

## تأثير استخدام جمل خططيه لبعض المهارات على مستوى الأداء في رياضة الكونغ فو (ساندا)

د/ يحيى فوزي السيد احمد ١

### ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج خططي مقترح والتعرف على تأثيره على (بعض عناصر اللياقة البدنية، مستوى الأداء الخططي، وفعالية الأداء المهارى) للاعبى الووشو كونغ فو ساندا، 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 عدو (٥٠م) لقياس السرعة القصوى، اختبار تبادل لمس هدف بالرجلين لمدة (١٥ث) لقياس السرعة الحركية، اختبار بيوربي لمدة (١٠ث) لقياس الرشاقة، اختبار بيوربي لمدة (٦٠) لقياس التحمل الدوري التنفسي، الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة، ثني الذراعين من الانبطاح المائل لقياس تحمل قوة الذراعين، الجلوس من الرقود قرفصاء، استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى، واستمارة تقييم فعالية الأداء الخططي، واستمارة لجمع البيانات) كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح ذو تأثير ايجابي في تحسين عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء الخططي ومستوى الأداء المهارى للعينة الدراسة.

### مقدمة ومشكلة الدراسة:

ازداد اهتمام المتخصصين في الآونة الأخيرة في مجال الرياضة والتربية الرياضية بالبحث والدراسة في مختلف الاتجاهات التي تتناول الرياضي وذلك بهدف الارتقاء بمستوى المهارات الحركية والجمل الخططية بالإضافة إلى محاولة اتقان وتثبيت المهارات الحركية والجمل الخططية وتطوير مستوى الأداء أثناء المباريات.

١ رئيس الاتحاد الافريقي ونائب رئيس الاتحاد الدولي للوشو كونغ فو

وتعتبر رياضة الكونغ فو من رياضات الدفاع عن النفس التي تتطلب قدرات وإمكانات خاصة تتميز بالتكامل من جميع جوانبها (البدنية والنفسية والمهارية والخططية) وذلك للوصول باللاعبين الى المستويات العليا.

وأشارت العديد من المراجع الى أهمية امتلاك اللاعب للجمل الخططية حيث تعتبر من اهم العوامل التي تؤثر على نتائج المباريات، فامتلاك اللاعب لعدد كبير من الجمل الحركية المركبة من المهارات المختلفة وطريقة أدائها بطريقة آلية لاستخدامها في مواقف اللعب المتغيرة من أساليب الخطط الحديثة حيث يمكن للاعب أداء جملة حركية مركبة في موقف معين ثم بأداء جملة أخرى في موقف اخر مما يؤدي الى الأداء الأفضل أما المنافس، فأسلوب اللعب الحديث يعتمد على سرعة وفاعلية تنفيذ الأساليب الخططية المركبة والمعقدة في حركاتها الممزوجة بالهجوم والدفاع والهجوم المضاد. (١: ٤٧) (٨: ٨) (١٠: ٤٤)

ويتضح مما سبق مدى أهمية امتلاك لاعب الكونغ فو لمجموعات مختلفة من الجمل الخططية الأدائية وفقا للمواقف المختلفة والمتغيرة أثناء المباراة، الا انه من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث للتعرف على عدد مرات استخدام لاعبي الكونغ فو للجمل الخططية وفعالية أدائها ببطولات الجمهورية ومقارنتها بعدد مرات استخدامها وعالية أدائها ببطولة العالم اتضح انخفاض عدد مرات استخدام الجمل الخططية للاعبي الكونغ فو على مستوى الجمهورية بالإضافة إلى انخفاض فعالية أدائها مقارنة بلاعبي الكونغ فو المشتركين في بطولة العالم.

وعلى الرغم من أهمية الاعداد الخططي والتكتيكي في رياضة الكونغ فو الا انه لم يحظى بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين، لذا كانت هناك حاجة ماسة لوضع جمل خططيه مختلفة يمكن أن تستخدم في مواقف اللعب المختلفة في ظل غشون المنافسة الغير متوقعة للارتقاء بفعالية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو، حيث انه في حدود علم الباحث توجد ندرة في

الدراسات العلمية التي تعرضت التطوير الأداء الخططي للاعبى الووشو كونغ فو وهذا ما دعي الباحث الى ضرورة وضع برنامج تدريبي مقترح للارتقاء بمستوى فعالية الأداء الخططي للاعبى الكونغ فو باستخدام مجموعة من الجمل الخططية لبعض مهارات الكونغ فو والتعرف على تأثيرها على فعالية الأداء.

#### أهداف الدراسة:

تصميم برنامج خططي مقترح للاعبى الووشو كونغ فو ساندا والتعرف على تأثيره على كل من:

- بعض عناصر اللياقة البدنية.
- فعالية الأداء الخططي.
- فعالية الأداء المهارى.

#### فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق دالة احصائية بين القياس (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة لصالح القياس البعدي في عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة.
- ٢- توجد فروق دالة احصائية بين القياس (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة لصالح القياس البعدي في فعالية الأداء الخططي.
- ٣- توجد فروق دالة احصائية بين القياس (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة لصالح القياس البعدي في فعالية الأداء المهارى.

#### المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

- الووشو كونغ فو Wushu:

وهي فن القتال وأقدم الرياضات الدفاع عن النفس وصينية الأصل حيث تتكون كلمة ووشو من مقطعين هما "وو" وتعني قتال، وكلمة الشو" تعني فن. (٦: ١٤)

- الساندا:

هي مباراة تتم بين لاعبين في نفس الوزن وفي نفس المرحلة السنوية يحاول كل منهم التغلب على منافسة داخل إطار القانون وتستخدم فيها اللكمات والركلات والطرحات. (تعريف إجرائي)

#### - الجمل التكتيكية:

مجموعة من المهارات المختلفة المندمجة (لكم- ركل- طرح) تؤدي بتسلسل معين في شكل موجة حركية مركبة تتسم بالسرعة والدقة في الأداء وتؤدي من الثبات والحركي في الهجوم المباشر أو المضاد من المسافات المختلفة. (تعريف إجرائي)

#### - فعالية الأداء الخططي:

مدى استخدام اللاعب لمميزاته البدنية والمهارية والنفسية الذهنية من خلال تحركاته في الملعب طبقا لظروف المباراة بهدف الحد من مميزات المنافس والاستفادة من نقاط ضعفه لتحقيق الفوز في إطار القانون. (١٦ : ٤٢)

#### - جمل هجومية تكتيكية ناجحة:

هي الجمل التي نفذها اللاعب وحققت نقاط فنية. (١١ : ٦)

#### - جمل هجومية تكتيكية فاشلة:

هي الجمل التي نفذها اللاعب ولم تحقق نقطة فنية واستفاد منها المنافس لتحقيق نقط فنية على اللاعب. (١١ : ٦)

#### - جمل هجومية تكتيكية لم تحقق ميزة:

هي الجمل التي تنفذها اللاعب ولم تحقق نقطة فنية ولم يستفيد منها المنافس أيضا. (١١ : ٦)

#### - فعالية الجمل التكتيكية الهجومية:

هي عدد النقاط الفنية التي حققها اللاعب طول المباراة مقسوما على مجموع الجمل التكتيكية الناجحة فقط. (١١ : ٦)

## الدراسات المرجعية:

- ١- قام "محمد عبد الرحمن محمد" (٢٠١٣م) (١٤) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية على مؤشرات الفعالية الكمية للأداء الخططي للاعب الكوميتية" بهدف التعرف على تأثير استخدام الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية من خلال إكساب اللاعبين بعض المهارات التكتيكية على أماكن اللعب المختلفة، مستخدماً المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) لمجموعتين على عينه عمدة بلغت (١٦) لاعبا، معتمداً على بعض الاختبارات البدنية والمهارية والخطوية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي للخرائط التكتيكية أدى إلى تطور مستوي فعالية الأداء الخططي وزيادة كلا من فعالية السلوك الهجومي وفعالية السلوك الدفاعي لدى لاعبي الأوزان الأربعة، كما أن هناك اختلاف في الخرائط التكتيكية بين لاعبي الأوزان المختلفة، كما تم التوصل إلى استمارة التحليل الخرائط التكتيكية للاعب الكوميتية برياضة الكاراتيه.
- ٢- قام "محمد لبيب عبد العزيز" (٢٠١٢م) (١٥) بدراسة بعنوان "الخرائط التكتيكية وفعالية استخدام مداخل الهجوم لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي كوميتية كمرشد لتخطيط البرامج برياضة الكاراتيه" بهدف التعرف على الخرائط التكتيكية لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي الكوميتية) كمرشد لتخطيط البرامج برياضة الكاراتيه والتعرف على فعالية استخدام مداخل الهجوم لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي (الكوميتية)، مستخدماً المنهج التجريبي الوصفي على عينه عمدة بلغت (٢٣٨) لاعبا بين المستوى الدولي والمستوى المحلي، معتمداً على استمارات لتحليل المباريات كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أنه يوجد عدد من الخرائط التكتيكية لدى لاعبي المستوى

الدولي للكاراتيه، وتوجد فروق بين لاعبي المستويين الدولي والمحلي قيد البحث الصالح المستوى الدولي في أغلبية محددات النشاط الهجومي مكونات الخرائط التكتيكية" (مداخل توقيتات الهجوم، الأسلوب المهاري المنفذ، عند خطوات الإعداد للهجوم، فعالية النشاط الهجومي خلال المباراة، الفاعلية الكمية للهجوم المنفذ، مناطق اللعب على البساط، زمن الإعداد للهجوم المنفذ، الزمن الفعلي للهجوم المنفذ) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي (الكوميتة) برياضة الكاراتيه.

٣- قام "ابراهيم على عبد الحميد" (٢٠٠٧م) (١) بدراسة بعنوان "تصميم منظومة خططيه لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه" بهدف تصميم نظام خطط ومعرفة تأثيره على بعض عناصر اللياقة البدنية وفاعلية الأداء لدى لاعبي رياضه الكاراتيه، مستخدما المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي- البعدي) لمجموعة واحدة على عينه عمدية بلغت (٢٤) لاعبا أعمارهم بين (١٨ - ٢١) عاما، معتمدا على بعض الاختبارات البدنية والمهاريه والخططية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج فعالية النظام المقترح في تحسين الصفات البدنية الخاصة وتحسين فاعلية الأداء الخططي للهجوم وتحسين فاعلية الأداء المهاري.

٤- قام "السيد مصطفى حسن" (٢٠٠٧م) (٥) بدراسة بعنوان "استراتيجيات تطوير فاعلية الأداء التكتيكي لبعض مهارات اللكم والركل لدى لاعبي الكيك بوكسينج" بهدف التعرف علي تأثير الأسلوب المقترح لاستراتيجيات الإعداد والتلقين الخططي علي مستوي تطوير المهارات التكتيكية السدي لاعبي الكيك بوكسينج والتعرف علي تأثير تطوير الاستراتيجيات المكانية والزمانية خلال الإعداد الخططي التكتيكي علي الارتقاء بالمستوي المهاري وتطوير فاعلية الأداء التكتيكي، مستخدما المنهج التجريبي بأسلوب القياس

(القبلي - البعدي) لمجموعتين على عينه عمدية بلغت (٤٤) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين، معتمدا على بعض الاختبارات البدنية والمهارية والخططية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير عناصر اللياقة البدنية وسرعة تسديد اللكمات وتحسين الأداء التكتيكي وتطوير الأداء المهاري لعينة الدراسة.

٥- قام "ابراهيم علي عبد الحميد" (٢٠٠٣م) (٢) بدراسة بعنوان "تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئي رياضة الكاراتيه" بهدف تطوير الخطط الهجومية ومعرفة مدى تأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئي رياضة الكاراتيه من سن ١٤-١٨ سنة، مستخدما المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة على عينه عمدية بلغت (١٢) لاعبا، معتمدا على بعض الاختبارات البدنية والمهارية والخططية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج فعالية البرنامج المقترح في تحسين نتائج المباريات.

٦- قام "عصام محمود محمد" (٢٠٠٣م) (١٢) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج خططي لناشئي سلاح الشيش على مستوى الأداء" بهدف تصميم برنامج تدريبي لناشئي سلاح الشيش والتعرف على تأثير ذلك البرنامج على تحسين المستوى الخططي والمهاري لناشئي سلاح الشيش البنين والبنات في المباريات، مستخدما المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) لمجموعتين على عينه عمدية بلغت (٢٠) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين، معتمدا على بعض الاختبارات المهارية والخططية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج فعالية البرنامج المقترح في تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لعينة البحث.

## 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 بكلية التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية.

### عينة الدراسة:

اشتملت العينة الأساسية للدراسة على (٢٠) لاعب كونغ فو تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة بالإضافة إلى (٥) لاعبين مثلت العينة الاستطلاعية واشترط الباحث أن تكون العينة مقيدة في الاتحاد ويكون أفرادها حاصلون على أكثر من بطولة في الساندا 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	المدى	الالتواء
١	السن	عام	١٨,٣٥	١٩	٠,٩٨	١٧	٢٠	٣	٠,٢٥-
٢	الطول	سم	١٧٥,٦٧	١٧١	٦,٨٥	١٦٨	١٧٨	١٠	١,٥٨
٣	الوزن	ثقل كجم	٦٩,١٧	٦٦,٥	٨,٣١	٦٢	٧٢	١٠	١,٩٦

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء للمتغيرات الأساسية، ويتضح من الجدول



أن معامل الالتواء لجميع المتغيرات الأساسية قد تراوح بين (٠,٢٥ : ١,٩٦) ويقع الالتواء والتفطح بين ( $3 \pm$ ) 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 (السرعة الانتقالية، القصى، السرعة الحركية للرجلين، الرشاقة، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التحمل العضلي للذراعين، التحمل العضلي لعضلات البطن، فعالية الأداء المهارى، فعالية الأداء الخططي، فعالية الأداء المهارى).

#### ادوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث باستخدام كل من (جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن، اختبار عدو (٥٠م) القياس السرعة القصى، اختبار تبادل لمس هدف بالرجلين لمدة (١٥ث) لقياس السرعة الحركية، اختبار بيوربي لمدة (١٠ث) لقياس الرشاقة، اختبار بيوربي لمدة (٦٠ث) لقياس التحمل الدوري التنفسي، الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة، ثني الذراعين من الانبطاح المائل القياس تحمل قوة الذراعين، الجلوس من الرقود قرفصاء، استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى يتم فيها تحليل عدد (٣) مباريات لكل لاعب ويتم استخراج فعالية الأداء المهارى بدلالة معامل السلوك الهجومي مع معامل السلوك الدفاعي مقسوما على عدد الجولات للمباريات الثلاثة، واستمارة تقييم فعالية الأداء الخططي بدلالة الجمل التكتيكية الناجحة والجمل التكتيكية الفاشلة، واستمارة لجمع البيانات)

#### البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج الى تطوير أداء بعض الجمل الخططية وبعض عناصر اللياقة البدنية، وقد راعي الباحث مناسبة البرنامج للأهداف الموضوعية مرونته وقابليته لتعديل، وملائمة البرنامج للإمكانيات المتوفرة، وان يتمشى البرنامج مع خصائص العينة ويراعي 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 لمدة (١٢) أسبوع واحتوى البرنامج (٣٦) وحدة تدريبية مدة كل منها (١٢٠) دقيقة مقسمة الى (١٠) دقائق للأحماء و(٤٥) دقيقة اعداد بدني عام وخاص و(٥٥) للجزء الرئيسي و(١٠) دقائق للختام بواقع ثلاثة وحدات أسبوعيا، وتراوحت شدة الحمل في البرنامج من (٥٠% : ١٠٠%) من اقصى معدل قلب والذي يعادل (٢٢٠-عمر اللاعب).

### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونه من (٥) لاعبين من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الاساسية للبحث، وذلك خلال الفترة من ٢-٥/٥/٢٠١٧م وقد استفاد الباحث من هذه الدراسة في معرفة وقت اجراء القياسات، ومعرفة أنسب وقت للوحدة التدريبية، ومعرفة عدد المساعدين المطلوبين في إجراء الاختبارات.

### الدراسة الأساسية:

تم إجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة للعينة في الفترة من ١-٧/٤/٢٠١٧م، ثم طبق الباحث البرنامج المقترح على عينة الدراسة في الفترة ٨/٦/٢٠١٧م وحتى ٣٠/٨/٢٠١٧م وذلك بنادي مركز شباب الوراق، ثم اجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بنفس كيفية اجراء القياس القبلي خلال الفترة من ١-٧/٩/٢٠١٧م.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

اشتمل الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة على ما يلي:

- ١- التوصيف الإحصائي باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط واقل وأكبر قيمة والالتواء.
- ٢- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- ٣- معامل ارتباط بيرسون.

٤- النسب المئوية، ونسب التحسن.  
وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS  
الإصدار العشرون.  
عرض النتائج:

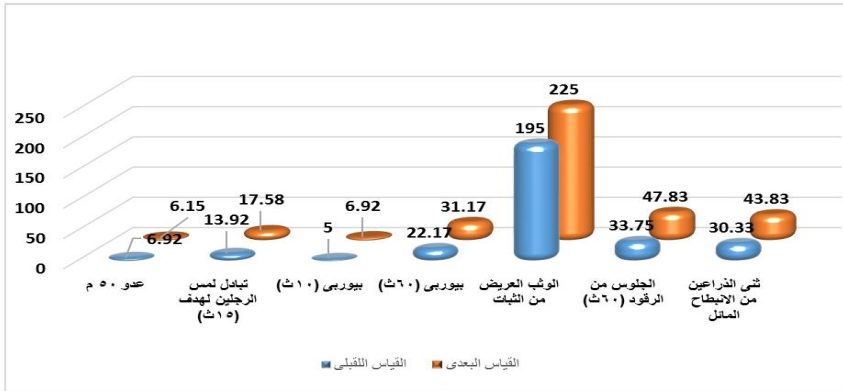
جدول (٢)

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

(ن=٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق		دلالة الفروق
			ع	م	ع	م	ع	م	
١	عدو ٥٠ م	ث	٦,٩٢	٠,٦٧	٦,١٥	٠,١٧	٠,٧٧٧	٠,٥٥	٤,٨٣
٢	تبادل لمس الرجلين لهدف (١٥)	عدة	١٣,٩٢	١,٣٨	١٧,٥٨	٠,٧٩	٣,٦٧	٠,٩٢	٦,٦١
٣	بيوربي (١٠)	عدة	٥,٠٠	٠,٦٠	٦,٩٢	٠,٦٧	١,٩٢	١,٠٠	٦,٦٦
٤	بيوربي (٦٠)	عدة	٢٢,١٧	٥,٤١	٣١,١٧	٢,٠٨	٩,٠٠	٥,٣٤	٥,٨٤
٥	الوثب العريض من الثبات	سم	١٩٥,٠٠	١٨,٣٤	٢٢٥,٠٠	١١,٦٨	٣٠,٠٠	١٣,٤٨	٧,٧١
٦	الجلوس من الرقود (٦٠)	عدة	٣٣,٧٥	٦,٨٦	٤٧,٨٣	٣,٢١	١٤,٠٨	٥,٧١	٨,٥٤
٧	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	عدة	٣٠,٣٣	١١,٣٦	٤٣,٨٣	٥,٩٤	١٣,٥٠	١١,٤٢	٤,٠٩

ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٩



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

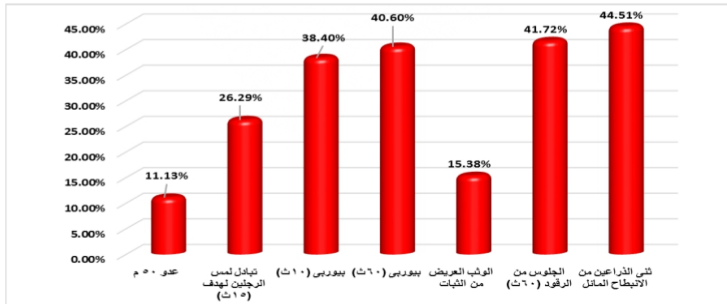
يوضح جدول (٢) وشكل (١) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي- البعدي) والفروق لعينة الدراسة في المتغيرات البدنية، ويتضح من الجدول والشكل أن قيمة (ت) للمتغيرات البدنية قد تراوحت بين (٤,٠٩ : ٨,٤٥).

## جدول (٣)

نسبة تحسن عينة الدراسة في المتغيرات البدنية

(ن = ٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	
١	علو ٥٠ م	ث	٦,٩٢	٠,٦٧	٦,١٥	٠,١٧	١١,١٣%
٢	تبادل لمس الرجلين لهدف (١٥ ث)	عدة	١٣,٩٢	١,٣٨	١٧,٥٨	٠,٧٩	٢٦,٢٩%
٣	بيوربي (١٠ ث)	عدة	٥,٠٠	٠,٦٠	٦,٩٢	٠,٦٧	٣٨,٤٠%
٤	بيوربي (٦٠ ث)	عدة	٢٢,١٧	٥,٤١	٣١,١٧	٢,٠٨	٤٠,٦٠%
٥	الوثب العريض من الثبات	سم	١٩٥,٠٠	١٨,٣٤	٢٢٥,٠٠	١١,٦٨	١٥,٣٨%
٦	الجلوس من الرقود (٦٠ ث)	عدة	٣٣,٧٥	٦,٨٦	٤٧,٨٣	٣,٢١	٤١,٧٢%
٧	ثنى الذراعين من الانبساط المائل	عدة	٣٠,٣٣	١١,٣٦	٤٣,٨٣	٥,٩٤	٤٤,٥١%



شكل (٢) نسب تحسن عينة الدراسة في المتغيرات البدنية

يوضح جدول (٣) 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 (١١,١٣%، ٤٤,٥١%).

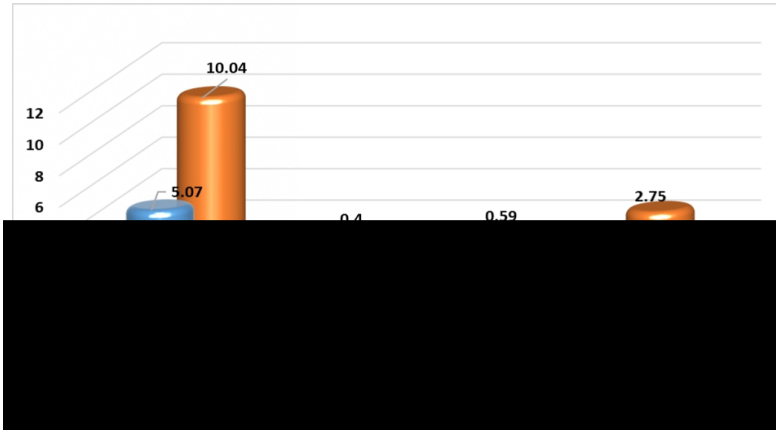
## جدول (٤)

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

(ن=٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق		دلالة الفروق
			ع	م	ع	م	ت	الدالة	
١	جمل تكنيكية ناجحة	عدة	١,١٣	١٠,٠٤	١,٥٨	٤,٩٧	١,٨١	٩,٤٩	دال
٢	جمل تكنيكية فاشلة	عدة	٠,٣٠	٠,٤٠	٠,٢٩	٠,٥٥	٠,٤١	٤,٦٨	دال
٣	جمل تكنيكية لم تحقق ميزة	عدة	٠,٦٧	٠,٥٩	٠,٢٩	٠,٦٤	٠,٥٩	٣,٧٢	دال
٤	فعالية الجمل التكنيكية الناجحة		٠,٣٨	٢,٧٥	٠,٢٨	٠,٤٧	٠,٢٣	٤,٩٣	دال

ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٩



يوضح جدول (٤) وشكل (٣) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) والفروق لعينة الدراسة في المتغيرات المهارية، ويتضح من الجدول والشكل ان قيمة (ت) للمتغيرات المهارية قد تراوحت بين (٣,٧٢ : ٩,٤٩).

يوضح جدول (٥) 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 (٢١,١٥% : ٩٨,٠٣%).

يوضح جدول (٦) وشكل (٥) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) والفروق لعينة الدراسة في المتغيرات المهارية، ويتضح من الجدول والشكل ان قيمة (ت) للمتغيرات المهارية قد تراوحت بين (٤.٤٩ : ٦.٠٦).

يوضح جدول (٧) وشكل (٦) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) ونسب التحسن لعينه الدراسة في المتغيرات المهارية ويتضح من الجدول ان نسب تحسن تلك المتغيرات قد تراوحت بين (١٢.٢٠% : ٢١.٤٣%).



## مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٢) وشكل (١) وجود فروق دال احصائيا بين القياسين (القبلي- البعدي) لعينة الدراسة في جميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٤,٠٩ : ٨,٤٥) وهي جميعا أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما يتضح من جدول (٣) وشكل (٢) أن القياس البعدي لعينة الدراسة في جميع القدرات الحركية قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (١١,١٣%، ٤٤.٥١%) وكان ترتيب عناصر اللياقة البدنية وفقا لنسب تحسنها تنازليا من الأفضل الى الاقل كما يلي:

- تحمل القوة العضلات الذراعين.

- تحمل القوة لعضلات البطن.

- التحمل الدوري التنفسي.

- الرشاقة.

- السرعة الحركية.

- القوة المميز بالسرعة.

- السرعة الانتقالية القصوى.

ويرى الباحث أن التحسن في عناصر اللياقة البدنية الخاصة يعود الى البرنامج المقترح والذي تم تقنيه وفقا للأسس العلمية معتمدا على تطوير الرشاقة والسرعة والتحمل جزء الاعداد البدني العام، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه حسن كمال (٢٠٠٦م) من أن البرامج التدريبية التي تحتوي على تمارين مقننة في الشدة والحمل هي أحد الوسائل الهامة لتنمية القدرات الحركية اللازمة لأداء العديد من المهارات وبخاصة الوثبات والركلات التي يتميز بها لاعبي الووشو كونغ فو. (١: ٧٩)

ويشير "رىنى واخرون" Greene. I (١٩٩٧م) وفودر Fodor (١٩٩٢) ان التدريب على طبيعة الأداء يظل افضل الطرق لتنمية التحمل

الخاص حيث أن المقدرة على الاستمرار في الأداء حتى نهاية المباراة يتطلب المثابرة لمجابهة الأعباء التنافسية المتمثلة في التعب الناشئ عن مقاومة المنافس والتغلب عليه وتنفيذ المهارات الفنية. (١٨: ٥٣) (١٩: ١٢٠)

ويؤكد "أحمد الشاذلي، يوسف عبد الرسول (٢٠٠١م)، حسن كمال" (٢٠٠٩م) أن التخطيط الجيد والموجه للبرنامج يؤثر إيجابيا في القدرات الحركية الخاصة لدى اللاعبين. (٣: ٢٨٢) (٦: ٧٩)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "إبراهيم علي عبد الحميد" (٢٠٠٧م) (١)، السيد مصطفى حسن" (٢٠٠٧م) (٥) في أن البرنامج المقترح قد أدى الى تطوير عناصر اللياقة البدنية.

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

يتضح من جدول (٤) وشكل (٣) وجود فروق دال احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة في المتغيرات الخططية (من جمل تكتيكية، وجمل تكتيكية فاشلة، وجمل تكتيكية لم تحقق ميزة، وفعالية الجمل التكتيكية الناجحة) لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٣,٧٢ : ٩,٤٩) وهي جميعا اكبر من قيمة (ت) الجدولية، ويتضح من جدول (٥) وشكل (٤) أن القياس البعدي لعينة الدراسة في المتغيرات الخططية قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (٢١,١٥% : ٩٨,٠٣%) وكان ترتيب تلك المتغيرات الخططية وفقا لنسب تحسنها تنازليا من الأفضل على الاقل كما يلي:

- جمل تكتيكية ناجحة.
- جمل تكتيكية فاشلة.
- جمل تكتيكية لم تحقق ميزة.
- فعالية الجمل التكتيكية الناجحة.

ويعزى الباحث التحسن الحادث في المتغيرات الخططية إلى تأثير البرنامج المقترح والمبنى على استخدام جمل تكتيكية مقترحة لبعض مهارات اللكم والركل والتي أصبحت تؤدي بصورة فعالة حيث يتم أدائها بصورة صحيحة بمستويات مختلفة مما كان له عظيم الأثر في تطوير فعالية الأداء الخططي، ويشير وجيه شمندی (٢٠٠٢م) الى ان التدريبات الخططية تعتبر أحد الأساليب والطرق الهامة التي تساعد باستمرار في إيجاد مواقف متغيرة أثناء النزال مما يساهم بقدر كبير في تطوير مستوى الأداء. (١٧ : ١٣٤)

يشير "زياد محمد أمين" (٢٠٠٠) أن تكرار الأداء بصورة مقننة بأسلوب مشابهة للأداء الحركي يؤدي إلى تحسين الأداء الخططي. (٧ : ٢٤)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "محمد عبد الرحمن محمد، (٢٠١٣م) (١٤)، ابراهيم علي عبد الحميد (٢٠٠٧م) (١)، السيد مصطفى حسن (٢٠٠٧م) (٢)، ابراهيم علي عبد الحميد (٢٠٠٣م) (٢)، عصام محمود محمد" (٢٠٠٣م) (١٢) في أن البرنامج المقترح قد أدى الى تطوير فعالية الأداء الخططي.

وبذلك يكون الباحث قد حقق الفرض الثاني والذي ينص على: "توجد فروق دالة احصائية بين القياس (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة لصالح القياس البعدي في فعالية الأداء الخططي".

يتضح من جدول (٦) وشكل (٥) وجود فروق دال احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة في المتغيرات المهارية معامل السلوك الهجومي، معامل السلوك الدفاعي، فعالية الأداء) الصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٤.٤٩ : ٦.٠٦) وهي جميعا أكبر من قيمة (ت) الجدولية، ويتضح من جدول (٧) وشكل (٦) أن القياس البعدي لعينة الدراسة في المتغيرات المهارية قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (١٢,٢٠% : ٢١,٤٣%) كان ترتيب تلك المتغيرات الخططية وفقا لنسب تحسنها تنازليا من الأفضل الى الاقل كما يلي:

- معامل السلوك الدفاعي.
- معامل السلوك الهجومي.
- فعالية الأداء.

ويعزى الباحث التحسن الحادث في المتغيرات المهارية إلى تأثير البرنامج المقترح، كما أن تطوير القدرات الحركية أدى إلى ظهور تأثير قوى في تطوير ورفع مستوى الأداء المهارى مما يؤكد تكامل اركان البرنامج التدريبي المقترح، ويشير صبري قطب (٢٠٠٢م) أن التحسن في مستوى الأداء المهارى يرجع الى اتقان اللاعب تنفيذ المراحل الفنية للحركات واجادة الربط بينهم وأن التحسن في مستوي البرامج التدريبية الموجهة لتطوير التحمل الخاص تعمل على زيادة عدد المهارات المنفذة خلال المباريات. (٩: ٢٠٥-٢٠٦)

ويشير كل من "محمد رضا الروبى (٢٠٠٥م)، احمد محمود إبراهيم" (١٩٩٥م) أن استخدام التدريب المباراتي مع تكرار التمرينات المشابهة للأداء الحركي يعمل على تطوير مستوى الأداء المهارى. (١٣: ٢١٧) (٤: ٢٣) ويشير كل من فيرو وآخرون (Viru. A., et al) (٢٠٠٠م) الى ان ارتفاع مستوى الأداء الفني للمهارات يشير الى فاعلية التدريب. (٢٠: ٦٧).

يشير زياد محمد أمين (٢٠٠٠) أن تكرار الأداء بصورة مقننة بأسلوب مشابهة للأداء الحركي يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء. (٧: 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 ولقطة الأداء الفني. (١٠: ٨٦) وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (محمد عبد الرحمن محمد، ٢٠١٣م) (١٤) في أن البرنامج المقترح قد أدى إلى رفع معاملي السلوك الهجومي والدفاعي.

كما تتفق مع نتائج دراسة "ابراهيم علي عبد الحميد (٢٠٠٧م) (١)، السيد مصطفى حسن (٢٠٠٧م) (٥)، عصام محمود محمد" (٢٠٠٣م) (١٢) في ان البرنامج المقترح قد أدى الى زيادة فعالية الأداء المهارى.

كما تتفق مع نتائج دراسة "محمد لييب عبد العزيز (٢٠١٢م) (١٠)، ابراهيم علي عبد الحميد" (٢٠٠٣م) (٢) في أن الأداء الخططي ذو تأثير على فاعلية 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 فعالية الأداء".

### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- ١- أدى البرنامج المقترح الى تحسن دال احصائيا في تطوير عناصر اللياقة البدنية لعينة الدراسة.
- ٢- كان ترتيب تحسن عناصر اللياقة البدنية نتيجة تطبيق البرنامج المقترح حيث كان الأفضل تحسنا هي تحمل القوة، ثم التحمل الدوري التنفسي، فالرشاقة، ثم السرعة الحركية، ثم القوة المميز بالسرعة، ثم السرعة الانتقالية القصوى.
- ٣- أدى البرنامج المقترح الى تحسن دال احصائيا في تطوير الأداء الخططي لعينة الدراسة.
- ٤- كان ترتيب تحسن مفردات الأداء الخططي نتيجة تطبيق البرنامج المقترح حيث أدى أولا الى زيادة عدد الجمل التكتيكية الناجحة في المباريات ثم نقص عدد الجمل التكتيكية الفاشلة ثم نقص عدد الجمل التكتيكية التي لم تحقق ميزة مما أدى الى زيادة فعالية الجمل التكتيكية الناجحة.
- ٥- أدى البرنامج المقترح الى تحسن دال احصائيا في تطوير فعالية الأداء المهارى لعينة الدراسة.

٦- كان ترتيب تحسين مفردات الأداء الخططي نتيجة تطبيق البرنامج المقترح حيث أدى أولاً إلى زيادة معامل السلوك الدفاعي ثم زيادة معامل السلوك الهجومي وبالتالي زيادة فعالية الأداء.

### التوصيات:

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

- ١- استخدام البرنامج المقترح في الارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية وتطوير الأداء الخططي وتطوير الأداء المهاري.
- ٢- الاهتمام بتطوير الأداء الخططي للاعبين الكونغ فو ساندا.
- ٣- استخدام الجمل التكتيكية في تحسين مستوى الأداء الخططي.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة لمختلف أنواع الرياضات الفردية الأخرى.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية

- ١- ابراهيم علي عبد الحميد (٢٠٠٧م): تصميم منظومة خططيه لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٢- ابراهيم علي عبد الحميد (٢٠٠٣م): تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئي رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- ٣- احمد فؤاد الشاذلي، يوسف عبد الرسول عباس (٢٠٠١م): الأسس العلمية لتدريس التربية البدنية. الكويت: ذات السلاسل.
- ٤- احمد محمود ابراهيم (١٩٩١م): تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئي

الكاراتيه من (١٠-١٢) سنة، رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية.

٥- السيد مصطفى حسن (٢٠٠٧م): استراتيجيات تطوير فاعلية الأداء التكتيكي لبعض مهارات اللكم والركل لدى لاعبي الكيك بوكس، رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

٦- 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.

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

٨- شريف فؤاد الجراونى (١٩٩٩م): المشكلات التدريبية في مجال الملاكمة وطرق التغلب عليها في ضوء الاتجاهات الحديثة. بحث مقدم الى اللجنة العلمية الدائمة لوظائف الأساتذة والأساتذة المساعدون.

٩- 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.

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

١١- صلاح محمد عسران، هالة مصطفى (٢٠٠٨م): ديناميكية ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بفعالية الأداء المباراتي للمصارعين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية العدد ٢٨.

١٢- عصام محمود محمد (٢٠٠٣م): تأثير برنامج خططي لناشئي سلاح الشيش على مستوى الأداء، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

١٣- محمد رضا الروبي (٢٠٠٥م): مبادئ تدريب المصارعة الحرة الاداء الفني للحركات الإسكندرية: ماهي للطباعة.

١٤- محمد عبد الرحمن محمد (٢٠١٣م): تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية على مؤشرات الفعالية الكمية للأداء الخططي للاعبين الكوميتيه، رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية.

١٥- محمد لبيب عبد العزيز (٢٠١٢م): الخرائط التكتيكية وفعالية استخدام مداخل الهجوم لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي كوميتية" كمرشد لتخطيط البرامج برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية جامعة بنها.

١٦- وائل فوزي إبراهيم (١٩٩٨م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات النفس حركية على نتائج المباريات لناشئي الكاراتيه مرحلة من (٩-١١ سنة)، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

١٧- وجيه شمندی (٢٠٠٢م): اعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة (النظرية التطبيق). القاهرة: مطبعة خطاب.

## ثانياً: المراجع الأجنبية



- 18- Fodor. T. (1992) ad:** Special Endurance of Wrestlers and the development Methods. Buda pest: magyar trantenvels egye tem koezeny vol 2.6
- 19- Greene. Pate & I. R. (1997): ad.** Training for Young distance runners Human Kinetics.
- 20- Viru. A & Viru. M. (2000 ad:** Major of training effect in exercises and sport Science Philadelphia: Williams and Wilkins.