحمن محمد (٢٠٠٩م): " أثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين علي تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدي ناشئي الكاراتيه ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

١٩- محمود أحمد عبد الدايم أحمد (٢٠١٣م): تأثير بعض التدريبات النوعية علي الأداء الخططي للاعبين المستوي العالي في رياضة التايكوندو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ن جامعة المنصورة .

٢٠- ممدوح محمد أحمد (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصه بتحركات القدمين لناشئي التنس الأرضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

#### ثانيا : المراجع الأجنبية:

- 21- KelleyMacAulay,Bobbie Kalman( 2005) : Taekwondo In Action, carbtree publishing company, Canada.
- 22- Li Lanzhong (2012) : Speed-strength Training of Taekwondo Athletes, Master, Beijing Sport University, china.
- 23- Lin Chun-sheng(2004) . : Taekwondo elaborate footwork [J]. Jingwu, Beijing, china.
- 24- MarkPawlett, RaymondPawlett. (2008) : Martial arts –the taekwondo hand book , the rosen publishing group, New York, united states of America.
- 25- Wuxing Liang.(2008) : Agility of Taekwondo Footwork and Drills Designing, Master, Physical Education and Training, Beijing Sport University, china.