



تأثير استخدام التمرينات الحرة وبالأدوات في تحسين مستوى الأداء المهارى لأسلوب الميوزيكال فورم لدى لاعبي الكيك بوكسينج

* أ.م.د/ وائل كامل الحاي

أ.م.د/ حسن محمد حسن



المهارات الحركية
والحركات الأكثر
تعقيدا في النشاط
الممارس بكفاءة
عالية.

رياضة الكيك

بوكسينج هي فن قتالي عسكري عالمي ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية ، يشتمل علي لكمات الملاكمة وركلات الكاراتيه وتقام مباريات هذا الأسلوب علي حلبة كحلبة الملاكمة ومن عدة جولات متتالية تتدرج من 3-5-7-12-15 جولة ، وتعتمد على الضربة القاضية لإنهاء النزال أو عدد النقاط ، ويلبس اللاعبون قفازات الملاكمة وواقياً للأسنان والقدمين وواقى للخصية ويكون اللاعب عاري الصدر كالملاكم ومرتدياً لبس لاعب الكاراتيه في أسفل جسمه و هو ما يعني أنه ملاكم في يديه ولاعب كاراتيه في رجليه و يجب علي اللاعب أن يقوم بأداء ثمان ركلات في الجولة الواحدة وزمن الجولة (2ق) ودقيقة راحة بين الجولات (23 : 86) ، (9 : 12)

مقدمه ومشكله البحث

تعتبر التمرينات البدنية أصلاً لكل الحركات البدنية ، وأساساً لتحقيق الأغراض البدنية الخاصة ، فذلك ما كان دافعاً لكثير من الباحثين بمراجعة وتطوير أسسها وقواعدها وطرق ممارستها بما يتلائم وتطوير الحياة نفسها لتأمين نمو ممارستها نمواً شاملاً ومتزناً .

وتسهم التمرينات بالأدوات في تنمية التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة ، كما تعمل على تنمية الإحساس بالحركة والإيقاع ، مما يساعد ذلك على إتقان الحركات ودقة الأداء. (16 : 196)

وتتعدد أدوات التمرينات ، وتتنوع تمريناتها وطرق تعلمها وأساليب التدريب عليها ، وتستخدم لتنمية الإحساس الحركي والإحساس بالتوقيت ، ويمتد تأثيرها لتحسين العديد من الصفات الحركية كالقوة ، المرونة ، السرعة ، والرشاقة ، والأنشطة المختلفة بمهاراتها المتعددة تتطلب قدرات بدنية عامة وتوافقية خاصة لتمكن اللاعب من أداء

فتحسن الأداء المهارى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية الصفات البدنية ، والتي بدونها لا يتم إتقان الأداء المهارى لنوع النشاط الرياضى ، فكل نشاط أو عمل يقوم به اللاعب ينطلب قدرات و صفات بدنية معينة . (19 : 80) ، (8 : 31)

ومن هنا وجد الباحثان ضرورة لإستخدام التمرينات الحرة وبالادوات لتحسين مستوى الأداء المهارى لأسلوب الميوزيكال فورم لدى لاعبي الكيك بوكسينج .

هدف البحث

التعرف على تأثير استخدام التمرينات الحرة وبالادوات فى تحسين مستوى الأداء المهارى لأسلوب الميوزيكال فورم لدى لاعبي الكيك بوكسينج .

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لدى المجموعة التجريبية فى القياسات البدنية ، لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لدى المجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لأسلوب الميوزيكال فورم لدى لاعبي الكيك بوكسينج ، ولصالح القياسات البعدية.

● مصطلحات البحث:

- أسلوب الميوزيكال فورم:

مجموعة من الحركات الفنية مثل (الكاتا) لكن بإيقاع موسيقي، وتعني أداء الحركات القتالية (الركل واللكم) على أنغام

وتعتبر رياضة الكيك بوكسينج إحدى الرياضات الفردية في البطولات العالمية ، وبدأت تمتد إليها يد التطوير حيث انها تتميز بالمهارات المتعددة والمتنوعة والمزج بين استخدام اللكمات والركلات وتتفوق فيها الركلات عن اللكمات بزيادة درجاتها ، وخلال تلك الرياضة يتم التنافس بين لاعبين من نفس الفئة الوزنية كما يحاول كل منهما استخدام مهارات اللعبة من هجوم ودفاع وخداع وهجوم مضاد من مختلف المسافات.

(21:39) ، (15:29)

ومن المسلمّ به أن أي رياضه تبدأ بالناشئين باعتبارهم القاعدة العريضة ، فهم نواة المستقبل لهذه الرياضة ، لذا وضعت معظم الدول المتقدمة البرامج التعليمية والتدريبية المناسبة لتلك المرحلة لتعليم الأداء المهارى بالصورة الصحيحة التي تساعد الناشئ في المستقبل للأداء بأفضل صورة ممكنه مع الاقتصاد في الجهد والوقت حتى يصل الناشئ إلى أعلى المستويات الرياضية.

ومن خلال متابعة الباحثان لأسلوب الميوزيكال فورم لدى لاعبي الكيك بوكسينج من خلال بطولة الجمهورية 2018. والذي يتسم بكونه جملة حركية تتراوح مدتها من (2.5 إلى 3) دقائق اتضح قصور فى الأداء وانسيابية الحركات نتيجة قصور فى الناحية البدنية .

بوكسينج بنادى حرس الحدود بالاسكندرية ، بينما طبقت الدراسات الإستطلاعية على عينة قوامها (10) لاعبين بنادى حرس الحدود بالاسكندرية ومن غير العينة الأساسية لإجراء الدراسات الإستطلاعية.

الدراسات الإستطلاعية :

- الدراسة الإستطلاعية الأولى :

أجريت بهدف :

1- تحديد الإختبارات المناسبة لقياس القدرات البدنية لدى لاعبي الكيك بوكسينج .

2- وضع استمارة لتقييم مستوى الأداء المهارى لأسلوب الميوزيكال فورم لدى لاعبي الكيك بوكسينج .

وقد أسفرت هذه الدراسة عن :

1- تم تحديد إختبارات القدرات البدنية بعد إستطلاع آراء الخبراء . مرفق (1)

2- وضع إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لأسلوب الميوزيكال فورم لدى لاعبي الكيك بوكسينج . مرفق (3) ، وذلك نتيجة إستطلاع آراء الخبراء . مرفق (4)

-الدراسة الإستطلاعية الثانية :

والتى أجريت بهدف تحديد المعاملات العلمية الخاصة بالقياسات البدنية قيد الدراسة .

1- معامل الصدق :

جدول (1)

الموسيقى في جملة قتالية يستعرض فيها اللاعب مهارته بتوافق مع أنغام الموسيقى وهناك حركات يختارها اللاعب وهي شبيهة بالقتال الوهمي (الكاتا او البومزي) سواء باستخدام سلاح او بدونه باستخدام صعوبات مختلفة. ويجب ان تكون هناك فكرة لمجمل الحركات. (27)

• إجراءات البحث :

منهج البحث

أستخدم المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة ، حيث إتبع التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة .

المجال البشري :

تم إجراء هذه الدراسة على عينة من لاعبي الكيك بوكسينج بنادى حرس الحدود بالاسكندرية.

المجال الزمني :

تم تطبيق الدراسات الإستطلاعية والقياسات القبليّة فى الفترة من 2018/9/22 إلى 2018/10/4 ، والتجربة الأساسية فى الفترة من 2018/10/7 إلى 2018/11/29 ، والقياسات البعديّة فى الفترة من 2018/12/6 إلى 2018/12/6 .

المجال المكاني :

نادى حرس الحدود بالاسكندرية.

عينة البحث

طبقت الدراسة الأساسية على عينة قوامها (20) لاعب من لاعبي الكيك

جدول (1)

المقارنة بين المجموعة المميزه والمجموعة غير المميزه الخاصه بالقياسات البدنيه
قيد الدراسة

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزه ن=5		المجموعة المميزه ن=5		الدلالات الإحصائية			
			ع±	س	ع±	س	المتغيرات			
0.65	2.42	9.60	5.63	54.20	6.83	63.80	اليمنى	كجم	قوة القبضة	القوة القصوى الثابتة
0.73	3.05	10.40	4.90	48.00	5.85	58.40	اليسرى	كجم		
0.98	13.92	6.40	0.60	18.40	0.83	24.80	ثني	كجم	نراعين	
0.99	24.56	13.40	0.89	73.40	0.84	86.80	مد	كجم	جذع	
0.98	15.62	10.53	0.65	22.86	1.36	33.40	مد	كجم	رجلين	القوى المميزة بالسرعة
0.93	7.35	5.60	1.64	10.20	0.45	15.80	مد مفصل الحوض من الانبطاح (سم)		للرجلين	
0.83	4.29	21.40	5.71	212.00	9.58	233.40	الوثب العريض(سم)			
0.92	6.45	10.20	2.49	62.20	2.51	72.40	الوثب العمودي(سم)			
0.96	10.37	4.40	0.84	5.80	0.45	10.20	الشد على العقلة(عدد مرات)			
0.96	9.29	12.40	0.83	39.80	2.86	52.20	مسطرة مدرجة من الانبطاح (سم)		ذراعين	المرونة
0.99	18.30	13.20	0.89	72.40	1.34	85.60	تقوس الجذع خلفا على عقل الحائط(سم)			
0.98	14.23	16.60	1.14	40.40	2.34	57.00	رفع الرجلين من الانبطاح(زاوية)		رجلين	الرشاقة
0.87	4.98	3.24	1.13	17.11	0.91	13.86	الجرى متعدد الاتجاهات(ث)			
0.97	11.52	2.64	0.38	9.37	0.34	6.73	الجرى الزجاجي(ث)			
0.98	14.12	13.40	2.07	23.40	0.44	36.80	الانبطاح المائل من الوقوف(عدد مرات)			
0.98	14.38	6.66	0.52	5.73	0.89	12.40	وقوف على مشط القدم(ث)		الثابت	التوازن
0.86	4.80	1.31	0.59	5.30	0.14	3.99	المشي على عارضة التوازن(ث)		الحركي	
0.94	7.59	2.40	0.45	2.20	0.55	4.60	الوثب بالجبـل(ث)		توافق عام	

* معنوي عند مستوى (0.05) = (2.30)

يتضح من جدول (1) والخاص بالفروق بين المجموعة المميزه والمجموعة الغير مميزه في القياسات البدنيه قيد الدراسة ، أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.42 إلى 24.56) وهذه

القيمة مرتفعة نسبيا عن قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى (0.05) = (2.30) وتراوحت قيمة معامل الصدق ما بين (0.65 إلى 0.99) ، مما يؤكد أن محددات الاختبارات البدنية قيد البحث تقيس بالفعل ما وضعت من أجله وأنها تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة .

ثانيا : معامل الثبات :

جدول (2)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في القياسات البدنيه المطبقه لإيجاد معامل الثبات (بطريقة إعادة تطبيق الاختبار) ن = 10

معامل الثبات	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية	المتغيرات	
			±ع	س	±ع	س			
0.99	1.500	0.20	4.18	52.80	4.35	52.60	كجم اليمنى	القوة القفزية الثابتة القوى المميّزة بالسرعة	
0.99	1.500	0.20	7.50	47.60	7.72	47.40	كجم اليسرى		
0.84	1.500	0.13	0.52	18.58	0.48	18.45	كجم ثنى		
0.94	1.500	0.20	0.86	72.65	1.10	72.45	كجم مد		
0.93	1.86	0.17	0.79	22.70	0.81	22.53	كجم مد		
0.95	1.500	0.20	1.13	10.20	1.33	10.00	مد مفصل الحوض من الانبطاح (سم)	للرجلين	
0.99	1.96	0.30	6.70	212.20	6.62	211.90	الوثب العريض(سم)		
0.81	1.96	0.30	0.67	63.00	0.82	62.70	الوثب العمودي(سم)		
0.76	1.96	0.30	0.52	6.40	0.74	6.10	الشد على العقلة(عدد مرات)		
0.89	1.96	0.30	0.97	40.60	1.06	40.30	مسطرة مدرجة من الانبطاح(سم)	ذراعين	
0.92	1.96	0.30	1.16	71.30	1.25	71.00	تقوس الجذع خلفا على عقل الحائط(سم)		
0.87	1.96	0.30	0.74	40.90	0.97	40.60	رفع الرجلين من الانبطاح(زاوية)	رجلين	
0.95	1.38	0.14	1.09	17.22	1.00	17.36	الجرى متعدد الاتجاهات(ث)	الرشاقة	
0.82	1.44	0.09	0.33	9.29	0.30	9.38	الجرى الزجراجسى(ث)		
0.98	1.96	0.30	2.50	26.40	2.60	26.10	الانبطاح المائل من الوقوف(عدد مرات)		
0.91	1.31	0.12	0.55	6.01	0.67	5.89	وقوف على مشط القدم(ث)	الثابت	التوازن
0.99	1.34	0.04	0.66	5.12	0.60	5.16	المشي على عارضة التوازن(ث)	الحركي	
0.86	1.500	0.20	0.73	2.90	0.82	2.70	الوثب بالحبـل (ث)	توافق عام	

* ر معنوي عند مستوى (0.05) = (0.63)

* معنوي عند مستوى (0.05) = (2.26)

يتضح من جدول (2) والخاص بالارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في القياسات البدنيه لإيجاد معامل الثبات وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني ، حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (0.76 إلى

0.99) وهذه القيم أكبر من قيمة (ر) الجدوليه عند مستوى (0.05) = (0.63) ، وتراوحت قيمة ت المحسوبه ما بين (1.31 إلى 1.96) مما يؤكد أن محددات الاختبارت البدنيه تتميز بالثبات وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

● تجانس العينة :

جدول (3)

الدلالات الإحصائية الخاصه بالمتغيرات الأساسية والقياسات البدنيه للعينة الإجمالية قيد البحث

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفرطح
المتغيرات الأساسية	السن	18.65	0.48	0.681-	1.71-
	الطول	176.00	0.79	0.00	1.37
	الوزن	74.40	1.75	0.363-	0.830-
القوة الثابتة القصوى	كجم اليمنى	55.45	5.05	0.147	1.57-
	كجم اليسرى	46.45	6.48	0.936	1.08
	كجم ثنى	18.27	0.52	0.263-	0.91
	كجم مد	72.82	0.99	0.584-	0.90-
	كجم مد	22.35	0.77	0.070	1.43-
	كجم مد مفصل الحوض من الانبطاح (سم)	10.25	1.29	0.843-	0.91
القوى المميزة بالسرعة	الوثب العريض(سم)	208.50	6.19	0.250-	0.772
	الوثب العمودي(سم)	62.00	1.68	0.879-	0.378
	الشد على العقلة(عدد مرات)	5.90	0.72	0.152	0.880-
	مسطرة مدرجة من الانبطاح (سم)	40.85	1.18	0.318-	0.653-
المرونة	تقوس الجذع خلفا على عقل الحائط(سم)	71.60	1.23	0.444-	0.735-
	رفع الرجلين من الانبطاح(زاوية)	40.90	0.92	0.250-	0.849-
الرشاقة	الجرى متعدد الاتجاهات(ث)	17.76	1.15	0.205-	1.43-
	الجرى الزجراجى(ث)	9.44	0.37	0.269	1.32-
	الانبطاح المائل من الوقوف(عدد مرات)	25.70	2.63	0.881-	0.267
التوازن	وقوف على مشط القدم(ث)	5.89	0.71	0.775-	0.223
	المشي على عارضة التوازن(ث)	5.19	0.56	0.256	1.09-
	الوثب بالحبل(ث)	2.70	0.86	0.663	1.35-
توافق عام					

ينضح من جدول (3) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث فى القياسات البدنيه والاساسيه المطبقه أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.663 إلى 881.0) ومعامل التفرطح ما بين (-1.71 إلى 1.37) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 3 وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث فى المتغيرات البدنيه قبل اجراء التجربة (24)

جدول (4)

الدلالات الإحصائية الخاصة باستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لأسلوب الميوزيكال فورم

معامل التفرطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
0.880-	0.152	0.72	3.90	درجة	الايقاع
0.189	0.012	0.60	3.95	درجة	التوقيت
0.151	0.198	0.69	7.45	درجة	الانسيابية في الأداء
0.734-	0.055-	0.93	7.65	درجة	الابتكار
0.859-	0.059	0.89	9.80	درجة	الصعوبه
0.905-	0.442	1.03	10.10	درجة	درجة اتقان المهارات
1.308-	0.186	0.79	3.90	درجة	الربط

ينتضح من جدول (4) البيانات الخاصة باستمارة تقييم المحكمين لعينة البحث معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغ معامل الالتواء فيها ما بين (0.055-) إلى (0.442) . وهي قيم تنحصر بين $3 \pm$ وتقترب من الصفر، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد البحث في البيانات الخاصة باستمارة تقييم المحكمين قبل اجراء التجربة .

- تقييم مستوى الأداء المهارى

- لأسلوب الميوزيكال فورم :

وذلك من خلال لجنة من أعضاء هيئة التدريس والخبراء المتخصصين فى الكيك بوكسينج مكونة من خمسة محكمين . مرفق (4) ، وذلك لتقييم مستوى الأداء المهارى لأسلوب الميوزيكال فورم باستخدام استمارة لعناصر التقييم .

- القياسات البعدية :

أجريت القياسات البعدية من 2018/12/2 إلى 2018/12/6

- المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية عن طريق استخدام الحاسب الآلى (برنامج SPSS) لتحليل النتائج للحصول

- التجربة الأساسية:

- البرنامج التدريبي: مرفق(2)

تم تطبيق التجربة الأساسية فى الفترة من 2018/10/7 إلى 2018/11/29 حيث: - تم استخدام التدريب الفترى (منخفض- مرتفع) الشدة ، مع مراعاة زيادة الحمل من خلال التدرج فى زيادة الحمل ، الاستمرارية .

- أستمرت التجربة لمدة (8) أسابيع ، وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا ، بما يعادل (24) وحدة تدريبية . - تم استخدام مبدأ الحمل والراحة كقاعدة للتدريب.

- تم حساب متوسط زمن الراحة بعد رجوع معدل النبض من 120 : 130 نبضة/دقيقة.

عرض ومناقشة النتائج:

• أولاً : عرض النتائج :

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات
البدنية المطبقة قيد البحث ن=20

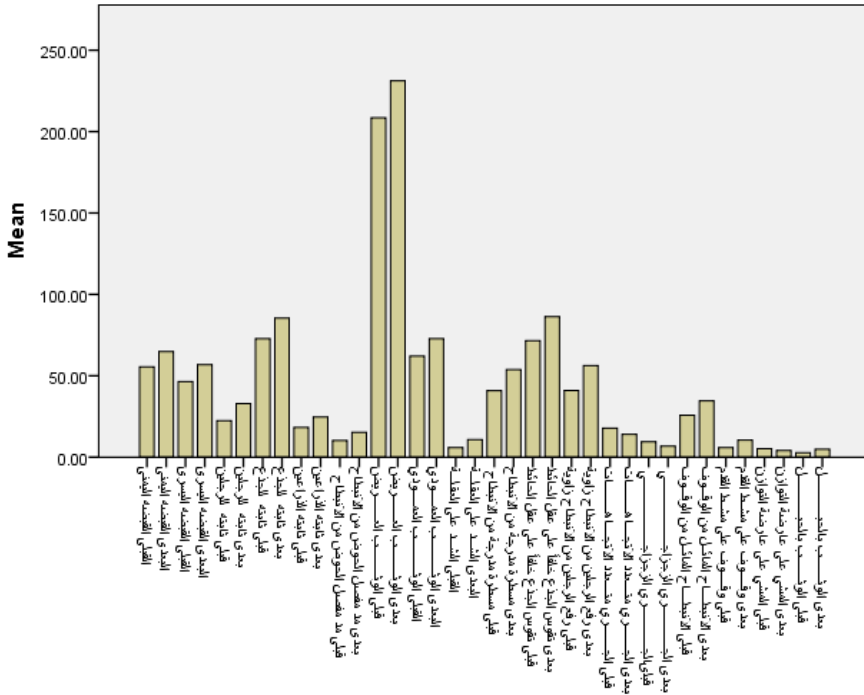
حجم الأثر d كوهين	نسبة التحسن %	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
				ع ±	س	ع ±	س	لمتغيرات	
3.54	35.2	15.83	9.35	6.63	64.80	5.05	55.45	كجم اليمنى	قوة القبضة ذراعين جذع رجلين
2.26	43.25	10.09	10.30	5.09	56.75	6.48	46.45	كجم اليسرى	
4.65	75.42	20.82	6.30	1.29	24.58	0.52	18.27	كجم ثني	
7.13	14.63	31.87	12.54	1.28	85.37	0.99	72.82	كجم مد	
6.97	67.1	31.18	10.55	1.32	32.90	0.77	22.35	كجم مد	
3.95	84.7	17.69	5.05	0.80	15.30	1.29	10.25	مد مفصل الحوض من الانبساط (سم)	قوة القبضة ذراعين جذع رجلين
2.38	131.15	10.63	22.65	10.44	231.15	6.19	208.50	الوثب العريض (سم)	
3.64	27.25	16.28	10.75	2.69	72.75	1.68	62.00	الوثب العمودي (سم)	
4.45	89.25	19.91	4.85	0.79	10.75	0.72	5.90	الشد على العقلة (عدد مرات)	
5.73	46.2	25.64	12.95	2.48	53.80	1.18	40.85	مسطرة مدرجة من الانبساط (سم)	قوة القبضة ذراعين جذع رجلين
6.61	13.7	29.52	14.70	1.97	86.30	1.23	71.60	تفوس الجذع خلفا على عقل الحائط (سم)	
8.91	43.7	39.83	15.40	1.87	56.30	0.92	40.90	رفع الرجلين من الانبساط (زاوية)	قوة القبضة ذراعين جذع رجلين
2.11	86.04	9.43	3.80	1.28	13.96	1.15	17.76	الجري متعدد الاتجاهات (ث)	
4.24	93.3	18.98	2.72	0.52	6.70	0.37	9.43	الجري الزجراجي (ث)	
2.55	65.4	11.39	8.90	2.06	34.60	2.63	25.70	الانبساط المائل من الوقوف (عدد مرات)	قوة القبضة ذراعين جذع رجلين
3.02	89.59	13.52	4.52	1.88	10.41	0.71	5.89	وقوف على مشط القدم (ث)	
1.93	95.96	8.62	1.15	0.12	4.04	0.56	5.20	المشي على عارضة التوازن (ث)	قوة القبضة ذراعين جذع رجلين
2.64	95.15	11.83	2.15	0.36	4.85	0.86	2.70	الوثب بالحبل (ث)	

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.09

حجم الأثر = $\sqrt{\frac{t}{n}}$ (4:31) ، حجم الأثر: من 0.2 إلى أقل من 0.5 منخفض .

من 0.5 إلى أقل من 0.8 متوسط . - أكبر من 0.8 مرتفع . (3:24)

شكل بياني رقم (1) والخاص بالدلالات الإحصائية للقياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية المطبقة قيد البحث لدى المجموعة التجريبية



يتضح من الجدول رقم (5) والشكل البياني رقم (1) الخاص بالدلالات الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية المطبقة قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (8.62) إلى (39.83) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وتراوح حجم التأثير بين (1.93)، (8.91) وهو حجم تأثير مرتفع أكبر من 0.8 (3:31)، نسبة تحسن تراوحت ما بين 13.7% إلى 131.15% وذلك لصالح القياس البعدي في جميع القياسات البدنية المطبقة قيد البحث للمجموعة التجريبية.

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي الخاصة باستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لأسلوب الميوزيكال فورم ن=20

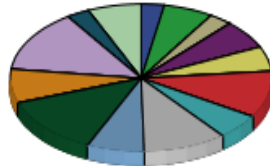
حجم الأثر d كوهين	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين ن	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س	
5.44	0.00	24.33	4.50	0.68	8.40	0.71	3.90	الايقاع
6.10	0.00	27.29	4.60	0.51	8.55	0.60	3.95	التوقيت

5.96	0.00	26.65	6.55	0.7 2	14.0 0	0.6 9	7.45	الانسيابية في الأداء
6.02	0.00	26.94	6.60	0.5 5	14.2 5	0.9 3	7.65	الابتكار
7.55	0.00	33.76	7.85	0.5 8	17.6 5	0.8 9	9.80	الصعوبة
8.56	0.00	38.29	8.55	0.5 9	18.6 5	1.0 2	10.1 0	درجة اتقان المهارات
6.24	0.00	27.90	5.20	0.7 2	9.10	0.7 8	3.90	الربط
9.52	0.00	42.58	43.85	4.0 6	90.6	2.6 9	46.7 5	المجموع

* معنوي عند مستوى $0.05 = (2.09)$

حجم الأثر = $\sqrt{F(4:31)}$ ، حجم الأثر: من 0.2 إلى أقل من 0.5 منخفض .
من 0.5 إلى أقل من 0.8 متوسط .
- أكبر من 0.8 مرتفع . (3:24)

الشكل رقم (2) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي الخاصة باستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لأسلوب الميوزيكال فورم



- Variables
- القبلي الإقناع
 - البعدي الإقناع
 - القبلي التوقيت
 - البعدي التوقيت
 - قبلي انسيابه في الأداء
 - بعدي انسيابه في الأداء
 - قبلي الابتكار
 - بعدي الابتكار
 - قبلي الصعوبة
 - بعدي الصعوبة
 - قبلي درجة اتقان مهارات
 - بعدي درجة اتقان مهارات
 - القبلي ربط
 - بعدي ربط

يتضح من الجدول رقم (6) والشكل رقم (2) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بدرجات عناصر إستمارة تقييم المحكمين للمجموعة التجريبية قبل التجربة وبعدها وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (24.33) إلى (38.29) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وتراوح حجم التأثير بين (5.44) ، (9.52) وهو حجم تأثير مرتفع أكبر من 0.8 (3:31) ، وذلك لصالح القياس البعدي في جميع درجات عناصر إستمارة تقييم المحكمين قيد البحث للمجموعة التجريبية.

• **ثانيا : مناقشة النتائج :**

ويرجع التحسن في القدرات البدنية لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية برنامج التمرينات الحرة وبالأدوات الذى طبق على تلك المجموعة بما يتضمنه من تمرينات متنوعة ومشوقة بأدوات متدرجة الحمل أدت الى تحسين القوة العضليه متمثله فى القوه القسوى الثابته والقوه المميزه بالسرعه وكذلك المدى الحركى للذراعين والرجلين وأيضاً الرشاقه بما اشتمل عليه البرنامج من تمرينات بدنيه تؤدى حره وأخرى بالأدوات كأداء اللاعب تمرينات باستخدام المقعد السويدى والأطواق والعصى الخشبيه والصناديق المقسمه والأقماع والكرات الطبيه وبعض الادوات المركبه متنوعه كالوثب من أعلى المقاعد حاملاً كرات طبيه مع تغيير اتجاه ووضع الجسم و أيضاً تحسن التوازن الثابت والحركى والتوافق لطبيعة التمرينات المؤداه داخل البرنامج كالمشى والجرى على عارضة التوازن والوثب داخل الدوائر المرقمه ، فأدوات التمرينات تعد عاملاً هاماً فى مساعدة الفرد على أداء الحركة فى أوسع مدى لها وإكتساب الجسم أو احد أجزائه مستوى عالى من المهارة كما تعتبر احد عوامل زيادة الحمل فى أداء التمرينات حيث يتطلب العمل بها دقة ومهارة وقدرة على الأداء . (18 : 379) ، (17 : 36)

كما أن التمرينات بالأدوات تساعد على تحسن جميع القدرات البدنية

العامه والتوافق العضلى العصبى خاصة .
(22 : 76)

تأثير استخدام تمرينات البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترى بنوعيه (المنخفض - المرتفع) الشدة ، وفاعليته من خلال إمكانية تشكيل التمرينات وإحداث أحمال مختلفة على المجموعات العضلية المختلفة بحيث تسهم فى تنمية الصفات البدنية لإتقان المهارات الحركية ، وممارسة التدريب طبقاً للجرعة التي تناسب كل فرد . (19 : 232) ، (21 : 241)

وذلك ما أكدته نتائج دراسات كل من حسن طولان (2006) ، عبد الله منير (2006) ، والتي أشارت إلى فاعلية التدريب الفترى فى تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية . (10) ، (11) .

كذلك ساعدت أدوات التمرينات فى تنمية عناصر القدرات البدنية عند إستخدامها كأعمال إضافية لتطوير القوة ، حيث أن برامج التمرينات البدنية تحسن من القوة العضلية إذا استخدمت التمرينات بثقل الجسم . (25 : 35)

كما تسهم أدوات التمرينات فى تنمية عمل المفاصل والعضلات وزيادة المرونة . (18 : 257)

فعالية التأثيرات التدريبية لبرامج التمرينات المنتظمة تتمثل فى الإرتقاء بالقدرات الوظيفية ، بالإضافة إلى

والتي يراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية المنظمة ، وإختيار محتوى التمرينات طبقاً للمسارات الحركية والعضلات العاملة بالمهارات المختلفة تكون أكثر تركيزاً فى تنمية الأداء البدنى والمهارى معاً. (7 : 76)

حيث يفضل فى المراحل الأولية لممارسة الأنشطة الرياضية إختيار التمرينات التى تؤثر بصفة خاصة فى تنمية الصفات البدنية الأساسية والتى تتميز بإحتوائها على قدر كبير من المهارات الحركية . (20 : 249)

وينعكس تنمية القدرات البدنية على جودة الاداء الحركى وفعاليتيه ، وهذا ما أعتمد عليه الباحثان أثناء التخطيط للبرنامج التدريبى المقترح مع مراعاة التدرج بحمل التدريب ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء تقنين الأحمال التدريبية ، وتحديد الأزمنة والأحمال التدريبية المناسبة للتمرينات وفقاً لطبيعة الأداء المهارى ، وذلك ما تؤكده نتائج دراسات كل من عبد الله منير (2006) ، حسن طولان(2006) ، عصام صقر (2008) والتى أكدت على التأثير الإيجابى لبرامج التدريب المقننة فى تحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى . (11) ، (10) ، (14) ،

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى (توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياسات القبليه والبعديه لدى المجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لأسلوب الميوزيكال فورم لدى

تحسين القوة ، القدرة ، المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، التوازن ، والتحمل . (26 : 20)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول (توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياسات القبليه والبعديه لدى المجموعة التجريبية فى القياسات البدنية ، لصالح القياسات البعديه).

كما يرجع التقدم فى مستوى الأداء المهارى إلى مقدار التنمية لعناصر القدرات البدنية من خلال التمرينات الموجهة والتى تعتبر الأساس الذى يبنى عليه الحركات والمهارات لأسلوب الميوزيكال فورم لدى لاعبي الكيك بوكسينج ، وذلك طبقاً لما أشار إليه Gallahue (1993) حيث أكد على أهمية ممارسة التمرينات فى نمو الصفات البدنية كالقوة والمرونة والتوافق والتوازن . (25 : 220)

فتحسين مستوى الأداء المهارى يرتبط إرتباطاً وثيقاً بعملية تنمية الصفات البدنية ، إذ بدونها لا يتم إتقان الأداء الفنى لنوع النشاط الممارس ، وهذا يتفق وما أشارت إليه نتائج دراسات كل من عرفة مطاوع (2001) ، حسن طولان (2006) والتى أكدت على التأثير المتبادل بين التنمية البدنية والمهارية . (12) ، (10)

وأدت طبيعة برنامج التمرينات والتى تركز على أساس المهارات الحركية والتى أدت إلى التأثير الإيجابى فى تنمية الناحية البدنية والمهارية ، فالبرامج التدريبية المقننة

المراجع

1- أحمد كسرى معانى ، محمد

صبحى حسائين: موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ، الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.

2- أحمد محمد خاطر، علي فهمي

البيك: القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف بمصر ، الطبعة الثالثة ، 1989.

3- أحمد محمد خاطر، علي فهمي

البيك: القياس فى المجال الرياضى ، دار الكتب الحديث ، الطبعة الرابعة ، 1996.

4- أديل مسعد شنودة ، سامية

فرغلى منصور: الجباز الفنى ، مفاهيم .. تطبيقات ، الطبعة الأولى ، ملتقى الفكر (الأزاريطه) ، الإسكندرية ، 1999.

5- أشرف عبد العال الزهرى:

تصميم نموذج إعداد خاص لاكتساب المهارات الأساسية لجمباز المبتدئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1997.

6- أشرف عبد العال الزهرى ،

هشام السيد عمر : التآثيرات التدريبية لاستخدام الترامبولين فى تعليم الشقلبة الأمامية على اليدين فى تحسين مستوى أداء طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، العدد الخامس عشر ، الجزء الأول ، مجلة علمية رياضية متخصصة ، جامعة أسيوط ، 2002.

لاعبي الكيك بوكسينج ، ولصالح القياسات البعدية).

• الإستنتاجات :

1- البرنامج المقترح بإستخدام التمرينات الحرة وبالأدوات يسهم بصورة واضحة فى تحسين القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لأسلوب الميوزيكال فورم لدى لاعبي الكيك بوكسينج.

2- إستخدام طريقة التدريب الفترى بنوعية (منخفض - مرتفع) الشدة بأسلوب التدريب الدائرى حقق فاعلية فى تحسين القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لأسلوب الميوزيكال فورم لدى لاعبي الكيك بوكسينج.

• التوصيات :

1- تطبيق البرنامج المقترح عند التدريب على أسلوب الميوزيكال فورم لدى لاعبي الكيك بوكسينج.

2- إستخدام وتوظيف أدوات التمرينات فى التدريب لدى لاعبي الكيك بوكسينج.

3- يجب مراعاة عند تنمية القدرات البدنية فى الكيك بوكسينج إختيار التمرينات المناسبة والتي تحقق ذات الهدف.

- 7- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى - تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997.
- 8- بسطويسى أحمد بسطويسى : أسس ونظريات الحركة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1996 .
- 9- حسن محمد حسن : تأثير تطوير الرشاقة الخاصة على تحسين تسديد اللكمة المستقيمة الأمامية مع الركلة الخلفية بالوران وعلاقتها بنتائج المباريات لدى ناشئى الكيك بوكس. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية 2006.
- 10- حسن محمود طولان : أثر تطوير تمارين الإعداد البدنى الخاص فى درس التربية الرياضية على تحسين الأداء الفنى فى الجمباز لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2006.
- 11- عبد الله محمد منير: التأثيرات التدريبية لإستخدام بعض الأدوات البديلة على ديناميكية تطوير بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية (12- 15) ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية 2006.
- 12- عرفة أحمد إبراهيم : أثر استخدام بعض أشكال التمارين الزوجية في (الإحماء والإعداد البدني) على تحسين مستوى أداء
- بعض حركات الرشاقة في رياضة الجمباز لتلاميذ الصف الأول الاعدادى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2001 .
- 13- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 2005 .
- 14- عصام محمد صقر: تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2008 .
- 15- عطيات محمد خطاب : التمارينات للبنات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، القاهرة 1997.
- 16- فاتن طه البطل : تأثير برنامج مقترح بإستخدام الحبل على تنمية التوافق العضلى العصبى ومستوى الأداء الحركى لناشئات الجمباز الإيقاعى ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1993.
- 17- فتحى أحمد إبراهيم : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2010 .
- 18- ليلي عبد العزيز زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1997 .
- 19- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثالثة

psychology, frontiers in
psychology, November,
Volume 4, Article 863
available at:
<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2013.00863/abstract> accessed April
2015

25- Gallahue, D., :
Development Physical
education of Today's
Children, Second edition,
Brown and Bench march,
I.N.C, library of congress,
U.S.A, 1993.

26- Jackson, L.,: Physical
activity for health and
Fitness, Human kinetics,
U.S.A, 1999.

27-
[http://maannews.net/Content.
asp](http://maannews.net/Content.asp)

عشر ، دار المعارف ، الإسكندرية ،
1994.

**20- محمد حسن علاوى : علم نفس
المدرّب والتدريب الرياضى ، الطبعة
الأولى ، دار المعارف ، القاهرة،
1997.**

**21-محمد صبحى حساين ، أحمد كسرى
معانى : موسوعة التدريب الرياضى
التطبيقى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر
العربى ، القاهرة ، 1998.**

**22- مروان على محمد : أثر تنمية
بعض القدرات التوافقية على مستوى
أداء المهارات الحركية للتمرينات
بالأدوات ، رسالة دكتوراه ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الإسكندرية ، 2007.**

**23- وليد توفيق قصاص : قمة
الكاراتيه فى أسلوب التلاحم الكامل
وفنون الدفاع عن**

النفس مكتبة الإيمان لبنان 1990.

24-Daniël Lakens:
Calculating and reporting
effect sizes to facilitate
cumulative science: a
practical primer for t-tests
and ANOVAs, frontiers in