

تأثير تدريبات (HIIT) على تحمل الاداء لمهارتى اللكمة المستقيمة والركلة بوجه القدم للاعبى الكونغ فو "ساندا"

أ.د. مروة عمر احمد الدهشوري
 استاذ مساعد تدريب المبارزة بقسم
 المنازلات و الرياضات الفردية
 بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة
 جامعة حلوان

marwa.al-dahshoury@pef.helwan.edu.eg

أ.د. عائشة محمد الفاتح احمد
 استاذ تدريب المبارزة بقسم
 المنازلات و الرياضات الفردية
 بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة
 جامعة حلوان

aisha.elfateh@pef.helwan.edu.eg

ياسمين عبدالكريم محمد

yassmin.abdelkarem@pef.helwan.edu.eg

الملخص:

اجريت هذه الدراسة للتعرف على مدى تأثير تدريبات hit على تحمل الاداء لمهارتى اللكمة المستقيمة و الركلة بوجه القدم للاعبى كونغ فو ساندا و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة لتخصص الكونغ فو للعام الجامعى (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) و كان عددهم (٢٠) لاعبة و تم تقسيمهم الى (١٠) لاعبات كعينة اساسية و (١٠) لاعبات كعينة استطلاعية و تم تطبيق البرنامج فى كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة جامعة حلوان و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة واحدة باستخدام القياس القبلى و القياس البعدى و ذلك لملائمته لطبيعة البحث و من اهم النتائج ان البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات HIIT مان له تأثيرا ايجابيا على تنمية تحم الاداء للمهارات قيد البحث و من اهم التوصيات استخدام تدريبات HIIT لتطوير تحمل الاداء لما لها تأثير ايجابى فى تحسين مستوى الاداء المهارى.

الكلمات المفتاحية: HIIT - تحمل الاداء - كونغ فو

The effect of HIIT training on the performance endurance of straight punch and foot kick skills for Kung Fu "Sanda" players

Abstract:

This study was conducted to identify the extent of the effect of HIIT training on the performance endurance of the straight punch and kick skills of the foot for Kung Fu Sanda players. The research sample was deliberately selected from the fourth-year female students specializing in Kung Fu for the academic year (2023-2024). Their number was (20) players. They were divided into (10) players as a basic sample and (10) players as a survey

sample. The program was applied at the Faculty of Physical Education for Girls in Al-Jazirah, Helwan University. The researcher used the experimental method with a single-group design using pre-measurement and post-measurement to suit the nature of the research. One of the most important results is that the proposed training program using HIIT training has a positive impact on developing performance endurance for the skills under study. One of the most important recommendations is to use HIIT training to develop performance endurance because it has a positive impact on improving the level of skill performance.

Keywords: HIIT - Performance Endurance - Kung Fu

تأثير تدريبات (HIIT) على تحمل الاداء لمهارتى اللكمة المستقيمة و الركلة بوجهة القدم للاعبى الكونغ فو "ساندا"

مقدمة :

عقب كل دوره اوليمبية وكل بطولة قارية وكل منافسة رياضية على المستوى الدولى اوعلى المستوى قارة افريقيا او حتى على المستوى الاقليمى ترتفع بعض الاصوات المطالبة بضرورة تطوير الرياضة المصرية حتى يمكنها ان تلحق بركب الرياضة العالميه. (7:7)

لا يقتصر التدريب الرياضى على المستويات العالية فقط سواء مجال الناشئين او المتقدمين بل يتعدى الى قطاعات اخرى كثيرة فى المجتمع هى فى اشد الحاجة الى التدريب الرياضى نتيجة لكونه عمليه تربوية لاعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا الى المستوى العالمى ويذكر عبدالعزيز النمر و ناريمان الخطيب عن مفهوم التدريب (2020) انه: "تشاط رياضى منظم طويل المدى يتدرج على نحو تقدمى و فردى". (8:30)

اما (هولمان) فقد عرف التدريب الرياضى عبارته عن عملية انقباضات عضلية متكرره و هادفة يشترط ان يصل شئ منها الى حد معين يمكن ان تصحبها عملية التكيف المطلوبة فى اجهزة الجسم المختلفه و تهدف الى رفع مستوى الفرد.

و اشار العالم (مارتن) الى ان التدريب الرياضى عبارته عن عملية مخططة و مدروسة تهدف الى احداث تغيرات فى المستوى الرياضى و الحركى من خلال المحتوى و الطرق المستخدمة فيها (9:15).

HIIT (High intensity interval training) : هو نوع من تدريبات التدريب الفتري. إنه يشتمل على عدة جولات تتناوب بين عدة دقائق من الحركات عالية الكثافة لزيادة معدل ضربات القلب بشكل كبير إلى 80% على الأقل من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب ، تليها فترات قصيرة من الحركات الأقل كثافة. (17)

يتضمن HIIT دفعات قصيرة من التدريبات المكثفة بالتناوب مع فترات التعافي منخفضة الكثافة. ومن المثير للاهتمام ، أنها ربما تكون الطريقة الأكثر كفاءة في استخدام الوقت لممارسة الرياضة يشمل HIIT وصفات التدريبات المصممة خصيصًا للاحتياجات الفردية ويمكن استخدامها في معظم التدريبات الرياضية. هذه القدرة على التكيف تجعل HIIT أداة قيمة في برمجة التدريبات للمرضى الذين يعانون من مرض مزمن. باستخدام الأفراد الأصحاء ، أفاد Midgley et al.7 أن المكونات عالية الكثافة ل HIIT أدت إلى تحسينات تدريب أكبر في السعة الهوائية القصوى مقارنة بالتحسينات التي أحدثتها MCT. الآلية الدقيقة المسؤولة عن هذا التأثير ليست مفهومة جيدًا ، ولكن توجد مسارات فسيولوجية مختلفة قد تفسر هذا التكيف. تتمثل إحدى الآليات المقترحة في أن HIIT يزيد السعة الهوائية وبالتالي يؤخر بدء الاستنفاد. تعمل هذه القدرة الهوائية المعززة على إبطاء استنفاد مخازن الوقود اللاهوائي لإطالة الوقت حتى الإرهاق. (18)

المعروف باسم كونغ وو فو في الغرب ، هو جزء مهم من الثقافة الصينية. فهو يعكس شخصية الشعب الصيني ، ويطبق نظرياته ومبادئه على القتال. ويختلف في نواح كثيرة عن الأشكال الأخرى من القتال ، مثل الملاكمة والكاراتيه والمواي تاي. تحقق Wushu توازنًا فريدًا بين القوة والليونة ، وبين القيم الخارجية والجوهرية ، ويمكن أن تُظهر الجمال والأناقة الكامنة للشخصية البشرية. متجذرة في فهم الفلاسفة الصينيين القدامى ل الحياة والكون ، الووشو هي أكثر بكثير من مجرد تقنية قتالية ، التي تهدف في النهاية إلى تحسين مهارات المرء في الصحة والدفاع عن النفس ، تبدأ بالعقل. أثناء إظهار حركات الفنون القتالية ، يظل عقل الخبير هادئًا ومحايّدًا. الطاقة ديناميكية من الخارج ولكنها هادئة ومركزة على الداخل. الووشو لا يشجع قتال أو شجاعة بدلا من ذلك ، يعتبر السلام والهدوء من أهدافها. (15:2)

مشكلة البحث:

وعلي ضوء ما سبق برزت مشكلة الدراسة الحالية من خلال خبره الباحثة ك لاعبة ومتابعة لطرق التدريب المستخدمة من قبل المدربين لاحظت الباحثة من مشاهدتها و تحليلها للمباريات و المنافسات في البطولات المختلفة ك لاعبة و مدربة برياضة الكونغ فو ساندا ان معظم الالعبات اثناء

ادائهم للمباريات و تحديدا فى الجولات الاخيرة او الاضافية يعانون من انخفاض فى مستوى الاداء المهارى ، نتيجة الاجهاد الزائد الواقع عليهم خلال اداء المباريات حيث تتضمن هذه المباريات على مهارات هجومية و دفاعية و خطئية مما يؤدى الى نقص فى جودة المهارات و التركيز على تسديد النقاط فى اماكنها وذلك يرجع الى وجود قصور او ضعف فى بعض القدرات البدنية الخاصه للاعبى الكونغ فو ساندا و ترى الباحثة من خلال ما سبق و لما وجدته الباحثة بعد الاطلاع على الابحاث العالمية الخاصه برياضى الكونغ فو ان لم يتطرق اى بحث سابق لمعرفة اسباب انخفاض مستوى اداء اللعابات فى الجولات الاخيرة و الاضافية و شجع ذلك الباحثة فى استخدام تدريبات HIIT ولذلك جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على معرفة تاثير تمرينات HIIT على بعض القدرات البدنية و مستوى الاداء المهارى للاعبى الكونغ فو ساندا.

اهمية البحث :

أولا : الأهمية النظرية :

تأثير تدريبات HIIT على :

١. تنمية بعض القدرات البدنية للاعبى الكونغ فو ساندا.

٢. تطوير مستوى الاداء المهارى للاعبى الكونغ فو ساندا.

ثانيا الأهمية التطبيقية :-

قد تفيد نتائج البحث فى تخطيط البرامج التدريبية للاعبى الكونغ فو ساندا باستخدام تدريبات HIIT للارتقاء بالمستوى البدنى و المهارى فى رياضة الكونغ فو ساندا

هدف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات HIIT للتعرف على مدى تأثيره على تحمل الاداء لمهارتى اللكمة المستقيمة و الركلة بوجه القدم للاعبى الكونغ فو "ساندا"

فروض البحث :

فى ضوء هدف البحث تفترض الباحثة ما يلى

١. توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلى و القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية (تحمل الاداء) لصالح القياس البعدى للاعبات الكونغ فو ساندا

٢. توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلى و القياس البعدى للمجموعة التجريبية المتغيرات البدنية المهارية فى (تحمل الاداء لمهارتى اللكمة المستقيمة و الركلة بوجه القدم) لصالح القياس البعدى للاعبات الكونغ فو ساندا

٣. توجد نسب تحسن بين بين القياس القبلى و القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية (تحمل الاداء) و المتغيرات البدنية المهارية فى (تحمل الاداء لمهارتى اللكمة المستقيمة و الركلة بوجه القدم) لصالح القياس البعدى للاعبات الكونغ فو ساندا

التعريف بالمصطلحات قيد الدراسة :

تدريبات HIIT :

تضمن HIIT دفعات قصيرة من التدريبات المكثفة بالتناوب مع فترات التعافى منخفضة الكثافة.(١٨)

كونغ فو kung fu:

هى رياضة قتالية نشأت فى الصين وكلمة كونغ فو تنقسم الى مقطعين المقطع الاول و هو كونغ و تعنى فن او مهارة و فو تعنى القتال و نستنتج من هذا معنى كلمه كونغ فو هو فن او مهارة القتال.(١٣:٤)

العينة sample:

(هى الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه).(٥:٩٦)

تحمل الاداء :

ويقصد بهذا التحمل تكرار اداء الحركات و المهارات الخاصة بالفاعلية و استمراريتها لفترة زمنية طويلة (١١:٩٣)

الدراسات السابقة:

اولا الدراسات العربية :

1. نها السيد درويش السيد (2022) و قامت الباحثة بعنوان " تأثير استخدام هيت كارديو hiit cardio على بعض عناصر اللياقة البدنية و مستوى الصمود النفسى لدى الخريجات العاملات " و يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام هيت كارديو hiit cardio على بعض عناصر اللياقة البدنية و مستوى الصمود النفسى لدى الخريجات العاملات و استخدمت المنهج التجريبي ذات القياس القبلى و البعدى باستخدام مجموعتين احدهم تجريبية و الاخرى ضابطة و قامت الباحثة باختيار العينة بالطريقة العمدية من الخريجات العاملات بنظام العقود المؤقتة بجامعة

الزقازيق و عددهم 32 خريجة و قد اسفر النتائج ان تدريبات ال هيت كارديو حسن من المتغيرات البدنية (12)

2. أحمد عمر الفاروق الشيخ (2024) و قام الباحث بعنوان " تأثير التدريب المتقطع عالي الكثافة HIIT على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي أداء العبي منتخب مصر كوميتيه تحت 21 سنة " يهدف البحث الى التعرف على تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة HIIT بهدف التعرف علي بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الاداء البدني الخاص و مستوى الاداء المهاري و مستوى الاداء الخططي لدى عينة البحث و استخدم الباحث المنهج التجريبي و قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية من منتخب مصر كوميتيه تحت 21 سنة عددهم 20 لاعب فو 5 موازين بواقع 4 لاعبين في كل ميزان و قد اسفرت النتائج ان استخدام أسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة Hiit أثر إيجابيا على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الاداء البدني الخاص و مستوى الاداء المهاري و مستوى الاداء الخططي لدى عينة البحث(2)

الاستفادة من الدراسات السابقة:

في حدود ما توصلت إليه الباحثة من الدراسات السابقة والمرتبطة، قد عرضت الباحثة أهم الدراسات واستخلصت منها الأسس العلمية التي اعتمدت عليها في بناء الخطوات والأجراءات للبحث، وفي ضوء ذلك حصلت الباحثة على (١٠) دراسات خلال الفترة ما بين (٢٠٢٢ - ٢٠٢٤) وقد تنوعت هذه الدراسات من حيث أهدافها وفروضها والمنهج المستخدم والعينة وأهم النتائج.

اجراءات البحث :

منهج البحث:

سوف تستخدم الباحثة المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعته الدراسة لمجموعة تجريبية واحدة

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة المسجل اسمائهن في مكتب رعاية الشباب (لاعبات كونغ فو) و عددهم (١٠) و من طالبات الفرقة الرابعة تخصص الكونغ فو (لاعبات) كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة للعام الجامعي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) لتصبح مجموع العينة (٢٠) لاعبة حيث بلغ قوام العينة الاساسية للبحث ١٠ لاعبات و يمثلون مجموعة البحث

التجريبية (الفرقة الرابعة) بينما بلغت العينة الاستطلاعية ١٠ لاعبات (الفرقة الثالثة) من مجتمع البحث و خارج عينة البحث الأساسية.

شروط اختيار العينة:

راعت الباحثة عند اختيار العينة الاتي :

- انتظام اللاعبات بمواعيد تنفيذ البرنامج قيد البحث
- ان تكون اللاعبات مسجلات بالفرقة الرابعة و تخصص الكونغ فو بكلية تربية الرياضية للبنات
- ان تكون لديهن الرغبة في المشاركة في تجارب البحث

تجانس العينة:

قامت الباحثة بتجانس العينة في القياسات الأساسية (الوزن - الطول - السن - العمر التدريبي) والاختبارات البدنية و البدنية المهارية

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الوصفية و المتغيرات البدنية و المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث (ن=٢٠)

ل	ع	م	المتغيرات		
.699	.79472	21.0000	الطول		
.033	4.71695	161.9700	الوزن		
.299	6.88828	58.0000	السن		
.997	3.33206	5.9500	العمر التدريبي		
-.252	3.09329	18.9000	الاختبارات البدنية (تحمل الاداء)		
-.515	13.10323	76.3000	يمين	اللكمة	الاختبارات البدنية المهارية (تحمل الاداء)
-.545	15.66584	77.5500	يسار	المستقيمة	
.242	6.52041	55.1000	يمين	الركلة	الاختبارات البدنية المهارية (تحمل الاداء)
.093	7.17066	51.4500	يسار	بوجه القدم	

- يتضح من جدول (1) انه انحصر معامل الالتواء القياسات الأساسية و الاختبارات البدنية و الاختبارات البدنية المهارية ما بين (3+, 3-) مما يدل على اعتدالية البيانات.

ادوات جمع البيانات :

الاجهزة و الادوات المستخدمة:

- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
- ساعة ايقاف
- شريط قياس لقياس الطول (سم)
- كرات طبية
- اوزان رملية
- اساتك مقاومة
- سماعات للموسيقى
- اقماع
- بساط كونغ فو
- اوقية قانونية

القياسات والاختبارات المستخدمة قيد البحث :

حيث قامت الباحثة بعمل مسح لجميع المراجع العلمية وللأبحاث السابقة لتحديد اهم المتغيرات البدنية الخاصة برياضة الكونغ فو كما قامت الباحثة بتطبيق استطلاع رأى خبراء لتحديد اهم المتغيرات البدنية الخاصة فى رياضى الكونغ فو و تحديد انسب الاختبارات التى تقيس هذه المتغيرات و عرضها على الخبراء فى مجال تدريب و تحكيم الكونغ فو.

الاختبار البدني :

١. تحمل الاداء باستخدام الانبطاح المائل من الوقوف

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبار البدني قيد البحث (ن=١٠)

الاختبار	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	الدلالة
تحمل الأداء	الأعلى	5.00	15.00	*0.000	0.046
	الادنى	2.00	6.00		

يتضح من جدول (2) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الربيعى الأعلى / الربيعى الأدنى) لصالح الربيعى الأعلى في الاختبار البدني قيد البحث مما يدل على قدرة الاختبار في التمييز بين المجموعتين

جدول (3)

قيم الارتباط بين التطبيق (الأول / الثاني) في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=10)

الاختبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		" ر "	الدلالة
	ع	م	ع	م		
تحمل الأداء	3.49762	17.7000	3.52924	17.7000	*0.871	0.000

*الدلالة > 0.05

يتضح من جدول (3) انه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق (الأول / الثاني) في الاختبار البدني قيد البحث ، مما يدل على صالحية الاختبار للتطبيق

الاختبارات البدنية المهارية:

1. تحمل الاداء اللكمة المستقيمة (chong quan) ٤٠ ث
2. تحمل الاداء الركلة بوجه القدم (heng bai ti tui) ٤٠ ث

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البدنية المهارية (ن=10)

الاختبارات	المتغير	الجانب	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	الدلالة
اللكمة المستقيمة	تحمل الاداء	يمين	الاعلى	5.00	15.00	*0.000	0.046
			الادنى	2.00	6.00		
		يسار	الاعلى	5.00	15.00	*0.000	400.0
			الادنى	2.00	6.00		
الركلة بوجه القدم	تحمل الاداء	يمين	الاعلى	5.00	15.00	*0.000	0.046
			الادنى	2.00	6.00		
		يسار	الاعلى	5.00	15.00	*0.000	400.0
			الادنى	2.00	6.00		

*الدلالة > 0.05

يتضح من جدول(4) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الربيعى الأعلى / الربيعى الأدنى) لصالح الربيعى الأعلى في جميع الاختبارات المهارية (اللكمة المستقيمة) (الركلة بوجه القدم) مما يدل على قدرة الاختبارات في التمييز بين المجموعتين

جدول (5)

قيم الارتباط بين التطبيق (الأول / الثاني) في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

" ر "	الدلالة	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الجانِب	المتغير	المهارات
		ع	م	ع	م			
0000.76	1150.79	011.157	50189.10	*٠.٨٠٤	٠.٠٠٠	يمين	تحمل الاداء	اللكمة
0000.75	1587.79	071.167	50180.10	*٠.٨١٤	٠.٠٠١	يسار		المستقيمة
٨٢.٩٦٥١٢٠	١١.٩٣٤١٠	٨٠.٤٥٣١٠	١٠.٨٧٢٠٧	*٠.٨٢٣	٠.٠٠٠	يمين		الركلة
٨٣.٩٠١٢٠	١٢.٩٣٠١٠	٨٢.٤٠٣١٠	١١.٨٠٠٠٧	*٠.٨٨٣	٠.٠٠٠	يسار		بوجه القدم

*الدلالة > ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) انه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق (الأول / الثاني) في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث ، مما يدل على صالحية الاختبارات للتطبيق

البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث و ذلك في الفترة من 2024/3/7 الى 2024/6/6 خلال ثلاثة اشهر اى لمدة (١٢) اسبوع بواقع (٢) وحدات تدريبية في الاسبوع في ايام (الاثنين - الخميس) و تم اعداد البرنامج التدريبي باتباع الخطوات التالية :

١. قامت الباحثة بمسح مرجعي للكتب العربية و الاجنبية في حدود الامكانيات المتاحة
٢. المقابلة الشخصية مع خبراء تدريب الكونغ فو و مدربين في رياضة الكونغ فو

اهداف البرنامج التدريبي :

يهدف البرنامج الى تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية و معرفة مدى تاثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية هذه المتغيرات.

بعض الشروط و المعايير للبرنامج التدريبي :

١. مراعاة الهدف من التدريب
٢. مراعاة الفروق الفردية
٣. مراعاة شد الحمل التدريبي
٤. مراعاة نسب العمل الى الراحة في التدريب
٥. مراعات التدرج في التدريبات المختارة قيد البحث
٦. مراعاة الامن و السلامة في التدريبات المختارة قيد البحث

محتوى البرنامج التدريبي :

١. الجزء التمهيدي: ويتكون من الاحماء والاطالات و الاعداد البدنى العام
٢. الجزء الرئيسى : يتكون من الاعدان البدنى الخاص و الاعداد المهارى و الخططى و الجزء المبرائى.
٣. الجزء الختامى : يتكون من التهدئ

الدراسة الأستطلاعية :

- قامت الباحث بأجراء الدراسة الأستطلاعية على (١٠) لاعبات من طالبات الفرقة الثالثة المسجل اسمائهن فى مكتب رعاية الشباب من مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية , و ذلك فى الفترة من ٢٠٢٣/١٠/١٣م إلى ٢٠٢٣/١٠/٢٤م. و كان الهدف منها ما يلي :
١. التعرف على صحة و سلامة الأدوات المستخدمة و مكان التطبيق .
 ٢. التأكد من فهم المساعدين لطرق قياس الأختبارات و تدوين النتائج فى الأستمارات المخصصة .
 ٣. التأكد من ملائمة البرنامج لعينة البحث.
 ٤. التعرف على المشكلات التى تعوق الباحثة عند تنفيذ الأختبارات البدنية و المهارية .
 ٥. إيجاد حلول مناسبة للمشكلات التى قد تعوق تطبيق البرنامج .

القياس القبلى :

- قامت الباحثة باجراء القياسات و الاختبارات القبلىة على مجموعة البحث و عددها (١٠) لاعبات و ذلك بصالات كلية التربية الرياضية بنت بالجزيرة بمحافظة القاهرة فى الفترة من ٢٠٢٣/١١/13 الى ٢٠٢٣/12/7 تشتمل على الاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث

تطبيق البرنامج:

- تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث و ذلك فى الفترة من 2024/3/7 الى 2024/6/6 خلال ثلاثة اشهر اى لمدة (١٢) اسبوع بواقع (٢) وحدات تدريبية فى الاسبوع فى ايام (الاثنين - الخميس)

القياس البعدى :

- قامت الباحثة باجراء القياسات و الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة البحث البالغة عددها (١٠) لاعبات بصالات كلية تربية رياضية بنات بالجزيرة بمحافظة القاهرة فى فترة من 2024/6/6 الى 2024/6/13 تشتمل على الاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

1. الإحصاء الوصفي
2. دلالة الفروق مان وتيني (U)
3. قيم الارتباط سبيرمان "ر"
4. دلالة الفروق ويلكسون (Z)
5. النسب المئوية % (نسب التحسن)

عرض النتائج:

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات البدنية

في القياسين (القبلي / البعدي) (ن=١٠)

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
تحمل الأداء	قبلي	18.5000	3.27448	-0.083
	بعدي	25.8000	3.85285	-0.029

يتضح من جدول (6) انه انحصر معامل الالتواء للاختبارات البدنية ما بين (3+ ، 3-) مما يدل على اعتدالية البيانات، كما تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية للاستجابات العينة على القياسين (القبلي / البعدي)

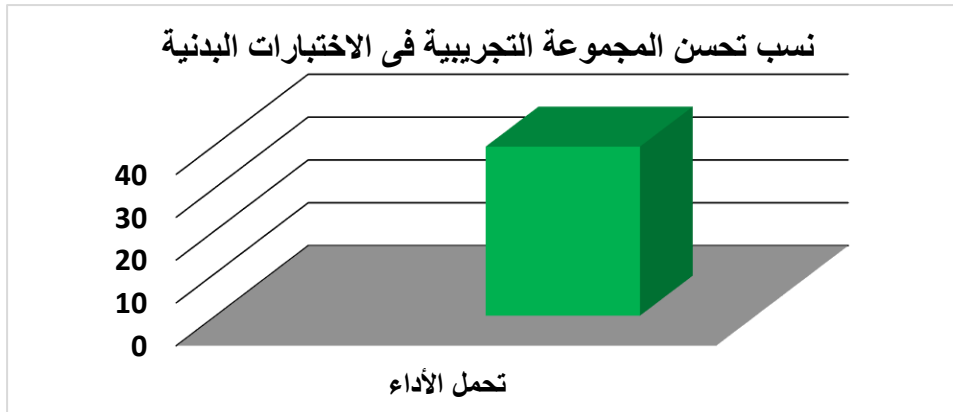
جدول (7)

الفروق بين القياسين في الاختبارات البدنية قيد البحث ونسب تحسنها (ن=10)

الاختبارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	%
تحمل الأداء	-	.00	.00	*2.85	0.004	39.45
	+	10	55.00			
	=	0				

*الدلالة > 0.05

يتضح من جدول (7) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي / البعدي) في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي ، كما تفاوتت النسب المئوية بين الاختبارات



شكل (١)

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات المهارية

(اللكمة المستقيمة) في القياسين (القبلي / البعدي) (ن=١٠)

الاختبارات	الاتجاه	القياس	م	ع	ل
تحمل الاداء	يمين	قبلي	78.1000	13.73115	- .925
	يمين	بعدي	81.2000	13.97458	- .931
	يسار	قبلي	80.4000	17.10231	- .861
	يسار	بعدي	82.5000	16.39275	- .757

يتضح من جدول (8) انه انحصر معامل الالتواء للاختبارات اللكمة المستقيمة ما بين (+3 ، - 3) مما يدل على اعتدالية البيانات ، كما تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية للاستجابات العينة على القياسين (القبلي / البعدي)

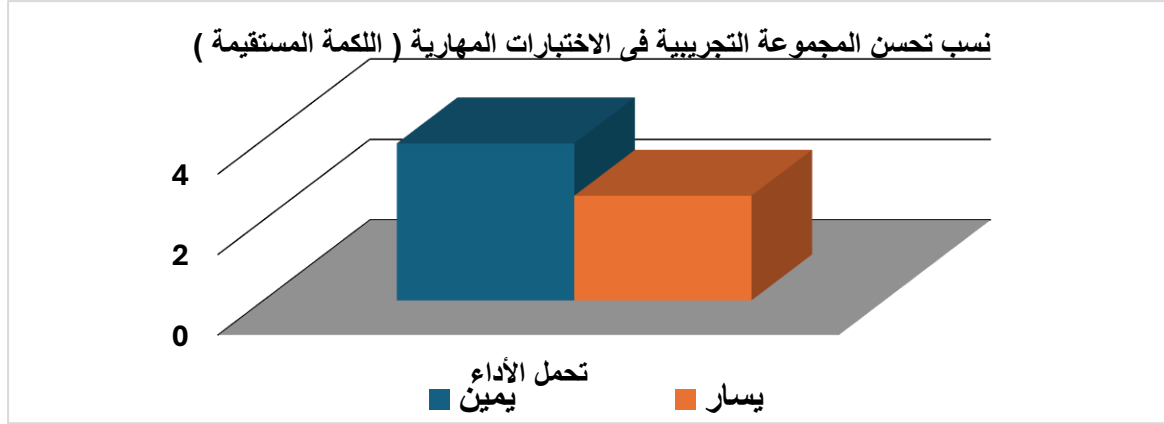
جدول (٩)

الفروق بين القياسين في الاختبارات المهارية (اللكمة المستقيمة) ونسب تحسنها (ن=١٠)

الاختبارات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	%
تحمل الاداء	يمين	-	.00	.00	*2.91	0.004	3.9
		+	55.00	5.50			
		=	0				
	يسار	-	10.00	10.00	1.80	0.072	2.6
		+	45.00	5.00			
		=	0				

*الدلالة > 0.05

يتضح من جدول (9) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي / البعدي) في الاختبارات (اللكمة المستقيمة) لصالح القياس البعدي ، عدا قياس اختبار (تحمل قوة يمين ، تحمل أداء يسار) ، كما تفاوتت النسب المئوية بين الاختبارات



شكل (٢)

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات المهارية (ركلة بوجه القدم) في القياسين (القبلي / البعدي) (ن=١٠)

الاختبارات	الاتجاه	القياس	م	ع	ل
تحمل الاداء	يمين	قبلي	55.6000	7.07421	.150
	يمين	بعدي	55.9000	8.10281	.016
	يسار	قبلي	52.5000	8.03119	.242
	يسار	بعدي	55.4000	8.16769	-.047

يتضح من جدول (١٠) انه انحصر معامل الالتواء للاختبارات ركلة بوجه القدم ما بين (+3، -3) مما يدل على اعتدالية البيانات ، كما تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية للاستجابات العينة على القياسين (القبلي / البعدي)

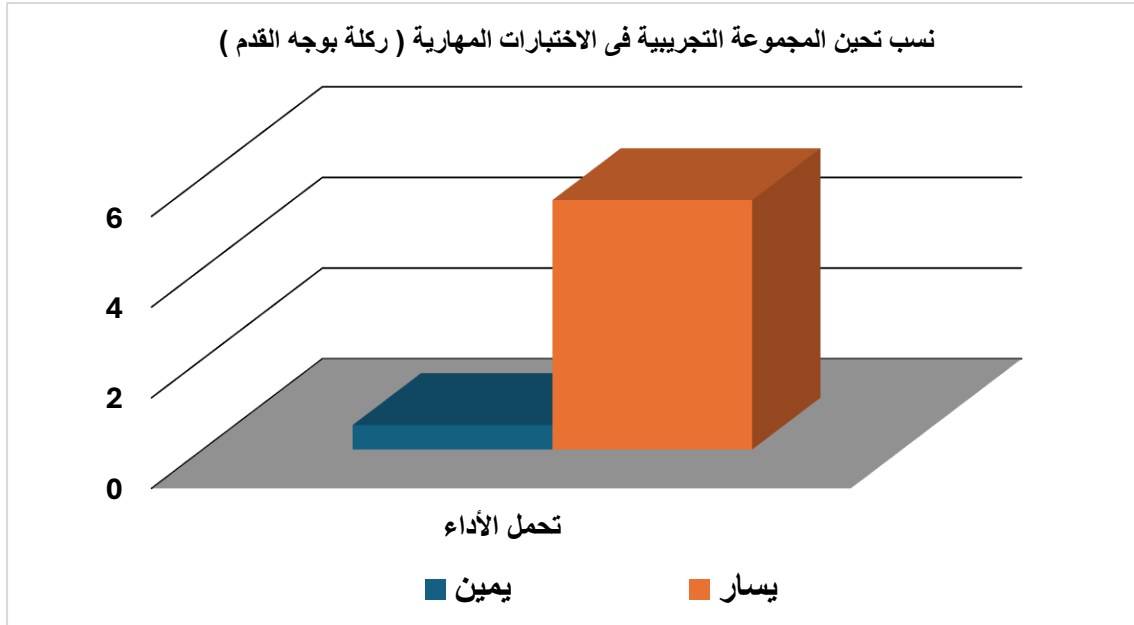
جدول (١١)

الفروق بين القياسين في الاختبارات المهارية (ركلة بوجه القدم) ونسب تحسنها (ن=١٠)

الاختبارات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	%
تحمل الاداء	يمين	-	9.00	9.00	1.60	0.108	0.54
		+	36.00	4.50			
		=					
	يسار	-	0	.00	*2.81	0.005	5.5
		+	55.00	5.50			
		=	0				

*الدلالة > 0.05

يتضح من جدول (١١) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي / البعدى) في الاختبارات (ركلة بوجه القدم) لصالح القياس البعدى ، عدا قياس اختبار (تحمل الأداء يمين) ، كما تفاوتت النسب المئوية بين الاختبارات.



شكل (٣)

ثانيا مناقشة النتائج :

في ضوء ما توصلت اليه الباحثه من نتائج تم عرضها واعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعيه حيث قامت الباحثه بمناقشة النتائج التي تم الحصول عليها للتأكد من صحة فروض البحث وهي كالتالي:

مناقشة الفرض الاول :

يتضح من جدول (٦) ان توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدى فى القياسات البدنية قيد البحث و انه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية للاستجابات العينة للمتغيرات البدنية فى القياس القبلي و البعدى تراوحت قيمة (ل) المحسوبه لعنصر تحمل الاداء قبلي (-) (٠.٠٨٣) و بعدى (-) (٠.٠٢٩)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة خالد سعيد صيام واخرون (٢٠٢٠) و قد اشار فى نتائجه ان تأثير التدريب الفترى عالى الكثافة على تحمل القوة المميزة بالسرعة و مستوى الاداء المهارى للاعبات الكونغ فو يساهم فى تحسين المتغيرات البدنية و تحسين القوة المميزة بالسرعة و مستوى الاداء لدى لاعبي الكونغ فو (٦)

وأشار أحمد عمر الفاروق الشيخ (2024) في نتائج ان تأثير التدريب المتقطع عالي الكثافة HIIT على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي أداء لاعبي منتخب مصر كوميتيه تحت 21 سنة يسهم في تنمية و تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الاداء البدني الخاص و مستوى الاداء المهاري و مستوى الاداء الخططي لاعبي منتخب مصر كوميتيه تحت 21 سنة (2)

وأشارت اسراء محمد البلشي (٢٠٢١) في نتائجها ان تأثير التدريب المتقاطع cross fit على بعض القدرات البدنية و مستوى الاداء للاعبى الكونغ فو تاولو يساهم في تنمية تحمل الاداء و القدرة العضلية للاعبى الكونغ فو تاولو (٤)

و يتضح من جدول (٦) انه قد تحقق الفرد الاول الذى ينص على انه :
توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلى و القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى تحمل الاداء لصالح القياس البعدى للاعبى الكونغ فو ساندا

مناقشة الفرض الثانى :

يتضح من جدول (٨) و جدول (١٠) ان توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلى و البعدى فى القياسات البدنية المهارية قيد البحث و انه تفوتت قيم المتوسطات الحسابية للاستجابات العينة للمتغيرات البدنية فى القياس القبلى و البعدى تراوحت قيمة (ل) المحسوبه لعنصر تحمل الاداء ما بين (- ١.٤٤٧) كاصغر قيمة و (٠.٧٤٦) كاكبر قيمة

وترجع الباحثة ذلك الى ان البرنامج المقترح باستخدام تدريبات Hiit و التى تم الاستعانة به ضمن الوحدات التدريبية كان لها اثر فى تطوير المستوى المهارى لدى لاعبي الكونغ فو فى المهارات قيد البحث حيث انها ساعدت هذه التدريبات على تنمية بعض اللكمات و الركلات باستخدام الحبال المطاطة و اثقال فى القدم و التى اعدت وفق الاسس العلمية للتدريب و بما يتناسب مع مستوى اللاعبين

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة احمد ربيع محمود (٢٠٢٠) و قد اشار فى نتائج ان تأثير استخدام التدريبات النوعية على فاعلية اداء بعض مهارات الكونغ فو اثرت اثرا ايجابيا على بعض مهارات الكونغ فو قيد بحثه (١)

وأشار اسامة غريب محمد (٢٠٠٩) فى نتائج ان استخدامات جمل تكنيكية لبعض مهارات اللكم والركل على تطوير فاعلية الاداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو (ساندا) يسهم فى ارتفاع مستوى القدرات البدنية الخاصة برياضة الكونغ فو و ارتفاع مستوى الجمل التكنيكية (٣)

و يتضح من جدول (٨) و جدول (١٠) انه قد تحقق الفرد الثانى الذى ينص على انه :
توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلى و القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى تحمل
الاداء لمهارتى اللكمة المستقيمة و الركلة بوجه القدم لصالح القياس البعدى للاعبات الكونغ فو
ساندا

مناقشة الفرض الثالث :

ويتضح من جدول (7) و شكل (1) انه يوجد نسبة تحسن بين القياسين لدى المجموعة التجريبية
فى قياس المتغيرات البدنية كما تفاوتت قيم التحسن فى المتغيرات قيد البحث حيث ان نسبة التحسن
فى الاختبارات البدنية تحمل الاداء (39.45%)

ويتضح من جدول (٩) و (١١) و شكل (٢) و (٣) ان توجد نسبة تحسن بين القياسين لدى
المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية فى القياسات المهارية كما تفاوتت قيم التحسن فى
المتغيرات قيد البحث نسب التحسن فى الاختبارات المهارية تحمل الاداء فى اللكمة المستقيمة يمين
(٣.٩%) و الركلة بوجه القدم يمين (٠.٥٤%)

وتتفق مع دراسة لميس عاشور حافظ (2019) حيث اشارت فى نتائجها ان استخدام التدريب
الدائرى و تأثيره على مستوى بعض المتغيرات البدنية و المهارية للساندا فى رياضة الكونغ فو تساهم
فى تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة و تطوير مستوى الاداء المهارى فى رياضة الووشو كونغ
فو(10)

و يتضح من جدول (٧) و (٩) و (١١) انه قد تحقق الفرد الثالث الذى ينص على انه :
توجد نسب تحسن بين بين القياس القبلى و القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى تحمل الاداء
لمهارتى اللكمة المستقيمة و الركلة بوجه القدم لصالح القياس البعدى للاعبات الكونغ فو ساندا

الاستنتاجات :

فى ضوء اهداف البحث واجراءاته وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والقياسات
والاختبارات والبرنامج التدريبي وفى إطار ما اشارت اليه المعالجات الإحصائية من نتائج تم عرضها
ومناقشتها وتفسيرها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:

١. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Hiit أدى الى تحسن فى مستوى بعض القدرات
البدنية الخاصة القدرة - تحمل القوة - تحمل الأداء - تحمل دورى تنفسى لعينة البحث من
لاعبات الكونغ فو بكلية تربية رياضية بنات بالجزيرة.

٢. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Hiit أدى الى تحسن في مستوى بعض القدرات البدنية المهارية الخاصة برياضة الكونغ فو.
 (اللكمة المستقيمة - اللكمة الخطافية - الركلة بوجه القدم - الركلة الامامية بكعب القدم)

ثانيا : التوصيات:

- في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج واستخلاصات نقترح التوصيات الآتية:
١. استخدام تدريبات Hiit لتطوير بعض القدرات البدنية لما لها تأثير إيجابي في تحسين هذه القدرات وانعكس أثره على تحسين مستوى الأداء المهاري.
 ٢. استخدام تدريبات Hiit لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية العامه والخاصة لمختلف المراحل العمرية ولكلا الجنسين.
 ٣. اجراء دراسات مقارنة بين تأثير استخدام تدريبات Hiit وبرامج اللياقة البدنية الأخرى في تأثيرهما على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري.
 ٤. العمل على استخدام تدريبات Hiit ضمن أساليب التدريب الرياضي الحديث.
 ٥. اجراء دراسات مشابهة باستخدام هذه التدريب لتحسين وتطوير مستوى اللياقة البدنية.
 ٦. الاستفادة من تدريبات Hiit للفائمين على تدريس الكونغ فو بمختلف كليات التربية الرياضية لاهميته في تحسين القدرات البدنية والأداء المهاري

المراجع

اولا المراجع العربية:

١. احمد ربيع محمود (٢٠٢٠) - تأثير برنامج باستخدام التدريبات النوعية على فاعلية اداء بعض مهارات الكونغ فو - انتاج علمي
٢. أحمد عمر الفاروق الشيخ (٢٠٢٤) - تأثير التدريب المتقطع عالي الكثافة HIIT على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي أداء العبي منتخب مصر كوميثيه تحت 21 سنة - رسالة دكتوراه
٣. اسامة غريب محمد (٢٠٠٩) - تأثير استخدام جمل تكتيكيه لبعض مهارات اللكم و الركل على تطوير فاعلية الاداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو (ساندا) - رسالة ماجستير
٤. اسراء محمد البلشي (٢٠٢١) - تأثير التدريب المتقاطع CROSSfit على بعض القدرات البدنية و مستوى الاداء المهاري للاعبى الكونغ فو تاولو - رسالة ماجستير
٥. حيدر عبد الرازق (٢٠١٥). اساسيات كتابة البحث العلمى فى التربية البدنية و علوم الرياضة. دار الكتب و الوثائق . بغداد ص٩٦

٦. خالد سعيد صيام و اخرون (٢٠٢٠) - تأثير التدريب الفترى على الكثافة على تحمل القوة المميزة بالسرعة و مستوى الاداء المهارى للاعبى الكونغ فو - انتاج علمى
٧. عبدالعزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٢٠) . برامج التدريب الرياضى . دار العربية للنشر ص ٧
٨. عبدالعزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٢٠) . برامج التدريب الرياضى . دار العربية للنشر ص ٣٠
٩. فاطمه عبدالمالح ، ظافر ناموس (٢٠١٤) . اساسيات تدريب رياضة المبارزه . دار الاعصار العلمى .العراق ص١٦
١٠. لميس عاشور حافظ (٢٠١٩) - برنامج مقترح باستخدام التدريب الدائرى و تأثرة على مستوى بعض المتغيرات البدنية و المهاريه للساندا فى رياضة الكونغ فو - رسالة ماجستير
١١. مؤيد عبد على الطائى - التحمل الكامل فسيولوجيا و تدريب - دار صفاء للنشر - عمان ص ٩٣
١٢. نها السيد درويش السيد (٢٠٢٢) - تأثير استخدام هيت كارديو hiit cardio على بعض عناصر اللياقة البدنية و مستوى الصمود النفسى لدى الخريجات العاملات - انتاج علمى
١٣. يحيى فوزى (٢٠٠٤) . الاشتباك فى الساندا . مكتبة مذبولى للنشر ص ٤

ثانيا المراجع الاجنية:

- 14.A.W. Midgley, L.R. McNaughton, S. Carroll-Physiological determinants of time to exhaustion during intermittent treadmill running at $v \cdot O_2max$
- 15.Wang guangxi(2012).chinese kung fu.cambridgr
- 16.Fen sun (2016).kung fu and science

ثالثا شبكة المعلومات الدولية:

- 17.<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/high-intensity-interval-training/>
- 18.<https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-hiit#what-it-is>