

تأثير إستخدام بعض التدريبات التنافسية وفقاً لمسافات اللعب على تحسين مستوى فعالية الأداء الخططي للاعب الكوميته

م.د/ محمد الببلي الببلي صبح

قسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية،
جامعة كفر الشيخ.

مقدمة ومشكلة البحث:-

إن التدريب بطريقة علمية حديثة من خلال تدريبات تنافسية مشابهة لطبيعة المباراة قد تجعل اللاعب يلعب بتلقائية وآلية دون تركيبات معقدة التي قد تضيع من فرصة التسجيل فهي تعتبر بمثابة خطة تصل باللاعب الي الآلية في التعامل مع متطلبات مواقف اللعب المتعددة بنجاح , كما أن رياضة الكاراتيه تتميز بمواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال متعددة ومتنوعة تتمثل في استخدام أساليب الدفاع والهجوم .

حيث يشير أحمد فاروق عزب (2007م) أن التدريب الرياضي يرتبط بنظريات وأسس العلوم الأخرى التي تعتمد عليها في تشكيل معارفه ومعلوماته وطرقه المختلفة وبهذا فان التدريب الرياضي هو محصلة ذلك المزيج من العلوم الأخرى ويهدف الي الوصول باللاعبين الي المستويات الرياضية العالية اعتمادا علي الأسلوب العلمي ومن منطلق هذا يتم اعداد اللاعبين من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والفسولوجية والنفسية اعدادا متكاملما والوصول بهم الي أعلى مستوي رياضي ممكن في النشاط الرياضي التخصصي . (4 : 1)

ويشير حسين عبدالرحمن القطان (2016م) أن التخطيط الجيد في المباراة عامل أساسي إن لم يكن من أهم العوامل في تسجيل النقاط وإحراز الفوز في المباريات فأى ثغرة تظهر لدي المنافس يتوقف إستغلالها علي مدي إدراك اللاعب لتلك الثغرة وتوجيه الهجوم أو الدفاع الملائم إليها في التوقيت المناسب وبالتالي فإن التركيبات الهجومية أو الدفاعية تكون ذات فاعلية إذا استخدمت في المكان والتوقيت المناسبين ولا يتم ذلك إلا بإعداد مداخل خططية جيدة . (9 : 4)

يشير عصام عبد الخالق (2003م) إلي أن الإعداد الخططي يتأسس علي الإعداد المهاري لأن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين ولذا فإن تعلم خطط اللعب يحتاج القدرة الكبيرة من التفكير في مواقف لعب تسهم بدرجة كبيرة في المباراة نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة . (12 : 25-272)

ويذكر محمد البيلي صبح (2016م) أن الأداء الخططي يتضمن المحددات الحركية والزمنية مسهمة خلال مناطق اللعب المتعددة فوق البساط وهي تجمع بين محددات النشاط الهجومي والدفاعي والفاعلية الكمية من أجل تحقيق التفوق . (18: 4)

ويذكر أحمد سعيد زهران (2004م) أن الاعداد الخططي يهدف الى اكتساب اللاعب المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية (المباريات) , كما يحتل الاعداد الخططي أهمية بالغة في المباراة حيث تتميز بالكفاح والتنافس وجها لوجه أمام منافس ايجابي يحاول بكل قوة احباط الاهداف التي ينوي اللاعب تحقيقها ، وكما يؤكد البعض فإن المنافسة في مثل هذه الانشطة الرياضية ماهي الا منافسة من عمليات التفكير في خطط اللعب . (220 : 2)

ويذكر محمد البيلي صبح (2018م) أن هناك العديد من العوامل المؤثرة على فعالية الأداء الخططي للاعب الكارتيه مما يتطلب من اللاعب أن يكون على درجة كفاءة عالية من إمتلاك ثروة القدرات الحركية التي تؤثر على فاعلية الأداء للأساليب الهجومية والدفاعية وكيفية إرتباط ذلك بتوقيتات المداخل الهجومية المتعددة وغير المتكررة في أغلب ثواني المباراة. (16 : 291)

يشير محمد عبد الرحمن (2013م) الي أن الاعداد الخططي يتأسس علي الاعداد المهاري لأن خطط اللعب ما هي الا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين ولذا فان تعلم خطط اللعب يحتاج القدرة الكبيرة من التفكير لاسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة . (21: 19)

ويري الباحث أن الاعداد الخططي من أهم الجوانب العامة في الارتقاء بمستوي اللاعب حيث يظهر مدي تقدم اللاعب مهاريا وبدنيا ونفسيا وقدرته علي الاستخدام الامثل لمهاراته المختلفة في كل من التوقيت والزمن المناسب وذلك بأقل قدر من بذل المجهود وقدرته علي ادراك جميع المتغيرات التي تحيط به واستغلالها لصالحه وبالتالي تطويع مجريات المباراة لصالحه ومن ثم تحقيق الفوز .

ويرى شريف عبد القادر العوضى (2004م) أن الخطط الهجومية في الرياضات النزالية ذات أهمية كبرى لما تتميز به من عنصر (المبادأة) التي تشكل نقطة الانطلاق لبدء الهجوم على المنافس مع مراعاة النواحي الدفاعية بالهجوم ثم محاولة القيام بهجوم مضاد يتميز بعنصر المفاجأة من جانب اللاعب المهاجم وبالتالي عدم إعطاء فرصة للمنافس للدفاع وتحطيم خطر الهجوم عنده . (11: 3)

ويضيف محمد البيلى صبح (2016م) نقلاً عن أحمد محمود إبراهيم (2005م) أن مسابقة الكوميتة (kumite) في الكاراتيه تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس الدراسة العلمية في الجوانب (البدنية – المهارية – النفسية – العقلية – الخطئية) حيث تعدد وتنوع الأساليب الخطئية التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتي تؤدي بأساليب هجومية ودفاعية تعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه ، كما أن التخطيط الرياضي للاعب رياضة الكاراتيه تخصص قتال فعلى (كوميتة - Kumite) يحقق أعلى معدلات الانجاز خلال البطولة والمنافسة وذلك بتحقيق التوازن بين متطلبات المتعددة للقتال الفعلي (كوميتة - Kumite) وبين مستويات مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية ويتضح من ذلك تطوير وتنمية الحالة البدنية والمهارية مدخلا هاما للارتقاء بمكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية ككل . (١٨ : ٢)

ويري أحمد خميس عبدالحميد (2010م)، معتز هلال أبو الإسعاد (2010م)، أحمد مصطفى علي (2016م)، هبة محمد علي (2016م)، محمد فيصل الربيعان (2016م)، حسين عبدالرحمن القطان (2016م) أن رياضة الكاراتيه تعتبر من احدي رياضات المنازلات الفردية والتي تتميز بالتغير السريع والمستمر لكل من عمليتي الهجوم والدفاع في المواقف التنافسية (الكوميتة kumite)، وتتطلب مقدرة عالية للاختيار الدقيق لمختلف الأفعال والمهارات الحركية وسرعة برمجة المواقف المتغيرة (الهجومية ، الدفاعية ، الهجوم المضاد) . (١ : 8) (٢٤ : 64) (8 : 11) (9 : 25) (15 : 23) (9 : 7)

يري محمد البيلى صبح (2016م) أن أهمية الإعداد الخططي تكمن في إدراك جميع المواقف اللعب التي تصادف يمكن تعرض اللاعب لها أثناء المباراة وذلك يكون من خلال التدريب علي مواقف لعب وتمارين موقفية تساعده في وضع حلول لتلك المواقف بما يتناسب مع إمكاناته وأيضاً إخضاع جميع مجريات المباراة من تحركات قدمين وهجوم بسيط وهجوم مركب وحركات خداعية لصالحه لما تدرّب عليه من تلك المواقف التي تمكنه من القيادة بشكل واعي ومدرك لجميع أجزاء المباراة لتحقيق الفوز بأقل قدر ممكن من المجهود البدني . (١٨ : ٧)

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ثم كمدرّب ثم حكم بالإتحاد المصري للكاراتيه ومن خلال متابعته للكثير من البطولات المحلية في معظم محافظات جمهورية مصر العربية لاحظ وجود ضعف في مستوى الأداء الخططي للاعبين خلال مباراة الكوميتة، وقد إعتد الباحث على الأسلوب العلمي للوقوف على حجم المشكلة من خلال إجراء دراسة إستطلاعية تحليلية لبعض المباريات الدولية والمحلية ، أوضحت وجود قصور في اللاعبين المحليين تمثلت في عدم قدرتهم

على الإستجابات المناسبة للمواقف التنافسية وإنخفاض مستوى الأداء الهجومي والدفاعي وقلة فعالية الأداء الخططي رغم أدائهم الكثير من الأساليب الهجومية إلا أنها بدون تأثير وتؤدي بشكل عشوائي ويرجع ذلك لعدم الإهتمام بالنواحي الخططية من قبل المدربين وزيادة التركيز على الناحية البدنية والمهارية فقط بالرغم من أهميته حيث أنه يؤثر على فعالية الأداء للاعبين , وبالتالي أصبح اللاعب يؤدي المهارات دون فعالية لإهماله لشروط المسافة الصحيحة ويرى الباحث أن اللاعب إذا تدرّب داخل الوحدة التدريبية من خلال تدريبات تنافسية مشابهة لطبيعة الأداء داخل المباراة فإنه قد يحرز على أعلى وأكثر النقاط خلال المباراة , مما حث الباحث على إقتراح برنامج تدريبي من خلال إستخدام بعض التدريبات التنافسية وفقاً لمسافات اللعب وتأثيرها على تحسين مستوى فعالية الأداء الخططي للاعبين الكوميتيه .

هدف البحث

التعرف على تأثير إستخدام بعض التدريبات التنافسية وفقاً لمسافات اللعب على تحسين مستوى فعالية الأداء الخططي للاعبين الكوميتيه.

فروض البحث

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياسين "القبلي والبعدي" لمستوى فعالية الأداء الهجومي للاعبين قيد الدراسة.
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياسين "القبلي والبعدي" لمستوى فعالية الأداء الدفاعي للاعبين قيد الدراسة.
٣. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياسين "القبلي والبعدي" لمستوى فعالية الأداء الخططي للاعبين قيد الدراسة.

مصطلحات الدراسة :-

- التدريبات التنافسية:

هي تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء داخل مجريات المباراة بهدف زيادة ثروة تصرف اللاعب الإيجابي داخل البساط وفقاً لمواقف اللعب المتعددة التي يتعرض لها من أجل تحقيق التفوق على المنافس والفوز. (تعريف إجرائي)

- فعالية الأداء الهجومي:

هي عدد الأساليب المهارية الهجومية الناجحة التي أداها اللاعب وتم إحتسابها مقسوم على عدد الأساليب المهارية الهجومية الفاشلة التي أداها اللاعب ولم يتم إحتسابها. (٦: ١١١)

- فعالية الأداء الدفاعي:

هى عدد الأساليب المهارية الهجومية الفاشلة التى أداها المنافس وصددها اللاعب ولم يتم إحتسابها مقسوم على عدد الأساليب المهارية الهجومية الناجحة التى أداها المنافس وتم إحتسابها. (٦: ١١١)

- فعالية الأداء الخطئى:

هى مجموع فعالية الأداء الهجومى وفعالية الأداء الدفاعى مقسوم على عدد المباريات التى شارك فيها اللاعب خلال نفس البطولة. (٦: ١١٠)

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة :-

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة ذو التصميم المجموعة الواحدة ذو القياسين "القبلى - البعدى".

عينة الدراسة :-

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي مسابقة القتال الفعلى " الكوميته Kumite"، بلغ قوامها ١٠ لاعبين تحت ١٦ سنة بنادى بيلا الرياضى - بمحافظة كفر الشيخ وقد روعى عند إختيار عينة الدراسة ما يلى:

١- أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن ٤ سنوات في مجال رياضة الكاراتيه تخصص "كوميته Kumite".

٢- أن يكون اللاعب مسجلاً بالإتحاد المصرى للكاراتيه.

٣- أن يكون اللاعب في المرحلة السنوية من ١٤ - ١٦ سنة.

جدول (١)

المعالجات الإحصائية "المتوسط الحسابى- الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء" لقيم البيانات الأولية الخاصة للاعبى الكوميته قبل إجراء التجربة ن = 10

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابى	الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
-0.78	٠,٧٦	15.00	١٤,٨0	السن (سنة)
٠,٢٨	١,٥٩	158.50	158.65	الطول (سم)
٠,٧٥	٣,٩٥	52.50	٥٣,٥٠	الوزن (كجم)
-0.78	٠,٧٦	4.00	٤,٠٠	العمر التدريبي (سنة)

يتضح من جدول (١) المعالجات الإحصائية لقيم المتغيرات الأولية قبل إجراء التجربة والتي يظهر من خلالها الاعتدالية للبيانات حيث بلغ قيم معامل الالتواء ما بين (-0.78 - 0.75)

وهي ما تقع ما بين الحدود الاعتدالية لمعامل الالتواء اى ما بين (-3 ، +3) مما يوضح التجانس النسبي لقيم لاعبي الكوميتة برياضة الكاراتيه .

وسائل جمع البيانات :

أولاً: الإستمارات "تصميم الباحث" (مرفق ٣)

- إستمارة تسجيل السن والطول والوزن والعمر التدريبي.
- إستمارات تقييم مستوى فعالية للأداء الخططي.

ثانياً: الأجهزة والأدوات

- كمبيوتر محمول .
- عدد ٢ كاميرا تصوير.
- ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين لأقرب (كجم).
- مقياس الطول لأقرب (سم).
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (٠,٠٠١) من الثانية.

تقييم مستوى فعالية للأداء الخططي :

قام الباحث بإقامة بطولة تجريبية بين اللاعبين قيد الدراسة ولاعبين آخرين من نفس المرحلة السنية والفئة الوزنية والمستوى المهاري – درجة الحزام ومن خارج العينة الأساسية للدراسة , بحيث يؤدي كل لاعب من اللاعبين قيد الدراسة ٥ مباريات وتم تثبيت التبارى خلال كل من القياس القبلى والبعدى قيد الدراسة ، واستخدام الباحث لجنة مكونة من ٥ حكام وهي معتمدة من الاتحاد المصرى للكاراتيه خلال التقييم وفقا لمواد القانون الدولى للكاراتيه (مرفق ٤)، وتم التصوير للمباريات باستخدام الفيديو مزود بخاصية عرض "فيديو" متعددة السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطئ وإعادة العرض وذلك لإتاحة إمكانية استخراج قيم فعالية الأداء الخططي للاعبين قيد الدراسة ، مسترشدا في ذلك بما ذكره كلاً من ، محمد عبد الرحمن على (٢٠١٥) (٢٠)، محمد البيلى البيلى صبح (٢٠١٦) (١٨)، (٢٠١٧) (١٧)، (٢٠١٨) (١٦) (٢٠١٩) (١٥) ، هبه محمد على (٢٠١٦) (٢٥) ، أحمد مصطفى على (٢٠١٦) (٨) ، محمد عبد الرحمن على و محمد فيصل جاسم الربيعان (٢٠١٦) (٢٢) ، محمد فيصل جاسم الربيعان (٢٠١٦) (٢٣) ، احمد محمود إبراهيم (٢٠١٧) (٥) ، على فتوح عبد الفتاح (٢٠١٧) (١٣).

الدراسة الاستطلاعية :

هدف الدراسة :

التعرف علي بعض التدريبات التنافسية الأكثر استخداماً خلال المباريات وفقاً لمسافات اللعب لدي لاعبي المستوى الدولي .

- تم تحليل عدد 10 مباريات دولية للقتال الفعلي "الكوميتة - Kumite" بواقع 2 مباراة في كل ميزان خلال الدورى العالمى بباريس 2017 .

نتائج الدراسة :

- تم التوصل الي 9 تدريبات تنافسية أكثر استخداماً فى المباريات الدولية (مرفق ١) التجربة الأساسية :

تم إجراء القياسات القبليّة للاعبين قيد الدراسة فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/١١/١٥م حتى إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/١١/١٩م , كما تم تنفيذ محتوى البرنامج المقترح خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/١١/٢١م الي يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١/١٤م ، ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعياً ، وتم إجراء القياسات البعدية للاعبين قيد الدراسة فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١/١٧م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١/٢١م .

البرنامج التدريبي المقترح:

جدول (١٠)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ علي لاعبي الكوميتة قيد الدراسة

التوزيع الزمني للبرنامج	الخصائص
٨ أسابيع تدريبية	عدد أسابيع التطبيق
٤٠ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريب
٥ مرات تدريب بالأسبوع	عدد مرات التدريب الاسبوعى
(١ : ٥) "عمل - راحة"	الكثافة بين المحطات والمجموعات التدريبية فى الأسبوع الأول والثانى
(١ : ١) "عمل - راحة"	الكثافة بين المحطات والمجموعات التدريبية فى الأسبوع الثالث والرابع
(١ : ٥) "عمل - راحة"	الكثافة بين المحطات والمجموعات التدريبية فى الأسبوع الخامس والسادس
(١ : ٢) "عمل - راحة"	الكثافة بين المحطات والمجموعات التدريبية فى الأسبوع السابع والثامن

جدول (١١)
التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي (٢٥٥٧,٦٣) ق

الزمن داخل البرنامج	النسبة المئوية	المحتوى	أجزاء الوحدة
٤٠٠ ق	٪١٥,٦٣	الإحماء	الجزء التمهيدي
١٩٢,٩١ ق	٪٧,٥٤	إعداد بدني خاص	
٢٤٧,٠٨ ق	٪٩,٦٦	القسم الأول "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء"	الجزء الرئيسي
٧٨٦,١٤ ق	٪٣٠,٧٣	القسم الثاني "تدريبات مهارية تخيلية – منافس سلبي"	
٢٠٢,٥٠ ق	٪٧,٩١	القسم الثالث "تدريبات تنافسية خاصة بالمسافات القصيرة – منافس إيجابي"	
٢٠٢,٥٠ ق	٪٧,٩١	القسم الرابع "تدريبات تنافسية خاصة بالمسافات المتوسطة – منافس إيجابي"	
٢٠٢,٥٠ ق	٪٧,٩١	القسم الخامس "تدريبات تنافسية خاصة بالمسافات الطويلة – منافس إيجابي"	
١٢٤ ق	٪٤,٨٤	القسم السادس "تدريبات تنافسية خلال المباريات"	
٢٠٠ ق	٪٧,٨١	التهدئة	الجزء الختامي
٢٥٥٧,٦٣ ق	٪١٠٠	المجموع الكلي	

جدول (١٢)
محتوى البرنامج التدريبي المقترح خلال ٨ أسابيع

الاسبوع	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	"سرعة الأداء" الشدة	فترة دوام التمرين	المجموعات	
الأول والثاني	الجزء التمهيدي	١٠ ق	تمرنات إحماء	%٥٠	٦٠٠ ث	١	
		٨ ق	تمرن رقم (٣-١)	%٧٥-٦٥	٣٠ ث	٣	
	الجزء الرئيسي	٨,٧٥ ق	تمرن رقم (٨-٤)	%٧٥-٦٥ من أقصى زمن محسوب	وفقاً للثقتين الفردى	٢	٢
		٤٧ ق	تمرن رقم (٢٤-٩)	%٧٥-٦٥	٣٠ ث	٣	٣
		٥ ق	تمرن رقم (٢٧-٢٥)	%٧٥-٦٥	٣٠ ث	٢	٢
		٥ ق	تمرن رقم (٣٠-٢٨)	%٧٥-٦٥	٣٠ ث	٢	٢
		٥ ق	تمرن رقم (٣٣-٣١)	%٧٥-٦٥	٣٠ ث	٢	٢
		٥,٦ ق	تمرن رقم (٣٤)	%٧٥-٦٥ من زمن المباراة	الزمن المقتن وفقاً لزمن المباراة	١	١
		٥ ق	تمرنات تهدئة	%٣٠	٣٠٠ ث	١	١
		١٠ ق	تمرنات إحماء	%٥٠	٦٠٠ ث	١	١
الثالث والرابع	الجزء التمهيدي	٦,٢٥ ق	تمرن رقم (٣-١)	%٨٠-٧٠	٢٥ ث	٢	
		١٨,٧٥ ق	تمرن رقم (٨-٤)	%٨٠-٧٠ من أقصى زمن محسوب	وفقاً للثقتين الفردى	٣	٣
	الجزء الرئيسي	٣٨,٧٥ ق	تمرن رقم (٢٤-٩)	%٨٠-٧٠	٢٥ ث	٢	٢
		١٠,٤ ق	تمرن رقم (٢٧-٢٥)	%٨٠-٧٠	٢٥ ث	٣	٣
		١٠,٤ ق	تمرن رقم (٣٠-٢٨)	%٨٠-٧٠	٢٥ ث	٣	٣
		١٠,٤ ق	تمرن رقم (٣٣-٣١)	%٨٠-٧٠	٢٥ ث	٣	٣
		٦ ق	تمرن رقم (٣٤)	%٨٠-٧٠	الزمن المقتن وفقاً	١	١
		١٠ ق	تمرنات إحماء	%٥٠	٦٠٠ ث	١	١

الخامس والسادس		الجزء الرئيسي		الجزء التمهيدي	
١	٣٠٠ ث	٣٠٪	تمريبات تهدئة	٥ ق	"تدريبات تنافسية خلال المباريات" الجزء الختامي "التهدئة"
١	٦٠٠ ث	٥٠٪	تمريبات إحماء	١٠ ق	الإحماء
٣	٢٥ ث	٧٥-٨٥٪	تمرين رقم (٣-١)	١٥ ق	إعداد بدني خاص
١	وفقاً للتقنين الفردي	٧٥-٨٥٪ من أقصى زمن محسوب	تمرين رقم (٨-٤)	٤,٥٨ ق	القسم الأول "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء"
٢	٢٥ ث	٧٥-٨٥٪	تمرين رقم (٩-٢٤)	٥٦,١٤ ق	القسم الثاني "تدريبات مهارية تخيلية - منافس سلبي"
٢	٢٥ ث	٧٥-٨٥٪	تمرين رقم (٢٧-٢٥)	٨,٧٥ ق	القسم الثالث "تدريبات تنافسية خاصة بالمسافات القصيرة - منافس إيجابي"
٢	٢٥ ث	٧٥-٨٥٪	تمرين رقم (٣٠-٢٨)	٨,٧٥ ق	القسم الرابع "تدريبات تنافسية خاصة بالمسافات المتوسطة - منافس إيجابي"
٢	٢٥ ث	٧٥-٨٥٪	تمرين رقم (٣٣-٣١)	٨,٧٥ ق	القسم الخامس "تدريبات تنافسية خاصة بالمسافات الطويلة - منافس إيجابي"
١	الزمن المقنن وفقاً لزمن المباراة	٧٥-٨٥٪ من زمن المباراة	تمرين رقم (٣٤)	٦,٤ ق	القسم السادس "تدريبات تنافسية خلال المباريات"
١	٣٠٠ ث	٣٠٪	تمريبات تهدئة	٥ ق	الجزء الختامي "التهدئة"
١	٦٠٠ ث	٥٠٪	تمريبات إحماء	١٠ ق	الإحماء
٢	٢٠ ث	٨٠-٩٠٪	تمرين رقم (٣-١)	٩,٣٣ ق	إعداد بدني خاص
٢	وفقاً للتقنين الفردي	٨٠-٩٠٪ من أقصى زمن محسوب	تمرين رقم (٨-٤)	١٧,٣٣ ق	القسم الأول "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء"
١	٢٠ ث	٨٠-٩٠٪	تمرين رقم (٩-٢٤)	١٥,٣٣ ق	القسم الثاني "تدريبات مهارية تخيلية - منافس سلبي"
٣	٢٠ ث	٨٠-٩٠٪	تمرين رقم (٢٧-٢٥)	١٦,٣٣ ق	القسم الثالث "تدريبات تنافسية خاصة بالمسافات القصيرة - منافس إيجابي"
٣	٢٠ ث	٨٠-٩٠٪	تمرين رقم (٣٠-٢٨)	١٦,٣٣ ق	القسم الرابع "تدريبات تنافسية خاصة بالمسافات المتوسطة - منافس إيجابي"
٣	٢٠ ث	٨٠-٩٠٪	تمرين رقم (٣٣-٣١)	١٦,٣٣ ق	القسم الخامس "تدريبات تنافسية خاصة بالمسافات الطويلة - منافس إيجابي"
١	الزمن المقنن وفقاً لزمن المباراة	٨٠-٩٠٪ من زمن المباراة	تمرين رقم (٣٤)	٦,٨ ق	القسم السادس "تدريبات تنافسية خلال المباريات"
١	٣٠٠ ث	٣٠٪	تمريبات تهدئة	٥ ق	الجزء الختامي "التهدئة"

يتضح من جدول (١٢) تقسيم البرنامج إلى أسابيع والتوزيع الزمني للبرنامج وكذلك توزيع التمرينات على محتوى البرنامج (مرفق ٢)

المعالجات الإحصائية : استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة. عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج

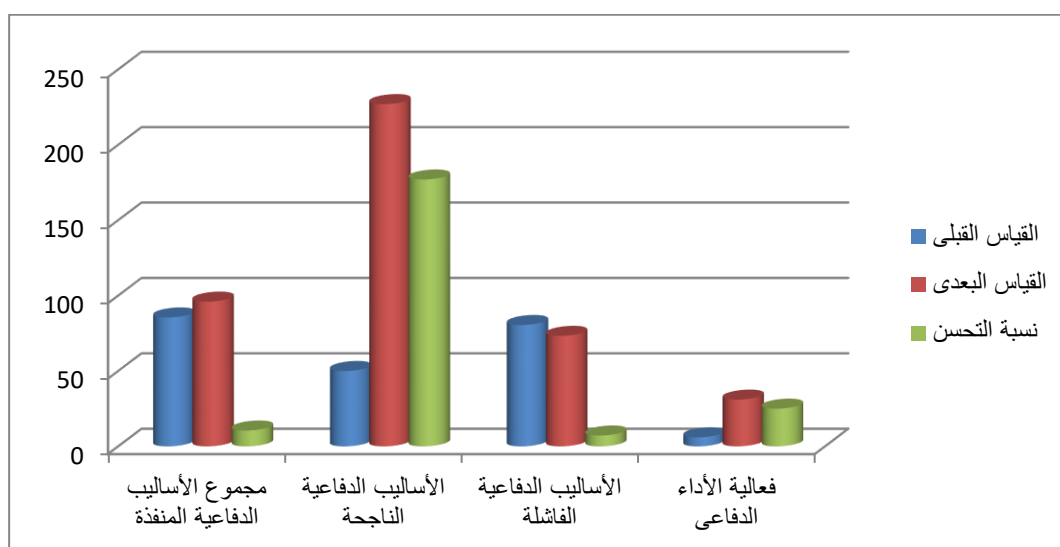
جدول (13)

دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الهجومي" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة ن = 10

نسبة التحسن %	قيمة ت	فرق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
١٢,٢٨	٢١,٠٠	١٠,٥٠	15.420	96.00	15.890	٨٥,٥٠	تكرار	مجموع الأساليب الهجومية المنفذة
٣٥٤,٠٠	١٦,٣٠	١٧,٧٠	4.423	22.70	3.333	5.00	تكرار	الأساليب الهجومية الناجحة
٩,٨٢	٥,٨٦	٧,٢٠	١٤,٣٧٦	٧٣,٣٠	١٥,٣٥٦	٨٠,٥٠	تكرار	الأساليب الهجومية الفاشلة
٣٩٨,٤٣	١١,٩١	٠,٢٥٥	٠,٠٨٤	٠,٣١٩	٠,٠٤٨	٠,٠٦٤	معادلة	فعالية الأداء الهجومي

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.26$

من جدول (13) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الهجومي" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "فعالية الأداء الهجومي" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة , وأن جميع الفروق معنوية لصالح القياس البعدي, كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (9.82% - 398.43%).



شكل (1)

يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الهجومي" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة

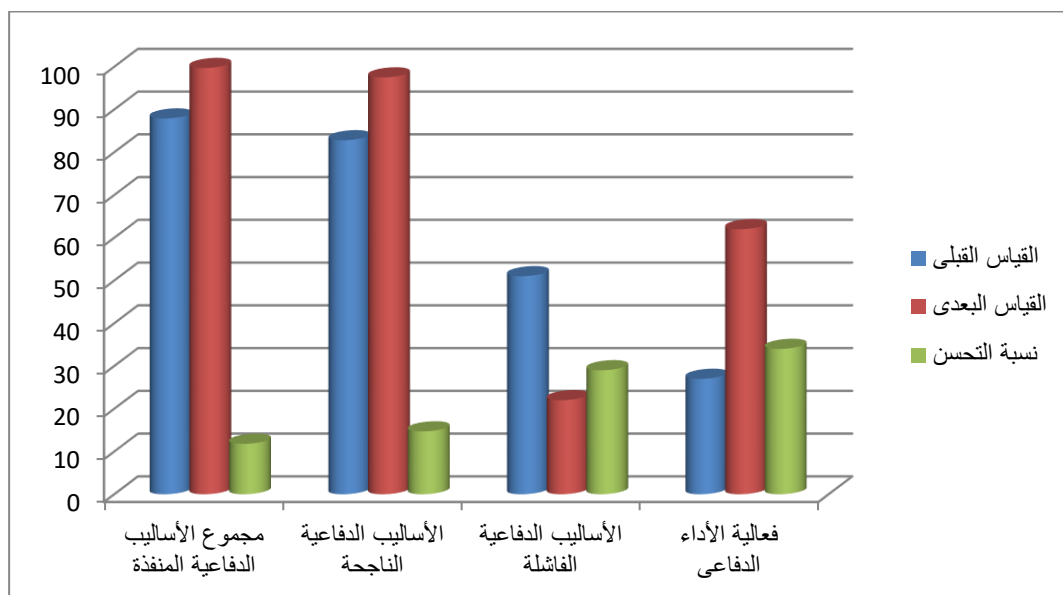
جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدى" فى متغيرات "فعالية الأداء الدفاعى" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة ن = 10

الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع	س	ع	س			
مجموع الأساليب الدفاعية المنفذة	تكرار	١١,٨٤٥	٩٩,٧٠	١٢,١٩٣	١١,٨٠	٨,٩١	١٣,٤٢	
الأساليب الدفاعية الناجحة	تكرار	١١,٣٣١	٩٧,٥٠	١٢,٧٨٢	١٤,٧٠	١٠,٢٢	١٧,٧٥	
الأساليب الدفاعية الفاشلة	تكرار	٢,٩٩٨	٢,٢٠	١,٣١٦	٢,٩٠ -	٤,٢٠	١٣١,٨١	
فعالية الأداء الدفاعى	معادلة	٢٦,٥٣٠	٦٢,٥٠	٣٦,٤٦٦	٣٤,٧١	٣,٥٤	١٢٤,٩٠	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.26$

من جدول (14) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدى" فى متغيرات "فعالية الأداء الدفاعى" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "فعالية الأداء الدفاعى" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة , وأن جميع الفروق معنوية لصالح القياس البعدى, كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (١٣,٤٢٪ - ١٣١,٨١٪).



شكل (2)

يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين "القبلي - البعدى" فى متغيرات "فعالية الأداء الدفاعى" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة

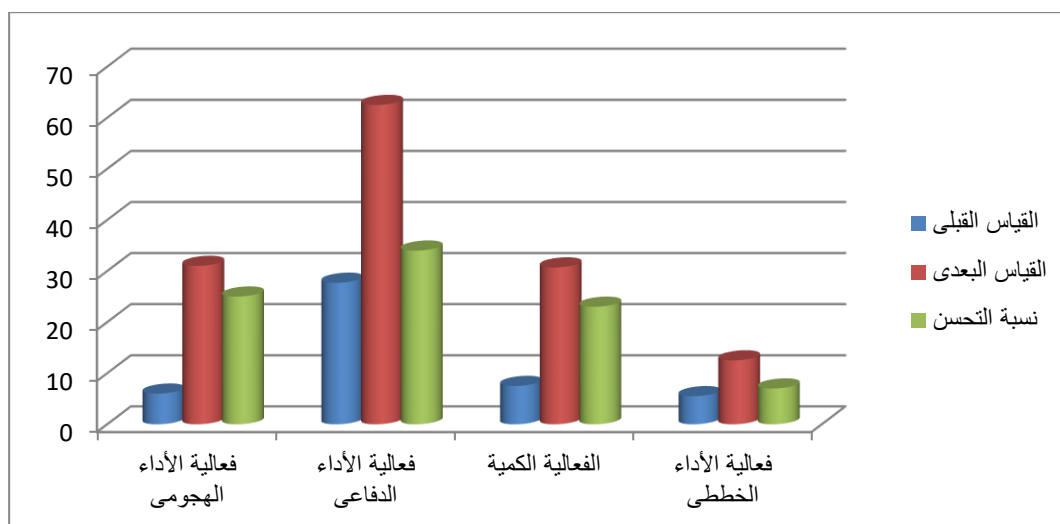
جدول (15)

دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الخططي" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة ن = 10

الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع	س	ع	س			
فعالية الأداء الهجومي	تكرار	٠,٠٤٨	٠,٠٦٤	٠,٠٨٤	٠,٣١٩	٠,٢٥٥	١١,٩١	٣٩٨,٤٣
فعالية الأداء الدفاعي	تكرار	٢٦,٥٣٠	٢٧,٧٩٨	٣٦,٤٦٦	٦٢,٥٠٠	٣٤,٧١	٣,٥٤	١٢٤,٩٠
الفعالية الكمية	تكرار	٥,٦٠٢	٧,٥٠٠	٨,٤٨٥	٣٠,٧٠٠	٢٣,٢٠	١١,٨٠٥	٣٠٩,٣٣
فعالية الأداء الخططي	تكرار	٥,٢٩٨	٥,٥٧٢	٧,٢٨٩	١٢,٥٦٣	٦,٩٩	٣,٥٧	٣٠,٦٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.26$

من جدول (15) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الخططي" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "فعالية الأداء الخططي" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة , وأن جميع الفروق معنوية لصالح القياس البعدي , كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (٣٠,٦٨% - ٣٩٨,٤٣%).



شكل (3)

يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية الأداء الخططي" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة

ثانياً: مناقشة النتائج

من خلال العرض السابق ومن بيانات جدول (13)،(14)،(15) لمتغيرات البحث (فعالية الأداء الهجومي - فعالية الأداء الدفاعي - فعالية الأداء الخططي) للمجموعة التجريبية قيد الدراسة إتضح :-

وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى متغيرات البحث (فعالية الأداء الهجومي - فعالية الأداء الدفاعي - فعالية الأداء الخططي) بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية قيد الدراسة , كما يتضح أن نسبة التحسن المئوية لقيم "فعالية الأداء الهجومي" تراوحت ما بين (٩,٨٢٪ - ٣٩٨,٤٣٪) , ولقيم "فعالية الأداء الدفاعي" تراوحت ما بين (١٣,٤٢٪ - ١٣١,٨١٪) , ولقيم "فعالية الأداء الخططي" تراوحت ما بين (٣٠,٦٨٪ - ٣٩٨,٤٣٪).

ويرجع الباحث هذا التحسن الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اعتمد على التدريبات المتشابهة والمطابقة للأداء المهارى من حيث العمل العضلي وسرعة الأداء ومسار القوة المبذول , حيث إشتمل البرنامج على التدريبات التنافسية الأكثر استخداماً خلال المباريات وفقاً لمسافات اللعب لدي لاعبي المستوى الدولي والمستخلصة من الدراسة الإستطلاعية وإدراجها كمحطات تدريبية داخل الوحدات التدريبية , والإهتمام بالخصوصية والتموجية خلال تنفيذ الأحمال , وإستخدام أشكال المحطات التدريبية داخل محتوى الوحدة التدريبية التى تتميز بالتقنين الفردي للأحمال التدريبية وكذلك توجيه وتطبيق الأحمال التدريبية المقننة بشكل فردي والتي طبقت من خلال محتوى الجزء الرئيسي والذي إنقسم إلى ٦ أقسام , " القسم الأول " تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء قيد الدراسة وذلك من خلال ٥ محطات تدريبية , " القسم الثانى " تدريبات مهارية تخيلية قيد الدراسة وذلك من خلال ١٦ محطة تدريبية , " القسم الثالث " تدريبات تنافسية خاصة بالمسافات القصيرة مع منافس إيجابي قيد الدراسة وذلك من خلال ٣ محطات تدريبية , " القسم الرابع " تدريبات تنافسية خاصة بالمسافات المتوسطة مع منافس إيجابي قيد الدراسة وذلك من خلال ٣ محطات تدريبية , " القسم الخامس " تدريبات تنافسية خاصة بالمسافات الطويلة مع منافس إيجابي قيد الدراسة وذلك من خلال ٣ محطات تدريبية , " القسم السادس " التدريب المبرائى علي التدريبات التنافسية المقترحة وذلك من خلال تنفيذ التدريبات التنافسية المستخلصة قيد الدراسة كواجبات حركية مقننة مع الزميل فى صورة تصفيات والذي تم تنفيذه من خلال إستخدام الأداء المهارى ذاته والتمرينات المشابهة للأداء داخل مجريات اللعب بالمباراة.

كما يرجع الباحث هذا التحسن إلى استخدام أحمال تدريبية موجهة لتطوير إمكانات اللاعبين والتبادل المتتالي بين العمل والراحة من خلال تدريبات هوائية ولا هوائية ومختلطة مما أسهم في استيعاد مصادر الطاقة المستهلكة وزيادة الكفاءة الوظيفية للاعبين وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلاً من :-

هانج وتزاي (٢٠١٠م) , كريستيان وآخرون (٢٠٠٩م) , ليرد وماكلود (٢٠٠٩م) أن التدريب بطريقة التبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة , حيث تسمح للاعب بتكرار أحمال تدريبية موجهة لتطوير إمكاناته اللاهوائية والهوائية مع الأخذ في الاعتبار إتاحة الفرصة لأجهزة اللاعب للتخلص من حامض اللاكتيك المتجمع , مما أسهم في استعادة مصادر الطاقة المستهلكة أثناء تنفيذ الأحمال التدريبية , وعليه ترتفع الأجهزة الوظيفية الحيوية للاعب استعداداً لتنفيذ أحمال تدريبية جديدة. (٢٨) (٢٧) (٢٩)

ويرى محمد البيلى صبح (٢٠١٦م) أن أهمية الإعداد الخططي تكمن في إدراك جميع المواقف اللعب التي تصادف يمكن تعرض اللاعب لها أثناء المباراة وذلك يكون من خلال التدريب علي مواقف لعب وتمارين موقفية تنافسية تساعده في وضع حلول لتلك المواقف بما يتناسب مع إمكاناته وأيضاً إخضاع جميع مجريات المباراة من تحركات قدمين وهجوم بسيط وهجوم مركب وحركات خداعية لصالحه لما تدرّب عليه من تلك المواقف التي تمكنه من القيادة بشكل واعي ومدرك لجميع أجزاء المباراة لتحقيق الفوز بأقل قدر ممكن من المجهود البدني . (١٨ : ٧)

ويذكر علي فتوح عبدالفتاح (2014م) أن عملية التدريب علي المواقف الخططية المختلفة تساعد اللعب بدرجة كبيرة علي اكتساب اللاعب الكثير من الارتباطات العصبية الوقائية علي تكرار السلوك الخططي في المواقف المشابهة في استيعاب لعدد كبير من الجمل الخططية السابقة المتدرب عليها لا تتكرر بكل تفاصيلها في غضون المنافسة بل بصورة قريبة أو متشابهة مما يتطلب سرعة التفكير والتصرف في ضوء الخبرات المكتسبة السابقة كما أن الأداء الجيد للمهارة وحسن التفكير الخططي لا يستفاد منه اللاعب إلا إذا كان اللعب علي درجة عالية من الصفات البدنية العامة والخاصة فكما تحسنت تلك الصفات للاعب الكاراتيه كلما استمر تنفيذ التاكتيك الخططي علي مدار المباراة بأقل جهد ممكن . (14 : 7)

كما يرى **الباحث** إن التدريب بطريقة علمية حديثة من خلال تدريبات تنافسية مشابهة لطبيعة المباراة قد تجعل اللاعب يلعب بتلقائية وآلية دون تركيبات معقدة التي قد تضيق من فرصة التسجيل فهي تعتبر بمثابة خطة تصل باللاعب الي الآلية في التعامل مع متطلبات مواقف

اللعبة المتعددة بنجاح ، وأن هذا التغيير الإيجابي في قيم المتغيرات المؤداه من قبل اللاعبين الي تأثير ترشيد خصائص الأحمال التدريبية الموجهة لتنفيذ التدريبات التنافسية قيد الدراسة والتي ساهمت في التأثير الإيجابي لإستراتيجية اللاعبين خلال المباراة ، وتلك الإستراتيجية تدرّب عليها من خلال المحطات التدريبية المقننة بصورة فردية وتتمتع بالخصوصية في التنفيذ والاختيار وفقاً لمسافات اللعب مما ساعدت اللاعبين في السيطرة على المباراة بأقل جهد ممكن مما أدى الى زيادة الفعالية الخطئية وتسجيل النقاط ، وخصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج المقترح ، وأن التباين في نسبة تأثير محتوى خصائص الأحمال التدريبية يرجع الي ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجية وفقاً للتقنين الفردي للاعب بالإضافة الي إستخدام الباحث لأحمال مقترحة من خلال تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء المهاري المستخدم بالإضافة الي تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية الي تدريبات تنافسية وفقاً لمسافات اللعب ، مع ترشيد نسب تمثيل نظم الطاقة خلال تنفيذ الحمل التدريبي علي مدار البرنامج التدريبي المقترح حيث ظهر التحسن الملحوظ ، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة كلاً من رنا السيد عبدالعظيم حشيش (2019م) (١٠) ، محمد عبدالرحمن علي (٢٠١٧) (١٩) ، أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٧) (٥) ، أحمد عمر الفاروق (٢٠١٦) (٣) ، أحمد محمود إبراهيم وإيمان رشاد خليل (٢٠١٤) (٧) ، ولاء حمدي فرغلي (٢٠١٤) (٢٦) ، محمد عبدالرحمن ومحمد الربيعان (٢٠١٦) (٢٢) ، أحمد مصطفى علي مصطفى (٢٠١٦) (٨) ، علي فتوح (٢٠١٤) (١٤) ، (٢٠١٧) (١٣) ، محمد البيلى صبح (٢٠١٦) (١٨) ، (٢٠١٧) (١٧) ، (٢٠١٨) (١٦) ، (٢٠١٩) (١٥) .

الإستنتاجات:

١. أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في متغيرات البحث "فعالية الأداء الهجومي" بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية قيد الدراسة لصالح القياس البعدى .
٢. أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في متغيرات البحث "فعالية الأداء الدفاعي" بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية قيد الدراسة لصالح القياس البعدى .
٣. أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في متغيرات البحث "فعالية الأداء الخطئي" بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية قيد الدراسة لصالح القياس البعدى .

٤. وجود نسبة تحسن في قيم "فعالية الأداء الهجومي" تراوحت ما بين (٩,٨٢٪ - ٣٩٨,٤٣٪) .
٥. وجود نسبة تحسن في قيم "فعالية الأداء الدفاعي" تراوحت ما بين (١٣,٤٢٪ - ١٣١,٨١٪) .
٦. وجود نسبة تحسن في قيم "فعالية الأداء الخططي" تراوحت ما بين (٣٠,٦٨٪ - ٣٩٨,٤٣٪) .

التوصيات:

١. الإسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترحة خلال فترة الإعداد للمنافسة للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه .
٢. إجراء مزيد من الدراسات التطبيقية في مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه وفقاً لمستحدثات القانون .
٣. إجراء دراسات مشابهة لمسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه لمراحل سنوية أخرى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. أحمد خميس عبدالحميد : تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة علي مستوي أداء الأساليب الحركية المركبة خلال مسابقة الكوميتيه لرياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٠م .
٢. أحمد سعيد زهران : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، دار الكتاب ، القاهرة ٢٠٠٤م
٣. أحمد عمر الفاروق الشيخ : تأثير استخدام شكل مقترح للوحدة التدريبية اليومية في ضوء النمط للمنافس علي استراتيجيات اللعب ونتائج مباريات الكوميتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان، عدد أكتوبر، 2016 .
٤. أحمد فاروق عزب : المحددات البيولوجية والسيكولوجية لانتقاء ناشيء الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠٠٧م
٥. احمد محمود ابراهيم : الاسهام النسبي لبعض محددات الخرائط التكتيكية كموجه لزيادة فعالية النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite " برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان، عدد أكتوبر، 2017 .
٦. _____ : اساليب التحليل و التقنين لاحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2015 .

٧. احمد محمود ابراهيم ,
ايمان رشاد خليل
: اثر استخدام النشاط الهجومي على مستوى فعالية بعض
محددات النشاط الهجومي لدي لاعبات " الكروجي "
برياضة التايكوندو ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين
، جامعة الاسكندرية ، 2014 .
٨. أحمد مصطفى علي
: أثر تطوير بعض أنواع الركل المتعدد كأسلوب لزيادة
الفعالية الكمية للنشاط الهجومي لدي لاعبي مسابقة القتال
الفعلي الكوميته برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2016 .
٩. حسين عبدالرحمن ناصر
القطان
: أثر استخدام مداخل الهجوم وفق مناطق اللعب علي
محددات النشاط الهجومي خلال 30 ث الأخيرة للمباراة
لدي لاعبي مسابقات الكوميته في رياضة الكاراتيه،
رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الإسكندرية ، 2016 .
١٠. رنا السيد عبدالعظيم
حشيش
: تأثير الأحمال التدريبية الموجهة على بعض المحددات
الخطئية فى الـ ١٥ ثانية الأخيرة من زمن مباراة
الكوميته للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية ، جامعة كفر الشيخ ، ٢٠١٩ .
١١. شريف عبد القادر العوضى
: قواعد الهجوم – كوميتية ، مكتبة النهضة ، القاهرة ،
٢٠٠٤ .
١٢. عصام عبد الخالق
: التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، ط ١١ ، دار
المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م
١٣. علي فتوح عبد الفتاح
عطوة
: تأثير استخدام التصرف الخططي وفقا لبعض النماذج
الدولية علي مستوي محددات النشاط الخططي للاعبى
مسابقة (الكوميته) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه
غير منشوره ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة
الإسكندرية ، 2017 .
١٤. _____
: التمرينات الموقفية الخاصة ببعض الخرائط التكتيكية
وأثره علي مستوي محددات النشاط الهجومي للاعبى
مسابقة القتال الفعلي (الكوميته) برياضة الكاراتيه ،
رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الإسكندرية ، 2014 .
١٥. محمد البيلي صبح
: تأثير استخدام تدريبات التوازن المهاري على زيادة
مستوي الأداء الهجومي للاعبى الكوميته ، مجلة كلية
التربية الرياضية بنات جامعة حلوان ، ٢٠١٩
١٦. _____
: تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة على زيادة
فعالية الأداء الخططى فى مرحلة الأتوشي براكو من
المباراة للاعبى الكوميته ، مجلة كلية التربية الرياضية
بنات جامعة حلوان ٢٠١٨
١٧. _____
: تأثير نماذج تدريبية مشابهة لطبيعة المباراة للاعب ذو
نمط الركل المتعدد على فعالية بعض محددات النشاط
الهجومى برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلم وفنون

- الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعه حلوان ، عدد فبراير ، 2017 .
- ١٨ . _____ :
أثر استخدام نماذج للتصرف الخططي وفقاً لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية علي مستوى بعض محددات النشاط الخططي للاعبين مسابقة القتال الفعلي (الكوميتة) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2016 .
- ١٩ . محمد عبد الرحمن علي :
تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز وفقاً لمسافات اللعب علي مستوى محددات النشاط الهجومي بالمباراة للاعبين " الكوميتة " برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، 2017 .
- ٢٠ . _____ :
اثر توجيه احمال تدريبية مقترحه باستخدام الايقاع الحيوي علي بعض محددات النشاط الهجومي للاعبين القتال الفعلي برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، 2015 .
- ٢١ . _____ :
تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية علي مؤشرات الفعالية الكمية للأداء الخططي للاعبين الكوميتة، 2013
- ٢٢ . محمد عبد الرحمن علي ، محمد فيصل الربيعان :
تأثير تدريبات استراتيجية التعامل مع نمط المنافس " النمط الهجوم السريع – النمط الركل المتعدد السريع " وفقاً لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية علي بعض محددات النشاط الهجومي للاعبين الكوميتة – " kumite " برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، 2016 .
- ٢٣ . محمد فيصل جاسم الربيعان :
أثر استخدام نماذج الخرائط التكتيكية الدولية علي محددات النشاط الخططي لدي لاعبين مسابقات الكوميتة في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، 2016 .
- ٢٤ . معتز هلال أبو الإسعاد :
تأثير برنامج تدريبي علي فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئين الكوميتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2010 .
- ٢٥ . هبه محمد علي حسن :
أثر استخدام مسارات الإيقاع الحيوي لتوجيه الأحمال التدريبية المقترحه علي مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2016 .

٢٦. ولاء حمدي فرغلي : تأثير استخدام الخرائط التكتيكية علي مستوي الفاعلية الكمية لبعض محددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2014.

ثانياً: المراجع الأجنبية

27. **Christian,D.&Arse nio,V.&Eloisa.L& Martina,A** : Energetics of Karate (Kata and Comate Techniques) in Top – Level Athletes, Eur .J. Appl Physiol .Vol. 107, 2009.
28. **Hung, T& Tzyy,Y** : A new Approach to Evaluate Karate Punch Techniques, American .J. of Physics, Vol. 43, U.S.A.2010
29. **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