

(البحث الرابع)

تأثير تطوير بعض الأداءات الخططية على زمن التحركات وفعالية الهجوم
للاعبي الكاراتيه

ملخص البحث

تأثير تطوير بعض الأداءات الخططية على زمن التحركات وفعالية الهجوم للاعب الكاراتيه

مقدمة :- يشير "أحمد محمود ابراهيم" (2015م) الى انه بتحليل نتائج اللاعبين الدوليين والمحليين واسترشاداً بـقيم محددات النشاط الخططي وجد أن اللاعب الدولي يمتاز بالنشاط الخططي في اتجاه الهجوم بالدور التمهيدي والنهائي من المنافسة، بينما يتجه الى النشاط الدفاعي خلال الدور قبل النهائي، وهذا يوضح ان هناك فكر تخطيطي للمدرب من خلال مواقف لعب تدرب عليها اللاعب بينما يحتاج اللاعب المحلي الى توجيه نشاطه الخططي الى الجانب الهجومي حيث غلب على اللاعب المحلي الحرص على الدفاع اكثر من الهجوم

هدف البحث: يهدف البحث الى التعرف على تأثير تطوير بعض الاداءات الخططية على زمن التحركات وفعالية الهجوم للاعب الكوميتيه

إجراءات البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث واجراءاته ، يمثل مجتمع البحث لاعبي منتخب مصر القومي للشباب للكوميتيه المرحلة السنية من (16-18) سنه والبالغ عددهم (10) لاعبين للدراسة الاستطلاعية وعدد (10) للدراسة الأساسية متمثلين لل (5) موازين بواقع (2) لاعب في كل ميزان . استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (SPSS)

النتائج :- توجد نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في زمن التحركات (التحركات السلبية - التحركات الايجابية - المهارات الهجومية - المهارات الدفاعية - المهارات الهجومية المضادة) وفعالية الهجوم (هجوم مباشر - هجوم غير مباشر) تراوحت بين (27.23% : 79.46%) للاعب القتال الفعلي الكوميتيه (kumite)

التوصيات :- همية تنفيذ التدريبات الخاصة بالأداءات الخططية أثناء الوحدات التدريبية داخل جزء الاعداد الخططي وخاصة في مرحلة الاعداد الخاص ومرحلة ما قبل المنافسات.

أهمية تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالأداءات الخططية وتحديد الأزمنة المناسبة لأدائها بما يتناسب مع طبيعة وهدف كل تدريب