

تأثير بعض تدريبات 4d pro علي تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوي اداء الركلة الجانبية بوجه القدم لناشئ الكونغ فو

م.د. الاء مرزوق فتحي مرزوق

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

مقدمة البحث والمشكلة :

اصبحت الرياضة من أهم المجالات التي تسهم في علو شأن المجتمعات بل إنها أصبحت مؤشرا لقوة وتقدم الدول سياسياً وحضارياً مما دعا هذه الدول إلي الإهتمام الشديد بإعداد الأبطال الرياضيين علي أعلى المستويات وتسخير إمكانياتها للأبحاث والدراسات والإختبارات والمقاييس والتي من شأنها تطوير البرامج التي تتعلق بأوجه الأنشطة الرياضية والإعداد المثالي للرياضيين في مختلف أنواع الممارسة للأنشطة الرياضية.

يذكر محمد صبحي (٢٠٠١) أن اللياقة البدنية هي الأساس في اللياقة الشاملة فهي تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري التنفسي والأعضاء الداخلية كما تتطلب قوامة جيداً ومقاييس جسمية متناسقة وخلو من الامراض، كما أن القدرات البدنية تعتبر إحدى العوامل الهامة التي تؤثر في حدوث التعلم المهاري وهي الوسيلة الأولى والفعالة التي كلما أرتفع مستوى الفرد الرياضي بدنياً كلما أمكن الوصول لمستوى أعلى في أدائه المهاري المنشود، كما أن أي مهارة حركية سواء كانت بسيطة أو مركبة تحتاج إلى قدر معين من هذه القدرات

يشير مفتي حماد (٢٠٠٠) إلى أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة في مراحل ما قبل البلوغ من خلال أسس تدريبية علمية تؤدي الى رفع اللياقة البدنية العضلية والحركية بصورة خاصة كما يساعد على الوقايا من الاصابات.

يشير عويس على الحبالى (٢٠٠٠) إلى أن الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب .

وقد أشار أسامة النمر (٢٠١٣) إلي أن أداة Pro D4 تعد من أدوات التدريب الوظيفي المختلفة مثل الحبال المعلقة ، الكرات الطيبة ، الكرات السويسرية ، الواح التوازن ، اكياس الرمل وغيرها من الادوات التدريبية الاخرى

يذكر سنجياما "Sngiyama" (٢٠٠٢) أن جميع الحركات المؤداة في رياضة الكونغ فو تتطلب توافر قدرات خاصة وأنه يجب تطوير هذه القدرات في المراحل الأولى من التدريب لناشئ وأنه كلما تم تطوير هذه القدرات كلما ساعد ذلك في زيادة إمكانية الأداء الحركي والمهاري

يشير "Kravitz" (٢٠٠٤) إلى أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الإنجاز الرياضي قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات ايجابية على الأداء والتدريب المتزامن يعتبر إحدى هذه الطرق التي جذبت الانتباه في الآونة الأخيرة.

تعتبر اداة 4D PRO احد ادوات تدريب المقاومة لكافة عضلات ومفاصل الجسم ، فهي تتكون من أحبال ثابتة ومثبت في نهايتها حزام لحمل جسم اللاعب ويعلق هذا الجهاز على سلم الحائط أو أسقف صالة الكفاءة البدنية ويعلق عليها اللاعب من (الزراعين – الجذع – الرجلين) بشكل يمكنه من اداء التدريبات المشابهه مع طبيعة الاداء والمسار الحركى للمهارات لتقوية العضلات العاملة بها .

ومن خلال أهمية التدريبات المشابهة للاداء وباستخدام اداة 4D PR نجد أن استخدام هذه الاتجاه من التدريب في البرامج التدريبية قد تنمي القدرات البدنية ، كما تعتبر شكل جديد من التمارين الرياضية يعرف بتمارين التعليق، وتقوم في

الأساس على وزن الجسم للحصول على مكتسبات عضلية بشكل سريع من خلال التركيز على المجهود البدني بدون معدات.

كما يرى انجوس جيدتك وآخرون (Angus gaedtke et al ٢٠١٥) إلى أن تدريبات التعلق هي شكل من أشكال التدريب الذي يعمل على تنشيط العضلات الأساسية وأن تدريبات التعلق تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي حيث أن تدريبات التعلق تركز على استخدام كامل لوزن جسم الإنسان في تدرية وذلك بدلاً من استخدام الأجهزة التي تتواجد بصالات اللياقة البدنية فإستخدام نظام الحبال والأربطة يسمح للاعب العمل ضد مقاومة الجسم بهدف تنمية اللياقة البدنية.

يشير ديوليساتا Dulceata (٢٠١٣) تعد تدريبات التعلق من التدريبات المستحدثة في مجال التدريب الرياضي ولا تحتاج إلى تكاليف مادية عالية أو إلى أماكن تدريب خاصة مما جعلها أداة متعددة الأغراض والوظائف ، فتعتمد على ثلاث مبادئ أساسية هي الحركة السهمية عن طريق الزاوية مع الأرض ومبدأ الإتزان عن طريق الجهاز العضلي العصبي ومبدأ الحركة الرجوعية نتيجة وضع البداية ونقطة الارتكاز.

تري الباحثة ذلك إلى أن الطرق المستخدمة في عملية التدريب قد تحتاج إلي تطوير حيث أنها لا تراعى تنمية الصفات البدنية الخاصة برياضة الكونغ فو وذلك لإنجاز الواجب المهاري لمهارات الكونغ فو حتى يمكن مساعدة اللاعبين على إتقان المهارة المحددة .

مما دعا الباحثة لفكرة هذا البحث بالعمل علي تحسين مهارة الركلة الجانبية للاعبين لأنها من أكثر المهارات المستخدمة خلال المباريات ولها فاعلية من خلال تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتركيز علي مجموعة من عضلات الطرف السفلي والتي تعد من افضل التدريبات المستخدمة في تحسين قوة عضلات المركز والتوازن .

مشكلة البحث :

قامت الباحثة بالمشح الشامل للمراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث . وجيه محمد (٢٠١٩) إبراهيم محمد (٢٠١٨) سامي محب (2018) احمد يوسف (٢٠١٦) ، يحيى محمد(٢٠١٣) ، حمادة خلف(٢٠١٩)، وكانت نتائج هذا المشح ان البرامج التدريبية الموضوعه من قبل المدربيين لم تستخدم تدريبات ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة بتحليل أداء اللاعبين لبطولة الجمهورية الأدوار النهائية للعام (٢٠٢٤) للمرحلة السنوية (تحت ١٥ سنة ناشئين) لوزن ٤٨ كيلوللمهارة الاكثر فاعلية خلال المباريات 4D PRO. وايضا من خلال تواجد الباحثة في مجال تدريب الكونغ فو بعض القصور في القدرات البدنية الخاصة المرتبطة باداء مهارات الكونغ فو وهذا ينعكس علي نتائج المباريات مما دفع الباحثة الي اجراء هذه الدراسة باستخدام تأثير بعض تدريبات 4d pro علي تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوي اداء الركلة الجانبية بوجه القدم لناشئ الكونغ فو .

جدول (١)

المهارة الاكثر فاعلية خلال المباريات لبطولة الجمهورية لناشئ الكونغ فو عام ٢٠٢٤ م لوزن فوق(٧٥).

العام	الوزن	العدد النسبة	الركلة الامامية	الركلة الجانبية بطن القدم	الركلة الجانبية بوجه القدم	الركلة الدائرية	الركلة الامامية الدائرية	الاجمالي
٢٠٢٤	٤٨	العدد	١١	٢٠	٢٣	١٢	٣	٦٨
		النسبة	%١٦.٩٣	%٣٠.٧٦	%33.٨٢	%١٧.٩١	%٤.٥٤	%١٠٠

من خلال الجدول (١) التالي توصلت الباحثة إلي أن مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم هي من اهم المهارات الاكثر تكرارا خلال المباريات بالادوار النهائية بنسبة %٣٣.٨٢، وهنا يتضح عدم اهتمام اللاعبين بالركلات الاخري حيث أنه من الضروري للاعب الساندا كونغ فو إدراك أفضل ركلة مهارية يتم تنفيذها بأعلى قدرة ممكنه، وذلك من خلال أن يمتلك اللاعب أعلى درجات من القوة الانفجارية والسرعة الحركية وأعلى قدرة من الإتزان والثبات لاداء الركلة الجانبية بوجه القدم ومن هنا يتضح الأهمية التطبيقية للبحث.

ومن العرض السابق تبرز مشكلة البحث في أنه من الواجب علينا التطرق إلى استخدام تدريبات (4D PRO) لتنمية مكونات اللياقة البدنية لعضلات الجسم التي تتناسب مع العمل العضلي وتوظيفها لتقنين الأحمال التدريبية وذلك للوصول إلى مدى ما تساهم به هذه المتغيرات في زيادة فاعلية المكونات البدنية لمهارة الركلة الجانبية بوجه القدم قيد البحث، ومن هنا طرأت فكرة البحث .

تأثير بعض تدريبات 4d pro علي تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوي اداء الركلة الجانبية بوجه القدم لناشئ الكونغ فو.

هدف البحث:

1. يهدف هذا البحث الى تحسين مستوى أداء الركلة الجانبية بوجة القدم لناشئ الكونغ فو وذلك من خلال:
 1. تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات (4D PRO).
 2. تأثير تدريبات (4D PRO) على تحسين القدرات البدنية الخاصة لناشئ الكونغ فو.
 3. تأثير تدريبات (4D PRO) على تحسين مستوى أداء الركلة الجانبية بوجة القدم لناشئ الكونغ فو.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة لناشئ الكونغ فو لصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى اداء الركلة الجانبية بوجة القدم لناشئ الكونغ فو لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

تدريبات (4D Pro):

يعرفه عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٧) أنه عبارة عن أحوال ثابتة ومثبت في نهايتها حزام لحمل جسم اللاعب ويعلق هذا الجهاز على سلم الحائط أو أسقف صالة الكفاءة البدنية ويعلق عليها اللاعب من (الذراعين – الجذع – الرجلين) بشكل يمكنه من اداء التدريبات المشابهة مع طبيعة الاداء والمسار الحركي للمهارات لتقوية العضلات العاملة بها. (٢٩: ٣٦)

إجراءات البحث:

مجتمع وعينة البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية باستخدام القياسات القبليّة والبعديّة .

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكونغ فو تحت ١٥ سنة من ناشئ نادي الاتحاد السكندري بلغ عددهم (٢٠) ناشئ وتم تقسيمهم كالآتي :

مجموعة تجريبية وعددهم (١٠) لاعبين من ناشئ الكونغ فو وطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح و (١٠) لاعبين كعينة استطلاعية وهي من نفس مجتمع البحث وخارج عينه البحث الاساسية .

لإجراء المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية وتم تقسيمهم كالآتي :-

- مجموعة مميزة وبلغ عددها (٥) ناشئاً .
- مجموعة غير مميزة وبلغ عددها (٥) ناشئاً .

مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبي الساندا كونغ فو

المجال الزمني : الموسم ٢٠٢٢-٢٠٢٣ .

المجال المكاني: لاعبي نادي الاتحاد السكندري .

مواصفات عينة البحث :

- ١) أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصري للكونغ فو .
- ٢) لا يقل العمر التدريبي عن (٣) سنوات.
- ٣) أن يكون حاصل على الحزام البنى ناشئين على الأقل.
- ٤) أن يكون اللاعب شارك في بطولات على مستوى الجمهورية للكونغ فو.
- ٥) تحت مرحلة (١٤-١٥) سنة .
- ٦) ميزان فوق ٧٥ .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للمتغيرات النمو قيد البحث لدي عينة البحث الكلية (ن=٢٠)

دلالات التوصيف الاحصائي					المتغيرات الاساسية
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	
-٠.٤٨٣	١.٦٤	٠.١١	١.٧٠	سم	الطول
٠.١٤٩	٦٢.٥٠	٨.٠٤	٦٢.٦٥	كجم	الوزن
٠.٢٩٢	١٢.٠٠	٠.٧	١٢	سنة	السن
-٠.٩٩	٣.٠٠	٠.٤٢	٢.٧١	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و الوسيط ومعاملات الالتواء المتغيرات (السن - الوزن - العمر التدريبي) لدي افراد عينة البحث الكلية ،وقد تراوحت قيمة معامل الالتواء بين(٠.٤٨٣ - ، + ٠.٢٩٢) اي انحصرت تلك القيمة بين (-٣+) مما يدل علي خلو عينة البحث الكلية من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وتطمئن الباحثة الي تجانس افراد عينة البحث الكلية في تلك المتغيرات .

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي للمتغيرات النمو لعينة البحث الاساسية

(ن=١٠)

دلالات التوصيف الاحصائي					المتغيرات الاساسية
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	
٠.٨٥	١٧٢.٠	٣.٤٤	١٧٣.٤٠	سم	الطول
٠.٣١	٧٥.٠	٥.٩٥	٧٤	كجم	الوزن
٠.٨٩	١٩.٠	٤١.٤٣	١٩.٦٠	سنة	السن
١.٧٨	١٤.٠	٤٢.٠	١٣.٨٠	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (٣) ان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لمتغيرات النمو لدي افراد عينة البحث الاساسية قد تراوحت قيمة معاملات الالتواء بين (٠.٣١_ ١.٧٨) اي انحصرت تلك القيمة بين (-٣+) مما يدل علي تجانس افراد عينة البحث الاساسية في تلك المتغيرات .

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

قامت الباحثة باجراء هذه الدراسة من يوم ٢٠٢٣/١/٢٢ م الي يوم ٢٠٢٣/١/٢٤ م

هدف الدراسة :

- ١- اختيار التدريبات المناسبة لعينة البحث
- ٢- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث.
- ٣- تدريب المساعدين علي كيفية تطبيق الاختبارات قيد البحث .

نتائج الدراسة :

- ١- تم التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث.
- ٢- ملائمة التدريبات المستخدمة لافراد عينة البحث
- ٣- تدريب المساعدين علي كيفية تطبيق الاختبارات قيد البحث .

جدول (٤)

وتم تحديد القدرات البدنية الخاصة من خلال المسح المرجعي للدراسات والمراجع العلمية في رياضة الكونغ فو

ن=٧

المراجع والدراسات	تحمل	القوة الانفجارية	قوة			قدرة عضلية	مرونة			سرعة	توافق	رشاقة	توازن	دقة
			ذراعين	البطن	رجلين		الذراع	الفخذ	كتف					
يحيى محمد (٢٠١٣)			√		√								√	
محمد وجيه (٢٠١٩)					√				√					√
احمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٦)			√	√										
محسن احمد على (٢٠٢١)					√		√	√					√	
سامي محب (٢٠١٨)					√		√	√	√	√	√		√	
احمد محمد (٢٠١١)		√			√									
حمادة خلف (٢٠١٩)				√						√				
المجموع	٠	١	٣	١	٤	٣	٤	٣	٠	٣	١	٢	٣	٠

يتضح من الجدول (٤) نتيجة المسح المرجعي للدراسات و الابحاث العلمية لاهم القدرات البدنية المرتبطة برياضة الكونغ فو واداء الركلة الجانبية بوجه القدم وفقاً للدراسات العلمية المتخصصة، وتم اختيار أكثر القدرات البدنية تكراراً والاختبارات التي تقيسها وهي كالتالي:

١. القوة المميزة بالسرعة للذراعين : إختبار دفع كرة طبية لأبعد مسافة
٢. القوة المميزة بالسرعة للرجلين : أختبار الوثب العريض من الثبات
٣. مرونة العمود الفقري والذراع : أختبار ثنى الذراع من الوقوف
٤. مرونة الفخذ: إختبار ثنى الذراع الامام من وضع الرقود
٥. السرعة الانتقالية : أختبار ٣٠ م سرعة
٦. الرشاقة : إختبار الدوائر المرقمة.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

أولاً: أدوات جمع البيانات

الوسائل والاستمارات والأجهزة المستخدمة في البحث :

أولاً: الوسائل :

- ✓ الملاحظة
- ✓ الاختبار والقياس
- ✓ المقابلة والاستبيان

(١) قامت الباحثة بالمسح للمراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث
(٢) المقابلة الشخصية : قامت الباحثة باستخدام المقابلة المقننة وهي المقابلة التي تم تحديدها والتخطيط لها بدقة؛ حيث عدد ونوع الأسئلة، وراعت الباحثة أن تجري مع جميع ناشئى ومدربين رياضة الكونغ فو بهدف الوقوف على المستوى الحقيقي والواقعي لهؤلاء الناشئين ، وكذلك قامت الباحثة بإجراء المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء لتحديد أهم محاور ومكونات البرنامج التدريبي المقترح. منها "رشا عطية محمد (٢٠٢١) عبدالعزيز أحمد عبدالعزيز (٢٠١٧) إبراهيم محمد عبدالغنى (٢٠١٨) إيمان يحيى عبد الله (٢٠٢٠) شرين سيد فاروق (٢٠٢١) والدراسات الاجنبية منها " Janot ,et all (٢٠١٣)

ثانياً : الإستمارات :

- إستمارة لتسجيل البيانات الخاصة لأفراد عينة البحث.
- استمارة تحديد القدرات البدنية الخاصة المرتبطة (بالركلة الجانبية بوجه القدم) قامت الباحثة بالمسح المرجعي والاطلاع على المراجع العلمية ومنها "ضرغام عبد العزيز (٢٠٠٥) مسعد علي محمود، عمرو حسن بدران (٢٠٠٣) محمد السعيد عبد اللطيف (٢٠٠١) والدراسات السابقة المرتبطة برياضة الكونغ فو منها " احمد محمد (٢٠١١) يحيى محمد (٢٠١٣) احمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٦) سامى محب (٢٠١٨) ، إبراهيم محمد عبدالغنى (٢٠١٨) محمد وجيه (٢٠١٩) حمادة خلف (٢٠١٩) حيث أعد قائمة بالمسح المرجعي لتحديد القدرات البدنية المرتبطة برياضة الكونغ فو عامة وبأداء مهارة الركلة بوجه القدم خاصة
- استمارة تقييم فاعلية اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم .

ثالثاً: الأجهزة المستخدمة في تنفيذ خطة البحث:

- ١- رستامير لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب (سم).
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب (كجم).
- ٣- ساعة إيقاف لقياس الزمن .
- ٤- شريط قياس
- ٥- حبل التعلق (4D Pro)
- ٦- بساط كونغ فو

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بالدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية والبالغ عددها (١٠) ناشئين بهدف التعرف على المعاملات العلمية " صدق - ثبات " للاختبارات المستخدمة فى التقييم خلال فترة الدراسة الحالية وقد تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة من ٢٥/١/٢٠٢٣م الي ٣٠/١/٢٠٢٣م .
هدف الدراسة : تهدف إلى إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية معامل الصدق والثبات .

معامل الصدق:

قامت الباحثة بحساب الصدق باستخدام صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات علي العينة الاستطلاعية والمتمثلة بمجموعتين مجموعته مميزة ومجموعة غير مميزة وعددهم (١٠) من ناشئى الكونغ فو:

جدول (٥)
دلالة الفروق بين المتميزين وغير المتميزين في القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث الاستطلاعية
(صدق الاختبارات البدنية)

(ن+١= ٢= ٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فروق المتوسطات	قيم "ت" ودلالاتها	صدق التمايز
			س -	ع +	س -	ع +			
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	سم	١٥١.٤٠	١٤.٨٩	١٢٠.٦٠	٦٠.٧	٣٠.٨٠	*٤.٢٨	٠.٨٣٤
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	4.700	1.091	2.365	0.379	١.٣٠٣	*8.179	٠.٨١٦
٣	مرونة العمود الفقري والجذع	سم	١٢.٦٠	٠.٥٥	١٠.٤٠	٠.٥٥	١.٢٠	*٧.٤٩	٠.٩٣٦
٤	مرونة الفخذ	سم	٣٦.٦٠	٠.٨٩	٤٤.٠٠	١.٨٧	٧.٤٠	*٧.٩٨	٠.٩٤٣
٥	السرعة الانتقالية	ثانية	٢٠.٤٠	٠.٥٥	٢٣.٨٠	٠.٤٥	١.٤٠	*٤.٤٣	٠.٨٤٣
٦	التوافق	ثانية	١٦.٤٤	٠.٦٠	١٧.٨٢	٠.٣٣	١.٣٨	*٩.٢٣	٠.٩٥٧

قيمة "ت" الجدولية ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٥) دلالة الفروق بين درجات المجموعة المتميزة وغير المتميزة في المتغيرات الاختبارية قيد البحث المتعلقة القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث الاستطلاعية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٤.٢٨ ، ٩.٢٣) هي قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل ان هناك فروق دالة احصائيا عن مستوي معنوي ٠.٠٥ وهذه الفروق لصالح المجموعة المميزة وهذا يدل علي صدق الاختبارات قيد البحث .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المتميزين وغير المتميزين في مستوى اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم
قيد البحث للعينة الاستطلاعية (صدق الاختبارات المهارية)

(ن+٢ن=٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فروق المتوسطات	قيم "ت" ودلالاتها	صدق التمايز
			س -	ع +	س -	ع +			
١	الركلة الجانبية بوجه القدم	درجة	١٢.٠٧	١.٠٨	٨.٠٠	١.١١	٤.٠٧	*٧.٨٨	٠.٩٤١

قيمة "ت" = ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق بين درجات المجموعة المتميزة وغير المتميزة في مستوى اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم قيد البحث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة (٧.٨٨) وهذه القيمة دلالة غير مستوي معنوي ٠.٠٥، مما يعني ان اسلوب تقييم مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم تستطيع التميز بين الافراد في المتغيرات المهارية قيد البحث بالتالي تعني صدق اسلوب التقييم لعينة البحث .

معامل الثبات :

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين الاختبارات واعادة الاختبارات في القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث الاستطلاعية
ثبات الاختبارات البدنية (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار الاول		اعادة الاختبار		قيم "ر" ودلالاتها
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	سم	١٣٦.٥٠	١٤.٠٠	١٣٥.٠٠	١٣.٦٠	*٠.٨٨١
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٢.٣٦٥	٠.٣٧٩	٤.٧٠٠	١.٠٩١	*٠.٨٦٥
٣	مرونة العمود الفقري والجذع	سم	٤٠.٠٠	٢.٨٠	٤١.٠٠	٣.١٢	*٠.٨٣١
٤	مرونة الفخذ	سم	٥٠.٥٠	٩.٣٣	٥١.٢٣	٧.١١	*٠.٧٩٣
٥	السرعة الانتقالية	ثانية	٢٢.٥١	٠.٥٦	٢١.٨٤	١.٠٨	*٠.٨١١
٦	التوافق	ثانية	١٧.٥٠	١.١٢	١٧.٤١	٢.٠٠	*٠.٩٠٢

قيمة "ر" الجدولية = ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٧) ان قيمة معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الاول واعادة الاختبار في المتغيرات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط للتطبيقين بين (٠.٧٩٣ ، ٠.٩٠٢) وهي قيمة دالة احصائيا عن مستوي معنوي ٠.٠٥ مما يدل علي ثبات الاختبارات قيد البحث المختارة.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين نتائج الاختبار واعداد الاختبار في مستوى اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم
 قيد البحث للعينة الاستطلاعية (ثبات الاختبارات المهارية)

(ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار الاول		اعادة الاختبار		قيم "ر" ودالاتها
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١	الركلة الجانبية بوجه القدم	درجة	١٠.٣٠	٢.٠٢	١٠.٤١	١.٦٢	*٠.٨١٢

قيمة "ر" = ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٨) ان قيمة معاملات الارتباط بين نتائج التطبيقين الاول واعداد الاختبار تراوحت من (٠.٨١٢) وهذه القيمة دالة احصائيا عن مستوي معنوي (٠.٠٥) مما يدل علي ثبات الاختبارات التي اجريت في تلك الدراسة للتعرف علي مستوي اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم قيد البحث .

جدول (٩)

التوصيف الاحصائي للقدرات البدنية الخاصة لعينة البحث الكلية

(ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المعامل	
					الوسيط	الالتواء
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	سم	٢٠٥.١٠	١٨.٠٠	١٤١.٠٠	٠.١٧٣
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٤.٨٠٠	١.٠١٨	٢.٦٥٢	٠.٣٤٤
٣	مرونة العمود الفقري والجذع	سم	٢٣.٦٠	٣.٥٠	٣٩.٠٠	٠.٤٤٧
٤	مرونة الفخذ	سم	٢٤.٤٠	٦.١٩	٤٨.٠٠	٠.٤٤٧
٥	السرعة الانتقالية	ثانية	١٩.٣٠	٠.٤٨	٢٢.٠٠	١.٣٤٥
٦	التوافق	ثانية	١٣.٩٧	٠.٦٩	١٧.٨٠	-٠.٥٦٣

يتضح من جدول (٩) ان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء المتغيرات (القوة المميزة بالسرعة للذراعين - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - مرونة العمود الفقري والجذع - مرونة الفخذ - السرعة الانتقالية - الرشاقة) لدي افراد عينة البحث الكلية ، وقد تراوحت قيمة معاملات الالتواء بين (٠.٣٤٥+، -٠.٥٦٣)

جدول (١٠)

التوصيف الاحصائي في مستوى اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم لافراد العينة الكلية

ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	س -	ع+-	الوسيط	معامل الالتواء
١	الركلة الجانبية بوجه القدم	درجة	٢٠.٠٠	١.٦٥	١١.٠٠	١.٠٥٦

يتضح من جدول (١٠) ان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط وعاملات الالتواء لمتغيرات البحث المهارية (الركلة الجانبية بوجه القدم) لافراد عينة البحث الكلية ، وقد تراوحت قيمة معامل الالتواء من (١.٠٥٦) اي انحصرت تلك القيمة بين (+٣) مما يدل علي خلو عينة البحث من التوزيعات غير الاعتدالية وتطمئن الباحثة الي تجانس افراد عينة البحث الكلية في تلك المتغيرات .

البرنامج التدريبي المقترح:

- يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى :
- تحسين القدرات البدنية الخاصة لناشئي الكونغ فو .
- تحسين مستوى الاداء لمهارة الركلة الجانبية بوجه القدم لناشئي الكونغ فو .

أسس تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

- ١- تحديد الهدف العام من البرنامج التدريبي المقترح .
- ٢- مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنية قيد البحث .
- ٣- ان يتميز البرنامج بالمرونة والتنوع
- ٤- مراعاة حمل التدريب من حيث (شدة - حجم - راحة).
- ٥- التأكد من سلامة وصحة الناشئين (عينة البحث) عن طريق الكشف الطبي .
- ٦- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والاختبارات .
- ٧- توافر الأدوات الخاصة بالقياس .
- ٨- مراعاة اختيار التدريبات المتشابهة للأداء بحيث تكسب اللاعب الشكل الامثل.
- ٩- ان يطبق البرنامج في مرحلة الاعداد الخاص والمهاري

محتوي البرنامج التدريبي المقترح:

استعانت الباحثة بالمراجع العلمية والدراسات المتخصصة في التدريب باستخدام 4D Pro ورياضة الكونغ فو) وبآراء الساده الخبراء في مجال تدريب رياضة الكونغ فو من خلال استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد محاور و فقرات البرنامج التدريبي المقترح وكذلك في توزيع درجات الاحمال التدريبية علي الوحدات والاسابيع التدريبية وكانت النتائج كما في الجدول التالي: -

جدول (٨)
التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

التوزيع الزمني	البيان
٣ شهور بمعدل ١٢ اسبوع	مدة البرنامج
٣ مرات أسبوعيا	عدد وحدات التدريبات الأسبوعية
$12 \times 3 = 36$ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية في البرنامج الكلي
٦٠ ق	زمن الوحدة التدريبية
متوسط - عالي - أقصى	الاحمال التدريبية
فترى (مرتفع الشدة - منخفض الشدة)	أسلوب التدريب
فترة الاعداد الخاص	موقع البرنامج من الموسم التدريبي
اختبارات بدنية - اختبارات مهارية	الاختبارات المستخدمة

يتضح من الجدول (٨) مدة البرنامج ١٢ أسبوع بواقع ٣ مرات أسبوعيا ، مدة التدريب ٦٠ ق بأجمالي ٢١٦٠ دقيقة.

كما اشتمل البرنامج التدريبي المقترح علي مجموعة من التدريبات التي تعمل علي تحسين بعض الصفات البدنية وتحسين مستوى الاداء لمهارة الركلة الجانبية بوجه القدم للناشئين باستخدام اداة ال 4D Pro وكان عددها (٧٦) تدريبا مختلفا وتدرجات الاحماء والجزء الرئيسي والجزء الختامي مرفق (٧) ورعي عند اختيار هذه التدريبات التدرج في شدة من السهل الي الصعب من البسيط الي المركب ولضمان دقة تشكيل حمل التدريب لكل ناشئي .

جدول (٩)
النسب المئوية والزمن بالدقائق لفترات الاعداد بالبرنامج التدريبي المقترح

الاعدادات	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة
الاحماء	١٦.٥%	٣٦٠
الجزء الرئيسي	٧٥%	١٦٢٠
التهدئة	٨.٥%	١٨٠
المجموع	١٠٠%	٢١٦٠

يتضح من الجدول(٩) السابق التوزيع الزمن بالدقائق والنسب المئوية له، حيث بلغت النسبة المئوية للأحماء (١٦.٥%) بأجمالي ٣٦٠ دقيقة والنسبة المئوية للجزء الرئيسي (٧٥%) بأجمالي ١٦٢٠ دقيقة، والنسبة المئوية للتهدئة (٨.٥%) بأجمالي ١٨٠ دقيقة.

فترات البرنامج التدريبي المقترح :

- فترة الاعداد العام (٤) أربع اسابيع تدريبية
- فترة الاعداد الخاص (٤) أربع اسابيع تدريبية
- فترة الاعداد للمنافسات (٤) أربع اسابيع تدريبية

تشكيل دورة الحمل للبرنامج التدريبي المقترح :

هو تخطيط اسلوب التبادل بين الحمل والراحة بالتوقيت السليم ما بين التعب واستعادة الشفاء لأعضاء الجسم فرصة لتعويض ما فقده من طاقة وعودة الاجهزة الحيوية للحالة الطبيعية لذلك راعى الباحث عند تشكيل الحمل تنظيم تبادل التوقيت المناسب بين الحمل والراحة في وحدات التدريب اليومية وبين الاسابيع التدريبية ويكون التشكيل :

- التشكيل عن طريق التغير في درجات الحمل ويكون ترتيب الحمل متوسط ثم عالي ثم اقصي .
 - التشكيل بالتغير في الغرض من الحمل وتكون حسب متطلبات الحالة التدريبية و فترات البرنامج (العام-الخاص-المنافسات) و فترات الاعدادات (بدني – مهاري) للمحافظة علي استمرار التدريب ويمكن ان يكون علي النحو التالي :
 - دورة الحمل (١:١) وهذا يعني حملا ذا درجة متوسطة ليوم يتلوه حمل ذو درجة اعلا منه في اليوم التالي .
 - دورة الحمل (٢:١) يعني حملا ذا درجة متوسطة ليوم يتلوه حملين ذو درجة اعلا منه اليومين التاليين.
 - دورة الحمل (٣:١) يعني حملا ذا درجة متوسطة ليوم يتلوه ثلاثة احمال ذو درجة اعلا منه في ثلاثة ايام التالية.
 - تشكيل دورة الحمل بين الوحدات التدريبية والاسابيع التدريبية في فترة الاعداد العام (١:١)
 - تشكيل دورة الحمل بين الوحدات التدريبية والاسابيع التدريبية في فترة الاعداد الخاص (٢:١)
 - تشكيل دورة الحمل بين الوحدات التدريبية والاسابيع التدريبية في فترة المنافسات (٣:١)
- تقنين وتشكيل الحمل التدريبي بين الوحدات التدريبية اليومية والاسابيع التدريبية داخل البرنامج التدريبي المقترح .

جدول (١٠) نموذج لوحة تدريبية

م	أجزاء البرنامج	الزمن	المحتوى	الهدف	الشدة	تشكيل الحمل		
						المجموعات	التكرارات	الراحة
١	الإحماء	١٠ ق	٣،٢،١	التهيئة البدنية	من ٣٠% إلى ٥٠%	—	—	—
٢	الجزء الرئيسي	٤٥ ق	١،٣،٥،٧، ٩،١١،١٢، ١٤،٢٢، ٦٦،٧٥	جذع، رجلين	٥٠% : ٦٠%	٥	٨	٣٠ ث
٣	التهنئة	٥ دقائق	٢،١	العودة إلى الحالة الطبيعية	أقل من ٣٠%	—	—	—

الدراسة الأساسية :

(١) القياس القبلي :

- قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي في الفترة من ٢٠٢٣/٢/١٠م الي ٢٠٢٣/٢/١٨م لكل من :-
- المتغيرات الأساسية الأولية (السن – الوزن – الطول – العمر التدريبي) .
 - القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة للذراعين – القوة المميزة بالسرعة للرجلين – القوة العضلية للرجلين – مرونة مفصل الجذع والحوض – السرعة – التوازن) .
 - مستوى فاعلية اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم .

(٢) تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من ٢٠٢٣/ ٢/ ٢٠م إلى ٢٠٢٣ / ٥/ ١٥ م .

(٣) القياس البعدي :

- قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي في الفترة من ٢٠٢٣/٥/١٨م الي ٢٠٢٣/ ٥ /٢١م لكل من
- القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) .
 - مستوى فاعلية اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم .
 - تم مراعاة نفس الشروط والظروف التي تم إتباعها للباحث في القياسات القبالية

عرض ومناقشة النتائج:

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه تناول الباحث في هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها :

عرض نتائج الفرض الأول:

توجد فروض ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة لناشئ الكونغ فو

ن=١٠

جدول (١١)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيم "ت" ودلالاتها
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	سم	١٤٤.٠٠	١٥٠.٠٠	٢٠٥.١٠	١٨.٠٠	٦١.١٠	*٧.٨٣
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	١٢.٣٠	٠.٩٦	١٦.٢٠	١.٥٥	١.٩٩	*٦.٣٦
٣	مرونة العمود الفقري والذراع	سم	٣٩.٠٠	٣.١٥	٢٣.٦٠	٣.٥٠	١٥.٤٠	*٩.٨٠
٤	مرونة الفخذ	سم	٤٧.٣٦	١٥.٠٤	٢٤.٤٠	٦.٠٦	٢٣.٠٠	*٦.٤٤
٥	السرعة الانتقالية	ثانية	٢٣.٢٠	٠.٦٣	١٩.٣٠	٠.٤٨	٣.٩٠	*١٤.٧٧
٦	التوافق	ثانية	١٧.١٥	٠.٨٤	١٣.٩٧	٠.٩٦	٣.١٨	*٨.٧٨

قيمة "ت" الجدولية ٩٠.٠٠٥ = ٢.٦٠

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائية عند مستوي معنوي ٠.٠٥ بين كلا من القياسيين القبلي والبعدي في متغيرات القدرات البدنية الخاصة لناشئ الكونغ فو و قيد البحث لدي افراد عينة البحث الاساسية وهذه الفروق لصالح القياس البعدي وقد تراوحت قيمة "ت" الفروق بين (٦.٤٤ ، ١٤.٧٧) وهي قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل علي ان هذه الفروق حقيقة غير راجعة للصدفة .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم لدي افراد عينة البحث الاساسية

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيم "ت" ودلالاتها
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
١	الركلة الجانبية بوجه القدم	درجة	٢.٠٦	١٠.٧٠	١.٥٦	٢٠.٠٠	*١٠.٨٠

قيمة "ت" الجدولية = ٠.٠٥ = ٢.٦٠

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين كلا من القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لمهارة الركلة الجانبية بوجه القدم لدي افراد عينة البحث الاساسية ،وقد بلغت قيمة "ت" الفروق (١٠.٨٠) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية وهذه الفروق لصالح القياسات البعدية .

عرض نتائج الفرض الثاني :

توجد نسبة تحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة لناشئ الكونغ فو ومستوي اداء مهارى الركلة الجانبية بوجه القدم لناشئ الكونغ فو.

جدول (١٣)

نسبة التحسن (معدلات التغير) بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القدرات البدنية الخاصة لناشئ الكونغ فو

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	سم	١٤٤.٠٠	٢٠٥.١٠	%٤٢.٤
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٢١.٣١	٢٨.٦٠	%٣٣.٦
٣	مرونة العمود الفقري والجذع	سم	٣٩.٠٠	٢١.٠٠	%١٦.٠٠
٤	مرونة الفخذ	سم	٤٧.٤٠	٢٤.٤٠	%٤٨.٥
٥	السرعة الانتقالية	ثانية	٢٣.٣٠	١٩.٣٠	%١٦.٨
٦	التوافق	ثانية	١٧.٥٠	١٣.٩٨	%١٨.٥

يتضح من جدول (١٣) تباين نسبة التحسن (معدلات التغير) بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القدرات البدنية لدي افراد عينة البحث الاساسية وقد تراوحت نسبة التحسن بين (١٦.٠٠% ، ٤٨.٥%) حيث بلغت اقل نسبة تحسن في متغير تنمية مرونة العمود الفقري والجذع ،واعلي نسبة تحسن في متغير مرونة الفخذ .

جدول (١٤)

نسبة التحسن (معدلات التغير) بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم

ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدى	نسبة التحسن %
١	الركلة الجانبية بوجه القدم	درجة	١٠.٧٠	٢٠.٠٠	٨٦.٩%

يتضح من جدول (١٤) وجود فروقا داله احصائيا عند مستوي ٠.٠٥ بين القياس القبلي والبعدى في نسبة التحسن لمتغيرات البحث لمهارة الركلة الجانبية بوجه القدم لدي افراد عينة البحث الاساسية وقد بلغت نسبة التحسن (٨٦.٩%)

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الاول :

يتضح من جدول (١٢،١١) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوي ٠.٠٥ بين كلا من القياسين القبلي والبعدى في متغيرات القدرات البدنية الخاصة لناشئ الكونغ ف و قيد البحث لدي افراد عينة البحث الاساسية وهذه الفروق لصالح القياس البعدى وقد تراوحت قيمة "ت" الفروق بين (٦.٤٤، ١٤.٧٧) وهي قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل علي ان هذه الفروق حقيقة غير راجعة للصدفة. وايضا وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوي ٠.٠٥ بين كلا من القياسين القبلي والبعدى في متغيرات البحث لمهارة الركلة الجانبية بوجه القدم لدي افراد عينة البحث الاساسية ، وقد بلغت قيمة "ت" الفروق (١٠.٨٠) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية وهذه الفروق لصالح القياسات البعدية.

وترجع الباحثة ذلك التغير الي تاثير بعض تدريبات 4d pro علي تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوي اداء الركلة الجانبية بوجه القدم لناشئ الكونغ فوعلي تحسين القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة للذراعين - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - مرونة العمود الفقري والجذع - مرونة الفخذ - السرعة الانتقالية - الرشاقة) قيد البحث وان استخدام تدريبات 4d pro تحسن من تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وبالتالي قوة العضلات ، يرجع ايضا ذلك الي التنمية الإيجابية الي احتواء البرنامج التدريبي المقترح علي تدريبات (PRO 4D) المقننة بصوره فرديه وما تحتويه من تمارين مشابهه لطبيعة وخصائص الاداء الحركي المستخدم خلال اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم قيد الدراسة والتي تساعد على تنمية المرونة والتوازن والاستقرار ويمكن ممارستها بفعالية لمستويات مختلفة من اللياقة البدنية، كما انها تشمل جميع تدريبات لجميع أجزاء الجسم (عضلات البطن والظهر، والكتفين، والصدر، والرجلين). وهذا يتفق ذلك مع ما ذكره كلا من "عبدالعزيز أحمد عبدالعزيز (٢٠١٧)(٢٨) ، محسن أحمد فرغلى (٢٠٢١) (٣٣) "مارتين توم Martin Tuma" (٢٠١٤)(٦٤) "جوردي مارتينيز وآخرون" Jordi Martinez and all (٢٠١٢) (٦١)، "بي سي مارتين هاجنوفيك" Bc. Martin Hajnovic (٢٠١٠) (٥٦) على ان تدريبات المقاومة بالاحبال المطاطية تساعد في تنمية القوة والمرونة والتوازن ، كما تؤدي نتائج أفضل في زمن أقصر من البرامج التقليدية لمدة ٣٠ ق أو أقل.

كما يتفق مع نتائج دراسة كلا من " سارة سعد زغلول (٢٠١٩)(٢٢) ، " شرين سيد فاروق (٢٠٢١)(٢٦) "سوكجفين سينغ Sukhjivan Singh (٢٠١٥)(٦٨) والتي اكدت على ان تدريبات المقاومة ادت الي تحسن واضح وملحوظ في مستويات التوازن وايضاً تحسن القدرة العضلية للرجلين، وعضلات البطن، ومرونة الجذع، والرشاقة.

يذكر كلاً من "لوكس سلاماLukas Slamala" (٢٠١١)(٦٣) ، "مارتن توما" Martin Tuma (٢٠١٤)(٦٤) بأن أداة المقاومة تعتبر هي الأداة الأفضل والأمثل لتنمية اللياقة البدنية دون الحاجة إلى أى أجهزة أخرى للتدريب ويمكن استخدامها في أى مكان وأى وقت ولأى شخص.

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (١٤،١٣) وجود فروقا داله احصائيا عند مستوي ٠.٠٥ بين القياس القبلي والبعدي في نسبة التحسن لمتغيرات البحث لمهارة الركلة الجانبية بوجه القدم لدي افراد عينة البحث الاساسية وقد بلغت نسبة التحسن (٨٦.٩%) وايضا تباين نسبة التحسن (معلات التغير) بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القدرات البدنية لدي افراد عينة البحث الاساسية وقد تراوحت نسبة التحسن بين (١٦.٠٠% ، ٤٨.٥%) حيث بلغت اقل نسبة تحسین في متغير تنمية مرونة العمود الفقري والجذع، و اعلي نسبة تحسن في متغير مرونة الفخذ .

وترجع الباحثة هذه الفروق الي احتواء البرنامج التدريبي المقترح علي تدريبات (PRO 4D) المقتنه بصوره فرديه وما تحتويه من تمرينات مشابهه لطبيعته و خصائص الاداء الحركي المستخدم خلال اداء مهارة الركلة بوجه القدم " قيد الدراسه والتي تساعد على تنمية المرونة والتوازن والاستقرار ويمكن ممارستها بفعالية لمستويات مختلفة من اللياقة البدنية، كما انها تشمل جميع تدريبات لجميع أجزاء الجسم (عضلات البطن والظهر، والكفتين، والصدر، والرجلين) بالإضافة إلى احتواء البرنامج على تدريبات (PRO 4 D) في شكل محطات تدريبية تم تقنينها بشكل فردي لكل لاعب مع مراعاة شكل وخصائص الأداء لاسلوب الاداء المهاري الخاص ، و الالتزام من قبل اللاعب بالتنفيذ للتعليمات الخاصه بطريقة اداء التدريبات باستخدام احوال المقاومة " D PRO 4 " المقننة قد انعكس ذلك على نسبة تحسن القدرات البدنيه الخاصة بالاداء المهاري قيد الدراسه .

كما يتفق ذلك مع ما ذكره كلا من "عبدالعزیز أحمد عبدالعزیز (٢٠١٧) محسن أحمد فرغلی (٢٠٢١) "مارتین توما Martin Tuma" (٢٠١٤) "جوردي مارتينيز واخرون Jordi Martinez and all" (٢٠١٢) "بي سي مارتين هاجنوفيك Bc. Martin Hajnovic" (٢٠١٠) على ان تدريبات المقاومة بالاحبال المطاطية تساعد في تنمية القوة والمرونة والتوازن ، كما تؤدي نتائج أفضل في زمن أقصر من البرامج التقليدية لمدة ٣٠ ق .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من " سارة سعد زغلول (٢٠١٩) (٢٢) ، " شرين سيد فاروق (٢٠٢١) (٢٦) " "سوكجفين سينغ Sukhjivan Singh" (٢٠١٥م) (٦٨) والتي اكدت على ان تدريبات المقاومة ادت الي تحسن واضح وملحوظ في مستويات التوازن وايضاً تحسن القدرة العضلية للرجلين، وعضلات البطن، ومرونة الجذع، والرشاقة .

يذكر كلاً من "لوكس سلاما Lukas Slamala" (٢٠١١) ، "مارتن توما Martin Tuma" ٢٠١٤ بأن أداة المقاومة تعتبر هي الأداة الأفضل والأمثل لتنمية اللياقة البدنية دون الحاجة إلى أى أجهزة أخرى للتدريب ويمكن استخدامها في أى مكان وأى وقت ولأي شخص

بذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص علي توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية الخاصة و مستوى اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم لصالح القياس البعدي

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والإمكانات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف البحث، قد تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- القوة المميزة بالسرعة للذراعين %٤٢.٤
- ٢- القوة المميزة بالسرعة للرجلين %٣٣.٦
- ٣- مرونة العمود الفقري والجذع %١٦.٠٠
- ٤- مرونة الفخذ %٤٨.٤
- ٥- السرعة الانتقالية %١٦.٨
- ٦- التوافق %١٨.٥

وان استخدام تدريبات باستخدام احيال المقاومة " D PRO٤ " المقننة قد انعكس ذلك على نسبة تحسن مستوي اداء مهارة الركلة بوجه القدم لناشئ الكونغ فو وكانت نسبة التحسن كالاتي :

- ١- مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم % ٨٦.٩ .

التوصيات :

في ضوء استنتاجات هذا البحث وانطلاقا مما أسفر عنه من أهمية استخدام تدريبات (4D PRO) في تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوى فاعلية اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم توصي الباحثة بالتالي:

- توجيه البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (4D PRO) للمدربين في رياضة الكونغ فو لتأثيره الإيجابي على تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوي اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم لناشئ الكونغ فو .
- استخدام تدريبات (4D PRO) المقترحة كعوامل أساسية في تخطيط البرامج التدريبية لما لها من تأثير على تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوي اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم لناشئ الكونغ فو .
- توصي الباحثة بالاهتمام بزيادة تدريبات (4D PRO) خلال فترة التدريب الأرضي أثناء فترات الإعداد البدني العام والخاص وما قبل المنافسات لما لها من أثار إيجابية في مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوي اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم لناشئ الكونغ فو ..
- إجراء أبحاث ودراسات علمية مشابهة لتقنين برامج تدريبات (4D PRO) علي مختلف المراحل العمرية الأخرى في رياضة الكونغ فو .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠١): فسيولوجيا التدريب والرياضة. دار الفكر العربي، ط ١، مصر.
٢. احمد المهدي حسن (٢٠٠٥): تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئي الكاراتيه (٨ - ١٠) سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٣. أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣): مبادئ علم النفس الرياضي " المفاهيم والتطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. احمد محمد الشاذلي ٢٠٠٧م: الموسوعة الرياضية في بيوميكانيكا الاتزان، دار الاكاديمية للطباعة والنشر، الكويت.
٥. آمال صادق، فؤاد أبو حطب (٢٠٠٠): نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الرابعة
٦. إيمان يحيى عبد الله (٢٠٢٠): تأثير تدريبات باستخدام جهاز 4D Pro على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية للتنس لدى الطالبات، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٢٨، ع ١٣، ص ١-٢٠، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
٧. حمادة خلف (٢٠١٩): تأثير تدريبات نوعية باستخدام Rubber Ropes على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري للاعب القتال الفحل في الكاراتيه، مجلة علوم الرياضة، المجلد ٣٢، العدد ١٤، ص ٢١٥ - ٢٥٠، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
٨. راشد أبو الحجاج راشد (٢٠٢٠): استخدام تدريبات احيال المقاومة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلي وتأثيرها على المستوى الرقمي لسباحي الدولفين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٩. رشا عطية محمد (٢٠٢١): تأثير تدريبات باستخدام احيال المطاطية 4D pro لتنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٥٦، ص ٤٣٤ - ٤٥٢، جامعة أسبوط.
١٠. الدين عباس ابو زيد (٢٠٠٥): التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات)، الإسكندرية، منشأة المعارف.
١١. محروس محمد قنديل، منال طلعت محمد، نسمة محمد فراج (٢٠١٦): تأثير برنامج تمرينات للمقاومة الكلية للجسم TRX على تنمية الوثبات الأساسية في التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، بالعدد ٢٨.
١٢. محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٦): أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
١٣. محمد ابراهيم شحاته (٢٠١٦): دليل اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الاسكندرية.
١٤. محمد حسن علاوي أحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي.
١٥. محمد صبحي حسنين (٢٠٠١): اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٦. محمد وجيه سكر، هلال محمد هلال ، عماد عبد الفتاح (٢٠١٩). "دور تنمية التصور العقلي على أداء مهارات الكاتا". مجلة كلية التربية، مج ١٩ ، ع ٢ ، ٧٩ – ١٠١، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ .
١٧. مريم مصطفى محمد (٢٠١٥): تأثير برنامج باستخدام جهاز التدريب المعلق TRX على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان .
١٨. مسعد علي محمود، عمرو حسن بدران (٢٠٠٣): مدخل التربية البدنية والرياضة، مطبعة جامعة المنصورة.
١٩. مصطفى عبدالحميد حنورة (٢٠٠٣ م) : الإبداع وتنميته من منظور تكاملي ، الطبعة الثالثة ، مكتبة الإنجلوا المصرية ، القاهرة .
٢٠. نوال إبراهيم شلتوت ، ميرفت على خفاجة (٢٠٠٢) : طرق التدريس فى التربية الرياضية " التدريس للتعليم والتعلم " ، ط ٢ ، مكتبة الإشعاع ، الإسكندرية .
٢١. نورما سليم وسرى حمدان (٢٠٠١) : اللياقة البدنية والصحية .عمان ، دار وائل ، الأردن.

المراجع الأجنبية:

22. **Martin Hajnovič(2010):** TRX (Závesný trénink), Diplomová práce, masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno
22. **Jordi Martínez, Carlos Beltrán, Iván Alcalá, Richard Gonzalez (2012) :** Application of TRX and RIP training to the development of strength endurance in tennis, ITF Coaching and Sport Science Review, 11 November.
23. **Kamil.K (2018):** Karate reinventing the technique , Design , co. , U.S.A .
24. **Lukáš Sláma (2011)** Využití TRX – závesného tréninku u hráče ledního hokeje, Bakalářská práce, masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno,
25. **Martin Tůma(2014):** Využití TRX v tréninku juda, Bakalářská práce, masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno,.
26. **Wen . J , Yang . Z. , Zhang . Y (2020) :** The effects of karate training and moderate aerobic exercise on college students' self-control. Archives of Budo, vol . 16, pp 333 – 343 .
27. **World Karate Federation, Wkf (2001):** Karatedo Kata Model, Shiteikata. Tokio.

المخلص

تأثير بعض تدريبات 4d pro على تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء الركلة الجانبية بوجه القدم لناشئ الكونغ فو

م.د. الاء مرزوق فتحي مرزوق

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

يهدف هذا البحث الى تحسين مستوى أداء الركلة الجانبية بوجه القدم لناشئ الكونغ فو وذلك من خلال: تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات (4D PRO)، تأثير تدريبات (4D PRO) على تحسين القدرات البدنية الخاصة لناشئ الكونغ فو، تأثير تدريبات (4D PRO) على تحسين مستوى أداء الركلة الجانبية بوجه القدم لناشئ الكونغ فو.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية باستخدام القياسات القبليّة والبعدية .

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكونغ فو تحت ١٥ سنة من ناشئ نادي الاتحاد السكندري بلغ عددهم (٢٠) ناشئ وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وعددهم (١٠) لاعبين من ناشئ الكونغ فو وطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح و (١٠) لاعبين كعينة استطلاعية وهي من نفس مجتمع البحث وخارج عينه البحث الاساسية .

من أهم الاستنتاجات وجود مجموعة مميزة وبلغ عددها (٥) ناشئاً ، مجموعة غير مميزة وبلغ عددها (٥) ناشئاً القوة المميزة بالسرعة للذراعين ٤٢.٤ % ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ٣٣.٦ % ، مرونة العمود الفقري والجدع ١٦.٠٠ % ، مرونة الفخذ ٤٨.٤ % ، السرعة الانتقالية ١٦.٨ % ، التوافق ١٨.٥ % .

وان استخدام تدريبات باستخدام احوال المقاومة " D PRO٤ " المقننة قد انعكس ذلك على نسبة تحسن مستوى اداء مهارة الركلة بوجه القدم لناشئ الكونغ فو وكانت نسبة التحسن كالاتي مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم ٨٦.٩ % .

وتوصي الباحثة توجيه البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (4D PRO) للمدربين في رياضة الكونغ فو لتأثيره الإيجابي على تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء مهارة الركلة الجانبية بوجه القدم لناشئ الكونغ فو .

Summary

The effect of some 4D Pro exercises on improving the special physical abilities and the level of performance of the side kick in the face of the foot for junior kung fu

Dr. Alaa Marzouk Fathy Marzouk

Lecturer Department of Sports Training and Movement Sciences
Faculty of Physical Education for Girls
Alexandria University

This research aims to improve the performance level of the side kick with the front of the foot for Kung Fu juniors through: designing a proposed training program using (4D PRO) training, the effect of (4D PRO) training on improving the special physical abilities of Kung Fu juniors, the effect of (4D PRO) training on improving the performance level of the side kick with the front of the foot for Kung Fu juniors.

The researcher used the experimental method to suit the nature of the research using the experimental design for the experimental group using pre- and post-measurements.

The research sample was selected intentionally from Kung Fu players under 15 years old from the Alexandria Union Club juniors, their number was (20) juniors, and they were divided into an experimental group, their number was (10) players from the Kung Fu juniors, and the proposed training program was applied to them, and (10) players as a survey sample, which is from the same research community and outside the main research sample.

The most important conclusions are the presence of a distinguished group, numbering (5) juniors, and a non-distinguished group, numbering (5) juniors. The distinguished strength by speed for the arms was 42.4%, the distinguished strength by speed for the legs was 33.6%, the flexibility of the spine and trunk was 16.00%, the flexibility of the thigh was 48.4%, the transitional speed was 16.8%, and the coordination was 18.5%.

The use of training using the standardized resistance ropes "4D PRO" was reflected in the percentage of improvement in the level of performance of the kick skill with the front of the foot for the Kung Fu juniors, and the percentage of improvement was as follows: the side kick skill with the front of the foot was 86.9%.

The researcher recommends directing the proposed training program using (4D PRO) training for trainers in the sport of Kung Fu for its positive impact on the development of special physical abilities and the level of performance of the side kick skill with the front of the foot for the Kung Fu juniors.