

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني رياضي



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب: عبد العزيز بركات

تحت عنوان

أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب
التكراري لتحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية
لدى لاعبي الكونغ فو أقل من 13 سنة

دراسة ميدانية بنادي مخلب النمر للكونغ فو بولاية المسيلة

لجنة المناقشة :

رئيسا

جامعة : المسيلة

د. مفتاح مجادي

مشرفا ومقررا

جامعة : المسيلة

د. عبد الحليم شريفي

مناقشا

جامعة : المسيلة

د. نجيب زرواق

السنة الجامعية : 2018 / 2019

إهداء

الى التي هي سبب في وجودي

الى عزيزتي وحببتي

الى التي بفضل دعائها بعد فضل الله صرت ما انا عليه

الى غاليتي أُمي العزيزة اسأل الله ان يحفظها من كل سوء

الى من كان شمعة تحترق لتنير طريقي

الى من أكن له كل مشاعر الحب والتقدير والاحترام

الى والدي الغالي اسأل الله أن يحفظه من كل سوء

الى من تربوا معي تحت سقف واحد اخوتي واخواتي الأعزاء اسأل الله ان يطيل في

أعمارهم

الى أعمامي الأعزاء وأبناء أعمامي وبناتهم وكل من يحمل لقب بركات

الى مدربي التقدير في رياضة الكونغ فو فريد دروال

الى كل تلامذتي في رياضة الكونغ فو بأولاددراج

الى كل أصدقائي وأحبابي وأخص بالذكر

عماد، محمد، عبد الكريم، حكيم، حسان، هشام، أيمن، مهدي، الياس، جليل، علي،

صالح، عبد الوهاب، عبد الوهاب، عمار، والى الدكتور الفاضل شريفني عبد الحلیم

أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

كلمة شكر

يقول الله تعالى بعد أعوذ بالله من الشيطان الرجيم : (واذ تأذن ربكم لان شكرتم

لأزيدنكم ولئن كفرتم ان عذابي لشديد)... ابراهيم (الاية 7)

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم : (من لم يشكر الناس لم يشكر الله عزوجل)

... رواه الترمذي

بعد أن أنهينا هذا العمل المتواضع بفضل الله ومنته ثم بمجهوداتنا وكذلك بفضل

أساتذتنا الأعزاء الذين قدموا لنا الكثير والكثير وبدلوا من أجلنا مجهودات كبيرة ..

لذا أتقدم بأسمى عبارات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة الى الذين مهدوا لنا طريق

العلم

الى أساتذتنا الأعزاء

وأخص بالذكر الدكتور الفاضل المشرف على هذا العمل : شريقي عبد عبد الحليم

كما لا أنسى مدرب نادي مخلب النمر للكونغ فو بالمسيلة فريد دروال

وأشكر كل من ساهم في انجاح هذا العمل المتواضع من قريب أو بعيد.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	البسملة
	كلمة شكر - اهداء
أ	مقدمة
	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة
01	1 - التدريب
01	1-1 مفهوم التدريب الرياضي
02	2-1 خصائص التدريب الرياضي
02	3-1 واجبات التدريب الرياضي
03	4-1 مبادئ التدريب الرياضي
05	2 - طرق التدريب الرياضي
05	1.2 طريقة التدريب المستمر
05	1.1.2 اهداف طريقة التدريب المستمر
06	2.1.2 مكونات الحمل في طريقة التدريب المستمر
06	2.2 طريقة التدريب الفتري
07	1.2.2 انواع طريقة التدريب الفتري
08	3.2 طريقة التدريب باللعب او التدريب بالمنافسة
08	4.2 طريقة التدريب الدائري
09	1.4.2 الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية
09	3 - طريقة التدريب التكراري
09	1.3 تعريف طريقة التدريب التكراري
10	2.3 اهداف طريقة التدريب التكراري
10	3.3 تقسيم طريقة التدريب التكراري على وفق المدى الزمني للمثير
11	4.3 خصائص طريقة التدريب التكراري
12	4 - تخطيط التدريب
12	1.4 مفهوم التخطيط الرياضي

12	2.4 تعريف التخطيط
12	3.4 فوائد التخطيط الرياضي
13	5 - الوحدة التدريبية
13	1.5 بناء الوحدة التدريبية
13	2.5 زمن الوحدة التدريبية
14	3.5 تصنيف الوحدات التدريبية حسب اشكالها
15	6 - الصفة البدنية
15	1.6 المطاولة
15	1.1.6 تعريف المطاولة
15	2.1.6 انواع المطاولة
16	2.6 القوة العضلية
16	1.2.6 تعريف القوة العضلية
16	2.2.6 انواع القوة العضلية
17	7 - صفة السرعة
17	1.7 أنواع السرعة
17	1.1.7 سرعة الانتقال
18	2.1.7 سرعة الحركة
18	3.1.7 سرعة الاستجابة
18	2.7 أهمية السرعة
18	3.7 العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة
18	4.7 خصوصيات عمل السرعة والسن المناسب لتدريبها
19	8 - رياضة الكونغ فو
20	9 - مرحلة الناشئين او الطفولة المتأخرة (12 - 13) سنة
21	1.9 مميزات الطفولة المتأخرة (12 - 13) سنة
21	2.9 الطفولة المتأخرة (12 - 13) سنة والممارسة الرياضية
21	3.9 حاجات الناشئين الأساسية

22	10 - الدراسات السابقة والمشاهدة
26	مناقشة الدراسات السابقة والمشاهدة
	الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة
28	1. الكلمات الدالة في الدراسة
30	2 - الاشكالية
33	3 - أهداف الدراسة
33	4 - أهمية الدراسة
33	5 - فرضيات الدراسة
	الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة
35	1- الدراسة الاستطلاعية
36	2 - المنهج المتبع في الدراسة
37	3 - مجتمع وعينة الدراسة
38	4 - ضبط متغيرات الدراسة
39	5 - أدوات جمع البيانات
40	6 - الشروط العلمية للأداة
40	7 - الأساليب الاحصائية
	الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
42	1- عرض وتحليل نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة
42	1.1- عرض نتائج الاختبارين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة
43	2.1- عرض نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة
44	3.1- عرض نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية
45	4.1- عرض نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

46	2 - مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
47	3 - تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية العامة
	الفصل الخامس: الاستنتاجات والاقتراحات
48	1 - الاستنتاجات
49	2 - الاقتراحات
50	3 - المراجع المعتمدة في الدراسة
	4 - الملاحق
	5 - ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
36	يوضح خصائص طريقة التدريب التكراري	01
51	يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية	02
52	يبين نتائج الاختبارين القبليين (لاختبار الجري في المكان 15 ثانية) للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	03
53	يبين نتائج الاختبارين القبليين (لاختبار الجري في المكان 15 ثانية) للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	04

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
52	يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياسيين القبليين للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار الجري في المكان 15 ثانية	01
53	يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الجري في المكان 15 ثانية	02
54	يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري في المكان 15 ثانية	03
55	يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار الجري في المكان 15 ثانية	04

مقدمة :

لقد أصبحت الرياضة بصفة عامة وعلم التدريب بصفة خاصة من بين اهم العلوم اذ يشهد هذا الاخير تطورا كبيرا في اغلب بلدان العالم ، ولعل من بين اسباب هذا التطور الذي طرأ على التدريب الرياضي ارتباطه بمختلف العلوم من جهة كعلم التشريح، علم وظائف الأعضاء، علم النفس، علم البيوميكانيك، وغيرها من العلوم الاخرى التي ساهمت في تطويره بطريقة مباشرة او غير مباشرة ، ومن جهة اخرى استخدام التدريب الرياضي للتكنولوجيا الحديثة بمختلف انواعها وأحدث وسائلها.

ومن بين ابرز الرياضات التي شهدت تطورا كبيرا في الالونة الاخيرة هي الرياضات القتالية بصفة عامة ورياضة الكونغ فو بصفة خاصة اذ اصبح اداء ممارسي هذه الرياضة في تطور كبير وبشكل ملحوظ.

ولا يحدث التطوير في اداء اللاعبين الا باتباع الطرق الحديثة في التدريب والمناسبة اذ ان اختيار الطريقة المناسبة من طرق التدريب يساهم بشكل كبير في تحقيق الهدف من التدريب.

ولقد تنوعت طرائق واساليب التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياضي ، مثل طريقة التدريب المستمر والتدريب بالمنافسة والفتري والتدريب بالمنافسة ، التدريب التكراري ، والمدرّب الناجح هو الذي يتمكن من اختيار طريقة التدريب المناسبة التي تساعد في تحقيق الهدف.

وفي الدول المتفوقة في رياضة الكونغ فو مثل الصين لايهتمون بالجانب المهاري فقط بل بالجانب البدني ايضا وبشكل كبير اذ يقومون بتنمية الصفات البدنية المرتبطة بهذه الرياضة والتي من بين اهمها صفة السرعة الحركية او (سرعة الاداء).

وهذه الصفة البدنية (السرعة الحركية) تعد جد هامة لدى لاعب الكونغ فو وخاصة في الأطراف السفلية ، اذ ان تنفيذ اي ركلة بالرجل يعد غير فعال وغير مجدي اذا لم يقترن بسرعة حركية كبيرة جدا.

وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة : أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري لتحسين صفة السرعة الحركية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة.

ولقد تطرقنا في بحثنا الى مجموعة من الفصول كالتالي :

الفصل الأول : ويحتوي على الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: الكلمات الدالة في الدراسة.

الفصل الثالث : الاطار العام للدراسة.

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس: الاستنتاجات والاقتراحات.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1. التدريب :

1.1 مفهوم التدريب :

يتحدد مفهوم التدريب طبقا للهدف العام من العملية التدريبية ، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي او رياضة المستويات فقط، بل يتضمن مجالات اخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية او التجارية..... الخ ومصطلح التدريب عموما يعني مجموعة من الاجراءات المخططة والمبينة على اسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف او غرض ما في مجال ما (مجال التخصص)، وهذا يشير الى وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص.

وحول تطور مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح فقد تباينت اراء العلماء في تحديد تعريف مشترك ، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال التخصص ، ومن ثم اختلفت التعريفات تبعا لاختلاف الرؤية الخاصة في كل مجال. فمن وجهة النظر الفسيولوجية يعرف التدريب : بمجموعة التمرينات او الجهود البدنية الموجهة والتي تؤدي الى احداث تكيف او تغير وظيفي في اجهزة واعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي.

ويضيف هولمان (1976) الى ذلك حدوث تغير مورفولوجي حيث يرى ان التدريب الرياضي يشير الى المثيرات الحركية (تمرينات) ، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الاعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي، ومن وجهة نظر علم النفس والتربية فان التدريب الرياضي يبنى على اسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والانسانية (علم النفس ، علم التربية..... الخ). وان عملية التدريب ترتبط بتربية الفرد ككل لكي تحقق اهدافها، وبذلك يتأكد اهمية الدور التربوي والنفسي بجانب الدور البيولوجي في عملية التدريب وهي بذلك عملية بدنية وعقلية مركبة تحتاج الى تخطيط وتنظيم جيد لمبادئ واسس التدريب بهدف تعديل سلوك او حالة الفرد في القدرة على التعامل مع الاخرين.

وعليه يعرف التدريب الرياضي من وجهة نظر علماء النفس والتربية : بانه عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ واسس علمية تهدف الى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس . (امر الله البساطي , 1998 , ص32) .

2.1 خصائص التدريب الرياضي :

هناك عدد من الخصائص المهمة التي تعطي مفاهيم خاصة للتدريب الرياضي وكما يأتي :

- 1- ان عملية التدريب يجب ان تكون ذات هدف للوصول الى اعلى مستوى من الانجاز الرياضي في فعالية واحدة او الالعب الفرقية.
- 2- تتم عمليات التدريب في محتوياتها جميعا في شكل انفرادي.
- 3- تتم عمليات التدريب تحت قيادة واشراف دقيق ومنتظم ويرتكز على برمجة بعيدة المدى.
- 4- تاكيد على وحدة التربية والتدريب ويحتاج هذا الجانب الى مدرب واع ونشط وفعال بالتعاون مع الرياضي الواعي.
- 5- تنظيم اوقات اسلوب الحياة اليومية من عمل ودراسة وتدريب وراحة واوقات التغذية وغيرها.
- 6- يعتمد التدريب على القياسات والاختبارات والمنافسات للوصول الى افضل نتائج رياضية.
- 7- ضرورة التدريب على اسس وخطوات علمية وهذا يعتمد على خبرة المدرب العلمية.
- 8- يجب ان يكون هيكل التدريب بالتنظيم والتخطيط.
- 9- قدرة المدرب واستغاليته في العمل لها ضرورة خاصة للوصول الى الهدف المطلوب.
- 10- رفع مستوى اللياقة البدنية والنفسية عند الرياضيين يقودهم الى الشعور بالنجاح المستمر والتكيف الذين يطلبها المستوى العالي للرياضي. (عامر شغاتي ، 2014 ، ص 33) .

3.1 واجبات التدريب الرياضي :

1.3.1 الواجبات التربوية :

تتضمن تربية الرياضي على حب الرياضة ، وان يكون تحقيق المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة اساسية من حاجات الرياضي وان يشكل دوافع الرياضي وميوله والارتقاء بها بصورة تحدف اساسا الى خدمة الوطن وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية الحميدة.

2.3.1 الواجبات التعليمية والتنموية :

تتضمن تعلم المهارات الحركية في الرياضة التخصصية اللازمة واتقانها للوصول الى اعلى مستوى رياضي ممكن، وتعلم المهارات الخططية اللازمة واتقانها للمنافسة ويسبق ذلك ويرافقه التنمية الشاملة والمتوازنة للصفة البدنية والقدرات البدنية والارتقاء بالحالة الصحية فضلا عن ذلك اكتساب الرياضي للمعلومات اللازمة في مجال التغذية والطب الرياضي وكل ما مرتبط بالثقافة الرياضية.

3.3.1 الواجبات النفسية والاجتماعية :

تتجلى من خلال تخطيط برامج التدريب الرياضي وتنفيذها لتطوير مستوى الرياضي او الفريق الى اقصى درجة ممكنة وباساليب تحقق الخصائص والمميزات النفسية الايجابية للفرد الرياضي ومنها توازنه النفسي وتحقيقه ذاته واشباع حاجاته البدنية والاجتماعية بوسائل تربوية منظمة وهادفة. (احمد يوسف الحسنوي ، 2014 ، ص 26 - 27)

4-1 مبادئ التدريب الرياضي :

1.4.1 مبدأ التنمية الشاملة :

وهذا المبدأ له اهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الامكانيات الوظيفية لنظام عمل الاجهزة الحيوية ، ويلزم للتنمية الشاملة رفع القدرة كل من العمل والراحة على الاجهزة الحيوية اولا الى مستوى مرتفع ، وتصعيد قدرة حمل التدريب .

ولذا كان من الاهمية بمكان الاعتماد على تمارين بدنية من الانشطة الاخرى حيث اقر مدربوا احسن لاعبي الجمناز في العالم بان تمارين الجري والوثب ورفع الاثقال والالعاب ، واختراق الضاحية وغيرها من انواع الانشطة الرياضية المختلفة تعتبر وسائل جيدة لتحسين الحالة البدنية للرياضي. (مهند البشتاوي، احمد الخواجي، 2010، ص37)

2.4.1 مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج :

اثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية افضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تشبته مدة تتراوح ما بين 14 - 21 يوما حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى انجاز اللاعب الوظيفي ، وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما :

أ- اكتساب تكيف جديد.

ب- تثبيت التكيف الحديث التعلم .

وحسب رأي هيتنجر ان هاتين العمليتين مختلفتين ولا يمكن ان تتقابلا حيث انهما تسيران جنبا الى جنب متوازيتين ، وقد اثبت ان عملية التدريب تتأخر نتيجة للزيادة السريعة جدا في حمل التدريب وان قوة العضلات المكتسبة بواسطة التدريب ترجع الى حالتها في البداية عقب الانتهاء من التدريب. (مهند البشتاوي ، احمد الخواج ، 2010 ، ص 37).

3.4.1 مبدأ حمل التدريب الفردي :

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية للاعبين لامكان تحديد الامكانيات الشخصية التي على اساسها تحدد جرعات التدريب ، ومن اهم هذه العوامل الفردية التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي :

- لعمر الزمني للفرد.
- عمر التدريب.
- حالة التدريب والصحة العامة.
- حمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع الى حالته الطبيعية.
- الحالة النفسية وحالة المزاج. (مهند البشتاوي ، احمد الخواج ، 2010 ، ص 38-41).

4.4.1 مبدأ حمل التدريب على مدار السنة :

من المعروف ان عملية التكيف في التدريب لا يمكن ان تستمر او تتطور الا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة او السنين فالصفاء البدنية والمهارات الحركية تقل اذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب تماما.

ولذلك فان عملية التدريب يجب ان تستمر على مدار السنة او السنين بدون توقف مع التحميل بمعنى زيادة حمل التدريب بطريقة متدرجة ومقننة. (مهند البشتاوي ، احمد الخواج ، 2010 ، ص 41-42).

5.4.1 مبدأ الراحة:

ان عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة تعتمد على التغيير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالجهود ، وقد ثبت ان الجسم وخاصة الجهاز العصبي يعود لحالته الطبيعية بعد مضي حوالي 42 ساعة او اكثر فعلى ضوء ذلك فقط يمكن وضع طرق التنظيم والتنسيق بين فترات حمل التدريب وفترات الراحة خلال التدريب. (مهند البشتاوي ، احمد الخواج ، 2010 ، ص 44).

6.4.1 مبدأ حمل التدريب الخطير :

ان التدريب باستخدام حمل التدريب الذي يخلق تكيفا جديدا لابد وان يظهر ظاهرة التعب العميق لكنه لا يؤدي الى ظهور ظاهرة استنفاد قوة اللاعب لدرجة الانهك الكلي ، ومن ثم ظاهرة الانهك الكلي لقوة اللاعب هي عبارة عن تعب شديد العمق تحدث عادة نتيجة لاستخدام مثير ذو شدة عالية وكمية عظيمة وفي نفس الوقت فان التعب الشديد العمق لا يسمح باي حمل التدريب على المسابقة ويكون سببا في انخفاض المهارة لايام عديدة .

ويلاحظ ان النشاط البدني القوي جدا يكون سببا في حدوث الانهك الكلي لقوة اللاعب واعاقة الجهاز العصبي ، ونتيجة لاستخدام مثير يتميز بشدة عالية حتى اقصى حد - شدة حمل التدريب - تسبب ظهور التعب العميق جدا والذي يتميز بالتعطل المؤقت لقدرة العضلات على الانقباض واحتياجها للاكسجين ومن هنا يحدث الانهك المحلي لوحدة عمل الجهازين العضلي والعصبي وعلى عكس الانهك الكلي لقوة اللاعب فان الانهك المحلي لقوة اللاعب بعد وقت قصير نسبيا تجدد لياقة اللاعب للاستعداد للعمل حيث يمكن ان يعطى حمل تدريب مرة اخرى. (مهند البشتاوي ، احمد الخواجا ، 2010 ، ص 49.48) .

2- طرق التدريب الرياضي :

تمثل طرائق التدريب الرياضي المنهجية المتبعة من قبل المدرب في تطوير عناصر الاعداد ولاسيما (الاعداد البدني) فهي تمثل الاجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المنفذة لتحقيق اهداف التدريب . وتختلف طرائق التدريب بعضها عن بعض من حيث مكونات الحمل التدريبي المستخدم فيها لتحقيق اهداف تدريبيه مختلفة . ومهما تنوعت طرائق التدريب واساليبه فانها من وجهة النظر الفسيولوجية تعتمد على احد نوعي التدريب (الهوائي او اللاهوائي) . وتمثل طرائق التدريب الرياضي الرئيسية بما ياتي : (احمد يوسف الحسناوي ، 2014 ، ص 83) .

1.2 طريقة التدريب المستمر :

تعرف انها اداء حمل تدريبي بشدة متوسطة ولفترة زمنية او مسافة طويلة نسبيا . وتتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل التدريبي لفترة طويلة نسبيا دون ان تتخللها فترات راحة ، ويتم اداء هذه الطريقة التدريبيه بدرجات واساليب شدة مختلفة على وفق الاهداف التدريبيه المبتغاة وخصوصية اللعبة او الفعالية الرياضية .

1.1.2 اهداف طريقة التدريب المستمر :

- تطوير القدرات الهوائية ومن اهمها الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين .
- تطوير التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) الى حد كبير .

- تطوير التحمل الخاص (حسب خصوصية اللعبة) الى حد قليل ويتمثل بقدرة الرياضي على الحفاظ على مستوى عالي من الاداء طول المنافسة كما في زكض المسافات المتوسطة والطويلة - السباحة - الالعاب الفرعية وغيرها. (احمد يوسف الحسناوي ، 2014، ص83).

2-1.2 مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر :

1) الشدة التدريبية :

هناك اراء عدة في تحديد الشدة التدريبية المستخدمة في هذه الطريقة التدريبية فبعضهم يحددها من (40 - 60)% من الشدة القصوى واخرون يحدونها من (25 - 75) % من الشدة القصوى مع تاكيدهم جميعا على العلاقة العكسية بين الشدة والحجم التدريبي . وكمؤشر وظيفي فان الدراسات تشير الى استمرار الاداء في هذه الطريقة لفترة طويلة نسبيا وبمستوى نبض 130ض/د الى 180ض/د من دون راحة بينية.

2) الحجم التدريبي :

يحدد الحجم التدريبي لهذه الطريقة بمجموع المسافات او زمن الاداء وهو كبير نسبيا فالنسبة للمسافات يمكن ان تبدأ من (3-50) كم ، اما بالنسبة للزمن فيمكن ان يبدأ من عدة دقائق حتى عدة ساعات (3 - 4) او انجاز اقصى تكرار في تمارين القوة (حتى استنفاد الجهد) ، وفي الاحوال جميعها يكون من دون راحة. (احمد يوسف الحسناوي ، 2014، ص84).

2-2 طريقة التدريب الفترى :

يتضمن التدريب الفترى اداء مجهود بدني بشدة عالية ، وهذا الاداء البدني العالي الشدة يتناوب مع فترات الاستشفاء (التي ربما تتضمن راحة تامة سلبية او اداء جهد بدني منخفض الشدة راحة ايجابية او راحة نشطة) اي التبادل المتتالي للحمل والراحة لتحسين القدرات البدنية معتمدا على بناء التكيفات المناسبة من خلال الخصائص الايجابية الناتجة عن التبادل بين اداء الاحمال والراحة البينية. (احمد يوسف الحسناوي ، 2014، ص 88).

1.2.2 انواع طريقة التدريب الفتري :

أ) التدريب الفتري منخفض الشدة :

1- الشدة التدريبية :

بالنسبة للسرعة والتحمل من (60 - 80) % وبالنسبة لتمرينات القوة من (50 - 60) %.

2- الحجم التدريبي :

يعتمد على الشدة التدريبية المستخدمة . ويمكن ان يكون بادء الركض لمسافات مختلفة بتكرارات من 20 - 30 تكرار او يتم الاداء بمجموعات تتكون من عدد مناسب من التكرارات.

3- الراحة البينية :

عندما يكون التدريب باتجاه تطوير انواع التحمل فان الاستشفاء بين التكرارات يصل الى نعدل نبض (120 - 130) ض/د بالنسبة للمتقدمين ومن (110- 120) ض/د بالنسبة للشباب والناشئين . مع ملاحظة ان زمن الراحة بين الاداء يكون اطول مما هو بين التكرارات لضمان وصول الرياضي الى حالة الاستشفاء المناسبة للاستمرار في تنفيذ مجموعة التكرارات اللاحقة.

- اهداف التدريب الفتري منخفض الشدة :

1- تطوير التحمل العام بشكل كبير.

2- تطوير التحمل الخاص بشكل قليل (تحمل القوة وتحمل السرعة). (احمد يوسف الحسناوي ، 2014 ، ص90-91)

ب) التدريب الفتري مرتفع الشدة :

1- الشدة التدريبية :

بالنسبة للسرعة والتحمل من (80 - 90) % وبالنسبة لتمرينات القوة 75 % من الشدة القصوى.

2- الحجم التدريبي :

يعتمد على الشدة التدريبية المستخدمة. (احمد يوسف الحسناوي ، 2014 ، ص 91).

3- الراحة البيئية :

الاستشفاء بين التكرارات يصل الى معدل نبض (120- 130) ض/د بالنسبة للمتقدمين ومن (110-120) ض/د بالنسبة للشباب والناشئين مع ملاحظة ان هذا المستوى من الاستشفاء يكون مناسباً لتدريبات تهدف الى تطوير التحمل الخاص الذي يعتمد على تحسين كفاءة نظام حامض اللاكتيك ، في حين يكون الاستشفاء بمستوى اعلى في حالة تدريب القوة او السرعة الذي يعتمد على تحسين كفاءة النظام الفوسفاجيني لتحرير الطاقة.(احمد يوسف الحسناوي ،2014، ص92).

- اهداف التدريب الفترتي مرتفع الشدة :

1- تطوير القوة الانفجارية

2- تطوير القوة المميزة بالسرعة

3- تطوير تحمل القوة

4- تطوير تحمل السرعة

2-3 طريقة التدريب باللعب او التدريب بالمنافسة :

وهي طريقة تدريبية مشوقة ومؤثرة بالوقت نفسه وتتضمن تطوير الصفات البدنية او المهارات الفنية والخططية عن طريق اللعب كما في الالعاب الفرقيه والنزالات وذلك من خلال تحديد واجبات باتجاه تحقيق اهداف التدريب مع الالتزام بقانون اللعبة او الفعالية الرياضية وقواعدها ويتم تحديد درجات الحمل من خلال التحكم بمعدل اللعب وكذلك معدل النبض المرافق ويمكن زيادة الاحمال وتعقيدها في هذه الطريقة من خلال مساحة وزمن اللعب وعدد اللاعبين المنافسين وتستخدم غالباً في مرحلة الاعداد الخاص. (احمد يوسف الحسناوي ، 2014 ، ص95).

2-4 طريقة التدريب الدائري :

يعتبر التدريب الدائري احد الاساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل او الفترتي او التكراري ، ويرجع الفضل لاستخدام هذا الاسلوب لاول مرة بهذا الاسم (التدريب الدائري) الى ادامسون ومورجان بجامعة ليدز بالانجلترا في اوائل الخمسينات ، ومنذ ذلك الحين ويستخدمه كثير من المدرسين والمدربين ، وقد ادخلت عليه تعديلات وتغيرات بلغت الكثير حتى اصبح يعتمد على مبادئ واسس تدريبية وتنظيمية امكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الانشطة الرياضية لتحقيق اهداف العملية التدريبية.(امر الله البساطي ،1998، ص103).

1.4.2 الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية :

يعتمد التدريب الدائري على عدة متغيرات يجب على المدرس او المدرب الاخذ بها ووضعها في الاعتبار عند تشكيل تمرينات الدائرة ويمكن ايجازها في النقاط التالية :

1- يتراوح عدد المحطات (التمارين) ما بين 6 - 15 تمرين مختلف وربما أكثر مع مراعاة ان تكون مفهومة ويسبقها احماء جيد .

2- اشتراك جميع عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتالي (رجلين - ذراعين - كتفين - ظهر - بطن -) ويكون ترتيب المحطات مبتدأ بالتمارين السهلة والبسيطة والتدرج شيئاً فشيئاً .

3- طبقاً للهدف من الدائرة يمكن اختيار تمرينين او أكثر متتالية لنفس المجموعة العضلية .

4- التحديد الدقيق للتمرينات المستخدمة لضمان تأثيرها على المجموعات العضلية المستهدفة سواء كانت حرة او بادوات او مقاومات متدرجة باستخدام اجهزة او اثقال حرة - او تدريبات مهارية - او تمرينات زوجية .

5- مراعاة التمرينات بما يتناسب مع مكان التمرين حيث يمكن اداء التدريب الدائري في اي مكان (ملعب - الجبانزيم - ارض رملية - فوق السفن - الملاعب المغطاة - الخ)

6- يفضل اداء أكثر من لاعب معا (في كل محطة لاعبين او أكثر لتحقيق التنافس) .

7- تحديد اسلوب تشكيل الحمل المستخدم طبقاً للهدف من الدورة التدريبية . (امر الله البساطي ، 1998، ص 104) .

3- طريقة التدريب التكراري :

1.3 تعريف طريقة التدريب التكراري :

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل الى الحد الاقصى لمقدرة الفرد على ان يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل . (مهند البشتاوي ، احمد الخواجا ، 2010، ص 276) .

- تعريف اخر :

تشابه هذه الطريقة مع طريقة التدريب الفترتي في تبادل الاداء مع الراحة غير ان هذه الطريقة تختلف من حيث الشدة التدريبية مع فترة الاداء ومرات التكرار وفترات استعادة الشفاء بين التكرارات . حيث تستخدم في هذه الطريقة شدة تدريبية قصوى (95 - 100) % من الشدة القصوى وهي قريبة من المنافسة من حيث المسافة والشدة مع عدد

قليل من التكرارات (3 - 4) وبما يتناسب مع شدة الاداء، وفترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات من (3-4) دقائق الى 45 دقيقة. (احمد يوسف الحسناوي، 2014، ص93).

3-2 اهداف طريقة التدريب التكراري :

(حسب مهند البشتاوي و ابراهيم الخواجا)

تهدف هذه الطريقة الى تنمية الصفات البدنية التالية :

- السرعة (سرعة الانتقال).
- القوة القصوى (القوة العظمى).
- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).
- التحمل الخاص (تحمل السرعة). (مهند البشتاوي ، احمد الخواجا ، 2010، ص276).

(حسب احمد يوسف الحسناوي)

- تطوير السرعة القصوى . تطوير القوة القصوى .
- تطوير القوة الانفجارية .
- تطوير القوة المميزة بالسرعة .
- تحمل السرعة (الخاصة) للمسافات القصيرة والمتوسطة . (احمد يوسف الحسناوي، 2014، ص94).

3-3 تقسيم طريقة التدريب التكراري على وفق المدى الزمني للمشير التدريبي :

- 1- قصير المدى (15 - 120) ثانية .
- 2- متوسط المدى (2 - 8) دقائق .
- 3- طويل المدى (8 - 15) دقيقة. (احمد يوسف الحسناوي، 2014، ص94).

4-3 خصائص طريقة التدريب التكراري :

مكونات الحمل للتمرين	مقدار الجرعة التدريبية
قوة المثير	شدة عالية لاتقل عن 80% للوصول الى 100%
تمرينات الجري	من احق مقدرة للفرد
تمرينات القوة	(90- 100)% من اقصى حدود مقدرة الفرد قوة 90 من اقصى حدود مقدرة الفرد
فترة دوام المثير	على اساس الشدة عالية تكون قصيرة نسبيا
في تمرينات الجري	2-3 او 3-6 ثانية ولا تزيد عن 5 دقائق
في تمرينات القوة	ثوان قليلة
تكرار المثير	يكون قليلا لزيادة الشدة
في تمرينات الجري	3-6 مرة
في تمرينات القوة	20-30 مرة رفعة في وحدة التدريب
باستخدام الثقل	3-6 لكل مجموعة متتالية
كثافة المثير	منخفضة (تتطلب فترات راحة طويلة)
في تمرينات الجري	3-45 دقيقة حسب المسافة
في تمرينات القوة (باستخدام الثقل)	2-3 ولا تزيد عن 5 دقائق وتشمل تمرينات استرخاء وتنفس كراحة ايجابية

(مهند البشتاوي، احمد الخواج، 2010، ص 277).

4- تخطيط التدريب :

1.4 مفهوم التخطيط الرياضي :

ان مفهوم التخطيط الرياضي لا يخرج عن المفهوم العام للتخطيط كعنصر اساس من عناصر الادارة ، ويكتسب اهميته من المستوى العالي والمعقد في ادارة العملية التدريبية وقيادتها . وهناك كثير من التعريفات للتخطيط الرياضي تشترك في عناصر اساسية في مقدمتها القدرة على التنبؤ والنظرة المستقبلية الواعية. (احمد يوسف الحسناوي ، ص 146).

2.4 تعريف التخطيط :

التخطيط عملية شاقة ممتدة زمنيا وعمليا في المستقبل ، وتتضمن تحديد الاهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية.

التخطيط : التنبؤ + خطة. (مفتي حماد ، 2001 ، ص 256).

تعريف اخر :

يعرفه (مارتن 1980) انه عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم مكونات وعناصر التدريب الاساسية وتسجيله لتحقيق هدف معين . (احمد يوسف الحسناوي، ص 146).

3.4 فوائد التخطيط الرياضي :

- الاقتصاد في الوقت والجهد والموارد البشرية .
- تشجيع النظرة المستقبلية في التفكير والاداء .
- تجنب العشوائية والارتجال .
- العمل على تحديد الاهداف وتحقيقها .
- وضع خطط واضحة لتحقيق الاهداف المعينة .
- تحديد مراحل التدريب في الخطط المصححة . (احمد يوسف الحسناوي ، ص 147.148).

5- الوحدة التدريبية :

تمهيد :

تعد الوحدة التدريبية اصغر وحدة بنائية في التخطيط الرياضي يتم من خلالها تنفيذ مفردات تدريبية لتحقيق اهداف يؤدي تراكمها الى احداث التطور المناسب واهداف الانجاز المرحلية والنهائية.

وتعد الوحدة التدريبية المكون الاساس لبناء الهيكل التدريبي ليس بالنسبة للدائرة الصغيرة فقط بل للدوائر المتوسطة والكبرى كذلك ، وبذلك يعتمد نجاح خطة التدريب السنوية على جودة تشكيل الوحدات التدريبية. (احمد يوسف الحسناوي ، ص 173).

1.5 بناء الوحدة التدريبية :

يمكن تقسيم الوحدة التدريبية الى اقسام عدة وهي مترابطة في ادائها ومتكاملة في اهدافها يتدرج فيها الحمل التدريبي بالزيادة والنقصان.

ويمكن ان يشمل البناء الاساس للوحدة التدريبية على ثلاثة او اربعة اقسام :

حيث تشمل الوحدة التدريبية ذات الاقسام الثلاث على :

1- القسم الاعدادي (التهيئة) .

2 - القسم الرئيسي .

3 - القسم الختامي (التهدئة) .

وتتالف الوحدة التدريبية ذات الاقسام الاربعة من (المقدمة) زيادة على الاقسام المذكورة سابقا. (احمد يوسف الحسناوي، ص 171).

2.5 زمن الوحدة التدريبية :

ان زمن الوحدة التدريبية على العموم يرجع الى عوامل عدة من اهمها محتويات الوحدة التدريبية وواجباتها ونوع الفعالية او اللعبة الرياضية كونها من الالعاب التي تتميز بالقوة او السرعة اوز التحمل ، فضلا عن عدد التكرارات المنفذة وزمن الراحة بين التكرارات او المجموعات.

وزمن الوحدة يمكن ان يمتد من 30 دقيقة الى 4 او 5 ساعات وعلى هذا الاساس يمكن تقسيم الوحدات التدريبية حسب الزمن المستغرق فيها الى الاتي :

- 1 - وحدات قصيرة (من 30 الى 90 دقيقة)
- 2 - وحدات متوسطة (من 2 الى 3 ساعات)
- 3 - وحدات طويلة (أكثر من 3 ساعات)

ومن خلال المسح الشامل لزمن الوحدات التدريبية يظهر ان الاختلاف الاعظم في زمن الوحدات التدريبية في الالعاب والفعاليات الرياضية الفردية . بينما تميزت الوحدات التدريبية الخاصة بالالعاب الفرقية بتقارب كبير وثابت نسبيا في زمن وحداتها التدريبية.

وعلى العموم فان معدل زمن الوحدات التدريبية هو (120 دقيقة) . (احمد يوسف الحساوي، ص 172-173) .

3-5 تصنيف الوحدات التدريبية حسب اشكالها :

أ - الوحدات التعليمية :

تهدف مثل هذه الوحدات الى تعلم المهارات الفنية والخططية . وتؤدي مثل هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي بكثرة ولا سيما مع المبتدئين . في حين يمكن ان تكون هذه الوحدات شائعة في تدريب المتقدمين لتعليم مكهارة فنية او خططية او جزء مهم منها في بداية فترة المنافسات او الفترة التي يجدها المدرب مناسبة لذلك.

ب - الوحدات المساعدة :

وهي بمثابة التعليم الاضافي للرياضيين الذين اكتسبوا مهارات فنية يحاولون تحسين ادائها وهي بالتأكيد اكثر استخداما من قبل المبتدئين الذين يكون الهدف الاساس من تدريبهم هو تحسين الاداء الفني . وغالبا ماتكون في اوقات الفراغ . ولا تتجاوز 30 دقيقة وتعد من وسائل زيادة الحجم التدريبي.

ج - الوحدات التدريبية :

وتعد الوحدة التدريبية وحدة رئيسة ومتكررة يمكن استخدامها بعد الوحدات التعليمية لغرض تحسين القدرات والصفات البدنية والاعداد الفني الخاص بالمهارات وصولا للشكل النهائي لاعداد اللاعب المتكامل لاداء المنافسة.

د - الوحدات التقويمية :

تهدف هذه الوحدات الى مستوى القياس المنجز (المتحقق) وتقويمه في مرحلة معينة من التدريب للوقوف على مستوى الرياضي ومعرفة مواطن الضعف في قدراته البدنية او مهاراته الفنية والخططية.

وهي مهمة جدا لنجاح الخطط جميعها ، فمن خلالها يتم تعديل التدريب وتوجيهه باتجاه الاهداف.

هـ - الوحدات الاستشفائية :

تمثل الوحدات الاستشفائية الراحة الابدائية بين مراحل التدريب والمواسم المختلفة . وتهدف الى اعادة الشفاء من الاحمال التدريبية الكبيرة التي واجهها الرياضي . ومثل هذه الوحدات تعمل على رفع المستوى من خلال التعويض الزائد.

د - الوحدات المتخصصة لاتقان مهارة معينة :

تكون غالبا ما منسجمة مع مبدأ الفروق الفردية ، اذ يختلف الرياضيون في حجم التدريب الكافي للوصول بالمهارات الفنية او الخططية الى مرحلة الاتقان . ولاينطبق ذلك على الالعاب والفعاليات الفردية وحسب ، بل قد يقوم اللاعب في الالعاب الفرقية بتكرار اداء موقف خططي معين لمئات المرات بشكل فردي او ثنائي او جماعي . (احمد يوسف الحسناوي، ص 175 - 177) .

6 - الصفاة البدنية (عناصر اللياقة البدنية) :

1-6 المطاولة (التحمل) :

1-1-6 تعريف المطاولة :

تعرف المطاولة بانها اطالة الفترة التي يحتفظ بها الرياضي بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب مقابل الجهد او الحوافز الخارجية . (قاسم حسن حسن، 1998، ص 457) .

المطاولة تعد الخاصية العامة لجسم الرياضي التي تظهر بشكل واضح لتحدد فاعلية الرياضي في مجاله الرياضي او العملي .

ويعرفها (سليمان واخرون) : القدرة على الاستمرار في الاداء الحركي دون الهبوط مستوى الكفاءة ، فضلا عن القدرة على التغلب على التعب نسبة الى الحركة الرياضية حتى يتمكن الرياضي من اداء النشاط الرياضي المطلوب بكفاءة عالية مثل الركض للمسافات الطويلة . (قاسم حسن حسين، ص 457) .

2-1-6 انواع المطاولة :

أ- المطاولة العامة :

تعرف المطاولة العامة بانها جميع وظائف الاجهزة الوظيفية التي يتم فيها بناء قواعد عامة عند اداء اي نشاط بدني . (قاسم حسن حسين، ص 459) .

ب - المطاولة الخاصة :

هي النوع الثاني من المطاولة اذا يختلف كل اداء رياضي (فعالية او لعبة رياضية) عن بقية النشاطات الرياضية الكثيرة في النوع الذي يتطلبه من صفة المطاولة طبقا للخصائص التي يتميز بها.

وتعرف المطاولة الخاصة بانها قابلية اداء الواجب الرياضي بشكل فعال تحت متطلبات محددة بشكل دقيق او لفترة زمنية محددة. (قاسم حسن حسين، ص459).

وتؤكد الدراسات والبحوث الميدانية انه يمكن تقسيم الانواع الرئيسية للمطاولة الخاصة الى الاتي :

- المطاولة المميزة بالسرعة .

- المطاولة المميزة بالقوة .

- مطاولة العمل او الاداء .

- مطاولة التوتر العضلي الثابت. (قاسم حسن حسين، ص460).

6-2 القوة العضلية :

6-2-1 تعريف القوة العضلية :

- تعرف القوة بانها مقدار ماتبدله عضلة او مجموعة عضلية من القوة مقابل مقاومة معينة اخرى ، ويعرفها (سازيورسكي) بانها القدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية. (قاسم حسن حسين، 1998، ص90).

- وتعرف القوة على انها المقدرة او التوتر التي تستطيع عضلة او مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في اقصى انقباض ارادي واحد لها. (مفتي ابراهيم حماد، 1978، ص167).

6-2-2 انواع القوة العضلية :

أ- القوة القصوى :

ويقصد بها مقدار أكبر قوة تنتجها العضلة او المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض ارادي ، وهذا يعني اعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند انقباض الانقباض العضلي. (وجيه محبوب، 1989، ص110).

ب - القوة المميزة بالسرعة :

وهي مقدرة الجهاز العصبي و العضلي على التغلب على المقاومات باكبر سرعة. (waeineck jurgain, 1986, p 136)

وتعرف كذلك بانها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. (قاسم حسن حسين، عبد العلي نصيف، 1987، ص 69).

ج - القوة الانفجارية :

هي بذل اكبر مقدار من القوة وباسرع مايمكن من السرعة التي تؤثر بها القوة او بمعنى اخر هي السرعة التي تحدث بها القوة ، لذا فاننا ننظر اليها من جانبين احدهما يرتبط بالزيادة في مقدار القوة وتظهر في رفع الاثقال بوضوح والاخر يرتبط بالزيادة في سرعة الانقباض وهو مايجده في مهارات الوثب والقفز. (طلحة حسام الدين، 1993، ص 79).

- القوة الانفجارية هي اقصى قوة ممكنة يمكن للفرد ان يخرجها عند الاداء باقصى سرعة. (وجيه محبوب، 2001، ص 79).

7- صفة السرعة :

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والالياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (Dornhorff martinhabil, 1993)

- تعرف السرعة ايضا انها من الصفات الاساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد ، ويمكن للتدريب الحديث والمبرمج ان يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هذه الصفة الاساسية الى درجة عالية فضلا عن اثر العوامل المرفولوجية والفيسيولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2001، ص 50).

- ويعرفها علي فهمي البيك : بأن مفهومها البسيط هي القدرة على اداء حركة بدنية او مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن. (علي فهمي البيك، 1990، ص 90).

7.1 انواع السرعة :

7.1.1 سرعة الانتقال :

ويقصد بها سرعة التحرك من مكان الى مكان اخر في اقصر زمن ممكن. (كورت ماينل، 1987، ص 152).

2-1-7 سرعة الحركة (الاداء) :

والتي تتمثل في انقباض عضلة او مجموعة عضلية لاداء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة او حركة التصويب نحو المرمى او المحاورة بالكرة او سرعة استلام وتمرير الكرة او سرعة المحاورة والتمرير. (احمد اسحن، 1996، ص 47).

3-1-7 سرعة الاستجابة :

ويطلق عليها ايضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لاداء حركة نتيجة ظهور موقف في مثير معين. (بوداود عبد اليمين، 1996، ص 13).

2-7 اهمية السرعة :

ان السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والالياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لماهما من اهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة ، كما ان هذه الصفة لها اهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين ، فوسفات ، وادينوزين ثلاثي الفوسفات. (edgarthil et ant, 1977, p 1157).

3-7 العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة :

يرى بعض العلماء ان هناك بعض العوامل الفسيولوجية التي يتاسس عليها تنمية وتطوير صفة السرعة ومن اهم هذه العوامل مايلي :

- الخصائص التكوينية للالياف العضلية.

- النمط العصبي.

- القوة المميزة بالسرعة.

- القدرة على الاسترخاء العضلي.

- قوة الارادة. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص 106، 107).

4-7 خصوصيات عمل السرعة والسن المناسب لتدريبها :

- ارتفاع دقات القلب الى اكثر من 180 دقة / دقيقة .

- العضلات تعمل تحت النظام اللاهوائي اللاحمضي .

- السن المناسب لتطوير صفة السرعة هو : 11 سنة الى 13 سنة. (ابو العلا عبد القادر و ابراهيم شعلان، 1994، ص 35).

- ومن الممكن تحسين وتطوير السرعة بدرجة كبيرة للاعبين الذين تتراوح اعمارهم بين (10 - 12 سنة). (سامي الصفار واخرون، 1987، ص 235).

8 - رياضة الكونغ فو :

تتميز هذه اللعبة بادائها الحركي المتقن وتتضمن حركات قتالية شرسة وهي من الالعاب القتالية التي تعنى بالدفاع عن النفس الى جانب اهتمامها بالمبادئ الاساسية في التأمل والراحة النفسية

حيث تجعل من اللاعب في حالة استرخاء جسدي وذهني ومسيطر على جسمه وقد اخذت هذه اللعبة بالانتشار وربما تكون رياضة هذا العصر لما تسهل التخلص من الحالات العصبية والتشنجات الجسدية اضافة الى امكانيات التخلص من القلق والتوتر والتي اصبحت تلك الحالات من اهم امراض مجتمعا المعاصر .

والترجمة الحرفية لكلمة (كونغ فو) لاتعني بالحقيقة القتال او الدفاع عن النفس كما يعتقد الغالبية من المعنيين والمتابعين لهذه اللعبة القتالية الصينية فالعبارة بالصل اجنبية وقد اطلقها الغرب على فنون القتال الصينية كي تتميز بشكل مستقل بعيد عن المصطلحات الصينية المعقدة والصعبة .

رغم ذلك بقت انتمائها الحقيقي الى الصين وكما يقول الصينيون بان اصل التسمية مشتقة من الاسم الاول للخبير الصيني المهاجر الى الغرب السيد كن والذي اعتبر خبير بالكونغ فو ينقل مبادئ هذه اللعبة الى امريكا .

كما ويشير البعض الاخر الى ان اصل تسمية الكونغ فو ماخوذة من الفيلسوف الروحاني الصيني كنفوشيوس .

ونحن بدورنا نؤيد القسم الاخير من المؤيدين لاصل التسمية لان فيها الكثير من الحقيقة والواقع

ومهما كانت التسمية فهي لعبة قتالية صينية وقريبة من المعنى باللغة الصينية للوشو والتي تعني الفنون العسكرية القتالية

وهناك تسميات اخرى لهذه الفنون مثل كيو - شو ومعناها الالعاب القومية و تشونغ - كيو تشوان ومعناها الملاكمة الصينية و شواي - تيشاواي ومعناها المصارعة الصينية .

وقد ساهم المسؤولون والمعنيين والخبراء والمهتمين بالفنون القتالية في الصين لجمع التسميات كلها في الكلمة ذات المعنى الصحيح لهذا الفن القتالي وهي (الووشو) وهذا مايعتمده الصينيون في تسميتها والكونغ فو اصبحت التسمية الاكثر شعبية في العالم فظلت تعرف بهذا الاسم .

والكونغ فو.... تشمل الكثير من المعاني النبيلة ...

فهي تعني الانضباط والمهارة والتحمل والصبر والقدرة على تخطي الصعوبات.

وهذا الفن الحربي لعب دورا في الحياة الاجتماعية والدينية والفلسفية واصبح لهذا الفن اهتمام تدرس في المعابد لاتقان مهاراتها وقدراتها كما يدرس الطب والكيمياء وغيرها من العلوم الاخرى ... والهدف كان لخلق الرجل الكامل المتفوق ليكون مقاتلا شجاعا نبیلا ليدافع عن الصين ببسالة ... نعم هذا المفهوم الصيني لها .

وكان يتطلب من مدربي الكونغ فو في تلك الفترة التعلم بشكل جدي وباستخدام لاتقان الكثير من الامور التي يجدها الشخص العادي صعبة ومستحيلة وكان اساس التعلم هو الارادة القوية وهذا يعني التحكم بطاقة الانسان الداخلية .

ولذلك تطلب مع الاستعداد والارادة لتعلم هذا الفن القتالي والحفاظة على اسراره كما كان يفعل مقاتلي النينجا اليابانية وكانت لفترة زمنية طويلة مقتصرة على الصينيين ولايسمع بتدريها للاجانب من غير الاصل الصيني حتى تسرب هذا الفن للغرب ليصبح له معلميه ومدارس خاصة للتدرب وتعنى بهذا النوع من الرياضة. (محمد احمد، 1998، ص 4-6).

9 - مرحلة الناشئين 12 - 13 سنة (الطفولة المتأخرة) :

هي مرحلة اتقان الخبرات والمهارات اللغوية والحركية والعقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب الى مرحلة الاتقان والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاركة الانفعالية ويميل الطفل ميلا شديدا الى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك ، كما يتجه الى الانتماء الى الجماعات المنتظمة بعد ان كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه. (عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص 15).

ان طفل هذه المرحلة يأخذ الامور بجدية تامة ويتوقع الجدية من الكبار ، اذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له وخاصة اننا نتذبذب في هذه المعاملة ، فتارة نطلبه ان يكون كبيرا وتارة اخرى نذكره انه مازال طفلا فاذا بكى عاتبناه لانه ليس بطفل صغير .

ولما كانت معايير الاطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار بعكس المراهق او طفل الرابعة او طفل الخامسة ، الذي يسعى في ارضاء من حوله وتقديرهم ولما كانت هذه المرحلة في السن يبدأ انطلاقة خارج المنزل فيصبح ارضاء اصدقائه اهم من ارضاء والديه.

ونظرا لطلقة الاشخاص التي تتميز اطفال هذه المرحلة ، نجد ان الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب ، ويصعب على الاسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين اصدقائه في اللعب. (شطة خليفة، 2018، ص 29).

9-1 - مميزات الطفولة المتأخرة (12 - 13) سنة :

من اهم مميزات الطفولة المتأخرة مايلي :

- اكتساب المهارات الاساسية اللازمة للالعاب العادية .

- ادراك دور مذكر او مؤنث .

- تنمية المهارات الاساسية للقراءة والكتابة والحساب .

- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية .

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية .

- اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والاناث كما ان الاختلاف بين الجنسين غير واضح. (سعد جلال، 1991، ص 198).

ويعتبر العلماء ان في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي والعصبي لدى الطفل وكذلك الاحساس بالاتزان ويمكن القول ان النمو الحركي يصل الى ذروته كما يعتبر انها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية مثل رمي الكرات والتقاطها والقفز والوثب والجري والتسلق. (سعد جلال، ص 198).

9-2 - الطفولة المتأخرة (12 - 13) سنة والممارسة الرياضية :

ان الناشئ ابتداء من سن التاسعة تصبح حركاته اكثر اقتصادية حيث ان الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالي للتحليل اذ ان الناشئ في هذه المرحلة الحركية يظهر قدرة ممتازة للتعلم والالتقان كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة. (قاسم المندلوي واخرون، 1998، ص 20).

9-3 - حاجات الناشئين الاساسية :

الحاجة هي الافتقار الى شئ، اذا وجد حقق الاشباع والرضا والارتياح للكائن الحي والحاجة شئ ضروري اما لاستقرار الحياة نفسها (حاجة فسيولوجية) او للحياة بأسلوب افضل (حاجة نفسية) ، فالحاجة الى الاكسجين ضرورية للحياة نفسها وبدونه يموت الفرد في الحال ، اما الحاجة الى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة بأسلوب افضل وبدون اشباعها يصبح الفرد شئ التوافق والحاجات توجه سلوكه سعيا لاشباعها.

وتتوقف كثيرا من الخصائص الشخصية وتتبع حاجات الفرد ومدى اشباع هذه الحاجات ، ولاشك ان فهم حاجات الطفل واشباعها يضيف الى قدراتنا على مساعدته للوصول الى افضل مستوى للنمو النفسي ، والتوافق النفسي والصحة النفسية.

واهم الحاجات الفيزيولوجية للطفل الحاجة الى الهواء ، الغذاء ، الماء ، درجة الحرارة المناسبة ، الوقاية من الجروح والامراض والسموم بالاضافة الى التوازن بين الراحة والنشاط.

ومع نمو الفرق تتدرج الحاجات النفسية صعودا فالحاجة الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانة والحاجة الى الامن تعتبر حاجة اساسية في الطفولة المبكرة والحاجة الى الحب تعتبر جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر التدرج حتى يصل الى الحاجة الى تحقيق الذات وهي حاجات الرشد. (حامد عبد السلام زهران، 1990، ص 294).

10- الدراسات السابقة والمثابفة

- الدراسة الاولى :

دراسة الطالب لعيفة مولود سيف الدين بعنوان : اثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة العضلية القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعبين كمال الاجسام الهواة (21- 24) سنة سنة 2018 حيث كانت مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

حيث هدفت الدراسة الى الاجابة على التساؤلات التالية :

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي البعدي للمجموعة الضابطة في تنمية القوة العضلية القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية القوة العضلية القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور القوة العضلية القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية ؟

وقد استخدم الطالب المنهج التجريبي لاختبار صحة فروضه اما عينة البحث فقد اجري الاختبار على عينة قصدية مكونة من 05 لاعبين ذكور من النادي الرياضي الهاوي كمال الاجسام والحمل بقوة .

وطبق عليهم الطالب اختبار في جهاز لاري سكوت في العضلة ثنائية الرؤوس العضدية

وهذا لقياس القوة العضلية القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية .

وتوصلت النتائج الى :

- تبين ان استخدام الشدة القريبة من القصوى والقصوى اثناء التدريب تساهم في تطوير القوة العضلية القصوى .
- احدثت الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تطور ملحوظ في القوة العضلية القصوى .
- استخدام المنهج العلمي واء العلماء في الوحدات التدريبية المقترحة من اجل الوصول الى الاهداف المرجوة .

الدراسة الثانية :

دراسة احمد مباركي بعنوان : اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على صفتي (السرعة ، القوة) للاعبي كرة اليد صنف اقل من 19 سنة . سنة 2018

حيث كانت مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وحيث هدفت الدراسة الى الاجابة على التساؤلات الاتية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال لاقل من 19 سنة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال لاقل من 19 سنة ؟

وقد استخدم الباحث المنهج التحريبي لاختبار صحة فروضه ، اما عينة الدراسة فقد اجرى بحثه على عينة قصدية

مكونة من 10 لاعبين من اصل 15 لاعبا من فريق اولاد سيدي بوزيد ولاية بسكرة .

وطبق عليهم الاختبارات التالية :

- اختبار السرعة لمسافة 30 متر .

- اختبار قذف كرة طيبة بوزن 2 كلغ .

- اختبار الوثب العريض من الثبات .

وهذا لقياس السرعة والقوة لافراد عينة البحث

وتوصلت النتائج الى :

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- ان طريقة التدريب التكراري لها تأثير ايجابي على بعض الصفات البدنية لدى فئة اشبال .
- اغلبية اللاعبين يحبون ممارسة كرة اليد ولهم رغبة كبيرة في الوصول الى مستويات عالية وهذا عامل مهم في اكتسابهم صفتي القوة والسرعة .
- التطبيق العلمي للامكانيات العمل الموجه والعقلاني يؤثر ايجابيا على تنمية الصفات البدنية المستهدفة .
- احدثت الحصص التدريبية تحسين بالنسبة للمجموعة التي بدا لها تحسن ملحوظ خاصة في السرعة .
- يلعب عدد مرات التكرار ومدة الراحة بين كل تمرين واخر خلال الوحدات التدريبية دورا مهما بالنسبة لتحديد مقدار حجم التدريب .

الدراسة الثالثة :

دراسة الطالب فراح محمد الامين بعنوان : تأثير وحدات تدريبية بطريقة التدريب التكراري على تنمية القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة (16 - 17) سنة . سنة 2017

حيث كانت مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وحيث هدفت الدراسة الى الاجابة على التساؤلات الاتية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية القوة الانفجارية للذراعين بطريقة التدريب التكراري لدى لاعبي الكرة الطائرة عند المجموعة التجريبية ؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين الاختبارين البعدين لتنمية القوة الانفجارية للذراعين بطريقة التدريب التكراري بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ؟
- وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لاختبار صحة فروضه ، اما عينة البحث فقد اجري بحثه على عينة قصدية مكونة من 14 لاعب مقسمة الى مجموعتين تجريبيتين .

وطبق عليهم الاختبارات التالية :

- اختبار دفع الكرة الطبية زنة 3 كلغ بيد واحدة
- اختبار دفع الكرة الطبية زنة 3 كلغ باليدين من امام الصدر
- اختبار دفع الكرة الطبية زنة 3 كلغ من وضع الجلوس

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وهذا لقياس القوة الانفجارية للذراعين وتوصلت النتائج الى :

- تحسن في تطوير القوة الانفجارية للذراعين لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبليّة .
- صفة القوة الانفجارية للذراعين لدى العينة الضابطة اثناء الاختبارات القبليّة والبعدية لم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.
- حققت العينة التجريبية تقدم في تطوير القوة الانفجارية للذراعين خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة .

الدراسة الرابعة :

دراسة الطالب محمد عوينتي بعنوان : اثر طريقة التدريب بالمنافسة في تحسين السرعة الحركية (سرعة الاداء) لدى لاعبي كرة القدم فئة اصاغر (12 - 14) سنة ، سنة 2015 حيث كانت مكملّة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

حيث هدفت الدراسة الى الاجابة على التساؤلات التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ؟
- وقد استخدم الطالب المنهج التجريبي لاختبار صحة فروضه ، اما عينة البحث فقد اجري البحث على عينة من لاعبي اصاغر فريق شباب البيان باعمار 12 - 14 سنة وكان عددهم 28 من اصل 38 وتم اختيارهم بطريقة عشوائية .

وطبق عليهم الطالب اختبارات السرعة الحركية المتمثلة في :

اختبار جري 30 متر بالكرة لآكراموف وهذا لقياس مستوى سرعة الانطلاق بالكرة

اختبار الجري المتعرج بالكرة لآكراموف وهذا لقياس مستوى السيطرة ، التحكم ، الرشاقة والسرعة الخاصة بالكرة

وتوصلت النتائج الى :

- اتباع طريقة التدريب بالمنافسة في تطوير الصفات البدنية الخاصة بالفئات الصغرى .
- ضرورة العمل على تطوير السرعة الحركية (سرعة الاداء) لدى الاصاغر والناشئين باستخدام اداة اللعب والمنافسة .

- ضرورة الاهتمام بتدريب وتحسين السرعة الحركية والسرعة في الاداء عن طريق اختيار التمرينات التي تشابه تماما ما يحدث اثناء المباريات لكي يتعود اللاعب على ادائها بنفس القوة والسرعة والحماس التي يجب ان تؤدي اثناء المباريات .

- يجب على المدرب عند اختياره لطرق تدريب الناشئين واعدادهم بدنيا ومهاريا الاخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب وحب المنافسة .

10- مناقشة الدراسات السابقة والمشابهة :

10- 1 . اوجه التشابه بين دراستنا والدراسات السابقة والمشابهة :

- من حيث متغيرات الدراسة :

- اغلبية الدراسات المشابهة (3 دراسات) التي تطرقنا اليها اعتمدت على متغير مستقل مشترك وهو اثر وحدات تدريبية مقترحة (او برنامج تدريبي) بطريقة التدريب التكراري .

وهذا ماتضمنته دراسات كل من :

- لعيفة مولود سيف الدين بعنوان : اثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة العضلية القسوى للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعب كمال الاجسام الهواة (21 - 24 سنة) .

- دراسة فراح محمد الامين بعنوان : تأثير وحدات تدريبية بطريقة التدريب التكراري على تنمية القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة (16 - 17) سنة .

- دراسة احمد مباركي بعنوان : اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على صفتي (السرعة ، القوة) للاعب كرة اليد صنف اقل من 19 سنة .

- من حيث المنهج المتبع في الدراسة :

- جميع الدراسات المشابهة التي تطرقنا اليها اعتمدت على المنهج التجريبي لاختبار صحة فروضها .

- من حيث الفئة العمرية :

- اجريت دراسة الباحث :

محمد عويبي على فئة عمرية (12 - 14) سنة

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وهذا مايتشابه مع دراستنا حيث اجريت على فئة عمرية لاقبل من 13 سنة .

10 - 2 اوجه الاختلاف :

- من حيث متغيرات الدراسة :

دراسة لعيفة مولود هدفت الى ابراز اثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القوة العضلية القصوى .

دراسة فراح محمد الامين هدفت الى ابراز اثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة الانفجارية

دراسة احمد مباركي هدفت الى ابراز اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على صفتي (القوة ، السرعة) .

- من حيث نوع عينة الدراسة :

اجريت دراسات كل من : لعيفة مولود سيف الدين ، فراح محمد الامين ، مباركي محمد على عينة قصدية وهذا ما يختلف مع دراستنا التي تمت على عينة مختارة بطريقة عشوائية .

10 - 3 - اوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمماثلة :

- اعداد وضبط الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري .

- تحديد الاساليب الاحصائية المناسبة للدراسة .

- اختيار التصميم التجريبي المناسب (التصميم التجريبي لمجموعتين) .

- استهداف الفئة العمرية المناسبة (اقل من 13 سنة) .

- اختيار الاداة المناسبة لجمع البيانات (الاختبار) .

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

الكلمات الدالة في الدراسة :

1. وحدات تدريبية :

لغة :

وحدة :حالة ما تحد من الناس او الاشياء. (جبران مسعود، 2007، ص136).

تدريبية (تدرب على الشئ او فيه او به) : تعوده ومرن عليه ، تمرن. (جبران مسعود، ص136).

اصطلاحا :

وحدة التدريب هي الخلية او هي الجزء الاصغر لخطة التدريب السنوية ، اي انها تعتبر الخلية الاساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الاهم ، ففيه يعمل المدرب على ان يتحقق هدف او اكثر من اهداف خطة التدريب العام من خلال مجموعة من التمرينات ، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة ، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة واتقان لتحقيق هدف الوحدة. (عماد الدين عباس ابو زيد، 2005، ص58).

اجرائيا :

وحدة التدريب هي اللبنة الاساسية لبناء اي تخطيط للتدريب وتنقسم الى ثلاث اجزاء او اقسام:

الجزء التحضيري

الجزء الرئيسي

الجزء الختامي

2. التدريب :

لغة :

يقال درب فلانا بالشئ ، وعليه ، وفيه ، عوده ، ومرنه ، ويقال درب البعير ، ادبه وعلمه السير في الدروب. (محمد حسن علاوي، 2001، ص35).

اصطلاحا :

يعني مجموعة من الاجراءات المخططة والمبنية على اسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف او غرض ما في مجال ما. (امر الله احمد البساطي، 1998، ص2).

اجرائيا :

هو جملة من البرامج المعدة من طرف اخصائين في المجال كما انها تخضع للاسس العلمية بغية تحقيق الهدف المنشود منهل وهو الوصول بالرياضي الى اعلى المستويات.

3- التدريب التكراري :

اصطلاحا :

تسمى طريقة الاعدادات وهي من الطرق المهمة والاساسية في التدريب الرياضي ، ولا سيما في المسابقات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية. (عثمان محمد عبد الغني، 1995، ص 61).

اجرائيا :

تعد هذه الطريقة احدى طرائق التدريب المهمة والاساسية والتي تعتمد على التكرار بالدرجة الاولى واستخدام الشدة القصوى والقريبة من القصوى.

4- السرعة الحركية :

لغة : سرعة : سرعة ، تسارع ويسرع ، سارعا ، بمعنى بادر الى تنفيذ الامر. (ابراهيم انيس واخرون ، 1972، ص 219).

- الحركية : حركة ، حرك ، حركه ،حركوا ، حركي ، بمعنى حرك الشئ اي غير مكانه وموضعه. (المنجد في اللغة والاعلام، 2008، ص 203).

اجرائيا :

هي اداء حركة معينة باكبر سرعة وفي اقل زمن ممكن.

5- الكونغ فو :

لغة : تنقسم كلمة كونغ فو الى مقطعين المقطع الاول وهو كلمة :

كونغ : وتعني التفوق او المثالية ، وكلمة فو : تعني القتال

ومنه نستنتج ان كلمة كونغ فو تعني التفوق او المثالية في القتال. (جمعية الكونغ فو بقفصة).

اصطلاحاً : الترجمة الحرفية لكلمة كونغ فو لا تعني بالحقيقة القتال او الدفاع عن النفس فالعبارة بالاصل اجنبية اطلقها الغرب على فنون القتال الصينية كما تتميز بشكل مستقل بعيد عن المصطلحات الصينية المعقدة والصعبة. (محمد محمود أحمد، 1998، ص 4).

اجرائياً : هي رياضة قتالية صينية المنشأ تستعمل اللكم والركل والاسقاطات ولها نوعين من المنافسة هما الساندا التي هي قتال خصم ضد خصم .

الطاولو : وهو مجموعة من الحركات المركبة في قتال وهمي.

2 - الاشكالية :

يعد الكونغ فو فن من فنون القتال والدفاع عن النفس نشأ وازدهر في الصين القديمة ولم تعرف اسرارها الا حديثا، وتستخدم هذه الرياضة الايدي والارجل بشدة كما تستخدم بعض انواع السلاح وهذه الرياضة تسعى للتوازن بين قدرات الروح والعقل والجسد من خلال اداء مهارات مأخوذة من اوضاع تحفيزية وخداعية ودفاعية وهجومية. (الطيب بالعربي، 2010، ص 168).

وفي التاريخ المعاصر (في الحرب العالمية الثانية) برزت اشياء كثيرة في الكونغ فو كالتقنيات الجملبية والصحية والمنافسات الرياضية والاساليب التربوية في مواجهة انشغالات الشباب. (عادل صياد، ، ص 12).

كما عرف الكونغ فو ايضا عددا من الاطر القانونية والتنظيمات ابتداء من اوائل القرن العشرين عملت على ابرازه في حلة جديدة كونه يحمل في طياته ثراء الفكر الصيني القديم بقيمه المتعددة. (عادل صياد، ص 12).

ويؤكد الكثير من الاساتذة والباحثين ان الكونغ فو يؤثر على البدن كما يؤثر على العقل ويعتبر اداة تعمل على تنشيط العقل للتحكم في البدن والوصول بالممارس الى الاتزان العقلي البدني.

ويذكر (برتارد جيلي) ضرورة النشاط البدني المكثف الذي تتطلبه هذه الرياضة.

بمعنى ان الجانب البدني في هذه الرياضة لا يقل اهمية عن الجوانب الاخرى كالجانب التقني ، والجانب البدني بصورة اوضح هو تنمية وتطوير وتحسين الصفاة البدنية اللازمة للرياضة التخصصية ، فعلى لاعب الكونغ فو ان يكون معدا من الناحية البدنية كما هو معد من الناحية التقنية.

وتعتبر السرعة احدى مكونات الاعداد البدني واحدى الركائز الهامة للوصول الى المستويات الرياضية العالية كما ان السرعة تلعب دورا هاما في معظم الانشطة الرياضية خاصة التي تتطلب منها اداء مهارات معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف حركة وتطوير السرعة الحركية. (محمد عويتي، 2015، ص 39).

ويرى (مروان عبد المجيد 2001) : انه يمكن للتدريب الحديث والمبرمج ان يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير صفاة السرعة الى درجة عالية جدا.

ويرى (ألدلمان 1990) انه :لتحسين الصفاة البدنية التي من بينها السرعة بصفة عامة والسرعة الحركية بصفة خاصة لابد من وجود طرق واساليب لتدريب اللاعبين.

- وطرق التدريب عديدة ومتنوعة منها : التدريب المستمر ، التدريب الفتري، التدريب التكراري، التدريب الدائري..... الخ.

الفصل الثاني : الكلمات الدالة في الدراسة

ويرى (عثمان 1995) ان طريقة التدريب التكراري او طريقة الاعدادات من الطرائق المهمة والأساسية في التدريب الرياضي ولاسيما في المسابقات التي تعتمد على الطريقة اللاهوائية.....الخ.

وهذا ماجعلنا نقوم بطرح التساؤل التالي :

هل هناك اثر للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري لتحسين السرعة الحركية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة ؟

وتدرج تحت التساؤل العام التساؤلات الجزئية التالية :

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في تحسين صفة السرعة الحركية ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في تحسين صفة السرعة الحركية ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة السرعة الحركية ؟

3 - اهداف الدراسة :

- معرفة اثر الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تحسين السرعة الحركية لدى لاعبي الكونغ فو لفئة اقل من 13 سنة .

- معرفة ان كانت توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة في مجموعة الضابطة .

- معرفة ان كانت توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة في المجموعة التجريبية .

- معرفة ان كانت توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين في تنمية صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة في المجموعتين التجريبية والضابطة .

4 - اهمية الدراسة :

بجنا هذا هو دراسة اثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري لتحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة.

وتنبثق القيمة العلمية لهذا البحث اذ انه يربط بين طريقة التدريب التكراري الذي هو احد الطرق الهامة في التدريب الرياضي مع صفة بدنية (السرعة الحركية) تعد ايضا جد هامة لدى لاعبي الكونغ فو ، كما ان بجنا هذا استهدف الفئة العمرية اقل من 13 سنة ليطبق عليها الاختبار البدي والوحدات التدريبية.

بالاضافة الى ذلك يمكن القول ان أهمية بجنا تكمن في :

معرفة ان كان للوحدات التدريبية اثر في تحسين السرعة الحركية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة معرفة مدى مناسبة طريقة التدريب التكراري لتحسين صفة السرعة الحركية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة .

5 - فرضيات الدراسة :

5-1 - الفرضية العامة :

للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري اثر في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة.

5-2- الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة للمجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1 - الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الاساس الجوهري لبناء البحث كله فهي خطوة اساسية ومهمة في البحث العلمي، اذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتاد من سلامتها ودقتها ووضوحها . (مصطفى حسن باهي، 2000، ص 83).

ان الدراسة الاستطلاعية هي : تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الاصل ومفرداته او نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة. (وجيه محبوب، 1993، ص 235).

اما الهدف من الدراسة الاستطلاعية فهو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الاداة المستعملة حول موضوع البحث.

تطبيقا للطرق العلمية المتبعة في البحث ، ولاجل الوصول الى نتائج دقيقة ومضبوطة قام الباحث بتطبيق الاختبار على مجموعة مكونة من 4 رياضيين تم استبعادهم فيما بعد من التجربة ، كما تم اجراء الاختبار واعادة الاختبار بعد مرور 4 ايام.

وافادت هذه الدراسة في التعرف على بعض الاشياء الايجابية التي ساعدتنا في تحقيق هذه الدراسة نذكر البعض منها :

- اختيار الاختبار الميداني المناسب

- معرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لاجراءات البحث الميدانية .

- معرفة وتحديد المجتمع الاحصائي وخصائصه ومميزاته .

- اختيار عينة البحث .

- التأكد من صلاحية الاداة المستخدمة .

- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات .

- التعرف على الصعوبات المحتمل مواجهتها اثناء العمل الميداني .

الفصل الثالث : الإطار العام للدراسة

والجدول التالي يوضح معاملات الصدق والثبات الذاتي للاختبار البدني :

الاختبار	حجم العينة	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الاحصائية
الجري في المكان 15 ث	04	الثانية	0,95	0,97	دال 0,05

الجدول رقم (01) : يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية .

- المجال المكاني والزمني :

أ (المجال المكاني :

شملت دراستنا على فئة اقل من 13 سنة لنادي مخلص النمر لرياضة الكونغ فو بولاية المسيلة ، وهذا النادي قبل ان نقوم بتطبيق الاختبار والوحدات التدريبية على رياضيه ، حيث كان مكان تطبيق الوحدات التدريبية والاختبار في قاعة مخلص النمر المتواجدة بحي 5 جويلية وهو المكان المخصص لتدريبات النادي ، حيث قمنا باختيار 4 رياضيين من الفريق عشوائيا من اصل 16 رياضي في المجموع تم استبعادهم فيما بعد ، وهذه العينة الاستطلاعية تمثل 16 من المجتمع الاصلي للدراسة.

ب (المجال الزمني :

بعد تحديد موضوع البحث بدأ العمل التجريبي في هذه الدراسة ، ولقد امتدت فترته على مرحلتين هما :

المرحلة الاولى :

تمثلت في انجاز التجربة الاستطلاعية والتي كانت على النحو التالي :

الاختبار القبلي : يوم 06 / 03 / 2019

الاختبار البعدي : يوم 10 / 03 / 2019

المرحلة الثانية :

تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الاساسية حيث امتدت من 11 مارس 2019 الى غاية 21 افريل 2019.

وخلال هذه الفترة الزمنية تم انجاز :

الاختبار القبلي : تم تطبيق اختبار الجري في المكان يوم 11 مارس 2019

الاختبار البعدي : تم تطبيق الاختبار البعدي (الجرى في المكان) يوم 25 افريل 2019

2 - المنهج المتبع في الدراسة :

ان البحث في الحقائق ومحاولة التوصل الى قوانين عامة لا يكون بدون منهج علمي متبع يلزم الباحث نفسه بتتبع مراحل وخطواته بكل دقة وصرامة. (تركي رابح، 1994، ص 19).

وبناء على طبيعة موضوعنا فقد اعتمدنا المنهج التجريبي في دراستنا انطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في معرفة اثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري لتحسين صفة السرعة الحركية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة.

فان المنهج التجريبي هو الاكثر ملائمة لهذه الدراسة.

ويقول عمار بوحوش ، محمد ذبيبات : ان المنهج التجريبي هو اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بطريقة علمية والتجربة ، سواء تم في المعمل او في القاعة او في مجال اخر ، لمحاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الاساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث في الدراسة ، حيث يقوم الباحث بتطويعه او تغيير قياس تأثيره في العملية. (بوحوش، ذبيبات، 1995، ص 89).

قبل البدء في اجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة اوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الامكانيات المتوفرة ومستوى الفريق ، وهذا من اجل التوصل الى افضل طريقة لاجراء الاختبارات والوحدات التدريبية وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن قد تواجهنا ، حيث قابلنا المدرب واتفقنا على الوقت المخصص لاجراء الاختبار والوحدات التدريبية.

3 - مجتمع وعينة الدراسة :

- مفهوم مجتمع الدراسة :

نعني بمجتمع البحث جميع مفرداة الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث وفي واقع الامر ان دراسة مجتمع البحث الاصلي كله يتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا وتكاليف مادية مرتفعة ويكفي ان يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع البحث بحيث تتحقق اهداف البحث وتساعد على انجاز مهمته. (سامي ملحم، 2000، ص 200).

ومجتمع بحثنا يتمثل في جميع لاعبي الكونغ فو فئة أقل من 13 سنة بنوادي ولاية المسيلة (14 نادي) والبالغ عددهم بالتقريب 200 رياضي.

- مفهوم عينة البحث :

وهي ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها وفق طرق وقواعد علمية ، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا. (عبد المجيد لطفلي، 1976، ص 353).

- طريقة اختيار العينة :

- قمنا بتحديد عينة بحثنا عن طريق اختيار فئة اقل من 13 سنة لفريق مخلب النمر للكونغ فو بالمسيلة ، وتم اختيار هذه العينة بطريقة عشوائية وهي تتمثل في 12 لاعب من اصل 16 لاعب من فريق مخلب النمر بالمسيلة، حيث تم استبعاد اللاعبين الذين تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم والالغ عددهم (4 لاعبين).

وقد قسمنا العينة الى مجموعتين بطريقة عشوائية كالآتي :

أ- العينة الاستطلاعية : 04 لاعبين

ب - المجموعة التجريبية : 06 لاعبين

ج - المجموعة الضابطة (الشاهدة) : 06 لاعبين

4- ضبط المتغيرات لافراد العينة :

وهو العمل على توفير نفس شروط الاختبار لجميع افراد العينة وهي كما يلي :

أ - ضبط الزمن : وهو الوقت المخصص لاداء الاختبارات وكذا الحصص التدريبية داخل القاعة المخصصة للتدريبات ، حيث ان وقت اجراء التدريبات كان كالآتي :

- يوم الاثنين : 17:30 – 19:00

- يوم الخميس : 17:30 – 19:00

وتم اجراء الاختبار الاول يوم 11 مارس 2019 واعيد اجراؤه يوم 25 افريل 2019

ب - ضبط السن : فئة اقل من 13 سنة .

ج - ضبط الجنس : تم اجراء الاختبارات وكذا الوحدات التدريبية على الذكور فقط (في العينتين) .

- ضبط متغيرات الدراسة :

المتغير : هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل اي تغير لعلاقته بمتغير اخر وهو نوعان. (ناصر ثابت، 1984، ص 47).

أ - المتغير المستقل : هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع.

- وفي بحثنا هذا كان المتغير المستقل هو : وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري .

ب - المتغير التابع : هو تلك العوامل او الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها وهي تتأثر تبعاً لمتغير مستقل .

ويعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصراً ضرورياً في اي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعداً على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل .

- وفي بحثنا هذا كان المتغير التابع هو: تحسين السرعة الحركية للاطراف السفلية للاعبين الكونغ فو اقل من 13 سنة . (محمد عوينتي، 2015، ص 48).

5- ادوات جمع البيانات :

بهدف تسهيل مهمتنا والوصول الى الهدف المنشود من هذه الدراسة اعتمدنا على :

5 1 الدراسة النظرية :

قصد الوصول الى حلول الاشكالية المطروحة ، وكذا التحقق من صحة فرضيات بحثنا هذا تطرقنا الى عدة مراجع والتي راينا ان لها علاقة ببحثنا وبمشكلته سواء في متغير واحد او بكليهما هذه المراجع كانت عبارة عن : كتب ، مذكرات ، قواميس منها مراجع عربية واخرى اجنبية .

وكان هدفنا من التطرق اليها هو تكوين خلفية نظرية عن موضوعنا .

5 2 الملاحظة والتجريب :

لجأنا في بحثنا هذا الى الملاحظة من اجل بناء الفروض الخاصة بالبحث وبعدها التجريب او تطبيق الوحدات التدريبية .

5 3 الاختبارات المستخدمة :

قمنا في بحثنا هذا باستخدام اختبار وحيد خاص بالسرعة الحركية (سرعة الاداء) للاطراف السفلية.

- اختبار الجري في المكان لمدة 15 ثانية :

- هدف الاختبار : قياس مستوى السرعة الحركية الخاصة بالاطراف السفلية .

- مواصفات الاداء : يقف المختبر امام الخيط المطاطي المربوط في قائمي الوثب العالي ، ارتفاع الخيط عن الارض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذ وضع الوقوف نصفاً ، وعند سماع اشارة البدء يجري المختبر في المكان باقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان ، يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في (15 ثانية) على ان يكون العد على القدم اليمنى فقط .

- طريقة التسجيل : يسجل المختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للارض في الزمن المقرر .

6- الشروط العلمية للاداة :

1.6- الصدق :

تعتبر درجة الصدق هي العامل الاكثر اهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق اساسا بنتائج الاختبار. (محمد حسن علاوي، 1996، ص321).

كما يشير (تابلز) : ان الصدق يعتبر اهم اعتبار يجب توافره في الاختبار. (محمد صبحي حسنين، 1995، ص 183).

ويحدد (كيورتن) : الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2001، ص 68).

2.6 - الثبات :

يقصد بثبات الاختبار هو ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما أعيد على نفس الافراد وفي نفس الظروف ، والمقصود بثبات الاختبار (درجة الثقة) وذلك ان الاختبار لايتغير في النتيجة (اي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار او الاعداد ، وبمعنى اخر اعطاء الثبات للنتائج التي يتحصل عليها الباحث اذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة. (علي عبد الواحد واوي، 1997، ص 109).

3-6 - الموضوعية :

يعرفها محمد حسن علاوي : هي مدى تحرر المحكم او الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز. (محمد حسن علاوي، 1996، ص 169).

ويرى مروان عبد المجيد ابراهيم (2001) : انه من العوامل المهمة التي يجب ان تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز او التعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه واهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه او تعصبه ، فالموضوعية تعني ان تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها ان تكون. (محمد عوينتي، 2015، ص 50).

7- الاساليب الاحصائية :

بعد اجراء الاختبار المقترح لقياس السرعة الحركية او سرعة الاداء (اختبار الجري في المكان 15 ثانية) قمنا باستعمال الوسائل الاحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الصدق الذاتي .

- باستخدام برنامج spss.

وهذا لمعرفة مدى صدق وثبات الاختبار المستخدم.

أ - الثبات :

من اجل ايجاد ثبات الاختبار الخاص بالسرعة الحركية قمنا بتطبيق طريقة الاختبار واعادة الاختبار وذلك على افراد العينة الاستطلاعية والتي تقدر ب : 04 لاعبين طبقنا عليهم الاختبار ثم اعادة الاختبار بعد 4 ايام من اجراء الاختبار الاول وقدر لارتباط بين الاختبارين الاول والثاني ب 0,95 وتعتبر هذه القيمة عالية ودالة عند 0,01.

ب - الصدق :

لايجاد صدق الاختبار قمنا باستخدام طريقة الصدق الذاتي للاختبار الخاص بالسرعة الحركية فقمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل للثبات.

لدينا معامل الثبات هو 0,95

ومعامل الصدق يساوي الجذر التربيعي للثبات اي جذر 0,95 ويساوي 0,97

وهي قيم عالية وهذا يعني ان الاختبار صادق.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

1 - عرض وتحليل نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية :

الاختبارات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	الضابطة	29,67	1,63	0,169	0,869	05	غير دال
الاختبار القبلي	التجريبية	29,17	7,05				

قيمة ت الجدولة هي 2.01

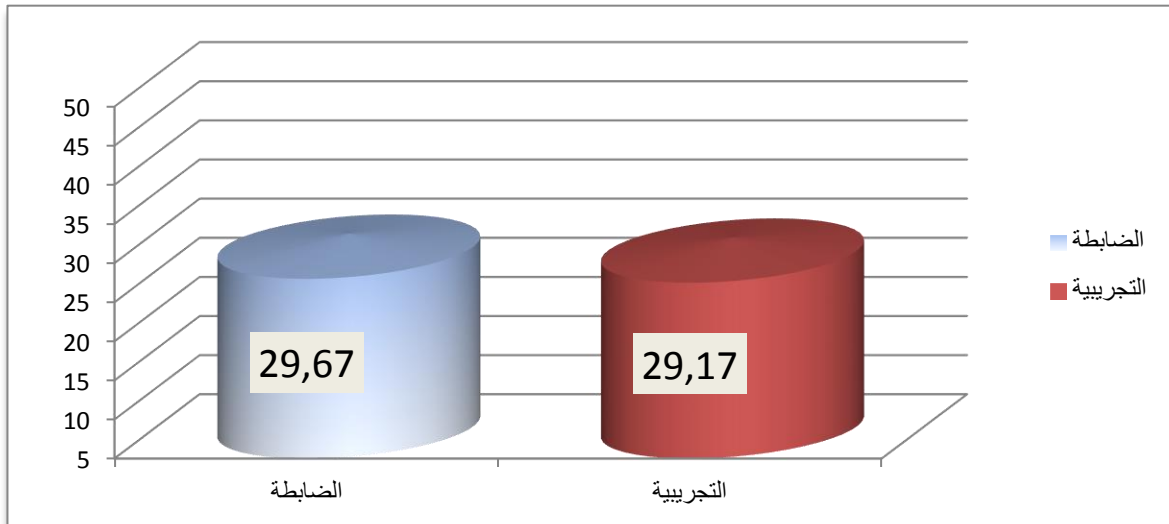
1.1 - عرض نتائج الاختبارين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة :

الجدول رقم (02) : يبين نتائج الاختبارين القبليين (لاختبار الجري في المكان 15 ثانية) للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب(29,67) ، اما الانحراف المعياري فهو يساوي (1,63) ، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدر ب(29,17) وانحراف معياري يساوي(7,05) وهذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج المجموعتين ، في حين قدرت قيمة (ت) المحسوبة 0,169 وهي اقل من (ت) الجدولية التي قدرت ب 2,01 بمستوى دلالة (0,05) .

وبالتالي فهذا يدل على انه : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

الشكل رقم (01): يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياسين القبليين للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار الجري في المكان 15 ثانية



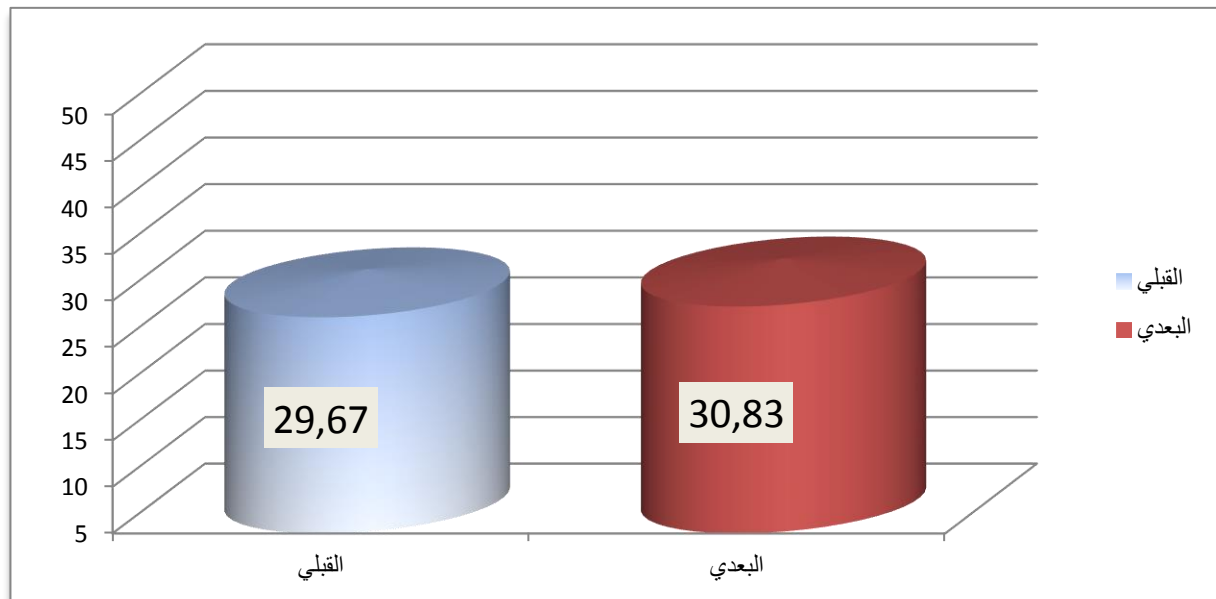
1 - 2 عرض نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة :

الاختبارات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	الضابطة	29,67	1,63	1,234	0,272	05	غير دال
الاختبار البعدي	الضابطة	30,83	1,47				
قيمة ت المجدولة هي 2,01							

الجدول رقم (03) : يبين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي (لاختبار الجري في المكان 15 ثانية) للمجموعة الضابطة .

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب (29,67) ، اما الانحراف المعياري فيقدر ب (1,63) ، في حين حققت نفس المجموعة (الضابطة) في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر ب (30,83) وانحرافا معياريا قدر ب (1,47) .
اما قيمة (ت) المحسوبة فقدرت ب (1,234) وهي اقل من قيمة ت (المجدولة) والتي تقدر ب (2,01) عند درجة حرية 05 بمستوى دلالة (0.05) .

وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، وبالتالي فان الوحدات التدريبية العادية لم تؤثر بالنسبة الكافية على السرعة الحركية للاطراف السفلية .
الشكل رقم (02): يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الجري في المكان 15 ثانية



1 - 3 عرض نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية :

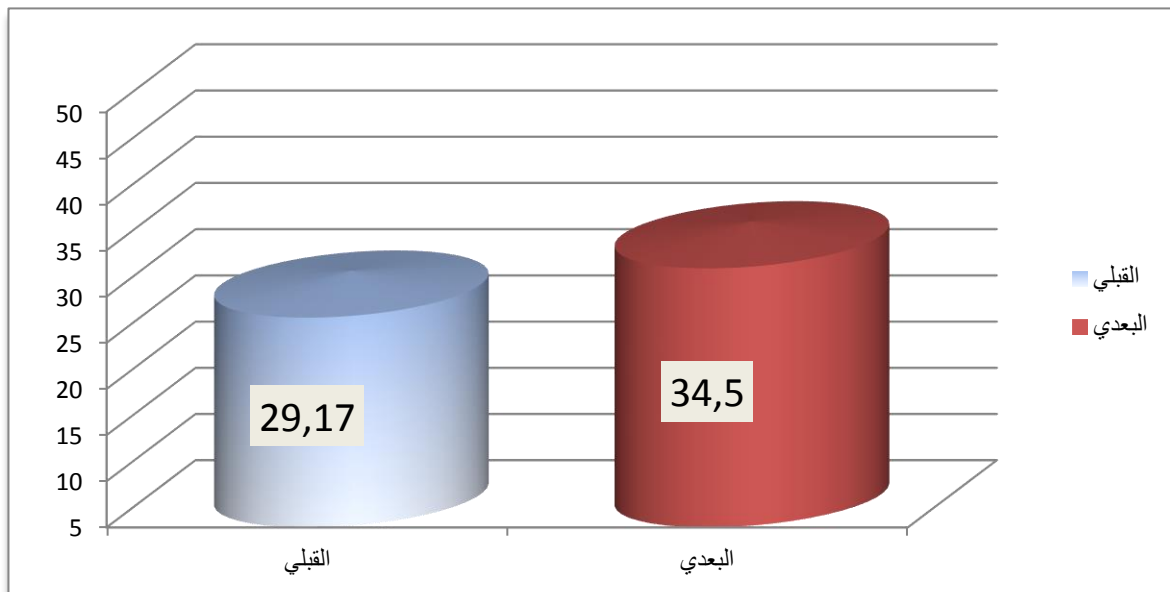
الاختبارات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	التجريبية	29,17	7,05	3,730	0,014	05	دال
الاختبار البعدي	التجريبية	34,50	7,55				
قيمة ت المجدولة هي 2,01							

الجدول رقم (04) :يبين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي (لاختبار الجري في المكان 15 ثانية) للمجموعة التجريبية .

من خلال نتائج الجدول رقم (04) ، نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي كان يساوي (29,17) والانحراف المعياري قدر ب (7,05) ، كما حققت نفس المجموعة (التجريبية) في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر ب (34,50) وانحرافا معياريا قدر ب (7,55) ، في حين قدرت قيمة (ت) المحسوبة (3,730) وهي أكبر من قيمة (ت) المجدولة التي تقدر ب (2,01) عند درجة حرية 05 بمستوى دلالة يساوي (0.05) .

وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، وبالتالي فان الوحدات التدريبية المطبقة على المجموعة التجريبية قد اثرت ايجابيا على مستوى السرعة الحركية للاطراف السفلية .

الشكل رقم (03): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري في المكان 15 ثانية



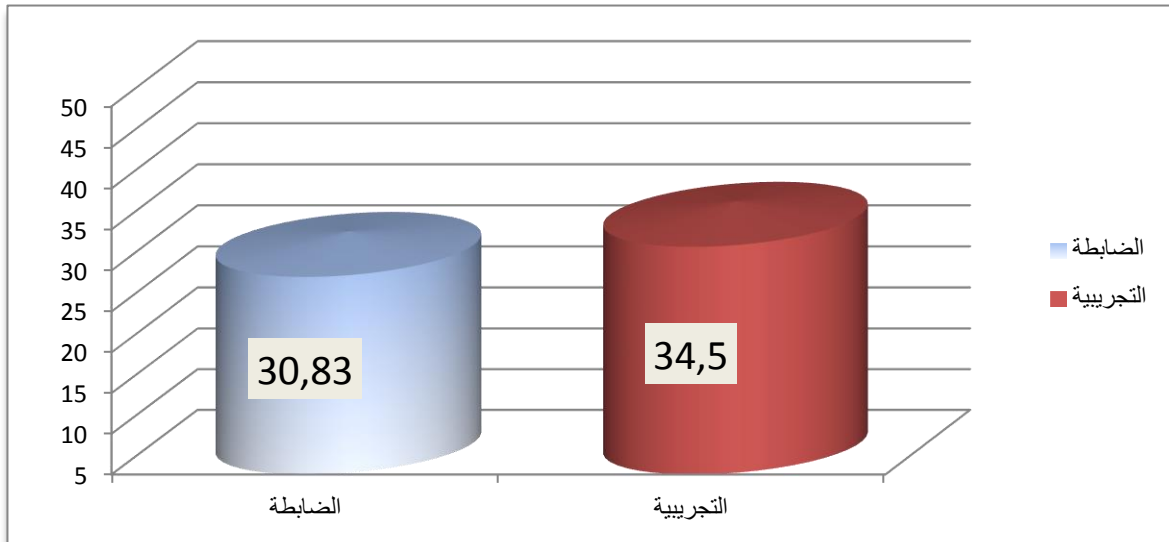
1- 4 عرض نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة :

الاختبارات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الاختبار البعدي	الضابطة	30,83	1,47	1,167	0,292	10	غير دال
الاختبار البعدي	التجريبية	34,50	7,55				
قيمة ت الجدولة هي 2,01							

الجدول رقم (05) : يبين نتائج الاختبارين البعديين (لاختبار الجري في المكان 15 ثانية) للمجموعتين التجريبية والضابطة .

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي قدر ب(30,83) اما الانحراف المعياري فقد قدر ب(1,47) ، اما بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي فقد حققت متوسط قدر ب(34,50) وانحراف معياري قدر ب(7,55)، في حين قدرت قيمة (ت) المحسوبة ب (1,167) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولة والتي تقدر ب (2,01) عند درجة حرية 10 بمستوى دلالة (0,05)

وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وبالتالي فان الوحدات التدريبية العادية قد اثرت بنسبة كبيرة على السرعة الحركية .
الشكل رقم (04): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار الجري في المكان 15 ثانية



2 - مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة :

2 - 1 . مناقشة فرضيات البحث :

- الفرضية الجزئية الاولى :

في ضوء النتائج التي توصلنا اليها من تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة المبين في الجدول رقم (3) تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للسرعة الحركية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة في اختبار (الجري في المكان 15 ثانية) للسرعة الحركية .

- ويعود ذلك الى ان المجموعة الضابطة بقيت تتدرب بصفة عادية ولم تطبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين السرعة الحركية للاطراف السفلية التي طبقت على المجموعة التجريبية .

- وهذا ما يتوافق مع دراسة الباحث : لعيفة مولود سيف الدين بعنوان (اثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة العضلية القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعب كمال الاجسام الهواة (21- 24 سنة)) ، والتي لم تظهر وجود فروق اي : عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

- ومن خلال هذا تكون فرضيتنا الاولى لم تتحقق التي تنص على انه : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في تحسين السرعة الحركية للاطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة .

- الفرضية الجزئية الثانية :

في ضوء النتائج التي توصلنا اليها من تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية المبين في الجدول رقم (4) تبين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للسرعة الحركية للمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار (الجري في المكان 15 ثانية) للسرعة الحركية .

وهذا ما يتوافق مع دراسة الباحث : محمد عوينتي بعنوان (اثر طريقة التدريب بالمنافسة في تحسين السرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم فئة اصغر (12 - 14 سنة)) . حيث اظهرت وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تتدرب بالبرنامج الذي اعده الباحث ولصالح الاختبار البعدي .

- ومن خلال هذا تكون فرضيتنا الثانية قد تحققت والتي تنص على انه : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة .

- الفرضية الجزئية الثالثة :

في ضوء النتائج التي توصلنا اليها من تحليل ومناقشة الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة المبينة في الجدول رقم (05) ، ومن خلال ملاحظتنا الى قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي اذ يقدر ب 30،83 وفي المجموعة التجريبية يقدر ب 34،50 وبالتالي فانها توجد فروق

لكن عند مقارنة ت المحسوبة (1،167) مع ت الجدولة (2،01) فان هذه الفروق غير دالة احصائيا وهذا ربما يرجع الى قلة عدد افراد العينة اذ تقدر ب 6 افراد .

- ومن خلال هذا تكون فرضيتنا الثالثة لم تتحقق والتي تنص على انه : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة .

2- 3- تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية العامة :

من خلال مناقشة الفرضية الجزئية الخاصة بالمجموعة التجريبية التي اثبتت انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تحسين صفة السرعة الحركية ولصالح الاختبار البعدي ، ومن خلال مناقشة الفرضية الثالثة الخاصة ومقارنة نتائج الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة تبين وجود فروق طفيفة ولصالح المجموعة التجريبية ايضا .

- ومن خلال هذا تكون فرضيتنا العامة قد تحققت ولو بنسبة والتي تنص على انه : للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري أثر في تحسين صفة السرعة الحركية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة .

الفصل الخامس

الإستنتاجات والإقتراحات

الاستنتاجات والاقتراحات :

1 - الاستنتاجات :

- عدم ظهور فروق نتائج ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية.
- عدم ظهور فروق نتائج ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية .
- ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية .
- ظهور فروق غير دالة احصائيا بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية .
- ان المرحلة العمرية اقل من 13 سنة كانت جد مناسبة لتحسين السرعة الحركية لدى لاعبي الكونغو اقل من 13 سنة .
- ان اختيار طريقة التدريب التكراري لعبت دور كبير في تحسين السرعة الحركية لدى لاعبي الكونغو فو اقل من 13 سنة .

2 - الاقتراحات :

- الاهتمام بالجانب البدني واعطائه الفترة الكافية من الموسم التدريبي .
- اختيار طريقة التدريب المناسبة حسب الهدف من الحصة التدريبية .
- الاهتمام بالحرص التدريبي واعطائها المكانة التي تستحقها من جميع النواحي .
- تحديد الجرعة التدريبية المناسبة حسب الهدف من الحصة التدريبية .
- الاهتمام بالمراحل العمرية وتحسين كل صفة بدنية في العمر المناسب لها حسب الخبراء والباحثين .
- الاهتمام بالصفة البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ومحاولة الوصول بها الى اعلى مستوى ممكن .

3 - المراجع المعتمدة في الدراسة :

3-1. قائمة المراجع باللغة العربية:

- القرآن الكريم

- الحديث النبوي الشريف

1 - أمر الله احمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، د ط، الاسكندرية، 1998.

2 - أحمد يوسف متعب الحسناوي، مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2014.

3 - أبو العلا عبد القادر و ابراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، د ط، مصر، 1994.

4 - بوحوش عمار ذنبيات ومحمد محمود، مناهج البحث العلمي وطرق اعادة البحوث، ديوان المطبوعات الجزائرية، د ط، الجزائر، 1995.

5 - وجيه محجوب، علم الحركة، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، د ط، العراق، 1989.

6 - وجيه محجوب، نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للطباعة والنشر، ط1، عمان، 2001.

7 - وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، د ط، العراق، 1993.

8 - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، عالم الكتب، ط4، القاهرة، 1990.

9 - طلحة حسام الدين، الميكانيكا الحيوية (الاسس النظرية والحوية)، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة. 1993.

10 - كورت ماينل، التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، د ط، بغداد، 1987.

11 - مهند البشتاوي و ابراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط2، عمان، 2010.

- 13، - مروان عبد المجيد ابراهيم، تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، ط1، الأردن، 2001.
- 14 - مصطفى حسن باهي، الاحصاء وقياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، د ط، مصر، 2000.
- 15 - محمد محمود احمد، الكونغ فو، دار الاسراء للنشر والتوزيع، ط1، الاردن، 1998.
- 16 - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعرفة، ط2، مصر، 1996.
- 17 - محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ج1، دار الفكر العربي، د ط، القاهرة، 1995.
- 18 - سامي الصفار، كرة القدم كتاب منهجي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية ج1، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، د ط، بغداد، 1987.
- 19 - سامي ملحم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر، ط1، الاردن، 2000.
- 20 - سعد جلال ومحمد حسن علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، ط7، القاهرة، 1991.
- 21 - عامر فاخر شغاتي، علم التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2014.
- 22 - علي فهد البيك، أسس اعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، د ط، القاهرة، 1990.
- 23 - عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، د ط، الأردن، 2001.
- 24 - عماد الدين ابو زيد، التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية(نظريات وتطبيقات)، ط1، 2005.
- 25 - عبد المجيد لطفي، علم الاجتماع، دار المعارف، ط7، القاهرة، 1976.
- 26 - عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، د ط، بيروت، 1980.
- 27 - علي عبد الواحد كافي، منهاج البحث ، الهيئة المصرية للكتاب، د ط، القاهرة، 1997.

- 28 - قاسم حسن حسين وعبد العلي نصيف، علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، جامعة الموصل، العراق.
- 29 - قاسم المندلأوي واخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي، د ط، 1998.
- 30 - تركي رابح، المنهاج في علوم التربية وعلم النفس، المدرسة الوطنية للكتاب، د ط، الجزائر، 1994.

3 - 2 - قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

1- dopnhorff martinhabil ، 1 éducation physique et sportif opu 3alger 1993.

2- edgar thill et ant. Manuel de éducation sportif. Huitème edition paris. 1991.

3-jurgan wainek. Manuel entrenement. Edition vigot. 1986.

3-3 - قائمة المعاجم :

- 1- المنجد في اللغة والاعلام .
- 2- ابراهيم أنيسواخرون، المعجم الوسيط، 1972.
- 3- منجد الطلاب الجديد، ط 46 .

3-4 - قائمة الأطروحات والرسائل العلمية :

- 1- أحمد سحن :أثر منهاج عملي مقترح في كرة القدم على تطوير متوسط الصفقة البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر، رسالة ماجستير غير منشورة، المدرسة العليا للأساتذة، التربية البدنية، مستغانم، 1996.
- 2- بوداود عبد اليمين: أثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجزائر، 1996.
- 3- محمدعوييتي: أثر طريقة التدريب بالمنافسة في تحسين السرعة الحركية (سرعة الاداء) لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (12-14) سنة، رسالة ماستر ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المسيلة، 2015 .
- 4- شطة خليفة:أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفقة البدنية (السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (12-13) سنة، رسالة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المسيلة، 2018.

هدف الحصة: تحسين السرعة الحركية

هدف تقني	
هدف تكتيكي	
هدف بدني	تحسين السرعة الحركية للاطراف السفلية
هدف نفسي	

المراحل	الوصف	المدة	التكرار	رسومات توضيحية
المرحلة التحضيرية	- جري - تسخين عام - تسخين خاص	20 د	/	
المرحلة الرئيسية	ت1: الجري بسرعة في درجات السلم الأرضي إلى الأمام. - راحة	18"6 2 د	8	
	ت2: الجري خطوتين في كل درجة من مدرجات السلم. - راحة	21"7 2.5د	8	
	ت3: الجري بجانب السلم رجل في الدرجات والرجل الأخرى في الخارج مرة في اليمين ومرة في اليسار. - راحة	15"5 15"5 3.5د	8 8	
	ت4: وضع اليدين على الحائط والجري في المكان بسرعة عند سماع الإشارة.	24"8	7	
مرحلة العودة إلى الهدوء	- دورة بالقاعة جري برتم خفيف جدا - تمديدات عضلية - منافسة	10 د	/	

هدف الحصة: تحسين السرعة الحركية للأطراف السفلية

هدف تقني	/
هدف تكتيكي	/
هدف بدني	تنمية السرعة الحركية للأطراف السفلية
هدف نفسي	/

المراحل	الوصف	المدة	التكرار	رسومات توضيحية
المرحلة التحضيرية	- جري - تسخين عام - تسخين خاص	20 د	/	
المرحلة الرئيسية	<u>ت1</u> : الجري في درجات السلم إلى الجانب بسرعة تبادل الرجلين مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار. راحة	18'6	10	
	<u>ت2</u> : الجري في درجات السلم إلى الجانب مرة في درجات السلم ومرة في الخارج (يمين يسار). راحة	27'5	10	
	<u>ت3</u> : الجري إلى الجانب في درجات السلم الأمام والخلف بدون استعمال دوران الجسم (يمين يسار). راحة	24'8	10	
	<u>ت4</u> : وضع اليدين على الحائط والجري في المكان بسرعة عند سماع الإشارة. راحة	27'9	8	
مرحلة العودة إلى الهدوء	- دورة بالقاعة جري برتم خفيف جدا - تمديدات عضلية - مناقشة	10 د	/	

هدف الحصة:

هدف تقني	/
هدف تكتيكي	/
هدف بدني	تحسين السرعة الركية للأطراف السفلية
هدف نفسي	/

المراحل	الوصف	المدة	التكرار	رسومات توضيحية
المرحلة التحضيرية	- جري خفيف - تسخين عام - تسخين خاص	20 د	/	
المرحلة الرئيسية	<u>ت1:</u> الجري في درجات السلم خطوتين في كل درجة بسرعة تبادل الرجلين إلى الأمام . راحة	21'7 2.5 د	8	
	<u>ت2:</u> الجري في درجات السلم خطوتين إلى الأمام وخطوة إلى الخلف (تخطي درجتين أمام ورجوع درجة للخلف) . راحة	27'9 3.5 د	8	
	<u>ت3:</u> الجري في السلم (زيغزاغ) إلى الأمام والجانبين في كل درجات السلم . راحة	24'8 2.5 د	8	
	<u>ت4:</u> وضع اليدين على الحائط والجري في المكان بأقصى سرعة عند سماع الإشارة .	10 30'	7	
مرحلة العودة إلى الهدوء	- دورة بالقاعة جري برتم خفيف جدا - تمديدات عضلية - مناقشة	10 د	/	

هدف الحصة: تحسين السرعة الحركية

هدف تقني	/
هدف تكتيكي	/
هدف بدني	تحسين السرعة الحركية للأطراف السفلية
هدف نفسي	/

المراحل	الوصف	المدة	التكرار	رسومات توضيحية
المرحلة التحضيرية	- جري خفيف - تسخين عام - تسخين خاص	20 د	/	
المرحلة الرئيسية	ت1: الجري في درجات السلم خطوتين في درجة ثم فتح الرجلين على الجانبين .	27'9	8	
	راحة	3 د		
	ت2: الجري إلى الجانب في درجات السلم مرة إلى الأمام ومرة إلى الخلف (يمين يسار).	21'7	10	
	راحة	3.5 د		
	ت3: الجري في درجات السلم خطوتين إلى الأمام وخطوة إلى الخلف .	27'9	8	
	راحة	3.5 د		
	ت4: وضع اليدين على الحائط والجري في المكان بأقصى سرعة عند سماع الإشارة .	10'' 30'	7	
مرحلة العودة إلى الهدوء	- دورة بالقاعة جري برتم خفيف جدا - تمديدات عضلية - مناقشة	10 د	/	

هدف الحصة: تحسين السرعة الحركية

هدف تقني	
هدف تكتيكي	
هدف بدني	تحسين السرعة الحركية للاطراف السفلية
هدف نفسي	

المراحل	الوصف	المدة	التكرار	رسومات توضيحية
المرحلة التحضيرية	- جري - تسخين عام - تسخين خاص	20 د	/	
المرحلة الرئيسية	ت1: الجري بسرعة في درجات السلم خطوتين في كل درجة الى الامام - راحة	7"21 2 د	8	
	ت2: الجري خطوتين في كل درجة من مدرجات السلم . - راحة	8"24 3 د	8	
	ت3: وضع حلقة امام كل رياضي وعند الاشارة يبدأ بالجري خطوتين في الحلقة وخطوتين في المكان. - راحة	10"30 3.5 د	7	
	ت4: وضع اليدين على الحائط والجري في المكان بسرعة عند سماع الاشارة .	10"30	7	
مرحلة العودة إلى الهدوء	- دورة بالقاعة جري برتم خفيف جدا - تمديدات عضلية - منافسة	10 د	/	

هدف الحصة: تحسين السرعة الحركية للأطراف السفلية

هدف تقني	/
هدف تكتيكي	/
هدف بدني	تحسين السرعة الحركية للأطراف السفلية
هدف نفسي	/

المراحل	الوصف	المدة	التكرار	رسومات توضيحية
المرحلة التحضيرية	- جري - تسخين عام - تسخين خاص	20 د	/	
المرحلة الرئيسية	<u>ت1</u> : وضع اليدين على الحائط والجري بسرعة في المكان عند سماع الإشارة.	30'10	7	
	راحة	3.5د		
	<u>ت2</u> : الجري في درجات السلم إلى الجانب تبادل الرجلين بسرعة . (يمين يسار) .	15'5	10	
	راحة	2.5د		
	<u>ت3</u> : نفس التمرين ويكون على شكل سباق بين لاعبين.	15'5	10	
	راحة	3.5 د		
	<u>ت4</u> : وضع حلقة امام كل رياضي وعند سماع الإشارة يبدأ بالجري خطوتين في الحلقة وخطوتين في المكان .	30'10	6	
مرحلة العودة إلى الهدوء	- دورة بالقاعة جري برتم خفيف جدا - تمديدات عضلية - مناقشة	10 د	/	

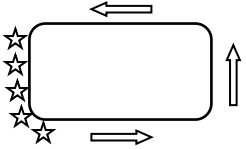





هدف الحصة: تحسين السرعة الحركية

هدف تقني	/
هدف تكتيكي	/
هدف بدني	تحسين السرعة الحركية للأطراف السفلية
هدف نفسي	/

المراحل	الوصف	المدة	التكرار	رسومات توضيحية
المرحلة التحضيرية	- جري خفيف - تسخين عام - تسخين خاص	20 د	/	
المرحلة الرئيسية	ت1: الجري في درجات السلم خطوتين في كل درجة بسرعة تبادل الرجلين إلى الأمام . راحة	21'7 2.5 د	8	
	ت2: الجري في درجات السلم خطوتين إلى الأمام وخطوة إلى الخلف (تخطي درجتين أمام ورجوع درجة للخلف) . راحة	27'9 3.5 د	8	
	ت3: الجري في السلم (زيغزاغ) إلى الأمام والجانبين في كل درجات السلم . راحة	24'8 2.5 د	8	
	ت4: وضع اليدين على الحائط والجري في المكان بأقصى سرعة عند سماع الإشارة .	10 30'	7	
مرحلة العودة إلى الهدوء	- دورة بالقاعة جري برتم خفيف جدا - تمديدات عضلية - مناقشة	10 د	/	

هدف الحصة: تحسين السرعة الحركية

هدف تقني	
هدف تكتيكي	
هدف بدني	تحسين السرعة الحركية للاطراف السفلية
هدف نفسي	

المراحل	الوصف	المدة	التكرار	رسومات توضيحية
المرحلة التحضيرية	- جري - تسخين عام - تسخين خاص	20 د	/	
المرحلة الرئيسية	ت1: الجري بسرعة في درجات السلم الأرضي إلى الأمام. - راحة	6"18 2 د	8	
	ت2: الجري خطوتين في كل درجة من مدرجات السلم. - راحة	7"21 2.5د	8	
	ت3: الجري بجانب السلم رجل في الدرجات والرجل الأخرى في الخارج مرة في اليمين ومرة في اليسار. - راحة	5"15 5"15 3.5د	8 8	
	ت4: وضع اليدين على الحائط والجري في المكان بسرعة عند سماع الإشارة.	8"24	7	
مرحلة العودة إلى الهدوء	- دورة بالقاعة جري برتم خفيف جدا - تمديدات عضلية - منافسة	10 د	/	

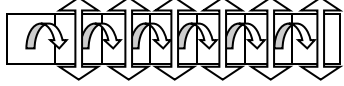
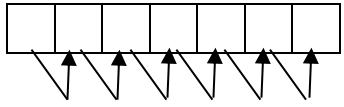
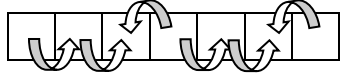


هدف الحصة:

هدف تقني	/
هدف تكتيكي	/
هدف بدني	تحسين السرعة المركبة للأطراف السفلية
هدف نفسي	/

المراحل	الوصف	المدة	التكرار	رسومات توضيحية
المرحلة التحضيرية	- جري خفيف - تسخين عام - تسخين خاص	20 د	/	
المرحلة الرئيسية	<u>ت1:</u> الجري في درجات السلم خطوتين في كل درجة بسرعة تبادل الرجلين إلى الأمام . راحة	21'7 2.5 د	8	
	<u>ت2:</u> الجري في درجات السلم خطوتين إلى الأمام وخطوة إلى الخلف (تخطي درجتين أمام ورجوع درجة للخلف) . راحة	27'9 3.5 د	8	
	<u>ت3:</u> الجري في السلم (زيغزاغ) إلى الأمام والجانبين في كل درجات السلم . راحة	24'8 2.5 د	8	
	<u>ت4:</u> وضع اليدين على الحائط والجري في المكان بأقصى سرعة عند سماع الإشارة .	10 30'	7	
مرحلة العودة إلى الهدوء	- دورة بالقاعة جري برتم خفيف جدا - تمديدات عضلية - مناقشة	10 د	/	

هدف الحصة: تحسين السرعة الحركية

هدف تقني	/
هدف تكتيكي	/
هدف بدني	تحسين السرعة الحركية للأطراف السفلية
هدف نفسي	/

المراحل	الوصف	المدة	التكرار	رسومات توضيحية
المرحلة التحضيرية	- جري خفيف - تسخين عام - تسخين خاص	20 د	/	
المرحلة الرئيسية	<u>ت1</u> : الجري في درجات السلم خطوتين في درجة ثم فتح الرجلين على الجانبين .	27'9	8	
	<u>راحة</u>	3 د		
	<u>ت2</u> : الجري إلى الجانب في درجات السلم مرة إلى الأمام ومرة إلى الخلف (يمين يسار).	21'7	10	
	<u>راحة</u>	3.5 د		
	<u>ت3</u> : الجري في درجات السلم خطوتين إلى الأمام وخطوة إلى الخلف .	27'9	8	
	<u>راحة</u>	3.5 د		
	<u>ت4</u> : وضع اليدين على الحائط والجري في المكان بأقصى سرعة عند سماع الإشارة .	10'' 30'	7	
مرحلة العودة إلى الهدوء	- دورة بالقاعة جري برتم خفيف جدا - تمديدات عضلية - مناقشة	10 د	/	

هدف الحصة: تحسين السرعة الحركية للأطراف السفلية

هدف تقني	/
هدف تكتيكي	/
هدف بدني	تنمية السرعة الحركية للأطراف السفلية
هدف نفسي	/

المراحل	الوصف	المدة	التكرار	رسومات توضيحية
المرحلة التحضيرية	- جري - تسخين عام - تسخين خاص	20 د	/	
المرحلة الرئيسية	<u>ت1</u> : الجري في درجات السلم إلى الجانب بسرعة تبادل الرجلين مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار. راحة	18'6	10	
	<u>ت2</u> : الجري في درجات السلم إلى الجانب مرة في درجات السلم ومرة في الخارج (يمين يسار). راحة	27'5	10	
	<u>ت3</u> : الجري إلى الجانب في درجات السلم الأمام والخلف بدون استعمال دوران الجسم (يمين يسار). راحة	24'8	10	
	<u>ت4</u> : وضع اليدين على الحائط والجري في المكان بسرعة عند سماع الإشارة. راحة	27'9	8	
مرحلة العودة إلى الهدوء	- دورة بالقاعة جري برتم خفيف جدا - تمديدات عضلية - مناقشة	10 د	/	

هدف الحصة: تحسين السرعة الحركية

هدف تقني	/
هدف تكتيكي	/
هدف بدني	تحسين السرعة الحركية للأطراف السفلية
هدف نفسي	/

المراحل	الوصف	المدة	التكرار	رسومات توضيحية
المرحلة التحضيرية	- جري خفيف - تسخين عام - تسخين خاص	20 د	/	
المرحلة الرئيسية	ت1: الجري في درجات السلم خطوتين في درجة ثم فتح الرجلين على الجانبين .	27'9	8	
	<u>راحة</u>	3 د		
	ت2: الجري إلى الجانب في درجات السلم مرة إلى الأمام ومرة إلى الخلف (يمين يسار).	21'7	10	
	<u>راحة</u>	3.5 د		
	ت3: الجري في درجات السلم خطوتين إلى الأمام وخطوة إلى الخلف .	27'9	8	
	<u>راحة</u>	3.5 د		
	ت4: وضع اليدين على الحائط والجري في المكان بأقصى سرعة عند سماع الإشارة .	10'' 30'	7	
مرحلة العودة إلى الهدوء	- دورة بالقاعة جري برتم خفيف جدا - تمديدات عضلية - مناقشة	10 د	/	

نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي (الجرى في المكان 15 ثانية)

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اللاعب
30	32	1
29	28	2
31	31	3
31	28	4
32	30	5
30	29	6

نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي (الجرى فى المكان 15 ثانية)

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اللاعب
27	20	1
26	23	2
36	36	3
46	36	4
39	34	5
33	26	6

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري لتحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو أقل من 13 سنة .

هدف الدراسة : معرفة ان كان للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري أثر في تحسين السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة .

مشكلة الدراسة : هل للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري أثر في تحسين السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة ؟

الفرضية العامة : للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري اثر في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة .

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة للمجموعة التجريبية .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

عينة الدراسة : عينة عشوائية .

المجموعة الضابطة تضم 6 لاعبين ، المجموعة التجريبية تضم 6 لاعبين من نادي الكونغ فو مخلب النمر بالمسيلة.

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

ادوات الدراسة : الاختبارات

أهم الاستنتاجات المتوصل اليها :

- عدم ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية.

- عدم ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية .

- ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية.

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: Effet des modules d'entraînement proposés en utilisant une méthode d'entraînement répétitif pour améliorer les caractéristiques de vitesse motrice des parties inférieures des joueurs de kung-fu âgés de moins de 13 ans.

Objectif de l'étude: savoir si les modules d'entraînement proposés en utilisant la méthode d'entraînement répétitif des effets pour la vitesse motrice des parties inférieures des joueurs de kung-fu âgés de moins de 13 ans.

Problème de l'étude: les modules d'entraînement proposés en utilisant la méthode d'entraînement répétitif ont-ils un effet sur l'amélioration de la vitesse motrice de parties inférieures des joueurs de kung-fu âgés de moins de 13 ans?

Hypothèse générale: Les modules d'entraînement proposés en utilisant la méthode d'entraînement répétitif ont pour effet d'améliorer les caractéristiques de vitesse motrice des membres inférieurs des joueurs de kung-fu âgés de moins de 13 ans.

Hypothèses partielles: Il existait des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test pour améliorer les caractéristiques de vitesse motrice des parties inférieures des joueurs de kung-fu âgés de moins de 13 ans pour le groupe expérimental.

Il y avait des différences statistiquement significatives entre les deux tests ultérieurs pour améliorer les caractéristiques de vitesse motrice des membres inférieurs des joueurs de kung-fu âgés de moins de 13 ans des groupes expérimental et de contrôle.

Échantillon: échantillon aléatoire.

Le groupe de contrôle comprend 6 joueurs, le groupe expérimental comprend 6 joueurs du club de Kung Fu et la griffe de tigre à M'sila.

Méthode suivie: Méthode expérimentale.

Outils d'étude: Tests.

Les principales conclusions sont les suivantes:

Aucune différence statistiquement significative n'a été observée entre les résultats des deux pré-tests expérimentaux des groupes expérimentaux et de contrôle en ce qui concerne l'amélioration des caractéristiques de vitesse motrice des parties inférieures. Il n'y avait pas de différence statistiquement significative entre les résultats du pré-test et du post-test du groupe de contrôle en ce qui concerne l'amélioration des caractéristiques de vitesse motrice des membres inférieurs.

Il y avait des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test du groupe expérimental et pour le post-test dans l'amélioration des caractéristiques de vitesse motrice de parties inférieures.