

# تأثير الإرتكاز التكتيكي علي بعض محددات النشاط الهجومي أثناء مرحلة

## إعداد الهجوم

\* أ.د/ أحمد محمد زينه  
\*\* أ.م.د / دينا عزت عابدين  
\*\*\* أ / سالى ماهر السيد عبدالعال

### مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية والتنافسية التي تتميز بمواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال متعددة ومتنوعة تتمثل في إستخدام أساليب الدفاع والهجوم .

ويذكر أحمد محمود إبراهيم (2005م) أن مسابقة الكوميتيه (kumite) فى الكاراتيه تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس الدراسة العلمية فى الجوانب (البدنية - المهارية - النفسية - العقلية - الخطئية) حيث تعدد وتنوع الأساليب الخطئية التي يؤديها اللاعب فى مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف فى محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتي تؤدي بأساليب هجومية ودفاعية تعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه ، كما أن التخطيط الرياضى للاعب رياضة الكاراتيه تخصص قتال فعلى (كوميتيه - Kumite ) يحقق أعلى معدلات الإنجاز خلال البطولة والمنافسة وذلك بتحقيق التوازن بين متطلبات المتعددة للقتال الفعلى (كوميتيه - Kumite) وبين مستويات مكونات الهيكل البنائى لحالة اللاعب التدريبية ويتضح من ذلك تطوير وتنمية الحالة البدنية والمهارية مدخلاً هاماً للإرتقاء بمكونات الهيكل البنائى لحالة اللاعب التدريبية ككل . (5: 475-478)

ويشير ربيع سليمان محمد (2018م) إلى أن مسابقة الكوميتيه تعتبر ذات مواقف لعب متعددة ومتغيرة ويظهر خلالها الكثير من الأنماط الخطئية للاعب، كما أن خلال المسابقة يتنوع أداء اللاعب للخرائط التكتيكية التي توجه غالباً لزيادة فعالية التصرف الهجومي للاعب وفقاً لمناطق اللعب ومتطلبات المباريات، وإمتلاك اللاعب لثروة مهارية من تلك الأنماط يعتبر ميزة تفوق على المنافس إلا أن إمتلاك اللاعب للقدرة على تغيير إستخدامه لتلك الأنماط الخطئية

- \* أستاذ تدريب الملاكمة ، ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة كفرالشيخ.
- \*\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.
- \*\*\* باحثة بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

والإرتكاز الملائم لتنفيذها داخل مجريات المباراة قد يكون ذلك عامل مسهم فى إتاحة فرصة للاعب فى التفوق على المنافس. (7: 232-245)

ويرى أحمد سعيد زهران (2004م) أن الاعداد الخططى يعد أحد نواحي الاعداد الهامة للاعب اذ يعتبر محصلة ومحك كل أنواع الاعداد التى تستخدم فى المباراة سواء كان هذا الاعداد بدنياً أو مهارياً أو خططياً أو نفسياً أو فسيولوجياً كيفية تطبيق اللاعب لكافة النواحي بصورة جيدة تتلائم مع الموقف والقدرات التى تحدث فى المباراة ، كما يهدف الاعداد الخططى الى اكتساب اللاعب المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافى الذى يمكنه من حسن التصرف فى مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية (المباريات). (1: 220)

ويشير أحمد محمود إبراهيم (2015م) إلى ان التخطيط الرياضى للاعب رياضة الكاراتيه يحقق لنا أعلى معدلات الإنجاز خلال البطولة والمنافسة، وذلك بتحقيق التوازن بين المتطلبات المتعددة للتخصص من جانب "أى متطلبات الأداء للأساليب الهجومية والدفاعية من خلال تحركات القدمين فوق البساط وفقاً لمواقف اللعب وأساليب التكتيك للمنافس" وبين مستوى مكونات الهيكل البنائى لحالة اللاعب من الجانب الآخر. (3: 21، 42-44)

ويذكر محمد البيلى صبح (2021) أن الاعداد الخططى من أهم الجوانب العامة فى الارتقاء بمستوى اللاعب حيث يظهر مدى تقدم اللاعب مهارياً وبدنياً ونفسياً وقدرته على الاستخدام الامثل لمهاراته المختلفة فى كل من التوقيت والزمن المناسب وذلك بأقل قدر من بذل المجهود وقدرته على ادراك جميع المتغيرات التى تحيط به واستغلالها لصالحه وبالتالي تطويع مجريات المباراة لصالحه ومن ثم تحقيق الفوز . (12: 276-277)

يشير محمد عبد الرحمن (2013م) إلى أن الإعداد الخططى يتأسس على الإعداد المهارى لأن خطط اللعب ما هى إلا عملية إختيار لمهارة حركية معينة فى موقف معين ولذا فإن تعلم خطط اللعب يحتاج القدرة الكبيرة من التفكير لإسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة . (18: 19)

يذكر محمد حسن علاوى (1994م) أن أهمية الإعداد الخططى تختلف طبقاً للخصائص المميزة لنوع النشاط الذى يمارسه الفرد وهو يحتل أهمية بالغة بالنسبة للأنشطة التى تتميز بالتنافس وجهاً لوجه مثل المنافسات الفردية . (17: 83-98)

كما يشير أحمد محمود إبراهيم (2015م) إلى أن استخدام النشاط الخطى يعتبر مدخلاً جديداً ومستحدثاً للإرتقاء بإنتاجية اللاعب وزيادة فاعلية أدائه الخطى خلال مسابقة الكوميتة ويحتاج تطبيق هذا الأسلوب داخل البرامج التدريبية إلى التقنين الموجه لتطوير المتطلبات البدنية - المهارية للأساليب المهارية المكونة للنشاط الهجومي وأيضاً لتقنين النشاط الهجومي المنفذ سواء من خلال التقسيم المكاني فوق البساط أو خلال التقسيم الزمني خلال زمن المباراة الفعلى بالمسابقة. (3: 44)

ويشير حسين عبدالرحمن القطان (2016م) أن التخطيط الجيد فى المباراة عامل أساسى إن لم يكن من أهم العوامل فى تسجيل النقاط وإحراز الفوز فى المباريات فأى ثغرة تظهر لدى المنافس يتوقف إستغلالها على مدى إدراك اللاعب لتلك الثغرة وتوجيه الهجوم أو الدفاع الملائم إليها فى التوقيت المناسب وبالتالي فإن التركيبات الهجومية أو الدفاعية تكون ذات فاعلية إذا استخدمت فى المكان والتوقيت المناسبين ولا يتم ذلك إلا بإعداد مداخل خطية جيدة . (6: 4)

وترى الباحثة أن مشكلة البحث تتمثل فى إعتقاد معظم المدربين أثناء التدريب للاعبين فى مسابقة القتال الفعلى ( كوميتة - Kumite ) على أداء المهارات الأساسية المتنوعة للحصول على أعلى نقاط ليفوز فى المسابقة وقد يمارس اللاعب أثناء المباراة أساليب مهارية هجومية متعددة سواء أساليب مهارية هجومية باليد أو بالقدم أو مختلطة ؛ ومن إعتقاد المدرب واللاعب انه سيحرز نقاط أكثر ؛ وإهمال الجانب الخطى بالرغم من أن اللاعب إذا تدرب على أداء أساليب مهارية هجومية من خلال إرتكازات تكتيكية متنوعة سواء كانت مشابهة أو معاكسة لإرتكاز المنافس قد يعوق ذلك أداء منافسه ويحبط خطه ويكون للاعب الأفضلية على المنافس وقد يحرز أعلى وأكثر النقاط خلال المباراة ، مما حث الباحثة على تصميم برنامج تدريبي مقترح للتعرف على تأثير استخدام الإرتكاز التكتيكي على بعض محددات النشاط الهجومي فى مسابقة القتال الفعلى (كوميتة - Kumite) برياضة الكاراتيه

### **هدف الدراسة:**

التعرف على تأثير الإرتكاز التكتيكي على بعض محددات النشاط الهجومي أثناء مرحلة إعداد الهجمة.

## فروض الدراسة:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى بعض محددات النشاط الهجومي أثناء مرحلة إعداد الهجمة.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى بعض محددات النشاط الهجومي أثناء مرحلة إعداد الهجمة.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى بعض محددات النشاط الهجومي أثناء مرحلة إعداد الهجمة.

## المصطلحات المستخدمة :-

### الإرتكاز التكتيكي :

هو وضع الإرتكاز المرتكز عليه اللاعب خلال تنفيذه للأساليب الهجومية أو الدفاعية وفقاً لتصرفات المنافس خلال المباراة . ( تعريف إجرائى )

محددات النشاط الهجومي :

يعرفها محمد الببلى صبح (2016م) بأنها هى جميع المحددات الحركية والزمنية المسهمة فى مرحلتى الإعداد والتنفيذ لنشاط اللاعب الهجومي فى مواجهة المنافس خلال مناطق اللعب المتعددة فوق البساط وهى ( تحركات القدمين ، إعداد الهجوم ، مناطق الإعداد للهجوم ، تنفيذ الهجوم ، مناطق الهجوم ، مداخل الهجوم) من أجل تحقيق التفوق. (16: 12)

## الدراسات المرجعية: -

1. قام أحمد محمود إبراهيم (2020) بدراسة بعنوان " تأثير التدريبات الخاصة بالارتكاز المعاكس تكتيكي علي مستوى بعض محددات النشاط الهجومي للاعبى الكوميته برياضة الكاراتيه "، وتمثلت أهداف الدراسة فى التعرف علي تأثير التدريبات الخاصة بالارتكاز المعاكس تكتيكي علي مستوى بعض محددات النشاط الهجومي للاعبى الكوميته برياضة الكاراتيه ، اعتمد الباحث على هج التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى لملائته لطبيعة هذه الدراسة ، تمثلت فى لاعبي الدرجة الاولي المسجلين فى الاتحاد المصري للكاراتيه موسم 2016 - 2017 ، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت فى 1 لاعب ( تحت وزن 61 كجم - فئة الشباب ) - نادي سموحه الرياضي - محافظة الاسكندرية ، وأشارت النتائج

إلى 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. (2)

2. قام ناصر محمد حلمي احمد الحنفي (2020) بدراسة عنوانها " أثر توجيه أحمال تدريبية للساكيو وفقا لمسار الايقاع الحيوي علي تحسين الارتكاز المعاكس لبعض المهارات الهجومية للاعبي " الساندا " برياضة ( الكونغ فو )"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر توجيه أحمال تدريبية للساكيو وفقا لمسار الايقاع الحيوي علي تحسين الارتكاز المعاكس لبعض المهارات الهجومية للاعبي " الساندا " برياضة ( الكونغ فو)، وأعدمت الباحث المنهج المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعة الواحدة ذو القياس " القبلي - البعدى " لملائمته لطبيعة الدراسة ، تمثلت في لاعبي الدرجة الاولى المسجلين في الاتحاد المصري للكونغ فو موسم 2019 - 2020 ، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت في 4 لاعبين ( تحت وزن 80 كجم - فئة العموم ) - نادي الباجور الرياضي - محافظة المنوفية، وأشارت النتائج الى وجود نسبة تحسن فى قيم متوسط مجموع أزمنة إختبار الثلاث ركلات للركلة الجانبية من الإرتكاز المعاكس للاعبين عينة الدراسة، بنسبة تراوحت بين (34.6%) إلى (45.9%) لصالح القياس البعدى. (20)

3. قام محمد الببلى صبح (2019) بدراسة عنوانها " تأثير إستخدام تدريبات التوازن المهارى على زيادة مستوى الأداء الهجومي للاعبى الكوميته" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير إستخدام تدريبات التوازن المهارى على زيادة مستوى الأداء الهجومي للاعبى الكوميته ،استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ، تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادى بيلا الرياضى وبلغ عددها 20 لاعب تحت 16 سنة ، وأظهرت النتائج أن محتوى البرنامج التدريبى المقترح له تأثير إيجابى فى متغيرات البحث ( التوازن المهارى للأداء الهجومي " توازن الأساليب المهارية الهجومية " - الأداء الهجومي " فاعلية الأساليب المهارية الهجومية " ) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قيد الدراسة لصالح القياس البعدى، كما أن له تأثير إيجابى فى متغيرات البحث (التوازن المهارى للأداء الهجومي " توازن الأساليب المهارية الهجومية " - الأداء الهجومي

فاعلية الأساليب المهارية الهجومية " ) بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية . (13)

4. قامت رنا عبد العظيم حشيش (2019) بدراسة بعنوان " تأثير الأحمال التدريبية الموجهة على بعض المحددات الخطئية فى الـ15 ثانية الأخيرة من زمن مباراة الكوميته للاعبى الكاراتيه " و تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير الأحمال التدريبية الموجهة على بعض المحددات الخطئية فى الـ15 ثانية الأخيرة من زمن مباراة الكوميته للاعبى الكاراتيه واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ذو التصميم المجموعة الواحدة ذو القياسات " القبلى - البينى - البعدى " ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي مسابقة القتال الفعلى " الكوميته "Kumite" ، بلغ قوامها 36 وانقسمت إلى فئتين وفقاً لهدف إستخداماتهم خلال الدراسة الحالية وهم كالأتى: الفئة الأولى : خاصة بالدراسة الإستطلاعية ، تم اختيارهم من لاعبي المستوى الدولى وعددهم 20 لاعب وذلك بهدف التعرف على المحددات الخطئية فى الـ 15 ث الأخيرة من زمن مباراة الكوميته "kumite" للاعبى الكاراتيه. الفئة الثانية : خاصة بالتجربة الأساسية قيد الدراسة ، بنادي كفرالشيخ - بمحافظة كفرالشيخ وبلغ عددهم 16 لاعب من 10 -14 سنة وأظهرت اهم النتائج ان محتوى البرنامج التدريبي المقترح أثر على نسبة التحسن المؤوية لقيم محددات النشاط الهجومى للاعبين قيد الدراسة. (8)

**مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:** -

- تحديد هدف وفروض البحث.
- تحديد الخطوات العلمية المتبعة في اجراءات البحث.
- تحديد المنهج الاحصائي المناسب للبحث.

**إجراءات البحث:** -

**المنهج:** -

قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ذو التصميم المجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

**عينة البحث:** -

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي مسابقة القتال الفعلى " الكوميته

"Kumite" ، بلغ قوامها 20 لاعب تحت 16 سنة مركز شباب الشهيد بمحافظة الغربية ، وقد روى عند إختيار اللاعبين ما يلي :

1. أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن 5 سنوات فى مجال رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الفعلى كوميته Kumite .
2. أن يكون اللاعب مسجلاً بالإتحاد المصرى للكاراتيه .
3. أن يكون اللاعب فى المرحلة السنية من 14 - 16 سنة .

### جدول ( 1 )

المعالجات الإحصائية "المتوسط الحسابى- الوسيط - الإنحراف المعيارى - معامل الإلتواء" لقيم البيانات الأولية الخاصة للاعبى الكوميته قبل إجراء التجربة ن = 20

معامل الإلتواء	الإنحراف المعيارى	الوسيط	المتوسط الحسابى	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
-1.15	0.75	15.00	14.95	سنة	السن
2.16	2.45	159.50	159.40	سم	الطول
-1.27	3.86	54.00	54.10	كجم	الوزن
-0.008	0.81	4.00	4.15	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول ( 1 ) المعالجات الإحصائية لقيم المتغيرات الأولية قبل إجراء التجربة والتي يظهر من خلالها الاعتدالية للبيانات حيث بلغ قيم معامل الإلتواء ما بين (-1.27- 2.16) وهى ما تقع ما بين الحدود الاعتدالية لمعامل الإلتواء أى ما بين ( -3 ، +3) مما يوضح التجانس النسبى لقيم لاعبي الكوميته برياضة الكاراتيه .

### جدول (2)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة فى متغيرات محددات النشاط الهجومى خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث قبل إجراء التجربة ن = 1 = 2 ن = 10

قيمة ت	فرق المتوسطات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
0.557	-0.20	1.64	1.50	1.05	1.30	تكرار	وضع الإرتكاز التكتيكى R
0.096	0.70	13.08	42.30	17.51	43.00	تكرار	وضع الإرتكاز التكتيكى L
0.098	0.52	10.03	22.25	10.26	22.77	تكرار	متوسط عدد الخطوات
0.033	-0.25	16.84	24.89	16.30	24.64	ثانية	متوسط زمن الإعداد
0.896	0.30	1.10	3.10	1.26	3.40	تكرار	عدد مناطق اللعب المستخدمة

\*قيمة ت الجدولية عند مستوى مغنوية 0.05 = 2.10

من جدول (2) والخاص دلالة الفروق بين القياسات القبلية فى متغيرات محددات النشاط الهجومى خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات محددات النشاط الهجومى خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

### **وسائل جمع البيانات:-**

#### **أولاً: الإستمارات "تصميم الباحثة" (مرفق 1)**

- إستمارة تسجيل السن والطول والوزن والعمر التدريبى.
- إستمارات تسجيل محددات النشاط الهجومى للاعبى الكوميته.

#### **ثانياً: الأجهزة والأدوات**

- كمبيوتر محمول .
- عدد 2 كاميرا تصوير .
- ميزان طبى لقياس وزن اللاعبين لأقرب ( كجم ).
- مقياس الطول لأقرب ( سم ).
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (0.001) من الثانية.

### **الدراسة الإستطلاعية:**

#### **هدف الدراسة :**

التعرف على بعض نماذج لتدريبات الإرتكاز التكتيكى الأكثر إستخداماً وفقاً لمتغيرات اللعب المختلفة خلال المباريات لدى لاعبى المستوى الدولى .

- تم تحليل عدد 10 مباريات دولية للقتال الفعلى "الكوميته - Kumite " بواقع 2 مباراة فى كل ميزان خلال دورة الألعاب الأولمبية طوكيو 2020.

#### **نتائج الدراسة :**

- تم التوصل الي 12 نموذج لتدريبات الإرتكاز التكتيكى الأكثر إستخداماً فى المباريات الدولية وفقاً لمتغيرات اللعب المختلفة خلال المباريات (مرفق 2)

### **التجربة الأساسية :**

تم إجرائها بمركز شباب الشهيدى - محافظة الغربية وفقاً للجدول الآتى:



### جدول ( 3 )

#### التوزيع الزمني لإجراءات التجربة الأساسية للدراسة

اليوم	الموافق	الإجراءات التي تمت خلالها
القياسات القبلية	أسبوع من 2022-3-12 إلى 2022-3-18	-القياس القبلي لمستوى النشاط الهجومي أثناء مرحلة إعداد الهجمة
التجربة الأساسية	8 أسابيع من 2022-3-19 إلى 2022-5-13	-التجربة الأساسية لتطبيق البرنامج التدريبي المكون من 40 وحدة تدريبية مقترحة بواقع 5 وحدات أسبوعية
القياسات البعدية	أسبوع من 2022-5-14 إلى 2022-5-20	-القياس البعدي لمستوى النشاط الهجومي أثناء مرحلة إعداد الهجمة

#### محتوى وخصائص البرنامج التدريبي المقترح

### جدول (4)

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

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	8 أسابيع تدريبية
عدد الوحدات التدريب	40 وحدة تدريبية
عدد مرات التدريب الاسبوعي	5 مرات تدريب بالأسبوع
زمن تطبيق الوحدة	من 4620 الي 8490 ث
إجمالي زمن الأحمال التدريبية المطبقة	264712.5 ث
نسبة فترة الراحة البيئية بين المحطات التدريبية	( 1 : 21 ) عمل - راحة "
نسبة فترة الراحة البيئية بين المجموعات التدريبية	( 1 : 21 ) عمل - راحة "

(مرفق 3)

#### الأحمال التدريبية المقترحة خلال الوحدات التدريبية :-

#### الجزء التمهيدي:-

نفذت الأحمال التدريبية للجزء التمهيدي في زمن 719.3 دقيقة بنسبة 16.30% من الزمن الكلي لتنفيذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة ، وإشتمل هذا الجزء إلى قسمين التهيئة (الإحماء والإعداد البدني الخاص) علماً بأن القسم الأول التهيئة (الإحماء) نفذ محتواها في زمن قدره 600 دقيقة يمثل نسبة 13.6% من الزمن الكلي لتنفيذ محتوى البرنامج للأحمال المقترحة ، وقد تضمن جزء التهيئة مجموعة من التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية ورفع درجة إستعداد أجهزة جسم اللاعب لتقبل محتوى الأحمال التدريبية المقترحة تنفيذها خلال الدراسة ، وقد وجهت الشدة التدريبية وفقاً لنظام الطاقة الهوائي ، كما إستغرق القسم الثاني

(الإعداد البدني الخاص) 119.3 دقيقة بنسبة 2.70% من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال التدريبية المقترحة على مدار الوحدات التدريبية ، وقد تضمن 3 محطات يتم التدرج في الشدة التدريبية لهم ما بين 64% إلى 88% من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين على حدة مع ثبات زمن الأداء بالمحطة التدريبية 20 ثانية ، وقد راعت الباحثة أن ينفذ الأداء بالسرعة المتوسطة وفوق المتوسطة ووجهت تلك التمرينات لتخدم العضلات العامة والمشاركة خلال الأساليب الهجومية والتي وضعت قيد البرنامج ولكن تلك التمرينات لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركي والزمني عند التنفيذ ، حيث وجهت الأحمال وفقاً لنظام الطاقة المختلط (هوائي+لاهوائي).

### الجزء الأساسي:-

كما نفذ محتوى الجزء الأساسي من أحمال تدريبية مقترحة خلال زمن قدره 3292.5 دقيقة بنسب 74.6% من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال التدريبية بالوحدات قيد الدراسة ، وقد إشتهل هذا الجزء إلى 6 أقسام فرعية هما القسم الأول وهو القسم الخاص بتدريبات الإرتكاز التكتيكي "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء" والقسم الثاني وهو تدريبات الإرتكاز التكتيكي مصاحب لأساليب مهارية هجومية تخيلية والقسم الثالث وهو تدريبات الإرتكاز التكتيكي مصاحب لأساليب مهارية هجومية باستخدام مداخل توقيتات الهجوم والقسم الرابع هو تدريبات الإرتكاز التكتيكي وفقاً لمناطق اللعب والقسم الخامس هو تدريبات الإرتكاز التكتيكي مصاحب لأساليب مهارية هجومية مع منافس إيجابي والقسم السادس هو التدريب المبارئي على تدريبات الإرتكاز التكتيكي المقترحة والمستخلصة من الدراسة الإستطلاعية قيد الدراسة .

القسم الأول من الجزء الرئيسي تدريبات الإرتكاز التكتيكي "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء" خلال المنافسة ، قد إشتهل على 5 محطات تدريبية تحتوي على تمرينات مشابهة لطبيعة التحركات الخاصة بالقدمين للاعب مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة - Kumite " ، تم تقنين فردي للشدة التدريبية وفقاً للزمن المستغرق في التنفيذ لكل لاعب على حده مع ثبات مسافة الأداء خلال المحطة التدريبية الواحدة ، وقد تراوحت الشدة التدريبية ما بين 64% : 76% ونفذ محتوى الأحمال لهذا القسم في زمن قدره 151.6 دقيقة من الزمن الكلي بنسبة 3.4% وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية كما وجهت الأحمال وفقاً لنظام الطاقة المختلط (هوائي+لاهوائي) على هذا القسم.

وخلال القسم الثانى من الجزء الرئيسى تدريبات الإرتكاز التكتيكى مصاحب لأساليب مهارية هجومية تخيلية وتحتوى على 10 محطات تدريبية تحتوى على تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء للأساليب المهارية مع ثبات الأداء بالمحطة التدريبية 30 ثانية ، و تراوحت الشدة التدريبية المنفذ بها محتوى المحطات التدريبية لهذا القسم ما بين 72% : 88% ونفذ محتوى الأحمال لهذا القسم فى زمن قدره 648.9 دقيقة من الزمن الكلى المنفذ به محتوى البرنامج التدريبى المقترح بنسبة 14.7% وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية وقد وجهت الأحمال وفقاً لنظام الطاقة المختلط (هوائى+لاهوائى) على محتوى المحطات التدريبية لهذا القسم.

أما بالنسبة للقسم الثالث تدريبات الإرتكاز التكتيكى مصاحب لأساليب مهارية هجومية بإستخدام مداخل توقيتات الهجوم ونفذ لاعبى عينة الدراسة خلاله 6 محطات تدريبية فى زمن قدره 393.12 دقيقة بنسبة 8.9% من الزمن الكلى لتنفيذ الأحمال التدريبية بالوحدات التدريبية للبرنامج المقترح ، وقد إشتملت المحطات على تدريبات للإرتكاز التكتيكى مصاحب لأساليب مهارية هجومية مع أداء المنافس واجب حركى ( لكمة أو ركله ) لبدء تنفيذ المدخل الهجومى كموقف لعب مقترح ، وقد راعت الباحثة ذلك عند أدائها إستخدام توقيت مداخل الهجوم (سو.نو.سن - so.no.sen) و (جو.نو.سن - Go.no.sen) و ( تاي.نو.سن - Tai.no.sen) وكذلك نسبة إستخدامه فى المباريات وسرعة الأداء بالإضافة لديناميكية التدرج والتموجية لأحمال التدريبية حيث نفذ بشدة تراوحت ما بين (76% إلى 88%) من الحد الأقصى الأداء مع ثبات زمن المحطة التدريبية 30 ثانية وقد وجهت الأحمال وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائى.

أما بالنسبة للقسم الرابع تدريبات الإرتكاز التكتيكى وفقاً لمناطق اللعب ونفذ لاعبى عينة الدراسة خلاله 12 محطة تدريبية فى زمن قدره 770 دقيقة بنسبة 17.5% من الزمن الكلى لتنفيذ الأحمال التدريبية بالوحدات التدريبية للبرنامج المقترح ، وقد إشتملت المحطات على أداء واجبات حركية مقننة فى شكل موجات حركية تحتوى على تحركات قدمين بإستخدام الإرتكاز التكتيكى المناسب وفقاً لمناطق اللعب ، وذلك من خلال النماذج التدريبية المقترحة والمستخلصة من الدراسة الإستطلاعية قيد الدراسة ولكن بدون أداء أى أسلوب هجومى ، وقد راعت الباحثة عند أدائها سرعة الأداء بالإضافة لديناميكية التدرج والتموجية لأحمال التدريبية حيث نفذ بشدة تراوحت ما بين

(76% إلى 88%) من الحد الأقصى الأداء مع ثبات زمن المحطة التدريبية 30 ثانية وقد وجهت الأحمال وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائى.

أما بالنسبة للقسم الخامس تدريبات الإرتكاز التكتيكي مصاحب لأساليب مهارية هجومية مع منافس إيجابي ونفذ لاعبي عينة الدراسة خلاله 12 محطة تدريبية فى زمن قدره 756.9 دقيقة بنسبة 17.15% من الزمن الكلى لتنفيذ الأحمال التدريبية بالوحدات التدريبية للبرنامج المقترح ، وقد إشتملت المحطات على أداء واجبات حركية مقننة فى شكل موجات حركية تتكون من النماذج التدريبية المقترحة والمستخلصة من الدراسة الإستطلاعية قيد الدراسة ، وقد راعت الباحثة عند أدائها نسبة إستخدامه فى المباريات وسرعة الأداء بالإضافة لديناميكية التدرج والتموجية لأحمال التدريبية حيث نفذ بشدة تراوحت ما بين (76% إلى 88%) من الحد الأقصى الأداء مع ثبات زمن المحطة التدريبية 30 ثانية وقد وجهت الأحمال وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائى.

أما القسم السادس التدريب المبرائى على تدريبات الإرتكاز التكتيكي المقترحة فقد نفذ فى زمن وقدره 572 دقيقة بنسبة 12.96% من الزمن الكلى لتنفيذ الأحمال التدريبية المقترحة بالبرنامج التدريبى قيد الدراسة ، وقد إشتملت على واجب حركى محدد يتم تنفيذه مع لاعب منافس وقد راعت الباحثة فى خصائص التقنين المتمثلة فى طبيعية الأسلوب الحركى المهارى المنفذ وسرعة الأداء وكمية الأساليب الحركية المركبة الأكثر إستخداماً ومداخل وتوقيتات الهجوم وخصائص مكونات الهيكل البنائى للنماذج التدريبية المقننة قيد الدراسة الحالية .

وقد نفذ هذا القسم فى صورة 2 تصفية تدريبية تتكون التصفية الأولى من مباراتين متتاليتين بالشدة مقننة وفقاً للزمن الخاص بالمباراة وفقاً لما جاء بالقانون الدولى للكاراتيه والتصفية الثانية تتكون من مباراة واحدة ، ومحتوى هذا القسم من التدريب المبرائى قد نفذ بشدة تدريبية تميزت فى تشكيلها التدرج والتوجيه حيث إنحصرت ما بين (86% إلى 96%) وقد وجهت الأحمال وفقاً لنظام اللاهوائى لإنتاج الطاقة وهو مشابهة للمباراة الفعلية داخل إطار المنافسة.

### **الجزء الختامى :-**

وخلال الجزء الختامى نفذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة فى زمن قدره 400 دقيقة بنسبة 9.06% من الزمن التنفيذى الكلى لمحتوى الأحمال التدريبية المقترحة وقد تضمن هذا الجزء على

تمرينات تسهم فى عمليات الإستشفاء من آثار الأحمال التدريبية وإسترخاء العضلات العامة وقد غلب على التمرينات العمل وفقاً للنظام الهوائى للإستشفاء لإنتاج الطاقة.

### المعالجات الإحصائية: -

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS لمعالجة بيانات الدراسة الأساسية وهى كالتالى :-

- المتوسط الحسابى .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- T\_Test .
- نسبة التحسن المئوية .

### عرض ومناقشة النتائج: -

#### أولاً: عرض النتائج

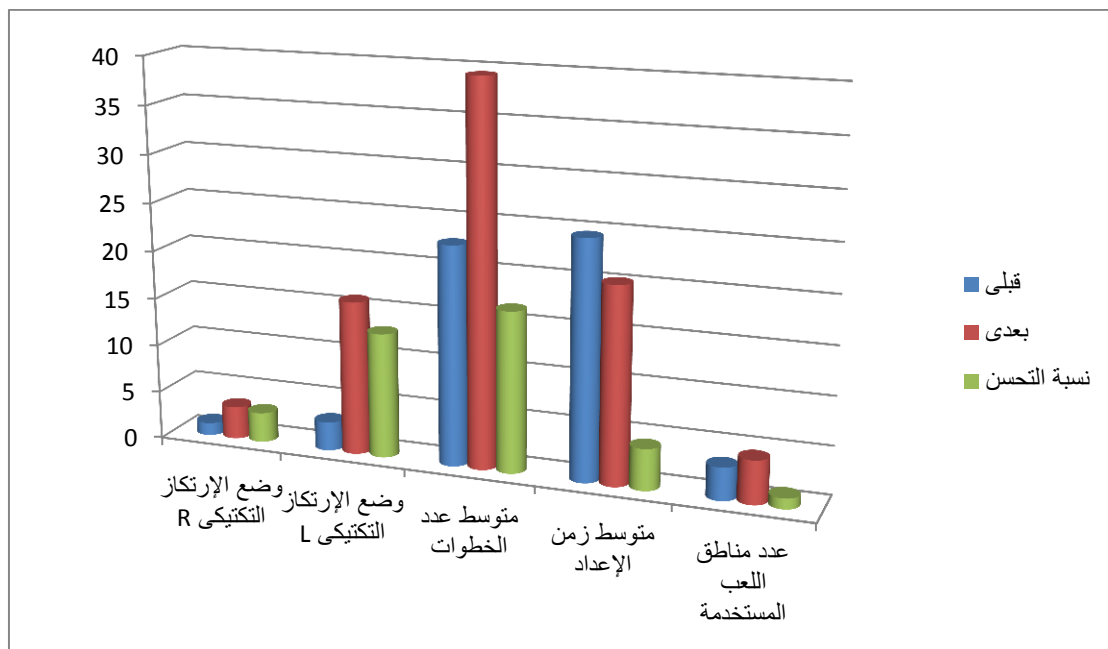
#### جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين "القبلى - البعدى" فى متغيرات محددات النشاط الهجومى خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعة الضابطة قيد البحث ن = 10

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س			
وضع الإرتكاز التكتيكى R	تكرار	1.30	1.05	1.40	2.06	0.10	0.139	7.69	
وضع الإرتكاز التكتيكى L	تكرار	43.00	17.51	56.00	11.97	13.00	3.122	30.23	
متوسط عدد الخطوات	تكرار	22.77	10.26	239.46	693.80	216.69	0.982	951.64	
متوسط زمن الإعداد	ثانية	24.64	16.30	20.33	4.82	4.31	0.841	21.20	
عدد مناطق اللعب المستخدمة	تكرار	3.40	1.26	4.50	1.50	1.10	2.400	32.35	

\*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.26$

من جدول (5) والخاص دلالة الفروق بين القياسين "القبلى - البعدى" فى متغيرات محددات النشاط الهجومى خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعة الضابطة قيد الدراسة يتضح وجود فروق بين متوسطات متغيرات محددات النشاط الهجومى خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعة الضابطة قيد الدراسة ، وأن جميع الفروق المعنوية والغير معنوية لصالح القياس البعدى، كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (7.69% - 951.64%).



شكل (1)

نسب التحسن لقياسات (القبلي - البعدي) في متغيرات محددات النشاط الهجومي خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعة الضابطة للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه

جدول (6)

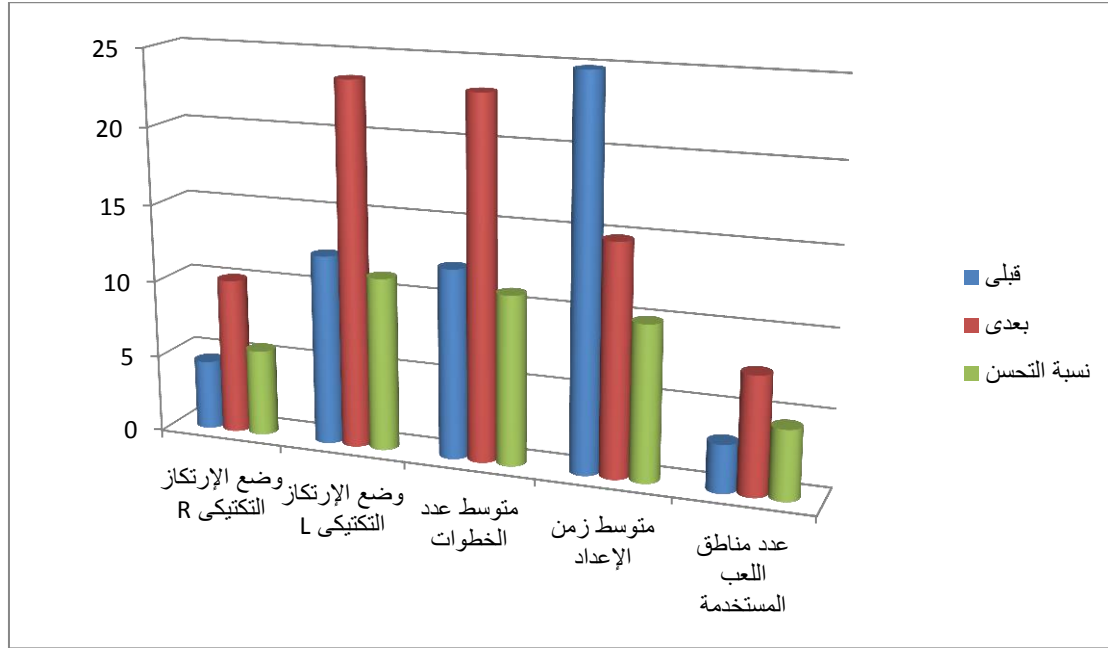
دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات محددات النشاط الهجومي خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعة التجريبية قيد البحث  $n = 10$

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س			
وضع الإرتكاز التكتيكي R	تكرار	1.64	1.50	3.14	7.10	5.60	6.725	373.33	
وضع الإرتكاز التكتيكي L	تكرار	13.08	42.30	19.44	73.50	41.20	5.311	97.39	
متوسط عدد الخطوات	تكرار	10.03	22.25	587.42	203.20	180.95	0.971	813.25	
متوسط زمن الإعداد	ثانية	16.84	24.89	5.14	14.87	10.02	2.40	67.38	
عدد مناطق اللعب المستخدمة	تكرار	1.10	3.10	0.84	7.60	4.50	9.925	145.16	

\*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.26$

من جدول (6) والخاص دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات محددات النشاط الهجومي خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعة التجريبية قيد الدراسة يتضح وجود فروق بين متوسطات متغيرات محددات النشاط الهجومي خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعة التجريبية قيد

الدراسة ، وأن جميع الفروق المعنوية والغير معنوية لصالح القياس البعدي، كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (67.38% - 813.25%).



شكل (2)

نسب التحسن لقياسات (القبلي - البعدي) في متغيرات محددات النشاط الهجومي خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعة التجريبية للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميتيه - kumite) برياضة الكاراتيه

جدول (7)

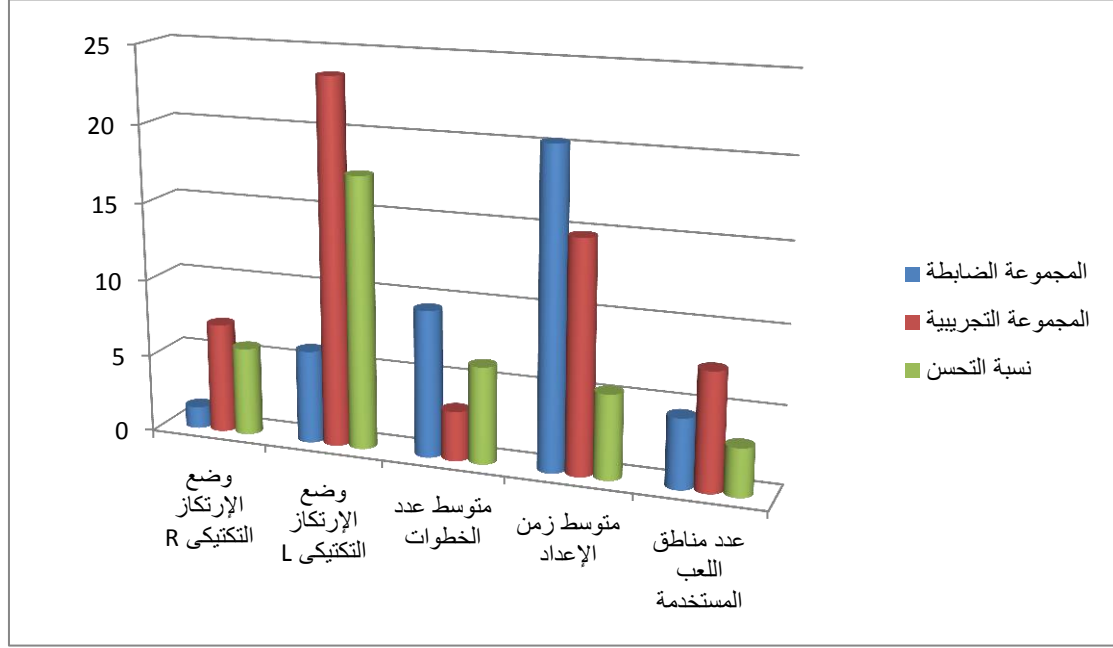
دلالة الفروق بين القياسات البعدية في متغيرات محددات النشاط الهجومي خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث  $n = 1$  ،  $n = 2$  ،  $10 = 10$

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س			
وضع الإرتكاز التكتيكي R	تكرار		2.06	1.40	3.14	7.10	5.70	5.635	407.14
وضع الإرتكاز التكتيكي L	تكرار		11.97	56.00	19.44	73.50	17.50	2.357	31.25
متوسط عدد الخطوات	تكرار		693.80	239.46	587.42	203.20	36.26	0.119	17.84
متوسط زمن الإعداد	ثانية		4.82	20.33	5.14	14.87	5.46	2.711	36.71
عدد مناطق اللعب المستخدمة	تكرار		1.50	4.50	0.84	7.60	3.10	8.188	68.88

\*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.10$

من جدول (7) والخاص دلالة الفروق بين القياسات البعدية في متغيرات محددات النشاط الهجومي خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة يتضح وجود فروق

بين متوسطات متغيرات محددات النشاط الهجومي خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة ، وأن جميع الفروق المعنوية والغير معنوية لصالح المجموعة التجريبية، كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (17.84% - 407.14%).



شكل (3)

نسب التحسن لقياسات (القبلي - البعدي) في متغيرات محددات النشاط الهجومي خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه

### ثانياً : مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (5) والشكل البياني رقم (1) وجود نسبة تحسن مئوية في متغيرات محددات النشاط الهجومي خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعة الضابطة تراوحت ما بين (7.69 - 951.64) % لصالح القياس البعدي ، كما يتضح من جدول رقم (6) والشكل البياني رقم (2) وجود نسبة تحسن مئوية في متغيرات محددات النشاط الهجومي خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (67.38 - 813.25) % لصالح القياس البعدي، كما يتضح من جدول رقم (7) والشكل البياني رقم (3) وجود نسبة تحسن مئوية في متغيرات محددات النشاط الهجومي خلال فترة إعداد الهجمة للمجموعتين الضابطة والتجريبية تراوحت ما بين (17.84 - 407.14) % لصالح المجموعة التجريبية.



ويرجع الباحثون هذا التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي إعتد على التدريبات المتشابهة والمطابقة للأداء المهارى من حيث العمل العضلى وسرعة الأداء ومسار القوة المبذول وكذلك توجيهه وتطبيق الأحمال التدريبية المقننة بشكل فردى والتي طبقت من خلال محتوى الجزء الرئيسى والذي إنقسم إلى 6 أقسام " القسم الأول بتدريبات الإرتكاز التكتيكي "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء" قيد الدراسة وذلك من خلال 5 محطات تدريبية " القسم الثانى " تدريبات الإرتكاز التكتيكي مصاحب لأساليب مهارية هجومية تخيلية قيد الدراسة وذلك من خلال 10 محطة تدريبية " القسم الثالث " تدريبات الإرتكاز التكتيكي مصاحب لأساليب مهارية هجومية بإستخدام مداخل توقيتات الهجوم " قيد الدراسة وذلك من خلال 6 محطات تدريبية " القسم الرابع " تدريبات الإرتكاز التكتيكي وفقاً لمناطق اللعب" قيد الدراسة وذلك من خلال 12 محطة تدريبية " القسم الخامس" تدريبات الإرتكاز التكتيكي مصاحب لأساليب مهارية هجومية مع منافس إيجابي" قيد الدراسة وذلك من خلال 12 محطة تدريبية " القسم السادس" التدريب المبرائى على تدريبات الإرتكاز التكتيكي المقترحة وذلك من خلال تنفيذ للنماذج للتدريبات المستخلصة قيد الدراسة كواجبات حركية مقننة مع الزميل فى صورة تصفيات والذي تم تنفيذه من خلال إستخدام الأداء المهارى ذاته والتمرينات المشابهة للأداء داخل مجريات اللعب بالمباراة ، والإهتمام بالخصوصية والتوجيهية خلال تنفيذ الأحمال ، وإستخدام أشكال المحطات التدريبية داخل محتوى الوحدة التدريبية التى تتميز بالتقنين الفردي للأحمال وفقاً لمواقف اللعب المتعددة .

كما يرجع الباحثون هذا التحسن إلى إستخدام أحمال تدريبية موجهة لتطوير إمكانات اللاعبين والتبادل المتتالى بين العمل والراحة من خلال تدريبات هوائية ولا هوائية ومختلطة مما أسهم فى إستيعاد مصادر الطاقة المستهلكة وزيادة الكفاءة الوظيفية للاعبين، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلاً من :-

**هانج وتزاي (2010م) ، كريستيان وآخرون (2009م) ، ليرد وماكلود (2009م) أن**  
التدريب بطريقة التبادل المتتالى لبذل الجهد والراحة ، حيث تسمح للاعب بتكرار أحمال تدريبية موجهة لتطوير إمكاناته اللاهوائية والهوائية مع الأخذ فى الإعتبار إتاحة الفرصة لأجهزة اللاعب للتخلص من حامض اللاكتيك المتجمع ، مما أسهم فى إستعادة مصادر الطاقة المستهلكة أثناء

تنفيذ الأحمال التدريبية ، وعليه ترتفع الأجهزة الوظيفية الحيوية للاعب إستعداداً لتنفيذ أحمال تدريبية جديدة .(22)،(24)،(25)

**محمد البيلي صبح (2016م)** أن التدريب بطريقة علمية حديثة من خلال تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء أو مواقف لعب قد تجعل اللاعب يلعب بتلقائية وآلية دون تركيبات معقدة التي قد تضيق من فرصة التسجيل فهي تعتبر بمثابة خطة تصل باللاعب إلى الآلية في التعامل مع متطلبات مواقف اللعب المتعددة بنجاح ، كما أن رياضة الكاراتيه تتميز بمواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال متعددة ومتنوعة تتمثل في إستخدام أساليب الدفاع والهجوم . (16: 2، 8)

كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من **احمد محمود إبراهيم (2011م)**، **على فتوح عطوة(2014م)** أن التدريب الفترى يسمح للاعب بتكرار أحمال تدريبية موجهة لتطوير إمكاناته اللاهوائية والهوائية مع الأخذ في الاعتبار إتاحة الفرصة لأجهزة اللاعب للتخلص من حامض اللاكتيك المتجمع، مما يسهم في إستعادته مصادر الطاقة المستهلكة أثناء تنفيذ الأحمال التدريبية، وعليه ترتفع الأجهزة الوظيفية الحيوية للاعب إستعداداً لتنفيذ أحمال تدريبية جديدة كما أن طريقة التدريب الفترى تعتبر تبادل بين مكونات الحمل وفترات الراحة البينية خلال فترة تنفيذ الوحدة التدريبية كأصغر مكون للبرنامج التدريب.(4: 82)، (10: 9 ، 10)

ويرجع **الباحثون** ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح من خلال تمرينات مشابهة للأداء المهارى والتوافق العضلى والعصبى ، والإستخدام الأمثل لتحركات القدمين وبشكل مقنن للأماكن المختلفة مما يساعد اللاعب على الإقتصاد والتوفير فى الطاقة المستنفذه أثناء مرحلة الإعداد للهجمة ، وكذلك زمن الإعداد الذى إنخفض خلال تحركات اللاعبين المرتبطة بواجبات خلال البرنامج التدريبي المقترح ، وهذا إنعكس على زيادة نسبة تحسن أداء اللاعبين وقدرتهم على ترشيد مناطق الإعداد فوق البساط خلال المباراة وفقاً للمواقف التكتيكية المقترحة بالبرنامج ، حيث كان أداء اللاعبين خلال المباراة على مناطق اللعب فوق البساط زاد نسبة إستخدام اللاعبين لها وفقاً للمواقف التكتيكية المقترحة بالبرنامج وهى مناطق "12،9،6،3،أب" عن ما كان قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وهى زيادة بلغت (92%) عند إستخدام الأحمال التدريبية المقترحة والمقننة بصورة فردية وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلاً من :-

نجلاء أحمد عزت (2019م) أن التدريب من خلال نماذج تدريبية مشابهة لطبيعة الأداء يعتبر بمثابة خطة تلقائية تساعد اللاعب على الأداء بشكل آلي مما تؤدي إلى إقتصاد اللاعب في الجهد المبذول وتوفير مصادر الطاقة اللازمة للأداء خلال المباراة . (21: 61)

محمد البيلي صبح (2022) إن التدريب على تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء بشكل صحيح تمكن اللاعب من الإستخدام الأمثل لمنطقة الوسط وتساعد على دوران وسطه بشكل جيد كما تمكنه من ضبط المسافة خلال تنفيذ الهجمة، وبالتالي يتوافر شرطى الوضع الجيد والمسافة الصحيحة كشرطين اساسيين ضمن شروط إحتساب النقاط في مباراة الكوميتة وفقاً لنص القانون الدولي للكوميتة. (11: 222-248)

ويوضح **Emeric Arus (2009)** أهمية تحركات ووقفات القدمين فهي أساس هام من أساسيات رياضة الكاراتيه (*Kikon*)، فتحركات الرجلين الصحيحة تتيح للاعب سهولة وإمكانية دوران الوسط أثناء أداء المهارات الحركية، حيث أنه يتم الحصول على الغالبية العظمى من القوى الحركية عند أداء الأساليب المهارية فى رياضة الكاراتيه بواسطة مدى إتقان اللاعب لمهارة دوران الوسط، وهذا يعنى أن تحركات الرجلين السليمة ينتج عنها قوة حركية كبيرة من خلال الإستخدام الأمثل لمنطقة الوسط أثناء أداء المهارة الحركية. (23: 314)

ويشير **شريف العوضى (2004)** أن إجادة اللاعب لتحركات القدمين تمكنه من الضبط للمسافات المناسبة خلال النزال وأيضاً على إمكانية إيجاد مجالات وزوايا متعددة لتلك المسافات. (9: 90)

كما يذكر **محمد البيلي صبح (2018)** أن الإستخدام الأمثل لتحركات القدمين وبشكل مقنن للمناطق المختلفة يساعد اللاعبين على الإقتصاد والتوفير فى الطاقة المستنفذه أثناء مرحلة الإعداد للهجمة ، وكذلك ينخفض زمن الإعداد للهجمة، فكلما قل زمن الإعداد للهجوم للاعب كلما تحسن أداء اللاعب وزاد من فعاليته الهجومية. (14: 327-328)

ويتفق أيضاً مع ما أشار إليه **محمد نصرالدين بسيوني (2019م)** أن كلما اتقن اللاعب المهارة المؤداه فى كلا الجانبين الأيمن والأيسر وعدم أعتماده على جانب واحد من مهاره كلما زادت فرصة تسجيله لنقاط أكثر وزادت فرصه فى الفوز. (19: 113)

كما ترى **نجلاء أحمد عزت (2019م)** أن الإعداد الخططى بمرحلتيه ( مرحلة الإعداد للهجوم - مرحلة تنفيذ الهجوم ) يعتبر محصلة لكل أنواع الإعداد البدنى والمهارى والخططى والنفسى وكيفية إستغلال تلك الأنواع مما يتناسب مع ظروف المباراة ، كما تزداد الكفاءة الخططية كلما تم إعداد اللاعب بشكل مناسب . (21:75)

ويشير **محمد البيلى صبح (2016م)** أن الإقتصاد فى زمن الإعداد للهجوم وتوفير الطاقة يعطى اللاعب فرصة لزيادة عدد الهجمات والقدرة على حسن إستغلال مساحات الملعب المختلفة وفرض السيطرة على مجريات المباراة. (2:16)

كما يرى **الباحثون** أن التدريبات على الإرتكازات التكتيكية وفقاً لمواقف اللعب المختلفة تسهم بشكل كبير فى الإرتقاء بمستوى اللاعب خططياً وتساوده على التحرك على البساط بشكل أكثر مثالى مما يؤدى إلى سيطرة اللاعب على المباراة وضمان حسم نتيجة المباراة لصالحه.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من **أحمد محمود إبراهيم 2020م**، **ناصر محمد حلمي احمد الحنفي 2020م**، **ربيع سليمان محمد 2018م**، **محمد البيلى صبح 2017م**. (2)، (7)، (20)، (15)

#### **الإستخلاصات :-**

فى ضوء هدف الدراسة والإجراءات المتبعة ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج وما أسفرت عنه المعالجة الإحصائية من نتائج تم إستخلاص ما يلى :-

- أثر محتوى البرنامج التدريبى المقترح على نسبة التحسن المئوية لمتغيرات محددات النشاط الهجومى خلال فترة إعداد الهجمة تراوحت بين (17.84% - 407.14%) .

#### **التوصيات :-**

- الإسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الإرتكاز التكتيكي على مستوى محددات النشاط الهجومى للاعبى " الكوميته - Kumite" برياضة الكاراتيه .
- ترشيد الأسس العلمية وخصائص الأحمال التدريبية المقترحة بالبرنامج ضمن برامج تدريب الناشئين خلال المراحل السنوية المتعددة لمسابقة القتال الفعلى "الكوميته - Kumite" برياضة الكاراتيه .

- الإهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير النشاط الخططي خلال المراحل السنوية الأخرى،  
إستكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكاراتيه .

## أولاً: المراجع العربية

1. أحمد سعيد زهران (2004م) : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، دار الكتاب ، القاهرة.
2. أحمد محمود إبراهيم (2020م) : تاثير التدريبات الخاصة بالارتكاز المعاكس تكتيكي علي مستوي بعض محددات النشاط الهجومي للاعب الكوميتيه برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، المجلد 013، العدد 013، فبراير.
3. \_\_\_\_\_ (2015م) : أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعب مسابقة القتال الفعلي الكوميتيه "kumite" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
4. \_\_\_\_\_ (2011م) : الاتجاهات والمحددات الحديثة لاساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشاه المعارف ، الاسكندرية.
5. \_\_\_\_\_ (2005م) : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
6. حسين عبدالرحمن ناصر القطان (2016م) : أثر إستخدام مداخل الهجوم وفق مناطق اللعب علي محددات النشاط الهجومي خلال 30 ث الأخيرة للمباراة لدي لاعبي مسابقات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
7. ربيع سليمان محمد (2018م) : اثر تدريبات الارتكاز المعاكس التكتيكي لنمط اللاعب المنافس علي بعض محددات النشاط

الهجومى للاعبى الكومىته برباضة الكاراتيه، العدد 84، الجزء 3، الهرم ، سبتمبر.

: تأثير الأحمال التربىبة الموجهة على بعض المحددات الخططية فى ال 15 ث الأخيرة من زمن مبارزة الكومىته للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرباضية ، جامعة كفر الشيخ.

8. رنا عبد العظىم حشىش (2019م)

: قواعد الهجوم - كومىتية ، مكتبة النهضة ، القاهرة. : التمرينات الموقفة الخاصة ببعض الخرائط التكتىكية وأثره على مستوى محددات النشاط الهجومى للاعبى مسابقة القتال الفعلى (الكومىته) برباضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرباضية للبنىن ، جامعة الإسكندرية.

9. شرف عبد القادر العوضى، عمر محمد لىبىب (2004م) على فتوح عبدالفتاح عطوة (2014م)

: تأثير إستخدام نماذج لتحركات القدمىن وفقاً لمناطق اللعب على تحسنى مستوى الإنتقال الحركى وزيادة فعالية الأداء الخططى لدى ناشئى الكومىته، مجلة كلية التربية الرباضية بنات جامعة حلوان.

11. محمد البىلى صبح (2022م)

: تأثير إستخدام بعض التدرىبات التنافسفة وفقاً لمسافات اللعب على تحسنى مستوى فعالية الأداء الخططى للاعبى الكومىته، المجلة العلمفة لعوم وفنون الرباضة بكلفة التربية الرباضفة للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، عدد إبرىل.

12. \_\_\_\_\_ (2021م)

: تأثير إستخدام تدرىبات التوازن المهارى على زيادة مستوى الأداء الهجومى للاعبى الكومىته ، مجلة كلية التربية الرباضفة بنات جامعة حلوان.

13. \_\_\_\_\_ (2019م)

: تأثير تنمفة بعض القدرات الحركفة الخاصة على زيادة فعالية الأداء الخططى فى مرحلة الأتوشى براكو من المباراة للاعبى الكومىته ، مجلة كلية التربية الرباضفة بنات جامعة حلوان.

14. \_\_\_\_\_ (2018م)

15. محمد البيلي صبح (2017م) : تأثير نماذج تدريبية مشابهة لطبيعة المباراة للاعب ذو نمط الركل المتعدد علي فعالية بعض محددات النشاط الهجومي برياضة الكاراتيه بحث منشور مجلة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان.
16. \_\_\_\_\_ (2016م) : أثر استخدام نماذج للتصرف الخططي وفقاً لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية علي مستوى بعض محددات النشاط الخططي للاعبين مسابقة القتال الفعلي (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
17. محمد حسن علاوى (1994م) : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف .
18. محمد عبد الرحمن محمد (2013م) : تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية علي مؤشرات الفعالية الكمية للأداء الخططي للاعبين الكوميتيه.
19. محمد نصر الدين بسيونى (2019م) : تأثير برنامج لتحسين التوازن العضلي الحركي علي مستوى اداء بعض الركلات للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه الكوميتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفرالشيخ.
20. ناصر محمد حلمي احمد الحنفي (2020م) : أثر توجيه أحمال تدريبية للساكيو وفقاً لمسار الايقاع الحيوي علي تحسين الارتكاز المعاكس لبعض المهارات الهجومية للاعبين " الساندا " برياضة ( الكونغ فو)، بحث منشور مجلة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان.
21. نجلاء أحمد عزت (2019م) : تأثير استخدام نماذج لبعض المواقف التكتيكية وفقاً لمسافات اللعب على مستوى الأداء الخططي للاعبين الكوميتيه، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفرالشيخ.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

22. Christian,D.&Arsenio, V.&Eloisa.L&Martina ,A (2009) : **Energetics of Karate (Kata and Comate Techniques) in Top – Level Athletes, Eur .J. Appl Physiol .Vol. 107.**
23. Emeric Arus, Lester Ingber (2009) : **Biomechanics of Human Motion Applications in the Martial Arts, CRC press, Taylor & Francis Group, LLC. New York, USA.**
24. Hung, T& Tzyy,Y (2010) : **A new Approach to Evaluate Karate Punch Techniques, American .J. of Physics, Vol. 43, U.S.A.**
25. Laird, P and Mcleod, K (2009) : **Notational analysis of Scoring Techniques in Competitive Men's Karate, international Journal of Performance Analysis in sport , Vol,9,No.2,U.S.A.**

**مستخلص البحث:** يهدف البحث الى التعرف على تأثير الإرتكاز التكتيكي علي بعض محددات النشاط الهجومي أثناء مرحلة إعداد الهجمة ، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ذو التصميم المجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وقد بلغ عدد العينة 20 لاعب تحت 16 سنة، وتم إجراء التجربة من فترة (12-3-2022م) إلى (20-5-2022م) وكانت أهم النتائج أن محتوى البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي على نسبة التحسن المئوية لمتغيرات محددات النشاط الهجومي خلال فترة إعداد الهجمة تراوحت بين (17.84% - 407.14%).

### **Abstract:**

The research aims to identify the effect of the tactical focus on some of the determinants of offensive activity during the stage of preparing the attack. (12-3-2022 AD) to (20-5-2022 AD). The most important results were that the content of the proposed training program had a positive effect on the percentage improvement in the variables of determinants of offensive activity during the attack preparation period, which ranged between (17.84% - 407.14%).