

تأثير استخدام تدريبات خاصة لتطوير الهجوم المضاد السريع طبقا للاستراتيجيات المكانية لبساط الكاراتيه على فعالية النشاط الهجومي للاعب الكوميتيه.

• أ.م.د / صبحي حسونه حسونه

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة الكاراتيه وخاصة مسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" من الرياضات القتالية التنافسية والتي تتميز بمواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة خلال المباراة مما يتطلب من اللاعب ردود افعال حركية متعددة ومتنوعة تتمثل في استخدام اساليب الدفاع والهجوم والهجوم المضاد بالإضافة لتحركات القدمين وأوضاع إتران وجميعها اساليب غير متكررة يغلب عليها العمل الديناميكي – الحركي في اغلب ثواني المباراة ، مع دوام الأداء السريع لفترات طويلة وذلك من اجل الفوز بالمباراة. وهذا ما اكده كل من (16: 72-80) ، (15 : 2) علي أن رياضة الكاراتيه احدي رياضات المنازلات الفردية التي تتميز بالتغير السريع والمستمر لكل من عمليتي الهجوم والدفاع في المواقف التنافسية والتي تتطلب مقدرة عالية للاختيار الدقيق لمختلف المهارات الحركية الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة بدرجة عالية من التحكم خلال السلوك الخططي.

ويرى الباحث ان الاداءات التكتيكية وخاصة التي تعتمد على الهجوم المضاد خلال مسابقات الكوميتيه تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المباريات والحصول على النقاط نظرا لقدرة اللاعبين على اتخاذ القرارات المناسبة في المواقف الخططية المختلفة والتي لا يمكن التنبؤ بها وخاصة بعد ادخال تعديلات لمواد القانون الدولي من قبل الاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه تمهيدا لدخولها اولمبياد 2020 مما انعكس ذلك على طبيعة مباريات الكوميتيه وهذا ما اكده (17 : 184) ان الاداء التكتيكي يلعب دورا هاما ورئيسيا في تحديد نتائج المباريات للمستويات العليا نظرا لتفرد فكر اللاعب وخطط مدربه وقدرته على اتخاذ القرارات المناسبة في المواقف الخططية المختلفة وفقا لادراكه الخططي ، ويضيف كل من (1 : 84) ، (7 : 3) الى ضرورة امتلاك لاعب الكوميتيه للاساليب الهجومية المضادة في مواقف اللعب المختلفة خلال المباراة اثناء هذه الاداءات التكتيكية ، حيث ان الظروف المستقبلية للمنافس خلال المباراة لا يمكن التنبؤ بها بدقة عالية ، وبالتالي فان اتقان اللاعب لهذه الاساليب قد تساهم في تفوق اللاعب على منافسه ويكون أكثر احرازا للنقاط وخاصة بعد إستحداث مواد القانون الدولي لمسابقات الكوميتيه ، وهذا ما اكده كل من (16 : 72-80) ، (2 : 15) ان التغير السريع والمستمر لكل من عمليتي الهجوم والدفاع في المواقف التنافسية خلال المباراة يتطلب ضرورة امتلاك اللاعب للمقدرة على الاختيار الدقيق لمختلف المهارات الحركية سواء كانت هجومية او دفاعية او هجومية مضادة بدرجة عالية من التحكم من خلال ادائه الخططي.

ومن خلال متابعة الباحث للكثير من البطولات المحلية للاعبين مسابقة الكوميتيه لاحظ الباحث انخفاض حجم وفعالية استخدام اللاعبين للهجوم المضاد ، ولذلك قام الباحث بتحليل الاساليب الهجومية المستخدمة خلال (15) مباراة لبطولة الاسكندرية والجمهورية للتعرف علي حجم وفعالية انواع واساليب الهجوم المستخدمة للاعبين المحليين ، وقد اظهر التحليل ان اقل الانواع والاساليب الهجومية المستخدمة هو الهجوم المضاد حيث بلغت نسبة استخدامه 6% ونسبة فعاليته 5% ، في حين كان اكثر الانواع والاساليب الهجومية استخداما هو الهجوم البسيط حيث بلغت نسبه استخدامه 57% ونسبة فعاليته 43% ، يليه مباشرة اسلوب الهجوم المركب بنسبة استخدام 37% ونسبة فعاليته 20%.

ويري الباحث ان ذلك قد يرجع لاهتمام المدربين بتطوير الهجوم البسيط والمركب اكثر من الاهتمام بتطوير الهجوم المضاد مما ادى الى ارتفاع نسبة استخدام وفعالية الهجوم البسيط والمركب وانخفاض نسبة استخدام وفعالية الهجوم المضاد ، لذا يتضح ان الدراسة الحالية تمثل في فكرتها العلمية تغيير في نشاط اللاعب الهجومى والانتقال من الاعتماد على الهجوم البسيط والمركب للاعتماد ايضا على استخدام الهجوم المضاد داخل المباراة وخاصة الهجوم المضاد السريع والذي يعتمد على استخدام المدخل الهجومى (تاى .نوسن) وذلك لمواجهة مواقف اللعب المتغيرة بشكل سريع ومفاجئ خلال مباراة الكوميتيه مما يتطلب من اللاعب ردود افعال حركية مضادة وسريعة وهذا ما اثبتته الدراسة الاستطلاعية التى قام بها الباحث بتحليل عدد (5) مباريات دولية من مباريات الدور قبل النهائى والنهائى لبطولة اندونيسيا 2016 وقد اظهر التحليل استخدام اللاعبين الدوليين للهجوم المضاد السريع فى مناطق اللعب المختلفه لبساط الكاراتيه والذي اعتمد على استخدام المدخل الهجومى (تاى .نوسن) ، وهذا ما دفع الباحث لمحاولة تصميم تدريبات خاصة بالهجوم المضاد السريع فى مناطق اللعب المختلفة لبساط الكاراتيه ومعرفة تاثير ذلك على فعالية النشاط الهجومى للاعبى الكوميتيه.

هدف البحث:

- التعرف علي تأثيراستخدام تدريبات خاصة لتطوير الهجوم المضاد السريع باستخدام المدخل الهجومى (تاى .نوسن) طبقا للاستراتيجيات المكانية لبساط الكاراتيه على فعالية النشاط الهجومى للاعبى الكوميتيه.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات القياس القبلى والبعدى فى فعالية النشاط الهجومى (عدد مرات استخدام الهجوم المضاد السريع ، فعالية استخدام الهجوم المضاد السريع) باستخدام المدخل الهجومى (تاى .نوسن) فى مناطق اللعب المختلفه ولصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات القياس القبلى والبعدى فى فعالية النشاط الهجومى (مجموع النقاط الحاصل عليها اللاعبين " الايبون ، الوزارى ، اليوكو ") باستخدام المدخل الهجومى (تاى .نوسن) فى مناطق اللعب المختلفه ولصالح القياس البعدى.

مجالات البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي نو المجموعة الواحدة بالقياسين القبلى والبعدى لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

- المجال البشرى:
تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية و عددهم (12) لاعب من لاعبي نادى سموحة الرياضى تحت 18 سنه ، والمسجلين بالاتحاد المصرى لرياضة الكاراتيه خلال الموسم 2015-2016 ولمدة لا تقل عن 3 سنوات.
- المجال المكانى :
قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح داخل الصالة المغطاه بنادى سموحة الرياضى
- المجال الزمانى :

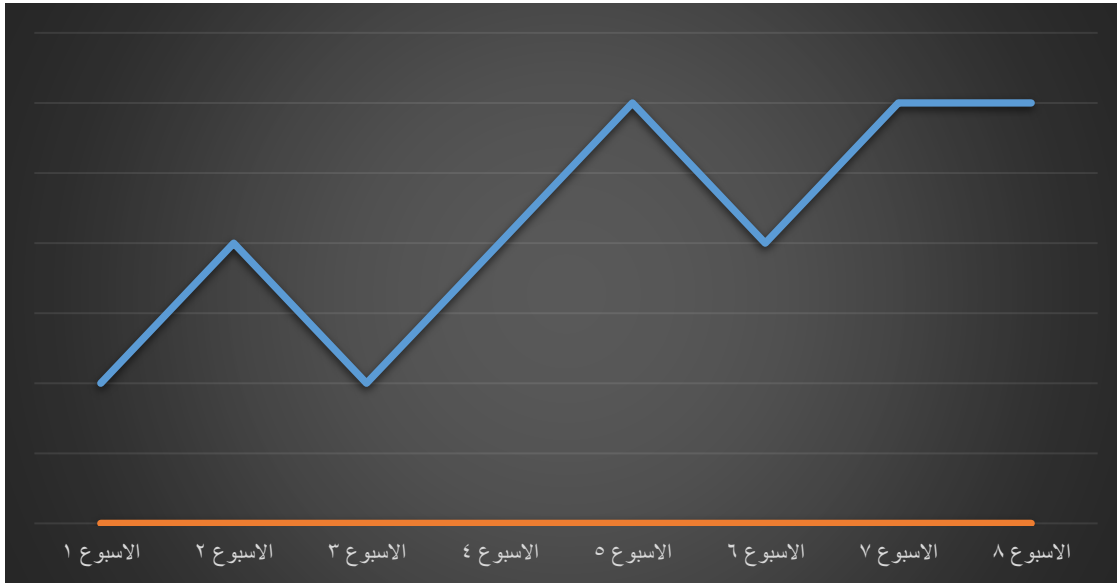
تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية خلال الموسم الرياضى 2016 فى الفترة من 2016 / 11 / 5 وحتى 2016 / 12 / 31.

تقييم فعالية النشاط الهجومى :

وقد قام الباحث بتقييم فعالية النشاط الهجومى باستخدام استمارة تحليل فعالية النشاط الهجومى باستخدام مدخل الهجوم (تاي نو سن) فى مناطق اللعب المختلفة (مرفق 1) ، حيث تم اقامة مباريات قتال فعلى (كوميته) بين اللاعبين عينة الدراسة قبل وبعد تطبيق البرنامج المقترح " عدد (1) مباراة لكل لاعب" ، وتم تصوير هذه المباريات باستخدام الفيديو مع استخدام برنامج عرض " فيديو "متعدد السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطئ وإعادة العرض وذلك لاتاحة إمكانية استخراج المتغيرات الخاصة بفعالية النشاط الهجومى للاعبين ، مع الإستعانة بلجنة تحكيم من الاتحاد المصرى للكراتيه تتكون من 3 حكام.

الدراسة الاساسية (البرنامج التدريبي المقترح):

قام الباحث بتقسيم الوحدات التدريبية داخل البرنامج التدريبي الى الاجزاء التالية "الاحماء ، الاعداد البدنى الخاص ، التدريب المهارى ، التدريب المبرائى ، الختام" وذلك طبقا لما اشار اليه كل من (5 : 84 - 86) ، (1 : 141) ، وقد قام الباحث بتشكيل الاحمال التدريبية بنظام (2 : 1) كما فى شكل (1) ، وقد راعى الباحث ان يستخدم تحركات القدمين المشابهة للاداء مرتين داخل الوحدة التدريبية ، المرة الاولى فى الجزء الاول من الجزء الرئيسى والخاص بالتدريب على الاداء المهارى ، يليها فى نفس الوحدة التدريبية فى الجزء الرابع من الجزء الرئيسى الجزء والخاص بالتدريب المبرائى والذى اعتمد على استخدام نفس تحركات القدمين الموجودة بالجزء الاول ولكن ممزوجة بالهجوم المضاد السريع فى مناطق اللعب المختلفة ، كما راعى الباحث فى الجزء الخاص بالاساليب المهارية ان يقوم اللاعبين بالتدريب فيه على نفس المهارات التى سيستخدمها فيما بعد فى نفس الوحدة كهجوم مضاد سريع ، كما راعى الباحث تدريب اللاعبين افراد العينة ببعض التمرينات التنافسية للهجوم المضاد السريع باستخدام نفس الاساليب المهارية التى قام بتدريب اللاعبين عليها فى نفس الوحدة التدريبية فى الجزء الثالث ثم استخدام نفس الاداء التنافسى السابق باستخدام نفس الهجوم المضاد السريع ممزوجا بالاساليب المهارية التى تدرب عليها فى شكل تدريب مبرائى فى الجزء الرابع من الوحدة التدريبية وقد راعى الباحث استخدام نفس الاساليب المهارية التى سيستخدمها اللاعبين كهجوم مضاد سريع فى الجزء الخاص بالاساليب المهارية فى نفس الوحدة التدريبية قبل استخدامه فى الجزء الخاص بكل من التمرينات التنافسية والجزء الخاص بالتدريب المبرائى ، كما راعى الباحث تدريب اللاعبين على استخدام الهجوم المضاد السريع باستخدام نفس الاساليب المهارية قيد الدراسة التى تم التدريب عليها فى شكل تمرينات تنافسية فى الجزء الثالث للتدريب ثم استخدام نفس الاساليب المهارية بنفس الاداء فى نفس الوحدة التدريبية فى الجزء الخاص بالتدريب المبرائى ، كما راعى الباحث تدريب اللاعبين على استخدام نفس تحركات القدمين المشابهة للاداء التى سيستخدمها اللاعبين فى الجزء المبرائى قبل استخدامها ممزوجة بالهجوم المضاد السريع فى مناطق اللعب المختلفة فى نفس الوحدة التدريبية .



شكل (1) يوضح تشكل الحمل التدريبي على مدار البرنامج التدريبي .

فيما يلي عرض للتوصيف العام للبرنامج التدريبي المقترح (مرفق 2) : حيث اشتمل البرنامج على (8) اسابيع ، بعدد (40) وحدة تدريبية ، وقد كان عدد مرات التدريب في الاسبوع (5) مرات " سبت – احد – ثلاثاء – اربعاء – خميس " ، وقد كان زمن الوحدة التدريبية على مدار البرنامج ككل تتراوح من (83) ق (126) ق، والزمن الكلي للبرنامج التدريبي (4248) ق اي ما يعادل (70.8 ساعة).

الاحمال التدريبية المقترحة داخل الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي

وقد اشتملت وحدة التدريب اليومية على ثلاث اجزاء رئيسية تم من خلالها تنفيذ الاحمال التدريبية كما يلي :-

أولاً :- الجزء التمهيدي : وينقسم الى جزئين :

- الجزء الاول :-التهيئة "الاحماء" وقد تم تنفيذ الاحماء بحمل هوائي تراوحت شدته من 30:50% من أقصى مقدرة للفرد ، و بزمن (10ق) للوحدة التدريبية ، وقد اشتمل محتوى هذا الجزء على تمرينات الجري الخفيف متنوع الاتجاهات والحجلات الخفيفه ودوران الجذع والذراعين وتمرينات الاطالة ، واستهدف هذا الجزء التهيئة الفسيولوجية والنفسية للاعبين.
- الجزء الثاني :- الاعداد البدني الخاص وقد تم توجيه محتوى هذا الجزء للعمل الهوائي والمختلط والتي تراوحت شدته من 60:80% من الحد الاقصى للأداء وفقا للتقنين الفردي للاعب ، وقد تراوح زمن الاعداد البدني الخاص بالوحدة التدريبية (3ق) ، وقد احتوى هذا الجزء على استخدام التمرينات التي تخدم العضلات العامة والمشاركة خلال الأساليب الهجومية قيد البرنامج ، ولكن لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركي والزمني عند التنفيذ ، واستهدف هذا الجزء الارتقاء بالامكانيات البدنية الخاصة للاعبين.

ثانياً :- الجزء الرئيسي: وينقسم الى جزئين رئيسيين:

- الجزء الرئيسي الأول (التدريب على الاداء المهارى) : وقد تم تقسيمة الى جزئين :
 - الأول : وهو عبارة عن تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الاستراتيجيات المكانية لبساط الكاراتيه قيد الدراسة ، وقد تم توجيه محتوى ذلك الجزء للعمل الهوائي والمختلط واللاهوائى ، والتي تراوحت شدته ما بين 65% : 90% من الحد الاقصى وفقا للتقنين الفردي للاعب ، وقد احتوى هذا الجزء علي 5 تمرينات تدريبية مختلفة ومشابهة لطبيعة الاستراتيجيات المكانية لبساط الكاراتيه للاعب الكوميته ، وقد تم تقنين الشدة التدريبية للاعب بشكل فردى وفقا للزمن المستغرق في التنفيذ لكل لاعب علي حده.
 - الثاني : وهو عبارة عن تمرينات باستخدام الأساليب المهارية الهجومية الخاصة ب (اللكم ، الركل) قيد الدراسة ، وقد تم توجيه محتوى ذلك الجزء للعمل الهوائي والمختلط ، والتي تراوحت شدته ما بين 65% : 80% من الحد الاقصى وفقا للتقنين الفردي للاعب ، وقد احتوى هذا الجزء علي عدد من 4 : 6 تمرينات ، حيث تم التدريب فى هذا الجزء على الاساليب المهارية الهجومية المستخدمة فيما بعد فى الجزء الرئيسى التالى من الوحدة التدريبية كاساليب مهارية هجومية مضادة ، وقد تم تقنين الشدة التدريبية للاعب بشكل فردى وفقا للزمن المستغرق في التنفيذ لكل لاعب علي حده وحسب شدة الحمل داخل الوحدة التدريبية.
- الجزء الرئيسى الثانى (التدريب المبرائى) : وقد تم تقسيمة الى 3 اجزاء :
 - الاول : وهو عبارة عن: تمرينات تنافسية للأساليب المهارية الهجومية المضادة السريعة باستخدام مدخل (تاى .نوسن) فى شكل تدريب مبرائى محدد بواجب ، وقد تم توجيه محتوى ذلك الجزء للعمل الهوائي والمختلط واللاهوائى ، والتي تراوحت شدته ما بين 65% : 90% من الحد الاقصى وفقا للتقنين الفردي للاعب ، وقد احتوى هذا الجزء علي عدد 8 تمرينات مع ثبات الأداء بالمحطة التدريبية لمدة 20 ثانية .
 - الثانى : وهو عبارة عن تدريب مبرائى للأساليب الهجومية المضادة السريعة باستخدام مدخل (تاى .نوسن) فى مناطق اللعب المختلفة لبساط الكاراتيه متدرجة الصعوبة من (تدريب مبرائى ايجابى مشروط الى تدريب مبرائى ايجابى حر) ، وقد تم توجيه محتوى ذلك الجزء للعمل المختلط واللاهوائى بشكل رئيسى بالاضافة للعمل الهوائى فى عدد قليل من الوحدات التدريبية ، حيث تراوحت شدته ما بين 65% : 90 % من الحد الاقصى وفقا للتقنين الفردي للاعب ، وقد اعتمد هذا الجزء على استخدام نفس تحركات القدمين الموجودة بالجزء الرئيسى الاول ولكن ممزوجة بالهجوم المضاد السريع فى مناطق اللعب المختلفة ، وقد احتوى هذا الجزء علي عدد 8 تمرينات رئيسية داخل الوحدات التدريبية للاسبوع الاول والثانى ، ثم تم دمج بعض التحركات مع بعضها البعض واستخدام تغيير وضع الارتكاز للرجلين اثناء الاداء فى نفس التمرين ليصبحوا 4 تمرينات فقط داخل الوحدات التدريبية بداية من الاسبوع الثالث وحتى الاسبوع الثامن مع ثبات اداء التمرين من 20 - 60 ثانية حسب شكل التحركات.
 - الثالث : وهو عبارة عن تدريب مبرائى حر ، وقد تم توجيه محتوى ذلك الجزء للعمل اللاهوائى والمشابه للمباراة الفعلية داخل إطار المنافسة الحقيقية ، والتي تراوحت شدته ما بين 85% : 90 % ، وقد احتوى هذا الجزء علي مباريات فعلية حرة.

ثالثاً :- الجزء الختامى : التهذئة :

زمن الجزء الختامي للوحدة التدريبية (5 ق) وقد تضمن هذا الجزء علي تمرينات تسهم في عمليات الاستشفاء من آثار الأحمال التدريبية واسترخاء العضلات العامة ، وقد تراوحت الشدة من 50% من أقصى مقدرة للفرد وقد غلب على تمرينات هذا الجزء العمل الهوائي لاستعادة الاستشفاء.

الاستراتيجية المكانية لبساط الكاراتيه المقترحة :

اعتمد الباحث عند وضع الاستراتيجية المكانية المقترحة على استدراج اللاعب المنفذ للهجوم المضاد السريع لمنافسه خلال المباراة من خلال تحركات الرجلين (باستخدام انواع الخداع المختلفة) لمنطقة اللعب التي يريد ان يؤدي فيها الهجوم المضاد على ان يتم ذلك في مناطق اللعب المختلفة لبساط الكاراتيه من اركان وزوايا ، ثم يؤدي اللاعب في هذه المنطقة الهجوم المضاد السريع المناسب لهجوم المنافس ، وقد راعى الباحث ان يتم ذلك من خلال خمس تحركات رئيسية للقدمين ومشابهة لطبيعة الاداء ، حيث طبقت هذه التحركات في مناطق اللعب الثمانية بشكل فردي للاعبين عينة البحث وذلك في الجزء الرئيسي الاول من الوحدة التدريبية (بدون منافس) ، ثم اعادة تطبيقها مرة اخرى في الجزء الرئيسي الرابع من الوحدة التدريبية مزوجة مع الهجوم المضاد السريع المناسب باستخدام مدخل (تاي .نوسن) في شكل تدريب مبارائي (مع وجود منافس) بحيث يؤدي خلالها اللاعب الهجوم المضاد السريع ضد هجوم المنافس في جميع مناطق اللعب المختلفة لبساط الكاراتيه .

وقد اعتمد الباحث عند استخدام التدريبات الخاصة بتطوير الهجوم المضاد السريع طبقا للاستراتيجية المكانية لبساط الكاراتيه خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على استخدام معظم الاساليب الهجومية المضادة والتي اعتمدت على استخدام الرجلين والموجه للراس بشكل اكبر من اللكمات عند استخدام مدخل "تاي.نوسن" .

حيث قام الباحث بتحليل عدد (5) مباريات بالدور قبل النهائي والنهائي خلال بطولة العالم المقامة في اندونيسيا (2015) للتعرف على الاساليب المهارية الهجومية المضادة السريعة المستخدمة ، وقد اسفرت النتائج استخدام اللاعبين للاساليب المهارية الثلاثة اسلوب "الركل - اللكم - المركب المختلط" اثناء اداء الهجوم المضاد باستخدام مدخل "تاي.نوسن" في اركان وزوايا الملعب (مناطق اللعب المختلفة) وبناء على ذلك : اعتمد الباحث عند استخدام الاساليب المهارية المضادة الثلاثة ، اسلوب "الركل ، اللكم ، المركب المختلط" في اجناب وزوايا البساط (مناطق اللعب المختلفة) ، الا ان الباحث قد اعطى اهتماما اكبر داخل البرنامج لاستخدام اسلوب "الركل" خلال الوحدات الاخيرة (الاسبوع 6 ، 7 ، 8) من البرنامج التدريبي المقترح حرصا منه لمحاولة تدريب اللاعبين على احراز ثلاث نقاط

(ايبون) من خلال استخدام الهجوم المضاد السريع اثناء المباراة في مناطق اللعب المختلفة.

المعالجات الاحصائية :

تم استخدام اختبار T.Test للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطي القيم باستخدام برنامج الحزم الاحصائية SPSS لمعالجة بيانات الدراسة .

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (1)

معنوية الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في فعالية النشاط الهجومي للاعبين الكومتيه

(عدد مرات استخدام الهجوم المضاد السريع باستخدام مدخل الهجوم "تاي.نوبسن" ، عدد مرات تحقيق الهدف ، عدد مرات حصول اللاعبين على " الاييون ، الوزارى ، اليوكو " ، مجموع النقاط الحاصل عليها (اللاعبين) فى مناطق اللعب المختلفة

| قيمة ت | الفرق بين المتوسطين | | القياس البعدى | | القياس القبلى | | الدلالات الإحصائية المتغيرات |
|-----------|---------------------|------|---------------|------|---------------|------|--|
| | ع± | س | ع± | س | ع± | س | |
| **7.28 | 0.95 | 2.00 | 1.19 | 3.83 | 1.27 | 1.83 | منطقة أ عدد مرات استخدام الهجوم المضاد السريع عدد مرات تحقيق الهدف اييون وزارى يوكو مجموع النقاط الحاصل عليها اللاعبيين |
| *3.00 | 0.67 | 0.58 | 0.79 | 1.08 | 0.52 | 0.5 | |
| 1.92 | 0.45 | 0.25 | 0.49 | 0.33 | 0.29 | 0.08 | |
| 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| *2.33 | 0.49 | 0.33 | 0.75 | 0.75 | 0.51 | 0.42 | |
| *2.60 | 1.44 | 1.08 | 1.48 | 1.75 | 0.89 | 0.67 | |
| *3.93 | 0.51 | 0.58 | 1.38 | 1.42 | 0.94 | 0.83 | منطقة ب عدد مرات استخدام الهجوم المضاد السريع عدد مرات تحقيق الهدف اييون وزارى يوكو مجموع النقاط الحاصل عليها اللاعبيين |
| *2.33 | 0.49 | 0.33 | 0.51 | 0.42 | 0.29 | 0.08 | |
| 1.51 | 0.39 | 0.17 | 0.39 | 0.17 | 0.00 | 0.00 | |
| 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| 1.92 | 0.45 | 0.25 | 0.45 | 0.25 | 0.00 | 0.00 | |
| *2.37 | 0.98 | 0.67 | 1.14 | 0.75 | 0.29 | 0.08 | |
| *5.58 | 0.67 | 1.08 | 1.34 | 2.17 | 0.67 | 1.08 | منطقة ج عدد مرات استخدام الهجوم المضاد السريع عدد مرات تحقيق الهدف اييون وزارى يوكو مجموع النقاط الحاصل عليها اللاعبيين |
| *3.33 | 0.52 | 0.50 | 0.49 | 0.67 | 0.39 | 0.17 | |
| 1.92 | 0.45 | 0.25 | 0.45 | 0.25 | 0.00 | 0.00 | |
| 1.51 | 0.39 | 0.17 | 0.39 | 0.17 | 0.00 | 0.00 | |
| 0.41 | 0.67 | 0.08 | 0.45 | 0.25 | 0.39 | 0.17 | |
| *3.40 | 1.19 | 1.17 | 1.23 | 1.33 | 0.39 | 0.17 | |
| *5.77 | 0.60 | 1.00 | 1.68 | 2.50 | 1.31 | 1.50 | منطقة د عدد مرات استخدام الهجوم المضاد السريع عدد مرات تحقيق الهدف اييون وزارى يوكو مجموع النقاط الحاصل عليها اللاعبيين |
| *2.85 | 0.51 | 0.42 | 0.52 | 0.50 | 0.29 | 0.08 | |
| 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| *2.85 | 0.51 | 0.42 | 0.52 | 0.50 | 0.29 | 0.08 | |
| *2.85 | 0.51 | 0.42 | 0.52 | 0.50 | 0.29 | 0.08 | |
| *5.90 | 0.78 | 1.33 | 1.27 | 2.17 | 0.94 | 0.83 | منطقة 12 عدد مرات استخدام الهجوم المضاد السريع عدد مرات تحقيق الهدف |
| *2.85 | 0.51 | 0.42 | 0.67 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | |

| قيمة ت | الفرق بين المتوسطين | | القياس البعدى | | القياس القبلى | | الدلالات الإحصائية المتغيرات |
|--------|---------------------|------|---------------|-------|---------------|------|---------------------------------------|
| | ع± | س | ع± | س | ع± | س | |
| 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ايبون |
| 1.51 | 0.39 | 0.17 | 0.39 | 0.17 | 0.00 | 0.00 | وزارى |
| 1.92 | 0.45 | 0.25 | 0.45 | 0.25 | 0.00 | 0.00 | يوكو |
| *2.54 | 0.79 | 0.58 | 0.79 | 0.58 | 0.00 | 0.00 | مجموع النقاط الحاصل عليها اللاعبين |
| *4.03 | 0.79 | 0.92 | 1.56 | 1.92 | 1.28 | 1.00 | عدد مرات استخدام الهجوم المضاد السريع |
| *2.33 | 0.49 | 0.33 | 0.67 | 0.50 | 0.39 | 0.17 | عدد مرات تحقيق الهدف |
| 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ايبون |
| 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | وزارى |
| *2.33 | 0.49 | 0.33 | 0.67 | 0.50 | 0.39 | 0.17 | يوكو |
| *2.33 | 0.49 | 0.33 | 0.67 | 0.50 | 0.39 | 0.27 | مجموع النقاط الحاصل عليها اللاعبين |
| *3.64 | 0.95 | 1.00 | 1.88 | 2.08 | 1.16 | 1.08 | عدد مرات استخدام الهجوم المضاد السريع |
| *3.33 | 0.52 | 0.50 | 0.51 | 0.58 | 0.29 | 0.08 | عدد مرات تحقيق الهدف |
| 1.51 | 0.39 | 0.17 | 0.39 | 0.17 | 0.00 | 0.00 | ايبون |
| 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | وزارى |
| 1.76 | 0.65 | 0.33 | 0.51 | 0.42 | 0.29 | 0.08 | يوكو |
| *3.06 | 0.94 | 0.83 | 1.08 | 0.92 | 0.29 | 0.08 | مجموع النقاط الحاصل عليها اللاعبين |
| *4.73 | 0.79 | 1.08 | 0.49 | 2.33 | 0.75 | 1.25 | عدد مرات استخدام الهجوم السريع |
| *3.33 | 0.52 | 0.50 | 0.52 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | عدد مرات تحقيق الهدف |
| 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ايبون |
| 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | وزارى |
| *3.33 | 0.52 | 0.50 | 0.52 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | يوكو |
| *3.33 | 0.52 | 0.50 | 0.52 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | مجموع النقاط الحاصل عليها اللاعبين |
| *20.22 | 1.54 | 9.00 | 1.73 | 18.42 | 1.31 | 9.42 | عدد مرات استخدام الهجوم السريع |
| *15.68 | 0.79 | 3.58 | 0.98 | 4.66 | 0.90 | 1.08 | عدد مرات تحقيق الهدف |
| *4.95 | 0.58 | 0.83 | 0.67 | 0.91 | 0.29 | 0.08 | ايبون |
| *2.33 | 0.49 | 0.33 | 0.49 | 0.33 | 0.00 | 0.00 | وزارى |
| *8.65 | 1.00 | 2.50 | 0.67 | 3.42 | 0.79 | 0.92 | يوكو |
| *11.49 | 1.68 | 5.58 | 2.29 | 6.83 | 1.06 | 1.25 | مجموع النقاط الحاصل عليها اللاعبين |

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.20

يتضح من جدول (1) والخاص بمعنوية الفروق بين متوسطات القياس القبلى والبعدى فى فعالية النشاط الهجومى للاعبى الكومتيه فى مناطق اللعب المختلفة وجود فروق معنوية بين القياسين القبلى والبعدى عند

مستوى (0.05) ولصالح القياس البعدى فى (عدد مرات استخدام الهجوم المضاد السريع ، عدد مرات تحقيق الهدف ، مجموع النقاط الحاصل عليها اللاعبين) وذلك فى جميع مناطق اللعب الثمانية (أ ، ب ، ج ، د ، 12 ، 9 ، 6 ، 3) لبساط الكاراتيه ، بالإضافة الى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلى والبعدى عند مستوى (0.05) ولصالح القياس البعدى فى (عدد مرات حصول اللاعبين على " اليوكو " فى مناطق اللعب (أ ، د ، 9 ، 3) ، حيث كانت قيمة "ت" اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، كما يتضح من جدول (2) وجود فروق معنوية بين القياسين القبلى والبعدى عند مستوى (0.05) ولصالح القياس البعدى فى المجموع الكلى لمناطق اللعب المختلفة فى جميع متغيرات البحث بما فى ذلك عدد مرات حصول اللاعبين على " الايون ، الوزارى ، اليوكو " ، ويرجع الباحث ذلك للبرنامج التدريبي المقترح والذى اعتمد على تطوير الهجوم المضاد السريع طبقا للاستراتيجيات المكانية لبساط الكاراتيه والتي ساهمت فى التأثير الايجابى على استراتيجية اللاعب فى التنفيذ للهجوم خلال المباراة والتي تدرب عليها بشكل فردي من خلال المحطات التدريبية والتي تتمتع بالخصوصية اثناء التنفيذ والذى زاد من فاعلية قيادة اللاعب لاستراتيجية التنفيذ بالهجوم المضاد الناجح خلال المباراة وتسجيل النقاط والتي تؤدى بدورها الى الفوز بالمباراة ، وخاصة فى الجزء الاول والرابع من الوحدة التدريبية حيث اعتمد البرنامج المقترح فى الجزء الاول على استخدام تحركات قدمين مقترحة ومشابهة لطبيعة الاداء خلال مباراة الكومتيه تم تطبيقها فى مناطق اللعب المختلفة لبساط الكاراتيه بدون منافس ، بينما اعتمد الجزء الرابع على استخدام هذه التحركات فى مناطق اللعب المختلفة ممزوجة مع الهجوم المضاد السريع باستخدام مدخل (تاى .نوسن) فى شكل تدريب مبارائى مع وجود منافس بحيث يودى خلالها اللاعب الهجوم المضاد السريع ضد هجوم المنافس فى جميع مناطق اللعب المختلفة لبساط الكاراتيه مما ادى الى اكساب اللاعبين القدرة على حسن استغلال مساحات الملعب المختلفة وفرض السيطرة على مجريات المباراة والقدرة على المناورة وفتح ثغرات بالمنافس من خلال الانتقال من منطقة لعب الى منطقة لعب اخرى فوق البساط والتي ادت الى الارتقاء بفعالية النشاط الهجومى للاعبى الكومتيه قيد الدراسة ، كما يعزى الباحث هذه الفروق المعنوية الى ما تعرض له اللاعبين من تمرينات تنافسية مقترحة تدرب خلالها اللاعبين على استخدام الهجوم المضاد السريع باستخدام الأساليب المهارية قيد الدراسة فى شكل محطات وبشكل منفرد بعيدا عن مناطق اللعب لبساط الكاراتيه خلال الجزء الثالث من الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية والتي ادت للارتقاء بالهجوم المضاد السريع بعد ذلك فى جزء التدريب المبارائى عند استخدامها فى مناطق اللعب المختلفة لبساط الكاراتيه ، بالإضافة الى ما تعرض له اللاعبين من مواقف لعب مختلفة خلال الجزء الخامس والخاص "بالتدريب المبارائى الحر " داخل الوحدة التدريبية مما ادى الى زيادة فعالية النشاط الهجومى للاعبى الكومتيه قيد الدراسة وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما نتائج دراسة كل من محمد سعيد ابو النور (2002) ، ابراهيم الابيارى (2003) ، محمود ربيع (2005) ، معتز هلال (2010) ، محمد عبد رحمن (2013) ، ولاء فرغلي (2014) ، احمد خميس (2014) ، ابراهيم الابيارى (2015) ، احمد مصطفى (2016) ، محمد عبد الرحمن ومحمد فيصل الربيعان (2016) ، احمد محمود ابراهيم وحسين القطان (2016) فى وجود فروق معنوية او نسبة تحسن مئوية بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى فى فعالية النشاط الهجومى للاعب الكومتيه برياضة الكاراتيه سواء كانت هذه الفعالية كمية او نتائج مباريات او محددات للنشاط الهجومى او الخططى (9 ، 1 ، 12 ، 13 ، 10 ، 14 ، 3 ، 2 ، 7 ، 11 ، 6)

الاستنتاجات:- تم التوصل للاستنتاجات التالية :

- أظهر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على فعالية النشاط الهجومى للاعبى الكومتيه فى مناطق اللعب المختلفة فى (عدد مرات استخدام الهجوم المضاد السريع ، عدد مرات تحقيق الهدف ، مجموع النقاط الحاصل عليها اللاعبين) وذلك فى جميع مناطق اللعب الثمانية (أ ، ب ، ج ، د ، 12 ، 9 ، 6 ، 3) لبساط الكاراتيه.

- أظهر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على فعالية النشاط الهجومي للاعبى الكومتيه فى مناطق اللعب المختلفة فى (عدد مرات حصول اللاعبين على " اليوكو " فى مناطق اللعب (أ ، د ، 9 ، 3).
- أظهر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على فعالية النشاط الهجومي للاعبى الكومتيه فى المجموع الكلى لمناطق اللعب المختلفة فى جميع متغيرات البحث بما فى ذلك عدد مرات حصول اللاعبين على (الايبون ، الوزارى ، اليوكو).

- التوصيات : فى ضوء الاستنتاجات السابقة للدراسة امكن اقتراح التوصيات الاتيه:
- الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الهجوم المضاد السريع فى مناطق اللعب المختلفه لزيادة فعالية النشاط الهجومي للاعبى الكومتيه برياضة الكاراتيه.
 - ترشيد المبادئ العلمية وخصائص الأحمال التدريبية الخاصة المقترحة لتطوير الهجوم المضاد السريع فى مناطق اللعب المختلفه لزيادة فعالية النشاط الهجومي ، ضمن برامج التدريب للاعبى مسابقة " الكومتيه "بالمراحل السنوية المتعدده.
 - الاهتمام بالخطط البحثيه الموجهه لتطوير فعالية النشاط الهجومي خلال المراحل السنيه الاخري من خلال تطوير الهجوم المضاد السريع فى مناطق اللعب المختلفه ، استكمالا للبناء العلمى لرياضة الكاراتيه.
- أولا :المراجع العربية

- ١- إبراهيم عبد الحميد الابيارى : تطوير بعض الخطط الهجوميه وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئى رياضة الكاراتيه 14 -18 سنه ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، 2003.
- ٢- إبراهيم عبد الحميد الابيارى : فعالية استخدام الهجوم المباشر لبعض مهارات الذراعين الفردية والمركبة على نتائج المباريات فى رياضة الكاراتيه، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة on line " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، 2015 .
- ٣- أحمد خميس عبد الحميد : تأثير إستراتيجية البناء الهجومي بهيكل الوحدة التدريبية على فعالية محددات النشاط الخططي للاعبى مسابقة القتال الفعلي كومتيه برياضة لكاراتيه ، رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2014.
- ٤- احمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف، الإسكندرية ، 2005.
- ٥- احمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2011.
- ٦- احمد محمود إبراهيم ، حسين عبد الرحمن القطان : تأثير توجيه بعض انماط السلوك الخططى على

المستوى الكمي لمحددات النشاط الهجومي بالمباراة للاعبى " الكوميته" برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة on line " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، 2016 .

٧- احمد مصطفى على : تأثير توجيه بعض انماط السلوك الخططى على المستوى الكمي لمحددات النشاط

الهجومي بالمباراة للاعبى " الكوميته" برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2016.

٨- على فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1993.

٩- محمد سعيد أبو النور : فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعب الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة لزقازيق ، 2002 .

10- محمد عبد الرحمن علي : تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية علي

مؤشرات الفعالية الكمية للأداء الخططى للاعبى الكوميته ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2013 .

11- محمد عبد الرحمن علي ، محمد فيصل الربيعان : تأثير تدريبات استراتيجية التعامل مع نمط المنافس الخططى " نمط الهجوم السريع - نمط الهجوم المضاد السريع" وفقا لمكونات الخرائط التكتيكية على بعض محددات النشاط الخططى للاعبى الكوميته برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة on line " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، 2016.

12- محمود ربيع أمين البشيهى : تأثير برنامج تدريبي للخصائص مهارية والخططية وفق استراتيجية مباريات المستوى العالمى على مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، 2005 .

13- معتز هلال أبو الإسعاد : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في

مناطق اللعب المختلفة لناشئ الكوميته ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2010 .

14- ولاء حمدي فرغلي : تأثير استخدام النشاط الخططى علي مستوى الفاعلية الكمية لبعض محددات النشاط الهجومي للاعبى مسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيره ، جامعة حلوان ، 2014

ثانيا: المراجع الانجليزية

- 15-** Ahmed , M, Ibrahim : The contribution of some of the determinants of Tactical Maps as indicators of increasing the effectiveness of Activity offensive to the players under the weight of "75 kg" Competition actual fighting "kumite" the sport of karate, International Journal of Sport Science & Arts , October , ISSUE (NO .1), COD (303) , p. 44 – 56, 2015.
- 16-** Brian, F : Self- Defiance, Carls and Tuttle co U.S.A, 2003.
- 17-** Hung, T & Tzyy, Y : A new Approach to Evaluate Karate Punch Techniques , American. J. of Physics, Vol. 43, U.S.A. 2010.