

أثر توجيه أحمال تدريبية للساكيو وفقا لمسار الايقاع الحيوي علي تحسين الارتكاز المعاكس  
لبعض المهارات الهجومية للاعبين " الساندا " برياضة ( الكونغ فو )

د/ناصر محمد حلمي

- المقدمة ومشكلة الدراسة :

ان رياضة الكونغ فو من الرياضات التنافسية التي تحتاج الي تدريب تخصصي لمتطلبات الاداء خلال مسابقاتها ، ومسابقة (الساندا) القتال الفعلي تعتبر ذات مواقف لعب متعددة ومتغيرة والتي يظهر خلالها الكثير من تصرفات اللاعب الخطئية ، وامتلك اللاعب لثروة مهارية من تلك التصرفات يعتبر ميزة تفوق على تصرف المنافس ، الا ان امتلك اللاعب للقدرة على تغيير استخدامه لتلك التصرفات الخطئية والارتكاز الملائم لتنفيذها داخل حدود المواقف بالمباراة قد يكون ذلك عامل مسهم في اتاحة فرصة للاعب في التفوق على المنافس .(4 : 1)



شكل (1) يوضح استخدام اللاعب (الازرق) للوضع المقابل وايضا الوضع المعاكس كأسلوب تكتيكي في نفس المباراة خلال مسابقة الساندا برياضة الكونغ فو .

يشير احمد ابراهيم (2011) ، هبه محمد علي (2014) الي ان استخدام منحنيات الايقاع الحيوي وتنمية التصرفات الخطئية يعتبران من المداخل الجديدة والمستحدثة لارتقاء بإنتاجية اللاعب وزيادة فاعلية ادائه الخطئي خلال مسابقة القتال الفعلي (الساندا) ويحتاج تطبيق هذا الاسلوب داخل البرامج التدريبية الي التقنين الفردي الموجه سواء من خلال التقسيم المكاني فوق البساط او خلال التقسيم الزمني اثناء زمن المباراة .

(7) (22)

يري على البيك وصبري عمر (1994م) ان الايقاع الحيوي اليومي للنشاط الوظيفي لكل من الجهاز العصبي ونظام عمل الفرد يلعب الدور الرئيسي للتوافق الزمني لجميع العمليات التي تحدث بشكل دورات متكررة فالتغيرات اليومية لنشاط الجهاز العصبي عند الانسان وثيقة الصلة بدورة النوم واليقظة .(15)

يذكر أحمد حلمي (2005) ان الايقاع الحيوي له دور فعال على تقبل اللاعبين لنوعيه التدريب وكذلك الاستجابات المتوقعة منهم تبعاً لمبدأ الفروق الفردية في التدريب وكذلك توقيتات المنافسة والبطولة لذلك يجب الاهتمام بتدريب اللاعبين بدينا ومهاريا في الاوقات الحيوية التي تتناسب معهم مما يؤهلهم للحصول على أكبر قدر من الاستفادة من هذا التدريب . ( 3 : 2 )

ان أسلوب تدريب S.A.Q هو التدريب الرياضي لكل من السرعة Speed والرشاقة Agility وسرعة الانطلاق Quickness ويستخدم لكي نزيد كلا من السرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل وهو عبارة عن مجموعة من المعالجات أو الإبداعات اليدوية وكذا القدرة على الاستهلال الكبير الذي ينصب على دورة الإطالة والتقصير أثناء إقامة الجسر لملء الفراغ بين تدريب المقاومة التقليدي والتحركات الوظيفية الخاصة . ( 11 : 23 )

يشير زكي محمد حسن ان أي برنامج تدريبي خاص بكل من السرعة والرشاقة S.A.Q يجب أن يركز على تطوير الاداء (التكنيك) الملائم / المناسب الخاص بتلك التحركات ، التي يتكرر استخدامها في تلك الرياضات مما يؤدي الي زيادة القدرة العضلية وتحسين كفاءة اشارات المخ وزيادة الإدراك المكاني والمهارات الحركية وزيادة سرعة رد الفعل ( 11 : 149 )

ان افضل طريقة لتنمية الاداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع اسلوب المسابقة نفسها وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى الي عائد تدريبي عال خلال المنافسة . ( 12 : 48 )

ان تطوير وتحسين الاداء من خلال تطوير تكنولوجيا القياس واستحداث تكنولوجيا تتيح امكانات جديدة لاكتشاف تكنيكات جديدة بسرعة ودقة ، وان الاعداد البدني هو حجر الزاوية في انجاز واتقان الأداءات المتقدمة بمستوى عالي من الكفاءة الفاعلية . ( 18 : 35 )

قد قام الباحث بتحليل بطولة العالم الاخيرة لمرحلة العموم رجال المقامة في الصين في الفترة ما بين 17 الى 24 - 2019/10 للتعرف على حالات وفاعلية استخدام الارتكاز المعاكس لأداء التصرف الهجومي المضاد ضد المنافس ، وقد أظهر التحليل ان الحالات بالرغم من قله

تكرارها الا ان الذي استخدمها كانت فاعليته في احراز نتائج الممثلة في نقاط المباراة ايجابي  
وصل الي 86 % من اجمالي الاساليب المنفذة ضد المنافس . مرفق(1)

من خلال تحليل الباحث للمنتخب المصري في نفس البطولة اظهر التحليل عدم استخدام  
اللاعبين للارتكاز المعاكس ضد المنافس - عدم استغلال فرص الالتحام عند الحافة ودفع  
المنافس خارج البساط حيث ان الخروج مرتين يكسب اللاعب الجولة - عدم استغلال مسك قدم  
المنافس والرمي خارج البساط - انخفاض مستوى اللياقة البدنية الخاصة لمعظم اللاعبين في  
الجولة الثانية والثالثة ، في حين ان اللاعب المصري الوحيد الحاصل علي المركز الاول في  
بطولة العالم هو من يقوم بأداء الارتكاز المعاكس ضد المنافس .

يري الباحث ان بعض اللاعبين الذين تم تدريبهم على أعلى مستوى بدني مهاري إلا أن  
ذلك لم يمنع مفاجأة المدربين في أصعب وأهم مراحل المنافسة من انخفاض مستواهم البدني  
والمهارى ويرجع ذلك إلي عدم التدريب وفقاً للحالة البيولوجية للاعبين من هنا تبلورت فكرة  
البحث في استحداث وسيلة جديدة لزيادة فاعلية البرامج التدريبية من خلال استخدام منحنيات  
الايقاع الحيوي خلال الهيكل البنائي للبرنامج التدريبي علي تحسين الارتكاز المعاكس لبعض  
المهارات الهجومية للاعبى " الساندا " برياضة ( الكونغ فو) والذي تكمن أهميته فالإسهام في  
الارتقاء بمستوى الاعبين بدنيا مهاريا وخططيا للاعبى القتال الفعلي ( الساندا ) في رياضة  
كونغ فو

- أهمية الدراسة

أولاً : الأهمية العلمية

- دراسة الايقاع الحيوي كأحد المتغيرات التي يمكن عن طريقها تخطيط وتوجيه البرامج  
التدريبية .
- التنبؤ بالنتائج الرياضية واحتمالات الإنجاز أو الفشل فيها .
- تحديد دور الإيقاع الحيوي في مجال التدريب الرياضي عامة وتدريب لاعبي الكونغ فو  
خاصة.

ثانياً : الأهمية التطبيقية

- تتضح في محاولة وضع عدد من التدريبات الخاصة S.A.Q لمهارات الدراسة لوضع  
المبادئ الأساسية التي يمكن أن يبنى عليها أداء التدريب لمحاولة تحسين الأداء الفني  
الأكثر فاعلية لدي اللاعبين مما يساعد المدربين واللاعبين على توجيههم لعمليات التدريب .
- توجيه نظر مدربي الكونغ فو الي اهمية الايقاع الحيوي وتأثيره على اللاعبين لتحسين عملية  
التدريب والمنافسة .

## - أهداف الدراسة :-

- التعرف على أثر توجيه أحمال تدريبية للساكيو وفقا لمسار الايقاع الحيوي علي تحسين الارتكاز المعاكس لبعض المهارات الهجومية للاعبين " الساندا " برياضة ( الكونغ فو) .
- التعرف على أثر توجيه أحمال تدريبية للساكيو وفقا لمسار الايقاع الحيوي علي تحسين الحالة البدنية الخاصة للاعبين " الساندا " برياضة ( الكونغ فو) .

## - فروض الدراسة :-

- توجد نسبة تحسن مئوية بين قيم القياس القبلي والبعدي في الارتكاز المعاكس لبعض المهارات الهجومية للاعبين " الساندا " برياضة ( الكونغ فو) .
- توجد نسبة تحسن مئوية بين قيم القياس القبلي والبعدي في الحالة البدنية الخاصة للاعبين " الساندا " برياضة ( الكونغ فو) .

## - مصطلحات الدراسة :-

### - الارتكاز المعاكس

هو وضع الاتزان المرتكز عليه اللاعب كقاعدة يمكن من خلالها تنفيذ أساليبه الدفاعية والهجومية المضادة خلال فترات اللعب ومتطلباته ضد تخطيط المنافس فوق البساط .

( 4 : 3 )

### - الإيقاع الحيوي

هو تلك التغيرات الحادثة في الحالة الانفعالية والبدنية والعقلية للفرد والتي ترتبط بميكانيزمات وتغيرات الوسط الداخلي والخارجي المحيط به ( 9 : 12 ) ( 13 : 191 )

### - الدراسات المرتبطة

- قام أحمد محمود ابراهيم (4)(2020) بدراسة بعنوان " اثر استخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه الاحمال التدريبية الخاصة بالارتكاز المعاكس كأسلوب تكتيكي ضد المنافس على مستوى بعض محددات التصرف الهجومي المضاد للاعبين الكوميتية برياضة الكاراتيه " يهدف البحث إلى التعرف على اثر استخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه الاحمال التدريبية الخاصة بالارتكاز المعاكس كأسلوب تكتيكي ضد المنافس على مستوى بعض محددات التصرف الهجومي المضاد للاعبين الكوميتية برياضة الكاراتيه واستخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي ذو القياس القبلي والبعدي وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت في 1 لاعب تحت 55 كجم فئة الشباب وكانت أهم النتائج وجود نسبة تحسن في قيم محددات التصرف الهجومي المضاد خلال التعامل باستخدام الارتكاز المعاكس للاعب

ضد نمط المنافس الخططي خلال مناطق اللعب (زوايا البساط) حيث بلغ هذا التحسن ما بين 150 % الى 300 % للاعب قيد الدراسة

- قامت ايمان رشاد خليل (10)(2017) بدراسة بعنوان " تأثير استخدام منحنيات الايقاع الحيوي الشهري كموجه للأحمال التدريبية على بعض محددات النشاط الهجومي لدى لاعبات مسابقة القتال الفعلي (الكروجي) برياضة التايكوندو " يهدف البحث إلي التعرف على تأثير استخدام منحنيات الايقاع الحيوي الشهري كموجه للأحمال التدريبية على بعض محددات النشاط الهجومي لدى لاعبات مسابقة القتال الفعلي (الكروجي) برياضة التايكوندو استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين والقياس القبلي والبعدي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات الدرجة الثانية وشملت 6 لاعبات على مجموعتين الاولى 3 لاعبات طبق عليهم البرنامج بدون استخدام منحنيات الايقاع الحيوي والثانية 3 لاعبات وطبق عليهم البرنامج باستخدام منحنيات الايقاع الحيوي وكانت أهم النتائج أظهر محتوى البرنامج التدريبي باستخدام منحنيات الايقاع الحيوي تأثيرا ايجابيا على قيم التحسن لزمن متغيرات تحركات القدمين وفترة الاعداد للهجوم وفترة تنفيذ الهجوم .

- اجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

مجتمع وعينة الدراسة :

تمثل في لاعبي الدرجة الاولى المسجلين في الاتحاد المصري للكونغ فو موسم 2019-2020 وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت في 4 لاعبين (تحت وزن 80 كجم- فئة العموم)- نادي الباجور الرياضي - محافظة المنوفية .

العينة المهارية : الركلة الجانبية من الامام- مسك الركلة والرمي خارج البساط - دفع المنافس خارج البساط - الركلة النصف دائرية من الخلف (كل المهارات من وضع الارتكاز المعاكس ) .

الأجهزة والأدوات

1. كاميرا تصوير.
2. برنامج التحليل Kinovea .
3. كيس رمل (سندباچ) .
4. ميت للركلات
5. بساط كونغ فو
6. اساتك مطاطة مختلفة الشدات .

وسائل جمع البيانات :

### تقييم محددات الدراسة :

تم تحليل عدد 2 مباراة لكل لاعب من اللاعبين الاربعة خلال كل قياس " قبلي - بعدي " قام بالتحكيم عدد 5 حكام مسجلين - حكم عامل بالاتحاد المصري - وفقا لمعايير ومواد القانون الدولي لرياضة الكونغ فو . وتم تصوير المباريات باستخدام كاميرا فيديو ، ثم استخدام برنامج Kinovea للعرض التوقف والعرض البطئ واعادة العرض وتقطيع الصور وذلك لإتاحة امكانية التحليل لمحددات المتغيرات التابعة للدراسة (استخراج الزمن وسرعة اللاعبين في القياسين القبلي والبعدي ) .

### التجربة الاساسية :

تم إجراء القياس القبلي يوم الثلاثاء الموافق 10 /12/ 2019 م كما تم تنفيذ البرنامج المقترح خلال الفترة السبت الموافق 14/12/2019 م الي الخميس الموافق 6/2/2020 ولمدة (8) أسابيع بواقع (5) وحدات تدريبية أسبوعيا ، مسترشدا بما جاء في بعض المراجع المتخصصة (1،2،3،4،5،6،7،8،22،26،27،25،24) عند تشكيل الاحمال التدريبية واتجاهات نظم الطاقة خلالها بالإضافة لأساليب التقنين الخاصة بالأساليب المكونة للتصرف الهجومي المضاد ومحدداته ، وتم اجراء القياس البعدي يوم الاثنين الموافق 10/2/2020 م .

### الاختبارات المستخدمة :

- تم تقنين 4 اختبارات وحساب المعاملات العلمية " الصدق - الثبات " ثم استخداما كوسائل للتدريب و التقييم بالدراسة الحالية .  
اولا : اختبار الثلاث ركلات لقياس (السرعة المهارية للركلة الجانبية والنصف دائرية )

- الركلة الجانبية من الاركاز المعاكس (يمني ويسري).

التقييم : يحتسب زمن اداء الثلاث ركلات

- الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا (يمني ويسري).

التقييم : يحتسب زمن اداء الثلاث ركلات

ثانيا: - اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالأساليب المهارية الهجومية :-

- الركلة الجانبية من الاركاز المعاكس (يمني ويسري).

التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال 10 ثواني.

- الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا (يمني ويسري).

التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال 10 ثواني.

- مسك الركلة والرمي خارج البساط (يمني ويسري).

التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال 10 ثواني .

ثالثا :- اختبار تحمل السرعة الخاصة بالأساليب المهارية الهجومية :-

- الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس (يمني ويسري)

التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال 20 ثواني.

- الركلة النصف دائريه من الخلف عاليا(يمني ويسري).

التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال 20 ثواني.

- مسك الركلة والرمي خارج البساط(يمني ويسري).

التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال 20 ثواني

رابعا: اختبار تحمل القوة الخاصة بالأساليب المهارية الهجومية :-

- الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس (يمني ويسري)

التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال 45 ثواني.

- الركلة النصف دائريه من الخلف عاليا (يمني ويسري).

التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال 45 ثواني.

- مسك الركلة والرمي خارج البساط (يمني ويسري).

التقييم : يحتسب اكبر عدد ممكن من الأداء المهارى الصحيح خلال 45 ثواني .

**تقييم مستوى الفعالية:-** قام الباحث بإقامة بطولة تجريبية بين اللاعبين واستخدام لجنة 5 من

الحكام معتمدة من الاتحاد المصري للكونغ فو للتقييم وتم التصوير للمباريات باستخدام الفيديو

Sony FX 2200- مع استخدام جهاز عرض "فيديو" متعددة السرعات ومزود بخاصية التوقف

والعرض البطئ وإعادة العرض وذلك لإتاحة امكانية استخراج بعض المحددات الخاصة

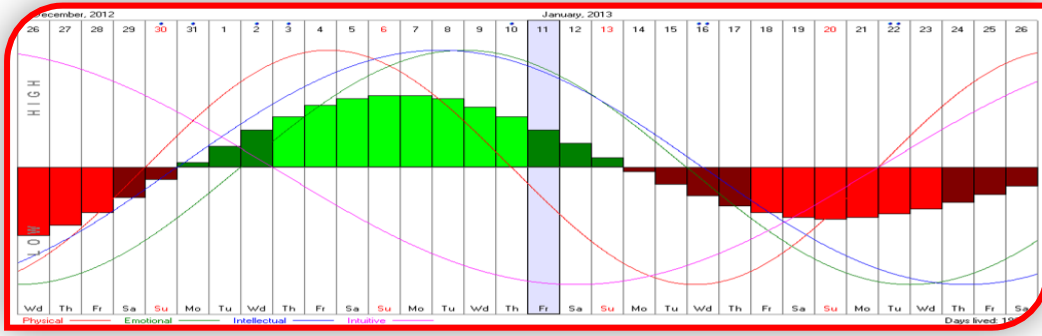
بمحددات النشاط الخططي للاعبين ، وفقاً لما ذكره كلا من هبه محمد علي (2012) ، احمد

محمود إبراهيم (2013) ، احمد محمود ابراهيم وايمان رشاد ( 2014 ) ، ولاء حمدي فرغلي

(2014) (22)، (6)، (8)، (23)

تم استخدم برنامج Easy Biorhythm calculator v3.00 لتحديد منحنيات الايقاع الحيوي

للاعب



شكل(2) مسار ديناميكية قيم محددات الإيقاع الحيوي الشهري للاعب من العينة قيد الدراسة خلال شهر يناير 2020 .

## - البرنامج التدريبي المقترح

### جدول ( 1 )

#### خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ على عينة الدراسة

م	الخصائص	الزمن	التوزيع الزمني للوحدة التدريبية	الزمن
1	عدد أسابيع التطبيق	8 أسابيع	إحماء عام	15 ق
2	عدد الوحدات التدريبية	5 أسبوعياً	تدريبات إحماء خاصة	15 ق
3	إجمالي عدد الوحدات	40 وحدة	الجزء الرئيسي	55 ق
4	زمن الوحدة	90 دقيقة	تهنئه	5 ق
5	إجمالي زمن الوحدات	3600 دقيقة	المجموع	90 ق
6	نسبة فترة الراحة البنينة بين المحطات التدريبية		(2/1 : 1) " عمل - راحة "	
7	نسبة فترة الراحة البنينة بين المجموعات التدريبية		(1 : 1) " عمل - راحة "	
8	ايام التدريب الاسبوعية		السبت - الاحد - الاثنين - الأربعاء - الخميس	

#### أولاً :- جزء التمهيدي :

##### القسم الاول :- التهيئة "الاحماء"

زمن الاحماء الكلي للوحدة (15ق) ويحتوى علي تمرينات الجري الخفيف وتمرينات لتهيئة العضلات وتنشيط الدورة الدموية وتمرينات الاطالة وكذلك تدريبات تسهم في رفع رجة حرارة الجسم والشدة تتراوح بين 40: 44% من أقصى مقدرة للفرد ، وتضمنت تلك المرحلة مجموعة من التمرينات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم ، وتنشيط الدورة الدموية لتقبل اجهزة الجسم



العصبية والفسولوجية لمحتوى الدوحة التدريبية وايضا تمرينات تخدم رفع امكانية والاستعداد النفسي للاعب مع توجيه محتوى تلك المرحلة إلى العمل (هوائي). (مرفق 3)

### القسم الثاني :- الاعداد البدني الخاص :

يتضمن ثلاث محطات ، زمن تنفيذ المحطة التدريبية "30 ثانية" تتراوح شدة الحمل التدريبي لها من 66 : 76 % من الحد الأقصى لمعدل تكرار الاداء الصحيح ، وقد تم تنفيذ الاداء للتمرينات بالسرعة المتوسطة وفوق المتوسطة ، وجهه التمرينات لتخدم العضلات العاملة والمشاركة في القدرات الحركية الخاصة بالأداء المهارى ولكنها لا تتشابه مع الاداء نفسه من حيث المسار الحركي والايقاع الزمني للأداء ، وقد روعيت الاسس العلمية لتشكيل الاحمال المقننة وكذلك التموجية خلال عمليات التنفيذ وكان نظام المختلط (هوائي - لاهوائي) هو المستخدم لتنفيذ محتوى الاعداد البدني وقد استخدم معدل ضربات القلب للاعبين كمؤشر لنقنين الاحمال التدريبية .



شكل ( 3 ) التدريبية المقترحة خلال جزء التمهيدي القسم الثاني الاعداد البدني الخاص والمنفذة من قبل لاعبي مسابقة النزال الفعلي الساندا

ثانياً : الجزء الرئيسي : ينقسم الجزء الرئيسي إلى خمسة أقسام :-

القسم الاول : (تمرينات تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الاداء خلال المنافسة )

تمرينات تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الاداء خلال المنافسة وقد أشتمل علي 4 محطات تدريبية تحتوي علي تمرينات مشابهة لطبيعة التحركات الخاصة بالقدمين للاعب مسابقة النزال الفعلي ، تم تقنين فردي للشدة التدريبية وفقاً للزمن المستغرق في التنفيذ لكل لاعب علي حده مع ثبات مسافة الاداء خلال المحطة التدريبية الواحدة وقد تراوحت الشدة التدريبية ما بين 76% : 86% ، وغلب علي سرعة الأداء درجة فوق المتوسط والعالية كما وجهت الاحمال وفقاً لنظام الطاقة المختلط (هوائي + لاهوائي) علي هذا القسم.



شكل ( 4 ) التدريبية المقترحة خلال الجزء الرئيسي (القسم الأول تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء المهارى خلال المنافسة ) والمنفذ من قبل لاعبي "الساندا" قيد الدراسة .

#### - الجزء الرئيسي القسم الثاني

(التمرينات الخاصة باستخدام الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس )

يشمل هذا الجزء علي تمرينات منافسة بواجب حركي بأداء الاساليب المهارية للركلة الجانبية (جانب الايمن - جانب الايسر) وذلك من الثبات ثم من الحركة وقد نفذ ذلك خلال (4) محطة تدريبية حيث بلغ زمن تنفيذ المحطة التدريبية " 20 ثانية " وتلك المرحلة تضمنت الحمل التدريبي لها من 76 % - 88% من الحد الأقصى لمعدل تكرار الاداء الصحيح ، وقد روعيت الاسس العلمية لتشكيل الاحمال المقننة وكذلك التموجية خلال عمليات التنفيذ وكان نظام المختلط (هوائي - لا هوائي) .



شكل (5) يوضح التمرينات الخاصة باستخدام الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس والمنفذة من قبل لاعبي الساندا

#### - الجزء الرئيسي القسم الثالث

(التمرينات الخاصة باستخدام الركلة النصف دائرية من الخلف من الارتكاز المعاكس )

يشمل هذا الجزء علي تمرينات منافسة بواجب حركي بأداء الاساليب المهارية للركلة النصف دائرية من الخلف (جانب الايمن- جانب الايسر ) وذلك من الثبات ثم من الحركة ، ونفذ ذلك خلال (8) محطة تدريبية ، حيث بلغ زمن تنفيذ المحطة التدريبية " 20 ثانية "وتلك المرحلة تضمنت تمرينات تتراوح شدة الحمل التدريبي لها من 76% - 88 % من الحد الأقصى لمعدل تكرار الاداء الصحيح ، وقد روعيت الاسس العلمية لتشكيل الاحمال المقننة وكذلك التموجية خلال عمليات التنفيذ وكان نظام المختلط (هوائي - لا هوائي) .



شكل (6) (التمرينات الخاصة باستخدام الركلة النصف دائرية من الخلف من الارتكاز المعاكس ) والمنفذة من قبل لاعبي الساندا

#### - الجزء الرئيسي تمارينات القسم الرابع

(التمارين الخاصة بدفع المنافس خارج البساط من الارتكاز المعاكس ) يهدف هذا القسم إلي التدريب الفعلي للمباريات بأداء مباريات مع الزميل في صورة تصفيات التصفية 2 مباراة متتالية متواصلة بدون فترة راحة بينية ، التصفية الثانية 1 مباراة ، علماً بأن نسبة المجهود إلي الراحة البينية بين التصفيات هي ( 1 : 2 / 1 ) ، وكانت شدة حمل التدريبي تتراوح من 90%-96% من الحد الأقصى لزمّن المباراة وفقاً لمواد القانون الدولي ، وقد روعيت الاسس العلمية لتشكيل الاحمال المقننة وذلك التموجية خلال عمليات التنفيذ وكان نظام المختلط (هوائي - لا هوائي) .



شكل (7) (التمارين الخاصة بدفع المنافس خارج البساط من الارتكاز المعاكس ) والمنفذة من قبل لاعبي الساندا.

#### - الجزء الرئيسي تمارينات القسم الخامس

(التمارين الخاصة مسك الركلة ورمي المنافس خارج البساط من الارتكاز المعاكس ) يهدف هذا القسم إلي التدريب الفعلي للمباريات بأداء مباريات مع الزميل في صورة تصفيات التصفية 2 مباراة متتالية متواصلة بدون فترة راحة بينية ، التصفية الثانية 1 مباراة ، علماً بأن نسبة المجهود إلي الراحة البينية بين التصفيات هي ( 1 : 2 / 1 ) ، وكانت شدة حمل التدريبي تتراوح من 90%-96% من الحد الأقصى لزمّن المباراة وفقاً لمواد القانون الدولي ، وقد روعيت الاسس العلمية لتشكيل الاحمال المقننة وذلك التموجية خلال عمليات التنفيذ وكان نظام المختلط



شكل (8) (التمارين الخاصة مسك الركلة ورمي المنافس خارج البساط من الارتكاز المعاكس ) والمنفذة من قبل لاعبي الساندا.

ثالثاً :- الجزء الختامي : ويوجه محتوى هذا الجزء بالبرنامج بشدة تتراوح ما بين 30 % :

40% ويحتوي علي تمارينات تساعد علي سرعة استعادة الشفاء من الحمل التدريب اليومي

- المعالجات الإحصائية : استخدم الباحث لمعالجة بيانات الدراسة برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية . SPSS

جدول (2)

يوضح خصائص تدرج الاحمال التدريبية خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار 40 وحدة تدريبية

مكونات الحمل التدريبي				محتوى الوحدات التدريبية الجزء الرئيسي					اسابيع
الراحة بين		مج	التكرار	5	4	3	2	1	
مج	تكرار								
1ق	30ث	3:	10-8	من	من	من	من	من	1
				15:5	38:31	30:21	20:11	10:1	
		4		%78	%80	%78	%78	%76	الشدة
1ق	30ث	3:	10-8	من	من	من	من	من	2
				28:18	18:8	38:28	35:25	25:15	
		4		%78	%82	%82	%80	%78	الشدة
1ق	30ث	3:	8-6	من	من	من	من	من	3
				15:5	38:31	30:21	20:11	38:28	
		4		%86	%84	%86	%84	%80	الشدة
1ق	30ث	3:	8-6	من	من	من	من	من	4
				28:18	18:8	38:28	35:25	25:15	
		4		%86	%84	%86	%84	%80	الشدة
1ق	30ث	3:	6-4	من	من	من	من	من	5
				15:5	38:31	30:21	20:11	10:1	
		4		%94	%92	%85	%86	%90	الشدة
1ق	30ث	3:	6-4	من	من	من	من	من	6
				28:18	18:8	38:28	35:25	25:15	
		4		%94	%92	%85	%86	%90	الشدة
1ق	30ث	3:	5-3	من	من	من	من	من	7
				15:5	38:31	30:21	20:11	38:28	
		4		%90	%95	%85	%90	%95	الشدة
1ق	30ث	3:	5 •	من	من	من	من	من	8
				28:18	18:8	38:28	35:25	25:15	
		4		%90	%95	%85	%90	%95	الشدة

التدريبات البدنية الخاصة والمهارية للمهارات قيد الدراسة (مرفق 4)

- تدريبات الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس
- تدريبات الركلة النصف دائرية من الارتكاز المعاكس
- تدريبات دفع المنافس خارج البساط من الارتكاز المعاكس

- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية

- ازمنة أداء اختبار الثلاث ركلات للركلة الجانبية (من الارتكاز المعاكس) والفروق الزمنية بين القياسين (القبلي - البعدي) للاعبين عينة الدراسة .

### جدول (3)

ازمنة أداء اختبار الثلاث ركلات للركلة الجانبية (من الارتكاز المعاكس) والفروق الزمنية بين القياسين (القبلي - البعدي) للاعبين عينة الدراسة .

اللاعب	البيان	الركلة الاولى				الركلة الثانية				الركلة الثالثة			
		استعداد	رفع	ضرب	لمس	استعداد	رفع	ضرب	لمس	استعداد	رفع	ضرب	لمس
(1)	قياس قبلي	0.02	0.31	0.57	0.88	1.08	1.59	2.00	2.50	3.14	3.50	4.00	4.26
	قياس بعدي	0.02	0.20	0.44	0.73	0.92	1.18	1.34	1.67	1.85	2.00	2.34	2.67
	الفرق	0.00	0.11	0.13	0.15	0.16	0.41	0.66	0.83	1.29	1.50	1.66	1.59
	نسبة التحسن %			77.7 %				50.6 %				38.2 %	43.5 %
(2)	قياس قبلي	0.02	0.33	0.63	0.98	1.19	1.66	2.32	2.69	3.16	3.52	4.12	4.36
	قياس بعدي	0.02	0.20	0.51	0.75	1.00	1.22	1.51	1.85	2.12	2.32	2.51	2.80
	الفرق	0.00	0.12	0.12	0.23	0.19	0.44	0.81	0.83	1.04	1.20	1.61	1.56
	نسبة التحسن %			95 %				47.3 %				41.2 %	45.9 %
(3)	قياس قبلي	0.02	0.39	0.76	1.12	2.59	2.96	3.32	3.69	4.16	4.52	4.89	5.11
	قياس بعدي	0.02	0.20	0.22	0.52	1.02	1.22	1.42	1.72	2.2	2.32	2.52	2.82
	الفرق	0.00	0.19	0.54	0.60	1.57	1.74	1.90	1.97	1.96	2.20	2.73	2.29
	نسبة التحسن %			18.1 %				24.9 %				27.1 %	34.6 %
(4)	قياس قبلي	0.02	0.32	0.70	1.25	2.91	3.25	3.58	3.91	4.58	4.70	4.91	5.58
	قياس بعدي	0.02	0.24	0.46	0.93	1.22	1.42	1.68	2.08	2.22	2.46	2.70	3.30
	الفرق	0.00	0.08	0.24	0.32	1.69	1.83	1.90	1.83	2.36	2.24	2.21	2.28
	نسبة التحسن %			48.3 %				27.6 %				34.4 %	38.9 %

يوضح جدول (3) أن مجموع أزمنة الثلاث ركلات للركلة الجانبية (من الارتكاز المعاكس) للاعب (1) بلغت (4.26 ث) في القياس القبلي بينما بلغ في القياس البعدي (2.67 ث) بفارق بلغ (1.59 ث) بنسبة تحسن (43.5%) لصالح القياس البعدي في حين كان مجموع الازمنة للاعب (2) (4.36 ث) (2.80 ث) في القياسين القبلي والبعدي علي الترتيب بفارق (1.56 ث) بنسبة تحسن (45.9%) لصالح القياس البعدي وأن مجموع أزمنة الثلاث ركلات للركلة الجانبية (من الارتكاز المعاكس) للاعب (3) بلغت (5.11 ث) في القياس القبلي بينما بلغ في القياس البعدي (2.82 ث) بفارق بلغ (2.29 ث) بنسبة تحسن (34.6%) لصالح القياس البعدي في حين كان مجموع الازمنة للاعب (4) (5.58 ث) (3.30 ث) في القياسين القبلي والبعدي علي الترتيب بفارق (2.28 ث) بنسبة تحسن (38.9%) لصالح القياس البعدي .



يوضح جدول (3) ان زمن مرحلة الضرب للركلة الأولى قد تحسن في القياس البعدي بزمن (0.13ث) للاعب (1) ، وزمن (0.12 ث) للاعب (2) بفارق تحسن (77.7%)،(95%) علي الترتيب ان زمن مرحلة الضرب للركلة الأولى قد تحسن في القياس البعدي بنسبة زمن(0.54 ث) للاعب (3) ، وبنسبة زمن (0.24 ث) للاعب (4) بفارق تحسن (18.1%)،(48.3%) علي الترتيب ، بينما بلغت نسبة التحسن في زمن مرحلة الضرب للركلة الثانية (0.66 ث) (0.81 ث) للاعب (1) ، (2) علي الترتيب لصالح القياس البعدي بفارق تحسن (50.6%) (47.3%) بينما بلغت نسبة التحسن في المرحلة الضرب للركلة الثانية (1.90ث) للاعب (3) ، (4) لصالح القياس البعدي بفارق تحسن (24.9%) (27.6%)، في حين كانت نسبة التحسن في مرحلة الضرب للركلة الثالثة للاعب (1) ، (2) (3) (4) (1.66 ث) (1.61 ث) (2.73 ث) (2.21 ث) على التوالي لصالح القياس البعدي بفارق تحسن (38.2%) (41.2%) (27.1%) (34.4%) على التوالي .

أما مرحلة استعادة الوضع والتي اعتبرها الباحث مرحلة وسيطة (الربط بين المرحلة النهائية والمرحلة التمهيدية) فقد تميزت بالتحسن في القياس البعدي ما بين الركلة الاولى والثانية بمتوسط قدره (0.19 ث) (عنه بالنسبة ما بين الركلة الثانية والثالثة بمتوسط قدره (0.18 ث) للاعب (1) في حين كانت للاعب (2) (0.25ث) (0.27ث) أما مرحلة استعادة الوضع للاعب (3) فكانت في القياس البعدي ما بين الركلة الاولى والثانية بمتوسط قدره (0.50 ث) (عنه بالنسبة ما بين الركلة الثانية والثالثة بمتوسط قدره (0.48 ث) وكانت للاعب (4) (0.29ث) (0.12ث) على الترتيب .

بوجه عام يرجع الباحث تحسین الأزمنة في القياس البعدي لأداء اختبار الركلات الثلاثة عن القياس القبلي إلى ما تحقق من الاستفادة بنوعية تمارينات البرنامج المستخدمة لتطوير الأداء والتي ارتبطت بمحاولة تحسين مستويات مكونات القوة والسرعة والرشاقة والتي انعكست تأثيراتها على ذلك التحسن والذي يعد إحدى المتطلبات الواجب الأخذ بها من جانب المدربين خلال عمليات التدريب انطلاقاً من ان تناقص زمن أداء الركل للمهارة ككل ولمراحلها الفنية قد يعطى اللاعب ميزة التغلب على ردود أفعال اللاعب المنافس سواء كانت بمحاولة الصد أو الهروب من مواجهة الضربة وباعتبار ان الركلة تمثل الواجب الكلي لمجموع مراحلها الفنية سواء التمهيدية أو الرئيسية أو النهائية فهذا بدوره يوضح تأثير تطبيق التمارينات قد ساهم في تحسن أزمنة المراحل الفنية لأداء المهارة . حيث ان تلك المراحل الجزئية هي المكونة للوحدة الكلية للتكوين الحركي للمهارة . وهذا يوضح ان تطبيق برنامج التمارينات قد ساعد في تطوير أزمنة الأداء الحركي للمهارة وبالتالي تحسن أزمنة أداء المراحل الفنية بالتبعية .

- ازمنة أداء اختبار الثلاث ركلات للركلة النصف دائرية (من الارتكاز المعاكس) والفروق الزمنية بين القياسين (القبلي - البعدي) للاعبين عينة الدراسة .

#### جدول (4)

ازمنة أداء اختبار الثلاث ركلات للركلة النصف دائرية (من الارتكاز المعاكس) والفروق الزمنية بين القياسين (القبلي - البعدي) للاعبين عينة الدراسة .

اللاعب	البيان	الركلة الاولى				الركلة الثانية				الركلة الثالثة			
		استعداد	رفع	ضرب	لمس	استعداد	رفع	ضرب	لمس	استعداد	رفع	ضرب	لمس
( 1 )	قياس قبلي	0.01	0.29	0.43	0.69	0.72	0.83	0.96	1.36	1.39	1.49	1.63	2.16
	قياس بعدي	0.01	0.01	0.15	0.22	0.58	0.61	0.71	0.84	1.10	1.14	1.30	1.43
	الفرق	0.00	0.28	0.28	0.47	0.14	0.22	0.25	0.52	0.29	0.35	0.33	0.73
	نسبة التحسن %			20.7 %				66.8 %				88.7 %	49.1 %
( 2 )	قياس قبلي	0.01	0.23	0.33	0.69	1.06	1.19	1.29	1.63	1.86	1.96	2.09	2.35
	قياس بعدي	0.01	0.01	0.19	0.23	0.61	0.75	0.83	0.96	1.30	1.33	1.43	1.56
	الفرق	0.00	0.22	0.14	0.46	0.75	0.44	0.46	0.67	0.56	0.63	0.66	0.79
	نسبة التحسن %			37.1 %				46.1 %				53.3 %	49.5 %
( 3 )	قياس قبلي	0.01	0.32	0.65	1.11	1.34	1.47	1.71	2.27	2.57	2.64	2.47	3.21
	قياس بعدي	0.01	0.17	0.26	0.61	0.75	0.81	1.01	1.35	1.41	1.51	1.75	2.08
	الفرق	0.00	0.15	0.39	0.50	0.59	0.66	0.70	0.92	1.16	1.13	0.72	1.13
	نسبة التحسن %			23.3 %				38.9 %				58.6 %	46.8 %
( 4 )	قياس قبلي	0.01	0.34	0.65	1.11	1.34	1.47	1.51	1.71	2.01	2.31	2.60	3.33
	قياس بعدي	0.01	0.17	0.41	0.61	0.75	0.81	0.98	1.11	1.21	1.51	1.81	2.11
	الفرق	0.00	0.17	0.24	0.50	0.59	0.66	0.53	0.60	0.80	0.80	0.79	1.22
	نسبة التحسن %			44.1 %				46.9 %				55.8 %	44.6 %

يوضح جدول (4) أن مجموع أزمنة الثلاث ركلات للركلة النصف دائرية (من الارتكاز المعاكس) للاعب (1) بلغت (2.16 ث) في القياس القبلي بينما بلغ في القياس البعدي (1.43 ث) بفارق بلغ (0.73 ث) بنسبة تحسن (49.1%) لصالح القياس البعدي في حين كان مجموع الأزمنة للاعب (2) (2.35 ث) (1.56 ث) في القياسين القبلي والبعدي علي الترتيب بفارق (0.79 ث) بنسبة تحسن (49.5%) لصالح القياس البعدي وأن مجموع أزمنة الثلاث ركلات للركلة النصف دائرية (من الارتكاز المعاكس) للاعب (3) بلغت (3.21 ث) في القياس القبلي بينما بلغ في القياس البعدي (2.08 ث) بفارق بلغ (1.13 ث) بنسبة تحسن (46.8%) لصالح القياس البعدي في حين كان مجموع الأزمنة للاعب (4) (3.33 ث) (2.11 ث) في القياسين القبلي والبعدي علي الترتيب بفارق (1.22 ث) بنسبة تحسن (44.6%) لصالح القياس البعدي

يوضح جدول (4) ان زمن مرحلة الضرب للركلة الأولى قد تحسن في القياس البعدي بزمن (0.28 ث) للاعب (1) ، وزمن (0.14 ث) للاعب (2) بفارق تحسن (20.7%)، (37.1%) على الترتيب ان زمن مرحلة الضرب للركلة الأولى قد تحسن في القياس البعدي بنسبة زمن (0.39 ث) للاعب (3) ، وبنسبة زمن (0.24 ث) للاعب (4) بفارق تحسن (23.3%)، (44.1%) على الترتيب ، بينما بلغت نسبة التحسن في زمن مرحلة الضرب للركلة الثانية (0.25 ث) للاعب (1) ، (2) على الترتيب لصالح القياس البعدي بفارق تحسن (66.8%) (46.1%) بينما بلغت نسبة التحسن في المرحلة الضرب للركلة الثانية (0.70 ث) للاعب (3) ، (4) لصالح القياس البعدي بفارق تحسن (38.9%) (46.9%)، في حين كانت نسبة التحسن في مرحلة الضرب للركلة الثالثة للاعب (1) ، (2) (3) (4) (0.33 ث) (0.66 ث) (0.72 ث) (0.79 ث) على التوالي لصالح القياس البعدي بفارق تحسن (88.7%) (53.3%) (58.6%) (55.8%) على التوالي .

أما مرحلة استعادة الوضع والتي اعتبرها الباحث مرحلة وسيطة (الربط بين المرحلة النهائية والمرحلة التمهيدية) فقد تميزت بالتحسن في القياس البعدي ما بين الركلة الأولى والثانية بمتوسط قدره (0.36 ث) (عنه بالنسبة ما بين الركلة الثانية والثالثة بمتوسط قدره (0.26 ث) للاعب (1) في حين كانت للاعب (2) (0.38 ث) (0.34 ث) أما مرحلة استعادة الوضع للاعب (3) فكانت في القياس البعدي ما بين الركلة الأولى والثانية بمتوسط قدره (0.14 ث) (عنه بالنسبة ما بين الركلة الثانية والثالثة بمتوسط قدره (0.06 ث) وكانت للاعب (4) (0.14 ث) (0.10 ث) على الترتيب .

بوجه عام يرجع الباحث تحسین الأزمنة في القياس البعدي لأداء اختبار الركلات الثلاثة عن القياس القبلي إلى ما تحقق من الاستفادة بنوعية تمارينات البرنامج المستخدمة لتطوير الأداء والتي ارتبطت بمحاولة تحسين مستويات مكونات القوة والسرعة والرشاقة والتي انعكست تأثيراتها على ذلك التحسن والذي يعد إحدى المتطلبات الواجب الأخذ بها من جانب المدربين خلال عمليات التدريب انطلاقاً من ان تناقص زمن أداء الركل للمهارة ككل ولمراحلها الفنية قد يعطى اللاعب ميزة التغلب على ردود أفعال اللاعب المنافس سواء كانت بمحاولة الصد أو الهروب من مواجهة الضربة وباعتبار ان الركلة تمثل الواجب الكلي لمجموع مراحلها الفنية سواء التمهيدية أو الرئيسية أو النهائية فهذا بدوره يوضح تأثير تطبيق التمارينات قد ساهم في تحسن أزمنة المراحل الفنية لأداء المهارة . حيث ان تلك المراحل الجزئية هي المكونة للوحدة الكلية للتكوين الحركي للمهارة . وهذا يوضح ان تطبيق برنامج التمارينات قد ساعد في تطوير أزمنة الأداء الحركي للمهارة وبالتالي تحسن أزمنة أداء المراحل الفنية بالتبعية



- عرض نتائج دلالة الفروق للقدرات البدنية الخاصة بالأساليب المهارية للاعبين الساندا كونغ فو

جدول (5)

دلالة الفروق في الاختبارات البدنية الخاصة بالأساليب المهارية بين القياسين (القبلي - البعدي) للاعبين الساندا كونغ فو  
ن=٤

مستوى الدلالة	Z قيمة لاختبار مان ويتني	(البعدي)		(القبلي)		المتغيرات		الصفة البدنية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الجانب	الاختبار	
0.027	2.205-	25.5	5.38	10.5	2.63	(الأيمن)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس	القوة المميزة بالسرعة
0.037	2.084-	25	6.25	11	2.75	(الأيسر)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس	
0.037	2.084-	25	6.25	11	2.75	(الأيمن)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا	
0.027	2.205-	25.5	5.38	10.5	2.63	(الأيسر)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا	
0.037	2.084-	25	6.25	11	2.75	(الأيمن)	مسك الرجل والرمي خارج البساط	تحمّل السرعة
0.017	2.381-	26	6.5	10	2.5	(الأيسر)	مسك الرجل والرمي خارج البساط	
0.021	2.309-	26	6.5	10	2.5	(الأيمن)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس	
0.020	2.323-	26	6.5	10	2.5	(الأيسر)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس	
0.019	2.337-	26	6.5	10	2.5	(الأيمن)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا	تحمّل القوة
0.019	2.336-	26	6.5	10	2.5	(الأيسر)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا	
0.020	2.323-	26	6.5	10	2.5	(الأيمن)	مسك الرجل والرمي خارج البساط	
0.032	2.431-	26	6.5	10	2.5	(الأيسر)	مسك الرجل والرمي خارج البساط	
0.019	2.352-	26	6.5	10	2.5	(الأيمن)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس	تحمّل القوة
0.017	2.214-	26	6.5	10	2.5	(الأيسر)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس	
0.020	2.323-	26	6.5	10	2.5	(الأيمن)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا	
0.026	2.343-	26	6.5	10	2.5	(الأيسر)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا	
0.017	2.322-	26	6.5	10	2.5	(الأيمن)	مسك الرجل والرمي خارج البساط	تحمّل القوة
0.021	2.239-	26	6.5	10	2.5	(الأيسر)	مسك الرجل والرمي خارج البساط	

يتضح من جدول (5) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث ان جميع قيم ( Z ) لاختبار مان ويتني أكبر من القيمة الجدولية (±1,96) ومستوى الدلالة اقل من ٥% مما يدل على التأثير الايجابي للبرنامج المستخدم قيد البحث.

- دلالة الفروق في الاختبارات البدنية الخاصة في الجانبين (الايمن - الايسر) في القياس  
(القبلي / البعدي)

جدول (6)

دلالة الفروق في الاختبارات البدنية الخاصة بالأساليب المهارية بين الجانبين (الايمن - الايسر)  
في القياسات (القبلي) - للاعبين الساندا كونغ فو  
ن=4

مستوي الدلالة	Z قيمة لاختبار مان ويتني	الأيسر		الأيمن		المتغيرات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الاختبار	الصفة البدنية
0.343	0.949-	15	3.75	21	5.25	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس	القوة المميزة بالسرعة
0.099	1.648-	12.5	3.13	23.5	5.88	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا	تحمل السرعة
0.098	1.654-	13	3.25	23	5.75	مسك الرجل والرمي خارج البساط	
0.304	1.029-	14.5	3.63	21.5	5.38	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس	تحمل السرعة
0.129	1.517-	13	3.25	23	5.75	مهارة الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا	
0.106	1.617-	12.5	3.13	23.5	5.88	مهارة مسك الرجل والرمي خارج البساط	تحمل القوة
0.544	0.607-	16	4	20	5	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس	
0.294	1.049-	14.5	3.63	21.5	5.38	مهارة الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا	
0.304	1.029-	14.5	3.63	21.5	5.38	مهارة مسك الرجل والرمي خارج البساط	

يتضح من جدول (6) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قياسات الجانب الايمن والجانب  
الايسر لعينة البحث الاساسية في القياسات القبلي لاختبارات (القوة المميزة بالسرعة - تحمل  
السرعة الخاصة بالأساليب المهارية - تحمل القوة الخاصة بالأساليب المهارية) حيث ان جميع  
قيم ( Z ) لاختبار مان ويتني أقل من القيمة الجدولية ( $\pm 1.96$ ) ومستوى الدلالة أكبر من 5%.

- دلالة الفروق في الاختبارات البدنية في الجانب (الايمن - الايسر) (القبلي/ البعدي)  
الخاصة بالأساليب المهارية بين الجانبين (الايمن - الايسر) في القياسات (القبليّة - البعدية)  
جدول (7)

دلالة الفروق في الاختبارات البدنية في الجانب (الايمن - الايسر) (القبلي/ البعدي) الخاصة  
بالأساليب المهارية بين الجانبين (الايمن - الايسر) في القياسات (القبليّة - البعدية) ن=٤

مستوي الدلالة	قيمة Z مان ويتني	المتغيرات				الاختبار	الصفة البدنية
		الأيسر		الأيمن			
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	القياس	
0.343	0.949-	15	3.75	21	5.25	(قبلي)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس
0.549	0.599-	16	4	20	5	(بعدي)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس
0.099	1.648-	12.5	3.13	23.5	5.88	(قبلي)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا
0.278	1.084-	14.5	3.63	21.5	5.38	(بعدي)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا
0.098	1.654-	13	3.25	23	5.75	(قبلي)	مسك الرجل والرمي خارج البساط
0.306	1.023-	14.5	3.63	21.5	5.38	(بعدي)	مسك الرجل والرمي خارج البساط
0.304	1.029-	14.5	3.63	21.5	5.38	(قبلي)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس
0.142	1.470-	13	3.25	23	5.75	(بعدي)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس
0.129	1.517-	13	3.25	23	5.75	(قبلي)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا
0.278	1.084-	14.5	3.63	21.5	5.38	(بعدي)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا
0.106	1.617-	12.5	3.13	23.5	5.88	(قبلي)	مسك الرجل والرمي خارج البساط
0.304	1.029-	14.5	3.63	21.5	5.38	(بعدي)	مسك الرجل والرمي خارج البساط
0.544	0.607-	16	4	20	5	(قبلي)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس
0.061	1.871-	12	3	24	6	(بعدي)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس
0.294	1.049-	14.5	3.63	21.5	5.38	(قبلي)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا
0.381	0.887-	15	3.75	21	5.25	(بعدي)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا
0.304	1.029-	14.5	3.63	21.5	5.38	(قبلي)	مسك الرجل والرمي خارج البساط
0.237	1.183-	14	3.5	22	5.5	(بعدي)	مسك الرجل والرمي خارج البساط

يتضح من جدول (7) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين قياسات الجانب الايمن والجانب  
الايسر لعينة البحث الاساسية في القياسات القبليّة والبعدية لاختبارات (القوة المميزة بالسرعة -  
تحمل السرعة الخاصة بالأساليب المهارية- تحمل القوة الخاصة بالأساليب المهارية) حيث ان  
جميع قيم ( Z ) لاختبار مان ويتني أقل من القيمة الجدولية ( $\pm 1,96$ ) ومستوى الدلالة أكبر من  
٥%.

- عرض نتائج نسبة التحسن الاختبارات البدنية المهارية في القياس البعدي للاعبين  
الساندا كونغ فو

جدول (8)

نسبة التحسن في الاختبارات البدنية المهارية في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث.

ن = 4

نسبة التحسن %	البعدي س/	القبلي س/	المتغيرات		الصفة البدنية
			الجانب	الاختبار	
22.2%	11	9	(الأيمن)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس	القوة المميزة بالسرعة
23.5%	10.5	8.5	(الأيسر)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس	
21.87%	9.75	8	(الأيمن)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا	
33.3%	9	6.75	(الأيسر)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا	
47.83%	8.5	5.75	(الأيمن)	مسك الرجل والرمي خارج البساط	
47.37%	7	4.75	(الأيسر)	مسك الرجل والرمي خارج البساط	
30.3%	21.5	16.5	(الأيمن)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس	اختبار تحمل السرعة الخاصة بالأساليب المهارية
29.03%	20	15.5	(الأيسر)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس	
25%	18.75	15	(الأيمن)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا	
29.09%	17.75	13.75	(الأيسر)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا	
40.4%	16.5	11.75	(الأيمن)	مسك الرجل والرمي خارج البساط	
51.2%	15.5	10.25	(الأيسر)	مسك الرجل والرمي خارج البساط	
14.1%	38	33.75	(الأيمن)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس	اختبار تحمل القوة الخاصة بالأساليب المهارية
12.8%	37.5	33.25	(الأيسر)	الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس	
15.8%	36.75	31.75	(الأيمن)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا	
16.3%	35.75	30.75	(الأيسر)	الركلة النصف دائرية من الخلف عاليا	
40.8%	31.5	21.75	(الأيمن)	مسك الرجل والرمي خارج البساط	
47.6%	30.3	20.5	(الأيسر)	مهارة مسك الرجل والرمي خارج البساط	

يتضح من جدول (8) في متغير القوة المميزة بالسرعة لمهارة الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس في الجانب (الأيمن) قد حقق نسبة تحسن قدرها (23.5%) لعينة الدراسة في حين حقق الجانب الأيسر نسبة تحسن (22.2%) لنفس المهارة .  
بينما حقق متغير القوة المميزة بالسرعة لمهارة الركلة النصف دائرية من الارتكاز المعاكس في الجانب (الأيمن) قد حقق نسبة تحسن قدرها (33.3%) لعينة الدراسة في حين حقق الجانب الأيسر نسبة تحسن (21.87%) لنفس المهارة .  
بينما حقق متغير القوة المميزة بالسرعة لمهارة مسك القدم والرمي خارج البساط من الارتكاز المعاكس في الجانب (الأيمن) قد حقق نسبة تحسن قدرها (47.83%) لعينة الدراسة في حين حقق الجانب الأيسر نسبة تحسن (47.37%) لنفس المهارة . حيث كانت نسبة التحسن متساوية تقريبا في الجانبين .

يتضح من جدول (8) في متغير تحمل السرعة لمهارة الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس في الجانب (الأيمن) قد حقق نسبة تحسن قدرها (30.3%) لعينة الدراسة في حين حقق الجانب الأيسر نسبة تحسن (29.03%) لنفس المهارة .

بينما حقق متغير القوة المميزة بالسرعة لمهارة الركلة النصف دائرية من الارتكاز المعاكس في الجانب (الأيمن) قد حقق نسبة تحسن قدرها (29.09%) لعينة الدراسة في حين حقق الجانب الأيسر نسبة تحسن (25.%) لنفس المهارة .

بينما حقق متغير القوة المميزة بالسرعة لمهارة مسك القدم والرمي خارج البساط من الارتكاز المعاكس في الجانب (الأيمن) قد حقق نسبة تحسن قدرها (40.4%) لعينة الدراسة في حين حقق الجانب الأيسر نسبة تحسن (51.2%) لنفس المهارة .

يتضح من جدول (8) في متغير تحمل القوة لمهارة الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس في الجانب (الأيمن) قد حقق نسبة تحسن قدرها (14.1%) لعينة الدراسة في حين حقق الجانب الأيسر نسبة تحسن (12.8%) لنفس المهارة .

بينما حقق متغير القوة المميزة بالسرعة لمهارة الركلة النصف دائرية من الارتكاز المعاكس في الجانب (الأيمن) قد حقق نسبة تحسن قدرها (16.3%) لعينة الدراسة في حين حقق الجانب الأيسر نسبة تحسن (15.8%) لنفس المهارة .

بينما حقق متغير القوة المميزة بالسرعة لمهارة مسك القدم والرمي خارج البساط من الارتكاز المعاكس في الجانب (الأيمن) قد حقق نسبة تحسن قدرها (40.8%) لعينة الدراسة في حين حقق الجانب الأيسر نسبة تحسن (47.6%) لنفس المهارة .

يرى الباحث ان الأهتمام بتحركات القدمين وترشيد استغلالها في مواقف اللعب المتعددة داخل محتوى البرنامج التدريبي المقترح قد انعكس على مستوى التحسن لأزمة (القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة) لدى لاعبي الدراسة ، كما ان التقنين الفردي لتدريبات تحركات القدمين كان عامل مؤثر وفعال في فعالية النشاط الخططي وتفوق اللاعب في احراز النقاط داخل المباريات.

**اعتمادا علي نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ، تم مناقشة النتائج وفقاً لتساؤلات الدراسة علي النحو التالي :**

يتضح من جدول رقم (5، 6، 7، 8) حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد عينة الدراسة بين القياسيين القبلي والبعدى في اختبارات الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد الدراسة إلي:

- الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الإيقاع الحيوي لتحسين المستوي الفني للاعبين ، فقد أحتوي البرنامج التدريبي علي مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية المختلفة والمشابهة للمسار الحركي لطبيعة أداء المهارات الحركية قيد الدراسة ، والتي تهدف إلي تطوير مستوي الأداء المهاري لعينة الدراسة .
- يحتوي جزء الإعداد المهاري ( تمرينات المناقسة ) علي مجموعة من التمرينات المهارية التي تعمل علي تحسن مستوي الأداء المهاري الخاص بالمهارات الحركية ، وتم تقنين هذه التمرينات بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة .
- تنوع التمرينات المهارية حيث اشتملت علي (الركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس والركلة النصف دائرية من الخلف عاليا ومهارة مسك الرجل والرمي خارج البساط) .
- إتباع الأساليب العلمية في تقنين الأحمال من حيث ( الشدة ، الحجم ، الكثافة ) ومراعاة التدرج بدرجة حمل التدريب والفروق الفردية بين اللاعبين .(25)(31)(32)(33)

يرى الباحث ان استخدام المباريات المحددة بواجبات وكذلك اساليب الهجوم المتباينة والمواقف التي تستخدم في أوقات اللعب خلال الجزء المخصص لذلك " التدريب المبرائي " والذي احتوى علي التدريبات التنافسية في صورة واجبات تكتيكية مقننة للأداء مع الحفاظ علي مبدأ الفروق الفردية لدي اللاعبين ، الذي انعكس في مستوي تنفيذ النشاط الخططي زيادة فعالية الهجوم الناجح وإجمالي الهجوم خلال المباريات، كما وظفت عدد من المباريات التجريبية مع المنافس والمباريات المحددة خلال التقييم لتخدم البرنامج المقترح وهذا بلور مدي تأثير استخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه احمال تدريبية خاصه بالأداء المهاري علي بعض محددات النشاط الخططي " اعداد - تنفيذ " لدي لاعبي مسابقة النزال الفعلي " الساندا " برياضة الكونغ فو ، ويتفق ذلك مع ما اشار اليه كل من أحمد محمود إبراهيم (2020) ها داد . م واخرون ( 2012 ) ( Haddad , M et all ) (4)، ( 29 ) ، وأشارت نتائج دراسات كلاً من محمد حامد شداد ( 2004 م ) ، هاني عادل مرسي ( 2004م ) ، نجية عبد الفتاح شوقي ( 2009م ) ، محمد السيد معروف ( 2017م ) إلي أن البرامج التدريبية التي تحتوي علي تمارين مشابهة للمسار الحركي لطبيعة أداء المهارات الحركية تعمل علي تطوير وتحسين القدرات مهارية ومستوي الأداء المهاري للاعبين ( 19 : 67 ) ( 21:54.55 : 20 ) ( 60:52 : 17 : 67 ) .

يؤكد ذلك كل من عصام الدين عبد الخالق ( 2005 ) ، محروسة علي حسن ( 2014 ) ليدي . ك واخرون ( 2008 ) ( Lide , K et all ، هاداد . م واخرون Haddad , M et al ( 2011 ) ، هاداد . م واخرون ( 2012 ) ( Haddad , M et all ، أنه كلما كانت التمارين متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهاري للرياضي ( 14 : 41 ) ، ( 16:56 ) ( 30 ) ( 28 ) ( 29 ) .

## الاستنتاجات

- ١- وجود نسبة تحسن في قيم متوسط مجموع أزمنة اختبار الثلاث ركلات للركلة الجانبية من الارتكاز المعاكس للاعبين عينة الدراسة بنسبة تحسن تتراوح بين (34.6%) الي (45.9%) لصالح القياس البعدي .
- ٢- وجود نسبة تحسن في قيم متوسط مجموع أزمنة اختبار الثلاث ركلات للركلة النصف دائرية من الارتكاز المعاكس للاعبين عينة الدراسة بنسبة تحسن تتراوح بين (44.6%) الي (49.5%) لصالح القياس البعدي .
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الايقاع الحيوي أثر إيجابيا على تنمية المتغيرات البدنية الخاصة في كل من مهارة (الركلة الجانبية ، الركلة النصف دائرية ، مسك القدم والرمي خارج البساط ) في الساندا كونغ فو .
- ٤- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الايقاع الحيوي أثر إيجابيا على رفع مستوى الاداء المهاري في كل من مهارة (الركلة الجانبية ، الركلة النصف دائرية ، مسك القدم والرمي خارج البساط ) في الساندا كونغ فو لدى عينة الدراسة .
- ٥- ان عناصر ( القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ) هي أهم المحددات البدنية لمهارات (الركلة الجانبية ، الركلة النصف دائرية ، مسك القدم والرمي خارج البساط )
- ٦- أن عدم اكتمال امتداد مفصل الركبة للرجل الضاربة لحظة الاتصال بالهدف (المنافس) في حدود (١٧٥) يعد مؤشراً عن إمكانية اللاعب لإظهار الجزء المؤثر في الركلة والتي يمكن على أساسها احتساب النقاط .
- ٧- أن تسارع حركة الساق يقابلها تباطؤ في حركة الفخذ لحظة مد مفصل الركبة في الامتداد لأداء المرحلة الرئيسية للركلة في اتجاه المنافس يعد إحدى الأخطاء الفنية .
- ٨- اتباع اسلوب سحب الرجل (سحب الركبة تجاه الجذع) أثناء الهبوط للرجل الضاربة يعد أفضل من مرجحة الرجل لأسفل ( وهذا لحدود معينه ) بما قد يساهم ذلك في ( تقصير ذراع العزم المقاوم للعمل العضلي - تقليل عبئ العمل العضلي - تحسين توجيه اتجاه القدم لاستعادته الوضع ) .
- ٩- نسبة التحسن الملحوظة ليست متساوية في جميع العناصر وان لكل لاعب له جانب مميز عن الآخر في أداء في الركلات الدائرية العالية. كل لاعب له جانب مميز عن الآخر في المسك للرجل والطرح خارج البساط.

## التوصيات :-

- 1- الاسترشاد بمحتوى الهيكل البنائي المكون للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه احمال تدريبية خاصة بالأداء المهاري علي بعض محددات النشاط الخططي " اعداد - تنفيذ " لدي لاعبي مسابقة النزال الفعلي " الساندا "رياضة الكونغ فو .
- 2 - الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير محددات النشاط الخططي " اعداد - تنفيذ " لدي لاعبي مسابقة النزال الفعلي " الساندا " رياضة الكونغ فو خلال المراحل السنوية الاخرى، استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكونغ فو .
- 3- الاسترشاد نمحتوى البرنامج المقترح من استخدام لقيم منحنيات الايقاع الحيوي مع احمال تدريبية خاصة بالارتكاز المعاكس كأسلوب تكتيكي ضد المنافس لزيادة فاعلية مستوى محددات التصرف الهجومي المضاد للاعبي الساندا برياضة الكونغ فو .
- 4- الاهتمام بالخطط الدراسية الموجهة لتطوير استراتيجية توجيه استخدام قيم منحنيات الايقاع الحيوي مع احمال تدريبية خاصة بالارتكاز المعاكس كأسلوب تكتيكي ضد المنافس لزيادة فاعلية مستوى محددات التصرف الهجومي المضاد خلال المراحل السنوية الاخرى للاعبي الساندا استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكونغ فو .



## اولا المراجع العربية

- 1 ابراهيم عبدالحميد  
الابيارى  
تأثير احمال تدريبية مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة وفعاليتها على استخدام محددات الهجوم المضاد المقابل في رياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية ، لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2015
- 2 ابو العلا عبدالفتاح  
احمد نصر الدين  
احمد حلمي سعد  
فسولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 م
- 3 فاعلية الايقاع الحيوي وعلاقته بالتدريبات النوعية لتطوير مستوي الاداء في رياضة المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، 2005 م
- 4 احمد محمود ابراهيم  
اثر استخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه الاحمال التدريبية الخاصة بالارتكاز المعاكس كأسلوب تكتيكي ضد المنافس على مستوى بعض محددات التصرف الهجومي المضاد للاعبى الكومتيه برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد 13 ، العدد 13 ، كلية التربية الرياضية الجزيرة بنات ، جامعه حلوان 2020
- 5 احمد محمود ابراهيم  
اساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبى مسابقة القتال الفعلي " الكومتيه " ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2015 م
- 6 احمد محمود ابراهيم  
الاسهام النسبي لبعض محددات النشاط الخططي كموجه لزيادة فعالية النشاط الهجومي للاعبى مسابقة القتال الفعلي " الكومتيه" برياضة الكاراتيه، مجلد مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2013.
- 7 احمد محمود ابراهيم  
الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2011
- 8 احمد محمود ابراهيم  
ايمان رشاد خليل  
اثر استخدام النشاط الخططي على مستوى فعالية بعض محددات النشاط الهجومي لدى لاعبات " الكروجي " برياضة التايكوندو ، مجلد مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، 2014
- 9 احمد محمود ابراهيم  
ماجدة أحمد حمودة  
تأثير الاحمال التدريبية الموجهة وفقا لخصائص نمط الايقاع الحيوي على قيم بعض مؤشرات كفاءة الجهاز التنفسي ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، 1999
- 10 ايمان رشاد خليل  
تأثير استخدام منحنيات الايقاع الحيوي الشهري كموجه للأحمال التدريبية على بعض محددات النشاط الهجومي لدى لاعبات مسابقة القتال الفعلي (الكروجي) برياضة التايكوندو "، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد 1 ، العدد 1 ، كلية التربية الرياضية الجزيرة بنات ، جامعه حلوان 2017 م



## ثانيا المراجع الاجنبية

- 24 **Beneke R, Beyer T, Jachner C, et al.** Energetics of karate kumite. Eur J Appl Physiol. 2004;92:518–23.
- 25 **Blimkie , c . J** effects of 10 week of Resistance training on strengtl development in prepulertal loys mc master university Hamilton , monograph – Book , 1997.
- 26 **FILA** manual of Basil holds in wrestling for children , internatio federation amateur wretling . Lausanne , 1999.
- 27 **Glaister M. Multiple sprint work** physiological responses, mechanisms of fatigue and th influence of aerobic fitness. Sports Med. 2005;35:757–77.
- 28 **HaddadM, ChaouachiA, Castagna C, et al** . The construct validity of session RPE during an intensiv camp in young male Taekwondo athletes. Int J Spor Physiol Perform. 2011;6:252–63.
- 29 **HaddadM, ChaouachiA, Castagna C, et al** The convergent validity between two objective methods fo quantifying training load in young taekwondo athletes. Strength Cond Res. 2012;26:206–9.
- 30 **Iide K, Imamura H, Yoshimura Y, et al.** Physiological responses of simulated karate sparrin matches in young men and boys. J Strength Cond Re 2008;22:839–44.
- 31 **kouted Akis, y.** seasonal variation in fitness parameters in competitive ATl letes sports medicine" kukland ,N. Z., England 1995 .
- 32 **Neubaver , A – C & Freubenthaler** ultradian rhythms in cognitive performance : no evidenc for A, 1.5 . Hrhythm . biological psychology \ 1995 \ p . 11 .
- 33 **Trin Morgan, M. R., W. P** influence of time of day on psychological responses t exercise " Review sports medicine ( Auckland; N, -Z ) , 2 (5) , Nov, 328- 337, U.S. A, 1995 .