

أثر المزج بين تدريبات الاساليب الفردية والمركبة علي بعض محددات النشاط الهجومي للاعب  
"الكوميته" برياضة الكاراتيه.

د/ ربيع سليمان محمد

رياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية التي تعتبر ذات مواقف نزال متعددة ومتغيرة والتي يظهر فيها الكثير من الاساليب المهارية للاعب والتي يتنوع اداء اللاعب لها خلال البطولات وما تحتويه من مباريات بأدوار اللعب المختلفة ، وامتلاك اللاعب قدرة المزج بين الاساليب المهارية الفردية والمركبة يعتبر ميزة تفوقه علي المنافس وكذلك امتلاك اللاعب القدرة علي ترشيد ذلك وتغيير مسار استخدام الاساليب المهارية الفردية والمركبة تؤثر علي محددات النشاط الهجومي بداخل مجريات المباراة وقد يكون ذلك مؤثر في اتاحة فرص للاعب في التفوق علي المنافس .

ويري احمد محمود ابراهيم (2005) أن مسابقات الكوميته في رياضة الكاراتيه تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم علي اساس الدراسة العلمية والتطبيقية في الجوانب ( البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والخطئية ) ، حيث تتعدد وتتنوع الاساليب الهجومية والدفاعية الفردية والمركبة التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وادائها من لاعب لآخر وتعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه كما انها تحتل المكانة الاولي في اهتمام خبراء هذه الرياضة خاصة بعد التعديلات الجديدة لمواد قانون الكاراتيه (6).

كما يشير احمد محمود ابراهيم (2011م) الي ان استخدام النشاط الهجومي يعتبر مدخلا جديدا للارتقاء وتطوير انتاجية ومساهمة اللاعب وزيادة فاعلية اداءه الخططي خلال مسابقة النزال الفعلي ( الكوميته) ويحتاج تطبيق هذا الاسلوب داخل البرنامج التدريبي الي التقنين الموجه اولا لتطوير المتطلبات البدنية والمهارية للأساليب المهارية المكونة للنشاط الخططي مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الاداء وتحمل القوة والرشاقة ، وثانيا تقنين النشاط الخططي المنفذ سواء خلال التقسيم المكاني فوق البساط او خلال التقسيم الزمني خلال زمن المباراة الفعلي بالمسابقة (7).

هدف الدراسة

تهدف الدراسة إلي التعرف علي :

أثر المزج بين تدريبات الاساليب الفردية والمركبة علي بعض محددات النشاط الهجومي للاعب الكوميته برياضة الكاراتيه.

فروض الدراسة:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الاساليب المهارية الفردية الخاصة بمحددات النشاط الهجومي لصالح القياس البعدي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته" قيد الدراسة .

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الاساليب المهارية المركبة الخاصة بمحددات النشاط الهجومي لصالح القياس البعدي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته" قيد الدراسة .

خطة الدراسة

1/1/3 منهج الدراسة :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة الدراسة.

مدرس دكتور بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

## 2/1/3 مجالات الدراسة

1/2/1/3 المجال البشري

مجتمع وعينة الدراسة :-

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الكوميتة Kumite بنادي بني سويف الرياضي بمحافظة بني سويف وعددهم 6 لاعبين حيث 3 لاعبين يندرج تحت وزن 67كجم و 3 لاعبين تحت وزن 75كجم خلال الموسم الرياضي(2015م -2016 م) ،حيث ان الوزن الاول اشترك في البطولة عدد 8 لاعبين (منطقة بني سويف) كما ان الوزن الثاني اشترك عدد (7) لاعبين وهذه الاعداد تمثل المجتمع الكلي لعينة البحث بمنطقة بني سويف  
وقد راع الباحث الشروط التالية عند اختياره للعينة :-

- أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن 3 سنوات في مجال رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الفعلي الكوميتة Kumite .
  - أن يكون اللاعب مسجلا بالدرجة الاولى و الثانية بالاتحاد المصري للكاراتيه .
  - أن يكون اللاعب في المرحلة السنوية تحت 16 سنة ( تم اختيار هذ المرحلة لكونها اول .
  - المراحل السنوية التي يعد اللاعب المصري لها كلاعب بالمنتخب لخوض بطولة العالم للناشئين تحت 16 سنة
  - أن يكون اللاعب لائق طبيا باجتياز اختبارات الكشف الطبي قبل إجراء الدراسة .وقد بلغ العدد الكلي لعينة الدراسة 44 لاعب.
- وقام الباحث بتحليل اداء عدد 20 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان قوامها 6 لاعب دولي ، 14 لاعب محلي ، وذلك للتعرف علي تأثير الاساليب الفردية والمركبة علي مستوي محددات النشاط الهجومي ومن ثم تحسين مستوي الانجاز الكمي والقدرة علي تحقيق الفوز بالمباريات .

## 2/2/1/3المجال المكاني :

تم إجراءات القياسات القبليّة والبينيّة والبعدية للاعبين مسابقة القتال الفعلي " كوميتة- Kumite " للمجموعة المنفذة لمحتوى البرنامج التدريبي بصاله الهلال الاحمر بمحافظة بني سويف .

التجربة الاساسية :

## 3/2/1/3المجال الزمني :

تم تنفيذ جميع القياسات ومحتوى الوحدات التدريبية المكونة للهيكل البنائي الخاص بالبرنامج المطبق خلال التجربة الأساسية خلال الفترة من ( 14 - 10 - 2016 م) الى (1-12-2016م).

البرنامج التدريبي المقترح :

### جدول (1)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ لدى لاعبي المجموعة التجريبية قيد الدراسة

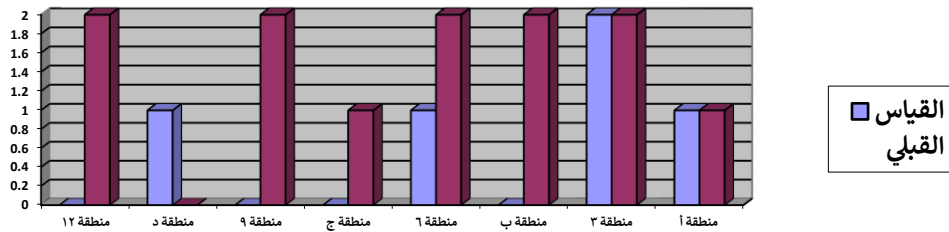
الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	5 أسابيع
عدد الوحدات التدريب	30 وحدة تدريب
عدد مرات التدريب الأسبوعي	6 مرات تدريب
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	(2/1:1) عمل - راحة
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	(1:1) عمل - راحة

جدول (2)

يوضح الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي للمتغير مناطق الاعداد للهجوم الدراسة للاعب

متغيرات قيد الدراسة	قبلي	بيني	بعدي	الفروق بين القياس القبلي والبعدي	نسبة التحسن %
مناطق الاعداد للهجوم					
منطقة الاعداد للهجوم (12)	0.00	1	2	2	%0
منطقة الاعداد للهجوم (9)	0.00	2	2	2	%0
منطقة الاعداد للهجوم (6)	1	2	3	2	%200
منطقة الاعداد للهجوم (3)	2	2	4	2	%100
منطقة الاعداد للهجوم (أ)	1	1	2	1	%100
منطقة الاعداد للهجوم (ب)	0.00	1	2	2	%0
منطقة الاعداد للهجوم (ج)	0.00	1	1	1	%0
منطقة الاعداد للهجوم (د)	1	1	1	0	%0

الاول تحت وزن 67كجم لمسابقة القتال الفعلى " الكوميته " برياضة الكاراتيه ن = 3



شكل

(1)

يوضح الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي للمتغير مناطق الاعداد للهجوم الدراسة للاعب الاول تحت وزن 67كجم لمسابقة القتال الفعلى " الكوميته " برياضة الكاراتيه

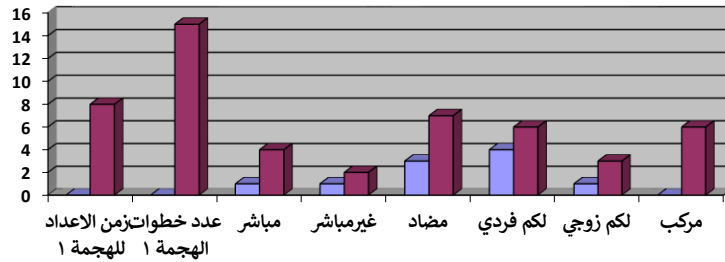
يتضح من بيانات جدول (2)، شكل (1) وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغير مناطق الاعداد للهجوم الدراسة للاعب الاول تحت وزن 67 كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه ، حيث كانت الفروق اكثر في مناطق الاعداد للهجوم في منطقة (9،6،3،أ،ب،12) بينما بلغت نسبة التحسن في مناطق الاعداد للهجوم اكثر في منطقة الاعداد (6) حيث بلغت نسبة التحسن 600% بينما بلغت نسبة التحسن في منطقة (3،أ) الي 100% ويرجع ذلك الي مراعاة التقنين الفردي للأحمال التدريبية الموجهة عند تنفيذ اللاعب لمكونات الهيكل البنائي لمحددات النشاط الهجومي، بالإضافة الي مراعاة خصوصية التدريب الموجه لطبيعة الاداء خلال مواقف اللعب بالمباراة والتي تم ادراجها داخل محتوى القسم الثالث والرابع من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبي

### جدول (3)

الفروق ونسبة التقدم المئوية" لقيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بمدخل وأساليب تنفيذ الهجوم "من محددات النشاط الهجومي قيد الدراسة للاعب الاول تحت وزن 67 كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه ن=3

متغيرات قيد الدراسة	قبلي	بيني	بعدي	الفروق بين القياس القبلي والبعدي	نسبة التحسن %
زمن الاعداد للهجمة (1)	6 و37	9 و22	8	1 و63	58 و25%
عدد خطوات الاعداد لهجمة (1)	15 و7	15 و0	13	2 و7	1 و17%
مدخل الهجوم المباشر (سونوسن)	1	1	4	3	300%
مدخل الهجوم غير المباشر (تونوسن)	1	1	1	0	0%
مدخل الهجوم المضاد (جونوسن)	3	4	7	4	133%
الاسلوب المنفذ فردي لكم	4	5	6	2	50%
الاسلوب المنفذ زوجي لكم	1	1	3	2	200%
الاسلوب المنفذ مركب	0 و0	2	6	6	0%

زمن وعدد خطوات الأعداد لبعض الهجمات ومدخل وأساليب الهجوم



### شكل (2)

الفروق ونسبة التقدم المئوية" لقيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بمدخل وأساليب تنفيذ الهجوم "من محددات النشاط الهجومي قيد الدراسة للاعب الاول تحت وزن 67 كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه

يتضح من بيانات جدول (3)، شكل (2) وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مدخل وأساليب تنفيذ الهجوم للاعب الاول تحت وزن 67 كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه وظهر ذلك في كانت الفروق اكثر بين القياسين القبلي والبعدي في الاسلوب المنفذ للكلمات والركلات والمركب، مدخل الهجوم المضاد (جونوسن) ، الاسلوب المنفذ فردي لكم ، ومدخل الهجوم المباشر (سونوسن)، بينما ظهرت نسبة التحسن في المتغيرات مدخل الهجوم المباشر بنسبة (300%) بينما اقل نسبة تحسن كانت في عدد خطوات الاعداد للهجوم

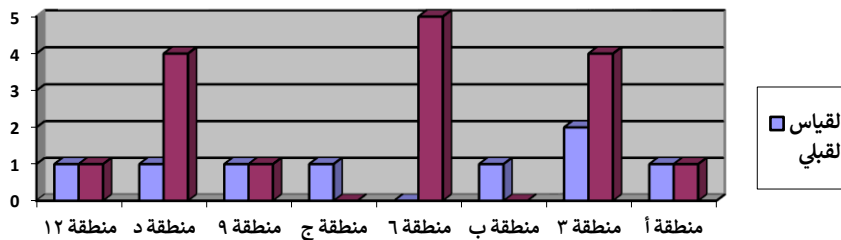
بنسبة (17,1%)، ويرجع ذلك الي مراعاة التقنين الفردي للأحمال التدريبية الموجهة عند تنفيذ اللاعب لمكونات الهيكل البنائي لمحددات النشاط الهجومي، بالإضافة الي مراعاة خصوصية التدريب الموجه لطبيعة الاداء خلال مواقف اللعب بالمباراة

#### جدول (4)

الفروق ونسبة التقدم المئوية" لقيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بأماكن تنفيذ محددات النشاط الهجومي قيد الدراسة للاعب الاول تحت وزن 67 كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة  
ن = 3

متغيرات قيد الدراسة	قبلي	بيني	بعدي	الفروق بين القياس القبلي والبعدي	نسبة التحسن %
منطقة تنفيذ للهجوم (12)	2	0	2	0	0%
منطقة تنفيذ للهجوم (9)	1	1	1	0	0%
منطقة تنفيذ للهجوم (6)	0	1	0	0	0%
منطقة تنفيذ للهجوم (أ)	1	0	2	1	100%
منطقة تنفيذ للهجوم (3)	0	3	1	1	0%
منطقة تنفيذ للهجوم (ب)	1	1	6	5	500%
منطقة تنفيذ للهجوم (ج)	1	1	6	5	500%
منطقة تنفيذ للهجوم (د)	3	3	3	0	0%

مناطق تنفيذ الهجوم



#### شكل (3)

يوضح الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي للمتغير مناطق تنفيذ الهجوم الدراسة للاعب الاول تحت وزن 67 كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة الكاراتيه يتضح من بيانات جدول (4) ، شكل (3) وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مناطق تنفيذ الهجوم للاعب الاول تحت وزن 67 كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميته "

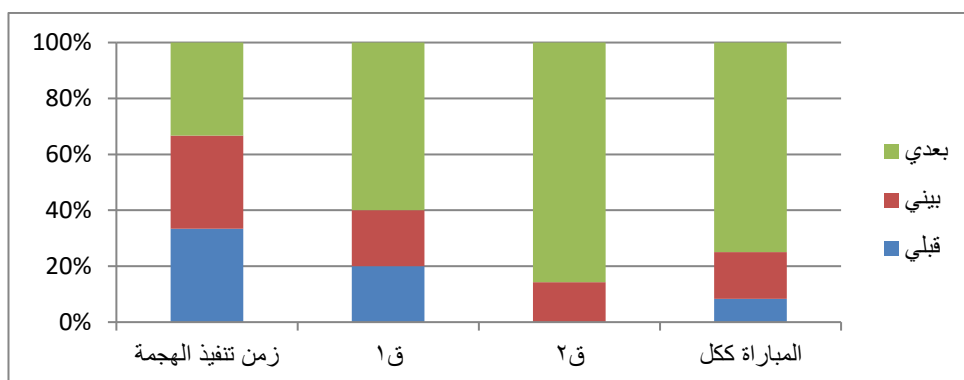
برياضة الكاراتيه ، وكانت الفروق اكثر بين القياسين القبلي والبعدي في منطقة تنفيذ الهجوم (ب،ج) حيث بلغت نسبة التحسن في منطقة تنفيذ الهجوم (ب،ج) %5000

#### جدول (5)

يوضح الفروق ونسب التحسن المئوية للمتغيرات الخاصة بفعالية المباراة "من محددات النشاط الهجومي قيد الدراسة للاعب الاول تحت وزن 67كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة الكاراتيه

ن = 3

متغيرات الدراسة	قبلي	بيني	بعدي	الفروق بين القياس القبلي والبعدي	نسبة التحسن %
زمن تنفيذ الهجمة (1)	0 و 6090	0 و 6080	0 و 6070	0 و 002	67 و 89%
الفاعلية الكمية للدقيقة الاولى	1	1	3	2	200%
الفاعلية الكمية للدقيقة الثانية	0 و 00	1	6	6	600%
الفاعلية الكمية للمباراة ككل	1	2	9	8	800%



شكل (4)

يوضح الفروق ونسب التحسن المئوية للمتغيرات الخاصة بفعالية المباراة "من محددات النشاط الهجومي قيد الدراسة للاعب الاول تحت وزن 67كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة الكاراتيه

يتضح من بيانات جدول (5)، شكل (4) وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في بفعالية المباراة "من محددات النشاط الهجومي قيد الدراسة للاعب الاول تحت وزن 67كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة الكاراتيه وكانت الفروق اكثر في الفاعلية الكمية للمباراة ككل وبلغت بها نسبة التحسن 800% وباقل نسبة تحسن لزمن تنفيذ الهجمة (1) بنسبة مئوية 67، 89%

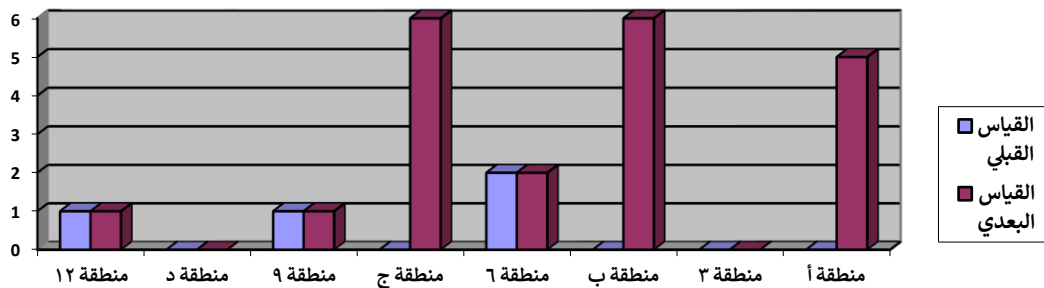
#### جدول رقم (6)

يوضح الفروق ونسبة التقدم المئوية " لقيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بأماكن الاعداد للهجوم "من محددات النشاط الهجومي قيد الدراسة للاعب الثاني تحت وزن 75كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة الكاراتيه

ن = 3

متغيرات قيد الدراسة	قبلي	بيني	بعدي	الفروق بين القياس القبلي والبعدي	نسبة التحسن %
مناطق الاعداد للهجوم (12)	1	1	1	0	0%
مناطق الاعداد للهجوم (9)	1	1	2	1	100%
مناطق الاعداد للهجوم (6)	0	2	5	5	0%
مناطق الاعداد للهجوم (3)	2	4	6	4	100%
مناطق الاعداد للهجوم (أ)	1	1	1	0	0%
مناطق الاعداد للهجوم (ب)	1	1	1	0	0%
مناطق الاعداد للهجوم (ج)	1	1	1	0	0%
مناطق الاعداد للهجوم (د)	1	3	5	4	400%

مناطق الاعداد للهجوم



### شكل (5)

يوضح الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي للمتغير مناطق الاعداد للهجوم الدراسة للاعب الثاني تحت وزن 75كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " برياضة الكاراتيه

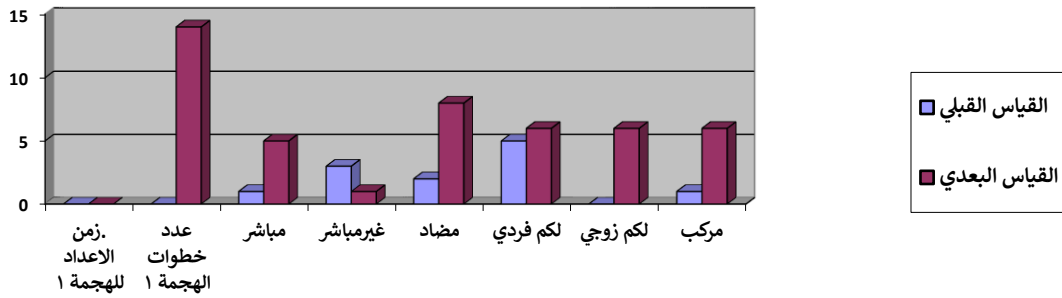
يتضح من بيانات جدول (6)، شكل (5) وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغير مناطق الاعداد للهجوم الدراسة للاعب الاول تحت وزن 75كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " برياضة الكاراتيه، حيث كانت الفروق اكثر في مناطق الاعداد للهجوم في منطقة (د) بينما بلغت نسبة التحسن في مناطق الاعداد للهجوم في منطقة الاعداد (9،3) الي 100% ويرجع ذلك الي مراعاة التقنين الفردي للأحمال التدريبية الموجهة عند تنفيذ اللاعب لمكونات الهيكل البنائي لمحددات النشاط الهجومي، بالإضافة الي مراعاة خصوصية التدريب الموجه لطبيعة الاداء خلال مواقف اللعب بالمباراة والتي تم ادراجها داخل محتوى القسم الثالث والرابع من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبي

جدول رقم (7)

الفروق ونسبة التقدم المنوية" لقيم القياس القبلي والبعدى للمتغيرات الخاصة بمدخل وأساليب تنفيذ الهجوم "من محددات النشاط الهجومي قيد الدراسة للاعب الثاني تحت وزن 75كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة الكاراتيه

ن = 3

متغيرات قيد الدراسة	قبلي	بيني	بعدي	الفروق بين	نسبة التحسن %
زمن	8 و 47	8 و 42	7 و 32	5 و 85	9 و 30%
وعدد الاعداد لبعض الهجمات ومدخل وأساليب الهجوم	14 و 500	14 و 3	14	0 و 5	44 و 3%
مدخل الهجوم المباشر (سونوسن)	1	2	5	4	400%
مدخل الهجوم غير المباشر (تونوسن)	3	3	1	2	6 و 66%
مدخل الهجوم المضاد (جونوسن)	2	4	8	6	300%
الاسلوب المنفذ فردي لكم	5	5	6	1	20%
الاسلوب المنفذ زوجي لكم	0 و 0	2	6	6	0%
الاسلوب المنفذ مركب	1	1	5	4	400%



شكل (6)

يوضح الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدى للمتغير مدخل وأساليب تنفيذ الهجوم للاعب الثاني تحت وزن 75كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة الكاراتيه

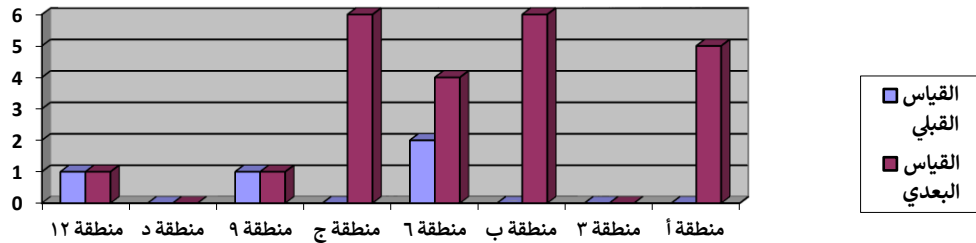
جدول (8)

يوضح الفروق ونسبة التحسن ونسبة التقدم المنوية" لقيم القياس القبلي والبعدى للمتغيرات الخاصة بأماكن تنفيذ الهجوم "من محددات النشاط الهجومي قيد الدراسة للاعب الثاني تحت وزن 75كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة الكاراتيه ن = 3

متغيرات قيد الدراسة	قبلي	بيني	بعدي	الفروق بين القياس القبلي والبعدى	نسبة التحسن %
منطقة تنفيذ للهجوم (12)	1	1	1	0	0%
منطقة تنفيذ للهجوم (9)	1	1	1	9	900%
منطقة تنفيذ للهجوم (6)	1	0 و 0	4	2	100%
منطقة تنفيذ للهجوم (3)	2	0 و 0	0 و 0	0	0%



منطقة تنفيذ للهجوم (أ)	0	0و00	5	5	0%
منطقة تنفيذ للهجوم (ب)	0	2	6	6	0%
منطقة تنفيذ للهجوم (ج)	0	2	6	6	0%
منطقة تنفيذ للهجوم (د)	0	0و00	0و00	0	0%



شكل (7)

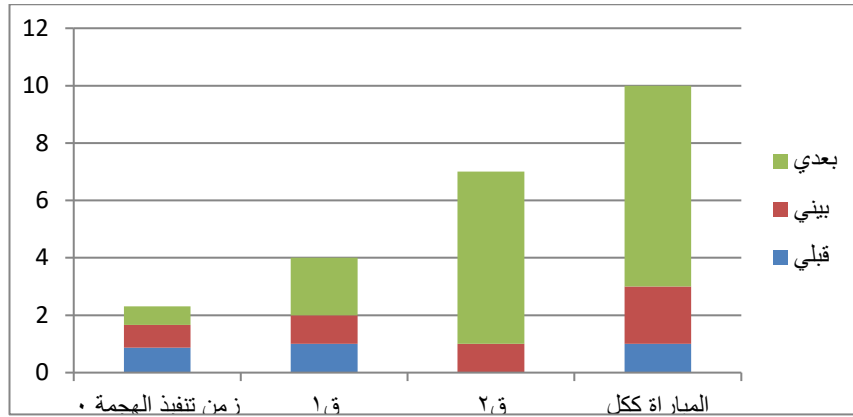
يوضح الفرق بين قيم القياس القبلي والبعدي للمتغير مناطق تنفيذ الهجوم الدراسة للاعب الثاني تحت وزن 75 كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " برياضة الكاراتيه يتضح من بيانات جدول (4) ، شكل (3) وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مناطق تنفيذ الهجوم للاعب الاول تحت وزن 75 كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " برياضة الكاراتيه ، وكانت الفرق اكثر بين القياسين القبلي والبعدي في منطقة تنفيذ الهجوم (9) حيث بلغت نسبة التحسن الي 900% بينما في منطقة تنفيذ الهجوم (6) 100%

جدول (9)

يوضح الفرق ونسب التحسن المئوية للمتغيرات الخاصة بفاعلية المباراة "من محددات النشاط الهجومي قيد الدراسة للاعب الثاني تحت وزن 75 كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " برياضة الكاراتيه

ن=3

متغيرات قيد الدراسة	قبلي	بيني	بعدي	الفرق بين القياس القبلي والبعدي	نسبة التحسن %
زمن تنفيذ الهجمة (1)	0و87	0و79	0و60	0و27	31%
الفاعلية الكمية للدقيقة الاولى	1	1	2	0	100%
الفاعلية الكمية للدقيقة الثانية	0	1	6	6	0%
الفاعلية الكمية للمباراة ككل	1	2	8	7	700%



شكل (8)

يوضح الفروق ونسب التحسن المنوية للمتغيرات الخاصة بفعالية المباراة "من محددات النشاط الهجومي قيد الدراسة للاعب الاول تحت وزن 67كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة الكاراتيه

يتضح من بيانات جدول ( 9 ) و الشكل البياني(8) دلالة الفروق بين قيم القياس القبلي و البعدي للمحددات الخاصة بتنفيذ الهجوم "الفعالية الكمية للهجوم خلال المباراة " عند مستوى 0.05 حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين " 3.91 إلى 7.33 " , كما بلغت النسبة المئوية ما بين " 741.67 إلى 1212.50" لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته - Kumite" برياضة الكاراتيه قيد الدراسة ترجع الباحثة ذلك إلى التقنين الفردي للمحددات المسرعة في فعالية النشاط الهجومي خلال مرحلتي " الإعداد و التنفيذ " للهجوم خلال المباراة و المستخلصة من الهيكل البنائي للخرائط التكتيكية للاعبين برياضة الكاراتيه سواء على المستوى الدولي أو المحلي , و التي تم ترشيدها خلال القسم الخامس في صورة محطات تدريبية ذات خصائص تدريبية واتجاه وظيفي وفقا لنظم الطاقة السائدة بالنشاط الهجومي , و عالية أنعكس ذلك على قدرة اللاعب على المناورة و فتح ثغرات بالمنافس من خلال تحركات القدمين و أساليب الانتقال من منطقة لعب إلى أخرى فوق البساط بالإضافة لارتفاع معدل عدد مرات الإعداد للهجوم مع تقليل زمنا و الذى أنعكس على فعالية عدد مرات الهجوم المحقق للهدف , كما أنعكس على قدرة اللاعب للتواصل مع متطلبات المباراة و التحكم فى محددات التخطيط للفوز بالمباراة و التغلب على المنافس وقد ظهر ذلك في ترشيد توقيتات مداخل الهجوم الفعالة و المستخلصة من الدراسات السابقة و الاستطلاعية و ذلك خلال محتوى الهيكل البنائي للقسم الرابع بالوحدة التدريبية و الذى قطن بشكل فردي يتيح للاعب أقصى حرية في ترشيد لك عند تنفيذ الخرائط التكتيكية داخل محتوى تخطيطه للهجوم فوق مناطق اللعب على البساط , و بنظرة تحليلية نجد أن التقدم الحادث في محددات الإعداد و التنفيذ للهجوم قد أنعكس على الفعالية الكمية للهجوم خلال المباراة ككل .

وهذا ما اتفق مع ما اشار اليه كل من احمد محمود ابراهيم ( 2005 ) هبة محمد علي (2012) و محمد عبد الرحمن ( 2013) ايضا احمد محمود ابراهيم, وايمان رشاد (2013) و احمد محمود ابراهيم (2014), و احمد خميس عبد الحميد (2014) و الاء حمدي عزمي ( 2014 )، وائل حسن انور ابو الخير(2014) (3),(92), (3),(16),(14),(17),(4), (5), (18) .

جدول (9)

يوضح خصائص تدرج الاحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار 30 وحدة تدريبية للاعبين برياضة الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الفعلي ( كوميته Kumite)

ج	خصائص الاحمال التدريبية					أجزاء الوحدة	
	القسم	القسم	القسم	القسم	التمهيدي	الجزء الختامي	
الجزء الختامي	القسم الرابع	القسم الثالث	القسم الرئيسي	القسم التمهيدي	التهنية	الاعداد	
التهنية							

		القسم الخامس التدريب المبراني علي مواقف لعب المقترحة وفقا لمكونات الهيكل		التدريب المبراني على الاداء الحركي للخرائط التكتيكية		تمريبات تنافسية باستخدام الخرائط التكتيكية		الثاني تمريبات تنافسية باستخدام الركل الفردي		الاول تمريبات تنافسية باستخدام اللكم الفردي		البدني الخاص		(الاحماء)		
مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	
1	30	%	مج	1	86	1	78	2	76	2	76	1	64	1	30	1
1	32	86	1	2	88	2	76	1	72	1	72	2	66	1	30	2
1	30	88	2	1	90	2	80	1	74	1	74	3	64	1	30	3
1	32	88	1	2	86	1	78	2	76	2	72	2	66	1	30	4
1	32	86	2	1	90	1	80	2	78	2	78	1	64	1	30	5
1	34	90	1	1	86	2	80	3	78	3	78	2	66	1	40	6
1	34	86	1	2	92	1	82	2	74	2	74	1	70	1	40	7
1	36	90	2	1	92	2	86	2	80	2	80	1	68	1	40	8
1	34	92	1	2	88	1	82	1	84	1	82	1	72	1	40	9
1	34	88	2	1	90	2	86	2	78	2	78	2	70	1	40	10
1	36	90	1	2	92	2	84	3	80	3	80	2	68	1	35	11
1	34	92	2	1	94	1	86	1	84	1	84	2	70	1	35	12
1	34	94	1	3	90	3	88	3	86	3	86	3	74	1	35	13
1	36	90	3	2	96	2	84	2	82	2	82	1	70	1	35	14
1	34	94	2	1	92	1	86	3	86	3	86	2	74	1	35	15
1	38	92	1	2	88	2	82	2	82	2	82	2	80	1	40	16
1	36	88	2	3	90	3	84	3	84	3	84	1	82	1	40	17
1	36	90	3	1	88	1	86	1	78	1	80	3	86	1	40	18
1	38	92	1	3	94	3	82	2	82	2	82	2	76	1	40	19
1	34	90	3	1	96	1	88	3	88	3	88	1	78	1	40	20
1	34	94	1	2	92	2	84	3	82	3	82	2	82	1	35	21
1	32	92	2	3	94	3	78	1	86	1	86	1	88	1	35	22
1	30	94	3	2	88	2	80	2	80	2	80	2	80	1	35	23
1	32	88	2	3	96	3	78	1	86	1	86	1	82	1	35	24
1	32	90	3	2	92	2	82	2	84	2	84	1	86	1	35	25
1	34	92	2	2	92	2	80	2	78	2	78	1	78	1	40	26
1	30	92	2	3	90	3	88	1	80	1	80	2	80	1	40	27
1	32	90	3	2	92	2	82	3	86	3	86	1	86	1	40	28
1	34	92	2	2	90	2	86	2	82	2	82	2	82	1	40	29

1	32	90	2	1	92	1	82	1	86	1	86	1	84	1	40	30
						مج = عدد المجموعات										شدة التدريب المقترحة % =

**الاستنتاجات : تمال توصلا ليا الاستنتاجات التالية في ضوء الاجراءات التنفيذية للدراسة و عدد العينة (دراسة حالية ) وهي كالآتي :**

- وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغير مناطق الاعداد للهجوم الدراسة للاعب الاول تحت وزن 67 كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة الكاراتيه ، حيث كانت الفروق اكثر في مناطق الاعداد للهجوم في منطقة (9،6،3،أ،ب،12) بينما بلغت نسبة التحسن في مناطق الاعداد للهجوم اكثر في منطقة الاعداد (6) حيث بلغت نسبة التحسن 600% الكوميته "
- وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغير مناطق الاعداد للهجوم الدراسة للاعب الاول تحت وزن 75 كجم لمسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة الكاراتيه ، حيث كانت الفروق اكثر في مناطق الاعداد للهجوم في منطقة (د) بينما بلغت نسبة التحسن في مناطق الاعداد للهجوم في منطقة الاعداد (9،3) الي 100%
- وجو فروق بين قيم القياس القبلي و البعدي للمحددات الخاصة بتنفيذ الهجوم "الفعالية الكمية للهجوم خلال المباراة " عند مستوى 0.05 حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين " 3.91 إلى 7.33 " ، كما بلغت النسبة المئوية ما بين " 741.67 إلى 1212.50 " لدى لا عبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميته- Kumite" برياضة التوصيات : في ضوء الاستنتاجات السابقة للدراسة يمكن اقتراح التوصيات الآتية :
- الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفردية والمركبة خلال مباريات الكوميته لزيادة المستوي الكمي الخاص بمحددات النشاط الهجومي بالمباراة.
- ترشيد الاسس العلمية وخصائص الاحمال التدريبية لتدريبات استراتيجية توجيه الأساليب الفردية والمركبة لزيادة عدد احراز النقاط في
- الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير توجيه الأساليب الفردية والمركبة

**المراجع**

اولا : المراجع العربية :

- 1- ابو العلا عبدالفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م.
- 2— ابراهيم عبد الحميد الابياري : تصميم منظومة خطية لاختراع المجال المنافس وتأثيرها على فعالية الاداء لدي لاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشوراه، جامعة المنوفية 2007م.
- 3-----: فعالية استخدام الهجوم المباشر لبعض مهارا التذرا عينا الفردية والمركبة علي نتائج المباريات في رياضة الكاراتيه، ا لمجلة الدولية، "العلوم وفنون الرياضة " On Line K، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مصر 2015م.
- 4-----: تأثير احمال التدر ببيبة مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة وفعاليتها علي استخدام محددات الهجوم المضاد ال مقابل في رياضة الكاراتيه، المجلة الدولية، "العلوم وفنون الرياضة " On Line K، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مصر 2015م.
- 5- احمد عمر الفاروق والشيخ : تأثير استخدام مشكل مقترح لحل وحدة التدر ببيبة في ضوء النمط الخطي للمنافسة علي استراتيجيات اللعب ونتائج مباريات الكاراتيه

- وميته، المجلة الدولية، "علوم وفنون الرياضة " On  
 Line تحت الطبع، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مصر اكتوبر 2016م.
- 6- احمد محمود ابراهيم :  
 موسوعة محددة التدرج بالرياضة النظرية والتطبيق لتخطيط البرمجيات الرياضية الكارتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005م.
- 7- ----- :  
 أثر استخدام الخرائط التكتيكية علم مستوي بفعالية بعض محددات النشاط الهجومي لمبدئي عبات " الكروجي"  
 بررياضة التايكوندو، بحث علم منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2014 م
- 8- ----- :  
 الموسوعة العلمية والتطبيقية لتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنيو التخطيط للبرمجيات الرياضية  
 الكارتيه، منشأة المعارف بالإسكندرية 2011 م.
- 9- ----- :  
 اساليب التحليل والتقنيو لأحمال التدرج الرياضية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين سابقا للقتال الفعلي وميته، منشأة المع  
 ارف، الإسكندرية، 2015م.
- 10- عليفهميا البيكو عماد الدين عباس بوزيد :  
 المدرس بالرياضة بالاعتماد على تصميم البرمجيات النظرية لتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية،  
 ط 2000، 1م.
- 11- محمد عبدالرحمن علي :  
 تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية علم مؤشرات الفعالية الكمية للأداء الخطط  
 يلا عبيالكو متيهر بالرياضة الكارتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكند  
 رية، 2013.
- 12-  
 اثر توجيه احمال التدرج ببيئته مقترحة باستخدام الايقاع الحيوي لبعض محددات النشاط الهجومي لبيلا عبيالكو  
 اضة الكارتيه، المجلة الدولية، "علوم وفنون الرياضة " On  
 Line، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مصر 2015م.
- 13 ----- :  
 تأثير تدرج بيئات استراتيجية التفاعل مع المنافس الخططي "  
 عليفصلالربيعان " النمط الهجومي السريع - النمط الهجومي المضاد السريع-"  
 وقال مكونات الخرائط التكتيكية لبعض محددات النشاط الخططي لبيلا عبيالكو ميته 14- هبة محمد علحس :  
 تأثير التدرج بالمركز المتواز لتطوير القدرات الحركية الخاصة علم مستوي باستخدام بعض تقنيات المدخلات الهجومي  
 ة وفعالية السلوك الهجومي لمبدئي عبر رياضة الكارتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإس  
 كندرية، 2012م.
- 15- ولاء محمد يفر غلي :  
 تأثير استخدام النشاط الخططي علم مستوي بالفاعلية الكمية لبعض محددات النشاط الهجومي لبيلا عبيالكو سابقا للقتال الفعلي  
 " الكوميته "
- بررياضة الكارتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان  
 2014م.
- ثانيا : المراجع الاجنبية :

17-Lapresa Danial :Ibanez .Rafeal :Arana .Garzon .Belen  
 ;Amatria .Mario: Spatial and temporal analysis of karate moves :  
 comparative study of the senior and 12-13 year old groups  
 .International Journal of performance Analysis in sport. Volume  
 11.April 2011.p.57-70.

18-Rania Mohamed Abdle –Gawad : the Quantitative and  
 Quantitative Analysis of some Shotokan stances in karate as a Basis

for Designing Specific Exercises . February (2015) .Issue (no.1) .Cod  
(304) .p (60-87).