

تأثير تنمية مكونات التوقع الحركي على زمن التحركات وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي أثناء المباراة لدى لاعبي الكوميتيه

د / ساره محمد كمال ثابت

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

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التوقع الصحيح للحركة من أهم العوامل التي تساعد اللاعب على التعامل معها ومعرفة اتجاهها ومسارها الحركي وأيضاً شكل الجسم وموقف المنافس، بالإضافة إلى خبرة ومهارة اللاعب وثقته في أداء حركاته ومدى إتقانه للمهارة والإحساس بالحركة والمسافة والزمن وتميزه بالرشاقة والمرونة الحركية إلى جانب امتلاكه لسرعة رد فعل عالية وقدرة على التخيل الصحيح للحركة. (٨: ٢٥٤)

حيث تعتبر أهمية الإحساس بالمسافة والزمن للحركة المؤداه وإرتباطها بالتوقع الحركي المدرك يعمل على تثبيت الحركة والوصول لتحقيق الأداء الحركي الجيد والارتقاء بالمستوى. (٣٩: ١٢)

ويشير بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٦) أن التوقع الحركي من الظواهر الخارجية لتقويم الحركة في المجال الرياضي ولذلك يلعب دوراً هاماً وأساسياً لارتباطه بالتطور الصحيح للحركة والذي ينتج عنه جمال الحركة وانسيابها. (٨: ٢٤٦)

ويشير جانوز لابزو JANUSZ LAPSO (2002) أن التوقع ANTICIPATION هو فن ملاحظة المواقف ورد الفعل لهذه الملاحظة قبل حدوثها وتكمن أهمية التوقع في الاستجابة والمبادرة، وتظهر هذه القدرة العقلية فقط عندما يتم الدمج بين المعلومات المخزنه والمعلومات المرئية. (٤٠: ١٢٩)

ويعرف قاسم حسن حسين التوقع الحركي بأنه "سرعة وصول المعلومات الى الدماغ مع هضم هذه المعلومات من التنفيذ المبكر للاداء الحركي وفقاً لمنهج مرسوم لتنفيذ الواجب الحركي" (١٩: ٣١١). أما كورت ماينل فيعرف التوقع الحركي بأنه "مظهر خارجي لانسجام قسم من الحركة مع واجبها او الحركة ككل مع الواجب التالي للحركة". (٢٠: ٥٢)

ويقسم شميت وريسبرج SCHMIDT & WRISBERG (٢٠٠٤) (45) التوقع الحركي الى نوعين: **توقع الحدث (التوقع المكاني):** وهو قابلية الشخص في التنبأ بالحركة التي من المتوقع حدوثها في موقع الأداء. **التوقع الوقتي:** وهو قابلية الشخص في التنبأ بوقت وقوع الحدث في موقع الأداء او متى يظهر الحدث.

ويشير شميت وريسبرج SCHMIDT & WRISBERG (٢٠٠٤) أن الحاجه تظهر ملحة وواضحة للتوقع عندما يتطلب الموقف الحركي من المؤدي أن يتابع غرض متحرك، حيث يتطلب الامر تكوين رؤية مستقبلية للمثيرات المتوقعة في ضوء خبرات الفرد، كما أنه يرتبط بتقدير الصفات الذهنية التي تتصل اتصالاً وثيقاً بالزمن الذي يستغرقه كلاً من رد الفعل والحركة في أداء الاستجابة، كذلك يرتبط بالصفات المكانية التي يصل إليها هذا الغرض لحظة هبوطه (٤٥: ١٣٤).

حيث من الممكن أن يُفهم التوقع الحركي على أنه (تصور حركي يتضمن الأداء المباشر للحركة) ومثل التصور الحركي من الممكن أن يكون التوقع الحركي على درجات مختلفة من التفصيل وأن يتمشى بدرجات مختلفة مع الهدف الموضوع (النتيجة المتوقعة). (٥: ١٠٦)

ومن هذا المنطلق يعتبر توقع الحركة مسبق لهدفها ويرتبط ذلك بالشروع في الحركة والتعامل معها ومعرفة اتجاه ومسار الحركة وأيضاً شكل الجسم وموقف اللاعب. (٥: ١٠٦)، بالإضافة إلى خبرة ومهارة اللاعب وثقته في أداء حركاته ومدى إتقانه المهارة والإحساس بالحركة والمسافة والزمن وتميزه بالرشاقة والمرونة الحركية إلى جانب امتلاكه سرعة رد فعل عالية وقدره على التخيل الصحيح للحركة. (٨: ٢٤٥)

ومن ثم يختلف التوقع الحركي من لاعب لآخر وفقاً للفروق الفردية ومدى توافر القدرات البدنية والحركية والمهارية المرتبطة بالتوقع، فاللاعب الذي يستطيع أن يغير من أوضاع جسمه بسرعة عند ظهور المثير والاستجابة المتوافقة معه يمتلك مواصفات التوقع الحركي الصحيح. (١٢: ٢٤٤)

ففي رياضات النزال يجتهد اللاعب في التوفيق بين تعاملاته وبين سلوك منافس واحد فقط، إلا أنه يوجد إتصال مباشر ومستمر مع هذا المنافس، ونتيجة لذلك يتعين وضع رد فعله في الاعتبار عند أداء كل حركة هجومية، ولا يمكن تحقيق الهدف من التعامل إلا عندما يتم إدخال رد فعل المنافس وكذلك توقيت أداء رد الفعل هذا في مسودة الحركة المتوقعة بصورة سليمة. (٥: ١١٢)

ويذكر السيد عبد المقصور (١٩٨٦) أن لاعبي المنافسات الفردية يجب أن يتميزون بالتوقع الحركي المتنوع على أساس المعلومات الحسية والخبرات التكتيكية المخزنة بالذاكرة حتى يستطيعون تحليل كل موقف من مواقف المنافسات حتى يتوقع ما سيحدث فيها، وبناءً على توقع أكثر المتغيرات احتمالاً، يصل إلى القرار السليم الذي سيتخذه، ويتوقف نجاح الموقف الحركي على دقة وتوقيت أداء رد فعل حركة اللاعب المتوقعة. (٥: ١١٠-١١٢)

ويوضح إبراهيم عبدالحميد الإبياري (٢٠٠٧) أن التدريب الإرادي المنتظم والمستمر للاعب خلال البرامج التدريبية التي يتعرض لها على الجمل أو التكوينات المهارية الهجومية المتنوعة وفقاً لمختلف الاحتمالات الموقفية يظهر انعكاسه وفعاليته خلال المباريات لا إرادياً في ردود أفعاله السريعة والصحيحة وأيضاً إمكانية أداء جمل أو تكوينات مهارية هجومية جديدة في ترتيبها داخل الخطة الهجومية الموقفية وفي طريقة أدائها وفقاً للموقف التنافسي الجديد، (وهذا كله يعتمد بشكل أساسي على قدرة اللاعب على التوقع الحركي الصحيح). (١: ٤٧)

تُعد رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تتميز بالتغير السريع والمستمر في مواقفها الهجومية والدفاعية نظراً لتعدد مهاراتها وتنوعها، حيث يتطلب من ممارسيها استخدام الكثير من خطط ومناورات الهجوم والدفاع والهجوم المضاد، كما يتم وضع أكثر من احتمال سواء للخطط الهجومية أو الدفاعية، ولذلك فإن رياضة الكاراتيه تحتاج إلى إمكانيات ومهارات خاصة من ممارسيها حيث يتطلب من اللاعب ذو المستوى المهاري المتقدم بجانب إجادته للمهارات ونمو قدراته الحركية إلى توقع حركة المنافس حيث يُعد من أهم العوامل المساعدة لتحقيق فعالية الأداء المهاري في تلك الرياضة.

تتبلور فلسفة رياضة الكاراتيه وبالأخص الكوميتيه في كيفية التخطيط لتحقيق هجوم صحيح على المنافس وفي نفس الوقت إعاقته من تحقيق هجومه بنجاح، وعلى هذا ينبغي إعداد اللاعب خططياً بشكل جيد حيث أن ظروف المنافسة لا يمكن التنبؤ بها بدقة وبذلك فلا بد من وضع البرامج الخططية لما قد يحدث في مواقف اللعب المختلفة والشائعة.

فلاعب الكوميتيه الذي يمتلك التوقع الصحيح للحركة هو الذي يتحرك بسرعة ودقة وتوقيت مناسب إلى أي مكان طبقاً لحركة المنافس الأمر الذي يساعد بفاعلية في استجابة اللاعب لحركة اللاعب المنافس وبالتالي السرعة في أداء الحركات أو المهارات بدقة للتصدي لهجمات المنافس وأداء هجوم ناجح.

ومن خلال إطلاع الباحثة على مجموعة كبيرة من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي تناولت التوقع الحركي بالدراسة كدراسة دويلي منصورية، عصام الدين شعبان علي (٢٠٢١) (١٠)، رونسفيك وآخرون RUNSWICK ET AL. (٢٠٢٠) (٤٤)، محمد حسين محمد (٢٠١٧) (٢٧)، محمد السيد محمد ، محمد حسين محمد، هاني أحمد عبدالدايم (٢٠١٦) (٢٢)، خالد فريد عزت (٢٠١١) (٩)، أك وكوكاك AK & KOÇAK (٢٠١٠) (٣٥).

كذلك الدراسات والبحوث التي تناولت الكوميتيه بالدراسة مثل دراسة أميت حدادا وآخرون AMIT HADADA ET AL. (٢٠٢٠) (٣٦)، عصام محمد صقر (٢٠٢١) (١٨)، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) (٣١)، ربيع سليمان محمد (٢٠١٩) (١١)، جوكتش، كافالا JUKIĆ & ČAVALA (٢٠١٣) (٤١)، ماكوفيل وآخرون MACOVEL ET AL. (٢٠١٣) (٤٣).

وانطلاقاً من كون مسابقة الكوميتيه هي إحدى المسابقات الرئيسية في رياضة الكاراتيه الحاصدة للعديد من الميداليات والمراكز المتقدمة في البطولات على المستويين الإقليمي والدولي، وفي ضوء المحاولة الجادة للاستمرار في رفع مستوى الأداء الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن، وتحقيق أفضل النتائج على جميع المستويات اعتماداً على الأسلوب العلمي في التدريب الرياضي والاستفادة من الطرق والأساليب الحديثة في التدريب لمواصلة تحقيق المراكز المتقدمة في رياضة الكاراتيه عامة ومسابقة الكوميتيه بصفة خاصة.

ومن خلال عمل الباحثة في المجال الأكاديمي والتدريبي في مجال رياضة الكاراتيه وبمنظرة تحليلية للواقع التدريبي في مجال الكاراتيه يتضح أن هناك حاجة ماسة لبرامج تدريبية فعالة لتحسين مكونات التوقع الحركي للاعب الكوميتيه يؤدي استخدامها لتحقيق أقصى فائدة بنقل أثرها إلى مستوى الأداء الفعلي أثناء المباراة، وجدت الباحثة ضرورة ملحة إلى إجراء الدراسة الحالية لمعرفة مدى تأثير مجموعة من التدريبات المقترحة على تنمية مكونات التوقع الحركي وزمن التحركات وفعالية الأجداء الهجومي والدفاعي أثناء مباريات الكوميتيه لدى لاعبي الكوميتيه تحت ١٨ سنة بنادي الزهور (عينة البحث).

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير مجموعة مقترحة من تدريبات تنمية التوقع الحركي على:

- ١- مستوى بعض مكونات التوقع الحركي قيد البحث لدى أفراد العينة من لاعبي الكوميتيه.
- ٢- زمن تحركات لاعبي الكوميتيه (عينة البحث).
- ٣- فعالية الأداء الهجومي والدفاعي للاعب الكوميتيه (عينة البحث).

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى مكونات التوقع الحركي قيد البحث لدى أفراد العينة من لاعبي الكوميتيه ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في زمن التحركات أثناء المباراة لدى أفراد العينة من لاعبي الكوميتيه ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في فعالية الأداء الهجومي والدفاعي أثناء المباراة لدى أفراد العينة من لاعبي الكوميتيه ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

MOTOR ANTICIPATION: التوقع الحركي:

هو اتخاذ قرار يسبق الأداء بناء علي عدة مقدمات خاصة بهذا الأداء وفي توقيت زمني قصير يصعب معه محاولات المنافس تعديل مساره. (١٧: ١٧٦)

REACTION SPEED TIME: سرعة رد الفعل:

هو الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير. (١٧: ١٦٥)

FOCUS ATTENTION: تركيز الانتباه:

هو أي تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه لهذا المثير المختار. (٢٦: ٢٨٣)

ATTENTION VOLUME: حجم الانتباه:

هو عدد المعلومات أو المثيرات التي يمكن للاعب الانتباه إليها من بين المعلومات أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن. (٢٦: ٢٨٣)

ATTENTION INTENSITY: شدة الانتباه:

هي درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة. (٢٦: ٢٨٣)

ATTENTION DISTRIBUTION: توزيع الانتباه:

هو قدرة اللاعب علي توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد. (٢٦: ٢٨٥)

TIME OF MOVES: زمن التحركات:

هو التوقيت الذي يستخدمه اللاعب للتحرك داخل الملعب (سلبي أو إيجابي) لتحقيق هدف. (٣: ٣١)

EFFECTIVE ATTACK: فعالية الهجوم:

هي مجموع النقاط التي يحرزها اللاعب خلال المباراة باستخدام التحركات والمهارات الفردية والمركبة خلال زمن المباراة لتحقيق الفوز. (٣: ٣١)

إجراءات البحث:**خطة وإجراءات البحث:****منهج البحث:**

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

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي الكوميتيه تحت (١٨) سنة بنادي الزهور والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للكراتيه للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢١ والبالغ عددهم (٢٣) ثلاثة وعشرون لاعباً. وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وعددها (١٤) أربعة عشر لاعب من لاعبي الكوميتيه بنادي الزهور، بالإضافة إلى (٩) تسعة لاعبين آخرين كعينة استطلاعية.

اعتدالية توزيع عينة البحث:

للتحقق من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث قامت الباحثة بإجراء القياسات الإحصائية الخاصة بعينة البحث الكلية (١٤ لاعب عينة أساسية + ٩ لاعبين عينة استطلاعية) من لاعبي الكوميتيه تحت (١٨) سنة، وذلك بإيجاد معاملات الالتواء لمتغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) والعمر التدريبي ومكونات التوقع الحركي ومستوى الأداء المهاري في الكوميتيه قبل البدء في استخدام تدريبات تنمية التوقع الحركي، والجداول التالية تبين ذلك:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي (ن = ٢٣)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	عام	17.2	17.5	1.27	0.472
الطول	سم	178.0	175.0	4.49	2.004
الوزن	كجم	51.5	55.0	3.91	0.384
العمر التدريبي	عام	7.5	8.0	1.74	0.862

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات النمو (السن والطول والوزن) والعمر التدريبي الخاص بلاعبي الكوميتيه تحت (١٨) سنة عينة البحث تراوحت ما بين (0.384 ، 2.004) أي أنها إنحصرت ما بين (± 3) مما يدل على إعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث
في مكونات التوقع الحركي قيد البحث (ن = ٢٣)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
التوقع	سم/ث	27.5	28.0	2.18	0.688
شدة الانتباه	درجة	4.8	٥.٠	0.73	0.822
شبكة تركيز الانتباه	درجة	5.2	٥.٠	0.57	1.053
توزيع الانتباه	درجة	5.3	٥.٠	0.83	1.084
حجم الانتباه	درجة	5.7	5.5	0.98	0.612
سرعة الاستجابة الحركية لنيلسون	ثانية	2.7	3.0	0.45	2.000
رد فعل اليد	درجة	37.5	38.0	3.05	0.492
رد فعل القدم	درجة	53.5	54.0	3.87	0.388

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في مكونات التوقع الحركي الخاصة بأفراد عينة البحث من لاعبي الكوميتيه تحت (١٨) سنة تراوحت ما بين (0.388 ، 2.000) أي أنها إنحصرت ما بين (٣±) مما يدل على إعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في
زمن التحركات أثناء مباراة الكوميتيه (ن = ٢٣)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
التحركات السلبية	ثانية	25.6	26.0	0.79	1.519
التحركات الإيجابية	ثانية	17.5	18.0	0.91	1.684

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في زمن التحركات السلبية والإيجابية أثناء المباراة لدى لاعبي الكوميتيه تحت (١٨) سنة عينة البحث تراوحت ما بين (1.519 ، 1.684) أي أنها إنحصرت ما بين (٣±) مما يدل على إعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في
فعالية الأداء الهجومي والدفاعي أثناء مباراة الكوميتيه (ن = ٢٣)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الأداءات الهجومية	تكرار	36.6	37.0	1.38	0.870
الأداءات الدفاعية	تكرار	26.1	26.5	1.14	1.053

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في مستوى الأداء الهجومي والدفاعي أثناء المباراة لدى لاعبي الكوميتيه تحت (١٨) سنة عينة البحث تراوحت ما بين (0.870 ، 1.053) أي أنها إنحصرت ما بين (± 3) مما يدل على إعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

وسائل جمع البيانات

لجمع البيانات إستخدم الباحث ما يلي:

- الأجهزة والأدوات
- الإختبارات
- تدريبات التوقع الحركي

أولاً: الأجهزة والأدوات:

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام
- ساعة إيقاف وشريط قياس
- بساط كاراتيه
- كرات تنس ملونة
- أطواق بلاستيك ملونة
- نظارات بيضاء مظلمة
- ألواح خشبية ملونة

ثانياً: الاستثمارات:

١. استثمار حساب زمن التحركات وتقييم فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي مرفق (1)
قامت الباحثة بإعداد هذه الاستثمارات لتحليل مباريات أفراد العينة بغرض حساب زمن التحركات السلبية والإيجابية وفاعلية الأداء الهجومي والدفاعي للاعبين أثناء المباراة، حيث تم تحليل عدد (٢) مباراة كوميتيه لكل لاعب خلال كل قياس من القياسين القبلي والبعدي وذلك عن طريق مباريات ودية قامت الباحثة بتنظيمها خلال القياسين القبلي والبعدي، وروعي ان يكونوا جميعاً من نفس المرحلة السنية ونفس الوزن، وقام بالتحكيم عدد (٣) ثلاثة حكام مسجلين بالاتحاد المصري للكراتيه مرفق (٢)، وفقاً لمعايير ومواد القانون الدولي لرياضة الكاراتيه. ومن ثم تم تصوير المباريات باستخدام كاميرا فيديو، تسمح باستخدام جهاز "عرض فيديو" متعدد السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطيء وإعادة العرض وذلك لإتاحة إمكانية تحليل متغيرات ومحددات البحث، كما تم استخدام ساعة إيقاف لحساب زمن التحركات السلبية والإيجابية للاعبين أثناء المباراة.

وقد تم حساب متوسط تكرارات كل لاعب من الأداءات الهجومية والدفاعية ومن ثم جمع متوسطات تكرارات أفراد العينة ليكون هو متوسط تكرارات الأداءات الهجومية والدفاعية أثناء المباراة.

ثالثاً: الاختبارات:

١- اختبارات التوقع الحركي

٢- اختبارات زمن التحركات وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي أثناء مباراة الكوميتيه

للقوف على مجموعة اختبارات مكونات التوقع الحركي واختبارات زمن التحركات وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي أثناء مباراة الكوميتيه لدى اللاعبين عينة البحث قامت الباحثة بحصر العديد من اختبارات مكونات التوقع الحركي وزمن التحركات وفعالية الأداء في الكوميتيه، وذلك من خلال المسح المرجعي للعديد من المراجع العلمية في القياس والتقويم ورياضة الكاراتيه كمرجع أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٥) (٣)، شريف عبد القادر العوضي (٢٠٠٤) (١٤)، محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤) (٢٩)، محمد العربي شمعون (١٩٩٩) (٢٣)، محمد حسن علاوي (١٩٩٨) (٢٥)، هيكى HICKEY (١٩٩٧) (٣٨).

كذلك الدراسات والبحوث السابقة والمتعلقة بتنمية التوقع الحركي وبالكوميتيه كدراسة جردين وآخرون GREDIN ET AL. (٢٠٢٠) (٣٧)، محمد السيد محمد وآخرون (٢٠١٦) (٢٢)، محمد عباس صفوت (٢٠١٦) (٣٠)، محمد سعيد أبو النور، أحمد سعيد أبو النور (٢٠١٥) (٢٨)، إيناس محمد عبدالمنعم (٢٠٠٩) (٦)، إيهاب جمال (٢٠٠٧) (٧)، ومن ثم تم عرض مجموعة الاختبارات على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في الكاراتيه والتدريب الرياضي والقياس والتقويم وعلم النفس

الرياضي، وقد اشترطت الباحثة نسبة اتفاق لا تقل عن ٨٠% ومن خلال هذا الإجراء تم التوصل إلى إختبارات مكونات التوقع الحركي التالية:

مرفق (١)

١. مكونات التوقع الحركي:

- التوقع
- شدة الانتباه
- شبكة تركيز الانتباه
- توزيع الانتباه
- حجم الانتباه
- سرعة الاستجابة الحركية لنيلسون
- رد فعل اليد
- رد فعل القدم

٢. زمن التحركات أثناء المباراة:

- التحركات السلبية
- متوسط زمن التحركات السلبية أثناء المباراة
- التحركات الإيجابية
- متوسط زمن التحركات الإيجابية أثناء المباراة

٣. فعالية الأداء الهجومي والدفاعي أثناء المباراة:

- الأداء الهجومي
- متوسط عدد الأداءات الهجومية أثناء المباراة
- الأداء الدفاعي
- متوسط عدد الأداءات الدفاعية أثناء المباراة

المعاملات العلمية لإختبارات مكونات التوقع الحركي قيد البحث:

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية لإختبارات قياس مكونات التوقع الحركي قيد البحث على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (٩) تسعة لاعبين من لاعبي الكوميتيه بنادي الزهور على النحو التالي:

أ- الصدق: صدق التمايز:

قامت الباحثة باستخراج صدق التمايز باستخدام المقارنة بين مجموعتين أحدهم المجموعة الاستطلاعية وهي مجموعة مميزة تتكون من (٩) تسعة لاعبين مسجلين بالاتحاد المصري للكراتيه من مجتمع البحث ومن غير عينته الأصلية، ومجموعة غير مميزة تتكون من (٩) لاعبين هواة غير مسجلين بالاتحاد المصري للكراتيه، ومن ثم قارن الباحث نتائج اللاعبين من خلال اختبار (ت) للعينات المستقلة)، والجدول التالية توضح ذلك:

جدول (٥)

إختبار (ت) لدلالة الفروق في إختبارات قياس مكونات التوقع الحركي قيد البحث بين المجموعتين المميزة والغير مميزة (ن = 1 = 2 = 9)

قيمة (ت)	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	مكونات التوقع الحركي
	٢ع	٢م	١ع	١م		
5.527	2.16	27.1	2.34	29.3	سم/ث	التوقع
9.940	0.59	5.0	0.66	6.1	درجة	شدة الانتباه
8.728	0.84	5.1	0.71	6.3	درجة	شبكة تركيز الانتباه
6.434	1.03	4.7	0.90	5.8	درجة	توزيع الانتباه
5.350	1.85	5.3	0.98	6.7	درجة	حجم الانتباه
6.479	0.99	3.6	0.93	2.5	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية لنيلسون
6.061	2.81	36.8	2.79	39.8	درجة	رد فعل اليد
8.351	2.92	53.0	3.04	57.4	درجة	رد فعل القدم

قيمة (ت) الجدولية في اتجاه واحد عن درجة حرية (١٦) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = 1.746

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في درجات جميع اختبارات قياس مكونات التوقع الحركي قيد البحث، مما يشير إلى أن هذه الإختبارات قادرة على التمييز بين المجموعتين المميزة والغير مميزة من اللاعبين وهذا ما يدل على صدق الاختبار بطريقة التمايز.

ب- الثبات:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه وهي الطريقة المعروفة ب TEST-RE TEST، ولحساب الثبات تم تطبيق إختبارات قياس مكونات التوقع الحركي الخاصة بلاعبي الكوميتيه وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (٩) تسعة لاعبين، وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني قدره (٣) ثلاثة أيام، وبعد معالجة النتائج إحصائياً عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون PERSON، تم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة تطبيقه وهذا ما يوضحه جدول (٦).

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة تطبيقه في اختبارات مكونات التوقع الحركي قيد البحث
(ن = ٩)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	مكونات التوقع الحركي
	٢ع	٢م	١ع	١م		
0.844	1.89	28.4	1.74	28.2	سم/ث	التوقع
0.783	0.77	5.3	0.85	5.1	درجة	شدة الانتباه
0.757	0.63	5.2	0.88	5.0	درجة	شبكة تركيز الانتباه
0.691	1.04	5.0	0.95	5.3	درجة	توزيع الانتباه
0.805	1.68	5.7	1.15	5.5	درجة	حجم الانتباه
0.739	0.97	3.3	0.73	3.1	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية لنيلسون
0.877	3.29	38.6	2.76	38.3	درجة	رد فعل اليد
0.931	3.84	54.0	3.59	53.6	درجة	رد فعل القدم

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = 0.666

يتضح من الجدول السابق (٦) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط لإختبارات قياس مكونات التوقع الحركي قيد البحث بين (0.691 ، 0.931) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الإختبارات.

رابعاً: برنامج تدريبات تنمية التوقع الحركي مرفق (٣)

١- الإعداد لوضع برنامج تدريبات تنمية التوقع الحركي:

استندت الباحثة في وضع برنامج تدريبات التوقع الحركي على مجموعة من المراجع العلمية المتخصصة في علم التدريب الرياضي والكراتيه مثل عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠١٧) (١٦)، صالح محمد صالح (٢٠١٧) (١٥)، أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) (٤)، وجيه أحمد شمدي (٢٠٠٢) (٣٤)، محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) (٢٦)، محمد العربي شمعون (٢٠٠١) (٢٤).

والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المتعلقة بتنمية التوقع الحركي كدراسة وليامز وجاكسون WILLIAMS & JACKSON (٢٠١٩) (٤٦)، نرمين سمير السيد، أشرف عبدالعزيز أحمد، خالد محمد زيادة (٢٠١٨) (٣٣)، لوفنج وكنال برونلاند LOFFING & CAÑALBRULAND (٢٠١٧) (٤٢)، محمد السيد محمد وآخرون (٢٠١٦) (٢٢)، خالد فريد عزت (٢٠١١) (٩)، آك وكوكاك AK & KOÇAK (٢٠١٠) (٣٥)، رشاد مصطفى مبروك (٢٠١٠) (١٢).

٢- الهدف من برنامج تدريبات تنمية التوقع الحركي:

يهدف برنامج تدريبات التوقع الحركي المقترح إلى تنمية وتطوير مكونات التوقع الحركي وزمن التحركات وفعالية الأداءات الهجومية والدفاعية أثناء المباراة لدى لاعبي الكوميتيه تحت (١٨) سنة أفراد العينة.

٣- أسس وضع تدريبات تنمية التوقع الحركي في البرنامج:

راعت الباحثة عند وضع تدريبات تنمية التوقع الحركي الأسس التالية:

- ١- أن تتناسب التدريبات مع الأهداف التي وضعت من أجلها.
- ٢- أن تسهم جميع الوحدات التدريبية في تحقيق أهدافها بما في ذلك الاحماء والتهديئة.
- ٣- أن تناسب التدريبات طبيعة رياضة الكاراتيه (الكوميتيه).
- ٤- أن تراعي التدريبات خصائص المرحلة السنوية قيد البحث.
- ٥- أن يتوافق مستوى التدريبات وقدرات اللاعبين ويراعي الفروق الفردية بينهم.
- ٦- مرونة التدريبات أثناء التطبيق العملي لإمكانية التعديل أثناء التطبيق.
- ٧- مراعاة تدرج التدريبات من السهل إلى الصعب.
- ٨- التنوع في تدريبات تنمية التوقع الحركي.
- ٩- تطبيق مبدأ الاستمرارية في الحمل.
- ١٠- مراعاة فترة الراحة بين التكرارات وبين المجموعات.
- ١١- تحديد درجة الحمل واسلوب تشكيلة بكل دقة.
- ١٢- مراعاة مبدأ التمرين (الاسبوع - اليوم - الوحدة التدريبية).

٤- مكونات تدريبات تنمية التوقع الحركي:

تحتوي تدريبات تنمية التوقع الحركي على:

أولاً: تنمية واكتمال ادراك المواقف من خلال التدريب على:

- ١- الادراك المكاني والحركي للاعب المنافس.
- ٢- الادراك البصري. يدرك اللاعب مجموع الاشياء داخل مجال واسع نسبياً أي الملعب مما يتطلب رؤية جيدة لموقف اللعب وما يحيط به.
- ٣- التفهم السريع لموضوعات الادراك التي ينبغي وضعها في بؤرة الاهتمام من تحركات الخصم وخططه المتوقعة.

ثانياً: تنمية واكتمال التوقع المسبق للموقف من خلال التدريب على:

- ١- التوقع المسبق لمسار تحركات اللاعب المنافس الهجومية.
- ٢- التوقع المسبق لمسار تحركات اللاعب المنافس الدفاعية.
- ٣- التوقع المسبق لمسار تحركات اللاعب المنافس الدفاعية.

ثالثاً: تنمية واكتمال سلوك اتخاذ القرار من خلال التدريب على:

- ١- القرارات المتعلقة باهداف ومسار التصرفات بهدف اتخاذ القرار الحركي الصحيح مع وجود عدد متزايد من بدائل التصرف.
 - ٢- القدرة على الحل الأمثل في ظل ظروف اتخاذ القرار وبخاصة في المواقف الضاغطة.
- رابعاً: تنمية واكتمال التنفيذ الحركي من خلال الآتي:
- ١- إعداد وتصميم برامج تدريبية لمواقف نوعية مبنية على اتخاذ القرارات الصحيحة بما يخدم هدف التصرف الحركي.

٥- الإطار العام لتنفيذ البحث:

تم تقسيم البرنامج الى مرحلتين على النحو التالي:

- المرحلة الأولى: مرحلة الإعداد الخاص ومدتها (٢) أسابيع.
 - المرحلة الثانية: مرحلة ما قبل المنافسة ومدتها (٦) أسابيع.
- تم تطبيق محتوى البرنامج المقترح بوحداته التدريبية اليومية بأجزائه المختلفة (الإحماء – الجزء الرئيسي – التهدئة) على المجموعة التجريبية باستخدام تدريبات الإعداد المهاري (تدريبات تنمية مكونات التوقع الحركي) بالإضافة إلى باقي أجزاء البرنامج التدريبي المعتادة من اعداد مهاري وخططي، واستغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (٨) ثمانية 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، وتشكيل حمل (٢:١) أي أسبوع حمل متوسط يتبعه أسبوعين حمل مرتفع.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٠٨/٠١ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٠٨/٠٦ على عينة قوامها (٩) تسعة لاعبين كوميثيه تحت (١٩) سنة بنادي الزهور 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 تحت (١٩) سنة بنادي الزهور في مستوى مكونات التوقع الحركي وزمن التحركات وفعالية الأداءات الهجومية والدفاعية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٠٨/٠٨ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٠٨/١٣.

التجربة الأساسية:

عقب انتهاء القياس القبلي قامت الباحثة بتنفيذ برنامج تدريبات تنمية التوقع الحركي 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 السبت الموافق ٢٠٢٠/٠٨/١٥ إلى الخميس الموافق ٢٠٢٠/١٠/٠٨.

القياس البعدي:

عقب الإنهاء من تنفيذ التجربة على عينة البحث من لاعبي الكوميتيه بنادي الزهور قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي في مستوى مكونات التوقع الحركي وزمن التحركات وفعالية الأداءات الهجومية والدفاعية وذلك خلال الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٠/١٠/١٠ إلى الخميس الموافق ٢٠٢٠/١٠/١٥، 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. Arithmetic Average
- الانحراف المعياري. Standard deviation
- معامل الارتباط "سبيرمان" Spearman
- اختبار (ت) لدلالة الفروق. T. test
- معادلة النسبة المئوية للتحسن. Equivalent percentage of improvement
- ✓ 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 القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة في مستوى مكونات التوقع الحركي قيد البحث.
٢. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة في زمن تحركات لاعبي الكوميتيه (عينة البحث) أثناء المباراة.
٣. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة في فعالية الأداء الهجومي والدفاعي لدى لاعبي الكوميتيه (عينة البحث) أثناء المباراة.
٤. نسب تحسن أفراد العينة في مستوى مكونات التوقع الحركي وزمن التحركات وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي قيد البحث.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مستوى مكونات التوقع الحركي قيد البحث (ن = 14)

اختبارات التوقع الحركي	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية	
		١م	١ع	٢م	٢ع	(ت)	الدلالة
التوقع	سم/ث	28.5	1.39	34.7	1.64	9.563	دال
شدة الانتباه	درجة	5.2	0.92	6.7	0.85	8.792	دال
شبكة تركيز الانتباه	درجة	5.0	1.07	6.3	0.99	9.071	دال
توزيع الانتباه	درجة	5.1	1.21	6.5	1.42	7.456	دال
حجم الانتباه	درجة	5.3	1.37	6.3	1.08	9.228	دال
سرعة الاستجابة الحركية لنيلسون	ثانية	3.4	0.85	2.8	0.76	11.212	دال
رد فعل اليد	درجة	38.6	3.09	47.8	3.21	9.680	دال
رد فعل القدم	درجة	53.8	4.11	69.7	3.87	14.762	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٣) في اتجاه واحد ومستوى دلالة (٠.٠٥) = 1.771

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي للاعبي الكوميتيه أفراد العينة في اختبارات قياس مكونات التوقع الحركي، ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لزمن التحركات أثناء المباراة لدى

لاعبي الكوميتيه أفراد العينة (ن = ١٤)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية	
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع	(ت)	الدلالة
التحركات السلبية	ثانية	25.8	0.78	21.6	0.94	6.288	دال
التحركات الإيجابية	ثانية	17.9	1.00	21.3	0.82	9.741	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٣) في اتجاه واحد ومستوى دلالة (٠.٠٥) = 1.771

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة من لاعبي الكوميتيه في زمن تحركاتهم السلبية والإيجابية أثناء المباراة ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لفاعلية الأداء الهجومي والدفاعي أثناء

المباراة لدى لاعبي الكوميتيه أفراد العينة (ن = ١٤)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية	
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع	(ت)	الدلالة
الأداءات الهجومية	ثانية	36.6	1.23	44.3	1.56	7.893	دال
الأداءات الدفاعية	ثانية	26.1	1.06	32.5	1.22	9.457	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٣) في اتجاه واحد ومستوى دلالة (٠.٠٥) = 1.771

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة من لاعبي الكوميتيه في فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي أثناء المباراة ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (١٠)

نسب تحسن ناشئي الاسكواش أفراد العينة في مستوى مكونات التوقع الحركي قيد البحث

مكونات التوقع الحركي	وحدة القياس	متوسط الدرجات			نسبة التحسن
		٢م	١م	١م-٢م	
التوقع	سم/ث	34.7	28.5	6.2	% 22
شدة الانتباه	درجة	6.7	5.2	1.5	% 29
شبكة تركيز الانتباه	درجة	6.3	5.0	1.3	% 26
توزيع الانتباه	درجة	6.5	5.1	1.4	% 27
حجم الانتباه	درجة	6.3	5.3	1.0	% 19
سرعة الاستجابة الحركية لنيلسون	ثانية	2.8	3.4	0.6	% 18
رد فعل اليد	درجة	47.8	38.6	9.2	% 24
رد فعل القدم	درجة	69.7	53.8	15.9	% 30

يتضح من جدول رقم (١٠) ما يلي:

تحسنت درجات أفراد عينة البحث من لاعبي الكوميتيه في إختبارات مكونات التوقع الحركي قيد البحث، حيث تراوحت نسب تحسن هؤلاء اللاعبين في إختبارات مكونات التوقع الحركي بين (18% ، 30%).

جدول (١١)

نسب تحسن زمن تحركات لاعبي الكوميتيه أفراد العينة أثناء المباراة

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط الدرجات			نسبة التحسن
		٢م	١م	٢م - ١م	
التحركات السلبية	ثانية	21.6	25.8	4.2	16%
التحركات الإيجابية	ثانية	21.3	17.9	3.4	19%

يتضح من جدول رقم (١١) ما يلي:

تحسن زمن تحركات أفراد عينة البحث من لاعبي الكوميتيه أثناء المباراة قيد البحث، حيث تراوحت نسب تحسن هؤلاء اللاعبين في ما بين (16% ، 19%).

جدول (١٢)

نسب تحسن فعالية الأداء الهجومي والدفاعي لدى لاعبي الكوميتيه أفراد العينة أثناء المباراة

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط الدرجات			نسبة التحسن
		٢م	١م	٢م - ١م	
الأداءات الهجومية	تكرار	44.3	36.6	7.7	21%
الأداءات الدفاعية	تكرار	32.5	26.1	6.4	25%

يتضح من جدول رقم (١٢) ما يلي:

تحسن فاعلية الأداءات الهجومية والدفاعية لدى أفراد عينة البحث من لاعبي الكوميتيه أثناء المباراة، حيث تراوحت نسب تحسن هؤلاء اللاعبين في ما بين (21% ، 25%).

ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (7)، (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة لاعبي الكوميتيه بنادي الزهور تحت (١٨) سنة (عينة البحث) في درجات اختبارات مكونات التوقع الحركي قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥. كما تراوحت قيم نسب التحسن لمتوسطات القياسات البعديّة عن القبليّة ما بين (١٨% : ٣٠%) ولصالح القياس البعدي.

وهي معاملات احصائية عالية تدل علي ارتفاع قوة تأثير البرنامج التدريبي المقترح للتوقع الحركي علي عينة البحث، وتعزو الباحثة ذلك إلي التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذي احتوى على تمرينات نوعية موجهة لتنمية التوقع الحركي، حيث راعت الباحثة عند بنائها لتدريبات تنمية التوقع الحركي أن يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي وكذلك استخدام مجموعة مختلفة من التمرينات (الفردية - الزوجية - التشكيلات - المنافسات) بالإضافة إلى توظيف هذه التمرينات من حيث طريقة عملها ومستوى الصعوبة لكل تمرين نوعي كما راعت الباحثة أيضاً أن يهدف التمرين المستخدم إلى تنمية أكثر من قدرة في نفس الوقت، وأيضاً أن يناسب التمرين طريقة الأداء للمهارات الحركية قيد البحث، حيث تشير لمياء رضوان (٢٠٠١) أن مكونات التوقع الحركي لا تظهر كقدرات منفردة، وإنما ترتبط مع بعضها البعض. (٢١: ٢٩)

وتوضح النتائج أن مجموعة اختبارات التوقع والانتباه قد حققت نسب تحسن عالية تراوحت ما بين (١٩% : ٢٩%) وفي هذا الصدد يشير محمود عبدالفتاح عنان (١٩٩٥) من أن التوقع لصلته الوثيقة بالصور العقلية يُعد من الأمور الهامة للقرارات الحركية حيث يجب قراءة الأفكار والنوايا للمنافس (٣٢: ٣٢٠). وترجع الباحثة هذا التقدم في مكونات الانتباه إلي تأثير الوحدات التدريبية الموجهة والتي أسهمت بشكل فعال في توجيه متطلبات التوقع الحركي من خلال التركيز على العمليات العقلية العليا مثل الانتباه والتذكر من خلال مواقف اللعب المتعددة وما يتشابهه مع سرعة ودقة الأداء أثناء المباراة.

وفي هذا الصدد يشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) أن شدة الانتباه أهم خاصية من خصائص الانتباه التي تتطلبها لحظات كثيرة وهادفة أثناء الأداء خلال التدريب أو المباراة، ويمكن أن تصل في بعض الأحيان إلي درجتها القصوي، وتحت ظروف شدة الانتباه يتمكن اللاعب وبشكل سليم أن يستوعب الموقف ويتجاوب مع (تحركات اللاعب المنافس وهجومه) (٢٦: ٥٤). وشدة الانتباه العالية للاعب الكوميتيه هي التي تمكنه من أن يكون الملعب بكامل مساحته في مجال رؤيته وتمكنه من تقييم المواقف بالنسبة للاعب المنافس ومكان وسرعة ودقة تحركات وهجوم المنافس طوال المباراة.

ويشير محمود عبدالفتاح عنان (١٩٩٥) إلى أهمية خاصة يجب أين يوليها المدرب خلال عملية التعليم أو التدريب لحجم الانتباه وسرعة توزيعه، فحجم الانتباه الكبير شرط أساسي لتأمين أداء اللاعب، فاللاعب الذي لا يركز انتباهه لا يمكن أن يتتبع بمنظور شامل حركة المنافس أثناء المباراة مما يحد من أدائه بشكل كبير ويعرضه للهزيمة في المباراة. (٣٢: ٥٥)

كما يتضح أيضاً من جدول (٧، ١٠) تحسن رد الفعل لاعبي الكوميتيه عينة البحث بنسب تراوحت ما بين (١٨% : ٣٠%)، وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات تنمية التوقع الحركي وما يتميز به من السرعة والسهولة والتنوع في أدائها مما قد جذب اللاعبين لأدائها والتدريب عليها وبأقل جهد ممكن، كما أن هذا النوع من التدريبات يزيد من ثقة اللاعب في نفسه في حين أنه يضعفها عند المنافسين. وسرعة رد الفعل العالية من المتطلبات

الضرورية والهامة للاعب الكوميتيه فرد الفعل المتأخر للاعب يصعب من قدرته على الدفاع ضد هجوم المنافس وكذلك يضعف من فرصته في أداء الهجوم المضاد. والتدريب المنظم يؤدي بلا شك إلي تحسين زمن رد الفعل، ومما يضاعف من أهمية سرعة رد الفعل للاعب الكوميتيه صغر مساحة الملعب وسرعة وكثرة أنواع الهجوم الذي يقوم به المنافس رغم قصر وقت المباراة نسبياً.

وتتفق تلك النتائج مع ما توصل إليه كلاً من رونسفيك وآخرون RUNSWICK ET AL. (٢٠٢٠) (٤٤) في ألعاب المضرب، نرمين سمير السيد وآخرون (٢٠١٨) (٣٣) في الكرة الطائرة، دراسة محمد السيد محمد وآخرون (٢٠١٦) (٢٢) في الكوميتيه، دراسة خالد فريد عزت (٢٠١١) (٩) في الجودو، دراسة آك وكوكاك AK & Koçak (٢٠١٠) (٣٥) في التنس وتنس المضرب.

وبذلك يتحقق فرض الدراسة الأول: أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى مكونات التوقع الحركي قيد البحث لدى أفراد العينة من لاعبي الكوميتيه ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٨)، (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة لاعبي الكوميتيه (عينة البحث) في زمن التحركات أثناء المباراة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥. حيث تراوحت نسب التحسن لمتوسطات القياسات البعدية عن القبليّة في زمن التحركات السالبة والإيجابية ما بين (١٦% : ١٩%) ولصالح القياس البعدي. حيث تعتبر أهمية الإحساس بالمسافة والزمن للحركة المؤداه وإرتباطها بالتوقع الحركي المدرك يعمل على تثبيت الحركة والوصول لتحقيق الأداء الحركي الجيد والارتقاء بالمستوى. (٤٥:٣٩)

وثرجع الباحثة هذا التحسن الواضح في زمن تحركات لاعبي الكوميتيه عينة البحث أثناء المباراة إلي فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وذلك لاحتوائه علي التدريبات التوقعية من خلال مواقف اللعب المتعددة وما يتشابه مع سرعة ودقة الأداء أثناء المباراة الفعلية، فقد راعت الباحثة عند تصميم تدريبات تنمية التوقع الحركي المقترحة أن يكون هناك تنوع وتغير وأن يهدف هذا التنوع إلي جذب اللاعبين إلي الأداء بحماس ودافعية ودون انقطاع بالإضافة إلي التنافس المستمر بين افراد المجموعة لتقديم أفضل أداء مما كان له أكبر الأثر في تنمية سرعة أداء اللاعبين وتحسين أزمانهم أثناء المباراة.

حيث يذكر السيد عبد المقصور (١٩٨٦) أن لاعبي المنازلات الفردية يجب أن يتميزون بالتوقع الحركي المتنوع على أساس المعلومات الحسية والخبرات التكتيكية المخزنة بالذاكرة حتى يستطيعون تحليل كل موقف من مواقف المنافسات حتى يتوقع ما سيحدث فيها، وبناءً على توقع أكثر المتغيرات احتمالاً، يصل إلى القرار السليم الذي سيتخذه، ويتوقف نجاح الموقف الحركي على دقة وتوقيت أداء رد فعل حركة اللاعب المتوقعة. (١١٠-١١٢)

وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها مع نتائج الدراسات السابقة ذات الطبيعة التجريبية مثل دراسة دراسة محمد السيد محمد وآخرون (٢٠١٦) (٢٢)، ماكوفيل وآخرون MACOVEL ET AL. (٢٠١٣) (٤٣)، آك وكوكاك Ak & Koçak (٢٠١٠) (٣٥) في التنس وتنس المضرب،

وبذلك يتحقق فرض الدراسة الثاني أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في زمن تحركات لاعبي الكوميتيه أفراد العينة أثناء المباراة ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٩)، (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة لاعبي الكوميتيه (عينة البحث) في فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي أثناء المباراة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥. حيث تراوحت نسب التحسن لمتوسطات القياسات البعدية عن القبالية في فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي ما بين (٢١% : ٢٥%) ولصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة ذلك التحسن إلى الدقة والشمول ومراعاة الأسس العلمية الصحيحة في تخطيط وتنفيذ وتقييم البرنامج التدريبي المقترح بالإضافة إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وذلك لاحتوائه على مجموعة من تدريبات التوقع الحركي من خلال مواقف اللعب المتعددة وبما يتشابه مع سرعة ودقة الأداء أثناء المباراة وبما يمتاز به هذا النوع من التدريبات من سهولة وبساطة وجمال وتنوع مما يجذب الكثير من لاعبي الكوميتيه لأدائها والنجاح في صد ضربات المنافس والفوز بالنقاط عن طريقها، كما أن هذا النوع من التدريبات يزيد من ثقة اللاعب في نفسه في حين أن يضعفها ويخفضها عند المنافس وذلك عندما يشعر المنافسين أن اللاعب يتوقع اتجاه ومكان وقوة هجومه بشكل جيد مما يؤدي إلى تشتيت انتباه المنافس ونجاح اللاعب في الفوز بالنقاط والمباراة.

كما ساهم برنامج تدريبات تنمية مكونات التوقع الحركي المقترح في تثبيت المسار الحركي للمهارات الهجومية والدفاعية داخل الممرات العصبية للاعبين، وانعكس ذلك على وضوح التصور الحركي للمهارات الحركية بشكل أفضل، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تحسن فعالية الأداء المهاري والدفاعي للاعبي الكوميتيه عينة البحث نتيجة دمج مكونات التوقع الحركي والمهارات الحركية قيد البحث في إطار حركي واحد.

وقد كان للبرنامج التدريبي تأثير إيجابي واضح أدى إلى زيادة قدرات الانتباه ورد الفعل لأفراد عينة البحث مما ساعد على تنمية مكونات التوقع الحركي ذاته وانعكس ذلك التقدم على فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي للاعبي الكوميتيه عينة البحث أثناء المباراة.

حيث يشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) أن القدرة علي توقع اللاعب لاستجابات المنافس أو الاستجابات الذاتية من أهم القدرات التي يتأسس عليها الاتجاهات الصحيحة للاعب في مواقف اللعب المختلفة وهي التي تساعد اللاعب علي ادراك واستيعاب الهدف الذي ينويه المنافس، وكذلك

الهدف الذي يحاول اللاعب نفسه تحقيقه، وهو الأمر الذي يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الاستجابات الخطئية في أسرع وقت ممكن. (٢٦: ٢٣٣)

ويؤكد كل من السيد عبد المقصود (١٩٨٦)(٥)، لمياء رضوان (٢٠٠١)(٢١)، سليمان فاروق (٢٠٠١)(١٣)، على ارتباط التوقع الحركي بالجانب المهاري والفني، حيث يؤدي دمج مكونات التوقع الحركي البدنية والإدراكية مع المهارات الحركية إلى تشكيل الأسس السليمة الواجب توافرها لمستوى الأداء الفني المتميز بالضبط والتحكم الحركي ودقة الأداء.

وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها مع نتائج الدراسات السابقة ذات الطبيعة التجريبية مثل دراسة دويلي منصورية وعصام الدين شعبان علي (٢٠٢١)(١٠)، محمد حسين محمد (٢٠١٧)(٢٧)، محمد عباس صفوت (٢٠١٦)(٣٠) في سلاح السيف، رشاد مصطفى مبروك (٢٠١٠)(١٢) في الكرة الطائرة، والتي توصلت في نتائجها أن هناك اتفاق على فاعلية البرامج المقترحة في تحسين المستوى المهاري لأفراد المجموعة التجريبية.

وبذلك يتحقق فرض الدراسة الثالث أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي لدى لاعبي الكوميتيه أفراد العينة أثناء المباراة ولصالح القياس البعدي.

الاستخلاصات:

- في حدود عينة البحث وإجراءاته ونتائجه أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:
١. أثرت مجموعة تدريبات تنمية التوقع الحركي تأثيراً إيجابياً على مستوى مكونات التوقع الحركي لدى لاعبي الكوميتيه (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسن تلك المكونات بنسب تراوحت بين (١٨%، ٣٠%).
 ٢. أثرت مجموعة تدريبات تنمية التوقع الحركي تأثيراً إيجابياً على زمن تحركات لاعبي الكوميتيه (عينة البحث) أثناء المباراة، حيث ساهمت في تحسين أزمنتهم السلبية والإيجابية بنسب تراوحت بين (١٦%، ١٩%).
 ٣. أثرت مجموعة تدريبات تنمية التوقع الحركي تأثيراً إيجابياً على فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي لدى لاعبي الكوميتيه (عينة البحث) أثناء المباراة، حيث ساهمت في تحسين أدائهم الهجومية والدفاعية بنسب تراوحت بين (٢١%، ٢٥%).

التوصيات:

- في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة توصي الباحثة بما يلي:
١. ضرورة استخدام تدريبات تنمية التوقع الحركي كتدريبات حديثة تُساهم في تنمية التوقع الحركي ومستوى أداء لاعبي الكوميتيه.
 ٢. ضرورة دراسة تأثير تدريبات تنمية التوقع الحركي على المراحل السنية المختلفة للاعبين ولاعبات الكوميتيه.
 ٣. ضرورة دراسة تأثير تدريبات تنمية التوقع الحركي على مستوى الأداء المهاري لبعض اللعابات الأخرى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم عبد الحميد الالبيري (٢٠٠٧): تصميم منظومة خططية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢): التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٥): اساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤- اسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- السيد عبدالمقصود (١٩٨٦): نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر، بورسعيد.
- ٦- إيناس محمد عبد المنعم (٢٠٠٩): برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف للكرات لتحسين التوقع الحركي وتأثيره على بعض المهارات الدفاعية لناشئ الكرة الطائرة، رسالة دكتوراة منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا.
- ٧- إيهاب جمال (٢٠٠٧): تأثير برنامج لتطوير التوقع الحركي على مستوى اداء مهارتي المتابعه وقطع التمريرات للاعبات كرة السلة، رساله دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا.
- ٨- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٦): أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- خالد فريد عزت (٢٠١١): تأثير برنامج تدريبات نوعية باستخدام مكونات التوقع الحركي على مستوى أدا بعض الجمل الخططية لناشئ الجودو، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ١٦ع، جامعة المنصورة، مصر، ٣٣٣ - ٣٦٥.
- ١٠- دوىلى منصورية، عصام الدين شعبان علي (٢٠٢١): تأثير إستخدام اسلوب التقييم الثنائي علي مكونات التوقع الحركي الإدراكي ومستوي الأداء الفني لسباق ١١٠ متر حواجز، المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والانسانية، مج ٩، ع ١، ٣٠ - ٥٦.
- ١١- 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.
- ١٢- رشاد مصطفى مبروك (٢٠١٠): برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركي وتأثيره على المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٣١ ، ج ٣، ٦٥ - ١١٦.

- ١٣- سليمان فاروق سليمان (٢٠٠١): تأثير تنمية التوقع الحركي علي اداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الاسكندرية.
- ١٤- شريف عبد القادر العوضي (٢٠٠٤): قواعد الهجوم – كوميتيه، الطبعة الأولى، اسلاميك جرافيك، القاهرة.
- ١٥- صالح محمد صالح (٢٠١٧): الأسس العلمية المعاصرة للتدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية.
- ١٦- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب (٢٠١٧): تخطيط برامج التدريب الرياضي، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
- ١٧- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي، نظريات – تطبيقات، ط٢، دار المعارف، القاهرة.
- ١٨- عصام محمد صقر (٢٠٢١): تأثير تمرينات المنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٧، الجزء ٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٩- قاسم حسن حسين (١٩٩٨): الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر العربي، عمان.
- ٢٠- كورت ماينل (١٩٨٧): التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.
- ٢١- لمياء رضوان (٢٠٠١): التوقع وتأثيره على مستوى الأداء في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه حلوان.
- ٢٢- محمد السيد محمد، محمد حسين محمد، هاني أحمد عبدالدايم (٢٠١٦): تأثير استخدام بعض التدريبات الخاصة بالتوقع الحركي على تنمية بعض القدرات الحس حركية للاعبى الكوميتية تحت ١٦ سنة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع٢٧، ١٨٥-٢٠٣.
- ٢٣- محمد العربي شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٥- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٦- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٧- محمد حسين محمد (٢٠١٧): تأثير تدريبات التوقع الحركي على فعالية الأداء الفني الخططى للاعبى الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- ٢٨- محمد سعيد أبو النور، أحمد سعيد أبو النور (٢٠١٥): تأثير استخدام تدريبات المتابعة الهجومية على فعالية بعض الأداءات الهجومية المركبة للاعبى الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، مجلة بحوث التربية الرياضية، مج ٦٦، ع ١٢٥، جامعة الزقازيق. ١ - ٣٠.
- ٢٩- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط ٦، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٠- محمد عباس صفوت (٢٠١٦): تأثير تنمية التوقع الحركي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى الأداء للاعبى سلاح السيف، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، ع ٢٦، ١٩٥ - ٢١٨.
- ٣١- محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠): تأثير تطوير بعض الأداءات الخططية على زمن التحركات وفعالية الهجوم للاعبى الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، مج ٣١، ع ٣١، جامعة حلوان، ٣٤ - ٥٣.
- ٣٢- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٣٣- نرمين سمير السيد، أشرف عبدالعزيز أحمد، خالد محمد زيادة (٢٠١٨): تأثير تدريبات التوقع الحركي على تنمية القوة البدنية للاعبات الكرة الطائرة، مجلة كلية التربية، مج ١٨، ع ٢، ١٢٥٧ - ١٢٩٢.
- ٣٤- وجيه أحمد شمندي (٢٠٠٢): إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق" مطبعة خطاب، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 35- Ak, E., & Koçak, S. (2010): Coincidence-Anticipation Timing and Reaction Time in Youth Tennis and Table Tennis Players. *Perceptual and Motor Skills*, 110(3), 879–887.
- 36- 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.
- 37- Gredin, N. V., Bishop, D. T., Williams, A. M., & Broadbent, D. P. (2020): The use of contextual priors and kinematic information during anticipation in sport: Toward a Bayesian integration model. *International Review of Sport and Exercise Psychology*.
- 38- Hickey, P.M. (1997): *Karate Techniques, Tactics skills for sports in and self-defense*, Human kinetics Inc., USA.

- 39- Jan Carvoch, Chris Button & Valdimir Suss (2012): The kinematics of the return serve in tennis, The role of anticipatory information. Journal of sport behavior.
- 40- Janusz Lapszo (2002): Simulator table tennis play: stimulatory Diagnostic and training possibilities, 7th IJTTF sport science congress, pp 127- 148.
- 41- Jukić, J., & Čavala, M. (2013): The Relations of Specific Motor Ability and Efficiency in Karate of Kadets. Research in Physical Education, Sport and Health, 2, 35.
- 42- Loffing, F., & Cañal-Bruland, R. (2017): Anticipation in sport. Current Opinion in Psychology.
- 43- Macovel et al (2013): The Reaction time Relation to Sports Performance in Karate Do, Vol. XIII, ISSUE 2 supplement, Romania.
- 44- Runswick, O. R., Roca, A., Williams, A. M., & North, J. S., (2020): A Model of Information Use During Anticipation in Striking Sports (MIDASS), Journal of Expertise, vol. 3, no. 4, 197-211.
- 45- Schmidt, A. Richard & Craig. A. Wrisberg (2004): Motor Learning and performance: human Kentic. 3rd edition.
- 46- Williams M. A. & Jackson R. C. (2019): Anticipation and Decision Making in Sport, Abingdon, Oxon: Routledge. London.

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تنمية مكونات التوقع الحركي على زمن التحركات وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي أثناء المباراة لدى لاعبي الكوميتيه

د/ ساره محمد كمال ثابت*

مقدمة: لا شك أن لاعب الكوميتيه الذي يمتلك التوقع الصحيح للحركة هو الذي يتحرك بسرعة ودقة وتوقيت مناسب إلى أي مكان طبقا لحركة المنافس الأمر الذي يساعد بفاعلية في استجابة اللاعب لحركة اللاعب المنافس وبالتالي السرعة في أداء الحركات أو المهارات بدقة للتصدي لهجمات المنافس وأداء هجوم ناجح.

الهدف: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام مجموعة من تدريبات تنمية التوقع الحركي على تحسين مستوى مكونات التوقع الحركي وزمن التحركات السلبية والإيجابية وفاعلية الأداء الهجومي والدفاعي لدى لاعبي الكوميتيه بنادي الزهور بالقاهرة.

الاجراءات: تكونت عينة البحث من (١٤) أربعة عشر لاعباً من لاعبي الكوميتيه بنادي الزهور بالقاهرة تحت (١٨) سنة والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للكراتيه. تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الإصدار ٢٨).

النتائج: تؤكد نتائج البحث أن تدريبات تنمية التوقع الحركي أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى مكونات التوقع الحركي الخاصة بلاعبي الكوميتيه بنادي الزهور بالقاهرة (عينة البحث) بنسب تتراوح بين (١٨%، ٣٠%). كما أثرت مجموعة تدريبات تنمية التوقع الحركي تأثيراً إيجابياً على زمن تحركات اللاعبين أثناء المباراة بنسب تراوحت بين (١٦%، ١٩%). كما استطاعت تلك التدريبات تحسين فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي للاعبي الكوميتيه (عينة البحث) بنسب تراوحت بين (٢١%، ٢٥%).

المناقشة: اتفاقاً مع العديد من الدراسات الأخرى تؤكد الدراسة الحالية نجاح مجموعة تدريبات تنمية التوقع الحركي التي تم وضعها في الارتقاء بمستوى مكونات التوقع الحركي وزمن التحركات السلبية والإيجابية وفاعلية الأداء الهجومي والدفاعي لدى لاعبي الكوميتيه تحت (١٨) سنة بنادي الزهور بالقاهرة.

ABSTRACT**The effect of developing the components of motor expectation on the time of movements and the effectiveness of offensive and defensive performance during the match for kumite players**

* Dr. Sara Mohamed Kamal Thabet

Introduction

There is no doubt that the kumite player who has the correct anticipation of the movement is the one who moves with speed, accuracy and appropriate timing to any place according to the opponent's movement, which helps effectively in the player's response to the opponent's movement and thus the speed in performing movements or skills accurately to counter the opponent's attacks and perform a successful attack.

Aim

The current research aims to identify the effect of using a set of exercises for the development of jockey expectation on improving the level of motor expectation components, the time of negative and positive movements, and the effectiveness of offensive and defensive performance of the kumite players at Al-Zohour Club in Cairo.

Method

The research sample consisted of (14) fourteen kumite players at the El Zohour Club in Cairo under (18) years old, who are registered in the records of the Egyptian Karate Federation. Data were analyzed using SPSS (version 28) statistical software.

Results

The results of the research confirm that the motor expectation development exercises had a positive impact on the level of the motor expectation components of the kumite players at the Al-Zohour Club in Cairo (the research sample), with rates ranging between (18%, 30%). The motor expectation development group had a positive impact on the time of the players' movements during the match, with rates ranging between (16%, 19%). These exercises were also able to improve the effectiveness of the offensive and defensive performance of the kumite players (the research sample) with rates ranging between (21%, 25%).

Discussion

In agreement with many other studies, the current study confirms the success of the motor expectation development training group that was developed in raising the level of motor expectation components, the time of negative and positive movements, and the effectiveness of offensive and defensive performance of the kumite players under (18) years old at Al-Zohour Club in Cairo.

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