

ملخص البحث باللغة العربية

"تأثير تدريبات المقاومة Battle Robe علي بعض المتغيرات

البدنية والاداءات المهارية الهجومية للاعب الساندا برياضة الكونغ فو"

*أ.د./ هاني جعفر عبد الله الصادق

*أ.د./ محمود محمد لبيب

***د./ الباحث/محمد حسني أحمد

***د./ عبد المؤمن عويس بدري

حيث أن طبيعة رياضة الكونغ فو ساندا ومتطلبها المتعددة تحتاج إلى طريقة تدريب تسهم في أنماء وتطوير تلك المتطلبات لدى لاعبي رياضة الكونغ فو ، حتى يتحقق التوازن بين متطلبات التنافس من أجل الوصول إلى التفوق وأعلى معدلات الانجاز، لذ يتعين علي المدرب ان يحدد مستويات الاحمال التدريبية علي مدار الوحدات التدريبية وخصائص طرق التدريب المستخدمة

ولقد استهدفت هذا الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات المقاومة Battle Robe علي بعض المتغيرات البدنية و الاداءات المهارية الهجومية للاعب الساندا برياضة الكونغ فو

استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث وذلك بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن القياس القبلي والبعدي وكان قوام المجموعة ٦ لاعبين كما اسند الباحثون الادوات والوسائل التي تعمل علي تحقيق هذا البحث وقد اسفرت هذه الدراسة علي ارتفاع مستوى عينة البحث لمستوى الاداء الهجومي واسند علي نتائج الدراسة

وفي حدود الاجراءات التنفيذية للدراسة الاستخلاصات الناتجة عنها امكن للبحث ان يوصي بالاتي
الاسترشاد بمحتوى الهيكل البنائي المكون للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقاومة Battle Robe لتحسين مستوى الاداء الهجومي لدى لاعبي مسابقة الساندا برياضة الكونغ فو
الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتنمية محددات الاداء المهارى الهجومي اعداد - تنفيذ لدى لاعبي الساندا برياضة الكونغ فو

- استاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية علوم الرياضة لشئون التعليم والطلاب جامعة جنوب الوادي.
- استاذ التدريب الرياضي ورئيس قسم التدريب الرياضي كلية علوم الرياضة جامعة سوهاج.
- مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية علوم الرياضة جامعة جنوب الوادي .
- معلم تربية رياضية بإدارة أبو تشت التعليمية.

Summary

" The effect of Battle Robe resistance training on some physical variables and offensive skill performances of Sanda players in Kung Fu "

***Prof.Dr.Mahmoud Mohamed Labib**

***Prof. Dr. Hani Jaafar**

***Dr. Abdul-Moneim Awis badre**

***Researcher/Mohamed Hosni**

Since the nature of Kung Fu Sanda and its multiple requirements requires a training method that contributes to the development and improvement of these requirements in Kung Fu players, in order to achieve a balance between the requirements of competition in order to reach excellence and the highest rates of achievement, the trainer must therefore determine the levels of training loads throughout the training units and the characteristics of the training methods used.

This study aimed to identify the effect of Battle Robe resistance training on some physical variables and offensive skill performances of Sanda players in Kung Fu. The researcher used the experimental method to suit the aim and hypotheses of the research, using a single-group experimental design.

Regarding the pre- and post-measurement, the group consisted of 6 players. The researcher also assigned the tools and means that work to achieve this research. This study resulted in an increase in the level of the research sample to the level of offensive performance. The results

Within the limits of the study's implementation procedures and the resulting conclusions, the research was able to recommend the followi

Guidance from the structural framework of the proposed training program, using Battle Robe resistance training, to direct training loads Focus on research plans aimed at developing the determinants of offensive tactical activity. Preparation and implementation for Sanda players in the sport of Kung Fu.at the level of offensive performance for Sanda Kung Fu players.

-Professor of Sports Training and Vice Dean for Education and Student Affairs at the Faculty of Sports Sciences, South Valley University.

-Professor of Sports Training and Head of the Sports Training Department, Faculty of Sports Sciences, Sohag University.

-Lecturer in the Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Sports Sciences, South Valley University.

-Physical Education Teacher at Abu Tesht Education Administration.

"تأثير تدريبات المقاومة Battle Robe علي بعض المتغيرات

البدنية والأداءات المهارية الهجومية للاعب الساندا برياضة الكونغ فو"

* أ.د/ محمود محمد لبيب

** أ.د/ هاني جعفر عبد الله الصادق

*** أ.د/ عبد المؤمن عويس بدري

*** أ.د/ الباحث/ محمد حسني أحمد

مقدمة ومشكلة البحث:

ان وصول اللاعب إلى أفضل مستوي رياضي يعتمد علي العديد من جوانب الاعداد سواء كان اعدادا بدنيا أو مهاريا أو خطيا أو نفسيا حيث تسهم هذه العوامل مكتملة بجانب خبرات المدرب في وصول اللاعب إلى افضل مستويات الاداء علي الاطلاق ، مما دعي التفكير إلى محاولة استخدام اساليب وأدوات ووسائل حديثه اثناء العملية التدريبية، ألتى تزيد من قدرات الرياضي دون الاضرار بكفاءة اجهزته الحيوية، حيث من إبراز اسباب ارتفاع مستويات اداء اللاعبين هو استخدام المدربين للأدوات والوسائل الحديثة في التدريب .(١:٤٥)

يشير السيد سامي السيد (٢٠١٧م) إلى إن تدريبات المقاومة تنقسم إلى نوعين ، الاول تمارينات باستخدام مقاومة جسم الفرد كالتمارينات التي تؤدي بدون أدوات مثل ثني الذراعين أو التحرك جانبا بالذراعين من وضع الانبطاح، أما النوع الثاني فهو تمارينات ضد مقاومة خارجية وهي تمارينات باستخدام اثقال معينة مثل الأثقال الدائرية والمقابض الحديدية والكرات الطبية واكياس الرمل ، وأيضا تمارينات باستخدام نقل او مقاومة الزميل ، وتمارين ضد مقاومة عوامل البيئة الخارجية مثل الجري علي الرمال أو محاولة صعود بعض التلال والسلالم وتمارين باستخدام مقاومة بعض الادوات التي تتميز بتدريبات المقاومة Battle Robe (7:102)

كما يتفق مارين وفير دسكو جيسون وآخرون (2015) marin verdiscoet eljason ان تدريبات Battle rope تستخدم لتنمية اللياقة البدنية في معظم الرياضيات حيث انها لها نفس تأثير الجري لكن علي النصف العلوي من الجسم ، كما انها بجانب تحسين القدرات البدنية القوة وقوة الفليضة والتحمل العضلي والسرعة والرشاقة التي تعمل علي تحسين مستوى الاداءات المهارية الهجومية والدفاعية للوصول إلى الاداء الامثل (٣٠:٢٤٠)

ويذكر دون روبرت وآخرون (2017) Doan Robert etal أن هناك ثلاث طرق شائعة لا ستخدم تدريبات Battle Robe تسمح بأداء التدريبات في جميع الاتجاهات مثل جانب إلى جانب ،إلى أعلى

- استاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية علوم الرياضة لشئون التعليم والطلاب جامعة جنوب الوادي .

- استاذ التدريب الرياضي ورئيس قسم التدريب الرياضي كلية علوم الرياضة جامعة سوهاج .

- مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية علوم الرياضة جامعة جنوب الوادي .

- معلم تربية رياضية بإدارة أبو تشت التعليمية.

وأسفل، أو في دوائر وتشمل هذه الطرق:

حركة الموجات **waves** نمط متناوب مع الاتجاه الاساسي للقوة نحو نقطة التثبيت

حركة الاصطدام **slam** حركة قوية مع الاتجاه الاساسي للقوة نحو الارض

حركات السوط **whip** نمط متماثل مع الاتجاه الاساسي للقوة نحو نقطة التثبيت (٢٨:١٧٤)

كما يشير ايهاب عزت عبد اللطيف(٢٠١٨) إن لاستخدام تدريبات **Battle Robe** أهمية كبيرة في تحسين المتغيرات البدنية بشكل فعال حيث أنها تعمل علي تحسين وتطوير الأداءات المهارية التي تعد مطلب أساسي في تنفيذ المهارة الدفاعية بمستويات عالي والتي يتم عن طريق استخدام أساليب التدريب المتنوعة والتمرينات المختلفة بكافة مستوياتها سواء من الناحية المهارية أو الطرق التدريبية أو الاجهزة والادوات التي تعمل علي تنمية القوة بأنواعها المختلفة وخاصة القوة المميزة بالسرعة والقدرة العضلية وتحمل القوة ،كما يعتبر التوازن مستهدف رئيسي من تدريبات المقاومة الكلية للجسم أثناء استخدام الحركات الوظيفية والأوضاع الحيوية مما يؤدي بدوره إلى الوصول إلى الانجاز الرياضي المطلوب وهو الوصول إلى تحقق أفضل النتائج (٨:٦٦)

كما يشير كرامير واخرين **Kramer,k et al**(٢٠١٥) إلى أن تدريبات **Battle Robe** تساعد في تنمية جميع عضلات الجسم وتعمل علي تحسين قوة عضلات الرجلين والظهر وكذلك القدرة العضلية للرجلين والذراعين وأيضا التحمل العضلي للرجلين والذراعين وباقي القدرات البدنية الخاصة لد لاعبي الساندا برياضة الكونغ فو، كما تعمل علي تنمية التوافق العصبي وتدريب اللاعبين علي الاداء الموجه للأجزاء المشاركة في الحركة أو المهارة بصورة مباشرة والذي ينعكس بدوره علي مستويات أداء المهارات الدفاعية التي تتطلب توافر هذه القدرات البدنية الخاصة للوصول إلى الاداء الامثل (٢٩:٨٨) ويشير ناصر شعبان احمد(٢٠١٩) من خلال التدريبات المشابهة للأداء وباستخدام الكرة الحديدية **kettle bell** نجد أن استخدام هذا الاتجاه من التدريب في البرامج التدريبية قد تنمي القدرات البدنية في كثير من مهارات الدفاعية في رياضة الكونغ فو ساندا ، مما يؤدي إلى رفع مستويات الأداء الفني لتحقيق أعلي مستويات ممكن في هذا النشاط الرياضي . كما ايضا استخدام هذه الطرق من التدريب في البرامج التدريبية تنمي المتغيرات البدنية والقدرة العضلة بصفة خاصة .(٢٢:٧٨)

كما تشير حسناء عبد الرحمن عبد العال(٢٠٢٣) إلى ضرورة توافر وسائل التدريب المختلفة باستخدام تدريبات المقاومات **Battle Robe** التي تساعد علي تطوير وتحسين الاداء والانجاز الرياضي بشكل ملحوظ كما تعمل علي تنمية الاحساس العضلي وتقوية العضلات وامكانية تنفيذ المهارات الحركية الصعبة كخطوة نحو الانتقال للأداء المهاري الدفاعي تحت الظروف الطبيعية للتدريب بجانب تقوية عضلات الرجلين والذراعين ، بجانب انها تعمل علي تحسين المتغيرات البدنية الخاصة مثل القوة والرشاقة والمرونة والتحمل والتوازن والقوة المميزة بالسرعة . (١١:٥٥)

و تشير حسناء عبد الرحمن عبد العال(٢٠٢٣) إلى أن تدريبات المقاومة **Battle Robe** يعتبر من أفضل وسائل التدريب المؤثرة الهادفة إلى اكساب اللاعب القدرات البدنية المختلفة مع التقدم بالمستوى في معظم الأدعاءات المهارية لتحقيق الزيادة بدرجات عليا في المستوى المهارى أثناء فترة المنافسات ، لذا يستخدمه معظم الرياضيين كقاعدة للأعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية ويعتبر بمثابة الجزء الرئيسي والمكمل لفترة الاعداد للاعبين ، حيث تساعدهم في رفع اللياقة البدنية والعضلية والحركية بصورة خاصة ، كما يساعد علي الوقاية من الاصابات لأن المهارات الاساسية الخاصة برياضة الكونغ فو سائدا تحتاج إلى مستويات بدني متميز لأداء تلك المهارات الهجومية والدفاعية بإتقان وفاعلية لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات الرياضية . (١٣٤:١١)

كما تشير هبة عبد العظيم حسن (٢٠١٩) علي أن أهمية استخدام التقنيات والوسائل التدريبية الحديثة الغير تقليديه كتدريبات المقاومات **Battle Robe** والتي تهدف إلى تنمية وتحسين المتغيرات البدنية اللازمة للاعب الساندا برياضة الكونغ فو، كما تعتبر عامل مساعد لرفع مستوى الاداء المهارى للرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية للوصول إلى اعلي مستويات من الكفاءة للعضلات العاملة مع تحقيق اكبر درجة من الامان وبأقل خطورة وذلك للارتقاء بمستوى الاداء المهارى(٢٣:٣٤)

ويشير وائل مصطفى عبد الكريم (٢٠١٥) إلى ان رياضة الووشو كونغ فو من الرياضيات التي تتميز بتنوع وتعدد المهارات الحركية الهجومية باستخدام مهارات اللكم والركل والطرح، مع قدرت اللاعب علي امتلاك تلك المهارات الحركية ودمجها وتأديتها بصورة دقيقة تتناسب مع طبيعة المباريات من متغيرات زمنية ومكانية ، كما تعتبر لون مميز من الوان النشاط البدني الذي يتميز بتأثيره الشامل علي اجهزة الجسم واعضائه ، بما يضمن له التناسق والتكامل والاسهام في تحسين التوافق العصبي العضلي للاعب والقدرات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية حتى يكون عضوا نافعا في المجتمع (٢٥:٦٦)

كما يشير وائل مصطفى عبد الكريم (٢٠١٥) بأنه يحتل الأداء الهجومي كاللكم والركل والطرح دورا هاما ومكملا لنواحي الإعداد الأخرى فبدونه لا يستطيع اللاعب الاستفادة من قدراته البدنية و الوظيفية والمهارية حيث ان الإعداد الهجومي يعنى قدرة اللاعب في الاستغلال الأمثل لقدراته الحركية المختلفة عند أداء مهارات اللكم والركل الهجومية بطريقة مؤثرة وناجحة مما يساهم فى إحراز أكبر عدد من النقاط خلال زمن المباراة لذا تحتوى رياضات النزال على العديد من الحركات الفنية المتنوعة، واللاعب الذى يجيد استخدام هذه الحركات يصبح لديه أداء فنى عالي يستطيع به تحقيق الفوز فى المباريات وتحقيق مستوى عال من الانجاز .(٢٥:٧١).

كما يشير رفعت عبد اللطيف مصطفى (٢٠١٧) على أن الهجوم في رياضة الساندا يتطلب أن يكون أداء اللاعب سريعا ودقيقا مع القدرة على تغيير السرعة والمسافة والاتجاه ، واللاعب يكون قادرا على تسديد المهارات الهجومية الأساسية الفردية والمركبة من اللكمات والركلات والطرحات تحت مختلف

الظروف والتي منها طبيعة اللعب والمنافس وزمن المباراة لكي يحقق أعلى مستوى من فعالية الأداء خلال المباراة (٣٠:١٢)

كما يشير صلاح اشرف محمد (٢٠١٦) أن الأداءات الهجومية في مسابقات القتال الفعلي "الساندا" من أهم العوامل التي تؤثر على نتائج المباراة حيث تتميز طبيعة الأداء في رياضة الكونغ فو بالتغير السريع والمفاجئ أثناء المباراة والتي تتطلب ضرورة امتلاك اللاعب قدر عالي من الجمل الهجومية المختلفة وذلك وفق المواقف المختلفة والمتغيرة أثناء المباراة والتي يختار من بينها ما يتناسب مع هذه المواقف المختلفة والمتغيرة لتحقيق الفوز على منافسه (٤٥:١٣).

لذلك اصبح الفكرة الاساسية لرفع مستوى اللاعبين بنديا ومهاريا سوءا في الالعب الفردية والجماعية وخاصة في رياضة الكونغ فو نظرا لما تتطلبه هذه الرياضة من مهارات هجومية ودفاعية تؤدي بمستوى عالي من التنافس خلال المباراة، ويأتي ذلك عن طريق تطوير طرق واساليب التدريب وكذلك استخدام وتوظيف الاجهزة والادوات الحديثة في المجال الرياضي ذات الصلة بالنشاط التخصصي. (٥٦:١٣)

ويشير صلاح اشرف محمد (٢٠١٦) علي أن مهارة الساندا هي احد فروع رياضة الكونغ فو التي يظهر بها اللاعب قدراته الفنية في استخدام الاساليب الهجومية كاللكم والركل والطرح للتغلب علي المنافس داخل اطار القواعد والاسس التي يحددها القانون الخاص بالرياضة، لان ذلك يجعل الشخص الذي يمارس هذه اللعبة قادراً على أداء المهارات بطريقه تمكنه من التقدم على المنافس خلال المنافسة ويكون ذلك من خلال المواصفات التي يمتلكها اللاعب من قوه ومرونة وسرعة رد الفعل (٢٣:١٣)

ويؤكد وائل مصطفى عبد الكريم (٢٠١٥) علي أن الساندا وهي عبارة عن نزال بين لاعبين متساوين في الوزن وتكون المباراة جولتين يسعى فيها اللاعب للفوز بتجميع اكبر عدد من النقاط في زمن معين ويستخدم في ذلك (الركل ، اللكم ، الرمي) ويمكن للاعب فيها مسك المنافس من اي جزء من جسمه وطرحه أرضا علي البساط علي ملعب مساحته (٨×٨)م وفقا للقواعد والاسس التي يحددها القانون الخاص بالرياضة وهناك اماكن محددة لتسديد المهارات بأجزاء محددة من الجسم واماكن غير مصرح بالتسديد فيها حفاظا علي سلامة اللاعبين. (٢٨:٢٥)

ومن خلال عمل الباحثون في مجال التدريب والمتابعة المستمرة للمباريات والبطولات المحلية والجمهورية والأفريقية والدولية واطلاع الباحثون علي العديد من الدراسات والمرجع التي اتحت ، له كدراسة هبة عبدالعزيز (٢٠١٩) (٢٣) السيد سامي السيد (٢٠١٧م) (٧) ودراسة ايهاب عزت عبد اللطيف (٢٠١٦)، (٨) ودراسة حمدي السيد (٢٠١٦)، (١٠) وائل مصطفى عبد الكريم (٢٠١٥) (٢٥) تغريد احمد السيد (٢٠٠٤) (٩) مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٠) (١٩)

Antony,Mr Bobu (٢٨) (٢٠١٧)Doan,Robert,lynnMacDonald (٢٦)

Kramer,K,kruchten (٢٠١٥) (٢٩)

لقد لاحظ الباحثون مازال بعض المدربين الفئات العمرية يدربون اللاعبين بالطرق القديمة والتقليدية المتعارف عليها والتي تخلو من الادوات المساعدة خلال فترة الاعداد التي تتسبب بقلّة الحماس للاعبين ودافعيتهم للتدريب واصابتهم سريعا بالإرهاق والملل من التدريب مما يؤثر علي عدم تقدم مستواهم بشكل فعال مما ينتج عنه ضعف وقصور في الأداءات المهارية التي تتمثل في المهارات الهجومية والذي ينعكس علي قدرة اللاعب في تحقيق الهدف من المباراة وهو الحصول علي اكبر عدد ممكن من النقاط التي تأهله بالفوز بالمباراة ، لذا اتجه الباحث إلى استخدام اتجاهات جديدة مرتبطة بطبيعة رياضة الكونغ فو ساندا والعمل علي رفع فعالية برنامج التدريب عن طريق استخدام تدريبات المقاومة Battle rope التي تعد من احدث الادوات التي تساعد اللاعب في رفع مستوى الاداء البدني والمهاري لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي والتقدم بالحالة التدريبية للاعب للوصول إلى افضل ومن خلال العرض السابق ، وفي حدود علم الباحثون وما اطلعوا عليه من ابحاث ودراسات سابقة التي تتطرق في هذا المجال البحثي لم يجد الباحثون اي من الابحاث والدراسات العلمية المرجعية التي تتناول تأثير تدريبات المقاومة Battle rope علي بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية الهجومية للاعب الساندا برياضة الكونغ فو، حيث كان هذا في حد ذاته من احد الدوافع الحقيقية لأجراء هذه الدراسة في محاولة الاستفادة مما تقدمه الاساليب والادوات التدريبية الحديثة للارتقاء بالمستوى الأداءات المهارية.

اهمية البحث والحاجة اليه

تقديم احد الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي وهي استخدام تدريبات المقاومة Battle rope والاستفادة من التأثيرات الايجابية في التدريب علي بعض الأداءات المهارية الهجومية للرياضة الووشو كونغ فو ساندا.

التأكد من أن الأداءات المهارية الهجومية له تأثير إيجابي على مستوى فعالية الأداء لدى لاعبي رياضة الكونغ فو .

تحسين الأداءات المهارية الهجومية ضمن منهج تدريبي من خلال التكرار لهذه المهارات خلال الوحدة التدريبية اليومية والتي تضمن وصول اللاعب إلى فعالية الأداء.

أهداف البحث :

يهدف البحث التعرف علي تأثير:

- ١-تدريبات المقاومة Battle Robe علي بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية الهجومية للاعب الساندا برياضة الكونغ فو

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دلالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الساندا برياضة الكونغ فو لصالح القياس البعدي .
- ٢-توجد فروق دلالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي علي بعض الأداءات المهارية (هجومية) لدى لاعبي الساندا برياضة الكونغ فو لصالح القياس البعدي

المصطلحات :

١ - Battle Rope

اداة تدريبية تستخدم بغرض رفع اللياقة البدنية ويتراوح طول الواحد عادة من ٢٦-٥٠ قدم وتتراوح سماكته من بين ١ إلى ٢ بوصة وتختلف الشدة باختلاف طولة وسمكة ويتم تثبيت Battle Rope حول نقطة ويحمل الرياضي طرفي Battle Rope وعادة ما تكون ملفوفة بشريط سميك ، هناك ثلاث حركات شائعة عند استخدامه هي حركات (التموج - السوط - الاصطدام (١١:٢٢)

٢- الاداء الهجومي:

هو قدرة اللاعب على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط خلال المباراة عن طريق الأداء الأمثل للعديد من المهارات الهجومية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية (٦ : ١٠).

٣- الساندا:

هي مباراة بين لاعبين في نفس الوزن ونفس المرحلة يحاول كل من منهم التغلب علي منافسة داخل اطار القانون وتستخدم فيها اللكمات والركلات والطروحات (٦:٢٢)

الدراسات المرجعية العربية:

- ١- دراسة اسامة غريب البنا(٢٠١٥م)(٦) عنوان الدراسة تأثير تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة علي فاعلية الاداء لدى ناشئ رياضة الكونغ فو ساندا تحت ١٥ سنة ، حيث استخدام الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الكونغ فو ساندا حيث كان عددهم ٢٠ لاعب حيث كانت مدة البرنامج التدريبي ٣ شهور مقسمة إلى ١٢ اسبوع بواقع ٣ وحدات تدريب اسبوعيا زمن الوحدة التدريبية من (٩٠-١٢٠) دقيقة وكانت اهم النتائج تحسين المهارات الهجومية وفاعلية مستوى الاداء لدى ناشئ رياضة الكونغ فو ساندا .

- ٢- دراسة صلاح اشرف محمد (٢٠١٦م) (١٣) عنوان الدراسة التعرف علي تاثير تدريبات القوة الوظيفية علي بعض القدرات البدنية ومستوى الافقية للاعبي الكونغ فو ، حيث استخدامه الباحث المنهج التجريبي عن طريق تصميم التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبه والأخرى ضابطة بأجراء

القياس القبلي والبعدي نظرا لملائمته لطبيعة هذا البحث علي عينه بالطريق العمدية من لاعبي الووشو كونغ فو واكانت عددهم ٢٠ لاعب بواقع ١٠ لاعبين للمجموعة التجريبية و ١٠ لاعبين للمجموعة الضابطة المنتظمين في التدريب وذلك لتحقيقهم عدد من البطولات المحلة حيث كانت اهم النتائج في تحسن مستوى بعض القدرات البدنية وفاعلية مستوى اداء بعض مهارات أفقية للاعبي الووشو كونغ فو.

٣- دراسة احمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٦م) (٥) عنوان الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحبل القتالي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي الكاراتيه ، حيث استخدام الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه المسجلين بالاتحاد المصري للاعبي الكاراتيه حيث كان عددهم (٢٥) لاعبي حيث كانت مدة تنفيذ البرنامج ٨ اسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الاسبوع مدة الوحدة ٤٥ دقيقة وكانت اهم النتائج تأثير البرنامج المقترح باستخدام الحبال القتلى علي تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي الكاراتيه .

٤- دراسة محمد احمد عبد الرحمن (٢٠١٧م) (١٧) عنوان الدراسة التعرف علي برنامج تدريبي باستخدام بعض عناصر اللياقة البدني الخاصة وتأثيره علي فاعلية اداء بعض مهارات الساندا لناشئ الووشو كونغ فو حيث استخدام الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ الكونغ فو ساندا المسجلين بمنطقة المنوفية والاتحاد المصري للوشو كونغ فو حيث كان عددهم (٢٥) ناشئ وكانت اهم النتائج تأثير البرنامج المقترح باستخدام عناصر اللياقة البدنية الخاصة في فاعلية اداء بعض مهارات الساندا لناشئ الووشو كونغ فو والتحسين الناتج علي فاعلية اداء المهارات .

٥- دراسة حمدي السيد عبد الحميد (٢٠١٨م) (١٠) عنوان الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات Battle Rope علي وظائف الجهاز التنفسي والمستوى الرقمي لناشئ جري ١٥٠٠ متر حيث استخدام البحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ اجمالي عينة البحث ١٤ لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما ٧ متسابقين وكانت اهم نتائج البحث إلى ان تدريبات Battle Rope لها تأثير ايجابي في متغيرات كفاءة الجهاز التنفسي

٦- دراسة هبة عبد العظيم (٢٠١٩م) (٢٣) عنوان الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات Battle rope علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء المرجحة الامامية والخلفية علي جهاز العارضتان مختلفتان الارتفاع واستخدام الباحثة المنهج التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وكانت عينة البحث ٢٠ ناشئ رياضة الجمباز الفني واستغرقت مدة تنفيذ البرنامج ١٠ اسابيع بواقع ٢ وحدة تدريبية اسبوعيا زمن الوحدة ٩٠ دقيقة حيث كانت اهم النتائج تحسين في مستوى الاداء المهارى علي جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع .

٧- دراسة ناصر شعبان محمد (٢٠١٩م) (٢٢) عنوان الدراسة تأثير التدريب باستخدام الكرة الحديدية kettledell علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري لسباحة الزحف علي

البطن حيث استخدام البحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٢٤ سباح من لاعبي نادي الشمس حيث كانت اهم النتائج ان التدريب باستخدام الكرة الحديدية التي كانت لها تحسن في بعض المتغيرات البدنية فيد المستوى ومستوى الاداء المهارى .

٨- دراسة ايهاب عزت عبد اللطيف (٢٠١٩م) (٨) عنوان الدراسة تأثير تدريبات Battle Rope بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء المهارى لدى الملاكمين حيث استخدام البحث المنهج التجريب للمجموعتين احدهما تجربيه والأخرى ضابطة وكانت عينة البحث قوما ٢٠ لاعب من لاعبي نادي السكة الحديد طنطا لمنطقة الغربية للملاكمة واعمارهم تتراوح بين (١٦-١٨) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجربيه والأخرى ضابطة من ١٠ لاعبي واستغرقت مدة تنفيذ البرنامج ١٢ اسابيع بوقع ٣ وحدة تدريبيه اسبوعيا زمن الوحدة ٩٠ دقيقة حيث كانت اهم النتائج إلى ان تدريبات Battle Rope لها تأثير ايجابي افضل من البرنامج التقليدي في تحسين مستوى المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء المهارى لدى الملاكمين .

٩- دراسة علي نور الدين علي (٢٠٢٠م) (١٥) عنوان الدراسة التعرف علي برنامج تدريبي باستخدام تدريبات Battle Rope وتأثيره علي بعض المتغيرات البدنية وفاعلية اللكمة المستقيمة للاعبين التايكوندو حيث استخدام البحث المنهج التجريبي عن طريق تصميم التجريبي للمجموعتين احدهما تجربيه والأخرى ضابطة بأجراء القياس القبلي والبعدى نظرا لملائمته لطبيعة هذا البحث علي عينة بالطريق العمدية من لاعبي نادي اسبوط الرياضي واكانت عددهم ٢٠ لاعب تايكوندو سن من (١٦-١٨) سنة بواقع ١٠ لاعبين للمجموعة التجريبية و ١٠ لاعبين للمجموعة الضابطة المنتظمين في التدريب وذلك لتحقيقهم عدد من البطولات المحلة حيث كانت اهم النتائج في تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية اللكمة المستقيمة لدى لاعبي التايكوندو.

١٠- دراسة حسناء عبد الرحمن عبد العال (٢٠٢٣) (١١) عنوان الدراسة التعرف برنامج تأثير استخدام تدريبات الحبال القتالي Battle Rope علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض مهارات الذراعين لناشئ البومزا في التايكوندو حيث استخدامه الباحثة المنهج التجريبي عن طريق تصميم التجريبي للمجموعتين احدهما تجربيه والأخرى ضابطة بأجراء القياس القبلي والبعدى نظرا لملائمته لطبيعة هذا البحث علي عينة بالطريق العمدية من لاعبي التايكوندو واكانت عددهم ٢٠ لاعب من سن (١٦-١٨) سنة بواقع ١٠ لاعبين للمجموعة التجريبية و ١٠ لاعبين للمجموعة الضابطة المنتظمين في التدريب وذلك لتحقيقهم عدد من البطولات المحلة حيث كانت اهم النتائج في تحسن مستوى بعض القدرات البدنية وفاعلية مستوى اداء بعض مهارات الذراعين والبومزا لدى لاعبي التايكوندو.

ثانياً: الدراسات المرتبطة الاجنبية

١- دراسة lou bing liuoumei (٢٠١٤) (٣٢) عنوان الدراسة التعرف علي التعرف علي تأثير استخدام المهارات الهجومية التكتيكية علي الدفاع والهجمات المرتدة للاعبين سائدا واستخدام المنهج التجريبي وكانت العينة ٣٠ لاعب حيث كانت اهم النتائج تفيد أن اثر البرنامج التدريبي تأثير واضح باستخدام المهارات الهجومية البسيطة والمركبة للكم والركل وايضا باستخدام بعض المجموعات البسيطة للطرح علي المهارات الدفاعية الغير متطورة او التقليدية للكم والركل اظهرت المجموعة التجريبية تفوق واضح في فاعلية التنقيط علي المجموعة الضابطة في المهارات التكتيكية المركبة ، بينما كان التفوق واضح للمجموعة الضابطة في استخدام المهارات المرتدة ضد الجمل التكتيكية

٢- دراسة انتوني وبلاني سامي (2017) antony and apalanisa (٢٦) عنوان الدراسة التعرف علي تأثير التدريبات Battle Rope مرتفعة الشدة علي المتغيرات البيوكيماوية والفسيوولوجية للاعبين الكرة الطائرة واستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كل منها ١١ حيث كنت مدة تنفيذ البرنامج ٨ اسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبيه في الاسبوع مدة الوحدة ٤٥ دقيقة حيث كانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعة تدريب Battle Rope والمجموعة الضابطة في متغيرات الاداء بين لاعبي كرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية

التعليق علي الدراسات المرتبطة

في ضوء ما سبق عرضة من دراسات سابقة يتضح مدي مساهمتها في تقديم الكثير من المعارف والمعلومات من خلال ما تضمنته من معلومات نظرية وادوات ونتائج علمية والتي افادت البحث من حيث خطة البحث والمنهج المستخدم والاجراءات ، حيث تناول هذه الدراسات بالمقارنة من حيث مدي تأثير تدريبات المقاومة Battle rope علي بعض التغيرات البدنية ومدي مساهمة تدريبات المقاومة Battle rope في تحسين مستوى الاداءات المهارية الي رفع مستوى الاداء الهجومي للاعبين الساندا برياضة الكونغ فو .

لذا تم مراعاة كل ما جاء من اجراءات تنفيذية بالدراسات المرتبطة وذلك باختيار منهج الدراسة الحالية واختيار عينة الدراسة الملائمة التي تتناسب مع طبيعة وهدف الدراسة الحالية وقد تم اجراء هذه الدراسات علي عينات مختلفة من حيث السن والجنس ، ويمكن تلخيص اوجه الاختلاف او الاتفاق فيما بينها وفقا إلى (الاهداف - المنهج - العينة - البرنامج التدريبي - اهم النتائج)

من حيث الاهداف :

يستنتج من الدراسات المرتبطة كدراسة حسناء عبد الرحمن عبد العال(٢٠٢٣) (١١) احمد محمود محمد(٢٠٢١) (٤) ودراسة هبه عبد العظيم حسن (٢٠١٩)(٢٤) ايهاب عزت عبد اللطيف (٢٠١٨) (٨) اسامة غريب البنا(٢٠١٥م) (٦) ودراسة احمد محمود ابراهيم (٢٠١٥)(٣) احمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٦م)(٥) وائل مصطفى عبد الكريم(٢٠١٥) (٢٥) اجريت بهدف تصميم برنامج تدريبي مقترح لزيادة فعالية مستوى الاداءات الهجومية للاعبى الساندا برياضة الكونغ فو

من حيث المنهج المستخدم :

يتضح من الدراسات السابقة كدراسة حسناء عبد الرحمن عبد العال(٢٠٢٣) (١١) اسامة غريب البنا(٢٠١٧م) (٦) ودراسة حمدي السيد عبد الحميد (٢٠١٦) (١٠) احمد محمود محمد (٢٠٢١) (٤) احمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٦م)(٥) وائل مصطفى عبد الكريم(٢٠١٥) (٢٥) استخدام المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لتحقيق اهداف البحث ، الا ان البعض اختلف في اختيار المنهج المستخدم وذلك طبقا لطبيعة كل دراسة والهدف منها ، فمنهم من استخدم التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما ضابطة والاخر تجريبية لمجموعة واحدة بطريقة القياس القبلي والبعدى ، حيث استخدمت ابحاث اخري المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الانسب لدراسته حيث استخدام الباحثون المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة الدراسة الحالية وذلك يتفق مع منهج هذه الدراسة وطبيعة البحث وتحقيق الاهداف .

من حيث العينة : يتضح من عرض الدراسات المرتبطة اختلاف وتباين حجم العينة من دراسة لأخري ، حيث اشتملت الدراسات المرتبطة علي عينات بحثلة تتراوح ما بين ٦ إلى ٧١ لاعب وفقا لا سلوب وطبيعة حل المشكلة كما تناولت الدراسات المرتبطة المرحل العمرية المختلفة من حيث الحجم والسن وقد تم اختيار العينة من لاعبي الساندا بما يتناسب مع طبيعة البحث .

من حيث وسائل وادوات جمع البيانات :

اختلفت الدراسات في كيفية جمع المعلومات وتناولت كل دراسة المرتبطة وسائل وادوات خاصة لتحقيق الهدف من الدراسة

من حيث البرنامج التدريبي :

استفاد الباحثون من هذه الدراسات كيفية بناء البرنامج التدريبي ، فاجتمعت هذه الدراسات ان مدة البرنامج التدريبي ٣شهور مقسمة إلى ١٢اسبوع بواقع ٣ او ٥ وحدات تدريب اسبوعيا زمن الوحدة التدريبية كان من (٩٠) دقيقة ، اجمالي عدد الوحدات الكلي ٣٦وحدت تدريبية ، كما اتفقت اغلبية الدراسات ان الشده والاحمال البدنية الخاصة بالجزء التمهيدي في البرنامج التدريبي الاحمال (٥٠:٣٠%) والنبض (١٢٠:١٤٠ ن/ق)، واختلفت الشده ففي بداية البرنامج التدريبي كانت من

(٧٥:٦٠%) بينما كان معدل النبض (١٤٠:١٦٠ ن/ق) بينما كانت في نهاية البرنامج التدريبي زادت الشدة حتى أصبحت (٩٠:٧٥%) ومعدل النبض (١٦٠:١٨٥ ن/ق) ، بينما كان التدريب المهاري والمباراتي وصلت الشدة (٧٥%) بمعدل نبض (١٥٠:١٦٥ ن/ق) وزادت في نهاية البرنامج ، بينما كان الجزء الختامي كان بمعدل زمني ثابت إلى ما الشدة (٣٠:٥٠%) وهبوط معدل ضربات القلب من (١٥٠:١٢٠ ن/ق)

من حيث اهم النتائج :

١- ادي البرنامج التدريبي التي تضمنتها الدراسات لتطوير وتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة والاستفادة من التأثيرات الايجابية علي فعالية الأداء من حيث الاسلوب الدفاعي للاعبي الساندا برياضة الكونغ فو قيد الدراسة التي اتضحت من خلال تفوق نتائج اختبارات والقياسات البعيدة عن القياس القبلي للاعبي الاوزان المختلفة.

٢- محتوى البرنامج التدريبي من تدريبية مقننة تؤثر بشكل معنوي علي القدرات البدنية الخاصة للأساليب المهارية الدفاعية الخاصة بلاعبي مسابقة القتال الفعال الساندا برياضة الكونغ فو قيد الدراسة .

٣- فاعلية تأثير تدريبات المقاومة علي كل من الحركات القديمين والاستغلال الامثل لمناطق اللعب اثناء التسديد في اماكن التهديد المسموح بها للكم والركل في جسم المنافس مما يقلل من الجهد المبذول اثناء المباراة وزيادة الفاعلية الكمية للأداءات المهارية

الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

١ - اجتمعت الدراسات المرتبطة علي المساهمة في صياغة اهداف وفروض البحث
٢ - اجتمعت الدراسات علي ضرورة الاهتمام بتطوير وتنمية القدرات البدنية الخاصة للارتقاء بالأداءات المهارية وزيادة فعالية الاداء الدفاعي للوصول إلى افضل المستويات والنتائج العليا في الأداءات المهارية الدفاعية للاعبي الساندا برياضة الكونغ فو

٣ - اجتمعت الدراسات علي تحديد مناهج الدراسة والتعرف علي طرق تصميم البرنامج

٤ - اجتمعت الدراسات علي التعرف علي الخصائص الكمية والنوعية المناسبة لعينة الدراسة

٥ - اجتمعت الدراسات للتعرف علي كيفية تنفيذ اجراءات الدراسة

٦ - استفاد الباحث من الدراسات المرتبطة إلى استخدام التصوير التلفزيون كوسيلة في عملية تقييم

الاداء

٧- اختيار المعالجات الاحصائية المناسبة

٨- تحديد الطريقة المناسبة لعرض وتفسير النتائج ومناقشتها

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة

منهج الدراسة :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ، من خلال التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبة هذا المنهج .

مجتمع وعينة البحث

تم اختيار مجتمع وعينة البحث من لاعبي مسابقة القتال الفعلي الساندا sanda تم اختيارهم من وعدهم (٢٠) بمركز شباب مدينة أبو تشت بمحافظة قنا ،

الفئة الأولى: خاص بالدراسة الاستطلاعية بمرحلتها ، تم اختيارهم من لاعبي المستوى المحلي وعدهم (٢٠) وقد تم تقسيمهم إلى عدد (١٠) لاعبي المستوى المميز درجة أولى بينما كان هناك عدد (١٠) لاعب اطلق علي مستواهم بالمستوى غير المميز درجة ثانية ، وذلك بهدف اتمام المعاملات العلمية (الصدق الثبات) للاختبارات المستخدمة بالدراسة

الفئة الثانية : خاصة بالتجربة الاساسية قيد الدراسة تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي المستوى المحلي " الدرجة الأولى بمركز شباب مدينة أبو تشت بمحافظة قنا وبلغ عددهم ٦ لاعبين خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م وقد راعوا الباحثون الشروط التالية عند اختيار لاعبي الفئة الثانية والثالثة :

الشروط وموصفات عينة البحث:

أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن (٧) سنوات في مجال رياضة الووشو كونغ فو تخصص مسابقة القتال الفعلي (الساندا sanda).

أن يكون اللاعب مسجلا بالاتحاد المصري للكونغ فو.

أن يكون اللاعب في المرحلة السنية فوق ١٨ سنة.

أن يكون اللاعب حاصل علي بطولات في رياضة الساندا.

أن يكون من اللاعبين المنتظمين في التدريب.

أن يكون قد شارك في منافسات البطولات الداخلية او الخارجية خلال الموسم السابق.

أن يكون اللاعب لائق طبيا باجتياز اختبارات الكشف الطبي قبل اجراء الدراسة

التوصيف الاحصائي للعينة في المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول رقم (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في

مستوى المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث (ن = ١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٨.٩٠	١٩.٠٠	٠.٨٨	٠.٢٢
الطول	سم	١٧٣.٠٠	١٧٥.٠٠	٤.٢٢	١.٤٢
الوزن	كجم	٦٢.٤٠	٦٢.٠٠	٦.١١	٠.٢٠
العمر التدريبي	سنة	١.٣٠	١.٠٠	٠.٤٢	٢.١٤

يتضح من نتائج الجدول ان قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٢.١٤:١.٨٨) وهي اقل ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء ، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في مستوى القدرات البدنية قيد البحث

التوصيف الاحصائي للعينة في القدرات البدنية قيد البحث

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في مستوى

القدرات البدنية للعينة قيد البحث (ن = ١٠)

الاختبارات	الاتجاه	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القوة المميزة بالسرعة للأسلوب المهارى	اليمنى	لكم	١٠.١٦	١٠.١٠	١.٨٠	٠.٦٠
	اليسرى	لكم	٨.٧٥	٨.١٢	٢.٢٨	٠.٩٩
تحمل السرعة للأسلوب المهارى	اليمنى	لكم	١٩.٣٤	١٨.٣٦	٥.٦٥	٠.٢٢
	اليسرى	لكم	١٨.٧٦	١٨.٣٥	٦.١١	٠.١٤
تحمل القوة للأسلوب المهارى	اليمنى	ركلة	٤١.٥٣	٤٠.٥٧	١٠.٦٦	٠.٢٧
	اليسرى	ركلة	٤٠.٢٦	٤٠.٥٨	١٠.٤٦	٠.١٠٢
السرعة الحركة للأسلوب المهارى	اليمنى	ركلة	٣٠.٥٠	٣٠.٥٥	٢.٢٨	٠.٢٦
	اليسرى	ركلة	٤٥.٣٠	٤٤.٥٠	١٠.٦٥	٠.٢٢
تحمل الاداء للأسلوب المهارى	اليمنى	ركلة	٣٠.٤٣	٣٠.٥٠	٢.٢٦	٠.٢٧
	اليسرى	ركلة	٤٠.٤٥	٤٠.٥	٠.٥٢	٢.٣١

يتضح من نتائج الجدول ان قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٢.٣١:٠.٢٧) وهي اقل ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء ، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث

القياسات والاختبارات الخاصة بالقدرات المهارية الهجومية:

- ١- اختبار لكمة المستقيمة يسري ويمن قصيري من الثابت .
التقييم : اداء متتالي للمهارة والزميل سالب (١٠) (٣٠) (٦٠) ث
اداء متتالي للمهارة والزميل ايجابي (١٠) (٣٠) (٦٠) ث
- ٢- اختبار لكمة الخطافية يسرى ويمنى قصيرة من الثابت.
التقييم، اداء متتالي للمهارة والزميل سالب (١٠) (٣٠) (٦٠) ث
اداء متتالي للمهارة والزميل ايجابي (١٠) (٣٠) (٦٠) ث
- ٣- اختبار للركلة الامامية اليمنى واليسرى من الثابت.
التقييم اداء متتالي للمهارة والزميل سالب (١٠) (٣٠) (٦٠) ث
اداء متتالي للمهارة والزميل ايجابي (١٠) (٣٠) (٦٠) ث
- ٤- اختبار للركلة النصف دائرية اليمنى واليسرى من الثابت.
اداء متتالي للمهارة والزميل ايجابي (١٠) (٣٠) (٦٠) ث
- ٥- اختبار للركلة دائرية اليمنى واليسرى من الثابت
التقييم : اداء متتالي للمهارة والزميل سالب (١٠) (٣٠) (٦٠) ث
اداء متتالي للمهارة والزميل ايجابي (١٠) (٣٠) (٦٠) ث
- ٦- اختبار لمهارة الطرح عن طريق الصدر ومسك الرجلين
التقييم : اداء متتالي للمهارة والزميل سالب (١٠) (٣٠) (٦٠) ث
اداء متتالي للمهارة والزميل ايجابي (١٠) (٣٠) (٦٠) ث (٣٣:٦)

مجالات الدراسة :

المجال البشري

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي القتال الفعلي الساندا sanda من لاعبي المستوى المحلي بمركز شباب مدينة ابوتشت بمحافظة قنا ، ويبلغ عددهم ٦ لاعبين

المجال المكاني :

تم اجراءات القياسات القبلية والبعدية للاعبي مسابقة القتال الفعلي الساندا ، المجموعة المنفذة لمحتوى البرنامج التدريبي بالصالة ، بمركز شباب مدينة ابوتشت .

المجال الزمني :

قام الباحثون بأجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (٢٠٢٥/١/١) إلى (٢٠٢٥/١/٤)م
قام الباحثون بأجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (٢٠٢٥/١/٥) إلى (٢٠٢٥/١/١٥)م
قام الباحثون بأجراء القياسات القبلية في الفترة من (٢٠٢٥/١/١٦) إلى (٢٠٢٥/١/١٨)م

قام الباحثون بأجراء التجريبية الاساسية وذلك بتطبيق تدريبات المقاومة Battle Robe علي افراد عينة البحث في الفترة من ٢٠٢٥/١/٢٠م حتى ٢٠٢٥/٣/٢٣م
قام الباحثون بعد الانتهاء من تطبيق تدريبات المقاومة Battle Robe بأجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢٥/٣/٢٥م حتى ٢٠٢٥/٣/٢٧م

إعداد أدوات ووسائل جمع بيانات الدراسة :

تم الاعتماد في الدارسة علي الأدوات التالية:

- ١ - تحليل المراجع والدراسات السابقة.
- ٢ - استمارات الاستبيان.
- ٣ - الاختبارات (البدنية- المهارية).
- ٤ - الأدوات والاجهزة المستخدمة في القياس.

تحليل الدراسة المرتبطة

استخدام الباحثون تحليل الدارسة المرتبطة والدراسة السابقة في التعرف علي الدراسات التي اهتمت تدريبات المقاومة Battle Robe والقدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الدفاعي للاعبي رياضة الساندا.

جدول (٣) الاختبارات البدنية المستخدمة والغرض منها ووحدة القياس

م	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	وحدة القياس
١	ثني الجذع من الوقوف	المرونة	سم
٢	الجري ٣٠×٥ متر مع ٣٠ ثانية راحة	تحمل السرعة	ثانية
٣	الشد علي العقلة	تحمل القوة	بالعدد
٤	الوقوف علي العارضة	التوازن	ثانية
٥	التعلق علي العقلة ثني ومد الذراعين (١٠) ث	القوة المميزة بالسرعة	ثانية
٦	الجري في جميع الاتجاهات	الرشاقة	ثانية
٧	الوثب داخل الدوائر المرقمة	التوافق	ثانية

المقابلة الشخصية

- عن طريق المقابلة الشخصية للباحث مع السادة الخبراء تم عرض استمارات الاستبيان كل علي حدة لا بداء الراي في كل استمارة علي حدة وعددهم ٢٢ خبير من الأساتذة الاكاديميين والمدربين والحكام

- الاستمارات المستخدمة

- قام الباحثون بتصميم واستخدام الاستمارات التالية

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين (الاسم - السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء عن تحديد اهم المهارات الهجومية الاكثر استخداما في الساندا
- استمارة استطلاع رأي الخبراء عن تحديد اهم الاختبارات المناسبة للأداءات المهارية
- للاعب الساندا رياضة الكونغ فو
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد بعض خصائص تدريبات المقاومة Battle Robe داخل البرنامج التدريبي رياضة الكونغ فو ساندا
- استمارة استطلاع رأي الخبراء عن تحديد اهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكونغ فو ساندا

- خطوات اعداد الاستمارة
- الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة
- وضع الاستمارة في صورتها المبدئية وعرضها علي السادة الخبراء المتخصصين مع عمل التعديلات المقدمة من الخبراء للوصول إلى الشكل النهائي للاستمارة

الاجهزة والادوات:

- ساعة إيقاف stop wach
- استمارة تقييم وتسجيل
- كاميرا تصوير فيديو
- شاشة عرض
- وقد تم استخدام ما يلي:
- ملعب ساندا + بساط
- واقي الرأس
- واقي الصدر
- واقي خصيتين
- واقي اسنان
- قفاز المدرب
- واقي للساق

الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحثون بأجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (٢٠٢٥/١/١) إلى (٢٠٢٥/١/٤) قبل البدء في تنفيذ الخطوات الاساسية في تجربة البحث علي عينة من نفس عينة مجتمع البحث وقد بلغ عددهم ٢٠ من لاعبي المستوى المحلي برياضة الكونغ فو ثم قام الباحثون بتصميم استمارة استطلاع رأى من الخبراء والمختصين في الووشو كونغ فو ساندا للوقوف على المهارات الهجومية المستخدمة في المباريات لدى لاعبي الساندا في الووشو كونغ فو ساندا

وتم ذلك عن طريق استطلاع رأى من المدربين والحكام الذى يجب أن تتوافر فيهم الشروط الآتية:-

- أن يكون المدرب معتمد من الاتحاد المصري للووشو كونغ فو.
- أن يكون الحكم معتمد من الاتحاد المصري للووشو كونغ فو.
- أن يكون لاعبا سابقا لرياضة الساندا
- أن يكون حاصلا على بطولات في الساندا
- أن لا تقل عدد سنوات الخبرة للحكم أو المدرب عن (٣) سنوات

اهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى

- تحديد الادوات والاجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة
- التعرف على أهم المهارات الهجومية الأكثر استخداما فى اللكم والركل والطرح
- تحديد القدرات البدنية قيد البحث
- تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية
- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث اثناء تنفيذ القياسات والاختبارات
- التعرف علي مناسبة الاختبارات مع قدرات عينة البحث

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى

- تم تحديد الادوات والاجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة
- تم تحديد أهم المهارات الهجومية الأكثر استخداما في اللكم والركل والطرح
- تم تحديد القدرات البدنية قيد البحث
- تم تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث اثناء تنفيذ القياسات والاختبارات

جدول (٤) النسبة المئوية لأهم المهارات الهجومية المستخدمة في اللكم والركل والطرح

م	أهم المهارات الهجومية في اللكم والركل والطرح		
	اسم المهارة	عدد الآراء	النسبة المئوية
١	اللكمة المستقيمة	١٩	%٩٥
٢	اللكمة الخطافية	١٤	%٧٠
٣	اللكمة الصاعدة	١٣	%٦٥
٤	اللكمة بظهر القبضة مع دوران الجسم	١٧	%٨٥
٥	الركلة الدائرية	١٩	%٩٥
٦	الركلة الجانبية	١٤	%٧٠
٧	الركلة الامامية	١٣	%٦٥
٨	الركلة الخلفية	١١	%٥٥

تابع جدول (٤) النسبة المئوية لأهم المهارات الهجومية المستخدمة في اللكم والركل

والطرح

م	أهم المهارات الهجومية في اللكم والركل والطرح	اسم المهارة	عدد الآراء	النسبة المئوية
٩	الركلة بكعب القدم مع دوران الجسم		٤	٢٠%
١٠	الركلة الامامية المستقيمة العمودية		٢	١٠%
١١	الطرح عن طريق الظهر وتطويق الرقبة		١٢	٦٠%
١٢	الطرح عن طريق الظهر وتطويق الكتف		١٥	٧٥%
١٣	الطرح عن طريق الظهر وتطويق الذراع		١٧	٨٥%
١٤	الطرح عن طريق الصدر باحتضان الجذع		١٤	٧٠%
١٥	الطرح عن طريق الصدر ومسك الرجلين		١٥	٧٥%
١٦	مسك الرجل وتشبيك الاخرى		١٦	٨٠%
١٧	مسك الرجل واكتساح الاخرى		١٣	٦٥%
١٨	مسك الرجل والطرح عن طريق الرأس		١٦	٨٠%
١٩	اكتساح قدم الارتكاز بباطن القدم		١٢	٦٠%
٢٠	مسك قدم المنافس وادخالها بين الرجلين		١١	٥٥%
٢١	مسك الرجل والدفع للخلف		١٧	٨٥%
٢٢	مسك الرجل والدفع لاعلى		١٢	٦٠%
٢٣	اسقاط من الركل		١٠	٥٠%
٢٤	مسك قدم الارتكاز وسحبها		١١	٥٥%
٢٥	تشبيك الرجل خلفا والدفع للخلف		١٤	٧٠%
٢٦	مسك الذراعين والسحب لأسفل		١٠	٥٠%
٢٧	الطرح عن طريق الصدر وتشبيك الرجل		١٣	٦٥%
٢٨	الحصد الكبير للرجل من الداخل		١١	٥٥%
٢٩	محاولة اخراج		١٩	٩٥%

وقد تمثلت أهم المهارات الهجومية في اللكم والركل والطرح والتي يستخدمها اللاعبون ذو المستوى العالي في الووشو كونغ فو (ساندا) والتي أسفرت عنها الدراسة الاستطلاعية السابقة وذلك بعد استبعاد الحركات الهجومية التي حصلت على نسبة مئوية أقل من ٥٠% من استمارة التحليل.

الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحثون بأجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (٢٠٢٥/١/٥م) إلى (٢٠٢٥/١/١٥م) علي عينة من نفس عينة مجتمع البحث وقد بلغ عددهم ١٠ من لاعبي المستوى المحلي برياضة الكونغ فو

اهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية

- حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية
- حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية
- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة للبحث وطريقة استخدامها
- تحديد عوامل الامن والسلامة اثناء تطبيق وحدات تدريبات المقاومة Battle Robe
- اكتشاف الصعوبات التي تطبق وحدات تدريبات المقاومة Battle Robe

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية تم اختيارهم من لاعبي المستوى المحلي وعددهم (٢٠) وقد تم تقسيمهم إلى عدد(١٠) لاعبي المستوى المميز درجة أولى بينما كان هناك عدد (١٠) لاعب اطلق علي مستواهم بالمستوى غير المميز درجة ثانية ، وذلك بهدف اتمام المعاملات العلمية (الصدق الثبات) للاختبارات المستخدمة بالدراسة

- تم التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة للبحث وطريقة استخدامها
- تم تحديد عوامل الامن والسلامة اثناء تطبيق وحدات تدريبات المقاومة Battle Robe
- تم اكتشاف الصعوبات التي تطبق وحدات تدريبات المقاومة Battle Robe

يتم تحديد الصدق وثبات بين المجموعتين اللاعبين غير المميزين واللاعبين المميزين من خلال استخدام اختبار Independent t-test for two samples وهو اختبار t المستقل وتظهر النتائج في الجداول التالية

جدول(٥) التحقق من صدق وثبات الاختبارات البدنية المهارية القوة المميزة بالسرعة

Independent sample t-test			مجموعة اللاعبين المميزين		مجموعة اللاعبين غير المميزين		المهارات الدفاعية
مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٠.٠٦١٦	١٨	٢.٥١٦	٢.٣١٩	١٦.٤٠٠	١.٥٠٦	١٨.٦٠٠	اليسرى القصيرة
٠.٠٧٧٨	١٨	١.٨٧٠	٢.٨٠٧	١٦.١٠٠	١.٥٦٣	١٨.٠٠٠	اليمنى القصيرة

Independent sample t-test			مجموعة اللاعبين المميزين		مجموعة اللاعبين غير المميزين		المهارات الدفاعية
مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٠.٠٦٦١	١٨	٤.٨٣٢	١.٤٩١	١٥.٠٠٠	٠.٩٤٩	١٧.٧٠٠	اليسر المعاكسة
٠.٠٧٢٤	١٨	٣.٥٢٤	٢.٠٢٥	١٦.١٠٠	١.١٦٠	١٨.٧٠٠	اليمنى المعاكسة
٠.٠٦٢٨	١٨	٣.٤٦٠	١.٨٧٩	١٥.٩٠٠	١.٠٤١	١٨.٢٥٠	لكمة مستقيمة
٠.٢٢٦٣	١٨	١.٢٥٣	٠.٩٧٢	١٢.٥٠٠	١.٤٧٦	١٣.٢٠٠	اليسرى القصيرة
٠.٠٧٢١	١٨	٣.٥٩١	٠.٧٨٩	١٢.٨٠٠	١.٠٥٩	١٤.٣٠٠	اليمنى القصيرة
٠.٢٥٤٦	١٨	١.١٧٧	٠.٦٦٧	١٢.٠٠٠	٠.٨٤٣	١٢.٤٠٠	اليسرى المعاكسة
٠.٠٧٨٢	١٨	١.٨٦٨	٠.٨١٦	١٣.٠٠٠	١.٢٨٧	١٣.٩٠٠	اليمنى المعاكسة
٠.٠٦٣٧	١٨	٢.٧٣٢	٠.٥٦٦	١٢.٥٧٥	٠.٨٤٠	١٣.٤٥٠	لكمة خاطفة
٠.٠٧٢٨	١٨	٤.٠٤٢	١.٠٣٣	١٤.٢٣٨	٠.٧٢٤	١٥.٨٥٠	لكم

التحقق من صدق وثبات الاختبارات البدنية المهارية تحمل السرعة

Independent sample t-test			مجموعة اللاعبين المميزين		مجموعة اللاعبين غير المميزين		المهارات الدفاعية
مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٠.٦٢٠٠	١٨	١.٢٥٠	٢.٥٠٣	١٥.٦٠٠	٢.١٣٢	١٦.٩٠٠	اليسرى القصيرة
٠.٧٦٧٦	١٨	٠.٨١١-	٢.٩١٥	١٦.٥٠٠	٢.٥٩٣	١٥.٥٠٠	اليمنى القصيرة
٠.٨٠٦٠	١٨	٠.٥٦٧	١.٦٥٠	١٤.٥٠٠	١.٤٤٩	١٤.٩٠٠	اليسر المعاكسة
٠.١٢٩٤	١٨	٢.٢٨٠	١.٧٢٩	١٥.٩٠٠	٢.٥١٤	١٨.١٠٠	اليمنى المعاكسة
٠.٦٩٢٠	١٨	٩٣١.	١.٨٠٨	١٥.٦٢٥	١.٦٧٢	١٦.٣٥٠	لكمة مستقيمة
٠.٥٢٨٤	١٨	٢.٤٨٦-	١.٨٢٦	١٣.٠٠٠	١.١٦٠	١١.٣٠٠	اليسرى القصيرة
٠.١٧٩٠	١٨	١.٢٦٥	١.٠٣٣	١٢.٨٠٠	١.٧١٣	١٣.٦٠٠	اليمنى القصيرة
٠.٤٨٠٤	١٨	٤.٥٨٣-	١.٦٣٣	١٣.٠٠٠	١.٧٨٠	٩.٥٠٠	اليسرى المعاكسة
٠.٣٨٤٠	١٨	٨٢٠.-	١.٨٢٩	١٣.٣٠٠	١.٤١٨	١٢.٧٠٠	اليمنى المعاكسة
٠.٠٧٠٣	١٨	٤.٤٠٠-	٠.٢٤٢	١٣.٦٠٠	١.٣٨٠	١١.٦٥٠	ركل دائرية

Independent sample t-test			مجموعة اللاعبين المميزين		مجموعة اللاعبين غير المميزين		المهارات الدفاعية
مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٠.٠٦١٢	١٨	٣.٨٢٢-	٠.٤٥٩	١٣.٧٢٥	١.٥١٤	١١.٨١٣	ركل
٠.٠٤٤٦	١٨	٢.١٥٩	٠.٨٧٦	٥.٩٠٠	١.٥٢٤	٧.١٠٠	للأمام
٠.٠٦٠٥	١٨	٠.٥٣٣	٠.٧٨٩	٥.٨٠٠	١.٥٩٥	٦.١٠٠	للخلف
٠.٠١٦٨	١٨	٢.٦٣٥-	٠.٤٨٣	٧.٣٠٠	٠.٩٦٦	٦.٤٠٠	يمين
٠.٠٩٠٢	١٨	٤.٧٢٧-	٠.٣١٦	٧.١٠٠	٠.٧٣٨	٥.٩٠٠	يسار

التحقق من صدق وثبات الاختبارات البدنية المهارية تحمل القوة

Independent sample t-test			مجموعة اللاعبين المميزين		مجموعة اللاعبين غير المميزين		المهارات الدفاعية
مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٠.٨١٣٢	١٨	٢.١٠٥	٤.٢٥٤	٣٢.١٠٠	٥.٠٦١	٣٦.٥٠٠	اليسرى القصيرة
٠.٤٦٨٧	١٨	٠.٤٤٢	٥.٣٩٧	٣٣.٣٠٠	٤.٦٩٢	٣٤.٣٠٠	اليمنى القصيرة
٠.٦٣٤٥	١٨	١.٨٥٧	٤.١٣٧	٣٠.٠٠٠	٤.٥٢٦	٣٣.٦٠٠	اليسر المعاكسة
٠.٩٥٦٢	١٨	٣.١٣٩	٣.٣٣٥	٣٢.٧٠٠	٤.٠٤٠	٣٧.٩٠٠	اليمنى المعاكسة
٠.٩٢٩٣	١٨	١.٩٨٨	٣.٧١٥	٣٢.٠٢٥	٤.٢٥٣	٣٥.٥٧٥	لكمة مستقيمة
٠.٢٣١٤	١٨	١.٣٥٢-	٤.٤٠٣	٢٦.٥٠٠	١.٥٨١	٢٤.٥٠٠	اليسرى القصيرة
٠.٢٨٩٥	١٨	١.٧٦٣	٢.٠٧٩	٢٦.١٠٠	٢.٤٧٠	٢٧.٩٠٠	اليمنى القصيرة
٠.٢٣١٠	١٨	٤.١٦٨-	٢.٦٣٣	٢٥.٤٠٠	١.١٧٤	٢١.٦٠٠	اليسرى المعاكسة
٠.١٠٨٢	١٨	٠.٥٢٣-	٤.٧١٩	٢٧.٤٠٠	١.٠٧٥	٢٦.٦٠٠	اليمنى المعاكسة
٠.١٦٨٣	١٨	١.١٢٦-	٣.٢٣٧	٢٦.٣٥٠	٠.٩٣٧	٢٥.١٥٠	لكمة خاطفة
٠.٥٢٨٧	١٨	٠.٩٩٩	٢.٩٠٥	٢٩.١٨٨	٢.٣٢٠	٣٠.٣٦٣	لحم

البرنامج التدريبي

قام الباحثون بتصميم البرنامج التدريبي وفقا لأسس علم التدريب الرياضي التي تتناسب مع تدريب اللاعبين والمبادئ التي اتفقت عليها الدراسات السابقة والمراجع العلمية وارااء الخبراء

الهدف من البرنامج التدريبي

- تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة
- تحسين مستوى الأداءات المهارية الهجومية

اسس وضع البرنامج التدريبي

- تحديد الهدف
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث
- تحديد خصائص المرحلة السنية
- احتواء البرنامج التدريبي علي بعض التمرينات المشوقة التي تزيد من رغبة اللاعبين واقبالهم علي الاداء وكسر الملل لديهم
- اجراء الفحص الطبي الشامل لجميع اللاعبين واستبعاد اللاعبين غير اللائقين طبيا
- مراعاة عوامل الامن والسلامة لدى اللاعبين قبل وبعد واثناء التدريب
- اختيار وتصميم الادوات والوسائل التدريبية بعناية
- تحديد مدة البرنامج التدريبي وإجمالي عدد الوحدات التدريبية
- تحديد شدة الحمل وزمن الوحدة التدريبية
- مراعاة التدرج في زيادة الحمل

جدول المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	التوزيع الزمني
١	مراحل البرنامج	ما قبل المنافسة
٢	عدد الاسباع	١٢ اسابيع
٣	عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع	٣ وحدات
٤	اجمالي الوحدات التدريبية	٣٠ وحدة
٥	اجمالي زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	٩٠ دقيقة
٦	اجمالي زمن التطبيق في الاسبوع	٢٧٠ دقيقة
٧	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	٢٧٠٠ دقيقة

اجزاء الوحدة التدريبية داخل البرنامج المقترح

أ- الاحماء (٥ق) اشتمل الاحماء علي اشكال من الجري الخفيف وتدرجات الاطالة بهدف

- رفع درجة حرارة الجسم
- زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب
- الحماية من التمزق الذي قد يصيب العضلات والاورتار والاربطة
- ب- الاعداد البدني الخاص (٥ق) اشتمل علي تدريبات تخدم الجانب المهارى
- ج- الجزء الرئيسي (٧٥) اشتمل علي تدريبات Battle Robe
- د- الختام (٥ق) اشتمل علي تدريبات الجري الخفيف وبعض المرجحات والاهتزازات الخاصة بالذراعين والرجلين

جدول التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات Battle Robe

الاسس المستخدمة في الوحدة التدريبية	الجزء التمهيدي		الجزء الاساسي	الجزء الختامي
	الاحماء	الاعداد البدني الخاص	الجزء التطبيقي	التهدة
الزمن	١٠ ق		٧٥ ق	٥ق
طريقة التدريب المستخدمة	التدريب الفتري منخفض الشدة		التدريب الفتري مرتفع الشدة	التدريب الفتري منخفض الشدة
شدة الحمل	٥٠ - ٦٠ %		٧٥ - ٩٧ %	٣٠ - ٤٠ %
متوسط زمن اداء التمرين	-		٦ ث : ٢٠ ث	-
نسبة الاداء للراحة	-		١ : ١	-
عدد مجموعات الوحدة	-		٣ - ٨	-
زمن الراحة البينية بين المجموعات	-		٢٠ - ٣٠ ثانية	-
زمن الوحدة التدريبية في البرنامج	٩٠ ق			
عدد مرات اداء الوحدات في الاسبوع	٣ وحدات			
زمن وحدات البرنامج في الاسبوع	٢٧٠ ق			
زمن وحدات البرنامج	٢٧٠٠ ق			
عدد وحدات البرنامج	٣٠ وحدة			

نموذج وحدة تدريبية باستخدام تدريبات Battle Rope زمن الوحدة (٩٠)

الاجزاء	المحتوى	الشدة	مجموعات تكرار	الزمن	للمحتوى التنفيذي التشكيل	الاخراج
الاحماء	عام	٥٠%	٢٦	٥	انتشار حر	
	خاص	٦٠%	٢٠	١٠ ق	محطات	
الجزء الرئيسي	Battle Rope تدريبات	٧٠% ٧٢% ٧٥% ٨٠%	١٥ ١٥ ١٤ ١١	٣٥ ق	محطات	
	الدفاع	٧٥%	١٤	٣٥ ق	محطات	
الخاتمي	التهنئة	٢٥%	٤٢	٥ ق	انتشار حر	

الخطوات التنفيذية للتجريبية الاساسية

اجراء القياسات القبليّة

تم اجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث علي العينة الاساسية قيد البحث وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٥/١/١٦ إلى ٢٠٢٥/١/١٨ والتي تضمن قياس المتغيرات البدنية والمهارية

تطبيق تدريبات Battle Robe

تم تطبيق تدريبات Battle Robe في الفترة من ٢٠٢٥/١/٢٠ إلى ٢٠٢٥/٣/٢٢

اجراء القياسات البعديّة

بعد الانتهاء من تطبيق التدريبات Battle Robe تم اجراء القياسات البعديّة علي افراد عينة البحث وذلك من خلال الفترة من ٢٠٢٥ /٣/٢٥ إلى ٢٠٢٥/٣/٢٧

المعالجات الاحصائية المستخدمة

استخدام الباحث الاساليب الاحصائية التالي

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل التفلطح
- نسبة التحسين
- معامل الالتواء

نتائج اختبار الفرض الاول

نص الفرض: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي قيم القياس القبلي والبعدي لمستوى فاعلية الاداء الدفاعي مع استخدام برنامج تدريبات Battle Rob لدى لاعبي الساند برياضة الكونغ فو.

جدول (٦): نتائج اختبار الفرض الأول لمستوى الاداء الهجومي بدون استخدام

تدريبات Battle Rob

المتغير	القياس	الوسط الحسابي	الفرق	نتائج اختبار			الدالة
				Paired Sample T Test			
				قيمة الاختبار	درجات الحرية	مستوى المعنوية	
مستوى الاداء الهجومي بدون استخدام تدريبات Battle Robe	القبلي	٣١.١	٩.٢ في صالح القياس البعدي	٧.١-	١١	٠.٠٠٠	دال
	البعدي	٤٠.٣					

يتضح من الجدول السابق أن متوسط القياس البعدي لمستوى النشاط الدفاعي مع تدريبات Battle Rob أكبر من القبلي بمقدار ٩.٢ أي في صالح القياس البعدي، والفرق فرق معنوي حيث مستوى المعنوية أقل من ٠.٠٥ أمام قيمة اختبار "ت" البالغة ٧.١-.

وبناء عليه قبول الفرض بانه توجد فروض دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمستوى فاعلية الأداء الدفاعي مع استخدام تأثير برنامج تدريبات Battle Rob لدى لاعبي الساند برياضة الكونغ فو.

نتائج اختبار الفرض الثاني:

نص الفرض: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي قيم القياس القبلي والبعدي لمستوى فاعلية الأداء الدفاعي بدون استخدام تدريبات Battle Rob لدى لاعبي الساند برياضة الكونغ فو.

جدول (٧): نتائج اختبار الفرض الثاني لمستوى فاعلية الاداء الهجومي مع استخدام

تدريبات Battle Rob

الدالة	نتائج اختبار Paired Sample T Test			الفرق	الوسط الحسابي	القياس	المتغير
	مستوى المعنوية	درجات الحرية	قيمة الاختبار				
دال	٠.٠٠٠٠	١١	٦.٩-	٩.١ في صالح القياس البعدي	٣٢.١	القبلي	مستوى الاداء الهجومي مع استخدام تدريبات Battle Robe
				٤١.٢	البعدي		

يتضح من الجدول السابق أن متوسط القياس البعدي لمستوى الاداء الهجومي مع استخدام تدريبات Battle Rob أكبر من القبلي بمقدار ٩.١ أي في صالح القياس البعدي، والفرق فرق معنوي حيث مستوى المعنوية أقل من ٠.٠٠٥ أمام قيمة اختبار "ت" البالغة -٦.٩.

وبناء عليه يتم رفض فرض العدم وقبول الفرض البديل بأنه توجد فروض دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمستوى الاداء الهجومي استخدام تدريبات Battle Rob لدى لاعبي الساندا برياضة الكونغ فو.

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفروض

حيث يتضح ذلك وجود فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي لبعض مستوى فاعلية الأداء الدفاعي بدون تأثير استخدام تدريبات Battle Rob لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي يبلغ متوسط المهارات الدفاعية لقيم اللاعبين تأثير استخدام تدريبات Battle Rob في القياس القبلي ٣١.٧ بانحراف معياري ١٤.٤، وقد ارتفع هذا المتوسط بعد تطبيق البرنامج ليصبح ٤٠.٣ بانحراف معياري ١٧.٦.

بينما يبلغ متوسط المهارات الدفاعي لقيم اللاعبين مع استخدام تدريبات Battle Robe في القياس القبلي ٣٢.١ بانحراف معياري ١٤.٥، وقد ارتفع هذا المتوسط بعد تطبيق البرنامج ليصبح ٤١.٢ بانحراف معياري ١٨.

حيث تتراوح النسبة المئوية لمعدل تحسين المهارات الدفاعية لقيم اللاعبين ككل الخاصة بتأثير استخدام البرنامج بدون استخدام تدريبات Battle Robe ٢٧,٥ % ، بينما تتراوح النسبة المئوية لمعدل التحسين الخاص بتأثير استخدام البرنامج مع استخدام تدريبات Battle Robe ٢٩ % بفرق زيادة لصالح استخدام البرنامج مع استخدام تدريبات Battle Robe يبلغ ١.٥ %.

اولا : الاستنتاجات

أن هناك تأثير بدون استخدام تدريبات Battle Robe ومع استخدام تأثير استخدام تدريبات Battle Robe للتوجيه احوال تدريبي تأثير ايجابي على مستوى الاداء الهجومي ، وتبين أن فروق النسب المئوية لمعدلات التحسن الخاصة بقيم مستوى الاداء الهجومي لصالح تدريبات Battle Robe كما ان تأثيرات استخدام تدريبات Battle Robe التي ساهمت في التأثير الايجابي لاستراتيجية اللاعب في الاعداد الاداء الهجومي خلال المباريات وتلك الاستراتيجية تدرب عليها من خلال المحطات التدريبية المقننة بصوره فردية وفقا لمواقف اللعب وذلك خلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، بالإضافة إلى توزيع الحمل التدريبي، وقد انعكس ذلك على معدلات الاستشفاء المؤقت للأجهزة الحيوية للاعب ، ويرجع ذلك إلى طبيعة التدريبات الخاصة بها خلال البرنامج والتي خطط لها الاستخدام المتساوي للتأثير على اختيار اللاعب لأوضاع الاعداد النشاط الهجومي المتاحة ادائه بالمباراة بالإضافة إلى تطبيق خصائص طريقة التدريب الفترتي بالأسلوب المتوازي مع التخصصية في اختيار التمرينات المشابهة لطبيعة الاداء المهاري داخل المباريات والفردية في التقنين والتنفيذ لها بالمحطات التدريبية بالوحدة التدريبية ، قد انعكس ذلك على نسبة تحسين وتنمية المهارات الهجومية في نسبة التأثير إلى مؤشرات تدريبات Battle Robe للاعب في التنمية

ثانيا التوصيات

في حدود الاجراءات التنفيذية للدراسة والاستنتاجات الناتجة عنها امكن الباحثون ان يوصي بالاتي
١ - الاسترشاد بمحتوى الهيكل البنائي المكون للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقاومة Battle Robe التدريبية علي مستوى الاداءات المهارية الهجومية لدى لاعبي مسابقة الساندا برياضة الكونغ فو

٢ - الاسترشاد بالمحتوى التدريبي باستخدام تدريبات المقاومة Battle Robe في وضع التدريبات المماثلة باستخدام الادوات المختلفة وتقنين الاحمال التدريبية لهذا النوع من التدريبات التدريبية لدى لاعبي مسابقة الساندا برياضة الكونغ فو

٣ - تطبيق تدريبات المقاومة Battle Robe علي دراسات اخري ورياضات اخري

٤- الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتنمية مستوى الأداءات المهارية اعداد - تنفيذ لدى لاعبي الساندا برياضة الكونغ فو

٥- توجيه نظرة المدربين إلى أهمية استخدام تدريبات المقاومة Battle Rob الذي يساعد في تطوير الحالة المهارية والبدنية لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي

٦- اهتمام المدربين برفع القدرات البدنية في الوحدات التدريبية.

٧- إعدادا وتجهيز صالات التدريب بكل ادوات ووسائل المستخدمة

٨- تحسين الأداءات المهارية الهجومية ضمن منهج تدريبي من خلال التكرار لهذه المهارات خلال الوحدة التدريبية اليومية والتي تضمن وصول اللاعب إلى فعالية الأداء

اولا المرجع العربية :

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠١٦) : التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- ٢- ابراهيم عبدالحميد الإيباري (٢٠١٥): تأثير احمال تدريبية مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة علي استخدام محددات الهجوم المضاد المقابل في رياضة الكاراتيه المجلة الدولية لعلوم وفنون الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلون مصر
- ٣- احمد محمود ابراهيم (٢٠١٥م) الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف الاسكندرية.
- ٤- احمد محمود ابراهيم (٢٠٢١) : محددات الايقاع الحيوي ، تحليل وترشيد قيم مساراته خلال تخطيط البرامج التدريبية للاعبي مسابقة القتال الفعلي الكوميتة" مركز الكتاب للنشر التدريبية
- ٥- احمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٦م) تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحبل القتالي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي الكاراتيه، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٦- اسامة غريب البنا (٢٠١٧م) بهدف تأثير تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة علي فاعلية الاداء لدى ناشئ رياضة الكونغ فو ساندا تحت ١٥ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
- ٧- السيد سامي السيد (٢٠١٧) تأثير استخدام الحبال المعلقة (TRX- BattleRobe) على تطوير القدرة العضلية ومهارة التصويب بالوثب عاليا لناشئ كرة اليد ، مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ٨- ايهاب عزت عبد اللطيف (٢٠١٨) تأثير تدريبات Battle Robe علي المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء المهاري لدى الملاكمين ،بحث علمي منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية ،جامعة اسيوط
- ٩- تغريد احمد السيد (٢٠٠٤) تأثير استخدام تدريبات المقاومة علي مستوى الاداء المهاري في

- كرة السلة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ١٠- حمدي السيد عبد الحميد (٢٠١٦) تأثير تدريبات Battle Robe علي كفاءة الجهاز التنفسي والمستوى الرقعي لمتسابق ١٥٠٠م جري ، بحث علمي منشور ، مجلة اسبوط لعلوم وفنون الرياضية جامعة اسبوط .
- ١١- حسناء عبد الرحمن عبد العال(٢٠٢٣) : تأثير استخدام تدريبات الحبل القتالي علي القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض مهارات الذراعين لناشئ البومزا في التايكوندو رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسبوط
- ١٢- رفعت عبد اللطيف مصطفى (٢٠١٧) تأثير تدريبات حبال القوة Battle Robe علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد ، المجلد الثلاثون ، عدد ديسمبر ، الجزء ١٥ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا
- ١٣- صلاح اشرف محمد (٢٠١٦) تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي بعض القدرات البدنية ومستوى الافقية للاعبي الكونغ فو ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة بنها.
- ١٤- عبد العزيز النمر(٢٠١٥) التدريب الرياضي ، الاسس والنظريات والتطبيقات العملية ،الاساتذة للكتاب الرياضي الجيزة .
- ١٥- علي نور الدين علي مصطفى (٢٠٢٠م) برنامج تدريبي باستخدام تدريبات Battle rope وتأثيره علي بعض المتغيرات البدنية وفاعلية اللكمة المستقيمة للاعبي(مومتينج) للاعبي التايكوندو ، بحث علمي منشور ، مجلة اسبوط العلوم والفنون الرياضية جامعة اسبوط.
- ١٦- محمد حامد شداد (٢٠١٤) مبادئ تدريب الكاراتيه ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ١٧- محمد احمد عبد الرحمن (٢٠١٧م) برنامج تدريبي باستخدام بعض عناصر اللياقة البدني الخاصة وتأثيره علي فاعلية اداء بعض مهارات الساندا لناشئ الووشو رسالة ماجستير ,غير منشورة، كلية التربية الرياضية ,جامعة مدينة السادات..
- ١٨- محمد احمد توفيق (٢٠١٦) : تأثير استخدام تدريبات نوعية للقوة العضلية علي بعض مهارات الوثب في رياضة الووشو كونغ فو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٩- مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٠) اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- ٢٠- محمد عبد الموجود الدباوي (٢٠١٧) تأثير تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة علي مستوى اداء اسلوب الملاكمة الجنوبية لناشئ الووشو كونغ فو ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- ٢١- محمد عبد الرحمن علي (٢٠١٥): اثر توجيه احوال تدريبيه مقترحه باستخدام الايقاع الحيوي

بعض محددات النشاط الهجومي للاعبين النزال الفعلي برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية ، لعلوم وفنون online كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر

٢٢- ناصر شعبان احمد (٢٠١٩) تأثير التدريب باستخدام الكرة الحديدية kettlebell علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري لسباحة الزحف علي البطن ، مجلة اسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ع ، ٩٤ ج٢ كلية التربية الرياضية ، جامعة اسبوت

٢٣- هبة عبد العظيم حسن (٢٠١٩) تأثير تدريبات Battle Robe علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء المرجحة الامامية والخلفية علي جهاز العارضتان مختلفتان الارتفاع لدى ناشئات الجمباز، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان.

٢٤- هبة محمد علي (٢٠١٦) : اثر استخدام مسارات الايقاع الحيوي لتوجيه الاحمال التدريبية المقترح علي مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي الكوميتة" برياضة الكاراتيه .رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية تربية رياضية بنين جامعة الاسكندرية

٢٥- وائل مصطفى عبد الكريم (٢٠١٥) تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية علي محددات النشاط الهجومي لدى لاعبي مسابقة القتال الفعال ، سائدا برياضة الووشو كونغ فو ، رسالة دكتوراه ، غير منشور كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ، جامعة الاسكندرية

ثانيا المرجع الاجنبية :

27-Antony,Mr Bobu ,and A.palanisamy : Influence of High and low Altitude Battle Rope Training protocol protocol on selected physiological Variables among National Level Athletes International Research Journa(2017)

28- Antony,Mr Bobu ,and A.palanisamy(2017) Influence of High and low: Altitude Rope Training protocol on selected physiological Variables among National Level Athletes International Education and Research Journal 3.5

29-Doan,Robert,lynn MacDonald,and Stevie chepko:lesson planning for middle school physical Education meeting the national standards & Grade-level Outcomes. Human Kinetics 2017

30- Kramer,K,kruchten ,b,Hahn c,janot j,fleck,s&bodbraun ,s the effects ofKattl ball versus battle ropes on upper and ;ower body anaerobic power in recreationally active college students journal of undergraduate Kinesiology ,research volume 10 nember 2 spring 31-41 ,2015

31--Marin ,p,j,Garcia –Gutierrez ,m,t,da silva-,Grigoletto , ,T.J:the addition of synchronous Whole –y vibration to battling rope exercise ncreases skeletal muscle activity journal of musculoskeletal &neural interactions,15(3),240.2015

32-lou bing lioumei (2014) The effect of using tactical offensive skills defense and counterattacks for Sanda pla .