



## تأثير تدريبات الأداءات الخداعية على بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي الكوميتية بشمال سيناء

\*\*أ.م.د/ محمود عامر متولي

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة العريش



برامج تدريبية  
مصممة ومبنية  
علي أسس  
وقواعد علمية.

ويذكر "محمد سعيد أبو النور" (٢٠٠٩م) "أن رياضة الكاراتيه تعتبر إحدى الرياضات التنافسية التي تعتمد على التدريب الرياضي في الإرتقاء بمستوى الأداء الحركي إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدرات وإستعدادات اللاعبين، من خلال التخطيط الرياضي المبني على أسس ومبادئ علمية تهتم بجميع نواحي النشاط الرياضي الممارس وفي ضوء الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضي بصورة المتعددة". (١٠:٦٢)

ويشير "عويس الجبالي وتامر الجبالي " (٢٠١٢م) إن وصول اللاعب إلى أفضل مستوى رياضي يعتمد على العديد من جوانب الإعداد

### مقدمة ومشكلة البحث :

إن أهم ما يميز عصرنا الحديث ذلك التنافس المستمر بين الأفراد والدول بهدف التقدم في شتي مجالات الحياة ويعتبر مجال التربية البدنية والرياضة أحد هذه المجالات التي قام فيها الكثير من العلماء والباحثين بإجراء العديد من الدراسات والبحوث التي تهدف إلي إيجاد حلولاً للمشكلات التي تؤرق البشرية وتحيرها ، ولقد حظت التربية البدنية والرياضة المصرية خطوات واسعة نحو التقدم والرقي مستندة في ذلك علي نتائج بحوث التربية البدنية والرياضة والتي ساهمت في الارتقاء بمستوي الأداء الفني لممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة ، وللارتقاء بمستوي الأداء للاعبي الكاراتيه يجب علينا أن نعد لاعبين إعداد جيد وأن لانعتمد علي الخبرة الذاتية كلاعبين أو الاجتهاد في عملية التدريب ولكن يجب وضع

المتفق عليها دولياً لتحقيق أفضل مستوى إنجاز) " (٨:٣١)

ويؤكد " عماد عبدالفتاح السرسى (٢٠٠١ م ) " ان التدريب على الكوميتية (kumite) يتطلب الاعداد المهارى الجيد عن طريق استخدام الحركات الخداعية فى التدريب من خلال سرعة التحرك فى جميع الزوايا حول المنافس مع مراقبة حركاته الخداعية ومحاولة كشف ثغرة فى جسمه مع سرعة الاستجابة الحركية الصحيحة بمهارة مناسبة مع تغيير وضع جسمه بسرعة وقوة الهجوم المباشر على المنافس. (٦:٢٣)

ومن خلال العرض السابق وما تم عرضه فى المشكلة ومن خلال تواجد الباحثين فى مجال تدريب الكاراتيه ومتابعة وتحليل العديد من مباريات مسابقة القتال الفعلى كوميتية تتبلور أهمية البحث كمحاولة علمية لاستحداث تدريبات آداءات خداعية تساعد على تنمية اداء بعض المهارات الهجومية خلال مباريات القتال الفعلى كوميتيه والتي تسهم بشكل كبير فى اعداد لاعبين يستطيعون المنافسة فى المنافسات المحلية والدولية.

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرتهما فى مجال تدريب الكاراتيه وجود مشكلة فى تنفيذ بعض المهارات الهجومية فى منافسات الكوميتية والتي تعتبر من أهم أسباب الفوز داخل منافسات الكوميتيه

المختلفة سواء كان إعداداً بدنياً أو مهارياً أو خططياً أو نفسياً حيث تسهم هذه العوامل مكتملة بجانب خبرات المدرب فى وصول اللاعب إلى أفضل مستويات الأداء على الأطلاق.(٧ : ٧)

يشير "عصام محمد صقر" ٢٠٠٨م أن مسابقة النزال الفعلى (كوميتيه -Kumite) تتكون من مواقف متغيرة كثيرة تتطلب قدرات خاصة من ممارستها لأداء متطلبات المباراة، وأن توافر هذه القدرات الخاصة لدى لاعبي الكوميتيه تعتبر ذات أهمية كبيرة فى تنفيذ جميع المهارات الهجومية والدفاعية تحت ظروف وشروط التنافس وأيضاً توافر هذه القدرات الخاصة ضرورية فى نجاح لاعبي الكوميتيه حيث أنها تساعد على الاقتصاد فى الطاقة والإقلال من الإصابة وتمكن اللاعب من أداء وتسديد اللكمات والركلات بطريقة مؤثرة وفعالة فى المناطق المصرح بها بالتسديد خلال المباراة فى الجسم وفقاً لقانون الاتحاد الدولي للكاراتيه للحصول على أكبر عدد من النقاط والفوز بالمباراة.(٥:٢٠١)

ويذكر " كولن بت Kollen" وبت (٢٠٠٣م) أن "النزال الفعلى كوميتيه" هو الاستغلال الأمثل للقدرات وإمكانيات اللاعب ضد منافسة سواء بالدفاع أو بالهجوم خلال زمن المباراة المحدد (وفى إطار قانون رياضة الكاراتيه

الدراسة لصالح القياس البعدي  
للمجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث:

#### ١- الاداءات الخداعية.

هي محاولة التحكم في تفكير اللاعب المنافس من خلال بعض التحركات والمهارات الخداعية والتي تهدف إلى تشتيت وتضليل المنافس زكيفية الوصول للهدف وتسجيل نقطة صحيحة. (١٤ : ١١)

#### ٢- الكوميتيه.

هو المنازلة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة ( مستوى الحزام )جوالوزن والمرحلة السنية ومن نفس الجنس ويحاول كل منهما إحباط محاولات الاخر في الهجوم وتسجيل النقاط وذلك باستخدام الاطراف ( الذراعين والرجلين ) في المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار قانونجرياضة الكاراتيه . (١ : ٢٨)

### الدراسات السابقة:

١- أجرى عبدالخالق سعد عيسى (٢٠١٦م) (٤) دراسة للتعرف على تأثير تطوير بعض الاداءات الدفاعية في ضوء بعض المواقف الهجومية وتأثيرها على احتساب النقاط لدى لاعبي الكاراتيه، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٠ لاعب، وكان من أهم النتائج ان

والتي تؤدي لإحراز نقطة مؤكدة في مناطق الجسم المختلفة (جودان - شودان) ونظرا لوجود أبحاث تعمل على رفع كفاءة المهارات الهجومية بالطرق التقليدية والموجهة بشكل مباشر لتنفيذ الهجوم، اتضح للباحث ان تنفيذ برنامج تدريبي يحتوي على الاداءات الخداعية قد يؤثر بشكل أقوى على التنفيذ الصحيح والسليم والتوقيت المناسب للمهارات الهجومية المختلفة.

وفي ضوء ما قام به الباحث من مسح للعديد من المراجع والدراسات العلمية العربية والأجنبية والاطلاع على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) ، لاحظ الباحثان في حدود علمه عدم تطرق الكثر من الباحثين إلى الاداءات الخداعية في رياضة الكاراتيه ، مما دفع الباحثان إلى التطرق إلى إجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير تدريبات الاداءات الخداعية على بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي الكوميتية بشمال سيناء

### هدف البحث:

التعرف على تأثير تدريبات الاداءات الخداعية على بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي الكوميتية بشمال سيناء

### فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى المهارات الهجومية قيد

وكان من أهم النتائج ان البرنامج التدريبي كان له تأثيرا ايجابيا على المجموعة التجريبية فى متغيرات الرشاقة والقوة المميزة بالسرعه والتي بدورها تؤثر على مستوى اداء مهارات الخداع للاعبى التايكوندو.

٤- وقام محمد سعيد أبو النور (٢٠١٠م) (٩) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على فعالية الهجوم المضاد لناشئى الكوميتية فى رياضة الكاراتيه، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٤ لاعباً فى رياضات مختلفه، وكان من أهم النتائج أن استخدام التدريبات البصرية أدى إلى تحسن ملحوظ فى مستوى القدرات البصرية واساليب الهجوم المضاده قيد البحث.

٥- فى حين اقام معتز هلال ابو الاسعاد (٢٠١٠م) (١٥) دراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي على فاعلية اداء بعض المهارات الهجومية فى مناطق اللعب المختلفه لناشئى الكاراتيه، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي، كما إشمطت عينة الدراسة على ٤٠ ناشئىء من لاعبي الكاراتيه ، وكانت أهم النتائج زيادة فاعلية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية وزيادة فاعلية استخدام مساحات اللعب المختلفه .

البرنامج المقترح ادى الى التأثير الايجابى على تنمية القدرات البدنية الخاصة وفى احتساب النقاط لدى عينة البحث.

٢- كما أجرى محمد لبيب عبد العزيز (٢٠١٢م) (١١) دراسة إستهدفت التعرف على الخرائط التكتيكية وفعالية إستخدام مداخل الهجوم لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "كوميته" كمرشد لتخطيط البرامج برياضة الكاراتيه وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مسابقات الإتحادالدولي والإتحادالمصري للكاراتيه وهي مسابقة بطولة العالم رجال التي أقيمت ( بصربيا٢٠١٠ م ) ومسابقة بطولة الجمهورية شباب التي أقيمت ( بمصر٢٠١٠م ) قتال فعلى "كوميته"، وكان من أهم النتائج انه يوجد إرتباط بين محددات النشاط الهجومى وبين مدخل الهجوم "سو-نو-سن" لدى لاعبي الوزن الأول للمستوى الدولي .

٣- وقام احمد محمد الشحات (٢٠١١م) (٣) بدراسة بعنوان برنامج تدريبي مقترح لتحسين حركات الخداع وتأثيره على معدل فاعلية اداء لاعبي التايكوندو، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٦ لاعب تايكوندو تحت ١٧ سنه ،

## ٦- وأجرى ابراهيم على الابياري إجراءات البحث:

### أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة .

### مجتمع وعينة البحث .

يمثل مجتمع البحث ناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه بمنطقة شمال سيناء للكاراتيه الحاصلين على الحزام الاسود ١ دان في المرحلة السنوية من ١٤ - ١٦ سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه للعام التدريبي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م ، وقام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من منتخب شمال سيناء ، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٠) ناشئين من منتخب شمال سيناء ، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين من مركز شباب المساعيد ومن نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (١٨) ناشئي (العينة الأساسية ، العينة الاستطلاعية) .

تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئي الكاراتيه، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٢ لاعب من لاعبي مركز شباب كمشيش المطور حزام اسود حد اقصى حزام بنى اعمارهم حد ادنى من ١٤-١٨ سنة ، وكان من أهم النتائج تحسن فى تطوير بعض الخطط الهجومية قيد الدراسة و تحسن فعلى فى استخدام اللاعبين لاسلوب الهجوم المباشر والغير مباشر والمضاد المركب.

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات فى التعرف على أفضل الإجراءات المناسبة لطبيعة هذا البحث بداية من صياغة هدف البحث وفروضه والمنهج المستخدم والأسلوب الإحصائي وانتهاءً بمناقشة النتائج وصياغة الاستخلاصات والتوصيات.

## جدول (١)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في المتغيرات قيد البحث (تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث)

ن = ١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٥.١٨	١٥.٣٠	٠.٣٧	- ٠.٩٧
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٦٢.٣	١٦١.٠٠	٤.٧١	٠.٨٣
٣	وزن الجسم	كجم	٦٠.٢٤	٥٩.٠٠	٣.٦٣	١.٠٣
٤	العمر التدريبي	سنة	٧.٦٧	٧.٥٠	٠.٥٨	٠.٨٨
٥	ماواشي جيرى	درجة	١١.٤٤	١١.٠٠	١.٥٤	٠.٨٦
٦	كيزامى ماواشي جيرى	درجة	١١.٢٨	١١.٠٠	١.٢٦	٠.٦٧
٧	أورا ماواشي جيرى	درجة	١٠.٦٦	١١.٠٠	١.١٢	- ٠.٩١
٨	كيزامى أورا ماواشي جيرى	درجة	١٠.٣٨	١٠.٠٠	٠.٩٨	١.١٦

٢- الإختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .

- اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث:

قام الباحث بتصميم اختبارات المهارات الهجومية التالية :

- اختبار التسديد بركلة ماواشي جيرى على هدف متحرك .

- اختبار التسديد بركلة كزامى ماواشي جيرى على هدف متحرك .

- اختبار التسديد بركلة أورا ماواشي جيرى على هدف متحرك .

- اختبار التسديد بركلة كيزامى أورا ماواشي جيرى على هدف متحرك .

٣- استمارات تسجيل البيانات .

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث .

ينتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات قيد البحث تراوحت بين (- ٠.٩٧ : ١.١٦) ، وقد انحصرت هذه القيم ما بين  $(\pm ٣)$  ، مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .

وسائل وأدوات جمع البيانات .

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة .

أستخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية :

- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) .

- رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى (سم) .

- ساعة إيقاف الزمن Stop Watch لقياس الزمن ٠.٠١ (ثانية) .

- صالة تدريب بها بساط كاراتيه .

- أقماع تدريب ، أطواق بلاستيك .

الاستطلاعية وعددها (٨) ناشئين وذلك من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١/١٥م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١/١٩م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) .

#### صدق اختبارات

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منها (٨) ناشئين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وهم ناشئين من ١٦-١٨ سنة حاصلين على الحزام الاسود ٢ دان ، والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهم ناشئين من ١٤-١٦ سنة حاصلين على الحزام الاسود ١ دان وهي عينة البحث الاستطلاعية ، كما يتضح في جدول (٢)

#### الدراسات الاستطلاعية .

##### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية عددها (٨) ناشئين ، وهذا يعد أمراً من الأمور الهامة لضمان الدقة في النتائج المستخرجة من قياسات عينة الدراسة الأساسية ، وتم إجراء الدراسة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١/٨م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١/١٢م ، وتهدف الدراسة الي (تقنين الأحمال التدريبية واختيار التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي - التعرف على مدى ملائمة وحدات البرنامج التدريبي لعينة البحث - تدريب المساعدين - اكتشاف نواحي القصور والضعف - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الاختبارات والقياسات) .

##### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة البحث

#### جدول (٢)

#### دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة الغير مميزة في المهارات الهجومية

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	ماواشي جبرى	درجة	١٤.٥٠	١.٤١	١١.١٣	١.٣٨	٤.٨٣
٢	كيزامي ماواشي جبرى	درجة	١٤.١٣	١.٣٢	١١.٢٥	١.٢١	٤.٥٥
٣	أورا ماواشي جبرى	درجة	١٣.٧٥	١.٢٤	١٠.٦٢	١.٠٩	٥.٣٦
٤	كيزامي أورا ماواشي جبرى	درجة	١٣.٣٧	١.١٧	١٠.٥٠	١.٠٢	٥.٢٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

ثانياً : ثبات الاختبارات . قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين بفواصل زمني لا يقل عن ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) ، و جدول (٣) يوضح ذلك

**جدول (٣)**  
معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	ماواشي جبرى	درجة	١١.١٣	١.٣٨	١١.٠٠	١.٣٢
٢	كيزامى ماواشي جبرى	درجة	١١.٢٥	١.٢١	١١.٣٨	١.٣٦
٣	أورا ماواشي جبرى	درجة	١٠.٦٢	١.٠٩	١٠.٥٠	٠.٩٨
٤	كيزامى أورا ماواشي جبرى	درجة	١٠.٥٠	١.٠٢	١٠.٣٨	٠.٩٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح .  
الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

١- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .  
٢- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوي  
٣- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها .

من خلال إطلاع الباحثان على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة التي تناولت وضع البرامج التدريبية فى رياضة الكاراتيه كدراسة عصام محمد



٤- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين .  
٥- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته والاهتمام بقواعد الإحماء والتهنئة .

### تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الأداءات الخداعية وذلك في المدة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٢/٥م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٣/٣٠م ، ولمدة (٨) أسابيع ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية هي أيام السبت والاثنين والأربعاء من كل أسبوع .

### القياس البعدي .

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي في اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٣/٣١م بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياس القبلي .

### المعالجات الإحصائية .

(المتوسط الحسابي mean -  
الوسيط Median - الانحراف المعياري  
Standard deviation - معامل الالتواء  
Skewness - معامل الارتباط البسيط  
بيرسون (Correlation person) -  
اختبار دلالة الفروق (ت) Paired  
(Samples T Test) .

### عرض ومناقشة النتائج .

### عرض نتائج الفرض الأول :

٤- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين .  
٥- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته والاهتمام بقواعد الإحماء والتهنئة .  
٦- مرونة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وصلاحيته للتطبيق العملي .  
٧- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .  
٨- زيادة الدافعية وتوفر عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج .

٩- أن تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث ومراعاة التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب وأن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء المهاري .  
١٠- الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث من حيث :

- التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق لجوانب البرنامج التدريبي ككل .

### مرفق (٣)

- محتوى برنامج التدريبات المقترحة .

### مرفق (٤)

### الدراسة الأساسية .

### القياس القبلي .

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث وذلك يوم الخميس الموافق

**جدول (٤)**  
**دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء**  
**المهارات الهجومية قيد البحث**

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	ماواشي جيرى	درجة	١١.٦	١.٤٨	١٤.٧	١.٣٤	٥.١٥
٢	كيزامى ماواشي جيرى	درجة	١١.١	١.١٩	١٤.٦	١.١٦	٦.٩٨
٣	أورا ماواشي جيرى	درجة	١٠.٧	١.١٦	١٣.٩	١.٢٤	٦.٢٥
٤	كيزامى أورا ماواشي جيرى	درجة	١٠.٥٠	١.٠٣	١٣.٠٠	١.٠٩	٥.٥٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث .

٦.٢٥ ، ٥.٥٢) في القياس (القبلي / البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ (٢.٢٦٢) ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي

ويتعزى الباحثان هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى المهارات الهجومية قيد البحث للمجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأداء الخداعية حيث راعي الباحثان التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الأداء الخداعية بأسلوب علمي أثناء تطبيق البرنامج.

يؤكد "ابراهيم عبدالحميد الابياري" (٢٠٠٧م) الى ان تحقيق اكبر قدر من النجاح في المواقف التنافسية خلال المباراة يتم من خلال زيادة كفاءة اللاعب في فتح ثغرة او عدة الثغرات في دفاع المنافس ، ومن ثم اختراق مجاله لتسجيل النقاط او

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث .

#### مناقشة النتائج .

**أولاً : مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي الكوميتيه من ١٤-١٦ سنة" .**

أظهرت نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الركلات الهجومية (ماواشي جيرى ، كيزامى ماواشي جيرى ، أورا ماواشي جيرى ، كيزامى أورا ماواشي جيرى) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.١٥ ، ٦.٩٨ ،

٢- توجيه اهتمام الباحثين والمدرّبين لأهمية تدريبات الآداء الخداعية وإجراء دراسات مماثلة لتدريبات الآداء الخداعية حتى نصل الناشئين لأعلى مستويات البطولة في رياضة الكاراتيه .

#### المراجع .

##### أولاً : المراجع العربية .

١. إبراهيم عبد الحميد الإبياري ، (٢٠٠٧م): تصميم منظومه خططيه لإختراق مجال المنافس وتأثيرها علي فاعلية الأداء للاعب الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفيه.

٢. أحمد كمال عبد الفتاح عيد ٢٠١٢:

"فاعلية الخداعات قبل الهجوم المضاد علي تطوير الأداء الخططي للملاكمين" ،رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية.

٣. احمد محمد الشحات (٢٠١١) :

برنامج تدريبي مقترح لتحسين حركات الخداع وتأثيره على معدل فاعلية اداء لاعبي التايكوندو، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

احباط هجوم المنافس وفقا للاعداد المقصود والمدرّوس مسبقا والمناسب للموقف التنافسي والتقليل من تسجيل النقاط التي تتم بشكل عشوائي او غير مقصود. (١ : ٧)

وتتنفق هذه النتائج مع نتائج دراسة

كلامن "محمود على متولي" (٢٠٢٠م)(١٤)، محمود عامر متولي" (٢٠١٧م)(١٣)، "محمد سعيد ابو النور" (٢٠١٠م)(٩) " أحمد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠١٢م) (٢) ، حيث أشارت هذه النتائج إلى أن تنمية الآداءات الخداعية يؤدي إلى رفع وتقدم مستوى المهارات الهجومية .

#### الإستخلاصات .

١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الآداءات الخداعية أظهر تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث لناشئي الكوميتيه من ١٤-١٦ سنة .

#### التوصيات .

١- استخدام تدريبات الآداءات الخداعية في تنمية وتطوير مستوى المهارات الهجومية قيد البحث لناشئي الكوميتيه في المرحل السنوية المختلفة وذلك من خلال البرامج التدريبية المقننة .

٤. **عبد الخالق سعد عيسى (٢٠١٦) :** تأثير تطوير بعض الاداءات الدفاعية فى ضوء بعض المواقف الهجومية وتأثيرها على احتساب النقاط لدى لاعبي الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٥. **عصام محمد صقر ٢٠٠٨ م :** " تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي الكاراتيه "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٦. **عماد عبد الفتاح السرسى ٢٠٠١ م :** " تأثير برنامج تدريبي فى تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه "، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٧. **عويس الجبالى ، تامر الجبالى ٢٠١٣ م :** منظومة التدريب الحديث ( النظرية والتطبيق ) دار أبو المجد للطباعة والنشر ، القاهرة .
٨. **كولن بت ٢٠٠٣ م :** " محاضرات الدورة الأكاديمية الدولية لأساتذة الكاراتيه "، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان
٩. **محمد سعيد أبو النور (٢٠١٠) :** تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على فاعلية الهجوم لدى ناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد السادس والثلاثون، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .
١٠. **محمد سعيد أبو النور ٢٠٠٩ م :** " الإدراك الحس حركي وعلاقته بفعالية الهجوم البسيط والمركب أثناء مباريات الكوميتيه للاعبي الكاراتيه "، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد الثالث، ٤:٥ مارس.
١١. **محمد لبيب عبد العزيز عوض الله (٢٠١٢) :** الخرائط التكتيكية وفعاليتها إستخدام مداخل الهجوم لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "كوميته" كمرشد لتخطيط البرامج برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، جامعة بنها
١٢. **محمود ربيع البشيهى ٢٠٠٥ م :** " تأثير برنامج تدريبي للخصائص مهارية والخطية وفق استراتيجيات مباريات المستوى العالمي علي مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه "، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
١٣. **محمود عامر متولي ٢٠١٧ :** "تطوير بعض القدرات التوافقية وعلاقتها قفاعلية الهجوم المضاد لناشئ الكاراتيه" ، بحث انتاج علمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة العريش.

كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

ثانياً : المراجع الأجنبية .

17. **Case Leanne** : " Fitness Aquatics , Fitness Spectrum series " , Gallagher & Mundy Co ., Hong Kong ,2007.

18. **Hikoichiaide** : Kodokan Judo Translated by Horrson Great Brittan , with not (2000)

ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية ( الإنترنت ) .

19. [www.karate4arab.com](http://www.karate4arab.com)

١٤. محمود على متولى ٢٠٢٠م: "تأثير

بعض الآداءات الخداعية على فعالية الأداء لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه" رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ، .

١٥. معتز هلالى ابو الاسعاد ،(٢٠١٠م

): تأثير برنامج تدريبي على فاعلية اداء بعض المهارات الهجومية فى مناطق اللعب المختلفة لناشئي الكاراتيه. رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .

١٦. نجلاء أمين الطناحى ٢٠٠٦م: "

تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الإرتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الإستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية الهجوم أثناء مباريات الكارتية " ، رسالة دكتوراه،