

" تأثير برنامج تدريبي باستخدام الكرة الحديدية والتمرينات الزوجية المهارية**على تطوير بعض القدرات البدنية للاعب الكونغ فو"*****أ.د./ بسمات محمد علي شمس الدين**

* أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

****أ.م.د / طه أحمد محمد علي بدوي**

** أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

*****الباحث/ معتز مصطفى عبد العزيز هلال**

***باحث بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

مقدمة ومشكلة البحث:

يتطلب الوصول للمستويات العليا استخدام الأسلوب العلمي لتخطيط وتوجيه عملية التدريب الرياضي مما يستلزم أن يتوفر لدى المدرب مؤشرات موضوعية فعالة عن حالة اللاعبين ومستوى كفاءتهم وبذلك يمكن تخطيط برامج التدريب الخاصة بهم والتي تعمل على تنمية الكفاءة البدنية والوظيفية للوصول إلى مستويات عالية من الإنجاز في نوع النشاط الممارس وفقا لمتطلباته، كما خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم، وتوسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته فاستخدامها في تطوير ذاته وفي ذات الوقت ثم بتدعيم الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك التطور الغير مسبوق في نتائج البطولات.

تعتبر رياضة الكونغ فو إحدى رياضات الدفاع عن النفس والأساسيات الأربعة لتكنيكات الاشتباك في الكونغ فو هي الركل والضرب والمسك والطرح، والتي تشكل معظم حركات الهجوم والدفاع في مجموعات الووشو مثل (الضرب والاختراق في مجموعات الأسلحة) وفي كل من هذه التكنيكات الأساسية العديد من الطرق في الأداء، فتتعدد الفنون لتشمل جميع حركات الدفاع والهجوم فضلاً عن الرشاقة والمرونة وجمال الأداء، فهذه الرياضة الصينية الأصل تمثل حضارة عريقة وتاريخ منذ أكثر من ألفي عام (١٩: ٤-٢٠).

يري "محمد عوض" (٢٠١٥م) أن استخدام الأجهزة والأدوات الحديثة في عملية التدريب يعد أحد أهم الطرق أو البدائل لزيادة فعالية العملية التدريبية والتي تسهم في علاج بعض نواحي القصور، فإثناء التدريب لفترات بينية قد يغفل القائمين عليها مراعاة التنمية المتزنة للعضلات العاملة والمقابلة، أو من خلال الاهتمام بأداء تكنيك معين بأحد الأطراف، وعدم الاهتمام بأدائه بالطرف المقابل مما قد ينتج عنه قصور بين نسب القوة العضلية للعضلات العاملة والمقابلة

(١١: ٧)

يوضح "جيمس هيسون" James L. Hession (١٩٩٥م) ان التدريب بالأثقال هو أحد أشكال تدريب المقاومة حيث يمكن إضافة أو استبعاد الأثقال بأحجامها المختلفة إلى الحمل الكلي للوصول إلى المقاومة الصحيحة لكل تمرين ولكل مجموعة عضلية (٢٤ : ١).
يشير "تساتسولين بافل" Tsatsouline p (٢٠٠٦م) إلى أن تدريبات الكره الحديدية هي تدريبات شائعة يستخدمها أولئك الذين يتدربون بانتظام، وبشكل كبير يتم وضع تدريبات الكره الحديدية مع الأنشطة البدنية الأخرى مثل الجري والقفز وقد يكون هذا النوع من التدريب مناسباً للرياضيين ويوفر طريقة بديلة للتمرين لتعزيز القدرة الهوائية واللاهوائية (٢٨ : ٢٤).

استخدام الكره الحديدية له العديد من الفوائد منها تنمية القوة والتحمل والرشاقة والقدرة الهوائية واللاهوائية، وتساعد على تقليل فرص الإصابة نتيجة استخدامها في تحسين النغمة العضلية، وتستخدم لتنمية التوازن العضلي والقوة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة، وتستخدم لتطوير اللياقة البدنية أفضل من أشكال الأثقال العادية البار والدمبلز (٢٥ : ٤٤ - ٤٩) (٢٧ : ٤٧).

من أهم ما يميز الكره الحديدية انها تتوفر بأحجام مختلفة من ١-٥٠ كجم، ويوجد العديد من الأشكال المختلفة لها، منها أن تكون جزء واحد مصمم على شكل الإبريق بفئات وزنية مختلفة وهذا الشكل الأكثر إنتشاراً، والشكل الآخر يتكون من مقبض ويتم تركيب فيه إسطوانات مختلفة الأوزان (٢٣ : ١٢).

كما يوضح "تساتسولين بافل" Tsatsouline p (٢٠٠٦م) إلي أن الكره الحديدية هي أداة الكل في واحد والتي يمكن تقنين تدريباتها عن طريقة تطبيق طريقة التدريب الفترى (٢٨ : ٨٣).

يشير "ياسر عبد الرؤوف" (٢٠٠٥م) إلى أن اكتساب اللاعب القوة المميزة بالسرعة من أهم القدرات الأساسية لرياضات النزال لأنها تساعد على أداء المهارات الحركية بأقصى سرعة وقوة، نتيجة انقباضات سريعة وقصيرة وقوية للعضلات العاملة خلال تنفيذ الأداء المهارى (١٨ : ٥٦).

كما يرى كلا من "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٠م)، "عادل عبد البصير" (٢٠٠٤م) أن الإعداد البدني العام والخاص هو أساس للقدرات الرياضية التي يمكن تطويرها واستكمالها عن طريق عملية الاستعداد المبني على القوانين المؤثرة والمحددة، فالإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في أداء مهارات الانشطة الحركية حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضي الوظيفية والنفسية، وتحسن قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول إلى المستويات العالمية (٨ : ٨٦)، (٦ : ٤).

يشير "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) إلى أن تطوير مستوى الأداء المهاري عند اللاعب يكون من خلال التدريب وهو عملية تكرر لأداء المهارات في ظروف مختلفة للوصول باللاعب إلى مرحلة المنافسة وتعتمد كل لعبة من الألعاب وما تصل إليه من إتقان اعتماداً كبيراً على مهاراتها الأساسية، ويشكل الأداء المهاري عاملاً مهماً بالنسبة للاعبين، وهذا يتطلب مران وممارسة مستمرة ومنتظمة مع تصحيح ما قد يطرأ من أسباب تعوق الوصول إلى طريقة الأداء الصحيحة (٧: ١٦٧، ١٦٨).

يرى كل من "صديق طولان، وآخرون" (٢٠٠٠م)، "محمد مرسل واسامة عبد الرحمن" (٢٠٠٣م) ان التمرينات الزوجية تأتي بأشكالها المتنوعة داخل الوحدات التدريبية والتعليمية للأنشطة الرياضية بصورة منتظمة وبقدر كاف طبقاً لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس كما تعتبر وسيلة من الوسائل الهامة التي تسهم بصورة فعالة في تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة والحركات الأساسية والمهارية وذلك للوصول بالفرد الى أعلى مستوى ممكن في الانجاز الحركي للنشاط الرياضي الممارس (٣: ١٦٩)، (١٣: ٣٠)، (١٧: ١٤٩).

تشكل التمرينات أساساً كبيراً للإعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الحركية، إذ تهدف للوصول بالفرد إلى القدر الكافي من المهارة الحركية مما يساعد على تطوير مستواه في النشاط الذي يمارسه، وتعتبر التمرينات ضرورة لإعداد الرياضيين للموسم الرياضي لكل نشاط لما تسهم به في عمليات التهيئة البدنية والنفسية للاعبين ليتقبلوا المزيد من الجهد.

تشير "ليلي زهران" (١٩٩٧) إلى أن التمرينات الزوجية المهارية تسهم بقدر كبير في رفع مستوى القدرات البدنية وتطويرها للأفراد كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة وبذلك تؤدي إلى رفع مستوى الكفاءة المهارية في المباريات، كما ان ممارسة التمرينات الزوجية مناسبة لجميع مراحل النمو ابتداء من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الكهولة وفقاً لخصائص كل مرحلة واحتياج كل جنس وقدرات كل فرد. (١٠: ١٨)

يري "احمد ابراهيم" (٢٠١١م) الي ان استخدام النشاط الهجومي يعتبر مدخلاً جديداً للارتقاء وتطوير انتاجية ومساهمة اللاعب وزيادة فاعلية الأداء الخططي خلال مسابقة النزال الفعلي، ويحتاج تطبيق ذلك الاسلوب داخل البرنامج التدريبي الي التقنين الموجه أولاً لتطوير المتطلبات البدنية للأساليب المهارية المكونة للنشاط الخططي مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء وتحمل القوة والرشاقة، وثانياً تقنين النشاط الخططي المنفذ سواء خلال التقسيم المكاني فوق البساط أو خلال التقسيم الزمني خلال زمن المباراة الفعلي بالمسابقة (٢: ٤٣).

رياضة الكونغ فو من الأنشطة الرياضية ذات المتطلبات العالية في النواحي البدنية والفنية والخطية التي تقع على عاتق اللاعبين في تنفيذ مهارات اللعبة، لذلك فإن تدريبها يحتاج أنظمة تدريبية مختلفة لنفي بتلك المتطلبات، فهي تتطلب مستوى عالياً من الكفاءة البدنية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات المهارية والخطية بنجاح، فمن خلال خبرة الباحثون كلاعب سابق ومدرب بالاتحاد المصري للكونغ فو لاحظ أن هناك قصور في أداء المهارات المختلفة من حيث التوقيت المناسب وحجم الجهد المبذول أثناء الأداء نتيجة قصور في مستوى القدرات البدنية والتي تساهم بشكل مباشر في تحسين أداء المهارات وإتقانها والوصول لأفضل مستوى ممكن للاعب خلال المنافسات، هنا ظهرت مشكلة البحث مما دفع الباحثون لإجراء هذه الدراسة وذلك بوضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكرة الحديدية والتمارين الزوجية لتنمية وتطوير بعض القدرات البدنية للاعب الكونغ فو.

هدف البحث:

التعرف على تأثير تدريبات الكرة الحديدية والتمارين الزوجية المهارية على تطوير بعض القدرات البدنية للاعب الكونغ فو.

فروض البحث: في ضوء هدف البحث يفترض الباحثون:

١. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق دالة احصائياً في نسبة التحسن لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث:

الكرة الحديدية kettle bell:

هي أداة معدنية على شكل الكرة الإبريق كبير قطرها عند القاعدة ويقل تدريجياً وصولاً للمقبض، وتستخدم في العديد من التدريبات البدنية والمهارية (٢٦ : ٤١).

التمارين الزوجية pair exercises:

هي تلك الاوضاع والحركات التي يؤديها زميلين بدون استخدام أداة، أو باستخدام أداة، أو أكثر في وقت واحد طبقاً للمبادئ التربوية والأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية والمهارية والصفات البدنية العامة والخاصة، واكتساب المعارف والمعلومات النظرية والعلمية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في الانجاز الحركي والوظيفي بصفة خاصة وفي مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة (٩ : ٢٢).

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وإجراءات البحث بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة مستخدماً القياس القبلي والبعدي.

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكونغ فو "ساندا" شباب تحت ١٨ سنة بمنطقة المنيا والمقيدين بالاتحاد المصري للكونغ فو للموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م البالغ عددهم ٣٣ لاعب، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين مجتمع البحث، حيث اشتملت على (١٢) لاعب من لاعبي نادي المنيا الرياضي بنسبة قدرها (٣٦.٣%) من إجمالي مجتمع البحث، وتم اختيار (١٢) لاعب من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية بنسبة قدرها (٣٦.٣%).

تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث وأفراد الدراسة الاستطلاعية حيث بلغ عددهم (٢٤) لاعباً.

جدول (١)

المتوسط والوسيط والانحراف ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح للمجموعتين

الأساسية والاستطلاعية في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث (ن = ٢٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٦٤.٧٥	١٦٥.٥٠	٣.٩٥	-٠.٥٧
٢	الوزن	كجم	٦١.٨٣	٦٣.٠٠	٣.٩٧	-٠.٨٨
٣	السن	سنة	١٦.٥٦	١٦.٨٥	١.٠٩	-٠.٧٩
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٩٨	٥.١٠	٠.٧٦	-٠.٤٦
٥	تحمل الأداء	عدد	١٤.٢١	١٤.٠٠	١.١٠	٠.٥٧
٦	السرعة الحركية للذراعين	عدد	٧.٤٢	٨.٠٠	٠.٩٣	-١.٨٨
٧	السرعة الحركية للرجلين	عدد	٨.٠٤	٨.٠٠	٠.٧٥	٠.١٧
٨	التوافق	ثانية	٢٣.٨٨	٢٤.٠٠	١.٤٢	-٠.٢٦
٩	التوازن الديناميكي	ثانية	٥٤.٥٨	٥٥.٠٠	٢.٤١	-٠.٥٢
١٠	المرونة	سم	٢٣.٧٥	٢٤.٠٠	١.٥٧	-٠.٤٨

يتضح من جدول (١) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد الدراسة لأفراد عينة البحث قبل تنفيذ تجربة البحث أن معامل الالتواء تراوح بين (- ١.٨٨ , ٠.٥٧)، أي ما بين (-٣)، (+٣) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة.

وسائل جمع البيانات:

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وفي رياضة الكونغ فو بصفة خاصة وكذلك الدراسات المتعلقة بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التدريبي وتحديد أهم المتغيرات المرتبطة بالبحث وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس تلك المتغيرات واستخدم الباحثون في جمع بيانات البحث ما يلي:

- الأدوات والأجهزة:

قام الباحثون بتحديد الأدوات المستخدمة في البحث وقد راع في اختيار هذه الأدوات الشروط التالية:

- ان تكون ذات فاعلية في قياس الجوانب المحددة للبحث.
- ان يتوافر بها المعاملات العلمية من صدق وثبات.
- استعان الباحثون خلال تطبيق البحث بالأجهزة والأدوات التالية:
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس.
- ساعات إيقاف.
- بساط كونغ فو.
- جهاز كمبيوتر شخصي.
- كاميرا فيديو للتسجيل والتصوير.
- عدد ٢ سندباج ومصدات.
- ١٢ زوج من الكاتل بيل.
- حبال.
- كرات طبية.
- صافرة.
- طباشير.
- كراسي.
- أقماع.
- منضدة.
- كفوف لكم.
- علامات لاصقة.

قام الباحثون بالتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة قيد البحث ومعايرتها وذلك بأخذ قياسات على أجهزة وأدوات مماثلة ومقارنة النتائج المحصلة منها وذلك لاستبعاد أي أداة أو جهاز يعطي قراءة غير مطابقة.

- الاستبانات: قام الباحثون بتصميم استبانات لتحقيق هدف البحث وهي على النحو التالي:

- استبانة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين. ملحق (١)
- استبانة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح. ملحق (٢)
- استبانة استطلاع رأي الخبراء حول أنسب الاختبارات لقياس العناصر البدنية. ملحق (٢)
- استبانة تسجيل قياس القدرات البدنية الخاصة. ملحق (٥)

- الاختبارات:

- القياسات الأنثروبومترية: ملحق (٦)

١. قياس الطول الكلي للجسم.

٢. قياس وزن الجسم.

○ اختبارات القدرات البدنية الخاصة: ملحق (٦)

قام الباحثون باستطلاع رأي الخبراء (ملحق ٢) لتحديد أنسب الاختبارات لقياس تلك

القدرات البدنية الخاصة للاعب الكونغ فو ساندوا، وقد أرتضى الباحثون بنسبة (٨٠٪)

فأكثر كنسبة مئوية لقبول الاختبارات، حيث أسفر ذلك عن الاختبارات البدنية التالية:

١. اختبار جملة مركبة (لكمة مستقيمة - دفاع بالغطس - ركلة جانبية) لقياس تحمل الأداء ووحدة القياس العدد.

٢. اختبار لكم سندباك لمدة ١٠ ثواني لقياس السرعة الحركية للذراعين ووحدة القياس العدد.

٣. اختبار الركل على المت لمدة ١٠ ثواني لقياس السرعة الحركية للرجلين ووحدة القياس العدد.

٤. اختبار المشي على عارضة التوازن لقياس التوازن الديناميكي ووحدة القياس الثانية.

٥. اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق ووحدة القياس الثانية.

٦. اختبار الوقوف فتحاً تباعداً القدمين لأقصى مدى لقياس المرونة ووحدة القياس السننيمتر.

إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار (١٢) لاعب من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث لإجراء الدراسة

الاستطلاعية في الفترة من (٢٠٢٢/٢/٢١م) إلى (٢٠٢٢/٢/٢٧م) وكان لهدف من الدراسة:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ التجربة.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة لإجراء التجربة.
- التأكد من مناسبة الأحمال التدريبية لعينة البحث.
- تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات.
- التأكد من صلاحية مكان التدريب.

أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- مناسبة الاختبارات لعينة البحث.
- مناسبة تدريبات الهجوم المضاد لعينة البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

الصدق: تم حساب صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطولية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (١٢) لاعب، وتم ترتيب درجاتهم تصاعدياً لتحديد الأرباعي الأعلى وعددهم (٣) لاعبين والأرباعي الأدنى وعددهم (٣) لاعبين وتم حساب دلالة الفروق بين الأرباعين كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين الأرباعي الأعلى والأدنى في الاختبارات

البدنية والمهارية قيد البحث بطريقة مان ويتني اللابارومتري (ن = ٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
١	تحمل الأداء	عدد	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٠	٦.٠٠	-٢.٠٩	٠.٠٤
٢	السرعة الحركية للذراعين	عدد	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٠	٦.٠٠	-٢.٢٤	٠.٠٣
٣	السرعة الحركية للرجلين	عدد	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	-٢.١٢	٠.٠٣
٤	التوافق	ثانية	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٠	٦.٠٠	-١.٩٩	٠.٠٥
٥	التوازن الديناميكي	ثانية	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٠	٦.٠٠	-١.٩٩	٠.٠٥
٦	المرونة	سم	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٠	٦.٠٠	-١.٩٩	٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى في الاختبارات قيد البحث وفي اتجاه مجموعة الأرباعي الأعلى حيث ان قيم احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

الثبات: لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار ٢٠٢٢/٢/٢١ وإعادة تطبيقه ٢٠٢٢/٢/٢٧ وذلك على عينة قوامها (١٢) ثمانية لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني لزوال أثر التعلم بين التطبيق وإعادة التطبيق مدته (٥) ثلاثة أيام، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
١	تحمل الأداء	عدد	١٣,٧٥	٠,٨٩	١٣,٣٨	٠,٥٢	٠,٨٦
٢	السرعة الحركية للذراعين	عدد	٦,٧٥	٠,٨٩	٧,٠٠	٠,٧٦	٠,٨٥
٣	السرعة الحركية للرجلين	عدد	٧,٧٥	٠,٧١	٧,٦٣	٠,٧٤	٠,٨٨
٤	التوافق	ثانية	٢٣,٢٥	١,٠٤	٢١,٨٨	١,٤٦	٠,٨٨
٥	التوازن الديناميكي	ثانية	٥٦,٥٠	١,٩٣	٥٣,٨٨	٢,٤٧	٠,٨٢
٦	المرونة	سم	٢٤,٧٥	١,٥٨	٢٢,٠٠	٢,٠٠	٠,٨٦

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ١٠ ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٥٨

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معامل الارتباط لبيرسون الدالة على قيم معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٨٢ : ٠.٨٨) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٥٨) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على ارتفاع ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

خطوات تنفيذ البحث:

- القياس القبلي:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي بعمل قياسات للطول والوزن ومعرفة السن والعمر التدريبي واختبارات بدنية لمعرفة مستوى اللاعبين وكذلك مباريات قبلية لعينة البحث وتصويرها فيديو وذلك في الأسبوع الذي سبق التنفيذ الفعلي للبرنامج (من الثلاثاء ٢٠٢٢/٣/١م حتى الخميس ٢٠٢٢/٣/٣م) وراعي الباحثون عملية التهيئة المناسبة قبل الأداء.

- تطبيق البرنامج:

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التدريبي (تدريبات الكره الحديدية والتمرينات الزوجية المهارية) على عينة البحث في الفترة من (الأحد ٢٠٢٢/٣/٦م إلى الخميس ٢٠٢٢/٥/٢٦م) بنادي المنيا الرياضي واستغرق عدد (١٢) أسبوع تدريبي بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع بإجمالي (٣٦) وحدة، زمن الوحدة (٩٠ق)، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي في النصف الثاني للموسم التدريبي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

- القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية على نفس الاختبارات التي تمت في القياسات القبلية وكذلك مباريات بعديّة لعينة البحث وتصويرها فيديو وتحليلها لمعرفة مدى استخدام عينة البحث لتدريبات الكرة الحديدية والتمرينات الزوجية المهارية، وبنفس شروط وظروف القياسات القبلية وذلك في الفترة من (السبت ٢٨/٥/٢٠٢٢م حتى الاثنين ٣٠/٥/٢٠٢٢م)، وتم تفرّغ البيانات في استمارة معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل التقطع.
- اختبار (ت).
- معامل مان ويتني اللابارومتري لحساب الصدق
- معامل الارتباط لبيرسون لحساب الثبات.
- تم استخدام الحاسب الآلي بواسطة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية في حساب المعالجات الإحصائية (SPSS) (Statistic Program For Social Science).
- وقد ارتضى الباحثون مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥).
- تم تنسيق كتابة الأرقام بعد العلامة العشرية برقمين.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي.

جدول (٤)

قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية (ن=١٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	اتجاه الدلالة
			ع	م	ع	م		
١	تحمل الأداء	عدد	١٤,٧٥	١,١٤	٢٠,٤٢	١,٠٠	٢٥,٢٢	دال
٢	السرعة الحركية للذراعين	عدد	٧,٧٥	٠,٨٧	١٢,٢٥	١,٢٢	١٩,٥٤	دال
٣	السرعة الحركية للرجلين	عدد	٨,٤٢	٠,٦٧	١٢,٩٢	١,٠٠	١٩,٥٤	دال
٤	التوافق	ثانية	٢٤,٥٨	١,٣٨	١٤,٠٠	٢,٠٩	٢٦,٥٩	دال
٥	التوازن الديناميكي	ثانية	٥٣,٨٣	٢,٠٨	٣٤,٠٠	٢,٦٣	٢٠,٠١	دال
٦	المرونة	سم	٢٣,٥٠	١,٣٨	١٠,٥٨	٢,٥٧	١٩,٠١	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ١١ ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة المتعلقة بالبحث لتحمل الأداء (٢٥.٢٢)، للسرعة الحركية للذراعين (١٩.٥٤)، للسرعة الحركية للرجلين (١٩.٥٤)، للتوافق (٢٦.٥٩)، للتوازن الديناميكي (٢٠.٠١)، للمرونة (١٩.٠١)، وجميع تلك القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي ويدل ذلك على أن البرنامج المتبع أثر على تلك المتغيرات تأثيراً إيجابياً أدى إلى وجود دلالة إحصائية.

- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجداول (٤) تقدم مستوي عينة البحث في القياس البعدي لاختبارات القدرات البدنية الخاصة بالبحث لتحمل الأداء، السرعة الحركية للذراعين، السرعة الحركية للرجلين، التوافق، التوازن الديناميكي، المرونة عن القياس القبلي.

يعزو الباحثون ذلك إلى تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكرة الحديدية والتمرينات الزوجية المهارية علي تحسن تلك القدرات البدنية في رياضة الكونغ فو (الساندا) حيث نجد أن أداة الكرة الحديدية من الأدوات الحديثة التي استخدمت مؤخراً في عملية التدريب وقد سبقتنا إليها الدول المتقدمة رياضياً لذا ففي محاولة من الباحثون بإدراج تلك الأداة في رياضة الكونغ فو (مجال تخصصه) وتوظيفها داخل الوحدات التدريبية وجد أن تلك الأداة كانت مفيدة جداً في أثناء التدريبات بالنسبة للاعبين وأدت الي حدوث تطورات هائلة في أدائهم وبخاصة عند تركيز تدريبات تلك الأداة علي تحسين القدرات البدنية الخاصة.

كما يرجع الباحثون هذا التحسن في مستوى السرعة والتطور الملحوظ في السرعة الحركية نظراً لأن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الكرة الحديدية والتمرينات الزوجية المهارية وتقنياتها لتنمية السرعة الحركية وكذلك زيادة عدد تكرارات الأداء لتدريبات السرعة بنفس مستوى أداء السرعة المطلوبة مما أدى إلى تأثير فعال على تطور عنصر السرعة وأدى ذلك إلى وجود عنصر التشويق والمنافسة للاعبين، كما ان تطوير الصفات البدنية الاخرى مثل القوة والتوافق يساعد في تنمية السرعة.

يرجع الباحثون هذه الفروق الى طبيعة الأداء المستخدمة وكذلك التمرينات الزوجية المهارية في أداء التدريب؛ كونه طريقة حديثة في التدريب والتدريبات البدنية والمهارية تتميز بطبيعتها بالحركة السريعة والقصيرة. ويرى الباحثون أيضاً أن سبب هذه الفروق يعود الى طبيعة التدريبات المستخدمة في البحث من حيث التحكم بأوقات الأداء ومدد الراحة لما لهذه المدد من أثر كبير في استعادة الشفاء للرياضيين، وهذا له دور كبير في تطوير مستوى اللاعبين، يرى العلماء أن توافر عنصر المفاجئة والتغيرات في مكونات الحمل التدريبي وتنوع التدريبات يسبب إثارة ألياف عضلية جديدة بين فترة وأخرى من شأنها زيادة حجم العضلات المستخدمة في التدريب مما يؤدي الى تنمية التوافق الحركي للعينين والرجلين واليدين.

يرجع الباحثون التحسن في مستوي التوافق إلي استخدام تدريبات التمرينات الزوجية المهارية والتي ساعدت علي أداء التمرينات المركبة التي ترتقي بعمل الأجهزة ، والمراكز العصبية في وظيفتها ، فيتحقق بذلك عنصر التوافق، فتنمية عنصر التوافق وتطويره يتوقف علي مدي الانسجام الكامل بين عمل الجهازين العضلي والعصبي من حيث تنفيذ رد فعل العضلة للإثارة العضلية الصادرة اليها بدقة وتوافق والتدريب المستمر في الاطار السليم سواءا بتدريبات فردية أو زوجية أو بأدوات وأجهزة مساعدة تعمل علي اتقان المهارات الحركية وخروجها في انسيابية من حيث القوة والسرعة والزمن المناسب للأداء وهذا ما تؤديه التمرينات الزوجية المهارية لذا فان لها من الأهمية ما يؤدي الي تطوير عنصر التوافق في المجال الرياضي بصفة عامة وفي مجال رياضة الكونغ فو بصفة خاصة.

يرجع الباحثون التحسن في مستوي التوازن إلى أنه عنصر أساسي لدي لاعبي الكونغ وكان لتمرينات الكرة الحديدية والتمرينات الزوجية المهارية عامل هام ومؤثر في عملية الارتقاء بمستوي التوازن لدي لاعبي الكونغ فو، فالتوازن إحدى الصفات البدنية الأساسية حيث أظهرت التجارب والملاحظة الموضوعية أنه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن، وترتبط دقة الأداء المهاري بقدرة اللاعب على التوازن خلال أداء المهارة.

كما يرجع الباحثون التحسن في عنصر المرونة الي استخدام تمارين الكره الحديدية والتمارين الزوجية المهارية التي تشتمل على مجموعة من التمارين التي تعمل علي زيادة مرونة المفاصل ومطاطية العضلات، كما أتاحت هذه التمارين على اتساع مدي حركه المفاصل الناتج عن تحسين مطاطية العضلات فتحسن بالتالي عنصر المرونة.

هذا العنصر يعتبر واحد من القدرات البدنية الهامة للأداء الحركي الخاص بلاعبي الكونغ فو "ساندا" حيث يعتمد اللاعب أثناء المباراة على استخدام الذراعين والرجلين في أداء مجموعه مختلفة من المهارات سواء كانت دفاعية أو هجومية بطريقه متتالية بأقل مجهود ممكن دون المبالغة في الأداء مع أداء الدورانات واللفات الخاصة للجمل الحركية المركبة بسهولة ويسر ولا يتسنى تحقيق ذلك إلا من خلال توافر عنصر مرونة المفاصل ومطاطية العضلات.

تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج أبحاث كلاً من حسام قطب (٢٠٢٠م)، ناصر محمد شعبان (٢٠١٩م)، أحمد شعراوية (٢٠١٧م)، اليكس كرفان وأخرون (٢٠١٨م)، ليونس وأخرون (٢٠١٧م)، فلاتك اشر وأخرون (٢٠١٥م)، والذي كان من أهم نتائجه هو أن استخدام الكرة الحديدية كأحد الأدوات الحديثة في عملية التدريب بصفة عامة له تأثير إيجابي في تحسن الأداء لذا فقد حاول الباحثون تجريب استخدام أداة الكرة الحديدية وإدخالها في رياضة الكونغ فو مما كان له أفضل الأثر في تحسن القدرات البدنية الخاصة، كما تتفق نتيجة هذا البحث مع نتائج بحث المراغي وسالم (٢٠٠٨م)، محمد دسوقي عبد المقصود (٢٠٠٣م)، توماس بلانت وأخرون (٢٠١١م)، والذي كان من أهم نتائجه هو أن استخدام التمارين الزوجية المهارية لها تأثير إيجابي في تحسن القدرات البدنية كتحمل الأداء والتوافق والتوازن والمرونة.

في هذا الصدد يشير " أبو العلا أحمد عبد الفتاح " (٢٠٠٣) نقلاً عن " بلاتونف " (١٩٨٦) إلى أن انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية يعد أحد الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي، حيث ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعليه الاستفاده من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة لتحسين مستوي القدرات البدنية (١ : ٧٨).

هذا ما أشار اليه أيضاً " محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي " (٢٠٠٤) أن الوسائل غير التقليدية تتيح زيادة فعالية الاستفاده من الإمكانيات الوظيفية للرياضي، كاستخدام الأنشطة والرياضات المختلفة لتنمية وتطوير مستوي القدرات البدنية. ويرجع الباحثون هذا التحسن لمراعاته للأسس العلمية المقننة والتوازن والتكامل عند تنميه القدرات البدنية أثناء تطبيق البرنامج المقترح (١٢ : ١١٢).

يتفق كل من " محمد محمود عبد الدايم وآخرون " (١٩٩٣) على أن التدريب المقنن من حيث المنهجية والمادة والإمكانات وقدرات اللاعبين ومستوي المدرب الذي يقوم بالتنفيذ يؤدي إلى نتائج ايجابية في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة باللاعبين (١٦ : ٥٢).

يشير كلا من "طلحة حسام الدين" (١٩٩٣)، "طارق عبد الرؤوف" (١٩٩٨) إلى أن الرياضات التي تتطلب جانب السرعة كمكون للقدرة بهدف زيادة سرعة الجسم والأداة إلى أقصاها، فإنه يفضل أن يتم التدريب عليها من خلال الجانب التخصصي في كل من القوة والسرعة بمعنى أن تتخذ هذه التدريبات نفس شكل الأداء الفعلي لهذه الرياضة (٥ : ٣٨١) (٤).

يوضح "محمد الروبي" (٢٠٠٧) أن تحسين السرعة الحركية يتم عن طريق الأداء المتكرر السريع للحركات الفنية والدفاع المناسب مع الزميل الأقل وزناً أو باستخدام شاخص وأيضاً أداء التدريبات التي تحاكي وتشابه الأداء الفني لهذه الحركات (١٤ : ١٥٧).

يتفق ما أشار إليها كلا من آدمز واوشيا "Adams" (٢٠٠٣) وفرانسييس وبيلي Billy،francis " (١٩٧٢) و" جارسين، ميل هامارد " Mille Hamard، Garecin M (٢٠٠٣) يجب عند تنمية السرعة مراعاة أن يكون أداء اللاعب في نهاية التدريبات بنفس السرعة ولا تنخفض السرعة عن بداية الوحدة التدريبية ولن تؤدي تكرارات التدريبات بنفس مستوى السرعة ولا تقل وان تكون التكرارات السرعة القصوى، بالإضافة إلي أن تنمية السرعة وتطويرها مرتبطة بتنمية قدرات بدنية اخرى هي "القوة - التوافق - المرونة" الى جانب تنمية الطرق التكنيكية للأداء (٢٠ : ٨٨)، (٢١ : ٩٦)، (٢٢ : ١٠٣).

بذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه:

توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على:
توجد فروق دالة احصائياً في نسبة التحسن لصالح القياس البعدي.

جدول (٥)

نسبة التغير لعينة البحث في المتغيرات البدنية (ن=١٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	
١	تحمل الأداء	عدد	١٤,٧٥	١,١٤	٢٠,٤٢	١,٠٠	٣٨,٤٢%
٢	السرعة الحركية للذراعين	عدد	٧,٧٥	٠,٨٧	١٢,٢٥	١,٢٢	٥٨,٠٦%
٣	السرعة الحركية للرجلين	عدد	٨,٤٢	٠,٦٧	١٢,٩٢	١,٠٠	٥٣,٤٧%
٤	التوافق	ثانية	٢٤,٥٨	١,٣٨	١٤,٠٠	٢,٠٩	٤٣,٠٥%
٥	التوازن الديناميكي	ثانية	٥٣,٨٣	٢,٠٨	٣٤,٠٠	٢,٦٣	٣٦,٨٤%
٦	المرونة	سم	٢٣,٥٠	١,٣٨	١٠,٥٨	٢,٥٧	٥٤,٩٦%

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ١١ ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من جدول (٥) أنه يوجد نسبة تحسن في جميع المتغيرات البدنية وتتراوح هذا النسبة ما بين (٣٦.٨٤%)، (٥٨.٠٦%) وهذا التغير في اتجاه القياس البعدي.

هذا ما يشير إليه أيضاً " محمد لطفي" (٢٠٠٦) بأنه يجب تدريب اللاعبين بشكل متنوع ومتغير بما يمكن أن يجنب الملل والرتابة وتعب المفاصل لمنع الإصابة بقدر الإمكان، فالمدرّب يجب أن يضع في الاعتبار أن الفائدة من تمرين واحد محدودة جداً، وللحصول على أفضل النتائج يجب التدريب مع تنوع وتغيير أوضاع وزوايا جسم اللاعب باستخدام الأجهزة والأدوات والوسائل التدريبية الحديثة في التدريب (١٥: ١٧٢: ١٦٠).

في النهاية يتضح أن تدريبات الكرة الحديدية والتمرينات الزوجية المهارية كان لها تأثير ايجابي في تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكونغ فو "ساندا".

الاستنتاجات:

في حدود مشكلة البحث وأهميته وفي ضوء هدف البحث وفروضه وطبيعة العينة وفي إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها تمكن الباحثون من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية:

١. أثرت تدريبات الكره الحديدية والتمرينات الزوجية المهارية تأثيراً ايجابياً واضحاً وملحوظاً على تطوير بعض القدرات البدنية قيد البحث لدي لاعبي الكونغ فو "ساندا" وأظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية التالية: تحمل الأداء (٢٥.٢٢)، للسرعة الحركية للذراعين (١٩.٥٤)، للسرعة الحركية للرجلين (١٩.٥٤)، للتوافق (٢٦.٥٩)، للتوازن الديناميكي (٢٠.٠١)، للمرونة (١٩.٠١)، لصالح القياس البعدي.

٢. تراوحت نسبة التحسن في المتغيرات البدنية ما بين (٣٦.٨٤%)، (٥٨.٠٦%) وهذه معاملات عالية تدل على ارتفاع قوة تأثير التدريب باستخدام الكره الحديدية والتمرينات الزوجية المهارية ودرجة تحسن اللاعبين في هذه المتغيرات.

التوصيات:

١. صقل المدربين ببرامج التدريب الخاصة باستخدام الأدوات والأجهزة الحديثة في مجال التخصص.
٢. استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الكره الحديدية والتمرينات الزوجية المهارية في تحسين وتطوير المستوي البدني والمهاري حيث يكون لها تأثير قوي على نتائج اللاعبين في المباريات الرسمية.
٣. التركيز على التدريبات الزوجية المهارية الأكثر فعالية خلال عملية إعداد اللاعبين وذلك من خلال التمرينات النوعية المناسبة وتوظيفها في مواقف تدريبية مشابهة لظروف المباريات.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣م): فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي.
٢. أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١م): الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية بالرياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٣. صديق محمد طولان، نادر محمد مرجان، احمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٠م): الأسس العلمية للتمرينات والعروض الرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
٤. طارق عبد الرؤوف عبد العظيم (١٩٩٨م): دراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتدريب البليومترك لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئات كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
٥. طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٣م): الميكانيكا الحيوية الأسس والنظرية والتطبيقية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. عادل عبد البصير علي (٢٠٠٤م)، التدريب الدائري أسسه وتطبيقاته، المكتبة المتحدة للطباعة والنشر، بور فؤاد، بورسعيد.
٧. عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي (نظرياته-تطبيقاته)، دار المعارف، القاهرة.
٨. عصام الدين مصطفى عبد الخالق (٢٠٠٠م): التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط ١٠، دار المعارف، القاهرة.
٩. علاء الدين محمد علوية، محمد مرسل حمد أرياب (٢٠٠٢م): التمرينات البدنية المصورة (فردية- زوجية- جماعية على شكل ألعاب صغير)، دار بلال للطباعة والنشر، المنصورة.
١٠. ليلي زهران (١٩٩٧م): الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
١١. محمد الديسطي عوض (٢٠١٥م): تأثير تدريبات المقاومة بأداة التعلق على التوازن العضلي لعضلات الذراعين والرجلين والمستوي الرقمي لمتسابقين ٤٠٠م حواجز، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤١، الجزء الثاني.
١٢. محمد جابر بريقع، ايهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤م): التدريب العرضي (أسس- مفاهيم - تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٣. محمد دسوقي عبد المقصود (٢٠٠٣م): دراسة استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية على بعض المتغيرات البدنية لتلاميذ الصف الاول الإعدادي، رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
١٤. محمد رضا حافظ الروبي (٢٠٠٧م): برامج التدريب وتمرينات الإعداد، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية.

١٥. محمد لطفي السيد (٢٠٠٦): الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي "رؤية تطبيقية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٦. محمد محمود عبد الدايم وآخرون (١٩٩٣م): برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال، مطابع الأهرام القاهرة.
١٧. محمد مرسل حمد، اسامة عبد الرحمن (٢٠٠٣م): تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين تحت ٤١ سنة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
١٨. ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٥م): "رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين"، دار الإسراء للطباعة، القاهرة.
١٩. يحيى فوزي السيد (٢٠٠٥م): فن الساندا في الكونج فو، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة.

ثانياً المراجع الأجنبية:

٢٠. Adams K، o shea ،O shea ،i، Oshea، K. L، P. ،Climstein (٢٠٠٣):the effect of six Weekes of Squat ،Plyometric and Squatploymetric training on speed and power production ،journal of applied _٦ (١) ٣٦ -٤١، ٢٠٠٣
٢١. francis Ebert & Billy cheatum .(١٩٧٢): Basketball five players W.B soundrs co ،U.S.A.
٢٢. Garecin M. ،Mille Hamard .(٢٠٠٣): In fluece of the type of training sport Practised on Psych ological and Physiological Parameters during Exercis ،facuides Sciences sportive et de ،Education Physique ،France.Mgarcin@mailscuniv-Lille٢. Zfr.Dec ،٩٧(٣pt):١١٥٠-٦٢.
٢٣. Jacqueline،Minichiello Jessica، Castro(٢٠١٥) TRANSFERENCE OF KETTLEBELL TRAINING TO STRENGTH، POWER AND ENDURANCE Journal of Strength and Conditioning Research
٢٤. James L. Hesson (١٩٩٥): Weight Training for Life، Third Edition، Morton Publishing Company، Colorado، USA
٢٥. Nick Beltz، Dustin Erbes، John P. Porcari، Ray Martinez، Scott Doberstein، Carl Foster(٢٠١٣): The Effect of a Period of TRX Training on Lipid Profile and Body Composition in Overweight Women ، Volume ٢، Issue ٢، December ، JOURNAL OF FITNESS RESEARCH program design. National Strength and Conditioning Association Journal، ٣٣(٦)، ٨٦.
٢٦. Pavel Tatoonine (٢٠٠٦): Enter the Kettlebell، USA٢٦.
٢٧. Scott Gaines (٢٠٠٣): Benefits and Limitations of Functional Exercise ، Vertex Fitness ، NESTA ، USA. Pp٢١٤.
٢٨. Tsatsouline P.(٢٠٠٦): Enter the Kettlebell! St. Paul، MN: Dragon Door.
٢٩. Tsatsouline P.(٢٠٠٦): Enter the Kettlebell! St. Paul، MN: Dragon Door.

المستخلص

" تأثير برنامج تدريبي باستخدام الكرة الحديدية والتمرينات الزوجية المهارية على تطوير بعض القدرات البدنية للاعب الكونغ فو "

* أ.د/ بسمات محمد علي شمس الدين

** أ.م.د/ طه أحمد محمد علي بدوي

*** معتر مصطفى عبد العزيز هلال

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الكرة الحديدية والتمرينات الزوجية المهارية على تطوير بعض القدرات البدنية للاعب الكونغ فو، استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي لهما، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكونغ فو "ساندا" شباب تحت ١٨ سنة بمنطقة المنيا والمقيدين بالاتحاد المصري للكونغ فو للموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م البالغ عددهم ٣٣ لاعب، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين مجتمع البحث، حيث اشتملت على (١٢) لاعب من لاعبي نادي المنيا الرياضي بنسبة قدرها (٣٦.٣%) من إجمالي مجتمع البحث، وتم اختيار (١٢) لاعب من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية بنسبة قدرها (٣٦.٣%)، وكان من أهم النتائج أن تدريبات الكرة الحديدية والتمرينات الزوجية المهارية أثرت تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً على تطوير بعض القدرات البدنية قيد البحث لدى لاعبي الكونغ فو "ساندا" وأظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين توسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية التالية: تحمل الأداء (٢٥.٢٢)، للسرعة الحركية للذراعين (١٩.٥٤)، للسرعة الحركية للرجلين (١٩.٥٤)، للتوافق (٢٦.٥٩)، للتوازن الديناميكي (٢٠.٠١)، للمرونة (١٩.٠١)، لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسبة التحسن في المتغيرات البدنية ما بين (٣٦.٨٤%)، (٥٨.٠٦%) وهذه معاملات عالية تدل على ارتفاع قوة تأثير التدريب باستخدام الكرة الحديدية والتمرينات الزوجية المهارية ودرجة تحسن اللاعبين في هذه المتغيرات، ويوصي الباحثون باستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الكرة الحديدية والتمرينات الزوجية المهارية في تحسين وتطوير المستوى البدني حيث يكون لها تأثير قوي على نتائج اللاعبين في المباريات الرسمية والتركيز على التدريبات الزوجية المهارية الأكثر فعالية خلال عملية إعداد اللاعبين وذلك من خلال التمرينات النوعية المناسبة وتوظيفها في مواقف تدريبية مشابهة لظروف المباريات.

الكلمات المفتاحية: الكرة الحديدية- التمرينات الزوجية المهارية- الكونغ فو

Abstract**"The effect of a training program using iron ball and skill pair exercises on the development of some physical abilities of kung fu players*****Prof. Dr. Basamat Mohamed Ali Shams al-Din******Prof. Dr. Taha Ahmed Mohamed Ali Badawy******* Moataz Mustafa Abdel Aziz Hilal**

The research aims to identify the effect of iron ball training and skill pair exercises on the development of some physical abilities of kung fu players. Years in the Minya region and enrolled in the Egyptian Kung Fu Federation for the sports season ٢٠٢١/٢٠٢٢ AD, whose number is ٣٣ players, and the research community was chosen by the intentional method, and the research sample was chosen by the intentional method, and the research sample was chosen by the intentional method from among the research community, as it included (١٢) players Of the Minya Sports Club players with a rate of (٣٦,٣%) of the total research community, and (١٢) players were chosen from within the research community and outside the research sample to conduct the exploratory study with a rate of (٣٦,٣%). The skill had a clear and remarkable positive effect on the development of some of the physical abilities under study among the kung fu "Sanda" players, and showed statistically significant differences between the means of the pre and post measurements of the research sample in the following physical variables: performance endurance (٢٥,٢٢), motor speed of the arms (١٩,٥٤), For the movement speed of the two legs (١٩,٥٤), for compatibility (٢٦,٥٩), for dynamic balance (٢٠,٠١), for flexibility (١٩,٠١), in favor of dimensional measurement, and the percentage of improvement in physical variables ranged between (٣٦,٨٤%) and (٥٨,٠٦%), and these are high coefficients that indicate The strength of the impact of training using iron ball and skill pair exercises and the degree of improvement of the players in these variables, and the researchers recommend using the proposed training program for iron ball exercises and skill pair exercises in improving and developing the physical level as it has a strong impact on the results of the players in official matches, and focus on pair exercises The most effective skill during the process of preparing the players, through appropriate qualitative exercises and employing them in training situations similar to match conditions.

key words: kettle bell -pair exercises -Kung Fu