

تأثير تدريبات المنافسة على فاعلية الأداء الخططي للاعبى الكومتيه برياضة الكاراتيه

أ.د محمد السيد محمد خليل

استاذ التدريب الرياضى المتفرغ وعميد كلية التربية الرياضية

الاسبق - جامعة المنصورة

الباحث/ محمود صابر شفيق عبد الخالق

مدرب كاراتيه بنادى جزيرة الورد الرياضى

أ.م.د محمود ربيع امين البشيهى

استاذ مساعد تدريب الكاراتيه ووكيل كلية التربية الرياضية

نشنون التعليم والطلاب - جامعة الفيوم

المخلص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على فاعلية الأداء الخططي للاعبى الكومتيه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٢٠ لاعب من نادى جزيرة الورد الرياضى ونادى المنصورة الرياضى، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي لمجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى فاعلية الاداء الخططي قيد البحث، وكانت أهم التوصيات استخدام تدريبات المنافسة ضمن محتوى البرنامج التدريبى لما لها من دور فعال فى زيادة مستوى فاعلية الاداء الخططي.

مقدمة ومشكلة البحث

يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتي تؤدي بالقبضة أو بالقدم والتي تكون في مجموعها الهيكل البنائي للمهارات الدفاعية والهجومية. (٢:١)

ويذكر حنفي مختار ١٩٩٨م أن تدريبات المنافسة هي الوسيلة الرئيسية لتنمية الأداء المهاري مع الارتباط بالنواحي البدنية كما أنها تعتبر الوسيلة الرئيسية لتنمية الكفاءة الرياضية وهي عبارة عن تمرينات تتشابه مع ما يحدث في المنافسة مع تصعب الظروف المحيطة بها. كما أن تدريبات المنافسة تستند إلى القواعد الخاصة (القوانين) بمنافسات النشاط الرياضي الممارس. (٦: ٣٠، ١٤)

ومن خلال خبرة الباحث العملية ومتابعة الكثير من بطولات الجمهورية وتحليل ١٠ مباريات من الدور النهائي لبطولة الجمهورية ١١ سنة لعام ٢٠١٧م لوحظ انخفاض في أداء اللاعبين في مستوى بعض الأداءات مهارية الهجومية والهجومية المضادة كما هو مبين بجدول (١) فضلا عن عدم وجود منظومة خطية واضحة مرتبطة بمساحات اللعب.

يشهد العالم في السنوات الأخيرة، تقدماً علمياً في جميع مجالات الحياة العلمية بصفة عامة ومجالات التربية الرياضية بصفة خاصة، وذلك نتيجة للتجارب والبحوث العلمية التي تستخدم فيها التقنيات الحديثة التي تمكن الرياضيين من الاستفادة من التقدم الكبير في تكنولوجيا المعلومات في مجال التدريب والتعليم والتفويض والتشخيص والعلاج والقياس للوصول إلى المستويات العالية.

وتعتبر رياضة الكاراتيه واحدة من رياضات الدفاع عن النفس التي احتلت مكانة متميزة بين الرياضات الأخرى حيث تشمل على العديد من المواقف الخطئية التي تتنوع ما بين المواقف الهجومية، والهجومية المضادة، والدفاعية حيث تتباين فيها ظروف المنافسة طبقاً لامكانيات اللاعب، ومكان وقوفه على البساط، وزمن المباراة.

وتعد مسابقات الكومتيه من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس البحث العلمي في الجوانب (البدنية ، المهارية ، النفسية ، العقلية ، الخطئية) حيث تتعدد وتنوع المهارات التي

جدول (١)

عدد المهارات الهجومية في مناطق الملعب المختلفة ونسبه الفائزة منها

نسبة %	عدد		مناطق الملعب
	المهارات الهجومية الفائزة	المهارات الهجومية في مناطق الملعب	
٦,٦٦%	٢٠	٣٠٠	منطقة اكبرأمان
٩,٦٧%	١٥	١٥٥	منطقة الأمان
٤,٨٧%	٤	٨٢	منطقة الأجانب
٥,٧١%	٢	٣٥	منطقة الأركان
٧,١٦%	٤١	٥٧٢	الاجمالي

مستوى فاعلية الأداء الخططي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :-

• الكوميتية - Kumite :

هو منازله في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة (مستوى الحزام) والوزن والمرحلة السنية ومن نفس الجنس يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الأطراف (الذراعين والرجلين) في المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار قانون رياضه الكاراتيه. (١ : ٨)

• فاعلية الأداء الخططي

مقدرة اللاعب على الاستجابة للمواقف المتغيرة خلال المباراة وذلك باستخدام التحركات والخداع والمهارات الهجومية والدفاعية ومحاولة فتح ثغرات بالمنافس بهدف تحقيق الفوز وفقاً لخطط معدة مسبقاً. (تعريف إجرائي)

طرق وإجراءات البحث :-

منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ، الأولى تجريبية والثانية ضابطة بأسلوب القياسين القبلي و البعدي.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية باختيار ٤٠ ناشئ من لاعبي الكوميتيه وتتراوح أعمارهم بين ١٠-١١ سنة بنادي جزيرة الورد الرياضي ونادي المنصورة الرياضي والرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه.

وفي حدود علم الباحث تبرز مشكلة البحث في أن مستوى أداء اللاعبين منخفض في الفترة الأخيرة من المباراة و ذلك لهبوط المستوى المهارى مما يؤثرعلى فاعلية الاداء الخططى لدى اللاعبين .

لذلك سوف يقوم الباحث بأستخدام تدريبات المنافسة والتي تحتوى على الاداءات المهارية الهجومية والهجومية المضادة المرتبطة بالأداء التنافسي داخل الملعب من تحركات وضغط على المنافس مع وجود خطط لعب هجومية وهجومية مضادة لكل منطقة داخل الملعب وذلك في محتوى البرنامج التدريبي المطبق للمجموعة التجريبية وزيادة رشاقة تحركات القدمين واستخدام تدريبات الاتجاهات الاصلية والفرعية وفق التحركات المنافس على أساس المكان والتوقيت خلال مجريات المباراة.

هدف البحث:

استهدفت هذه الدراسة التعرف على:

- تأثير تدريبات المنافسة على مستوى فاعلية الأداء الخططي للاعبي الكوميتيه.
- دلالة الفروق في نسبة التحسن في مستوى فاعلية الأداء الخططي للاعبي الكوميتيه بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

فروض البحث:

- توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى فاعلية الأداء الخططي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق في نسب التحسن في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في

جدول (٢)

تصنيف المجتمع الكلي لعينة البحث

م	العينة		نادي جزيرة الورد الرياضي	نادي المنصورة الرياضي
	عينة الدراسة الأساسية	المجموعة لتجريبية		
١	عينة الدراسة الأساسية	المجموعة لتجريبية	-	١٠
		المجموعة الضابطة	١٠	-
٢	عينة الدراسة الاستطلاعية		١٠	١٠
٣	اجمالي العينة		٤٠	

- تجانس عينة البحث :

العمر التدريبي- الطول- الوزن) التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وجدول رقم (٢) يوضح تجانس عينة البحث.

قام الباحث بإجراء عمليات التجانس لعينة البحث قبل تطبيق البرنامج في متغيرات معدلات النمو (السن-)

جدول (٣)

تجانس مجوعتي البحث في متغيرات

(السن- العمر التدريبي- الطول- الوزن) ن=٢٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	١٠,٥٥٠	١١,٠٠٠	٠,٥١٠	-٠,٢١٨
الطول	١٤١,١٥٠	١٤٠,٥٠٠	٣,٥٤٣	-٠,١٢٩
الوزن	٣٨,٣٥٠	٣٩,٥٠٠	٥,١١٢	-٠,٠٦٣
العمر التدريبي	٤,٢٥٠	٤,٠٠٠	٠,٦٣٩	-٠,٢٥٣

والاختبارات المبينة بجدول (٤) والتي تم تحديدها بعد اخذ رأى الخبراء. مرفق(١)

قام الباحث بتصميم استمارتين لاستطلاع رأى الخبراء في رياضة الكاراتيه الاستمارة الأولى وذلك لتحديد أهم الاداءات المهارية والاختبارات الخاصة بها للاعبى الكوميتيه في رياضه الكاراتيه(١٠-١١) سنة والاستمارة الثانية وذلك لتحديد أهم تدريبات المنافسة لاداء المهارى والخططى الخاص بلاعبى الكوميتيه في رياضه الكاراتيه(١٠-١١) سنة. (٤: ٦٧٠ - ٨١٠)(١٦: ١٧٩ - ١٨٢)

يتضح من جدول رقم (٢) أن جميع معاملات الالتواء للمجموعتين التجريبية والضابطة تراوحت ما بين ± 3 مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات معدلات النمو (السن- العمر التدريبي- الطول- الوزن).

- أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث أدوات متعددة ومتنوعة لجمع البيانات وتحديد الاختبارات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها لتحديد الاداءات البدنية والمهارية ، وتحديد تدريبات المنافسة لاداء المهارى والخططى

جدول (٤)

الاختبارات المستخدمة في البحث

الزمن	اختبارات الاداء البدنية والمهارية وفاعلية الاداء الخططي	الاداءات البدنيه والمهاريه وفاعليه الاداء الخططي	
١٠ ث	اختبار أداء اللكمة الأمامية القصيرة - كيزامي زوكي ، Kizami Zuki Gyaku ، Zuki ، لقياس القوة المميزة بالسرعة	القوة المميزة بالسرعة	
	اختبار أداء اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة - جياكو زوكي ، Gyaku-zuki ، لقياس القوة المميزة بالسرعة		
١٥ ث	اختبار الركلة النصف دائرية العكسية - كيزامي اورامواشي جيرى ، - Kizami Ura Mawashi Geri لقياس القوة المميزة بالسرعة		
	الركلة النصف دائرية الأمامية - كيزامي مواشي جيرى ، Kizami Mawashi Geri - لقياس القوة المميزة بالسرعة		
٥٠ ث	اختبار أداء اللكمة الأمامية القصيرة - كيزامي زوكي ، Kizami Zuki Gyaku ، Zuki ، لقياس تحمل الاداء		تحمل الاداء
	اختبار أداء اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة - جياكو زوكي ، Gyaku-zuki ، لقياس القوة تحمل الاداء		
٦٠ ث	اختبار الركلة النصف دائرية العكسية - كيزامي اورامواشي جيرى ، - Kizami Ura Mawashi Geri لقياس تحمل الاداء		
	الركلة النصف دائرية الأمامية - كيزامي مواشي جيرى ، Kizami Mawashi Geri - لقياس تحمل الاداء		
الزمن المستغرق في تنفيذ الاختبار مقدرا ١٠٠ / ١ ثانية.	اختبار أداء اللكمة الأمامية القصيرة - كيزامي زوكي ، Kizami Zuki Gyaku ، Zuki ، لقياس الرشاقة	الرشاقة	
	اختبار أداء اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة - جياكو زوكي ، Gyaku-zuki ، لقياس الرشاقة		
	اختبار الركلة النصف دائرية العكسية - كيزامي اورامواشي جيرى ، - Kizami Ura Mawashi Geri لقياس الرشاقة		
	الركلة النصف دائرية الأمامية - كيزامي مواشي جيرى ، Kizami Mawashi Geri - لقياس الرشاقة		
	اختبار أداء الاتجاهات الأصلية والفرعية - لقياس رشاقة تحركات القدمين	المرونة	
	اختبار أداء ثني الجذع من الوقوف- لقياس مرونة الجذع والعمود الفقري		
	اختبار أداء زاوية مفصل الحوض- لقياس مرونة مفصل الحوض		
	اختبار معامل فاعلية الاداء الخططي	فاعليه الاداء الخططي	
اختبار أداء المباراة الفعلية المنظمة			

خطوات إجراء التجربة:

أسس وضع البرنامج :-

- يفضل أن تتراوح مدة تهيئة الجهاز العصبي العضلي من ٥-٧ ق حتى تصل درجة حرارة المجموعات العضلية العاملة إلى ٨٣ درجة فتقل بذلك لزوجة العضلات كما تتم الانقباضات بأقل فاقد ميكانيكي.

- أن تمتزج تمرينات القوة بتمرينات الإطالة والاسترخاء.

- مراعاة جرعات التدريب بالنسبة للتمرينات المؤثرة على العمود الفقري بدرجة كبيرة.

- تكتمل المكونات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة في هذه المرحلة مما يؤهل الفرد للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية نسبياً .

- يمكن ممارسة التدريب الذي تميز بالحمل الأقصى نظراً لنمو الأجهزة الداخلية وزيادة قدرتها على التحمل ومقاومة التعب ويستطيع الفرد التدريب في هذه المرحلة يومياً

- مراعاة استخدام الطريقة التوجية لحمل التدريب والتي تعنى تعاقب الارتفاع وانخفاض ولسهولة استخدام تشكيل درجة الحمل يمكن أتباع التشكيل الاساسى ١:١ "أي درجة قليلة من الحمل ليوم يعقبه درجة أعلى " وضرورة الاستعانة ببعض التشكيلات الأخرى ومن أمثلة ذلك ١ : ٢ أي حمل منخفض يعقبه يومين حمل عالي أو ١ : ٣ وهذه الطرق تسهم في إكساب اللاعب القدرة على التكيف والملائمة للمتطلبات المختلفة لرياضة الكاراتيه.

- تم تنمية المهارات الدفاعية بصورة فردية ودمجها داخل المحتوى التدريبي في صور كثيرة أهمها في جزء الإعداد المباراني وجزء الإعداد الخاص ، والاعتماد عليها في الهجوم المضاد "تاي نوسن ، تاتاي نوسن" داخل المحتوى التدريبي حيث تعتمد فاعلية الهجوم المضاد على الأداء الدفاعي السليم أولاً ثم يعقبه الأداء الهجومي.

- تم تقييم الأداء المهارى والخططي قيد البحث من خلال حكام تابعين للاتحاد المصري للكاراتيه من خلال إقامة

بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة أمكن للباحث تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك وسائل جمع البيانات لعينة البحث والخطوات الهامة للبحث والتي تساعد على إجرائه بطريقة علمية سلمية وصحيحة والإجراءات مبيته كالتالي:

- طبقت جميع القياسات القبليّة والبعدية والدراسة الأساسية بنادي المنصورة الرياضي حيث توافر الأدوات والأجهزة والمساعدين أثناء التدريب.

- مراعاة الشمول والدقة في اختيار التدريبات الموضوعية.

- مراعاة أن تكون التدريبات الموضوعية في اتجاه المسار الحركي للمهارات قيد البحث.

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية قيد البحث.

- مراعاة العضلات العاملة والأساسية لأداء المهارى للكومتيه.

- مراعاة الارتقاء التدريجي بمستوى الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته

اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج والتي تتمثل في:-

○ تمرينات للإحماء والإطالة.

○ تمرينات للاداءات البدنية و المهارية الخاصة للناشئين.

○ تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء المهارى.

○ جمل خطية مرتبطة بتقسيم الملعب.

○ مباريات متتابعة مشابهة للمباريات الرسمية.

- تحديد وتقسيم فترات البرنامج وشدة الأحمال حسب المرحلة السنوية قيد البحث.

والثابت وإيقاف وإعادة العرض كخطوة يمكن من خلالها حساب وتحديد نسبة فاعلية الأداء الخططي باستخدام معادلة فاعلية الأداء الخططي.

$$- \text{فاعلية النشاط الخططي} = \frac{\frac{M}{N} + \frac{M1}{N1}}{Q}$$

مباريات قتال فعلي كومتية بين اللاعبين (ثلاث مباريات لكل لاعب) ومن شروط اختيار الحكام أن لا تقل درجة الحكم عن الدرجة الاولى كحد أدنى.

- وتم التصوير لهذه المتغيرات باستخدام أداة الفيديو واستخراج المتغيرات المرتبطة بمعادلة لتحديد فاعلية الأداء الخططي للاعبين وذلك من خلال العرض البطيء

عدد الأساليب الهجومية والتي صدها اللاعب (M^١)

- فاعلية السلوك الدفاعي =

عدد الأساليب الهجومية من المنافس وحقت هدفها (N^١)

عدد الأساليب الهجومية التي حققت هدفها (M)

- فاعلية السلوك الهجومي =

عدد الأساليب الهجومية التي لم تحقق هدفها للاعب (N)

- M = عدد الأساليب الهجومية التي حققت هدفها للاعب.

- N = عدد الأساليب الهجومية التي لم تحقق هدفها للاعب.

- M^١ = عدد الأساليب الهجومية من المنافس والتي صدها اللاعب.

- N^١ = عدد الأساليب الهجومية من المنافس والتي حققت هدفها. (٤ : ٨١٥ ، ٨١٦)

واستخدام اختبار المباراة الفعلية المنظمة في تقييم الأداء الخططي للاعب. (١٦ : ١٧٩ - ١٨٢)

جدول (٥)
التوزيع النسبي لأزمنة تدريب الإعداء البدني العام والخاص والإعداء الهجاري والبارائي
خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي

الإعداد الهجاري		الإعداد الخاص					الإعداد العام					الفرصة		
أ	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ق	ر	س	ش	
														العمل الأقصى
														العمل الهلالي
														العمل المتوسط
٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	زمن الإحصاء
%٥	%١٠	%١٠	%٢٠	%٣٠	%٤٠	%٥٠	%٤٠	%٣٠	%٤٠	%٥٠	%٤٠	%٥٠	%٥٠	النسبة المئوية
١٩	٢٣	٥٠	٧٢	١٦٣	١٧٤	١٩٠	١٧٤	١٦٣	١٧٤	١٩٠	١٧٤	١٩٠	١٩٠	الدقائق
%١٥	%٢٠	%٣٠	%٤٩	%٣٥	%٣٠	%٢٥	%٢٥	%٣٠	%٢٥	%٢٠	%٢٥	%٢٠	%٢٠	النسبة المئوية
٥٧	٩١	١٥٠	١٦٦	١٦٦	١٦٣	١٥٩	١٦٣	١٦٣	١٥٩	١٦٦	١٥٩	١٦٦	١٦٦	الدقائق
%٢٠	%٣٥	%٤٠	%٥٠	%٥٥	%٦٠	%٦٥	%٦٥	%٦٠	%٦٥	%٧٠	%٦٥	%٧٠	%٧٠	النسبة المئوية
٧٦	١١٤	٢٠٠	٢٠٧	١٩٨	٣٢٦	٢٨٣	٣٢٦	٣٢٦	٢٨٣	٢٦٦	٢٨٣	٢٦٦	٢٦٦	الدقائق
%٢٥	%٣٠	%٤٠	%٣٥	%٣٥	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٢٥	%٣٠	%٢٥	%٢٥	النسبة المئوية
٩٥	١٣٧	٢٠١	١٤٥	١٢٦	١٦٣	١٣١	١٦٣	١٦٣	١٣١	٩٥	١٣١	٩٥	٩٥	الدقائق
%٥٥	%٤٥	%٢٠	%١٥	%١٠	%١٠	%٥	%١٠	%١٠	%٥	%٥	%٥	%٥	%٥	النسبة المئوية
٢٠٩	٢٠٥	١٠٠	٦٢	٣٦	٥٤	٢٢	٥٤	٢٢	٢٢	١٩	٢٢	١٩	١٩	الدقائق
%٨٠	%٧٥	%٦٠	%٥٠	%٤٥	%٤٠	%٣٥	%٣٥	%٣٠	%٣٥	%٣٠	%٣٥	%٣٠	%٣٠	النسبة المئوية
٢٠٠	٣٤٢	٢٠١	٢٠٧	١٦٦	١١٧	١٥٣	١١٧	١١٧	١٥٣	١١٤	١٥٣	١١٤	١١٤	الدقائق
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية
٣٨٠	٤٥٦	٥٠٢	٤١٦	٣٦٠	٥٤٣	٤٣٦	٥٤٣	٤٣٦	٤٣٦	٣٨٠	٤٣٦	٣٨٠	٣٨٠	الدقائق
٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	زمن الجزء الخاص
٤٥٥	٥٣١	٥٧٧	٤٩١	٤٣٥	٦١٨	٥١١	٦١٨	٦١٨	٥١١	٤٥٥	٥١١	٤٥٥	٤٥٥	الإجمالي بالدقائق

جدول (٦)

ديناميكية الحمل لحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الأول ذو الحمل المتوسط

المرحلة الأولى							مراحل الخطة
الأسبوع الأول							
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام
							درجة الحمل
							الأقصى
							العالي
							المتوسط
							راحة
-	%٧٥	%٦٥	%٧٥	-	%٥٧	%٥٥	شدة الحمل
-	١٦٨	١٥٠	١٦٨	-	١٤٥	١٣٥	متوسط النبض
-	هوائي لاهوائي	هوائي	هوائي لاهوائي	-	هوائي	هوائي	نظام الطاقة
-	٧٥	٧٥	٨٠	-	٧٥	٧٥	زمن التدريب بالدقائق

جدول (٧)

ديناميكية الحمل لحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثالث ذو الحمل الأقصى

المرحلة الثانية							مراحل الخطة
الأسبوع الثالث							
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام
							درجة الحمل
							الأقصى
							العالي
							المتوسط
							راحة
-	%٨٥	%٨٢	%٩٦	-	%٨٠	%٩٤	شدة الحمل
-	١٨٠	١٧٧	١٩٦	-	١٧٣	١٩٣	متوسط النبض
-	لاهوائي لاكتيكي	لاهوائي لاكتيكي	لاهوائي فوسفاتي	-	لاهوائي لاكتيكي	لاهوائي فوسفاتي	نظام الطاقة
-	١٠٧	١٠٧	١١٥	-	١٠٧	١٠٧	زمن التدريب بالدقائق

جدول (٨)

ديناميكية الحمل لحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع السابع ذو الحمل العالي

المرحلة الثالثة							مراحل الخطة
الأسبوع السابع							
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام
							درجة الحمل
							الأقصى
							العالي
							المتوسط
							راحة
-	%٧٧	%٨٣	%٩٨	-	%٨٢	%٧٥	شدة الحمل
-	١٧١	١٧٩	١٩٩	-	١٧٧	١٦٦	متوسط النبض
-	لاهوائي لاكتيكي	لاهوائي لاكتيكي	هوائي فوسفاتي	-	لاهوائي لاكتيكي	هوائي لاهوائي	نظام الطاقة
-	٩٦	٩٦	١٠١	-	٩٦	٩٦	زمن التدريب بالدقائق

الاستعداد الوظيفي والنفسي والشدة تتراوح بين ٣٠ : ٥٠ % من أقصى قدرة للفرد.

- الإعداد البدني العام:

ويتراوح ما بين (٣ : ٣٢,٥ ق) ويشمل هذا الجزء على تمارين متنوعة بحيث تخدم جزء الإعداد الخاص وكذلك تخدم العضلات العاملة في الأداء المهاري وشدته تتراوح بين (٥٠ : ٧٤ % من أقصى قدرة للفرد).

- الإعداد البدني الخاص:

ويتراوح ما بين (٩ : ٣٠ ق) ويشمل هذا الجزء على تدريبات للاداءات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث وشدته تتراوح بين (٧٥ : ٨٤ % من أقصى قدرة للفرد) باستخدام مساحة الملعب والأدوات التي تخدم وتتفق مع الجزء المهاري.

- البرنامج المقترح :

فيما يلي عرض لتوزيع البرنامج التدريبي المقترح

الجزء التمهيدي:

- ١- الإحماء
- ٢- الإعداد البدني العام
- ٣- الإعداد البدني الخاص.

الجزء الرئيسي:

- ١- تدريبات المنافسة للاداء المهاري.
- ٢- تدريبات المنافسة للاداء الخططي.

الجزء الختامي:

أولاً :- الجزء التمهيدي:

- الإحماء

زمن الإحماء (١٠ق) ويحتوى على تمارين الجري الخفيف وتمارين تساهم في رفع درجة

ثانياً:- الجزء الرئيسي

- تدريبات المنافسة للأداء المهاري

وزمنه يتراوح ما بين (١٥ : ٣٦,٤ ق) ويشمل التدريب على المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة المرتبطة بالأداء الخططي قيد البحث وشدته تتراوح ما بين (٨٥ : ١٠٠% من أقصى قدرة اللاعب).

- تدريبات المنافسة للأداء الخططي

وزمنه يتراوح ما بين (٣ : ٣٦,٤٥ ق) ويشمل هذا الجزء على أداء مباريات مشروطة في ظل وجود (منافس سلبي ، ايجابي ، مهاجم - سلبي ، مهاجم - أداء دفاع يعقبة هجوم مضاد) مع الاستخدام الامثل لمناطق الملعب وتحت ضغط نتيجة وزمن المباراة .

ثالثاً:- الجزء الختامي

زمن التهدئة (٥) ق تتراوح شدته من ٣٠ : ٥٠% ويحتوي على تمارين تساعد على سرعة استعادة الشفاء من الحمل التدريب اليومي.

تم تطبيق جميع القياسات القبلية ولبعديه والدراسة الأساسية بنادي المنصورة الرياضي.

إجراءات هذه الدراسة خلال عام ٢٠١٨ في الفترة من ٢٠/٤/٢٠١٨ الي ١١/٩/٢٠١٨ ووزعت كالتالي:-

- من ٢٠/٤/٢٠١٨ الي ١/٥/٢٠١٨ الدراسة الاستطلاعية الاولى
- من ٢/٥/٢٠١٨ الي ٢٢/٥/٢٠١٨ الدراسة الاستطلاعية الثانية
- من ٢٥/٥/٢٠١٨ الي ١٥/٦/٢٠١٨ القياسات القبلية
- من ٢٠/٦/٢٠١٨ الي ٢٠/٨/٢٠١٨ الدراسة الاساسية
- من ٢٢/٨/٢٠١٨ الي ١١/٩/٢٠١٨ القياسات البعديه

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التمارين الموجهة لتنمية المكونات البدنية والأداء المهاري المختارة طبقاً للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء وتم تحديد مراحل البرنامج والتي تضمنتها مراحل التدريب بالنسبة للمجموعة التجريبية بواقع ٥ وحدات تدريبية فيالأسبوع أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد خضعت إلى البرنامج التدريبي المعتاد.

جدول (٩)
نموذج لوحدية تدريبية يومية من البرامج التدريبية للمجموعة الضابطة

التمرين	معلومات عن التدريب								الوقت	الوقت	الوقت	الوقت
	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت				
١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٢	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٣	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٤	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٥	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٦	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٧	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٨	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٩	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
١٠	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
١١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
١٢	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
١٣	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
١٤	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
١٥	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
١٦	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
١٧	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
١٨	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
١٩	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٢٠	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٢١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٢٢	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٢٣	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٢٤	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٢٥	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٢٦	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٢٧	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٢٨	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٢٩	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٣٠	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٣١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٣٢	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٣٣	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٣٤	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٣٥	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٣٦	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٣٧	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٣٨	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٣٩	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٤٠	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٤١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٤٢	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٤٣	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٤٤	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٤٥	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٤٦	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٤٧	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٤٨	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٤٩	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٥٠	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١

عرض نتائج الفرض الاول

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في فاعليه الاداء الخطي

قيد البحث للمجموعة التجريبية (ن = ١٠)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				فرق المتوسطين	قيمة ت
			قبلي		بعدي			
			ع ±	س	ع ±	س		
١	فاعلية السلوك الهجومي	درجة	٠,١٨	٠,١١	٠,٧٠	٠,١٥	-٠,٥٢	*٨,٩٩
٢	فاعلية السلوك الدفاعي	درجة	٤,٤٥	١,٥٦	٧,٠٣	١,١٤	-٢,٥٨	*٦,١٩
٣	للكمات	درجة	٠,١٦	٠,٠٦	٠,٧٧	٠,٣١	-٠,٦٠	*٧,١٠
٤	للركلات	درجة	٠,٢٠	٠,١٣	٠,٨٧	٠,٢١	-٠,٦٦	*٨,٦٢
٥	فاعلية النشاط الخطي	درجة	١,٥٤	٠,٥٠	٢,٥٧	٠,٣٩	-١,٠٣	*٨,١٨
٦	المباراه الفعلية المنظمه	درجة	٥,٥٦	٠,٤٣	٧,٤٢	٠,٤٣	-١,٨٦٠	*١٢,٤
٧	اكبر امان	درجة	٥,٥٢	٠,٤١	٧,٢٤	٠,٢٧	١,٧٢	*١٣,٦
٨	الامان	درجة	٠,١٦	٠,٠٦	٠,٧٧	٠,٣١	-٠,٦٠	*٧,١٠
٩	الاجنباب	درجة	٠,٢٠	٠,١٣	٠,٨٧	٠,٢١	-٠,٦٦	*٨,٦٢
١٠	الاركان	درجة	١,٥٤	٠,٥٠	٢,٥٧	٠,٣٩	-١,٠٣٥	*٨,١٨
١١	اكبر امان	درجة	٨,٦٣	٢,٦٠	١٠,٤	٣,٥٣	-١,٨٠٠	*٢,٨٦
١٢	الامان	درجة	٤,٦٦	١,٥٣	٧,٤٣	٢,٠٤	-٢,٧٦	*٦,٦٧
١٣	الاجنباب	درجة	١,٦٣	٠,٨٩	٤,٩٣	١,١١	-٣,٣٠	*١٧,١
١٤	الاركان	درجة	٠,٧٦	٠,٧٢	٣,٣٦	١,٣٥	-٢,٦٠	*١٠,٥
١٥	الهروب السلبي	درجة	٥,٠٠	١,٢٣	٣,٢٣	١,٣٣	١,٧٦	*٦,٨٨
١٦	باليديين والتحرك	درجة	١,٢٠	٠,٩٢	٦,١٠	٢,٠٤	-٤,٩	*١٢,٠
١٧	اليديين	درجة	١,١٣	٠,٧٣	٣,٩٠	١,٠٦	-٢,٧٦٧	*١٢,٦
١٨	بالتحرك	درجة	١,١٠	٠,٨٨	٣,٧٦	١,١٣	-٢,٦٦	*١١,٠
١٩	هجوم مباشر	درجة	٥,٨٣	١,٣٤	٩,٠٠	٢,١٥	-٣,١٦	*٧,٨٣
٢٠	هجوم غير مباشر	درجة	٤,٣٣	١,٣٧	٧,٠٠	١,٣٩	-٢,٦٦٧	*١٤,٢
٢١	هجوم بسيط	درجة	١,٩٦	٠,٨٩	٤,٦٦	١,١٢	-٢,٧٠	*١٢,٨
٢٢	هجوم مركب	درجة	١,٦٠	١,١٦	٣,٦٦	١,٠٢	-٢,٠٦	*٩,٤٢
٢٣	هجوم مضاد	درجة	١,٥٠	١,١٩	٣,٤٣	١,١٣	-١,٩٣	*٨,٢٤

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,262$

مناقشة نتائج الفرض الاول

قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(0,05) = 2,262$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي باختبارات الأداء الخطي قيد البحث للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (١٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء الخطي قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين $(2,86)$ كأصغر قيمة ، $(17,12)$ كأكبر

قدرات اللاعبين لطرح المحتويات المهارية المختلفة وفقا لقدراتهم وامكانياتهم بما يتماشى مع الموقف التنافسي.

وهذا ما يتفق مع كلام من محمد سعيد ٢٠٠٢م ومحمود ربيع ٢٠٠٥م وإبراهيم الإبياري ٢٠٠٧م ومحمد عبد الرحمن ٢٠٠٩م ومعتز هلال ٢٠١٠م، ومحمد رمزي ٢٠١١م ورنيا جابر ٢٠١٥م وتامر كرم ٢٠١٣م ومحمد عبد الله ٢٠١٨م على أن البرنامج التدريبي أظهر تحسن في فاعلية الاداء الخططي لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

(١٢)(١٦)(٢)(٤)(١٧)(١١)(٨)(٥)(١٥)

يعزى الباحث هذه الفروق الدالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في فاعلية الأداء الخططي قيد البحث لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي إلى تأثير تدريبات المنافسة والتي تحتوى على الاداءات المهارية الهجومية والهجومية المضادة المرتبطة بالأداء التنافسي داخل الملعب من تحركات وضغط على المنافس مع وجود منظومة خطوية لاستغلال مناطق الملعب المرتبطة بالمهارات الهجومية والهجومية المضادة وفقا لتحركات المنافس على أساس المكان والتوقيت خلال مجريات المباراة.

كما اشتملت تدريبات المنافسة على وجود الحلول الهجومية والهجومية المضادة لبعض المواقف التنافسية الدائرة بين اللاعبين ومنافسيهم واستثارة

عرض نتائج الفرض الثاني

جدول (١١)

الفروقي نسب التحسن بين القياس البعدي في مستوى فاعليه الاداء الخططي

قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة (ن=١ ن=٢ = ١٠)

م	المتغيرات	نسبة التحسن المجموعة الضابطة	نسبة التحسن المجموعة التجريبية	فرق نسب التحسن
١	فاعلية السلوك الهجومي	٤٧,٦١٩%	٢٨٨,٣٩٨%	٢٤٠,٧٧٩%
٢	فاعلية السلوك الدفاعي	١٨,٢١٩%	٥٨,١٣٥%	٣٩,٩١٦%
٣	فاعلية الاداء الخططي للكلمات	٥٣,٥٠٣%	٣٥٦,٢١٣%	٣٠٢,٧١٠%
٤	فاعلية الاداء الخططي للركلات	٤٩,٧٧٨%	٣٢٦,٤٧١%	٢٧٦,٦٩٣%
٥	فاعلية النشاط الخططي	٢٦,٤٩٨%	٦٧,١٤٣%	٤٠,٦٤٥%
٦	المباراه الفعلية المنظمه	٧,٦٩٢%	٣٣,٤٥٣%	٢٥,٧٦١%
٧	اكبر امان	١٩,٣٥٦%	٥٩,٤٧٨%	٤٠,١٢١%
٨	الامان	٣٢,٣٦٢%	١٠٧,٨٢٩%	٧٥,٤٦٨%
٩	الاجناب	٤,٧٨٦%	١٤٧,٦٤٣%	١٤٢,٨٥٧%
١٠	الاركان	٥,٤٣٤%	١٨٧,٢٢٢%	١٨١,٧٨٨%
١١	اكبر امان	١١,٥٩٨%	٢٠,٨٥٠%	٩,٢٥٣%
١٢	الامان	١٧,٤٣٢%	٥٩,٢٦٧%	٤١,٨٣٥%
١٣	الاجناب	٢٢,٧٩٣%	٢٠٢,٠٨٢%	١٧٩,٢٨٩%
١٤	الاركان	٢١,٤٣٦%	٣٣٨,٩٨٣%	٣١٧,٥٤٧%
١٥	الهروب السلبي	١٦,٥٦٨%	٣٥,٣٤٠%	١٩,٩٠٨%
١٦	باليدين والتحرك	٣٤,٢٧٦%	٤٠٨,٣٣٣%	٣٧٤,٠٥٧%
١٧	اليدين	٢٥,٧٠٧%	٢٤٤,٢١٩%	٢١٨,٥١٢%
١٨	بالتحرك	٥,٥٨٣%	٢٤٢,٤٥٥%	٢٤٨,٠٣٨%
١٩	هجوم مباشر	١٦,٧٦٠%	٥٤,٢٩٥%	٣٧,٥٣٤%
٢٠	هجوم غير مباشر	٢٣,٨٨٠%	٦١,٥٥١%	٣٧,٧٥١%
٢١	هجوم بسيط	٤٧,٣٦٨%	١٣٧,٢٦٥%	٨٩,٨٩٦%
٢٢	هجوم مركب	٣٤,٢٧١%	١٢٩,١٨٨%	٩٤,٤٦٦%
٢٣	هجوم مضاد	٥٢,٩٥٧%	١٢٨,٨٦٧%	٧٥,٩١٠%

مناقشه نتائج الفرض الثاني :-

يتضح من جدول (١١) وجود فروق بين نسب التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في اختبارات الاداءات البدنية و المهاريه وفاعليه الاداء الخططي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت فروق نسب التحسن ما بين (٩,٢٥٣%) الي (٣٧٤,٠٥٧%).

ويعزى الباحث التحسن الحادث للمجموعة التجريبية في مستوى الاداءات البدنية والمهارية وفاعلية الاداء الخططي تأثير تدريبات المنافسة والتي تحتوى على تنمية الاداءات البدنية والمهارية المرتبطة بالأداء التنافسي لتطوير (القوة المميزة بالسرعة - والرشاقة - سرعة رد الفعل - تحمل الأداء) ورشاقة تحركات القدمين والقدرة على تغيير أوضاع واتجاهات الجسم أثناء الأداء المهاري وفقا للاتجاهات الأصلية والفرعية مع التدريب على هذه المهارات داخل مناطق اللعب واستخدام التدريبات المشابهة للاداء وفي اتجاه العمل العضلي التخصصي كما تحتوى على الاداءات المهارية الهجومية والهجومية المضادة المرتبطة بالأداء التنافسي داخل الملعب من تحركات وضغط على المنافس مع وجود منظومة خطية لاستغلال مناطق الملعب المرتبطة بالمهارات الهجومية والهجومية المضادة استغلال جميع مساحات الملعب في الأداء الدفاعي باستخدام رشاقة تحركات القدمين واستخدام تدريبات الاتجاهات الاصلية والفرعية وخاصة أطراف الملعب والذي أدى إلى زيادة فاعلية الأداء الهجومي .

وهذا مايتفق مع كلام محمد كشك وأمر الله البساطى ٢٠٠٠م أن استخدام تدريبات المنافسة تسمح بزيادة خبرة اللاعبين والسرعة اللازمة لاتخاذ القرار والحلول المناسبة(حسن التصرف) للمواقف المختلفة طبقا لمواقف الزملاء والمنافس وتساهم في ربط الأداء

والمهارات بالتحركات الذكية والارتقاء بمستوى التفكير الخططي . (١٣)

واتفقت أيضا مع دراسة كل من محمد سعيد ٢٠٠٢م ومحمود ربيع ٢٠٠٥م وإبراهيم الإبيارى ٢٠٠٧م ومحمد عبد الرحمن ٢٠٠٩م ومعتز هلال ٢٠١٠م ، ومحمد رمزي ٢٠١١م ورنيا جابر ٢٠١٥م و تامر كرم ٢٠١٣م ورضا عبد الحسين ٢٠١٥م ومحمد عبد الله ٢٠١٨م على أن البرنامج التدريبي أظهر تحسن في مستوى الاداءات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي (١٢)(١٦)(٢)(١٤) (١٧)(١١)(٨)(٥)(٧)(١٥)

ومن هنا تثبت صحة الفرض الثالث الذي ينص على أنه توجد فروق في نسب التحسن في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى بعض الاداءات البدنية والمهارية وفاعلية الاداء الخططي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث والمنهج التجريبي المطبق والعينه والبرنامج التدريبي المقترح والمعالجات الإحصائية المستخدمة يمكن استنتاج الاتي :

- ١ . أدى البرنامج التدريبي إلى زيادة فاعلية الاداء الخططي بنسبة ٤٠,٦٤٥% لصالح المجموعة التجريبية
- ٢ . أدى البرنامج التدريبي إلى زيادة فاعلية الاداء الخططي للكلمات بنسبة ٣٠,٢٧١% لصالح المجموعة التجريبية
- ٣ . أدى البرنامج التدريبي إلى زيادة فاعلية الاداء الخططي للركلات بنسبة ٢٧٦,٦٩٣% لصالح المجموعة التجريبية

التوصيات

من خلال ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يلي :

١. تطبيق البرنامج التدريبي لتأثيره الإيجابي على مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري والاداء الخططي للاعبى الكوميتية فى رياضة الكاراتية وتطبيقها على عينات مماثلة.
٢. استخدام الاختبارات البدنية المهارية التي طبقها الباحث لتقويم الحالة البدنية والمهارية والخططية للاعبين.
٣. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة والتي تتعلق بالاداء المهارى وربطه بمناطق اللعب المختلفة وعلى مراحل سنوية مختلفة.

المراجع

أولاً - المراجع العربية :-

- ٥- تامر كرم المصرى : فاعلية استخدام الاساليب الخططية المضادة للاعب الكوميتيه الاعسر على مستوى اداء ناشئى الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٣ م
- ٦- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، ط٤، دار زهران، القاهرة، ١٩٩٨ م
- ٧- رضا عبد الحسين هادي : تأثير تدريبات المنافسة باستخدام الاثقال النسبيه على فاعليه الانجاز للمبارزين تحت ٢٠سنه، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠١٥ م
- ٨- رنيا جابر توفيق احمد: تأثير نماذج الخرائط التكتيكية على فعالية الاداء الخططي لمسابقة القتال الفعلى (الكوميتيه) للاعبى الكاراتيه، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندريه، ٢٠١٥ م
- ٩- سمر مصطفى حسين : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسه على مستوى الاداء فى رياضه المبارزه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات بالجيزة، جامعه حلوان، ٢٠٠٣ م.
- ١٠- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى" نظريات وتطبيقات"، ط٩، دار المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٩ م.
- ١١- محمد رمزي فتوح : تأثير بعض تدريبات التوافق العضلى العصبى على فاعلية الاداء المهارى للاعبى الكوميتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١١ م.
- ١٢- محمد سعيد أبو النور : فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الحركية على نتائج المباريات

- ١- إبراهيم على الأبيارى: تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئى رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ٢٠٠٣ م.
- ٢- إبراهيم على الأبيارى : تصميم منظومة خططية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الاداء لدى لاعبى رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ٢٠٠٧ م.
- ٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية، القاهرة ، دار الفكر العربى، ١٩٩٧ م.
- ٤- أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضى النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج

١٦- محمود ربيع البشيهي : تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخطية وفق إستراتيجية مباريات المستوى العالمي على مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.

١٧- معتز هلال أبو الأسعد : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئ الكومتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ٢٠١٠م.

ثانياً - المراجع الأجنبية

١٨- Okazake & stricevic : The text book of Modern karate, kofansha international, ltd, New York, (١٩٨٤).

للاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ٢٠٠٢م .

١٣- محمد شوقي كشك ، أمر الله احمد البساطي: أسس الإعداد المهارى والخطى فى كره القدم ، كلية التربية الرياضية ، المنصورة ٢٠٠٠م.

١٤- محمد عبد الرحمن علي : أثر الرشاقة الخاصة بحركات القائمين على تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩م.

١٥- محمد عبد الله حسن : تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل على الاداء المهارى الهجومى لناشئ القتال الفعلى كومتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٨م.

Abstract

**Effect Of Competition Drills On Effectiveness Of Tactical
Performance For The Kumite Players In Karate Sport**

Researcher: Mahmoud Saber Shafek Abdelkhalek

This research aims to identify the effect of competition drills on the effectiveness of tactical performance for the kumite players where the researcher used the experimental research design on a sample of twenty player from Gezert Al Ward Sport Club and Al Mansoura Sports Club. The researcher used experimental design on two groups the experimental & control group, and the most important results was exceeding the experimental group on the control group at the level tactical performance understudying. The most important recommendations were the use of competition training within the content of the training program as it has an effective role in increasing the level of effectiveness of tactical performance .