

"تأثير تدريبات الهجوم القطري علي مستوي بعض القدرات البدنية الخاصة للاعب الكوميتيه"

أ.د/ بسامات محمد علي شمس الدين

أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا
د/ حماده خلف صحصام .

مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

الباحث / ازهار فتححي رنيب محمد

حكم بالاتحاد المصري للكاراتيه

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر التربية الرياضية من أهم الركائز التي تعتمد عليها الأمم في إعداد المواطن الصالح وإكسابه الكثير من المعارف والخبرات، مما يؤدي إلى رفع مستواه وكفاءته للمساهمة في تقدم ورقي المجتمع.

يعد التدريب الرياضي علما له أصوله وقواعده وفلسفته واتجاهاته واستخدمت فيه شتي العلوم الطبيعية والإنسانية حتى وصلت المستويات الرياضية للمستوي الرفيع الذي من خلاله تطورت الرياضة بصورة أفضل من خلال رفع جوانب الإعداد المختلفة (البدني، المهارى، الخططى، النفسي، الذهني) والتكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلي أعلى مستوي ممكن في النشاط الرياضي التخصصي.

الكوميتيه من الرياضات ذات المواقف المتغيرة والتي تعتمد علي سرعة أداء الأسلوب الهجومي أو الدفاعي ودقة الأداء فيها مما جعلها تعتمد علي سرعة ادراك المواقف المختلفة، ثم اختيار وتنفيذ الأساليب والطرق الخططية الملائمة لها وبدقة عالية. (٩: ٩).

يشير "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) إلى أن الارتقاء بمستوى الأداء المهاري يكون من خلال التدريب وهو عملية تكرار لأداء المهارات في ظروف مختلفة للوصول باللاعب إلى مرحلة المنافسة وتعتمد كل لعبة من الألعاب وما تصل إليه من إتقان اعتمادا كبيرا على مهاراتها الأساسية، ويشكل الأداء المهاري عاملا مهما بالنسبة للاعبين، وهذا يتطلب مران وممارسة مستمرة

ومنتظمة مع تصحيح ما قد يطرأ من أسباب تعوق الوصول إلى طريقة الأداء الصحيحة (١٠) :

(١٦٨، ١٦٧).

تعد تحركات القدمين من المهارات الأساسية الهامة في المنافسات بشكل عام وفي رياضة الكاراتيه بشكل خاص، وهي عبارة عن الطريقة الصحيحة لانتقال اللاعب على البساط بسرعة واتزان أثناء اللعب في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد، والتحركات تسهل على اللاعب تقادي هجوم الخصم وانهاك قواه وإخلال توازنه بالتحرك السريع حوله على البساط.

يري يحيي فوزي (٢٠٠٥م) أن الهدف الرئيسي من أداء التحركات والوقفات الحركية هو انعكاس لأداء مهارات الهجوم أو الدفاع بصورة جيدة، لذا التدريب على حركات الهجوم والدفاع تبدأ بالتحركات أولاً، ويجب التدريب على المهارات الفردية ومراجعة التحركات والوقفات الحركية والتدريب عليها يوميا (٢١ : ٣٤ - ٣٥).

من خلال خبرة الباحثون في مجال تدريس وتدريب رياضة الكاراتيه ومشاهدة المنافسات المحلية والدولية لاحظ الباحثون وجود ضعف لدى أغلب اللاعبين في إتقان مهارة التحركات خلال المباريات مما يؤدي إلى إهدار النقاط حيث يتمكن المنافس من إخلال توازن اللاعب.

من هذا المنطلق قام الباحثون باختيار تدريبات الهجوم القطري لمدي ملاءمتها مع طبيعة رياضة الكاراتيه من الناحية المهارية، بالإضافة الى ان تدريبات الهجوم القطري نستطيع من خلالها تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعب الكاراتيه.

هنا ظهرت مشكلة البحث مما دفع الباحثون لإجراء هذه الدراسة وذلك بوضع تدريبات خاصة باستخدام الهجوم القطري لمعرفة تأثيرها على تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعب الكاراتيه وقد قام الباحثون باختيار تدريبات الهجوم القطري لتطوير القدرات البدنية الخاصة لاتفاق المسار الحركي لتدريبات الهجوم القطري مع وقفات وأوضاع وتحركات القدمين في رياضة الكاراتيه.

هدف البحث:

التعرف على تأثير تدريبات الهجوم القطري على مستوي بعض القدرات البدنية الخاصة للاعب الكوميتيه.

فروض البحث: في حدود هدف البحث يفترض الباحثون ما يلي:

توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب الكوميتيه في اتجاه القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

الهجوم القطري **diametrical attack**:

هو الهجوم في اتجاهات جانبية أو في اتجاهات مختلفة غير الإتجاه المستقيم. (٨ : ٢٢)

الكوميتيه **kumite**:

هو منزلة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة (مستوى الحزام) الوزن والمرحلة السنوية من نفس النوع يحاول كل منهما احباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط ذلك بإستخدام الأطراف (الذراعين والرجلين) في المناطق المصرح بها للهجوم والتسديد داخل إطار مواد قانون رياضة الكاراتيه. (٢ : ٢٨)

الدراسات المرجعية:

دراسة **بدري عيد** (٢٠٠٨م) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء البدني والمهارى للاعبى التايكوندو، واستهدفت هذه الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء البدني والمهارى للاعبى التايكوندو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينه قوامها (١٤) لاعبا وقد أسفرت أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي تحسين في مستوى الأداء البدني والمهارى للاعبى التايكوندو. (٤).

دراسة **سيد المرسي** (٢٠٠٦م) بعنوان تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة وسرعة أداء بعض الركلات لدى ناشئي التايكوندو، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة وسرعة أداء بعض الركلات لدى ناشئي التايكوندو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينه قوامها (٢٠) لاعبا وقد أسفرت أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي التحسن في قوة وسرعة أداء الركلات لدى العينة التجريبية. (٧).

دراسة **محمد معوض** (٢٠٠٥م) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحركات القدمين على مستوى دقة الضربات المستقيمة في التنس، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحركات القدمين على مستوى دقة الضربات المستقيمة في التنس وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة على عينة قوامها (٨) لاعبين وقد أسفرت أهم النتائج عن وجود تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي وخاصة على جودة التحرك وسرعة الانتقال وكذلك على دقة توجيه الضربات الفنية المستقيمة في التنس (١٥).

دراسة **عمر لبيب** (٢٠٠٥م) تأثير التحركات الارتدادية خلال الاتجاهات الفراغية على الأداء الفني للاعبى الكاراتيه، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير التحركات الارتدادية

خلال الاتجاهات الفراغية على الأداء الفني للاعبين الكاراتيه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة علي عينة قوامها (١١) لاعبا وقد أسفرت أهم النتائج عن ان البرنامج التدريبي المقترح للتحركات الارتدادية له تأثير إيجابي دال إحصائياً على تحسن مستوى الأداء الفني لعينة البحث حيث بلغت قوة تأثير البرنامج طبقاً لمعامل (إيتا^٢) (٠.٩٢) وهي درجة عالية من قوة التأثير الإيجابي للبرنامج وانه يمكن ربط أي تحرك بأداء أي أسلوب هجومي أو دفاعي (١٣).

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وتطبيق القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكاراتيه مرحلة العموم (بنين) بمنطقة مسقط والمقيدين بالاتحاد العماني للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث اشتملت على (١٢) لاعب من لاعبي نادي مسقط الرياضي كعينة تجريبية وهم يمثلون نسبة ١٢.٢% من مجتمع البحث الكلي، وتم اختيار عدد (١٠) لاعبين من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية وهم يمثلون نسبة ١٠.٢% من مجتمع البحث الكلي، وتم إيجاد التجانس بين أفراد العينة الأساسية والعينة الاستطلاعية في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية الخاصة.

جدول (١) توصيف العينة

البرنامج	العينة		
	النسبة	العدد	نوعها
	٪١٠٠	٩٨	مجتمع البحث الكلي
تدريبات الهجوم القطري	٪١٢.٢	١٢	العينة الأساسية
	٪١٠.٢	١٠	العينة الاستطلاعية
	٪٢٢.٤	٢٢	المجموع

أسباب اختيار عينة البحث:

- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث المستوي.
- سهولة التعامل والتطبيق معها لانتظامهم في التدريب.
- سهولة انتقال تلك العينة وعمل القياسات اللازمة في وقت واحد.

- موافقة المسؤولين على تنفيذ التجربة.
 - توافر المكان اللازم لإجراء البحث وتوافر الأيدي المساعدة في تنفيذ اختبارات وبرنامج البحث.
- تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث وأفراد الدراسة الاستطلاعية حيث بلغ عددهم (٢٢) لاعبا.

جدول (٢) المتوسط والوسيط والانحراف ومعامل الالتواء للمجموعتين الأساسية والاستطلاعية

في متغيرات النمو قيد البحث $n = 22$

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧١.١٨	١٧٢.٥	٥.٥٩٥	-٠.٣٩٠
الوزن	كجم	٦٩.٧٣	٦٩.٥	٦.٥٦٢	-٠.٤١٩
العمر الزمني	سنة	٢١.٧٣	٢٢	١.٢٤١	-٠.٥٧٧
العمر التدريبي	سنة	٣.٩٥	٤	٠.٧٢٢	-٠.٠٦٩

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٦٦٧

جدول (٣) المتوسط والوسيط والانحراف ومعامل الالتواء للمجموعتين الأساسية والاستطلاعية

في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث $n = 22$

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
تحمل الأداء	جملة مركبة	١٦.٥٥	١٦	١.٧٩٢	-٠.٧١٠
قدرة للرجلين	الوثب العريض	١٧٦.٦٨	١٧٦.٥	١١.٦٨٠	-٠.٥٨١
التوافق	الدوائر المرقمة	٢١.١٨	٢١	٣.٢٣١	-٠.٥٩٣
توازن ديناميكي	عارضة التوازن	٥٤.٦٤	٥٥.٥	٧.٥٣١	-٠.٣٧٣

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٦٦٧

يتضح من الجداول (٢)، (٣) أن قيم معامل الالتواء للعينة الأساسية والاستطلاعية في معدلات النمو والقدرات البدنية الخاصة تراوحت ما بين (-٠.٥٨١) إلى (-٠.٧١٠)، وجميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين (-٣ إلى +٣) مما يدل على تجانس أفراد العينة الأساسية والاستطلاعية في تلك المتغيرات.

وسائل جمع البيانات:

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وفي رياضة الكاراتيه بصفة خاصة وكذلك الدراسات المتعلقة بالبحث للاستفادة من تلك

الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التدريبي وتحديد أهم المتغيرات المرتبطة بالبحث وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس تلك المتغيرات واستخدمت الباحثه في جمع بيانات البحث ما يلي:

- الأدوات والأجهزة:

قامت الباحثه بتحديد الأدوات المستخدمة في البحث وقد راعت في اختيار هذه الأدوات الشروط التالية:

- أن تكون ذات فاعلية في قياس الجوانب المحددة للبحث.
- أن يتوافر بها المعاملات العلمية من صدق وثبات.
- استعانة الباحثه خلال تطبيق البحث بالأجهزة والأدوات التالية:
- جهاز الرستامتر لقياس الطول.
- حبال.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- كرات طبية.
- شريط قياس.
- صافرة.
- ساعات إيقاف.
- طباشير.
- بساط كاراتيه.
- كراسي.
- مساطر مدرجة من كلا الجانبين.
- أقماع.
- جهاز كمبيوتر شخصي.
- منضدة.
- كاميرا فيديو للتسجيل والتصوير.
- كفوف لكم.
- عدد ٢ سندباچ ومصدات.
- علامات لاصقة.

قامت الباحثه بالتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة قيد البحث ومعايرتها وذلك بأخذ قياسات على أجهزة وأدوات مماثلة ومقارنة النتائج المحصلة منها وذلك لاستبعاد أي أداة أو جهاز يعطي قراءة غير مطابقة.

- الاستبانات: قام الباحثون بتصميم استبانات لتحقيق هدف البحث وهي على النحو التالي:

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين. ملحق (١)
- استبانة استطلاع رأي الخبراء حول أنسب الاختبارات لقياس العناصر البدنية. ملحق (٢)
- استبانة تسجيل قياس القدرات البدنية الخاصة. ملحق (٥)

- الاختبارات:

القياسات الأنثروبومترية:

١. قياس الطول الكلي للجسم. (١٦ : ٥١)

٢. قياس وزن الجسم. (١٦ : ٥١)

اختبارات القدرات البدنية الخاصة:

١. اختبار جملة مركبة (لكمة مستقيمة - دفاع بالميل - ركلة جانبية) لقياس تحمل الأداء ووحدة

القياس العدد. (١٤ : ٧٦)

٢. اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين ووحدة القياس السنتيمتر.

(١١ : ٢٦٢)

٣. اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق ووحدة القياس الثانية. (١٤ : ٧٦)

٤. اختبار المشي على عارضة التوازن لقياس التوازن الديناميكي ووحدة القياس الثانية. (١٦ :

٤٣٢)

المعاملات العلمية للاختبارات:

لقد استخدم الباحثون لحساب الثبات معامل الارتباط (التطبيق وإعادة التطبيق)، كما استخدموا معامل الصدق الذاتي لحساب نسبة الصدق بين المتغيرات قيد البحث، ومعامل الصدق الذاتي هو الجزر التربيعي لمعامل الارتباط الدال على الثبات.

الثبات والصدق (ن = ١٠):

تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية بفارق زمني أسبوع من التطبيق الأول على عينة من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبلغ عددهم (١٠) لاعبين وهم عينة الدراسة الاستطلاعية، وتم حساب الصدق من خلال الجزر التربيعي لمعامل الارتباط ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في استخراج معامل الثبات للاختبارات البدنية
وحساب معامل الصدق الذاتي (ن = ١٠)

معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط	تطبيق ثاني		تطبيق أول		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
٠.٩٧٩	٠.٩٥٨	٢.٢٠	١٦.٨٠	٢.١٧	١٦.٦٠	تكرار	جملة مركبة	تحمل الأداء
٠.٩٩٥	٠.٩٨٩	١٥.٦٢	١٧٧.٢٠	١٥.٤٩	١٧٧.٠٠	سم	وثب عريض من الثبات	القدرة للرجلين
٠.٩٩٥	٠.٩٩١	٤.٦٠	٢٠.٧٠	٤.٤٦	٢٠.٩٠	ث	الدوائر المرقمة	التوافق
٠.٩٩٩	٠.٩٩٨	٩.٦٥	٥٥.١٠	٩.٣٩	٥٥.٣٠	ث	المشي على عارضة التوازن	توازن ديناميكي

قيمة ر الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٢١

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معامل الارتباط لبيرسون الدالة على قيم معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩٥٨)، (٠.٩٩٨) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٥٢١) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على ارتفاع ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

يتضح أيضاً أن معامل الصدق الذاتي بين المتغيرات البدنية قيد البحث قد تتراوح ما بين (٠.٨٧٩)، (٠.٩٩٩) في عينة الدراسة الاستطلاعية وجميع تلك القيم أكبر من (٠.٥٠)، وجميع قيم معامل الصدق الذاتي قد اقتربت من الواحد الصحيح مما يدل على ارتفاع معدلات الصدق في المتغيرات قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار (١٠) لاعبين من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٩/١١/١٥ م حتى ٢٠١٩/١١/٢٠ م وكان الهدف من الدراسة:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ التجربة.
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة لإجراء التجربة.
- التأكد من مناسبة الاختبارات والأحمال التدريبية لعينة البحث.
- تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات والتأكد من صلاحية مكان التدريب.

أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية مكان التدريب والأدوات المستخدمة واستيعاب المساعدين للعمل الموكل إليهم.

- مناسبة الاختبارات والاحمال التدريبية لعينة البحث.

الإجراءات التطبيقية للبحث:

القياس القبلي:

قام الباحثون بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث الأساسية، وذلك في الفترة من ٢٠١٩/١١/٢٣ إلى ٢٠١٩/١١/٢٣م وأعتبرت الباحثه أن النتائج التي توصل إليها قياساً قبلياً في متغيرات البحث.

تنفيذ البرنامج:

قام الباحثون عقب انتهاء القياس القبلي بتنفيذ برنامج تدريبات الهجوم القطري على العينة الأساسية في الفترة من ٢٠١٩/١١/٢٤ إلى ٢٠٢٠/٢/١٤م وهي فترة الإعداد للموسم التدريبي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠م، بإجمالي (٤٨) ثمانية وأربعون وحدة خلال (١٢) اثني عشر أسبوعاً، بواقع أربعة وحدات أسبوعياً، وتم تقنين الأحمال التدريبية بناءً علي مقدرة اللاعبين وكانت كالتالي:

١. شدة الحمل الأقصى تراوح ما بين ٩٠ : ١٠٠ %
٢. شدة الحمل العالي تراوح ما بين ٧٥ : أقل من ٩٠ %
٣. شدة الحمل المتوسط تراوح ما بين ٦٠ : ٧٥ %

القياس البعدي:

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة للعينة الأساسية خلال الفترة من ٢٠٢٠/٢/١٥ إلى ٢٠٢٠/٢/١٨م وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم أجرأوه في القياس القبلي.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه استخدمت الباحثه المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق لمجموعة واحدة.
- ارتضي الباحثون مستوى الدلالة (٠.٠٥) في جميع معالجاته الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٥)

قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الأساسية
في المتغيرات البدنية ن = ١٢

المتغيرات	الإحصاء	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
تحمل الأداء	جملة مركبة	تكرار	١٦.٥٠	١.٥١	٢٣.٣٣	١.٦٧	١٠.٥٢	دال
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	١٧٦.٤٢	٧.٩٩	١٩٨.٠٠	٩.٧٧	٥.٩٢	دال
التوافق	الدوائر المرقمة	ث	٢١.٤٢	١.٨٨	١٥.٠٨	١.٤٤	٩.٢٥	دال
التوازن الديناميكي	المشي على عارضة التوازن	ث	٥٤.٠٨	٥.٩٥	٤٠.٤٢	٣.٠٣	٧.٠٩	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٠

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الأساسية في القدرات البدنية الخاصة لتحمل الأداء (١٠.٥٢)، القدرة العضلية للرجلين (٥.٩٢)، للتوافق (٩.٢٥)، للتوازن الديناميكي (٧.٠٩)، وجميع تلك القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١.٨٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الأساسية في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي ويدل ذلك على أن البرنامج المتبع أثر على تلك المتغيرات تأثيراً إيجابياً أدى إلى وجود دلالة إحصائية.

يرجع الباحثون هذا التحسن في مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة للتوافق- التوازن الديناميكي- القدرة العضلية للرجلين- تحمل الأداء قيد البحث، للتأثير الإيجابي للبرنامج المقترح للهجوم القطري والذي أشتتل على تدريبات متنوعة تعمل على تنمية الصفات البدنية قيد البحث حيث أن اللاعبين قد جذبهم العمل من خلال تدريباته وما يشملها من أداء حركي متميز ويؤدي بشكل جيد وجديد ويعمل على استمتاعهم وتشويقهم حيث أنه لم يسبق لهم التدريب بمثل هذا الأسلوب وأيضاً تفاعلهم الإيجابي أدى إلى سرعه وجود مناخ تدريبي جذاب مما ساعد على استثمار الوقت وتوفير الكثير من الجهد أثناء الأداء وحرية التنقل في جميع الاتجاهات والفراغات في مكان اللعب، كما أثار اهتمام اللاعبين وحثهم على مقارنه أدائهم ببعض واتسمت تدريبات الهجوم القطري بالشمول والتوازن والتكامل في تنمية القدرات البدنية مع مراعاة الفروق الفردية ومبدأ التدرج في زيادة الحمل.

يرجع الباحثون التحسن في مستوى التوافق إلى استخدام تدريبات الهجوم القطري والتي ساعدت على أداء التمرينات المركبة التي ترتقي بعمل الأجهزة، والمراكز العصبية في وظيفتها،

فيتحقق بذلك عنصر التوافق حيث يشير "أميرة حسن"، "ماهر حسن" (٢٠٠٨م) أن تنمية عنصر التوافق وتطويره يتوقف علي مدي الانسجام الكامل بين عمل الجهازين العضلي والعصبي من حيث تنفيذ رد فعل العضلة للإثارة العضلية الصادرة اليها بدقة وتوافق والتدريب المستمر في الاطار السليم سواءاً بتدريبات فردية أو زوجية أو بأدوات وأجهزة مساعدة تعمل علي اتقان المهارات الحركية وخروجها في انسيابية من حيث القوة والسرعة والزمن المناسب للأداء. (٣: ٢٢٣).

يرجع الباحثون التحسن في مستوي التوازن إلى أنه عنصر أساسي لدي لاعبي الكاراتيه وكان لتدريبات الهجوم القطري عامل هام ومؤثر في عملية الارتقاء بمستوي التوازن لدي اللاعبين حيث أشار "وجدي الفاتح"، "محمد لطفي" (٢٠٠٢م) أن التوازن إحدى الصفات البدنية الأساسية حيث أظهرت التجارب والملاحظة الموضوعية أنه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن، وترتبط دقة الأداء المهاري بقدرة اللاعب على التوازن خلال أداء المهارة (١٩: ١٣٥).

يرجع الباحثون التحسن في مستوي القدرة إلي تنوع تدريبات الهجوم القطري المستخدمة في البرنامج المتبع والتي تهدف إلي تنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين وتشير "بسمات محمد علي وآخرون" (٢٠١٧م) أن رياضات النزال تعتمد علي تأدية المهارات بشكل سريع وبقوة خاصة في حالات اللكم والركل والرمي والحركات الدفاعية مع الوثب مع دوام تطوير مهارة الوثب وتحسينها يجعل اللاعبين متميزين في عنصر القدرة حيث يجب لتنفيذ الوثبات ضرورة التنسيق بين القوة والسرعة وتتطلب المهارات الهجومية والدفاعية قدراً كبيراً من القوة المميزة بالسرعة للذراعين للوصول للأداء الأمثل وهذا ما توفر في التدريبات المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح (٥: ١٩).

يرجع الباحثون تحسن مستوى تحمل الأداء لعينة البحث إلى نوعية التمرينات المختارة وإلى الشدة المستخدمة ومدي فاعليتها في تنمية التحمل، وإلى التدرج بحجم التدريبات وعدد التكرارات ودمج التدريبات البدنية بالمهارية وعلى احتواء تدريبات الهجوم القطري علي عمل المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم بنظام وتتابع وبسرعة معتدلة.

يتفق مع ذلك في الرأي كلاً من "احمد إبراهيم" (١٩٩١م)، "وجية شمندی" (١٩٩٣م) أن استخدام التدريب مع تكرار التمرينات الحركية يعمل على تحسين عنصر التحمل (١)، (٢٠). يوضح "محمد عبد الدايم وآخرون" (١٩٩٣م) على أن التدريب المقنن من حيث المنهجية والمادة والإمكانات وقدرات اللاعبين ومستوي المدرب الذي يقوم بالتنفيذ يؤدي إلى نتائج ايجابية في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة باللاعبين. (١٧: ٥٢).

يذكر "علي البيك"، "عماد الدين عباس" (٢٠٠٣م) أن الإعداد البدني يعتبر من أهم مقومات النجاح في أداء مهارات الأنشطة الحركية حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضي وظيفيا ونفسيا، ويحسن من مستوي قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول إلى المستويات العالية. (١٢ : ٨٦)

كما يذكر "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) إلى أن تهيئة الفرد بدنيا لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي تعد أحد الواجبات الرياضية الرئيسية لعملية التدريب الرياضي والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للفرد للوصول به إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي وأن الإعداد البدني يعمل على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية بإعداده بدنيا وحركيا لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي في عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية للفرد. (١٠ : ٧٨)

يذكر "سيد عبد المقصود" (١٩٩٧م) أن الهدف الأساسي للإعداد البدني الخاص هو البناء المباشر للفورمة الرياضية ويتم فيه إعادة تشكيل محتوى التدريب ويتجه التدريب الى الناحية التخصصية في جميع المجالات وهذا هو سبب إطلاق الإعداد الخاص على هذه المرحلة وفي نطاق الإعداد البدني يتخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما يؤدي الإعداد العام كأساس للحفاظ على الحالة التدريبية التي يحققها اللاعب خلال تلك المرحلة. (٦ : ٢٥)

يشير "مفتي إبراهيم" (٢٠٠١م) أن الإعداد البدني الخاص هو العمل على تهيئة اللاعب للنشاط الرياضي التخصصي عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذا النشاط التخصصي حتى يتحسن أداء اللاعب لهذه النواحي وكذلك النواحي الخطئية للنشاط الممارس. (١٨ : ١٦)

في النهاية يتضح أن البرنامج المقترح للهجوم القطري له تأثير ايجابي في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة للاعب الكوميتيه.

الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلى أن تدريبات الهجوم القطري أثرت تأثيراً ايجابياً واضحاً وملحوظاً في مستوي القدرات البدنية الخاصة للاعب الكوميتيه وأظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث كالتالي: تحمل الأداء (١٠.٥٢)، القدرة العضلية للرجلين (٥.٩٢)، للتوافق (٩.٢٥)، للتوازن الديناميكي (٧.٠٩).

التوصيات:

- في ضوء ما أظهرته الاستخلاصات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحثون بما يلي:
١. تدريب اللاعب على إتقان كافة التحركات من مختلف الأوضاع النزالية سواء الوضع النزالي الأيمن أو الأيسر، الأمامي أو الخلفي، العالي أو المنخفض.
 ٢. التدريب على ربط أو مزج مختلف التحركات بكافة الأساليب الهجومية والدفاعية خلال النزال.
 ٣. استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مستوى القدرات البدنية وفعالية الأداء الفني (المهاري والخططي) للاعبين.

المراجع:

١. احمد إبراهيم: تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من (١٠ - ١٢) سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بأبى قير، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١م.
٢. أحمد إبراهيم: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية فى رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
٣. أميرة حسن، ماهر حسن: الاتجاهات الحديثة فى علم التدريب الرياضى، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٨م.
٤. بدري عيد: تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبى التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٨م.
٥. بسمات محمد علي وآخرون: دليل المدرب فى رياضة الكونغ فو، دار حراء للطباعة والنشر، المنيا، ٢٠١٧م.
٦. سيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضى تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
٧. سيد المرسى: تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة وسرعة أداء بعض الركلات لدى ناشئى التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، الجيزه، ٢٠٠٦م.
٨. عباس الرملي: المبارزة سلاح الشيش، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ١٩٩٣م.
٩. شريف العوضي، عمر لبيب: قواعد الهجوم (كوميته)، اسلاميك جرافيك، القاهرة، ٢٠٠٤م.
١٠. عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضى (نظرياته-تطبيقاته)، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.
١١. عصام الدين متولي: دراسات ومقاييس فى مجال التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
١٢. عماد الدين عباس، علي البيك: المدرّب الرياضى فى الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم الأحمال (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.

١٣. عمر لبيب: تأثير التحركات الإرتدادية خلال الاتجاهات الفراغية على الأداء الفني للاعبين الكاراتيه، بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا، ٢٠٠٥م.

١٤. عمر لبيب: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٧م.

١٥. محمد معوض: تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على مستوى دقة الضربات المستقيمة في التنس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا، ٢٠٠٥م.

١٦. محمد حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.

١٧. محمد عبد الدايم وآخرون: برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال، مطابع الأهرام القاهرة، ١٩٩٣م.

١٨. مفتى حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.

١٩. وجدي الفاتح، محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، دار الهدي للنشر المنيا، ٢٠٠٢م.

٢٠. وجيه الشمندى: أثر استخدام بعض التمرينات الخاصة على تنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة فى مهارة المستقيمة الجانبية للاعبين الكاراتيه، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٩٣م.

٢١. يحيى فوزي: فن الساندا فى الكونغ فو، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٥م.

ملخص البحث

" تأثير تدريبات الهجوم القطري علي مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبي الكوميتيه "

*أ.د/ بسمات محمد علي شمس الدين

**د/ حماده خلف صحصاح

***ازهار فتحي رتيب محمد

الكوميتيه من الرياضات ذات المواقف المتغيرة والتي تعتمد علي سرعة أداء الأسلوب الهجومي أو الدفاعي ودقة الأداء فيها مما جعلها تعتمد علي سرعة ادراك المواقف المختلفة، ثم اختيار وتنفيذ الأساليب والطرق الخططية الملائمة لها وبدقة عالية، وتعد تحركات القدمين من المهارات الأساسية الهامة في المنازلات بشكل عام وفي رياضة الكاراتيه بشكل خاص، وهي عبارة عن الطريقة الصحيحة لانتقال اللاعب على البساط بسرعة واتزان أثناء اللعب في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد، والتحركات تسهل على اللاعب تقادي هجوم الخصم وإنهاك قواه وإخلال توازنه بالتحرك السريع حوله على البساط، من خلال خبرة الباحثون في مجال تدريس وتدريب رياضة الكاراتيه ومن خلال مشاهدة المنافسات المحلية والدولية لاحظ الباحثون بالنسبة للاعبي الكاراتيه وجود ضعف لدي أغلب اللاعبين في إتقان مهارة التحركات خلال المباريات مما يؤدي إلى إهدار النقاط حيث يتمكن المنافس من إخلال توازن اللاعب، من هذا المنطلق قام الباحثون باختيار تدريبات الهجوم القطري لمدي ملاءمتها مع طبيعة رياضة الكاراتيه من الناحية المهارية، بالإضافة الى ان تدريبات الهجوم القطري نستطيع من خلالها تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعب الكاراتيه، هنا ظهرت مشكلة البحث مما دفع الباحثون لإجراء هذه الدراسة وذلك بوضع تدريبات خاصة باستخدام الهجوم القطري لمعرفة تأثيرها على تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه وقد قام الباحثون باختيار تدريبات الهجوم القطري لتطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه لاتفاق المسار الحركي لتدريبات الهجوم القطري مع وقفات وأوضاع وتحركات القدمين في رياضة الكاراتيه.

* أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

** مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

*** حكم بالاتحاد المصري للكاراتيه.

Research Summary

"The effect of suggested training program for the diametrical attack on the effectiveness of the squaring for the kumite players"

Prof. Basamat Mohamed Ali Shams El Din^١

Dr. Hamada Khalaf Sahsah^٢

MRS. Azhaar Fathi Ratib Mohammed^٣

Kumite is one of the sports with changing situations that depend on the speed of performance of the offensive or defensive method and the accuracy of performance in it, which made it depend on the speed of realizing different situations, then choosing and implementing the appropriate tactical methods and methods with high accuracy, and the movements of the feet are among the important basic skills in battles in general and in Karate in particular, which is the correct way for the player to move on the mat quickly and balanced while playing in attack, defense and counterattack And the moves make it easier for the player to avoid the opponent's attack, exhaust his forces and upset his balance by moving quickly around him on the mat, through the experience of researchers in the field of teaching and training karate, and by watching local and international competitions. For karate players, researchers noticed a weakness in most players in mastering the skill of movements during matches. Which leads to wasting points as the competitor can upset the player's balance. From this point of view, the researchers chose the diametrical attack exercises for their suitability with the nature of karate in terms of skill, In addition to the diametrical attack exercises, through which we can develop and develop the physical abilities of the karate player, here the research problem arose, which prompted the researchers to conduct this study by developing special exercises using the diametrical attack to see its impact on the development and development of the physical abilities of the karate players. The diametrical attack to develop the physical abilities of the karate players to agree the kinetic path of the diametrical attack exercises with the stances, positions and movements of the feet in the sport of Karate.

^١ Professor of Karate Training, Department of Combat and Individual Sports, Faculty of Physical Education, Minia University.

^٢ Instructor, Department of Combat and Individual Sports - Faculty of Physical Education - Minia University.

^٣ Referee of the Egyptian Karate Federation.