

## " تأثير برنامج تدريبي بالأسلوبين الموزع والمكثف على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الساندا كونغ فو "

أ.م.د. / عصام محمود محمد عبد الفتاح

المقدمة ومشكلة البحث:

التدريب الرياضي يعتبر المدخل الصحيح للتقدم المذهل في الإنجاز الرياضي للاعبين ولاعبين الكونغ فو ساندا على حد سواء وذلك لما يعكسه من كم هائل من المعلومات التي تسهم في حدوث هذا التطور والتقدم الفني وتعتبر الكونغ فو ساندا أحد الرياضات التنافسية الهامة التي يتضح فيها أداء الرياضي من خلال قدرته على الأداء البدني والمهاري بكفاءة وفاعلية طول فترة النزال مما يجعل من التطور المتلاحق للبرامج التدريبية عامل مساعد في تحسن المستويات الفنية والمهارية والبدنية للاعبين. والإعداد البدني هو الركيزة الأساسية في التدريب الرياضي التي تسهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين وتمكنهم من تنفيذ الواجبات التدريبية بدنيا ومهاريا وخطيا بصورة فعالة في التدريب والمنافسات (٢٠ : ٨٢)

وفي هذا الصدد يذكر محمد عبد الله (٢٠١٤م) أن التخطيط العلمي في مجال التربية الرياضية يعد أمراً حيويًا بالغ الأهمية والذي ظهر جلياً في تساقط الأرقام العالمية والأولمبية ويعتبر تخطيط التدريب أهم الشروط اللازمة لنجاح العملية التدريبية واستخدام الوسائل والظروف الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الأعداد الرياضية والمستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضي (١٣ : ٢٣)

ومع ظهور مختلف الطرق والأساليب التدريبية والتي يتضح فيها تغيرات فيما بينها أثناء التنفيذ طبقاً لكل طريقة أو وجهة نظر تتبناه الطريقة التدريبية المستخدمة مثل التدريبات المتبعة وتكراراتها وشدتها وابتعادها وتخللها فترات الراحة لذا سوف نتطرق هنا إلى طريقة من تلك الطرق وهي طريقة التدريب المكثف الموزع والذي يعتمد على التحكم في فترات الراحة التي تضمن تأخر التعب مما يساعد على رفع الكفاءة التدريبية للاعب نتاج رفع اللياقة البدنية ومدلولها من خلال المستوى الفني والمهاري كذلك. وفي هذا الصدد يشير سكميدت Schmidt (٢٠٠٢م) أنه يعطي نسبة راحة أكبر بين محاولات التدريب ربما تصل أحياناً إلى نفس مقدار ممارسة التدريب أو أكثر، فمثلاً إذا كان وقت

\* أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية علوم الرياضة- جامعة المنيا

الممارسة للتمرين (٣٠) ثانية) يعطى وقت للراحة (٣٠) ثانية) أو ربما أكثر قليلاً، أما التدريب المكثف فهو التدريب الذي يكون فيه زمن الراحة قليلاً نسبياً بين محاولات التدريب، فمثلاً إذا كان وقت الممارسة للتمرين (٣٠ ثانية) فيتم إعطاء وقت للراحة مقداره (٥) ثواني أو ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليه أحياناً الاستمرارية في التدريب (٢٩: ١٠٣).

في حين يتفق قاسم صبر (٢٠٠٥م)، نبيل سلمان (٢٠٠٥م) علي أن التدريب المكثف هو مقارنة بعضها مع بعض بدون فترة راحة أو مع راحة قصيرة جداً، أما التدريب الموزع فيعني استخدام كميات متساوية من أوقات الراحة بين التمارين التي تجعل التمرين مريحاً نسبياً، كما أن التدريب المكثف يعني عدد من التكرارات بدون فترة راحة أو فترة راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات، أما التدريب الموزع فيعني أن هناك فترة راحة كافية بين مجاميع التكرارات. (١٠: ٧٨) (٢٤: ١٩)

ويستخلص الباحث مما سبق أن التدريب بالأسلوب المكثف والموزع يتكاملان فيما بينهما في خصوصية الأداء والنشاط الرياضي الممارس، وذلك لوجود الدمج بين سمات وأسلوب النشاط الممارس ووسائل التدريب عليه، فيمكن القول بأن التدريب بالأسلوب المكثف والموزع يسير بالتوازي لتطويع المتغيرات البدنية باستهداف تنمية شبه شاملة لعناصر اللياقة البدنية.

من خلال ما سبق قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية لبض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكونغو المنضمين لتخصص الكونغو فو بكلية علوم الرياضة جامعة المنيا ووجد أن هناك انخفاض واضح في درجات اللاعبين في المتغيرات البدنية والمهارية، وبشأن ذلك قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت تأثير استخدام الأساليب الحديثة في التدريب والتي يمكن أن تسهم في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكونغو فو ساندا كدراسة كلاً من **Hadi, Oday** (٢٠٢٥م)، **Al-Kilani, Ahmed** (٢٠٢١م)، **Ghosh, Sandip & Saha, Roy** (٢٠١٣م)، **عصام محمد** (٢٠٠٨م)، **ضياء منير ومحمد عطية** (٢٠٠٥م)، **محمد صالح** (٢٠٠٤م)، **الحسيني حمد** (٢٠٠٤م)، **أسامة أحمد نكي** (٢٠٠٢م)، **محمد عبد الهادي** (١٩٩٧م)، **السيد محمد** (١٩٩٦م)، ولاحظ الباحث في حدود علمه واطلاعه نُدره في دمج الأسلوب المكثف مع الأسلوب الموزع لدى لاعبي الكونغو فو ساندا رغم النتائج التي حققها دمج الأسلوبين في رياضات أخرى مما دعا الباحث إلى إجراء هذه الدراسة التي تتناول تحسين البدنية والمهارية لدى لاعبي الكونغو فو ساندا باستخدام برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والأسلوب المكثف.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والأسلوب المكثف على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكونغ فو ساندا وذلك من خلال التعرف على تأثير البرنامج المقترح على ما يلي:

- مستوى بعض المتغيرات البدنية (القوة العضلية- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة).
- مستوى بعض المتغيرات المهارية (الركلة الجانبية بوجه القدم (بيان توي)- الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)- اللكمة الخطافية (جوان تشيوان)).

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (البعدين) للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

**المصطلحات العلمية:**

#### ١- الأسلوب المكثف

هو سلسلة متعاقبة من التمرين والراحة والتي يجب أن تكون فيها نسبة وقت الراحة أقل من نسبة وقت الممارسة أو تنعدم". (٢٩: ٤١٣)

#### ٢- الأسلوب الموزع

هو سلسلة متعاقبة من التمرين والراحة والتي ما تكون نسبة وقت الراحة مساوية تماماً للنسبة وقت الممارسة أو أكثر. (٢٩: ٤١٦)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة باتباع القياس القبلي - البعدي لكلا المجموعتين.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكونغ فو بتخصص المنازل والرياضات الفردية شعبة الكونغ فو بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا، والبالغ عددهم (٣٦) لاعب، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي اشتملت على عدد (٢٠) لاعب للعينة الأساسية تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين ومتكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١٠) لاعبين وتم الاستعانة بعدد (١٢) لاعب للعينة الاستطلاعية.

### جدول (١) الوصف الإحصائي لعينة البحث

النسبة المئوية	مجموع العينة الكلية	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	مجتمع البحث
%٨٨,٨٩	٣٢	١٢	٢٠	٣٦

#### أسباب اختيار عينة البحث:

- قام الباحث باختيار اللاعبين عينة البحث بحيث تتوفر فيهم الشروط التالية:
- انتظام اللاعبين في التدريب وقرب مكان التدريب من مكان إقامة اللاعبين بمدينة المنيا.
  - تقارب اللاعبين في السن، والعمر التدريبي، والمتغيرات البدنية، والمهارية.
  - أن يكون جميع اللاعبين مسجلين بالاتحاد المصري للووشو كونغ فو موسم (٢٠٢٤/٢٠٢٥).
  - تم الاستعانة باللاعبين الذين لم تنطبق عليهم بعض الشروط أو جميعها لإجراء الدراسة الاستطلاعية.

#### اعتدالية توزيع عينة البحث:

قامت الباحثة بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع لاعبي عينة البحث في ضوء متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لعينة البحث ككل (العينة الأساسية والعينة الاستطلاعية)، والجداول (٢، ٣) يوضحان ذلك.

### جدول (٢) المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري- معامل الالتواء في متغيرات النمو (ن = ٣٢)

متغيرات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٨٠,١٩	١٧٩,٠٠	٦,١٦١	٠,٥٧٨
الوزن	كجم	٦٨,٨٨	٦٨,٠٠	٤,٥٢٨	٠,٥٨٠
العمر الزمني	سنة	١٨,٨٨	١٩,٥٠	٢,٠٦٠	٠,٩١٠-
العمر التدريبي	سنة	٣,٦٦	٤,٠٠	١,٠٣٥	٠,٩٩٦-

يتضح من جدول (٢) ما يلي: انحصرت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات النمو ما بين (-٣، +٣) مما يشير إلى اعتدالية القيم وبذلك تقع القياسات الأولية في اختبارات النمو قيد البحث لعينة البحث ككل داخل المنحنى الاعتدالي الطبيعي.

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء في المتغيرات البدنية والبدنية والمهارية للاعبين عينة البحث ككل (ن = ٢٨)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث		
-٠,٩٨٢	٣,٧٢٢	٣٤,٠٠	٣٢,٧٨	كجم	قوة قبضة يمين	القوة العضلية	المتغيرات البدنية
٠,٤٩٣	٢,٦٦٣	٢٥,٠٠	٢٥,٤٤	كجم	قوة قبضة يسار		
٠,٩٠١	٣,١٢١	٦٢,٠٠	٦٢,٩٤	كجم	قوة عضلات رجلين		
-٠,٧٠٠	١٥,٨١٠	٢٣٨,٠٠	٢٣٤,٣١	سم	الوثب الطويل من الثبات	القدرة العضلية	
٠,٤٦٠	٣,٢٦٣	٤٠,٥٠	٤١,٠٠	ثانية	تحمل الأداء	التحمل	
-٠,٩٨٧	٢,٨٥٠	٢٧,٠٠	٢٦,٠٦	عدد	انبطاح مائل من الوقوف	الرشاقة	
-١,٠٠٤	٠,٦٩١	٥,٠٠	٤,٧٧	درجة	الركلة الجانبية بوجه القدم (بيان توي)	المتغيرات المهارية	المتغيرات المهارية
١,٤٤٠	٠,٨٤٧	٥,٠٠	٥,٤١	درجة	الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)		
١,١١٢	٠,٨٨٥	٥,٠٠	٥,٣٣	درجة	اللكمة الخطافية (جوان تشيوان)		

يتضح من جدول (٣) ما يلي: انحصرت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية ما بين (-٣، +٣) مما يشير إلى اعتدالية القيم وبذلك تقع القياسات الأولية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لعينة البحث ككل داخل المنحنى الاعتدالي الطبيعي.

التكافؤ بين مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات قيد البحث، والجدول (٤) يوضح ذلك.

### جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس القبلي في متغيرات النمو لعينة البحث (ن=٢=١٠)

قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ١٠		المجموعة التجريبية ن = ١٠		وحدة القياس	القياسات
	ع±	س-	ع±	س-		
٠,٩٤٢	٤,٥٠٨	١٧٨,١٠	٤,٥١٧	١٧٦,٢٠	سم	الطول
٠,٥٤٠	٤,١٠٤	٦٩,٨٠	٤,٩٦٨	٦٨,٧٠	كجم	الوزن
٠,٦٧١	٠,٦٣٢	٢٠,٢٠	٠,٦٩٩	٢٠,٤٠	سنة	العمر الزمني
١,٢٩٩	٠,٧٨٩	٣,٢٠	١,٢٢٩	٣,٨٠	سنة	العمر التدريبي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة للقياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات النمو مما يدل على التكافؤ بين مجموعتي البحث قبل تطبيق تجربة البحث الأساسية.

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس القبلي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=١ ن=٢) (١٠ = ٢)

قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ١٠		المجموعة التجريبية ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث		
	ع±	س-	ع±	س-				
٠,٠٥٥-	٣,٣٠٠	٣٣,٠٠	٤,٦٧٧	٣٢,٩٠	كجم	قوة قبضة يمين	القوة العضلية	المتغيرات البدنية
٠,٢٢٢	٢,٦٢٧	٢٥,٧٠	٣,٣٦٧	٢٦,٠٠	كجم	قوة قبضة يسار		
٠,٤٢٣	٣,٠٤٨	٦٣,٢٠	٣,٢٩٣	٦٣,٨٠	كجم	قوة عضلات رجلين		
٠,٧٣٦-	١٦,٧٤٣	٢٣٥,١٠	١٦,٦٨٨	٢٢٩,٦٠	سم	الوثب الطويل من الثبات	القدرة العضلية	
٠,٧٣٥	٣,٦٥٣	٤١,٣٠	٣,٠١١	٤٠,٢٠	ثانية	تحمل الأداء	التحمل	
٠,٧٠٥	٣,٩١٠	٢٦,٨٠	٢,٢٠١	٢٥,٨٠	عدد	انبطاح مائل من الوقوف	الرشاقة	
٠,٣١٩	٠,٦٧٤	٤,٨٩	٠,٧٢٨	٤,٧٩	درجة	الركلة الجانبية بوجه القدم (بيان توي)	المتغيرات المهارية	
٠,٣٨٧	٠,٩٤٣	٥,٥٠	٠,٧٨٤	٥,٣٥	درجة	الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)		
٠,٢٢٢	١,٠٦٦	٥,٤٥	٠,٩٤٤	٥,٣٥	درجة	اللكمة الخطافية (جوان تشيوان)		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة للقياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية مما يدل على التكافؤ بين مجموعتي البحث قبل تطبيق تجربة البحث الأساسية للاعبين الكونغ فو ساندا قيد البحث.

#### رابعاً وسائل وأدوات جمع البيانات:

اعتمد الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، على الأدوات

التالية:

##### أ- الأجهزة والأدوات:

استعان الباحث خلال قياساتها للمتغيرات المختلفة قيد البحث بالأجهزة والأدوات التالية:

١. جهاز "رستاميتير" لقياس الطول/سم.

٢. ميزان طبي/كجم.

٣. ساعة إيقاف إلكترونية لقياس الزمن/ث.

٤. شريط قياس لتحديد المسافة/سم.

٥. بساط كونغ فو قانوني معتمد.

٦. استمارات تفريغ نتائج.

##### ب- القياسات والمتغيرات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث:

##### - القياسات الأولية:

- الطول

- الوزن

- العمر الزمني

- العمر التدريبي

##### - اختبارات مستوى الأداء المهاري قيد البحث:

من خلال مسح المراجع العلمية والدراسات المرجعية كدراسة كلاً من Hadi, Oday (٢٠٢٥م), Al-Kilani, Ahmed (٢٠٢١م), Ghosh, Sandip & Saha, Roy (٢٠١٣م), عصام محمد (٢٠٠٨م), محمد عطية (٢٠٠٥م), محمد صالح (٢٠٠٤م), الحسيني حمد (٢٠٠٤م), أسامة أحمد زكي (٢٠٠٢م), محمد عبد الهادي (١٩٩٧م), السيد محمد (١٩٩٦م), ضياء منير بالنسبة للاختبارات المهارية فقد قام الباحث بتحديد مستوى الأداء المهاري قيد البحث بناء على القراءات النظرية والمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وقام الباحث بالاعتماد على استمارة تقييم الأداء المهاري مرفق (٤) والتي تم تحديد الدرجة الكلية فيها لكل مهارة (١٠) درجات وذلك عن طريق لجنة مكونة من ثلاثة محكمين من خبراء رياضة الكونغ فو ساندا بحيث

لا تقل خبرتهم عن (١٠) سنوات في مجال التدريب على أن يتم حساب متوسط درجات المحكمين الثلاثة في مراحل المهارة التي اشتملت على:

١- مرحلة وقفة الاستعداد (٣) درجات

٢- مرحلة أداء المهارة (٤) درجات

٣- مرحلة الرجوع إلى الوضع الأصلي (٣) درجات والجدول رقم (٦) يوضح هذه المتغيرات.

### جدول (٦)

#### المتغيرات البدنية والمهارية

رقم الملحق	وحدة القياس	الهدف	المتغيرات	القدرات البدنية
ملحق (٤)	درجة	قياس مهارة (الركلة الجانبية بوجه القدم (بيان توي)	الركلة الجانبية بوجه القدم (بيان توي)	المتغيرات المهارية
ملحق (٤)	درجة	قياس مهارة (الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي))	الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)	
ملحق (٤)	درجة	قياس مهارة (اللكمة الخطافية (جوان تشيوان)	اللكمة الخطافية (جوان تشيوان)	

#### المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (١٢) لاعب وذلك في الفترة من يوم ٢٠٢٥/٢/١م حتى يوم ٢٠٢٥/٢/١٠م وعلى النحو التالي:

أ- الصدق:

تم حساب الصدق عن طريق صدق المقارنة الطرفية على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وعددها (١٢) لاعب باستخدام اختبار مان ويتي اللابارومتري، حيث تم ترتيب الدرجات تصاعدياً لتحديد الأرباع الأعلى لتمثل المجموعة ذات المستوى المرتفع في تلك المتغيرات وعددهم (٣) لاعبين وبنسبة مئوية (٢٥٪)، والأرباع الأدنى لتمثل مجموعة اللاعبين ذوي المستوى المنخفض في تلك المتغيرات وعددهم (٣) لاعبين وبنسبة مئوية (٢٥٪)، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح في جدول (٧)

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأدنى في المتغيرات قيد البحث بطريقة مان ويتي اللابارومتري

(ن=١=٢=٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الأرباع الأعلى ن=٣		الأرباع الأدنى ن=٣		U	W	قيمة z
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
١	قوة قبضة يمين	كجم	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠	٢,٢٣٦	
٢	قوة قبضة يسار	كجم	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠	٢,٢٣٦	
٣	قوة عضلات رجليين	كجم	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠	٢,٢٣٦	
٤	الوثب الطويل من الثبات	سم	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠	٢,٢٣٦	
٥	تحمل الأداء	ثانية	٢,٠٠	٦,٠٠	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٢٣٦	
٦	انبطاح مانل من الوقوف	عدد	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠	٢,٢٣٦	
٧	الركلة الجانبية بوجه القدم (بيان توي)	درجة	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠	٢,٢٣٦	
٨	الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)	درجة	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠	٢,٢٣٦	
٩	اللكمة الخطافية (جوان تشيوان)	درجة	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠	٢,٢٣٦	

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث وفي اتجاه الأرباع الأعلى حيث أن قيم احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق تلك المتغيرات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.  
ب- الثبات:

تم تطبيق المتغيرات قيد البحث وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٢) لاعبين وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني قدره (٧) سبعة أيام لزوال أثر التطبيق وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما هو موضح في جدول (٨).

#### جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٢)

الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الاختبار	المتغيرات
	٢ع	٢م	١ع	١م			
٠,٨٨	٢,٩٣٤	٣٣,٣٣	٢,٨٧٥	٣٢,٩٢	كجم	قوة قبضة يمين	المتغيرات المهارية
٠,٩٢	٢,٦٤٤	٢٥,٤٢	١,٨٨١	٢٥,٠٨	كجم	قوة قبضة يسار	
٠,٩٠	٣,١٧٥	٦١,٠٨	٢,٣٩٣	٦١,٥٠	كجم	قوة عضلات رجلين	
٠,٩٦	١٤,٦٥٦	٢٣٧,٥٨	١٥,٩٣١	٢٣٨,٨٣	سم	الوثب الطويل من الثبات	
٠,٨٦	٢,٧٧٨	٤١,٥٨	٣,٣٤٣	٤٢,٠٨	ثانية	تحمل الأداء	
٠,٨٩	٢,٥٥٨	٢٦,٠٠	٢,٣٨٧	٢٥,٦٧	عدد	انبطاح مائل من الوقوف	المتغيرات المهارية
٠,٩٢	٠,٧٢٨	٤,٥٧	٠,٧١٤	٤,٦٥	درجة	الركلة الجانبية بوجه القدم (بيان توي)	
٠,٨٩	٠,٨٩١	٥,٧١	٠,٩٤٩	٥,٥٨	درجة	الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)	
٠,٩٤	٠,٨٣٨	٥,٢١	٠,٨٦٥	٥,٢٩	درجة	اللكمة الخطافية (جوان تشيوان)	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٨٤، ٠.٩٦) وجميعها معاملات ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلي ثبات تلك الأدوات.  
اختيار المساعدين:

ساهم ثلاثة من المدربين من خريجي كلية التربية الرياضية في إجراء البحث، وقد تم شرح الآتي:

- ١- أهداف وطبيعة البحث.
  - ٢- المتغيرات المستخدمة قيد البحث.
  - ٣- طريقة إجراء المتغيرات.
  - ٤- طريقة تسجيل البيانات باستمرار التسجيل الخاصة بالنتائج.
- خامساً الدراسات الاستطلاعية:  
الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٢) لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة يوم ٢٠٢٥/٢/١م حتى يوم ٢٠٢٥/٢/١٠م وكان الهدف منها:  
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث والقياسات.

- تحديد الفترة اللازمة لإجراء القياسات
- التعرف على أفضل الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً.
- تدريب المساعدين على طرق إجراء المتغيرات.
- نتائج هذه الدراسة:
- تم التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث والقياسات.
- تم تحديد الفترة اللازمة لإجراء القياسات
- تم التعرف على أفضل الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً.
- تم تدريب المساعدين على طرق إجراء المتغيرات.
- بناء البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث:**
- أولاً الاطلاع على المراجع العلمية:**
- تم الرجوع إلى المراجع العلمية (١)، (٢)، (٣)، (١٣)، والدراسات المرتبطة (١٠)، (١٢)، (٢٩)، وذلك للتعرف على مكونات حمل التدريب الخاصة بالقوة وطبيعة المقومات والتي تتراوح فيها شدة الحمل ما بين (٦٠٪ : ٩٠٪)، وتتراوح فيها حجم الحمل ما بين (٢٥ : ٤٥) دقيقة.
- ثانياً الدراسة الاستطلاعية الثانية:**
- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة قوامها (١٢) لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من يوم ٢٠٢٥/٢/١٢م حتى يوم ٢٠٢٥/٢/١٤م وذلك بهدف:
- تحديد مكونات حمل التدريب التي أشارت إليها المراجع والدراسات السابقة سألقة الذكر.
- تحديد طبيعة التدريبات الملائمة للمرحلة السنوية للاعبين.
- تحديد الفترة الزمنية الكلية للبرنامج.
- تحديد الفترة الزمنية للوحدة التدريبية.
- تحديد عدد المجموعات التدريبية.
- تحديد فترات الراحة بين التمرين والمجموعات.
- نتائج هذه الدراسة:
- تحديد مكونات حمل التدريب التي سيتم تطبيقها على عينة البحث.
- أن تتراوح الفترة الزمنية الملائمة للبرنامج من (١٠ : ١٢) وحدة شهرية
- زمن الوحدة يتراوح من (٦٠ : ٩٠) دقيقة.

- وحدات التدريب الملائمة في الأسبوع تتراوح من (٢: ٣) وحدات.
  - أن يتراوح عدد مرات تكرار التمرين بين (١٠-١٢) تكرار.
  - يتراوح عدد المجموعات (٢: ٣) مجموعات.
  - أن تتراوح فترات الراحة بين المجموعات (١: ٢).
- وبذلك صمم البرنامج في شكله النهائي للتطبيق على عينة البحث ملحق (١١).
- هدف البرنامج المقترح لتدريبات الكروس فيت:**

يهدف البرنامج إلى تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب الكونغ فو ساندا باستخدام الأسلوب الموزع والأسلوب المكثف.

#### الأسس والقواعد العامة للبرنامج المقترح لتدريبات الكروس فيت:

تم مراعاة الأسس والقواعد العامة لبرنامج تدريبات الكروس فيت والنقدم بمكونات الحمل كما يلي:

١. أن تحقق التدريبات الهدف الذي وضعت من أجله.
٢. التأكد من الأداء السليم لتدريبات المقاومة الكلية للجسم.
٣. مراعاة مبدأ التدرج في التمرينات من السهل للصعب ومن البسيط إلى المركب.
٤. أن يُراعى في الأداء المبادئ الأساسية لتدريبات المقاومة الكلية للجسم (اتجاه المقاومة- الثبات).
٥. مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب.
٦. أن يكون البرنامج مراعيًا للفروق الفردية بين لاعبين عينة البحث.
٧. توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البرنامج.

**الفترة الزمنية للبرنامج:**

#### جدول (٩) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

م	المحتوى	الزمن
١	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ وحدات
٢	عدد الوحدات التدريبية في شهر	١٢ وحدة
٣	عدد الوحدات في البرنامج	٣٦ وحدة
٥	زمن تدريبات الأسلوب الموزع والأسلوب المكثف	٣٠ دقيقة
٧	زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع الكلي	١٨٠ دقيقة
٨	زمن البرنامج المقترح	٢١٦٠ دقيقة

جدول (١٠)  
توزيع الأحمال التدريبية على أسابيع البرنامج المقترح بدورة حمل (٢ : ١)

الأسبوع الشدة	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
أقصى	*				*			*				
عالي			*	*		*			*		*	*
متوسط		*					*			*		
زمن الأسبوع	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠

أ ( عدد ساعات الحمل الأقصى

- زمن الحمل الأقصى  $3 * 180 = 540$  ق  
- عدد الأسابيع ذات الحمل الأقصى = ٣ أسابيع

ب ( عدد ساعات الحمل العالي

- زمن الحمل العالي  $6 * 180 = 1080$  ق  
- عدد الأسابيع ذات الحمل العالي = ٦ أسابيع

ج ( عدد ساعات الحمل المتوسط

- زمن الحمل المتوسط  $3 * 180 = 540$  ق  
- عدد أسابيع ذات الحمل المتوسط = ٣ أسابيع  
الزمن الكلي للبرنامج  $540 + 1080 + 540 = 2160$  ق

نوع الفترة التدريبية لتخطيط محتويات البرنامج المقترح:

يتم تطبيق البرنامج المقترح خلال فترة الإعداد وتنقسم إلى ثلاث فترات وهي:

\* فترة الإعداد البدني العام:

مدتها (٢) أسبوع وتهدف إلى رفع مستوى الكفاءات الوظيفية واللياقة البدنية للاعب.

\* فترة الإعداد البدني الخاص:

مدتها (٤) أسابيع وتهدف إلى تنمية وتطوير الكفاءات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكونغ فو ساندا.

\* فترة الإعداد للمسابقات:

مدتها (٢) أسبوع وتهدف إلى المحافظة على الكفاءات المكتسبة من مكونات الأداء المهاري.  
سادساً الدراسة الأساسية:

### ١- القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية على عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٠) لاعب في الفترة من ٢٠٢٥/٢/١٩م إلى ٢٠٢٥/٢/٢٠م على النحو التالي:

أ- القياسات الأنثروبومترية.

ب- المتغيرات البدنية.

ج- المتغيرات المهارية.

### ٢- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الأسلوب الموزع والأسلوب المكثف على مجموعة البحث التجريبية وعددهم (١٠) لاعبين والبرنامج التدريبي التقليدي على مجموعة البحث الضابطة وعدده (١٠) لاعبين في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٥/٢/٢٢م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/٥/١٠م، ولمدة (١٢) أسبوع بعدد وحدات (٣) وحدات أسبوعياً وتراوح زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة، تراوحت معدلات الشدة خلال البرنامج ما بين (٦٠ : ٨٥٪) كما بلغ عدد المجموعات من (٢ : ٥) وتكرر التدريب من (٦ : ١٢) تكرار وتمثلت فترة الراحة البينية من (١ : ٢) بين المجموعات.

### ٣- القياسات البعدية:

تم تطبيق القياسات البعدية على عينة البحث التجريبية والضابطة وعددهم (٢٠) لاعب في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٥/٥/١٢م إلى الأحد الموافق ٢٠٢٥/٥/١٣م، وبنفس الشرط التي تم اتباعها في القياسات القبلية.

### سابعاً المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي IBM SPSS Statistics 28

للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:

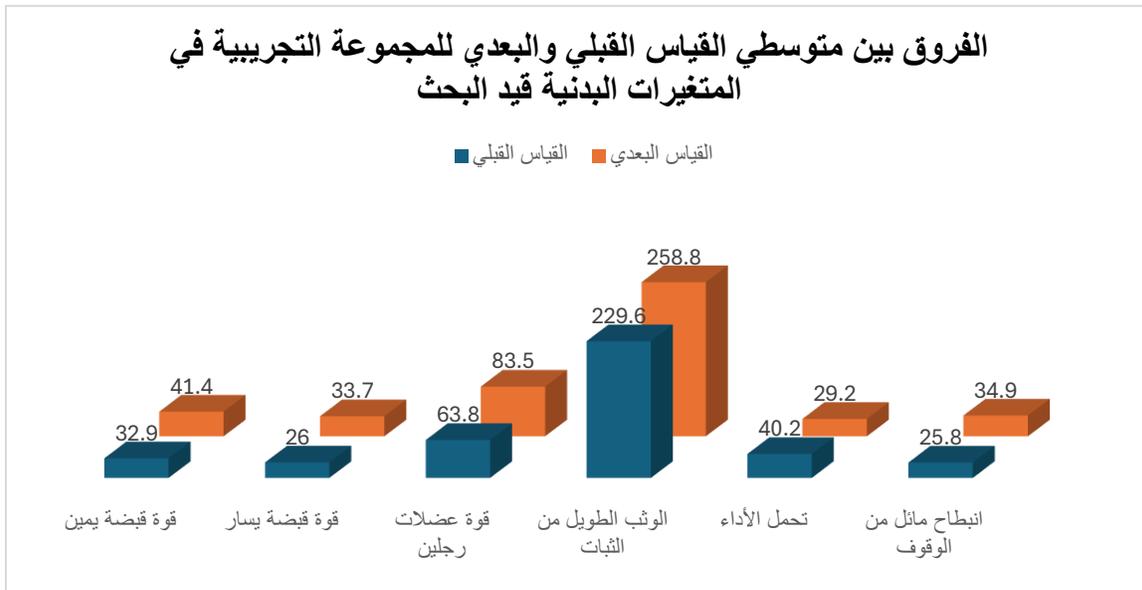
- المتوسط الحسابي.
- الوسيط
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل الالتواء.
- اختبار مان ويتني اللابارومتري.

- اختبار "ت" الفروق.
- اختبار "ت" للعينات المستقلة.
- معامل الارتباط "ر" لبيرسون.

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية  
**عرض ومناقشة النتائج:**

١. دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة للمتغيرات البدنية قيد البحث.
٢. دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة للمتغيرات المهارية قيد البحث.
٣. دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

**جدول (١١)**  
**دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)**



الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	الدلالات الإحصائية	
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع			(ت)	الدلالة
قوة قبضة يمين	كجم	٣٢,٩٠	٤,٦٧٧	٤١,٤٠	٣,٨٦٤	٨,٥٠	٢٥,٨٤	٨,٧٧٢	دال
قوة قبضة يسار	كجم	٢٦,٠٠	٣,٣٦٧	٣٣,٧٠	٣,٥٢٩	٧,٧٠	٢٩,٦٢	٨,٠٦٢	دال
قوة عضلات رجلين	كجم	٦٣,٨٠	٣,٢٩٣	٨٣,٥٠	٤,٢٤٩	١٩,٧٠	٣٠,٨٨	١٢,٠١١	دال
الوثب الطويل من الثبات	سم	٢٢٩,٦٠	١٦,٦٨٨	٢٥٨,٨٠	١٦,٩٥٠	٢٩,٢٠	١٢,٧٢	١١,٢٥٧	دال
تحمل الأداء	ثانية	٤٠,٢٠	٣,٠١١	٢٩,٢٠	٣,٧٠٦	١١,٠٠	٢٧,٣٦	١٠,٥٤١	دال
انبطاح مانل من الوقوف	عدد	٢٥,٨٠	٢,٢٠١	٣٤,٩٠	٢,٣٣١	٩,١٠	٣٥,٢٧	٩,١٣٢	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (١١) ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

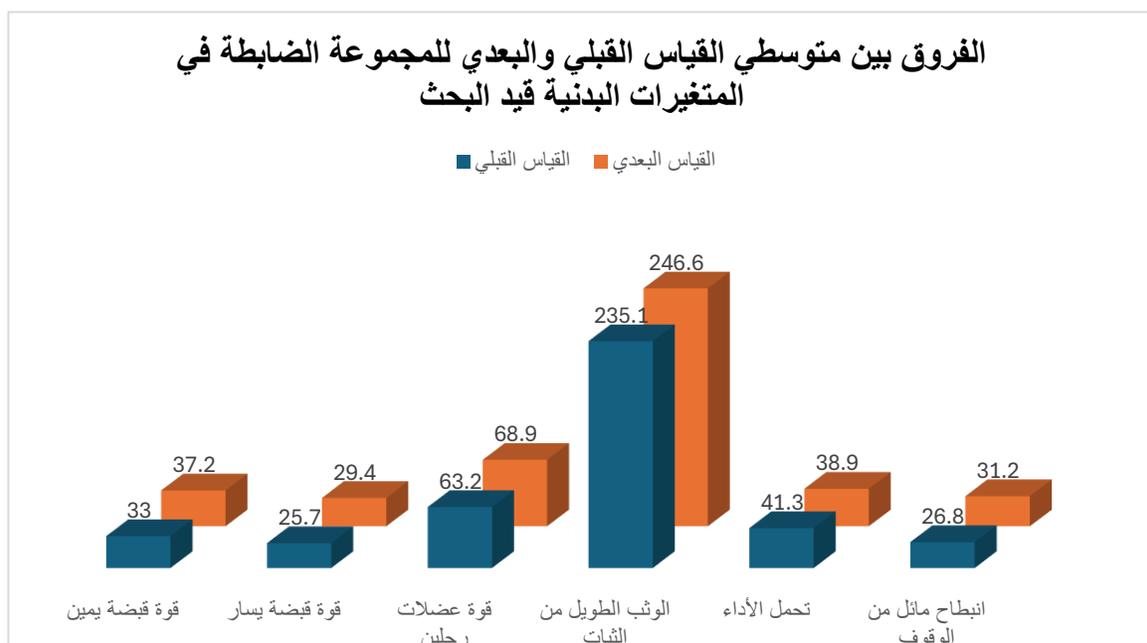
الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	الدلالات الإحصائية	
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع			(ت)	الدلالة
قوة قبضة يمين	كجم	٣٣,٠٠	٣,٣٠٠	٣٧,٢٠	٣,٢٥٩	٤,٢٠	١٢,٧٣	٧,٠٨٨	دال
قوة قبضة يسار	كجم	٢٥,٧٠	٢,٦٢٧	٢٩,٤٠	٢,٧٩٧	٣,٧٠	١٤,٤٠	٨,٢٥١	دال
قوة عضلات رجليين	كجم	٦٣,٢٠	٣,٠٤٨	٦٨,٩٠	٤,٠١٢	٥,٧٠	٩,٠٢	٥,٩٦٨	دال
الوثب الطويل من الثبات	سم	٢٣٥,١٠	١٦,٧٤٣	٢٤٦,٦٠	١٥,٦٧٩	١١,٥٠	٤,٨٩	٧,٥٢٠	دال
تحمل الأداء	ثانية	٤١,٣٠	٣,٦٥٣	٣٨,٩٠	٢,٨٠٧	٢,٤٠	٥,٨١	٣,٧٧٤	دال
انبطاح مائل من الوقوف	عدد	٢٦,٨٠	٣,٩١٠	٣١,٢٠	٤,٢٣٧	٤,٤٠	١٦,٤٢	١١,٠٠٠	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (١٢) ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.

### جدول (١٣)

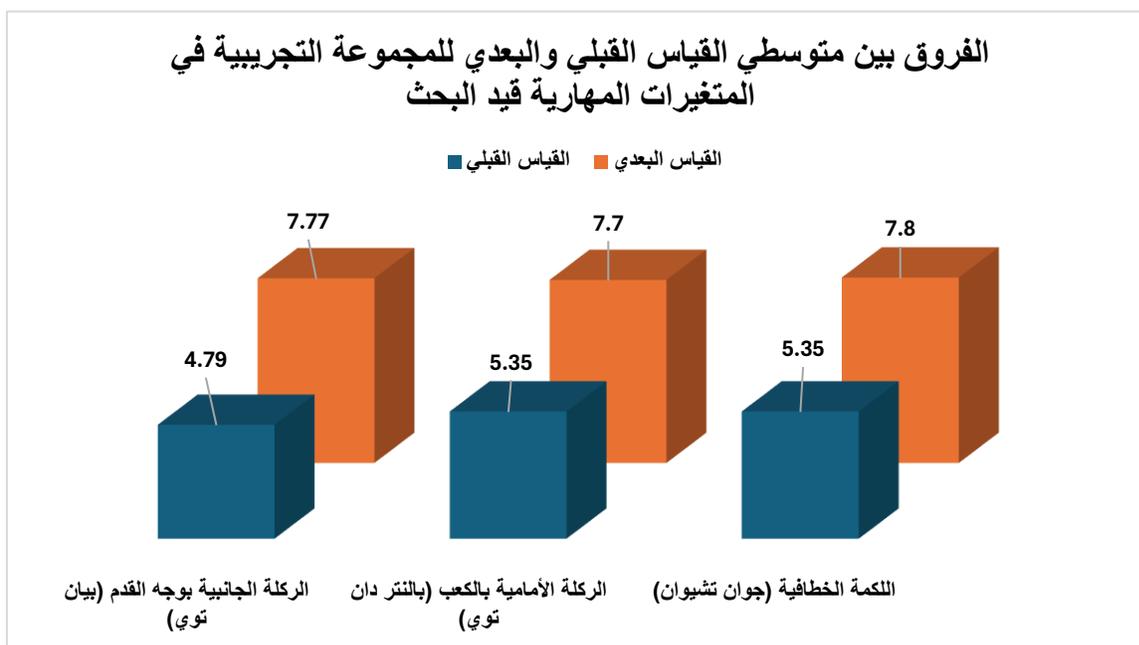
دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)



المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	الدالات الإحصائية	
		١م	١ع	٢م	٢ع			(ت)	الدالة
الركلة الجانبية بوجه القدم (بيان توي)	درجة	٤.٧٩	٠.٧٢٨	٧.٧٧	٠.٩٨٧	٢.٩٨	٦٢.٢١	٦.٦٩٠	دال
الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)	درجة	٥.٣٥	٠.٧٨٤	٧.٧٠	٠.٦٣٢	٢.٣٥	٤٣.٩٣	٩.٠٨٣	دال
اللكمة الخطافية (جوان تشيوان)	درجة	٥.٣٥	٠.٩٤٤	٧.٨٠	٠.٩١٩	٢.٤٥	٤٥.٧٩	٩.٣١٦	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $(0.05) = 1.833$

يتضح من جدول (١٣) ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05$ .



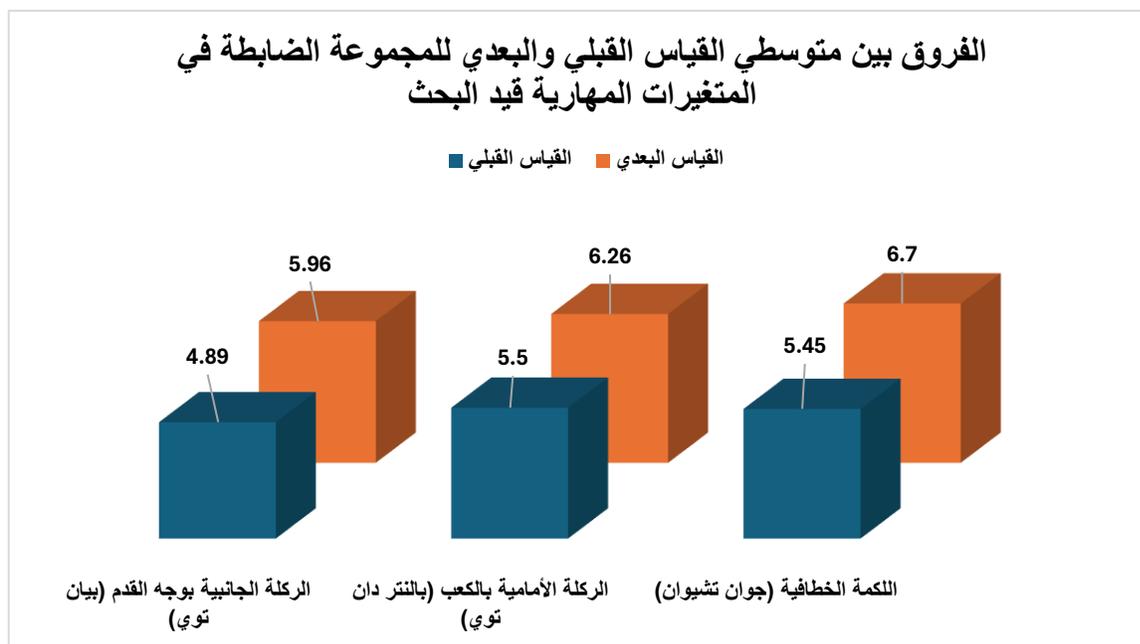
جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	الدلالات الإحصائية	
		١م	١ع	٢م	٢ع			(ت)	الدلالة
الركلة الجانبية بوجه القدم (بيان توي)	درجة	٤,٨٩	٠,٦٧٤	٥,٩٦	٠,٤٠٦	١,٠٧	٢١,٨٨	٤,٠١٨	دال
الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)	درجة	٥,٥٠	٠,٩٤٣	٦,٢٦	١,٠٤٥	٠,٧٦	١٣,٨٢	١,٨٢٤	غير دال
اللكمة الخطافية (جوان تشيوان)	درجة	٥,٤٥	١,٠٦٦	٦,٧٠	٠,٤٨٣	١,٢٥	٢٢,٩٤	٤,٢٩٤	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $(0.05) = 1.833$

يتضح من جدول (١٤) ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05$ .



### جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيتين والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=١ ن=٢ = ١٠)

المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث	وحدة القياس	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		الفروق بين المنوسطين	نسبة التحسن المنوية	الدلالات الإحصائية	
		١م	١ع	٢م	٢ع			(ت)	الدلالة
قوة قبضة يمين	كجم	٤١,٤٠	٣,٨٦٤	٣٧,٢٠	٣,٢٥٩	٤,٢٠	١٠,١٤	٢,٦٢٧	دال
قوة قبضة يسار	كجم	٣٣,٧٠	٣,٥٢٩	٢٩,٤٠	٢,٧٩٧	٤,٣٠	١٢,٧٦	٣,٠٢٠	دال
قوة عضلات رجليين	كجم	٨٣,٥٠	٤,٢٤٩	٦٨,٩٠	٤,٠١٢	١٤,٦٠	١٧,٤٩	٧,٩٠٠	دال
الوثب الطويل من الثبات	سم	٢٥٨,٨٠	١٦,٩٥٠	٢٤٦,٦٠	١٥,٦٧٩	١٢,٢٠	٤,٧١	١,٦٧١	غير دال
تحمل الأداء	ثانية	٢٩,٢٠	٣,٧٠٦	٣٨,٩٠	٢,٨٠٧	٩,٧٠	٣٣,٢٢	٦,٥٩٨	دال
انبطاح مائل من الوقوف	عدد	٣٤,٩٠	٢,٣٣١	٣١,٢٠	٤,٢٣٧	٣,٧٠	١٠,٦٠	٢,٤١٩	دال
الركلة الجانبية بوجه القدم (بيان توي)	درجة	٧,٧٧	٠,٩٨٧	٥,٩٦	٠,٤٠٦	١,٨١	٢٣,٢٩	٥,٣٦٥	دال
الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)	درجة	٧,٧٠	٠,٦٣٢	٦,٢٦	١,٠٤٥	١,٤٤	١٨,٧٠	٣,٧٢٩	دال
اللكمة الخطافية (جوان تشيوان)	درجة	٧,٨٠	٠,٩١٩	٦,٧٠	٠,٤٨٣	١,١٠	١٤,١٠	٣,٣٥١	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (١٥) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي المجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥). ماعدا اختبار (الوثب الطويل من الثبات) وجدت فروق غير دالة إحصائياً حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) في ذلك الاختبار.

#### مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القوة العضلية- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة) قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث التحسن الإيجابي الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القوة العضلية- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة) إلى البرنامج التدريبي الذي تم فيه الاعتماد على الأسلوب الموزع ودمجه مع الأسلوب المكثف وما تضمنه من ارتفاع كثافة الأداء وانخفاض أو انعدام فترات الراحة كما في التدريب المكثف بما يسهم في تطوير تحمل الأداء والقدرة العضلية والذي ثبتت فعاليته في الفروق لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية.

وهنا يشير "محمود داود" (٢٠٠٦م) (٢١) إلى أن فترات الراحة وعملية تنظيمها في الوحدات التدريبية أو البرامج التدريبية القصيرة أو الطويلة هي الحد الفاصل في تطور مستوى الانجاز عند الرياضي.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلاً من Hadi, Oday (٢٠٢٥م), Al-Kilani, Ahmed (٢٠٢١م), Ghosh, Sandip & Saha, Roy (٢٠١٣م), عصام محمد (٢٠٠٨م), ضياء منير ومحمد عطية (٢٠٠٥م), محمد صالح (٢٠٠٤م), الحسيني حمد (٢٠٠٤م), أسامة أحمد زكي (٢٠٠٢م), محمد عبد الهادي (١٩٩٧م), السيد محمد (١٩٩٦م) في التأثير الفعال للأسلوب الموزع والأسلوب المكثف في تطوير المتغيرات البدنية.

كما يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (القوة العضلية- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة) قيد البحث ولصالح القياس البعدي

وفي ذلك يرجع الباحث ذلك التقدم الذي طرأ على أفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى التخطيط السليم للبرنامج التدريبي التقليدي المتبع مع أفراد المجموعة الضابطة من حيث شدة وحجم الحمل المناسبين وتخطيط دورة الحمل بما يتناسب مع تطوير المتغيرات البدنية لأفراد المجموعة الضابطة والذي أسهم في تطوير المتغيرات البدنية (القوة العضلية- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة) لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ويتفق ذلك مع أشار إليه "محمد لطفي ووجدي الفاتح" (٢٠١٤م) أنه لضمان تحقيق التنمية القصوى والنتائج الفعالة من التدريب فيجب أن تأخذ التمرينات شكل وطبيعة الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس من حيث زمن الأداء، وطبيعة الأداء، وتعاقب فترات العمل والراحة، والعضلات العاملة، والمسارات الحركية، والعنصر المراد تنميته، وهذا ما تم اتباعه مع أفراد المجموعة الضابطة (١٩: ١١٥)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي.

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث دلالة الفروق لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث (الركلة الجانبية بوجه القدم (بيان توي)- الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)- اللكمة الخطافية (جوان تشيوان) لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المتكامل والموضوع وفق أسس علمية تداخل فيه التدريبات بفترات راحة متساوية مع حجم التدريب مع التدريبات التي تتخفف أو تتعدم فيها فترات الراحة مما أسهم في تطوير المتغيرات البدنية وتقليل ظهور التعب والذي اتضح دوره وفعاليتها في تطوير المتغيرات المهارية قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وفي هذا الصدد يذكر Hadi, Oday (٢٠٢٥م) (٢٦) أن التعب العضلي يعمل على تشتيت الانتباه وبالتالي فقدان المعلومات أو المهارات المتعلمة بسهولة، حيث أن التدريب تحت ظروف التعب يولد أداء منخفضاً مما يولد برامج حركية مناسبة لذلك الأداء المنخفض، وبتكرار الاداء تحت ظروف التعب سوف تنتج برامج ضعيفة غير وافية بالغرض المرجو من تصميمها.

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي. ويرجع الباحث تحسن أفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية يرجع إلى تقنين البرنامج التدريبي التقليدي المتبع من حيث تخطيط دورة الحمل واتباع الأسلوب العلمي في ضبط مكونات البرنامج التدريبي والذي أسهم بفاعلية في تطوير المتغيرات المهارية (الركلة الجانبية بوجه القدم (بيان توي)- الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)- اللكمة الخطافية (جوان تشيوان) لدى المجموعة الضابطة قيد البحث. وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي.

كما يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ماعدا اختبار (الوثب الطويل من الثبات) وجدت فروق غير دالة احصائياً. ويرجع الباحث دلالة الفروق لصالح المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب الموزع والأسلوب المكثف الذي أسهم بفاعلية في تطوير المتغيرات البدنية (القوة العضلية- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة) بنسب تحسن تراوحت ما بين (٤.٧١ : ٣٣.٢٢%) والمتغيرات المهارية (الركلة الجانبية بوجه القدم (بيان توي)- الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)- اللكمة الخطافية (جوان تشيوان) بنسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٤.١٠ : ٢٣.٢٩%)

وفي هذا الصدد يذكر "مايكل كلاركال وآخرون et al. Michael Clarkal (٢٠١٢) أنه لكي يتم تحقيق المستويات المهارية العالية وتحسين الأداء المهاري يجب الاهتمام بتحسين مستوى القدرة العضلية للعضلات المساهمة في النشاط الحركي والأداء الفني للمتدرب (٢١ : ٤٥) كما يذكر "مفتي ابراهيم" (٢٠٢٠) أن وصول الرياضي إلى المستويات المهارية المتقدمة لا يعتمد فقط على تنفيذ البرامج التدريبية الموضوعية على أسس علمية سليمة، ولكن يعتمد أيضاً على ربط ذلك بالخصائص الجسمية، والقدرات البدنية للمتدربين (١٦ : ١١٨)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (البعديين) للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

### الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وعرض النتائج التي تم التوصل إليها الباحث إلى ما يلي:

- ١- البرنامج التدريبي بالأسلوب الموزع والأسلوب المكثف أسهم بفاعلية في تحسين المتغيرات البدنية (القوة العضلية- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة) لدى لاعبي الكونغ فو ساندا.
- ٢- البرنامج التدريبي بالأسلوب الموزع والأسلوب المكثف أسهم بفاعلية في تحسين المتغيرات المهارية (الركلة الجانبية بوجه القدم (بيان توي)- الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)- اللكمة الخطافية (جوان تشيوان) لدى لاعبي الكونغ فو ساندا.
- ٣- أسهم البرنامج التدريبي بالأسلوب الموزع والأسلوب المكثف في إحداث نسبة تحسن مئوية أعلى من البرنامج التدريبي التقليدي في المتغيرات البدنية بنسب مئوية تراوحت ما بين (٤.٧١ : ٣٣.٢٢%).
- ٤- أسهم البرنامج التدريبي بالأسلوب الموزع والأسلوب المكثف في إحداث نسبة تحسن مئوية أعلى من البرنامج التدريبي التقليدي في المتغيرات المهارية بنسب مئوية تراوحت ما بين (١٤.١٠ : ٢٣.٢٩%).

### التوصيات:

في ضوء هدف البحث وفروضة ونتائجه وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي:

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب الموزع والأسلوب المكثف لتحسين المتغيرات البدنية (القوة العضلية- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة) لدى لاعبي الكونغ فو ساندا.
- ٢- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب الموزع والأسلوب المكثف لتطوير المتغيرات المهارية لدى لاعبي الكونغ فو ساندا.
- ٣- توعية المدربين بأهمية الأسلوب الموزع والأسلوب المكثف في تطوير الكفاءة الوظيفية للجسم ودورها الإيجابي في تحسين المتغيرات المهارية والبدنية للاعبين الكونغ فو ساندا وعقد دورات تدريبية لهم بهذا الشأن.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة تتضمن التعرف على أثر استخدام الأسلوب الموزع والأسلوب المكثف على لاعبين المنازل والرياضات الفردية الأخرى.

### قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية:

١. أسامة أحمد ذكي (٢٠٠٢م): تأثير التدريب بالأثقال باستخدام الأسلوبين المكثف والموزع علي تنمية القوة الانفجارية للطرف السفلي وعلاقتها بالإنجاز الرقمي للوثب الثلاثي رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق.
٢. اسراء فيصل عبد الله (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات Cross Fit علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي المتسابقات دفع الجلة بطريقة الزحف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ٢٠٢٢م.
٣. الحسيني حمد جاسم (٢٠٠٤م): تأثير استخدام أسلوب التدریب الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية في كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بابل العراق ٢٠٠٤م.
٤. السيد محمد بسيوني (١٩٩٦م): تأثير التدريب بالأسلوب المكثف والموزع علي القدرة العضلية والمستوي الرقمي للموهوبين رياضيا في مسابقة الوثب العالي فوسبري فلوب) بحث منشور في المؤتمر العلمي الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٥. ضياء منير فاضل، محمد عبد الحسين عطية (٢٠٠٥م): التدريب الموزع والمتجمع وتأثيره في دقة التهديف من علامة الجزاء بكرة القدم، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٦. عادل فاضل علي (٢٠٠٦م): أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي (جدولة التمرين) الاكاديمية الرياضية العراقية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٧. عصام الدين عبد الخالق (٢٠١٣م): مصطفى التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات"، ط ١٢، دار المعارف، الإسكندرية.
٨. عصام محمد صقر (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبين الكاراتيه، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٩. علي فهمي البيك وآخرون (١٩٩٩م): راحة الرياضي، منشأة دار المعارف للنشر والتوزيع الاسكندرية.
١٠. قاسم لزام صبر (١٩٩٩م): موضوعات في التعليم الحركي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١١. قدرى سيد مرسي (٢٠٠٠م): منكرة في علم التدريب الرياضي في كرة اليد، القاهرة.

١٢. محمد صالح محمد (٢٠٠٤م): تأثير أسلوب التمرين المتوزع والمتجمع في اكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديف بكرة السلة مجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١٣. محمد عبد الله عنتر (٢٠١٤م): التخطيط الاستراتيجي في المجال الرياضي، مكتبة الوفاء القانونية للطباعة والنشر، القاهرة.
١٤. محمد عثمان أحمد (٢٠٠٠م): العمل التدريبي والتكيف الاستجابات البيو فيسيولوجية لضغوط الأحمال التدريبية بين النظرية والواقع التطبيقي، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٥. محمد عثمان جلال (٢٠٢١م): اللياقة البدنية وتقنين الأحمال التدريبية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٦. محمد لطفى السيد، وجدى مصطفى الفاتح (٢٠٠٢م): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا.
١٧. محمد محمد عبد الهادي (١٩٩٧م): تأثير برنامج التدريب بالأثقال بالأسلوب المكثف والموزع علي بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية والمستوي الرقمي لدفع الجلة، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية بنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
١٨. محمد لطفى السيد، عمر محمد لبيب، أشرف محمد سيد (٢٠٢٠م): الإعداد البدني في المجال الرياضي، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا.
١٩. محمد لطفى السيد حسنين، وجدى مصطفى الفاتح (٢٠١٤م): رؤى تدريبية في المجال الرياضي، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر.
٢٠. محمود إسماعيل الهاشمي (٢٠١٥م): التمرينات والأحمال البدنية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
٢١. محمود داود سلمان طرائق وأساليب التدريس المعاصرة عالم الكتب الحديث، الأردن. ٢٠٠٦م.
٢٢. مفتي ابراهيم حماد (٢٠٢٠م): المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
٢٣. ميرفت أحمد ميزو (٢٠١٠م): مدخل القياس والتقويم في المجال الرياضي، المكتب الماسي للطباعة، القاهرة.
٢٤. نبيل محمود شاكر (٢٠٠٥م): علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، ديالي، جامعة ديالي.
- ثانياً المراجع الأجنبية:

25. Al-Kilani, Ahmed. (2021). "The Effect of Distributed and Intensive Training on Some Physical, Physiological, and Skill Variables of Young Soccer Players." 58. 2296-2315. 10.17762/pae.v58i2.2395.
26. Hadi, Oday. (2025). A proposed educational approach using the intensive training method to develop some motor abilities according to bio kinematic variables and the performance of the badminton serve skill. Journal of Humanities and Social Sciences Research. 4. 10.33687/jhssr.004.01.0439.
27. Ghosh, Sandip & Saha, Roy. (2013). Effect of intensive and extensive interval training on some physiological variables. 8. 1-5.
28. Mohammed Hussein Al-Sarkhi: Misan (2008): e Effect of Distributed and Intensive Training on Some Physical, Journal of Academic Studies Volume 6, Issue 12.
29. Schmidt. A. Richard and Graig, A, Weisberg (2000): Motor learning and performance second Edition, Human kinetics.