

تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين مستوى الأداء الهجومي المضاد وفقاً لمدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى الكوميته

* أ.د/ أحمد محمد محمد زينة

**د/ محمد البيلي البيلي صبح

***أ/ دينا الشناوى محمد يوسف

مقدمة ومشكلة الدراسة :-

يعد التخطيط للتدريب الركيزة الرئيسية لتطور مستوى الرياضى ، وقد بات واضحاً أثر ذلك على رفع المستوى بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا ، وأصبح جاديا أهمية التخطيط فى عمليات التدريب على المستوى العالمى.

يذكر مفتى إبراهيم (2001م) أن التخطيط يعنى التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لها. (15: 258)

ويرى محمد البيلي (2016م) ان الاعداد الخططى من اهم الجوانب العامه في الارتقاء بمستوى اللاعب حيث يظهر مدى تقدم اللاعب مهاريا و بدنيا ونفسيا وقدرته على الاستخدام الامثل لمهاراته المختلفه في كل من التوقيت و الزمن المناسب وذلك باقل قدر من بذل المجهود وقدرته على ادراك جميع المتغيرات التي تحيط به و استغلالها لصالحه وبالتالي تطويع مجريات المباراه لصالحه ومن ثم تحقيق الفوز . (8: 11)

يشير محمد عبد الرحمن (2013م) الي أن الاعداد الخططى يتأسس علي الاعداد المهاري لأن خطط اللعب ما هي الا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين ولذا فان تعلم خطط اللعب يحتاج القدرة الكبيرة من التفكير لاسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة . (11: 19)

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 إستغلالها 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 خططية جيدة . (6: 4)

* استاذ تدريب الملاكمه بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

** مدرس بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

*** باحثة بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

يري محمد البيلى صبح (2016م) أن استخدام الأساليب المهارية الفردية والمركبة من خلال الاستراتيجية المقترحة تحتوي على مداخل هجومية وحسن استغلال مساحات الملعب في كيفية ضبط الاعداد والتنفيذ للهجوم ومسافة اللعب واستغلال التحركات في الدخول والخروج والمراوغة الجيدة بعد الهجوم لايجاد ثغرات في هجوم الخصم يؤدي ذلك الي زيادة فعالية الأساليب المهارية المستخدمة في مواقف اللعب وبالتالي احراز أكبر عدد من النقاط وتحقيق الفوز المطلوب(8: 10)

الهجوم وتقسيماته المتعددة برياضة الكاراتيه:-

يشير كلا من محمد سعيد ابو النور(2002م) و معتز هلال أبو الإسعاد(2010م) محمد رمزي الجوهري(2011م) وهبة محمد علي (2012م) إلى أن الهجوم في رياضة الكاراتيه ينقسم إلى:-

- الهجوم البسيط

- الهجوم المركب

- الهجوم المضاد

أولاً:الهجوم البسيط

وهو مقدرة اللاعب على استخدام الذراعين أو الرجلين في تسديد مختلف المهارات الهجومية الفردية سواء كانت بطريقة مباشر أو غير مباشرة في التوقيت المناسب وبأقل مجهود ممكن وبدون المبالغة في الأداء لكي تصل إلى هدفها بالمناطق المصرح بها قانون اللعبة باللكم والركل بجسم المنافس .

ثانياً:الهجوم المركب

وهو مقدرة اللاعب على استخدام الذراعين أو الرجلين في تسديد أكثر من أسلوب مهاري هجومية مباشرة أو غير مباشرة في التوقيت المناسب بأقل مجهود ممكن وبدون المبالغة في الأداء لكي تصل إلى جسم المنافس وتكون في المناطق المصرح بها قانون اللعبة باللكم والركل.

ثالثاً:الهجوم المضاد

وهو مقدرة اللاعب على استخدام الذراعين أو الرجلين في تسديد مختلف المهارات الهجومية البسيطة و المركبة سواء كانت أو متتالية وبأقل مجهود ممكن وبدون المبالغة في الأداء لكي تصل

إلى هدفها بالمناطق المصرح بها قانون اللعبة باللكم و الركل بجسم المنافس وذلك بعد استخدام الوسائل الدفاعية المناسبة لتفادي مختلف مهارات المنافس الهجومية.

(17 :10) ، (72 :14) ، (72 :9) ، (12 :16)

مداخل الهجوم برياضة الكاراتيه :-

يشير محمد البيلي صبح (2016م) إلى أن مداخل الهجوم في رياضة الكاراتيه تنقسم

إلى:-

- مدخل مباشر "سو.نو.سن"

- مدخل غير مباشر "جو.نو.سن"

- مدخل غير مباشر "تاي.نو.سن" (5 :8)

من خلال خبرة الباحثون في مجال تدريب وتحكيم رياضه الكاراتيه ومن خلال متابعتهم للكثير من البطولات المحليه والدوليه لاحظ الباحثون عدم الإهتمام بالنواحي الخططية من قبل المدربين وزيادة التركيز على الناحية البدنية والمهارية فقط بالرغم من أهميته حيث أنه يؤثر على فاعلية الأداء للاعبين ، وقد قام الباحثون بدراسة إستطلاعية لعدد من المباريات الدولية والمحلية أوضحت وجود قصور في اللاعبين المحليين تمثلت في عدم قدرتهم على الإستجابات المناسبة للمواقف التنافسية وانخفاض مستوى الهجوم المضاد وقلة فاعلية الأداء الخططى رغم أدائهم الكثير من الأساليب الهجومية إلا أنها بدون تأثير وتؤدي بشكل عشوائي ، وذلك ما دفع الباحثون لعمل برنامج تدريبي مقترح علي تحسين مستوى الاداء الهجومي المضاد للاعبى الكومتيه وفقا لمدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى الكومتيه.

هدف الدراسة :

التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت

مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى الكومتيه.

فرض الدراسة :

- هناك فروق دالة إحصائيا بين قيم القياس القبلي والبيني والبعدي لمستوى الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى الكومتيه قيد الدراسة.

اجراءات الدراسة

منهج الدراسة :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعته الدراسه ذو تصميم المجموعه الواحده ذو القياسات "القبلي - البيني - البعدي " .

عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته " Kumite ، بلغ قوامها 25 وانقسمت إلي فئتين وفقا لهدف استخداماتهم خلال الدراسة الحالية وهم كالأتي:

الفئة الأولى :

خاصة بالدراسة الاستطلاعية ، وعددهم 12 لاعب وذلك بهدف التعرف علي مدي صدق وثبات الاختبارات المستخدمه قيد البحث

الفئة الثانية :

خاصة بالتجربة الأساسية قيد الدراسة ، بنادي سخا- بمحافظة كفرالشيخ وبلغ عددهم 13 لاعب من 10 -12 سنة .

وقد روعي عند اختيار لاعبي الفئة الثانية ما يلي :

1. أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن 3 سنوات في مجال رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الفعلي كوميته Kumite .
2. أن يكون اللاعب مسجلاً بالاتحاد المصري للكاراتيه .
3. أن يكون اللاعب في المرحلة السنبة من 10-12 سنة .

المجال المكاني :

تم إجراءات القياسات القبلية والبيئية والبعديه للاعبي مسابقة القتال الفعلي " كوميته " لعينة الدراسة الأساسية بنادي سخا بمحافظة كفرالشيخ (منطقة كفرالشيخ).

جدول (1)

المعالجات الإحصائية "المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء" لقيم البيانات الأولية الخاصة للاعبين مسابقة القتال الفعلي "كوميته" قبل إجراء التجربة ن=13

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
0.22	1.32	11	11.1	سنة	السن
0.62	11.91	145	147.5	سم	الطول
0.65	14.31	45	48.12	كجم	الوزن
0.76	1.17	3.5	3.8	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 الالتواء ما بين (0.22 - 0.76) وهي ما تقع ما بين الحدود الاعتدالية لمعامل الالتواء أي ما بين (-3 ، +3) مما يوضح التجانس النسبي لقيم لاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميته" برياضة الكاراتيه

أدوات جمع البيانات :

أولاً: الإستمارات (مرفق 1)

- استماره الطول والوزن

- استماره تسجيل قيم الأداء الهجومي المضاد

ثانياً: الإختبارات (مرفق 2)

- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "لكم فردي" من الإرتكاز الأيمن.
- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "لكم فردي" من الإرتكاز الأيسر.
- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "لكم مركب" من الإرتكاز الأيمن.
- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "لكم مركب" من الإرتكاز الأيسر.
- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "ركل فردي" من الإرتكاز الأيمن.
- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "ركل فردي" من الإرتكاز الأيسر.
- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "ركل مركب" من الإرتكاز الأيمن.
- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "ركل مركب" من الإرتكاز الأيسر.

- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "مختلط" من الإرتكاز الأيمن.
- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "مختلط" من الإرتكاز الأيسر.

ثالثاً: الأجهزة والأدوات

- عدد 2 كاميرا تصوير.
- ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين لأقرب (كجم).
- مقياس الطول لأقرب (سم).
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (0.001) من الثانية.
- أقماع .
- صفارة .
- ملعب كاراتيه.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية قوامها (12) لاعب ممثلة لمجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة مميزة ومجموعة غير مميزة ، بهدف التعرف علي مدي صدق وثبات الاختبارات :

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبار الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن (صدق التمايز)

$$n=1 \text{ ن } 2=6$$

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميز		المجموعة المميزة		وحدة القياس	القياسات	م
		±ع	م	±ع	م			
4.34	0.11	0.027	0.50	0.059	0.39	ث	لكم يمين	1
3.76	0.10	0.052	0.53	0.046	0.43	ث	لكم شمال	2
3.45	0.11	0.087	0.59	0.091	0.48	ث	لكم لركل يمين	3
6.05	0.29	0.111	0.75	0.075	0.46	ث	لكم لركل شمال	4
3.20	0.23	0.151	0.71	0.065	0.48	ث	ركل يمين	5
5.59	0.28	0.156	0.80	0.112	0.52	ث	ركل شمال	6
5.91	0.19	0.056	0.73	0.088	0.54	ث	ركل لركل يمين	7

3.27	0.20	0.118	0.74	0.080	0.54	ث	ركل ركل شمال	8
2.87	0.05	0.022	0.53	0.056	0.48	ث	مختلط يمين	9
8.22	0.19	0.080	0.68	0.082	0.49	ث	مختلط شمال	10

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 1.81$

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعة المميزين وغير المميزين في الاختبارات حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي 0.05 (1.8) مما يشير إلي صدق الاختبارات في التميز بين المجموعة المميزة وغير مميزة

جدول (3)

معاملات الثبات في إختبار الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر

جونوسن قيد الدراسة ن=1 ن=2=6

قيمة ر	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	القياسات	م
		±ع	س	±ع	س			
0.911	0.02	0.033	0.41	0.059	0.39	ث	لكم يمين	1
0.877	0.04	0.026	0.47	0.046	0.43	ث	لكم شمال	2
0.831	0.03	0.088	0.51	0.091	0.48	ث	لكم لركل يمين	3
0.981	0.03	0.092	0.43	0.075	0.46	ث	لكم لركل شمال	4
0.920	0.02	0.051	0.50	0.065	0.48	ث	ركل يمين	5
0.859	0.03	0.102	0.49	0.112	0.52	ث	ركل شمال	6
0.991	0.03	0.056	0.57	0.088	0.54	ث	ركل ركل يمين	7
0.827	0.05	0.081	0.49	0.080	0.54	ث	ركل ركل شمال	8
0.887	0.04	0.032	0.44	0.056	0.48	ث	مختلط يمين	9
0.922	0.02	0.077	0.51	0.082	0.49	ث	مختلط شمال	10

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.754$

يتضح من جدول (3) والخاص بمعاملات ثبات الإختبارات للاعبين رياضة الكاراتيه ، بطريقة إعادة التطبيق Test retest، يتضح أن قيمة معامل الثبات المحسوبة بطريقة إعادة التطبيق دالة إحصائياً حيث أنها أعلى من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.754$ ، الذي يؤكد الثقة في الاختبار.

التجربة الأساسية :

تم اجرائها بالصالة المغطاه بناادي سخا -محافظه كفر الشيخ وفقا للجدول الاتي:

جدول (4)

التوزيع الزمني لإجراءات التجربة الأساسية للدراسة

اليوم	الموافق	الإجراءات التي تمت خلاله
القياسات القبلية	من 2019-12-3م إلى 2019-12-14م	القياس القبلي لمستوى الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين قيد الدراسة
التجربة الأساسية	8 أسابيع من 2019-12-17م إلى 2020-2-13م	التجربة الأساسية لتطبيق البرنامج التدريبي المكون من 40 وحدة تدريبية مقترحة بواقع 5 وحدات أسبوعية .
القياسات البعدية	من 2020-2-14م إلى 2020-2-25م	القياس البعدي لمستوى الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين قيد الدراسة

جدول (5)

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 تدريبية بالأسبوع
زمن تطبيق الوحدة	من 840 الي 9627 ث
إجمالي زمن الأحمال التدريبية المطبقة	303440 ث
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	(1 : 2\1) " عمل - راحة "
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	(1 : 1) " عمل - راحة "

الأحمال التدريبية المقترحة خلال الوحدات التدريبية :-

الجزء التمهيدي :-

نفذت الأحمال التدريبية للجزء التمهيدي في زمن 697.33 دقيقة بنسبة 13.78% من الزمن الكلي لتنفيذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة ، واشتمل هذا الجزء إلى قسمين التهيئة (الإحماء) والإعداد البدني الخاص علما بان القسم الأول التهيئة (الإحماء) نفذ محتواها في زمن قدره 600 دقيقة يمثل نسبة 111.86% 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 استعداد أجهزة جسم اللاعب لتقبل محتوى الأحمال التدريبية المقترح تنفيذها خلال الدراسة ، وقد وجهت الشدة التدريبية وفقا لنظام الطاقة الهوائي ، كما استغرق

القسم الثاني (الإعداد البدني الخاص) 97.33 دقيقة بنسبة 1.92% من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال التدريبية المقترحة على مدار الوحدات التدريبية ، وقد تضمن 3 محطات يتم التدرج في الشدة التدريبية لهم ما بين 60% إلى 84% من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين على حدة مع ثبات زمن الأداء بالمحطة التدريبية 20 ثانية ، وقد راعى الباحثون أن ينفذ الأداء بالسرعة المتوسطة وفوق المتوسطة ووجهت تلك التمرينات لتخدم العضلات العامة والمشاركة خلال الأساليب الهجومية الأكثر استخداماً 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 (هوائى+لاهوائى).

الجزء الرئيسي :-

كما نفذ محتوى **الجزء الرئيسي** من أحمال تدريبية مقترحة خلال زمن قدره 3960.9 دقيقة بنسب 78.3% من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال التدريبية بالوحدات قيد الدراسة ، وقد اشتمل هذا الجزء إلى 4 أقسام فرعية هما **القسم الأول** وهو القسم الخاص بتحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء **والقسم الثاني** وهو تمرينات منافسة تخيلية باستخدام الأساليب المهارية **والقسم الثالث** وهو تمرينات المنافسة للأساليب المهارية وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن في وجود منافس إيجابي **والقسم الرابع** هو التدريب المبارئى.

القسم الأول من الجزء الرئيسى تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء المهارى خلال المنافسة ، قد اشتمل على 5 محطات تدريبية تحتوي على تمرينات مشابهة لطبيعة التحركات الخاصة بالقدمين للاعب مسابقة القتال الفعلى " الكوميتة - Kumite " ، تم تقنين فردى للشدة التدريبية وفقاً للزمن المستغرق فى التنفيذ لكل لاعب على حده مع ثبات مسافة الأداء خلال المحطة التدريبية الواحدة ، وقد تراوحت الشدة التدريبية ما بين 62% : 78% ونفذ محتوى الأحمال لهذا القسم في زمن قدره 129.6 دقيقة من الزمن الكلي بنسبة 2.56% وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية كما وجهت الأحمال وفقاً لنظام الطاقة المختلط (هوائى + لاهوائى) على هذا القسم.

وخلال **القسم الثاني** من الجزء الرئيسى تمرينات منافسة تخيلية باستخدام الأساليب المهارية - تخيلية وتحتوى على 12 محطة تدريبية تحتوي 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% : 86% ونفذ محتوى الأحمال لهذا القسم في زمن قدره 1426.25 دقيقة من الزمن الكلي المنفذ به محتوى البرنامج التدريبي المقترح بنسبة 28.2% وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية وقد وجهت الأحمال وفقا لنظام الطاقة المختلط (هوائي+لاهوائي) على محتوى المحطات التدريبية لهذا القسم.

أما بالنسبة للقسم الثالث تمرينات منافسة للأساليب المهارية وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن ونفذ لاعبي عينة الدراسة خلاله 12محطة تدريبية في زمن قدره 1268.75 دقيقة بنسبة 25.08% من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال التدريبية بالوحدات التدريبية للبرنامج المقترح ، وقد إشتملت المحطات على تمرينات منافسة للأساليب المهارية وفقاً للتوقيتات مدخل الهجوم مع ثبات زمن المحطة التدريبية 30 ثانية وقد وجهت الأحمال وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي.

أما القسم الرابع التدريب المبرائي على أداء الحركي المهارى فقد نفذ في زمن وقدره 1136 دقيقة بنسبة 22.46% من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال التدريبية المقترحة بالبرنامج التدريبي قيد الدراسة ، وقد اشتمل على واجب حركي محدد يتم تنفيذه مع لاعب منافس وقد راعى الباحثون في خصائص التقنين المتمثلة في لطبيعية الأسلوب الحركي المهارى المنفذ وسرعة الأداء وكمية الأساليب الحركية المركبة الأكثر استخداما ومدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن وخصائص مكونات الهيكل البنائي.

علما بأن مسار تنفيذ محتوى النشاط الخططى بالمحطات التدريبية وعددها 3 محطات ،ومحتوى هذا القسم من التدريب المبرائي قد نفذ بشدة تدريبية تميزت في تشكيلها التدرج والتوجيه حيث انحصرت ما بين (82% الي 94%) وقد وجهت الأحمال وفقا لنظام اللاهوائي لإنتاج الطاقة وهو مشابهة للمباراة الفعلية داخل إطار المنافسة.

الجزء الختامي :-

وخلال الجزء الختامي نفذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة في زمن قدره 400 دقيقة بنسبة 7.9% من الزمن التنفيذي الكلي لمحتوى الأحمال التدريبية المقترحة وقد تضمن هذا الجزء على تمرينات تسهم في عمليات الاستشفاء من آثار الأحمال التدريبية واسترخاء العضلات العامة وقد غلب على التمرينات العمل وفقاً للنظام الهوائي للاستشفاء لإنتاج الطاقة.

جدول (4)

يوضح خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار 40

وحدة تدريبية خلال النموذج التطبيقي للاعبين قيد الدراسة

خصائص الأحمال التدريبية															أجزاء الوحدة
الجزء الختامي		الجزء الرئيسي								الجزء التمهيدى					الأسبوع التدريبى
التهدئة		القسم الرابع		القسم الثالث		القسم الثانى		القسم الأول		الإعداد البدنى الخاص		التهيئة (الإحماء)		رقم الوحدة التدريبية	
مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%		
1	30	2	84	2	80	3	76	2	62	1	60	1	35	1	
1	32	3	88	4	82	2	72	2	66	2	62	1	35	2	
1	30	3	86	3	80	4	74	1	68	2	60	1	35	3	
1	32	2	86	2	86	3	72	2	64	3	62	1	35	4	
1	32	2	90	2	82	3	76	1	62	1	60	1	35	5	
1	34	3	86	3	80	4	78	1	62	1	62	1	40	6	
1	34	3	90	2	82	3	74	2	66	2	64	1	40	7	
1	36	2	90	2	86	3	80	1	62	1	62	1	40	8	
1	34	2	92	3	82	4	82	2	68	1	70	1	40	9	
1	34	2	88	3	86	3	80	1	66	2	68	1	40	10	
1	36	3	90	4	84	4	82	1	66	2	66	1	35	11	
1	34	3	94	2	86	2	84	3	68	3	68	1	35	12	
1	34	3	92	3	82	3	86	2	70	2	70	1	35	13	
1	36	2	96	3	88	3	82	1	72	1	68	1	35	14	
1	34	2	92	2	86	4	86	1	70	2	72	1	35	15	
1	38	3	88	3	86	3	84	2	72	1	76	1	40	16	
1	36	3	90	4	84	4	82	2	70	2	78	1	40	17	
1	36	2	92	2	88	2	80	3	74	3	82	1	40	18	
1	38	4	88	3	82	3	82	2	72	2	78	1	40	19	
1	34	2	94	2	88	4	86	1	74	1	76	1	40	20	
1	34	3	92	3	84	3	84	1	70	2	78	1	35	21	
1	32	4	94	4	82	2	80	2	78	1	84	1	35	22	
1	30	3	88	2	84	4	84	3	66	2	78	1	35	23	
1	32	2	90	2	88	2	86	1	64	2	80	1	35	24	
1	32	3	92	3	84	2	84	1	66	1	84	1	35	25	
1	34	4	92	3	80	4	80	2	66	1	76	1	40	26	
1	30	2	90	4	88	2	78	2	64	2	78	1	40	27	
1	32	3	88	2	82	3	86	1	62	1	84	1	40	28	
1	34	3	90	3	86	3	82	2	62	2	80	1	40	29	
1	32	2	92	2	82	2	84	1	66	1	82	1	40	30	
1	34	2	92	2	82	4	84	3	66	2	80	1	35	31	
1	32	4	94	4	80	3	86	2	68	2	84	1	35	32	
1	30	4	90	4	88	2	80	3	70	1	82	1	35	33	
1	32	2	88	2	86	3	86	1	64	1	80	1	35	34	
1	32	2	92	2	82	2	84	1	66	1	84	1	35	35	
1	30	3	90	3	80	3	82	3	62	1	86	1	40	36	
1	34	4	94	3	84	4	84	3	66	1	84	1	40	37	
1	32	2	92	2	86	3	86	2	64	1	82	1	40	38	
1	30	3	90	4	88	4	78	3	66	1	82	1	40	39	
1	30	2	88	2	86	3	86	2	68	1	80	1	40	40	

المعالجات الإحصائية :-

استخدم الباحثون برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS لمعالجة بيانات

الدراسة الأساسية وهي كالآتي :-

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- تحليل التباين.
- اختبار النسبة المئوية.
- اختبار ال LSD.

عرض ومناقشة النتائج

جدول (5)

تحليل التباين بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته -

kumite) رياضة الكاراتيه ن=13

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
لكم يمين	بين القياسات	0.09738	2	0.04869	486.90
	داخل القياسات	0.03655	36	0.00010	
لكم شمال	بين القياسات	0.09931	2	0.04965	381.96
	داخل القياسات	0.05631	36	0.00013	
لكم لكم يمين	بين القياسات	0.12603	2	0.06304	153.75
	داخل القياسات	0.17026	36	0.00041	
لكم لكم شمال	بين القياسات	0.56046	2	0.28023	737.44
	داخل القياسات	0.14005	36	0.00038	
ركل يمين	بين القياسات	0.37109	2	0.18554	11.35
	داخل القياسات	0.58843	36	0.01634	
ركل شمال	بين القياسات	0.29503	2	0.14751	12.82
	داخل القياسات	0.41425	36	0.01150	
ركل ركل يمين	بين القياسات	0.23060	2	0.11530	311.93
	داخل القياسات	0.13460	36	0.00031	
ركل ركل شمال	بين القياسات	0.20586	2	0.10293	122.53
	داخل القياسات	0.30556	36	0.00084	
مختلط يمين	بين القياسات	0.05004	2	0.02502	30.14
	داخل القياسات	0.30000	36	0.00083	
مختلط شمال	بين القياسات	0.21472	2	0.10736	151.21
	داخل القياسات	0.27943	36	0.00071	

* قيمة "ف" الجدولية عند مستوى 0.05 = (3.26)

من جدول (5) والخاص بتحليل التباين بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح أن هناك فروقاً دالة أحصائياً حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (486.90 ، 381.96 ، 153.75 ، 737.44 ، 11.35 ، 12.82 ، 311.93 ، 122.53 ، 30.14 ، 151.21) على الترتيب وهى أعلى من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى 0.05 = (3.26)، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات متغيرات البحث تم إستخدام إختبار أقل فرق معنوى L.S.D .

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=13

قيمة L.S.D	الفرق بين المتوسطين		المتوسط الحسابى	القياسات	المتغيرات
	بعدي	بيني			
7.68	0.12-	0.06-	0.51	القياس القبلى	لكم يمين
	0.06-		0.45	القياس البينى	
			0.39	القياس البعدي	
0.00087	0.13-	0.06-	0.55	القياس القبلى	لكم شمال
	0.07-		0.49	القياس البينى	
			0.42	القياس البعدي	
0.015	0.13-	0.08-	0.62	القياس القبلى	لكم لى يمين
	0.05-		0.54	القياس البينى	
			0.49	القياس البعدي	
0.014	0.29-	0.18-	0.78	القياس القبلى	لكم لى شمال
	0.11-		0.60	القياس البينى	
			0.49	القياس البعدي	
0.098	0.24-	0.13-	0.79	القياس القبلى	ركل يمين
	0.11-		0.66	القياس البينى	
			0.55	القياس البعدي	
0.082	0.21-	0.13-	0.78	القياس القبلى	ركل لى شمال
	0.08-		0.65	القياس البينى	
			0.57	القياس البعدي	
0.013	0.19-	0.13-	0.75	القياس القبلى	ركل لى يمين
	0.06-		0.62	القياس البينى	
			0.56	القياس البعدي	
0.022	0.18-	0.12-	0.79	القياس القبلى	ركل لى شمال
	0.06-		0.67	القياس البينى	
			0.61	القياس البعدي	

0.022	0.09-	0.06-	0.62	القياس القبلي	مختلط يمين
	0.03-		0.56	القياس البيئي	
			0.53	القياس البعدي	
0.020	0.19-	0.09-	0.74	القياس القبلي	مختلط شمال
	0.10-		0.65	القياس البيئي	
			0.55	القياس البعدي	

يتضح من جدول (6) الخاص بدلالة الفروق بين القياس (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات البحث وأن جميع الفروق المعنوية أو غير المعنوية لصالح القياس المتقدم، كما كانت الفروق بين أى مستويين دائماً لصالح المستوى التالى.

جدول (7)

نسب التحسن لقياسات (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=13

نسب التحسن %		المتوسط الحسابى	القياسات	المتغيرات
بعدي	بيئي			
30.76	13.33	0.51	القياس القبلي	لكم يمين
15.38		0.45	القياس البيئي	
		0.39	القياس البعدي	
30.95	12.24	0.55	القياس القبلي	لكم شمال
16.66		0.49	القياس البيئي	
		0.42	القياس البعدي	
26.53	14.81	0.62	القياس القبلي	لكم يمين
10.20		0.54	القياس البيئي	
		0.49	القياس البعدي	
59.18	30.00	0.78	القياس القبلي	لكم شمال
22.44		0.60	القياس البيئي	
		0.49	القياس البعدي	
43.63	19.69	0.79	القياس القبلي	ركل يمين
20.00		0.66	القياس البيئي	
		0.55	القياس البعدي	
36.84	20.00	0.78	القياس القبلي	ركل شمال
14.03		0.65	القياس البيئي	
		0.57	القياس البعدي	
33.92	20.96	0.75	القياس القبلي	ركل يمين
10.71		0.62	القياس البيئي	
		0.56	القياس البعدي	

29.50	17.91	0.79	القياس القبلي	ركل ركل شمال
9.83		0.67	القياس البيئي	
		0.61	القياس البعدي	
16.98	10.71	0.62	القياس القبلي	مختلط يمين
5.66		0.56	القياس البيئي	
		0.53	القياس البعدي	
34.54	13.84	0.74	القياس القبلي	مختلط شمال
18.18		0.65	القياس البيئي	
		0.55	القياس البعدي	

ومن خلال ماسبق يتضح وجود نسب تحسن للقياسات (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (5.66 - 59.18) % لصالح القياس المتقدم.

ومن خلال العرض السابق ومن بيانات الجدول (5 ، 6 ، 7) يتضح ان هناك تأثير إيجابي على مستوى الاداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين قيد الدراسة، حيث تراوحت نسبة التحسن بين (5.66 - 59.18) % ، ويرجع الباحثون ذلك التحسن الي تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اعتمد على الاستخدام الأمثل لتحركات القدمين وبشكل مقنن للأماكن المختلفة ومن خلال تمارينات المنافسة للأساليب المهارية الهجومية المضادة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر (جو.نوسن Go.No.Sen) وكذلك التدريب على تلك للأساليب المهارية الهجومية المضادة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر (جو.نوسن Go.No.Sen) من خلال الجزء المبارئي ، مما أدى الي زيادة مستوى الاداء الهجومي المضاد ، كما يرجع الباحثون أن هذا التغيير الإيجابي في قيم المتغيرات المؤداة من قبل عينة البحث الي تأثير استخدام للأساليب المهارية الهجومية المضادة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر (جو.نوسن Go.No.Sen) قيد الدراسة والتي ساهمت في التأثير الإيجابي لاستراتيجية اللاعبين خلال المباراة ، وتلك الاستراتيجية تدرّبوا عليها من خلال المحطات التدريبية المقننة بصورة فردية وتتمتع بالخصوصية في التنفيذ والاختيار وفقاً لمواقف اللعب وذلك خلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية حيث ظهر التحسن الملحوظ . ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من أحمد محمود إبراهيم (2011)، إبراهيم الإبياري (2007)، كما يتفق مع نتائج دراسة محمد عبدالرحمن (2015)، ولاء حمدي فرغلي (2014) ، الآء حمدي عزمي (2014) ، أحمد محمود إبراهيم (2015) ، محمد

عبدالرحمن ومحمد الربيعان (2016) ، أحمد مصطفى علي مصطفى (2016)، معتز أبو الإسعاد (2010) ، علي فتوح عبد الفتاح عطوة (2014) ، محمد البيلي البيلي صبح (2016).
(8،7،14،4،13،3،5،17،12،1،2)

الاستخلاصات

- أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على مستوى الاداء الهجومى المضاد وفقاً لتوقيات مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين قيد الدراسة، حيث تراوحت نسبة التحسن بين (5.66 – 59.18)%

التوصيات

1. الاسترشاد بمحتوي البرنامج التدريبي المقترح علي تحسين مستوي الاداء الهجومى المضاد وفقاً لتوقيات مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى الكوميته .
2. ترشيد الاسس العلميه وخصائص الاحمال التدريبيه المقترحه بالبرنامج ضمن برنامج تدريب الناشئين خلال المراحل السنيه المتعدده لمسابقه الكومتيه برياضه الكاراتيه
3. الاهتمام بالخطط البحثيه الموجهه لتطوير الاداء الخططي خلال المراحل السنيه الاخرى استكمالاً للبناء العلمى لرياضه الكاراتيه
4. الاستمرار في دعم البرامج التدريبيه الحديثه والاستفاده منها في تدريب الناشئين خلال المراحل السنيه المتعدده لمسابقات الكومتيه برياضه الكاراتيه

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

1. إبراهيم على عبدالحميد الإبيارى (2007م)
تصميم منظومة خطية لإختراق مجال المنافس وتأثيرها على فعالية الأداء لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة المنوفية.
2. أحمد محمود إبراهيم (2011م)
الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الأسكندرية.

3. أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبى مسابقة القتال الفعلى الكوميته "Kumite" ، منشأة المعارف ، الأسكندرية.
4. أحمد مصطفى على مصطفى (2016م)
5. الآء حمدي عزمى (2014م)
6. حسين عبدالرحمن ناصر القطان (2016م) : أثر إستخدام مداخل الهجوم وفق مناطق اللعب علي محددات النشاط الهجومي خلال 30ث الأخيرة للمباراة لدي لاعبي مسابقات الكوميته في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
7. على فتوح عبدالفتاح عطوة (2014م) : أثر استخدام نماذج للتصرف الخططي وفقاً لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية علي مستوى محددات النشاط الهجومي للاعبى مسابقة القتال الفعلى (الكوميته) برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
8. محمد البيلى صبح (2016م) : أثر استخدام نماذج للتصرف الخططي وفقاً لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية علي مستوى بعض محددات النشاط الخططي للاعبى مسابقة القتال الفعلى (الكوميته) برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
9. محمد رمزي الجوهري (2011م) : تأثير بعض تدريبات التوافق العضلي العصبي على فعالية الأداء المهارى للاعبى الكوميته - , Kumite .
10. محمد سعيد أبو النور : فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على

- نتائج المباريات للاعب الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
11. محمد عبد الرحمن محمد : تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية علي مؤشرات الفعالية الكمية للأداء الخططي للاعب الكوميتيه . (2002م)
12. أثر توجيه أحمال تدريبية مقترحة باستخدام الإيقاع الحيوى على بعض محددات النشاط الهجومي للاعبى النزال الفعلى برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية "لعلوم وفنون الرياضة" On Line ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر . (2013م)
13. محمد عبد الرحمن محمد ، محمد فيصل جاسم الربيعان : تأثير تدريبات إستراتيجية التعامل مع نمط المنافس الخططى "نمط الهجوم السريع _ نمط الهجوم المضاد السريع" وفقاً لمكونات الخرائط التكتيكية على بعض محددات النشاط الخططى للاعبى "الكوميتيه _ Kumite" برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية "لعلوم وفنون الرياضة" On Line ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر . (2015م)
14. معتز هلال أبو الإسعاد : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئ الكوميتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة . (2016م)
15. مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثانية ، القاهرة . (2010م)
16. هبه محمد على حسن : تأثيرالتدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى استخدام بعض توقيتات المداخل الهجومية وفعالية السلوك الهجومي لدى لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية . (2012م)

17. ولاء حمدي فرغلي
عبدالحميد (2014م)

تأثير إستخدام الخرائط التكتيكية على مستوى الفاعلية
الكمية لبعض محددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة
القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،
جامعة حلوان.

ملخص الدراسة : تهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين مستوى الأداء الهجومي المضاد وفقاً لمدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى الكوميته ، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعته الدراسه ذو تصميم المجموعه الواحده ذو القياسات "القبلي - البيني - البعدي " ، وقد بلغت عينه الدراسه 13 لاعب وقد تم اجراء التجريه خلال الفتره الزمنيه من (3-12-2019م) الي (25-2-2020م) و توصل الباحثون الي ان محتوى البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى الاداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيئات مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين قيد الدراسة، حيث تراوحت نسبه التحسن بين (5.66 - 59.18)%

ABSTRACT

Sports channels play an important and clear role at every stage of life, as it cares about the needs of mass multi-style social, cultural and scientific, and sports channels have the best role in covering sports events, and must pay attention to the content and content of sports programs that are broadcast in sports channels, through view of studies and research that sports channels have the greatest role in broadcasting sports events and center The problem of research in the reference survey of Arab and foreign scientific references also found the researcher deficiencies in the studies that dealt with this study, the research aims to the extent of the follow-up of students of Kafr Al-Sheikh University to the channels conveying sports events, the researcher has used the descriptive method, and the research was applied to a random sample number (600) students from The University of Kafr Sheikh, the researcher has used in the collection of data questionnaire questionnaire designed by the researcher, and the results have resulted that the most watched channels are on-sport channel because they may be keen to follow the news of sports moment by moment and broadcast all the games for many teams, and that most of the members of the sample follow sports programs three hours, and they follow them at night and in terms of the impact of the programs watching is the program of the Ahli Stadium and in terms of the most activities watching football is the most popular among the members of the sample.

مرفق 2

اختبار الأداء الهجومي المضاد "لكم فردى" من الإرتكاز الأيمن

الغرض من الاختبار

- قياس مستوى الأداء الهجومي المضاد "لكم فردى" من الإرتكاز الأيمن

ادوات الاختبار

- ساعه إيقاف

- كاميرا

مواصفات الاختبار

- يقف اللاعب امام زميل له او لاعب اخر يقوم باداء اشاره متفق عليها عند اداء الاشاره
يقوم اللاعب باداء مهاره لكم يمين

شروط الاختبار

- يسمح للاعب بأداء ثلاثه محاولات ويتم اختيار المحاوله الصحيحه

طريقه التسجيل

- احتساب الزمن بين اداء الواجب الحركى هجومي من المنافس "لكمة / ركلة" واداء
اللاعب للأسلوب الهجومي المضاد
- يتم احتساب الزمن لاقرب 0.01 ث

اختبار الأداء الهجومي المضاد "لكم فردى" من الإرتكاز الأيسر

الغرض من الاختبار

- قياس مستوى الأداء الهجومي المضاد "لكم فردى" من الإرتكاز الأيسر

ادوات الاختبار

- ساعه إيقاف

- كاميرا

مواصفات الاختبار

- يقف اللاعب امام زميل له او لاعب اخر يقوم باداء اشاره متفق عليها عند اداء الاشاره
يقوم اللاعب باداء مهاره لكم يمين

شروط الاختبار

- يسمح للاعب بأداء ثلاثه محاولات ويتم اختيار المحاوله الصحيحه

طريقه التسجيل

- احتساب الزمن بين اداء الواجب الحركى هجومي من المنافس "لكمة / ركلة" واداء
اللاعب للأسلوب الهجومي المضاد
- يتم احتساب الزمن لاقرب 01. ث

اختبار الأداء الهجومي المضاد "لكم مركب" من الإرتكاز الأيمن

الغرض من الاختبار

- قياس مستوى الأداء الهجومي المضاد "لكم مركب" من الإرتكاز الأيمن

ادوات الاختبار

- ساعه إيقاف

- كاميرا

مواصفات الاختبار

- يقف اللاعب امام زميل له او لاعب اخر يقوم باداء اشاره متفق عليها عند اداء الاشاره
يقوم اللاعب باداء مهاره لكم يمين

شروط الاختبار

- يسمح للاعب بأداء ثلاثه محاولات ويتم اختيار المحاوله الصحيحه

طريقه التسجيل

- احتساب الزمن بين اداء الواجب الحركى هجومي من المنافس "لكمة / ركلة" واداء
اللاعب للأسلوب الهجومي المضاد
- يتم احتساب الزمن لاقرب 01. ث

اختبار الأداء الهجومي المضاد "لكم مركب" من الإرتكاز الأيسر

الغرض من الاختبار

- قياس مستوى الأداء الهجومي المضاد "لكم مركب" من الإرتكاز الأيسر

ادوات الاختبار

- ساعه إيقاف

- كاميرا

مواصفات الاختبار

- يقف اللاعب امام زميل له او لاعب اخر يقوم باداء اشاره متفق عليها عند اداء الاشاره
يقوم اللاعب باداء مهاره لكم يمين

شروط الاختبار

- يسمح للاعب بأداء ثلاثه محاولات ويتم اختيار المحاوله الصحيحه

طريقه التسجيل

- احتساب الزمن بين اداء الواجب الحركى هجومي من المنافس "لكمة / ركلة" واداء
اللاعب للأسلوب الهجومي المضاد
- يتم احتساب الزمن لاقرب 01. ث

اختبار الأداء الهجومي المضاد "ركل فردى" من الإرتكاز الأيمن

الغرض من الاختبار

- قياس مستوى الأداء الهجومي المضاد "ركل فردى" من الإرتكاز الأيمن

ادوات الاختبار

- ساعه إيقاف

- كاميرا

مواصفات الاختبار

- يقف اللاعب امام زميل له او لاعب اخر يقوم باداء اشاره متفق عليها عند اداء الاشاره
يقوم اللاعب باداء مهاره لكم يمين

شروط الاختبار

- يسمح للاعب بأداء ثلاثه محاولات ويتم اختيار المحاوله الصحيحه

طريقه التسجيل

- احتساب الزمن بين اداء الواجب الحركى هجومي من المنافس "لكمة / ركلة" واداء
اللاعب للأسلوب الهجومي المضاد
- يتم احتساب الزمن لاقرب 01. ث

اختبار الأداء الهجومي المضاد "ركل فردى" من الإرتكاز الأيسر

الغرض من الاختبار

- قياس مستوى الأداء الهجومي المضاد "ركل فردى" من الإرتكاز الأيسر

ادوات الاختبار

- ساعه إيقاف

- كاميرا

مواصفات الاختبار

- يقف اللاعب امام زميل له او لاعب اخر يقوم باداء اشاره متفق عليها عند اداء الاشاره
يقوم اللاعب باداء مهاره لكم يمين

شروط الاختبار

- يسمح للاعب باداء ثلاثه محاولات ويتم اختيار المحاولة الصحيحه

طريقه التسجيل

- احتساب الزمن بين اداء الواجب الحركى هجومي من المنافس "لكمة / ركلة" واداء
اللاعب للأسلوب الهجومي المضاد
- يتم احتساب الزمن لاقرب 01. ث

اختبار الأداء الهجومي المضاد "ركل مركب" من الإرتكاز الأيمن

الغرض من الاختبار

- قياس مستوى الأداء الهجومي المضاد "ركل مركب" من الإرتكاز الأيمن

ادوات الاختبار

- ساعه إيقاف

- كاميرا

مواصفات الاختبار

- يقف اللاعب امام زميل له او لاعب اخر يقوم باداء اشاره متفق عليها عند اداء الاشاره
يقوم اللاعب باداء مهاره لكم يمين

شروط الاختبار

- يسمح للاعب بأداء ثلاثه محاولات ويتم اختيار المحاوله الصحيحه

طريقه التسجيل

- احتساب الزمن بين اداء الواجب الحركى هجومي من المنافس "لكمة / ركلة" واداء
اللاعب للأسلوب الهجومي المضاد
- يتم احتساب الزمن لاقرب 01. ث

اختبار الأداء الهجومي المضاد "ركل مركب" من الإرتكاز الأيسر

الغرض من الاختبار

- قياس مستوى الأداء الهجومي المضاد "ركل مركب" من الإرتكاز الأيسر

ادوات الاختبار

- ساعه إيقاف

- كاميرا

مواصفات الاختبار

- يقف اللاعب امام زميل له او لاعب اخر يقوم باداء اشاره متفق عليها عند اداء الاشاره
يقوم اللاعب باداء مهاره لكم يمين

شروط الاختبار

- يسمح للاعب بأداء ثلاثه محاولات ويتم اختيار المحاوله الصحيحه

طريقه التسجيل

- احتساب الزمن بين اداء الواجب الحركى هجومي من المنافس "لكمة / ركلة" واداء
اللاعب للأسلوب الهجومي المضاد
- يتم احتساب الزمن لاقرب 01. ث

اختبار الأداء الهجومي المضاد "مختلط" من الإرتكاز الأيمن

الغرض من الاختبار

- قياس مستوى الأداء الهجومي المضاد "مختلط" من الإرتكاز الأيمن

ادوات الاختبار

- ساعه إيقاف

- كاميرا

مواصفات الاختبار

- يقف اللاعب امام زميل له او لاعب اخر يقوم باداء اشاره متفق عليها عند اداء الاشاره
يقوم اللاعب باداء مهاره لكم يمين

شروط الاختبار

- يسمح للاعب بأداء ثلاثه محاولات ويتم اختيار المحاوله الصحيحه

طريقه التسجيل

- احتساب الزمن بين اداء الواجب الحركى هجومي من المنافس "لكمة / ركلة" واداء
اللاعب للأسلوب الهجومي المضاد
- يتم احتساب الزمن لاقرب 01. ث

اختبار الأداء الهجومي المضاد "مختلط" من الإرتكاز الأيسر

الغرض من الاختبار

- قياس مستوى الأداء الهجومي المضاد "مختلط" من الإرتكاز الأيسر

ادوات الاختبار

- ساعه إيقاف

- كاميرا

مواصفات الاختبار

- يقف اللاعب امام زميل له او لاعب اخر يقوم باداء اشاره متفق عليها عند اداء الاشاره
يقوم اللاعب باداء مهاره لكم يمين

شروط الاختبار

- يسمح للاعب بأداء ثلاثه محاولات ويتم اختيار المحاوله الصحيحه

طريقه التسجيل

- احتساب الزمن بين اداء الواجب الحركى هجومي من المنافس "لكمة / ركلة" واداء
اللاعب للأسلوب الهجومي المضاد
- يتم احتساب الزمن لاقرب 01. ث