

## ملخص البحث

" تأثير استخدام التدريب المتقطع عالي الكثافة على التحمل الخاص وفعالية الأداء المهاري للاعب الكونغ فو "

إن رياضة الكونغ فو هي احد الرياضات النزالية وهي مكونة من سلسلة من الحركات الحرة الهجومية والدفاعية ،والركلة الدائرية الأفقية هي إحدى تلك المهارات الهجومية الأكثر فعالية وذلك لسرعتها وقوتها وتعدد مستويات أدائها لذلك تتطلب تلك الرياضة أن يكون اللاعب متمتعاً بقدر كبير من اللياقة البدنية ، لأنها تتطلب قدر عالي من القوة والقدرة والتوازن والمرونة، فالكونغ فو من الرياضات التي تتطلب درجة عالية من الإعداد البدني والمهاري وذلك لتنوع الأداءات وطبيعتها والتي تتميز بالعديد من اللكمات والركلات والمسكات والطرحات التي ينبغي تنفيذها في الوقت المناسب.

في الأونة الاخيره اصبح للتدريبات المتقطعه عاليه الكثافه شعبيه كبيره واخذت في الازدياد وتسمي ايضا مجموعه تدريبات (HIIT) يتضمن هذا النوع من التدريب نوبات متكررة من الجهد العالي الكثافة تليها أوقات الشفاء المتنوعة ، وتُجرى بنسبة ٨٠٪ إلى ٩٥٪ من معدل ضربات القلب القصوى المقدر للشخص ، وهو الحد الأقصى لعدد المرات التي سوف ينبض فيها القلب في دقيقة واحدة قد تستمر فترات الاستشفاء بالتساوي طالما كانت فترات العمل وعادة ما يتم تنفيذها بنسبة تتراوح بين ٤٠ ٪ إلى ٥٠ ٪ من معدل ضربات القلب القصوى المقدر للشخص و يستمر التمرين بالتناوب ما بين العمل والراحة ما بين ٢٠ ق إلى ٦٠ ق تقريبا.

## مشكلة البحث

وقد قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع والدراسات العلمية التي تناولت بالبحث والدراسة البرامج التدريبية الخاصة بلاعب الكونغ فو ، وكذلك مقابلة العديد من مدربي الكونغ فو ، والتحليل الفني لبطولتي العالم وكأس العالم لعامي ٢٠١٧-٢٠١٨ وجد الباحث أنه هناك تشبعا في البرامج التدريبية المقننة والتي يخضع لها اللاعبون مما يؤدي إلى عدم حدوث تطور ملموس في مستوى التحمل الخاص والمتمثل في الركلة النصف الدائرية والتي يجب تتميز بدرجة عالية من القوة والسرعة وجودة الأداء خلال المباراة ، حيث تعتبر هذه الركلة هي الأكثر استخداما بين مجموعة الركلات

المستخدمة وذلك لفاعليتها وتعدد مستويات أدائها (الفخذ \_ الجذع \_ الرأس ) وهذا ما أظهرته نتائج التحليل الفني لبطولتي العالم وكأس العالم ، وبالتبعية عدم حدوث تطور ملموس في مستوى الأداء المهاري والمتمثل في الطرح من الطرف السفلي، وتعتبر هذه الطرحة أحد أهم الطرحات في رياضة الساندا ولذلك فاعليتها وهذا ما أثبتته التحليل الفني لبطولتي العالم وكأس العالم عام ٢٠١٨ ، ٢٠١ م ومن هنا تبلورت مشكلة البحث في التنقيب عن أسلوب تدريبي مستحدث يحدث تطورا ، ونموا في المستوى البدني ويكسر حالة الرتابة والملل من تكرار برامج التدريب والتي غالبا يكون الاختلاف بينهما في شدتها وأحجامها وعدم إستخدام التدريبات التي تحاكي نفس الأداء الحركي ، وهذا مادفع الباحث لإستخدام أسلوب تدريبي مستحدث في رياضة الكونغ فو بصفة خاصة ألا وهو(التدريب المنقطع عالي الكثافة).

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب المنقطع عالي الكثافة على تطوير التحمل الخاص وفعالية الأداء المهاري للاعبين الكونغ فو وذلك من خلال :-

١- التعرف على تأثير التدريب المنقطع عالي الكثافة على التحمل الخاص .

٢- التعرف على تأثير التدريب المنقطع عالي الكثافة على فعالية الأداء المهاري للاعبين الكونغ فو .

٣- التعرف على العلاقة الارتباطية بين التحمل الخاص وفعالية الأداء المهاري .

#### فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في التحمل الخاص للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد علاقة ارتباطية بين التحمل الخاص ومستوى الأداء المهاري قيد البحث

## إجراءات البحث

### منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية مستخدماً القياس القبلى والبعدى لهذه المجموعة وذلك وفقاً لطبيعة ومشكلة البحث وأهدافه وفروضه .

### مجتمع وعينة البحث

#### المجتمع:

يشمل مجتمع البحث لاعبي الكونغ فو من المنتخب الوطني و المقيدون بالإتحاد المصري للوشو كونغ فو وعددهم وتتراوح أعمارهم من (٢٩:١٨) سنة والمقيدون بالإتحاد المصري للكونفو .  
لاعبين

#### العينة:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من لاعبي الكونغفو والمقيدين بالمنتخب الوطني بالإتحاد المصري للكونغ فو حيث بلغ حجم العينة الأساسية (١١) لاعب وعدد (٥) لاعبين تم إستخدامهم في الدراسة الإستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (١٦) لاعب.

#### وسائل جمع البيانات:

- تحليل الدراسات والمراجع العلمية.
- مجموعة الأدوات والأجهزة المختلفة.
- مجموعة الإختبارات لقياس القدرات البدنية.
- مجموعة الإختبارات لقياس الأداء المهارى.

## خطوات البحث

### القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث للمتغيرات البدنية والمهارية بعد الإنتهاء من التجربة الإستطلاعية والتأكد من صدق وثبات أدوات البحث وذلك فى اليوم الموافق

### تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح بإستخدام تدريبات القوة الوظيفية ومدته (٨) أسابيع ويشمل على (٢٤) وحدة تدريبية .

### القياس البعدى :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح على العينة قيد البحث ، وبإستخدام نفس طرق القياس فى القياس القبلى وذلك فى اليوم الموافق ٢٠١٩/١٠/٨م

### الأسلوب الإحصائى المستخدم :

إستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية

(ويلكسون - المتوسط الحسابي - الفرق بين المتوسطين T.T. نسب التحسن - معامل إرتباط بيرسون )، كما إستخدم الباحث برنامج SPSS لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

## الإستخلاصات والتوصيات :

### الإستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ، عينة البحث ، والمنهج المستخدم ، وتحليل البيانات إحصائيا ، واستنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث ومناقشتها ، توصل الباحث إلى الإستنتاجات الآتية :

- ١- التدريب المتقطع عالي الكثافة له تأثير إيجابي على التحمل الخاص .
- ٢- التدريب المتقطع عالي الكثافة له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري والمتمثل فى ( الطرح من الطرف السفلي) .
- ٣- أظهرت النتائج تطور مستوى المجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث.

### التوصيات :

إستنادا إلى ما توصل إليه الباحث من نتائج فى ضوء أهداف البحث وفروضه يوصى الباحث بما يلى :

أولا للمدربين :

- ١- تطبيق البرنامج المقترح بإستخدام التدريب المتقطع عالي الكثافة بنفس الشدات والتكرارات والراحات البينية التى تم إستخدامها بالبرنامج المقترح .
- ٢- إستخدام إستخدام التدريب المتقطع عالي الكثافة بشكل يحاكي المسار الحركى والزمنى للمهارة .
- ٣- التدريب المتقطع عالي الكثافة لا يغني عن التدريبات التقليدية وإنما يعمل كمدعم لها.

ثانيا للباحثين:

- ١- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة لطبيعة البحث على مستوى الأداء المهارى المركب للكونغ فو .
- ٢- إجراء دراسات على فئات وزنية ومراحل سنية مختلفة .
- ٣- إجراء دراسات على عينات أخرى تختلف فى السن والجنس والعدد والنشاط الرياضى الممارس.