

تأثير تنمية التوازن المهارى علي فعالية الأداء الهجومي ونتائج المباريات لدي ناشئي القتال الفعلي "الكوميتيه" برياضة الكاراتيه

محمد لبيب عبد العزيز*

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي لتطوير التوازن المهارى بين بعض (اللكمات يمين، شمال، الركلات يمين وشمال، اللكمات والركلات) على فعالية الأداء المهارى ونتائج المباريات لدى ناشئي الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وإجراءاته، وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة عن طريق القياسيين (القبلي، البعدي)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الكوميتيه بمركز شباب مدينة قويسنا ونادى عرب الرمل الرياضى المسجلين بسجلات منطقة المنوفية للكاراتيه والاتحاد المصرى للكاراتيه الحاصلين على الحزام الاسود ناشئين والحزام البني (١) كحد أدنى في المرحلة السنية ١٠-١٢ سنة، وبلغ حجم العينة (٤٠) لاعب مقيدون بسجلات المنطقة والاتحاد المصرى للكاراتيه، حيث تم اختيار عدد (٢٠) لاعب منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية، لتصبح عينة البحث الأساسية (٢٠) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) لاعبين، وأشارت أهم النتائج إلي:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح لمتغيرات التوازن المهارى يؤدى إلي تحسن ملحوظ في مستوى الأداء المهارى بعملية متوازنة بين اللكمات والركلات.
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح لمتغيرات التوازن المهارى يؤدى إلي تحسن ملحوظ في فعالية الأداءات المهارية.
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح لمتغيرات التوازن المهارى يؤدى إلي تحسن في نتائج المباريات.

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

The effect of skill development on the effectiveness of offensive performance and match results for the junior active fighting “kumite” in karate.

Mohamed Labeab Abd El Aziz*

The research aims to identify the effect of a training program to develop skill balance between some (right punches, left, right and left kicks, punches and kicks) on the effectiveness of skill performance and match results for kumite juniors in karate. During the experimental design of two groups, one experimental and the other controlled by means of standardization (tribal, postal), and the research sample was chosen in a deliberate way from the Kumite juniors in the Quesna City Youth Center and Arab Al-Raml Sports Club who are registered in the records of the Menoufia Karate District and the Egyptian Karate Federation, who obtained the black belt juniors and the brown belt (١) As a minimum, in the age group ١٠-١٢ years, and the sample size was (٤٠) players registered in the records of the region and the Egyptian Karate Federation, where (٢٠) players were selected from them to conduct the exploratory study, so that the basic research sample became (٢٠) players who were divided into Two equal and equivalent groups, one experimental and the other a control group, each consisting of (١٠) players, **and the most important results indicated that:**

- ١- The proposed training program for the skill balance variables leads to a noticeable improvement in the level of skill performance with a balanced process between punches and kicks.
- ٢- The proposed training program for the skill balance variables leads to a noticeable improvement in the effectiveness of the skill performances.
- ٣- The proposed training program for the skill balance variables leads to an improvement in the results of the matches.

* Lecturer at the Department of Theories and Applications of Combat Sports and Individual Sports, Faculty of Physical Education - Benha Universit