

تأثير تدريبات الخداع بالتحرك على فعالية مهارة الكزامى زوكى لناشئى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه

د. محمود على متولى على

مشكلة البحث وأهميته

يلعب البحث العلمى دورا اساسيا فى تطوير جميع مجالات الحياة لاسيما فى المجال الرياضى حيث التقدم الهائل الذى إجتاح كافة الانشطة الرياضية فإذا نظرنا الى البطولات العالمية والدورات الاولمبيه لرأينا التغير الذى طرأ على معظم الالعاب الرياضية من حيث مكوناتها المهارية و تعديل معظم قوانين التى زادت من صعوبة وسرعة الاداء الرياضى وجعلته أكثر تعقيدا وكل هذه التغيرات زادت من الحاجة الى استحداث العديد من الطرق والوسائل العلمية فى التدريب الرياضى. (٢٧ : ١)

ويشير **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)** إلى أن التدريب الرياضى عملية مستمرة يتم التخطيط لها فى مراحل، كل مرحلة لها واجباتها الخاصة تسعى فى النهاية إلى الوصول بالفرد الرياضى إلى قمة مستواه فى نوع النشاط الذى يمارسه أثناء مرحلة المنافسة، ويهدف التدريب الرياضى الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والمهارية للوصول إلى أعلى مستوى لذا يحتاج القائمون على عملية التدريب الرياضى عند تطوير مستوى اللاعب بدنياً ومهارياً إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة. (٢٨٠ : ١٣)

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

كما ينفق **"شريف محمد العوضى وعمر محمد لبيب" (٢٠٠٤م)** أن مباريات الكوميتيه وتدريباتها تتميز بالحركة المستمرة وسرعة الأداء المتغير والخاطف ويظهر هذا بوضوح فى عمليات الدفاع والهجوم والمضاد بين لاعبي الكوميتيه داخل منطقة اللعب وهي مساحه محددة بمقاييس طبقا للقانون الدولى ويجب على اللاعب تأدية المهارات المختلفة بصورة سريعة وفي التوقيت الصحيح دون تأخر حتى يحقق الفوز. (١٠ : ١٦٨)

كما يشير **"أحمد محمود ابراهيم" (٢٠٠٥م)، (٢٠١٥م)** الى أهمية امتلاك اللاعب لاشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة مما يتيح له اختيار أفضلها فى معظم مواقف اللعب الفعلية، فهى تزيد من قدرته على المناورة والخداع وتنفيذ الخطط فى أماكن واتجاهات مختلفة

وذلك حتى لا يفاجأ اللاعب بموقف لم يتدرب عليه، كما أن تطوير وتنمية الحالة الخطئية للاعب يعتبر مدخل هام للارتقاء بمكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التاكتيكية . (٦ : ١٣١)، (٧ : ٢٥) ويشير " عماد عبدالفتاح السرسى (٢٠٠١ م) " ان التدريب على الكوميتية (kumite) يتطلب الاعداد المهارى الجيد عن طريق استخدام الحركات الخداعية فى التدريب من خلال سرعة التحرك فى جميع الزوايا حول المنافس مع مراقبة حركاته الخداعية ومحاولة كشف ثغرة فى جسمه مع سرعة الاستجابة الحركية الصحيحة بمهارة مناسبة مع تغيير وضع جسمه بسرعة وقوة الهجوم المباشر على المنافس . (١٥ : ٢٣)

ويذكر " محمود على متولى " (٢٠٢٠ م) " أن الأداءات الخداعية هى محاولة التحكم فى تفكير اللاعب المنافس من خلال بعض التحركات والمهارات الخداعية والتي تهدف إلى تشتيت وتضليل المنافس وكيفية الوصول للهدف وتسجيل نقطة صحيحة . (٢٧ : ١٢)

ويرى " ابراهيم على الابيارى (٢٠٠٧ م) " انه كلما كان اتجاه هجوم اللاعب غير معروف وغير متوقع من المنافس كلما ساعده ذلك فى نجاح الاداءات الهجومية مع صعوبة اصطياد المنافس له اثناء الهجوم او حتى فى الخروج بعد الهجوم كما يجب الاهتمام بوضع واتجاه محاور الجسم اثناء الدفاع او الهجوم لما لها من اهمية كبيرة فى اختيار المحتوى المهارى للخطة الهجومية وما لها من تاثير كبير على اداء الواجب الحركى للمهارة . (١ : ٣٤)

ويشير " وليد ابراهيم شتات (٢٠٠٤ م) " أن الخداع يعتبر تهديد هجومى فعال كما يساعد على رفع مستوى الاداء المهارى بصفة خاصة وحسن التوقيت فى الدخول والخروج عند اداء المهارة وفتح الثغرات وارباك المنافس خططيا ومهاريا وعدم قدره على تنفيذ المهارات التى يتقنها منها مما يؤثر عليه سلبيا فى جميع اوقات المباراه . (٣٠ : ١٨)

ويوضح " مراد ابراهيم طرفة (٢٠٠١ م) " إلى انه لا بد ان يساعد المدرب لاعبه فى اختيار نوع الحركة الخداعية التى ترتبط وتتناسب من احب مهاراته الحركية التى يؤديها , مع ملاحظة عدم ادائه هذه الحركات بطريقة أليه , بل عليه ان ينوع ويستعمل الكثير منها مع التغيير المستمر حتى لايعرف اللاعب ويميز بحركة معينه . (٢٥ : ٣٢٣)

كما يرى " محمود على متولى (٢٠٢٠ م) " ان الخداع من المبادئ الاساسية التى يقوم عليها نجاح اى خطة حيث يتمثل ذلك فى عنصر المفاجأة الذى يضيفه الخداع على صبغة اى هجوم والجدير بالذكر ان فى رياضة الكاراتيه يتطلب الكوميتيه تنفيذ الهجوم المباشر والهجوم المضاد وإذا نظرنا للهجوم المباشر لوجدنا أنه يعتمد سرعة ودقة فى الاداء تفوق المنافس ولكن عند الاصطدام بمنافس

اعلى فنيا وبدنيا يصعب نجاح الهجوم المباشر لوضوح الهجوم وسهولة التعامل معه سواء بالدفاع او الهروب الهجوم المضاد. (٢٧ : ٢٢)

وأیضا من خلال العرض السابق ومن خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات وتحليل العديد من المباريات وجد الباحث ان مهارة الكزamy من المهارات الهامة والاقرب لتحقيق النقاط ولكن مع سهولتها إلا أن سهولة هروب الخصم منها مهمة سهلة في ظل وضوحها للخصم مما دفع الباحث لمحاولة تنمية مهارة الخداع بالتحرك كمحاولة لمساعدة اللاعب على ضبط المسافة والتوقيت المناسب لتسديد المهارة وأيضا إخفاء توقيت الهجوم مما يزيد نجاح الهجمة والوصل للنقطة والتقدم على الخصم وما تم عرضه في المشكلة ومن خلال تواجد الباحث في مجال تدريب الكاراتيه ومتابعة وتحليل العديد من مباريات مسابقة القتال الفعلى كوميثية تتبلور أهمية البحث كمحاولة علمية لاستحداث تدريبات خداعيه بالتحرك والتي تساعد على زيادة الفاعليه لمهارة الكزamy زوكى خلال مباريات القتال الفعلى كوميته والتي تسهم بشكل كبير في اعداد لاعبين يستطيعون المنافسة في البطولات المحلية والدولية .

ولقد لاحظ " الباحث " انه مع أهمية مهارة الكزamy زوكى إلا أنه لم يتطرق كثيرا من الباحثين الى البحث والدراسة في تطوير مهارة الكزamy من خلال استخدام الاساليب الخداعية بالتحرك والاهتمام بتتميتها والتدريب عليها مما دفع الباحث لمحاولة تطويرها وتتميتها .

هدف البحث:

التعرف على تأثير استخدام الخداع بالتحرك على فعالية مهارة الكزamy زوكى لناشئ الكوميثيه فى رياضة الكاراتيه

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) فى مستوى مهارة الكزamy زوكى قيد الدراسة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) (فى مستوى مهارة الكزamy زوكى قيد الدراسة لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين البعديين بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى مستوى مهارة الكزamy زوكى قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق فى نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى مهارة الكزamy زوكى قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

١ - الخداع بالتحرك.

هو "حركة الجسم كله او احد اجزائه لتغيير مركز ثقل الجسم مع الاحتفاظ بالمسافة الطويلة تقريبا بين اللاعب والمنافس". (٣١ : ١٠١)

٢ - الفعالية .

هي قدرة الناشء على توظيف امكانياته فى انجاز الواجبات الهجوميه والدفاعية بالمستوى المطلوب منه مع الاقتصاد فى الوقت والجهد المبذول. (٥ : ٤٥)

٣. مهارة الكزامى زوكى (تعريف اجرائي)

هي لكمة مستقيمة باليد الأمامية القريبة من الخصم يحتاج اللاعب لتنفيذها الى الدخول بالقدم الامامية لمجال الخصم وتسدد فى منطقة الصدر أو منطقة الشودان. (*)

الدراسات المرجعية

- ١- احمد محمد الشحات (٢٠١١) (٤) دراسة للتعرف على تاثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين حركات الخداع وتأثيره على معدل فاعلية اداء لاعبي التايكوندو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٦ لاعب من لاعبي التايكوندو فى المرحلة السنوية تحت ١٧ سنة ، وكان من أهم النتائج ان البرنامج التدريبي كان له تأثيرا ايجابيا على المجموعة التجريبية فى متغيرات الرشاقة والقوة المميزة بالسرعه والتي بدورها تؤثر على مستوى اداء مهارات الخداع للاعبى التايكوندو.
- ٢- وليد ابراهيم شتات (٢٠٠٤م) (٣٠) بدراسة بعنوان تاثير برنامج تدريبي باستخدام بعض حركات الخداع على مستوى الانجاز لدى لاعبي رياضة الجودو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٨ لاعبين من منتخب الغربية للجودو وكان من أهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح ادى الى رفع مستوى الاداء الفنى للحركات الخداعية والمهارات المصاحبة .
- ٣- محمود على متولى (٢٠٢٠م) (٢٧) بدراسة بعنوان تأثير تطوير بعض الأداءات الخداعية على فعالية الأداء لناشئي الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٨) ناشئ من ناشئي الكوميتيه بنادى الرواد بالعاشر من رمضان للموسم الرياضى ٢٠١٨م/٢٠١٩م والمقيدون بسجلات الاتحاد المصرى للكاراتيه فى المرحلة السنوية (١٤ - ١٦ سنه) وكان من أهم النتائج ادى استخدام التدريبات المقترحة الى تحسن ملحوظ فى مستوى الاداءات الخداعية قيد الدراسة لدى افراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن فى القياس البعدي عن القياس القبلي فى مستوى الاداءات الخداعية قيد الدراسة (الخداع بأطراف الجسم والخداع بالمهارة والخداع بالتحرك والخداع بالتوقيت) الدراسة ما بين (٤٤.٢٢% , ٦٧.٥٩%) .

- ٤- محمد سعيد أبو النور (٢٠١٥م) (٢٢) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير تدريبات تحركات القدمين الخاصة على مستوى انتاجية الأداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية للاعبى الكوميتية فى رياضة الكاراتية , وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعب (١٨- ٢١ سنة) لاعبي نادى الشرقية المقيدين بالاتحاد المصرى للكاراتية ، وكان من أهم النتائج أن استخدام التدريبات الخاصة بتحركات القدمين أثرت تأثيراً ايجابياً على مستوى سرعة ورشاقة تحركات القدمين لدى أفراد المجموعة التجريبية لكل من سرعة سرعة تحركات القدمين الجانبية.
- ٥- عصام محمد صقر (٢٠١٢م) (١٤) دراسة للتعرف على تأثير تطوير دقة وسرعة رد الفعل البصري على بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبى الكوميتية فى رياضة الكاراتيه، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، كما اشتملت عينة الدراسة على (٢٦) لاعب مقيدين بالاتحاد المصرى للكاراتيه، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسن ملحوظ فى مستوى أساليب الهجوم المضاد قيد البحث لدى المجموعة التجريبية.
- ٦- صبحى حسونة حسونة (٢٠١٨م) (١١) دراسة للتعرف على تأثير استخدام تدريبات خاصة لتطوير الهجوم المضاد السريع طبقاً للاستراتيجيات المكانية لبساط الكاراتية على فعالية النشاط الهجومي للاعبى الكاراتية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٢ لاعب من لاعبي سموحة الرياضى تحت ١٨ سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى للكاراتية الموسم الرياضى ٢٠١٥ / ٢٠١٦م، وكان من أهم النتائج ان البرنامج المقترح ادى الى تاثيراً ايجابيا على فاعلية النشاط الهجومي للاعبى الكوميتية فى المجموع الكلى لمناطق اللعب المختلفة فى جميع متغيرات البحث بما ذلك عدد مرات حصول اللاعبين على (الايبون ، الوزارى ، اليوكو)
- ٧- ابراهيم على الابيارى (٢٠١٥م) (٢) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على بعض محددات الأداء الهجومي للاعبى الكوميتية فى رياضة الكاراتية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها من منتخب جامعة المنوفية للكاراتية، "، وكان من أهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح ادى الى تحسن القدرات البدنية لدى عينة البحث فى الاختبارات قيد البحث للقياس البعدى عن القياس القبلى ، وتحسن الاداء المهارى لدى عينة البحث فى اختبار المباراة الوهمية المنظمة لتحركات القدمين.
- ٨- احمد صبحى الصادق" (٢٠١٥م) (٨) بدراسة هدفها التعرف على تأثير برنامج لتحركات القدمين المرتبطة بالتوقيات الهجومية على فعالية الأداءات الهجومية لناشئ الكوميتية فى رياضة الكاراتيه، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، على عينة قوامها ٣٠ ناشئ في المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة، وكانت اهم النتائج هى أن

البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى زيادة قدرة اللاعب على استخدام مساحات مختلفة من الملعب في ضبط المسافات وزيادة فعالية الاداءات الهجومية قيد الدراسة.

التعليق على الدراسات المرجعية .

أجريت الدراسات السابقة في الفترة الزمنية من (٢٠٠٤م) إلي (٢٠٢٠م) وقد بلغ عددها (٨) دراسات مرجعية ، وهدفت الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين حركات الخداع وتأثيره على معدل فاعلية اداء أيضا التعرف على تأثير استخدام تدريبات خاصة لتطوير الهجوم المضاد السريع ومعرفة تأثير تدريبات تحركات القدمين الخاصة على مستوى انتاجية الأداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية، استخدمت الدراسات المرجعية السابقة المنهج التجريبي حيث اتبعت تصميمات تجريبية مختلفة وفقاً لطبيعة ومنهجية كل دراسة ، واستخدمت الدراسات المرجعية البرامج التدريبية المختلفة لكل نشاط تخصصي ، وكذلك الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية كوسيلة لجمع البيانات واستخدمت هذه الدراسات معالجات إحصائية مختلفة كالمتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط لبيرسون ، اختبار دلالة الفروق (ت) ، نسب التحسن .

إجراءات البحث .

منهج البحث .

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

مجتمع وعينة البحث .

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي منطقة الشرقية للكاراتيه في المرحلة السنية تحت ١٥ سنة واشتملت العينة على (٣٤) ناشئ منهم (٢٤) ناشئ كعينة البحث الأساسية تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل مجموعة (١٢) ناشئ وبلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (١٠) ناشئ بنسبة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

إعتدالية عينة البحث .

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية ومستوي أداء مهارة الكزامي زوكي قيد البحث ، كما يتضح في جدول (١) .

جدول (١)

ن = ٣٤

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٤.٦٣	١٤.٨٠	٠.٤٩	1.04 -
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٥٥.٧١	١٥٤.٥٠	٤.٣٧	0.83
٣	وزن الجسم	كجم	٥٦.٢٥	٥٧.٠٠	٢.٩٥	0.76 -
٤	العمر التدريبي	سنة	٢.٨٩	٣.٠٠	٠.٣٦	0.92 -
٥	الوثب العريض من الثبات	سم	١٧٦.٦٩	١٧٨.٥٠	٥.٢٥	1.03 -
٦	رمي كرة طبية ٣ كجم	متر	٤.٣٧	٤.٢٥	٠.٤٦	0.78
٧	مرونة الحوض	سم	٤٥.٢١	٤٦.٠٠	٢.٧٤	0.86 -
٨	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	عدد	٢٤.٦٢	٢٥.٠٠	١.٦٩	0.67 -
٩	سرعة الأداء لمهارة كزامي زوكي	ثانية	١.٥٨	١.٥٢	٠.١٩	0.95
١٠	القوة المميزة بالسرعة لمهارة كزامي زوكي	عدد	١٩.٦٥	٢٠.٠٠	١.٤٣	0.73 -
١١	تحمل الأداء لمهارة كيزامي زوكي	عدد	٣١.٥٣	٣٢.٠٠	١.٧٥	0.81 -

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات قيد

البحث تراوحت بين (- 1.04 : 0.95) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) ، مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .

تكافؤ عينة البحث.

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بحساب دلالة الفروق في

متغيرات النمو والمتغيرات البدنية ومستوي أداء مهارة الكزامي زوكي قيد البحث ، وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية

والضابطة في المتغيرات قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 12$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	العمر الزمني	سنة	١٤.٥٦	٠.٤٦	١٤.٧٤	٠.٥٨	0.84
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٥٤.٩٢	٣.٨٢	١٥٦.٥٨	٤.٥٧	0.96
٣	وزن الجسم	كجم	٥٦.٦٨	٣.٢٩	٥٥.٤١	٢.٧٦	1.02
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.٩٤	٠.٤٥	٥.٨٣	٠.٣٢	0.69
٥	الوثب العريض من الثبات	سم	١٧٥.٤٢	٤.٧٦	١٧٧.٢٩	٥.٣٠	0.91
٦	رمي كرة طبية ٣ كجم	متر	٤.٤٦	٠.٤٩	٤.٣٣	٠.٣٩	0.72
٧	مرونة الحوض	سم	٤٤.٦٧	٢.٣٨	٤٥.٥٨	٢.٧٨	0.86
٨	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	عدد	٢٥.٢٥	١.٨١	٢٤.٥٠	١.٥٧	1.08
٩	سرعة الأداء لمهارة كزامي زوكي	ثانية	١.٥٤	٠.١٧	١.٦٠	٠.٢٣	0.73

١٠	القوة المميزة بالسرعة لمهارة كزامي زوكي	عدد	١٩.٧٥	١.٦١	١٩.١٧	١.٣٧	0.95
١١	تحمل الأداء لمهارة كيزامي زوكي	عدد	٣١.٩٢	١.٨٣	٣١.٤٢	١.٦٩	0.69

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٢.٠٧٤

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

وسائل جمع البيانات.

١- الإختبارات والمقاييس:

- قياس الطول والوزن بإستخدام جهاز الرستاميتز والميزان الطبي.
- قياس القدرات البدنية بإستخدام الإختبارات البدنية .
- الإختبارات المهارية قيد البحث - إختبار السرعة لمهارة (الكزامي زوكي)
- الإختبارات المهارية قيد البحث - إختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة (كزامي زوكي
- الإختبارات المهارية قيد البحث - إختبار تحمل الأداء لمهارة (كيزامي زوكي)

٢- الأدوات والأجهزة:

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

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن (كجم).
- جهاز رستاميتز Restameter لقياس الطول الكلي (سم).
- ساعة إيقاف الزمن Stop Watch لقياس الزمن ٠.٠١ (ثانية).
- شريط قياس مدرج بالسنتيمتر.
- شاخص كاراتيه .
- ساندباج .
- صالة تدريب بها بساط كاراتيه.

الدراسات الاستطلاعية .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى علي عينة قوامها (١٠) ناشئين تحت ١٥ سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١/١٦م إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/١/٢٠م ، وتهدف الي :

- التأكد من تدريب المساعدين ، وكذلك توضيح طبيعة الأدوار التي يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات والاختبارات .
- اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية وعلى الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ البحث .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس ، وكذلك الزمن الذي يستغرقه كل ناشئ لكل اختبار على حده ، وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات .
- تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات المقترحة .

وكانت أهم نتائج الدراسة :

- الالتزام بالنواحي الاحترازية والالتزام بلبس الكمامات .
- مراعاة التباعد بين اللاعبين واستخدام أدوات التعقيم قبل وبعد أداء الاختبارات والقياسات .
- تدريب المساعدين على طريقة القياس الصحيحة ووحدة القياس المستخدمة .
- تجهيز الأجهزة والأدوات المستخدمة في تحقيق أغراض البحث .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم السبت الموافق ٢٣/١/٢٠٢١م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٦/١/٢٠٢١م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) .

أولاً ثبات الاختبارات .

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة عددها (١٠) ناشئين تحت ١٥ سنة حاصلين علي الحزام الأسود (١ دان) وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في

الأختبارات البدنية ومستوي أداء مهارة الكزامي زوكي قيد البحث

م	الأختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الوثب العريض من الثبات	سم	176.25	4.39	176.65	4.78	0.90
٢	رمي كرة طبية ٣ كجم	متر	4.30	0.41	4.35	0.47	0.88
٣	مرونة الحوض	سم	44.80	2.45	45.10	2.63	0.89
٤	الجلوس من الرقود من ثني الركبتين	وضع عدد	24.70	1.73	24.90	1.76	0.91
٥	سرعة الأداء لمهارة كزامي زوكي	ثانية	1.59	0.20	1.57	0.18	0.87
٦	القوة المميزة بالسرعة لمهارة كزامي زوكي	عدد	19.40	1.36	19.50	1.42	0.90
٧	تحمل الأداء لمهارة كيزامي زوكي	عدد	31.10	1.64	31.30	1.67	0.89

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الأختبارات البدنية ومستوي أداء مهارة الكزامي زوكي قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

ثانياً صدق الاختبارات :

قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) و عدهم (١٠) ناشئين تحت ١٥ سنة حاصلين علي الحزام الأسود (٢ دان) والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهي العينة الاستطلاعية و عدهم (١٠) ناشئين تحت ١٥ سنة حاصلين علي الحزام الأسود (١ دان) وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، و جدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الأختبارات

$$١٠ = ٢ = ١ ن$$

البدنية ومستوي أداء مهارة الكزامي زوكي قيد البحث

م	الأختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٧.٦٥	٥.٢٧	١٧٦.٢٥	٤.٣٩	5.26
٢	رمي كرة طبية ٣ كجم	متر	٥.٥١	٠.٥٣	٤.٣٠	٠.٤١	5.71
٣	مرونة الحوض	سم	٣٨.٣٠	٢.١٨	٤٤.٨٠	٢.٤٥	6.27
٤	الجلوس من الرقود من ثني الركبتين	وضع عدد	٢٩.٦٠	١.٨٤	٢٤.٧٠	١.٧٣	6.14
٥	سرعة الأداء لمهارة كزامي زوكي	ثانية	١.٢١	٠.٠٧	١.٥٩	٠.٢٠	5.67
٦	القوة المميزة بالسرعة لمهارة كزامي زوكي	عدد	٢٣.٩٠	١.٧٥	١٩.٤٠	١.٣٦	6.42

٧	تحمل الأداء لمهارة كيزامي زوكي	عدد	٣٦.٦٠	١.٩٢	٣١.١٠	١.٦٤	6.89
---	--------------------------------	-----	-------	------	-------	------	------

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الأختبارات البدنية ومستوي أداء مهارة الكزامي زوكي قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .
البرنامج التدريبي المقترح .

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية ومن خلال الاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة " احمد محمد الشحات (٢٠١١) (٤) ، وليد ابراهيم شحات (٢٠٠٤) (٣٠) ، محمود على متولى (٢٠٢٠) (٢٧) ، محمد سعيد أبو النور (٢٠١٥) (٢٢) ، احمد صبحي الصادق" (٢٠١٥) (٨) ، عصام محمد صقر (٢٠١٢) (١٤) ، صبحي حسونة حسونة (٢٠١٨) (١١) ، ابراهيم على الابيارى (٢٠١٥) (٢) ومن خلال البحوث العلمية المرتبطة والمشابهة والتي تناولت البرامج التدريبية في رياضة الكاراتيه تمكن الباحث من التوصل إلي:

- تتناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .
- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للناشئين .
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته .
- مرونة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وصلاحيته للتطبيق العملي .
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .
- زيادة الدافعية وتوفير عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج .
- مراعاة عدم الوصول إلي ظاهرة الحمل الزائد أو الإصابة .
- أن تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث ومراعاة التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب وأن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء المهاري .
- الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث من حيث محتوى التدريبات المقترحة ، توزيع درجات حمل التدريب والتوزيع الزمني للبرنامج التدريبي خلال وحدات وأسابيع البرنامج ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً هي أيام السبت والأثنين والأربعاء .

مكونات البرنامج التدريبي المقترح .

جدول (٥)

محتوى البرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	المحتوي
١	مدة البرنامج المقترح	٩ أسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية خلال كل أسبوع	٣ وحدات
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي	٢٧ وحدة
٤	زمن الإحماء والتهدئة خلال الوحدة	(١٥ق) للإحماء و(٥ق) للتهدئة
٥	الزمن الكلي للإحماء خلال البرنامج التدريبي	(٤٠٥ق)
٦	الزمن الكلي للتهدئة خلال البرنامج التدريبي	(١٣٥ق)
٧	زمن الوحدة بدون الإحماء والختام	(٩٠ق)
٨	الزمن الكلي للبرنامج بدون الإحماء والختام	٢٤٣٠ دقيقة
٩	النسبة المئوية لجزء الإعداد البدني الخاص داخل البرنامج التدريبي	٤٠%
١٠	الزمن الكلي لجزء الإعداد البدني الخاص داخل البرنامج	٩٧٢ دقيقة
١١	النسبة المئوية لجزء الإعداد المهاري داخل البرنامج	٣٠%
١٢	الزمن الكلي لجزء الإعداد المهاري داخل البرنامج	٧٢٩ دقيقة
١٣	النسبة المئوية لجزء الخداع بالتحرك داخل جزء الإعداد المهاري	٦٠%
١٤	الزمن الكلي لجزء الخداع بالتحرك داخل جزء الإعداد المهاري	٤٣٧.٤ ق
١٥	النسبة المئوية لجزء الإعداد الخططي داخل البرنامج	٣٠%
١٦	الزمن الكلي لجزء الإعداد الخططي داخل البرنامج	٧٢٩ دقيقة
١٧	درجات الحمل المستخدمة داخل البرنامج التدريبي	متوسط ، عالي ، أقصى
١٨	تشكيل دورة الحمل الفترية داخل البرنامج التدريبي	(١ : ٢) (أسبوع حمل متوسط - أسبوع حمل عالي - أسبوع حمل أقصى) (١ : ٢) (أسبوعين حمل عالي الى اسبوع حمل متوسط)

الدراسة الأساسية .

- القياس القبلي .

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في المتغيرات البدنية ومستوي أداء المهارات الهجومية قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٩/١/٢٠٢١ ، وذلك طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس .

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبا الخداع بالتحرك في المدة من يوم السبت ٣٠/١/٢٠٢١م الى الاربعاء ٣١/٣/٢٠٢١م ، ولمدة (٩) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا هي أيام السبت والأثنين والأربعاء مع مراعاة ما يلي :

- الالتزام بالنواحي الاحترازية والالتزام بلبس الكمامات في الدخول والخروج .

- مراعاة التباعد بين اللاعبين واستخدام أدوات التعقيم في قبل وبعد الوحدات التدريبية .

- القياس البعدي .

قام الباحث بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بإجراء القياس البعدي بنفس الشروط والمواصفات التي تمت في القياس القبلي ، وذلك لضمان دقة وسلامة البيانات وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٤/١ م .

- المعالجات الإحصائية .

- المتوسط الحسابي **Mean** .
- الوسيط **Median** .
- الانحراف المعياري **Standard Deviation** .
- معامل الالتواء **Skewness** .
- معامل الارتباط
- اختبار دلالة الفروق (ت) **T Test** .
- نسب التحسن **Percentage of Progress** .

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن = ١٢

في مستوى أداء مهارة الكزامي زوكي قيد البحث

م	الأختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	سرعة الأداء لمهارة كزامي زوكي	ثانية	١.٥٤	٠.١٧	١.٢٣	٠.٠٨
٢	القوة المميزة بالسرعة لمهارة كزامي زوكي	عدد	١٩.٧٥	١.٦١	٢٣.٥٨	١.٧٣
٣	تحمل الأداء لمهارة كزامي زوكي	عدد	٣١.٩٢	١.٨٣	٣٦.٢٥	١.٨٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لمهارة كزامي زوكي قيد البحث لناشئي رياضة الكاراتيه تحت ١٥ سنة .

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لمهارة كزامي زوكي قيد الدراسة حيث كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، حيث

إنحصرت جميع قيمت (ت) المحسوبة (٥.٤٧* , ٥.٣٨ , ٥.٤٦*) وجميعها أكبر من مستوي معنوية (٠,٠٥) عند درجه حريه (١١) وهي (٢,١٠١).

ويرجع "الباحث" التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهارى لمهارة الكرامى زوكى إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تدريبات متنوعة على الخداع بالتحرك الأمر الذى يترتب عليه فتح الثغرات فى دفاعه للهجوم أثناء مباريات النزال الفعلي (الكوميتيه) حيث يؤكد - الباحث - على أهمية هذا النوع من الخداع والتي يجب عدم اغفالها من اللاعبين عامه ومن المدربين خاصة خلال برامج التدريب المختلفه

ويذكر "ابراهيم عبدالحميد الابياري" (٢٠٠٧م) "ان تحقيق أكبر قدر من النجاح في المواقف التنافسية خلال المباراة يتم من خلال زيادة كفاءة اللاعب في فتح ثغرة أو عدة ثغرات في دفاع المنافس، ومن ثم اختراق مجاله لتسجيل النقاط أو احباط هجوم المنافس وفقا للاعداد الخططي المقصود والمدروس مسبقاً والمناسب للموقف التنافسي والتقليل من تسجيل النقاط التي تتم بشكل عشوائي أو غير مقصود. (٧ :١)

ويرى الباحث الى ان لاعب الكوميتيه ذو المستوى المهارى المتقدم بجانب اجادته ونمو قدراته الحركية يحتاج الى الالمام بحركات الخداع وخاصة الخداع بالتحرك بغرض فتح ثغرة لبدء الهجوم عن طريقها من خلال حركة سريعة مفاجئة مرتبطة بحركات بمهارة الكرامى زوكى حيث أشارت هذه النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في المستوى المهارى لمهارة كرامى زوكى المرتبط بالخداع بالتحرك لدى المجموعة التجريبية ويرجع ذلك إلى استخدام مجموعة متنوعة من التدريبات المهارية الخداعية حيث تمكن اللاعب من فهم المنافس وفتح الثغرات لأداء هجوم ناجح.

ويشير "مراد طرفة (٢٠٠١)" أنه لابد يساعد المدرب لاعبيه في اختيار نوع الحركة الخداعية التي تربط وتتناسب مع احب مهاراته الحركية التي يؤديها مع ملاحظة عدم أدائه هذه الحركات بطريقة آلية , بل عليه أن ينوع ويتستعمل الكثير منها مع التغيير المستمر حتى لايعرف اللاعب بشكل حركى وبالتالي يميزه المنافس بحركة معينة. (٢٥ : ٣٢٣)

ويؤكد الباحث أنه يجب على المدربين تعليم وتدريب اللاعبين على أسلوب الخداع بالتحرك فى جميع الاتجاهات حتى يستطيع احراز نقاط على المنافس واخفاق المنافس فى الخطة الموضوعه لاحراز النقاط المضادة حيث أن الخداع بالتحرك هو اسلوب هجومى فعال كما يساعد على رفع مستوى الاداء المهارى بصفة خاصه وحسن التوقيت فى الدخول والخروج عند اداء المهارة وفتح الثغرات وارباك المنافس خططيا ومهاريا وعدم القدره على تنفيذ المهارات التي يتقنها منها مما يؤثر عليه سلبيا في جميع اوقات المباراه ومما يسبق يعتبر الخداع بالتحرك من اهم المهارات التي يجب

على المدرب إكسابها للاعبين والتي أيضا يجب على اللاعب إتقانها لما لها من أثر واضح على مستواه المهاري والخططي وتظهر أهمية الخداع بالتحرك من خلال سهولة التعامل معه باكثر من طريقة لذا وجب على المدرب إقبال لاعبيه وإتقانهم لمهارات تمكنهم من التنوع من طريقة الهجوم وخطط اللعب والوصول للهجوم الناجح.

حيث يشير "عماد عبدالفتاح السرسى (٢٠٠١م)" ان التدريب على الكوميتيه يتطلب الاعداد المهاري الجيد عن طريق استخدام الحركات الخداعية فى التدريب من خلال سرعة التحرك فى جميع الزوايا حول المنافس مع مراقبة حركاته الخداعية ومحاولة كشف ثغرة فى جسمه مع سرعة الاستجابة الحركية الصحيحة بمهارة مناسبة مع تغيير وضع جسمه بسرعة وقوة الهجوم المباشر على المنافس. (١٥: ٤)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من محمد السيد عبد الجليل (٢٠٠٩م) (١٧) ، عصام محمد صقر (٢٠١٢م) (١٤) ، عبدالرحمن دسوقي عبدالرحمن (٢٠١١م) (١٢) ، محمد عبد الرحمن محمد علي (٢٠٠٩م) (١٨) .

وبذلك يتحقق الفرض الأول للدراسة والذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) فى مستوى مهارة الكزامى زوكى قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. "

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
ن = ١٢
فى مستوى أداء مهارة الكزامى زوكى قيد البحث

م	الأختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	سرعة الأداء لمهارة زوكى	كزامى	١.٦٠	٠.٢٣	١.٣٦	٠.١١	3.12
٢	القوة المميزة بالسرعة لمهارة زوكى	عدد	١٩.١٧	١.٣٧	٢١.٢٥	١.٤٦	3.45
٣	تحمل الأداء لمهارة كيزامى زوكى	عدد	٣١.٤٢	١.٦٩	٣٣.٩٢	١.٧٣	3.43

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارة الكزامي زوكي قيد البحث لناشئي رياضة الكاراتيه تحت ١٥ سنة .

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى لمهارة كزامي زوكي قيد الدراسة حيث كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، حيث إنحصرت جميع قيمت (ت) المحسوبة (٣.١٢*، ٣.٤٥، ٣.٤٣*) وجميعها أكبر من مستوي معنوية (٠,٠٥) عند درجه حريه (١١) وهي (٢,١٠١) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة.

ويرجع "الباحث" هذا التحسن في مستوى المهارى لمهارة كزامي زوكي قيد الدراسة لدى المجموعة الضابطة في ان البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية هو نفس البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة باستثناء الجزء الخاص بتدريبات الخداع بالتحرك والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط داخل جزء الإعداد المهارى إضافة على احتواء البرنامج على تدريبات بدنية ومهارية وخطية تنافسية ادت إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهارى لمهارة الكزامي زوكي قيد الدراسة خلال الجزء الرئيسى بالبرنامج التدريبى، كما أن مهارة كزامي زوكي لا تؤدي إلا من خلال تحركات مختلفة وتؤدي من اتجاهات وزوايا مختلفة سواء أثناء الهجوم أو أثناء تفادى هجمات المنافس مما أدى إلى تنمية هذه التحركات بشكل غير مباشر ، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى.

يشير "أحمد محمود ابراهيم" (٢٠٠٥م)، (٢٠١٥م) الى أهمية امتلاك اللاعب لاشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة مما يتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية، فهي تزيد من قدرته على المناورة والخداع وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة وذلك حتى لا يفاجأ اللاعب بموقف لم يتدرب عليه، كما أن تطوير وتنمية الحالة الخطية للاعب يعتبر مدخل هام للارتقاء بمكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التاكتيكية . (٦ :١٣١)، (٧ :٢٥)

ويذكر " شريف محمد العوضي وعمر محمد لبيب (٢٠٠٤م) " أن الهجوم في الكوميتيه يعني كل الحركات والأساليب التي يستخدمها اللاعب للحصول على النقاط أو الميزات للفوز على منافسة في إطار قانون النزال فالغرض الرئيسي في الكوميتيه هو تصويب أو توصيل ضربة هدف المنافس على أن تكون صحيحة تماما ويبدأ الهجوم من الناحية الفنية بمهارات حركية معينة في اتجاه هدف المنافس

وبمجرد البدء في أداء هذه المهارات تكون قد اكتسبت حق الهجوم إلى أن تصيب الهدف أو تخطئة أو يصد هجومك. (١٦:١٠)

ويذكر " محمد سعيد أبو النور ، عصام محمد صقر (٢٠١٤م) (٢١)" أن استخدام تحركات القدمين بشكل جيد خلال المباراة يسمح للاعب باتخاذ أوضاع مناسبة يستطيع اللاعب من خلالها الهجوم سواء هجوم مباشر أو غير مباشر أو هجمات مستقيمة أو قطرية يستطيع من خلالها إحراز أكبر عدد من النقاط، وأيضاً من خلال التحرك الجيد في أنحاء الملعب المختلفة تجعل اللاعب صعب المنال وتجعل اللاعب قادراً علي تفادي هجوم المنافس (الهجوم المضاد) بل وتجعله قادراً علي تحصيل الهجمات من ذلك الهجوم المضاد.

كما يضيف أيضاً أنه يسمح استخدام تحركات القدمين بشكل جيد خلال المباراة للاعب باتخاذ أوضاع مناسبة يستطيع اللاعب من خلالها الهجوم سواء هجوم مباشر أو غير مباشر أو هجمات مستقيمة أو قطرية يستطيع من خلالها إحراز أكبر عدد من النقاط، وأيضاً من خلال التحرك الجيد في أنحاء الملعب المختلفة تجعل اللاعب صعب المنال وتجعل اللاعب قادراً علي تفادي هجوم المنافس (الهجوم المضاد) بل وتجعله قادراً علي تحصيل الهجمات من ذلك الهجوم المضاد. (٢١ : ١١٣)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من "محمد سعيد أبو النور" (٢٠٠٢م) (١٩)، "محمد لبيب عبد العزيز" (٢٠١٢م) (٢٤) "عمر محمد لبيب" (١٩٩٧م) (١٦)، "معتر هلال" (٢٠١٠م) (٢٨). حيث أشارت هذه النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في فاعلية الأداء المهارى حيث أشارت نتائج هذه الدراسات أن من خلال الاعداد المهارى والخططى بالبرنامج التدريبى على بمسابقة الكوميتية كانت هناك نسب تحسن فى فاعلية الاداء المهارى سواء كانت هجومية أو دفاعية لدى المجموعة الضابطة.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى للدراسة والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) (فى مستوى مهارة كزامى زوكى قيد الدراسة لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة).

عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

$$١٢ = ٢ن = ١ن$$

في مستوى أداء مهارة الكزامي زوكي قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	سرعة الأداء لمهارة كزامي زوكي	ثانية	1.23	0.08	1.36	0.11
٢	القوة المميزة بالسرعة لمهارة كزامي زوكي	عدد	23.58	1.73	21.25	1.46
٣	تحمل الأداء لمهارة كزامي زوكي	عدد	36.25	1.89	33.92	1.73

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٢.٠٧٤

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الكزامي زوكي قيد البحث لناشئي رياضة الكاراتيه تحت ٥ اسنة .

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لدى المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لمهارة كزامي زوكي قيد الدراسة حيث كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيم (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، حيث إنحصرت جميع قيمت (ت) المحسوبة (٣.٣١* , ٣.٦٥ , ٣.١٥*) وجميعها أكبر من مستوي معنوية (٠,٠٥) عند درجه حريه (٢٢) وهي (٢,٠٧٤) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

كما يرجع "الباحث" هذه الفروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات الخاصة التي وضعت داخل جزء الاعداد المهاري والاعداد الخططي بالبرنامج التدريبي المقترح ، والتي وجهت لتطوير الخداع بالتحرك لمهارة الكزامي زوكي لدى المجموعة التجريبية ، حيث تم اختيار هذه التدريبات مع الأخذ في الاعتبار أن تكون ذات طابع نوعي يهدف إلى تنمية الاداء الخداعي مع ارتباط هذه التدريبات بالتنوع كمحاولة لفتح ثغرات في الخصم والتعرف على طريقة تفكير اللاعب المنافس واما الخداع الإيجابي وهو موضوع الدراسة وهو الخداع بالتحرك بمهارة يسعى اللاعب من خلاله انجاح الهجوم عن طريق تنفيذ الاسلوب الخداعي قيد الدراسة

، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل "منعم فاروق جمعة عيسى" (١٩٩٨م) (٢٩) محمد سعيد أبو النور" (٢٠١٠م) (٢٠) ، "عصام محمد صقر" (٢٠١٢م) (١٤) إلى أن الفروق في نسب تحسن

المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية الهجومية والدفاعية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات الخاصة التي وضعت داخل جزء الإعداد المهارى بالبرنامج التدريبي، والتي وجهت لتنمية الخداع بالتحرك لمهارة كزامى زوكى لدى المجموعة التجريبية مما يترتب عليه تحسين مستوى فاعلية الأداء في مسابقة الكوميتية.

كما يعزى الباحث ذلك أن الهجوم في الكوميتية يعني كل الحركات والأساليب التي يستخدمها اللاعب للحصول على النقاط أو الميزات للفوز على منافسة في إطار قانون النزال فالغرض الرئيسي في الكوميتية هو تصويب أو توصيل ضربة هدف المنافس على أن تكون صحيحة تماما ويبدأ الهجوم من الناحية الفنية بمهارات حركية معينة في اتجاه هدف المنافس وبمجرد البدء في أداء هذه المهارات تكون قد اكتسبت حق الهجوم إلى أن تصيب الهدف أو تخطئة أو يصد هجوماً.

وفي هذا الصدد يشير "محمد رضا الروبى" (٢٠٠٧م) " إلى ضرورة إمتلاك اللاعب لسرعة رد الفعل لكي يتمكن من أداء معظم واجباته المهارية والخطئية وليستمر في الأداء بمعدل مرتفع خلال المباراة وتحقيق التفوق والوصول للمستويات العليا في الأداء الحركى بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتميز بسرعة الأداء الخاطف والمتغير. (٢٣: ١٨٨)

ويشير " ابراهيم على الابيارى (٢٠٠٧م) (٣٦)" انه كلما كان اتجاه هجوم اللاعب غير معروف وغير متوقع من المنافس كلما ساعده ذلك في نجاح الاداءات الهجومية مع صعوبة اصطياذ المنافس له اثناء الهجوم او حتى فى الخروج بعد الهجوم كما يجب الاهتمام بوضع واتجاه محاور الجسم اثناء الدفاع او الهجوم لما لها من اهمية كبيرة فى اختيار المحتوى المهارى للخطة الهجومية وما لها من تاثير كبير على اداء الواجب الحركى للمهارة. (١: ٣٤)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث للدراسة والذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين البعديين بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى مستوى مهارة الكزامى زوكى قيد الدراسة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

عرض نتائج الفرض الرابع :

جدول (٩)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الكزamy زوكى قيد البحث

م	الاختبارات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %
١	سرعة الأداء لمهارة كزamy زوكى	1.54	1.23	20.13	1.60	1.36	15.00
٢	القوة المميزة بالسرعة لمهارة كزamy زوكى	19.75	23.58	19.39	19.17	21.25	10.85
٣	تحمل الأداء لمهارة كزamy زوكى	31.92	36.25	13.57	31.42	33.92	7.96

أظهرت نتائج جدول (٩) نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الكزamy زوكى قيد البحث بنسب متفاوتة .

أظهرت نتائج جدول (٩) نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الكزamy زوكى قيد البحث بنسب متفاوتة حيث وصلت نسبة التحسن الي (١٥.٠٠ % ، ١٠.٨٥ % ، ٧.٩٦ %) في متغيرات المستوى المهارى لمهارة الكزamy زوكى قيد البحث وبذلك تكون نسب التحسن المئوية لنتائج القياس المشار اليها لصالح وكانت جميعها لصالح المجموعة التجريبية وذلك يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ، ويرجع "الباحث" هذا التحسن في مستوى أداء مهارة الكزamy زوكى قيد البحث إلى التدريبات بالبرنامج المقترح طبقاً لنتائج الجدول (٩) والتي تم عرضها.

حيث يشير "شريف محمد العوضى، عمر محمد لبيب(٢٠٠٤م)" إلى أهمية مساعدة المدرب لاعبيه عند اختيار نوع الحركة الخداعية التي ترتبط وتتناسب مع المهارة التي يؤديها اللاعب، مع ملاحظة عدم أداء هذه الحركات بطريقة أليه ، بل عليه ان ينوع ويستعمل الكثير منها مع التغيير المستمر حتى لا يتعرف المنافس على حركاته الخداعية ويميزها، وبناء على ذلك يقوم بالحركات المضادة لها(١٠): (٢٢٦)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من معتز هلال " (٢٠١٠ م) (٢٨) ، محمد سعيد أبوالنور " (٢٠٠٢م) (١٩) ، محمد لبيب عبد العزيز(٢٠١٢م) (٢٤) "عمر محمد لبيب " (١٩٩٧ م) (١٦) حيث أشارت هذه النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في فاعلية الأداء المهارى حيث

أشارت نتائج هذه الدراسات أن من خلال الإعداد المهارى والخططى بالبرنامج التدريبى على بمسابقة الكوميتية .

وبذلك يتحقق الفرض الرابع للدراسة والذى ينص على: توجد فروق فى نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى مهارة الكزامى زوكى قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.
الإستخلاصات .

- أثر البرنامج التدريبى المقترح لتطوير الخداع بالتحرك المرتبط بمهارة الكزامى زوكى تأثيراً إيجابياً فى نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبى قيد الدراسة على(مهارة كيزامى زوكى) .

التوصيات .

- الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبى المقترح لتطوير الخداع بالتحرك المرتبط بمهارة الكزامى زوكى لزيادة فعالية مهارة الكزامى زوكى للناشئين فى الكوميتية.
- إجراء المزيد من البحوث التجريبية المشابهة باستخدام تدريبات الخداع بالتحرك على اللاعبين فى المراحل السنوية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية .

- المراجع .

أولاً : المراجع العربية .

- ١- إبراهيم علي الإبيارى (٢٠٠٧م): تصميم منظومه خططيه لإختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء للاعبى الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفيه.
- ٢- ابراهيم على عبد الحميد(٢٠١٥) : تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على بعض محددات الأداء الهجومي للاعبى الكوميتية فى رياضة الكاراتية ، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسبوط
- ٣- أحمد محمد غالى (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات المتابعة الهجومية على فعالية الأداء للاعبى الكاراتيه ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٤- احمد محمد الشحات (٢٠١١):برنامج تدريبيى مقترح لتحسين حركات الخداع وتأثيره على معدل فاعلية اداء لاعبى التايكوندو، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

- ٥- احمد محمد عبدالحميد حسان (٢٠١٤): فاعلية تطوير بعض الموجات الهجومية القطرية على محددات الهجوم ونتائج المباريات لناشئي الكوميتية فى رياضة الكاراتيه ، رسالة الماجستير ، جامعة بنها
- ٦- أحمد محمود ابراهيم(٢٠٠٥م): موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية
- ٧- أحمد محمود ابراهيم(٢٠١٥م): أساليب التحليل والتقنين للاحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبى مسابقة القتال الفعلي"الكوميتة"، منشأة المعارف، الإسكندرية
- ٨- احمد صبحي الصادق (٢٠١٥م) تأثير برنامج لتحركات القدمين المرتبطة بالتوقيتات الهجومية على فعالية الأداءات الهجومية لناشئي الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق
- ٩- سامح الشبراوي طنطاوي (٢٠٠٢م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام كل من أسلوبى الشيتوريو والشوتوكان على بعض المتغيرات البدنية والفيولوجية للمبتدئين فى رياضة الكاراتيه من ٦ : ٨ سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة السويس.
- ١٠- شريف محمد العوضى، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م): قواعد الهجوم، سلسلة الكاراتيه، مجموعه الكاراتيه
- ١١-صبحى حسونة حسونة (٢٠١٨) : تأثير استخدام تدريبات خاصة لتطوير الهجوم المضاد السريع طبقاً للاستراتيجيات المكانية لبساط الكاراتيه على فعالية النشاط الهجومي للاعبى الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- ١٢- عبدالرحمن دسوقى عبدالرحمن (٢٠١١) : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكاراتيه، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق
- ١٣- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط١٢.
- ١٤- عصام محمد صقر (٢٠١٢) : تأثير تطوير دقة وسرعة رد الفعل البصري على بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

- ١٥- عماد عبدالفتاح السرسى (٢٠٠١) : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية تدريب الصفات الدنية والمهارية بلاعبى الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، طنطا ،
- ١٦- عمر محمد لبيب (١٩٩٧) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
- ١٧- محمد السيد عبد الجليل (٢٠٠٩م) : تأثير بعض التدريبات الخاصة بتحركات القدمين على بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبى الكيروجي في رياضة التايكوندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق
- ١٨- محمد عبد الرحمن محمد علي (٢٠٠٩) : أثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين علي تحسين فاعلية أداء بعض المهارات الهجوميه لدي ناشئي الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية
- ١٩- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٢) : فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٠- محمد سعيد أبو النور (٢٠١٠) : تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على فاعلية الهجوم لدى ناشئي الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد السادس والثلاثون، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .
- ٢١- محمد سعيد أبو النور ، عصام محمد صقر (٢٠١٤) : المنهاج في رياضة الكاراتيه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق
- ٢٢- محمد سعيد محمد سالم (٢٠١٥) : تأثير تدريبات تحركات القدمين الخاصة على مستوى انتاجية الأداء لبعض الاساليب الدفاعية والهجومية للاعبى الكوميتية فى رياضة الكاراتيه. مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط .
- ٢٣- محمد رضا الروبى (٢٠٠٧) : برامج التدريب وتمارين الأعداد، ماهى للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٢٤- محمد لبيب عبد العزيز عوض الله (٢٠١٢) : الخرائط التكتيكية وفعالية إستخدام مداخل الهجوم لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "كوميته" كمرشد لتخطيط البرامج برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، جامعة بنها
- ٢٥- مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١) : الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربى القاهرة.

- ٢٦- محمود عبدالله عبدالعزيز (٢٠٢١م): تأثير استخدام بعض المواقف الخطئية الموجهة على فعالية الأداء الدفاعية والهجومية أثناء مباريات الكوميتيه لناشئي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق
- ٢٧- محمود على متولى (٢٠٢٠م): تأثير تطوير بعض الأداء الخداعية على فعالية الأداء لناشئي الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق
- ٢٨- معتز هلال ابو الاسعاد (٢٠١٠) : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية اداء بعض المهارات الهجومية فى مناطق اللعب المختلفة لناشئي الكاراتيه. ،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية،جامعة المنصورة
- ٢٩- منعم فاروق جمعه عيسى (١٩٩٨) : أثر تطوير بعض أنواع الخداع على المستوى الانجاز فى الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية. ،
- ٣٠- وليد ابراهيم احمد شتات (٢٠٠٤) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض حركات الخداع على مستوى الانجاز لدى لاعبي رياضة الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٣١- وجيه أحمد شمندى (٢٠٠٢م) : إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة، النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة.