

تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة على زيادة فعالية الأداء الخططي في مرحلة الأتوشي براكو من المباراة للاعبى الكوميته

محمد الببلى الببلى صبح

مدرس بقسم التدريب الرياضي كلية التربية
الرياضية جامعة كفر الشيخ

مقدمة ومشكلة البحث:-

تعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات التى لها طبيعة خاصة حيث تجعل اللاعب فى حالة تأهب دائم للرد على حركات المنافس (سواء كانت هجومية او دفاعية او هجوم مضاد) لذا يجب إعداد لاعب الكاراتيه وإكسابه الكثير من المعارف والخبرات فهى ليست عبارة عن عمليات إشتباك وقتال كما يعتقد البعض بل هى عبارة عن حركات مرتبطة ونشاط بدنى وذهنى يعمل على تنمية الفرد التنمىة الشاملة مما يؤدى إلى رفع كفاءته.

ويشير كلا من على البيك ، عماد عباس (2003) انه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذى يمارسه ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الضرورية التى يتطلبها عند تنفيذ الأسلوب مهارى. (17: 25)

وينفق كلاً من عماد عبدالفتاح السرسى (2001) ، محمد الببلى صبح (2013) أن من أهم القدرات البدنية الخاصة اللازم توافرها للاعب القتال الفعلى (الكوميته) هى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الإستجابة وزمن رد الفعل والرشاقة الخاصة. (20) ، (23: 8)

ويذكر احمد محمود إبراهيم (2005) أن مسابقة الكوميته (kumite) فى الكاراتيه تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس الدراسة العلمية فى الجوانب (البدنية – المهارية – النفسية – العقلية – الخططية) حيث تعدد وتنوع الأساليب الخططية التى يؤدبها اللاعب فى مختلف المواقف التنافسية والتى تختلف فى محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتى تؤدى بأساليب هجومية ودفاعية تعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه

(8 : 475، 478)

ويرى الباحث أن هناك العديد من العوامل المؤثرة على فعالية الأداء الخططي للاعبى الكاراتيه مما يتطلب من اللاعب أن يكون على درجة كفاءة عالية من إمتلاك ثروة القدرات

الحركية التي تؤثر على فاعلية الأداء للأساليب الهجومية والدفاعية وكيفية ارتباط ذلك بتوقيات المداخل الهجومية المتعددة وغير المتكررة في أغلب ثواني المباراة.

* مدرس دكتور بقسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ ، مصر .
 لذا قام الباحث بدراسة إستطلاعية للوقوف على حجم المشكلة البحثية حيث قام بتحليل عدد 10 من المباريات خلال البطولات الدولية المقامة خلال 2016 ببعض دول (فرنسا ، النمسا ، مصر) للتعرف على محددات الأداء الخططي في مرحلة الأوتوشى براكو ، وقد أظهر التحليل وجود (7) محددات مسهمه بشكل أساسى فى زيادة فاعلية الأداء الخططى وهى عدد الهجمات وزمن إعداد كل هجمة و فاعليتها الكمية فى إحراز النتائج الممثلة فى نقاط المباراة ومناطق اللعب المستخدمة ووضع الإعداد للهجوم ووضع تنفيذ الهجوم وتوقيات مداخل الهجوم المستخدمة ، ومن خلال تحليل بطولة الجمهورية 2016 للفئة العمرية قيد الدراسة الحالية - عدد 10 مباريات تم إختيارهم عشوائياً من أوار البطولة المتعدده بشرط إنتهاء زمن المباراة القانونى كاملاً ، إتضح قلة عدد الهجمات من كلا اللاعبين وضعف فاعليتها الكمية ، والباحث يرجع ذلك لضعف القدرات الحركية الخاصة للاعبين المحليين وعدم ترشيد الطاقة المبذولة خلال زمن المباراة ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ثم كمدرّب ثم حكم بالإتحاد المصرى للكاراتيه لاحظ وجود مشكلة فى زمن الأوتوشى براكو حيث أن المدربين كانوا يهملوا تلك الفترة الزمنية القصيرة التى من الممكن تفادى القتال فيها من قبل اللاعب الفائز خاصة فى عدم عقوبة أو إنذار للعب السلبي فى الأوتوشى براكو والهجوم العشوائى أو الاستسلام للواقع بعدم الهجوم للاعب المهزوم وفى حالات التعادل غالباً اما الهجوم العشوائى من كلا اللاعبين أو الاستسلام للترجيح ويحدث ذلك لوجود ضعف فى القدرات الحركية الخاصة للاعبين و عدم وجود تخطيط جيد من قبل المدربين لتلك الفترة ونظراً لتعديل القانون الأخير فى يناير 2017 بشأن الأوتوشى براكو التى أصبحت 15 ث بدلاً من 10 ث وبذلك زادت الفترة ثلث المدة مما زاد من أهميتها وأصبح من الصعب تفادى القتال طوال الـ15ث وأصبح من الضرورى الاهتمام بالقدرات الحركية والخططية مما دعى الباحث للقيام بعمل برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة على زيادة فعالية الأداء الخططى فى مرحلة الأوتوشى براكو من المباراة للاعبى الكوميته

هدف البحث

التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة على زيادة فعالية الأداء الخططى فى مرحلة الأوتوشى براكو من المباراة للاعبى الكوميته.

فروض البحث

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرات الحركية الخاصة بين القياس القبلي والبيني والبعدي للاعبين قيد الدراسة.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية للأداء الخططي في مرحلة الأتوشي براكو بين القياس القبلي والبيني والبعدي للاعبين قيد الدراسة.

مصطلحات الدراسة :-

- القدرات الحركية الخاصة:

هي المزج بين المتطلبات البدنية اللازم توافرها لدى اللاعب والأداء المهاري الخاص بالرياضة نفسها. (19: 8)

- الأداء الخططي:

هو جميع المحددات الحركية والزمنية المسهمة خلال مناطق اللعب المتعددة فوق البساط وهي تجمع بين محددات النشاط الهجومي والدفاعي والفاعلية الكمية من أجل تحقيق التفوق . (22 : 4)

- الأتوشي براكو:

هو الـ 15 ث الأخيرة المتبقية من زمن مباراة الكوميته. (تعريف إجرائي)

إجراءات الدراسة:

- منهج الدراسة :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ذو تصميم المجموعة الواحدة ذو القياسات " القبلي - البيني - البعدي " .

- عينة الدراسة :-

تمثلت عينة الدراسة في لاعبي المستوى المحلى المسجلين فى الاتحاد المصرى للكراتيه موسم 2017 – 2018 تحت 16 سنة بمركز شباب بيلا - بمحافظة كفر الشيخ وبالغ عددهم 14 لاعب , وتم إختيار 10 لاعبين المنتظمين فى التدريب عند تطبيق البرنامج .

جدول (1)

المعالجات الإحصائية "المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - معامل الالتواء" لقيم البيانات الأولية الخاصة للاعبى مسابقة القتال الفعلى "كوميته" قبل إجراء التجربة ن=10

الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
--	-----------------	-------------------	----------------

السن (سنة)	14.82	0.87	1.92
الطول (سم)	157.97	0.54	0.48
الوزن (كجم)	60.80	0.63	0.88
العمر التدريبي (سنة)	4.00	0.50	0.11

يتضح من جدول (1) المعالجات الإحصائية لقيم المتغيرات الأولية قبل إجراء التجربة والتي يظهر من خلالها الاعتدالية للبيانات حيث بلغ قيم معامل الالتواء ما بين (0.11 – 1.92) وهي ما تقع ما بين الحدود الاعتدالية لمعامل الالتواء أي ما بين (-3 ، +3) مما يوضع التجانس النسبي لقيم لاعبي مسابقة القتال الفعلى "الكوميتة" برياضة الكاراتيه

وسائل جمع البيانات :

أولاً: الإختبارات

- إختبارات القوة المميزة بالسرعة . (مرفق 1) (20 : 23)
- إختبارات الرشاقة الخاصة . (مرفق 2) (20 : 66-69)
- إختبارات سرعة الإستجابة وزمن رد الفعل . (مرفق 3) (20 : 23 , 21)

ثانياً: الإستمارات

- إستمارة تسجيل السن والطول والوزن والعمر التدريبي.
- إستمارة تسجيل نتائج إختبارات القوة المميزة بالسرعة.
- إستمارة تسجيل نتائج إختبارات الرشاقة الخاصة.
- إستمارة تسجيل نتائج إختبارات سرعة الإستجابة وزمن رد الفعل.
- إستمارات تقييم الأداء الخططي (مرفق 4)

ثالثاً: الأجهزة والأدوات

- جهاز قياس سرعة الإستجابة وزمن رد الفعل . (مرفق 5) (20 : 23)
- ميزان طبي
- جهاز رستاميتز لقياس الطول الكلي
- علامات وإرشادات
- وسائل لكم وركل
- ساعة إيقاف

تقييم مستوى فعالية الأداء الخططي :

قام الباحث بإقامة بطولة تجريبية بين كل لاعب قيد الدراسة ولاعب آخر من نفس المرحلة السنوية والفئة الوزنية والمستوى المهاري – درجة الحزام تم تثبيت التباري بين اللاعبين خلال كل من القياس القبلي والبيني والبعدي قيد الدراسة ، واستخدام لجنة من 5 حكام وهي معتمدة من الاتحاد المصري للكاراتيه خلال التقييم وفقاً لمواد القانون الدولي للكاراتيه ، وتم التصوير للمباريات باستخدام الفيديو مزود بخاصية عرض "فيديو" متعددة السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطئ وإعادة العرض وذلك لإتاحة إمكانية استخراج قيم محددات الأداء

الخطى للاعبين قيد الدراسة ، مسترشدا فى ذلك بما ذكره كلا من ، محمد عبد الرحمن على (2015) ، محمد البيلى البيلى صبح (2016) ، محمد البيلى البيلى صبح (2017) ، هبه محمد على (2016) ، أحمد مصطفى على (2016) ، محمد عبد الرحمن على و محمد فيصل جاسم الربيعان (2016)، محمد فيصل جاسم الربيعان (2016) ، احمد محمود إبراهيم (2017) ، احمد محمود إبراهيم (2017) ، على فتوح عبد الفتاح (2017) (3, 4 , 5 , 10 , 18 , 21 , 22 , 27 , 28 , 29 , 30)

التجربة الأساسية :

تم إجراء القياس القبلى للقدرات الحركية قيد الدراسة من السبت الموافق 2017 / 8 / 19 الى الخميس الموافق 2017/ 8 / 24 ، كما تم إجراء القياس القبلى لمحددات الأداء الخطى قيد الدراسة من السبت الموافق 2017 / 8 / 26 الى الخميس الموافق 2017/ 8 / 31 ، كما تم تنفيذ محتوى البرنامج المقترح خلال الفترة السبت الموافق 2017 / 9 / 2 الى الخميس الموافق 2017 / 10 / 26 ، ولمدة (8) أسابيع بواقع (5) وحدات تدريبية أسبوعياً ، و تم إجراء القياس البعدى للقدرات الحركية قيد الدراسة من السبت الموافق 2017 / 10 / 28 الى الخميس الموافق 2017/ 11 / 2 ، كما تم إجراء القياس البعدى لمحددات الأداء الخطى قيد الدراسة من السبت الموافق 2017 / 11 / 4 الى الخميس الموافق 2017/ 11 / 9 .

البرنامج التدريبى المقترح:

جدول (2)

خصائص محتوى البرنامج التدريبى المقترح والمنفذ على لاعبي الكوميتة قيد الدراسة

الخصائص	التوزيع الزمنى للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	8 أسابيع تدريبية
عدد الوحدات التدريب	40 وحدة تدريبية
عدد مرات التدريب الاسبوعى	5 مرات تدريب بالاسبوع
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	(1 : 2) " عمل - راحة "
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	(1 : 1) " عمل - راحة "

محتوى الوحدة التدريبية :-

القسم التمهيدي:-

نفذت الأحمال التدريبية للقسم التمهيدي والذي يتضمن الجزء الاول من الجزء التمهيدي - (التهيئة) مجموعة من التمرينات التى تسهم فى تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة

الدموية ورفع درجة استعداد أجهزة جسم اللاعب لتقبل محتوى الأحمال التدريبية المقترح تنفيذها خلال الدراسة .

كما نفذت الأحمال التدريبية للجزء الثاني من الجزء التمهيدي - (الإعداد البدني) ويتضمن 3 محطات يتم التدرج في الشدة التدريبية لهم ما بين 64% إلى 88% من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين على حدة مع ثبات زمن الأداء بالمحطة التدريبية 30 ثانية، وقد راعى أن ينفذ الأداء بالسرعة المتوسطة وفوق المتوسطة ووجهت تلك التمرينات لتخدم العضلات العامة والمشاركة خلال الأساليب المهارية الأكثر استخداماً التي وضعت قيد البرنامج ولكن تلك التمرينات لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركي والزمن عند التنفيذ .

الجزء الرئيسي:-

كما نفذ محتوى الجزء الرئيسي من أحمال تدريبية مقترحة ، وقد اشتمل هذا الجزء على 5 أقسام فرعية هما القسم الأول وهو القسم الخاص بتحركات القدمين المشابهة لطبيعة الاداء بالمنافسة .

والقسم الثاني وهو تمرينات منافسة باستخدام الأساليب المهارية الدفاعية الفردية.

والقسم الثالث وهو تمرينات المنافسة باستخدام الأساليب المهارية الهجومية الفردية.

والقسم الرابع هو تمرينات المنافسة باستخدام مكونات الهيكل البنائي للأداء الخطى المشابهة لطبيعة المنافسة وفقاً لمداخل الهجوم المباشرة وغير المباشرة.

والقسم الخامس هو التدريب المبراني على تنفيذ الأداءات الخطية المشابهة لطبيعة المنافسة في ظروف المباراة.

القسم الأول من الجزء الرئيسي تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء المهارى خلال المنافسة ، قد اشتمل على 4 محطات تدريبية تحتوى على تمرينات مشابهة لطبيعة التحركات الخاصة بالقدمين للاعب مسابقة القتال الفعلى " الكوميتة - Kumite " ، تم تقنين فردى للشدة التدريبية وفقاً للزمن المستغرق في التنفيذ لكل لاعب على حدة مع ثبات مسافة الأداء خلال المحطة التدريبية الواحدة ، وقد تراوحت الشدة التدريبية ما بين 64 % : 76 % وغلب على سرعة الأداء درجة المتوسطة و فوق المتوسطة .

وخلال القسم الثاني من الجزء الرئيسي تمرينات المنافسة باستخدام الأساليب المهارية الدفاعية الفردية وتحتوى على 4 محطات تدريبية تحتوى على تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء للأساليب المهارية " الدفاعية الفردية " مع ثبات الأداء بالمحطة التدريبية 30 ثانية ، و تراوحت الشدة

التدريبية بهذا القسم ما بين 72 % : 88 % وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية .

أما بالنسبة للقسم الثالث تمرينات المنافسة باستخدام الأساليب المهارية الهجومية الفردية و نفذ خلاله 12 محطة تدريبية بشدة تراوحت ما بين 76 % إلى 88 % من الحد الأقصى الأداء مع ثبات زمن المحطة التدريبية 30 ثانية وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية .

أما القسم الرابع تمرينات المنافسة باستخدام مكونات الهيكل البنائي للأداءات الخطئية المشابهة لطبيعة المنافسة وفقا لمداخل الهجوم المباشرة وغير المباشرة ، وقد اشتملت هذا المحتوى للقسم الرابع من الوحدة التدريبية على أداء مكونات الهيكل البنائي لعدد 3 أداءات خطئية محددة "الكم - ركل - مختلط" ومقتن خلالها خصائص الأداء والحمل التدريبي لها بشكل فردي للاعبين عينة الدراسة ، ونفذت خلاله 9 محطة تدريبية بشدة تراوحت ما بين 76 % إلى 88 % من الحد الأقصى الأداء مع ثبات زمن المحطة التدريبية 40 ثانية وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية .

أما القسم الخامس التدريب المبارئي على تنفيذ الأداءات الخطئية المشابهة لطبيعة المنافسة في ظروف المباراة الفعلية ، وقد روعى في خصائص التقنين المتمثلة في طبيعية الأسلوب الحركي المهارى المنفذ وسرعة الأداء وكمية الأساليب الحركية المركبة الأكثر استخداما ومداخل وتوقيتات الهجوم وخصائص مكونات الهيكل البنائي للأداءات الخطئية المشابهة لطبيعة المنافسة في ظروف المباراة الفعلية .

وقد نفذ هذا القسم في صورة 2 تصفية تدريبية تتكون التصفية الأولى من مباراة واحدة بالشدة مقننة وفقا للزمن الخاص بالمباراة وفقا لما جاء بالقانون الدولي للكاراتيه والتصفية الثانية تتكون من مباراة واحدة أيضا وقد نفذ محتوى هذا القسم من التدريب المبارئي بشدة تدريبية ما بين 86% إلى 96 % من زمن المباراة القانون وفقا لمواد القانون الدولي لمسابقات الكوميتيه برياضة الكاراتيه .

الجزء الختامي :- وخلال الجزء الختامي نفذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة وفقا لما تضمنه هذا الجزء من تمرينات تسهم في عمليات الاستشفاء من آثار الأحمال التدريبية واسترخاء العضلات العامة .

تم الارشاد بمحتوى المراجع الآتية عند تصميم واعداد محتوى الهيكل البنائي للبرنامج المقترح (3 - 10 , 21 , 22 , 26 - 30 , 34 , 36 , 38)

جدول (3)

يوضح خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار 40 وحدة تدريبية خلال النموذج التطبيقي للاعبين رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الفعلي (كوميته)

خصائص الأحمال التدريبية																أجزاء الوحدة	
الجزء الختامي	الجزء الرئيسي										الجزء التمهيدي				رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبي	
التهنئة	القسم الخامس التدريب المباراني على مواقف اللعب وفقاً لمكونات الأداء الخططي	القسم الرابع تدريبات باستخدام الأساليب المهاجمة الفردية وفقاً لمداخل الهجوم	القسم الثالث تدريبات باستخدام الأساليب المهاجمة الفردية	القسم الثاني تدريبات باستخدام الأساليب المهاجمة الدفاعية الفردية	القسم الأول تحركات القميين المشابهة لطبيعة الأداء	الإعداد البدني الخاص		التهنئة (الإحماء)		مج	%	مج	%				
مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%					مج	%	مج	%
1	30	1	86	2	76	2	76	1	72	1	64	1	64	1	30	1	الأول
1	30	2	88	1	78	1	78	2	74	2	68	2	66	1	30	2	
1	30	3	86	2	76	1	76	2	72	2	66	1	64	1	30	3	
1	32	2	88	2	78	2	78	1	76	1	70	2	66	1	30	4	
1	32	1	90	1	80	2	80	1	78	1	65	1	68	1	30	5	
1	34	2	92	1	82	3	82	2	76	2	72	1	66	1	35	6	الثاني
1	32	1	94	2	80	2	80	1	78	1	68	2	68	1	35	7	
1	30	1	90	1	84	2	84	2	76	2	70	1	70	1	35	8	
1	32	1	96	2	82	1	82	1	80	1	74	2	68	1	35	9	
1	32	2	92	1	86	2	86	2	78	2	68	1	70	1	35	10	
1	36	2	88	1	84	3	84	2	82	2	66	2	72	1	40	11	الثالث
1	34	2	90	2	86	1	86	1	80	1	70	1	70	1	40	12	
1	34	3	92	2	84	3	84	3	84	3	74	3	74	1	40	13	
1	36	1	88	3	86	2	86	2	82	2	76	2	70	1	40	14	
1	34	2	90	1	88	3	88	1	86	1	72	1	72	1	40	15	
1	38	2	88	2	84	2	84	2	82	2	70	2	76	1	35	16	الرابع
1	36	1	90	3	78	3	78	3	86	3	74	3	74	1	35	17	
1	36	3	92	3	80	1	80	1	80	1	76	1	78	1	35	18	
1	38	2	90	2	78	2	78	3	86	3	72	3	76	1	35	19	
1	34	1	94	1	82	3	82	1	84	1	76	1	78	1	35	20	
1	34	2	92	1	84	3	84	2	82	2	74	2	82	1	40	21	الخامس
1	32	1	90	2	86	1	86	3	84	3	70	3	80	1	40	22	
1	30	2	92	3	88	2	88	2	80	2	68	2	84	1	40	23	
1	32	1	90	1	86	1	86	3	82	3	66	3	82	1	40	24	
1	32	1	92	2	88	2	88	2	88	2	70	2	86	1	40	25	
1	34	1	92	2	84	2	84	2	84	2	74	2	78	1	35	26	السادس
1	30	2	94	2	78	1	78	3	86	3	70	3	80	1	35	27	
1	32	1	88	1	80	3	80	2	80	2	72	2	84	1	35	28	
1	34	2	90	2	78	2	78	2	86	2	68	2	82	1	35	29	
1	32	1	92	1	82	1	82	1	84	1	74	1	84	1	35	30	
1	34	2	90	3	80	3	80	1	80	1	76	1	82	1	40	31	السابع
1	32	1	92	3	88	2	88	3	86	3	72	3	86	1	40	32	
1	30	1	88	1	82	3	82	3	84	3	70	3	84	1	40	33	
1	32	2	90	1	86	1	86	1	88	1	74	1	88	1	40	34	
1	32	1	92	2	82	1	82	1	86	1	68	1	86	1	40	35	
1	34	2	90	3	84	3	84	1	82	1	70	1	84	1	35	36	الثامن
1	34	1	94	3	78	2	78	3	86	3	72	3	88	1	35	37	

1	36	1	88	1	80	3	80	3	80	3	70	3	86	1	35	38
1	34	2	90	1	78	1	78	1	86	1	76	1	82	1	35	39
1	34	1	92	2	82	1	82	1	84	1	74	1	88	1	35	40

المعالجات الاحصائية : استخدم الباحث المعالجة الملائمة لطبيعة الدراسة .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرات الحركية الخاصة بين القياس القبلي والبيئي والبعدي للاعبين قيد الدراسة"

جدول (4)

تحليل التباين بين القياس (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات القدرات الحركية الخاصة "القوة المميزة بالسرعة" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميتة - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	الدلالات الإحصائية	
				بين القياسات	داخل القياسات
9.53	67.6	2	135.2	بين القياسات	كزامي زوكي شمال
	7.09	27	191.5	داخل القياسات	
13.13	63.33	2	126.67	بين القياسات	كزامي زوكي يمين
	4.82	27	130.3	داخل القياسات	
19.80	73.43	2	146.87	بين القياسات	كياجى زوكي شمال
	3.70	27	100.1	داخل القياسات	
8.32	53.63	2	107.27	بين القياسات	كياجى زوكي يمين
	6.44	27	174.1	داخل القياسات	
12.51	58.23	2	116.47	بين القياسات	كزامي ماواشى جبرى شمال
	4.65	27	125.7	داخل القياسات	
12.48	32.03	2	64.07	بين القياسات	كزامي ماواشى جبرى يمين
	2.56	27	69.3	داخل القياسات	
21.04	38.1	2	76.2	بين القياسات	ماواشى جبرى شمال
	1.81	27	49	داخل القياسات	
23.24	44.23	2	88.47	بين القياسات	ماواشى جبرى يمين
	1.90	27	51.4	داخل القياسات	
30.22	71.63	2	143.27	بين القياسات	كزامي آرا ماواشى جبرى شمال
	2.37	27	64.1	داخل القياسات	
21.14	31.3	2	62.6	بين القياسات	كزامي آرا ماواشى جبرى يمين
	1.48	27	40.2	داخل القياسات	
26.96	27.23	2	54.47	بين القياسات	آرا ماواشى جبرى شمال
	1.01	27	27.4	داخل القياسات	
29.76	38.1	2	76.2	بين القياسات	آرا ماواشى جبرى يمين
	1.28	27	34.6	داخل القياسات	

* قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = (3.35)$

من جدول (4) والخاص بتحليل التباين بين القياس (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات القدرات الحركية الخاصة "القوة المميزة بالسرعة" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميتة - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين القياس (القبلي - البيئي - البعدي) حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (9.53) .

(29.76 , 26.96 , 21.14 , 30.22 , 23.24 , 21.04 , 12.48 , 12.51 , 8.32 , 19.80 , 13.13
وهي أعلى من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = (3.35)$ وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات
درجات متغيرات البحث تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D .

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي - البيني - البعدى) فى متغيرات القدرات الحركية الخاصة "القوة المميزة
بالسرعة" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

قيمة L.S.D	الفرق بين المتوسطين		المتوسط الحسابى	القياسات	المتغيرات
	بعدى	بيني			
2.44	5.2	2.6	15.3	القياس القبلى	كزامى زوكى شمال
	2.6	----	17.9	القياس البينى	
	----	----	20.5	القياس البعدى	
2.01	5	3	15.3	القياس القبلى	كزامى زوكى يمين
	2	----	18.3	القياس البينى	
	----	----	20.3	القياس البعدى	
1.76	5.4	3.1	13.2	القياس القبلى	كياجى زوكى شمال
	2.3	----	16.3	القياس البينى	
	----	----	18.6	القياس البعدى	
2.32	4.5	3.2	14.2	القياس القبلى	كياجى زوكى يمين
	1.3	----	17.4	القياس البينى	
	----	----	18.7	القياس البعدى	
1.97	4.7	3.3	11.5	القياس القبلى	كزامى ماواشى جبرى شمال
	1.4	----	14.8	القياس البينى	
	----	----	16.2	القياس البعدى	
1.46	3.5	2.4	11.8	القياس القبلى	كزامى ماواشى جبرى يمين
	1.1	----	14.2	القياس البينى	
	----	----	15.3	القياس البعدى	
1.23	3.9	1.8	6.7	القياس القبلى	ماواشى جبرى شمال
	2.1	----	8.5	القياس البينى	
	----	----	10.6	القياس البعدى	
1.26	4.2	2.3	7.1	القياس القبلى	ماواشى جبرى يمين
	1.9	----	9.4	القياس البينى	
	----	----	11.3	القياس البعدى	
1.41	5.3	3.3	6.9	القياس القبلى	كزامى آرا ماواشى جبرى شمال
	2	----	10.2	القياس البينى	
	----	----	12.2	القياس البعدى	
1.11	3.5	2.2	9.3	القياس القبلى	كزامى آرا ماواشى جبرى يمين
	1.3	----	11.5	القياس البينى	
	----	----	12.8	القياس البعدى	
0.92	3.3	1.6	5.1	القياس القبلى	آرا ماواشى جبرى شمال
	1.7	----	6.7	القياس البينى	
	----	----	8.4	القياس البعدى	
1.03	3.9	2.1	5.2	القياس القبلى	آرا ماواشى جبرى يمين
	1.8	----	7.3	القياس البينى	

	----	----	9.1	القياس البعدي
--	------	------	-----	---------------

من جدول (5) الخاص بدلالة الفروق بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات القدرات الحركية الخاصة "القوة المميزة بالسرعة" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات البحث وأن جميع الفروق المعنوية أو غير المعنوية لصالح القياس المتقدم، كما كانت الفروق بين أي مستويين دائما لصالح المستوى التالي.

جدول (6)

نسب التحسن لقياسات (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات القدرات الحركية الخاصة "القوة المميزة بالسرعة" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	نسب التحسن %	
			بيني	بعدي
كزامي زوكي شمال	القياس القبلي	15.3	16.99	33.98
	القياس البيني	17.9	----	14.52
	القياس البعدي	20.5	----	----
كزامي زوكي يمين	القياس القبلي	15.3	19.60	32.67
	القياس البيني	18.3	----	10.92
	القياس البعدي	20.3	----	----
كياجى زوكي شمال	القياس القبلي	13.2	23.48	40.90
	القياس البيني	16.3	----	14.11
	القياس البعدي	18.6	----	----
كياجى زوكي يمين	القياس القبلي	14.2	22.53	31.69
	القياس البيني	17.4	----	7.47
	القياس البعدي	18.7	----	----
كزامي ماواشى جبرى شمال	القياس القبلي	11.5	28.69	40.86
	القياس البيني	14.8	----	9.45
	القياس البعدي	16.2	----	----
كزامي ماواشى جبرى يمين	القياس القبلي	11.8	20.33	29.66
	القياس البيني	14.2	----	7.74
	القياس البعدي	15.3	----	----
ماواشى جبرى شمال	القياس القبلي	6.7	26.86	58.20
	القياس البيني	8.5	----	24.70
	القياس البعدي	10.6	----	----
ماواشى جبرى يمين	القياس القبلي	7.1	32.39	59.15
	القياس البيني	9.4	----	20.21
	القياس البعدي	11.3	----	----
كزامي آرا ماواشى جبرى شمال	القياس القبلي	6.9	47.82	76.81
	القياس البيني	10.2	----	19.60
	القياس البعدي	12.2	----	----
كزامي آرا ماواشى جبرى يمين	القياس القبلي	9.3	23.65	37.63
	القياس البيني	11.5	----	11.30
	القياس البعدي	12.8	----	----
آرا ماواشى جبرى شمال	القياس القبلي	5.1	31.37	64.70
	القياس البيني	6.7	----	25.37
	القياس البعدي	8.4	----	----
	القياس القبلي	5.2	40.38	75

24.65	----	7.3	القياس البيني	آرا ماواشى جبرى يمين
----	----	9.1	القياس البعدى	

من جدول (6) الخاص بنسب التحسن لقياسات (القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات القدرات الحركية الخاصة "القوة المميزة بالسرعة" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميتيه - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (5.1 - 76.81) % لصالح القياس المتقدم.

جدول (7)

تحليل التباين بين القياس (القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات القدرات الحركية الخاصة "سرعة

الإستجابة وزمن رد الفعل" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميتيه - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	الدلالات الإحصائية	
				بين القياسات	المتغيرات
26.48	0.26489	2	0.5297	بين القياسات	كزامى زوكى شمال
	0.01000	27	0.2702	داخل القياسات	
32.80	0.37694	2	0.7538	بين القياسات	كزامى زوكى يمين
	0.01149	27	0.3103	داخل القياسات	
50.83	0.22304	2	0.4460	بين القياسات	كياجى زوكى شمال
	0.00438	27	0.1185	داخل القياسات	
21.16	0.30988	2	0.6197	بين القياسات	كياجى زوكى يمين
	0.01464	27	0.3953	داخل القياسات	
4.21	0.30858	2	0.6171	بين القياسات	كزامى ماواشى جبرى شمال
	0.07315	27	1.9752	داخل القياسات	
4.12	0.18762	2	0.3752	بين القياسات	كزامى ماواشى جبرى يمين
	0.04549	27	1.2282	داخل القياسات	
4.34	0.33931	2	0.6786	بين القياسات	ماواشى جبرى شمال
	0.07815	27	2.1101	داخل القياسات	
3.46	0.26742	2	0.5348	بين القياسات	ماواشى جبرى يمين
	0.07725	27	2.0858	داخل القياسات	
11.35	0.56091	2	1.1218	بين القياسات	كزامى آرا ماواشى جبرى شمال
	0.04938	27	1.3333	داخل القياسات	
3.37	0.25376	2	0.5075	بين القياسات	كزامى آرا ماواشى جبرى يمين
	0.07511	27	2.0279	داخل القياسات	
11.25	0.46525	2	0.9305	بين القياسات	آرا ماواشى جبرى شمال
	0.04132	27	1.1158	داخل القياسات	
4.26	0.23421	2	0.4684	بين القياسات	آرا ماواشى جبرى يمين
	0.05487	27	1.4815	داخل القياسات	

* قيمة "ف" الجدولية عند مستوى 0.05 = (3.35)

من جدول (7) والخاص بتحليل التباين بين القياس (القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات القدرات الحركية الخاصة "سرعة الإستجابة وزمن رد الفعل" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميتيه - kumite) برياضة الكاراتيه

يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (4.26 , 11.25 , 3.37 , 11.35 , 3.46 , 4.34 , 4.12 , 4.21 , 21.16 , 50.83 , 32.80 , 26.48) وهي أعلى من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = (3.35)$ وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات متغيرات البحث تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D .

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات القدرات الحركية الخاصة "سرعة الإستجابة وزمن رد الفعل" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

قيمة L.S.D	الفرق بين المتوسطين		المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
	بعدي	بيني			
0.091	0.325-	0.178-	0.759	القياس القبلي	كزامي زوكي شمال
	0.147-	----	0.581	القياس البيني	
	----	----	0.434	القياس البعدي	
0.098	0.387-	0.221-	0.832	القياس القبلي	كزامي زوكي يمين
	0.166-	----	0.611	القياس البيني	
	----	----	0.445	القياس البعدي	
0.060	0.297-	0.176-	0.725	القياس القبلي	كياجى زوكي شمال
	0.121-	----	0.549	القياس البيني	
	----	----	0.428	القياس البعدي	
0.110	0.352-	0.182-	0.81	القياس القبلي	كياجى زوكي يمين
	0.17-	----	0.628	القياس البيني	
	----	----	0.458	القياس البعدي	
0.247	0.345-	0.23-	1.14	القياس القبلي	كزامي ماواشى جبرى شمال
	0.115-	----	0.91	القياس البيني	
	----	----	0.795	القياس البعدي	
0.195	0.27-	0.175-	1.01	القياس القبلي	كزامي ماواشى جبرى يمين
	0.095-	----	0.835	القياس البيني	
	----	----	0.74	القياس البعدي	
0.256	0.368-	0.169-	1.653	القياس القبلي	ماواشى جبرى شمال
	0.199-	----	1.484	القياس البيني	
	----	----	1.285	القياس البعدي	
0.254	0.327-	0.158-	1.482	القياس القبلي	ماواشى جبرى يمين
	0.169-	----	1.324	القياس البيني	
	----	----	1.155	القياس البعدي	
0.203	0.471-	0.279-	1.3	القياس القبلي	كزامي آرا ماواشى جبرى شمال
	0.192-	----	1.021	القياس البيني	
	----	----	0.829	القياس البعدي	
0.251	0.313-	0.208-	1.1	القياس القبلي	كزامي آرا ماواشى جبرى يمين
	0.105-	----	0.892	القياس البيني	
	----	----	0.787	القياس البعدي	
0.186	0.43-	0.245-	1.7	القياس القبلي	آرا ماواشى جبرى شمال
	0.185-	----	1.455	القياس البيني	
	----	----	1.27	القياس البعدي	
0.214	0.303-	0.189-	1.548	القياس القبلي	

آرا ماواشى جبرى يمين	القياس البينى	1.359	----	0.114-
	القياس البعدى	1.245	----	----

من جدول (8) الخاص بدلالة الفروق بين القياس (القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات القدرات الحركية الخاصة "سرعة الإستجابة وزمن رد الفعل" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطات متغيرات البحث وأن جميع الفروق المعنوية أو غير المعنوية لصالح القياس المتقدم, كما كانت الفروق بين أى مستويين دائما لصالح المستوى التالى .

جدول (9)

نسب التحسن لقياسات (القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات القدرات الحركية الخاصة "سرعة الإستجابة وزمن رد الفعل" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابى	نسب التحسن %	
			بينى	بعدى
كزامى زوكى شمال	القياس القبلى	0.759	30.63	74.88
	القياس البينى	0.581	----	33.87
	القياس البعدى	0.434	----	----
كزامى زوكى يمين	القياس القبلى	0.832	36.17	86.96
	القياس البينى	0.611	----	37.30
	القياس البعدى	0.445	----	----
كياجى زوكى شمال	القياس القبلى	0.725	32.05	69.39
	القياس البينى	0.549	----	28.27
	القياس البعدى	0.428	----	----
كياجى زوكى يمين	القياس القبلى	0.81	28.98	76.85
	القياس البينى	0.628	----	37.11
	القياس البعدى	0.458	----	----
كزامى ماواشى جبرى شمال	القياس القبلى	1.14	25.27	43.39
	القياس البينى	0.91	----	14.46
	القياس البعدى	0.795	----	----
كزامى ماواشى جبرى يمين	القياس القبلى	1.01	20.95	36.48
	القياس البينى	0.835	----	12.83
	القياس البعدى	0.74	----	----
ماواشى جبرى شمال	القياس القبلى	1.653	11.38	28.63
	القياس البينى	1.484	----	15.48
	القياس البعدى	1.285	----	----
ماواشى جبرى يمين	القياس القبلى	1.482	11.93	28.31
	القياس البينى	1.324	----	14.63
	القياس البعدى	1.155	----	----
كزامى آرا ماواشى جبرى شمال	القياس القبلى	1.3	27.32	56.81
	القياس البينى	1.021	----	23.16
	القياس البعدى	0.829	----	----
كزامى آرا ماواشى جبرى يمين	القياس القبلى	1.1	23.31	39.77
	القياس البينى	0.892	----	13.34
	القياس البعدى	0.787	----	----
آرا ماواشى جبرى شمال	القياس القبلى	1.7	16.83	33.85
	القياس البينى	1.455	----	14.56
	القياس البعدى	1.27	----	----

24.33	13.90	1.548	القياس القبلي	آرا ماواشى جبرى يمين
9.15	----	1.359	القياس البيني	
----	----	1.245	القياس البعدى	

من جدول (9) الخاص بنسب التحسن لقياسات (القبلي - البيني - البعدى) فى متغيرات القدرات الحركية الخاصة "سرعة الإستجابة وزمن رد الفعل" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (9.15 - 86.96) % لصالح القياس المتقدم.

جدول (10)

تحليل التباين بين القياس (القبلي - البيني - البعدى) فى متغيرات القدرات الحركية الخاصة "الرشاقة الخاصة" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	الدلالات الإحصائية	
				المتغيرات	
47.47	8.782	2	17.564	بين القياسات	كزامى زوكى شمال
	0.185	27	5.01	داخل القياسات	
39.31	11.715	2	23.43	بين القياسات	كزامى زوكى يمين
	0.298	27	8.06	داخل القياسات	
15.93	6.055	2	12.11	بين القياسات	كياجى زوكى شمال
	0.38	27	10.26	داخل القياسات	
81.27	30.965	2	61.93	بين القياسات	كياجى زوكى يمين
	0.381	27	10.29	داخل القياسات	
4.74	4.045	2	8.09	بين القياسات	كزامى ماواشى جبرى شمال
	0.937	27	25.31	داخل القياسات	
3.70	3.52	2	7.04	بين القياسات	كزامى ماواشى جبرى يمين
	0.95	27	25.88	داخل القياسات	
18.39	51.425	2	102.85	بين القياسات	ماواشى جبرى شمال
	2.796	27	75.51	داخل القياسات	
23.74	40.315	2	80.63	بين القياسات	ماواشى جبرى يمين
	1.698	27	45.85	داخل القياسات	
11.14	13.26	2	26.52	بين القياسات	كزامى آرا ماواشى جبرى شمال
	1.19	27	32.35	داخل القياسات	
10.14	11.675	2	23.35	بين القياسات	كزامى آرا ماواشى جبرى يمين
	1.151	27	31.09	داخل القياسات	
9.52	37.51	2	75.02	بين القياسات	آرا ماواشى جبرى شمال
	3.94	27	106.51	داخل القياسات	
21.19	60.645	2	121.29	بين القياسات	آرا ماواشى جبرى يمين
	2.861	27	77.27	داخل القياسات	

* قيمة "ف" الجدولية عند مستوى 0.05 = (3.35)

من جدول () والخاص بتحليل التباين بين القياس (القبلي- البيئي- البعدي) في متغيرات القدرات الحركية الخاصة "الرشاقة الخاصة" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح أن هناك فروقاً دالة أحصائياً بين القياس (القبلي- البيئي- البعدي) حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (47.47 , 39.31 , 15.93 , 81.27 , 4.74 , 3.70 , 18.39 , 23.74 , 11.14 , 10.14 , 9.52 , 21.19) وهي أعلى من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = (3.35)$ وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات متغيرات البحث تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D .

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات القدرات الحركية الخاصة "الرشاقة الخاصة" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه $n=10$

قيمة L.S.D	الفرق بين المتوسطين		المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
	بعدي	بيئي			
0.394	1.834-	1.254-	4.765	القياس القبلي	كزامي زوكي شمال
	0.58-	----	3.511	القياس البيئي	
	----	----	2.931	القياس البعدي	
0.500	2.106-	1.489-	5.058	القياس القبلي	كزامي زوكي يمين
	0.617-	----	3.569	القياس البيئي	
	----	----	2.952	القياس البعدي	
0.565	1.509-	1.086-	4.903	القياس القبلي	كياجى زوكي شمال
	0.423-	----	3.817	القياس البيئي	
	----	----	3.394	القياس البعدي	
0.565	1.485-	1.113-	4.948	القياس القبلي	كياجى زوكي يمين
	0.372-	----	3.835	القياس البيئي	
	----	----	3.463	القياس البعدي	
0.887	1.271-	0.695-	6.822	القياس القبلي	كزامي ماواشى جبرى شمال
	0.576-	----	6.127	القياس البيئي	
	----	----	5.551	القياس البعدي	
0.893	1.148-	0.838-	6.464	القياس القبلي	كزامي ماواشى جبرى يمين
	0.31-	----	5.626	القياس البيئي	
	----	----	5.316	القياس البعدي	
1.532	4.17-	3.63-	10.87	القياس القبلي	ماواشى جبرى شمال
	0.54-	----	7.24	القياس البيئي	
	----	----	6.7	القياس البعدي	
1.194	4.003-	2.281-	10.017	القياس القبلي	ماواشى جبرى يمين
	1.722-	----	7.736	القياس البيئي	
	----	----	6.014	القياس البعدي	
1.000	2.235-	1.598-	8.988	القياس القبلي	كزامي آرا ماواشى جبرى شمال
	0.637-	----	7.39	القياس البيئي	
	----	----	6.753	القياس البعدي	
0.983	2.131-	1.379-	8.291	القياس القبلي	كزامي آرا ماواشى جبرى يمين
	0.752-	----	6.912	القياس البيئي	
	----	----	6.16	القياس البعدي	
1.819	3.688-	2.87-	12.643	القياس القبلي	آرا ماواشى جبرى شمال
	0.818-	----	9.773	القياس البيئي	

1.550	----	----	8.955	القياس البعدى	آرا ماواشى جبرى يمين
	4.759-	3.478-	12.967	القياس القبلى	
	1.281-	----	9.489	القياس البينى	
	----	----	8.208	القياس البعدى	

من جدول (11) الخاص بدلالة الفروق بين القياس (القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات القدرات الحركية الخاصة "الرشاقة الخاصة" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات متغيرات البحث وأن جميع الفروق المعنوية أو غير المعنوية لصالح القياس المتقدم, كما كانت الفروق بين أى مستويين دائما لصالح المستوى التالى.

جدول (12)

نسب التحسن لقياسات (القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات القدرات الحركية الخاصة "الرشاقة الخاصة" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

نسب التحسن %		المتوسط الحسابى	القياسات	المتغيرات
بعدى	بينى			
62.57	35.71	4.765	القياس القبلى	كزامى زوكى شمال
19.78	----	3.511	القياس البينى	
----	----	2.931	القياس البعدى	
71.34	41.72	5.058	القياس القبلى	كزامى زوكى يمين
20.90	----	3.569	القياس البينى	
----	----	2.952	القياس البعدى	
44.46	28.45	4.903	القياس القبلى	كياجى زوكى شمال
12.46	----	3.817	القياس البينى	
----	----	3.394	القياس البعدى	
42.88	29.02	4.948	القياس القبلى	كياجى زوكى يمين
10.74	----	3.835	القياس البينى	
----	----	3.463	القياس البعدى	
22.89	11.34	6.822	القياس القبلى	كزامى ماواشى جبرى شمال
10.37	----	6.127	القياس البينى	
----	----	5.551	القياس البعدى	
21.59	14.89	6.464	القياس القبلى	كزامى ماواشى جبرى يمين
5.83	----	5.626	القياس البينى	
----	----	5.316	القياس البعدى	
62.23	50.13	10.87	القياس القبلى	ماواشى جبرى شمال
8.05	----	7.24	القياس البينى	
----	----	6.7	القياس البعدى	
66.56	29.48	10.017	القياس القبلى	ماواشى جبرى يمين
28.63	----	7.736	القياس البينى	
----	----	6.014	القياس البعدى	
33.09	21.62	8.988	القياس القبلى	كزامى آرا ماواشى جبرى شمال
9.43	----	7.39	القياس البينى	
----	----	6.753	القياس البعدى	
34.59	19.95	8.291	القياس القبلى	كزامى آرا ماواشى جبرى يمين
12.20	----	6.912	القياس البينى	
----	----	6.16	القياس البعدى	
41.18	29.36	12.643	القياس القبلى	

9.13	----	9.773	القياس البيني	آرا ماواشى جبرى شمال
----	----	8.955	القياس البعدى	
57.98	36.65	12.967	القياس القبلى	آرا ماواشى جبرى يمين
57.98	----	9.489	القياس البينى	
----	----	8.208	القياس البعدى	

من جدول (12) الخاص بنسب التحسن لقياسات (القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات القدرات الحركية الخاصة "الرشاقة الخاصة" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميتيه - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (5.316 - 71.34) % لصالح القياس المتقدم.

ومن خلال العرض السابق ومن بيانات جدول (4 - 12) يتضح أن هناك تأثير فى تنمية قيم القدرات الحركية الخاصة "القوة المميزة بالسرعة - سرعة الإستجابة وزمن رد الفعل - الرشاقة الخاصة" ، ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اعتمد على تنمية القدرات الحركية الخاصة من خلال التدريبات الموجهة للمتغيرات البدنية-المهارية بإستخدام التمرينات المتشابهة والمطابقة للأداء المهارى من حيث العمل العضلى وسرعة الأداء ومسار القوة المبذول وكذلك توجيهه وتطبيق الأحمال التدريبية المقننة بشكل فردى والتي طبقت من خلال محتوى جزء الإعداد البدنى الخاص بالوحدة التدريبية وكذلك الجزء الرئيسى بالقسم الأول والثانى " التمرينات الخاصة بالأداء الفردي للأساليب المهارية قيد الدراسة وذلك من خلال 16 محطة تدريبية ، حيث كان أداء اللاعبين خلال المتغير القدرات الحركية الخاصة "القوة المميزة بالسرعة" زاد نسبة التحسن لها عن ما كان قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وهى زيادة بلغت ما بين (5.1% - 76.81%) عند إستخدام الأحمال التدريبية المقترحة والمقننة بصورة فردية ، كما كان أداء اللاعبين خلال المتغير القدرات الحركية الخاصة " سرعة الإستجابة وزمن رد الفعل " زاد نسبة التحسن لها عن ما كان قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وهى زيادة بلغت ما بين (9.15% - 86.96%) عند إستخدام الأحمال التدريبية المقترحة والمقننة بصورة فردية ، كما كان أداء اللاعبين خلال المتغير القدرات الحركية الخاصة " الرشاقة الخاصة " زاد نسبة التحسن لها عن ما كان قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وهى زيادة بلغت ما بين (5.316% - 71.34%) عند إستخدام الأحمال التدريبية المقترحة والمقننة بصورة فردية ، ومن خلال إستخدام الأداء المهارى ذاته والتمرينات المشابهة للأداء داخل مجريات اللعب بالمباراة ، والإهتمام بالخصوصية والتموجية خلال تنفيذ الأحمال ، وإستخدام أشكال المحطات التدريبية داخل محتوى الوحدة التدريبية التى تتميز بالتقنين الفردي للأحمال.

وهذا ما اتفق مع ما أشار اليه هشام حجازى (2000) ، ياسر دحروج (2000) ، أمر الله البساطى (2001) ، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (2000) ، عماد السرسى (2001) ، وجيه أحمد شمندى (2002) ، ريبين Robin . R (2000) ، احمد محمود إبراهيم (2005) ، محمد حسين سامى (2007) ، محمد حسن جلال (2004) ، وهبه محمد على (2012) ، ألاء حمدى عزمى (2014) ، وأمل فاروق على (2008) ، و صالح عبد القادر عتريس (2010) ، محمد البيلى صبح (2013) ، الشربيني محمود (2000) ، على فتوح (2014) .

(8 , 11 , 12 , 13 , 14 , 15 , 16 , 19 , 20 , 23 , 24 , 25 , 31 , 32 , 33 , 35 , 37)

ثانياً: عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية للأداء الخططى فى مرحلة الأتوشى براكو بين القياس القبلى والبينى والبعدى للاعبين قيد الدراسة"

جدول (13)

تحليل التباين بين القياس (القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات الأداء الدفاعى "دفاع - دفاع وتحرك - دفاع وتحرك وهجوم مضاد" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	الدلالات الإحصائية	
				المتغيرات	
18.78	24.135	2	48.27	بين القياسات	دفاع
	1.285	27	34.7	داخل القياسات	
21.45	24.135	2	48.27	بين القياسات	دفاع وتحرك
	1.125	27	30.4	داخل القياسات	
28.99	31.6	2	63.2	بين القياسات	دفاع وتحرك وهجوم مضاد
	1.09	27	29.6	داخل القياسات	

* قيمة "ف" الجدولية عند مستوى 0.05 = (3.35)

من جدول (13) والخاص بتحليل التباين بين القياس (القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات الأداء الدفاعى "دفاع - دفاع وتحرك - دفاع وتحرك وهجوم مضاد" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائية حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (18.78 , 21.45 , 28.99) على الترتيب وهى أعلى من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى 0.05 = 3.35 ، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات متغيرات البحث تم استخدام إختبار أقل فرق معنى L.S.D .

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياس (القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات الأداء الدفاعى "دفاع - دفاع وتحرك - دفاع وتحرك وهجوم مضاد" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

قيمة L.S.D	الفرق بين المتوسطين		المتوسط الحسابى	القياسات	المتغيرات
	بعدى	بينى			

1.039	3	0.8	2.10	القياس القبلي	دفاع
	2.2	----	2.90	القياس البيئي	
	----	----	5.10	القياس البعدي	
0.972	3	0.8	3.40	القياس القبلي	دفاع وتحرك
	2.2	----	4.20	القياس البيئي	
	----	----	6.40	القياس البعدي	
0.957	3.4	0.8	1.80	القياس القبلي	دفاع وتحرك وهجوم مضاد
	2.6	----	2.60	القياس البيئي	
	----	----	5.20	القياس البعدي	

من جدول (14) والخاص بدلالة الفروق بين القياس (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات الأداء الدفاعي "دفاع - دفاع وتحرك - دفاع وهجوم مضاد" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميتيه - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات البحث (1.039 , 0.972 , 0.957) وأن جميع الفروق المعنوية أو غير المعنوية لصالح القياس المتقدم, كما كانت الفروق بين أي مستويين دائماً لصالح المستوى التالي.

جدول (15)

نسب التحسن لقياسات (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات الأداء الدفاعي "دفاع - دفاع وتحرك - دفاع وتحرك وهجوم مضاد" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميتيه - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	نسب التحسن %	
			بيئي	بعدي
دفاع	القياس القبلي	2.10	38.09	142.85
	القياس البيئي	2.90	----	75.86
	القياس البعدي	5.10	----	----
دفاع وتحرك	القياس القبلي	3.40	23.52	88.23
	القياس البيئي	4.20	----	52.38
	القياس البعدي	6.40	----	----
دفاع وتحرك وهجوم مضاد	القياس القبلي	1.80	44.44	188.88
	القياس البيئي	2.60	----	100
	القياس البعدي	5.20	----	----

من جدول (15) الخاص بنسب التحسن لقياسات (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات الأداء الدفاعي "دفاع - دفاع وتحرك - دفاع وتحرك وهجوم مضاد" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميتيه - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (23.52 - 188.88) % لصالح القياس المتقدم.

جدول (16)

تحليل التباين بين القياس (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي "الإعداد للهجوم" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميتيه - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

المتغيرات	الدلالات الإحصائية			
	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
الوضع الأيمن	52.27	2	26.135	1.52
	463.2	27	17.155	
الوضع الأيسر	45.27	2	22.635	2.63
	464.6	27	17.20	

1.77	12.447	2	24.894	بين القياسات	متوسط عدد الخطوات
	7.026	27	189.726	داخل القياسات	
4.06	5.325	2	10.65	بين القياسات	متوسط زمن الإعداد
	1.313	27	35.46	داخل القياسات	
37.26	30.635	2	61.27	بين القياسات	مناطق الإعداد
	0.822	27	22.2	داخل القياسات	

* قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = (3.35)$

من جدول (16) والخاص بتحليل التباين بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي "الإعداد للهجوم" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح أن هناك فروقاً دالة أحصائياً حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (1.52 , 2.63 , 1.77 , 4.06 , 37.26) على الترتيب وهي أعلى من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = 3.35$ ، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات متغيرات البحث تم استخدام إختبار أقل فرق معنوي L.S.D .

جدول (17)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي "الإعداد للهجوم" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

قيمة L.S.D	الفرق بين المتوسطين		المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
	بعدي	بيني			
3.797	3.2	1.2	8.4	القياس القبلي	الوضع الأيمن
	2	----	9.6	القياس البيني	
	----	----	11.6	القياس البعدي	
3.802	3	1.3	10.3	القياس القبلي	الوضع الأيسر
	1.7	----	11.6	القياس البيني	
	----	----	13.3	القياس البعدي	
2.430	2.23-	1.18-	9.53	القياس القبلي	متوسط عدد الخطوات
	1.05-	----	8.35	القياس البيني	
	----	----	7.3	القياس البعدي	
1.050	1.46-	0.7-	6.54	القياس القبلي	متوسط زمن الإعداد
	0.76-	----	5.84	القياس البيني	
	----	----	5.08	القياس البعدي	
0.831	3.5	1.7	3.4	القياس القبلي	مناطق الإعداد
	1.8	----	5.1	القياس البيني	
	----	----	6.9	القياس البعدي	

من جدول (17) والخاص بدلالة الفروق بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي "الإعداد للهجوم" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطات متغيرات البحث (3.797 , 3.802 , 2.430 , 1.050 , 0.831) وأن جميع الفروق المعنوية أو غير المعنوية لصالح القياس المتقدم، كما كانت الفروق بين أي مستويين دائماً لصالح المستوى التالي.

جدول (18)

نسب التحسن لقياسات (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي "الإعداد للهجوم" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	نسب التحسن %	
			بيني	بعدي
الوضع الأيمن	القياس القبلي	8.4	14.28	38.09
	القياس البيئي	9.6	----	20.83
	القياس البعدي	11.6	----	----
الوضع الأيسر	القياس القبلي	10.3	12.62	29.12
	القياس البيئي	11.6	----	14.65
	القياس البعدي	13.3	----	----
متوسط عدد الخطوات	القياس القبلي	9.53	14.13	30.54
	القياس البيئي	8.35	----	14.38
	القياس البعدي	7.3	----	----
متوسط زمن الإعداد	القياس القبلي	6.54	11.98	28.74
	القياس البيئي	5.84	----	14.96
	القياس البعدي	5.08	----	----
مناطق الإعداد	القياس القبلي	3.4	50	102.94
	القياس البيئي	5.1	----	35.29
	القياس البعدي	6.9	----	----

من جدول (18) الخاص بنسب التحسن لقياسات (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي "الإعداد للهجوم" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميتيه - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (11.98 - 102.94) % لصالح القياس المتقدم.

جدول (19)

تحليل التباين بين القياس (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي "تنفيذ الهجوم" للاعبين

مسابقة القتال الفعلي (كوميتيه - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	الدلالات الإحصائية	
				المتغيرات	بين القياسات
8.07	65.7	2	131.4	بين القياسات	الوضع الأيمن
				داخل القياسات	
2.59	53.2	2	106.4	بين القياسات	الوضع الأيسر
				داخل القياسات	
22.76	262.235	2	524.47	بين القياسات	مناطق التنفيذ
				داخل القياسات	
2.80	7.235	2	14.47	بين القياسات	الأسلوب الهجومي "لكم فردي"
				داخل القياسات	
2.54	1.735	2	3.47	بين القياسات	الأسلوب الهجومي "لكم مركب"
				داخل القياسات	
8.97	31.035	2	62.07	بين القياسات	الأسلوب الهجومي "ركل فردي"
				داخل القياسات	
1.61	2.1	2	4.2	بين القياسات	الأسلوب الهجومي "لكم مركب"
				داخل القياسات	
4.74	27.235	2	54.47	بين القياسات	الأسلوب الهجومي "مختلط"
				داخل القياسات	
13.85	67.9	2	135.8	بين القياسات	مدخل الهجوم المباشر "سونوسن"

	4.9	27	134.9	داخل القياسات	
10.10	10.135	2	20.27	بين القياسات	مدخل الهجوم غير مباشر "جونوسن"
	1.003	27	27.1	داخل القياسات	
16.42	22.8	2	45.6	بين القياسات	مدخل الهجوم غير مباشر "تاى نوسن"
	1.37	27	37.2	داخل القياسات	

* قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = (3.35)$

من جدول (19) والخاص بتحليل التباين بين القياس (القبلي - البيئي - البعدى) فى متغيرات الأداء الهجومى "تنفيذ الهجوم" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح أن هناك فروقاً دالة أحصائياً حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (8.07, 2.59, 22.76, 2.80, 2.54, 8.97, 1.61, 4.74, 13.85, 10.10, 16.42) على الترتيب وهى أعلى من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = 3.35$ ، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات متغيرات البحث تم إستخدام إختبار أقل فرق معنوى L.S.D.

جدول (20)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي - البيئي - البعدى) فى متغيرات الأداء الهجومى "تنفيذ الهجوم" للاعبى

مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

قيمة L.S.D	الفرق بين المتوسطين		المتوسط الحسابى	القياسات	المتغيرات
	بعدى	بيئى			
2.615	5.1	2.1	5	القياس القبلى	الوضع الأيمن
	3	----	7.1	القياس البيئى	
	----	----	10.1	القياس البعدى	
4.150	4.6	2	5.8	القياس القبلى	الوضع الأيسر
	2.6	----	7.8	القياس البيئى	
	----	----	10.4	القياس البعدى	
3.111	10.2	4.3	6.3	القياس القبلى	مناطق التنفيذ
	5.9	----	10.6	القياس البيئى	
	----	----	16.5	القياس البعدى	
1.472	1.7	0.8	1	القياس القبلى	الأسلوب الهجومى "لكم فردى"
	0.9	----	1.8	القياس البيئى	
	----	----	2.7	القياس البعدى	
0.756	0.8	0.2	0.6	القياس القبلى	الأسلوب الهجومى "لكم مركب"
	0.6	----	0.8	القياس البيئى	
	----	----	1.4	القياس البعدى	
1.705	3.5	1.4	2.5	القياس القبلى	الأسلوب الهجومى "اركل فردى"
	2.1	----	3.9	القياس البيئى	
	----	----	6	القياس البعدى	
1.045	0.9	0.3	0.6	القياس القبلى	الأسلوب الهجومى "لكم مركب"
	0.6	----	0.9	القياس البيئى	
	----	----	1.5	القياس البعدى	
2.195	3.3	1.6	1.6	القياس القبلى	الأسلوب الهجومى "مختلط"
	1.7	----	3.2	القياس البيئى	
	----	----	4.9	القياس البعدى	
2.029	5.2	2.3	4.4	القياس القبلى	مدخل الهجوم المباشر "سونوسن"
	2.9	----	6.7	القياس البيئى	
	----	----	9.6	القياس البعدى	

0.918	2	0.8	0.5	القياس القبلي	مدخل الهجوم غير مباشر "جونوسن"
	1.2	----	1.3	القياس البيئي	
	----	----	2.5	القياس البعدي	
1.073	3	1.2	1.4	القياس القبلي	مدخل الهجوم غير مباشر "تاي نوسن"
	1.8	----	2.6	القياس البيئي	
	----	----	4.4	القياس البعدي	

من جدول (20) والخاص بدلالة الفروق بين القياس (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي "تنفيذ الهجوم" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات البحث (2.615 , 4.150 , 3.111 , 1.472 , 0.756 , 1.705 , 1.045 , 2.195 , 2.029 , 0.918 , 1.073) وأن جميع الفروق المعنوية أو غير المعنوية لصالح القياس المتقدم، كما كانت الفروق بين أي مستويين دائماً لصالح المستوى التالي.

جدول (21)

نسب التحسن لقياسات (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي "تنفيذ الهجوم" للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي		نسب التحسن %
		بيئي	بعدي	
الوضع الأيمن	القياس القبلي	5	42	102
	القياس البيئي	7.1	----	42.25
	القياس البعدي	10.1	----	----
الوضع الأيسر	القياس القبلي	5.8	34.48	79.31
	القياس البيئي	7.8	----	33.33
	القياس البعدي	10.4	----	----
مناطق التنفيذ	القياس القبلي	6.3	68.25	161.90
	القياس البيئي	10.6	----	55.66
	القياس البعدي	16.5	----	----
الأسلوب الهجومي "لكم فردي"	القياس القبلي	1	80	170
	القياس البيئي	1.8	----	50
	القياس البعدي	2.7	----	----
الأسلوب الهجومي "لكم مركب"	القياس القبلي	0.6	33.33	133.33
	القياس البيئي	0.8	----	75
	القياس البعدي	1.4	----	----
الأسلوب الهجومي "ركل فردي"	القياس القبلي	2.5	56	140
	القياس البيئي	3.9	----	53.84
	القياس البعدي	6	----	----
الأسلوب الهجومي "لكم مركب"	القياس القبلي	0.6	50	150
	القياس البيئي	0.9	----	66.66
	القياس البعدي	1.5	----	----
الأسلوب الهجومي "مختلط"	القياس القبلي	1.6	100	206.25
	القياس البيئي	3.2	----	53.12
	القياس البعدي	4.9	----	----
مدخل الهجوم المباشر "سونوسن"	القياس القبلي	4.4	52.27	118.18
	القياس البيئي	6.7	----	43.28
	القياس البعدي	9.6	----	----
	القياس القبلي	0.5	160	400

92.30	----	1.3	القياس البينى	مدخل الهجوم غير مباشر "جونوسن"
----	----	2.5	القياس البعدى	
214.28	85.71	1.4	القياس القبلى	مدخل الهجوم غير مباشر "تاى نوسن"
69.23	----	2.6	القياس البينى	
----	----	4.4	القياس البعدى	

من جدول (21) الخاص بنسب التحسن لقياسات (القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات الأداء الهجومى "تنفيذ الهجوم" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (214.28 - 33.33) % لصالح القياس المتقدم.

جدول (22)

تحليل التباين بين القياس (القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو - وزارى - إييون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	الدلالات الإحصائية	
				المتغيرات	
8.78	3.25	2	6.5	بين القياسات	يوكو
	0.37	27	10.2	داخل القياسات	
3.64	1.635	2	3.27	بين القياسات	وزارى
	0.448	27	12.1	داخل القياسات	
9.41	2.635	2	5.27	بين القياسات	إييون
	0.28	27	7.7	داخل القياسات	

* قيمة "ف" الجدولية عند مستوى 0.05 = (3.35)

من جدول (22) والخاص بتحليل التباين بين القياس (القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو - وزارى - إييون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائية حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (8.78 , 3.64 , 9.41) على الترتيب وهى أعلى من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى 0.05 = 3.35 ، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات متغيرات البحث تم استخدام إختبار أقل فرق معنوى L.S.D .

جدول (23)

دلالة الفروق بين القياس (القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو - وزارى - إييون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

قيمة L.S.D	الفرق بين المتوسطين		المتوسط الحسابى	القياسات	المتغيرات
	بعدى	بينى			
0.557	1.10	0.30	0.20	القياس القبلى	يوكو
	0.80	----	0.50	القياس البينى	
	----	----	1.30	القياس البعدى	
0.613	0.80	0.30	0.20	القياس القبلى	وزارى
	0.50	----	0.50	القياس البينى	
	----	----	1.00	القياس البعدى	
0.485	1.00	0.30	0.20	القياس القبلى	إييون
	0.70	----	0.50	القياس البينى	

من جدول (23) والخاص بدلالة الفروق بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو - وزارى - إيبون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات البحث (0.557 , 0.613 , 0.485) وأن جميع الفروق المعنوية أو غير المعنوية لصالح القياس المتقدم, كما كانت الفروق بين أى مستويين دائماً لصالح المستوى التالى.

جدول (24)

نسب التحسن لقياسات (القبلي - البيني - البعدي) فى متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو - وزارى - إيبون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=10

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابى	نسب التحسن %	
			بيني	بعدي
يوكو	القياس القبلى	0.20	150	550
	القياس البينى	0.50	----	160
	القياس البعدي	1.30	----	----
وزارى	القياس القبلى	0.20	150	400
	القياس البينى	0.50	----	100
	القياس البعدي	1.00	----	----
إيبون	القياس القبلى	0.20	150	500
	القياس البينى	0.50	----	140
	القياس البعدي	1.20	----	----

من جدول (24) الخاص بنسب التحسن لقياسات (القبلي - البيني - البعدي) فى متغيرات الفاعلية الكمية "يوكو - وزارى - إيبون" للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (100 - 550) % لصالح القياس المتقدم.

ومن خلال العرض السابق ومن بيانات جدول (13 - 24) يتضح أن هناك تأثير فى تنمية قيم الأداء الخططى فى مرحلة الأتوشى براكو "الأداء الدفاعى - الأداء الهجومى - الفاعلية الكمية" ، ويرجع الباحث ذلك التحسن فى نسبة إستخدام اللاعبين للأداء الدفاعى ، وهى "دفاع ، دفاع+تحرك ، دفاع+تحرك+هجوم مضاد" عن ما كان قبل تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح ، إلى تأثير محتوى خصائص الأحمال التدريبية وترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجية وفقاً للتقنين الفردى للاعبين بالإضافة إلى إستخدام الباحث لأحمال مقترحة من خلال تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء المهارى حيث زادت نسبة إستخدام اللاعبين لها وهى زيادة بلغت ما بين (23.52% - 188.88%) عند إستخدام الأحمال التدريبية المقترحة والمقننة بصورة فردية, كما يرجع الباحث ذلك التحسن فى أوضاع الإعداد للهجوم بالجانب الأيمن والجانب الأيسر ، وكذلك عدد الخطوات إلى تأثير البرنامج التدريبى المقترح من خلال تمرينات مشابهة للأداء المهارى

والتوافق العضلي والعصبي ، والإستخدام الأمثل لتحركات القدمين وبشكل مقنن للأماكن المختلفة مما ساعد اللاعبين على الإقتصاد والتوفر فى الطاقة المستنفذة أثناء مرحلة الإعداد للهجمة ، وكذلك زمن الإعداد الذى إنخفض خلال تحركات اللاعبين المرتبطة بواجبات خلال البرنامج التدريبي المقترح ، لأنه كلما قل زمن الإعداد للهجوم للاعب كلما تحسن أداء اللاعب أثناء الإعداد للهجوم.

وهذا انعكس على زيادة نسبة تحسن أداء اللاعبين وقدرتهم على ترشيده مناطق الإعداد فوق البساط خلال المباراة ، حيث كان أداء اللاعبين خلال المباراة على مناطق اللعب فوق البساط زاد نسبة إستخدام اللاعبين لها عن ما كان قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وهى زيادة بلغت ما بين (11.98% - 102.94%) عند إستخدام الأحمال التدريبية المقترحة والمقننة بصورة فردية ، كما يرجع الباحث التغير الإيجابي فى أوضاع التنفيذ للهجوم بالجانب الأيمن والجانب الأيسر ، وكذلك الأساليب الهجومية المنفذة إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح من خلال تمرينات مشابهة للأداء المهارى والتوافق العضلى والعصبي ، وأيضاً تحسن أداء اللاعبين أثناء الإعداد للهجوم ، ومن خلال تمرينات المنافسة للأساليب المهارية بإستخدام مواقف اللعب وفقاً لتوقيتات مداخل الهجوم المتعددة (سو.نو.سن So.No.Sen ، تاي.نو.سن Tai.No.Sen ، جو.نو.سن Go.No.Sen) والأساليب المهارية الهجومية والدفاعية وتحركات القدمين والذى أدى فى النهاية إلى زيادة الفعالية الكمية للأداء الخطى وتسجيل النقاط والتي تؤدى إلى الفوز بالمباراة وتحقيق الهدف ، مما أدى لزيادة عدد الهجمات وكذلك تحسن أداء اللاعبين وقدرتهم على تنفيذ الهجوم فى مناطق التنفيذ فوق البساط خلال المباراة ، وهى زيادة بلغت ما بين (33.33% - 214.28%) عند إستخدام الأحمال التدريبية المقترحة والمقننة بصورة فردية ، وهذا أعطى الفرصة للاعبين لزيادة عدد الهجمات ، مما أكسب اللاعبين القدرة على حسن استغلال مساحات الملعب المختلفة وفرض السيطرة على مجريات المباراة.

وهذا انعكس على زيادة نسبة تحسن الفاعلية الكمية للمباراة عن ما كان قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وهى زيادة بلغت ما بين (100% - 550%) عند إستخدام الأحمال التدريبية المقترحة والمقننة بصورة فردية.

ويرجع الباحث أن هذا التغير الإيجابي فى قيم المتغيرات المؤداه من قبل اللاعبين إلى تأثير ترشيده خصائص الأحمال التدريبية الموجهة والتي ساهمت فى التأثير الإيجابي لإستراتيجية اللاعبين خلال المباراة ، وتلك الإستراتيجية تدرب عليها اللاعبين من خلال المحطات التدريبية المقننة بصورة فردية وتتمتع بالخصوصية فى التنفيذ والاختيار وفقاً لمواقف اللعب وذلك خلال الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية ، وخصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج

المقترح ، وأن التباين في نسبة تأثير محتوى خصائص الأحمال التدريبية يرجع إلى ترشيده مبادئ التدريب من خصوصية وتموجية وفقاً للتقنين الفردي للاعبين بالإضافة إلى استخدام الباحث لأحمال مقترحة من خلال تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء المهاري المستخدم بالإضافة إلى تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية إلى تمرينات منافسة باستخدام مداخل الهجوم ، مع ترشيده نسب تمثيل نظم الطاقة خلال تنفيذ الحمل التدريبي على مدار البرنامج التدريبي المقترح حيث ظهر التحسن الملحوظ . ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من أحمد محمود إبراهيم (2011) ، أحمد محمود إبراهيم (2017) ، أحمد محمود إبراهيم (2017) ، أحمد محمود إبراهيم (2017) ، أحمد عمر الفاروق (2016) ، أحمد محمود إبراهيم وإيمان رشاد خليل (2014) ، ولاء حمدي فرغلي (2014) ، الآء حمدي عزمي (2014) ، أحمد خميس غازي (2010) أحمد محمود إبراهيم (2015) ، محمد عبدالرحمن ومحمد الربيعان (2016) ، أحمد مصطفى على مصطفى (2016) ، على فتوح (2014) ، على فتوح (2017) ، محمد البيلي صبح (2016) ، محمد البيلي صبح (2017) .

(34 , 28 , 22 , 21 , 19 , 18 , 11 , 10 , 9 , 7 , 6 , 5 , 4 , 3 , 2 , 1)

الإستنتاجات:

تم التوصل الى الإستنتاجات التالية في ضوء الإجراءات التنفيذية للدراسة و عدد العينة وهي كالآتي:

١. وجود نسبة تحسن في قيم متغيرات القدرات الحركية الخاصة "القوة المميزة بالسرعة" تراوحت ما بين (5.1 % الى 76.81 %).
٢. وجود نسبة تحسن في قيم متغيرات القدرات الحركية الخاصة "سرعة الإستجابة وزمن رد الفعل" تراوحت ما بين (9.15 % الى 86.96 %).
٣. وجود نسبة تحسن في قيم متغيرات القدرات الحركية الخاصة "الرشاقة الخاصة" تراوحت ما بين (5.31 % الى 71.34 %).
٤. وجود نسبة تحسن في قيم متغيرات الأداء الخططي في مرحلة الأتوشي براكو "الأداء الدفاعي" تراوحت ما بين (23.52 % الى 188.88 %).
٥. وجود نسبة تحسن في قيم متغيرات الأداء الخططي في مرحلة الأتوشي براكو "الأداء الهجومى" (الإعداد للهجوم) تراوحت ما بين (11.98 % الى 102.94 %).

٦. وجود نسبة تحسن في قيم متغيرات الأداء الخططي في مرحلة الأتوشي براكو "الأداء الأداء الهجومي" (تنفيذ الهجوم) تراوحت ما بين (33.33 % الى 214.28 %).
٧. وجود نسبة تحسن في قيم متغيرات الأداء الخططي في مرحلة الأتوشي براكو "الفاعلية الكمية" تراوحت ما بين (100 % الى 550 %).

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات السابقة للدراسة امكن اقتراح التوصيات الآتية :

١. الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترحة خلال فترة إعداد ما قبل المنافسة للاعبى مسابقة القتال الفعلى " الكوميته " برياضة الكاراتيه .
٢. الاسترشاد بمحتوى الهيكل البنائى للبرنامج التدريبي المقترح وخصائص الاحمال التخصصية المقترحة خلال إعداد برامج لتنمية الأداء الخططي بمسابقة القتال الفعلى "الكوميته " برياضة الكاراتيه .
٣. اجراء مزيد من الدراسات التطبيقية فى مجال الإعداد الخططي وفقاً لمستحدثات القانون لمسابقة القتال الفعلى " الكوميته " برياضة الكاراتيه .

٨. احمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2005 .
٩. احمد محمود إبراهيم , ايمان رشاد خليل : اثر استخدام النشاط الهجومي على مستوى فعالية بعض محددات النشاط الهجومي لدي لاعبات " الكروجي " برياضة التايكوندوا ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، 2014 .
١٠. أحمد مصطفى على : أثر تطوير بعض أنواع الركل المتعدد كأسلوب لزيادة الفعالية الكمية للنشاط الهجومي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلى الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2016 .
١١. الأء حمدي عزمي : أثر استخدام الجمل الحركية الهجومية على تطوير بعض محددات الهجوم لدي ناشئ تحت سن 12 سنة بمسابقة القتال الفعلى (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه ، 2014 .
١٢. الشربيني محمود العمرى : تأثير أحمال تدريبية مختلفة الشدة والمقاومات لتنمية القوة المميزة بالسرعة على فعالية أداء بعض المبادئ الأساسية الهجومية لناشئي الكاراتيه تحت 14 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2000
١٣. أمر الله أحمد البساطي : الإعداد البدنى الوظيفى فى كرة القدم تخطيط – تدريب – قياس , دار الجامعة الجديدة الأسكندرية 2001.
١٤. أمل فاروق على : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الجمل الحركية لناشئي الكاراتيه " ، بحث منشور ، المجلة العلمية للعلوم والفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلون ، 2008
١٥. صالح عبد القادر عتريس : تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون - كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى فى رياضة الكاراتيه بمحافظة أسويوط ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، 2010

١٦. عبد العزيز النمر ,
ناريمان الخطيب
الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في
مرحلة ما قبل البلوغ , دار الأساتذة للكتاب
الرياضي , الجيزة 2000
١٧. على فهمي البيك , عماد
الدين عباس أبو زيد
المدرّب الرياضي في الألعاب تخطيط وتصميم
البرامج التدريبية نظريات وتطبيقات , منشأة
المعارف , الإسكندرية , الطبعة الأولى 2003
١٨. على فتوح عبد الفتاح
تأثير استخدام التصرف الخطي وفقاً لبعض
النماذج الدولية على مستوى محددات النشاط
الخطي للاعبين مسابقة (الكوميتة) برياضة
الكاراتيه , رسالة دكتوراه غير منشوره , كلية
تربية رياضية بنين , جامعة الإسكندرية , 2017 .
١٩. على فتوح عبدالفتاح
عطوة
التمرينات الموقفة الخاصة ببعض الخرائط
التكتيكية وأثره على مستوى محددات النشاط
الهجومى للاعبين مسابقة القتال الفعلى (الكوميتة)
برياضة الكاراتيه , رسالة ماجستير منشورة ,
كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الإسكندرية
, 2014 .
٢٠. عماد عبد الفتاح السرسى
تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية
والمهارية الخاصة للاعبين الكاراتيه , رسالة
دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية ,
جامعة طنطا , 2001
٢١. محمد البيلى البيلى
صبح
تأثير نماذج تدريبية مشابهة لطبيعة المباراة للاعب
ذو نمط الركل المتعدد على فعالية بعض محددات
النشاط الهجومى برياضة الكاراتيه, المجلة العلمية
لعلوم وفنون الرياضة , كلية التربية الرياضية
للبنات – جامعه حلوان , عدد فبراير , 2017 .
٢٢. محمد البيلى البيلى
صبح
أثر استخدام نماذج للتصرف الخطي وفقاً
لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية على مستوى
بعض محددات النشاط الخطي للاعبين مسابقة
القتال الفعلى (الكوميتة) برياضة الكاراتيه ,
رسالة دكتوراه غير منشوره , كلية تربية
رياضية بنين , جامعة الإسكندرية , 2016 .
٢٣. محمد البيلى البيلى
صبح
القياسات الأنثروبومترية وعلاقتها ببعض القدرات
البدنية الخاصة بالمستويات العليا كمحدد للإنتقاء
في رياضة الكاراتيه, رسالة ماجستير غير
منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة
كفر الشيخ , 2013 .

٢٤. محمد حسن جلال : تأثير التدريب البلومتری على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفاعلية بعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الكاراتيه مرحلة (11 – 13) سنة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2004
٢٥. محمد حسين محمد سامی : دراسة لبعض القياسات الأنتروبومترية والبدنية والنفسية لإنتقاء الناشئين فى رياضة الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2007.
٢٦. محمد عبد الرحمن على : تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز وفقاً لمسافات اللعب على مستوى محددات النشاط الهجومي بالمباراة للاعبى " الكوميتة " برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، 2017 .
٢٧. محمد عبد الرحمن على : اثر توجيه احمال تدريبية مقترحه باستخدام الايقاع الحيوي على بعض محددات النشاط الهجومي للاعبى القتال الفعلى برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، 2015 .
٢٨. محمد عبد الرحمن على ، محمد فيصل الربيعان : تأثير تدريبات استراتيجية التعامل مع نمط المنافس " النمط الهجوم السريع – النمط الركل المتعدد السريع " وفقاً لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية على بعض محددات النشاط الهجومي للاعبى الكوميتة – kumite " برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، 2016 .
٢٩. محمد فيصل جاسم الربيعان : أثر استخدام بعض نماذج الخرائط التكتيكية الدولية على محددات النشاط الخطى لدى لاعبي مسابقات الكوميتة فى رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، 2016.

٣٠. هبه محمد على حسن : أثر استخدام مسارات الإيقاع الحيوي لتوجيه الأحمال التدريبية المقترحة على مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2016.
٣١. هبه محمد على حسن : تأثير التدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى استخدام بعض توقيتات المداخل الهجومية وفعالية السلوك الهجومي لدى لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2012
٣٢. هشام حجازي عبد الحميد : تأثير بعض أساليب التغذية الرجعية على مستوى أداء الجملة الحركية " الكاتا " للمبتدئين في الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، 2000 ،
٣٣. وجيه أحمد شمندی : إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة (النظرية والتطبيق) ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، 2002.
٣٤. ولاء حمدي فرغلي : تأثير استخدام الخرائط التكتيكية على مستوى الفاعلية الكمية لبعض محددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2014.
٣٥. ياسر عيسى دحروج : تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمارين مشابهة للأداء الحركي بالانتقال على مستوى الأداء المهاري للكاتا لناشئ الكاراتيه من 11- 12 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، 2000.

ثانياً: المراجع باللغة الانجليزية :

36. Ahmed Mahmoud Ibrahim : The contribution of some of the determinants of tactical maps as indicators of increasing the effectiveness of Activity offensive to

- the players under the weight of "75 kg" Competition actual fighting "kumite" the sport of karate , International Journal of Sport Science & Arts , October (2014) , ISSUE (NO .1) , COD (303) , Pages (44 - 56) .
37. Robin. R : Tuttle Martial Arts, Karate Basics, Tuttle, Co., U.S.A , 2000

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية :

38. www.prof-dr-ahmedibrahim.com,page7, 23- 6 - 2017,pm.7. 12