



## تأثير استخدام تدريبات بدنية خاصة علي تحسين مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو ساندا بمحافظة المنوفية

أ.د/ أحمد عبد الحميد عمارة

أ.د/ أحمد سعيد أمين خضر

الباحث/محمد كساب مصطفى حسب الله

### أولاً: المقدمة ومشكلة البحث:

أن رياضة الووشو كونغ فو وخاصة شق القتال (الساندا) يعتمد بصفة كبيرة علي القوة والسرعة ومدى نجاح اللاعب في دمج عنصر القوة والسرعة معاً (القدرة العضلية) لخدمة الأداء المهارى بجانب الصفات البدنية الأخرى مثل الرشاقة والمرونة والتوافق والتحمل وغيرها, حيث يشير أحمد سعيد (٢٠١٢م) إلي أنه من أجل تحقيق التفوق الرياضي في مختلف المسابقات المحلية والقارية والدورات الأولمبية والبطولات العالمية نجد أن الدول المتقدمة لا تدخر جهداً في البحث عن كل ما هو مُبتكر لخدمة الرياضة والرياضيين, كما يسعى مدربوها لإضافة كل ما هو جديد إلي العملية التدريبية من أجل إحداث تقدم وكسر الجمود باستخدام وسائل واساليب وطرق متنوعة, وأصبح التدريب عبارة عن مركب كامل يخضع للعناصر الأساسية التي تجمع بين هذه العلوم, لذلك فإن التدريب الرياضي علم يستمد جزءاً كبيراً من نظرياته وأساسه ومبادئه في تنفيذ عملياته من علوم أخرى والتي تمتزج مع بعضها لتعمل على رفع الحالة التدريبية للرياضي, كذلك يُعد التدريب الرياضي الجزء الأساسي والخاص لتنمية وتطوير قدرات اللاعبين للوصول إلى المستويات الرياضية العليا, فنجد الفرد الرياضي يتمتع بقدر معين والذي يختلف باختلاف النشاط الرياضي والفروق الفردية, لذلك يعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح لما له من تأثير فعال على تنمية القدرات البدنية اللازمة للقيام بالنشاط الحركي وإظهاره في صورة متكاملة. (٩ : ٢)

كما يذكر كل من ناصر الحنفي (٢٠٠٤م), محمد عبد الرحمن (٢٠١٧م), محمد الدباوي (٢٠١٧م) أن مسابقة الساندا تعتبر من المسابقات النزالية التي يعتمد فيها اللاعب بقدر كبير علي قدراته البدنية والفنية وامكانياته ومدى كفاءته في استخدام هذه المقومات في مقابل قدرات وامكانيات المنافس, ومسابقات الساندا من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر القائم علي اساس البحث

<sup>١</sup> أستاذ المصارعة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

<sup>٢</sup> أستاذ تدريب الملاكمة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية سابقاً بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

<sup>٣</sup> باحث بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات





العلمي في الجوانب (البدنية . المهارية . الخطئية) حيث تتعدد وتتنوع طرق أداء المهارة التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وأدائها من لاعب لآخر، والتي تؤدي باليد أو القدم أو اليد والقدم أو الطرح، ويعتبر الهجوم بأنواعه المختلفة هو العامل الرئيسي لحصول لاعب النزال على أكبر عدد من النقاط سواء كان هجوماً بسيطاً أو هجوماً مركباً، كما أن الأسلوب الحديث في رياضة الكونغ فو وخاصة الساندا يعتمد على سرعة ودقة تنفيذ المهارات الهجومية أثناء المباريات ووصول هذه المهارات إلى أهدافها والتي تكون في مجموعها الهيكل البنائي للمهارات الهجومية والدفاعية، كما أن رياضة الكونغ فو تُعد من الأنشطة التنافسية ذات المواقف المتغيرة، كما أنها تعتبر من الرياضات القتالية التي تتطلب قدرات بدنية خاصة حتى يستطيع ممارستها أداء حركتها الفنية المختلفة (اللكم . الركل . الطرح) من اوضاع ائزان مختلفة تحت شروط المنافسة. (٦٢ : ٥٣) (٤٤ : ٣٨) (٥٢ : ٢٣)

ويشير كل من مسعد محمود، محمد الروبي (١٩٨٨م)، حسن العمرابي (٢٠٠٥م)، أحمد سعيد، ياسر الوراق (٢٠٠٩م)، أحمد عمارة (٢٠١٠) إلى أن قدرة اللاعب على تأدية الحركات في أقصر زمن ممكن تتوقف على مستوى تطور كل من أنواع القوة العضلية والقدرات التوافقية وإتقان المهارات الحركية وسرعة الاستجابة ومن المعروف أن إمكانية صقل مستوى السرعة يتعلق إلى حد بعيد بشروط وراثية عند اللاعب، كما أن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الفرد القدرة على الاستجابة الحركية كما هو الحال في المنازلات كالكونغ فو والمصارعة والملاكمة والسلاح مما يتطلب من الفرد الرياضي سرعة الاستجابة عقب ظهور المثير مباشرة أو عند التغيير في طبيعة العمل، وأن الأجهزة الحيوية لكي تؤدي عملها بكفاءة أنه يجب أن يتمتع الفرد بقدر من اللياقة البدنية حتى يمكن أن تتحمل أجهزته الحيوية النشاط الذي يؤديه الفرد، وذلك لأن الأنشطة المختلفة تؤثر على كل من الجهاز التنفسي والدوري. (٥٥ : ٤٥) (٢٧ : ٧٨) (١٠ : ٢٥) (١٢ : ٧٨)

كما يذكر محمد الدباوي (٢٠٢١م) أن طبيعة الأداء في رياضة الكونغ فو من سرعة الأداء وتنوع الحركات والمهارات وفقاً لمواقف اللعب المختلفة تزداد أهمية دراسة التغيرات والاستجابات التي تحدث داخل جسم اللاعب وفقاً لسلسلة التفاعلات الكيميائية المختلفة خلال بذله جهد بدني عالي لمواجهة متطلبات هذه الرياضات العنيفة، وخاصة أن نظام إنتاج الطاقة السائد والمتحكم في رياضة الكونغ فو هو النظام اللاهوائي الذي يتميز بالنشاط السريع الذي لا يستمر لوقت طويل ويتم بعدم كفاية الأكسجين، لذلك فإن معرفة تأثير هذا النوع من تدريبات الجهد على تلك المتغيرات يمكن أن يوجه عمليات التدريب الرياضي للرياضيين عامة ولللاعب الكونغ فو خاصة في رفع مستوى اللاعبين، وتعد





المتغيرات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكونغ فو من أهم المؤشرات التي ترتبط بكثير من الحقائق المتعلقة بحمل وفترات التدريب, وأن معرفة تلك المتغيرات قبل وأثناء وبعد المجهود وفي فترات الراحة خلال موسم التدريب يعتبر أساساً لتقنين حمل التدريب, وأن الاستمرار في ممارسة التدريب المنظم يؤدي إلى حدوث بعض التغيرات الفسيولوجية والبدنية للجسم والتي تعد انعكاساً للجهد المبذول الذي يؤثر بدوره على رفع كفاءة وقدرة اللاعبين البدنية والمهارية. (٥٣ : ١٧)

ومن خلال الممارسة لرياضة الكونغ فو كلاعب في نادي المؤسسة الرياضية العسكرية ومدرّب كونغ فو يرى أهمية الإعداد الجيد للاعب الكونغ فو سانداً بدنياً ومهارياً والدمج بينهم لما له دور فعال في تقدم مستوى اللاعب بسبب تميز هذه الرياضة بالجمع بين العديد من الرياضات القتالية المختلفة, مما يجعل لاعب الكونغ فو سانداً مميزاً عن باقي لاعبي الألعاب القتالية الأخرى, حيث يجمع الإعداد البدني الخاص بين القوة والسرعة والتحمل والمرونة وسرعة رد الفعل والقوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي, كذلك من خلال متابعة الباحثين ومشاهدتهم لبعض تدريبات لاعبي المنتخبات القومية في الكونغ فو سانداً لاحظ مدى اهتمام هذه المنتخبات بالدمج بين المتغيرين البدني والمهاري وتأثيرهم الإيجابي على الجانب الفسيولوجي للاعب, حيث لاحظ في بعض بطولات الجمهورية هبوط نسبي في المستوى الوظيفي لبعض اللاعبين بدنياً وفسيولوجياً في كثير من البطولات المحلية وتأثر مستواهم المهاري بذلك الهبوط, بسبب أن طبيعة أدائهم الحركي للمهارات الهجومية والدفاعية يتطلب منهم سرعة في الأداء والعمل بأقصى جهد ممكن في فترة زمنية قصيرة جداً, مما دعا الباحثين لوضع تدريبات بدنية خاصة ممنهجة ومقننة بضوابط خاصة ومتنوعة الأساليب والأهداف تتميز بالقوة والسرعة العالية وتلبي متطلبات لاعبي رياضة الكونغ فو سانداً, وأكد أهم العناصر المستخدمة لزيادة قدرة اللاعب على التحمل وسرعة الأداء عند تنفيذ المهارات الفنية المختلفة (اللكم . الركل . الطرح) حتى يخدم مستوى أدائهم المهاري عند تنافسهم في رياضة الكونغ فو.

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية للبحث:

تقديم تدريبات بدنية خاصة مقننة ومتوازنة ومتنوعة ذات أهداف محددة وتوظيفها لتحسين مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو عند تنفيذ الخطط المطلوبة أثناء المباراة.

#### ثالثاً: هدف البحث:

يهدف البحث للتعرف على تأثير استخدام تدريبات بدنية خاصة علي تحسين مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو سانداً بمحافظة المنوفية عينة البحث.





#### رابعاً: فرض البحث:

توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) من تأثير استخدام تدريبات بدنية خاصة على تحسين مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو ساندا بمحافظة المنوفية عينة البحث لصالح القياس البعدي.

#### خامساً: المصطلحات المستخدمة في البحث:

##### الساندا: Sandshoe

يري كل من ZhuanYa Jun, Cui Yong Qin (٢٠٠١م), يحيي فوزي (٢٠٠٥م), Xiao Hong Zheng (٢٠٠٥م), Xu Xiang Mei (٢٠٠٥م) أن مفهوم الساندا Sandshoe عبارة عن نزال بين متسابقين في زمن محدد علي بساط مربع الشكل متكافئ في المرحلة السنوية والوزن ومن نفس الجنس، ويحاول كل مهما الفوز علي منافسة بالطرق التي يسمح بها قانون الكونغ فو. (٨٨ : ٥٧) (٧٠ : ٨١) (٨٥ : ٣٣) (٨٦ : ٣٨) (٩٤) (٩٥) (٩٦)

##### اللكمات والركلات والطرحات في الكونغ فو ساندا:

يذكر كل من Zunita Choudhary, Rajnee, Bijendra Binawara (٢٠١٢م) بأنها تتشكل من حركات القتال وتدريبات على مجموعات الأساليب والاشتباك، حيث تُعد إحدى رياضات الدفاع عن النفس والتي تشتمل على اللكمات بالأيدي كما في رياضة الملاكمة، والركلات بالأرجل كما في رياضة الكاراتيه ورياضة التايكوندو، والطرحات كما في رياضة المصارعة ورياضة الجودو. (٨٩ : ٧٦)

#### سادساً: الدراسات المرجعية:

##### الدراسات المرجعية العربية:

قام محمد الدباوي (٢٠٢١م) (٥٣) بدراسة بعنوان " تأثير استخدام تدريبات الجهد اللاهوائي اللاكتيكي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية والبدنية الخاصة لدى لاعبي الكونغ فو والكيك بوكسينغ"، بهدف التعرف على تأثير تدريبات الجهد اللاهوائي اللاكتيكي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية البدنية الخاصة لدى لاعبي الكونغ فو والكيك بوكسينغ عينة البحث تحت (١٨) سنة، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي وذلك بتصميم القياس (القبلي . البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لمناسبه لطبيعة البحث، على عينة من لاعبي الكونغ فو والكيك بوكسينغ المسجلين بالاتحاد المصري للوشو كونغ فو والاتحاد المصري للكيك بوكسينغ موسم





(٢٠١٩م/٢٠٢٠م) تحت (١٨) سنة حيث بلغ عددهم (٤٣) لاعب، وكانت أهم النتائج أدى استخدام تدريبات الجهد اللاهوائي اللاكتيكي في البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن ايجابي في بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية والبدنية الخاصة لدى لاعبي الكونغ فو والكيك بوكسينغ عينة البحث.

قام محمد الدباوي (٢٠١٧م) (٥٢) بدراسة بعنوان "تأثير تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على مستوى أداء أسلوب الملاكمة الجنوبية لناشئي الووشو كونغ فو"، بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوي أداء أسلوب الملاكمة الجنوبية لناشئي الووشو كونغ فو، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي على عينة من لاعبي منتخب مصر للناشئين من (١٠ : ١٢) سنة، حيث بلغ عددهم (٣٠) لاعب، وكانت أهم النتائج تحسن الصفات البدنية قيد الدراسة وتحسن مستوى الأداء لأسلوب الملاكمة الجنوبية في القياس البعدي في الجودة (٤,٩٤%)، وفي الأداء العام (٢,٢٧%)، وفي أجمالي الدرجة بنسبة (٤,٢٣%).

قام محمد عبد الرحمن (٢٠١٧م) (٤٤) بدراسة بعنوان "برنامج تدريبي باستخدام بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتأثيره على فاعلية أداء بعض مهارات الساندا لناشئي الووشو كونغ فو"، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئي الكونغ فو المسجلين بمنطقة المنوفية والاتحاد المصري للوشو كونغ فو، وعددهم (٢٥) ناشئ، وكانت أهم النتائج تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في فاعلية أداء بعض مهارات الساندا لناشئي الووشو كونغ فو، والتحسن الناتج على فاعلية أداء المهارات.

قام محمد توفيق (٢٠١٦م) (٤٣) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام تدريبات نوعية للقوة العضلية على بعض مهارات الوثب في رياضة الووشو كونغ فو"، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبين منتخب مصر للوشو كونغ فو بنسبة تمثل (٦٦%) من قوام المنتخب، وكانت أهم النتائج أن التدريبات النوعية للقوة العضلية المقترحة أثرت إيجابياً على بعض مهارات الوثب في رياضة الووشو كونغ فو لدى عينة البحث.

قام ناصر الحنفي (٢٠٠٨م) (٦٣) بدراسة بعنوان "الخصائص الديناميكية لبعض مهارات القفز والركل مختلفة الصعوبة كمؤشر لوضع تدريبات أداء وتأثيرها على المستوى المهاري في رياضة الكونغ فو"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أهم الخصائص الديناميكية لبعض مهارات القفز والركل مختلفة الصعوبة كمؤشر لوضع تدريبات أداء، وتأثير التدريبات على المستوى المهاري في رياضة الكونغ فو، وكانت أهم النتائج تأثير التدريبات الإيجابي على المستوى المهاري في رياضة الكونغ فو، ومعرفة الخصائص الديناميكية لبعض مهارات الركل والقفز مختلفة الصعوبة.





### الدراسات المرجعية الأجنبية:

قام **Xiao Hong – Zheng** (٢٠٠٥م) (٨٥) بدراسة بعنوان " طريقة ضبط التدريب البدني للاعبى الووشو"، تناقش هذه الدراسة الحالة البدنية للاعب الاساليب التي تحتوى على السعة الهوائية والسعة اللاهوائية والقدرات الرياضية من قوة وسرعة ومرونة والتدريب المهارى باستخدام الدراسة الشاملة، بهدف عرض القواعد النظرية والعملية للتحكم المؤثر فى التدريب البدني للاعبى الووشو، وكانت أهم النتائج أن هناك تحسن واضح فى القدرة الهوائية، وأن سنة واحدة من التدريب تكفى لإحداث تغيير فى مستوى حامض اللاكتيك فى الدم وإمكانية الاستمرار فى الأداء مع وجود الحامض، وبعد فترة من التدريب على القوة والمرونة تم احراز تقدم فى المستوى.

قام **Xu Xiang – Mei** (٢٠٠٥) (٨٦) بدراسة بعنوان " تعديلات القانون الدولي للوشو وتأثيرها على تدريب الناشئين"، وناقشت الدراسة أن النسخة الجديدة من لوائح المنافسة للوشو أحدثت تعديلات واضحة فى ترتيب محتويات التدريب التي تسبب تغيرات عميقة فى قيمة التوجيه للاعبى الووشو الناشئين، وتعتبر لوائح المنافسة قواعد ومعايير للمنافسة والتدريب اليومي وتحديد مستقبل التطوير الفني للمهارات، وكانت أهم النتائج أن التعديلات التي ادخلت على القواعد سوف تؤدى إلى زيادة وقت التدريب للناشئين واعطاء وقت أكبر لتطوير مهارات الصعوبة.

### أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

١. تحديد منهجية البحث وصياغة هدف وفرض البحث وحجم ونوع العينة المناسبة للتطبيق.
٢. معرفة أفضل طرق التدريب الملائمة لناشئي رياضة الووشو كونغ فو ساندا.
٣. معرفة المسار الصحيح لخطوات تنفيذ البرنامج باستخدام التدريبات البدنية الخاصة (مدة البرنامج – تشكيله – فترة استمرار البرنامج – عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع – خصائص الحمل (شدة – حجم – راحة) – زمن الوحدة التدريبية وكيفية تطبيقها) والتي تتلاءم مع المرحلة السنوية وأهداف الدراسة قيد البحث.
٤. تحديد أنسب طرق المعالجات الإحصائية ووسائل القياس التي تتفق مع متغيرات هذه الدراسة.
٥. الاستفادة من نتائج الدراسات المرجعية فى مناقشة نتائج الدراسة الحالية.





## خطة وإجراءات البحث:

### أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وذلك بتصميم القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

### ثانياً: مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث علي ناشئي رياضة الكونغ فو (ساندا - أساليب) من مراكز وندية محافظة المنوفية والمسجلين بالاتحاد المصري للووشو كونغ فو موسم (٢٠٢٠م/٢٠٢١م) من (١٠ : ١٣) سنة، حيث بلغ عددهم (٥٠) ناشئ.

### ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، حيث بلغ عددهم (٢٠) ناشئ كونغ فو ساندا وتم تقسيمهم إلي:

### عينة البحث الاستطلاعية:

اشتملت عينة البحث الاستطلاعية علي عدد (١٠) ناشئ كونغ فو ساندا لإجراء الدراسة الاستطلاعية (الصدق - الثبات).

### عينة البحث الأساسية:

اشتملت عينة البحث الأساسية علي عدد (١٠) ناشئ كونغ فو ساندا لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البدنية الخاصة، كما هو موضح من جدول (١).

### جدول (١)

#### توصيف مجتمع وعينة البحث (الاستطلاعية - التجريبية)

المنطقة	النسبة المئوية %	العدد والنسبة المئوية	التوصيف
ناشئي رياضة الكونغ فو (ساندا - أساليب) من مراكز وندية محافظة المنوفية والمسجلين بالاتحاد المصري للووشو كونغ فو موسم (٢٠٢٠م/٢٠٢١م) من (١٠ : ١٣) سنة	١٠٠%	(٥٠) ناشئ كونغ فو (ساندا - أساليب)	مجتمع البحث
	٦٠%	(٣٠) ناشئ كونغ فو (أساليب) لم تنطبق عليه أسباب اختيار العينة	المستبعدون من مجتمع البحث
	٢٠%	(١٠) ناشئ (ساندا) لإجراء الدراسة الاستطلاعية (الصدق - الثبات)	الاستطلاعية
	٢٠%	(١٠) ناشئ (ساندا) لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح	التجريبية
	٤٠%	(٢٠) ناشئ (ساندا)	إجمالي عينة البحث





#### رابعاً: أسباب اختيار عينة البحث:

- قام الباحثين باختيار الناشئين عينة البحث بحيث تتوفر فيهم الشروط التالية:
- انتظام الناشئين في التدريب وقرب مكان التدريب من مكان إقامة الناشئين.
  - تقارب عينة البحث في السن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية.
  - أفراد العينة مسجلين بالمنطقة والاتحاد المصري للوشو كونغ فو ساندا.
  - اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات معدلات النمو (السن / الطول / الوزن) والعمر التدريبي.

#### خامساً: أدوات ووسائل جمع البيانات:

##### الأدوات والأجهزة الخاصة بالقياسات قيد البحث:

١. جهاز رستاميتير (RESTAMETER) لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
٢. ميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب كجم وشريط قياس بطول (٢٠م).
٣. ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً ب (ث)، حواجز، صندوق الخطو، قفازات، اوقية للرأس.
٤. أقماع، كرات طبية، اساتك مطاطية، كرة حديدية وزن (٢,٥) كجم، طباشير، معدات تدريب.

##### وسائل جمع البيانات:

- قام الباحثين بتصميم استمارات خاصة بعينة البحث واشتملت هذه الاستمارات على ما يلي:
١. استمارة بيانات خاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث (الاستطلاعية . التجريبية) تتضمن الاسم ومتغيرات معدلات النمو (السن . الطول . الوزن) والعمر التدريبي لناشئي الكونغ فو ساندا. مرفق (١)
  ٢. استمارة أسماء السادة الخبراء لاستطلاع الرأي حول تحديد أهم بعض المتغيرات البدنية الخاصة باللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو الكونغ فو ساندا واختباراتها. مرفق (٢)
  ٣. استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم بعض المتغيرات البدنية الخاصة باللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو الكونغ فو ساندا قيد البحث. مرفق (٣)
  ٤. أهم بعض المتغيرات البدنية الخاصة باللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو الكونغ فو ساندا قيد البحث وفقاً لآراء السادة الخبراء. مرفق (٤)
  ٥. استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة باللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو الكونغ فو ساندا قيد البحث. مرفق (٥)







٦. أهم اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة باللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو الكونغ فو ساندا قيد البحث وفقاً لآراء السادة الخبراء. مرفق (٦)
٧. استمارة تسجيل نتائج قياسات اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة باللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو الكونغ فو ساندا قيد البحث. مرفق (٧)
٨. استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو الكونغ فو ساندا قيد البحث. مرفق (٨)
٩. أهم بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو الكونغ فو ساندا قيد البحث وفقاً لآراء السادة الخبراء. مرفق (٩)
١٠. اختبارات أهم بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو الكونغ فو ساندا قيد البحث. مرفق (١٠)
١١. استمارة تسجيل نتائج قياسات اختبارات أهم بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو الكونغ فو ساندا قيد البحث. مرفق (١١)

#### سادساً: المساعدون:

قام الباحثين باختيار (٣) مساعدين من لاعبي مراكز الشباب للوشو كونغ فو والحاصلين على مراكز متقدمة على مستوى المحافظة والجمهورية، وعدد (١) أخصائي علاج طبيعي، حيث تم عقد اجتماع لتعريفهم بأهداف الدراسة وبجوانبها ومتطلبات القياسات وكيفية أداء الاختبارات والتسجيل لكل مختبر في استمارة تسجيل البيانات. مرفق (١٢)

#### سابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثين بأجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٧/١م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٧/١٢م، وذلك لعينة البحث الاستطلاعية البالغ قوامها (١٠) ناشئ الووشو كونغ فو ساندا، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم تقسم العينة إلي مجموعتين (المميزة . غير المميزة) في مستوي الأداء المهاري قوام كل منهما (٥) ناشئين، حيث يتم إجراء المعاملات العلمية (الصدق . الثبات) في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة باللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث، وكذلك في اختبارات مستوي أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث كما يلي:





## صدق الاختبارات (صدق التمايز):

قام الباحثين بحساب صدق التمايز في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٧/١م إلى يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٠/٧/٦م، وذلك عن طريق اختبار مان ويتي لعينة البحث الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالكلمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث، وكذلك في اختبارات مستوي أداء بعض الكلمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث، كما يتضح ذلك في جدول (٢)، (٣).

## جدول (٢)

دلالة الفروق باختبار مان ويتي لعينة البحث الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالكلمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث

$$n = 2 = 1$$

المتغيرات البدنية الخاصة	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مستوي الدلالة	القيمة الحرجة U	قيمة (Z)
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	سنتيمتر	المميزة	٥	٥.٩	٢٩.٥	٠.٠٣٠	٨,١٠٠	*٢,٦٦
			غير المميزة	٥	٥.١	٢٥.٥			
المرونة	دفع كرة حديدية لأبعد مسافة	سنتيمتر	المميزة	٥	٦.٤	٣٢	٠.٠٢٤	٧,٤٠٠	*٥,٠٢
			غير المميزة	٥	٤.٦	٢٣			
الرشاقة	اللمس السفلى والجانبى (٣٠ ث)	عدد	المميزة	٥	٥.٧	٢٨.٥	٠.٠٣٩	١١,٦٠٠	*٤,٨٨
			غير المميزة	٥	٥.٣	٢٦.٥			
التوافق	الجري الزججاني بين الحواجز	ثانية	المميزة	٥	٦.٥	٣٢.٥	٠.٠٠٥	٩,٣٠٠	*٣,٦٠
			غير المميزة	٥	٤.٥	٢٢.٥			
تحمل القوة	نط الحبل	عدد	المميزة	٥	٦.١	٣٠.٥	٠.٠٢٤	٧,٥٠٠	*٣,٠٩
			غير المميزة	٥	٤.٩	٢٤.٥			
تحمل السرعة	الجلوس من الرقود شي الركبتين (٦٠ ث)	عدد	المميزة	٥	٦.٣	٣١.٥	٠.٠٣٩	٩,٣٠٠	*٢,٨٢
			غير المميزة	٥	٤.٧	٢٣.٥			
تحمل السرعة	الجلوس من الرقود شي الركبتين (٣٠ ث)	عدد	المميزة	٥	٥.٩	٢٩.٥	٠.٠٣٠	٨,١٠٠	*٢,٦٦
			غير المميزة	٥	٥.١	٢٥.٥			

\* دالة إحصائياً أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (١,٩٦)

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً باختبار مان ويتي لعينة البحث الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالكلمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التفريق بين المجموعات المختلفة.





## جدول (٣)

دلالة الفروق باختبار مان ويتني لعينة البحث الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في اختبارات بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث

$$n = 2 = 10$$

المتغيرات اللكمات والركلات والطرحات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مستوى الدلالة	القيمة الحرجة U	قيمة (Z)
اللكمات الأساسية في قسم ساندا (تقنيات اللكم)	لكمة مستقيمة	عدد	يميني إلي الرأس (٢٠ث)	٥	٦.١	٣٠.٥	٠,٠٢٢	٨,٣٠٠	*٤,٠٨
			يسري إلي الرأس (٢٠ث)	٥	٤.٩	٢٤.٥	٠,٠٣٥	١٠,١٠	*٤,٠٥
الركلات الأساسية (ساندا) تقنيات الركل دائرية	ركلة نصف دائرية	عدد	يميني إلي الرأس (٢٠ث)	٥	٥.٨	٢٩	٠,٠٠٦	٧,٤٠٠	*٣,٢٣
			يسري إلي الرأس (٢٠ث)	٥	٥.٢	٢٦	٠,٠٢٥	٦,٦٠٠	*٤,٢٩
تقنيات الطرح والمصارعة الأساسية في قسم ساندا	طرحة بمسك رجل واحده (٢٠ث)	عدد	المميزة	٥	٦	٣٠	٠,٠٣٢	٠,٠٣٦	*٥,٤٠
			غير المميزة	٥	٥	٢٥			
سرعة أداء الهجمة	ثانية	عدد	المميزة	٥	٦.٣	٣١.٥	٠,٠٠٥	٩,٣٠٠	*٥,٥٠
			غير المميزة	٥	٤.٧	٢٣.٥			

\* دالة إحصائياً أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (١,٩٦)

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً باختبار مان ويتني لعينة البحث الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في اختبارات بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل علي صدق الاختبارات وقدرتها علي التفريق بين المجموعات المختلفة.

## معامل الثبات:

قام الباحثين بإيجاد معاملات ثبات الاختبارات قيد البحث في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٧/٧م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٧/١٢م، وذلك باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات على نفس عينة البحث الاستطلاعية البالغ قوامها (١٠) ناشئي الووشو كونغ فو ساندا، تحت نفس الظروف والتعليمات، حيث يتم إيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين (الأول . الثاني) في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة باللكمات والركلات والطرحات





لناشئي الووشو كونغ فو ساندا, وكذلك في اختبارات مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث, كما يتضح ذلك في جدول (٤), (٥).

## جدول (٤)

معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين (الأول . الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة باللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات البدنية الخاصة
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي			
* ٠,٧٤٦	٠,٢٨	٢,٣١	٠,٣٢	٢,٢٠	سنتيمتر	الوثب العمودي من الثبات	القوة المميزة
* ٠,٧٨٣	٠,١٣	٤,٢٥	٠,١٢	٤,٣٨	سنتيمتر	دفع كرة حديدية لأبعد مسافة	بالسرعة
* ٠,٧١١	٠,١٩	٢٧	٠,٢١	٢٨	عدد	اللمس السفلي والجاني (٣٠ ث)	المرونة
* ٠,٨٠١	٠,١٦	٥,١٧	٠,١٨	٥,١٠	ثانية	الجري الزجراجي بين الحواجز	الرشاقة
* ٠,٧٠٩	٠,١٠	٤	٠,١١	٥	عدد	نط الحبل	التوافق
* ٠,٧٧٨	٠,٣٧	٤٣	٠,٣٩	٤٤	عدد	الجلوس من الرقود ثني الركبتين (٦٠ ث)	تحمل القوة
* ٠,٧٠٥	٠,٣٠	٣١	٠,٣١	٣٢	عدد	الجلوس من الرقود ثني الركبتين (٣٠ ث)	تحمل السرعة

\* دالة إحصائياً أكبر من قيمة "ر" عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٦٠٢)

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط البسيط لبيرسون دالة إحصائياً بين التطبيقين (الأول . الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة باللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث, حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠,٧٠٥ . ٠,٨٠١) والتي تنحصر ما بين (±١), وأن هذه القيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

## جدول (٥)

معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين (الأول . الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية في اختبارات

مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات اللكمات والركلات والطرحات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي			
* ٠,٧٧٢	٠,١٦	٢١	٠,١٥	٢٢	عدد	يعني إلي الرأس (٢٠ ث)	اللكمات الأساسية في قسم الساندا (تقنيات اللكم)
* ٠,٧٤٣	٠,١٤	١٧	٠,١٣	١٨	عدد	يسري إلي الرأس (٢٠ ث)	مستقيمة
* ٠,٦٥٧	٠,١٧	٢٣	٠,١٩	٢٤	عدد	يعني إلي الرأس (٢٠ ث)	ركلة نصف
* ٠,٦٢٢	٠,١٢	١٥	٠,١٣	١٦	عدد	يسري إلي الرأس (٢٠ ث)	دائرية
* ٠,٧٠٢	٠,٩	٤	٠,١٠	٥	عدد	طرحة بمسك رجل واحده (٢٠ ث)	تقنيات الطرح والمصارعة الأساسية في قسم الساندا
* ٠,٦٩٠	٠,١٧	٢,٧٨	٠,١٨	٢,٨٠	ثانية	سرعة أداء الهجمة	

\* دالة إحصائياً أكبر من قيمة "ر" عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٦٠٢)





يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط البسيط لبيرسون دالة إحصائياً بين التطبيقين (الأول . الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية في اختبارات مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث, حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠,٦٥٧ . ٠,٧٧٢) والتي تتحصر ما بين (١±), وأن هذه القيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

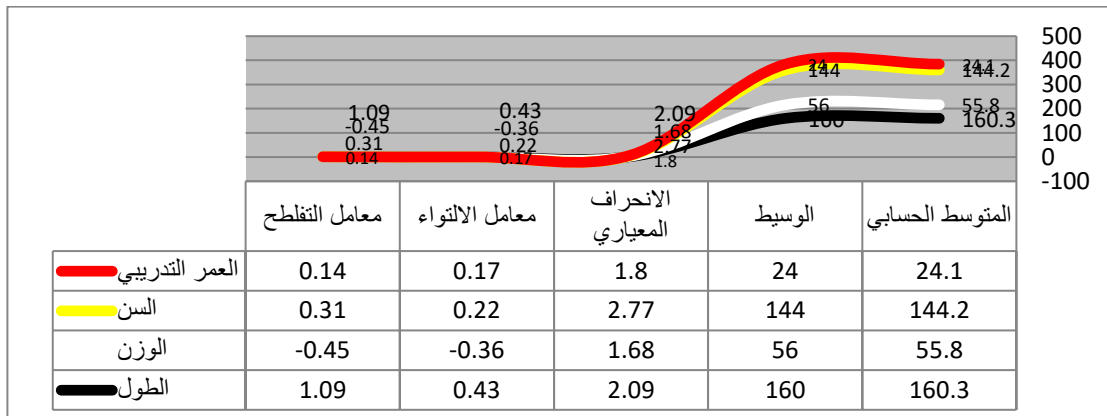
### ثامناً: تجانس عينة البحث:

قام الباحثين بالتأكد من تجانس عينة البحث وذلك في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٧/١٥ إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٧/١٩م, حيث يتم حساب اعتدالية توزيع عينة البحث (الاستطلاعية . التجريبية) في متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي وفي اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة باللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا, وكذلك في اختبارات مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث, كما يتضح ذلك في جداول من (٦), (٧), (٨).

### جدول (٦)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لعينة البحث (الاستطلاعية . التجريبية) في متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
متغيرات معدلات النمو	الطول	سنتيمتر	١٦٠,٣٠	١٦٠,٠٠	٢,٠٩	٠,٤٣	١,٠٩
	الوزن	كيلو جرام	٥٥,٨٠	٥٦,٠٠	١,٦٨	٠,٣٦-	٠,٤٥-
	السن	شهر	١٤٤,٢٠	١٤٤,٠٠	٢,٧٧	٠,٢٢	٠,٣١
العمر التدريبي	شهر	٢٤,١٠	٢٤,٠٠	١,٨٠	٠,١٧	٠,١٤	



### شكل (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لعينة البحث (الاستطلاعية . التجريبية) في متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث



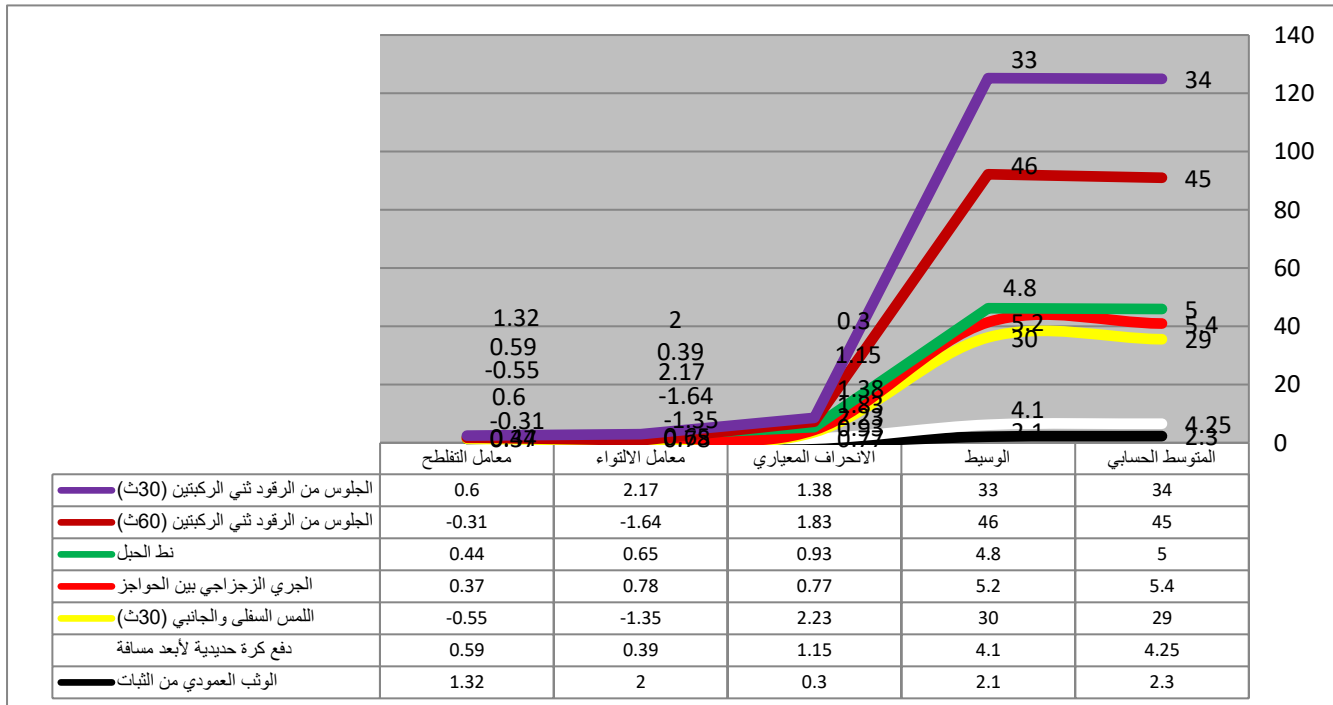
يتضح من جدول (٦) شكل (١) أن قيم معاملات الالتواء والتفطح لعينة البحث (الاستطلاعية التجريبية) في متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي قد تراوحت ما بين (-٠,٤٥), (-٠,٤٣), (-٠,٣٦), (-٠,٤٥), (١,٠٩) علي التوالي لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث, وهذه المعاملات انحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلي اعتدالية توزيع العينة وتجانسها.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لعينة البحث (الاستطلاعية - التجريبية) في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة باللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات البدنية الخاصة	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	سنتيمتر	٢,٣٠	٢,١٠	٠,٣٠	٢	١,٣٢
المرونة	دفع كرة حديدية لأبعد مسافة	سنتيمتر	٤,٢٥	٤,١٠	١,١٥	٠,٣٩	٠,٥٩
الرشاقة	اللمس السفلى والجانبى (٣٠ث)	عدد	٢٩	٣٠	٢,٢٣	١,٣٥-	٠,٥٥-
التوافق	الجري الزجراجي بين الحواجز	ثانية	٥,٤٠	٥,٢٠	٠,٧٧	٠,٧٨	٠,٣٧
تحمل القوة	نط الحبل	عدد	٥	٤,٨٠	٠,٩٣	٠,٦٥	٠,٤٤
تحمل السرعة	الجلوس من الرقود ثني الركبتين (٦٠ث)	عدد	٤٥	٤٦	١,٨٣	١,٦٤-	٠,٣١-
	الجلوس من الرقود ثني الركبتين (٣٠ث)	عدد	٣٤	٣٣	١,٣٨	٢,١٧	٠,٦٠



شكل (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لعينة البحث (الاستطلاعية - التجريبية) في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة باللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث

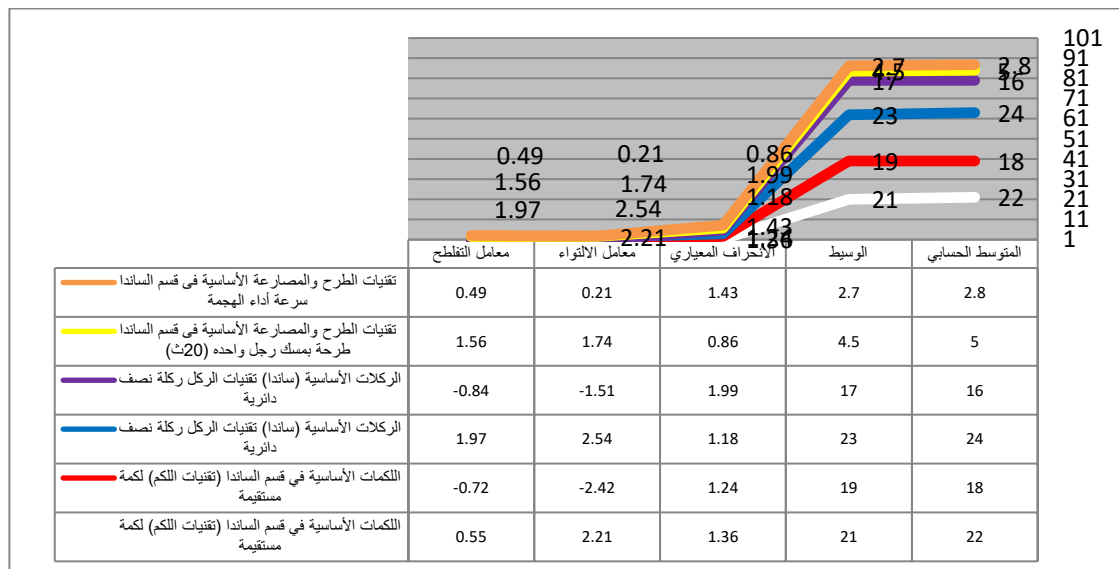


يتضح من جدول (٧) شكل (٢) أن قيم معاملات الالتواء والتفطح لعينة البحث (الاستطلاعية . التجريبية) في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالكلمات والركلات والطرحات قد تراوحت ما بين (-١,٦٤ , ٢,١٧), (-٠,٥٥ : ١,٣٢) علي التوالي لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث, وهذه المعاملات انحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلي اعتدالية توزيع العينة وتجانسها.

### جدول (٨)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لعينة البحث (الاستطلاعية . التجريبية) في اختبارات بعض الكلمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات الكلمات والركلات والطرحات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
الكلمات الأساسية في قسم الساندا (تقنيات اللكم)	كلمة	عدد	٢٢	٢١	١,٣٦	٢,٢١	٠,٥٥
	مستقيمة	عدد	١٨	١٩	١,٢٤	٢,٤٢-	٠,٧٢-
الركلات الأساسية (ساندا) تقنيات الركل	ركلة نصف	عدد	٢٤	٢٣	١,١٨	٢,٥٤	١,٩٧
	دائرية	عدد	١٦	١٧	١,٩٩	١,٥١-	٠,٨٤-
تقنيات الطرح والمصارعة الأساسية في قسم الساندا	طرحة بمسك رجل واحده (٢٠ث)	عدد	٥	٤,٥	٠,٨٦	١,٧٤	١,٥٦
سرعة أداء الهجمة		ثانية	٢,٨٠	٢,٧٠	١,٤٣	٠,٢١	٠,٤٩



### شكل (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لعينة البحث (الاستطلاعية . التجريبية) في اختبارات بعض الكلمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث

يتضح من جدول (٨) شكل (٣) أن قيم معاملات الالتواء والتفطح لعينة البحث (الاستطلاعية . التجريبية) في اختبارات بعض الكلمات والركلات والطرحات قد تراوحت ما بين (-٢,٤٢ , ٢,٥٤),





(-٠,٨٤ : ١,٩٧) علي التوالي لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث, وهذه المعاملات انحصرت ما بين ( $\pm 3$ ) مما يشير إلي اعتدالية توزيع العينة وتجانسها.

### تاسعاً: خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

#### الهدف الرئيسي للبرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على مدى تأثير استخدام تدريبات بدنية خاصة على تحسين مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا عينة البحث, والتي تم الاعتماد عليها لبناء البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (١٣)

#### معايير البرنامج التدريبي المقترح:

١. مرونة البرنامج وقابليته للتعديل ومراعاة مبادئ التدريب عند وضع البرنامج.
٢. أن يتناسب البرنامج مع الأهداف الموضوعية, وملائمة محتوياته للمرحلة السنوية للعينة المختارة.
٣. الانتظام في ممارسة التدريبات الموضوعية بالبرنامج حتى يعود بالفائدة المرجوة.

#### محددات البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثين بتحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج وتمثلت فيما يلي:

١. مدة البرنامج (٣) شهور بواقع (١٢) أسبوع موزع علي (٤٢) وحدة تدريبية. مرفق (١٤), (١٥)
٢. البرنامج التدريبي في فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات, ومدته (٣٧٨٠ق) = (٦٣) ساعة.
٣. زمن الوحدة ثابت في جميع الوحدات (٩٠ق), وأيام التدريب = (٤٢) يوم وأيام الراحة = (٤١) يوم.
٤. عدد الوحدات التدريبية مقسمه إلى (٦) أسابيع تشتمل على (٤) وحدات تدريبية, و(٦) أسابيع تشتمل على (٣) وحدات تدريبية, بحيث الأسبوع الأول يشمل على (٣) وحدات تدريبية, يليها مباشراً الأسبوع الثاني ويشمل على (٤) وحدات, وهكذا حتى نهاية البرنامج.
٥. متوسط الشدة العامة للبرنامج (٨٢%) وتشكيل حمل التدريب (١ : ١).
٦. طرق التدريب المستخدمة التدريب الفترى (مرتفع الشدة . منخفض الشدة) والتكراري.
٧. نسبة الإحماء (١٠%), والجزء الرئيسي (٨٥%), والجزء الختامي (٥%) من زمن الوحدة.







## عدد أسابيع الأحمال التدريبية وفقاً لنوع الحمل:

جدول (٩)

توزيع عدد الأسابيع التدريبية وأزمنتها وفقاً لنوع ودرجة الحمل داخل البرنامج التدريبي المقترح

درجة الحمل	عدد الاسابيع	أرقام الأسابيع	زمن الأسبوع	الإجمالي	إجمالي زمن الاحمال التدريبية
الحمل الأقصى	١	١١	٢٧٠ق	٢٧٠ق	
الحمل العالي	١٠	٢, ٣, ٤, ٥, ٦, ٧, ٨, ٩, ١٠, ١٢	٣٦٠ق + ٢٧٠ق + ٣٦٠ق + ٢٧٠ق + ٣٦٠ق + ٢٧٠ق + ٣٦٠ق + ٢٧٠ق + ٣٦٠ق + ٢٧٠ق + ٣٦٠ق + ٢٧٠ق	٣٢٤٠ق	٣٧٨٠ق
الحمل المتوسط	١	١	٢٧٠ق	٢٧٠ق	

يتضح من جدول (٩) أن توزيع عدد الأسابيع التدريبية وأزمنتها وفقاً لنوع ودرجة الحمل داخل البرنامج التدريبي المقترح، حيث يتم استخدام الحمل الأقصى أسبوع واحد وهو الأسبوع الحادي عشر بمعدل زمني قدرة (٢٧٠ق)، والحمل العالي يتم استخدامه عشرة أسابيع وهم الاسابيع (الثاني . الثالث . الرابع . الخامس . السادس . السابع . الثامن . التاسع . العاشر . الثاني عشر) بمعدل زمني قدرة (٣٢٤٠ق)، والحمل المتوسط أسبوع واحد وهو الأسبوع الأول بمعدل زمني قدرة (٢٧٠ق)، حيث يغلب الحمل العالي علي عدد أسابيع البرنامج ليكون الحمل الأساسي في هذه الفترة عند التطبيق، وهي فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات.

## تقنين الأحمال التدريبية:

يشير كل من أبو العلا عبد الفتاح، نصر الدين رضوان (٢٠٠٣م) لتحديد أقصى معدل للنبض يتم بإتباع المعادلة التالية:

١. أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن = ..... ن/ق.
٢. احتياطي أقصى معدل للنبض = أقصى معدل للنبض - معدل النبض اثناء الراحة = ..... ن/ق.
٣. لتقنين الأحمال التدريبية تم اجراء ما يلي:
  - تحديد متوسط معدل النبض خلال الراحة للعينة = (٧٠) ن/ق.
  - تحديد متوسط العمر الزمني للعينة (١٢) سنة.
  - تحديد أقصى معدل للنبض = (٢٢٠) - (١٢) = (٢٠٨) ن/ق.
  - احتياطي النبض = (٢٠٨) - (٧٠) = (١٣٨) ن/ق.



- معدل النبض المستهدف = نسبة شدة الحمل / ١٠٠ × أقصى معدل للنبض = .. ن/ق . (٣)  
(١٣٢ :

جدول (١٠)

تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض

الحمل	النسبة المئوية لشدة الحمل	معدلات النبض
الأقصى	(٩٠ : ١٠٠) %	(١٨٨ : ٢٠٨) ن/ق
العالي	(٧٥ : ٨٩) %	(١٥٦ : ١٨٦) ن/ق
المتوسط	(٥٠ : ٧٤) %	(١٠٤ : ١٥٤) ن/ق

يتضح من جدول (١٠) درجات الحمل المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح، والنسبة المئوية لشدة الحمل، وكذلك معدلات النبض لكل منها.

جدول (١١)

نموذج للتوزيع الزمني لمتوسط شدة الحمل لوحدات البرنامج الأسبوعية ونسبتها المئوية تبعاً لمعدل النبض

المستخدم في البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البدنية الخاصة

لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث

. رقم الأسبوع: (الثاني). . متوسط شدة حمل الأسبوع: (٧٥) %.

. زمن الأسبوع: (٣٦٠ق). . متوسط شدة الحمل داخل الوحدات: (٧٢، %، ٧٦، %، ٧٨، %، ٧٤) %.

معدل النبض	النسبة المئوية لشدة الحمل	متوسط شدة الحمل	الزمن	المحتوى	أجزاء الوحدة
: ١٥٦ (١٨٦ ن/ق	: ٧٥ % : ٨٩ %	عالي	٣٦ق	- تمارين إطالة ومرونة وتمارين متنوعة لرفع درجة حرارة الجسم وتهيئة العضلات للمجهود البدني الذي سوف يقع عليها.	الإحماء
			١٣٣ق	- تنمية المتغيرات البدنية العامة.	عام
			٢٠ق	- تمارين لتنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة ببعض اللكمات والركلات والطرحات.	خاص
			٥٤ق	- أداء مهارة لكمة مستقيمة شمال وركلة نصف دائرية يميني جذع. - أداء مهارة ركلة نص دائرية يسري للفتح + نصف دائرية يميني جذع. - (وضع الاستعداد) أداء طرحه بمسك رجل واحده. - أداء مهارة ركلة نص دائرية بالقدم الخلفية في مستوي الجذع ووضعها أماما يليها مستقيمه يسري. - أداء مهارة لكمة مستقيمة وركلة نصف دائرية جذع يليها مباشرة أداء مهارة طرحه بمسك رجل واحده.	الأعداد المهاري
			٤٨ق	- مباراة مشروطة من (٣) نقاط: أحد اللاعبين مهاجم بركلة نصف دائرية في الجذع (مهاجم تقليدي) والآخر مقابل بلكمة خطافيه في الجذع (خاطف).	الإعداد الخططي





				<p>- مباراة مشروطة من (٤) نقاط: أحد اللاعبين مهاجم بركلة نصف دائرية في الجذع والآخر مقابل بركلة نصف دائرية في الجذع (خاطف).</p> <p>- مباراة مشروطة من (٣) نقاط: أحد اللاعبين مهاجم بركلة نصف دائرية جذع والآخر مقابل بلكمة مستقيمة وجه (خاطف).</p> <p>- مباراة مشروطة من (٣) نقاط: أحد اللاعبين مهاجم بلكمة مستقيمة والآخر مقابل بركلة نصف دائرية وجه بالقدم الخلفية (خاطف) مع التركيز علي انتاج اكبر قدر من القوة في الركلات واللكمات المضادة.</p> <p>- مباراة مشروطة من (٣) نقاط: أحد اللاعبين مهاجم تقليدي "غير خاطف" بأحد المهارات (نصف دائرية جذع — لكمة مستقيمة), والآخر هجوم مضاد خاطف بأحد الطرق (أخذ زاوية للخارج وأداء مستقيمة وجه — زاوية للداخل أداء ركلة نصف دائرية جذع) مع التركيز علي انتاج اكبر قدر من القوة في الركلات واللكمات المضادة.</p>	
		١٨ق		- تمارين للاسترخاء وتهدئة الجسم.	الجزء الختامي

### جدول (١٢)

- نموذج التوزيع الزمني لمتوسط شدة الحمل لوحدات البرنامج اليومية ونسبتها المئوية تبعاً لمعدل النبض المستخدم في البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البدنية الخاصة لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث
- رقم الوحدة: (٣). ٢. شدة الحمل: (٧٦٪). ٣. زمن الوحدة: (٩٠ق).
  - الهدف البدني: تحمل القوة . القوة المميزة بالسرعة . الرشاقة.
  - الهدف المهاري: تحسين أداء (اللكمة المستقيمة . ركلة نصف دائرية . طرحه بمسك رجل واحده).
  - الهدف الخططي: تنفيذ أداء الهجمة المكونة من (اللكمة المستقيمة . ركلة نصف دائرية . طرحه بمسك رجل واحده) كما في المباراة.

أجزاء الوحدة	الزمن الكلي	رقم التمرين	زمن الأداء	عدد مرات التكرار	راحة بين التكرارات	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات
الإحماء	٩ق	٣٢، ٣١، ٢٢، ١١، ٧	٩ق	.	.	.	.
الإعداد البدني العام	٤٦ق	٤٦	٣٠ث	٣	١ق	١	٣٠ث
		٤٧	١ق	٤	٣٠ث	١	١ق
		٤٨	١ق	٤	٣٠ث	١	١ق
		٤٩	١ق	٤	٣٠ث	١	١ق
		٢٠	١ق	٣	٣٠ث	١	١ق
		٢١	٤٠ث	٣	١ق	١	٣٠ث
الإعداد البدني الخاص	٥ق	٤٦	٣٠ث	١	١ق	١	٣٠ث
		٤٧	٥ث	٢	١ق	١	٣٠ث
الإعداد المهاري	٣،٥ق	١	٣٠ث	٣	١ق	١	٣٠ث
		٢	١ق	٤	٣٠ث	١	١ق
		٣	١ق	٤	٣٠ث	١	١ق
		٤	١ق	٤	٣٠ث	١	١ق
		٥	١ق	٣	٣٠ث	١	١ق





أجزاء الوحدة	الزمن الكلي	رقم التمرين	زمن الأداء	عدد مرات التكرار	راحة بين التكرارات	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات
الإعداد الخططي	٢١٢	٢	١٢	٤	٣٠	١	١
		٣	١٢	٤	٣٠	١	١
		٤	١٢	٤	٣٠	١	١
		٥	١٢	٣	٣٠	١	١
الختام	٤,٥	٣,٢	٤,٥	.	.	.	.

### عاشراً: خطوات تطبيق البحث:

#### القياسات القبلية:

قام الباحثين بأجراء القياسات القبلية على عينة البحث التجريبية لناشئي الووشو كونغ فو ساندا في اختبارات مستوي أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٠/٧/١٣ م حتي يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٧/١٤ م.

#### التجربة الأساسية:

قام الباحثين بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث التجريبية لناشئي الووشو كونغ فو ساندا في اختبارات مستوي أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٧/١٥ م حتي يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٠/١٠/٥ م.

#### القياسات البعدية:

قام الباحثين بأجراء القياسات البعدية على عينة البحث التجريبية لناشئي الووشو كونغ فو ساندا في اختبارات مستوي أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/١٠/٦ م حتي يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/١٠/٧ م وذلك بنفس الشروط والضوابط في القياس القبلي.

### أحدي عشر: المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثين حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS للمعالجات الإحصائية والتي تتناسب مع أهداف وفروض البحث كالتالي:

١. المتوسط الحسابي.
٢. الوسيط.
٣. الانحراف المعياري.
٤. معامل الالتواء.
٥. معامل الارتباط البسيط لبيرسون.





٦. دلالة الفروق باختبار مان ويتني قيمة (Z).

٧. دلالة الفروق باختبار (ت) للمجموعة الواحدة.

٨. نسب التحسن.

### عرض ومناقشة نتائج البحث:

اعتماداً علي هدف وفرض البحث قام الباحثين بعرض ما تم التوصل إليه من نتائج ومناقشتها بما يتلاءم مع البيانات التي تم الحصول عليها كما يلي:

توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) من تأثير استخدام تدريبات بدنية خاصة على تحسين مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو ساندا بمحافظة المنوفية عينة البحث لصالح القياس البعدي:

جدول (١٣)

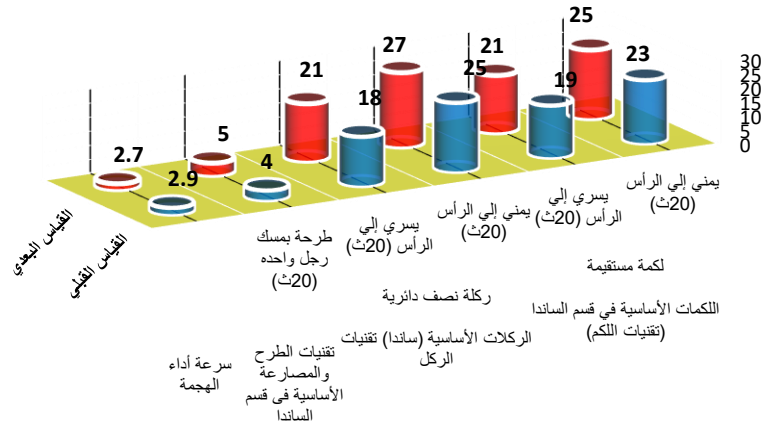
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في اختبارات مستوى أداء

بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث ن = ١٠

معامل الارتباط	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات اللكمات والركلات والطرحات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي			
* ٤,٥٨	٠,١٨	٢٥	٠,١٦	٢٣	عدد	يمني إلي الرأس (٢٠ث)	اللكمات الأساسية في قسم الساندا (تقنيات اللكم)
* ٥,٦٧	٠,١٧	٢١	٠,١٥	١٩	عدد	يسري إلي الرأس (٢٠ث)	مستقيمة
* ٥,٩٣	٠,٢٢	٢٧	٠,٢٠	٢٥	عدد	يمني إلي الرأس (٢٠ث)	ركلة
* ٦,٣٩	٠,١٨	٢١	٠,١٦	١٨	عدد	يسري إلي الرأس (٢٠ث)	نصف دائرية
* ٤,٧٠	٠,١٤	٥	٠,١٢	٤	عدد	طرحة بمسك رجل واحده (٢٠ث)	تقنيات الطرح والمصارعة الأساسية في قسم الساندا
* ٥,٦٤	٠,١٨	٢,٧٠	٠,١٩	٢,٩٠	ثانية		سرعة أداء الهجمة

\* دالة إحصائياً أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٨٣)





	سرعة أداء الهجمة	تقنيات الطرح والمصارعة الأساسية في قسم الساندا	الركلات الأساسية (ساندا) تقنيات الركل		اللكمات الأساسية في قسم الساندا (تقنيات اللكم)	
			ركلة نصف دائرية	لكمة مستقيمة	يسري إلي الرأس (20ث)	يمني إلي الرأس (20ث)
القياس القبلي	2.9	4	18	25	19	23
القياس البعدي	2.7	5	21	27	21	25

#### شكل (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في اختبارات مستوى أداء

بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث

يتضح من جدول (١٣) شكل (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في اختبارات مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث جاءت النتائج كما يلي:

بالنسبة لمتغير اللكمات الأساسية في قسم الساندا (تقنيات اللكم):

بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار لكمة مستقيمة يمني إلي الرأس (٢٠ث) (٢٣) عدة، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٢٥) عدة لصالح القياس البعدي.

كما بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار لكمة مستقيمة يسري إلي الرأس (٢٠ث) (١٩) عدة، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٢١) عدة لصالح القياس البعدي.

بالنسبة لمتغير الركلات الأساسية (ساندا) تقنيات الركل:

بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار ركلة نصف دائرية يمني إلي الرأس (٢٠ث) (٢٥) عدة، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٢٧) عدة لصالح القياس البعدي.

كما بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار ركلة نصف دائرية يسري إلي الرأس (٢٠ث) (١٨) عدة، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٢١) عدة لصالح القياس البعدي.





بالنسبة لمتغير تقنيات الطرح والمصارعة الأساسية في قسم الساندا:  
بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار طرحة بمسك رجل واحده (٢٠) (٤) عدة، في حين بلغ  
متوسط القياس البعدي (٥) عدة لصالح القياس البعدي.  
بالنسبة لمتغير سرعة أداء الهجمة:

بلغ متوسط القياس القبلي (٢,٩٠) ثانية، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٢,٧٠) ثانية  
لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحثين تلك النتائج إلي فاعلية البرنامج التدريبي المقترح حيث عمل علي تحسين مستوي  
أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث والتي انعكست  
بدورها علي المستوي المهاري للناشئ.

كما يعزى الباحثين ارتفاع متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي في مستوي أداء  
بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث لصالح القياس البعدي  
إلي أن البرنامج التدريبي المقترح احتوى في الجزء الرئيسي على الإعداد البدني العام والخاص  
والتدريبات البدنية المهارية المدمجة، والتي ساعدت علي تطوير وتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة  
لدى عينة البحث من (١٠ : ١٣) سنة التي أدت بدورها إلى تحسن مستوى الأداء المهاري من اللكمات  
والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث.

ويوضح كل من وجيه شمندي (١٩٩٣م)، حسن علاوى (١٩٩٤م)، عصام عبد الخالق  
(٢٠٠٥م)، فهمى البيك، عماد أبو زيد، محمد عبده (٢٠٠٩م) إلى أنه في غضون الاعداد البدني  
الخاص نجد أن عملية تنمية القدرات الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية، إذ  
لا يستطيع الفرد الرياضي اتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي في حالة افتقاره  
للقدرات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين والمحدد من النشاط الرياضي.

(٦٦ : ٣١) (٤٧ : ٨٠) (٣٦ : ٨٤) (٣٩ : ١٢)

حيث يشير كل من طارق عبد المطلب (١٩٩١م)، أمين الخولى (٢٠٠١م)، ميادة عبد الحميد  
(٢٠٠٣م)، شريف محمد العوضي، عمر لبيب (٢٠٠٤م) أنه كلما زادت سرعة المهارة كلما زادت  
القوة الناتجة بشرط عدم استخدام عضلات غير مطلوبة في الأداء حيث سينتج من ذلك تكنيك غير  
فعال أي أن عنصر تركيز الوقت هام جدا للاعب الكاراتيه لأنه يساعد في انتقال كمية الحركة للوصول  
إلى الهدف بسرعة وقوة مؤثر. (٣٣ : ٢٢) (٢١ : ٤٦) (٦١ : ٣٤) (٣١ : ٨٣)





كما يذكر كل من أحمد زهران (٢٠٠٤م)، ناصر الحنفي (٢٠٠٤م)، شريف العوضي، عمر لبيب (٢٠٠٤م)، ماهر عبد العزيز (٢٠٠٤م)، أحمد سعيد، ياسر الوراقي (٢٠٠٩م)، محمد الدباوي (٢٠٢١م) إلى أن الإعداد الخططي يتأسس علي الإعداد المهاري، لأن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لممارسة مهارة حركية معينة في موقف معين، لذا فإن تعلم خطط اللعب يحتاج إلى القدر الكبير من التفكير لإسهام التعليمات أو العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء، نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة، أنه من خلال التوافق والتكامل بين الأداء المهاري والخططي والحالة البدنية يتم الوصول بالأداء إلى أفضل المستويات. (١١ : ٤٥) (٦٢ : ٨٦) (٣١ : ٥٥) (٤١ : ٣٢) (١٠ : ٧٢) (٥٣ : ٦٩)

ويبري كل من عصام عبد الخالق، محمد بريقع (١٩٩٤م)، حسن علاوى (١٩٩٤م)، خيريه السكري، محمد بريقع (٢٠٠١م) أنه في غضون الاعداد البدني الخاص نجد أن عملية تنمية القدرات الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية، إذ لا يستطيع الفرد الرياضي اتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي في حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين والمحدد من النشاط الرياضي، كما أن الأداء الحركي يتحسن مع التقدم في السن خلال هذه المرحلة، ولكن نمط التطور لا ينتظم مع نفس السن الجنس الوظيفي. (٣٧ : ٨٠) (٤٧ : ٤٣) (٢٨ : ٧٢)

ويعزى الباحثين تلك النتائج في اختبارات مستوي أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا عينة البحث إلي احتواء الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على مجموعة من التدريبات البدنية المهارية المدمجة والتي تهدف إلى تنمية وتحسن المتغيرات البدنية الخاصة، مما كان له الأثر في الاقتصاد في الجهد وزيادة الفاعلية من خلال التركيز على العضلات العاملة، حيث يمثل الأداء البدني أهم الدعائم التي تعتمد عليها الحركة وتعتبر ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة، حيث يشير كل من ZhuanYa, Jun Cui Yong, Qin (٢٠٠١م)، شريف العوضي، عمر لبيب (٢٠٠٤م)، Xu Xiang-Mei (٢٠٠٥م)، ياسر الوراقي (٢٠٠٧م)، أحمد سعيد (٢٠١٢م)، محمد الدباوي (٢٠١٧م) أنه كلما زادت سرعة المهارة كلما زادت القوة الناتجة بشرط عدم استخدام عضلات غير مطلوبة في الأداء حيث سينتج من ذلك تكنيك غير فعال أي أن عنصر تركيز الوقت هام جداً للاعب لأنه يساعد في انتقال كمية الحركة للوصول إلى الهدف بسرعة وقوة مؤثر. (١٢ : ٨٨) (٣١ : ٨٣) (٢٩ : ٨٦) (٦٨ : ٧٨) (٨ : ٣٠) (٥٢ : ٣٢)







وتتفق تلك النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من أيمن مصطفى (٢٠٠٣م) (٢٢)،  
ميادة عبد الحميد (٢٠٠٣م) (٦١)، ناصر الحنفي (٢٠٠٤م) (٦٢)، حسن العمرابي (٢٠٠٥م)  
(٢٧)، الشربيني العميري (٢٠٠٧م) (٢٠)، أيمن توفيق (٢٠٠٧م) (٢٣)، ناصر الحنفي (٢٠٠٨م)  
(٦٣)، وائل عبد الكريم (٢٠١١م) (٦٥)، أحمد سعيد (٢٠١٢م) (٩)، محمد الدباوي (٢٠١٧م)  
(٥٢)، محمد الدباوي (٢٠٢١م) (٥٣) في أن المرحلة السنوية من (١١ : ١٣) من أفضل المراحل  
السنوية لتطوير معظم القدرات الحركية مثل القوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل العضلي  
والسرعة والتوافق، كما أن الأداء الحركي يتحسن مع التقدم في السن خلال هذه المرحلة.

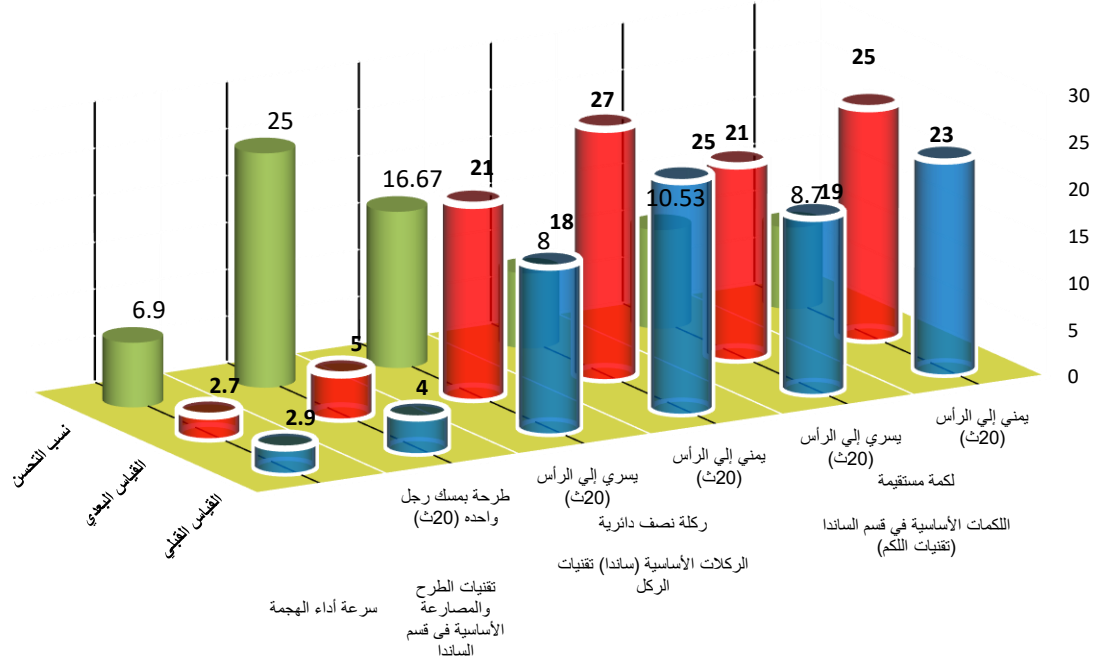
جدول (١٤)

دلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في اختبارات مستوى

أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث ن = ١٠

المتغيرات اللكمات والركلات والطرحات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التحسن %
			متوسط حسابي	متوسط حسابي	
اللكمات الأساسية في قسم ساندا (تقنيات اللكم)	لكمة مستقيمة	عدد	٢٣	٢٥	٨,٧٠%
	يسري إلي الرأس (٢٠ث)	عدد	١٩	٢١	١٠,٥٣%
الركلات الأساسية (ساندا) تقنيات الركل	ركلة نصف دائرية	عدد	٢٥	٢٧	٨%
	يسري إلي الرأس (٢٠ث)	عدد	١٨	٢١	١٦,٦٧%
تقنيات الطرح والمصارعة الأساسية في قسم ساندا	طرحة بمسك رجل واحد (٢٠ث)	عدد	٤	٥	٢٥%
سرعة أداء الهجمة		ثانية	٢,٩٠	٢,٧٠	٦,٩٠%





	سرعة أداء الهجمة	تقنيات الطرح والمصارعة الأساسية في قسم الساندا	الركلات الأساسية (ساندا) تقنيات الركل		اللزمات الأساسية في قسم الساندا (تقنيات اللكم)	
			ركلة نصف دائرية	ركلة مستقيمة	يسري إلى الرأس (20ث)	يمني إلى الرأس (20ث)
القياس القلبي	2.9	4	18	25	19	23
القياس البعدي	2.7	5	21	27	21	25
نسب التحسن	6.9	25	16.67	8	10.53	8.7

### شكل (٥)

دلالة الفروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في اختبارات مستوي

أداء بعض اللزمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث

يتضح من جدول (١٤) شكل (٥) وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) في اختبارات مستوي أداء بعض اللزمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث لصالح القياس البعدي, حيث جاءت النتائج كما يلي:

بالنسبة لمتغير اللزمات الأساسية في قسم الساندا (تقنيات اللكم):

بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار لكمة مستقيمة يمني إلى الرأس (٢٠ث) (٢٣) عدة، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٢٥) عدة بفروق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي . البعدي) بلغت (٨,٧٠٪) لصالح القياس البعدي.





كما بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار لكمة مستقيمة يسري إلي الرأس (٢٠ث) (١٩) عدة، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٢١) عدة بفروق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي . البعدي) بلغت (١٠,٥٣٪) لصالح القياس البعدي.

بالنسبة لمتغير الركلات الأساسية (ساندا) تقنيات الركل:

بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار ركلة نصف دائرية يماني إلي الرأس (٢٠ث) (٢٥) عدة، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٢٧) عدة بفروق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي . البعدي) بلغت (٨٪) لصالح القياس البعدي.

كما بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار ركلة نصف دائرية يسري إلي الرأس (٢٠ث) (١٨) عدة، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٢١) عدة بفروق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي . البعدي) بلغت (١٦,٦٧٪) لصالح القياس البعدي.

بالنسبة لمتغير تقنيات الطرح والمصارعة الأساسية في قسم الساندا:

بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار طرحة بمسك رجل واحده (٢٠ث) (٤) عدة، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٥) عدة بفروق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي . البعدي) بلغت (٢٥٪) لصالح القياس البعدي.

بالنسبة لمتغير سرعة أداء الهجمة:

بلغ متوسط القياس القبلي (٢,٩٠) ثانية، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٢,٧٠) ثانية بفروق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي . البعدي) بلغت (٦,٩٠٪) لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحثين ارتفاع نسبة التحسن في القياس البعدي الناتجة من تأثير البرنامج التدريبي المقترح في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالكلمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا عن نسبة التحسن في القياس القبلي إلى احتواء الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على مجموعة من التدريبات البدنية المهارية المدمجة والتي تهدف إلى تنمية وتحسن المتغيرات البدنية الخاصة، مما كان له الأثر في الاقتصاد في الجهد وزيادة الفاعلية من خلال التركيز على العضلات العاملة.

ويتفق مع ما سبق كل من ياسر الوراقى (٢٠٠٢م)، شريف العوضي، عمر لبيب (٢٠٠٤م)،

Xu Xiang Mei (٢٠٠٥م)، أحمد سعيد (٢٠١٢م)، Zunita Choudhary, Rajnee,

Bijendra Binawara (٢٠١٢م) أنه كلما زادت سرعة المهارة كلما زادت القوة الناتجة بشرط عدم

استخدام عضلات غير مطلوبة في الأداء حيث سينتج من ذلك تكتيك غير فعال أي أن عنصر تركيز الوقت هام جدا للاعب لأنه يساعد في انتقال كمية الحركة للوصول إلى الهدف بسرعة وقوة مؤثر.





(٢٩ : ٦٧) (٣١ : ١٢) (٨٦ : ٨٣) (٩ : ٧٨) (٨٩ : ٣٠)

وتتفق نتائج فروق في نسب التحسن مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من محمد توفيق (٢٠٠٩م) (٤٢)، محمد الدباوي (٢٠٢١م) (٥٣) من نتائج تشير إلى أهمية كل من المرونة والقدرة العضلية للاعب الساندا، حيث أن القدرة العضلية والمرونة يأخذان أعلى أهمية نسبية بين عناصر اللياقة البدنية، وأيضا يلعب المدى الحركي الواسع في مفصل الحوض دوراً هاماً، حيث تستخدم الرجل للركل في الهواء، بحيث تكون القدم الراكلة في مستوى الرأس، ويكون هنا ارتفاع القدم المعلقة أثناء القفز محدداً لاحتساب الحركة وعدم توقيع خصومات جودة على اللاعب.

كما تتفق تلك النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من أيمن مصطفى (٢٠٠٣م) (٢٢)، حسن العمراوي (٢٠٠٥م) (٢٧)، Xiao Hong – Zheng (٢٠٠٥م) (٨٥)، ناصر الحنفي (٢٠٠٨م) (٦٣)، محمد توفيق (٢٠٠٩م) (٤٢)، علي خلف (٢٠١١م) (٣٨)، وائل عبد الكريم (٢٠١١م) (٦٥)، محمد عبد الرحمن (٢٠١٧م) (٤٤)، محمد الدباوي (٢٠٢١م) (٥٣) إلى أن أفضل أسلوب تدريبي يكون من خلال تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة بالنشاط التخصصي، وبطريقة تتشابه مع المسار الحركي والزمنى المطلوب في المواقف التدريبية والتنافسية، حتى يمكن تطوير مستوى أداء المهارات في المباريات، وأن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن الصفات البدنية الخاصة في القياس البعدي.

وهذا يتفق مع ما ذكرته ميادة عبد الحميد (٢٠٠٣م) أنه كلما زادت سرعة المهارة كلما زادت القوة الناتجة بشرط عدم استخدام عضلات غير مطلوبة في الأداء، حيث سينتج من ذلك تكنيك غير فعال، أي أن عنصر تركيز الوقت هام جداً للاعب الكاراتيه لأنه يساعد في انتقال كمية الحركة للوصول إلى الهدف بسرعة وقوة مؤثر. (٦١ : ٢٢)

كما احتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على الإعداد المهارى من خلال التدريب على المهارات الخاصة والمستخدمه فى اللكمات والركلات والطرحات، حيث تم التدريب من خلال العمل على تحسين الأداء الفني من خلال أداء المهارات بصورة بسيطة ومركبة، وأدائها من خلال جمل حركية حتى يتم اتقانها جيداً، وربط الجمل بعضها ببعض، وكذلك تحسين الصفات البدنية الخاصة بالمهارة من خلال مزج الأداء المهارى بالأداء البدني من خلال زيادة القوة المميزة بالسرعة للمهارات، وأيضا رشاقة الانتقال من مكان لآخر أثناء تأدية المهارات ببعض الأدوات المساعدة، وتحسين تحمل السرعة من خلال تكرار المهارات بصورة متسلسلة.





ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من شريف العوضي, عمر لبيب (٢٠٠٤م) أنه من خلال التوافق والتكامل بين الأداء المهاري والخططي والحالة البدنية يتم الوصول بالأداء إلى أفضل المستويات. (٢٤ : ٨٦)

وهذه النتائج تحقق صحة ما جاء بفرض البحث والذي ينص على أنه توجد فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) من تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو ساندا عينة البحث لصالح القياس البعدي.

### الاستنتاجات والتوصيات:

#### أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء هدف وفرض البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة والاختبارات والقياسات المستخدمة ومن خلال المعالجات الاحصائية أمكن الباحثين التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تحسين مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو ساندا عينة البحث كما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) في اختبارات مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات والمتمثلة في (اللكمات الأساسية في قسم الساندا (تقنيات اللكم) (لكمة مستقيمة) . الركلات الأساسية (ساندا) تقنيات الركل (ركلة نصف دائرية) . تقنيات الطرح والمصارعة الأساسية في قسم الساندا (طرحة بمسك رجل واحده) . سرعة أداء الهجمة (لكمة مستقيمة . ركلة نصف دائرية . طرحة بمسك رجل واحده)) لناشئ الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث لصالح القياس البعدي.

وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) في اختبارات مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات والمتمثلة في (اللكمات الأساسية في قسم الساندا (تقنيات اللكم) (لكمة مستقيمة) . الركلات الأساسية (ساندا) تقنيات الركل (ركلة نصف دائرية) . تقنيات الطرح والمصارعة الأساسية في قسم الساندا (طرحة بمسك رجل واحده) . سرعة أداء الهجمة (لكمة مستقيمة . ركلة نصف دائرية . طرحة بمسك رجل واحده)) لناشئ الووشو كونغ فو ساندا قيد البحث لصالح القياس البعدي





## ثانياً: التوصيات:

- من خلال نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها جاءت التوصيات كما يلي:
- أ- ضرورة اهتمام المدربين والاستفادة من التدريبات البدنية الخاصة وتشكيل الاحمال التدريبية المدرجة بالبرنامج التدريبي المقترح والتي كان لها تأثير إيجابي في تحسين مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئي الووشو كونغ فو ساندا من (١٠ : ١٣) سنة.
  - ب- ضرورة تقنين الاحمال التدريبية من خلال إجراء قياسات لناشئين للوقوف علي الحالة البدنية الخاصة لناشئي الووشو كونغ فو ساندا من (١٠ : ١٣) سنة قبل البدء في تصميم البرامج التدريبية بواسطة مدربين علماء في تخطيط الاحمال داخل الفرق الرياضية.
  - ج- ضرورة اهتمام المدربين بعملية التدريب الفردي لكل ناشئ في شكل متناسق بين التدريبات البدنية والتدريبات المهارية طبقاً لمتطلبات الأداء لناشئي الووشو كونغ فو ساندا من (١٠ : ١٣) سنة.
  - د- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات على المراحل السنوية المختلفة للاعبين الووشو كونغ فو.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي للأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٦م): التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. أحمد إبراهيم سلامة (٢٠٠٠م): المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٥. أحمد أمين فوزي (١٩٩٦م): علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقاته، الفنية للطباعة والنشر.
٦. أحمد زكي صالح (١٩٩١): علم النفس التربوي، دار النهضة المصرية، القاهرة.
٧. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٤م): "تأثير تنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للملاكمين"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، جامعة المنوفية.





٨. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠١٢م): "معدلات استخدام مهارات اللكم الهجومية (فردية . زوجية . مجموعات لكم) ودفاعاتها للملاكمين المشاركين بالدورة الاولمبية بلندن (٢٠١٢م)", بحث منشور, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان.
٩. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠١٢م): "التدريب الانفجاري المتنوع (اقتال . بليومتراك . باليستى) وتأثيره على تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية لناشئي الملاكمة", بحث منشور, مجلة نظريات وتطبيقات العلوم البدنية والرياضة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الاسكندرية.
١٠. أحمد سعيد أمين خضر, ياسر محمد عبد الجواد الوراقى (٢٠٠٩م): "الاتزان الطاقي وتأثيره علي الكفاءة البدنية النسبية وتركيز الانتباه وبعض مكونات الجسم للملاكمين", بحث منشور, مجلة بحوث التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الزقازيق.
١١. أحمد سعيد زهران (٢٠٠٤م): القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو, دار الكتب المصرية, القاهرة.
١٢. أحمد عبد الحميد عمارة (٢٠١٠م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات المركبة فى رياضة المصارعة", بحث منشور, مجلة العلوم البدنية والرياضية, العدد ٦٦, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان.
١٣. أحمد عبد الحميد عمارة (٢٠١٢م): "تأثير استخدام التدريب الباليستي على القدرة العضلية وتحمل الأداء لدى لاعبي الفريق القومي للمصارعة الرومانية", بحث منشور, مجلة العلوم البدنية والرياضية, العدد ٦٦, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان.
١٤. أحمد عبد الحميد عمارة, حسام الدين مصطفى (٢٠٠٩م): أسس التدريب فى المصارعة, دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع, الاسكندرية.
١٥. أحمد محمد خاطر, على فهمى البيك (١٩٩٦م): القياس في المجال الرياضي, ط ٤, دار المعارف, القاهرة.
١٦. أحمد نصر الدين رضوان (٢٠١٤م): مبادئ فسيولوجيا الرياضة, مركز الكتاب الحديث للنشر, الطبعة الثانية, القاهرة.





١٧. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٩م): نمو الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٨. الاتحاد الدولي للووشو كونغ فو (٢٠٠٥م): القانون الدولي لمنافسات الووشو الدولية للأساليب.
١٩. السيد عبد المقصود (٢٠٠٢م): نظريات التدريب الرياضي . تدريب وفسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٠. الشربيني محمود العميري (٢٠٠٧م): "برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي الكاراتيه مرحلة (١١-١٣) سنة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
٢١. أمين أنور الخولى (٢٠٠١م): الكونغ فو (الووشو)، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٢. أيمن محمد مصطفى (٢٠٠٣م): "تأثير طرق مختارة من التسهيلات العصبية العصرية المنعكسة على متغيرات ديناميكية الأداء للركلات الطردية في رياضة الكونغ فو، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
٢٣. أيمن مرسى توفيق (٢٠٠٧م): "فاعلية تدريب البليوميترك على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الكونغ فو وعلاقتها ببعض المكونات البدنية الخاصة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٢٤. بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٥. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٠م): فسيولوجيا الجهد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٦. حامد عبد السلام زهران (١٩٩٩م): علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة.
٢٧. حسن كمال العمراوي (٢٠٠٥م): "تأثير تطوير القدرات الحركية الخاصة على تحسين أداء مهارة الدائرة الأفقية لناشئ أسلوب الملاكمة الطويلة في الكونغ فو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٢٨. خيرية السكرى، محمد بريقع (٢٠٠٠م): سلسلة التدريب المتكامل لصناعة بطل ٦ : ١٨ سنة، الجزء الثاني، الاسكندرية.
٢٩. ريسان خريبيط (٢٠١٧م): التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٠. ريسان خريبيط، على تركى (٢٠٠٣م): فسيولوجيا الرياضة، جامعة بغداد، العراق.







٣١. شريف محمد العوضي, عمر لبيب (٢٠٠٤م): قواعد الهجوم في الكوميتيه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٣٢. صالح عبد العزيز (١٩٩٥م): التربية الحديثة، دار المعارف، القاهرة.
٣٣. طارق عبد المطلب (١٩٩١م): الممارسة العلمية للدفاع عن النفس بالطريقة الصينية الكونغ فو، دار الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة.
٣٤. عبد العزيز أحمد الوصابي (٢٠١٠م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات الخاصة لرياضي الكيك بوكسينج المستوي العالي"، بحث منشور، جامعة العربي بن مهدي أم البواقي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.
٣٥. عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦م): تدريب الأثقال . تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٣٦. عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي (نظريات تطبيقية)، منشأة المعارف للطباعة والنشر، الإسكندرية.
٣٧. عصام عبد الخالق، محمد بريقع (١٩٩٤م): التدريب الرياضي . نظريات وتطبيقات، ط ٨، دار المعارف، الإسكندرية.
٣٨. علي عطشان خلف (٢٠١١م): "بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى وفق جهد جولات النزال للملاكمين الشباب"، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
٣٩. على فهمى البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد عبده خليل (٢٠٠٩م): سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، الجزء الرابع، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٤٠. عمرو أبو المجد، إسماعيل النمكى (١٩٩٧م): تخطيط برامج تربيته وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٤١. ماهر حلمى عبد العزيز (٢٠٠٤م): "الخصائص البدنية والقياسات الانثروبومترية المميزة للاعب الكونغ فو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.





٤٢. محمد أحمد توفيق (٢٠٠٩م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء بعض مهارات القفز لدى لاعبي الأساليب في الوشو كونغ فو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٤٣. محمد أحمد توفيق (٢٠١٦م): "تأثير استخدام تدريبات نوعية للقوة العضلية على بعض مهارات الوثب في رياضة الوشو كونغ فو"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٤٤. محمد أحمد عبد الرحمن (٢٠١٧م): "برنامج تدريبي باستخدام بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتأثيره على فاعلية أداء بعض مهارات الساندا لناشئي الوشو كونغ فو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
٤٥. محمد جابر بريقع، ايهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤م): التدريب العرضي (أسس . مفاهيم . تطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٤٦. محمد حسن علاوى (١٩٩٠م): علم النفس الرياضي، ط ٣، دار المعارف، القاهرة.
٤٧. محمد حسن علاوى (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضي، ط ١١، دار المعارف، القاهرة.
٤٨. محمد حسن علاوى، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٠م): فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤٩. محمد حسن علاوى، أحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥٠. محمد رضا حافظ الروبي (١٩٨٩م): "تأثير برنامج مقترح للتدريب بالانتقال علي تطوير القوة المميزة بالسرعة للمصارعين"، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الخامس، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٥١. محمد صبحى حسانين (٢٠٠١م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥٢. محمد عبد الموجود الدباوي (٢٠١٧م): "تأثير تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على مستوى أداء أسلوب الملاكمة الجنوبية لناشئي الوشو كونغ فو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.





٥٣. محمد عبد الموجود الدباوي (٢٠٢١م): "تأثير استخدام تدريبات الجهد اللاهوائي اللاكتيكي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية والبدنية الخاصة لدى لاعبي الكونغ فو والكيك بوكسينغ"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
٥٤. محمد علي القط (١٩٩٩م): وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥٥. مسعد علي محمود، محمد رضا حافظ الروبي (١٩٨٨م): "تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال علي التحمل العضلي الديناميكي الخاص بالمصارعين"، بحث منشور، المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضة، المجلد الرابع، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٥٦. مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤م): التدريب الرياضي الحديث . تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥٧. مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦م): التدريب الرياضي للناشئين للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥٨. مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٩م): أسس تنمية القوة العضلية بالأثقال للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٥٩. مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م): التدريب الرياضي الحديث تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
٦٠. مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٤م): اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦١. ميادة محمد عبد الحميد (٢٠٠٣م): "برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية العاملة على مهارة الركلة الجانبية للاعب الكاراتيه"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٦٢. ناصر محمد الحنفي (٢٠٠٤م): "الخصائص الميكانيكية للركلة الامامية المستقيمة كأساس لتطوير الأداء في رياضة الكونغ فو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٦٣. ناصر محمد الحنفي (٢٠٠٨م): "الخصائص الديناميكية لبعض مهارات القفز والركل مختلفة الصعوبة كمؤشر لوضع تدريبات أداء وتأثيرها على المستوى المهاري في رياضة





الكونغ فو"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٦٤. وائل مصطفى عبد الكريم (٢٠٠٩م): الكونغ فو، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية.
٦٥. وائل مصطفى عبد الكريم (٢٠١١م): "تأثير برنامج مقترح على تحسين أداء أسلوب الملاكمة الجنوبية لناشئي الووشو كونغ فو من (١٠ : ١٢) سنة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
٦٦. وجية أحمد شمندي (١٩٩٣م): الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦٧. ياسر محمد عبد الجواد الوراقى (٢٠٠٢م): "دراسة تحليلية لخطط اللعب واستراتيجيات الحلقة لمدارس اللكم في ضوء تغير زمن وعدد الجولات وعلاقتها بنتائج المباريات"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٦٨. ياسر محمد عبد الجواد الوراقى (٢٠٠٧م): "دراسة تحليلية للهجوم من الحركة بالدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م"، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، العدد ١١، المجلد ١، جامعة المنوفية.
٦٩. يحيى فوزى السيد (٢٠٠١م): الملاكمة الجنوبية، مكتبة المتبولي، القاهرة.
٧٠. يحيى فوزى السيد (٢٠٠٥م): فن الساندا فى الكونغ فو، دار الفكر العربي، القاهرة.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

71. Ahmed emara (2010): Anaerobic power for wrestlers, World journal of Sport sciences WJSS, University of Tehran. 3 (3). 205 - 211.
72. Barnett C, Carey M, proietto J, Cerin E , Febbraio ma, Jenkins D (2004): Muscle Metabolism During Sprint Exercise in Man : Influence of Sprint Training . j Sci Med Sport.
73. Burke, P et al (2001): The effect of developing the special physical variables on the skillful performance of the soccer young players, journal of Sponts nutrition and exercise metabolism, champion, 12 Mar.
74. Choudhary S, Binawara BK (2012): Effect of exercise on serum iron, blood hemoglobin and cardiac efficiency. Journal of Postgraduate Medical Institute (Peshawar-Pakistan).
75. Cynarski, W. J (2017): Towards a general theory of fighting arts , Physical Activity Review.
76. Fu, Q (2006): Natural therapy established on the combination of martial arts and medicine. Kung Fu Guangming Journal of Chinese Medicine.
77. Jones, K (2000): Human Biochemistry, London.





78. Klas, G.f, and Arnaheime, D.D (1991): Modem principle of Athletics Training , Mosbyco saintlaus.
79. Large , Peter (2012): Chinese Martial Arts From Antiquity to the Twenty-First Century, Cambridge University Press , ISBN.
80. Pat O’Keeffe (2004): kickboxing, A FRAMEWORK FOR SUCCESS, Summersdale Publishers Ltd 46 West Street Chichester West Sussex PO19 1RP, Kung Fu United Kingdom United Kingdom.
81. Robert Rousseau (2020): Kung Fu History and Style Guide.
82. Sun Jie (2002): Developing the jumping ability of changquanathlete in Wushu, unpublished research, Kung Fu division of physical education jiangnan university, Wuhan , China.
83. Vivian H heyward (2003): advanced fitness assessment Exercise prescription, PhD university of new Mexico.
84. Westcott, W., (1996): building strength and stamina new nautilus training for total fitness, human kinetics, Inc., co. U S A.
85. Xiao Hong - Zheng (2005): Study on control methods of wushu routine athletes body training , unpublished research , Kung Fu Athletic sport college of Wushu instatue.
86. Xu Xiang- Mei (2005): Reforms in competition rules of Wushu and the impact on training youngster, unpublished research p.e. Kung Fu Dept of Ningbo polytechnic china.
87. Yang Cheng Pu., (2006): Encyclopedia of san shou, photo mechanical edition.
88. ZhuanYa – Jun , Cui Yong – Qin (2001): The developing of lower limper strength of elite athletes, unpublished research, Kung Fu Nanjing university industry technology.
89. Zunita Choudhary, Rajnee, Bijendra Binawara (2012): Effect of exercise on serum iron , blood haemoglobin and cardiac efficiency, JPMI Medical College, Kung Fu Bikaner Raj. – India.

ثالثاً: شبكة المعلومات (الانترنت):

90. <https://www.Wikipedia, org>.
91. <https://www.thes.bncf.firenze.sbn.it> Kickboxing.
92. <https://www. uppslagsverket.fi> Kickboxing.
93. <https://www. uppslagsverket.fi/sv/sok/view-103684-Kickboxning>.
94. <https://www. kung-fu-fighting-for-respect.aspx>.
95. [https://www. kungfu\\_elements.shtml](https://www. kungfu_elements.shtml).
96. <https://www. Conference. British Kung Fu Association>.

