

## تأثير استخدام نماذج لتحركات القدمين وفقاً لمناطق اللعب على تحسين مستوى الانتقال الحركي وزيادة فعالية الأداء الخططي لدى ناشئي الكوميته

أ.م.د. محمد البيلى البيلى صبح  
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية  
الرياضية - جامعة كفر الشيخ

### مقدمة ومشكلة البحث :

شهدت الفترة الاخيرة تقدماً كبيراً فى شتى مجالات الحياة بصفة عامة والمجال الرياضى بصفة خاصة وكان مبعث هذا التقدم هو الثورة العلمية فى مجال البحث العلمى حيث أن التقدم من بداية إعداد الناشئين وحتى وصولهم إلى المستويات العليا لا يأتى جزافاً أو بالصدفة بل من خلال التخطيط العلمى السليم والإعتماد على نتائج الباحثين والعلماء المتخصصين. ويعتبر تدريب الناشئين أكثر تعقيداً وصعوبة من تدريب الكبار, فالعمل مع الناشئين يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص وسمات وإستعدادات وقدرات وإتجاهات الناشئين لتحديد بماذا نبدأ وكيف نستمر للوصول بالناشئين فى النهاية إلى أعلى مستوى فى المجال الرياضى التخصصى.

(١١ : ١٥)

ويشير **MarkPawlett, RaymondPawlett** (٢٠٠٨) إلى ان أهم جوانب التدريب فى رياضات الدفاع عن النفس هى تحركات القدمين, فإذا كانت تحركات القدمين غير جيدة لدى اللاعب فيجب عليه ان يتدرب عليها, فإنه من الخطأ إغفال أهمية تحركات القدمين للاعبى الرياضات النزالية. (٢٦ : ١٠٣)

ويوضح **Emeric Arus** (٢٠٠٩) أهمية تحركات ووقفات القدمين فهى أساس هام من أساسيات رياضة الكاراتيه (**Kikon**), فتحركات الرجلين الصحيحة تتيح للاعب سهولة وإمكانية دوران الوسط أثناء أداء المهارات الحركية, حيث أنه يتم الحصول على الغالبية العظمى من القوى الحركية عند أداء الأساليب المهارية فى رياضة الكاراتيه بواسطة مدى إتقان اللاعب لمهارة دوران الوسط, وهذا يعنى أن تحركات الرجلين السليمة ينتج عنها قوة حركية كبيرة من خلال الإستخدام الأمثل لمنطقة الوسط أثناء أداء المهارة الحركية. (٢٣ : ٣١٤)

ويشير **شريف العوضى**, **عمر محمد لبيب** (٢٠٠٤) أن إجادة اللاعب لتحركات القدمين تمكنه من الضبط للمسافات المناسبة خلال النزال وأيضاً على إمكانية إيجاد مجالات وزوايا متعددة لتلك المسافات. (٨ : ٩٠)

وفى هذا الصدد يشير أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥) إلى ضرورة تفهم عملية نقل حركة الجسم عند تنفيذ الأداء الحركى المهارى لأحد الأساليب الدفاعية أو الهجومية فى الإتجاهات المختلفة, حيث أن نقل حركة الجسم تلعب دور حيوى مؤثر فى تحركات القدمين للاعب, ويجب على المدرب العمل على إدراجها ضمن محتوى البرامج التدريبية حيث أن هذا الإنتقال الحركى يمنح اللاعب أو اللاعبة قدر كبير من التحكم والسيطرة على المسافات وخطأ الإحساس بالمسافة وكذلك الهدف المتحرك مما يسمح للاعب بإتخاذ وضع يسمح له بزيادة فعالية السلوك الدفاعى والسلوك الهجومى والهجوم المضاد ضد المنافس وأساليبه المهارية الهجومية. (٤ : ١٣٦)

ويرى الباحث أن تحركات القدمين هى مفتاح اللاعب الذى يمكنه من السيطرة على مجريات المباراة وتشتيت إنتباه منافسه وسهولة إيجاد الثغرات وتزيد من قدرته الهجومية والدفاعية, فإذا كان اللاعب يمتلك تحركات قدمين جيدة فإنه بذلك يستطيع أن يفقد منافسه الإلتزان عن طريق التحرك والمراوغة بشكل صحيح وبالتالي يغير من سير المباراة لصالحه .

ويذكر محمد البيلى صبح (٢٠٢١) أن الاعداد الخططي من أهم الجوانب العامة فى الارتقاء بمستوي اللاعب حيث يظهر مدي تقدم اللاعب مهاريا وبدنيا ونفسيا وقدرته على الاستخدام الامثل لمهاراته المختلفة فى كل من التوقيت والزمن المناسب وذلك بأقل قدر من بذل المجهود وقدرته على ادراك جميع المتغيرات التي تحيط به واستغلالها لصالحه وبالتالي تطويع مجريات المباراة لصالحه ومن ثم تحقيق الفوز . (١٢ : ٢٧٦-٢٧٧)

وتتمثل مشكلة هذا البحث فيما لاحظته الباحث من عدم قدرة اللاعبين على التحرك بالشكل السليم على البساط مما يؤثر بالسلب على فعالية الهجمات المؤداة لفقدانها لشرط المسافة الصحيحة والوضع الجيد أثناء الهجوم, وذلك خلال تواجده فى الملعب كحكم بالإتحاد المصرى للكاراتيه ومتابعته الدائمة لتطوير المستويات الفنية فى الكاراتيه على كافة المستويات لمباريات القتال الفعلى الكوميته داخل جمهورية مصر العربية, وقد قام الباحث بدراسة إستطلاعية للتعرف على أهمية تحركات القدمين وحسن إستغلال الملعب وأثره على نقل حركة الجسم ومستوى الأداء الخططى, وذلك من خلال تحليل لبعض المباريات الدولية والمحلية وأظهرت النتائج قصور فى إمكانية اللاعبين المحليين على الإستغلال الأمثل لمناطق اللعب وهذا ناتج من عدم إمتلاكهم لتحركات القدمين السليمة, وكذلك ضعف مستوى الفعاليه خلال الأداء الهجومى والدفاعى وعدم قدرتهم على إنتقال حركة الجسم وعدم دوران الوسط شكل جيد خلال أداء الهجمة وعدم إحتسابها نتيجة لفقدان شرط المسافة الصحيحة والوضع الجيد أثناء الهجوم وهما شرطين أساسيين من شروط إحتساب النقاط وفقاً لنص القانون الدولى للكاراتيه, وهذا ما أثار إهتمام الباحث ودفعه للقيام بدراسة للتعرف

على "تأثير إستخدام نماذج لتحركات القدمين وفقاً لمناطق اللعب على تحسين مستوي الإنتقال الحركي وزيادة فعالية الأداء الخططي لدى ناشئى الكوميته"

### هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير إستخدام نماذج لتحركات القدمين وفقاً لمناطق اللعب على تحسين مستوي الإنتقال الحركي وزيادة فعالية الأداء الخططي لدى ناشئى الكوميته.

### فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوي الإنتقال الحركي وزيادة فعالية الأداء الخططي لدى ناشئى الكوميته قيد البحث .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى مستوي الإنتقال الحركي وزيادة فعالية الأداء الخططي لدى ناشئى الكوميته قيد البحث .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوي الإنتقال الحركي وزيادة فعالية الأداء الخططي لدى ناشئى الكوميته قيد البحث.

### المصطلحات المستخدمة فى البحث :

#### - تحركات القدمين

قدرة لاعب الكوميته على تحرك القدمين فى مساحات وإتجاهات متنوعه من الملعب أثناء المباراة محاولاً إختراق مجال المنافس بالأساليب الهجومية المتنوعة أو التقهقر بإتجاهات مختلفة مستخدماً بعض الأساليب الدفاعية أو الهجومية المضادة لمحاولة الفوز بالمباراة.(٩ : ٤٣٦-٤٦٢)

#### - الإنتقال الحركي

قدرة لاعب الكوميته على إستغلال مناطق اللعب المختلفة والتحرك داخل الملعب من منطقة إلى أخرى بأقل جهد وأقل زمن خلال المباراة. (تعريف إجرائى)

#### - فعالية الأداء الهجومى:

هى عدد الأساليب المهارية الهجومية الناجحة التى أداها اللاعب وتم إحتسابها مقسوم على عدد الأساليب المهارية الهجومية الفاشلة التى أداها اللاعب ولم يتم إحتسابها. (٣ : ١١١)

### - فعالية الأداء الدفاعي:

هي عدد الأساليب المهارية الهجومية الفاشلة التي أداها المنافس وصدّها اللاعب ولم يتم احتسابها مقسوم على عدد الأساليب المهارية الهجومية الناجحة التي أداها المنافس وتم احتسابها. (٣: ١١١)

### - فعالية الأداء الخططي:

هي مجموع فعالية الأداء الهجومي وفعالية الأداء الدفاعي مقسوم على عدد المباريات التي شارك فيها اللاعب خلال نفس البطولة. (٣: ١١٠)

### إجراءات البحث:

#### - منهج البحث :-

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذو القياسين "القبلي - البعدي".

#### - عينة البحث :-

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة Kumite"، بلغ قوامها ٢١ لاعب تحت ١٦ سنة بنادي سخا الرياضى - بمحافظة كفرالشيخ، وقد قام الباحث بإستبعاد لاعب واحد بسبب الإصابة ليصبح العدد ٢٠ لاعب، وتم تقسمهم إلى مجموعتين (١٠ لاعبين للمجموعة الضابطة، ١٠ لاعبين للمجموعة التجريبية).

وقد روعى عند إختيار عينة البحث ما يلي:

١. أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن ٤ سنوات في مجال رياضة الكاراتيه تخصص

"كوميتة Kumite".

٢. أن يكون اللاعب مسجلاً بالإتحاد المصرى للكاراتيه.

٣. أن يكون اللاعب في المرحلة السنية من ١٤ - ١٦ سنة.

جدول ( 1 )

المعالجات الإحصائية "المتوسط الحسابي- الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء" لقيم البيانات الأولية الخاصة للاعبى الكوميته قبل إجراء التجربة ن = ٢٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الدالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
٠.١٠ -	٠.٨٨	15.00	١٥.٠٥	السن ( سنة )
٠.٧٩ -	٣.٤٩	156.50	155.85	الطول (سم)
٠.١٤	١.٠٩	50.00	٥٤.٠٠	الوزن (كجم)
0.14	١.٠٩	5.00	٥.٤٠	العمر التدريبي (سنة)

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 (-0.79 إلى 0.14) وهى ما تقع ما بين الحدود الاعتدالية لمعامل الالتواء اى ما بين (-3 ، +3) مما يوضح التجانس النسبي لقيم لاعبي الكوميته برياضة الكاراتيه .

جدول (2)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة فى متغيرات "الانتقال الحركى" خلال فترة إعداد وتنفيذ الهجمة للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث قبل إجراء التجربة ن = 1 ن = 2 = 10

قيمة ت	فرق المتوسطات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الدالات الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
1.234	0.18	2.72	9.66	2.71	9.48	تكرار	متوسط عدد الخطوات
0.611	0.07	1.06	6.61	1.09	6.54	ثانية	متوسط زمن الإعداد
0.452	0.20	0.96	2.60	0.91	2.80	تكرار	عدد مناطق الإعداد
0.480	0.20	0.67	1.70	0.87	1.90	تكرار	عدد مناطق التنفيذ

\*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.10

من جدول (2) والخاص دلالة الفروق بين القياسات القبليّة فى متغيرات "الانتقال الحركى" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "الانتقال الحركى" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة , مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (3)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة في متغيرات "فعالية الأداء الخططي" للمجموعتين الضابطة

والتجريبية قيد البحث قبل إجراء التجربة  $n_1 = n_2 = 10$

قيمة ت	فرق المتوسّطات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع	س	ع	س			
٠.١٤٧	٠.٤٠	14.45	31.20	17.06	٣٠.٨٠	تكرار	مجموع الأساليب الهجومية المنفذة	الهجومية
٠.٨٤٠	٠.٤٠	0.84	5.40	1.75	5.80	تكرار	الأساليب الهجومية الناجحة	
٠.٣١٣	٠.٨٠	١٤.٣٥	٢٥.٨٠	١٥.٩٨	٢٥.٠٠	تكرار	الأساليب الهجومية الفاشلة	
٠.٥٠٨	٠.٠٦٢	٠.٤١	٠.٣٥٠	٠.١٢	٠.٢٨٨	معادلة	فعالية الأداء الهجومي	الدفاعية
٠.٣٤٣	٠.٤٠	٢.٧٤	١٢.٠٠	٣.٧٧	١٢.٤٠	تكرار	مجموع الأساليب الدفاعية المنفذة	
٠.٦١٦	٠.٨٠	٢.٥٢	٦.٢٠	٣.٤٦	٧.٠٠	تكرار	الأساليب الدفاعية الناجحة	
٠.٨٤٠	٠.٤٠	١.٧٥	٥.٨٠	٠.٨٤	٥.٤٠	تكرار	الأساليب الدفاعية الفاشلة	الفعالية الكمية
٠.٢٥٢	٠.٠٨٣	٠.٨١٨	١.٢١٨	٠.٦١١	١.٣٠١	معادلة	فعالية الأداء الدفاعي	
١.٤٦٤	٠.٥٠	١.٣٩	٣.٢٠	١.١٥	٣.٧٠	تكرار	يوكو "تقطة واحدة"	
٠.٥٥٧	٠.١٠	٠.٤٨	٠.٧٠	٠.٦٣	٠.٨٠	تكرار	وزارى "تقطين"	
٠.٤٠٨	٠.٢٠	١.٢٦	١.٥٠	٠.٨٢	١.٣٠	تكرار	إيبون "ثلاثة نقاط"	
٠.٠٦٦	٠.١٠	٣.٢٤	٩.١٠	٣.٢٢	٩.٢٠	تكرار	الفعالية الكمية	
٠.٠٥٠	٠.٠٠٤	٠.١٨١	٠.٣١٣	٠.١٢٧	٠.٣١٧	تكرار	فعالية الأداء الخططي	

قيمة ت الجدولية عند مستوى مغنوية  $0.05 = 2.26$

من جدول (3) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الخططي" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "فعالية الأداء الخططي" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة , مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

وسائل جمع البيانات :

أولاً: الإستمارات "تصميم الباحث" (مرفق ١)

- إستمارة تسجيل السن والطول والوزن والعمر التدريبي.
- إستمارات تقييم مستوى الإنتقال الحركي.
- إستمارات تقييم مستوى فعالية للأداء الخططي.

## ثانياً: الأجهزة والأدوات

- كمبيوتر محمول .
- عدد ٢ كاميرا تصوير .
- ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين لأقرب ( كجم ) .
- مقياس الطول لأقرب ( سم ) .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (٠.٠٠١) من الثانية .

## تقييم مستوى الانتقال الحركي :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية والخاصة بتقييم مستوى الانتقال الحركي من خلال تقييم قدرة اللاعب على إستغلال مناطق اللعب خلال المباراة وإستخدام الباحث لجنة مكونة من 5 حكام معتمدة من الإتحاد المصري للكاراتيه لإدارة المباريات وفقاً للقانون الدولي للكاراتيه (مرفق 2) ويتم حساب الفرق بين عدد المناطق المستغلة أثناء إعداد وتنفيذ الهجمة من قبل اللاعب خلال المباراة قبل البرنامج "القياس القبلي" وبعد البرنامج "القياس البعدي" , وكلما زاد عدد المناطق المستخدمة خلال فترة إعداد وتنفيذ الهجمة, كلما دل ذلك على زيادة التحسن في مستوى الانتقال الحركي والعكس.

## تقييم مستوى فعالية للأداء الخططي :

قام الباحث بإقامة بطولة تجريبية بين لاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث , بحيث يؤدي كل لاعب من اللاعبين قيد البحث ٥ مباريات شرط إنتهاء زمن المباراة وتم تثبيت التباري خلال كل من القياس القبلي والبعدي قيد البحث , وإستخدام الباحث لجنة مكونة من ٥ 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 البطيء وإعادة العرض وذلك لإتاحة إمكانية استخراج قيم فعالية الأداء الخططي للاعبين قيد الدراسة , مسترشداً في ذلك بما ذكره كلاً من ، محمد عبد الرحمن على (٢٠١٧) (١٧), محمد البيلى البيلى صبح (٢٠١٦) (١٦) ، (٢٠١٧) (١٥) ، (٢٠١٨) (١٤) ، (٢٠١٩) (١٣) ، (٢٠٢١) (١٢) ، هبه محمد على (٢٠١٦) (٢١) ، أحمد مصطفى على (٢٠١٦) (٥) ، محمد عبد الرحمن على و محمد فيصل جاسم الربيعان (٢٠١٦) (١٨) ، محمد فيصل جاسم الربيعان (٢٠١٦) (١٩) ، احمد محمود إبراهيم (٢٠١٧) (٢) ، على فتوح عبد الفتاح (٢٠١٧) (١٠).



## الدراسة الاستطلاعية :

تهدف الدراسة إلى التعرف على أكثر النماذج لتحركات القدمين وفقاً لمناطق اللعب استخداماً خلال المباريات لدى لاعبي المستوى الدولي، حيث قام الباحث بتحليل عدد 10 مباريات دولية للقتال الفعلي "الكوميتة - Kumite" بواقع 2 مباراة في كل ميزان خلال دورة الألعاب الأولمبية طوكيو ٢٠٢٠، وتم التوصل الي 12 نموذج لتحركات القدمين أكثر استخداماً في المباريات الدولية. (مرفق ٣)

## التجربة الأساسية :

تم إجراء القياسات القبلية للاعبين قيد البحث يوم الجمعة الموافق ٢٨/١/٢٠٢٢ م ، كما تم تنفيذ محتوى البرنامج المقترح خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٣٠/١/٢٠٢٢ م الي يوم الخميس الموافق ٢٤/٣/٢٠٢٢ م ، ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعياً ، و تم إجراء القياسات البعدية للاعبين قيد البحث يوم السبت الموافق ٢٧/٣/٢٠٢٢ م.

البرنامج التدريبي المقترح:

## جدول (٤)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ على لاعبي الكوميتة قيد الدراسة

التوزيع الزمني للبرنامج	الخصائص
٨ أسابيع تدريبية	عدد أسابيع التطبيق
٤٠ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريب
٥ مرات تدريب بالأسبوع	عدد مرات التدريب الاسبوعي
(١ : ٠.٥) "عمل - راحة"	الكثافة بين المحطات والمجموعات التدريبية في الأسبوع الأول والثاني
(١ : ١) "عمل - راحة"	الكثافة بين المحطات والمجموعات التدريبية في الأسبوع الثالث والرابع
(١ : ١.٥) "عمل - راحة"	الكثافة بين المحطات والمجموعات التدريبية في الأسبوع الخامس والسادس
(١ : ٢) "عمل - راحة"	الكثافة بين المحطات والمجموعات التدريبية في الأسبوع السابع والثامن

## جدول (٥)

التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي (٢٥٥٧.٦٣) ق

الزمن داخل البرنامج	النسبة المئوية	المحتوى	أجزاء الوحدة
٦٠٠ ق	%٨.٥٤	الإحماء	الجزء التمهيدي
٣٦٤.٩ ق	%٥.١٩	إعداد بدني خاص	



٣٨٥.٦ ق	%٥.٤٩	القسم الأول	الجزء الرئيسي
١٢٥١.٥ ق	%١٧.٨٢	القسم الثاني	
١٥٦٦.٧ ق	%٢٢.٣١	القسم الثالث	
٢٢٠٣.٦ ق	%٣١.٣٨	القسم الرابع	
٢٤٨ ق	%٣.٥	القسم الخامس	
٤٠٠ ق	%٥.٦٩	التهدئة	الجزء الختامي
٧٠٢٠.٣ ق	%١٠٠	المجموع الكلي	

جدول (٦)

محتوى البرنامج التدريبي المقترح خلال ٨ أسابيع

الاسبوع	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الشدة "سرعة الأداء"	فترة دوام التمرين	المجموعات
الأول والثاني	الجزء التمهيدى	١٥ ق	تمرينات إحماء	٥٠%	٩٠٠ ث	١
	الجزء الرئيسى	٨ ق	تمرين رقم (٣-١)	٧٥-٦٥%	٣٠ ث	٣
		٦.٧٣ ق	تمرين رقم (٨-٤)	٧٥-٦٥%	وفقاً للتقنين الفردى	٣
		٣٦.٨٧ ق	تمرين رقم (٢٤-٩)	٧٥-٦٥%	٣٠ ث	٢
		٢١.٨٧ ق	تمرين رقم (٢٧-٢٥)	٧٥-٦٥%	٣٠ ث	٢
		٢١.٨٧ ق	تمرين رقم (٣٠-٢٨)	٧٥-٦٥%	٣٠ ث	٢
	٥.٦ ق	تمرين رقم (٣٤)	٧٥-٦٥%	الزمن مقتن وفقاً لزم المباراة	١	
الجزء الختامى "التهنئة"	١٠ ق	تمرينات تهنئة	٣٠%	٦٠٠ ث	١	
الثالث والرابع	الجزء التمهيدى	١٥ ق	تمرينات إحماء	٥٠%	٩٠٠ ث	١
	الجزء الرئيسى	١٠.٤١ ق	تمرين رقم (٣-١)	٨٠-٧٠%	٢٥ ث	٣
		١٠.٦٦ ق	تمرين رقم (٨-٤)	٨٠-٧٠%	وفقاً للتقنين الفردى	٣
		٤٨.٧٥ ق	تمرين رقم (٢٤-٩)	٨٠-٧٠%	٢٥ ث	٢

٣	٢٥ ث	%٨٠-٧٠	تمرين رقم (٢٧-٢٥)	٤٧.٩١ ق	القسم الثالث "تدريبات تحركات قدمين مصاحبة لأساليب مهارية - منافس إيجابي"		
٣	٢٥ ث	%٨٠-٧٠	تمرين رقم (٣٠-٢٨)	٤٧.٩١ ق	القسم الرابع "تدريبات نماذج لتحركات القدمين وفقاً لمناطق اللعب"		
١	الزمن مقتن وفقاً لزمان المباراة	%٨٠-٧٠ من زمن المباراة	تمرين رقم (٣٤)	٦ ق	القسم الخامس "تدريب مبارئي"		
١	٦٠٠ ث	%٣٠	تمرينات تهدئة	١٠ ق	الجزء الختامي "التهدئة"	الجزء التمهيدى	
١	٩٠٠ ث	%٥٠	تمرينات إحماء	١٥ ق	الإحماء		
٢	٢٥ ث	%٨٥-٧٥	تمرين رقم (٣-١)	٨.٧٥ ق	إعداد بدني خاص	الجزء الرئيسي	الخامس والسادس
٢	وفقاً للتقنين الفردى	%٨٥-٧٥ من أقصى زمن محسوب	تمرين رقم (٨-٤)	٩.٠٤ ق	القسم الأول "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء"		
١	٢٥ ث	%٨٥-٧٥	تمرين رقم (٢٤-٩)	٢٠.٢٠ ق	القسم الثاني "تدريبات تحركات قدمين مصاحبة لأساليب مهارية تخيلية - منافس سلبي"		
٢	٢٥ ث	%٨٥-٧٥	تمرين رقم (٢٧-٢٥)	٤١.٥٦ ق	القسم الثالث "تدريبات تحركات قدمين مصاحبة لأساليب مهارية - منافس إيجابي"		
٣	٢٥ ث	%٨٥-٧٥	تمرين رقم (٣٠-٢٨)	٧١.٢٥ ق	القسم الرابع "تدريبات نماذج لتحركات القدمين وفقاً لمناطق اللعب"		
١	الزمن مقتن وفقاً لزمان المباراة	%٨٥-٧٥ من زمن المباراة	تمرين رقم (٣٤)	٦.٤ ق	القسم الخامس "تدريب مبارئي"		
١	٦٠٠ ث	%٣٠	تمرينات تهدئة	١٠ ق	الجزء الختامي "التهدئة"		
١	٩٠٠ ث	%٥٠	تمرينات إحماء	١٥ ق	الإحماء	الجزء التمهيدى	السابع والثامن
٢	٢٠ ث	%٩٠-٨٠	تمرين رقم (٣-١)	٩.٣٣ ق	إعداد بدني خاص		

٢	وفقاً للتقنين الفردى	٨٠-٩٠% من أقصى زمن محسوب	تمرين رقم (٨-٤)	١٢.١٣ ق	القسم الأول "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء"	الجزء الرئيسي
١	٢٠ ث	٨٠-٩٠%	تمرين رقم (٩-٢٤)	١٩.٣٣ ق	القسم الثانى "تدريبات تحركات قدمين مصاحبة لأساليب مهارية تخيلية - منافس سلبي"	
٢	٢٠ ث	٨٠-٩٠%	تمرين رقم (٢٥-٢٧)	٤٥.٣٣ ق	القسم الثالث "تدريبات تحركات قدمين مصاحبة لأساليب مهارية - منافس إيجابى"	
٣	٢٠ ث	٨٠-٩٠%	تمرين رقم (٢٨-٣٠)	٧٩.٣٣ ق	القسم الرابع "تدريبات نماذج لتحركات القدمين وفقاً لمناطق اللعب"	
١	الزمن مقتن وفقاً لزمن المباراة	٨٠-٩٠% من زمن المباراة	تمرين رقم (٣٤)	٦.٨ ق	القسم الخامس "تدريب مبارئى"	
١	٦٠٠ ث	٣٠%	تمرينات تهدئة	١٠ ق	الجزء الختامى "التهدئة"	

يتضح من جدول (٦) تقسيم البرنامج إلى أسابيع والتوزيع الزمنى للبرنامج وكذلك توزيع التمرينات على محتوى البرنامج (مرفق ٤)

المعالجات الإحصائية : استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج

### جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "الانتقال الحركي" خلال فترة إعداد وتنفيذ الهجمة للمجموعة الضابطة قيد الدراسة ن = 10

نسبة التحسن %	قيمة ت	فرق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
1.17	0.982	0.11	2.82	9.37	2.71	9.48	تكرار	متوسط عدد الخطوات
6.34	7.415	0.39	1.06	6.15	1.09	6.54	ثانية	متوسط زمن الإعداد
35.71	4.743	1.00	0.91	3.80	0.91	2.80	تكرار	عدد مناطق الإعداد
15.78	1.964	0.30	0.91	2.20	0.87	1.90	تكرار	عدد مناطق التنفيذ

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.26$

من جدول (7) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "الانتقال الحركي" خلال فترة إعداد وتنفيذ الهجمة للمجموعة الضابطة قيد الدراسة يتضح وجود فروق بين متوسطات متغيرات "الانتقال الحركي" خلال فترة إعداد وتنفيذ الهجمة للمجموعة الضابطة قيد الدراسة , وأن جميع الفروق المعنوية وغير المعنوية لصالح القياس البعدي, كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (1.17% - 35.71%).

### جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "الانتقال الحركي" خلال فترة إعداد وتنفيذ الهجمة للمجموعة التجريبية قيد الدراسة ن = 10

نسبة التحسن %	قيمة ت	فرق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
32.32	14.037	2.36	2.42	7.30	2.72	9.66	تكرار	متوسط عدد الخطوات
30.11	10.313	1.53	1.18	5.08	1.06	6.61	ثانية	متوسط زمن الإعداد
138.46	10.590	3.60	0.78	6.20	0.96	2.60	تكرار	عدد مناطق الإعداد
135.29	8.835	2.30	1.05	4.00	0.67	1.70	تكرار	عدد مناطق التنفيذ

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.26$

من جدول (8) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "الانتقال الحركي" خلال فترة إعداد وتنفيذ الهجمة للمجموعة التجريبية قيد الدراسة يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "الانتقال الحركي" خلال فترة إعداد وتنفيذ الهجمة للمجموعة التجريبية قيد الدراسة , وأن جميع الفروق معنوية لصالح القياس البعدي, كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (30.11% - 138.46%).

#### جدول (9)

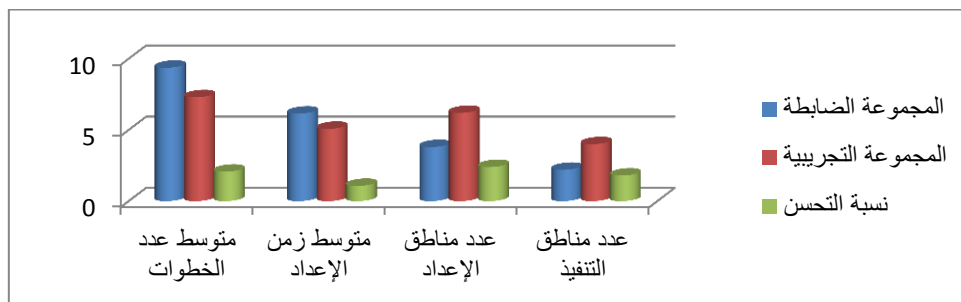
دلالة الفروق بين القياسات البعدية في متغيرات "الانتقال الحركي" خلال فترة إعداد وتنفيذ الهجمة للمجموعتين

الضابطة والتجريبية قيد الدراسة قبل إجراء التجربة ن = 1 = 2 = 10

نسبة التحسن %	قيمة ت	فرق المتوسطات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
٢٨.٣٥	7.786	2.07	2.42	7.30	2.82	9.37	تكرار	متوسط عدد الخطوات
٢١.٠٦	6.044	1.07	1.18	5.08	1.06	6.15	ثانية	متوسط زمن الإعداد
٦٣.١٥	5.622	2.40	0.78	6.20	0.91	3.80	تكرار	عدد مناطق الإعداد
٨١.٨١	3.857	1.80	1.05	4.00	0.91	2.20	تكرار	عدد مناطق التنفيذ

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.26$

من جدول (9) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات البعدية في متغيرات "الانتقال الحركي" خلال فترة إعداد وتنفيذ الهجمة للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "الانتقال الحركي" خلال فترة إعداد وتنفيذ الهجمة للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة , وأن جميع الفروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية, كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (21.06% - 81.81%).



شكل (1)

يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسات البعدية في متغيرات "الانتقال الحركي" خلال فترة إعداد وتنفيذ الهجمة للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الخططي" للمجموعة الضابطة قيد الدراسة ن = 10

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س			
فعالية الأداء الهجومي	مجموع الأساليب الهجومية المنفذة	تكرار	17.06	30.80	17.68	39.80	9.00	6.19	29.22
	الأساليب الهجومية الناجحة	تكرار	1.75	5.80	3.04	9.20	3.40	5.85	58.62
	الأساليب الهجومية الفاشلة	تكرار	15.98	25.00	16.89	30.60	5.60	3.26	-22.40
فعالية الأداء الدفاعي	فعالية الأداء الهجومي	معادلة	0.126	0.288	0.255	0.384	0.096	1.550	33.33
	مجموع الأساليب الدفاعية المنفذة	تكرار	3.77	12.40	10.22	34.60	22.20	8.38	179.03
	الأساليب الدفاعية الناجحة	تكرار	3.46	7.00	6.01	6.80	0.20	0.087	-2.94
الفعالية الكمية	الأساليب الدفاعية الفاشلة	تكرار	0.84	5.40	11.22	27.80	22.40	6.47	-414.81
	فعالية الأداء الدفاعي	معادلة	0.611	1.301	0.524	0.355	0.946	3.35	-266.47
	يوكو "نقطة واحدة"	تكرار	1.15	3.70	2.09	5.20	1.50	3.73	40.54
الفعالية الكمية	وزاري "تفتين"	تكرار	0.63	0.80	0.84	1.40	0.60	2.71	75.00
	إيبون "ثلاثة نقاط"	تكرار	0.82	1.30	1.17	2.40	1.10	3.49	84.61
	الفعالية الكمية	تكرار	3.22	9.20	5.11	15.20	6.00	5.52	65.21
فعالية الأداء الخططي		تكرار	0.127	0.317	0.101	0.148	0.169	3.34	-114.18

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.26



من جدول (10) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الخططي" للمجموعة الضابطة قيد الدراسة يتضح وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات متغيرات "فعالية الأداء الهجومي" للمجموعة الضابطة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي بنسبة تحسن ٣٣.٣٣% , كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "الفعالية الكمية" للمجموعة الضابطة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي بنسبة تحسن ٦٥.٢١% , كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "فعالية الأداء الدفاعي , فعالية الأداء الخططي" للمجموعة الضابطة قيد الدراسة لصالح القياس القبلي بنسبة تراوحت بين (-١١٤.١٨% إلى -٢٦٦.٤٧%).

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الخططي" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة ن = 10

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س			
فعالية الأداء الهجومي	مجموع الأساليب الهجومية المنفذة	تكرار	14.45	31.20	18.03	58.00	26.80	13.29	85.89
	الأساليب الهجومية الناجحة	تكرار	0.84	5.40	11.22	27.80	22.4	6.47	414.81
	الأساليب الهجومية الفاشلة	تكرار	14.35	25.80	14.06	30.20	4.40	1.25	-17.05
	فعالية الأداء الهجومي	معادلة	0.413	0.350	0.934	1.244	0.894	4.72	255.42
فعالية الأداء الدفاعي	مجموع الأساليب الدفاعية المنفذة	تكرار	2.74	12.00	11.55	29.60	17.60	5.31	146.66
	الأساليب الدفاعية الناجحة	تكرار	2.52	6.20	10.69	20.40	14.20	4.20	229.03
	الأساليب الدفاعية الفاشلة	تكرار	1.75	5.80	3.04	9.20	3.40	5.85	-58.62
	فعالية الأداء الدفاعي	معادلة	0.818	1.218	1.320	2.474	1.256	3.06	103.11
الفعالية الكمية	يوكو "نقطة واحدة"	تكرار	1.39	3.20	11.38	18.10	14.90	4.42	465.62
	وزاري "نقطتين"	تكرار	0.48	0.70	1.75	3.20	2.50	4.60	357.14

٣٣٣.٣٣	١٠.١١	٥.٠٠	١.٥٨	٦.٥٠	١.٢٦	١.٥٠	تكرار	إيبون "ثلاثة نقاط"
٣٨٣.٥١	٨.٨٥	٣٤.٩٠	١١.٦٦	٤٤.٠٠	٣.٢٤	٩.١٠	تكرار	الفعالية الكمية
١٣٧.٣٨	٦.٢٦	٠.٤٣٠	٠.١٩٦	٠.٧٤٣	٠.١٨١	٠.٣١٣	معادلة	فعالية الأداء الخططي

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.26$

من جدول (11) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الخططي" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "فعالية الأداء الخططي" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة , وأن جميع الفروق معنوية لصالح القياس البعدي , كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (١٠٣.١١% - ٣٨٣.٥١%).

### جدول (12)

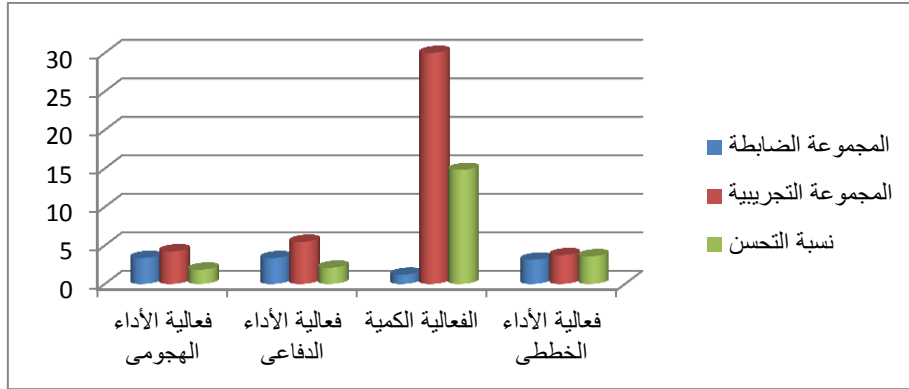
دلالة الفروق بين القياسات البعدي في متغيرات "فعالية الأداء الخططي" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث قبل إجراء التجربة ن<sub>١</sub> = ٢ = ن<sub>١٠</sub>

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س			
فعالية الأداء الهجومي	مجموع الأساليب الهجومية المنفذة	تكرار	٣٩.٨٠	١٧.٦٨	٥٨.٠٠	١٨.٠٣	١٨.٢٠	٥.٧٣	٤٥.٧٢
	الأساليب الهجومية الناجحة	تكرار	٩.٢٠	٣.٠٤	٢٧.٨٠	١١.٢٢	١٨.٦٠	٦.٤٠	٢٠٢.١٧
	الأساليب الهجومية الفاشلة	تكرار	٣٠.٦٠	١٦.٨٩	٣٠.٢٠	١٤.٠٦	٠.٤٠	٠.٠٩٤	١.٣٢
	فعالية الأداء الهجومي	معادلة	٠.٣٨٤	٠.٢٥٥	١.٢٤٤	٠.٩٣٤	٠.٨٦٠	٣.٢٦	٢٢٣.٩٥
فعالية الأداء الدفاعي	مجموع الأساليب الدفاعية المنفذة	تكرار	٣٤.٦٠	١٠.٢٢	٢٩.٦٠	١١.٥٥	٥.٠٠	١.٩٣	-١٦.٨٩
	الأساليب الدفاعية الناجحة	تكرار	٦.٨٠	٦.٠١	٢٠.٤٠	١٠.٦٩	١٣.٦٠	٣.٦٨	٢٠٠.٠٠
	الأساليب الدفاعية الفاشلة	تكرار	٢٧.٨٠	١١.٢٢	٩.٢٠	٣.٠٤	١٨.٦٠	٦.٤٠	٢٠٢.١٧

٥٩٦.٩٠	٥.٧٣	٢.١١٩	١.٣٢٠	٢.٤٧٤	٠.٥٢٤	٠.٣٥٥	معادلة	فعالية الأداء الدفاعي	الفعالية الكمية
٢٤٨.٠٧	٣.٩٠	١٢.٩٠	١١.٣٨	١٨.١٠	٢.٠٩	٥.٢٠	تكرار	يوكو "نقطة واحدة"	
١٢٨.٥٧	٢.٩٤	١.٨٠	١.٧٥	٣.٢٠	٠.٨٤	١.٤٠	تكرار	وزارى "نقطتين"	
١٧٠.٨٣	٧.٤٩	٤.١٠	١.٥٨	٦.٥٠	١.١٧	٢.٤٠	تكرار	إيبون "ثلاثة نقاط"	
١٨٩.٤٧	١١.٦٧	٢٨.٨٠	١١.٦٦	٤٤.٠٠	٥.١١	١٥.٢٠	تكرار	الفعالية الكمية	
٤٠٢.٠٢	٧.٧٨	٠.٥٩٥	٠.١٩٦	٠.٧٤٣	٠.١٠١	٠.١٤٨	معادلة	فعالية الأداء الخططى	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.26$

من جدول (12) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات البعدية فى متغيرات " فعالية الأداء الخططى" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات " فعالية الأداء الخططى" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة , وأن جميع الفروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية , كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (١٨٩.٤٧% - ٥٩٦.٩٠%).



شكل (2)

يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسات البعدية في متغيرات " فعالية الأداء الخطي" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة

### ثانياً: مناقشة النتائج

من خلال العرض السابق ومن بيانات جدول (٧)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢) لمتغيرات البحث (الانتقال الحركي - فعالية الأداء الخطي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة إتضح :-

وجود فروق معنوية وغير معنوية في متغيرات (الانتقال الحركي) بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي، كما يتضح أن نسبة التحسن المئوية لقيم "الانتقال الحركي" تراوحت ما بين (١.١٧% - ٣٥.٧١%).

وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات متغيرات " فعالية الأداء الهجومي" للمجموعة الضابطة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي بنسبة تحسن ٣٣.٣٣% ، كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات " الفعالية الكمية" للمجموعة الضابطة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي بنسبة تحسن ٦٥.٢١%، كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات " فعالية الأداء الدفاعي ، فعالية الأداء الخطي" للمجموعة الضابطة قيد الدراسة لصالح القياس القبلي بنسبة تراوحت بين (١٤.١٨% إلى -٢٦٦.٤٧%)

ويرجع الباحث ذلك إلى زيادة عدد الهجمات لدى لاعبي المجموعة الضابطة خلال المباريات مع ثبات عدد وزمن المباريات المنفذة مما أدى إلى صغر الفترة الزمنية بين الهجمات وبالتالي تحسن زمن الإعداد للهجمة وكذلك إلى زيادة تحركات لاعبي المجموعة التجريبية في مختلف مناطق الملعب مما أدى في المقابل إلى تحرك خصمه (المجموعة الضابطة) لمحاولة التسجيل وبالتالي تحسن متغيرات الانتقال الحركي " متوسط عدد الخطوات ، متوسط زمن الإعداد

, عدد مناطق الإعداد , عدد مناطق التنفيذ" , ولكن صاحب زيادة عدد الهجمات لدى لاعبي المجموعة الضابطة خلال المباريات تحسن ضعيف في متغيرات فعالية الأداء الهجومي غير دالة إحصائياً في حين عدم وجود تحسن لدرجة كبيرة في متغيرات فعالية الأداء الدفاعي دالة إحصائياً مما أدى إلى عدم وجود تحسن في فعالية الأداء الخططي نتيجة زيادة عدد الهجمات العشوائية وعدم قدرة اللاعبين على إستغلال مناطق اللعب وتحركات القدمين السليمة مما أدى إلى عدم تحقيق الفعالية في الأداء الخططي وهذا ما يؤكد ويدعم مشكلة البحث.

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث (الانتقال الحركي - فعالية الأداء الخططي) بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي, وأن جميع الفروق معنوية لصالح القياس البعدي, كما يتضح أن نسبة التحسن المئوية لقيم " الانتقال الحركي" تراوحت ما بين ( ٣٠.١١% - ١٣٨.٤٦%), ولقيم "فعالية الأداء الخططي" تراوحت ما بين ( ١٠٣.١١% - ٣٨٣.٥١%).

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث (الانتقال الحركي - فعالية الأداء الخططي) بين القياسات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية, كما يتضح أن نسبة التحسن المئوية لقيم "الانتقال الحركي" تراوحت ما بين ( ٢١.٠٦% - ٨١.٨١%), ولقيم "فعالية الأداء الخططي" تراوحت ما بين ( ١٨٩.٤٧% - ٥٩٦.٩٠%).

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اعتمد على تدريبات تحركات القدمين المتشابهة والمطابقة للأداء الفني من حيث العمل العضلي وسرعة الأداء ومسار القوة المبذول , حيث إشتمل البرنامج على نماذج لتحركات القدمين الأكثر استخداماً خلال المباريات وفقاً لمناطق اللعب لدى لاعبي المستوى الدولي والمستخلصة من الدراسة الإستطلاعية وإدراجها كمحطات تدريبية داخل الوحدات التدريبية , والإهتمام بالخصوصية والتموجية خلال تنفيذ الأحمال , وإستخدام أشكال المحطات التدريبية داخل محتوى الوحدة التدريبية التي تتميز بالتقنين الفردي للأحمال التدريبية وكذلك توجيهه وتطبيق الأحمال التدريبية المقننة بشكل فردي والتي طبقت من خلال محتوى الجزء الرئيسي والذي إنقسم إلى ٥ أقسام , " القسم الأول " تحركات القدمين المتشابهة لطبيعة الأداء قيد الدراسة وذلك من خلال ٥ محطات تدريبية , " القسم الثاني " تدريبات تحركات قدمين مصاحبة لأساليب مهارية تخيلية - منافس سلبي" قيد الدراسة وذلك من خلال ٢٠ محطة تدريبية , " القسم الثالث " تدريبات تحركات قدمين مصاحبة لأساليب مهارية - منافس إيجابي " قيد الدراسة وذلك من خلال ١٢ محطة تدريبية , " القسم الرابع

"تدريبات نماذج لتحركات القدمين وفقاً لمناطق اللعب" قيد الدراسة وذلك من خلال 12 محطة تدريبية، " القسم الخامس " التدريب المبرائي " علي تدريبات تحركات القدمين المقترحة وذلك من خلال تنفيذ نماذج تحركات القدمين المستخلصة قيد الدراسة كواجبات حركية مقننة مع الزميل في صورة تصفيات والذي تم تنفيذه مصاحباً لأساليب مهارية هجومية مشابهة للأداء داخل مجريات اللعب بالمباراة.

ويرى الباحث أن تحسن اللاعبين في الإستغلال الأمثل لمناطق الملعب المختلفة سواء كانت للإعداد أو لتنفيذ الهجمة وفي وقت أقل يرجع إلى استخدام أحمال تدريبية موجهة لتطوير امكانات اللاعبين والتبادل المتتالي بين العمل والراحة من خلال تدريبات هوائية ولا هوائية ومختلطة مما أسهم في استيعاد مصادر الطاقة المستهلكة وزيادة الكفاءة الوظيفية للاعبين وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلاً من:-

**هانج وتزاي (٢٠١٠م) , كريستيان وآخرون (٢٠٠٩م) , ليرد وماكلود (٢٠٠٩م) أن** التدريب بطريقة التبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة , حيث تسمح للاعب بتكرار أحمال تدريبية موجهة لتطوير إمكاناته اللاهوائية والهوائية مع الأخذ في الاعتبار إتاحة الفرصة لأجهزة اللاعب للتخلص من حامض اللاكتيك المتجمع , مما أسهم في استعادة مصادر الطاقة المستهلكة أثناء تنفيذ الأحمال التدريبية , وعليه ترتفع الأجهزة الوظيفية الحيوية للاعب استعداداً لتنفيذ أحمال تدريبية جديدة.(٢٤),(٢٢),(٢٥)

ويرى **محمد البيلى صبح (٢٠١٦م) أن أهمية الإعداد الخططي تكمن في إدراك جميع** المواقف اللعب التي تصادف يمكن تعرض اللاعب لها أثناء المباراة وذلك يكون من خلال التدريب علي مواقف لعب وتمارين موقفية تنافسية تساعده في وضع حلول لتلك المواقف بما يتناسب مع إمكاناته وأيضاً إخضاع جميع مجريات المباراة من تحركات قدمين وهجوم بسيط وهجوم مركب وحركات خداعية لصالحه لما تدرب عليه من تلك المواقف التي تمكنه من القيادة بشكل واعي ومدرك لجميع أجزاء المباراة لتحقيق الفوز بأقل قدر ممكن من المجهود البدني.

(١٦ : ٧)

كما يرى **الباحث إن التدريب على تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء بشكل صحيح** تمكن اللاعب من الإستخدام الأمثل لمنطقة الوسط وتساعده على دوران وسطه بشكل جيد كما تمكنه من ضبط المسافة خلال تنفيذ الهجمة، وبالتالي يتوافر شرطي الوضع الجيد والمسافة الصحيحة كشرطين اساسيين ضمن شروط احتساب النقاط في مباراة الكوميتة وفقاً لنص القانون الدولي للكوميتة، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من:

يشير محمد البيلي صبح (٢٠١٨) أن الإستخدام الأمثل لتحركات القدمين وبشكل مقنن للمناطق المختلفة يساعد اللاعبين على الإقتصاد والتوفير فى الطاقة المستنفذه أثناء مرحلة الإعداد للهجمة ، وكذلك ينخفض زمن الإعداد للهجمة، فكلما قل زمن الإعداد للهجوم للاعب كلما تحسن أداء اللاعب وزاد من فعاليته الهجومية. (١٤ : ٣٢٧-٣٢٨)

يوضح *Emeric Arus* (٢٠٠٩) أهمية تحركات ووقفات القدمين فهى أساس هام من أساسيات رياضة الكاراتيه (*Kikon*)، فتحركات الرجلين الصحيحة تتيح للاعب سهولة وإمكانية دوران الوسط أثناء أداء المهارات الحركية، حيث أنه يتم الحصول على الغالبية العظمى من القوى الحركية عند أداء الأساليب المهارية فى رياضة الكاراتيه بواسطة مدى إتقان اللاعب لمهارة دوران الوسط، وهذا يعنى أن تحركات الرجلين السليمة ينتج عنها قوة حركية كبيرة من خلال الإستخدام الأمثل لمنطقة الوسط أثناء أداء المهارة الحركية. (٢٣ : ٣١٤)

ويشير شريف العوضى (٢٠٠٤) أن إجادة اللاعب لتحركات القدمين تمكنه من الضبط للمسافات المناسبة خلال النزال وأيضاً على إمكانية إيجاد مجالات وزوايا متعددة لتلك المسافات. (٨ : ٩٠)

كما يرى الباحث إن التدريب بطريقة علمية حديثة من خلال تدريبات تحركات قدمين مشابهة لطبيعة المباراة قد تجعل اللاعب يلعب بتلقائية وآلية دون تركيبات معقدة التي قد تضيع من فرصة التسجيل فهي تعتبر بمثابة خطة تصل باللاعب الى الآلية في التعامل مع متطلبات مواقف اللعب المتعددة بنجاح ، وأن هذا التغيير الإيجابي في قيم المتغيرات المؤداه من قبل اللاعبين الي تأثير ترشيد خصائص الأحمال التدريبية الموجهة لتنفيذ تدريبات تحركات قدمين قيد الدراسة والتي ساهمت في التأثير الإيجابي لإستراتيجية اللاعبين خلال المباراة ، والتي تدرب عليها من خلال المحطات التدريبية المقننة بصورة فردية وتتمتع بالخصوصية قي التنفيذ والاختيار وفقاً لمناطق اللعب مما ساعدت اللاعبين فى السيطرة على المباراة بأقل جهد ممكن مما أدى الى زيادة الفعالية الخطية وتسجيل النقاط ، وخصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج المقترح ، وأن التباين في نسبة تأثير محتوى خصائص الأحمال التدريبية يرجع الي ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجية وفقاً للتقنين الفردي للاعب بالإضافة الي إستخدام الباحث لأحمال مقترحة من خلال تدريبات تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء المستخدم بالإضافة الي تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية الي تدريبات تحركات قدمين وفقاً لمناطق اللعب ، مع ترشيد نسب تمثيل نظم الطاقة خلال تنفيذ الحمل التدريبي علي مدار البرنامج التدريبي المقترح حيث ظهر التحسن الملحوظ ، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة كلاً من رنا السيد عبدالعظيم



حشيش (2019م) (٧) , محمد عبدالرحمن على (٢٠١٧) (١٧), أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٧) (٢), أحمد عمر الفاروق (٢٠١٦) (١) , محمد عبدالرحمن ومحمد الربيعان (٢٠١٦) (١٨) , أحمد مصطفى على مصطفى (٢٠١٦) (٥), على فتوح (٢٠١٧) (١٠), محمد البيلى صبح (٢٠١٦) (١٦), (٢٠١٧) (١٥), (٢٠١٨) (١٤), (٢٠١٩) (١٣), (٢٠٢١) (١٢).

#### الإستنتاجات:

١. أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي فى متغيرات البحث "الانتقال الحركى" بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.
٢. أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي فى متغيرات البحث "فعالية الأداء الخطى" بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية .

#### التوصيات:

١. الإسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترحة خلال فترة الإعداد الخاص للاعبى مسابقة القتال الفعلى " الكوميته " برياضة الكاراتيه .
٢. إجراء مزيد من الدراسات التطبيقية فى مسابقة القتال الفعلى " الكوميته " برياضة الكاراتيه وفقاً لمتطلبات ومستجدات رياضة الكاراتيه.
٣. إجراء دراسات مشابهة لمسابقة القتال الفعلى "الكوميته " برياضة الكاراتيه لمرحل سنوية أخرى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. أحمد عمر الفاروق الشيخ : تأثير استخدام شكل مقترح للوحدة التدريبية اليومية في ضوء النمط للمنافس علي استراتيجيات اللعب ونتائج مباريات الكوميتيه , المجلة العلمية لعلم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعه حلوان, عدد اكتوبر . (٢٠١٦)
٢. احمد محمود ابراهيم : الاسهام النسبي لبعض محددات الخرائط التكتيكية كموجه لزيادة فعالية النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite " برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعه حلوان, عدد اكتوبر . (٢٠١٧)
٣. \_\_\_\_\_ : اساليب التحليل و التقنين لاحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية. (٢٠١٥)
٤. \_\_\_\_\_ : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية. (2005)
٥. أحمد مصطفى علي : أثر تطوير بعض أنواع الركل المتعدد كأسلوب لزيادة الفعالية الكمية للنشاط الهجومي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية. (٢٠١٦)
٦. حسين عبدالرحمن ناصر : أثر استخدام مداخل الهجوم وفق مناطق اللعب علي محددات النشاط الهجومي خلال 30 ث الأخيرة للمباراة لدي لاعبي مسابقات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية. القطان (٢٠١٦)
٧. رنا السيد عبدالعظيم : تأثير الأحمال التدريبية الموجهة على بعض المحددات الخطية في ال ١٥ ثانية الأخيرة من زمن مباراة الكوميتيه حشيش (٢٠١٩)

للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،  
جامعة كفرالشيخ .

٨. شريف محمد العوضى، :  
عمر محمد لبيب (٢٠٠٤)
٩. عصام محمد صقر :  
(٢٠٢١)  
تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على فعالية الأداءات  
الهجومية المختلطة وتحركات القدمين للاعبين الكوميتيه ،  
بحث منشور بالمجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة  
بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان المجلد ٩٢ ،  
العدد ٤ ، فصل الصيف.
١٠. علي فتوح عبد الفتاح :  
عطوة (٢٠١٧)  
تأثير استخدام التصرف الخططي وفقا لبعض النماذج  
الدولية علي مستوي محددات النشاط الخططي للاعبين  
مسابقة (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير  
منشوره ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية.
١١. عمرو محمد مصطفى :  
(١٩٩٨)  
دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعب المصارعة فى  
جمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية  
التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان .
١٢. محمد البيلى صبح :  
(٢٠٢١)  
تأثير استخدام بعض التدريبات التنافسية وفقاً لمسافات  
اللعبة على تحسين مستوى فعالية الأداء الخططي للاعبين  
الكوميتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة بكلية  
التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، عدد  
إبريل.
١٣. محمد البيلى صبح :  
(٢٠١٩)  
تأثير استخدام تدريبات التوازن المهاري على زيادة مستوى  
الأداء الهجومي للاعبين الكوميتيه ، مجلة كلية التربية  
الرياضية بنات جامعة حلوان.
١٤. محمد البيلى صبح :  
(٢٠١٨)  
تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة على زيادة  
فعالية الأداء الخططي فى مرحلة الأتوشي براكو من  
المباراة للاعبين الكوميتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية  
بنات جامعة حلوان.

١٥. : تأثير نماذج تدريبية مشابهة لطبيعة المباراة للاعب ذو نمط الركل المتعدد على فعالية بعض محددات النشاط الهجومي برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعه حلوان ، عدد فبراير . (٢٠١٧)
١٦. : أثر استخدام نماذج للتصرف الخططي وفقاً لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية علي مستوى بعض محددات النشاط الخططي للاعبين مسابقة القتال الفعلي (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية . (٢٠١٦)
١٧. محمد عبد الرحمن علي : تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز وفقاً لمسافات اللعب على مستوى محددات النشاط الهجومي بالمباراة للاعبين " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر . (٢٠١٧)
١٨. محمد عبد الرحمن علي ، 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 للاعبين الكوميتيه - kumite " برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر . (٢٠١٦)
١٩. محمد فيصل جاسم : أثر استخدام بعض نماذج الخرائط التكتيكية الدولية على محددات النشاط الخططي لدي لاعبين مسابقات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية. (٢٠١٦)
٢٠. معتز هلال أبو الإسعاد : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئ الكوميتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية (٢٠١٠)

الرياضية ، جامعة المنصورة.

٢١. هبه محمد على حسن : أثر استخدام مسارات الإيقاع الحيوي لتوجيه الأحمال  
التدريبية المقترحة علي مستوي بعض القدرات الحركية  
(٢٠١٦)  
الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال  
الفعلي"الكوميتة" برياضة الكاراتيه الكاراتيه ، رسالة دكتوراه  
، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

22. **Christian,D.&Arsenio, V.&Eloisa.L&Martina ,A (2009)** : Energetics of Karate (Kata and Comate Techniques) in Top – Level Athletes, Eur .J. Appl Physiol .Vol. 107.
23. **Emeric Arus, Lester Ingber (2009)** : Biomechanics of Human Motion Applications in the Martial Arts, CRC press, Taylor & Francis Group, LLC. New York, USA.
24. **Hung, T& Tzyy,Y (2010)** : A new Approach to Evaluate Karate Punch Techniques, American .J. of Physics, Vol. 43, U.S.A.
25. **Laird, P and Mcleod, K (2009)** : Notational analysis of Scoring Techniques in Competitive Men's Karate, international Journal of Performance Analysis in sport , Vol,9,No,2,U.S.A.
26. **MarkPawlett, RaymondPawlett. (2008)** : Martial arts –the taekwondo hand book , the rosen publishing group, New York, united states of America