

"تأثير استخدام التدريب المتزامن (تحمل+مقاومات) على مستوى القوة العضلية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الووشو كونغ فو"

د. السيد محمود السيد قطب.

مقدمة ومشكلة البحث:

تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه.

ويذكر عصام عبد الحميد حسن (2010م) أن كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم ويدرك أن للتدريب الرياضي شأن عظيم في إعداد وصياغة وتطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكنه من قدرات وما بداخل الإنسان من طاقات في اتجاه الهدف المنشود وتحسين عملية التدريب ومن هذا المنطلق يمكن النظر إلى التدريب الرياضي على أنه عملية يتم فيها تطوير واستخدام أساليب ووسائل تدريبية مختلفة بهدف تغيير حالة المتدرب وفقاً لهدف تم تحديده مسبقاً لتحسين العملية التدريب. (17:10)(19:9)

ويذكر محمد عبد الدايم (2013) أن أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي هو تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للاعب للوصول إلى المستويات التالية في النشاط الرياضي الممارس ومن ثم فالإعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية. (98:13)

ويشير عويس على الحبالى (2010) إلى أن الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب خلال الموسم التدريبي. (87:11)

ويشير اجارد وأندرسون "Aagaard & Andersen" (2009م) إلى أن متطلبات الرياضي من عنصرى القوة والتحمل تختلف باختلاف طبيعة النشاط الممارس فبعض الرياضات تحتاج إلى عنصر القوة العضلية بدرجة أكبر من عنصر التحمل والبعض الآخر يحتاج إلى عنصر التحمل العضلي بدرجة أكبر من القوة العضلية والغالبية تحتاج إلى العنصرين معاً بنفس الدرجة والأهمية. (98:19)

وترى لورا هوكا "Laura Hokka" (2009م) أن بعض الرياضيين يعتقدوا أن إضافة تدريبات التحمل الهوائي إلى تدريبات القوة ربما تحقق له المكاسب المزدوجة من تدريبات القوة وتدريب التحمل في نفس توقيت التدريب. (98 : 24)

ويشير كرافيتز "Kravitz" (2004م) إلى أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الإنجاز الرياضي قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات ايجابية على الأداء والتدريب المتزامن يعتبر إحدى هذه الطرق التي استرعت الانتباه في الآونة الأخيرة. (23:37)

ويضيف باتون هوبكنس "Patton Hopkins" (2005م) إلى أن التدريب المتزامن هو مزج تدريبات التحمل (هوائي أو لأهوائي) بتدريبات القوة العضلية في نفس الوحدة التدريبية أو بأشكال معزولة تدريبيا داخل البرنامج التدريبي (وحدة تدريبية لتدريبات مقاومة يتبعها وحدة تدريبية لتدريبات التحمل) ، أو (أسبوع تدريبي لتدريبات مقاومة يتبعها أسبوع تدريبي لتدريبات التحمل) ، أو تقسيم البرنامج كاملا وبالتساوي زمنيا بين تدريبات المقاومة وتدريب التحمل. (27:826)

ويشير ليفروت ابيرنثي "Leveritt , Abernethy" (2004م) إلى أن السؤال الذي كان يلح على معظم المدربين في الماضي بأيهما نبدأ؟ تدريب التحمل أم تدريب القوة وقد أظهرت الأبحاث والدراسات التي تناولت هذه الجزئية ضرورة البدء بتدريبات المقاومة أولا لان البدء بتدريبات التحمل يؤثر بالسلب على مكتسبات القوة العضلية وذلك يعزى إلى أن تدريب التحمل يسبب الشعور بالتعب مبكرا وبالتالي عدم قدرة اللاعب على الاستمرارية في أداء تدريبات القوة. (413:25)

رياضة الكونغ فو تعتبر الرياضة القتالية الأولى في الصين، والكونغ فو تعني التفوق أو الانجاز بمعنى التفوق القتالي، نشأت رياضة الكونغ فو على أيدي رهبان المعابد، والذين فضلوا كثيرا الاحتفاظ بأسرارها، تناقلتها عنها العديد من دول العالم على يد أشهر المقاتلين وهو الممثل والمقاتل العالمي بروس لي تهتم هذه الرياضة بتقوية الجسم بشكل عام، بالإضافة إلى تحسين الحالة الصحية لدى المقاتلين، فأداء الحركات القتالية الخاصة بالكونغ فو يزيد من الحفاظ على جميع أجهزة الجسم. (16: 18).

كما يشير بات هارينجتون "Paton Harrington" (2006) أن كونغ فو هو شكل من أشكال الفنون الرياضية ووسيلة للدفاع عن النفس ويعتمد على التدريب العقلي والبدني ومبني على مبادئ وأسس علمية ويعد طريقة للتطور الإنساني الذي يمكن لجميع الأفراد تفهمه بسهولة في جميع أنحاء العالم. (26 : 14).

ومن خلال البرنامج التدريبية لدى ناشئي الووشو كونغ فو تمتاز بالضعف في الأداء حيث ان الارتقاء بالجانب البدني لما يكون بالشكل الكافي للأداء المهارى ويعزى الباحث ذلك إلى أن الطرق المستخدمة

في عملية التدريب قد تحتاج إلي تطوير حيث أنها لا تراعى تنمية الصفات البدنية الخاصة بالرياضة الووشو كونغ فو وذلك لإنجاز الواجب المهارى لمهارة الووشو كونغ فو حتى يمكن مساعدة الطلبات على إتقان هذه المهارات المقررة وقد أشارت الدراسات والمراجع العلمية (1)، (2)، (4)، (6)، إلى أهمية تنمية القوة العضلة والتحمل العضلي لدى لاعبي الووشو كونغ فو لاستخدامها في تنفيذ المهارات الحركية في الكونغ فو وان زمن الوحدة المقرر غير كافي لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بجانب تعلم المهارات المقررة وهذا ما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف تأثير استخدام التدريب المتباين (تحمل+مقاومات) على مستوى القوة العضلية وبعض مهارات الووشو كونغ فو في محاولة منه قد تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الووشو كونغ فو.

هدف البحث

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتزامن (تحمل + مقاومات) ودراسة تأثيره على: -
- 1- مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) لدى لاعبي الووشو كونغ فو.
 - 2- مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الووشو كونغ فو.

فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الووشو كونغ فو.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الووشو كونغ فو.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى القوة العضلية ومستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

*التدريب المتزامن:

هو مزيج بين تدريبات التحمل الهوائي أو اللاهوائي وتدريبات القوة العضلية يتم التدريب خلال البرنامج التدريبي بطريقة متباينة بينهما. (63:16) (8:32)

* القوة العضلية

قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة. (85:16)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام القياسات القبلية والبعدية وذلك لملائمة لطبيعة البحث.

مجتمع البحث

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي الووشو كونغ فو للموسم التدريبي 2018-2019م.

عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الووشو كونغ فو وعددهم (40) لاعب (17-18) سنة مقسمين إلى مجموعتين (20) لاعب مجموعة ضابطة (20) لاعب مجموعة تجريبية وتم استبعاد (10) لاعب لعدم انتظامهم في التدريب ليكون عدد كلا من المجموعتين (30) مقسمين (15) تجريبية (15) ضابطة.

عينة البحث الاستطلاعية:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العمدية من لاعبي الووشو كونغ فو للموسم التدريبي 2018-2019م وعددهم (10) لاعب خارج مجموعتي البحث الأساسية مقسمين (5) لاعبين ذوي مستوى مرتفع (5) لاعبين ذوي مستوى منخفض.

شروط اختيار عينة البحث الأساسية والاستطلاعية:

1- أنه لم يسبق للاعب تعلم رياضة الووشو كونغ.

2- الانتظام في التدريب.

3- موافقة ولي الأمر على الاشتراك في البحث.

جدول (1)

تجانس عينة البحث في معادلات النمو

ن = (30)

الاختبارات البدنية والمهارية

المجموعة التجريبية (ن = 15)				المجموعة الضابطة (ن = 15)				وحدة القياس	المتغيرات	
المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
1.01	6.06±	160.1	1.160	1.2	4.25±	185	185.2	سم	الطول	الصفات البدنية
0.92	5.51±	69.78	71.47	1.1	4.11±	70	70.5	كجم	الوزن	
1.32	1.34±	17.30	17.89	1.9	1.15±	17.5	17.6	سنة	السن	
1.25	3.11	68	68.78	1.15	2.9	66	65.9	10/1ث	الجري المكوكي 55×5 متر	الاختبارات البدنية
1.36-	1.3	17	17.12	0.98	1.4	16	16.5	عدد	الانبطاح المائل	
0.96	2.81	52	2.32	0.96	1.2	50	32.9	سم	الوثب العمودي من الثبات	
0.95	3.21	10	20.10	0.96	2.11	9	9.5	متر	رمى كرة طبية لأبعد مسافة	
1.01-	3.21	25	04.25	1.01	3.15	24	24.9	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الظهر	
1096	4.6	23	16.23	1.82	3.9	22.5	22.7	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الرجلين	الاختبارات المهارية
1.77	0.691	5.5	5.933	1.85	0.711	5.6	5.62	درجة	مهارة يوكو سه توي	
1.78	0.784	5.5	5.933	1.63	0.963	5.4	5.42	درجة	مهارة أ يوكو خلفي خو دان توي	
1.98	0.614	7.5	7.966	1.65	0.623	6.9	6.96	درجة	مهارة بالنتر ديان توي	

يتضح من الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية تتحصر ما بين (3±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع اللاعبين في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن " والمتغيرات البدنية قيد البحث والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو

والمغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = 30)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = 15)		المجموعة الضابطة (ن = 15)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
غير دال	0.94	6.06±	1.160	4.25±	185.2	سم	الطول	معدلات النمو
	0.15	5.51±	71.47	4.11±	70.5	كجم	الوزن	
	0.60	1.34±	17.89	1.15±	17.6	سنة	السن	
	0.87	3.11	68.78	2.9	65.9	10/1 ث	الجري المكوكي 55×5 متر	الاعتبارات الفسيولوجية
	0.53	1.3	17.12	1.4	16.5	عدد	الانبطاح المائل	
	0.30	2.81	2.32	1.2	32.9	سم	الوثب العمودي من الثبات	
	0.17	3.21	20.10	2.11	9.5	متر	رمى كرة طبية لأبعد مسافة	
	0.77	3.21	04.25	3.15	24.9	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الظهر	
	0.47	4.6	16.23	3.9	22.7	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الرجلين	
	1.12	0.691	5.933	0.711	5.62	درجة	مهارة يوكو سه توي	الاعتبارات المهارية
	1.27	0.784	5.933	0.963	5.42	درجة	مهارة أ يوكو خلفي خو دان توي	
	0.71	0.614	7.966	0.623	6.96	درجة	مهارة بالنتر ديان توي	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.045

يتضح من الجدول (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمغيرات البدنية قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس إرتفاع القامة
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن
- شريط قياس
- كرات طبية
- مقاعد سويدية وصناديق بارتفاعات مختلفة.
- جهاز جيم متعدد (مالتى جيم) + أثقال بأوزان مختلفة.
- جهاز الجري (التريدميل).

ثانيا: الاستمارات والمقابلات الشخصية: -

قامت الباحثة بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة (3)، (4)، (8)، (12)، (21) العربية والأجنبية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عاما وتدريب الووشو كونغ بصفة خاصة بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب اختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث على النحو التالي:-

- 1- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية لعينة البحث مرفق (3)
- 2- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد مناسبة محتوى البرنامج التدريبي (التحمل + القوة) المستخدمة قيد البحث وكذلك مكونات البرنامج المقترح. مرفق (3)

ثالثا: الاختبارات المستخدمة في البحث: مرفق (2)

- 1- اختبار الجري المكوكي 55×5 متر لقياس التحمل العضلي.
- 2- اختبار الانبطاح المائل لقياس التحمل العضلي للذراعين.
- 3- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- 4- اختبار رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- 5- جهاز الديناموميتر قياس قوة عضلات الظهر.
- 6- جهاز الديناموميتر قياس قوة عضلات الرجلين.
- 7- قياس مستوى الأداء المهارى لمهارات الووشو كونغ قيد البحث حيث قام الباحث بتصوير الأداء المهارى للاعبين وتم عرضة على (3) محكمين وتم احتساب متوسط الدرجة كالتالي:-

الأداء المهارى المتقدم: 10 درجات.

الأداء المهارى المتوسط: 7 درجات.

الأداء المهارى المعتاد: 5 درجات.

رابعا: أسلوب المسح المرجعي

1-المسح المرجعي واستطلاع آراء الخبراء حول اختبارات المتغيرات البدنية: -

قام الباحث بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي الووشو كونغ بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب الاختبارات (البدنية) المستخدمة في البحث، بالإضافة لذلك قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات (قيد البحث) لقياس المتغيرات البدنية لدى لاعبين عينة البحث وقد انحصرت آراء السادة الخبراء وعددهم (6) خبيراً لا تقل الخبرة العلمية عن (10) سنوات في مجال تدريب الرياضي (الوشو كونغ) للوقوف على الاختبارات الأساسية لقياس متغيرات البحث وقد حددت الباحثة نسبة 100% فما فوق لقبول الاختبارات لقياس متغيرات البحث الأساسية.

جدول (3)

الاختبارات المستخدمة لقياس متغيرات البحث البدنية ن=6

عناصر اللياقة البدنية	الاختبار	عدد التكرارات	وحدة القياس	النسبة المئوية
التحمل العضلي	الجري المكوكي 55×5 متر	6	10/1 ث	100%
	الانبطاح المائل	6	عدد	100%
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	6	سم	100%
	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	6	متر	100%
القوة العضلية	قوة عضلات الظهر	6	كجم	100%
	قوة عضلات الرجلين	6	كجم	100%

يتضح من جدول (3) أن النسب المئوية لاتفاق الخبراء حول الاختبارات قيد البحث تراوحت من (83.3% إلى 100%) وقد ارتضت الباحث هذه النسب لقبول الاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

صدق التمايز

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس متغيرات البحث البدنية (قيد البحث) للعينة الاستطلاعية للبحث استخدم الباحث صدق التمايز، فقام الباحث بتطبيق هذه الاختبارات والمقاييس علي عينة استطلاعية عددها (10) اللاعبين، وذلك في يوم 2018/9/21 من خلال إيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة باستخدام اختبار (ت) ، ويوضح ذلك جدول (4).

جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات لإفراد المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة (صدق التمايز) للاختبارات البدنية (قيد البحث) ن=1 ن=2 = (5)

نوع الاختبارات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
			س	±ع	س	±ع			
المتغيرات البدنية	الجري المكوكي 55×5 متر	10/1 ث	65.1	1.2	67.5	1.5	2.3	3.15	دال
	الانبطاح المائل	عدد	33.2	2.6	29.3	0.95	3.9	3.20	دال
	الوثب العمودي من الثبات	سم	23.5	3.2	21.2	1.22	2.3	4.11	دال
	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	9.5	2.6	7.9	1.21	1.6	3.90	دال
	قوة عضلات الظهر	كجم	22.5	4.6	19.2	4.2	3.3	3.12	دال
	قوة عضلات الرجلين	كجم	21.5	1.3	17.5	1.2	4.00	3.95	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.78

يتضح من جدول (4) أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) في الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية لصالح المجموعة المميزة، حيث كانت قيمت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت)

الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية (قيد البحث) وقدراتها على التميز بين المجموعتين المختلفتين.

ثبات الاختبارات

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Re test) فقام بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي أن يكون التطبيق 2018/9/21 على العينة الاستطلاعية (المميزة والغير مميزة) البالغ عددهم (10) اللاعبين وتم إعادة تطبيق الاختبار للمرة الثانية على ذات العينة 2018/10/5 بفارق (13) يوم بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني يوضح ذلك جدول (5) الآتي.

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

للاختبارات البدنية (قيد البحث) (ن = 10)

نوع الاختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
			س	±ع	س	±ع			
المتغيرات البدنية	الجري المكوكي 55×5 متر	10/1 ث	67.5	1.9	66.3	1.7	1.2	0.992	دال
	الانبطاح المائل	عدد	31.2	2.32	31.9	2.1	0.7	0.963	دال
	الوثب العمودي من الثبات	سم	22.3	2.99	22.7	2.7	0.4	0.965	دال
	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	8.7	2.7	9.1	2.3	0.4	0.932	دال
	الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر	كجم	20.8	3.7	21.2	3.2	0.4	0.982	دال
	الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	19.5	1.9	20.3	1.7	0.8	0.982	دال

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 0.900

يتضح من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى (0.05) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات (قيد البحث)، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (0.932 إلى 0.992) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2018/9/21م إلى 2018/10/5م وذلك على عينة قوامها (10) اللاعبين من عينة مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف.

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات.

- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس.
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيها.
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات.

برنامج التدريب المتزامن:

يهدف البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتزامن إلى تنمية وتطوير مستوى القوة العضلية والتحمل العضلي وكذلك ومستوى المهارات الحركية لدى اللاعبين.

أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح:

- يتناسب مع المرحلة السنوية لأفراد العينة وخاصة أنهم اللاعبين.
- مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (زمن الأداء - فترة الراحة البينية - المجموعات - التكرارات) لكل أسبوع على حدة
- مراعاة التوقيت الصحيح بتكرار الحمل.
- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل.
- مراعاة الفروق الفردية عند تطبيق البرنامج.
- مدة البرنامج التدريبي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعية.
- عدد وحدات البرنامج التدريبي المقترح (24) وحدة.
- أن يتم التدريب بالتوالي داخل الوحدة لتنمية القوة العضلية ثم تنمية التحمل بزيادة تدريجية في شدة الحمل لتبدأ 60% وتنتهي 85%.
- زمن الوحدة التدريبية من (60) دقيقة مقسمة كالتالي:-

*التهيئة البدنية (الإحماء) . (5) ق *الإطالة العضلية . (10) ق

*التدريب المتزامن. (40) ق (20ق تدريبات مقاومة) يتبعها (20ق تدريبات تحمل هوائي)

* التهدئة والختام . (5) ق

محتويات البرنامج التدريبي

- استخدام طريقة التدريب الدائري عند تنفيذ البرنامج بفترات راحة بينية من 60-90 ث
- استخدام طريقة الحمل المستمر لتطوير التحمل الهوائي.
- استخدام طريقة التدريب الدائري براحة ايجابية بين المجموعات من (1-2)ق.
- البدء بتمرين المقاومة أولا يتبعه تمرين الجري الهوائي.

- مراعاة مظاهر حدوث الإجهاد.

خطوات تنفيذ البحث:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية وذلك خلال ثلاث وحدات أسبوعيا بواقع (60) دقيقة للوحدة الواحدة ويتم التطبيق داخل نادى صحي مجهز بالأجهزة والأدوات التي يحتاجها التطبيق وذلك بعد الانتهاء من التدريب اليومي.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية في الفترة من 2018/10/15م وحتى 2018/10/20م وقد تم مراعاة فارق زمني لمدة (10) أيام بين أجراء المعاملات العلمية وذلك لإتاحة الفرصة لتعلم المهارات قيد البحث وتم القياس وفقاً للترتيب التالي: -

* متغيرات البحث البدنية في الفترة من 2018/10/15م إلى 2018/10/16م.

* مستوى الأداء المهارى 2018/10/26م. إلى 2018/10/27م.

تنفيذ تجربة البحث:

تم تنفيذ وحدات البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من 2018/ 11/1م وحتى 2018/12/24م على أفراد المجموعة التجريبية بواقع شهرين.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من 2018/12/25م وحتى 2018/12/30م بنفس ترتيب القياسات القبلية.

- القياسات البدنية من 2018/12/25م وحتى 2018/12/28م.

- القياسات المهارية من 2018/12/29م وحتى 2008/12/30م.

جدول (6)

برنامج التدريب المتزامن

الفترة	الأسابيع والتاريخ	الشدة	الأيام	الإحماء	التدريب المتزامن (مقاومات - تحمل)						المجموعات	زمن دوام الحمل	الراحة		الختام
													بين	بين	
التمهيدية	الأسبوع الأول	%60	السبت	تمارين تهيئة الجسم والإطالات	1	2	3	4	5	6	4	60ث	30ث	1ق	تمارين تهيئة
			الاثنين		7	8	9	10	11	12	4	60ث	30ث	1ق	
			الأربعاء		13	14	1	2	3	4	4	60ث	30ث	1ق	
	الأسبوع الثاني	%65	السبت		5	6	7	8	9	10	4	60ث	30ث	1ق	
			الاثنين		11	12	13	14	1	2	4	60ث	30ث	1ق	
			الأربعاء		3	4	5	6	7	8	4	60ث	30ث	1ق	
	الأسبوع الثالث	%70	السبت		9	10	11	12	13	14	3	45ث	30ث	1ق	
			الاثنين		1	2	3	4	5	6	3	45ث	30ث	1ق	
			الأربعاء		7	8	9	10	11	12	3	45ث	30ث	1ق	
	الأسبوع الرابع	%75	السبت		13	14	1	2	3	4	3	30ث	30ث	2ق	
			الاثنين		5	6	7	8	9	10	3	30ث	30ث	2ق	
			الأربعاء		11	12	13	14	1	2	3	30ث	30ث	2ق	
المنافسات	الأسبوع الخامس	%75	السبت	تمارين تهيئة الجسم والإطالات	3	4	5	6	7	8	3	45ث	45ث	2ق	
			الاثنين		9	10	11	12	13	14	3	45ث	45ث	2ق	
			الأربعاء		1	2	3	4	5	6	3	45ث	45ث	2ق	
	الأسبوع السادس	%80	السبت		7	8	9	10	11	12	3	30ث	45ث	2ق	
			الاثنين		13	14	1	2	3	4	3	30ث	45ث	2ق	
			الأربعاء		5	6	7	8	9	10	3	30ث	45ث	2ق	
	الأسبوع السابع	%80	السبت		11	12	13	14	1	2	3	30ث	30ث	2ق	
			الاثنين		3	4	5	6	7	8	3	30ث	30ث	2ق	
			الأربعاء		9	10	11	12	13	14	3	30ث	30ث	2ق	
	الأسبوع الثامن	%85	السبت		1	2	3	4	5	6	3	20ث	45ث	2ق	
			الاثنين		7	8	9	10	11	12	3	20ث	45ث	2ق	
			الأربعاء		13	14	1	2	3	4	3	20ث	45ث	2ق	

عرض ومناقشة النتائج

جدول (7)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية

عينة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية

ن=15

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±				
التحمل العضلي	الجري المكوكي 55×5 متر	10/1 ث	68.78	3.11	64.2	2.36	4.5	7.9%	3.11*	دال
	الانبطاح المائل	عدد	17.12	1.3	21.2	1.32	4.1	18.9%	4.12*	دال
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	سم	2.32	2.81	36.4	2.63	4.2	17.2%	3.65*	دال
	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	20.10	3.21	12.2	2.95	2.00	19.7%	4.01*	دال
القوة العضلية	الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر	كجم	04.25	3.21	27.3	3.2	2.26	7.7%	3.21*	دال
	الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	16.23	4.6	25.4	2.9	2.24	6.02%	3.96*	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) تساوى (2.29)

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (8)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية

عينة البحث الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية

ن=15

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±				
التحمل العضلي	الجري المكوكي 55×5 متر	10/1 ث	68.1	2.9	65.9	2.99	2.2	3.7%	51.2*	دال
	الانبطاح المائل	عدد	16.5	1.4	17.6	1.02	1.1	12.3%	58.3*	دال
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	سم	32.9	1.2	32.6	2.61	0.3	5.4%	10.3*	دال
	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	9.5	2.11	10.8	3.01	1.3	6.1%	15.3*	دال
القوة العضلية	الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر	كجم	24.9	3.15	25.9	3.0	1.00	3.2%	91.2*	دال
	الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	22.7	3.9	23.9	4.3	1.2	0.3%	32.3*	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) تساوى (2.29)

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (10)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي
لأفراد عينة البحث التجريبية في المتغيرات الأداء المهاري

ن=15

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±				
المهارات الحركية	مهارة يوكو سه توي	درجة	6.566	0.817	13.233	1.040	6.666	13.2%	26.122*	دال
	مهارة أ يوكو خلفي خو دان توي	درجة	6.600	0.563	11.700	1.317	5.100	85.2%	20.339*	دال
	مهارة بالنتر ديان توي	درجة	10.300	0.535	12.300	1.263	2.000	97%	7.492*	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) تساوي (2.29)

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات المهارات الحركية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (10)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي
لأفراد عينة البحث الضابطة في المتغيرات الأداء المهاري

ن=15

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±				
المهارات الحركية	مهارة يوكو سه توي	درجة	5.933	0.784	10.466	0.819	4.533	9.7%	19.012*	دال
	مهارة أ يوكو خلفي خو دان توي	درجة	5.933	0.691	10.233	0.727	4.300	2.55%	23.041*	دال
	مهارة بالنتر ديان توي	درجة	7.966	0.614	10.566	0.817	2.600	57.8%	14.704*	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) تساوي (2.29)

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات المهارات الحركية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (11)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للاعبين

المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية ن=30

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		م	ع±	م	ع±			
الجري المكوكي 55×5 متر	10/1 ث	64.2	2.36	65.9	2.99	1.7	*51.3	دال
الانبطاح المائل	عدد	21.2	1.32	17.6	1.02	3.6	*58.3	دال
الوثب العمودي من الثبات	سم	36.4	2.63	32.6	2.61	3.8	*10.3	دال
رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	12.2	2.95	10.8	3.01	1.4	*15.3	دال
الدينامومتر لقياس قوة عضلات الظهر	كجم	27.3	3.2	25.9	3.0	1.4	*91.2	دال
الدينامومتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	25.4	2.9	23.9	4.3	1.5	*51.4	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.045$

يتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (12)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للاعبين

المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية ن=30

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		م	ع±	م	ع±			
مهارة يوكو سه توي	درجة	13.233	1.040	10.466	0.819	0.633	*2.786	دال
مهارة أ يوكو خلفي خو دان توي	درجة	11.700	1.317	10.233	0.727	0.666	*4.325	دال
مهارة بالنتر ديان توي	درجة	12.300	1.263	10.566	0.817	2.333	*16.858	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.045$

يتضح من جدول (13) وجود فروق دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وجاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)

جدول (13)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للاعبين

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				وحدة القياس	المتغيرات
ع10	م10	ع1	م1	ع10	م10	ع1	م1		
2.32	6.4	0.81	10.4	1.3	12.9	1.0	13.2	درجة	مهارة يوكو سه توي
2.35	6.2	0.72	10.2	1.1	11.3	1.3	11.7	درجة	مهارة أ يوكو خلفي خو دان توي
2.11	5.5	0.81	10.5	0.99	11.6	1.2	12.3	درجة	مهارة بالنتر ديان توي

المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية في الأداء

المهارى للمهارات بعد العدد (10) لقياس مستوى التحمل ن=30

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.045$

يتضح من جدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية بين الأداء الأول والأداء العاشر بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى الأول والأداء العاشر في الأداء المهارى للمهارات قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج: -

ينص الفرض الأول على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) ومستوى بعض المهارات الحركية لدى اللاعبين.

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) فكانت لصالح القياسات البعدية للعينة قيد البحث (للمجموعة التجريبية) أن وجدت، وقام الباحث باستخدام اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (T-Test)، واختبار نسبة التحسن على مراحل القياسات القبلي والبعدية وذلك للتعرف على مستوى التحسن في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياسات البعدية إن وجد بعد استخدام البرنامج المقترح، ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدية.

ويتضح من الجدولين رقم (7)(8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية ويعزى الباحث ذلك التحسن إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتزامن في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويرى الباحث أن القوة العضلية بأشكالها المتنوعة ومنها القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي يعتبروا من أهم مكونات اللياقة العضلية للاعبى الووشو كونغ فو حيث يجب على اللاعب الاستمرار في الأداء بكل ثبات وبدون تعب حتى النهائية ولن يتأتى ذلك إلا في وجود مستوى مناسب من القوة وتحمل.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من **وليد احمد سالم (2003) (18)** ، **انثوني وآخرون , Anthony et al. (2009) (20)** **كارافيرتا وآخرون Karavirta , et al. (2009) (21)** في أن التدريب المتزامن يحسن القوة العضلية بأشكالها.

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتزامن أدى إلي تحسن في القدرات البدنية وبالتالي تحسن المستوى المهارى لدى اللاعبين عينة البحث حيث تؤثر تنمية القدرات البدنية في تحسين المستوى المهارى وذلك لما تفرضه رياضة الووشو كونغ فو من الاستمرارية في الأداء أثناء المباراة إلى أن يحرز اللاعب الأداء الكامل وهذا ما يستلزم في الأداء.

وفي هذا الصدد يشير "**احمد محمد نور (2007م) (2)**" إلي أن الارتقاء بالمستوى المهارى لا يمكن له أن يتحقق إلا من خلال تطوير القدرات البدنية والفسولوجية التي تبدأ منذ عملية انتقاء اللاعب للدخول في ممارسة الرياضة والاهتمام بتطوير تلك الصفات يحدد إذا ما كان اللاعب سوف يستمر في ممارسة اللعبة أو لا, حتى يتمكن من ملاحقة تطور المستوى المهارى للاعبين الذي يتغير كل بطولة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات السابقة على أن التحسن في المستوى المهارى يتناسب تناسب طرديا مع تحسن القدرات البدنية كدراسة " احمد محمد نور (2007م) (2) و" خلف محمود الدسوقي " (2002م) (5) و" طارق محمد عوض " (1997م) (17).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) ومستوى بعض المهارات الحركية لدى لاعبي الووشو كونغ فو.

ينص الفرض الثاني على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القوة العضلية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) ومستوى بعض المهارات الحركية في رياضة الووشو كونغ فو.

أظهرت النتائج التي يوحدتها جداول (9)، (10) إلي وجود تحسن بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدي في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى حيث توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات الأداء المهاري لصالح القياس البعدي إلي الأسلوب التقليدي المتبع أثناء التعليم كذلك أثناء التدريب للاعبين المعتاد على المهارات داخل التمرين.

ويتفق مع ذلك ما أشار إليه مراد إبراهيم طرفة (2011) (15) في أن التعلم الحركي هو التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة وليس نتيجة للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيراً وقتياً معيناً.

والزيادة التي طرأت على مستوى الأداء المهارى وبعض المتغيرات البدنية قد نتج عن مراعاة التدريبات المستخدمة في الوحدات التعليمية لتنمية قدرة اللاعبين على الأداء ولكن بصورة ليست كافية وهذا ما اتضح في جدول رقم (13) بانخفاض مستوى الأداء المهارى للاعب في أداء المهارات الحركية بعد العدد (10) وذلك لنقص في القدرات البدنية والتي حاول الباحث تحسينها باستخدام البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كل من مراد طرفة (2001م) (15)، محمد عبد الدايم (2003م) (13) ومحمد بيومي (2010م) (14) في أن ممارسة التدريبات الرياضية تؤدي إلى تحسن في مستوى تعلم المهارات الحركية وكذلك تحسن في مستوى العناصر البدنية لدى الممارسين.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القوة العضلية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) ومستوى الووشو كونغ فو

ينص الفرض الثالث على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى القوة العضلية ومستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية.

أشارت نتائج جدول (11) (12) (13) وجود فروق داله إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القوة العضلية ومستوى المهارات الحركية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث تقدم اللاعبين المجموعة التجريبية على اللاعبين المجموعة الضابطة إلي البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتزامن الذي أثر إيجابياً وساعد اللاعب المبتدئ علي بذل المزيد من الجهد وزيادة الدافع للتدريب من خلال مشاركة اللاعبين الإيجابية في التدريب على اكتساب الصفات البدنية الأزمة لأداء المهارات الحركية المقررة في رياضة الووشو كونغ فو.

وتعزو الباحثة أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتزامن أدى إلى تحسن في القدرات البدنية وبالتالي تحسن مستوى الأداء المهارى لدى اللاعبين عينة البحث التجريبية.

حيث تؤثر تنمية القدرات البدنية (القوة العضلية + التحمل) في تحسين المستوى المهارى وذلك لان قد تطول فترة الأداء المهارى التنافسي للوصول إلى درجة الاتقان المهارى واحتياجهم إلى متطلبات بدنية وفسولوجية خاصة تميزهم عن المنافسين.

كما تشير الدلائل الإحصائية إلى أن التحسن في الصفات البدنية لدى اللاعبين عينة البحث التجريبية يؤدي إلى تطوير المستوى المهارى وتناسب مستوى القدرات البدنية مع المستوى المهارى تناسباً طردياً وتظهر قدرة اللاعب على الأداء في قدرتها على إتمام المهارات قيد البحث بإتقان حتى النهاية وهذا ما أشارت إليه النتائج في جدول رقم (13) بعدم تغير مستوى الأداء المهارى لدى اللاعبين المجموعة التجريبية في الأداء المهارى للمهارات الحركية بعد العدة (10) بالمقارنة بنتائج مستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة والذي انخفض مستوى الأداء المهارى في نفس العدد (10) وذلك بسبب نقص الصفات البدنية كالتحمل والقوة التي يتطلبها الأداء المهارى حيث يقسم الأداء الفنى للمهارات قيد البحث والتي حاول الباحث تمييزها عن طريق البرنامج المقترح.

ويتطلب الأداء عنصر القوة في عضلات الذراعين والظهر وفى مرحلة الرمي يستلزم قوة في عضلات الرجلين والذراعين وعند تكرار الرمي أكثر من مرة لتحقيق أعلى مستوى للأداء المهارى لكون التحمل العضلي أساس الأداء.

ويرى الباحث أن البرنامج قد إثر ايجابيا في تحسن مستوى الأداء والواضح في تكرار الأداء المهارى في العدة (10) وكذلك في سرعة الاداء على الرغم من تكرار الرمي للاعب المدافعة والتي تعتبر عنصر مقاومة وذلك نتيجة تنمية عنصر تحمل السرعة.

وفي هذا الصدد يشير "يحيى الصاوي" (1996م) (18) إلى أن الارتقاء بالمستوى المهارى لا يمكن له أن يتحقق إلا من خلال تطوير القدرات البدنية التي تبدأ منذ عملية انتقاء الرياضي للدخول في ممارسة الرياضة والاهتمام بتطوير تلك الصفات يحدد إذا ما كان الرياضي سوف يستمر في ممارسة اللعبة أو لا، حتى يتمكن من متابعة تطور المستوى المهارى الذي يتغير كل بطولة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات السابقة على أن التحسن في المستوى المهارى يتناسب تناسباً طردياً مع تحسن القدرات البدنية كدراسة " احمد نور الدين " (2007م) (2) و" خلف الدسوقي " (2000م) (4) و" طارق عوض " (1997م) (6).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى القوة العضلية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود العينة واستنادا إلى ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى أن :

1- برنامج التدريب المتزامن المقترح قد أدى إلى تحسن في مستوى القوة العضلية لدى اللاعبين رياضة الووشو كونغ فو (القوة العضلية-القوة المميزة بالسرعة-وتحمل) لدى مجموعة البحث التجريبية.

2- برنامج التدريب المتزامن المقترح قد أدى إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين الووشو كونغ فو لدى مجموعة البحث التجريبية.

3- وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسات البعدي في مستوى القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء المهارات الحركية لدى مجموعة البحث التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

1- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبات الووشو كونغ فو.

2- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول اثر التدريبات التزامنية في رياضات أخرى .

3- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول اثر التدريبات التزامنية بأشكال تدريبية أخرى ومتغيرات بدنية وفسولوجية لدى لاعبي الووشو كونغ فو.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- احمد أبو الفضل عبد الرحمن " تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية الخاصة على بعض المهارات الميكانيكية لمهارة اوستو جاري لناشئي الجودو، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، 2012.
- 2- احمد محمد نور الدين "تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة الجودو كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2007م.
- 3- خالد فريد عزت " تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي الكاراتيه، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها، 2007م.
- 4- خلف محمود الدسوقي: " أثر برنامج تدريبي للأعداد البدني الخاص علي مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلي والتثبيث الأرضي للناشئين في الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، 2000م
- 5- سامح شكري يوسف " تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض المهارات الجودو للمبتدئين، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2009م.
- 6- طارق محمد عوض " تأثير برنامج مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين في رياضة التايكوندو، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس ، 1997م.
- 7- عبد العليم محمد عبد العليم " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فعالية الأداء لدى ناشئي التايكوندو، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلون، 2000م.
- 8- عزت إبراهيم السيد " تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليو مترك على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبين الوثب الطويل، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2004م.
- 9- عصام الدين عبد الخالق مصطفى التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، منشأة المعارف، القاهرة، ط11، الإسكندرية، 2003م.
- 10- عصام عبد الحميد حسن : تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا، 2000م.
- 11- عويس على الحبالى: التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق ، دار G.M.S ، القاهرة 2000م.

- 12- محمد حامد شداد (1996م) " المتغيرات البدنية والمهارية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الرياضات النزلية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلون، 1996م.
- 13- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت محمد صالح ، طارق على قطان: برامج تدريب الإعداد البدني وتدرجات الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة، 1993م.
- 14 - محمود السيد بيومي " تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية وأثره على فعالية أداء بعض المهارات الحركية للاعبين الجودو والمصارعة، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2010م
- 15- مراد إبراهيم طرفة: الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 م .
- 16- مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 2000م.
- 17- وليد احمد سالم " تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المتغيرات الميكانيكية لأداء مهارة أو-وتشى - جاري في رياضة الجودو، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، 2003م.
- 18- يحيى الصاوي محمود: " الأسس العلمية لرياضة الجودو ، مركز كمبيوتر النعام للنشر ، القاهرة ، 1996 م .
- المراجع الأجنبية:

- 19- Aagaard, P., Andersen, J. L Effects of strength training on endurance capacity in top-level endurance athletes, Scand J Med Sci Sports , 20 (Suppl. 2): 39-47.2009
- 20- Bozhichkov- & A. Albert Emethods for development of flexibility in judo competitors periodical Article 1998.
- 21- Callister-r-j: flack-s.j: physiological and performance responses to outer training in elite judo athletes medicine and exercise 1990
- 22- Cazarnek – A: Effect of exercise induced fatigue on response of neuranuclelex excitability biology of sporty 1998.
- 23- Kravitz, L. The effect of concurrent training. IDEA Personal Trainer, 15(3), 34-37.2004
- 24- Laura Gem's: serum hormone concentrations and physical performance during concurrent strength and endurance training in recreational male and female endurance runners, Master's thesis ,Science of Sport Coaching and Fitness Testing, University of Jyväskylä2009
- 25-Leveritt, M., Abernethy, P.J., Barry, B.K. & Logan, P.A. : Concurrent strength and endurance training. A review, Sports medicine (Auckland, N.Z.), vol. 28, no. 6, pp. 413-427.1999
- 26-Pat Harrington: Judo Apictorial Manual, Tuttle compony, Inc, 3ed, singapore, 1969
- 27-Paton, C. D., & Hopkins, W. G. (2005): Combining explosive and high-resistance training improves performance in competitive cyclists. Journal of Strength and Conditioning Research, 19(4), 826-830.2005.