

# تأثير إستخدام التدريبات النوعية على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي رياضة الكونغ-فو

أ.د./ فؤاد رزق

عبدالحكيم

\*\* د /هبة رشوان علي

\*\*\*د/علي نورالدين

علي

\*\*\*\*م/حسين عماد أحمد

## مقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت الرياضة من أهم المجالات التي تسهم في علو شأن المجتمعات بل إنها أصبحت مؤشراً لقوة وتقدم الدول سياسياً وحضارياً مما دعا هذه الدول إلى الإهتمام الشديد بإعداد الأبطال الرياضيين علي أعلى المستويات وتسخير إمكانياتها للأبحاث والدراسات والاختبارات والمقاييس والتي من شأنها تطوير البرامج التي تتعلق بأوجه الأنشطة الرياضية والإعداد المثالي للرياضيين في مختلف أنواع الممارسات للأنشطة الرياضية.

كما يتميز العصر الحديث بالتطور العلمي والتقدم التكنولوجي السريع في مجالات الحياة عامةً ، وفي المجال الرياضي خاصةً ، وحتى أصبحت الرياضة كماً وكيفاً دليلاً حقيقياً على رقي الشعوب وتقدمها ، ومظهراً من مظاهر تطورها وحضارتها ، وانعكاساً لإستقرارها وأمنها ورخاءها ، الأمر الذي دفع الحكومات والشعوب والإتحادات النوعية والمنظمات الحكومية والأهلية على نشر الوعي بأهمية الرياضة وضرورة ممارستها والتدريب عليها للإشتراك في المنافسات الدولية والعالمية، وإنعكاسات ذلك على مستوى الأداء وتحقيق الإنجازات.(٢:١)

\* استاذ تدريب رياضات ألعاب القوى - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

\*\* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

\*\*\* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

\*\*\*\* معيد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

كما تعد رياضة الكونغ فو إحدى رياضات الدفاع عن النفس التي تشتمل على اللكمات باليدين كما في الملاكمة ، والركلات بالأرجل كما في الكاراتيه والتايكوندو ، والطرحات كما في المصارعة والجودو ، وذلك في قسمها الأول الساندا ، وفي القسم الثاني الأساليب الاستعراضية ، فتتعدد الفنون لتشمل جميع حركات الدفاع والهجوم فضلاً عن الرشاقة والمرونة وجمال الأداء ، إن تلك الرياضة الصينية الأصل تمثل حضارة عريقة وتاريخ أكثر من ألفي عام.(٤:١٣)

فقد تناول الباحث رياضة الكونغ فو بالدراسة ونقلًا عن يحي فوزي السيد أن "الكونغ-فو" هي إحدى الرياضات الصينية الموجودة منذ قدم التاريخ ، وقد تطورت مع الوقت ، وهي من الرياضات الشيقة ذات الشعبية في بلاد الشرق الأقصى وأمريكا التي تعتمد على مقاومة الخصم والتغلب على أشكال مختلفة ومتنوعة من إستجاباته مع ضرورة ومراعاة مسايرة خصائص تلك الإستجابات ليس فقط من الناحية الخطئية ولكن يؤخذ في الإعتبار الإدراك الصحيح لخصائص تلك الأفعال من حيث مقدار تلك القوة والسرعة والإتجاه حتى تتسم إستجابات اللاعب عليها بالدقة.(١٥:١٣)

ويعد التدريب النوعي أحد أنواع التدريبات التي تتميز بقوتها الخصوصية لتنمية القدرات البدنية الخاصة ، ويعتبر هذا النوع من التدريبات أقصى درجات التخصص كماً ونوعاً وتوقيتاً، كما تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العضلي العصبي لهذا الأداء.(٩٦:٧)

ويذكر **سمير مصطفى العجمي (٢٠٠٧)** أن التدريبات النوعية تهدف إلى إعداد وتنمية المهارات الحركية لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية ، وتعد التدريبات النوعية بمثابة عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي التخصصي ، والغرض الخاص من هذه التدريبات محاولة الإعداد والتمهيد لإكتساب التعلم الحركي لمختلف المهارات الأساسية ، وتنقسم التدريبات النوعية إلى :

١- تدريبات نوعية تمهيدية:

وهي التمرينات التي تستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة والتي إستمدت من أشكال المهارات وتجزئتها وهي في المقام الأول التكتيكي.

## ٢- تدريبات نوعية بنائية خاصة:

وهي التمرينات التي تستخدم بغرض تنمية عنصر اللياقة البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة وتشكيل الجسم بما يتناسب ومتطلبات هذه الأنشطة وتشمل تمرينات لتقوية العضلات وتمرينات لمرونة المفاصل وغيرها من الصفات.(٦:١١)

ويذكر **مسعد علي محمود (٢٠٠٣)** أن التدريبات النوعية تمثل أهمية كبيرة في تحسين الأداء المهاري للاعبين ، كما يجب أن ينفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها وتشارك فيها العضلات العاملة في الحركة.(١١)

ويشير **محمد حسن علاوي (٢٠٠٤)** أن نجاح أو فشل الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين التدريبات النوعية والقدرات البدنية الخاصة (كالقدرة العضلية،المرونة،الرشاقة).(٩:٢٠١)

ويرى **سعيد حسين خاطر (٢٠١٠)** إن التحسن في الأداء المهاري والخططي يتطلب إمتلاك اللاعب للقدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة والمرونة والإطالة والتحمل) ، وأن التقدم في هذا الأداء يكون ناتج عن تكامل العلاقة بين الجانب المهاري والبدني.(٥:٥)

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله وخبرته كمدرّب رياضات الدفاع عن النفس وخاصةً في رياضة الكونغ-فو ومتابعته للبطولات المحلية لناشئي منطقة أسيوط تحت سن ١٢ ومن خلال قيامه بالملاحظة وإجراء مقابلة علمية غير مقننة مع بعض المدربين

ومتابعة مباريات بطولة كأس أسىوط (٢٠١٨-٢٠١٩م) ونتائجها وجود قصور في المستوى البدني والمهاري لدى الناشئين ، ويظهر ذلك في قوة أداء اللكمات ومرونة أداء الركلات ، وقد يرجح الباحث هذه القصور في المستوى البدني والمهاري إلى إفتقار الناشئين إلى بعض القدرات البدنية الخاصة وعدم القدرة والإخفاق في أداء المهارات الحركية بشكل سليم ، وعدم القوة في أداء اللكمات والمرونة في توجيه الركلات إلى الهدف المطلوب ، مما أدى إلى زيادة العبء والمجهود البدني على اللاعبين الناشئين ، ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة تتضح مشكلة البحث في ضرورة إحتياج اللاعبين للتدريبات النوعية مما له الأثر في رفع مستوى أدائهم وقدراتهم البدنية والذي رأى الباحث إفتقار وقصور في أداء القدرات البدنية للاعبين مما ترتب عليه فكرة هذا البحث.

ومن خلال قيام الباحث بالمسح المرجعي للأبحاث العلمية تم عمل إستبيان تم عرضه على (٧) من السادة الخبراء وذلك للتعرف على أهم القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي رياضة الكونغ-فو كما هو موضح بجدول(١):

### جدول (١)

نسب إتفاق السادة الخبراء على أهم القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي رياضة الكونغ-فو

م	القدرات البدنية الخاصة	نسبة الموافقة
١	التوافق	٥٧.١٤%
٢	القوة العضلية	٧١.٤٣%
٣	المرونة	١٠٠%
٤	السرعة الحركية	٧١.٤٣%
٥	الرشاقة	٨٥.٧١%
٦	التوازن	٨٥.٧١%
٧	القوة المميزة بالسرعة	١٠٠%
٨	سرعة رد الفعل	٤٢.٨٦%
٩	الدقة	٥٧.١٤%
١٠	تحمل الأداء	٥٧.١٤%
١١	تحمل السرعة	٨٥.٧١%

١٢	تحمل القوة	٥٧.١٤%
----	------------	--------

يتضح من جدول (١) آراء السادة الخبراء حول أهم القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي رياضة الكونغ-فو ، حيث إرتضى الباحث بنسب إتفاق السادة الخبراء (٧٥%-١٠٠%) لهذه القدرات وهي ( القوة المميزة بالسرعة - المرونة - الرشاقة-تحمل السرعة-التوازن).

ويرى الباحث أن التدريبات النوعية في هذه المرحلة السنية قد يكون لتميتها المرود الإيجابي على تحسين الجانب البدني والمهاري وذلك من خلال التدريب عليها بشكل منتظم مع مراعاة مبادئ التدريب الرياضي ومن ثم إختصار الزمن الكلي للبرنامج التدريبي وإستغلاله الإستغلال الأمثل في تطوير العملية التدريبية ولذلك فإن تناول التدريبات النوعية لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي رياضة الكونغ فو قد يساعد المدرب في بناء البرامج التدريبية المتكاملة للناشئين وتطوير المستويات البدنية والمهارية بشكل كبير.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كلا من "أيمن مرسي توفيق" (٢٠١٤) ، "إسلام دسوقي أحمد" (٢٠١٥) أن معظم المدربين يهملون التدريبات النوعية عند تعليم وإكساب القدرات البدنية والمهارات الأساسية المختلفة ، مما يؤثر بالسلب على مستوى أدائها من حيث الشكل الجمالي والفني والذي يحظى بجزء كبير من الأداء عند تقييم المستوى أثناء البطولات ، هذا من ناحية ، كما يترتب عليها صعوبة تطوير الأداء من ناحية أخرى ، حيث إن الإهتمام بتعليم المهارات الأساسية وفقاً للتركيب الفني الخاص بها مع الاستعانة بمجموعات التمرينات النوعية المناسبة يساهم ذلك في تطويرها حتى وإن كانت مهارات ذات صعوبة عالية ، ويمكن للاعب إتقانها بسرعة وبأداء فائق.(٤)،(٢)

ومن خلال ما سبق تطرق الباحث إلى وضع تدريبات نوعية ومعرفة تأثير إستخدامها على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي رياضة الكونغ-فو.

**هدف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام التدريبات النوعية على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي رياضة الكونغ-فو.

### فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة في رياضة الكونغ-فو لصالح القياس البعدي.

### الدراسات السابقة:

#### ١- دراسة أحمد البيلي أحمد (٢٠١٧)(٣):

دراسة بعنوان "تأثير تدريبات نوعية للهجوم المضاد على بعض المتغيرات البدنية لناشئي المصارعة الحرة الهواة" وكانت تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات نوعية للهجوم المضاد على بعض المتغيرات البدنية لناشئي المصارعة الحرة الهواة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم إجراء الدراسة على عينة من المصارعين من ١٥:١٧ سنة من لاعبي المصارعة الحرة من مركز شباب بيلا الرياضي وعددهم ٢٠ مصارع، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما ١٠ مصارعين، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المتغيرات البدنية (القوة العضلية، سرعة رد الفعل، الرشاقة، المرونة) لصالح المجموعة التجريبية.

#### ٢- دراسة Xio G (١٩٩٨)(١٧):

دراسة الهدف منها معرفة تأثير التدريبات النوعية على مستوى أداء الفريق القومى للجماز فى الصين. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لعينة من الفريق القومى لجماز الرجال بالصين وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبيتين إحداهما استخدمت تدريبات القوة التقليدية، والأخرى استخدمت تدريبات نوعية للقوة بطريقة نظامية، وتم تنفيذ البرنامج التدريبي على عينة البحث وعددها (١٢ لاعبين) تم تقسيمهم إلى المجموعة التجريبية (٦ لاعبين) والمجموعة الضابطة (٦ لاعبين) لمدة (٨ أسابيع، وثلاثة وحدات أسبوعيا. ومن أهم

نتائج البحث: التدريبات النوعية المستخدمة ساهمت في تحسين مستوى الأداء المهارى، مما أدى إلى فوز لاعبي الجمناز في دورة الألعاب الأولمبية السادسة والعشرون.

**إجراءات البحث:**

**أولاً: منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحد باستخدام القياسين القبلي والبعدي نظراً لمناسبته وطبيعة البحث.

**ثانياً: عينة البحث:**

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الشبان المسلمين بأسبوط لعام (٢٠١٨-٢٠١٩م) وعددهم (٣٠) لاعب مقيدون بالإتحاد المصري للووشو كونغ فو، وتم اختيار (١٠) لاعبين منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، لتصبح عينة البحث الأساسية (٢٠) لاعب، وقد أجر الباحثون التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

**ثالثاً: تجانس عينة البحث:**

## جدول (٢)

التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية في القياس القبلي لمتغيرات

" السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي " (ن = ٢٠)

م	الإحصاء المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		معامل التفرطح
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	السن	شهر/سنة	١.٧١	٩.١١	٠.٥٦
٢	الطول	سم	٤.٢٠	١٣٩.٢٥	١.٣٢
٣	الوزن	كجم	٦.٤٢	٢٩.٠٥	١.٣٤
٤	العمر التدريبي	سنة	٦.٦٧	١١.٨	١.٢١

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء ومعامل التفرطح كانت ضمن الحدود المقبولة حيث انحصرت مابين  $(\pm 3)$  مما يدل على تكافؤ مجموعة البحث في هذه المتغيرات.

### جدول (٣)

التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية في القياس القبلي لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة

(ن = ٢٠)

م	المتغيرات	الإحصاء		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		معامل التفرطح	معامل الالتواء
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
١	الرشاقة	بارو	١٠.٥٠	ث	٠.٦٠	٠.٥١	٠.٦٣	
٢	تحمل السرعة	ركل مت (٦٠ث)	٢٤.٢٠	ت	٣.١١	٠.١٠	٠.١٠	
٣	القوة المميزة بالسرعة	إنبطاح مائل ثني ذراعين كاملاً (٥ث)	١٣.٨٥	ت	٢.٥٨	٠.٣٥	٠.٨٤	
٤	المرونة	ثني الجذع من الوقوف	٣.٥٧	سم	٠.٧٤	٠.٤٨	٠.٩١	
٥	التوازن	الوقوف على قدم واحدة	٤١.٠٠	ث	٩.٠٦	٠.٢٦	١.٠١	

يتضح من جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء ومعامل التفرطح كانت ضمن الحدود المقبولة حيث انحصرت مابين  $(\pm 3)$  مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

رابعاً: وسائل جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

جهاز ريستاميتير لقياس الطول وميزان طبي لقياس الوزن - ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية - شريط قياس بالسنتيمتر - أطواق وأعلام وأحبال وثب وأقماع تدريبية - متات يدوية صغيرة وكبيرة - متات سندباك.

#### خامسا: الدراسة الاستطلاعية:

##### المرحلة الأولى:

قام الباحث بإجراء المرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٩/٧/٣م إلى ٢٠١٩/٧/٦م على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات والأجهزة المستخدمة.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات والقياسات.
- دقة التنظيم وسير العمل في القياس.

##### المرحلة الثانية:

قام الباحث بإجراء المرحلة الثانية من الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٩/٧/١٠م إلى ٢٠١٩/٧/١٣م على العينة الاستطلاعية وقوامها (٢٠) لاعب ، حيث عدد (١٠) لاعبين هم عينة البحث الاستطلاعية كعينة مميزة ، وعدد (١٠) لاعبين أقل في المستوى الفني كعينة غير مميزة لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات للتأكد من الصدق والثبات للاختبارات قيد البحث.

##### المرحلة الثالثة:

قام الباحث بإجراء المرحلة الثالثة من الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٩/٧/١٧م إلى ٢٠١٩/٧/٢٠م على عينة البحث الاستطلاعية وذلك بهدف تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي.

سادسا: المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

تم إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق-الثبات) في الفترة من للتأكد من صلاحية تلك الاختبارات من الناحية العلمية وذلك على النحو التالي:

١-صدق الاختبارات:

استخدم الباحث طريقة التمايز لإيجاد صدق الاختبارات والمقاييس قيد البحث وذلك بتطبيق الاختبارات والمقاييس على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١٠) لاعبين وهي نفس المجموعة المستخدمة في الثبات عن طريق استخدام بيانات التطبيق الأول لهم، والمجموعة الثانية غير مميزة قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية كما هو موضح بجدول (٣):

جدول (٤)

قيم معاملات الصدق لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة (ن = ١٠)

(

قيمة (ت)	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الإحصاء	م
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
*٢.٠٨	٧٧.٥	٧.٧٥	١٣٢.٥	١٣.٢٥	ث	بارو	١ الرشاقة
*٢.٢٢	٧٦.٥	٧.٦٥	١٣٣.٥	١٣.٣٥	ت	ركل مت (٦٠ث)	٢ تحمل السرعة
**٢.٩٤	٦٦.٥	٦.٦٥	١٤٣.٥	١٤.٣٥	ت	إنبطاح مائل ثني ذراعين كاملا(٥ث)	٣ قوة مميزة بالسرعة
**٢.٥٨	٧١	٧.١	١٣٩	١٣.٩	سم	ثني الجذع من الوقوف	٤ المرونة
**٣.٣٧	٦٠.٥	٦.٠٥	١٤٩.٥	١٤.٩٥	ث	الوقوف على قدم واحدة	٥ التوازن

قيمة(ت)الجدولية(\*) عند مستوى(٠.٠٥)، وقيمة(ت)الجدولية(\*\*) عند مستوى(٠.٠١).

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المتميزة والغير متميزة ولصالح المجموعة المتميزة مما يدل على صدق الاختبار في قياس ما وضع من أجله.

## ٢- ثبات الاختبارات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والثاني على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني، ويتضح ذلك من جدول (٤):

## جدول (٥)

قيم معاملات الثبات لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة (ن = ١٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإحصاء		م
	ع	م	ع	م		المتغيرات		
٠.٨٥	٠.٩٤	١٠.٣٢	٠.٦٢	١٠.١٦	ث	بارو	الرشاقة	١
٠.٨٦	٤.١٠	٢٥.٦٠	١.٤١	٢٦.٠٠	ت	ركل مت (٦٠ ث)	تحمل السرعة	٢
٠.٩٠	٢.٣٩	١٥.٢٠	٠.٨٤	١٥.٨٠	ت	إنبطاح مائل ثني ذراعين كاملاً (١٥ ث)	قوة مميزة بالسرعة	٣
٠.٩٠	٠.٦٨	٣.٧٨	٠.٢٩	٤.٢٠	سم	ثني الجذع من الوقوف	المرونة	٤
٠.٩٢	٦.٠٤	٤٨.٥٠	٤.٣٩	٤٩.٤٠	ث	الوقوف على قدم واحدة	التوازن	٥

\*\* دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على ثبات الاختبار.

سابعاً: الدراسة الأساسية:

#### ١-القياسات القبليّة للمجموعة قيد البحث:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية ، وإشتملت هذه القياسات على (السن،الطول،الوزن،القياسات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة،المهارات الأساسية قيد البحث) ، وأجريت هذه القياسات بملاعب القرية الأولمبية بجامعة أسيوط قبل تطبيق البرنامج.

#### ٢-تطبيق البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٨/١م الموافق الخميس إلى ٢٠١٩/١٠/٣١م الموافق الخميس، وذلك لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع هي أيام الأحد والثلاثاء والخميس وزمن الوحدة التدريبية (٩٠ق) وكان التدريب في تمام الساعة السادسة مساءً، وكان التدريب في ملاعب القرية الأولمبية بجامعة أسيوط.

#### ٣-إجراءات تنفيذ البرنامج التدريبي:

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في الكونغ-فو والتدريب والاختبارات و المقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث ( مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- طريقة التدريب البدنية العامة المناسبة للبرنامج - العناصر الأساسية للبرنامج - دورة الحمل المناسبة للبرنامج - درجة الحمل المناسبة للبرنامج ) ثم تم عرضها على السادة الخبراء ، لاختيار محاور البرنامج التي تناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث تحت ١٢ سنة .

#### جدول (٦)

أراء الخبراء في محاور البرنامج التدريبي لناشئي الكونغ-فو للمرحلة السنوية

تحت(٢ سنة)

م	المتغيرات	الاختيارات	النسبة
---	-----------	------------	--------

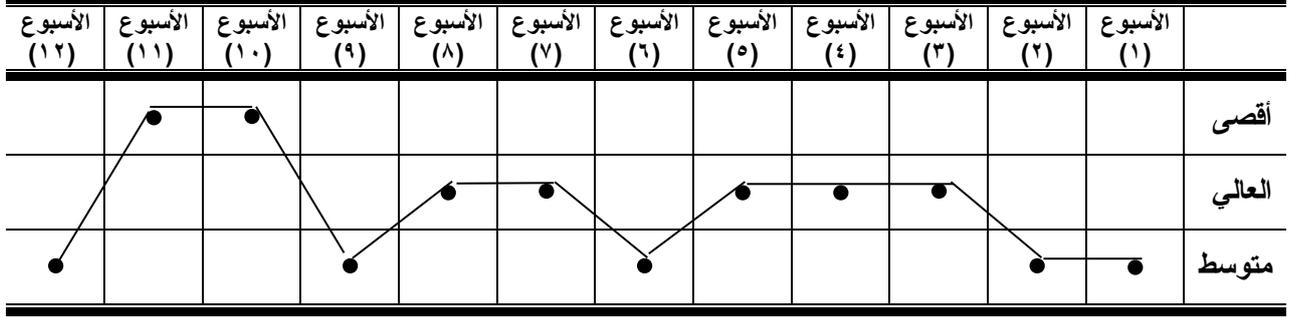
المئوية			
٧١.٤٣%	٨ أسابيع	مدة البرنامج التدريبي	١
٧١.٤٣%	١٠ أسابيع		
٨٥.٧١%	١٢ أسبوع		
٨٥.٧١%	٣ وحدات أسبوعية	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	٢
٧١.٤٣%	٤ وحدات أسبوعية		
٧١.٧٣%	٥ وحدات أسبوعية		
٥٧.١٤%	٦ وحدات أسبوعية		
٧١.٤٣%	٦٠ ق	زمن الوحدة التدريبية	٣
٨٥.٧١%	٩٠ ق		
٥٧.١٤%	١٢٠ ق		
١٠٠%	٢٠ ق	زمن التدريبات النوعية في الوحدة التدريبية	٤
٧١.٤٣%	٣٠ ق		
٥٧.١٤%	٤٠ ق		
٧١.٤٣%	التدريب المستمر	طريقة التدريب المناسبة	٥
٨٥.٧١%	التدريب الفكري		
٧١.٤٣%	التدريب التكراري		
١٠٠%	إعداد عام	العناصر الأساسية للبرنامج	٦
١٠٠%	إعداد خاص		
١٠٠%	مباريات تجريبية		
١٠٠%	منافسات		

يتضح من جدول (٦) آراء السادة الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة ، حيث إرتضى الباحث بنسب إتفاق السادة الخبراء (٧٥%-١٠٠%) لهذه المحاور ، وبناء على ذلك قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي.

#### ٤- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:

شكل (١)

توزيع درجات الحمل في الأسابيع



الحمل المتوسط = ٥ أسابيع

الحمل العالي = ٥ أسابيع

الحمل الأقصى = ٢ أسابيع



جدول (٧)

يوضح توزيع نسب محتوى فترة الإعداد

توزيع نسب محتوى فترة الإعداد				
نسبة الإعداد	المباريات التجريبية	الإعداد الخاص	الإعداد العام	نوع الإعداد
%٣٧.٠٤	%١.٨٥	%١٥.٧٤	%١٩.٤٥	بدني
١٢٠٠	٦٠	٥١٠	٦٣٠	زمن (ق)
%٣٧.٠٤	%٧.٤١	%٢٠.٣٧	%٩.٢٦	مهاري
١٢٠٠	٢٤٠	٦٦٠	٣٠٠	زمن (ق)
%٢٥.٩٢	%٧.٤١	%١٤.٨١	%٣.٧	خططي
٨٤٠	٢٤٠	٤٨٠	١٢٠	زمن (ق)
%١٠٠	%١٦.٦٧	%٥٠.٩٢	%٣٢.٤١	المجموع
٣٢٤٠	٥٤٠	١٦٥٠	١٠٥٠	زمن (ق)

## جدول (٨)

يوضح توزيع نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من الأسابيع

توزيع نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من الأسابيع

فترة الإعداد

نسبة الإعداد	المباريات التجريبية		الإعداد الخاص						الإعداد العام				الإعداد
	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
%٣٧.٠٤	%١	%١	%٢	%٢	%٢	%٣	%٤	%٤	%٤	%٥	%٦	%٦	بدني
١٢٠٠	٣٠	٣٠	٦٠	٦٠	٦٠	٩٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٥٠	١٨٠	١٨٠	زمن (ق)
%٣٧.٠٤	%٤	%٤	%٤	%٤	%٤	%٤	%٣	%٣	%٣	%٣	%٢	%٢	مهاري
١٢٠٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٦٠	٦٠	زمن (ق)
%٢٥.٩٢	%٣.٧	%٣.٧	%٢.٧٨	%٢.٧٨	%٢.٧٨	%٢.٧٨	%١.٨٥	%١.٨٥	%١.٨٥	%١.٨٥	%٠	%٠	خططي
٨٤٠	١٢٠	١٢٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٠	٠	زمن (ق)
%١٠٠	%٨.٣٤	%٨.٣٤	%٨.٣٤	%٨.٣٤	%٨.٣٤	%٩.٢٦	%٨.٣٤	%٨.٣٤	%٨.٣٤	%٩.٢٦	%٧.٤١	%٧.٤١	المجموع
٣٢٤٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٣٠٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٣٠٠	٢٤٠	٢٤٠	زمن (ق)

جدول (٩)  
توزيع نسب محتوى الإعداد (البدني)

توزيع نسب محتوى الإعداد (البدني)													الإعداد البدني
نسبة الإعداد	المباريات التجريبية		الإعداد الخاص					الإعداد العام					
	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع		
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
%٣٠	%٠.٧٥	%٠.٧٥	%١.٥	%١.٥	%١.٥	%٢.٢٥	%٣	%٣	%٣	%٣.٧٥	%٤.٥	%٤.٥	القدرات البدنية الخاصة
٣٦٠	٩	٩	١٨	١٨	١٨	٢٧	٣٦	٣٦	٣٦	٤٥	٥٤	٥٤	الزمن(ق)
%١٥	%٠.٣٧	%٠.٣٧	%٠.٧٥	%٠.٧٥	%٠.٧٥	%١.١٢	%١.٥	%١.٥	%١.٥	%١.٨٧	%٢.٢٥	%٢.٢٥	القوة المميزة بالسرعة
١٨٠	٤.٤	٤.٤	٩	٩	٩	١٣.٤	١٨	١٨	١٨	٢٢.٤	٢٧	٢٧	الزمن(ق)
%١٠	%٠.٢٥	%٠.٢٥	%٠.٥	%٠.٥	%٠.٥	%٠.٧٥	%١	%١	%١	%١.٢٥	%١.٥	%١.٥	الرشاقة
١٢٠	٣	٣	٦	٦	٦	٩	١٢	١٢	١٢	١٥	١٨	١٨	الزمن(ق)
%٩	%٠.٢٢	%٠.٢٢	%٠.٤٥	%٠.٤٥	%٠.٤٥	%٠.٦٧	%٠.٩	%٠.٩	%٠.٩	%١.١٢	%١.٣٥	%١.٣٥	تحمل القوة
١٠٨	٢.٦	٢.٦	٥.٤	٥.٤	٥.٤	٨	١٠.٨	١٠.٨	١٠.٨	١٣.٤	١٦.٢	١٦.٢	الزمن(ق)
%٩	%٠.٢٢	%٠.٢٢	%٠.٤٥	%٠.٤٥	%٠.٤٥	%٠.٦٧	%٠.٩	%٠.٩	%٠.٩	%١.١٢	%١.٣٥	%١.٣٥	تحمل السرعة
١٠٨	٢.٦	٢.٦	٥.٤	٥.٤	٥.٤	٨	١٠.٨	١٠.٨	١٠.٨	١٣.٤	١٦.٢	١٦.٢	الزمن(ق)
%٩	%٠.٢٢	%٠.٢٢	%٠.٤٥	%٠.٤٥	%٠.٤٥	%٠.٦٧	%٠.٩	%٠.٩	%٠.٩	%١.١٢	%١.٣٥	%١.٣٥	تحمل الأداء
١٠٨	٢.٦	٢.٦	٥.٤	٥.٤	٥.٤	٨	١٠.٨	١٠.٨	١٠.٨	١٣.٤	١٦.٢	١٦.٢	الزمن(ق)
%٦	%٠.١٥	%٠.١٥	%٠.٣	%٠.٣	%٠.٣	%٠.٤٥	%٠.٦	%٠.٦	%٠.٦	%٠.٧٥	%٠.٩	%٠.٩	المرونة
٧٢	١.٨	١.٨	٣.٦	٣.٦	٣.٦	٥.٤	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٩	١٠.٨	١٠.٨	الزمن(ق)

التوافق	%٠.٩	%٠.٩	%٠.٧٥	%٠.٦	%٠.٦	%٠.٦	%٠.٤٥	%٠.٣	%٠.٣	%٠.٣	%٠.١٥	%٠.١٥	%٦
الزمن(ق)	١٠٠.٨	١٠٠.٨	٩	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٥.٤	٣.٦	٣.٦	٣.٦	١.٨	١.٨	٧٢
التوازن	%٠.٩	%٠.٩	%٠.٧٥	%٠.٦	%٠.٦	%٠.٦	%٠.٤٥	%٠.٣	%٠.٣	%٠.٣	%٠.١٥	%٠.١٥	%٦
الزمن(ق)	١٠٠.٨	١٠٠.٨	٩	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٥.٤	٣.٦	٣.٦	٣.٦	١.٨	١.٨	٧٢
الإجمالي	%١٥	%١٥	%١٢.٥	%١٠	%١٠	%١٠	%٧.٥	%٥	%٥	%٥	%٢.٥	%٢.٥	%١٠٠
الزمن(ق)	١٨٠	١٨٠	١٥٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٩٠	٦٠	٦٠	٦٠	٣٠	٣٠	١٢٠٠

يتضح من جدول (١٨) نسب محتوى الإعداد البدني لعناصر اللياقة البدنية في البرنامج التدريبي المقترح وهي كالتالي : القدرات البدنية الخاصة (٣٠%) - القوة المميزة بالسرعة (١٥%) - الرشاقة (١٠%) - تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الأداء (٩%) - المرونة والتوافق والتوازن (٦%).

جدول (١٠)  
توزيع نسب محتوى الإعداد (المهارى)

توزيع نسب محتوى الإعداد (المهارى)													الإعداد المهارى
نسبة الإعداد	المباريات التجريبية		الإعداد الخاص					الإعداد العام					
	الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
%٣٠	%٣	%٣	%٣	%٣	%٣	%٣	%٢.٢٥	%٢.٢٥	%٢.٢٥	%٢.٢٥	%١.٥	%١.٥	مهارى مع قدرات بدنية خاصة
٣٦٠	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	١٨	١٨	الزمن(ق)
%٢٠	%٢	%٢	%٢	%٢	%٢	%٢	%١.٥	%١.٥	%١.٥	%١.٥	%١	%١	(الركلة نصف دائرية)
٢٤٠	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	١٨	١٨	١٨	١٨	١٢	١٢	الزمن(ق)
%١٤	%١.٤	%١.٤	%١.٤	%١.٤	%١.٤	%١.٤	%١.٠٥	%١.٠٥	%١.٠٥	%١.٠٥	%٠.٧	%٠.٧	(الركلة الجانبية)
١٦٨	١٦.٨	١٦.٨	١٦.٨	١٦.٨	١٦.٨	١٦.٨	١٢.٦	١٢.٦	١٢.٦	١٢.٦	٨.٤	٨.٤	الزمن(ق)
%١١	%١.١	%١.١	%١.١	%١.١	%١.١	%١.١	%٠.٨٢	%٠.٨٢	%٠.٨٢	%٠.٨٢	%٠.٥٥	%٠.٥٥	(الركلة الأمامية)
١٣٢	١٣.٢	١٣.٢	١٣.٢	١٣.٢	١٣.٢	١٣.٢	٩.٨	٩.٨	٩.٨	٩.٨	٦.٦	٦.٦	الزمن(ق)
%١٠	%١	%١	%١	%١	%١	%١	%٠.٧٥	%٠.٧٥	%٠.٧٥	%٠.٧٥	%٠.٥	%٠.٥	(اللكمة المستقيمة)
١٢٠	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	٩	٩	٩	٩	٦	٦	الزمن(ق)
%١٠	%١	%١	%١	%١	%١	%١	%٠.٧٥	%٠.٧٥	%٠.٧٥	%٠.٧٥	%٠.٥	%٠.٥	(اللكمة الخطافية)
١٢٠	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	٩	٩	٩	٩	٦	٦	الزمن(ق)
%٥	%٠.٥	%٠.٥	%٠.٥	%٠.٥	%٠.٥	%٠.٥	%٠.٣٧	%٠.٣٧	%٠.٣٧	%٠.٣٧	%٠.٢٥	%٠.٢٥	(وقفة الإستعداد)
٦٠	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٤.٤	٤.٤	٤.٤	٤.٤	٣	٣	الزمن(ق)

%١٠٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٧.٥	%٧.٥	%٧.٥	%٧.٥	%٥	%٥	الإجمالي
١٢٠٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٦٠	٦٠	الزمن(ق)

يتضح من جدول (١٩) نسب محتوى الإعداد المهارى للمهارات قيد البحث في البرنامج التدريبي المقترح وهى كالتالي : مهارى مع قدرات بدنية خاصة(٣٠%) - الركلة نصف دائرية (٢٠%) - الركلة الجانبية (١٤%) - الركلة الأمامية (١١%) - اللكمة المستقيمة واللكمة الخطافية (١٠%) - وقفة الاستعداد (٥%) .

**جدول (١١)**  
**توزيع نسب محتوى الإعداد (الخططي)**

توزيع نسب محتوى الإعداد (الخططي)													الإعداد الخططي
نسبة الإعداد	المباريات التجريبية		الإعداد الخاص					الإعداد العام					
	الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
%٢١.٤	%٣.٥٦	%٢.٩٧	%٢.٩٧	%٢.٣٨	%٢.٣٨	%٢.٣٨	%١.١٩	%١.١٩	%١.١٩	%١.١٩	%	%	جمل هجومية مركبة
١٨٠	٣٠	٢٥	٢٥	٢٠	٢٠	٢٠	١٠	١٠	١٠	١٠	٠	٠	الزمن (ق)
%٢١.٤	%٣.٥٦	%٢.٩٧	%٢.٩٧	%٢.٣٨	%٢.٣٨	%٢.٣٨	%١.١٩	%١.١٩	%١.١٩	%١.١٩	%	%	الصد والتفادي من الخصم
١٨٠	٣٠	٢٥	٢٥	٢٠	٢٠	٢٠	١٠	١٠	١٠	١٠	٠	٠	الزمن (ق)
%١٤.٣	%١.١٩	%١.١٩	%١.٧٩	%١.٧٩	%١.٧٩	%١.٧٩	%١.١٩	%١.١٩	%١.١٩	%١.١٩	%	%	مباريات ودية
١٢٠	١٠	١٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٠	١٠	١٠	١٠	٠	٠	الزمن (ق)
%١٤.٣	%١.١٩	%١.١٩	%١.٧٩	%١.٧٩	%١.٧٩	%١.٧٩	%١.١٩	%١.١٩	%١.١٩	%١.١٩	%	%	التحركات داخل الملعب
١٢٠	١٠	١٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٠	١٠	١٠	١٠	٠	٠	الزمن (ق)
%١٤.٣	%١.١٩	%١.١٩	%١.٧٩	%١.٧٩	%١.٧٩	%١.٧٩	%١.١٩	%١.١٩	%١.١٩	%١.١٩	%	%	مهارات مركبة
١٢٠	١٠	١٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٠	١٠	١٠	١٠	٠	٠	الزمن (ق)
%١٤.٣	%١.١٩	%١.١٩	%١.٧٩	%١.٧٩	%١.٧٩	%١.٧٩	%١.١٩	%١.١٩	%١.١٩	%١.١٩	%	%	آداء تخيلي للمهارات الحركية
١٢٠	١٠	١٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٠	١٠	١٠	١٠	٠	٠	الزمن (ق)
%١٠٠	%١١.٩	%١٠.٧١	%١٣.١١	%١١.٩	%١١.٩	%١١.٩	%٧.١٤	%٧.١٤	%٧.١٤	%٧.١٤	%	%	الإجمالي
٨٤٠	١٠٠	٩٠	١١٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٠	٠	الزمن (ق)

يتضح من جدول (١١) نسب محتوى الإعداد الخططي للخطط المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح وهي كالتالي : جمل مركبة هجومية والصد والتفادي من الخصم (٢١.٤%) - مباريات ودية والتحركات داخل الملعب ومهارات مركبة وأداء تخيلي للمهارات الحركية (١٤.٣%).

#### ٥-القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث:

أجريت القياسات البعدية بعد (١٢ أسبوع) من بدأ تطبيق البرنامج وذلك يومي السبت والإثنين الموافق ٢٠١٩/١١/٤,٢م وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث وبنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً.

#### ثامنا: المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (spss)

في المعالجات الإحصائية للبيانات باستخدام:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط " سبيرمان " .
- اختبار " ت " T. test .
- معادلة اختبار مان ويتنى.
- معادلة النسبة المئوية للتحسن %.