

"المهارات المساعدة كإستراتيجيات مضادة لأنماط النزال في الكوميتيه"

*طه أحمد محمد علي بدوي

مقدمة ومشكلة البحث :

تعد رياضة الكاراتيه إحدى الرياضات القتالية التي تتميز بتنوع الأساليب الهجومية والدفاعية ، وذلك لأن كلا المتنافسين يبني ردود أفعاله تجاه الآخرين من خلال مجارة كل منهما للأخر. حيث أن لكل لاعب أسلوب وطريقة لعب قد تتشابه أو تختلف عن غيره ، فغالبا ما يؤثر الأسلوب النزالي الذي يتبعه المنافس على الوضع النزالي الذي يتخذه اللاعب. (١٦ : ٩١) (٦ : ٤٤)

وجوهريا تتبلور فلسفة الكوميتيه التنافسي في إستراتيجية الحصول علي نقاط من المنافس وإعاقته عن تحقيق ذلك من خلال المهارات الفنية المناسبة للفوز بالمباراة في إطار القانون . من خلال معرفة اللاعب لنوع الحركات التي ينوي المنافس القيام بها حتى يصبح اللاعب جاهز لإتخاذ الوضع المناسب للتعامل معه وسرعة تحديد عملية الهجوم وتنفيذها. لذا فإنه لزاما على اللاعب الدراسة السريعة لأسلوب المنافس وطريقة لعبه وإكتشاف نواحي ضعفه وتصرفاته أثناء اللعب . (١٠ : ٢)

ويمكن أن نطلق علي الطريقة والأسلوب والشكل الممزوج بالدفاع والهجوم من المنافس الذي يسلكه اللاعب في مبارياته ب" النمط " للاعب ، فلكل لاعب مميز نمط خططي معين يتمتع به ، فعلي سبيل المثال نجد أن هناك لاعب يتميز بالهجوم بالرجلين ولاعب آخر يتميز بسرعة الركلات وغيرها ، وقد تم تحديد أكثر الأنماط المميزة التي يتصف بها لاعبي الكوميتيه أثناء المباريات للبطولات الدولية (بطولة العالم للكبار ألمانيا 2014 ، بطولة الدوري العالمي فرنسا(2015) : عن وجود (6) أنماط خططية أكثر انتشارا بين لاعبي الكوميتيه وهي(نمط اللاعب الأعسر -الطويل- السريع- الصياد -لاعب المركب - لاعب الركلات). (٢ : ٣)

* طه أحمد محمد علي : مدرس بقسم المنازل والرياضات الفردية ، كلية التربية الرياضية، جامعة

المنيا، مصر. .Email : drtahabadawy@gmail.com Mobile: +201157389898

فلكل منافس أسلوبه مما يتطلب من اللاعب ضرورة التعامل معه بكفاءة عالية من خلال حسن استخدام مختلف المهارات الحركية ، وعلى اللاعب أن يلم بمختلف المهارات الأساسية والمساعدة حتى يتمكن من الإستغلال الجيد للمواقف النزالية المتنوعة خلال المباريات.(١٠ : ١)

وتعتبر المهارات المساعدة إحدى المهارات الهامة جدا في الكوميتيه لما تقوم به من توفير أفضل موقف نزالي (الإعداد للهجوم) لتحقيق أفضل استخدام للمهارات الأساسية (تنفيذ الهجوم) بما يحقق وعي وكفاءة خطية تحقق إحراز النقاط وتقود للفوز بالمباريات. (١٠ : ٢)

ومن خلال إرتباط الباحث بالكاراتيه (كلاعب ومدرب وحكم) فقد لاحظ في بعض اللاعبين التعامل مع كل منافس بأداء خطي واحد مبني على المهارات الأساسية فقط دون المهارات المساعدة . وغالبا ما يكون الاداء الهجومي الذي يحقق للاعب نقاط الذي بدوره يؤدي إلى إرتفاع معدل الهجمات الخاطئة بالنسبة لمجموع إجمالي الهجمات. لأنها الطريقة التي اعتاد الحصول بها على النقاط والتي لا تتناسب مع كل أنماط المنافسين ، الأمر الذي يهدر طاقة اللاعب ويقلل فرصته في الفوز . وهذا خطأ متكرر ويعبر عن خلل خطي لدى اللاعب ، إذ أن الإعتماد على نهج خطي واحد لا يوفر حلول خطية للاعب التي تتلاءم مع نمط نزال المنافس ، وغالبا ما يبوء بالفشل ولا يجني اللاعب منه سوى الخسارة للنقاط والمباراة ، وذلك لأن اللاعب لم يقدّم بتحليل نمط نزال المنافس ، ولم يضع الإستراتيجية المناسبة للتغلب على هذه الأنماط النزالية المختلفة للمنافسين . كما أن المهارات المساعدة لم توضع تحت المجهر بشكل تخصصي دقيق وقد لا يضعها البعض في الحسبان او يجعل لها نصيبا من التخطيط والتدريب والتنفيذ . وكذلك قلة الأبحاث العلمية التي تناولت هذا النوع من الدراسة في مجال الكوميتيه ، مما دفع الباحث بدراسة هذا الموضوع من أجل تحقيق فائدة علمية للاعبين والمدربين في مجال الكوميتيه.

المصطلحات المستخدمة بالبحث :

الإستراتيجية : هي تحقيق أهداف اللعب من خلال خطط إعداد وتنفيذ موضوعه وفقا لإمكانات اللاعب والمنافس ووفقا لقانون مسابقات الكوميتيه . (تعريف اجرائي) .

الإعداد للهجوم: هي المرحلة مابين إشارة الحكم ببدء أو إستئناف اللعب حتى تسديد المهارات في مجال المنافس . (تعريف إجرائي)

تنفيذ الهجوم: هي المرحلة مابين تسديد المهارات في مجال المنافس حتى إشارة الحكم بإيقاف اللعب . (تعريف إجرائي)

المهارات المساعدة :هي المهارات التي لا يمكن حصول اللاعب بها على أي نقاط من منافسه طبقاً لقانون الكوميتيه ولكنها تساعد في الحصول على النقاط باستخدام المهارات الأساسية والتي منها (الكنس ، الرمي ، الخداع ، التحركات ، الدفع ، الجذب ، الاستثارة ، التثبيط ، التوقيف ، الاستدراج ، المتابعة ، التحصن ، التهيؤ). (١٠ : ٤)

الإستطلاع: هي جميع التصرفات الحركية التي يقوم بها اللاعب لإستكشاف نمط نزال المنافس ونية ومحتوى هجومه . (تعريف اجرائي)

الخداع: التظاهر أو الشروع في أداء حركي معين ثم تغييره فجأة وتنفيذ أداء حركي آخر. (٩:٤)

الإستدراج : هو توجيه مدروس و غير ظاهر من اللاعب للمنافس لفعل حركي مقصود. (تعريف اجرائي)

أنماط النزال : هو السلوك الذي يتميز به اللاعب خلال ادائه بمواقف اللعب المتعددة والمختلفة. (١٤ : ١٢)

الكوميتيه: هو منزله في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة (مستوى الحزام) والوزن و المرحلة السنية ومن نفس النوع ، يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الأطراف (الذراعين والرجلين) في المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار مواد قانون رياضة الكاراتيه. (٣ : ٢٨)

هدف البحث : تصميم برنامج باستخدام بعض المهارات المساعدة كإستراتيجيات مضادة لبعض أنماط المنافس في النزال ومعرفة تأثيره على نتائج مباريات الكوميتيه .
فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إستخدام إستراتيجية التعامل مع نمط اللاعب سريع اللكمات لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إستخدام إستراتيجية التعامل مع نمط اللاعب الركلات لصالح القياس البعدي .
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إستخدام إستراتيجية التعامل مع نمط اللاعب الصياد لصالح القياس البعدي .

منهم البحث : سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وإجراء القياس القبلي والبعدي لها .
مجتمع البحث : يتمثل مجتمع البحث في لاعبي الدرجة الأولى للكوميتيه المسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي (٢٠١٩-٢٠٢٠).

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها عدد(٣) ثلاثة لاعبين من منتخب الكوميتيه فرع المنيا .

عينة القياس : إستخدم الباحث عينة من اللاعبين لإجراء مباريات تجريبية مع عينة الدراسة الأساسية على أن تكون عينة القياس : من نفس المرحلة السنية لعينة الدراسة الأساسية ، ويمثل كل لاعب منهم نمطا محددًا من أنماط النزال قيد البحث. وقد بلغ إجمالي عينة القياس(٣) ثلاثة لاعبين . بواقع (١)لاعب لكل نمط نزالي ، (١)لاعب نمط النزالي سريع اللكمات. (١) لاعب نمط النزالي يجيد الركلات ، (١)لاعب نمط النزالي صياد.

تكافؤ المجموعتين :

جدول (١)

دلالة الفروق الإحصائية بين مجموعتي البحث والقياس في كل من معدلات النمو ,
بعض القياسات البدنية والمستوى المهاري (ن = ١ = ن = ٢ = ٣)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	مجموعة القياس		مجموعة البحث		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
	1.890	1.155	19.33	1.000	21.0	سنة	السن	غير دال
	1.580	1.528	12.33	1.000	14.0	سنة	العمر التدريبي	
غير دال	.707	3.055	15.67	5.774	18.33	سم	سرعة رد الفعل للذراع اليميني	قياسات اللياقة البدنية
	2.449	2.646	12.0	5.000	20.0	سم	سرعة رد الفعل للذراع اليسرى	
	.121	2.887	23.33	2.887	23.33	سم	سرعة رد الفعل للرجل اليميني	
	.802	3.215	25.33	2.887	23.33	سم	سرعة رد الفعل للرجل اليسرى	
	.143	.638	4.19	.548	4.18	ث	التوافق (الدوائر المرقمة)	
	.107	2.646	22.0	1.000	22.0	عدد	سرعة الأداء للذراع اليميني	
	1.260	2.000	24.0	3.606	21.0	عدد	سرعة الأداء للذراع اليسرى	
	1.061	.577	12.67	1.528	13.67	عدد	سرعة الأداء للرجل اليميني	
	.632	1.528	13.67	1.000	13.0	عدد	سرعة الأداء للرجل اليسرى	
	.789	.709	5.37	.577	4.95	متر	القدرة العضلية للذراع اليميني	
	.200	.153	5.13	1.112	5.26	متر	القدرة العضلية للذراع اليسرى	
	.442	.132	2.45	.225	2.52	متر	(الوثب العريض)	
	.500	5.000	20.0	5.774	21.67	سم	مرونة الحوض الجانبي	
	1.342	2.887	128.3	5.774	123.3	درجة	مرونة الجذع (اللف لليمين)	
	1.225	5.000	130.0	5.000	125.0	درجة	مرونة الجذع (اللف لليساار)	
.524	2.646	17.0	.764	16.17	عدد	تحمل الأداء (جملة حركية)		
1.890	.577	7.67	.500	8.50	درجة	المستوى المهاري		

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = 2.776

يتضح من الجدول (١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة البحث ومجموعة القياس في كل من معدلات النمو والقياسات البدنية والمستوى المهاري في الكاراتيه حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

وسائل جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة العلمية والأدوات :

أ- الأجهزة :

١. كاميرا فيديو لتصوير المباريات الخاصة باللاعبين .
٢. جهاز كمبيوتر محمول labtop ماركة توشيبا مزود ببرامج فيديو تدعم العرض البطيء .
٣. ساعة إيقاف (Stop Watch) لقياس الزمن لأقرب (٠.٠١) من الثانية .

المعاملات العلمية للأجهزة العلمية : بالنسبة للأجهزة التي استخدمها الباحث في الدراسة ، قد قام الباحث بمعايرة كل جهاز بجهاز آخر قبل استخدامه للتأكد من صحاحيته .

ب- الأدوات :

- ١- **أدوات التدريب :** علامات إرشادية (شريط لاصق) - أقماع بلاستيك - مقاعد سويدية - أحبال -كرات طبية -استيك مطاط - كرات تنس- صافرة - بساط كاراتيه قانوني.

٢- **الإستمارات :**

- إستمارات تسجيل البيانات الشخصية للاعبين . ملحق(١) إعداد الباحث.
- إستمارات تسجيل نتائج الإختبارات البدنية . ملحق(٢) إعداد الباحث.
- إستمارات إستطلاع رأي الخبراء عن استراتيجيات النزال (وتشمل المراحل: الإعداد للهجوم ، والتنفيذ للهجوم وانهاء الهجوم ، وما تشمله من مهارات مساعدة

وأساسية) والتي يقوم بها اللاعب مع أنماط النزال قيد البحث. ملحق(٣) إعداد الباحث.

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء عن محتويات البرنامج التدريبي المقترح للمهارات المساعدة كإستراتيجيات مضادة لأنماط النزال . ملحق(5) إعداد الباحث .

وقد روعي في إختيار الخبراء؛ ملحق (6) أن يكون الخبير حاصلاً على درجة الدكتوراه أو على الحزام الأسود (٤) دان على الأقل في رياضة الكاراتيه .

الإختبارات المستخدمة في البحث :-

ثانياً : الإختبارات :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة مثل "عمادالسرسي (٢٠٠١)(٩) "عمر لبيب"(٢٠٠٥)(١٠)"وجيه شمندي" (١٩٩٣)(١٥) قام الباحث بتحديد القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتيه والإختبارات التي تقيسها وهي كما يلي :

الإختبارات البدنية الخاصة للاعب الكوميتيه ملحق(4) :

- إختبارات الصفات البدنية الخاصة :

قام الباحث بتحديد الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتيه والإختبارات التي تقيسها بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الكاراتيه كدراسة كل من "عمادالسرسي(٢٠٠١) (٩) "عمر لبيب" (٢٠٠٥)(١٠) "وجيه شمندي" (١٩٩٣) (١٥) . وهي كما يلي :

١. إختبار" المساطر المدرجة " لقياس سرعة رد الفعل الحركي المركب لليدين - للرجلين.
٢. إختبار"الدوائر المرقمة" لقياس التوافق العصبي العضلي بين العينين واليدين والقدمين.
٣. إختبار" لكم - ركل كيس اللحم " لقياس السرعة الحركية للذراع - للرجل .
٤. إختبار"دفع كرة التنس الأرضي" لقياس القدرة العضلية للذراع .
٥. إختبار" الوثب العريض من الثبات " لقياس القدرة العضلية للرجلين .

٦. إختبار "تباعد القدمين جانبا" لقياس مرونة مفصل الحوض.
٧. إختبار "لف الجذع" لقياس مرونة العمود الفقري على المحور الرأسي .
٨. إختبار "الجملة الخطئية" لقياس تحمل الأداء .

المعاملات العلمية لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث :

الإختبارات التي إستخدمها الباحث في هذا البحث سواء كانت بدنية أو مهارية لها درجات صدق وثبات عالية ويؤكد ذلك دراسة كل من "عماد السرسري(٢٠٠١) (٩) "عمر لبيب"(٢٠٠٥) (١٠) .

٢ - إختبار المباريات وتحليل مباريات الكومينيه :

نظراً لطبيعة الدراسة قيد البحث وتناولها للجانب الفني (المهاري الخططي) قام الباحث بإقامة مباريات تجريبية لإجراء القياسين القبلي والبعدي لكل لاعب من عينة الدراسة (٢) مباراه مع كل نمط من الأنماط النزالية الثلاثة (عينة القياس). وبذلك يكون إجمالي عدد المباريات لكل نمط (٦) ستة مباريات . وقام بتحكيم المباريات (٧) حكام تابعين للإتحاد المصري للكاراتيه ، وتم تصوير المباريات بإستخدام كاميرا فيديو مع استخدام جهاز حاسب آلي مزود ببرنامج لعرض الفيديو، و ذلك لإمكانية التحليل الفني لمجريات المباريات.

وتم إستخدام إستمارة خاصة بتحليل المباريات (تصميم الباحث) والتي يتم من خلالها احتساب .

أ- عدد مرات الإستخدم ، والفعالية للمهارات المساعدة والأساسية في الإعداد والتنفيذ للهجوم وفقا لكل نمط نزالي داخل كل مباراة . (ملحق ٦)

الدراسة الإستطلاعية الأولى : هدفت هذه الدراسة إلي حساب المعاملات العلمية

الخاصة بإستمارة تحليل مباريات الكوميته المستخدمة في الدراسة للتعرف علي إستراتيجيات إستخدم المهارات المساعدة والأساسية في الإعداد والتنفيذ للهجوم مع كل نمط من أنماط النزال وكذلك نتائج المباريات. وتم إجراء هذه الدراسة الإستطلاعية في الفترة من الاثنين ٢٠١٩/٧/١ إلى الاثنين ٢٠١٩/٧/٨ على

عينة من المباريات قوامها (٢٠) مباراة هدفت هذه الدراسة إلى حساب المعاملات العلمية الخاصة بإستمارة تحليل المباريات المستخدمة قيد الدراسة للتعرف على المهارات المساعدة المستخدمة كإستراتيجيات لإعداد وتنفيذ الهجوم للتعامل مع أنماط النزال في مباريات الكوميتيه ونتائج المباريات ، وأسفرت هذه النتائج على الآتي :

صدق إستمارة تحليل مباريات الكوميتيه :

ولإيجاد معامل صدق إستمارة تحليل مباريات الكوميتيه تصمىم الباحث تم إيجاد صدق المحكمين وذلك عن طريق عرض محاور الإستمارة علي المحكمين حكام دوليين(مرفق ١) للتأكد من صدق احتواء الإستمارة المقترحة لتحليل مباريات الكوميتيه علي كافة العناصر المطلوب الحصول عليها في مراحل الإعداد والتنفيذ للهجوم من خلال استخدامها في تحليل مباريات الكوميتيه ، وقد وافق جميع المحكمين علي محتوى وأبعاد الإستمارة المقترحة (صدق المحتوي) ، مما يدل علي صدق الإستمارة قيد الدراسة وصلاحيتها في تحليل مباريات الكوميتيه .

ثبات إستمارة تحليل مباريات الكوميتيه :

ولإيجاد معامل ثبات إستمارة تحليل مباريات الكوميتيه قيد الدراسة اتبع الباحث طريقة إعادة الإختبار حيث تم استخدام الإستمارة في تقييم عينة إستطلاعية من مباريات الكوميتيه (٢٠) مباراة ، وبعد فترة زمنية قدرها(أسبوع) تم إعادة تقييم نفس المباريات على نفس إستمارة التقييم قوامها)٠ وقد تراوحت قيمة (ر) ما بين (٠,٨٧ ، ٠,٩٢) ، مما يدل على وجود ارتباط معنوي بين التطبيقين الأول والثاني للإستمارة ، وهذا يدل على ثبات الإستمارة قيد الدراسة وصلاحيتها في تحليل مباريات الكوميتيه.

خطوات تنفيذ البحث :

١- **الدراسة الإستطلاعية الثانية :** قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية يومي الإثنين ٢٠١٩/٧/١٥ ، الأحد ٢٠١٩/٧/٢١ على عينة قوامها (٤) لاعبين من

خارج عينة البحث ولكنها مماثلة لها ومن نفس مجتمع البحث وإستهدفت هذه الدراسة اختيار وتدريب الأيدي المساعدة على الأعمال الموكلة إليهم والتأكد من ملائمة المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث. وقد أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن إستيعاب المساعدين للعمل الموكل إليهم. ملحق (٥) صلاحية المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .

٢- **القياس القبلي** : قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث خلال يومين تم فيها إقامة المباريات التجريبية للثلاثة لاعبين مع الأنماط الثلاثة للمرة الأولى الثلاثاء ٢٠١٩/٧/٣٠، يليها يوم راحة ، ثم مباريات المرة الثانية يوم الخميس ٢٠١٩/٨/١ م ، بالصالة المغطاة بالمنيا .

٣- **تخطيط البرنامج** : بناءً على نتائج القياس القبلي لعينة البحث وطبقاً لآراء الخبراء في محتوى البرنامج التدريبي المقترح قام الباحث بتخطيطه (ملحق ٦) كما يلي :

أولاً : تحديد عدد أسابيع البرنامج :

- عدد أسابيع فترة البرنامج (٨) أسبوع . استرشادا ببعض الدراسات (٢،١٣،١٤،١٧،١٨)

ثانياً : توزيع متوسطي (عدد ، زمن) الوحدات التدريبية ، والزمن الاسبوعي للبرنامج ثم توزيعهم على الفترات ثم على الأسابيع .

- متوسط عدد الوحدات التدريبية خلال فترات البرنامج (٥) خمسة وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت ، الأحد ، الاثنين ، الأربعاء ، الخميس) .

- متوسط زمن وحدات البرنامج التدريبي (٩٠) تسعون دقيقة خلال أسابيع البرنامج وذلك بناءً على إستمارة إستطلاع الخبراء ومستوى اللاعبين .

- متوسط الزمن الأسبوعي يساوي مجموع زمن الوحدات خلال الأسبوع = ٤٥٠ ق

- الزمن الكلي للبرنامج وحسابه بجمع أزمنة (٨) الثمانية أسابيع وهو = 3600 ق

ثالثاً : توزيع درجة ودورة الحمل على الفترات فالأسابيع .

أ- دورة الحمل خلال فترات البرنامج هي (١ : ١) أي وحدة تدريبية بحمل عالي أو اقصى و وحدة تدريبية بحمل متوسط .

ب- شدة حمل التدريب ونسبته خلال البرنامج ثم الأسابيع ثم الوحدات التدريبية كالآتي:

- حمل أقصى (ق) : ونسبته من ٩٠ : ١٠٠ % من أقصى قدرة أداء للفرد .
 - حمل عالي (ع) : ونسبته من ٧٥ : ٨٩ % من أقصى قدرة أداء للفرد .
 - حمل متوسط (م) : ونسبته من ٥٠ : ٧٤ % من أقصى قدرة أداء للفرد .
- ج - دورة الحمل الأسبوعية (١ : ١) فى كل أسبوع من أسابيع البرنامج (أي وحدة تدريبية بحمل عالي أو أقصى و وحدة تدريبية بحمل متوسط) .
- رابعا : تحديد زمن كل إعداد خلال البرنامج ثم توزيعه على الفترات فالأسابيع : (الإعداد البدني ٣٠% من زمن الإعداد= 1080ق ، الإعداد الفني = ٤٠% من زمن الإعداد = 1440ق ، الإعداد تنافسي = ٣٠% من زمن الإعداد = 1080ق) .

خامسا : تحديد زمن عناصر كل إعداد خلال البرنامج ثم توزيعه على الفترات فالأسابيع :

- أ- عناصر الإعداد البدني : (زمن سرعة رد الفعل = ٣٠% من الإعداد البدني = 324ق ، زمن القدرة العضلية = ٢٠% = 216ق ، زمن المرونة = ١٥% = 162ق ، زمن تحمل الاداء = ٢٠% = 216ق ، زمن التوافق = ١٥% = 162ق)
- ج- عناصر الإعداد الفني = ١٤٤٠ ق .

زمن المهارات الاساسية = 20% من زمن الإعداد الفني = 288 ق
زمن المهارات المساعدة = 80% من زمن الإعداد الفني = 1152 ق
زمن المهارات المساعدة في الإعداد للهجوم = 50% من زمن المهارات المساعدة = 720 ق

- زمن الإستطلاع = ٣٠% من زمن المهارات المساعدة = 432 ق
- زمن التحرك = 35% من زمن المهارات المساعدة = 504 ق
- زمن الإستدراج = ٣٠% من زمن المهارات المساعدة = 432 ق

زمن المهارات المساعدة في تنفيذ الهجوم = 50% من زمن المهارات المساعدة

= 720 ق

- زمن الخداع = 30% من زمن المهارات المساعدة = 432 ق

- زمن الكنس = 35% من زمن المهارات المساعدة = 504 ق

- زمن الرمي = 30% من زمن المهارات المساعدة = 432 ق

د- عناصر الإعداد التنافسي = 1080 ق .

- زمن التنافسي مع النمط سريع الكلمات = 30% من زمن المهارات المساعدة =

432 ق

- زمن التنافسي مع النمط لاجب الركلات = 30% من زمن الإعداد الفني =

432 ق

- زمن التنافسي مع النمط الصياد = 30% من زمن المهارات المساعدة = 432 ق

- زمن التنافسي الحر = 10% من زمن المهارات المساعدة = 144 ق

سادسا : توزيع محتوى كل أسبوع على وحداته التدريبية . (ملحق ٧)

سابعا : إعداد الوحدات التدريبية . (ملحق ٨)

جدول (١)

إستراتيجيات المهارات المساعدة لأنماط النزال المستخدمة في البرنامج

الإستراتيجية	سريع اللكمات	لاعب الركلات	اللاعب الصياد
الإعداد للهجوم	منطقة الإعداد	الاجناب	وسط الملعب
	الإستطلاع و المناورة	مد وجذر المسافة السليمه الخداع بإخراج نصف مهارة	خداع بنصف مهارة
	التحصن	الحفاظ على الوضع الدفاعي والتحصير للدفاعات باليدين	غلق منطقة الجودان
	الإستدراج	الاستدراج لأركان الملعب	ضبط مسافة هجوم التحرك لركن الملعب إما بالتقدم او التفهقر
تنفيذ الهجوم	المسافة	واسعة	بعيده
	منطقة التنفيذ	الأركان	الأركان
	الوضع القتالي	يمين	يمين
	مسافة الهجوم	متوسطة	قصيرة
	توقيت الهجوم	جو نو سن	تاي نو سن
	اتجاه الهجوم	مستقيم	قطري للخارج
	محتوى الهجوم	مركب	مركب
	المهارة المساعدة	الكنس	الرمي
إنهاء الهجوم	المهارات الأساسية	جياكو زوكي	جياكو زوكي . مواشي جيري
	منطقة التصويب	جودان	جودان
	الخروج أو التدفق	التدفق	الخروج

٤- **تطبيق البرنامج التدريبي المقترح** : تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات إستراتيجيات المهارات المساعدة وفقا لأنماط النزال على عينة البحث خلال الفترة من السبت ٢٠١٩/٨/٣ إلى الجمعة ٢٠١٩/٩/٢٦ م بنادي السكة الحديد بمحافظة المنيا وبذلك استغرق تنفيذ البرنامج التجريبي لمدة (٨) ثمانية أسابيع .

٥- **القياس البعدي** : قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث خلال يومي السبت ٢٠١٩/٩/٢٨ و الأحد ٢٠١٩/٩/٣٠ م بنفس الأسلوب الذي اتبعه في القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث :

قام الباحث بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS v22 ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري. إختبار(ت) لدلالة الفروق - نسبة التحسن - وقد إرتضى الباحث بنسبة دلالة عند مستوى (٠,٠٥).

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

في ضوء فروض البحث سوف يستعرض الباحث النتائج التي تم التوصل إليها وفقاً للآتي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في استخدام إستراتيجية التعامل مع نمط النزال المنافس سريع اللكمات لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في استخدام إستراتيجية التعامل مع نمط النزال منافس الركلات لصالح القياس البعدي .
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في استخدام إستراتيجية التعامل مع نمط النزال المنافس الصياد لصالح القياس البعدي .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن لإستراتيجية التعامل مع نمط النزال المنافس سريع اللكمات (ن=٣)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المنوسطات	نسب التحسن	قيمة (ت)
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع			
مرات الإستخدام	التكرار	9.0	1.73	20.0	2.00	11.0	122 %	19.05
مرات الفعالية	التكرار	4.0	1.00	10.0	2.00	6.0	150 %	6.00
عدد النقاط	النقاط	11.0	4.58	30.0	6.00	19.0	173 %	.413
مباريات الفوز	المباراة	2.0	1.00	5.33	.577	3.33	167 %	10.00

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = 4.30

يتضح من جدول (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي للاعبين أفراد العينة مع نمط النزال المنافس سريع اللكمات في جميع المتغيرات (مرات الإستخدام - مرات الفاعلية - عدد النقاط - عدد مباريات الفوز) ، ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

- تراوحت نسب التغير في متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للاعبين أفراد العينة ضد مجموعة اللاعب سريع اللكمات بين (١٢٢ ، ١٧٣) %.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن لإستراتيجية التعامل مع نمط النزال لاعب الركلات (ن=٣)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المنوسطات	نسب التحسن	قيمة (ت)
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع			
مرات الإستخدام	التكرار	7.33	2.51	15.0	1.00	7.67	105 %	6.37
مرات الفعالية	التكرار	2.67	.577	8.33	1.52	5.66	212 %	4.71
عدد النقاط	النقاط	8.0	1.73	25.0	4.58	17.0	213 %	4.71
مباريات الفوز	المباراة	2.33	.577	4.67	.577	2.33	100 %	.500

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = 4.303

يتضح من جدول (٣) - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي للاعبين أفراد العينة ضد مجموعة لاعب الركلات في جميع المتغيرات (مرات الإستخدام - مرات الفاعلية - عدد النقاط - عدد مباريات الفوز) ، ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

- تراوحت نسب التغير في متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للاعبين أفراد العينة ضد مجموعة لاعب الركلات بين (١٠٠٪ ، ٢١٣٪).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن لإستراتيجية التعامل مع نمط النزال المنافس الصياد (ن=٣)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	نسب التغير	قيمة (ت)
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع			
مرات الإستخدام	التكرار	8.33	1.52	19.33	5.03	11.0	132%	4.37
مرات الفعالية	التكرار	3.33	1.52	11.0	2.64	7.67	230%	8.69
عدد النقاط	النقاط	5.0	1.00	22.0	7.21	17.0	340%	.900
مباريات الفوز	المباراة	1.67	.577	4.0	1.00	2.33	140%	7.00

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = 4.303

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي للاعبين أفراد العينة ضد مجموعة اللاعب الصياد في جميع المتغيرات (مرات الإستخدام - مرات الفاعلية - عدد النقاط - عدد مباريات الفوز) ، ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

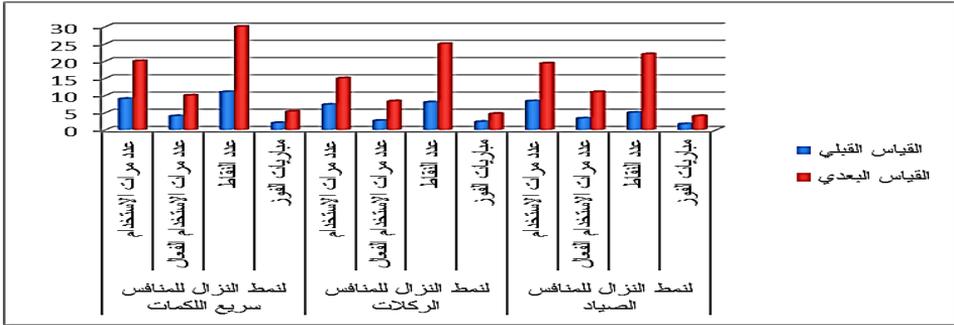
- تراوحت نسب التغير في متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للاعبين أفراد العينة ضد مجموعة اللاعب الصياد بين (١٣٢٪ ، ٣٤٠٪).

يتضح من بيانات الجداول (٢) الي (4) وجود نسبة تحسن في استراتيجيات المهارات المساعدة للتعامل مع أنماط النزال قيد البحث ، حيث بلغ هذا التحسن ما بين

105% إلى 340% للمجموعة التجريبية قيد البحث ، ويرجع ذلك الي تأثير التدريبات والاستراتيجيات المقترحة باستخدام المهارات المساعدة لأنماط النزال كما ان التدريبات تشتمل علي مواقف للعب تتشابه الي حدا ما ، مع ما يقابله اللاعب خلال المباراة وملائمة مع انماط المنافسين .

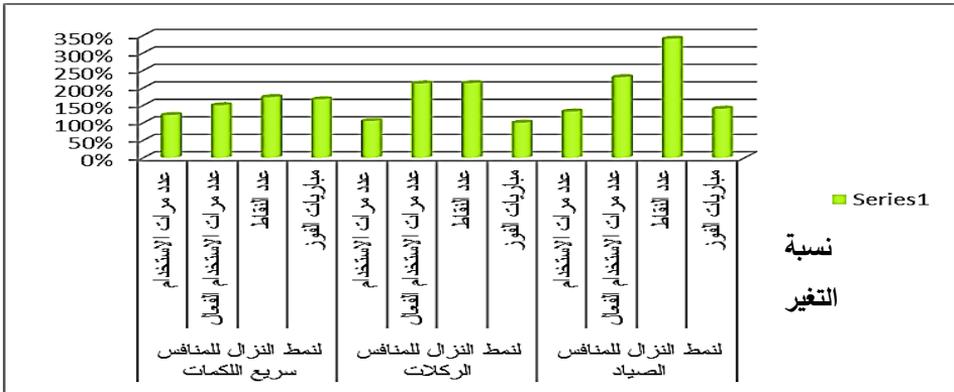
شكل (١) الفرق بين القياس القبلي والبعدى لإستراتيجيات المهارات المساعدة

المضادة لأنماط النزال



شكل (2) الفرق بين القياس القبلي والبعدى لإستراتيجيات المهارات المساعدة

المضادة لأنماط النزال



والتقسيم الخاص بالإستراتيجية في مرحلة الإعداد للهجوم ومرحلة التنفيذ للهجوم أدى إلى إدراك ووعي من اللاعب لكثير من الأمور والمجريات أثناء النزال . فمن حيث الإعداد كان اللاعب قد أدرك بشكل كبير المواقع الخاصة بالملعب من أركان

وأجانب ووسط الملعب . واستخدام التحركات في الدخول والخروج من منطقة لأخرى والتغيير من هنا لهنالك بسهولة وأريحية وبشكل يوفر له الكفاءة في الإعداد والتنفيذ للهجوم من أي مكان بالملعب .

وإستخدام اللاعب للإستطلاع كأحد المهارات المساعدة في إستكشاف وقراءة المنافس بقيام اللاعب بتصرفات حركية يقوم بها اللاعب مثل مد وجذر المسافة السليمة ، دفع القدم بالقدم ، دفع اليد الأمامية ، الانقضاض دون هجوم (الهد) ، تغيير الفأيت ، تنوع التحركات ما بين مستقيم وقطري في اتجاهات متنوعة ، وذلك لإستكشاف نمط نزال المنافس ونية ومحتوى هجومه ، وجميع معطيات أفعال الإستطلاع الحركي من اللاعب تظهر لنا نمط المنافس والتي تتضح من الدلالات حركية للمنافس .

الواجب على المدرب ان يقوم بتوضيحها للاعبين فنجد أن الدلالات الحركية لأنماط المنافسين المختلفة ، والتي أسفرت نتائج إستطلاع رأي الخبراء عنها أن من أهم دلالات نمط اللاعب الصياد: لا يظهر نية للهجوم ، كثير الهد والخذاع ، كثير التحضير والمناورة ، كثير الإستطلاع للاعب ، يقوم بالضغط وتضييق المسافة . لا يبدأ بالهجوم ، توقيت هجومه بعدي . يستدرج اللاعب بالتقهقر للخلف . ومن اهم دلالات نمط نزال الركلات ، أن المنافس يناور برجله لإعداد الهجوم ، مسافته واسعة لا يهتم بوضع دفاعي ، ومن اهم دلالات نمط نزال اللاعب سريع اللكمات يفضل المسافة القصيرة ، اليدين دائما في وضع قتالي أمامي ، الوضع القتالي الخاص به منخفض . و هذه تعتبر حصيلة معرفية هامة للاعب لقراءة منافسه الأمر الذي يجعل النزال مدروسا بشكل أفضل الأمر الذي يجعله أكثر فعالية .

وتنوعت أساليب الاستدرج لدى عينة الدراسة منها إستدرج منافس للهجوم ، استدرج المنافس للدفاع لفتح ثغرة ، استدرج المنافس لمكان بالملعب ، الأمر الذي كان يتم بإدراك ووعي وإدارة من المنافس من خلال قيامه بالتحرك والضغط والتقهقر

والخداع بما يحقق الهدف بتواجد المنافس في مكان مقصود وبوضعية مقصودة لتنفيذ هجوم مدروس ومخطط على منافس تم الإستطلاع والتحري والتأكد من نمط نزاله .

ولتحقيق هذه الإستراتيجية في إعداد وتنفيذ الهجوم تطلب الأمر إستخدام قدر من الخداع من اللاعب. بتنفيذ بعض الحركات والإيحاء بهجمات متتالية غير صحيحة (هت اللاعب) لإخراج المنافس عن تركيزه وتوفير فرصة حقيقية لهجوم المنافس، يكون المهاجم معها علي أتم إستعداد لمقابلة هذا الهجوم بإستراتيجية خاصة بتفريغ هجوم المنافس يعقبه الانطلاق بالهجوم مباشرة. (١ : ١٢)

مع ضرورة التحرك المستمر وعدم الثبات أمام المنافس ثم أداء هجمات قصيرة متتالية من مسافات مختلفة لاجراج المنافس عن تركيزه ولفت انتباهه للهجوم ثم تفريغ الأداء الهجومي للمنافس مع الانطلاق بالهجوم المضاد. ويتم التحكم في مقدار المسافة وفقا لهدف اللاعب المنشود في الموقف النزالي من المنافس فيتحكم فيها طولا بالممد ويقل منها جذرا نحو عمق الهجوم .

وفي تنفيذ الهجوم كانت الأركان هي موقع الإشتباك ، وفيها يفرض النزال دون هروب أو خروج أو استسلام . ويكون المنافس مخير بين ثلاثة أمور إما الخروج وإما الهجوم وإما عدم المقدرة على مجابهة هجوم اللاعب الأمر الذي يقضي بحتمية حصول ميزة للاعب إما بحصول اللاعب على تسجيل أو حصول المنافس على إنذار فضلا عن الأثر الإيجابي النفسي للاعب والسلبى للمنافس.

عند مواجهة المنافس بالوضع القتالي الأيمن يجد وضعية لم يعتاد عليها كثيرا ، حيث أن أغلب لاعبي الكوميتيه يقوموا بالنزال من الوضع القتالي الأيسر. وبالتالي فإن التدريب للاعب الوضع القتالي الأيمن من اللاعب يقود المنافس للتفكير وإعادة التفكير إذ يكون تحليل المنافس للاعب أطول وإتخاذه للقرار الهجومي أبطأ بما يحقق التشويش الخططي على المنافس ويوفر فرصة أفضل لهجوم اللاعب.

وإدراك اللاعب لتوقيت الهجوم له دور فعال في إيجابية تأثير استراتيجيات المهارات المساعدة لأنماط النزال واشتملت الإستراتيجيات على توقيتات مختلفة منها جو نو سن : وهو تحرك وهروب اللاعب من هجوم المنافس مع الهجوم عليه في نفس التوقيت . والذي تم إستخدامه في تنفيذ الهجوم لإستراتيجية التعامل مع نمط النزال سريع اللكمات المندفع للأمام والتي يتم فيها تحرك اللاعب بالهروب جانبا بالقدم الأمامية مع تنفيذ المهارة المساعدة الكنس بالرجل الخلفية والتسجيل بمهارة أساسية وهي جياكو زوكي في منطقة التسجيل الجودان .

كذلك إستخدام التوقيت الهجومي تاي نو سن: وهو دفاع اللاعب لهجوم المنافس مع الهجوم عليه في نفس توقيت هجوم المنافس. والتي تم استخدامها في مرحلة تنفيذ الهجوم لإستراتيجية التعامل مع نمط النزال منافس الركلات. عند لحظة إفشال هجوم ركلة المنافس بالدفاع والغطس في نفس لحظة الهجوم مع تنفيذ المهارة المساعدة وهي المسك والرمي وتنفذ المهارة الهجومية الأساسية جياكو زوكي في منطقة التسديد جودان .

كذلك إستخدام التوقيت الهجومي جو نو سن: وهو تحرك وهروب اللاعب من هجوم المنافس مع الهجوم عليه في نفس التوقيت . والذي تم إستخدامه في تنفيذ الهجوم لإستراتيجية التعامل مع نمط النزال الصياد وتنفيذ المهارة المساعدة الخداع بمهارة كيزامي زوكي تنقصها المسافه ثم تحرك اللاعب بالهروب قطريا للخارج من مهارة المنافس مع تنفيذ المهارة الأساسية وهي مواشي جيري في منطقة التسجيل الجودان .

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كل من: "عصام عبد الفتاح"(٢٠٠٨)(٨) ، "عمر لبيب"(٢٠٠٥)(١٠) ، "السيد بيومي"(٢٠٠٠)(٥) ، "أحمد عمر الفاروق"(٢٠١٦)(٢) ، "محمد عبدالرحمن"(٢٠١٨)(١٣) ، صبحي حسونه (٢٠١٨)(٧).

وبناء على نتائج الجداول (٢ إلى ٤) والتعليق على نتائج هذه الجداول ، وما يوافق نتائج بعض الدراسات السابقة ، يرى الباحث ان فروض البحث قد تحققت كليا حيث :

هناك ارتفاع في نسبة تحسن تغير بين قيم القياس القبلي والبعدي في استخدام إستراتيجية التعامل مع نمط اللاعب سريع اللكمات لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التغير في متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للاعبين أفراد العينة بين (١٢٢ ، %١٧٣) .

هناك ارتفاع في نسبة تحسن تغير بين قيم القياس القبلي والبعدي في استخدام إستراتيجية التعامل مع نمط اللاعب الركلات لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التغير في متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للاعبين أفراد العينة بين (١٠٠ ، %٢١٣) .

هناك ارتفاع في نسبة تحسن تغير بين قيم القياس القبلي والبعدي في استخدام إستراتيجية التعامل مع نمط اللاعب الصياد لصالح القياس البعدي . حيث تراوحت نسب التغير في متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للاعبين أفراد العينة بين (١٣٢ ، %٣٤٠) .

الإستخلاصات :

- ١- استخدام إستراتيجية المهارات المساعدة (الكنس) في تنفيذ الهجوم لها تاثير ايجابي للتعامل مع نمط النزال الخاص باللاعب سريع اللكمات .
- ٢- استخدام إستراتيجية المهارات المساعدة (الرمي) في تنفيذ الهجوم لها تاثير ايجابي للتعامل مع نمط النزال الخاص باللاعب الذي يجيد الركلات .
- ٣- استخدام إستراتيجية المهارات المساعدة (الخداع) في تنفيذ الهجوم لها تاثير ايجابي كإستراتيجيات للتعامل مع نمط النزال الخاص باللاعب الصياد .

- ٤- استخدام المهارات المساعدة (الإستطلاع ، الاستدراج ، التحركات ، التحصن) في الإعداد للهجوم لها تأثير ايجابي كإستراتيجيات تمهيدية لتنفيذ الهجوم وتحقيق فعالية ايجابية للهجوم المستخدم .
- ٥- استخدام المهارات المساعدة (الكنس ، الرمي ، الخداع) في تنفيذ الهجوم لها تأثير ايجابي كإستراتيجيات للتعامل ١٠٠% إلى ٣٤٠% .
- ٦- الإستمارة الخاصة بتحليل الأداء التنافسي للاعب الكوميتيه لها معدلات صدق وثبات عالية في تحليل الأداء التنافسي للاعب الكوميتيه .

التوصيات:

يوصي الباحث مما إستخلصه من البحث بمجموعة من التوصيات كمحاولة لإفادة المدربين والباحثين والقائمين على تطوير مستوى الأداء التنافسي للاعب الكوميتيه ما يلي :

- ١- استخدام المهارات المساعدة (الكنس، الرمي، الخداع) في تنفيذ الهجوم كإستراتيجيات للتعامل مع أنماط النزال الثلاثة .
- ٢- تصميم برامج تعليمية في الكوميتيه للناشئين لتعليمهم استراتيجيات النزال وكيفية الإعداد والتنفيذ والتعامل في المباريات وفقا لكل نمط نزالي .
- ٣- اجراء المزيد من الأبحاث العلمية الخاصة بأنماط النزال وكيفية التعامل معها .
- ٤- الإستمارة الخاصة بتحليل الأداء التنافسي للاعب الكوميتيه لها معدلات صدق وثبات عالية في تحليل الأداء التنافسي للاعب الكوميتيه .

المراجع

أولا : مراجع باللغة العربية :

١. أحمد سمير يوسف عبد العزيز ، طه أحمد محمد علي: ٢٠١٧ "التحليل الكيفي لمتغيرات أداء المهارات الهجومية الأكثر فعالية بدلالة المؤشرات الكمية للمهارات المسجلة للاعب الكوميتيه في الكاراتيه" مجلة علوم الرياضة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا ، يناير.

٢. أحمد عمر الفاروق الشيخ : 2016 تأثير استخدام شكل مقترح للوحدة التدريبية اليومية في ضوء النمط للمنافس علي استراتيجيات اللعب ونتائج مباريات الكوميتة ,المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعه حلوان , تحت الطبع on line , عدد اكتوبر،.
٣. احمد محمود إبراهيم : 2005 ،موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط
٤. البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٥. السيد سامى صلاح الدين بيومى : ٢٠٠٠ استراتيجيات التوقيت الهجومى وتأثيرها على مستوى الانجاز لدى لاعبي المبارزه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
٦. شريف العوضى، عمر لبيب: ٢٠٠٤ قواعد الهجوم فى الكوميتيه. المكتبه الاسلاميه للطباعه . المنيا.
٧. صبحي حسونه : ٢٠١٨ ، تأثير استخدام تدريبات خاصة لتطوير الهجوم المضاد السريع طبقاً للاستراتيجيات المكانية لبساط الكاراتيه على فعالية النشاط الهجومى للاعبى الكوميتة المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٨. عصام محمود عبد الفتاح : ٢٠٠٨ تصميم منظومه للاداء الخطى وتأثيرها على مستوى الاداء لدى لاعبي الكونغ فو ، رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٩. عماد عبد الفتاح السرسى : ٢٠٠١ تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
١٠. عمر محمد لبيب: ٢٠٠٥ أثر تطوير المهارات المساعده وفق الاسس البيوميكانيكيه والحركيه على تفعيل الاداء الفنى فى الكاراتيه ، المجله العلميه لعلوم الرياضه . كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا، يونيه.

١١. محمد صبحي حسنين: ١٩٩٥ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط١، ج١، القاهرة: دار الفكر العربي،.
١٢. محمد عبد الرحمن علي : 2015 اثر توجيه احمال تدريبية مقترحه باستخدام الايقاع الحيوي علي بعض محددات النشاط الهجومي للاعب القتال الفعلي برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة on line " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر .
١٣. محمد عبدالرحمن محمود : 2018 ، تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز وفقا لمسافات اللعب علي مستوى محددات النشاط الهجومي بالمباراة للاعب " الكوميتة " برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية (لعلوم وفنون الرياضة) ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان .
١٤. هبه محمد على حسن : 2012 تأثيرالتدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى استخدام بعض توقيتات المداخل ة وفعالية السلوك لدى لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستيرغير منشوره ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية .
١٥. وجيه أحمد شمندي: ١٩٩٣ الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق، دار الكتاب.
١٦. وجيه أحمد شمندي: ٢٠٠٢ اعداد لاعب الكاراتيه بين النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب ، القاهرة.

ثانيا المراجع باللغة الأجنبية .

17. Beneke R, Beyer T, Jachner C, et al : Energetics of karate kumite. Eur J Appl Physiol. 2004 .
18. Glaister M. Multiple sprint work : physiological responses, mechanisms of fatigue and the influence of aerobic fitness. Sports Med. 2005.

ملخص البحث

"المهارات المساعدة كإستراتيجيات مضادة لأنماط المنافس في الكوميتيه"

*طه أحمد محمد علي بدوي

هدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام بعض المهارات المساعدة كإستراتيجيات مضادة لبعض أنماط المنافس في النزال ومعرفة تأثيره على نتائج مباريات الكوميتيه . وذلك باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعه الواحده وبإجراء القياس القبلي والبعدي لها . على عينة عمدية قوامها عدد(٣) ثلاثة لاعبين من لاعبي الكوميتيه فرع المنيا للكوميتيه . وأسفرت النتائج عن إرتفاع في نسبة تحسن بين قيم القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث تراوحت نسب التغير في متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للاعبين أفراد العينة ضد مجموعه اللاعب سريع اللكمات بين (١٢٢ % ، ١٧٣ %). وتراوحت نسب التغير في متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للاعبين أفراد العينة ضد مجموعه لاعب الركلات بين (١٠٠ % ، ٢١٣ %). وتراوحت نسب التغير في متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للاعبين أفراد العينة ضد مجموعه اللاعب الصياد بين (١٣٢ % ، ٣٤٠ %). وهذا يوضح أن إستخدام استراتيجيات المهارات المساعدة المهارات المساعدة (الكنس ، الرمي ، الخداع) في تنفيذ الهجوم لها تاثير ايجابي على فعالية الهجوم ونتائج المباريات . وهذا يدل أيضا على أن استخدام المهارات المساعدة (الإستطلاع ، الاستدراج ، التحركات ، التحصن) في الإعداد للهجوم لها تاثير ايجابي كإستراتيجيات تمهيدية لتنفيذ الهجوم وتحقق فعالية ايجابية للهجوم المستخدم . وأوصى الباحث باستخدام المهارات المساعدة (الكنس، الرمي ، الخداع) في تنفيذ الهجوم كإستراتيجيات للتعامل مع أنماط النزال الثلاثة . و تصميم برامج تعليمية في الكوميتيه للناشئين لتعليمهم استراتيجيات النزال وكيفية الإعداد والتنفيذ والتعامل في المباريات وفقا لكل نمط نزالي.

* طه أحمد محمد علي : مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية ، كلية التربية الرياضية، جامعة

المنيا، مصر . Mobile: +201229330181 Email : drtahabadawy@gmail.com

Abstract

" The effect of crossfit training on some physical variables and the effectiveness of the technical performance of the kumite players"

***Taha ahmed mohamed ali**

this research aim to design a program using some auxiliary skills as strategies to counter some types of opponent in the fight and to know its effect on the results of the kumite matches. By using the experimental curriculum by designing one group and by conducting a pre- and post-measurement, on an intentional sample of (5) five players from the Minya branch of kumite national team. Results About the results An increase in the rate of improvement of the pre- and post-measurement values of the search variables. The percentages of change in the average scores of the pre- and post-measurement of the hippocampus players against the group of fast punches ranged between (122%, 173%). The percentages of change in the average scores of pre and post measurement for the arc players in the kick player group ranged between (100%, 213%). The percentages of change in the average scores of the pre and telemetry of the players and the value of the top group of the hunter player ranged between (132%, 340%). This demonstrates that strategies for skill strategies aid in effective attack and matches. This also indicates that the use of auxiliary skills (reconnaissance, grooming, moves, and fortification) in preparing for the attack has a positive effect as preparatory strategies for implementing and achieving positive effectiveness of the attack used. The researcher recommended the use of auxiliary skills (sweeping, throwing, and deception) in the implementation of the attack as strategies to deal with the three fighting styles, and designing educational programs in kumite for the juniors to teach them fighting strategies and how to prepare, implement and deal in matches according to each fighting style.

*** Lecturer at Faculty of Physical Education – Minia University - Competitors and individual sports Department .**

Email: drtahabadawy@gmail.com mobile: +201229330181 .