

فعالية تطوير بعض المواقف الخطئية علي مستوي الأداء وفقا لتعديلات القانون

الدولى لرياضة الكاراتيه

الدكتور/ احمد يوسف عبدالرحمن

الدكتور/ احمد طه محمود

الدكتور/ محمد لبيب عبدالعزيز

الباحث/ السيد احمد فؤاد حسن

ملخص البحث:

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض المواقف الخطئية وفقا لتعديلات القانون الدولى لرياضة الكاراتيه (كومتيه)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتصميم القياس (القبلي - البعدى) لمجموعة تجريبية واحدة ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه (منطقة القليوبية) من نادى قلوب الرياضي والحاصلين على الحزام الأسود الأول (دان ١) والمشاركين في بطولة الجمهورية والدورى الممتاز للناشئين للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م ، في المرحلة السنوية تحت (١٨) سنة؛ حيث بلغ عددهم (٢٢) لاعب كاراتيه وتم تقسيمهم إلى عينة البحث الاستطلاعية عدد (١٢) ناشئ وعينة البحث الأساسية عدد (١٠) ناشئ كاراتيه والمشاركين في الدورى الممتاز للناشئين، وأشارت أهم النتائج إلي:

- ١- هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية المتغيرات البدنية الخاصة (السرعة - القوة - الرشاقة - المرونة) لدى لاعبي الكاراتيه (كومتيه) تحت (١٨) سنة .
- ٢- هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين أداء المهارات المركبة (المهارات الزوجية - المهارات الثلاثية - المهارات أكثر من ثلاثة) لدى لاعبي الكاراتيه (كومتيه) تحت (١٨) سنة .
- ٣- هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين فاعلية الأساليب الهجومية (الهجوم المباشر - الهجوم الغير مباشر - الهجوم المضاد - الهجوم المختلط) لدى لاعبي الكاراتيه (كومتيه) تحت (١٨) سنة .



مقدمة ومشكلة البحث :

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم فسواه فعده وشق سمعه وبصره وأثار له عقله فعلمه ما لم يكن يعلم وسخر له الكون من حوله فكشفت له الحقائق وطوعت له الخلائق ، فالعلم بناء شامخ والتفكير والتخطيط لبنته الأولى توضع ثم تتابع السواعد لترفع جدرانه العالية وتنعم الاجيال الجديدة بما أبدعه السلف من منجزات في ساحة الحياة ، ويشير **عبد الستار جبار (٢٠١٣م)** أن العلم سيختفي يوماً اذا لم ينجح الانسان في تكريس أساليب الحياة المتحضرة ، وإخضاعها لكي تتسجم مع بعضها ومن ثم استغلال إفرزات العلم ونتاجاته استغلالاً مفيداً . (٢٦ : ٢)

ويشير كلا من **محمد أحمد الحفناوى (٢٠٠٠م)** ، **أحمد المغاوري السيد (٢٠٠٧م)** إن المنافسة بين اللاعبين في المستويات العليا تتطلب ما هو أكثر من المهارات الاساسية والخطط فهي تطلب من اللاعبين القدرة علي التفكير والتصرف السليم في مواقف اللعب المتغيرة ، وهو ما يخلق اللاعب الماكر المبتكر ذو المباداة الناجحة والمؤثرة في سير المباراة ، وأن جميع المباريات ذات المستوى العالي في البطولات العالمية والدولية قد اتسمت بمستوى عالي من الاداء البدني والمهارى والخططي كما أظهرت قدرات اللاعبين الفائقة علي الاداء المهاري الدقيق من حيث السرعة واللعب باستخدام الخداع كما أصبحت فاعلية الأداء الخططي المرتبط بالتفكير السليم والاسس العلمية الحديثة وصحة التصرف المبني علي سرعة الاستجابة هي من العوامل الهامة التي تؤثر ايجابيا في نتائج المباريات.

يري الباحث أنه سعياً من الاتحاد الدولي للكاراتيه لتحسين الاداء الفعلي خلال مباريات الكومتيه حتي يتم ضم اللعبة للالعاب الاولمبية لذا اراد الباحث تعديل بعض المواد الجوهرية مثل تقليل المسافة بين المنافسين وعمل خاصية السينشو (ميزة الهجوم) وذلك حتي يزداد زمن القتال الفعلي ومن ثم تم اقتراح البرنامج التدريبي لدراسة "فعالية تطوير بعض المواقف الخططية علي مستوى الأداء وفقا لتعديلات القانون الدولي لرياضة الكاراتيه "



هدف البحث :

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض المواقف الخططية وفقا لتعديلات القانون الدولي لرياضة الكاراتيه (كومتيه) وذلك من خلال:
تحسين الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي رياضة الكاراتيه (كومتيه) المتمثلة في:
١ السرعة .
٢ القوة .
٣ الرشاقة .
٤ المرونة .

تحسين فاعلية المهارات لدى لاعبي رياضة الكاراتيه (كومتيه) والمتمثلة في المهارات المركبة والتي تشمل :

- المهارات المركبة الزوجية (بالذراعين - مختلط) .
- المهارات المركبة الثلاثية (بالذراعين - مختلط) .
- المهارات المركبة أكثر من ثلاثة (مختلط) .
- تحسين فاعلية الأساليب الهجومية لدى لاعبي رياضة الكاراتيه (كومتيه) والمتمثلة في :
 - الهجوم المباشر .
 - الهجوم غير مباشر .
 - الهجوم المضاد ويشمل (سن نوسن - تابنوسن - تاتابنوسن - جونوسن - جومونوسن) .
 - الهجوم المختلط .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تأثير البرنامج التدريبي المقترح في الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكاراتيه (كومتيه) تحت (١٨) سنة لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين أداء المهارات المركبة قيد البحث لدى لاعبي الكاراتيه (كومتيه) تحت (١٨) سنة لصالح القياس البعدي .



٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين فاعلية الأساليب الهجومية قيد البحث لدى لاعبي الكاراتيه (كومتيه) تحت (١٨) سنة لصالح القياس البعدي .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتصميم القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

أشتمل مجتمع البحث علي جميع لاعبي نادي قلوب الرياضى المشاركين في بطولة الجمهورية والدوري الممتاز للناشئين للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م , في المرحلة السنية للناشئين التي يتراوح اعمارهم تحت (١٨) سنة والبالغ عددهم (٢٢) لاعب كاراتيه .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه (منطقة القليوبية) من نادي قلوب الرياضى والحاصلين على الحزام الأسود الأول (دان ١) والمشاركين في بطولة الجمهورية والدوري الممتاز للناشئين للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م , في المرحلة السنية تحت (١٨) سنة , حيث بلغ عددهم (٢٢) لاعب كاراتيه وتم تقسيمهم إلى عينة البحث الاستطلاعية عدد (١٢) ناشئ وعينة البحث الأساسية عدد (١٠) ناشئ كاراتيه والمشاركين في الدوري الممتاز للناشئين كما هو موضح من جدول (١) .

جدول (١)

توصيف عينة البحث (الاستطلاعية - التجريبية)

إجمالي العينة	عدد الناشئين		المنطقة	اسم الهيئة
	الدراسة الاستطلاعية	الدراسة الأساسية		
٢٢	١٢	١٠	القليوبية	نادى قلوب الرياضى

شروط اختيار عينة البحث :

قام الباحث باختيار اللاعبين لعينة البحث بحيث تتوفر فيهم الشروط التالية :

١. أفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصري للكراتيه .
٢. أعمار اللاعبين تحت (١٨) سنة .
٣. تقارب عينة البحث في السن والعمر التدريبي والقدرات البدنية والمهارية .
٤. ألا يقل العمر التدريبي لهم عن خمسة سنوات وتم اخذ الموافقه على الاشتراك في الدراسة .
٥. جميع أفراد العينة من البنين .
٦. انتظام اللاعبين في التدريب لقرب مكان التدريب من مكان إقامة اللاعبين .
٧. اشترك أفراد العينة في إحدى بطولات الاتحاد المحلية (المنطقة - الجمهورية) على الأقل .
٨. عدم استخدام أى وسيلة اخرى للتدريب كالأوزان بصالات الجيم او تدريب رياضة اخرى اثناء تطبيق البرنامج .
٩. جميع أفراد العينة يعيشون في ظروف بيئية متشابهة من الناحية الاقتصادية والاجتماعية

تجانس عينة البحث :

قام الباحث بالتأكد من تجانس عينة البحث والمتمثلة في المجموعة (التجريبية) في متغيرات معدلات النمو واختبارات المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية المهارات المركبة والأساليب الهجومية لدى ناشئ الكاراتيه قيد البحث , كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة فى معدلات دلالات النمو لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة / شهر	١٦.٩٥٠	١٧.٠٠٠	٠.٥٥٠	٠.٣٨٨-
طول	سم	١٦٥.١٠٠	١٦٦.٥٠٠	٥.١٥٢	١.٢٩٠-
الوزن	كجم	٦٧.٣٥٠	٦٨.٥٠٠	٤.٩٦١	٠.٦٣٨-
العمر التدريبي	سنة / شهر	٥.١٦٠	٥.١٥٠	٠.٥٥٠	٠.٠٥٥

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٦٨٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٣٤٧

أسباب اختيار عينة البحث :

- قام الباحث باختيار اللاعبين عينة البحث بحيث تتوفر فيهم الشروط التالية :
- انتظام اللاعبين في التدريب لقرب مكان التدريب من مكان إقامة اللاعبين .
 - تقارب عينة البحث في السن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية .
 - أفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصري للكراتيه ومنطقة القليوبية للكراتيه .
 - اشترك أفراد العينة في إحدى بطولات الاتحاد المحلية (المنطقة - الجمهورية) على الأقل .

أدوات ووسائل جمع البيانات :**الأدوات والأجهزة الخاصة بقياسات البحث :**

- جهاز رستاميتير (**Restameter**) لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم .
- ميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب كجم وشريط قياس بطول (٢٠م) .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بـ (ث) .
- جهاز حاسب آلي لاستخدامه في عرض المباريات لتحليلها واستخراج البيانات .
- كاميرا فيديو للتصوير وبرنامج (**MV2 Player**) لعرض المباريات بسرعات مختلفة .
- وسائل لكم وركل معلقة وحررة وشاخص وكف تدريب وأقلام وعلامات إرشادية .
- اساتك مطاطية وأقماع ومقاعد سويدية وحبال وأثقال مختلفة الأوزان .
- جهاز سرعة الاستجابة الحركية ولوحة قياس دقة التصويب باليد والقدم للاعب الكوميتيه

وسائل جمع البيانات :**إستمارة بيانات خاصة بعينة البحث : - مرفق (١) .**

- قام الباحث بإعداد إستمارة بيانات خاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث
- (الاستطلاعية - الأساسية) تتضمن (الاسم - السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) .

البرنامج التدريبي المقترح :**الهدف الرئيسي للبرنامج :**

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على مدى تاثير تطوير بعض المواقف الدفاعية وتأثيرها على تنمية الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بنتائج المباريات لعينة البحث , حيث قام الباحث بتحليل نهائيات بطولة الجمهورية لناشئين لموسم ٢٠٢٠/٢٠٢١م وذلك لأوزان (٥٢ ك ، ٥٧ ك ، ٦٣ ك ، ٧٠ ك ، ٧٠+ ك) (بواقع (٤) مباريات في كل ميزان (اللاعب والمنافس) , بهدف التعرف على أكثر أنواع الأداءات الخطئية طبقاً لأداء المهارات المركبة استخدام وفاعلية الأساليب الهجومية , والتي تم الاعتماد عليها لبناء البرنامج التدريبي المقترح .

معايير البرنامج التدريبي :

- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل .
- مراعاة مبادئ التدريب عند وضع البرنامج .
- أن يتناسب البرنامج مع الأهداف الموضوعه .
- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات والمجموعات .
- ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياته للمرحلة السنوية للعينة المختارة .
- الانتظام في ممارسة التدريبات الموضوعه بالبرنامج حتى يعود بالفائدة المرجوة .
- مراعاة أن يكون أداء المهارات والتدريب عليها في نفس المسار الحركي للأداء الدفاعي

محددات البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للمراجع العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث كدراسة كل من عماد عبد الفتاح السريسي (٢٠٠١م)، مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) ، إبراهيم علي الإبياري (٢٠٠٣م)، إبراهيم علي الإبياري (٢٠٠٧م)، الشربيني محمود العمرأوى (٢٠٠٧م)، أحمد سعيد خضر (٢٠١٢م)، عبد الحلیم محمد معاذ (٢٠١٤م)، أحمد سعد عبد الحلیم (٢٠١٥م) وكذلك أراء السادة الخبراء المتخصصين , حيث تم تحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج من التدريبات المستخدمة والوحدات التدريبية مرفق (١٣), (١٤) وكما يوضح ذلك جدول (٣) .



جدول (٣)

محددات البرنامج التدريبي المقترح

المحتوى	المحددات
(٥٠٤٠ ق) = (٨٤) ساعة تدريبية	الزمن الكلي للبرنامج
فترة الإعداد (الخاص - قبل المنافسات)	مراحل البرنامج
(١٢٠ ق)	زمن الوحدة التدريبية الواحدة
(٤٢) وحدة تدريبية يومية - (٤١) يوم راحة	عدد الوحدات التدريبية والراحات خلال البرنامج
- (٦) أسابيع تحتوي على (٤) وحدات تدريبية بمعدل ٤٨٠ ق للأسبوع - (٦) أسابيع تحتوي على (٣) وحدات تدريبية بمعدل ٣٦٠ ق للأسبوع	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
٣ شهور بـ (١٢) اسبوع - (٦) أسابيع لمرحلة الإعداد الخاص - (٦) أسابيع لمرحلة قبل المنافسات	عدد الأسابيع
(٨٤ %) حمل عالي	متوسط شدة الحمل التدريبي العام للبرنامج
- متوسط (٥١ % : ٧٤ %) - اقل من الاقصى (٧٥ % : ٨٩ %) - اقصى (٩٠ % : ١٠٠ %)	الأحمال التدريبية المستخدمة خلال البرنامج
(١ : ١) (تدريب : راحة)	تشكيل الحمل
فتري (مرتفع - منخفض) الشدة والتكراري	طرق التدريب المستخدمة

المواقف الخطئية بالبرنامج التدريبي :

أسلوب الهجوم الغير حقيقى للمنافس عند الحصول على سنشو :

موقف الهجوم فى وسط الملعب ثم الهروب للخلف .



موقف الهجوم ثم الهروب للخلف ثم إلى الجانب .

موقف الهجوم داخل ركن الملعب ثم الهروب للجانب وللوسط .

أسلوب الهجوم المتتابع للمنافس عند الحصول على سنشو :

موقف الهجوم المباشر عند الفوز بالسنشو وإعادة إستئناف المباراة .

موقف تقهقر اللاعب المهزوم للخلف .

الأسلوب الخداعي للمنافس عند الحصول على سنشو :

موقف الخداع بالتقهقر للخلف ثم القيام بهجوم مباشر .

موقف الخداع بالضغط للأمام والقيام بهجوم مضاد .

موقف الهجوم مع التشتيت والخداع بتغيير وضع الإستعداد .

أسلوب المسافات عند الحصول على سنشو :

موقف ضبط المسافة للتسجيل ثم الرجوع للخلف عند انطلاق اللاعب المهزوم .

موقف ضبط المسافة للتسجيل ثم الرجوع للخلف وللجانب عند انطلاق اللاعب المهزوم .

موقف ضبط المسافة للتسجيل ثم الدخول للأمام بتضييق المسافة عند إنطلاق اللاعب المهزوم .

موقف ضبط المسافة للتسجيل ثم الخداع بالتقهقر للخلف ثم القيام بهجوم عند تقدم اللاعب المهزوم .

موقف ضبط المسافة والخداع بالضغط للأمام للقيام بهجوم مباشر ثم القيام بهجوم مضاد مع هجوم

اللاعب .



جدول (٤)

نموذج لوحة تدريبية يومية في البرنامج التدريبي المقترح

- رقم الوحدة : (١٩) - شدة الحمل : ٨٠٪ - زمن الوحدة : ١٢٠ ق

أجزاء الوحدة	الزمن الكلي	التمرينات		زمن الأداء	عدد مرات التكرار	راحة بين التكرارات	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات
		رقم	عدد					
الإحماء	١٢ ق	٦٤، ٥٩، ١، ٢٥	٤	١٨٠ث				
الإعداد البدني	عام ١٣ ق	١٢٨	٤	١٠ث	٤	٣٠ث	١	٥٠ث
		١٢٩	٤	١٠ث	٤	٣٠ث	١	٥٠ث
		٢٣	٤	١٥ث	٤	٤٠ث	١	٦٠ث
		١٠٩	٤	١٠ث	٤	٣٠ث	١	٥٠ث
	خاص ١٨ ق	١٠٨	٥	٣٠ث	٤	٣٠ث	١	٣٠ث
		١٠٢	٥	٣٠ث	٤	٣٠ث	١	٣٠ث
		٤٧٥	٥	٣٠ث	٤	٣٠ث	١	٣٠ث
		٤٩٤	٥	٦٠ث	٢	٣٠ث	١	٣٠ث
		٤٢٨	٥	٦٠ث	٢	٣٠ث	١	٣٠ث
	الإعداد المهاري	٢٤ ق	٦٤	٤	٩٠ث	٣	٣٠ث	١
٢٤٢			٤	٩٠ث	٣	٣٠ث	١	٣٠ث
٢٤٣			٤	٩٠ث	٣	٣٠ث	١	٣٠ث
٢٢٣			٤	٩٠ث	٣	٣٠ث	١	٣٠ث
الإعداد الخطي	٣٦ ق	١٠٨	٩	٩٠ث	٢	٣٠ث	١	٣٠ث
		١٠٩	٩	٩٠ث	٢	٣٠ث	١	٣٠ث
		١١٠	٩	٩٠ث	٢	٣٠ث	١	٣٠ث
		١١٣	٩	٩٠ث	٢	٣٠ث	١	٣٠ث
		١١٤	٩	٩٠ث	٢	٣٠ث	١	٣٠ث
		١١٥	٩	٩٠ث	٢	٣٠ث	١	٣٠ث
		١١٨	٩	٩٠ث	٢	٣٠ث	١	٣٠ث
		١١٩	٩	٩٠ث	٢	٣٠ث	١	٣٠ث
		١٢٠	٩	٩٠ث	٢	٣٠ث	١	٣٠ث
الإعداد التنافسي	١١ ق	٧١	٢	٦٠ث	٤	٢٠ث	١	٣٠ث
		٧٢	٢	٦٠ث	٤	٢٠ث	١	٣٠ث
الختام	٦ ق	٩، ٥	٢	١٨٠ث				



الدراسة الأساسية :

القياس القبلي :

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث وذلك فى يومى الأربعاء والخميس الموافق ٢٥ ، ٢٦ / ٨ / ٢٠٢١ م ، وشمل القياس القبلي إجراء قياسات الاختبارات البدنية الخاصة وإجراء لقاءات ودية مع مجموعة من الاندية المشاركة فى الدوري الممتاز للناشئين وقد حصل الفريق علي الترتيب الخامس علي مستوى الفرق

تطبيق البرنامج الرياضى المقترح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٩ / ٨ / ٢٠٢١ م إلى يوم الخميس الموافق ١٨ / ١١ / ٢٠٢١ م ، وذلك بصالة التدريب الخاصة بنادى قلوب الرياضي .

القياس البعدى :

قام الباحث بتطبيق القياس البعدى على عينة البحث وذلك فى يومى السبت والأحد الموافق ٢٠ ، ٢١ / ١١ / ٢٠٢١ م ، وشمل القياس البعدى إجراء قياسات الاختبارات البدنية الخاصة وتنظيم عدد (٣٠) مباراة تجريبية (تنافسية) بين لاعبي عينة البحث البالغ عددهم (١٠) لاعب كاراتيه بواقع (٣) مباراة لكل ميزان ، وذلك بالصالة المغطاة بإستاد بنها الرياضي بالقلوبية ، وتم تصوير المباريات باستخدام كاميرا فيديو حديثة ، وتم نقل الفيديو علي أسطوانات كمبيوتر لتفريغ بياناتها ، وذلك من خلال استمارة تحليل المهارات المركبة وفاعلية الأساليب الهجومية ، وتم الاستعانة بنفس مجموعة السادة الحكام لتحكيم المباريات التجريبية لعينة البحث في القياس البعدى .

المعالجات الإحصائية :

وإستخدم الباحث لإجراء بحثه المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى - الوسيط - الإنحراف المعياري - معامل الإلتواء - الفرق بين المتوسطات -
- قيمة (ت) - معامل أيتا^٢ - معامل الصدق - معامل الارتباط - الخطأ المعياري للمتوسط -
- معدل نسبة التحسن - حجم التأثير .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث
 فى المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث

ن = ١٠

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية الخاصة		
						ع±	س	ع±	س			
مرتفع	١,٠٧٨	١١,٧٦٥	٣,٢٩٨	٠,٠٦١	٠,٢٠٠	٠,٢٣٦	١,٥٠٠	٠,٣٥٠	١,٧٠٠	يمين	للذراعين	سرعة الاستجابة الحركية
مرتفع	١,٢٣١	١٧,١٤٣	٤,٣١٣	٠,٠٧٠	٠,٣٠٠	٠,٤٣٨	١,٤٥٠	٠,٥٤٠	١,٧٥٠	يسار		
مرتفع	١,١٩٨	١٣,٣٣٣	٣,٥٥٣	٠,٠٧٣	٠,٢٦٠	٠,٢٦٩	١,٦٩٠	٠,٢٨٤	١,٩٥٠	يمين	للرجلين	
مرتفع	٠,٩٨٤	١٠,٥٢٦	٣,٠٠١	٠,٠٦٧	٠,٢٠٠	٠,٢٥٨	١,٧٠٠	٠,٣٩٤	١,٩٠٠	يسار		
مرتفع	٠,٩٦٧	٩,٠٩١	٤,٥٨٣	٠,٠٧٦	٠,٣٥٠	٠,٤٠٨	٣,٥٠٠	٠,٤١٢	٣,٨٥٠	يمين	للأمام	السرعة الانتقالية
مرتفع	٠,٨٥١	٨,٠٠٠	٣,٦٧٤	٠,٠٨٢	٠,٣٠٠	٠,٣٦٩	٣,٤٥٠	٠,٣٥٤	٣,٧٥٠	يسار		
مرتفع	٠,٨٤٥	٧,٧٩٢	٣,٦٧٤	٠,٠٨٢	٠,٣٠٠	٠,٢٨٤	٣,٥٥٠	٠,٢٤٢	٣,٨٥٠	يمين	للخلف	
مرتفع	٠,٨٥١	٨,٠٠٠	٣,٦٧٤	٠,٠٨٢	٠,٣٠٠	٠,٤٣٨	٣,٤٥٠	٠,٤٢٥	٣,٧٥٠	يسار		
مرتفع	٣,٥٩١	٣٧,٨٣٨	٦,٧٢٥	٠,٤١٦	٢,٨٠٠	١,١٣٥	١٠,٢٠٠	٠,٨٤٣	٧,٤٠٠	يمين	للرجلين	السرعة الحركية
مرتفع	٢,٦٢٣	٢٦,٣١٦	٩,٤٨٧	٠,٢١١	٢,٠٠٠	٠,٨٤٣	٩,٦٠٠	٠,٨٤٣	٧,٦٠٠	يسار		
مرتفع	١,٦٣٤	١١,٦٠٢	٩,٠٠٠	٠,٢٣٣	٢,١٠٠	١,١٣٥	٢٠,٢٠٠	٠,٩٩٤	١٨,١٠٠	يمين	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
مرتفع	١,١٩٢	١٠,٧٣٤	٦,٨٦٢	٠,٢٧٧	١,٩٠٠	٠,٨٤٣	١٩,٦٠٠	١,٣٣٧	١٧,٧٠٠	يسار		
مرتفع	١,٨٦٨	٢٢,٠٥٩	٩,٠٠٠	٠,١٦٧	١,٥٠٠	٠,٦٧٥	٨,٣٠٠	٠,٦٣٢	٦,٨٠٠	يمين	للرجلين	
مرتفع	٣,٣٨٧	٢٨,١٢٥	١٣,٥٠٠	٠,١٣٣	١,٨٠٠	٠,٧٨٩	٨,٢٠٠	١,٠٧٥	٦,٤٠٠	يسار		
مرتفع	٠,٩٧٤	٨,٥٨٦	٨,٤٣٥	٠,٣٠٢	٢,٥٥٠	٠,٦٢٦	٢٧,١٥٠	٠,٧٥٣	٢٩,٧٠٠	يمين	للرجلين	الرشاقة
مرتفع	٠,٨٧٩	٩,١٨٤	٧,٥٢١	٠,٣٥٩	٢,٧٠٠	٠,٨٥٦	٢٦,٧٠٠	٠,٨١٠	٢٩,٤٠٠	يسار		
مرتفع	٠,٨٨٥	٩,٥٦٥	٨,٠٠٤	٠,٣٤٤	٢,٧٥٠	٠,٧٤٥	٢٦,٠٠٠	٠,٦٣٥	٢٨,٧٥٠	حر		
مرتفع	٠,٨٩٦	٩,٨٨٤	٧,٩٦٥	٠,١٠٧	٠,٨٥٠	٠,٥٨٩	٧,٧٥٠	٠,٥٦٨	٨,٦٠٠	للرجلين		
مرتفع	٣,٦١١	١٧,٧٧٢	١٣,٠٤٩	٠,٥١٣	٦,٧٠٠	١,٦٤٧	٤٤,٤٠٠	١,٦٣٦	٣٧,٧٠٠	للجذع	المرونة	
مرتفع	٢,٧٤٦	٣,٩٦١	١٢,٥٣١	٠,٤٢٣	٥,٣٠٠	٣,٨٧٢	١٣٩,١٠٠	٤,٨٢٦	١٣٣,٨٠٠	زاوية الحوض		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ منخفض ٠.٥٠ متوسط ٠.٨٠ مرتفع

يتضح من جدول (٥) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٠٠١ الى ١٣.٢٠٠) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٣.٩٦١ % الى ٣٧.٨٣٨ %) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠.٨٤٥ الى ٣.٦١١) وهى دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع



عرض نتائج الفرض الثانى :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث

فى متغير المهارات المركبة قيد البحث

ن = ١٠

دلالة حجم حجم التأثير	حجم التأثير	نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		متغير المهارات المركبة			
						ع±	س	ع±	س				
مرتفع	٢.١٨٤	٢٢٥.٠٠٠	١٣.٥٠٠	٠.١٣٣	١.٨٠٠	٠.٥١٦	٢.٦٠٠	٠.٤٢٢	٠.٨٠٠	يمين	بالذراعين	الزوجية	
مرتفع	١.٨٦٥	٦٤.٢٨٦	٥.٠١٤	٠.١٨٠	٠.٩٠٠	٠.٤٨٣	٢.٣٠٠	٠.٥١٦	١.٤٠٠	شمال			
مرتفع	٣.٢٨٣	٤٠٠.٠٠٠	٦.٠٠٠	٠.٢٠٠	١.٢٠٠	٠.٥٢٧	١.٥٠٠	٠.٤٨٣	٠.٣٠٠	يمين			مختلطة بالذراعين
مرتفع	١.٩٨٩	١٢٥.٠٠٠	٣.٨٧٣	٠.٢٥٨	١.٠٠٠	٠.٩١٩	١.٨٠٠	٠.٤٢٢	٠.٨٠٠	شمال	والرجلين	بالذراعين	الثلاثية
مرتفع	٣.٤٧٦	٤٠٠.٠٠٠	٦.٠٠٠	٠.٢٠٠	١.٢٠٠	٠.٥٢٧	١.٥٠٠	٠.٤٨٣	٠.٣٠٠	يمين			
مرتفع	٢.١٩٨	١٧١.٤٢٩	٩.٠٠٠	٠.١٣٣	١.٢٠٠	٠.٥٦٨	١.٩٠٠	٠.٤٨٣	٠.٧٠٠	شمال			
مرتفع	٢.٢٧٨	٢١٦.٦٦٧	٣.٨٨١	٠.٣٣٥	١.٣٠٠	٠.٨٧٦	١.٩٠٠	٠.٦٩٩	٠.٦٠٠	يمين	مختلطة بالذراعين	والرجلين	أكثر من ثلاثة
مرتفع	٢.٦٤٥	٢٠٠.٠٠٠	٥.٢٥٠	٠.٢٦٧	١.٤٠٠	٠.٧٣٨	٢.١٠٠	٠.٦٧٥	٠.٧٠٠	شمال			
مرتفع	٢.٨٤٤	٢٧٥.٠٠٠	١١.٠٠٠	٠.١٠٠	١.١٠٠	٠.٥٢٧	١.٥٠٠	٠.٥١٦	٠.٤٠٠	يمين	مختلطة بالذراعين	والرجلين	
مرتفع	٤.٣٨٧	٨٥٠.٠٠٠	٥.٦٦٧	٠.٣٠٠	١.٧٠٠	٠.٧٣٨	١.٩٠٠	٠.٤٢٢	٠.٢٠٠	شمال			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ منخفض ٠.٥٠ متوسط ٠.٨٠ مرتفع

يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى متغير المهارات المركبة قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٨٧٣ الى ١٣.٥٠٠) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٦٤.٢٨٦ % الى ٨٥٠.٠٠٠ %) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١.٨٦٥ الى ٤.٣٨٧) وهى دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .



٣/١/٤ عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث
في متغير فاعلية الأساليب الهجومية قيد البحث

ن = ١٠

دلالة حجم حجم التأثير	حجم التأثير	نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		متغير فاعلية الأساليب الهجومية	
						ع±	س	ع±	س		
مرتفع	١.٣٢٧	٧٠.٠٠٠	٧.٢٠٣	٠.٣٨٩	٢.٨٠٠	٠.٧٨٩	٦.٨٠٠	٠.٨١٧	٤.٠٠٠	بسيط	الهجوم المباشر
مرتفع	١.٠٧٤	٦٩.٤٤٤	٩.٣٠٣	٠.٢٦٩	٢.٥٠٠	٠.٨٧٦	٦.١٠٠	٠.٨٤٣	٣.٦٠٠	مركب	
مرتفع	٣.٤٣٢	٣٨.٠٠٠	٦.٠٤٢	٠.٣١٤	١.٩٠٠	٠.٦٩٩	٢.٤٠٠	٠.٥٢٧	٠.٥٠٠	بسيط	الهجوم الغير مباشر
مرتفع	٢.٨٧٨	٢٥٧.١٤٣	١٣.٥٠٠	٠.١٣٣	١.٨٠٠	٠.٨٥٠	٢.٥٠٠	٠.٦٧٥	٠.٧٠٠	مركب	
مرتفع	٢.٩٨٧	٣٢.٠٠٠	٩.٧٩٨	٠.١٦٣	١.٦٠٠	٠.٥٦٨	٢.١٠٠	٠.٥٢٧	٠.٥٠٠	خداع	الهجوم المضاد
مرتفع	١.١٨٧	١١٦.٦٦٧	٦.٦٧٨	٠.٣١٤	٢.١٠٠	٠.٩٩٤	٣.٩٠٠	٠.٧٨٩	١.٨٠٠	بدون خداع	
مرتفع	٣.٠٨٤	٣٢٥.٠٠٠	٨.٥١٠	٠.١٥٣	١.٣٠٠	٠.٦٧٥	١.٧٠٠	٠.٥١٦	٠.٤٠٠	خداع	
مرتفع	٢.٤٢١	١٥٧.١٤٣	١١.٠٠٠	٠.١٠٠	١.١٠٠	٠.٤٢٢	١.٨٠٠	٠.٤٨٣	٠.٧٠٠	بدون خداع	
مرتفع	٣.٢٦٨	٣٦٦.٦٦٧	١١.٠٠٠	٠.١٠٠	١.١٠٠	٠.٥١٦	١.٤٠٠	٠.٤٨٣	٠.٣٠٠	خداع	
مرتفع	١.٢١٩	١١٦.٦٦٧	٤.٥٨٣	٠.١٥٣	٠.٧٠٠	٠.٤٨٣	١.٣٠٠	٠.٥١٦	٠.٦٠٠	بدون خداع	
مرتفع	٢.٥٦٣	٢٠.٠٠٠	٦.٠٠٠	٠.١٣٣	٠.٨٠٠	٠.٤٢٢	١.٢٠٠	٠.٥١٦	٠.٤٠٠	خداع	
مرتفع	٣.٢٦٨	٣٦٦.٦٦٧	١١.٠٠٠	٠.١٠٠	١.١٠٠	٠.٥١٦	١.٤٠٠	٠.٤٨٣	٠.٣٠٠	بدون خداع	
مرتفع	١.٤٣٢	١٣٣.٣٣٣	٤.٠٠٠	٠.٢٠٠	٠.٨٠٠	٠.٥١٦	١.٤٠٠	٠.٥١٦	٠.٦٠٠	خداع	
مرتفع	١.٣٨٧	١٥٠.٠٠٠	٣.٦٧٤	٠.١٦٣	٠.٦٠٠	٠.٦٦٧	١.٠٠٠	٠.٥١٦	٠.٤٠٠	بدون خداع	
مرتفع	٢.٧٧٤	٢٥٠.٠٠٠	١٠.٠٠٠	٠.١٠٠	١.٠٠٠	٠.٥١٦	١.٤٠٠	٠.٥١٦	٠.٤٠٠	خداع	
مرتفع	٣.٣٢٨	٣٥٠.٠٠٠	٤.٥٨٣	٠.١٥٣	٠.٧٠٠	٠.٥٦٨	٠.٩٠٠	٠.٤٢٢	٠.٢٠٠	بدون خداع	
مرتفع	٣.٢٢٧	٥٥٠.٠٠٠	١١.٠٠٠	٠.١٠٠	١.١٠٠	٠.٤٨٣	١.٣٠٠	٠.٤٢٢	٠.٢٠٠	خداع	
مرتفع	١.٤٣٢	١٣٣.٣٣٣	٤.٠٠٠	٠.٢٠٠	٠.٨٠٠	٠.٦٩٩	١.٤٠٠	٠.٥١٦	٠.٦٠٠	بدون خداع	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ منخفض ٠.٥٠ متوسط ٠.٨٠ مرتفع



يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى متغير فاعلية الأساليب الهجومية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٦٧٤ الى ١٣.٥٠٠) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٦٩.٤٤٤ % الى ٥٥٠.٠٠٠ %) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١.٠٧٤ الى ٣.٤٣٢) وهى دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٥ ، ٦ ، ٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تأثير البرنامج التدريبي المقترح في الصفات البدنية الخاصة (السرعة - القوة - الرشاقة - المرونة) لدى لاعبي الكاراتيه (كومتيه) تحت (١٨) سنة لصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، حيث جاءت النتائج كما يلي :

متغير السرعة :

بلغ متوسط القياس القبلي في المتغير البدني (سرعة الإستجابة الحركية) لاختبارى للذراعين " يمين ويسار " (١,٧٠٠ ث - ١,٧٥٠ ث) - الرجلين " يمين ويسار " (١,٩٥٠ ث - ١,٩٠٠ ث) علي التوالي ، في حين جاء متوسط القياس البعدي للذراعين (١,٥٠٠ ث - ١,٤٥٠ ث) علي التوالي ، ومتوسط القياس البعدي للرجلين (١,٦٩٠ ث - ١,٧٠٠ ث) علي التوالي لصالح القياس البعدي .

وبلغ متوسط القياس القبلي في المتغير البدني (السرعة الإنتقالية) لاختبارى للأمام " يمين ويسار " (٣,٨٥٠ ث - ٣,٧٥٠ ث) - للخلف " يمين ويسار " (٣,٨٥٠ ث - ٣,٧٥٠ ث) علي التوالي ، في حين جاء متوسط القياس البعدي للأمام (٣,٥٠٠ ث - ٣,٤٥٠ ث) علي التوالي ، ومتوسط القياس البعدي للخلف (٣,٥٥٠ ث - ٣,٤٥٠ ث) علي التوالي لصالح القياس البعدي .

وبلغ متوسط القياس القبلي في المتغير البدني (السرعة الإنتقالية) لاختبارى للرجلين " يمين ويسار " (٧,٤٠٠ عدد - ٧,٦٠٠ عدد) علي التوالي ، في حين جاء متوسط القياس البعدي للرجلين (١٠,٢٠٠ عدد - ٩,٦٠٠ عدد) علي التوالي لصالح القياس البعدي .

متغير القوة :

بلغ متوسط القياس القبلي في المتغير البدني (القوة المميزة بالسرعة) لاختباري للذراعين " يمين ويسار " (١٨,١٠٠ عدد - ١٧,٧٠٠ عدد) - الرجلين " يمين ويسار " (٦,٨٠٠ عدد - ٦,٤٠٠ عدد) علي التوالي , في حين جاء متوسط القياس البعدي للذراعين (٢٠,٢٠٠ عدد - ١٩,٦٠٠ عدد) علي التوالي ، ومتوسط القياس البعدي للرجلين (٨,٣٠٠ عدد - ٨,٢٠٠ عدد) علي التوالي لصالح القياس البعدي .

متغير الرشاقة :

بلغ متوسط القياس القبلي في المتغير البدني (الرشاقة) لاختبار للرجلين " يمين ويسار وحر " (٢٩,٧٠٠ ث - ٢٩,٤٠٠ ث - ٢٨,٧٥٠ ث) علي التوالي , في حين جاء متوسط القياس البعدي للرجلين (٢٧,١٥٠ ث - ٢٦,٧٠٠ ث - ٢٦,٠٠٠ ث) علي التوالي لصالح القياس البعدي .

متغير المرونة :

بلغ متوسط القياس القبلي في المتغير البدني (المرونة) لاختبار الجذع (٣٧,٧٠٠ عدد) , في حين جاء متوسط القياس لاختبار الجذع (٤٤,٤٠٠ عدد) لصالح القياس البعدي ، وبلغ متوسط القياس القبلي في اختبار زاوية الحوض (١٣٣.٨٠٠ درجة) , في حين جاء متوسط القياس لاختبار زاوية الحوض (١٣٩,١٠٠ درجة) لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث ارتفاع نسبة متوسط القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية الخاصة إلي البرنامج التدريبي المقترح , حيث احتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على مجموعة من التدريبات البدنية الخاصة وفقاً لمتطلبات الأداء الخطى والتي تم مزجها بالجانب المهارى , والتي تم أدائها في مسارات الأداء الحركي المهارى , وتطبيقها بالأسلوب العلمي المقنن وفقاً لبرنامج زمني محدد لتنمية المتغيرات البدنية التي يعتمد عليها لاعب الكاراتيه عند قيامه بالأداء الخطى ,

وذلك من خلال مجموعة من التدريبات المتنوعة (بدنية - بدنية مهارية - تدريبات فردية بين اللاعب والمدرب - تدريبات زوجيه بين اللاعب واللاعب بدور سلبي وايجابي - تدريبات الانتقال في الملعب وتغير أوضاع واتجاهات الجسم في اتجاهات معاكسه ومتغيرة - تدريبات التصويب



بالكره علي دوائر مرسومة - تدريبات التصويب على كف المدرب - تدريبات التصويب على أماكن مختلفة من الجسم - تدريبات من الثبات والحركة فردية وزوجيه - مباريات تنافسية مشروطة وتجريبية) , وكذلك استخدام بعض الأدوات مثل (الاستك المطاطي - المقعد السويدي - الأقماع) , مما كان له الأثر الأكبر علي تحسن الصفات البدنية الخاصة بتطوير بعض المواقف الخطئية , مما ساعد علي تحسن الأداء المهاري والخطئي في تفوق نتائج القياس البعدي عن نتائج القياس القبلي لدي عينة البحث , وهذا يتفق مع ما ذكره كل من عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠٠١م) , محمد سمير زمزم (٢٠٠٥م) إلي أن أفضل أسلوب تدريبي يكون من خلال تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة بالنشاط التخصصي , وبطريقة تتشابه مع المسار الحركي والزمني المطلوب في المواقف التدريبية والتنافسية , حتى يمكن تطوير مستوى أداء المهارات في المباريات .

الاستنتاجات والتوصيات :

إستنتاجات البحث :

- في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية المستخدمة تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية :
١. هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية المتغيرات البدنية الخاصة (السرعة - القوة - الرشاقة - المرونة) لدى لاعبي الكاراتيه (كومتيه) تحت (١٨) سنة .
 ٢. هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين أداء المهارات المركبة (المهارات الزوجية - المهارات الثلاثية - المهارات أكثر من ثلاثة) لدى لاعبي الكاراتيه (كومتيه) تحت (١٨) سنة .
 ٣. هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين فاعلية الأساليب الهجومية (الهجوم المباشر - الهجوم الغير مباشر - الهجوم المضاد - الهجوم المختلط) لدى لاعبي الكاراتيه (كومتيه) تحت (١٨) سنة .



توصيات البحث :

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود عينة البحث وإسترشاداً بالإستنتاجات يوصى الباحث بما يلى :

١. العمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المراحل السنوية المختلفة من لاعبي رياضة الكاراتيه (الكوميتيه) .
٢. ضرورة اهتمام المدربين بتدريب اللاعبين علي الأداء الخططى بأنواعها المختلفة مثل اهتمامهم بتدريب الأداء الهجومي للاعبى رياضة الكاراتيه .
٣. عقد دورات تدريبية من قبل الإتحاد المصرى للكاراتيه لتوعيتهم بأهمية المواقف الخططية مما يساعد على الفوز بالمباريات .
٤. العمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لما له من أهميه فى تحسين التفكير والتصرف الخططى للاعب ومن ثم تأثيره علي تطوير قدرة تعويض فارق النقاط لدى لاعبي الكاراتيه (كوميتيه) .
٥. الاهتمام بالاطلاع على تطورات مستويات اللاعبين على النطاق الدولي والمحلي وتحليل اساليب اللاعبين وقدراتهم الخططية وتدريب اللاعبين عليها لتطوير مستوى التصرف الخططى وقدراتهم الخططية .
٦. ضرورة العمل علي اخضاع اللاعبين منذ مراحل الناشئين للتدريبات الموقفية والتصرفات الخططية المثلي في مواقف اللعب المختلفه حتى تكون بمثابة الخبرات التي تؤدي الي ارتفاع مستويات اللاعبين .
٧. الاهتمام بالتدريب المهاري من خلال ربطه بظروف مشابهة للمباراة والمواقف التي يتعرض لها اللاعب أثناء المباراه سواء كانت دفاعية أو هجومية والتي تتطلب منه سلوك يتناسب مع الموقف .
٨. الاهتمام باعداد اللاعب (بدنيا - مهاريا - خططيا) بشكل متوازن يسهم في مواجهة جميع الاحتمالات الخططية للمنافسين خلال مواقف اللعب المتغيره خلال المباراة .



قائمة المراجع :

١- المراجع العربية :

- ١- إبراهيم علي الإبياري (٢٠٠٣م) : " تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره علي نتائج المباريات لدى ناشئى رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- ٢- عبدالستار جبار (٢٠١٣) : الذكاء الرياضي ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان .

٢ المراجع الاجنبية :

- 1- Booras M., (2001) : The relationship of mental skills to performance on atennis accuracy task under fatigued & non - fatigued conditions Morgan town , west education.
- ٣ مراجع من شبكة المعلومات الدولية (Internet) :
- 2- Booras M., (2001) : The relationship of mental skills to performance on atennis accuracy task under fatigued & non - fatigued conditions Morgan town , west education.