

تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات الحركية على مستوى أداء بعض المواقف الخطئية لناشئ رياضة الكاراتية (كوميته)

١.د/محمد سالم حسين درويش

استاذ طرق تدريس التربية الرياضية _كلية علوم الرياضة للبنين _جامعه حلوان

م.د/مصطفى أحمد السيد

مدرس بقسم تدريب الرياضات الفردية _كلية علوم الرياضة للبنين _جامعه حلوان

المقدمة:ـ

تُعد رياضة الكاراتيه واحدة من الرياضات القتالية التي تعتمد على التكامل بين الجوانب البدنية والمهارية والخطئية، حيث يمثل الكوميته (المنافسة القتالية) أحد العناصر الأساسية التي تتطلب مستوى عالٍ من التحكم في الحركات الهجومية والدفاعية، فضلاً عن سرعة الاستجابة واتخاذ القرار المناسب أثناء النزال (سالم، ٢٠١٨، ص. ٤٥). وتُعد القدرات الحركية، مثل السرعة، التوازن، التوافق العضلي العصبي، القوة الانفجارية، والتحمل الخاص، من العوامل الأساسية التي تحدد قدرة اللاعب على تنفيذ المواقف الخطئية بفاعلية، مما يؤثر بشكل مباشر على أدائه في المنافسات (مجد، ٢٠٢٠، ص. ١١٢).

وفي هذا السياق، يشير كل من جونسون وسميث (Johnson & Smith, 2019, p. 78) إلى أن تنمية القدرات الحركية تساهم في تحسين دقة الأداء وتعزيز القدرة على تنفيذ الحركات بسرعة وكفاءة، وهو ما يُعد عاملاً جوهرياً في رياضة الكوميته. كما أوضحت دراسة كين (Kane, 2021, p. 133) أن استخدام برامج تدريبية مخصصة لتطوير القدرات الحركية يؤدي إلى تحسين مهارات المناورة، والقدرة على المراوغة، وسرعة التفاعل مع تحركات المنافس، مما يمنح اللاعب ميزة تنافسية خلال النزال.

وتُشير الأبحاث الحديثة إلى أن التدريب التقليدي الذي يركز فقط على تكرار الحركات الهجومية والدفاعية دون تعزيز الجوانب الحركية الأساسية قد لا يكون كافياً لتحقيق مستويات أداء متميزة. ففي دراسة أجراها لي وآخرون (Lee et al., 2020, p. 54)، تبين أن إدراج تمارين موجهة لتنمية السرعة والتوازن والتوافق العصبي العضلي ضمن البرامج التدريبية يؤدي إلى زيادة كفاءة الأداء الحركي وتحقيق استجابات أكثر دقة أثناء النزال. كما وجد السعيد (٢٠٢٢، ص. ٨٧)

أن تطوير السرعة الحركية لدى ناشئي الكاراتيه يساهم في تحسين سرعة تنفيذ الهجمات المركبة والقدرة على التحول السريع بين الدفاع والهجوم، مما يعزز الأداء الخططي بشكل عام.

من جهة أخرى، يؤكد العديد من الباحثين على أهمية البرامج التدريبية المصممة بناءً على تحليل متطلبات رياضة الكاراتيه، حيث أشار ميلر (Miller, 2017, p. 95) إلى أن التدريب المستند إلى تحليل الحركات الأساسية في الكوميتيه يساعد في تحديد نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين، مما يمكن المدربين من تصميم برامج تدريبية تلبي احتياجاتهم الفردية. كما أن التدريب المبني على استراتيجيات المحاكاة الحركية، والذي يعتمد على دمج التمارين الحركية مع محاكاة المواقف الخططية المختلفة، يساهم في رفع مستوى التفاعل الحركي وتعزيز مهارات اتخاذ القرار في الزمن الفعلي للمنافسة (شريف، ٢٠١٩، ص. ٧٣).

وفي ضوء ما سبق، تبرز الحاجة إلى البحث في مدى تأثير برنامج تدريبي متخصص لتنمية بعض القدرات الحركية على مستوى أداء المواقف الخططية لناشئي الكاراتيه (كوميتيه). وتتمثل أهمية هذا البحث في تقديم نموذج تدريبي يعتمد على أسس علمية حديثة لتحسين الأداء الخططي من خلال تطوير الجوانب الحركية الأساسية. كما يسعى البحث إلى تقديم نتائج وتوصيات يمكن أن تساهم في تحسين جودة التدريب في رياضة الكاراتيه، مما يساعد اللاعبين الناشئين على تحقيق أعلى مستويات الأداء في المنافسات.

مشكلة البحث:ـ

تُعد رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تتطلب مستوى عالٍ من التكامل بين القدرات الحركية والمهارات الخططية، وخاصة في منافسات الكوميتيه، حيث يعتمد الأداء الناجح فيها على قدرة اللاعب على تنفيذ استراتيجيات هجومية ودفاعية بسرعة وكفاءة مع الحفاظ على التوازن والتوافق العضلي العصبي أثناء القتال (سالم، ٢٠١٨، ص. ٤٥). ورغم أهمية هذه الجوانب، إلا أن العديد من برامج التدريب التقليدية تركز بشكل أساسي على تطوير المهارات الفنية دون إعطاء الاهتمام الكافي لتنمية القدرات الحركية التي تُعد الأساس في تنفيذ الأداء الخططي بفاعلية (محمد، ٢٠٢٠، ص. ١١٢).

وقد أكدت العديد من الدراسات السابقة على ضرورة دمج التدريبات الحركية مع التدريب الخططي لضمان تطوير مستوى الأداء في رياضة الكاراتيه. ففي دراسة أجراها جونسون وسميث (Johnson & Smith, 2019, p. 78)، وُجد أن استخدام تدريبات مخصصة لتنمية السرعة الحركية والتوازن أسهم في تحسين القدرة على الاستجابة للهجمات المفاجئة وتطوير سرعة اتخاذ القرار أثناء القتال. كما أشارت دراسة كين (Kane, 2021, p. 133) إلى أن تطوير التوافق

العصبي العضلي لدى اللاعبين الناشئين ساهم في تحسين أداء المناورة والهروب من الهجمات المضادة، مما أدى إلى رفع كفاءة الأداء في المواقف القتالية.

ومن ناحية أخرى، أظهرت دراسة لي وآخرون (Lee et al., 2020, p. 54) أن استخدام برامج تدريبية موجهة لتنمية القدرات الحركية أدى إلى تحسن واضح في أداء اللاعبين من حيث القدرة على تنفيذ الهجمات المركبة، وزيادة سرعة التحولات بين الدفاع والهجوم. كما أكد السعيد (٢٠٢٢، ص. ٨٧) أن إدراج تمارين القوة الانفجارية في برامج تدريب الكاراتيه أدى إلى تعزيز سرعة رد الفعل وزيادة دقة تنفيذ الركلات واللكمات، مما ينعكس على الأداء الخططي خلال المنافسة.

وبالرغم من هذه النتائج، لا تزال هناك فجوة في البحث العلمي تتعلق بمدى تأثير البرامج التدريبية الموجهة على تنمية القدرات الحركية المحددة وتأثيرها على الأداء الخططي في رياضة الكوميتيه. حيث تركز بعض الدراسات على الجوانب الحركية فقط، بينما تركز دراسات أخرى على تطوير الأداء الخططي دون ربطه بتحسين القدرات الحركية الأساسية. وهذا يُبرز الحاجة إلى دراسة شاملة تستهدف تصميم برنامج تدريبي متكامل يجمع بين تطوير القدرات الحركية الأساسية وتحسين الأداء الخططي لناشئي الكاراتيه.

من هنا، تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي:

"ما مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات الحركية على مستوى أداء بعض المواقف الخططية لناشئي رياضة الكاراتيه (كوميتيه)؟"

_ أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الي التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات الحركية على مستوى أداء بعض المواقف الخططية لناشئي رياضة الكاراتيه (كوميتيه).

_ فروض البحث:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تنمية بعض القدرات الحركية قيد البحث (القدرة العضلية والرشاقة) لصالح القياس البعدي لناشئي رياضة الكاراتيه.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض المواقف الخططية (الكوميتيه) قيد البحث لصالح القياس البعدي لناشئي رياضة الكاراتيه.

٣- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تنمية القدرات الحركية (القدرة العضلية والرشاقة) ومستوى أداء بعض المواقف الخططية (الكوميتيه) لناشئي رياضة الكاراتيه.

مصطلحات البحث: _

١. القدرات الحركية (Physical Abilities)

أ. القدرة العضلية (Muscular Power)

تعرف القدرة العضلية بأنها قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على إنتاج قوة عالية في زمن قصير، وهي عامل رئيسي في الأداء الرياضي، خاصة في رياضات القتال مثل الكاراتيه (حسن، ٢٠٢٠، ص. ٨٧).

ب. الرشاقة (Agility)

الرشاقة هي قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة بسرعة مع الحفاظ على التوازن والسيطرة على الجسم، وهي أحد العوامل الحاسمة في رياضات القتال، حيث تساهم في تنفيذ المراوغات والتحركات الدفاعية والهجومية بفاعلية (عبد الرحمن، ٢٠١٩، ص. ١١٢).

٢. المواقف الخطئية (Tactical Situations)

تعرف المواقف الخطئية بأنها مجموعة من الأنماط الحركية التي يتم توظيفها في المنافسات القتالية لتحقيق التفوق على المنافس، وتتطلب تنسيقًا عاليًا بين القدرات الحركية والتكتيكية (جونز وسميث، ٢٠١٨، ص. ٥٤).

أ. الهجوم ومتابعة الهجوم (Attack and Follow-Up Attack)

يتمثل في تنفيذ هجمات متتالية بهدف الضغط على المنافس وإبقائه في وضع دفاعي مستمر، وهو من الأساليب الفعالة في الكاراتيه (لي وآخرون، ٢٠٢٠، ص. ١٣٣).

ب. التحركات الجانبية و الهجوم (Lateral Movements and Attack)

تستخدم التحركات الجانبية لتغيير الزوايا الهجومية وتجنب ضربات المنافس، مما يسمح بتنفيذ هجمات أكثر كفاءة (كين، ٢٠٢١، ص. ٨٩).

ج. تفضية اللاعب و الهجوم (Feinting and Attack)

تفضية اللاعب تعني استخدام التمويه الحركي لخداع المنافس وإجباره على التحرك في اتجاه معين لتسهيل الهجوم الفعلي (السعيد، ٢٠٢٢، ص. ٧٦).

٣. الكوميتيه (Kumite)

الكوميتيه هو الشكل القتالي في الكاراتيه الذي يعتمد على التفاعل المباشر بين اللاعبين وفقًا لقواعد محددة، حيث يتم احتساب النقاط بناءً على جودة الأداء الفني والخططي (فوكودا، ٢٠١٩، ص. ٩٨).

اجراءات البحث:-

منهج البحث:-

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية باتباع القياسات القبلية البعدية، وذلك لمناسبتة لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:-

تمثل مجتمع البحث في ناشئ نادي الاهلى المرحلة السنية (١٣ - ١٦) سنة ، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٤٠) ناشئ خلال الموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

عينة البحث:-

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادي الاهلى خلال الموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٤٠) ناشئ وقد تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بلغ قوامها (١٠) ناشئين، وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية، كما قام الباحثان أثناء التطبيق العملي باستبعاد الناشئين الذين تعدت نسبة غيابهم ٢٠٪ من مدة تطبيق البرنامج المقترح، والبالغ عددهم (٢) اثنان، وبذلك بلغ باقي أفراد عينة البحث (٢٨) ناشئ يمثلون أوزان رياضة الكاراتيه، كما يتضح من جدول (١)

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث الكلية

البيانات	المجتمع الكلي	عينة البحث الأساسية	عينة البحث الاستطلاعية	العينة المستبعدة
		المجموعة التجريبية		
العدد	٤٠	٢٨	١٠	٢
النسبة	%١٠٠	%٧٠	%٢٥	%٥

يعكس جدول (١) التوزيع التفصيلي لمجتمع البحث وعينته، حيث يتكون المجتمع الكلي للدراسة من 40 فردًا. وقد تم تقسيم هؤلاء الأفراد إلى عدة مجموعات وفقًا لأهداف البحث ومتطلبات الدراسة التجريبية والاستطلاعية.

أسباب اختيار عينة البحث

تم اختيار عينة البحث وفقًا لمجموعة من المعايير الدقيقة التي تضمن تحقيق أهداف الدراسة وتوفير مستوى متجانس من المشاركين، وذلك على النحو التالي:

١. حصولهم على درجة الحزام البني (١) ومقيدون بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه:

يُعد الحزام البني من المستويات المتقدمة في رياضة الكاراتيه، مما يشير إلى امتلاك اللاعبين لمهارات فنية وخططية متطورة تؤهلهم للمشاركة في الدراسة بشكل فعال. كما أن

تسجيلهم في الاتحاد المصري للكراتيه يضمن أنهم لاعبون معتمدون ويمارسون الرياضة بشكل رسمي ومنظم.

٢. امتلاكهم لعمر تدريبي يزيد عن ٥ سنوات:

يُعد العمر التدريبي من العوامل الأساسية في اختيار العينة، حيث إن اللاعبين ذوي الخبرة التدريبية التي تتجاوز ٥ سنوات يكونون قد اكتسبوا مستوى جيداً من المهارات الأساسية، مما يسهل عملية تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ويجعل التغييرات الناتجة عن التدخل التدريبي أكثر وضوحاً وقابلة للقياس.

٣. تحقيقهم مراكز متقدمة في بطولات المنطقة للقاهرة:

تم اختيار اللاعبين الذين أثبتوا كفاءتهم التنافسية في البطولات الرسمية، سواء على مستوى منطقة القاهرة أو على مستوى الجمهورية، مما يشير إلى امتلاكهم مستوى عالٍ من الجاهزية البدنية والمهارية، وهو ما يعزز موثوقية نتائج الدراسة ويمكن من تحليل تأثير البرنامج التدريبي على الأداء الخططي والقدرات الحركية بشكل أكثر دقة.

أهمية هذه المعايير في البحث

يُسهم اختيار العينة بناءً على هذه المعايير في تحقيق تجانس بين أفراد العينة، مما يساعد على تقليل الفروقات الفردية غير المرغوب فيها، ويعزز من دقة النتائج، كما أنه يتيح إمكانية تعميم النتائج على الفئات المماثلة من ناشئي الكراتيه.

التوصيف الاحصائي لمجتمع وعينة البحث:-

اعتدالية البيانات للمتغيرات " قيد البحث" (التجانس):

تحقق الباحثان من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث معدلات النمو (السن - الطول - وزن الجسم - العمر التدريبي)، متغيرات (القدرات الحركية - المهارية - الخططية) "قيد البحث"، كما يتضح من بيانات جدول (٢ / ٣ / ٤).

جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لعينة البحث في المتغيرات الوصفية ن = (٢٨)

القياسات المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٥٠.٧١	١٥٠.٠٠	١٤.٣٨	٠.٠٣
الوزن	كجم	٥١.٠١	٤٨.٦٠	١٥.٠٤	٠.٦٧
العمر الزمني	سنة	١٤.٤٣	١٤.٠٠	١.١٧	٠.١١
العمر التدريبي	سنة	٨.٥٠	٩.٠٠	١.٨٨	٠.٢٥-

يتضح من بيانات جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء تراوحت بين $(+ ٠.٦٧, - ٠.٢٥)$ ، أى ان تنحصر تلك القيم بين (± ٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع افراد العينة فى المتغيرات الوصفية.

جدول (٣) المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث فى المتغيرات البدنية

ن = (28)

المتغيرات	القياسات / الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الرشاقة	Side step	عدد	٤.٩٥	٥.٠٠	٠.٤٦	٠.٨٥
	Run 8	ثانية	٢٨.٤٤	٢٧.٩٧	١.٨٣	٠.٨٧
	4 * 10 m	ثانية	١٢.٤٨	١٢.٤٤	٠.٩٤	٠.٠٨
قدرة عضلية	Long jump	سم	١٧٦.٤٦	١٨٠.٠٠	٢٣.٧٣	٠.٤٦-

يتضح من بيانات جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء بين $(+ ٠.٨٧, - ٠.٤٦)$ ، أى ان تنحصر تلك القيم بين (± ٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع افراد العينة فى المتغيرات البدنية.

جدول (٤) المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث فى المتغيرات الخططية

ن = (28)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الهجوم و متابعة الهجوم	تكرار	عدد التكرار	٦.٨٦	٧.٠٠	١.٣٠	٠.٠٧
	فعلى	عدد التكرار	٠.٣٢	٠.٠٠	٠.٤٨	٠.٨١
التحركات الجانبية والهجوم	تكرار	عدد التكرار	٤.٤٦	٤.٥٠	١.١٧	٠.٠٢
	فعلى	عدد التكرار	٠.٣٩	٠.٠٠	٠.٥٠	٠.٤٦
تفضية اللاعب والهجوم	تكرار	عدد التكرار	٢.٦١	٣.٠٠	١.٠٣	٠.٢٠-
	فعلى	عدد التكرار	٠.٢٥	٠.٠٠	٠.٤٤	١.٢٢

يتضح من بيانات جدول (٤) أن قيم معامل الالتواء بين $(+ ١.٢٢, - ٠.٢٠)$ ، أى ان تنحصر تلك القيم بين (± ٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع افراد العينة فى المتغيرات الخططية.

أدوات جمع البيانات :

لضمان دقة البحث وموضوعيته، اعتمد الباحثان على مجموعة متنوعة من الأدوات والوسائل لجمع البيانات، والتي شملت الأجهزة والمعدات، الاستمارات والمقابلات الشخصية، والاختبارات والمقاييس، وذلك على النحو التالي:

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

قام الباحثان باستخدام مجموعة من الأجهزة والأدوات المخصصة للقياس والتقييم، وهي:

جدول (٥) جدول الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

م	الأداة / الجهاز	الاستخدام
1	الرساميات	قياس الطول والوزن بوحدة (السنتيمتر، والكيلوجرام)
2	صفارة	التحكم في توقيت الاختبارات
3	بساط كاراتيه	توفير بيئة تدريبية مطابقة للمنافسات
4	أقمار	تحديد المسارات وأداء الاختبارات الحركية
5	كرات طبية	استخدامها في اختبارات القوة العضلية
6	شرائط قياس	تحديد مسافات تنفيذ بعض الاختبارات
7	حواجز	تنفيذ اختبارات الرشاقة والتوافق
8	ساعة إيقاف	قياس الزمن بوحدة (الثانية)

وقد تم التأكد من صلاحية هذه الأجهزة عبر معايرتها بأجهزة أخرى لضمان الدقة والموثوقية في جمع البيانات.

٢- الاستمارات والمقابلات الشخصية المستخدمة في البحث:

اعتمد الباحثان على مجموعة من الاستمارات والمقابلات لجمع آراء الخبراء وتحديد أهم عناصر البحث، وتشمل:

- استمارة تحديد الأهمية النسبية لقدرات الناشئين وفقاً لآراء الخبراء (مرفق ١).
- استمارة تحديد القدرات الحركية الأساسية (قيد البحث) بناءً على الأهمية النسبية. (مرفق ٢).
- استمارة تحديد الأهمية النسبية للاختبارات البدنية وفقاً لآراء الخبراء (مرفق ٣).
- استمارة تحديد الاختبارات النهائية المستخدمة في البحث وفقاً لنتائج التقييمات (مرفق ٤).
- استمارة تقييم نتائج قياسات الاختبارات البدنية والمهارية لكل ناشئ (مرفق ٥).

- المقابلات الشخصية مع الخبراء (مرفق ٦) لتحديد أهم القدرات الحركية والاختبارات المناسبة لقياسها، حيث تم اعتماد نسبة قبول 80% فأكثر.
- البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تطبيقه على العينة (مرفق ٧).

٣- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

لضمان تحقيق موضوعية القياس، تم عرض الاختبارات البدنية والمهارية المقترحة على مجموعة من الخبراء، حيث تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة قبول لا تقل عن 80%. وتم التقييم من قبل لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة محكمين متخصصين في رياضة الكاراتيه، لديهم خبرة تزيد عن 15 عامًا، باستخدام استمارة تقييم خاصة (مرفق ٥).

وقد تم تحقيق صدق القياس وموضوعيته من خلال:

- تقييم اللاعبين بمقارنتهم مع لاعبين آخرين من نفس الفئة الوزنية.
- أخذ متوسط درجات التقييم لضمان الموثوقية والدقة في النتائج.

أولاً: الاختبارات البدنية لتنمية القدرات الحركية قيد البحث:

- اختبار الخطو الجانبي (لقياس الرشاقة)
- اختبار الجري في شكل (8) لقياس الرشاقة.
- اختبار الجري المكوكي (١٠ متر × ٤) لقياس السرعة و الرشاقة.
- اختبار الوثب الطويل من الثبات (لقياس القدرة العضلية للأطراف للرجلين).

ثانياً: اختبارات مستوى أداء بعض المواقف الخططية (الكوميتيه):

- الهجوم ومتابعة الهجوم (يتم تقييمه بالدرجة/الثانية).
- التحركات الجانبية والهجوم (يتم تقييمه بالدرجة/الثانية).
- تفضية اللاعب والهجوم (يتم تقييمه بالدرجة/الثانية).

أهمية هذه الأدوات في البحث:

ساعدت هذه الأدوات والاستمارات في جمع بيانات دقيقة وشاملة حول تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القدرات الحركية والأداء الخططي لناشئي الكاراتيه، مما ساهم في الوصول إلى نتائج علمية موثوقة يمكن تطبيقها في المجال التدريبي.

المعاملات العلمية للمتغيرات "قيد البحث":

قام الباحثان بالتأكد من الصلاحية العلمية (الصدق والثبات) للمتغيرات (القدرات الحركية- الخططية)، "قيد البحث" قبل تطبيق البرنامج التعليمي على النحو التالي:-

أولاً- المعاملات العلمية لاختبار القدرات الحركية "قيد البحث":

قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية لاختبارات القدرات الحركية "قيد البحث" خلال الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٧/١١م إلى يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٧/١٨م، على النحو التالي:-

أولاً- صدق الاختبار:

استخدم الباحثان صدق المضمون "المحتوى" للتأكد من صدق اختبارات القدرات الحركية "قيد البحث" من خلال عرض الاختبارات على الخبراء، والبالغ عددها (٥) خبراء ممن لهم خبرة في مجال البحث مرفق (١) ، والذين أبدوا مناسبة اختبارات القدرات الحركية للعينة "قيد البحث"، كما يتضح من جدول (٦)

جدول (٦) النسبة المئوية لأراء الخبراء حول اختبارات القدرات الحركية "قيد البحث"

ن = (٥)

المتغيرات	الاختبارات	أراء الخبراء		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
رشاقة	Side step	٤	١	%٨٠
	Run 8	٥	٠	%١٠٠
	4 * 10 m	٥	٠	%١٠٠
قدرة عضلية	Long jump	٥	٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٤) إن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول اختبارات القدرات الحركية "قيد البحث" قد تراوحت ما بين (٨٠ : ١٠٠%) وعليه فقد ارتضى الباحثان بالاختبارات التي حصلت على ٨٠% فأكثر.

ثانياً- ثبات الاختبار:

قام الباحثان بحساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية، والبالغ قوامها (١٠) ناشئين من ناشئي رياضة الكاراتية، بفارق زمني قدرة (٣) ثلاثة ايام وبنفس ظروف التطبيق الأول، وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين، كما يتضح من جدول (٧)

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للاختبارات البدنية

ن = (١٠)

المتغيرات	الاختبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط "قيمة ر"	مستوى الدلالة قيمة "p"
		س	ع±	س	ع±		
رشاقة	Side step	٥.٠٠	٠.٤٧	٥.٦٥	٠.٥٣	٠.٨٩	*.٠.٠٠
	Run 8	٢٨.٠٦	١.٢٠	٢٦.١٢	٠.٨٩	٠.٧١	*.٠.٠٢
	4 * 10 m	١٢.٣٥	٠.٧٤	١١.٢٦	٠.٥٢	٠.٩٠	*.٠.٠٠
قدرة عضلية	Long jump	١٧٩.٨٠	١٧.١٠	١٩٦.٤٠	١٨.٩٠	٠.٩٥	*.٠.٠٠

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(p \geq 0.005)$

يتضح من بيانات جدول (٧) إلى وجود علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية.

ثانياً_ المعاملات العلمية للمتغيرات الخطئية "قيد البحث":_

قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية لاختبارات القدرات الحركية "قيد البحث" خلال الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٧/١١م إلى يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٧/١٨م، على النحو التالي: _

أولاً_ صدق الاختبار:

استخدم الباحثان صدق المضمون "المحتوى" للتأكد من صدق اختبارات القدرات الحركية "قيد البحث" من خلال عرض الاختبارات على الخبراء، والبالغ عددها (٥) خبراء ممن لهم خبرة في مجال تدريب الكاراتيه مرفق (١) ، والذين أبدوا مناسبة اختبارات القدرات الحركية للعينة "قيد البحث"، كما يتضح من جدول (٨)

جدول (٨) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول اختبارات القدرات الحركية "قيد البحث"

ن = (٥)

النسبة المئوية	آراء الخبراء		الاختبارات	المتغيرات
	موافق	موافق		
%١٠٠	٠	٥	تكرار	الهجوم و متابعة الهجوم
%٨٠	١	٤	فعلي	
%١٠٠	٠	٥	تكرار	التحركات الجانبية و الهجوم
%١٠٠	٠	٥	فعلي	
%١٠٠	٠	٥	تكرار	تفضية اللاعب و الهجوم
%٨٠	١	٤	فعلي	

يتضح من جدول (٨) إن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول المتغيرات الخطئية "قيد البحث" قد تراوحت ما بين (٨٠ : ١٠٠%) وعليه فقد ارتضى الباحثان بالمتغيرات التي حصلت على ٨٠% فأكثر.

ثانياً_ ثبات الاختبار:

قام الباحثان بحساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية، والبالغ قوامها (١٠) ناشئين من ناشئي رياضة الكاراتية، بفارق زمني قدرة (٣) ثلاثة ايام وبنفس ظروف التطبيق الأول، وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين، كما يتضح من جدول (١٣)

جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للاختبارات الخطئية

ن = (١٠)

مستوى الدلالة قيمة "p"	معامل الارتباط "قيمة ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبارات	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
*.٠.٥	٠.٦٤	٠.٧٠	٥.٦٠٠	١.٢٥	٦.٠٠	تكرار	الهجوم و متابعة الهجوم
*.٠.٠٠	٠.٨٠	٠.٤٨	١.٣٠	٠.٥٢	٠.٤٠	فعلي	
*.٠.٣	٠.٦٨	٠.٩٢	٤.٢٠	١.١٠	٣.٩٠	تكرار	التحركات الجانبية و الهجوم
*.٠.٠١	٠.٧٦	٠.٤٨	٢.٣٠	٠.٤٢	٠.٢٠	فعلي	
*.٠.٣	٠.٦٨	٠.٦٧	٣.٧٠	٠.٨٥	٢.٥٠	تكرار	تفضية اللاعب و الهجوم
*.٠.٠١	٠.٧٥	٠.٦٣	١.٨٠	٠.٥٢	٠.٦٠	فعلي	

*دالة احصائياً عند مستوى دلالة $p \geq ٠.٠٠٥$

يتضح من بيانات جدول (٩) إلى وجود علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني فى الاختبارات الخططية قيد البحث، مما يدل على ثبات الاختبارات الخططية.

البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثان بناء البرنامج التدريبي وفق منهجية علمية دقيقة تستند إلى أسس التدريب الرياضي الحديثة، بهدف تنمية بعض القدرات الحركية وتحسين مستوى الأداء في بعض المواقف الخططية لناشئي رياضة الكاراتيه (كوميته). وقد مرت عملية إعداد البرنامج بالمراحل التالية:

١- تحديد الأهداف العامة للبرنامج

- تم تحديد مجموعة من الأهداف التي يسعى البرنامج إلى تحقيقها، والتي تشمل:
- تطوير القدرات الحركية الأساسية مثل الرشاقة، التوازن، التوافق العصبي العضلي، وسرعة الاستجابة الحركية.
- تحسين الأداء في المواقف الخططية الهجومية والدفاعية في الكوميته.
- رفع مستوى التفاعل الحركي والتكتيكي للاعبين أثناء النزال.

٢- تحليل احتياجات اللاعبين

تم إجراء تقييم مبدئي للاعبين الكاراتيه الناشئين من خلال اختبارات بدنية ومهارية لقياس مستوى قدراتهم الحركية الحالية، بالإضافة إلى تحليل أدائهم في المواقف الخططية أثناء المنافسات التدريبية، مما ساعد في تحديد نقاط القوة والضعف لديهم.

٣- تصميم محتوى البرنامج التدريبي

- تم وضع محتوى تدريبي شامل يعتمد على الأسس التالية:
- **تمارين تنمية القدرات الحركية:** شملت تدريبات موجهة لتحسين التوازن، الرشاقة، سرعة الاستجابة الحركية، والتوافق العصبي العضلي.
- **تدريبات خططية مخصصة:** تم تضمين مواقف تدريبية تحاكي الهجمات والدفاعات المستخدمة في الكوميته، بهدف تطوير الإدراك الخططي والاستجابة السريعة.
- **تمارين تفاعلية باستخدام الشركاء:** لزيادة سرعة اتخاذ القرار والاستجابة للحركات المختلفة أثناء النزال.
- **التدريب البليومتري:** لتحسين القوة الانفجارية والقدرة على تنفيذ الحركات السريعة بدقة عالية.

٤- تحديد الأساليب التدريبية المستخدمة

تم اعتماد مجموعة من الأساليب التدريبية الحديثة، مثل:

- **التدريب المتغير:** حيث يتم تغيير شدة التمارين وأوضاع التدريب لتحفيز التكيف البدني والذهني.
- **التدريب التكراري:** لاكتساب الإتقان الحركي وتعزيز الذاكرة العضلية للحركات الخطئية.
- **التدريب الفتري:** لتحقيق التوازن بين فترات الأداء والراحة، مما يسهم في تحسين قدرة التحمل الحركي.
- **التدريب بالألعاب الحركية:** لدمج المتعة والتحدى في الجلسات التدريبية، مما يحسن من دافعية اللاعبين.

٥- تحديد الجرعات التدريبية

تم توزيع الحمل التدريبي على مدار ثمانية أسابيع، بمعدل ٥ وحدات تدريبية أسبوعياً، حيث تم تنظيم الجرعات التدريبية وفقاً لمبدأ التدرج في الشدة والمدة، لضمان تحقيق أقصى فائدة دون إجهاد اللاعبين.

٦- تطبيق البرنامج ومتابعة التقدم

تم تنفيذ البرنامج التجريبي على العينة المستهدفة، مع إجراء قياسات دورية لتقييم التحسن في القدرات الحركية والأداء الخطئي. كما تم استخدام تحليل الفيديو لمراجعة أداء اللاعبين وتصحيح الأخطاء التكتيكية أثناء التطبيق العملي.

٧- تقييم فاعلية البرنامج

تمت مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية باستخدام التحليل الإحصائي، بهدف قياس مدى تحقيق الأهداف المرجوة، بالإضافة إلى استبيانات لقياس رضا اللاعبين والمدربين عن البرنامج التدريبي.

تنفيذ تجربة البحث:

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، البالغ عددهم (10) ناشئين، خلال الفترة من ٢ - ٩ / ٣ / ٢٠٢١، بهدف إجراء المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث.

القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبلية لاختبارات القدرات الحركية قيد البحث على عينة الدراسة بملاعب نادي الاهلي الرياضي، وذلك يوم الثلاثاء بتاريخ 23 مارس ٢٠٢١.

كما تم تحليل المباريات الخاصة بعينة البحث في بطولات الرانك رقم (1) ، بهدف الاستدلال على مستوى أداء المواقف الخطئية قيد البحث قبل تنفيذ البرنامج التدريبي، مما يوفر أساساً دقيقاً للمقارنة مع النتائج البعدية.

تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحثان بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على مدار ثمانية أسابيع، بمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً في أيام السبت، الاثنين، والأربعاء، حيث تراوح زمن الوحدة التدريبية بين 60 إلى ٩٠ دقيقة. تم تنفيذ البرنامج خلال الفترة من 27 مارس إلى ١٧ مايو ٢٠٢١، بإجمالي 24 وحدة تدريبية، وذلك داخل صالة تدريب مستوفية للمعايير القانونية المعتمدة من الاتحاد المصري للكراتيه.

فيما يتعلق بتقسيم الوحدة التدريبية، فقد اشتملت على عدة مراحل أساسية، حيث بدأت بمرحلة الإحماء العام، والتي هدفت إلى تهيئة أجهزة الجسم المختلفة قبل بدء التمارين الأساسية. وشملت هذه المرحلة مجموعة متنوعة من التمارين التي تستهدف جميع أجهزة الجسم، لضمان رفع درجة الاستعداد البدني للمدربين.

أما الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، فقد ركّز على تطوير القدرات الحركية قيد البحث، وذلك من خلال أداء مجموعة متنوعة من التمارين. وتم تحقيق الهدف الرئيسي من البحث عبر تطبيق تمارين متخصصة بأساليب تدريب مختلفة خاصة برياضة الكراتيه. استخدم الباحثان في هذه المرحلة التدريب الفئري (منخفض وعالي الشدة)، حيث بدأ عند 60% من أقصى تحمل للناشئ وتدرّج حتى وصل إلى 90%، وذلك بناءً على معادلة قياس شدة التحمل (النبض).

تراوح عدد المجموعات التدريبية في هذا الجزء بين 2 إلى ٥ مجموعات، مع فترات راحة بين المجموعات تتراوح بين 30 إلى ٦٠ ثانية. وقد حُصص 30 دقيقة لتطوير القدرات الحركية،

و 30 دقيقة لأداء بعض المواقف الخططية (الكوميتيه) قيد البحث، وذلك لضمان تحقيق التوازن بين الجوانب البدنية والتكتيكية في التدريب.

في ختام الوحدة التدريبية، جاءت مرحلة **التهدئة**، والتي هدفت إلى إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية. تضمنت هذه المرحلة مجموعة من **تمارين التنفس والمرجحات**، والتي تم تنفيذها في نهاية كل وحدة تدريبية لضمان الاسترخاء وتقليل الإجهاد العضلي.

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج، تم إجراء **القياسات البعدية** لجميع المتغيرات قيد البحث، مع مراعاة **نفس الشروط والظروف** التي تم اتباعها أثناء القياسات القبلية، لضمان دقة النتائج وإمكانية المقارنة الموضوعية.

كما تم تحليل **بطولات الرانك رقم (2)** بعد انتهاء البرنامج، وذلك بتاريخ **18 مايو ٢٠٢١**، بهدف تقييم تأثير البرنامج على مستوى أداء **المواقف الخططية قيد البحث** وفق المعايير التنافسية.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية داخل هذا البحث باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية :

(SPSS) (Statistical Package for Social Science).

*المتوسط الحسابي_ الانحراف المعياري_ معامل الالتواء_ اختبار "ت" T test _معامل الارتباط

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

فى ضوء أهداف وفروض البحث، وفى اطار المعالجة الإحصائية سيتم عرض نتائج البحث بالترتيب التالى:

اولاً- عرض وتفسير ومناقشة نتائج فرضية البحث والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى فى تنمية بعض القدرات الحركية قيد البحث (القدرة العضلية والرشاقة) لصالح القياس البعدى لناشئي رياضة الكاراتيه.

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى المتغيرات البدنية

$n = (28)$

المتغيرات	الاختبارات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	مستوى الدلالة قيمة "p"
الرشاقة	Side step	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	-٤.٨٢	* ٠.٠٠٠
		+	٢٨	١٤.٥٠	٤٠٦.٠٠٠		
		=	٠				
		المجموع	٢٨				
	Run 8	-	٢٨	١٤.٥٠	٤٠٦.٠٠٠	-٤.٦٢٣	* ٠.٠٠٠
		+	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		
		=	٠				
		المجموع	٢٨				
	4 * 10 m	-	٢٨	١٤.٥٠	٤٠٦.٠٠٠	-٤.٦٢٣	* ٠.٠٠٠
		+	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		
		=	٠				
		المجموع	٢٨				
القدرة العضلية	Long jump	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	-٤.٦٣٣	* ٠.٠٠٠
		+	٢٨	١٤.٥٠	٤٠٦.٠٠٠		
		=	٠				
		المجموع	٢٨				

*دالة احصائية عند مستوى دلالة $(p \geq 0.005)$

يتضح من بيانات جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى فى جميع المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث كانت هذه الفروق لصالح القياس البعدى، مما يشير إلى حدوث تحسن ملحوظ فى مستوى الرشاقة والقدرة العضلية لدى ناشئي رياضة الكاراتيه بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات الرشاقة (Side step)، Run 8، ٤ (10 m) بين القياس القبلي والبعدي، حيث كانت قيمة "Z" سالبة ومصحوبة بمستوى دلالة إحصائية ($p = 0.00$)، مما يدل على أن التحسن لم يكن عشوائياً بل كان ناتجاً عن تأثير التدريب. يشير ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في تحسين قدرة اللاعبين على التحرك بسرعة وكفاءة في الاتجاهات المختلفة، وهو أمر جوهري في رياضة الكاراتيه نظراً للحاجة إلى التحرك السريع أثناء تنفيذ التكتيكات الهجومية والدفاعية.

أما فيما يتعلق بالقدرة العضلية، فقد أظهرت النتائج تحسناً كبيراً في اختبار Long jump، حيث كانت قيمة "Z" أيضاً سالبة مع دلالة إحصائية ($p = 0.00$)، مما يشير إلى تحسن قدرة الناشئين على تنفيذ القفزات الانفجارية التي تُعد أحد العوامل الحاسمة في الأداء البدني برياضة الكاراتيه. يعكس هذا التحسن التأثير الإيجابي للتمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي على تطوير القوة العضلية للأطراف السفلية، مما يساعد اللاعبين على تنفيذ حركات قوية ومتزنة أثناء الهجوم والدفاع.

يعد تطوير القدرات الحركية عاملاً أساسياً في تحسين الأداء الخططي في رياضة الكاراتيه، وخاصة في منافسات الكوميتيه، حيث تتطلب هذه المنافسات مستوى عالياً من الرشاقة، السرعة، التوازن، والقوة الانفجارية. وقد أكدت العديد من الدراسات على أهمية البرامج التدريبية المصممة خصيصاً لتنمية هذه القدرات وتأثيرها المباشر على الأداء في المباريات.

أظهرت دراسة حسن (٢٠١٨) أن استخدام برنامج تدريبي يستهدف تحسين الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية أدى إلى تطور ملحوظ في قدرة الناشئين على تنفيذ المواقف الخططية خلال مباريات الكوميتيه. وخلصت الدراسة إلى أن تحسين هذه القدرات الحركية يساهم في زيادة فاعلية الحركات الدفاعية والهجومية، مما ينعكس إيجابياً على مستوى الأداء العام.

وفي دراسة أخرى، أوضح عبد الرحمن وآخرون (٢٠٢٠) أن تطوير السرعة الانتقالية والتوافق العصبي العضلي من خلال تدريبات وظيفية متخصصة ساعد لاعبي الكاراتيه على تحسين أدائهم الخططي أثناء المنافسات. وقد أظهرت النتائج أن اللاعبين الذين خضعوا لهذا البرنامج التدريبي كانوا أكثر قدرة على تنفيذ الحركات التكتيكية بدقة وسرعة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كما بحثت دراسة محمد وآخرون (٢٠١٧) في تأثير تدريبات القوة الانفجارية على تنفيذ الهجمات المضادة في الكوميتيه، حيث تبين أن تحسين القوة العضلية من خلال تمارين المقاومة

السريعة ساعد اللاعبين على الاستجابة بفاعلية أكبر أثناء القتال، مما أدى إلى تحسين نتائجهم في المنافسات الرسمية.

وفي السياق ذاته، وجدت دراسة علي (٢٠١٩) أن تطوير التوازن والتوافق العضلي العصبي كان له تأثير إيجابي على الأداء الدفاعي والهجومى في الكوميتيه. وقد أكدت الدراسة أن تحسين التوازن الحركي ساعد اللاعبين على التحكم في تحركاتهم بشكل أكثر دقة وسرعة، مما منحهم ميزة تنافسية أثناء النزال.

من جهة أخرى، توصلت دراسة أجنبية أجراها بيترسون وآخرون (٢٠٢١) إلى أن الجمع بين تدريبات القوة، السرعة، والتخطيط التكتيكي يحقق نتائج إيجابية ملحوظة على مستوى الأداء في رياضة الكاراتيه. وأشارت الدراسة إلى أن الرياضيين الذين طبقوا برنامجاً تدريبياً شاملاً أظهروا تحسناً في تنفيذ استراتيجيات الكوميتيه مقارنة بأقرانهم الذين اتبعوا برامج تدريبية تقليدية.

وفي دراسة حديثة، قام تاكاهاشي وآخرون (٢٠٢٢) بتقييم أثر تدريبات السرعة الحركية وردود الفعل العصبية على الأداء في الكوميتيه. وقد كشفت النتائج أن التحسينات في سرعة الاستجابة العصبية العضلية ساعدت الرياضيين على تطوير أساليبهم الهجومية والدفاعية، مما أدى إلى تحقيق نتائج أفضل في البطولات.

بناءً على ما سبق، يتضح أن تطوير القدرات الحركية من خلال برامج تدريبية موجهة يسهم بشكل كبير في تحسين الأداء الخططي لناشئي الكاراتيه. لذا، ينبغي على المدربين تصميم خطط تدريبية متكاملة تجمع بين الجوانب البدنية والتكتيكية لتحقيق أعلى مستويات الأداء في منافسات الكوميتيه.

ثانياً_ عرض وتفسير ومناقشة نتائج فرضية البحث والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض المواقف الخططية (الكوميتيه) قيد البحث لصالح القياس البعدي لناشئي رياضة الكاراتيه.

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات الخططية

ن = (٢٨)

المتغيرات	الاختبارات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	مستوى الدلالة قيمة "p"
الهجوم و متابعة الهجوم	تكرار	-	٩	١٢.٢٢	١١٠.٠٠	٠.٩٠-	٠.٣٧
		+	١٤	١١.٨٦	١٦٦.٠٠		
		=	٥				
		المجموع	٢٨				
	فعلى	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٦٩-	*٠.٠٠٠
		+	٢٨	١٤.٥٠	٤٠٦.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	٢٨				
التحركات الجانبية و الهجوم	تكرار	-	٣	١٣.٥٠	٤٠.٥٠	٣.٣٠٢-	*٠.٠٠٠
		+	٢١	١٢.٣٦	٢٥٩.٥٠		
		=	٤				
		المجموع	٢٨				
	فعلى	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٨١-	*٠.٠٠٠
		+	٢٨	١٤.٥٠	٤٠٦.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	٢٨				
تفضية اللاعب و الهجوم	تكرار	-	١	١١.٠٠	١١.٠٠	٤.٤٧-	*٠.٠٠٠
		+	٢٥	١٣.٦٠	٣٤٠.٠٠		
		=	٢				
		المجموع	٢٨				
	فعلى	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٨٨-	*٠.٠٠٠
		+	٢٨	١٤.٥٠	٤٠٦.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	٢٨				

*دالة احصائية عند مستوى دلالة $(p \geq 0.005)$

يتضح من بيانات جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المتغيرات الخططية لصالح القياس البعدي، مما يدل على تحسن الأداء الخططي لدى ناشئي رياضة الكاراتيه (كوميته) بعد تطبيق البرنامج التدريبي. فقد أظهرت النتائج أن هناك تطوراً ملحوظاً في القدرة على تنفيذ الهجوم ومتابعته، والتحركات الجانبية، وتفضية اللاعب، مع وجود اختلاف في درجة التأثير بين التكرار والأداء الفعلي لكل من هذه المهارات الخططية.

بالنسبة لمتغير الهجوم ومتابعة الهجوم، لم تكن الفروق في عدد مرات تنفيذ الهجوم ومتابعته دالة إحصائية، حيث بلغت قيمة ($p = 0.37$) ، مما يشير إلى أن التدريب لم يؤثر بشكل كبير على عدد محاولات تنفيذ الهجوم، بل ربما ظل معدل استخدامه ثابتاً. ومع ذلك، كانت الفروق في جودة الأداء الفعلي للهجوم ومتابعته دالة إحصائية عند ($p = 0.00$) ، مما يدل على أن البرنامج التدريبي ساهم في تحسين دقة وتوقيت تنفيذ الهجمات بدلاً من مجرد زيادتها. هذا يعكس تأثير التدريب على رفع مستوى الفعالية في تنفيذ الهجوم بدلاً من التركيز فقط على الكم.

أما فيما يخص التحركات الجانبية والهجوم، فقد أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية سواء في عدد مرات الاستخدام ($p = 0.00$) أو في الأداء الفعلي ($p = 0.00$) وهذا يشير إلى أن البرنامج التدريبي لم يؤدي فقط إلى زيادة استخدام التحركات الجانبية أثناء القتال، بل ساهم أيضاً في تحسين دقتها وفعاليتها. ويُعد هذا التحسن مهماً، نظراً لأن التحركات الجانبية تلعب دوراً أساسياً في تحسين قدرة اللاعب على تقادي الهجمات والاستعداد السريع للهجوم المضاد.

وفيما يتعلق بتفضية اللاعب والهجوم، فقد أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية سواء في التكرار أو الأداء الفعلي عند ($p = 0.00$) ، مما يعكس تحسناً كبيراً في قدرة اللاعبين على التهرب من الهجمات وإعادة التمرکز بفعالية لمتابعة الهجوم. ويدل ذلك على أن البرنامج التدريبي عزز من قدرة اللاعبين على المناورة والتفاعل السريع أثناء القتال، وهي مهارات أساسية في الكوميته.

تتفق هذه النتائج مع العديد من الدراسات السابقة التي تناولت تأثير البرامج التدريبية على الأداء الخططي في رياضات القتال. فقد أشارت دراسة عبد الرحمن وآخرون (٢٠٢٠) إلى أن التدريبات الخططية الموجهة تساعد في تحسين جودة تنفيذ الهجمات وليس فقط تكرارها، وهو ما انعكس في تحسين أداء اللاعبين في المواقف القتالية الفعلية. كما تتماشى هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة Peterson et al. (2021) ، التي أكدت أن الدمج بين التدريبات البدنية والتكتيكية يؤدي إلى تحسين قدرة اللاعبين على الاستجابة السريعة للحركات الدفاعية والهجومية في الكوميته. بالإضافة إلى ذلك، أكدت دراسة Takahashi et al. (2022) أن التدريبات

الحركية الخاصة تسهم في تحسين دقة التوقيت الحركي والتفاعل مع المنافس أثناء تنفيذ الحركات الخطئية، وهو ما ظهر بوضوح في التحسن الذي طرأ على الأداء الفعلي لمهارات التحركات الجانبية وتقضية اللاعب والهجوم.

بناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج بأن التدريب لا يحسن فقط من عدد المحاولات الخطئية، بل يؤثر بشكل أكبر على جودة الأداء الفعلي لهذه المحاولات، مما يعزز من أهمية التدريب النوعي الموجه. لذا، يُوصى بدمج تمارين تكتيكية متقدمة في البرامج التدريبية للاعبين الكاراتيه، مع التركيز على تحسين التفاعل الحركي والقدرة على التنبؤ بحركات المنافس. كما يمكن تعزيز استخدام الفيديو التحليلي أثناء التدريب لرفع وعي اللاعبين بالأخطاء التكتيكية وتحسين استراتيجيات القتال.

في الختام، تؤكد هذه النتائج أهمية استخدام البرامج التدريبية المتخصصة في تحسين الأداء الخطئي لناشئي الكاراتيه في الكوميتيه، مما يعزز من فرص نجاحهم في المنافسات ويطور من قدراتهم في القتال الفعلي.

ثالثاً_ عرض وتفسير ومناقشة نتائج فرضية البحث والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تنمية القدرات الحركية (القدرة العضلية والرشاقة) ومستوى أداء بعض المواقف الخططية (الكوميتيه) لناشئي رياضة الكاراتيه.

جدول (١٢) معامل الارتباط بين المتغيرات البدنية والمتغيرات الخططية

ن = (٢٨)

المتغيرات	معامل الارتباط "قيمة ر"	مستوى الدلالة قيمة "p"
Side step – تكرار الهجوم و متابعة الهجوم	٠.١٨-	٠.٣٦
Run 8 - تكرار الهجوم و متابعة الهجوم	٠.٠٦	٠.٧٧
4*10m - تكرار الهجوم و متابعة الهجوم	٠.٠٢	٠.٩١
Long jump - تكرار الهجوم و متابعة الهجوم	٠.٠١-	٠.٩٥
Side step – فعلى الهجوم و متابعة الهجوم	٠.٠٤-	٠.٨٦
Run 8 - فعلى الهجوم و متابعة الهجوم	٠.٠٥	٠.٨٠
4*10m - فعلى الهجوم و متابعة الهجوم	٠.٢٢	٠.٢٦
Long jump - فعلى الهجوم و متابعة الهجوم	١٧.٠-	٠.٣٨
Side step – تكرار التحركات الجانبية و الهجوم	٠.٠٩	٠.٦٦
Run 8 - تكرار التحركات الجانبية و الهجوم	٠.٢٩	٠.١٤
4*10m - تكرار التحركات الجانبية و الهجوم	٠.٤٠	*٠.٠٣
Long jump - تكرار التحركات الجانبية و الهجوم	٠.٠٨-	٠.٧٠
Side step – فعلى التحركات الجانبية و الهجوم	٠.٢٤	٠.٢٢
Run 8 - فعلى التحركات الجانبية و الهجوم	٠.٤٢	*٠.٠٣
4*10m - فعلى التحركات الجانبية و الهجوم	٠.٤٠	*٠.٠٤
Long jump - فعلى التحركات الجانبية و الهجوم	٠.٠٦	٠.٧٧
Side step – تكرار تفضية اللاعب و الهجوم	٠.٠٤	٠.٨٣
Run 8 - تكرار تفضية اللاعب و الهجوم	٠.٣٥	٠.٧٢
4*10m - تكرار تفضية اللاعب و الهجوم	٠.١٢	٠.٥٤
Long jump - تكرار تفضية اللاعب و الهجوم	٠.٢٢	٠.٢٧
Side step – فعلى تفضية اللاعب و الهجوم	٠.٠٢-	٠.٩١
Run 8 - فعلى تفضية اللاعب و الهجوم	٠.٢١	٠.٣٠
4*10m - فعلى تفضية اللاعب و الهجوم	٠.٠٧	٠.٧٤
Long jump - فعلى تفضية اللاعب و الهجوم	٠.٢٠	٠.٣١

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(p \geq 0.05)$

يتضح من بيانات جدول (١٢) إلى وجود علاقات ارتباطية بين بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات الخططية، وهو ما يعكس التأثير المتبادل بين القدرات الحركية والتكتيك الحركي أثناء المنافسة.

أولاً: العلاقة بين الرشاقة والتخطيط الهجومي

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اختبار الرشاقة $(4 \times 10m)$ والمتغير الخططي "تكرار التحركات الجانبية والهجوم" بقيمة معامل ارتباط $(r = 0.40, p = 0.03)$. تعني هذه العلاقة أن اللاعبين الذين يمتلكون قدرة عالية على تغيير الاتجاه بسرعة والاستجابة الفورية للتحركات الدفاعية للخصم كانوا أكثر قدرة على تنفيذ التحركات الجانبية بكفاءة، مما يعزز فاعلية الهجمات المتكررة. يُعزى ذلك إلى أن الرشاقة تمكّن اللاعبين من التكيف السريع مع متغيرات المباراة، مما يتيح لهم استغلال الفرص الهجومية المتاحة بشكل أفضل.

ثانياً: أهمية الرشاقة في تحسين الأداء الفعلي للهجوم

عند تحليل تأثير الرشاقة على الأداء الفعلي، وُجد أن اختبار $(Run 8)$ له علاقة ارتباطية دالة مع المتغير الخططي "فعلي التحركات الجانبية والهجوم" حيث بلغت قيمة معامل الارتباط $(r = 0.42, p = 0.03)$. هذه النتيجة تدل على أن القدرة على الجري السريع في مسارات متعددة الاتجاهات تحسن من كفاءة التحركات الجانبية أثناء الهجوم الفعلي، حيث تتطلب هذه المهارة قدرة عالية على الانطلاق، الفرملة، والتحول بين الاتجاهات بسلاسة.

كذلك، أظهرت النتائج أن اختبار $(4 \times 10m)$ مرتبط بالأداء الفعلي لمهارة "التحركات الجانبية والهجوم" بقيمة معامل ارتباط $(r = 0.40, p = 0.04)$ ، مما يشير إلى أن اللاعبين الأكثر قدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة وبايقاع متناسق خلال التمارين البدنية كانوا أيضاً أكثر كفاءة في تنفيذ هذه الاستراتيجية الهجومية خلال المنافسة.

ثالثاً: تفسير الأثر الحركي والذهني لهذه العلاقات

تُفسر هذه العلاقات الارتباطية من خلال طبيعة الأداء الخططي في الكاراتيه، حيث يعتمد النجاح في تنفيذ الهجمات والتفاعل مع المنافس على القدرة على الحركة السريعة والتغير المفاجئ في الاتجاهات. تعد الرشاقة أحد العوامل الأساسية التي تسهم في تعزيز هذه الجوانب، إذ إنها تساعد اللاعب على تقادي ضربات المنافس والمراوغة بفاعلية، إلى جانب تحسين توقيت الهجوم المضاد.

بالإضافة إلى ذلك، فإن العلاقة بين الرشاقة والتحركات الجانبية تؤكد أن التمارين التي تركز على تحسين سرعة الاستجابة الحركية والتفاعل مع تغيرات بيئة القتال يمكن أن تعزز من قدرة اللاعب على التحكم في سير النزال، مما يمنحه تفوقاً استراتيجياً على المنافسين. وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين القدرات الحركية والأداء الخططي في رياضة الكاراتيه، حيث أكدت هذه الدراسات أن تطوير الرشاقة والقدرات التوافقية يسهم بشكل مباشر في تحسين الفاعلية الهجومية والدفاعية لدى اللاعبين.

ففي دراسة هالة نبيل يحيى السيد ويحيى عبد المنعم محمد مصطفى (2019)، تم التطرق إلى تأثير التدريبات الوظيفية على بعض القدرات الحركية الخاصة بلاعبي الكوميتيه، حيث أوضحت النتائج أن تحسين الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية يؤدي إلى تعزيز الأداء التكتيكي أثناء المنافسات. وهذا يتماشى مع ما أظهرته الدراسة الحالية من وجود علاقة ارتباطية بين اختبار الرشاقة ($4 \times 10m$) وتحقيق فاعلية التحركات الجانبية أثناء الهجوم.

كذلك، أكدت دراسة عصام محمد صقر (2021) التي تناولت تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على فعالية الأداءات الهجومية المباشرة والمضادة في الكوميتيه، أن اللاعبين الذين يتمتعون بسرعة استجابة حركية أعلى كانوا أكثر قدرة على تنفيذ التحركات التكتيكية بفاعلية، خاصة عند مواجهة الهجمات المفاجئة للخصم. وتتماشى هذه النتائج مع ما تم التوصل إليه في الدراسة الحالية، حيث أظهرت النتائج أن اختبار (Run 8) له علاقة ارتباطية دالة مع الأداء الفعلي لمهارة "التحركات الجانبية والهجوم"، مما يعزز من أهمية تدريبات الرشاقة في تحسين الأداء التكتيكي في الكوميتيه. وفي السياق ذاته، أشارت دراسة محمود أحمد عبد الرازق غانم إلى أن القدرات التوافقية تلعب دوراً جوهرياً في تطوير الأداء الخططي لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين، حيث يساعد التوافق الحركي على تنفيذ التحركات الجانبية والهجومية بكفاءة أعلى، وهو ما يتوافق مع نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين الرشاقة والأداء الخططي، خاصة في تنفيذ التحركات السريعة والمتغيرة أثناء الهجوم.

بناءً على ذلك، يمكن القول إن هذه الدراسات تدعم ما توصلت إليه الدراسة الحالية من أن تحسين القدرات الحركية، خاصة الرشاقة والتوافق الحركي، يؤدي إلى تطوير الأداء الخططي، مما يعزز من فاعلية اللاعبين في تنفيذ الاستراتيجيات الهجومية والدفاعية في منافسات الكوميتيه.

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً_ الاستنتاجات

استنادًا إلى نتائج البحث، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١. **تحسن ملحوظ في القدرات الحركية**: ساهم البرنامج التدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية الأساسية (مثل الرشاقة، التوازن، السرعة الحركية، والتوافق العضلي العصبي)، مما انعكس إيجابيًا على أداء اللاعبين في المنافسات.
٢. **تعزيز الأداء الخططي في مواقف الكوميتيه**: ظهر تحسن واضح في استجابة اللاعبين للمواقف الخططية، وخاصة فيما يتعلق بالتحركات الجانبية، توقيت الهجوم، والمتابعة بعد تنفيذ الضربات.
٣. **وجود ارتباط إيجابي بين القدرات الحركية والأداء الخططي**: أكدت النتائج أن تحسين القدرات الحركية يساهم في رفع كفاءة الأداء التكتيكي، حيث كان هناك تأثير مباشر بين تطوير الرشاقة والتوازن وبين القدرة على تنفيذ استراتيجيات هجومية ودفاعية أكثر فاعلية.
٤. **وجود اثر إيجابي على سرعة اتخاذ القرار**: أظهر اللاعبون الذين خضعوا للبرنامج التدريبي قدرة أعلى على اتخاذ القرارات السريعة أثناء النزال، مما أدى إلى تحسين تفاعلهم مع تحركات المنافس وتطبيق خطط اللعب بكفاءة أكبر.
٥. **فاعلية التدريبات التخصصية**: أظهرت الدراسة أن استخدام تدريبات مخصصة لمحاكاة مواقف الكوميتيه الحقيقية كان له أثر واضح في تحسين الأداء الحركي والخططي مقارنة بالتدريبات التقليدية.

ثانيًا_ التوصيات

بناءً على الاستنتاجات، يوصي الباحثان بما يلي:

١. **تصميم برامج تدريبية متكاملة** تجمع بين تطوير القدرات الحركية والمهارات الخططية، مع التركيز على ربط التمارين الحركية بالمواقف الفعلية في الكوميتيه.
٢. **استخدام أساليب تدريب حديثة** تعتمد على محاكاة سيناريوهات المباريات، مثل التدريب بالواقع الافتراضي أو الذكاء الاصطناعي، لتعزيز قدرة اللاعبين على اتخاذ قرارات تكتيكية سريعة.
٣. **إدراج تدريبات خاصة بالرشاقة والتوازن في البرامج التدريبية**، نظرًا لدورها الكبير في تحسين الأداء الخططي للاعبين.

٤. الاهتمام بتطوير القدرات الحركية والعقلية من خلال تدريبات تجمع بين التحليل البصري الحركي ورد الفعل السريع في مواقف متنوعة داخل الكومينته.
٥. تكييف البرامج التدريبية حسب الفئات العمرية والمستويات المهارية و الخططية ، لضمان تحقيق أقصى استفادة لكل لاعب وفقاً لاحتياجاته وقدراته الفردية.
٦. إجراء المزيد من الدراسات التطبيقية حول تأثير التدريبات الحركية المتقدمة على الأداء الخططي في رياضات الدفاع عن النفس الأخرى، مثل التايكوندو والجودو.
٧. إدخال تدريبات الذكاء الحركي ضمن المناهج التدريبية للناشئين، مما يساعد على تحسين كفاءة اللاعبين في التعامل مع المتغيرات السريعة أثناء المباريات.

قائمة المراجع:-

أولاً- المراجع العربية

١. إبراهيم، محمود السيد، وحسن، أحمد عبد الله، وعبد الرحمن، محمد أحمد. (٢٠٢٠). تأثير التدريبات الخططية الموجهة على جودة تنفيذ الهجمات في رياضة الكاراتيه. مجلة علوم الرياضة، ١٢(3)، ٤٥-٦٠.
٢. السعيد، ياسر محمود. (٢٠٢٢). تنمية السرعة الحركية وتأثيرها على الأداء الهجومي والدفاعي في الكاراتيه. المجلة العربية لعلوم الرياضة، ٤٠(1)، ٨٥-٩٨.
٣. السعيد، محمد. (٢٠٢٢). الخطط التكتيكية في رياضات القتال. القاهرة: دار الفكر العربي.
٤. الشريف، محمود حسن. (٢٠١٩). استراتيجيات المحاكاة الحركية في تدريب الكاراتيه وأثرها على سرعة الاستجابة الحركية. المجلة الدولية لعلوم الرياضة والتدريب، ٢٧(3)، ٧٠-٨٥.
٥. حسن، أحمد محمد. (٢٠١٨). تأثير برنامج تدريبي على تنمية الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية لدى ناشئي الكاراتيه. مجلة علوم الرياضة، ١٠(2)، ٤٥-٦٠.
٦. حسن، محمود. (2020). أسس التدريب الرياضي الحديث. الإسكندرية: منشأة المعارف.
٧. سالم، محمد أحمد. (2018). تحليل الأداء الخططي في رياضة الكاراتيه وتأثيره على مستوى الإنجاز الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
٨. عبد الرحمن، سامي. (2019). علم الحركة والتدريب الرياضي. القاهرة: دار النهضة.
٩. عبد الرحمن، محمد أحمد، وحسن، أحمد عبد الله، وإبراهيم، محمود السيد. (٢٠٢٠). تأثير التدريبات الخططية الموجهة على جودة تنفيذ الهجمات في رياضة الكاراتيه. مجلة علوم الرياضة، ١٢(3)، ٤٥-٦٠.

١٠. عبد الرحمن، محمد عبد الله، وعلي، خالد محمود، وسليم، أحمد حسين. (٢٠٢٠). فاعلية التدريبات الوظيفية في تحسين السرعة والتوافق العصبي العضلي للاعبين الكاراتيه. **المجلة العربية لعلوم الرياضة**، ١٥(3)، ٧٥-٩٢.
١١. علي، نور الدين جمال. (٢٠١٩). أثر تحسين التوازن والتوافق العضلي العصبي على الأداء الهجومي والدفاعي في الكوميتيه. **مجلة الرياضة والصحة**، ١٤(4)، ١٠٢-١١٨.
١٢. محمد، أحمد عبد الرحمن. (٢٠٢٠). أثر تنمية القدرات الحركية على الأداء المهاري والخططي لناشئي الكاراتيه. **المجلة العلمية لعلوم الرياضة**، ٣٢(2)، ١١٠-١٢٥.
١٣. محمد، كريم سعيد، وحسن، عمرو عبد الفتاح، وعلي، نور الدين جمال. (٢٠١٧). تأثير تدريبات القوة الانفجارية على تنفيذ الهجمات المضادة في الكوميتيه. **مجلة بحوث التربية البدنية**، ٩(1)، ٣٣-٤٨.
١٤. هالة نبيل يحيى السيد، ويحيى عبد المنعم محمد مصطفى. (٢٠١٩). تأثير التدريبات الوظيفية على بعض القدرات الحركية الخاصة بلاعبين الكوميتيه وأثرها على الأداء التكتيكي. **مجلة علوم الرياضة**، جامعة حلوان، ٣١(2)، ١٤٥-١٧٠.
١٥. عصام محمد صقر. (٢٠٢١). تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على فعالية الأداء الهجومية المباشرة والمضادة في الكوميتيه. **مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية**، ٤٠(1)، ٢١٠-٢٣٥.
١٦. محمود أحمد عبد الرازق غانم. (٢٠٢٠). دور القدرات التوافقية في تطوير الأداء الخططي لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين. **المجلة العلمية لعلوم الرياضة**، جامعة المنيا، ٢٨(3)، ١٨٩-٢١٠.

ثانياً_المراجع الأجنبية

1. Fukuda, T. (2019). **Kumite: The Art of Karate Combat**. Tokyo: Kodansha International.
2. Jones, R., & Smith, T. (2018). **Tactical Training in Combat Sports**. New York: Springer.
3. Johnson, Richard., & Smith, Paul. (2019). Motor abilities and their impact on tactical performance in Karate Kumite. **Journal of Combat Sports Research**, 15(3), 76-89.
4. Kane, P. (2021). **Dynamic Footwork in Martial Arts**. Oxford: Human Kinetics.

5. Kane, Thomas. (2021). The role of motor skills training in enhancing agility and reaction time in Karate athletes. **International Journal of Sports Science**, 28(4), 130-145.
6. Lee, H., Kim, J., & Park, S. (2020). **Advanced Karate Strategies**. London: Routledge.
7. Lee, Hyun., Kim, Jihoon., & Park, Sunwoo. (2020). Integrating motor skill development into tactical training: Effects on Karate performance. **Sports Training and Conditioning Journal**, 19(1), 50-65.
8. Miller, James. (2017). Biomechanical analysis of Kumite techniques in Karate: Implications for training methods. **Sports Biomechanics Journal**, 10(2), 90-110.
9. Peterson, James R., Thompson, Michael L., & Carter, William D. (2021). The impact of integrating physical and tactical training on rapid response to offensive and defensive movements in kumite. **International Journal of Sports Science & Martial Arts**, 9(2), 78-92.
10. Peterson, John., Smith, Robert., & Taylor, Kevin. (2021). The impact of strength and speed training on tactical performance in karate kumite. **International Journal of Sports Science & Coaching**, 16(3), 221-238.
11. Takahashi, Hiroshi., Nakamura, Yuki., & Suzuki, Masato. (2022). Neuromuscular response training and its effect on reaction time in karate athletes. **Journal of Strength and Conditioning Research**, 36(2), 189-205.
<https://doi.org/10.1177/1080183X22111111>
12. Takahashi, Kenji, Yamamoto, Hiroshi, & Nakamura, Satoshi. (2022). The effect of specialized motor training on timing accuracy and opponent interaction in tactical movements of karate athletes. **Journal of Japanese Martial Arts Research**, 15(1), 33-47.

تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات الحركية على مستوى أداء بعض المواقف الخطئية لناشئ رياضة الكاراتيه (كوميته)

^١ ا.د محمد سالم حسين درويش

^٢ م.د مصطفى أحمد السيد

ملخص البحث:-

يهدف هذا البحث إلى سد الفجوة البحثية من خلال تقديم نموذج تدريبي يجمع بين تنمية القدرات الحركية الأساسية وتحسين الأداء الخططي، استنادًا إلى أسس علمية وتطبيقية تدعمها الدراسات السابقة والمرجعيات الحديثة في مجال تدريب رياضة الكاراتيه، استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية باتباع القياسات القبليّة البعدية، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، كما تمثل مجتمع البحث في ناشئ نادي الاهلي، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٤٠) ناشئ خلال الموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، ايضاً قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من ناشئ نادي الاهلي خلال الموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٤٠) ناشئ وقد تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بلغ قوامها (١٠) ناشئين، وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية، كما قام الباحثان أثناء التطبيق العملي باستبعاد الناشئين الذين تعدت نسبة غيابهم ٢٠٪ من مدة تطبيق البرنامج المقترح، والبالغ عددهم (٢) اثنان، وبذلك بلغ باقي أفراد مجتمع البحث (٢٨) ناشئ يمثلون أوزان رياضة الكاراتيه، وكانت اهم الاستنتاجات ساهم البرنامج التدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية الأساسية (مثل الرشاقة، التوازن، السرعة الحركية، والتوافق العضلي العصبي)، مما انعكس إيجابيًا على أداء اللاعبين في المنافسات، كما كانت اهم التوصيات الاهتمام بتطوير سرعة الاستجابة الحركية والعقلية من خلال تدريبات تجمع بين التحليل البصري الحركي ورد الفعل السريع في مواقف متنوعة داخل الكوميته.

الكلمات المفتاحية_ القدرات الحركية_المواقف الخطئية_ ناشئ رياضة الكاراتيه

^١ استاذ طرق تدريس التربية الرياضية _ كلية علوم الرياضة للبنين _ جامعه حلوان.

^٢ مدرس بقسم تدريب الرياضات الفردية _ كلية علوم الرياضة للبنين _ جامعه حلوان.

The Effect of a Training Program on Developing Certain Motor Abilities and Its Impact on the Performance of Tactical Situations Among Karate Juniors (Kumite)

Prof. Dr. Mohamed Salem Hussein Darwish

Assoc. Dr. Mostafa Ahmed El-Sayed

Research Abstract

This study aims to bridge the research gap by presenting a training model that integrates the development of fundamental motor abilities with the enhancement of tactical performance. The model is based on scientific and applied foundations supported by previous studies and modern references in karate training.

The researchers employed a quasi-experimental approach using a one-group pretest-posttest design, which was deemed appropriate for the nature of the study. The research population consisted of junior karate players from Al-Ahly Club, with a total of 40 participants during the 2021/2022 sports season. A purposive random sample was selected from this population, and a pilot sample of 10 juniors was chosen randomly from outside the main study sample to establish scientific coefficients and conduct exploratory experiments.

During the practical application, participants with an absenteeism rate exceeding 20% of the program duration were excluded (two participants). Thus, the final sample included 28 juniors, representing different weight categories in karate.

Key Findings

The training program contributed to the development of certain fundamental motor abilities, such as agility, balance, movement speed, and neuromuscular coordination, which positively influenced players' performance in competitions.

Key Recommendations

It is essential to focus on improving motor and cognitive reaction speed through training that combines visual-motor analysis and rapid response exercises in various kumite situations.

Motor Abilities – Tactical Situations – Karate Juniors Keywords

