

تأثير تدريبات المبادئ الهجومية على فاعليه الأداء المهاري والسينشيو لللاعب الكوميتيه

د/ساره محمد كمال ثابت

مدرس بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة حلوان

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد حظيت الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة بنصيب وافر من التقدم والإزدهار بعد تطور الأبحاث العلمية التي هدفت في المقام الأول إلى الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري للاعب الكاراتيه.

ولقد خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم، حيث توسع في استخدام مختلف العلوم لبناء عملياته وتخطيطاته ويذكر "أحمد عبد الرحمن وعزالدين فكري" (٢٠٠٤) أن التدريب الرياضي هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات فهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية. (٨: ٣٠)

ويشير "وجيه أحمد شمندي" (٢٠٠٢) إلى أن تخطيط التدريب في رياضة الكاراتيه بأساليب علمية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات يعتبر من أهم الدعائم الرئيسية لنجاح العملية التدريبية. (٣٤: ١٨٥)

وعلى الجانب التطبيقي يبحث الكثير من المدربين والرياضيين والمختصين في مجال التدريب الرياضي وبشكل مستمر عن أفضل الطرائق التدريبية والوسائل والأجهزة بهدف تحسين مستوى الانجاز للرياضيين واكتساب الميزة التنافسية التي تؤهلهم لتحقيق الانجاز.

ويوضح "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٣) أن المهارات الحركية للنشاط الرياضي هي جوهر الأداء لهذا النشاط والتي ينجزها الرياضي في المباراة، ويرتكز هذا الأداء على كفاءة الفرد وإعداده بدنياً ويبنى عليها إعدادة خططياً وفكرياً ونفسياً، كما أن المهارات الرياضية هي المكونات الأساسية التي يتركب منها صورة النشاط الرياضي وتشكل من عناصرها المنافسة. (٢٠: ٢١٩)

وتعتبر مسابقة الكوميتيه إحدى مسابقات رياضة الكاراتيه الرئيسية التي تحتاج من اللاعب إمتلاك العديد من القدرات البدنية والمهارية والخطوية والعقلية والنفسية والتي تتناسب مع طبيعة عملية التنافس في الكوميتيه، نظراً لتنوع المهارات الحركية ما بين مهارات دفاعية وهجومية وهجومية مضادة، والتي تؤدي من خلال تحركات وفي اتجاهات مختلفة والتي يحاول اللاعب إتقانها والإلمام بمتطلبات أدائها لتنفيذها أثناء المباريات والحصول على أكبر عدد من النقاط للفوز بالمباراة. (٢٧: ١)

ويذكر "أحمد جمعه عواد" (٢٠٢٠) نقلاً عن "أحمد محمود إبراهيم" (٢٠١٧) أن رياضة الكاراتيه وخاصة مسابقة الكوميتيه تعتمد على الأداء المهاري للكلمات والركلات بقوة وسرعة

متوازنة خاصة أن المنافس لا يقف ساكناً بل يحاول أيضاً من خلال محاولات هجومية تسديد لكمات وركلات وخداع ودفاع وهجوم مضاد بسرعة وقوة أيضاً واللاعب الذي يستطيع تسجيل اللكمة أو الركلة بصورة صحيحة أسرع من المنافس وبالقوة اللازمة تزداد فرصه في تسجيل أكبر عدد من النقاط وبالتالي تزداد فرصه في الفوز بالمباراة وحصد البطولات. (٦: ١٢)

ويضيف "أحمد محمود إبراهيم" (٢٠٠٥) أن مسابقات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس الدراسة العلمية والتطبيقية في الجوانب (البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والخطئية)، حيث تتعدد وتتوغل الأساليب الهجومية والدفاعية الفردية والمركبة التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وأدائها من لاعب لآخر وتعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه، كما أنها تحتل المكانة الأولى في إهتمام خبراء هذه الرياضة خاصة بعد التعديلات الجديدة لمواد قانون الكاراتيه.

ويذكر "إبراهيم عبدالحميد الإبياري" (٢٠١٥) أن مسابقات الكوميتيه تتميز بالعمل الديناميكي ذات القوة المميزة بالسرعة والانطلاقات المفاجئة والقدرة الحركية المتغيرة التي يمكن ملاحظتها أثناء الانطلاقة الهجومية لمفاجأة المنافس بسرعة الأداء أو في الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة في أقل زمن ممكن وسرعة الأداء المهاري بالدقة المناسبة تبعاً لسلوك المنافس ولتنفيذ ذلك يجب توافر قدر كبير من الكفاءة البدنية والقدرة العضلية والسرعة العالية فضلاً عن سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الأداء المهاري. (٣: ٥١٤)

وبتحليل أداء اللاعب أثناء مباريات الكوميتيه نجد أنه يعتمد على العديد من القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء أثناء عملية التنافس مثل القوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة وتحمل السرعة وتحمل الأداء حتى يتمكن من تنفيذ المهارات المختلفة بدقة إلى الأماكن المصرح فيها بالهجوم والقوة غير المفرطة حتى يتجنب الحصول على تحذيرات أو إنذارات طبقاً لقانون رياضة الكاراتيه، والسرعة ليضمن التطبيق الحيوي لمختلف المهارات الحركية والتغلب على سرعة منافسه، والمسافة المضبوطة التي يستطيع من خلالها تنفيذ الهجمات المختلفة، والاتجاه الصحيح الذي يناسبه لتنفيذ الواجبات الخطئية المختلفة أثناء المباراة، والرشاقة والتي تظهر أثناء تنفيذ المهارات الدفاعية والهجومية في اتجاه المنافس وتغيير أوضاع جسمه من خلال التحركات لتفادي هجوم المنافس والقدرة على التركيز المستمر والوعي الدائم أمام احتمال الهجوم المضاد من المنافس أثناء المباراة. (٢٧: ١)

ويشير "أحمد محمود إبراهيم" (٢٠١١) إلى أن استخدام النشاط الهجومي يعتبر مدخلاً جديداً للإرتقاء وتطوير إنتاجية ومساهمة اللاعب وزيادة فاعلية أداءه خلال مسابقة النزال الفعلي (الكوميتيه)، ويحتاج تطبيق هذا الأسلوب داخل البرنامج التدريبي إلى التقنين الموجه أولاً لتطوير المتطلبات البدنية والمهارية للأساليب المهارية المكونة للنشاط الخططي مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء وتحمل القوة والرشاقة، وهذا ما يسهم في تحقيقه استخدام تدريبات (مثل تدريبات المبادأة الهجومية) لما لتلك التدريبات من دور فعال في تنمية العديد من المتطلبات المهارية والخطئية. (١١: ٣٤)

ويرى "محمد سعيد أبو النور" (٢٠٠٩) أن الهجوم بأنواعه المختلفة هو العامل الرئيسي لحصول لاعب الكوميتيه على أكبر عدد من النقاط سواء كان هذا الهجوم هجومية بسيطة أو هجومية مركبة أو هجوماً مباشرة أو غير مباشرة، كما أن الأسلوب الحديث في رياضة الكاراتيه والخاص بلاعب الكوميتيه يعتمد على سرعة ودقة تنفيذ المهارات الهجومية أثناء المباريات ووصول هذه المهارات إلى أهدافها المختلفة سواء باستخدام الذراعين أو الرجلين وأهمية توظيف إمكانات

اللاعب المختلفة أثناء المباريات وفقا لقدراته واستعداداته حتى يمكن تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية المختلفة بفعالية أثناء المباريات مع الاقتصاد في بذل الجهد أثناء الأدوار التمهيديّة والنهائية المختلفة التي يمر بها خلال منافسات الكوميتيه. (٢٦: ١٤٦٤)

ونظراً لحدوث بعض التعديلات في القانون الدولي مما فرض على اللاعبين أن يكون لديهم سرعه المباداه والتسجيل للحصول علي السيشو ويعني اعطاء افضليه للاعب الذي يقوم بالتسجيل أولاً وذلك بمنحه الفوز اذا تم الإنتهاء من المباراة بالتعادل، ومن خلال ميزة التسجيل الاول المرجح (سيشو) من المفهوم أن أحد اللاعبين حقق النقطة الأولى من التسجيل على الخصم دون وجود تسجيل للخصم أيضا قبل إشارة اليايمه في أي مباراة. أي أنه إذا تساوت النقاط بعد انتهاء مدة المباراة إلا أن أحد اللاعبين حصل على التسجيل الاول المرجح (سيشو)، سيعلن فوزه بذلك.

والسيشو هو تعديل جديد في منافسات الكوميتيه يطبق للمباريات الفردية والجماعية، ويفوز به المتنافس عند انتهاء المباراة والنتيجة متساوية، حيث يمكن أن يتحقق السيشو بالنقطة الواحدة (يوكو)، أو بالنقطتين (وزاري)، أو بالثلاث نقاط (الايون). ولا يهم نوع النقطة (التسجيل). ويمكن أن يتحقق السيشو في أي وقت من المباراة حتى في اخر ثواني المباراة.

ولا شك أن هذا التعديل وهذه الميزة التفاضلية الهامة للمباداه بالهجوم أثناء المباراة تؤكد أهمية تدريب اللاعبين على تدريبات المباداه الهجومية، حيث أن مجرد المباداه بالهجوم قد يحسم نتيجة المباراة بالفوز بنقاطها من خلال الحصول على (السيشو) في حالة التعادل في النقاط.

ومن خلال إطلاع الباحثة على مجموعة كبيرة من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي تناولت الأداء المهاري في الكوميتيه بالدراسة كدراسة عصام محمد صقر (٢٠٢١) (٢١)، أحمد جمعه عواد (٢٠٢٠) (٦)، محمد سعيد أبو النور، أحمد محمد فتحي (٢٠٢٠) (٢٩)، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) (٣٠)، محمد سعيد أبو النور (٢٠١٦) (٢٧)، إبراهيم عبدالحميد الإبياري (٢٠١٥) (٣، ١)، معتز هلال أبو الأسعاد (٢٠١٠) (٣٢).

ومن خلال عمل الباحثة في المجال الأكاديمي والتدريبي في مجال رياضة الكاراتيه لفترة طويلة فقد لاحظت وجود بعض البطء في تحركات لاعبي الكوميتيه لأداء المهارات الهجومية الأمر الذي يحتاج بشكل رئيسي لتنمية سرعه الأداء والمباداه بالهجوم لضمان تحقيق الفوز في المباريات. ولذلك كان من المهم التركيز خلال (مرحلتي الإعداد الخاص وما قبل المنافسات) على تخصيص جزء كبير من زمن البرنامج التدريبي لتدريبات المباداه الهجومية، على أن تشمل تلك التدريبات تدريبات بدنية ومهارية، تدريبات بأدوات وبدون أدوات، تدريبات فردية وتدريبات جماعية مما يساعد في تنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري الخاص بلاعبي الكوميتيه ويزيد من فرصهم في الحصول على السيشو في حالة التعادل أثناء المباريات.

ومما تقدم تتضح الأهمية البحثية والتطبيقية لإختبار مجموعة مختلفة من التدريبات الحديثة في المجال الرياضي والتي قد تسهم في تنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبين في رياضة الكاراتيه، لذا فقد عمدت الباحثة إلى دراسة تأثير مجموعة من تدريبات المباداه الهجومية على فاعليه الأداء المهاري والسيشو للاعبي الكوميتيه (العينة قيد البحث).

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع مجموعة من تدريبات المبادأة الهجومية ومعرفة تأثيرها على:

- ١- فاعلية الأداء المهاري لركلات (مواشى جبرى - كزamy أورامواشى جبرى - أورامواشى جبرى) ولكمات (جودان كيزامي زوكي - جودان جياكو زوكي - شودان جياكو زوكي) لدى اللاعبين (عينة البحث).
- ٢- الحصول على السينشو أثناء المباريات في حالة التعادل لدى اللاعبين (عينة البحث).
- ٣- نسب تحسن فاعلية الأداء المهاري والحصول على السينشو لدى اللاعبين (عينة البحث).

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث تضع الباحثة الفروض التالية:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في فاعلية الأداء المهاري للمهارات قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في حصول اللاعبين على السينشو ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد نسبة تحسن في فاعلية الأداء المهاري والسينشو قيد البحث.

مصطلحات البحث

• المبادأة الهجومية:

هو "البدء بالهجوم على المنافس أثناء المباراة قبل هجوم المنافس للفوز بنقاط المباراة أو الحصول على السينشو في حالة التعادل" (تعريف إجرائي)

• السينشو:

"هو تعديل جديد في منافسات الكوميتيه يطبق للمباريات الفردية والجماعية، ويفوز به المتنافس فقط عند انتهاء المباراة وتكون النتيجة متساوية، حيث يمكن أن يتحقق السينشو بالنقطة الواحدة (يوكو)، أو بالنقطتين (وزاري)، أو بالثلاث نقاط (الايون). ولا يهم نوع النقطة (التسجيل). ويمكن أن يتحقق السينشو في أي وقت من المباراة حتى في اخر ثواني من المباراة" (تعريف إجرائي)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، بإتباع القياس القبلي والبعدي لتلك المجموعة.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي الكوميتيه بنادي الزهور والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للكراتيه موسم ٢٠٢١/٢٠٢٠ والحاصلين على الحزام الأسود (١) دان كحد أدني والبالغ عددهم (٢٠) لاعب للدراسة الأساسية و(١٠) عشرة لاعبين للدراسة الاستطلاعية.

اعتدالية توزيع عينة البحث:

قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للعينة الكلية قيد البحث والتي تتكون من (٢٠ لاعب عينة أساسية، ١٠ لاعبين عينة استطلاعية) وذلك للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي وفاعلية الأداء المهاري والسينشو (قيد البحث) قبل البدء في استخدام تدريبات المبادأة الهجومية، وجدولي (١)، (٢) يبينان ذلك:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية

والعمر التدريبي للاعب الكوميتيه عينة البحث (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
السن	عام	18.8	18.5	1.32	0.682
الطول	سم	178.5	177.0	2.97	1.515
الوزن	كجم	73.6	73.0	1.74	1.034
العمر التدريبي في مجال الكوميتيه	عام	11.5	12.0	1.08	1.389

يوضح جدول (١) أن معاملات الإلتواء للعينة قيد البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي الخاص بلاعب الكوميتيه تراوحت ما بين (0.682، 1.515) أي أنها انحصرت ما بين (±٣) مما يدل على اعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الإلتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في فاعلية الأداء المهاري والسينشو لدى لاعبي الكوميتيه عينة البحث (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الركلات	الدرجة	0.587	0.575	0.034	1.059
	الدرجة	0.575	0.565	0.046	0.652
	الدرجة	0.538	0.530	0.029	0.828
	الدرجة	0.579	0.570	0.041	0.659
	الدرجة	0.555	0.570	0.043	1.047
	الدرجة	0.553	0.565	0.022	1.636
اللكمات	الدرجة	0.580	0.590	0.029	1.034
	الدرجة	0.528	0.520	0.040	0.600
	الدرجة	0.517	0.510	0.037	0.568
	الدرجة	0.534	0.545	0.035	0.943
	الدرجة	0.546	0.540	0.032	0.563
السينشو	الدرجة	0.530	0.520	0.036	0.833
	العدد	0.17	0.20	0.091	0.989

يوضح جدول (٢) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في فاعلية الأداء المهاري والسينشو قيد البحث قد تراوحت ما بين (0.563، 1.636) أي أنها انحصرت ما بين (±٣) مما يدل على اعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

وسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والإمكانات اللازمة:

- ١- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- ٣- ساعة إيقاف.
- ٤- بساط كاراتيه.
- ٥- أجهزه مساعدة (صندوق مقسم - مقاعد سويدية - حواجز - كرات طبية - سلاالم رشاقة - أستيك مطاط - كرة الاتزان - الكرة السويسرية - أثقال الذراعين والرجلين وغيرها).

ثانياً: الاستثمارات:

١. استثمارة تقييم فاعلية الأداء المهاري في الكوميتيه مرفق (1)

قامت الباحثة بإعداد هذه الاستثمارة لتسجيل عدد الركلات واللكمات التي نفذها اللاعب والركلات واللكمات التي وصلت للهدف وأيضاً تحديد عدد الركلات واللكمات التي نفذها اللاعب المنافس والركلات واللكمات التي تفادها المنافس، بالإضافة إلى عدد مباريات كل لاعب وذلك لحساب معدل فاعلية الأداء الهجومي لكل لاعب في كل ركلة ولكمة من الركلات واللكمات الثلاث (قيد البحث) ومن ثم حساب متوسط فاعلية الأداء لأفراد عينة البحث.

ثالثاً: الإختبارات:

فاعلية الأداء المهاري

استخدمت الباحثة اختبار معامل الفاعلية لنيكيفوروف وفيكوروف وقد استخدمتها الكثير من الأبحاث لقياس فاعلية الأداء المهاري.

١ - إختبارات فاعلية الأداء المهاري في الكوميتيه:

لإختيار مجموعة إختبارات فاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي الكوميتيه عينة البحث والتي تتناسب مع عينة البحث وتساهم في تحقيق أهدافه، قامت الباحثة بالإطلاع والتحليل لمجموعة كبيرة من المراجع العلمية المتخصصة في مجال الإختبارات والمقاييس كمرجع أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣) (٥)، كمال درويش وقصري مرسى وعماد الدين عباس (٢٠٠٢) (٢٣)، ليلي فرحات (٢٠٠١) (٢٥)، والمراجع العلمية في مجال الكاراتيه كمرجع أحمد إبراهيم (٢٠١٥) (١٢)، هيكي HICKEY (١٩٩٧) (٣٦)، وجيه شمندي (١٩٩٣) (٣٣)، والدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة كدراسة مروة حسين عيد (٢٠١٩) (٣١)، محمد سعيد وأحمد سعيد (٢٠١٥) (٢٨)، ماكوفيل وآخرون MACOVEL ET AL (٢٠١٣) (٣٧)، معتز هلال (٢٠١٠) (٣٢)، إبراهيم الإبياري (٢٠٠٧) (٢)، وبعد الإطلاع على هذه المراجع العلمية العربية والأجنبية قامت الباحثة بإختيار مجموعة إختبارات فاعلية الأداء المهاري الخاصة بلاعبي الكوميتيه التي تتمتع بقدر جيد من الصدق والثبات والموضوعية والتي تواترت في العديد من تلك المراجع العلمية والدراسات السابقة، وتمثلت هذه الإختبارات في:

إختبارات فاعلية الأداء المهاري في الكوميتيه:

أولاً: الركلات

- الركلة الأمامية الدائرية (مواشى جبرى) MAWASHE GRE
- الركلة الأمامية الدائرية العكسية (أورا مواشى جبرى أمامية) KZAME URA MWASHE GRE
- الركلة الخلفية الدائرية العكسية (أورا مواشى جبرى) URA MWASHE GRE

ثانياً: اللكمات

- اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة (جودان كيزامي زوكي)
- اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة لمنطقة الرأس (جودان جياكو زوكي)
- اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة لمنطقة البطن (شودان جياكو زوكي)

خطوات تقييم فاعلية الأداء المهاري:

- قامت الباحثة بإجراء مباريات فعلية لمجموعة لاعبي الكوميتيه (عينة البحث) زمن كل مباراة (٣) ثلاثة دقائق، في وجود طاقم حكام مسجل بالاتحاد المصري للكراتيه.
- تم إجراء (٤٠) مباراة بواقع مباراتان لكل لاعب كقياس قبلي، و (٤٠) مباراة كقياس بعدي وذلك بعد إجراء البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المبادأة الهجومية.
- قامت الباحثة بتحليل المباريات من خلال إعادة عرضها وتحديد عدد الركلات واللكمات التي نفذها اللاعب والركلات واللكمات التي وصلت للهدف وأيضاً تحديد عدد الركلات واللكمات التي نفذها اللاعب المنافس والركلات واللكمات التي تفادها المنافس.
- تفرغ هذه البيانات في الاستمارة الخاصة باختبار معامل فاعلية الأداء المهاري.
- حساب معامل الفاعلية للثلاثة ركلات قيد البحث (مواشى جبرى - كيزامى أورامواشى جبرى - أورامواشى جبرى) والثلاثة لكلمات قيد البحث (جودان كيزامى زوكي - جودان جياكو زوكي - شودان جياكو زوكي) بالتطبيق في المعادلة التالية:

$$M = \frac{n}{N} + \frac{mI}{m}$$

M	فاعلية الأداء المهاري للركلة أو اللكمة
m	عدد الجولات الملعوبة
n	معدل الركلات واللكمات الصحيحة المحتسبة
n1	معدل الركلات واللكمات الفاشلة التي صدها المنافس
N	إجمالي الركلات واللكمات الفنية التي نفذها اللاعب
N1	إجمالي الركلات واللكمات التي نفذها اللاعب المنافس

المعاملات العلمية لإختبارات فاعلية الأداء المهاري:

لحساب صدق وثبات إختبارات فاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي الكوميتيه (عينة البحث) قامت الباحثة بتقنينها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (١٠) عشرة لاعبين.

أ-الصدق:

قامت الباحثة باستخراج صدق التمايز باستخدام المقارنة بين مجموعتين أحدهم المجموعة الاستطلاعية وهي مجموعة مميزة تتكون من (١٠) لاعبين من أصحاب المراكز المتقدمة في البطولات من مجتمع البحث ومن غير عينته الأصلية) ومجموعة غير مميزة تتكون من (١٠) لاعبين من أصحاب المراكز الغير متقدمة في البطولات)، ومن ثم قارنت الباحثة نتائج اللاعبين من خلال إختبار (ت للعينات المستقلة)، وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة والغير مميزة في فاعلية الأداء المهاري في الكوميتيه (ن=١=٢=١٠)

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		المهارات
		٢٤	٢٥	١٤	١٥	
دال	6.227	0.021	0.572	0.027	0.643	ماواشي جيرى يمين
دال	2.530	0.034	0.564	0.038	0.607	ماواشي جيرى شمال
دال	3.678	0.042	0.493	0.051	0.574	كيزامي أورا ماواشي جيرى يمين
دال	2.806	0.037	0.571	0.055	0.633	كيزامي أورا ماواشي جيرى شمال
دال	3.559	0.028	0.549	0.038	0.605	اورا ماواشي جيرى يمين
دال	3.243	0.050	0.527	0.044	0.599	اورا ماواشي جيرى شمال
دال	2.842	0.028	0.543	0.033	0.584	جودان كيزامي زوكي يمين
دال	2.696	0.052	0.528	0.047	0.591	جودان كيزامي زوكي شمال
دال	4.413	0.046	0.501	0.022	0.576	جودان جياكو زوكي يمين
دال	3.507	0.042	0.512	0.039	0.579	جودان جياكو زوكي شمال
دال	5.113	0.027	0.509	0.034	0.583	شودان جياكو زوكي يمين
دال	2.935	0.044	0.524	0.026	0.574	شودان جياكو زوكي شمال

قيمة (ت) الجدولية عند في إتجاه واحد عند درجة حرية (١٨) ومستوى ٠.٠٥ = 1.734

يوضح جدول (٣) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والغير مميزة في اختبارات فاعلية الأداء المهاري الخاصة بلاعبى الكوميتيه قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على قدرة الإختبارات على التمييز بين المجموعات ذات المستويات المتباينة وهذا يؤكد صدقها.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة والغير مميزة في الحصول على السينشو (ن=١=٢=١٠)

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		٢٤	٢٥	١٤	١٥		
دال	3.541	0.093	0.16	0.059	0.29	العدد	السينشو

قيمة (ت) الجدولية عند في إتجاه واحد عند درجة حرية (١٨) ومستوى ٠.٠٥ = 1.734

يوضح جدول (٤) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والغير مميزة في متوسط حصول لاعبي الكوميتيه على السينشو في المباريات التي إنتهت بالتعادل قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على قدرة الإختبارات على التمييز بين المجموعات ذات المستويات المتباينة وهذا يؤكد صدقها.

ب-الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات تم تطبيق إختبارات فاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي الكوميتيه وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين، وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني قدره (٣) ثلاثة أيام، وبعد معالجة النتائج إحصائيا عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون PERSON، تم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وهذا ما يوضحه جدول (٥، ٦).

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة تطبيقه في إختبارات فاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي الكوميتيه

(ن = ١٠)

المهارات	التطبيق		إعادة التطبيق		الدلالة الإحصائية	
	١٥	١٤	٢٥	٢٤	قيمة (ر)	الدلالة
الركلات	0.589	0.034	0.593	0.051	0.789	دال
	0.577	0.037	0.581	0.047	0.906	دال
	0.531	0.046	0.534	0.062	0.694	دال
	0.574	0.049	0.568	0.053	0.772	دال
	0.561	0.031	0.559	0.028	0.831	دال
	0.559	0.052	0.568	0.045	0.699	دال
الكمزات	0.582	0.048	0.587	0.052	0.754	دال
	0.525	0.040	0.532	0.043	0.739	دال
	0.511	0.039	0.517	0.037	0.811	دال
	0.530	0.028	0.533	0.031	0.794	دال
	0.541	0.037	0.551	0.044	0.683	دال
	0.526	0.030	0.534	0.038	0.681	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.632$.

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

أن معاملات الارتباط لإختبارات فاعلية الأداء المهاري الخاصة بلاعبي الكوميتيه قيد البحث قد تراوحت بين (0.681)، (0.906) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يدل على ثبات هذه الإختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة تطبيقه في السينشو لدى لاعبي الكوميتيه
(ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		الدلالة الاحصائية	
		١٥	١٤	٢٥	٢٤	قيمة (ر)	الدلالة
السينشو	العدد	0.1٥	0.071	0.١٦	0.089	0.٨44	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

أن معامل الارتباط الخاص بحصول لاعبي الكوميتيه عينة البحث على السينشو بين التطبيق وإعادة تطبيقه قد حققت (0.844) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً.

رابعاً: برنامج تدريبات المبادأة الهجومية مرفق (٢)

١- الإعداد لوضع برنامج تدريبات المبادأة الهجومية:

استندت الباحثة في وضع برنامج تدريبات المبادأة الهجومية على مجموعة من المراجع العلمية المتخصصة في علم التدريب الرياضي كمرجع صالح محمد صالح (٢٠١٧) (١٨)، عويس الجبالي، تامر الجبالي (٢٠١٦) (٢٢)، عصام أحمد حلمي (٢٠١٥) (١٩)، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣) (٢٠)، بسطويسي أحمد (١٩٩٩) (١٥)، السيد عبد المقصود (١٩٩٧) (١٤)، أبو العلا أحمد عبدالفتاح (١٩٩٦) (٤).

كما قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث السابقة في مجال الكاراتيه كمرجع عصام محمد صقر (٢٠٢١) (٢١)، أميت حداده AMIT HADADA (٢٠٢٠) (٣٥)، ماكوفيل وآخرون MACOVEL ET AL (٢٠٢٠) (٣٧)، محمد سعيد أبو النور، أحمد محمد فتحي (٢٠٢٠) (٢٩)، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) (٣٠)، ربيع سليمان محمد (٢٠١٩) (١٦)، مروة حسين عيد (٢٠١٩) (٣١)، ماتيو زاجو وآخرون MATTEO ZAGO ET AL. (٢٠١٥) (٣٨)، محمد سعيد أبو النور، أحمد سعيد أبو النور (٢٠١٥) (٢٨)، شريف عبد القادر العوضي (٢٠٠٤) (١٧)، كولن بت (٢٠٠٣) (٢٤)، وجيه أحمد شمندي (2002) (٣٤)، أحمد محمود ابراهيم (١٩٩٥) (٩).

٢- الهدف من برنامج تدريبات المبادأة الهجومية:

يهدف برنامج تدريبات المبادأة الهجومية إلى تنمية فاعلية الأداء المهاري والحصول على السينشو لدى لاعبي الكوميتيه أفراد العينة.

٣- أسس وضع تدريبات المبادأة الهجومية في البرنامج:

راعت الباحثة عند وضع تدريبات المبادأة الهجومية الأسس التالية:

- ١- أن تتناسب التدريبات مع الأهداف والمجتمع الذي وضعت من أجلهما.
- ٢- أن تتناسب التدريبات وطبيعة رياضة الكاراتيه وخاصة (الكوميتيه).
- ٣- أن تراعي التدريبات خصائص المرحلة السنوية قيد البحث.
- ٤- أن يساير مستوى التدريبات قدرات اللاعبين ويراعي الفروق الفردية بينهم.
- ٥- أن تتصف مجموعة التدريبات بالمرونة أثناء التطبيق العملي لإمكانية التعديل أثناء التطبيق.
- ٦- مراعاة تدرج التدريبات من السهل إلى الصعب.
- ٧- مراعاة توافر عنصر التشويق والجدية أثناء تنفيذ التدريبات.
- ٨- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداءات المهارية في الكوميتيه بما يزيد من فاعلية الأداء المهاري والسينشو.

٤- مكونات تدريبات المبادأة الهجومية:

تشتمل تدريبات المبادأة الهجومية المقترحة على مجموعة مختلفة من التدريبات المشابه للأداء المهاري في ظروف تتشابه مع مواقف اللعب في المباريات للاعب الكوميتيه والتي من شأنها الأداء القوي السريع المفاجأ وتكرارها في شكل حركة منتظمة مستمرة أو حركات متنوعة مختلفة مندمجة مع بعضها في شكل سلسلة تمرينات متتالية مترابطة كالجملية الحركية منها ما يؤدي من الثبات أو الحركة في المكان أو الانتقال من مكان لآخر خلال مساحات الملعب باستخدام أدوات أو حرة.

٥- الإطار العام لتنفيذ البحث:

تم تقسيم البرنامج الى مرحلتين على النحو التالي:

- المرحلة الأولى: مرحلة الإعداد الخاص ومدتها (3) أسابيع.
 - المرحلة الثانية: مرحلة ما قبل المنافسات ومدتها (5) أسابيع.
- كما تم تطبيق محتوى البرنامج المقترح بوحداته التدريبية اليومية بأجزائه المختلفة (الإحماء – الجزء الرئيس – التهدئة) على مجموعة لاعبي الكوميتيه (عينة البحث) باستخدام تدريبات المبادأة الهجومية بالإضافة إلى باقي أجزاء البرنامج التدريبي المعتادة من اعداد مهاري وخططي، واستغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع بإجمالي (٣٢) وحدة تدريبية حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة بإجمالي (٢٨٨٠) دقيقة، بعيداً عن زمن الإحماء والتهدئة (٢٠) دقيقة، وبتشكيل حمل (٢:١) أي أسبوع حمل متوسط يتبعه أسبوع حمل مرتفع.

٦- محددات البرنامج

توضح الجداول التالية محددات البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المبادأة الهجومية

جدول (٧)
محددات البرنامج التدريبي المقترح

المحتوى	لمتغيرات
٨ أسابيع	مدة البرنامج
٤ وحدات اسبوعية	عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية
٣٢ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج
٩٠ دقيقة	زمن الوحدة التدريبية بدون الإحماء والختام
١٠ ق إحماء ، ١٠ ق ختام	زمن الاحماء والختام خلال الوحدة التدريبية
٣٢٠ ق إحماء ، ٣٢٠ ق ختام	الزمن الكلي للإحماء والختام خلال البرنامج
١٠٠ %	الزمن الكلي للبرنامج بدون الإحماء والختام
٣٥ % من الزمن الكلي	الزمن الكلي لجزء الاعداد البدني
٤٠ % من الزمن الكلي	الزمن الكلي لجزء الاعداد المهاري
٤٣ % من الاعداد المهاري	زمن تدريبات المبادأة الهجومية
٥٧ % من الاعداد المهاري	زمن تدريبات الإعداد المهاري الأخرى
٢٥ % من الزمن الكلي	الزمن الكلي لجزء الاعداد الخططي
متوسط - عالي	درجات الحمل المستخدمة
١ ، (٢:١) متوسط : ٢ عالي	تشكيل دورة الحمل الأسبوعية

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٠٢/٠١ حتى يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٠٢/٠٦ على عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين من لاعبي الكوميتيه من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية وكان الهدف منها:

- تجربة الإختبارات لمعرفة مدى تفهم اللاعبين لهذه الإختبارات.
- تدريب المساعدين على تطبيق القياسات وتسجيل النتائج.

- التعرف على المشاكل التي قد تقابل عملية التنفيذ.
- إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث.
- تجربة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث للتأكد من صلاحيتها.

الخطوات التنفيذية للبحث:

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لعينة البحث من لاعبي الكوميتيه في فاعلية الأداء المهاري ومد الحصول على السينشو قيد البحث في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٠٢/٠٧ حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٠٢/٠٨ .

التجربة الأساسية:

عقب انتهاء القياس القبلي قامت الباحثة بتنفيذ برنامج تدريبات المبادأة الهجومية على العينة قيد البحث وذلك بواقع (٤) اربع وحدات تدريبية إسبوعياً، زمن الوحدة (٩٠) تسعون دقيقة ولمدة (٨) ثمانية أسابيع بواقع (٣٢) اثنان وثلاثون وحدة تدريبية، وذلك خلال الفترة من الخميس الموافق ٢٠٢١/٠٢/١٠ حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٠٤/٠٥ .

القياس البعدي:

عقب الإنتهاء من تنفيذ التجربة على لاعبي الكوميتيه قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي في فاعلية الأداء المهاري والسينشو قيد البحث وذلك خلال الفترة من الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٠٤/٠٦ حتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٠٤/٠٧، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

المعالجة الإحصائية:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS v26 ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - اختبار (ت) لدلالة الفروق.
 - نسبة التحسن.
- وقد ارتضت الباحثة بنسبة دلالة عند مستوى (٠.٠٥).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

تستعرض الباحثة نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

١. دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في فاعلية الأداء المهاري قيد البحث.
٢. دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في السينشو قيد البحث.
٣. نسب تحسن فاعلية الأداء المهاري والسينشو قيد البحث.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في فاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي الكوميتيه عينة البحث (ن = ٢٠)

الدلالة الاحصائية		القياس البعدي		القياس القبلي		المهارات	
الدلالة	قيمة (ت)	٢٤	٢٥	١٤	١٥		
دال	5.347	0.043	0.668	0.039	0.607	ماواشي جيري يمين	الركلات
دال	4.976	0.047	0.625	0.044	0.583	ماواشي جيري شمال	
دال	4.632	0.052	0.589	0.052	0.533	كيزامي أورا ماواشي جيري يمين	
دال	6.005	0.049	0.652	0.034	0.589	كيزامي أورا ماواشي جيري شمال	
دال	5.388	0.038	0.638	0.041	0.551	اورا ماواشي جيري يمين	
دال	5.074	0.055	0.625	0.049	0.553	اورا ماواشي جيري شمال	
دال	4.663	0.062	0.652	0.055	0.575	جودان كيزامي زوكي يمين	الكلمات
دال	4.908	0.039	0.595	0.042	0.533	جودان كيزامي زوكي شمال	
دال	5.033	0.042	0.599	0.033	0.508	جودان جياكو زوكي يمين	
دال	6.000	0.053	0.604	0.060	0.535	جودان جياكو زوكي شمال	
دال	5.136	0.047	0.617	0.047	0.538	شودان جياكو زوكي يمين	
دال	4.794	0.033	0.609	0.044	0.533	شودان جياكو زوكي شمال	

قيمة (ت) الجدولية في اتجاه عند درجة حرية (١٩) ومستوى $0.05 = 1.729$

يوضح جدول (٨) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجات اختبارات فاعلية الأداء المهاري في الكوميتيه لدى لاعبي الكوميتيه أفراد عينة البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى في حصول اللاعبين أفراد العينة على السيشو في المباريات التي انتهت بالتعادل

(ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الدلالة الاحصائية	
		١٥	١٤	٢٥	٢٤	قيمة (ت)	الدلالة
السيشو	العدد	0.17	0.084	0.46	0.075	7.278	دال

قيمة (ت) الجدولية في اتجاه عند درجة حرية (١٩) ومستوى $0.05 = 1.729$

يوضح جدول (٩) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى في الحصول على السيشو من لاعبي الكوميتيه أفراد عينة البحث أثناء المباريات التي انتهت بالتعادل حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 .

جدول (١٠)

نسب تحسن متوسطات درجات إختبارات فاعلية الأداء المهاري

نسب التحسن (%)	فرق المتوسطات	القياس		المهارات
		القبلي	البعدى	
		١٥	٢٥	
10%	0.061	0.607	0.668	ماواشي جيرى يمين
7%	0.042	0.583	0.625	ماواشي جيرى شمال
11%	0.056	0.533	0.589	كيزامى أورا ماواشي جيرى يمين
11%	0.063	0.589	0.652	كيزامى أورا ماواشي جيرى شمال
16%	0.087	0.551	0.638	اورا ماواشي جيرى يمين
13%	0.072	0.553	0.625	اورا ماواشي جيرى شمال
13%	0.077	0.575	0.652	جودان كيزامى زوكى يمين
12%	0.062	0.533	0.595	جودان كيزامى زوكى شمال
18%	0.091	0.508	0.599	جودان جياكو زوكى يمين
13%	0.069	0.535	0.604	جودان جياكو زوكى شمال
15%	0.079	0.538	0.617	شودان جياكو زوكى يمين
14%	0.076	0.533	0.609	شودان جياكو زوكى شمال

يوضح جدول (١٠) ما يلي:

مدى تحسن فاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي الكوميتيه أفراد عينة البحث حيث تراوحت نسب التحسن بين (7%) ، (18%).

جدول (١١)

نسب تحسن متوسطات درجات حصول اللاعبين أفراد العينة على السينشو

المتغيرات	وحدة القياس	القياس	القياس	فرق المتوسطات	نسب التحسن (%)
		القبلي	البعدي		
		١م	٢م		
السينشو	العدد	0.17	0.46	0.29	171%

يوضح جدول (١١) ما يلي:

مدى تحسن حصول لاعبي الكوميتيه أفراد عينة البحث على السينشو أثناء المباريات التي قد انتهت بالتعادل حيث بلغت نسبة التحسن (١٧١%).

ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من جدولي (٨)، (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات فاعلية الأداء المهاري قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.

وقد حقق أفراد المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في مدى فاعلية الأداء المهاري للثلاث ركلات قيد البحث حيث تراوحت نسب تحسن أفراد العينة من لاعبي الكوميتيه ما بين (٧%)، (١٦%)، محققين أفضل نسبة تحسن في أداء الركلات (١٦%) في ركلة (أورا ماواشي جيري يمين)، وفيما يتعلق بمدى تحسن فاعلية أداء اللاعبين عينة البحث للكلمات الثلاث قيد البحث فقد تمكن اللاعبون من تحسين مدى فاعليتهم في أداء الكلمات بنسب تراوحت ما بين (١٢%)، (١٨%)، محققين أفضل نسبة تحسن (١٨%) في إجمالي الركلات والكلمات قيد البحث في أداء لكمة (جودان جياكو زوكي يمين).

و تُرجع الباحثة هذا التحسن الملحوظ في مدى فاعلية أداء لاعبي الكوميتيه عينة البحث لمجموع الركلات والكلمات الثلاث (قيد البحث) إلى البرنامج التدريبي المُقنن التي وضعته الباحثة معتمدة بشكل كبير على تدريبات المبادئ الهجومية التي ساهمت في تنمية سرعة الأداء الهجومي والبدء بالهجوم قبل الخصم لتحقيق أكبر قدر من الفاعلية الهجومية لإكتساب النقاط والفوز بالمباراة. حيث أن فاعلية الأداء شرط أساسي لاحتساب النقطة الكاملة وفي حالة التعادل بين لاعبي المنافسين يرجح اللاعب الذي نفذ أكبر عدد من المهارات الهجومية والأكثر فاعلية على المنافس.

ويذكر "إبراهيم عبدالحميد الإيباري" (٢٠١٥) أن مسابقات الكوميتية تتميز بالعمل الديناميكي ذات القوة المميزة بالسرعة والانطلاقات المفاجئة والقدرة الحركية المتغيرة التي يمكن ملاحظتها أثناء الإنطلاقة الهجومية لمفاجأة المنافس بسرعة الأداء أو في الإستجابة لمواقف اللعب المختلفة في أقل زمن ممكن وسرعة الأداء المهاري بالدقة المناسبة تبعاً لسلوك المنافس ولتنفيذ ذلك يجب توافر قدر كبير من الكفاءة البدنية والقدرة العضلية والسرعة العالية فضلاً عن سرعة الإستجابة الحركية وسرعة الأداء المهاري. (٣: ٥١٤)

بالإضافة إلى ما ذكره كلاً من "أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥)، إبراهيم عبدالحميد الإبياري" (٢٠٠٧) أنه كلما ارتفع مستوى اللاعبين التنافسي زاد استخدام تمارين المنافسة الخاصة بالأداء المهاري والخططي الهجومي على أن يحتفظ اللاعب بحالته الجيدة من الانتباه والتركيز والروح المعنوية والقتالية العالية أثناء التدريب عليها فتحسن القدرات البدنية الخاصة للاعبين كالرشاقة وسرعة تحركات القدمين في المكان أو بالانتقال للأمام أو الخلف بتحركات للقدمين منتظمة أو غير منتظمة في خط مستقيم أو خلال الاتجاهات الأصلية والفرعية أو في تحركات متنوعة من الاتجاهات الأصلية والفرعية والانتشار في مساحات الملعب تزيد من قدرة اللاعبين البدنية والمهارية وكفاءتهم في الأداء الخطط الهجومي والدفاعي. (١٠: ١٨١) (٢: ١٩٥)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من "أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥) وميتشيل ديفيد Mitchell David (١٩٩١) أن تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة بلاعبي الكاراتيه تساهم في رفع مستوى تسجيل النقاط للفوز بالمباريات وذلك من خلال رفع مستوى فاعلية الأداء الفني الخططي (٩: ٥)، (٣٩: ٢٩)

كما تتفق مع أشار إليه "إبراهيم عبدالحميد الإبياري (٢٠١٥) نقلاً عن "ناشاياما وريتشارد" Richard & Nashayama (١٩٩٠) أن تنمية وتطوير الصفات البدنية أمر حيوي وضروري لتنمية الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه بصفة عامة ومهارات اللكم والضرب والركل بصفة خاصة وبالتالي تحسن مستوى أداء المهارات أثناء المباريات لتسجيل النقاط وكذلك الاقتصاد في الجهد المبذول من خلال توزيع جهد اللاعب أثناء زمن المباراة في تنفيذ الجانب الفني والخططي في المنافسات بشكل فعال لإحراز النقاط للفوز بالمباريات. (٣: ٥٥٦)

وهذا ما يتفق مع ما توصل إليه كل من عصام محمد صقر (٢٠٢١) (٢١)، أحمد جمعه عواد (٢٠٢٠) (٦)، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) (٣٠)، إبراهيم عبد الحميد الإبياري (٢٠١٥) (٣)، محمد سعيد أبو النور وأحمد سعيد أبو النور (٢٠١٥) (٢٨)، معتز هلال أبو الأسعاد (٢٠١٠) (٣٢).

وهكذا يكون قد تحقق فرض الدراسة الأول أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في فاعلية الأداء المهاري قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

كما يتضح من جدول (٩)، (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في حصول اللاعبين على السينشو أثناء المباريات ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.

وقد حقق أفراد المجموعة التجريبية تحسناً كبيراً في الحصول على السينشو في المباريات التي إنتهت بنتيجة التعادل حيث حقق لاعبي الكوميتيه أفراد العينة متوسط تكرارات قدره (0.46) مرة في مجموع مباريات القياس البعدي بعد أن كان متوسط حصولهم على السينشو هو (0.17) مرة في إجمالي مباريات القياس القبلي التي إنتهت بالتعادل، وهو ما يعادل نسبة تحسن قدرها (١٧١%).

وُرجع الباحثة هذا التحسن الملحوظ في قدرة لاعبي الكوميتيه عينة البحث على الحصول على السينشو في المباريات التي إنتهت بالتعادل إلى مجموعة تدريبات المبادأة الهجومية التي أعدتها الباحثة بشكل مباشر، والتي كانت أحد أهدافها الرئيسية هو إعداد اللاعبين للإستفادة من هذا التعديل في القانون والحصول على السينشو للفوز بالمباراة من خلال المبادأة الهجومية على الخصم.

والهجوم تتطلب سرعة في الأداء والعمل بأقصى جهد ممكن في فتره زمنية قصيرة، وبالتالي يجب أن يكون لدى اللاعب القدرة على الأداء الفعلي السريع لتحقيق أكبر عدد من النقاط. (٣٢:٦)

وهكذا يكون قد تحقق فرض الدراسة الثاني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في حصول اللاعبين على السينشو ولصالح القياس البعدي.

الاستخلاصات:

في حدود عينة البحث وإجراءاته ونتائجه أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

أثرت مجموعة وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره أحمد سعيد أمين (٢٠١٢) أن استخدام اللاعبين الفائزين لمهارات الخداع

١. تدريبات المبادأة الهجومية إيجابياً على فاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي الكوميتيه (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسن مجموعة الركلات واللكمات قيد البحث بنسب تراوحت بين (٧%، ١٨%).

١. أثرت مجموعة تدريبات المبادأة الهجومية إيجابياً على حصول لاعبي الكوميتيه (عينة البحث) على السينشو في المباريات التي إنتهت بالتعادل حيث ساهمت في تحسن حصولهم على السينشو بنسبة قدرها (٧١%).

التوصيات:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

٢. ضرورة استخدام تدريبات المبادأة الهجومية كتدريبات حديثة تُساهم في تنمية المستوى المهاري والخططي للاعب الكوميتيه.

٣. ضرورة دراسة تأثير تدريبات المبادأة الهجومية على لاعبي المراحل السنبة المختلفة.

٤. ضرورة دراسة تأثير تدريبات المبادأة الهجومية على رياضات النزال الأخرى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم عبد الحميد الإبياري (٢٠١٥): فعالية استخدام الهجوم المباشر لبعض مهارات الذراعين الفردية والمركبة علي نتائج المباريات في رياضة الكاراتيه، المجلة الدولية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مصر.
- ٢- ابراهيم عبدالحميد الابياري (٢٠٠٧): تصميم منظومة خطية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٣- إبراهيم عبدالحميد الإبياري (٢٠١٥): تأثير استخدام التدريب البليوميترك على سرعة الأداء المهاري لبعض أساليب اللكم الهجومية للاعبي الفريق القومي المصري للكاراتيه ٢٠١٠ م.مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٤٠ ، ج ٣ ، جامعة أسبوط، ٥١٢ - ٥٦٤
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٦): التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- أحمد جمعه عواد (٢٠٢٠): تأثير التدريب البليوميترى على فعالية الأداء المهاري لبعض الركلات للاعبي الكاراتيه، مجلة التحدي مج ١٢، ع ١٤، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي.
- ٧- أحمد سعيد أمين (٢٠١٢): معدلات استخدام مهارات اللكم الهجومية (فردية - زوجية - مجموعات لكم) ودفاعتها للملاكمين المشاركين بالدورة الأولمبية بلندن، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٨- أحمد عبد الرحمن، عز الدين فكري (٢٠٠٤): منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية للكاراتيه، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٠- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥): موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١): الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٢- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٥): اساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٣- أحمد يوسف عبدالرحمن (٢٠١٦): تأثير استخدام أسلوب التدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبي الكاراتيه.مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٤٣ ، ج ٤٢٩ جامعة أسبوط، ٣ - ٤١
- ١٤- السيد عبد المقصود (١٩٩٧): نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- بسطويسي أحمد (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ١٦- ربيع سليمان محمد (٢٠١٩): أثر المزج بين تدريبات الأساليب الفردية والمركبة على بعض محددات النشاط الهجوم للاعبي "الكوميتيه" برياضة الكاراتيه. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان، ١ - ١٤.
- ١٧- شريف عبد القادر العوضي (٢٠٠٤): قواعد الهجوم - كوميتيه، الطبعة الأولى، اسلاميك جرافيك، القاهرة.
- ١٨- صالح محمد صالح (٢٠١٧): الأسس العلمية المعاصرة للتدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية.
- ١٩- عصام أحمد حلمي (٢٠١٥): التدريب الرياضي في الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
- ٢٠- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣): التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات، ط٩، دار المعارف، القاهرة.
- ٢١- عصام محمد صقر (٢٠٢١): تأثير استخدام تدريبات الساكيو (Q.A.S) على فعالية الأداءات الهجومية المختلطة وتحركات القدمين للاعبي الكوميتيه. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع ٩٢، ج ٤، جامعة حلوان، ٤٣٦ - ٤٦٢.
- ٢٢- عويس الجبالي، تامر الجبالي (٢٠١٦): منظومة التدريب الرياضي الحديث- النظرية والتطبيق، الطبعة الثالثة، مركز برنت، القاهرة.
- ٢٣- كمال الدين درويش، قدرى مرسى، عماد الدين عباس (٢٠٠٢): "القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد، نظريات وتطبيقات"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤- كولن بت (٢٠٠٣): محاضرات الدورة الأكاديمية الدولية لأساتذة الكاراتيه، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
- ٢٥- ليلي السيد فرحات (٢٠٠١): القياس والإختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٦- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩): الإدراك الحس - حركي وعلاقته بفعالية الهجوم البسيط والمركب أثناء مباريات الكوميتيه للاعبي الكاراتيه، المؤتمر العلمي الدولي الثالث - نحو إستثمار أفضل للرياضة المصرية والعربية، مج ٣، الزقازيق: كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٤٦٢ - ١٤٩٤.
- ٢٧- محمد سعيد أبو النور (٢٠١٦): تأثير تمرينات المنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومى والدفاعى لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٧، الجزء ٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٢٨- محمد سعيد أبو النور، أحمد سعيد أبو النور (٢٠١٥): تأثير استخدام تدريبات المتابعة الهجومية على فعالية بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، مجلة بحوث التربية الرياضية، مج ٦٦، ع ١٢٥٤، جامعة الزقازيق. ١ - ٣٠.
- ٢٩- محمد سعيد أبو النور، أحمد محمد فتحي (٢٠٢٠): تمرينات المنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، مجلة بحوث التربية الرياضية، مج ٥٣، ع ٩٩٤، جامعة الزقازيق. ٩٩ - ١٢٤.
- ٣٠- محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠): تأثير تطوير بعض الأداءات الخططية على زمن التحركات وفعالية الهجوم للاعبي الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، مج ٣١، ع ٣١٤، جامعة حلوان، ٣٤ - ٥٣.

- ٣١- مروة حسين عيد (٢٠١٩): تأثير تدريبات السايكو Q.A.S على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٤٨ ، ج ٣، جامعة أسبوت، ٤٠٤ - ٤٣١
- ٣٢- معتز هلال أبو الأسعاد (٢٠١٠): تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣٣- وجيه أحمد شمندي (١٩٩٣): الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة.
- ٣٤- وجيه أحمد شمندي (٢٠٠٢): إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق" مطبعة خطاب، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 35- Amit Hadada, Natalie Ganz, Nathan Intrato, Neta Maimon, Lior Molcho & Jeffrey M. Hausdorff (2020): Postural control in karate practitioners: Does practice make perfect? Gait & Posture 77, 218–224.
- 36- Hickey, P.M. (1997): Karate Techniques, Tactics skills for sports in and self-defense, Human kinetics Inc., USA.
- 37- Macovel et al (2013): The Reaction time Relation to Sports Performance in Karate Do, Vol. XIII, ISSUE 2 supplement, Romania.
- 38- Matteo Zago, Andrea Mapelli, Yuri Francesca Shirai, Daniela Ciprandi, Nicola Lovecchio, Christel Galvani & Chiarella Sforza (2015): Dynamic balance in elite karate ka, Journal of Electromyography and Kinesiology, 25, 894–900.
- 39- Mitchell David (1991): winning Karate Competition. Black Publishers Ltd., London.

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تدريبات المبادأة الهجومية على فاعلية الأداء المهاري والسينشو للاعبين الكوميتيه

د/ ساره محمد كمال ثابت*

مقدمة:

الهجوم بأنواعه المختلفة هو العامل الرئيسي لحصول لاعب الكوميتيه على أكبر عدد من النقاط سواء كان هذا الهجوم هجومية بسيطة أو هجومية مركبة أو هجومية مباشرة أو غير مباشرة، كما أن الأسلوب الحديث في رياضة الكاراتيه والخاص بلاعبين الكوميتيه يعتمد على سرعة ودقة تنفيذ المهارات الهجومية أثناء المباريات ووصول هذه المهارات إلى أهدافها المختلفة سواء باستخدام الذراعين أو الرجلين.

الهدف: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام مجموعة من تدريبات المبادأة الهجومية على تحسين مدى فاعلية الأداء المهاري والحصول على السينشو لدى لاعبي الكوميتيه (عينة البحث).

الاجراءات: تكونت عينة البحث من (٢٠) عشرين لاعب من لاعبي الكوميتيه. تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الإصدار ٢٦).

النتائج: تؤكد نتائج البحث أن تدريبات المبادأة الهجومية قد أثرت تأثيراً إيجابياً على مدى فاعلية الأداء المهاري (قيد البحث) بنسب تراوحت بين (٧%، ١٨%). كما أثرت مجموعة تدريبات المبادأة الهجومية تأثيراً إيجابياً على مدى حصول اللاعبين على السينشو حيث ساهمت في تحسين حصولهم على السينشو بنسبة (١٧١%).

المناقشة: اتفاقاً مع مجموعة من الدراسات الأخرى تؤكد الدراسة الحالية نجاح مجموعة تدريبات المبادأة الهجومية التي تم وضعها في الارتقاء بمدى فاعلية الأداء المهاري وحصول لاعبي الكوميتيه (عينة البحث) على السينشو.

ABSTRACT

The effect of initiate attack exercises on the effectiveness of the skill performance and sencho of kumite players

* Dr. Sara Mohamed Kamal Thabet

Introduction

The attack of its various types is the main factor for the kumite player to obtain the largest number of points, whether this attack is a simple attack, a compound attack, a direct or indirect attack, and the modern method in karate for kumite players depends on the speed and accuracy of the implementation of offensive skills during matches and the arrival of These skills can be used to different goals, whether using the arms or the legs.

Aim

The current research aims to identify the effect of using a set of offensive premise exercises on improving the effectiveness of skill performance and obtaining sencho for kumite players (the research sample).

Method

The research sample consisted of (20) twenty kumite players. Data were analyzed using the SPSS statistical software (version 26).

Results

The results of the research confirm that offensive training exercises had a positive impact on the effectiveness of the skill performance (under research) at rates ranging between (7%, 18%). The offensive initiative training group also had a positive impact on the extent to which players obtained Sensho, as it contributed to improving their access to Senshu by (171%).

Discussion

In agreement with a group of other studies, the current study confirms the success of the offensive initiative training set that was developed in improving the effectiveness of skill performance and the kumite players (the research sample) obtaining Sensho.

* Department of Fighting and Individual Sports Training, Faculty of Physical Education - Helwan