

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات المشابهة للاداء على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للأسلوب الشمالي في رياضة الكونغ فو

د/ يحيى فوزي السيد احمد^١

ملخص البحث:

تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المشابهة للأداء ومعرفة تأثير البرنامج على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء للاعبين الأسلوب الشمالي في رياضة الكونغ فو، ولتحقيق هذه الأهداف استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس (القبلي - البعدي) المجموعة واحدة على عينة عمدية من لاعبي الأسلوب الشمالي بلغت (١٠) لاعبين، معتمدا على اختبارات بدنية وأخرى مهارية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح ذو تأثير ايجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بصورة دالة احصائيا وكان الأفضل تحسنا هي المرونة ثم التحمل العضلي لعضلات البطن ثم السرعة الحركية ثم التحمل العضلي لعضلات الظهر ثم القوة المميزة بالسرعة، كما أدى الى تحسن دال احصائيا في المتغيرات المهارية وكان الأفضل تحسنا هو وضع الفوبو ثم وضع الكومبو ثم وضع المابو.

مقدمة ومشكلة الدراسة:

ان هدف المختصون في مجال التدريب هو السباق ما بين التطور العلمي التكنولوجي وأساليب وطرق التدريب المستخدمة لتحسين الإنجاز الرياضي والارتقاء به الى أفضل انجاز عن طريق توضيب جميع العلوم الاستثارة مكونات الانسان الرياضي واستغلال إمكاناته بأقل طاقة ممكنة من أجل تأخير ظهور التعب وانهاء المسابقة بأقل جهد. (٦: ١٨٤)

^١ رئيس الاتحاد الافريقي ونائب رئيس الاتحاد الدولي للوشو كونغ فو.

ويعد الأعداد المهارى من اهم اهداف علم التدريب فهو يبدأ بتعلم اللاعبين أسس المهارات الحركية ويهدف إلي وصولهم فيها لأعلي درجة بحيث تؤدي بصورة آلية وبالذقة والانسيابية والدافعية التي تسمح بها قدراتهم خلال المنافسات الرياضية مع الاقتصاد في الجهد، في حين يمثل حمل التدريب انطلاقا من انه العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة (الجهاز العصبي، الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز العضلي، والجهاز المفصلي) كنتيجة لأداء الأنشطة البدنية المقصودة، وعليه يمثل القاعدة الأساسية التي يقوم عليها التدريب الرياضي والذي يؤدي الى تغيرات مختلفة في الخصائص الوظيفية والتشريحية والميكانيكية والنفسية وبالتالي رفع مستوى الأداء. (١١٧:٤) (١٠٣:١٣) (١٠٤:١٤)

والأسلوب الشمالي هو أحد أساليب الكونغ فو (الووشو) الصينية والذي استمد من أساليب أخرى حيث تم دمج أغلب أساسيات هذه الأساليب وتم تشكيل الأسلوب الشمالي الذي هو نوع من الامتداد والانبساط تتميز حركاته بالخفة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وإيقاع لحني واضح والتماوج ما بين الارتفاع والهبوط، والانقضاض والدرجة والدوران، والحركات المركبة. كل ذلك بهدف الارتقاء بالقدرات البدنية للفرد، وتطوير وظيفة القدرات الجسمية بصورة أفضل، وتتطلب المهارات الأساسية في الأسلوب الشمالي عدة جوانب هامة منها أن تكون ضربات اليدين سريعة، والبصر حادة ثاقبة، وأن يكون الجسم رشيقاً، والوقفات ثابتة وأن تكون روح اللاعب مفعمة بالحيوية والنشاط، ولديه عزيمة قوية، وأن يعمل الجهاز التنفسي بصورة جيدة، وطاقة كبيرة، وأن يكون لديه قوة مناسبة وقدرة عضلية، وذهن صاف، وأن يكون هناك ترابط بين الهجوم بالأطراف الأربعة. (٤ :٣)

ومن خلال ممارسة الباحث لرياضة الكونغ فو كلاعب وكمدرب وإداري لاحظ من خلال استمارة التقييم أثناء البطولات المختلفة انخفاض

مستوي اللاعبين في الأداء المهارى للأسلوب الشمالي وأرجع ذلك إلى عدم إجادتهم للأوضاع الأساسية مما يؤثر في انخفاض مستواهم في البطولات ومن هنا انبثقت فكرة هذه الدراسة للوقوف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على الأوضاع الأساسية للأسلوب الشمالي في رياضة الووشو كونغ فو.

أهداف الدراسة:

تصميم برنامج تدريبي معتمد على التدريبات المشابهة للأداء والتعرف على تأثيره على كل من:

- بعض القدرات البدنية الخاصة.
- الأوضاع الأساسية للأسلوب الشمالي في رياضة الووشو كونغ فو.

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الدراسة لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في الأوضاع الأساسية للأسلوب الشمالي في رياضة الووشو كونغ فو.

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

- ووشو Wushu:

وهي فن القتال وأقدم الرياضات الدفاع عن النفس وصينية الأصل حيث تتكون كلمة ووشو من مقطعين هما "وو" وتعني قتال، وكلمة "شو" تعني فن. (٥: ١٤)

- كونغ فو kung fu:

المعني الحرفي للكلمة "كونغ" يعني الطاقة Energy وكلمة "فو" تعني الوقت والمعني الضمني أن كل نشاط يحتاج طاقة ومجهود ووقت للممارسة يسمى "كونغ فو". (٥: ١٣)

أسلوب الملاكمة الطويلة Long fist:

وهي إحدى الأساليب الأساسية في رياضة الووشو كونغ فو كما أنها من الأساليب الشمالية التي تنتمي إلى شمال الصيني. (٥: ١٤)
الدراسات المرجعية:

١- قام "وائل مصطفى عبد الكريم" (٢٠١١م) (١٢) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين أداء أسلوب الملاكمة الجنوبية لناشئي الووشو كونغ فو من (١٠ - ١٢) سنة" بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين أداء أسلوب الملاكمة الجنوبية لدى أفراد العينة قيد البحث، مستخدماً المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) لمجموعتين على عينة عمدية بلغت (٢٠) لاعبا من خلال الموسم (٢٠٠٨/٢٠٠٩م)، معتمداً على بعض الاختبارات مهارية والبدنية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة) ومستوى الأداء بصورة أفضل من نظيره التقليدي.

٢- قام "اسامة غريب محمد" (٢٠٠٩م) (٢) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام جمل تكتيكية البعض مهارات اللكم والركل على تطوير فعالية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو (ساندا)" بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح للارتقاء بمستوى بعض الجمل الخطئية لمهارات اللكم والركل على تطوير فعالية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو، مستخدماً المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) لمجموعتين على عينة عمدية بلغت (٢٤) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين، معتمداً على بعض الاختبارات البدنية والمهارية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج فعالية البرنامج التدريبي المقترح في رفع مستوى الجمل التكتيكية قيد الدراسة والذي أدى بدوره الى تطوير فعالية الاداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو قيد الدراسة.

٣- قام "سمير مصطفى العجمي" (٢٠٠٧م) (٨) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود (واحد دان) الناشئ رياضة الكاراتيه" التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المهارات الأساسية والجمل التي هي متطلبات الحصول على الحزام الأسود، مستخدما المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي- البعدي) لمجموعتين على عينة بلغت (٣٠) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين، معتمدا على بعض الاختبارات المهارية والبدنية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح كان له الأثر الإيجابي على تحسن مستوى الصفات البدنية الخاصة والمستوى المهارى للمهارات قيد البحث بصورة افضل من البرنامج التقليدي.

٤- قام "أحمد محمد عبد الوهاب" (٢٠٠٩م) (١) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج للمرونة على بعض المهارات الهجومية للاعبى الكونغ فو" بهدف تصميم برنامج تدريبي لتحسين المرونة ومعرفة تأثيره على بعض المهارات الهجومية للاعبى الكونغ فو، مستخدما المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبنظام القياسين القبلي والبعدي على عينة بلغت (١٢) ناشئين من ناشئ مركز شباب سمالوط، معتمدا على الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين مستوى المرونة الخاصة (مرونة العمود الفقري على المحور الأفقى- مرونة العمود الفقري وخلف الفخذين- مرونة زاوية مفصل الحوض- مرونة العمود الفقري على المحور الرأسي يمينا ويسارا) وتحسين مستوى المهارات الهجومية قيد البحث (الركلة الأمامية بباطن القدم اليمنى واليسرى- الركلة الجانبية الداخلية بالحد الخارجى للقدم اليمنى واليسرى) لدى لاعبي الكونغ فو (الساندا).

٥- قام "عادل ابراهيم احمد" (٢٠٠٨م) (١٠) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية اداء بعض اساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه" بهدف تصميم برنامج تدريبي ومعرفة تأثيره على مستوى اداء بعض الاساليب في رياضة الكاراتيه، مستخدما المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي- البعدي) لمجموعتين على عينة عمدية بلغت (٣٠) لاعبا اعمار (١٤-١٦) تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين، معتمدا على الاختبارات المهارية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين مستوى أداء أساليب الكنس المتبوعة باللكم والركل قيد البحث بصورة افضل من البرنامج التقليدي.

٦- قام "حسن كمال حسين" (٢٠٠٦م) (٥) بدراسة بعنوان "تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على تحسين أداء مهارة الدائرية الأفقية لناشئ أسلوب الملاكمة الطويلة في الكونغ فو للناشئين" بهدف التعرف على تأثير تطور القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء مهارة الشونزا وأسلوب الملاكمة الطويلة بصفة عامة، مستخدما المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي- البعدي) لمجموعتين على عينة عمدية بلغت (٤٠) لاعبا من اللاعبين المقيدين بمنطقة الإسكندرية تحت عمر (١٢-١٤) عاما تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين، معتمدا على الاختبارات المهارية والبدنية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح قد أدى الى تحسن القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء مهارة الشونزا في أسلوب الملاكمة الطويلة بصورة افضل من نظيره التقليدي.

خطة وإجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي- البعدي) لمجموعة واحدة.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي الووشو كونغ فو بالجيزة اعمار (١٠-١٢) عاما.

عينة الدراسة:

اشتملت العينة الأساسية للدراسة على (١٠) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة بالإضافة إلى (١٠) لاعبين مثلت العينة الاستطلاعية واشترط الباحث أن تكون العينة منتظمة في التدريب، عمر (١٠-١٢) سنة وموافقة ولى الأمر على اجراء الدراسة.

ادوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث باستخدام كل من (اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة، الجري في المكان لمدة (١٥) ث لقياس السرعة الحركية، واختبار ثني الجذع أماما اسفل لقياس المرونة، واختبار الجلوس من الرقود لمدة (٦٠) ث لقياس التحمل العضلي لعضلات البطن، واختبار رفع الجذع خلفا من الانبطاح لمدة (٦٠) ث لقياس التحمل العضلي لعضلات الظهر، واختبارات وضع المابو ووضع الكومبو ووضع الفويو، واستمارة جمع البيانات) وعلى الرغم من أن تلك الاختبارات لها معاملات علمية مقبولة الا أن الباحث قد قام بحساب كل من الصدق والثبات مرة أخرى وفقا لما يلي:

جدول (١)

دلالة الفروق بين المجموعتين (غير المميزة- المميزة) لحساب صدق الاختبارات البدنية (ن=١=٢=١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	غير المميزة		المميزة		دلالة الفروق	
			م	ع	م	ع	ت	الدلالة

١	الثوب العريض من الثبات	سم	٩٨.٤٠	٥.٣٢	١٣٧.٦٥	٤.٠٨	٣٦.٢١	دال
٢	الجرى في المكان لمدة (١٥) ث	عدة	٢٣.٦٢	٣.٣٥	٣٨.١٥	٢.٨٩	٢١.٥٠	دال
٣	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٨.٦٠	٢.٨٤	١٢.٦٠	٣.٥٦	١٧.٨٦	دال
٤	الجلوس من الرقود	عدة	٢٨.٦٠	٤.٦٠	٤٢.٥٠	٢.٩٤	١٣.٨٥	دال
٥	رفع الجذع خلفاً من الانبطاح لمدة (٦٠) ث	عدة	٣٠.٢٠	٥.٣١	٥٧.٢٠	٣.٣٥	٤٦.٥٤	دال

ت الجدولية عند مستوى معنوية $(0.05) = 2.09$

يتضح من جدول (١) أن قيمة (ت) لجميع المتغيرات قد تراوحت بين (١٣,٨٥ ، ٤٦,٥٤) وهم جميعاً أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يشير الى وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط المجموعة المميزة مما يؤكد قدرة الاختبارات البدنية على التفريق بين المميزين وغير المميزين وبالتالي صدقها.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين (غير المميزة- المميزة) لحساب صدق الاختبارات المهارية (ن=١=٢=١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	غير المميزة		المميزة		دلالة الفروق	
			م	ع	م	ع	ت	الدلالة
١	وضع المابو		١٤.٢٠	٢.٧٥	٢١.٨٠	١.٨٩	١٨.٧٤	دال
٢	وضع الكومبو		١٤.٠٠	٤.٢٥	٢١.٢٠	٣.١٧	١٤.٥٤	دال
٣	وضع الفوبو		٧.٣٥	٣.٨٧	١٢.٤٠	٢.٦٥	١٠.٥٣	دال

ت الجدولية عند مستوى معنوية $(0.05) = 2.09$

يتضح من جدول (٢) أن قيمة (ت) لجميع المتغيرات قد تراوحت بين (١٣,٨٥ ، ٤٦,٥٤) وهم جميعاً أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يشير الى وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط المجموعة المميزة مما يؤكد قدرة الاختبارات البدنية على التفريق بين المميزين وغير المميزين وبالتالي صدقها.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين (التطبيق - إعادة التطبيق) لحساب ثبات الاختبارات البدنية (ن = ١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		دلالة الفروق	
			م	ع	م	ع	ت	الدلالة
١	الوقت العريض من الثبات	سم	١٣٦.٢٥	٥.٦٥	١٣٥.٦٠	٤.٨٦	٠.٨٣	دال
٢	الجرى في المكان لمدة (١٥) ث	عدة	٣٩.١٥	٣.٥٢	٣٩.٩٠	٤.٢٦	٠.٨٠	دال
٣	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	١٢.٢٠	٤.٣٤	١٥.٩٠	١.٧٦	٠.٩١	دال
٤	الجلوس من الرقود	عدة	٤٣.٤٠	٦.١٨	٤٣.٨٠	٥.٧٩	٠.٩٦	دال
٥	رفع الجذع خلفاً من الانبطاح لمدة (٦٠) ث	عدة	٥٧.٨٠	٥٨.٠٤	٥٨.٤٠	٤.٨٩	٠.٩٥	دال

ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٧٣

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ر) لجميع المتغيرات قد تراوحت بين (٠,٨٠ ، ٠,٩٩) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير الى وجود معامل ارتباط طردى دال احصائياً قوى بين التطبيق - إعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد الدراسة مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين (التطبيق - إعادة التطبيق) لحساب ثبات الاختبارات المهارية (ن = ١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		دلالة الفروق	
			م	ع	م	ع	ت	الدلالة
١	وضع المايو		٢٢.٢٠	٢.٧٥	٢٢.٤٠	٢.١٨	٠.٩٣	دال
٢	وضع الكومبو		٢٠.٨٠	٢.٠٠	٢١.٠٠	٢.١٠	٠.٩٧	دال
٣	وضع الفوبو		٢٠.٨٠	١.٦٨	١٣.١٠	٢.٠٥	٠.٨٧	دال

ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٧٣

يتضح من جدول (٤) أن قيمة (ر) لجميع المتغيرات قد تراوحت بين (٠,٨٧ ، ٠,٩٧) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير الى وجود معامل ارتباط طردى دال احصائياً قوى بين التطبيق - إعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد الدراسة مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج الى تحسين الأداء المهارى للأسلوب الشمالي في رياضة الكونغ فو، وقد راعى الباحث مناسبة البرنامج للأهداف الموضوعية، وملائمة البرنامج للإمكانيات المتوفرة، ومرونة تصميم البرنامج وقابليته للتعديل، وان يتمشى البرنامج مع خصائص العينة ويراعى احتياجاتهم، واستخدام أسلوب تقسيم العمل، وتوافر عامل الأمن والسلامة، ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، ومراعاة الاحماء المناسب، والاستفادة من الدراسات والبحوث المماثلة التي قامت بتصميم برامج تدريبية مشابهة. استمر البرنامج لمدة (١٢) أسبوع واحتوى البرنامج (٣٩) وحدة تدريبية مدة كل منها (٧٥) دقيقة مقسمة الى (١٠) دقائق للأحماء و (٤٥) دقيقة اعداد بدنى عام وخاص و (١٥) للجزء الرئيسي و(٥) دقائق للختام بواقع ثلاثة وحدات اسبوعيا.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونه من (١٠) لاعبين من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الاساسية للبحث، وذلك خلال الفترة من ٢٠١٤/٦/١٠م - ٢٠١٤/٦/١٩م وقد استفاد الباحث من هذه الدراسة في حساب المعاملات العلمية للاختبارات من صدق وثبات، ومعرفة وقت اجراء القياسات، ومعرفة أنسب وقت للوحدة التدريبية، ومعرفة عدد المساعدين المطلوبين في اجراء الاختبارات.

الدراسية الأساسية:

تم إجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة للعينة في الفترة من ٢٠١٦/٦/٢١-٢٠١٦/٦/٢١م، ثم طبق الباحث البرنامج المقترح على عينة الدراسة في الفترة ٢٠١٤/٦/٢٢ وحتى ٢٠١٤/٩/١٣م وذلك بنادي مركز شباب الوراق، ثم اجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بنفس كيفية اجراء القياس القبلي خلال الفترة من ٢٠١٩-٢٠١٤/٩/٢٠م.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

اشتمل الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة على ما يلي:

- التوصيف الإحصائي باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- معامل ارتباط بيرسون.
- النسب المئوية، ونسب التحسن.
وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS
الإصدار العشرون.
عرض النتائج:

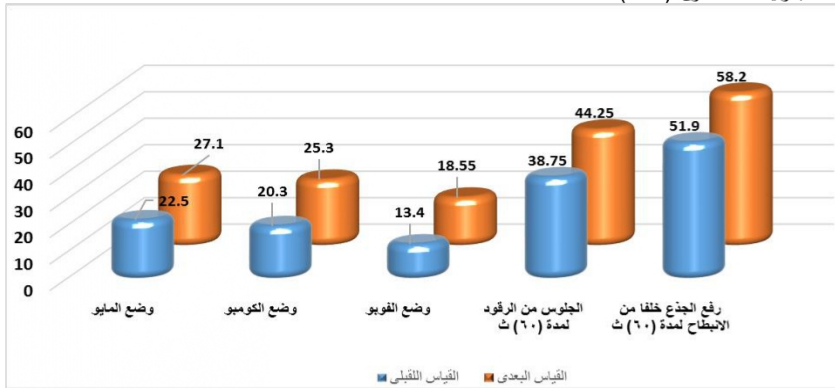
جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة في متغيرات البدنية

(ن=١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		دلالة الفروق	
			ع	م	ع	م	ت	الدلالة
١	الوثب العريض من الثبات	سم	٦,٤٨	١٣٢,٩٥	٧,٥٥	١٣٨,٣٠	١١,٦٢	دال
٢	الجرى في المكان لمدة (١٥) ث	عدة	٤,٢٤	٣٤,٩٥	٤,٩٧	٣٩,٩٠	٩,٤٢	دال
٣	ثني الجذع اماما اسفل	سم	٦,٧٠	٢,٢٥	٢,٢٤	١١,٨٠	١٢,٢٦	دال
٤	الجلوس من الرقود لمدة (٦٠) ث	عدة	٤,٣٨	٣٨,٧٥	٤,٠٥	٤٤,٢٥	١٣,٩٦	دال
٥	رفع الجذع خلفا من الانبطاح لمدة (٦٠) ث	عدة	٧,٠٩	٥١,٩٠	٦,٥٥	٥٨,٢٠	١٤,٢٥	دال

ت الجولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٢٦



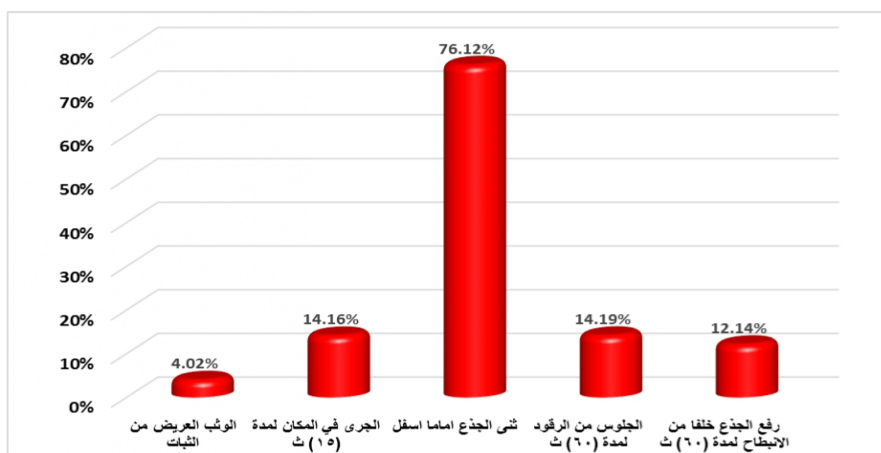
شكل (١) متوسط القياسين (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة في المتغيرات البدنية

يوضح جدول (٥) وشكل (١) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) والفروق لعينة الدراسة في المتغيرات البدنية، ويتضح من الجدول والشكل أن قيمة (ت) للمتغيرات البدنية قد تراوحت بين (٩.٤٢، ١٤.٢٥).

جدول (٦)
نسبة تحسن عينة الدراسة في المتغيرات البدنية

(ن = ١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	
١	الوثب العريض من الثبات	سم	٦,٤٨	١٣٢,٩٥	٧,٥٥	١٣٨,٣٠	٤,٠٢%
٢	الجرى في المكان لمدة (١٥) ث	عدة	٤,٢٤	٣٤,٩٥	٤,٩٧	٣٩,٩٠	١٤,١٦%
٣	ثني الجذع اماما اسفل	سم	٢,٢٥	٦,٧٠	٢,٢٤	١١,٨٠	٧٦,١٢%
٤	الجلوس من الرقود لمدة (٦٠) ث	عدة	٤,٣٨	٣٨,٧٥	٤,٠٥	٤٤,٢٥	١٤,١٩%
٥	رفع الجذع خلفا من الانبطاح لمدة (٦٠) ث	عدة	٧,٠٩	٥١,٩٠	٦,٥٥	٥٨,٢٠	١٢,١٤%



شكل (٢) نسب تحسن عينة الدراسة في المتغيرات البدنية

يوضح جدول (٦) وشكل (٢) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) ونسب التحسن لعينة الدراسة في المتغيرات البدنية ويتضح من الجدول أن نسب تحسن تلك المتغيرات قد تراوحت بين (٤.٠٢، ٧٦.١٢%).

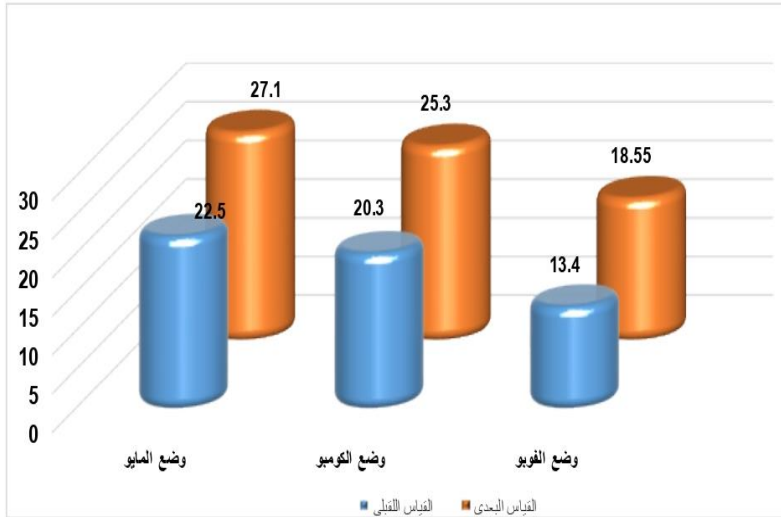
جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة في متغيرات المهارة

(ن=١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق	دلالة الفروق	
			م	ع	م	ع		ت	الدالة
١	وضع المايو		٢٢,٥٠	٢,٣٧	٢٧,١٠	٢,١٩	٤,٦٠	١٤,٠٤	دال
٢	وضع الكومبو		٢٠,٣٠	٢,٠٠	٢٥,٣٠	٢,٢٩	٥,٠٠	١٢,٥٨	دال
٣	وضع الفوبو		١٣,٤٠	١,٨٨	١٨,٥٥	١,٩٦	٥,١٥	١٣,٣٥	دال

ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٢٦



شكل (٣) متوسط القياسين (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة في المتغيرات المهارة

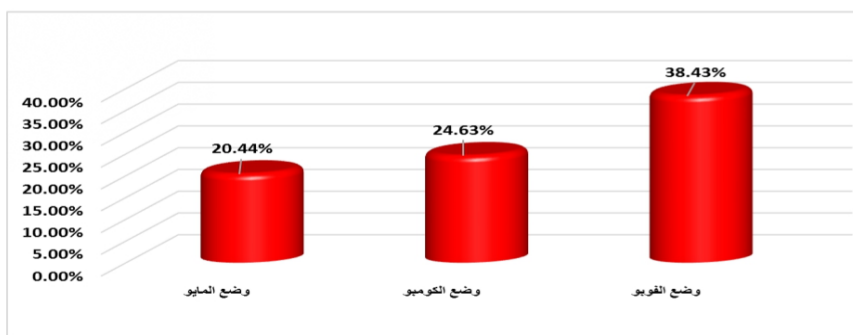
يوضح جدول (٧) وشكل (٣) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) والفروق لعينة الدراسة في المتغيرات المهارة، ويتضح من الجدول والشكل أن قيمة (ت) للمتغيرات المهارة قد تراوحت بين (١٢.٥٨، ١٤.٠٤).

جدول (٨)

نسبة تحسن عينة الدراسة في المتغيرات المهارية

(ن = ١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	
١	وضع المايو		٢,٣٧	٢٢,٥٠	٢٧,١٠	٢,١٩	%٢٠,٤٤
٢	وضع الكومبو		٢,٠٠	٢٠,٣٠	٢٥,٣٠	٢,٢٩	%٢٤,٦٣
٣	وضع الفوبو		١,٨٨	١٣,٤٠	١٨,٥٥	١,٩٦	%٣٨,٤٣



شكل (٤) نسب تحسن عينة الدراسة في المتغيرات البدنية

يوضح جدول (٨) وشكل (٤) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) ونسب التحسن لعينة الدراسة في المتغيرات المهارية ويتضح من الجدول أن نسب تحسن تلك المتغيرات قد تراوحت بين (٢٠,٤٤% ، ٣٨,٤٣%)

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٥) وشكل (١) وجود فروق دال احصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) العينة الدراسة في كل من القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية ومرونة العمود الفقري والتحمل العضلي لعضلات البطن وعضلات الظهر لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٩,٤٢ ، ١٤,٢٥) وهي جميعاً أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما يتضح من جدول (٦) وشكل (٢) أن القياس البعدي لعينة

الدراسة في جميع المتغيرات البدنية قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (٤.٠٢%، ٧٦.١٢%) وكان ترتيب المتغيرات وفقا لنسب تحسنها تنازليا من الأفضل على الاقل كما يلي:

- مرونة العمود الفقري.
- التحمل العضلي لعضلات البطن.
- السرعة الحركية.
- التحمل العضلي لعضلات الظهر.
- القوة المميزة بالسرعة.

ويرى الباحث أن التحسن في المتغيرات البدنية يعود الى البرنامج المقترح والذي تم تقنيه وفقا للأسس العلمية ويتفق ذلك مع ما أشار اليه عصام الدين عبد الخالق عام (١٩٩٤م) من أنه لا يمكن إنجاز الأداء الحركي لمهارات تسديد اللكمات بصورة جيدة الا اذا كانت العضلات المشتركة في العمل العضلي بها الأساس القوي من القوة العضلية اللازمة لحدوث الانقباض القوي السريع لإنجاز الواجب الحركي. (٩٤:١١)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "وائل مصطفى عبد الكريم، (٢٠١١م) (١٢)، سمير مصطفى العجمي (٢٠٠٧م) (٨)، أحمد محمد عبد الوهاب (٢٠٠٩م) (١)، حسن كمال حسين" (٢٠٠٦م) (٥) في ان البرنامج المقترح والمبني على التدريبات المشابهة للأداء قد أدى الى تحسن القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة).

وبذلك يكون الباحث قد حقق الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الدراسة لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث".

يتضح من جدول (٧) وشكل (٣) وجود فروق دال احصائيا بين القياسين (القبلي- البعدي) العينة الدراسة في كل من وضع المايو ووضع الكومبو ووضع الفوبو لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس

البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) بين (١٢,٥٨ ، ١٤,٠٤) وهي جميعا أكبر من قيمة (ت) الجدولية، ويتضح من الجدول ان القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (٢٠,٤٤% ، ٣٨,٤٣%) وكان ترتيب المتغيرات وفقا للنسب تحسناها تنازليا من الأفضل على الاقل كما يلي:

- وضع الفوبو.

- وضع الكومبو.

- وضع المابو.

ويعزى الباحث التحسن الحادث في المتغيرات المهارية إلى تأثير البرنامج المقترح والمبني على أداء تدريبات مشابهة للأداء ويشير زياد محمد أمين (٢٠٠٠) أن تكرار الأداء بصورة مقننة بأسلوب مشابهة للأداء الحركي يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء. (٢: ٢٤)

كما يشير صلاح قادوس (١٩٩٣م) الى أن التدريبات الخاصة من الثبات تعمل على تقوية المجموعات العضلية العاملة في الأداء المهارى وتنمية التوافق العضلي العصبي بين الذراعين والعينين وحركات الرجلين وتؤدي إلى اكتساب الملاكم سرعة اللكمات ودقة الأداء الفني. (٩: ٨٦)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "وائل مصطفى عبد الكريم (٢٠١١م) (١٢)، أسامة غريب محمد (٢٠٠٩م) (٢)، سمير مصطفى العجمي (٢٠٠٧م) (٨)، أحمد محمد عبد الوهاب (٢٠٠٩م) (١)، عادل ابراهيم احمد (٢٠٠٨م) (١٠)، حسن كمال حسين" (٢٠٠٩م) (٩) في أن البرنامج المقترح والمبني على التدريبات المشابهة للأداء قد أدى الى تحسن مستوى الأداء.

وبذلك يكون الباحث قد حقق الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الدراسة لصالح

القياس البعدي في الأوضاع الأساسية للأسلوب الشمالي في رياضة الووشو كونغ فو".

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١- أدى البرنامج المقترح والمبني على التدريبات المشابهة للأداء إلى تحسن دال احصائياً في المتغيرات البدنية قيد الدراسة للاعبين الكونغ فو عينة الدراسة.

٢- كان ترتيب تحسن المتغيرات البدنية نتيجة تطبيق البرنامج المقترح حيث كان الأفضل تحسناً هي المرونة ثم التحمل العضلي لعضلات البطن ثم السرعة الحركية ثم التحمل العضلي لعضلات الظهر ثم القوة المميزة بالسرعة.

٣- أدى البرنامج المقترح والمبني على التدريبات المشابهة للأداء إلى تحسن دال احصائياً في المتغيرات المهارية قيد الدراسة للاعبين الكونغ فو عينة الدراسة.

٤- كان ترتيب تحسن المتغيرات المهارية نتيجة تطبيق البرنامج المقترح حيث كان الأفضل تحسناً هو وضع الفوبو ثم وضع الكومبو ثم وضع المابو.

التوصيات:

في ضوء أهداف واستنتاجات الدراسة قد توصل الباحث إلى مجموعة من التوصيات وهي:

١- استخدام البرنامج المقترح والمبني على التدريبات المشابهة للأداء في تنمية القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهارى.

٢- استخدام التدريبات المشابهة للأداء وبخاصة في فترة الأعداد البدني الخاص.

٣- إجراء دراسات مشابهة على الأساليب الأخرى في الكونغ فو (الملاكمة الجنوبية، ملاكمة التايجى).

٤- اجراء دراسات مشابهة لمتخلف أنواع الرياضات الفردية الأخرى.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد محمد عبد الوهاب (٢٠٠٩م): تأثير برنامج للمرونة على بعض المهارات الهجومية للاعبى الكونغ فو، رسالة ماجستير. مكان غير معروف، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، ٢٠٠٩م.
- ٢- اسامة غريب محمد (٢٠٠٩م): تأثير استخدام جمل تكتيكية لبعض مهارات اللكم والركل على تطوير فعالية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو (ساندا)، رسالة ماجستير. مكان غير معروف: كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٣- الين وديع فرج (١٩٩٠م): خبرات في الألعاب للصغار والكبار. الاسكندرية: منشأة المعارف، ١٩٩٥م.
- ٤- حامد عبد الفتاح الاشقر (١٩٨٢م): تأثير تطبيق بعض أساليب طريقة التدريب الفتري على النواحي المور فسيولوجية والمستويات الرقمية للناشئين. مكان غير معروف، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٢م.
- ٥- حسن كمال حسين (٢٠٠٦م): تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على تحسين أداء مهارة الدائرية الأفقية لناشئ أسلوب الملاكمة الطويلة في الكونغ فو للناشئين، رسالة ماجستير، مكان غير معروف: كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ٦- رائد فائق عبد الجبار (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي على بعض المؤشرات الميكانيكية والفسولوجية وانجاز ركض مسافة

- (١٥٠٠م) لفئة الشباب. بغداد: مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، ع (٧)، المجلد الأول، ٢٠٠٨م.
- ٧- زياد محمد أمين (١٩٩٨م): تأثير بعض وسائل تطوير القوة الخاصة للرجلين على مستوى الأداء في سباحة الصدر، رسالة ماجستير، مكان غير معروف: كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٨- سمير مصطفى العجمي (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود واحد دان) لناشئي رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير. مكان غير معروف: كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٩- صلاح السيد قادوس (١٩٩٣م): الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة الطبعة الأولى. القاهرة: دار المعارف، ١٩٩٣م.
- ١٠- عادل ابراهيم احمد (٢٠٠٨م): تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية اداء بعض أساليب الكنس المتبوع بالكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير. مكان غير معروف، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ١١- عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٤م): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط. الاسكندرية: دار المعارف، ١٩٩٤م.
- ١٢- وائل مصطفى عبد الكريم (٢٠١١م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين أداء أسلوب الملاكمة الجنوبية لناشئي الووشو " كونغ فو" من (١٠- ١٢) سنة، رسالة ماجستير. مكان

غير معروف، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية،
٢٠١١م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 13- **Fahey T.D. (1986) g** Athletic training principles and practice. California: my field.
- 14- **Rielly R.L. (1998) ad.** Shotokan karate history, philosophy and practice. Tokyo: Charles entitles co.