

تأثير التدريبات الهجومية المركبة وفقاً لتوقيتات مداخل الهجوم على فعالية المتابعة الهجومية للاعب الكوميتة

أ.م.د/ محمد البيلى البيلى صبح

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية ، جامعة كفرالشيخ

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.232452.2525

مقدمة ومشكلة البحث

شهدت رياضة الكاراتيه في السنوات الاخيرة تطوراً كبيراً وخاصة بعد انضمام رياضة الكاراتيه للألعاب الأولمبية للشباب بالأرجنتين 2018 وكذلك الألعاب الأولمبية 2020 بطوكيو إلا أنها ما زالت تحتاج دائماً إلى التطور السريع والمستمر في الأساليب الخطئية لمواجهة هذه المنافسة وموافقها.

ويشير محمد سعيد أبو النور (2017م) أن رياضة الكاراتيه قد تعرضت في الآونة الأخيرة على مستوى العالم للكثير من التطور العلمي في جوانب الإعداد المختلفة، بدنية ومهارية وخطئية وخاصة مسابقة الكوميتة، مما أدى الى تغيير في أساليب اللعب الهجومية والدفاعية شأنها في ذلك شأن الأنشطة الرياضية الأخرى ولقد ظهر هذا التطور جلياً في تكتيكات اللعب أثناء البطولات الدولية الأخيرة نظراً للزيادة المطردة في سرعة أداء المهارات الحركية المختلفة سواء الهجومية أو الدفاعية وتنوع هذه المهارات وصياغتها في صورة موجات حركية متنوعة ما بين موجات هجومية وهجومية دفاعية مختلفة، إضافة إلى استغلال اللاعبين المميزين لمساحات مختلفة من الملعب خلال التحركات المتعددة سواء كانت هذه التحركات للأمام أو للخلف أو للأجناب أو بزوايا. (21: 25)

ويذكر محمد البيلى صبح (2021م) إن التدريب بطريقة علمية حديثة من خلال تدريبات تنافسية مشابهة لطبيعة المباراة قد تجعل اللاعب يلعب بتلقائية وآلية دون تركيبات معقدة التي قد تضيع من فرصة التسجيل فهي تعتبر بمثابة خطة تصل باللاعب الى 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 استخدام أساليب الدفاع والهجوم . (16: 276-277)

وينفق كلاً من عمرو أحمد علي، يحي أحمد كامل (2008م) أن الأداءات المهارية المركبة تعد العمود الفقري في التدريب الحديث لأي نشاط رياضي وتعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال المباريات، كما أنها وسيلة هامة جدا في تنفيذ خطط اللعب فكل خطة مجموعة مهارات معينة لذلك فإن إتقان اللاعبين للأداءات المهارية المركبة عملية ضرورية لنجاح خطط اللعب. (13: 318)

ويؤكد كلاً من محمد عبد العزيز سلامة (2001م) ، محمد شوقي كشك وأمر الله البساطي (2002م) ، محمد أشرف كامل (2006م) أن امتلاك اللاعب المبكر للأداءات المهارية الهجومية المركبة وفق متطلبات المباراة تتم له اختيار أنسبها لمواقف اللعب المختلفة وكذلك تنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة حتى لا يفاجأ بموقف ما يتم التدريب عليه، ومن ثم يتحقق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي المطلوب، كما أن استيعاب الخطة سهل من الناحية العقلية ولكن الأهم لنجاح تلك الخطة هو التطبيق العملي الذي يعتمد على مدى ما يمتلك اللاعب لمثل هذه الأداءات المختلفة. (26:30)، (22:62)، (14:3)

واتفق كلاً من شريف محمد العوضى وعمر محمد لبيب (2004م) إلى أن مباريات الكوميتيه وتدريباتها تتميز بالحركة المستمرة وسرعة الأداء المتغير والخاطف ويظهر هذا بوضوح في عمليات الدفاع والهجوم والمضاد بين لاعبي الكوميتيه داخل منطقة اللعب وهي مساحة محددة بمقاييس طبقاً للقانون الدولي ويجب على اللاعب تأدية المهارات المختلفة بصورة سريعة في التوقيت الصحيح دون تأخر حتى يحقق الفوز. (9:168)

ويوضح عصام محمد صقر (2012م) أن مسابقة الكوميتيه يقوم المنافس فيها بعملية التحرك المستمر على البساط والقيام بعمليات الهجوم من لكمات وركلات فالهدف المتحرك يسبب عبء على اللاعب. (11:2)

ويرى إبراهيم عبدالحميد الإبياري (2007م) أن اختراق مجال المنافس ليس فقط دخول اللاعب مجال المنافس وإنما يمكن أن يكون من خلال خداع المنافس للتحرك بقدر ما في اتجاه معين أو استدراكه للتقدم أماماً للدخول في مجال اللاعب ومن ثم اصطياده في المسافة وبالتأهب للتوقيت المناسب والهجوم بالخطة المناسبة للموقف التنافسي، كما أن التدريب الإرادي المنتظم والمستمر للاعب خلال البرامج التدريبية التي يتعرض لها على الجمل أو التكوينات المهارية الهجومية المتنوعة وفقاً لمختلف الاحتمالات الموقفية يظهر انعكاسه وفعالته خلال المباريات لا إرادياً في ردود أفعاله السريعة والصحيحة وأيضاً إمكانية أداء جمل وتكوينات مهارية هجومية جديدة في ترتيبها داخل الخطة الهجومية الموقفية وفي طريقة أدائها وفقاً للموقف التنافسي الجديد. (1:26، 47)

يوضح وجيه أحمد شمندی (2002م) أنه حتى يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء الهجومي باتزان فلا بد له من الربط بين عناصر الهجوم بسرعة فائقة وأيضاً سرعة تغيير أوضاع الجسم على الأجناب تجنباً لرد فعل المنافس، لذلك يجب التدريب على المجموعة الهجومية مؤكداً على كل حركة بدقة وبمسافة مناسبة على أن يتدرب بانسياب وتتابع حر. (30:101)

ويذكر محمد لبيب عبد العزيز عوض الله (2019م) أن لاعب الكوميتيه يتعامل أثناء المباراة مع هدف متحرك هو المنافس ويتحرك في أماكن مختلفة من الملعب فتارة يكون المنافس في منتصف

الملعب وتارة يكون على أحد الأجناب وتارة أخرى يكون في ركن من أركان الملعب فتواجد المنافس في أي من هذه الأماكن يتطلب تصرفاً مهارياً مصحوباً بمتابعة هجومية حيث أن المتابعة الهجومية من العوامل الأساسية التي ينتج عنها نجاح عملية الهجوم وكذلك نفاذ الهجوم المضاد من المنافس مما يؤدي إلى فعالية الأداء المهارى وكذلك يؤثر بالإيجاب على نتائج المباريات . (28: 1 - 27)

ويرى الباحث أن المتابعة الهجومية تعتبر من الأساليب الخطئية الهامة التي يلجأ إليها اللاعب عند فشل الهجمة الأساسية له سواء كان سبب فشل هذه الهجمة هو الدفاع القوي للمنافس أم عدم الإعداد الجيد للهجمة الأساسية، ويتميز اللعب باستخدام المتابعة الهجومية بمحاولة الاستغلال الأمثل لقدرات اللاعب حتى يستطيع توفير الجهد والوقت أثناء المباراة لإنجاح أكبر عدد من الهجمات للفوز بالمباراة. المتابعة الهجومية من العوامل التي تؤدي إلى التأكيد على نجاح الهجمة والحصول على النقطة كما يؤدي الخروج على المحور المناسب بعد الهجوم إلى تمكين اللاعب من المتابعة الهجومية الجيدة (الخاطفة، المضادة) مما يزيد من فعالية الأداء خلال المباراة.

من خلال خبرة الباحث كلاعب ثم كمدرّب ثم بحكم بالاتحاد المصري للكراتيه ومتابعته المستمرة لمعظم بطولات الكاراتيه "كاتا - كوميتيه" بكافة أنحاء جمهورية مصر العربية لاحظ قلة استخدام اللاعبين للمتابعة الهجومية بعد الهجمة الأساسية وانتهاء الهجمة بعد الهجوم الفردي سواء كان ناجحاً أو فاشلاً والبدء في الإعداد لهجمة جديدة مما يؤدي إلى ضعف الفعالية الكمية واستهلاك الوقت وإهدار الفرص الناتجة من الهجمة الأولى لاقتناص النقاط في حالة المتابعة الهجومية من خلال الاستمرار في أداء الأساليب المهارية الهجومية المتتالية وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على حجم المشكلة من خلال تحليل لعدد 10 مباريات من بطولة الجمهورية للموسم الرياضي 2023/2022 للفئة العمرية قيد الدراسة الحالية تم اختيارهم عشوائياً من أدوار البطولة المتعددة بشرط انتهاء زمن المباراة القانوني كاملاً ، اتضح أن اللاعبين يؤدون الكثير من الهجمات المنفردة دون فعالية حيث بلغت نسبة الهجمات الفاشلة 70.9% ونسبة الهجمات الناجحة 28.1% ، كما اتضح قلة عدد المتابعات الهجومية من كلا اللاعبين، كما حيث بلغت نسبة المتابعة الهجومية بالنسبة لإجمالي الهجمات 4.1% ، ويرجع الباحث ذلك لافتقار اللاعبين للأساليب المهارية الهجومية المركبة التي تعد الحل الأمثل لإحراز النقاط من خلال متابعة واستمرار اللاعب في الأداء الهجومي المتتالي سواء كان خاطئاً أو مضاداً مما دعي الباحث للقيام بعمل برنامج تدريبي باستخدام تأثير التدريبات الهجومية المركبة وفقاً لتوقيتات مداخل الهجوم لتحسين فعالية المتابعة الهجومية للاعب الكوميتيه

هدف البحث

التعرف على تأثير التدريبات الهجومية المركبة وفقاً لتوقيتات مداخل الهجوم على فعالية المتابعة الهجومية للاعب الكوميتيه.

فروض البحث

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياسين "القبلي والبعدي" للمجموعة الضابطة في فعالية المتابعة الهجومية للاعب الكوميتة قيد البحث.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياسين "القبلي والبعدي" للمجموعة التجريبية في فعالية المتابعة الهجومية للاعب الكوميتة قيد البحث.
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياسين "القبلي والبعدي" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في فعالية المتابعة الهجومية للاعب الكوميتة قيد البحث.

مصطلحات الدراسة :-

- الهجوم المركب: هو هجوم يحتوى على أكثر من مهارة هجومية في الهجمة الواحدة للاعب وقد يكون مركب مهارات اليدين أو الرجلين أو كلاهما ويسمى مختلط. (9: 6)
- التدرجات الهجومية المركبة: هي نماذج لأشكال مختلفة من الأداء الهجومي المنفرد تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية والتي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته. (تعريف إجرائي)
- المتابعة الهجومية: هي زيادة قدرة اللاعب في الخروج على المحور المناسب بعد الهجوم وإمكانية تنفيذ هجمه أخرى متابعة للهجمة الأولى. (28: 1 - 27)

إجراءات البحث:

منهج البحث:- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذو القياسين "القبلي - البعدي" .

عينة البحث:- تتمثل عينة البحث في لاعبي المستوى المحلى المسجلين في الاتحاد المصري للكاراتيه موسم 2022 - 2023 تحت 16 سنة بنادي سخا الرياضي- بمحافظة كفر الشيخ وبالغ عددهم 26 لاعب, وتم استبعاد 4 لاعبين منهم لعدم قدرتهم على الانتظام طوال فترة البرنامج كشرط من شروط اختيار العينة , ليصبح عدد العينة 22 لاعب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين عشوائياً 12 للمجموعة التجريبية , 12 للمجموعة الضابطة.

وقد روعي عند اختيار عينة البحث ما يلي:

1. أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن 4 سنوات في مجال رياضة الكاراتيه تخصص "كوميتة kumite" .
2. أن يكون اللاعب مسجلاً بالاتحاد المصري للكاراتيه.
3. أن يكون اللاعب في المرحلة السنوية من 14 - 16 سنة.
4. أن يكون اللاعب وولى الأمر لديه الرغبة بالمشاركة ضمن أفراد عينة البحث ويلتزم بمواعيد التدريب طوال فترة تطبيق البرنامج. (مرفق 1)

جدول (1) المعالجات الإحصائية "المتوسط الحسابي- الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء" لقيم البيانات الأولية الخاصة للاعب الكوميتة قبل إجراء التجربة ن = 24

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
1.66 -	0.85	15.00	15.04	السن (سنة)
0.53 -	4.62	155.50	154.54	الطول (سم)
0.20 -	8.38	55.00	57.25	الوزن (كجم)
1.29-	1.12	5.00	5.33	العمر التدريبي (سنة)

يتضح من جدول (1) المعالجات الإحصائية لقيم المتغيرات الأولية قبل إجراء التجربة والتي يظهر من خلالها الاعتدالية للبيانات حيث بلغ قيم معامل الالتواء ما بين (-1.66 إلى -0.20) وهي ما تقع ما بين الحدود الاعتدالية لمعامل الالتواء أي ما بين (-3 ، +3) مما يوضح اعتدالية البيانات الأولية لقيم لاعبي الكوميتة برياضة الكاراتيه .

جدول (2) دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية المتابعة الهجومية" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث قبل إجراء التجربة ن = 1 ن = 2 = 12

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطات	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
مجموع الأساليب المتابعة الهجومية المنفذة		تكرار	1.138	2.75	0.717	2.83	0.08 -	0.248
الأساليب المتابعة الهجومية الناجحة		تكرار	0.900	1.08	0.738	1.00	0.08	0.248
الأساليب المتابعة الهجومية الفاشلة		تكرار	0.651	1.66	0.577	1.83	0.17 -	0.804
فعالية المتابعة الهجومية		معادلة	0.629	0.736	0.577	0.666	0.07	0.327

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.07$

من جدول (2) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات القبلي في متغيرات "فعالية المتابعة الهجومية" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "فعالية المتابعة الهجومية" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

وسائل جمع البيانات :

أولاً: الاستثمارات "تصميم الباحث" (مرفق 2)

- استمارة تسجيل السن والطول والوزن والعمر التدريبي.
- استمارات تقييم مستوى فعالية المتابعة الهجومية.

ثانياً: الأجهزة والأدوات

- كمبيوتر محمول .
- عدد 2 كاميرا تصوير.
- ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين لأقرب (كجم).

- مقياس الطول لأقرب (سم).

- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (0.001) من الثانية.

تقييم فعالية المتابعة الهجومية: اعتمد الباحث على ما ذكره أحمد محمود إبراهيم (2015م) في تقييم فعالية النشاط الهجومي من خلال المعادلة الآتية وهي عدد أساليب المتابعة الهجومية الناجحة التي أداها اللاعب وتم احتسابها مقسوم على عدد أساليب المتابعة الهجومية الفاشلة التي أداها اللاعب ولم يتم احتسابها. (5: 116)

وقد قام الباحث بإقامة بطولة تجريبية بين لاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث ، بحيث يؤدي كل لاعب من اللاعبين قيد البحث 5 مباريات شرط انتهاء زمن المباراة وتم تثبيت التباري خلال كل من القياس القبلي والبعدي قيد البحث ، واستخدم الباحث لجنة مكونة من 5 حكام معتمدة من الاتحاد المصري للكراتيه خلال التقييم وفقا لمواد القانون الدولي للكراتيه (مرفق 3)، وتم التصوير للمباريات باستخدام الفيديو مزود بخاصية عرض "فيديو" متعددة السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطيء وإعادة العرض وذلك لإتاحة إمكانية استخراج قيم فعالية المتابعة الهجومية للاعبين قيد البحث ، مسترشدا في ذلك بما ذكره كلاً من محمد عبد الرحمن على (2015) (24)، (2017) (23) محمد البيلى البيلى صبح (2016) (20) ، (2017) (19) ، (2018) (18) ، (2019) (17) ، (2022) (15) هبه محمد على (2016) (29) ، أحمد مصطفى على (2016) (6) ، محمد عبد الرحمن على ، محمد فيصل جاسم الربيعان (2016) (25) ، محمد فيصل جاسم الربيعان (2016) (27) ، احمد محمود إبراهيم (2017) (4) ، على فتوح عبد الفتاح (2017) (12).

التجربة الأساسية : تم إجراء القياسات القبلية للاعبين قيد البحث يوم الأحد الموافق 2023/2/26م، كما تم تنفيذ محتوى البرنامج المقترح خلال الفترة من يوم الأحد الموافق 2023/3/5م الي يوم الجمعة الموافق 2023/4/28م ، ولمدة (8) أسابيع بواقع (5) وحدات تدريبية أسبوعياً ، و تم إجراء القياسات البعدية للاعبين قيد البحث يوم الاثنين الموافق 2023/5/1م.

البرنامج التدريبي المقترح:

جدول (3) خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ علي لاعبي الكوميتة قيد الدراسة

التوزيع الزمني للبرنامج	الخصائص
8 أسابيع تدريبية	عدد أسابيع التطبيق
40 وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريب
5 مرات تدريب بالأسبوع	عدد مرات التدريب الأسبوعي
(0.5 : 1) "عمل - راحة"	الكثافة بين المحطات والمجموعات التدريبية في الأسبوع الأول والثاني
(1 : 1) "عمل - راحة"	الكثافة بين المحطات والمجموعات التدريبية في الأسبوع الثالث والرابع
(1.5 : 1) "عمل - راحة"	الكثافة بين المحطات والمجموعات التدريبية في الأسبوع الخامس والسادس
(2 : 1) "عمل - راحة"	الكثافة بين المحطات والمجموعات التدريبية في الأسبوع السابع والثامن

جدول (4) التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي (5214.3) ق

أجزاء الوحدة	المحتوى	النسبة المئوية	الزمن داخل البرنامج
الجزء التمهيدي	الإحماء	7.67%	400 ق
	إعداد بدنى خاص	7.39%	385.8 ق
الجزء الرئيسي	القسم الأول "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء"	9.47%	494.1 ق
	القسم الثاني "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة - منافس سلبي"	16.37%	853.6 ق
	القسم الثالث "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم المباشر "سو.نو.سن" - منافس إيجابي"	16.83%	877.6 ق
	القسم الرابع "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير المباشر "جو.نو.سن" - منافس إيجابي"	16.83%	877.6 ق
	القسم الخامس "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير المباشر "تاى.نو.سن" - منافس إيجابي"	16.83%	877.6 ق
الجزء الختامي	القسم السادس " تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم خلال المباريات"	4.75%	248 ق
	التهدئة	3.83%	200 ق
	المجموع الكلى	100%	5214.3 ق

جدول (5) محتوى البرنامج التدريبي المقترح خلال 8 أسابيع

الاسبوع	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الشدة "سرعة الأداء"	فترة دوام التمرين	المجموعات
الأول والثاني	الجزء التمهيدي	10 ق	تمرينات إحماء	50%	600 ث	1
	الجزء الرئيسي	8 ق	تمرين رقم (3-1)	75-65%	30 ث	3
		8.75 ق	تمرين رقم (8-4)	75-65%	وفقاً للتقنين الفردي	2
		23.37 ق	تمرين رقم (14-9)	75-65%	30 ث	4
		17 ق	تمرين رقم (20-15)	75-65%	30 ث	3

3	30 ث	%75-65	تمرين رقم (26-21)	17 ق	القسم الرابع "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير المباشر "جو.نوسن" - منافس إيجابي"		
3	30 ث	%75-65	تمرين رقم (32-27)	17 ق	القسم الخامس "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير المباشر "تاي.نوسن" - منافس إيجابي"		
1	الزمن المقتن وفقاً لزمان المباراة	%75-65 من زمن المباراة	تمرين رقم (33)	5.6 ق	القسم السادس "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم خلال المباريات"		
1	300 ث	%30	تمرينات تهدئة	5 ق	الجزء الختامي "التهدئة"		
1	600 ث	%50	تمرينات إحماء	10 ق	الإحماء	الجزء التمهيدي	
2	25 ث	%80-70	تمرين رقم (3-1)	6.25 ق	إعداد بدني خاص		
3	وفقاً للثقتين الفردية	%80-70 من أقصى زمن محسوب	تمرين رقم (8-4)	18.75 ق	القسم الأول "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء"		
3	25 ث	%80-70	تمرين رقم (14-9)	22.91 ق	القسم الثاني "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة - منافس سلبي"		
2	25 ث	%80-70	تمرين رقم (20-15)	13.75 ق	القسم الثالث "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم المباشر "سو.نوسن" - منافس إيجابي"	الجزء الرئيسي	الثالث والرابع
2	25 ث	%80-70	تمرين رقم (26-21)	13.75 ق	القسم الرابع "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير المباشر "جو.نوسن" - منافس إيجابي"		
2	25 ث	%80-70	تمرين رقم (32-27)	13.75 ق	القسم الخامس "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير المباشر "تاي.نوسن" - منافس إيجابي"		
1	الزمن المقتن وفقاً لزمان المباراة	%80-70 من زمن المباراة	تمرين رقم (33)	6 ق	القسم السادس "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم خلال المباريات"		
1	300 ث	%30	تمرينات تهدئة	5 ق	الجزء الختامي "التهدئة"		
1	600 ث	%50	تمرينات إحماء	10 ق	الإحماء	الجزء التمهيدي	
3	25 ث	%85-75	تمرين رقم (3-1)	15 ق	إعداد بدني خاص		
1	وفقاً للثقتين الفردية	%85-75 من أقصى زمن محسوب	تمرين رقم (8-4)	4.58 ق	القسم الأول "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء"	الجزء الرئيسي	الخامس والسادس
3	25 ث	%85-75	تمرين رقم (14-9)	33.75 ق	القسم الثاني "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة - منافس سلبي"		

2	25 ث	%85-75	تمرين رقم (20-15)	19.68 ق	القسم الثالث "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم المباشر "سو.نو.سن" – منافس إيجابي"		
2	25 ث	%85-75	تمرين رقم (26-21)	19.68 ق	القسم الرابع "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير المباشر "جو.نو.سن" – منافس إيجابي"		
2	25 ث	%85-75	تمرين رقم (32-27)	19.68 ق	القسم الخامس "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير المباشر "تاي.نو.سن" – منافس إيجابي"		
1	الزمن المقتن وفقاً لزمّن المباراة	%85-75 من زمن المباراة	تمرين رقم (33)	6.4 ق	القسم السادس "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم خلال المباريات"		
1	300 ث	%30	تمرينات تهدئة	5 ق	الجزء الختامي "التهدئة"		
1	600 ث	%50	تمرينات إحماء	10 ق	الإحماء	الجزء التمهيدي	
2	20 ث	%90-80	تمرين رقم (3-1)	9.33 ق	إعداد بدني خاص		
2	وفقاً للثقتين الفردي	%90-80 من أقصى زمن محسوب	تمرين رقم (8-4)	17.33 ق	القسم الأول "تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء"		
1	20 ث	%90-80	تمرين رقم (14-9)	5.33 ق	القسم الثاني "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة – منافس سلبي"		
3	20 ث	%90-80	تمرين رقم (20-15)	37.33 ق	القسم الثالث "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم المباشر "سو.نو.سن" – منافس إيجابي"		
3	20 ث	%90-80	تمرين رقم (26-21)	37.33 ق	القسم الرابع "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير المباشر "جو.نو.سن" – منافس إيجابي"		
3	20 ث	%90-80	تمرين رقم (32-27)	37.33 ق	القسم الخامس "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير المباشر "تاي.نو.سن" – منافس إيجابي"		
1	الزمن المقتن وفقاً لزمّن المباراة	%90-80 من زمن المباراة	تمرين رقم (33)	6.8 ق	القسم السادس "تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم خلال المباريات"		
1	300 ث	%30	تمرينات تهدئة	5 ق	الجزء الختامي "التهدئة"		

يتضح من جدول (12) تقسيم البرنامج إلى أسابيع والتوزيع الزمني للبرنامج وكذلك توزيع التمرينات على محتوى البرنامج (مرفق 4)

المعالجات الإحصائية : استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة البحث.

عرض ومناقشة النتائج:

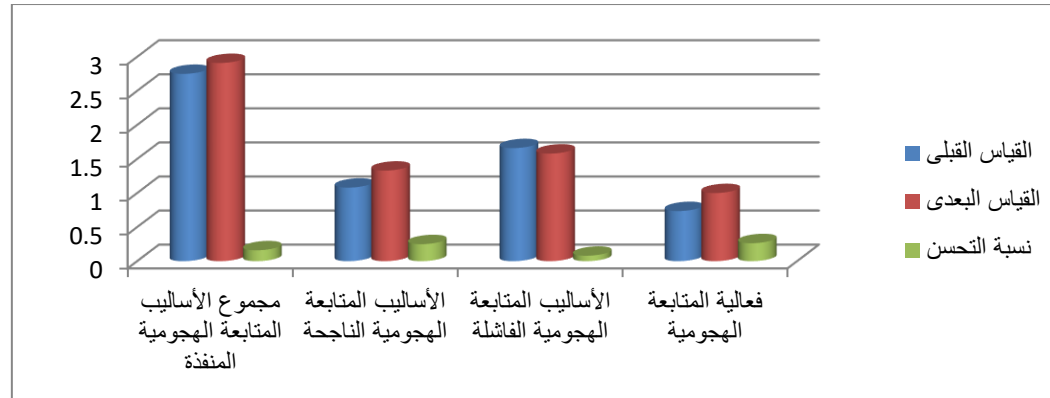
أولاً: عرض النتائج

جدول (6) دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية المتابعة الهجومية" للمجموعة الضابطة قيد البحث ن = 12

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س			
مجموع الأساليب المتابعة الهجومية المنفذة		تكرار	1.138	2.75	0.792	2.91	0.16 -	0.484	5.81
الأساليب المتابعة الهجومية الناجحة		تكرار	0.900	1.08	0.778	1.33	0.25 -	0.897	23.14
الأساليب المتابعة الهجومية الفاشلة		تكرار	0.651	1.66	0.514	1.58	0.08	0.364	5.06
فعالية المتابعة الهجومية		معادلة	0.629	0.736	0.797	1.000	0.264 -	0.906	35.86

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.20$

من جدول (6) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية المتابعة الهجومية" للمجموعة الضابطة قيد البحث يتضح وجود فروق غير دالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "فعالية المتابعة الهجومية" للمجموعة الضابطة قيد البحث، وأن جميع الفروق غير معنوية لصالح القياس البعدي، كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (5.06% - 35.86%).



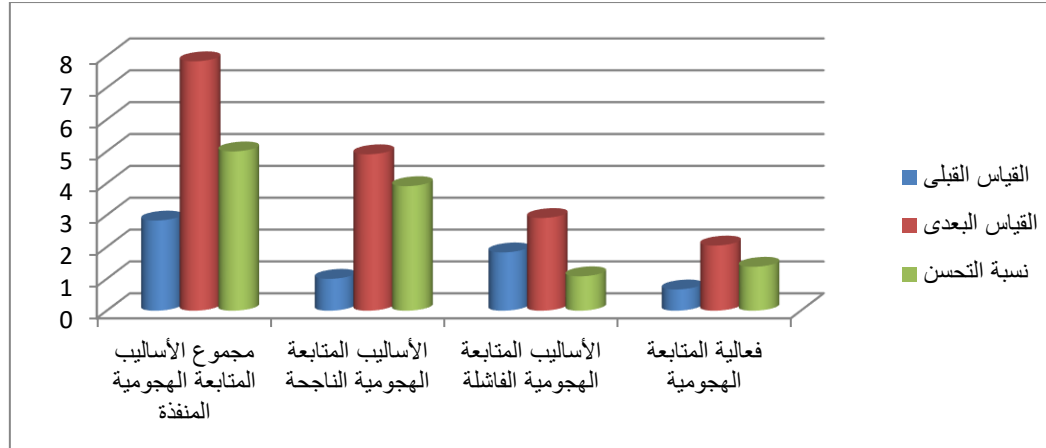
شكل (1) يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية المتابعة الهجومية" للمجموعة الضابطة قيد البحث

جدول (7) دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية المتابعة الهجومية" للمجموعة التجريبية قيد البحث ن = 12

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س			
مجموع الأساليب المتابعة الهجومية المنفذة	تكرار	تكرار	0.717	2.83	1.466	7.83	5.00 -	14.361	176.67
الأساليب المتابعة الهجومية الناجحة	تكرار	تكرار	0.738	1.00	1.378	4.91	3.91 -	10.941	391
الأساليب المتابعة الهجومية الفاشلة	تكرار	تكرار	0.577	1.83	1.083	2.91	1.08 -	3.767	59.01
فعالية المتابعة الهجومية	معادلة	معادلة	0.577	0.666	1.279	2.045	1.379 -	4.773	207.05

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.20$

من جدول (7) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية المتابعة الهجومية" للمجموعة التجريبية قيد البحث يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "فعالية المتابعة الهجومية" للمجموعة التجريبية قيد البحث، وأن جميع الفروق معنوية لصالح القياس البعدي، كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (59.01% - 391%).



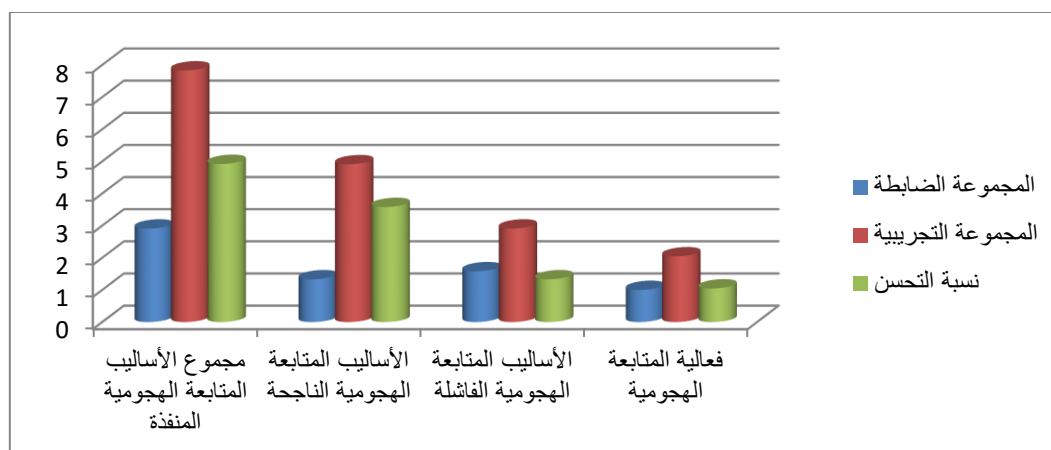
شكل (2) يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "فعالية المتابعة الهجومية" للمجموعة التجريبية قيد البحث

جدول (8) دلالة الفروق بين القياسات البعدية في متغيرات "فعالية المتابعة الهجومية" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث ن = 1 = 2 = 12

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س			
مجموع الأساليب المتابعة الهجومية المنفذة	تكرار	0.792	2.91	7.83	1.466	4.92 -	9.297	169.07	
الأساليب المتابعة الهجومية الناجحة	تكرار	0.778	1.33	4.91	1.378	3.58 -	6.776	269.17	
الأساليب المتابعة الهجومية الفاشلة	تكرار	0.514	1.58	2.91	1.083	1.33 -	4.000	84.17	
فعالية المتابعة الهجومية	معادلة	0.797	1.000	2.045	1.279	1.045 -	2.180	104.5	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.07

من جدول (8) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات البعدية في متغيرات " فعالية المتابعة الهجومية " للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات " فعالية المتابعة الهجومية " للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث , وأن جميع الفروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية, كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (84.17% - 269.17%).



شكل (3) يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات " فعالية المتابعة الهجومية " للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث

ثانياً: مناقشة النتائج

من خلال العرض السابق ومن بيانات جدول (6),(7),(8) لمتغيرات البحث (فعالية المتابعة الهجومية) للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث اتضح :-
وجود فروق غير دالة إحصائياً في متغيرات (فعالية المتابعة الهجومية) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث لصالح القياس البعدي, كما يتضح أن نسبة التحسن المئوية لقيم " فعالية المتابعة الهجومية" تراوحت ما بين (5.06% - 35.86%).
ويرجع الباحث ذلك إلى عدم قدرة اللاعبين على أداء أساليب مهارية هجومية مركبة وتركيز معظم هجماتهم على أساليب مهارية هجومية فردية مما أدى إلى قلة استخدام اللاعبين للمتابعة الهجومية بعد الهجمة الأساسية وانتهاء الهجمة بعد الهجوم الفردي سواء كان ناجحاً أو فاشلاً والبدء في الإعداد لهجمة جديدة مما يؤدي إلى ضعف الفعالية وإهدار الوقت والفرص الناتجة من الهجمة الأولى وهذا ما يؤكد ويدعم مشكلة البحث.

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث (فعالية المتابعة الهجومية) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدي, وأن جميع الفروق معنوية لصالح القياس البعدي, كما يتضح أن نسبة التحسن المئوية لقيم "

فعالية المتابعة الهجومية" تراوحت ما بين (59.01% - 391%).

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث (فعالية المتابعة الهجومية) بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، كما يتضح أن نسبة التحسن المئوية لقيم "فعالية المتابعة الهجومية" تراوحت ما بين (84.17% - 269.17%).

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اعتمد على التدريبات الهجومية المركبة وفقاً لتوقعيات مداخل الهجوم المتشابهة والمطابقة للأداء الفني من حيث العمل العضلي وسرعة الأداء ومسار القوة المبذول، حيث اشتمل البرنامج على تدريبات الهجومية مركبة وفقاً لتوقعيات مداخل الهجوم وإدراجها كمحطات تدريبية داخل الوحدات التدريبية، والاهتمام بالخصوصية والتموجية خلال تنفيذ الأحمال، واستخدام أشكال المحطات التدريبية داخل محتوى الوحدة التدريبية التي تتميز بالتقنين الفردي للأحمال التدريبية وكذلك توجيه وتطبيق الأحمال التدريبية المقننة بشكل فردي والتي طبقت من خلال محتوى الجزء الرئيسي والذي انقسم إلى 6 أقسام، "القسم الأول" تحركات قدمين مشابهة لطبيعة الأداء قيد البحث وذلك من خلال 5 محطات تدريبية، "القسم الثاني" تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة - منافس سلبي" قيد البحث وذلك من خلال 6 محطات تدريبية، "القسم الثالث" تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم المباشر "سو.نو.سن" - منافس إيجابي" قيد البحث وذلك من خلال 6 محطات تدريبية، "القسم الرابع" تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر "جو.نو.سن" - منافس إيجابي" قيد البحث وذلك من خلال 6 محطات تدريبية، "القسم الخامس" تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر "تاي.نو.سن" - منافس إيجابي" قيد البحث وذلك من خلال 6 محطات تدريبية، "القسم السادس" التدريب المبارئي" وذلك من خلال تنفيذ تدريبات باستخدام أساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم خلال المباريات كواجبات حركية مقننة مع الزميل في صورة تصفيات والذي تم تنفيذه مصاحباً لأساليب مهارية هجومية مشابهة للأداء داخل مجريات اللعب بالمباراة.

ويرى الباحث أن تحسن اللاعبين في فعالية المتابعة الهجومية يرجع إلى استخدام تدريبات لأساليب مهارية هجومية مركبة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم من خلال أحمال تدريبية موجهة لتطوير إمكانات اللاعبين والتبادل المتتالي بين العمل والراحة من خلال تدريبات

هوائية ولا هوائية ومختلطة مما أسهم في استيعاد 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 المتتالي لبذل الجهد والراحة , حيث تسمح للاعب بتكرار أحمال تدريبية موجهة لتطوير إمكاناته اللاهوائية والهوائية مع الأخذ في الاعتبار إتاحة الفرصة لأجهزة اللاعب للتخلص من حامض اللاكتيك المتجمع , مما أسهم في استعادة مصادر الطاقة المستهلكة أثناء تنفيذ الأحمال التدريبية , وعليه ترتفع الأجهزة الوظيفية الحيوية للاعب استعداداً لتنفيذ أحمال تدريبية جديدة.(33),(31),(34)

كما يرى الباحث إن التدريب على تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء بالقسم الأول تمكن اللاعب من الاستخدام الأمثل لمناطق اللعب والتحرك المثالي على أحد المحاور بعد الهجمة الأساسية مما يساعد اللاعب على إيجاد الثغرات وإمكانية اقتناص الفرص في التوقيت المناسب من خلال المتابعة الهجومية سواء كان هجوم خاطف أو مضاد كما تمكنه من ضبط المسافة خلال تنفيذ الهجمة, وبالتالي يتوافر شرطي الوضع الجيد والمسافة الصحيحة كشرطين أساسيين ضمن شروط احتساب النقاط في مباراة الكوميتيه وفقاً لنص القانون الدولي للكوميتيه, ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من:

يشير محمد البيلي صبح (2018) أن الاستخدام الأمثل لتحركات القدمين وبشكل مقنن للمناطق المختلفة يساعد اللاعبين على الاقتصاد والتوفير في الطاقة المستنفذة أثناء مرحلة الإعداد للهجمة , وكذلك ينخفض زمن الإعداد للهجمة, فكلما قل زمن الإعداد للهجوم للاعب كلما تحسن أداء اللاعب وزاد من فعاليته الهجومية. (18: 327-328)

يوضح *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 في رياضة الكاراتيه بواسطة مدى إتقان اللاعب لمهارة دوران الوسط, وهذا يعني أن تحركات الرجلين السليمة ينتج عنها قوة حركية كبيرة من خلال الاستخدام الأمثل لمنطقة الوسط أثناء أداء المهارة الحركية. (32: 314)

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

ويشير حسين عبدالرحمن القطان (2016م) أن التخطيط الجيد في المباراة عامل أساسي إن لم يكن من أهم العوامل في تسجيل النقاط وإحراز الفوز في المباريات فأى ثغرة تظهر لدي المنافس يتوقف استغلالها علي مدي إدراك اللاعب لتلك الثغرة وتوجيه الهجوم أو الدفاع الملائم إليها في التوقيت المناسب وبالتالي فإن التركيبات الهجومية أو الدفاعية تكون ذات فاعلية إذا استخدمت في المكان والتوقيت المناسبين ولا يتم ذلك إلا بإعداد مداخل خطية جيدة. (7: 4)

كما يشير كلاً من شريف محمد العوضي, عمر محمد لبيب(2004م) أن الخطط الهجومية في الرياضات النزالية ذات أهمية كبرى لما تتميز به من عنصر (المبادأة) التي تشكل نقطة الانطلاق لبدء الهجوم على المنافس مع مراعاة النواحي الدفاعية بالهجوم ثم محاولة القيام بهجوم مضاد يتميز بعنصر المفاجأة من جانب اللاعب المهاجم وبالتالي عدم إعطاء فرصة للمنافس للدفاع وتحطيم خطر الهجوم عنده. (9: 3)

كما يرى الباحث إن التدريب بطريقة علمية حديثة من خلال أساليب مهارية هجومية مركبة مشابهة لطبيعة الأداء وفقاً لتوقيتات مداخل الهجوم يتم تنفيذها داخل المباراة قد تجعل اللاعب يلعب بتلقائية وآلية دون تركيبات معقدة التي قد تضع من فرصة التسجيل فهي تعتبر بمثابة خطة تصل باللاعب الي الآلية في التعامل مع متطلبات مواقف اللعب المتعددة بنجاح , وأن هذا التغيير الإيجابي في قيم المتغيرات المؤداه من قبل اللاعبين الي تأثير ترشيد خصائص الأحمال التدريبية الموجهة لتنفيذ تدريبات الأساليب المهارية الهجومية المركبة قيد البحث والتي ساهمت في التأثير الإيجابي لاستراتيجية اللاعبين خلال المباراة ، والتي تدرب عليها من خلال المحطات التدريبية المقننة بصورة فردية وتتمتع بالخصوصية في التنفيذ والاختيار وفقاً لتوقيتات مداخل الهجوم مما ساعدت اللاعبين في السيطرة على المباراة بأقل جهد ممكن مما أدى الي زيادة فعالية المتابعة الهجومية وتسجيل النقاط ، وخصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج المقترح ، وأن التباين في نسبة تأثير محتوى خصائص الأحمال التدريبية يرجع الي ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجيه وفقاً للتقنين الفردي للاعب بالإضافة الي استخدام الباحث لأحمال مقترحة من خلال تدريبات للأساليب المهارية الهجومية المركبة المشابهة لطبيعة الأداء المستخدم بالإضافة الي ترشيد نسب تمثيل نظم الطاقة خلال تنفيذ الحمل التدريبي علي مدار البرنامج التدريبي المقترح حيث ظهر التحسن الملحوظ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من:

أحمد فاروق عزب (2007م) أن التدريب الرياضي يرتبط بنظريات وأسس العلوم الأخرى التي تعتمد عليها في تشكيل معارفه ومعلوماته وطرقه المختلفة وبهذا فان التدريب

الرياضي هو محصلة ذلك المزيج من العلوم الأخرى ويهدف الي الوصول باللاعبين الي المستويات الرياضية العالية اعتمادا علي الأسلوب العلمي ومن منطلق هذا يتم اعداد اللاعبين من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والفسيوولوجية والنفسية اعدادا متكاملًا والوصول بهم الي أعلى مستوي رياضي ممكن في النشاط الرياضي التخصصي . (3 : 1)

ويشير عصام عبد الخالق (2003م) إلي أن الإعداد الخططي يتأسس علي الإعداد المهارى لأن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين ولذا فإن تعلم خطط اللعب يحتاج القدرة الكبيرة من التفكير في مواقف لعب تسهم بدرجة كبيرة في المباراة نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة . (10: 25-272)

كما يذكر محمد البيلى صبح (2021م) أن الاعداد الخططي من أهم الجوانب العامة في الارتقاء بمستوي اللاعب حيث يظهر مدي تقدم اللاعب مهاريا وبدنيا ونفسيا وقدرته علي الاستخدام الامثل لمهاراته المختلفة في كل من التوقيت والزمن المناسب وذلك بأقل قدر من بذل المجهود وقدرته علي ادراك جميع المتغيرات التي تحيط به واستغلالها لصالحه وبالتالي تطويع مجريات المباراة لصالحه ومن ثم تحقيق الفوز. (16: 172-191)

كما يتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كلاً من رنا السيد عبدالعظيم حشيش (2019م) (8) ، محمد عبدالرحمن على (2017) (23) ، أحمد محمود إبراهيم (2017) (4)، أحمد عمر الفاروق (2016) (2) ، محمد عبدالرحمن ومحمد الربيعان (2016) (25) ، أحمد مصطفى على مصطفى (2016) (6)، على فتوح (2017) (12)، محمد البيلى صبح (2016) (20)، (2017) (19)، (2018) (18)، (2019) (17)، (2021) (16).

الاستنتاجات:

- أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في متغيرات البحث "فعالية المتابعة الهجومية" بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية من خلال الآتي:
- 1. زيادة مجموع الأساليب المتابعة الهجومية المنفذة للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- 2. زيادة الأساليب المتابعة الهجومية الناجحة للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- 3. قلة الأساليب المتابعة الهجومية الفاشلة للمجموعة التجريبية قيد البحث.

التوصيات:

1. الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترحة خلال فترة الإعداد الخاص للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " برياضة الكاراتيه .
2. إجراء مزيد من الدراسات التطبيقية في مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " برياضة الكاراتيه وفقاً لمتطلبات ومستجدات رياضة الكاراتيه.
3. إجراء دراسات مشابهة لمسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " برياضة الكاراتيه لمرحل سنوية أخرى

المراجع

أولاً: المراجع العربية

1. إبراهيم على عبد الحميد : تصميم منظومه خططيه لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء للاعبى الكاراتيه, رساله دكتوراه, كلية التربية الرياضية بالاسادات, جامعة المنوفية.
2. أحمد عمر الفاروق الشيخ : 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, عدد اكتوبر . (2016م)
3. أحمد فاروق عزب (2007م) : المحددات البيولوجية والسيكولوجية لانقضاء ناشئ الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.
4. احمد محمود ابراهيم : الاسهام النسبي لبعض محددات الخرائط التكتيكية كموجه لزيادة فعالية النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite " برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعه حلوان, عدد اكتوبر . (2017م)
5. احمد محمود ابراهيم : اساليب التحليل و التقنين لأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبى مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية. (2015م)
6. أحمد مصطفى علي (2016م) : أثر تطوير بعض أنواع الركل المتعدد كأسلوب لزيادة الفعالية الكمية للنشاط الهجومي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
7. حسين عبدالرحمن ناصر : أثر استخدام مداخل الهجوم وفق مناطق اللعب علي محددات النشاط الهجومي خلال 30ث الأخيرة للمباراة لدي لاعبي مسابقات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه, رساله دكتوراه, كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية. (2016م)
8. رنا السيد عبدالعظيم حشيش : تأثير الأحمال التدريبية الموجهة على بعض المحددات الخططية في الـ 15 ثانية الأخيرة من زمن مباراة الكوميتيه للاعبى الكاراتيه, رساله ماجستير, كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ . (2019م)

9. شريف محمد العوضى, عمر : قواعد الهجوم – كوميتيه, دار الفكر العربي, القاهرة. محمد لبيب(2004م)
10. عصام عبدالخالق (2003م) : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط 11 ، دار المعارف ، القاهرة.
11. عصام محمد صقر (2012م) : تأثير تطوير دقة وسرعة رد الفعل البصرى على بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبى الكوميتيه في رياضة الكاراتيه, رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الزقازيق.
12. علي فتوح عبد الفتاح عطوة : تأثير استخدام التصرف الخططي وفقا لبعض النماذج الدولية علي مستوي محددات النشاط الخططي للاعبى مسابقة (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية.
13. عمرو أحمد علي، يحي أحمد : تأثير برنامج مقترح على بعض المدلولات المميزة للأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير، غري منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
14. محمد أشرف كامل (2002م) : أثر تنمية الأداءات المهارية الخداعية المركبة على فاعلية الهجوم في كرة اليد، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
15. محمد البيلى صبح : تأثير استخدام نماذج لتحركات القدمين وفقاً لمناطق اللعب على تحسين مستوى الانتقال الحركي وزيادة فعالية الأداء الخططى لدى ناشئي الكوميتيه, المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان, يونيو مجلد 70 العدد 4.
16. محمد البيلى صبح : تأثير استخدام بعض التدريبات التنافسية وفقاً لمسافات اللعب على تحسين مستوى فعالية الأداء الخططى للاعبى الكوميتيه, المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان, عدد إبريل.
17. محمد البيلى صبح : تأثير استخدام تدريبات التوازن المهارى على زيادة مستوى الأداء الهجومى للاعبى الكوميتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان.
18. محمد البيلى صبح : تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة على زيادة فعالية الأداء الخططى في مرحلة الأتوشي براكو من المباراة للاعبى الكوميتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان.

19. محمد البيلي صبح : تأثير نماذج تدريبية مشابهة لطبيعة المباراة للاعب ذو نمط الركل المتعدد على فعالية بعض محددات النشاط الهجومي برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعه حلوان ، عدد فبراير . (2017م)
20. محمد البيلي صبح : أثر استخدام نماذج للتصرف الخططي وفقاً لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية علي مستوي بعض محددات النشاط الخططي للاعب مسابقة القتال الفعلي (الكوميتة) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية . (2016م)
21. محمد سعيد أبو النور : تأثير استخدام بعض المواقف اللعبية الموجهة خططياً على فعالية الأداء ونتائج المباريات لناشئي الكوميتة في رياضة الكاراتيه، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، القاهرة. (2017م)
22. محمد شوقي كشك، أمر الله البساطي (2002م) : دراسة تأثير التدريبات البليومترية في الاتجاه الأفقي والرأسي على مستوى القدرة الانفجارية ومدجات السرعة لدى بعض الرياضيين، بحث منشور، المجلة العلمية، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، العدد، 26 .
23. محمد عبد الرحمن على : تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز وفقاً لمسافات اللعب على مستوى محددات النشاط الهجومي بالمباراة للاعب " الكوميتة " برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر . (2017م)
24. محمد عبد الرحمن على : اثر توجيه احمال تدريبية مقترحه باستخدام الايقاع الحيوي على بعض محددات النشاط الهجومي للاعب القتال الفعلي برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر . (2015م)
25. محمد عبد الرحمن على ، محمد فيصل الربيعان (2016م) : تأثير تدريبات استراتيجية التعامل مع نمط المنافس " النمط الهجوم السريع - النمط الركل المتعدد السريع " وفقاً لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية على بعض محددات النشاط الهجومي للاعب الكوميتة - kumite " برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر .
26. محمد عبد العزيز سلامة (2001م) : استراتيجيات الهجوم والدفاع في كرة السلة، ج 1 ،

27. محمد فيصل جاسم الربيعان : أثر استخدام بعض نماذج الخرائط التكتيكية الدولية على محددات النشاط الخطى لدى لاعبي مسابقات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية. (2016م)
28. محمد لبيب عبد العزيز عوض : تأثير تطوير المتابعة الهجومية على فعالية بعض الأداءات المهارية ونتائج المباريات لدى لاعبي القتال الفعلي الكوميتيه برياضة الكاراتيه .المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج،24،ع،10. (2019م)
29. هبه محمد على حسن : أثر استخدام مسارات الإيقاع الحيوي لتوجيه الأحمال التدريبية المقترحة علي مستوي بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" برياضة الكاراتيه الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية. (2016م)
30. وجيه أحمد شمندی (2002م) : إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة (النظرية والتطبيق) ، مطبعة خطاب ، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

31. 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.
32. Emeric Arus, Lester Ingber (2009) : Biomechanics of Human Motion Applications in the Martial Arts, CRC press, Taylor & Francis Group, LLC. New York, USA.
33. Hung, T& Tzyy,Y (2010) : A new Approach to Evaluate Karate Punch Techniques, American .J. of Physics, Vol. 43, U.S.A.
34. 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.

ملخص البحث

تأثير التدريبات الهجومية المركبة وفقاً لتوقيتات مداخل الهجوم
على فعالية المتابعة الهجومية للاعب الكوميتة

أ.م.د/ محمد البيلى البيلى صبح

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريبات الهجومية المركبة وفقاً لتوقيتات مداخل الهجوم على فعالية المتابعة الهجومية للاعب الكوميتة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذو القياسين "القبلي - البعدي"، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة Kumite"، بلغ قوامها 26 لاعب تحت 16 سنة بنادي سخا الرياضي - بمحافظة كفر الشيخ، وقد قام الباحث باستبعاد 4 لاعبين منهم لعدم قدرتهم على الانتظام طوال فترة البرنامج ليصبح العدد 22 لاعب، وتم تقسمهم إلى مجموعتين (10 لاعبين للمجموعة الضابطة، 10 لاعبين للمجموعة التجريبية)، وكانت أهم النتائج:

- أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في متغيرات البحث "فعالية المتابعة الهجومية" بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: التدريبات الهجومية المركبة - مداخل الهجوم - فعالية المتابعة الهجومية

Abstract

The effect of complex offensive exercises according to the timing of attack approaches on the effectiveness of offensive follow-up for kumite players

Dr. Mohammed Elbially Elbially Sobh

The research aims to identify the effect of complex attacking exercises according to the timing of the attack entrances on the effectiveness of the attacking follow-up of kumite players. The researcher used the experimental method to suit the nature of the study with the design of the experimental and control groups with two measurements "pre-post". The sample was selected by random intentional method from the combat competition players. The actual "Kumite" consisted of 26 players under 16 years of age at the Sakha Sports Club - in Kafr El-Sheikh Governorate. The researcher excluded 4 of them due to their inability to attend regularly throughout the program period, bringing the number to 22 players, and they were divided into two groups (10 players for the control group, 10 players experimental group), and the most important results were:

- The effect of the content of the proposed training program had a positive impact on the research variables "the effectiveness of offensive follow-up" between the dimensional measurements of the control and experimental groups under study in favor of the experimental group.

Keywords: complex offensive exercises - Attack entrances - Effectiveness of offensive follow-up