



## تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة علي مستوى الأداء الهجومي

### لناشئي الكاراتيه

أ.د/محمد محمد نكي

أ.م.د/ عمرو جعفر

أ.م.د/ محمد بكر سلام

الباحث / عبد القوي نبيل عبد القوي ناهض

### -المقدمة ومشكلة البحث:

تعد رياضة الكاراتيه من الرياضات التنافسية التي تتميز بتنوع الاساليب المتعدد داخل الهجومية والدفاعية المتباينة الاستخدام خلال المباريات ونظرا لاختلاف ظروف المباريات في مسابقة القتال الفعلي (الكوميتية) فان ردود الافعال بين المتنافسين تختلف اختلاف المواقف المتغيرة في الهجوم والدفاع خلال زمن المباراة

حيث يشير كل من إبراهيم الإبياري (٢٠٠١م) ، عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) إلى أن الوصول إلي المستويات العليا في مجال التدريب الرياضي ليس وليد الصدفة ولكن نتاج للتخطيط العلمي والبحث عن طرق وأساليب علمية حديثة وفعالة، لوضع برامج تدريبية مناسبة وقائمة على أسس تربوية وعلمية للوصول بالناشئ في رياضة الكاراتيه إلى المستويات العليا المطلوبة. ( ١ : ٣٥ : ٣٢ )

ويشير عصام عبد الخالق (١٩٩٤م) ان كل نشاط رياضي له قدراته الخاصة والتي تميزه عن غيره من الأنشطة والتي لو توفرت للناشئ تتيح له التفوق في هذا النشاط. ( ٩ : ٣١ )  
ويذكر كلا من علي البيك وعماد عباس (١٩٩٧م) أنه لا يستطيع اللاعب الاداء الامثل للمهارات الحركية الاساسية للنشاط الذي يمارسه مالم يتمتع بالقدرات البدنية الضرورية التي يتطلبها تنفيذ المهارة وان استخدام التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي اثناء المنافسة يعتبر بمثابة اعداد مباشر للاعب واحدي وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية وان تكرار اداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة تلعب دور رئيس في تنمية القدرات الخاصة بهذه المهارات (١٢ : ٢١٦).

<sup>١</sup> أستاذ التدريب الرياضي المتفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات

<sup>٢</sup> أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات

<sup>٣</sup> مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات

<sup>٤</sup> باحث ماجستير بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات





وتبرز أهمية مشكلة البحث من خلال ممارسة الباحثين لرياضة الكاراتيه كحكم وواقع ممارسته العمل في مجال التدريب لرياضة الكاراتيه عامة والناشئين خاصة الي مستوى اداء القوة المميزة بالسرعة للاعبى الكاراتيه للحركات الاساسية بصفه عامة منخفض والذي اتضح خلال البطولات الاخيرة التي اقامها الاتحاد المصري للكاراتيه من هبوط في مستوى القوة المميزة بالسرعة. لذلك من خلال ممارسة الباحثين لرياضة الكاراتيه وواقع ممارسته العمل في مجال التدريب لرياضة الكاراتيه عامة والناشئين خاصة الي اداء لاعبي الكاراتيه للحركات الاساسية بصفه عامة منخفض والذي اتضح خلال البطولات الاخيرة التي اقامها الاتحاد المصري للكاراتيه من هبوط في مستوى القدرات الحركية الخاصة ومن خلال ممارسة الباحث كلاعب ومدرب ومتابعته للكثير من البطولات التي شارك فيها كلاعب ومدرب لاحظ أن هناك فروق فردية بين لاعب يستطيع استغلال المواقف المختلفة أثناء المنافسة بشكل ايجابي وفعال لصالحه مع الاقتصاد في الجهد قدر الإمكان, وبين لاعب آخر يقوم ببذل الجهد والعناء بدون إدراك نقاط ضعف منافسة واستغلال ثغراته الدفاعية أثناء المباراة.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات الحركية الخاصة ومعرفة تأثيرها علي تنمية و تطوير الأداء الهجومي لناشئي رياضة الكاراتيه.

#### فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تنمية القدرات الحركية الخاصة لناشئي الكاراتيه لصالح القياس البعدي لعينة البحث.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تنمية وتطوير الأداء الهجومي لناشئي الكاراتيه لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

#### إجراءات البحث:

##### منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة هذه الدراسة وقد استعان بأحد التصميمات التجريبية لمجموعه واحدة تجريبية مستخدما القياس القبلي والبعدي.

##### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الناشئين المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه (منطقة المنوفية) من مركز شباب الحي البحري والحاصلين على الحزام البني والمشاركين في





بطولة المحافظة للموسم الرياضي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م في المرحلة السنوية التي تتراوح أعمارهم من (١٠ : ١٢) سنة ، حيث بلغ عددهم (٢٠) ناشئ.

### وسائل جمع البيانات:

- ١- استمارة بيانات خاصة بعينة البحث. ملحق (١)
- ٢- الأجهزة و الأدوات الخاصة بقياسات البحث. ملحق (٢)
- ٣- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية واستمارة تحليل ناشئ الكاراتية قيد البحث. ملحق (٣)
- ٤- البرنامج التدريبي المقترح. ملحق (٤)

### خطوات تطبيق البحث:

#### القياس القبلي:

قام الباحثين بإجراء القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية وإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وإجراء القياس القبلي لمتغيرات القدرات الحركية الخاصة والمتغيرات المهارية الخاصة بالأداء الهجومي وذلك يوم الخميس الموافق ٩ / ٣ / ٢٠٢٠م.

#### تطبيق البرنامج:

قام الباحثين بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح يوم السبت ٥ / ٩ / ٢٠٢٠م إلى يوم الخميس ٢٦ / ١١ / ٢٠٢٠م ، وكانت مدة البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع.

#### القياس البعدي:

قام الباحثين بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث لمتغيرات القدرات الحركية الخاصة والمتغيرات المهارية الخاصة بالأداء الهجومي يوم السبت ٢٨ / ١١ / ٢٠٢٠م وقد راعى الباحث أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبليّة فيها.

### المعالجات الإحصائية:

- الإحصاء الوصفي "مقاييس النزعة المركزية . الانحراف المعياري . معاملات الالتواء"
- معامل الارتباط لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية - اختبار " ت ( T. test ) .
- تحليل التباين في اتجاه واحد - نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية.



**عرض ومناقشة نتائج:**

**أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:**

**جدول (١)**

نسب التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات الحركية الخاصة بالأداء الهجومي لناشئي رياضة الكاراتيه ن=١٥

نسب التحسن (%)	المتوسط الحسابي		وحدة القياس	الاتجاهات	الاختبارات	القدرات الحركية ومكوناتها
	القياس البعدي	القياس القبلي				
١٨,٥٣%	٣٣,٩٠	٢٨,٦٠	عدد	يمين	اللكمة المستقيمة القصيرة للذراعين كيزامي زوكي لزمن (١٠ث)	القوة المميزة بالسرعة
٢١,٥٧%	٣١,٠٠	٢٥,٥٠	عدد	شمال		
٢٣,٧٦%	٢٢,٤٠	١٨,١٠	عدد	يمين	اللكمة المستقيمة المعاكسة للذراعين جياكو زوكي لزمن (١٠ث)	
١٥,٦٤%	٢٠,٧٠	١٧,٩٠	عدد	شمال		
٩,١٢%	٦١,٠٠	٥٥,٩٠	عدد	يمين	مهارة الكيزامي مواشي جيرى لزمن (١٥ث)	
١٣,٧٨%	٥٧,٨٠	٥٠,٨٠	عدد	شمال		

يتضح من جدول (١) وجود فروق في نسب التحسن بين القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات الحركية الخاصة بالأداء الهجومي لناشئي رياضة الكاراتيه، حيث جاءت النتائج كما يلي:  
اللكمة المستقيمة القصيرة للذراعين كيزامي زوكي لزمن (١٠ث):

بلغ الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي — البعدي) يمين (١٨,٥٣%)، في حين بلغ الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي - البعدي) شمال (٢١,٥٧%).

اللكمة المستقيمة المعاكسة للذراعين جياكو زوكي لزمن (١٠ث):

بلغ الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي — البعدي) يمين (٢٣,٧٦%)، في حين بلغ الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي - البعدي) شمال (١٥,٦٤%).

مهارة الكيزامي مواشي جيرى لزمن (١٥ث):

بلغ الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي — البعدي) يمين (٩,١٢%)، في حين بلغ الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي - البعدي) شمال (١٣,٧٨%).





ويعزى الباحث التحسن في فاعلية القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث في القياس البعدي إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح حيث مزجها بالجانب المهاري وتطبيقها بالأسلوب العلمي المقنن، وافقا لبرنامج زمني محدد، إضافة إلى انتظام اللاعبين واستمرارهم في التدريب، مما كان له الأثر الأكبر علي تحسن وتطوير الحالة البدنية والمهارية والخططية لدي عينة البحث، وكذلك التطبيق الصحيح للمواقف التنافسية خلال المباريات المشروطة والغير مشروطة والذي انعكس أثره علي حسن استغلال اللاعبين للمواقف التنافسية المختلفة بصوره أفضل عن القياس القبلي وارتقاء قدرتهم على سرعة التسجيل الصحيح واكتساب النقاط خلال المباراة بصوره أفضل، وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه كل من شريف العوضي (٢٠٠٤م) (٧)، إبراهيم الإبياري (٢٠٠٦م) (٢) أنه من خلال التوافق والتكامل بين الأداء المهاري والخططي والحالة البدنية يتم الوصول بالأداء إلي أفضل المستويات.

كما تتفق تلك النتائج مع ما ذكره كل من ناشاياما، ريتشارد Nashayama Richard (١٩٩٠م)، أحمد إبراهيم (١٩٩٥م)، هيكى Hickey Patrick (١٩٩٧م) عماد السرسى (٢٠٠١م) على أن رياضة الكاراتيه (الكوميتيه) من الرياضات التي تتميز بالأداء الحركي السريع والتغير المفاجئ والسريع والذي يتطلب القدرة على سرعة الاستجابة لظروف وأوضاع اللعب المتغيرة طول فترة المباراة، فلاعب الكوميتيه يكون على علم تام بمختلف الطرق والأساليب الخططية سواء الهجومية أو الهجومية المضادة ولكن أثناء المباريات لا يدرك اللاعب أي أسلوب من هذه الأساليب سيقوم بها المنافس وفي أي لحظة من المباراة لذلك يواجه اللعب انتباهه بشدة نحو تحركات المنافس ويكون في حالة استعداد تام للاستجابة السريعة لأساليب المنافس المفاجئة. (٢٧: ٥٨) (٦: ١٣٧) (٢٤: ١٣٧) (١٤: ٢٩)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص علي " هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تنمية القدرات الحركية الخاصة لناشئي الكاراتيه لصالح القياس البعدي لعينة البحث".



ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (٢)

ن = ١٥

دلالة نسب التحسن بين القياسين (القبلي والبعدي)

في مستوى الأداء الهجومي لمجموعة البحث التجريبية

نسبة التحسن	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		أبعاد الاستمارة
			انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	
33 %	4.832	4.2	2.232	8.533	2.520	12.733	المهارات الناجحة
14 %	1.390	2.467	4.709	14.800	5.007	17.267	المهارات غير الناجحة
33 %	4.823	4.2	2.232	8.533	2.520	12.733	كثافة الهجوم
22 %	3.933	6.667	4.169	23.333	5.071	30.000	فاعلية الأداء المهارى

يتضح من جدول (٢) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحليل الفني المرئى للمهارات الناجحة في القياس القبلي ، البعدي (١٥٪، ٣٣٪) على التوالي ، بلغت نسب التحليل الفني المرئى للمهارات الغير ناجحة في القياس القبلي ، البعدي (١٢٪، ١٢٪) على التوالي ، بلغت نسب التحليل الفني المرئى لكثافة المهارات المؤداة في القياس القبلي ، البعدي (٢٩٪، ٣٣٪) على التوالي ، بلغت نسب التحليل الفني المرئى في فاعلية الاداء في القياس القبلي ، البعدي (١٨٪، ٢٢٪) على التوالي.

ويرجع الباحثين فروق القياس القبلي،البعدي في استخدام مهارات القدمين حيث تحسنت قدرة اللاعبين في أداء المهارات التي تحتاج جهد عالى وأدائها بمعدل اكبر ذلك الى تحسن قدرتها البدنية وبالتالي تحسن كفاءتها الفسيولوجية.

ومن نتائج التحليل السابق خلص الباحث بأن عدد المهارات الناجحة في القياس القبلي،البعدي (٨٧ مهارة، ٣٤٠ مهارة) على التوالي من إجمالي عدد مهارات مؤداه في القياس القبلي،البعدي (٨٠٥ مهارة، ٩١٥ مهارة) وهذا يفسر زيادة الكثافة الهجومية مع زيادة نسبة المهارات الناجحة في القياس البعدي ويعزو الباحثين تلك النتائج إلى البرنامج التدريبي المقترح الذى أدى الى تنمية القدرات الحركية الخاصة التي يحتاجها ناشئى رياضة الكاراتية وتم تحقيق ذلك عن طريق تدريبات المنافسات للجانب الخططي بجانب الأداء المهارى البدني التي طورت قدرة تحمل الناشئ للعب الواقع عليه خلال المباراة.







ويرجع الباحثين انخفاض عدد الإنذارات والجزاءات خلال الدقيقة الثانية في القياس البعدي وزيادة عدد المهارات الناجحة المؤداة خلال الدقيقة الثانية إلى تطور قدرة اللاعب على توزيع طاقتها مع الترشيح والاقتصاد في الأداء المهاري المؤدى منذ بداية المباراة مع التركيز على فتح ثغرات لإختراق مجال المنافس بأقل مجهود وبأفضل أداء وهو ما حققه البرنامج المقترح الذي نتج عنه تنمية متغيرات القدرات الحركية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص علي "هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تنمية وتطوير الأداء الهجومي لناشئي الكاراتية لصالح القياس البعدي لعينة البحث".

### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج جاءت الاستنتاجات كما يلي:

١. تحسن الاداء في المباريات.
٢. تحسن الاداء لمهارة الكيزامي زوكي بلغت نسبة التحسن (٤١٪)..
٣. تحسن الاداء لمهارة الكياجو زوكي بلغت نسبة التحسن (٣٩٪).
٤. تحسن الاداء لمهارة الكيزامي مواشي جيرري بلغت نسبة التحسن (٢٤٪).

### التوصيات

- في حدود عينة البحث وما أسفرت عنه نتائج البحث يمكن للباحث أن يقدم التوصيات التالية:
- ١- ضرورة تحسين مستوي الأداء الهجومي لناشئي رياضة الكاراتيه (كوميته) من خلال وضع برامج تدريبية مقننة ومتوازنة بين استخدام مهارات الذراعين ومهارات الرجلين طبقا لمواقف اللاعب المتغيرة.
  - ٢- تطبيق مثل هذه الدراسة على المراحل السنوية المختلفة كالشباب وتحت ٢١ سنة والكبار من البنين والبنات للاعبين الكوميتية.
  - ٣- الاهتمام بتدريب اللاعبين على مختلف المهارات يمينا ويسارا فردية ومركبة خاصة في المراحل السنوية الصغرى كالأشبال والناشئين وكذلك الشباب .





## المراجع:

### المراجع باللغة العربية

- ١ إبراهيم علي عبد الحميد  
الإبباري(٢٠٠١م):  
تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئي رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٢ إبراهيم علي عبد الحميد  
الإبباري(٢٠٠٦م):  
الاختبارات البدنية المهارية للاعب الكوميتية في رياضة الكاراتيه ، لجنة الاختبارات ، الاتحاد المصري للكاراتيه ، القاهرة .
- ٣ احمد سعيد زهران  
(٢٠٠٤م)  
القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، مذكرة غير منشورة ، القاهرة
- ٤ أحمد عمر الفاروق  
الشيخ (٢٠٠٩م) :  
تطوير الأداء الهجومي وعلاقته بمعدل الإصابة لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه، منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٥ أحمد محمود محمد  
إبراهيم (١٩٩١م):  
تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئي الكاراتيه ١٠-١٢ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية.
- ٦ أحمد محمود محمد  
إبراهيم (١٩٩٥م):  
مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧ شريف محمد  
العوضي(١٩٩٤م)  
تأثير برنامج تدريبي موجه على المستوى الفني للاعب منتخب الناشئين في الكاراتيه ، مجلة علوم الرياضة ، دورية علمية محكمة ، المجلد السادس ، العدد الخامس ، مارس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٨ شريف محمد العوضي  
وعمر محمد  
ليب (٢٠٠٤م) :  
قواعد الهجوم كوميتيه ، بدون ، رقم الإيداع ٥٤٩٠/٢٠٠٤م.
- ٩ عصام الدين عبد الخالق  
(١٩٩٤م):  
التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط ١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.







- ١٠ عصام محمد امين حلمي  
محمد جابر  
بريقع (١٩٩٧م) :
- ١١ علاء محمد حلويش  
الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،  
جامعة طنطا
- ١٢ على فهمي البيك  
أسس وبرامج التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية  
(١٩٩٧م) :
- ١٣ عماد عبد الفتاح  
السرسى (١٩٩٥م) :
- ١٤ عماد عبد الفتاح  
السرسى (٢٠٠١م) :
- ١٥ عمر محمد لبيب  
الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،  
جامعة المنيا.
- ١٦ محمد حسن علاوي  
علم التدريب الرياضي ، ط ٩ ، دار المعارف ، القاهرة.
- ١٧ محمد صبحي  
التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة. حسانين ٢٠٠٤ :
- ١٨ وائل فوزي إبراهيم  
تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات النفس حركية  
على نتائج المباريات لناشئ الكاراتيه ، مرحلة (٩-١١) سنة ،  
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
جامعة الأسكندرية.





- ١٩ وجيه أحمد  
الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب ، القاهرة.  
شمدي ١٩٩٣ م:
- ٢٠ وجيه أحمد شمدي  
إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة (النظرية والتطبيق) ، مطبعة  
خطاب ، القاهرة :٢٠٠٢

#### المراجع باللغة الأجنبية

- 21- Adeva-Andany, M, Lopez-Ojen, M, Funcasta-Calderon, R, Ameneiros-Rodriguez, E, Donapetry-Garcia, C, Vila-Altesor, M, and Rodriguez-Seijas, (2014): Comprehensive review on lactate metabolism in human health. Mitochondrion.
- 22- Edmund Stoiber (2000): Karate Weltmeister schaft, Munchen, germany.
- 23- G. Gregory Haff, N. Travis Triplett (2016): Essentials of strength training and conditioning. National Strength and Conditioning Association. Fourth edition.
- 24- Hickey, P.M. (1997): Karate Techniques, Tactics skills for sports in and self-defense , Human kinetics Inc., USA.
- 25- Morris ,p,m.v (1993): The Karate Do Manual, Tiger Books International Plc, Twickenham
- 26- Nakayama, M.,(1993): Best Karate, series one, Kodansha international co., Tokyo.
- 27- Nashayama and Richard (1990): Karate the Art empty hand fighting 2nd., E.T Charles co., Tokyo, Japan.

