

اثر توجيه الاحمال التدريبية علي بعض محددات النشاط الخططي الهجومي للاعبي
الساندا وفقا لنوعي الايقاع الحيوي برياضة الكونغ فو

المقدمة ومشكلة البحث

اصبحت عملية التدريب الرياضي في العصر الحديث تخضع للتخطيط العلمي ، لا اعداد الفرد الرياضي وتهتم بأدق التفاصيل في جوانب الاعداد المختلفة سواء كان ذلك يرتبط بالأعداد البدني او المهارى او الخططي وذلك للوصول بالفرد الرياضي الي الفورمة الرياضية التي تتيح له الاشتراك في المنافسات بمستوي متميز وهذا ما تسعى اليه دول العالم المتقدمة حيث ان ارتفاع مستوي الاداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم فان النتيجة هي تطوير مستوي الاعبين للوصول الي افضل النتائج الرياضية.(٨:٣)

ويشير احمد محمود ابراهيم (٢٠٠٥): ان الاحمال التدريبية تعتبر من الاسس التي يجب ان يراعيها المدرب لضمان تحقيق مستوي من الانجاز العالي ،حيث أن الاستمرارية في تنفيذ الاحمال التدريبية المقننة بصورة فردية تخصصية لفترة طويلة ، موسم تدريبي كامل دون انقطاع يؤدي الي ارتفاع مستوي الانجاز في النشاط التخصصي الرياضي ، لذ يجب مراعاة اداء اللاعب لأحمال التدريبية المقننة قبل زوال تأثير الاحمال التدريبية السابقة لضمان تفاعل الاثار السابقة مع الاثار الاحمال التدريبية الحالية مما يشير علي ثبات عملية التكيف الناتجة للآثار المتراكمة من الاحمال التدريبية.(٣:٢٢)

ويشير احمد محمود ابراهيم (٢٠١١): الي ان استخدام النشاط الخططي يعتبر مدخلا جديدا ومستحدث للارتقاء بإنتاجية اللاعب وزيادة فاعلية ادائه الخططي خلال مسابقة الساندا ويحتاج تطبيق هذا الاسلوب داخل البرامج التدريبية الي التقنين الموجه لتطوير المتطلبات البدنية - والمهارية للأساليب المهارية المكونة للنشاط الخططي مثل القوة المميزة بالسرعة ، وتحمل القوة وتحمل الاداء ، وتحمل السرعة والرشاقة ، ثم تقنين النشاط

الخططي المنفذ سواء من خلال التقسيم المكاني فوق البساط او خلال التقسيم الزمني خلال زمن المباراة الفعلي بالمسابقة.(١٤:٥)

ويشير ايضا احمد محمود ابراهيم (٢٠١٢) :الي ان الايقاع الحيوي من العلوم الحديثة في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي ، حيث كفاءة العمل للأفراد تختلف إذا ما اديت الاعمال في اوقات مختلفة من اليوم وفي المجال الرياضي ، لذا وجب علينا ان نوصف اهمية الايقاع الحيوي حيث ارتفاع النتائج الرياضية من حيث الارقام ومستويات الاداء خلال البطولات الدولية والدورات الاولمبية تظهر لنا الحاجة حول استخدام البحث العلمي للوصول الي احتياطي جديد للعمل علي رفع فاعلية طرق التدريب الرياضي واستحداث اتجاهات جديده مرتبطة بطبيعة النشاط الرياضي التخصصي ،حيث تعتبر هذه الاتجاهات حجر الاساس في تكوين البطل الرياضي .(٤٤:٤)

كما يشير كل من صبحي حسانين وأبو العلا احمد(١٩٩٧) ويوسف ذهب (١٩٩٥) ان النظرية السائدة ظهرت في نهاية القرن الثاني عشر ، وتعتمد هذه النظرية علي ان الانسان يمر بثلاثة دورات بدنية وانفعالية وعقلية وهذا الدورات تتكرر بشكل ايقاعي منتظم طول حياة الفرد امتداد من ميلاده وهذه الدورات هي

الدورة البدنية physical cycle ومدتها ٢٣ يوم

الدورة الانفعالية Emotional cycle ومدتها ٢٨ يوم

الدورة العقلية Intallectual cycle ومدتها ٣٣ يوم (١٢:١ - ٣٢ - ٤٢)

كما يشير كل من ايمان رشاد خليل (٢٠١٥): ومحمد عبد الرحمن (٢٠١٥): و يوسف ذهب (١٩٩٥) عن دوبر نسكي انه يوجد ايقاع حيوي يسيطر علي نشاط الفرد من خلال نظرية الدورات الحيوية والتي

تنص في مضمونها علي ان الانسان يخضع في نشاطه البدني والانفعالي والعقلي لدورات ثلاث تردها (٢٧:١٩:٨) علي التوالي

١- الدورة البدنية تستغرق ٢٣ يوما وهي توثر علي القوة والتوافق والسرعة ومقاومة الامراض ووظائف الاعضاء التشريحية

٢- الدورة العقلية وتستغرق ٢٨ يوما وتتحكم في الصحة العقلية المزاج والاحساس بالسقوط والعاطفية والابداع الفني واستقبال الكلام

٣- الدورة العقلية تستغرق ٣٣ يوما وتتحكم في الذاكرة واليقظة والقدرة علي تلقي المعلومات الحفظ والانتباه والتوظيف المنطقي للمخ . (٧:٦٥) - (٩:٥٤) - (١٢:٤٤)

كما يشير محمد عبد الرحمن (٢٠١٥) : الي ان الايقاع الحيوي للاعب لا بد ان يتوافق

مع توقيت اداء محتوى الجرعة الاساسية التدريبية باليوم التدريبي ذو الوحدات المتعددة كما يقترح تنفيذ الوحدة الاساسية للاعب في الفترة ما بين (١٠ - ١)، ظهرا عندما يمون نمط اللاعب صباحي بينما ينفذ هذا المحتوي خلال الفترة ما بين (٤ - ٨) مساء اذا كان نمط اللعب مسائي، لذ ان الانسان يكون اكثر قوة وحيوية خلال التوقيتات اليومية من (١٠ - ١): ظهرا ومن الساعة (٤ - ٨) : مساء وانه يجب علي المدربين ان يعملوا علي ان يكون وقت الجرعات ثابتا ان اختلال النظام التدريبي المتبع سوف يصاحبه انخفاض في كفاءة العمل عند الرياضيين ويزيد من استعادة الشفاء بعد الاحمال التدريبية ، وان الرياضيين الذين يتدربون في اوقات ما بين اليوم يظهرون اعلي مقدرة من كفاءة العمل خلال التوقيتات اليومية في تلك الساعات التي يتدربون فيها (٩:٥٨)

يتفق كل من ريرم مروجان **trime m & Morgan** (١٩٩٥): ووليك **willik**

(٢٠٠) فيليبس **phojips** (١٩٩٤) : الي ان معرفة التغيرات المنتظمة التي تحدث داخل الجسم وتشمل الحالات الانفعالية والعقلية والبدنية والتي تعرف بالإيقاع الحيوي تساعد علي التخطيط للأحمال التدريبية بما يتناسب مع افضل الظروف لاستيعابها كما يساعد في انجاز متطلبات برامج التدريب بكفاءة (٣٣:١٣) - (١٤:١٢٦) - (٤٩:٣٣)

كما يشير صلاح اشرف محمد(٢٠١٦) : ان رياضة الكونغ فو ساندا تعتبر من احدي رياضيات المنازلات الفردية التي تتميز بالتغير السريع والمستمر لمواقف اللعب المختلفة لكل من عملية الهجوم والدفاع في المواقف التنافسية، مما يتطلب اظهار اللاعب ردود افعال متعددة ومتنوعة تتمثل في اساليب الدفاع والهجوم بالإضافة لتحركاته المتعددة ذات الاتجاهات المختلفة والتي يوجه من خلالها خطط اللعب مما يشير الي ضرورة تمتع لاعب رياضة الكونغ فو ساندا بمستويات عالية من مكونات الهيكل البنائي لحالته التدريبية وظيفية ، بدنية ،مهارة ، خطية والتي تشير الي قدرة اجهزته الحيوية علي التكيف مع متطلبات المباراة ، والمنافسة(٤٥:١١)

كما يشير صلاح اشرف محمد(٢٠١٦): ان رياضة الكونغ فو من رياضيات الدفاع عن النفس التي تتطلب قدرات وامكانية خاصة تتميز بالتكامل من جميع جوانبها (البدنية -المهارة - الخطية - النفسية (١٤ : ١١)

ويشير صلاح اشرف محمد (٢٠١٦): تقسيم رياضة الكونغ فو الي : (الاساسيات - الاساليب - الساندا) (٣٥:١١)

ويؤكد وائل مصطفى (٢٠١٥) :علي ان الساندا وهي عبارة عن نزال بين لاعبين متساوين في الوزن وتكون المباراة جولتين يسعي فيها اللاعب للفوز دون الخسارة 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 ارضا علي البساط علي ملعب مساحته (8×8)م وفقا للقواعد والاسس التي يحددها القانون الخاص بالرياضية، وهناك اماكن محددة لتسديد المهارات بأجزاء محددة من الجسم واماكن غير مصرح بالتسديد فيها حفاظا علي سلامة اللاعبين(٢٨:١٠)

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب والمتابعة المستمرة للمباريات والبطولات المحلية والجمهورية والدولية واطلاع الباحث علي العديد من الدراسات والمراجع التي اتاحت، له كدراسة احمد محمود ابراهيم (٢٠١٢)،(٤) ودراسة محمد عبد الرحمن (٢٠١٥)،(٩) ودراسة ايمان رشاد خليل(٢٠١٥)،(٧) ودراسة وائل مصطفى عبد الكريم (٢٠١٥)،(١٠) ودراسة يوسف ذهب علي (١٩٩٥)، (١٢) ودراسة willik (٢٠٠٠)(١٤) وجد اهمية اهتمام المدربين بالأداء الخططي غير مقنن او موجه بشكل يسمح للاعبين بالالتزام السليم وتنفيذ الجانب الخططي المطلوب منهم اثناء المباريات والبطولات والمنافسات مما ينتج عنه ضعف وقصور في الاداء الخططي لدي لاعبي الساندا والذي ينعكس علي قدرة اللاعب في تحقيق الهدف من المباراة وهو الحصول علي اكبر عدد ممكن النقاط التي تأهله بالفوز بالمباراة لذا اتجه الباحث الي استخدام اتجاهات جديده مرتبطة بطبيعة رياضة الكونغ فو ساندا والعمل علي رفع فعالية برنامج التدريب عن طريق الايقاع الحيوي الذي يساعد في تهيئة اللاعب بدنيا لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي والتقدم بالحالة التدريبية للاعب للوصول الي المستويات العالية.

ومن خلال العرض السابق ، وفي حدود علم الباحث وما اطلع عليه من ابحاث ودراسات

سابقة

التي تنطرق في هذا المجال البحثي لم يجد الباحث اي من الابحاث والدراسات العلمية المرجعية التي تتناول اثر توجه الاحمال التدريبية علي محددات النشاط الخططي للاعبين الساندا وفقا لنوعي الايقاع الحيوي برياضية الكونغ فو، حيث كان هذا في حد ذاته من احد الدوافع الحقيقية لأجراء هذه الدراسة في محاولة للاستفادة مما تقدمه الاساليب التدريبية الحديثة للارتقاء بالمستوي الاداء الخططي

أهمية البحث

الاهمية العلمية :

١- تقديم احد الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي من خلال استخدام الايقاع الحيوي والاستفادة من التأثيرات الايجابية في التدريب علي مستوي محددات النشاط الخططي الووشو كونغ فو.

٢- توجيه نظرة المدربين الي اهمية استخدام الايقاع الحيوي الذي يساعد علي التخطيط العلمي لبرامج الاعداد لتطوير الحالة المهارية والبدنية لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي

الاهمية التطبيقية

١- تطوير رفع فعالية برنامج التدريب الرياضي والوصول الي افضل النتائج الرياضية من ارقام ومستويات الاداء واستحداث اتجاهات جديدة مرتبطة بطبيعة رياضة الكونغ فو "ساندا"
٢- توفر للمدربين اختبارات بدنية ومهارية تساعدهم علي معرفة مستويات اللاعبين ومراقبة تطوراتهم في النشاط الخططي كذلك تساعدهم في عملية الانتقال الرياضي السليم للنأشين

٣- وضع ماده علمية بين المدربين للاستعانة بها في رفع تأثيرات التدريب الرياضي واستمرارية تطوير النشاط الخططي الخاصة بهدف الارتقاء بمستوي الاداء لدي للاعبي الساند برياضية الكونغ فو

هدف البحث:

يهدف البحث التعرف على اثر

١- توجيه الاحمال التدريبية علي بعض محددات النشاط الخططي الهجومي للاعبي الساندا وفقا لنوعي الايقاع الحيوي برياضية الكونغ فو .

فروض البحث:

في حدود عينة الدراسة والاهداف المحددة وفقا للاطار والدراسات النظرية امكن

صياغة الفروض التالية:

١- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي لبعض محددات النشاط الهجومي بدون استخدام الايقاع الحيوي لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث .

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي لبعض محددات النشاط

الهجومي باستخدام الايقاع الحيوي لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي .

المصطلحات:

١- الاحمال التدريب

يعرف حمل التدريب بانه المجهود البدني والعصبي الواقع علي جسم الفرد نتيجة المثير الحركي_الهاتف للنشاط الرياضي. (٣:٣٦)

٢- الايقاع الحيوي

بانه التموجات التي تحدث في مستوي حالة اجهزة الجسم المختلفة ما بين الارتفاع والانخفاض ولا يقتصر علي مجرد التغيرات الحادثة في الوظائف الفسيولوجية فقط أنه يشمل كافة تكوينات الانسان (٧:١٠٤)

٣- النشاط الخططي الهجومي

هو سلوك اللاعب الهجومي خلال مجريات زمن المباراة بهدف الوصول الي التفوق الكمي علي المنافس (تعريف اجرائي).

٤- الاعداد للهجوم :

هو الفترة الزمنية التي يقوم خلالها اللاعب بالتجهز من خلال تحركات قدمين في مناطق الملعب المتعددة بهدف محاولة فتح ثغره للتنفيذ الهجوم والتفوق علي المنافس (تعريف اجرائي).

٥- الكونغ فو:

هي احدي رياضيات الدفاع عن النفس الصينية التي تعتمد علي استخدام الجسم في اداء حركات قتالية كاللكم والركل والطرح والكسر والخنق واستخدام اسلحه كالسيف والرمح والزانا وهي كلمه تعني بذل الجهد والوقت لاكتساب المهارات. (١١:١٦).

٦-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 (١٠:٢٢).

الدراسات المرجعية :

المرجع العربية والاجنبية

١- دراسة: **maoi-huag liagya- doing** (٢٠٠٦) (١٤)

عنوان الدراسة: كفاءة استخدام مهارات اللكم والركل والطرح للاعبى الساندا الصينين ومشاكل استخدام المهارات الدفاعية.

هدف الدراسة : التعرف علي مدي كفاءة استخدام مهارات اللكم والركل والطرح للاعبى الساندا الصينين ومشاكل استخدام المهارات الدفاعية.

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي حيث كانت العينة ٣٠ لاعب

اهم النتائج :

مهارات اللكم والركل بالقدم ومهارات الطرح هي مفتاح نجاح لاعبي ساندا اكدت نتائج الدراسة انه توجد مشكلة وظهرت هذه المشكلة من خلال الملاحظة وتحليل وتطبيق الاجراءات التكتيكية في الساندا

٢- دراسة: احمد خميس عبد الحميد (٢٠١٤)(٢)

عنوان الدراسة: تأثير استراتيجية البناء الهجومي بهيكل الوحدة التدريبية علي فعالية محددات النشاط الخططي للاعبين مسابقة القتال الفعلي الكوميتة برياضية الكاراتيه.

هدف الدراسة : التعرف علي تأثير استراتيجية البناء الهجومي بهيكل الوحدة التدريبية علي فعالية محددات النشاط الخططي للاعبين مسابقة القتال الفعلي الكوميتة برياضية الكاراتيه.

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الكوميتة من منتخب جامعة الاسكندرية للكاراتيه والتي كان قوامها ١٠ لاعبين .

اهم النتائج: ما يلي

- محتوى البرنامج التدريبي من احمال تدريبية مقننة اثر بشكل معنوي وايجابي علي المتطلبات البدنية والمهارية للأساليب المستخدمة في الاستراتيجية المقترحة الخاصة بلاعبين مسابقة القتال الكوميتة برياضية الكاراتيه قيد الدراسة.
- الاحمال التدريبية الموجهة من خلال وحدات البرنامج اثر بشكل معنوي وايجابي علي محددات النشاط الهجومي الخاص بلاعبين مسابقة القتال الكوميتة برياضية الكاراتيه قيد الدراسة.

- تم التوصل ال استمارة التحليل لمحددات النشاط الخططي للاعبين الكوميتة برياضية الكاراتيه
- الاحمال التدريبية الموجهة من خلال وحدات البرنامج التدريبي اثر بشكل معنوي وايجابي علي استخدام المدخل الهجومي تاي - نو - سن لاعبين مسابقة القتال الكوميتة برياضية الكاراتيه قيد الدراسة

- الاحمال التدريبية الموجهة من خلال وحدات البرنامج التدريبي اثر بشكل معنوي وايجابي

علي استخدام المدخل الهجومي سو - نو - سن لاعبي مسابقة القتال الكوميته برياضية

الكاراتيه قيد الدراسة

٣- دراسة lou bing lioumei (٢٠١٤)(١٦)

عنوان الدراسة : تأثير استخدام المهارات الهجومية التكتيكية علي الدفاع والهجمات المرتدة

للاعبي ساندا

هدف الدراسة : التعرف علي تأثير استخدام المهارات الهجومية التكتيكية علي الدفاع

والهجمات المرتدة للاعبي ساندا.

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي حيث كانت العينة ٣٠ لاعب

اهم النتائج :

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

٤- دراسة : ايمان رشاد خليل (٢٠١٥)(٧)

عنوان الدراسة: تأثير استخدام منحنيات الايقاع الحيوي الشهري كموجه لأحمال التدريبية لي بعض محددات النشاط الهجومي لدي للاعبات مسابقة القتال الفعلي الكروجي برياضة التايكوندو.

هدف الدراسة : التعرف علي تأثير استخدام منحنيات الايقاع الحيوي الشهري كموجه لأحمال التدريبية علي بعض محددات النشاط الهجومي لدي للاعبات مسابقة القتال الفعلي الكروجي برياضة التايكوندو

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي - مجموعتين

العينة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من للاعبات مسابقة القتال الفعلي "الكروجي" الدرجة الثانية وقد بلغ العدد الكلي لعينة البحث ٦ للاعبه وتم تقسيمهم عشوائيا علي مجموعتين ، الاولى بلغ عدد العينة بها ٣ لاعبة وطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح دون استخدام التوجيه لأحمال من خلال منحنيات الايقاع الحيوي للاعبه ، والمجموعة الثانية بلغ عدد العينة بها ٣ للاعبه وطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التوجيه لأحمال من خلال منحنيات الايقاع الحيوي للاعبه.

اهم النتائج :

- اظهر محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه احمال تدريبية خاصة بالأداء المهاري ،تأثير ايجابي علي قيم التحسين لزمن متغيرات تحركات القدمين كمحدد للنشاط الهجومي للاعبات المجموعات الاولى والثانية ، وكان التحسن افضل لدي للاعبات المجموعة الثانية عن الاولى قيد البحث .

- اظهر محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه احمال تدريبية خاصة بالأداء المهاري ، تأثير ايجابي علي قيم التحسن لمحددات فترة الاعداد للهجوم كمحدد للنشاط الهجومي للاعبات المجموعة الاولى والثانية ، وكانت التحسن افضل لدي للاعبات المجموعة الثانية عن الاولى قيد الدراسة

- اظهر محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه احمال تدريبية خاصة بالأداء المهاريت تأثير ايجابي علي قيم التحسن لمحددات فترة تنفيذ الهجوم كمحدد للنشاط الهجومي للاعبات المجموعة الاولى والثانية ، وكانت التحسن افضل لدي للاعبات المجموعة الثانية عن الاولى قيد الدراسة.

٥- دراسة : محمد عبدالرحمن علي (٢٠١٥) (٩)

عنوان الدراسة : اثر توجيه احمال تدريبية مقترحة باستخدام الايقاع الحيوي علي بعض محددات النشاط الهجومي للاعبي النزال الفعلي برياضية الكاراتيه .
هدف الدراسة: التعرف علي اثر توجيه احمال تدريبية مقترحة باستخدام الايقاع الحيوي علي بعض محددات النشاط الهجومي للاعبي النزال الفعلي برياضية الكاراتيه .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ذو تصميم المجموعة الواحدة القياس القلبي والبعدى

العينة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي مسابقة النزال الفعلي "الكوميتة منتخب مصر القومي تحت ١٨ سنة ، وقد بلغ العدد الكلي لعينة الدراسة ٢ لاعب كل لاعب يمثل وزن محدد وفقا لمواد القانون الدولي لرياضية الكاراتيه ، ثم تطبيق البرنامج المقترح دون استخدام التوجيه للأحمال من خلال منحنيات الايقاع الحيوي للاعب في الفتري الاولى من التجربة (٢٠) وحدة تدريبية ، وتم التطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التوجيه للأحمال من خلال منحنيات الايقاع الحيوي للاعب خلال الفترة الثانية من البرنامج (٢٠) وحدة تدريبية وذلك خلال فترة الاعداد قبل المنافسة .

اهم النتائج :

- اظهر محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الايقاع الحيوي للاعب لتوجيه احمال تدريبي تأثير ايجابي علي قيم التحسن لزمن متغيرات تحركات القدمين كمحدد للنشاط الهجومي قيد الدراسة

وكان التحسن افضل لدي اللاعبين خلال الفترتي الثانية عن الاولى من التنفيذ البرنامج بقارق ٦,٦٧% المتغير الاول ٢,٧٥% المتغير الثاني ٠,٠٧% للمتغير الثالث ٢,٧٨% للمتغير الرابع عن التوالي

- اظهر محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الايقاع الحيوي للاعب لتوجيه احمال تدريبي المقترح تأثير ايجابي علي قيم التحسن للمتغير الخاص بالجزء الاول "اعداد الهجوم من محددات النشاط الهجومي للاعبي المجموعة ، وكان التحسن افضل لدي لاعبي المجموعة خلال الفترة الثانية من تنفيذ البرنامج بقارق ٤,٥٧% للمتغير الاول ٢٠,٥٥% للمتغير الثاني ١٠,٧٥% للمتغير الثالث ١,٦٠% للمتغير الرابع علي التوالي

اظهر محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الايقاع الحيوي للاعب لتوجيه احمال تدريبي المقترح تأثير ايجابي علي قيم التحسن للمتغيرات الخاص بالجزء الثاني "تنفيذ الهجوم من محددات النشاط الهجومي للاعبي المجموعة ، وكان التحسن افضل لدي لاعبي المجموعة خلال الفترة الثانية من تنفيذ البرنامج بقارق ٢,٣١% المتغير الاول ٢٨,٤٦% المتغير الثاني ٢٣,٤١% للمتغير الثالث ١٣,٩٥% للمتغير الرابع ١٩,٥٦% للمتغير الخامس علي التوالي .

٦- دراسة وائل مصطفى عبد الكريم (٢٠١٥) (١٠)

عنوان : تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية علي محددات النشاط الهجومي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي ساندا برياضية الووشو كونغ فو

هدف الدراسة : التعرف علي تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية علي محددات النشاط الهجومي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي ساندا برياضية الووشو كونغ فو

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي حيث تم اختيار العينة بطريقة العمدية الي ١٠ لاعبي

اهم النتائج :

حيث تم استخلاص ٢ خرائط تكتيكية ومكونات هيكلهم المسهم في زيادة الفعالية لبعض محددات النشاط الهجومي للاعبي مسابقة القتال الفعلي ساندا علي المستوي الدولي والمحلي برياضية الكونغ فو

٧- دراسة : احمد محمود ابراهيم . (٢٠١٦) (٦)

عنوان الدراسة: اثر استخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه الاحمال التدريبية الخاصة بالارتكاز المعاكس كأسلوب تكتيكي ضد المنافس علي مستوي بعض محددات التصرف الهجومي المضاد للاعبي الكوميته برياضة الكاراتيه .

هدف الدراسة : التعرف علي اثر استخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه الاحمال التدريبية الخاصة بالارتكاز المعاكس كأسلوب تكتيكي ضد المنافس علي مستوي بعض محددات التصرف الهجومي المضاد للاعبي الكوميته برياضة الكاراتيه .

المنهج المستخدم : استخدام المنهج التجريبي بأجراء القياسيين القلبي البعدي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة

العينة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت في ١ لاعب- تحت وزن ٥٥كجم - فئة الشباب مركز شباب سموحه - محافظة الاسكندرية.

اهم النتائج :

١- وجود نسبة تحسن في قيم محددات التصرف الهجومي المضاد خلال التعامل باستخدام الارتكاز المعاكس للاعب ضد نمط المنافس الخططي خلال مناطق اللعب (زوايا البساط) حيث بلغ هذا التحسن ما بين ١٥٠% الي ٢٠٠% للاعب قيد الدراسة.

٢- وجود نسبة تحسن في قيم محددات التصرف الهجومي المضاد، مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم المضاد ، حيث بلغ هذا التحسين ١٠٠% الي ٢٠٠% للاعب قيد الدراسة.

اجراءات البحث

منهج البحث

استخدم البحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة

مجالات الدراسة :

المجال البشري :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي القتال الفعلي الساندا sanda من لاعبي المستوي المحلي، ويبلغ عددهم ٦ لاعب من فئة الشباب ٣ لاعب تحت وزن ٦٠ كجم و٣ لاعب تحت وزن ٦٧كجم ، وتم اختيار الوزنين حيث ان اللاعبين يتمتعون بمستوي عالي من تنفيذ الخرائط التكتيكية التي تم ترشيدها بالدراسة .

المجال المكاني :

تم اجراءات القياسات القبلية والبعدية للاعبي مسابقة القتال الفعلي الساندا ، المجموعة المنفذة لمحتوي البرنامج التدريبي بالصالة

إعداد أدوات ووسائل جمع بيانات الدراسة :

تم الاعتماد في الدارسة علي الأدوات التالية:

- تحليل المراجع والدراسات السابقة.
- استمارات الاستبيان.
- الاختبارات (البدنية- المهارية).
- اختبارات التقييمية (البدنية - المهارية).
- الأدوات والاجهزة المستخدمة في القياس.

وسائل جمع البيانات:

• ساعة إيقاف stop wach

• استمارة تقييم وتسجيل

• كاميرا تصوير فيديو

• شاشة عرض

وقد تم استخدام ما يلي:

- | | |
|---------------|---------------|
| - بساط | - ملعب ساندا |
| - واقي اسنان | - واقي الراس |
| - قفاز المدرب | - واقي الصدر |
| - واقي للساق | - واقي خصيتين |

والاختبارات الخاصة بالقدرات المهارية:

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة .
- التقييم : اكبر عدد من التكرار الصحيح في الزمن المحدد والمقنن للاختبار في (١٠ اث)

• اختبار القوة المميزة بالسرعة للكلمة الخطافية.

- التقييم، اكبر عدد من التكرار الصحيح في الزمن المحدد والمقنن للاختبار في (١٠ اث)
- اختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الامامية .
- التقييم، اكبر عدد من التكرار الصحيح في الزمن المحدد والمقنن للاختبار في (١٠ اث)
- اختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية.

- التقييم ، اكبر عدد من التكرار الصحيح في الزمن المحدد والمقنن للاختبار في (١٠ث)
- اختبار تحمل السرعة للكلمة المستقيمة .
- التقييم :اكبر عدد من التكرار الصحيح في الزمن المحدد والمقنن للاختبار في (٢٠ث)
- اختبار تحمل السرعة للكلمة الخطافية.
- التقييم :اكبر عدد من التكرار الصحيح في الزمن المحدد والمقنن للاختبار في (٢٠ث)
- اختبار تحمل السرعة للركلة الامامية
- التقييم، اكبر عدد من التكرار الصحيح في الزمن المحدد والمقنن للاختبار في (٢٥ث)
- اختبار تحمل السرعة للركلة النصف دائرية .
- التقييم ، اكبر عدد من التكرار الصحيح في الزمن المحدد والمقنن للاختبار في (٢٥ث)
- اختبار تحمل القوة للكلمة المستقيمة .
- التقييم :اكبر عدد من التكرار الصحيح في الزمن المحدد والمقنن للاختبار في (٤٥ث)
- اختبار تحمل القوة للكلمة الخطافية .
- التقييم :اكبر عدد من التكرار الصحيح في الزمن المحدد والمقنن للاختبار في (٤٥ث)
- اختبار تحمل القوة للركلة الامامية .
- التقييم، اكبر عدد من التكرار الصحيح في الزمن المحدد والمقنن للاختبار في (٤٥ث)
- اختبار تحمل القوة للركلة النصف دائرية .
- التقييم ، اكبر عدد من التكرار الصحيح في الزمن المحدد والمقنن للاختبار في (٤٥ث)

التجربة الاساسية

- طبقت التجربة الاساسية خلال الفترة من ٢ / ١٠ / ٢٠١٩ الي ٥ / ١ / ٢٠٢٠ علي الابعين قيد الدراسة وتم توزيع الفترة الزمنية للتجريبية علي مرحلتين
- المرحلة الاولى : تم تطبيق التجربة علي ٣٦ وحدة تدريبية ، باستخدام مؤشرات ونمط الايقاع الحيوي للاعب لتوجيه الاحمال التدريبية
- القياس القبلي - ٢ / ١٠ / ٢٠١٩ لمحددات النشاط الخططي للاعب
- تنفيذ التجريبية ٣٦ وحدة تدريبية

- من ٢٠١٩ / ١٠ / ٣ الي ٢٠١٩ / ١١ / ١٢
- القياس البعدي ٢٠١٩ / ١١ / ١٥
- فترة انتقالية - تحتوي علي تدريبات تخيلية يقوم بها اللاعب لتثبيت المستوى للنشاط الهجومي واستغرقت تلك المرحلة في الفترة من ٢٠١٩ / ١١ / ١٦ الي ٢٠١٩ / ١٢ / ٣ ، بوقع ٣ وحدات تدريبية بالأسبوع بهدف الحفاظ علي المستوى
- المرحلة الثانية : وهي تطبيق عدد ٣٦ وحدة تدريبية ، بدون استخدام مؤشرات ونمط الإيقاع الحيوي للاعب لتوجيه الاحمال التدريبية
- القياس القبلي من ٢٠١٩ / ١٢ / ٥ لمحددات النشاط الهجومي للاعب
- تم تنفيذ التجريبية في ٣٦ وحدة تدريبية من ٢٠١٩ / ١٢ / ٦ الي ٢٠٢٠ / ١ / ٧
- القياس البعدي ٢٠٢٠ / ١ / ٩

عرض وتفسير النتائج

(أ) نتائج اختبار الفرض الأول:

نص الفرض: لا توجد فروض دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي

لمحددات النشاط الهجومي بدون استخدام الإيقاع الحيوي لدي لاعبي الساند رياضية

الكونغ فو.

جدول (١) : نتائج اختبار الفرض الأول لمحددات النشاط الهجومي بدون الإيقاع الحيوي

الدلالة	نتائج اختبار			الفرق	الوسط الحسابي	القياس	المتغير
	Paired Sample T Test						
	مستوي	درجات	قيمة				
المعنوية	الحرية	الاختبار					
دال	٠,٠٠٠	١١	٧,١-	٩,٢	٣١,١	القبلي	محددات النشاط الهجومى بدون الإيقاع الحيوي
				في صالح القياس البعدي	٤٠,٣	البعدي	

يتضح من الجدول السابق أن متوسط القياس البعدي لمحددات النشاط الهجومي بدون الإيقاع الحيوي أكبر من القبلي بمقدار ٩,٢ أي في صالح القياس البعدي، والفرق فرق معنوي حيث مستوي المعنوية أقل من ٠,٠٥ أمام قيمة اختبار "ت" البالغة -٧,١. وبناء عليه يتم رفض فرض العدم وقبول الفرض البديل بأنه توجد فروض دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمحددات النشاط الهجومي بدون استخدام الإيقاع الحيوي لدي لاعبي الساند برياضة الكونغ فو.

(ب) نتائج اختبار الفرض الثاني

نص الفرض: لا توجد فروض دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمحددات النشاط الهجومي مع الإيقاع الحيوي لدي لاعبي الساند رياضية الكونغ فو. جدول (٢): نتائج اختبار الفرض الرابع لمحددات النشاط الهجومي مع الإيقاع الحيوي

الدالة	نتائج اختبار			الفرق	الوسط الحسابي	القياس	المتغير
	Paired Sample T Test						
	مستوي المعنوية	درجات الحرية	قيمة الاختبار				
دال	٠,٠٠٠	١١	٦,٩-	٩,١	٣٢,١	القبلي	محددات النشاط الهجومي مع الإيقاع الحيوي
				في صالح القياس البعدي	٤١,٢	البعدي	

يتضح من الجدول السابق أن متوسط القياس البعدي لمحددات النشاط الهجومي مع استخدام برنامج الإيقاع الحيوي أكبر من القبلي بمقدار ٩,١ أي في صالح القياس البعدي، والفرق فرق معنوي حيث مستوي المعنوية أقل من ٠,٠٥ 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 لمحددات النشاط الهجومي مع الإيقاع الحيوي لدي لاعبي الساند رياضية الكونغ فو.

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفروض

حيث يتضح ذلك وجود فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي لبعض محددات النشاط الهجومي بدون تأثير الإيقاع الحيوي لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي يبلغ متوسط المهارات الهجومية لقيم اللاعبين بدون الإيقاع الحيوي 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 الهجومية لقيم اللاعبين مع استخدام برنامج تأثير الإيقاع الحيوي 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 الهجومية لقيم اللاعبين ككل الخاصة بتأثير استخدام البرنامج بدون الإيقاع الحيوي ٢٧,٥ % ، بينما تتراوح النسبة المئوية لمعدل التحسين الخاص بتأثير استخدام البرنامج مع الإيقاع الحيوي ٢٩% بفرق زيادة لصالح استخدام البرنامج مع الإيقاع الحيوي يبلغ ١,٥%.

اولا : الاستنتاجات

- أن هناك تأثير لمنحنيات البرنامج بدون الإيقاع الحيوي ومع استخدام تأثير الإيقاع الحيوي لتوجيه احوال تدريبي تأثير ايجابي على قيم محددات النشاط الهجومي ، وتبين أن فروق النسب المئوية لمعدلات التحسن الخاصة بقيم محددات النشاط الهجومي لصالح الإيقاع الحيوي.

- كما ان تأثيرات استخدام الإيقاع الحيوي مع تأثير متزامن خاص بترشيح خصائص الاحمال التدريبية التي ساهمت في التأثير الايجابي لاستراتيجية اللاعب في الاعداد النشاط الهجومي خلال المباريات وتلك الاستراتيجية تدرّب عليها من خلال المحطات التدريبية المقننة بصوره فردية وفقا لمواقف اللعب وذلك خلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ،

بالإضافة الي توزيع الحمل التدريبي من خلال مسارات الايقاع الحيوي بخصوصية وفردية ، وقد انعكس ذلك علي معدلات الاستشفاء المؤقت للأجهزة الحيوية للاعب ، ويرجع ذلك الي طبيعة التدريبات الخاصة بها خلال البرنامج والتي خطط لها الاستخدام المتساوي للتأثير علي اختيار اللاعب لأوضاع الاعداد النشاط الهجومي المتاحة ادائه بالمباراة بالإضافة الي تطبيق خصائص طريقة التدريب الفتري 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 علي نسبة تحسين وتنمية المهارات الهجومية في نسبة التأثير الي مؤشرات الايقاع والنمط الحيوي للاعب في التنمية

ثانيا التوصيات

- الاسترشاد بمحتوي الهيكل البنائي المكون للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه الاحمال التدريبية علي محددات النشاط الخططي هجومي - دفاعي لدي لاعبي مسابقة الساندا برياضة الكونغ فو
- الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتنمية محددات النشاط الخططي اعداد - تنفيذ لدي لاعبي الساندا برياضة الكونغ فو
- توجيه نظرة المدربين الي اهمية استخدام الايقاع الحيوي الذي يساعد علي التخطيط العلمي لبرامج الاعداد لتطوير الحالة مهارية والبدنية لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي

المراجع

اولا : المرجع العربية :

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح ،محمد صبحي حسانين (١٩٩٧) فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضية وطرق القياس والتقويم الطبعة اولي، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٢- احمد خميس عبد الحميد (٢٠١٤) : تاثير استراتيجية البناء الهجومي بهيكل الوحدة التدريبية علي فعالية محددات النشاط الخططي للاعبين مسابقة القتال الفعلي الكوميته رياضية الكاراتيه،رسالة دكتوراه منشوره كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
- ٣- احمد محمود ابراهيم (٢٠٠٥م): موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية رياضية الكاراتيه ، منشأة المعارف الإسكندرية
- ٤- احمد محمود ابراهيم (٢٠١٢) : مسار ديناميكية الايقاع الحيوي اليومي للمحدد البدني ،المهارى القوة المميزة بالسرعة وتحمل الاداء الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجمل الحركية انسوا كاتا كمؤشر لتخطيط لفترات التدريب رياضية الكاراتيه، مجلة نظريات وتطبيقات باللغة الانجليزية، كلية التربية الرياضية للبنين بابي قير، جامعة الاسكندرية
- ٥- احمد محمود ابراهيم (٢٠١١) : الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية رياضية الكاراتيه ،منشأة المعارف، الاسكندرية

٦- احمد محمود ابراهيم . (٢٠١٦) : اثر استخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه الاحمال

التدريبية الخاصة بالارتكاز المعاكس كأسلوب تكتيكي ضد المنافس علي مستوي بعض

محددات التصرف الهجومي المضاد للاعب الكوميته برياضة الكاراتيه المؤتمر العلمي

الدولي السابع ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة . جامعة حلوان

٧- ايمان رشاد خليل (٢٠١٥) : تأثير استخدام منحنيات الايقاع الحيوي الشهري كموجه

للأحمال التدريبية علي بعض محددات النشاط الهجومي لدي لاعبات مسابقة القتال

الفعلي "الكروجي برياضية التايكوندو ،المجلة الدولية لعلوم وفنون الرياضية online كلية

التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، مصر

٨- امر الله احمد البساطي (٢٠١٦) : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) دار

الجامعة الملك سعود للنشر ، الرياض

٩- محمد عبد الرحمن علي (٢٠١٥): اثر توجيه احمال تدريبيه مقترحه باستخدام الايقاع

الحيوي علي بعض محددات النشاط الهجومي اللاعبي النزال الفعلي برياضة الكاراتيه ،

المجلة الدولية ،لعلوم وفنون onlin كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر

١٠- وائل مصطفى عبد الكريم (٢٠١٥): تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية علي

محددات النشاط الهجومي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعال ، ساندا برياضة الووشو

كونغ فو رسالة دكتوراه غير منشور التربية للبنين بأبو قير ، جامعة الاسكندرية

١١- صلاح اشرف محمد (٢٠١٦): تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي بعض القدرات

البدنية ومستوي اداء الركلة الدائرية الافقية للاعبي الكونغ فو رسالة ماجستير ،كلية التربية

الرياضية للبنين ، جامعة بنها

١٢- يوسف ذهب علي (١٩٩٥) : موسوعة الايقاع الحيوي ، جزء اول منشأة

المعارف ، الاسكندرية

ثانيا: المرجع الاجنبية

13-Trime.M,Morgan,:jnfluence f Sports medicine " Auchlend,N.z,w.p(u.k) VOj20,part

5,1995 29- Philips,b: circadian rhy thms and muscular strength

performance"Mountain view , calif, track and field mens ,1994

14- Willik.S.N.:"circactopn influences and possible tigger of sludde cadiac

eteath "Journal of sports science ueview vol 14, part2000

15 maoai-huag liagya- doing(2006): Efficient use of punching, kicking and
throwing skills of Chinese Sanda players, problems of using defensive skills

16-lou bing liuoumei(2014): The effect of using tactical offensive skills on
defense and counterattacks for Sanda players

17- arendt j(2010) shift work: copinj with the biological clock .occup med 60:

10 -20

ثالثا المواقع الالكترونية

18- <http://www.bellaonline.com/articles.art.esp>

19- <http://www.usadojo.com-styles-about-sanshou.htm>