

تأثير تدريبات الهجوم المضاد على فاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات لدي لاعبي الساندا

* أ.د/ بسمات محمد علي شمس الدين

** م.م/ عمر هاشم عبد العزيز هلال

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التدريب الرياضي علماً له أصوله وقواعده وفلسفاته واتجاهاته واستخدمت فيه شتى العلوم الطبيعية والإنسانية حتى وصلت المستويات الرياضية للمستوى الرفيع الذي من خلاله تطورت الرياضة بصورة أفضل من خلال رفع جوانب الإعداد المختلفة (البدني، المهاري، الخططي، النفسي، الذهني) والتكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي التخصصي.

يذكر "يحيي فوزي" (٢٠٠٥م) أن الكونغ فو أحد رياضات الدفاع عن النفس ويشمل على نوعين من المسابقات ولكل مسابقة خصائص وقوانين خاصة، فأحدهما توجه الي القتال الفعلي (الساندا) Sanshou والأخرى توجه إلى القتال الوهمي (الأساليب) Taolu، وفي الآونة الأخيرة تطورت رياضة الكونغ فو على مستوى العالم لتشمل جميع جوانب إعداد اللاعب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية (١٣ : ٨).

يشير "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) إلى أن الارتقاء بمستوى الأداء المهاري يكون من خلال التدريب وهو عملية تكرار لأداء المهارات في ظروف مختلفة للوصول باللاعب إلى مرحلة المنافسة وتعتمد كل لعبة من الألعاب وما تصل إليه من إتقان اعتماداً كبيراً على مهاراتها الأساسية، ويشكل الأداء المهاري عاملاً مهماً بالنسبة للاعبين، وهذا يتطلب مران وممارسة مستمرة ومنتظمة مع تصحيح ما قد يطرأ من أسباب تعوق الوصول إلى طريقة الأداء الصحيحة (٤ : ١٦٧، ١٦٨).

يذكر "إيرك دومني Ericdominy" (٢٠٠٠م) أن الهجوم المضاد يتطلب ان يكون اللاعب علي قدر كبير من المرونة والرشاقة ليتمكن من سرعة استخدام قدراته المهارية والحركية في مفاجأة المنافس بالهجوم المضاد بدقة وفعالية، ففي بعض الاحيان يعتمد

* أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

** مدرس مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

اللاعب على أساليب المرونة المختلفة كوسيلة لتنفيذ الهجوم المضاد، فيقوم بفتح ثغرة لكي يشجع المنافس على الهجوم بحركة معينة وفي نفس الوقت يكون اللاعب مستعداً للحركات الدفاعية وعمل هجوم مضاد مناسب للأداء، أي أن اللاعب في هذه الحالة يبني هجومه المضاد على أساس المهارات التي يؤديها المنافس (١٤ : ٢٣، ٢٢).

يذكر "شريف العوضي، عمر لبيب" (٢٠٠٤م) أن استيعاب اللاعب وإتقانه لأساليب الهجوم المضاد المختلفة تعني قدرته على دقة استخدامها أثناء أداء المهارات المختلفة من حيث دقة الأداء الفني واختيار التوقيت المناسب للهجوم بما يتناسب مع مسافات اللعب المختلفة مما يكسبه لعنصر الثقة بالنفس وعدم التوتر وحسن اختياره للأساليب الخطئية وترابطهم أثناء أداء المهارات الهجومية، ويعتبر الهجوم المضاد أحد طرق الهجوم المتقدمة، فهو ضروري لتكامل المهارات عند اللاعب وأكثر الوسائل لإنجاح خطته، ويحتاج لتوقيت دقيق واتزان عالي أثناء الأداء، ويعتمد تنفيذه على الطرق المختلفة للخداع والتغريب والتصيد للمنافس، فالهجوم المضاد حركة هجومية دفاعية وتكنيك هجومي فعال، فهو عبارة عن ضربة فعالة سريعة توضع في نقطة مفتوحة وفي توقيت مناسب من هجوم المنافس تعمل على إيقاف هجومه من هنا تأتي الصفة الدفاعية؛ وهي في ذات الوقت ضربة مؤثرة جداً على المنافس ومن هنا تأتي الصفة الهجومية (٢ : ١٢٣).

التوقيت الهجومي هو الذي يميز الهجوم عن الهجوم المضاد؛ فتوقيت الهجوم يكون لحظة قيام اللاعب بهجوم جيد مبادئاً به منافسه، أما توقيت الهجوم المضاد يكون لحظة هجوم الخصم عليك وقبل إنهاء هجومه وفي نقطة مفتوحة من جسم المنافس أو عقب دفاع اللاعب ضد هجوم المنافس، ولقد تضاعفت جهود العلماء والمتخصصين في علوم الرياضة للسعي وراء التطور المذهل الذي يقودنا للإنجاز والأداء المتميز في الرياضة، ومسابقات "الساندا" يقوم فيها المنافس بعملية التحرك المستمر على البساط والقيام بعمليات الهجوم من لكمات وركلات وطرحات بأوضاع نزالية مختلفة، مما يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير أوضاعه النزالية والتنوع في استخدام الأساليب الهجومية المباشرة والهجومية المضادة، ومعرفة وتحديد الأساليب الفنية لأنواع اللكمات والركلات الأكثر شيوعاً والتي تستخدم في التركيبات الهجومية والتي تكون ذات فاعلية إذا ما استخدمت في المكان والتوقيت المناسب.

فمن خلال خبرة الباحثان في مجال تدريب وتدريب الكونغ فو بكلية التربية الرياضية ومن خلال مشاهدة المنافسات واللقاءات المحلية والدولية لاحظنا أن هناك قصور في البناء المهاري للركلات وفقاً لمستجدات طبيعة المباراة للاعبين في المسابقات المحلية، وذلك بسبب

قصور في عملية تدريب اللاعبين بطريقة تتشابه مع المواقف المتغيرة للمباراة كما في المنافسات الدولية.

هنا ظهرت مشكلة البحث مما دفع الباحثان لإجراء هذه الدراسة، فيرى الباحثان أنه يجب أن يكون هناك مدخلاً جديداً يمكن من خلاله الارتقاء بمستوي الحالة التدريبية للاعب الساندا من خلال تحويل مسار التدريب من الأساليب الهجومية المباشرة فقط إلى أسلوب الهجوم المضاد أيضاً، فيكون لدى اللاعب الحلول التي تمكنه من أن يصبح أكثر فعالية للاستجابة مع المتطلبات الحديثة للمباراة واستغلال مميزات هجوم المنافس وتحويلها لصالحه، وبالتالي تحقيق معنى الفوز الحقيقي من خلال منع المنافس من إحراز النقاط وترجيح كافة اللاعب بكثرة فعاليته على المنافس.

هدف البحث: يهدف البحث للتعرف على تأثير تدريبات الهجوم المضاد على فاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات لدى لاعبي الساندا.

فروض البحث:

في حدود هدف البحث يفترض الباحثان ما يلي:

- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

الهجوم المضاد counterattack:

هو عبارة عن الحركات والأساليب الهجومية التي يؤديها اللاعب إما في نفس لحظة هجوم المنافس مع اتخاذ الاحتياطات الدفاعية المناسبة او بعد الدفاع ضد ضربة المنافس.

(١٢ : ٢٢٤)

فاعلية الأداء المهاري Efficiency of skill performance:

هي قدرة اللاعب على تسجيل أكبر عدد من النقاط أثناء المباريات. (تعريف إجرائي)

الساندا sanda:

هي عبارة عن نزال واقعي بين فردين متساويين في المرحلة العمرية وفئة الوزن وتكون من ثلاثة جولات والتي يتنافس فيها اللاعبين بطرق مختلفة مثل اللكم، الركل، مهارات الرمي (المصارعة) في ظل فوانين خاصة (٨ : ١).

الدراسات المرجعية:

دراسة ناصر محمد حلمي (٢٠١٨م) بعنوان "أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للهجوم المضاد على الفعالية الكمية للنشاط الهجومي للاعبين الساندا في رياضة الكونغ فو" واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للهجوم المضاد على الفعالية الكمية للنشاط الهجومي للاعبين الساندا في رياضة الكونغ فو وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة على عينة قوامها (١٠) لاعبين وقد أسفرت أهم النتائج على أن التدريبات التي أحتوي عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى القدرات الحركية وفاعلية النشاط الهجومي للمهارات قيد البحث (١١).

دراسة عبد الحليم محمد عبد الحليم (٢٠١٤م) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية (المركبة - المضادة) على فاعلية الأداء المهاري لدي ناشئى الجودو" واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية الأداء المهاري لدي ناشئى الجودو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي لمجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية قوامها (٨) لاعباً والأخرى ضابطة قوامها (٨) لاعباً وقد أسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج التدريبي أثر تأثيراً إيجابياً على فاعلية الأداء المهاري من خلال إحراز عدد كبير من الايرون والوزاري (٣).

دراسة عمر محمد لبيب (٢٠٠٥م) أثر تطوير المهارات المساعدة وفق الأسس البيوميكانيكية والحركية على تفعيل الأداء الفني في الكاراتيه، واستهدفت هذه الدراسة تصميم برنامج تدريبي للمهارات المساعدة وفق الأسس البيوميكانيكية والحركية لعينة البحث ومعرفة تأثيره على تفعيل أدائهم الفني، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة قوامها (٨) لاعبين وقد أسفرت أهم النتائج على أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائياً على تحسن مستوي وفاعلية الأداء الفني للمهارات المساعدة والأساسية للاعبين (٧).

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وتطبيق القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

- أشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكونغ فو "ساندا" (مرحلة العموم) بمنطقة المنيا والمقيدين بالاتحاد المصري للكونغ فو للموسم الرياضي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م.
- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث اشتملت على (١٢) لاعب من لاعبي نادي الشباب بالمنيا كعينة تجريبية.

جدول (١) توصيف العينة

البرنامج	العينة		
	النسبة	العدد	نوعها
	١٠٠٪	٩٣	مجتمع البحث الكلي
تدريبات الهجوم المضاد	١٢,٩%	١٢	العينة الأساسية
	١٢,٩%	١٢	العينة الاستطلاعية
	٢٥,٨٠%	٢٤	المجموع

أسباب اختيار عينة البحث:

- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث المستوي.
- سهولة التعامل والتطبيق معها لانتظامهم في التدريب.
- سهولة انتقال تلك العينة وعمل القياسات اللازمة في وقت واحد.
- موافقة المسؤولين على تنفيذ التجربة.
- توافر المكان اللازم والأيدي المساعدة في تنفيذ اختبارات وبرنامج البحث.

تجانس عينة البحث:

جدول (٢) المتوسط والوسيط والانحراف ومعامل الالتواء للمجموعتين الأساسية والاستطلاعية في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات قيد البحث

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
الطول	١٧٢.٢٥	١٧١.٠٠	٤.٣٢	٠.٢٩
الوزن	٧٠.٨٨	٦٩.٥٠	٦.٠٧	٠.٧٣
العمر الزمني	٢٢.١٧	٢٢.٥٠	١.١٧	١.٧٨-
العمر التدريبي	٧.٧٥	٧.٠٠	٣.٥٣	٠.١٥
تحمل الأداء (جملة مركبة)	١٨.٦٣	١٩.٠٠	٢.٥٥	٠.١٩-
القدرة العضلية للرجلين	١٨٢.٧٥	١٨٣.٠٠	٨.٨٣	٠.٢٦-
سرعة رد الفعل المركب (يمين)	٢٢.٣٨	٢٢.٥٠	٣.١٩	١.٢٥

٠.٩٠	٣.٤٨	٢٢.٠٠	٢٢.٧٩	سرعة رد الفعل المركب (شمال)
٠.٤٥	٢.١٩	١٩.٠٠	١٩.٤٢	التوافق
٠.٥٧	٦.٩٢	٤٦.٠٠	٤٨.٠٠	التوازن الديناميكي
٠.٠٩	٧.٧٧	٢٢.٥٠	٢٥.٩٢	المرونة
٠.١٠-	١٥.٤٧	٦٤.٠٥	٦٦.٣٨	الركلة النصف دائرية للهجوم
٠.٠٩-	١٦.٢٩	٣٦.٧٥	٣٧.١٣	الركلة النصف دائرية للدفاع
٠.٣٦	٧.٧٩	٦٥.٦٠	٦٥.١٤	الركلة الأمامية للهجوم
٠.١٠-	١٩.٨٩	٤١.١٠	٤٠.٤٥	الركلة الأمامية للدفاع
٠.٠٩-	١٤.١٨	٦٥.٢٥	٦٤.٩٢	الركلة الجانبية للهجوم
٠.١٨-	٢٣.٢٢	٤٢.٠٠	٣٩.٨٠	الركلة الجانبية للدفاع
٠.١١-	١٥.٠٧	٦٥.٣٥	٦٥.٠٥	الركلة الخلفية للهجوم
٠.٣٠-	٢٠.٠٠	٣٧.٣٥	٣٣.٧٧	الركلة الخلفية للدفاع
٠.٢٢-	١٣.٤٠	٦٣.١٣	٦٣.٩٤	المهارات المركبة للهجوم
٠.٠٤-	١٨.٨٨	٤١.٦٥	٣٨.٨٥	المهارات المركبة للدفاع

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٦٤

يتضح من الجداول (٢) أن قيم معامل الالتواء للعينة الأساسية والدراسة الاستطلاعية في معدلات النمو والقدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات تراوحت ما بين (١.٧٨-) إلى (١.٢٥)، وجميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين (- ٣ إلى + ٣) مما يدل على تجانس أفراد العينتين الأساسية والاستطلاعية في تلك المتغيرات.

وسائل جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة: قد استعان الباحثان خلال تطبيق البحث بالأجهزة والأدوات التالية: -

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول. - شريط قياس. - طباشير.
- ميزان طبي لقياس الوزن. - ساعات إيقاف. - كراسي.
- كاميرا فيديو للتسجيل والتصوير. - عدد ٢ سندباج. - أقماع.
- مساطر مدرجة من كلا الجانبين. - الأوقية والملابس. - منضدة.
- علامات لاصقة. - حبال.
- جهاز كمبيوتر شخصي. - بساط كونغ فو. - صافرة.
- كرات طبية ٤ كجم.

قد تم التأكد من صلاحية هذه الأجهزة خلال الدراسة الاستطلاعية كما تم معايرة بعضها بأخذ قياسات على أجهزة علمية مماثلة ومقارنة النتائج المحصلة منها لاستبعاد أي جهاز يعطي قراءات غير مطابقة للمعايرة.

الاستبانة: قام الباحثان بتصميم استبانة لتحقيق هدف البحث وهي على النحو التالي:

١. استبانة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين. ملحق (١)
٢. استبانة رأي الخبراء حول محتوى البرنامج التدريبي المقترح، وأهم توقيتات الهجوم في الساندا، وأساليب الهجوم المضاد في الساندا، وأنسب الاختبارات لقياس العناصر البدنية الخاصة. ملحق (٢)
٣. استبانة تسجيل قياس القدرات البدنية الخاصة، وتسجيل قياس فاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات، وتسجيل قياس نتائج فاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات. ملحق (٥)

الاختبارات:

اختبارات القدرات البدنية الخاصة ملحق (٦) وهي كما يلي:

- أ. اختبار جملة مركبة (لكمة مستقيمة - دفاع بالغطس - ركلة جانبية) (٦ : ٧٦).
 - ب. اختبار الوثب العريض من الثبات (٥ : ٢٦٢).
 - ج. اختبار المساطر المدرجة للقدمين (٦ : ٧٦).
 - د. اختبار الدوائر المرقمة (١٠ : ٤١١).
 - هـ. اختبار المشي على عارضة التوازن (١٠ : ٤٣٢).
 - و. اختبار تباعد القدمين لأقصى مدى (٩ : ٢٨٥).
- قياس فاعلية الأداء المهاري للركلات (المباريات).

• نظراً لطبيعة الدراسة قيد البحث وتناولها لجانب فاعلية الأداء المهاري، تم قياس فاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات من خلال اشتراك اللاعب (عينة البحث) في ثلاث مباريات لكل مهارة (ركلة واحدة) من المهارات قيد البحث مع ثلاثة لاعبين في نفس المرحلة السنوية وفئة الوزن ومن هيئات مختلفة، وكان زمن المباراة دقيقتان لكل مهارة، حيث قام كل لاعب بأداء واجب هجومي محدد أثناء المباراة (ركلة معينة) بالإضافة إلى استخدامه مهارات اللكم والرمي، ثم تم أخذ متوسط (عدد الركلات التي نفذها اللاعب، عدد الركلات الصحيحة للاعب) في الثلاث مباريات وذلك لحساب

فاعلية الهجوم للاعب، وأخذ متوسط (عدد الركلات التي نفذها المنافس، عدد الركلات الصحيحة للمنافس) في الثلاث مباريات وذلك لحساب فاعلية الدفاع للاعب.

- تم الاستعانة بلجنة من حكام الاتحاد المصري للكونغ فو لتحكيم وحساب نتائج كل مباراة من حيث (عدد الركلات التي نفذها اللاعب، عدد الركلات الصحيحة للاعب، عدد الركلات التي نفذها المنافس، عدد الركلات الصحيحة للمنافس) من خلال استمارة تسجيل (٧).

- تم حساب فاعلية الأداء المهاري للهجوم من خلال المعادلة التالية:

$$100 \times \frac{\text{عدد الركلات الصحيحة للاعب}}{\text{عدد الركلات التي نفذها اللاعب}}$$

- تم حساب فاعلية الأداء المهاري للدفاع من خلال المعادلة التالية:

$$100 - \frac{\text{عدد الركلات الصحيحة للمنافس}}{\text{عدد الركلات التي نفذها المنافس}}$$

المعاملات العلمية للاختبارات:

– صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية:

تم استخراج صدق التمايز عن طريق تطبيق الاختبارات على (١٢) لاعب من لاعبي الكونغ فو بمنطقة المنيا والمشاركين في بطولة المنطقة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث (العينة الغير مميزة) و(١٢) لاعب من لاعبي الكونغ فو بمنتخب منطقة أسيوط (العينة المميزة) من خارج مجتمع البحث ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (٣) معامل صدق التمايز بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية

مستوي الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	غير مميزة (ن=١٢)		مميزة (ن=١٢)		المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠.٠٠٠	١٥.٩١	١.٦٨	١٠.٩٢	١.٣٠	٢٠.٦٧	تحمل الأداء (جملة مركبة)
٠.٠٠٠	١٢.٨٠	٨.٣٦	١٤٩.٨٣	٥.٠٤	١٨٥.٩٢	القدرة العضلية للرجلين
٠.٠٠٠	١٦.٢٩	٣.٢٠	٣٧.٦٧	١.٥٦	٢٠.٩٢	سرعة رد الفعل المركب (يمين)
٠.٠٠٠	٢٢.٦٢	٢.٤٨	٣٩.٨٣	١.٥٤	٢٠.٧٥	سرعة رد الفعل المركب (شمال)
٠.٠٠٠	١٣.٣٩	٢.١١	٢٨.٠٨	١.٠٨	١٨.٩٢	التوافق

٠.٠٠٠	١٠.٦٠	٥.٢١	٦١.٢٥	٢.٩٧	٤٢.٩٢	التوازن الديناميكي
٠.٠٠٠	١٤.٦١	٣.٤٩	٣٨.٧٥	٢.٩٧	١٩.٤٢	المرونة
٠.٠٠٠	١٦.٦٩	٥.٥١	٣٨.٤٣	٦.٦٤	٨٠.٠١	الركلة النصف دائرية للهجوم
٠.٠٠٠	١٥.٣٤	٥.٥١	٢٢.٠٣	٤.٠٨	٥٢.٣٨	الركلة النصف دائرية للدفاع
٠.٠٠٠	١٣.٠٨	٧.٢٢	٣٥.٦٩	٥.٧٩	٧٠.٦٢	الركلة الأمامية للهجوم
٠.٠٠٠	٢٠.٤٦	٣.٤٠	٢٣.١٤	٥.٠٤	٥٩.٠٣	الركلة الأمامية للدفاع
٠.٠٠٠	١٧.١٠	٥.٧٤	٣٨.٠٣	٥.٥٩	٧٧.٥٦	الركلة الجانبية للهجوم
٠.٠٠٠	١٧.٣٥	٦.٢٩	٢٠.٢٥	٥.٢٦	٦١.٣٢	الركلة الجانبية للدفاع
٠.٠٠٠	١٧.٠٠	٧.١١	٣٤.٥١	٥.٤٩	٧٨.٥٩	الركلة الخلفية للهجوم
٠.٠٠٠	١٧.٧٩	٥.٧٨	١٩.٥١	٢.٦٩	٥٢.٢٥	الركلة الخلفية للدفاع
٠.٠٠٠	١٤.٢٠	٦.٩٧	٣٦.٥٠	٦.٣٤	٧٥.١٥	المهارات المركبة للهجوم
٠.٠٠٠	١٤.٤١	٧.٢٨	١٩.٨٢	٤.٩٨	٥٦.٥٢	المهارات المركبة للدفاع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٤٧ ودرجة حرية ٢٢

يتضح من الجدول (٣) أن هناك فروقا دالة إحصائياً بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة لحساب معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠.٦٠)، (٢٢.٦٢) وجميع تلك القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٤٧) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على ارتفاع معامل صدق الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث ويدل ذلك على أن تلك الاختبارات صادقة فيما تقيسه.

-ثبات الاختبارات البدنية والمهارية:

تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات بفارق زمني أسبوع من التطبيق الأول علي عينة من خارج العينة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث بلغ عددهم (١٢) لاعب وهم عينة الدراسة الاستطلاعية ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في استخراج معامل الثبات للاختبارات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات

معامل الارتباط	تطبيق أول (ن=١٢)		تطبيق ثاني (ن=١٢)		المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠.٨٥	١.٦٨	١٠.٩٢	١.٦٨	١٠.٩٢	تحمل الأداء (جملة مركبة)
٠.٩٩	٨.٣٦	١٤٩.٨٣	٨.٣٦	١٤٩.٨٣	القدرة العضلية للرجلين
٠.٩٧	٣.٢٠	٣٧.٦٧	٣.٢٠	٣٧.٦٧	سرعة رد الفعل المركب (يمين)
٠.٨٣	٢.٤٨	٣٩.٨٣	٢.٤٨	٣٩.٨٣	سرعة رد الفعل المركب (شمال)
٠.٨٨	٢.١١	٢٨.٠٨	٢.١١	٢٨.٠٨	التوافق
٠.٧٨	٥.٢١	٦١.٢٥	٥.٢١	٦١.٢٥	التوازن الديناميكي
٠.٩٧	٣.٤٩	٣٨.٧٥	٣.٤٩	٣٨.٧٥	المرونة
٠.٩٨	٥.٥١	٣٨.٤٣	٥.٥١	٣٨.٤٣	الركلة النصف دائرية للهجوم
٠.٩٤	٥.٥١	٢٢.٠٣	٥.٥١	٢٢.٠٣	الركلة النصف دائرية للدفاع
٠.٩٦	٧.٢٢	٣٥.٦٩	٧.٢٢	٣٥.٦٩	الركلة الأمامية للهجوم
٠.٩٩	٣.٤٠	٢٣.١٤	٣.٤٠	٢٣.١٤	الركلة الأمامية للدفاع
٠.٩٩	٥.٧٤	٣٨.٠٣	٥.٧٤	٣٨.٠٣	الركلة الجانبية للهجوم
٠.٩٩	٦.٢٩	٢٠.٢٥	٦.٢٩	٢٠.٢٥	الركلة الجانبية للدفاع
٠.٩٩	٧.١١	٣٤.٥١	٧.١١	٣٤.٥١	الركلة الخلفية للهجوم
١.٠٠	٥.٧٨	١٩.٥١	٥.٧٨	١٩.٥١	الركلة الخلفية للدفاع
٠.٩٩	٦.٩٧	٣٦.٥٠	٦.٩٧	٣٦.٥٠	المهارات المركبة للهجوم
٠.٩٩	٧.٢٨	١٩.٨٢	٧.٢٨	١٩.٨٢	المهارات المركبة للدفاع

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٠٤ ودرجة حرية ٢٢

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معامل الارتباط لبيرسون الدالة على قيم معامل الثبات للاختبارات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٧٨)، (١.٠٠) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٤٠٤) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على ارتفاع ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار (١٢) لاعبين من غير أفراد العينة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من السبت ٢٠١٩/٩/٢١ م حتى الجمعة ٢٠١٩/٩/٢٧ م وكان الهدف من الدراسة:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ التجربة.
 - التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة لإجراء التجربة.
 - التأكد من مناسبة الاختبارات والأحمال التدريبية لعينة البحث.
 - تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات والتأكد من صلاحية مكان التدريب.
- وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية مكان التدريب والأدوات واستيعاب المساعدين للعمل الموكل إليهم.
- مناسبة الاختبارات والأحمال التدريبية لعينة البحث.

الإجراءات التطبيقية للبحث:

القياس القبلي:

قام الباحثان بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث الأساسية، وذلك في الفترة من الثلاثاء ٢٠١٩/١٠/١ م إلى الخميس ٢٠١٩/١٠/٣ م وأعتبر الباحثان أن النتائج التي توصل إليها قياساً قبلياً في متغيرات البحث.

تنفيذ البرنامج:

قام الباحثان عقب انتهاء القياس القبلي بتنفيذ برنامج تدريبات الهجوم المضاد على عينة البحث الأساسية في الفترة من الأحد ٢٠١٩/١٠/٦ م إلى الجمعة ٢٠١٩/١٢/٢٧ م بإجمالي (٤٨) ثمانية وأربعون وحدة خلال (١٢) أنثي عشر أسبوعاً، بواقع (٤) أربعة وحدات أسبوعياً.

القياس البعدي:

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة لعينة البحث الأساسية خلال الفترة من السبت ٢٠١٩/١٢/٢٨ م إلى الاثنين ٢٠١٩/١٢/٣٠ م وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم أجرأؤه في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية: تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل صدق التمايز، معامل الارتباط، اختبار (ت) لدلالة الفروق لمجموعة واحدة).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً عرض النتائج:

جدول (٥) قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الأساسية في فاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الفاعلية	الإحصاء	المتغيرات
		ع ±	-س	ع ±	-س			
٠.٠٠	٩.٨٥	٧.٣١	٨١.٨٤	٧.١٦	٥٢.٧٥	للهجوم	الركلة النصف دائرية	فاعلية الأداء المهاري
٠.٠٠	١٤.٤٧	٥.٥٠	٥٤.٣٣	٥.٤٩	٢١.٨٧	للدفاع		
٠.٠٠	٥.٥٠	٦.٤٩	٧٢.٩٣	٥.٢٧	٥٩.٦٥	للهجوم	الركلة الأمامية	
٠.٠٠	١٥.٣٢	٥.٣٥	٦٠.٦٤	٦.٩٥	٢١.٨٧	للدفاع	بباطن القدم	
٠.٠٠	٩.٢٣	٧.٧٨	٧٩.٠٧	٦.٣٦	٥٢.٢٨	للهجوم	الركلة الجانبية	
٠.٠٠	١١.٨١	٧.٨٢	٦٠.٢٤	٩.٥١	١٨.٢٩	للدفاع	بحد القدم	
٠.٠٠	١١.٤٣	٥.٨٦	٨٠.٩٢	٦.٧١	٥١.٥٢	للهجوم	الركلة الخلفية	
٠.٠٠	١٢.٦١	٥.٥٤	٥٤.٣١	٩.١٨	١٥.٢٩	للدفاع	بعقب القدم	
٠.٠٠	١٢.٦٢	٤.٤٠	٨٥.٣٤	٧.٨٠	٥٢.٧٣	للهجوم	المهارات المركبة	
٠.٠٠	١٢.٨٤	٧.٧٨	٥٨.١٨	٦.٢٦	٢١.١٨	للدفاع		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٠١ ودرجة حرية ١١

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الأساسية في فاعلية الأداء المهاري للركلة النصف دائرية للهجوم (٩.٨٥) وللدفاع (١٤.٤٧)، وللركلة الأمامية بباطن القدم للهجوم (٥.٥٠) وللدفاع (١٥.٣٢)، وللركلة الجانبية بحد القدم الخارجي للهجوم (٩.٢٣) وللدفاع (١١.٨١)، وللركلة الخلفية بعقب القدم للهجوم (١١.٤٣) وللدفاع (١٢.٦١)، وللمهارات المركبة للهجوم (١٢.٦٢) وللدفاع (١٢.٨٤) وجميع تلك القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٠١) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي

والبعدي للعينة الأساسية لصالح القياس البعدي ويدل ذلك علي أن البرنامج المتبع للعينة الأساسية أثر علي تلك المتغيرات تأثيراً إيجابياً أدى إلي وجود دلالة إحصائية.

ثانياً مناقشة النتائج:

يتضح من الجداول (٥) تحسن نتائج القياس البعدي لاختبارات فاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات قيد البحث عن نتائج القياس القبلي ويعزى الباحثان هذه الفروق لتأثير البرنامج التدريبي المقترح الذي أشتمل على تدريبات هجومية مضادة فردية وتدريبات هجومية مضادة زوجية وتدريبات هجومية مضادة مركبة لجميع المهارات قيد البحث، كما يعزى الباحثان هذا التحسن الإيجابي إلي الكفاءة في تخطيط وتنفيذ وتقييم البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الهجوم المضاد وخاصة من الناحية الفنية، وإلي تميز عينة البحث واستجابتها الجيدة لفهم وإتقان متطلبات الأداء في التدريب في كثير من جوانب الإعداد المتكامل لهم، مما أدى ذلك لظهور تحسن في فاعلية الأداء المهاري للهجوم والدفاع للمتغيرات قيد البحث.

تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج أبحاث كلاً من ناصر محمد حلمي (٢٠١٨م)، عبد الحليم محمد عبد الحليم (٢٠١٤م) والتي دلت على ان استخدام تدريبات الهجوم المضاد في العملية التدريبية وادرجها ضمن الوحدات التدريبية لها تأثير فعال في تحسن الأداء المهاري وأحراز عدد أكبر من النقاط خلال المباراة (١١)، (٣).

في هذا الصدد يشير "ياماموتو Yamamoto" (٢٠٠٥م) أن الهجوم المضاد من الأساليب الخطئية الهامة التي يعتمد عليها اللاعب دائماً في الانتقال للمرحلة الهجومية، حيث يبني اللاعب هجومه المضاد أساساً على المهارات المرتبطة بالحركات الدفاعية أو أداء الهجوم المضاد في نفس اللحظة التي يقوم فيها المنافس بالهجوم (١٥).

يذكر "شريف العوضي" (١٩٩٤م) أن كفاءة المدرب وإبداعه في إعداد وتنفيذ الوحدات التدريبية مع مراعاة التطور المتلاحق في أساليب وفنيات الأداء خلال النزال هو الأساس لتحقيق أفضل النتائج خلال المباريات (١).

في النهاية يتضح أن تدريبات الهجوم المضاد كان له تأثير ايجابي في تطوير فاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات للاعبين الساندا في رياضة الكونغ فو.

الاستخلاصات: في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستخلاصات التالية:

- البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الهجوم المضاد له تأثير إيجابي دال إحصائياً على فاعلية الأداء المهاري للهجوم والدفاع لبعض الركلات لدي لاعبي الساندا.

التوصيات: في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي:

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الهجوم المضاد في تحسين وتطوير نتائج اللاعبين في المباريات الرسمية.

- وضع برامج مماثلة لتدريبات الهجوم المضاد تناسب المراحل السنوية المختلفة من الذكور والإناث.

المراجع:

١. شريف محمد العوضي، تأثير برنامج تدريب موجه علي المستوى الفني للاعبي منتخب الناشئين في الكاراتيه، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، المجد السادس، العدد الخامس، مارس ١٩٩٤م.
٢. شريف العوضي، عمر محمد لبيب: قواعد الهجوم (كوميتيه)، اسلاميك جرافيك، القاهرة، ٢٠٠٤م.
٣. عبد الحلیم محمد عبد الحلیم: تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية (المركبة - المضادة) على فاعلية الأداء المهاري لدي ناشئ الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلون، العدد الحادي والسبعون، ٢٠١٤م.
٤. عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظرياته-تطبيقاته)، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.
٥. عصام الدين متولي عبد الله: دراسات ومقاييس في مجال التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
٦. عمر محمد لبيب: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي علي نتائج مباريات الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٧م.
٧. عمر محمد لبيب: أثر تطوير المهارات المساعدة وفق الأسس البيوميكانيكية والحركية على تفعيل الأداء الفني في الكاراتيه، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، المجلد الثامن عشر، الجزء الثالث (بحث فردي)، ٢٠٠٥م.

٨. قانون الاتحاد الدولي: المسابقات للوشو "الساندا"، ٢٠٠٨م.
٩. ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الخامسة، القاهرة، ٢٠١٢م.
١٠. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
١١. ناصر محمد حلمي: أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للهجوم المضاد على الفعالية الكمية للنشاط الهجومي للاعبين الساندا في رياضة الكونغ فو، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلون، المجلد الحادي والخمسون، ٢٠١٨م.
١٢. وجيه احمد شمندي: الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة، ١٩٩٣م.
١٣. يحيى فوزي: فن الساندا في الكونغ فو، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٥م.

14-Eric Dominy. "Judo Throws and counters." foulsham, co. London.2000.

15-Yamamoto. "Training for juniors in judo." translation by the Japanese Cultural Center in Cairo. 2005.

ملخص البحث

تأثير تدريبات الهجوم المضاد على فاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات لدي

لاعبي الساندا

* أ.د/ بسمات محمد علي شمس الدين

** م.م/ عمر هاشم عبد العزيز هلال

أن استيعاب اللاعب وإتقانه لأساليب الهجوم المضاد المختلفة تعني قدرته علي دقة استخدامها أثناء أداء المهارات المختلفة من حيث دقة الأداء الفني واختيار التوقيت المناسب للهجوم بما يتناسب مع مسافات اللعب المختلفة مما يكسبه لعنصر الثقة بالنفس وعدم التوتر وحسن اختياره للأساليب الخطئية وترابطهم أثناء أداء المهارات الهجومية، ويعتبر الهجوم المضاد أحد طرق الهجوم المتقدمة، فهو ضروري لتكامل المهارات عند اللاعب وأكثر الوسائل لإنجاح خطته، ويحتاج لتوقيت دقيق واتزان عالي أثناء الأداء، ويعتمد تنفيذه على الطرق المختلفة للخداع والتغير والتصيد للمنافس، فمن خلال خبرة الباحثان في مجال تدريب وتدريب الكونغ فو بكلية التربية الرياضة ومن خلال مشاهدة المنافسات واللقاءات المحلية والدولية لاحظنا أن هناك قصور في البناء المهاري للركلات وفقاً لمستجدات طبيعة المباراة للاعبين في المسابقات المحلية، وذلك بسبب قصور في عملية تدريب اللاعبين بطريقة تتشابه مع المواقف المتغيرة للمباراة كما في المنافسات الدولية، هنا ظهرت مشكلة البحث مما دفع الباحثان لإجراء هذه الدراسة، فيرى الباحثان أنه يجب أن يكون هناك مدخلاً جديداً يمكن من خلاله الارتقاء بمستوي الحالة التدريبية للاعب الساندا من خلال تحويل مسار التدريب من الأساليب المهارية الهجومية المباشرة فقط إلى أسلوب الهجوم المضاد أيضاً، فيكون لدي اللاعب الحلول التي تمكنه من أن يصبح أكثر فعالية للاستجابة مع المتطلبات الحديثة للمباراة واستغلال مميزات هجوم المنافس وتحويلها لصالحه، وبالتالي تحقيق معنى الفوز الحقيقي من خلال منع المنافس من إحراز النقاط وترجيح كافة اللاعب بكثرة فعاليته على المنافس، لذا فكانت فكرة هذا البحث والذي يهدف الي تصميم بعض التدريبات للهجوم المضاد ومعرفة مدي تأثيرها على فاعلية الأداء المهاري لبعض الركلات للاعب الساندا.

* أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

** مدرس مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

Summary

The benefit of counter-attack training on the effectiveness of the skilled performance of some kicks for Sanda players

1,* Basamat Mohamed aly and 2 Omar Hashem Abdel Aziz Helal

Mastering of different methods of counterattack means that a player can technically use different skills while performing and chose the right time, in the best distances to the other players. So that he will have confidence, not to be nervous, and he will be able to choose the good tactics while performing offensive skills. A counterattack is one of the most advanced methods of attack. It is necessary to complete the player's skills and is the best mean of making his plans work. It needs precise timing and high balance while performing. Its acting depends on various methods to deceive, seduce, and overcome competitor. Through the experience of researchers in Kung Fu training and teaching at the physical faculty and while they were watching local and international competitions they noticed, that there is weakness in the technical performance of kicks in the new conditions at the national competitions. That because of the weakness of training in a way similar to changing match situations in international competitions. This the main reason why the researchers decided to do that study, they believe that there should be a new entry point from which the training status of the sanda players can be upgraded By changing the training of only direct offensive skills to counterattack as well, and the player will have solutions that will enable him to be more effective in responding to modern requirements of the match and use the advantages of the attack of the competitor to his own benefit. Therefore, he will win through preventing the competitor from scoring points and the player will have better chances in the match. This was the main idea of that paper, which aims to design some counterattack Trainings and see how they affect the skill performance of some kicks of the sanda Players.

1Assistant Lecturer of Competing and Individual Sports Faculty of Physical Education, Minia University, Egypt.

2Professor Karate Training of Competing and Individual sports Faculty of Physical Education, Minia University, Egypt.