

تأثير منهاج تدريبي لبعض الصفات البدنية الخاصة في تطوير مستوى اداء اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية في الكونغ فو للناشئين

م.م. خالد حسن عثمان

العراق. جامعة دهوك. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Khalidrekani@yahoo.com

الملخص

هدف البحث الى تصميم منهاج تدريبي لبعض الصفات البدنية في تطوير مستوى اداء اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية في الكونغ فو ، الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لأداء اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية في الكونغ فو ، الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لأداء اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية في الكونغ فو . وافترض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارتين وللمجموعتين التجريبية والضابطة ، وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي في المهارتين وللمجموعتين التجريبية والضابطة ، وتكون عينة البحث من لاعبي نادي دهوك الرياضي للكونغ فو لفئة الناشئين البالغ عددهم (٢٦) لاعب ، واستخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري النسبة المئوية وقيمة ت لعينتين منفصلتين ومرتبطين ، واستنتج الباحث تحسن في مستوى اداء مهارتي (اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في مستوى اداء اللكمة المستقيمة ، لم تظهر فروق في الاختبار البعدي لأي من المجموعتين لمهارة الركلة الدائرية . لم تحقق المجموعة الضابطة تقدما جيدا في مستوى اداء مهارتي (اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية) في الاختبارين القبلي والبعدي .

الكلمات المفتاحية : منهاج تدريبي ، الصفات البدنية الخاصة ، الكونغ فو

The Effect of a Training Curriculum for Some Special Physical Attributes on Developing the Performance of Straight Punch and Round Kick among young players of Kung Fu

Assistant Lect. Khalid Hassan Othman

Iraq. University of Dahuk. Faculty of Physical Education and Sport Sciences

Khalidrekani@yahoo.com

Abstract

The research objective is to design a training curriculum for some physical characteristics in developing the level of straight punch and round kick in Kung Fu, the differences in the pre and posttest of the experimental and control groups for the performance of the straight punch and the round kick in the kung fu. The differences in the posttest in the experimental and control group for performing the straight punch and round kick in kung fu. The researcher hypothesized that there are significant differences between the pre and posttests in the two skills and for the experimental and control groups. There are significant differences in the post test in the two skills and for the experimental and control groups. The researcher used the arithmetic mean and the standard deviation percentage and the T value of separate and linked samples. The research sample consisted of Dihouk club players, and the number is 26 players the researcher concluded improving in the level of performance of the two skills (straight punch and round kick) in the pre and posttest, and the experimental group was superior than the control group in the post test in the level of straight punch performance. There were no differences in the post test for either group of round kick skill. The control group did not make good progress in the performance of two skills (straight punch and round kick) in the pre and post tests

Keywords: Training Curriculum, Special Physical Attributes, Kung Fu

شهد العالم تطوراً كبيراً في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي، حيث تطورت العملية التدريبية تطوراً واسعاً أثمر عن مستويات عالية وأرقام قياسية ، وإن الاهتمام الذي بذله المختصين بالمجال الرياضي انصب على دراسة تطوير العملية التدريبية والتعليمية وفق اختصاص كل نشاط رياضي حيث إن لكل نشاط رياضي صفات يتميز بها وأهداف تعمل على تحقيقها من خلال التدريب والتي تناولت جانب اللاعب الرياضي وذلك بهدف الارتقاء بمستوى المهارات الحركية الخاصة قبل وأثناء المباريات إضافة إلى تطوير الجمل الخطئية . (الربضي ، ١٩٩٨ ، ص ٣)

وتعد الكونغ فو إحدى الرياضات الخاصة بالدفاع عن النفس لما تتميز به من الهجوم والدفاع والهجوم

المضاد باستحداث الركل واللكم والمصارعة . وهي مثلها مثل الرياضات الأخرى تعمل على بناء الجسم من النواحي البدنية والحركية والنفسية ، حيث تنمي عن غيرها بالتنوع في المهارات الحركية في مختلف الاتجاهات وكذلك الحركات الهوائية . (السيد ، ٢٠٠٥ ، ص ٤)

إن التخطيط للتدريب له أهمية في وصول الرياضي إلى المستويات المناسبة وتقديم المستوى المطلوب خلال المنافسة لذلك فإن الأساليب والتدريبات واختيار التمارين يجب وضعها بما يتناسب مع فترة الإعداد من جهة ومستوى الرياضي وطول فترة المنافسات من جهة أخرى وبالرغم من تعدد طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعها إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري ألا أنه على المدرب اختيار الطريقة التي تتناسب ونوع النشاط التخصصي وذلك بهدف استثمار أهم الصفات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري ورياضة الفنون القتالية إحدى الألعاب الرياضية المنتشرة والمشوقة التي تسهم بشكل فعال في تهيئة الفرد وتنمية صفاته البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية فضلاً عن إتاحة الفرصة للموهوبين لإظهار قدراتهم الفنية والبدنية من خلال المنافسة التي تظهر فيها المواهب التي يمتلكها اللاعبون على صورها والتي تعكس مدى نجاح البرامج والوحدات التدريبية التي وضعها المدربون خلال فترة الإعداد ولما كانت رياضة الكونغ فو مثل باقي الفعاليات الأخرى التي يرتبط الأداء المهاري فيها بالصفات البدنية وإن امتلاكها يعطي فرصة أكبر للاعب في أداء مهاري عال وصولاً إلى أفضل إنجاز على هذا فإن الإعداد يجب أن يبنى مع حساب صفة النشاط الحركي للرياضة ولذا يجب، اختيار التمارين الخاصة بالإعداد البدني بحيث يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب . ومن هنا كان لابد من التفكير في برنامج تدريبي يسهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية المرتبطة في أداء اللاعب وبنفس الوقت يستطيع اللاعب من خلاله معرفة مستواه ويساهم في تطبيقه ومن هنا تجلت أهمية البحث في وضع منهاج تدريبي لبعض الصفات البدنية الخاصة في تطوير مستوى أداء اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية في الكونغ فو " .

ويعد الأداء المهاري في رياضة الكونغ فو من الأمور المهمة والتي تحسم نتائج اللعبة ، ويعتبر أهم عامل يتركز عليه في المنافسة فضلاً عن الصفات البدنية الخاصة . إن لعبة الكونغ فو هي واحدة من الألعاب الرياضية التي

تعتمد بالدرجة الأولى على القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية لأداء المهارات المختلفة كاللكمة المستقيمة والركلة الدائرية . وقد لاحظ الباحث ومن خلال خبرته كونه لاعبا ومدربا للفنون القتالية ان اغلب المهارات وخاصة مهارة اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية تحتاج الى صفة السرعة والقوة والدقة في الاداء بصورة اساسية وخاصة اضافة الى الصفات البدنية الاخرى والتي تعتبر ثانوية لهاتين المهارتين ، وان اغلب المدربين يعتمدون الاسلوب التقليدي المتبع ، والذي يحتاج الى وقت وجهد اكثر واكبر في عملية التدريب والوصول الى الاداء الامثل والافضل للمهارتين وخصوصا لفئة الناشئين ، ومن هنا برزت مشكلة البحث في التساؤل الاتي: "هل هنالك تأثير لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة في تطوير مستوى اداء اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية في الكونغ فو" ويهدف البحث الى:

- ١- الكشف عن تصميم منهاج تدريبي لبعض الصفات البدنية في تطوير مستوى اداء اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية في الكونغ فو .
- ٢- الكشف عن الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لأداء اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية في الكونغ فو .
- ٣- الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لأداء اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية في الكونغ فو .

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي دهوك الرياضي للكونغ فو من (٩٤) ، اما عينة البحث فقط تكونت من فئة الناشئين البالغ عددهم (٣٢) لاعب وتراوح أعمارهم بين (١٤-١٦) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية حيث قسمت مجموعتي البحث عن طريق القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (١٣) لاعبين لكل مجموعة بعد استبعاد عددا من افراد العينة لإجراء التجارب الاستطلاعية وعددهم (٦) لاعبين وحيث بلغت نسبة العينة ٢٧,٦٥ % من مجتمع البحث .

٢-٣ التجانس والتكافؤ :

٢-٣-١ تجانس عينة البحث :

تم إجراء تجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر، والطول، الكتلة) باستخدام معامل الالتواء والأوساط الحسابية (س) والانحرافات المعيارية ($\pm$ ع) ومعاملات الالتواء للمواصفات المذكورة والجدول (١) يبين ذلك .

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء في مواصفات العمر والطول والكتلة

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		معامل الالتواء
	س	$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	
العمر (شهر)	١٥,٤٣	٠,٦٠	١٥,١٥	٠,٦٥	٠,٥٧
الطول (سم)	١٥٧,٧٦	١٠,٠٤	١٥٨,٦١	٨,٩٢	٠,٦٨
الكتلة (كغم)	٥٤,٣٠	٦,٠٣	٥٣,٣١	٦,٧٨	٠,١٧

من خلال جدول (١) اظهر أن عينة البحث متجانسة ، إذ كانت معاملات الالتواء في مواصفات العمر والطول والكتلة على التوالي هي (٠,٥٧ ، ٠,٦٨ ، ٠,١٨) وهي أقل أو اكبر من (+١ الى -١)

إذ يشير كل من (التكريري والعبيدي) بأن قيمة معامل الالتواء إذا كانت أقل أو اكبر من (+١ الى -١) فهذا يعني أن هناك تجانس في العينة .

(التكريري والعبيدي ، ١٩٩٦ ، ص١٥٨) تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية، والجدول (٢) يبين ذلك .

جدول (٢)

يبين التكافؤ في الصفات البدنية والمهارات الحركية بين مجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة ت	نسبة الاحتمالية
			س	ع ±	س	ع ±		
اختبار بارو للرشاقة	ثا	٢٤,٨٤	٠,٩٣	٢٤,٩٩	١,٠٩	٠,٣٦	٠,٣١	
اختبار رفع الجذع من الانبطاح (٣٠ ث)	عدد	٣٧,١٥	٣,٢٦	٣٦,٩٢	٣,٣٥	٠,١٨	٠,٧٢	
اختبار العدو ٥٠ م من بدء الانطلاق	ثا	٨,٧٣	٠,٧٨	٨,٤٥	٠,٨٥	٠,٨٧	٠,٨٣	
اختبار من وضع الاستناد على الارض(١٠ ثا)	عدد	١١,٠٧	١,٢٥	١٠,٢٣	١,٢٣	١,٧٣	٠,٩٦	
اختبار ثلاث وثبات من الثبات للأمام	متر	٥,١١	٠,٦١	٥,٣٢	٠,٧٩	١,٢٢	٠,٧١	
اللكمة المستقيمة	درجة	٣,٨٤	٠,٥٩	٤,٣٨	٠,٧٤	٢,٠٤	٠,٦٣	
الركلة الدائرية	درجة	٣,٩٦	٠,٦٢	٤,٣٠	٠,٥٢	١,٥٢	٠,٥٥	

من خلال الجدول (٢) تبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في الصفات البدنية والمهارات الحركية مما يدل على التكافؤ بين مجموعتي البحث .

٢-٤ وسائل جمع المعلومات والبيانات :

- تحليل المحتوى.

- المقابلة الشخصية.

- الاستبيان.

- الاختبارات والقياسات

٢-٥ الاختبارات والقياسات المستخدمة :

٢-٥-١ القياسات الأنثروبومترية (قياس الطول والكتلة) :

تم قياس أطوال وكتل أفراد عينة البحث باستخدام جهاز قياس الطول والكتلة، إذ يقف اللاعب المختبر على قاعدة الجهاز حافي القدمين وهو يرتدي السروال الرياضي فقط ، ويقوم الشخص القائم بعملية القياس بإنزال لوحة معدنية صغيرة على رأس المختبر من القائم المعدني ، والرقم الذي يقف عنده المؤشر يمثل طول المختبر بالسنتيمتر لأقرب (٠,٥) سم ولقياس الكتلة تتم القراءة بعد أن يثبت العداد الإلكتروني على رقم يمثل وزن المختبر بالكيلوغرام لأقرب (٠,٢) كغم.

٢-٥-٢ تحديد الصفات البدنية والحركية واختباراتها :

قام الباحثون بتصميم استمارتي استبيان لأخذ آراء السادة الخبراء والمختصين في تحديد أهم الصفات البدنية مع اختباراتها التي تخدم مهارتي اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية وبعد جمع البيانات وتفرغها تم استخلاص الصفات البدنية التي لها علاقة بالبحث والتي حازت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من السادة الخبراء. (بلوم ، ١٩٨٣ ، ص ١٢٦)

٢-٥-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث :

أولاً : الاختبارات البدنية العامة :

قام الباحث بإعداد استمارة استبيان لغرض تحديد أهم الاختبارات الملائمة للصفات البدنية العامة وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين ، وبعد جمع البيانات وتفرغها تم استخلاص أهم الاختبارات التي لها علاقة بالصفات البدنية للبحث والمؤشرة من وجهة نظر الخبراء والتي حازت على نسبة (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين. حيث تم اختيار أنسب الاختبارات وكانت هذه الاختبارات للصفات البدنية العامة كالآتي :

١- اختبار من وضع الاستناد على الأرض ثني ومد الذراعين أقصى عدد لمدة (١٠ ثوان).

٢- (حسانين ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٢٧)

(حسانين ، ١٩٨٧ ، ص ٢١٢)

اختبار ثلاث وثبات من الثبات للأمام .

(كماش ، ٢٠٠٢ ، ص ١٥٨)

٣- اختبار بارو للرشاقة .

٤- تحمل السرعة : اختبار العدو ٥٠ م من بدء الانطلاق . (علاوي ورضوان ، ١٩٩٤) ٥- تحمل

السرعة : اختبار رفع الجذع من الانبطاح (٣٠ ث) . (ابراهيم سلامة ، ١٩٨٠ ، ص ١٤٦)

٢-٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- كاميرا فيديو ، عدد (١).
- ميزان الكتروني .
- ساعة توقيت الكتروني .
- صافرة .
- شريط قياس .
- شواخص عدد (٥) .

٢-٧ التجارب الاستطلاعية :

٢-٧-١ التجربة الاستطلاعية الاولى لاختبارات الصفات البدنية :

بعد استكمال الإجراءات المطلوبة في ضبط المتغيرات ، تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة صغيرة قبل التجربة الرئيسية وذلك لغرض الحصول على معلومة صحيحة وصادقة لتحقيق أهداف البحث بتاريخ ٢٠١٧/٦/٢٧ وعلى بعض لاعبي الكونغ فو فئة (الناشئين) لنادي دهوك الرياضي والبالغ عددهم (٣) لاعبين .

٢-٧-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية للوحدات التدريبية :

أجرى الباحث تجربة استطلاعية يوم الخميس المصادف ٢٠١٧/٦/٢٩ وكانت العينة مكونة من (٣) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث للوقوف على كافة مجريات البحث .

٢-٨ الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبلية لمهارة اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية للاعبي المجموعتين التجريبيية والضابطة بتاريخ ٢٠١٧/٧/٤ وعن طريق التصوير الفيديوي لكل لاعب .

٢-٩ تنفيذ التجربة الرئيسية :

تضمن المنهاج التدريبي مجموعة من التمرينات التي تشابه مع طبيعة الاداء الخاص بمهارتي اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية حيث تم تطبيقه على المجموعة التجريبية مع تثبيت كلا من عدد الوحدات التدريبية ومدة البرنامج التدريبي وكذلك زمن الوحدة التدريبية .

استغرق تطبيق البرنامج التدريبي لكلا المجموعتين (٨) اسابيع ابتداءً من ٢٠١٧/٧/٩ وحتى ٢٠١٧/٨/٣١ (ملحق ٢ ، ١)

وذلك بواقع (٣) وحدات تدريبية بالأسبوع لكل مجموعة وبذلك اصبح مجموع الوحدات التدريبية لكل مجموعة (٢٤) وحدة ، وزمن الوحدة حوالي (٨٠) دقيقة .

فقد قام الباحث بتقسيم البرنامج التدريبي المقترح الى ثلاثة اجزاء على ان يكون مكون من الجزء الاعدادي (اعداد بدني عام وخاص) والجزء الرئيسي والجزء الختامي

٢-١٠ الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبارات البعدية لمهارتي اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية للاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ ٢٠١٧/٩/٣ وبنفس ظرف الاختبار القبلي .

٢-١١ تقييم مستوى الاداء :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية قام الباحث بالاستعانة بمقومين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الكونغ فو ، حيث تم اجراء التقييم من لجنة من المحكمين في يوم الخميس بتاريخ ٢٠١٧/٩/٧ للمجموعتين لإعطاء درجة لكل لاعب عن الأداء ، وتم التقييم في استمارة خاصة معتمدة من الاتحاد الدولي وحسب البناء الظاهري (ملحق ٣) .

٢-١٢ الوسائل الاحصائية : استعان الباحثون بالوسائل الاحصائية المناسبة :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة .
- تم استخدام الحقيبة الاحصائية (Spss) .

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج :

٣-١-١ عرض وتحليل ومناقشة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهاتري (الكلمة المستقيمة والركلة الدائرية)

المعنوية	مستوى الاحتمالية	قيمة اختبار T-test	الضابطة		التجريبية		المهارات
			ع±	س	ع±	س	
غير معنوي	٠,٦٣	٢,٠٤	٤,٣٨	٠,٧٤	٣,٨٤	٠,٥٩	الكلمة المستقيمة
غير معنوي	٠,٥٥	١,٥٢	٤,٣٠	٠,٥٢	٣,٩٦	٠,٦٢	الركلة الدائرية

يتبين من الجدول (٣) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهارة الكلمة المستقيمة وعلى التوالي وقد بلغت (٣,٨٤ ، ٤,٣٨) وبانحراف معياري قدره (٠,٥٩ ، ٠,٧٤) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٠٤) عند مستوى احتمالية (٠,٦٣) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية ، وان الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهارة الركلة الدائرية وعلى التوالي وقد بلغت (٣,٩٦ ، ٤,٣٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٦٢ ، ٠,٥٢) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٥٢) عند مستوى احتمالية (٠,٥٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية .

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية

للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لمهارتي (اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية)

المهارات	للمجموعة التجريبية				قيمة اختبار T-test	مستوى الاحتمالية	المعنوية
	قبلي		بعدي				
اللكمة المستقيمة	سَ	ع ±	سَ	ع ±	١٩,٥٩	٠,٠٤	معنوي
	٣,٨٤	٠,٥٩	٧,٨٤	٠,٨٧			
الركلة الدائرية	٣,٩٦	٠,٦٢	٧,٩٩	٠,٧٠	٢٣,١٩	٠,٠٤	معنوي

يتبين من الجدول (٤) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لمهارة اللكمة المستقيمة وعلى التوالي وقد بلغت (٣,٨٤ ، ٧,٨٤) وبانحراف معياري قدره (٠,٥٩ ، ٠,٨٧) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٩,٥٩) عند مستوى احتمالية (٠,٠٤) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية. وان الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لمهارة الركلة الدائرية وعلى التوالي وقد بلغت (٣,٩٦ ، ٧,٩٩) وبانحراف معياري قدره (٠,٦٢ ، ٠,٧٠) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٣,١٩) عند مستوى احتمالية (٠,٠٤) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية

من خلال عرض الجدول (٤) يتبين ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى . ويعزو الباحث ذلك إلى ان المنهاج التدريبي المقترح عمل على تطوير مستوى الأداء المهاري لأفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام الأسلوب العلمي المقنن والاهتمام بربط الحركات خلال الوحدات التدريبية وصولاً إلى إكمال السلسلة الحركية الإجبارية وذلك من خلال التدرج من الصعب إلى السهل ، إذ يعد الأسلوب العلمي مهماً جداً حيث راع الباحث فترات العمل والراحة وهي (المدخل الرئيسي للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي). (بسطويسي ، ١٩٩٦ ، ص ٥٣)

ويعزو الباحث ذلك الى التأثير الايجابي للمنهاج المعد والذي تضمن تمارين تخصصية مشابه للأداء الفعلي للمهارة والتي خدمت مهارة اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية ، وان وصول اللاعب إلى الأداء الفني الجيد للمهارة تحت ظروف بسيطة وثابتة وتدرج في السرعة والقوة ، والذي بدوره يمكن المدرب التدرج في إعطاء تمرينات تتطلب سرعة أداء للمهارة ثم بعد ذلك إدخال القوة في استخدام المهارة ، ويجب ألا تزداد سرعة وقوة أداء المهارة إلا بعد التأكد من إتقان اللاعب أداء المهارة تحت الظروف السهلة ، فالمهم في تعليم وتطوير أداء مستوى المهارة أن يركز المدرب على دقة الأداء أولاً ثم بعد ذلك تزداد سرعة وقوة الأداء المهاري .

(الخزاعلة ، ٢٠٠٩ ، ص ٢٠٠)

جدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمهارتي (اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية)

المهارات	للمجموعة الضابطة				قيمة اختبار T-test	مستوى الاحتمالية	المعنوية
	قبلي		بعدي				
اللكمة المستقيمة	س	ع±	س	ع±	٨,٩٥	٠,٤٣	غير معنوي
	٤,٣٨	٠,٧٤	٦,٨٠	٠,٤٨			
الركلة الدائرية	٤,٣٠	٠,٥٢	٦,٣٤	٠,٦٢	١١,١٣	٠,٢٣	غير معنوي

يتبين من الجدول (٥) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمهارة اللكمة المستقيمة وعلى التوالي وقد بلغت (٤,٣٨ ، ٦,٨٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٧٤ ، ٠,٤٨) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٩٥) عند مستوى احتمالية (٠,٤٣) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية

وان الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمهارة الركلة الدائرية وعلى التوالي وقد بلغت (٤,٣٠ ، ٦,٣٤) وبانحراف معياري قدره (٠,٥٢ ، ٠,٦٢) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١١,١٣) عند مستوى احتمالية (٠,٢٣) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية .

ويعزو الباحث ذلك إلى اعتماد المدرب على منهاج تدريبي معتمد على تمارين بدنية بأداء ثابت وعدم الاهتمام بتوزيع الحمل وعدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين بتكرار التمرينات المشابهة والخالية من التجديد وفقدان عنصر التشويق وهذا ما أشار إليه هارون "بان عدم التطور في المستوى البدني لدى اللاعبين يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين والذي لا يعتمد على الأسس العلمية في تشكيل الحمل وتوزيع درجاته". (هارون ، ١٩٧٥ ، ص٦٩)

الجدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمهارتي (اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية)

المهارات	للمجموعتين		قيمة اختبار T-test	مستوى الاحتمالية	المعنوية
	التجريبية	الضابطة			
اللكمة المستقيمة	س	ع ±	س	ع ±	معنوي
	٧,٨٤	٠,٨٧	٦,٨٠	٠,٤٨	
الركلة الدائرية	س	ع ±	س	ع ±	غير معنوي
	٧,٩٩	٠,٧٠	٦,٣٤	٠,٦٢	

يتبين من الجدول (٦) ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لمهارة اللكمة المستقيمة وعلى التوالي وقد بلغت (٧,٨٤ ، ٦,٨٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٨٧ ، ٠,٤٨) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٧٥) عند مستوى احتمالية (٠,٠٤٨) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية .

وان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لمهارة الركلة الدائرية وعلى التوالي وقد بلغت (٧,٩٩ ، ٦,٣٤) وبانحراف معياري قدره (٠,٧٠ ، ٠,٦٢) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٣١) عند مستوى احتمالية (٠,٠٤٥) مما يدل على عدم جود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين .

ويعزو الباحث التطور الحاصل في مستوى الأداء المهاري لمهارة اللكمة المستقيمة للمجموعة التجريبية الى المنهج التدريبي المعد ، الذي كان له الأثر الكبير في تطوير المجموعة التجريبية إذ يشير (حسين ، ١٩٨٥) إلى أن التدريب على المهارات الذي تتعدد به الصفات البدنية والحركية استعدادا لرفع المستوى (حسين ، ١٩٨٥، ص٦٧)

وجاء تأكيد الباحث في ذلك من خلال تطور القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة والرشاقة لتؤثر في رفع مستوى الأداء المهاري ، كما أن لفعالية التدريب التكراري باستخدام المهارات الحركية الأثر الفعال في رفع مستوى الأداء المهاري وليس فقط الصفات البدنية وهذا ما أكدته نتائج البحث حيث كانت للتمرينات الخاصة مردود ايجابي على المهارات الحركية لأن عملية التكرار في طريقة التدريب المستخدمة أدت الى تحسين الأداء الصحيح للمهارات الحركية، (برهم ، ١٩٩٥، ص٤١٩)

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

- ١- حقق المنهاج التدريبي المطبق على المجموعة التدريبية تحسنا في مستوى اداء مهارتي (اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية) في الاختبارين القبلي والبعدي .
- ٢- تفوقت المجموعة التدريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمستوى اداء اللكمة المستقيمة
- ٣- لم تظهر فروق في الاختبار البعدي لأي من المجموعتين لمهارة الركلة الدائرية .
- ٤- لم تحقق المجموعة الضابطة تقدما جيدا في مستوى اداء مهارتي (اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية) في الاختبارين القبلي والبعدي .

٤-٢ التوصيات : من خلال الاستنتاجات يوصى الباحث بما يلي :

- ١- الاهتمام بتطوير الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكونغ فو لدورها الايجابي في تحسين الاداء المهاري .
- ٢- الاهتمام بفئة الناشئين في رياضة الكونغ فو من خلال استخدام الاحمال التدريبية المقننة لأنها حجر الاساس لبناء قاعدة عريضة من الرياضيين ذوي المستوى العالي .
- ٣- يوصي الباحث بضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة على الفئات العمرية المختلفة ولعناصر بدنية وحركية أخرى.

المصادر

- برهم ، عبد المنعم سليمان (١٩٩٥) ، موسوعة الجمباز العصرية ، ط١، دار الفكر للنشر ، عمان.
- بسطويسى ، احمد (١٩٩٦) ، أسس ونظريات التدريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- بلوم ، بنيامين وآخرون (١٩٨٣) ، تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، القاهرة.
- حسانين ، محمد صبحي (١٩٨٧): التقويم والقياس في التربية البدنية : ج١، ط٢، دار الفكر العربي.
- حسانين ، محمد صبحي (٢٠٠٣) : "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية" ، ط٥ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- حسين ، قاسم حسن (١٩٩٨) ، تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط١ ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن.
- خضر ، عبد الفتاح فتحي (١٩٩٦) : المرجع في الملاكمة ، منشأ المعارف ، الاسكندرية
- الربضي، كمال جميل (١٩٩٨): الجديد في ألعاب القوى ، نشر بدعم من جامعة الأردنية.
- سلامة ، ابراهيم احمد: الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٠م.
- السيد ، يحيى فوزي (٢٠٠٥): "فن الساندا في الكونغ فو" ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى، القاهرة .
- عبد البصير ، عادل (١٩٩٣) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ، بور فؤاد .
- علاوي ، محمد حسن ، ورضوان ، نصرالدين محمد (١٩٩٤): اختبارات الاداء الحركي ، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- كماش ، يوسف لازم (٢٠٠٢): "اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم" ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- هارون (١٩٧٥)، أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، مطبعة التحرير ، القاهرة.

ملحق (١)

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج المطبق على ناشئي الكونغ فو والتي خضت له المجموعة التجريبية

التشكيل للمحتوى		خصائص تنفيذ الحمل				محتوى الوحدة	الزمن بالدقيقة		اجزاء الوحدة
	الراحة البينية	المجموعات	نظام الطاقة السائد	معدل النبض	الشدة				
انتشار حر	-----	١	هوائي	١٣٠-١٢٠	٣٠% - ٥٠%	تمارين الاحماء	٥	الاحماء	الجزء الاعدادي
محطات تدريبية	١/د	٣	مختلط	١٧٠-١٥٠	٧٥%	- تبادل قذف الرجل خلفا . - الوثب العريض من الثبات . - الانبطاح المائل مع لمس العقبين للمقعدة . - الوثب عاليا مع تبادل قذف الرجل اماما .	١٥	الاعداد البدني	
محطات تدريبية	٤/د	٢	مختلط	١٧٥-١٥٥	٨٠%	- اداء اللكمات من الثبات في اتجاه الحركة . - اداء اللكمات من الحركة في اتجاهات مختلفة . - اداء الركلات من الثبات في اتجاه الحركة .	١٢	التدريب المهاري	الجزء الرئيسي
محطات تدريبية	٥/د	٣	لا هوائي	١٨٥-١٧٥	٨٠%	- تطبيق اداء اللكمات والركلات من الثبات مع زميل سلبي - تطبيق اداء اللكمات والركلات من الحركة مع زميل ايجابي تطبيق اداء اللكمات والركلات على : الدرع مع المدرب- وسائل الحائط - كيس اللكم	٢٥		
انتشار حر	-----	١	لا هوائي	١٨٥-١٨٠ ن/ق	٨٥%	- اداء مهارات اللكم والركل (يمين ويسار) ثم يقوم المنافس بأداء مهارات الدفاع والتبديل بينهم . - اداء واجبات حركية مركبة مقننة مع الزميل في صورة تصفيات وكل تصفية مبارتين متواصلة بدون راحة	٢٥		
انتشار حر	-----	١	هوائي	١٢٠-١١٠	٣٠%	هرولة وتمارين تسهم في عملية استعادة الشفاء والتهدئة بالمرحجات وتمارين الاسترخاء	٥	التهدئة والاستشفاء	الجزء الختامي

ملحق (٢)

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج المطبق على ناشئي الكونغ فو والتي خضت له المجموعة الضابطة

نظام الطاقة	الزمن	محتوى الوحدة	اجزاء الوحدة	
هوائي	١٠ ق	تمريبات الاحماء	الاحماء	الجزء الاعدادي
هوائي	٢٠ ق	تمريبات تهيئة ومرونة المفاصل واطالة العضلات العاملة في الركلات واللكمات والبطن والظهر والذراعين والرجلين .	الاعداد البدني	
مختلط	٢٠ ق	- تمرينات فردية بهدف تحسين الاداء للركلات . - اداء الركلات واللكمات الاساسية بدون وسائل معينة . - اداء الركلات واللكمات الاساسية مع الزميل ثم التدرج في سرعة وقوة الاداء الفني .	تمريبات الاداء المهاري	الجزء الرئيسي التدريب المهاري
لا هوائي	١٠ ق	اداء مباريات تنافسية ومحاولة كل لاعب تسجيل الركلات بالإضافة لأداء واجبات محددة خلال المباراة .	التدريب المباراتي	
هوائي	٥ ق	هرولة وتمريبات تسهم في عملية استعادة الشفاء والتهدة بالمرحجات وتمريبات الاسترخاء	التهدة	الجزء الختامي

ملحق (٣)

نموذج الاتحاد الدولي لتقييم أداء المهارات في لعبة الكونغ فو (الساندا)

النقبييم الكلبي (١٠) درجة	الرجوع للوضع الأصلي (١) درجة	النقبييم النهائي (٢) درجة	مراحل تنفيذ المهارة			النقبييم النهائي (٢) درجة	وضع الاستعداد			تسلسل
			دقة التسديد (٢) درجة	مسار حركة المهارة (٢) درجة	بداية الحركة (٢) درجة		الذراعين (١) درجة	الجذع (١) درجة	الرجلين (١) درجة	
										١.
										٢.
										٣.
										٤.
										٥.
										٦.
										٧.
										٨.
										٩.
										١٠.
										١١.
										١٢.
										١٣.