

تأثير برنامج باستخدام التدريبات النوعية على فاعليه اداء بعض مهارات الكونغ فو

* م.د. / أحمد ربيع محمود سعد

مدرس بقسم أصول التربية الرياضية _ كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

المقدمة ومشكلة البحث :

أن التطور الهائل الذي حدث في الآونة الأخيرة في المجال الرياضي، وخاصة في كرة القدم لم يكن صدفة، ولكنه جاء نتيجة البحث والتقصي عن نقاط الضعف وعلاجها، كذلك استخدام أساليب ومبادئ علمية حديثة من شأنها الارتقاء بالمستوى البدني والفني للاعبين إلى أقصى درجة مُمكنة.

كما صاحب ذلك نظرة أدق وأعمق من المدربين إلى نوعية التدريبات التي يتم استخدامها في الوحدات التدريبية، والتي من شأنها الارتقاء بمستوى استجابات اللاعبين لعمليات التدريب المُقننة ورفع المستوى البدني والفني وتعزيز القدرات في التعامل مع المواقف المُختلفة سواء في التدريب أو المباريات.

وقد ظهرت عدة اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ومن ضمن هذه الاتجاهات التدريب النوعي *Specific Training* هذا النوع من التدريب الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري، وذلك وفقاً للمجموعات العضلية العاملة داخل الأداء المهاري الخاصة بنوع النشاط الرياضي المُمارس. (3 : 11)

ويؤكد " محمد بريقع " (1990م) على ضرورة تصميم تمارين خاصة وفقاً لنماذج الحركة المُستخدمة من ناحية وضع الجسم ومدى الحركة والانقباضات السائدة للمجموعات العضلية العاملة في الأداء. (6 : 98)

ويتفق مع ذلك " كريستي برونلاند *Kristy Brawland* " (1998م) في وجود عدة اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية التدريبات النوعية والتي تعني ذلك النوع من التدريبات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية العاملة خلال التدريب مع المسار الزمني للمهارة، وفي الأوضاع التي تكوّن في مجموعها الشكل النهائي للحركة. (11 : 138)

كما تعتبر التدريبات النوعية من أفضل الطرق لتنمية وإعداد المهارات الحركية للنشاط الرياضي التخصصي، حيث استحدثت هذه التدريبات من أشكال المهارة وأجزائها، وتعتمد في المقام الأول على التكنيك الحركي للمهارة. (10 : 13)

ومن خلال كون الباحث لاعب سابق ومدرب بفرق الناشئين، وكذلك من خلال مُتابعة الباحث للعديد من التدريبات والمباريات للفئات العمرية المُختلفة .. لاحظ أن معظم اللاعبين

الصغار والكبار يستخدمون الرجل واليد المميز في الركلات واليد المميزة في اللكمات في الأداء المهاري بصفة عامة ومهارتي اللكمة اليسرى والامامية خاصة، ولا يجيدون استخدام القدم الأخرى (غير المميزة) في المواقف التي تتطلب منهم استخدامها. في حين أن التركيز على كلتا الأطراف لدى اللاعبين يُزيد من فرص زيادة فاعلية الأداء الفني في جميع الأوضاع والمواقف التي تتطلبها النزال.

وفي إطار ارتفاع مستوى المنافسة، وما يستوجب معه تطوير وتنويع أساليب ومحتويات التدريب من التمرينات، وخاصة في قطاع ناشئي الكونغ فو بما يُساهم في زيادة القدرة على تنفيذ الأداء المهاري بفاعلية في المباريات، وحيث أن مهارة الركلات تحتل أهمية كبيرة وفي ضوء اتفاق العديد من الباحثين على أنه يجب نشر الوعي بين المدربين إلى ضرورة الاهتمام بالتدريبات النوعية لكلتا اليدين والقدمين. لما لها من أهمية في تطوير الأداء المهاري والخططي، حيث تعمل هذه التدريبات على زيادة قدرة اللاعب في التعامل مع المواقف المختلفة في التدريب أو المباراة ومن خلال ما سبق جاءت فكرة البحث الحالي في محاولة للتعرف على تأثير برنامج باستخدام التدريبات النوعية على فاعلية اداء بعض مهارات الساندا

هدف البحث :

1. تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لناشئي الكونغ فو
2. دراسة تأثير البرنامج على غاوية اداء بعض مهارات الساندا لناشئي الكونغ فو

فروض البحث :

1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي و القياس البعدي في تطوير فاعلية الأداء بعض مهارات الساندا قيد البحث لصالح القياس البعدي

المصطلحات المستخدمة في البحث :

1-التدريبات النوعية: هي تمرينات تتسم بالتطابق الديناميكي بين مسارها ومسار الأداء الفني للمهارة. (12 : 104)

الكونغ فو Kung Fu رياضة صينية قديمة وتعتبر من أصول رياضات المنازل تجمع بين اللياقة البدنية والمهارات وطرق وأساليب مبدعة للتعبير عن النفس ، وهي رياضة تنبذ العدوان ، وهي رياضة دفاع عن النفس سواء بسلاح او بدون (2 : 2) .

الساندا Sanshou :- نزال بين متسابقين في زمن محدد على بساط مربع الشكل متكافئين في الرحلة السنوية والوزن ومن نفس الجنس يحاول كل منهما الفوز على خصمه بالطرق التي يسمح بها قانون الكونغ فو . (2 : 11)

. خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتصميم القياس (القبلي . البعدي) لمجموعة واحدة ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وأهدافه.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى رياضة الكونغ فو تحت (15) سنة، والبالغ عددهم (30) ناشئى كونغ فو بمركز شباب الحى البحرى والمقيدين بسجلات منطقة المنوفية للوشو كونغ فو ، وقد تم تقسيمهم الى (14)لاعب كعينة لتجربة البحث الاساسية (المجموعة التجريبية) وعدد (6) لاعبين كعينة استطلاعية لاجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث كما تم استبعاد عدد (10) لاعبين لعدم انتظامهم فى التدريب.

جدول (1) توصيف مجتمع وعينة البحث (الاستطلاعية . التجريبية)

التوصيف	العدد	النسبة المئوية	الغرض
مجتمع البحث	(30) ناشئى كونغ فو	100%	اختيار عينة البحث
عينة البحث	(3) ناشئى كونغ فو	10%	المعاملات العلمية للاختبارات البدنية
	(3) ناشئى كونغ فو	10%	ومستوى الأداء المهارى
	(14) ناشئى كونغ فو	47%	تطبيق البرنامج التدريبي المقترح
إجمالي عينة البحث	(20) ناشئى كونغ فو	67%	

يتضح من جدول (1) أن إجمالي مجتمع البحث بلغ (30) ناشئى كونغ فو , كما بلغ إجمالي عينة البحث التجريبية (14) ناشئى كونغ فو بنسبة مئوية بلغت (47%)، والمجموعة الاستطلاعية وعددها (6) ناشئى كونغ فو بنسبة مئوية بلغت (20%) .

- أسباب اختيار عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث التجريبية بناءً على الشروط التالية:

1. أفراد العينة مقيدين بالاتحاد المصري للكونغ فو .
2. أل يقل سن اللاعبين عن 13 ولا يزيد عن 15 سنة
3. تقارب عينة البحث فى السن والعمر التدريبي والقدرات البدنية والمهارية.
4. انتظام اللاعبين في التدريب لقرب مكان التدريب من مكان إقامة اللاعبين.
5. ألا يقل العمر التدريبي لهم عن سنة .

. تجانس عينة البحث:

أ. تجانس عينة البحث:

قام الباحث بالتأكد من اعتدالية تجانس عينة البحث والمتمثلة في المجموعات

(الاستطلاعية . التجريبية) في معدلات النمو واختبارات المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري لناشئي رياضة الكونغ فو قيد البحث, كما هو موضح في جدول (2).
جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في معدلات النمو توصيف عينة البحث ككل في متغيرات النمو

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	13.3684	13.0000	.59726	-.305
الطول	سم	147.4211	147.0000	2.89282	-.194
الوزن	كجم	46.6842	45.0000	3.91653	.060
العمر التدريبي	سنة	1.6842	2.0000	.47757	-.862
نبض الراحة	ن/ق	44.3684	45.0000	2.75299	.355

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث والمتمثلة في المجموعة التجريبية في معدلات النمو لناشئي رياضة الكونغ فو قيد البحث, قد انحصرت ما بين $(3\pm)$ مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة.

جدول (3) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في القياسات البدنية

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قوة القبضة اليمنى جهاز الديناموميتر	كجم	5.5000	5.0000	6.00961	.976
قوة القبضة اليسرى جهاز الديناموميتر	كجم	4.1429	3.5000	4.60530	1.282
قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر	كجم	32.0000	30.0000	12.20971	.421
قوة عضلات الرجلين جهاز الديناموميتر	كجم	10.6429	10.0000	3.85521	1.201
قوة شد الذراع جهاز الديناموميتر).	كجم	5.5000	5.5000	4.07148	-.359-
دفع الكرة من الجلوس	سنتيمتر	1.3657	1.3600	.11154	-.194
الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	3.4243	3.3250	.66178	-.288
جرى 800 متر	ث	2.2907	2.2850	.08090	.233
سرعة حركة الزراع في الاتجاه الأفقى	عدد	15.7143	16.0000	1.63747	.045
الجرى الرجزاجى بين الحواجز 30ث	عدد	10.1429	10.0000	1.87523	-.567
ثنى الجرز للامام	درجة	1.3571	.5000	1.64584	.657
نط الحبل	عدد	15.0714	15.0000	2.99908	-.439
الوقوف على عارضة طويلة	ثوانى	18.5714	19.5000	4.94142	-.120

يتضح من جدول (3) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث والمتمثلة في التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي رياضة الكونغ فو قيد البحث, قد انحصرت ما بين $(3\pm)$ مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة.

جدول (4) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	النوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اللكمة المستقيمة اليسرى	عدد	36.6429	36.0000	2.87180	.169
اللكمة المستقيمة اليمنى	عدد	33.9286	33.0000	2.49505	.718
الركلة الامامية اليسرى	عدد	23.5714	23.5000	1.22250	.397
الركلة الدائرية اليمنى	عدد	23.5714	24.0000	2.31099	-.477
مسك الرجل وعرقلة الأخرى	عدد	5.7857	6.0000	.89258	-.278

يتضح من جدول (4) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات المهارية الخاصة لناشئي رياضة الكونغ فو قيد البحث، قد انحصرت ما بين $(3 \pm)$ مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة.

ثالثاً : أدوات ووسائل جمع البيانات:

أ . الأدوات والأجهزة الخاصة بقياسات البحث:

1. كرة طبية وزن (2) كجم.
2. ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً ب (ث).
4. ميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب كجم وشريط قياس بطول (20م).
5. جهاز رستاميتز (RESTAMETER) لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.

ب . وسائل جمع البيانات:

1. استمارة بيانات خاصة بعينة البحث:

قام الباحث بإعداد استمارة بيانات خاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث (الاستطلاعية التجريبية) تتضمن (الاسم . السن . الطول . الوزن . العمر التدريبي). مرفق (1)

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

1. صدق الاختبارات (صدق التمايز):

قام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة بلغ قوامها (6) ناشئين كونغ فو من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك على اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة واستمارة فاعلية الأداء المهاري لناشئي رياضة الكونغ فو قيد البحث لحساب صدق التمايز باختبار مان ويتني، وتم تقسمها إلى مجموعتين أحدهما مميزة وقوامها (3) لاعبين كونغ فو اصحاب مراكز متقدمة في بطولات سابقة، والأخرى غير المميزة وقوامها (3) لاعبين كونغ فو اصحاب مراكز غير متقدمة في بطولات سابقة، وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق 2019/7/20م حتى يوم الأحد الموافق 2019/7/22م، كما هو موضح في جدول (6)، (7).

جدول (5) دلالة الفروق باختبار مان ويتني لمجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي رياضة الكونغ فو قيد البحث $n = 1 = 2 = 3$

المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	فاعلية الدلالة
القوة العضلية الثابتة	قوة القبضة اليمنى جهاز الديناموميتر	كجم	المميزة	3	5.00	15.00	-	.043
			غير المميزة	3	2.00	6.00	2.023-	
	قوة القبضة اليسرى جهاز الديناموميتر	كجم	المميزة	3	5.00	15.00	-	.046
			غير المميزة	3	2.00	6.00	1.993-	
	قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر	كجم	المميزة	3	5.00	15.00	-	.046
			غير المميزة	3	2.00	6.00	1.993-	
قوة عضلات الرجلين جهاز الديناموميتر	كجم	المميزة	3	5.00	15.00	-	.043	
		غير المميزة	3	2.00	6.00	2.023-		
قوة شد الذراع جهاز الديناموميتر).	كجم	المميزة	3	5.00	15.00	-	.046	
		غير المميزة	3	2.00	6.00	1.993-		
القوة المميزة بالسرعة	دفع الكرة من الجلوس	سنتيمتر	المميزة	3	5.00	15.00	-	.046
			غير المميزة	3	2.00	6.00	1.993-	
التحمل الدوري التنفسي	الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	المميزة	3	5.00	15.00	2.087	.037
			غير المميزة	3	2.00	6.00	2.087	
سرعة رد الفعل	جرى 800 متر	ث	المميزة	3	5.00	15.00	1.993	.046
			غير المميزة	3	2.00	6.00	1.993	
سرعة رد الفعل	سرعة حركة الزراع في الاتجاه الافقى	عدد	المميزة	3	5.00	15.00	1.993	.046
			غير المميزة	3	2.00	6.00	1.993	
الرشاقة	الجرى الزجائى بين الحواجز 30ث	عدد	المميزة	3	5.00	15.00	1.993-	.046
			غير المميزة	3	2.00	6.00	1.993-	
المرونة	ثنى الجزع للامام	درجة	المميزة	3	5.00	15.00	2.087	.037
			غير المميزة	3	2.00	6.00	2.087	
التوافق	نط الحبل	عدد	المميزة	3	5.00	15.00	1.993	.046
			غير المميزة	3	2.00	6.00	1.993	
التوازن	الوقوف على عارضة طويلة	ثوانى	المميزة	3	5.00	15.00	1.993	.046
			غير المميزة	3	2.00	6.00	1.993	

* قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = 1,96

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي رياضة الكونغ فو قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ذ" المحسوبة أكبر من قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية (0,05)، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

جدول (6) دلالة الفروق باختبار مان ويتي لمجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في استمارة فاعلية الأداء المهاري لناشئي رياضة الكونغ فو قيد البحث $n_1 = 2 = 3$

فاعلية الدلالة	قيمة "ذ"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	وحدة القياس	استمارة مستوى الأداء المهاري للعب الارضي
.046	1.993	15.00	5.00	3	المميزة	عدد	اللكمة المستقيمة اليسرى
		6.00	2.00	3	غير المميزة		
.043	2.023	15.00	5.00	3	المميزة	عدد	اللكمة المستقيمة اليمنى
		6.00	2.00	3	غير المميزة		
.043	2.023	15.00	5.00	3	المميزة	عدد	الركلة الامامية اليسرى
		6.00	2.00	3	غير المميزة		
.046	1.993	15.00	5.00	3	المميزة	عدد	الركلة الدائرية اليمنى
		6.00	2.00	3	غير المميزة		
.034	2.121	15.00	5.00	3	المميزة	عدد	مسك الرجل وعرقلة الاخرى
		6.00	2.00	3	غير المميزة		

* قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية $(0,05) = 1,96$

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في استمارة فاعلية الأداء المهاري لناشئي رياضة الكونغ فو قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ذ" المحسوبة أكبر من قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية $(0,05)$ ، مما يدل على صدق الاستمارة قيد البحث.

2. معامل الثبات:

قام الباحث باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية تحت نفس الظروف والتعليمات، وذلك يوم 2019/1/4م، وإعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول يوم 2019/1/5م لإيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين (الأول . الثاني) في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة واستمارة فاعلية الأداء المهاري لناشئي رياضة الكونغ فو قيد البحث، كما هو موضح في جدول (7)، (8).

جدول (7) معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول . الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي رياضة الكونغ فو قيد البحث $n = 6$

فاعلية الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
دالة	.979	5.68038	12.6667	5.71839	12.500 0	كجم	قوة الفضة اليمنى جهاز الديناموميتر	القوة العضلية الثابتة

دالة	.977**	6.86294	11.5000	5.96657	11.0000	كجم	قوة القبضة اليسرى جهاز الديناموميتر	
دالة	.994**	12.35718	34.5000	12.41639	34.1667	كجم	قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر	
دالة	.986**	4.30891	15.1667	4.63681	14.5000	كجم	قوة عضلات الرجلين جهاز الديناموميتر	
دالة	.850*	1.83485	7.8333	1.96638	7.3333	كجم	قوة شد الذراع جهاز الديناموميتر).	
دالة	.999**	.39810	1.6800	.37660	1.6733	سنتيمتر	دفع الكرة من الجلوس	القوة المميزة بالسرعة
دالة	.999**	1.41625	3.6750	1.41648	3.7083	سنتيمتر	الوثب العريض من الثبات	
دالة	.985**	.10477	2.2317	.09827	2.2283	ث	جرى 800 متر	التحمل الدوري التنفسي
دالة	.957**	3.56371	17.5000	3.43026	17.8333	عدد	سرعة حركة الزراع فى الاتجاه الافقى	سرعة رد الفعل
دالة	.980**	4.21505	10.1667	3.18852	9.1667	عدد	الجرى الزجراجى بين الحواجز 30ث	الرشاقة
دالة	.968**	1.63299	1.3333	1.26491	1.0000	درجة	ثنى الجزع للامام	المرونة
دالة	.996**	5.89915	16.0000	5.34478	16.1667	عدد	نط الحبل	التوافق
دالة	.964**	2.25093	17.3333	1.96638	17.3333	ثوانى	الوقوف على عارضة طويلة	التوازن

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

يتضح من جدول (7) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (0,05) بين التطبيقين (الأول . الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي رياضة الكونغ فو قيد البحث، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (1±) مما يدل على ثبات الاختبارات.

جدول (8) معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول . الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية في استمارة فاعلية الأداء المهارى لناشئي رياضة الكونغ فو قيد البحث ن = 6

فاعلية الدالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	استمارة مستوى الأداء المهارى
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
دالة	.934**	2.25093	4.6667	1.96638	4.3333	عدد	اللكمة المستقيمة اليسرى
دالة	.577	.63246	2.0000	.54772	1.5000	عدد	اللكمة المستقيمة اليمنى

الركلة الامامية اليسرى	عدد	4.1667	2.13698	4.3333	1.96638	.841*	دالة
الركلة الدائرية اليمنى	عدد	4.5000	3.14643	4.8333	2.78687	.969**	دالة
السقوط على الساق	عدد	5.1667	3.54495	5.0000	3.40588	.977**	دالة

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

يتضح من جدول (8) وجود علاقة ارتباطيه طرديه دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (0,05) بين التطبيقين (الأول . الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية في استمارة فاعلية الأداء المهارى لناشئي رياضة الكونغ فو قيد البحث, حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (1±) مما يدل على ثبات الاستمارة.

-محتوى البرنامج التدريبي:

إشتمل البرنامج التدريبي على:

- تدريبات الإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية.
- تمرينات لتنمية المرونة لمفاصل الجسم المختلفة وإطالة العضلات.
- التدريبات النوعية قيد البحث لتنمية مهارتي التمرير والتصويب بالقدم غير المميزة من الركلات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي.
- تدريبات الختام للتهنئة والاسترخاء والعودة للحالة الطبيعية.

4-البرنامج ودرجات الحمل:

أ-تحديد شدة الحمل:

حدد الباحث شدة الحمل التدريبي وفقاً للآتي:

- الحمل المتوسط: 50% - 75% من أقصى قدرة للاعب.
- الحمل العالي (الأقل من الأقصى): 75% - 90% من أقصى قدرة للاعب.
- الحمل الأقصى: 90% - 100% من أقصى قدرة للاعب.

ب-درجات الحمل:

- تم تشكيل درجة الحمل الفترية للبرنامج التدريبي بالطريقة التوجية (1 : 3)، كما هو موضح في شكل (5).
- تم تشكيل درجة الحمل الأسبوعية بالطريقة التوجية (1 : 1) للأسبوع ذو الحمل المتوسط كما هو موضح في شكل (6)، وللأسبوع ذو الحمل العالي كما هو موضح في شكل (7)، وللأسبوع ذو الحمل الأقصى كما هو موضح في شكل (8).

ج-تشكيل درجات الحمل:

أولاً: تشكيل درجات الحمل الفترية:

.تشكيل درجات الحمل الفترية للبرنامج التدريبي:

الإجمالي	المرحلة الثانية (الإعداد للمباريات)			المرحلة الأولى (الإعداد الخاص)				المرحلة الفترة	
	8	7	6	5	4	3	2	1	
8 أسابيع									الأسابيع
3 أسابيع		●	●		●				أقصى
3 أسابيع	●					●	●		عالي
2 أسبوع				●				●	متوسط
32 يوم	(3 : 1)								تشكيل دورة الحمل الفترية

شكل (1) تشكيل درجات الحمل الفترية

يتضح من الشكل السابق ما يلي:

- ❖ تشكيل درجة الحمل هو (1 : 1).
 - ❖ درجات الحمل للأسبوع ذو الحمل الأقصى هو: (1) يوم حمل متوسط، (1) يوم حمل عالي (أقل من الأقصى)، (2) يوم حمل أقصى.
 - ❖ حجم الحمل للأسبوع ذو الحمل الأقصى هو:
 - الحمل المتوسط = (60 ق) ، الحمل العالي (الأقل من الأقصى) = (90 ق) ،
 - الحمل الأقصى = (120 ق).
 - ❖ حجم الحمل الكلي للأسبوع ذو الحمل الأقصى = (390 ق).
- د-الوحدة اليومية (أجزائها ومحتواها):
- ⊙ الجزء التمهيدي (الإحماء):

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية يهدف إلى تنشيط الدورة الدموية وإكساب العضلات المطاطية لأداء الواجبات الحركية، ويشتمل على تدريبات الإحماء لجميع أجزاء الجسم بالإضافة إلى مجموعة من تدريبات الإطالة والألعاب الصغيرة بالكرة وبدونها، ويمثل الجزء التمهيدي (15%) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية.

⊙ الجزء الرئيسي (الإعداد البدني/المهاري/الخططي):

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية يهدف إلى تطوير الحالة التدريبية للاعب، حيث تم الإتفاق مع مدرب الفريق على أن يتم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية الذي أعده الباحث في الجزء الخاص بالإعداد المهاري على أفراد عينة البحث، ويمثل الجزء الرئيسي

(80%) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية.

⊙ الجزء الختامي (التهنئة):

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية يهدف إلى العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان، ويشتمل على تدريبات التهنئة والاسترخاء، ويمثل الجزء الختامي (5%) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية.

سابعاً: خطوات تطبيق البحث:

1 - القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة وإيجاد التكافؤ بينهما في متغيرات (السن - الطول - الوزن - المتغيرات البدنية الخاصة برياضة الكونغ فو - المهارات الأساسية قيد البحث) في الفترة من 2019/7/23م إلى يوم 2019/7/25م، وذلك كما هو موضح في جدول (2).

2- تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث ومدرّب فريق ناشئي الكونغ فو تحت (14) سنة بتطبيق كلاً من البرنامج التدريبي المقترح الذي أعده الباحث باستخدام التدريبات النوعية على مجموعة البحث التجريبيّة، في الفترة من 2019/7/27م إلى يوم الأربعاء الموافق 2019/9/18م.

3 - القياسات البعديّة:

بعد إنتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة للمجموعة البحث التجريبيّة يوم الخميس الموافق 2019/9/19م، وقد راعى الباحث أن يتم إجراء القياسات البعديّة تحت نفس الظروف التي تم بها إجراء القياسات القبليّة.

ثامناً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي.	اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق.	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الارتباط البسيط لبيرسون	النسبة المئوية.
------------------	--------------------------------	-------------------	--------	-------------------------------	-----------------

جدول (9) نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيّة ومعامل إيتا لفاعلية اختبارات المهاريّة الخاصة لناشئي رياضة الكونغ فو ن = 14

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التغير	إيتا 2	درجة الفاعلية
	ع ±	س /	ع ±	س /			
عدد اللكمات المستقيمة اليسرى	1.34246	24.5714	1.61041	37.8571	%54	0.97	قوى

قوى	0.96	%84.6	1.97790	31.2857	2.12908	16.9286	عدد اللكمات المستقيمة اليسرى المحققة لنقط
ضعيف	0.10	%16.9	2.50275	6.5714	2.09788	7.6429	عدد اللكمات المستقيمة اليسرى الغير محققة لنقط
عالي	0.56	%1970	.36314	.1429	1.73046	2.0714	الاطعاء عند اداء اللكمة المستقيمة اليسرى
قوى	0.93	%46.7	2.49505	33.9286	1.56191	23.1429	عدد اللكمات المستقيمة اليمنى
قوى	0.95	%121.6	2.23361	31.7143	3.34220	14.3571	عدد اللكمات المستقيمة اليمنى المحققة لنقط
قوى	0.81	%295	.72627	2.2857	3.09288	8.7857	عدد اللكمات المستقيمة اليمنى الغير محققة لنقط
متوسط	0.44	%100	.00000	.0000	.82542	.7143	الاطعاء عند اداء اللكمة المستقيمة اليمنى
قوى	0.98	%77.6	1.05090	30.2143	1.17670	17.0000	عدد الركلات الامامية اليسرى
قوى	0.98	%151.3	1.22250	28.4286	1.82323	11.3571	عدد الركلات الامامية اليسرى المحققة لنقط
قوى	0.82	%229.4	1.32599	1.7143	1.33631	5.6429	عدد الركلات الامامية اليسرى الغير محققة لنقط
قوى	0.87	%5600	.36314	.1429	2.15473	5.7857	الاطعاء عند اداء الركلات الامامية اليسرى
قوى	0.98	%76.9	1.20667	26.9286	.99449	15.2857	عدد الركلات الدائرية اليمنى
قوى	0.97	%275.3	1.14114	25.9286	2.58589	6.9286	عدد الركلات الدائرية اليمنى المحققة لنقط
قوى	0.93	%87.9	.87706	1.0000	2.02322	8.3571	عدد الركلات الدائرية اليمنى الغير محققة لنقط
عالي	0.64	%100	.00000	.0000	1.16024	1.5000	الاطعاء عند اداء الركلات الدائرية اليمنى
قوى	0.95	%131.5	.63332	13.2857	.89258	5.7857	السقوط على رجل وعرقلة الاخرى
قوى	0.87	%485	.91387	11.7143	1.03775	2.0000	عدد الطرحات المحققة لنقط
عالي	0.61	%1133	1.39859	.3571	1.18831	3.7857	عدد اطرحات الغير محققة لنقط
قوى	0.98	%146	1.32599	1.5714	1.18831	3.7857	الاطعاء عند اداء السقوط على رجل وعرقلة الاخرى

يتضح من جدول (9), وجود نسب تحسن بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث في الاختبارات المهارية لناشئ رياضة الكونغ فو قيد البحث لصالح القياس البعدي, ومعامل فاعلية الاختبارات المهارية لناشئ رياضة الكونغ فو قيد البحث , حيث جاءت النتائج كما يلي:

ويرى الباحث أن هذه النتائج مؤشر جيد للحالة البدنية والمهارية للاعب الكونغ فو ويرجع هذه النتائج الى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية وتأثيرها على أداء بعض مهارات الساندا لناشيء الوشو كونغ فو

ويذكر عادل عطية محمد (2012م) أن التمرينات النوعية التخصصية تعتبر من الوسائل الفعالة في التدريب إذا تم اختيارها بدقة وعناية وتشابهت في تكوينها ومتطلباتها وتوافقها واتجاه العمل فيها مع نوع المهارة التي تمارس. (4 : 63)

كما يوضح الباحث أيضاً أن السبب في تحسن مستوى أداء مستوى أداء اللكمة المستقيمة اليسرى اللكمة المستقيمة اليمنى - الركلة الامامية اليسرى - الركلة الدائرية اليمنى - السقوط على الساق يرجع إلى كفاية زمن البرنامج التدريبي حيث استغرق (8) أسابيع، وعدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي حيث بلغت (32) وحدة تدريبية، وتكرارات الأداء للمهارتين خلال البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى إنتظام الناشئين في التدريب، ومناسبة التدريبات النوعية المستخدمة للمرحلة السنوية لأفراد عينة البحث (تحت 14 سنة) بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، كما أن هذه التدريبات النوعية كانت متدرجة الصعوبة، وقد لعبت هذه الأمور دوراً هاماً وحيوياً في أن البرنامج التدريبي كان له أثراً إيجابياً على تطوير وتحسين مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب لناشئي المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من " عادل عطية محمد " (2012م) (4)، " وائل عصام الدين الدياسطي " (2008م) (9)، " أحمد أبو العمايم بسيوني " (2004م) (1)، " مدحت محمود الشافعي " (1986م) (7) والتي تشير إلى أن استخدام التدريبات النوعية أو التخصصية تؤدي إلى معدلات تحسن في مستوى أداء اللاعبين لبعض المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة أفضل من معدلات التحسن الناتجة عن تطبيق البرامج التدريبية التقليدية.
أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث واستناداً إلى المعالجات

الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج يمكن استخلاص الآتي:

- 1- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب للقدم غير المميزة (قيد البحث) لناشئي المجموعة التجريبية.
- 2- يؤثر البرنامج التدريبي التقليدي تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء اللكمة المستقيمة اليسرى
- 3- اللكمة المستقيمة اليمنى - الركلة الامامية اليسرى - الركلة الدائرية اليمنى - السقوط على الساق (قيد البحث) لناشئي عينة البحث .

4- ظهرت فروق في معدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعدية لعينة البحث في مستوى أداء أداء اللكمة المستقيمة اليسرى اللكمة المستقيمة اليمنى - الركلة الامامية اليسرى - الركلة الدائرية اليمنى - السقوط على الساق، ولصالح عينة البحث .

ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذا البحث يوصي الباحث بما يلي:

- 1- الاستفادة من برنامج التدريبات النوعية المقترح في تحسين مستوى أداء مهارات الساندا
- 2- ضرورة الاهتمام بالتدريبات النوعية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في لرفع المستوى المهاري لهم.
- 3- ضرورة الاهتمام باستخلاص التدريبات النوعية من الخصائص التكنيكية للأداء المهاري.
- 4- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مهارات أخرى وعلى مراحل سنوية مختلفة.
- 5- توجيه نتائج الدراسة والأسس والمبادئ التي وضع عليها البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية إلى العاملين في مجال التدريب بصفة عامة، وفي رياضة الكونغ فو بصفة خاصة للاستفادة منها.

المراجع :

- 1- أحمد أبو العمايم بسيوني (2004م): تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المميزة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 2- أحمد ربيع سعد : تصميم بطارية اختبارات بدنية لناشئ الكونغ فو في المرحلة السنوية تحت (12) سنة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، 2013
- 3- طلحة حسين، مصطفى كامل، حسن علي، إسماعيل أبوزيد (1993م): التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمناز، المجلة العلمية للتربية الرياضية، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 4- عادل عطية محمد (2012م): أثر برنامج تدريبي مقترح تلى الأداء المهارى للقدم غير المميزة لدى ناشئ كرة القدم في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، نابلس، فلسطين، جامعة النجاح الوطنية.

- 5- عصام محمود محمد : المرجع في رياضى الكونغ فو ، المنيا ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، ط 1 ، 2011
- 6- محمد جابر أحمد بريقع (1990م): الأساس البيوميكانيكي لاختيار التمرينات الخاصة (المُساعدة) لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 7- مدحت محمود الشافعي (1986م): إنتقال أثر التدريب من اليد المدربة إلى اليد غير المدربة في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 8- مفتي إبراهيم حماد (1998م): التدريب الرياضى الحديث " تخطيط وتطبيق وقيادة "، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- وائل عصام الدين الدياسطي (2008م): تأثير البدء بتدريب اليد غير المفضلة على أداء مهارة التصويبة السلمية في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 10- يوسف محمد عرابي (1998م): المعايير التكنيكية كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة بمجموعة دوائر المقعدة الخلفية في رياضة الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 11- **Kristy Brawland (1998): Boys Gymnastic Rules Bricedarib, Publishes Rronassas Missor U.S.A.**
- 12- 58-.**Barrow, M &Mege, E:** A practical approach to measurement in physical education, 2nded.Philadelphian 1973.
- 13- Klaus Rneye : Contemporary Soccer, Conte-mporary Books inc. Chicago U.S.A. ,1978.
- 14- **Journal of Sponts** Nutrition and Exercise metabolism, Champaign, 12. Mar 2001.