

أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للهجوم المضاد على الفعالية الكمية للنشاط الهجومي
للاعبي الساندا في رياضة الكونغ فو .

د. ناصر محمد حلمي الحنفي

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر رياضة "الكونغ فو" إحدى رياضات الدفاع عن النفس حيث تنقسم إلى قسمين هما الأساليب وهي عبارة عن مجموعة من الحركات المسلسلة والمرتببة من الهجوم والدفاع المستخدم فيها فنون اللعبة وفقاً لقواعد وأسس موضوعة من قبل الاتحاد الدولي، الثاني الساندا وهي عبارة عن نزال واقعي بين فردين يستخدم اللاعب المهارات الحركية بنوعها (الدفاعية & الهجومية) مثل اللكم والركل والطرح . (15 : 2)

إن رياضة الكونغ فو (الساندا) تتفرد بطريقة أداء تختلف عن باقي الرياضات النزالية حيث أن الأداء المهاري أثناء اللعب (التنافس) لا يحتسب قانوناً إلا إذا كانت المهارات مؤثرة في الخصم بالصوت أو الازاحه مما يضع على اللاعب عبء بدني ومهاري عالي ويجعل اللاعب يستنفذ طاقته ويبدل جهد كبير أثناء الهجوم على الخصم . (7 : 15)

يشير كلاً من " ولف دروج W , Drog " (2002) إلى أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية ، و أن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها و تطويرها حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة إفتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط. (22 : 47)

يرى " عصام الدين عبد الخالق " (2005م) : أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متساقطة ، فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية (9 : 189)

يذكر احمد محمود 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 . (3 : 95)

يرى الباحث إنه يجب أن يكون هناك مدخلاً جديد يمكن من خلاله الإرتقاء بمستوي الحالة التدريبية الخططية للاعب الساندا من خلال تحويل مسار التدريب على الأساليب المهارية

الهجومية المباشرة فقط إلى تطوير أسلوب الهجوم المضاد أيضا فيكون لديه الحلول التي تمكنه من أن يصبح أكثر فعالية للإجابة على المتطلبات الحديثة لمباراة القتال الفعلي "الساندا" وإستغلال مميزات هجوم المنافس وتحويلها لصالحه ، وبالتالي تحقيق معنى الفوز الحقيقي من منع المنافس من إحراز نقاط وأختراق مجال الخصم لتسجيل النقاط وترجيح كافة اللاعب بكثرة فعاليته على المنافس ، لجوء أكثر اللاعبين والمدربين والباحثين إلى الإهتمام بتطوير الهجوم البسيط والمركب فقط وعدم الإهتمام بالهجوم المضاد كأحد أنواع الهجوم مما أدى إلى وجود قصور في حجم وفعاليته الأداء المهاري بأسلوب الهجوم المضاد على الرغم من أهمية هذا النوع من الهجوم .

هذا ما أكدته الدراسات الأستطلاعية التي قام بها الباحث والتي هدفت إلى : التعرف على حجم وفعالية أنواع وأساليب الهجوم المستخدمة لدى لاعبي الساندا تحت 19 سنة والتي أسفرت عن انخفاض استخدام اللاعبين للهجوم المضاد . يتضح مما سبق أن هناك قصور وافتقار للاعبين الساندا في استخدام أسلوب الهجوم المضاد بشكل انعكس على فعالية النشاط الهجومي خلال المباريات ، يتضح مما سبق أهمية الدراسة في محاولة التعرف على تأثير تطوير القدرات الخاصة للهجوم المضاد كأسلوب لزيادة الفعاليه الكمية للنشاط الهجومي لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي الساندا في رياضة الكونغ فو .

اهداف البحث

- 1- التعرف على تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للهجوم المضاد على الفعالية الكمية للنشاط الهجومي للاعبين الساندا في رياضة الكونغ فو.
- 2- التعرف على تأثير تطوير بعض أنواع الهجوم المضاد على الفعاليه الكمية للنشاط الهجومي للاعبين الساندا في رياضة الكونغ فو.

فروض البحث :

- 1- هناك فروق دالة إحصائياً بين قيم القياس القبلي والبعدي للقدرات الحركية الخاصة للهجوم المضاد على الفعالية الكمية للنشاط الهجومي للاعبين الساندا في رياضة الكونغ فو لصالح القياس البعدي.
- 2- هناك فروق دالة إحصائياً بين قيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالفعالية الكمية للنشاط الهجومي (محددات النشاط الهجومي) " مرحلة الإعداد الهجوم " قيد الدراسة للاعبين "الساندا" برياضة الكونغ فو لصالح القياس البعدي.
- 3- هناك فروق دالة إحصائياً بين قيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالفعالية الكمية للنشاط الهجومي (محددات النشاط الهجومي) " مرحلة تنفيذ الهجوم " قيد الدراسة لدى لاعبين الساندا برياضة الكونغ فو لصالح القياس البعدي.
- 4- هناك فروق دالة إحصائياً بين قيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالفعالية الكمية للنشاط الهجومي (محددات النشاط الهجومي) " مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم " قيد الدراسة للاعبين الساندا برياضة الكونغ فو لصالح القياس البعدي

المصطلحات المستخدمة في البحث :

- ١- الخرائط التكتيكية :
هي مسار مقنن لتنفيذ مواقف لعب متغيرة من قبل اللاعب وفقا لتحركات المنافس على أساس المكان والتوقيت خلال مجريات المباراة فوق البساط من استخدام موجة حركية تتكون من أساليب هجومية ودفاعية تنفذ من خلال مداخل اللعب المتعددة . (4:136)
 - ٢- الهجوم البسيط :
هو مقدرة اللاعب على الهجوم على المنافس بمهارة حركية واحدة سواء باليد أو الرجل (14)
 - ٣- الهجوم المركب:
هو مقدرة اللاعب على الهجوم على المنافس بأكثر من مهارة حركية سواء مهارتين أو أكثر باستخدام اليدين أو الرجلين أو كليهما. (7:14).
 - ٤- الهجوم المضاد:
هي مقدرة اللاعب على الرد الهجومي على المنافس بعد أداء المنافس لجمل خطية هجومية (7-6:14)
 - ٥- القدرات التوافقية :
هي عبارة عن متطلبات إنجاز نفسية – بدنية- حركية نسبية يتحدد بواسطتها التصرف الرياضي فهي تمثل خصائص ثابتة وعامة في مسار عمليات التوجيه والمراجعة وكذلك التنفيذ وتتنظم بها التصرفات الرياضية ويتم توجيهها. (6: 17)
 - ٦- القدرة على تقدير الوضع :
هي القدرة التي تعمل على تحديد الدقة العالية والاقتصادية في أداء كل من الحركات الكاملة والمراحل المختلفة من الحركات التكرارية (24:16)
 - ٧- القدرة على الربط الحركي
هي القدرة التي تحدد إمكانات الإنسان في ما يتعلق بتناغم الحركات المتزامنة المتلاحقة للأجزاء المختلفة من الجسم, بالإضافة إلى ربط أشكال مختلفة من مجموعات من الحركات المركبة . (26 :21)
 - ٨- القدرة على الحفاظ على التوازن (الثابت والمتحرك) :
هو قدرة الحفاظ على وضع الجسم في حالة التوازن (توازن ثابت) والمحافظة على هذا التوازن الحركة (توازن متحرك) أثناء النشاط البدني وبعد أداء النشاط البدني مباشرة. (18:23)
 - ٩- القدرة على الاستجابة السريعة:
يطلق على هذه القدرة; سرعة رد الفعل, وهي التي تمكن من البدء السريع والأداء الهادف للأنشطة الحركية قصيرة المدى كنتيجة لرد الفعل لإشارة محددة (السمعية, البصرية والحسية). (25:23)
- إجراءات البحث
- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لملاءمة لأهداف الدراسة .

- عينة البحث: أشتملت عينة البحث على (10) لاعبين (ساندا) تم اختيارهم بطريقة عمدية من لاعبي الحاصلين على بطولة الجمهورية مراكز (الاول - الثاني - الثالث) شباب والمسجلين بالاتحاد المصرى للكونغ فو لعام 2014-2015 تحت 19 سنة.

جدول (1)

تجانس عينة البحث فى متغيرات (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبى)

م	المتغيرات	وحدة القياس	م	و	ع	ل
1	السن	السنة	18.4000	18.0000	.51640	.484
2	الطول	سم	170.1000	170.0000	3.38132	-.150
3	الوزن	كجم	62.0000	61.5000	2.26078	.433
4	العمر التدريبى	السنة	10.7000	11.0000	1.15950	-.342

يوضح جدول (1) أن معامل الالتواء تراوح ما بين (-.150، .484) أى أنحصر بين ($3 \pm$) مما يشير إلى تجانس عينة البحث فى هذه المتغيرات .

جدول (2)

تجانس عينة البحث فى المتغيرات البدنية

م	المتغيرات	وحدة القياس	م	الوسيط	ع	معامل الالتواء
-1	قوة القبضة اليمنى جهاز الديناموميتر	كجم	41.4000	41.0000	1.57762	.866
-2	قوة القبضة اليسرى جهاز الديناموميتر	كجم	32.5000	32.5000	2.63523	0.000
-3	قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر	كجم	106.4000	110.0000	15.87591	-2.381
-4	قوة عضلات الرجلين جهاز الديناموميتر	كجم	123.2000	125.0000	7.64199	-1.121
-5	تحمل عضلى زراعيين	عدد	52.4000	52.0000	1.64655	.500
-6	الوثب العمودى	سم	39.0000	40.0000	4.44722	-.900
-7	ثنى الجزع للامام	درجة	4.4643	4.2500	.49862	.161
-8	نط الحبل	عدد	20.2143	20.0000	1.12171	-.105

يوضح جدول (2) أن معامل الالتواء تراوح ما بين (-1.136، .607) أى أنحصر بين ($3 \pm$) مما يشير إلى تجانس عينة البحث فى المتغيرات البدنية.

جدول (3)

تجانس عينة البحث في القدرات الحركية الخاصة ن = 10

م	المتغيرات	وحدة القياس	م	الوسيط	ع	معامل الالتواء
1-	القدرة على تقدير الوضع	عدد/ ث	24.5000	24.5000	1.84089	0.000
2-	القدرة على الربط الحركي	عدد/ ث	15.2000	15.0000	1.47573	.612
3-	القدرة على تقدير المسافة	درجة	7.8000	8.0000	1.47573	.166
4-	القدرة على الاحساس الحركي بالزمن	درجة	8.6000	9.0000	1.64655	-.687
5-	القدرة على الحفاظ على التوازن	عدد/ ث	29.1000	29.5000	2.23358	-.156
6-	القدرة على الاستجابة السريعة	عدد/ ث	17.3000	17.5000	2.05751	-.121
7-	القدرة على دقة التوجيه	عدد/ ث	18.6000	18.0000	2.50333	.198
8-	القدرة على سرعة الاداء	عدد/ ث	21.4000	21.0000	1.95505	.187

يوضح جدول (3) أن معامل الالتواء تراوح ما بين (-0.121 ، -0.612) أي أنحصر بين (3±) مما يشير إلى تجانس عينة البحث في القدرات الحركية الخاصة .

ادوات البحث : إختبارات القدرات الحركية الخاصة .

- 1- القدرة علي تقدير الوضع مرفق (1)
- 2- القدرة علي الربط الحركي مرفق (2)
- 3- القدرة على القدرة على تقدير المسافة مرفق (3)
- 4- القدرة على الاحساس الحركي بالزمن مرفق(4)
- 5- القدرة على الحفاظ على التوازن مرفق (5)
- 6- القدرة على الاستجابة السريعة مرفق (6)
- 7- القدرة على دقة التوجيه مرفق (7)
- 8- القدرة على سرعة الاداء مرفق (8)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز كمبيوتر مزود ببرنامج للتحليل الحركي kin ova.
 - ساعة إيقاف- وسائد الركل - أقماع
 - كرات متنوعة - شريط قياس- مسطرة مدرجة على الحائط
 - ديناموميتر قبضة - ظهر
 - سنباج - شاخص كرة راقصة - صفارة- ادوات للتمرينات
 - سلم التدريب على أن تكون مساحة الدرجة 35سم عرض-35سم ارتفاع.
- الدراسة الاستطلاعية : قام الباحث بإختبار عينة عشوائية من مجتمع البحث وقوامها (6) لاعبين من خارج عينة البحث الاساسية وأجرى عليهم الاختبارات والقياسات قيد البحث وذلك في الفترة من يوم الخميس الموافق 15 / 1 / 2015م حتي يوم السبت الموافق 17 / 1 / 2015 م.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :
أولاً : صدق الإختبارات :

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=6

م	اختبارات اللياقة البدنية	المجموعة المميزة ن=6		المجموعة غير مميزة ن=6		ت
		ع	م	ع	م	
-1	قوة القبضة اليمنى جهاز الديناموميتر	1.60208	41.1667	2.40139	32.1667	7.637
-2	قوة القبضة اليسرى جهاز الديناموميتر	2.73861	32.5000	1.16905	26.1667	5.210
-3	قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر	3.54495	113.1667	1.72240	97.8333	9.530
-4	قوة عضلات الرجلين جهاز الديناموميتر	7.32120	123.0000	2.13698	99.8333	7.440
-5	تحمل عضلى زراعيين	1.78885	52.0000	.75277	41.1667	13.673
-6	الوثب العمودى	5.20256	38.6667	2.25093	28.3333	4.465
-7	ثنى الجزع للامام	.54772	3.5000	.83666	1.5000	4.899
-8	نط الحبل	2.13698	22.1667	1.96638	15.3333	5.764

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى معنوية (0.05) = 2.571

تشير نتائج جدول(4) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة فى البحث .

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في اختبارات القدرات الحركية الخاصة

ن=6

م	القدرات الحركية الخاصة	المجموعة المميزة ن=6		المجموعة غير مميزة ن=6		ت
		ع	م	ع	م	
-1	القدرة على تقدير الوضع	1.72240	23.8333	1.21106	31.3333	-8.725
-2	القدرة على الربط الحركى	.75277	14.8333	1.16905	21.1667	-11.157
-3	القدرة على تقدير المسافة	1.78885	8.0000	1.03280	2.6667	6.325
-4	القدرة على الاحساس الحركى بالزمن	1.50555	7.6667	1.03280	3.3333	5.814
-5	القدرة على الحفاظ على التوازن	1.72240	30.1667	1.67332	42.0000	-12.070
-6	القدرة على الاستجابة السريعة	1.41421	16.0000	1.21106	22.3333	-8.332
-7	القدرة على دقة التوجيه	1.16905	16.8333	1.16905	24.8333	-11.853
-8	القدرة على سرعة الاداء	1.51658	22.5000	1.03280	26.3333	-5.117

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى معنوية (0.05) = 2.571

تشير نتائج جدول (5) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في البحث .

جدول (6)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في اختبارات اللياقة البدنية

ن = 6

م	اختبارات اللياقة البدنية	التطبيق أول		التطبيق الثاني		ر
		ع	م	ع	م	
1-	قوة القبضة اليمنى جهاز الديناموميتر	1.60208	41.1667	1.26491	41.0000	.987**
2-	قوة القبضة اليسرى جهاز الديناموميتر	2.73861	32.5000	2.58199	32.6667	.990**
3-	قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر	3.54495	113.1667	3.22490	114.0000	.822*
4-	قوة عضلات الرجلين جهاز	7.32120	123.0000	9.15241	122.1667	.994**
5-	تحمل عضلي زراعي	1.78885	52.0000	1.60208	52.1667	.977**
6-	الوثب العمودي	5.20256	38.6667	4.87511	38.8333	.999**
7-	ثنى الجزع للامام	.54772	3.5000	.49160	3.4167	.928**
8-	نط الحبل	2.13698	22.1667	2.13698	22.1667	.987**

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = (0,755)

تشير نتائج جدول (6) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث .

جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

ن = 6

في القدرات الحركية الخاصة

م	القدرات الحركية الخاصة	المجموعة المميزة		المجموعة غير مميزة		ر
		ع	م	ع	م	
1-	القدرة على تقدير الوضع	1.72240	23.8333	1.72240	23.8333	1.000**
2-	القدرة على الربط الحركي	.75277	14.8333	1.03280	14.6667	.943**
3-	القدرة على تقدير المسافة	1.78885	8.0000	1.83485	7.8333	.975**
4-	القدرة على الاحساس الحركي بالزمن	1.50555	7.6667	1.76068	7.5000	.981**
5-	القدرة على الحفاظ على التوازن	1.72240	30.1667	1.67332	30.0000	.972**
6-	القدرة على الاستجابة السريعة	1.41421	16.0000	1.32916	16.1667	.958**
7-	القدرة على دقة التوجيه	1.16905	16.8333	1.36626	16.6667	.960**
8-	القدرة على سرعة الاداء	1.51658	22.5000	1.36626	22.6667	.965**

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = (0,755)

تشير نتائج جدول (7) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة فى البحث .

- البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (9)

- الهدف الرئيسي للبرنامج:

الهدف الرئيسي للبرنامج هو التعرف على تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للهجوم المضاد على الفعالية الكمية للنشاط الهجومي لاعبي الساندا فى رياضة الكونغ فو

جدول (8)

التوزيع الزمني للبرنامج وللوحدة

م	التوزيع الزمني للبرنامج	الزمن	التوزيع الزمني للوحدة التدريبية	الزمن
1	عدد الأسابيع	12 أسبوع	تدريبات إحماء عام وخاصة	15 ق
2	عدد الوحدات	5 أسبوعيا	تدريبات القدرات التوافقية	60 ق
3	زمن الوحدة	120 دقيقة	الخرائط التكتيكية	40 ق
4	إجمالي عدد الوحدات	60 وحدة	تهده	5 ق
5	إجمالي زمن الوحدات	7200 دقيقة	الزمن الكلي	120 ق
6	فترة التنفيذ		الإعداد الخاص وقبل المنافسات	
7	الشدة العامة للبرنامج		(75% : 80%) حمل عالى	
8	طرق التدريب المستخدمة		(الفتري مرتفع ومنخفض الشدة . التكراري).	

- العناصر الأساسية التي يشتمل عليها البرنامج التدريبي هي:

- الجزء التمهيدي (فترة الاحماء).

يهدف الإحماء إلى إكساب اللاعبين المرونة للمفاصل والمطاطية اللازمة للعضلات، واتساع الاوعية الدموية وزيادة سرعة التهوية الرؤية وتنشيط الاجهزة الفسيولوجية الحيوية .

- الجزء الرئيسي (فترة التدريب الأساسية).

يحتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تدريبات خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للهجوم المضاد على الفعالية الكمية للنشاط الهجومي لاعبي الساندا فى رياضة الكونغ فو

الجزء الختامى (فترة التهدة).

يهدف الجزء الختامى إلى محاولة العودة باللاعب الرياضى الى حالته الطبيعية، باستخدام مجموعة من التمرينات الغرض منها العودة إلى الحالة الفسيولوجية الطبيعية .

- تقييم متغيرات البحث

١- تم تقييم الاختبارات البدنية لعينة البحث

٢-تقييم القدرات الحركية الخاصة مرفق(1- 8)

٣-قياس مستوى الفعالية الكمية للنشاط الهجومي .

تم قياس الفعالية الكمية للنشاط الهجومي من خلال فعالية محددات النشاط الهجومي (مرحلة الإعداد للهجوم - مرحلة تنفيذ الهجوم - مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم) عن طريق إقامة مباريات (قتال) فعلية بين لاعبين ويتم التصوير باستخدام كاميرا فيديو Sony Fx 256 op مع استخدام برنامج عرض فيديو متعدد السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطيء وإعادة العرض على الكمبيوتر kinovea، وذلك لإتاحة إمكانية استخراج المتغيرات الخاصة بمحددات النشاط الهجومي لكل لاعب وتدوينها في استمارة التحليل مرفق (12) مع الاستعانة بلجنة تحكيم من الاتحاد المصري للكونغ فو .

الدراسة الأساسية :-

- **القياس القبلي :-** قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث الأساسية ، وذلك يوم الجمعة الموافق 30 / 1 / 2015 م وشمل القياس القبلي جميع متغيرات البحث لعينة البحث الأساسية وتسجيل الاداء فى استمارة التسجيل المعدة لهذا الغرض .

-تطبيق البرنامج :-

تم تطبيق البرنامج باستخدام القدرات الحركية الخاصة ، وذلك داخل الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية على عينة البحث فى الفترة من الاحد الموافق 1 / 2 / 2015 م إلى يوم الخميس الموافق 30 / 4 / 2015 م . تم تطبيق التجربة على عدد 10 لاعبين ، وجميع القياسات والمعالجة الاحصائية تمت على حساب المتوسط الحسابي للعينة . **مرفق (10) ، مرفق (11)**

-القياس البعدى :-

تم إجراء القياس البعدى على عينة البحث بنفس شروط ومواصفات القياس القبلي بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج ، وذلك يوم الجمعة الموافق 1 / 5 / 2015 م

المعالجات الأحصائية :

- الوسط الحسابى - الأنحراف المعياري - الوسيط - معامل الألتواء - معامل الارتباط
- اختبار " ت " - نسبة التحسن .

عرض ومناقشة النتائج :

- عرض ومناقشة نتائج قيم القياس القبلي والبعدي للقدرات الحركية الخاصة للهجوم المضاد على الفعالية الكمية للنشاط الهجومي للاعبى الساندا فى رياضة الكونغ فو .

جدول (9)

- دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياس (القبلي / البعدي) للقدرات الحركية الخاصة للهجوم المضاد على الفعالية الكمية للنشاط الهجومي للاعبى الساندا فى رياضة الكونغ فو .
ن = (10)

م	القدرات الحركية الخاصة	القياس القبلي		القياس البعدي		ت	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م		
١-	القدرة على تقدير الوضع	1.84089	24.5000	1.41814	31.3000	9.350	27.7 %
٢-	القدرة على الربط الحركى	1.47573	15.2000	1.42984	21.4000	9.119	40.7 %
٣-	القدرة على تقدير المسافة	1.47573	7.8000	.84327	9.6000	3.857	23 %
٤-	القدرة على الاحساس الحركى بالزمن	1.64655	8.6000	.0000	10.000	2.689	16.2 %
٥-	القدرة على الحفاظ على التوازن	2.23358	29.1000	1.70294	36.3000	13.002	24 %
٦-	القدرة على الاستجابة السريعة	2.05751	17.3000	1.54919	22.8000	12.131	31.7 %
٧-	القدرة على دقة التوجيه	2.50333	18.6000	1.13529	24.8000	7.154	22.5 %
٨-	القدرة على سرعة الاداء	1.95505	21.4000	2.53859	29.0000	12.293	35.5 %

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى معنوية (0.05) = 2.571

يتضح من جدول (9) ان المتغير الاول (القدرة على تقدير الوضع) والذي يمثله اختبار (اختبار اداء ركلات بتحركات دفاعية على حواف البساط بدون لمس كفوف المدرب 20ث) بلغ المتوسط الحسابى فى القياس القبلي (24.50) عدة بانحراف معيارى مقدارة (1.84) بينما بلغ المتوسط الحسابى فى القياس البعدي (31.30) عدة وبانحراف معيارى (1.41) فى حين بلغت قيمه ت المحسوبه (9.35) فى حين كانت نسبة التحسن للقدرة علي تقدير الوضع (27.7 %) لصالح القياس البعدي . بينما كان المتغير الثانى (القدرة على الربط الحركى) والذي يمثله اختبار (اختبار عدد مرات تكرار اللكمات والركلات فى 20 ث) بلغ المتوسط الحسابى فى القياس القبلي (15.20) عدة بانحراف معيارى مقدارة (1.475) بينما بلغ المتوسط الحسابى فى القياس البعدي (21.40) عدة وبانحراف معيارى (1.42) فى حين بلغت قيمه ت المحسوبه (9.11) فى

حين كانت نسبة التحسن للقدرة علي الربط الحركي (% 40.7) لصالح القياس البعدي .
في حين كان المتغير الثالث (القدرة على تقدير المسافة) والذي يمثلته اختبار (يقوم
اللاعب باداء اختبار الوثب العريض ويتم قياس اقصي مسافة للوثب ثم يتم غلق العينين للاعب
عند نقطة البداية ثم اعطاه امر بالوثب لنصف المسافة) بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي
(7.80) درجة بانحراف معيارى مقدارة (1.475) بينما بلغ المتوسط الحسابى في القياس
البعدي (9.60) عدة وبانحراف معيارى (.84) في حين بلغت قيمه ت المحسوبه (3.85) في
حين كانت نسبة التحسن للقدرة علي تقدير المسافة (% 23) لصالح القياس البعدي . كما يتضح
من جدول (9) ان المتغير الرابع (القدرة على الاحساس الحركى بالزمن) والذي يمثلته اختبار (يقوم
اللاعب باداء الركلة النصف دائرية اليمنى في منطقة الجذع لاسقاط السندباچ في اقل من
ثلاث ثواني) بلغ المتوسط الحسابى في القياس القبلي (8.60) درجة بانحراف معيارى مقدارة
(1.64) بينما بلغ المتوسط الحسابى في القياس البعدي (10.00) درجة وبانحراف معيارى
(.00) في حين بلغت قيمه ت المحسوبه (2.68) في حين كانت نسبة التحسن للقدرة علي
الاحساس الحركى بالزمن (% 16.2) لصالح القياس البعدي .

بينما كان المتغير الخامس(القدرة على الحفاظ على التوازن) والذي يمثلته اختبار (اختبار اداء
ركلات من الدوران) بلغ المتوسط الحسابى في القياس القبلي (29.10) عدة بانحراف معيارى
مقدارة (2.23) بينما بلغ المتوسط الحسابى في القياس البعدي (36.30) عدة وبانحراف معيارى
(1.70) في حين بلغت قيمه ت المحسوبه (13.00) في حين كانت نسبة التحسن للقدرة علي
الحفاظ على التوازن (% 24) لصالح القياس البعدي .في حين كان المتغير السادس (القدرة
على الاستجابة السريعة) والذي يمثلته اختبار (يقوم المدرب بعمل اوضاع بالذراعين في مختلف
الاتجاهات لجميع اللكمات والركلات وعلى اللاعب تسديد اللكمات والركلات باقصى سرعة لمدة
20 ثانية. حيث بلغ المتوسط الحسابى في القياس القبلي (17.30) عدة بانحراف معيارى مقدارة
(2.05) بينما بلغ المتوسط الحسابى في القياس البعدي (22.80) عدة وبانحراف معيارى
(1.54) في حين بلغت قيمه ت المحسوبه (12.13) في حين كانت نسبة التحسن للقدرة علي
الاستجابة السريعة (% 31.7) لصالح القياس البعدي .

بينما كان المتغير السابع (القدرة على دقة التوجيه) والذي يمثلته اختبار (يقوم اللاعب
باداء اللكمات على الكرة باقصى سرعة لمدة (10 ث) حيث بلغ المتوسط الحسابى في
القياس القبلي (18.60) عدة بانحراف معيارى مقدارة (2.05) بينما بلغ المتوسط الحسابى في
القياس البعدي (24.80) عدة وبانحراف معيارى (1.13) في حين بلغت قيمه ت المحسوبه

(7.15) في حين كانت نسبة التحسن للقدرة علي دقة التوجيه (22.5%) لصالح القياس البعدي

في حين كان المتغير الثامن (القدرة على سرعة الاداء) والذي يمثلته اختبار (يقوم اللاعب بأداء الركلة النصف دائرية اليمنى في الجذع ثم الركلة النصف دائرية اليسرى في الجذع ثم يكرر الاداء باقصى سرعة لمدة (20 ث) حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (21.40) عدة بانحراف معيارى مقدارة (1.95) بينما بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي (29.00) عدة وبانحراف معيارى (2.53) في حين بلغت قيمه ت المحسوبه (12.29) في حين كانت نسبة التحسن للقدرة علي دقة التوجيه (35.5 %) لصالح القياس البعدي . يتضح من جدول (9) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي البعدي لصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية للاعبى الكونغ فو (الساندا) عينة البحث حيث ان قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.571 في كل متغيرات البحث , ان نسب التحسن تراوحت ما بين (16.2 %): (40.7 %) .

يعزي الباحث سبب التطور الذي حصل على أداء اللاعبين في القياس البعدي للبرنامجي التدريبي الخاص بالقدرات التوافقية والذي شمل على تمارينات مقننة لاكتسابها وان التكرار المستمر لتلك التمارين ادى الى تنمية القدرة على إرسال وتنظيم ايعازات عصبية محددة ومختلفة من حيث اتجاه الحركة والقوة إلى أجزاء متعددة من الجسم في نفس الوقت . تتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه كلا من محمد أحمد فرغلي (2012 م) (11) , وائل قنديل (2007 م) (18) , محمد لطفي (2006 م) (13) , عصام عبد الخالق (2005 م) (9) جمال إسماعيل (2002 م) (6) عمرو مصطفى (1998 م) (10) ، يوهاتس ريه (1998 م) (20) حيث توصلو الى القدرات التوافقية متضمنة القدرة على تقدير الوضع يؤدي الى التطور النواحي المهاريّة التخصصية .

- عرض ومناقشة نتائج قيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالفعالية الكمية للنشاط

الهجومى " مرحلة الإعداد الهجوم " للاعبى " الساندا" برياضة الكونغ فو

جدول (10)

نسب التحسن لقيم القياس القبلي والبعدي " الخاصة بمحددات النشاط الهجومى

" مرحلة الإعداد للهجوم " للاعبى الساندا برياضة الكونغ فو

م	متغيرات مرحلة الاعداد	وحدة القياس	تأثير البرنامج		نسبة التحسن
			قبلي	بعدي	
1	الوضع الأيمن المستخدم في الإعداد للهجوم	تكرار	0	4	400%
2	الوضع الشمال المستخدم في الإعداد للهجوم	تكرار	3	7	133%
3	عدد الخطوات المنفذة خلال الإعداد للهجوم	تكرار	16	11	31.25%
4	زمن تنفيذ الإعداد للهجوم	ث	7,23	6,85	5,25%
5	منطقة تنفيذ الإعداد للهجوم (أ) علي البساط	تكرار	3	7	133%
6	منطقة تنفيذ الإعداد للهجوم (ب) علي البساط	تكرار	2	8	300%
7	منطقة تنفيذ الإعداد للهجوم (ج) علي البساط	تكرار	2	9	350%
8	منطقة تنفيذ الإعداد للهجوم (د) علي البساط	تكرار	3	9	200%
9	منطقة تنفيذ الإعداد للهجوم (12) علي البساط	تكرار	4	10	150%
10	منطقة تنفيذ الإعداد للهجوم (9) علي البساط	تكرار	3	9	200%
11	منطقة تنفيذ الإعداد للهجوم (6) علي البساط	تكرار	2	8	300%
12	منطقة تنفيذ الإعداد للهجوم (3) علي البساط	تكرار	2	10	400%

يتضح من جدول (10) ان التغيير الإيجابي في أوضاع الإعداد للهجوم بالجانب الأيمن والجانب الأيسر خلال زمن المباراة وهو أربعة دقائق علي جولتين زمن كل جولة دقيقتان بنسبة تحسن (400%) لصالح القياس البعدي ، وكذلك عدد الخطوات الذي قل عن عدد خطوات القياس القبلي إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح حيث ان الاستخدام الأمثل لتحركات القدمين انعكس علي زيادة نسبة تحسن أداء اللاعب وقدرته علي ترشيد مناطق الإعداد فوق البساط خلال دقائق المباراة ، وكذلك ارتباط وضع الهجوم بزمن الإعداد الذي أنخفض خلال تحركات اللاعبين المرتبطة بواجبات خلال البرنامج التدريبي المقترح ، لأنه كلما تحسن أداء اللاعب أثناء الإعداد للهجوم كلما قل زمن الإعداد للهجوم ، مما أكسب اللاعبين القدرة علي حسن استغلال مساحات الملعب المختلفة وفرض السيطرة علي مجريات المباريات .

يتضح من جدول (10) ان أداء اللاعب خلال الدقيقة الأولى علي مناطق فوق البساط زاد نسبة استخدام اللاعب لها وفقا لمكونات الخرائط التكتيكية المقترحة بالبرنامج وهي مناطق (ب ، ج ، د ، 12 ، 6 ، 9 ، 6) عن ماكان متاح له من مناطق قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وهي زيادة بلغت ما بين (100% إلي 400%) عند استخدام الأحمال التدريبية المقترحة والمقننة بصورة فردية ، بينما كان أداء اللاعب وقدرته علي ترشيد مناطق الإعداد فوق البساط خلال الدقيقة الثانية بالمباراة قد زادت نسبة استخدام اللاعب لها وفقا لمكونات الخرائط التكتيكية المقترحة بالبرنامج وهي مناطق (أ ، ب ، ج ، د ، 12 ، 3 ، 9 ، 6) عن ماكان متاح له من مناطق قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وهي زيادة بلغت ما بين (200% إلي 400%) ، كما نجد أن خلال الدقيقة الثالثة للمباراة قد زادت نسبة استخدام اللاعب لها وفقا لمكونات الخرائط التكتيكية المقترحة بالبرنامج

وهي مناطق (أ ، ب ، ج ، د ، 12 ، 3 ، 9 ، 6) عن ماكان متاح له من مناطق قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وهي زيادة بلغت ما بين (100% إلي 300%).

- عرض ومناقشة نتائج قيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالفعالية الكمية للنشاط الهجومي " مرحلة التنفيذ للهجوم " للاعبين " الساندا" برياضة الكونغ فو
جدول (11)

نسب التحسن لقيم القياس القبلي والبعدي " الخاصة بمحددات النشاط الهجومي
" مرحلة التنفيذ للهجوم " للاعبين الساندا برياضة الكونغ فو

م	متغيرات مرحلة التنفيذ		وحدة القياس	نسبة التحسن	
	زمن تنفيذ للهجوم قبلي	زمن تنفيذ للهجوم بعدي			
1	الوضع الأيمن المستخدم في الإعداد للهجوم	تكرار	1	5	400%
2	الوضع الشمال المستخدم في الإعداد للهجوم	تكرار	4	7	75%
4	منطقة تنفيذ الإعداد للهجوم (أ) علي البساط	تكرار	3	12	300%
5	منطقة تنفيذ الإعداد للهجوم (ب) علي البساط	تكرار	4	10	150%
6	منطقة تنفيذ الإعداد للهجوم (ج) علي البساط	تكرار	2	9	350%
7	منطقة تنفيذ الإعداد للهجوم (د) علي البساط	تكرار	3	9	200%
8	منطقة تنفيذ الإعداد للهجوم (12) علي البساط	تكرار	4	13	225%
9	منطقة تنفيذ الإعداد للهجوم (9) علي البساط	تكرار	4	12	200%
10	منطقة تنفيذ الإعداد للهجوم (6) علي البساط	تكرار	2	11	450%
11	منطقة تنفيذ الإعداد للهجوم (3) علي البساط	تكرار	3	10	233%
12	مسك الركلة النصف دائرية والسحب والرمي	ث	2,30	1,88	22%
13	تطويق الرقبة الرمي بالوسط	ث	3,08	2,74	12%
14	الغطس ومسك القدم الامامية والرمي بالكتف	ث	1,73	1,39	24%
15	الركلة النصف دائرية شمال يمين	ث	2,30	1,56	47%
16	الدفاع بالغطس مسك الفخذين والرفع والرمي	ث	2,49	2,06	21%

يتضح من جدول (11) أن هناك تحسن في زمن مرحلة التنفيذ للهجوم لمهارة مسك الركلة النصف دائرية والسحب والرمي بمقدار قدرة (22 %) لصالح القياس البعدي بينما تحسن زمن التنفيذ للهجوم لمهارة تطويق الرقبة والرمي بالوسط بمقدار (12%) لصالح القياس البعدي ، في حين بلغ مقدار نسبة التحسن لمرحلة التنفيذ للهجوم لمهارة الغطس ومسك القدم الامامية والرمي بالكتف (24%) بينما بلغ مهارة الركلة النصف دائرية شمال يمين (47 %) وكذلك تحسن زمن مرحلة التنفيذ لمهارة الدفاع بالغطس مسك الفخذين والرفع والرمي نسبة تحسن (21 %) لصالح القياس البعدي . بينما زادت نسبة استخدام اللاعب لمناطق البساط كلها خلال زمن المباراة وفقا لمكونات الخرائط التكتيكية المقترحة بالبرنامج وهي مناطق (أ ، ب ، ج ، د ، 12 ، 3 ، 9 ، 6) عن ماكان متاح له من مناطق قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وهي زيادة بلغت ما بين (200% إلي 450%) .

يعزي الباحث هذا التحسن في تنمية قيم محددات النشاط الهجومي " مرحلة تنفيذ الهجوم لعينة البحث إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح من القدرات الحركية الخاصة ومن خلال تمارين مشابهة للأداء المهاري والعضلي والعصبي والاستخدام الأمثل لتحركات القدمين بشكل مقنن للأماكن المختلفة ، وكذلك ارتباط وضع الهجوم بزمن التنفيذ الذي أنخفض خلال تحركات اللاعب المرتبطة بواجبات خلال البرنامج التدريبي المقترح حيث كلما تحسن أداء اللاعب أثناء تنفيذ الهجوم كلما قل زمن تنفيذ الهجمة للاعب ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من محمد عبد الرحمن (2013) (12) ، أحمد محمود إبراهيم (2013) (3) ، ربيع سليمان محمد (2014) (8) ، آلاء حمدي عزمي (2014) (5) ، ولاء حمدي فرغلي (2014) (19) ، أحمد خميس غازي (2014) (2) ، إبراهيم الإبياري (2015) (1) .

- عرض ومناقشة نتائج قيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالفعالية الكمية للنشاط الهجومي " فعالية التنفيذ للهجوم " للاعبين " الساندا " برياضة الكونغ فو
جدول (12)

نسب التحسن لقيم القياس القبلي والبعدي " الخاصة بمحددات النشاط الهجومي
" مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم " للاعبين الساندا برياضة الكونغ فو

م	متغيرات مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم	وحدة القياس	فاعلية التنفيذ		نسبة التحسن
			قبلي	بعدي	
1	مسك الركلة النصف دائرية والسحب والرمي	تكرار	2	4	100%
2	تطويق الرقبة الرمي بالوسط	تكرار	2	5	150%
3	الغطس ومسك القدم الامامية والرمي بالكتف	تكرار	1	3	200%
4	الركلة النصف دائرية شمال يمين	تكرار	1	4	300%
5	الدفاع بالغطس مسك الفخذين والرفع والرمي	تكرار	1	4	300%
6	هجوم بسيط (ركلة نصف دائرية من الخلف)	تكرار	0	2	200%
7	هجوم مركب (لكمة جانبية + ركلة نصف دائرية)	تكرار	1	4	300%

يتضح من جدول (12) أن هناك تحسن في "مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم" لمهارة مسك الركلة النصف دائرية والسحب والرمي بمقدار قدرة (100 %) لصالح القياس البعدي بينما تحسن "مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم" لمهارة تطويق الرقبة والرمي بالوسط بمقدار (150%) لصالح القياس البعدي ، في حين بلغ مقدار نسبة التحسن "لمرحلة فعالية التنفيذ للهجوم" لمهارة الغطس ومسك القدم الامامية والرمي بالكتف (200%) بينما بلغ لمهارة الركلة النصف دائرية شمال يمين (300 %) وكذلك "مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم" لمهارة الدفاع بالغطس مسك الفخذين والرفع والرمي نسبة تحسن (300 %) لصالح القياس البعدي .

يري الباحث من خلال عرض النتائج أنه يتضح من بيانات جدول (12) التفوق الظاهر لدى اللاعبين عينه الدراسة في القياسات البعدية إلي استخدام البرنامج التدريبي المقترح الذي تضمن

إكساب اللاعبين القدرات الحركية الخاصة والأساليب المهارية لأنواع الهجوم المضاد قيد الدراسة مما يوضح التغيير الإيجابي في القيم الخاصة (بفعالية النشاط الهجومي للمباريات بالنقاط) .

- الاستنتاجات

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات الحركية الخاصة للهجوم المضاد على الفعالية الكمية للنشاط الهجومي للاعبين الساندا في رياضة الكونغ فو لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالفعالية الكمية للنشاط الهجومي (محددات النشاط الهجومي) " مرحلة الإعداد الهجوم " قيد الدراسة لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الساندا" برياضة الكونغ فو لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالفعالية الكمية للنشاط الهجومي (محددات النشاط الهجومي) " مرحلة تنفيذ الهجوم " قيد الدراسة لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي الساندا برياضة الكونغ فو لصالح القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بالفعالية الكمية للنشاط الهجومي (محددات النشاط الهجومي) " مرحلة فعالية التنفيذ للهجوم " قيد الدراسة لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي الساندا برياضة الكونغ فو لصالح القياس البعدي.
- ٥- انحصرت قيم التحسن للمتغير " زمن تنفيذ الإعداد للهجوم " ما بين (150% إلى 400%).
- ٦- انحصرت قيم التحسن للمتغير " زمن تنفيذ الهجوم " ما بين (12% إلى 47%).
- ٧- إن التدريبات التي احتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى القدرات الحركية وفاعلية النشاط الهجومي للمهارات قيد البحث .

التوصيات:

- ١- الإهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير النشاط الهجومي خلال المراحل السنوية الأخرى ومسابقات الإناث، إستكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكونغ فو .
- ٢- تنمية القدرات التوافقية في اتجاه الأداء الدفاعي و أثرها على نتائج المباريات.
- ٣- تطبيق البرنامج التدريبي على مراحل سنوية مختلفة لكل من الناشئين و الناشئات.

- ٤- تنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين وذلك لما لها من تأثير على رفع مستوى الأداء المهاري الهجومي .
- ٥- عمل دراسات أكثر تعمقا حول الخرائط التكتيكية لابطال العالم و علاقتها بجوانب رياضة الكونغ فو الهجومية و الدفاعية .

- المراجع

اولا : المراجع العربية

- 1- إبراهيم عبد الحميد الإبياري
فعالية استخدام الهجوم المباشر لبعض مهارات الذراعين الفردية والمركبة علي نتائج المباريات في رياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " on line ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، 2015 .
- 2- أحمد خميس عبد الحميد
تأثير إستراتيجية البناء الهجومي بهيكل الوحدة التدريبية علي فعالية محددات النشاط الخططي للاعبين مسابقة القتال الفعلي كوميته برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2014.
- 3- أحمد محمود إبراهيم
الإسهام النسبي لبعض محددات الخرائط التكتيكية كموجه لزيارة فعالية النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميته" برياضة الكاراتيه ، مجلد مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بأبي قير جامعة الإسكندرية ، 2013.
- 4- أحمد محمود إبراهيم
أساليب التحليل و التقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي الكوميته " kumite " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2015.
- 5- الأء حمدي عزمي
أثر استخدام الجمل الحركية الهجومية علي تطوير بعض محددات الهجوم لدي ناشئ تحت سن 12 سنة بمسابقة القتال الفعلي (الكوميته) برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، 2014.
- 6- جمال إسماعيل النمكي
" الأعداد البدني " ، مكتبة شجرة الدر، ج2، المنصورة (2002م)
- 7- حاتم فؤاد ، عاطف طه
" القواعد الدولية لمسابقات الووشو تاولو " ، الاتحاد المصري للوشو كونغ فو. (2000 م)
- 8- ربيع سليمان محمد
تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية علي مستوى الانجاز الكمي لمحددات الأداء الخططي للاعبين الكوميته ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بني سويف ، 2014.
- 9- عصام الدين عبد الخالق
" التدريب نظريات – تطبيقات " ، دار المعارف ، القاهرة . (2005 م)

- 10- عمرو محمد مصطفى
دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعب المصارعة فى جمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان (1998م) .
- 11- محمد أحمد فرغلي
تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الدفاعي لناشئي كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان (2012 م) .
- 12- محمد عبد الرحمن علي
تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية علي مؤشرات الفعالية الكمية للأداء الخططي للاعب الكوميتة برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية تربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، 2013.
- 13- محمد لطفي السيد
الإنجاز الرياضي و قواعد العمل و التدريب "، القاهرة ، مركز الكتاب و النشر (2006م) .
- 14- محمود ربيع أمين البشيهي
تأثير برنامج تدريبي للخصائص مهارية والخططية وفق إستراتيجية مباريات المستوى العالمي علي مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، 2005.
- 15- ناصر محمد حلمي الحنفي
الخصائص الميكانيكية للركلة الأمامية المستقيمة كأساس لتطوير الاداء في رياضة الكونغ فو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان (2004 م) .
- 16- نرمين فكري عبد الوهاب
فاعلية برنامج مقترح لبعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الهجومية لذى ناشئات كرة السلة، إنتاج علمي، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، المجلد السادس عشر، جامعة المنيا (2005م) .
- 17- نسرين محمود نبيه
أثر تطوير بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق (2004 م) .
- 18- وائل السيد ابراهيم قنديل
بناء بطارية اختبار مهارى للقدرات التوافقية للاعبى الاسكواش ، مجلة العلوم البدنية والرياضية ، جامعة المنوفية (2007م) .

- 19- ولاء حمدي فرغلي تأثير استخدام الخرائط التكتيكية علي مستوى الفاعلية الكمية لبعض محددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة حلوان ، 2014.
- 20- يوهانس رية ، " مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة " ، ترجمة يورغن شلايف ، انجيورج زيتير الدراسة الخارجية ، المعهد العالي الالمانى للتربية الرياضية ، جامعة لايبزخ (1988م).

: ثانيا : المراجع الاجنبية :

- 21- Brill, D. & Prinz, F Die ersten Schritte. Basketball-Training spraxis. Hand buch für das Grundlagen- und Anfänger training in Verein und Schule. Peter Kuehne Verlag, Langen1993
- 22- Walf Drog Free radicals in the physiological control of Function ,American physiological Society 2002
- 23- Johnson and Nelson ,j,k Practical measurements for evaluation of Physical Education " , 4th ed. Burgess publishing company, Minnessota ,. 2000