



## تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة وتأثيرها على مستوى بعض الأداءات المهارية للاعبى الكونغ فو

م.د/ صلاح أشرف محمد مصلى الدين

مدرس دكتور بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية علوم الرياضة جامعة بنها

م.د/ محمد محمود حسن على

مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية علوم الرياضة جامعة بنها

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة على مستوى بعض الأداءات المهارية للاعبى الكونغ فو ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى البعدى لمجموعة واحدة ، تمثل مجتمع البحث في لاعبي الكونغ فو (ساندا) بنادى طلّاع الجيش وعددهم (١٥) لاعب والمقيدين بسجلات منطقة القاهرة التابعة للاتحاد المصرى للووشو كونغ فو ، قام الباحثان بعمل مسح للدراسات والمراجع العلمية والمواقع الإلكترونية التي تناولت موضوعات الكونغ فو ، التدريب الرياضي ، تخطيط الاحمال ، وذلك بغرض التعرف على طرق تخطيط التدريبات الباليستية وتأثيرها علي مستوى بعض الأداءات المهارية للاعبى الكونغ فو ، حدد الباحثان الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة شهرين تحتوى على ٨ أسبوع خلال فترة الإعداد الخاص ( قبل المنافسة) بواقع ٣ وحدات تدريبية خلال الأسبوع ، وبناء على ذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية ٢٤ وحدة تدريبية . حيث توصل الباحثان الى ان التدريب الباليستي وسيلة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكونغ فو، وهو ما انعكس إيجابياً على تحسين أداء مهارات اللكمة المستقيمة، الركلة النصف دائرية، وتقوس الجذع للخلف ، ظهر تحسن دال إحصائياً في نتائج الأداءات المهارية المستهدفة ، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية قوية بين القوة المميزة بالسرعة وبعض الأداءات المهارية المختارة، كما تبين ان التمارين الباليستية ساعدت في تنشيط الألياف العضلية السريعة (Type IIb) ، وزيادة كفاءة الجهاز العصبي المركزي

### الكلمات الاستدلالية للبحث :

( تدريبات الأنسانتى ، المتغيرات البدنية ، لاعبي كرة اليد )





## المقدمة:

إن استخدام الأسلوب العلمي يعمل على التطوير في جميع المجالات بما يثري الحياة الإنسانية وينميها بشكل علم بما في ذلك مجال التربية الرياضية وبالأخص التدريب الرياضي والذي يعتبر وسيلة هامة من وسائل التقدم الحضاري للأمم ، فالميادين الرياضية هي ميادين تطبيقية في أغلب مظاهرها ومن الواجب أن تخضع هذه الميادين للأسلوب العلمي سواء كان ذلك من اجل التخطيط أو التنظيم بهدف تصميم البرامج أو تنفيذها والوصول لتحقيق أفضل النتائج على المستويات المحلى والدولى.

ويعد التدريب الرياضى أحد أهم الركائز العلمية التى تخضع فى جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعىة الانسانية حيث أن الهدف الاساسى منه هو محاوله الوصول بالفرد للاعلى مستوى ممكن من الاداء فى نوع النشاط الرياضى الممارس ، ولتحقيق هذا الهدف يتطلب تطوير وتنمية مختلف قدرات ومهارات وصفات الفرد الرياضى كما انه يسعى الى تنميه وتطوير العديد من العناصر البدنيه والمهارات الحركيه الرياضيه والقدرات الخطيه للفرد(١٣:٦٥)

ويؤكد **عبد الرحمن زاهر ( ٢٠٠١م )** أن من أهم أهداف العملية التدريبية الارتقاء بقدرات اللاعبين بدنياً إلى أقصى ما يمكن حتى يمكن تحقيق المستوى المطلوب ، وعند محاولة تطوير مستوى اللاعبين يحتاج العاملين بالمجال الرياضي ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير إيجابي على الناحية البدنية والمهارية. (٨:٨٥)

فالكونغ فو من الرياضات التي تتطلب درجة عالية من الإعداد البدني والمهاري وذلك لتنوع الأداءات وطبيعتها والتي تتميز بالعديد من اللكمات والركلات والمسكات والطرحات التي ينبغي تنفيذها في الوقت المناسب ، وإن إرتباط القدرات البدنية بالأداء المهاري هو أمر حتمي قد أثبتته الدراسات العلمية والميدانية ، فكل أداء مهاري يتطلب قدرات بدنية خاصة لتحقيقه.

ويشير **السيد عبد المقصود (١٩٩٤م)** أن التمرينات الخاصة بها تطابق ديناميكى بين مسارها وبين مسار التكنيك وتؤدى أيضا فى تطوير الصفات الديناميكية للتكنيك ، والتمرينات الخاصة تأخذ أشكالاً متعددة وفقا لطبيعة النشاط الرياضى الممارس.( ٣ : ١٨٠ )

ويذكر **كونسلمان counsliman ( ١٩٧٨ )** أن الأسلوب الأمثل لتنمية القوة السريعة هو الذى يتشابه فيه المسار الحركى الزمنى للقوة فى المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمنى لها خلال الأداء المهارى.( ١٨ : ٧٩ )





ويؤكد فرج عبد الرازق ( ١٩٩٣ م ) أنه نادراً ما تكون القوة البطيئة ذات أهمية للاعبين المنازلات ، فالقوة السريعة لها أهمية قصوى في تشتيت إنتباه المنافس، فاللاعب الجيد هو الذي يقوم بإداء الحركات المتفجرة في اللحظة المناسبة من حيث المسكات والرميات والمناورات بهذه الطريقة يمتلك القدرة على الدفاع والهجوم اللذين لا يتطلبان الأنتظار أو التروى برهة واحدة وبذلك يتضح لنا أهمية القوة المميزة بالسرعة والتي تعد مطلباً أساسياً لأداء أغلب المهارات الرياضية. (١٠ : ٦١)

ويشير كل من كيري مكفوي ، ريبب نيوتن Kerry mcevoy & rebert newton (٢٠٠٠م) أنه قد ظهر في الأوانة الأخيرة أسلوب جديد مستحدث يسمى التدريب الباليستي (ballistic training) وهو يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي، كما أنه يصف الحركات التي تتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى مع قذف الأداة أو الثقل في الفراغ. (٢٢)

كما يؤكد جورج دننيمان ، وآخرون ( ١٩٩٨م) George dintiman et al أن التدريب الباليستي يزداد القوة بنسبة ١٨٪ عن تدريبات المقاومة الثقيلة كما يعمل على تكيف العضلات بصورة أسرع كما أنه يجبر الألياف السريعة على إنتاج أكبر قدر من القوة في أقل زمن ممكن فهو يتضمن رفع أثقال خفيفة نسبياً وبسرعات عالية. (٢٣ : ١٢٠ - ١٢١ ) .

ويتفق كل من ميشل كينت ( ١٩٩٨ م ) Michael kent و كيري ماك ايفوي ( ١٩٩٨م)

Kerry p. mc,evoey على أن التدريب الباليستي ( الحركة الباليستية ) تمر بثلاث مراحل:

- المرحلة الأولية: للحركة وتتم بواسطة الانقباض العضلي بالتقصير ( concentric ) والتي تبدأ بالحركة.
- المرحلة الثانية: وهي التي تبدأ بالأنحدار أو الهبوط والتي تعتمد على العجلة المتولدة في المرحلة الأولى.
- المرحلة الثالثة: هي مرحلة تناقص السرعة deceleration والمصحوبة بالانقباض العضلي بالتطويل eccentric. (٢٢:٤١)

### مشكلة البحث:-

تعد رياضة الكونغ فو من الرياضات القتالية التي تعتمد بشكل رئيسي على الأداء المهاري العالي المصحوب بقدرة عضلية انفجارية، وخاصة في الحركات التي تتطلب تنفيذاً سريعاً ودقيقاً مثل الركلات المباشرة، واللكمات، والقفزات، والدفاعات السريعة. ويتطلب تنفيذ هذه المهارات مستوى متقدماً من القدرة





العضلية القصوى (Maximum Power) والتي تُعد من أهم القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بكفاءة الأداء القتالي.

وبالرغم من تعدد أساليب التدريب البدني المستخدمة في إعداد لاعبي الكونغ فو، إلا أن بعض هذه الأساليب لا تزال تقليدية وغير قادرة على إحداث التطور الكافي في الأداء البدني والمهاري المطلوب في المنافسات عالية المستوى، خصوصًا عندما يتعلق الأمر بتطوير القوة القصوى بصورة وظيفية تتناسب مع متطلبات اللعبة.

وقد كشفت ملاحظة الباحث من خلال الاطلاع على البرامج التدريبية وتحليل نتائج بعض البطولات أن هناك قصورًا في مستوى تطوير القدرة العضلية القصوى لدى بعض اللاعبين، مما ينعكس سلبيًا على دقة وقوة الأداء المهاري خلال النزال، ويؤثر على فرص الفوز، لا سيما في اللحظات الحاسمة التي تتطلب استجابات عضلية سريعة وانفجارية.

وانطلاقًا من ذلك، ظهرت الحاجة إلى استخدام أساليب تدريبية متخصصة مثل التدريب الباليستي، الذي يُعد من الأساليب الحديثة والفعالة في تنمية القوة العضلية الانفجارية والسرعة الحركية، وخاصة إذا ما تم تصميمه بطريقة تتوافق مع طبيعة الأداء المهاري في الكونغ فو.

وعليه، تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة بناء وتطبيق برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الباليستية خاصة بهدف تطوير القدرة العضلية القصوى، وقياس أثر هذا البرنامج على بعض الأداءات المهارية الأساسية للاعب الكونغ فو.

### هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة على مستوى بعض الأداءات المهارية للاعب الكونغ فو

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي و متوسط درجات القياس البعدي في القياسات المهارية قيد البحث





٣- توجد علاقة إرتباطية بين التدريبات الباليستية وتطوير مستوى بعض الاداءات المهارية

### المصطلحات المستخدمة فى البحث :

التدريب الباليستى **Ballistic Training** :

هو قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومات خفيفة ومتوسطة تتراوح من ٣٠ : ٥٠.٪ (٨ : ٥) التدريبات الباليستية الخاصة(\*):

نوع من التدريبات يعتمد على حركة العضلات المؤداة طبقاً لنوع وتوقيت الانقباض وفقاً لمراحل الأداء لمهارة معينة.

مستوي الأداء : **Level of Performance**

هي الدرجة التي تعبر عن أداء اللاعب لمهارة معينة مأخوذاً في الاعتبار المسار الحركي وزمن أدائها. (٢ : ٩)

### إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

١- مجتمع البحث :

ويتمثل مجتمع البحث في لاعبي الكونغ فو (ساندا) بنادى طلائع الجيش وعددهم (١٥) لاعب والمقيدين بسجلات منطقة القاهرة التابعة للاتحاد المصرى للوشو كونغ فو

٢- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية والمتمثلة في لاعبي الكونغ فو (ساندا) بنادى طلائع الجيش وعددهم (١٥) لاعب وذلك للاعتبارات التالية :

\* تعريف اجرائى



وتم تقسيمهم كالتالي :

- عينة استطلاعية : وعددهم (٥) لاعب.

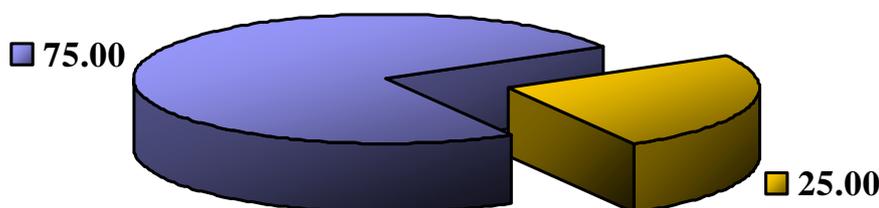
- عينة اساسية : وعددهم (١٥) لاعب.

٣- العينة المميزة:

وقد استعان الباحثان بعدد (٥) لاعب من لاعبي منتخب مصر للكونغ فو نفس المرحلة السنوية كعينة مميزة لاجراء المعاملات العلمية لأدوات البحث.

جدول (١) توصيف عينة البحث

العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية	المجتمع	
١٥	٥	٢٠	العدد
٧٥	٢٥	١٠٠	%



العينة استطلاعية ■ العينة الاساسية ■

شكل (١) عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية)

٤- التجانس لعينة البحث (الأساسية والاستطلاعية):

وقد قام الباحثان بإيجاد التجانس لعينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) والبالغ عددهم (١٥) لاعب وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وذلك في المتغيرات (قيد البحث) ،

وذلك ما يوضحه جدول (٢)



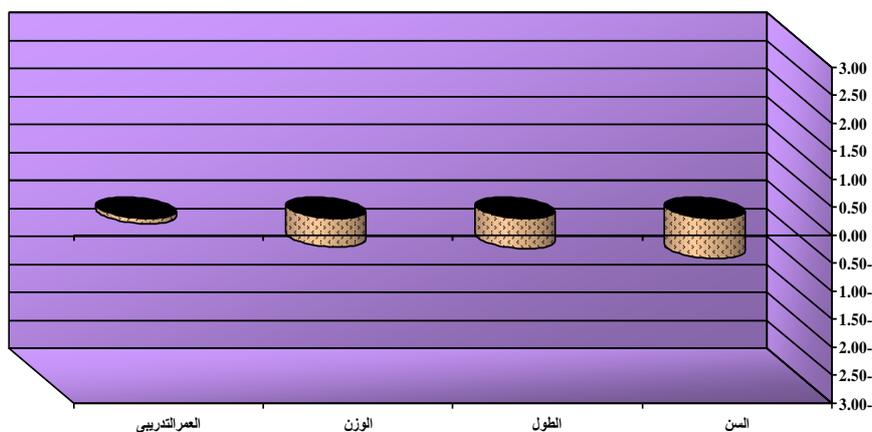
جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية)

ن = ٢٠

المتغيرات	الوحدة	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	٢١.٦٥٠	٢٢.٠٠٠	١.٣٤٨	٠.٧١٢-
الطول	سم	١٧٠.١٠٠	١٧٠.٠٠٠	٤.٣٧٦	٠.٥٣١-
الوزن	كجم	٧٠.٤٥٠	٧١.٠٠٠	٥.٤٨٢	٠.٥٠٨-
العمرالتدريبي	سنة	١٣.٠٥٠	١٣.٠٠٠	٠.٧٥٩	٠.٠٨٦-

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قد انحصر بين  $(\pm 3)$  ، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث .



شكل (٢)

معامل الالتواء لعينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

جدول (٥)

تجانس عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية

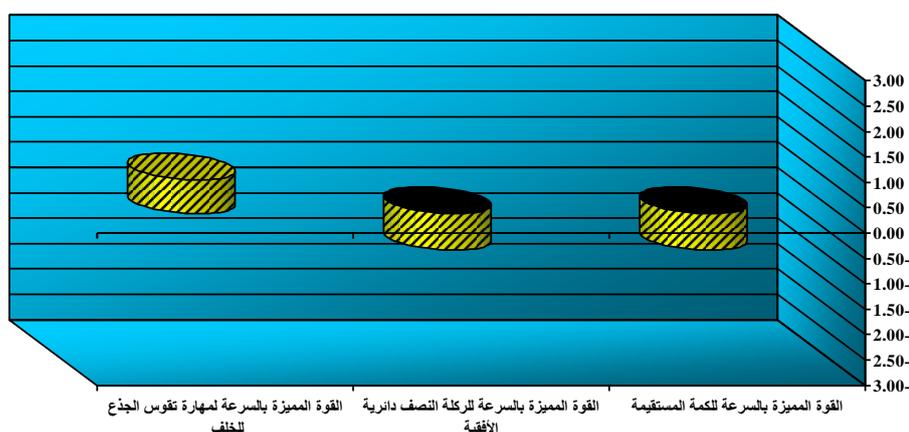
ن = ٢٠

المتغيرات	الوحدة	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة	لكمة/١٠	١٥.٦٤٠	١٥.٠٠٠	٠.٧٥٩	٠.٧١٦-



المتغيرات	الوحدة	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية الأفقية	ركلة/١٠ ث	١٠.٧٠٠	١١.٠٠٠	١.٢١٨	٠.٧١٤-
القوة المميزة بالسرعة لمهارة تقوس الجذع للخلف	ثانية	١٢.٣٨١	١٢.٣١٠	٠.٨٤١	٠.٦٦٧

يتضح من جدول (٥) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية قد انحصر بين  $(\pm 3)$  ، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث .



شكل (٥)

معامل الالتواء لعينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية

جدول (٤)

تجانس عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات مستوى الأداء المهاري

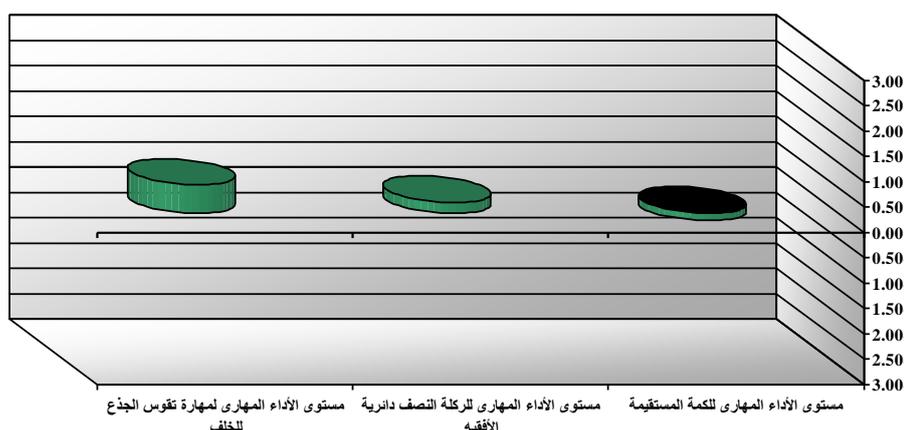
ن = ٢٠

المتغيرات	الوحدة	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
مستوى الأداء المهاري للكلمة المستقيمة	درجة	٤.١٢٠	٣.٠٠٠	٠.٧١٨	٠.١٥٢-



المتغيرات	الوحدة	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
مستوى الأداء المهارى للركلة النصف دائرية الأفقيه	درجة	٣.٦٥٠	٤.٠٠٠	٠.٥٨٧	٠.٢١٢
مستوى الأداء المهارى لمهارة تقوس الجذع للخلف	درجة	٢.٧٠٠	٣.٠٠٠	٠.٧٣٣	٠.٥٥٣

يتضح من جدول (٤) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات مستوى الأداء المهارى قد انحصر بين  $(٣ \pm)$  ، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث .



شكل (٤) معامل الالتواء لعينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات مستوى الأداء المهارى

ثالثاً : أدوات جمع البيانات

استند الباحثان لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلي الوسائل والأدوات التالية:

١- دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة في رياضة السباحة.

قام الباحثان بعمل مسح للدراسات والمراجع العلمية والمواقع الإلكترونية التي تناولت موضوعات الكونغ فو ، التدريب الرياضي ، تخطيط الاحمال ، وذلك بغرض التعرف على طرق تخطيط التدريبات البالسيتية وتأثيرها علي مستوى بعض الأداءات المهارية للاعبى الكونغ فو.

- تحديد وحصر الاختبارات البدنية التي تتناسب مع المتغيرات قيد الدراسة.

- تحديد وحصر الاختبارات المهارية التي تتناسب مع المتغيرات قيد الدراسة.





- تحديد وحصر اختبارات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية للاعبين الكونغ فو التي تتناسب مع المتغيرات قيد الدراسة.
- تحديد وحصر محتويات البرنامج .
- إعداد "البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة وتأثيرها على مستوى بعض الأداءات المهارية للاعبين الكونغ فو" موضوع الدراسة.

#### ٢- المقابلة الشخصية :

قام الباحثان بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء في رياضة الكونغ فو وذلك لأستطلاع رأيهم في :

- محتوى البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث
- أدوات البحث ومدى مناسبتها لأهداف البحث

#### ٣- الاستمارات :

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في مدى مناسبة أدوات القياس . مرفق (١).
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في محتوى البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث . مرفق (١).
- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث . مرفق (١).

#### ٤- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ميزان إلكتروني لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام.
- ريستاميتير لقياس الأطوال لأقرب سنتيمتر.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية ولأقرب جزء من الثانية.
- صفارة.
- صالة للتدريب.
- صندوق مقسم
- حواجز وأقماع وكرات طبية وأطواق وأحبال مطاطية وسلم رشاقة.
- كرات سويسرية شريط قياس وعلامات لاصقة.





- كرات وأكياس رمل.
- ساعة إيقاف وصفارة
- مسطرة مدرجة.

#### ٥- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

##### أ- المتغيرات البدنية:

- اختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة
- اختبار دفع الكرة الطبية باليدين
- اختبار الوثب العريض من الثبات

##### ب- متغيرات مستوى الأداء المهاري:

- مستوى الأداء المهاري للكمة المستقيمة
- مستوى الأداء المهاري للركلة النصف دائرية الأفقية
- مستوى الأداء المهاري لمهارة تقوس الجذع للخلف

##### ج- متغيرات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية:

- القوة المميزة بالسرعة للكمة المستقيمة
- القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية الأفقية
- القوة المميزة بالسرعة لمهارة تقوس الجذع للخلف

#### رابعاً : استطلاع رأي السادة الخبراء :

قام الباحثان بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة الكونغ فو لتحديد الاختبارات والقياسات تتناسب مع المتغيرات (البدنية - المهارية - القوة المميزة السرعة) قيد البحث ، ثم قام بوضعها في استمارة مرفق ( ) روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير، وتم عرضها علي عدد (٥) خبراء في مجال رياضة الكونغ فو وذلك لتحديد انساب الاختبارات والتي تتناسب مع أهداف البحث ، والجدول التالي يوضح آراء الخبراء حول انساب الاختبارات والنسبة المئوية لكل منها.



جدول (٦) آراء الخبراء حول الاختبارات المستخدمة في البحث

ن=٥

المتغيرات	الاختبارات	التكرار	النسبة المئوية
مستوى الأداء المهارى	للكمة المستقيمة	٥	%١٠٠
	للركلة النصف دائرية الأفقية	٥	%١٠٠
	لمهارة تقوس الجذع للخلف	٥	%١٠٠
القوة المميزة بالسرعة	للكمة المستقيمة	٥	%١٠٠
	للركلة النصف دائرية الأفقية	٥	%١٠٠
	لمهارة تقوس الجذع للخلف	٥	%١٠٠
لبعض الأداءات			
المهارية			

وبعد عرض الاستمارات الخاصة باستطلاع رأي السادة الخبراء حول الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث مرفق ( ) ، جاءت النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء (١٠٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق آراء السادة الخبراء .

خامساً : الدراسة الاستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية لاختبارات متغيرات التحمل الخاص (الصدق، الثبات) ، وذلك بتطبيق الاختبارات علي العينة الاستطلاعية والتي يمثلها (٥) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من لاعبي الكونغ فو (ساندا) بنادى طلائع الجيش ، وكذلك كان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على الآتى:

- مدى فهم العينة لأدوات البحث.

- التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافئها.
- تحديد ما تستغرقه الدراسة الاساسية من وقت.

سادساً : المعاملات العلمية لأدوات البحث:

- المعاملات العلمية لاختبارات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية:

أ- صدق اختبارات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية:

تم حساب صدق الاختبارات عن طريق حساب صدق التمييز وذلك بتطبيقها علي مجموعتين ، تمثل المجموعة الأولى (المجموعة المميزة) لاعبي منتخب مصر للكونغ فو نفس المرحلة السنية ، وقوامها (٥) لاعب ، بينما تمثل المجموعة الثانية (المجموعة الغير مميزة) لاعبي





الكونغ فو (ساندا) بنادى طلائع الجيش "العينة الاستطلاعية" وقوامها (٥) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين المجموعتين (المميزة - الغير مميزة) باستخدام اختبار "مان ويتني U " "Mann Whitney"،، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات.

جدول (١٣) التوصيف الاحصائي للمجموعتين (المميزة و الغير مميزة) في اختبارات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = ٥$$

الاختبارات	المجموعات	متوسط	وسيط	الانحراف معياري	الالتواء	اعلي قيمة	اقل قيمة
القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة	الغير مميزة	١٤.٦٠٠	١٥.٠٠٠	١.١٤٠	-	١٣.٠٠٠	١٦.٠٠٠
	المميزة	١٨.٤٠٠	١٨.٠٠٠	٠.٥٤٨	٠.٦٠٩	١٨.٠٠٠	١٩.٠٠٠
القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية الأفقية	الغير مميزة	١٠.٢٠٠	١٠.٠٠٠	١.٣٠٤	٠.٥٤١	٩.٠٠٠	١٢.٠٠٠
	المميزة	١٤.٤٠٠	١٤.٠٠٠	١.١٤٠	٠.٤٠٥	١٣.٠٠٠	١٦.٠٠٠
القوة المميزة بالسرعة لمهارة تقوس الجذع للخلف	الغير مميزة	١٢.٠٢٦	١٢.٠٦٠	٠.٥٦٤	-	١١.٢٨٠	١٢.٧٥٠
	المميزة	١٠.٧٧٠	١٠.٨٣٠	٠.٣١٧	١.٥٤٧	١٠.٢٤٠	١١.٠٥٠

يتضح من جدول (١٣) التوصيف الاحصائي ( المتوسط ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، الالتواء ، اعلي قيمة ، اقل قيمة) للمجموعتين (المميزة و الغير مميزة) في اختبارات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية قيد البحث ، كما يتضح أن معامل الالتواء لأفراد المجموعتين (المميزة و الغير مميزة) قد انحصر بين  $(\pm 3)$  في الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانسهم.





جدول (١٤) دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة و الغير مميزة) في اختبارات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية قيد البحث

ن = ٢ = ٥

الاختبارات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة	الغير مميزة	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٨
	المميزة	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠		
القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية الأفقية	الغير مميزة	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٩
	المميزة	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠		
القوة المميزة بالسرعة لمهارة تقوس الجذع للخلف	الغير مميزة	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٩
	المميزة	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠		

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (المميزة و الغير مميزة) في اختبارات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة (المميزة) حيث تراوحت قيمة مستوي الدلالة ما بين (٠.٠٠٠٨ - ٠.٠٠٠٩) وهي قيم لاتزيد عن (٠.٠٠٥) ، مما يدل على صدق الاختبارات.

ب- ثبات اختبارات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية:

تم إيجاد معامل ثبات اختبارات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test - Retest) علي عينة بلغ قوامها (٥) لاعب من لاعبي الكونغ فو (ساندا) بنادي طلائع الجيش "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وقد اعتبر الباحثان نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول ، ثم قاما بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .



جدول (١٥) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني اختبارات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية قيد البحث

ن = ٥

مستوي الدلالة	قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
		ع±	/س	ع±	/س	
٠.٠٤٢	*٠.٨٩١	٠.٨٣٧	١٥.٢٠٠	١.١٤٠	١٤.٦٠٠	القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة
٠.٠٣١	*٠.٩١٢	١.٣٠٤	١٠.٨٠٠	١.٣٠٤	١٠.٢٠٠	القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية الأفقية
٠.٠٠٠	*٠.٩٩٨	٠.٥٤٧	١٢.٠٢٠	٠.٥٦٤	١٢.٠٢٦	القوة المميزة بالسرعة لمهارة تقوس الجذع للخلف

\* قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٣) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٨٧٨)

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني اختبارات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية قيد البحث ذو قيم دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيم " ر " المحسوبة ما بين (٠.٨٩١ - ٠.٩٩٨) ، مما يدل على ثبات اختبارات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية.

ومن نتائج الجدولين (١٤ ، ١٥) والخاصة بمعاملات الصدق والثبات لاختبارات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية قيد البحث يكون الباحث قد تحقق من توافر الصلاحية العلمية لاستخدام اختبارات القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية قيد البحث.

أ- صدق اختبارات مستوي الاداء المهاري:

تم حساب صدق الاختبارات عن طريق حساب صدق التمييز وذلك بتطبيقها علي مجموعتين ، تمثل المجموعة الأولى (المجموعة المميزة) لاعبي منتخب مصر للكونغ فو نفس المرحلة السنوية ، وقوامها (٥) لاعب ، بينما تمثل المجموعة الثانية (المجموعة الغير مميزة) لاعبي الكونغ فو (ساندا) بنادي طلوع الجيش "العينة الاستطلاعية" وقوامها (٥) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين المجموعتين (المميزة - الغير مميزة) باستخدام اختبار "مان ويتني U " "Mann Whitney"، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات.



جدول (١٠)

التوصيف الاحصائي للمجموعتين (المميزة و الغير مميزة) في اختبارات مستوي الاداء المهاري قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 5$$

الاختبارات	المجموعات	متوسط	وسيط	الانحراف معياري	الالتواء	اعلي قيمة	اقل قيمة
مستوى الأداء المهاري للكلمة المستقيمة	الغير مميزة	٣.٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٠٠٠	٤.٠٠٠
	المميزة	٨.٢٠٠	٨.٠٠٠	٠.٨٣٧	-٠.٥١٢	٧.٠٠٠	٩.٠٠٠
مستوى الأداء المهاري للركلة النصف دائرية الأفقيه	الغير مميزة	٣.٤٠٠	٣.٠٠٠	٠.٥٤٨	٠.٦٠٩	٣.٠٠٠	٤.٠٠٠
	المميزة	٨.٦٠٠	٩.٠٠٠	٠.٥٤٨	-٠.٦٠٩	٨.٠٠٠	٩.٠٠٠
مستوى الأداء المهاري لمهارة تقوس الجذع للخلف	الغير مميزة	٣.٠٠٠	٣.٠٠٠	٠.٧٠٧	٠.٠٠٠	٢.٠٠٠	٤.٠٠٠
	المميزة	٨.٢٠٠	٨.٠٠٠	٠.٤٤٧	٢.٢٣٦	٨.٠٠٠	٩.٠٠٠

يتضح من جدول (١٠) التوصيف الاحصائي ( المتوسط ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، الالتواء ، اعلي قيمة ، اقل قيمة) للمجموعتين (المميزة و الغير مميزة) في اختبارات مستوي الاداء المهاري قيد البحث ، كما يتضح أن معامل الالتواء لأفراد المجموعتين (المميزة و الغير مميزة) قد انحصر بين (٣±) في مستوي الاداء المهاري قيد البحث، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانسهم.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة و الغير مميزة) في اختبارات مستوي الاداء المهاري قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 5$$

الاختبارات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	الدلالة
مستوى الأداء المهاري للكلمة المستقيمة	الغير مميزة	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٨
	المميزة	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠		
مستوى الأداء المهاري للركلة النصف دائرية الأفقيه	الغير مميزة	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٧
	المميزة	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠		
مستوى الأداء المهاري لمهارة تقوس الجذع للخلف	الغير مميزة	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٦
	المميزة	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠		





يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (المميزة و الغير مميزة) في اختبارات مستوى الاداء المهاري قيد البحث ولصالح المجموعة (المميزة) حيث تراوحت قيمة مستوى الدلالة ما بين ( ٠.٠٠٠٦ - ٠.٠٠٠٨ ) وهي قيم لاتزيد عن (٠.٠٠٥) ، مما يدل على صدق الاختبارات.

#### ب- ثبات اختبارات مستوى الاداء المهاري:

تم إيجاد معامل ثبات اختبارات مستوى الاداء المهاري باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test - Retest) علي عينة بلغ قوامها (٥) لاعب من لاعبي الكونغ فو (ساندا) بنادى طلائع الجيش "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وقد اعتبر الباحثان نتائج اختبارات مستوى الاداء المهاري الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول ، ثم قاما بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

#### جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني اختبارات مستوى الاداء المهاري قيد البحث

ن = ٥

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة " ر "	مستوى الدلالة
	ع±	/س	ع±	/س		
مستوى الأداء المهارى للكمة المستقيمة	١.٠٠٠	٣.٠٠٠	٠.٨٣٧	٣.٢٠٠	*٠.٨٩٦	٠.٠٣٩
مستوى الأداء المهارى للركلة النصف دائرية الأفقيه	٠.٥٤٨	٣.٤٠٠	١.٠٠٠	٤.٠٠٠	*٠.٩١٣	٠.٠٣٠
مستوى الأداء المهارى لمهارة تقوس الجذع للخلف	٠.٧٠٧	٣.٠٠٠	١.١٤٠	٣.٦٠٠	*٠.٩٣٠	٠.٠٧١

\* قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٣) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٨٧٨)

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني اختبارات مستوى الاداء المهاري قيد البحث ذو قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيم " ر " المحسوبة ما بين (٠.٨٩٦ - ٠.٩٣٠) ، مما يدل على ثبات اختبارات مستوى الاداء المهاري.





ومن نتائج الجدولين (١١ ، ١٢) والخاصة بمعاملات الصدق والثبات لاختبارات مستوى الاداء المهاري قيد البحث يكون الباحث قد تحقق من توافر الصلاحية العلمية لاستخدام اختبارات مستوى الاداء المهاري قيد البحث.

**سابعاً : البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة وتأثيرها على مستوى بعض الأداءات المهارية للاعبى الكونغ فو:**

قام الباحثان بتصميم البرنامج باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة وتأثيرها على مستوى بعض الأداءات المهارية للاعبى الكونغ فو وذلك فى ضوء القدرات البدنية لعينة البحث وفى ضوء محتوى البرنامج المقترح والتي وضعت من قبل السادة خبراء التدريب الرياضي عامة والسادة خبراء تدريب الكونغ فو خاصة.

#### ١- هدف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلي الارتفاع بقدرات اللاعبين عينة البحث بديناً بأستخدام التدريبات الباليستية الخاصة للتعرف علي أثرها على مستوى بعض الأداءات المهارية للاعبى الكونغ فو.

#### ٢- خطوات إعداد البرنامج:

تم أتباع الخطوات التالية لإعداد البرنامج:

أ- تحديد الهدف من البرنامج وهو التعرف علي تأثير التدريبات الباليستية الخاصة علي بعض بعض الأداءات المهارية للاعبى الكونغ فو

ب-الإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تحقق الهدف الذي وضع من اجله البرنامج.

ج-تحديد التدريبات الخاصة بالمهارات قيد البحث.

د- تحديد محتوى البرنامج ككل .

هـ-وضع البرنامج في شكله النهائي من حيث :

- مدة البرنامج .
- عدد الوحدات .
- زمن الوحدة.





### ٣- أسس وضع البرنامج

راعى الباحثان الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة علي بعض الأداءات المهارة للاعبى الكونغ فو على اعتبار أن هذه الأسس معايير للبرنامج التدريبي .

- ملائمته للمرحلة السنية لأفراد العينة .
- مراعاة الفروق الفردية.
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع .
- أن يتناسب محتواه وأهداف البرنامج .
- مراعاة مبدأ التدرج فى حمل التدريب .
- التدرج من السهل للصعب .
- التدرج من البسيط للمركب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة لأفراد العينة .
- مراعاة المرونة في تطبيق البرنامج .
- مراعاة تطبيق البرنامج من خلال الأدوات المتاحة .
- أن يعمل البرنامج على استثارة دوافع الناشئين نحو الانجاز .
- أن يحقق البرنامج تكامل الشخصية من حيث علاقة الفرد مع ذاته وعلاقته مع الآخرين.
- مراعاة مبدء التكيف بالاحمال التدريبية للبرنامج

### ٤- شروط اختيار التدريبات المستخدمة:

- يجب تناسب التدريبات الموضوعه مع الفروق الفردية لعينة البحث.
- يجب تناسب الشدات التدريبية مع المرحلة التدريبية
- يجب تناسب التدريبات مع الوضع التشريحي للعضلات العاملة والمساعدة
- يجب تناسب التدريبات مع الوضع الحركى الصحيح للاداء.





## ٥- محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

يحتوي البرنامج على مجموعة من تدريبات باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة التي تعمل علي تطوير بعض الأداءات المهارية للاعبى الكونغ فو للتعرف علي أثرها على متغيرات (البدنية - مستوى الاداء المهاري - القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية) للاعبى الكونغ فو ويتم تقديمها من خلال وحدات ، وقام الباحث باستطلاع رأي السادة الخبراء مرفق ( ) وعددهم (٥) خبراء ، بهدف تحديد ما يلي:

أ- تحديد مدة البرنامج التدريبي المقترح.

ب- تحديد عدد الوحدات للبرنامج التدريبي المقترح.

ج- تحديد زمن الوحدة للبرنامج التدريبي المقترح.

### جدول (١٦)

#### النسبة المئوية لأراء الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح

ن=٥

النسبة المئوية	رأي الخبراء	عناصر البرنامج
٪١٠٠	٢ شهر	مدة البرنامج
٪١٠٠	٨ أسابيع	عدد الأسابيع
٪١٠٠	٣ وحدة	عدد الوحدات في الأسبوع
٪١٠٠	٢٤ وحدة	عدد الوحدات

يتضح من جدول (١٦) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح ، وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠٪) من موافقة الخبراء ، وقد تضمن البرنامج وفقاً لأراء الخبراء أن تكون مدة البرنامج التدريبي المقترح شهران ، بواقع (٨) أسبوع لعدد (٢٤) وحدة تدريبية ، تتضمن (٣) وحدات أسبوعياً ، وزمن الوحدة (١٢٠) دقيقة .

### جدول (١٧) نموذج لوحدية تدريبية





ملاحظات	تشكيلات	تفاصيل المحتويات	الوحدة
			الجزء التمهيدي (الإحماء) (ق)
			الجزء الرئيسي (ق)
			الجزء الختامي (ق)

### ثامناً : خطوات تطبيق البحث :

#### ١ - المسح المرجعي:

قام الباحثان بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات الكونغ فو ، التدريب الرياضي ، تخطيط الاحمال .

#### ٢ - الدراسة الإستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من صدق، ثبات ادوات البحث ، وذلك علي العينة الإستطلاعية والتي قوامها (٥) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من لاعبي الكونغ فو (ساندا) بنادى طلائع الجيش ، وقد تم إختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الاساسية ، العينة المميزة والتي قوامها (٥) لاعب من لاعبي منتخب مصر للكونغ فو نفس المرحلة السنوية ، وذلك في الفترة من (الخميس ٢٠٢٥/ ٤/١٠) إلي (الأحد ٢٠٢٥/ ٤/ ١٣).

### محددات تصميم البرنامج التدريبي المقترح :

الفترة الزمنية للبرنامج :





حدد الباحثان الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة شهرين تحتوى على ٨ أسبوع خلال فترة الإعداد الخاص ( قبل المنافسة) بواقع ٣ وحدات تدريبية خلال الأسبوع ، وبناء على ذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية ٢٤ وحدة تدريبية .

### متغيرات البرنامج الأساسية :

#### ١- شدة الحمل :

وقد راعى الباحثان خلال البرنامج أن تتراوح شدة الحمل للتدريبات بالستية ما بين ٣٠ % : ٥٠ % والتي يتم تقنينها ( شدة الأحمال التدريبية ) داخل البرنامج التدريبى من خلال أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة (1 RM) One repetition maximum أما بالنسبة للكرات الطبية والشواخص فنجد أن الشدة يتم تحديدها من خلال مسافة ووزن الأداء نفسها .

#### ٢- حجم الحمل :

إن الحجم المناسب فى التدريب بالستية باستخدام الأثقال يتراوح ما بين ١٠ - ١٢ تكرار والمجموعات من ٣ : ٥ مجموعات .

أما بالنسبة للكرات الطبية والشواخص فيتراوح التكرار ما بين ١٠ - ١٥ تكرار والمجموعات من ٢ : ٣ مجموعات .

#### فترات الراحة البينية :

تراوحت فترات الراحة البينية ما بين ٢ : ٣ ق

#### إختيار وترتيب التمرينات :

قد تأسست عملية اختيار التمرينات على تحليل الاحتياجات للاعبى الكونغ فو والمسارات الحركية للمهارات قيد البحث ، وتم ترتيبها بما يتناسب مع هدف البرنامج وبطريقة تساعد على تتابع العملي العضلي بين المجموعات العضلية لاجزاء الجسم المستخدمة فى المهارة .

#### زمن الجرعة التدريبية :

قد راعى الباحثان أن زمن الجرعة التدريبية سوف يكون مختلفاً وغير ثابت وذلك أنه اعتمد على الحجم الكلى للتدريب وعدد المجموعات وفترة الراحة خلالها.







التجربة الإستطلاعية ، وذلك في الفترة من (الأحد ٢٠/٤/٢٠٢٥) إلي (الأحد ١٥/٦/٢٠٢٥).

### القياسات البعدية :

فى الفترة من (الثلاثاء ١٧/٦/٢٠٢٥) إلى (الأربعاء ١٨/٦/٢٠٢٥)

### تاسعاً : المعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي ( SPSS ) لمعالجة البيانات إحصائياً واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- الوسيط medain
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- الالتواء skewness
- اعلي قيمة MAX
- اقل قيمة MIN
- اختبار "مان ويتني U " "Mann Whitney"
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون coefficient ( person ) Simple correlation .
- اختبار "ويلكوكسن" "Wilcoxon"
- نسبة التحسن.

### عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول :

١- عرض نتائج الفرض الاول :

والذي ينص علي :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلى ومتوسط درجات القياس البعدى فى متغير القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية"



وللتحقق من صحة الفرض الثالث الباحثان وجب علي الباحث حساب دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في متغير القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية قيد البحث لدي افراد عينة البحث باستخدام اختبار "ويلكوكسن" "Wilcoxon" معتمدا علي تقريب "Z" الطبيعي.

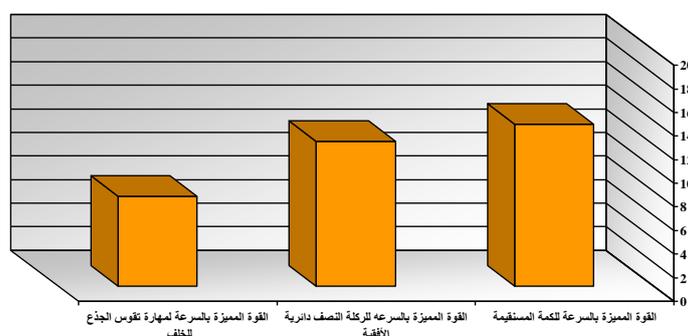
### جدول (٢٢)

التوصيف الاحصائي للقياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في متغير القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	أكبر قيمة	نسبة التحسن %
القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة	القبلي	١٥	١٥.٠٦٧	٠.٥٩٤	١٤.٠٠٠	١٦.٠٠٠	١٣.٧٢
	البعدي	١٥	١٧.١٣٣	٠.٨٣٤	١٦.٠٠٠	١٨.٠٠٠	
القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية الأفقية	القبلي	١٥	١٠.٨٦٧	١.١٨٧	٨.٠٠٠	١٢.٠٠٠	١٢.٢٧
	البعدي	١٥	١٢.٢٠٠	١.٢٠٧	١٠.٠٠٠	١٤.٠٠٠	
القوة المميزة بالسرعة لمهارة تقوس الجذع للخلف	القبلي	١٥	١٢.٤٩٩	٠.٩٠٠	١١.٢٤٠	١٤.١٥٠	٧.٦٠
	البعدي	١٥	١١.٥٥٠	٠.٨٣١	١٠.٣٩٠	١٣.٠٧٠	

يتضح من جدول (٢٢) "المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اقل قيمة - أكبر قيمة - نسبة التحسن" للقياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية قيد البحث.



شكل (٨) نسبة التحسن الحادثة لعينة البحث في متغير القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية قيد البحث



جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس (القبلي - البعدي) لعينة البحث في متغير القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية قيد البحث

الاختبار	نوع الإشارات	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	Z قيمة	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للكمة المسنقمة	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٥٣١-	٠.٠٠٠٠
	الرتب الموجبة	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠		
	التساوي	٠				
القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية الأفقية	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٥٤٢-	٠.٠٠٠٠
	الرتب الموجبة	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠		
	التساوي	٠				
القوة المميزة بالسرعة لمهارة تقوس الجذع للخلف	الرتب السالبة	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠	٣.٤٠٨-	٠.٠٠٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		
	التساوي	٠				

يتبين من الجدول (٢٣) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي ومتوسطات رتب درجات القياس البعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية قيد البحث ، وقد تراوحت قيمة (Z) ما بين (٣.٥٤٢- ، ٣.٤٠٨- ، وتراوح مستوي الدلالة للاختبارات ما بين (٠.٠٠٠٠ - ٠.٠٠٠١) وهي قيم لا تزيد عن (٠,٠٥) ، وجميعها قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ ولصالح القياس البعدي.

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية، وهو ما يعكس التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي الباليستي الذي تم تطبيقه. وقد تم تصميم هذا البرنامج بناءً على أسس علمية تركز على تطوير القدرة على إنتاج القوة في زمن قصير، وهي الصفة الأكثر ارتباطاً بالأداءات المهارية القتالية في رياضة الكونغ فو. اعتمد البرنامج التدريبي على تمارين انفجارية سريعة التنفيذ باستخدام أدوات تدريبية متنوعة مثل الكرة الطبية، الأشرطة المطاطية، وسترات الأوزان، والتي تم توظيفها بطريقة تحاكي الطبيعة الحركية للمهارات المستهدفة. في مهارة اللكمة المسنقمة، تم التركيز على تطوير القوة الانفجارية للذراعين والكتفين من خلال تمارين Ballistic Chest Pass وتمارين Medicine Ball Punch Throws ، والتي أدت إلى تحسين قدرة اللاعبين على أداء اللكمة بسرعة أعلى مع الحفاظ على الاتزان والدقة.





أما في مهارة الركلة النصف دائرية، فقد تم استخدام تمارين Plyometric Bounding وتمرارين Resisted Kick Swings ، والتي ساهمت في تطوير القوة اللازمة لدفع الرجل وتوليد السرعة الزاوية، ما انعكس على زيادة فاعلية الركلة من حيث السرعة والقوة.

وفيما يخص تقوس الجذع للخلف فتتطلب قوة انفجارية للجذع وتحكمًا في مركز الثقل، فقد اعتمد البرنامج على تمارين Back Extensions و Torso Rotations باستخدام مقاومة، مما عزز من قدرة اللاعبين على الاستجابة الدفاعية الفعالة والتحكم في حركة التراجع.

فسيولوجيًا، ساهم التدريب في تحفيز الألياف العضلية سريعة الانقباض (Type IIb) ، وزيادة كفاءة الجهاز العصبي المركزي في إصدار الأوامر الحركية الدقيقة، مما أدى إلى تحسين الأداءات المهارية المدروسة. كما ساهمت طبيعة الأداء السريع للتمارين في تحسين التوافق العصبي العضلي، خاصة في الحركات التي تتطلب تزامنًا بين الجذع والأطراف.

وقد اتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه الدراسات التالية:

دراسة كورميت وآخرون. Cormie et al. (٢٠١١) (١٧) الذين أشاروا إلى أن التدريب بالبيستي يُعد من أكثر الأساليب فاعلية في تحسين القوة المميزة بالسرعة.

دراسة نيوتون وكريم Newton & Kraemer (١٩٩٤) (٢٧) اللذان أكدوا أن تطور القوة المميزة بالسرعة ينعكس بشكل مباشر على جودة الأداء المهاري في الرياضات القتالية.

ودراسة جابر، أحمد (٢٠١٩) (٢) الذي أوضح أن تدريب الدفع بالكرة الطبية ساهم بشكل فعال في تطوير أداء اللكمات.

ودراسة عبد الرؤوف، كريم (٢٠٢١) (٧) الذي أظهر أن تدريبات الجذع المقاومة أدت إلى تحسن واضح في السيطرة على حركات الرجوع الدفاعي.

ودراسة أبو زيد، محمد (٢٠٢٠) (١) الذي أثبت أن تطوير القوة الانفجارية للرجلين أدى إلى تحسين مستوى الركلات لدى لاعبي الفنون القتالية.

ومن هنا تحقق صدق الفرض القائل (" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية").





## ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

### ١- عرض نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص علي : " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في القياسات المهارية قيد البحث".

وللتحقق من صحة الفرض الثاني للبحث وجب علي الباحثان حساب دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في القياسات المهارية قيد البحث لدي افراد عينة البحث باستخدام اختبار "ويلكوكسن" "Wilcoxon" معتمدا علي تقريب "Z" الطبيعي .

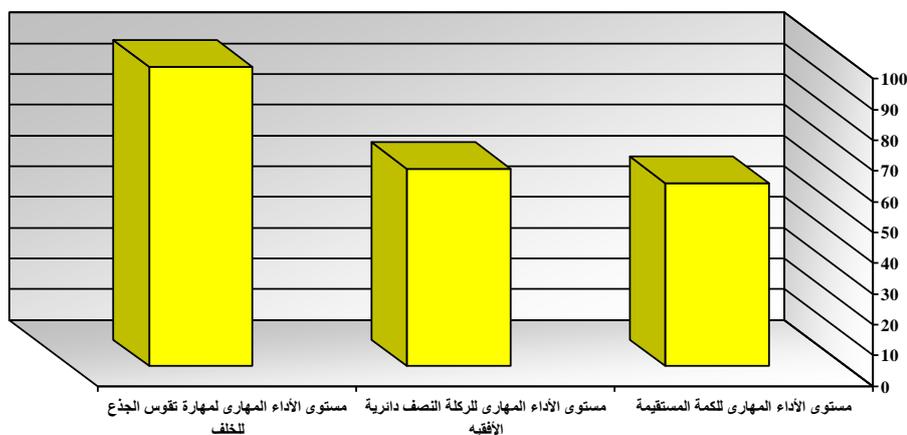
جدول (٢٠) التوصيف الاحصائي للقياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في القياسات المهارية قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	أكبر قيمة	نسبة التحسن %
مستوى الأداء المهارى للكلمة المستقيمة	القبلي	١٥	٣.١٣٣	٠.٦٤٠	٢.٠٠٠	٤.٠٠٠	٥٩.٥٧
	البعدي	١٥	٥.٠٠٠	٠.٩٢٦	٤.٠٠٠	٧.٠٠٠	
مستوى الأداء المهارى للركلة النصف دائرية الأفقيه	القبلي	١٥	٣.٧٣٣	٠.٥٩٤	٣.٠٠٠	٥.٠٠٠	٦٤.٢٩
	البعدي	١٥	٦.١٣٣	٠.٨٣٤	٥.٠٠٠	٨.٠٠٠	
مستوى الأداء المهارى لمهارة تقوس الجذع للخلف	القبلي	١٥	٢.٦٠٠	٠.٧٣٧	٢.٠٠٠	٤.٠٠٠	٩٧.٤٤
	البعدي	١٥	٥.١٣٣	٠.٧٤٣	٤.٠٠٠	٦.٠٠٠	

يتضح من جدول (٢٠) "المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اقل قيمة - أكبر قيمة - نسبة التحسن" للقياسات القبلية والبعدي لعينة البحث في القياسات المهارية قيد البحث.





شكل (٧) نسبة التحسن الحادثة لعينة البحث في القياسات المهارية قيد البحث

### جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس (القبلي - البعدي) لعينة البحث في القياسات المهارية قيد البحث

الاختبار	نوع الإشارات	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	Z قيمة	مستوى الدلالة
مستوى الأداء المهاري للكمة المستقيمة	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٥٧٣-	٠.٠٠٠٠
	الرتب الموجبة	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠		
	التساوي	٠				
مستوى الأداء المهاري للركلة النصف دائرية الأفقية	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٥٢٠-	٠.٠٠٠٠
	الرتب الموجبة	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠		
	التساوي	٠				
مستوى الأداء المهاري لمهارة تقوس الجذع للخلف	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٥٠٨-	٠.٠٠٠٠
	الرتب الموجبة	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠		
	التساوي	٠				

يتبين من الجدول (٢١) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائياً بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي ومتوسطات رتب درجات القياس البعدي لعينة البحث في القياسات المهارية قيد البحث ، وقد تراوحت قيمة (z) ما بين (٣.٥٧٣- ، ٣.٨٠٥-) ، وكان مستوى الدلالة للأختبارات





(٠.٠٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠,٠٥) ، وجميعها قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ ، ولصالح القياس البعدي.

كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الأداءات المهارية المستهدفة، وهي مهارة اللكمة المستقيمة، الركلة النص دائرية ، وتقوس الجذع للخلف. هذه المهارات تُعد من الركائز الأساسية في رياضة الكونغ فو، وتتطلب مزيجًا من القوة، السرعة، التوازن، والتوافق العضلي العصبي، وهو ما حاول البرنامج التدريبي المستند إلى المبادئ الباليستية تحسينه بشكل مباشر.

وقد تم تصميم البرنامج وفقاً لأسس علمية تعتمد على مبدأ التخصص الحركي، حيث راعى الباحثان أن تُحاكي التمارين المستخدمة النمط الحركي والفيزيولوجي للمهارات المستهدفة. وتم اعتماد تمارين باليستية عالية السرعة تُنفذ بأقصى طاقة ممكنة، مما أدى إلى تحسين قدرة اللاعبين على توليد القوة اللازمة بسرعة مناسبة خلال الأداء القتالي.

في مهارة اللكمات، استُخدمت تمارين مثل Ballistic Chest Pass و Medicine Ball Punch Throws، والتي تستهدف عضلات الصدر والكتفين والذراعين وتُحسن من تسارع الضربة واستقرار الجذع. أما في الركلات، فقد اعتمد البرنامج على تمارين Bounding Lunges و Vertical Jump Kicks، و Leg Swings بمقاومة، والتي ساعدت في زيادة قوة الدفع والتحكم في الاتزان الحركي أثناء الأداء.

وفي تقوس الجذع للخلف، وهي مهارة دفاعية دقيقة، تم توظيف تمارين Back Extensions باستخدام مقاومة مطاطية وتمارين Core Stabilization لتحسين توازن الجذع والتحكم في مركز النقل.

أداء هذه التمارين كان باستخدام أدوات متنوعة مثل:

- الكرة الطبية :لتوليد مقاومة ديناميكية تحاكي الدفع أو الضرب.
- الأشرطة المطاطية :لزيادة شدة التمارين دون التأثير على تكتيك الأداء.
- سترات الأوزان :لتنقية الجذع والأطراف دون التأثير على سرعة الحركة.





من الناحية الفسيولوجية، ساعد البرنامج على تحسين التوافق العصبي العضلي من خلال تكرار الحركات بسرعة عالية تحت مقاومة، ما أدى إلى تحفيز الألياف العضلية سريعة الانقباض (Type IIb) وزيادة كفاءة الجهاز العصبي المركزي، وبالتالي تحسن دقة اللكم والركل، وسرعة الاستجابة الحركية، وثبات الجذع.

أيضاً ساهم التدرج في شدة الأحمال، وتوزيع حجم التدريب بشكل أسبوعي منظم، في منع حدوث إجهاد مفرط، ما سمح بتحقيق التكيفات المطلوبة دون التأثير سلباً على المهارات الفنية.

وقد اتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه الدراسات التالية:

-دراسة كورميت وآخرون Cormie et al (٢٠١١)(١٧) التي أكدت أن التدريب الباليستي يُحسن من القدرة الانفجارية والسرعة الحركية نتيجة تحسينات عصبية وعضلية واضحة.

-ودراسة جونز وآخرون Jones et al (٢٠٠١)(٢٠) التي أثبتت أن إدخال تدريبات الدفع الباليستي في البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين قوة وسرعة اللكمات في الألعاب القتالية.

-كما دعمتها دراسة ماركوفيك وميكوليك Markovic & Mikulic (٢٠١٠)(٢٤) التي بينت أن التدريب الانفجاري يساهم في رفع كفاءة الأداءات التي تتطلب دقة وسرعة مثل الركلات الجانبية.

-ودراسة عبد الله، حسين (٢٠٢٢)(٩) التي أثبتت أن تقوية عضلات الجذع باستخدام المقاومة تُحسن القدرة على الرجوع الدفاعي بسرعة واتزان.

-وأيضاً دراسة جابر، أحمد (٢٠١٩)(٥) التي أكدت أن تدريبات القوة السريعة تساهم في رفع كفاءة أداء اللكمات في رياضات القتال.

ومن هنا تحقق صدق الفرض القائل " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في القياسات المهارية قيد البحث".

رابعاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

١- عرض نتائج الفرض الثالث :

والذي ينص علي : " توجد علاقة إرتباطية بين التدريبات الباليستية وتطوير مستوى بعض الاداءات المهارية ".



وللتحقق من صحة الفرض الرابع للبحث وجب علي الباحثان ايجاد مصفوفة الارتباط بين درجات عينة البحث في متغيرات (البدنية - مستوى الاداء المهاري - القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية) قيد البحث.

جدول (٢٤)

مصفوفة الارتباط بين درجات محاور مقياسي "الطاقة النفسية لدي المدربين" و"الأداء المهني لدي المدربين"

ن=١٠

المتغيرات	دفع الكرة الطبيه بيد واحدة	دفع الكرة الطبية باليدين	الوثب العريض من الثبات	مستوى الأداء المهاري للركلة النصف دائرية الأفقيه	مستوى الأداء المهاري للركلة النصف دائرية الأفقيه	مستوى الأداء المهاري تقوس الجذع للخلف	القوة المميزة بالسرعة لمهارة تقوس الجذع للخلف	القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية الأفقيه	القوة المميزة بالسرعة لمهارة تقوس الجذع للخلف
دفع الكرة الطبيه بيد واحدة	١,٠٠٠	٠,٩٣٦	٠,٩٣٥	٠,٨٤٩	٠,٨٤٩	٠,٩٢٥	٠,٧٩٠	٠,٩٠٤	٠,٩٠٤
دفع الكرة الطبية باليدين	٠,٩٣٦	١,٠٠٠	٠,٩٨٢	٠,٨٧٠	٠,٨٩٢	٠,٨٥٠	٠,٩١٥	٠,٩٨٧	٠,٩٨٧
الوثب العريض من الثبات	٠,٩٣٥	٠,٩٨٢	١,٠٠٠	٠,٨٦٥	٠,٨٣١	٠,٩٠٠	٠,٨٨١	٠,٩٥٧	٠,٩٥٧
مستوى الأداء المهاري للركلة النصف دائرية الأفقيه	٠,٨٤٩	٠,٨٧٠	٠,٨٦٥	١,٠٠٠	٠,٦٦٤	٠,٧٢٧	٠,٨٧١	٠,٨٨٧	٠,٨٨٧
مستوى الأداء المهاري للركلة النصف دائرية الأفقيه	٠,٨٤٩	٠,٨٩٢	٠,٨٣١	٠,٦٦٤	١,٠٠٠	٠,٧١٩	٠,٧٥٧	٠,٨٥٨	٠,٨٥٨
مستوى الأداء المهاري تقوس الجذع للخلف	٠,٩٢٥	٠,٨٥٠	٠,٩٠٠	٠,٧٢٧	٠,٧١٩	١,٠٠٠	٠,٦٧٠	٠,٨١٥	٠,٨١٥
القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية الأفقيه	٠,٨٢٠	٠,٨٣٠	٠,٨٠٩	٠,٦٦٢	٠,٧١٩	٠,٧١٩	١,٠٠٠	٠,٨٦٥	٠,٨٦٥
القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية الأفقيه	٠,٧٩٠	٠,٩١٥	٠,٨٨١	٠,٨٧١	٠,٧٥٧	٠,٦٧٠	٠,٨٢٤	١,٠٠٠	٠,٩٤٨
القوة المميزة بالسرعة لمهارة تقوس الجذع للخلف	٠,٩٠٤	٠,٩٨٧	٠,٩٥٧	٠,٨٨٧	٠,٨٥٨	٠,٨١٥	٠,٨٦٥	٠,٩٤٨	١,٠٠٠

\*قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (١٣) ، مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤)





يتضح من جدول رقم (٢٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات عينة البحث في متغيرات (البدنية - مستوى الاداء المهاري - القوة المميزة بالسرعة لبعض الأداءات المهارية) قيد البحث دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية ما بين التدريبات الباليستية وتطوير مستوى بعض الاداءات المهارية وهي علاقة طردية.

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين مستوى القوة المميزة بالسرعة وبين الأداءات المهارية التي تم قياسها، وهي مهارة اللكمة المستقيمة، الركلة النص دائرية ، وتقوس الجذع للخلف. هذا الترابط يؤكد أن القوة المميزة بالسرعة تمثل عاملاً مشتركاً ومؤثراً في جودة الأداء المهاري، وهو ما يتفق مع طبيعة رياضة الكونغ فو التي تعتمد على تنفيذ الحركات الفنية بسرعة وقوة في وقت قصير جداً.

تعد القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الحاسمة في الرياضات القتالية، حيث تمثل القدرة على إنتاج قوة عضلية عالية خلال وحدات زمنية قصيرة. ويعد هذا النوع من القوة عاملاً حاسماً في جودة أداء مهارات مثل اللكم أو الركل، والتي تتطلب انفجاراً عضلياً سريعاً يترافق مع دقة وتوازن. وقد ساهم البرنامج التدريبي الباليستي في تحسين هذه الصفة عبر تمارين ذات مقاومة منخفضة إلى متوسطة وأقصى سرعة تنفيذ.

**هذا التحسن في القوة المميزة بالسرعة كان له تأثير مباشر على:**

- سرعة انطلاق اللكمة أو الركلة
- توقيت الحركة ودقتها
- القدرة على استعادة التوازن بعد الأداء
- فعالية التقمص العضلي في العضلات المستخدمة

وقد ظهر هذا جلياً في ارتفاع نتائج الأداء المهاري بشكل متزامن مع ارتفاع نتائج القوة المميزة بالسرعة، مما يدعم العلاقة بين المتغيرين.

من منظور فسيولوجي، فإن العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري تُفسَّر من خلال:

-تحفيز الألياف العضلية سريعة الانقباض (Type IIb)

- زيادة سرعة التوصيل العصبي وتحسين التنسيق الحركي





- تحسين الكفاءة الميكانيكية للمفاصل المستخدمة في الأداء

البرنامج التدريبي المُصمم لعب دورًا محوريًا في دعم هذا الارتباط، حيث تم دمج تدريبات القوة المميزة بالسرعة بشكل متنسق مع الحركات المهارية. تم استخدام تمارين مثل:

- Ballistic Push Press
- Medicine Ball Chest Throws
- Vertical and Lateral Bounds
- Explosive Core Twists

وقد اتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه الدراسات التالية:

-دراسة كورميت وآخرون Cormie et al (٢٠١١)(١٧) التي أوضحت أن تطوير القوة المميزة بالسرعة ينعكس مباشرة على الأداءات التي تتطلب انفجارًا عضليًا سريعًا.

دراسة نيوتون وكريم Newton & Kraemer (١٩٩٤) (٢٧) التي أكدت أن العلاقة بين الأداء البدني والمهاري تركز على سرعة إنتاج القوة.

-دراسة جابر، أحمد(٢٠١٩)(٥) التي بينت أن ارتفاع القوة المميزة بالسرعة ارتبط بتحسين أداء اللكمات.

-دراسة أبو زيد، محمد (٢٠٢٠) (١) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين القوة الانفجارية ومستوى مهارات الركل.

-دراسة عبد الرؤوف، كريم (٢٠٢١)(٧) التي أثبتت أن تدريبات القوة الباليستية تحسن التوافق العصبي العضلي المرتبط بالحركات المهارية المعقدة.

### الإستنتاجات والتوصيات:

### الإستنتاجات:

في حدود أهداف الدراسة وتساؤلاتها وعينة الدراسة وخصائصها والمنهج المستخدم ومن واقع البيانات والمعالجات الإحصائية , توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :-





١. يُعد التدريب الباليستي وسيلة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكونغ فو، وهو ما انعكس إيجابياً على تحسين أداء مهارات اللكمة المستقيمة، الركلة النصف دائرية، وتقوس الجذع للخلف.
٢. ظهر تحسن دال إحصائياً في نتائج الأداءات المهارية المستهدفة بعد تطبيق البرنامج، مما يؤكد أن تنمية القدرة على إنتاج القوة في أقل زمن تؤثر مباشرة في جودة الأداء الفني في الرياضات القتالية.
٣. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية قوية بين القوة المميزة بالسرعة وبعض الأداءات المهارية المختارة، ما يُبرز أهمية التكامل بين القدرات البدنية والمهارات الحركية في تحقيق التفوق الرياضي.
٤. التمارين الباليستية ساعدت في تنشيط الألياف العضلية السريعة (Type IIb)، وزيادة كفاءة الجهاز العصبي المركزي، وهو ما ساهم في تحسين التناسق الحركي، وسرعة الاستجابة، وثبات الأداء.
٥. تصميم البرنامج التدريبي بأسلوب تدريجي ومنظم، واستخدام أدوات متنوعة مثل الكرة الطبية والأشرطة المطاطية وسترات الأوزان، لعب دوراً حيوياً في تعزيز الأثر التدريبي، وتحقيق أهداف البرنامج بكفاءة.

### التوصيات :

- في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحثان بالآتي :-
١. اعتماد التدريب الباليستي ضمن البرامج التدريبية للاعبين الكونغ فو والفنون القتالية الأخرى، خاصة في المراحل التي تهدف إلى تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري.
  ٢. ضرورة ربط التمارين البدنية بالأداء المهاري داخل البرنامج التدريبي، لضمان انتقال التحسن البدني إلى الأداء الفني، وتعزيز مبدأ التخصص الحركي.
  ٣. استخدام أدوات تدريب متنوعة وغير تقليدية (مثل الكرة الطبية، السترات الوزنية، والمقاومات المطاطية) لتوفير بيئة تدريبية محفزة ومناسبة لتطوير القوة تحت ظروف مشابهة للواقع المهاري.





٤. توظيف القياسات الدورية لمتابعة تطور القوة المميزة بالسرعة والأداءات المهارية، وتعديل الحمل التدريبي وفقاً لذلك لضمان الاستمرارية في التقدم.
٥. تشجيع الباحثين والمدربين على إجراء المزيد من الدراسات التطبيقية حول أثر التدريب باليسني على مهارات أخرى في مختلف الرياضات، مع مراعاة الفروق الفردية والفئات العمرية المختلفة.

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو زيد، محمد : (2020) العلاقة بين القوة الانفجارية ومستوى مهارات الركل لدى لاعبي التايكوندو. مجلة علوم الرياضة، جامعة المنصورة.
- ٢- أحمد، جابر : (2019) تأثير تدريبات القوة السريعة على مهارة اللكم في رياضة الكيك بوكسينغ. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان.
- ٣- السيد، عبد المقصود (1998) م : (نظريات التدريب الرياضي، توجيه وتعديل مستوى الإنجاز، مكتبة الأنجلو، القاهرة.
- ٤- تامر، عماد الدين سعيد (2012) م : (نسب التوازن العضلي وعلاقتها بمستوى الأداء للمصارعين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٥- جابر، أحمد : (2019) تأثير تدريبات القوة السريعة على مهارة اللكم في رياضة الكيك بوكسينغ. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان.
- ٦- راضي، محمد عبد اللطيف : (2018) تأثير برنامج تدريبي باستخدام الأساليب الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الموي تاي. مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٧- عبد الرؤوف، كريم : (2021) تأثير تدريبات النوع المقاومة على بعض القدرات البدنية ومهارات الدفاع الخلفي في رياضة التايكوندو. مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ٨- عبد الرحمن، عبد الحميد زاهر : (2001) فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز. مركز الكتاب للنشر.





- ٩- عبد الله، حسين: (2022) تأثير تدريبات الجزء العلوي بالمقاومة على بعض القدرات البدنية ومهارات الدفاع الخلفي في رياضة التايكوندو .مجلة علوم الرياضة، جامعة بغداد.
- ١٠- فرج، عبد الرزاق(1993) م : (دراسة مقارنة للقدرات البدنية الخاصة للاعبي المصارعة الحرة والرومانية للوزن المتوسط .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١١- محمد، عبد الرؤوف: (2021) تأثير تدريبات النوع المقاومة على بعض القدرات البدنية ومهارات الدفاع الخلفي في رياضة التايكوندو .مجلة علوم الرياضة، جامعة بغداد.
- ١٢- محمد، عبد الله حسين: (2022) تأثير تدريبات الجزء العلوي بالمقاومة على بعض القدرات البدنية ومهارات الدفاع الخلفي في رياضة التايكوندو .جامعة بغداد.
- ١٣- محمد حسن علاوي(١٩٩٨م) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٥، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩٨-١٥).
- ١٤- محمد، عبد المقصود(1998) م : (سيكولوجية التدريب والمنافسات .دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- محمود، سعد علي(2003) م : (موسوعة المصارعة الرومانية الحرة للمواهب) تعليم - تدريب - إدارة -تحكيم .(إدار الكتب القومية، المنصورة.
- ١٦- يحيى، فوزي(2000) م : (فن السانداء والسانشو في الصين .دار الفكر العربي، القاهرة.

#### ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 17- Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011). Developing maximal neuromuscular power: Part 2 – Training considerations for improving maximal power production. *Sports Medicine*, 41(2), 125–146.
- 18- Counsilman, J. (1978). *The science of swimming*. Englewood, Cliff.
- 19- Dintiman, G. & Tellez, T. (1997). *Sports speed* (2nd ed.). Human Kinetics.
- 20- Jones, M. T., Wilson, G. J., & McBride, J. M. (2001). Effects of performance weight training on functional capacity in elite athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(2), 109–115.





- 21- Kent, M. (1998). The Oxford Dictionary of Sport Science and Medicine. Oxford University Press.
- 22- Kerry P. Mac vow and Robert U. Newton (2000): the effect of Ballistic resistance training on baseball throwing and hitting speed, journal of sport research, volume (12), part (II) November.
- 23- George Dintiman, Bobward, tom tellez (1997): sports speed, second edition, human kinetics (I)
- 24- Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. Sports Medicine, 40(10), 859–895.
- 25- MacVow, K. P., & Newton, R. U. (2000). The effect of Ballistic resistance training on baseball throwing and hitting speed. Journal of Sport Research, 12(2), November.
- 26- Michael Kent (1998): the oxford dictionary of sport science and medicine, oxford University press..,
- 27- Newton, R. U., & Kraemer, W. J. (1994). Developing explosive muscular power: Implications for a mixed methods training strategy. Strength and Conditioning Journal, 16(5), 20–31

