

تأثير تدريبات الأثقال على القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض

المهارات الهجومية للاعبي الكونغ فو"

The effect of weight training on the special physical abilities and performance level of some offensive skills of kung fu players

أ.د/ خالد عبد الرؤوف ابراهيم عباده

أستاذ تدريب رفع الأثقال بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد

Prof. Dr. Khaled Abdel Raouf Ibrahim Abada

Professor of Weightlifting Training, Department of Theory and Applications of Fighting and Individual Sports, Faculty of Physical Education - Port Said University

أ.د/ محمد مصطفى جاد بكر

أستاذ تدريب التايكوندو بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد

Prof. Dr. Mohamed Mostafa Gad Bakr

Professor of Taekwondo Training, Department of Theories and Applications of Combat and Individual Sports, Faculty of Physical Education - Port Said University

الباحث/ محمد عبده عبد الرحيم شطا

اخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة ببورسعيد

Researcher/ Mohamed Abdo Abdel Rahim Shata

Sports specialist at the Directorate of Youth and Sports in Port Said

المستخلص

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على تأثير استخدام التدريبات المقترحة علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للاعب الكونغ فو والتعرف على تأثير استخدام التدريبات المقترحة على فاعليه اداء المهارات الهجومية للاعب الكونغ فو والتعرف على نسبه التحسن في القدرات البدنية والمهارية المحددة قيد البحث.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطه وبياجراء (قياس قبلي وبعدي) وذلك لملائمته لطبيعية البحث.

أجريت هذه الدراسة على عينة عمدية من لاعبي نادي العمال الرياضي والذي يتراوح أعمارهم من سن (١١ - ١٣) من الذكور، وبلغ عددهم ٢٠ لاعب وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة

وقام الباحث بتطبيق البرنامج الموحد على المجموعتين التجريبية والضابطة خلال المدة من السبت الموافق ٢٠ مايو ٢٠١٧م حتى الاربعاء الموافق ٩ اغسطس ٢٠١٧ م حيث تم تطبيق البرنامج المقترح للتدريب بالأنقال على أفراد المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فطبق عليها البرنامج المتبع (بدون أنقال).

وتوصل الباحث إلي أن تدريبات الأنقال ساهمت بطريقة إيجابية في تحسين أداء بعض المهارات الهجومية للاعب "الكونغ فو"

الكلمات المفتاحية: تدريبات الاثقال - المهارات الهجومية - كونغ فو

Abstract

"Effect of weight training exercises on physical abilities and the performance level of some offensive skill for Kung Fu players"

Research Methodology: The researcher used the experimental method using the experimental design of two groups, one experimental and the other control, and the procedure of measuring the tribal and the second to suit the nature of the research. (١١ - ١٣) Years From male players in the Egyptian Kung Fu Federation (٢٠ players). ٣. **Sample of the study:** This study was conducted on a sample of ٢٠ players of the sports workers club, and they were divided equally into two experimental groups and the other one. (In Arabic) **English Terms of reference:** Determining the general form of this type of research and how to apply it Determining the appropriate experimental design Preparing the theoretical framework for the research.

Keywords: weight training - offensive skills - kung fu

المقدمة ومشكلة البحث:

يري الباحث "أن تطور علم التدريب في غضون الأجيال المتعاقبة وتطورت بالتالي اتجاهات العاملين في مجال التدريب باختلاف نوع الأنشطة الرياضية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى يتحقق من خلال صنع الأبطال، ومن الجدير بالذكر ان رياضه "الكونغ فو" إحدى رياضات الدفاع عن النفس التي اصبحت تحظى باهتمام عالي بين الدول الممارسة لنوع النشاط، وقد تطورت من الناحية البدنية والمهارية والخطية منذ نشأتها منذ أكثر من (٣٥٠٠) عام، واصبحت تتطلب ان يكون لاعبيها اقوياء البنية للوصول لأعلي مستوى يستطيع ان يصل اليه اللاعب".

ويشير علاوى محمد (١٩٩٠) "إلى أن التدريب الرياضي هو عملية تربويه تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. ويضيف أنه من حيث التدريب المنظم المخطط يمكن تنمية وتطوير المكونات البدنية والمهارية وسمات النفسية حيث يهتم علماء التربية بمعرفة الاستعدادات والقدرات الخاصة والعامّة" (ص ص ١٣ : ٣٦).

ويؤكد بسطويسى أحمد (١٩٩٩) "أن أسس ونظريات التدريب الرياضي قد حظيت بتقدير كبير خلال السنوات الاخيرة حيث ارتبطت بعلوم كثيرة كالعلوم الطبية والتربوية والاجتماعية، هذا بالإضافة إلى علوم الحركة بفروعها المختلفة مما كان له الأثر الإيجابي في ظهور بمظهر علمي ذو فعالية كبيرة على المستوى الرياضي في جميع مجالاته" (ص ص ٣ : ٥).

ويذكر عبد البصير عادل الاثقال لتنمية نقلاً عن ماتيفيف Matfiv "أن الإعداد البدني الخاص هو البناء الخاص الذي يهدف إلى تطوير الصفات والقدرات الخاصة لنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكنيك والتكتيك" (ص ص ١٢ : ٩٢).

ويذكر عوض طارق (٢٠٠١) "أن الإعداد البدني أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما يحتويه من التمرينات الخاصة التي تتناسب من حيث عملها العضلي مع النشاط الممارس" (ص ص ١٠ : ٣٣).

ويذكر كلا من ايان تيلور وديفيد فير Vear David & Taylor Ian (١٩٩٨) "أن الهدف من العملية التدريبية هي الوصول لأفضل طرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى إنجاز اللاعب باعتبار أن الإنجاز هو محور الاهتمام في العملية التدريبية" (ص ص ٢٤ : ١١٤).

ويذكر محمود مسعد (٢٠٠١) نقلاً عن موران وماجلين Mcglynn Moran (١٩٩٠) "أن التدريب بالأثقال ظل لسنوات عديدة يرتبط ببعض المفاهيم الخاطئة لاعتقاد الرياضيون بأنه يؤدي إلى تيبس العضلات ونقص المرونة والتوافق العضلي العصبي والتأثير سلبياً على بعض المهارات الحركية، ولكن

كشفت الأبحاث العلمية الحديثة عن عدم صحة هذه المفاهيم وأصبح التدريب بالاثقال يحتل دوراً هاماً في برامج التدريب الموجهة لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية كالمصارعة والجودو والجمباز... الخ" (ص ص ١٧ : ٦٤).

مشكله البحث:

لاحظ الباحث مما سبق ومن خلال رؤيته وحدود علمه واحتكاكه الدائم كمدرّب ولاعب بمجال الكونغ فو التي افتقار المجال الي برامج متطورة جديده لتنميه القدرات البدنية الخاصة لدي لاعبي الكونغ فو مما يؤثر على ادائهم ويعد اطلاعه على الدراسات السابقة والقراءات النظرية لاحظ انه لم يتم دراسة تأثير اي برامج تدريبيه باستخدام الاثقال على مستوي القدرات البدنية ومستوي المهارات الهجومية للاعبي الكونغ فو.

مما دفع الباحث للتفكير بتصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومه الاثقال والتعرف على تأثيره على القدرات البدنية وبعض المهارات الهجومية للاعبي الكونغ فو.

اهداف البحث:

- ١- التعرف على تأثير استخدام التدريبات المقترحة علي تنميه بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبي الكونغ فو.
- ٢- التعرف على تأثير استخدام التدريبات المقترحة على فاعليه اداء المهارات الهجومية للاعبي الكونغ فو.

أهمية البحث:

اهمية الباحث تتمثل في تنميه القدرات البدنية الخاصة ومستوي اداء المهارات الهجومية للاعبي الكونغ فو وامداد المدربين بصورة عامه بالنتائج الإيجابية الناتجة عن استخدام التدريبات لتشجيعهم في التطبيق العملي في وحداتهم التدريبية في المجال الرياضي.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة ومستوي اداء بعض المهارات الهجومية للاعبي الكونغ فو.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة ومستوي اداء بعض المهارات الهجومية للاعبي الكونغ فو.

٣- توجد فروق داله إحصائيا في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات الهجومية للاعب الكونغ فو.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

١- الكونغ فو:

يعرفه دحروج إبراهيم (٢٠٠٠) "بأنه اندماج عدة حركات دفاعية وهجومية في سلسلة حركية واحدة وسريعة تفرض السيطرة على الخصم وشل حركته في أسرع وقت ممكن وبأقل مجهود والقدرة على الدفاع عن النفس دفاعا ناجحا امام اي هجومات مفاجئة قد يتعرض لها الانسان في بعض الظروف والموقف الحرجة" (ص ص ١: ٢).

٢- تدريبات الأثقال: Weight Training

يعرفه عبد السلام حسن (١٩٩٢) "بأنه هو مجموعة من التمرينات تؤدي بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال أو أجهزة الأثقال وفق شروط تتعلق بالأحمال التدريبية المناسبة لتطور الصفات البدنية في إطار البرنامج التدريبي الشامل" (ص ص ٥: ٢).

٣- التكرارات: Repetition

يعرفه "مسعد على" (١٩٩٧م) "بأنه هو تكرار رفع الثقل لأكثر من مرة" (ص ص ١٧: ٨١).

٤- الثقل الأقصى: RM

يعرفه عبد الرحيم محمد (٢٠١٠) "بأنه هو عبارته عن قياس الحد الأقصى من المقاومة أو الثقل الذي يمكن رفعه لمره واحدة" (ص ص ١٥: ٤٤).

الدراسات السابقة

اولا: الدراسات باللغة العربية:

١. قام قاسم مدحت بدراسة (١٩٩٦) "كان هدفها التعرف على "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأثقال على بعض الصفات البدنية للاعب كرة اليد"، وقد اشتملت العينة على (٣٢) لاعب سن ١٦ سنة، وتم تقسيمها إلى مجموعتين (تجريبية، ضابطة)، وقد تم تنفيذ اختبارات بدنية واختبارات مهارية للعينة قيد البحث، وقد توصل الباحث إلى أن:
البرنامج التدريب باستخدام الأوزان له تأثيرا ايجابيا على تحسين كل من القوة العضلية بأنواعها الثلاثة إلى جانب تحسين مستوى الأداء المهاري" (ص ١٦).

٢. قام حمدي قاسم (١٩٩٥) "بدراسة كان هدفها التعرف على "تأثير برنامج تدريبي على القوة العضلية وعلى مستوى الأداء المهاري للاعب كرة السلة. واشتملت العينة على (٤٠) طالبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية، ضابطة)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي،

وتم إجراء القياسات البدنية للقوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة، واختبارات الأداء المهاري وتوصل الباحث إلى أن البرنامج التدريب المقترح بالأوزان ينمي القوة العضلية بأشكالها الثلاثة إلى جانب رفع مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة" (ص ٦).

٣. قام حسني حاتم (١٩٩٢) "بدراسة هدفها وضع برنامج تدريبي مقنن بالأثقال في فترة الاعداد للمنتخب المصري للناشئين ١٣-١٥ سنة للسباحة". وقد تكون عينه البحث من ٣٢ سباح من سباحي منتخب المصري للناشئين كل مجموعة (١٦) سباح بحيث يتكون المجموعة التجريبية بمركز مصر الجديدة والمجموعة الضابطة بمركز وسط البلد. وتم استخدام المنهج التجريبي من الباحث لملائته لطبيعة البحث ويعد تطبيق البرنامج توصل الباحث إلى الآتي: -
يؤدي البرنامج المقترح إلى تحسين القوة المميزة بالسرعة لسباحي طرق السباحة الأربعة وتحسين بعض الوظائف الفسيولوجية ويؤدي إلى تحسين المستوى الرقمي لمسافة ١٠٠م لطرق السباحة الأربع" (ص ٤).

٤. قام محمد الشافعي (١٩٨٨) "بدراسة كان هدفها معرفة تأثير البرنامج المقترح لتدريبات الأثقال على النمو البدني والقدرات الحركية وبعض الجوانب الفسيولوجية من ٦-١٠ سنوات من الذكور" وقد اشتملت العينة على (٨٠) تلميذا أعمارهم من ٦-١٠ سنوات، ثم تم التقسيم إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية، ضابطة)، وتم استخدام المنهج التجريبي من الباحث لملائته لطبيعة البحث، وقد توصل الباحث إلى أن: -

استخدام برنامج التدريب بالأثقال للأطفال في المرحلة من (٦-١٠) سنوات ولمدة ثمانية أسابيع له أثر يوجد به دلالة إحصائية على القدرات الحركية (السرعة، القدرة العضلية للرجلين، القدرة العضلية للذراعين، الرشاقة، التوافق بين اليدين والعينين، التوازن والدقة)، وكذلك مع الجوانب الفسيولوجية (كالسعة الحيوية، النبض، ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي، والنمو البدني) (ص ٤٤).

٥. قام عسران صلاح بدراسة (١٩٩٦) "كان هدفها التعرف على أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعي الدرجة الثانية وقد اشتملت العينة على ٦٠ مصارعا قسموا إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة ٢٠ مصارع المجموعة الأولى تتدرب باستخدام ماكينة الأثقال والثانية باستخدام الوسائل المثقلة والثالثة باستخدام الزميل كمثل خارجي. أظهرت النتائج تحسن معنوي في قياسات القوة الخاصة بفعالية الأداء المهاري لصالح المجموعة التي تتدرب باستخدام ماكينة الأثقال عن المجموعتين الأخرتين" (ص ٩).

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

٦. قام ويلسون واخرون Wilsonetal (١٩٩٦) "بدراسة استهدفت التعرف على كلا من لتدريب البليومتر ك وتدريبات الأثقال في تطوير القدرة العضلية واشتملت عينه البحث على ٤١ لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى استخدمت التدريب البليومتر ك والمجموعة الثانية استخدمت التدريب بالأثقال وأسفرت النتائج عن المجموعة الأولى استخدمت التدريب البليومتر ك حققت أفضل نتائج مقارنة بالتدريب بالأثقال وخاصة في تنمية عضلات الجزء الأسفل من الجسم" (P ٢٧).

٧. قام بوسيتيلنيك Bosetenik (١٩٩٠) "بدراسة حول تصميم جهاز تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبين الجودو الكبار وهدفت إلى تصميم جهاز يشبه الدميو أو التمثال وذلك لتنمية القوة العضلية المتحركة، والسرعة، وتحمل العضلي للاعبين الجودو

الكبار، وذلك على عينة ممثلة من لاعبي الجودو الكبار وأسفرت أهم النتائج أن الجهاز المصمم أدى الى تحسين القوة العضلية المتحركة والسرعة وتحمل العضلي للاعبي الجودو" (P ٢١).

٨. قاموا جوروسيتاجا واخرون GorostingaE.etal (١٩٩٩) "بدراسة التعرف على تأثير تدريب المقاومة الشديدة على تنمية القوة القصوى وتحمل القوة وهرمونات النمو لدى لاعبي كرة اليد المراهقين تم استخدام المنهج التجريبي من الباحث على عينة ١٩ لاعب كرة يد من ١٤-١٦ سنة وتم التواصل الى أن اضافة ٦ اسابيع تدريبية من المقاومات الشديدة أدى الى تحسن القوة القصوى والقدرة العضلية للذراعين والرجلين وكذلك تحمل القوة" (P ٢٣).

٩. قاموا ماتثيوبرادان & الفارستيفان MattheBrany&AlvarSteva (٢٠٠٠) "بدراسة هدفت الى التعرف على تأثير مجموعة من تدريبات الأثقال على اعلى من مجموعة واحدة بنفس الشدة متساوية لتنمية القوة العضلية، واشتملت عينة البحث ١٦ لاعب وتم اختيارهم بالطريقة المعمية واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وكان من اهم النتائج التي توصل اليها ان التدريب بالأثقال باستخدام ٣(DUP) مجموعة واحدة للحصول على التقدم في التنمية القوة العضلية القصوى والقدرة العضلي (P ٢٥).

١٠. قاموا ريهورب واخرون Rehorp.etal (٢٠٠١) (٢٦) "بدراسة التعرف على تأثير ثلاثة أنشطة بدنية من خلال التدريب التنافسي والغير تنافسي على الحالة المزاجية لطلاب الجامعة واستخدام الباحثين المنهج التجريبي واشتملت العينة على ٤٤ طالب من جامعة مونتانا وتم التواصل الى دعم الحالة النفسية المزاجية للطلاب بصورة ايجابية بعد النشاط البدني من خلال التدريب التنافسي في ثلاثة أنشطة بدنية " تدريب الدائري - تدريب الأثقال - كرة مضرب" (P ٢٦).

١١. قاموا بيتر & ويل Beter&Will (٢٠٠١) "بدراسة تأثير تدريبات الأثقال على القوة والسرعة للملاكمين استخداما المنهج التجريبي على عينة (٢٢) لاعب مستوى عالي قسمه الى مجموعتين (١٣) تجريبية و(٩) ضابطة واهم النتائج زيادة سرعة الحركة في اللكم بنسبة (١١%) وزيادة قوة اللكم الأمامي بنسبة (١٢%) كما أظهرت النتائج أن التدريب بالأثقال أثر ايجابيا على القوة وسرعة اللكم الجانبي" (P ٢٠).

التعليق على الدراسات السابقة:

بلغ العدد الكلي للدراسات السابقة التي تناولها الباحث (١١) دراسة (٥) دراسات منهم باللغة العربية و(٦) دراسات باللغة الأجنبية. ومن خلال العرض السابق للدراسات والبحوث أن هذه الدراسات تلقى الضوء على كثير من المعالم التي تفيد البحث الحالي، كما أنها تنير الطريق أمام الباحث لتحديد خطة البحث بالإضافة إلى معرفة أهم النتائج التي توصلت لها هذه الدراسات ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد على توضيحها وتفسيرها، وبالتالي سيقوم الباحث بمناقشة هذه الدراسات من حيث (الفترة الزمنية، الأهداف، العينة، المنهج المستخدم، مدة البرنامج، المعالجات الإحصائية) أهم النتائج المستخلصة من هذه الدراسات بهدف عرض أوجه الشبه والاختلاف بين الدراسات والدراسة الحالية.

أولاً: الفترة الزمنية:

بعد قيام الباحث بعرض الدراسات السابقة والمرتبطة التي أستخلصها من العديد من الدراسات لاحظ أن الدراسات السابقة العربية كانت خلال الفترة من (١٩٨٨) إلى عام (٢٠٠٨) والدراسات السابقة الأجنبية كانت خلال الفترة (١٩٩٠) إلى عام (٢٠٠١).

ثانياً: الأهداف:

تنوعت الأهداف وفقاً للهدف من كل دراسة فبعض الدراسات كان هدفها تأثير برنامج الانتقال على تنمية الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والبعض الآخر المقارنة بين التدريب بالانتقال والبرامج الأخرى.

ثالثاً: العينة:

تنوعت العينة في الدراسات السابقة فبعض الباحثين أجرى الدراسة على الفرق الرياضية بالأندية ومراكز الشباب ومنهم من أجرى الدراسات على اللاعبين بالجامعات.

يتضح من الابحاث والدراسات السابقة أن كل العينات المستخدمة فيها من اللاعبين، ويتضح أيضاً اختلاف حجم العينة من خلال الدراسات علي حسب طبيعة البحث والظروف المحيطة بالباحث.

رابعاً المنهج المستخدم:

اتفقت جميع الدراسات على الاستخدام التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة مما أفاد البحث في استخدام هذا المنهج في الدراسة الحالية.

خامساً المعالجات الإحصائية:

تعددت المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسات المرتبطة بالدراسة. وقد أمكن الاستفادة من التعرف على المعالجات الإحصائية المختلفة في اختيار وتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة الحالية.

أوجه استفادة الباحث من الدراسات السابقة: -

- ١- المساعدة في اختيار عينه البحث.
- ٢- استعان بها الباحث لإتمام إجراءات البحث.
- ٣- استفاد الباحث من الدراسات السابقة كيفية صياغة أهداف وفروض البحث.
- ٤- اختيار المعالجات الإحصائية التي تناسب أهداف البحث.
- ٥- استعان الباحث بالدراسات السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة.
- ٦- ساعدت الباحث في تحديد الأسلوب المناسب لكيفية اختيار عينة الدراسة الأساسية.
- ٧- اختيار المنهج المناسب لطبيعة البحث.
- ٨- تفهمه لمشكلة بحثه بصورة أكثر دقة.

خطة وإجراءات البحث:

١ - منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطه وبإجراء (قياس قبلي وبعدي) لملائمته لطبيعة البحث.

٢ - مجتمع البحث:

لاعب الكونغ فو بنادي العمال الرياضي والذي يتراوح أعمارهم من سن (١١ - ١٣) سنة من الذكور والمسجلة أسمائهم بالاتحاد المصري للكونغ فو وبلغ عددهم (٢٠) لاعب، وقد اختار الباحث نادي العمال الرياضي لعدة أسباب أهمها:

- ١- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث وتقارب المستوى بينهم.
- ٢- موافقة المسؤولين على تنفيذ التجربة.
- ٣- توافر الأيدي المساعدة في تنفيذ اختبارات وبرنامج البحث.
- ٤- توافر المكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث.
- ٥- توافر جيم رياضي في نفس المكان (صالة VIP) لإجراء تدريبات الانتقال بها.

٣ - عينة البحث:

تمت هذه الدراسة على عينه عمديه من لاعبي نادي العمال الرياضي، وبلغ عددهم (٢٠) لاعب وتم التقسيم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ويوضح جدول (١) تصنيف مجتمع البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع البحث

عينة البحث		العدد الكلي
عينة البحث الأساسية من مجتمع البحث		عينة الدراسة الاستطلاعية خارج مجتمع البحث
المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	٣٠
١٠	١٠	١٠
%٦٧		%٣٣
		%١٠٠

شروط اختيار العينة:

- أن يكون اللاعبين من الذكور.
- الانتظام في التدريب خلال مراحل التدريب.
- موافقة أولياء الأمور على مشاركة أولادهم.
- أن يكون اللاعبين ممكن شاركوا في بطولة على الأقل باسم النادي.
- ألا يقل العمر التدريبي عن ٣ سنوات تدريبية.

تكافؤ عينه البحث:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث من خلال ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية قبل إجراء التجربة.

جدول (٣)

(ن=١ ن=٢=١٠)

المجموعة التجريبية					المجموعة الضابطة					وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
معامل الالتواء	الحد الأقصى	الحد الأدنى	ع±	س	معامل الالتواء	الحد الأقصى	الحد الأدنى	ع±	س		الاختبارات	
-٠,٨٩	١٥٥,٥٠	١٠٠,٥٠	١٤,٦٢	١٣١,٨٠	-٠,٩٥	١٥٠,٥٠	١٠٠,٥٠	١٣,٤٨	١٢٩,٦٠	سم	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
٠,٣٠	٣٣,٥٠	٢٢,٥٠	٣,٥٥	٢٧,٢٠	٠,٥٧	٣٥,٥٠	٢٢,٥٠	٤,٢٩	٢٨,٨٠	عدد	الانبطاح المائل ومد الذراعين	تحمل القوة
١,١٤	٨٦,٥٠	٥٧,٥٠	٩,٥٧	٦٦,٧٠	٠,٤٠	٨٨,٥٠	٥٧,٥٠	١٠,٨٠	٦٩,٣٠	ث	عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض	سرعة حركية
-٠,٥٠٣	٤٦,٥٠	٣٤,٥٠	٤,٥٢	٤٠,٢٠	٠,٣٩	٤٩,٥٠	٣٥,٥٠	٤,٦٤	٤١,٣٠	سم	ثني الجذع اماما من الجلوس طولا	مرونة
-٠,٤٣	٢٢,٥٠	١٥,٥٠	٢,٦٠	١٨,٩٠	٠,٦٦	٢٦,٥٠	١٥,٥٠	٣,٦٥	١٩,٧٠	ت/ث	الجري الزجاجي بين الحواجز	الرشاقة
٠,٧٨	٦٩,٥٠	٥٥,٥٠	٤,٣٩	٦٠,٢٠	١,٢٨	٦٩,٥٠	٥٥,٥٠	٤,٣٥	٥٩,٤٠	درجة	اللكمة المستقيمة	مستوي الاداء المهاري
٠,٦٥	٦٩,٥٠	٥٥,٥٠	٥,٥٠	٦١,١٠	١,٥٠	٦٢,٥٠	٥٥,٥٠	٢,٣٧	٥٧,٥٠	درجة	الركلة الجانبية	
-٠,١٢	٦٩,٥٠	٥٥,٥٠	٤,٢٢	٦١,٦٠	-٠,١٨	٦٣,٥٠	٥٥,٥٠	٣,٥٣	٥٩,١٠	درجة	مسك الرجل والطرح عن طريق الظهر	

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري تراوح بين (-٠,٩٥-١,٢٨) للمجموعتين الضابطة وتراوح بين (-٠,٨٩-١,١٤) للمجموعة التجريبية، أي أن معامل الالتواء يقع ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس وتكافؤ أفراد عينه البحث في متغيرات القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري قبل اجراء التجربة.

المجال المكاني:

طبقت جميع القياسات القبلية والبعديّة بنادي العمال الرياضي ببورسعيد وطبقت التدريبات المقترحة بالأنثقال بجميم VIP الموجود بنفس النادي.

المجال الزمني:

تمت إجراءات هذه الدراسة خلال عام ٢٠١٧م في الفترة من (٩ / ٥ / ٢٠١٧) حتى (١٢ / ٨ / ٢٠١٧) وكانت موزعة كالآتي:

من (٩ / ٥ / ٢٠١٧) حتى (١٥ / ٥ / ٢٠١٧) الدراسة الاستطلاعية الأولى.

من (١٦ / ٥ / ٢٠١٧) حتى (١٧ / ٥ / ٢٠١٧) الدراسة الاستطلاعية الثانية.

من (١٨ / ٥ / ٢٠١٧) حتى (١٩ / ٥ / ٢٠١٧) القياسات القبلية.

من (٢٠ / ٥ / ٢٠١٧) حتى (٩ / ٨ / ٢٠١٧) الدراسة الأساسية.

من (١٠ / ٨ / ٢٠١٧) حتى (١١ / ٨ / ٢٠١٧) القياسات البعديّة.

أدوات جمع البيانات:

١- المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات والمراجع والابحاث العلمية والشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) ذلك بهدف:

- تحديد الشكل العام لهذا النوع من البحوث وكيفية تطبيقه.
- تحديد التصميم التجريبي المناسب الذي يحقق أهداف البحث.
- تجهيز الإطار النظري للبحث.
- تصميم استمارات تسجيل البيانات.
- الوقوف على الاختبارات (البدنية - المهارية) التي سيتم استخدامها في اجراءات البحث.
- تحديد مكونات وأجزاء ومحتوى ورقة العمل المستخدم في تطبيق التجربة.

٢- استمارات استطلاع رأي الخبراء:

اولا: الاستمارات الخاصة بالبحث:

قام الباحث بتصميم استمارات استطلاع رأي الخبراء واستمارة تسجيل البيانات خاصة بكل لاعب على حدة، لتفريغها ومعالجتها إحصائياً وهي:

- الاستثمار الأولى:

لتحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح والمهارات الهجومية وعناصر اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث مرفق (٢)

- الاستثمار الثانية:

لتحديد الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث والتي تم تحديدها في الاستثمار الأولى، مرفق (٣)

بعد أن قام الباحث بحصر القدرات البدنية الخاصة وعرضها علي الخبراء مرفق (٢) ، واختيار المتغيرات البدنية التي حصلت علي نسبة (٩٠ %) فأكثر من رأي الخبراء جدول (٦)، بدأ الباحث في حصر الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث من المراجع العلمية والدراسات السابقة وعرضها علي الخبراء مرفق (٣)، وتم اختيار الاختبارات التي حصلت علي نسبة ٩٠ % فأكثر من رأي الخبراء جدول (٧)، اما المتغيرات مهارية فقد قام الباحث بحصر المهارات الهجومية في الكونغ فو وعرضها علي الساده الخبراء مرفق (٢) لاختيار مهاره واحده من كل تصنيف للكلمات و الركلات والطروحات وذلك عن طريق اختيار المهارة الأعلى في النسبة المئوية في كل تصنيف وتم تسجيل المهارات التي اخذت اعلي درجه في الاختيار من التصنيفات السابقة ليتم عمل الاختبارات عليها قيد البحث .

جدول (٦)

النسب المئوية لآراء الخبراء في تحديد المتغيرات البدنية والمهارية

المتغيرات	النسبة المئوية
القوة المميزة بالسرعة	٩٦,٤%
تحمل القوة	٩٢,٥%
السرعة الحركية	٩٦,٢%
الرشاقة	٩١,٢%
المرونة	٩٥%
اللكمة المستقيمة	٦٣,٦%
الركلة الجانبية	٤٥,٤٥%
مسك الرجل والطرح عن طريق الظهر	٤٥,٤٥%

البدنية

المهارية

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد الاختبارات البدنية الخاصة بالعناصر

م	الاختبارات البدنية	النسبة المئوية
١	الوثب العريض من الثبات	٩١,٢%
٢	عدو ٥٠ م من البدء المنخفض	٩٠,٤%
٣	ثني الزراعيين من الانبطاح المائل	٩٥%
٤	ثني الجزء للأمام والجلوس طولا	٩٢,٣%
٥	جري الزجلجي بين الحواجز (٣٠ ث)	٩٦,٤%

الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي	- اجهزة جيم
- شريط قياس	- اثقال حرة
- شريط لاصق	- ساعة ايقاف
- مسطرة غير مرنة مدرجة من ٠ - ١٠٠	- بساط كونغ فو
	- حواجز

الخطوات التحضيرية:

- الحصول على موافقة من نادي العمال الرياضي ببورسعيد على تطبيق الدراسة على لاعبي الكونغ فو بالنادي، مرفق (٩).
- تم الاجتماع باللاعبين وأولياء الأمور، لتوضيح أهمية البحث، والحصول على موافقة أولياء الأمور.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية من يوم (٩/٥/٢٠١٧م إلى ١٥/٥/٢٠١٧). على لاعبي نادي العمال مرحلة من (١١ الي ١٣ سنة) وعددهم (٢٠) لاعب، بهدف إيجاد المعاملات العلمية "الصدق والثبات" للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

اولاً: ثبات الاختبارات قيد البحث:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية قيد الدراسة والخاصة بالبحث ثم اعاده تطبيقها بعد (٧) ايام على نفس العينة والتي بلغ عددها (١٠) لاعبين من المجتمع الاصلي ويوضح جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لإيجاد درجه ثبات الاختبارات المستخدمة.

جدول (٨)

(ن=١٠)

قيمة P مستوي الدلالة	معامل الارتباط	أعاده تطبيق الاختبار		تطبيق الاختبار		وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
		ع±	س-	ع±	س-		الاختبارات	
,٠٠٠	,٩٩٨**	١٤,٦١	١٣٢,٤٠	١٤,٦٢	١٣١,٨٠	سم	القوة المميز بالسرعة	الوثب العريض من الثبات
,٠٠٠	,٩٦٦**	٣,٦٩	٢٧,٥٠	٣,٥٥	٢٧,٢٠	عدد	تحمل القوة	الانبطاح المائل ومد الذراعين
,٠٠٠	,٩٩١**	٩,٦٧	٦٧,١٠	٩,٤٣	٦٦,٩٠	ث	سرعة حركية	عدو ٥٠ متر من البداية المنخفض
,٠٠٠	,٩٩٦**	٤,٢٦	٤١,٢٠	٤,٥٢	٤٠,٢٠	سم	مرونة	ثني الجذع اماما من الجلوس طولا
,٠٠٠	,٩٤٤**	٢,٨٦	١٩,٢٠	٢,٦٠	١٨,٩٠	ت/ث	الرشاقة	الجري الزجزاجي بين الحواجز
,٠٠٠	,٩٧٦**	٣,٨٩	٦٠,٠٠	٤,٣٩	٦٠,٢٠	درجة	اللكمة المستقيمة	
,٠٠٠	,٩٦٧**	٤,٥٢	٦٠,٣٠	٥,٠٠	٦١,١٠	درجة	الركلة الجانبية	
,٠٠٠	,٩٧٧**	٤,٤٥	٦١,٣٠	٤,٢٢	٦١,٦٠	درجة	مسك الرجل وال طرح عن طريق الظهر	

القدرت
البدنية

مستوي
الاداء
المهاري

* (ر) داله عند مستوي دلالة إحصائية ٠,٠١ (دلالة الطرفين).

** (P) تعني مستوى الدلالة الإحصائية عند (0,05) لدلالة الطرفين.

يوضح جدول (3) أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01 لدلالة الطرفين حيث بلغت ما بين (0,944 = P, 0,000)، (0,998 = P, 0,000) مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

ثانياً: صدق الاختبارات المستخدمة:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق اختبارات صدق التمايز بين مجموعتين، مجموعته استطلاعية قيد البحث (10) لاعبين كونغ فو، ومجموعه أخرى (10) لاعبين كونغ فو في مرحله سنیه أكبر، ومستوى اعلى في التميز للأداء البدني والمهاري ومن خارج عينه ومجتمع البحث كعينه استطلاعية للتعرف على معنويه الفروق بين المتوسطات للمتغيرات قيد البحث. يوضح جدول (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومعامل الصدق للاختبارات المستخدمة.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية خلال الفترة من (2017/5/16) حتى (2017/5/17) وقامت الدراسة على عينة قوامها 10 لاعبين من نفس مجتمع البحث، وفيما يلي توضيح لأهداف هذه الدراسة:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات.
- التأكد من مناسبة الأحمال البدنية المستخدمة بالبرنامج لطبيعة المرحلة السنیه.
- التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث اثناء تطبيق البحث.

برنامج الاثقال المقترح:

أسس وضع البرنامج:

راعى الباحث قبل إعداد البرنامج دراسة الأسس التي يبني عليها البرنامج وخصائص المرحلة السنیه للاعب الكونغ فو في هذه المرحلة حتى يمكن بناء البرنامج على أسس سليمة ، وقد حددت الاسس التاليه ك معايير للبرنامج :

- التأكد من سلامة وصحة اللاعبين.
- مراعاة توافر مكان فسيح لتوفير عامل الأمن والسلامة.
- توافر الادوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- توفير الإسعافات الأولية لاستخدامها عند الحاجة.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية لكل لاعب ولذا وضع البرنامج التدريبي المقترح بصورة فردية حيث يكون حمل التدريب مبنياً على اختبار الحد الأقصى 1RM للأداء لكل لاعب في عينة البحث.
- تم تنفيذ البرنامج داخل وحدات تدريبيه

- تم تنفيذ نشاط الإحماء في الوحدات التدريبية للمجموعتين التجريبية والضابطة بحمل هوائي شدته من (٣٠ - ٥٠ %) لتهيئة الجسم وتنشيط الدورة الدموية.
- تم تطبيق نفس الوحدات التدريبية على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة وتثبيت كل من (زمن الوحدة التدريبية (٩٠ دقيقة) - عدد الوحدات المطبقة خلال البرنامج (٣٦) وحدة - محتوى جزء الإحماء - محتوى الجزء الختامي) وكان الاختلاف في وحدات المجموعتين هو محتوى جزء الإعداد البدني الخاص حيث طبق المتغير التجريبي (تمارين الأثقال) على المجموعة التجريبية بينما طبقت التمرينات البدنية المتبعة عادة في الإعداد الخاص (بدون أثقال) على المجموعة الضابطة.
- تم إعادة اختبار الحد الأقصى لكل تمرين كل ثلاثة أسابيع.
- استغرقت الوحدات لكلا المجموعتين (١٢) اسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، وذلك بالتدريب أيام السبت، الاثنين، الأربعاء من كل أسبوع.
- استخدم الباحث البرنامج الهرمي لـ "Westcott" للمجموعة التجريبية لتطوير القوة العضلية والتي بدورها تؤثر ايجابيا على عناصر اللياقة البدنية الخاصة المحددة، ويتكون البرنامج الهرمي من ثلاث مجموعات لكل تمرين، وتكمن فلسفة هذا البرنامج في استخدام الزيادة التدريجية للأثقال ونقص التكرارات. (ص ٢٨ : ٧٧)

وذلك على النحو التالي:

- الأسبوع الأول: أداء ثلاث مجموعات بثقل (٣٠ % و ٥٠ % و ٧٠ %) من الثقل الذي يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات (٣٥، ١٥، ٤) على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال.
- الأسبوع الثاني: أداء ثلاث مجموعات بثقل (٣٠ % و ٥٠ % و ٧٠ %) من الثقل الذي يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات (٤٠، ٢٠، ٥) على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال.
- الأسبوع الثالث: أداء ثلاث مجموعات بثقل (٣٠ % و ٥٠ % و ٧٠ %) من الثقل الذي يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات (٤٥، ٢٥، ٦) على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال.
- الأسبوع الرابع: أداء ثلاث مجموعات بثقل (٤٠ % و ٦٠ % و ٨٠ %) من الثقل الذي يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات (٢٠، ٦، ٢) على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال.
- الأسبوع الخامس: أداء ثلاث مجموعات بثقل (٤٠ % و ٦٠ % و ٨٠ %) من الثقل الذي يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات (٢٥، ٧، ٣) على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال.
- الأسبوع السادس: أداء ثلاث مجموعات بثقل (٤٠ % و ٦٠ % و ٨٠ %) من الثقل الذي يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات (٣٠، ٨، ٣) على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال.
- الأسبوع السابع: أداء ثلاث مجموعات بثقل (٤٥ % و ٧٠ % و ٩٠ %) من الثقل الذي يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات (١٥، ٥، ١) على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال.
- الأسبوع الثامن: أداء ثلاث مجموعات بثقل (٤٥ % و ٧٠ % و ٩٠ %) من الثقل الذي يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات (٢٠، ٦، ٢) على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال.

الأسبوع التاسع: أداء ثلاث مجموعات بثقل (٤٥% و ٧٠% و ٩٠%) من الثقل الذي يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات (٢٥، ٧، ٢) على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال.

الأسبوع العاشر: أداء ثلاث مجموعات بثقل (٥٠% و ٧٥% و ٩٥%) من الثقل الذي يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات (١٠، ٣، ١) على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال.

الأسبوع الحادي عشر: أداء ثلاث مجموعات بثقل (٥٠% و ٧٥% و ٩٥%) من الثقل الذي يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات (١٥، ٤، ١) على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال.

الأسبوع الثاني عشر: أداء ثلاث مجموعات بثقل (٥٠% و ٧٥% و ٩٥%) من الثقل الذي يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات (٢٠، ٥، ٢) على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال.

الدراسة الأساسية:

القياسات القبليّة:

تم تطبيق القياسات القبليّة لعينة البحث في الفترة من (٢٠١٧/٥/١٨) إلى (٢٠١٧/٥/١٩) وتم إجراء الاختبارات البدنية في يوم (٢٠١٧/٥/١٨) بينما تم إجراء اختبار مستوي الاداء المهارى للمهارات الهجومية المختارة في (٢٠١٧/٥/١٩م)

وتم حساب دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتيني في القياس القبلي لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهارى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية كما هو موضح:

جدول (١٠)

(ن=١ ن=٢=١٠)

الاختبارات	البيانات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (Z) قيمة P مستوى الدلالة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
المتغيرات الأساسية	السن	سنة	٨٦,٦٥	٨٦,٥٠	١٢٤,٣٥	١٢٣,٥٠	-١,٥٩٥
	الطول	سم	١١٤,٢٥	١١٢,٥٠	٩٤,٧٥	٩٧,٥٠	-٠,٥٧١
	الوزن	كجم	٩٤,٨٠	٩٨,٥٠	١١٤,٢٠	١١٢,٥٠	-٠,٥٣٢
	العمر التدريبي	سنة	١٠٤,٣٠	١٠٣,٥٠	١٠٧,٧٠	١٠٧,٥٠	-٠,١٧٥
القدرات البدنية	القوة المميز بالسرعة	م	١١٤,١٥	١١١,٥٠	٩٤,٨٥	٩٨,٥٠	-٠,٤٩٣
	تحمل القوة	عدد	٩٤,٢٠	٩٢,٥٠	١١٤,٨٠	١١٨,٥٠	-٠,٩٩٢
	سرعة حركية	ث	٩٤,٨٥	٩٨,٥٠	١١٤,١٥	١١١,٥٠	-٠,٤٩٢
	مرونة	سم	٩٤,٣٥	٩٣,٥٠	١١٤,٦٥	١١٦,٥٠	-٠,٨٧٦
	الرشاقة	ت/ث	١٠٤,٢٠	١٠٢,٥٠	١٠٧,٨٠	١٠٨,٥٠	-٠,٢٢٨
	اللكمة المستقيمة	درجة	١١٤,٢٠	١١٢,٥٠	٩٤,٨٠	٩٨,٥٠	-٠,٥٣٣
	الركلة الجانبية	درجة	١٢٤,٩٠	١٢٩,٥٠	٨٤,١٠	٨١,٥٠	-١,٨٣٥
مستوى الاداء المهاري							

مسك الرجل والطرح عن طريق الظهر	درجة	١٢,٦٥	١٢٦,٥٠	٨,٣٥	٨٣,٥٠	-١,٦٤٥	١,٠٠
--------------------------------	------	-------	--------	------	-------	--------	------

* قيمة $Z = \pm 1,96$ عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتيني في القياس القبلي لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. حيث إن قيمة $P < ٠,٠٥$ في جميع المتغيرات مما يدل على عدم ايجاد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ويشير ذلك إلى تكافؤ عينة البحث قبل إجراء التجربة.

تطبيق التجربة:

تم تطبيق البرنامج الموحد على المجموعتين التجريبية والضابطة خلال المدة من السبت الموافق (٢٠ مايو ٢٠١٧م) حتى الاربعاء الموافق (٩ اغسطس ٢٠١٧) حيث تم تطبيق البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال على أفراد المجموعة التجريبية مرفق (٥)

أما المجموعة الضابطة فطبق عليها البرنامج المتبع (بدون أثقال)، ومرفق (٦) يوضح البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية ونموذج لوحدة تدريبية من البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة.

وتم تحديد الزمن التدريبي خلال وحدات البرنامج الموحد كما يلي:

- الإحماء (١٠ دقائق). - الاعداد المهاري (٣٥ دقيقة).

- الإعداد البدني الخاص (٤٠ دقيقة). - الجزء الختامي ويشمل على التهدئة (٥ق)

القياسات البعدية:

تم القياس البعدي بعد نهاية اخر وحده تدريبيه في البرنامج التدريبي في الاسبوع الثاني عشر يوم الخميس والجمعة الموافق (١٠ - ١١ اغسطس ٢٠١٧) وبنفس ترتيب وظروف القياس القبلي وايام مختلفة عن ايام التدريب.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS في حساب معامل الارتباط ومعامل الصدق ودلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار ولكسن Wilcoxon Test - مان وتيني Mann-Whitney Test.

عرض النتائج ومناقشتها:

- عرض النتائج:

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدى في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري للمجموعتين الضابطة والتجريبية
(ن=١=٢=١٠)

الاختبارات	البيانات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
			القياس القبلي		القياس البعدى		القياس القبلي		القياس البعدى	
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±	س
القدرات البدنية	القوة المميز بالسرعة	سم	١٢٩,٦٠	١٣,٤٨	١٣١,٥٠	١٣,١١	١٣١,٨٠	١٤,٦٢	١٤١,٧٠	٨,٣١
	تحمل القوة	عدد	٢٨,٨٠	٤,٢٩	٣٠,٧٠	٤,٣٥	٢٧,٢٠	٣,٥٥	٣٤,٦٠	٤,٢٢
	سرعة حركية	ث	٦٩,٣٠	١٠,٨٠	٦٤,٨٠	٩,٣٨	٦٦,٧٠	٩,٥٧	٥٥,٥٠	٦,٠٤
	مرونة	سم	٤١,٣٠	٤,٦٤	٤٣,٠٠	٤,٢٩	٤٠,٢٠	٤,٥٢	٤٦,٦٠	٤,٠٦
	الرشاقة	ت/ث	١٩,٧٠	٣,٦٥	٢١,٤٠	٣,٦٩	١٨,٩٠	٢,٦٠	٢٥,٢٠	٢,٥٧
	اللكمة المستقيمة	درجة	٥٩,٤٠	٤,٣٥	٦٥,٦٠	٣,١٧	٦٠,٢٠	٤,٣٩	٧٦,٤٠	٥,٤٤
	الركلة الجانبية	درجة	٥٧,٥٠	٢,٣٧	٦٤,٤٠	١,٧٨	٦١,١٠	٥,٠٠	٧٧,٨٠	٥,٧٩
	مسك الرجل والطرح عن طريق الظهر	درجة	٥٩,١٠	٣,٠٣	٦٤,٠٠	١,٨٣	٦١,٦٠	٤,٢٢	٧٨,٩٠	٥,٤٧
	مستوى الاداء المهاري									

يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري

جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن Wilcoxon Test بين القياسان القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري للمجموعة الضابطة

(ن=١٠)

قيمة P مستوي الدلالة	قيمة Z	المجموعة الضابطة				القياس	البيانات الإحصائية		الاختبارات
		مجموع الرتب		متوسط الرتب			القوة المميز بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	
		+	-	+	-				
٠,٠٠٩**	-٢,٦٢٥	٥٣,٠٠	٢,٠٠	٥,٨٩	٢,٠٠	سم	القوة المميز بالسرعة	القدرات البدنية	
٠,٠٠٤**	-٢,٩١٣	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	عدد	تحمل القوة		
٠,٠٠٤**	-٢,٨٧١	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	ث	سرعة حركية		
٠,٠٠٤**	-٢,٨٥٩	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	سم	مرونة		
٠,٠٠٤**	-٢,٨٥٩	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	ت/ث	الرشاقة		
٠,٠٠٥**	-٢,٨٠٩	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	درجة	اللكمة المستقيمة		
٠,٠٠٥**	-٢,٨٠٧	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	درجة	الركلة الجانبية		
٠,٠٠٥**	-٢,٨٠٩	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	درجة	مسك الرجل والطرح عن طريق الظهر	مستوي الاداء المهاري	

* قيمة $Z = \pm 1,96$ عند مستوي دلالة إحصائية ٠,٠٥ (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (٧) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري. حيث إن قيمة $P > ٠,٠٥$ في جميع متغيرات البحث مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن Wilcoxon Test بين القياسان القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري للمجموعة التجريبية

(ن=١٠)

P قيمة مستوي الدلالة	قيمة Z	المجموعة الضابطة				البيانات الإحصائية	الاختبارات
		مجموع الرتب		متوسط الرتب			
		+	-	+	-		
,٠٠٥**	-٢,٨١٢	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	سم	القوة المميز بالسرعة
,٠٠٤**	-٢,٨٦٩	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	عدد	تحمل القوة
,٠٠٥**	-٢,٨٠٩	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	ث	سرعة حركية
,٠٠٥**	-٢,٨١٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	سم	مرونة
,٠٠٥**	-٢,٨٠٩	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	ت/ث	الرشاقة

تابع جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن Wilcoxon Test بين القياسان القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري للمجموعة التجريبية

(ن=١٠)

P قيمة مستوي الدلالة	قيمة Z	المجموعة الضابطة				البيانات الإحصائية	الاختبارات
		مجموع الرتب		متوسط الرتب			
		+	-	+	-		
,٠٠٥**	-٢,٨١٢	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	درجة	اللكمة المستقيمة
,٠٠٥**	-٢,٨١٦	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	درجة	الركلة الجانبية
,٠٠٥**	-٢,٨٠٧	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	درجة	مسك الرجل والطرح عن طريق الظهر

* قيمة Z = ± ١,٩٦ عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (٨) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري. حيث إن قيمة $P > ٠,٠٥$ في جميع متغيرات البحث مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتيني في القياس البعدي القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن = ٢ = ١٠)

قيمة P مستوي الدلالة	قيمه (Z)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية		الاختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
٠,٠٤٥**	- ٢,٠٠٦	٧٨,٥٠	٧,٨٥	١٣١,٥٠	١٣,١٥	سم	القوة المميز بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	القدرات البدنية
٠,٠٤٠**	- ٢,٠٥٤	٧٨,٠٠	٧,٨٠	١٣٢,٠٠	١٣,٢٠	عدد	تحمل القوة	الانبطاح المائل ومد الذراعين	
٠,٠١٧**	- ٢,٣٨٧	١٣٦,٥٠	١٣,٦٥	٧٣,٥٠	٧,٣٥	ث	سرعة حركية	عدو ٥٠ متر من البداية المنخفض	
٠,٠٤٠**	- ٢,٠٥٤	٧٨,٠٠	٧,٨٠	١٣٢,٠٠	١٣,٢٠	سم	مرونة	ثني الجذع اماما من الجلوس طولا	
٠,٠١٩**	- ٢,٣٥٥	٧٤,٠٠	٧,٤٠	١٣٦,٠٠	١٣,٦٠	ت/ث	الرشاقة	الجري الزجراجي بين الحواجز	
٠,٠٠٠**	- ٣,٥٥٧	٥٨,٠٠	٥,٨٠	١٥٢,٠٠	١٥,٢٠	درجة	اللكمة المستقيمة		
٠,٠٠٠**	- ٣,٧٩٥	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	درجة	مستوي الاداء المهاري	الركلة الجانبية	
٠,٠٠٠**	- ٣,٧٨٧	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	درجة		مسك الرجل والطرح عن طريق الظهر	

* قيمة $Z = \pm 1,96$ عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (٩) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتيني في القياس البعدي للاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. حيث إن قيمه $P > ٠,٠٥$ في جميع متغيرات البحث مما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٠)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن في القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري للمجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن = ١ = ٢ = ١٠)

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة				البيانات الإحصائية		اختبارات				
معدل التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		معدل التحسن	القياس البعدي			القياس القبلي	وحدة القياس		
	ع±	س	ع±	س		ع±	س					
%	ع±	س	ع±	س	%	ع±	س	ع±	س			
٧,٥١	٨,٣١	١٤١,٧٠	١٤,٦٢	١٣١,٨٠	١,٤٧	١٣,١١	١٣١,٥٠	١٣,٤٨	١٢٩,٦٠	سم	القوة المميزة بالسرعة	القدرات البدنية
٢٧,٢١	٤,٢٢	٣٤,٦٠	٣,٥٥	٢٧,٢٠	٦,٦٠	٤,٣٥	٣٠,٧٠	٤,٢٩	٢٨,٨٠	عدد	تحمل القوة	
١٦,٧٩	٦,٠٤	٥٥,٥٠	٩,٥٧	٦٦,٧٠	٦,٤٩	٩,٣٨	٦٤,٨٠	١٠,٨٠	٦٩,٣٠	ث	سرعة حركية	
١٥,٩٢	٤,٠٦	٤٦,٦٠	٤,٥٢	٤٠,٢٠	٤,١٢	٤,٢٩	٤٣,٠٠	٤,٦٤	٤١,٣٠	سم	مرونة	
٣٣,٣٣	٢,٥٧	٢٥,٢٠	٢,٦٠	١٨,٩٠	٨,٦٣	٣,٦٩	٢١,٤٠	٣,٦٥	١٩,٧٠	ت/ث	الرشاقة	
٢٦,٩١	٥,٤٤	٧٦,٤٠	٤,٣٩	٦٠,٢٠	١٠,٤٤	٣,١٧	٦٥,٦٠	٤,٣٥	٥٩,٤٠	درجة	مستوي	
٢٧,٣٣	٥,٧٩	٧٧,٨٠	٥,٠٠	٦١,١٠	١٢,٠٠	١,٧٨	٦٤,٤٠	٢,٣٧	٥٧,٥٠	درجة	الاداء	
٢٨,٠٨	٥,٤٧	٧٨,٩٠	٤,٢٢	٦١,٦٠	٨,٢٩	١,٨٣	٦٤,٠٠	٣,٠٣	٥٩,١٠	درجة	المهاري	

يوضح جدول (١٠) النسبة المئوية لمعدلات التحسن في القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية يتراوح معدل التحسن للمجموعة الضابطة بين (١,٤٧% - ١٢,٠٠%) بينما بلغ معدل التحسن للمجموع التجريبية ما بين (٧,٥١% - ٣٣,٣٣%) وهذا يرجع الي التدريبات الاثقال المطبقة على المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج الفرض الاول:

أظهرت نتائج جدول (٦، ٧، ١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيمة $P > ٠,٠٥$ في قياسات القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - سرعة الحركة - المرونة - الرشاقة) ومستوي الأداء المهارى (اللكمة المستقيمة - الركلة الجانبية - مسك الرجل والطرح عن طريق الظهر) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وإن معدل التحسن للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهارى تراوح بين (١,٤٧% - ١٢,٠٠%) ويرجع الباحث التحسن لدى المجموعة الضابطة بصفة أساسية إلى الانتظام في التدريب وتطبيق البرنامج الموحد للمجموعتين وإلى برنامج التدريب التقليدي الذي يطبق على المجموعة الضابطة الذي يشمل الجزء الإعدادي منه على مجموعة من التمرينات البدنية العامة والخاصة بينما أشتمل الجزء الرئيسي منه على اللكمة المستقيمة والركلة الجانبية ومسك الرجل والطرح عن طريق الظهر كما أدى البرنامج التدريبي إلى تحسن العمل العضلي للعضلات العاملة في كل اختبار من الاختبارات المستخدمة مما أدى بالضرورة إلى تحسين العمل العضلي للعضلات العاملة في مهارات (اللكمة المستقيمة - الركلة الجانبية - مسك الرجل والطرح عن طريق الظهر).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات عسران صلاح (١٩٩٦)، عبد الكريم سلامة وعياده خالد (٢٠٠٤) "التي أشارت إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة المميزة في السرعة وتحمل القوة ويرجع ذلك إلى تأثير محتويات البرنامج المهارى الموحد الذي أشتمل على التمرينات البدنية وتدريب الأداء المهارى" (ص ص ٩، ٨).

ونظرا للتحسن الذي أحدثه البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة في قياسات القدرات البدنية الخاصة لذا فقد أثر ذلك في تحسن مستوى الأداء المهارى ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من قاسم مدحت (١٩٩٦)، عبادة خالد (١٩٩٧) "التي أشارت إلى تحسن في مستوى الأداء المهارى لدى المجموعة الضابطة ويرجع ذلك إلى برنامج التدريب الموحد.

ومما تقدم نجد أن الفرض الأول قد تحقق والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهارى" (ص ص ١٦، ٧).

- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

أظهرت نتائج جدول (٦، ٨، ١٠) فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيمة $P > ٠,٠٥$ في قياسات القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهارى بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي كما انه يوجد تحسن في القياس البعدي دال احصائيا في اختبار

القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٧,٥١% - ٣٣,٣٣%) وهي اعلي نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي ويعزي الباحث هذا التحسن في القدرات البدنية الخاصة والمستوي الأداء المهاري للكلمة المستقيمة والركلة الجانبية ومسك الرجل والطرح عن طريق الظهر إلى تأثير برنامج تدريبات الأثقال المطبق على عينة البحث والذي يحتوي على تمرينات مركبة ومشابهه للأداء الحركي للمهارة في رياضة الكونغو فو مما أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والذي بدوره اثر في تحسين السرعة الحركية والمرونة والرشاقة لدي ناشئي الكونغو فو ويتفق ذلك مع ما أشار اليه عبد المقصود السيد (١٩٩٤) ان استخدام تدريبات المنافسة والتدريبات المشابهة في نهاية فترة الاعداد تحسن من الحالة التدريبية للاعب وخاصة اثناء مراحل البناء المباشر للفورمة الرياضية (ص ص ٢ : ٣٤٩).

ويشير حسام الدين طلحة (١٩٩٤) أن استخدام المقاومات الملتصقة بالجسم مثل أكياس الرمل - الجيتر تزيد من فعالية الأداء المهاري على أن تستخدم من خلال مهارات مشابهه للأداء المهاري ومطابقة لنوع الانقباضات العضلية الساندة في الأداء وانه لتدريب التحمل القوة استخدام أثقال تمثل شدة من ٥٠-٧٠% من الحد الأقصى (ص ص ١١ : ٢١٤).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من الشافعي محمد (١٩٨٨)، عوض طارق (٢٠٠١)، "حاتم حسني" (١٩٩٢) (٤)، التي اشارت الي تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في تحسين سرعة الاداء، وان هناك تفوت في معدل التحسين والتقدم في قياسات مستوى الاداء المهاري نتيجة استخدام تمرينات الأثقال الخاصة لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والمرونة والرشاقة والسرعة الحركية (ص ص ١٤ ، ١٠).

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من عسران صلاح (١٩٩٦)، عباده خالد (١٩٩٧)، عوض طارق (٢٠٠١) "ان التدريب بالأثقال يؤدي الي تحسين القوة العضلية (القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) لدي المجموعات التي تتدرب بالأثقال مقارنة بالمجموعات الأخرى. ومما تقدم نجد أن الفرض الثاني قد تحقق والذي ينص علي:

فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري" (ص ص ٩ ، ٧ ، ١٠).

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

تشير نتائج جدول (٩) إلى ظهور فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيمة $P > ٠,٠٥$ في قياسات القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث ويرجع تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في قياسات (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - سرعة الحركة - المرونة - الرشاقة) ومستوي الأداء المهاري (الكلمة المستقيمة - الركلة الجانبية - مسك الرجل والطرح عن طريق الظهر) للاستخدام تدريبات الاثقال المستخدمة في البرنامج والمطبقة علي المجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة إلى تأثير تدريبات الأثقال وذلك يتفق مع ما أشار إليه كل من "ويستكوت" (١٩٩٢)، فوكس (١٩٨٤)، علي مسعد، الروبي محمد (١٩٨٨)، عبد الكريم سلامة وعبادة خالد (٢٠٠٤) "أن تمرينات الأثقال تساهم في تحسين القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للاعب كما أن التدريب بالأثقال يؤدي إلى تحسين القوة العضلية بأنواعها وزيادة قطر الألياف العضلية، والأوتار والأربطة والبروتين الكلى في العضلة" (ص ص ٢٨ : ٨٦)، (ص ص ٢٢ : ١٥٤)، (ص ص ١٨)، (ص ص ٨).

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسات كل من علي مسعد على والروبي محمد (١٩٨٨)، عسران صلاح (١٩٩٦)، عبادة خالد (١٩٩٧)، عبد الكريم سلامة وعبادة خالد (٢٠٠٤) أن التدريب بالأثقال يؤدي إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والمرونة والرشاقة والسرعة الحركية والأداء المهاري لدى المجموعات التي تتدرب بالأثقال بالمقارنة بالمجموعات التجريبية الأخرى (ص ص ١٨، ٩، ٧، ٨).

كما أظهرت نتائج جدول (١٠) أن نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي متباينة في الأداء المهاري لدى ناشئي الكونغ فو حيث تراوحت ما بين (٢٦,٩١% - ٢٨,٠٨%) وهي اعلي نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي. ويرجع الباحث نسبة التحسن في الأداء المهاري (اللكمة المستقيمة - الركلة الجانبية-مسك الرجل والطرح عن طريق الظهر) يرجع للتحسن في القدرات البدنية الخاصة وهي القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة الحركية والمرونة والرشاقة لدي عينة البحث نتيجة لتدريبات الأثقال والتدريب على المهارات للكم والركل ومسك الرجل والطرح بالبرنامج التدريبي المطبق على افراد عينة البحث.

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من علي مسعد (١٩٩٧)، عبد البصير عادل (١٩٩٩) ان هناك علاقة طردية بين ارتفاع المستوي البدني والمستوي المهاري للاعبين عند وضعهم تحت تأثير برنامج تدريبي منظم ومستمر (ص ص ١٧ : ١٢٥)، (ص ص ١٢ : ١٢٥).

كما يعزى الباحث نسبة التحسن في أداء المهاري للكم والركل ومسك الرجل والطرح لدي الناشئين في الكونغ فو الي تدريبات الأثقال المشابه للأداء في البرنامج التدريبي المطبق على عنة البحث ويتفق ذلك مع أشار اليه عبد البصير عادل (١٩٩٩) إلى أن تمرينات المنافسة باستخدام أثقال إضافية تعتبر من أهم الوسائل ذات الفعالية في التأثير على تطوير القدرات الخاصة لنوع النشاط الرياضي (ص ص ١٢ : ٢٦٤).

وطبقا لما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة، وما أظهرته نتائج هذه الدراسة من تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لقياسات القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لللكمة المستقيمة - الركلة الجانبية-مسك الرجل والطرح عن طريق الظهر. لذا فإن ذلك يعضد اختيار الباحث تدريبات الأثقال كوسيلة تدريبية لتنمية القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكونغ فو لتحسين الأداء المهاري لمهارات قيد البحث.

ومما تقدم نجد أن الفرض الثالث الذي قام الباحثان بوضعه قد تحقق والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري"

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث والمنهج وعينة البحث والاختبارات والقياسات المستخدمة والبرنامج التدريبي المطبق على المجموعتان التجريبية والضابطة في هذا البحث والمعالجات الإحصائية من خلالها وصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ♦ تدريبات الانتقال لها تأثير دال على المتغيرات البدنية.
- ♦ تدريبات الانتقال لها تأثير دال على الاداء المهاري.
- ♦ تدريبات الانتقال تصلح للمراحل السنية الصغيرة للاعبين الكونغ فو.
- ♦ أهمية استخدام تدريبات الانتقال حيث تساعد على تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكونغ فو.
- ♦ أدى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الانتقال إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في أداء المهارات الهجومية.
- ♦ أدى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الانتقال إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يوصى الباحث بالآتي:

- ♦ ضرورة الاهتمام بالتدريبات الاثقال للاعبى الكونغ فو واعتبارها من المقومات الأساسية لتحقيق الإنجاز.
- ♦ مراعاة المرحلة السنوية في وضع برنامج الاثقال الخاص بكل مرحلة.
- ♦ عمل برامج اخري لنفس المرحلة السنوية للارتفاع بمستوي اللاعبين.
- ♦ أهمية إجراء دراسات محلية مشابهة للتعرف على مدى مناسبة ما هو جديد مع البيئة المصرية.
- ♦ ضرورة اهتمام المدربين بتنمية تدريبات الاثقال ووضعها في شكل تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع والاختلاف.
- ♦ ضرورة تصميم برامج تدريبية مصممة على مبادئ وأسس علمية لضمان تحسن مستوى الأداء البدني والمهارى للاعبى الكونغ فو
- ♦ إجراء دراسات مماثلة باستخدام تدريبات الاثقال لتنمية الأداء البدني والمهارى للاعبى الكوميتيه لمختلف المراحل السنوية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

إسماعيل محمد (٢٠١٠) "تدريب القوة العضلية وبرامج التدريب للصغار"، منشأة المعارف بالإسكندرية.

Ismail Mohamed (٢٠١٠) "*Muscular Strength Training and Training Programs for Young People*", Al-Maarif, Alexandria.

الدين طلحة (١٩٩٤) "الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.

El-Din Talha (١٩٩٤) "*The Kinetic and Functional Foundations of Sports Training*", Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

الشافعي محمد (١٩٨٨) "تأثير تدريبات الأثقال على التطور الحركي والفسولوجي لدى الأطفال من الذكور من ٦-١٠ سنوات"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

El-Shafei Mohamed (١٩٨٨) "*The effect of weight training on the motor and physiological development of male children aged ٦-١٠ years*", Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education, Minia University.

بسطويسي احمد (١٩٩٩) "اسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي القاهرة.

Bastawisi Ahmed (١٩٩٩) "*Foundations and Theories of Sports Training*", Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

دحروج إبراهيم (٢٠٠٠) "الكونغ فو (فن القتال بالسلاح)"، الطبعة الاولى الناشر العلم والايمان.

Dahrouj Ibrahim (٢٠٠٠) "*Kung Fu (The Art of Fighting with Weapons)*", first edition, published by Science and Faith.

عبادة خالد (١٩٩٧) "تأثير برنامج للتدريب بالأثقال لتنمية القوة على أداء مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراع أرضاً للمصارعين من ١٨ - ٢٠ سنة رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية ببورفؤاد جامعة قناة السويس.

Ubadah Khaled (١٩٩٧) "*The Effect of a Weight Training Program for Strength Development on the Performance of Lifting Up from the Ground Struggle Position for Wrestlers of ١٨-٢٠ Years*", Unpublished Master's Thesis, Faculty of Physical Education, Port Fouad, Suez Canal University.

عبد الرازق مدحت (١٩٩٦) "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأثقال على بعض الصفات البدنية للاعبي كرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

Abdel-Razek Medhat (١٩٩٦) "*The effect of a proposed training program using weights on some physical attributes of handball players*", Master's Thesis, Faculty of Physical Education, Helwan University.

عبد المقصود السيد (١٩٩٧) "نظريات التدريب الرياضي وفسيولوجيا القوة"، مركز الكتاب للنشر.

Abdel Maqsoud Al-Sayed (١٩٩٧) "Theories of Sports Training and Strength Physiology", Al-Kitab Center for Publishing.

عبد الكريم سلامة، عبادة خالد (٢٠٠٤) "تأثير برنامج للتدريب بالأثقال لتنمية القوة القصوى على أداء مهارة رفعة الوسط العكسية لدي ممارسي رياضة المصارعة". المجلة العلمية المتخصصة للتربية الرياضية. كلية التربية الرياضية بأسسيوط. جامعة أسسيوط.

Abdel-Karim Salama, Obada Khaled (٢٠٠٤) "The effect of a weight training program for the development of maximum strength on the performance of the reverse mid-lift skill of wrestling practitioners." The specialized scientific journal of physical education. Faculty of Physical Education, Assiut. Assiut University.

عسران صلاح (١٩٩٦) "أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثانية"، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

Asran Salah (١٩٩٦) "The Effect of Using Some Special Strength Training Methods on the Effectiveness of Performing a Group of Lifting Movements for Second Class Wrestlers", an unpublished Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.

علاوي محمد (١٩٩٠) "علم التدريب الرياضي"، الطبعة الحادية عشر، دار الفكر العربي القاهرة.

Alawi Muhammad (١٩٩٠) "The Science of Sports Training", Eleventh Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

علي عادل (١٩٩٩) "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Ali Adel (١٩٩٩) "Sports Training and Integration between Theory and Practice", Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.

عوض طارق (٢٠٠١) "أثر برنامج للتدريب بالأثقال على تنمية القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات الرمي من اعلي (ناجي وازا) للاعبي منتخب رياضة الجودو تحت ١٧ سنة بمحافظة بورسعيد"، بحث منشور، المجلة العلمية المتخصصة للتربية والرياضة، العدد الثامن عشر، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعه قناة السويس.

Awad Tariq (٢٠٠١) "The effect of a weight training program on the development of muscular strength and the level of performance of some throwing skills from the top (Naji Waza) for the judo players under ١٧ years old in Port Said Governorate", a published research, The Specialized Scientific Journal of Education and Sports, No. ١٨, Faculty Physical Education in Port Said, Suez Canal University.

محفوظ حسن (١٩٩٢) "أثر أسلوبين للارتقاء بالأداء الفني على تحقيق بعض الواجبات الخطئية الهجومية في المصارعة"، رسالة دكتوراة مجازة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

Mahfouz Hassan (١٩٩٢) "The effect of two methods of improving technical performance on achieving some tactical and offensive duties in wrestling", unpublished Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.

محمد حاتم (١٩٩٢) "تأثير برنامج تدريب بالأثقال في فترة إعداد المنتخب المصري للناشئين في السباحة على تقدم المستوى الرقمي"، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان.

Mohamed Hatem (١٩٩٢) "*The Effect of a Weight Training Program During the Preparation of the Egyptian Junior Swimming Team on the Advancement of the Digital Level*", Ph.D. Thesis, Helwan University.

محمد حمدي (١٩٩٥) "أثر برنامج تدريبي بالأوزان على الأداء المهاري في كرة السلة بالتطبيق على طلاب كلية التربية الرياضية ببور سعيد"، رسالة دكتوراه، جامعة قناة السويس.

Mohamed Hamdy (١٩٩٥) "*The Impact of a Training Program with Weights on Skill Performance in Basketball by Application to Students of the College of Physical Education in Port Said*", PhD thesis, Suez Canal University.

محمود مسعد (١٩٩٧) "المدخل الي علم التدريب الرياضي"، دار الطباعة للتوزيع والنشر جامعة المنصورة الطباعة للتوزيع والنشر، جامعة المنصورة.

Mahmoud Massaad (١٩٩٧) "*Introduction to the Science of Sports Training*", Dar Al-Tabha for Distribution and Publishing, Mansoura University, Al-Tabha for Distribution and Publishing, Mansoura University. Mahmoud Massaad (١٩٩٧) "*Introduction to the Science of Sports Training*", Dar Al-Tabha for Distribution and Publishing, Mansoura University, Al-Tabha for Distribution and Publishing, Mansoura University.

محمود مسعد (٢٠٠١) "المدخل لعلم التدريب الرياضي"، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة.

Mahmoud Massaad (٢٠٠١) "*Introduction to the Science of Sports Training*", Dar Al-Tabha for Publishing and Distribution, Mansoura University.

محمود مسعد، حافظ محمد (١٩٩٨) "تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على تنمية التحمل العضلي الديناميكي والخاص بالمصارعة". المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضة المجلد الرابع.

Mahmoud Mosaad, Hafez Mohamed (١٩٩٨) "*The Effect of a Proposed Weight Training Program on the Development of Dynamic Muscular Endurance for Wrestling*", International Conference on the History and Science of Sport Volume IV.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

Beterp.Olsen & Will G. Hopkins:(٢٠٠١), "*The effect of attempted Ballistic training on the fourth of speed movement*", the journal of:(٢٠٠١), The effect of attempted Ballistic training on the fourth of speed movement, the journal of pp. ٢٢-٢٩٨.

Bosetelink,J:(١٩٩٠) "*Atraining device for judo athletes sport*", wycznowy periodical art ical , Warsaw.(٩-١٠).

Fox, L. E.:(١٩٨٤), "*Sports physiology*", ٢nd ed. Holt- saunders Co, Tokyo.

Gorostiaga.e.m.et.al:(1999), “European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology Berlin”.

David Vear- Ian Taylor :(1998) “Taylor on Hockey”, Queen Anne Press, a division of MacDona , and co ltd, London .

MattheBrany & AlvarSteva:(2002), “three sets of weight training superior to 1set with intensity equal intensity for eliciting strength”, exerciseand wellness research iabratory , department of exercise scince and physical education ,Arizona statae University , USA.

Rehor.p.r.et.al:(2001), “Perceptual and Motor Skills”, Missouh.Mont.Aug.

Wilson et al: (1996) “weight and plyometric training , effect on eccentric and concentric force production” – canadian – journal of applied physiology , ehampaign , 21 (4) aug.,

Wostcott, L. W: (1992), “Strength fitness”. 1st Ed, Allen and Bacon, Inc., London