



## مجلة سيناء لعلوم الرياضة



### تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية لمهارة (يوكو جيرى) علي الاداء الهجومي المضاد المقابل لدي لاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

\* د/ مصطفى جلال عبد العظيم غانم

مدرس بكلية علوم الرياضة جامعة مدينة السادات

#### مستخلص البحث باللغة العربية



يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي مقترح ومعرفة تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية لمهارة (يوكو جيرى) علي الاداء الهجومي المضاد المقابل لدي لاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٣٥) لاعب ناشئ حاصلين على درجة الحزام البنى (٢) كحد ادنى والحزام البنى (١) كحد اقصى وقد بلغ عدد افراد الدراسة الاساسية (١٥) لاعبين بواقع (٥) لاعبين يمثلون الاوزان الخفيفة حتى وزن (- ٤٦) كجم و (٥) لاعبين يمثلون الاوزان الثقيلة حتى وزن (+ ٥٩) كجم من لاعبي مركز شباب كمشيش ، وكانت اهم النتائج (١) تحسن القدرات الحركية الخاصة بالسرعة الحركية في اختبار تكرار أداء مهارة يوكو جيرى للجذع (شودان ما واشي جيرى) في زمن تجريبي (٥ث) حيث كانت أقل درجة تحسن (٣٥.٨٩٧%) بالقدم اليمنى وكانت أعلى نسبة تحسن (٤٢.١٠٥%) بالقدم اليسرى .

مستخلص البحث باللغة الاجنبية

**The effect of motor response speed training for the skill (Yoko-Giri) on the corresponding offensive counter-performance of kumite players in karate**

\* Dr. Mostafa Galal Abd ElAzem Ghanem



The research aims to design a proposed training program and to know the effect of motor response speed training for the skill (Yoko Geri) on the corresponding offensive performance of kumite players in karate. The researcher used the experimental method. The research sample was chosen intentionally and their number was (35) junior players who obtained a brown belt (2) as a minimum and a brown belt (1) as a maximum. The number of members of the basic study was (15) players, with (5) players representing light weights up to (-46) kg and (5) players representing heavy weights up to (+59) kg from the players of Kamshish Youth Center. The most important results were: 1) Improvement of motor abilities related to motor speed in the test of repeating the performance of the skill of Yoko Geri for the trunk (Shodan Ma Washi Geri) in an experimental time (5 seconds), where the lowest degree of improvement was (35.897%) in the right foot and the highest percentage of improvement was (42.105%) in the left foot.

## مقدمة ومشكلة البحث :

التدريبية كالحالة البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية والخططية وما يتعلق بالنواحي الخاصة بالتحكيم في رياضة الكاراتيه، حيث التعديلات المتتابعة في القانون الدولي لرياضة الكاراتيه لتواكب هذا التطور العلمي وذلك التقدم التكنولوجي وتلك الاهتمامات المتعددة من كافة المهتمين، الأمر الذي دفعهم إلى التعديل الدائم والمستمر في خططهم أو تخطيطهم لتعليم وتدريب رياضة الكاراتيه. (٣ : ١)

فرياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية الفردية التي لاقت اهتمام كبير من حيث الممارسة والمشاهدة لما تحمله من شكل جمالي في طبيعة تكوينها، إلى أن رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية التي تتميز بالتغير المستمر السريع والمفاجئ للاتجاهات المختلفة في مواقف اللعب المتغيرة التي تظهر من خلال الظروف المفاجئة، مما يتطلب أن يكون اللاعب على درجة عالية من امتلاك القدرات البدنية الخاصة وذلك من خلال استخدام الأساليب الدفاعية والهجومية بالإضافة إلى حركات الذراعين وتحركات القدمين وأوضاع الاتزان، وجميعها أساليب غير متكررة يغلب عليها العمل الديناميكي في أغلب ثواني المباراة. (٤١ : ٣)

ويرى الباحث ان مسابقات الكوميتيه من المسابقات النزالية التي يعتمد فيها اللاعب بقدر كبير على قدراته وإمكانياته ومدى كفاءته في استخدامها

شهد هذا العصر تقدماً علمياً ظهرت ثماره في الثورة العلمية الحديثة التي خطت خطوات متقدمة في مختلف المجالات، نتيجة لتقدم أساليب وطرق البحث العلمي إذ أصبحت التربية الرياضية من المجالات التي حظيت بقسط وافر من هذا التقدم وخاصة في ميدان التدريب الرياضي وكان لنتاج هذا الارتقاء بالمستوى الرياضي الوصول إلى معدلات عالية من الإتقان في الأداء وتحقيق أفضل الانجازات.

وتعتبر برامج التدريب الرياضي في العصر الحديث بمثابة حجر الزاوية لتنمية وتطوير قدرات اللاعبين للوصول إلى أفضل مستوى إنجاز يمكن أن يحققه اللاعب، لذلك فالتدريب الرياضي بما يتضمنه من أعمال تدريبية بدنية عالية وبرامج تدريبية متنوعة له الأثر الكبير ليكتسب كل لاعب العديد من القدرات البدنية التي تتناسب مع مستوى المنافسة ونوع النشاط الرياضي الذي يمارسه والتي تختلف باختلاف النشاط الرياضي والفروق الفردية للاعبين. (٤ : ١)

ونالت رياضة الكاراتيه في الأونة الأخيرة على مستوى العالم الكثير من الاهتمام والتطور العلمي ولقد انعكس هذا الاهتمام على مسابقات رياضة الكاراتيه عامة ومسابقات القتال الفعلي ( كوميتيه - kumite ) خاصة إذ نال هذا الاهتمام كافة الجوانب لإعداد اللاعب، فمنها ما يتعلق بالنواحي التعليمية حيث طرق ووسائل التعليم والتعلم والأدوات المستخدمة ومنها ما يتعلق بالنواحي

**التعريفات بالمصطلحات المستخدمة في البحث :**

#### ١/ السرعة الحركية :

هي المقدرة على تحقيق متطلبات الواجب الحركي او اتجاه معين في اقل زمن ممكن. (٢٦ : ١١٩)

#### ٢ سرعة الاستجابة الحركية :

هي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير ما في اقل زمن ممكن. (٢٦ : ١١٩)

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة متبعا القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

#### مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على مرحلة الناشئين لرياضة الكاراتيه والتي تتراوح اعمارهم من (١٢ : ١٤) سنة والمسجلين بسجلات منطقة المنوفية والاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي (٢٠٢٣ : ٢٠٢٤) م.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٣٥) لاعب ناشئ حاصلين على درجة الحزام البنى (٢) كحد ادنى والحزام البنى (١) كحد اقصى وقد بلغ عدد افراد الدراسة الاساسية (١٥) لاعبين بواقع (٥) لاعبين يمثلون الاوزان الخفيفة حتى وزن (- ٤٦) كجم و (٥) لاعبين يمثلون الاوزان الثقيلة حتى وزن (+ ٥٩) كجم من لاعبي مركز شباب كمشيش وقد تم استبعاد (٥) لاعبين لعدم

مقابل قدرات وإمكانيات المنافس في زمن المباراة وفقا لما يحدده القانون الدولي للكاراتيه.

حيث يري الباحث أن سرعة الاستجابة الحركية في التوقيت المناسب يكون مفاجأة للمنافس مع عدم توقعه لنوع.

لذلك من خلال ممارسة الباحث لرياضة الكاراتيه كلاعب سابق ومدرّب ومقيد بالاتحاد المصري للكاراتيه ومتابعته للكثير من البطولات المحلية والدولية التي شارك فيها كلاعب ومدرّب لاحظ أن هناك ضعف في سرعة الاستجابة الحركية لمهارة (يوكو جيري) ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الملاحظة الشخصية وقيام الباحث بتحليل بعض بطولات المحافظة والجمهورية للمرحلة السنوية قيد البحث واتضح وجود قصور في سرعة الاستجابة الحركية لمهارة (يوكو جيري) على الاداء الهجومي المضاد المقابل لدي لاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

#### أهداف البحث

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح ومعرفة تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية لمهارة (يوكو جيري) على الاداء الهجومي المضاد المقابل لدي لاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

#### فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية الخاصة (السرعة الحركية) لصالح متوسط القياس البعدي لدى عينة البحث قيد الدراسة.

الانتظام في حضور الوحدات التدريبية ، الاستطلاعية ( ٢٠ ) لاعبا من مركز شباب وبينما بلغ عدد افراد عينة الدراسة الشهداء.

### جدول ( ١ ) توصيف عينة البحث

البيان	النسبة المئوية	العدد	الهدف
مجتمع البحث	١٠٠%	٣٥ لاعب	إجراء الدراسة
العينة الأساسية	٢٩%	١٠ لاعبين	الدراسة الأساسية
العينة الاستطلاعية	٥٧%	٢٠ لاعب	المعاملات العلمية
اللاعبون المستبعدون	١٤%	٥ لاعبين	المستبعدون
إجمالي العينة	١٠٠%	٣٥ لاعب	الإجمالي

**اعتدالية عينة البحث :** الخاصة بتوقيت الهجوم المضاد ، ويوضح تم إجراء الاعتدالية لعينة ذلك الجدول ( ١ ) للتأكد من وقوع أفراد البحث في متغيرات ( السن ، الطول ، العمر التدريبي) وبعض القدرات الحركية

### جدول ( ٢ )

اعتدالية عينة البحث ( الأساسية ، الاستطلاعية ) في متغيرات ( النمو ، العمر التدريبي والمستوى المهارى يوكو جيرى قيد البحث ) ن = ٣٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٣.٢٥٠	١٣.٠٠٠	٠.٤٤٤	١.٢٥١
معدلات النمو	الطول	١٥٩.٩٠٠	١٦٢.٥٠٠	٨.٢١٤	٠.٤٤٧-
	الوزن	٥٧.٤٠٠	٥٧.٠٠٠	٨.٨٦٤	٠.٠٣٨
العمر التدريبي	سنة	٤.٤٠٠	٤.٠٠٠	٠.٥٩٨	٠.٣٩٣-
يوكو جيرى	يمين	٤.٥٣١	٤.٤٩٥	٠.٢٢١	١.٠٢٠
	شمال	٣.٥٨٠	٣.٥٥٨	٠.١٧٩	٠.٢١٤-

يتضح من الجدول ( ٢ ) أن الاعتدالية لمتغيرات ( السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) والقدرات الحركية الخاصة قد تراوحت ما بين ( - ٠.٧٣٥ : ١.٥٨٧ ) أي انحسرت بين (  $\pm ٣$  ) ، مما يدل على إعتدالية العينة في المتغيرات السابقة.

- الوسائل المستخدمة في جمع البيانات
- ١- الملاحظة الشخصية.

- ٢- تحليل مباريات.
- ٣- تصوير فيديو.
- ٤- استطلاع رأى الخبراء.
- ٥- اختبارات القدرات الحركية الخاصة المستخدمة قيد البحث مرفق (٣)
- المُعاملات العلمية لاختبارات قيد البحث**  
**صدق اختبارات قيد البحث :**
- قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة البحث الاستطلاعية يوم الأحد الموافق ٢٣ / ١٠ / ٢٠٢٤م لحساب صدق الاختبارات البدنية الخاصة

## جدول (٣)

$$n = 2 = 1 = 5$$

## معاملات الصدق لاختبارات يوكو جيرى قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
يوكو جيرى	يمين	٤.٣٣٨	٠.٠٣٥	٤.٨٥٨	٠.١٨٠	٠.٥٢	٦.٣٠٩
	شمال	٣.٤٥٤	٠.١٣٦	٣.٨٠٨	٠.٠٧٧	٠.٣٥٤	٥.٠٥٥

\* قيمة ( ت ) الجدولية عند د . ح (٨) ، مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) = ٢.٣٠٦

المُخصصة لإجراء الدراسات الاستطلاعية - وأجرى عليهم التطبيق الأول يوم الأحد الموافق ٢٣/١٠/٢٠٢٤م والتطبيق الثاني يوم الاثنين الموافق ٣١ / ١٠ / ٢٠٢٤م على نفس العينة الاستطلاعية بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات وتم حساب مُعامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Coefficient person Simple Correlation، وجدول ( ٤ ) يوضح مُعاملات الثبات للاختبارات قيد البحث.

يتضح من الجدول ( ٣ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) بين متوسطي الربيعين ( الأدنى ، الأعلى ) ولصالح متوسط الربيع الأعلى في الاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث ، مما يدل على صدق هذه الاختبارات .

## ثبات الاختبارات قيد البحث :

قام الباحث بحساب مُعامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقه ( Test - Retest ) بفواصل زمني قدره سبعة ( ٧ ) أيام بين التطبيقين، حيث أخذت عينة قوامها ( ١٠ ) لاعبين -

## جدول (٤)

ن = ٢٠

## معاملات الثبات لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
يوكو	يمين	٤.٥٤٥	٠.٢١٤	٤.٥٣٨	٠.٢١٩	٠.٩٨٨
جيرى	شمال	٣.٦٠٥	٠.١٥٣	٣.٦٠٧	٠.١٥٤	٠.٩٩٩

\* قيمة ( ر ) الجدولية عند د . ح ( ١٨ ) ، مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) = ٤٤٤ ,

تدريبية (٩٠ ق) ويكون الحمل التدريبي اليومي خلال البرنامج (١ : ٢ : ١) (ايام التدريب : ايام الراحة) و درجات الاحمال التدريبية خلال البرنامج (متوسط (٥٠ : ٧٥) , أقل من الأقصى من (٧٥ : ٩٠) , أقصى من (٩٠ : ١٠٠) ) وطرق التدريب المستخدمة فكري مرتفع ومنخفض الشدة - التدريب التكراري وتضمن اجزاء الوحدة التدريبية الى ثلاثة اجزاء وهما ( الجزء التمهيدي والجزء الرئيسي والجزء الختامي ) وتضمن الجزء التمهيدي الى الاحماء والتهيئة والنسبة المئوية (٥%) من زمن الوحدة التدريبية وتضمن الجزء الرئيسي الى الاعداد البدني الخاص وتضمن (٢٠%) من زمن الوحدة والاعداد المهارى وتضمن (١٥%) من زمن الوحدة والاعداد الخططى وتضمن (٣٠%) من زمن الوحدة وتدريبات المنافسة وتضمنت (٢٥%) من زمن الوحدة و الجزء الختامي وتضمن (٥%) من زمن الوحدة التدريبية.

يتضح من جدول ( ٤ ) أن جميع مُعاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) ، حيث أشارت نتائج الجدول عن تراوح هذه القيم ما بين (٠,٩٨٨ ، ٠,٩٩٩ ) وهذه تمثل قيم عالية مما يُعطي انعكاساً على أن الاختبارات قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات.

## القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي على اللاعبين يوم الجمعة الموافق ٤ /١١/٢٠٢٤م

## البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٧ /١١/٢٠٢٤م إلى يوم السبت الموافق ٣١ /١٢/٢٠٢٤م .

ويتضمن البرنامج التدريبي الى ثمانية اسابيع في كل اسبوع ٤ وحدات تدريبية وكان ايام التدريب ( الجمعة - السبت- الاثنين- الاربعاء) وزمن كل وحدة

### جدول ( ٧ ) خصائص البرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	المحتوى
١	الفترة العامة لتطبيق الدراسة	فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات
٢	العدد الكلي لأسابيع البرنامج	(٨) أسابيع
٣	أيام التدريب الأسبوعي	(٤) وحدات تدريبية أسبوعية
٤	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	(٣٢) وحدة تدريبية
٥	زمن الوحدة التدريبية	(٩٠ دقيقة)
٦	الزمن الكلي للبرنامج	(٢٠٨٨٠ دقيقة أو (٤٨ ساعة)
٧	نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	١ : ١ ، ١ : ٢ ( عمل : راحة )
٨	نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات	١ : ١ ، ١ : ٢ ( عمل : راحة )
٩	الحمل التدريبي اليومي خلال البرنامج	١ : ٢ ، ١ : ١ ( أيام التدريب : أيام الراحة )
١٠	درجات الأحمال التدريبية	متوسط (٥٠ : ٧٥) ، أقل من الأقصى من (٧٥ : ٩٠) ، أقصى من (٩٠ : ١٠٠)
١١	طرق التدريب المستخدمة	فتري مرتفع ومنخفض الشدة - التدريب التكراري

#### القياس البعدي

المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار ت" - اختبار "ر" - نسبة التحسن ) .

تم إجراء القياس البعدي يومي الاثنين و الثلاثاء الموافق ٢ ، ٣ /١٧/٢٠١٧ م بنفس شروط ومواصفات القياس القبلي.

#### عرض النتائج

توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين ( القبلي والبعدي ) في السرعة حيث السرعة الحركية - سرعة الاستجابة الحركية ) .

#### المعالجات الإحصائية

وقد استعان الباحث في معالجة بيانات هذه الدراسة بالعمليات الإحصائية التالية : ( المتوسط الحسابي - الانحراف

#### جدول ( ١٠ )

دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي و البعدي لاختبارات القدرات الحركية الخاصة ونسبة التحسن فيها قيد البحث

ن = ١٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
يمين	٤.٥٣٥	٠.٢٢٢	٤.١٤٩	٠.٠٧٤	٠.٣٨٦	٥.٦٠٩	٨.٥١٢%
شمال	٣.٥٨٠	٠.١٨٣	٣.١٤٣	٠.٠٤٠	٠.٤٣٧	٧.٠٦٨	١٢.٢٠٧%

قيمة ( ت ) الجدولية عند د . ح ( ٩ ) ومستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) = ١.٣٨٣

يتضح من جدول ( ١٠ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) بين القياسين القبلي لصالح القياس البعدي قيد البحث حيث تراوحت قيمة ( ت )

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٣م) اساليب التحليل والتقنين في ان تمرينات المنافسة يستخدمها المدرب بهدف الربط بين مكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية الخاصة تحت ظروف المنافسة والانجاز لمحددات النشاط الخططي والخرائط التكتيكية وهي تقترب كثيرا مع ما يواجه اللاعب خلال المنافسة الفعلية مع توافر شرط تحكم المدرب في شكل الظروف مثل تقصير زمن المباراة وزيادة عدد افراد الفريق المدافع والمهاجم او تقليل مساحه منطقة اللعب عن المساحة القانونية, الزيادة التدريجية لعدد الخرائط التكتيكية المنفذة. (١١ : ٦٠)

وتتفق مع ما ذكره ابراهيم على الإبياري ان سرعة ورشاقة تحركات القدمين من القدرات البدنية الخاصة في مسابقات الكوميتية اذ من خلالها يتمكن اللاعب من ضبط المسافات الهجومية خلال مرحلة الاعداد للهجوم وسرعة النقل الحركي للجسم كلة اثناء اداء الاسلوب الهجومي في التوقيت المناسب للموقف الهجومي بين اللاعب. (٣ : ١٥)

ويتفق ذلك مع ما ذكره أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م) وإبراهيم على الإبياري (٢٠٠٧م) أنه كلما ارتفع مستوى اللاعبين التنافسي زاد استخدام تمرينات المنافسة الخاصة بالأداء المهاري و الخططي الهجومي على أن يحتفظ اللاعب بحالته الجيدة من الانتباه والتركيز والروح المعنوية والقتالية العالية أثناء التدريب عليها فتحسن القدرات البدنية الخاصة للاعبين كالرشاقة وسرعة

المحسوبة ما بين (٥.٦٠٩, ٧.٠٦٨) حيث جاءت النتائج كالاتي بينما تراوحت نسبة التحسن بين (٢.٨٩٦%) كأقل قيمة و (٣٠.١٢٥%) كأعلى قيمة :

### ج- مهارة يوكو جيري ( كيزامى ما واشى جيري ).

حيث كان متوسط سرعة الاستجابة الحركية في القياس القبلي (يمين - شمال) (٤,٥٣٥, ٤,٥٨٠) ث وقد كان متوسط القياس البعدي (يمين - شمال) (٤,١٤٩, ٣,١٤٣) ث وتحسنت سرعة الاستجابة الحركية في القياس البعدي عن القياس القبلي (يمين - شمال) بنسبة (٩,٣٠٠% , ١٣,٩٠٦%) على التوالي.

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه ابراهيم على الإبياري (٢٠٠٧م) ضرورة تدريب اللاعبين على فاعلية الهجوم الحصول على اكبر حد من النقاط في الهجمة الواحدة من اجل تحقيق الاقتصاد في الجهد باستخدام خطط هجومية تحتوى على مهارات الرجلين الموجهة حول الوجه ومهارة الكنس لرمى المنافس ارضا والتركيز ايضا على الهجوم المركب ويمكن تحقيق الاقتصاد في الجهد من خلال عدد الهجمات الناجح والعالية الفاعلية التي تمكن اللاعب من الحصول على ثمانية نقاط نظيفة لإنهاء المباراة لصالحه خلال زمن قدرة دقيقتين. (٢ : ١٦١)

مهارة يوكو جيرى للجذع (شودان ما واشي جيرى) في زمن تجريبي (٥ث) حيث كانت أقل درجة تحسن (٣٥.٨٩٧%) بالقدم اليمنى وكانت أعلى نسبة تحسن (٤٢.١٠٥%) بالقدم اليسرى.

#### التوصيات

استنادا إلى البيانات وأهم النتائج والاستنتاجات التي انتهى إليها البحث وفى حدود عينة البحث ومجالاته يمكن التقدم بالتوصيات التالية:

(١) استخدام اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث للوقوف على الحالة التدريبية للاعبى الكومتيه.

(٢) الاهتمام بتدريب اللاعبين على أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد البسيط والمركب ب كلا الجانبين الأيمن والأيسر.

(٣) عمل أبحاث مشابهة باستخدام أنواع الهجوم المباشر والهجوم المضاد (سن نو سن، جونسن) البسيط والمركب على جميع المراحل السنوية وكلا الجنسين من البنين والبنات وفي نفس المرحلة السنوية قيد البحث مع عينات مختلفة.

تحركات القدمين في المكان أو بالانتقال للأمام أو الخلف بتحركات للقدمين منتظمة أو غير منتظمة في خط مستقيم أو خلال الاتجاهات الأصلية والفرعية أو في تحركات متنوعة من الاتجاهات الأصلية والفرعية والانتشار في مساحات الملعب تزيد من قدرة اللاعبين البدنية والمهارية وكفاءتهم في الأداء الخطى الهجومي والدفاعي. (١٧ : ١٨١) (٢ : ١٦٥)

وتتفق نتائج البحث مع ما أشار إليه كل من أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥ م) من أن استخدام التدريب المبراني مع تكرار التمرينات المشابهة للأداء الحركي المستخدم في التنافس يعمل على تحسين الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهاري. (١٥ : ٩٢)

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### الاستنتاجات

في ضوء أهداف وفوض البحث وإجراءاته وحدود العينة تم التوصل لاستنتاج ما يلي:

(١) تحسن القدرات الحركية الخاصة بالسرعة الحركية في اختبار تكرار أداء قائمة المراجع

##### اولاً:- المراجع العربية:

١- إبراهيم على الابيارى

: تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئى رياضة الكاراتيه , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة المنوفية , ٢٠٠٣م.

٢- إبراهيم على الابيارى

: تصميم منظومة خطية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة المنوفية , ٢٠٠٧م.

- ٣- إبراهيم على اليبارى : تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على بعض محددات الأداء الهجومي  
للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، بحث منشور , مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية, العدد الأربعون , الجزء الثالث , مارس ٢٠٢٣م.
- ٤- إبراهيم على اليبارى : تأثير استخدام التدريب البليوميترك على سرعة الأداء المهاري لبعض أساليب اللكم الهجومية للاعبى الفريق القومي المصري للكاراتيه ٢٠١٠م, بحث منشور , مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , العدد الأربعون , الجزء الثالث , مارس ٢٠٢٣م.
- ٥- إبراهيم على اليبارى : تأثير أحمال تدريبية مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعليتها على استخدام محددات الهجوم المضاد المقابل في رياضة الكاراتيه, بحث منشور , المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة , كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة , ٢٠٢٣م.
- ٦- إبراهيم على اليبارى : فاعلية استخدام الهجوم المباشر لبعض مهارات الذراعين الفردية والمركبة على نتائج المباريات في رياضة الكاراتيه , بحث منشور, المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة , كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة , ٢٠٢٤م.
- ٧- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٩٧م
- ٨- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة ، ٢٠٠٣م.
- ٩- أحمد نصر الدين رضوان ، أحمد عبد الحميد عمارة ، حسام الدين مصطفى ، أحمد عمر الفاروق
- ١٠- أحمد عمر الفاروق : أسس التدريب فى المصارعة. دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر والتوزيع , الاسكندرية ٢٠٠٩م.
- ١١- احمد محمود ابراهيم : تطوير الأداء الهجومي وعلاقته بمعدل الإصابة لدي لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، ٢٠٠٩م.
- ١٢- احمد محمود ابراهيم : إساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبى مسابقة القتال الفعلى "الكوميتيه" . دار النشر منشأة المعارف . الاسكندرية ٢٠٢٣م.
- ١٢- احمد محمود ابراهيم : الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف ، الاسكندرية ٢٠١١م.

- ١٣- أحمد محمود إبراهيم : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات لناشئي الكاراتيه من ١٠ - ١٢ سنة , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الإسكندرية , ١٩٩١م.
- ١٤- أحمد محمود إبراهيم : أثر الحمل المبارئي خلال الأدوار اللعيبية المختلفة لمسابقة القتال الفعلي كوميتيه , بحث غير منشور, مجلد المجلة العربية للتربية البدنية والرياضية , كلية التربية الرياضية للبنات , العدد الثالث , جامعة الإسكندرية , ١٩٩٢م.
- ١٥- أحمد محمود إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه , منشأة المعارف , الإسكندرية , ١٩٩٥م.
- ١٦- أحمد محمود إبراهيم : تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية وفعالية الأداء المهارى لدى لاعبي المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه , مجلد مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير , العدد ٤٤ , جامعة الإسكندرية , ٢٠٠٢م.
- ١٧- أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه , منشأة المعارف بالإسكندرية , ٢٠٠٥م.
- ١٨- احمد سعد عبدالمحسن : فاعلية الهجوم المضاد المقابل على الاداء الخططى لدى ناشئ الكاراتيه رسالة ماجستير , غير منشورة , كلية التربية الرياضية بالسادات , جامعة مدينة السادات ٢٠٢٣م.
- ١٩- السيد فتحي الفقى : فاعلية استخدام مهارات الذراعين لتطوير الاداء الهجومي لناشئ رياضة الكاراتيه. رسالة ماجستير , غير منشورة , كلية التربية الرياضية بالسادات , جامعة مدينة السادات ٢٠٢٤م.
- ٢٠- أيمن محروس السيد : تأثير استخدام جمل خططية على مستوى الأداء المهارى للناشئين في الكاراتيه , رسالة ماجستير , غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة المنيا , ١٩٩٦م.

ثانياً:- المراجع الأجنبية:

- 21- amr Mohamed gafar : Effect of developing some special kinetic abilities on the usage of kicks for junior kumite players,2017.
- 22- Bradley, D : Sports Action Karate, the Mondarin co., London, 1989.
- 23- Hickey Patrick : Karate techniques , Tactics Skills for Sport in Self Defense ,HumanKINETICS Inc.,U.S.A , 1997.
- 24- Lehmann, G., : Ausdauertraining in Kamp portrait Boxer Munster ,2002.
- 25 - Mitchell David : Winning Karate Competition , Ist. , Ed. , A and G . , Black Publishers Ltd. , London , 1991.
- 26- Nashayama &Richard : Karate The Art Empty Hand Fighting 2nd., Ed.,E.T Charles Com , Tokyo, Japan , 1990.
- 27-RatkoKati,Stipe Bla`evi and Nebojea Zagorac : The Impact of Basic Motor Abilities on the Specific Motoricity Performance in Elite Karateka, Split, Croatia,2010