

اثر تدريبات الارتكاز المعاكس التكتيكي لنمط اللاعب المنافس علي بعض محددات النشاط الهجومي للاعب الكوميته برياضة الكاراتيه

د/ ربيع سليمان محمد

مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية كلية

التربية الرياضية جامعة بني سويف

المقدمة ومشكلة البحث :

ان رياضة الكاراتيه من الرياضات التنافسية التي تحتاج الي تدريب تخصصي لمتطلبات الاداء خلال مسابقتها ، ومسابقة الكوميته تعتبر ذات مواقف لعب متعددة و متغيره والتي يظهر خلالها الكثير من الانماط الخطئية للاعب ، كما ان خلال المسابقة يتنوع اداء اللاعب للخرائط التكتيكية التي توجه غالبا لزيادة فعالية التصرف الهجومي للاعب وفقا لمناطق اللعب ومتطلبات المباريات ، وامتلك اللاعب لثروة مهارية من تلك الانماط الخطئية يعتبر ميزة تفوق علي المنافس الا ان امتلك اللاعب للقدرة علي تغييراستخدامه لتلك الانماط الخطئية و الارتكاز الملائم لتنفيذها داخل مجريات المباراة قد يكون ذلك عامل مسهم في اتاح فرصه للاعب في التفوق على المنافس.



شكل (1) يوضح استخدام اللاعب (الاحمر - المشار اليه بالسهم) للوضع المقابل وايضا المعاكس كاستلوب تكتيكي في نفس المباراة خلال مسابقة الكوميته برياضة الكاراتيه .

ومنذ عام (٢٠١٤م) زاد اهتمام المدربين بالجانب التكتيكي للاعب من اجل الحصول علي النقاط والفوز وفقا لتعديلات القانون ، كما ان الباحث زاد اهتمامه في مجال تطوير محددات النشاط الهجومي وفقا للخرائط التكتيكية ، مما ظهر انماط خطئية جديدة في تميز بها لاعبي مسابقة النزال الفعلي " الكوميته Kumite " في الأونة الاخيرة ، بالرغم من ذلك فان تطوير ترشيد تلك الانماط الخطئية وزيادة قدرة اللاعب في التحكم في مسار استخدامها داخل البساط خلال زمن المباراة الفعلي وترشيدها لتكون ايجابية علي نتائجه وتناولتها عدد قليل من الابحاث وبالرغم من اهميته للاعب والمدرب ، وهنا ظهرت فكرة تغيير مسار النمط الخطئي للاعب فوق البساط وتأثيره علي المستوي الكمي لبعض محددات النشاط الهجومي بالمباراة .

ويشير احمد محمود ابراهيم (٢٠١٥م) الي أن التخطيط الرياضي للاعب رياضة الكاراتيه يحقق لنا أعلى معدلات الإنجاز خلال البطولة والمنافسة، وذلك بتحقيق التوازن بين المتطلبات المتعددة للتخصص من جانب «أي متطلبات الأداء للأساليب الهجومية والدفاعية من خلال تحركات القدمين فوق البساط وفقاً لمواقف اللعب وأساليب التكتيك للمنافس» وبين مستوى مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب من الجانب الآخر ، كما ان استخدام أسلوب الخرائط التكتيكية يعتبر مدخل جديد مستحدث للارتقاء بإنتاجية اللاعب وزيادة فعالية أدائه الخطئي خلال مسابقة القتال الفعلي «الكوميته»، ويحتاج التطبيق لهذا الأسلوب داخل

البرامج التدريبية إلى التقنين الموجه للخرائط التكتيكية المنفذة سواء من خلال التقسيم المكاني فوق البساط أو خلال التقسيم الزمني خلال زمن المباراة الفعلي بالمسابقة (٢: ٢١ ، ٤٢ - ٤٤).

كما يشير احمد محمود ابراهيم (٢٠١٥م) الي ان استخدام النشاط الخططي يعتبر مدخلا جديدا ومستحدث للارتقاء بانتاجية اللاعب وزيادة فاعلية ادائه الخططي خلال مسابقة " الكوميته" ويحتاج تطبيق هذا الاسلوب داخل البرامج التدريبية الي التقنين الموجه أولا لتطوير المتطلبات البدنية - المهارية للأساليب المهارية المكونة للنشاط الهجومي مثل القوة المميزة بالسرعة، وتحمل السرعة، وتحمل الاداء، وتحمل القوة والرشاقة، وثانيا تقنين النشاط الهجومي المنفذ سواء من خلال التقسيم المكاني فوق البساط او خلال التقسيم الزمني خلال زمن المباراة الفعلي بالمسابقة (٤٤:٤)

ويري الباحث ان اتخاذ المنافس لوضع ارتكاز معاكس لوضع اللاعب لايسمح بشكل مريح للاعب في تسجيل نقاط وقد يكون معوق لذلك كشكل من اشكال التخطيط لانماط السلوك الخططي ، ولذا يتضح ان الدراسة الحالية تعتبر دراسة استكشافية في مجال التدريب الخططي للاعب الكوميته برياضة الكاراتيه ، وشكل يمثل ان ثبت فكرته العلمية تغيير في مكونات الاداء الخططي التدريبي للاعب الكوميته ،ويجب علي اللاعب لكي يتغلب علي انماط المنافسين الخططية يحتاج الي اتقان تدريبات الارتكاز المعاكس للمنافس متمركزا علي قدرات بدنية خاصة ومحددات النشاط الهجومي من التحرك علي البساط في كل مناطق اللعب وكذلك استخدام مداخل الهجوم المباشر وغير المباشر والمضاد، حيث هدف البحث يكمن في حول التعرف اثر تدريبات الارتكاز المعاكس التكتيكي لنمط اللاعب المنافس علي بعض محددات النشاط الهجومي للاعب الكوميته برياضة الكاراتيه.

اهداف البحث : يهدف البحث الي تصميم تدريبات الارتكاز المعاكس التكتيكي لنمط اللاعب المنافس ومعرفة تأثيرها علي:

- بعض محددات النشاط الهجومي للاعب الكوميته برياضة الكاراتيه.
- نتائج مباريات الكوميته.

فرض البحث :

١-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي في محددات النشاط الهجومي بالمباراة لصالح القياس البعدي لدي عينة الدراسة .

٢-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي في نتائج مباريات الكوميته لصالح القياس البعدي لدي عينة الدراسة .

مصطلحات البحث:

١- **نمط اللاعب الخططي :** هو السلوك الذي ينفذ من خلاله اللاعب الاداء الخططي المميز له خلال مواقف اللعب المتعددة والمختلفة بالمباراة . (تعريف اجرائي) .

٢-**الارتكاز المعاكس:** هو وضع الاتزان المرتكز عليه اللاعب ومنتخذه لتنفيذ اساليبه الهجوميه والدفاعية خلال مجريات اللعب ضد تخطيط المنافس فوق زوايا الملعب كمناطق لعب علي البساط . (تعريف اجرائي)

إجراءات الدراسة:**منهج البحث:**

استخدمت الباحث المنهج التجريبي بإجراء القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في لاعبي الدرجة الأولى المسجلين في الاتحاد المصري

للكاراتيه موسم ، 2017 - 2018 وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت في 6 لاعبين تحت وزن 67كجم (فئة الرجال) ، و 6 لاعبين تحت وزن ٨٠كجم - نادي بني سويف الرياضي بمحافظة بني سويف

وسائل جمع البيانات**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

• الدراسة الاستطلاعية:

تم تحليل عدد ٢ مباراة للاعب خلال كل قياس " قبلي - بعدي " ، وذلك خلال تقييم محددات التصرف الهجومي بالمباراة لكل للاعب قيد الدراسة ، سواء بالقياس القبلي او البعدي ، وروعي ان يكون من نفس المرحلة السنية و الوزنية وان يتميز بالقدرة المهارية للتصرف الخططي وفقا للانماط الخططية المستخدمه ، وتم تصوير المباريات باستخدام كاميرا فيديو ، ثم استخدام جهاز عرض " فيديو " متعدد السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطئ وإعادة العرض وذلك لاتاحة امكانية التحليل لمحددات المتغير التابع بالدراسة.

التجربة الاساسية:

تم إجراء القياس القبلي 9 / 1 / 2018 كما تم تنفيذ محتوى البرنامج المقترح خلال الفترة / 1 / 2018 الي 14 الموافق ، 21 / 2 / 2018 ولمدة (5)أسابيع بواقع (6) وحدات تدريبية أسبوعياً ، مسترشدا بما جاء في بعض المراجع المتخصصة (1 ، 3 ، 6 ، 7 ، 9) عند تشكيل الاحمال التدريبية واتجاهات نظم الطاقة خلالها،بالاضافة لاساليب التقنين الخاصة بالاساليب المهارية المكونة للخرائط التكتيكية ومحدداتها وتم إجراء القياس البعدي ٢٢/٢/٢٠١٨م.

البرنامج التدريبي المقترح :

جدول (١) خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ لدى لاعبي المجموعة التجريبية قيد الدراسة

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	٥ أسابيع
عدد الوحدات التدريب	٣٠ وحدة تدريب
عدد مرات التدريب الأسبوعي	٦ مرات تدريب
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	(٢/١:١) عمل - راحة
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	(١:١) عمل - راحة

المعالجات الإحصائية :

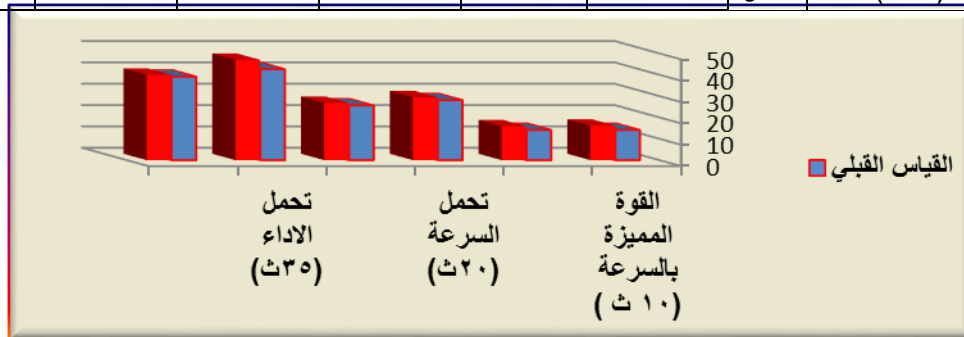
استخدم الباحث لمعالجة بيانات الدراسة برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS.

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٢) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي

لمجموعة البحث للإختبارات البدنية لمهارة **كزامي سوكي** للوزن الأول (ن = ٦)

المهارات	الإختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
كزامي سوكي	القوة المميزة بالسرعة (١٠ ث)	يمين	١٤.١٦	٢.٢٢٨	١٦.١٦	٢.٧٨٦	٣.١٦٢*
		شمال	١٤.١٦	١.٩٤٠	١٥.٨٣	١.٩٤٠	٧.٩٠٥*
	تحمل السرعة (٢٠ ث)	يمين	٢٨.١٦	٤.٦٦٥	٢٩.٥٠	٤.٩٢٩	٦.٣٢٤*
		شمال	٢٥.٦٦	٤.٠٣٣	٢٦.٨٣	٣.٩٧٠	٢.٩٠٦*
	تحمل الاداء (٣٥ ث)	يمين	٤٢.٦٦	٥.٦٨	٤٧.٠٠	٥.٧٢٧	٦.٥٠٠*
		شمال	٣٩.١٦	٣.٤٨٨	٤٠.٠٠	٣.٥٢١	٢.٧١١*



شكل (٢) يوضح الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي

لمجموعة البحث للإختبارات البدنية لمهارة **كزامي سوكي** للوزن الأول قيد الدراسة

جدول (٣) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث للاختبارات البدنية لمهارة جياكو سوكيلوزن الأول (ن = ٦)

المهارات	الإختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
كز جياكو سوكي امي سوكي	القوة المميزة بالسرعة (١٠ ث)	١٣.٠٠	١.٥٤٩	١٤.٥٠	١.٥١٦	*٦.٧٠٨	١٠.٣٤
	تحمل السرعة (٢٠ ث)	٢٥.٠٠	٤.٠٤٩	٢٦.٥٠	٤.٣٢٤	*٦.٧٠٨	٥.٦٦
	تحمل الاداء (٣٥ ث)	٣٥.٦٦	٢.٥٨١	٣٦.١٦	٢.٦٣٩	*٢.٢٣٦	١.٣٨

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث للاختبارات البدنية لمهارة كزامي ماواشي جيري للوزن الأول (ن = ٦)

المهارات	الإختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
كزامي ماواشي جيري	القوة المميزة بالسرعة (١٠ ث)	٧.١٦	٢.٤٠١	٨.٣٣	١.٣٦٦	*٢.٤٤٤	١٤.٠٥
	تحمل السرعة (٢٠ ث)	١٠.٠٠	٢.٥٢٩	١٠.٦٦	٢.٦٥٨	*٣.١٦٢	٦.١٩
	تحمل الاداء (٣٥ ث)	١٥.٨٣	٢.٦٣٩	١٦.٨٣	٢.٩٢٦	*٣.٨٧٢	٥.٩٤

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث للاختبارات البدنية لمهارة كزامي ارا ماواشي للوزن الأول (ن = ٦)

المهارات	الإختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
كزامي ارا ماواشي	القوة المميزة بالسرعة (١٠ ث)	٥.٦٦	١.٠٣٢	٧.٨٣	٠.٧٥٢	*٧.٠٥٠	٢٧.٧١
	تحمل السرعة (٢٠ ث)	٨.٨٣	٢.٦٣٩	١٠.٦٦	١.٢١١	*٢.٠١٦	١٧.١٧
	تحمل الاداء (٣٥ ث)	١٦.٨٣	١.٩٤٠	١٩.٨٣	٠.٧٥٢	*٤.٣٩١	١٥.١٣

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي
لمجموعة البحث للإختبار الرشاقة للوزن الأول (ن = ٦)

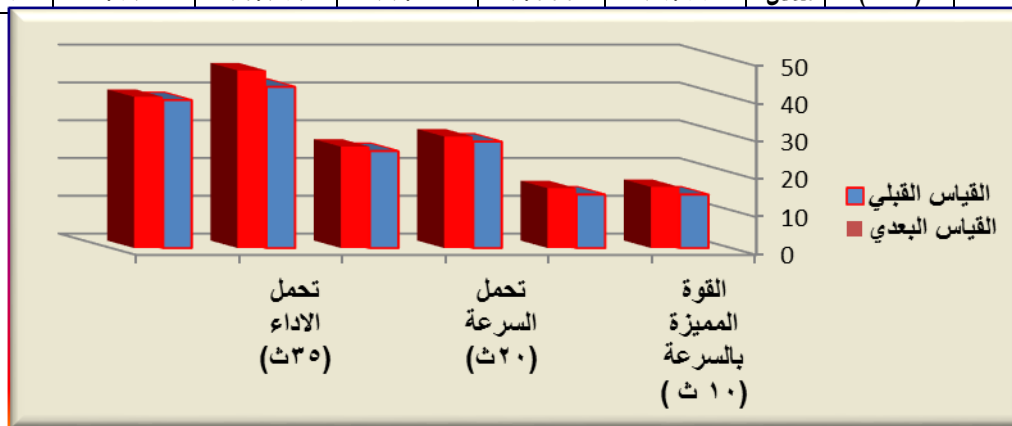
نسبة التحسن %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبار		المهارات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	يمين	الرشاقة	
٨.٥٣-	*٢.٤٧٨	٤.٢٦٢	٣٥.١٦	٥.٩١٣	٣٨.١٦	يمين	الرشاقة	
١٠.٠٩-	*٧.٩٠٥	٥.٥١٣	٣٣.٠٠	٥.٩٢١	٣٦.٣٣	شمال		

قيمة" ت "الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha = ٠,٠٥ = ٢.٠١٥$

يتضح من الجدول رقم (٢-٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث للإختبارات القدرات البدنية حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية ٥ ومستوى معنوية $\alpha = ٠,٠٥$.

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي
لمجموعة البحث للإختبارات البدنية لمهارة كزامي سوكي للوزن الثاني (ن = ٦)

نسبة التحسن %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبار		المهارات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	يمين	القوة المميزة بالسرعة (١٠ ث)	
٩.٥٨	*٦.٧٠٨	١.٣٦٦	١٥.٦٦	١.٣٢٩	١٤.١٦	يمين	كزامي سوكي	
١١.٣٢	*٧.٩٠٥	٣.٣٨٦	١٤.٦٦	٣.٦٣٣	١٣.٠٠	شمال		
٢١.٨٨	*٣.٧٥٣	٢.٠٩٧	٣٢.٠٠	٦.٦٠٣	٢٥.٠٠	يمين		
٢.٦٣	*٣.١٦٢	٦.٢٢٠	٢٥.٥٠	٦.٠٨٠	٢٤.٨٣	شمال		
١.٦٠	*٣.١٦٢	٢.٠٤١	٤١.٨٣	٢.١٣٦	٤١.١٦	يمين		
١٨.٣٩	٠.٩١٠	١٤.٧٦١	٣٣.٥٠	٣.٤٤٤	٣٩.٦٦	شمال	تحمل الاداء (٣٥ ث)	



جدول (٨) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي
لمجموعة البحث للإختبارات البدنية لمهارة جياكو سوكي للوزن الثاني (ن = ٦)

نسبة التحسن %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبار	المهارات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
١٢.٩٢	*٥.٩٦٥	١.٩٤٠	١٤.١٦	٢.٢٥٠	١٢.٣٣	يمين	كز جياكو سوكي امي سوكي
١٢.٥٣	*٥.٠٠٠	٢.٩٤٣	١٣.٣٣	٢.٨٧٥	١١.٦٦	شمال	
١٣.٦٥	*٧.٩٠٥	٢.٥٨١	٢٩.٣٣٣	٣.٠١١	٢٥.٣٣	يمين	
٥.٠٢	*٢.٤٤٤	٤.١٧٩	٢٣.٣٣	٣.٦٥٦	٢٢.١٦	شمال	
٢.٠٨	*٥.٠٠٠	٧.٣٠٥٢	٣٩.٨٣	٧.٤٥٦	٣٩.٠٠	يمين	
٢.٧٤	*٣.٨٧٢	٥.٥٤٠	٣٦.٥٠	٥.٤٦٨	٣٥.٥٠	شمال	

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي
لمجموعة البحث للإختبارات البدنية لمهارة كزامي ماواشي جيري للوزن الثاني (ن = ٦)

نسبة التحسن %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبار	المهارات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٢٢.٠٩	*٥.٨٣٨	٣.٥٠٢	١١.٣٣٣	٣.٨٦٨	٨.٨٣	يمين	كزامي ماواشي جيري
١٨.٠١	*٦.٧٠٨	١.٨٦١	٨.٣٣	٢.٢٢٨	٦.٨٣	شمال	
٦.٢٢	*٢.٧١١	٣.٥٠٧	١٣.٥٠	٣.٨٢٩	١٢.٦٦	يمين	
٦.١٩	*٣.١٦٢	٢.٦٥٨	١٠.٦٦	٢.٥٢٩	١٠.٠٠	شمال	
٩.٦٤	١.٩٤١	٣.٨٦٨	٢٤.١٦	٦.٦١٥	٢١.٨٣	يمين	
٣.٠٤	*٣.١٦٢	٥.٤٥٥	٢١.٨٣	٥.٤١٩	٢١.١٦	شمال	

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي
لمجموعة البحث للإختبارات البدنية لمهارة كزامي ارا ماواشي للوزن الثاني (ن = ٦)

نسبة التحسن %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبار	المهارات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٣٥.٩٠	*١٠.٣٠٤	١.٧٢٢	٨.٨٣	١.٣٦٦	٥.٦٦	يمين	كزامي ارا ماواشي
١٢.١٥	*٢.٠٧٦	١.١٦٩	٦.٨٣	١.٤١٤	٦.٠٠	شمال	
٨.٤٥	*٣.٨٧٢	٣.٠٦٠	١١.٨٣	٢.٤٨٣	١٠.٨٣	يمين	
٥.٩١	*٣.١٦٢	٢.٨٠٤	١١.٣٣	٢.٨٠٤	١٠.٦٦	شمال	
٢٢.٥٦	*٧.٥٩٢	١.٩٦٦	٢٠.٦٦	٢.٤٤٩	١٦.٠٠	يمين	
١٣.١٩	*٨.٠٠٠	٢.١٣٦	٢٠.١٦	٢.٤٢٨	١٧.٥٠	شمال	

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث للإختبار الرشاقة للوزن الثاني (ن = ٦)

نسبة التحسن %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبار		المهارات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	يمين	الرشاقة	
٨.٢٩-	*٥.٢٢١	٣.٦٠٠	٣٤.١٦٦	٣.٥٢١	٣٧.٠٠	يمين	الرشاقة	
٧.٧٤-	*٧.٣١٩	٦.٢٨٢	٣٢.٣٣	٥.٧٧٦	٣٤.٨٣٣	شمال		

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.015$

يتضح من الجدول رقم (١١:٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث (الوزن الثاني) لجميع إختبارات القدرات البدنية حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية ٥ ومستوى معنوية 0.05 ، ما عدا اختبار تحمل الاداء (٣٥) لمهارة (كزامي سوكي يمين - كزامي ماواشي جيربي يمين).

جدول (١٢) يوضح النسبة المئوية لقيم القياس القبلي والبعدي بمحددات النشاط الهجومي " مرحلة الاعداد للهجوم " قيد

الدراسة تخصص مسابقة القتال الفعلي " كوميتة Kumite "

نسبة المئوية	لاعب الوزن الثاني ٨٠ كجم		نسبة المئوية %	لاعب الوزن الاول ٦٧ كجم		المتغيرات قيد الدراسة	محددات النشاط الهجومي
	القياس القبلي	القياس البعدي		القياس القبلي	القياس البعدي		
%٢٠	٣٠	٢٥	%٣٣	٢٠	١٥	الوضع الايمن المستخدم في الاعداد للهجوم	
%٢٨	٣٢	٢٥	%١٤	٢٥	٢٢	الوضع الايسر المستخدم في الاعداد للهجوم	
%٢٦	١١	١٥	%٢٨	١٠	١٤	عدد الخطوات المنفذة خلال الاعداد للهجوم	
%١٨.١	٧.٢٠	٨.٨٠	%٢٣.٦	٥.٨٠	٧.٦٠	زمن تنفيذ الاعداد للهجوم	

جدول (١٣) يوضح النسبة المئوية لقيم القياس القبلي والبعدي بمحددات النشاط الهجومي " مرحلة التنفيذ للهجوم " قيد

الدراسة تخصص مسابقة القتال الفعلي " كوميتة Kumite "

نسبة المئوية %	لاعب الوزن الثاني ٨٠ كجم		نسبة المئوية %	لاعب الوزن الاول ٦٧ كجم		المتغيرات قيد الدراسة	محددات التنفيذ للهجوم للهجوم " مرحلة الدراسة "
	القياس القبلي	القياس البعدي		القياس القبلي	القياس البعدي		
%١٠٠	٨	٤	%١٠٠	٦	3	الوضع الايمن المستخدم في الاعداد للهجوم	
%٢٠٠	٦	٢	%١٠٠	٨	4	الوضع الايسر المستخدم في الاعداد للهجوم	
%٢٢.١	٠.٧٤	٠.٩٥	%١٩.٥	٠.٦٦	٠.٨٢	زمن تنفيذ الاعداد للهجوم	

جدول (١٤) يوضح النسبة المئوية لقيم القياس القبلي والبعدي بمحددات النشاط الهجومي " مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم " علي البساط خلال المباراة قيد الدراسة.

المتغيرات قيد الدراسة		لاعب الوزن الاول ٦٧كجم		لاعب الوزن الثاني ٨٠ كجم	
القياس قيد الدراسة		القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
محددات النشاط الهجومي	مدخل الهجوم المستخدم في التنفيذ خلال المباراة المباشر (تاي .نوسن)	١	٣	١	٣
"مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم للهجوم" قيد الدراسة	مدخل الهجوم المستخدم في التنفيذ خلال المباراة المباشر (جو .نوسن)	٤	٧	٣	٧
	عدد مرات احتساب الهجوم الناجح والحصول علي نقطة	٣	٥	٣	٦
		%٢٠٠		%٧٥	
				%٦٦.٦	
					٦٦.٦
					١٣٣.٣
					١٠٠

جدول (١٥) يوضح الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بفاعلية المباراة من محدثات النشاط الهجومي قيد الدراسة لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه . ن = 12

نسبة التحسن %	اختبار (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الاحصائية المتغيرات
		± س٢	ع٢	± س١	ع١	
920.4	14.54	1.04	8.50	0.75	0.833	الفاعلية الكمية للهجوم والحصول علي (ايبون)
1.800	8.58	1.50	6.33	0.81	0.333	الفاعلية الكمية للهجوم والحصول علي (وزاري)
332	4.38	0.75	2.16	0.54	0.500	الفاعلية الكمية للهجوم والحصول علي (يوكو)

*معنوي عند مستوى 0.5 قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.5 = 1.81

يتضح من بيانات جدول (15) دلالة الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم المتغير الخاص بفاعلية الهجوم في المباراة عند مستوى 0.05 حيث بلغت النسبة المئوية ما بين 1.800% الى 920.4% لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - Kumite " برياضة الكاراتيه قيد الدراسة. يتضح من بيانات جدول (١٤، ١٣، ١٢) ان هناك تأثير لمحتوي الاستراتيجية المقترحة للتعامل مع انماط المنافس الخطية وفقا لارتكاز اللاعب المعاكس التكتيكي علي نسب تنمية محدثات النشاط الهجومي " مرحلة تنفيذ الهجوم " علي البساط خلال المباراة قيد الدراسة .

ويرجع هذا التحسن الي طبيعة التدريبات الخاصة بها خلال البرنامج والتي خطط لها الاستخدام المتساوي للتأثير علي اختيار اللاعب لأوضاع الاعداد المتاحة خلال ادائه بالمباراة لتنفيذ استراتيجية لتوجيه انماط التصرف الخططي للاعب وزيادة قدرته علي التعامل مع منافس ذو نمط اللاعب الخططي متعدد وغير ثابت خلال فترات اللعب بالمباراة ، ويرجع ذلك التحسن والتأثير الايجابي خلال تطبيق البرنامج التدريبي الذي تم مراعاة التخصصية في اختيار لتمرينات المشابهة لطبيعة الاداء المهاري داخل المباريات والتقنين الفردي والتنفيذ لها في المحطات التدريبية بالوحدة التدريبية ، وكذلك تحسن متغيرات استخدام اللاعب لوضع الاعداد والتنفيذ للهجوم سواء الأيمن او الايسر وايضا عدد خطوات اللاعب التي يرشدها لتنفيذ الاعداد وقد انعكس هذا التأثير علي نسبة التحسن لقيم زمن الاعداد للهجوم وهذا ظهر في اختصار زمن الاعداد للهجوم ، وزيادة قدرة اللاعب علي استخدام مناطق اللعب فوق البساط خلال دقائق المباراة ككل ، وقد اثرت الاستراتيجية علي المقترحة لتغيير تصرف اللاعب الخططي ضد نمط المنافس الهجومي والتي تدرّب عليها خلال المحطات التدريبية بالوحدة التدريبية ، وارتبط ذلك بطبيعة توقيت مداخل الهجوم وتغيير مسار نمط اللاعب الاول وفقا لمتطلبات المواقف المتغيرة بلغ نسبة التحسن ما بين ١٠٠% الي ٢٠٠% بينما تغير مسار نمط اللاعب الثاني وفقا لمتطلبات المواقف المتغيرة قد بلغ نسبة التحسن ما بين ١٠٠% الي ١٣٣.٣% ويرجع ذلك الي طبيعة التدريبات داخل محتوى المحطات التدريبية ومكونات مواقف اللعب المقترحة واسلوب ترشيدها داخل الجزء الخامس - التدريب المباراتي ، بالوحدة التدريبية وانعكس ذلك علي فعالية التنفيذ داخل المباراة مع قدرة عالية في مواجهة متطلبات اللعب مع منافس ذو نمط خططي متعدد ، وتظهر في ارتفاع نسبة التحسن لعدد مرات احتساب الهجوم الناجح والحصول علي نقطة خلال المباراة حيث بلغت ٣٠٠% للاعب ذو الوزن الاول و ٤٠٠% للاعب ذو الوزن الثاني ويتفق ذلك مع ما اشار اليه (٣-٤-٩).

جدول (١٦) يوضح قيم اللاعب الوزن الاول تحت وزن ٦٧كجم قيد الدراسة والنسبة المئوية لقياس القبلي والبعدي الخاصة بمحددات التصرف الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس الخططي ووفقا لارتكاز المعاكس التكتيكي للاعب.

المتغيرات قيد الدراسة		تأثير تدريبات الارتكاز المعاكس التكتيكي للاعب ضد المنافس	
محددات التصرف الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس	التصرف الهجومي للمنافس	خصائص مسار تغير النمط الخططي للاعب والارتكاز المعاكس ضد المنافس	
		القياس القبلي	القياس البعدي
<ul style="list-style-type: none"> تحرك اللاعب المستمر في اتجاهات وخطوط غير منتظمة مع تغيير وضع الاستعداد خلال المباراة من الايمن للأيسر وثبات وضع التارتكاز الاعداد الايسر للهجوم مع عدم الثبات علي البساط حتي لا يستطيع المنافس ضبط مسافته لبدء الهجوم وتنفيذه فوق البساط . 	٣٠٠	١	٤
		<ul style="list-style-type: none"> تغيير نمط اللاعب ما بين نمط الهجوم المضاد السريع الي الهجوم السريع فوق منطقة (أ، ١٢، ٩) 	

١٠٠%	٦	٣	<ul style="list-style-type: none"> التغيير المستمر في اسلوب الاداء المهري ونمط المنافس الخططي ما بين الهجوم المضاد السريع والهجوم مع الالتزام بالانماط الخططية المستخدمة لارتكاز المعاكس للاعب وفقا لارتكاز المنافس . 	<ul style="list-style-type: none"> قيام اللاعب بأداء اساليب هجومية مضادة لهجوم المنافس علي سبيل المثال اداء اللعب كيزامي سوكي كيزامي ماواشي جيري بعد هجوم المنافس مع الحفاظ علي احراز اللاعب للنقاط . . .
------	---	---	--	--

جدول (١٧) يوضح قيم اللاعب الوزن الثاني تحت وزن ٨٠ كجم قيد الدراسة والنسبة المئوية للقياس القبلي والبدي الخاصة بمحددات التصرف الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس الخططي ووفقا لارتكاز المعاكس التكتيكي للاعب

تأثير تدريبات تغيير النمط الخططي للاعب ضد المنافس		المتغيرات قيد الدراسة	
%	القياس البعدي	القياس القبلي	التصرف الهجومي للمنافس
٢٠٠	٣	١	<ul style="list-style-type: none"> تغيير نمط اللاعب ما بين نمط الهجوم المضاد السريع الي الهجوم السريع فوق منطقة (أ،ج،١٢،٩)
١٥٠	٥	٢	<ul style="list-style-type: none"> اداء هجومي غير منتظم لوضع الارتكاز الهجومي الملائم والمناسب لاسلوب اللاعب للاعب الهجومي السريع مابين استخدام الهجوم المضاد السريع الي الهجوم السريع فوق منطقة أ-ج-٩-١٢ مع الالتزام في جميع الانماط الخططية المنفذة بوضع الارتكاز المعاكس لوضع ارتكاز المنافس خلال المباراة

محددات التصرف الهجومي وفقا لارتكاز اللاعب المعاكس لارتكاز المنافس في مباريات الكوميتة علي البساط .

يتضح من بيانات جدول (١٦-١٧) وجود نسبة تحسن مئوية في قيم محددات التصرف الهجومي خلال التعامل مع اسلوب التغيير من الارتكاز المتخذ للاعب لارتكاز المعاكس التكتيكي المضاد للمنافس ، حيث بلغ هذا التحسن ما بين ١٠٠% الي ٣٠٠% للاعب الاول تحت وزن ٦٧ كجم ، وبلغت نسبة التحسن

ما بين 100% الي ١٥٠% للاعب الثاني تحت وزن ٨٠ كجم ويرجع ذلك الي مراعاة خصائص التدريبات المشابهة لطبيعة الاداء خلال مواقف اللعب بالمباراة والتي تم ادراجها داخل محتوى القسم الثاني من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية ، وماتضمنه من محطات تدريبية نفذت من خلالها تمارينات لتنمية و زيادة لمستوي التصرف الهجومي للاعب مع الارتكاز المعاكس وفقا لمناطق اللعب (الزوايا) فوق البساط ، كما قد يرجع هذا التحسن لتنفيذ محتوى تدريبي تميزت التمارينات خلالها باداء تغيير في الارتكاز التكتيكي من المختار العادي الي الارتكاز المعاكس المقترح ضد ارتكاز المنافس للاعب وفقا لخصائص نمط المنافس الخططي بالاضافة لمشابهة التمارينات لمسارات القوة و السرعة الخاصة بالاساليب المهارية بالاضافة الي احتواء المحطات التدريبية علي تدريبات خاصة بالسيطرة علي تحرك المنافس وتوجيه مسار اللعب الي احد مناطق الملعب المحدده والتعامل مع المنافس في موقف ضاغطة لايسمح له بالتفكيرأو التنفيذ الخططي الايجابي من خلال التنوع في تغيير اسلوب الاداء المهاري للاعب وفقا لمسافة النزال البيئية بين اللاعب ومنافسه بالاضافة للارتكاز المعاكس كاسلوب تكتيكي جديد للاعب بالاضافة الي استخدام توقيات مداخل الهجوم المتعددة بين اللاعب والمنافس ، كل ذلك اسهم في ارتفاع مستوي التصرف الخططي للاعب في المباراة مع السرعة في تغيير الارتكاز المعاكس للاعب ضد المنافس .، كما ان التنوع في استخدام اساليب مهارية " لكم- ركل " بشكل فردي ومركب بشكل غير منتظم وتوقيات غير ثابتة او ملائمة لنمط المنافس الخططي " كل هذا قد ساهم في ارتفاع مستوي التصرف الهجومي للاعب ضدالمنافس ويتفق مع ذلك ما اشاراليه(١-٢-٣-٥-٨).

الاستنتاجات :

تم التوصل الي الاستنتاجات التالية:

- ١- وجود نسبة تحسن في قيم محددات التصرف الهجومي " مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم "، حيث بلغت نسبة التحسن ما بين ١٠٠% الي ٢٠٠% للاعب الاول، بينما بلغت نسبة التحسن للاعب الثاني ما بين ١٠٠% الي ١٣٣.٣%.
- ٢- وجود نسبة تحسن في قيم محددات التصرف الهجومي خلال التعامل باستخدام الارتكاز المعاكس للاعب ضد نمط المنافس الخططي خلال مناطق اللعب (زوايا البساط)، حيث بلغ ١٠٠% الي ٣٠٠% للاعب الاول تحت وزن ٦٧ كجم ، وبلغت نسبة التحسن ما بين ١٠٠% الي ١٥٠% للاعب الثاني تحت وزن ٨٠ كجم.

التوصيات:في ضوء الاستنتاجات السابقة للدراسة امكن اقتراح التوصيات الاتية:

- ١- تطبيق المدربين لمحتوي البرنامج المقترح من تدريبات خاصة بالارتكاز المعاكس كاسلوب تكتيكي لزياده محددات النشاط الهجومي للاعب " الكوميته ."
- ٢- ترشيد المبادئ العلمية وخصائص الأحمال للتدريبات الخاصة المقترحة للارتكاز المعاكس كاسلوب تكتيكي لزياده محددات التصرف الهجومي ، ضمن برامج التدريب للاعب مسابقة" الكوميته "بالمراحل السنوية المتعددة.

المراجع
أولا : المراجع العربية

- ١- ابو العلا عبد الفتاح، أحمد : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، نصر الدين ٢٠٠٣م.
- ٢- إبراهيم عبد الحميد : فعالية استخدام الهجوم المباشر لبعض مهارات الذراعين الفردية والمركبة علي نتائج المباريات في رياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، ٢٠١٥م.
- ٣- إبراهيم عبد الحميد : تأثير احمال تدريبية مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة وفعاليتها علي استخدام محددات الهجوم المضاد المقابل في رياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ٢٠١٥م .
- ٤- احمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١١م.
- ٥- احمد محمود إبراهيم : اساليب التحليل و التقنين للاحمال التدريبية الخاصة بالخرايط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميته " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١٥م.
- ٦- احمد محمود ابراهيم : اثر استخدام النشاط الخططي على مستوى فعالية بعض محددات النشاط الهجومي لدي لاعبات " الكروجي " برياضة التايكوندو ،مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٤م.
- ٧- على فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد : المدرب الرياضي في الألعاب تخطيط وتصميم البرامج التدريبية نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠١م.
- ٨- ولاء حمدي فرغلي : تأثير استخدام النشاط الخططي علي مستوى الفاعلية الكمية لبعض محددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميته" برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ،جامعة حلوان

، ٢٠١٤م.

ثانياً المراجع الاجنبية:

- 9- Ahmed , M, Ibrahim : 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 Sport Science & Arts , October (2014) ,