

"تأثير استخدام الهجوم المباشر والهجوم المضاد الغير مباشر علي فاعلية

الاداء للاعبي الكوميتيه "

محمود ربيع البشيهي

يهدف البحث الي التعرف علي "تأثير استخدام الهجوم المباشر والهجوم المضاد الغير مباشر علي فاعلية الاداء للاعبي الكوميتيه وذلك من خلال :

التعرف علي المهارات الفرديه والمركبه الهجوميه والهجوميه المضاده الاكثر استخداما من خلال تحليل المباريات ، وتصميم برنامج تدريبي باستخدام الهجوم المباشر والهجوم المضاد الغير مباشر للمهارات الفرديه والمركبه ، ثم التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي علي فاعلية الاداء المهاري للاعبي الكوميتيه ، والتعرف علي نسب التحسن للمهارات الهجوميه المباشره والهجوميه المضاده الغير مباشره للاعبي الكوميتيه . استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعه الواحده بطريقه القياس القبلي البعدي لمناسبتها لطبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقه العمدية من لاعبي منتخب مصر القومي للكاراتيه (رجال) للموسم الرياضي (٢٠١١) وبلغ عددهم (١٠) لاعبين . اظهرت نتائج الدراسه ان استخدام الهجوم المباشر والهجوم المضاد الغير مباشر ساعد في تنمية وتطوير بعض القدرات البدنيه الخاصه بالمهارات قيد البحث ، ايضا ساعد البرنامج التدريبي في الارتقاء بمستوي اداء المهارات الفرديه والمركبه للمهارات الهجوميه المباشره والهجوميه المضاده الغير مباشره ، ساعد البرنامج في تحسين مستوي اداء اللاعبين خلال المباريات ، التاكيد علي استخدام برامج تدريبيه مشابهه لمراحل سنیه اخري باستخدام الهجوم المباشر والهجوم المضاد الغير مباشر للارتقاء بمستوي الاداء المهاري للمهارات الفرديه والمركبه ..