

تأثير برنامج تدريب باستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء مهاره الركلة الجانبية للاعبى الكونغ فو - ساندا

د/ يحيى فوزي السيد احمد^١

ملخص البحث:

تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي للاعبى الووشو كونغ فو ساندا تحت (٢٠) سنة معتمد على التدريبات النوعية والتعرف على تأثيره على كل من بعض القدرات الحركية الخاصة، ومستوى أداء مهارة الركلة الجانبية، ولتحقيق هذه الأهداف استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة على عينة عمدية من لاعبي الساندا تحت (٢٠) سنة بلغت (٢٠) لاعبا، معتمدا على جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن، اختبار تكرار أداء مهارة الركلة الجانبية خلال (١٠) ث لقياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة، اختبار زمن أداء (٨) ركلات جانبية مع تغيير الاتجاه لقياس الرشاقة الخاصة، اختبار زمن أداء (١٠) ركلات جانبية على هدف محدد وثابت، اختبار المرونة الخاصة لمفصل الفخذ، واستمارة تقييم الأداء، واستمارة تفرغ) كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح ذو تأثير ايجابي في تحسين تحسن دال احصائيا في تطوير القدرات الحركية الخاصة بلاعبى الكونغ فو ساندا تحت (٢٠) سنة وكان الأفضل تحسنا هي القوة المميزة بالسرعة الخاصة، ثم المرونة الخاصة، ثم الرشاقة الخاصة، ثم الدقة الخاصة، كما أدى الى تحسن دال احصائيا في أداء الركلة الجانبية.

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

مقدمة ومشكلة الدراسة:

شهد العالم الحديث تقدماً غير مسبوق في مجال التربية البدنية إذ تحسّن الدول جهودها وطاقتها للبحث والدراسة لإمداد المجال الرياضي بكل ما يحتاجه من حقائق علمية ونظرية للوصول بلاعبها إلى قمة التقدم والرقي للإسهام في تطور الإنجاز الرياضي.

وتعد رياضات الدفاع عن النفس من أهم الرياضات التنافسية على الساحة العالمية في حين تعد رياضة الووشو كونغ فو أم تلك الرياضات لشمولها جميع الحركات الفنية بالأيدي والأرجل والطرحات المختلفة وذلك في قسمها الأول (الساندا) أما القسم الثاني (الأساليب) فيشمل فن استعراض مختلف حركات الدفاع والهجوم بأداء يضمن الانسيابية والجمال الحركي وبالتالي فتتضمن تلك الرياضة فنون الدفاع عن النفس من مهارات تتفق مع رياضات (الملاكمة والمصارعة والكاراتيه والجودو والتايكوندو.....)، وبالتالي فرياضة الكونغ فو عروس المنازلات القتالية لانحدارها من أصل فنون ووشو الصينية والتي تعد من أهم وسائل الدفاع الوقائي والهجوم في بلاد الشرق الأقصى. (٦:٦) (١٤:٤٤)

وتلعب المهارات الهجومية ذات المستوى الفني العالي دوراً حاسماً في الفوز بالمباراة بالإضافة إلى المهارات الدفاعية الهجومية حيث تتمثل معظم هذه المهارات في الركلات والتي تعد أفواها الركلة الجانبية فهي مهارة ذات مستوى فني عالي وأكثر المهارات الهجومية فعالية حيث تلعب دوراً حاسماً يميزها عن الركلات الأخرى إذا ما طبقت بصورة صحيحة وفعالة في القتال الحر، حيث تستطيع أن تصل إلى مسافة أطول وتؤدي من وضع جانبي يقلل من مساحة الجسم المعرضة للخصم وعليه فهذه العاملين يقين اللاعب من الهجوم المضاد، كما يشير القانون الدولي للكونغ فو إلى أن تلك المهارة من أقوى المهارات الهجومية والدفاعية حيث أنها إذا وجهت إلى جذع أو رأس الخصم تحسب بنقطتين كاملتين، فضلاً عن أن أدائها قد يؤدي إلى خروج

المنافس خارج الملعب الأمر الذي اذا تكرر مرتين يحسم المباراة، ونظرا لأهمية تلك الركلة فقد تم وضعها ضمن النظام الحالي لاختبارات الأحزمة الخاصة بالاتحاد المصري للووشو حيث أن أدائها بشكل صحيح اصبح احد متطلبات الحصول على الأحزمة الأخضر والأزرق والأحمر والبنّي والأسود). (٤: ٧) (٥١: ٦-٥٨)

وتعد مرحلة الشباب تحت (٢٠) عاما من اهم المراحل السنية التي يمكن تطوير القدرات الحركية لديها وبالتالي الارتقاء بمستوى الأداء، حيث انه بعد الثامنة عشر تصبح العضلات أكثر قدره على تحمل التدريب، وهي مرحلة نماء جسمي وعقلي واجتماعي حيث تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للاعب ويصل فيها الى التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والحركية والحسية والانفعالية والتي تعمل على تكوين شخصية الفرد، وبهذه المرحلة نجد تطورا كبيرا في القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وتحمل القوة والاتزان والمرونة والتوقع الحركي وما يواكبه من مستوى متميز في الأداء. (١: ٢٩٨) (٥: ١٨١-١٨٣) (١٦: ٣٨)

ومن خلال خبرة الباحث لاحظ ضعفا في مستوى أداء اللاعبين للركلة الجانبية الأمر الذي جعل الباحث يقوم بتحليل العديد من البطولات ليلاحظ أثناء ذلك ما يؤكد هذا الضعف والذي يشير الى وجود ضعف بالقدرات الحركية الخاصة لدى اللاعبين الأمر الذي قد يسبب الهزيمة وعدم احراز نتائج متقدمة وخاصة على المستوى الدولي، مما دفع الباحث الاجراء هذا الدراسة أملا في تحسين مستوى أداء تلك المهارة من خلال تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بها الأمر الذي قد يؤدي الى انهاء العديد من المباريات لصالح لاعبيننا وما يتبعه من احراز الفوز في العديد من البطولات ولا سيما البطولات الدولية مما يرفع اسم مصر عاليا في المحافل الدولية.

أهداف الدراسة:

تصميم برنامج تدريبي للاعبين الووشو كونغ فو ساندا تحت (٢٠) سنة معتمد على التدريبات النوعية والتعرف على تأثيره على كل من:

- بعض القدرات الحركية الخاصة.
- مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية.

فروض الدراسة:

١. توجد فروق دالة احصائية بين القياس (القبلي- البعدي) لعينة الدراسة لصالح القياس البعدي في القدرات الحركية قيد البحث.

٢. توجد فروق دالة احصائية بين القياس (القبلي- البعدي) لعينة الدراسة لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية في رياضة الووشو كونغ فو.

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

- الووشو Wushu:

وهي فن القتال وأقدم الرياضات الدفاع عن النفس وصينية الأصل حيث تتكون كلمة ووشو من مقطعين هما "وو" وتعني قتال، وكلمة اشو" تعني فن. (٨: ١٤)

- كونغ فو kung fu:

المعنى الحرفي للكلمة كونغ" يعني الطاقة Energy وكلمة "فو" تعني الوقت والمعنى الضمني أن كل نشاط يحتاج طاقة ومجهود ووقت للممارسة يسمى "كونغ فو". (٨: ١٣)

- الهجوم الناجح:

هو قيام اللاعب بأداء حركات كاملة بالرجل والذراع يحقق منها نقاط. (٧: ١٤٥)

- الهجوم المضاد:

هو قيام اللاعب بأداء حركات بعد أداء دفاع ناجح ضد هجوم المنافس يحقق منها نقاط. (٧: ١٤٥)

- الركلة الجانبية:

أحدى الركلات التي تؤدي من وضع جانبي لوقفه جانبية مواجهة برفع ركبته الرجل الركلة الأعلى ثم قذف قدمها في اتجاه الهدف الذي يفترض أن تصيبه جانب القدم الخارجي (تعريف إجرائي).

الدراسات المرجعية:

١. قام "صالح عبد القادر عتريس" (٢٠١٠م) (١٠) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج مشابه للأداء التنموية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون- كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسبوط" بهدف التعرف على تأثير برنامج مشابه للأداء التنموية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون- كاتا) للاعبين الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسبوط، مستخدماً المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي- البعدي) لمجموعتين على عينة عمدية بلغت (٢٠) لاعبا، معتمداً على بعض الاختبارات المهارية والبدنية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة- تحمل السرعة- الرشاقة) ومستوى أداء الجملة الحركية بصورة أفضل من نظيره التقليدي.

٢. قام "اسامة غريب محمد (٢٠٠٩م) (٣) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام جمل تكتيكية لبعض 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 المهارات 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 تطوير القدرات الحركية الخاصة ورفع مستوى الجمل التكتيكية قيد الدراسة والذي أدى بدوره الى تطوير فعالية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو قيد الدراسة.

٣. قام "عادل ابراهيم احمد" (٢٠٠٨م) (١٣) 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 الداء بعض الأساليب في رياضة الكاراتيه، مستخدما المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) لمجموعتين على عینه 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 إلى تحسين مستوى أداء أساليب الكنس المتبوعة باللكم والركل قيد البحث بصورة افضل من البرنامج التقليدي.

٤. قام "حسن كمال حسين" (٢٠٠٩م) (٨) 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 عینه عمدية بلغت (٤٠) لاعبا من اللاعبين المقيدین 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.

٥. قامت "ميادة محمد عبد الحليم" (٢٠٠٣م) (١٧) بدراسة بعنوان "برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات العضلية العاملة في مهارة الركلة الجانبية للاعب الكاراتيه" بهدف التعرف على تأثير التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات العضلية العاملة في مارة الركلة الجانبية للاعب الكاراتيه، مستخدما المنهج التجريبي على عينه عمدية بلغت (٣) لاعبات كاراتيه درجة أولى. معتمدا على الاختبارات المهارية والبدنية وجهاز قياس النشاط الكهربى للعضلات كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح قد أدى الى تحسن النشاط الكهربى للعضلات والقدرات الحركية الخاصة قيد الدراسة ومستوى أداء الركلة الجانبية للاعب الكاراتيه.

٦. قام "مصطفى محمد احمد" (٢٠٠٢م) (١٥) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى- مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة" بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى- مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة، مستخدما المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلى- البعدي) لمجموعة واحدة على عينه عمدية بلغت (١٦) لاعبا، معتمدا على الاختبارات المهارية والبدنية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح قد أدى الى تحسن الصفات البدنية الخاصة قيد الدراسة وأيضا أدى إلى تحسين فعالية الأداء لعينة البحث.

خطة وإجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلى -البعدي)

لمجموعة واحدة.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي الووشو كونغ فو بالقاهرة الكبرى

تحت (٢٠) عاما.

عينة الدراسة:

اشتملت العينة الأساسية للدراسة على (٢٠) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة بالإضافة إلى (٢٠) لاعبا مثلت العينة الاستطلاعية واشترط الباحث ان تكون العينة مقيدة في الاتحاد ويكون افرادها حاصلون على أكثر من بطولة في الساندا وان يكونوا ضمن المرحلة السنية تحت (٢٠) عاما والايقل العمر التدريبي عن عامين.

جدول (١)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية (ن=٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدي	الالتواء
١	السن	عام	١٨.٩٥	١٩	٠.٨٣	١٨	٢٠	٢	٠.١٨-
٢	الطول	سم	١٧١.٥٠	١٧١	٢.٥٦	١٦٨	١٧٦	٨	٠.٥٨
٣	الوزن	ثقل كجم	٦٧.٠٠	٦٦.٥	٢.٤١	٦٢	٧٢	١٠	٠.١٦
٤	العمر التدريبي	عام	٢.٦٦	٢.٥٥	٠.٤٩	٢.١	٣.٥	١.٤	٠.٩٦

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واقل وأكبر قيمه والمدي والالتواء للمتغيرات الأساسية، ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء لجميع المتغيرات الأساسية قد تراوح بين (١٦ ± ٠ : ٠,٩٦) ويقع الالتواء والنقطة بين (٣ ±) مما يشير إلى اعتدالية العينة.
متغيرات الدراسة:

قام الباحث بعد اجراء المسح المرجعي للعديد من المراجع ومن خلال خبرته بتحديد متغيرات الدراسة والتي تمثلت في القوة المميزة بالسرعة الخاصة، والرشاقة الخاصة، والدقة الخاصة، والمرونة الخاصة، ومستوى الأداء).

ادوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث باستخدام كل من (جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن، اختبار تكرار أداء مهارة الركلة الجانبية خلال (١٠) ث لقياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة، اختبار زمن أداء (٨) ركلات جانبية مع تغيير

الاتجاه لقياس الرشاقة الخاصة، اختبار زمن أداء (١٠) ركلات جانبية على هدف محدد وثابت، اختبار المرونة الخاصة لمفصل الفخذ، واستمارة تقييم الأداء، واستمارة لجمع البيانات) وعلى الرغم من أن تلك الاختبارات لها معاملات علمية مقبولة إلا أن الباحث قد قام بحساب كل من الصدق والثبات مرة أخرى وفقاً لما يلي:

جدول (٢)

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

م	المتغير	وحدة القياس	غير المميزة		المميزة		دلالة الفروق	
			م	ع	م	ع	ت	الدلالة
١	القوة المميزة بالسرعة الخاصة	عدة	٥.٣٠	٠.٨٠	٨.٦	١.٢٣	١٠.٠٥	دال
٢	الرشاقة الخاصة	ث	١٠.٣٣	٠.٤٨	٧.٤٨	٠.٣٤	٢١.٦٧-	دال
٣	الدقة الخاصة	ث	١٢.٩٧	٠.٩٣	٩.٨٢	٠.٢٥	١٤.٥٥-	دال
٤	المرونة الخاصة	٠	١٠١.٤١	٤.٤٠	١٢١.٥٣	٤.١٦	١٧.٨٧	دال

ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول (٢) أن قيمة (ت) لجميع المتغيرات قد تراوحت بين (١٠.٠٥، ٢١.٦٧) وهم جميعاً أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يشير إلى 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)

دلالة الفروق بين المجموعتين (غير المميزة- المميزة) لحساب صدق استمارة تقييم الأداء (ن=١، ن=٢ = ١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	غير المميزة		المميزة		دلالة الفروق	
			م	ع	م	ع	ت	الدلالة
١	وضع الاستعداد	درجة	١٤.٣٠	١.٣	٢١.٥١	١.٣٦	١٢.٢٣-	دال
٢	مراحل تنفيذ الركلة	درجة	٢٤.٣٥	١.٩٩	٥٠.٢٦	٢.٥	٢٤.٢٣-	دال
٣	الرجوع للوضع الأصلي	درجة	٥.٢٥	١.٠٧	٨.٣٦	١.٩٨	٤.١٥-	دال
٤	التقييم الكلي	درجة	٤٣.٩	٢.٦١	٨٠.١٣	٣.٢١	٢٦.٢٧-	دال

ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ت) لجميع المتغيرات قد تراوحت بين (١٥ : ٢٦.٢٧) وهم جميعا أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يشير إلى وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط المجموعة المميزة مما يؤكد قدرة استمارة تقييم الاداء على التفريق بين المميزين وغير المميزين وبالتالي صدقها.

جدول (٤)
معامل الارتباط بين (التطبيق - إعادة التطبيق) لحساب ثبات الاختبارات البدنية (ن = ٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		دلالة الفروق	
			م	ع	م	ع	ر	الدلالة
١	القوة المميزة بالسرعة الخاصة	عدة	٨.٦٠	١.٢٣	٨.٧٠	١.١٣	٠.٩٧	دال
٢	الرشاقة الخاصة	ث	٧.٤٨	٠.٣٤	٧.٣٨	٠.٣١	٠.٩٦	دال
٣	الدقة الخاصة	ث	٩.٨٢	٠.٢٥	٩.٧٢	٠.٢٦	٠.٩٧	دال
٤	المرونة الخاصة	٠	١٢١.٥٣	٤.١٦	١٢٣.١١	٣.٨٧	٠.٩٣	دال

ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٤

يتضح من جدول (٤) أن قيمة (ر) لجميع المتغيرات قد تراوحت بين (٠,٩٣ ، ٠,٩٧) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير الى وجود معامل ارتباط طردى دال احصائيا قوى بين (التطبيق - إعادة التطبيق) للاختبارات البدنية قيد الدراسة مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٥)
معامل الارتباط بين (التطبيق - إعادة التطبيق) لحساب ثبات استمارة تقييم الأداء (ن = ٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		دلالة الفروق	
			م	ع	م	ع	ر	الدلالة
١	وضع الاستعداد	درجة	١٧.٩١	١.٢٣	١٨.٥١	٠.٩٩	٠.٧٨	دال
٢	مراحل تنفيذ الركلة	درجة	٣٧.٣١	٢.٠١	٣٨.٢١	١.٥١	٠.٩٣	دال
٣	الرجوع للوضع الأصلي	درجة	٦.٨١	١.٥٢	٧.٠٠	١.٣٢	٠.٨٧	دال
٤	التقييم الكلي	درجة	٦٢.٠٣	٣.٠٠	٦٣.٧٢	٢.١٦	٠.٩٧	دال

ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٤

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (ر) لجميع المتغيرات قد تراوحت بين (٠,٧٨، ٠,٩٧) وهى أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير الى وجود معامل ارتباط طردى دال احصائيا قوي بين (التطبيق -إعادة التطبيق) الاستمارة تقييم الأداء مما يشير الى ثبات الاستمارة.

البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج إلى تطوير القدرات الحركية الخاصة ومعرفة تأثير ذلك على مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية، وقد راعي الباحث مناسبة البرنامج للأهداف الموضوعية مرونته وقابليته لتعديل، وملائمة البرنامج للإمكانيات المتوفرة، وان يتمشى البرنامج مع خصائص العينة ويراعى احتياجاتهم، 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 المدة (١٢) أسبوع واحتوى البرنامج (٣٦) وحدة تدريبية مدة كل منها (٩٠) دقيقة مقسمة الى (١٠) دقائق للأحماء و(٤٠) دقيقة اعداد بدنى عام وخاص و (٣٠) للجزء الرئيسي و(١٠) دقائق للختم بواقع ثلاثة وحدات أسبوعيا، وتراوحت شدة الحمل في البرنامج من (٦٥% : ٩٠%) من اقصى معدل قلب والذي يعادل (٢٢٠-عمر اللاعب)، وكان متوسط المجموعات (٤) مجموعات وتراوحت من (٣-٥) والراحة البيئية كانت بنسبة تراوحت بين (٢:١) إلى (١:٠,٥).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونه من (٢٠) لاعبين من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الاساسية للبحث، وذلك خلال الفترة من ٥-١١/١٤/٢٠١٤م 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.

الدراسة الأساسية:

تم إجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة للعينة في الفترة من ١٦-١٧/٤/٢٠١٣م، ثم طبق الباحث البرنامج المقترح على عينة الدراسة في الفترة ١٨/١/٢٠١٤م وحتى ١١/٤/٢٠١٤م وذلك بنادي مركز شباب الوراق، ثم اجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بنفس كيفية اجراء القياس القبلي خلال الفترة من ١٣-١٤/٤/٢٠١٤م.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

اشتمل الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة على ما يلي:

- التوصيف الإحصائي باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقل وأكبر قيمة والالتواء.
 - اختبار (ت) لدلالة الفروق.
 - معامل ارتباط بيرسون.
 - النسب المئوية، ونسب التحسن.
- وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS الإصدار العشرون.

عرض النتائج:

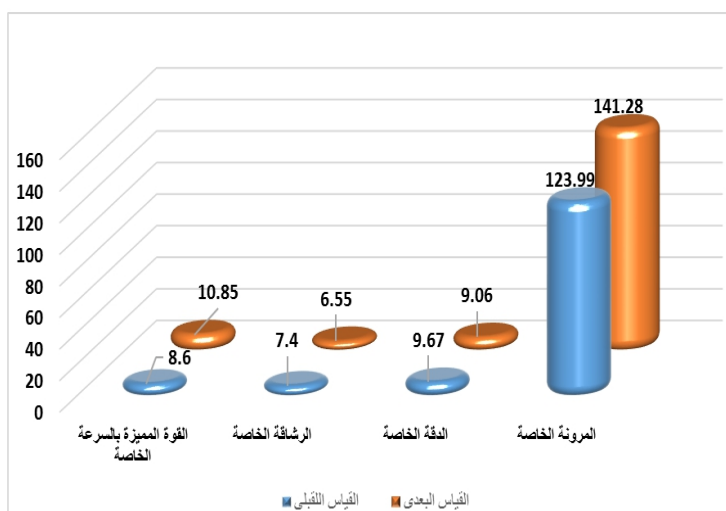
جدول (٦)

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

(ن=٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		دلالة الفروق	
			ع	م	ع	م	ت	الدلالة
١	القوة المميزة بالسرعة الخاصة	عدة	١,٢٣	١٠,٨٥	١,٠٤	٢,٣٥	٠,٦٤	١٥,٧٦
٢	الرشاقة الخاصة	ث	٠,٣٢	٦,٥٥	٠,٤١	٠,٨٥	٠,٤٢	٩,١١
٣	الدقة الخاصة	ث	٠,٢٧	٩,٠٦	٠,١٥	٠,٦١	٠,١٥	١٨,٨٢
٤	المرونة الخاصة	°	١٢٣,٩٩	٤,٤٥	١٤١,٢٨	٤,٢-	١٧,٣٠-	٣٧,٤٦

ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٩



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

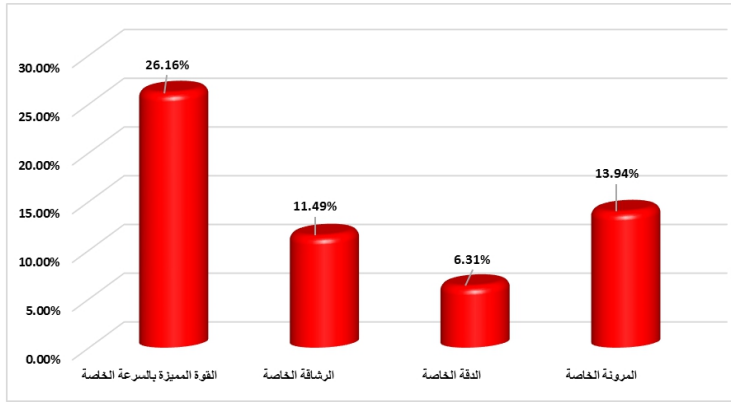
يوضح جدول (٦) وشكل (١) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) والفروق لعينة الدراسة في المتغيرات البدنية، ويتضح من الجدول والشكل أن قيمة (ت) للمتغيرات البدنية قد تراوحت بين (٩,١١ : ٣٧,٤٦).

جدول (٧)

نسبة تحسن عينة الدراسة في المتغيرات البدنية

(ن = ٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	
١	القوة المميزة بالسرعة الخاصة	عدة	١,٢٣	١٠,٨٥	١,٠٤	١٠,٨٥	%٢٦,١٦
٢	الرشاقة الخاصة	ث	٠,٣٢	٦,٥٥	٠,٤١	٦,٥٥	%١١,٤٩
٣	الدقة الخاصة	ث	٠,٢٧	٩,٠٦	٠,١٥	٩,٠٦	%٦,٣١
٤	المرونة الخاصة	°	١٢٣,٩٩	٤,٤٥	٤,٢-	١٤١,٢٨	%١٣,٩٤



شكل (٢) نسب تحسن عينة الدراسة في المتغيرات البدنية

يوضح جدول (٧) 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 (٦,٣١% ، ٢٦,١٦%).

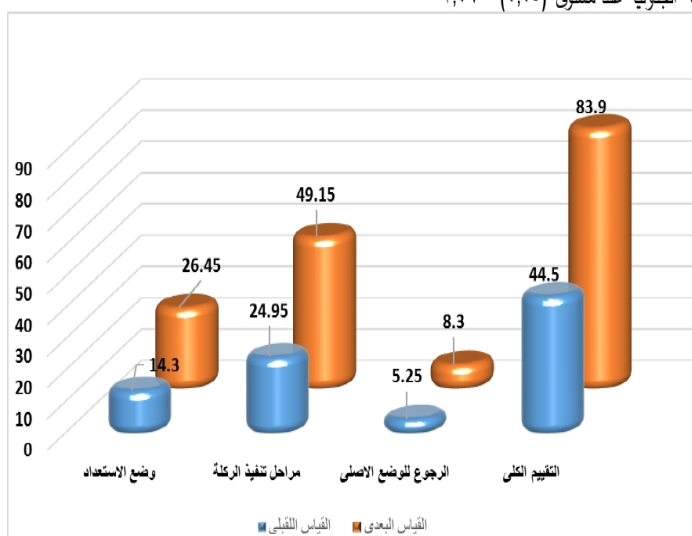
جدول (٨)

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

(ن=٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		دلالة الفروق			
			ع	م	ع	م	ت	الدلالة		
١	وضع الاستعداد	درجة	١٤,٣٠	١,١٣	٢٦,٤٥	١,١٠	١٢,١٥	٠,٤٩	٣٣,٥٨	دال
٢	مرحل تنفيذ الركلة	درجة	٢٤,٩٥	١,٩٩	٤٩,١٥	٢,٠١	٢٤,٢٠	١,١١	٣٧,٢٩	دال
٣	الرجوع للوضع الاصلى	درجة	٥,٢٥	١,٠٧	٨,٣٠	١,٠٨	٣,٠٥	٠,٢٢	٨,٧٤	دال
٤	التقييم الكلى	درجة	٤٤,٥	٢,٦١	٨٣,٩٠	٢,٦٣	٣٩,٤٠	١,٢٣	٤٦,٣٥	دال

ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٩



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

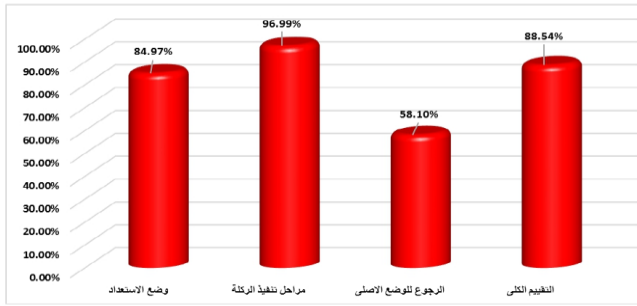
يوضح جدول (٨) وشكل (٣) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) والفروق لعينة الدراسة في المتغيرات المهارة، ويتضح من الجدول والشكل ان قيمة (ت) للمتغيرات المهارة قد تراوحت بين (٨,٤٧ : ٤٦,٣٦).

جدول (٩)

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 الاستعداد	درجة	١٤,٢٠	١,١٣	٢٦,٤٥	١,١٠	%٨٤,٩٧
٢	مراحل تنفيذ الركلة	درجة	٢٤,٩٥	١,٩٩	٤٩,١٥	٢,٠١	%٩٦,٩٩
٣	الرجوع للوضع الاصلى	درجة	٥,٢٥	١,٠٧	٨,٣٠	١,٠٨	%٥٨,١٠
٤	التقييم الكلى	درجة	٤٤,٥	٢,٦١	٨٣,٩٠	٢,٦٣	%٨٨,٥٤



شكل (٤) نسب تحسن عينة الدراسة في المتغيرات البدنية

يوضح جدول (٩) 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 (٥٨,١٠% : ٩٦,٩٩%).

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٦) وشكل (١) وجود فروق دال احصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) العينة الدراسة في جميع القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والدقة والمرونة) لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٩.١١):

٣٧.٤٦) وهي جميعا اكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما يتضح من جدول (٦) وشكل (٢) أن القياس البعدي لعينة الدراسة في جميع القدرات الحركية قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (٦.٣١%، ٢٦.١٦%) وكان ترتيب القدرات الحركية وفقا لنسب تحسنها تنازليا من الأفضل الى الاقل كما يلي:

- القوة المميزة بالسرعة الخاصة.
- المرونة الخاصة.
- الرشاقة الخاصة.
- الدقة الخاصة.

ويرى الباحث أن التحسن في القدرات الحركية الخاصة يعود الى البرنامج المقترح والذي تم تقنيه وفقا للأسس العلمية والذي يعتمد على التمرينات التي تتشابه وطبيعة الأداء المهارى، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه حسن كمال (٢٠٠٦م) من أن البرامج التدريبية التي تحتوي على تمرينات مقننة في الشدة والحمل هي أحد الوسائل الهامة لتنمية القدرات الحركية الخاصة اللازمة لأداء العديد من المهارات وبخاصة الوثبات والركلات التي يتميز بها لاعبي الووشو كونغ فو. (حسن كمال حسين، ٢٠٠٦م صفحة: ٧٩).

ويؤكد "أحمد الشاذلي، يوسف عبد الرسول (٢٠٠١م)، حسن كمال" (٢٠٠٦م) أن التخطيط الجيد والموجه للبرنامج يؤثر إيجابيا في القدرات الحركية الخاصة لدى اللاعبين. "أحمد فؤاد الشاذلي، وآخرون (٢٠٠١م صفحة: ٢٨٢)، "حسن كمال حسين (٢٠٠٦م صفحة: ٧٩).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "صالح عبد القادر عتريس (٢٠١٠م) (٤)، أسامة غريب محمد (٢٠٠٩م) (٨)، عادل ابراهيم احمد (٢٠٠٨م) (١)، حسن كمال حسين (٢٠٠٦م)، ميادة محمد عبد الحليم (٢٠٠٣م) (٢)، مصطفى محمد أحمد" (٢٠٠٢م) (٢) في أن البرنامج

المقترح والمبني على التدريبات المشابهة للأداء قد أدى الى تحسن القدرات الحركية الخاصة.

وبذلك يكون الباحث قد حقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائية بين القياس (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة لصالح القياس البعدي في القدرات الحركية قيد البحث".

يتضح من جدول (٨) وشكل (٣) وجود فروق دال احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة في مستوى الأداء (وضع الاستعداد، مراحل تنفيذ الركلة، الرجوع للوضع الاصلي) لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٨.٤٧: ٤٦.٣٦) وهي جميعا أكبر من قيمة (ت) الجدولية، ويتضح من الجدول ان القياس البعدي لعينة الدراسة في مستوى أداء الركلة الجانبية قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (٥٨,١٠% : ٩٦,٩٩%) وكان ترتيب مفردات الاداء وفقا لنسب تحسنها تنازليا من الأفضل على الاقل كما يلي:

- مراحل تنفيذ الركلة.

- التقييم الكلي.

- وضع الاستعداد.

- الرجوع للوضع الأصلي.

ويعزى الباحث التحسن الحادث في المتغيرات المهارية إلى تأثير البرنامج المقترح والمبني على أداء تدريبات مشابهة للأداء، كما أن تطوير القدرات الحركية الخاصة والتي تمثلت في القوة المميزة بالسرعة الخاصة والرشاقة الخاصة والدقة الخاصة والمرونة الخاصة، كل ذلك أدى إلى ظهور تأثير قوى في تطوير ورفع مستوى الأداء المهارى مما يؤكد تكامل اركان البرنامج التدريبي المقترح والذي احتوي على تمارينات وضع بهدف الوصول الى أفضل نتيجة ممكنة، ويشير صبري قطب (٢٠٠٢م) أن التحسن في

مستوي الأداء المهارى يرجع الى اتقان اللاعب تنفيذ المراحل الفنية للحركات واجادة الربط بينهم. (صبري على قطب، ٢٠٠٢م صفحة: ٢٠٥).

ويشير كل من "قيرو وآخرون (Viru. A., et al) (٢٠٠٠م) الى ان ارتفاع مستوى الأداء الفني للمهارات يشير الى فاعلية التدريب. (67: Viru. A., et al., 2000 ad .p).

يشير "زياد محمد أمين" (٢٠٠٠) أن تكرار الأداء بصورة مقننة بأسلوب مشابهة للأداء الحركي يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء. (زياد محمد امين، ١٩٩٨م صفحة: 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 الملائم سرعة اللكمات ودقة الأداء الفني. (صلاح السيد قادوس، ١٩٩٣م صفحة: ٨٤)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "صالح عبد القادر عتريس (٢٠١٠م) (٤)، أسامة غريب محمد (٢٠٠٩م) (٨)، عادل ابراهيم احمد، (٢٠٠٨م) (١)، حسن كمال حسين (٢٠٠٩م)، ميادة محمد عبد الحلیم، (٢٠٠٣م) (٢)، مصطفى محمد أحمد" (٢٠٠٢م) (٢) في أن البرنامج المقترح والمبني على التدريبات المشابهة للأداء قد أدى الى تحسن مستوى الأداء المهارى.

وبذلك يكون الباحث قد حقق الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائية بين القياس (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية في رياضة الووشو كونغ فو".

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- أدى البرنامج المقترح الى تحسن دال احصائيا في تطوير القدرات الحركية الخاصة بلاعبي الكونغ فو ساندا تحت (٢٠) سنة.
- ٢- كان ترتيب تحسن القدرات الحركية الخاصة نتيجة تطبيق البرنامج المقترح حيث كان الأفضل تحسنا هي القوة المميزة بالسرعة الخاصة، ثم المرونة الخاصة، ثم الرشاقة الخاصة، ثم الدقة الخاصة.
- ٣- أدى البرنامج المقترح الى تحسن دال احصائيا في أداء الركلة الجانبية للاعبي الكونغ فو ساندا تحت (٢٠) سنة.

التوصيات:

- في ضوء اهداف واستنتاجات الدراسة قد توصل الباحث إلى مجموعة من التوصيات وهي:
- ١- استخدام البرنامج المقترح للأداء في تنمية القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهارى.
 - ٢- الاهتمام بتطوير القدرات الحركية الخاصة المرتبطة بقسم الساندا في رياضة الكونغ فو وفقا للمتطلبات كل مهارة من تلك القدرات.
 - ٣- استخدام التدريبات المشابهة للأداء وبخاصة في فترة الإعداد البدني الخاص.
 - ٤- استخدام استمارة تقييم الأداء الفني للركلة الجانبية قيد الدراسة في متابعة وتقويم الأداء الفني للاعبي الووشو كونغ فو.
 - ٥- إجراء دراسات مشابهة لمتخلف أنواع الرياضات الفردية الأخرى.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان (١٩٩٤م): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٢- أحمد فؤاد الشاذلي، يوسف عبد الرسول عباس (٢٠٠١م): الأسس العلمية لتدريس التربية البدنية. الكويت: ذات السلاسل.
- ٣- أسامة غريب محمد (٢٠٠٩م): تأثير استخدام جمل تكتيكية لبعض مهارات اللكم والركل على تطوير فعالية الأداء لدى

لاعبي الووشو كونغ فو (ساندا)، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.

٤- الاتحاد الدولي للوشو كونغ فو (٢٠٠٣م): قواعد المسابقات الدولية للوشو - ساندا، ترجمة الاتحاد المصري للوشو كونغ فو. الاتحاد الدولي للوشو كونغ فو.

٥- بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٩م): أسس ونظريات الحركة. القاهرة: دار الفكر العربي.

٦- جمال الجزار (٢٠١٠م): خطة النشاط السنوي، الأنشطة والمسابقات بالاتحاد المصري للوشو كونغ فو موسم. الاتحاد المصري للوشو كونغ فو.

٧- حسن عبد السلام محفوظ (١٩٩٢م): أثر اسلوبين للارتقاء بالأداء الفني على تحقيق بعض الواجبات الخطئية الهجومية في المصارعة، رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير - جامعة الاسكندرية.

٨- حسن كمال حسين (٢٠٠٩م): تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على تحسين أداء مهارة الدائرية الأفقية لناشئ أسلوب الملاكمة الطويلة في الكونغ فو للناشئين، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية.

٩- زياد محمد أمين (١٩٩٨م): تأثير بعض وسائل تطوير القوة الخاصة للرجلين على مستوى الأداء في سباحة الصدر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية.

١٠- صالح عبد القادر عتريس (٢٠١٠م): تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون - كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى في

رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط، رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

١١- صبري على قطب (٢٠٠٢م): الاستجابات الانزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته (تحمل القوة تحمل السرعة لبعض حركات السقوط على الرجلين للمصارعين، رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

١٢- صلاح السيد قادوس (١٩٩٣م): الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة الطبعة الأولى. القاهرة: دار المعارف.

١٣- عادل ابراهيم احمد (٢٠٠٨م): تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع بالكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١٤- مختار سالم (١٩٨٧م): احترس... كونغ فو -رياضة الكونغ فو الشرسة. بيروت: مكتبة المعارف.

١٥- مصطفى محمد احمد (٢٠٠٢م) تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى-مهاري) على تنمية بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.

١٦- موسي فهمي إبراهيم، عادل على حسن (١٩٩٠م): التمرينات والعروض الرياضية. الاسكندرية، مطابع جامعة الاسكندرية.

١٧- ميادة محمد عبد الحليم (٢٠٠٣م): برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات العضلية العاملة في مهارة الركلة الجانبية للاعب الكاراتيه، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٨- السيد محمد عيسى: أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى لبعض مجموعات الخطو خلفا للمصارعين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير- جامعة الأسكندرية، ١٩٩٥م.

١٩- السيد مصطفى حسن: استراتيجيات تطوير فاعلية الأداء التكتيكي لبعض مهارات اللكم والركل لدى لاعبي الكيك بوكس رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير، جامعة الأسكندرية، ٢٠٠٧م.

٢٠- القانون الدولى للوشو: قواعد المسابقات الدولى للوشو- ساندا إصدار ٢٠٠٣م.

٢١- جمال الجازر: خطة النشاط السنوي، الأنشطة والمسابقات، الإتحاد المصرى للوشو (كونغ فو)، موسم ٢٠٠٩م.

٢٢- جمال عبد العزيز أبوشادى: تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ١٩٩١م.

٢٣- جمال علاء الدين، ناهد أنور الصباغ: علم الحركة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير، جامعة الأسكندرية، الطبعة السابع، ١٩٩٩م.

٢٤- حسن عبد السلام محفوظ: أثر أسلوبين للارتقاء بالأداء الفنى على تحقيق بعض الواجبات الخطئية الهجومية فى المصارع رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير، جامعة الأسكندرية ١٩٩٢م.

٢٥- حسن كمال العمراوى: تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على أداء مهارة الدائرية الأفقية بأسلوب الملاكمة الطويلة فى الكونغ فو للناشئين- رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير- جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 26- Viru. A & Viru. M.2000 ad Major of training effect in exercises and sport Science Philadelphia: Williams and Wilkins.
- 27- Bradly,D.,: Sports Action Karate, The Mandarin Co., London ,.2011
- 28- Legends of Kung Fu, Black Belt, Active Interest Media, Inc, 2000.
- 29- Cheng,M.,: Statistical power analysis for the behavioral sciences. Hillsdale, NJ: Erlbaum 1988.
- 30- Cohen, J.: Effects of the new kung fu rules and development tactical skill and the incidence and distribution of injuries, BMJ Publishing. 2012.
- 31- Macan: Hawley, E. & Frank, B.,: Health Fitness Instructors, Human Kinetics Co., 1997.
- 32- Teaching Physical Education in Elementary School, 5th Ed., London Philadelphia 1978
- 33- Helen, M., V. & David,: Galahue. Scientific Basis of Athletic Conditioning, Lea Fibiger Philadelphia 1975.