

تأثير استخدام تدريبات الكي كونج على بعض القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبى الكوميتية

د/ رهاب عبد المنعم الرشيدى

ملخص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الكي كونج على بعض القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبى الكوميتية للاعبى منتخب الاقصر في الكوميتية تحت (١٨ سنة)، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. واشتملت عينة البحث من (٨٠) لاعب من للاعبى منتخب الاقصر في الكوميتية تحت (١٨ سنة)، مقسمة إلى (٣٠) لاعب للمجموعة التجريبية، (٣٠) لاعب للمجموعة الضابطة، (٢٠) لاعب كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات المستخدمة في البحث. وإستخلصت الباحثة ان برنامج تدريبات الكي كونج المقترح له تأثير إيجابي في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة بمباريات الكوميتية لاعبى نادى الاقصر الرياضى تحت (١٨ سنة)، كما ان له تأثير إيجابي في تحسين والأداء المهاري لاعبى نادى الاقصر الرياضى تحت (١٨ سنة). وتوصى الباحثة بتطبيق برنامج تدريبات الكي كونج المقترح في المجال الرياضي عامة والكوميتية خاصة لما له من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء المهاري ونشر الوعي بأهمية تدريبات الكي كونج وأهميته ممارستها في جميع الأنشطة الرياضية عامة والكوميتية خاصة على مستوى كليات التربية الرياضية.

Abstract

The research aims to identify the impact of the use of Ki Kong training on some physical abilities and skill performance of the Kumite players for the players of the Luxor national team in Kumite under (18 years), where the researcher used the experimental approach with pre- and post-measurement for two groups, one experimental and the other control. The research sample included (80) players from the players of the Luxor national team in the kumite under (18 years), divided into (30) players for the experimental group, (30) players for the control group, (20) players as a survey sample to legalize the tests used in the research. The researcher concluded that the proposed Ki Kong training program has a positive impact in improving some of the physical abilities of the Kumite matches Luxor Sports Club players under (18 years), and it also has a positive impact on improving the skill performance of Luxor Sports Club players under (18 years). The researcher recommends the application of the proposed Ki Kong training program in the field of sports in general and kumite in particular because of its positive impact on raising the level of skill performance and spreading awareness of the importance of kung training and its importance in all sports activities in general and kumite in particular at the level of faculties of physical education.

المقدمة ومشكلة البحث :

التدريب الرياضي هو العمليات التعليمية التنموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة، حيث تخضع عملية التدريب الرياضي للتخطيط العلمي لإعداد الفرد الرياضي وتهتم بأدق التفاصيل في جوانب الاعداد المختلفة سواء كان ذلك يرتبط بالأعداد البدني أو المهاري أو الخططي وذلك للوصول بالفرد الرياضي الي الفورمة الرياضية التي تتيح له الاشتراك في المنافسات بمستوي متميز وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة، حيث ان تطوير مستوي الاعبين والوصول الي نتائج أفضل يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل علمي سليم. (٦ : ٣)

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية اعتمادا على الأسلوب العلمي بنظريات وأسس وطرق مختلفة، وتعد القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس الحجر الأساسي كما تعد احد الاسس الهامة التي تسهم بقدر وافر في حسن توجيهه لنوع النشاط الرياضي، لذلك لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب فتمكن الفرد الرياضي من القدرة على اداء المهارات الحركية المختلفة لاحراز افضل النتائج. (٢ : ١٣) (١٣ : ٩١)

ويري أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣) أن العملية التدريبية في التربية الرياضية تعتمد على الترابط بين التدريب البدني والعقلي في آن واحد، كان لابد من الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز عليهما لمواكبة التطور والتقدم العلمي والتكنولوجيا، فأصبح من الضروري تحسين وتطوير أساليب وطرق التعليم والتدريب لمواكبة التقدم فالطرق التقليدية إعتمدت لفترة طويلة على الجوانب البدنية أكثر من إعتمادها على الجوانب العقلية والإنفعالية. وهذا يتعارض مع طبيعة اللعبة التي تعتمد بشكل كبير على الجوانب العقلية والمهارية في الوقت نفسه. (٣ : ٢٣)

فتعد تدريبات الكي كونج من الرياضات الهامة التي تؤثر بصورة ايجابية على مختلف النواحي البدنية والنفسية والعقلية لان هدفها الرئيسي هو تنمية قدرات الجسم الذاتية و إصلاح أي خلل في توازن الطاقة فهي تعد وسيلة من وسائل الحفاظ على توازن الجسم للطاقة الحيوية وإعادتها إلى توازنها الطبيعي، كما يمكن توظيفها حسب الهدف المطلوب وأهم الأسس التي تبني عليها الممارسة الناجحة لهذه الرياضات هو التنفس العميق المنتظم واتزان الجسم ودوام الممارسة بصورة منتظمة. (٨ : ٢٣) (٢٢ : ٢٣).

وبذلك فهي تحافظ بل وتزيد من طاقة الإنسان أثناء التدريب لان طبيعة حركات الكي كونج ليس الهدف منها التدريب العضلي بقدر ما هي تركز على التدريب الداخلي للجسم لتنشيط الطاقة الحيوية (الطاقة الشافية) داخل الجسم وتدريب العقل فهي تجمع بين التدريب

الداخلي والتدريب الظاهري، عن طريق المخ يستطيع الإنسان توجيه هذه الطاقة والاستفادة منها على الوجه الأمثل وذلك عن طريق الصفاء الذهني والتركيز والتأمل في الحركة الذي ينتج عن السكون وأيضاً الشكل الدائري المستمر وسلسلة الوقفات والحركات البطيئة التي تتصف بها هذه الرياضة فهي من الرياضات التي تقودها قوة العقل وتؤدي بالتالي إلى التدفق الداخلي للطاقة داخل الجسم (٢٤: ٢٠٧، ٢٠٨) (٢٥ : ٨٢-٨٦).

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١) أن تعلم بعض المهارات والأنشطة النفسية مثل (الإسترخاء، التحكم في الطاقة النفسية، الضغط العصبي) تؤثر علي تطوير الأداء الحركي، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة، وأن العلاقة بين الجانب العقلي والجانب البدني والمهاري علاقة ترابط حيث أن التوافق بين العقل والجسم أمراً ضرورياً ومهماً في جميع الرياضيات، سواء في التعليم أو التطوير أو تحسين مستوى الأداء المهاري، والإعداد البدني والخططي، كما أن ممارسة التدريبات الرياضية من أسس التفوق والتقدم الذي يعبر عن التناسق التام بين العقل والجسم بالتالي فإن العلاقة بين الجانب العقلي و القدرات البدنية، والأداء المهاري مثار إهتمام المتخصصين لإعتماد النجاح أو الفشل في الأداء البدني والمهاري (١٨ : ٢٣)

ويتفق كل من طارق علي ربيع (٢٠١٠)، عيد شافعي عيد حريز (٢٠٠٨) أن ممارسة تدريبات الكي كونج تؤثر على بناء الجسم وتساعد في تحسين الهضم والتنفس والأوعية الدموية والجهاز العصبي مما يساعده الممارس على الالتزام والمداومة على الممارسة لزيادة القدرة على التحسن البدني وذلك لتنمية الأداء الحركي والمهاري المطلوب، وإتقان المهارات الأساسية عامل يتأسس عليه الوصول لأعلي المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الفرد من صفات بدنية، وسمات خلقية وعقلية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية للنشاط الممارس. (١١: ١٠) (١٧: ٢٩)

ويشير احمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥) يعتبر الكاراتيه إحدى الرياضات النزالية التي تتميز بتنوع الأساليب الفنية والتغيير السريع والمستمر لمواقف اللعب المتغيرة. واستخدام اساليب التدريب الحديثة التي تتناسب مع متطلبات النشاط الرياضي ومراعاتها عند تخطيط التدريب تؤدي إلى الوصول لأعلى المستويات الرياضية (٦ : ٣)

يذكر عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠٠١) أن التدريب على الكوميتيه يتطلب الإعداد المهاري الجيد من خلال سرعة التحرك في جميع الزوايا حول المنافس وتغيير وضع الجسم بسرعة وقوة والهجوم على المنافس لذلك يجب على اللاعب التدريب على هذه القدرات البدنية والمهارية الخاصة لتسجيل النقاط والفوز بمباراة الكوميتية. (١٦ : ٤)

كما يشير شريف محمد العوضي، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤) إلى أن مباريات الكوميتيه تتميز بالحركة المستمرة وسرعة الأداء المتغير والخاطف ويظهر هذا بوضوح في عمليات الدفاع والهجوم والهجوم المضاد بين لاعبي الكوميتيه. (١٠: ١٦٨)

وتؤكد دراسة محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩) على أهمية توظيف إمكانات اللاعب المختلفة أثناء المباريات وفقاً لقدراته واستعداداته وذلك لأن الأسلوب في الكوميتيه يعتمد على سرعة ودقة تنفيذ المهارات الهجومية أثناء المباريات، وحتى يمكن تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية المختلفة بفعالية أثناء المباريات يجب الاقتصاد في بذل الجهد أثناء الأدوار التمهيدية والنهائية التي يمر بها خلال منافسات الكوميتيه. (١٩: ١٤٦)

وتأتي أهمية هذا البحث من خلال استخدام تدريبات الكي كونج التي تعتمد على التصور العقلي والمصاحبة للتدريب المهاري كإحدى الوسائل المعينة على بعض القدرات البدنية، والأداء المهاري في الكوميتيه.

حيث أن مسابقة القتال الفعلي (كوميتيه - Kumite) تتكون من مواقف متغيرة كثيرة تتطلب قدرات خاصة من ممارسيه لأداء متطلبات مباراة الكوميتيه، وأن توافر هذه القدرات الخاصة لدى لاعبي الكوميتيه تعتبر ذات أهمية كبيرة في تنفيذ جميع المهارات الهجومية والدفاعية تحت ظروف وشروط التنافس وأيضا توافر هذه القدرات الخاصة ضرورية في نجاح لاعبي الكوميتيه حيث أنها تساعد على الاقتصاد في الطاقة والإقلال من الإصابة وتمكن اللاعب من أداء وتسديد اللكمات والركلات بطريقة مؤثرة وفعالة في المناطق المصرح بها بالتسديد خلال مباراة الكوميتيه في الجسم وفقا لقانون الاتحاد الدولي للكاراتيه للحصول على أكبر عدد من النقاط والفوز بمباراة الكوميتيه.

ومن خلال خبرات الباحثة الميدانية كلاعبه وفي مجال تدريب الكاراتيه ومتابعتها للبطولات فقد لاحظت الباحثة قصور في مستوى بعض الأداء المهاري خلال البطولات الأخيرة سواء بطولات المناطق أو بطولة الجمهورية وترجع الباحثة ذلك إلى أن هناك قصور في مستوى القدرات البدنية، الأداء المهاري نتيجة عدم اهتمام المدربين على رفع هذه القدرات وهي أحد متطلبات الفوز الأساسية في مباريات الكوميتيه.

مما سبق جاءت فكرة البحث الحالي من خلال محاولة الباحثة التعرف على "تأثير استخدام تدريبات الكي كونج على بعض القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبين الكوميتيه"

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الكي كونج على بعض القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبين الكوميتيه للاعبين نادي الاقصر الرياضى تحت (١٨ سنة)

فروض البحث

١. توجد فروق ذات داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الأساسية للاعبين الكوميتية لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الأساسية للاعبين الكوميتية لصالح القياس البعدي
٣. توجد فروق ذات داله إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الأساسية للاعبين الكوميتية لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

تدريبات الكي كونج:

من الرياضات الصحية الصينية التي تحقق التوازن للطاقة عن طريق مجموعة من حركات ذات طابع خاص وتؤدي بإيقاع تنفسي منتظم بجانب الصفاء الذهني والإسترخاء والهدوء، تعتمد علي الاسترخاء والتنفس العميق وتساعد علي شحذ الطاقة الجسمية لما لها من تأثيرات فسيولوجية علي الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي والذي يعد مهماً في المحافظة علي الصحة بشكل عام ولا تكتمل الصحة النفسية للفرد الا بتمتية هذا العنصر.

(٨ : ١١) (١٢ : ٢٨)

الكوميتية :

هو الاستغلال الأمثل للقدرات وإمكانات اللاعب ضد منافسه سواء بالدفاع أو الهجوم خلال زمن مباراة الكوميتية المحدد وفي إطار قانون رياضة الكاراتيه المتفق عليه دولياً لتحقيق أفضل مستوى إنجاز. (٢٠ : ١١)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخري ضابطة.

مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث على منتخب الاقصر تحت (١٨ سنة) للعام (٢٠٢١) بالكوميتية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث بالطريقة العمدية بعد إستبعاد اللاعبين الغير المنتظمين، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٨٠) لاعب مقسمة إلى :

(٣٠) لاعب للمجموعة التجريبية.

(٣٠) لاعب للمجموعة الضابطة

(٢٠) لاعب كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات المستخدمة في البحث.

تجانس وتكافؤ عينة البحث:

تم التأكد من تجانس عينة البحث الإجمالية من خلال القياسات القبلية في :

- المتغيرات الأساسية (العمر الزمني الطول الكلي الوزن).

- إختبارات القدرات البدنية الخاصة بالكوميتية مرفق (٢)

- تقييم إختبارات الأداء المهاري في الكوميتية مرفق (٣)

أ- المتغيرات الأساسية:

وللتأكد من تجانس عينة البحث الإجمالية وتكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات الأساسية قامت الباحثة بحساب العمر الزمني لأقرب سنه وقياس الطول لأقرب سم وقياس الوزن لأقرب كجم.

جدول (١)

تجانس عينة البحث الإجمالية في المتغيرات الأساسية قبل بدء التجربة ن=٨٠

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط حسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنه	١٧,٣٩	١,٠٨	١٨,٠٠	١,٧٠
الطول الكلي (سم)	سم	١٧٤,٤٢	٢,٤١	١٧٤,٠٠	٠,٥٢
الوزن (كجم)	كجم	٧٥,١٩	١,٧٢	٧٦,٠٠	١,٤٠

ينتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء تتحصر بين ± ٣ ، مما يؤكد تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية وخلو البيانات من عيوب عدم اعتدالية التوزيع.

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية (ن=١ = ن=٢ = ٣٠)

ت الفروق	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة (ن = ٣٠)		المجموعة التجريبية (ن = ٣٠)		المعالجات الإحصائية المتغيرات
		انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
٠,٩١	٠,٢٠	٠,٩٧	١٧,٥٠	٠,٧٠	١٧,٧٠	العمر الزمني (سنه)
٠,٢٠	٠,١٠	١,٩٩	١٧٣,٨٠	١,٨٠	١٧٣,٧٠	الطول الكلي (سم)
٠,٠٧	٠,٠٣	١,٨٥	٧٤,٩٧	١,٨٧	٧٤,٩٣	الوزن (كجم)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي $٠,٠٥ = ٢,٠٢٤$

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الأساسية قبل تطبيق تجربة البحث.

أ- اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الكوميتية " قيد البحث " (مرفق ٢)

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات البدنية (قيد البحث) على عينة البحث وحساب معامل الالتواء واختبارات للفروق كما يوضحها الجداول التالية.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث الإجمالية في القدرات البدنية قبل بدء التجربة ن = ٨٠

م	المتغيرات	متوسط	إنحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	٤,٥٠	٠,٥٥	٤,٥٥	٠,٢٧
٢	قوة مميزة بالسرعة للرجلين	١,٨٥	٠,١٢	١,٩٠	١,٢٢
٣	الرشاقة	١٢,٦٧	١,٣١	١٣,٠٠	٠,٧٦
٤	المرونة	٩,٥٥	١,٢١	٩,٧٠	٠,٣٧
٥	الدقة	٢,٠٥	٠,٧٩	١,٩٠	٠,٥٦
٦	التوافق	٤,٤٥	٠,٥٩	٤,٥٥	٠,٤٩
٧	تحمل عضلي	١٦,١٩	٠,٧٥	١٦,٠٠	٠,٧٨
٨	سرعة رد الفعل	١٤,٦٦	١,٩٧	١٢,٩٢	٢,٦٥

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء تتحصر بين ± ٣ ، مما يؤكد تجانس عينة البحث الإجمالية في القدرات البدنية وخلو البيانات من عيوب عدم إعتدالية التوزيع.

جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية قبل تطبيق التجربة (ن = ١ = ن = ٢ = ٣٠)

ت الفروق	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٣٠		المجموعة التجريبية ن = ٣٠		المعالجات الإحصائية الاختبار
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٢٨	٠,٠٤	٠,٥٧	٤,٥	٠,٥٥	٤,٤٦	قوة مميزة بالسرعة للذراعين
٠,٠٠	٠,١١	٠,١٣	١,٨٥	٠,١	١,٨٥	قوة مميزة بالسرعة للرجلين
٠,٢٩	٠,١٠	١,٣٨	١٢,٦٣	١,٢٥	١٢,٥٣	الرشاقة
١,١١	٠,٢٩	١,٢٤	٩,٥٥	٠,٧١	٩,٨٤	المرونة
١,٦٨	٠,٤٩	١,٣٤	٢,٦٤	٠,٨٧	٢,١٥	الدقة
٠,٥٦	٠,٠٨	٠,٥٣	٤,٤٢	٠,٦١	٤,٥	التوافق
٠,١٧	٠,٠٣	٠,٧٥	١٦,١٧	٠,٨١	١٦,٢	تحمل عضلي
٠,٥١	٠,٢٦	١,٩٩	١٤,٨٨	١,٩٧	١٤,٦١	سرعة رد الفعل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,٠٢٤$

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القدرات البدنية قبل تطبيق تجريبية البحث.

ب- اختبارات الأداء المهارى فى الكوميتية مرفق (٣)

قامت الباحثة بتطبيق اختبارات الأداء المهارى (قيد البحث) على عينة البحث وحساب معامل الالتواء واختبارات للفروق كما يوضحها الجداول التالية.

جدول (٥)

تجانس عينة البحث الإجمالية فى اختبارات الأداء المهارى قبل بدء التجربة ن = ٨٠

م	المتغيرات	متوسط	إنحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	جياكو زوكى (يمين)	٢٠,٤٥	٠,٨٥	٢٠,٥٦	٠,٣٧
٢	جياكو زوكى (يسار)	١٨,٤٩	١,٨٤	١٩,٢٦	١,٢٥
٣	كيزامى زوكى (يمين)	١٤,١٥	١,١١	١٤,٥٤	١,٠٦
٤	كيزامى زوكى (يسار)	١٦,١٩	٥,١٤	١٤,٦٦	٠,٨٩
٥	مواشى جبرى (يمين)	٢٣,١٠	٢,١١	٢٣,٢١	٠,١٦
٦	مواشى جبرى (يسار)	٢٢,٤٧	٢,٠٦	٢٢,٧٣	٠,٣٨
٧	أورا مواشى جبرى (يمين)	١٦,٤٨	١,٨٨	١٧,٥٣	١,٦٨
٨	أورا مواشى جبرى (يسار)	١٥,٩١	١,٣٥	١٦,٢٥	٠,٧٥

يتضح من جدول (٥) أن قيم معامل الالتواء تتحصر بين ± ٣ ، مما يؤكد تجانس عينة البحث الإجمالية فى اختبارات الأداء المهارى وخلو البيانات من عيوب عدم إعتدالية التوزيع.

جدول (٦)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى اختبارات الأداء المهارى قبل تطبيق التجربة (ن = ٢ = ٣٠)

ت الفروق	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٣٠		المجموعة التجريبية ن = ٣٠		المعالجات الإحصائية الاختبار
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,١٧	٠,٠٤	٠,٨٨	٢٠,٣٤	٠,٨٢	٢٠,٣	جياكو زوكى (يمين)
٠,٠٤	٠,٠٢	١,٩٩	١٨,٤٢	١,٩٨	١٨,٤	جياكو زوكى (يسار)
٠,١٣	٠,٠٤	١,٢٤	١٣,٧٩	١,١٨	١٣,٧٤	كيزامى زوكى (يمين)
٠,٢٦	٠,٠٩	١,٣١	١٤,٠٣	١,٣٥	١٣,٩٤	كيزامى زوكى (يسار)
٠,٢٧	٠,١١	١,٥٥	٢٢,١٩	١,٥٢	٢٢,٠٩	مواشى جبرى (يمين)
٠,٢٦	٠,١٠	١,٥٢	٢١,٧٨	١,٤٦	٢١,٦٨	مواشى جبرى (يسار)
٠,٢١	٠,٠٥	٠,٩٩	١٧,١	٠,٩	١٧,١٥	أورا مواشى جبرى (يمين)
٠,٠١	٠,١٠	١,٤٦	١٥,٨	١,٤٦	١٥,٩	أورا مواشى جبرى (يسار)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,٠٢٤$

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين فى اختبارات الأداء المهارى قبل تطبيق تجريبية البحث.

- أدوات جمع البيانات :

أولاً: اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الكوميتية " قيد البحث " مرفق (٢) وللتأكد من صدق وثبات الاختبارات البدنية قبل تطبيق التجربة قامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات على المجموعة الاستطلاعية كانت النتائج كالتالي:

قياس صدق الإختبارات الخاصة بالقدرات البدنية:

تم تحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالكوميتية من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية في مجال الكوميتية للتعرف على المحددات البدنية منها "على احمد عبد الرحمن محمد (٢٠١٦)، محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩)، مصطفى سليمان الشطي (٢٠٠٩)، احمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥)، ابو العلا احمد عبدالفتاح، احمد نصر الدين (٢٠٠٣)، واستخلصت الباحثة مجموعة من المحددات البدنية الازمة لمباريات الكوميتية وكانت كالتالي:(القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة- المرونة- الدقة- التوافق- التحمل العضلي- سرعة رد الفعل) كما تم تحديد الاختبارات التي تقيس تلك القدرات كالتالي :

١. إختبار دفع كرة طبية باليدين وزنها ٣ كجم لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
 ٢. إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
 ٣. إختبار الجرى الزجزاجي بارو لقياس الرشاقة.
 ٤. إختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس المرونة.
 ٥. إختبار التصويب لقياس الدقة.
 ٦. إختبار رفع الذراع لقياس التوافق.
 ٧. إختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس التحمل العضلي.
 ٨. إختبار الانبطاح المائل لقياس سرعة رد الفعل.
- وتم حساب الصدق التجريبي عن طريق مقارنة الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى للعينة الاستطلاعية وبوضحها الجدول التالي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى للقدرات البدنية ن = ٢٠

م	الإختبار	الإرباعي الأعلى ن=٥		الإرباعي الأدنى ن=٥		إختبار مان ويتني U	الدلالة P
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	٧,٦٣	٠,٧١	٤,١٢	٠,٤٥	٠,٠٠٠	* ٠,٠٠٦
٢	قوة مميزة بالسرعة للرجلين	٢,٢	٠,٧٢	١,٩٣	٠,٨٩	٣,٠٠٠	* ٠,٠٤٥
٣	الرشاقة	١٤,٤٨	٠,٢٨	١١,٧٨	٠,١٤	٠,٠٠٠	* ٠,٠٠٧
٤	المرونة	١١,٥	١,١٤	١٥,٦	٠,٧١	٠,٠٠٠	* ٠,٠٠٧
٥	الدقة	٢,١١	٠,٧١	١,٧٢	١,٧٣	٠,٠٠٠	* ٠,٠٠٨

تابع جدول (٧)

دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى للقدرات البدنية ن = ٢٠

م	الإختبار	الإرباعي الأعلى ن=٥		الإرباعي الأدنى ن=٥		إختبار مان ويتني U	الدلالة P
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
٦	التوافق	٥,٦	٠,٣٢	٢,٩٤	٠,٧١	٠,٠٠	*٠,٠٠٧
٧	تحمل عضلي	١٩,٥٨	١,١	١٥,٣٤	٠,٤٥	٠,٠٠	*٠,٠٠٦
٨	سرعة رد الفعل	١٢	٠,١٤	١٩	٠,٣٨	٠,٠٠	*٠,٠٠٦

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإرباعي الأعلى والأدنى عند مستوى $(p < ٠,٠٥)$ ، في جميع القدرات البدنية مما يدل أن الإختبارات صادقة وتميز بين المستويات المختلفة.

قياس ثبات الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية:

تم إيجاد معاملات الثبات للاختبارات البدنية وذلك على نفس العينة الاستطلاعية والتي قوامها (٢٠) لاعب، وتم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبارات بفواصل زمنية أسبوع وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٨)

معاملات الثبات لإختبارات القدرات البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث ن = ٢٠

م	الإختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط بين التطبيقين (r)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	٥,٨٨	١,٦٠	٥,٨٦	١,١٥	*٠,٩٩٤
٢	قوة مميزة بالسرعة للرجلين	٢,٠٧	١,٦٧	٢,١٧	٢,٣٩	*٠,٩١٥
٣	الرشاقة	١٣,١٣	٠,٣٧	١٣,١٠	١,٢٢	*٠,٩٤٥
٤	المرونة	١٣,٥٥	٠,٠٧	١٣,٤٥	٢,٣٨	*٠,٨٧٥
٥	الدقة	١,٩٢	١,١٨	١,٩٤	١,٥٨	*٠,٩١٨
٦	التوافق	٤,٢٧	١,٠٤	٤,٣٢	١,٧٥	*٠,٨٦٥
٧	تحمل عضلي	١٧,٤٦	١,٧٤	١٧,٤١	١,٩٢	*٠,٩٨٤
٨	سرعة رد الفعل	١٥,٥٠	٠,٩٣	١٥,٦٧	١,٨٦	*٠,٩٧٩

*داله عند ٠,٠٥ (قيمة ر الجدولية = ٠,٤٤٤)

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني داله إحصائياً مما يدل على ثبات هذه الإختبارات.

ثانياً: اختبارات مستوى الأداء المهاري مرفق (٣):

تم تصميم استمارة لتقييم مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في الكوميتية من إعداد الباحثة بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية في مجال

الكوميتية منها "على احمد عبد الرحمن محمد (٢٠١٦)، محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩)، مصطفى سليمان الشطي (٢٠٠٩)، احمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥)، ابو العلا احمد عبدالفتاح، احمد نصر الدين (٢٠٠٣)، واستخلصت الباحثة بعض المهارات الأساسية في الكوميتية وكانت كالتالي (جياكو زوكى - كيزامى زوكى - مواشى جبرى - أورا مواشى جبرى) وتم عرضها على السادة المحكمين وذلك لإبداء الرأي في تحديد أهم الاختبارات المهارية، حيث أجمعت آراء السادة الخبراء بنسبة ١٠٠% على الاختبارات المهارية.

وللتأكد من صدق وثبات اختبارات الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في الكوميتية قبل تطبيق التجربة قامت الباحثة بتطبيق هذه الاستمارة على المجموعة الاستطلاعية وكانت النتائج كالتالي:

قياس صدق اختبارات الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في الكوميتية :
تم حساب الصدق التجريبي عن طريق مقارنة الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى للعينة الاستطلاعية ويوضحها الجدول التالي.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين الرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لاختبارات الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في الكوميتية ن = ٢٠

م	الإختبار	الإرباعي الأعلى ن=٥		الإرباعي الأدنى ن=٥		إختبار مان ويتني	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	U	الدلالة P
١	جياكو زوكى (يمين)	٢٤,٤٤	١,٢٢	١٦,١٤	٠,٨٥	٠,٠٠٠	*٠,٠٠٦
٢	جياكو زوكى (يسار)	٢٢,٥٢	٢,٣٨	١٤,٢٢	١,٩٥	٠,٠٠٠	*٠,٠٠٧
٣	كيزامى زوكى (يمين)	١٧,٨٩	١,٥٨	٩,٥٩	١,٢٢	٠,٠٠٠	*٠,٠٠٧
٤	كيزامى زوكى (يسار)	١٨,١٣	١,٧٥	٩,٨٣	٢,٣٨	٠,٠٠٠	*٠,٠٠٨
٥	مواشى جبرى (يمين)	٢٦,٢٩	١,٩٢	١٧,٩٩	١,٥٨	٠,٠٠٠	*٠,٠٠٧
٦	مواشى جبرى (يسار)	٢٥,٨٨	١,٨٦	١٧,٥٨	١,٧٥	٠,٠٠٠	*٠,٠٠٦
٧	أورا مواشى جبرى (يمين)	٢١,٢٠	١,٠٥	١٢,٩٠	١,٩٢	٠,٠٠٠	*٠,٠٠٧
٨	أورا مواشى جبرى (يسار)	١٩,٩٠	١,٦١	١١,٦٠	١,٨٦	٠,٠٠٠	*٠,٠٠٧

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإرباعي الأعلى والأدنى عند مستوى ($p < ٠,٠٥$)، في جميع الاختبارات المهارية مما يدل أن الإختبارات صادقة وتميز بين المستويات المختلفة.

قياس ثبات اختبارات الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في الكوميتية :

تم إيجاد معاملات الثبات للإختبارات المهارية وذلك على نفس العينة الإستطلاعية والتي قوامها (٢٠) لاعب، وتم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق اختبارات الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في الكوميتية بفصل زمني أسبوع وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (١٠)

معاملات الثبات استمارة تقييم اختبارات الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في الكوميتية قيد البحث ن = ٢٠

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	جياكو زوكي (يمين)	٢٠,٢٩	١,٠٥	٢٠,٢١	٠,٨٨
٢	جياكو زوكي (يسار)	١٨,٣٧	١,٦١	١٨,٣٢	٠,٩٨
٣	كيزامي زوكي (يمين)	١٣,٧٤	٠,٨٥	١٣,٦٤	٠,١٧
٤	كيزامي زوكي (يسار)	١٣,٩٨	١,٩٥	١٣,٧٨	٠,٣٩
٥	مواشي جيري (يمين)	٢٢,١٤	٢,٠٢	٢٢,٥٤	١,٦٣
٦	مواشي جيري (يسار)	٢١,٧٣	٠,٧٢	٢١,٧٨	٠,٤٦
٧	أورا مواشي جيري (يمين)	١٧,٠٥	٠,٢٨	١٧,١٤	١,٦٢
٨	أورا مواشي جيري (يسار)	١٥,٧٥	١,٠٢	١٥,٨٥	٠,٨٢

*داله عند ٠,٠٥ (قيمة ر الجدولية = ٠,٤٤٤)

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني داله إحصائياً مما يدل على ثبات اختبارات الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في الكوميتية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ١- قياس العمر الزمني: بالرجوع إلى تاريخ الميلاد لأقرب شهر.
- ٢- جهاز الريستامتر لقياس الطول لأقرب سم
- ٣- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كجم
- ٤- صالة الكاراتية بالنادي
- ٥- بدل الكاراتية
- ٦- ساعة إيقاف - شريط قياس - أقماع بلاستيكية - قفازات.

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكي كونج : مرفق (٥)

تم تحديد خطوات البرنامج بالرجوع للدراسات النظرية والمراجع العلمية والدراسات السابقة مثل "على احمد عبد الرحمن محمد (٢٠١٦)، بدور محمد عادل (٢٠١٤)، محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩)، مصطفى سليمان الشطي (٢٠٠٩)، احمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥) في مجال الكوميتية والمقابلات الشخصية لبعض أعضاء هيئة التدريس (تخصص الكوميتية) مرفق (١) وذلك تحديد تدريبات الكي كونج المستخدمة في الإعداد البدني الخاص باستخدام تدريبات الكي كونج بزمن (٣٠) ق يوضحها الشكل التالي



وقامت الباحثة بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وقد مر البرنامج بالخطوات الآتية:

أ- تحديد الهدف العام للبرنامج وهو :

أ. تأثير استخدام تدريبات الكي كونج على بعض القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبين الكوميتية.

ب- الأسس التي قام عليها البرنامج:

- تحديد برنامج تدريبات الكي كونج
- تحديد الفترة الزمنية الملائمة للبرنامج.
- مبدأ التدرج في أداء التدريبات من السهل إلى الصعب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للاعبين أثناء الأداء.

ج- تحديد محتوى البرنامج:

• تم تحديد تدريبات الكي كونج المستخدمة في الإعداد البدني الخاص باستخدام تدريبات

الكي كونج بزمان (٣٠) ق

د- التقسيم الزمني للبرنامج :

قسمت الباحثة البرنامج إلى (٨) وحدات تعليمية تتضمن أداء تدريبات الكي كونج بالتدرج.

تم تقسيم الوحدة التعليمية إلى الأجزاء الآتية:

- المقدمة: (جزء الإحماء العام) (٥) ق
- الإعداد البدني العام (٢٠) ق
- الإعداد البدني الخاص باستخدام تدريبات الكي كونج بزمان (٣٠) ق
- الجزء الأساسي: ينقسم الى المهارات الحركية بزمان (٢٥) ق، المتغيرات الخطية بزمان (٢٥) ق
- الجزء الختامي : بزمان (٥) ق
- الزمن الاجمالي للبرنامج (٨) أسابيع

هـ- تقنين الأحمال التدريبية بالبرامج التدريبية :

تم تقنين الأحمال التدريبية باستخدام طريقة تقدير الجهد الملحوظ وتشير هذه الطريقة إلى عملية تقدير ذاتية لمدى الصعوبة التي يشعر بها الرياضي فيما يتعلق بما يقوم به من تدريبات ومعدل الجهد المبذول الذي يتم ملاحظته يتم استخدامه لتقنين شدة التدريب.

(١) التكرار : قامت الباحثة بتحديد عدد مرات تكرار التدريب في الأسبوع مرتين.

(٢) دورة الحمل : قامت الباحثة بتحديد دورة الحمل (١ : ٢)

(٣) شدة حمل التدريب : قامت الباحثة بتحديد الشدة القصوى (٩٥% : ٩٠%) لبدائية التدريبات المستخدمة، الشدة العالية (٨٠% : ٩٠%)، والشدة المتوسطة (٦٠% : ٦٩%).

وتم حسابه عن طريق التعويض في معادلة كارفونين Karvonen على أساس (٦٠%) من أقصى معدل للنهض، ثم مرة أخرى على أساس (٦٩%) من أقصى معدل للنهض والناتج من المعادلتين يعبر عن معدل القلب المستهدف الذي يجب أن يعمل خلاله اللاعبين.

معدل النهض المستهدف = نهض الراحة + نسبة التدريب % (أقصى نهض - نهض الراحة) حيث أن أقصى نهض = ٢٢٠ - السن.

(٤) التدرج بمكونات حمل التدريب :

اتبعت الباحثة مبدأ التدرج في حمل التدريب عن طريق التكرار وزمن أداء الوحدة التدريبية في ضوء أن البرامج الهوائية تكون أكثر فاعلية عندما تكون متدرجة وذلك بزيادة حمل التدريب (التكرار - الزمن)، لذلك قامت الباحثة بالتدرج بالزمن والتكرار والشدة.

الدراسات الاستطلاعية :

١- الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من ٦/١٠/٢٠٢١ إلى ٨/١٠/٢٠٢١، وكانت بهدف تقنين " صدق، ثبات" الإختبارات والقدرات البدنية، وإستمارة تقييم المستوى المهاري والإختبار المعرفي على العينة الإستطلاعية.

٢- الدراسة الإستطلاعية الثانية

أجريت هذه الدراسة في الفترة من ١٣/١٠/٢٠٢١ إلى ١٥/١٠/٢٠٢١ وفي ضوء مشكلة البحث وفروضة والمنهج المستخدم قامت الباحثة بإجراء تجربة إستطلاعية معرفة مناسبة البرنامج المقترح لقدرات اللاعبين، وإختبار صلاحية المكان المستخدم لتنفيذ عملية التعليم والقيام بعملية وتم تحديد مايلي:

- التأكد من سهولة تطبيق القياسات.
- إختيار الأماكن المناسبة لإجراء القياسات.
- التأكد من كفاية بطاقات التسجيل للبيانات. المطلوبة.
- توضيح أسلوب العمل للمساعدین.

الدراسة الأساسية :

١- القياسات القبليّة

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية، القدرات البدنية.

٢- الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠/١٠/٢٠٢١ إلى ٢٦/١٢/٢٠٢١ وقد إستغرق تطبيق التجربة (٨) أسابيع بواقع وحدة واحدة أسبوعياً، زمن التدريب" الوحدة التعليمية" (٤٥) دقيقة لكلاً من مجموعتي البحث.

٣- القياسات البعديّة:

بعد الإنتهاء من تطبيق الدراسة الأساسية قامت الباحثة بإجراء القياسات البعديّة للمجموعتين (التجريبية، الضابطة) لمستوى الأداء المهاري من خلال إستمارة تقييم الأداء المهاري عن طريق المحكمين وذلك في الفترة من ٢٩/١٢/٢٠٢١ إلى ٣١/١٢/٢٠٢١. على مجموعتي البحث.

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بإستخدام الأساليب الإحصائية الأتية وذلك لملائمتها لطبيعة الدراسة وهي: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط، معامل الإلتواء، معامل الإرتباط، إختبار (ت).

عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض ومناقشة الفرض الأول

وللتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على : توجد فروق ذات داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للاعبي الكوميتية لصالح القياس البعدي.

قامت الباحثة بأجراء المعالجات الإحصائية لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للاعبين الكوميتية للمجموعة التجريبية قبل وبعد إجراء التجربة وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكوميتية ن = ٣٠

م	الإختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	٤,٤٦	٠,٥٥	٥,٥٦	٠,٥٥	*٧,٨٠	%٢٤,٥٩
٢	قوة مميزة بالسرعة للرجلين	١,٨٥	٠,١	٣,٥٥	٠,١٠	*٦,٢٨	%٩١,٨٩
٣	الرشاقة	١٢,٥٣	١,٢٥	١١,٠٣	١,٢٥	*٤,٠٢	%١١,٩٧-
٤	المرونة	٩,٨٤	٠,٧١	١١,١٠	٠,٧١	*٦,٨٥	%١٢,٨٠
٥	الدقة	٢,١٥	٠,٨٧	٤,٢٥	٠,٨٧	*٩,٣٣	%٩٧,٨٣
٦	التوافق	٤,٥	٠,٦١	٦,٤٠	٠,٦١	*١٢,٢٠	%٤٢,٢٢
٧	تحمل عضلي	١٦,٢	٠,٨١	١٨,٥٠	٠,٨١	*١١,٠٦	%١٤,٢٠
٨	سرعة رد الفعل	١٤,٦١	١,٩٧	١٢,٣٤	١,٩٧	*٣,٣٤	%١٥,٥٤-

*قيمة (ت) الجدولية داله عند $0,05 = 1,69$

يتضح من جدول (١١) أن قيم "ت" الجدولية تراوحت بين (٣,٣٤ : ١٢,٢٠) وهذه القيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكوميتية، كما يتضح أن نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكوميتية تتراوح بين (١١,٩٧% : ٩١,٨٩%) لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكوميتية

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري للاعبين الكوميتية ن = ٣٠

م	الإختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	جياكو زوكي (يمين)	٢٠,٣	٠,٨٢	٢١,٩٣	١,٦٩	*٤,٧٥	%٨,٠٢
٢	جياكو زوكي (يسار)	١٨,٤	١,٩٨	٢٠,٢٩	١,٦٤	*٤,٠٢	%١٠,٢٦
٣	كيزامي زوكي (يمين)	١٣,٧٤	١,١٨	١٥,٩٠	١,١٧	*٣,٨٠	%١٥,٧٢

تابع جدول (١٣)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري
للاعبي الكوميتية ن = ٣٠

م	الاختبارات	القياس البعدي		القياس القبلي		نسبة التحسن
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٤	كيزامي زوكي (يسار)	١,٤٧	١٥,٣٦	١,٣٥	١٣,٩٤	١٠,٢٢%
٥	مواشي جيري (يمين)	١,٥٧	٢٣,٥٠	١,٥٢	٢٢,٠٩	٦,٣٧%
٦	مواشي جيري (يسار)	١,٤٨	٢٢,٨٥	١,٤٦	٢١,٦٨	٥,٤٠%
٧	أورا مواشي جيري (يمين)	١,٠١	٢٠,٥٠	٠,٩	١٧,١٥	١٩,٥٣%
٨	أورا مواشي جيري (يسار)	١,٠٩	١٧,٤٤	١,٤٦	١٥,٩	٩,٦٩%

*قيمة (ت) الجدولية داله عند $٠,٠٥ = ١,٦٩$

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة "ت" الجدولية تراوحت بين (٢,٣٨ : ٤,٧٥) وهذه القيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري للاعبين الكوميتية، كما يتضح أن نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري للاعبين الكوميتية تراوحت بين (٥,٤٠% : ١٩,٥٣%) لصالح القياس البعدي في اختبارات الأداء المهاري للاعبين الكوميتية

ترجع الباحثة تحسن المجموعة التجريبية في القدرات البدنية إلى تأثير ممارسة برنامج تدريبات الكي كونج الذي أدى إلى زيادة الكفاءة التنفسية التي تؤثر على القدرات البدنية المرتبطة للاعبين الكوميتية حيث يعد التنفس أحد المؤشرات الهامة والدالة على كفاءة الجهاز التنفسي الذي يساعد على الإستمرار في النشاط البدني.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه جنات درويش وسناء عبد السلام (١٩٩٩) إلى أن هناك تغيرات تحدث وتؤثر في الجهاز التنفسي نتيجة لتدريب التنفس وهذه التغيرات تهدف إلى ضمان قيام العضلات بوظيفتها في ظروف ملائمة لكي تساعد على القيام بالجهد والحركة أي لا بد من توفر الأكسجين وإزالة فضلات التفاعلات الكيميائية مثل ثاني أكسيد الكربون والأحماض المختلفة كي تمنع إرهاق العضلات. (٩ : ٣٧).

يشير أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣) أن التهوية الرئوية تعتمد على ثلاثة عوامل هي (عمق التنفس- حجم الفراغ الميت- معدل التنفس) وأن الشخص الرياضى يستخدم تهوية رئوية أقل من الغير رياضى عند أداء نفس الحمل البدني وبنفس مستوي إنتاجية ثاني أكسيد الكربون أي يتصف أداءه بالاقتصاد من الناحية الفسيولوجية (١ : ٣٦٩).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي من تحسن فى القدرات البدنية ولذلك ترى الباحثة أن التقدم الحادث لعينة البحث فى هذا المتغير يرجع إلى استخدام برنامج تدريبات الكي كونج حيث أنها تعتمد فى أدائها على التنفس العميق المنظم الذي يؤديه اللاعبين فى بداية الوحدة التعليمية الذي يحتوى على تدريبات التنفس العميق من الأوضاع المختلفة وذلك يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية والدفع القلبي وزيادة التهوية الرئوية. بالإضافة إلى الملاحظة المستمرة للأداء من جانب الباحثة وتقديم التغذية الراجعة للاعبين مع مراعاة الفروق الفردية بينهم مما ساعد على تحسن مستوى الأداء لديهم.

أرجعت الباحثة تحسن المجموعة التجريبية في الأداء المهارى إلى التفاعل الحادث بين اللاعبين وبين تدريبات الكي كونج كما أن اشترك اللاعبين بصورة جماعية تعاونية واستثارة دافعيتهم نحو ممارسة التدريبات قد أدت إلى التأثير الإيجابي على مكونات الأداء المهارى للكوميثية وظهر هذا واضحا في نسبة التحسن في إستمارة تقييم الأداء،

ولذلك ترى الباحثة أن هذا التقدم يرجع إلى برنامج (تدريبات الكي كونج) الذى ساعد اللاعبين على الوصول إلى مرحلة متقدمة وذلك تبعا للتدريبات المتدرجة بالبحث، حيث أن الأداء الفنى فى الكوميثية هو الأساس الذى يبنى عليه عملية التعلم لأنه نظام ديناميكي قائم على الاستخدام الأمثل للحركات المطلوب أدائها من حيث الحركة الاقتصادية والتغلب على عامل الزمن لذلك يستند الأداء الفنى على مجموعة من المبادئ العلمية تكفل تحقيق الغرض الذى تهدف إليها منها وضع الجسم والاسترخاء والاتزان والإيقاع والتوقيت

ويضيف يحيى فوزى (٢٠٠٦) أن تدريبات الكي كونج تعتمد على التنفس باتخاذ حركات مناسبة وتتم تحت تحكم العقل وتدفق الطاقة وذلك لتنشيط أجهزة الجسم وتحسين وظائف أجهزة الجسم الحيوية الداخلية وأن سرعة المتعلم تعتمد على قدرة أجسامهم على تحرير الطاقة الكيميائية وتحويلها إلى طاقة ميكانيكية تحقق الانقباض العضلى المطلوب للأداء الرياضى. لذلك فان الطاقة تمنح المتعلم القدرة على الأداء المهارى وبدونها لا تستطيع العضلات أن تؤدي الواجبات المطلوبة من الانقباض والحركة (٢٢ : ٤٩)

وذلك يعني أن البرنامج المقترح لتدريبات الكي كونج قد أدى إلى تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة و الأداء المهاري (قيد البحث) للمجموعة التجريبية، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من على احمد عبد الرحمن محمد (٢٠١٦)، بدور محمد عادل (٢٠١٤). وهذا يؤكد صحة الفرض الأول الذي ينص على : توجد فروق ذات داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للاعبين الكوميتية لصالح القياس البعدي.

٢- عرض ومناقشة الفرض الثاني :

وللتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على : توجد فروق ذات داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للاعبين الكوميتية لصالح القياس البعدي. قامت الباحثة بأجراء المعالجات الإحصائية لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للاعبين الكوميتية للمجموعة الضابطة قبل وبعد إجراء التجربة وكانت النتائج كما يالى:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكوميتية ن = ٣٠

م	الإختبارات	القياس البعدي		القياس القبلي		نسبة التحسن
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	قوة للذراعين	١,٦٤	٥,٤	٠,٥٧	٤,٥	%٤,٥٩
٢	مميزة بالسرعة للرجلين	١,٠٩	٢,٢٨	٠,١٣	١,٨٥	%٦٨,٦٥
٣	الرشاقة	٣,٧٥	١١,٩٣	١,٣٨	١٢,٦٣	%٦,٤٣-
٤	المرونة	١,٤٥	١٠,٥٥	١,٢٤	٩,٥٥	%٢,٣٣
٥	الدقة	٣,٠١	٤,٧	١,٣٤	٢,٦٤	%١٩,٨٠
٦	التوافق	٢,٢٩	٥,٣٣	٠,٥٣	٤,٤٢	%٢١,٦٣
٧	تحمل عضلي	١,٠٤	١٦,٩٧	٠,٧٥	١٦,١٧	%٩,٢٥
٨	سرعة رد الفعل	٢,٢٩	١٤,٣٦	١,٩٩	١٤,٨٨	%١٢,٠٤

*قيمة (ت) الجدولية داله عند $0,05 = 1,69$

يتضح من جدول (١٢) أن قيم "ت" الجدولية تراوحت بين (٢,١١ : ٣,٤٢) وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة بمباريات

الكوميتية، كما يتضح أن نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى الكوميتية تتراوح بين (٢,٣٣% : ٦٨,٦٥%) لصالح القياس البعدى في بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى الكوميتية

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبارات الأداء المهاري للاعبى الكوميتية ن = ٣٠

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة ت	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	جياكو زوكى (يمين)	٢٠,٣٤	٠,٨٨	٢١,٠٥	١,٧٢	*٢,١٨	٣,٤٩%
٢	جياكو زوكى (يسار)	١٨,٤٢	١,٩٩	١٩,٦	١,٦٩	*٢,٠٦	٦,٤١%
٣	كيزامى زوكى (يمين)	١٣,٧٩	١,٢٤	١٤,٥٣	٤,٣	*٢,١٩	٥,٣٧%
٤	كيزامى زوكى (يسار)	١٤,٠٣	١,٣١	١٥,٣٤	١,٦	*٢,٠٩	٩,٣٤%
٥	مواشى جبرى (يمين)	٢٢,١٩	١,٥٥	٢٢,٨٦	١,١٤	*٢,١٨	٣,٠٢%
٦	مواشى جبرى (يسار)	٢١,٧٨	١,٥٢	٢٢,٣٢	١,٠٣	*٢,١٠	٢,٤٨%
٧	أورا مواشى (يمين)	١٧,١	٠,٩٩	١٨,٦٤	٣,٠٢	*٢,٣٠	٩,٠١%
٨	جبرى (يسار)	١٥,٨	١,٤٦	١٦,٧٧	٢,٢٧	*٢,٩٧	٦,١٤%

*قيمة (ت) الجدولية داله عند $٠,٠٥ = ١,٦٩$

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة "ت" الجدولية تراوحت بين (٢,١٠ : ٢,٩٧) وهذه القيم دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبارات الأداء المهاري للاعبى الكوميتية، كما يتضح أن نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبارات الأداء المهاري للاعبى الكوميتية تتراوح بين (٢,٤٨% : ٩,٠١%) لصالح القياس البعدى في اختبارات الأداء المهاري للاعبى الكوميتية

حيث ترجع الباحثة تحسن المجموعة الضابطة في القدرات البدنية إلي التقليد والتكرار، واستخدام الملاحظة المستمرة للأداء من جانب الباحث، والتنوع في التدريبات التي استخدمت التخطيط الجيد وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية لعينة البحث، كما راعت الباحثة التدرج التدريبي الذي كان له دور فعال في تحسين القدرات البدنية حيث تحسن المدى الحركي للمفاصل المشتركة في الحركة والأنسجة المحيطة بالمفصل وقد أكدت الكثير من الدراسات المختلفة أن زيادة المرونة تؤدي إلى تحسن في الأداء وقلّة تعرض اللاعبين للإصابة مما يؤدي إلى تحسن أداء مباراة الكوميتية بسهولة ويسر حيث أدى ذلك إلى تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث.

وتتفق ذلك مع ما ذكره أحمد أمين فوزى (٢٠٠٣) أن أهم أهداف التدريب هو الإرتقاء بقدرات اللاعبين البدنية إلى أقصى ما يمكن لذا فإن العاملين في المجال الرياضى يحتاجون إلى الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية القدرات البدنية لمختلف الأنشطة بالإضافة إلى مستوى الأداء. أن النجاح في أي مهارة أساسية أو دفاعية أو هجومية يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية وأن كل مهارة أساسية يسهم في أدائها وفقا لطبيعتها أكثر من مكون بدني (٣: ١٠)

وتتفق الدراسة مع دراسة كلا من أحمد صبحى الصادق (٢٠١٥)، على احمد عبد الرحمن (٢٠١٦) أن تنمية عناصر القدرات البدنية كالمرونة والرشاقة والسرعة تحسن من عمل الجسم وكذلك تزيد النشاط والأداء العضلي ويزيد النشاط والأداء إلى تحسن المستوى الصفات البدنية الأخرى.

وتري الباحثة أن الكوميتية من الرياضات التي تتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الإتجاهات أماماً أو خلفاً أثناء النزال بسرعة وذلك في ضوء تحركات وتصرفات الخصم ويتبعه رد الفعل حركي سريع من اللاعب الكوميتية

كما ترجع الباحثة تحسن المجموعة الضابطة في الأداء المهارى إلى التكرار الأداء، مما أدى إلى مرحلة التثبيت والإتقان للمجموعة الضابطة والمطبق عليها طريقة الشرح والنموذج قد ساعد في تنمية الجانب المهارى لهم نتيجة المجهود المبذول.

وفى هذا الصدد ذكر أحمد محمود ابراهيم (٢٠٠٥) على أن إمتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية المشابهة لمتطلبات مباراة الكوميتية تتيح له إختيار أفضلها فى معظم مواقف اللعب، فهي تزيد من قدرته على المناورة والخداع وتنفيذ الخطط فى أماكن واتجاهات مختلفة، ومن ثم يتم تحقيق السرعة في الأداء المتميز بالدقة والتوافق فى تنفيذ الواجب الخططى المطلوب، حيث أن استيعاب الخطة أمر سهل من الناحية العقلية ولكن الأهم هو النجاح لتلك الخطة فى التطبيق العملى الذى يعتمد أساسا على مدى ما يمتلكه اللاعب من الأداءات المختلفة. (٦: ١٣١)

وأتفق هذا مع نتائج دراسة كلا من أحمد صبحى الصادق (٢٠١٥)، احمد سعيد خضر (٢٠٠٦) أن أداء المهارة بصورة خططية يتطلب إتمام مجموعة من العمليات الفكرية للربط بين بعض الأساليب الخططية أثناء الأداء بما يتلاءم مع طبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء سير المباريات، ففي معظم الأحيان نجد أن اللاعب يستطيع أداء المهارة بصورة جيدة ولا يستطيع أدائها بنفس القدر ويعجز في توظيفها فى أداء خططى مناسب للموقف الذى ظهر،

لذلك فإن قيادة وإدارة مباراة الكوميتية يتوقف على بناء خطة مباراة الكوميتية، والتي ترتبط بعملية تفكير اللاعب وقدرته لتحليل وتركيب فعل وسلوك المنافس، وأيضا على درجة مستوى امتلاكه لوسائل وأساليب التكنيك والتكتيك التي تتدرب عليها. (٥ : ٣) (٤ : ٣)

وأتفق هذا مع نتائج دراسة أحمد صبحي الصادق (٢٠١٥)، صبحي حسونة حسونة (٢٠١٨م) التي أظهرت فاعلية التدريب التقليدي على المجموعة الضابطة.

وهذا يؤكد صحة الفرض الثانى الذى ينص على : توجد فروق ذات داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الأساسية للاعبى الكوميتية لصالح القياس البعدي.

٣- عرض ومناقشة الفرض الثالث

وللتحقق من صحة الفرض الثالث الذى ينص على : توجد فروق ذات داله إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الأساسية للاعبى الكوميتية لصالح المجموعة التجريبية.

قامت الباحثة بأجراء المعالجات الإحصائية لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الأساسية للاعبى الكوميتية لقياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد إجراء التجربة وكانت النتائج كما يالى:

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى الكوميتية ن = ١ = ٢ = ٣٠

م	الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			نسبة الفروق	قيمة ت
		النسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	قوة للذراعين	٤,٥٩%	١,٦٤	٥,٤	٢٤,٥٩%	٠,٥٥	٥,٥٦	٢٠,٠٠%	١,٨٩
٢	مميزة بالسرعة للرجلين	٦٨,٦٥%	١,٠٩	٢,٢٨	٩١,٨٩%	٠,١٠	٣,٥٥	٢٣,٢٤%	١,٩٧
٣	الرشاقة	٦,٤٣%	٣,٧٥	١١,٩٣	١١,٩٧%	١,٢٥	١١,٠٣	٥٥,٥٤%	١,٥١
٤	المرونة	٢,٣٣%	٣,٤٥	١٠,٥٥	١٢,٨٠%	٠,٧١	١١,١٠	١٠,٤٧%	١,٧٦
٥	الدقة	١٩,٨٠%	٣,٠١	٤,٧	٩٧,٨٣%	٠,٨٧	٤,٢٥	٧٨,٠٣%	*٢,٨٩
٦	التوافق	٢١,٦٣%	٢,٢٩	٥,٣٣	٤٢,٢٢%	٠,٦١	٦,٤٠	٢٠,٥٩%	١,٨٠
٧	تحمل عضلي	٩,٢٥%	٢,٠٩	١٦,٩٧	١٤,٢٠%	٠,٨١	١٨,٥٠	٤,٩٥%	١,٤٢
٨	سرعة رد الفعل	١٢,٠٤%	٢,٢٩	١٤,٣٦	١٥,٥٤%	١,٩٧	١٢,٣٤	٣,٤٩%	١,٣٤

*قيمة (ت) الجدولية داله عند ٠,٠٥ = ٢,٠٢٤

يتضح من جدول (١٥) أن قيم "ت" الجدولية تراوحت بين (١,٣٤ : ٢,٨٩) وهذه القيم دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اختبار الدقة، كما يتضح أن الفروق في نسب التحسن بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكوميتية تتراوح بين (٣,٤٩% : ٧٨,٠٣%) مما يدل على وجود فروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة بمباريات الكوميتية لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الأداء المهاري للاعبين الكوميتية ن = ١ = ٢ = ٣٠

م	الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			
		قيمة ت	نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	جياكو زوكي (يمين)	١,١٠	٤,٥٣%	١,٧٢	٢١,٠٥	٨,٠٢%	١,٦٩	٢١,٩٣
٢	جياكو زوكي (يسار)	١,٣٠	٣,٨٥%	٢,٦٩	١٩,٦	١٠,٢٦%	١,٦٤	٢٠,٢٩
٣	كيزامي زوكي (يمين)	١,٧٨	١٠,٣٥%	٤,٣	١٤,٥٣	١٥,٧٢%	١,١٧	١٥,٩٠
٤	كيزامي زوكي (يسار)	٢,٠٤*	٠,٨٨%	٣,٦	١٥,٣٤	١٠,٢٢%	١,٤٧	١٥,٣٦
٥	مواشي جيري (يمين)	١,٠١	٣,٣٥%	١,٨٤	٢٢,٨٦	٦,٣٧%	١,٥٧	٢٣,٥٠
٦	مواشي جيري (يسار)	١,١٧	٢,٩٢%	١,٦٣	٢٢,٣٢	٥,٤٠%	١,٤٨	٢٢,٨٥
٧	أورا (يمين)	١,٩١	١٠,٥٣%	٣,٤٢	١٨,٦٤	١٩,٥٣%	١,٠١	٢٠,٥٠
٨	مواشي جيري (يسار)	١,٦٠	٣,٥٥%	٤,٢٧	١٦,٧٧	٩,٦٩%	١,٥٩	١٧,٤٤

* قيمة (ت) الجدولية داله عند ٠,٠٥ = ٢,٠٢٤

يتضح من جدول (١٦) أن قيم "ت" الجدولية تراوحت بين (١,٠١ : ٢,٠٤) وهذه القيم دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اختبار كيزامي زوكي (يسار)، كما يتضح أن نسب الفروق في نسب التحسن بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الأداء المهاري للاعبين الكوميتية تتراوح بين (٢,٤٨% : ٩,٣٤%) لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على وجود فروق في نسب التحسن بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الأداء المهاري للاعبين الكوميتية لصالح المجموعة التجريبية.

ترجع الباحثة الفرق في نسبة التحسن في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة إلى القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية إلى تأثير البرنامج المقترح وما يحتويه من تدريبات الكي كونج التي تعتمد على النفس، كما أن إشتراك اللاعبين بصورة جماعية في هذه التدريبات يجعلهم يتفاعلون وتثار الدافعية لديهم نحو الممارسة الذي يؤدي بدوره إلى تحسن مكونات الأداء المهاري.

ويتفق ذلك مع ما ذكره يحيى فوزى محمد (٢٠٠٦) إلى أن ممارسة تدريبات الكي كونج تمكن المتعلم من السيطرة على طريقة التنفس من البطن الذي يعمل على زيادة خاصية المطاطية لأنسجة الرئة فالتنفس العميق المنظم يعمل على تدفق الدم بسرعة لأعلى وتبادل الغازات في الحويصلات الهوائية مما يؤدي إلى زيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي. ولذلك يكون التنفس هو حلقة الوصل بين الجسم والعقل. (٢٢ : ٣١)

واظهرت دراسة بدور محمد عادل (٢٠١٤) أن تدريبات الكي كونج التي تعتمد على الإسترخاء تساعد على تنظيم التنفس وذلك من خلال التدريب عليها بحيث يصل اللاعب إلى أكبر إتساع في الرئتين مما يساعد على إعطائه قدره على تحمل الضغط أثناء العمل، مما يؤدي إلى تنمية عنصر التحمل.

ومما سبق يتضح أن التدريب المنتظم لعينة البحث من خلال تطبيق تدريبات الكي كونج المقترح أدى إلى رفع مستوى القدرات البدنية.

وتعزو الباحثة هذا التحسن لدي المجموعة التجريبية في الأداء المهاري إلى تحسن القدرات البدنية وفي هذا الصدد أشار عماد عبدالفتاح السرسى (٢٠٠١) أن التدريب على الكوميتيه يتطلب الإعداد بدني الجيد من خلال سرعة التحرك في جميع الزوايا ومحاولة كشف ثغرة في جسمه مع سرعة الاستجابة الحركية الصحيحة بمهارة مناسبة مع تغيير وضع جسمه بسرعة وقوة الهجوم المباشر على المنافس. (١٦ : ٤)

كما تعزو الباحثة هذا التحسن إلى استخدام تدريبات الكي كونج، بما لها من تأثير إيجابي على الأداء المهاري وتحسينه وذلك من خلال التدريب على التحكم في التنفس مما يحسن عملية التصور العقلي والتي بدورها تؤدي إلى تحسن الأداء المهاري لدي اللاعبين.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد العربي شمعون (٢٠٠١) أن المهارات والأنشطة النفسية التي تعتمد على الإسترخاء، التحكم في الطاقة النفسية، الضغط العصبي تؤثر علي تطوير الأداء الحركي فالعلاقة بين العقل، البدن والأداء المهاري مترابطة. (١٨ : ٤٥)

ويشير يحيى فوزى محمد (٢٠٠٦) أن تدريبات الكي كونج نوع من التمرين الباطنى للطاقة الحيوية والتمرين الظاهري للعضلات والعظام فلا يشمل هذا التدريب على حركات العظام والعضلات فحسب بل على حركات التنفس المتناسقة المنتظمة وخاصة حركة الحجاب الحاجز والتي تؤدي إلى تحسن عمل العضلات الذى يظهر في تحسن الأداء المهاري. وهذا ما أكدته دراسة كلا من بدور محمد عادل (٢٠١٤)، على احمد عبد الرحمن (٢٠١٦) على فاعلية الكي كونج

وهذا يؤكد صحة الفرض الثالث الذي ينص على : توجد فروق ذات داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للاعبى الكوميتية لصالح القياس البعدي. الإستنتاجات:

في ضوء هذا البحث والإجراءات التي إستخدمتها الباحثة، ومن خلال ما تم عرضه من نتائج يمكن للباحث إستخلاص مايلى:

- برنامج تدريبات الكي كونج المقترح له تأثير إيجابي في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبى الكوميتية لاعبى نادى الاقصر الرياضى تحت (١٨ سنة).
- برنامج تدريبات الكي كونج المقترح له تأثير إيجابي في تحسين والأداء المهاري لاعبى نادى الاقصر الرياضى تحت (١٨ سنة).

التوصيات:

- تطبيق برنامج تدريبات الكي كونج المقترح في المجال الرياضي عامة والكوميتية خاصة لما له من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء المهاري.
- إجراء دراسات مشابهه تتناول تدريبات الكي كونج في مهارات أخرى لرياضات أخرى.
- ضرورة إدخال تدريبات الكي كونج ضمن برامج الأنشطة الرياضية الأخرى لرفع مستوى الأداء المهاري للاعبين.
- نشر الوعي بأهمية تدريبات الكي كونج وأهميته ممارستها في جميع الأنشطة الرياضية عامة والكوميتية خاصة على مستوى كليات التربية الرياضية.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣): سيكولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢. ابو العلا احمد عبدالفتاح، احمد نصر الدين (٢٠٠٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣): مبادئ علم النفس الرياضي " المفاهيم والتطبيقات "، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. أحمد سعيد خضر (٢٠٠٦): لتكنيكات وتكتيكات الملاكمة الحديثة بالدورة الاولمبية أثيندا(٢٠٠٤)، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضية، السنة ٥٣، العدد ٨، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
٥. أحمد صبحي الصادق أحمد الجوهري (٢٠١٥): تأثير برنامج لتحركات القدمين المرتبطة بالتوقيات الهجومية على فاعلية بعض الأداءات الهجومية لناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه. رساله ماجستير، جامعة الزقازيق.
٦. احمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥): موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف الاسكندرية.
٧. بدور محمد عادل (٢٠١٤): دراسة تأثير تدريبات الكي كونج (تمرينات التنفس الصينية) على تعلم مهارة التصويب الكرابجى من مستوى الحوض والركبة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٣٨، ج٢، ص ٨٤-١٢٤، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
٨. ثناء فؤاد أمين، طارق على إبراهيم (٢٠٠٨): الرياضة الصحية وتوازن الطاقة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٩. جنات محمد درويش وسناء عبد السلام على (١٩٩٩): فسيولوجيا الرياضة، ط٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
١٠. شريف محمد العوضى، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤): قواعد الهجوم كوميتية، سلسلة الكاراتيه، مجموعة الكاراتيه، كتاب، كلية التربية الرياضية، المنيا
١١. طارق على ربيع (٢٠١٠): الدليل العلمي للطب الصينى فى المجال الرياضى، دار الوفاء، الإسكندرية
١٢. طارق علي ربيع (٢٠١٢): تمرينات الطاقة الحيوية والعلاج الذاتى، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية.

١٣. عصام عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط ١٣، دار المعارف، الإسكندرية.
١٤. عفاف عبد الكريم (١٩٩٣): طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٥. على احمد عبد الرحمن محمد (٢٠١٦): برنامج تعليمي باستخدام تدريبات الكي كونج وتأثيره على تعلم مهارات الكاتا الأولى (هيان - شودان) في رياضة الكاراتيه لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الإمارات العربية المتحدة، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية بنات، جامعة الاسكندرية.
١٦. عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠٠١): تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات البدنية المهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه، رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا.
١٧. عيد شافعى عيد حريز (٢٠٠٨): تأثير تمرينات التنفس على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها
١٨. محمد العربي شمعون (٢٠٠٢): التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي
١٩. محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩): الادراك الحسى-حركي وعلاقته بفاعلية الهجوم البسيط والمركب أثناء مباريات الكوميتيه للاعبي الكاراتيه، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٢٠. مصطفى سليمان الشطي (٢٠٠٩): اسهام بعض المحددات البيولوجية والبدنية-المهارية لدى لاعبي الجملة الحركية (الكاتا) في رياضة الكاراتيه كمحدد للانتقاء والتصنيف، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
٢١. ياسر محمد العريان (٢٠١٠): برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية لدى القائمين بالانقاذ بحمامات السباحة، رسالة ماجستير، طنطا.
٢٢. يحيى فوزى محمد (٢٠٠٦): التاي جي رياضة-وقاية-علاج، دار الفكر العربي، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

23. **Sanah Hellwood** :The training of student teachers in discovery methods of instruction and learning Ireland, 2003
24. **Lamb, R.D.** : Responses and adaptation, 2nd edition Macmillan, publishing New York, 1984.
25. **Vaananen, J., Wang, S., Lansir, E.** : Taichi quan acutely increases heart variability, department of physiology, University of kuopio, Finland, 2002.