

## تأثير التدريبات الخاصة بالارتكاز المعاكس تكتيكي علي مستوى بعض محددات النشاط الهجومي للاعب الكوميته برياضة الكاراتيه .

• ا . د / احمد محمود ابراهيم

المقدمة ومشكلة الدراسة :

ان رياضة الكاراتيه من الرياضات التنافسية التي تحتاج الي تدريب تخصصي لمتطلبات الاداء خلال مسابقتها ، ومسابقة الكوميته تعتبر ذات مواقف لعب متعددة و متغيره والتي يظهر خلالها الكثير من نشاط اللاعب الخططي ، كما ان خلال المسابقة يتنوع اداء اللاعب للمتطلبات الخططية التي توجه غالبا لزيادة فعالية النشاط الهجومي للاعب وفقا لمناطق اللعب ومتطلبات المباريات ، وامتلك اللاعب لثروة مهارية من تلك النشاطات الخططية يعتبر ميزة تفوق علي تصرف المنافس ، الا ان امتلك اللاعب للقدرة علي تغييراستخدامه لتلك النشاطات الخططية و الارتكاز الملائم لتنفيذها داخل حدود المواقف بالمباراة قد يكون ذلك عامل مسهم في اتاح فرصه للاعب في التفوق علي المنافس .



شكل ( 1 ) يوضح استخدام اللاعب ( الازرق – المشار اليه بالسهم ) للوضع المقابل وايضا المعاكس كاسلوب تكتيكي في نفس المباراة خلال مسابقة الكوميته برياضة الكاراتيه .

و يشير احمد محمود ابراهيم ( 2015 ) ، علي فتوح عطوه ( 2017 ) ان التخطيط الرياضي للاعب رياضة الكاراتيه يحقق لنا أعلى معدلات الإنجاز خلال البطولة والمنافسة، وذلك بتحقيق التوازن بين المتطلبات المتعددة للتخصص من جانب «أي متطلبات الأداء للأساليب الهجومية والدفاعية من خلال تحركات القدمين فوق البساط وفقاً لمواقف اللعب وأساليب التكتيك للمنافس» وبين مستوى مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب من الجانب الآخر ، كما ان استخدام أسلوب الخرائط التكتيكية وفقاً لمنحنيات الايقاع الحيوي للاعب يعتبر مدخلين جديدين من مستحدث للارتقاء بإنتاجية اللاعب وزيادة فعالية و نشاطه الهجومي بانواعه المتعدده خلال مسابقة القتال الفعلي «الكوميته»، ويحتاج التطبيق لهذا الأسلوب داخل البرامج التدريبية إلى التقنين الفردي الموجه سواء من خلال التقسيم المكاني فوق البساط أو خلال التقسيم الزمني لزمان المباراة الفعلي بالمسابقة. ( 3 : 44 – 45 ، 158 ) ، ( 6 : 78 – 80 ) .

ومنذ بدء التعديلات لمواد القانون الدولي من قبل الاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه تمهيدا لدخولها اولمبياد 2020 ، كثر الاهتمام للمدربين بالجانب التكتيكي للاعب من أجل الحصول علي النقاط والفوز ، كما ان الباحثين زاد اهتمامهم في مجال تطوير محددات النشاط الخططي للاعب ، مما ظهر تصرفات خططية جديدة تميز بها لاعبي " الكوميته " في الاونه الاخيره ، وبالرغم من ذلك فان ترشيد تلك النشاطات الخططية و زيادة قدرة اللاعب علي التحكم في استخدامها داخل البساط خلال زمن المباراة الفعلي بادوار اللعب المتعدده وترشيدها لتكون ايجابية علي نتائجه قد تناولتها عدد قليل من الابحاث

=====

• استاذ التدريب الرياضي لرياضة الكاراتيه – رئيس قسم تدريب المنازل والرياضات الفردية – كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الاسكندرية .

بالرغم من اهميته للاعب والمدرّب ، وهنا تلبورت فكرة كيفية الاسهام الدراسة العلمي في التطبيقات الميدانية والتعرف علي اثر استخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه الاحمال التدريبية الخاصة بالارتكاز المعاكس كاسلوب تكتيكي ضد المنافس علي مستوي بعض محددات النشاط الهجومي للاعب الكوميتة برياضة الكاراتيه .

وقد قام الباحث بتحليل عدد من المباريات خلال البطولات الدولية المقامة في الفترة ما بين 2010 الي 2016 ببعض دول ( اوربا ) للتعرف علي حالات وفاعلية استخدام الارتكاز المعاكس لاداء النشاط الهجومي ضد المنافس ، وقد اظهر التحليل ان الحالات بالرغم من قلة تكرارها الا ان الذي اسنخدام منها كانت فعاليتها في احراز نتائج الممتلة في نقاط المباراة ايجابي وصل الي 78.3% من اجمالي الاساليب المنفذه ضد المنافس ، ومن خلال تحليل بطولة الجمهورية 2016 للفئة العمرية قيد الدراسة الحالية - الوزن الثاني ( 61 كجم ) عدد من مباريات 2 مباراة ، اتضح ان حالات تسجيل اللاعب نقاط وفقا للتصرفات الهجومية المتعددة ضد تصرفات الهجومية للمنافس كانت ايجابية الي حد ما ( 3.56% ) من مجموع النقاط المسجلة بالمباريات الاثنين ، ويرى الباحث ان ذلك قد يرجع لاتخاذ وضع ارتكاز من قبل المنافس لايصح بشكل مريح للاعب في تسجيل نقاط وقد يكون معوق لذلك كشكل من اشكال التخطيط للنشاط الهجومي ، لذا يتضح ان الدراسة الحالية تعتبر دراسة استكشافية في مجال التدريب التكتيكي للاعب الكوميتة برياضة الكاراتيه ، وشكل يمثل في فكرته العلمية تغيير في مكونات الاداء و النشاط اللاعب الهجومية الخاصة بلاعب الكوميتة ، حيث يكمن الهدف للدراسة الحالية حول التعرف اثر استخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه الاحمال التدريبية الخاصة بالارتكاز المعاكس كاسلوب تكتيكي ضد المنافس علي مستوي بعض محددات النشاط الهجومي للاعب الكوميتة برياضة الكاراتيه .

هدف الدراسة : التعرف علي تاثير التدريبات الخاصة بالارتكاز المعاكس تكتيكي علي مستوي بعض محددات النشاط الهجومي للاعب الكوميتة برياضة الكاراتيه .

فروض الدراسة :

- 1 - هناك ارتفاع في نسبة تحسن مئوية بين قيم القياس القبلي والبعدي في محددات النشاط الهجومي لصالح القياس البعدي لدي عينة الدراسة .
- 2 - هناك ارتفاع في نسبة تحسن مئوية بين قيم القياس القبلي والبعدي في فعالية تنفيذ الهجوم لصالح القياس البعدي لدي عينة الدراسة .

مصطلحات الدراسة:

- محددات النشاط الهجومي: - هو جميع الاداءات الحركية التي ينفذها اللاعب خلال المباراة بهدف تحقيق التفوق والتميز علي المنافس وفقا لمواقف اللعب المتعددة ومجريات المباراة ( المسافات البيئية التنافسية ، توقيتات ومداخل الهجوم ، الاساليب المهارية الدفاعية والهجومية ) .
- ( تعريف اجرائي ) .
- الارتكاز المعاكس لاداء النشاط الهجومي : - هو وضع الاتزان المرتكز عليه اللاعب كقاعده يمكن من خلالها تنفيذ اساليبه الدفاعية والهجومية ه خلال فترات اللعب ومتطلباته ضد تخطيط المنافس فوق البساط . ( تعريف اجرائي ) .

اجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .  
مجتمع وعينة الدراسة: مجتمع الدراسة: تمثل في لاعبي الدرجة الاولى المسجلين في الاتحاد المصري للكراتيه موسم 2016 - 2017 ، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت في 1 لاعب ( تحت وزن 61 كجم - فئة الشباب ) - نادي سموحه الرياضي - محافظة الاسكندرية .  
وسائل جمع البيانات :

تقييم محددات الدراسة :

تم تحليل عدد 1 مباراة للاعب خلال كل قياس " قبلي - بعدي " ، وتم الاستعانة بعدد 1 لاعب من خارج العينة وذلك خلال تقييم محددات النشاط الهجومي بالمباراة للاعب قيد الدراسة ، سواء بالقياس القبلي والبعدي ، وروعي ان يكون من نفس المرحلة السنوية و الوزنية وان يتميز بالقدرة المهارية للتصرف والتفاعل للانشطة الخطية المستخدمه ، قام بالتحكيم عدد 3 حكام مسجلين - حكم عامل

بالاتحاد المصري - وفقا لمعايير ومواد القانون الدولي لرياضة الكاراتيه ، وتم تصوير المباريات باستخدام كاميرا فيديو ، ثم استخدام جهاز عرض " فيديو" متعدد السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطئ وإعادة العرض وذلك لاتاحة امكانية التحليل لمحددات المتغير التابع بالدراسة .  
التجربة الاساسية :

تم إجراء القياس القبلي يوم الخميس الموافق 2 / 2 / 2017 ، كما تم تنفيذ محتوى البرنامج المقترح خلال الفترة السبت الموافق 4 / 2 / 2017 الي الخميس الموافق 30 / 3 / 2017 ، ولمدة ( 7 ) أسابيع بواقع (5) وحدات تدريبية أسبوعياً ، مسترشدا بما جاء في بعض المراجع المتخصصة (1) ، ( 3 ، 4 ، 9 ، 11 ، 13 ) عند تشكيل الاحمال التدريبية واتجاهات نظم الطاقة خلالها بالاضافة لاساليب التقنين الخاصة بالاساليب المكونة للنشاط الهجومي ومحدداته، و تم إجراء القياس البعدي يوم الاثنين الموافق الجمعة 3 / 4 / 2017 .  
البرنامج التدريبي المقترح:

جدول (1) خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ  
علي اللاعبين عينة الدراسة

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	7 أسابيع تدريبية
عدد الوحدات التدريب	35 وحدة تدريبية
عدد مرات التدريب الاسبوعي	5 مرات تدريب بالأسبوع
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	( 1 : 2\1 ) " عمل - راحة "
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	( 1 : 1 ) " عمل - راحة "

الجزء التمهيدي:-

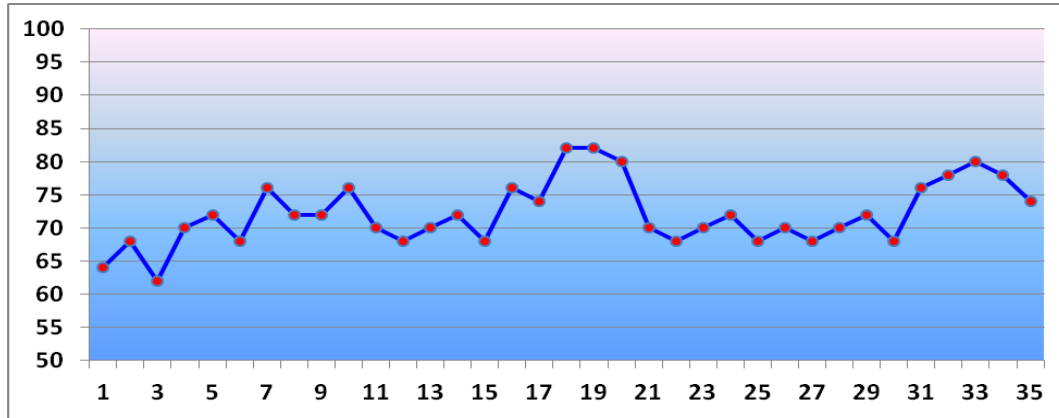
نفذت الأحمال التدريبية للجزء التمهيدي في زمن 536.7 دقيقة بنسبة 29.4 % من الزمن الكلي لتنفيذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة ، واشتمل هذا الجزء إلى قسمين التهيئة النفسية والعصبية (الإحماء) والإعداد البدني العام علما بان القسم الأول التهيئة (الإحماء) ، قد تضمن جزء التهيئة مجموعة من التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية ورفع درجة استعداد أجهزة جسم اللاعب لتقبل محتوى الأحمال التدريبية المقترح تنفيذها خلال الدراسة ، كما روعي التدرج وقد توجيه الشدة التدريبية وفقا لنظام الطاقة الهوائي ، كما احتوي القسم الثاني (الإعداد البدني العام) علي 5 محطات يتم التدرج في الشدة التدريبية لهم ما بين 64 % إلى 78 % 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 المهارية والتي وضعت بالبرنامج ولكن تلك التمرينات لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركي والزمني عند التنفيذ .

الجزء الاساسي:-

كما نفذ محتوى الجزء الاساسي من أحمال تدريبية مقترحة خلال زمن قدره 1042.5 دقيقة 58.22 % من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال التدريبية بالوحدات قيد الدراسة ، وقد اشتمل هذا الجزء إلى 4 أقسام فرعية هما القسم الأول ويحتوي علي تمرينات تحركات القدمين في الاتجاهات المختلفة المسافة مع استخدام التبادل بين نوعين من الارتكاز التكتيكي قيد الدراسة ، القسم الثاني ويحتوي علي تمرينات تنافسية بالارتكاز المعاكس لاداء النشاط الهجومي قيد الدراسة ، والقسم الثالث هو يحتوي علي تمرينات المنافسة باستخدام مكونات الهيكل البنائي للخرائط ذات المواقف الهجومية " المقترحة " للارتكاز المعاكس لاداء النشاط الهجومي ضد المنافس وفقا زوايا البساط كاسلوب تكتيكي قيد الدراسة . ، والقسم الرابع يحتوي علي التدريب المبرائي لاختيار وضع الارتكاز المعاكس لاداء النشاط الهجومي والتعامل مع النشاط الخططي للمنافس وفقا لمناطق اللعب قيد الدراسة .

القسم الأول ويحتوي علي تمرينات تحركات القدمين في الاتجاهات المختلفة المسافة مع استخدام التبادل بين نوعين من الارتكاز التكتيكي قيد الدراسة ، قد اشتمل علي 5 محطات تدريبية تحتوي علي تمرينات مشابهة لطبيعة التحركات الخاصة بلاعب وفقا لمناطق اللعب خلال مسابقة " الكوميته " ، تم تقنين فردي للشدة التدريبية وفقا لزمن التكرار المنفذ للاعب مع ثبات المسافة خلال المحطة التدريبية الواحدة (6 متر مسار خط مستقيم ، 8 متر مسار متعرج ، 12 متر مسار شبه دائري ، ، وقد تراوحت الشدة التدريبية ما بين 66 % : 76 % ، وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية .

القسم الثاني ويحتوي علي تمرينات تنافسية بالارتكاز المعاكس لاداء النشاط الهجومي قيد الدراسة ، قد اشتمل علي 3 محطات تدريبية تحتوي علي تمرينات مشابهة لطبيعة التحركات الخاصة بلاعب وفقا لمناطق اللعب خلال مسابقة " الكوميته " ، تم تقنين فردي للشدة التدريبية وفقا للتكرار المنفذ لكل لاعب علي حده مع ثبات زمن الأداء خلال المحطة التدريبية الواحدة 40 ثانية ، وقد تراوحت الشدة التدريبية ما بين 66 % : 86 % ، وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية.

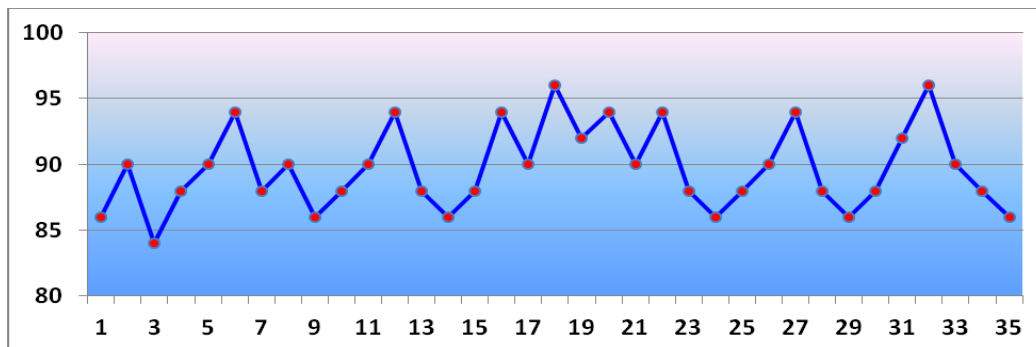


شكل ( 2 )

يوضح ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الرئيسي  
( القسم الثاني تمرينات تنافسية خاصة بالارتكاز المعاكس لاداء النشاط الهجومي  
قيد الدراسة )

والقسم الثالث هو يحتوي تمرينات تنافسية بالارتكاز المعاكس لاداء النشاط الهجومي قيد الدراسة . وهذا القسم قد اشتمل علي أداء مكونات الهيكل البنائي لعدد 2 خريطة تكتيكية محددة ومقنن خصائص الأداء والحمل التدريبي لها بشكل فردي ، علما بأن مسار تنفيذ المحتوى بالمحطات التدريبية وعددها 4 محطة مشتقة من كل الخريطة التكتيكية قيد الدراسة موجهه لاستخدام النشاط الهجومي ضد المنافس ، بشدة تراوح ما بين 80 % الي 90 % ونفذت كالاتي :-

تم تنفيذ محتوى الهيكل البنائي للمحطات ذات محتوى تمرينات تنافسية بالارتكاز المعاكس لاداء النشاط الهجومي بشكل دائم وثابت بكل الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي المقترح ، وقد روعي أن يكون التنفيذ للمحتوي خلال المحطة التدريبية مقنن وفقا لزمن ثابت بلغ 30 ثانية مخصص لكل منطقة ( زوايا البساط – أ ، ب ، ج ، د ) . ويتفق محتوى المحطات التدريبية واسلوب التقنين مع ماشار اليه كل من (1، 16، 14، 11، 10، 9، 8، 7، 6، 5)

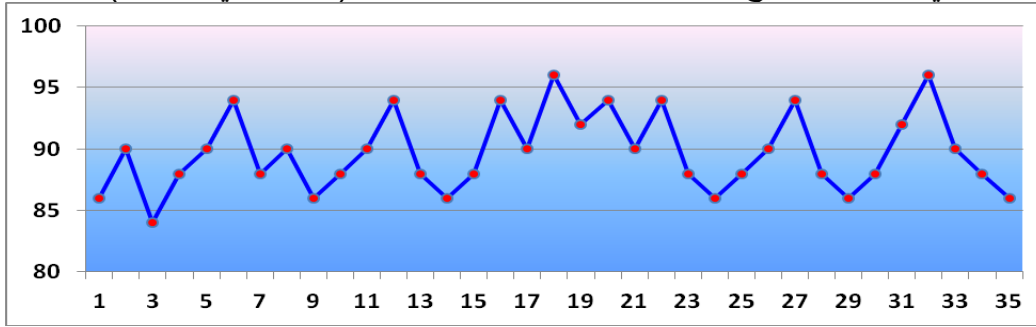


### شكل ( 11 )

يوضح ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال جزء الرئيسي القسم الثالث تمرينات المنافسة باستخدام مكونات الهيكل البنائي للخرائط ذات المواقف الهجومية " المقترحة " للارتكاز المعاكس لاداء النشاط الهجومي ضد المنافس وفقا زوايا البساط كاسلوب تكتيكي قيد الدراسة .

أما القسم الرابع يحتوي علي التدريب المبارئي لاختيار وضع الارتكاز المعاكس لاداء النشاط الهجومي و التعامل مع النشاط المنفذ من المنافس وفقا لمناطق اللعب قيد الدراسة.

واشتمل على واجب حركي محدد يتم تنفيذه مع لاعب منافس وقد روعي طبيعية الأسلوب الحركي المهاري المنفذ وسرعة الأداء ومدخل وتوقيتات الهجوم وخصائص مكونات الهيكل البنائي للخرائط الهجومية خلال لاختيار وضع الارتكاز المعاكس لاداء النشاط الهجومي الخططي و التعامل مع نشاط المنافس و نشاطه الخططي وفقا لمناطق اللعب قيد الدراسة. ، وقد نفذ هذا القسم في صورة 2 تصفية تدريبية تتكون التصفية الأولى من مباراة واحده بالشدة مقننة وفقا للزمن الخاص بالمباراة - وفقا لما جاء بالقانون الدولي للكراتيه ، يعقبها فترة راحة بنسبة ( 1 : نصف ) من زمن اللعب بالمباراة الفعلي والتصفية الثانية تتكون من مباراة واحدة ايضا ، ومحتوى هذا القسم من التدريب المبارئي قد نفذ بشدة تدريبية تميزت في تشكيلها التدرج والتوجيه حيث انحصرت ما بين (84% الي 96% ) .



### شكل ( 13 )

يوضح ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال جزء الرئيسي (التدريب المبارئي لاختيار وضع الارتكاز المعاكس لاداء النشاط الهجومي و التعامل مع النشاط الخططي للمنافس وفقا لمناطق اللعب ) قيد الدراسة

الجزء الختامي :-

وخلال الجزء الختامي نفذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة بحيث يتضمن هذا الجزء على تمرينات تسهم في عمليات الاستشفاء من أثار الأحمال التدريبية واسترخاء العضلات العامة وقد غلب على التمرينات العمل وفقا للنظام الهوائي للاستشفاء .

### جدول (2)

يوضح خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار 35 وحدة تدريبية.

الرئيسي		التمهيدي		مكونات الوحدة التدريبية							
القسم الرابع	القسم الثالث	القسم الثاني	القسم الأول	الإعداد البدني العام	رقم الوحدة التدريبية	التدريب الأول					
مج	%	مج	%	مج	%	مج	%				
2	86	1	86	2	70	2	66	3	66	1	الأول
2	90	1	90	2	66	2	70	3	66	2	
2	84	1	74	2	70	2	66	3	62	3	
2	88	1	88	2	72	2	70	3	68	4	

2	90	1	90	2	74	2	72	3	72	5	
3	90	2	90	1	68	1	74	3	78	6	
3	94	2	88	1	70	1	68	3	72	7	
3	88	2	90	1	72	1	70	3	76	8	الثاني
3	86	2	86	1	68	1	72	3	76	9	
3	88	2	88	1	72	1	68	3	78	10	
3	90	2	90	1	74	1	72	3	78	11	
3	94	2	90	1	70	1	68	3	72	12	
3	88	2	88	1	76	1	70	3	76	13	الثالث
3	86	2	86	1	68	1	72	3	76	14	
3	88	2	88	1	80	1	68	3	78	15	
3	94	2	90	1	80	1	76	1	76	16	
3	90	2	90	1	76	1	74	1	78	17	
3	96	2	88	1	82	1	76	1	76	18	الرابع
3	92	2	88	1	80	1	76	1	78	19	
3	94	2	90	1	84	1	74	1	78	20	
2	90	3	90	3	78	3	70	2	78	21	
2	94	3	90	3	86	3	68	2	72	22	
2	88	3	88	3	72	3	70	2	76	23	الخامس
2	86	3	86	3	68	3	72	2	76	24	
2	88	3	88	3	70	3	68	2	78	25	
3	90	2	90	1	68	1	70	3	78	26	
3	94	2	90	1	70	1	68	3	72	27	
3	88	2	88	1	72	1	70	3	76	28	السادس
3	86	2	86	1	68	1	72	3	76	29	
3	88	2	88	1	76	1	68	3	78	30	
2	92	2	86	3	74	3	76	2	78	31	
2	96	2	84	3	76	3	74	2	74	32	السابع
2	90	2	82	3	72	3	76	2	76	33	
2	88	2	88	3	70	3	72	2	80	34	
2	86	2	86	3	70	3	70	2	78	35	

\*\* علما بان جزء التهيئة و التهدئة تم فقط حذفهما من جدول البرنامج ،

الا انه تم تنفيذهما وفقا لماذكر سابقا في محتوى البرنامج التدريبي المقترح .

المعالجات الاحصائية : استخدام الباحث لمعالجة بيانات الدراسة الاحصاء الملائم .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج اللاعب عينة الدراسة : -

جدول (3) قيم اللاعب قيد الدراسة والنسبة المئوية للقياس القبلي والبعدي الخاصة بمحددات النشاط الهجومي للاعب الكوميتة قيد الدراسة .

المتغيرات قيد الدراسة		تأثير تدريبات خاصة للارتكاز المعاكس لاداء النشاط الهجومي للاعب	
النشاط الخططي للمنافس	خصائص تغير النشاط الهجومي للاعب و الارتكاز المعاكس ضد المنافس وفقا لمناطق اللعب فوق البساط	القياس القبلي	القياس البعدي
محددات النشاط الهجومي للاعب الكوميتة . وفقا للارتكاز المعاكس لارتكاز المنافس فوق البساط	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ التحرك في خطوات قصيره والمستمر علي شكل خطوط واتجاهات غير منتظمة مع ثبات وضع الارتكاز الاعداد اليسار بالاضافة الي عدم الثبات أمام اللاعب لمدة تسمح له بضبط مسافته والاعداد الهجوم وتنفيذه فوق مناطق البساط .</li> </ul>	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ تغير غير منتظم ومفاجئ لوضع الارتكاز والملائم لسلوك اللاعب الهجومي مايبين استخدام نشاط الهجوم السريع الي استخدام الهجوم السريع فوق منطقة اللعب ( أ ، ب ، ج ، د ) مع التنوع في استخدام مسافات النزال المتوسطة والقصيرة و مداخل الهجوم متعددة .</li> </ul>	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ اداء المنافس لاساليب هجومية مضاده لاي اسلوب مهاري يقوم به اللاعب و الحفاظ علي التفوق في النقاط .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ التنوع في تغير اسلوب الاداء المهاري للاعب وفقا لمسافه ونشاط المنافس الخططي مع تغير سلوك اللاعب الهجومي مايبين استخدام نشاط الهجوم السريع الي استخدام الهجوم السريع ثم العوده الي استخدام نشاط الهجوم السريع فوق منطقة اللعب ( أ ، ب ، ج ، د ) بشكل غير منتظم مع الالتزام في جميع الانماط الخططية المستخدمة الارتكاز</li> </ul>	2	4
			50
			100





200	3	1	<p>❖ يقوم اللاعب بالاداء الخداعي بحرص لاساليب مهارية ضد المنافس ذو اسلوب خططي ( الهجوم السريع - سو . نو . سن ) مع استخدام تعديل النشاط الهجومي وفقا لمناطق اللعب ، يقوم اللاعب باستغلال مسافات و توقيات غير ملائمه للمنافس و يغلب عليها تشتيت الانتباه ، ثم يعقب ذلك نشاطه هجومي من اللاعب بشكل مفاجئ يحقق تغير السلوك الهجومي له مابين الهجوم السريع الي الهجوم السريع فوق منطقة اللعب بشكل غير منتظم .</p>	<p>❖ استخدام المنافس يشكل مقصود فتح الثغرات الخداعية للاعب واجباره علي البدء النشاط الهجومي التكتيكي ، ثم يقوم المنافس باداء هجوم سريع ملائم ضد اسلوب الهجومي للاعب .</p>
-----	---	---	--	---

يتضح من بيانات جدول (3 ، 4) وجود نسبة تحسن مئوية في قيم محددات النشاط الهجومي خلال التعامل مع تصرف المنافس الخططي ، حيث بلغ هذا التحسن ما بين 50 % الي 200 % للاعب قيد الدراسة ، ويرجع ذلك الي مراعاة التقنين الفردي للاحمال التدريبية الموجهة عند تنفيذ اللاعب لمكونات الهيكل البنائي لمحددات النشاط الهجومي ، بالاضافة الي مراعاة خصائص التدريبات المشابهة لطبيعة الاداء خلال مواقف اللعب بالمباراة وقد نفذت التدريبات الخاصة من خلال محطات تدريبية تشتمل علي تمارين لتنمية و زيادة مستوي النشاط الهجومي للاعب مع تصرف المنافس الخططي وفقا لمناطق اللعب فوق البساط الاكثر اسخداما ، حيث ان من خلال التوصل الي محددات النشاط الهجومي للاعب الكوميته المستوي الدولي فقد قسمت المحددات علي محتوى المحطات التدريبية المقترحة و المشابهة لطبيعة الاداء بالمباريات ، كما ان محتوى القسم الثاني و الثالث و الرابع من الوحدة التدريبية من تمارين المنافسة باستخدام مكونات الهيكل البنائي للخرائط الهجومية المقترحة لارتكاز المعاكس لاداء النشاط الهجومي ضد المنافس وفقا لزوايا البساط كمناطق للعب ، بالاضافة لمشابهة التمارين لمسارات القوة و السرعة الخاصة بالاساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للخرائط التكتيكية الاولي و الثانية المستخدمة في الدراسة من خلال تنفيذ عدة اشكال متعددة ومتباينة للتصرف الهجومي ومنسقة من الخرائط التكتيكية ، بالاضافة الي احتواء المحطات التدريبية علي مواقف لعب و التحرك في اتجاهات غير منتظمة مع الالتزام بالارتكاز المعاكس للاعب ضد ارتكاز المنافس ، مع تدريبات خاصة لزيادة فعالية السيطرة علي تحرك المنافس وتوجيه مسار اللعب الي احد مناطق الملعب المحدده والتعامل مع المنافس في موقف ضاغط ، هذا جميعا قد تفاعل تاثيراته معا واسهمت في ارتفاع مستوي النشاط الهجومي للاعب ضد المنافس مع السرعة في استغلال الارتكاز المعاكس كاسلوب تكتيكي للاعب ضد المنافس وذلك وفقا لحالة اللعب ، ويتفق ذلك مع ما اشار اليه (1 ، 2، 3، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 13) .

جدول (5) قيم اللاعب قيد الدراسة والنسبة المئوية للقياس القبلي والبعدي الخاص بمحددات النشاط الهجومي " مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم " علي البساط خلال المباراة قيد الدراسة .

اللاعب قيد الدراسة وزن	المتغيرات قيد الدراسة
------------------------	-----------------------

تحت 55 كجم			
%	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس قيد الدراسة
33.3 3	4	3	مدخل توقيت الهجوم المستخدم في التنفيذ خلال المباراة ( غير المباشر " تاي . نو . سن " )
50	3	2	مدخل توقيت الهجوم المستخدم في التنفيذ خلال المباراة ( غير المباشر " جو . نو . سن " )
40	7	5	عدد مرات احتساب الهجوم الناجح والمحسوب

الهجوم في  
محددات النشاط  
مرحلة

يتضح من بيانات جدول ( 5 ) ان هناك تاثير لمحتوي التدريبات الخاصة المقترحة لتغيير الارتكاز المعاكس للاعب بهدف التعامل مع النشاط الخططي للمنافس علي نسبة تنمية قيم محددات النشاط الهجومي للاعب " مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم " فوق (زوايا البساط ) خلال المباراة قيد الدراسة ، ويرجع هذا التحسن الي طبيعة التدريبات الخاصة المقترحة بالبرنامج والتي خطط لها الاستخدام وفقا لاختيار اللاعب للاوضاع الخاصة بالاعداد المتاحة خلال ادائه بالمباراه لتنفيذ تغيير شكل النشاط الخططي للاعب وزيادة قدرته علي التعامل مع منافس يتميز بنشاط خططي متعدد وغير ثابت خلال فترات اللعب ، كما قد يرجع هذا التأثير الايجابي المتباين خلال تطبيق محتوى مكونات الهيكل البنائي للبرنامج التدريبي الذي روعي به التخصصية في اختيار التمرينات المشابهة لطبيعة الاداء المهاري داخل المباريات و الفردية في التقنين و التنفيذ لها بالمحطات التدريبية خلال اجزاء الهيكل البنائي للوحده التدريبية ، وقد اثرت التمرينات الخاصة المقترحة لتغيير شكل النشاط الهجومي للاعب ضد نشاط المنافس الخططي والتي تدرب عليها من خلال المحطات التدريبية المقننة بصوره فردية وتتمتع بالخصوصية في التنفيذ والاختيار وفقا لمواقف و مناطق اللعب وترشيد اللاعب لمناطق اعداد ايجابية للتنفيذ الهجوم خلال اللعب ضد منافس فوق مناطق اللعب قيد الدراسة ، حيث ارتبط ذلك بطبيعية محددات النشاط الهجومي للاعب قيد الدراسة وفقا لمتطلبات المواقف المتغيره و مناطق اللعب قد بلغت نسبة التحسن ما بين 33.33 % الي 40 % ، كما يري الباحث قد يرجع الزيادة في نسبة التأثير الي تطبيق مبادئ التدريب من الخصوصية و الفردية ، مع الالتزام باستخدام محطات تدريبية تتشابه التمرينات خلالها مع تحركات اللاعب خلال المباراة وذلك يتضح في الجزء الثالث والرابع و الخامس بالجزء الرئيسي للوحده و التي وجهت الاحمال خلالها الي تمرينات يتشابه بها الاداء لتحركات القدمين وتغيير وضعيه التنفيذ للاداء من خلال ترشيد مداخل الهجوم المباشر و غير المباشر بالاضافة للتنوع في الاساليب المهارية المستخدمه خلال التنفيذ للهجوم ، مع التقنين لمكونات الخرائط التكتيكية من مناطق تنفيذ وتحركات للقدمين واساليب مهارية منفذه وكذلك تعرض اللاعب للعديد من مواقف اللعب خلال جزء التدريب المبارئي بالوحده التدريبية وقد تبلور عن ماتم مراعاته بالبرنامج من زياده في مستوي فعالية تنفيذ الهجوم علي البساط للاعب قيد الدراسة ويتفق ذلك مع ما اشار اليه كل من ( 7 ، 8 ، 9 ، 13 ، 11 ) .

الاستنتاجات: تم التوصل الي الاستنتاجات التالية :

➤ وجود نسبة تحسن في قيم محددات النشاط الهجومي خلال التعامل باستخدام الارتكاز المعاكس للاعب ضد نشاط المنافس الخططي خلال مناطق اللعب ( زوايا البساط ) ، حيث بلغ هذا التحسن ما بين 50 % الي 200 % للاعب قيد الدراسة .

➤ وجود نسبة تحسن في قيم محددات النشاط الهجومي " مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم " ، حيث بلغ هذا التحسن 33.33 % الي 40 % للاعب قيد الدراسة .

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

- الاسترشاد بمحتوي البرنامج المقترح من احمال تدريبية خاصة بالارتكاز المعاكس كاسلوب تكتيكي ضد المنافس لزيادة فعالية مستوي محددات النشاط الهجومي للاعب الكوميته برياضة الكاراتيه .
- الاهتمام بالخطط الدراسية الموجهة لتطوير استراتيجيات استخدام تدريبية خاصة للارتكاز المعاكس كاسلوب تكتيكي ضد المنافس لزيادة فعالية مستوي محددات النشاط الهجومي خلال المراحل السنوية الاخرى للاعب الكوميته استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكاراتيه .