

التدريب باستخدام توقّيات الهجوم وفقاً للأساليب الهجومية للمنافس وأثرها على فاعلية الأداء لدى ناشئ الكاراتيه

محمد لبيب عبد العزيز*

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام توقّيات الهجوم وفقاً للأساليب الهجومية للمنافس، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وذلك بتصميم القياس (القبلي، البعدى) لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، وبلغ الحجم الكلي لعينة البحث (٤٠) لاعب كوميتيه في المرحلة السنّية تحت (١٦) سنة لموسم ٢٠١٩م/٢٠٢٠م، وأشارت أهم النتائج إلى:

- ١- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي . البعدى) في تحسن فاعلية الاداء لدى ناشئ الكاراتيه لصالح القياس البعدى مع استخدام المنافس الأسلوب المباشر.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي . البعدى) في تحسن فاعلية الاداء لدى ناشئ الكاراتيه لصالح القياس البعدى مع استخدام المنافس الأسلوب الغير مباشر.
- ٣- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي . البعدى) في تحسن فاعلية الاداء لدى ناشئ الكاراتيه لصالح القياس البعدى مع استخدام المنافس الأسلوب المضاد.

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

Training using the timing of the attack according to the offensive methods of the competitor and its impact on the effectiveness of performance among Karate juniors

Mohamed Labeab Abd El Aziz*

The research aims to design a proposed training program using the timing of the attack according to the offensive methods of the competitor. Kumite in the age group under (16) years for the 2019/20 season, **and the most important results indicated that:**

- ١- There are statistically significant differences between the two measurements (pre- and post-test) in improving the effectiveness of performance of the karate junior in favor of the post-measurement with the competitor using the direct method.
- ٢- There are statistically significant differences between the two measurements (pre- and post-test) in improving the effectiveness of performance of the karate junior in favor of the post-measurement with the competitor using the indirect method.
- ٣- There are statistically significant differences between the two measurements (pre- and post-test) in improving the effectiveness of performance of the karate junior in favor of the post-measurement with the competitor using the opposite method.

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