

تأثير التدريبات الوظيفية على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للاعبات أسلوب الملاكمة الشمالية الإلزامي في رياضة الكونغ فو أساليب

د / عمر هاشم عبد العزيز هلال

مدرس بقسم المنازل والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا

مقدمة ومشكلة البحث:

يشير التدريب الرياضي إلى عملية تحضير الرياضيين لتحقيق الأداء الأمثل في الرياضة، فهو يهدف إلى تطوير القدرات البدنية والفنية والعقلية للرياضيين، بالإضافة إلى تعزيز اللياقة البدنية والأداء الرياضي، كما يتطلب التخطيط والتنظيم الجيدين والتوجيه الفعال من المدربين المؤهلين، ويجب أن يكون التدريب متوازناً ومتنوعاً لتلبية احتياجات اللاعبين وتحقيق أهدافهم الرياضية بشكل فعال.

يري " تانغ ليبياو Tang Libiao " (٢٠٢١) أن الكونغ فو رياضة اتصال كامل مستمدة من فنون الدفاع عن النفس الصينية التقليدية، تم تطويره في الصين بعد عام ١٩٤٩م، في محاولة لتوحيد ممارسة فنون الدفاع عن النفس الصينية التقليدية، على الرغم من أن محاولات هيكلية مختلف تقاليد فنون الدفاع عن النفس اللامركزية تعود إلى وقت سابق، وفي العصر المعاصر أصبح الكونغ فو رياضة عالمية من خلال الاتحاد الدولي للوشو، الذي يقيم بطولة العالم كل عامين؛ حيث أقيمت أول بطولة عالمية في عام ١٩٩١م في بكين وفاز بها يوان وين تشينغ، ويتكون الكونغ فو التنافسي من مجالين: أساليب (القتال الاستعراضية)، ساندا (القتال الفعلي). (٣٠: ٦٩-٧٠)

يذكر "شان شياو تشيانغ" Shan Xiaoqiang (٢٠٢١) أن الأساليب تتضمن أنماطاً ومناورات فنون قتالية يتم من خلالها الحكم على المتنافسين ومنحهم نقاطاً وفقاً لقواعد محددة، تشتمل الأشكال على الحركات الأساسية (الوقفات، والركلات، واللكمات، والتوازنات، والقفزات، والتمريرات، والرميات) بناءً على فئات مجمعة من أساليب الفنون القتالية الصينية التقليدية ويمكن تغييرها للمسابقات لتسليط الضوء على نقاط القوة لدى الفرد، والنماذج التنافسية لها حدود زمنية يمكن أن تتراوح من دقيقة واحدة و ٢٠ ثانية لبعض الأنماط الخارجية إلى أكثر من خمس دقائق للأنماط الداخلية، يتدرب متنافسو الكونغ فو المعاصرون بشكل متزايد على التقنيات الهوائية مثل القفزات والركلات بزواوية ٥٤٠ و ٧٢٠ وحتى ٩٠٠ درجة لإضافة المزيد من الصعوبة إلى أسلوبهم الخاص. (٢٩: ٨٢-٨٣)

وفقاً للوشو كونغ فو غرب أستراليا يتم تصنيف مسابقة الوشو الدولية حسب بطولات مستوى الناشئين (١٨ عاماً أو أقل) والكبار (١٨ عاماً فما فوق)، ففي أحداث مستوى الناشئين تكون إجراءات الأساليب "إلزامية" حيث يؤدي كل لاعب حركات وتسلسلات متطابقة تم تطويرها

من قبل اللجنة الفنية للاتحاد الدولي، حيث يتم التنافس في أحداث المستوى الأول باستخدام إجراءات اختيارية أو "مصممة ذاتياً" يمكنها تسليط الضوء على نقاط القوة لدى الرياضي الفردي. (٣٢)

يركز أسلوب الملاكمة الشمالية على الركلات الممتدة بالكامل وتقنيات الضرب، وهو أحد الفنون القتالية على الطراز الشمالي والأكثر شعبية ولا تُنسى بسبب الدوران والجري والقفز والحركات البهلوانية، ومن الصعب أداء حركاته حيث تتطلب مرونة كبيرة وروح رياضية مماثلة لتلك الموجودة في الجمباز، حيث أن الشخصية الكامنة وراء هذا الأسلوب تتسم بالثقة والأناقة مع حركات سلسلة وسريعة للغاية، تغطي ترسانة الركلات ذات القبضة الطويلة كل شيء بدءاً من ركلة إصبع القدم الأمامية الأساسية وحتى الركلة الخلفية القفزية، ومن التمريرة المنخفضة إلى ركلة الإعصار على وجه التحديد، كما تشمل الحركات النموذجية في الملاكمة الشمالية الحديثة: ركلة الزوابع، وقفزة الفراشة، والشقبة الجانبية، وركلة القفز الطائرة. (٣)

يوضح "يحيى فوزي السيد" (٢٠٠٩) أن أسلوب الملاكمة الشمالية يركز على الركلات الممتدة بالكامل وتقنيات الضرب، ويمكن اعتبارها من حيث المظهر نظام قتال بعيد المدى تحت شعار "أفضل دفاع هو الهجوم القوي"، وفي هذه الحالة يشن الممارس هجوماً وقائياً قوياً بحيث لا تتاح للخصم الفرصة للهجوم، وتستخدم الملاكمة الشمالية حركات دائرية كبيرة وممتدة لتحسين حركة الجسم بشكل عام في العضلات والأوتار والمفاصل، كما تتضمن تقنيات الملاكمة الشمالية المتقدمة تقنيات قفل المفاصل والرميات والإزالة. (١٩: ١٣)

يذكر "كريس مي وآخرون cress ME,D et all" (٢٠٠٩) إلى أن من سمات التدريب الوظيفي والقوة الوظيفية هو التركيز على المركز، حيث تقوم عضلات المركز القوية بربط عضلات الطرف السفلي بالطرف العلوي، بالإضافة إلى أن تدريب القوة الوظيفي يشتمل على حركات متعددة الاتجاهات وان تؤدي تمريناته من خلال التركيز على طرف واحد مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين قوة عضلات المركز (منتصف الجسم والتوازن). (٢٣)

يشير "رون جونز Ron Jones" (2007) إلى أن الرياضيين والمدربين وعلماء الرياضة يبحثون دائماً الجديد والحديث لتحسين الأداء، والتدريبات الوظيفية أحد أهم هذه الاتجاهات الحديثة في التدريب، حيث أنها تصمم بما يتناسب مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس وتستخدم لردود الأفعال المنعكسة للمحافظة على حفظ الاتزان والثبات ضد قوة الجاذبية الأرضية، فهي تقوم على مبدأ الخصوصية وأيضاً مبدأ وظيفة العضلة، وهي تعمل على تحسين التوافق العضلي العصبي، والاستفادة من القوه المنتجة في إنجاز متطلبات النشاط الرياضي الممارس، وتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمنطقة مركز الجسم أو المنطقة الوسطى "لب الجسم" وهي تشمل "عضلات الظهر والبطن والجانبين"، كما تعمل على تحسين التوازن العضلي مما يؤدي إلى انخفاض معدل الإصابة خلال الأداء الرياضي (٢٧: ٥٨)

لذا فإن جميع البرامج التدريبية يجب أن تشتمل على التدريبات الوظيفية ويبرهن على صحة ذلك أن جميع اللاعبين أثناء المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية لا يركزون على كلتا القدمين بالتساوي وعلى خط واحد إلا لفترات قليلة جداً مثل التجديف وذلك فالتدريبات المتبعة

والتي تمارس أغلب تدريباتها من وضع الجلوس أو الوقوف لا تناسب الرياضيين في معظم الأنشطة الرياضية.

تري "جيهان الصاوي" (٢٠١٠) أن التدريبات الوظيفية تعد أحد أساليب التدريب الحديثة والمتطورة والتي أثبتت نتائج ملحوظة في العديد من الأنشطة الرياضية، والتي تهدف عموماً الي الوصول لأفضل مستوى بدني يساعد في أداء الأنشطة اليومية بكل كفاءة، بالإضافة الي الإعداد للتنافس في المسابقات بكل كفاءة بدنية ومهارية، فالتدريبات الوظيفية تعمل على الوصول لأعلي مستوى ممكن من الربط الحركي بين أجزاء الجسم خلال محاور الحركة المختلفة مما يساعد في تطوير مستوى الأداء وتحسين الحالة البدنية التي تساعد على التمكن من الأداء بشكل أكثر فعالية واحترافية. (٥ :٢٥)

هذه الدراسة ليست الأولى من نوعها، بل سبقتها دراسات أخرى في رياضات مختلفة تناولت جانباً أو أكثر من جوانب المشكلة منها دراسات هدفت للتعرف على تأثير التدريبات الوظيفية على نواحي بدنية مثل دراسة " تينج وآخرون Ting et all (٢٠٢١) (٣١)، دراسة احمد محمد هاشم، يحيى عبد المنعم محمد، هالة نبيل يحيى (٢٠٢٠) (٥)، أو على النواحي الفنية المهارية دراسة محمد مصطفى محمود (٢٠٢١) (١٧)، دراسة شيماء محمد أبو زيد (٢٠٢١) (١٢)، دراسة عبد الله محمد سعد (٢٠١٩) (١٣)، دراسة سيد محمد المرسي (٢٠١٨) (١١)، دراسة سيلان، سابراديبان Subradeepan & Seelan (٢٠١٨) (٢١)، أو على النواحي البدنية والمهارية مثل دراسة محمود عبد المحسن (٢٠٢٢) (١٨)، دراسة أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠٢٠) (٨)، دراسة احمد عزت عبد الحميد، هيثم احمد إبراهيم، محمود راوي (٢٠٢٠) (٤)، دراسة أسامه عبد الرحمن بكري (٢٠١٦) (٧)، دراسة رانيا محمد عبد الجواد (٢٠١٤) (٩)، ونتائج جميع هذه الدراسات أجمعت على التأثير الفاعل للتدريبات الوظيفية سواء أكان هذا التأثير بشكل مباشر على المتغيرات البدنية، أو من خلال التأثير غير المباشر لانتقال أثر التدريب على المستوى المهارى وغيرها من المتغيرات التي استهدفت دراستها، ولكن هذه الدراسة هي الأولى من نوعها في مجال رياضة الكونغ فو أساليب.

للتدريبات الوظيفية دور فعال في رياضة الكونغ فو بصفة عامة والأساليب بصفة خاصة حيث أنها تركز على عنصرى القوة والتوازن، وجميع الأنشطة تحتاج قدرأ كبيراً من القوة والثبات، فهي هامة جداً في الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تغيير الاتجاهات وتزايد سرعة الجسم أو الأطراف أو القوة عند الأداء، فبذلك العامل يمكن تحديد نجاح الحركة أو فشلها، كما تهتم التدريبات الوظيفية بمعظم العضلات الكبيرة للطرف العلوي والسفلي للجسم ترتبط بالعمود الفقري أو الحوض من أجل تقويتها، ويجب وجود قاعدة ثابتة مما يسمح بزيادة القوة وكفاءة حركة الأطراف وأيضاً عندما يكون الحوض والعمود الفقري قوي وثابت فإن التوازن يزداد، والتدريبات الوظيفية تساعد العمود الفقري والحوض على أن يكونا ثابتين أثناء نشاط عضلات الكتفين والذراعين والرجلين مما يؤدي إلى منع عدم الاتزان، وأيضاً بالاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة الخاصة بالبرامج التدريبية باستخدام التدريبات الوظيفية لم يجد الباحث -علي حد علمه- أي دراسة اهتمت بإعداد برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الوظيفية على تحسين مستوى أداء أسلوب الملاكمة الشمالي، بالرغم من أهمية التدريبات الوظيفية على أداء أساليب الكونغ فو، وهذا ما حث الباحث على إعداد هذا البحث.

هدف البحث:

التعرف على تأثير التدريبات الوظيفية على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للاعبات أسلوب الملاكمة الشمالية الإلزامي في رياضة الكونغ فو أساليب.

فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لعينة البحث في القدرات البدنية للاعبات أسلوب الملاكمة الشمالية الإلزامي وفي اتجاه القياس البعدي.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لعينة البحث في مستوى الأداء الفني للاعبات أسلوب الملاكمة الشمالية الإلزامي وفي اتجاه القياس البعدي.

مصطلحات البحث:**التدريبات الوظيفية Functional Training**

هي عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي، مستعرض، سهمي) تشتمل على التسارع والتثبيت والتباطؤ، بهدف تحسين القدرة الحركية، والقوة المركزية (العمود الفقري ومنتصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية. (٢٤: ٨٧)

الملاكمة الشمالية Chang Quan:

هي أحد أساليب المدرسة الشمالية في الكونغ فو التي تكون فيها الحركات ذات إيقاع متغير ورشيق وقوى وسريع وتشمل أيضاً على مهارات وتقنيات الوثب والقفز والمراوغة والاستهلال بجانب اللف، والاستدارة، والثني، والتموج. (١٩: ٧)

الإلزامي the compulsory:

يقصد بها العروض التي ليس بها متطلبات لدرجات الصعوبة وهي تشمل على الأساليب الإلزامية في العروض المختلفة- العروض الزوجية- العروض الجماعية- الأساليب الاختيارية التي ليس بها متطلبات لعمل تعليمات لاستخدام حركات الصعوبة. (٣)

الكونغ فو تاولو Kung Fu Taolu:

هو عبارة عن مجموعة من الحركات المترابطة التي تم تصميمها وفقاً لقوانين معينة، وتجسد الدلالة الفلسفية للهجوم والدفاع. (٣)

منهج البحث:

وفقاً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبات فريق الكونغ فو أساليب بجامعة المنيا وعددهم (٢٣) لاعبة لمرحلة عموم أنسات فوق ٢٠ سنة للعام الجامعي (٢٠٢٢/٢٠٢٣)، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث بالطريقة العمدية، حيث اشتملت على (٨) لاعبات كونغ فو بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا بنسبة قدرها (٣٤,٨٪) من إجمالي مجتمع البحث، وتم اختيار (٨) لاعبه من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية وحساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بنسبة قدرها (٣٤,٨٪).

تجانس عينة البحث:

جدول (١)

المتوسط والوسيط والانحراف ومعامل الالتواء للمجموعتين الأساسية والاستطلاعية في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء الفني للاعبات أسلوب الملاكمة الشمالية (ن = ١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	متغيرات النمو	العمر الزمني	22.33	22.50	0.78	- 0.65
٢		العمر التدريبي	3.67	4.00	0.49	- 2.02
٣		الطول	163.19	163.00	2.54	0.22
٤		الوزن	59.83	59.85	3.15	- 0.02
٥	متغيرات البدنية	المرونة	27.94	28.50	3.26	- 0.52
٦		التوازن المتحرك	57.13	57.00	3.61	0.10
٧		التوازن الثابت	43.31	43.00	4.94	0.19
٨		التوافق	20.94	21.50	3.00	- 0.56
٩		السرعة الحركية للرجلين	10.25	10.50	1.69	- 0.44
١٠		السرعة الحركية للذراعين	9.00	9.00	1.59	0.00
١١		القدرة العضلية للرجلين	176.38	176.00	3.40	0.33
١٢		القدرة العضلية للذراعين	296.56	302.50	23.29	- 0.76
١٣		تحمل الأداء	18.06	18.00	1.84	0.10
١٤		مستوي الأداء الفني للأسلوب	5.76	5.60	1.30	0.38

يتضح من جدول (١) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد الدراسة لأفراد عينة البحث والدراسة الاستطلاعية قبل تنفيذ تجربة البحث أن معامل الالتواء تراوح بين (- 2.02)، (٠,٣٨)، أي ما بين (-٣)، (+٣)، وهذا يعني أن تلك المتغيرات تقع داخل المحني المعتدل الطبيعي مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة.

وسائل جمع البيانات: لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث ما يلي:

أولاً: المراجع والدراسات العلمية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى مجال التدريب بصفة عامة وفى المنازلات بصفة خاصة وكذلك الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث (١)، (٦)، (١٠)، (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٦)، (١٩)، للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع لتحديد الصفات البدنية والمهارية المرتبطة بالبحث وكذلك الأختبارات المناسبة لقياس تلك المتغيرات وأيضاً عند تحديد التدريبات المهارية وتصميم البرنامج ولذلك استخدم الباحث بعض الأجهزة والأدوات المساعدة.

ثانياً: الأجهزة العلمية والأدوات:

١. جهاز رستاميتير RestaMeter لقياس الطول والوزن.
٢. ساعة إيقاف Stop Watch.
٣. جهاز حاسوب محمول.
٤. كاميرا فيديو للتسجيل.
٥. لجمع البيانات الخاصة بالاختبارات تم استخدام الأدوات التالية: (مقاعد سويدية- كرات طبية- كرات سويسرية- كراسى- أقماع- مراتب إسفنجية- شرائط لاصقه- أعلام- حبال وثب- طباشير- حبال مطاطه- أثقال حرة وبار حديدي- صناديق متعددة الارتفاعات- شريط قياس- صفارة- أطواق- بساط أساليب)، وقد تم التأكد من صلاحية هذه الأجهزة من خلال معاييرها مع ما يماثلها من أجهزة وذلك بأخذ قياسات على أجهزة علمية مماثلة للأجهزة المستخدمة فى البحث ومقارنة النتائج المحصلة منها لاستبعاد أي جهاز يعطى قرارات غير مطابقة للمعايير.

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

- ١- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالاعبات (الاسم، السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ملحق (١).
- ٢- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الوظيفية للاعبات الكونغ فو أساليب ملحق (٢) وتشمل: تحديد (مدة فترة الإعداد، عدد أسابيع مراحل فترة الإعداد، عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية، دورة الحمل الفترية والأسبوعية المستخدمة، حمل التدريب، طرق التدريب المستخدمة).
- ب- تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعبات أسلوب الملاكمة الشمالية والمرتبطة بموضوع البحث.
- ج- تحديد أنسب الاختبارات البدنية لقياس القدرات البدنية الخاصة المتعلقة بالبحث.
- ٣- استمارة تسجيل قياس القدرات البدنية الخاصة بلاعبات الأسلوب الشمالي، استمارة تقييم مستوى أداء الأسلوب الشمالي ملحق (٥).

رابعاً: الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

- أ. الاختبارات البدنية:
- اختبار رمي كرة طبية بالذراعين من خلف الرأس.

- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- اختبار لكم سندباك لمدة ١٠ ثواني.
- اختبار ركل مت لمدة ١٠ ثواني.
- اختبار التوافق الدوائر المرقمة.
- اختبار الوقوف بالقدم على العارضة.
- اختبار المشي على عارضة التوازن.
- اختبار الكبري. ملحق (٧)

ب. الاختبارات المهارية:

تم تقييم مستوي أداء الأسلوب الشمالي الإلزامي للاعبات عينة البحث من خلال لجنة من الاتحاد المصري للكونغ فو (أساليب) مكونة من عشرة حكام، حيث تم تسجيل أداء اللاعبين بواسطة كاميرة فيديو وتقييم الأداء من خلال استمارة تقييم الأداء المهاري للأسلوب الشمالي والمدرجة في قانون الاتحاد الدولي للكونغ فو أساليب. ملحق (٥)

معايير التسجيل للعروض التي ليس بها متطلبات لدرجات الصعوبة:

١. معايير تسجيل جودة الحركات: يستقطع ١، عن كل إخفاق في أداء متطلبات الحركة أثناء أداء الأسلوب، ومن ١، إلى ٣، نقطة تستقطع للأخطاء الأخرى.

٢. معايير تسجيل الأداء العام: وتلك تشتمل على تحديد مستوى الأداء الراقص للأسلوب والأداء العام.

- تحديد المستوى: فيما يتعلق بالقوة والتناغم والإيقاع والأسلوب ومصاحبة الموسيقى، ويقسم مستوى الأداء العام إلى ثلاثة مستويات رئيسية وتسعة ثانوية كالتالي:

النقاط	الدرجة	المستوي
4.80 - 5.00	الأولي	المتميز Superior
4.50 - 4.75	الثاني	
4.10 - 4.45	الثالث	
3.80 - 4.00	الرابع	المعياري Standard
3.50 - 3.75	الخامس	
3.10 - 3.45	السادس	
2.80 - 3.00	السابع	أدنى مستوي Inferior
2.50 - 2.75	الثامن	
2.10 - 2.45	التاسع	

والمسابق يحتاج الى أداء الحركات بالطريقة الصحيحة وبالقوة التي يتبعها نعومة الموجهة للهدف الصحيح كما يحتاج الى التوافق بين اليد والعين وبين الجسم والخطوات وبين الأداة والجسم والايقاع المتميز والاسلوب الواضح والمحتوى القوى والأداء الراقص الجوهري والانسجام بين الحركات والموسيقى المصاحبة، وكل هذه العناصر سوف تؤخذ في الاعتبار عند تقييم وتحديد مستوى الأداء المنفذ للمسابق.

• معايير تقييم المستوي العام: وفقاً لشروط الاستقطاع لأخطاء الأداء الراقص في العروض التي ليس لها متطلبات محددة من درجات الصعوبة فإنه:

- يستقطع ٢، لكل نقص أو زيادة في الحركات الإلزامية أثناء أداء الأسلوب.
- يستقطع من ١، إلى ٥، نقطة للإخفاق في أداء المطلوب فيما يتعلق بالبناء أو التركيب أو مصاحبة لموسيقى.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية في الفترة من الأحد ٢٠٢٣/٣/١٩م حتى الخميس ٢٠٢٣/٣/٢٣م، واستهدفت الدراسة ما يلي:

- التأكد من فهم واستيعاب الأيدي المساعدة لواجباتها ومهامها.
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) قيد البحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومدى مناسبة زمن تطبيق الاختبارات.
- اكتشاف التحديات التي قد تعترض الباحث أثناء التطبيق والعمل على حلها.
- التأكد من جوانب تنفيذ التدريبات الوظيفية من حيث زمن التدريب ومرات التكرار لكل تدريب حيث تمت تجربة الثلاث وحدات الأولى على عينة البحث الاستطلاعية.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق صدق التمايز وذلك على عينة استطلاعية ماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (٨) لاعبين، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة مميزة وعددهم (٤) لاعبين ومجموعة غير مميزة وعددهم (٤) لاعبين وتم حساب دلالة الفروق بينهم كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢)

دلالة الفروق باستخدام اختبار مان ويتني وكولم جروف لحساب الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية ومستوي الأداء الفني للاعبات أسلوب الملاكمة الشمالية (ن = ٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة (ن = ٤)		المجموعة غير المميزة (ن = ٤)		مان ويتني	w	قيمة (Z)	كولم جروف	الدلالة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب					
			الرتب	الرتب	الرتب	الرتب					
١	المرونة	سم	2.50	10.00	6.50	26.00	.00	10.00	2.309	1.414	.037
٢	التوازن المتحرك	ثانية	2.50	10.00	6.50	26.00	.00	10.00	2.309	1.414	.037
٣	التوازن الثابت	ثانية	6.50	26.00	2.50	10.00	.00	10.00	2.309	1.414	.037
٤	التوافق	ثانية	2.50	10.00	6.50	26.00	.00	10.00	2.309	1.414	.037
٥	السرعة الحركية للرجلين	عدد	6.50	26.00	2.50	10.00	.00	10.00	2.337	1.414	.037
٦	السرعة الحركية للذراعين	عدد	6.50	26.00	2.50	10.00	.00	10.00	2.337	1.414	.037
٧	القدرة العضلية للرجلين	سم	6.50	26.00	2.50	10.00	.00	10.00	2.323	1.414	.037
٨	القدرة العضلية للذراعين	سم	6.50	26.00	2.50	10.00	.00	10.00	2.323	1.414	.037
٩	تحمل الأداء	عدد	6.50	26.00	2.50	10.00	.00	10.00	2.337	1.414	.037
١٠	مستوي الأسلوب الشمالي	درجة	6.50	26.00	2.50	10.00	.00	10.00	2.309	1.414	.037

يتضح من جدول (٢) توجد فروق دالة احصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية ومستوي أداء الأسلوب الشمالي ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

الثبات: لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار يوم ٢٠٢٣/٣/١٩ وإعادة تطبيقه يوم ٢٠٢٣/٣/٢٣م وذلك على عينة قوامها (٨) ثمانية لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني لزوال أثر التعلم بين التطبيق وإعادة التطبيق مدته (٥) خمسة أيام، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني للاعبات أسلوب الملاكمة الشمالية (ن = ٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	المرونة	سم	27.63	4.57	26.88	5.44	0.98
٢	التوازن المتحرك	ثانية	57.50	4.44	55.25	4.46	0.99
٣	التوازن الثابت	ثانية	44.13	6.01	45.88	4.76	0.96
٤	التوافق	ثانية	20.00	3.93	19.63	4.27	0.95
٥	السرعة الحركية للرجلين	عدد	9.63	1.92	9.63	1.41	0.89
٦	السرعة الحركية للذراعين	عدد	9.38	1.92	9.88	1.55	0.93
٧	القدرة العضلية للرجلين	سم	177.50	3.89	177.75	3.33	0.89
٨	القدرة العضلية للذراعين	سم	291.25	31.48	290.00	28.91	0.99
٩	تحمل الأداء	عدد	18.75	2.25	19.38	2.20	0.86
١٠	مستوى الأداء الفني للأسلوب	درجة	6.18	1.60	6.25	1.43	0.99

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٦ ومستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٧١

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معامل الارتباط لبيرسون الدالة على قيم معامل الثبات للاختبارات البدنية ومستوى أداء الأسلوب الشمالي قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٨٦)، (٠,٩٩) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٧١) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يدل على ارتفاع ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تمت هذه الدراسة في الفترة من الأحد ٢٦/٣/٢٠٢٣م حتى الخميس ٣٠/٣/٢٠٢٣م وذلك بهدف اكتشاف الصعوبات التي قد تعترض الباحث أثناء التطبيق والعمل على حلها قبل البدء في تطبيق البرنامج الأساسي، وكذلك التأكد من جوانب تنفيذ التدريبات الوظيفية حيث تمت تجربة الثلاث وحدات الأولى على عينة البحث الاستطلاعية، وأشارت نتائج الدراسة الي ما يلي:

١. فهم أفراد عينة البحث لكيفية أداء التدريبات الوظيفية المختلفة.

٢. فهم واستيعاب المساعدين لواجباتها ومهامها.

خطوات تنفيذ البحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث الأساسية في الفترة من الجمعة ٢٠٢٣/٣/٣١م حتى السبت ٢٠٢٣/٤/١م، والنتائج التي توصل إليها الباحث تعتبر قياساً قبلياً في متغيرات البحث البدنية والمهارية.

تطبيق البرنامج:

عقب انتهاء القياس القبلي قام الباحث بتنفيذ برنامج التدريبات الوظيفية على العينة الأساسية في الفترة من الأحد ٢٠٢٣/٤/٢م إلى الجمعة ٢٠٢٣/٦/٢٣م بإجمالي (٤٨) ثمانية وأربعون وحدة خلال (١٢) أثنى عشر أسبوعاً، بواقع (٤) وحدات أسبوعياً، أيام (الأحد والثلاثاء والخميس والجمعة).

المحتوى التدريبي والإطار الزمني للبرنامج التجريبي مرفق (٧):

أولاً تمرينات الجزء التمهيدي (الإحماء) وعددها ٣٠ تمرين.

ثانياً تمرينات الإعداد البدني العام وتشمل:

١- تمرينات القوة العضلية وتحمل القوة وعددها ١٩ تمرين.

٢- تمرينات السرعة وتحمل السرعة وعددها ٢٨ تمرين.

٣- تمرينات المرونة وعددها ٢٨ تمرين.

٤- تمرينات الرشاقة وعددها ٢٩ تمرين.

ثالثاً تمرينات الإعداد البدني الخاص (التدريبات الوظيفية) وعددها ٨٩ تمرين.

رابعاً تمرينات الإعداد المهاري (الأسلوب الشمالي) وتشمل المهارات الأساسية والمجموعات (١): (٦).

خامساً تمرينات الجزء الختامي (التهدئة) وعددها ٢٥ تمرين.

قد راعى الباحث عند اختيار التمرينات أن تكون متدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، كما راعى الباحث قبل إعداد البرنامج وتقنين الحمل الخاص به الأسس والمبادئ العامة التي تراعى عند تصميم البرامج التدريبية بشكل عام، كما التزم بالأسس والقواعد الخاصة التي تراعى عند استخدام التدريبات الوظيفية، وبالنسبة لحركات الأسلوب الشمالي يجب الوصول الي الوضع النهائي للأداء والثبات فيه والحفاظ على توازن الجسم.

القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة للعينة الأساسية قام الباحث بإجراء القياس البعدي خلال الفترة من السبت ٢٠٢٣/٦/٢٤م إلى الأحد ٢٠٢٣/٦/٢٥م، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

الأسلوب الإحصائي المستخدم: استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لحساب نتائج البحث وهي:

- الوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- معامل الارتباط- اختبار مان ويتني The Man -Whitney Test اللابارومتري- اختبار كوليمنجراف- اختبار ويلكوسون.
- وقد أرتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥) كما استخدمت الباحث برنامج Spss في حساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

➤ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لعينة البحث في القدرات البدنية للاعبات أسلوب الملاكمة الشمالية الإلزامي وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية قيد البحث بطريقة ويلكوسون (ن = ٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		القياس	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م						
١	المرونة	سم	١,٢٨	28.25	2.62	14.38	الرتب السالبة	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٢,٥٣	0.012	٤٩,١٠
٢	التوازن المتحرك	ثانية	٢,٨٢	56.75	2.45	43.00	الرتب السالبة	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٢,٥٤	0.011	٢٤,٢٣
٣	التوازن الثابت	ثانية	٣,٨٢	42.50	3.27	56.13	الرتب السالبة	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٢,٥٤	0.011	٣٢,٠٧
٤	التوافق	ثانية	١,٣٦	21.88	1.85	16.38	الرتب السالبة	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٢,٥٩	0.010	٢٥,١٤
٥	السرعة الحركية للرجلين	عدد	١,٢٥	10.88	1.13	15.88	الرتب السالبة	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٢,٦٤	0.008	٤٥,٩٦
٦	السرعة الحركية للذراعين	عدد	١,١٩	8.63	1.49	13.75	الرتب السالبة	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٢,٥٤	0.011	٥٩,٣٣
٧	القدرة العضلية للرجلين	سم	٢,٦٠	175.25	5.51	193.13	الرتب السالبة	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٢,٥٣	0.012	١٠,٢٠
٨	القدرة العضلية للذراعين	سم	١٠,٣٣	301.88	9.23	321.88	الرتب السالبة	٣٦,٠٠	٤,٥٠	2.55	0.011	٦,٦٣
٩	تحمل الأداة	عدد	١,٠٦	17.38	1.06	22.63	الرتب السالبة	٣٦,٠٠	٤,٥٠	2.56	0.010	٣٠,٢١

قيمة (z) الجدولية عند درجة حرية ٧ ومستوى دلالة (٠,٠٥) = 2.37

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة (Z) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات البدنية لتحمل الأداء (٢,٥٦)، القدرة العضلية للذراعين (٢,٥٥)، القدرة العضلية للرجلين (٢,٥٣)، السرعة الحركية للذراعين (٢,٥٤)، السرعة الحركية للرجلين (٢,٦٤)، التوافق (٢,٥٩)، التوازن الثابت (٢,٥٤)، التوازن المتحرك (٢,٥٤)، المرونة (٢,٥٣)، وجميع تلك القيم أكبر من قيمة (Z) الجدولية البالغة (2.37) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي ويدل ذلك على أن برنامج التدريبات الوظيفية أثر تأثيراً إيجابياً أدى إلى وجود دلالة إحصائية، كما يوضح أيضاً جدول (٤) نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في أداء اختبارات القدرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت نسبة التحسن بين (١٠,٢ : ٥٩,٣ %) مما يدل على تفوق القياس البعدي.

يرجع الباحث أن تنمية وتطوير القدرات البدنية إلى الحمل الخارجي الواقع على أجهزة اللاعبين نتيجة استخدام التدريبات الوظيفية قيد البحث، حيث انعكس أثره داخلياً على عمليات التكيف الداخلية، كما أن هناك ارتباطاً بين تحسن المتغيرات الوظيفية لأجهزة الجسم وبين تحسن القدرات البدنية فهما يؤثران في بعضهما ويكون أحدهما سبباً في تحسن الآخر، فالاستمرار في تنفيذ التدريبات الوظيفية له تأثير فعال نظراً لما تحتويه من درجة مقاومة عالية للجسم في كافة مكوناته حيث يواجه جسم اللاعبين في تلك التدريبات مقاومة كبيرة باعتبارها أسلوباً لمقاومة العضلات العاملة من أجل تقوية حركات الجذع والأطراف وتحسين القوة.

كما أن طبيعة تنفيذ التدريبات الوظيفية تعمل على زيادة الشدة وزيادة حجم وسرعة الحركة، والتي تنمى من خلال التدرج في سرعة التدريبات، كما أنها تعمل على تدفق القوة من خلال تدريبات المقاومة باستخدام الأدوات أو بدونها، وأنه عند أداء تدريبات وظيفية للذراعين والرجلين بإيقاع سريع مع الاستمرارية فإن هذا يساعد على تنمية التحمل والسرعة والقوة المميزة بالسرعة.

كما يعزو الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات الوظيفية والذي أحتوى على تمرينات حرة، وبأثقال، وبكرة الأثقال، وبكرة الطبية، وبالأحبال المطاطة، وبكرة السويسرية، وبالمقاعد السويدية موجهة لتنمية القدرات البدنية قيد البحث، حيث راعى الباحث عند اختيار التدريبات قيد البحث التنوع تمثل في تدريبات تم توجيهها لمناطق محددة من الجسم كالجذع والذراعين والرجلين، كما أن التدريبات هدفت إلى تنمية أكثر من قدرة بدنية في نفس الوقت بنسب مختلفة، فالبرنامج التدريبي قد تتضمن الكثير من التدريبات ذات المسارات الحركية المتنوعة والتي ركزت على الأداء الفردي واتسمت بصفة التنوع والتشويق والدافعية نحو الأداء مما أثر على الأداء البدني، وقد أدى ذلك كله إلى التأثير الإيجابي على جميع المتغيرات قيد البحث حيث كانت الفروق في متوسطات القياسات البعدية والفروق في نسب التحسن لصالح القياس البعدي.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة التي توفرت للباحث وبخاصة ذات الطبيعة التجريبية التي هدفت لتنمية النواحي البدنية كدراسة " تينج وآخرون Ting et al (٢٠٢١) (٣٠)، احمد محمد هاشم، يحيى عبد المنعم محمد، هالة نبيل يحيى (٢٠٢٠)

(٥)، أو النواحي البدنية والمهارية كدراسة محمود عبد المحسن (٢٠٢٢) (١٨)، دراسة أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠٢٠) (٨)، دراسة احمد عزت عبد الحميد، هيثم احمد إبراهيم، محمود راوي (٢٠٢٠) (٤)، دراسة أسامه عبد الرحمن بكري (٢٠١٦) (٧)، دراسة رانيا محمد عبد الجواد (٢٠١٤) (٩)، ونتائج جميع هذه الدراسات أجمعت على التأثير الفاعل للتدريبات الوظيفية سواء كان هذا التأثير بشكل مباشر على المتغيرات البدنية، أو من خلال التأثير غير المباشر لانتقال أثر التدريب على المستوى الفني وغيرها من المتغيرات التي استهدفت دراستها.

في هذا الصدد يذكر " رون جونز Ron Jones " (٢٠٠٣)، " مارجى رونالدز Margy Ronalds " (٢٠٠٣) أن التدريبات الوظيفية من الأساليب التدريبية المستخدمة حديثاً في المجال الرياضي، وأيضاً أن تمارينات القوة المتبعة خاصة التي تؤدي على أجهزة تركيز على الأداء في حالة ثبات، بينما التدريبات الوظيفية تزيل الدعم الخارجي المستخدم من الأجهزة وتجعل العديد من المجموعات العضلية تعمل في وقت واحد. (٢٧: ١٤) (٢٦: ٥٣)

يشير " سكوت جينز Scott Gaines " (٢٠٠٣) إلى أهمية التدريبات الوظيفية تكمن في أنها تحدث تأثيرات بطريقة غير مباشرة على العضلات، من خلال تحويل الزيادة في القوة المنتجة من حركة يمكن الاستفادة منها في تحسين أداء النظام العصبي وتكامله، لذلك يجب أن تشمل جميع البرامج التدريبية على تمارينات القوة الوظيفية. (٢٨: ٤٥)

كما أشار كلاً من " كريستين كونين جهام Christine Cunningham " (٢٠٠٠)، " فابيو كومانا Fabio Comana " (٢٠٠٤)، الي أن تدريبات القوة الوظيفية تختلف عن التمارينات النوعية في أن التدريبات الوظيفية تركز على تقوية عضلات المنطقة الوسطى حيث أن العمود الفقري هو منشأ الحركة، وهي تناسب جميع الأعمار على اختلاف مستوياتهم التدريبية، وتهدف لتحسين العلاقة بين العضلات والجهاز العصبي، حيث أن القوة العضلية والتوازن من العناصر الرئيسية للتدريبات الوظيفية، فالتكامل بين القوة العضلية والسرعة الحركية ينتج عنه قوة مميزة بالسرعة وتمرينات القوة الوظيفية هي مزيج من تمارينات القوة وتمرينات التوازن يؤدي في توقيت واحد، والتوازن عنصر رئيسي في التدريبات الوظيفية، وليس فقط التوازن بين القوة والمرونة أو العضلات العاملة وغير العاملة، ولكنه أيضاً يعتبر من الوسائل المستخدمة في التدريب الرياضي، فمثلاً قدرة اللاعب على الوقوف بقدم واحدة وفي نفس الوقت يكون قادراً على تحريك أعضاء الجسم الأخرى بدون ان يسقط فهذه سمة تفاعلية مهمة في التدريبات الوظيفية. (٢٢: ٨٦) (٢٤: ١٠١، ٢٤٩)

بذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لعينة البحث في القدرات البدنية للاعبات أسلوب الملاكمة الشمالية الإلزامي وفي اتجاه القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على:

➤ توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لعينة البحث في مستوى الأداء الفني للاعبات أسلوب الملاكمة الشمالية الإلزامي وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (٥) نتائج اختبار ويلكوكسون وإيجاد قيمة (Z) ودلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء الفني للاعبات أسلوب الملاكمة الشمالية (N=٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		القياس	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م						
١	مستوى أداء الأسلوب الشمالي	درجة	0.81	5.35	0.54	8.24	الرتب السالبة	.00	.00	٢.٥٣	٠,٠١١	٥٤,٠٢
							الرتب الموجبة	٤,٥٠	٣٦,٠٠			

قيمة (Z) الجدولية عند درجة حرية ٧ ومستوى دلالة (٠,٠٥) = 2.37

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة (Z) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء الفني للأسلوب الشمالي (٢,٥٣)، وهذه القيمة أكبر من قيمة (Z) الجدولية البالغة (2.37) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغير لصالح القياس البعدي ويدل ذلك على أن برنامج التدريبات الوظيفية المقترح أثر تأثيراً إيجابياً واضحاً أدى إلى وجود دلالة إحصائية، كما يوضح أيضاً جدول (٥) نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في أداء مستوى أداء الأسلوب الشمالي، حيث بلغت نسبة التحسن (٥٤,٠٢%) مما يدل على تفوق القياس البعدي.

يرجع الباحث هذا التحسن في مستوى الأداء الفني للأسلوب الشمالي إلي البرنامج التدريبي للتدريبات الوظيفية من خلال دورها الهام أثناء الأداء الرياضي فإنها تركز على القوة والتوازن وأن أساليب الكونغ فو المختلفة تحتاج قدرًا كبيراً من القوة والثبات وتوضح هذه الأهمية فيما يلي:

- **تطوير الكفاءة والثبات:** معظم العضلات الكبيرة للطرف السفلي والعلوي للجسم ترتبط بالحوض أو العمود الفقري من أجل تقويتها لأبد من وجود قاعدة ثابتة تسمح بزيادة القوة وكفاءة حركة الأطراف.
- **ثبات الحوض والعمود الفقري:** عندما يكون العمود الفقري والحوض قوى وثابت فإن التوازن يزداد والتدريبات الوظيفية تساعد العمود الفقري والحوض على الثبات أثناء نشاط عضلات الكتفين والذراعين والرجلين.

➤ **زيادة نمو القدرة العضلية:** فالقوة المميزة بالسرعة مكوناً هاماً في جميع أنواع الأنشطة الرياضية ومهما تغيرت الاتجاهات وتزايدت سرعة الجسم أو الأطراف أو القوة، فبذلك يمكن تحديد هذا العامل بين نجاح الحركة وفشلها.

➤ **تقليل أخطار الإصابة:** عندما تقوي وتثبت العضلات الأساسية فإن كفاءتها تكون أفضل مما يسمح بامتصاص ونقل القوة من الطرف السفلى إلى العلوي مع تقليل الضغط الواقع على البعدين وكذلك الربط بين الأطراف العلوية والسفلية للجسم والتي تتضمن عضلات الجذع المسؤولة عن توفير الثبات ونقل الطاقة من الأجزاء الكبيرة إلى الأجزاء الصغيرة للجسم أثناء أداء الأنشطة الرياضية. (٢: ٤٢).

تعتبر رياضة الكونغ فو بصفة عامة والأساليب بصفة خاصة من الرياضات التي يتأثر فيها مستوى الأداء الحركي للجملة الحركية بمستوى أداء المفردات الحركية للجملة، سواء كانت هذه الحركات من النمط البسيط أو الصعب بجانب القدرة على دمج هذه الحركات في نموذج حركي متكامل في شكل جملة حركية تؤدي خلال زمن محدد، كما ان لعضلات الجذع دور كبير في أداء حركات وأوضاع الأساليب بشكل عام حيث ان عضلات الجذع تمثل مركز الجسم مما تعزز بدورها قوة عضلات الأطراف مما يساعد على تحسين مستوى الأداء الفني للأسلوب.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة التي توفرت للباحث وبخاصة التي هدفت لتنمية النواحي الفنية المهارية كدراسة **محمد مصطفى محمود** (٢٠٢١) (١٧)، دراسة **شيماء محمد أبو زيد** (٢٠٢١) (١٢)، دراسة **عبد الله محمد سعد** (٢٠١٩) (١٣)، دراسة **سيد محمد المرسي** (٢٠١٨) (١١)، دراسة **سيلان، سابراديبان Subradeepan & Seelan** (٢٠١٨) (٢١)، أو على النواحي البدنية والمهارية مثل دراسة **محمود عبد المحسن** (٢٠٢٢) (١٨)، دراسة **أسماء نبيل عبد الحميد** (٢٠٢٠) (٨)، **احمد عزت عبد الحميد، هيثم احمد إبراهيم، محمود راوي** (٢٠٢٠) (٤)، دراسة **أسامه عبد الرحمن بكرى** (٢٠١٦) (٧)، دراسة **رانيا محمد عبد الجواد** (٢٠١٤) (٩)، ونتائج جميع هذه الدراسات أجمعت على التأثير الفعال للتدريبات الوظيفية سواء أكان هذا التأثير بشكل مباشر على المتغيرات المهارية، أو من خلال التأثير غير المباشر لانتقال أثر التدريب على المستوى المهارى وغيرها من المتغيرات التي استهدفت دراستها.

في هذا الصدد يذكر كلاً من النين وسكيب Allen & Skip (٢٠٠٢) أن ممارسة تمارين تقوية عضلات الجزء المركزي للجسم لها فوائد عديدة تتمثل في زيادة الكفاءة الحركية أثناء ممارسة الرياضة وكذلك الأنشطة اليومية، وبالتالي ثبات واستقرار الجسم وزيادة التحكم والتوازن أثناء الحركة، وتقوية عضلات المركز تساعد على انتاج قوة كبيرة ليس فقط من تلك العضلات ولكن من العضلات المجاورة لها مثل عضلات الكتفين والذراعين والساقين بسبب أن العديد من هذه العضلات مسؤولة عن تثبيت العمود الفقري والحوض في وضعيهما الطبيعي وتساعد التدريبات الوظيفية على تحقيق توازن أفضل للعمود الفقري والحوض أثناء أداء الأنشطة البدنية المختلفة. (٢٠)

بذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لعينة البحث في مستوى الأداء الفني للاعبات أسلوب الملاكمة الشمالية الإلزامي وفي اتجاه القياس البعدي.

الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي ضوء عينة البحث والمنهج المستخدم وعلى أساس الأسلوب الإحصائي المستخدم في معالجة البيانات وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية:

- ١- التدريبات الوظيفية لها تأثير إيجابي ذات دلالة إحصائية على تطوير القدرات البدنية قيد البحث للاعبات أسلوب الملاكمة الشمالية الإلزامي في رياضة الكونغ فو أساليب، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٦,٦ : ٥٩,٣%).
- ٢- التدريبات الوظيفية لها تأثير إيجابي ذات دلالة إحصائية على مستوى الأداء الفني للاعبات أسلوب الملاكمة الشمالية الإلزامي في رياضة الكونغ فو أساليب، حيث بلغت نسبة التحسن (٥٤,٠٢%) وهذا معامل عالي يدل على ارتفاع قوة تأثير التدريبات الوظيفية ودرجة تحسن اللاعبين.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي:

١. تطبيق التدريبات الوظيفية لتحسين مستوى الأداء الفني لجميع أساليب مدارس الكونغ فو المختلفة.
٢. إجراء أبحاث أخرى مشابهة للتعرف على تأثير التدريبات الوظيفية على عينات مختلفة سواء في المرحلة السنية أو النوع مع ربط ذلك بمتغيرات أخرى من عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية والتعرف على تأثيرها على الأداء الفعلي أثناء المنافسة في رياضة الكونغ فو ساندا.
٣. ضرورة الاهتمام بالتدريبات الوظيفية لجميع أجزاء الجسم المختلفة في ضوء طبيعة ونمط ومتطلبات كل رياضة تخصصية لما لها من تأثير فعال على الأداء البدني والفني.

المراجع**أولاً: المراجع العربية:**

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢): التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٨): نشرة متخصصة، معلومات للمدربين، أخبار فني، أنشطة إقليمية مركز التنمية الإقليمي، دار التنمية الإقليمي، القاهرة.
٣. الاتحاد الدولي للوشو (٢٠٢٣): القواعد الدولية لمسابقات الوشو (تأولو).
٤. أحمد عزت عبد الحميد، هيثم أحمد إبراهيم، محمود السعيد راوي (٢٠٢٠): تأثير تدريبات القوة الوظيفية باستخدام الأسطح الغير ثابتة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي المصارعة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
٥. احمد محمد هاشم، يحيى عبد المنعم محمد، هالة نبيل يحيى (٢٠٢٠): تأثير التدريبات الوظيفية على بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.
٦. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥): موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٧. أسامه عبد الرحمن بكرى (٢٠١٦): تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الركلة الدائرية (ما واشى جيرى) لدى لاعبي الكاراتيه" رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٨. أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠٢٠): تأثير إدراج تمرينات وظيفية إيقاعية خاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية- المهارية لدى لاعبات الكاتا برياضة الكاراتيه، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة مج ٤٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٩. رانيا محمد عبد الجواد (٢٠١٤): تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والرضا الحركي ومستوى أداء الكاتا لدى لاعبي الكاراتيه، المجلة العلمية (نظريات وتطبيقات)، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير، جامعة الإسكندرية.
١٠. ريسان خربيط، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦): التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١١. سيد محمد المرسي (٢٠١٨): تأثير التدريبات الوظيفية على بعض الإدراكات الحسنة حركية ومستوى أداء البومزا للاعبى التايكوندو، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
١٢. شيماء محمد ابو زيد (٢٠٢١): تطوير القوة الوظيفية لعضلات الطرف السفلي وتأثيرها في تحسين الركلات المزدوجة الناشئ التايكوندو، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.
١٣. عبد الله محمد سعد (٢٠١٩): تأثير التدريبات الوظيفية على مستوى أداء الجملة الحركية في الجباز لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

١٤. عمر هاشم عبد العزيز (٢٠٢٣): أثر تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري للرميات في ضوء قانون الكونغ فو ساندا، بحث منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
١٥. محمد صابر أحمد (٢٠١٧): تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الكونغ فو ساندا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
١٦. محمد محمود عبد الظاهر (٢٠١٤): الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٤م.
١٧. محمد مصطفى محمود (٢٠٢١): تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مهارات التثبيت الأرضي للكاتا (كاتامى نو كاتا) للاعبى الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط.
١٨. محمود عبد المحسن عبد الرحمن (٢٠٢٢): تأثير التدريب الوظيفي ثلاثي الابعاد على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
١٩. يحيى فوزي السيد (٢٠٠٩): أساسيات الأسلوب الشمالي في الكونغ فو، دار الفكر العربي، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- ٢٠ Allen, Skip (2002): "Core Strength Training", Science Institute Sports Science Exchange Roundtable, USA.
- ٢١ AP Seelan & A Subra Deepan (2018): Effect of functional strength training and karate skill training on coordination ability of college level karate players, International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences; 3(2): 739-742.
- ٢٢ Christine, Cunningham (2000): The importance of functional strength training, personal fitness professional magazine, American council on exercise. Publication.
- ٢٣ Cress ME, Hansen, Conley KE, Balding S and function Smith F Kolchak J (2009): Functional training muscle structure, performance in older women or hop sports physical jut ،(١) ٢٤، .٢٠٠٩، pp4-10.
- ٢٤ Fabio Commana (2004): Functional Training for Sport, Human Kinetics: Champaign IL, England.
- ٢٥ Gehan Elsayy (2010): Effect of Functional Strength Training on Certain Physical. Variables and Kick of Twimeo Chagi among Young Taekwondo Players. World Journal of Sport Sciences, Volume 4 Number 4.

- ٢٦ Margy renolds (2003): What Makes Functional Training? National strength and Conditioning Association Vol.27, N. 1, pp 50-55.
- ٢٧ Ron jones (2007): functional training, introduction corporate well coach, www.ronjones.org." High performance health, USA.
- ٢٨ Scott Gaines (2003): Benefits and Limitation of Functional Exercise, Vertex Fitness.
- ٢٩ Shan Xiaoqiang (2021): Classification and Application of Sanda Techniques [J] Boxing and Fighting, 82-83.
- ٣٠ Tang Libiao (2021): Classification and Practical Application of Kung Fu Techniques [J] Shaolin and Tai Chi, 69-70.
- ٣١ Ting Liao, Steven J Duhig, Geng Du, Bingting Luo, Yong Tai Wang (2021): The Effect of a Functional Strength Training Intervention on Movement Quality and Physical Fitness in Adolescents, sage Journals First published online, November 16, Volume 129, Issue 1.

ثالثاً: مواقع الانترنت:

- ٣ <http://www.qqgfw.com/KungfuArticleList2.aspx?KungfuArticleTypeID>
٢ =2