

## تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين المستوى الفني وفقا للخراط التكتيكية للاعب الكيك بوكسينج .

سناء عبد الامير  
الاء مرزوق فتحي  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المستقبل  
سوران عبد الكريم بابا  
المديرية العامة للتربية في محافظة أربيل  
(قدم للنشر في ٢٠٢٣/١١/١٥ قبل للنشر في ٢٠٢٤/٢/٧)

### المقدمة ومشكلة البحث :

رياضة "الكيك بوكسينج" هي فن الدفاع عن النفس باستخدام اليدين والرجلين وفقاً لأسس وقواعد دولية متعارف عليها وهي من الأنشطة الحركية التي تمتاز بالتغير السريع في المهارات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد. والذي يستمر فيه اللعب بالأداء حتى آخر ثانية من بداية وقت اللعب حتى انتهاء الثلاث جولات. مما يستلزم امتلاك اللاعب للمستوي المتقدم في اللياقة البدنية للاعب الكيك بوكسينج.

يذكر كلاً من على فهمي البيك وعماد الدين عباس (٢٠٠٣ م) 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 أن تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراه تلعب دور رئيسي في تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات.

يري لانس وبوستن وميشيلسم Buttsm & Michelsm & Lance (٢٠٠٦) أن الإعداد الخططي هو المركب الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية والمهارية وتطبيقها في ترابط وتكامل.

يشير جمال محمد علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ (٢٠٠٧) بأن التحليل يعتبر الوسيلة المنطقية التي يجرى بمقتضاها تناول الظاهرة موضع البحث كما لو كانت مقسمة إلى أجزاء أو عناصر أساسية لاعطاء تقدير كمي للنشاط التنافسي يصبح من الضروري إجراء تسجيل موضوعي لأحداث ووقائع هذه المباراة .

يذكر أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٢) إلى أن عملية التدريب على المواقف الخططية المختلفة تساعد بدرجة كبيرة على اكتساب اللاعب الكثير من الارتباطات العصبية الوقائية وتساعد على تكرار السلوك الخططي في المواقف المتشابهة فاستيعاب اللاعب لعدد كبير من الجمل الخططية السابق التدريب عليها لا تتكرر بكل تفاصيلها في غضون المنافسة بل بصورة قريبة أو مشابهة مما يتطلب سرعة التفكير والتصرف في ضوء الخبرات المكتسبة السابقة كما ان الاعداد الجيد للمهارة وحسن التفكير الخططي لا يستفاد منه بدرجة كبيرة ما لم يكن اللاعب على درجة كبيرة من القدرات البدنية العامة والخاصة فكلما تحسنت تلك القدرات للاعب كلما استمر في تنفيذ التكنيك الخططي المطلوب حتى نهاية المباراة دون إجهاد

# **The effect of a proposed training program to improve the technical level according to the tactical maps of kickboxing players.**

**Sana Abdel Amir**

**Alaa Marzouk Fathi**

**Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Future University**

**Soran Abdul Karim Baba**

**General Directorate of Education in Erbil Governorate**

Kickboxing is the art of self-defense using the hands and feet in accordance with recognized international principles and rules. It is one of the movement activities characterized by a rapid change in offensive, defensive and counter-attack skills. In which play continues until the last second from the beginning of the playing time until the end of the three rounds. This requires the player to have an advanced level of kickboxing fitness.

Both Ali Fahmi Al-Beik and Imad Al-Din Abbas (2003 AD) state that the athlete cannot optimally perform the basic motor skills of the activity he is practicing unless he has the necessary physical capabilities required to execute the skill, and that using exercises that are similar in their motor structure to the movements performed during competition is considered a preparation. Direct to the player and one of the means of developing the player's training condition is that repeatedly performing the skill in situations similar to match situations plays a major role in developing the physical capabilities of these skills.

Lance & Butts & Michelsm (2006) believe that tactical preparation is the compound in which all types of preparation are mixed to achieve the goal of training. It is the result of developing the individual's physical and skill condition and applying them in interconnectedness and integration.

Jamal Muhammad Alaa Al-Din, Nahid Anwar Al-Sabbagh (2007) indicate that analysis is considered the logical means by which the phenomenon under investigation is dealt with as if it were divided into parts or basic elements. To give a quantitative estimate of competitive activity, it becomes necessary to conduct an objective recording of the events and facts of this match.

Ahmed Mahmoud Ibrahim (2002) states that the process of training in different tactical situations greatly helps the player acquire many temporal neural connections and helps in repeating tactical behavior in similar situations. The player comprehends a large number of previously trained tactical sentences that are not repeated in all their details within a period of time. Competition, but in a close or similar way, which requires quick thinking and action in light of previous acquired experiences. Also, good preparation of skills and good tactical thinking does not benefit from it to a great extent unless the player has a great degree of general and specific physical abilities. The more those abilities improve for the player, the more he will continue to execute. The tactical technique required until the end of the match without stress

## مشكلة البحث :

وترى الباحثة انه يجب علي المدرب ان يراعي عند وضع برامج التدريب لتحسين المستوي الفني وفقا للخرائط التكتيكية اللاعبي الساندا الكيك بوكسينج ان يستخدم اسلوب تدريبي يتشابهه ب درجة كبيرة مع اسلوب المسابقة نفسها وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى الي عائد تدريبي عال خلال المنافسة.

تري الباحثة أن مشكله البحث تتبلور حول ملاحظه الباحثه انخفاض في مستوي اداء اللاعبيين المصريين مقارنة باللاعبيين ابطال العالم حيث يمكن التعرف على الخرائط التكتيكية للاعبي الكيك بوكسينج ذوى المستويات العاليه "أبطال العالم" يعد مدخلاً جديداً يمكن من خلاله الارتقاء بمستوي الحالة التدريبية الخططية اللاعبيين المصريين وفقاً لكلاً من التقسيمات (المكانية – الزمنية – مداخل الهجوم) من خلال إيجاد مجموعة من التكتيكات الهجومية الخططية لمداخل الهجوم الخاصة بأبطال العالم والتي تتم في جميع أجزاء الملعب وأزمنة اللعب المختلفة وكذلك في الأوزان المختلفة للاعبين.

من المنطلق السابق تبلورة فكرة هذا البحث والتي ترمى إلى تحليل مباريات الأدوار النهائية لأحدث بطولات العالم (٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م) للوقوف على الخرائط التكتيكية كمدخل جديد لزيادة فعالية النشاط الخططي للاعبي الكيك بوكسينج، ووضع برنامج تدريبي مقترح في ضوء الخرائط التكتيكية للارتقاء بالمستوى المهاري اللاعبي الكيك بوكسينج بما يواكب المستوى العالمي

### جدول ( ١ )

يوضح الخرائط التكتيكية والمهارات الأكثر فاعليه في مباريات الدور النهائي لوزن ٧٠ ك لدى لاعبي الكيك بوكسينج لمرحلة تحت ١٨ سنة لعام (٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م)

الأوزان	الخرائط التكتيكية	وضع الاستعداد	عدد الخطوات	الزمن بالثانية		التكرار
				الإعداد	التنفيذ	
٧٠ ك	اللكمة المستقيمة الامامية	يسار	٤	٣,٠٤	٢,١٣	٣
	اللكمة الصاعدة	يسار	٥	٥,٩	١,٦٧	٦
	اللكمة الجانبية	يسار	٦	٣,٥٣	١,٨٤	٥

يتضح من جدول ( ١ ) من خلال العرض السابق وجدت الباحثة ان من اهم الاساليب المهارية الاكثر استخداما خلال المباريات لعام(٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م) لدى اللاعبين خلال المباريات العالم التي قامت الباحثة بتحليلها قد أسفرت عن حصول مهارة (اللكمة المستقيمة الامامية) تعتبر المتغير الأول ومهارة (لكمة الصاعدة) تعتبر المتغير الثاني ومهارة (اللكمة الجانبية) تعتبر المتغير الثالث. ووجدت ايضا ان ابطال العالم ذو المستويات العليا يقومون باستخدام الخرائط التكتيكية المحددة من خلال استخدام وسائل الخداع وخطط اللعب لاختراق مجال الخصم والاستغلال الامثل لمساحة الملعب والمكان والزمان المحدد علي البساط يعد من اسباب الهزيمه وفوز الخصم الاخر بالجولة . مقارنة باللاعبيين المصريين فانهم يفتقروا الي استخدام الخرائط التكتيكية المحددة وعدم الاستغلال الامثل بالملعب والاحساس بالمكان والزمان داخل الملعب (البساط) وافتقروا ايضا الي استخدام عنصر السرعة والرشاقة.

حيث ترى الباحثة أن التعرف على الخرائط التكتيكية للاعبي الكيك بوكسينج ذوى المستويات العاليه "أبطال العالم" يعد مدخلاً جديداً يمكن من خلاله الارتقاء بمستوي الحالة التدريبية الخططية لهم وفقاً لكلاً من التقسيمات (المكانية – الزمنية – مداخل الهجوم) حيث ان اللكمات في رياضة الكيك بوكسينج تمثل ٥٠ % من المهارات باستخدام الذراعين وحيث اظهرت اهمية الثلاث لكمات المدمجة (اللكمة المستقيمة الامامية – اللكمة الجانبية – اللكمة الصاعدة) في الفوز بالمباراة وهي احدي مسببات الفوز في المباراة طبقا للقانون الدولي للكيك بوكسينج ووجود الثلاث لكمات من ضمن جميع اساليب الكيك بوكسينج المختلفة مما دفع الباحثة الي تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين المستوي الفني وفقا للخرائط التكتيكية للاعبي الكيك بوكسينج .

## جدول (٢)

### يوضح عينة الدراسة ككل وتوزيعاتها

العدد الكلي لعينة البحث		طبيعة استخدام العينة	الهدف من الاستخدام
٤ لاعب	دولي	استخلاص مواقف اللعب الخاصة بوزن (٧٠ك) ومدى إسهامها في النشاط الهجومي للاعب	- التعرف علي مواقف اللعب الخاصة بالخرائط التكتيكية وترتيب الأهمية النسبية لمحددات النشاط الهجومي .
٤ لاعب	محلي		
٦ لاعب مميز	مجموعة تقنين الاختبارات	التقنين للاختبارات والتوصل للمعاملات العلمية	- إيجاد الصدق للاختبارات - إيجاد الثبات للاختبارات
٦ لاعب غير مميز		تطبيق البرنامج المقترح	التأكد من تأثير تطبيق البرنامج المقترح على متغيرات الدراسة لدي العينة المطبق عليها
٦ لاعب	مجموعة الدراسة الأساسية		

قد تم التجانس لاعبي الدراسة في المتغيرات التي قد تسهم في التأثير على متغيرات الدراسة وذلك قبل إجراء القياس القبلي وتطبيق البرنامج المقترح.

## جدول (٣)

### توصيف عينة البحث في بعض المتغيرات الاساسية

المعالجات الإحصائية " المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء" لقيم المتغيرات الأولية الخاصة للاعب الكيك بوكسينج قبل إجراء التجربة. ن = ٦

متغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٨.٧٥	٦١.٤٥	١٤٤	١٧٤.٥	١.٩	٠.١١
الوزن	كجم	٧٠	٠.٢٢	٥٢.٧	٦٦	٠.٦	٠.٨٧
السن	سنة	١٨	٠.١٠	١٧.٨	١٨	٠.٤	٠.١٥
العمر التدريبي	سنة	٥.٨٥	٠.٨٤	٦	٨	٤	٠.٩١

يتضح من جدول (١) أن متوسط كل من الطول والوزن والسن والعمر التدريبي قد بلغ (١٦٨.٧٥)، (٧٠)، (١٨)، (٥.٨٥) ، وأن معامل الالتواء لأفراد العينة في متغيرات ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) تراوح بين (٠) ، (٤) أي انحصر بين (٣±) مما يدل على تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات. لقيم لاعبي الكيك بوكسينج .

### الأدوات والأجهزة المستخدمة

١. كمبيوتر محمول
٢. عدد ٢ كاميرا تصوير
٣. ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين لأقرب (كجم)
٤. مقياس الريستاميتير الطول لأقرب (سم)

٥. ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (٠,٠٠١) من الثانية.

#### القياسات والأختبارات المستخدمة في الدراسة .

قامت الباحثة في حدود اطلاعها بالدراسة المسحية للمراجع العلمية والدراسات التي شملت القدرات الحركية الخاصة برياضة الكونغ فو لتحديد الاختبارات المتخصصة والتي يمكن الاسترشاد بها خلال الدراسة القياسات الأولية :-

١. العمر (السن) بالسنة. (لأقرب شهر)
٢. العمر التدريبي للاعب بالسنة .
٣. الطول الكلي لأقرب سم .
٤. الوزن الفعلي لأقرب ٠,٥ كيلو جرام .

#### اختبارات القدرات الحركية الخاصة بالأساليب المهارية:

اولاً:- اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالأساليب المهارية الهجومية :-

- ١- اللكمة المستقيمة الأمامية (يمني ويسري).  
التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ١٠ ثواني.
- ٢- اللكمة الصاعدة (يمني ويسري).  
التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ١٠ ثواني.
- ٣- اللكمة الجانبية (يمني ويسري).  
التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ١٠ ثواني .

ثانياً :- اختبار تحمل السرعة الخاصة بالأساليب المهارية الهجومية :-

- ٤- اللكمة المستقيمة الأمامية (يمني ويسري).  
التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٢٠ ثانية.
- ٥- اللكمة الصاعدة (يمني ويسري).  
التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٢٠ ثانية.
- ٦- اللكمة الجانبية (يمني ويسري).  
التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٢٠ ثانية

ثالثاً: اختبار تحمل القوة الخاصة بالأساليب المهارية الهجومية :-

- ٧- اللكمة المستقيمة الأمامية (يمني ويسري).  
التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٤٥ ثانية.
- ٨- اللكمة الصاعدة (يمني ويسري).  
التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٤٥ ثانية.
- ٩- اللكمة الجانبية (يمني ويسري).  
التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال ٤٥ ثانية .

### الدراسات الاستطلاعية

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تهدف الي التعرف علي عدد بعض المواقف الخاصة بالخرائط التكتيكية الأكثر استخداما لدي لاعبي المستوى الدولي "المميز" ولاعبي المستوى المحلي "غير المميز" ، وكذلك ترتيب الاهمية النسبية للمحددات الخاصة بالخرائط التكتيكية ومقدار اختلاف المتطلبات لكل خريطة تكتيكية لدي لاعبي وزن (٧٠ك) قيد الدراسة والخاصة بمسابقة الكيك بوكسينج.

#### الاجراءات المستخدمة في الدراسة :

تم الاختيار بالطريقة العمدية عدد (١٦) لاعب مسابقة الكيك بوكسينج من الوزن (٧٠ك) ، تم تحليل عدد ٤ مباراة دولية للكيك بوكسينج " و عدد ٤ مباراة محلية للكيك بوكسينج وذلك خلال بطولات الجمهوريه خلال الفترة من ٢٠٢٢ الي ٢٠٢٣ ، و بطولات العالم من ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م.

وضعت الباحثة عدة شروط كمواصفات تتم علي أساسها اختيار العينة وهي :-

- ١ . مسجل في قائمة لاعبي المنتخب لدولته واشترك بالبطولات الدولية .
- ٢ . وصل للدور قبل النهائي والنهائي بالبطولة التي اختير مبارياتها للتحليل.
- ٣ . شروط اختيار المجموعة الاولى للاعبي المستوى الدولي " المستوى المميز " عددهم (٧)

٤ . شروط اختيار المجموعة الثانية للاعبي المستوى المصري "المستوى غير المميز" وعددهم (٧)

٥ . وصل للدور قبل النهائي بالبطولة التي اختير مبارياتها للتحليل

٦ . مسجل في قائمة لاعبي المنتخب لدولته واشترك بالبطولات المحلية .

المرحلة الاولى : خاصة بالتحقق من هدف الدراسة الاستطلاعية الاولى بالنسبة للاعبي وزن (٧٠ ك) لمسابقة الكيك بوكسينج .

#### جدول (٤)

يوضح المعالجة الاحصائية لقيم محددات الخرائط التكتيكية (عدد مرات استخدام منطقة الاعداد للهجوم ، متوسط زمن الاعداد للهجوم ، متوسط عدد خطوات الاعداد للهجوم)، قيمة "ف" لمعنوية الفروق بين لاعبي الوزن الاول المستوى المميز وغير المميز اللاعبي الكيك بوكسينج = ن

١٢

قيمة "ف"	لاعبي المستوى "غير المميز" ن=٦		لاعبي المستوى المميز ن=٦		المعالجات الاحصائية المتغيرات قيد الدراسة
	ع±	س	ع±	س	
*٣٧٢.٤٥٢	٠.٤٢٥٣	١.٢٣٦٥	١.٨٢٢٤	٥.٦٤٥	٣
*٣٨٤.١٢٤	٠.٥٦٣٢	١.٣٥٤١	١.١٢١٠	٤.٣٥٤٤	٦
٢.٨٢٢	٠.٤٢١٧	١.٣٦٥٢	١.٤٦٧٧	٨.١٢٤٥	٩
٢.٣٢١	٠.٣٣٢١	١.٢١٢٢	١.٨٥٨١	٧.٢١٢٣	١٢
٣.٤٢١	٠.٧٢٤٢	١.٣٥٢١	١.١٢٤٧	٤.٥٦٣٢	أ
٢.٤٧٥	٠.٦٧١٤	١.٨٥٢٣	١.٧٣٦٥	٣.٤١٢٥	ب
٣.٣٤٦	٠.٣٣٢١	١.٤١٢٣	١.٥٣١٤	٢.٥٨٥٤	ج
*٦٩.٠٣٢	٠.٤١٢٣	١.٦٣٢١	٢.١٥٥١	٣.٢٥٧٩	د
*٧.٦٧١	٥.٣٤١٢	٢٣.٧٤١	٣.٠٢٠١	١٩.٤٢٢	متوسط زمن الاعداد
*٥٢٣.٨٤٥	٠.٢١٢١	٣٧.٢٣٢	٢.٦٥٦	٢٠.٨٤٤	متوسط عدد خطوات الاعداد

\* قيمة "ف" عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٥٩ \* معنوية عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من بيانات جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ ، بين قيم محددات الخرائط التكتيكية ، جميعها لصالح لاعبي المستوى "المميز" عدا قيم المحدد " مرات استخدام منطقة الأعداد للهجوم فوق البساط " رقم ( أ ، ب ، ج ، ٣ ، ٦ ) .

### جدول (٥)

يوضح المعالجة الاحصائية لقيم محددات الخرائط التكتيكية (عدد مرات استخدام مناطق تنفيذ الهجوم فوق البساط ، إجمال عدد الهجمات ، متوسط زمن التنفيذ) ، وقيمة "ف" لمعنوية الفروق بين لاعبي المستوى المميز وغير المميز للاعبي الكيك بوكسينج.

ن = ١٢

قيمة "ف"	لاعبي المستوى "غير المميز" ن=٦		لاعبي المستوى المميز ن=٦		المعالجات الاحصائية	المتغيرات قيد الدراسة	
	ع±	س	ع±	س			
*٥.١٣٥	١.٨٩٥٤	١.٩٥٨٩	١.٣٣٩٧	١.٩٩٨٧	مرات استخدام منطقة تنفيذ الهجوم فوق البساط	٣	
*٥.١٢١	٠.٧٧٦١	١.٣٥٥١	٠.٨٥٥٥	١.٥٤٦٩			
٢.٦٥٦	٢.٣٦٤١	٢.٥٥٥١	١.٣٧٨٦	١.٦٥٧٨			٩
٢.٥٦٦	١.٨٧٦٤	١.٨٩٥٤	٠.٦٦٤٠	١.٣٥١٣			١٢
٢.٢٦٦	٠.٣٤٦٥	١.٩٦٤٧	١.٦٧٨٧	١.٦٥٦٨			أ
*٨٠.٨٩٤	٠.٤٣٥٤	١.٤٨٥٢	٠.٦٨٨٤	٥.٤٢٤٥			ب
*٣٤٨.٣٦٨	٠.٣٢٤٥	١.٣٤٢١	١.٨٩٨٢	٥.٢٣٧٨			ج
*١٦٩.٦٦١	٠.٣٣١٣	١.٣٦٤١	٠.٨٧٩٤	٥.٣٣٢٨			د
*٩٠.٣٥٥	١.٣٣٢٤	٨.١٢٤	٢.٣٥٥٧	١٦.٧٣٤			إجمالي عدد الهجمات
*٣٩٣.٥١٧	١.١٢٢١	١.٣٢٥	١.١٦٥١	١.٧٥٤٧	متوسط زمن التنفيذ		

قيمة "ف" عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٥٩ \* معنوية عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من بيانات جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ ، بين قيم محددات الخرائط التكتيكية ، جميعها لصالح لاعبي المستوى "المميز" عدا قيم المحدد " عدد مرات استخدام منطقة تنفيذ الهجوم فوق البساط " رقم. ( ١٢ ، ٩ ، أ )

### جدول (٦)

يوضح المعالجة الاحصائية لقيم محددات الخرائط التكتيكية (أساليب الهجوم ، توقيتات مداخل الهجوم ، الفعالية الكمية للنشاط الهجومي خلال زمن المباراة وقيمة "ف" لمعنوية الفروق بين لاعبي المستوى المميز وغير المميز للاعبي الكيك بوكسينج

ن = ١٢

قيمة "ف"	لاعبي المستوى "غير المميز" ن=٦		لاعبي المستوى المميز ن=٦		المعالجات الاحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
	ع±	س	ع±	س		
*٢٠.٩٨٩	٠.١٣٤	٠.٢١٥	٢.٣٤٨	٣.٤٦١	لكم فردي	نوع الاسلوب الهجومي
*٦٠.٥٨٨	١.١٧٨	٦.٢٥٤	٢.٩٨٤	٢٠.٦٧٧	لكم مزدوج	
٢.٦٧٩	٠.٥٥٦	٠.٦٥٢	٠.٧٦٧	١.٣١١	مباشر (عدم توقع هجوم المنافس)	توقيتات مداخل الهجوم

*٧.٢٦٤	١.٩٨٥	٢.٨٨٩	١.٣٦٤	٧.٣٢٤	غير مباشر (تنفيذ الهجوم في نفس لحظة هجوم المنافس)	
*٨٦.٦٥١	١.٣٢١	١.٤٥٠	٢.٥٣٤	٦.٨٩٤	غير مباشر (تنفيذ الدفاع بعد هجوم المنافس)	
*١٣٥.٢٨٥	١.٢٥٤	٢.٢٣٥	٢.١٤٥	٨.١٢٢	اجمالي المباراة ككل	الفعالية الكمية للنشاط الهجومي خلال زمن المباراة

قيمة "ف" عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٥٩ \* معنوية عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من بيانات جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ بين قيم محادثات الخرائط التكتيكية ، جميعها لصالح لاعبي المستوى "المميز"

### جدول (٧)

يوضح الدالة المميزة غير المعيارية وقيم وثوابت المعادلة المعيارية وفقاً لترتيب إدخالها

ن = ١٢

الترتيب	المتغيرات قيد الدراسة	ثوابت المعادلة المعيارية	ثوابت المعادلة غير المعيارية
١	منطقة الاعداد للهجوم علي البساط (٣)	٢.٦٥٧	٢.٧٧٥
٢	منطقة الاعداد للهجوم علي البساط (د)	٥.١٣١	٨.٣٥٤
٣	منطقة الاعداد للهجوم علي البساط (٦)	-٢٣.٥٦١	-٤٩.٦٥٢
٤	متوسط زمن الاعداد للهجوم	٢١.٥٨٤	٥.٩٧٧
٥	منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط ( أ )	٦.٩٩٨	٤.٧٥٩
٦	متوسط عدد خطوات الاعداد للهجوم	-٢.٥٥٤	-٤.٨٤٦
٧	منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط ( ج )	-٢.١٦٧	-٣.٦٧٤
٨	منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط ( ٩ )	-٣.٣٤٧	-٥.٦٨٨
٩	الفعالية الكمية للنشاط الهجومي بالمباراة	-٤.٦٧٧	-٧٩.٥٦٤
١٠	منطقة نفذ الهجوم علي البساط (١٢)	١٢.١٣٣	٢٠.٥٦٧

مكافئ الدالة المميزة لمتوسط المجموعة ذات المستوى بالمعادلة المعيارية = ٥٤٢٤٦.١٧٥٧ -

مكافئ الدالة المميزة لمتوسط المجموعة ذات المستوى بالمعادلة غير المعيارية = ٢٧٨٣٥.٣١٢ -

يتضح من جدول (٧) التوصل إلي معادلتين للتنبؤ بالمحددات المسهمة في الخريطة التكتيكية للاعبين المستوى "المميز" وللاعبين المستوى "غير المميز" لوزن (٧٠ ك).



### جدول (٨)

يوضح نتائج استخدام الدالة المميزة في تقسيم وتصنيف لاعبي المستوى "المميز" والمستوى "غير المميز" في التصنيف للمحددات الخاصة بالخريطة التكتيكية لوزن (٧٠ ك).

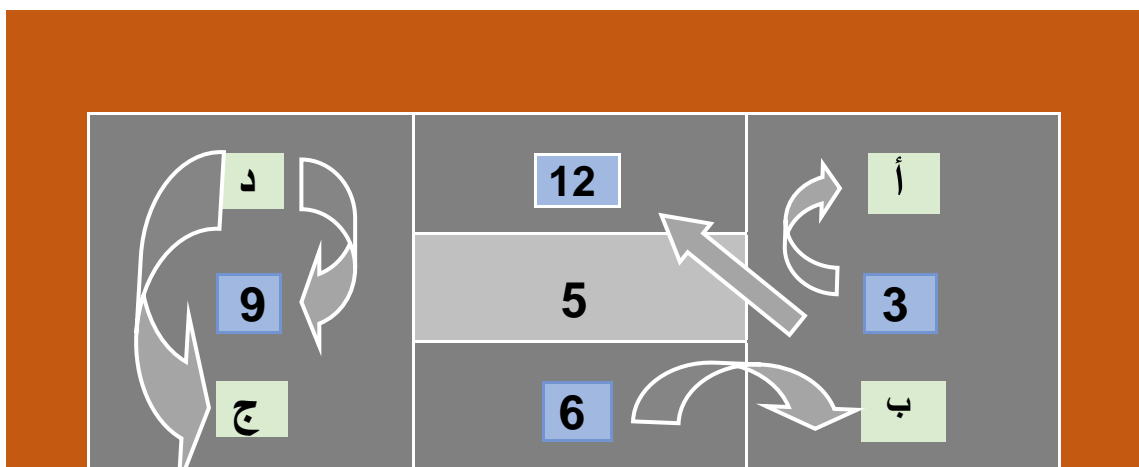
ن = ١٢

المجموعات قيد الدراسة	الخصائص العينة	المستوى "المميز" الدولي	المستوى "غير المميز" المحلي
لاعبي المستوى "المميز" ن = ٦	عدد العينة	٦	٠
	نسبة التصنيف	%١٠٠	%٠
لاعبي المستوى الثاني "غيرالمميز" ن = ٦	عدد العينة	٠	٦
	نسبة التصنيف	%٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٨) أن نسبة نجاح المعادلة المستخلصة من الاجراءات يمكن الاعتماد عليها في الانتقاء والتصنيف وتخطيط البرامج للاعبي الكيك بوكسينج %١٠٠

### شكل (١)

الخريطة التكتيكية المستخلصة من الدراسة الاستطلاعية الاولى الخاصة بلاعبي وزن (٧٠ ك) لمسابقة الكيك بوكسينج



الهيكل  
للخريطة  
"مسار"  
والتنفيذ  
للاعبي

مكونات  
البنائي  
التكتيكية  
الاعداد  
"

وزن (٧٠ك) للكيك بوكسينج.

#### الدراسة الأستطلاعية الثانية :

تهدف الى التعرف على المعاملات العلمية للاختبارات ( صدق وثبات الاختبار) :-

أولاً : صدق الأختبارات :

ولإيجاد صدق الاختبارات قامت الباحثة بإجراءات الاختبارات المقترحة على (٦) لاعبين من مستوى الدرجة الأولى للكيك بوكسينج المميزة ومن نفس المرحلة العمرية لعينة الدراسة وكذلك تطبيق نفس الاختبارات على (٦) لاعبين من مستوى الدرجة الثانية كمجموعة غير مميزة وبفس المرحلة العمرية.

المعالجات الإحصائية لإيجاد معاملات الصدق للاختبارات المستخدمة بالدراسة

جدول (٩)

يوضح دلالة الفروق (الصدق) في الإختبارات البدنية للعينة (المميزة - غير مميزة) الخاصة بالاساليب المهارية - اللاعبي الكيك بوكسينج

ن=١٢

مستوى الدلالة	Z قيمة لاختبار مان ويتني	المجموعة غير مميزة		المجموعة مميزة		المتغيرات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الاختبار	الصفة البدنية
٠.٠٠٧	٢.٦٩٤-	١٦	٤	٣٠	٩	اللكمة المستقيمة الامامية	القوة المميزة بالسرعة
٠.٠٠٧	٢.٧١٢-	١٦	٤	٣٠	٩	اللكمة الصاعدة	
٠.٠٠٨	٢.٦٦٠-	١٦	٤	٣٠	٩	اللكمة الجانبية	
٠.٠٠٧	٢.٦٩٤-	١٦	٤	٣٠	٩	اللكمة المستقيمة الامامية	تحمل السرعة
٠.٠٠٧	٢.٦٨٥-	١٦	٤	٣٠	٩	اللكمة الصاعدة	
٠.٠٠٧	٢.٦٨٥-	١٦	٤	٣٠	٩	اللكمة الجانبية	

٠.٠٠٨	٢.٦٣٣-	١٦	٤	٣٠	٩	اللكمة المستقيمة الامامية	تحمل القوة
٠.٠٠٨	٢.٦٣٥-	١٦	٤	٣٠	٩	اللكمة الصاعدة	
٠.٠٠٨	٢.٦٦٠-	١٦	٤	٣٠	٩	اللكمة الجانبيه	

يتضح من جدول (٩٨) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قياسات المجموعتين (المميزة / غير مميزة) لصالح المجموعة المميزة حيث ان جميع قيم (اختبار مان ويتني أكبر من القيمة الجدولية  $(1,96 \pm)$  ومستوى الدلالة اقل من ٥٪ مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث. (z)

### ثانياً (ثبات الاختبار):-

وقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات لتحديد معامل الثبات على العينة وقوامها ٦ لاعبين كيك بوكسينج ثم اعادة التطبيق للاختبارات مرة اخرى على نفس العينة بعد مرور ٥ ايام من التطبيق الاول واستخدام معامل الارتباط والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين التطبيقين والذي يتضح من خلال الجداول التالية ارتفاع نسبة الثبات بين قيم التطبيق الاول واعداد تطبيقه.

### جدول (١٠)

يوضح علاقة الارتباط (الثبات) بين التطبيق (الأول - الثاني) للاختبارات البدنية الخاصة بالاساليب المهارية - للاعبين الكيك بوكسينج

ن=٦

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار		الصفة البدنية
	ع	س	ع	س	الجانب	الاختبار	
٠.٨٧٩	١.٢٥	٥.٣	١.٤١	٥	(أيمن)	اللكمة المستقيمة الامامية	القوة المميزة بالسرعة
٠.٩٤١	٠.٩٧	٤.٦	١.١٧	٤.٤	(أيسر)	اللكمة المستقيمة الامامية	
٠.٩٥٠	١.٣٧	٦.١	١.٧٧	٦.٣	(أيمن)	اللكمة الصاعدة	
٠.٩٦٠	١.٤	٥.٨	١.٨٤	٥.٦	(أيسر)	اللكمة الصاعدة	
٠.٩٥٨	١.٧٨	٧.٤	١.٩٥	٧.٣	(أيمن)	اللكمة الجانبيه	
٠.٩٦٢	١.٥٨	٦.٦	١.٨٨	٦.٧	(أيسر)	اللكمة الجانبيه	
٠.٩٧٤	٢.٨٤	١٢.٤	٣.١٣	١٢.٣	(أيمن)	اللكمة الصاعدة	اختبار تحمل السرعة الخاصة بالاساليب المهارية
٠.٩٧٣	٣.١٦	١١.٢	٢.٩٥	١١.٣	(أيسر)	اللكمة الصاعدة	
٠.٩٩٠	٣.٠٦	١٣.٦	٣.٢٤	١٣.٦	(أيمن)	اللكمة المستقيمة الامامية	

٠.٩٩١	٣.٠٣	١٢.٦	٣.٢٤	١٢.٦	(أيسر)	اللكمة المستقيمة الامامية	اختبار تحمل القوة الخاصة بالاساليب المهارية
٠.٩٨٢	٢.٢	١٠.٢	٢.٣٩	١٠.٢	(أيمن)	اللكمة الجانبية	
٠.٩٨٨	٢.٠١	٨.٦	٢.٠٧	٨.٥	(أيسر)	اللكمة الجانبية	
٠.٩٩٧	٥.٦٥	٢٥.١	٥.٩٦	٢٥.٢	(أيمن)	اللكمة المستقيمة الامامية	
٠.٩٩٢	٥.١	٢٤.٢	٥.٥٤	٢٤	(أيسر)	اللكمة المستقيمة الامامية	
٠.٩٩٤	٣.٨٦	١٧.٤	٣.٨٩	١٧.٦	(أيمن)	اللكمة الصاعدة	
٠.٩٩٦	٣.٦	١٦.٥	٣.٨٣	١٦.٣	(أيسر)	اللكمة الصاعدة	
٠.٩٩٣	٤.٤٧	٢٤	٤.٦١	٢٣.٩	(أيمن)	اللكمة الجانبية	
٠.٩٩٨	٥.١	٢٢	٥.٣٣	٢١.٨	(أيسر)	اللكمة الجانبية	

يتضح من الجدول (١٠) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين نتائج التطبيق الأول والثاني (الاختبار وإعادة الاختبار) والذي تتراوح قيمته ما بين (٠.٨٧٩)، (٠.٩٩٨) مما يدل على أن الاختبارات المستخدمة قيد البحث على درجة عالية من الثبات.

#### الدراسة الأساسية :

#### محتوى وخصائص البرنامج التدريبي المقترح.

١- قامت الباحثة بإعداد برنامج تدريبي مقترح عن طريق اختيار مداخل الهجوم ومحتوياتها من " توقيتات الهجوم واماكن الاعداد للهجوم واماكن تنفيذ الهجوم والدفاع تبعاً لمحددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية المستخلصة من الدراسات الاستطلاعية.

٢- أستهذفت الباحثة في هذه الدراسة وضع محتويات للبرنامج التدريبي المقترح للاعبين تخصص الكيك بوكسينج قيد

الدراسة خلال الفترة من ( ٩-١١-٢٠٢٣ ) الى ( ٤-١-٢٠٢٤ م ) .

#### جدول (١١)

يوضح خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ لدى لاعبي المجموعة التجريبية قيد الدراسة.

التوزيع الزمني للبرنامج	البيان
-------------------------	--------

عدد أسابيع تطبيق البرنامج	٦ أسابيع
عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج	٣٠ وحدة تدريب
عدد مرات التدريب الاسبوعى	٤ مرات تدريب
زمن تطبيق الوحدة	المدى الزمني من ٩٠ دقيقة الى ١٢٠ دقيقة
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	(١ ق:١) عمل الي راحة
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	(١ : ١) عمل الي راحة
عدد القياسات(قبلي - بعدى)	تم القياس بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح

### خطوات اعداد البرنامج:

- اجراء مسح شامل للمراجع والابحاث العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة ذات الصلة الوثيقة بالبحث للتعرف من خلالها على التمرينات التي تعمل على تنمية الجانب الخططي
- اجراء مقابلات شخصية مع الخبراء فى مجال التربية الرياضية بصفة عامة والكيك بوكسينج بصفة خاصة وذلك لمعرفة اهم النقاط المحددة لاعداد البرنامج والاستفادة من خبراتهم
- من خلال تحليل بطولة العالم ٢٠٢٢-٢٠٢٣ قامت الباحثة بمعرفة اهم الخريطة المستخدمه لاعبي الكونغ فو لوزن ٧٠ك.
- تم تحديدها بناء على المسح الشامل للمراجع السابقة والدراسات المشابهة والتي تنص على ان ٤ وحدات تدريبيه خلال البرنامج التدريبي يعد مناسب لتحسين المستوى الفني وفقا للخرائط التكتيكيه .
- بعد الحصول على الخبرات من ذوى الخبرة قامت الباحثة باعداد البرنامج وترتيب التمرينات وصياغتها واشتملت على تدريبات ( لتنمية الخرائط التكتيكية خلال مناطق اللعب المختلفه وكذلك الازمنة المختلفه خلال المباريات الاعبين برياضه الكيك بوكسينج.
- تحديد عدد مرات التدريب خلال الاسبوع.

### اجزاء البرنامج وتشمل :

#### ١- الجزء التمهيدي .

القسم الأول : الأحماء

القسم الثاني: الأعداد البدني الخاص.

#### ٢- الجزء الرئيسى :

القسم الأول : تمرينات تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء المهارى خلال المنافسة للكيك بوكسينج .

القسم الثانى : تمرينات منافسة خاصة للأساليب المهارية الهجومية الفردية أو المركبة او المضاد باستخدام اللكمات اللاعبي للكيك بوكسينج .

القسم الثالث : تمرينات منافسة خاصة بواجب حركي مع الزميل للأساليب المهارية المستخدمة فى الاستراتيجية المقترحة " وفقاً لتوقيتات مداخل الهجوم المباشر(عدم توقع هجوم المنافس) غير مباشر (تنفيذ الهجوم في نفس لحظة هجوم المنافس) غير مباشر(تنفيذ الدفاع بعد هجوم المنافس).

القسم الرابع : تمرينات المنافسة باستخدام الخريطة التكتيكية المحددة المستخلصه من المباريات لوزن ٧٠ ك للاعبي الكيك بوكسينج.

القسم الخامس : التدريب المبرائى على مواقف اللعب الاستراتيجيه المختلفه المقترحة وفقا لمحددات الخرائط التكتيكية المستخلصة من الدراسة الاستطلاعية الأولى قيد الدراسة الاعبي الكيك بوكسينج.

#### ٣- الجزء الختامى :-



تمرينات التهديئة ( الأستشفاء ) .

#### جدول (١٢)

يوضح خصائص تدرج الاحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار ٣٠ وحدة تدريبية خلال النموذج التطبيقي للاعبى (الكيك بوكسينج) .

خصائص الأحمال التدريبية																إجزاء الوحدة التدريبية	
الجزء الختامي		الجزء الرئيسي										الجزء التمهيدي				رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبي
التهئية	القسم الخامس التدريب المبارئي على مواقف اللعب الاستراتيجيه المختلفه المقترحة وفقا لمحددات الخراطئ التكتيكية	القسم الرابع تمرينات منافسة باستخدام الخريطه التكتيكيه المحددة المستخلصه من المباريات	القسم الثالث تمرينات منافسة خاصة بواجب حركي مع الزميل للأساليب المهاريه المستخدمة في الاستراتيجية المقترحة	القسم الثاني تمرينات منافسة خاصة للأساليب المهاريه الهجوميه الفردية أو المركبة أو المضاد باستخدام الكلمات	القسم الأول القدمين المشابهة لطبيعة الأداء المهاري	الاعداد البدني الخاص	التهئية										
%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج		
٣٥	١	٨٥	١	٧٦	٢	٧٥	٢	٧٠	١	٦٥	١	65	1	30	1	١	الأسبوع الأول
٣٦	١	٨٦	٢	٧٦	٢	٧٥	٢	٧٠	١	65	٢	65	2	30	1	٢	
٣٦	١	٨٧	٢	٧٨	١	٧٥	١	٧٥	٢	٦٨	٣	70	3	30	1	٣	
٣٧	١	٨٩	١	٨٨	١	٧٧	١	٧٧	٢	69	1	72	1	٣٢	1	٤	
٤٠	١	٩٥	١	٨٦	٢	٧٨	٣	٨٠	١	٧٠	2	73	2	٣٣	1	٥	
٣٨	١	٩٤	١	٨٥	٣	٧٩	١	٧٥	٣	75	2	75	2	40	1	٦	الأسبوع الثاني
٣٦	١	٨٥	١	٨٧	٢	٧٥	١	٨٨	٣	72	3	80	3	40	1	٧	
٣٧	١	٨٨	٢	٧٧	١	٨٢	٢	٨٦	١	68	١	82	1	٤٢	1	٨	
٣٧	١	٨٦	١	٧٨	١	٨٣	٢	٨٧	١	69	٢	82	2	٣٥	1	٩	
٤٠	١	٩٣	١	٨٠	٢	٨٣	٢	٧٦	٢	65	٣	75	3	٣٥	1	١٠	
٣٦	١	٩٤	٢	٨٢	٣	٨٥	٣	٧٨	٣	70	1	68	3	35	1	١١	الأسبوع الثالث
٣٧	١	٩٥	٢	٨٣	٢	٧٧	٢	٨٠	٣	72	٢	75	2	٣٧	1	١٢	
٣٧	١	٨٥	٢	٨٥	٢	٧٦	١	٨٥	٢	65	١	66	1	٣٨	1	١٣	
٤٠	١	٨٦	٢	٨٨	٢	٧٧	٣	٧٢	٢	67	1	83	2	٤٠	1	١٤	
٣٥	١	٩٥	١	٧٧	١	٨٢	٢	٧٥	٢	68	2	84	2	٤٢	1	١٥	
٣٥	١	٨٦	٢	٧٦	١	٨٣	٢	٨٦	٣	75	٢	85	1	٤٢	1	١٦	الأسبوع الرابع
٣٧	١	٨٧	١	٨٢	٢	٨٥	٣	٨٧	٢	٧٤	3	77	1	٣٥	1	١٧	
٣٧	١	٩٣	١	٧٧	٣	٧٥	٢	٨٨	١	73	1	66	2	٣٦	1	١٨	
٤٠	١	٩٥	٣	٧٦	٣	٧٧	٢	٧٠	١	73	2	65	3	٣٦	1	١٩	
٣٨	١	٩٠	٣	٨٠	٢	٧٨	١	٧٣	٢	74	2	78	3	40	1	٢٠	
٣٩	١	٩٥	٣	٨٢	٢	٨٥	٢	٧٤	٢	٦٨	١	85	1	٤٥	1	٢١	الأسبوع الخامس
٣٥	١	٨٧	٢	٨٤	١	٨١	١	٧٩	٣	71	٢	82	1	٤٤	1	٢٢	
٣٥	١	٨٥	١	٨٦	٢	٧٧	١	٨٨	٢	٧٠	3	78	2	35	1	٢٣	
٤٠	١	٨٨	٢	٧٧	١	٧٥	١	٧٥	١	73	١	69	2	٤٥	1	٢٤	
٣٧	١	٩٣	١	٧٦	١	٨٢	٢	٧٤	١	٧٠	١	69	1	35	1	٢٥	
٣٦	١	٩٠	٢	٨٨	٢	٨٥	٢	٧٣	٢	66	1	85	2	٣٥	1	٢٦	

٤٠	١	٩٥	١	٨٣	٢	٧٩	٢	٨٨	١	65	2	77	3	40	1	٢٧	الأسبوع
٣٧	١	٨٦	٣	٧٧	٢	٨٢	٣	٧٧	١	75	2	78	1	٤٢	1	٢٨	السادس
٣٥	١	٨٦	٣	٧٦	٢	٧٧	٣	٧٦	٢	٦٦	٢	66	1	٣٥	1	٢٩	
٣٥	١	٨٥	٣	٧٦	١	٧٥	٢	٧٣	٢	65	3	65	1	٣٥	1	٣٠	

### المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي .
- استخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS.
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبارات " ت " الفروق .
- اختبار نسبة التحسن.
- اختبار اقل فرق معنوي .

### عرض و مناقشة نتائج الدراسة

عرض نتائج دلالة الفروق للقدرات البدنية الخاصة بالأساليب المهارية للاعبين الكيك بوكسينج ومناقشتها: ن = ٦

مستوي الدلالة	قيمة Z لاختبار مان ويتني	(البعدي)		(القبلي)		المتغيرات		الصفة البدنية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الجانب	الاختبار	
٠,٠٢٧	٢,٢٠٥-	٢٥,٥	٥,٣٨	١٠,٥	٢,٦٣	(الأيمن)	اللكمة المستقيمة الامامية	القوة المميزة بالسرعة
٠,٠٢٠	٢,٢٢٣-	٢٦	٦,٥	١٠	٢,٥	(الأيسر)	اللكمة المستقيمة الامامية	
٠,٠٣٧	٢,٠٨٤-	٢٥	٦,٢٥	١١	٢,٧٥	(الأيمن)	اللكمة الصاعدة	
٠,٠٢٠	٢,٢٢٣-	٢٦	٦,٥	١٠	٢,٥	(الأيسر)	اللكمة الصاعدة	
٠,٠٣٧	٢,٠٨٤-	٢٥	٦,٢٥	١١	٢,٧٥	(الأيمن)	اللكمة الجانبية	
٠,٠١٧	٢,٣٨١-	٢٦	٦,٥	١٠	٢,٥	(الأيسر)	اللكمة الجانبية	
٠,٠٢٧	٢,٢٠٥-	٢٥,٥	٥,٣٨	١٠,٥	٢,٦٣	(الأيمن)	اللكمة المستقيمة الامامية	تحمل السرعة
٠,٠٣٧	٢,٠٨٤-	٢٥	٦,٢٥	١١	٢,٧٥	(الأيسر)	اللكمة المستقيمة الامامية	
٠,٠١٩	٢,٣٣٧-	٢٦	٦,٥	١٠	٢,٥	(الأيمن)	اللكمة الصاعدة	
٠,٠٢١	٢,٢٣٩-	٢٦	٦,٥	١٠	٢,٥	(الأيسر)	اللكمة الصاعدة	
٠,٠١٧	٢,٢١٤-	٢٦	٦,٥	١٠	٢,٥	(الأيمن)	اللكمة الجانبية	
٠,٠٢١	٢,٣٠٩-	٢٦	٦,٥	١٠	٢,٥	(الأيسر)	اللكمة الجانبية	
٠,٠١٩	٢,٣٥٢-	٢٦	٦,٥	١٠	٢,٥	(الأيمن)	اللكمة المستقيمة الامامية	تحمل القوة
٠,٠٣٢	٢,٤٣١-	٢٦	٦,٥	١٠	٢,٥	(الأيسر)	اللكمة المستقيمة الامامية	
٠,٠٢٠	٢,٢٢٣-	٢٦	٦,٥	١٠	٢,٥	(الأيمن)	اللكمة الصاعدة	
٠,٠٢٦	٢,٣٤٣-	٢٦	٦,٥	١٠	٢,٥	(الأيسر)	اللكمة الصاعدة	
٠,٠١٧	٢,٢٢٢-	٢٦	٦,٥	١٠	٢,٥	(الأيمن)	اللكمة الجانبية	
٠,٠١٩	٢,٣٣٦-	٢٦	٦,٥	١٠	٢,٥	(الأيسر)	اللكمة الجانبية	

جدول (١٣) دلالة الفروق في الإختبارات البدنية الخاصة بالاساليب المهارية بين القياسين (القبلي - البعدي) للاعبين الكيك بوكسينج.

يتضح من جدول توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث ان جميع قيم ( z ) لاختبار مان ويتني أكبر من القيمة الجدولية (±١,٩٦) ومستوى الدلالة اقل من ٥٪ مما يدل على التأثير الايجابي للبرنامج المستخدم قيد البحث.

دلالة الفروق في الاختبارات البدنية الخاصة في الجنين (الايمن - الایسر) في القياس (القبلي / البعدي)



جدول رقم (١٤) دلالة الفروق في الإختبارات البدنية الخاصة بالاساليب المهارية بين الجانبين (الايمن - الايسر) في القياسات (القبلية) - للاعبى الكيك بوكسينج.  
 $n=6$

مستوي الدلالة	Z قيمة لاختبار مان ويتني	الأيسر		الأيمن		الاختبار	المتغيرات	الصفة البدنية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠,٥٤٤	٠,٦٠٧-	١٦	٤	٢٠	٥	اللكمة المستقيمة الامامية	القوة المميزة بالسرعة	
٠,١٠٦	١,٦١٧-	١٢,٥	٣,١٣	٢٣,٥	٥,٨٨	اللكمة الصاعدة		
٠,٢٩٤	١,٠٤٩-	١٤,٥	٣,٦٣	٢١,٥	٥,٣٨	اللكمة الجانبية		
٠,٠٩٩	١,٦٤٨-	١٢,٥	٣,١٣	٢٣,٥	٥,٨٨	اللكمة المستقيمة الامامية	تحمل السرعة	
٠,١٢٩	١,٥١٧-	١٣	٣,٢٥	٢٣	٥,٧٥	اللكمة الصاعدة		
٠,٣٠٤	١,٠٢٩-	١٤,٥	٣,٦٣	٢١,٥	٥,٣٨	اللكمة الجانبية		
٠,٣٠٤	١,٠٢٩-	١٤,٥	٣,٦٣	٢١,٥	٥,٣٨	اللكمة المستقيمة الامامية	تحمل القوة	
٠,٠٩٨	١,٦٥٤-	١٣	٣,٢٥	٢٣	٥,٧٥	اللكمة الصاعدة		
٠,٣٤٣	٠,٩٤٩-	١٥	٣,٧٥	٢١	٥,٢٥	اللكمة الجانبية		

يتضح من جدول (١٤) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قياسات الجانب الايمن والجانب الايسر لعينة البحث الاساسية في القياسات القبلية لاختبارات (القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة الخاصة بالاساليب المهارية- تحمل القوة الخاصة بالاساليب المهارية) حيث ان جميع قيم ( z ) لاختبار مان ويتني أقل من القيمة الجدولية ( $\pm 1,96$ ) ومستوى الدلالة أكبر من ٥٪.

جدول (١٥) دلالة الفروق في الاختبارات البدنية الخاصة بالاساليب المهارية بين الجانب (الايمن - الايسر) في القياسات (البعديّة) - للاعبى الكيك بوكسينج  
 $n=6$

مستوي الدلالة	Z قيمة لاختبار مان ويتني	جانب أيسر		جانب أيمن		الاختبار	المتغيرات	الصفة البدنية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠,١٤٢	١,٤٧٠-	١٣	٣,٢٥	٢٣	٥,٧٥	اللكمة المستقيمة الامامية	القوة المميزة بالسرعة	
٠,٢٧٨	١,٠٨٤-	١٤,٥	٣,٦٣	٢١,٥	٥,٣٨	اللكمة الصاعدة		
٠,٠٦١	١,٨٧١-	١٢	٣	٢٤	٦	اللكمة الجانبية		
٠,٥٤٩	٠,٥٩٩-	١٦	٤	٢٠	٥	اللكمة المستقيمة الامامية	تحمل السرعة	
٠,٢٧٨	١,٠٨٤-	١٤,٥	٣,٦٣	٢١,٥	٥,٣٨	اللكمة الصاعدة		
٠,٣٨١	٠,٨٨٧-	١٥	٣,٧٥	٢١	٥,٢٥	اللكمة الجانبية		
٠,٣٠٦	١,٠٢٣-	١٤,٥	٣,٦٣	٢١,٥	٥,٣٨	اللكمة المستقيمة الامامية	تحمل القوة	
٠,٣٠٤	١,٠٢٩-	١٤,٥	٣,٦٣	٢١,٥	٥,٣٨	اللكمة الصاعدة		
٠,٢٣٧	١,١٨٣-	١٤	٣,٥	٢٢	٥,٥	اللكمة الجانبية		

يتضح من جدول (١٥) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قياسات الجانب الايمن والجانب الايسر لعينة البحث الاساسية في القياسات البعديّة لاختبارات (القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة الخاصة بالاساليب المهارية- تحمل القوة الخاصة بالاساليب المهارية) حيث ان جميع قيم ( z ) لاختبار مان ويتني أقل من القيمة الجدولية ( $\pm 1,96$ ) ومستوى الدلالة أكبر من ٥٪.

جدول (١٦) دلالة الفروق في الإختبارات البدنية في الجانب (الايمن - الأيسر) (القبلي/ البعدي) الخاصة بالاساليب المهارية بين الجانبين (الايمن - الأيسر) في القياسات (القبليّة - البعدية) ن=٦

مستوي الدلالة	قيمة لاختبار مان ويتني	الأيسر		الأيمن		المتغيرات		الصفة البدنية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	القياس	الاختبار	
٠,٣٠٦	١,٠٢٣-	١٤,٥	٣,٦٣	٢١,٥	٥,٣٨	(قبلي)	الكلمة المستقيمة الامامية	القوة المميزة بالسرعة
٠,٥٤٩	٠,٥٩٩-	١٦	٤	٢٠	٥	(بعدي)	الكلمة المستقيمة الامامية	
٠,٣٠٤	١,٠٢٩-	١٤,٥	٣,٦٣	٢١,٥	٥,٣٨	(قبلي)	الكلمة الصاعدة	
٠,١٤٢	١,٤٧٠-	١٣	٣,٢٥	٢٣	٥,٢٠	(بعدي)	الكلمة الصاعدة	
٠,٠٩٨	١,٦٥٤-	١٣	٣,٢٥	٢٣	٥,٧٥	(قبلي)	الكلمة الجانبية	
٠,٣٤٣	٠,٩٤٩-	١٥	٣,٧٥	٢١	٥,٢٥	(بعدي)	الكلمة الجانبية	
٠,٣٠٤	١,٠٢٩-	١٤,٥	٣,٦٣	٢١,٥	٥,٣٣	(قبلي)	الكلمة المستقيمة الامامية	تحمل السرعة
٠,٢٧٨	١,٠٨٤-	١٤,٥	٣,٦٣	٢١,٥	٥,٣٢	(بعدي)	الكلمة المستقيمة الامامية	
٠,١٢٩	١,٥١٧-	١٣	٣,٢٥	٢٣	٥,٧٥	(قبلي)	الكلمة الصاعدة	
٠,٠٩٩	١,٦٤٨-	١٢,٥	٣,١٣	٢٣,٥	٥,٨٨	(بعدي)	الكلمة الصاعدة	
٠,١٠٦	١,٦١٧-	١٢,٥	٣,١٣	٢٣,٥	٥,٨٣	(قبلي)	الكلمة الجانبية	
٠,٢٣٧	١,١٨٣-	١٤	٣,٥	٢٢	٥,٥	(بعدي)	الكلمة الجانبية	
٠,٣٠٤	١,٠٢٩-	١٤,٥	٣,٦٣	٢١,٥	٥,٣٦	(قبلي)	الكلمة المستقيمة الامامية	تحمل القوة
٠,٠٦١	١,٨٧١-	١٢	٣	٢٤	٦	(بعدي)	الكلمة المستقيمة الامامية	
٠,٢٩٤	١,٠٤٩-	١٤,٥	٣,٦٣	٢١,٥	٥,٣٨	(قبلي)	الكلمة الصاعدة	
٠,٣٨١	٠,٨٨٧-	١٥	٣,٧٥	٢١	٥,٢٥	(بعدي)	الكلمة الصاعدة	
٠,٥٤٤	٠,٦٠٧-	١٦	٤	٢٠	٥	(قبلي)	الكلمة الجانبية	
٠,٢٧٨	١,٠٨٤-	١٤,٥	٣,٦٣	٢١,٥	٥,٤٥	(بعدي)	الكلمة الجانبية	

يتضح من جدول (١٦) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قياسات الجانب الايمن والجانب الايسر لعينة البحث الاساسية في القياسات القبليّة والبعديّة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة الخاصة بالاساليب المهارية- تحمل القوة الخاصة بالاساليب المهارية) حيث ان جميع قيم ( z ) لاختبار مان ويتني أقل من القيمة الجدولية (±١,٩٦) ومستوى الدلالة أكبر من ٥٪.

عرض نتائج نسبة التحسن الاختبارات البدنية المهارية في القياس البعدي الكيك بوكسينج ومناقشتها:.  
جدول (١٧) نسبة التحسن في الاختبارات البدنية المهارية في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث. ن = ٦

نسبة التحسن %	المتغيرات		الصفة البدنية
	البعدي	القبلي	
	س/	س/	الاختبار
٣٠,٣ %	٢١,٥	١٦,٥	اللكمة المستقيمة الامامية
٢٩,٠٩ %	١٧,٧٥	١٣,٧٥	اللكمة المستقيمة الامامية
٢٩,٠٣ %	٢٠	١٥,٥	اللكمة الصاعدة
٤٠,٨ %	٣١,٥	٢١,٧٥	اللكمة الصاعدة
١٦,٣ %	٣٥,٧٥	٣٠,٧٥	اللكمة الجانبية
٤٧,٨٣ %	٨,٥	٥,٧٥	اللكمة الجانبية
٢١,٨٧ %	٩,٧٥	٨	اللكمة المستقيمة الامامية
٢٢,٢ %	١١	٩	اللكمة المستقيمة الامامية
٢٣,٥ %	١٠,٥	٨,٥	اللكمة الصاعدة
٢٥ %	١٨,٧٥	١٥	اللكمة الصاعدة
١٤,١ %	٣٨	٣٣,٧٥	اللكمة الجانبية
٥١,٢ %	١٥,٥	١٠,٢٥	اللكمة الجانبية
١٥,٨ %	٣٦,٧٥	٢١,٧٥	اللكمة المستقيمة الامامية
٤٠,٤ %	١٦,٥	١١,٧٥	اللكمة المستقيمة الامامية
٤٧,٣٧ %	٧	٤,٧٥	اللكمة الصاعدة
١٢,٨ %	٣٧,٥	٢٥,٢٥	اللكمة الصاعدة
٣٣,٣ %	٩	٦,٧٥	اللكمة الجانبية
٤٧,٦ %	٣٠,٣	٢١,٥	اللكمة الجانبية

يتضح من جدول (١٧) في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة) أن نسبة التحسن في كل من اللكمة المستقيمة الامامية في الجانبين (الأيمن - الأيسر) قد بلغت (٣٠,٣%)، (٢٩,٠٩%) على الترتيب حيث كانت نسبة التحسن متساوية تقريباً في الجانبين ويتضح من نفس الجدول أن نسبة التحسن في كل من اللكمة الصاعدة في الجانبين (الأيمن - الأيسر) قد بلغت (٢٩,٠٣%)، (٤٠,٨%) على الترتيب، حيث كانت نسبة التحسن في الجانب الأيسر أعلى من الأيمن، مما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية تجيد استخدام اليد اليسرى أكثر من اليمنى وفي اللكمة الجانبية في الجانبين (الأيمن - الأيسر) قد بلغت (٤٧,٨٣%)، (١٦,٣%) مما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية تجيد استخدام اليد اليسرى أكثر من اليمنى.

و متغيرات (تحمل السرعة الخاصة بالاساليب المهارية) أن نسبة التحسن في كل من أن نسبة التحسن في كل من اللكمة المستقيمة الامامية في الجانبين (الأيمن - الأيسر) قد بلغت (٢١,٨٧%)، (٢٢,٢%) على الترتيب حيث كانت نسبة التحسن تجيد استخدام اليد اليسرى أكثر من اليمنى ويتضح من نفس الجدول أن نسبة التحسن في كل من اللكمة الصاعدة في الجانبين (الأيمن - الأيسر) قد بلغت (٢٣,٥%)، (٢٥%) على الترتيب،

حيث كانت نسبة التحسن في الجانب الأيسر أعلى من الأيمن ، مما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية تجيد استخدام اليد اليسرى أكثر من اليمنى وفي **الكلمة الجانبية** في الجانبين (الأيمن – الأيسر) قد بلغت (٢٠,٤٪)، (١٤,١٪) مما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية تجيد استخدام اليد اليسرى أكثر من اليمنى.

وفي متغيرات (تحمل القوة الخاصة بالاساليب المهارية) أن نسبة التحسن في كل من أن نسبة التحسن في كل من **الكلمة المستقيمة الامامية** في الجانبين (الأيمن – الأيسر) قد بلغت (١٥,٨٪)، (٤٠,٤٪) على الترتيب حيث كانت نسبة التحسن تجيد استخدام اليد اليسرى أكثر من اليمنى ويتضح من نفس الجدول أن نسبة التحسن في كل من **الكلمة الصاعدة** في الجانبين (الأيمن – الأيسر) قد بلغت (٤٧,٣٧٪)، (١٢,٨٪) على الترتيب ، حيث كانت نسبة التحسن في الجانب الأيسر أعلى من الأيمن ، مما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية تجيد استخدام اليد اليسرى أكثر من اليمنى وفي **الكلمة الجانبية** في الجانبين (الأيمن – الأيسر) قد بلغت (٣٣,٣٪)، (٤٧,٦٪) مما يدل على أن معظم أفراد العينة التجريبية تجيد استخدام اليد اليسرى أكثر من اليمنى.

وترى الباحثة ان التحسن في نتائج قيم القياس البعدي على القياس القبلي في المتطلب البدني - المهاري لكل من ( **القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة** ) الخاصة بالاساليب المهارية " للكلمات اللاعبة الكيك بوكسينج علي عينة الدراسة ادي الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اعتمد على تحسين المستوي الفني للخرائط التكتيكية من خلال التدريبات الموجهة للمتطلب البدني- المهاري "لكل من ( **القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة** ) كاحدى مكونات القدرات الحركية الخاصة من خلال التمرينات المتشابهة والمطابقة للاداء المهاري من حيث العمل العضلي وسرعة الاداء ومسار القوة وكذلك توجيهه وتطبيق الاحمال التدريبية المقننة بشكل فردي وفقا للاسلوب التدريبي المتوازي لطريقة التدريب الفترى والتي طبقت من خلال محتوى جزء الاعداد البدني الخاص بالوحدة التدريبية وكذلك الجزء الرئيسي بالقسم الاول والثاني والثالث " التمرينات الخاصة بالاداء الفردي للاساليب المهارية قيد الدراسة وذلك من خلال ١٢ محطه تدريبية وايضا القسم الرابع " التمرينات الخاصة بلاداء للاساليب المهارية قيد الدراسة " وذلك من خلال ٧ محطات تدريبية باستخدام المدخل الهجومى " المباشر(عدم توقع هجوم المنافس ) " وايضا ٧ محطات تدريبية باستخدام المدخل الهجومى " غير المباشر (تنفيذ الهجوم في نفس لحظة هجوم المنافس)". وايضا ٧ محطات تدريبية باستخدام المدخل الهجومى " غير المباشر (تنفيذ الدفاع بعد هجوم المنافس). كما ان خصائص ديناميكية الاحمال وظفت بالمحطات التدريبية لزيادة فعالية السلوك الهجومى للاساليب المهارية قيد الدراسة ، من حيث تطبيقي القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة وفقا لاتجاه العمل العضلي ، كما وظفت بالمحطات التدريبية بالوحدة المقترحة بعض المواقف التي تستخدم في اوقات اللعب بالمباريات وكذلك التدريبات التنافسية ، ما اثر ذلك على قيم تحسن وتنمية المتطلب البدني - المهاري "لكل من ( **القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة** ) .

عرض نتائج بعض محددات الأداء الخططي للاعبى كيك بوكسينج ومناقشتها :  
عرض ومناقشة نتائج قيم المتغيرات الخاصة بالجزء الاول " الاعداد للهجوم " من محددات النشاط الخططي لدى لاعبي مجموعة التجربة قبل وبعد اجراء الدراسة .

جدول (١٨) يوضح المعالجة الاحصائية " المتوسط الحسابى ونسبة التقدم المنوية" لقيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالجزء الاول "اعداد الهجوم" من محددات النشاط الخططي قيد الدراسة لدى لاعبي الكيك بوكسينج ن=٦

نسبة التحسن (%)	الاداء الخططي		
	(البعدي)	(القبلي)	المحددات
	س/	س/	العناصر
٨٥,٤٪	٦	٤,٥	وضع الاعداد للهجوم الايمن
١٣٥,٠١%	١١	٥	وضع الاعداد للهجوم الايسر
٢٣,٨-٪	٢٠,٥٤	٢٥,٦	عدد خطوات الاعداد
٣٣,٢-٪	١٨,٦	٢٦,٢٥	زمن الاعداد

يتضح من جدول (١٨) في **متغير الاعداد للهجوم** أن نسبة التحسن في كل من وضعى الهجوم في الجانب (الأيمن – الأيسر) قد بلغت (٨٥,٤ ٪)، (١٣٥,٠١ ٪) على الترتيب حيث كانت نسبة التحسن في الجانب الأيسر أعلى من الجانب الأيمن الأمر الذى يدلنا على أن الوضع الأكثر استخداماً لهذا اللاعب هو الجانب الأيسر. وقد يرجع ذلك الى ان الاحمال التدريبية الموجهة من خلال استخدام الاداء المهاري ذاته ادي الى الاهتمام بالخصوصية والتموجيه خلال تنفيذ الاحمال التدريبية. كما يتضح من نفس الجدول (١٨) أن نسبة التحسن في كل من ( **عدد خطوات الاعداد للهجوم** )، ( **وزمن الاعداد للهجوم** ) كانت بالقيمة السالبة حيث بلغت (٢٣,٨-٪)، (٢٣,٨-٪) على الترتيب مما يدل على ان الحركات الزائدة في كل من عدد خطوات وزمن الاعداد للهجوم قد قل في القياس البعدي الأمر الذى يشير الى أن الحركات الزائدة لدى أفراد العينة قد قلت بعد تطبيق البرنامج.

عرض ومناقشة نتائج قيم المتغيرات الخاصة بالجزء الأول " تنفيذ الهجوم " من محددات النشاط الخططي لدى لاعبي مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة .

جدول (١٩) يوضح المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدى للمتغيرات الخاصة بالجزء الاول " تنفيذ الهجوم " من محددات النشاط الخططي قيد الدراسة لدى لاعبي الكيك بوكسينج.

مستوي الدلالة	Zقيمة لاختبار مان ويتني	القياس البعدي		القياس القبلي		الاداء الخططي	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العناصر	المحددات
٠,٠٤٥	٢,٠٥١-	٢٦	٦,٥	١١,٥	٢,٨٨	وضع الهجوم الايمن	تنفيذ الهجوم
٠,٠٣٦	٢,١٩١-	٢٥,٥	٦,٣٨	١٣,٥	٢,٤٥	وضع الهجوم الايسر	
٠,٠٤٢	٢,٠٥٥-	١١,٧	٢,٤٢	٢٤,٥	٦,١٣	زمن التنفيذ	
٠,٠٢٧	٢,٢٠٥-	٢٤,٥	٦,١٢	١٢,٥	٢,٤١	الاسلوب المنفذ لكم فردي	
٠,٠١٤	٢,٤٢٨-	٢٦	٦,٥	١٠	٢,٥	الاسلوب المنفذ لكم مركب	

ويتضح من الجدول (١٩) في متغيرات تنفيذ الهجوم وجد أن نسبة التحسن في كل من وضعي الهجوم في الجانب (الأيمن – الأيسر) قد بلغت (١٠٠٪)، (١٢٠,٧ %) على الترتيب حيث كانت نسبة التحسن في الجانب الأيسر أعلى من الجانب الأيمن الأمر الذي يدلنا على أن الوضع الأكثر استخداماً لهذا اللاعب هو الجانب الأيسر ولديه إمكانية أعلى في تنفيذ الهجوم .

ويتضح من نفس الجدول تحسن كل من (اللحم الفردي)، (واللحم المركب) قد بلغت قيمة التحسن (٧٠٪)، (٤٦,٧ %) على الترتيب مما يدل على أن اللكم الفردي في الهجوم لدى أفراد العينة أفضل من اللكم المركب الأمر الذي يشير الى أن إستيعاب الملاعبين للبرنامج في اللكم الفردي أما المركب فقد يحتاح الملاعبين بعض الوقت لإستيعاب اللكمات المركبة.

يرجع ذلك الى ان الاحمال التدريبية الموجهة من خلال استخدام الاداء المهارى والتمرينات المشابهة للأداء داخل مواقف اللعب بالمباريات والإهتمام بالخصوصية والتوجيه خلال تنفيذ الاحمال التدريبية واستخدام أشكال المحطات التدريبية المختلفة المقننه داخل محتوى الوحدة التدريبية التي تتميز بالتفنين الفردي للأحمال وفقاً لمواقف اللعب المختلفه ، كما ان الأهتمام في إدراج تدريبات داخل محتوى البرنامج التدريبي تتضمن تنفيذ مكونات الهيكل البنائي للخرائط التكتيكية بشكل فردي قد اثر علي مكونات محددات تنفيذ الهجوم بشكل ايجابي ، وعلى قدرة اللاعب في تنفيذها خلال مواقف اللعب المختلفه وهذا ينعكس على فعالية النشاط الخططي للاعب وقدرته على اختيار السلوك الخططي الملائم لمواقف اللعب داخل المباريات .

عرض ومناقشة نتائج قيم المتغيرات محددات الاداء الخططي في الجانب (الايمن – الايسر) بين القياسين (القبلي/ البعدي) للاعب الكيك بوكسينج. جدول(٢٠) يوضح دلالة الفروق بين محددات الاداء الخططي في الجانب (الايمن – الايسر) بين القياسين (القبلي/ البعدي) للاعب الكيك بوكسينج. (ن=٦)

مستوي الدلالة	Zقيمة لاختبار مان ويتني	جانب ايسر		جانب أيمن		القياس	محددات الاداء الخططي
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠,٠٤٤	٢,٠١٣-	٢٤,٥	٦,١٤	١٤,٥	٢,٨٨	(قبلي)	وضع الاعداد للهجوم
٠,٠٢٧	٢,٠٧١-	٢٥	٦,٣٠	١١	٢,٢٥	(بعدي)	
٠,٠٤٤	٢,٠١٣-	٢٤,٥	٦,١٤	١٤,٥	٢,٨٨	(بعدي)	وضع تنفيذ الهجوم
٠,٠٣٩	٢,٠٨١-	٢٦	٦,٤٢	١١	٢,٦٣	(قبلي)	

يتضح من جدول(٢٠) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قياسات الجانب الايمن والجانب الايسر لعينة البحث الاساسية في القياسات البعدي والقبلي لمحددات الاداء الخططي ( الاعداد للهجوم – تنفيذ الهجوم) حيث ان جميع لاختبار قيم مان ويتني أكبر من القيمة الجدولية (١,٩٦±) ومستوى الدلالة اقل من ٥٪ .

عرض ومناقشة نتائج قيم المتغيرات الخاصة بالجزء الثاني " اماكن الاعداد للهجوم واماكن تنفيذ الهجوم " خلال الدقيقة الأولى من محددات النشاط الخططي لدى لاعبي مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة.

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدى للمتغيرات الخاصة بالجزء الثاني " اماكن الاعداد للهجوم واماكن تنفيذ الهجوم " خلال الدقيقة الأولى من محددات النشاط الهجومي قيد الدراسة لدى لاعبي الكيك بوكسينج جدول(٢١) يوضح التوصيف الاحصائي في القياسين (القبلي/ البعدي) لاماكن الاعداد للهجوم خلال الدقيقة (الأولى) لعينة البحث تجريبية

ن=٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	المدى	أقل قيمة	أكبر قيمة	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
---	-----------	-------------	---------	-------	----------	-----------	-------------------	----------------

							الدقيقة الأولى (قبلي)	
٢	٠,٥	٥	٤	١	٤,٢٥	عدد	منطقة أ	١
٠,٨٦	٠,٩٦	٦	٤	٢	٤,٧٥	عدد	منطقة ب	٢
٠,٣٧	١,٥	٥	٢	٣	٣,٧٥	عدد	منطقة ج	٣
٠,٨٥	٠,٩٦	٤	٢	٢	٣,٢٥	عدد	منطقة د	٤
١,٠١	٠,٥٨	٤	٣	١	٣,٥	عدد	منطقة ٣	٥
١,٠١	١,١٥	٤	٢	٢	٣	عدد	منطقة ٦	٦
٠,٣٧	١,٥	٣	٠	٣	١,٢٥	عدد	منطقة ٩	٧
٠	٠,٥٧	٢	١	١	١,٥	عدد	منطقة ١٢	٨
٠	٠,٥٨	٣	٢	١	٢,٥	عدد	منطقة أ	٩
٠	١,١٥	٣	١	٢	٢	عدد	منطقة ب	١٠
١,٠١	١,٤١	٤	١	٣	٢	عدد	منطقة ج	١١
١,٠١	١,٤	٦	٣	٣	٥	عدد	منطقة د	١٢
١,٠١	٠,٩٦	٦	٤	٢	٤,٧٥	عدد	منطقة ٣	١٣
١,٠١	٠,٩٥	٧	٥	٢	٦,٢٥	عدد	منطقة ٦	١٤
١,٠١	٠,٥	٣	٢	١	٢,٢٥	عدد	منطقة ٩	١٥
١,٠١	٠,٩٦	٧	٥	٢	٥,٧٥	عدد	منطقة ١٢	١٦

يتضح من الجدول (٢١) أن معامل الالتواء لأفراد العينة في اماكن الاعداد للهجوم واماكن تنفيذ الهجوم " خلال الدقيقة (الأولى) في القياس (القبلي)/ البعدى) قد انحصر بين (٣±) مما يدل طبيعية التحركات لأفراد العينة .

كما يتضح من الجدول (٢١) أن أكثر المناطق اماكن الاعداد للهجوم واماكن تنفيذ الهجوم في القياس (القبلي) كانت

منطقة ٦	منطقة ٣	منطقة ٩	منطقة ١٢	منطقة أ	منطقة ب	منطقة ج	منطقة د
٤	٤	٣	٢	٥	٦	٥	٤

بينما أكثر المناطق اماكن الاعداد للهجوم واماكن تنفيذ الهجوم في القياس (البعدى) كانت

منطقة ٣	منطقة ٦	منطقة ٩	منطقة ١٢	منطقة أ	منطقة ب	منطقة ج	منطقة د
٦	٧	٣	٧	٣	٣	٤	٦

عرض ومناقشة نتائج قيم المتغيرات الخاصة بالجزء الثانى " اماكن الاعداد للهجوم واماكن تنفيذ الهجوم " خلال الدقيقة الثانية من محددات النشاط الخططى لدى لاعبي مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة .  
 جدول (٢٢) يوضح المعالجة الاحصائية لقيم القياس (القبلي والبعدى) للمتغيرات الخاصة بالجزء الثانى " اماكن الاعداد للهجوم واماكن تنفيذ الهجوم " خلال الدقيقة الثانية من محددات النشاط الخططى قيد الدراسة لدى لاعبي مسابقة الكيك بوكسينج  
 جدول (٢٢) يوضح التوصيف الاحصائي في القياسين (القبلي/البعدى) لاماكن الاعداد للهجوم " خلال الدقيقة (الثانية) لعينة البحث تجريبية.  
 $n = 6$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	المدى	أقل قيمة	أكبر قيمة	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
---	-----------	-------------	---------	-------	----------	-----------	-------------------	----------------

١,٣	١,٢٦	٥	٢	٣	٣,٧٥	عدد	منطقة أ	الدقيقة الثانية (قبلي)	١
٠,٨٦	٠,٩٦	٥	٣	٢	٤,٢٥	عدد	منطقة ب		٢
٠,٣٧	١,٥	٤	١	٣	٢,٢٥	عدد	منطقة ج		٣
٠,٨٦	٠,٩٥	٣	١	٢	١,٧٥	عدد	منطقة د		٤
٢	٠,٥	٤	٣	١	٣,٢٥	عدد	منطقة ٣		٥
٢	٠,٥	٣	٢	١	٢,٧٥	عدد	منطقة ٦		٦
٠	٠,٥٧	٣	٢	١	٢,٥	عدد	منطقة ٩		٧
٠,٨٦	٠,٩٦	٦	٤	٢	٤,٧٥	عدد	منطقة ١٢		٨
١,٤١	١,٤١	٦	٣	٣	٥	عدد	منطقة أ	الدقيقة الثانية بعدي	٩
٠	٠,٥٨	٦	٥	١	٥,٥	عدد	منطقة ب		١٠
٠,٣٧	١,٥	٥	٢	٣	٣,٢٥	عدد	منطقة ج		١١
٠,٨٦	٠,٩٦	٤	٢	٢	٢,٧٥	عدد	منطقة د		١٢
٠	٠,٥٧	٥	٤	١	٤,٥	عدد	منطقة ٣		١٣
٠	٠,٨٢	٥	٣	٢	٤	عدد	منطقة ٦		١٤
٠	٠,٥٨	٤	٣	١	٣,٥	عدد	منطقة ٩		١٥
٠,٧٥	١,٧	٨	٤	٤	٥,٧٥	عدد	منطقة ١٢		١٦

يتضح من الجدول (٢٢) أن معامل الالتواء لأفراد العينة في أماكن الإعداد للهجوم وأماكن تنفيذ الهجوم " خلال الدقيقة (الثانية) في القياس (القبلي)/ البعدي) قد انحصر بين (٣±) مما يدل على طبيعية التحركات لأفراد العينة .

كما يتضح من الجدول (٢١) أن أكثر المناطق أماكن الإعداد للهجوم وأماكن تنفيذ الهجوم في القياس (القبلي) كانت

منطقة ٦	منطقة ٣	منطقة ٩	منطقة ١٢	منطقة أ	منطقة ب	منطقة ج	منطقة د
٢	٣	٣	٦	٢	٣	١	١٤

بينما أكثر المناطق أماكن الإعداد للهجوم وأماكن تنفيذ الهجوم في القياس (البعدي) كانت

منطقة ٣	منطقة ٦	منطقة ٩	منطقة ١٢	منطقة أ	منطقة ب	منطقة ج	منطقة د
٥	٥	٤	٨	٦	٦	٥	٤

عرض ومناقشة نتائج قيم المتغيرات الخاصة " بفاعلية المباراة " من محددات النشاط الخططي لدى لاعبي مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة .

جدول (٢٤) المعالجة الاحصائية " المتوسط الحسابي - قيمة "ت" المحسوبة ونسبة التقدم المنوية" لقيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة " بفاعلية المباراة" من محددات النشاط الخططي قيد الدراسة لدى لاعبي الكيك بوكسينج .

ن=٦

نسبة التحسن (%)	الاداء الخططي		
	(البعدي)	(القبلي)	المحددات
	س/	س/	العناصر

فاعلية المباراة	نصف نقطة	٢	٥,٤	١٣٩ %
	نقطة كاملة	٣	٤,٧٦	٦٨,٦ %
	المجموع الكلي	٥	٩,٤٥	٩٨,٤ %

يتضح من جدول (٢٥) في متغير فاعلية المباراة أن نسبة التحسن في كل من الحصول علي (نصف نقطة - نقطة كاملة) قد بلغت (١٣٩%)، (٦٨,٦%) على الترتيب ، حيث كانت نسبة الحصول على نصف نقطة بلغت للضعف وهي أكثر من الحصول على نقطة كاملة التي وصلت لأكثر من النصف بقليل ، الأمر الذي يدلنا على أن اللاعبين تميل الى ملامسة الخصم أكثر من التأثير عليه باللكمات ، وكلاهما سبب في الحصول على إجمالي النقاط لكل لاعب مما أدى الى نسبة التحسن في مجموع النقاط لأفراد العينة التي بلغت (٩٨,٤%) .

يرجع ذلك الى الاحمال التدريبية الموجهة من خلال استخدام الاداء المهارى ذاته مما اهتم بالخصوصية والتموجيه خلال تنفيذ الاحمال ، واستخدام اسلوب الخرائط التكتيكية وما تحتويه من تقنين فردى للاعب لمواقف اللعب المتعددة التي يتعرض لها مع الإستخدام الأمثل لمناطق اللعب وفقاً لاستخدامات محتويات الخرائط التكتيكية بمراحلها الاعداد والتنفيذ .

#### الاستنتاجات:

١. تقارب أداء وتحسن اللكمات المستقيمة بين اللاعبين.
٢. كلما قل عدد الخطوات كان اللاعب أكثر تحكما في الإعداد والتنفيذ للهجوم.
٣. نسبة التحسن الملحوظة ليست متساوية في جميع العناصر
٤. لكل لاعب له جانب مميز عن الآخر في أداء في اللكمات .
٥. حذر اللاعبين أثناء المباراة جعلها تميل الى ملامسة الخصم باللكمات للحصول على نصف نقطة فضلا عن التأثير عليه للحصول على نقطة كاملة.
٦. كلما قل زمن الإعداد للهجوم كان اللاعب أكثر تحكما في الإعداد والتنفيذ للهجوم
٧. سهولة العملية التدريبية تظهر في تدريب اللكم الفردى واللكم المزدوج ، بينما صعوبة العملية التدريبية تظهر في اللكم المركب داخل البرنامج التدريبية.

#### التوصيات :-

١. استخدام إستمارة لتحليل الخرائط التكتيكية خلال تقييم لاعبي الكيك بوكسينج وعدم الإقتصار في الجانب البدني والمهاري فقط بل إستخدام متغيرات الخرائط في تقييم مستوي الكفاءة الخطية للاعب .
٢. ترشيد الأسس العلمية وخصائص الأحمال التدريبية المقترحة بالبرنامج ضمن برامج تدريب لدى لاعبي مسابقة الكيك بوكسينج
٣. استخدام الخرائط التكتيكية كجزء مسهم في زيادة فعالية الاداء الخطي ثم دمجها بكل من المهارت ( فردية - مركبة) وذلك في أماكن الملعب المختلفة في مسافات اللعب المختلفة وازمنه المحددة وأيضا في المواقف ( الدفاع - هجوم - هجوم مضاد).
٤. الاهتمام بالخطط البحثية والاسس العلمية التي طبقت في تصميم البرنامج التدريبي الموجهة لتطوير الخرائط التكتيكية للنشاط الخطي خلال المراحل السنوية الاخرى، استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكيك بوكسينج
٥. الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مواقف اللعب الخاصة بالخرائط التكتيكية لزيادة فعالية بعض محددات الإعداد وتنفيذ النشاط الخطي لدى لاعبي الكيك بوكسينج.

#### المراجع العربية :

١. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٢) : 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 44 جامعة الإسكندرية.
٢. احمد محمود إبراهيم(٢٠١٥): أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - Kumite "، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
٣. أحمد محمود إبراهيم(٢٠١٦): أثار استخدام منحنيات الإيقاع الحيوي لتوجيه الأحمال التدريبية الخاصة بالارتكاز المعاكس كأسلوب تكتيكي ضد منافس علي مستوي بعض محددات التصرف الهجومي المضاد للاعبي الكوميتيه برياضة الكاراتية ، المؤتمر العلمي الدولي السابع ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان.



٤. جمال محمد علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ (٢٠٠٧): الاسس المتولوجية لتقويم مستوي الاداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
٥. عاطف طه وحاتم فواد(٢٠٠٧): القواعد الدولية لمسابقات الووشو (تاولو) , الاتحاد المصري للوشو كونغ فو.
٦. على فهمي البيك وعماد الدين عباس (٢٠٠٣): المدرب الرياضي في الألعاب تخطيط وتصميم البرامج التدريبية نظريات وتطبيقات منشأة المعارف ، الإسكندرية ، الطبعة الأولى

#### المراجع الاجنبية :

7. **Laird, P and Mcleod, K ,(2009):** Notational analysis of Scoring Techniques in Competitive Men's Karate, international Journal of Performance Analysis in sport, vol,9, No.2, U.S.A
8. **Lance, C. E., Buttsm M. M., & Michelsm L. C. (2006):** The sources of four commonly reported cut-off criteria What did they really say? Organizational Research Methods
9. **Mark Cheng(2000):** Notational analysis of Scoring Techniques in Competitive Men's Karate, international Journal of Performance Analysis in sport, vol,9, No.2, U.S.A