

(دراسة مقارنة في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارية بين فعليتي الكونغ فو والكيك بوكسينك لفئة الشباب)

خالد حسن عثمان و ديندار فيضي محمد

قسم الالعاب الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة دهوك، اقليم كردستان-العراق

قسم العلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة دهوك، اقليم كردستان-العراق

(تاريخ استلام البحث: 17 حزيران، 2019، تاريخ القبول بالنشر: 6 آب، 2019)

الخلاصة

هدف البحث الى التعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارية بلعبة الكونغ فو والكيك بوكسينك لفئة الشباب . والتعرف على الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارية بين لاعبي الكونغ فو والكيك بوكسينك لنادي دهوك الرياضي . وافترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارية بين لاعبي الكونغ فو والكيك بوكسينك لنادي دهوك الرياضي . أشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي دهوك الرياضي للكونغ فو والكيك بوكسينك والبالغ عددهم 120 لاعبا يمثلون كافة الفئات العمرية . أما عينة البحث فقد تم اختيارهم بطريقة عمدية من لاعبي الكونغ فو والكيك بوكسينك لفئة الشباب حيث بلغ عددهم (34) لاعبا وبواقع (17) لاعبا للكونغ فو (17) لاعبا للكيك بوكسينك , واستخدم الباحثان الوسط الحسابي والانحراف المعياري النسبة المئوية وقيمة ت لعينتين منفصلتين ومرتبطين , واستنتج الباحثان تفوق لاعبي الكونغ فو على لاعبي الكيك بوكسينك في اختبار اللكمة المستقيمة خلال 32 لكمة على اربع وسائل لقياس الرشاقة الخاصة , واختبار اللكمة المستقيمة خلال 30 ثا لقياس تحمل السرعة , والرجل الموازي لقياس مرونة الرجلين . ولم يظهر تفوق في نتائج لاعبي الكونغ فو ولاعبي الكيك بوكسينك في باقي عناصر اللياقة البدنية الخاصة . وكذلك تفوق لاعبي الكونغ فو على لاعبي الكيك بوكسينك في مهارة اللكمة المستقيمة . ولكن لم يظهر تفوق في نتائج لاعبي الكونغ فو ولاعبي الكيك بوكسينك في باقي المهارات الحركية .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث :

وإستعداداتهم وسماتهم الشخصية والإرادية في ضوء متطلبات نشاط هذا الممارس وإن الوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس لم يكن وليدا للصدفة ولكن نتيجة للبحث والدراسة والتخطيط العلمي الجيد والبحث عن طرق وأساليب علمية فعالة .

وتعد رياضة الكونغ فو إحدى الرياضات الخاصة بالدفاع عن النفس لما تتميز به من الهجوم والدفاع والهجوم المضاد باستخدام الركل واللكم والمصارعة . وهى من الرياضات القديمة وتنقسم إلى القتال الفعلى (الساندا) والقتال الوهمي (التاولو) . وهى مثلها مثل الرياضات الأخرى تعمل على بناء الجسم من النواحي البدنية والحركية والنفسية ، حيث تنتمي

اصبحت اللياقة البدنية اليوم المحور الاساسي لجميع الفعاليات والالعاب الرياضية في جميع دول العالم مما دفع هذه الدول للاعداد برامج وخطط علمية لرفع مستوى اللياقة البدنية لمواطنيها وعلى جميع مستويات العمرية مبتدئة الطفل باعتباره اللبنة الاساسية في جميع هذه البرامج وعن طريقه يمكن احداث التغييرات المطلوب في المجتمع.(محبوب وأخران 1987 , 15) ويتميز التدريب الحديث بزيادة الاتجاه والتركيز على متطلبات الأداء التخصصي وذلك للوصول لأعلى المستويات من خلال تطوير وتحسين قدرات اللاعبين

الخاصة والمهارية بين لاعبي الكونغ فو و الكيك بوكسينك. والتي تسهم في وصول اللاعب الى افضل اداء .

1-3 هدفا البحث:

1- التعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارية بلعبة الكونغ فو والكيك بوكسينك .

2- التعرف على الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارية بين لاعبي الكونغ فو والكيك بوكسينك لنادي دهوك الرياضي .

1-4 فرض البحث:

وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارية بين لاعبي الكونغ فو والكيك بوكسينك لنادي دهوك الرياضي.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي الكونغ فو والكيك بوكسينك فئة الشباب في نادي دهوك الرياضي .

1-5-2 المجال الزمني: 2018/8/5 الى 2018/8/12

1-5-3 المجال المكاني : قاعة الكونغ فو وقاعة الكيك بوكسينك في نادي دهوك الرياضي .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 عناصر اللياقة البدنية :

ويعرف مرجان(1996) ان عناصر اللياقة البدنية تلعب دورا هاما في عملية التوجيه والارشاد لاختيار الانشطة الرياضية المختلفة ويحتاج كل نشاط من انواع الانشطة الرياضية الى متطلبات معينة من العناصر البدنية التي تسهم بدور كبير في امكانية وصول الفرد لاعلى مستوى رياضي ممكن في نشاط الممارس. (مرجان:1996, 33)

وهناك اختلاف في تحديد عدد مكونات عناصر اللياقة البدنية فهناك من حددها بعشرة عناصر وهناك من حددها

عن غيرها بالتنوع في المهارات الحركية في مختلف الأتجاهات وكذلك الحركات الهوائية. (البنأ، 2009، 7)

وتعتبر رياضة الكيك بوكسينك ايضا من الرياضات الفردية الهامة والواسعة الانتشارعلى مستوى العالم ، فهي إحدى الرياضات المنازلات في البطولات العالمية التي يسود فيها الحماس باعتبارها أحد مظاهر البطولة الفردية وتحظى بالاهتمام من قبل أجهزة الدول المتقدمة وخاصة وسائل الاعلام وتعتبر مؤشرا وانعكاساً لمستوى التقدم العلمي والخضاري. (خضر واخرون, 2014, 192)

حيث ان قلة الدراسات والمتعلقة بلعبي الكونغ فو والكيك بوكسينك وخصوصا بالجانب الخاص لعناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارية , ففي الآونة الاخيرة ارتفعت نسبة الممارسين لهاتين الفعالتين على مستوى العالم عامة والعراق خاصة , الامر الذي حتم علينا مواصلة الاهتمام بهما وذلك من خلال اجراء الدراسات والابحاث

وهنا تكمن اهمية البحث الحالي في دراسة مقارنة في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارية بين فعاليتي الكونغ فو والكيك بوكسينك .

1-2 مشكلة البحث

تشكل عناصر اللياقة البدنية الخاصة اهمية كبيرة في الالعاب الرياضية المختلفة وتاتي اهميتها في كونها تشكل الاساس للاداء المهاري للاعبين وتمدهم بمصادر الطاقة الخاصة بالاداء , ومن ضمن الالعاب الرياضية التي تحتاج الى لياقة بدنية عالية هي لعبي الكونغ فو والكيك بوكسينك اذ يجب على اللاعب ان يتمتع بعناصر اللياقة البدنية والمهارية بهاتين اللعبتين لكي يمكن النجاح فيهما . ومن خلال ملاحظة احد الباحثان كونه لاعبا مدربا وخبيرا في بعض العاب الفنون القتالية ان هناك تفاوت في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارية لدى لاعبي الكونغ فو ولاعبي الكيك بوكسينك حيث كان هناك بروز لبعض اللاعبين دون غيرهم في عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارية, مما ولد لدى الباحثان فكرة اجراء هذا البحث للوقوف على الفروق لعناصر اللياقة البدنية

2-1-1-3 الرشاقة :

تعد الرشاقة من القدرات البدنية التي تحتل مكانة بارزة بين القدرات البدنية الأخرى وترجع هذه المكانة إلى أهمية الرشاقة في الأداء المهاري في رياضات الفنون القتالية وكذلك أهميتها لإتمام الأعمال اليومية للأشخاص العاديين.

أقسام الرشاقة :

- الرشاقة العامة : "بأنها مقدرة الفرد لحل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من أنواع النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم"

- الرشاقة الخاصة : "رشاقة عضو معين من أعضاء الجسم" (عبدالفتاح، 1997، 218) .

ويشير النمر و الخطيب (2001) إلى أن الرشاقة تعتبر من أهم الصفات البدنية للألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل والمناورات الهجومية والدفاعية المستمرة والتي تتطلب من اللاعب أن يغير اتجاهه بسرعة واتزان سواء كان على الأرض أو في الهواء. (النمر والخطيب : 2001، 211)

2-1-1-4 تحمل السرعة:

يقصد بتحمل السرعة انها القدرة على مقاومة التعب عند اداء اعمال بدرجة سرعة ابتداء من قبل القصى وحتى القصى حيث بلغت اثناء اداء هذه الاحمال اكتساب الطاقة عن طريق اللاهوائي ويعني ذلك بالنسبة للانشطة الرياضية ذات الحركات المتكررة انه يجب الا يحدث هبوط كبير في مستوى سرعة الحركات الانتقالية التي تم الوصول اليها (عبدالفتاح، 1997، 180).

ويذكر (العبدالله، 2019) ان اهمية تحمل السرعة هي القابلية للحفاظ على السرعة القصى الاساسية (العبدالله، 2019، 24)

2-2 رياضة الكونغ فو :

ويذكر المتخصص في رياضة الكونغ فو (السيد) على أن يتضمن القتال الحر في الكونغ فو جميع حركات الفنون القتالية للوشو ويقام في شكل مباريات بين لاعبين من

بخمسة، حيث قسم مفتي ابراهيم (2009) عناصر اللياقة البدنية الى عدة عناصر وهي كما يلي :

1.القوة العضلية 2.التوافق 3.التحمل 4.التوازن 5.المرونة 6.الرشاقة 7.السرعة

(مفتي ابراهيم، 2009: 183)

2-1-1-2 المرونة :

ويذكر سلامة (2000) أن مرونة صفة خاصة وليس عامة، أي أنها تختص بكل مفصل على حدة ومن أجل استخدامات خاصة وكذلك فان المرونة تختلف لدى الفرد الواحد من وقت لآخر حيث تتأثر بعوامل مختلفة منها درجة الأحماء و الجهد المبذول و درجة الحرارة والقدرة على الأسترخاء بجانب السن والقدرة على احتمال الجهد المبذول. (سلامة، 2000، 134)

ويضيف كل من عبدالفتاح ورضوان (2003)م أن المرونة من مكونات اللياقة الأساسية وهي تعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل وتقاس المرونة بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل، ترتبط المرونة بالمكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة، كما ترتبط المرونة بنوعية تخصص الرياضي حيث تتطلب طبيعة أداء الرياضية في بعض الرياضات التركيز على مرونة بعض المفاصل. (عبدالفتاح و رضوان، 2003، 49)

2-1-1-2 القوة المميزة بالسرعة :

ويعرف (علاوي، 1994) ان القوة المميزة بالسرعة هي قدرة جهاز العصبي العضلي على انتاج قوة سريعة الامر التي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد. (علاوي، 1994، 20).

ويذكر العمراوي (2012) أن القوة المميزة بالسرعة مكون هام لجميع الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضات المنازلات بصفة خاصة وهي نتاج مستوى عالي من القوة والسرعة معاً. (العمراوي: 2012، 19) .

الكراتية والتايكواندو واستخدم الباحث المنهج الوصفي واختار عينة الدراسة من لاعبي المنتخب (للكراتية والتايكواندو تكونت من (20) لاعب قسمت على (10) لاعبي تايكواندو (10) لاعبي كراتية، و استخدم الباحث مجموعة اختبارات لقياس القدرات البدنية ومجموعة اختبارات لقياس القدرات الفسيولوجية وأشارت النتائج إلى أن أهم القدرات البدنية عند لاعبي الكراتية والتايكواندو متشابه ما عدا السرعة الحركية للرجلين عند لاعبي الكراتية أفضل من لاعبي التايكواندو وأن أهم القدرات البدنية عند لاعبي الكراتية والتايكواندو لا تتركز في الأطراف العلوية أو السفلية دون الأخرى وأما تتوزع بشكل متوازن تقريباً .

3 - منهج البحث وأجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي المقارن بطريقة المسح وذلك لملائمة طبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته.

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي دهوك الرياضي للكونغ فو والكيك بوكسينك والبالغ عددهم (120) لاعبا يمثلون كافة الفئات العمرية . أما عينة البحث فقد تم اختيارهم بطريقة عمدية من لاعبي الكونغ فو والكيك بوكسينك لفئة الشباب حيث بلغ عددهم (34) لاعبا وبواقع (17) لاعبا للكونغ فو (17) لاعبا للكيك بوكسينك , بعد أستبعاد عدد من اللاعبين المصابين والمتغيين . وبهذا بلغت النسبة المئوية (28%).

3-3 وسائل جمع المعلومات

•المقابلة الشخصية.

•الإستبيان.

•الاختبارات والقياسات

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-5-1 الاختبارات البدنية الخاصة :

خلال أداء المهارات والتكتيكات بصورة سليمة حسب قواعد وقوانين اللعبة وتنقسم مسابقات القتال الحر إلى (الساندا - مسابقات الدفع بالأيدي مسابقة العصا القصيرة) ونظام المباراة ثلاث جولات ، وكل جولة دقيقتين ، ودقيقة راحة بين الجولات (السيد ، 2006، 9-10).

2-3 التقسيم الفني في رياضة الكونغ فو :

تنقسم رياضة الكونغ فو الى قسمين اساسين هما :

اولا : القتال الوهمي (التاولو او الاساليب) :

وهي قتال الظل او الحركات الخيالية لإشتمالها على حركات استعراضية وقاتلية ويكون التدريب على التاولو باليد الخالية او بالسلاح او بالاشتباك المتفق عليه . وتقسم التاولو الى عشرة اساليب يتم التنافس عليها منها بالأسلحة ومنها بدون أسلحة :

ثانيا : القتال الفعلي (الساندا) :

تعني الاشتباك وهي عبارة عن مباراة بين لاعبين في نفس الوزن ونفس المرحلة السنوية ويحاول كل منهم التغلب على منافسه داخل اطار القانون وتستخدم فيها اللكمات والركلات والطرحات (السيد ، 2005، 8-9)

2-6 نبذة عن لعبة الكيك بوكسينك :

ويذكر حسن (2007) أن رياضة الكيك بوكس تحتوى على العديد من الأساليب التنافسية والتي من أشهرها أسلوب الفل كوتتاك Full contact أو يطلق عليه أسلوب الالتحام الكامل والذي يجمع بين المهارات في الملاكمة والكاراتيه والتايكواندو معاً وتقام مبارياته على حلقة كحلقة الملاكمة وقد يصل عدد جولاتها إلى 15 خمسة عشر جولة، اما اسلوب كي وان عدد جولاتها ثلاث جولات ومدة كل جولة دقيقتين . (حسن :2007، 25)

2-9 الدراسات السابقة :

دراسة الرفاتي (1998) " دراسة مقارنة بين القدرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي الكراتية والتايكواندو " هدفت إلى معرفة القدرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي

- 2- الركلة الدائرية : (السيد , يحيى , 2005, 66)
- 3- اللكمة المستقيمة : (خضر واخرون , 2014, 91)
- 3-6 التجربة الأستطلاعية:**
- أجريت التجربة الأستطلاعية على عينة على عدد من اللاعبين (3) لاعبين يوم الاحد الموافق 2018/8/5 من أجل التعرف على خطوات وأجراءات البحث وكذلك للتعرف على:
- الأخطاء التي قد يواجهها الباحثان وتلافيها.
- الزمن المستغرق لكل اختبار والأختبارات ككل.
- 3-7 التجربة الرئيسة:**
- أجريت التجربة الرئيسة من يوم الاثنين الى الخميس الموافق 2018/8/9-6 على عينة البحث في قاعة نادي دهوك الرياضي للكونغ فو وللكيك بوكسينك .
- 2-8 تقييم مستوى الاداء :**
- بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة قام الباحثان بالاستعانة بمقومين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الفنون القتالية ، حيث تم اجراء التقييم من لجنة من المحكمين في يوم الاحد بتاريخ 2018/8/12 للمجموعتين لإعطاء درجة لكل لاعب عن الأداء ، وتم التقييم في استمارة خاصة معتمدة من الاتحاد العربي للفنون القتالية وحسب البناء الظاهري .
- 3-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة:**
- أستخدم الباحثان البرنامج الإحصائي (SPSS) للحصول على البيانات والنتائج النهائية للأختبارات والتي تضمنت :
- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- قيمة (ت) للعينات الغير مرتبطة
- 4- النسبة المئوية
- ثم قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان الاول لاخذ اراء السادة الخبراء والمختصين في تحديد اهم العناصر للياقة البدنية الخاصة . وبعد الاطلاع على نتائج الاستبيان قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان الثاني لتحديد اهم الاختبارات المناسبة لها للاعب الكونغ فو والكيك بوكسينك , وكانت هذه الاختبارات كالاتي :
- اولاً : اختبارات القوة المميزة بالسرعة :**
- 1- اختبار اللكمة المستقيمة من خلال 10 ثا (بركات , احمد, 2009 , 66)
- 2- اختبار الركلة الجانبية من خلال 10 ثا (سطان, منير , 2011, 44)
- ثانياً : اختبارات الرشاقة الخاصة :**
- 1- اختبار 32 لكمة على 4 وسائل مدرب في الاربع اتجاهات الرشاقة الخاصة للذراعين (العمرواي , حسن, 2012, 27)
- 2- اختبار الرشاقة لاداء بالركلة الدائرية من خلال (8 تكرارات) (خميس , احمد , 2010, 128)
- ثالثاً : اختبارات تحمل السرعة :**
- 1- اختبار تحمل السرعة لاداء اللكمة المستقيمة من خلال (30ث)
- 2- اختبار تحمل السرعة لاداء الركلة الدائرية من خلال (30ث) (السيد , مصطفى , 2007 , 44-45)
- رابعا : جلوس البرجل الموازي :** (فرحات ، 2012 ، 281-282)
- 3-5-2 الاختبارات المهارية :**
- قام الباحثان بإعداد استمارة استبيان الثالث لغرض تحديد أهم المهارات الاساسية الملائمة وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين، حيث تم اختيار أنسب المهارات الحركية وكانت هذه المهارت كالاتي :
- 1- الركلة الجانبية : (طلعت واخرون , 2005, 57)

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل و مناقشة نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بين لاعبي نادي دهوك الرياضي للكونغ فو وللكيك بوكسينج والجدول (1) يبين ذلك.

جدول(1): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة

الاختبارات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	كونغ فو		كيك بوكسينج		(ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة
			س±	ع±	س±	ع±			
اختبار قوة المميزة بالسرعة للكلمة المسقيمة 10 ثا	عدد	عدد	24.61	1.83	22.59	1.62	3.12	0.09	غير معنوي
اختبار قوة المميزة بالسرعة للركلة الجانبية 10 ثا	عدد	عدد	10.76	1.45	10.34	1.38	1.23	0.71	غير معنوي
اختبار الرشاقة لاداء 32 لكمة مستقيمة على 4 وسائل مدرب في الاربع اتجاهات	ثا	ثا	21.02	1.84	23.95	1.42	5.23	0.05	معنوي
اختبار الرشاقة للركلة الدائرية 8 تكرارات	ثا	ثا	6.90	0.71	6.42	0.62	1.05	0.26	غير معنوي
اختبار تحمل السرعة للكلمة المسقيمة 30 ثا	عدد	عدد	48.25	4.69	43.59	4.08	6.60	0.04	معنوي
اختبار تحمل السرعة للركلة الدائرية 30 ثا	عدد	عدد	24.43	3.64	26.12	3.96	2.53	0.23	غير معنوي
اختبار الرجل الموازي	سم	سم	6.45	2.73	13.42	3.22	2.88	0.01	معنوي

يتبين من الجدول (1) ان قيم الأوساط الحسابية للاعبي الكونغ فو (24.61, 10.76, 21.02, 6.90 , 48.25 , 24.43 , 6.45) والانحرافات المعيارية (1.83 , 1.45 , 1.84 , 0.71 , 4.69 , 3.64 , 2.73) وان قيم الأوساط الحسابية للاعبي الكيك بوكسينج (22.59 , 10.34 , 23.95 , 6.42 , 43.59 , 26.12 , 3.96 , 4.08 , 0.62 , 1.38 , 1.62) والانحرافات المعيارية (1.62 , 1.38 , 1.42 , 0.62 , 3.96 , 4.08 , 0.62 , 1.42 , 1.38 , 1.62) والنتائج المعيارية (3.12 , 1.23 , 5.23 , 1.05 , 6.60 , 2.53 , 2.88) حيث تبين من خلال ملاحظة نسبة الخطأ لكل من اختبار (اختبار الرشاقة لاداء 32 لكمة المستقيمة على 4 وسائل مدرب في الاربع اتجاهات و اختبار تحمل السرعة للكلمة المسقيمة 30 ثا و اختبار الرجل الموازي) بأنهم قيم ذات دلالة معنوية ولصالح لاعبي الكونغ فو ، اما بالنسبة لبقية العناصر بانها ذات دلالة غير معنوية .

4-1 عرض وتحليل و مناقشة نتائج المهارات الاساسية بين لاعبي نادي دهوك الرياضي للكونغ فو وللكيك بوكسينج والجدول (2) يبين ذلك.

يتبين من الجدول (1) ان قيم الأوساط الحسابية للاعبي الكونغ فو (24.61, 10.76, 21.02, 6.90 , 48.25 , 24.43 , 6.45) والانحرافات المعيارية (1.83 , 1.45 , 1.84 , 0.71 , 4.69 , 3.64 , 2.73) وان قيم الأوساط الحسابية للاعبي الكيك بوكسينج (22.59 , 10.34 , 23.95 , 6.42 , 43.59 , 26.12 , 3.96 , 4.08 , 0.62 , 1.38 , 1.62) والانحرافات المعيارية (1.62 , 1.38 , 1.42 , 0.62 , 3.96 , 4.08 , 0.62 , 1.42 , 1.38 , 1.62) والنتائج المعيارية (3.12 , 1.23 , 5.23 , 1.05 , 6.60 , 2.53 , 2.88) حيث تبين من خلال ملاحظة نسبة الخطأ لكل من اختبار (اختبار الرشاقة لاداء 32 لكمة مستقيمة على 4 وسائل مدرب في الاربع اتجاهات و اختبار تحمل السرعة للكلمة المسقيمة 30 ثا و اختبار الرجل الموازي) بأنهم قيم ذات دلالة معنوية ولصالح لاعبي الكونغ فو ، اما بالنسبة لبقية العناصر بانها ذات دلالة غير معنوية .

جدول(2): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة

الاختبارات	المعالم الإحصائية		كوكب بوكسينك		كونغ فو		دلالة
	س±	ع±	س±	ع±	س±	ع±	
الركلة الجانبية	6.83	0.61	6.60	0.67	0.90	0.62	غير معنوي
الركلة الدائرية	6.63	0.91	6.95	0.53	1.53	0.07	غير معنوي
اللكمة المستقيمة	6.72	0.70	6.15	0.69	4.01	0.04	معنوي

فو يعتمد بشكل أساسي على استخدام الرجلين والذراعين مع بعض في أشكال حركية أساسية منها اللكمة المستقيمة والركلة الدائرية والركلة الجانبية) , ويعتمد أدائها على لشرك مجموعة من العضلات في الأداء بحيث تشارك عضلات الظهر في اعطاء القوة والسرعة والمرونة للضربة وأيضا فان عضلات الظهر تشارك في سند ودعم وضعية اللاعب اثناء اداء الحركي واعطاء الحركة مزيد من القوة والسرعة. (الرفاتي 1998: 27)

ويشير (عبدالحميد, وحسانين, 1985) ان ضرورة توفر المرونة والسرعة بمستوى أعلى من المستوى الطبيعي لمعظم المفاصل بالنسبة للأنشطة الرياضية العنيفة والتي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم مثل الكاراتيه والوجودو والكونغ فو والكيك بوكسينك والتايكواندو" (عبدالحميد , وحسانين, 1985, 24)

من خلال ملاحظة الجدول (1) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الكونغ فو والكيك بوكسينك في متغير تحمل السرعة بمهارة (اللكمة المستقيمة) ولصالح لاعبي الكونغ فو ويعزو الباحثان سبب الذي يرجعه الباحثان لتمييز المرحلة السنوية تحت 18 سنة والتي تعتبر افضل المراحل التي تتميز باكتساب متغير السرعة وكذلك التدريبات التنافسية مما أدى ذلك على تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي الكونغ فو . (ابراهيم, 2002, 17)

ويعزو الباحثان ايضا تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الكونغ فو والكيك بوكسينك في متغير الرشاقة باختبار (اللكمة المستقيمة لاداء (32) لكمة في اربع وسائل) على

يتبين من الجدول (2) ان قيم الأوساط الحسابية للاعب الكونغ فو (6.83 , 6.63 , 6.72) والانحرافات المعيارية (0.61 , 0.91 , 0.70) , وان قيم الأوساط الحسابية للاعب الكيك بوكسينك (6.60 , 6.95 , 6.13) والانحرافات المعيارية (0.67 , 0.53 , 0.69) لعناصر اللياقة البدنية على التوالي , وكذلك قيم (ت) المحسوبة وهي على التوالي (0.90, 1.53, 4.01) حيث تبين من خلال ملاحظة نسبة الخطأ المهارة (اللكمة المستقيمة) بانه قيم ذات دلالة معنوية ولصالح لاعبي الكونغ فو, اما بالنسبة لبقية المهارات بانها ذات دلالة غير معنوية .

4-2 مناقشة النتائج :

من خلال ملاحظة الجدول (1) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في القدرات البدنية الخاصة بين لاعبي الكونغ فو والكيك بوكسينك لكل من عنصر الرشاقة الخاصة في اختبار اداء 32 لكمة المستقيمة على 4 وسائل مدرب في الاربع اتجاهات, وعنصر تحمل السرعة في اختبار تسديد اللكمة المستقيمة خلال 30 ثا, وعنصر المرونة الخاصة في اختبار البرجل الموازي . ولصالح لاعبي الكونغ فو, أما لبقية عناصر واختبارات اللياقة البدنية الخاصة فلم تظهر فروق دالة معنوية بين لاعبي الكونغ فو والكيك بوكسينك .

ويعزو الباحثان ان سبب تفوق لاعبي الكونغ فو على لاعبي الكيك بوكسينك في (اختبار اداء (32) لكمة المستقيمة على (4) وسائل المدرب في اتجاهات الاربع واختبار تسديد اللكمة المستقيمة خلال (30) ثا, واختبار البرجل الموازي), هو أن نظام المنافسة الرياضية في رياضة الكونغ

2- لم يظهر تفوق في نتائج لاعبي الكونغ فو ولاعبي الكيك بوكسينك في باقي عناصر اللياقة البدنية الخاصة .
3- تفوق لاعبي الكونغ فو على لاعبي الكيك بوكسينك في مهارة اللكمة المستقيمة .

4- لم يظهر تفوق في نتائج لاعبي الكونغ فو ولاعبي الكيك بوكسينك في باقي المهارات الحركية .

2-5 التوصيات :

ويوصي الباحثان :

- 1- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تحديد وبناء البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي الكونغ فو والكيك بوكسينك .
- 2- التركيز على مختلف عناصر اللياقة البدنية الخاصة وعدم التركيز على جوانب دون الأخرى كما أوضحت نتائج الدراسة .
- 3- ضرورة إجراء دراسات مشاهجة تخص القدرات مهارية والوظيفة والنفسية .

المصادر العربية

ابراهيم , احمد محمود (2002) : تأثير الاحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الاعداد على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية وفعالية الاداء المهاري لدى لاعبي المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه , نظريات وتطبيقات , كلية التربية الرياضية للبنين,بابي قير,العدد 44.

بركات , احمد عبدالحليم (2009) : تأثير اسلوب تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الاداء لبعض مهارات اللكم والركل للاعبي الكيك بوكسينك , رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية بنين, جامعة الإسكندرية .

برهم , عبد المنعم سليمان(1995),موسوعة الجمباز العصرية ,ط1, دار الفكر للنشر , عمان.

البناء, أسامة غريب محمد (2009) : " تأثير أستخدام جمل تكتيكية لبعض مهارات اللكم والركل على تطوير فاعلية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو (ساندا) " رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية بنين, جامعة الإسكندرية .

تنمية الرشاقة الخاصة بمهارة اللكمات وايضا من خلال ترمينات مشاهجة ومطابقة للاداء المهاري المركب ادى ذلك الى زيادة فعالية الرشاقة خلال اداء المهارات . (عبدالرحمن , 2009, 85)

ومن خلال ملاحظة الجدول (2) يبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الكونغ فو والكيك بوكسينك في مهارة (اللكمة المستقيمة) فقط ولصالح لاعبي الكونغ فو ويعزو الباحثان سبب في ذلك يعود بأن لاعبي الكونغ فو يعتمدوا في ادائهم المهاري على إطلاق أقصى قوة بأقل زمن ممكن , وايضا من متطلبات اللعبة تقتضي أداء العديد من الحركات المتتالية سواء في الهجوم أو الدفاع أو الانسحاب ولا تخلو هذه الحركات من القيام بحركات تشمل القفز والوثب الأمر الذي يتطلب توفر عنصر القوة للذراعين للعبة الكونغ فو, حيث من الضروري استخدام الذراعين وبصورة متكررة في التمارين للحصة التدريبية ويؤكد (برهم , 1995) " ان عملية التكرار في طريقة التدريب المستخدمة أدت الى تحسين الأداء الصحيح للمهارات الحركية" (برهم,1995, 419).

ومن خلال ذلك يؤكد ايضا (الرفاتي , 1998) انه " يستطيع اللاعب الحصول على نقاط أكثر عن طريق استخدام المهارة المسموحه والتي تسدد بدقة وقوة في المنطقة المسموح بها واللكمة المستقيمة معروفة بالدقة والسرعة والقوة , وهذا يدل على انه كلما كانت الضربة قوية ودقيقة كلما كانت لصالح اللاعب " (الرفاتي , 1998, 27)

5 الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

استنتج الباحثان :

- 1- تفوق لاعبي الكونغ فو على لاعبي الكيك بوكسينك في اختبار اداء 32 لكمة على اربع وسائل لقياس الرشاقة الخاصة , واختبار اللكمة المستقيمة خلال 30 ثا لقياس تحمل السرعة , والرجل الموازي لقياس لمرونة الرجلين .

- حسن ,السيد مصطفى (2007) : "تطوير فاعلية الاداء التكنيكي لبعض مهارات اللكم والركل لدى لاعبي الكيك بوكسينك"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،جامعة الاسكندرية .
- خريبط ،ريسان و عبدالفتاح ، ابو العلا (2016) : التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر .
- خضر وعبد الفتاح ،و طلعت محمد ،و سيف عبد الرحمن عبد العظيم ، الجزائر وحمدي (2014) : الملاكمة ، كلية التربية الرياضية بنين بأبي قير ، جامعة الاسكندرية دار الجامعيين للطباعة .
- خميس ، احمد عبدالحميد (2010) : تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى اداء الاساليب الحركية المركبة خلال مسابقة الكوميتية لرياضة الكاراتية ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الأسكندرية .
- الرفاتي،عبد الرحمن رجب(1998) : " دراسة مقارنة بين القدرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي الكاراتية والتايكوندو "،رسالة ماجستير،الجامعة الاردنية، عمان، الاردن .
- سلطان ، منير محمد (2011) : تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى اداء مهارة الركلة الجانبية للاعبي الووشو كونغ فو ساندا تحت 20 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الأسكندرية .
- سلامة ، ابراهيم أحمد (2000) م : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف أسكندرية.
- السيد ، مصطفى (2007) : استراتيجيات تطوير فاعلية الاداء التكنيكي لبعض مهارات اللكم والركل لدى لاعبي الكيك بوكسينك ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الأسكندرية .
- السيد ، يحيى فوزي (2005): "فن الساندا في الكونغ فو" ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى، القاهرة .
- السيد ، يحيى فوزي (2006) : " التاي جي (رياضة - وقاية - وعلاج (، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- طلعت ،محمد ابراهيم ، وخضر ،عبدالفتاح، سيف ،عبدالرحمن،الجزائر ،حمدي(2005): كيك بوكسينك ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، قسم تدريب المنازل والالعاب الفردية .
- عبد الحميد،كمال وحسانين، محمد صبحي (1985): "اللياقة البدنية ومكوناتها" ، ط2، دار الفكر العربي.
- عبد الفتاح ،أبو العلا أحمد و رضوان ،نصر الدين (2003) : فسولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- عبدالرحمن ، احمد (2009) : اثر تطوير الرشاقة بحركات القدمين على تحسين فعالية اداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ الكاراتية ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الأسكندرية .
- عبدالفتاح ، أبو العلا أحمد(1997)،"التدريب الرياضي الأسس الفسولوجية" ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- العبدالله ، جمال صبري (2019) : موسوعة المطاولة والتحمل التدريب - الفسولوجيا - الانجاز ، ط1، ج1 ، دار الصفاء للنشر والتوزيع -عمان .
- علاوي، محمد حسن(1994) : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط13 ، القاهرة .
- عمارة،احمد عبدالحميد و حامد،حسام الدين مصطفى:(2009) : "أسس التدريب المصارعة" ، ط1 ، دار الوفاء لعنوا الطباعة والنشر .
- العمراوي ،حسن كمال (2012): دراسة تحليلية لفاعلية استخدام اساليب اللكم كاساس لوضع برنامج تدريبي للاعبي الساندا - الكونغ فو ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الأسكندرية .
- فرحات ليلي ،السيد (2012): القياس والاختبار في التربية الرياضية ،مركز الكتاب للنشر،القاهرة ، ط5 .
- كمال ،عبد الحميد : و حسانين ،محمد صبحي(1997) م : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- مرجان ، محمد نادر (1996) : دراسة عملية للقدرات الحركية المسهمة في اداء بع المهارات الاساسية على التمرينات الارضية للناشئين في رياضة الجمناز ، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد السادس ، ج1، جامعة اسبوط .
- مفتي ابراهيم حماد(2009) م: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، ط1، دار الكتب الحديثة. القاهرة .
- النمر ،عبدالعزيز و الخطيب ، ناريمان(2001): " الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ " ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة .
- وجيه محجوب وأخران(1987):،"علم الحركة، مطبعة بغداد، جامعة بغداد.

ملحق(1)

جامعة دهوك
كلية التربية الرياضية

استبيان

أستمارة استبيان اراء السادة الخبراء والمختصين لتحديد بعض العناصر اللياقة البدنية المناسبة لها .

حضرة المحترم

تحية طيبة.....

في النية إجراء البحث الموسوم ((دراسة مقارنة في بعض العناصر اللياقة البدنية والمهارية لفعاليتي الكونغ فو والكيك بوكسينك)) على عينة من لاعبي نادي دهوك الرياضي للكونغ فو والكيك بوكسينك (فئة الشباب) ولكونكم من ذوي الخبرة والأختصاص في مجال علم التدريب الرياضي يرجى بيان العناصر اللياقة البدنية المناسبة.....مع فائق الشكر والتقدير:

الأسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

عدد سنوات الخبرة :

التاريخ :

التوقيع :

الباحثان

أستمارة استبيان اراء السادة الخبراء والمختصين لتحديد بعض العناصر اللياقة البدنية المناسبة لها .

ت	الصفات البدنية	تقسيماتها	الاختيار
-1	القوة	1-القوة القصوى.	
		2-القوة المميزة بالسرعة.	
		3-القوة الانفجارية.	
-2	السرعة	1-السرعة الحركية.	
		2-السرعة الأنفجالية.	
		3-سرعة رد الفعل.	
		4-تحمل السرعة	
-3	المطاولة	1-المطاولة العامة.	
		2-المطاولة الخاصة.	
		1-الرشاقة العامة.	

4-	الرشاقة	2-الرشاقة الخاصة.
5-	التوازن	1-التوازن الثابت. 2-التوازن المتحرك.
6-	المرونة	
7-	التوافق	

* يرجى اختيار العناصر المناسبة أو إضافة ما ترونه مناسباً للبحث

ملحق (2)

جامعة دهوك

كلية التربية الرياضية

استبيان

أستمارة استبيان اراء السادة الخبراء والمختصين لتحديد أهم الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالاساليب المهارية والمهارات الحركية الاساسية المناسبة لها .

حضرة المحترم

تحية طيبة.....

في النية إجراء البحث الموسوم ((دراسة مقارنة في بعض العناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارية لفعاليتي الكونغ فو والكيك بوكسينك)) على عينة من لاعبي نادي دهوك الرياضي للكونغ فو والكيك بوكسينك (فئة الشباب) ولكونكم من ذوي الخبرة والأختصاص في مجال علم التدريب الرياضي يرجى بيان العناصر اللياقة البدنية المناسبة..... مع فائق الشكر والتقدير:

الأسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

عدد سنوات الخبرة :

التاريخ :

التوقيع :

الباحثان

أستمارة استبيان آراء السادة الخبراء والمختصين لتحديد أهم الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالاساليب المهارية المناسبة لها

ت	عناصر اللياقة البدنية الخاصة	الاختبارات	الاختبار
1	القوة المميزة بالسرعة	اختبار قوة المميزة بالسرعة للكلمة المسقيمة 10 ثا	
		اختبار قوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية 10 ثا	
		اختبار قوة المميزة بالسرعة للركلة الجانبية 10 ثا	
		اختبار قوة المميزة بالسرعة للركلة الامامية 10 ثا	
2	الرشاقة	اختبار الرشاقة للكلمة المسقيمة 32 لكمة على 4 وسائل مدرب في الاربع اتجاهات	
		اختبار الرشاقة للركلة الدائرية 8 تكرارات	
		اختبار الرشاقة للركلة الجانبية 8 ركلات مع تغير الاتجاه	
		اختبار الرشاقة خلال 20 ث على 2 وسائل مدرب في جانبين مختلفين	
3	المرونة	جلوس الرجل الامامي	
		جلوس الرجل الموازي	
		اختبار الكوبري	
4	تحمل السرعة	اختبار تحمل السرعة للكلمة المسقيمة 30 ثا	
		اختبار تحمل السرعة للركلة الدائرية 30 ثا	
		اختبار تحمل السرعة للركلة الجانبية 30 ثا	
		اختبار تحمل السرعة للركلة الامامية خلال 30 ثا	

* يرجى اختيار الاختبارات المناسبة أو إضافة ما ترونه مناسباً للبحث .

ملحق(3)

أستمارة استبيان اراء السادة الخبراء والمختصين لتحديد أهم المهارات الحركية الاساسية المناسبة لها .

الملاحظات	انسب المهارات		الاختبارات المهارية	ت
	هام	اقل أهمية		
			لكمة مستقيمة	1
			لكمة دائرية (خطافية)	2
			لكمة من أسفل إلى أعلى (صاعدة)	3
			ركلة أمامية	4
			ركلة دائرية	5
			ركلة جانبية	6
			ركلة من داخل إلى الخارج (هلالية)	7
			ركلة من الخارج إلى الداخل (هلالية)	8
			ركلة بباطن القدم من أمام (خطافية)	9
			ركلة خلفية جانبية	10
			ركلة خلفية دائرية بباطن القدم	11
			ركلة مع قفزة خلفية جانبية	12
			ركلة مع قفزة خلفية دائرية	13

خواندنه‌كا به‌راوردكارى ل هنده‌ك ره‌گه‌زېن شيانېن له‌شيېن تايهت و لېزانينان ل ناڅبه‌را چالاكېن كونگ فو و كيك بوكسينگ چينا لاوان)

پوخته

نارمانجا څه‌كولينې نياسينه ل سهر گړنگرين ره‌گه‌زېن شيانېن له‌شيېن تايهت و لېزانينان ب ياريا كونگ فو و كيك بوكسينگ لچينا لاوان و نياسينا جياوازيان د هنده‌ك ره‌گه‌زېن شيانېن له‌شيېن تايهت و لېزانينان ل ناڅبه‌را چالاكېن كونگ فو و كيك بوكسينگ ل يانا دهوك يا وه‌رزشى. څه‌كولينې گريمانكر ب هه‌بوونا جياوازيېن خودان دهلاله‌تېن واتايې د هنده‌ك ره‌گه‌زېن شيانېن له‌شيېن تايهت و لېزانينان ل ناڅبه‌را ياريكه‌رېن كونگ فو و كيك بوكسينگ ل يانا دهوك يا وه‌رزشى. څه‌كولينې كومه‌كا ياريكه‌رېن يانا دهوك يا وه‌رزشى يېن كونگ فو و كيك بوكسينگ څه‌گرت، به‌لې بؤ نمونه‌يېن څه‌كولينې ب رېكه‌كا مه‌ره‌مدار كومه‌كا گه‌نجان ژ ياريكه‌رېن كونگ فو و كيك بوكسينگ هاتنه هه‌لبژارتن، كو هژمارا وان گه‌هسته (34) ياريكه‌ران ب كه‌توارې (17) ياريكه‌رېن كونگ فويې و (17) ياريكه‌رېن كيك بوكسينگ، څه‌كوله‌رېن ناڅه‌ندا هه‌ژمارى و ترازانا پيقه‌رى يا رېژا سه‌دى و بهايې دوو نمونه‌يېن ژېكجودا و په‌يوه‌ندار بكارهينا.

څه‌كوله‌رېن نه‌ف چه‌نده ده‌رته‌نجام كر، سه‌رکه‌فتنا ياريكه‌رېن كونگ فويې ل سهر ياريكه‌رېن كيك بوكسينگ د تاقيكرنا كولما راستوراستدا ل ميانې (32) كولمان ل سه‌رچار باليفكېن پيقانا گونجانا تايهت و تاقيكرنا كولما راستوراست ل ماوې (30) چركه‌يان بؤ پيقانا شيانا له‌زاتيې، هروه‌سان بورگلې هه‌څسه‌نگ بؤ پيقانا نه‌رماتيا پييان، به‌لې چ جوداهى و سه‌رکه‌فتن د نه‌نجاميېن ياريكه‌رېن كونگ فو و كيك بوكسينگدا د ره‌گه‌زېن ديتريېن شيانېن له‌شيېن تايهتدا ديارنه‌بوو، هه‌روه‌سان سه‌رکه‌فتنا ياريكه‌رېن كونگ فويې ل سهر ياريكه‌رېن كيك بوكسينگ د لېزانينا كولما راستوراستدا، به‌لې چ سه‌رکه‌فتن د نه‌نجاميېن ياريكه‌رېن كونگ فويې و ياريكه‌رېن كيك بوكسينگدا د لېزانينيېن بزاڅكېن ديتردا په‌يدا نه‌بوون.

A COMPARATIVE STUDY OF SOME OF THE SPECIAL FITNESS AND SKILL ELEMENTS BETWEEN KUNG FU AND KICKBOXING FOR YOUNG PEOPLE

KHALID HASSAN OTHMAN and DINDAR FAIDHI MOHAMMED

Dept. Sport games, college of physical education, University of Duhok, Kurdistan Regional – Iraq

Dept. Sport Sciences, college of physical education, University of Duhok, Kurdistan Regional – Iraq

ABSTRACT

The objective of the research is to identify the most important elements of physical fitness and skill of kung Fu and kickboxing for the youth. Discover the differences in some special fitness and skill elements between the kung Fu and kickboxing players of Duhok Sports Club.

The researchers hypothesized that there were significant differences in some elements of physical fitness and skill among the players of Kung Fu Kickboxing for Duhok Sports Club. The research community includes the 120 players of Duhok Sports Club Kung Fu and Kickboxing, representing all age groups. The sample of the research was deliberately selected from the Kung Fu and Kickboxing players for the youth category. They numbered 34 players and 17 Kung Fu players and 17 for Kickboxing players. The researchers used the arithmetic mean and the standard deviation of the percentage and the value of two separate and linked samples, And the researchers concluded that the kung Fu superiority of the players on the kickboxing in the straight punch test in 32 punch on four cushions to measure the fitness of the special, the test of the straight punch during 30 th for measuring speed and the parallel man to measure the flexibility of the two men. There was no superiority in the results of Kung Fu players The Cake Boxing in the rest of the special fitness elements Kung Fu players also outperformed kickboxing players in straight punk skill. However, there was no superiority in the results of kung Fu and kickboxing players in other motor skills.