

فاعلية التدريب المتباين على مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه.

نجلاء أمين رزق الطناحي

قسم الرياضات المائية والمنازلات، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق - جمهورية مصر العربية.

### المقدمة ومشكلة البحث

تتضافر جهود الباحثين في مجال التدريب الرياضي في جميع الأنشطة البدنية نحو العمل على تحسين وتطوير الأداء في نوع النشاط الممارس بهدف رفع مستوى الأنجاز في النشاط اعتماداً على كافة الأساليب العلمية والتكنولوجية في عمليه التعلم والتدريب، ولتحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخطئية للاعب.

كما يؤكد **عصام عبد الحميد (٢٠٠٠م)** على أن كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم ويتأمل تلك الأداءات يدرك أن للتدريب الرياضي شأن عظيم في إعداد وصياغة وتطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكنه من قدرات وما بداخل الإنسان من طاقات في اتجاه الهدف المنشود. (١٦ : ٤١)

وترى الباحثة من منطلق هذا أنه يمكن النظر إلى التدريب الرياضي على أنه عملية يتم فيها تطوير واستخدام أساليب ووسائل تدريبية مختلفة بهدف تغير حالة المتدرب وصولاً للهدف المراد تحقيقه من العملية التدريبية بالوصول باللاعبين إلى الأنجاز الرياضي المطلوب تحقيقه في المسابقات الرياضية المختلفة.

كما يضيف **براد ماكريجور Brad McGregor (٢٠٠٦م)** أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الانجاز الرياضي، قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات ايجابية على الأداء، والتدريب المتباين يعتبر إحدى هذه الطرق التي استرعت الانتباه في الأونة الأخيرة. (٢٦ : ٤١)

ويشير كلاً من **حسين علي العلي، عامر فاخر شغاتي (٢٠١٠م)** إلى إن التدريب الرياضي المنظم هو وسيلة للوصول إلى المستويات العالية وتحقيق الأرقام القياسية إذا ما توفرت الظروف الأخرى من الاستعدادات والقدرات والقابليات والإمكانيات المختلفة، فطرائق التدريب هي الوسيلة الرئيسية والأساسية المستخدمة في عملية التأثير في المستوى البدني والمهاري والوظيفي للرياضي فضلاً عن إن التدريب المتباين هو أسلوب تدريبي تتم فيه محاولة الوصول إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة او داخل المجموعات من التمرينات، كما أنه أحد الأساليب التي تخلق الاستجابات والتكيفات البدنية والوظيفية التي تلعب دوراً فعالاً في تطوير الانجاز الرياضي. (١٠ : ٨٨، ٨٩)، (٣٥)

ويقسم كل من **ديوثي، يانج، وأتيكن Duthie, G.M, Young, W.B. and Aitken, D.A (٢٠٠٢م)** أنماط التدريب المستخدمة في التدريب الرياضي إلى تدريب تقليدي ويستخدم فيه مجموعات بليومترية يتبعها مجموعات أثقال، تدريب مركب ويستخدم فيه مجموعات أثقال يتبعها مجموعات بليومترية، تدريب متباين ويستخدم فيه التناوب بين مجموعة أثقال ومجموعة بليومترية. (٢٩ : ٥٣٠)

كما يضيف **براد ماكريجور Brad McGregor (٢٠٠٦م)** إلى أن التدريب المتباين يعتبر من الطرق التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وأن العديد من الدراسات التي تناولت تأثيرات التدريب المتباين على المتغيرات البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار. (٢٦ : ١٢٥)

ويوضح **شيب سيجمون Chip Sigmon (٢٠٠٨م)** أنه عند تطبيق التدريب المركب بأسلوب التباين في الشدات والأحجام والراحات وأسلوب التنفيد، عندها نطلق على التدريب مصطلح التدريب المتباين حيث يتم التناوب في الأداء بين مجموعات الأثقال والبليومترية. (٢٧ : ٤١)

بينما يشير العديد من العلماء ومنهم **سميليوث وآخرون Smilios, et al. (٢٠٠٥م)** إلى أن التدريب المتباين باستخدام الأحمال التي تتراوح شدتها ما بين الخفيفة والمتوسطة، يكون له تأثيراً إيجابياً على القوة المميزة بالسرعة شريطة أن تؤدي تمرينات الأثقال قبل التدريب البليومتري في الوحدة التدريبية مع مراعاة أن تكون فترات الراحة تتراوح ما بين (٣-٤ ق). (٣٤ : ٢٣)

كما تؤكد نتائج العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية مثل نتائج دراسة **فليتشر وهارتويل Fletcher & Hartwell (٢٠٠٤م)** (٣٠)، دراسة **رحمن، ناصر Rahman & Naser (٢٠٠٥م)** (٣٢)، نتائج دراسة **رحمن وآخرون Rahman, et al. (٢٠٠٦م)** (٣٣) على أهمية استخدام التدريب المتباين والمتنوع والمختلط (التدريب بالأثقال + التدريب بالبليومترية) في تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة كالقوة العضلية ومستوى الأداء المهاري، كما تتفق نتائج دراسة كل من **سندس سعيد، نوفل قحطان، مناف حسن (٢٠١١م)** (١٢) على أن استخدام

تدريبات الأثقال والبلبومترك بأسلوب متباين يساهم مساهمة فعالة وإيجابية في تطوير قوة عضلات الرجلين للاعبين، وعلى ضرورة التركيز على التدريب المتباين عند استخدام تمرينات البلبومترك والأثقال لما له من تأثير في تطوير الصفات البدنية الخاصة.

وتؤكد نتائج دراسة ديوتشي وأخرون (Duthie, G.M., Young, W.B. and Aitken, D.A) (٢٠٠٢م) (٢٩)، نتائج دراسة سميليوت وأخرون (Smilios, et al) (٢٠٠٥م) (٣٤)، نتائج دراسة كل من كلارك وآخرون (Clark, et al) (٢٠٠٦م) (٢٨)، نتائج دراسة محمد سعيد الصافي (٢٠٠٩م) (٢٠)، نتائج دراسة سهام قاسم سعيد، هدى بدوي شبيب (٢٠١١م) (١٣)، نتائج دراسة إلهام محمد حسنين (٢٠١٣م) (٩) على أهمية تأثير وفاعلية استخدام أسلوب التدريب المتباين في برامج التدريب الرياضي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري.

كما تؤكد نتائج العديد من الدراسات السابقة بريضة الكاراتية مثل دراسة محمد حسن جلال (٢٠٠٤) (١٨) على فاعلية التدريب البلبومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الكاراتيه من (١١ - ١٣) سنة، نتائج دراسة محمد سعد علي (٢٠٠٥م) (١٩) على تأثير التدريبات البلبومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من (١٢ - ١٤) سنة، نتائج دراسة عادل إبراهيم أحمد (٢٠٠٨م) (١٥) على تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه، نتائج دراسة احمد خميس غازي (٢٠١٠م) (١)، هبة محمد حسن (٢٠١٢م) (٢٥) على فاعلية بعض القدرات الحركية الخاصة علي مستوى أداء الأساليب الحركية المركبة خلال مسابقة القتال الفعلي (الكوميتيه - kumite).

وتضيف نتائج دراسة أحمد فاروق الشافعي (٢٠١٣م) (٣) أنه يوجد تأثير وفاعلية للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات متنوعة والمتباينة (تدريبات البلبومترك، تدريبات الأثقال) على بعض المتغيرات الفسيولوجية، والبدنية، والمهارية كاتا أمبي (Empi) لدى ناشئ الكاراتيه (كاتا)، ويضيف في هذا الصدد أيضاً أحمد فاروق الشافعي (٢٠١٢م) (٢) إلى أن تدريبات البلبومترك والأثقال أصبحت في السنوات الأخيرة جزءاً رئيسياً من التدريب اليومي في معظم الدول المتقدمة رياضياً في مختلف الألعاب الرياضية، حيث تستخدم بغرض تنمية القدرة العضلية، وباقي المكونات البدنية الخاصة وفقاً لنوع وطبيعة النشاط الرياضي الممارس، كما يعتبر من أحدث الطرق والأساليب الحديثة التي تهدف إلى تحسين المستوى والارتقاء بالأداء الفني، كما يؤثر على كل من العضلات والجهاز العصبي معاً، وأنه يفيد في الأنشطة التي تتطلب القوة والسرعة وتعمل على تنمية القدرة العضلية بإطلاق أقصى قوة أثناء الحركات السريعة أي يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة الأداء، وهذا ما يتناسب مع متطلبات الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه وخاصة في القتال الفعلي (الكوميتيه).

كما يوضح كلاً من علي البيك، عماد عباس (٢٠٠٣م) أنه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الضرورية التي يتطلبها تنفيذ المهارة وأن استخدام التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة يعتبر بمثابة أعداد مباشر للاعب وإحدى وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية وأن تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة تلعب دور رئيسي في تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات، كما يؤكد على ذلك أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م) نقلاً عن أوكازاكي وإسترايسفيك (okazaki and stricevic) أنه بفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة للنشاط من خلال استخدام الأداء الحركي لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك الحركات الأساسية (١٧ : ٢١٦)، (٦ : ٢١٦)

ويرى كلاً من سامح الشبراوي، أحمد عبدالقادر (٢٠٠٤م) أن رياضة الكاراتيه إحدى الأنشطة التنافسية التي تسعى إلى تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية بهدف التنمية الشاملة للممارسين، وفيها ترتبط مصادر الإعداد البدني والإعداد المهاري للاعب، فالقدرات البدنية ومكونات الأداء الفني الجيد ودرجة إتقانه تبرز في صورة مركبة ومتراصة، حيث ترتبط فاعلية تحسن مستوى الأداء المهاري بعملية التناسق لإتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات البدنية الخاصة (١١ : ٨٨)

ويؤكد أحمد إبراهيم (١٩٩٥م) على أهمية ارتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهاري، حيث أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازم تنميتها وتطويرها، كما يؤكد على ذلك كلاً من فرانك كورزيل Frank Kurzel، بيتر وستل Petr wastel (١٩٩٨م) على أن تطوير الصفات البدنية الضرورية للنشاط الرياضي التخصصي يسمح بظهور أفضل وأحسن مستوى لأداء المهارات الحركية، كما يؤكد مروان علي (٢٠٠٣م) على أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها (٤ : ٢١٦)، (٣١ : ٩١)، (٢٤)

ويضيف في هذا الصدد أحمد إبراهيم (٢٠٠٢م) أن بُعد مستوى اللاعبين المصريين عن المستويات الدولية لمسابقات رياضة الكاراتيه يرجع إلى نقص في البناء الخططي للاعبين وفقاً لمواقف اللعب المتغيرة، عدم إكتمال البناء البدني وفقاً لمستجدات التدريب، قصور في البناء المهاري وفقاً لمستجدات طبيعة المباراة (٥ : ٢٢٠)

كما يشير محمود ربيع (٢٠٠٥م) أن الأسلوب الحديث في رياضة الكاراتيه والخاص بلاعبي النزال الفعلي (الكوميتيه - kumite) يعتمد على الانتقال من وضع لآخر لربط المهارات الهجومية بصورة متنافسة على شكل مجموعة متتالية من المهارات سواء كانت لكلمات أو ركلات أو المزج بينهما والتي تسد من مسافات وأهداف مختلفة، كما يتوقف فاعلية أداء المهارات الهجومية المركبة على مدى التناسق الطبيعي لحركاتها و

اتجاهاتها في سلسلة متصلة و متنوعة والتي سبق التخطيط لها من قبل اللاعب مع ملاحظة أن كل مهارة هجومية يجب أن تفتح ثغرة جديدة عند المنافس حتى يتمكن من تسديد المهارة التالية وكذلك بين المهارات المنفذة وتحركات القدمين. (٢٣ : ٤٨)

ويضيف أيضاً أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م)، أحمد إبراهيم (٢٠١٢م) أن الإمتلاك المبكر للاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة تتيح له إختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية، فهي تزيد من قدرته علي المناورة والخداع وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة، ولذلك لا يفاجئ بموقف لم يتدرب عليه. ومن ثم يتم تحقيق السرعة في الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي المطلوب، حيث أن استيعاب الخطة أمر سهل من الناحية العقلية ولكن الأهم هو النجاح لتلك الخطة في التطبيق العملي الذي يعتمد أساساً على مدى ما يمتلكه اللاعب من الأداءات المختلفة. (٦: ١٣١)، (٨ : ٤٣)

ويتفق كل من محمد رمزي (٢٠١١م)، أحمد إبراهيم (٢٠١١م)، محمد لبيب (٢٠١٢م) (٢٢) على أن العوامل المؤثرة علي فعالية الهجوم في رياضة الكاراتيه للاعب مسابقة القتال الفعلي (الكوميتة - kumite) هي التوقيت السليم، سرعة الأداء المهاري، التصرف الخططي الجيد، المسافة المناسبة، الأداء الفني الصحيح، الدقة في إصابة الهدف، السيطرة علي تعديل المسافة بين اللاعب والمنافس، المتابعة الايجابية من اللاعب بعد الهجوم والدفاع، الإحساس الدقيق للاعب بالمكان على البساط. (٢١ : ١٨)، (٧ : ٤٢ - ٤٤)

كما ترى الباحثة أن طبيعة الأداء الرياضي التنافسي لمسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" لرياضة الكاراتيه تتطلب قدرات بدنية خاصة تكون لها درجة كبيرة من الأهمية في تحقيق متطلبات الأداء المهاري وبالتالي تحقق فاعلية مباشرة في النشاط الهجومي الذي يعتبر العنصر المباشر والمؤثر في الفوز الرياضي بالمباراة، وفي هذا الصدد يشير محمود ربيع البشيهي (٢٠٠٥م) نقلاً عن كولن بت (٢٠٠٣م) إلى أن القتال الفعلي الكوميتة (kumite) يعني الأستغلال الأمثل لقدرات وإمكانيات اللاعب وحسن التصرف في المواقف المختلفة سرية التغيير ضد منافسة سواء بالدفاع أو الهجوم خلال زمن المباراة المحدد، وتحقيق أفضل مستوى إنجاز. (٢٣ : ١١)

وهذا ما دفع الباحثة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب المتباين على مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب المتباين على مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه.

#### فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة لصالح القياس البعدي نتيجة تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب المتباين لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه ؟

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض محددات النشاط الهجومي لصالح القياس البعدي نتيجة تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب المتباين لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه ؟

#### مصطلحات البحث:

#### التدريب المتباين: The Contrast training

يعرف براد ماكريجور Brad McGregor (٢٠٠٦م) التدريب المتباين بأنه شكل تدريبي يتم فيه التناوب بين أداء مجموعة التدريب بالأثقال بشدة عالية يتبعها مباشرة أداء مجموعة تمارين بليومترية بشدات متنوعة مع الوضع في الاعتبار أن تتشابه المجموعات العضلية العاملة والمسار الحركي للأداء لمجموعة تمارين البليومتري مع مجموعة التدريب بالأثقال. (٢٦ : ١٢٥)

#### النشاط الهجومي: The attacking activity

يتفق كل من شريف العوضي، عمر لبيب (٢٠٠٤م)، محمد لبيب عبد العزيز (٢٠١٢م) (٢٢) على تعريف النشاط الهجومي في مسابقات الكوميتة "kumite" بأنه يعني كل الحركات والأساليب التي يستخدمها لاعب الكاراتيه للحصول على النقاط أو الميزات لصالحه للفوز علي منافسيه في إطار القانون الدولي للكاراتيه، فالغرض الرئيسي من الهجوم في الكوميتة هو تصويب أو توصيل ضربة إلي هدف المنافس على أن تكون صحيحة تماماً، حيث يبدأ الهجوم من الناحية الفنية بمهارات حركية معينة في إتجاه هدف المنافس وبمجرد البدء في أداء هذه المهارات تكون قد اكتسبت حق الهجوم إلي أن تصيب الهدف أو تخطئه أو يصد هجوماً. (١٤ : ٣)

كما يضيف محمود ربيع البشيهي (٢٠٠٥م) أن النشاط الهجومي يتضمن مقدرة اللاعب على الرد الهجومي على المنافس بعد أداء المنافس لجمل خطوية هجومية بأحد الأساليب والتمثل في مداخل الهجوم سو - نو - سن: وهو مقدرة اللاعب على الهجوم لحظة هجوم المنافس وفي نفس التوقيت، تاي - نو - سن: وهو قدرة اللاعب على الدفاع لهجوم الخصم والهجوم عليه في نفس التوقيت، جو - نو - سن: وهو قدرة اللاعب على تفادي هجوم الخصم بالتحركات والهجوم عليه في نفس التوقيت. (٢٣ : ٢٣-٧)

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي متبعة التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، نظراً لملائمة طبيعة البحث.

### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه تخصص قتال فعلي (الكوميتيه kumite) فريق الدرجة الأولى الدوري الممتاز، فريق الدرجة الثانية بنادي الرواد الرياضي بمدينة العاشر من رمضان، بمنطقة الشرقية للكاراتيه، وذلك لعدد (٢٥) لاعب من الشباب تحت ١٦ سنة خلال الموسم الرياضي ٢٠١٢ - ٢٠١٣م، وبلغت العينة الاستطلاعية عدد (١٠) لاعبين ونسبة مئوية مقدارها (٤٠%)، ومنها عدد (٥) لاعبين من لاعبي الدرجة الأولى، عدد (٥) لاعبين من لاعبي الدرجة الثانية بنادي الرواد الرياضي بمدينة العاشر من رمضان، وتم تطبيق العينة الاستطلاعية في الفترة من الأحد ٢٠١٣/٦/٢م إلى الأحد ٢٠١٣/٦/١٦م، وبلغت العينة الأساسية عدد (١٥) من لاعبي الدرجة الأولى بنسبة مئوية مقدارها (٦٠%)، وتم تطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من الأحد ٢٠١٣/٦/٢٣م إلى الأحد ٢٠١٣/٩/١٥م، ويتضح ذلك كما في الجدول (١).

### جدول (١)

توصيف عينة البحث ن = ٢٠

م	البيان	العدد	النسبة المئوية
١	العينة الاستطلاعية	(٥) لاعبين من فريق الدرجة الأولى الدوري الممتاز (٥) لاعبين من فريق الدرجة الثانية	٤٠%
٢	العينة الأساسية	(١٥) لاعب من فريق الدرجة الأولى الدوري الممتاز	٦٠%
٣	المجتمع الكلي لعينة البحث	(٢٥) لاعب من فريق الدرجة الأولى الدوري الممتاز	١٠٠%

### تجانس عينة البحث:

تم إيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات النمو (الطول، الوزن، السن)، والعمر التدريبي والقدرات البدنية الخاصة، ويتضح ذلك كما في جدول (٢).

### جدول (٢)

تجانس عينة البحث الكلية (الأساسية- الاستطلاعية) في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والعمر التدريبي والقدرات البدنية الخاصة

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	متغيرات النمو	السن	سنة	١٥,١٧	١,٥٤	١,٦٢-
		الطول	سم	١٦٠,١٣	٤,٨٧	١٦٠
		الوزن	كجم	٦٢,١١	٥,٩٩	٦٢
٢	العمر التدريبي	سنة	٧,٥٢	١,٨٧	٨	٠,٧٧-
٣	القوة المميزة بالسرعة (١٠ ث)	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki	عدد/ثانية	٤,١	٠,٩٩	٤
		اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki	عدد/ثانية	٤,١	١,٠٥	٤
		اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	عدد/ثانية	٤,٢	١,٠٣	٤
		اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	عدد/ثانية	٤,٣	١,٠٢	٤
		اختبار الركلة الأمامية (يمين) May- geri	عدد/ثانية	٤,٥١	١,٠٩	٤,٥
		اختبار الركلة الأمامية (شمال) May- geri	عدد/ثانية	٤,٥٥	١,١	٤
		اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri	عدد/ثانية	٤,٤٤	١,١٣	٤
		اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri	عدد/ثانية	٤,٥٥	١,١	٤
		اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri	عدد/ثانية	٤,٣	١,٠	٤
		اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri	عدد/ثانية	٤,٣٨	١,٠٣	٤,٤
٤	تحميل السرعة (٢٠ ث)	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki	عدد/ثانية	٤,٩٧	٠,٨٤	٤,٩
		اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki	عدد/ثانية	٤,٧٨	٠,٩٧٣	٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الأحراف المعيارية	الوسيط	معامل الالتواء
٥	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	عدد/ثانية	٧.٠١	١.١٢	٧.٠٣	-٠.٠٥٤
	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	عدد/ثانية	٦.٥٦	١.١٠	٦	١.٥٣
	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May- geri	عدد/ثانية	٦.١٢	١.٢٨	٦	٠.٢٨
	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May- geri	عدد/ثانية	٥.٤٥	١.٢٥	٥	١.٠٨
	اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri	عدد/ثانية	٦.٦٨	١.١٧	٧.٠	-٠.٨٢١
	اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri	عدد/ثانية	٥.٢٣	١.٢١	٥	٠.٥٧٠
	اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri	عدد/ثانية	٦.٢٢	١.٠٩	٦	٠.٦٠٦
	اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri	عدد/ثانية	٥.٣٩	٠.٩٧٩	٥	١.١٩
	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki	عدد/ثانية	١٣.٥٦	٢.٩٠	١٣.٥	-٠.٠٦٢
	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki	عدد/ثانية	١١.٦٧	١.٢٨	١٢	-٠.٧٧٣
	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	عدد/ثانية	١٢.٨٩	٢.٥٤	١٢	١.٠٥١
	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	عدد/ثانية	١٢.٧٤	١.٦٤	١٣	-٠.٤٧٦
	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May- geri	عدد/ثانية	١٤.٨٤	٢.٦٧	١٤.٥	٠.٣٨٢
	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May- geri	عدد/ثانية	١٣.١٧	٢.٢٨	١٣	-٠.٢٢٤
اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri	عدد/ثانية	١٤.١٧	٢.٤٨	١٤	٠.٢٠٦	
اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri	عدد/ثانية	١٣.٨٣	٢.٥٥	١٣	-٠.٩٧٧	
اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri	عدد/ثانية	١٤.٣٤	٢.٦٥	١٤	٠.٣٨٥	
اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri	عدد/ثانية	١٣.٢٢	١.٩٩	١٣	-٠.٣٣١	

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-١.٦٢، ١.٥٣) وهي تقع ما بين +٣ مما يدل على إعتدالية وتجانس عينة البحث، وأنها تقع تحت المنحني الطبيعي.

#### أدوات البحث:

- ١- جهاز الرستاميتير قياس الطول لأقرب اسم، ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كجم مرفق (مرفق ٧).
- ٢- الأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي (ساعة إيقاف، شريط قياس، كرة طبية وزن ٣ كجم، طباشير، أثقال حديد بأوزان مختلفة، بارات الحديد، صولجانات، صناديق خشبية، كرات طبية مختلفة الألوان، حبال، حبال مطاطة، أقماع، علامات، مقعد سويدي، دمبلز، حواجز، أساتك مطاطة، جواكيت أثقال، صفارة).
- ٣- الفيديو لتصوير المباريات على إسطوانات كمبيوتر (cd) وملاحظتها موضوعياً بطريقة جيدة، وإعادة عرضها على جهاز الكمبيوتر لتحليل المباريات.
- ٤- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والعمر التدريبي، و استمارة متغيرات القدرات البدنية الخاصة، و استمارة محددات النشاط الهجومي (مرفق ٩).

#### الاختبارات المستخدمة في البحث:

##### الاختبارات البدنية:

تم تحديد متغيرات البحث من خلال النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء على الاختبارات البدنية الخاصة بلاعبى القتال الفعلي (الكوميتة kumite)، وقامت الباحثة بوضعها في استمارة استبيان (مرفق ١) وتم عرضها على السادة الخبراء (مرفق ٢)، وذلك عن طريق المقابلة الشخصية، وأرضت الباحثة بالاختبارات البدنية الخاصة التي حصلت على نسبة مئوية ٨٠% فأكثر (مرفق ٣) وكانت على النحو التالي:

القوة المميزة بالسرعة (١٠ث) والمتمثلة في الاختبارات التالية:

- اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki.
- اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki

- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki
- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki
- اختبار الركلة الأمامية (يمين) May- geri
- اختبار الركلة الأمامية (شمال) May- geri
- اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri
- اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri
- اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri
- اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri
- تحمل السرعة (٢٠ ث) والمتمثلة في الأختبارات التالية:
- اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki
- اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki
- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki
- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki
- اختبار الركلة الأمامية (يمين) May- geri
- اختبار الركلة الأمامية (شمال) May- geri
- اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri
- اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri
- اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri
- اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri
- تحمل القوة (٤٠ ث) والمتمثلة في الأختبارات التالية:
- اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki
- اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki
- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki
- اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki
- اختبار الركلة الأمامية (يمين) May- geri
- اختبار الركلة الأمامية (شمال) May- geri
- اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri
- اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri
- اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri
- اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri

وترى الباحثة أن هذه الأختبارات لها معاملات صدق وثبات وموضوعية عالية وسبق التأكد من الصدق والثبات لها في العديد من الدراسات العلمية السابقة.

**المتغيرات المهارية:**

تم تحديد متغيرات البحث المهارية من خلال النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء على محددات النشاط الهجومى الخاصة بلاعبى القتال الفعلى (الكوميتة kumite)، وقامت الباحثة بوضعها فى استمارة استبيان (مرفق ١) وتم عرضها على السادة الخبراء (مرفق ٢)، وذلك عن طريق المقابلة الشخصية، وأرتضت الباحثة بمتغيرات البحث المهارية التى حصلت على نسبة مئوية ٨٠% فأكثر (مرفق ٣) وكانت على النحو التالى:

### مداخل الهجوم والتمثلة في:

- سو- نو- سن: وهو مقدرة اللاعب على الهجوم لحظة هجوم المنافس وفي نفس التوقيت.
- تاي- نو- سن: وهو قدرة اللاعب على الدفاع لهجوم الخصم والهجوم عليه في نفس التوقيت.
- جو- نو- سن: وهو قدرة اللاعب على تفادي هجوم الخصم بالتحركات والهجوم عليه في نفس التوقيت.

### فعالية النشاط الهجومي (د3) والتمثلة في:

- فعالية النشاط الهجومي في الدقيقة الأولى من المباراة.
- فعالية النشاط الهجومي في الدقيقة الثانية من المباراة.
- فعالية النشاط الهجومي في الدقيقة الثالثة من المباراة.
- فعالية النشاط الهجومي في المجموع الكلي للمباراة.

### البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة بعرض البرنامج التدريبي المقترح والتدريبات الخاصة به، والجوانب الأساسية للبرنامج على السادة الخبراء وصولاً إلى الصورة النهائية للبرنامج والتمثلة في مدة البرنامج (١٢) أسبوع، مدة الفترة التأسيسية (٤) أسابيع، مدة الفترة الأساسية (٨) أسابيع، عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع (٣) وحدات، زمن الوحدة التدريبية اليومية من ٩٠ ق، تشكيل الحمل في البرنامج بنسبة ٢ : ١ والبرنامج موضح بالتفصيل مرفق (٤).

### الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (١٠) لاعبين، منها عدد (٥) لاعبين من لاعبي الدرجة الأولى كمجموعة مميزة، عدد (٥) لاعبين من لاعبي الدرجة الثانية كمجموعة غير مميزة، بنادي الرواد الرياضي بمدينة العاشر من رمضان، وتم التطبيق في الفترة من الأحد ٢٠١٣/٦/٢٠م إلى الأحد ٢٠١٣/٦/١٦م، لأختبار الأدوات والأجهزة المستخدمة، وإيجاد المعاملات العلمية لصدق وثبات الأختبارات البدنية الخاصة، ويتضح ذلك كما في جدول (٣، ٤).

### المعاملات العلمية للأختبارات البدنية:

#### صدق الاختبارات:

قامت الباحثة بإيجاد صدق المحكمين (الخبراء) مرفق (٤) من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء على الأختبارات البدنية الخاصة والتي حصلت على نسبة مئوية ٨٠% فأكثر، وأستخدمت أيضاً صدق التمايز بين المجموعة المميزة وعددها (٥) لاعبين من لاعبي الدرجة الأولى، والمجموعة غير المميزة وعددها (٥) لاعبين من لاعبي الدرجة الثانية بنادي الرواد الرياضي بمدينة العاشر من رمضان، ويتضح ذلك بجدول (٣).

### جدول (٣)

$$١٠ = ٢٠ = ٥$$

دلالة الفروق بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

الصفات البدنية	الاختبارات البدنية				قيمة "ت" ودلالاتها
	مجموعة غير مميزة	مجموعة مميزة	١م	٢م	
القوة المميزة بالسرعة (١٠ اث)	٢.٦٨	٤.٠٢	١.٠١	٠.٩٩	*٣.١٣
	٢.٤٦	٤.١٣	٠.٨٦	١.٠٥	*٣.٢٤
	٣.١	٤.٢٣	١.٢	١.٠٣	*٣.٣١
	٢.٥١	٤.٤	٠.٨٨	١.٠٢	*٣.٤٠
	٢.٨٩	٤.٥	٠.٧٩	١.٠٩	*٣.٩٥
	٢.٦٥	٤.٢	٠.٧٢	١.١	*٣.٤٥
	٢.٣٣	٤.٤٢	٠.٧٣	١.١٣	*٣.٨٢
	٢.٢٢	٤.١٤	٠.٢١	١.١	*٣.٩٦
	٢.٨٨	٤.١٥	٠.٧٩	١.٠	*٣.١٩
	٢.٢٩	٤.٣٥	٠.٩٧	١.٠٣	*٣.٨٧



الصفات البدنية	الاختبارات البدنية	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		قيمة "ت" ودلالاتها
		١م	١ع	٢م	٢ع	
تحمل السرعة (٢٠ث)	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki	٤.٠٩	١.٣٤	٥.٩٩	٠.٨٦	*٢.٧٧
	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki	٤.٤٦	١.١٦	٥.٧٥	٠.٩٧١	*٢.٤٨
	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	٤.٩٨	١.٢٥	٦.١١	١.١٠	*٤.١٨
	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	٤.٠١	١.٨٨	٦.٥٢	١.١٠	*٤.١٣
	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May- geri	٤.٢٩	٠.٧٩	٦.٩	١.٢١	*٤.٩٥
	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May- geri	٤.١٥	٠.٦٧	٥.٤٢	١.٢١	*٢.٤١
	اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri	٤.٤٧	١.٢٠	٦.٦٨	١.١٧	*٤.٨٢
	اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri	٤.٠٢	٠.٤٧	٥.٢٢	١.١٩	*٢.٩٦
	اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri	٤.٣٤	١.١٩	٦.٢٢	١.٠٩	*٣.١٧
	اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri	٤.٠٤	٠.٨٩	٥.٩٩	٠.٩٧	*٣.١١
تحمل القوة (٤٠ث)	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki	١٠.٢٦	١.٨٩	١٣.٥٢	٢.٨٧	*٣.٤٣
	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki	٨.١٧	١.١	١١.٦٣	١.٢٤	*٣.٩٩
	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	٩.١٩	١.٠٤	١٢.٧٩	٢.٤٩	*٣.٣٧
	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	١٠.٦٥	٠.٩٩	١٢.٦٩	١.٥٦	*٢.٥٤
	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May- geri	١١.٧٤	٢.٢٧	١٤.٧٨	٢.٥٩	*٣.٥٥
	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May- geri	١٠.١٧	٢.٠٣	١٣.٠٥	٢.١٩	*٣.٥٩
	اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri	١١.٠١	١.٠٢	١٤.١١	٢.٣٩	*٣.٠٩
	اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri	١٠.٨٣	٢.١١	١٣.٧٨	٢.٤٨	*٣.٢٤
	اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri	٩.٥٤	١.٨٧	١٤.٢٩	٢.٥٧	*٤.٢٢
	اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri	٩.٠١	٠.٩٩	١٣.١٨	١.٨٨	*٤.١٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣٠.

يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية الخاصة، والتي تراوحت ما بين (٢.٤١، ٤.٩٥)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣٠، حيث يتضح وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة في جميع الاختبارات البدنية الخاصة لصالح المجموعة المميزة الأمر الذي يشير الي صدق الاختبارات فيما وضعت لقياسه.

#### ثبات الاختبارات:

تم حساب ثبات الاختبار بإعادة تطبيقه مرة أخرى، وذلك علي عدد (٥) لاعبين من لاعبي الدرجة الأولى بنادي الرواد الرياضى بمدينة العاشر من رمضان، وكان التطبيق الأول يوم الأحد ٢٠١٣/٦/٩م، وأعيد التطبيق الثاني يوم الأحد ٢٠١٣/٦/١٦م، بفارق زمني أسبوع عن التطبيق الأول، حيث طبقت نفس الاختبارات ونفس الأدوات والظروف، ويتضح ذلك بجدول (٤).

#### جدول (٤)

معامل الثبات بين التطبيقين الاول والثاني للعينة الاستطلاعية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ن = ٥

الصفات البدنية	الاختبارات البدنية	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
		١م	١ع	٢م	٢ع	
القوة المميزة بالسرعة (١٠ث)	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki	٤.٠٢	٠.٩٩	٤.٠٠	٠.٩٧	*٠.٩٢٢
	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki	٤.١٣	١.٠٥	٤.١١	١.٠١	*٠.٩٠٩
	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	٤.٢٣	١.٠٣	٤.٢١	١.٠٠	*٠.٩٧٣
	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	٤.٤	١.٠٢	٤.٥	١.٠٤	*٠.٩٨١
	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May- geri	٤.٥	١.٠٩	٤.٦	١.١	*٠.٩١١
	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May- geri	٤.٢	١.١	٤.٣	١.٤	*٠.٩٧١
	اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri	٤.٤٢	١.١٣	٤.٤٠	١.١٠	*٠.٩٦٢

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبارات البدنية	الصفات البدنية
	٢ع	٢م	١ع	١م		
*٠.٩٠٧	١.١١	٤.١٢	١.١	٤.١٤	Mawashi- Geri (شمال)	تحمل السرعة (٢٠ث)
*٠.٩٤٣	١.٠٢	٤.١٣	١.٠	٤.١٥	Ora-mawashi - Geri (يمين)	
*٠.٩١٠	١.٠٤	٤.٣٤	١.٠٣	٤.٣٥	Ora-mawashi - Geri (شمال)	
*٠.٩٥٥	٠.٨٣	٥.٩٦	٠.٨٦	٥.٩٩	Gyaku Zuki (يمين)	
*٠.٩٢٩	٠.٩٦	٥.٧٢	٠.٩٧١	٥.٧٥	Gyaku Zuki (شمال)	
*٠.٩٥٦	١.١٢	٦.١٣	١.١٠	٦.١١	Oi Zuki (يمين)	
*٠.٩٣٣	١.١٣	٦.٥٤	١.١٠	٦.٥٢	Oi Zuki (شمال)	
*٠.٩٦١	١.١٩	٦.٧	١.٢١	٦.٩	May- geri (يمين)	
*٠.٩٢٩	١.١٨	٥.٣٩	١.٢١	٥.٤٢	May- geri (شمال)	
*٠.٩١٩	١.١٩	٦.٦٩	١.١٧	٦.٦٨	Mawashi- Geri (يمين)	
*٠.٩٥٩	١.١٧	٥.٢٠	١.١٩	٥.٢٢	Mawashi- Geri (شمال)	
*٠.٩٧٤	١.١	٦.٢١	١.٠٩	٦.٢٢	Ora-mawashi - Geri (يمين)	
*٠.٩٦٣	٠.٩٨	٥.٩٧	٠.٩٧	٥.٩٩	Ora-mawashi - Geri (شمال)	
*٠.٩١٤	٢.٨٦	١٣.٥٣	٢.٨٧	١٣.٥٢	Gyaku Zuki (يمين)	تحمل القوة (٤٠ث)
*٠.٩٢٧	١.٢٥	١١.٦٥	١.٢٤	١١.٦٣	Gyaku Zuki (شمال)	
*٠.٩٨٢	٢.٤٦	١٢.٧٨	٢.٤٩	١٢.٧٩	Oi Zuki (يمين)	
*٠.٩٥٧	١.٥٨	١٢.٧	١.٥٦	١٢.٦٩	Oi Zuki (شمال)	
*٠.٩٣٣	٢.٦	١٤.٧٩	٢.٥٩	١٤.٧٨	May- geri (يمين)	
*٠.٩٦٥	٢.٢٣	١٣.٢	٢.١٩	١٣.٠٥	May- geri (شمال)	
*٠.٩٨٤	٢.٤٣	١٤.١٤	٢.٣٩	١٤.١١	Mawashi- Geri (يمين)	
*٠.٩٦٦	٢.٥١	١٣.٨٠	٢.٤٨	١٣.٧٨	Mawashi- Geri (شمال)	
*٠.٩٣١	٢.٥٣	١٤.٢٧	٢.٥٧	١٤.٢٩	Ora-mawashi - Geri (يمين)	
*٠.٩١٨	١.٨٥	١٣.١٦	١.٨٨	١٣.١٨	Ora-mawashi - Geri (شمال)	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٨٧٨

يتضح من جدول (٤) أن قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني قد تراوحت بين (٠.٩٠٧، ٠.٩٨٤)، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٨٧٨، مما يدل على أن الاختبارات ذات معامل ثبات عالي عند مستوى معنوية ٥%.

#### المعاملات العلمية للاستمارة لتحليل المباريات في محددات النشاط الهجومي:

قامت الباحثة بملاحظة المباريات عينة البحث التي تم الحصول عليها عن طريق التصوير بالفيديو على إسطوانات كمبيوتر (cd) وملاحظتها موضوعياً بطريقة جيدة، وإعادة عرضها على جهاز الكمبيوتر لتحليل المباريات، ثم قامت الباحثة بعمل استمارة تتضمن متغيرات محددات النشاط الهجومي والتي تتوفر فيها البساطة والموضوعية بما يساعد على دقة وسرعة التسجيل والتحليل وإمكانية الحصول على البيانات المطلوبة.

#### صدق الاستمارة:

قامت الباحثة بإيجاد صدق المحتوى أو المضمون من خلال صدق المحكمين (الخبراء) مرفق (٤) من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء على محددات النشاط الهجومي الخاصة بلاعبى القتال الفعلي (الكوميته kumite)، والتي حصلت على نسبة مئوية ٨٠% فأكثر، ويتضح ذلك بمرفق (٣).

#### ثبات الاستمارة:

تم حساب ثبات استمارة محددات النشاط الهجومي الخاصة بلاعبى القتال الفعلي (الكوميته kumite) بإعادة تطبيقها مرة أخرى، وذلك من خلال تصوير المباريات لعدد (٥) مباراة بواقع عدد (١) مباراة لكل لاعب (٥) لاعب من فريق الدرجة الأولى الدوري الممتاز، في مواجهة عدد (٥) لاعب من لاعبي الدرجة الثانية بنادى الرواد الرياضى بمدينة العاشر من رمضان، وكان التطبيق الأول يوم الأحد ٢٠١٣/٦/٩م،

وأعيد التطبيق الثاني يوم الأحد ٢٠١٣/٦/١٦م، بفارق زمني أسبوع عن التطبيق الأول، حيث طبقت نفس الاختبارات وبنفس الأدوات والظروف، ويتضح ذلك بجدول (٥).

## جدول (٥)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني لاستمارة محددات النشاط الهجومي ن = ٥

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		محددات النشاط الهجومي	
	٢ع	٢م	١ع	١م		
*١.٠	٣.٤٢	٧.٨١	٣.٤٢	٧.٨١	مداخل الهجوم سو-نو-سن	مداخل الهجوم
*٠.٩٩٩	٢.١٦	٢.٦٨	٢.١٦	٢.٦٨	مداخل الهجوم تاي-نو-سن	
*١.٠	١.٥١	١.٧٦	١.٥١	١.٧٦	مداخل الهجوم جو-نو-سن	
*١.٠	١.٧١	٣.٥١	١.٧١	٣.٥١	فعالية النشاط الهجومي في الدقيقة الأولى من المباراة	فعالية النشاط الهجومي (٣)
*١.٠	١.٤٥	٣.٤٨	١.٤٥	٣.٤٨	فعالية النشاط الهجومي في الدقيقة الثانية من المباراة	
*١.٠	١.٢١	٢.٨٢	١.٢١	٢.٨٢	فعالية النشاط الهجومي في الدقيقة الثالثة من المباراة	
*١.٠	٢.٤١	٩.٨١	٢.٤١	٩.٨١	فعالية النشاط الهجومي في المجموع الكلي للمباراة	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٨٧٨

يتضح من جدول (٥) أن قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني قد تراوحت بين (٠.٩٩٩، ١.٠)، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٨٧٨، مما يدل على أن استمارة محددات النشاط الهجومي ذات معامل ثبات عالي عند مستوى معنوية ٥%.

## القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة على عدد (١٥) لاعب من فريق الدرجة الأولى الدوري الممتاز بنادي الرواد الرياضي بمدينة العاشر من رمضان، بمنطقة الشرقية للكراتية، في الفترة من الثلاثاء ٢٠١٣/٦/١٨م إلى الخميس ٢٠١٣/٦/٢٠م، لقياس الاختبارات البدنية الخاصة للاعبين، وقياس مستوى الإداء المهاري لمحددات النشاط الهجومي خلال التوقيت المحدد للمباراة (٣ دقائق)، من خلال تصوير المباريات لعدد (١٥) مباراة بواقع عدد (١) مباراة لكل لاعب (١٥) لاعب من فريق الدرجة الأولى الدوري الممتاز بنادي الرواد الرياضي بمدينة العاشر من رمضان، بمنطقة الشرقية للكراتية، في مواجهة عدد (١٥) لاعب من لاعبي الدرجة الثانية بنادي الرواد الرياضي بمدينة العاشر من رمضان، بمنطقة الشرقية للكراتية، وتحليل فاعلية محددات النشاط الهجومي.

## الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية (البرنامج التدريبي المقترح) على عدد (١٥) لاعب من فريق الدرجة الأولى الدوري الممتاز بنادي الرواد الرياضي بمدينة العاشر من رمضان، بمنطقة الشرقية للكراتية، في الفترة من الأحد ٢٠١٣/٦/٢٣م إلى الخميس ٢٠١٣/٩/١٢م، بواقع (١٢) أسبوعاً.

## القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (التدريب المتباين) على عدد (١٥) لاعب من فريق الدرجة الأولى الدوري الممتاز بنادي الرواد الرياضي بمدينة العاشر من رمضان، بمنطقة الشرقية للكراتية، في الفترة من الأحد ٢٠١٣/٩/١٥م إلى الخميس ٢٠١٣/٩/١٩م، لقياس الاختبارات البدنية الخاصة للاعبين، وقياس مستوى الإداء المهاري لمحددات النشاط الهجومي خلال التوقيت المحدد للمباراة (٣ دقائق)، من خلال تصوير المباريات لعدد (١٥) مباراة بواقع عدد (١) مباراة لكل لاعب (١٥) لاعب من فريق الدرجة الأولى الدوري الممتاز بنادي الرواد الرياضي بمدينة العاشر من رمضان، بمنطقة الشرقية للكراتية، في مواجهة عدد (١٥) لاعب من لاعبي الدرجة الثانية بنادي الرواد الرياضي بمدينة العاشر من رمضان، بمنطقة الشرقية للكراتية، وتحليل فاعلية محددات النشاط الهجومي.

## المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث، بإستخدام برنامج (SPSS 10) لإجراء العمليات الإحصائية للبحث، والمتمثلة في:

Arithmtic Mean

المتوسط الحسابي

Median

الوسيط

Standard Deviation	الانحراف المعياري
Coefficient of Skewness	معامل الالتواء
The Percent	النسبة المئوية
T. Test	اختبار "ت"

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

جدول (٥)

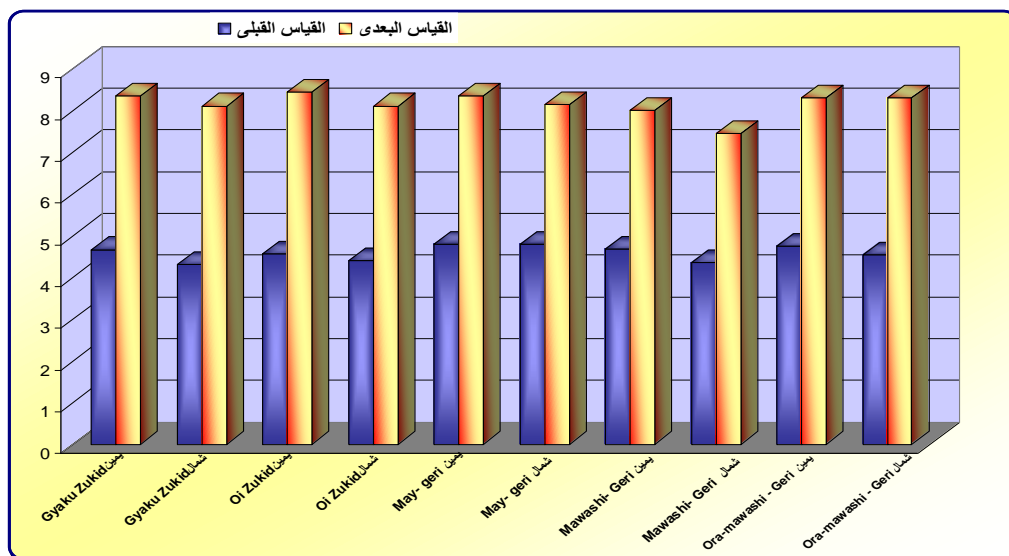
المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ودلالة الفروق (قيمة "ت") بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ١٠) ن = ١٥

قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات البدنية	القدرات البدنية
	٢ع	٢م	١ع	١م		
*٦.٩٦	٠.٧٢	٨.٣٤	١.٤٢	٤.٦٦	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki	القوة المميزة بالسرعة (١٠)
*٧.٥٩	١.٠١	٨.١	١.٢	٤.٣	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki	
*٥.٨٠	١.٤٥	٨.٤٤	١.٤٣	٤.٥٦	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	
*٨.٠١	٠.٧٨	٨.١٠	١.١٢	٤.٣٩	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	
*٧.٦٥	٠.٧١	٨.٣٥	١.٢٠	٤.٧٨	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May- geri	
*٥.٥١	١.٢	٨.١٣	١.٤	٤.٧٩	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May- geri	
*٥.٧٧	١.٠٦	٧.٩٩	١.٤١	٤.٦٧	اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri	
*٧.٥٥	١.٠١	٧.٤٤	٠.٧٤	٤.٣٦	اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri	
*٦.٨٣	١.٠٥	٨.٣	١.١٧	٤.٧٤	اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri	
*٦.٥١	١.٠٤	٨.٢٩	١.٤٠	٤.٥٣	اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri	

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤

شكل (١)

يوضح المتوسطات الحسابية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ١٠)



يتضح من جدول (٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ١٠ ث) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٥.٥١، ٨.٠١)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤.

### جدول (٦)

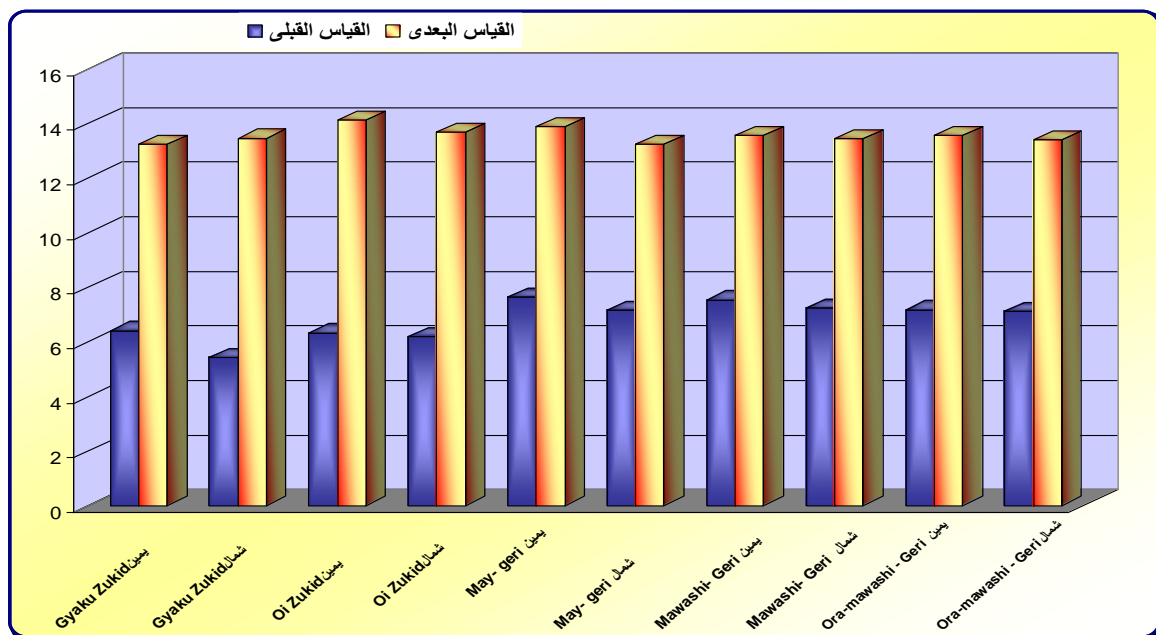
المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ودلالة الفروق (قيمة "ت") بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة ٢٠ ث) ن = ١٥

القياس البعدي	القياس القبلي		الاختبارات البدنية	القدرات البدنية
	٢ع	٢م		
١.٣١	١٣.٢٣	١.٥١	٦.٤١	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki
١.٨٦	١٣.٤٦	١.٥٣	٥.٤٢	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki
١.٤٥	١٤.١٣	١.٠٤	٦.٣٣	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki
١.٥٢	١٣.٦٨	١.٢	٦.١٩	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki
١.٧٥	١٣.٨٧	١.٥١	٧.٦٣	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May-geri
٢.٠٥	١٣.٢٣	١.٢٧	٧.١٥	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May-geri
١.٥٢	١٣.٥٦	١.٧١	٧.٥٤	اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri
١.٤٨	١٣.٤٥	١.٢١	٧.٢٣	اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri
١.٤٩	١٣.٥٧	١.٠٤	٧.١٨	اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri
١.٤٠	١٣.٣٩	٠.٩٧٩	٧.١١	اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤

### شكل (٢)

يوضح المتوسطات الحسابية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة ٢٠ ث)



يتضح من جدول (٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة ٢٠ ث) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٧.٣٨، ١٠.١٢)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤.

جدول (٧)

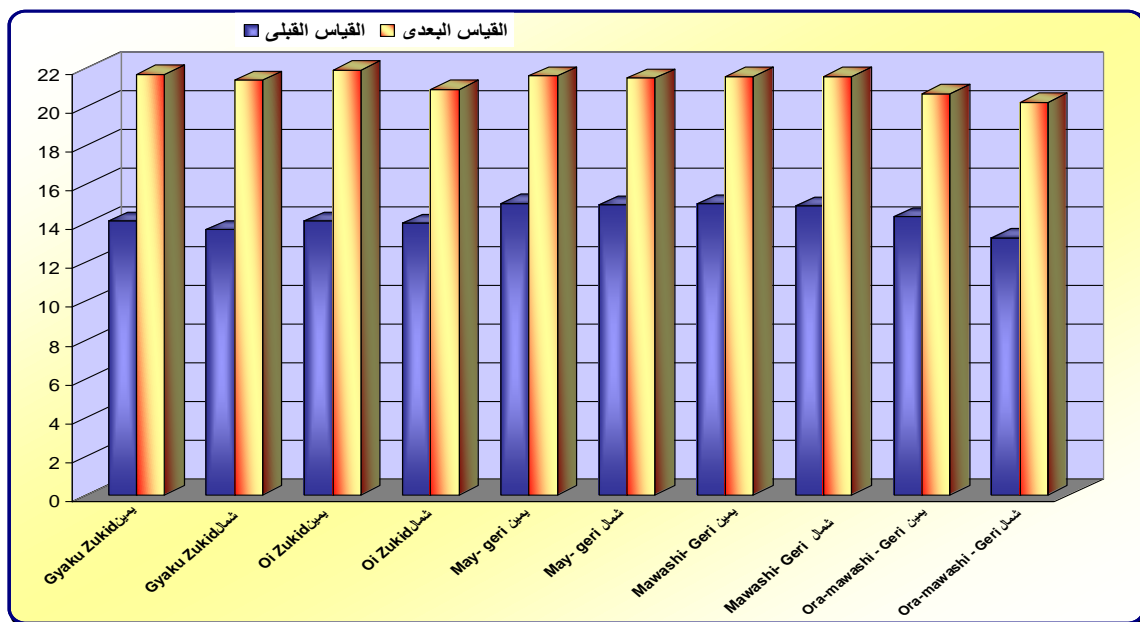
المتوسطات الحسابية والأحرف المعيارى ودلالة الفروق (قيمة "ت") بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة (تحمل القوة ٤٠) ن = ١٥

القدرات البدنية	الاختبارات البدنية				قيمة "ت" ودلالاتها
	القياس البعدى		القياس القبلى		
	٢م	٢ع	١م	١ع	
تحمل القوة (٤٠)	١.٧٤	٢١.٦٧	٢.٨٥	١٤.١١	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki
	١.٢٨	٢١.٣٧	٢.٠٦	١٣.٦٧	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki
	١.٢٠	٢١.٨٩	٢.٨٦	١٤.١١	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki
	١.٧١	٢٠.٨٩	٢.٦٤	١٣.٩٩	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki
	٢.٦١	٢١.٥٩	٢.٧٨	١٥.٠١	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May-geri
	٢.٥٣	٢١.٤٧	٢.٨٥	١٤.٩٢	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May-geri
	٢.٨١	٢١.٥٦	٢.٩٥	١٤.٩٨	اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri
	٢.٨١	٢١.٥٦	٢.٩٥	١٤.٨٨	اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri
	٢.٨٥	٢٠.٦٧	٢.٦٥	١٤.٣٤	اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri
	٢.٧٧	٢٠.٢٢	٢.٠١	١٣.٢٤	اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤

شكل (٣)

يوضح المتوسطات الحسابية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة (تحمل القوة ٤٠)



يتضح من جدول (٧) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة (تحمل القوة ٤٠) لصالح القياس البعدى، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٧.٢٢، ٥.٤٦)، وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والأحرف المعيارى ودلالة الفروق (قيمة "ت") بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض محددات النشاط الهجومى  
 $n = 15$

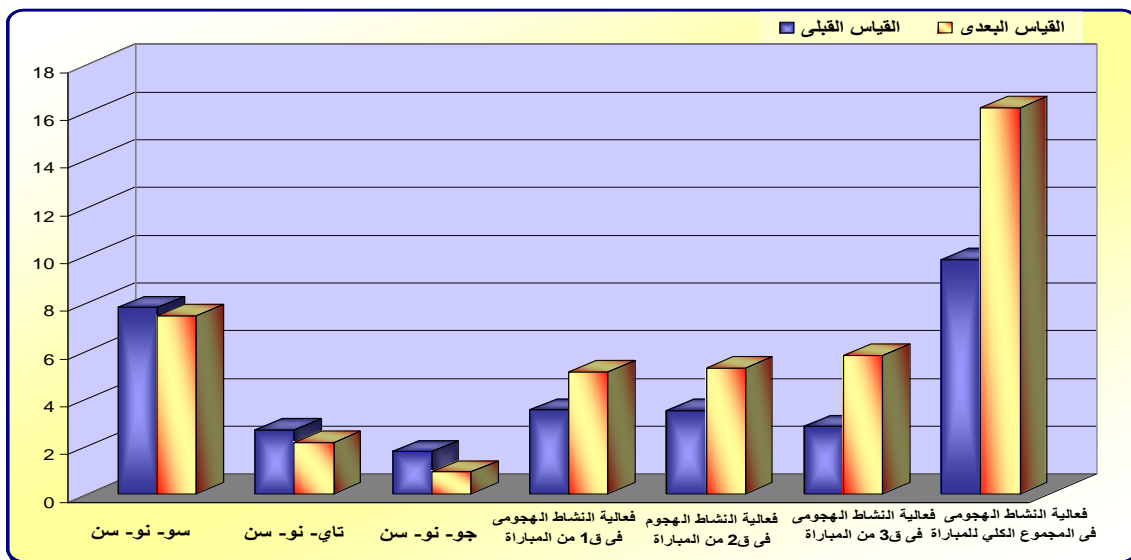
قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدى		القياس القبلى		محددات النشاط الهجومى	
	٢ع	٢م	١ع	١م		
١.١٣	٣.٢٩	٧.٤٥	٣.٤٢	٧.٨١	مداخل الهجوم سو-نو-سن	مداخل الهجوم
١.٨٨	١.٦٥	٢.١٤	٢.١٧	٢.٦٩	مداخل الهجوم تاي-نو-سن	
*٢.٧٨	٠.٩٩	٠.٩٢	١.٥١	١.٧٦	مداخل الهجوم جو-نو-سن	
*٢.٥٩	١.٠٥	٥.١١	١.٧١	٣.٥١	فعالية النشاط الهجومى فى الدقيقة الأولى من المباراة	فعالية النشاط الهجومى (٥٣)
*٢.٧١	١.١٤	٥.٢٦	١.٤٥	٣.٤٨	فعالية النشاط الهجومى فى الدقيقة الثانية من المباراة	
*٤.٨١	١.٩٣	٥.٧٩	١.٢١	٢.٨٢	فعالية النشاط الهجومى فى الدقيقة الثالثة من المباراة	
*٨.٨٧	٢.٨٣	١٦.١٦	٢.٤١	٩.٨١	فعالية النشاط الهجومى فى المجموع الكلى للمباراة	

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤

يتضح من جدول (٨) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض محددات النشاط الهجومى لمداخل الهجوم جو-نو-سن لصالح القياس البعدى حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تساوى (٢.٧٨)، وفى فعالية النشاط الهجومى فى الدقيقة الأولى من المباراة، الدقيقة الثانية من المباراة، الدقيقة الثالثة من المباراة، المجموع الكلى للمباراة لصالح القياس البعدى حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٢.٥٩، ٨.٨٧)، وأن قيمة (ت) المحسوبة فى كل منهم أكبر من قيمة (ت) الجدوليه عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض محددات النشاط الهجومى لمداخل الهجوم سو-نو-سن، تاي-نو-سن، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة على التوالى تساوى (١.٨٨، ١.١٣)، وهى أقل من قيمة (ت) الجدوليه عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤.

شكل (٤)

يوضح المتوسطات الحسابية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض محددات النشاط الهجومى



مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ١٠ث) لصالح القياس البعدى، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٥.٥١، ٨.٠١)، وهى أكبر من قيمة (ت) الجدوليه عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤.

كما يتضح من جدول (٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة ٢٠ ث) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٧.٣٨، ١٠.١٢)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤ .

كما يتضح من جدول (٧) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (تحمل القوة ٤٠ ث) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٥.٤٦، ٧.٢٢)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤ .

وتعزو الباحثة أن ما تم التوصل إليه من نتائج خاصة للاحقة للدراسة الأولى بالدورى الممتاز بنادى الرواد الرياضى بمدينة العاشر من رمضان، بمنطقة الشرقية للكاراتية تخصص القتال الفعلى الكوميتة (kumite) من تطور وتحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة)، (تحمل السرعة)، (تحمل القوة)، ترجع إلى فاعلية وتأثير البرنامج التدريبي المقترح والمتبع باستخدام التدريب المتباين، حيث ظهر ذلك جالياً في وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي، وأن برنامج التدريب المتباين قد أثر في تطوير القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث لأحتواء البرنامج على تدريبات البليومترية والأثقال والتي تساهم بفاعلية في زيادة الحمل البدني الواقع على كاهل اللاعب، وتؤدي بالتالي إلى تحسن وتطوير في الصفات البدنية لدى اللاعبين .

ويتفق ما توصلت إليه الباحثة من نتائج بأهمية وضع برامج تدريبية للتدريب المتباين وتأثيرها على تحسين وتطوير القدرات أو الصفات البدنية مع نتائج دراسة محمد سعيد الصافي (٢٠٠٩م) (٢٠) أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتباين أدى إلى تطوير القدرات البدنية (القدرة العضلية - القوة القصوى - السرعة - الرشاقة - التحمل العضلي)، ونتائج دراسة سهام قاسم سعيد، هدى بدوى شبيب (٢٠١١م) (١٣) أن استخدام أسلوب التدريب المتباين له تأثير على تحسن القدرات البدنية والمتمثلة في القوة المميزة في السرعة والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين.

كما تؤكد نتائج دراسة إلهام حسانين (٢٠١٣م) (٩) على أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتباين له أثر إيجابي على بعض المتغيرات البدنية لدي لاعبات رمي الرمح.

ويتفق ما توصلت إليه الباحثة من نتائج مع نتائج دراسة أحمد فاروق عزب الشافعي (٢٠١٣م) (٣) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (القدرة العضلية) في القياس البعدي لدى ناشئ الكاراتية (كاتا) لصالح المجموعة التجريبية نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالتدريبات المتنوعة (تدريبات البليومترية، تدريبات الأثقال)، الوحدات التدريبية المتنوعة باستخدام (مقاومة الجسم، الأوزان الحرة، الأساتيك المطاطة، الأجهزة الميكانيكية ذات المقاومات الثابتة).

كما يتفق ما توصلت إليه الباحثة من نتائج مع نتائج دراسة كل من ديوثي وآخرون (Duthie, G.M., Young, W.B. and Aitken, D.A. 2002) (٢٩) بأنه يوجد تحسن دال لصالح التدريب المركب والمتباين مقارنة بالتدريب التقليدي، نتائج دراسة كلارك وآخرون (Clark, et al. 2006) (٢٨) من حدوث ارتباط دال بين تدريبات التدريب المتباين ومستوى أداء القوة المميزة بالسرعة.

كما يؤكد براد ماكريجور (Brad McGregor 2006) (٢٠٦م) على أن التدريب المتباين يعتبر من الطرق التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وأن له تأثيراً على تحسين المتغيرات البدنية للاعبين الناشئين والكبار، كما يؤكد أيضاً كل من سميليوث وآخرون (Smilios, et al. 2005) (٢٠٥م) على أن التدريب المتباين له تأثيراً إيجابياً على تطوير القوة المميزة بالسرعة (٢٦: ١٢٥)، (٣٤: ٢٣)

كما تتفق نتائج دراسات كل من فليشر وهارتويل (Fletcher & Hartwell 2004) (30)، رحمن، ناصر (Rahman & Naser 2005) (32)، رحمن وآخرون (Rahman, et al. 2006) (33) على أهمية استخدام التدريب المتنوع والمختلط (التدريب بالأثقال + التدريب بالبليومترية) في تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة كالقوة العضلية، كما تتفق نتائج دراسة كل من سندس سعيد، نوفل قحطان، مناف حسن (٢٠١١م) (١٢) على أن استخدام تدريبات الأثقال والبليومترية كأسلوب متباين يساهم مساهمة فعالة وإيجابية في تطوير قوة عضلات الرجلين للاعبين، وعلى ضرورة التركيز على التدريب المتباين عند استخدام تمارين البليومترية والأثقال لما له من تأثير في تطوير الصفات البدنية الخاصة.

كما تؤكد نتائج العديد من الدراسات السابقة برياضة الكاراتية مثل دراسة محمد حسن جلال (٢٠٠٤) (١٨) على فاعلية التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الكاراتيه من (١١ - ١٣) سنة، نتائج دراسة محمد سعد علي (٢٠٠٥م) (١٩) على تأثير تدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من (١٢ - ١٤) سنة، نتائج دراسة عادل إبراهيم أحمد (٢٠٠٨م) (١٥) على تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكونس المتبوع باللحم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه، نتائج دراسة أحمد خميس غازي (٢٠١٠م) (١)، هبة محمد حسن (٢٠١٢م) (٢٥) على فاعلية بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الأساليب الحركية المركبة خلال مسابقة القتال الفعلى الكوميتة (kumite) .



وترى الباحثة أنه من خلال ماسبق من عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول يتضح أهمية التدريب المتباين في تطوير وتنمية القدرات البدنية الخاصة، وبذلك أمكن للباحثة الإجابة على فرض البحث الأول والمتمثل في : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة لصالح القياس البعدي نتيجة تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب المتباين لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه ؟

### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٨) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض محددات النشاط الهجومي والمتمثلة في مداخل الهجوم جو-نو-سن ( وهو قدرة اللاعب على تفادي هجوم الخصم بالتحركات والهجوم عليه في نفس التوقيت ) لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٢.٧٨)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية  $14 = 2.144$ ، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في محددات النشاط الهجومي والمتمثلة في مداخل الهجوم سو-نو-سن ( وهو مقدرة اللاعب على الهجوم لحظة هجوم المنافس وفي نفس التوقيت )، تاي-نو-سن ( وهو قدرة اللاعب على الدفاع لهجوم الخصم والهجوم عليه في نفس التوقيت )، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي تساوي (١.١٣، ١.٨٨)، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية  $14 = 2.144$ ، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض محددات النشاط الهجومي والمتمثل في فعالية النشاط الهجومي في الدقيقة الأولى من المباراة، الدقيقة الثانية من المباراة، الدقيقة الثالثة من المباراة، المجموع الكلي للمباراة لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٢.٥٩، ٨.٨٧)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية  $14 = 2.144$ .

وتعزو الباحثة أن ما تم التوصل إليه من نتائج خاصة للاعبين الدرجة الأولى بالدوري الممتاز بنادي الرواد الرياضى بمدينة العاشر من رمضان، بمنطقة الشرقية للكاراتيه تخصص القتال الفعلي الكوميتة (kumite) من تطور وتحسن في مستوى بعض محددات النشاط الهجومي والمتمثلة في مداخل الهجوم جو-نو-سن ( وهو قدرة اللاعب على تفادي هجوم الخصم بالتحركات والهجوم عليه في نفس التوقيت )، سو-نو-سن ( وهو مقدرة اللاعب على الهجوم لحظة هجوم المنافس وفي نفس التوقيت )، تاي-نو-سن ( وهو قدرة اللاعب على الدفاع لهجوم الخصم والهجوم عليه في نفس التوقيت )، وفي فعالية النشاط الهجومي في الدقيقة الأولى من المباراة، الدقيقة الثانية من المباراة، الدقيقة الثالثة من المباراة، المجموع الكلي للمباراة، ترجع إلى فاعلية وتأثير البرنامج التدريبي المقترح والمتبع باستخدام التدريب المتباين، حيث ظهر ذلك جلياً في وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض محددات النشاط الهجومي لصالح القياس البعدي، وأن برنامج التدريب المتباين قد أثر في تطوير وتحسين مستوى بعض محددات النشاط الهجومي لعينة البحث لأحتواء البرنامج على تدريبات البليومتريك والانتقال والتي تساهم بفاعلية في زيادة الحمل البدني الواقع على كاهل اللاعب، وتؤدي بالتالي إلى تحسن وتطوير في الصفات البدنية الخاصة لدى اللاعبين والتي تشعر اللاعب بعدم ظهور التعب والقدرة على الاستمرار في المنافسة أثناء الأداء المبارائي وتحت ضغط هجمات المنافس، يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب المتباين يجعل اللاعب يخوض المباراة بكفاءة بدنية عالية مقترنة بفكر أو تخطيط من بداية المباراة فلا يصاب بالتعب والإرهاق حتى نهاية المباراة محققاً الفوز على المنافس .

ويتفق ما توصلت إليه الباحثة من نتائج بأهمية وضع برامج تدريبية للتدريب المتباين وتأثيرها على تطوير وتحسين المستوى المهارى مع نتائج دراسة محمد سعيد الصافي (٢٠٠٩م) (٢٠) أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتباين أدى إلى تطوير المهارات الأساسية، ونتائج دراسة إلهام محمد حسانين (٢٠١٣م) (٩) على أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتباين له أثر إيجابي على المستوى الرقمي لدى لاعبات رمي الرمح.

ويتفق ما توصلت إليه الباحثة من نتائج مع نتائج دراسة أحمد فاروق عزب الشافعي (٢٠١٣م) (٣) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية لكاتا أمبي (Empi) ، في القياس البعدي لدى ناشئ الكاراتيه (كاتا) لصالح المجموعة التجريبية نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالتدريبات المتنوعة (تدريبات البليومتريك، تدريبات الأثقال)، الوحدات التدريبية المتنوعة باستخدام (مقاومة الجسم، الأوزان الحرة، الأساتيك المطاطة، الأجهزة الميكانيكية ذات المقاومات الثابتة).

كما تصيف الباحثة أن طبيعة الأداء الرياضى التنافسى لمسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" لرياضة الكاراتيه تتطلب قدرات بدنية خاصة تكون لها درجة كبيرة من الأهمية في تحقيق متطلبات الأداء المهارى وبالتالي تحقق فاعلية مباشرة في النشاط الهجومي الذى يعتبر العنصر المباشر والمؤثر في الفوز الرياضى بالمباراة ، وفي هذا الصدد يشير محمود ربيع البشبهى (٢٠٠٥م) نقلاً عن كولن بت (kollenbet ٢٠٠٣م) إلى أن القتال الفعلي الكوميتة (kumite) يعنى الاستغلال الأمثل لقدرات وإمكانيات اللاعب وحسن التصرف في المواقف المختلفة سريعة التغيير ضد منافسة سواء بالدفاع أو الهجوم خلال زمن المباراة المحدد، وتحقيق أفضل مستوى إنجاز. (٢٣ : ١١)

كما تتفق نتائج دراسات كل من فليتشر وهارتويل (30) (2004) Fletcher & Hartwell ، رحمن، ناصر Rahman & Naser (32) (2005)، رحمن وآخرون (33) (2006) Rahman, et al. على أهمية استخدام التدريب المتنوع والمختلط (التدريب بالأثقال + التدريب بالبليومتريك) في تطوير مستوى الأداء المهارى.

ويؤكد في هذا الصدد أحمد إبراهيم (١٩٩٥م) إلى أهمية ارتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهارى، حيث أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى التخصصى هو الذى يحدد نوعية القدرات البدنية اللازم تتميتها وتطويرها، كما يؤكد على ذلك كلاً من فرانك كورزيل Frank Kurzel ، بيتر وستل Petr wastel (١٩٩٨م) على أن تطوير الصفات البدنية الضرورية للنشاط الرياضى التخصصى يسمح بظهور أفضل وأحسن مستوى لأداء المهارات الحركية، كما يؤكد مروان على (٢٠٠٣م) على أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لا بد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها. (٤: ٢١٦)، (٣١: ٩١)، (٢٤)

كما يشير محمد لبيب (٢٠١٢م) (٢٢) على أنه يجب الأهتمام باستخدام الخرائط التكتيكية خلال البرامج التدريبية لزيادة فعالية النشاط الخطى للاعبى رياضة الكاراتيه.

كما يؤكد كل من محمد رمزي (٢٠١١م)، أحمد إبراهيم (٢٠١١م)، محمد لبيب (٢٠١٢م) (٢٢) على أن العوامل المؤثرة على فعالية الهجوم في رياضة الكاراتيه للاعبى مسابقة القتال الفعلى (الكوميتة) (kumite) - هي التوقيت السليم، سرعة الأداء المهارى، التصرف الخطى الجيد، المسافة المناسبة، الأداء الفنى الصحيح، الدقة في إصابة الهدف، السيطرة على تعديل المسافة بين اللاعب والمنافس، المتابعة الإيجابية من اللاعب بعد الهجوم والدفاع، الإحساس الدقيق للاعب بالمكان على البساط. (٢١: ١٨)، (٧: ٤٢ - ٤٤)

وترى الباحثة أنه من خلال ماسبق من عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى يتضح أهمية التدريب المتباين فى تطوير وتنمية بعض محددات النشاط الهجومى، وبذلك أمكن للباحثة الإجابة على فرض البحث الثانى والمتمثل فى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى محددات النشاط الهجومى لصالح القياس البعدى نتيجة تأثير البرنامج التدريبى بأسلوب التدريب المتباين لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلى "الكوميتة" برياضة الكاراتيه ؟

#### الإستخلاصات والتوصيات :

##### الإستخلاصات :

- ١- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريب المتباين لة تأثير وفاعلية على تحسين وتطوير القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة فى (القوة المميزة بالسرعة)، (تحمل السرعة)، (تحمل القوة) للاعبى الكاراتيه بالدرجة الأولى بالدورى الممتاز تخصص قتال فعلى (kumite)، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.
- ٢- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريب المتباين لة تأثير وفاعلية على تحسين وتطوير بعض محددات النشاط الهجومى والمتمثلة فى مداخل الهجوم جو-نو-سن للاعبى الكاراتيه بالدرجة الأولى بالدورى الممتاز تخصص قتال فعلى (kumite) ، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .
- ٣- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريب المتباين لة تأثير وفاعلية ضعيفة على تحسين وتطوير بعض محددات النشاط الهجومى والمتمثلة فى مداخل الهجوم سو-نو-سن، تاي-نو-سن للاعبى الكاراتيه بالدرجة الأولى بالدورى الممتاز تخصص قتال فعلى (kumite)، حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- ٤- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريب المتباين لة تأثير وفاعلية على تحسين وتطوير بعض محددات النشاط الهجومى والمتمثلة فى فعالية النشاط الهجومى فى الدقيقة الأولى من المباراة، الدقيقة الثانية من المباراة، الدقيقة الثالثة من المباراة، المجموع الكلى للمباراة للاعبى الكاراتيه بالدرجة الأولى بالدورى الممتاز تخصص قتال فعلى (kumite) ، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

##### التوصيات :

- ١- ضرورة الأخذ فى الاعتبار أهمية تطبيق برامج التدريب المتباين لدى لاعبي رياضة الكاراتيه عامة والقتال الفعلى (kumite) خاصة، التى تساهم بفاعلية فى تحسين وتطوير القدرات البدنية الخاصة والأداء المهارى للحركات السريعة وفائقة السرعة المستخدمة فى تنفيذ الأساليب الخطية الدفاعية والهجومية، مع ضرورة أهتمام مدربي الكاراتيه بذلك.
- ٢- إجراء دراسات مشابهة ودراسات مقارنة بين لاعبي القتال الفعلى "كوميتة" ، ولاعبى القتال الوهمى "الكاتا" للمنتخبات القومية (لاعبين، لاعبات) فى فاعلية برامج التدريب المتباين على النواحي البدنية والفسولوجية والمهارية، كمحدد لتوجيه ووضع البرامج التدريبية.

## أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد خميس عبد الحميد (٢٠١٠م): تأثير تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة علي مستوى أداء الأساليب الحركية المركبة الأكثر استخداماً خلال مسابقة القتال الفعلي لرياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٢. أحمد فاروق عزب الشافعي (٢٠١٢م): تأثير برنامج تدريبي بليومتري على تنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري لبعض اللكمات والركلات لدى ناشئات الكاراتيه (كوميته)، المؤتمر العلمي الدولي الأول بعنوان "النانو تكنولوجي ومستقبل الرياضة العربية"، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة.
٣. أحمد فاروق عزب الشافعي (٢٠١٣م): فاعلية استخدام تدرجات متنوعة على التعبير الجيني لهرمون (IGF-1) وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية لدى ناشئ الكاراتيه، المؤتمر العلمي الدولي الخامس (الثقافة الرياضية بين الواقع والطموح)، ٤-٣ نيسان (إبريل)، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.
٤. أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٥. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٢م): تأثير الأحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الاعداد علي بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية وفعالية الأداء المهاري لدي للاعبين المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، بابي قير جامعة الإسكندرية، العدد ٤٤.
٦. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م): موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٧. أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١م): الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٨. أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٢م): الموسوعة العلمية والتطبيقية "الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٩. إلهام محمد حسنين (٢٠١٣م): تأثير التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
١٠. حسين علي العلي، عامر فاخر شعاتي (٢٠١٠م): استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، مكتب النور، بغداد، العراق.
١١. سامح الشبراوي طنطاوي، احمد محمد عبدالقادر (٢٠٠٤م): تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
١٢. سندس محمد سعيد، نوفل فحطان محمد، مناف ماجد حسن (٢٠١١م): تأثير التدريب المتباين في تطوير قوة عضلات الرجلين للاعبين كرة السلة، مجلة كلية التربية الأساسية، مجلد (١١)، العدد (٢)، الموصل، العراق.
١٣. سهام قاسم سعيد، هدى بدوي شبيب (٢٠١١م): تأثير استخدام أسلوب التدريب المتباين باختلاف فترات الراحة في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية بالكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، بغداد، العراق.
١٤. شريف عبد القادر العوضي، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م): قواعد الهجوم، بدون.
١٥. عادل إبراهيم أحمد (٢٠٠٨م): تأثير برنامج للتدرجات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.

١٦. عصام عبد الحميد (٢٠٠٠م): تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
١٧. على فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده خليل (٢٠٠٩م): طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، مصر.
١٨. محمد حسن جلال (٢٠٠٤م): تأثير التدريب البلومترية علي تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفاعلية بعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعاً لدي لاعبي الكاراتيه مرحلة (١١-١٣) سنة، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
١٩. محمد سعد علي (٢٠٠٥م): تأثير التدريبات البلومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من ١٢ – ١٤ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
٢٠. محمد سعيد الصافي إبراهيم (٢٠٠٩م): تأثير استخدام التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٢١. محمد رمزي فتوح (٢٠١١م): تأثير بعض تدريبات التوافق العضلي العصبي علي فاعلية الأداء المهاري للاعبي الكوميتيه , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة.
٢٢. محمد لبيب عبد العزيز (٢٠١٢م): الخرائط التكتيكية وفعاليتها إستخدام مداخل الهجوم لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "كوميتيه" كمرشد لتخطيط البرامج برياضة الكاراتيه, رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة بنها.
٢٣. محمود ربيع البشيهي (٢٠٠٥م): تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخطوية وفقا استراتيجيات مباريات المستوى العالمي على مستوى اداء نتائج لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
٢٤. مروان على عبد الله (٢٠٠٣م): تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٢٥. هبه محمد حسن (٢٠١٢م): تأثير التدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة علي مستوي استخدام بعض توقيتات المداخل الهجومية وفعالية السلوك الهجومي لدي لاعبي رياضة الكاراتيه, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الإسكندرية

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

26. Brad McGregor (2006): the application of complex training for the development of explosive power, Journal of Strength and Conditioning Research, 14(3), pp: 360.
27. Chip Sigmon (2003): 52-week Basketball Training , Human Kinetics
28. Clark RA, Bryant AL, Reaburn P. (2006):The acute effects of a single set of contrast preloading on a loaded countermovement jump training session, J Strength Cond Res. Feb;20(1):162-6.
29. Duthie, G.M., Young, W.B. and Aitken, D.A. (2002): The acute effects of heavy loads on jump squat performance: an evaluation of the complex and contrast methods of power development, Journal of Strength and Conditioning Research, 16 (4) pp: 530-538.
30. Fletcher, I.M., and M. Hartwell (2004): Effect of an 8-Week Combined Weights and Plyometrics Training Program on Golf Drive Performance , The Journal of Strength and Conditioning Research, Vol. 18, No. 1, pp. 59–62.

31. Frank, K and peter, W. (1998): Fitness boxing, sterling Co., Inc. corporate.
32. Rahman Rahimi, Naser Behpur (2005): The effects of plyometric , weight and plyometric – weight training on anaerobic power and muscular strength , Physical Education and Sport Vol. 3, No 1, pp. 81 - 91
33. Rahman Rahimi, Parvin Arshadi, Naser Behpur, Saeed Sadeghi Boroujerdi, Mohammad Rahimi (2006): evaluation of plyometrics, weight training and their combination on angular velocity , Physical Education and Sport, Vol. 4, No 1, pp. 1 - 8
34. Smilios Ilias, Theophilos Pilianidis, Konstantinos Sotiropoulos, Manolis Antonakis, Savvas P Tokmakidis (2005): Short-term effects of selected exercise and load in contrast training on vertical jump performance, J Strength Cond Res. 2005 Feb ;19 (1): Greece

**ثالثاً: مراجع شبكة الانترنت:**

35. www.Iraq sport academy

## الملخص باللغة العربية

فاعلية التدريب المتباين على مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه.

نجلاء أمين رزق الطناحي

قسم الرياضات المانية والمنازلات - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق - جمهورية مصر العربية.

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب المتباين على مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي متبعة التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، نظراً لملائمة لطبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه تخصص قتال فعلي (الكوميتة kumite) فريق الدرجة الأولى الدوري الممتاز بنادي الرواد الرياضى بمدينة العاشر من رمضان، بمنطقة الشرقية للكاراتيه، وذلك لعدد (٢٠) لاعب من الشباب تحت ١٦ سنة خلال الموسم الرياضي ٢٠١٢ - ٢٠١٣م، وبلغت العينة الاستطلاعية عدد (٥) لاعبين، وبلغت العينة الاساسية عدد (١٥) لاعب كمجموعة تجريبية واحدة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتباين لة تأثير وفاعلية على تحسين وتطوير القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة)، (تحمل السرعة)، (تحمل القوة) للاعبى الكاراتيه بالدرجة الأولى بالدورى الممتاز تخصص قتال فعلي (kumite)، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، كما أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتباين لة تأثير وفاعلية على تحسين وتطوير بعض محددات النشاط الهجومي والمتمثلة في مداخل الهجوم جو- نو- سن للاعبى الكاراتيه بالدرجة الأولى بالدورى الممتاز تخصص قتال فعلي (kumite)، والمتمثلة أيضاً في فعالية النشاط الهجومي في الدقيقة الأولى من المباراة، الدقيقة الثانية من المباراة، الدقيقة الثالثة من المباراة، المجموع الكلي للمباراة للاعبى الكاراتيه بالدرجة الأولى بالدورى الممتاز تخصص قتال فعلي (kumite)، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي..

**Effectiveness of Contrast training on the level of some special movement abilities and determinants of attacking activity for Players of Contest The Actual Fighting " Kumite" on the sport of karate.****Nagla El Tanahi**

The research aims to identify the impact of the Contrast training on the level of some special movement abilities and determinants of attacking activity for Players of Contest The Actual Fighting " Kumite" on the sport of karate, The researcher used the experimental method followed a tribal measurement experimental design and post for a trial period of one, because of the relevance of the nature of the research, was selected sample way intentional players karate specialty actual fighting (kumite) first class team Premier League Club pioneers sports in the Tenth of Ramadan, area East Karate, and for a number (20) player of the youth under 16 years old during the sports season from 2012 to 2013 m, and the total sample exploratory number (5) players, and reached the basic sample number (15) for the player as a group experimental one, and The most important results that the proposed Training Program using disparate training has an impact and effectiveness of the improvement and development of physical capabilities represented in (distinctive strengths speed), (bearing speed), (bearing force) of karate players primarily Premier League allocate actual combat (kumite), where There is statistically significant differences between the measurement pre and post test measurement differences experimental group for post-measurement, and The proposed program is the training using the differential training has an impact and effectiveness of the improvement and development of some of the determinants of offensive activity represented at the entrances to the attack Jo no-enactment of karate players primarily Premier League allocate actual combat (kumite), represented also in the effectiveness of offensive activity in the first minute of the game, the second minute of the game, the third minute of the game, the total match of karate players primarily Premier League allocate actual combat (kumite), where There is statistically significant differences between the measurement of tribal and telemetric experimental group in favor of telemetric.

