تأثير تدريبات المثير الضوئى على الأداء المهارى لناشئ الكونغ فو ساندا

ا.د / أمل فاروق على
أستاذ دكتور بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان.
amalfarok56@yahoo.com

ا.م.د / مروة حسين عيد
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان.
marwa.mabruk@pef.helwan.edu.eg

الباحثة/ إسراء مجدى محمد
esraa.m1101999@gmail.com

الملخص:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبى باستخدام أسلوب تدريب المثيرالضوئى و معرفة اثره على الأداء المهاري لرياضة الكونغ فو (ساندا)

وكانت فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبينى و البعدى في المهارات الهجومية (لكمة مستقيمه (chong quan) ، ركلة امامية(deng tui) ، ركلة جانبية shuai tui) ركلة بوجه القدم (heng bai ti tui)) قيد البحث لصالح القياس البعدى لدى لاعبى الكونغ فو

٢- يوجد نسب تحسن بين القياس القبلى و البعدى في الأداء المهاري لصالح القياس البعدى

و في ضوء اهداف البحث و العينة المستخدمة و بناءاً على نتائج التحليل الاحصائى توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية :

١- زيادة نسبة التحسن في القدرات البدنية و مستوى أداء الهجوم للمهارات لدى لاعبين رياضة الكونغ فو أعطت لهم الثقة والسرعة فى أداء مهارات الهجوم (chong quan ، guan quan ، heng bai ti tui ، deng tui) و ظهر ذلك من خلال الاتى :

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلى و البعدى لمتغير القوة المميزة بالسرعة قيد البحث و لصالح القياس البعدى

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلى و البعدى لمتغير تحمل السرعة قيد البحث و لصالح القياس البعدى

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلى و البعدى لمتغير سرعة رد الفعل قيد البحث و لصالح القياس البعدى

Abstract:

The research aims to design a training program using the optical stimulus training method and determine its effect on the skill performance of Kung Fu (Sanda).

The research hypotheses were

1-There are statistically significant differences between the pre-, intra- and post-measurement in offensive skills (straight punch (chong quan), front kick (deng tui), side kick (shuai tui) and kick to the foot (heng bai ti tui) () under investigation in favor of the measurement. The dimension of kung fu players

2-There are percentages of improvement between the pre- and post-measurements in skill performance in favor of the post-measurement

In light of the research objectives and the sample used, and based on the results of the statistical analysis, the researcher reached the following conclusions:

1- Increasing the rate of improvement in physical abilities and the level of attacking performance of skills among Kung Fu players gave them confidence and speed in performing attacking skills (chong quan, guan quan, heng bai ti tui, deng tui) and this was demonstrated through the following:

-There are statistically significant differences in the pre- and post-measurements of the force variable characterized by the speed under investigation, in favor of the post-measurement.

-There are statistically significant differences in the pre- and post-measurements of the speed endurance variable under study, in favor of the post-measurement

-There are statistically significant differences in the pre- and post-measurements of the reaction speed variable under study, in favor of the post-measurement

---

تأثير تدريبات المثير الضوئى على الأداء المهارى لناشئ الكونغ فو ساندا

مقدمة وفكرة البحث :

يعتبر التدريب عملية منظمة لها اهداف تعمل على تحسين و رفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة او النشاط المختار و تهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات و التدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة و التدريب يتبع مبادئ و لذلك تخطيط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج الى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع

برامج تدريبية طويلة المدى . (١: ٣)

بذلك اصبح البحث العلمى من اهم العوامل التي يعتمد عليها في التطوير بهدف الوصول الى أعلى مستويات في الرياضات و المجالات الأخرى ، و المجال الرياضى بصفة خاصة لتحقيق اكبر قدر من الاستفادة و النظريات العلمية و طرق التدريب الحديثة في المجال الرياضى،

وتتوقف قدرة اللاعب على بذل الجهد فى الأداء الرياضى الذى يتضمن جانب حركى جانب بصرى بكفاءة وذلك يؤثر على الجانب الحركى (٨ : ٢٣٤)

وتعتبر رياضة الكونغ فو من اهم الرياضات التي تتضمن الجانب الحركى و البصرى حيث انها تعتمد على التوافق العضلى العصبى ، مع سرعة رد الفعل و سرعة الاستجابة فهى رياضة قتالية نشأت في الصين و تنقسم الى قسمين و هما التاولو (الأساليب) و الجيه دو (النزال)

التاولو (الأساليب) :

يتم التدريب عليها باليد او السلاح او بالاشتباك المتفق عليه و يشتمل على حركات الركل و الضرب و الطرح و المسك و الارتطام و الاختراق و غيرها من الحركات الهجومية و تتضمن أيضا جميع الحركات الهجومية و الدفاعية في الساندا و التي تتفق مع قانون اللعبة

أ- الأساليب بدون سلاح : منها (الأسلوب الشمالى ، و أسلوب التايجى ، و الأسلوب الجنوبى) و غيرها من الأساليب حيث يصل عددها اكثر من مائة أسلوب

ب- الأساليب باستخدام الأسلحة : منها

١- أسلحة قصيرة مثل السيف العريض و الرفيع ، الخنجر

٢-لسلحة طويلة مثل الرمح و العصا

٣-أسلحة مزدوجة

الجيه دو (النزال) :

هذا النوع يتضمن جميع حركات الفنون القتالية في الوشو و تقام المباراه بين لاعبين ، و من خلال اختبار الذكاء و أداء التكنيكات بصورة سليمة و في الأماكن التي تنطبق مع قانون اللعبة و هي لعبة كونغ فو ساندا التي تتضمن أداء المهارات بدقة و بصورة عالية فهى تعتمد على السرعة و القوة و التوافق بين جميع أجزاء جسم اللاعب توافق بصرى حركى و سرعة رد فعله

ويوضح " محمد لطفى السيد و آخرون : ان تدريبات المثير الضوئى تعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى و زيادة القدرة على الأداء في الرياضات التخصصية بصفة عامة و رياضة الكونغ فو بصفة خاصة بحيث انها تعمل على تطوير القدرات البدنية و التوافقية للاعبين مما يؤدى الى انتاج قدر كبير من سرعة الاستجابة و الرشاقة و التوافق و ذلك يساعد بالوصول باللاعب الى افضل مستوى . (٦ : ٣)

و يشير" مرعى حسين مرعى "و آخرون : ان المثير البصرى الذى يمثله الضوء رد الفعل فيه اسرع من المثير السمعى الذى يمثله الصوت ، و يتم التركيز فيه بصورة اكثر دقة و بسرعة حركية اعلى ، لان التحرك على ضوء يعمل من خلاله العقل و الجسم و التشكيلات و التنوعات المختلفة للقدم و العينين ، و بذلك يقلل من حدوث الارتباك و الأخطاء اللاحقة بالأداء لانها تعمل من خلال اجبار الجهاز العصبى لارسال المعلومات تحفز العضلات للعمل على درجة

عالية من السرعة و ذلك يساعد لاعب الكونغ فو بصفة خاصة من ناحية القدرات البدنية في التوافق و السرعة التي تزيد من مهاراته الهجومية في المباراه. (٧ : ٤)

و يشير " دونالد و كارولين (١٩٩٥) " و " ايزابيل واكر (٢٠٠١) " : ان كل المدربين يبحثون بشكل دائم و مستمر على الطرق التدريبية الحديثة لتحسين الأداء الرياضى و التدريب البصرى يعد احدى هذه التقنيات المعروضة في المجال الرياضى .(٨ : ٧٨٩) (١١: ٢٠٣)

١-تدريبات المثير الضوئى :

هى تدريبات باستخدام جهازيخدم في جميع نواحي الرياضة وجميع الالعاب الرياضية، بهدف تحسين توافق العين واليدين والقدمين فضلًا عن السرعة والقوة، حيث استخدم حديثا لتطوير التوافق وسرعة التحرك لمختلف الفعاليات الرياضية، وقد استخدمه الالمان لتطوير صفة سرعة الاستجابة وسرعة الانطلاق باستخدام أضواء موزعة بحسب قياسات معينة وارتفاعات مختلفة يتحرك الاعب باتجاهها . (٣ : ٦)

جهاز المثير الضوئى :

تم تصميم وحدة تحكم مركزية يتم من خلالها تشغيل بافى الوحدات الضوئية التي يكون عددها ثماني وحدات ضوئية

➢ **وحدة التحكم :** هي عبارة عن وحدة تعمل بنظام اندرويد Andriod تتكون من مواصفات عالية الجودة و يتم ربط هذه الوحدة عن طريق البطارية التي من خلالها يتم الربط بباقى الوحدات الاخرى الموجودة بالملعب

➢ **المواصفات التقنية للجهاز :**

١-اسلاك عازلة للتيار الكهربائى

٢-(مؤشر البور) power led on / of : مؤشر الباور في الجهاز عبارة عن مؤشر ضوئى ينير باللون الأحمر في حالة تشغيل الجهاز بعد ادخال البطارية بالوحدة التي يتم تشغيلها من الوحدة المركزية

٣- Sensor هو الجزء الاساسى و الرئيسى في تشغيل الجهاز

٤-مادة مصنوعة من البلاستيك لتغطية الأجزاء الداخلية للوحدة

٥-بطاريات تستخدم في التشغيل ٩ فولت ٢٥٠mah (sunshine) البطارية قادرة على تشغيل الوحدة لمدة ساعة و نصف في حالة شحنها كاملا

٦-شاحن كهربائى Dc ٩ ٠٧ : ٢٠ mA
٧-شاشة بوحدة التحكم المركزية للجهاز لعرض الوقت الذى يستغرقه اللاعب بين كل تمرين و آخر
٨-مفتاح في كل وحدة ضوئية (فتح / غلق) الوحدة (٢ : ٨)

➢ **وظيفة الجهاز :** يعمل عمل الليدات لجذب انتباه اللاعب لنقطة التدريب المحددة امامه او خلفه او على جانبيه حيث تعكس الضوء الصادر امام اللاعب فيعرف ان النقطة التى خلفه هي التي تعمل

➢ **طريقة تشغيل الجهاز :**

١-يتم ادخال البطارية داخل وحدة التحكم المركزية ثم بباقى الوحدات الأخرى
٢-يتم الضغط على مؤشر البور الموجود بكل وحدة
٣-بعد ذلك تعمل الليدات التي توجد داخل كل وحدة و تعطى اللون الأبيض
٤-تكون الوحدات في وضع الاستعداد و تنتظر الأوامر من وحدة التحكم المركزية لكى تضئ اى منهم بشكل عشوائى (٢ : ٩)

أهمية تدريبات المثير الضوئى :

❖ ان تدريبات المثير الضوئى تعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى و زيادة القدرة على الأداء في الرياضات التخصصية
❖ تعمل على تحسين مستوى المهارات الأساسية و زيادة القدرة على الأداء و تطوير القدرات البدنية
❖ تعمل على تطوير القدرات التوافقية للاعبين مما يؤدى الى انتاج قدر كبير من سرعة الاستجابة و رد الفعل و الرشاقة و التوافق
❖ تعمل على زيادة التوافق بين العين و تحركات الرجلين او اليدين
❖ تزيد من سرعة تطور اللاعبين في الرياضات التي تحتاج الى سرعة رد الفعل (٢ : ٩)

وتعتبر رياضة "الكونغ فو " إحدى رياضات الدفاع عن النفس و إن رياضة الكونغ فو الساندا تنفرد بطريقة أداء تختلف عن باقي الرياضات النزالية في الاداء المهارى أثناء اللعب التنافسي وانه لا تحتسب الضربة قانونا إلا أذا كانت المهارات المؤداه مؤثره في الخصم بالصوت أو الإزاحة مما يضع على اللاعب عبء بدنى ومهارى عالي ويجعل اللاعب يستنفذ طاقته ويبذل جهد كبير أثناء الهجوم على الخصم وان الكونغ فو من الرياضات القتالية التي اذا اعتمدت بشكل اكبر علي التدريبات الحديثة في التدريب الرياضي ، و تعتبر رياضة الكونغ فو من الرياضات الفنية التي تحتاج الى مستوى عالى من القوة و السرعة و التحمل للوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية و التي يتوقف مستوى الأداء فيها على التخطيط الدقيق و ذلك بهدف التطوير و الارتقاء بالاداء و الوصول لأعلى المستويات الرياضية

وترى الباحثة من خلال خبرتها كلاعبة برياضة الكونغ فو و مدربة ان مرحلة الناشئين هي من اهم المراحل في تعلم و ممارسة الكونغ فو حيث انها تتميز بخصائص متعددة و مهمة و منها مراحل النمو و أيضا عناصر اللياقة البدنية التي تتطلبها رياضة الكونغ فو و ان هذه المرحلة تعد في اعتبارها مرحلة تطوير و تثبيت في مستوى القدرات و المهارات الحركية و اهم العناصر المطلوبة في رياضة الكونغ فو ساندا هي القوة ، و السرعة بانواعها .

كما ترى الباحثة من خلال الدراسات السابقة التي تناولاتها و تطرقت اليها ان استخدام التكنولوجيا هو أساس التقدم في التدريب عاما و من الأجهزة الحديثة التي اثرت في العملية التدريبية لاعتمادها على التكنولوجى مع الجانب البدنى المتمثل في التوافق العام و الخاص و هو جهاز " Fit Light " ويعمل على تحسين توافق العين و اليدين و القدمين ، و حديثا لتطوير التوافق و سرعة التحرك لمختلف الرياضات عن طريق اسخدام أضواء موزعة بحسب قياسات معينة و يتحرك اللاعب باتجاهها ، بناءً على ايعازات محددة فيقوم باطفاء الضوء بمجرد تمرير اليد او القدم فوق مستشعر الضوء و لها تأثير ايجابى على القدرات البدنية و المهارات الهجومية .

و تتمثل مشكلة البحث وبعد الاطلاع على الأبحاث السابقة و المباريات المحلية و الدولية ، فقد قامت الباحثة بتحليل عدد من المبارايات لبطولة افريقيا للاندية للناشئ الكونغ فو تحت ١٤ سنة لعام ٢٠٢٢ /٢٠٢٣ المقامة بإستاد القاهرة و ذلك بصفتها احدى المدربات لبعض الفرق الم

شاركة في البطولة .

و الجدول (١) يوضح ذلك

عدد المباريات	عدد مرات الهجوم الكلى	عدد مرات الهجوم الناجح	نسبة الهجوم الناجح بالنسبة للهجوم الكلى
٥٠	٢١٦	٤٦	٢١٪

يوضح عدد مرات الهجوم وعدد مرات الهجوم الناجحه و النسبة بينهم

اتضح للباحثة ان هناك انخفاض في بعض القدرات البدنية الخاصة و بعض المهارات الهجومية مع الافتقار لعنصر سرعة رد الفعل و الاستجابة في الهجمات ، و بذلك لا يتمكن اللاعب بعمل الأداء المطلوب تحقيقه

ومما سبق سيتم الاستعانة بالأسلوب التدريب المثير الضوئى كنوع من أنواع التقنيات الحديثة لتحسين بعض القدرات البدنية و معرفة تأثيرها على المهارات الأساسية ، حيث ان مرحلة ال ١٤ سنة هي نقطة الانطلاق للمراحل السنية الأخرى و لذلك يجب الاهتمام بها بدنياً و مهارياً ، كما تعتبر هذه المرحلة افضل المراحل لتعلم مختلف المهارات الحركية .

هدف البحث :

١-يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبى باستخدام أسلوب تدريب المثيرالضوئى و معرفة اثره على الأداء المهاري لرياضة الكونغ فو (ساندا)

فروض البحث :

٣-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبينى و البعدى في المهارات الهجومية (لكمة مستقيمه (chong quan) ، ركلة امامية(deng tui) ، ركلة جانبية shuai tui) ركلة بوجه القدم (heng bai ti tui)) قيد البحث لصالح القياس البعدى لدى لاعبى الكونغ فو

٤-يوجد نسب تحسن بين القياس القبلى و البعدى في الأداء المهاري لصالح القياس البعدى

المصطلحات المستخدمة في البحث :

١-تدريبات المثير الضوئى:

هي عباره عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية ، و هي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية (٣)

٢-جهاز المثير الضوئى:

هو جهاز لاسلكى ، يمكن استخدامه في جميع نواحى الرياضة و جميع الألعاب الرياضية ، بهدف تحسين توافق العين و اليدين و القدمين فضلاً عن السرعة و القوة ، باستخدام أضواء موزعة بحسب قياسات معينة و ارتفاعات مختلفة يتحرك اللاعب باتجاهها . (٢: ٦)

٣-(كونغ فو) ساندا: Kung Fu

الووشو كونغ فو هي رياضة صينية و هي احدى ترات و حضارة الصين ، و تهتم بالتدريبات الداخلية و الخارجية ، و تشكل من حركات القتال و تدريبات على مجموعات الأساليب

و الاشتباك الحر ، و الاشتباك الحر هو احدي الرياضات النزالية وهى مكونة من سلسة من الحركات الحرة الهجومية والدفاعية .

٤-الأداء المهارى Skill performance :

هو الدرجة التي يصل اليها الرياضى من الأداء و السلوك الحركى نتيجة عملية التعلم لاكتساب و اتقان حركات النشاط الممارس على ان تؤدى بدقة و بدرجة عالية من الدافعية لدى الفرد لتحقيق اعلى النتائج و التقليل من الجهد (٥ ، ٢٢)

إجراءات البحث :

اولاً : منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة (تجريبية) وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث:-

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية الممثل بعدد (٤٠) لاعب الكونغ فوساندا بنادى الغابة الرياضى بمحافظه القاهرة تحت (١٤) سنة من سن (١٢- ١٥) والمسجلين بالاتحاد المصري للوشو كونغ فو خلال الموسم ٢٠٢٢/٢٠٢١م و قد اختارت الباحثة عينة البحث من لاعبين الناشئين حيث بلغ قوامهم (١٨) لاعب

وقد تم اختيار عينة استطلاعية من مجتمع البحث قوامها (٨) ناشئ وذلك بهدف ايجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية كما بلغت عينة البحث الأساسية على عدد (١٠) ناشئين كمجموعة تجريبية ،وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

توصيف مجتمع وعينة البحث **ن =٤٠**

البيان	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	العينة الاستطلاعية
		المجموعة التجريبية	
العدد	٤٠	١٠ بنسبة ٢٥٪	٨ بنسبة ٢٠٪

يتضح من جدول (٢) توصيف مجتمع وعينة البحث .

❖ **أسباب اختيار عينة البحث:**

- **لديهم** معرفة عملية بمهارات اللعب الارضى
- لديهم معلومات عن بعض مواد القانون الخاصة مهارات اللعب الارضى
- مسجلين بالاتحاد المصرى للكونغ فو ساندا .
- موافقة ولى الامر و المدرب لعينة البحث على الاشتراك في تطبيق البرنامج .
- درجة الحزام اعلى من الأخضر
- مسجلين بنادى الغابة لعام ٢٠٢٢
- العمر التدريبى لا يقل عن سنتين

❖**تجانس عينة البحث :**

قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين افراد مجموعة البحث تحت (١٤) سنة في متغيرات النمو (السن ، الطول ، الوزن) و ذلك بإيجاد المتوسط الحسابى و الوسيط ، و الانحراف المعيارى ، و معامل الالتواء ، لمتغيرات عينه البحث التي قد يكون لها تأثير في نتائج الدراسة و جدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)
المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات (السن – الطول – الوزن) قيد البحث

م	القياسات	وحدة القياس	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانجراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن لأقرب نصف سنة	سنة	الأساسية	١٠	١١,٨٠٠	١١,٥٠	١,٢٣	٢,٢٦١
			الاستطلاعية	٨	١٢,٨٧	١٣,٠٠	٠,٩٩	١,٤٨٦
			الكلية	١٨	١٢,٢٨	١٢,٠٠	١,٢٣	١,١١٩
٢	الطول الكلي لأقرب نصف سم	سم	الأساسية	١٠	١٤٥,٠٠	١٤٠,٧٥	٩,٨٢	١,٨٦٦
			الاستطلاعية	٨	١٥٢,٠٦	١٥٢,٠٠	٩,٠٩	٠,٤٧٦
			الكلية	١٨	١٤٨,١٤	١٤٤,٢٥	٩,٩١	٠,٩١٣
٣	الوزن لأقرب نصف كجم	كجم	الأساسية	١٠	٣٧,٨٩	٣٣,٣٥	١٢,٥٧	١,٤٩١
			الاستطلاعية	٨	٤٢,٤٤	٤٠,٠٠	٧,١٢	٠,٧٠٢
			الكلية	١٨	٣٩,٩١	٣٧,٠٥	١٠,٤٩	٠,٩٦٣

يتضح من جدول (٣) أن معامل الالتواء لعينة البحث بلغ ما بين (٠,٤٧٦ – ٢,٢٦١) وهذه القيمة انحصرت ما بين (± ٣) مما يؤكد تجانس أفراد مجتمع البحث.

ثالثاً : وسائل جمع البيانات :

١- المراجع العلمية و البحوث

٢- الدراسات المرجعية

٣- شبكة المعلومات الدولية

٤- استمارات الاستبيان

٥- الاختبارات التي تقيس المهارات الهجومية

شروط اختيار الخبراء

١- مدربين مسجلين بالاتحاد المصرى للوشو كونغ فو

٢- العمر التدريبى في المجال لا يقل عن ٥ سنوات

٣- مدربين لمراحل السنية تحت ١٤ سنه ناشئين

٤- مدربين بالمنتخب المصرى للكونغ فو

رابعا: أدوات البحث

أ- الأجهزة و الأدوات المستخدمة :

١- صالة رياضية

٢- بساط ارضى

٣- جهاز المثير الضوئى

٤- شريط قياس

٥- الاقماع

٦- سلم الرشاقة

٧- كرة طبية

٨- ساعة إيقاف

٩- مقعد سويدى

١٠-كرات تنس

١١-اطواق

١٢-حبل قفز

١٣-سندباج / صدادات

ب-الاختبارات المستخدمة :

الاختبارات المهارية **(مرفق ٨)**

قامت الباحثة بالطلاع على المراجع العلمية و الدراسات المرجعية التي ترتبط بتدريب

الكونغ فو و استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات المهارية التي تحقق هدف البحث و التي تتناسب مع عينة البحث

١- أداء مهارة (ركلة بوجه القدم ،ركلة امامية ،لكمة مستقيمة ،لكمة خطافية) لمدة ١٥ ث لقياس القدرة العضلية اليمين / اليسار

٢- أداء مهارة (ركلة بوجه القدم ، ركلة امامية ، لكمة مستقيمة ، لكمة خطافية) لمدة ١٠ ث لقياس القوة المميزة بالسرعة يمين / يسار

٣- أداء مهارة (ركلة بوجه القدم ، ركلة امامية ، لكمة مستقيمة ، لكمة خطافية) لمدة ٢٥ لقياس تحمل السرعة يمين / يسار

المعاملات العلمية :

قامت الباحثة بحساب المعاملات على النحو التالى :

أ- الصدق :

للتحقيق من صدق الإختبارات المهارية المستخدمة استخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما (العينة المميزة) وعددهم (٤) لاعبين ، والاخري عينة التقنين وعددهم (٤) لاعبين بمجموع ٨ لاعبين وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

ن ١ = ن ٢ = ٤

م	الاختبارات		وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	اختبار ت	الدلالة
				م	ع	م	ع			
١	القوة المميزة بالسرعة ١٠ث لليدين ١٥ث للرجلين	لكمة خاطفة يمني	تكرار	٨,٤٠	١,١٤	٥,٢٠	١,٣٣	٣,٢٠	*١٠,٢٦٦	٠,٠٠٠
		لكمة خاطفة يسرى	تكرار	٨,٥٠	٢,٣١	٥,٠٠	٢,٨٥	٣,٥٠	*١٢,٥٩٩	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يمني	تكرار	١٠,٢٠	١,٦٤	٧,٤٠	١,٧٧	٢,٨٠	*٩,١٨٤	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يسرى	تكرار	٨,٩٠	١,٧٥	٦,٢٠	١,٩٣	٢,٧٠	*٨,٤١٣	٠,٠٠٠
		ركلة امامية يمنى	تكرار	٦,٥٠	١,٤٠	٤,٧٠	٢,١٧	١,٨٠	*٦,٥١٥	٠,٠٠٠

		ركلة أمامية يسرى	تكرار	٥,٩٠	٢,٧٧	٤,٦٠	٢,٥٤	١,٣٠	*٨,١٥٦	٠,٠٠٠
		ركلة بوجه القدم اليمنى	تكرار	٨,٦٠	١,٩٥	٥,٤٠	١,٨٦	٣,٢٠	*٧,٠١٢	٠,٠٠٠
		ركلة بوجه القدم اليسرى	تكرار	٨,١٠	٢,٣٨	٥,٠٠	٢,٤٩	٣,١٠	*١٤,٢٨٠	٠,٠٠٠
٢	تحمل السرعة ٢٥ث	لكمة خاطفة يمنى	تكرار	٢٢,٠٠	٤,١٩	١٧,٢٠	٤,٦٣	٤,٨٠	*١٣,٤٦٤	٠,٠٠٠
		لكمة خاطفة يسرى	تكرار	٢٢,٥٠	٤,٧١	١٦,٨٠	٤,٨٨	٥,٧٠	*١٠,٢٧٥	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يمنى	تكرار	٣٨,٣٠	٥,٩٨	٢٩,٤٠	٦,٣٤	٨,٩٠	*١٤,٣٦١	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يسرى	تكرار	٤٢,٨٠	٦,٧٧	٣٢,٨٠	٦,٨٥	٨,٠٠	*٩,١١٨	٠,٠٠٠
		ركلة امامية يمنى	تكرار	٣١,٤٠	٥,٢٨	٢٤,١٠	٥,٠٦	٧,٣٠	*١٥,٠٩٩	٠,٠٠٠
		ركلة أمامية يسرى	تكرار	٣٤,٧٠	٤,٣٦	٢٦,٦٠	٤,٨٩	٨,١٠	*١١,٥٨٦	٠,٠٠٠
		ركلة بوجه القدم اليمنى	تكرار	٣٣,١٠	٦,٦٥	٢٣,٢٠	٥,٣١	٧,٩٠	*٨,٣٩٥	٠,٠٠٠
		ركلة بوجه القدم اليسرى	تكرار	٣٣,٠٠	٥,٠٨	٢٥,٣٠	٥,٢٦	٨,٣٠	*١٤,٤٦٥	٠,٠٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي ٠,٠٥ = ٣,١٦٢

يتضح من جدول (٥) أن توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة ما بين (٦,٥١٥) كأصغر قيمة و(١٥,٠٩٩) كأكبر قيمة.

الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدمت الباحثة طريقة التطبيق و إعادة التطبيق و ذلك على عينة قوامها (٨) ناشئ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاصلية وبفاصل زمنى مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق الأول و التطبيق الثانى ، والجدول التالى يوضح ذلك .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

ن = ٨

م	الاختبارات		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط	الدلالة
				م	ع	م	ع			
١	القوة المميزة بالسرعة ١٠ث اليدين ١٥ث الرجلين	لكمة خاطفة يمنى	تكرار	٨,٤٠	١,١٦	٨,٥٠	١,١٩	٠,١٠	*٠,٩٥	٠,٠٠٠
		لكمة خاطفة يسرى	تكرار	٨,٣٠	٢,٢٢	٨,٥٠	٢,٢٨	٠,٢٠	*٠,٩٣	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يمنى	تكرار	١٠,٢٠	١,٧٨	١٠,٣٥	١,٨١	٠,١٥	*٠,٩١	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يسرى	تكرار	٨,٧٠	١,٦٥	٨,٨٠	١,٧١	٠,١٠	*٠,٩٣	٠,٠٠٠
		ركلة امامية يمنى	تكرار	٦,١٠	١,٥٣	٦,٣٠	١,٥٩	٠,٢٠	*٠,٨٩	٠,٠٠٠
		ركلة أمامية يسرى	تكرار	٥,٧٠	٢,٩٢	٥,٨٥	٣,٠٤	٠,١٥	*٠,٩٤	٠,٠٠٠
		ركلة بوجه القدم اليمنى	تكرار	٨,٨٠	١,٧٨	٨,٩٠	١,٧٣	٠,١٠	*٠,٩٥	٠,٠٠٠
		ركلة بوجه القدم اليسرى	تكرار	٨,٣٠	٢,١٨	٨,٤٠	٢,١٥	٠,١٠	*٠,٩٦	٠,٠٠٠
٢	تحمل السرعة ٢٥ث	لكمة خاطفة يمنى	تكرار	٢٢,٣٠	٤,٠٧	٢٢,٥٥	٤,٢٩	٠,٢٥	*٠,٨٨	٠,٠٠٠
		لكمة خاطفة يسرى	تكرار	٢٢,٨٠	٤,٩٥	٢٢,٩٠	٥,٠٧	٠,١٠	*٠,٩٦	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يمنى	تكرار	٣٨,٤٠	٦,٣١	٣٨,٦٠	٦,٣٨	٠,٢٠	*٠,٩٤	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يسرى	تكرار	٤٢,٦٠	٦,٥٠	٤٢,٧٠	٦,٦٨	٠,١٠	*٠,٩٦	٠,٠٠٠
		ركلة امامية يمنى	تكرار	٣١,٠٠	٥,٤٥	٣١,٢٠	٥,٣٨	٠,٢٠	*٠,٩٤	٠,٠٠٠
		ركلة أمامية يسرى	تكرار	٣٤,٦٠	٤,٣٦	٣٤,٧٠	٤,٤٠	٠,١٠	*٠,٩٥	٠,٠٠٠
		ركلة بوجه القدم اليمنى	تكرار	٣٣,٢٠	٦,٦٩	٣٣,٤٠	٦,٥١	٠,٢٠	*٠,٩٢	٠,٠٠٠
		ركلة بوجه القدم اليسرى	تكرار	٣٣,١٠	٥,٠٨	٣٣,٢٥	٥,١١	٠,١٥	*٠,٩٣	٠,٠٠٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي ٠,٠٥ = ٠,٦٦٦

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث تراوحت بين (٠,٨٨ – ٠,٩٦).

البرنامج التدريبى المقترح باستخدام المثير الضوئى :

قامت الباحثة بتصميم استبيان و عرضه على عدد من الخبراء في التدريب الرياضي في تدرب الكونغ فو لابداء الرأي في محتوى البرنامج المقترح (مرفق ٢) و على ضوء ما تجمع لدى الباحثة من بيانات قامت بوضع البرنامج المقترح في صورته النهائية .

- **الشروط التي يجب مراعتها قبل بدء البرنامج :**

١) تحقيق الامن و السلامة للاعبين
٢) احضار كشف نظر للاعبين
٣) استبعاد اللاعبين الذين يعانون من إضرابات نفسية

٤) استبعاد اللاعبين الذين يعانون من مشاكل صحية
٥) التأكيد على أهمية الاحماء و الاعداد البدنى قبل التدريب
٦) التأكد من تأدية التدريب بصورة صحيحة لتجنب الإصابات

خطوات تخطيط البرنامج التدريبى المقترح :

- التأكد من الحالة الصحية للاعبين بتوقيع الكشف الطبي
- تحديد مدة الأسابيع المكونة لفترة الاعداد و تقسيمها الى ثلاثه مراحل(الاعداد العام،الاعداد الخاص)
- ارتباط البرنامج التدريبى بالقواعد الاستثنائية التي تم وضعها من قبل الاتحاد المصرى للكونغ فو للمرحلة السنية قيد البحث
- تحديد زمن التدريب الكلى خلال فترة الاعداد و تقسيمه وفقا لنسة كل اعداد (بدنى " عام ، خاص ، مهارى)
- تشكيل حمل التدريب المناسب من حيث الحجم و الشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد
- تحديد متطلبات الاعداد البدنى العام و الخاص ثم تحديد النسبة المئوية لكل صفة بدنية مطلوب تطويرها وفقا لهدف الموضوع
- تحديد اساسيات الكونغ فو و الحالة المهارية للاعبين و توزيع الزمن الكلى خلال فترة الاعداد على المهارات الأساسية وفقا للنسبة المئوية التي حددت لكل مهارة
- توزيع زمن الاعداد المهارى الكلى لفترة الاعداد وفقا لاهميتها
- تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية و وضع الحمل الأسبوعية و توزيع زمن التدريب الاسبوعى لكل النواحى البدنية و المهارية
- تنوع التمرينات داخل البرنامج بين التمرينات المرتفعة الشدة والتمرينات التي تعمل على استرخاء و استعادة الشفاء مع مراعاه :

١-مراعاه الفروق الفردية بين ناشئ المجموعة التجريبية
٢-الاستعانة بطرق التدريب المختلفة
٣-مراعاه استمرارية الارتفاع التدريجى بحمل التدريب

- **اهداف البرنامج التدريبى المقترح :**

أ-**اهداف معرفية :** اكساب اللاعبين المعلومات و المعارف عن قانون اللعبة و عن القواعد الاستثنائية و النواحى البدنية و المهارية و الفسيولوجية الاعداد الأمثل

ب-**اهداف تربوية :** تنمية الصفات الارادية للناشئين كالكفاح و المثابرة و الثقة بالنفس و الجرأة و حسن التصرف

ت- **اهداف بنائية فنية :** تطوير المهارات البدنية العامة و الخاصة اللازمة لتدريب الكونغ فو في فترة اعداد الفرق
التدريب على المهارات الأساسية الهجومية و ربطها بالقواعد الاستثنائية بالمرحلة السنية
الارتفاع التدريجى بالحالة الفسيولوجية و البدنية وتحسين الأداء المهارى

الاعداد المهارى : -

وفي هذه الفترة يتم استخدام أدوات العرض (الصور و الفديوهات) الخاصة بالاداء المهارى للمهارات الأساسية في الكونغ فو و شرح النواحى الفنية لكل مهارة و التدريب عليها

❖ **الأسس التي يبنى عليها البرنامج التدريبى :**

راعت الباحثة بعض الأسس الهامة لبناء البرنامج كما يلى :

١-معرفته المسبقة بمواعيد المسابقات و أنواعها
٢-معرفة الحالة البدنية و المهارية للاعبين
٣-ان يرعى من خلاله تطبيق القواعد الاستثنائية الخاصة بالمرحلة السنية عينة البحث
٤-ان يكون البرنامج مناسبا للمرحلة السنية عينة البحث
٥-ان يكون البرنامج مرنا لملائمته لما قد يحدث من تغيرات
٦-تحديد وسائل التقويم
٧-ان يكون البرنامج متماشيا مع الإمكانات المتاحة
٨-ان يكون البرنامج مبنيا على أسس علمية

الخطوات التنفيذية للبحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة باجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٨) لاعب من مجتمع البحث و من غير العينة الاصلية للبحث في المتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث و ذلك في الفترة ٢٥ / ٦ / م٢٠٢٣ الى ٢٧ / ٦ / ٢٠٢٣ م (جدول ٣) و هدفت الدراسة الاستطلاعية :

- التأكد من صدق و ثبات أدوات البحث
- التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة في البرنامج تدريبى و الاختبارات

القياس القبلى :

قامت الباحثة باجراء القياس القبلى للمتغيرات المهارية قيد البحث و ذلك خلال يومى الخميس ، الجمعة ٢٩ ، ٣٠ / ٦ /٢٠٢٣ م

تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح (مرفق ٩) في الفترة من يوم السبت الموافق ١ / ٧ / ٢٠٢٣ م حتى يوم الأربعاء ٢٠ / ٩ / ٢٠٢٣ م

و قد تم تحديد ايان التدريب يومين في الأسبوع (السبت ، الأربعاء)

القياس البعدى :

قامت الباحثة باجراء القياس البعدى للعينة و ذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى للمتغيرات المهارية قيد البحث و ذلك يومى الخميس و الجمعة ٢١ ، ٢٢ / ٩ / ٢٠٢٣ م

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية لطبيعة البحث و هي : -

١-المتوسط الحسابى

٢-الوسيط

٣-الانحراف المعيارى

٤-معامل الالتواء

٥-اختبار (T)

٦-معامل الارتباط

٧- النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات

٨- فروق المتوسطات

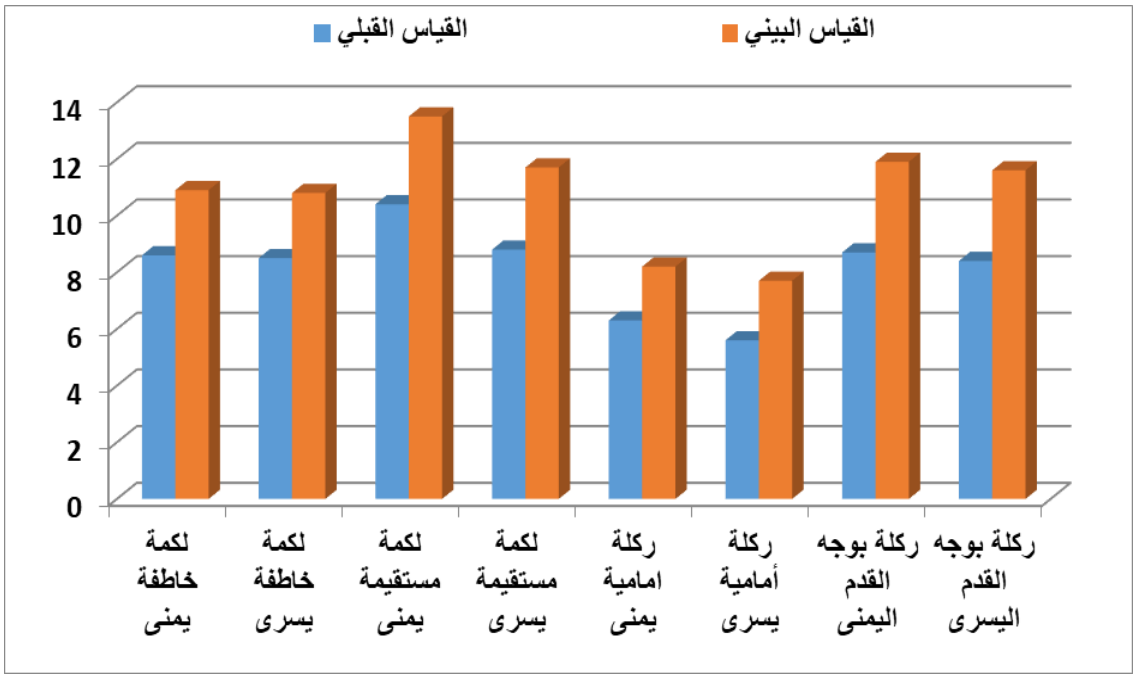
جدول (١٢)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البيني في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث
ن=١٠

م	الاختبارات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البيني		الفرق بين المتوسطين	اختبار ت	الدلالة
				م	ع	م	ع			
١	القوة المميزة بالسرعة ١٠ث ليدين ١٥ث للرجلين	لكمة خاطفة يمنى	تكرار	٨,٦٠	١,٠٧	١٠,٩٠	١,١٩	٢,٣٠	*٦,٢٧٣	٠,٠٠٠
		لكمة خاطفة يسرى	تكرار	٨,٥٠	٢,١٢	١٠,٨٠	٢,٣٩	٢,٣٠	*٨,٨٣٥	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يمنى	تكرار	١٠,٤٠	١,٨٩	١٣,٥٠	٢,٣٦	٣,١٠	*٦,٧٦٥	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يسرى	تكرار	٨,٨٠	١,٦٩	١١,٧٠	٢,٠٥	٢,٩٠	*١٠,٤٧٤	٠,٠٠٠
		ركلة امامية يمنى	تكرار	٦,٣٠	١,٤٩	٨,٢٠	١,٤٧	١,٩٠	*١٠,٥٨٥	٠,٠٠٠
		ركلة أمامية يسرى	تكرار	٥,٦٠	٢,٨٤	٧,٧٠	٣,٠٢	٢,١٠	*٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠
		ركلة بوجه القدم اليمنى	تكرار	٨,٧٠	١,٨٩	١١,٩٠	٢,٥١	٣,٢٠	*١٢,٨٢٩	٠,٠٠٠
		ركلة بوجه القدم اليسرى	تكرار	٨,٤٠	٢,٢٢	١١,٦٠	٢,٠٥	٣,٢٠	*١٦,٠٠٠	٠,٠٠٠
٢	تحمل	لكمة خاطفة يمنى	تكرار	٢٢,١٠	٤,٠٢	٢٨,٠٠	٤,٦٣	٥,٩٠	*٩,٧٤٥	٠,٠٠٠

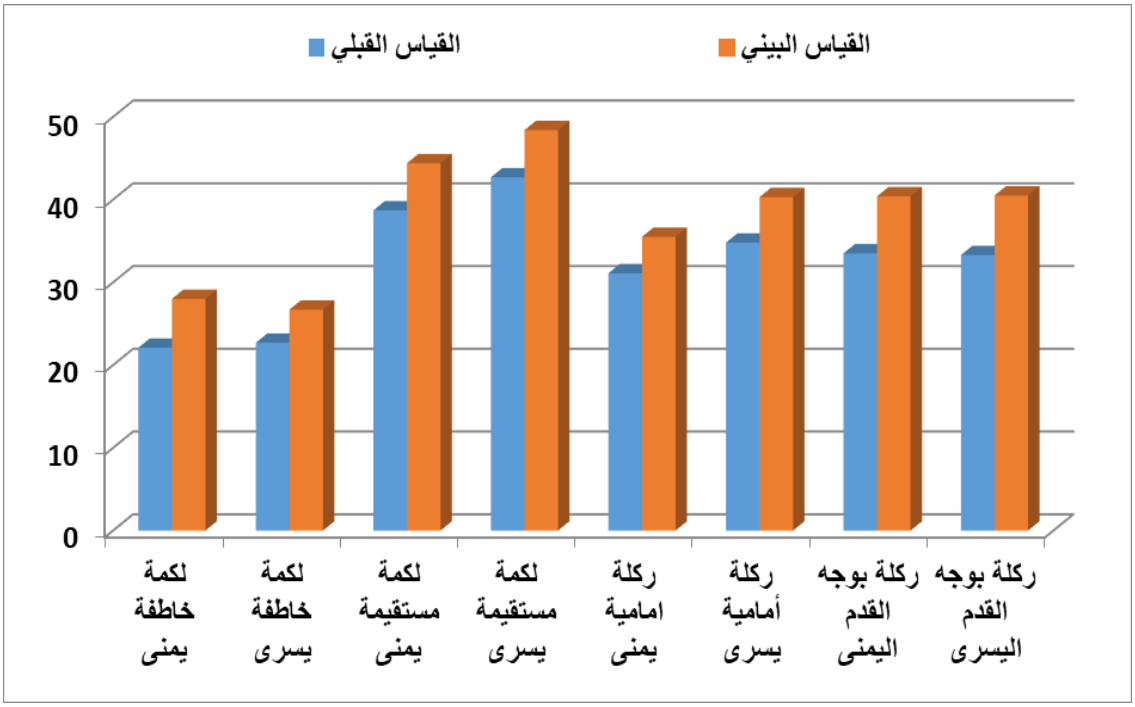
السرعة ٢٥ث	لكمة خاطفة يسرى	تكرار	٢٢,٧٠	٤,٩٠	٢٦,٧٠	٥,٨٣	٤,٠٠	*٩,٤٨٧	٠,٠٠٠
	لكمة مستقيمة يمنى	تكرار	٣٨,٧٠	٦,١١	٤٤,٤٠	٥,٥٨	٥,٧٠	*١٢,٠٦١	٠,٠٠٠
	لكمة مستقيمة يسرى	تكرار	٤٢,٧٠	٦,٨١	٤٨,٤٠	٥,٧٢	٥,٧٠	*١٠,٥٨٥	٠,٠٠٠
	ركلة امامية يمنى	تكرار	٣١,١٠	٥,١٧	٣٥,٥٠	٥,٥٠	٤,٤٠	*٩,٧٣١	٠,٠٠٠
	ركلة أمامية يسرى	تكرار	٣٤,٨٠	٤,٢١	٤٠,٣٠	٤,٦٢	٥,٥٠	*١١,٥٢٤	٠,٠٠٠
	ركلة بوجه القدم اليمنى	تكرار	٣٣,٥٠	٦,٦٧	٤٠,٤٠	٥,٩٨	٦,٩٠	*١٢,١٧٦	٠,٠٠٠
	ركلة بوجه القدم اليسرى	تكرار	٣٣,٣٠	٥,١٦	٤٠,٥٠	٥,٩٧	٧,٢٠	*١٤,٦٩٧	٠,٠٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٢) أن توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البيني في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة ما بين (٦,٢٧٣) كأصغر قيمة و(٢١,٠٠٠) كأكبر قيمة.



شكل (٥) الفروق بين القياس القبلي والقياس البيني في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث (القوة المميزة بالسرعة)



شكل (٦) الفروق بين القياس القبلي والقياس البيني في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث (تحمل السرعة)

جدول (١٣)
دلالة الفروق بين القياس البيني والقياس البعدي في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

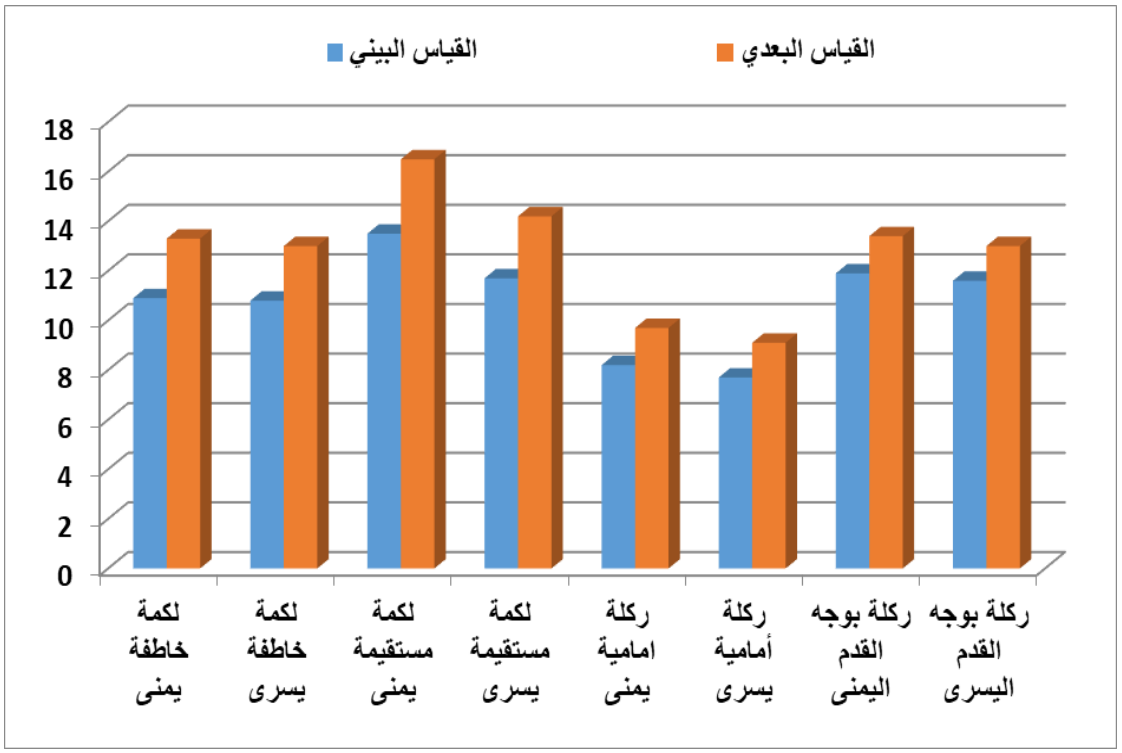
ن=١٠

م	الاختبارات		وحدة القياس	القياس البيني		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	اختبار ت	الدلالة
				م	ع	م	ع			
١	القوة المميزة بالسرعة ١٠ث لليدين ١٥ث للرجلين	لكمة خاطفة يمنى	تكرار	١٠,٩٠	١,١٩	١٣,٣٠	١,٣٤	٢,٤٠	*٦,٤٦٦	٠,٠٠٠
		لكمة خاطفة يسرى	تكرار	١٠,٨٠	٢,٣٩	١٣,٠٠	٢,٤٩	٢,٨٠	*٧,٥٧١	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يمنى	تكرار	١٣,٥٠	٢,٣٦	١٦,٥٠	٢,٧٨	٣,٠٠	*٦,٧٠٨	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يسرى	تكرار	١١,٧٠	٢,٠٥	١٤,٢٠	١,٩٨	٢,٥٠	*٦,٢٢٨	٠,٠٠٠

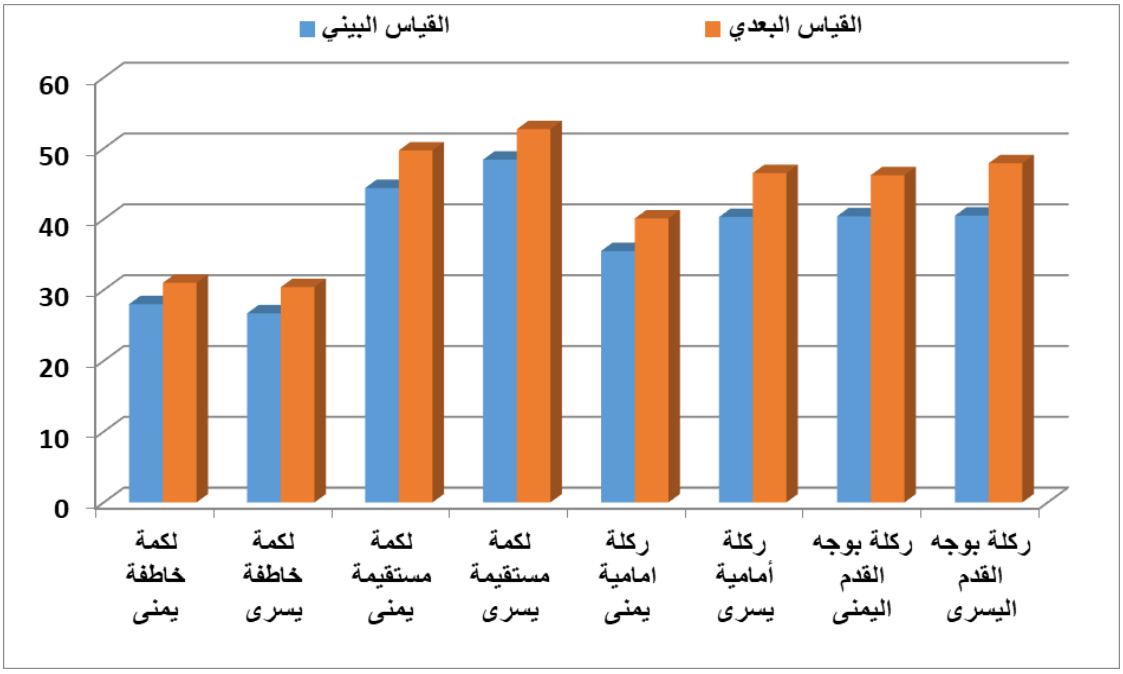
		ركلة امامية يمني	تكرار	٨,٢٠	١,٤٧	٩,٧٠	١,٨٨	١,٥٠	*٤,٠٢٥	٠,٠٠٠
		ركلة أمامية يسرى	تكرار	٧,٧٠	٣,٠٢	٩,١٠	٢,٩٢	١,٤٠	*٦,٣٣٢	٠,٠٠٠
		ركلة بوجه القدم اليمنى	تكرار	١١,٩٠	٢,٥١	١٣,٤٠	٢,٧٥	١,٥٠	*٤,٨٨١	٠,٠٠٠
		ركلة بوجه القدم اليسرى	تكرار	١١,٦٠	٢,٠٥	١٣,٠٠	٢,٩٤	١,٤٠	*٤,٥٨٣	٠,٠٠٠
٢	تحمل السرعة ٢٥ث	لكمة خاطفة يمنى	تكرار	٢٨,٠٠	٤,٦٣	٣١,٠٠	٦,٢٤	٣,٠٠	*٧,٧١٤	٠,٠٠٠
		لكمة خاطفة يسرى	تكرار	٢٦,٧٠	٥,٨٣	٣٠,٤٠	٦,٥٠	٣,٧٠	*٥,٨٤٢	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يمنى	تكرار	٤٤,٤٠	٥,٥٨	٤٩,٧٠	٥,٧٩	٥,٣٠	١٢,٥٣١*	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يسرى	تكرار	٤٨,٤٠	٥,٧٢	٥٢,٧٠	٦,٣٤	٤,٣٠	*٦,٩٨٦	٠,٠٠٠
		ركلة امامية يمنى	تكرار	٣٥,٥٠	٥,٥٠	٤٠,١٠	٥,٧٨	٤,٦٠	١٣,٥٣٢*	٠,٠٠٠
		ركلة أمامية يسرى	تكرار	٤٠,٣٠	٤,٦٢	٤٦,٥٠	٥,٢٥	٦,٢٠	١٣,٢٨٦*	٠,٠٠٠
		ركلة بوجه القدم اليمنى	تكرار	٤٠,٤٠	٥,٩٨	٤٦,٢٠	٥,٩٤	٥,٨٠	١٣,١١٦*	٠,٠٠٠
		ركلة بوجه القدم اليسرى	تكرار	٤٠,٥٠	٥,٩٧	٤٧,٩٠	٥,١٢	٧,٤٠	١٢,٣٣٣*	٠,٠٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٣) أن توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس البيني والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة ما بين (٤,٠٢٥) كأصغر قيمة و(١٣,٣٥٢) كأكبر قيمة.



شكل (٧) الفروق بين القياس البيني والقياس البعدي في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث (القوة المميزة بالسرعة)



شكل (٨) الفروق بين القياس البيني والقياس البعدي في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث (تحمل السرعة)

جدول (١٤)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

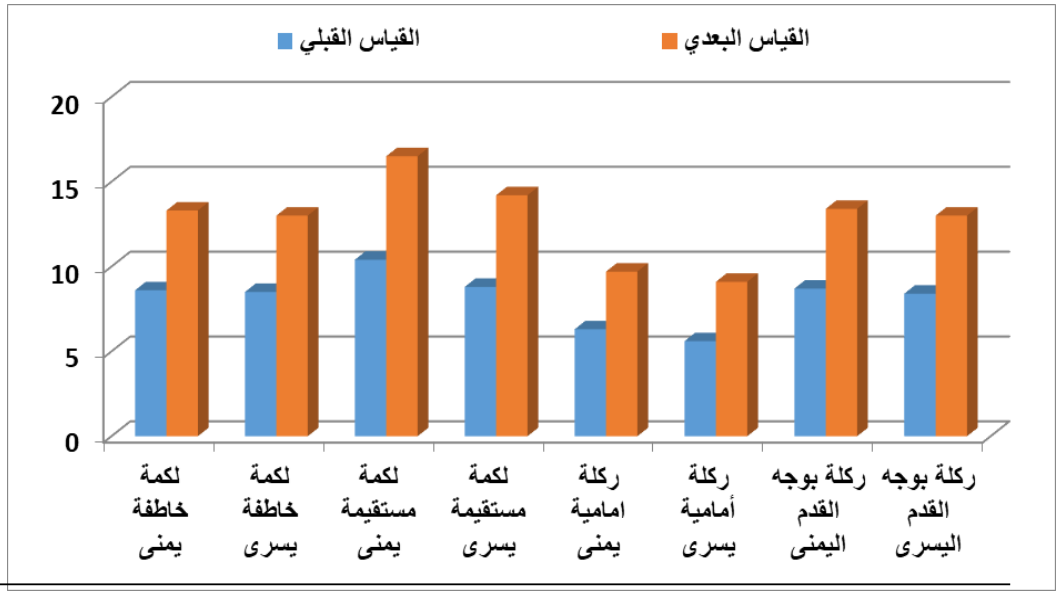
ن=١٠

م	الاختبارات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	اختبار ت	الدلالة
				م	ع	م	ع			
١	القوة المميزة بالسرعة ١٠ث لليدين ١٥ث للرجلين	لكمة خاطفة يمني	تكرار	٨,٦٠	١,٠٧	١٣,٣٠	١,٣٤	٤,٧٠	*١٤,٠٣٠	٠,٠٠٠
		لكمة خاطفة يسرى	تكرار	٨,٥٠	٢,١٢	١٣,٠٠	٢,٤٩	٤,٥٠	*١٦,٧٤٥	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يمني	تكرار	١٠,٤٠	١,٨٩	١٦,٥٠	٢,٧٨	٦,١٠	*١٠,٧٦٥	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يسرى	تكرار	٨,٨٠	١,٦٩	١٤,٢٠	١,٩٨	٥,٤٠	*١٧,٦٧٦	٠,٠٠٠
		ركلة امامية يمني	تكرار	٦,٣٠	١,٤٩	٩,٧٠	١,٨٨	٣,٤٠	*٩,١٦٠	٠,٠٠٠
		ركلة أمامية يسرى	تكرار	٥,٦٠	٢,٨٤	٩,١٠	٢,٩٢	٣,٥٠	*١٣,٠٢٤	٠,٠٠٠
		ركلة بوجه القدم اليمني	تكرار	٨,٧٠	١,٨٩	١٣,٤٠	٢,٧٥	٤,٧٠	*١١,٨٧٤	٠,٠٠٠
		ركلة بوجه القدم اليسرى	تكرار	٨,٤٠	٢,٢٢	١٣,٠٠	٢,٩٤	٤,٦٠	*١٣,٥٢٣	٠,٠٠٠
٢	تحمل السرعة ٢٥ث	لكمة خاطفة يمنى	تكرار	٢٢,١٠	٤,٠٢	٣١,٠٠	٦,٢٤	٨,٩٠	*٧,٨٠٩	٠,٠٠٠
		لكمة خاطفة يسرى	تكرار	٢٢,٧٠	٤,٩٠	٣٠,٤٠	٦,٥٠	٧,٧٠	*١٠,٧٥٩	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يمنى	تكرار	٣٨,٧٠	٦,١١	٤٩,٧٠	٥,٧٩	١١,٠٠	*١٧,٣٩٣	٠,٠٠٠
		لكمة مستقيمة يسرى	تكرار	٤٢,٧٠	٦,٨١	٥٢,٧٠	٦,٣٤	١٠,٠٠	*١٨,٦٠٥	٠,٠٠٠
		ركلة امامية يمنى	تكرار	٣١,١٠	٥,١٧	٤٠,١٠	٥,٧٨	٩,٠٠	*١٨,٢٠٣	٠,٠٠٠
		ركلة أمامية يسرى	تكرار	٣٤,٨٠	٤,٢١	٤٦,٥٠	٥,٢٥	١١,٧٠	*١٥,٦٨٢	٠,٠٠٠

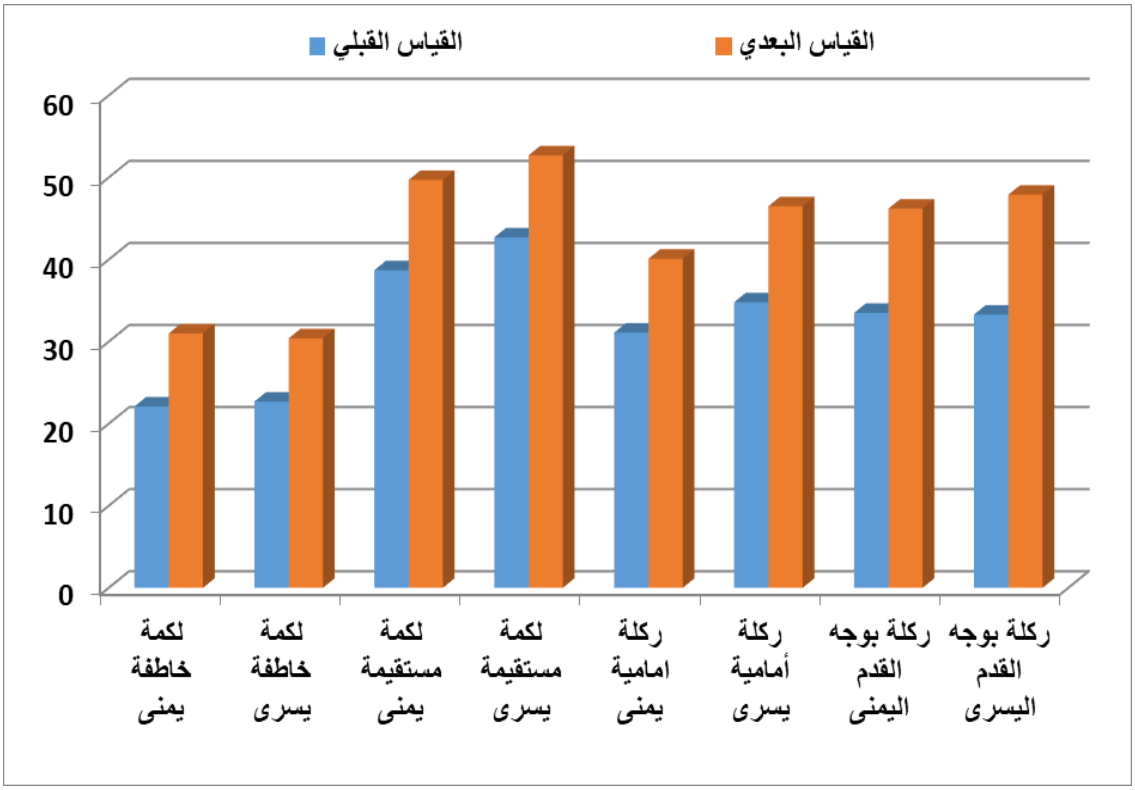
	ركلة بوجه القدم اليمنى	تكرار	٣٣,٥٠	٦,٦٧	٤٦,٢٠	٥,٩٤	١٢,٧٠	*١٩,٥١٩	٠,٠٠٠
	ركلة بوجه القدم اليسرى	تكرار	٣٣,٣٠	٥,١٦	٤٧,٩٠	٥,١٢	١٤,٦٠	*٢٢,٩٥٧	٠,٠٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٤) أن توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة ما بين (٧,٨٠٩) كأصغر قيمة و(٢٢,٩٥٧) كأكبر قيمة.



شكل (٩) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث (القوة المميزة بالسرعة)



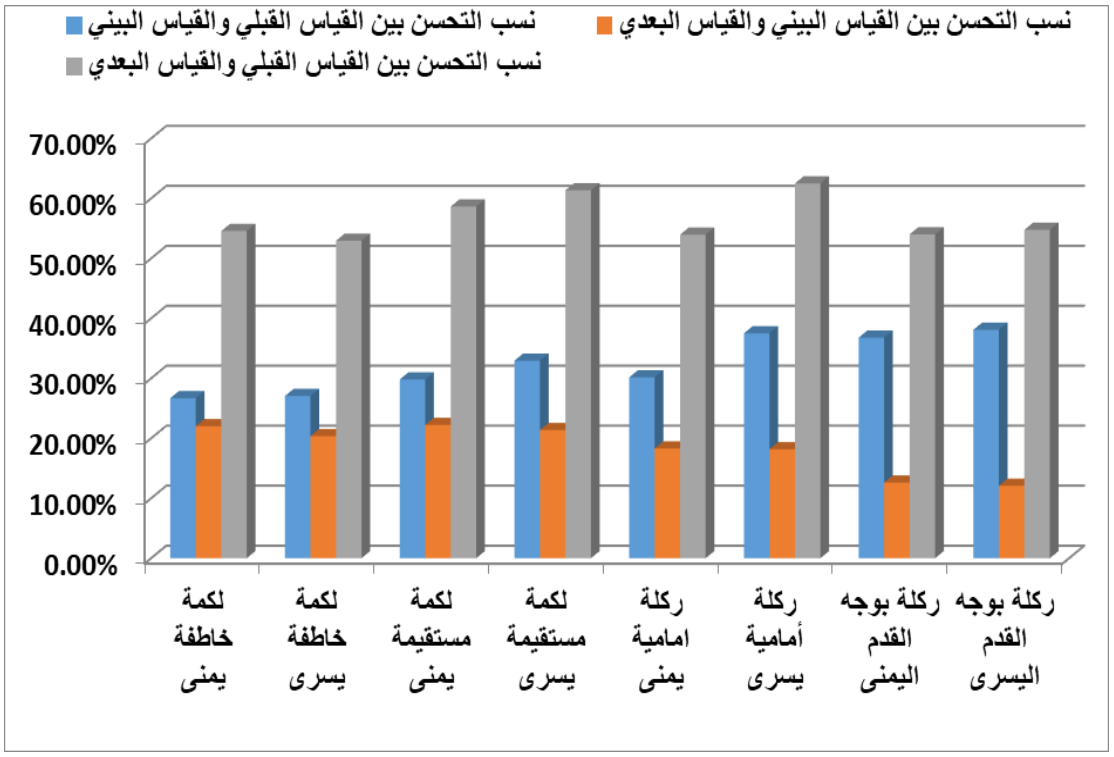
شكل (١٠) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث (تحمل السرعة)

جدول (١٥)
نسب التحسن في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

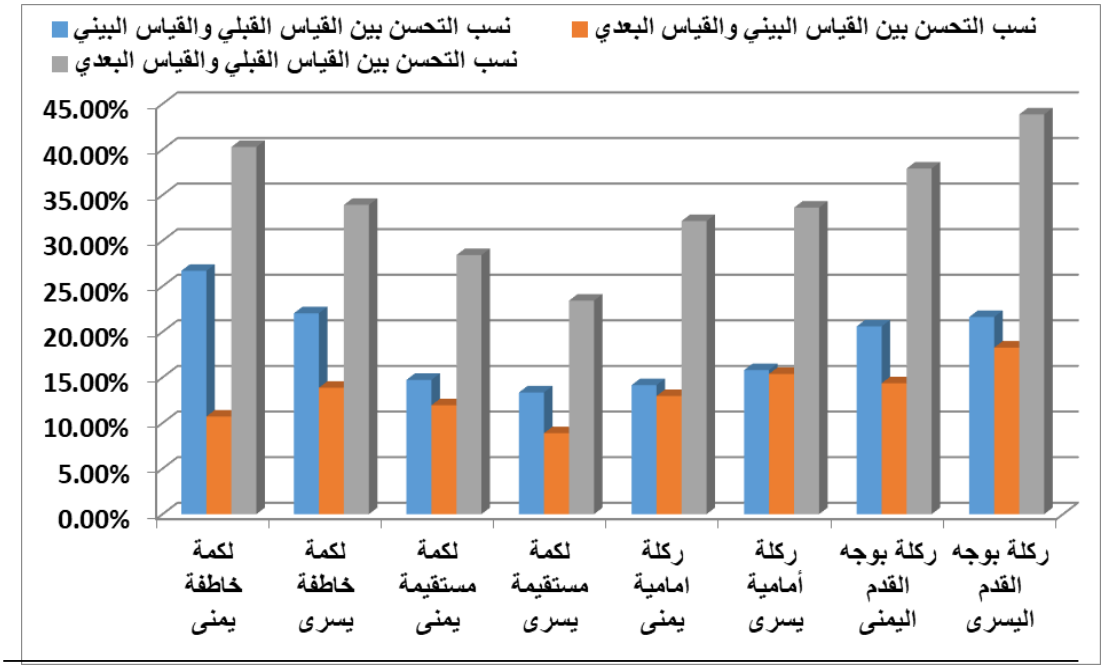
م	الاختبارات		وحدة القياس	نسب التحسن بين القياس القبلي والبيني	نسب التحسن بين القياس البيني والبعدي	نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي
١	القوة المميزة بالسرعة ١٠ث لليدين ١٥ث للرجلين	لكمة خاطفة يمنى	تكرار	٪٢٦,٧٤	٪٢٢,٠٢	٪٥٤,٥٦
		لكمة خاطفة يسرى	تكرار	٪٢٧,٠٦	٪٢٠,٣٧	٪٥٢,٩٤
		لكمة مستقيمة يمنى	تكرار	٪٢٩,٨١	٪٢٢,٢٢	٪٥٨,٦٥
		لكمة مستقيمة يسرى	تكرار	٪٣٢,٩٥	٪٢١,٣٧	٪٦١,٣٦
		ركلة امامية يمنى	تكرار	٪٣٠,١٦	٪١٨,٢٩	٪٥٣,٩٧
		ركلة أمامية يسرى	تكرار	٪٣٧,٥٠	٪١٨,١٨	٪٦٢,٥٠
		ركلة بوجه القدم اليمنى	تكرار	٪٣٦,٧٨	٪١٢,٦١	٪٥٤,٠٢
		ركلة بوجه القدم اليسرى	تكرار	٪٣٨,٠٩	٪١٢,٠٧	٪٥٤,٧٦
٢	تحمل السرعة	لكمة خاطفة يمنى	تكرار	٪٢٦,٦٩	٪١٠,٧١	٪٤٠,٢٧
		لكمة خاطفة يسرى	تكرار	٪٢٢,٠٣	٪١٣,٨٦	٪٣٣,٩٢

	٢٥ث	لكمة مستقيمة يمنى	تكرار	١٤,٧٣٪	١١,٩٤٪	٢٨,٤٢٪
		لكمة مستقيمة يسرى	تكرار	١٣,٣٥٪	٨,٨٨٪	٢٣,٤٢٪
		ركلة امامية يمنى	تكرار	١٤,١٥٪	١٢,٩٦٪	٣٢,١٥٪
		ركلة أمامية يسرى	تكرار	١٥,٨٠٪	١٥,٣٨٪	٣٣,٦٢٪
		ركلة بوجه القدم اليمنى	تكرار	٢٠,٥٩٪	١٤,٣٦٪	٣٧,٩١٪
		ركلة بوجه القدم اليسرى	تكرار	٢١,٦٢٪	١٨,٢٧٪	٤٣,٨٤٪

يتضح من جدول (١٥) أن نسب التحسن في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث تراوحت كالتالي :- نسب التحسن بين القياس القبلي والبيني ما بين (١٤,٧٣٪ – ٣٧,٥٠٪) - تراوحت نسب التحسن بين القياس البيني والقياس البعدي ما بين (٨,٨٨٪ - ٢٢,٢٢٪) – تراوحت نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي ما بين (٢٣,٤٢٪ - ٦٢,٥٠٪).



شكل (١١) نسب التحسن في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث (القوة المميزة بالسرعة)



شكل (١٢) نسب التحسن في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث (تحمل السرعة)

ثانيا : مناقشة النتائج

➢ مناقشة نتائج الفرض الاول :

يتضح من جدول (١٢) وشكل (٥) ، (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى و البينى في الاختبارات البدنية المهارية المتمثلة في (لكمة مستقيمة ، لكمة خطافية ، ركلة امامية ، ركله بوجه القدم) و يتضح ان فروق المهارات الهجومية بقيمة (T) المحسوبة بنسبة تراوحت بين القياس القبلى و البينى **ما** بين (٦,٢٧٣) كأصغر قيمة و(٢١,٠٠٠) كأكبر قيمة ، و أوضح ذلك في عنصر قوة مميز بالسرعة في اللكم تراوحت ما بين (٦,٣) كأصغر قيمة و (١٠,٤٧٤) كأكبر قيمة في زمن ١٠ ثوانى.

والركل تراوحت ما بين (١٠,٥٨٥) كأصغر قيمة الى (٢١,٠٠٠) كأكبر قيمة في زمن ١٥ ث ، و في عنصر تحمل سرعة في اللكم تراوحت ما بين (٩,٨) كأصغر قيمة الى (١٢,٦١) كأكبر قيمة ، الركل تراوحت ما بين (٩,٧٣١) كأصغر قيمة الى (١٤,٧) كأكبر قيمة

يتضح من جدول (١٣) وشكل (٧) ، (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البينى و البعدى في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث و يتضح ان فروق المهارات الهجومية بقيمة (T) المحسوبة بنسبة تراوحت بين القياس البينى و البعدى (٤,٠٢٥) كأصغر قيمة

و(١٣,٣٥٢) كأكبر قيمة ، و أوضح ذلك في عنصر قوة مميز بالسرعة في اللكم تراوحت ما بين (٦,٧٠٨) كأصغر قيمة و (٧,٥٧١) كأكبر قيمة في زمن ١٠ ثوانى.

والركل تراوحت ما بين (٤,٠٢٥) كأصغر قيمة الى (٦,٣٣٢) كأكبر قيمة في زمن ١٥ ث ، و في عنصر تحمل سرعة في اللكم تراوحت ما بين (٥,٨٤٢) كأصغر قيمة الى (١٢,٦١) كأكبر قيمة ، الركل تراوحت ما بين (١٢,٣٣٣) كأصغر قيمة الى (١٣,٥٣٢) كأكبر قيمة

يتضح من جدول (١٤) وشكل (٩) ، (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى و البعدى في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث و يتضح ان فروق المهارات الهجومية بقيمة (T) المحسوبة بنسبة تراوحت بين القياس القبلى و البعدى قيمة (T) المحسوبة ما بين (٧,٨٠٩) كأصغر قيمة و(٢٢,٩٥٧) كأكبر قيمة ، و أوضح ذلك في عنصر قوة مميز بالسرعة في اللكم تراوحت ما بين (١٠,٧٦٥) كأصغر قيمة و (١٧,٦٧٦) كأكبر قيمة في زمن ١٠ ثوانى.

والركل تراوحت ما بين (٩,١٦٠) كأصغر قيمة الى (١٣,٥٢٣) كأكبر قيمة في زمن ١٥ ث ، و في عنصر تحمل سرعة في اللكم تراوحت ما بين (٧,٨٠٩) كأصغر قيمة الى (١٨,٦٠٥) كأكبر قيمة ، الركل تراوحت ما بين (١٥,٦٨٢) كأصغر قيمة الى (٢٢,٩٥٧) كأكبر قيمة

ومن خلال العرض السابق و في ضوء اهداف البحث و فروضه فقد تحقق الفرض الأول و الذى ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبينى و البعدى في المهارات الهجومية (لكمة مستقيمه (chong quan) ، ركلة امامية(deng tui) ، ركلة جانبية (shuai tui) ركلة بوجه القدم (heng bai ti tui)) قيد البحث لصالح القياس البعدى لدى لاعبى الكونغ فو " .

➢ مناقشة الفرض الثاني :

يتضح من جدول (١٥) أن نسب التحسن في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث تراوحت كالتالي :- نسب التحسن بين القياس القبلي والبيني ما بين (١٤,٧٣٪ – ٣٧,٥٠٪) - تراوحت نسب التحسن بين القياس البيني والقياس البعدي ما بين (٨,٨٨٪ - ٢٢,٢٢٪) – تراوحت نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي ما بين (٢٣,٤٢٪ - ٦٢,٥٠٪).

و من خلال العرض السابق و في ضوء اهداف البحث و فروضه فقد تحقق الفرض الثاني و الذى ينص على انه " يوجد نسب تحسن بين القياس القبلى و البعدى في المتغيرات الاداء المهاري لصالح القياس البعدى "

وترى الباحثة أن هذه الفروق تدل على تحسن المتغيرات البدنية و المهارية لأفراد المجموعة التجريبية قيد البحث.وذلك نتيجة لتطبيق تدريبات الفيت لايت قيد البحث، مما أدي إلي ظهور تأثير إيجابي علي نتيجة الإختبارات وتقدم افراد عينة البحث ،ومما سبق ترجع الباحثة الفروق

الدلالة احصائياً بين القياس القبلى و البعدى للعناصر اللياقة البدنية قيد البحث الى البرنامج المقترح و أسلوب التدريب باستخدام(المثير الضوئى) المكون من ٢٤ وحدة و المتمثل في عناصر قيد البحث في كل وحدات البرنامج بصورة علمية و راعاه الباحثة التدرج في تقنين الاحمال في كل عنصر و قدرة ، و ذلك اثر بشكل ايجابى في نتيجة القياسات البعدية للقدرات البدنية ، كما راعت التركيز و التنويع على طريقة الأداء أسلوب الفيت لايت مما كان له تأثير ايجابى في تحسين التوافق بين العين و جميع أجزاء الجسم و تحسين مستوى المتغيرات البدنية كسرعة رد الفعل التي اثرت على الأداء الهجومى في المباريات للاعبى الكونغ فو و يتفق ذلك مع ما ذكره " محمد لطفى السيد و آخرون : ان تدريبات المثير الضوئى تعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى و زيادة القدرة على الأداء في الرياضات التخصصية بصفة عامة و رياضة الكونغ فو بصفة خاصة بحيث انها تعمل على تطوير القدرات البدنية و التوافقية للاعبين مما يؤدى الى انتاج قدر كبير من سرعة الاستجابة و الرشاقة و التوافق و ذلك يساعد بالوصول باللاعب الى افضل مستوى .

(٣ : ٣٨)

ومن خلال ما ذكره كل من "مرعى حسين مرعى " ، "حمدى نور الدين " ، " خالد نبيل " : ان للمثير الضوئى له تأثير ايجابى في بعض الرياضات المختلفة من حيث القدرات البدنية و المهارية و انه يحسن من نسبه التوافق و سرعة رد الفعل عند اللاعب و ذلك يعمل على تحسين الأداء المهارى و اتضح ذلك للباحثة عند تطبيق البحث و استخدام تدريبات المثير الضوئى أدى الى زيادة تحسن الأداء المهارى و المهارات الهجومية عند لاعبى الكونغ فو

➢ الإستنتاجات و التوصيات :

أولا :الاستنتاجات:

في ضوء اهداف البحث و العينة المستخدمة و بناءاً على نتائج التحليل الاحصائى توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية :

١- زيادة نسبة التحسن في مستوى أداء المهارات الهجومية لدى لاعبين رياضة الكونغ فو حبث أعطت لهم الثقة والسرعة فى أداء مهارات الهجوم (chong quan ، guan quan ، heng bai ti tui ، deng tui) و ظهر ذلك من خلال الاتى :

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلى و البعدى لمتغير القوة المميزة بالسرعة قيد البحث و لصالح القياس البعدى

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلى و البعدى لمتغير تحمل السرعة قيد البحث و لصالح القياس البعدى

ثانيا : التوصيات:

١-ضرورة استخدام البرامج التدريبية الخاصة بتنمية القدرات البدنية و المهارية لما لها من تأثير على تنمية المهارات الخاصة برياضة الكونغ فو و خاصة فى المهارات الهجومية (chong quan ، guan quan ، heng bai ti tui ، deng tui)

٢-الاهتمام بالنواحى البدنية و المهارية في تدريب الكونغ فو

٣- ضرورة التدريب و الربط بين مهارات الدفاع ومهارات الهجوم أثناء التدريب لناشئين رياضة الكونغ فو لما لها من تأثير بالغ على نتائج المباريات لناشئ رياضة الكونغ فو .

٤-عمل دورات صقل للمدربين من قبل الاتحاد المصري للوشو كونغ فو على كيفية عمل البرامج التدريبية الخاصة بتنمية القدرات البدنية و الأداء الهجوم لمهارات الهجومية و الدفاعية الحديثة .

٥-اجراء دراسات مشابهة على مراحل سنية مختلفة

٦-اجراء المزيد من الدراسات و الأبحاث العلمية فيما يخص التدريبات المهارية الخاصة بالكونغ فو

المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية

١- خالد تميم الحاج (٢٠١٧) : اساسيات التدريب الرياضى ، ط١ ، القاهرة
٢- خالد نبيل محمود (٢٠١٧) : تأثير تدريبات تعليمية باستخدام المثير الضوئى على مستوى الأداء البدنى و المهارى في كرة اليد لتلاميذ لمرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية للبنين جامعة بنها
٣- سامر جعفر حسن (٢٠١٤) : تأثير التدريب بتقنية المثير الضوئى في تطوير سرعة الاستجابة و التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية جامعة البصر
٤- عبد العزيز النمر ، ناريمان (٢٠٠٨) : التدريب الرياضى الأساتذة للكتاب الرياضى ، الجيزة
٥- كريمة مجدى حنفى (٢٠١٩) : تأثير تدريبات الانسينتى على القدرات البدنية و المهارية للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان
٦- محمد لطفي السيد، السيد محمد احمد محمد حسين دكروري (٢٠٠٨) : تعديل مكعب البدء باستخدام مثير ضوئى لتحسين سرعة النطاق فى سباقات العدو، المؤتمر الإقليمي

الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي للشرق الاوسط، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية

٧- مرعى حسين مرعي، وهشام احمد مهيب.(٢٠٠٩ م). تأثير كل من المثيرات البدنية والمثيرات البدنية البصرية على مستوى استجابة بعض القد ارت الحس- حركيه لدى ناشئى الهوكي، بحث منشور مجلة التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية

قائمة المراجع باللغة الإنجليزية :

8- Donald, I.J. & Caroline, H. (1995) : '' Inspection of time and high speed ball games . perception "

9- Erik CH Tan and Others (2017) : ملف تعريف القوة و السلطة للرياضيين من الفئة انتاج علمى ، WUSHU TAOLUالعالمية

10- Isabel walker (2001) : '' Why visual training programs for sport don't work, sports Sci ''