

## دراسة تحليلية لبطولة العالم 2019 للمهارات الأكثر استخداما وفاعلية للاعبين " الساندا "

### بريضة ( الكونغ فو )

د/ ناصر محمد حلمي

#### مشكلة البحث

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعدادا متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن . ( 3 : 24 )

يستهدف الاعداد المهارى للاعبين تعليم وتطوير وصقل واتقان وتثبيت المهارات الحركية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية . ( 9 : 245 )

رياضة "الكونغ فو" هي فن الدفاع عن النفس باستخدام اليدين والرجلين وفقاً لأسس وقواعد دولية متعارف عليها . وتنقسم إلى التاولو ( الأساليب ) وهو الشق الاستعراضى و(الساندا) الشق القتالي وهي منزلة بين لاعبين متساويين في السن والوزن وتكون من جولتين يحاول كل لاعب تنفيذ خطته الهجومية والدفاعية على المناطق المصرح فيها الهجوم للحصول على اكبر عدد من النقاط في حدود زمن المباراة . (16)(10)

قد لعب التطور السريع الذي اجتاح كافة الأنشطة الرياضية من حيث مكوناتها المهارية دورا في قيام العاملين بمجال التدريب الرياضي بمتابعة كل ما يحدث في الملاعب حيث أظهرت المنافسات أهمية دراسة المكونات المهارية بأسلوب أكثر تفصيلا عن ذي قبل وذلك للتعرف على خصائصها الدقيقة ووضع أساليب البحث بهدف الوصول لمثالية الأداء ( 7 : 210 ) ( 8 : 405 )

يشير وليد زغلول (2006م) أن خصائص التكنولوجيا الحديثة في تحليل المباريات تتميز بتوفير الجهد والوقت والنفقات ودقة عالية في إدخال البيانات واستخراج النتائج وتقلل نسبة الخطأ الناتجة من القياس والتعرف على الأخطاء الخاصة بالأداء الفني أثناء عملية التدريب والمنافسات والتعرف على نقاط القوة والضعف . (18:11-25)

يتفق كلا من محمد صبحي حسانين(1988م) ولارى كيش Larry Kich (1979م) أن استخدام الأسلوب العلمي في تقييم أداء اللاعبين أثناء المباريات وطرق القياس الخاصة بالجانب المهارى في رياضة المستويات العليا يؤدى إلى النهوض والارتقاء بالمستوى الفني للأداء بغرض تحقيق أفضل النتائج الممكنة. (14: 7) ( 21 : 24 )

يتفق كل من محمد بريقع (2010م) و إيلين وديع فرج (1978م) إلى أنه "يمكن قياس مستوى الأداء المهاري خلال المباريات بواسطة تحليل المباريات المسجلة على شرائط الفيديو أو من خلال الملاحظة الموضوعية للأداء المهاري للاعبين مباشرة أثناء المباراة أو عن طريق تحليلها كمراحل ( مرحلة - مرحلة ) . ( 13 : 85 ) ( 3 : 271 )

يشير جمال محمد علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ (2007) بأن التحليل يعتبر الوسيلة المنطقية التي يجرى بمقتضاها تناول الظاهرة موضع البحث كما لو كانت مقسمة إلى أجزاء أو عناصر أساسية لاعطاء تقدير كمي للنشاط التنافسي يصبح من الضروري إجراء تسجيل موضوعي لأحداث ووقائع هذه المباراة . ( 6 : 22 )

يتفق "وجيه شمندی" (1993) و"برين Brian" (1990) و"اوказاكى واستريسفيك Okazaki & Stricevic" (1984) ، " دنوفان Donovan" (1984) " ناكاياما Nakayama" (1979) على ان رياضات المنازلات الفردية تتميز بالتغير السريع والمستمر لكل من عمليتي الهجوم والدفاع فى المواقف التنافسية وتتطلب من اللاعب مقدرة عالية للاختيار الدقيق لمختلف المهارات الحركية ( الهجومية \_ الدفاعية \_ الهجوم المضاد ) من خلال التوافق الحركى الجيد .

( 17 : 74 , 75 ) ( 19 : 72 - 80 ) ( 23 : 6 - 10 , 34 , 35 ) ( 20 : 13 ) ( 22 : 118 )

لقد حققت رياضة الكونغ فو فى السنوات السابقة إنجازات كبيرة على المستوى العالمى ولكى نحافظ على هذه الإنجازات يجب الاهتمام بالأداء المهارى ومحاولة الارتقاء بمستوى اللاعبين والوصول بهم إلى أعلى المستويات المهارية والخططية ولن يأتي هذا إلا بتحليل المباريات للوقوف على مواطن القوة والضعف والمهارات الأكثر استخداما وكذلك المحرزة للنقاط الفنية حتى يتسنى لنا تطوير مستوى أداء اللاعبين وإتقانهم المهارات الأكثر تحقيقا للفوز وإحرازا للنقاط الفنية للفوز بالمباراة.

من المنطلق السابق تبلورة فكرة هذا البحث والتي ترمى إلى تحليل مباريات بطولة العالم عموم رجال للكونغ فو المقامة فى الصين فى الفترة من 17 - 24 / 10 / 2019م للوقوف على أكثر المهارات استخداما فى الأوزان المختلفة وكذا أكثرها فاعلية أي إحرازا للنقاط الأمر الذى يترتب عليه إمكان وضع الخطط المناسبة للتدريب والتطوير للارتقاء بالمستوى المهارى للاعبين بما يواكب المستوى العالمى .

## - أهمية البحث

### أولاً : الأهمية العلمية

◀ محاولة تأصيل استخدام التحليل لا بطولات العالم لأنه يوفر المعرفة المسبقة باستعدادات الممارسين وقدراتهم الخاصة ، المعرفة الكاملة للمهارات الحركية "الأسس العلمية الخاصة بها-فنية الأداء" صياغة الحقائق العلمية المرتبطة بالأداء وصياغتها إلى مواقف، وبما يساهم في توجيه عمليات التدريب و تحقيق فهم أعمق لأداء .

### ثانياً : الأهمية التطبيقية

تتضح في محاولة دراسة المهارات الهجومية المميزة لأبطال العالم لوضع المبادئ الأساسية التي يمكن أن يبني عليها أداء التدريب لمحاولة تحسين الأداء الفني الأكثر فاعلية لدي اللاعبين مما يساعد المدربين واللاعبين على توجيههم لعمليات التدريب .

### أهداف البحث :-

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :-

- 1- المهارات الأكثر استخداما في الأوزان المختلفة ببطولة العالم لعموم الرجال في الكونغ فو .
- 2- المهارات الأكثر فاعلية في الأوزان المختلفة ببطولة العالم لعموم الرجال في الكونغ فو ..
- 3- الفروق بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية في الأوزان المختلفة ببطولة العالم .
- 4- الفروق بين الأوزان المختلفة في مجموعات المهارات الأكثر استخداما وفاعلية ببطولة العالم .
- 5- الخرائط التكتيكية الأكثر فاعلية في مباريات بطولة العالم لعموم الرجال في الكونغ فو .

### تساؤلات البحث :-

يحاول هذا البحث من خلال تحليل مباريات الكونغ فو الإجابة على التساؤلات التالية.

- 1- ما هي المهارات الأكثر استخداما في الأوزان المختلفة ببطولة العالم لعموم الرجال في الكونغ فو ؟
- 2- ما هي المهارات الأكثر فاعلية في الأوزان المختلفة ببطولة العالم لعموم الرجال في الكونغ فو ؟
- 3- هل توجد فروق دالة احصائيا بين اللاعبين الفائزين والمهزومين بالأوزان المختلفة في المهارات الأكثر فاعلية ببطولة العالم لعموم الرجال في الكونغ فو ؟
- 4- هل توجد فروق دالة احصائيا بين الأوزان المختلفة في مجموعات المهارات الأكثر استخداما وفاعلية ببطولة العالم لعموم الرجال في الكونغ فو ؟
- 5- ما هي الخرائط التكتيكية الأكثر فاعلية في مباريات بطولة العالم لعموم الرجال في الكونغ فو ؟

## المصطلحات المستخدمة في البحث :-

- ١- المهارات الأكثر استخداما :-  
هي المهارات الأكثر تكرارا خلال المباريات بغض النظر عن إنها أدت إلى إحراز نقطة أو لم تحرز \*  
١- المهارات الأكثر فاعلية :-  
هي المهارات التي تؤدي إلى إحراز نقطة أو نقاط تصل احيانا إلى ما يسمى بالتفوق الفني الذي يؤدي إلى إنهاء الجولة حتى لو لم ينتهي زمنها القانوني .
- ٢- الهجوم الفردي :هو مقدرة اللاعب على الهجوم على المنافس بمهارة حركية واحدة سواء باليد أو الرجل . (7:15)،(24)
- ٣- الهجوم الزوجي :هو مقدرة اللاعب على الهجوم على المنافس بمهارتين سواء باليد أو الرجل . (7:15)، (24)
- ٤- الهجوم المركب:هو مقدرة اللاعب على الهجوم على المنافس بأكثر من مهارة حركية سواء باستخدام اليدين أو الرجلين أو كليهما. (7:15)
- ٥- الهجوم المضاد: هو مقدرة اللاعب على (الدفاع والهجوم) لحظة هجوم المنافس وفي نفس التوقيت . (7:15)

## الدراسات المرتبطة

- ١- قام أحمد عمارة ( 2008 ) ( 1 ) بدراسة بعنوان " دراسة تحليلية لأكثر المهارات استخداما وفاعلية ببطولة العالم للكبار للمصارعة الرومانية 2007م بأذربيجان " يهدف البحث إلى التعرف على المهارات الأكثر استخداما وفاعلية في الأوزان المختلفة ببطولة العالم للكبار. استخدم الباحث المنهج الوصفي ( تحليل المحتوى ) اشتملت عينة البحث على (156) مباراة وكانت أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائيا بين الفائزين والمهزومين في "مهارة دفع المنافس خارج البساط من وضع الالتحام" لصالح الفائزين من حيث المهارات الأكثر فاعلية (إحراز النقاط) .
- ٢- قام عبد الحليم محمد معاذ (2007م) ( 11 ) بدراسة تحليلية لبعض الطرق الدفاعية المستخدمة لدى لاعبي الجودو ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث ، واشتملت عينة البحث على (90) مباراة وتم تقسيم اللاعبين إلى أوزان خفيفة ومتوسطة وثقيلة ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائيا بين الطرق الدفاعية المستخدمة ضد المهارات الهجومية (رجلين - وسط - يدين) في اللعب من أعلى بين الأوزان المختلفة لصالح الأوزان الخفيفة - وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا بين الطرق الدفاعية المستخدمة ضد مهارات اللعب الأرضي ( تثبيث - خنق - كسر) بين الأوزان المختلفة لصالح الأوزان الخفيفة .

## - إجراءات البحث

منهج البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي ( تحليل المحتوى ) لملائمته لطبيعة الدراسة .

- عينة البحث تحليل مباريات بطولة العالم عموم رجال للكونغ فو المقامة في الصين

في الفترة من 17 - 24 / 10 / 2019م في جميع الأوزان لمرحلة الرجال .

اشتملت عينة البحث على (33) مباراة وهي مباريات الدور النهائي وقبل النهائي .

### - أدوات البحث :-

١- جهاز كمبيوتر مزود ببرنامج للتحليل الحركي kin ova.

٢- عدد 8 فيلم فيديو مدة كل فيلم ٤ ساعات مقسمه علي اربعة ايام علي فترتين

(فترة صباحية - فترة مسائية) من على موقع you Tube الخاص بالاتحاد الدولي للوشو كونغ فو

٣- في جميع الأوزان لمرحلة الرجال قابله للتحليل العلمي .

٤- استمارة تسجيل مباراة في الكونغ فو "من إعداد الباحث" (مرفق 1)

### - المعاملات العلمية للاستمارة :-

أولاً : صدق الاستمارة :-اعتمد الباحث على أراء الخبراء في مجال الكونغ فو لاستطلاع آرائهم حول مدى مناسبة الاستمارة لأهداف البحث وتساؤلاته وقد جاءت موافقتهم عليها بنسبة ١٠٠% وبذلك توصل الباحث إلى الشكل النهائي للاستمارة .

ثانياً : ثبات الاستمارة : -ولحساب ثبات استمارة التسجيل المباراة قام الباحث بتفريغ بيانات إحدى مباريات الدراسة الاستطلاعية ثم استعان بأحد مدربي المنتخب لتفريغ بيانات نفس المباراة وذلك لحساب نسبة الاتفاق باستخدام معادلة كوبر Coper نقلا عن عفاف عبد الكريم (1990م) ( 12) والتي أشارت إلى أنه يجب ألا تقل نسبة الاتفاق عن 70% والتي تعبر عن ثبات الملاحظة ويتضح ذلك من تطبيق المعادلة التالية :-

$$\text{نسبة الاتفاق} = \frac{\text{عدد مرات الاتفاق}}{\text{عدد مرات الاتفاق} + \text{عدد مرات عدم الاتفاق}} \times 100$$

$$0/0 87.5 = 100 \times \frac{7}{1 + 7} \text{ عدد مرات الاتفاق بين الباحث والمدرّب}$$

وبما أن نسبة الاتفاق تجاوزت إل 0/0 70 فأن ذلك يشير إلى ثبات الاستمارة .

## تنفيذ الدراسة :-

بعد التأكد من صلاحية استمارة التسجيل ومعاملاتها العلمية قام الباحث بتحليل عينة البحث الـ (33) مباراة وفقا لتوزيعها 11 وزن مسجلا أكثر المهارات استخداما وأكثرها فاعلية في الاوزان جميعا ثم اعادة تقسيمها إلى فائزين ومهزومين وإعداد البيانات للمعالجة الإحصائية وذلك للإجابة عن تساؤلات البحث .

### بطولة العالم الخامسة عشر في الساندا كونغ فو مرحلة العموم

مكان البطولة اقيمت البطولة في شنغهاي في الصين تاريخ البطولة 17 - 24 / 10 / 2019م

عدد الفرق المشاركين : 31 فريق عدد الاوزان 11 وزن

عدد اللاعبين المشاركين في البطولة : 57 بنات - 181 بنين

عدد اللاعبين المصريين المشاركين في البطولة : 10 لاعبين (4 بنات - 6 رجال)

ترتيب الفرق الفائزة : المركز الاول الصين - المركز الثاني ايران

ترتيب مصر : المركز الحادي عشر

حصول مصر علي 1 ميدالية ذهبية - 1 ميدالية فضة - 2 برونز

## المعالجات الإحصائية :

في ضوء الأهداف وتساؤلات البحث استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - نسبة الاتفاق - النسبة المئوية - اختبار ( كـ ٢ ) .



## عرض ومناقشة النتائج

١- عرض ومناقشة نتائج التكرارات والنسبة المئوية للمهارات الأكثر استخداما في جميع مباريات الدور النهائي وقبل النهائي لأوزان ( 48 - 52 - 56 ) كجم في الكونغ فو

جدول ( 1 )

التكرارات والنسبة المئوية وترتيب المهارات الأكثر استخداما في جميع مباريات الدور النهائي وقبل النهائي لأوزان ( 48 - 52 - 56 ) كجم في الكونغ فو

الترتيب	النسبة المئوية	التكرارات	المهارات	المجموعات
1	31,5%	46	ركلة نصف دائرية من الخلف	هجوم فردي
2	14,4%	21	ركلة جانبية من الأمام	
3	13%	19	ركلة نصف دائرية من الأمام	
4	12,3%	18	لكمة مستقيمة شمال	
5	11,64%	17	لكمة مستقيمة يمين	
6	7,5%	11	لكمة جانبية شمال	
7	4,79%	7	لكمة جانبية يمين	
8	2,74%	4	ركلة أمامية من الأمام	
9	2,05%	3	ركلة خلفية مستقيمة	
-	100%	146		المجموع
1	43,33%	26	ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس	هجوم زوجي
2	25%	15	لكمة مستقيمة شمال يمين	
3	20%	12	لكمة جانبية شمال يمين	
4	11,66%	7	مستقيمة شمال / ركلة نصف دائرية يمين	
-	100%	60		المجموع
1	44,44%	4	التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط	هجوم مركب
2	33,33%	3	تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط	
3	22,22%	2	التحام كنس القدم الأمامية + دفع خلف الرقبة لأسفل	
-	100%	9		المجموع
1	36,84%	14	الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف	هجوم مضاد
2	23,68%	9	مسك الركلة وكنس الأخرى	
3	21,05%	8	مسك الركلة النصف دائرية والسحب والرمي	
4	13,16%	5	الدفاع ضد مسك الفخذين بالضغط على الرأس	
5	5,26%	2	مسك الركلة والرمي خارج البساط	
-	100%	38		المجموع
-	-	253		المجموع الكلي

يتضح من جدول (1) وجود تباين في أنواع المهارات من حيث عدد مرات الاستخدام في

المباريات عينة البحث للأوزان ( 48 - 52 - 56 ) كجم في الكونغ فو وذلك بالنسبة لترتيب

المهارات حيث يتبين ما يلي :-

#### اولا: الهجوم الفردي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الخلف أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط ( 46 ) مره بنسبة مئوية (31,5%) وبذلك احتلت المركز الأول .
- مهارة الركلة الجانبية من الأمام احتلت المركز الثاني حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط منها (21) مره بنسبة مئوية (14,4%) . اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي التاسع بنسب (13%-12,3%-11,64%-7,5%-4,79%-2,74% - 2,05%) على الترتيب .

#### ثانيا : الهجوم الزوجي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (26) مرة بنسبة مئوية (43,33%) وبذلك احتلت المركز الأول. - مهارة لكمه مستقيمة شمال يمين حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (15) وبنسبة مئوية(25%) . - اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي الرابع بنسب (20%-11,66%) على الترتيب .

#### ثالثا : الهجوم المركب:

- مهارة التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط هي أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (4) مرة بنسبة مئوية ( 44,44%) وبذلك احتلت المركز الأول. - مهارة تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (3) وبنسبة مئوية(33,33%) .
- اما مهارة التحام كنس القدم الأمامية + دفع خلف الرقبة لأسفل فاحتلت من المركز الثالث بعدد تكرار (2) وبنسبة مئوية(22,22%) .

#### رابعا : الهجوم المضاد :

- مهارة الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف هي أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (14) مرة بنسبة مئوية (36,84%) وبذلك احتلت المركز الأول.
- مهارة مسك الركلة وكنس الاخرى حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (9) وبنسبة مئوية(23,68%) .
- اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي الخامس بنسب (21,05%-13,16%-5,26%) على الترتيب .



2- عرض ومناقشة نتائج التكرارات والنسبة المئوية للمهارات الأكثر فاعلية في جميع مباريات الدور النهائي وقبل النهائي لأوزان (48 - 52 - 56) كجم في الكونغ فو

جدول ( 2 )

التكرارات والنسبة المئوية وترتيب المهارات الأكثر فاعلية في جميع مباريات الدور النهائي وقبل النهائي لأوزان (48 - 52 - 56) كجم في الكونغ فو

الترتيب	النسبة المئوية	التكرارات	المهارات	المجموعات
1	% 38,5	37	ركلة نصف دائرية من الخلف	هجوم فردي
2	% 12,5	12	ركلة جانبية من الأمام	
3	% 11,45	11	ركلة نصف دائرية من الأمام	
4	% 10,5	10	لكمة مستقيمة شمال	
5	% 8,4	8	لكمة مستقيمة يمين	
6	% 6,25	6	لكمة جانبية شمال	
7	% 5,2	5	لكمة جانبية يمين	
8	% 4,1	4	ركلة أمامية من الأمام	
9	% 3,1	3	ركلة خلفية مستقيمة	
-	%100	96		المجموع
1	% 48	24	ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس	هجوم زوجي
2	% 28	14	لكمه مستقيمة شمال يمين	
3	% 20	10	لكمه جانبية شمال يمين	
4	% 4	2	مستقيمة شمال / ركلة نصف دائرية يمين	
-	% 100	50		المجموع
1	%44,44	4	التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط	هجوم مركب
2	%33,33	3	تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط	
3	%22,22	2	التحام كنس القدم الأمامية + دفع خلف الرقبة لأسفل	
-	%100	9		المجموع
1	% 36,84	14	الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف	هجوم مضاد
2	% 23,68	9	مسك الركلة وكنس الأخرى	
3	% 21,05	8	مسك الركلة النصف دائرية والسحب والرمي	
4	% 13,16	5	الدفاع ضد مسك الفخذين بالضغط على الرأس	
5	% 5,26	2	مسك الركلة والرمي خارج البساط	
-	%100	38		المجموع
-	-	193		المجموع الكلي

يتضح من جدول (2) وجود تباين في أنواع المهارات من حيث عدد مرات الفاعلية في

المباريات عينة البحث للأوزان (48 - 52 - 56) كجم في الكونغ فو وذلك بالنسبة لترتيب

المهارات حيث يتبين ما يلي :-

#### اولا: الهجوم الفردي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الخلف أكثر أنواع المهارات فاعلية حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط ( 37 ) مره بنسبة مئوية ( 38,5 %) وبذلك احتلت المركز الأول .
- مهارة الركلة الجانبية من الأمام احتلت المركز الثاني حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط منها (12) مره بنسبة مئوية ( 12,5 ) .
- اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي التاسع بنسب ( 10,5 % - 8,4 % - 6,25 % - 5,2 % - 4,1 % - 3,1 % ) على الترتيب .

#### ثانيا : الهجوم الزوجي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (24) مرة بنسبة مئوية ( 48 %) وبذلك احتلت المركز الأول.
- مهارة لكمة مستقيمة شمال يمين حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (14) وبنسبة مئوية (28) % .
- اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي الرابع بنسب ( 20 % - 4 % ) على الترتيب .

#### ثالثا : الهجوم المركب:

- مهارة التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط هي أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (4) مرة بنسبة مئوية ( 44,44 %) وبذلك احتلت المركز الأول.
- مهارة تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (3) وبنسبة مئوية (33,33) % .
- اما مهارة التحام كنس القدم الأمامية + دفع خلف الرقبة لأسفل فاحتلت من المركز الثالث بعدد تكرار (2) وبنسبة مئوية (22,22) % .

#### رابعا : الهجوم المضاد :

- مهارة الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف هي أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (14) مرة بنسبة مئوية ( 36,84 %) وبذلك احتلت المركز الأول.
- مهارة مسك الركلة وكنس الاخرى حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (9) وبنسبة مئوية (23,68) % .
- اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي الخامس بنسب ( 21,05 % - 13,16 % - 5,26 % ) على الترتيب .

3- عرض ومناقشة نتائج قيمة ( ٢٤ ) ودلالاتها للفرق بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية في مباريات الدور النهائي لأوزان ( 48 - 52 - 56 ) كجم في الكونغ فو

جدول ( 3 )

قيمة ( ٢٤ ) ودلالاتها للفرق بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية في مباريات الدور النهائي لأوزان ( 48 - 52 - 56 ) كجم في الكونغ فو

المجموعات	المهارات	الفائزين	المهزومين	٢٤	
هجوم فردي	1	ركلة نصف دائرية من الخلف	25	12	4,56
	2	ركلة جانبية من الأمام	8	4	1,33
	3	ركلة نصف دائرية من الأمام	7	4	0,818
	4	لكمة مستقيمة شمال	7	3	1,6
	5	لكمة مستقيمة يمين	6	2	2
	6	لكمة جانبية شمال	5	1	2,66
	7	لكمة جانبية يمين	3	2	0,2
	8	ركلة أمامية من الأمام	3	1	1
	9	ركلة خلفية مستقيمة	2	1	0,33
هجوم زوجي	1	ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس	18	6	6
	2	لكمة مستقيمة شمال يمين	10	4	2,57
	3	لكمة جانبية شمال يمين	8	2	3,6
	4	مستقيمة شمال / ركلة نصف دائرية يمين	1	1	0
هجوم مركب	1	التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط	4	0	4
	2	تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط	2	1	0,33
	3	التحام كنس القدم الأمامية + دفع خلف الرقبة لأسفل	1	1	0
هجوم مضاد	1	الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف	12	2	7,14
	2	مسك الركلة وكنس الأخرى	5	4	0,11
	3	مسك الركلة النصف دائرية والسحب والرمي	5	3	0,5
	4	الدفاع ضد مسك الفخذين بالضغط على الرأس	3	2	0,2
	5	مسك الركلة والرمي خارج البساط	1	1	0

قيمة ( ٢٤ ) الجدولية 3.84 عند مستوى (0.05)

ينضح من جدول (3) الاتي :-

- توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين لصالح الفائزين في المهارات الأكثر فاعلية (إحراز النقاط) كمهارة (ركلة نصف دائرية من الخلف - ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس - التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط - الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف )

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين من حيث المهارات الأكثر فاعلية (إحراز النقاط) في باقي المهارات.

4- عرض ومناقشة نتائج التكرارات والنسبة المئوية للمهارات الأكثر استخداما في جميع مباريات الدور النهائي وقبل النهائي لأوزان ( 60 - 65 - 70 - 75 ) كجم في الكونغ فو

جدول ( 4 )

التكرارات والنسبة المئوية وترتيب المهارات الأكثر استخداما في جميع مباريات الدور النهائي وقبل النهائي لأوزان ( 60 - 65 - 70 - 75 ) كجم في الكونغ فو

الترتيب	النسبة المئوية	التكرارات	المهارات	المجموعات
1	%36,11	65	ركلة نصف دائرية من الخلف	هجوم فردي
2	%12,77	23	ركلة جانبية من الأمام	
3	%11,11	20	ركلة نصف دائرية من الأمام	
4	%10,55	19	لكمة مستقيمة شمال	
5	% 10	18	لكمة مستقيمة يمين	
6	%8,43	15	لكمة جانبية شمال	
7	% 5	9	لكمة جانبية يمين	
8	%3,33	6	ركلة أمامية من الأمام	
9	%2,77	5	ركلة خلفية مستقيمة	
-	%100	180		المجموع
1	%46,66	35	ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس	هجوم زوجي
2	%26,92	21	لكمه مستقيمة شمال يمين	
3	%19,23	15	لكمه جانبية شمال يمين	
4	%8,97	7	مستقيمة شمال / ركلة نصف دائرية يمين	
-	% 100	78		المجموع
1	%52,63	10	التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط	هجوم مركب
2	%31,57	6	تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط	
3	%15,79	3	التحام كنس القدم الأمامية + دفع خلف الرقبة لأسفل	
-	%100	19		المجموع
1	% 30	15	الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف	هجوم مضاد
2	% 24	12	مسك الركلة وكنس الأخرى	
3	% 22	11	مسك الركلة النصف دائرية والسحب والرمي	
4	% 20	10	الدفاع ضد مسك الفخذين بالضغط على الرأس	
5	% 4	2	مسك الركلة والرمي خارج البساط	
-	%100	50		المجموع
-	-	327		المجموع الكلي

يتضح من جدول (4) وجود تباين في أنواع المهارات من حيث عدد مرات الاستخدام في

المباريات عينة البحث للأوزان ( 60 - 65 - 70 - 75 ) كجم في الكونغ فو وذلك بالنسبة لترتيب

المهارات حيث يتبين ما يلي :-

#### اولا: الهجوم الفردي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الخلف أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط ( 65 ) مره بنسبة مئوية (36,11%) وبذلك احتلت المركز الأول .
- مهارة الركلة الجانبية من الأمام احتلت المركز الثاني حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط منها (23) مره بنسبة مئوية (12,77%) . اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي التاسع بنسب ( 11,11% - 10,55% - 10% - 8,43% - 5% - 3,33% - 2,77% ) على الترتيب .

#### ثانيا : الهجوم الزوجي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (35) مرة بنسبة مئوية (46,66%) وبذلك احتلت المركز الأول. - مهارة لكمه مستقيمة شمال يمين حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (21) وبنسبة مئوية(26,92%) . - اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي الرابع بنسب ( 19,23% - 8,97% ) على الترتيب .

#### ثالثا : الهجوم المركب:

- مهارة التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط هي أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (10) مرة بنسبة مئوية (52,63%) وبذلك احتلت المركز الأول. - مهارة تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (6) وبنسبة مئوية(31,57%) - اما مهارة التحام كنس القدم الأمامية + دفع خلف الرقبة لأسفل فاحتلت من المركز الثالث بعدد تكرار (3) وبنسبة مئوية(15,79%) .

#### رابعا : الهجوم المضاد :

- مهارة الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف هي أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (15) مرة بنسبة مئوية (30% ) وبذلك احتلت المركز الأول.
- مهارة مسك الركلة وكنس الاخرى حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (12) وبنسبة مئوية (24%) - اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي الخامس بنسب ( 22% - 20% - 4% ) على الترتيب .

5- عرض ومناقشة نتائج التكرارات والنسبة المئوية للمهارات الأكثر فاعلية في جميع مباريات الدور النهائي وقبل النهائي لأوزان (60 - 65 - 70 - 75) كجم في الكونغ فو

جدول ( 5 )

التكرارات والنسبة المئوية وترتيب المهارات الأكثر فاعلية في جميع مباريات الدور النهائي وقبل النهائي لأوزان (60 - 65 - 70 - 75) كجم في الكونغ فو

الترتيب	النسبة المئوية	التكرارات	المهارات	المجموعات
1	%21,95	27	ركلة نصف دائرية من الخلف	هجوم فردي
2	%17,07	21	لكمة جانبية شمال	
3	%16,26	20	لكمة جانبية يمين	
4	%12,19	15	لكمة مستقيمة شمال	
5	%10,57	13	لكمة مستقيمة يمين	
6	%9,75	12	ركلة جانبية من الأمام	
7	%4,88	6	ركلة نصف دائرية من الأمام	
8	%4,06	5	ركلة أمامية من الأمام	
9	%3,25	4	ركلة خلفية مستقيمة	
-	%100	123		المجموع
1	%43,75	28	ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس	هجوم زوجي
2	%32,81	21	لكمه جانبية شمال يمين	
3	%20,31	13	لكمه مستقيمة شمال يمين	
4	%3,12	2	مستقيمة شمال / ركلة نصف دائرية يمين	
-	% 100	64		المجموع
1	%52,63	10	التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط	هجوم مركب
2	%31,57	6	تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط	
3	%15,79	3	التحام كنس القدم الأمامية + دفع خلف الرقبة لأسفل	
-	%100	19		المجموع
1	% 30	15	الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف	هجوم مضاد
2	% 24	12	مسك الركلة وكنس الأخرى	
3	% 22	11	مسك الركلة النصف دائرية والسحب والرمي	
4	% 20	10	الدفاع ضد مسك الفخذين بالضغط على الرأس	
5	% 4	2	مسك الركلة والرمي خارج البساط	
-	%100	50		المجموع
-	-	256		المجموع الكلي

يتضح من جدول (5) وجود تباين في أنواع المهارات من حيث عدد مرات الفاعلية في المباريات عينة البحث للأوزان (60 - 65 - 70 - 75) كجم في الكونغ فو وذلك بالنسبة لترتيب المهارات حيث يتبين ما يلي :-

#### اولا: الهجوم الفردي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الخلف أكثر أنواع المهارات فاعلية حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط ( 27 ) مره بنسبة مئوية (21,95%) وبذلك احتلت المركز الأول .
- مهارة اللكمة الجانبية شمال احتلت المركز الثاني حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط منها ( 21 ) مره بنسبة مئوية (17,07% ) .
- اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي التاسع بنسب (16,26% - 12,19% - 10,57% - 9,75% - 4,88% - 4,06% - 3,25% ) على الترتيب .

#### ثانيا : الهجوم الزوجي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (28) مرة بنسبة مئوية (43,75%) وبذلك احتلت المركز الأول.
- مهارة لكمه مستقيمة شمال يمين حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (21) وبنسبة مئوية (32,81%) .- اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي الرابع بنسب (20,31% - 3,12% ) على الترتيب .

#### ثالثا : الهجوم المركب:

- مهارة التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط هي أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (10) مرة بنسبة مئوية (52,63%) وبذلك احتلت المركز الأول.- مهارة تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (6) وبنسبة مئوية (31,57%) .- اما مهارة التحام كنس القدم الأمامية + دفع خلف الرقبة لأسفل فاحتلت من المركز الثالث بعدد تكرار (3) وبنسبة مئوية (15,79%) .

#### رابعا : الهجوم المضاد :

- مهارة الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف هي أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (15) مرة بنسبة مئوية (30%) وبذلك احتلت المركز الأول.
- مهارة مسك الركلة وكنس الاخرى حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (12) وبنسبة مئوية (24%) - اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي الخامس بنسب (22% - 20% - 4% ) على الترتيب .

6- عرض ومناقشة نتائج قيمة ( ٢٤ ) ودلالاتها للفرق بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية في مباريات الدور النهائي لأوزان (60 - 65 - 70 - 75) كجم في الكونغ فو

جدول ( 6 )

قيمة ( ٢٤ ) ودلالاتها للفرق بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية في مباريات الدور النهائي لأوزان (60 - 65 - 70 - 75) كجم في الكونغ فو

المجموعات	المهارات	الفائزين	المهزومين	٢٤	
هجوم فردي	1	ركلة نصف دائرية من الخلف	20	7	6,25
	2	لكمة جانبية شمال	15	6	3,85
	3	لكمة جانبية يمين	14	6	3,2
	4	لكمة مستقيمة شمال	10	5	1,66
	5	لكمة مستقيمة يمين	8	5	0,69
	6	ركلة جانبية من الأمام	7	5	0,33
	7	ركلة نصف دائرية من الأمام	4	2	0,66
	8	ركلة أمامية من الأمام	3	2	0,2
	9	ركلة خلفية مستقيمة	2	2	0
هجوم زوجي	1	ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس	20	8	5,14
	2	لكمة مستقيمة شمال يمين	17	4	8,04
	3	لكمة جانبية شمال يمين	8	5	0,69
	4	مستقيمة شمال / ركلة نصف دائرية يمين	2	0	2
هجوم مركب	1	التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط	9	1	6,4
	2	تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط	3	3	0
	3	التحام كنس القدم الأمامية + دفع خلف الرقبة لأسفل	2	1	0,33
هجوم مضاد	1	الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف	12	3	5,4
	2	مسك الركلة وكنس الأخرى	7	5	0,33
	3	مسك الركلة النصف دائرية والسحب والرمي	7	4	0,82
	4	الدفاع ضد مسك الفخذين بالضغط على الرأس	6	4	0,4
	5	مسك الركلة والرمي خارج البساط	2	0	2

قيمة ( ٢٤ ) الجدولية 3.84 عند مستوى (0.05)

يتضح من جدول (6) الآتي :-

- توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين لصالح الفائزين في المهارات الأكثر فاعلية (إحراز النقاط) كمهارة (ركلة نصف دائرية من الخلف - اللكمة الجانبية شمال - ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس - لكمة مستقيمة شمال يمين - التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط - الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف)
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين من حيث المهارات الأكثر فاعلية (إحراز النقاط) في باقي المهارات.



7- عرض ومناقشة نتائج التكرارات والنسبة المئوية للمهارات الأكثر استخداما في جميع مباريات الدور النهائي وقبل النهائي لأوزان (80 - 85 - 90 - 90+) كجم في الكونغ فو

جدول ( 7 )

التكرارات والنسبة المئوية وترتيب المهارات الأكثر استخداما في جميع مباريات الدور النهائي وقبل النهائي لأوزان (80 - 85 - 90 - 90+) كجم في الكونغ فو

الترتيب	النسبة المئوية	التكرارات	المهارات	المجموعات
1	%28	42	ركلة نصف دائرية من الخلف	هجوم فردي
2	%16,66	25	ركلة جانبية من الأمام	
3	%15,33	23	ركلة نصف دائرية من الأمام	
4	%12	18	لكمة مستقيمة شمال	
5	%10,66	16	لكمة مستقيمة يمين	
6	%7,33	11	لكمة جانبية شمال	
7	%4,66	7	لكمة جانبية يمين	
8	%3,33	5	ركلة أمامية من الأمام	
9	%2	3	ركلة خلفية مستقيمة	
-	%100	150		المجموع
1	%36,36	16	ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس	هجوم زوجي
2	%31,81	14	لكمه مستقيمة شمال يمين	
3	%27,27	12	لكمه جانبية شمال يمين	
4	%4,54	2	مستقيمة شمال / ركلة نصف دائرية يمين	
-	% 100	44		المجموع
1	%52	13	التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط	هجوم مركب
2	%28	7	تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط	
3	%20	5	التحام كنس القدم الأمامية + دفع خلف الرقبة لأسفل	
-	%100	25		المجموع
1	%28,12	9	الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف	هجوم مضاد
2	%25	8	مسك الركلة وكنس الأخرى	
3	%18,75	6	مسك الركلة النصف دائرية والسحب والرمي	
4	%15,62	5	الدفاع ضد مسك الفخذين بالضغط على الرأس	
5	%12,5	4	مسك الركلة والرمي خارج البساط	
-	%100	32		المجموع
-	-	251		المجموع الكلي

يتضح من جدول (7) وجود تباين في أنواع المهارات من حيث عدد مرات الاستخدام في المباريات عينة البحث للأوزان (80 - 85 - 90 - 90+) كجم في الكونغ فو وذلك بالنسبة لترتيب المهارات حيث يتبين ما يلي :-

#### أولاً: الهجوم الفردي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الخلف أكثر أنواع المهارات استخداماً حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط ( 42 ) مره بنسبة مئوية (28%) وبذلك احتلت المركز الأول .
- مهارة الركلة الجانبية من الأمام احتلت المركز الثاني حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط منها (25) مره بنسبة مئوية (16,66%) . اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي التاسع بنسب ( 15,33% - 12% - 10,66% - 7,33% - 4,66% - 3,33% - 2% ) على الترتيب .

#### ثانياً : الهجوم الزوجي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس أكثر أنواع المهارات استخداماً حيث بلغ عدد تكراراتها (16) مرة بنسبة مئوية (36,36%) وبذلك احتلت المركز الأول. - مهارة لكمه مستقيمة شمال يمين حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (14) وبنسبة مئوية (31,81%) - اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي الرابع بنسب ( 27,27% - 4,54% ) على الترتيب .

#### ثالثاً : الهجوم المركب:

- مهارة التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط هي أكثر أنواع المهارات استخداماً حيث بلغ عدد تكراراتها (13) مرة بنسبة مئوية (52%) وبذلك احتلت المركز الأول. - مهارة تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (7) وبنسبة مئوية (28%) - اما مهارة التحام كنس القدم الأمامية + دفع خلف الرقبة لأسفل فاحتلت من المركز الثالث بعدد تكرار (5) وبنسبة مئوية (20%) .

#### رابعاً : الهجوم المضاد :

- مهارة الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف هي أكثر أنواع المهارات استخداماً حيث بلغ عدد تكراراتها (9) مرة بنسبة مئوية (28,12%) وبذلك احتلت المركز الأول.
- مهارة مسك الركلة النصف دائرية والسحب والرمي حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (8) وبنسبة مئوية (25%) - اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي الخامس بنسب ( 18,75% - 15,62% - 12,5% ) على الترتيب .

٨- عرض ومناقشة نتائج التكرارات والنسبة المئوية للمهارات الأكثر فاعلية في جميع مباريات الدور النهائي وقبل النهائي لأوزان (80 - 85 - 90 - 90+) كجم في الكونغ فو

جدول ( 8 )

التكرارات والنسبة المئوية وترتيب المهارات الأكثر فاعلية في جميع مباريات الدور النهائي وقبل النهائي لأوزان (80 - 85 - 90 - 90+) كجم في الكونغ فو

الترتيب	النسبة المئوية	التكرارات	المهارات	المجموعات
1	%36,36	40	ركلة نصف دائرية من الخلف	هجوم فردي
2	%18,18	20	ركلة نصف دائرية من الأمام	
3	%14,54	16	لكمة جانبية شمال	
4	%13,63	15	لكمة جانبية يمين	
5	%7,27	8	ركلة أمامية من الأمام	
6	%5,45	6	لكمة مستقيمة شمال	
7	%4,54	5	لكمة مستقيمة يمين	
-	%100	110		المجموع
1	%36,36	16	ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس	هجوم زوجي
2	%31,81	14	لكمة مستقيمة شمال يمين	
3	%27,27	12	لكمة جانبية شمال يمين	
4	%4,54	2	مستقيمة شمال / ركلة نصف دائرية يمين	
-	%100	44		المجموع
1	%52	13	التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط	هجوم مركب
2	%28	7	تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط	
3	%20	5	التحام كنس القدم الأمامية + دفع خلف الرقبة لأسفل	
-	%100	25		المجموع
1	%28,12	9	الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف	هجوم مضاد
2	%25	8	مسك الركلة النصف دائرية والسحب والرمي	
3	%18,75	6	مسك الركلة والرمي خارج البساط	
4	%15,62	5	الدفاع ضد مسك الفخذين بالضغط على الرأس	
5	%12,5	4	مسك الركلة وكنس الأخرى	
-	%100	32		المجموع
-	-	211		المجموع الكلي

يتضح من جدول (8) وجود تباين في أنواع المهارات من حيث عدد مرات الفاعلية في المباريات عينة البحث للأوزان (80 - 85 - 90 - 90+) كجم في الكونغ فو وذلك بالنسبة لترتيب المهارات حيث يتبين ما يلي :-

#### أولاً: الهجوم الفردي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الخلف أكثر أنواع المهارات فاعلية حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط ( 40 ) مره بنسبة مئوية (36,36%) وبذلك احتلت المركز الأول .
- مهارة ركلة نصف دائرية من الأمام احتلت المركز الثاني حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط منها (20) مره بنسبة مئوية (18,18%) .
- اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي السابع بنسب ( ١٤,٥٤% - 13,63% - 7,27% - 5,45% - 4,54%) على الترتيب .

#### ثانياً : الهجوم الزوجي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (16) مرة بنسبة مئوية (36,36%) وبذلك احتلت المركز الأول. - مهارة لكمة مستقيمة شمال يمين حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (14) وبنسبة مئوية (31,81%) - اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي الرابع بنسب ( 27,27% - 4,54% ) على الترتيب .

#### ثالثاً : الهجوم المركب:

- مهارة التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط هي أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (13) مرة بنسبة مئوية (52%) وبذلك احتلت المركز الأول. - مهارة تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (7) وبنسبة مئوية (28%) - اما مهارة التحام كنس القدم الأمامية + دفع خلف الرقبة لأسفل فاحتلت من المركز الثالث بعدد تكرار (5) وبنسبة مئوية (20%) .

#### رابعاً : الهجوم المضاد :

- مهارة الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكنف هي أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (9) مرة بنسبة مئوية (28,12%) وبذلك احتلت المركز الأول.
- مهارة مسك الركلة النصف دائرية والسحب والرمي حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (8) وبنسبة مئوية (25%) - اما باقي المهارات فاحتلت من المركز الثالث الي الخامس بنسب ( 18,75% - 15,62% - 12,5% ) على الترتيب .

9- عرض ومناقشة نتائج قيمة ( ٢٤ ) ودلالاتها للفرق بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية في مباريات الدور النهائي لأوزان ( 80 - 85 - 90 - 90 + ) كجم في الكونغ فو

جدول ( 9 )

قيمة ( ٢٤ ) ودلالاتها للفرق بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر فاعلية في مباريات الدور النهائي لأوزان ( 80 - 85 - 90 - 90 + ) كجم في الكونغ فو

المجموعات	المهارات	الفائزين	المهزومين	٢٤
هجوم فردي	1 ركلة نصف دائرية من الخلف	30	10	10
	2 ركلة نصف دائرية من الأمام	14	6	3,2
	3 لكمة جانبية شمال	10	6	1
	4 لكمة جانبية يمين	9	6	0,6
	5 ركلة أمامية من الأمام	6	2	2
	6 لكمة مستقيمة شمال	4	2	0,66
	7 لكمة مستقيمة يمين	4	1	1,8
هجوم زوجي	1 ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس	12	4	4
	2 لكمة مستقيمة شمال يمين	10	4	2,57
	3 لكمة جانبية شمال يمين	8	4	1,33
	4 مستقيمة شمال / ركلة نصف دائرية يمين	2	0	2
هجوم مركب	1 التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط	9	4	1,9
	2 تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط	5	2	1,28
	3 التحام كنس القدم الأمامية + دفع خلف الرقبة لأسفل	4	1	1,8
هجوم مضاد	1 الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف	7	2	2,77
	2 مسك الركلة النصف دائرية والسحب والرمي	5	3	0,5
	3 مسك الركلة والرمي خارج البساط	4	2	0,66
	4 الدفاع ضد مسك الفخذين بالضغط على الرأس	3	2	0,2
	5 مسك الركلة وكنس الأخرى	3	1	1

قيمة ( ٢٤ ) الجدولية 3.84 عند مستوى (0.05)

يتضح من جدول (٩) الآتي :-

- توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين لصالح الفائزين في المهارات الأكثر فاعلية (إحراز النقاط) كمهارة (ركلة نصف دائرية من الخلف- ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس)
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين من حيث المهارات الأكثر فاعلية (إحراز النقاط) في باقي المهارات.

10- عرض ومناقشة نتائج الخرائط التكتيكية الأكثر فاعلية في مباريات الدور النهائي أوزان

( 52 - 56 - 60 - 65 - 70 ) كجم في الكونغ فو

جدول (10)

عرض ومناقشة نتائج الخرائط التكتيكية الأكثر فاعلية في مباريات الدور النهائي أوزان

( 52 - 56 - 60 - 65 - 70 ) كجم في الكونغ فو

الأوزان	الخرائط التكتيكية	وضع الاستعداد	عدد الخطوات	الزمن بالثانية		التكرار
				الإعداد	التنفيذ	
52 كجم	ركلة جانبية من الأمام	يسار	4	3,08	0,64	1
	التحام الدفع بالذراعين خروج	يسار	7	4,28	0,84	1
	مسك نصف دائرية الدفع في الصدر	يسار	3	1,52	0,88	4
	تطويق الرقبة والرمي بالوسط	يسار	4	3,84	1,52	2
	الغطس مسك الفخذين والرفع والرمي	يسار	6	3,94	3,53	1
56 كجم	ركلة نصف دائرية من الأمام	يسار	7	3,99	0,40	2
	التحام كنس الرجل الأمامية	يسار	9	5,32	1,30	2
	مسك نصف دائرية والسحب والرمي	يمين	4	3,08	1,50	9
	مسك القدم الأمامية الدفع للصدر+خروج	يمين	6	2,73	0,6	1
	الغطس مسك القدم الأمامية	يسار	5	5,67	3,2	4
	مسك نصف دائرية والرمي خارجا	يسار	13	7,40	2,44	1
60 كجم	م شمال يمين+ن شمال يمين+ن شمال	يسار	6	4,17	5,76	1
	مسك نصف دائرية والسحب والرمي	يمين	2	1,03	1,33	3
	مسك نصف دائرية الدفع في الصدر	يسار	5	2,67	2,40	2
	مسك القدم الأمامية الرمي بالكتف	يمين	3	1,30	1,24	3
	تطويق الرقبة والرمي بالوسط	يسار	2	1,77	1,3	2
	ركلة نصف دائرية من الخلف	يسار	7	9,7	0,73	6
65 كجم	خلفية مستقيمة- مسك القدم الأمامية	يسار	7	4,96	3,64	1
	تطويق الرقبة الرمي بالوسط	يسار	6	3,04	2,13	2
	الغطس مسك الفخذين والرفع والرمي	يسار	2	1,5	1,2	2
	مسك الركلة الأمامية والسحب لأعلى	يسار	6	3,53	1,84	4
	التحام الدفع بالذراعين +خروج	يسار	6	2,84	3,46	1
	مسك القدم الأمامية الرمي بالكتف	يسار	4	5,9	1,67	5
70 كجم	ر جانبية من الأمام +ن دائرية+ والطرح	يسار	2	0,47	5	1
	ركلة خلفية مستقيمة	يمين	3	0,56	0,70	1
	ركلة نصف دائرية من الخلف	يمين	2	0,60	0,40	1
	التحام +هوك شمال + كنس القدمين معا	يمين	7	4,80	1,12	1
	م شمال + ن دائرية من الخلف +م شمال ي	يمين	4	1,20	3,32	1
	تطويق الرقبة والرمي بالوسط	يمين	5	4,96	2,50	3

يتضح من جدول (10) أن وضع الاستعداد السائد لكل أبطال العالم في أوزان (52-56 - 60 - 65) هو الوضع (يسار) معنى أن القدم اليسرى هي قدم الارتكاز ومنها ينطلق اللاعب لتنفيذ محددات النشاط الهجومي والخرائط التكتيكية وهي تمثل قاعدة للربط بين عدد مرات الهجوم أو الدفاع المتتالية والمركبة والربط بين الهجمة والهجمة التي تليها وهكذا نجد أن عدد مرات استخدام لوضع معين خلال تنفيذ محددات النشاط الخططي يعتبر مؤشر على نجاح اللاعب في زيادة فعالية النشاط الخططي خلال المباراة . ( 2: 96 )

أن عدد خطوات تحرك اللاعب في مرحلة الإعداد تراوحت بين (2-13) خطوة وان عدد الخطوات ( 4-5-6-7) هي الأكثر تكرارا ، وان مهارة نصف مسك نصف دائرية والسحب والرمي هي اكثر المهارات تكرر بعدد 9 تكرارات في مناطق التنفيذ (5/6) في وزن 56 كم وان مهارة ركلة نصف دائرية من الخلف احتلت المركز الثاني بعدد 6 تكرارات في مكان التنفيذ (5) في وزن 60 كم , وان مهارة مسك القدم الأمامية الرمي بالكتف احتلت المركز الثالث بعدد 5 تكرارات في مكان التنفيذ (5/د/6) في وزن فوق 65 كم .

يتفق الباحث مع أحمد إبراهيم ( 2015 م ) على أن خطوات التحرك من المؤشرات ذات التأثير في كفاءة وقدرة اللاعبين على تنفيذ متطلبات الخرائط التكتيكية ومحددات النشاط الخططي بالمباراة ، كما أنها تساعد على الربط بين الموجات الهجومية مما يحقق الزيادة الكمية لمحددات النشاط الخططي بالمباراة والمنافسة . ( 2 : 94 )

يتضح من جدول (10) أن زمن الإعداد يتراوح بين (47،0-9،7 ث) وان أكثر الأزمنة تكرارا في فترة الإعداد تراوحت بين (3-5 ث) ، ويتفق الباحث مع احمد إبراهيم في أن الاقتصاد الزمني لفترة الإعداد للهجوم خلال المباراة مع ارتباط ذلك الإعداد بالنجاح وإجبار المنافس على فتح مناطق تسديد أمام اللاعب المهاجم لتنفيذ محددات الخرائط التكتيكية من خلال فعالية عالية لمستوى النشاط الخططي للاعب يعتبر ذلك ميزة وعامل مؤثر على اقتصاد الجهد مع زيادة فرصة الفوز خلال مواقف اللعب المتعددة التي تتخلل زمن المباراة بالمنافسة التي يشترك فيها اللاعب . ( 2 : 94 )

يتضح من جدول (10) أن زمن التنفيذ يتراوح بين (0,6-5,76 ث) وان أكثر الأزمنة تكرارا في مرحلة التنفيذ تراوح بين (6،0-1,8 ث) يرى الباحث إن اختصار زمن التنفيذ لمحددات الهجوم والدفاع يعتبر محدد لقياس وتقييم فعالية النشاط الخططي للاعب وإمكانية التحقق من فعالية ترشيده لاستخدام الخرائط التكتيكية بالمباراة أو المنافسة ككل .

أن مناطق التنفيذ للخرائط التكتيكية تشمل جميع مناطق البساط وان أكثرها استخداما كانت مناطق (6/5) و(9/5) ويتفق الباحث مع احمد إبراهيم انه كلما كانت مناطق الإعداد والتنفيذ على البساط متعددة كلما كانت فرصة تنفيذ محددات الهجوم أو الدفاع خلال المباراة كثيرة والحصول على نقاط يكون ميزة للاعب الذي يمكنه من ترشيد نشاطه الخططي خلال مواقف اللعب التي تظهر على مناطق البساط الكثيرة داخل زمن المباراة وتلعب خطوات التحرك للاعب دور هام وفعال في الزيادة الكمية لمناطق الإعداد على البساط . ( 2 : 95 )

11- عرض ومناقشة نتائج الخرائط التكتيكية الأكثر فاعلية في مباريات الدور النهائي أوزان

( 75 - 80 - 85 - 90 - 90+ ) كجم في الكونغ فو

جدول (11)

عرض ومناقشة نتائج الخرائط التكتيكية الأكثر فاعلية في مباريات الدور النهائي أوزان

( 75 - 80 - 85 - 90 - فوق 90 ) كجم في الكونغ فو

الأوزان	الخرائط التكتيكية	وضع الاستعداد	عدد الخطوات	الزمن بالثانية		التكرار
				الإعداد	التنفيذ	
75 كجم	مسك القدم الأمامية الرمي بالكتف	يسار	3	2,0	3,28	2
	نصف دائرية من الخلف ومن الأمام	يسار	2	0,64	0,84	10
	الغطس مسك الفخذين والرفع والرمي	يسار	2	0,76	0,72	3
	مسك ركلة أمامية والسحب والرمي	يسار	4	4,08	2,56	1
	ن من الأمام+الغطس مس الرجلين والطرح	يسار	4	2,32	3,32	1
80 كجم	مسك نصف دائرية+كنس الأخرى	يسار	2	0,80	1,28	3
	مسك القدم الأمامية الرمي بالكتف	يسار	6	4,96	1,0	1
	الغطس مسك الفخذين والرفع والرمي	يسار	3	2,70	1,18	3
	مسك ركلة جانبية والسحب لأعلى	يسار	6	5,48	1,24	1
	ركلة خلفية مستقيمة	يسار	2	0,64	0,84	1
85 كجم	نصف دائرية من الأمام+ والخلف	يسار	4	2,60	3,78	3
	مسك نصف دائرية+ الرمي خارج البساط	يسار	5	5,30	3,63	2
	كنس القدم الأمامية من الأمام	يسار	4	3,66	0,52	1
	ن دائرية من الأمام+م شمال يمين+م شمال	يسار	3	1,56	4,53	1
90 كجم	نصف دائرية من الخلف+دفع الذراعين خروج	يسار	4	3,16	3,80	1
	مسك ن دائرية +م يمين+ مسك الفخذين والرمي	يسار	4	2,76	4,96	1
	مسك نصف دائرية+ الرمي خارج البساط	يمين	5	4,06	3,83	6
	مسك القدم الأمامية الحمل والرمي خلفا	يسار	5	4,46	1,53	1
	لكمة جانبية شمال+لكمة خلفية يمين	يسار	4	2,50	1,0	1
فوق 90 كجم	مسك نصف دائرية+السحب والرمي	يسار	7	6,93	2,56	1
	الغطس مسك القدم الأمامية الرمي بالكتف	يسار	6	6,0	1,60	1
	نصف دائرية من الخلف+دفع الذراعين خروج	يسار	5	4,43	2,10	2
	نصف دائرية من الخلف	يسار	4	2,50	0,40	4

يتضح من جدول (11) أن وضع الاستعداد السائد لكل أبطال العالم في أوزان (75-80 - 85-90 - فوق 90) هو الوضع (يسار) معنى أن القدم اليسرى هي قدم الارتكاز ومنها ينطلق اللاعب لتنفيذ محددات النشاط الهجومي والخرائط التكتيكية وهي تمثل قاعدة للربط بين عدد مرات الهجوم أو الدفاع المتتالية والمركبة والربط بين الهجمة والهجمة التي تليها ، أن عدد خطوات تحرك اللاعب في مرحلة الإعداد تراوحت بين (2- 7) خطوة وان عدد الخطوات (2- 3-4-5) هي الأكثر تكرارا ، أن زمن الإعداد يتراوح بين (0,64- 0,9 6ث) وان أكثر الأزمنة تكرارا في فترة الإعداد تراوحت بين (2,5- 4,5 ث) ، وان مهارة نصف دائرية من الخلف ومن الأمام هي اكثر المهارات تكرار بعدد 10 تكرارات في مناطق التنفيذ (5/3) في وزن 75 كم



وان مهارة مسك نصف دائرية+ الرمي خارج البساط احتلت المركز الثاني بعدد 6 تكرارات في مكان التنفيذ (5/9 د) في وزن 90 كم ، وان مهارة مسك نصف دائرية احتلت المركز الثالث بعدد 4 تكرارات في مكان التنفيذ (5/د) في وزن فوق 90 كم .

ويتفق الباحث مع احمد إبراهيم في أن الاقتصاد الزمني لفترة الإعداد للهجوم خلال المباراة مع ارتباط ذلك الإعداد بالنجاح وإجبار المنافس على فتح مناطق تسديد أمام اللاعب المهاجم لتنفيذ محددات الخرائط التكتيكية من خلال فعالية عالية لمستوى النشاط الخططي للاعب يعتبر ذلك ميزة وعامل مؤثر على اقتصاد الجهد مع زيادة فرصة الفوز خلال مواقف اللعب المتعددة التي تتخلل زمن المباراة بالمنافسة التي يشترك فيها اللاعب . ( 2: 94 )

يتضح من جدول (11) أن زمن التنفيذ يتراوح بين (0,6- 5,76 ث) وان أكثر الأزمنة تكرارا في مرحلة التنفيذ تراوح بين(0,4- 4,96 ث) يرى الباحث إن اختصار زمن التنفيذ لمحددات الهجوم والدفاع يعتبر محدد لقياس وتقييم فعالية النشاط الخططي للاعب وإمكانية التحقق من فعالية ترشيده لاستخدام الخرائط التكتيكية بالمباراة أو المنافسة ككل . أن مناطق التنفيذ للخرائط التكتيكية تشمل جميع مناطق البساط وان أكثرها استخداما كانت مناطق (3/5) و(5/9) ويتفق الباحث مع احمد إبراهيم انه كلما كانت مناطق الإعداد والتنفيذ على البساط متعددة كلما كانت فرصة تنفيذ محددات الهجوم أو الدفاع خلال المباراة كثيرة والحصول على نقاط يكون ميزة للاعب الذي يمكنه من ترشيد نشاطه الخططي خلال مواقف اللعب التي تظهر على مناطق البساط الكثيرة داخل زمن المباراة وتلعب خطوات التحرك للاعب دور هام وفعال في الزيادة الكمية لمناطق الإعداد على البساط . ( 2: 95 )



12- عرض ومناقشة نتائج التكرارات والنسبة المئوية لمجموعة المهارات الأكثر (استخداما -

فاعلية) في جميع مباريات الدور النهائي وقبل النهائي لجميع الأوزان في الكونغ فو

جدول ( 12 )

عرض ومناقشة نتائج التكرارات والنسبة المئوية لمجموعة المهارات الأكثر (استخداما - فاعلية )

في جميع مباريات الدور النهائي وقبل النهائي لجميع الأوزان في الكونغ فو

الأوزان						الهجوم	
(80-85-90-90+)		(60-65-70-75)		(48-52-56)			
النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات		
<b>% 59,76</b>	150	<b>% 55,04</b>	180	<b>% 57,03</b>	146	هجوم فردي	الأكثر استخداما
% 17,53	44	% 23,85	78	% 23,71	60	هجوم زوجي	
% 9,96	25	% 5,81	19	% 3,55	9	هجوم مركب	
% 12,75	32	% 15,29	50	% 15,02	38	هجوم مضاد	
<b>% 100</b>	251	<b>% 100</b>	327	<b>% 100</b>	253	المجموع	
<b>% 52,13</b>	110	<b>% 51,56</b>	132	<b>% 49,74</b>	96	هجوم فردي	الأكثر فاعلية
% 20,85	44	% 25	64	% 25,90	50	هجوم زوجي	
% 11,84	25	% 7,42	19	% 4,66	9	هجوم مركب	
% 15,16	32	% 19,53	50	% 19,69	38	هجوم مضاد	
<b>% 100</b>	211	<b>% 100</b>	256	<b>% 100</b>	193	المجموع	

يتضح من جدول (12) ما يلي :-

- ان الهجوم الفردي احتل المركز الاول في كل من المهارات الاكثر ( استخداما - الفاعلية ) في جميع الاوزان بنسبة مئوية تتراوح بين ( 59,76 % - 49,74 % )
- ان الهجوم الزوجي احتل المركز الثاني في كل من المهارات الاكثر ( استخداما - الفاعلية ) في جميع الاوزان بنسبة مئوية تتراوح بين ( 25,90 % - 17,53 % )
- ان الهجوم المضاد احتل المركز الثالث في كل من المهارات الاكثر ( استخداما - الفاعلية ) في جميع الاوزان بنسبة مئوية تتراوح بين ( 19,69 % - 12,75 % )
- ان الهجوم المركب احتل المركز الرابع في كل من المهارات الاكثر ( استخداما - الفاعلية ) في جميع الاوزان بنسبة مئوية تتراوح بين ( 11,84 % - 3,55 % )

## ثانيا : مناقشة النتائج

- المهارات الأكثر استخداما وفاعلية "احراز للنقاط" لأوزان الخفيفة (48-52-56) وفقا لترتيب ورودها ونسبها المئوية كما وضحاها جدول (1) ، (2) وسوف يكتفى الباحث بمناقشة المهارات التي حصلت على أعلى نسبة مئوية وهي كالتالي :-

### اولا: الهجوم الفردي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الخلف أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط (46) مره بنسبة مئوية (31,5%) وبذلك احتلت المركز الأول في حين انها بلغت عدد تكرارات احراز النقاط (37) مره بنسبة مئوية (38,5%) فاعلية .

يرى الباحث ان مهارة الركلة النصف دائرية تتميز بان مسافة الركل تجعل المهاجم في أمان أكثر من التعرض للكدمات أو التعرض للهجوم المضاد من قبل المنافس ، قوة عضلات الرجلين تجعل الركل أقوى وأكثر تأثيراً على المنافس ، يمكن أن تستغل الركلات في تشتيت انتباه المنافس والتمهيد للهجوم وكذلك حصول اللاعب على نقطتين عند أدائها في منطقة الجذع حصول اللاعب على ثلاث نقاط إذا قام بإسقاط المنافس بالضربة القاضية والفوز بالمباراة بعد عد 10 عدات . ( 9 : 1 )

- مهارة الركلة الجانبية من الأمام احتلت المركز الثاني حيث بلغ عدد تكرارات استخدامها (21) مره بنسبة مئوية (14,4%) بلغ عدد تكرارات فاعلتها (12) مره بنسبة مئوية (12,5%) .

يرى الباحث ان مهارة الركلة الجانبية من الأمام تعتبر من أكثر المهارات تأثيراً على اتزان المنافس ويمكن أن تؤدي إلى خروجه من البساط إذا تم أداءها بالطريقة الصحيحة وبالتالي يحصل اللاعب المهاجم على نقطتين لدائها في منطقة الجذع وثلاث نقاط لو اخرج المنافس خارج البساط وكذلك تعد اهم عامل من عوامل الامان حيث يقوم اللاعب بأدائها لتثبيت المنافس وعدم السماح له بالدخول في مجال الضرب .

### ثانيا : الهجوم الزوجي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (26) مرة بنسبة مئوية (43,33%) وبذلك احتلت المركز الأول في حين كان عدد تكراراتها قد بلغ (24) مرة بنسبة مئوية (48%) في مستوى الفاعلية

يرى الباحث ان مهارة الركلة النصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس هي البداية الجيدة للدخول في مجال الخصم سواء كان ادائها للداخل او للخارج مع اداء اللكم بالطريقة العكسية بمعنى اداء ركلة نصف دائرية في الفخذ يمين يتبعها اداء لكمة مستقيمة شمال

وعند اداء ركلة نصف دائرية في الفخذ شمال يتبعها اداء لكمة مستقيمة يمين وكذلك حصول اللاعب على نقطتين وحصول اللاعب على ثلاث نقاط إذا قام بإسقاط المنافس بالضربة القاضية والفوز بالمباراة بعد عد 10 عدات .

- مهارة لكمة مستقيمة شمال يمين احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (15) وبنسبة مئوية (25%) في عدد الاستخدام في حين بلغ عدد الفاعلية (14) وبنسبة مئوية (28) % .

يرى الباحث أن المدى الزاوي للمرفق الأيمن أثناء أداء اللكمة المستقيمة اليمنى في الجذع كلما زاد في فترة زمنية أقل كانت سرعة اللكمة عالية عن مثيلاتها في الزمن الأكبر وبالتالي تكون سرعة أداء اللكمة أقل، وكذلك في نهاية تسديد اللكمة عند وصول اليد(القبضة) للهدف بحيث لا ترتفع اليد(القبضة) عن الكتف لتحقيق الاستقامة الكاملة للذراع بمحاذاة الكتف وعلى خط واحد لحظة إصابة الهدف، كما يجب الاهتمام بزاوية المرفق في وضع البداية حيث أن زاوية المرفق في وضع البداية تؤثر على سرعة انطلاق اليد (القبضة) للأمام نحو الهدف من خلال المد الكامل لمفصل المرفق ووصول الذراع على كامل استقامته . ( 5 )

#### ثالثاً : الهجوم المركب :

- مهارة التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط هي أكثر أنواع المهارات (استخداماً وفاعلية) حيث بلغ عدد تكراراتها (4) مرة بنسبة مئوية ( 44,44 %) وبذلك احتلت المركز الأول .

يرى الباحث ان مهارة التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط من المهارات الأكثر فاعلية "احرازاً للنقاط" يرجع لسهولة المهارة ومحاولة الاستفادة منها في ضوء تعديلات القانون وكذلك سهولة الحصول على نقطتين تكاد تكون مضمونة في حالة دفع المنافس خارج البساط وتعد من اقصر الطرق للفوز حيث ان الخروج مرتين في الجولة الواحدة يكسب اللاعب الفوز بالجولة في أي وقت منها ولا تستكمل الجولة ويأخذ اللاعب 1 دقيقة للراحة ثم معاودة الجولة الثانية وهكذا ..

- مهارة تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط حيث احتلت المركز الثاني في المهارات الأكثر (استخداماً وفاعلية) بعدد تكرار (3) وبنسبة مئوية (33,33%)

يرى الباحث ذلك إلى أن هذه المهارة من المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى قوة عضلية كبيرة كما انها تحتاج إلى مرونة في العمود الفقري غير انها تمكن اللاعب منها احراز ٢ نقاط وانها من المهارات التي تنفذ من وضع الالتحام المغلق .

#### رابعاً : الهجوم المضاد :

- مهارة الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف هي أكثر أنواع المهارات (استخداماً وفاعلية) حيث بلغ عدد تكراراتها (14) مرة بنسبة مئوية (36,84%) وبذلك احتلت المركز الأول.

يرى الباحث أن هذه المهارة من المهارات التي تحتاج إلى قوة عضلات الظهر ومرونة العمود الفقري وكذلك عضلات الذراعين كما أنها تحتاج إلى تحضير جيد كما أنها تتميز بعنصر المفاجئة ويكسب اللاعب عند ادائها 2 نقطة . كما أنها من المهارات الصعبة التي تحتاج إلى قوة وقدرة على إخلال ارتكازات المنافس .

- مهارة مسك الركلة وكنس الأخرى هي من أكثر أنواع المهارات (استخداماً وفاعلية) حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (9) وبنسبة مئوية (23,68%) .

يرى الباحث أنها من المهارات البسيطة التي لا تحتاج إلى مجهود عضلي كبير حيث أنها تتطلب قدرة كبيرة من السرعة والقدرة على مسك قدم المنافس بجانب أنها من المهارات التي يتقنها اللاعب من الصغر لسهولة تنفيذها ومن خلالها يمكن احراز أكبر عدد من النقاط وتحقيق الفوز وانهاء الجولة بالتفوق الفني 2 نقاط في حال تنفيذها لثلاثة مرات متكررة .

يوضح جدول (3) الفروق بين الفائزين والمهزومين بين لاعبي الأوزان (48-52-56)

بيطولة العالم للعموم في المهارات الأكثر فاعلية (احراز النقاط) كما يلي :-

توجد فروق دالة إحصائياً بين الفائزين والمهزومين لصالح الفائزين في المهارات الأكثر فاعلية (إحراز النقاط) كمهارة (ركلة نصف دائرية من الخلف- ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس- التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط- الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف )

ويرى الباحث أن هذه الفروق قد تكون سبباً مرجحاً لفوز الفائزين حيث أن مهارة ركلة نصف دائرية من الخلف مثلاً قد تكررت 37 مرة من بينهم 25 مرة للفائزين و12 مرة للمهزومين وكذلك مهارة " ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس " قد تكررت 24 مرة من بينهم 18 مرة للفائزين و6 مرات للمهزومين وكذلك مهارة التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط قد تكررت 4 مرات من بينهم 4 مرة للفائزين صفر للمهزومين ومهارة الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف" قد تكررت 14 مرة من بينهم 12 مرة للفائزين و2 مرة للمهزومين

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الفائزين والمهزومين من حيث المهارات الأكثر فاعلية (إحراز النقاط) في باقي المهارات.

- المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية "احرازاً للنقاط" للأوزان الخفيفة (60-65-70 - 75) وفقاً لترتيب ورودها ونسبها المئوية كما وضحتها جدول (4) ، (5) وسوف يكتفى الباحث بمناقشة المهارات التي حصلت على أعلى نسبة مئوية وهي كالتالي :-

#### أولاً: الهجوم الفردي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الخلف أكثر أنواع المهارات استخداماً حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط ( 65 ) مره بنسبة مئوية (36,11% ) وبذلك احتلت المركز الأول وكذلك كانت نفس المهارة في مستوى الفاعلية حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط ( 27 ) مره بنسبة مئوية ( 21,95% ) .

يرى الباحث ان مهارة الركلة النصف دائرية تتميز بان مسافة الركل تجعل المهاجم في أمان أكثر من التعرض للكدمات أو التعرض للهجوم المضاد من قبل المنافس ، قوة عضلات الرجلين تجعل الركل أقوى وأكثر تأثيراً على المنافس ، يمكن أن تستغل الركلات في تشتيت انتباه المنافس والتمهيد للهجوم وكذلك حصول اللاعب على نقطتين عند أدائها في منطقة الجذع حصول اللاعب على ثلاث نقاط إذا قام بإسقاط المنافس بالضربة القاضية والفوز بالمباراة بعد عد 10 عدات . ( 9 : 10 )

- مهارة الركلة الجانبية من الأمام احتلت المركز الثاني حيث بلغ عدد تكرارات استخدامها (23) مره بنسبة مئوية (12,77%) وان مهارة اللكمة الجانبية (هوك) احتلت المركز الثاني في مستوى الفاعلية حيث بلغ عدد تكرارات فاعلتها (21) مره بنسبة مئوية ( 17,07% ) .

#### ثانياً : الهجوم الزوجي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس أكثر أنواع المهارات استخداماً حيث بلغ عدد تكراراتها (35) مرة بنسبة مئوية (46,66%) وبذلك احتلت المركز الأول في حين كان عدد تكراراتها قد بلغ (28) مرة بنسبة مئوية ( 43,75% ) في مستوى الفاعلية يرى الباحث ان مهارة الركلة النصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس هي البداية الجيدة للدخول في مجال الخصم سواء كان ادائها للداخل او للخارج مع اداء اللكم بالطريقة العكسية بمعنى اداء ركلة نصف دائرية في الفخذ يمين يتبعها اداء لكمة مستقيمة شمال وعند اداء ركلة نصف دائرية في الفخذ شمال يتبعها اداء لكمة مستقيمة يمين وكذلك حصول اللاعب على نقطتين وحصول اللاعب على ثلاث نقاط إذا قام بإسقاط المنافس بالضربة القاضية والفوز بالمباراة بعد عد 10 عدات .

- مهارة لكمة مستقيمة شمال يمين احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (21) وبنسبة مئوية (26,92%) في عدد الاستخدام وكانت مهارة اللكمة الجانبية يمين شمال (هوك) في حين بلغ عدد الفاعلية (21) وبنسبة مئوية (32,81%) .

#### ثالثا : الهجوم المركب:

- مهارة التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط هي أكثر أنواع المهارات (استخداما وفاعلية) حيث بلغ عدد تكراراتها (10) مرة بنسبة مئوية (52,63%) وبذلك احتلت المركز الأول .

يرى الباحث ان مهارة التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط من المهارات الاكثر فاعلية "احراز للنقاط" يرجع لسهولة المهارة ومحاولة الاستفادة منها في ضوء تعديلات القانون وكذلك سهولة الحصول على نقطتين تكاد تكون مضمونة في حالة دفع المنافس خارج البساط وتعد من اقصر الطرق للفوز حيث ان الخروج مرتين في الجولة الواحدة يكسب اللاعب الفوز بالجولة في أي وقت منها ولا تستكمل الجولة ويأخذ اللاعبين ١ دقيقة للراحة ثم معاودة الجولة الثانية وهكذا ..

- مهارة تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط حيث احتلت المركز الثاني في المهارات الاكثر (استخداما وفاعلية) بعدد تكرار (٦) وبنسبة مئوية (٣١,٥٧%)

يرى الباحث ذلك إلى أن هذه المهارة من المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى قوة عضلية كبيرة كما انها تحتاج إلى مرونة في العمود الفقري غير انها تمكن اللاعب منها احراز ٢ نقاط وانها من المهارات التي تنفذ من وضع الالتحام المغلق .

#### رابعا : الهجوم المضاد :

- مهارة الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف هي أكثر أنواع المهارات (استخداما وفاعلية) حيث بلغ عدد تكراراتها (15) مرة بنسبة مئوية (30%) وبذلك احتلت المركز الأول.

يرى الباحث أن هذه المهارة من المهارات التي تحتاج الى قوة عضلات الظهر ومرونة العمود الفقري وكذلك عضلات الذراعين كما انها تحتاج الى تحضير جيد كما انها تتميز بعنصر المفاجئة ويكسب اللاعب عند ادائها 2 نقطة . كما انها من المهارات الصعبة التي تحتاج إلى قوة وقدرة على إخلال ارتكازات المنافس .

- مهارة مسك الركلة وكنس الاخرى هي من أكثر أنواع المهارات (استخداما وفاعلية) حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (12) وبنسبة مئوية (24%) .

يوضح جدول (6) الفروق بين الفائزين والمهزومين بين لاعبي الازنان (48-52-56)

ببطولة العالم للعموم في المهارات الاكثر فاعلية (احراز النقاط) كما يلي :-

توجد فروق دالة إحصائياً بين الفائزين والمهزومين لصالح الفائزين في المهارات الأكثر فاعلية (إحراز النقاط) كمهارة (ركلة نصف دائرية من الخلف - ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس - التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط - الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف )

ويرى الباحث أن هذه الفروق قد تكون سبباً مرجحاً لفوز الفائزين حيث أن مهارة ركلة نصف دائرية من الخلف مثلاً قد تكررت 27 مرة من بينهم 20 مرة للفائزين 7 مرة للمهزومين وكذلك مهارة اللكمة الجانبية شمال قد تكررت 21 مرة من بينهم 15 للفائزين 6 للمهزومين وكانت مهارة " ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس " قد تكررت 28 مرة من بينهم 20 مرة للفائزين 8 مرات للمهزومين وكذلك مهارة لكمة مستقيمة شمال يمين قد تكررت 21 مرات من بينهم 17 مرة للفائزين 4 للمهزومين وكذلك مهارة التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط قد تكررت 10 مرات من بينهم 9 مرة للفائزين 1 للمهزومين ومهارة الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف" قد تكررت 15 مرة من بينهم 12 مرة للفائزين 3 مرة للمهزومين - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الفائزين والمهزومين من حيث المهارات الأكثر فاعلية (إحراز النقاط) في باقي المهارات.

- المهارات الاكثر استخداماً وفاعلية "احرازاً للنقاط" للأوزان الخفيفة (80-85-90 - 90+) وفقاً لترتيب ورودها ونسبها المئوية كما وضحتها جدول (7) ، (8) وسوف يلتقى الباحث بمناقشة المهارات التي حصلت على أعلى نسبة مئوية وهي كالتالي :-

#### اولاً: الهجوم الفردي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الخلف أكثر أنواع المهارات استخداماً حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط (42) مرة بنسبة مئوية (28%) وبذلك احتلت المركز الأول وكذلك كانت نفس المهارة في مستوى الفاعلية حيث بلغ عدد تكرارات احراز النقاط (40) مرة بنسبة مئوية (36,36%) .

- مهارة الركلة الجانبية من الأمام احتلت المركز الثاني حيث بلغ عدد تكرارات استخدامها (25) مرة بنسبة مئوية (16,66%) وان مهارة الركلة النصف دائرية من احتلت المركز الثاني في مستوى الفاعلية حيث بلغ عدد تكرارات فاعلتها (20) مرة بنسبة مئوية (18,18%) .



## ثانيا : الهجوم الزوجي :

- مهارة الركلة النصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس أكثر أنواع المهارات استخداما حيث بلغ عدد تكراراتها (16) مرة بنسبة مئوية (36,36%) وبذلك احتلت المركز الأول في حين كان عدد تكراراتها قد بلغ (16) مرة بنسبة مئوية (36,36%) في مستوى الفاعلية

- مهارة لكمة مستقيمة شمال يمين احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (14) وبنسبة مئوية (31,81%) في عدد الاستخدام وكانت مهارة اللكمة الجانبية يمين شمال (هوك) في حين بلغ عدد الفاعلية (14) وبنسبة مئوية (31,81%) .

## ثالثا : الهجوم المركب :

- مهارة التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط هي أكثر أنواع المهارات (استخداما وفاعلية) حيث بلغ عدد تكراراتها (13) مرة بنسبة مئوية (52%) وبذلك احتلت المركز الأول .

- مهارة تطويق الذراع للرقبة والرمي بالوسط حيث احتلت المركز الثاني في المهارات الاكثر (استخداما وفاعلية) بعدد تكرار (7) وبنسبة مئوية (28%)

## رابعا : الهجوم المضاد :

- مهارة الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف هي أكثر أنواع المهارات (استخداما وفاعلية) حيث بلغ عدد تكراراتها (9) مرة بنسبة مئوية (28,12%) وبذلك احتلت المركز الأول.

- مهارة مسك الركلة وكنس الاخرى هي من أكثر أنواع المهارات (استخداما) حيث احتلت المركز الثاني بعدد تكرار (8) وبنسبة مئوية (25%) . وان مهارة مسك الركلة النصف دائرية والسحب والرمي هي الاكثر فاعلية بعدد تكرار (8) وبنسبة مئوية (25%) .

يوضح جدول (12) الفروق بين الفائزين والمهزومين بين لاعبي الاوزان (80-85-90 - 90+)

ببطولة العالم للعموم في المهارات الاكثر فاعلية (احراز النقاط) كما يلي :-

توجد فروق دالة إحصائيا بين الفائزين والمهزومين لصالح الفائزين في المهارات الأكثر فاعلية (إحراز النقاط) كمهارة (ركلة نصف دائرية من الخلف- ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس )

يرى الباحث أن هذه الفروق قد تكون سببا مرجحا لفوز الفائزين حيث أن مهارة ركلة نصف دائرية من الخلف مثلا قد تكررت 40 مره من بينهم 30 مره للفائزين 10 مره للمهزومين وكانت مهارة " ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس " قد تكررت 16 مرة من بينهم 12 مرة للفائزين 4 مرات للمهزومين - لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الفائزين والمهزومين من حيث المهارات الأكثر فاعلية (إحراز النقاط) في باقي المهارات

## الاستنتاجات

اولا : الاستنتاجات الخاصة بالمهارات الاكثر استخداما والاكثر فاعلية (إحراز النقاط) وترتيبها بالنسبة للأوزان المختلفة.

١- ان الهجوم الفردي هو اكثر انواع الهجوم استخداما بنسبة تكرار 476 مرة بنسبة 57% مئوية وان الهجوم الفردي هو اكثر انواع الهجوم فاعلية بنسبة تكرار 329 مرة بنسبة مئوية 50% .

٢- ان مهارة الركلة نصف دائرية من الخلف عاليا هي الاكثر استخداما للهجوم الفردي بنسبة تكرار 153 مرة بنسبة مئوية 32,14% وهي الاكثر فاعلية بنسبة تكرار 104 مرة وبنسبة مئوية 31,61% . وان نفس المهارة من الامام قد بلغت 62 مرة استخداما 47 مرة فاعلية بنسبة مئوية 13,02% , 14,28% علي الترتيب .

٣- ان الهجوم الزوجي هو ثاني اكثر انواع الهجوم استخداما بنسبة تكرار 182 مرة بنسبة 21,90% مئوية وان الهجوم الزوجي هو ثاني اكثر انواع الهجوم فاعلية بنسبة تكرار 158 مرة بنسبة مئوية 23,94% .

٤- ان مهارة الركلة نصف دائرية من الامام في الفخذ + مستقيمة في الرأس هي الاكثر استخداما للهجوم الزوجي بنسبة تكرار 77 مرة بنسبة مئوية 42,30% وهي الاكثر فاعلية بنسبة تكرار 68 مرة وبنسبة مئوية 43,04% .

٥- ان الهجوم المضاد هو ثالث انواع الهجوم استخداما بنسبة تكرار ١٢٠ مرة بنسبة 14,44% مئوية وان الهجوم المضاد هو ثالث انواع الهجوم فاعلية بنسبة تكرار 120 مرة بنسبة مئوية 18,18% .

٦- ان مهارة الغطس مسك الفخذ الامامية والرمي بالكثف هي الاكثر استخداما للهجوم المضاد بنسبة تكرار 38 مرة بنسبة مئوية 31,66% وهي الاكثر فاعلية بنسبة تكرار 38 مرة وبنسبة مئوية 31,66% .

٧- ان الهجوم المركب هو رابع انواع الهجوم استخداما بنسبة تكرار 53 مرة بنسبة 6,37% مئوية وان الهجوم المركب هو رابع انواع الهجوم فاعلية بنسبة تكرار 53 مرة بنسبة مئوية 8,03% .

٨- ان مهارة الغطس التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط هي الاكثر استخداما للهجوم المركب بنسبة تكرار 27 مرة بنسبة مئوية 50,94% وهي الاكثر فاعلية بنسبة تكرار 27 مرة وبنسبة مئوية 50,94% .

## ثانيا : الاستنتاجات الخاصة بالفروق بين الفائزين والمهزومين من حيث المهارات الاكثر فاعلية (إحراز النقاط) بالنسبة للأوزان المختلفة

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين في مهارة " ركلة نصف دائرية من الخلف " لصالح الفائزين من حيث المهارات الاكثر فاعلية (إحراز النقاط) .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين في مهارة " ركلة نصف دائرية من الأمام في الفخذ + مستقيمة في الرأس " لصالح الفائزين من حيث المهارات الاكثر فاعلية (إحراز النقاط)
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين في مهارة " التحام عند الحافة دفع المنافس بالذراعين خارج البساط " لصالح الفائزين من حيث المهارات الاكثر فاعلية (إحراز النقاط) .
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين في مهارة " الغطس مسك الفخذ الأمامية والرمي بالكتف " لصالح الفائزين من حيث المهارات الاكثر فاعلية (إحراز النقاط)
- ٥- توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين في مهارة " اللكمة الجانبية شمال " لصالح الفائزين من حيث المهارات الاكثر فاعلية (إحراز النقاط) .
- ٦- توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين في مهارة " " لصالح الفائزين من حيث المهارات الاكثر فاعلية (إحراز النقاط)

### التوصيات :-

- ١- ضرورة الاهتمام بتدريب الناشئين على المهارات الأكثر استخداما وفاعلية .
- ٢- أن يكون تحليل مكونات الجانب المهاري (الأكثر استخداما - الأكثر فاعلية) لتقييم مستوى الأداء ضمن الأسس التي يجب مراعاتها عند اختيار لاعبي الكونغ فو للمستويات العالية .
- ٣- استخدام الاستمارة المصممة من قبل الباحث لتحليل أداء اللاعبين في المباريات المختلفة وللمراحل السنوية المختلفة .
- ٤- ضرورة الاهتمام والالمام بالقانون والتعديلات التي قد تطرأ عليه ومحاولة الاستفادة من هذه التعديلات بقدر الامكان .
- ٥- الاهتمام بزيادة حصيلة اللاعب من المهارات وإتقانها وبالتالي زيادة المهارات الاكثر استخداما واحرازها للنقاط .
- ٦- الاهتمام بإجراء قياسات دورية خاصة للجانب المهاري وذلك للتعرف على مستوى أداء كل لاعب قبل بداية الموسم الرياضي وقبل بداية فترة المنافسات .

## المراجع ————— ع :

### أولا – المراجع العربية

- ١- أحمد عبد الحميد عمارة : 2008م دراسة تحليلية لأكثر المهارات استخداما وفاعلية ببطولة العالم للكبار للمصارعة الرومانية 2007م بأذربيجان ، بحث منشور، العدد الثالث عشر المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا.
- ٢- أحمد محمود إبراهيم : 2015م أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرايط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه – Kumite "، منشأة المعارف ،الإسكندرية .
- ٣- إيلين وديع فرج : 1978م فن الكرة الطائرة، الطبعة الثانية، مطبعة المصري، الإسكندرية.
- ٤- بسطويسى أحمد : (1999م)أسس ونظريات التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي
- ٥- تامر حسين الشتيحي : ( 2006م) استخدام بعض المحددات البيوميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات الملاكمة رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٦- جمال محمد علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ : (2007م): الاسس المتولوجية لتقويم مستوي الاداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين\_، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ٧- ذكى محمد حسن : ( 1987م ) دراسة تحليلية لمستوى الأداء المهاري لبعض طرق الكرة الطائرة المشتركة في الدورة الاولمبية بلوس انجلوس 1984م، مجلة بحوث التربية الرياضية العدد 78، الزقازيق .
- ٨- طلحه حسين حسام الدين : 1993 م الميكانيكا الحيوية – الأسس النظرية والتطبيقية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص405 .
- ٩- عادل عبد البصير علي : 1999 م التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الاولى .
- ١٠- عاطف طه وحاتم فؤاد : 2007م القواعد الدولية لمسابقات الووشو (تالو) ، الاتحاد المصري للوشو كونغ فو .
- ١١- عبد الحلیم محمد معاذ : 2007 م دراسة تحليلية لبعض الطرق الدفاعية المستخدمة لدى لاعبي الجودو ،بحث منشور
- ١٢- عفاف عبد الكريم : 1990م "دراسة تحليلية للمهارات الأساسية للكرة الطائرة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.

- ١٣- محمد جابر بريقع ، خيرية  
إبراهيم السكري
- ١٤- محمد صبحي حسنين،  
حمدي عبد المنعم أحمد
- ١٥- محمود ربيع البشيهي
- ١٦- ناصر محمد حلمي الحنفي
- ١٧- وجيه شمندی
- ١٨- وليد زغلول حامد
- ٢٠١٠ م المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي (التحليل الكيفي ) الجزء الثاني ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ١٩٨٨م الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، القاهرة .
- ٢٠٠٥م تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخطية وفقا إستراتيجية مباريات المستوى العالمي على مستوى أداء نتائج لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
- (٢٠٠٤ م ) : الخصائص الميكانيكية للركلة الأمامية المستقيمة كأساس لتطوير الاداء في رياضة الكونغ فو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- (١٩٩٣) : الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق، الطبعة الاولى ، القاهرة
- ٢٠٠٦ برنامج تعليمي مقترح باستخدام الكمبيوتر القائم على الوسائط المتعددة وتأثيره على جوانب تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، أبو قير.

### ثانيا - المراجع اللغة الانجليزية

- 19- Brian, E. : self-defence, London, 1990
- 20- Donavan, : Tiwining karate, pelenam bavles London, 1984
- 21- Larrg Kich oach manual candians' volleyball ,first Edlevel vainer city ontiro, 1979.
- 22- Nakayama, m., best karate series four, Kodansha international co., Tokyo, 1979.
- 23- . Okazaki, t., and stricevic, m., : the text book of modern karate, kodansha international LTD., New York . 1984
- 24- www.shotokankarate.co