

علاقة الاتزان بمستوى الأداء للاعبين الووشو كونغ فو

* د. يحيى فوزي السيد احمد

تهدف الدراسة إلى التعرف على طبيعة علاقة الاتزان العام والاتزان الخاص بنوعية الثابت والحركي بمستوى أداء الأساليب في رياضة الووشو كونغ فو، ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة عمدية من لاعبي الأسلوب الشمالي بلغت (٢٠) لاعب بمرحلة (١٦) عام، معتمدا على ريستاميتير لقياس الطول والوزن، شريط قياس، ساعة إيقاف، اختبار فليشمان (عارضة التوازن) للاتزان الثابت، اختبار عوارض التوازن للاتزان الحركي، اختبار الاتزان الخاص للاعبين الووشو كونغ فو، واختبار الاتزان الحركي للاعبين الووشو كونغ فو، المحكمين لتقييم مستوى الأداء، واستمارة كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن مستوى الأداء في رياضة الووشو كونغ فو (أساليب) يعتمد على الاتزان بنوعية الثابت والحركي ويتناسب معه تناسباً طردياً، وأفضل معامل ارتباط بين مستوى الأداء كان مع الاتزان الخاص الحركي ثم الاتزان العام الحركي، وأقل معامل ارتباط بين مستوى الأداء كان مع الاتزان الخاص والعام الثابت.

وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلى

الاستخلاصات والتوصيات الآتية :

- أفضل معامل ارتباط بين مستوى الأداء كان مع الاتزان الخاص الحركي ثم الاتزان العام الحركي.
- أقل معامل ارتباط بين مستوى الأداء كان مع الاتزان الخاص والعام الثابت.
- المتابعة الدورية لمستوى الاتزان الحركي والثابت للاعبين الكونغ فو من خلال قياسه اعتماداً على الاختبارات المدرجة بالدراسة.
- تنمية الوعي بأهمية الاتزان لدى العاملين في مجال تدريب الكونغ فو عن طريق وسائل التوعية المختلفة.

الكلمات المفتاحية:

" الاتزان - الأداء - الووشو كونغ فو "

the research in English

The effect of preventive functional exercises on strengthening working muscles and flexibility of the shoulder joint and spine to reduce injury in sitting volleyball players

Assistant Professor Dr. **Yahya Fawzy Elsayed Ahmed**

The study aims to identify the nature of the relationship of general equilibrium and equilibrium specific to the quality of static and movement with the level of performance of methods in the sport of Wushu Kung Fu. ristometer for measuring height and weight, tape measure, stopwatch, Fleischmann test (balance beam) static balance, balance beam test for kinetic balance, special poise test for wushu kung fu players, kinetic balance test for wushu kung fu players, judges to assess performance, and a form as collection tools The data, and the most important results were that the level of performance in the sport of Wushu Kung Fu (methods) depends on the static and kinetic quality and is directly proportional to it. With fixed private and general equilibrium.

And the data collection, statistical treatments, and the researcher's findings made it possible to reach the following conclusions and recommendations::

- The best correlation coefficient between the level of performance was with the specific kinetic equilibrium and then the kinetic general equilibrium.
- The lowest correlation coefficient between the level of performance was with the fixed private and general equilibrium.
- Periodic follow-up of the level of free and constant equilibrium of kung fu players by measuring it based on the tests included in the study.
- Developing awareness of the importance of balance among those working in the field of kung fu training through various means of awareness.

key words :Balance - Performance - Wushu Kung Fu

علاقة الاتزان بمستوى الأداء للاعبى الووشو كونغ فو

* د. / يحيى فوزي السيد احمد

- مقدمة ومشكلة الدراسة:

لوصول الرياضي إلى مستويات أفضل في مختلف الفعاليات فيتحتّم عليه ان يمر بعدة جوانب من الأعداد منها البدني والمهارى والخططي والنفسي. ومن أهم الصفات البدنية التي تخدم العديد من الرياضات الفردية وبخاصة الكونغ فو هو الاتزان بنوعيه الثابت والمتحرك، حيث يعد عنصرا أساسيا هاما من العناصر المكونة للأداء الحركي وفاعليته، كما يعتبر أحد العوامل التي تساعد الفرد على التحكم في اتجاهات حركاته للوصول الى المستوى الأمثل في الأداء الحركي سواء كان ذلك في الحركات العادية التي تؤديها في الحياة اليومية، أو في الحركات الرياضية التي يتمكن الفرد من أدائها بكفاءة، لذلك فالاتزان يعتبر من المكونات الرئيسية اللازمة للأداء الحركي في معظم الأنشطة الرياضية على اختلاف مستوياتها (٢: ٣٨)

وينكر ليو شين (٢٠٠٤م) ان تكامل العناصر البدنية الصفات المناسبة ونوع النشاط الرياضي هي المبدأ الاساسي لاكتساب الجانب المهارى والقاعدة الأساسية للتقدم بالمستوى وذلك في كافة الرياضات وبخاصة الرياضات الفردية كالكونغ فو التي تحتاج الى عناصر عامة وأخرى خاصة مثل الاتزان. (١٩: ١-٢)

وتعد رياضة الووشو كونغ فو من الرياضات القديمة، حيث انها احدى تراثيات الحضارة الصينية وتنقسم الى القتال الفعلي (الساندا) والقتالي الوهمي (الأساليب)، وهي مثلها مثل باقي الرياضات تعمل على بناء اللاعب بناء متكامل في كافة الجوانب البدنية والنفسية والحركية، حيث تتميز هذه الرياضة عن غيرها بالتنوع في المهارات الحركية بين التحرك في جميع الاتجاهات والمزج بين الحركات الأرضية والحركات الهوائية، وتعد احدى رياضات الدفاع عن النفس لما يميزها من الهجوم والدفاع والهجوم المضاد باستخدام الركل واللكم والتصارع. (١٣: ٤-٥)

ويعتبر الاتزان في رياضة الووشو كونغ فو وفي الأساليب الاختيارية على وجه الخصوص من اهم العناصر التي تسهم في امتلاك اللاعب مستوى متميز من الأداء ذو الفعالية العالية، ففي الساندا يقوم اللاعب بأداء جمل حركية بها العديد من الحركات المتتالية والتي يحتاج في بعضها إلى الارتكاز على قدم واحدة أو على أداة أو على يد واحدة او اليدين كما يقوم بأداء حركات الصعوبة في الهواء مثل الدورانات والوثبات ثم يلي هذه الحركات مهارات أخرى تسمى بمهارات

الربط وهي تحتاج الى اتزان عالي، حيث أن الحكم يقوم بأجراء خصم درجات على أي خلل في الاتزان عن أداء تلك المهارات، وهذا الخلل قد يظهر على شكل حركات في عكس الاتجاه أو انتقال قدم الارتكاز من مكانها أو السند بأى جزء من الجسم عند الاتزان أو وجود اضطراب في الحركة. (١٤ : ١٠) (١٧ : ٣-٤)

وقد لاحظ الباحث من خلال كونه لاعب ومدرب سابق أن العديد من اللاعبين يتعرضوا للخصم من درجات أدائهم وان هذا الخصم يكون بشكل كبير في حركات الصعوبة الأمر الذي اعزاه الباحث الى الخلل في اتزان اللاعبين مما دفع الباحث لأجراء تلك الدراسة لبحث علاقة الاتزان الخاص بنوعيه الثابت والمتحرك بفعالية أداء الأساليب في رياضة الووشو كونغ فو الأمر الذي قد يكشف عن طبيعة تلك العلاقة بما يمكن المدرب من اتخاذ العديد من الإجراءات بشأن تحسين توازن اللاعبين الأمر الذي ينعكس على زيادة فعالية الأداء المهارى وبالتالي الوصول للمستويات العليا التي تمكن مصر من التقدم في تلك الرياضة على مستوى العالم.

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على طبيعة علاقة الاتزان العام والاتزان الخاص بنوعية الثابت والحركي بمستوى أداء الأساليب في رياضة الووشو كونغ فو.

فرض الدراسة:

توجد علاقة طردية دالة احصائيا بين الاتزان ومستوى أداء الأساليب في الووشو كونغ فو. المصطلحات العلمية المستخدمة في الدراسة:

ووشو:

هي فن القتال وتتكون من مقطعين (وو) وتعني القتال و (شو) وتعني فن. (١١ : ٦) الساندا:

هي أحد أقسام الووشو كونغ فو وتعني الاشتباك وهي عبارة عن مباراة بين لاعبين مكونة من عدة جولات على ملعب محدد به بساط ويرتدي كل لاعب الزي الخاص والأوقية الخاصة والقفازات.

(13:11)

الأساليب:

هي أحد أقسام الـووشو كونغ فو وهي عبارة عن قتال وهمي استعراضى مقسمة إلى عدة مدارس منها الشمالي والجنوبي وهناك بعض الأساليب يستخدم فيها أدوات أو بدون، كما انها تقسم أيضا الى أساليب الزامية وأساليب اختيارية. (٧ : ٢٩)
الاتزان:

هو التوافق الحيوي لردود الأفعال الانعكاسية لجسم الانسان مع المجال الادراكي والأنظمة العضوية والوظيفية في متابعة حركة مركز الثقل على خط عمله ضد الجاذبية الأرضية ليسقط في منتصف قاعدة الارتكاز اثناء الثبات والحركة. (١ : ٤٧)
الدراسات المرجعية:

١- قامت (نفين فكري فؤاد، ٢٠١٤م) (١٠) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات التسهيلات العصبية المنعكسة على فاعلية الاتزان الديناميكي لدى ناشئي التايكوندو" بهدف وضع تدريبات للمستقبلات الحسية الحركية للطرف السفلى والتعرف على تأثيرها على الاتزان الديناميكي، مستخدمة المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة على عينه عمدية بلغت (١٥) لاعبا من ناشئي التايكوندو أعمارهم بني (١٤-١٦)، معتمدة على جهاز قياس الاتزان كأداة رئيسية لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن التدريبات المقترحة قد أدت الى تحسن الاتزان الديناميكي لعينة البحث بصورة دالة احصائيا.

٢- قام (محمد حسن الشلاوى، ٢٠١١م) (٨) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الاتزان الاستاتيكي والديناميكي ودرجة اداء جانكاكو-كاتا للاعبى رياضة الكاراتيه " بهدف التعرف على تأثير بعض ترمينات الاتزان على نوع الاتزان الاستاتيكي والديناميكي وتأثير ذلك على وضع ساجى أشى. داتشى ودرجة اداء الجانكاكو-كاتا فى رياضة الكاراتيه، مستخدما المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة على عينه عمدية بلغت (٨) لاعبين درجة أولى تحت (١٨)، معتمدا على بعض الاختبارات المهارية والبدنية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح قد أدى الى تحسن دال احصائيا فى مستوى الاتزان الاستاتيكي والديناميكي الخاص بوضع ساجى أشى-داتشى وفى مستوى أداء الجملة الحركية جانكاكو -كاتا فى رياضة الكاراتيه.

٣- قام (احمد مختار زكي، ٢٠١١م) (٣) بدراسة بعنوان: " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الاتزان كأساس لتطوير مستوى أداء الشقلبة الخلفية السريعة على جهاز عارضة التوازن" بهدف التعرف على بعض المتغيرات الكينماتيكية المرتبطة بالاتزان والتعرف على تأثير

البرنامج التدريبي المقترح على مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية السريعة فتحة على اليدين على عارضة التوازن، مستخدما المنهج الوصفي والمنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة على عينه عمدية بلغت (٧) لاعبات، معتمدا على بعض الاختبارات البدنية والمهارية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن تنمية الاتزان من خلال البرنامج المقترح لها تأثيرا فعالا على درجة أداء المهارة.

٤- قامت (رباب فاروق حافظ، ٢٠٠٧م) (٤) دراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح باستخدام لوح الاتزان على بعض العناصر البدنية ودرجة الثبات بعد الهبوط من أداء نهايات الجمل الحركية على أجهزة الجمباز " التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام لوح الاتزان والتعرف على تأثيره على بعض عناصر اللياقة البدنية ودرجة الثبات بعد الهبوط في نهايات الجمل الحركية على أجهزة الجمباز، مستخدمة المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) لمجموعتين على عينه عمدية بلغت (٣٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين، معتمدة على بعض الاختبارات البدنية والمحكمين القياس الأداء المهاري كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح كان له الأثر الإيجابي على تحسن الصفات البدنية وخاصة التوازن الثابت والحركي وأداء نهايات الجمل الحركية والثبات بعد الهبوط للمهارات قيد البحث بصورة أفضل من البرنامج التقليدي.

٥- قامت (وفاء السيد محمود، ٢٠٠١م) (١٢) دراسة بعنوان " برنامج تدريبي مقترح لتحسين الاتزان الثابت والحركي لجهاز حفظ التوازن بالأذان ومستوى أداء بعض المكونات الأساسية الناشئات الجمباز الإيقاعي" بهدف تصميم برنامج لتحسين الاتزان الثابت والحركي والتعرف على تأثيره على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء مهارتي الاتزان الثابت والحركي، مستخدمة المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة على عينه عمدية بلغت (٨) ناشئات جمباز إيقاعي، معتمدة على بعض الاختبارات البدنية والمهارية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح كان له الأثر الإيجابي على تحسن الصفات البدنية الخاصة قيد الدراسة وأيضا تحسن مستوى أداء التوازن الثابت والحركي.

٦- قام ودينجتون وآخرون (Waddington G et al . , 2000 ad) (١٦) بدراسة بعنوان: "مقارنة تأثير استخدام لوح الاتزان وتدريبات القفز على حركة الركبة ومفصل القدم" بهدف

التعرف على تأثير استخدام لوح الاتزان وبعض تدريبات القفز على حركة مفصلي الركبة والقدم، مستخدمين المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لثلاثة مجموعات (لوح الاتزان - تدريبات القفز - ضابطة) على عينة عمدية بلغت (٤٤) لاعب كرة قدم، معتمداً على التحليل الحركي وبعض الاختبارات البدنية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن مجموعة لوح الاتزان كانت أفضل المجموعات في الاتزان وهي الأقل في معدل انثناء الركبتين.

خطة وإجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمة لطبيعة الدراسة. مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي الووشو كونغ فو بكفر الشيخ تحت (١٦) عام. عينة الدراسة: اشتملت العينة الأساسية للدراسة على (٢٠) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة بالإضافة إلى (٢٠) لاعب مثلت العينة الاستطلاعية واشترط الباحث أن تكون العينة منتظمة في التدريب، مارست الكونغ فو لمدة لا تقل عن (٣) سنوات، وشاركت في بطولة الجمهورية للأساليب أكثر من مرة، وإن تكون بالمرحلة السنوية (١٦) عام.

جدول (1)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية

(ن=٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	السن	عام	١٥,٣٥	١٥,٣٩	٠,٤١	١,٠٧-
٢	الطول	سم	١٦٧,٩٥	١٦٥,٣٦	٥,٦١	٠,٨٨
٣	الوزن	ثقل كجم	٥٣,٧٩	٥٣,٥٤	٢,٤٦	٠,٧٨
٤	العمر التدريبي	عام	٦,٦٨	٧	٠,٩١	٠,١٧-

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء للمتغيرات الأساسية ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء لجميع المتغيرات الأساسية قد تراوح بين (٠.١٧ : ١.٠٧) ويقع الالتواء بين (±٣) مما يشير إلى اعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية. أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث باستخدام كل من ريستاميتز لقياس الطول والوزن، شريط قياس، ساعة إيقاف، اختبار فليشمان عارضة التوازن للاتزان الثابت، اختبار عوارض التوازن للاتزان الحركي، اختبار الاتزان الخاص للاعبى الـووشو كونغ فو، واختبار الاتزان الحركي للاعبى الـووشو كونغ فو، المحكمين التقييم مستوى الأداء، واستمارة لجمع البيانات وعلى الرغم من أن تلك الاختبارات لها معاملات علمية مقبولة الا أن الباحث قد قام بحساب كل من الصدق والثبات مرة أخرى وفقا لما يلي:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين (غير المميزة - المميزة) لحساب صدق اختبارات الاتزان العام

$$(n_1 = n_2 = 10)$$

م	المتغير	وحدة القياس	غير المميزة		المميزة		دلالة الفروق	
			م	ع	م	ع	ت	الدالة
١	اختبار عارضة التوازن لفليشمان	ث	٢١,٢٤	١,٤٦	١٦,٠٦	١,٦٢	٧,٥٣	دالة
٢	اختبار عوارض التوازن للاتزان الحركي	ث	١٠,٨٣	١,٩٤	١٦,٢١	١,٥٣	٦,٨٩	دالة

ت الجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٢) أن قيمة (ت) للاتزان العام الثابت الحركي (٧.٥٣ : ٦,٨٩) وهما أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط المجموعة المميزة مما يؤكد قدرة اختبارات الاتزان العام على التفريق بين المميزين وغير المميزين وبالتالي صدقها.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين (غير المميزة - المميزة) لحساب صدق اختبارات الاتزان الخاص

$$(n_1 = n_2 = 10)$$

م	المتغير	وحدة القياس	غير المميزة		المميزة		دلالة الفروق	
			م	ع	م	ع	ت	الدالة
١	الاتزان الثابت الخاص	ث	١٢,٦٩	٠,٧٥	٩,٧٣	١,٣٥	٦,١٠	دالة
٢	الاتزان الحركي الخاص	ث	٩,٤٠	٠,٧٠	١٥,٩١	٣,٦٥	٥,٥٤	دالة

ت الجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ت) للاتزان الخاص الثابت الحركي (٦.١٠ : ٥,٥٤) وهما أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط المجموعة المميزة مما يؤكد قدرة اختبارات الاتزان الخاص على التفريق بين المميزين وغير المميزين وبالتالي صدقها.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين (التطبيق - إعادة التطبيق) لحساب ثبات اختبارات الاتزان العام

(ن = ٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط	
			ع	م	ع	م	ر	الدالة
١	اختبار عارضة التوازن لفليشمان	سم	١,٤٦	٢١,٢٤	٢١,٥٤	١,٦٧	٠,٩٠	دال
٢	اختبار عوارض التوازن للاتزان الحركي	عدة	١,٩٤	١٠,٨٣	١٠,١٣	٢,١١	٠,٨٩	دال

ر الجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٤

ينتضح من جدول (٤) أن قيمة (ر) للاتزان العام الثابت الحركي (٠,٩٠، ٠,٨٩) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير إلى وجود معامل ارتباط طردي دال احصائياً قوى بين (التطبيق - إعادة التطبيق) لاختبارات الاتزان العام مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين (التطبيق - إعادة التطبيق) لحساب ثبات الاختبارات المهارية

(ن = ٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط	
			ع	م	ع	م	ر	الدالة
١	الاتزان الثابت الخاص		٠,٧٥	١٢,٦٩	١٢,٩٩	٠,٧٠	٠,٩٣	دال
٢	الاتزان الحركي الخاص		٠,٧٠	٩,٤٠	٩,١٠	٠,٩٦	٠,٩٠	دال

ر الجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٤

ينتضح من جدول (٥) أن قيمة (ر) للاتزان الخاص الثابت الحركي (٠,٩٣، ٠,٩٠) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير إلى وجود معامل ارتباط طردي دال احصائياً قوى بين (التطبيق - إعادة التطبيق) لاختبارات الاتزان الخاص مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونه من (٢٠) لاعب من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الاساسية، وذلك خلال الفترة من ٢٠١٣/١٢/١٥ م - ٢٠١٤/١/٢٥ م وقد استفاد الباحث من هذه الدراسة في حساب المعاملات العلمية للاختبارات من صدق وثبات،

ومعرفة أفضل إجراءات العمل الاختبارات، ومعرفة عدد المساعدين المطلوبين في اجراء الاختبارات.

الدراسة الأساسية:

تم إجراء القياسات الخاصة بالاتزان العام والخاص خلال الفترة من ١٠-٢٥/٢/٢٠١٥م ثم تم تصوير بطولة الجمهورية والتي شارك فيه نفس اللاعبين وتم وضع المادة المصورة على أسطوانات مدمجة وعرضها.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

اشتمل الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة على ما يلي:

١- التوصيف الإحصائي باستخدام المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء.

٢- اختبار (ت) لدلالة الفروق.

٣- معامل ارتباط بيرسون.

وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS الإصدار العشرون.

عرض النتائج:

جدول (٦)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في الاتزان العام

(ن=٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	اختبار عارضة التوازن لفليشمان	ث	٢٠,٥٥	٢٢,٨٤	٤,٤٥	٠,٦٠-
٢	اختبار عوارض التوازن للاتزان الحركي	ث	١٣,٢٧	١١,٧٦	٣,٨٥	٠,٤١



شكل (1) المتوسط الحسابي للعينة في الاتزان العام

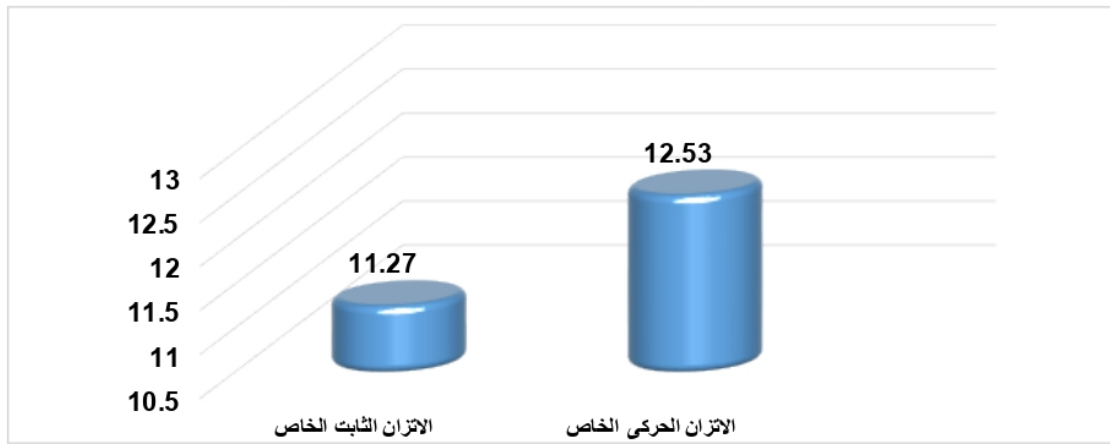
يوضح جدول (٦) وشكل (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء للاتزان العام ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء للاتزان العام الثابت والحركي (٠, 60: ٤١٠) على الترتيب ويقع الالتواء بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية العينة في الاتزان العام.

جدول (7)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في الاتزان الخاص

(ن=٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	الاتزان الثابت الخاص	ث	١١,٢٧	١١,٦٤	١,٧٢	٠,٢٤-
٢	الاتزان الحركي الخاص	ث	١٢,٥٣	١٠,٧٥	٣,٩٣	٠,٦٩



شكل (٢) المتوسط الحسابي للعينة في الاتزان الخاص

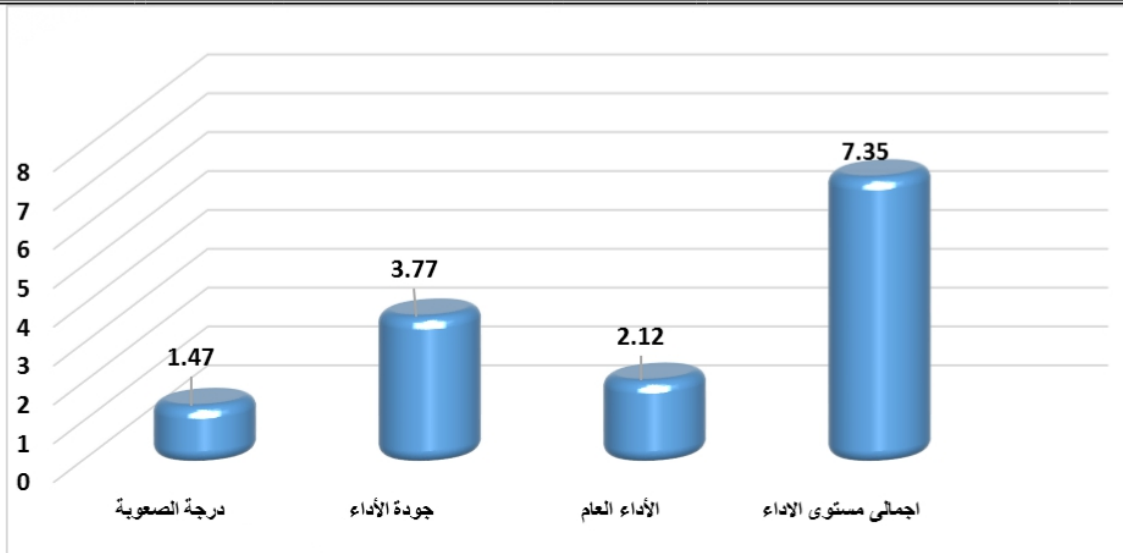
يوضح جدول (٧) وشكل (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء الاتزان الخاص، ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء للاتزان الخاص الثابت والحركي (٠: 24: ٠,٦٩) على الترتيب ويقع الالتواء بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية العينة في الاتزان الخاص.

جدول (٨)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في مستوى الاداء

(ن=٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	درجة الصعوبة	درجة	١,٤٧	١,٩٣	٠,٧٣	١,٢١-
٢	جودة الأداء	درجة	٣,٧٧	٣,٩	٠,٣٨	٠,٦٧-
٣	الأداء العام	درجة	٢,١٢	٢,٠٥	٠,٣١	٠,١٦
٤	اجمالي مستوى الاداء	درجة	٧,٣٥	٧,٨٨	١,٣٧	٠,٨٦-



شكل (٣) نسب تحسن عينة الدراسة في المتغيرات البدنية

يوضح جدول (٨) وشكل (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء المستوى الأداء، ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء لمستوى الأداء قد تراوح بين (٠.١٦-٠.٢١) ويقع الالتواء بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية العينة في مستوى الأداء.

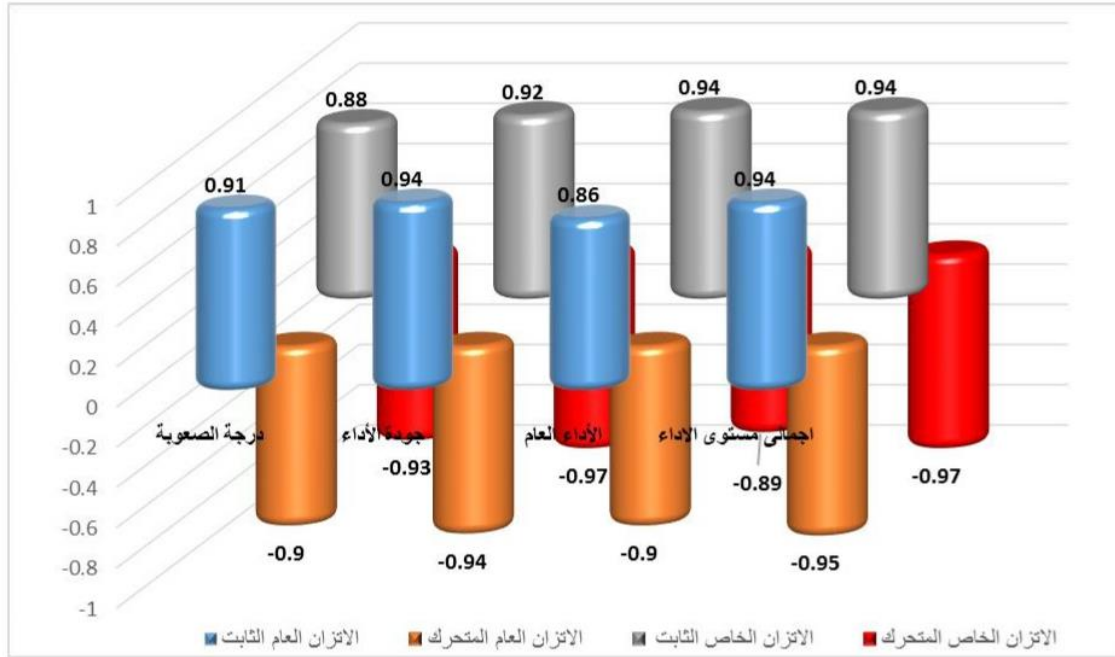
جدول (٩)

معامل ارتباط بيرسون بين الاتزان بنوعية ومستوى الاداء

(ن = ٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	الاتزان العام		الاتزان الخاص	
			الثابت	الحركي	الثابت	الحركي
١	درجة الصعوبة	درجة	٠,٩١	٠,٩٠-	٠,٨٨	٠,٩٣-
٢	جودة الأداء	درجة	٠,٩٤	٠,٩٤-	٠,٩٢	٠,٩٧-
٣	الأداء العام	درجة	٠,٨٦	٠,٩٠-	٠,٩٤	٠,٨٩-
٤	اجمالي مستوى الاداء	درجة	٠,٩٤	٠,٩٥-	٠,٩٤	٠,٩٧-

ر الجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٤



شكل (٤) معامل ارتباط الاتزان بانواعه مع مستوى الاداء

يوضح جدول (٩) وشكل (٤) معامل ارتباط كل من الاتزان العام (ثابت وحركي) والاتزان الخاص (ثابت وحركي) بمستوى الأداء لعينة الدراسة ويتضح من الجدول ان معاملات الارتباط تراوحت بين (-٠,٩٧: ٠,٩١) مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٦) وشكل (١) ان المتوسط الحسابي للاتزان العام الثابت والحركي كان (٢٠, ٢٧55: ١٣) ث على الترتيب في حين ان معامل الالتواء للاتزان العام الثابت والحركي (٠, 60:

٤١0), على الترتيب. كما يتضح من يتضح من جدول (٧) وشكل (٢) ان المتوسط الحسابي للاتزان الخاص الثابت والحركي كان (١١, ٢٧: ١٢, ٥٣) ث على الترتيب في حين أن معامل الالتواء للاتزان الخاص الثابت والحركي (٠, ٩٩24 : ٠) على الترتيب، كما يتضح من جدول (٨) وشكل (٣) ان المتوسط الحسابي لمستوى الأداء بمكوناته تراوحت بين (١, ٥٣47: ٧) ث في حين أن معامل الالتواء المستوى الأداء تراوح بين (٠, ١٦: ١, ٢١) ويقع جميع معاملات الالتواء بين (٣ ±) مما يشير الى اعتدالية العينة في جميع المتغيرات وخلوها من عيوب التوزيع الاعتدالي الامر الذي قاد الباحث الى استخدام معامل ارتباط بيرسون كأحد أساليب الإحصاء البارامتري.

كما يتضح من جدول (٩) وشكل (٤) أن قيمة معامل الارتباط بين الاتزان العام الثابت وبين مستوى الأداء متضمنا (درجة الصعوبة وجودة الأداء والأداء العام) تراوحت بين (٠, 86: ٩٤0), وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية مما يؤكد وجود ارتباط طردي قوي دال احصائيا بين المتغيرات انفة الذكر. كما يتضح من نفس الجدول والشكل أن قيمة معامل الارتباط بين الاتزان العام الحركي وبين مستوى الأداء تراوحت بين (-٠, ٩٠: -٠, ٩٥) وهي اكبر من نظيرتها الجدولية مما يؤكد وجود ارتباط عكسي قوي دال احصائيا بين المتغيرات انفة الذكر ويعزى الباحث عكسية الارتباط الى طبيعة الاختبار المستخدم في قياس الاتزان العام الحركي والذي يتفوق فيه من يجتاز عارضه التوازن في اقل زمن ممكن وعليه اصبح صغر الزمن دالا على ارتفاع مستوى الاتزان ويشير معامل الارتباط هنا إلى اعتماد مستوى الأداء على الاتزان العام بنوعية الثابت والمتحرك وعلى الرغم من اقتراب معاملات الارتباط من بعضها البعض الا ان اجمالي مستوى الأداء حصل على اعلى معامل ارتباط مع كلا النوعين من الاتزان تلاه جودة الأداء ثم درجة الصعوبة والأداء العام.

ويتضح أيضا من جدول (٩) وشكل (٤) أن قيمة معامل الارتباط بين الاتزان الخاص الثابت وبين مستوى الأداء تراوحت بين (٠, ٩٤88: 0), وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية مما يؤكد وجود ارتباط طردي قوي دال احصائيا بين المتغيرات آفة الذكر. كما يتضح من نفس الجدول والشكل أن قيمة معامل الارتباط بين الاتزان الخاص الحركي وبين مستوى

الأداء تراوحت بين (-0,89 : 0,97) وهي اكبر من نظيرتها الجدولية مما يؤكد وجود ارتباط عكسي قوي دال احصائيا بين المتغيرات انفة الذكر وتتفق تلك النتائج مع نتائج الاتزان العام، كما اختلف ترتيب معاملات الارتباط فكان اعلى معامل ارتباط بالنسبة للاتزان الخاص الثابت مع اجمالي مستوى الأداء ثم الأداء العام، ثم جودة الأداء ثم درجة الصعوبة، في حين كان اعلى معامل ارتباط بالنسبة للاتزان الخاص الحركي لأجمالي مستوى الأداء ثم جودة الأداء ثم درجة الصعوبة ثم الأداء العام.

وعلى الرغم من اختلاف قيم معاملات الارتباط بين أنواع الاتزان المختلفة ومكونات مستوى الأداء الا ان النتيجة العامة تشير الى اعتماد مستوى الأداء بمكوناته المختلفة بشكل كبير جدا على الاتزان.

ويعزى الباحث تلك العلاقة إلى طبيعة رياضة الووشو كونغ فو وخاصة الأساليب والتي تتطلب أداء جملة حركية يتم تغيير اتجاه وشكل الجسم فيها بسرعة كبيره في الهواء أو على الأرض مع صغر مساحة قاعدة الارتكاز والتي في اغلب الأحوال تكون احدى قدمي اللاعب.

وتشير ليلي احمد الشحات (1999م) الى ان تنمية صفة الاتزان له تأثير ايجابي على درجات الجملة مهارية. (2)

كما يشير احمد الشاذلي (1990م) الى أن تمرينات الاتزان الثابتة والمتحركة والتي تؤدي من أوضاع تضيق او تصغر فيها قاعدة الارتكاز أو يرتفع فيه مركز ثقل اللاعب عن الأرض وأيضا تمرينات الاتزان التي تؤدي على مقعد سويدي أو عارضة توازن تنمي الاتزان بدرجة كبيرة. (6) ويشير محمد صبحي حسانين (1990) الى ان الاتزان يعتبر مكونا رئيسيا في معظم الأنشطة الرياضية بوجه عام وبخاصة في تلك الأنشطة التي تتطلب الثبات او الحركي فوق حيز ضيق ومحدود. (9).

ويشير على حسن القبالي (2012م) الى ان الاتزان يعد عنصرا هام لنجاح العديد من الأنشطة الرياضية وبخاصة القتالية فالاتزان يمكن اللاعب من سرعة الاستجابة في ضوء ظروف المنافسة ويساعد اللاعب على تحقيق الكفاية العضلية والتحكم في اتجاه حركاته ويرتبط بالعديد من الصفات البدنية الأخرى كالقوة والرشاقة والتوافق ويمنع الجسم من السقوط او الخروج عن المسار الحركي كما يعمل على تحسين الأداء والارتقاء مستواه. (5)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (نيفين فكرى فؤاد، 2014م) (10) و (محمد حسن الشلاوى، 2011م) (8)، (احمد مختار زكي، 2011م) (3)، و (رباب فاروق حافظ، 2007م) (4) و

(وفاء السيد محمود، ٢٠٠١م) (١٢)، في أهمية الاتزان لنجاح الأداء في العديد من الرياضات وبخاصة المنازلات وتأثير الاتزان على مستوى الأداء في تلك الرياضات. وبذلك يكون الباحث قد حقق فرض الدراسة والذي ينص على " توجد علاقة طردية دالة احصائيا بين الاتزان ومستوى أداء الأساليب في الووشو كونغ فو".

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- ١- يعتمد مستوى الأداء في رياضة الووشو كونغ فو (أساليب) على الاتزان بنوعية الثابت والحركي ويتناسب معه تناسباً طردياً قوياً.
 - ٢- أفضل معامل ارتباط بين مستوى الأداء كان مع الاتزان الخاص الحركي ثم الاتزان العام الحركي.
 - ٣- أقل معامل ارتباط بين مستوى الأداء كان مع الاتزان الخاص والعام الثابت.
- التوصيات: في ضوء اهداف واستنتاجات الدراسة قد توصل الباحث إلى مجموعة من التوصيات وهي:

- ١- الاهتمام بتنمية الاتزان بنوعية الحركي والثابت خلال اعداد وتدريب لاعبي الووشو كونغ فو في رياضة الكونغ فو لما له من تأثير ايجابي على مستوى الأداء.
- ٢- المتابعة الدورية لمستوى الاتزان الحركي والثابت للاعبين الكونغ فو من خلال قياسه اعتماداً على الاختبارات المدرجة بالدراسة.
- ٣- تنمية الوعي بأهمية الاتزان لدى العاملين في مجال تدريب الكونغ فو عن طريق وسائل التوعية المختلفة.
- ٤- اجراء دراسات مشابهة على الأساليب الأخرى في الكونغ فو.
- ٥- اجراء دراسات مشابهة لمتخلف أنواع الرياضات الفردية الأخرى.

المراجع

- ١- احمد فؤاد الشاذلي ٢٠٠٩م. الموسوعة الرياضية في بيوم ميكانيكا الاتزان. الاسكندرية دار منشأة المعارف.
- ٢- احمد فؤاد الشاذلي ١٩٩٠م. قواعد الاتزان في المجال الرياضي الاسكندرية دار منشأة المعارف.

- ٣- احمد مختار زكي ٢٠١١م. تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الاتزان كأساس لتطوير مستوى أداء الشقلبة الخلفية السريعة على جهاز عارضة التوازن، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
- ٤- رباب فاروق حافظ ٢٠٠٧م. تأثير برنامج مقترح باستخدام لوح الاتزان على بعض العناصر البدنية ودرجة الثبات بعد الهبوط من أداء نهايات الجمل الحركية على أجهزة الجمباز. مجلة علوم وفنون الرياضة، مصر.
- ٥- على حسن على المقبالي ٢٠١٢م. أثر تدريبات الاتزان في تنمية بعض القدرات الحركية لدى طلاب الصف السابع الأساسي بسلطنة عمان، رسالة ماجستير. عمادة الدراسات العليا جامعة مؤتة.
- ٦- ليلي احمد الشحات ١٩٩٩م. تأثير تنمية التوازن على مستوى الأداء المهارى لجهاز عارضة التوازن الناشطات الجمباز، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٧- محمد ابراهيم ابو حشيش ٢٠٠٧م. وضع شبكة الشكل الجانبي لبعض القياسات الجسمية للاعبى الووشو كونغ فو تحت (٢٠) سنة في جمهورية مصر العربية، كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.
- ٨- محمد حسن الشلاوى ٢٠١١م. تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الاتزان الاستاتيكي والديناميكي ودرجة اداء جانكاكو -كاتا للاعبى رياضة الكاراتيه. نظريات وتطبيقات، جامعة الاسكندرية.
- ٩- محمد صبحي حسانين ١٩٩٥م. التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١٠- نيفين فكري فؤاد ٢٠١٤م. تأثير تدريبات التسهيلات العصبية المنعكسة على فاعلية الاتزان الديناميكي لدى ناشئي التايكوندو. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة-مصر، ع ٧١، ص ٤٨٣ - ٥٠٠.
- ١١- وائل مصطفى عبد الكريم ٢٠٠٧م. الكونغ فو. القاهرة مؤسسة حورس الدولية.
- ١٢- وفاء السيد محمود ٢٠٠١م. برنامج تدريبي مقترح لتحسين الاتزان الثابت والحركي لجهاز حفظ التوازن بالأذان ومستوى أداء بعض المكونات الأساسية لناشئات الجمباز الايقاعي. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، ع ٣٨، ص ٣٦٥-٣٩٥.

١٣- يحيى فوزي السيد ٢٠٠٥م. فن الساندا في الكونج فو. القاهرة دار الفكر العربي.

14- **Geu. R.Q.2002 ad** .South style of wu shu in quang dong .Beijing: public Chinese.

15- **Liu Chen.w.2004 ad** .Dragon fist tain. gen fiskiad .Beijing : Public Chinese.

16- **Waddington G «&et al .2000 ad** .Comparing wobble board and Jump Landing training effects on knee and ankle movment discrimination .J sci med sport vol3 449-459.

17- **Wing Le. w.k .2003 ad** .Long fist style .U.S.A: people sports pess.