



" تأثير استخدام تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الكونغ فو "

* أ. د/ أحمد سعيد خضر

** الباحث / محمد عبد الموجود الدباوى

مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور الكبير الذى شهده علم التدريب الرياضى من خلال ارتباطه بأغلب العلوم الطبيعية والانسانية والاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث فيها لارساء قواعد وقوانين التدريب الرياضى ، لذلك أصبح المدخل العلمى فى تشكيل الأحمال التدريبية وتوجيهها نحو أهداف التدريب المبتغاه هو معرفة وتحديد أنظمة إنتاج الطاقة السائدة فى أداء اللعبة أو الفعالية الرياضية أو عناصر الاعداد البدنى فيها (١ : ٧)

تعتبر رياضة الكونغ فو من رياضات الدفاع عن النفس التى تتطلب قدرات وإمكانات خاصة تتميز بالتكامل من جميع جوانبها (البدنية - المهارية - الخططية - النفسية) وذلك للوصول باللاعبين الى المستويات الرياضية العالية.

وتعتبر رياضة الكونغ فو احدى الرياضات الخاصة بالدفاع عن النفس لما تتميز به من الهجوم والدفاع والهجوم المضاد باستخدام الركل واللكم والمصارعة ، وهى من الرياضات القديمه التى تعد احد تراث الصين وتنقسم الى القتال الفعلى (الساندا) والقتال الوهمى (الطاولو).

حيث يتفق كلا من عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) ومحمد حسانين (٢٠٠١) على ان كل نشاط رياضى له قدراته الخاصة التى تتميز عن غيره من الانشطة ، والتى لو توافرت فى الناشئ لأتاحت له فرصة التفوق فى هذا النشاط بصورة افضل من الانشطة الاخرى . (٩ : ٣١) (١٨ : ١٧٤)

ولأن المتغيرات البدنية هى التى تمكن اللاعب من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية ، فهى من أهم الأسس للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، وأن توجيه الفرد لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يعتمد على ملائمة النشاط لاستعداداته البدنية ، حيث أن نوع النشاط الرياضى هو الذى يحدد الصفات البدنية بحيث إذا توافرت فى الفرد هذه الصفات فانه يمكن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فكل صفة بدنية معينة تتلائم وطبيعة هذا النشاط الرياضى تجعل ممارسته أكثر إيجابيه بما يعود على اللاعب بالنتائج المرجوة فى المنافسات ، هذا بجانب تأثيرها المباشر على تنمية المهارات الحركية والفنية الخاصة بنوع النشاط ، فتوافر وتنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف أساسا إلى المساعدة على الارتقاء بالمستوى المهارى للاعب ، ومن ناحية أخرى نجد أن الطابع المميز





للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي للفرد هو الذى يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التى يجب تميمتها وتطويرها . (١٧ : ٨٠ - ٨١) (١٠ : ٨)
ويتفق كلا من عبد الفتاح خضر (١٩٩٦) وعصام عبد الخالق (١٩٩٤) وعلى البيك (١٩٩٢) على ان معرفة الخصائص البدنية والحركية لأعمار الممارسين يعد احد الأسس العلمية التى يجب مراعاتها عند وضع البرامج التدريبية. (٢٧٢ : ٨) (٣٨ : ١٠) (٢٨ : ١١).
ويضيف كلا من وجيه شمندى (١٩٩٣) ان توافر عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة تساعد على تميمه وتحسين حاله الفرد البدنيه والحركية مما يساهم فى انجاز متطلبات العمليه التدريبية والمنافسه باقل مجهود مع قدره على سرعه العوده الى حاله الطبيعىة (٢٢ : ٢٤٦) .
ويرى Nakayama ,M (١٩٩٨) ان المرحلة السنوية (١٢ - ١٥) سنة تعد احدى المراحل الهامة التى يجب تطوير الصفات البدنية لها بجانب التركيز للأداء الفنى واداء تمارين مشابهه للأداء المهارى الخاص باستخدام مقاومات مختلفة فى التدريب لتحسين الصفات البدنية الخاصة من قوة وسرعة ورشاقة حيث ان هذه المرحلة تتميز بسرعة الاستجابة لتأثيرات التدريب ويظهر ذلك فى تحسن النتائج . (٢٦ : ٣٠ - ٤٢) .
وعند ممارسة أى جهد بدنى تحدث ردود أفعال للجسم نتيجة لهذا الجهد ، وتختلف هذه الردود باختلاف نوع الجهد الممارس من قبل اللاعب سواء كان هذا الجهد هوائيا أو لاهوائيا ، وبمعرفة تلك الاستجابات التى يحدثها الجهد البدنى يمكننا تحسينها للوصول باللاعب الى درجة عالية من الأداء . (٣ : ١٢)
ونظرا لما تتميز به طبيعة الأداء فى رياضة الكونغ فو من سرعة الاداء وتنوع الحركات والمهارات وفقا لمواقف اللعب المختلفة لذلك تزداد أهمية دراسة المتغيرات البدنية اللازمة لبذل جهد بدنى عالى لمواجهة متطلبات هذه الألعاب العنيفة.
خاصة أن نظام انتاج الطاقة السائد والمتحكم فى لعبة الكونغ فو هو النظام اللاهوائى الذى يتميز بالنشاط السريع الذى لا يستمر لوقت طويل ويتم بعدم كفاية الأكسجين لذلك فان معرفة تأثير هذا النوع من تدريبات الجهد على المتغيرات البدنية يمكن أن يوجه عمليات التدريب الرياضى للرياضيين بصفة عامة وللاعبى الكونغ فو بصفة خاصة ومن هنا تبرز أهمية البحث فى محاولة لتوضيح تأثير تدريبات الجهد البدنى اللاهوائى اللاكتيكي على بعض المتغيرات البدنية ورفع مستوى الأداء البدنى والمهارى لدى لاعبى الكونغ فو .





مشكلة البحث :

ان التدريب الرياضى عملية منظمة تهدف الى تطوير قدرات الرياضى الى اعلى مستوى ممكن ، ولكل مرحلة من مراحل التدريب الرياضى أهداف لابد من تحقيقها ، ومن أهم الأسس العلمية فى تحديد اتجاهات التدريب وأهدافه تحديد أنظمة الطاقة السائدة فى أداء اللعبة وإيجاد وسائل التدريب المناسبة لتطورها ومن خلال عمل الباحث كمدرّب وكلاعب سابق لاحظ أن هناك تراجع فى مستوى الأداء للاعبين ويعتقد الباحث أن سبب ذلك يرجع الى هبوط مستوى لاعبي الكونغ فو الناشئين بنديا وتأثر مستواهم المهارى بذلك الهبوط فى كثير من البطولات مما دعا لتجريب طريقة مقننة باستخدام تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي من أجل زيادة قدرتهم البدنية المتمثلة فى (القدرة العضلية للذراعين والرجلين ، سرعة الأداء الحركى ، سرعة رد الفعل ، دقة الأداء الحركى ، الرشاقة ، المرونة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة) كأهم العناصر البدنية فى رياضة الكونغ فو ، لذلك رأى الباحث محاولة تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة برياضة الكونغ فو من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات جهد لاهوائى لاكتيكي لمعرفة أثره على مستوى أداء البدنى والمهارى للاعبى الكونغ فو .

أهمية البحث :

تتمثل أهمية هذا البحث فى :

- ١- معرفة تأثير استخدام تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكونغ فو .
- ٢- التعرف على مدى تأثير تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي على المستوى البدنى والمهارى لدى لاعبي الكونغ فو .

أهداف البحث :

يهدف البحث لتصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات جهد لاهوائى لاكتيكي للتعرف على:

- ١- تأثير تدريبات جهد لاهوائى لاكتيكي على بعض المتغيرات البدنية للاعبى الكونغ فو .
- ٢- تأثير تدريبات جهد لاهوائى لاكتيكي على مستوى الأداء المهارى للاعبى الكونغ فو .
- ٣- نسب التحسن الناتجة من تأثير تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي على المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الكونغ فو .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) من تأثير تدريبات جهد لاهوائى لاكتيكي على بعض المتغيرات البدنية للاعبى الكونغ فو لصالح القياس البعدي.





- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) من تأثير تدريبات جهد لاهوائى لاكتيكي على مستوى الأداء المهارى للاعبى الكونغ فو لصالح القياس البعدي.
- ٣- نسب التحسن الناتجة من تأثير تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي على المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الكونغ فو لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

• تدريبات الجهد اللاهوائى :

هى التدريبات التى تتضمن أداء تمرينات بدنية تتميز بالشدة القصوى ولمدى زمنى قصير أقل من دقيقتين حيث يعتمد فيها انتاج الطاقة على النظام اللاهوائى (Anaerobic system) بنسبة كبيرة، والذي يتمثل بالنظام الفوسفاتى (Atp-cp) والنظام اللاكتيكي (Lactic Acid) . (١ : ٧)

• النظام اللاهوائى :

أحد أنظمة انتاج الطاقة يتم فيه استعادة بناء atp وذلك لعدم كفاية الاكسجين من خلال سلسلة من التفاعلات الكيميائية اللاهوائية ، ويسهم هذا النظام فى الانشطة الرياضية التى تحتاج انتاج كمية من الطاقة ويكون فيها العمل العضلى قصير وسريع جدا . (١٢ : ٣٩)

• النظام اللاكتيكي :

يسمى هذا النظام بنظام حامض اللاكتيك لانه الناتج النهائى للتفاعلات الكيميائية لهذا النظام ، حيث يستخدم هذا النظام فى الأنشطة البدنية التى تكون شدتها أقل من القصوى ويستمر لفترة أقل من (٣ دقائق) . (٥ : ١٩٧)

إجراءات البحث :

أولا : منهج البحث :

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

ثانيا : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب مصر الناشئين المسجلين بالاتحاد المصري للكونغ فو (منطقة المنوفية) من (١٠-١٢) سنة حيث بلغ عددهم (٣٠) لاعب تم تقسيمهم إلي:

- عينة البحث الاستطلاعية: اشتملت عينة البحث الاستطلاعية علي عدد (٢٠) لاعب ناشئ .
- عينة البحث الأساسية : اشتملت عينة البحث الأساسية علي عدد (١٠) لاعبين ناشئين.





ثالثا : وسائل وأدوات جمع البيانات :

١- الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- جهاز رستاميتير (RESTAMETER) لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم.
- ميزان الكترونى لقياس الوزن لأقرب كجم وشريط قياس بطول (٢٠م).
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بـ (ث).
- برنامج (MV2PLAYER) لعرض الأسلوب بسرعات مختلفة.
- كاميرا فيديو لتصوير الاختبارات البدنية والمهارات.
- أقماع. - كرات طبية. - اساتك مطاطية.
- كرة حديدية وزن ٢,٥ كيلو جرام. - طباشير.
- معدات تدريب. - حواجز. - صندوق الخطو

٢- وسائل جمع البيانات:

- قام الباحث بتصميم استمارات خاصة بعينة البحث واشتملت هذه الاستمارات على ما يلي:
- استمارة بيانات خاصة بعينة البحث (الاستطلاعية . الأساسية) تتضمن (الاسم . السن . الطول . الوزن . العمر التدريبى).
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم الاختبارات البدنية الخاصة بلعبة الكونغ فو لابداء الراى فى مدى صحتها ومناسبتها فى صورتها النهائية .
 - استمارة تقييم فنى لقياس مستوى الاداء المهارى للاعبى الكونغ فو.

رابعا : خطوات تنفيذ البحث :

١- القياس القبلي:

قام الباحث بأجراء القياسات القبلية على عينة البحث التجريبية فى اختبارات بعض المتغيرات البدنية للاعبى الكونغ فو, وفى استمارة تقييم مستوى الاداء , وذلك يوم الجمعة الموافق ١١/٣٠ /٢٠١٨م .

٢- تطبيق البرنامج :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح مرفق (٥, ٦) على عينة البحث التجريبية فى اختبارات بعض المتغيرات البدنية للاعبى الكونغ فو, وفى استمارة تقييم مستوى الاداء للعينة قيد البحث , وذلك فى الفترة من يوم السبت الموافق ١/١٢/٢٠١٨م إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠/٢/٢٠١٩م .





٣- القياس البعدي :

قام الباحث بأجراء القياسات البعدية علي عينة البحث التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية للاعبى الكونغ فو، وفي استمارة تقييم مستوي الأداء للعينة قيد البحث، وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٢/٢١م وذلك تحت نفس الشروط والظروف التي تم فيها القياس القبلي.

خامسا : المعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- معامل الالتواء.
- ٤- معادلة نسبة التحسن.
- ٥- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- ٦- اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق للمجموعة الواحدة.

عرض ومناقشة نتائج البحث :

أولاً: عرض ومناقشة نتائج فروق الدلالة الإحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) من تأثير تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي في بعض المتغيرات البدنية للاعبى الكونغ فو:

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في بعض المتغيرات البدنية للاعبى الكونغ فو

ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	بعض المتغيرات البدنية
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي			
*٢٤,٨٠	٥٤,٢٢	٣٦,١٠	٨,٨٧	٣١,٤٠	سنتيمتر	الوثب العمودي	قوة مميزة بالسرعة
*٣٤,٧٠	٤٤,٥٩	٣٤١,٠٠	١١,٩٠	٣٣٠,٢٠	سنتيمتر	دفع كرة حديد لأبعد مسافة	
*٥٤,٣٠	١٤,٣٢	٥٦,٨٠	٣,٨٠	٥١,٠٠	عدد	الجلوس من الرقود (٦٠ث)	تحمل السرعة
*٤٤,١٣	١٤,٠٨	٢٩,٥٠	١,٦٤	٢٨,٣٠	عدد	ثني الركبتين (٣٠ث)	
*٥٤,٧٥	١٤,١٤	٢٨,٨٠	٢,٠٤	٢٦,٢٠	عدد	اللمس السفلي والجانبى (٣٠ث)	المرونة
*٣٤,٨٥	١٤,٢٣	١٨,٨٥	١,٧٥	٢٠,٠٠	ثانية	الحري الزجزاجي بين الحواجز	الرشاقة
*٦٤,٠٢	٣,٦٩	٨٩,٥٠	٨,٤٣	٧٦,٠٠	درجة	التوازن الديناميكي	التوازن
*٣٤,٨٦	٠,٤٢	٤,٨٠	٠,٨٨	٣,٩٠	درجة	نط الحبل	التوافق





قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	بعض المتغيرات البدنية
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي			
*٤,٠٩	١,١٠	٨,٩٦	٠,٤٥	٧,٦٠	درجة	المشي في الممر الجسم في الفراغ	

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لدي عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية للاعبين الكونغ فو قيد البحث لصالح القياس البعدي, حيث جاءت النتائج كما يلي:

١- بالنسبة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة:

أ . الوثب العمودي:

بلغ متوسط القياس القبلي (٣١,٤٠سم), في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٣٦,١٠سم).

ب . دفع كرة حديد لأبعد مسافة:

بلغ متوسط القياس القبلي (٣٠,٢٠سم), في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٤١,٠٠سم).

٢- بالنسبة لاختبارات تحمل السرعة:

أ . الجلوس من الرقود ثني الركبتين (٦٠ث):

بلغ متوسط القياس القبلي (٥١,٠٠) مرة, في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٥٦,٨٠) مرة.

ب . الجلوس من الرقود ثني الركبتين (٣٠ث):

بلغ متوسط القياس القبلي (٢٨,٣٠) مرة, في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٢٩,٥٠) مرة.

٣- بالنسبة لاختبار المرونة:

أ . اللمس السفلي والجانب (٣٠ث):

بلغ متوسط القياس القبلي (٢٦,٢٠) مرة, في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٢٨,٨٠) مرة.

٤- بالنسبة لاختبار الرشاقة:

أ . الجري الزجراجي بين الحواجز:

بلغ متوسط القياس القبلي (٢٠,٠٠ث), في حين بلغ متوسط القياس البعدي (١٨,٨٥ث).

٥- بالنسبة لاختبار التوازن:

أ . التوازن الديناميكي:

بلغ متوسط القياس القبلي (٧٦,٠٠) درجة, في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٨٩,٥٠) درجة.





٦. بالنسبة لاختبار التوافق:

أ. نط الحبل:

بلغ متوسط القياس القبلي (٣،٩٠) درجة، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٤،٨٠) درجة.

٧. بالنسبة لاختبار تكيف اوضاع الجسم في الفراغ:

أ. المشي في الممر:

بلغ متوسط القياس القبلي (٧،٦٠) درجة، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٨،٩٦) درجة.

ويعزى الباحث ارتفاع نسبة متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي في اختبارات بعض المتغيرات البدنية للاعبى الكونغ فو قيد البحث لصالح القياس البعدي إلي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي والتي تم مزجها بالجانب المهارى والتي تم أدائها فى مسارات الاداء الحركى المهارى وتطبيقها بالأسلوب العلمى المقنن وفقا لبرنامج زمنى محدد لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة التى يعتمد عليها لاعب الكونغ فو ، وذلك من خلال مجموعة من التدريبات المتنوعة بدنية - بدنية مهارية مشابهة للأداء المهارى وكذلك استخدام بعض الادوات (الكور الطيبة - الكرة الحديدية - الأستيك المطاط - الأقماع - صندوق الخطو - الحواجز) ، حيث استخدم الأستيك المطاط لتقوية العضلات العاملة فى الطرف العلوى والسفلى من الجسم وليتناسب مع المرحلة السنوية المختارة وأيضا تدريبات من الثبات ثم من الحركة وتدريبات الانتقال من مكان لآخر على البساط باستخدام تدريبات مشابهة للأداء المهارى وتدريبات حس حركية لتكيف أوضاع الجسم على البساط مما كان له الأثر الأكبر على تحسن المتغيرات البدنية والتي كان لها أثر يجابى وفعال فى تحسن الأداء المهارى فى تفوق نتائج القياس البعدي عن نتائج القياس القبلى لدى عينة البحث

وتتفق تلك النتائج مع ماأشار إليه كل من محمد عبد الرحمن (٢٠١٧) (١٤) ، وليد شيبوب (١٩٩٧م) (٢٣) إلى أن أفضل أسلوب تدريبي يكون من خلال تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة بالنشاط التخصصى وبطريقة تتشابه مع المسار الحركى والزمنى المطلوب فى المواقف التدريبية والتنافسية حتى يمكن تطوير مستوى أداء المهارات فى المباريات.

وهذا يتفق أيضا مع ما ذكره كلا من محمد بريقع ، إيهاب البديوى (٢٠٠٤م) الشربيني العميرى (٢٠٠٧م) أن الهدف الرئيسى من تدريب المقاومات فى تنمية الحالة البدنية للاعبين فإن الخبراء فى المجال الرياضى يتسارعون لإبتكار وسائل تدريبية بإستخدام المقاومات تتناسب مع الفروق الفردية للاعبين حيث أن برامج تدريب المقاومات تعد احد الطرق المثلى لتنمية العناصر البدنية وتطوير الأداء الرياضى (١٥ : ٥٢) (٢ : ٣٢)





ويرى **Oleksander Krasilshchikov** (٢٠١٣) أنه يتم تطوير المهارات الأساسية والتوازن والقوة في التدريب في السن المبكر ، على سبيل المثال أن أفضل تطور للتوازن في سن ١٠ أو ١١ سنة للذكور ، و ٩ أو ١٢ سنة بالنسبة للإناث . (٢٧ : ٣١)
وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) من تأثير تدريبات جهد لاهوائي لاكتيكي على بعض المتغيرات البدنية للاعبين الكونغ فو لصالح القياس البعدي.
ثانياً: عرض ومناقشة نتائج فروق الدلالة الإحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) من تأثير تدريبات الجهد اللاهوائي اللاكتيكي في مستوى الأداء المهاري للاعبين الكونغ فو:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى الأداء المهاري للاعبين الكونغ فو
ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
* ٤,٢٧	٠,٢٢	٤,٠٤	٠,٢٥	٣,٨٠	درجة	الجودة (٥) درجات QM
* ٢,٣٥	٠,٢١	٣,٥٣	٠,٢٥	٣,٤٥	درجة	الأداء العام (٥) درجات OP
* ٤,٢٣	٠,٣٢	٧,٥٧	٠,٤٨	٧,٢٥	درجة	إجمالي الدرجة

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لدي عينة البحث في مستوى الأداء المهاري للاعبين الكونغ فو قيد البحث لصالح القياس البعدي, حيث جاءت النتائج كما يلي:

١. بالنسبة للجزء الخاص بـ (الجودة (٥) درجات QM) لاستمارة تقييم مستوى الأداء :
بلغ متوسط القياس القبلي (٣,٨٠) درجة، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٤,٠٤) درجة.
٢. بالنسبة للجزء الخاص بـ (الأداء العام (٥) درجات OP) لاستمارة تقييم مستوى الأداء :
بلغ متوسط القياس القبلي (٣,٤٥) درجة، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٣,٥٣) درجة.
٣. بالنسبة للجزء الخاص بـ (إجمالي الدرجة) لاستمارة تقييم مستوى الأداء :
بلغ متوسط القياس القبلي (٧,٢٥) درجة، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٧,٥٧) درجة.





ويعزى الباحث ارتفاع متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي في مستوى الأداء للاعبى الكونغ فو قيد البحث لصالح القياس البعدي إلي أن البرنامج التدريبي المقترح احتوى في الجزء الرئيسي على الإعداد البدنى العام والخاص وأيضا على الإعداد المهارى ولقد تم تطوير وتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة لدى عينة البحث (من ١٠-١٢) سنة التي أدت بدورها إلى تحسن مستوى الأداء المهارى .

ويتفق أيضا مع خيريه السكرى ومحمد بريقع (٢٠٠١) نقلا عن مالينا يتحسن الأداء الحركى مع التقدم فى السن خلال هذه المرحلة ولكن نمط التطور لاينتظم مع نفس السن الجنسى الوظيفى . (٦ : ٧٢)

ويوضح محمد علاوى (١٩٩٤) إلى أنه فى غضون الاعداد البدنى الخاص نجد أن عملية تنمية القدرات الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية إذ لا يستطيع الفرد الرياضى اتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضى التخصصى فى حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين والمحدد من النشاط الرياضى. (١٧ : ٨٠)

وبذلك يتحقق الفرض الثانى للبحث الذى ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلي . البعدي) من تأثير تدريبات جهد لاهوائى لاكتيكى على مستوى الأداء المهارى للاعبى الكونغ فو لصالح القياس البعدي.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج نسب التحسن الناتجة من تأثير تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكى على المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الكونغ فو:

١- عرض ومناقشة نتائج نسب التحسن الناتجة من تأثير تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكى فى بعض المتغيرات البدنية للاعبى الكونغ فو:

جدول (٣)

نسب التحسن بين متوسطى القياسين (القبلي . البعدي) فى بعض المتغيرات البدنية للاعبى الكونغ فو

نسب التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبارات	بعض المتغيرات البدنية	
	متوسط حسابي	متوسط حسابي			رجلين	ذراعين
١٣,٠٢%	٣٦,١٠	٣١,٤٠	سنتيمتر	الوثب العمودي	قوة مميزة	
٣,١٧%	٣٤١,٠٠	٣٣٠,٢٠	سنتيمتر	دفع كرة حديد لأبعد مسافه	بالسرعة	
١٠,٢١%	٥٦,٨٠	٥١,٠٠	عدد	الجلوس من الرقود ثني الركبتين	تحمل السرعة	
٤,٠٧%	٢٩,٥٠	٢٨,٣٠	عدد	اللمس السفلي والجانبى	المرونة	
٩,٠٣%	٢٨,٨٠	٢٦,٢٠	عدد	(٣٠ث)		





نسب التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبارات	بعض المتغيرات البدنية
	متوسط حسابي	متوسط حسابي			
٦٤,١٠%	١٨,٨٥	٢٠,٠٠	ثانية	الجري الزجزاجي بين الحواجز	الرشاقة
١٥,٠٨%	٨٩,٥٠	٧٦,٠٠	درجة	التوازن الديناميكي	التوازن
١٨,٧٥%	٤,٨٠	٣,٩٠	درجة	نط الحبل	التوافق
١٥,١٨%	٨,٩٦	٧,٦٠	درجة	المشي في الممر	تكيف اوضاع الجسم في الفراغ

يتضح من جدول (٣) وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لدي عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية للاعبين الكونغ فو قيد البحث لصالح القياس البعدي, حيث جاءت النتائج كما يلي:

١. بالنسبة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة :
أ . الوثب العمودي :

بلغ متوسط القياس القبلي (٣١,٤٠سم), وبلغ متوسط القياس البعدي (٣٦,١٠سم), في حين بلغت الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي . البعدي) (١٣,٠٢%) لصالح القياس البعدي.
ب . دفع كرة حديد لأبعد مسافة :

بلغ متوسط القياس القبلي (٣٣٠,٢٠سم), وبلغ متوسط القياس البعدي (٣٤١,٠٠سم), في حين بلغت الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي . البعدي) (٣,١٧%) لصالح القياس البعدي.
٢. بالنسبة لاختبارات تحمل السرعة:
أ . الجلوس من الرقود ثني الركبتين (٦٠ث):

بلغ متوسط القياس القبلي (٥١,٠٠) مرة, وبلغ متوسط القياس البعدي (٥٦,٨٠) مرة, في حين بلغت الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي . البعدي) (١٠,٢١%) لصالح القياس البعدي.
ب . الجلوس من الرقود ثني الركبتين (٣٠ث):

بلغ متوسط القياس القبلي (٢٨,٣٠) مرة, وبلغ متوسط القياس البعدي (٢٩,٥٠) مرة, في حين بلغت الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي . البعدي) (٤,٠٧%) لصالح القياس البعدي.
٣. بالنسبة لاختبار المرونة:
أ . اللمس السفلي والجانب (٣٠ث):

بلغ متوسط القياس القبلي (٢٦,٢٠) مرة, وبلغ متوسط القياس البعدي (٢٨,٨٠) مرة, في حين بلغت الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي . البعدي) (٩,٠٣%) لصالح القياس البعدي.





٤. بالنسبة لاختبار الرشاقة:

أ. الجري الزجزاجي بين الحواجز:

بلغ متوسط القياس القبلي (٢٠,٠٠ث)، وبلغ متوسط القياس البعدي (١٨,٨٥ث)، في حين بلغت الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي . البعدي) (٦,١٠٪) لصالح القياس البعدي.

٥. بالنسبة لاختبار التوازن:

أ. التوازن الديناميكي:

بلغ متوسط القياس القبلي (٧٦,٠٠) درجة، وبلغ متوسط القياس البعدي (٨٩,٥٠) درجة، في حين بلغت الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي . البعدي) (١٥,٠٨٪) لصالح القياس البعدي.

٦. بالنسبة لاختبار التوافق:

أ. نط الحبل:

بلغ متوسط القياس القبلي (٣,٩٠) درجة، وبلغ متوسط القياس البعدي (٤,٨٠) درجة، في حين بلغت الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي . البعدي) (١٨,٧٥٪) لصالح القياس البعدي.

٧. بالنسبة لاختبار تكيف اوضاع الجسم في الفراغ:

أ. المشي في الممر:

بلغ متوسط القياس القبلي (٧,٦٠) درجة، وبلغ متوسط القياس البعدي (٨,٩٦) درجة، في حين بلغت الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي . البعدي) (١٥,١٨٪) لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث ارتفاع نسبة التحسن في القياس البعدي الناتجة من تأثير تدريبات الجهد اللاهوائي في بعض المتغيرات البدنية للاعبين الكونغ عن نسبة التحسن في القياس القبلي إلى تدريبات الجهد اللاهوائي اللاكتيكي حيث احتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على مجموعة من التدريبات اللاهوائية والتي تهدف إلى تنمية وتحسن الصفات البدنية الخاصة ، مما كان له الأثر في الإقتصاد في الجهد وزيادة الفاعلية من خلال التركيز على العضلات العاملة ، حيث يمثل الأداء البدني أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة وتعتبر ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة ، وهذا يتفق مع مذكرته **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 تكتيك غير فعال أى أن عنصر تركيز الوقت هام جدا للاعب الكاراتيه لأنه يساعد في انتقال كمية الحركة للوصول إلى الهدف بسرعة وقوة مؤثر. (٢٠ : ٢٢)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة **محمد توفيق (٢٠١٥) (١٣)** أهمية كلا من المرونة ، والقدرة العضلية للاعب الكونغ فو حيث أن القدرة العضلية والمرونة يأخذان أعلى أهمية نسبية بين عناصر





اللياقة البدنية وأيضاً 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 لإحتساب الحركة وعدم توقيع خصومات جودة على اللاعب .

٢- عرض ومناقشة نتائج نسب التحسن الناتجة من تأثير تدريبات الجهد اللاهوائي اللاكتيكي في مستوى الأداء المهاري للاعبين الكونغ فو:

جدول (٤)

نسب التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى الأداء المهاري للاعبين الكونغ فو

ن = ١٠

نسب التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	استمارة تقييم / مستوى الأداء المهاري
	متوسط حسابي	متوسط حسابي		
٥٠,٩٤%	٤,٠٤	٣,٨٠	درجة	الجودة (٥) درجات QM
٢٠,٢٧%	٣,٥٣	٣,٤٥	درجة	الأداء العام (٥) درجات OP
٤٠,٢٣%	٧,٥٧	٧,٢٥	درجة	إجمالي الدرجة

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لذي عينة البحث في مستوى الأداء المهاري للاعبين الكونغ فو قيد البحث لصالح القياس البعدي, حيث جاءت النتائج كما يلي:

١. بالنسبة للجزء الخاص بـ (الجودة (٥) درجات QM) لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري: بلغ متوسط القياس القبلي (٣,٨٠) درجة، وبلغ متوسط القياس البعدي (٤,٠٤) درجة, في حين بلغت الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي - البعدي) (٥٠,٩٤%) لصالح القياس البعدي.
 ٢. بالنسبة للجزء الخاص بـ (الأداء العام (٥) درجات OP) لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري: بلغ متوسط القياس القبلي (٣,٤٥) درجة، وبلغ متوسط القياس البعدي (٣,٥٣) درجة, في حين بلغت الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي - البعدي) (٢٠,٢٧%) لصالح القياس البعدي.
 ٣. بالنسبة للجزء الخاص بـ (إجمالي الدرجة) لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري : بلغ متوسط القياس القبلي (٧,٢٥) درجة، وبلغ متوسط القياس البعدي (٧,٥٧) درجة, في حين بلغت الفرق في نسبة التحسن بين القياسين (القبلي - البعدي) (٤٠,٢٣%) لصالح القياس البعدي.
- ويعزى الباحث ارتفاع نسبة التحسن في القياس البعدي الناتجة من تأثير تدريبات الجهد اللاهوائي اللاكتيكي في مستوى الأداء المهاري للاعبين الكونغ فو عن نسبة التحسن في القياس القبلي بسبب





التدريبات المقترحة بهدف اتقان المهارات حتى يتمكن اللاعب من الأداء الجيد أثناء الأداء حيث تقييم الأسلوب يتم من خلال درجات للأداء العام للاعب وأيضا درجات لجودة الأداء فكلما كانت الجودة والأداء العام تتم بطريقة صحيحة كلما تحسن الأداء وبالتالي تتحسن درجات التقييم وهذا يتفق مع ما أشار إليه شريف العوضى (٢٠٠٤م) أن عملية التدريب على المواقف الخطئية المختلفة تساعد اللاعب بدرجة كبيرة على اكتساب الكثير من الإرتباطات العصبية الوقتية على تكرار السلوك الخطئي في المواقف المتشابهة فاستيعابه لعدد كبير من الجمل الخطئية السابقة المتدرب عليها لا تتكرر بكل تفاصيلها في غضون المنافسة بل بصورة قريبة أو متشابهة مما يتطلب سرعة التفكير و التصرف في ضوء الخبرات المكتسبة السابقة كما أن الأداء الجيد للمهارة وحسب التفكير الخطئي لا يستفاد منه بدرجة كبيرة مالم يكن اللاعب المهاجم على درجة عالية من الصفات البدنية العامة والخاصة بذلك فكلما تحسنت تلك للاعب بدرجة عالية مساعدا للاعب في تنفيذ التكنيك المطلوب حتى نهاية المباراة دون إجهاد (٧ : ٧٣)

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه أيمن مصطفى أن تطوير اللياقة البدنية بصفة عامة وعنصرى المرونة والقوة العضلية من أهم العناصر البدنية اللازمة لتطوير الأداء المهارى للاعبين ، وهى بمثابة الأداة التى يمكنها التحكم فى الأداء وتحديد مساره وشدته للوصول إلى أفضل مستوى . (٤ : ٦٠) وذلك يتفق مع دراسة كل من محمد توفيق (٢٠١٥) (١٣) ، وائل مصطفى (٢٠١١) (٢١) . ويتفق يحي فوزى (٢٠٠٥) وجو روى تشى Geu , R (٢٠٠٢) على أن تدريبات الاداء المهارى هامة حيث تؤثر فى تحسين أداء اللاعب بشكل مباشر ، ولابد أن تكون فى الجزء الخاص بالاعداد البدنى الخاص من البرنامج . (٥ : ٢٤) (٢٧ : ٢٥) وبذلك يتحقق الفرض الثالث للبحث الذى ينص على أن نسب التحسن الناتجة من تأثير تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي فى بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى للاعبى الكونغ فو لصالح القياس البعدي .

النتائج والتوصيات :

أولا : النتائج :

فى ضوء أهداف البحث والتحقق من التساؤلات وفى ضوء المنهج المستخدم و فى حدود العينة والاختبارات والقياسات المستخدمة ومن خلال المعالجات الاحصائية أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية :





- ١- أدت تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي المقترحة إلى تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة فى اختبار الوثب العمودى ودفع كرة حديدية لأبعد مسافة بفروق دالة احصائيا فى القياس البعدى لدى عينة البحث.
- ٢- أدت تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي المقترحة إلى تنمية عنصر تحمل السرعة فى اختبار الجلوس من الرقود (٣٠ ث) وتحمل القوة إختبار الجلوس من الرقود (٦٠ث) بفروق دالة احصائيا فى القياس البعدى لدى عينة البحث .
- ٣- أدت تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي إلى تنمية عنصر المرونة فى اختبار اللمس السفلى والجانبى بفروق دالة احصائيا فى القياس البعدى لدى عينة البحث.
- ٤- أدت تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي إلى تنمية عنصر الرشاقة فى اختبار الجرى الزجراجى بفروق دالة احصائيا فى القياس البعدى لدى عينة البحث.
- ٥- أدت تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي إلى تنمية عنصر التوازن فى اختبار التوازن الديناميكي بفروق دالة احصائيا فى القياس البعدى لدى عينة البحث.
- ٦- أدت تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي إلى تنمية عنصر التوافق فى اختبار نط الحبل بفروق دالة احصائيا فى القياس البعدى لدى عينة البحث.
- ٧- بلغت نسبة التحسن للمتغيرات البدنية قيد البحث فى القياس البعدى لدى عينة البحث : القوة المميزة بالسرعة ١٣,٠٢% فى اختبار الوثب العمودى و ٣,١٧% فى اختبار دفع كرة حديدية, تحمل السرعة ١٠,٢١% فى اختبار الجلوس من الرقود (٦٠ث) و ٤,٠٧% فى اختبار الجلوس من الرقود (٣٠ث) , المرونة ٩,٠٣% فى اختبار اللمس السفلى والجانبى, الرشاقة ٦,١٠% فى اختبار الجرى الزجراجى , التوازن ١٥,٠٨% فى اختبار التوازن الديناميكي , التوافق ١٨,٧٥% فى اختبار نط الحبل , واختبار المشى فى الممر ١٥,١٨% .
- ٨- أدت تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي الى تحسن مستوى الأداء المهارى فى القياس البعدى فى الجودة بنسبة (٥,٩٤%) ، وفى الأداء العام بنسبة (٢,٢٧%) ، وفى اجمالى الدرجة بنسبة (٤,٢٣%).

ثانيا: التوصيات :

من خلال نتائج هذه الدراسة يوصى الباحث بما يلى :

- ١- الاستفادة من تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي فى المجال العملى لتنمية المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - تحمل السرعة - تحمل القوة - التوافق) للمرحلة السنية من (١٠-١٢) سنة .





- ٢- الاستفادة من تدريبات الجهد اللاهوائى اللاكتيكي فى المجال العملى للارتقاء بمستوى الاداء المهارى للاعبى الكونغ فو .
- ٣- ضرورة المام المدربين بأهمية الاهتمام بالجانب البدنى وليس المهارى فقط .
- ٤- الاهتمام بتشكيل الاحمال التدريبية اللازمة لتنمية المتغيرات البدنية الخاصة لناشئى الكونغ فو وفقا للمرحلة السنوية .

المراجع

المراجع العربية والأجنبية :

١. اشراق غالب عودة : فاعلية استخدام تمرينات لاهوائية فى تطوير التحمل الخاص لدى لاعبات المباراة الشابات اعمار ١٥-١٧ سنة ، مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، المجلد ٢٥ العدد ٣ ، ٢٠١٣ .
٢. الشربيني محمود العميرى : برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي الكاراتيه مرحلة (١١-١٣) سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٧١
٣. أنوار عبد الهادى حمود : تأثير جهد لاهوائى لاكتيكي متباين فى بعض المتغيرات الفسيولوجية ومؤشرات الكبد الوظيفية للاعبى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية ، ٢٠١٨ .
٤. أيمن محمد مصطفى : تأثير طرق مختارة من التسهيلات العصبية العصرية المنعكسة على متغيرات ديناميكية الاداء للركلات الطردية فى رياضة الكونغ فو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣
٥. جبار رحيمة الكعبى : الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضى ، مطابع قطر الوطنية ، الدوحة ، ٢٠٠٧ .
٦. خيريه السكرى ، محمد بريقع : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة بطل ٦-١٨ سنة ، الجزء الثانى ، ٢٠٠٠
٧. شريف محمد العوضى : قواعد الهجوم فى الكومتيه ، ط ١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٤ ،
٨. عبد الفتاح فتحى خضر : المرجع فى الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦
٩. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠





١٠. **عصام عبد الخالق** : التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤
١١. **على فهمى البيك** : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، مطبعة التونى ، الإسكندرية ، ١٩٩٢
١٢. **كمال درويش وآخرون** : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيقات ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
١٣. **محمد أحمد توفيق** : تأثير استخدام تدريبات نوعية للقوة العضلية على بعض مهارات الوثب فى رياضة الـووشو ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠١٥
١٤. **محمد أحمد عبد الرحمن** : برنامج تدريبي باستخدام بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتأثيره على فاعلية أداء بعض مهارات الساندا لناشئى الـووشو كونغ فو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ، ٢٠١٧ .
١٥. **محمد جابر بريقع ، ايهاب فوزى البديوى** : التدريب العرضى (أسس - مفاهيم - تطبيقات) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٤ .
١٦. **محمد حسن علاوى** : سيكولوجية النمو للمربى الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨
١٧. **محمد حسن علاوى** : علم التدريب الرياضى ، ط ١١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤
١٨. **محمد صبحى حسانين** : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
١٩. **محمد عبدالموجود الدباوى** : تأثير تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على مستوى أداء أسلوب الملاكمة الجنوبية لناشئى الـووشو كونغ فو ، رسالة ماجستير ، جامعة مدينة السادات ، ٢٠١٧ .
٢٠. **ميادة محمد عبد الحميد** : برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية العاملة على مهارة الركلة الجانبية للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ ،
٢١. **وائل مصطفى عبد الكريم** : تأثير برنامج مقترح على تحسين أداء أسلوب الملاكمة الجنوبية لناشئى الـووشو كونغ فو من (١٠ - ١٢) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١١
٢٢. **وجيه أحمد شمندى** : الكاراتيه الحديثة بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، ١٩٩٣





٢٣. وليد محمد شيبوب : تأثير تنمية بعض القدرات البدنيه الخاصه على مستوى أداء اللكمات الأكثر إستخداما للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجمهورية العربية الليبية العظمى الاشتراكية ، جامعة الفاتح ، ١٩٩٧
٢٤. يحي فوزى السيد : فن الساندا فى الكونغ فو ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ٢٠٠٥،

25. **Geu ., R ., Q** : South style of wushuin quang public Chinese 2002.
26. **Nakayama ,M** : Dynamic karate , translated by Herman kovs kondansha international co , Tokyo , 1998
27. **Oleksander Krasilshchikov** : Effects of short term multilateral and sport specific training on physical fitness profile of Malaysian school children , international journal of research pedagogy and technology in education and movement science , Vol 01 , Issue 03 , 2013 .

