

تأثير توجيه بعض انماط السلوك الخططي علي المستوي الكمي لمحددات النشاط الهجومي  
بالمباراة للاعبى " الكوميته " برياضة الكاراتيه .

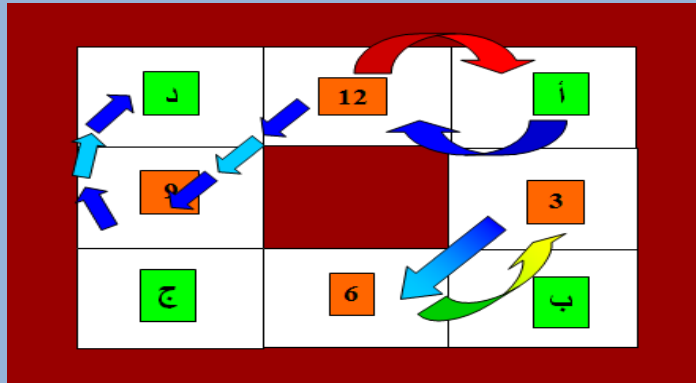
ا . د / احمد محمود ابراهيم  
الباحث / حسين عبد الرحمن القطان

=====

### المقدمة ومشكلة البحث :

رياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية التي تعتبر ذات مواقف نزال متعددة و متغيره والتي يظهر خلالها الكثير من الانماط الخططية للاعب ، والتي يتنوع اداء اللاعب لها خلال البطولات وماتحتويه من مباريات بادوار اللعب المختلفه ، و امتلك اللاعب ثروة من تلك الانماط الخططية يعتبر ميزة تفوق علي المنافس الا ان امتلك اللاعب للقدرة علي ترشيد ذلك و تغير مسار استخدام تلك الانماط الخططية داخل مجريات المباراة قد يكون ذلك مؤثر في اتاح فرصه للاعب في التفوق علي المنافس .

ومنذ عام 2014 زاد اهتمام المدربين بالجانب التكتيكي للاعب من أجل الحصول علي النقاط والفوز وفقا لتعديلات القانون ، كما ان الباحثين زاد اهتمامهم في مجال تطوير محددات النشاط الخططي للاعب وفقا للخرائط التكتيكية ، مما ظهر انماط خططية جديدة تميز بها لاعبي مسابقة النزال الفعلي " الكوميته - kumite " في الالونه الاخيره ، بالرغم من ذلك فان تطوير ترشيد تلك الانماط الخططية و زيادة قدرة اللاعب في التحكم في مسار استخدامها داخل البساط خلال زمن المباراة الفعلي وترشيدها لتكون ايجابية علي نتائجها عدد قليل من الابحاث لايتعدي اصابع اليد الواحده بالرغم من اهميته للاعب والمدرب ، وهنا ظهرت فكرة كيفية تغير مسار النمط الخططي للاعب فوق البساط وتأثيره علي المستوي الكمي لبعض محددات النشاط الهجومي بالمباراة.



شكل (1)

يوضح مسار ديناميكية توجيه بعض انماط السلوك الخططي  
بالمباراة للاعبى " الكوميته " قيد الدراسة .

=====

\* استاذ التدريب الرياضي لرياضة الكاراتيه - قسم تدريب المنازلات و الرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية  
للبنين - جامعة الاسكندرية .

\* باحث بقسم تدريب المنازلات و الرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية .

ويرى أحمد محمود إبراهيم (2005) أن مسابقات الكوميتة في رياضة الكاراتيه تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس الدراسة العلمية والتطبيقية في الجوانب (البدنية ، المهارية ، النفسية ، العقلية ، الخططية)، حيث تتعدد وتتنوع الأساليب الخططية التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتي تؤدي بأساليب هجومية ودفاعية وتعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه كما أنها تحتل المكانة الأولى في اهتمام خبراء هذه الرياضة خاصة بعد التعديلات الجديدة لمواد قانون الكاراتيه. (6)

ويرى أحمد عمر الفاروق الشيخ ( 2016 ) أنه يمكن أن نطلق على الطريقة والأسلوب والشكل التكتيكي الذي يسلكه اللاعب أثناء مبارياته بـ " النمط الخططي " للاعب، فلكل لاعب مميز نمط خططي معين يتمتع به، فعلي سبيل المثال نجد أن هناك لاعب يتميز بالهجوم بالرجلين ولاعب آخر يتميز بطول القامة والأطراف وآخر يتميز بسرعه في الهجوم وآخر يتميز بأنه أعسر يجيد استخدام الجانب الأيسر، وبذلك يمكن تصنيف أداء اللاعبين الي عدة انماط خططية ومن ثم يمكن تدريب اللاعب علي كيفية التعامل مع هذه الأنماط الخططية والتي من الممكن أن يواجهها اللاعب في طريقة أداء منافسيه مما يساهم في الفوز علي لاعبي هذه الأنماط. ( 5 )

ويشير احمد محمود ابراهيم (2011) الي ان استخدام النشاط الخططي يعتبر مدخلا جديدا ومستحدث للارتقاء بانتاجية اللاعب وزيادة فاعلية ادائه الخططي خلال مسابقة النزال الفعلي " الكوميتة" ويحتاج تطبيق هذا الاسلوب داخل البرامج التدريبية الي التقنين الموجه أولا لتطوير المتطلبات البدنية - المهارية للاساليب المهارية المكونة للنشاط الخططي مثل القوة المميزة بالسرعة، وتحمل السرعة، وتحمل الاداء، وتحمل القوة والرشاقة، وثانيا تقنين النشاط الخططي المنفذ سواء من خلال التقسيم المكاني فوق البساط او خلال التقسيم الزمني خلال زمن المباراة الفعلي بالمسابقة. (7)

ويوضح إبراهيم الابياري (2015) إلى أهمية أن تحتوى البرامج التدريبية على تدريبات تؤدي في ظروف مشابهة للأداء المهاري والخططي والتنافسي لتحسين كفاءتهم الفنية من خلال ما يتفق مع متطلبات النشاط التخصصي لهم ، وهذا قد يؤدي إلى زيادة الحصيلة المهارية لدى اللاعبين وارتفعت قدراتهم على الأداء الخططي ومن ثم زيادة فاعلية الهجوم المضاد المقابل مع تقليل عدد الهجمات الأمر الذي ينعكس علي الاقتصاد في الجهد لدى اللاعبين . ( 3 )

ويشير محمد عبد الرحمن علي و محمد فيصل جاسم الربيعان ( 2015 ) من خلال دراستهم والتي كانت بهدف تحليل المباريات خلال البطولات الدولية المقامة في الفترة مابين 2010 الي 2014 بدول ( ماليزيا - فرنسا - ألمانيا - اسبانيا ) للتعرف علي انماط اللاعبين التكتيكية الاكثر استخداما ، وقد اظهر التحليل توافق مع نتائج ماشار اليه أحمد عمر الفاروق الشيخ ( 2016 ) ( 13 ) ، ( 5 )

وقد اوضح أحمد عمر الفاروق الشيخ ( 2016 ) بانه توصل لتحديد أكثر الأنماط الخططية التي يتصف بها لاعبي الكوميتة أثناء المباريات، وذلك من خلال دراسة تحليلية لبعض المباريات من البطولات الدولية (بطولة العالم للكبار لألمانيا 2014 ، بطولة الدوري العالمي فرنسا 2015) حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود (6) أنماط خططية أكثر انتشار بين لاعبي الكوميتة وهي (نمط اللاعب الأعسر- الطويل- السريع- الصياد - لاعب المركب- لاعب الركلات) ( 5 )

**هدف البحث :** التعرف علي تأثير توجيه بعض انماط السلوك الخططي علي المستوي الكمي لمحددات النشاط الهجومي بالمباراة للاعبي " الكوميتة " برياضة الكاراتيه .

**فروض البحث :**

❖ توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في المستوى الكمي لبعض محددات النشاط الهجومي بالمباراة لصالح القياس البعدي لدي عينة الدراسة .

**مصطلحات البحث:**

➤ نمط اللاعب الخططي : - هو السلوك الخططي الذي يتميز به اللاعب خلال ادائه بمواقف اللعب المتعددة والمختلفة . ( 13 ) .

**اجراءات الدراسة:**

**منهج البحث:**

استخدم الباحثين المنهج التجريبي باجراء القياسيين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

**مجتمع وعينة البحث:**

مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في لاعبي الدرجة الاولى المسجلين في الاتحاد المصري للكاراتيه موسم 2014 – 2015 ، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت في 2 لاعب ( واحد تحت وزن 61 كجم ، واحد تحت وزن 68 كجم - فئة الشباب ) - مركز شباب سموحه – محافظة الاسكندرية

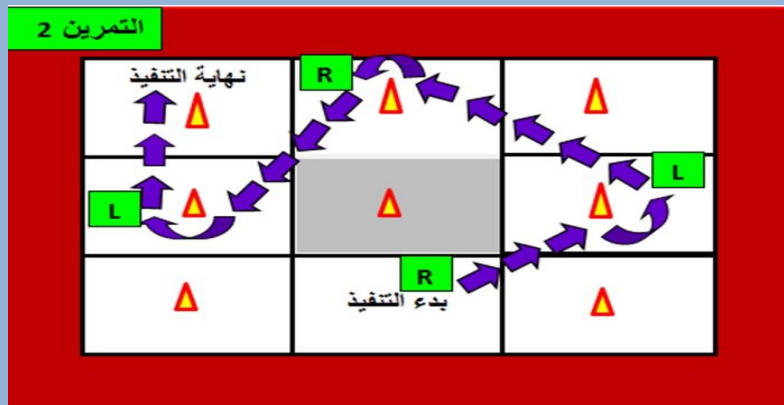
**وسائل جمع البيانات :**

• **تقييم محددات الدراسة :**

تم تحليل عدد 2 مباراة للاعب خلال كل قياس " قبلي – بعدي " ، وتم الاستعانة بعدد 2 لاعب خلال كل قياس لاداء المباراة مع اللاعب قيد الدراسة سواء بالقياس القبلي او البعدي ، وروعي ان يكونوا جميع من نفس المرحلة السنية و الوزنية وان يتميزون بالقدرة المهارية للتصرف وفقا للانماط الخططية المستخدمة ، قام بالتحكيم عدد 3 حكام مسجلين – حكم عامل بالاتحاد المصري وفقا لمعايير ومواد القانون الدولي لرياضة الكاراتيه ، وتم تصوير المباريات باستخدام كاميرا فيديو ، تسمح باستخدام جهاز عرض "فيديو" متعدد السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطئ وإعادة العرض وذلك لاتاحة امكانية التحليل متغيرات ومحددات للدراسة .

**التجربة الاساسية :**

تم إجراء القياس القبلي للمتطلبات قيد الدراسة يوم الاثنين الموافق 9 / 2 / 2015، كما تم تنفيذ محتوى البرنامج المقترح خلال الفترة السبت الموافق 14 / 2 / 2015 الي السبت الموافق 21 / 3 / 2015 ، ولمدة ( 5 ) أسابيع بواقع (6) وحدات تدريبية أسبوعياً ، مسترشدا بما جاء في بعض المراجع المتخصصة ( 1 ، 2 ، 4 ، 6 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 14 ، 15 ، 16 ، 19 ) ، و تم إجراء القياس البعدي للمتطلبات قيد الدراسة يوم الاربعاء الموافق 24 / 3 / 2015.



البرنامج التدريبي المقترح:

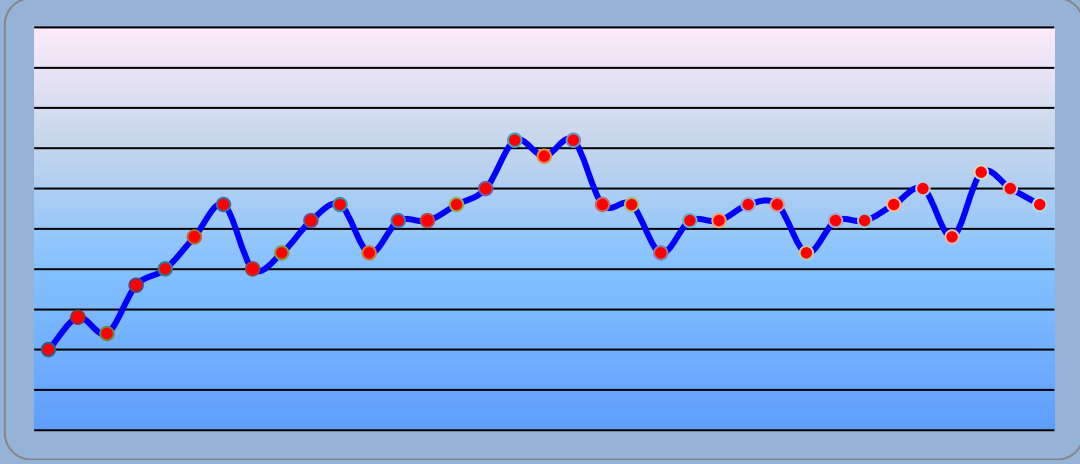
جدول (1)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ  
علي اللاعبين قيد الدراسة

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	5 أسابيع تدريبية
عدد الوحدات التدريب	30 وحدة تدريبية
عدد مرات التدريب الاسبوعي	6 مرات تدريب بالأسبوع
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	( 1 : 2\1 ) " عمل - راحة "
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	( 1 : 1 ) " عمل - راحة "

الجزء التمهيدي:-

نفذت الأحمال التدريبية للجزء التمهيدي في زمن 420.67 دقيقة بنسبة 27.68 % من الزمن الكلى لتنفيذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة ، واشتمل هذا الجزء إلى قسمين التهيئة النفسية والعصبية (الإحماء) والإعداد البدني الخاص علما بان القسم الأول التهيئة (الإحماء) نفذ محتواها في زمن قدره 350 دقيقة يمثل نسبة 23.03 % من الزمن الكلى لتنفيذ محتوى البرنامج للأحمال المقترحة ، وقد تضمن جزء التهيئة مجموعة من التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية ورفع درجة استعداد أجهزة جسم اللاعب لتقبل محتوى الأحمال التدريبية المقترح تنفيذها خلال الدراسة ، كما روعي التدرج حيث بلغت الشدة التدريبية ما بين 30 % إلى 40% وقد وجهت الشدة التدريبية وفقا لنظام الطاقة الهوائي ، كما استغرق القسم الثاني (الإعداد البدني الخاص) 70.67 دقيقة بنسبة 4.65 % من الزمن الكلى لتنفيذ الأحمال التدريبية المقترحة على مدار الوحدات التدريبية ، وقد تضمن 3 محطات يتم التدرج في الشدة التدريبية لهم ما بين 60 % إلى 86 % من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين على حدة مع ثبات زمن الأداء بالمحطة التدريبية 20 ثانية ، وقد روعي أن ينفذ الأداء بالسرعة المتوسطة وفوق المتوسطة ووجهت تلك التمرينات لتخدم العضلات العامة والمشاركة خلال الأساليب الهجومية الأكثر استخداما والتي وضعت قيد البرنامج ولكن تلك التمرينات لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركي والزمني عند التنفيذ ، حيث وجهت الأحمال وفقا لنظام الطاقة المختلط (هوائي - لاهوائي).

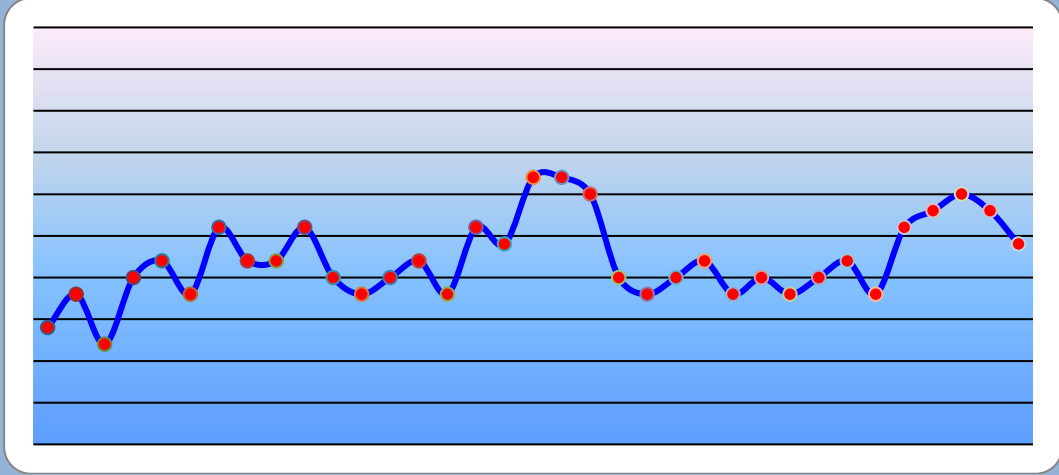


شكل (2)  
يوضح مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال جزء  
الإعداد البدني الخاص والمنفذ قيد الدراسة

#### الجزء الاساسي:-

كما نفذ محتوى الجزء الاساسي من أحمال تدريبية مقترحة خلال زمن قدره 923.8 دقيقة بنسبه 60.8 % من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال التدريبية بالوحدات قيد الدراسة ، وقد اشتمل هذا الجزء إلى 5 أقسام فرعية هما القسم الأول وهو القسم الخاص تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء المهاري خلال المنافسة والقسم الثاني وهو تمرينات المنافسة باستخدام الأساليب المهارية الخاصة باللكم والركل والقسم الثالث وهو تمرينات تنافسية باستخدام الاستراتيجية المقترحة لتغيير مسار النمط الخططي للاعب وفقا لخصائص نمط المنافس الخططي قيد الدراسة والقسم الرابع هو تمرينات المنافسة باستخدام مكونات الهيكل البنائي للخرائط الهجومية " المقترحة " لتغيير مسار النمط الخططي للاعب و التعامل مع نمط المنافس الخططي والقسم الخامس هو التدريب المبارئي على تغيير مسار النمط الخططي للاعب و التعامل مع نمط المنافس الخططي قيد الدراسة.

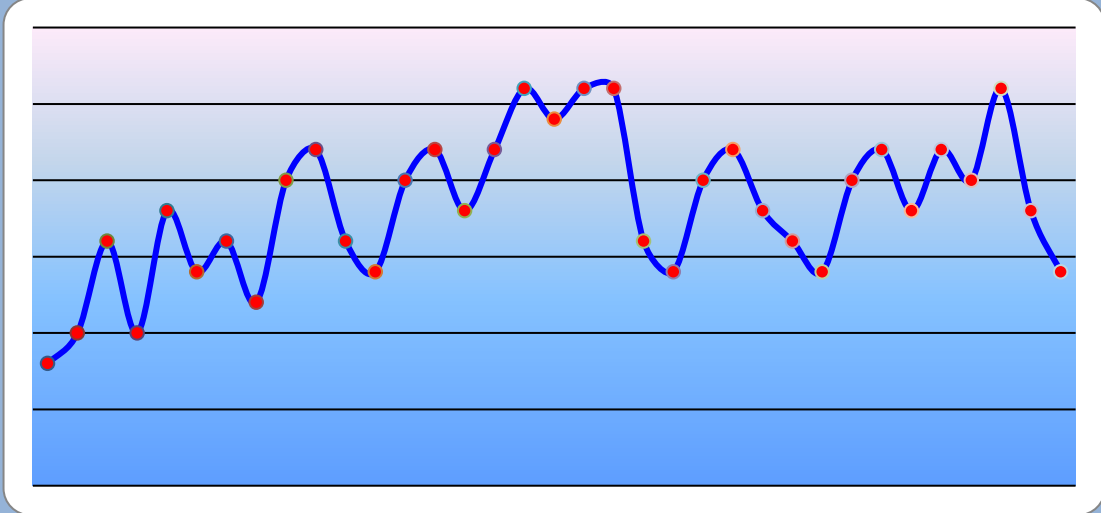
القسم الأول من الجزء الرئيسي تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء المهاري خلال المنافسة ، قد اشتمل على 5 محطات تدريبية تحتوي على تمرينات مشابهة لطبيعة التحركات الخاصة بالقدمين للاعب مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه – Kumite " ،تم تقنين فردي للشدة التدريبية وفقا للزمن المستغرق في التنفيذ لكل لاعب على حده مع ثبات مسافة الأداء خلال الحطة التدريبية الواحدة ، وقد تراوحت الشدة التدريبية ما بين 62% : 82% ونفذ محتوى الأحمال لهذا القسم في زمن قدره 58.43 دقيقة من الزمن الكلي بنسبة 3.85 % وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية كما وجهت الأحمال وفقا لنظام الطاقة المختلط (هوائي + لاهوائي) على هذا القسم .



شكل ( 3 )

يوضح مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الرئيسي  
( القسم الأول تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء المهاري خلال المنافسة )  
قيد الدراسة

وخلال القسم الثاني من الجزء الرئيسي تمرينات تنافسية باستخدام الأساليب المهارية الخاصة  
باللكم والركل وتحتوي على 12 محطة تدريبية تحتوي على تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء للأساليب  
المهارية " الهجومية لكم وركل " مع ثبات الأداء بالمحطة التدريبية 20 ثانية ، و تراوحت الشدة  
التدريبية المنفذ بها محتوى المحطات التدريبية لهذا القسم ما بين 68% : 86% ونفذ محتوى الأحمال  
لهذا القسم في زمن قدره 157.3 دقيقة من الزمن الكلي المنفذ به محتوى البرنامج التدريبي المقترح  
بنسبة 10.35% وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية وقد وجهت الأحمال وفقا  
لنظام الطاقة المختلط (هوائي + لاهوائي) على محتوى المحطات التدريبية لهذا القسم.

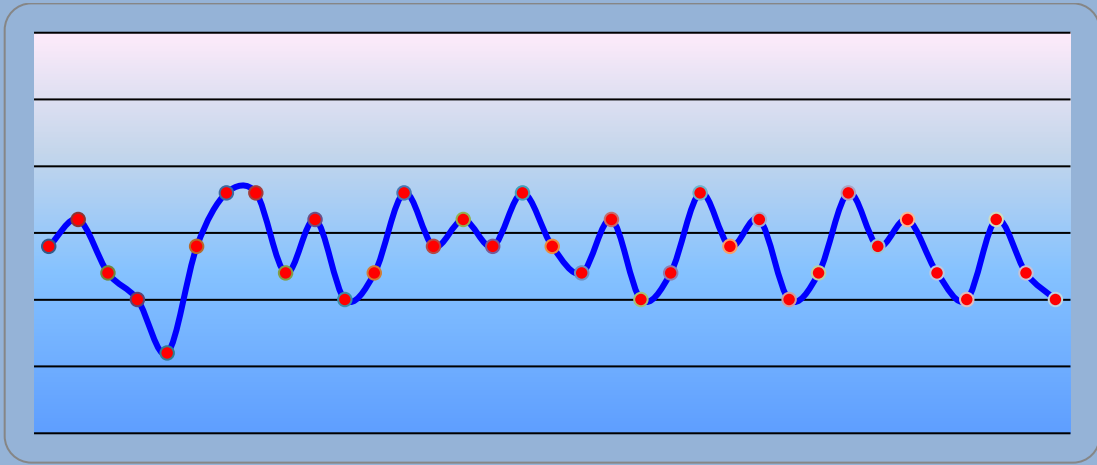


شكل (4)

يوضح مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال جزء الرئيسي  
(القسم الثاني تمرينات تنافسية باستخدام الأساليب المهارية الخاصة باللكم والركل )  
قيد الدراسة

أما بالنسبة للقسم الثالث تمرينات تنافسية باستخدام الاستراتيجية المقترحة لتغير مسار النمط الخطي للاعب وفقا لخصائص نمط المنافس الخطي قيد الدراسة و نفذ لاعبي عينة الدراسة خلاله 16 محطة تدريبية في زمن قدره 70.67 دقيقة بنسبة 4.65% من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال التدريبية بالوحدات التدريبية للبرنامج المقترح ، وقد اشتملت المحطات على أداء واجبات حركية مقننة ومستخلصة من مكونات الهيكل البنائي للخرائط التكتيكية مع أداء اللاعب واجب حركي لبدء تنفيذ المدخل الهجومى مقترح وفقا لنمط المنافس الخطي ، وتم الاسترشاد بما أشار اليه أحمد محمود ابراهيم (2015) من الخطوات التطبيقية لمحددات الخرائط التكتيكية والتي تتوافق مع الأنماط الخطية المقترحة قيد الدراسة ( اللاعب ذو نمط الهجوم السريع ، اللاعب ذو نمط الهجوم المضاد السريع – الصياد ) . ( 6: 163-168 ) ، ( 275-277 )

وكذلك نسبة استخدامها في 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 20 دقيقة وقد وجهت الأحمال وفقا لنظام الطاقة اللاهوائى.



شكل (5)

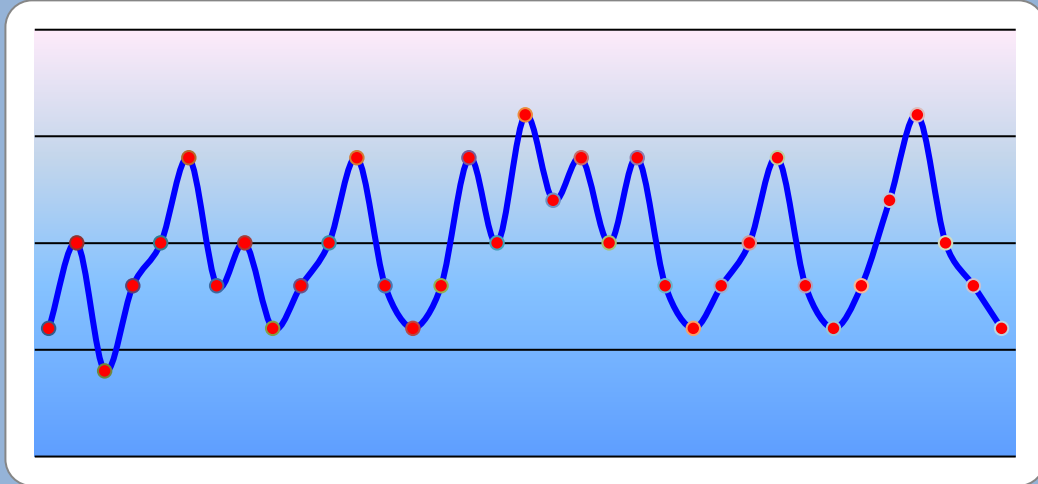
يوضح مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال جزء الرئيسي (القسم الثالث تمرينات تنافسية باستخدام الاستراتيجية المقترحة لتغير مسار النمط الخطي للاعب وفقا لخصائص نمط المنافس الخطي ) قيد الدراسة .

أما القسم الرابع تمرينات المنافسة باستخدام مكونات الهيكل البنائي للخرائط الهجومية " المقترحة " لتغير مسار النمط الخطي للاعب و التعامل مع نمط المنافس الخطي وهذا القسم نفذت أحمال التدريبية في زمن قدره 137.3 دقيقة بنسبة 9.04% من الزمن الكلي لتنفيذ محتوى الأحمال التدريبية الخاص بالوحدات المكونة للبرنامج التدريبي المقترح ، وقد اشتملت هذا المحتوى للقسم الرابع من الوحدة التدريبية على أداء مكونات الهيكل البنائي لعدد 2 خريطة تكتيكية محددة ومقنن خصائص الأداء والحمل التدريبي لها بشكل فردي ، علما بأن مسار تنفيذ المحتوى بالمحطات التدريبية وعددها 8 محطة بشدة تراوحت ما بين 84% الي 96% ونفذت كالاتي :-

تم تنفيذ محتوى الهيكل البنائي للخرائط بشكل دائم وثابت بكل الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي المقترح ، الا أن التنفيذ خلال الوحدات التدريبية ذات الأرقام الفردية "1، 3، 5، 7،...مثلا" يكون داخل مناطق اللعب فوق البساط رقم " أ ، ب ، ج ، د" وهي تمثل زوايا البساط ، بينما تنفيذ

مكونات الهيكل البنائي للخرائط المقترحة خلال الوحدات التدريبية ذات الأرقام الزوجية "2، 4، 6، 8، 10، 12" وذلك بشكل متتالي حتي الانتهاء من الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة ، وقد تراوحت الشدة التدريبية من 84 % الي 96 % من أقصى تكرار للأداء خلال المحطة التدريبية وفقا لنظام الطاقة اللاهوائي .

وقد روعي أن يكون التنفيذ لمحتوي الخرائط خلال المحطة التدريبية مقنن بشكل ثابت بلغ 20 دقيقة مخصص لكل منطقة لعب فوق البساط ، بمعنى علي سبيل المثال اللاعب قيد الدراسة يقوم بتنفيذ محتوى الهيكل البنائي للخريطة الأولى خلال منطقة اللعب رقم (أ) في زمن قدره 20 ثانية ثم ينتقل الي منطقة اللعب رقم (ب) لتنفيذ محتوى الهيكل البنائي للخريطة الثانية في زمن قدره 20 ثانية ، ثم ينتقل من خلال تحركات القدمين الي منطقة اللعب رقم (ج) فوق البساط لتنفيذ محتوى الهيكل البنائي للخريطة الأولى في زمن قدره 20 ثانية ، ثم ينتقل الي منطقة اللعب رقم (ب) لينفذ خلال 20 ثانية محتوى الهيكل البنائي للخريطة الأولى ، ثم ينتقل الي منطقة اللعب رقم (ج) لتنفيذ محتوى الهيكل البنائي للخريطة الثانية خلال 20 ثانية ، ثم ينتقل الي منطقة اللعب رقم (د) لتنفيذ محتوى الهيكل البنائي للخريطة الثانية ..... وهكذا .



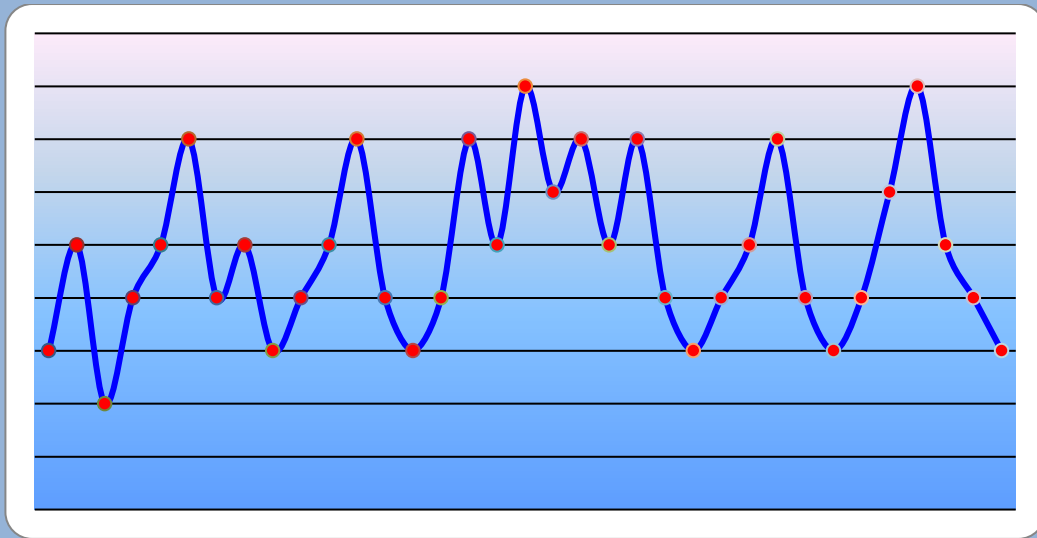
شكل ( 6 )

يوضح مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال جزء الرئيسي القسم الرابع تمرينات المنافسة باستخدام مكونات الهيكل البنائي للخرائط الهجومية " المقترحة " لتغير مسار النمط الخطي للاعب و التعامل مع نمط المنافس الخطي قيد الدراسة

أما القسم الخامس التدريب المبارئي على التعامل وتغير مسار النمط الخطي للاعب وفقا لخصائص نمط المنافس الخطي وقد نفذ في زمن وقدره 500 دقيقة بنسبة 32.91 % من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال التدريبية المقترحة بالبرنامج التدريبي قيد الدراسة ، وقد اشتمل على واجب حركي



محدد يتم تنفيذه مع لاعب منافس وقد روعي في خصائص التقنين المتمثلة في لطبيعية الأسلوب الحركي المهاري المنفذ وسرعة الأداء وكمية الأساليب الحركية المركبة الأكثر استخداما ومداخل وتوقيتات الهجوم وخصائص مكونات الهيكل البنائي للخرائط الهجومية خلال تغير مسار النمط الخططي للاعب وفقا لخصائص نمط المنافس الخططي، وقد نفذ هذا القسم في صورة 2 تصفية تدريبية تتكون التصفية الأولى من مباراة واحدة بالشدة مقننة وفقا للزمن الخاص بالمباراة وفقا لما جاء بالقانون الدولي للكراتيه ، يعقبها فترة راحة بنسبة 1 : نصف من زمن اللعب بالمباراة الفعلي والتصفية الدقيقة تتكون من مباراة واحدة أيضا ، ومحتوى هذا القسم من التدريب المبارئي قد نفذ بشدة تدريبية تميزت في تشكيلها التدرج والتوجيه حيث انحصرت ما بين (84% الي 96% ) وقد وجهت الأحمال وفقا لنظام اللاهوائي لإنتاج الطاقة وهو مشابهة للمباراة الفعلية داخل إطار المنافسة.



شكل ( 7 )

يوضح مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال جزء الرئيسي  
(التدريب المبارئي على التعامل وتغير مسار النمط الخططي للاعب وفقا لخصائص  
نمط المنافس الخططي) قيد الدراسة

#### الجزء الختامي :-

وخلال الجزء الختامي نفذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة في زمن قدره 175 دقيقة بنسبة 11.52% من الزمن التنفيذي الكلي لمحتوى الأحمال التدريبية المقترحة وقد تضمن هذا الجزء على تمارين تسهم في عمليات الاستشفاء من آثار الأحمال التدريبية واسترخاء العضلات العامة وقد غلب على التمارين العمل وفقا للنظام الهوائي للاستشفاء لإنتاج الطاقة حيث الشدة التدريبية ما بين 30% : 38%.

جدول (2)

يوضح خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار 30 وحدة تدريبية وفقاً لأنماط المنافس الخطئية قيد الدراسة .

خصائص الأحمال التدريبية																أجزاء الوحدة					
الجزء الختامي		الجزء الرئيسي								الجزء التمهيدي						رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبي				
		القسم الرابع				القسم الثالث				القسم الأول		التهيئة النفسية والعصبية (الإحماء)									
		القسم الخامس				القسم الثاني				الإعداد البدني الخاص											
		التدريب المبراني علي التعامل وتغير مسار النمط الخطئي للاعب وفقاً لخصائص نمط المنافس الخطئي				تمارين تنافسية باستخدام مكونات الهيكل البنائي للخرائط الهجومية المقترحة لتغير مسار النمط الخطئي وفقاً لخصائص نمط المنافس الخطئي				تمارين تنافسية باستخدام الاسراتيجية المقترحة لتغير مسار النمط الخطئي للاعب وفقاً لخصائص نمط المنافس الخطئي				تمارين تنافسية باستخدام الاساليب المهارية الخاصة باللكم و الركل				تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الاداء المهاري			
مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%						
1	30	1	86	1	86	1	84	1	68	1	64	1	60	1	30	1					
1	32	1	90	1	90	1	86	2	70	3	68	1	64	1	30	2					
1	30	1	84	1	84	2	82	1	76	1	62	2	62	1	30	3	الأول				
1	32	1	88	1	88	1	80	1	70	2	70	2	68	1	30	4					
1	32	1	90	1	90	1	76	1	78	1	72	1	70	1	30	5					
1	34	2	94	1	94	1	84	2	74	2	68	1	74	1	40	6					
1	34	2	88	2	88	2	88	1	76	2	76	2	78	1	40	7					
1	36	2	90	1	90	1	88	1	72	1	72	1	70	1	40	8	الثاني				
1	34	2	86	2	86	1	82	1	80	2	72	2	72	1	40	9					
1	34	2	88	2	88	1	86	2	82	1	76	1	76	1	40	10					
1	36	3	90	1	90	2	80	3	76	1	70	2	78	1	35	11					
1	34	3	94	1	94	1	82	1	74	1	68	1	72	1	35	12					
1	34	3	88	2	88	1	88	1	80	2	70	1	76	1	35	13	الثالث				
1	36	3	86	1	86	2	84	2	82	1	72	2	76	1	35	14					
1	34	3	88	1	88	1	86	1	78	1	68	1	78	1	35	15					
1	38	2	94	1	94	2	84	2	82	1	76	1	80	1	40	16					
1	36	2	90	2	90	1	88	1	86	1	74	1	86	1	40	17					
1	36	2	96	1	96	1	84	1	84	3	82	2	84	1	40	18	الرابع				
1	38	2	92	2	92	1	82	1	86	1	82	1	86	1	40	19					
1	34	2	94	1	94	2	86	2	86	1	80	1	78	1	40	20					
1	36	3	90	1	90	2	80	3	76	1	70	2	78	1	35	21					
1	34	3	94	1	94	1	82	1	74	1	68	1	72	1	35	22					
1	34	3	88	2	88	1	88	1	80	2	70	1	76	1	35	23	الخامس				
1	36	3	86	1	86	2	84	2	82	1	72	2	76	1	35	24					
1	34	3	88	1	88	1	86	1	78	1	68	1	78	1	35	25					
1	36	3	90	1	90	2	80	3	76	1	70	2	78	1	35	26					
1	34	3	94	1	94	1	82	1	74	1	68	1	72	1	35	27					
1	34	3	88	2	88	1	88	1	80	2	70	1	76	1	35	28	السادس				
1	36	3	86	1	86	2	84	2	82	1	72	2	76	1	35	29					
1	34	3	88	1	88	1	86	1	78	1	68	1	78	1	35	30					
1	34	1	92	2	92	1	82	1	82	2	76	1	80	1	35	31					
1	32	1	96	1	96	2	80	2	80	1	78	1	74	1	35	32	السابع				
1	30	1	90	1	90	1	86	1	86	1	80	1	82	1	35	33					
1	32	1	88	2	88	1	82	1	78	1	78	2	80	1	35	34					
1	32	1	86	2	86	2	80	2	74	2	74	1	78	1	35	35					

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثين لمعالجة بيانات الدراسة برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS .

عرض ومناقشة النتائج :

=====

جدول (3) قيم اللاعب الاول قيد الدراسة والنسبة المئوية للقياس القبلي والبعدي الخاصة بمحددات التصرف الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس الخططي .

المتغيرات قيد الدراسة		تأثير تدريبات مسار تغيير النمط الخططي للاعب ضد المنافس	
التصرف الهجومي للمنافس	خصائص مسار تغيير النمط الخططي للاعب ضد المنافس	القياس القبلي	القياس البعدي
% %			
محددات التصرف الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس.	<ul style="list-style-type: none"> <li>التحرك المستمر في خطوط واتجاهات غير منتظمة مع التغيير وضع الاعداد ما بين اليمين واليسار الاداء بالاضافة الي عدم الثبات أمام المنافس لمدة تسمح له بضبط مسافته والاعداد الهجوم وتنفيذ ه فوق مناطق البساط .</li> </ul>	1	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>اداء اساليب هجومية مضاده لاي اسلوب مهاري يقوم به المنافس و الحفاظ علي التفوق في النقاط .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>التنوع في تغيير مسار اسلوب الاداء المهاري وفقا لمسافه ونمط المنافس الخططي مع تغيير نمط اللاعب ما بين نمط الهجوم المضاد السريع الي الهجوم السريع ثم العوده الي نمط الهجوم المضاد السريع فوق منطقة ( ج ، 12 ، 9 ) بشكل غير منتظم .</li> </ul>	1
200			
300			

جدول ( 4 ) قيم اللاعب الاول قيد الدراسة والنسبة المنوية للقياس القبلي والبعدى الخاصة بمحددات التصرف الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس الخططي .

المتغيرات قيد الدراسة		تأثير تدريبات مسار تغيير النمط الخططي للاعب ضد المنافس	
التصرف الهجومي للمنافس	خصائص مسار تغيير النمط الخططي للاعب ضد المنافس	القياس القبلي	القياس البعدى
% %			
محددات التصرف الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ استخدام توقيات الهجوم المباشر و غير المباشر والبدء بمبادرة تسجيل النقطة الأولى لحظة تشتت انتباه المنافس يعقب ذلك تنفيذ اسلوب تكتيكي وهو التحرك المستمر وعدم اتاحه للمنافس خاصية ضبط المسافة القتالية خلال الزمن المتبقي بالمباراة</li> </ul>	2	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ فتح الثغرات الخداعية للمنافس واجباره علي البدء الاداء الهجومي التكتيكي ، ثم يقوم اللاعب باداء هجوم سريع ملائم ضد النمط الخططي للمنافس .</li> </ul>	1	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ تغيير نمط اللاعب ما بين نمط الهجوم المضاد السريع الي الهجوم السريع ثم العوده الي نمط الهجوم المضاد السريع فوق منطقة ( ج ، 12 ، 9 ) بشكل غير منتظم .</li> </ul>		150
	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ الاداء الخداعي لاساليب مهارية ضد المنافس ذو نمط خططي ( الهجوم السريع ) مع استخدام تعديل مسار النمط الخططي من خلال اسغلال مسافات و توقيات غير ملائمه للمنافس و يغلب عليها توزيع وتشتيت الانتباه له ثم يعقب ذلك الهجوم بشكل مفاجئ يحقق تغيير نمط اللاعب ما بين نمط الهجوم المضاد السريع الي الهجوم السريع فوق منطقة ( ب ، 6 ) بشكل غير منتظم .</li> </ul>		300

يتضح من بيانات جدول ( 3 ، 4 ) وجود نسبة تحسن في قيم محدثات التصرف الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس الخططي ، حيث بلغ هذا التحسن ما بين 150 % الي 300 % للاعب الوزن الاول ، ويرجع ذلك الي مراعاة التقنين الفردي للاعمال التدريبية الموجهة عند تنفيذ اللاعب لمكونات الهيكل البنائي لمحددات الاستراتيجية ، بالاضافة الي مراعاة خصائص التدريبات المشابهة لطبيعة الاداء خلال مواقف اللعب بالمباراة و التي تم ادراجها داخل محتوى القسم الثالث و الرابع من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية ، وماتضمنته من محطات تدريبية نفذت تمرينات لتنمية تصرف اللاعب مع نمط المنافس

الخططي ، كما قد يرجع هذا التحسن لتنفيذ محتوى تدريبي تميزت التمرينات خلاله باداء تغير لمسار النمط الخططي للاعب وفقا لخصائص نمط المنافس الخططي بالاضافه لمشابهة التمرينات لمسارات القوة و السرعة الخاصة بالاساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للخرائط التكتيكية ، بالاضافة الي احتواء المحطات التدريبية علي مواقف لعب و التحرك في الخطوط واتجاهات غير منتظمة بالاضافة الي السيطرة علي تحرك المنافس وتوجيه مسار اللعب الي احد مناطق الملعب للتعامل مع المنافس في موقف ضاغط لايسمح له بالتفكير و التنفيذ الخططي الايجابي ، كما ان احتواء الاستراتيجيات علي محطات تدريبية تحتوي في مكوناتها علي خصائص التقنين الفردي لاحمالها الموجهه الي استخدام توقيتات مداخل الهجوم المتعدده بين اللاعب والمنافس ، هذا جميعا قد اندمج تأثيراته معا واسهمت في ارتفاع مستوي التصرف الخططي للاعب ضد المنافس مع السرعة في تغير مسار النمط الخططي للاعب ضد المنافس وذلك وفقا لحالة اللعب المتعددة . ، ويتفق ذلك مع ما اشار اليه ( 3 ، 4 ، 8 ، 9 ، 12 ، 13 ، 14 ، 18 ) .

جدول (5) قيم اللاعب الثاني قيد الدراسة والنسبة المئوية للقياس القبلي والبعدي الخاصة بمحددات التصرف الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس الخطي .

المتغيرات قيد الدراسة		تأثير تدريبات مسار تغيير النمط الخطي للاعب ضد المنافس	
التصرف الهجومي للمنافس	خصائص مسار تغيير النمط الخطي للاعب ضد المنافس	القياس القبلي	القياس البعدي
% %			
محددات التصرف الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس.	<ul style="list-style-type: none"> <li>التحرك المستمر في خطوط واتجاهات غير منتظمة مع التغيير وضع الاعداد مابين اليمن واليسار الاداء بالاضافة الي عدم الثبات أمام المنافس لمدة تسمح له بضبط مسافته والاعداد الهجوم وتنفيذه فوق مناطق البساط .</li> </ul>	2	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>اداء اساليب هجومية مضاده لاي اسلوب مهاري يقوم به المنافس و الحفاظ علي التفوق في النقاط .</li> </ul>	1	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>تغيير نمط اللاعب مابين نمط الهجوم المضاد السريع الي الهجوم السريع فوق منطقة ( أ ، 3 ، 12 ) بشكل غير منتظم .</li> </ul>		100
	<ul style="list-style-type: none"> <li>التنوع في تغيير مسار اسلوب الاداء المهاري وفقا لمسافه ونمط المنافس الخطي مع تغيير نمط اللاعب مابين نمط الهجوم المضاد السريع الي الهجوم السريع ثم العوده الي نمط الهجوم المضاد السريع فوق منطقة ( ج ، 12 ، 9 ) بشكل غير منتظم .</li> </ul>		400

جدول (6) قيم اللاعب الثاني قيد الدراسة والنسبة المئوية للقياس القبلي والبعدي الخاصة بمحددات التصرف الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس الخططي .

المتغيرات قيد الدراسة		تأثير تدريبات مسار تغيير النمط الخططي للاعب ضد المنافس	
التصرف الهجومي للمنافس	خصائص مسار تغيير النمط الخططي للاعب ضد المنافس	القياس القبلي	القياس البعدي
% %			
محددات التصرف الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس.	<ul style="list-style-type: none"> <li>التحرك المستمر في خطوط واتجاهات غير منتظمة مع التغيير وضع الاعداد ما بين اليمين واليسار الاداء بالاضافة الي عدم الثبات أمام المنافس لمدة تسمح له بضبط مسافته والاعداد الهجوم وتنفيذ ه فوق مناطق البساط .</li> </ul>	1	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>اداء اساليب هجومية مضاده لاي اسلوب مهاري يقوم به المنافس و الحفاظ علي التفوق في النقاط .</li> </ul>	1	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>تغيير نمط اللاعب ما بين نمط الهجوم المضاد السريع الي الهجوم السريع فوق منطقة ( أ ، 3 ، 12 ) بشكل غير منتظم .</li> </ul>		400
	<ul style="list-style-type: none"> <li>التنوع في تغيير مسار اسلوب الاداء المهاري وفقا لمسافه ونمط المنافس الخططي مع تغيير نمط اللاعب ما بين نمط الهجوم المضاد السريع الي الهجوم السريع ثم العوده الي نمط الهجوم المضاد السريع فوق منطقة ( ج ، 12 ، 9 ) بشكل غير منتظم .</li> </ul>		500

يتضح من بيانات جدول (5 ، 6) وجود نسبة تحسن في قيم محددات استراتيجية التعامل مع نمط المنافس الخططي حيث بلغ هذا التحسن ما بين 100 % الي 500 % للاعب الوزن الثاني ، ويرجع ذلك الي مراعاة التقنين الفردي للاحمال التدريبية الموجهة عند تنفيذ اللاعب لمكونات الهيكل البنائي لمحددات الاستراتيجية ، بالاضافة الي مراعاة خصائص الاداء للتدريبات المشابهة لطبيعة الاداء خلال مواقف اللعب بالمباراة و التي تم ادراجها داخل محتوى القسم الثالث و الرابع من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية ، وماتضمنته من محطات تدريبية نفذت تمرينات لتنمية تصرف اللاعب مع نمط المنافس الخططي " وامكانيه ترشيد تمرينات تغيير مسار نمط اللاعب الخططي وفقا لمتطلبات اللعب فوق البساط " كما قد يرجع هذا التحسن لتنفيذ محتوى تدريبي تميزت التمرينات خلاله باداء مشابهة لمسارات القوة

و السرعة الخاصة بالاساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للخرائط التكتيكية ، مع احتواء المحطات التدريبية علي مواقف لعب و التحرك في خطوط غير منتظمة بشكل سريع في اتجاه للامام – للجانب ، و للخلف – للجانب مع اداء اساليب مهارية فردية خداعية " لكم – ركل " ضد المنافس للضغط عليه لكي يقوم هجوم مضاد سريع يقابله هجوم مضاد من اللاعب ، والتنوع في تغيير مسار اسلوب الاداء المهاري وفقا لمسافه ونمط المنافس الخططي ، التنوع في استخدام اساليب مهارية متعددة " لكم – ركل " بشكل فردي ومركب بشكل غير منتظم وتوقيات غير ثابتة او ملائمة لنمط المنافس الخططي " يغلب عليه توزيع وتشتيت الانتباه له ثم يعقب ذلك الهجوم بشكل مفاجئ علي المنافس لاحتراز النقطة ، كما ان احتواء الاستراتيجية علي محطات تدريبية تحتوي في مكوناتها علي خصائص التقنين الفردي لاحمالها الموجهه الي استخدام توقيات مداخل الهجوم المتعدده ، هذا قد اندمج ذلك معا واسهمت في ارتفاع مستوي التصرف الخططي للاعب ضد المنافس ، ويتفق ذلك مع ما اشار اليه ( 4 ، 5 ، 9 ، 11 ، 12 ، 13 ، 17 ) .

جدول ( 7 ) النسبة المئوية لقيم القياس القبلي والبعدي الخاص بمحددات النشاط الهجومي " مرحلة الاعداد الهجوم " قيد الدراسة تخصص مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة - Kumite " برياضة الكاراتيه .

اللاعب الوزن الثاني 68 كجم		اللاعب الوزن الاول 61 كجم		المتغيرات قيد الدراسة	
%	القياس القبلي	%	القياس البعدي	القياس قيد الدراسة	
100	2	100	2	الوضع الايمن المستخدم في الاعداد للهجوم	
100	6	133.3	7	الوضع الشمال المستخدم في الاعداد للهجوم	
60	10	54.5	11	عدد الخطوات المنفذه خلال الاعداد للهجوم	
7.93	6.68	17.51	6.11	زمن تنفيذ الاعداد للهجوم	

محددات النشاط الهجومي " مرحلة الاعداد الهجوم " قيد الدراسة .



جدول ( 8 ) النسبة المئوية لقيم القياس القبلي والبعدي الخاص بمحددات النشاط الهجومي "مرحلة التنفيذ الهجوم " قيد الدراسة تخصص مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - Kumite " برياضة الكاراتيه .

لاعب الوزن الثاني 68 كجم		لاعب الوزن الاول 61 كجم		المتغيرات قيد الدراسة	
%	القياس القبلي	%	القياس البعدي	القياس قيد الدراسة	
200	3	300	4	الوضع الايمن المستخدم في الاعداد للهجوم	
100	6	100	8	الوضع الشمال المستخدم في الاعداد للهجوم	
46.27	0.98	21.59	0.88	زمن تنفيذ الاعداد للهجوم	
محددات النشاط الهجومي " مرحلة التنفيذ الهجوم " قيد الدراسة .					

جدول ( 9 ) قيم اللاعب قيد الدراسة والنسبة المئوية للقياس القبلي والبعدي الخاص بمحددات النشاط الهجومي " مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم " علي البساط خلال المباراة قيد الدراسة .

لاعب الوزن الثاني 68 كجم		لاعب الوزن الاول 61 كجم		المتغيرات قيد الدراسة	
%	القياس القبلي	%	القياس البعدي	القياس قيد الدراسة	
200	3	200	3	مدخل الهجوم المستخدم في التنفيذ خلال المباراة ( المباشر " سو . نو . سن " )	
50	3	100	4	مدخل الهجوم المستخدم في التنفيذ خلال المباراة ( غير المباشر " تاي . نو . سن " )	
400	5	500	6	مدخل الهجوم المستخدم في التنفيذ خلال المباراة ( غير المباشر " جو . نو . سن " )	
100	6	250	7	عدد مرات احتساب الهجوم الناجح والحصول علي نقطة	
محددات النشاط الهجومي " مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم " علي البساط خلال المباراة قيد الدراسة					

يتضح من بيانات جدول ( 7 ، 8 ، 9 ) ان هناك تاثير لمحتوي الاستراتيجية المقترحة للتعامل مع انماط المنافس الخططية علي نسبة تنمية قيم محددات النشاط الهجومي " مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم " علي البساط خلال المباراة قيد الدراسة .

ويرجع هذا التحسن الي طبيعة التدريبات الخاصة بها خلال البرنامج والتي خطط لها الاستخدام المتساوي للتاثير علي اختيار اللاعب لاوزاع الاعداد المتاحة خلال ادائه بالمباراة لتنفيذ استراتيجية لتوجيه انماط السلوك الخططي للاعب وزيادة قدرته علي التعامل مع منافس ذو نمط اللاعب الخططي متعدد وغير ثابت خلال فترات اللعب بالمباراة ، كما قد يرجع هذا التأثير الايجابي المتباين خلال تطبيق محتوى مكونات الهيكل البنائي للبرنامج التدريبي الذي روعي به خصائص طريقة التدريب الفترتي بالاسلوب المتوازي مع التخصصية في اختيار التمرينات المشابهة لطبيعة الاداء المهاري داخل المباريات و الفردية في التقنين و التنفيذ لها بالمحطات التدريبية بالوحدة التدريبية ، و تحسن لمتغيرات استخدام اللاعب لوضع الاعداد و التنفيذ للهجوم سواء الايمن او الشمال وكذلك عدد خطوات اللاعب التي يرشدها لتنفيذ الاعداد وقد انعكس هذا التأثير علي نسبة التحسن لقيم زمن الاعداد للهجوم وهذا ظهر في اختصار زمن الاعداد للهجوم ، و علي زيادة نسبة تحسن اداء اللاعب وقدرته علي ترشيد مناطق الاعداد فوق البساط خلال دقائق المباراة ككل ، وقد اثرت الاستراتيجية المقترحة لتغير انماط السلوك الخططي للاعب ضد نمط المنافس الهجومي والتي تدرب عليها من خلال المحطات التدريبية المقننة بصوره فردية وتتمتع بالخصوصية في التنفيذ والاختيار وفقا لمواقف اللعب وذلك خلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وهذا تبلور في ترشيد اللاعب لمناطق اعداد ايجابية للتنفيذ الهجوم خلال استراتيجية اللعب ضد منافس ذو نمط خططي متعدد ، وارتبط ذلك بطبيعية توقيت مدخل الهجوم فالتعامل وتغير مسار النمط للاعب الاول وفقا لمتطلبات المواقف المتغيره بلغ نسبة التحسن ما بين 100 % الي 500 % ، بينما التعامل مسار النمط للاعب الثاني وفقا لمتطلبات المواقف المتغيره قد بلغ نسبة التحسن ما بين 50 % الي 400 % ، ويرجع هذا الي طبيعة التدريبات داخل محتوى المحطات التدريبية و مكونات مواقف اللعب المقترحة واسلوب ترشيدها داخل الجزء الخامس – التدريب المبارئي ، بالوحدة التدريبية وانعكس ذلك علي فعالية التنفيذ داخل المباراة مع قدرة عالية في مواجهة متطلبات اللعب مع منافس ذو نمط خططي متعدد ، وتبلور في ارتفاع نسبة التحسن لعدد مرات احتساب الهجوم الناجح و الحصول علي نقطة خلال المباراة حيث بلغت 250 % للاعب ذو الوزن الاول 100 % للاعب ذو الوزن الثاني ،

الاستنتاجات: تم التوصل الي الاستنتاجات التالية في ضوء الاجراءات التنفيذية للدراسة و عدد العينة (دراسة حالة ) وهي كالآتي :

➤ وجود نسبة تحسن في قيم محددات التصرف الهجومي خلال التعامل مع نمط المنافس الخططي ، حيث بلغ هذا التحسن ما بين 150 % الي 300 % للاعب الوزن الاول ، و ما بين 100 % الي 500 % للاعب الوزن الثاني .

➤ وجود نسبة تحسن في قيم محددات النشاط الهجومي " مرحلة الاعداد الهجوم " ، حيث بلغ هذا التحسن 100% ، 133.3% ، 54.5% ، 17.51% علي التوالي للاعب الوزن الاول ، و 100% ، 100% ، 60% ، 7.93% علي التوالي للاعب الوزن الثاني .

➤ وجود نسبة تحسن في قيم محددات النشاط الهجومي " مرحلة تنفيذ الهجوم " ، حيث بلغ هذا التحسن 300 % ، 100 % ، 21.59% علي التوالي للاعب الوزن الاول ، 200 % ، 100% ، 46.27% علي التوالي للاعب الوزن الثاني .

➤ وجود نسبة تحسن في قيم محددات النشاط الهجومي " مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم " ، حيث بلغ هذا التحسن 200 % ، 100 % ، 500 % ، 250 % علي التوالي للاعب الوزن الاول ، 200 % ، 50 % ، 400 % ، 100 % علي التوالي للاعب الوزن الثاني .

**التوصيات: في لاضوء الاستنتاجات السابقة للدراسة امكن اقتراح التوصيات الاتية :**

➤ الاسترشاد بمحتوي البرنامج المقترح من تدريبات لاستراتيجية توجيه انماط السلوك الخططي لزياده المستوي الكمي الخاص بمحددات النشاط الهجومي بالمباراة للاعب " الكوميته " برياضة الكاراتيه .

➤ ترشيد الأسس العلمية وخصائص الأحمال التدريبية لتدريبات استراتيجية توجيه انماط السلوك الخططي لزياده المستوي الكمي الخاص بمحددات النشاط الهجومي بالمباراة ضمن برامج تدريب الناشئين بالمراحل السنوية المتعددة لمسابقة القتال الفعلي " الكوميته – Kumite" برياضة الكاراتيه .

➤ الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير استراتيجية توجيه انماط السلوك الخططي لزياده المستوي الكمي الخاص بمحددات النشاط الهجومي بالمباراة خلال المراحل السنوية الاخرى ، استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكاراتيه .



يمكن الاستزادة بزيارة الموقع الالكتروني :

[www.prof-ahmedibrahim.com](http://www.prof-ahmedibrahim.com)

[www.ijssa-gezira.com](http://www.ijssa-gezira.com)

ويمكن لاي استفسار مراسلاتنا علي البريد الالكتروني :

[Prof-dr-ahmed.ibrahim@outlook.com](mailto:Prof-dr-ahmed.ibrahim@outlook.com)