



## ” تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة على فعالية الأداء الحركي في رياضة الووشو كونغ فو ”

\* د / السيد محمود السيد قطب .

### المقدمة ومشكلة البحث:

تعد رياضة الووشو كونغ فو من الفنون القتالية التي تتطلب مستويات عالية من القدرات البدنية، خاصة تلك المرتبطة بالسرعة والدقة والقوة في آن واحد. وتعتمد فعالية الأداء في هذه الرياضة على قدرات حركية خاصة تُميز اللاعب المتمكن، وعلى رأسها القوة المميزة بالسرعة، التي تُعد عنصراً حاسماً في تنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية بكفاءة عالية وفي أقل وقت ممكن. وقد أظهرت العديد من الدراسات العلمية أهمية هذا النوع من القوة في تحسين الأداء الفني والتكتيكي لدى الرياضيين، لا سيما في الألعاب القتالية التي تعتمد على السرعة في اتخاذ القرار والتنفيذ الحركي.

وفي ضوء ذلك، جاء هذا البحث ليلسط الضوء على مدى تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة على فعالية الأداء لدى لاعبي الووشو، وذلك بهدف المساهمة في تصميم برامج تدريبية أكثر فاعلية تساهم في رفع مستوى الأداء الرياضي العام.

وتعد برامج وخطط التدريب واحدة من الأساليب العلمية الحديثة المتبعة في مجال إعداد وتأهيل الرياضيين، حيث تعتمد على التوظيف الأمثل للإمكانات والقدرات الخاصة وفقاً لطبيعة المنافسة. ( ٢٧ : ٢ )

وتتميز رياضات المنازلات الفردية بالتغيير السريع والمستمر لكل من عمليتي الهجوم والدفاع في المواقف التنافسية مما يتطلب من اللاعب المقدرة للاختيار الدقيق لمختلف المهارات الحركية سواء كانت هجومية أو دفاعية أو هجومية مضادة بدرجة فائقة في التحكم من خلال السلوك والهدف الخطى. ( ٢٢ : ٧٢ - ٨٠ ) ( ٢٤ : ٦ - ١٠ ) ( ٢٥ : ١٣ )

ويذكر صبحي حسونة (٢٠٠٥م) أن استراتيجيه التدريب والمنافسة هي التصور المستقبلي للتخطيط العلمي السليم لاشتراطات ما قبل وأثناء المنافسة والتي تركز على معالجه المعلومات المتاحة بشكل مناسب لإعداد اللاعبين للمنافسات في اطار المحافظة على سلامه أجهزه الجسم الحيويه لتحقيق أفضل أداء ممكن وتقليل احتماليات الاصابة الى أدنى حد ممكن. (٢٤-٧:٦)

\* أستاذ مساعد بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني كلية التربية جامعة حائل



ويشير سليمان علي إبراهيم (١٩٩٩ م) إلى أن كثرة أداء الحركات المتتالية والمتنوعة والفجائية تصعب من تقدير الموقف لأداء الحركات المتنوعة مع الوقت إذ يصبح من الضروري زيادة الحاجة ليس فقط للصفات البدنية ولكن أيضاً إلى القدرات الحركية بشكل عام وبشكل خاص (٢٥ - ٣٨) حيث يؤكد بروان وآخرون et al Brown (٢٠٠٥م) أن لا عبى المنازلات يحتاجون في المراحل الأولى من التدريب أن تسير في تطوير وتنمية القدرات الحركية واللياقة بطريقة بطيئة نسبياً حيث يتم التركيز على الأداء المهارى والفني للحركة ولكن في مراحل متقدمة يتطلب من المدرب أن يقوم برفع أحمال التدريب في اتجاه القدرات وزيادة مستواها بطريقة ممكنة من التفوق على منافسة في كل من السرعة والقوة خلال المسابقات المختلفة. (٢٩-١١٢)

ويتفق العديد من الخبراء بأن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية هي حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية، لأنها تعمل على إكساب الفرد الرياضي القدرات الحركية الأساسية للنشاط الممارس بصورة شاملة ومتزنة. (٣٣)-(٣١)-(٢٨)-(٣٧)

ويذكر حسن عبدالسلام (١٩٩٤) أن فعالية الأداء تقيم مبادئ تحقيق وإنجاز الهدف أو قدرة اللاعب على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال المباراة عن طريق أداء العديد من المهارات الفنية الناجحة. (٩-٢٠٣)

ويضيف حسن عبدالسلام (١٩٩٤) أن الفعالية يمكن تقييمها من خلال قيام اللاعب بأداء هجومي دون تحقيق وإنجاز الهدف كاملاً ، أو قيام اللاعب بأداء هجوم ( هجوم لم يستكمل - هجوم فاشل - هجوم مضاد فاشل ) خلال المباراة عن طريق أداء العديد من المهارات الفنية ( غير الناجحة ) التي تساعده في ترجيح لجنة التحكيم له في حالة التعادل. (٩ - ٢٠٤)

ويشير مسعد هديه (٢٠٠٤) إلى أن معيار تقييم فعالية الحركة يتم من خلال زيادة عدد تكرار الأداء وارتفاع قيمة درجات التقييم ، مما يدل ذلك على زيادة فعالية الأداء المهارى (٢٦-٢٩) ويتفق كلاً من محمد صبري ، مها شفيق (١٩٩٢) ، جمال علاء الدين وناهد الصباغ (٢٠٠٧) على أن زمن الأداء يسهم في تقييم فعالية الأداء باعتباره أحد البواعث المؤدية إلى ربط مختلف العناصر الحركية المستقلة في النظام الكلى للأداء المهارى. (٢٧-١٤ : ١٩٦) (٨-٥:١٢)

ويرى الباحث أن الخطط والبرامج الرياضية بوجه عام هي عبارة عن مجموعه الأهداف المحددة والتي تمت صياغتها بشكل كامل وشامل يتضح فيها الأداء ومتطلباته واتجاهاته بهدف إحداث تغيرات لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، ومن ثم فإن خطط التدريب الخاصة بلاعبى الووشو كونغ فو تعنى بأنها تلك الخطة التي يتم صياغتها وفقاً للأسس العلمية والتي تهدف الى التوظيف



الأمثل للقدرات الحركية الخاصة بلاعبي المستوى العالي وتعد أساسا لتدريب اللاعبين لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الانجازات في مجال رياضه الووشو كونغ فو

### أهمية البحث

تتضح أهمية هذا البحث في النقاط التالية:

- يُسهم في تطوير فهم أعمق للعلاقة بين القوة المميزة بالسرعة وفعالية الأداء الحركي في الووشو.
- يقدم رؤية تدريبية عملية لمدربي اللعبة تساعد على تصميم برامج فعالة لتحسين أداء اللاعبين.
- يدعم توجهات البحث العلمي المهمة بتطوير القدرات الحركية الخاصة في الفنون القتالية.
- ابراز دور القوة المميزة بالسرعة في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الووشو.
- تقديم نموذج تطبيقي لتطوير قدرة بدنية خاصة من خلال برنامج علمي منظم.

### مشكلة البحث

تشير نتائج البطولات الدولية والمحلية للوشو كونغ فو خلال عام ٢٠٢٣ إلى وجود تفاوت ملحوظ في مستوى أداء اللاعبين المصريين المشاركين، خاصة في المهارات التي تتطلب قوة مميزة بالسرعة. فقد أظهرت بطولة العالم للكبار في الولايات المتحدة (نوفمبر ٢٠٢٣) اكتفاء المنتخب المصري بميدالية برونزية واحدة، بعد خسارة اللاعب أحمد سمير في نصف النهائي، في مواجهة لاعبين يتمتعون بمستوى عالٍ من القوة الانفجارية والسرعة في التنفيذ، كما كشفت نتائج بطولة العالم للأساليب التقليدية بالصين (أغسطس ٢٠٢٣) عن حصول المنتخب المصري على ٢٨ ميدالية، بينها ٩ ذهبية فقط، وهو ما يعكس تفاوتاً في القدرة على تحقيق الأداء الأمثل في الحركات المعقدة والسريعة والتي تحتاج الى تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة. وفي ضوء المتابعة الميدانية وتحليل الأداء الفني للاعبين في البطولات المحلية ونتائج المباريات، تبين وجود ضعف نسبي في فعالية الأداء، خاصة في الحركات التي تتطلب تنفيذاً سريعاً وقويًا، وهو ما يُعزى غالباً إلى قصور في تنمية القوة المميزة بالسرعة. هذا القصور ينعكس سلباً على الجانبين المهاري والتكتيكي، مما يؤكد الحاجة إلى تطوير البرامج التدريبية بما يعزز هذا الجانب الحيوي في الأداء الرياضي.

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في التساؤل التالي:

إلى أي مدى يؤثر تطوير وتنمية القوة المميزة بالسرعة على فعالية الأداء الحركي لدى لاعبي الووشو كونغ فو؟



## أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى:

- تحليل أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على فعالية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو.
- تقديم توصيات تدريبية مبنية على نتائج البحث لتوظيف هذه القدرة ضمن البرامج التدريبية.
- قياس تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على فعالية الأداء.
- الكشف عن الفروق بين نتائج القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية.
- التعرف على تأثير تطوير القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة) على فعالية الاداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو.

## فروض البحث:

١. التدريبات الخاصة المرتبطة بفعالية الأداء تحسن من القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي الووشو.
٢. تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة يحسن فعالية الأداء الحركي لدى لاعبي الووشو.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي في فعالية الأداء الحركي لدى لاعبي الووشو، وذلك لصالح القياسات البعدي.
٤. بعض المصطلحات المستخدمة في البحث:

### • القوة المميزة بالسرعة:

قدرة اللاعب على بذل القوة لأداء المهارات الهجومية والدفاعية ومجابهة مواقف النزال في أقل زمن ممكن. ( 6 : 8 )

### • فعالية الأداء:

تشير إلى جودة تنفيذ المهارات الحركية ومدى ملاءمتها للموقف التنافسي من حيث السرعة والدقة والتوقيت.

### • البرنامج التدريبي:

هو مجموعة من الوحدات والتمارين المخططة والمصممة لتنمية قدرة بدنية أو مهارة معينة خلال فترة زمنية محددة.

### • القدرات الحركية الخاصة:

وتعرف القدرات الخاصة البدنية أنها "زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء مزاوله النشاط الرياضي" السيد قطب ٢٠١٦



### • الصفات البدنية:

ويعرف علاوي الصفات البدنية بأنها " قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب".

### خطة البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذا النوع من الدراسات، والذي يعتمد على قياس تأثير متغير مستقل (البرنامج التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة) على متغير تابع (فعالية الأداء) حيث يقوم بقياس قبلي وقياس بعدي لمجموعة واحدة لملائمته لطبيعة البحث.

### ثانياً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من لاعبي رياضة الووشو كونغ فو في الفئة العمرية تحت (١٨ عاماً)، المنتسبين إلى أندية ومراكز تدريبية معتمدة في منطقة البحث بنادي دسوق بمحافظة كفر الشيخ للمرحلة السنوية (تحت ١٨) والمسجلين بالاتحاد المصري للوشو كونغ فو، وتشمل العينة (٢٠) لاعب تم اجراء لهم قياس قبلي وقياس بعدي.

### ثالثاً: عينة البحث الأساسية

قام الباحث باختيار العينة الاساسية من لاعبي الووشو كونغ فو بنادي دسوق بمحافظة كفر الشيخ للمرحلة السنوية (تحت ١٨) والمسجلين بالاتحاد المصري للوشو كونغ فو، تم اجراء لهم قياس قبلي وقياس بعدي.

حيث تم اختيار عينة قصدية من لاعبي الووشو كونغ فو تتكون من (٢٠ لاعباً)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

- المجموعة التجريبية (١٠ لاعبين): خضعت للبرنامج التدريبي المقترح.
- المجموعة الضابطة (١٠ لاعبين): استمرت في البرنامج التدريبي التقليدي.
- رابعاً: عينة البحث الاستطلاعية

تم اختيار العينة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من لاعبي الووشو كونغ فو بنادي دسوق بمحافظة كفر الشيخ للمرحلة السنوية (تحت ١٨) والمسجلين بالاتحاد المصري للوشو كونغ فو

وتم إجراء القياسات والمفردات المرشحة لقدرات الحركية الخاصة من قبل الباحث لاكتشاف أنسب الاختبارات والمفردات العامة والخاصة لقياس القوة المميزة بالسرعة، وكان وقوامها (١٢ لاعب).



#### خامسًا: شروط اختيار العينات:

- أن يكون اللاعب ممارسًا لرياضة الووشو لمدة لا تقل عن ٣ سنوات.
- أن يكون سليمًا بدنيًا وخاليًا من الإصابات.
- أن يلتزم بحضور الوحدات التدريبية طوال فترة التجربة.
- موافقة اللاعب على المشاركة التطوعية في البحث.
- ان يكون قد سبق له الاشتراك في البطولات المحلية للوشو كونغ فو بمصر.
- ان يكون خالي من الامراض التي قد تؤثر على نتائج القياسات.
- ان يكون له القدرة على ممارسة النشاط باستمرار في البرنامج التدريبي.

#### جدول (١)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الاولية الاساسية قبل التجربة

$$n = 20$$

المتغيرات	الدلالات الاحصائية للتوصيف		
	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
السن سنة	١٦.١٠	١٦	٠.٧٥
الطول سم	١٦٧.٨٧	١٦٧	٧.٠٠
الوزن كجم	٦٢.٥٣	٦١	١.٠٤
العمر التدريبي	٥.٧٤	٥.٥	٠.٤٨

- (ن): يقصد بها عدد افراد العينة.

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الاولية الاساسية قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠.٤٨ إلى ١.٠٤) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين  $\pm ٠.٣$ . وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات الاولية الاساسية قبل التجربة.

#### سادسًا: التكافؤ بين المجموعتين

تم التأكد من تكافؤ المجموعتين في متغيرات (العمر - الوزن - الطول - المستوى المهاري) قبل بدء التجربة باستخدام الاختبارات الإحصائية المناسبة، وتبين عدم وجود فروق دالة إحصائية.



## سابعاً: أدوات جمع البيانات

(١) استبيان فعالية الأداء: (أعدده الباحث وتم التحقق من صدقه وثبات).

- ❖ استمارة لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد ابعاد البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث.
- ❖ التوزيع الزمني وشدة الحمل للبرنامج التدريبي المقترح.
- ❖ التمرينات المهارية للبرنامج المقترح.
- ❖ استمارة التسجيل الخاصة بكل لاعب.

(٢) الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: القياسات الأساسية: (السن - الطول - الوزن - عدد سنين الممارسة)

ثانياً: قياس القدرات الحركية:

١- القوة المميزة بسرعة العام:

- اسم الاختبار: الوثب العمودي

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة العامة.

- الادوات المستخدمة: شريط قياس - جدار أملس - طباشير.

- طريقة الاداء: يقف اللاعب بجانب الحائط رافعا الذراع الملامسة للحائط لأعلى نقطة ممسكاً قطعة طباشير ثم يقوم بوضع علامة في اعلى نقطة على الحائط دون ان يقفز، قم يقوم بالقفز والوثب عمودياً لأعلى مستوى ممكن مع سرعة وضع علامة بالطباشير على الحائط.

- التسجيل والتقييم: يتم حساب المسافة بين النقطة الاولى التي اخذت من وضع الوقوف وبين النقطة الثانية التي اخذت من وضع القفز عمودي، ويتم عمل خمس محاولات واخذ أحسن مسافة. الشكل مرفق (١٢)

٢- القوة المميزة بسرعة الخاصة (تمرين ١) :

- اسم الاختبار: جملة حركية مكونة من أساسيات الاسلوب الشمالي.
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة الخاص
- طريقة الاداء: - من وضع الاستعداد يقف اللاعب في وضع (تشي شيه) ثم سحب بيد والآخرى لكمة امامية من وضع القوس للوصول الى وضع (جون بولو شوتشونج تشوان) ثم يحرك ثقل الجسم للأمام وثنى ركبة الرجل اليسرى نصف قرفصاء واليمنى مفرودة مع لكمة امامية باليمنى ثم يحرك الجسم للأمام ويقوم بتوجيه ركلة بالقدم اليمنى بمشط القدم مع لكمة امامية



باليسرى وهو وضع ( تان توي تشونج تشوان ) ثم رجوع القدم الضاربة للخلف للوصول الى وضع الاستعداد والبداية ( تشي شيه ) .

ثم يقوم اللاعب بأداء هذه الجملة في زمن ٢٠ ث

• الادوات المستخدمة: بساط كونغ فو (اساليب) - ساعة ايقاف لأقرب ٠.٠١ من الثانية - علامات ارشادية.

• التقييم والتسجيل: - يسمح للاعب بفترة احماء ٥ دقائق - يبدأ الاختبار وينتهى من وضع الاستعداد - يجب الاداء بطريقة سلسة - اذا توقف اللاعب عن الاداء يسمح له بإعادة الاختبار مرة اخرى بعد إعطائه فترة راحة كافية - يتم حساب عدد المهارات الصحيحة داخل الجملة في زمن ال ٢٠ ث حيث يحسب لكل مهارة عدد ( ٥ ) نقاط لكل مهارة صحيحة ويمكن حساب الزمن التي تم فيه الجملة ذهابا وايابا فى ال ٦ متر

- الشكل: جزء من المجموعة الحركية السادسة: Di li zuhe - مرفق (١٣-أ)

٣ - القوة المميزة بسرعة الخاصة (تمرين ٢) :

- اسم الاختبار: جملة حركية مكونة من أساسيات الاسلوب الشمالي.

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة الخاص

- طريقة الاداء : - من وضع الاستعداد يقف اللاعب في وضع ( تشي شيه ) ثم يقوم بمرحلة قبضة اليد اليمنى للجانب الايمن واليد الاخرى للجانب الايسر وتباعد الرجلين بحيث يكون مشط القدم اليمنى للجانب واليسرى للأمام للوصول الى وضع ( مرجحة قبضتي التحطيم من وضع المقص ) ، ثم لف الجذع على الفور باتجاه الساعة ١٨٠ درجة بتقوير القدم ومرجحة الذراع اليمنى لأسفل وللخلف واليسرى تتجه لأعلى وللإمام مع دوران الجذع وتثنى كلتا الرجلين على شكل مقص بحيث تكون الرجل اليمنى اعلى اليسرى في تلك الاثناء الذراع اليسرى تنزل لسفل افقيا مع تثنى الذراع قليلا والذراع اليمنى تكون مرفوعة ومستقيمة لعلى والعين تنظر الى القبضة اليسرى ، ثم لف القدم اليسرى للخارج وتأخذ خطوة للأمام مع استقامة الرجل تماما وتثنى الرجل اليمنى متخذاً وضع قوس يمين للوصول لوضع ( راحة اليد الساطعة من وضع الجثو الكامل ) ثم الرجوع الى وضع النهاية .

- الادوات المستخدمة: بساط كونغ فو (اساليب) - ساعة ايقاف لأقرب ٠.٠١ من الثانية - علامات ارشادية.



- **التقييم والتسجيل:** - يسمح للاعب بفترة احماء ٥ دقائق - يبدأ الاختبار وينتهي من وضع الاستعداد - يجب الاداء بطريقة سلسة - إذا توقف اللاعب عن الاداء يسمح له بإعادة الاختبار مرة اخرى بعد إعطائه فترة راحة كافية

يتم حساب عدد المهارات الصحيحة داخل الجملة في زمن ال ٢٠ ث حيث يحسب لكل مهارة عدد ( ٥ ) نقاط لكل مهارة صحيحة ويمكن حساب الزمن التي تم فيه الجملة ذهابا وايابا في ال ٦ متر .مرفق (١٣-ب)

**ثامناً: الاستثمارات والمقابلات الشخصية:**

تم إجراء مقابلات شخصية مع مدربين متخصصين ولاعبين دوليين لتحديد أهم التمارين التدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة، كما تم استخدام استمارات تقويم الأداء من قبل لجنة تقييم مهنية.

**تاسعاً: البرنامج التدريبي المقترح:**

تم تصميم برنامج تدريبي استمر لمدة 8أسابيع، بواقع 3وحدات تدريبية أسبوعياً، وتضمن تمارين مركبة لتطوير القوة والسرعة في آن واحد.

**مواصفات البرنامج:**

الشدة التدريبية: ٤٠٪ - ٧٠٪ من الحد الأقصى.

عدد التكرارات: ٥ - ١٠ تكرارات.

فترات راحة مناسبة بين التمارين.

**عاشراً: القياسات**

تم إجراء ثلاث قياسات رئيسية:

- قياس قبلي: قبل بدء البرنامج التدريبي.
- قياس أثناء التجربة: بعد ٤ أسابيع.
- قياس بعدي: بعد نهاية البرنامج التدريبي.

**خطوات تنفيذ التجربة:**

١. إجراء القياسات القبلي لجميع أفراد العينة.
٢. تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية.
٣. استمرار المجموعة الضابطة في التدريب التقليدي.
٤. إجراء القياسات البينية بعد ٤ أسابيع.
٥. إجراء القياسات البعدية النهائية.
٦. تحليل النتائج إحصائياً.



التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:

جدول (٢)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح	
المدة الزمنية	الغرض من الوحدة
ق (١٠)	التهيئة البدنية (الإحماء)
ق (١٠)	الإطالة العضلية
ق (٣٠)	تمارين القوة المميزة بالسرعة
ق (١٠)	التهدئة والختام
ق (٦٠)	زمن الوحدة

الدراسات الأساسية.

١ - القياسات القبلية:

اجريت الدراسة في المدة من ٢٠ / ١٠ / ٢٠٢٤ م الى ٢٥ / ١٠ / ٢٠٢٤ م في الصالة المغطاء بنادي دسوق الرياضي على عينة عددها ( ١٠ ) لاعب مما تنطبق عليهم المواصفات وتم إجراء القياسات العامة والخاصة للقدرات الحركية (القوة المميزة بالسرعة) بهدف تحديد الاسس العلمية لها والعمل على تطويرها من خلال البرنامج المقترح . مرفق ( ٢ )

جدول ( ٣ )

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في الاختبارات البدنية العامة والخاصة قبل

التجربة ن = ١٠

الدلالات الاحصائية للتوصيف				المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	القوة المميزة بالسرعة	القدرات البدنية الخاصة
٠.١٦	٠.٢٦	١٤.٣٤	١٤.٣٤		
٠.٢٨	٠.٢٣	١٤.٣٣	١٤.٤٠	الجزء الثالث من مدخل في الاسلوب الشمالي (ثانية)	

يتضح من جدول ( ٣ ) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الكلية في الاختبارات البدنية الخاصة قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (١.٢١- إلى ١.٤٨) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما



بين  $\pm 0.3$ . وتقرب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث الكلية في الاختبارات البدنية العامة والخاصة قبل التجربة.

#### جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في الاختبارات المهارية (مستوى الاداء

وفعالية الاداء) قبل التجربة ن = ١٠

الدلالات الاحصائية للتوصيف				المتغيرات		
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي			
٠.٣٠	٢.٤٥	٧٨.٥	٧٨.٦٣	الدرجة (١٠٠)	مهارة الوثب والركل اماما	مستوى الاداء
٠.٠٥	٠.٦٧	٧.٧	٧.٧٨	الزمن (٦ث)		
٠.٦٤	٢.٨٨	٧٨.٥	٧٨.٦٧	الدرجة (١٠٠)	مهارة للكلمة الامامية من وضع القوس	
٠.٦٢-	٠.٥١	٥.٢٣	٥.١٦	الزمن (٤ث)		
٠.٢٧	٢.٩٧	٧٩	٧٩.٢٧	الدرجة (١٠٠)	مهارة الركلة الامامية بمشط القدم مع اللكم الى الامام	
٠.١٨-	٠.٦٤	٦.٨	٦.٨٣	الزمن (٥ث)		
٠.٣٣-	١.٠٩	١٢	١١.٩٠	درجة (٢٠)	وضع البداية (٣ مهارات)	فعالية الاداء المهارى
٠.٤٨	١.١٩	١٠.٥٦	١٠.٦٦	زمن (٧ث)		
٠.٣٥-	٢.٢٨	١٩٤	١٩٣.٩٣	درجة (٢٤٠)	الجزء الاول (٨ مهارات)	
١.٢٤	١.١٩	١٤.٤٥	١٤.٧٧	زمن (١١ث)		
٠.٠١-	٢.١٠	١٩٣.٥	١٩٣.٧٣	درجة (٢٤٠)	الجزء الثاني (٨ مهارات)	
٠.٤٤-	١.٧٣	١٨.٩٨	١٨.٦٢	زمن (١٣ث)		

يتضح من جدول (٤) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الكلية في الاختبارات المهارية (مستوى الاداء وفعالية الاداء) قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠.٦٢) إلى (١.٢٤) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 0.3$ . وتقرب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث الكلية في الاختبارات المهارية (مستوى الاداء وفعالية الاداء) قبل التجربة. مرفق (٤،٣)

#### ٢- التجربة الأساسية:

- تم إجراء الدراسة الأساسية خلال المدة من ٢٥ / ١١ / ٢٠٢٤ م حتى ٢٥ / ٠٢ / ٢٠٢٥ م حيث قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية (البرنامج) بصالة الدفاع عن النفس بنادي دسوق الرياضي وقد استعان الباحث بما توصل اليه من نتائج استطلاع الرأي للخبراء والمتخصصين في مجال التدريب (حيث اتفق بعض العلماء والباحث) مع وجيه شمندي (٢٠٠٢) على ان اجزاء الوحدة التدريبية يجب ان تشمل على ما يلي:

- الإحماء والإعداد البدني العام.



- الأعداد البدني الخاص.
- التدريب المهاري.
- التدريب المبارئي.
- الختام.

وبعد الانتهاء من إجراء الدراسات الاستطلاعية وإتمامها بدء الباحث بتحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير المهارات الحركية المركبة للاعبين الووشو كونغ فو وتم ذلك من خلال المسح المرجعي للدراسات التي تناولت البرامج التدريبية في رياضة الووشو كونغ فو والمثابرة لموضوع الدراسة ونتائج الدراسات الاستطلاعية التي قام بها الباحث وكذلك آراء خبراء في علم التدريب الرياضي.

وقد قام الباحث بتقسيم الوحدة التدريبية إلى:

- ٩ وحدات إعداد عام.
- ١٨ وحدة إعداد خاص.
- ٩ وحدات منافسات.

وقام الباحث أيضاً بإعداد برنامجاً مقترحاً لتنمية هذه القدرات الخاصة وذلك عن طريق اختيار القدرات الحركية المناسبة لطبيعة الأداء المهاري للأساليب والتعرف على تأثيرها على تطوير القدرات الخاصة لدي عينة البحث ومدى تأثيرها على مستوى أداء الاساليب لدي لاعبي الووشو كونغ فو.

من خلال التحديد الاولي للقدرات الحركية الخاصة يمكن تحديد درجات الحمل المستخدمة خلال فترة البرنامج على النحو التالي:

### جدول رقم (٥)

يوضح درجة الحمل المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح

الشهر الحمل	الشهر الاول	الشهر الثاني	الشهر الثالث
الشدة	٨٠ - ٨٥ %	٨٥ - ٩٠ %	٩٠ - ١٠٠ %
التكرار	١٠ - ١٥	٥ - ١٠	١ - ٥
فترات الراحة	١ . ١	١ . ١.٥	١ . ٢
عدد المجموعات	٢	٣	٤



وقام الباحث ايضا بتحديد الازمنة خلال فترة البرنامج التدريبي حيث وضع زمن للوحدة الواحدة على اساس اجزاء الوحدة التدريبية وعدد مرات التدريب لكل اسبوع وعدد الاسبوع لكل شهر، وفيما يلي عرض يوضح التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

**٣ - القياسات البعدية:**

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح تم منح راحة سلبية لمدة ٢٤ ساعة وقد تم إجراء القياسات البعدية بنفس طريقة وأسلوب القياسات القبلية وذلك بداية من ٢٨ / ٠٢ / ٢٠٢٥م وحتى ٠٤ / ٠٣ / ٢٠٢٥م ثم تم تسجيل البيانات والدراجات ثم تم علاجها احصائياً .

**البرنامج التدريبي المقترح:**

**١ - جزء الأحماء:**

تهدف عملية الإحماء في الوحدة التدريبية إلى التهيئة العامة للاعبين قبل التدريب ويسهم الإحماء في التدفئة العامة للجسم، تنشيط الدورة الدموية، والتهيئة الفسيولوجية والنفسية للاعبين ويتم ذلك من خلال تمارين الجري الخفيف والحجل والوثب وتمارين الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والاتزان والمرونة والإطالة للعضلات والأربطة العاملة في المهارات قيد البحث. مرفق (٧)

**٢ - جزء الإعداد البدني العام:**

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى تنمية العضلات الكبيرة والعاملة في أداء المهارات الحركية المنفردة والمركبة وكذلك تنمية القدرات البدنية العامة والتي تساعد على تحقيق الهدف من البرنامج وتكون أساس لتنمية القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالنشاط الممارس ويحتوي هذا الجزء على (٣٠) تمرين لتنمية القوة المميزة بالسرعة العامة.

**٣ - جزء الإعداد البدني الخاص:**

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة ويتم ذلك من خلال تمارين باستخدام وسائل مساعدة على أن يكون المسار الحركي لهذه التمارين مشابه أو نفس المسار الحركي للمهارات الحركية المنفردة والمركبة قيد الدراسة.

وقام الباحث بإيجاد الاسس العلمية لتطوير القدرات الحركية الخاصة وايضا الاسس العلمية لجميع اجزاء البرنامج.

**❖ الاسس العلمية لتطوير القوة المميزة بالسرعة الخاصة:**

قام الباحث بتحديد مجموعة من التمارين العامة والخاصة والتي تتناسب مع طبيعة البحث والتي تعمل في اتجاه القوة المميزة بالسرعة الخاصة للوشو كونغ فو وتتناسب مع موضوع البحث وقد قام باختيارها بناء على أسس علمية من خلال المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة وكذلك



الأسس العملية والتي تمت من خلال عرضها على الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب بصفة عامة والووشو كونغ فو بصفة خاصة بجانب الرؤية الخاصة للباحث في مجال التدريب الميداني لرياضة الووشو كونغ فو وبعد عرض هذه التمرينات في شكلها النهائي على الخبراء و المتخصصين حيث أقرروا على مناسبتها جميعًا لطبيعة البحث وعددها ( ١٠ ) تمرينات عامة تعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعب الكونغ فو . مرفق (٨) وكذلك (٢٠) تمرينات خاصة وتم وضعها في البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٧،٨،٩)

### جدول (٦)

يوضح خصائص متغيرات الحمل لتطوير القوة المميزة بالسرعة خلال البرنامج

الشهور الحمل	الشهر الاول	الشهر الثاني	الشهر الثالث
الشدة	٥٠ - ٦٠ %	٦٠ - ٦٥ %	٦٥ - ٧٥ %
التكرار	٥ تكرارات	٦ تكرارات	٧ تكرارات
فترات الراحة	١ . ١	١ . ٥	٢ . ١
عدد المجموعات	٣	٤	٥
عدد الوحدات	٣ وحدات	٣ وحدات	٣ . ٣ وحدات

٤- جزء الاعداد المهاري: مرفق (١٠)

❖ الاسس العلمية لتطوير الجزء المهاري:

### جدول (٧)

يوضح خصائص متغيرات الجزء المهاري خلال البرنامج

الشهور الحمل	الشهر الاول	الشهر الثاني	الشهر الثالث
الشدة	٦٠ - ٦٥ %	٦٥ - ٧٠ %	٧٠ - ٧٥ %
التكرار	٨ - ١٠ تكرار		
فترات الراحة	٣٠ - ٩٠ ثانية		
عدد المجموعات	٤ - ٦ مجموعات		
عدد الوحدات	٣ وحدات	٣ وحدات	٣ . ٣ وحدات



## ٥- الجزء المبارئي:

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى التطبيق الفعلي للواجبات المهارية الحركية وكذلك الاداء المهاري والحركي الموجود بشكل فعلي وقانوني بأساليب الووشو كونغ فو ، و التي تم التدريب عليها أثناء البرنامج التدريبي المقترح وكذلك تدريب اللاعبين على الإحساس بجو المباريات التنافسية لتنمية القدرات الحركية الخاصة مما ينتج تطور في فعالية الاداء عند اللاعبين وتم ذلك من خلال إجراء عدد من المباريات في كل وحدة تدريبية حددها الباحث بمباراة فعلية زمنها ٢ ق، وكذلك إجراء عدد ٢ مباراة لعرض الاسلوب وراحة تقدر ( ١ - ١ )

### ❖ الاسس العلمية لتطوير الجزء المبارئي:

خصص لهذا الجزء من البرنامج التدريبي زمن قدره (٥٤٠) ق بنسبة ١٦,٥ % من الزمن الكلى وبواقع ١٥ ق من زمن الوحدة التدريبية. شدة الحمل من ( ٨٠ - ١٠٠ %) من الشدة القصوى للاعبين وبمعدل نبض من ١٨٠ ١٩٥ ن/ق تقريباً .

## ٦ - الجزء الختامي:

تهدف عملية التهدئة في الوحدة التدريبية إلى عودة الأجهزة الفسيولوجية إلى الحالة الطبيعية بصفة خاصة والجسم بصفة عامة ويقصد بهذه العملية (الاستشفاء). وتتضمن هذه المرحلة ١٠ تمرينات جميعها تهدف إلى الإسراع في عملية التهدئة والتخلص من آثار الحمل التدريبي الناتج عن المجهود البدني الواقع على جسم اللاعب، وغالبية هذه التمرينات عبارة عن مرجحات، دورانات، تمرينات تنفس بطئ وتمرينات المشي البطيء. مرفق (١١) وقد بلغت شدة هذه التمرينات ما بين ٣٠-٤٠ % من القوة القصوى للاعبين وبمعدل نبض من ١٠٠ - ١٢٠ ن/ق تقريباً، وخصص لها زمن قدره ١٨٠ ق خلال البرنامج ككل وبواقع ٥ ق من زمن الوحدة التدريبية وهذا الزمن خارج الزمن المحدد للوحدة التدريبية. وقد قام الباحث بتطبيق برنامج التدريب البعدي على المجموعة التجريبية وكذلك البرنامج التقليدي للقياس القبلي على نفس المجموعة بحيث يتكون البرنامج من كلا: (الإحماء والتدريب المهاري والمبارئي والتهدئة) بينما الاختلاف بين البرنامج القبلي للمجموعة في جزء الإعداد البدني الخاص - حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي يتضمن مجموعة من التمرينات المرتبطة والمشابهة من حيث المسار الزمني والحركي لطبيعة الأداء المهاري خلال أداء البرنامج المقترح لعينة البحث قيد الدراسة. مرفق (١١)



## المعالجات الإحصائية.

تم إجراء المعاملات الإحصائية التي تناسب البحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لاستخراج المعالجات التالية:

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

النسبة المئوية.

معامل الالتواء.

قيمة (ت) الفروق.

عرض ومناقشة النتائج وتحليلها:

❖ أولاً: عرض النتائج:

عرض دلالة الفروق بين القياس (القبلي والبعدي) في القدرات البدنية الخاصة:

### جدول ( ٨ )

تحليل التباين (ANOVA) بين القياس (القبلي والبعدي) في القدرات البدنية الخاصة لمجموعة البحث التجريبية

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى المعنوية	الدلالة
المجموعة الحركية السادسة في الاسلوب الشمالي (ثانية)	بين القياسات	٣	٧.٨٥	٢.٦٢	*٨٧.٨٣	٠.٠٠	دال
	داخل القياسات	٥٦	١.٦٧	٠.٠٣			
	المجموع	٥٩	٩.٥١				
الجزء الثالث من مدخل في الاسلوب الشمالي (ثانية)	بين القياسات	٣	٨.٢٤	٢.٧٥	*٥٨.٤٦	٠.٠٠	دال
	داخل القياسات	٥٦	٢.٦٣	٠.٠٥			
	المجموع	٥٩	١٠.٨٨				

\*معنوي عمد مستوى ٠.٠٠٥ = ٠.٣٤٢

يتضح من جدول (٨) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الأربعة (القبلي والبعدي) في القدرات البدنية الخاصة لمجموعة البحث التجريبية، وجود فروق معنوية بين القياس



(القبلي والبعدي) في جميع القدرات البدنية الخاصة ، حيث بلغت قيمة ف ما بين (١٠.٧١ الى ١٦١.٧٦) وهذه القيمة أكبر من قيمة F الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، ولتحديد معنوية الفروق بين القياس (القبلي والبعدي) في القدرات البدنية الخاصة تم استخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD.

### جدول (٩)

نسبة الفروق بين القياس (القبلي والبعدي) في القدرات البدنية الخاصة

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي		النسبة المئوية للفروق بين القياسات	
		القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
القوة المميزة بالسرعة	المجموعة الحركية السادسة في الاسلوب الشمالي (ثانية)	١٤.٣٤			٦.٨٣-%
		١٣.٣٦			
	الجزء الثالث من مدخل في الاسلوب الشمالي (ثانية)	١٤.٤٠			٧.٠١-%
		١٣.٣٩			

يتضح من جدول (٩) والخاص بالنسبة المئوية للفروق بين القياس (القبلي والبعدي) في القدرات البدنية الخاصة ما يلي:

- تراوحت نسبة الفروق بين القياس القبلي والبعدي ما بين (٥.١٢% الى ٧.٥%).



جدول (١٠)

نسبة الفروق بين القياس (القبلي والبعدي) في مستوى الأداء

النسبة المئوية للفروق بين القياسات		المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
القبلي	البعدي			
٧٨.٦٣	١٣.٨٠%	القبلي	الدرجة (١٠٠)	مهارة الوثب والركل اماما
٨٩.٤٨		البعدي		
٧.٧٨	٢٤.٥٥-%	القبلي	الزمن (٦ث)	
٥.٨٧		البعدي		
٧٨.٦٧	١٣.٦٠%	القبلي	الدرجة (١٠٠)	مهارة اللكمة الامامية من وضع القوس
٨٩.٣٧		البعدي		
٥.١٦	٣٧.٠٢-%	القبلي	الزمن (٤ث)	
٣.٢٥		البعدي		
٧٩.٢٧	١٤.٠٠%	القبلي	الدرجة (١٠٠)	مهارة الركلة الامامية بمشط القدم مع اللكم الى الامام
٩٠.٣٧		البعدي		
٦.٨٣	٢٩.٢٨-%	القبلي	الزمن (٥ث)	
٤.٨٣		البعدي		

يتضح من جدول (١٠) والخاص بالنسبة المئوية للفروق بين القياسات الاربعة (القبلي والبعدي) في مستوى الاداء ما يلي :

- تراوحت نسبة الفروق بين القياس وبين القبلي والبعدي ما بين (١٣.٦٠% الى ٣٧.٠٢%).



جدول (١١)

نسبة الفروق بين القياس (القبلي والبعدي) في فعالية الاداء

النسبة المئوية للفروق بين القياسات		المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات	
القبلي	البعدي			درجة (٢٠)	وضع البداية (٣ مهارات)
	%٤٣.١١	١١.٩٠	القبلي	زمن (٧ث)	
		١٧.٠٣	البعدي		
	%٣٧.٠٥-	١٠.٦٦	القبلي	درجة (٢٤٠)	الجزء الاول (٨ مهارات)
		٦.٧١	البعدي		
	%١٦.٩٠	١٩٣.٩٣	القبلي	زمن (١١ث)	
		٢٢٦.٧٠	البعدي		
	%٢٧.٦٩-	١٤.٧٧	القبلي	درجة (٢٤٠)	الجزء الثاني (٨ مهارات)
		١٠.٦٨	البعدي		
	%١٧.٠٣	١٩٣.٧٣	القبلي	زمن (١٣ث)	
		٢٢٦.٧٣	البعدي		
	%٢٩.٧٠-	١٨.٦٢	القبلي		
		١٣.٠٩	البعدي		

- يتضح من جدول (١١) و الخاص بالنسبة المئوية للفروق بين القياس (القبلي والبعدي) في فعالية الأداء ما يلي :
- تراوحت نسبة الفروق بين القياس القبلي والبعدي ما بين (١٦.٩٠% الى ٤٣.١١%).

❖ ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها:

مناقشة دلالة الفروق بين القياس (القبلي والبعدي) في القدرات البدنية الخاصة. يتضح من جدول (٨) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين القياس (القبلي والبعدي) في القدرات البدنية الخاصة لمجموعة البحث التجريبية، وجود فروق معنوية بين القياس (القبلي والبعدي) في جميع القدرات البدنية الخاصة، حيث بلغت قيمة ف ما بين (١٠.٧١ الى ١٦١.٧٦) وهذه القيمة أكبر من قيمة F الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، ولتحديد معنوية الفروق بين القياس (القبلي والبعدي) في القدرات البدنية الخاصة تم استخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD



وتتفق تلك النتائج مع ما توصل إليه Winter EM (٢٠٠٧م) في أن التدريب المنظم يؤدي إلى تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة اللازمة للأداء المهارى في الجودو. كما تتفق مع ما أشار إليه شاركي Sikorski W (٢٠١٠م) إلى ان القدرات البدنية الخاصة هي الأساس لتطوير باقي عناصر الفورمة الرياضية للاعبى الجودو خلال التدريب والمنافسات، ويجب الاهتمام بتطوير عناصر القدرات الحركية الخاصة التي تهدف الى تطوير الأداء المهارى. ( ١١٦: )

يتضح يتضح من جدول (٩) و الخاص بالنسبة المئوية للفروق بين القياس (القبلي والبعدي) فى القدرات البدنية الخاصة ما يلي :

• تراوحت نسبة الفروق بين القياس القبلي والبعدي ما بين (٥.١٢٪ الى ٧٥٪). وهذا يتفق مع ما أشار اليه السيد قطب ( ٢٠١٦ ) أن تطوير القدرات البدنية الخاصة يؤدي إلى تحسن مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئي الكاراتيه بصورة معنوية اذا استخدمت تمارين مشابهة في أداؤها في المسار الحركي للمهارات الهجومية. ( ١٤٧ : ١١ ) يتضح من جدول (١٠) والخاص بالنسبة المئوية للفروق بين القياس ( القبلي والبعدي ) في مستوى الاداء ما يلي :

• تراوحت نسبة الفروق بين القياس وبين القبلي والبعدي ما بين (١٣.٦٠٪ الى ٣٧.٠٢٪).  
• فوق القياس البعدي على القياس القبلي فى جميع القياسات .ويرجع الباحث السبب فى هذا إلى أن لكى يتم تحسين الأداء لتلك المهارة فيجب تنمية قدرتين بدنيتين خاصة (القوة المميزة بالسرعة) ويرى أيضاً انها منطقية حيث أن التحسن لتلك القدرتين يكون فى أجزاء من الثانية وهو ما يتعكس عللا للمهارات و ينتج عنه نسب ضعيفة فى تفوق القبلي على البيني الاول وبين البيني الاول والبيني الثاني و أن هذه النسبة منطقية وتشير إلى واقعية تحسين الاداء المهارى ويتفق مع نتائج دراسة (Mickoski, Georgi Georgiev, Zarko Kostovski (٢٠١٤م).

• ويتضح من جدول ( ١١ ) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين القياس (القبلي والبعدي) فى فعالية الاداء لمجموعة البحث التجريبية ، وجود فروق معنوية بين القياس (القبلي والبعدي) فى جميع قياسات فعالية الاداء الخاصة ، حيث بلغت قيمة ف ما بين (٣٠.٣٧ الى ٥٧٥.٣٩) وهذه القيمة أكبر من قيمة F الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، ولتحديد معنوية الفروق بين القياس (القبلي والبعدي) فى فعالية الاداء تم استخدام اختبار اقل فرق معنوى LSD

• وهذه النتائج تتفق مع نتائج وجيه شمندي ( ٢٠٠٢ )، صبحي حسونة ( ٢٠٠٥ ) والشربيني محمود ( ٢٠٠٠ ) والتي أثبتت أن تطوير القدرات الحركية الخاصة باستخدام تمارين مشابهة



لطبيعة الأداء المهاري من خلال المسار الزمني والعمل العضلي، وذلك لضمان تطوير وتحسين فعالية الأداء المهاري وخاصة قطاع الناشئين. (٢٤-٦:٧) (٤-٢٠:١٢) • وأثبتت دراسة محمد جلال (٢٠٠٤) في مجال تخصص الكاراتيه باستخدام التدريبات البليومترية علي مستوى وفعالية الأداء المهاري للكاتا أو للكومتيه أن أسلوب استخدام التدريب البليومتري المطبق علي المجموعة التجريبية في اتجاه القدرات الحركية للناشئين قد أسفر عن حدوث تفوق في نتائج القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. (١٦ - ١٠٣)

#### الاستنتاجات:

في حدود الهدف من الدراسة، والإجراءات المتبعة، والبرنامج التدريبي المقترح وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية للبيانات من نتائج، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

❖ التدريبات الخاصة المرتبطة بفعالية الأداء تحسن من القدرات الحركية الخاصة لدى لاعبي الووشو كونغ فو، والتي أظهرت ما يلي:

١. ان هناك علاقة إيجابية بين التدريبات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والتي توجد داخل البرنامج المقترح وبين فعالية الاداء، حيث ان التدريبات تطبق في نفس مسار الاداء الحركي والمهاري لرياضة الووشو كونغ فو، وقد تمثل ذلك في نتائج القياس البعدية.
٢. ان هناك علاقة ايجابية بين القدرات الحركية الخاصة وبين فعالية الاداء، حيث القدرات الخاصة التي تم تطبيقها بالبرنامج تحسن من مستوى اللاعب داخل المباريات مما يؤدي إلى إنجاز ما تتطلبه المباريات.

❖ تطوير القدرات الحركية الخاصة يحسن من فعالية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو.

١. تطوير وتنمية القدرات الحركية الخاصة أدى الى تحسين مستوى الاداء بصورة معنوية.
٢. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة) أدى الى تحسن مستوى الاداء ورفع مستوى فعالية الاداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو

#### التوصيات:

في حدود ما اشتملت عليه الدراسة من إجراءات، والبرنامج التدريبي المقترح وما أسفرت عنه من نتائج، يوصى الباحث بالآتي:

- ١- الاهتمام بتطوير القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة) من خلال البرنامج التدريبي المقترح للاعبين الووشو كونغ فو وفقاً للاختبارات الخاصة للقدرات المطبقة بهذه الدراسة، وذلك لتحسين مستوى فعالية الأداء خلال المباريات ومن ثم تحسين مستوى الأداء الفني للمهارات عامة.



٢- الاهتمام ببناء وتطوير الاختبارات الخاصة للقوة المميزة بالسرعة والاعتماد عليها كمؤشر لتحسين فعالية الاداء البدني والمهارى وذلك وفقاً لتعديلات ومتطلبات كل أسلوب كما ذكر في القواعد الدولية للوشو كونغ فو.

٣- قياس مستوى القدرات الخاصة (القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي الووشو كونغ فو من خلال الاختبارات الخاصة وذلك للوقوف على تحسين مكونات فعالية الأداء ورفع الكفاءة البدنية والمهارية لدى لاعبي الووشو كونغ فو.

١. إعداد دورات تدريبية لمدربي الووشو كونغ فو في الأندية المحلية والمنتخبات الوطنية لتوعيتهم بالجانب المهارى والبدني كونهم ضمن محاور فعالية الأداء وذلك من خلال بناء وتطوير وتقييم الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية الخاصة.

٢. العمل على تضافر الجهود بين اللجنة العلمية بالاتحاد المصري للوشو كونغ فو وكليات التربية الرياضية والمتخصصين في الووشو كونغ فو لإجراء المزيد من الدراسات والمزيد من الراجح المقترحة المطبقة، وذلك لاستخدام نتائج الدراسة لرفعة مستوى الرياضة وكذلك لتوظيف العلوم والأبحاث العلمية لخدمة رياضة الووشو كونغ فو.

٣. إطلاع اللجنة العلمية بالاتحاد المصري للوشو كونغ فو على تلك الدراسة وعلى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من اختبارات خاصة جديدة، ومن ثم الاهتمام بالتأهيل العلمي للمدربين لفهم العلاقة بين القدرات الحركية الخاصة وفعالية الأداء لدى لاعبي الووشو - كونغ فو .



أولاً : المراجع العربية :

١. أسامة غريب البنا ( ٢٠٠٩ )  
تأثير إستخدام جمل تكتيكية لبعض مهارات اللكم والركل على تطوير فعالية الأداء لدى لاعبي الووشوكونغ فو(ساندا) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية .  
الجامعة التونسية للوشوكونغ فو( قواعد تحكيم المسابقات الدولية لأساليب الووشو )
٢. السيد لسعد بوقرة ( ٢٠١٢ )  
استراتيجية لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة وعلاقتها بفعالية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
٣. السيد محمود قطب ٢٠١٦
٤. الشربيني محمود العمراوي ( ٢٠٠٧ )  
برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي الكاراتيه مرحلة ( ١١-١٣ ) سنة ،رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية .  
تأثير أحمال تدريبية مختلفة الشدة بالمقاومات لتنمية القوة المميزة بالسرعة على فعالية أداء بعض المبادئ الأساسية الهجومية لناشئي الكاراتيه تحت ١٤ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية،
٥. الشربيني محمود العمراوي ( ٢٠٠٠ )
٦. إيهاب صبرى محمد ( ٢٠٠٠ )  
تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا  
اثر بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الهجوم المضاد لبعض مجموعات حركات الرمى للمصارعين الناشئين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الأسكندرية .  
الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى للرياضيين ، منشأة المعارف ، الأسكندرية .  
أثر أسلوبين للإرتقاء بالأداء الفنى على تحقيق بعض الواجبات الخططية الهجومية فى المصارعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين أبو قير جامعة الأسكندرية .
٧. ثروت سعيد عبد العاطي ( ٢٠١١ )
٨. جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ ( ٢٠٠٧ )
٩. حسن عبد السلام محفوظ ( ١٩٩٤ )



١٠. **حسن كمال العمرابي**  
( ٢٠٠٦ )  
تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على اداء مهارة الركلة الدائرية الافقية بأسلوب الملاكمة الطويلة في الكونغ فو للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
١١. **حماده بسطاوى طه علي**  
( ٢٠١٤ )  
فاعلية الأداء الهجومي وفقا لمناطق اللعب لدى لاعبي المستوى العالى فى رياضة الووشو كونغ فو (الساندا) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية .
١٢. **شريف ماهر الدسوقي**  
( ٢٠٠٨ )  
تأثير برنامج تدريبي نوعى بأشكال مختلفة من المقاومة على فعالية الأداء المهارى لناشئ " الجودو" رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
١٣. **عبد الله حسين اللامي**  
( ٢٠٠٤ )  
الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة .
١٤. **محمد صبحي حسنين**  
( ٢٠٠٤ )  
التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٥. **محمد صفر الدمخي**  
( ٢٠١٥ )  
تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية أداء حركية الهراي جوشي لناشئ الجودو ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية .
١٦. **محمد محمد جلال**  
( ٢٠٠٤ )  
تأثير التدريب البليومتري علي تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفعالية بعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعاً ١٣ ، رسالة ماجستير كلية التربية - لدي لاعبي الكاراتيه مرحلة ١١ الرياضية للبنين بالإسكندرية .
١٧. **مصطفى كامل خضر**  
( ٢٠٠٧ )  
ووشو فن الملاكمة الصينية ، دار الفكر العربي .
١٨. **مصطفى نصر محمد**  
( ٢٠٠٢ )  
تأثير برنامج تدريبي مقترح ( بدنى - مهارى ) على تنمية بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .



- تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى اداء مهارة الركلة الجانبية للاعبى الووشو كونغ فو ساندا تحت ٢٠ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية جامعة الاسكندرية .
- ١٩ . ( ٢٠١١ )  
منير محمد سلطان
- فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية للبنين من ٩ : ١٢ سنة أحد اليات المشروع القومي للناشئين كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- ٢٠ . ( ٢٠٠٤ )  
نعيمة السيد محمد
- تأثير تطوير فعالية أداء بعض تكنيكات اللكم لمعكوس على نتائج المباريات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الأسكندرية .
- ٢١ . ( ٢٠٠٩ )  
هشام محمود نصر
- إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق" مطبعة خطاب، دار الكتاب.
- ٢٢ . ( ٢٠٠٢ )  
وجيه أحمد شمندي
- "تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينا مشابهة للأداء الحركي بالانتقال علي مستوى الأداء المهاري للكاتا لناشئ الكاراتيه من ( ١١ - ١٢ ) سنة" ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية - التربية الرياضية بنين بأبي قير، جامعة الإسكندرية
- ٢٣ . ( ٢٠٠٠ )  
ياسر عيسى دحروج
- وضع استراتيجية التدريب والمنافسة فى رياضة التايكوند وبدلالة بعض الأستجابات المناعية والتغيرات البيوكيميائية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية
- ٢٤ . ( ٢٠٠٥ )  
صبحي حسونة حسونة
- دليل المصارعة ، الجزء الثانى ، القاهرة .
- ٢٥ . ( ١٩٩٩ )  
سليمان علي إبراهيم
- تأثير أسلوبين للإرتقاء بالأداء الفنى على تحقيق بعض الواجبات الخططية الهجومية فى المصارعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية
- ٢٦ . ( ٢٠٠٤ )  
مسعد حسن هدية
- العلاقة بين المتغيرات الميكانيكية وفعالية أداء البدء فى السباحة ، مجلة بحوث التربية الرياضية المجلد العاشر كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٧ . ( ١٩٩٢ )  
محمد صبرى عمر ، مها شفيق



ثانياً : المراجع باللغة الانجليزية:

- 28 **Brown , S.p., ( 2002 )** Introduction to Exercise science Lippincott Willias & wilkins New york . publishers
- 29 **Brown L. & Ferrigno V., (2005)** training for speed, agility and quickness, 2th ed., human Kinetics, u.s.a
- 30 **Konith.V.,& Kent m. (2009 )** Winning karate technique contemporize book Co, Chicago.
- 31 **LOU Bing wu. ( 2014 )** The Apptieatino of Defent & Counterattack Tactice in Sanda; Journal of institute of Physical Education ( Hunan Public security Collge. Changsha China
- 32 **Macan., D (2012)** Effects of new kung fu rules and development tactical skill and the incide and distribution, of injuries .BMJ Publishing British Association of Sport Exercise Medicine .
- 33 **Richard , A . Magill ( 2001 )** Motor learning concepts and application , six th addition , Mc Graw hill book , consobton
- 34 **Tao Ling rong & Ding Biao. ( 2014 )** Statistes and Analysis of Cuddle Wrestling Skills in the 10<sup>th</sup> National Games;Wushu Science. P.E Institute of Jimei University , Xiamen Fujian;Tianjin Universite of Sprt,Tianjin
- 35 **Winter EM, Andrew JM, Richard Davison(2007).** Sport and exercise physiological testing. Guidelines of British association of sport and exercise sciences. London: Routledge;
- 36 **Xiao Hong &L,V , xu-tao ( 2011)** Comparative Analysis of the Use of wrestling Technique of outstanding Domestic and Foreign Male Sanda Athletes at High-Weight Level Journal of Beijing Sport University.china 2 P.E Dept. Henan University, aifeng Henan China.
- 37 **Xie Shu-xiong,et al( 2013)** Analysis on Application of Wrestling Technique in Athletic Wushu Sanda Competition-A Case Study of Wushu Sanda Competition in the 4<sup>th</sup> East Asian Games; ournal of Chengdu Sport University. Wushu Department ,Chengdu Sport.