

تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز وفقا لمسافات اللعب علي مستوي محددات النشاط الهجومي بالمباراة للاعب " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه .

م . د / محمد عبد الرحمن علي

=====

المقدمة ومشكلة البحث :

رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية التي تعتبر ذات مواقف نزال متعددة و متغيره والتي يظهر خلالها الكثير من الانماطه للاعب ، والتي يتنوع اداء اللاعب لها خلال البطولات وماتحتويه من مباريات بادوار اللعب المختلفه ، و امتلك اللاعب ثروة من تلك الانماطه يعتبر ميزة تفوق علي المنافس الا ان امتلك اللاعب للقدرة علي ترشيد ذلك و تغير مسار استخدام تلك الانماطه داخل مجريات المباراة قد يكون ذلك مؤثر في اتاح فرصه للاعب في التفوق علي المنافس .

ذاد اهتمام المدربين منذ 2016 بالجانب للاعب من أجل الحصول علي النقاط والفوز بعد تعديلات القانون التي ادخلت كمتطلب لادراج رياضة الكاراتيه كرياضة اولمبية في طوكيو 2020 ، كما ان الباحثين ذاد اهتمامهم في مجال تطوير محددات النشاط الهجومي للاعب وفقا للخرائطه ، مما ظهر انماط خطية جديدة تميز بها لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite " في الاونه الاخيره ، بالرغم من ذلك فان تطوير ترشيد تلك الانماط المميزه و زيادة قدرة اللاعب في التحكم في توقيت و مكان استخدامها فوق البساط خلال زمن المباراة الفعلي وترشيدها لتكون ايجابية علي نتائجه تناولتها عدد قليل من الابحاث لايتعدي اصابع اليد الواحده بالرغم من اهميته للاعب والمدرّب ، وهنا ظهرت فكرة البحث في ترشيد تدريبات نمط اللاعب المميز وفقا لمسافات اللعب الاكثر استخداما دوليا فوق البساط لتحسين المستوي الكمي لبعض محددات النشاط الهجومي بالمباراة.

ويتضح ان مسابقات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس نتائج البحوث العلمية والتطبيقية في الجوانب المتعددة التي تعتبر من متطلبات الحالة التدريبية للاعب وتطوير امكانياته ، والتي تواجه الي تعدد وتنوع الأساليب التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتي تؤدي بأساليب هجومية ودفاعية وتعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه كما أنها تحتل المكانة الأولى في اهتمام خبراء هذه الرياضة خاصة بعدالتعديلات الجديدة لمواد قانون الكاراتيه. (5)

ويمكن أن نطلق علي الطريقة والأسلوب والشكل الممزوج بالدفاع المضاد لنوع الهجوم من المنافس الذي يسلكه اللاعب أثناء مبارياته بـ " النمط " للاعب, فلكل لاعب مميز نمط خطي معين يتمتع به, فعلي سبيل المثال نجد أن هناك لاعب يتميز بالهجوم بالرجلين ولاعب آخر يتميز بسرعته في الهجوم وآخر يتميز بأنه أفسر جيد استخدام الجانب الأيسر, وبذلك يمكن تصنيف أداء اللاعبين الي عدة انماط خطية ومن ثم يمكن تدريب اللاعب علي كيفية التعامل مع هذه الأنماطه والتي من الممكن أن يواجهها اللاعب في طريقة أداء منافسيه مما يساهم في الفوز علي لاعبي هذه الأنماط. (4)

=====

* مدرس دكتور - قسم تدريب المنازل و الرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية .

لذا نجد ان استخدام النشاط الهجومي (الدفاعي - - الهجوم المضاد) يعتبر مدخلا جديدا ومستحدث للارتقاء بانتاجية اللاعب وزيادة فاعلية ادائه خلال مسابقة القتال الفعلي " الكوميته" ويحتاج تطبيق هذا الاسلوب داخل البرامج التدريبية الي التقنين الموجه أولا لتطوير المتطلبات البدنية - المهارية للاساليب المهارية المكونة للنشاط , وثانيا تقنين النشاط الهجومي المنفذ سواء من خلال التقسيم المكاني فوق البساط او خلال التقسيم الزمني خلال زمن المباراة الفعلي بالمسابقة. (6)

ومن خلال المسح المكتبي للدراسات المتخصصة والتي كانت بهدف تحليل المباريات خلال بعض البطولات الدولية المقامة في الفترة ما بين 2014 الي 2015 بهدف التعرف علي انماط اللاعبين المميزة للنشاط الاكثر استخداما مرفق (1 ، 2) ، وقد اظهر التحليل توافق مع نتائج ماشار اليه (12)، (4)

وقد تم تحديد أكثر الأنماط المميزة التي يتصف بها لاعبي الكوميته أثناء المباريات للبطولات الدولية (بطولة العالم للكبار لألمانيا 2014 , بطولة الدوري العالمي فرنسا 2015) عن وجود (6) أنماط خطية أكثر انتشارا بين لاعبي الكوميته وهي (نمط اللاعب الأيسر- الطويل - السريع - الصياد - لاعب المركب - لاعب الركلات) (45)

هدف البحث : التعرف علي تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز وفقا لمسافات اللعب علي مستوي محددات النشاط الهجومي بالمباراة للاعبي " الكوميته " برياضة الكاراتيه .

فروض البحث :

➤ توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في مستوي محددات النشاط الهجومي لنمط اللاعب المميز وفقا لمسافات اللعب بالمباراة لصالح القياس البعدي لدي للاعبي " الكوميته " برياضة الكاراتيه عينة البحث .

مصطلحات البحث:

➤ نمط اللاعب : - هو السلوك الذي يتميز به اللاعب خلال ادائه بمواقف اللعب المتعددة والمختلفة . (12) .

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باجراء القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة هذه البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي الدرجة الاولي المسجلين في الاتحاد المصري للكاراتيه موسم 2015 - 2016 وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت في 1 لاعب (دراسة حالة) تحت فئة الشباب - مركز شباب سموحه - وزن تحت (68) كجم - محافظة الاسكندرية
وسائل جمع البيانات :

• تقييم محددات البحث :

تم تحليل عدد 2 مباراة للاعب الواحد خلال كل قياس " قبلي - بعدي " ، وتم الاستعانة بعدد لاعب واحد فقط من خارج العينة وذلك خلال كل قياس لاداء المباراة مع اللاعب قيد البحث سواء بالقياس القبلي او البعدي ، وروعي ان يكونوا يتميزون بالقدرة المهارية للنشاط وفقا للانماط المميزة المستخدمة ، قام بالتحكيم عدد 3 حكم عامل بالاتحاد المصري وفقا لمعايير ومواد القانون الدولي لرياضة الكاراتيه ، وتم تصوير المباريات باستخدام كاميرا فيديو ، تسمح باستخدام جهاز عرض مزود

بخاصية التوقف والعرض البطئ وإعادة العرض وذلك لاتاحة امكانية التحليل متغيرات ومحددات البحث .

• التجربة الاساسية :

تم إجراء القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث يوم السبت الموافق 2016 / 4 / 9 ، كما تم تنفيذ محتوى البرنامج المقترح خلال الفترة السبت الموافق 2016 / 4 / 16 الي الخميس الموافق 2016 / 6 / 9 ، ولمدة (8) أسابيع بواقع (5) وحدات تدريبية أسبوعياً ، مسترشدا بما جاء في بعض المراجع المتخصصة (1، 3 ، 5 ، 8 ، 10 ، 14) ، و تم إجراء القياس البعدي للمتطلبات قيد البحث يوم السبت الموافق 2016 / 6 / 11 .

البرنامج التدريبي المقترح:

جدول (1)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ
علي اللاعب قيد البحث

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	8 أسابيع تدريبية
عدد الوحدات التدريب	40 وحدة تدريبية
عدد مرات التدريب الاسبوعي	5 مرات تدريب بالاسبوع

الجزء التمهيدي:-

اشتمل هذا الجزء إلى قسمين التهيئة النفسية والعصبية (الإحماء) والإعداد البدني الخاص علما بان القسم والإعداد البدني العام تضمن 5 محطات يتم التدرج في الشدة التدريبية لهم ما بين 60 % إلى 80 % 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 لتخدم العضلات العامة والمشاركة خلال الأساليب الأكثر استخداما والتي وضعت قيد البرنامج ولكن تلك التمرينات لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركي والزمني عند التنفيذ .

الجزء الاساسي:-

كما نفذ محتوى الجزء الاساسي من أعمال تدريبية مقترحة واشتمل هذا الجزء إلى 4 أقسام فرعية هما القسم الأول وهو القسم الخاص تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء المهاري خلال المنافسة والقسم الثاني وهو تمرينات المنافسة باستخدام الأساليب المهارية الخاصة بالكم والركل والقسم الثالث وهو تمرينات المنافسة باستخدام مكونات الهيكل البنائي لمحددات نمط اللاعب المميز وفقا لمسافات اللعب و التعامل مع نمط المنافس الخططي" المقترحة " لتحسين ثروة الانماط المميزة للاعب والقسم الرابع هو التدريب المبارئي على باستخدام مكونات الهيكل البنائي لمحددات نمط اللاعب المميز وفقا لمسافات اللعب قيد البحث.

القسم الأول 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 للاعب 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 ، وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة ، كما وجهت الأحمال وفقا لنظام الطاقة المختلط .

وخلال القسم الثاني من الجزء الرئيسي تمارين تنافسية باستخدام الأساليب المهارية الخاصة باللكم والركل وتحتوي على 8 محطة تدريبية تحتوي على تمارين مشابهة لطبيعة الأداء للأساليب المهارية " لكم وركل " مع ثبات الأداء بالمحطة التدريبية 35 ثانية ، و تراوحت الشدة التدريبية المنفذ بها محتوى المحطات التدريبية لهذا القسم ما بين 60% : 80% ، وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة وقد وجهت الأحمال وفقا لنظام الطاقة المختلط خلال تنفيذ محتوى المحطات التدريبية لهذا القسم.

أما بالنسبة للقسم الثالث وهو تمارين المنافسة باستخدام مكونات الهيكل البنائي لمحددات نمط اللاعب المميز وفقا لمسافات اللعب و التعامل مع نمط المنافس الخططي " المقترحة " لتحسين ثروة الانماط المميزة للاعب وهذا القسم ، وقد اشتمل على أداء مكونات الهيكل البنائي لعدد 2 نمط مميز للاعب محدد ومقتن خصائص الأداء والحمل التدريبي لها بشكل فردي ، خلال 8 محطة تدريبية ذات مواقف مقننة – ومسافات لعب متعددة ومشابهة لمل يتعرض له اللاعب خلال المباراة . لمرفق (1 ، 2) بشدة تراوحت ما بين 80 % الي 90 %

أما بالنسبة للقسم الرابع وهو التدريب المباراني على استخدام مكونات الهيكل البنائي لمحددات نمط اللاعب المميز وفقا لمسافات اللعب " لتحسين ثروة الانماط المميزة للاعب قيد البحث ، وقد اشتملت هذا المحتوى على أداء واجب حركي محدد وفقا للمحطات التدريبية المنفذه بالقسم الثالث من الوحدة التدريبية وذلك بناء على اختيار اللاعب لما يتلائم مع الموقف و النمط المميز للنشاط المنافس الخططي فوق البساط ، ونفذ بشدة تراوحت ما بين 80 % الي 90 % ، وقد نفذ هذا القسم في صورة تصنيفيتين : - الاولى تتكون من أداء اللاعب عدد مباراة واحدة مقننة وفقا لزمان المباراة المحدد بمواد القانون الدولي لمسابقات القتال الفعلي " الكوميتة " ، يعقبها فترة راحة بنسبة (1 : نصف) من زمن المباراة في التصنيفية الاولى ، ثم ينفذ محتوى التصنيفية الثانية والتي تتكون من مباراة واحدة مقننة وفقا لزمان المباراة المحدد بمواد القانون الدولي لمسابقات القتال الفعلي " الكوميتة " .

الجزء الختامي :-

وخلال الجزء الختامي نفذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة وقد تضمن هذا الجزء على تمارين تسهم في عمليات الاستشفاء من أثار الأحمال التدريبية واسترخاء العضلات العامة وقد غلب على التمارين العمل وفقا للنظام الهوائي للاستشفاء لإنتاج الطاقة حيث الشدة التدريبية 50% من متوسط قيم ضربات القلب بعد تنفيذ محتوى القسم الرابع مباشرة لكل لاعب على حده .

جدول (2)

يوضح خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار 40 وحدة تدريبية.

خصائص الأحمال التدريبية														
الجزء الختامي		الجزء الرئيسي						الجزء التمهيدي				رقم الوحدة التدريبية		
التهنئة (التهنئة)		القسم الرابع		القسم الثالث		القسم الثاني	القسم الأول		الإعداد البدني الخاص		التهيئة النفسية والعصبية (الإحماء)			
مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%		مج	%
1	50	3	86	1	86	1	64	1	64	2	64	1	50	1
1	50	3	86	1	86	1	64	1	64	1	64	1	50	2
1	50	3	84	2	84	2	62	2	62	1	62	1	50	3
1	50	3	82	1	82	2	66	2	66	2	66	1	50	4
1	50	3	84	1	84	1	68	1	68	1	68	1	50	5
1	50	2	86	1	86	2	64	2	64	2	64	1	50	6
1	50	2	84	2	84	2	66	2	66	2	66	1	50	7
1	50	2	82	1	82	1	64	1	64	1	64	1	50	8
1	50	2	84	2	84	2	68	2	68	2	68	1	50	9
1	50	2	84	2	84	1	62	1	62	1	62	1	50	10
1	50	2	86	1	86	1	74	1	74	2	74	1	50	11
1	50	3	88	1	88	2	76	2	76	2	76	1	50	12
1	50	3	90	1	90	1	72	1	72	1	72	1	50	13
1	50	3	88	2	88	2	74	2	74	1	74	1	50	14
1	50	2	90	1	90	1	74	1	74	2	74	1	50	15
1	50	2	86	1	86	1	70	1	70	1	70	1	50	16
1	50	2	86	2	86	2	72	2	72	1	72	1	50	17
1	50	2	88	1	88	3	74	3	74	2	74	1	50	18
1	50	2	84	2	84	1	72	1	72	1	72	1	50	19
1	50	2	86	1	86	1	74	1	74	2	74	1	50	20
1	50	3	88	1	88	2	76	2	76	2	76	1	50	21
1	50	3	90	1	90	1	72	1	72	1	72	1	50	22
1	50	3	88	2	88	2	74	2	74	1	74	1	50	23
1	50	2	90	1	90	1	74	1	74	2	74	1	50	24
1	50	3	90	1	90	1	76	1	76	1	76	1	50	25
1	50	3	88	1	88	2	76	2	76	2	76	1	50	26
1	50	3	84	1	84	1	78	1	78	1	78	1	50	27
1	50	3	84	2	84	2	80	2	80	1	80	1	50	28
1	50	3	86	1	86	1	80	1	80	2	80	1	50	29
1	50	3	84	1	84	1	78	1	78	1	78	1	50	30
1	50	2	82	1	82	2	80	2	80	2	80	1	50	31
1	50	2	84	1	84	1	76	1	76	1	76	1	50	32
1	50	2	82	2	82	2	74	2	74	1	74	1	50	33
1	50	2	84	1	84	1	74	1	74	2	74	1	50	34
1	50	2	82	1	82	2	76	2	76	1	76	1	50	35
1	50	1	80	1	80	1	74	1	74	2	74	1	50	36
1	50	1	84	1	84	2	72	2	72	1	72	1	50	37
1	50	1	84	2	84	1	70	1	70	1	70	1	50	38
1	50	1	86	1	86	2	72	2	72	2	72	1	50	39
1	50	1	84	1	84	1	70	1	70	1	70	1	50	40

المعالجات الإحصائية : استخدم الباحث المعالجة الملائمة لطبيعة وهدف البحث والبيانات .

عرض ومناقشة النتائج :

=====

جدول (3) قيم القياس القبلي والبعدي والنسبة المئوية الخاصة بمحددات النشاط الهجومي للاعب خلال التعامل مع نمط المنافس خلال مسافة اللعب القصيرة بالمباراة .

تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز خلال مسافة اللعب القصيرة		المتغيرات قيد البحث		
%	القياس البعدي	القياس القبلي	النشاط الهجومي للاعب قيد البحث المقابلة للنشاط المنافس	النشاط الهجومي لمنافس ذو نمط الهجوم المركب
66.6	5	3	<p>منطقة الأعداد :</p> <p>التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الأعداد (الأجناب)</p> <p>موقف الأعداد :</p> <p>استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة الأعداد</p> <p>موقف الهجوم :</p> <p>استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة تنفيذ الهجوم</p> <p>مدخل وتوقيت الهجوم :</p> <p>استخدام المدخل المباشر " سو . نو . سن "</p> <p>مسافة اللعب المستخدمة : المسافة القصيرة .</p> <p>الاسلوب المهاري المنفذ :</p> <p>اداء الاسلوب المهاري لكم (لكمة مستقيمة امامية معاكسة - يمين) " جياكو سوكي - يمين " .</p>	<p>منطقة الأعداد :</p> <p>التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الأعداد (الأجناب)</p> <p>موقف الأعداد :</p> <p>استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيمن " خلال فترة الأعداد</p> <p>موقف الهجوم :</p> <p>استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيمن " خلال فترة تنفيذ الهجوم</p> <p>مدخل وتوقيت الهجوم :</p> <p>استخدام المدخل المباشر " جو . نو . سن "</p> <p>الاسلوب المهاري المنفذ :</p> <p>اداء الاسلوب المهاري لكم (لكمة مستقيمة امامية قصيرة - يمين) " أكزامي سوكي - يمين " .</p>

محددات النشاط الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس خلال مسافة اللعب القصيرة .

جدول (4) قيم القياس القبلي والبعدي والنسبة المئوية
الخاصة بمحددات النشاط الهجومي للاعب خلال التعامل مع نمط المنافس
خلال مسافة اللعب القصيرة بالمباراة .

تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز خلال مسافة اللعب القصيرة		المتغيرات قيد البحث	
%	القياس البعدي	القياس القبلي	النشاط الهجومي للمنافس ذو نمط الهجوم المركب
200	3	1	<p>منطقة الأعداد : التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الأعداد (الاجناب) موقف الأعداد : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيمن " خلال فترة الأعداد موقف الهجوم : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيمن " خلال فترة تنفيذ الهجوم مدخل وتوقيت الهجوم : استخدام المدخل المباشر " سو . نو . سن " مسافة اللعب المستخدمة : المسافة القصيرة . الاسلوب المهارى المنفذ : اداء الاسلوب المهارى ركل (ركلة نصف دائرية قصيرة - يمين) " أكزamy مواشى جبرى - يمين " .</p>

محددات النشاط الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس خلال مسافة اللعب القصيرة .

جدول (5) قيم القياس القبلي والبعدي والنسبة المئوية
الخاصة بمحددات النشاط الهجومي للاعب خلال التعامل مع نمط المنافس
خلال مسافة اللعب القصيرة بالمباراة .

تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز خلال مسافة اللعب القصيرة		المتغيرات قيد البحث			
%	القياس البعدي	القياس القبلي	النشاط الهجومي للاعب قيد البحث المقابلة للنشاط المنافس	النشاط الهجومي للمنافس ذو نمط الهجوم المركب	
100	4	2	<p>منطقة الأعداد : التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الأعداد (الزوايا) موقف الأعداد : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيمن " خلال فترة الأعداد موقف الهجوم : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيمن " خلال فترة تنفيذ الهجوم مدخل وتوقيت الهجوم : استخدام المدخل المباشر " سو . نو . سن " مسافة اللعب المستخدمة : المسافة القصيرة . الاسلوب المهاري المنفذ :</p> <p>اداء الاسلوب المهاري لكم (لكمة مستقيمة امامية معاكسة - يمين) " أكرامى . سوكى - يمين " .</p> <p>اداء الاسلوب المهاري لكم (لكمة مستقيمة امامية قصيرة - يمين) " أكرامى . سوكى - يمين " .</p>	<p>منطقة الأعداد : التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الأعداد (الزوايا) موقف الأعداد : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيمن " خلال فترة الأعداد موقف الهجوم : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيمن " خلال فترة تنفيذ الهجوم مدخل وتوقيت الهجوم : استخدام المدخل المباشر " جو . نو . سن " الاسلوب المهاري المنفذ : اداء الاسلوب المهاري لكم (لكمة مستقيمة امامية معاكسة - يمين) " أكرامى . سوكى - يمين " .</p>	<p>محددات النشاط الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس خلال مسافة اللعب القصيرة .</p>

جدول (6) قيم القياس القبلي والبعدى والنسبة المئوية
الخاصة بمحددات النشاط الهجومي للاعب خلال التعامل مع نمط المنافس
خلال مسافة اللعب المتوسطة بالمباراة .

تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز خلال مسافة اللعب المتوسطة		المنغـيرات قيد البحث		
%	القياس البعدي	القياس القبلي	النشاط الهجومي للاعب قيد البحث المقابلة للنشاط المنافس	النشاط الهجومي للمنافس ذو نمط الهجوم المركب
150	5	2	<p>منطقة الأعداء : التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الأعداد (الاجناب) موقف الأعداء : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة الأعداد موقف الهجوم : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة تنفيذ الهجوم مدخل وتوقيت الهجوم : استخدام المدخل المباشر " تاي . نو . سن "</p> <p>مسافة اللعب المستخدمة : المسافة المتوسطة . الاسلوب المهارى المنفذ : بعد اداء دفاع بالتحرك بالقدمين يقوم اللاعب بأداء الاسلوب المهارى لكم (لكمة مستقيمة امامية قصيرة - يسار) " أكرامى سوكى - يسار " مقترن بأداء أسلوب مهارى ركل (ركلة نصف دائرية امامية قصيرة - يسار) " أكرامى مواشى جبرى - يسار " .</p>	<p>منطقة الأعداء : التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الأعداد (الاجناب) موقف الأعداء : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة الأعداد موقف الهجوم : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة تنفيذ الهجوم مدخل وتوقيت الهجوم : استخدام المدخل المباشر " سو . نو . سن "</p> <p>الاسلوب المهارى المنفذ : اداء الاسلوب المهارى لكم (لكمة مستقيمة امامية قصيرة - يسار) " أكرامى سوكى - يسار "</p>

محددات النشاط الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس
خلال مسافة اللعب المتوسطة .

جدول (7) قيم القياس القبلي والبعدي والنسبة المئوية الخاصة بمحددات النشاط الهجومي للاعب خلال التعامل مع نمط المنافس خلال مسافة اللعب المتوسطة بالمباراة .

تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز خلال مسافة اللعب المتوسطة		المنغـيرات قيد البحث			
%	القياس البعدي	القياس القبلي	النشاط الهجومي للاعب قيد البحث المقابلة للنشاط المنافس	النشاط الهجومي للمنافس ذو نمط الهجوم المركب	
66.6	5	3	<p>منطقة الأعداد : التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الاعداد (الزوايا) موقف الأعداد : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيمن " خلال فترة الأعداد موقف الهجوم : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيمن " خلال فترة تنفيذ الهجوم مدخل وتوقيت الهجوم : استخدام المدخل المباشر " تاي . نو . سن "</p> <p>مسافة اللعب المستخدمة : المسافة المتوسطة . الاسلوب المهاري المنفذ : بعد اداء دفاع بالتحرك بالقدمين يقوم اللاعب باداء الاسلوب المهاري لكم (لكمة مستقيمة امامية معاكسة - يسار) " جياكو سوكي - يسار " مقترن بأداء أسلوب مهاري ركل (ركلة نصف دائرية امامية معاكسة - يسار) أكرامى أورامواشى جيرى - يسار " .</p>	<p>منطقة الأعداد : التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الاعداد (الزوايا) موقف الأعداد : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيمن " خلال فترة الأعداد موقف الهجوم : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيمن " خلال فترة تنفيذ الهجوم مدخل وتوقيت الهجوم : استخدام المدخل المباشر " سو . نو . سن "</p> <p>الاسلوب المهاري المنفذ : اداء الاسلوب المهاري لكم (لكمة مستقيمة امامية معاكسة - يسار) " جياكو سوكي - يسار "</p>	<p>محددات النشاط الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس خلال مسافة اللعب المتوسطة .</p>

جدول (8) قيم القياس القبلي والبعدي والنسبة المئوية
الخاصة بمحددات النشاط الهجومي للاعب خلال التعامل مع نمط المنافس
خلال مسافة اللعب المتوسطة بالمباراة .

تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز خلال مسافة اللعب المتوسطة		المنغـيرات قيد البحث			
%	القياس البعدي	القياس القبلي	النشاط الهجومي للاعب قيد البحث المقابلة للنشاط المنافس	النشاط الهجومي للمنافس ذو نمط الهجوم المركب	
33.3	4	3	<p>منطقة الأعداء : التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الأعداد (الزوايا) موقف الأعداء : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة الأعداد موقف الهجوم : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة تنفيذ الهجوم مدخل وتوقيت الهجوم : استخدام المدخل المباشر " تاي . نو . سن " مسافة اللعب المستخدمة : المسافة المتوسطة . الاسلوب المهاري المنفذ : بعد اداء دفاع بالتحرك بالقدمين يقوم اللاعب باداء الاسلوب المهاري لكم (لكمة مستقيمة امامية معاكسة - يمين) " جياكو سوكي - يمين " مقترن بأداء اسلوب مهاري ركل (ركلة نصف دائرية امامية قصيرة - يسار) " أكرامى مواشى جبرى - يسار " .</p>	<p>منطقة الأعداء : التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الأعداد (الزوايا) موقف الأعداء : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة الأعداد موقف الهجوم : استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة تنفيذ الهجوم مدخل وتوقيت الهجوم : استخدام المدخل المباشر " سو . نو . سن " الاسلوب المهاري المنفذ : اداء الاسلوب المهاري لكم (لكمة مستقيمة امامية معاكسة - يمين) " جياكو سوكي - يمين "</p>	<p>محددات النشاط الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس خلال مسافة اللعب المتوسطة .</p>

جدول (9) قيم القياس القبلي والبعدي والنسبة المئوية الخاصة بمحددات النشاط الهجومي للاعب خلال التعامل مع نمط المنافس خلال مسافة اللعب الطويلة بالمباراة .

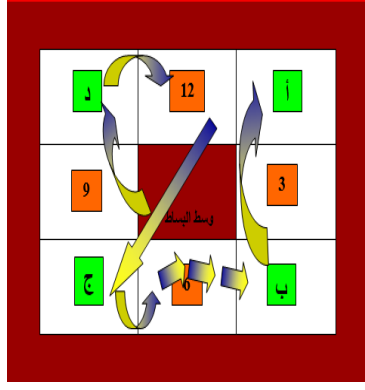
تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز خلال مسافة اللعب الطويلة		المنغـيرات قيد البحث			
%	القياس البعدي	القياس القبلي	النشاط الهجومي للاعب قيد البحث المقابلة للنشاط المنافس	النشاط الهجومي للمنافس ذو نمط الهجوم المركب	
150	5	2	<p>منطقة الأعداد :</p> <p>التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الاعداد (الاجناب)</p> <p>موقف الأعداد :</p> <p>استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة الأعداد</p> <p>موقف الهجوم :</p> <p>استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة تنفيذ الهجوم</p> <p>مدخل وتوقيت الهجوم :</p> <p>استخدام المدخل المباشر " جو . نو . سن "</p> <p>مسافة اللعب المستخدمة : المسافة الطويلة .</p> <p>الاسلوب المهاري المنفذ :</p> <p>بعد أداء دفاع تحرك بالقدمين وباليد يقوم اللاعب بأداء الاسلوب المهاري ركل (ركلة نصف دائرية - يمين) " مواشى جيري - يمين " .</p>	<p>منطقة الأعداد :</p> <p>التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الاعداد (الاجناب)</p> <p>موقف الأعداد :</p> <p>استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة الأعداد</p> <p>موقف الهجوم :</p> <p>استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة تنفيذ الهجوم</p> <p>مدخل وتوقيت الهجوم :</p> <p>استخدام المدخل المباشر " تاي . نو . سن "</p> <p>الاسلوب المهاري المنفذ :</p> <p>اداء الاسلوب المهاري لكم (لكمة مستقيمة امامية معاكسة - يمين) " جياكو سوكي - يمين "</p>	<p>محددات النشاط الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس خلال مسافة اللعب الطويلة .</p>

جدول (10) قيم القياس القبلي والبعدي والنسبة المئوية
الخاصة بمحددات النشاط الهجومي للاعب خلال التعامل مع نمط المنافس
خلال مسافة اللعب الطويلة بالمباراة .

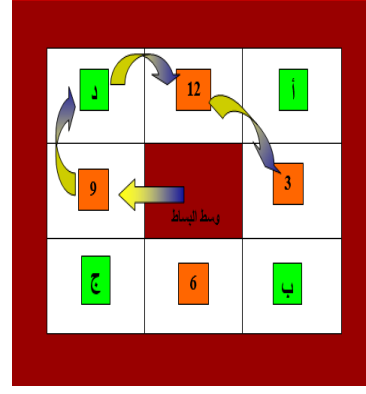
تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز خلال مسافة اللعب الطويلة		المتغيرات قيد البحث			
%	القياس البعدي	القياس القبلي	النشاط الهجومي للاعب قيد البحث المقابلة للنشاط المنافس	النشاط الهجومي للمنافس ذو نمط الهجوم المركب	
100	6	3	<p>منطقة الأعداد :</p> <p>التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الاعداد (الزوايا)</p> <p>موقف الأعداد :</p> <p>استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة الأعداد</p> <p>موقف الهجوم :</p> <p>استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة تنفيذ الهجوم</p> <p>مدخل وتوقيت الهجوم :</p> <p>استخدام المدخل المباشر " جو . نو . سن "</p> <p>الاسلوب المهاري المنفذ : المسافة الطويلة .</p> <p>الاسلوب المهاري المنفذ :</p> <p>بعد أداء دفاع تحرك بالقدمين وباليد يقوم اللاعب بأداء الاسلوب المهاري ركل (ركلة نصف دائرية امامية قصيرة - يسار) " أكزامى مواشى جيري - يسار "</p>	<p>منطقة الأعداد :</p> <p>التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الاعداد (الزوايا)</p> <p>موقف الأعداد :</p> <p>استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة الأعداد</p> <p>موقف الهجوم :</p> <p>استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيسر " خلال فترة تنفيذ الهجوم</p> <p>مدخل وتوقيت الهجوم :</p> <p>استخدام المدخل المباشر " تاي . نو . سن "</p> <p>الاسلوب المهاري المنفذ :</p> <p>اداء الاسلوب المهاري لكم (لكمة مستقيمة امامية قصيرة - يسار) " أكزامى سوكي - يسار "</p>	<p>محددات النشاط الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس خلال مسافة اللعب الطويلة .</p>

جدول (11) قيم القياس القبلي والبعدي والنسبة المئوية الخاصة بمحددات النشاط الهجومي للاعب خلال التعامل مع نمط المنافس خلال مسافة اللعب الطويلة بالمباراة .

تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز خلال مسافة اللعب الطويلة		المنغـيرات قيد البحث			
%	القياس البعدي	القياس القبلي	النشاط الهجومي للاعب قيد البحث المقابلة للنشاط المنافس	النشاط الهجومي للمنافس ذو نمط الهجوم المركب	
100	4	2	<p>منطقة الأعداد :</p> <p>التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الاعداد (الزوايا)</p> <p>موقف الأعداد :</p> <p>استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيمن " خلال فترة الأعداد</p> <p>موقف الهجوم :</p> <p>استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيمن " خلال فترة تنفيذ الهجوم</p> <p>مدخل وتوقيت الهجوم :</p> <p>استخدام المدخل المباشر " تاي . نو . سن "</p> <p>مسافة اللعب المستخدمة : المسافة الطويلة .</p> <p>الاسلوب المهاري المنفذ :</p> <p>اداء الاسلوب المهاري ركل (ركلة نصف دائرية معاكسة - يسار)</p> <p>" أورا مواشى جيرى - يسار " .</p> <p>اداء الاسلوب المهاري لكم (لكمة مستقيمة امامية قصيرة - يمين)</p> <p>" أكزامى سوكى - يمين "</p>	<p>منطقة الأعداد :</p> <p>التحرك من منطقة الأعداد وسط البساط إلى منطقة تنفيذ الاعداد (الزوايا)</p> <p>موقف الأعداد :</p> <p>استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيمن " خلال فترة الأعداد</p> <p>موقف الهجوم :</p> <p>استخدام المنافس لوضع الارتكاز " الأيمن " خلال فترة تنفيذ الهجوم</p> <p>مدخل وتوقيت الهجوم :</p> <p>استخدام المدخل المباشر " جو . نو . سن "</p> <p>الاسلوب المهاري المنفذ :</p> <p>اداء الاسلوب المهاري ركل (ركلة نصف دائرية معاكسة - يسار)</p> <p>" أورا مواشى جيرى - يسار " .</p>	<p>محددات النشاط الهجومي هجومي خلال مسافة اللعب الطويلة .</p> <p>خلال التعامل مع نمط المنافس</p>



بعد تطبيق التدريبات المقترحة
خريطة تحرك اللاعب



قبل تطبيق التدريبات المقترحة
خريطة تحرك اللاعب

شكل (1) خريطة تحرك اللاعب خلال المباراة قبل وبعد تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز وفقا لمسافات اللعب خلال المباراة قيد البحث .

يتضح من بيانات جدول (3 الي 11) و الشكل (2) وجود نسبة تحسن في قيم محددات النشاط الهجومي خلال التعامل مع نمط اللاعب المميز قيد البحث ، حيث بلغ هذا التحسن ما بين 66.6 % الي 150 % للاعب قيد البحث ، ويرجع ذلك الي تأثير التدريبات المقترحة وفقا للتقنين الفردي كما ان احتوائها علي مواقف للعب تتشابه الي حد ما ، مع مايقابله اللاعب خلال المباراة و ملائمة مع انماط المنافسين الخطئية (الهجومية – الدفاعية) ، بالاضافة لتوزيع تلك المواقف خلال الوحدة التدريبية في شكل محطات تنفيذية نفذ اللاعب قيد البحث من خلالها محتوى تدريبي تميزت التمرينات خلاله باداء تغير نمط للاعب وفقا لخصائص نمط المنافس بالاضافة لاحتواء المحطات علي مواقف لعب و تحركات مشابهة لمايقابله اللاعب بالمباراة في اتجاهاتها واسباب ادائها ، كما احتوت علي تمرينات لتطوير سيطرة اللاعب ذو النمط المميز علي تحركات المنافس و توجيهه بشكل مقنن الي احد مناطق اللعب فوق البساط و التعامل مع المنافس بشكل ايجابي لتنفيذ الهجوم ؟، كما ان استخدام اللاعب قيد البحث من خلال محطات تدريبية فرص مقننة الي التنوع في استخدام مسافات للعب متعددة ساهم في زيادة ثروة المهارات الحركية والمهارية واستخداماتها خلال مواقف اللعب . هذا جميعا قد اندمج تأثيراته معا واسهم في ارتفاع مستوي محددات النشاط الهجومي للاعب ذو النمط المميز وفقا لمناطق اللعب فوق البساط مع السرعة في تغير مسار النمط للاعب ضد المنافس .، ويتفق ذلك مع ما اشار اليه (3 ، 7 ، 8 ، 12 ، 13 ، 19) .

جدول (12) قيم القياس القبلي والبعدي والنسبة المئوية
لمحددات النشاط الهجومي للاعب قيد البحث خلال المباراة .

%	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس قيد البحث	
166.7	8	3	الوضع الايمن المستخدم في الاعداد للهجوم	محددات النشاط الهجومي " مرحلة الاعداد الهجوم باستخدام مسافات اللعب المتعددة خلال النمط المميز للاعب قيد البحث .
128.6	16	7	الوضع الايسر المستخدم في الاعداد للهجوم	
- 47.4	10	19	عدد الخطوات المنفذه خلال الاعداد للهجوم	
- 18.21	6.02	7.36	زمن تنفيذ الاعداد للهجوم	
100	4	2	الوضع الايمن المستخدم في الاعداد للهجوم	محددات النشاط الهجومي " مرحلة تنفيذ الهجوم " . باستخدام مسافات اللعب المتعددة خلال النمط المميز للاعب قيد البحث .
80	9	5	الوضع الايسر المستخدم في الاعداد للهجوم	
25	5	4	عدد مناطق تنفيذ الهجوم	
66.7	5	3	استخدام مسافة اللعب القصيرة مع مدخل الهجوم المباشر " سو . نو . سن "	محددات النشاط الهجومي " استخدام مسافات اللعب الهجوم خلال اللعب " باستخدام مسافات اللعب المتعددة خلال النمط المميز للاعب قيد البحث .
100	6	3	استخدام مسافة اللعب المتوسطة مع مدخل الهجوم غير المباشر " تاي . نو . سن "	
200	3	1	استخدام مسافة اللعب الطويلة مع مدخل الهجوم غير المباشر " جو . نو . سن "	
133.3	7	3	الهجوم الناجح المحقق للنقاط باستخدام المسافات المتعددة للعب " سو . نو ، تاي . نو ، جو . نو "	عدد مرات احتساب الهجوم

يتضح من بيانات جدول (12) ان هناك تأثير ايجابي لتدريبات نمط اللاعب المميز وفقا لمسافات
اللعب المقترحة علي مستوي محدثات النشاط الهجومي للاعب قيد البحث خلال المباراة .

ويرجع هذا التحسن الي طبيعة التدريبات المقترحة خلال البرنامج والتي خطط لها الاستخدام المتساوي
للتاثير علي اختيار اللاعب لاوزاع الاعداد المتاحة خلال ادائه بالمباراه لتنفيذ وتوجيه السلوك للاعب
و فقا لمسافات اللعب المتعددة و المتوافقة مع النمط المميز للاعب وزيادة امكانياته في التعامل مع
منافس خلال فترات اللعب بالمباراة ، كما قد يرجع هذا التأثير الايجابي المتباين خلال تطبيق محتوى
البرنامج التدريبي الذي روعي به التخصصية في اختيار التمرينات المشابهة لطبيعة الاداء المهاري

داخل المباريات و الفردية في التقنين خلال التنفيذ لها بالمحطات التدريبية بالوحده التدريبية ، بالإضافة لزياده مهارة اللاعب قيد البحث في استخدام وضع الاعداد و التنفيذ للهجوم سواء الايمن او الايسر وكذلك عدد خطوات الانتقال خلال مناطق اللعب المتعددة والتي يرشدها لتنفيذ الاعداد وقد انعكس في زيادة نسبة تحسن اداء اللاعب وقدرته علي ترشيد مناطق الاعداد فوق البساط خلال دقائق المباراة ككل وهذا انعكس علي فعالية التنفيذ داخل المباراة مع قدرة عالية في مواجهة متطلبات اللعب مع ترشيد استخدام مسافات اللعب المتعددة وفقا لمواقف اللعب و متغيرات المباراة والذي ظهر في ارتفاع نسبة تحسن محددات النشاط الهجومي للاعب ذو النمط المميز وفقا لمسافات اللعب ، ويتفق ذلك مع ماشار اليه كل من (10 ، 11 ، 13 ، 14) .

الاستنتاجات: تم التوصل الي الاستنتاجات التالية في ضوء الاجراءات التنفيذية للدراسة و عدد العينة (دراسة حالة) وهي كالآتي :

- وجود نسبة تحسن في قيم محددات النشاط الهجومي خلال مسافات اللعب القصيرة اثناء التعامل مع النمط الهجومي للمنافس بلغ ما بين (66.6 الي 200) % .
- وجود نسبة تحسن في قيم محددات النشاط الهجومي خلال مسافات اللعب المتوسطة اثناء التعامل مع النمط الهجومي للمنافس بلغ ما بين (33.3 الي 150) % .
- وجود نسبة تحسن في قيم محددات النشاط الهجومي خلال مسافات اللعب الطويلة اثناء التعامل مع النمط الهجومي للمنافس بلغ ما بين (100 الي 150) % .
- وجود نسبة تحسن في قيم محددات النشاط الهجومي للاعب قيد البحث خلال المباراة اثناء التعامل مع النمط الهجومي للمنافس بلغ ما بين (25 الي 200) % .

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

- الاسترشاد بمحتوي التدريبات المقترحه للاعب ذو النمط الهجومي المميز وفقا لمسافات اللعب لزيادة مستوي محددات النشاط الهجومي بالمباراة للاعب " الكوميتة " برياضة الكاراتيه .
- الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير استراتيجيه توجيه انماط السلوك لزياده المستوي الكمي الخاص بمحددات النشاط الهجومي هجومي بالمباراة خلال المراحل السنويه الاخرى ، استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكاراتيه .

أولاً: المراجع العربية

(١) ابو العلا عبد الفتاح, فسيولوجيا اللياقة البدنية, دار الفكر العربي, القاهرة, 2003م.
أحمد نصر الدين

(٢) إبراهيم عبد الحميد الابيارى : تصميم منظومة خطية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فعالية الأداء لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة المنوفية ، 2007 .

(٣) إبراهيم عبد الحميد الابيارى : تأثير احمال 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 ،
2015 .

(٤) أحمد عمر الفاروق الشيخ : تأثير استخدام شكل مقترح للوحدة التدريبية اليومية في ضوء النمط للمنافس علي استراتيجيات اللعب ونتائج مباريات الكوميتة ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعه حلوان ، تحت الطبع on line ، عدد اكتوبر، 2016 .

(٥) احمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2005.

(٦) احمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2011 .

(٧) احمد محمود إبراهيم : اساليب التحليل و التقنين للاعمال التدريبية الخاصة بالخرائطة للاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2015 .

(٨) احمد محمود ابراهيم : اثر استخدام النشاط الهجومي على مستوى فعالية بعض محددات , ايمان رشاد خليل النشاط الهجومي لدي لاعبات " الكروجي " برياضة التايكوندوا ،
مجلد مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، 2014

(٩) على فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد : المدرب الرياضي في الألعاب تخطيط وتصميم البرامج التدريبية نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، الطبعة الأولى 200,0

(١٠) محمد عبد الرحمن علي : اثر توجيه احوال تدريبية مقترحه باستخدام الايقاع الحيوي علي بعض محددات النشاط الهجومي للاعبي القتال الفعلي برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " on line ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ،
2015 .

(١١) محمد عبد الرحمن علي : تأثير تدريبات استراتيجية التعامل مع نمط المنافس " علي محمد فيصل الربيعان " النمط الهجوم السريع – النمط الهجوم المضاد السريع "وفقا لمكونات الخرائطة علي بعض محددات النشاط الهجومي هجومي للاعبي الكوميتة – kumite

" رياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " on line ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، 2016 .

(١٢) هبه محمد على حسن : تأثير التدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى استخدام بعض توقيتات المداخل ة وفعالية السلوك لدى لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2012 .

المراجع باللغة الانجليزية :

- 13) Ahmed Mahmoud 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) , ISSUE (NO .1) , COD (303) , Pages (44 - 56) .
- 14) Tabben; Coquart; Chaabène; Franchini; Ghoul; Tourny : Time-motion, tactical and technical analysis in top-level karatekas according to gender, match outcome and weight categories , Journal of Sports Sciences, Volume 33, Number 8, 9 May 2015, p.841-849 .