

" تأثير الحمل المبرائي وفقا لخصائص أسلوب التصفيات التدريبية على فعالية النشاط التكتيكي خلال فترة " الاتوشوا - براكوا " من المباراة للاعب الكوميتة "

أ م د. رانيا جابر توفيق أحمد

استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الإسكندرية

تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ويتوقف نجاح خطة التدريب على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب حيث يعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات والتي ترتبط بهدف ونوع كل دورة في الموسم.(٥)

وترى الباحثة أن هناك العديد من العوامل والمحددات المؤثرة على فعالية الأداء المهارى والخططي عند تطوير نواحي الإعداد المختلفة للاعب الكاراتيه مما يتطلب من اللاعب أن يكون على درجة كفاءة عالية من امتلاك القدرات الحركية الخاصة التي تؤثر على فاعلية الأداء للأساليب التكتيكية وكيفية ارتباط ذلك بتوقيات الهجوم والدفاع المتعددة وغير المتكررة في اغلب ثواني المباراة وفقا لنمط اللاعب التكتيكي خلال المباراة ككل وفترة الزمن المتبقي من المباراة " اتوشوا - براكوا " داخل البطولة بشكل خاص لما لهذه الفترة الزمنية من تأثير علي نتيجة المباراة وفعالية النشاط التكتيكي خلالها .

كما توضح الباحثة أن مشكلة البحث تتمثل في اعتماد معظم المدربين أثناء التدريب للاعب في مسابقة القتال الفعلي (كوميتة - Kumite) على أداء الأساليب المهارية الأساسية المتنوعة للحصول على أعلى نقاط ليفوز في المسابقة ، بالرغم من عدم الاهتمام بحالات اللعب التي قد يتعرض لها اللاعب خلال فترة الزمن المتبقي من المباراة " اتوشوا - براكوا " من فارق نقاط لصالح المنافس او تعادل بالنقاط او فارق نقاط لصالح اللاعب نفسه ومحاولة الحفاظ علي الحالة خلال فترة الاتوشوا - براكوا " وهو ما يمثل للاعب مستوي من فعالية النشاط التكتيكي لذا يظهر لنا السؤال لأهمية فترة الوقت المتبقي من زمن المباراة هل يمكن تطوير النشاط التكتيكي الخاص به والذي يجب ان يرتبط بجميع انماط اللعب الخاصة بلاعب الكوميتة خلال فترة الزمنية للمباراة وبوجه الخصوص فترة " الاتوشوا - براكوا " مضافة الي تعديل مواد القانون الدولي ام التنوع في ترشيد ثروة

المهارات الحركية التخصصية من اساليب الهجوم ودفاع سوف يكون اكثر فعالية كمية لإنتاجية مداخل الهجوم وفقا لنمط اللعب والتي يتبع ذلك استحداث في اساليب التدريب لذا فان الباحثة من خبرته العملية وما قامت بها من التحليل التكتيكي للعديدة من المباريات وترى أن اللاعب إذا تدرب على جمل

حركية تكتيكية مقننة مع توجيه الحمل المبارئي التدريبي بشكل تخصصي مشابهة لطبيعة المباريات ومجارياتها والحمل المنفذ خلالها قد يعمل ذلك علي زيادة استخدام محددات النشاط التكتيكي خلال مواقف اللعب المختلفة والتي يتعرض لها اللاعب بشكل غير منتظم خلال المباراة بشكل عام وداخل الفترة الزمنية المتبقية من زمن المباراة " الاتوشوا - براكوا " مما يؤثر علي كيفية وطبيعة ترشيد تلك المحددات وزيادة فعالية اللاعب وادائه وتري الباحث ان هذا يجب ان يوجه الي مداخل النشاط التكتيكي وزيادة فاعلية مع جميع انماط ومستويات اللاعبين المختلفة سواء محليا او دوليا وقد ينعكس هذا علي احرارز أعلى نقاط طميا وأكثر النقاط أيضا خلال فترة " الاتوشوا - براكوا " بالمباراة وهذه مشكلة الدراسة التي سوف نتعرض لها وندرسها من خلال توجيه الحمل المبارئي وفقا لخصائص أسلوب التصنيفات التدريبية المقننة داخل محتوى الوحدة التدريبية ونستكشف ما مدي تأثير ذلك في فعالية النشاط التكتيكي خلال فترة " الاتوشوا - براكوا " من المباراة للاعبي الكوميته .

➤ **هدف الدراسة :** تهدف الدراسة إلى التعرف على " تأثير تدريبات الحمل المبارئي وفقا لخصائص

أسلوب التصنيفات التدريبية على فعالية النشاط التكتيكي خلال فترة " الاتوشوا - براكوا " من المباراة للاعبي الكوميته .

➤ **فروض الدراسة :**

١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لمستوي فعالية النشاط التكتيكي خلال فترة " الاتوشوا - براكوا " من المباراة بدون استخدام تدريبات الحمل المبارئي وفقا لخصائص أسلوب التصنيفات التدريبية خلال المرحلة الاولى لدي لاعبي القتال الفعلي (الكوميته) قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لمستوي فعالية النشاط التكتيكي خلال فترة " الاتوشوا - براكوا " من المباراة باستخدام تدريبات الحمل المبارئي وفقا لخصائص أسلوب التصنيفات التدريبية خلال المرحلة الثانية لدي لاعبي القتال الفعلي (الكوميته) قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق بين قيم القياس البعدي لمستوي فعالية النشاط التكتيكي خلال فترة " الاتوشوا - براكوا " من المباراة لاعبي القتال الفعلي (الكوميته) بالمرحلة الاولى والثانية لصالح المرحلة الثانية .

➤ **المصطلحات المستخدمة في الدراسة:**

❖ (الحمل المبارئي الفردي) : - هو أسلوب تشكيل الحمل المبارئي التدريبي وفقا لمتطلبات

تنفيذ مهمة واحدة خلال تنفيذ النشاط التكتيكي بالمباراة . (١٠)

❖ (الحمل المبرائي المدمج) : - هو أسلوب تشكيل الحمل المبرائي وفقا لمتطلبات تنفيذ مهمتين معا مع مراعاة ديناميكية توزيع خصائص للحمل بما قد يحقق ارتفاع مستوى الاداء للنشاط التكتيكي بالمباراة . (١٠)

❖ (الحمل المبرائي المتعدد) : - هو أسلوب تشكيل الحمل المبرائي التدريبي وفقا لخصائص الاداء المهاري الفنية والتحكيمية لعدد " ٣ " فاكثر مهمة تكتيكية معا وفق تسلسل وترتيب الاداء لهم خلال ادوار اللعب بالبطولة مع الحفاظ علي مسار ديناميكية الحمل والتدريب واسلوب تشكيله يحقق ارتفاع مستوى الاداء للنشاط التكتيكي بالمباراة . (١٠)

❖ (أسلوب التصنيفات التدريبية) هو أسلوب تنفيذ المباريات داخل الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي بشكل مقنن وفقا لمستوي العمر التدريبي والزمني للاعب ووفقا لمتطلبات الاداء الوظيفية والفنية المطلوب ترشيدها داخل مجريات المباراة . (١٠)

➤ الإجراءات التنفيذية للدراسة : -

➤ منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة للتجربة الأساسية وذلك ملائمة لطبيعة الدراسة .

➤ مجالات الدراسة :

المجال البشري : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة Kumite " منطقة الدقهلية للكاراتيه ، تم اختيارهم من لاعبي تحت 16 سنة مركز شباب اخطاب - بمحافظة الدقهلية وبلغ عددهم (٤) لاعبين .

المجال المكاني : تم إجراءات القياسات القبلية والبعدية بمركز شباب اخطاب - منطقة الدقهلية للكاراتيه المجال الزمني : تم تنفيذ جميع القياسات ومحتوى الوحدات التدريبية المكونة للهيكل البنائي الخاص بالبرنامج المطبق خلال الموسم الرياضي (2023 - 2024) ، وطبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من (2024/6/22) إلى (2024/9/29) علي مرحلتين .

التجربة الأساسية : طبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من (2024/6/22) إلى (2024/9/29) علي مرحلتين كالاتي : -

❖ المرحلة الأولى : وهي الفترة الزمنية التي طبق خلالها الحمل التدريبي على مدار (30) وحدة

(بدون استخدام تدريبات الحمل المبرائي وفقا لخصائص أسلوب التصنيفات التدريبية) قيد

الدراسة . القياس القبلي : من (2024/6/22) إلي (2024/6/23) ، تنفيذ التجربة تنفيذ (٣٠)

وحدة تدريبية) من (2024 /6/29) إلى (2024/8/8) ،القياس البعدي :من(2023/8/10) إلى (2024/8/11)

❖ **المرحلة الثانية :** - وهي الفترة الزمنية التي طبق خلالها الحمل التدريبي على مدار (30) وحده تدريبية (باستخدام تدريبات الحمل المبارئي وفقا لخصائص أسلوب التصنيفات التدريبية) للاعبين الكوميتة قيد الدراسة ، القياس القبلي : من (2024/8/13) إلى (2024/8/14) ، تنفيذ التجربة تنفيذ (٣٠ وحدة تدريبية) من (2024 /8/17) إلى (2024/9/26) ،القياس البعدي :من(2023/9/28) إلى (2024/9/29)

➤ **تقييم مستوى الفعالية الكمية لبعض محددات النشاط الهجومي :**

قامت الباحثة بالاستعانة بمدرّب الفريق ولجنة الحكام بمنطقة الدقهلية للكراتيه بإقامة بطولة تدريبية واستخدام لجنة 3 من الحكام معتمدة من الاتحاد المصري للكراتيه لتقييم انتاجية النشاط التكتيكي خلال فترة الفترة الزمنية (الوقت المتبقي من المباراة " الاتوشوا - براكوا ") للاعبين الكوميتة قيد الدراسة ، مسترشدا بالإجراءات المتبعة وفقاً لما ذكره كلا من احمد محمود إبراهيم (٢٠٢٥) ، (2024) ، اكرم سعيد محمد (2022) ، رانيا جابر احمد (2021) ، خلود حمدي على (2021) ، ، محمود ربيع البشيهي (2019) . ، (١٠) ، (٩) ، ، (١٢) ، (١٨) ، (١٧) ، (٣٠)

➤ **محتوى وخصائص البرنامج التدريبي المقترح :-** ومن خلال تحليل (١ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٥ ، ٤٦ ، ٤٧ ، ٤٨ ، ٤٩ ، ٥٠ ، ٥١ ، ٥٢ ، ٥٣ ، ٥٤ ، ٥٥ ، ٥٦ ، ٥٧ ، ٥٨ ، ٥٩ ، ٦٠ ، ٦١) وبعد تحليل ما جاء بها من خصائص للأحمال ومبادئ للتدريب تم الترشيح الملائم منها لخصائص الحمل التدريبي للبرنامج المقترح وفقا لهدف الدراسة الحالية .

جدول (١)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ خلال التجربة الأساسية
بمرحلتى الأولى والثانية على عينة الدراسة

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق لكل مرحلة	٦ أسابيع تدريبية بالمرحلة الواحدة
عدد الوحدات التدريب لكل مرحلة	٣٠ وحدة تدريبية بالمرحلة الواحدة
عدد مرات التدريب الاسبوعى لكل مرحلة	5 مرات تدريب بالأسبوع
عدد القياسات (قبلي - بعدى)	يتم القياس قبل تنفيذ الوحدة التدريبية رقم ١ وبعد تنفيذ الوحدة التدريبية رقم ٣٠ خلال كل مرحلة من التجربة الأساسية .

➤ الأحمال التدريبية المقترحة خلال الوحدات التدريبية :-

الجزء التمهيدي :- نفذت الأحمال التدريبية للجزء التمهيدي واشتمل هذا الجزء إلى قسمين التهيئة النفسية والعصبية (الإحماء) والإعداد البدني الخاص

➤ علما بان القسم الأول التهيئة (الإحماء) نفذ محتواها في زمن قدره ٣٠٠ دقيقة ،وقد تضمن جزء التهيئة مجموعة من التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية ورفع درجة استعداد أجهزة جسم اللاعب لتقبل محتوى الأحمال التدريبية خلال الدراسة.

➤ كما استغرق القسم الثاني (الإعداد البدني الخاص) زمن ١٠٤ دقيقة ، وقد تضمن 5 محطات يتم التدرج في الشدة التدريبية لهم ما بين 60 % إلى ٧٠% من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين على حدة مع ثبات زمن الأداء بالمحطة التدريبية 20 ثانية ، وقد روعي أن ينفذ الأداء بالسرعة المتوسطة وفوق المتوسطة ووجهت تلك التمرينات باستخدام المستوى الثانى من الأحمال التدريبية .

❖ **الجزء الأساسي :** وقد اشتمل هذا الجزء إلى 6 أقسام فرعية .

➤ حيث ان القسم الثالث من الجزء الرئيسي تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء المهاري خلال المنافسة ، قد اشتمل على 5 محطات تدريبية تحتوي على تمارين مشابهة لطبيعة التحركات الخاصة بالقدمين للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة - Kumite " ، تم تقنين فردي للشدة التدريبية وفقا للزمن المستغرق في التنفيذ لكل لاعب على حده مع ثبات مسافة الأداء خلال الحطة التدريبية الواحدة ، وقد تراوحت الشدة التدريبية ما بين 60% : 70% ونفذ محتوى الأحمال لهذا القسم في زمن قدره ١٠٥ دقيقة و غلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية كما وجهت الأحمال وفقا لخصائص المستوى الثاني والثالث للحمل التدريبي .

➤ وخلال القسم الرابع من الجزء الرئيسي تمارين باستخدام الأساليب مهارية الهجومية الفردية الخاصة وتحتوي على 6 محطات تدريبية تحتوى على تمارين مشابهة لطبيعة الأداء للأساليب مهارية " الهجومية " مع ثبات الأداء بالمحطة التدريبية 15 ثانية ، وتراوحت الشدة التدريبية المنفذ بها محتوى المحطات التدريبية لهذا القسم ما بين 70% : 80% وهى تمثل المستوى الثانى والثالث من الأحمال التدريبية ونفذ محتوى الأحمال لهذا القسم في زمن قدره ٦١.٥ دقيقة و غلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية .

➤ أما بالنسبة للقسم الخامس تمارين الخاصة بالأساليب مهارية المركبة مع استخدام مداخل الهجوم الخاصة بالنشاط الهجومي و نفذ لاعبي عينة الدراسة خلاله ٨ محطة تدريبية زمن كل فيها تنفيذيا ٣٠ ثانية و بذلك يكون قد نفذ هذا القسم اجمالا فى زمن قدره ١٤٠ دقيقة ، وقد اشتملت المحطات على أداء واجبات حركية مقننة في شكل موجات حركية تتكون من أساليب مهارية - مع أداء المنافس واجب حركي (لكمه أو ركله) لبدء تنفيذ المدخل الهجومي كموقف لعب مقترح ، وقد روعى الباحثة عند أدائه استخدام توقيتات المداخل الثلاث للهجوم (سو.نو.سن) و(تاى . نو . سن) و(جو . نو . سن) كذلك نسبة استخدامها في المباريات وسرعة الأداء بالإضافة لديناميكية التدرج والتموجية لأحمال التدريبية حيث نفذ بشدة تراوحت ما بين (٧٠ % إلى ٨٠ %) من الحد الأقصى الأداء مع ثبات زمن المحطة التدريبية ٣٠ ثانية وقد وجهت الأحمال وفقا للخصائص المميزة بالمستوى الثالث والرابع من الاحمال التدريبية .

➤ أما القسم السادس تمارين انماط اللعب الأكثر استخداما بالمنافسة ، نفذ لاعبي الدراسة خلاله (٨) محطات تدريبية وقد اشتملت المحطات على أداء واجبات مركبة مقننة فى شكل مواقف لعب خاصة بالتصرف التكتيكي خلال فترة الزمن المتبقي من المباراة " الاتوشوا - براكوا " ونفذ كل موقف للعب بمحتوياته المقننة فرديا خلال المحطة التدريبية فى زمن قدره ٣٠ ثانية ، وقد

روعت الباحثة الدمج لمداخل الهجوم المستخدمة بالقسم الثالث خلال مواقف انماط اللعب المنفذة خلال هذا القسم ، وكذلك نسبة استخدام انماط اللعب الأكثر فاعلية بالمباريات مع التركيز على سرعة الأداء ودينامكية التدرج والتوجيه بالحمل التدريبي المبارئي وقد تراوحت شدة الحمل التدريبي ما بين (٧٠ % الى ٨٠ %) من الحد الأقصى للأداء خلال زمن ثابت للمحطة التدريبية ، ووجهت الأحمال التدريبية خلال هذا القسم وفقا للخصائص المميزة بالمستوى الثالث من الاحمال التدريبية ، ونفذ في زمن قدره ١٣٦ دقيقة .

محتويات المحطة التكتيكية الاولى :

(المحتوى المنفذ من المنافس)

- منطقة الإعداد :- التحرك من منطقة التمرکز الي منطقة اعداد الهجوم (١٢) فوق البساط .
- موقف الهجوم:- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الایسر) خلال فترة الهجوم .
- المدخل وتوقيت الهجوم:- هجوم باستخدام الاسلوب المهاري " كزامي سوكي " وفقا لمدخل الهجوم المباشر (تاي . نو . سن) .

(المحتوى المنفذ من اللاعب قيد الدراسة)

- منطقة الإعداد :- التحرك من منطقة التمرکز الي منطقة اعداد الهجوم (١٢) فوق البساط .
- موقف الاعداد :- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الایسر) خلال فترة الاعداد .
- موقف الهجوم:- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الایسر) خلال فترة الهجوم .
- المدخل وتوقيت الهجوم:- التحرك بخطوة قصيرة للخلف ثم أداء هجوم مضاد يتكون من الاسلوب المهاري " أكزامی أورا ماواشي جيری " وفقا لمدخل الهجوم الغير مباشر (جو . نو . سن) . مع اللعب على الأركان

محتويات المحطة التكتيكية الثانية :

(المحتوى المنفذ من المنافس)

- منطقة الإعداد :- التحرك من منطقة التمرکز الي منطقة اعداد الهجوم (أ) فوق البساط .
- موقف الهجوم:- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الایسر) خلال فترة الهجوم .

- المدخل وتوقيت الهجوم:- هجوم باستخدام الاسلوب المهاري " كزامي ماواشي جيري " وفقا لمدخل الهجوم المباشر (سو . نو . سن)

(المحتوي المنفذ من اللاعب قيد الدراسة)

- منطقة الإعداد :- التحرك من منطقة التمرکز الي منطقة اعداد الهجوم (أ) فوق البساط .
 - موقف الاعداد :- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيمن) خلال فترة الاعداد .
 - موقف الهجوم:- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الایسر) خلال فترة الهجوم .
 - المدخل وتوقيت الهجوم:- التحرك بخطوة قصيرة للخلف مع أداء دفاع بالساعد من أسفل الي أعلي " كزوشي " ثم أداء هجوم مضاد يتكون من الاسلوب المهاري " كزامي ماواشي جيري "
 - يعقبها الاسلوب المهاري " جيکوا سوكي " وفقا لمدخل الهجوم الغير مباشر (جو . نو . سن) .
- نمط اللعب على الأركان

محتويات المحطة التكتيكية الثالثة :

(المحتوي المنفذ من المنافس)

- منطقة الإعداد :- التحرك من منطقة التمرکز الي منطقة اعداد الهجوم (ج) فوق البساط .
- موقف الهجوم:- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الایسر) خلال فترة الهجوم .
- المدخل وتوقيت الهجوم:- هجوم باستخدام الاسلوب المهاري " كزامي سوكي " وفقا لمدخل الهجوم المباشر (تاي . نو . سن) .

(المحتوي المنفذ من اللاعب قيد الدراسة)

- منطقة الإعداد :- التحرك من منطقة التمرکز الي منطقة اعداد الهجوم (ج) فوق البساط ..
- موقف الاعداد :- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الایسر) خلال فترة الاعداد .
- موقف الهجوم:- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الایسر) خلال فترة الهجوم .
- المدخل وتوقيت الهجوم:- هجوم يتكون من الاسلوب المهاري " كزامي ماواشي جيري " يعقبها الأسلوب المهارى جيکوا سوكى " وفقا لمدخل الهجوم الغير مباشر (جو . نو . سن) .

محتويات المحطة التكتيكية الرابعة :

(المحتوي المنفذ من المنافس)

- منطقة الإعداد :- التحرك من منطقة التمرکز الي منطقة اعداد الهجوم (د) فوق البساط .
- موقف الهجوم:- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيمن) خلال فترة الهجوم .

- المدخل وتوقيت الهجوم:- هجوم باستخدام الاسلوب المهاري " ماواشي جيري " وفقا لمدخل الهجوم الغير المباشر (تاي . نو . سن) .

(المحتوي المنفذ من اللاعب قيد الدراسة)

- منطقة الإعداد :- التحرك من منطقة التمرکز الي منطقة اعداد الهجوم (د) فوق البساط .

- موقف الاعداد :- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيمن) خلال فترة الاعداد .

- موقف الهجوم:- استخدم اللاعب وضع الارتكاز (الأيمن) خلال فترة الهجوم .

المدخل وتوقيت الهجوم:- التحرك بخطوات قصيرة في اتجاه مائل للخلف مع أداء هجوم يتكون من الاسلوب المهاري " أكزامي أورا ماواشي جيري " يعقبها الاسلوب المهاري " جيكاو سوكي " وفقا لمدخل الهجوم الغير مباشر (جو . نو . سن) .

❖ لاحظ تكرار نفس محتوى المحطات التكتيكية الأربعة السابقة علي مناطق اللاعب " أ ، ب ، ج ، د " خلال الوحدة التدريبية .

➤ أما **القسم السابع وهو** يحتوي علي تمرينات الحمل المبارئي ، نفذت خلال الدراسة خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية (بدون استخدام تدريبات الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) على فعالية النشاط التكتيكي خلال فترة " الاتوشوا - براكوا " من المباراة للاعب الكوميتيه ، وقد بلغ زمن التنفيذ ١٢٠ دقيقة ، وكان مستوي الحمل قد بلغ هنا المستوي الرابع من مستويات الحمل التدريبي بالوحدة اليومية لناشئات " الكوميتيه " وقد بلغت الشدة التدريبية ما بين (٨٠ % الى ٩٦ %) من الزمن القانوني الخاص بالمباراة للمرحلة السنية ، بينما خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية (باستخدام تدريبات الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) لتنمية فعالية النشاط التكتيكي خلال فترة " الاتوشوا - براكوا " من المباراة للاعب الكوميتيه ،، وقد بلغ زمن التنفيذ ١٥٦ دقيقة ، وقد وجه تنفيذه بشكل يحتوي علي خصائص تنفيذ الحمل المبارئي وفقا للمرحلة السنية تحت ١٦ سنه علي مدار ٣٠ وحدة تدريبية ، وكان التنفيذ للحمل المبارئي هنا وفقا لخصائص أسلوب التصفية التدريبية حيث خلال الوحدة من رقم ١ الي رقم ١٠ كان محتوى أسلوب التصفية التدريبية يحتوي علي تصفية واحدة تدريبية وهي تتكون من عدد ٢ مباراة تتكرر التصفية خلال البرنامج المقترح ما بين ١ الي ٢ مجموعة ، كما تم التدرج وتحقيق التموجية من خلال استخدام أسلوب التصفية التدريبية خلال الوحدة من رقم ١١ الي رقم ٢٠ حيث بلغ هنا عدد التصفية التدريبية ٢ تصفية تتكون في الإجمالي من عدد ٤ مباراة ، ويكرر ذلك بشكل تموجي تخصصي بلغ من ٢ الي ٣ مجموعة ، كما تم التدرج وتحقيق التموجية من خلال استخدام أسلوب التصفية التدريبية خلال الوحدة من رقم ٢١ الي رقم ٣٠ حيث بلغ هنا عدد التصفية التدريبية ٣ تصفية تتكون في الإجمالي

من عدد ٦ مباراة ، ويكرر ذلك بشكل تموجي تخصصي بلغ من ١ الي ٢ مجموعة ، خلال البرنامج التدريبي المنفذ والمقترح خلال المرحلة التدريبية قبل الاشتراك في البطولة والمنافسة .

➤ **الجزء الختامي القسم الثامن :-** وخلال القسم الثامن من مكونات الهيكل البنائي للوحدة التدريبية اليومية نفذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة في زمن قدره ١٥٠ دقيقة وقد تضمن هذا الجزء على تمارين تسهم في عمليات الاستشفاء من آثار الأحمال التدريبية واسترخاء العضلات العامة وقد غلب على التمارين العمل وفقا للنظام الهوائي للاستشفاء لإنتاج الطاقة .

جدول (۲)

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة خلال البرنامج التدريبي

[illegible]

	86	2	86	1	78	2	78	2	68	1	68	1		20	
	86	1	86	2	76	1	76	1	70	2	70	1		21	الخامس
	84	1	84	1	80	2	80	2	70	1	70	1		22	
	90	1	90	1	80	1	80	1	66	1	66	1		23	
	88	1	88	2	78	1	78	1	64	1	64	2		24	
	86	1	86	2	74	2	74	2	66	2	66	1		25	
	86	2	86	1	82	2	82	2	66	1	66	1		26	السادس
	84	2	84	2	72	1	72	1	64	1	64	1		27	
	86	2	86	1	76	1	76	1	66	3	66	2		28	
	84	2	84	2	76	1	76	1	64	1	64	1		29	
	84	2	84	1	74	2	74	2	62	1	62	1		30	

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS لمعالجة بيانات الدراسة وهي كالاتي : (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار ويلكوكسون للفروق ، اختبار مان وتني للفروق ، حجم التأثير ، مؤشر التأثير لكوهين) .

جدول (٤)

المعالجات الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحدد (الإنتاجية الكمية لمحددات النشاط التكتيكي)
 خلال الوقت المتبقي من زمن المباراة - اتوشوا . براكو المرحلة الأولى
 (بدون استخدام تدريبات الحمل المبارئي وفقا لأسلوب التصفيات التدريبية)
 لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي (الكوميته) قيد الدراسة

ن=٤

مؤشر التأثير	حجم التأثير	اختبار ويلكوكسون		القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجة الإحصائية المتغيرات
		Simp Sig.	قيمة Z	± ع	س	± ع	س	
متوسط	٠.٦٤	٠.٠٢١	٢.٦١	٠.٤١	٣.١١	٠.٣٩	٢.٣١	الانتاجية الكمية لاستخدام اللكم و الركل لاستخدام الهجوم المباشر (سو . نو . سن) (SO . NO SEN)
متوسط	٠.٦٦	٠.٠٣١	٢.٧١	٠.٤٦	٣.٨٩	٠.٤٢	٢.٩١	الانتاجية الكمية لاستخدام اللكم و الركل لاستخدام الهجوم الغير مباشر (تاي . نو . سن) (TAI . NO SEN)
ضعيف	٠.٠٢٩	٠.٠٣٣	١.٢٧	٠.١٢	١.٢١	٠.٧٣	١.١١	الانتاجية الكمية لاستخدام اللكم و الركل لاستخدام الهجوم الغير مباشر مع الدفاع (جو . نو . سن) (GO . NO SEN)
متوسط	٠.٦٩	٠.٠٣٠	٢.٤١	٠.٧٣	٣.٠١	٠.٩٣	٢.١١	الانتاجية الكمية لاستخدام اساليب اللكم
متوسط	٠.٦٤	٠.٠٢٩	٢.٢٩	٠.٧١	٤.٩٢	٠.٤٣	٤.٧٤	الانتاجية الكمية لاستخدام اساليب الركل

*القيمة المعنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٢٢

جدول (٥)

المعالجات الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي للمحدد فعالية الانتاجية الكمية للنشاط التكتيكي خلال الوقت المتبقي من زمن المباراة - اتوشوا . براكو بالمرحلة الأولى (بدون استخدام تدريبات الحمل المبارئي وفقا لأسلوب التصفيات التدريبية) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي (الكوميته) قيد الدراسة .

ن=٤

المتغيرات	المعالجة الإحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		اختبار ويلكوسون		حجم التأثير	مؤشر التأثير
		س	± ع	س	± ع	قيمة Z	Simp Sig.		
فاعليه الانتاجيه الكمي لمداخل الهجوم في الحصول على نقطه (يوكو)		١.٧٢	٠.٤١	٢.١١	٠.٨٩	٢.٣١	٠.٠٢١	٠.٧٣	متوسط
فاعليه الانتاجيه الكمي لمداخل الهجوم في الحصول على ٢ نقطه (وزاري)		١.١١	٠.٨٢	٢.٣١	٠.٧١	١.٩٣	٠.٠٧٠	٠.٢٢	ضعيف
فاعليه الانتاجيه الكمي لمداخل الهجوم في الحصول على ٣ نقطه (اييون)		٠.١٩	٠.٠٤	١.٧٢	٠.٣٩	٢.٧١	٠.٠٣٤	٠.٦١	متوسط

*القيمه المعنويه عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٢٢

يتضح من بيانات جدول (٤ - ٥) والخاص بقيم محددات النشاط التكتيكي بالمرحلة الاولى من التجربة الأساسية والتي لم يستخدم خلالها تدريبات الحمل المبارئي المقنن وفقا للخصائص أسلوب التصفيات التدريبية للاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته " قيد الدراسة ، حيث ظهر من قيم القياس القبلي والبعدي ان هناك دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ لصالح قيم القياس البعدي ، حيث نجد قيم ويلكوسون للفروق قد انحصرت ما بين (١.٢٧) الي (٢.٧١) كما بلغ قيم حجم التأثير ما بين (

(٠.٢٢) الي (٠.٧٣) وهو ما يعبر عن ان مستوي التأثير لمكونات الوحدات التدريبية المنفذ خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية علي محددات النشاط التكتيكي والبالغ عددها ٨ محدد تكتيكي قد تباين حيث اثر علي عدد ٢ متغير تكتيكي بمستوي تاثير ضعيف حيث انحصر قيمه مابين (٠.٢٢) الي (٠.٢٩) ، بينما اثر علي عدد ٦ متغير تكتيكي بمستوي تاثير متوسط حيث انحصر قيمه مابين (٠.٦١) الي (٠.٧٣) .

وتري الباحثة ان هذا التأثير البالغ من المستوي " المتوسط " قد يرجع لاحتواء وحدات البرنامج التدريبية المقترحة علي التخصصية في اختيار محتوى المحطات التدريبية داخل الوحدة اليومية من مواقف لعب وأساليب خاصة بمحددات النشاط التكتيكي بشكل عام ، إضافة لتقنين الحمل التدريبي بشكل فردي وموجه لتدريبات مشابهة لطبيعة مواقف اللعب التكتيكية المنفذة خلال المباراة ككل ، الان ان التقنين لمكونات القسم السابع الموجه لتنفيذ الحمل المبارئي لم ينفذ وفق خصائص أسلوب التصفية التدريبية مما انعكس علي فعالية استخدام اللاعب لمواقف اللعب المتعددة خلال زمن المباراة الفعلي وخاصة خلال فترة الزمن المتبقي من المباراة " الاتوشوا - براكوا " وهذا ظهر في قيم الإنتاجية وتصرف اللاعب خلال تلك الفترة الزمنية من المباراة والذي انعكس علي حجم ومؤشر كوهين للتأثير .

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه كل من احمد محمود ابراهيم (2024) ، اكرم سعيد عبدالغنى (2022) ، خلود حمدي على (2021) ، بسمات محمد علي (٢٠١٩) ، احمد مصطفى علي (٢٠١٦) . (٩) ، (١٢) ، (١٧) ، (١٤) ، (١١) . في ان تحديد مناطق اللعب المساهمة في زيادة انتاجية النشاط الهجومي بالمباراة يجعل المدرب ينجح في بناء برامج يتوافق مع امكانيات اللاعب وقدرته التكتيكية من خلال مناطق اللعب المتعددة ، كما يجب على المدرب ادراج تدريبات خاصة للأساليب المهارية الأكثر انتاجية داخل الهيكل البنائي للوحدة التدريبية اليومية ، وان استخدام اسلوب المحطات التدريبية التي تحتوى على الأداء المهارى بصورة فردية او مركبة وتوظيفها من خلال مواقف لعب متعددة يمكن ان ترفع من معدلات الانتاجية للتدريب المبارئي داخل الهيكل البنائي للوحدة اليومية .

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من احمد محمود ابراهيم (2024) احمد محمود ابراهيم (2021) ، يوسف ذهب واخرون (2021) ابراهيم على عبدالحميد (2015) . (٩) ، (٨) ، (٤١) ، (٢) .

جدول (٦)

المعالجات الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحدد (الإنتاجية الكمية لمحددات النشاط التكتيكي)
 خلال الوقت المتبقي من زمن المباراة - اتوشوا . براكوا بالمرحلة الثانية
 (باستخدام تدريبات الحمل المبارئي وفقا لأسلوب التصفيات التدريبية)
 لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي (الكوميتة) قيد الدراسة

ن=٤

مؤشر التأثير	حجم التأثير	اختبار ويلكوسون		القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجة	المتغيرات
		Simp Sig.	قيمة Z	± ع	س	± ع	س	الاحصائية	
عالي	٠.٨٧	٠.٠٢٠	٢.٨٣	٠.٧١	٤.٣٧	٠.٤٤	٢.٤١	الأنتاجية الكمية لاستخدام الهجوم المباشر (سو . نو . سن) (SO . NO SEN)	
عالي	٠.٩١	٠.٠٢٨	٢.٦٧	٠.٩٣	٤.١٣	٠.٥٧	٣.٧٦	الأنتاجية الكمية لأستخدام الهجوم غير المباشر (تاي . نو . سن) (TAI . NO SEN)	
عالي	٠.٩٣	٠.٠٣١	٢.٩٣	٠.٩٠	٣.٩١	١.٣١	١.٤٦	الأنتاجية الكمية لأستخدام الهجوم غير المباشر مع الدفاع (جو . نو . سن) (GO . NO SEN)	
عالي	٠.٩٦	٠.٠٢٨	٢.٧٣	٠.٥١	٤.٧٣	٠.٤٤	٢.٦٣	استخدام اللكم	
عالي	٠.٨٨	٠.٠٢٥	٢.٣٦	٠.٣٢	٥.٧٣	٠.٣٩	٤.٢١	استخدام الركل	

*القيمة المعنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٢٢

جدول (٧)

المعالجات الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي للمحدد فعالية الانتاجية الكمية للنشاط التكتيكي خلال الوقت المتبقي من زمن المباراة - اتوشوا . براكوا بالمرحلة الثانية (باستخدام تدريبات الحمل المبارئي وفقا لأسلوب التصنيفات التدريبية) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي (الكوميته) قيد الدراسة .

ن=٤

مؤشر التأثير	حجم التأثير	اختبار ويلكوسون		القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجة الإحصائية المتغيرات
		Simp Sig.	قيمة Z	± ع	س	± ع	س	
عالي	٠.٨٨	٠.٠٢	٢.٤٧	٠.٤٣	٤.٧١	٠.٦٣	٢.٤١	فعالية الانتاجية الكمية لمداخل الهجوم فى الحصول على نقطه (يوكو)
عالي	٠.٨٤	٠.٠٣	٢.٧٦	٠.٢١	٣.٢٩	٠.٣٢	١.٩٧	فعالية لأنتاجية الكمية لمداخل الهجوم فى الحصول على ٢ نقطة (وزاري)
عالي	٠.٩١	٠.٠٣	٢.٩٢	٠.٦٧	٢.٤١	٠.٤٣	١.٢١	فعالية الانتاجية الكمية لمداخل الهجوم فى الحصول على ٣ نقطة (ايون)

*القيمة المعنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٢٢

يتضح من بيانات جدول (٦ - ٧) والخاص بقيم محددات النشاط التكتيكي بالمرحلة الثانية من التجربة الأساسية والتي لم يستخدم خلالها تدريبات الحمل المبارئي المقنن وفقا للخصائص أسلوب التصنيفات التدريبية للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميته " قيد الدراسة ، حيث ظهر من قيم القياس القبلي والبعدي ان هناك دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ لصالح قيم القياس البعدي ، حيث نجد قيم ويلكوسون للفروق قد انحصرت ما بين (٢.٦٧) الي (٢.٩٢) كما بلغ قيم حجم التأثير ما بين (

(٠.٨٤) الي (٠.٩٦) وهو ما يعبر عن ان مستوي التأثير لمكونات الوحدات التدريبية المنفذ خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية علي محددات النشاط التكتيكي والبالغ عددها ٨ محدد تكتيكي قد اثر بمستوي عالي علي جميع محددات النشاط التكتيكي وعددهم (٨) .

وتري الباحثة ان هذا التأثير البالغ من المستوي " العالي " قد يرجع لاحتواء وحدات البرنامج التدريبية المقترحة علي التخصصية في اختيار محتوى المحطات التدريبية داخل الوحدة اليومية من مواقف لعب وأساليب خاصة بمحددات النشاط التكتيكي بشكل عام ، إضافة لتقنين الحمل التدريبي بشكل فردي وموجه لتدريبات مشابهة لطبيعة مواقف اللعب التكتيكية المنفذة خلال فترة الزمن المتبقي من المباراة " الاتوشوا - براكوا " ، كما ان التقنين لمكونات القسم السابع الموجه لتنفيذ الحمل المبارائي تم ينفذه وفق خصائص أسلوب التصفية التدريبية المتوافق مع المرحلة السنية للاعب وكذلك الفترة الزمنية من الاعداد ما قبل المنافسة حيث ان أسلوب التقنين والتنفيذ للتصفية التدريبية من الوحدة التدريبية رقم ١ الي رقم ١٠ يختلف عن أسلوب التنفيذ خلال الوحدة رقم ١١ الي رقم ١٢ ، وكذلك من الوحدة التدريبية رقم ٢١ الي رقم ٣٠ مما انعكس علي فعالية استخدام اللاعب لمواقف اللعب المتعددة خلال زمن المباراة الفعلي وخاصة خلال فترة الزمن المتبقي من المباراة " الاتوشوا - براكوا " بالإضافة الي خصوصية التنفيذ بما يناسب امكانيات اللاعب الحركية و ثروه مهاراته الهجومية وقدرة على المناورة وتجديد الهجوم اضافة للرد على أساليب المنافس بأقصى درجة من الإنتاجية الكمية للنقاط بالمباراة وبشكل خاص داخل فترة ، وهذا ظهر في قيم الإنتاجية وتصرف اللاعب خاصة خلال فترة الزمن المتبقي من المباراة " الاتوشوا - براكوا " والذي انعكس علي حجم ومؤشر كوهين للتاثير

و يتفق ذلك مع اشار اليه كل من احمد محمود ابراهيم (٢٠٢٥) ، اكرم سعيد عبدالغنى (2022) ، خلود حمدي على (2021) ، على فتوح ابو الفتوح (2017) ولاء حمدي فرغلي (٢٠١٤) . (١٠) ، (١٢) ، (١٧) ، (٢٥) .

جدول (٨)

المعالجات الإحصائية لقيم القياس البعدي لمحدد (الإنتاجية الكمية لمحددات النشاط التكتيكي)

خلال الوقت المتبقي من زمن المباراة - اتوشوا . براكوا بالمرحلة الاولى والثانية

لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي (الكوميته) قيد الدراسة

ن=٤

متغيرات المتطلب البدنيالمهاري (القوة المميزة بالسرعة) الخاص ببعض الأساليب المهارية قيد الدراسة	توصيف المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مان وتتي	حجم تأثير المرحلة الاولي	حجم تأثير المرحلة الثانية	فرق حجم التأثير بين المرحلتين
الانتاجية الكمية لأستخدام اللكم و الركل و استخدام الهجوم المباشر (سو.نو.سن) (SO.NO.SEN)	مرحلة اولي	٣.١١	٠.١	٢.٨١	٠.٦٤	٠.٨٧	٠.٢٣
	مرحلة ثانية	٤.٣٧	٠.٧١				
الانتاجية الكمية لأستخدام الهجوم غير المباشر (تاي . نو . سن) (TAI . NO , SEN)	مرحلة اولي	٣.٨٩	٠.٤٦	٢.٩٦	٠.٦٦	٠.٩١	٠.٢٥
	مرحلة ثانية	٤.١٣	٠.٩٣				
الانتاجية الكمية لأستخدام الهجوم غير المباشر مع الدفاع (جو . نز . سن) (GO . NO SEN)	مرحلة اولي	١.١٢	٠.١٢	٢.٩١	٠.٢٩	٠.٩٣	٠.٦٤
	مرحلة ثانية	٣.٩١	٠.٩٣				
إستخدام اللكم	مرحلة اولي	٣.٤١	٠.٧٣	٢.٩٣	٠.٦٩	٠.٦٩	٠.٢٧
	مرحلة ثانية	٤.٧٣	٠.٥١				
إستخدام الركل	مرحلة اولي	٤.٧٢	٠.٧١	٢.٩١	٠.٦٤	٠.٦٤	٠.٢٢
	مرحلة ثانية	٥.٧٣	٠.٢٣				

جدول (٩)

المعالجات الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي للمحدد فعالية الانتاجية الكمية للنشاط التكتيكي خلال الوقت المتبقي من زمن المباراة - اتوشوا . براكو بالمرحلة الاولى والثانية لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي (الكوميته) قيد الدراسة

ن=٤

متغيرات المتطلب البدنيالمهاري (القوة المميزة بالسرعة) الخاص ببعض الأساليب المهارية قيد الدراسة	توصيف المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مان وتتي	حجم تأثير المرحلة الاولي	حجم تأثير المرحلة الثانية	فرق حجم التأثير بين المرحلتين
فعالية الانتاجية الكمية لمداخل الهجوم في الحصول على نقطة (يوكو)	مرحلة اولي	١.١١	٠.٨٩	٠.٤٩	٠.٧٣	٠.٨٨	٠.١٥
	مرحلة ثانية	٤.٧١	٠.٤٣				
فعالية الانتاجية الكمية لمداخل الهجوم في الحصول على ٢ نقطة (وزاري)	مرحلة اولي	٢.٣١	٠.٧١	١.٤٤	٠.٢٢	٠.٨٤	٠.٦٢
	مرحلة ثانية	٣.٢٩	٠.٢١				
فعالية الانتاجية الكمية لمداخل الهجوم في الحصول على ٣ نقطة (ايبون)	مرحلة اولي	١.٧٢	٠.٣٩	٢.٩٦	٠.٦١	٠.٩١	٠.٣٠
	مرحلة ثانية	٢.٤١	٠.٦٧				

يتضح من بيانات جدول (٨ - ٩) وجود فروق في حجم التأثير عند مقارنة قيم القياسات البعدية لمحددات النشاط التكتيكي خلال فترة الوقت المتبقي من زمن المباراة " الاتوش - براكو " ، حيق بلغ الفرق للتأثير في ٨ محدد تكتيكي مابين (٠.١٥) الي (٠.٦٤) لصالح المرحلة الثانية من التجربة الأساسية والتي تم خلالها توجيه وتقنين الحمل المبارئي بالقسم السابع من الوحدة اليومية وفقا لخصائص المرحلة السنية للاعب وكذلك خصائص تنفيذ أسلوب التصفية التدريبية داخل الفترة الزمنية للاعداد ما قبل المنافسة أي على مدار ٣٠ وحدة قبل المنافسة .

❖ الاستنتاجات من الدراسة الحالية :

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها وطبيعة المنهج المستخدم وعينة الدراسة والقياسات المستخدمة والبرنامج التدريبي والمعالجات الإحصائية للمتغيرات قيد الدراسة تم استنتاج الآتي:

➤ أثر إيجابيا محتوى البرنامج التدريبي المقترح من تدريبات المرحلة الاولى (بدون استخدام تدريبات الحمل المبرائي وفقا لأسلوب التصفيات التدريبية)علي (الإنتاجية الكمية لمحددات النشاط التكتيكي) خلال الوقت المتبقي من زمن المباراة - اتوشوا . براكوا للاعبي الكوميته قيد الدراسة.

➤ أثر إيجابيا محتوى البرنامج التدريبي المقترح من تدريبات المرحلة الثانية (باستخدام تدريبات الحمل المبرائي وفقا لأسلوب التصفيات التدريبية)علي (الإنتاجية الكمية لمحددات النشاط التكتيكي) خلال الوقت المتبقي من زمن المباراة - اتوشوا . براكوا للاعبي الكوميته قيد الدراسة.

➤ البرنامج التدريبي المقترح من خلال المرحلة الثانية (استخدام تدريبات الحمل المبرائي وفقا لأسلوب التصفيات التدريبية) كان اكثر تأثير من البرنامج التدريبي المقترح خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام تدريبات الحمل المبرائي وفقا لأسلوب التصفيات التدريبية) علي الإنتاجية الكمية لمحددات النشاط التكتيكي خلال فترة الوقت المتبقي من زمن المباراة - اتوشوا . براكوا للاعبي الكوميته قيد الدراسة.

❖ التوصيات المستخلصة من الدراسة الحالية:

➤ أهمية الاسترشاد وترشيد خصائص الأحمال التدريبية المنفذة باستخدام تدريبات الحمل المبرائي وفقا لأسلوب التصفيات التدريبية داخل محتوى الوحدات التدريبية والمنفذ خلال الدراسة الحالية عند تصميم وبناء برامج تدريبية متخصصة لزيادة فعالية الإنتاجية الكمية لمحددات النشاط التكتيكي الخاص بلاعبي مسابقة القتال الفعلى " الكوميته " .

أولاً : المراجع العربية

١. إبراهيم على عبد الحميد الابيارى : فعالية استخدام الهجوم المباشر لبعض مهارات الذراعين الفردية و المركبة علي نتائج المباريات في رياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، ٢٠١٥ .
٢. إبراهيم على عبد الحميد الابيارى : تأثير أحمال تدريبية مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة و فعاليتها علي استخدام محددات الهجوم المضاد المقابل في رياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، ٢٠١٥ .
٣. أحمد عمر الفاروق الشيخ : تأثير استخدام شكل مقترح للوحدة التدريبية اليومية في ضوء النمط الخططي للمنافس واستراتيجية التعامل معه علي محددات اللعب التكتيكي ونتائج مباريات الكوميتة ، مجلة كلية التربية الرياضية الجزيرة ، جامعة حلوان ، 2016 .
٤. احمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ .
٥. احمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١١ .
٦. احمد محمود إبراهيم : أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي الكوميتة " kumite " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١٥ .
٧. احمد محمود ابراهيم : ديناميكية مسار الايقاع الحيوى لمرحلة الاستشفاء الوظيفى الخاص بالحمل المبرائى للجملة الحركية (كانكو - داي. كاتا) برياضة الكاراتيه ، مجلة التربية الرياضية الجزيرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٢١ .
٨. احمد محمود ابراهيم : محددات الايقاع الحيوى -تحليل وترشيد مساراته خلال تخطيط البرامج التدريبية للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة - Kumite " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٢١ .
٩. احمد محمود ابراهيم : تدريبات تطبيقية لتنمية فعالية النشاط التكتيكي للاعبين الكوميتة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٢٤ .
١٠. احمد محمود ابراهيم : الحمل المبرائى أساليب التقنين و التوجيه خلال مسار الإنجاز الرياضي للاعبين الكوميتة والكاتا برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٢٥ .
١١. احمد مصطفى على مصطفى : أثر تطوير بعض أنواع الهجوم المضاد كأسلوب لزيادة الفعالية الكمية للنشاط الهجومي لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي (الكوميتة) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الأسكندرية ، ٢٠١٦ .
١٢. اكرم سعيد محمد : تأثير توجيه تدريبات خاصة بمدخل الهجوم وفقا لمسارات الأيقاع الحيوى على تعويض فارق النقاط للاعبين الكوميتة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأسكندرية ، 2022 .

١٣. ابراهيم محمد ابراهيم محمد دياب : اثر ادراج نماذج للخطط التكتيكية الدولية على بعض محددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة"رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٢١ .
١٤. بسمات محمد علي : تأثير تدريبات الارتكاز كأسلوب تكتيكي علي مستوي بعض محددات التصرف الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي برياضة الكاراتيه ، ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، 2019 .
- ١٥.حسين عبد الرحمن ناصر القطان : أثر استخدام مداخل الهجوم وفق مناطق اللعب على محددات النشاط الهجومي خلال ٣٠ ث الأخيرة للمباراة لدى مسابقة الكوميتة برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الأسكندرية ، ٢٠١٦ .
- ١٦.حميد عرازي ، ماني ايزادي : الملف البدني و الفسيولوجي لرياضه الكاراتيه الايرانيين العالميين، كلية علوم الرياضة ، قسم فسيولوجيا التمرينات، جامعة جيلان ، رشت ، ايران ٢٠١٧
- ١٧.خلود حمدي على : تأثير توجيه تخطيط اليوم التدريبي ذو الوحدات المتعدده وفقا لمسارات الأيقاع الحيوى لمؤشرات الاستشفاء على بعض محددات الحالة التدريبية للاعبين (الكوميتة) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الأسكندرية ، ٢٠٢١ .
- ١٨.رانيا جابر احمد : تأثير استخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط الأكثر انتاجية على مستوى بعض القدرات الحركية و محددات النشاط الهجومي للاعبين الكوميتة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية و الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية ، 2021 .
- ١٩.زينب الصاوى : تأثير تدريبات خاصة بنمط الهجوم المضاد (جو. نو . سن) على فعالية بعض محددات النشاط الهجومي للاعبين الكوميتة برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، 2021 .
٢٠. ريسان خريط : الموسوعة المختارة فى التدريب و فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤ .
- ٢١.ريسان خريط : الأعداد البدنى و تقنين الأعمال ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2014 .
- ٢٢.ريسان خريط و محمد عثمان : الأعداد البدنى و تقنين الأعمال التدريبية ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2022 .
- ٢٣.ريسان خريط و محمد عثمان : قدرات الاسترداد والتجديد في الاعداد البدني ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠٢٣ .
٢٤. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : أنظمة انتاج الطاقة والتدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٢٥ .
- ٢٥.علي فتوح عبد الفتاح عطوة : تأثير استخدام تدريبات التصرف الخططى وفقا لبعض النماذج الدولية علي مستوي محددات النشاط الخططى للاعبين مسابقة (الكوميتة) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٧ .
- ٢٦.علي فهمي البيك ، محمد صبري عمر : الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤ .

٢٧. محمد البيلي البيلي صبح : أثر استخدام نماذج للتصرف الخطي وفقا لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية على مستوى بعض محددات النشاط الخطي للاعبى مسابقة ال ال (الكوميتة) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، 2016 .
٢٨. محمد سعيد أبو النور : فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعب الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢ .
٢٩. محمود ربيع البشيهي : تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخطية وفق إستراتيجية مباريات المستوى العالمي على مستوى أداء ونتائج لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ .
٣٠. محمود ربيع البشيهي : اثر استخدام محددات مسار الإيقاع الحيوي الشهري لتوجيه احمال تدريبية خاصة بالاداء المهارى على بعض محددات النشاط الخطي " اعداد - تنفيذ " لدى مسابقة النزال "الكوميتة" برياضة الكاراتيه ، مجلة التربية الرياضية الجزيرة ، جامعة حلوان ، 2019 .
٣١. محمود ربيع البشيهي : تأثير تطوير بعض الأداءات الخطية على زمن التحركات وفعالية الهجوم للاعبى الكاراتيه ، مجلة التربية الرياضية الجزيرة ، جامعة حلوان ، 2020 .
٣٢. محمد محمود عبد الظاهر : الأسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2014 .
٣٣. محمد محمود عبد الظاهر : فسيولوجية التعب و الاستشفاء الرياضي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2017 .
٣٤. محمد محمود عبد الظاهر : اعداد الرياضي طويل المدي ومتطلبات الإنجاز التنافسي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2018 .
٣٥. معتز هلال أبو الإسعاد : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئ الكوميتة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٠ .
٣٦. محمد عبد الرحمن علي : تأثير تدريبات إستراتيجية التعامل مع نمط المنافس الخطي " محمد فيصل الربيعان " النمط الهجوم السريع - النمط الهجوم المضاد السريع "وفقا لمكونات الخرائط التكتيكية علي بعض محددات النشاط الخطي للاعبى الكوميتة - kumite " برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " on line ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، ٢٠١٦ .
٣٧. محمد فيصل جاسم الربيعان : أثر استخدام بعض نماذج الخرائط التكتيكية الدولية على بعض محددات النشاط الخطي لدى لاعبي مسابقة (الكوميتة) فى رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٦ .
٣٨. محمد سعيد محمد: توجيه الاعداد للمنافسة باستخدام الإيقاع الحيوي الشهري علي بعض محددات حاله الوظيفيه والخطيه للاعبى الكوميتة ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٢١ .

٣٩. هبه محمد على حسن : اثر استخدام مسارات الايقاع الحيوي لتوجيه الاحمال التدريبية المقترحه علي مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٦ .

٤٠. ولاء حمدي فرغلي عبد الحميد : تأثير استخدام الخرائط التكتيكية علي مستوى الفاعلية الكمية لبعض محدثات النشاط الهجومي للاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2014

٤١. يوسف دهب على ، احمد محمود ابراهيم ، محمد سعيد عبدالغنى : اثر توجيه أحمال تدريبية وفقا لمحددات الإيقاع الحيوي الوظيفي والبدني للاعب على الفاعلية الكمية لنتائج المباريات خلال مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " برياضة الكاراتيه ، مجلة التربية الرياضية ابوقير ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٢١ .

ثانياً : المراجع الأجنبية

42. Ahmed. M. Ebrahim : The contribution of some of the determinants of tactical maps as indicators of increasing the effectiveness of Activity offensive to the players under the weight of "75 kg" Competition actual fighting "kumite" the sport of karate International Journal of Sports Sciences And Arts , 2015 ;1 (303) : 44 – 56.
43. Laird, P & Mcleod, K : Notational analysis of Scoring Techniques in Competitive Men's Karate, international Journal of Performance Analysis in Sport, Vol, 9 , No. 2, U.S.A, 2009 .
44. Okazaki, T., and, Stricevic, M : The Text Book of Modern Karate, Kadonsha international Co. New York, 2005 .
45. Christian, D. & Arsenio, V & Eloisa. L & Martina, A : *Energetics of Karate (Kata and Comate Techniques) in Top – Level Athletes*, Eur .J. Appl Physiol .Vol. 107, 2009.
46. Gada, R & Davide, v : *interception of moving objects in karate : an experimental , marker– free linchmark, mus.lig. tend.j.april ,vol 4 , page 101–105 , U.S.A, 2014 .*
47. Goken, E : *Timing in Karate and The Body in its Own Right, Social Analysis, Vo. 51, No. 3, 2007.*
48. Hung, T & Tzyy, Y : *A new Approach to Evaluate karate punch techniques*, American. J. of physics, vol. 43, U.S.A. 2010
49. Hung, T & Tzyy, Y : *A new Approach to Evaluate Karate Punch Techniques*, American . J. of Physics, Vol. 43, U.S.A. 2010.

50. Johnny, p & helmi. Ch & montassr.t & Cecilia.: the construct validity of session RPE during an intensive camp in young male karate athletes , mus .lig.tend.j, vol 2 , page 121 – 125 , u.k, 2014.
51. Kvien, S&Donald.s : karate– Do “ traditional training for all styles , kevien and Danald. Co.,U.S.A,2006.
52. Laird, P & Mcleod, K : Notational analysis of Scoring Techniques in Competitive Men's Karate, international Journal of Performance Analysis in Sport, Vol, 9 , No. 2, U.S.A, 2009.
53. Laird, P and Mcleod, K: Notational analysis of Scoring Techniques in Competitive Men's Karate, international Journal of Performance Analysis in sport, vol,9, No.2, U.S.A,2009
54. Morris, T : Karate the complete course . 1 st., ed. Bower co., London , 2004.
55. Nagamine,s : the Essence of Okinawan, karate.12th .,ed carle and Tuttle ci.,U.S.A,2005.
56. Nakayama : Best karate vol.1, kandansha international , co.,Tokyo, 2003 .
57. Nashsama, H. & Richard, B., : karate, Tuttle co. Tokyo , Japan,2001.
58. Nashsama, H. & Richard, B., : karate, Tuttle co. Tokyo , Jap(٣٤an,2001.
59. Okazaki, T., and, Stricevic, M : The Text Book of Modern Karate, Kadonsha international Co. New York, 2004.
60. Paola, C., Mattea, B : Coupling Between Punch Efficacy and Baby Stability for elite Karate, Journal of Science and Medicine in Sport, Vol. 11. Part. 3, U.S.A, 2008.

ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية

61. <http://www.prof-dr-ahmedibrahim.com>

الملخص

عنوان البحث " تأثير الحمل المبارائي وفقا لخصائص أسلوب التصفيات التدريبية على فعالية النشاط التكتيكي خلال فترة " الاتوشوا - براكوا " من المباراة للاعبين الكوميتيه "

أ م د. رانيا جابر توفيق أحمد

استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الإسكندرية

تهدف الدراسة إلى التعرف على " تأثير تدريبات الحمل المبارائي وفقا لخصائص أسلوب التصفيات التدريبية على فعالية النشاط التكتيكي خلال فترة " الاتوشوا - براكوا " من المباراة للاعبين الكوميتيه .
مجالات الدراسة :

➤ المجال البشري : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي مسابقة القتال الفعلي "Kumite" منطقة الدقهلية للكراتيه ، تم اختيارهم من لاعبي تحت 16 سنة مركز شباب اخطاب - بمحافظة الدقهلية وبلغ عددهم (٤) لاعبين .

➤ المجال الزمني :تم تنفيذ جميع القياسات ومحتوى الوحدات التدريبية المكونة للهيكل البنائي الخاص بالبرنامج المطبق خلال الموسم الرياضي (2023 - 2024) ، وطبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من (2024/6/22) إلى (2024/9/29) علي مرحلتين .

الاستنتاجات من الدراسة الحالية : أثر إيجابيا محتوى البرنامج التدريبي المقترح من تدريبات المرحلة الاولى (بدون استخدام تدريبات الحمل المبارائي وفقا لأسلوب التصفيات التدريبية)علي (الإنتاجية الكمية لمحددات النشاط التكتيكي) خلال الوقت المتبقي من زمن المباراة - اتوشوا . براكوا للاعبين الكوميتيه قيد الدراسة. أثر إيجابيا محتوى البرنامج التدريبي المقترح من تدريبات المرحلة الثانية (باستخدام تدريبات الحمل المبارائي وفقا لأسلوب التصفيات التدريبية)علي (الإنتاجية الكمية لمحددات النشاط التكتيكي) خلال الوقت المتبقي من زمن المباراة - اتوشوا . براكوا للاعبين الكوميتيه قيد الدراسة. - البرنامج التدريبي المقترح من خلال المرحلة الثانية (استخدام تدريبات الحمل المبارائي وفقا لأسلوب التصفيات التدريبية (كان أكثر تأثير من البرنامج التدريبي المقترح خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام تدريبات الحمل المبارائي وفقا لأسلوب التصفيات التدريبية) علي الإنتاجية الكمية لمحددات النشاط التكتيكي خلال فترة الوقت المتبقي من زمن المباراة - اتوشوا . براكوا للاعبين الكوميتيه قيد الدراسة.

الكلمات الرئيسية: النشاط ، التكتيكي ، فترة ، الاتوشوا ، براكوا

Abstract

Research title: "The effect of the match load according to the characteristics of the training qualification method on the effectiveness of tactical activity during the "Atoshua-Baracoa" period of the match for Kumite players

Dr / Rania Gaber Tawfeek Ahmed

Assistant Professor in the Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University

The study aims to identify the "impact of match load training according to the characteristics of the qualifying training method on the effectiveness of tactical activity during the "Atosha - Barakua" period of the match for kumite players.

Study areas:

Human field: The sample was deliberately selected from the players of the actual combat competition "Kumite" in the Dakahlia Karate region, they were selected from players under 16 years of age at the Akhtab Youth Center - Dakahlia Governorate, and their number amounted to (4) players.

Time frame: All measurements and content of the training units that make up the structural framework of the applied program were implemented during the sports season (2023-2024), and the basic experiment was implemented during the period from (6/22/2024) to (9/29/2024) in two stages.

Conclusions of the current study: The proposed training program content of the first phase exercises (without using match load exercises according to the training qualification method) had a positive effect on (the quantitative productivity of tactical activity determinants) during the remaining time of the match - Atocha. Bracoa for the kumite players under study.

The proposed training program content of the second phase of training (using match load training according to the training qualification method) had a positive impact on the (quantitative productivity of tactical activity determinants) during the remaining time of the match - Atocha. Bracoa for the kumite players under study. The proposed training program during the second phase (using match load exercises according to the training qualification method) had a greater impact than the proposed training program during the first phase (without using match load exercises according to the training qualification method) on the quantitative productivity of tactical activity determinants during the remaining time of the match - Otoshua. Bracua for the kumite players under study

Keywords: activity, tactical, period, tochoa, barracuda.