

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 (ة) : محمد قرة

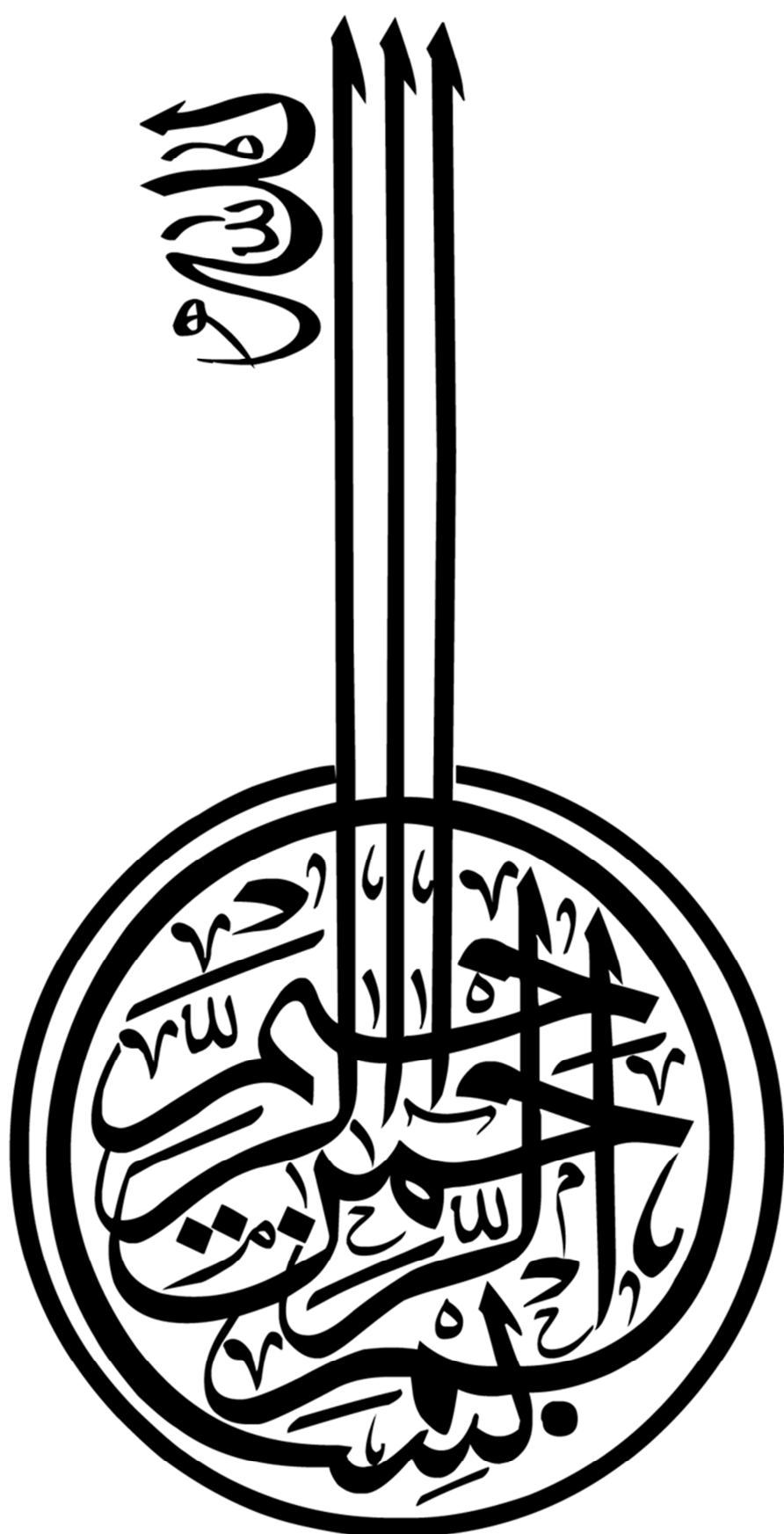
تحت عنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تنمية
القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية
لدى ممارسي رياضة الكونغ فو - صنف أكابر

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة : المسيلة	اسم ولقب الاستاذ (ة) : د.أمان الله رشيد
مشرفا ومقررا	جامعة : المسيلة	اسم ولقب الاستاذ (ة) : أ.والي عبد النور
مناقشا	جامعة : المسيلة	اسم ولقب الاستاذ (ة) : د.زرواق نجيب

السنة الجامعية : 2018 / 2019



شكر و عرفان

قال تعالى : (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ).

أحمد الله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه ملء السموات وملء الأرض وملء ما بينهما وملء ما شاء من شيء بعده وأشكره على منه وعطائه .

و اتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف
والي عبد النور و الأستاذ أحمد لبشيري

اللذان لم ييخلا علي بالنصائح و التوجيهات
كما اتقدم بالشكر لجميع أساتذة المعهد.

(معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية بجامعة المسيلة و المركز الجامعي
بتيسمسيلت) أخص بالذكر منهم الاساتذة الذين درسوني .

كما اتقدم بالشكر الى المدرب دروال فريد
و لكل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد

اهداء :

اهدي ثمرة هذا الجهد الى
روح والدي الغاليين رحمته الله عليه
الى سيدة النساء - أمي الغالية - حفظها الله.
الى أساتذتي كلهم
الى جميع أختي و أحبتي و أصدقائي
الى زملاء الدراسة
الى كل من أعانني في هذا البحث و لو بحرف.

محمد فره

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	الانظمة الحيوية لإنتاج الطاقة حسب مارفن	06
02	مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر	09
03	مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر	11
04	مكونات حمل التدريب الفكري مرتفع الشدة	12
05	مكونات حمل التدريب التكراري	13
06	نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية السرعة الحركية.	21
07	نموذج لمكونات الحمل عند تنمية السرعة الانتقالية.	21
08	نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية سرعة ردة الفعل	21
09	أنواع و اشكال الانقباض العضلي	21
10	معايير تدريب القوة الانفجارية و الحمل فيه	21
11	الفرق بين القوة الانفجارية القوة المميزة بالسرعة.	27
12	التجانس في متغيرات (الطول،الوزن،العمر) للمجموعتين التجريبية والضابطة.	29
13	نتائج معامل الصدق وثبات الاختبارات البدنية.	49
14	الإحصاء الوصفي للاختبار القبلي لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البدنية.	51
15	الإحصاء الوصفي للاختبار القبلي لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات البدنية.	53
16	الإحصاء الوصفي للاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البدنية.	53
17	يمثل الإحصاء الوصفي للاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات البدنية.	53
18	نتائج اختبار الفروق في اختبار الوثب العريض من الثبات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	54
19	نتائج اختبار الفروق في اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	54
20	نتائج اختبار الفروق في اختبار الوثب العريض من الثبات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	55

55	نتائج اختبار الفروق في اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	21
56	نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج القياس البعدي لاختبار الوثب العريض من الثبات	22
56	نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج القياس البعدي لاختبار رمي الكرة الطبية من الثبات	23

قائمة الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
01	أقسام القوة العضلية	25
02	كيفية انجاز اختبار الوثب العريض من الثبات.	47
03	كيفية انجاز اختبار الكرة الطبية من الثبات.	47
04	التصميم التجريبي للمجموعتين	51

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
مقدمة	أ
الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة	3
أولاً: الخلفية النظرية.....	3
التدريب الرياضي	3
ماهية وأهمية التدريب.....	3
الأهداف العامة للتدريب الرياضي.....	4
أسس التدريب الرياضي	4
أهمية مبادئ التدريب الرياضي	5
أنواع التدريب.....	6
حمل التدريب.....	7
انواع حمل التدريب.....	7
مكونات حمل التدريب	8
طرق التدريب الرياضي.....	9
طريقة التدريب المستمر	10
طريقة التدريب الفتري.....	13
طريقة التدريب التكراري	14
طريقة التدريب الدائري.....	15
الصفات البدنية	15
ماهية الصفات البدنية.....	16
مكونات اللياقة البدنية	16
التحمل.....	17
السرعة.....	18
القوة.....	22
القوة الانفجارية.....	26
المرونة.....	30

31	عناصر اللياقة البدنية
31	الكونغ فو
31	ماهية رياضة الكونغ فو.....
31	تعريف رياضة الكونغ فو
31	خصائص الكونغ-فو
33	أقسام الكونغ فو وخصائصه.....
33	الجذور البدنية لرياضة الكونغ فو.....
36	ثانيا : الدراسات السابقة.....
40	التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

41	الاشكالية.....
41	التساؤل العام.....
41	التساؤلات الفرعية
42	الفرضية العامة
42	الفرضيات الجزئية.....
42	أهمية الدراسة.....
42	اهداف الدراسة.....
43	تحديد المصطلحات و المفاهيم

الفصل الثالث :منهجية البحث واجراءاته الميدانية

45	الدراسة الاستطلاعية.....
45	الدراسة الأساسية.....
45	المنهج المستخدم في البحث.....
46	مجتمع و عينة البحث.....
46	أدوات البحث.....

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

53	الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة
54	عرض النتائج

الفصل الخامس: مناقشة النتائج

58	مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات.....
----	--

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات

62استنتاجات و اقتراحات

64قائمة المصادر والمراجع

66الملاحق

ملخص الدراسة

مقدمة

مقدمة :

التطور الذي يحدث في مجالات الحياة كافة، ما هو إلا اهتمام الباحثين في حقول المعرفة العلمية لإحداث التقدم بأي علم من العلوم أو لأي مجال من تلك المجالات، ولا سيما المجال الرياضي الذي اهتم به اغلب الباحثين للارتقاء به من خلال علومه المختلفة وتخصصاته المتعددة للوصول إلى أفضل مستوى ممكن بتلك الألعاب بدنياً ومهارياً وخططياً ووظيفياً وذهنياً.

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة، وان أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو ان التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. ونستخلص من هذا التعريف ان "التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته". (حليلو نبيل ، 2017)

وتعد رياضة الكونغ فو من الرياضات القتالية التي تخضع للتدريب الرياضي، و التي تتمتع بقدرات بدنية ومهارات كثيرة ومتنوعة تتسم بأداء خططي سريع ومفاجئ وهذا ما يكون مصحوباً بكفاءة وظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، وبما إن الألعاب القتالية ذات مجهود بدني شديد ومتغير طبقاً لظروف المباراة فانه لابد من تهيئة اللاعبين لمعالجة هذه المجهودات بأحسن صورة لأنه إذا حدث خلل وظيفي فانه سيؤدي إلى الإخلال بالمستوى البدني والمهارى عند اللاعبين مما يعني يجب إعداد اللاعبين بدنياً و مهارياً بأساليب تدريبية منسجمة مع متطلبات اللعبة، ويعد التدريب الدائري من الطرائق التدريبية المهمة في تطوير قابليات وقدرات اللاعبين البدنية والحركية والمهارية، إذ يُستخدم هذا النوع من التدريب على الفئات العمرية المختلفة، ويتميز ويتخصص التدريب الدائري فضلاً عن كونه ملائماً لهذه الفئات سواء الناشئين أو الشباب الذي أصبح يبتعد عن التدريبات التقليدية، ويتجه بهم الى التدريب المشابه للمنافسة مستغلاً بذلك عامل الجهد والزمن في التدريب للارتقاء بلاعبين بدنياً و خططياً ومهارياً ووظيفياً ، فضلاً عن انه يستخدم به أساليب تدريبية متنوعة من وحدة إلى وحدة تدريبية أخرى، ومن هنا تجلت أهمية البحث في تسليط التدريب الدائري وفق أساليب متنوعة في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية وبعض المتغيرات الفيزيولوجية، ناهيك عن معرفة أيهما أفضل وأكثر انسجاماً في رفع المستوى عند اللاعبين في القدرات

البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات الفيزيولوجية قيد الدراسة للاستفادة منها من قبل المدربين والعاملين في مجال الرياضات القتالية .

بصفة الباحث ممارس سابق لرياضة الكونغ فو ،ومدرك لأهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الكونغ فو والتي من بينها عنصر القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية نظرا لأهميته البالغة في التدريبات والمنافسات أراد التطرق الى هذا الموضوع والذي يطمح من خلاله الى بناء برنامج تدريبي يخص هذا النوع من الرياضات.

ومن هذا المنطلق تم تقسيم محتوى البحث الى خمسة فصول :

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة تناولت فيه التعريف بالبحث مستعرضا كل من الإشكالية والفرضيات واسباب اختيار الموضوع وكذا وأهمية وأهداف الدراسة بالإضافة الى تحديد المصطلحات و المفاهيم

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة التي تناولت فيها الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة وتعريفه وكذا لمجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات والمعلومات وإجراءات التطبيق الميداني للأداة و الأساليب الإحصائية.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة وتفسير النتائج

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات وتناولت فيه بعض الاستنتاجات والاقتراحات والتوصيات للدراسة لأنهي البحث بخلاصة عامة للموضوع.

الفصل الأول

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

أولا/ الخلفية النظرية

I. التدريب الرياضي

1- ماهية وأهمية التدريب:

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتماماتها ببناء الإنسان المتقدم ، فاللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل تتجلى فيها روعة الأداء البدني ودقة الانجاز لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها، فصعود الفرد علي منصة التتويج يعتبر إشهارا علنيا، (للاعب الممتاز ومدرّب الموهوب والعلم الذي خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية و مؤهلة).

(عويس الجبالي،15،2001)

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في المجالات التريبة البدنية والرياضية، حث له من الأساليب والطرق والأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى وهو في نفس الوقت يستخدم عددا كبيرا من العلوم المساهمة فيه مثل (الفيزيولوجي والبيولوجي والميكانيك الحيوية والطب وعمل النفس والتغذية... الخ). (حسانين ،1998، 7)

ويعرف بلاتونوف1980 التدريب الرياضي بأن "عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق نتائج عالية". (أبو العلا ، 1997 ، 13)

ويعرف هارا (Harra) أحد علماء التدريب الرياضي بأنه " عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إل أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن". (حسن علاوي ، 1990 ، 35)

2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

⇐ الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

⇐ محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات

النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب التربوي أيضاً. (احمد البساطي، 1998، 54)

3- أسس التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى، وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي: (مفتي إبراهيم، 2001، 35)

1. إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
 2. إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
 3. إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
 4. ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.
 5. إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً.
 6. يكون التكيف خاصاً ومرتبلاً بطبيعة التدريب الخاص.
- بالإضافة إلى ما تم ذكره ي أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).

4- أهمية مبادئ التدريب الرياضي :

- ⇐ ان اتباع هذه المبادئ يساعد ايضا على تجنب كل من الاصابة و المرض.
- ⇐ المدربون الناجحون هم أولئك الذين يطبقون مبادئ التدريب الرياضي خلال برامجهم التدريبية .
- ⇐ عدم تطبيق مبادئ التدريب الرياضي خلال تنفيذ البرامج التدريبية يضر اللاعبين أكثر مما يساعدهم .
- ⇐ أجسام الصغار و المراهقين ليسن كاملة النضج ،و تذكر ان العظام تتوقف عن النمو ما بين 18-21 سنة.
- ⇐ تذكر ان الطاقة و الراحة أمران مهمان جدا لاستمرار النمو بمعدلات طبيعية فالرياضة يجب أن تطور و تبني لا تحطم أو تهدم . (مفتي إبراهيم ، 2001، 43)

5- أنواع التدريب :

تعد أنواع التدريب بأشكالها المختلفة تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب يكون من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الانجاز بمستوى الانجاز الرياضي ، فهي تعتمد جوهرها أحد انواع التدريب و الذي يتحدد وفقا للنظام المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء المجهود البدني ، ينقسم التدريب الى نوعين أساسيين هما : (مفتي إبراهيم، 2001، 37)

5-1- التدريب اللاهوائي :

يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا لزمنا قليل وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي ،ويقصد بالنظام اللاهوائي هو النظام الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات و الفسفو-كرياتين ATP-PC) النظام اللاكتيكي Lactic-Acid لإنتاج الطاقة ، أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة أقل من دقيقتين.

5-2- التدريب الهوائي :

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي . والنظام الهوائي او الاوكسجيني يعتمد على أوكسجين الهواء للإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الأقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتان ، والمدخل العلمي لتحديد اتجاه الحمل التدريبي يتوقف على معرفة نظام الإمداد بالطاقة ، والجدول التالي يوضح بعض المؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لإنتاج الطاقة ، و الجدول الآتي يبين النظام الطاقوي و اتجاه التدريب الذي يقابله حسب (مارفن 1990) :

النظام	النظام اللاهوائي		النظام الهوائي
الطاقة	الفوسفاتي	النظام اللاكتيكي	الأوكسيجيني
	ATP-PC	LA	بوجود O ₂
زمن الأداء (التمرين)	حتى 15 ثانية	من 15 حتى 120 ثا	أكثر من 120 ثانية
اتجاه التدريب	• السرعة • القوة القصوى • القوة الانفجارية • القوة المميزة بالسرعة	• تحمل السرعة • تحمل القوة • تحمل الاداء • تحمل العمل لفترة قصيرة.	• تحمل الانشطة لفترة طويلة • تحمل القوة لفترة طويلة • (التحمل الدوري التنفسي) • الأنشطة الهوائية
طبيعة النشاط	تتوقف على نوع المهارات خاصة بكل نشاط ، في الزمن المطابق لنظام الطاقة.		

جدول رقم (01): يوضح الانظمة الحيوية لإنتاج الطاقة حسب ، (مارفن 1990 Merven)

6- حمل التدريب :

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية والسمات الإرادية.

ويعرف (ماتيفيف) حمل التدريب بأنه كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسته للنشاط البدني . (هنزاع محمد بن هنزاع، 2010، 44)

بينما يرى (هاره) ان حمل التدريب هو العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة (كالجهاز العصبي ، والجهاز الدوري ، والجهاز التنفسي والجهاز العضلي الخ) كنتيجة لأداء الانشطة البدنية المقصودة . (لمجد ، 2009، 54).

7- أنواع حمل التدريب :

هناك نوعان لحمل التدريب (مفتي إبراهيم، 2001، ص63):

7-1- الحمل الخارجي : يقصد بالحمل الخارجي (كل التمرينات المقدمة و التي يقوم بها اللاعب و التي يتم تنفيذها أيا كان هدفها .

7-2- الحمل الداخلي : يقصد بالحمل الداخلي التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الاجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي أو ما ينتج من استجابة داخل جسم اللاعب نتيجة أداء الحمل الخارجي .

8- مكونات حمل التدريب :

يتكون حمل التدريب من المكونات الاساسية التالية (علاوي ، 1990، 51):

8-1- الشدة: وتعني درجة الصعوبة او القوة التي يؤدي بها التمرين (الجهد البدني)، وهي من اهم مكونات حمل التدريب.

8-2- الحجم: هو احد المكونات الاربعة لحمل التدريب ويعبر عن عدد او تكرار او زمن او مسافة او مجموع ثقل التمرين خلال الجهد البدني.

8-3- الكثافة: وهي الفترة الزمنية التي يقضيها الرياضي بين حملين متتاليين ، وينصح علماء الطب الرياضي ان تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها الى 120 ن/د عادة وحسب الفئة العمرية والغرض من التدريب أما الراحة البينية : وتنقسم من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين هما :

أ- **الراحة السلبية:** هي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الفرد الرياضي تماما ولا يقوم فيها بأداء أي نشاط بدني مقصود، مثل الوقوف أو الجلوس أو الرقود عقب أداء التمرين البدني مباشرة .

ب- **الراحة الايجابية (النشطة) :** هي عبارة عن راحة من خلال العمل أو أداء أو عبارة عن مزيج من الحمل والراحة إذ يقوم فيها الفرد الرياضي بممارسة وأداء بعض أنواع من أنشطة البدنية بطريقة معينة تسهم في استعادة القدرة على العمل ولا تؤدي الى زيادة إحساسه بالتعب مثل أداء بعض تمرينات المرونة الاسترخاء عقب تمرينات التقوية العنيفة أو الجري الخفيف بعد العدو السريع. (المرتضى، الحمل التدريبي، 2012).

II. طرق التدريب الرياضي

هناك طرائق عدة لإعداد وتدريب الرياضيين والهدف من ذلك هو الا يكون التدريب على وتيرة واحدة فضلا عن عشوائية التدريب عند استخدام الطريقة ،إن أنواع التدريب بأشكال المختلفة ما هي الا تدريبات لتحقيق غرض التدريب، ويكون ذلك من خلال تنفيذ طرائق وأساليب محددة ، فضلا عن الوسائل المتبعة عند تنفيذ البرامج التدريبية خلال مراحل الإعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي.

1- تعريف طرق التدريب :

ويعرف أمر الله البساطي طرائق التدريب بأنها "الإجراء التطبيقي المنظم التمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجهة لتحقيق هدفا ما، ومهما تنوعت هذه الطرائق أو الأساليب في تعتمد حتما على إحدى أنواع التدريب الهوائي و اللاهوائي. (احمد البساطي،1998،80)

وينقل حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي عن (فان وتيج) إلى أن طريقة التدريب "هي عبارة عن تخطيط معين يمثل كيفية اختيار وتنظيم محتويات التدريب ،فضلا عن وضع وتنظيم شكل التدريب بحسب الهدف الموضوع أو المراد تحقيقه " (العلي ،فاخر شغاتي ،2010 ،19).

ويعني ذلك أن نوعية الحالة التدريبية للفرد تتحدد طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية:

لـ الحالة البدنية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية و الضرورية.

لـ الحالة المهارية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.

لـ الحالة المعرفية: وتعني درجة إلمام اللاعب بتعليمات وارشادات القانون الدولي للنشاط الممارس.

لـ الحالة الخططية: ونعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية.

لـ الحالة النفسية: وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية. (حسن علاوي،212،1990)

وإن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوي الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب.

2- اقسام طرق التدريب : و هي كالاتي :

- طريقة التدريب المستمر .
- طريقة التدريب الفترى .
- طريقة التدريب التكراري .
- طريقة التدريب فارتلك .
- طريقة التدريب الدائري .

2-1- طريقة التدريب المستمر :

2-1-1- مفهومها :

يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة ومنية طويلة نسبيا .

2-1-2- أهدافها :

- تطوير الحمل العام .
- تطوير التحمل الهوائي .
- تطوير التحمل العضلي .

2-1-3- تأثيره الفيزيولوجي و النفسي :

- من الناحية الفيزيولوجية تحسن الحد الأقصى للقدرة الهوائية ، و سرعة العمليات الهوائية ، بشكل عام تعمل على تحسين كفاءة الحمل الهوائي .
- تنمي الصفات الارادية المرتبطة بالأداء بالمستمر (الكفاح و التصميم ، قوة الارادة ، العزيمة) .

2-1-4- مكوناته :

شدة التمرين	40-60 %
عدد مرات أداء التمرين	أداء مستمر لفترة طويلة
فترات الراحة	لا توجد راحة
التكرارات	قليل اذا ما كان الاداء مستمرا لفترة زمنية طويلة ، كبير اذا ما كان الاداء مستمرا لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة أن زمن الاداء يتراوح ما بين 30-90د و طبقا لنوع الرياضة .

الجدول (02) : يمثل مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر

2-2- طريقة التدريب الفتري :

هو نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه في تدريبهم للفرق واللاعبين الذين يدربونهم ، وتنسب كلمة الفتري الى فترة الراحة البينية ، بين كل تدريب والتدريب الذي يليه . وأول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي (رايندل) . وأول من استخدمها هو العداء الألماني (هايج) . و تعتمد طريقة التدريب الفتري على تحسين تنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل و الراحة البينية المستحسنة و يعتمد توصيف التدريب الفتري على عدة عناصر منها :

مكونات حمل التدريب والتي تتمثل في شدة مثير التدريب و حجم مثير التدريب و فترة الراحة . (حماد، 2001، 212)

مستوى اللاعب و يتحدد عن طريق عمر اللاعب البيولوجي و العمر التدريبي و مستوى القدرات البدنية الخاصة و مستوى المهاري .

2-2-1- تعريف طريقة التدريب الفتري :

يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار (المشي - الجري الخفيف - مرجحات الرجلين والذراعان... الخ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب ، واستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض اللبن المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبياً .

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي للإنتاج الطاقة (ATP- PC) بالإضافة للنظم الأخرى (الجري بأنواعه - التنس - كرة القدم - السلة - اليد - الطائرة - السباحة... الخ). (تميم الحاج، 2017، 74)

2-2-2- أقسام طريقة التدريب الفتري :

- ⇐ أ- طريقة التدريب المنخفض الشدة .
- ⇐ ب- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .

2-2-2-1- طريقة التدريب المنخفض الشدة :

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر ، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة .

2-2-2-1-1- أهدافها :

- التحمل العام والتحمل الهوائي .
- تحمل القوة .

2-2-2-2- تأثيرها الفسيولوجي والنفسي :

- من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية
- تسهم في رفع التكيف النفسي للاعب أو اللاعبة لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة .

2-2-2-3- مكونات حمل طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة :

شدة أداء التمرين	80:60 % في تمارين الجري .
عدد مرات أداء / زمن التمرين	• 60:50 % في تمارين القوة (مقاومات) . • 30:15 ثانية للقوة ، 90:14 ثانية للجري .
فترات الراحة البينية	• راحة إيجابية غير كاملة . • للبالغين من 90:45 ثانية . معدل النبض 130:120 نبضة / ق . • للناشئين من 120:60 ثانية . معدل نبض 120:90 نبضة / ق .
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	• 30:20 للقوة . • 6:12 للجري .

الجدول (03) : يمثل مكونات حمل التدريب في طريقة الفكري منخفض الشدة

2-2-2-2- طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة :

تعد طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة من أهم الطرق التي يستخدمها الرياضي، إذ نجد أن عضلات جسمه في هذه الطريقة تقوم بالعمل في عدم كفاية الأوكسجين نتيجة لمشددة المرتفعة وهذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة (دين الأوكسجين) عقب كل أداء وآخر . (السكار ، وآخرون ، 1991، 405).

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفكري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة .

2-2-2-2-1 أهدافها :

- تطوير التحمل الخاص .
- التحمل اللاهوائي .
- السرعة .
- القوة المميزة بالسرعة .
- الاسهام في تطوير القوة القصوى.

2-2-2-2-2 تأثيرها الفسيولوجي والنفسي :

- تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين)
- من الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة .

2-2-2-2-3 مكونات الحمل التدريب في الطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة :

شدة أداء التمرين	• 80-90 % في تمارين الجري . • 60-75 % في تمارين القوة (المقاومات) .
عدد مرات أداء / زمن التمرين	• 10:30 ثانية لكل من المقاومات والجري .
فترات الراحة البينية	• راحة إيجابية غير كاملة .
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	• 10:8 للتقوية . و 15:10 للجري .

الجدول (04) : يمثل مكونات حمل التدريب الفكري مرتفع الشدة

ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفكري ، حيث تتراوح شدته ما بين الحمل المعتدل الى الأقصى (70:95%) طبقاً لاتجاه التنمية (هوائي او لاهوائي) وعلى ذلك يتحدد عدد مرات التكرار و عدد المجموعات وعدد مرات التدريب الأسبوعية، ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد التمرين وخاصة في تدريبات الجري والسباحة . وتختلف طبيعة وطول فترة الراحة تبعاً للهدف منها ويمكن تحديده بوصول النبض من 130:140 نبضة في الدقيقة بين التكرارات و 120 ن/ق بين المجموعات وغالباً تكون راحة نشطة أو

إيجابية بعض بالمشي أو الجري أو التمرينات الخفيفة بمستوى من الشدة يصل بالنبض من 30:40% من أقصى عدد لضربات القلب لسرعة استعادة الشفاء . (مفتي إبراهيم ، 2001 ، 213)

ويمكن للمدرب أيضاً الاسترشاد بخلاصات نتائج البحوث الفسيولوجية لوضع برامج التدريب الخاصة.

3-2- طريقة التدريب التكراري :

تزداد شدة التمرينات في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة فتصل الى الشدة القصوى ، و بالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية . (مفتي إبراهيم ، 2001 ، 215)

2-3-1 أهدافها :

- القوة العضلية .
- السرعة .
- القوة المميزة بالسرعة .

2-3-2 تأثيرها الفسيولوجي والنفسي :

- من الناحية الفيزيولوجية تسهم في رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الاداء يكون بأقصى شدة ، مما يتسبب في التعب .
- من الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الارادية .

2-3-3 مكونات حمل طريقة التدريب التكراري :

شدة أداء التمرين	• 90 % في تمرينات الجري . • 90-100 % في تمرينات القوة (المقاومات) .
عدد مرات أداء / زمن التمرين	• بدون تحديد زمن .
فترات الراحة البينية	• الجري : راحة طويلة من 3:4 دقائق و طبقا للمسافة ، و تكون ايجابية . • للقوة : 3:4 دقائق ، و تكون ايجابية .
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	• 1 : 3 للجري . • 2 : 3 رفعة للمقاومة .

الجدول (05) : يمثل مكونات حمل التدريب التكراري

4-2- طريقة التدريب الدائري:

بدأ شيوع مصطلح التدريب الدائري في نهاية الخمسينات كنظام للتدريب يستهدف رفع مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ المدارس ، وكان الفضل فدى ذلك الى كل من مورجان و أدامسون في جامعة ليدز بإنجلترا .

ويذكر كمال درويش ومحمد صبحي حسنين (1999) عن هاره " عبارة عن طريقة تنظيمية لأداة التمرينات بأداة او بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدةها ومرت الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام مبادئ في طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية" أما جوزيو مانيول فيعرفه بـ " مجموعة من التمرينات تؤدي على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة محدودة " . (درويش ،حسانين 1999 ،21)

2-4-1- مفهومه :

التدريب الدائري ليس طريقة مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الاخرى (الحمل المستمر ، الفترى ، التكراري) و لكن هو عبارة عن " وسيلة تنظيمية لتنمية القدرات البدنية و الحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الاساسية للإعداد لتحقيق الهدف المطلوب . (تميم الحاج ، 2017، 110).

2-4-2- أهدافه :

- تنمية العضلة وتحسين مقدرتها الوظيفية.
- الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير.
- زيادة مبدأ الحمل.

2-4-3- تأثيرها الفسيولوجي و البدني والنفسي :

- طريقة هامة لزيادة كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي.
- زيادة القدرة على مقاومة التعب.
- التكيف للمجهود البدني المبذول .
- يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية و السرعة و التحمل بالإضافة الى الصفات المركبة من هذه الصفات (تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة).
- تسهم في اكتساب تنمية الصفات المختلفة الارادية مثل النظام و الامانة .
- تحسين مستوى الاستعداد الشخصي للتحمل الضغوط . (تميم الحاج ، 2017، 110)

2-4-4- الاساليب المستخدمة في التدريب الدائري :

التدريب المستمر - التدريب الفترى - التدريب التكراري .

2-4-5- خصائص ومميزات التدريب الدائري:

- يحدد الجرعة التدريبية أما بتكرار أو وقت معين.
- معرفة الحد الاقصى للتكرار لكل نوع من التمرين.
- تقسيم اللاعبين عمى المخطات.
- راحة بينية بين تمرين وآخر أو بدون راحة.
- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب الاخرى.
- تشكيل تمرينات تسيم في تطوير الصفات الحركية و القدرات الخططية.
- يساعد في فيم الفروق الفردية بين اللاعبين.
- يمكن استخدام التدرج و المتموج.
- يوجد به التشويق و الإثارة و التغيير.
- يحسن السمات الخلقية و الإدارية.

III.الصفات البدنية :

1- ماهية الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية ،وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) بعض هذه التعاريف متشابهة، وبعضها يختلف من حيث عدد الصفات ومدى ارتباطها ببعضها البعض.

يقول مفتي إبراهيم «أن هدف تمرينات اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو أحداث تغيرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء الفني». (حماد، 1998، 101)

وقد عرفها قاسم حسن حسين «بأنها تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد وتأثير النشاط الرياضي في نمو تلك القابلية وتنميتها». (حسن حسين، 1988، 13)

كما عرفها مروان عبد المجيد فيذكر أن اللياقة البدنية تعني القدرة على «أداء الواجبات اليومية بحيوية دون تعب للتمتع بهوايا وقت الفراغ». (إبراهيم، 45، 2010)

واستنادا إلى مبدأ الخصوصية أو النوعية في التدريب قسمها الباحثين والمختصين في هذا المجال إلى:

1-1- اللياقة البدنية العامة:

وتعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق السعادة والصحة وقيام الفرد بدور في المجتمع بأفضل صورة، وعليه تطوير اللياقة البدنية العامة تكون من خلال تطوير مكوناتها الأساسية (التحمل ، السرعة و القوة) بصورة عامة .

1-2- اللياقة البدنية الخاصة :

تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإيفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعالية والأنشطة الرياضية بشكل تخصصي، حيث تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي مارسه الفرد وتطويرها لدرجة تمكنه من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وإبرازها هذا وتفضيلها على مكونات أخرى بحسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس. (حمدان و عبد الرزاق، 2001، 30)

2- مكونات اللياقة البدنية (عناصر اللياقة البدنية) :

نستعرض مكونات اللياقة البدنية حسب المدرستين الغربية والشرقية : (حمدان و عبد الرزاق، 2001، 34)

أ- مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الشرقية:

⇐ القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة والرشاقة .

ب- مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الغربية:

⇐ القوة العضلية والتحمل العضلي، مقاومة المرض، القوة العضلية، الجلد الدوري التنفسي، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن والتوافق والدقة.

يمكن أن نقسم عناصر اللياقة البدنية إلى قسمين على حسب طبيعة الأنشطة (ديك 1992):

أ- الصفات البدنية العامة (الاساسية) و هي:

⇐ القوة، السرعة ، التحمل و المرونة .

ب- الصفات الخاصة (البدنية المركبة) تتكون من :

⇐ القوة المميزة بالسرعة (القدرة) ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الأداء، الرشاقة ، التوافق.

1-2- التحمل:

1-1-2- مفهوم التحمل:

يعرف تلمان TELMAN التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخططية بإيجابية و بفعالية بدون أن يظهر عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب. (Rene, 1991,p25)

- أما ماتفيف فيعرف التحمل بأنه القدرة علة مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة. (بسيوني ،الشاطي،1992،186،)

لذا يعتبر التحمل صفة هامة و ركيزة الأساسية من عناصر اللياقة البدنية ، وهي القاعدة المتينة والمتصلة عملياً بالصفات البدنية الأخرى .

ومن الممكن أن تقتزن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة و هي : (العلواني، عناصر اللياقة البدنية التحمل و القوة العضلية،2011)

1-1-2- التحمل لفترة زمنية طويلة:

هي التي تستخدم الاوكسجين في انتاج الطاقة وبشكل اقتصادي لفترة تتراوح من (8) دقيقة الى بضع ساعات مثل سباق الماراثون .

1-1-2- التحمل لفترة زمنية متوسطة:

تعتمد هذه الطريقة على النظام الهوائي واللاهوائي في انتاج الطاقة ويتراوح زمن العمل بين (2-8) دقيقة

1-1-3- التحمل لفترة قصيرة:

هي قدرة الرياضي على قطع مسافة معينة بزمن يتراوح من (45-120) ثانية ويعتمد بنسبة عالية على الطاقة اللاهوائية .

2-1-1-4- تحمل السرعة:

القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتكررة لفترة زمنية قصيرة وبأقصى سرعة ممكنة ، ويحتاجها الرياضي في النشاطات التي تحتاج الى الشدة القصوى الى شبه القصوى .

2-1-2- تنمية صفة التحمل :

2-1-2-1- تنمية صفة التحمل العام :

تستخدم طريقة التدريب المستمر لتطوير التحمل شدة أداء التمرين 30- 50 % (جري ، دراجة، سباحة حرة) زمن الاداء الاستمرار لزمن طويل ، أو لأزمنة (فترات) طويلة نسبيا. (حماد، 2001، 76)

2-2-1-2- تنمية صفة التحمل الخاص:

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك ، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام ، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري والدائري.

- وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "دلورما Delorme" أنه يمكن التدريب لعدد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا ، أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

- أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفتري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-

30-50) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل ، ويراعى تقصير فترات الراحة بين

كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر. (الربطي، 92، 2004)

2-2- السرعة:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني و أحد الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القدوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة. (عبد البصير علي، 1999، 104).

2-2-1- تعريف السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي، ويرى البعض الآخر أن السرعة هي القدرة على أداء حركا معينة في أقصر زمن ممكن بحيث يعرفها **بيوكر BOKER** بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة. (تشارلز، بيوكر، 1964، 38)

2-2-2- أنواع السرعة:

باعتبار الأهمية الكبيرة الموجهة للسرعة كصفة بدنية ونفسية وحركية وعصبية تعدد كذلك أنواعها:

- السرعة الحركية.
- السرعة الانتقالية.
- سرعة رد الفعل.

2-2-2-1- السرعة الحركية:

والتي يعرفها "إبراهيم شعلان" بأنها: السرعة القصوى لانقباض العضلة من سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة. (الشعلان 1989، 11).

ويعرفها: "علي فهمي البيك" بأنها: تتمثل في انقباض عضلة لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن. (البيك 1992، 99)

وكثيرا ما يعتبرها البعض الآخر على أنها تعبر عن سلسلة الانطلاقات ، وهي أن ينطلق اللاعب بسرعة قصوى تساعد في إمكانية الوصول للهدف خلال الزمن القليل ، ويحتاج اللاعب إلى سرعة حركية حتى ينجح هذا العمل بشكل جيد.

2-2-2-2- السرعة الانتقالية:

هناك من يطلق عليها سرعة العدو والتي يعرفها: "إبراهيم شعلان " بأنها: القدرة على التحرك بسرعة (الشعلان 1989، 11)

ويضيف " علي فهمي البيك" حول سرعة الانتقال : أنها تكرر أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان لآخر.
(البيك 1992،100)

وعادة تستخدم هذه السرعة في الحركات المتشابهة مثال : الجري، التجديف ، وكذلك نجد أنه أقصى استخدام للقوة العضلية من أهم الوسائل للوصول إل المستويات العالية في سرعة الانتقال، ولن نصل إليها إلا إذا تحكم اللاعب أيضا في سريان الحركة.

ومن هنا نجد أن سرعة الانتقال والأداء المهاري يعملان على رفع المستوى ، وبالتالي تعبر عنها على أنها انتقال اللاعب من مكان إلى آخر من أجل تنفيذ العمل بأقصى سرعة ممكنة وبأقل وقت .

2-2-3- سرعة رد الفعل:

هنا من يطلق عليها سرعة الاستجابة لمختلف الإشارات وهذا لان اللاعب يحتاجها كثيرا من أجل الاستجابة السريعة لمختلف الإشارات السمعية والبصرية، حيث يقول : ثامر محسن، وواثق ناجي: " هي قابلية الجسد لتغيير وضعه من حالة إلى أخرى نتيجة حافز خارجي يتأثر به فيأتي رد الفعل بأقل وقت ممكن.
(ثامر ، واثق ، 1988،21).

وتعرف سرعة الفعل الحركي بأنها: "كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن." (عبد الخالق،1991م،160).

ويعتبر زمن رد الفعل الحركي من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي، وتظهر أهمية في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم و الدفاع والتغير السريع لظروف المنافسة.

2-2-3- أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لان فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول عل النتائج الرياضية والفوز في المنافسة. كما أنها الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية اذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من كرياتين الفوسفات (CP) و ادينوسين ثلاثي الفوسفات (ATP). (المولى، 1999،201).

2-2-4- طرق تنمية السرعة: و هذا حسب النماذج التالية : (مفتي إبراهيم، 2001، 208)

2-2-4-1- تنمية السرعة الحركية : مكونات الحمل عند تنمية السرعة الحركية :

شدة أداء التمرين	تدرج في في السرعة من 50 : 90 %
زمن الاداء	3-8 ثانية
فترات الراحة	طويلة نسبيا و تتناسب مع فترات الاداء و مدى ما يتضمنه من اجهاد للجهاز العصبي .
عدد مرات تكرار التمرين	5 : 8 تكرارات

الجدول رقم (06) : نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية السرعة الحركية.

2-2-4-2- تنمية السرعة الانتقالية : مكونات الحمل عند تنمية السرعة الانتقالية

شدة أداء التمرين :	90-100 %
مسافة الاداء أو زمنه	10-30 متر (العاب جماعية) 30-50 متر (العدائين) 20-30 متر (سباحين)
فترات الراحة	حتى استعادة الشفاء دونما هبوط لاستثارة الجهاز العصبي المركزي.
عدد مرات تكرار التمرين	5 : 10 مرات طبقا لطبيعة شدة الاداء و مسافته و زمنه .

جدول رقم (07): نموذج لمكونات الحمل عند تنمية السرعة الانتقالية.

2-2-4-3- تنمية سرعة ردة الفعل: مكونات الحمل عند تنمية سرعة ردة الفعل:

شدة أداء التمرين	100 % مع مراعاة سرعة رد الفعل البسيط و المركب
زمن الاداء	جزء من الثانية
فترات الراحة	بالدرجة التي تسمح براحة الجهاز العصبي و في ذات الوقت لا تؤدي الى تثبيطه.
عدد مرات تكرار التمرين	5: 10

الجدول رقم (08) : نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية سرعة ردة الفعل.

2-3- القوة :

إن دراسة المراجع الحديثة في مجال الرياضية في كل من المدرستين الشرقية والغربية تؤكد لنا أن مفهوم اللياقة البدنية قد اتخذ معاني عديدة تعد فيها القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية ، حيث يتوقف عليها أداء العديد من الأنشطة الرياضية وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالفرد إلى أعلى مراتب البطولة في الكثير من الألعاب ، فهي الأساس في الأداء البدني وان لم تكن فلا اقل من إنها تعد من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية .

2-3-1- مفهوم القوة :

هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وتعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب.

ويرى هارة القوة أنها " أعلى قدرة مدن القدوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية". (WEINECK,1986,P65)

و قال Turpin القوة على أنها: "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون ها المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس " . (BERNARD,1990,P88)

2-3-2- أهمية القوة العضلية :

يرى (ماثيوس) أن هناك أربعة أسباب معقولة تبين أهمية القوة العضلية وأسباب الاهتمام بتدريبها وهي (المعموري، ماهية القوة العضلية، 2018)

- أ- القوة ضرورية لحسن المظهر (الجانب الجمالي للجسم)
- ب- القوة شيء أساسي في تأدية المهارات بدرجة ممتازة .
- ت- القوة مقياس للياقة البدنية .
- ث- القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمانية .

2-3-3- العوامل المؤثرة في القوة العضلية :

هنالك عدة عوامل تؤثر في مقدار القوة العضلية ، هي : (المعموري ، ماهية القوة العضلية ،18)

2-3-3-1- المقطع الفسيولوجي (العرضي) للعضلة :

ان أكثر هذه العوامل المؤثرة في مستوى القوة العضلية هو المقطع العرضي للعضلة ان عدد الألياف العضلية ثابت لا يتغير إلا أن الزيادة الحاصلة من التدريب الصحيح في سمك العضلة يعمل على توليد طاقة أكبر نتيجة انقباض العضلة الكبير .

2-3-3-2- فترة دوام المثير :

يستدعي العمل العضلي لأقصى إلى استدعاء كل ليفة عضلية للعمل فتنقبض انقباضاً كلياً أما في مثيرات القوة فأنها تستدعي أكبر عدد من الألياف العضلية ، وكلما استمر المؤثر أطول قلت القوة التي تولدها العضلة لأنها بهذه الحالة تحتاج إلى فترة راحة لاستعادة نشاطها والشفاء بالتخلص من الحوامض الناتجة عن العمل العضلي .

2-3-3-3- حالة العضلة قبل الانقباض :

إن العضلة المرتخية تعمل بكفاءة أكبر عند الانقباض من العضلة المتوترة لهذا فأن ارتخاء العضلة قبل انقباضها شيء ضروري من اجل إنتاج طاقة أكبر .

2-3-3-4- نوعية الألياف العضلية :

الألياف العضلية الحمراء تتميز بالقوة والبطء وعدم التعب السريع بعكس الألياف البيضاء التي تتميز بالسرعة وقابليتها السريعة للتعب ، كما تبلغ نسبة الألياف الحمراء (30 %) من العضلة تقريباً .

2-3-3-5- درجة توافق العمل العضلي العصبي :

ان استخدام عامل النقل الحركي (أي التوافق العصبي) يولد عند الرياضي مقدرة أكبر في استخدام أكثر المجاميع العضلية العاملة وبذلك يحدث تعاون بين العضلات لإنتاج قوة أكبر لرفع الأداة أو رميها أو سحبها أو دفعها .

2-3-4- الانقباض العضلي :

وتتولد القوة من عملية انقباض وانبساط العضلة، حيث أن انقباض العضيلة يولد قوة شد في اتجاه أليافها، وتعمل الأنسجة الضامة الواصلة بين العضلات والعظام على نقل هذه القوة إلى العظم وتعمل المفاصل بدور روافع لتوجيه هذه القوى ويكون هناك توافق تشريحي بين العضلات والمفاصل بما يوائم هذه الوظيفة ، ولقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي ، إذ أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عين الأخرى وعلى الرغم من ذلك فإن هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه إذ نجد أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الآتي: (أبو العلا، 2008، 43)

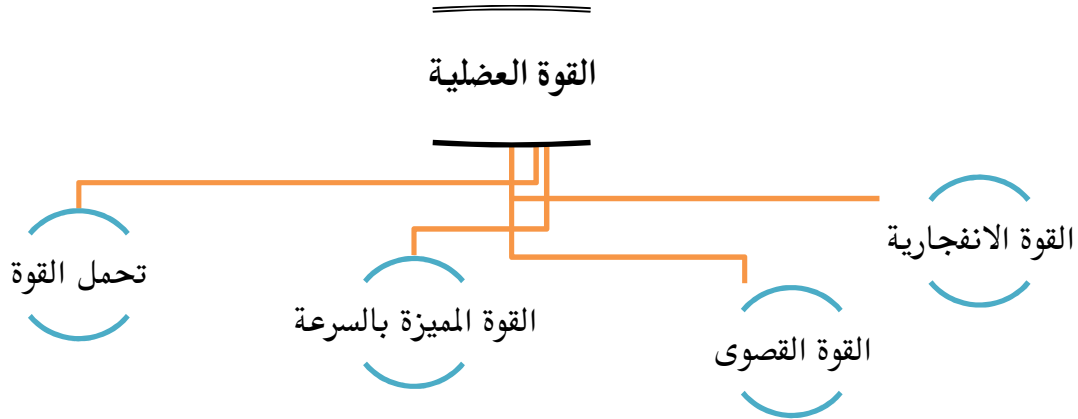
2-3-5- أنواع و أشكال الانقباض العضلي :

شكل الانقباض	انواعه	التغير في طول العضلة
متحرك dynamique	1. ايزوتوني • مركزي (كونسونتريك) • لا مركزي 2. المشابه للحركة (ايزوتونيك) 3. البليوميتري	⇐ تقصر العضلة في الاتجاه المركزي لها ⇐ تطول تنقبض في اتجاه اليافها . ⇐ تقصر العضلة أو تطول تبعا للحركة المطلوبة. ⇐ تمط العضلة أكثر من طولها قبل انقباضها مباشرة.
ثابت statique	1. الازومتري	⇐ تنقبض العضلة في نفس طولها

جدول(09) يوضح أنواع و اشكال الانقباض العضلي

2-4- أنوع القوة:

حيث قسم الخبراء القوة العضلية الى أربعة اقسام كما في الشكل التالي:



الشكل (01) : أقسام القوة العضلية

2-4-1- القوة القصوى :

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض إرادي، كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى.

وفيما يلي التعريفات التي وضعها العلماء للقوة القصوى أو العظمى :

- عرفها **كلارك Clarke** بأنها: أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباض عضلة واحدة.
- عرفها **بارو Barrow** قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة.
- عرفها **محمد صبحي حسانين**: قدرة العضلات على مواجهة المقاومات الخارجية تتميز بارتفاع شدتها.

(حسانين ، كسرى، 1998، 22)

2-4-2- القوة المميزة بالسرعة:

إن الحديث عن القوة المميزة بالسرعة هام نظرا لدخول هذه الصفة في الكثير من الأنشطة لرياضية، فهي باختصار شديد حاصل ضرب القوة في السرعة . (طلحة 1997، 213). وعرفت أيضا أنها قابلية الفرد على إخراج مستوى معين من القوة العضلية ضمن سرعة حركية عالية، أي هي صفة مركبة من القوة والسرعة ، أو هي "التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة معينة وانجازها بأقصى سرعة وأقل زمن". (سمان، 22، 2012)

2-5- تحمل القوة:

هد عبارة عن " قدرة حركية تتكون من القوة والتحمل، تبعا لمدة ثقل هذه أو تلك تنشأ قدرة خاصة مستقلة بذاتها وتكون هذا القدرة مهمة لكل من التدريب والمنافسات" (ريسان ، تركي صالح ، 82، 2002) ، كما أن تحمل القوة او الجلد العضلي هو استمرار أداء الجهد المبذول ضد المقاومة بحث يقع العبء الأكبر على الجها العضلي. (حسانين ، كسرى، 22، 1998)

2-6- القوة الانفجارية :

وتعني أن الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة منية قصيرة وقوة كبيرة لمرة واحدة ، كما يعرف عامل القوة الانفجارية في القابلية على استهلاك أقصى طاقة في عمل حركي متفجر واحد. (سعد محسن ، 19، 2016).

2-6-1- تدريبات القوة الانفجارية :

تعني تدريبات القوة الانفجارية القدرة على التغلب على مقاومة تتطلب سرعة قصوى من الانقباض العضلي ، والهدف من تدريبات القوة الانفجارية هو تطوير عمل المجاميع العضلية وجعلها تنتج أقصى قدرة بأقصر زمن أثناء الأداء وهناك نوعين من تدريب القوة الانفجارية (فاضل حسين ، 61، 2015)

الحمل	تعليمات تدريب القوة الانفجارية
1_RM * 90-80 % من	الحمل (فعاليات الجهد المفرد مثل الرمي في ألعاب القوى)
1_RM 85-75 % من	الحمل (فعاليات الجهد المتعدد مثل العدو السريع)
5-2	عدد التمرينات
2-1	عدد التكرارات لكل مجموعة (فعاليات الجهد المفرد)
5-3	عدد التكرارات لكل مجموعة (فعاليات الجهد المتعدد)
5-3	عدد المجموعات بكل وحدة تدريبية
5-2د	فترات الراحة
سريعة	سرعة التنفيذ
3-2 / الاسبوع	التعاقب

جدول (10) يبين معايير تدريب القوة الانفجارية و الحمل فيه (جمال صبري ، 146، 2017):

2-6-1-1- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال :

⇐ الشدة: بالنسبة للوزن المستخدم من 30 - 50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه

للتمرين المحدد، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة (100%).

⇐ الحجم: التكرارات اقل من (4) تكرارات للتمرين الواحد.

⇐ الراحة: رجوع النبض إلى (120) ضربة / دقيقة بين التكرارات و اقل من (110) ضربة / دقيقة

بين المجاميع.

2-6-1-2- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومتر)

لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية إن تدريبات البليومتر هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية ، وقد أجريت بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال و تدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتر على عينه من مجموعتين متجانستين استخدمنا برنامجين لتطوير القوة الانفجارية بنفس عدد التكرارات ونفس الفترة الزمنية وقد أظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومتر على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى القوة الانفجارية وبذلك فإن تدريبات البليومتر قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين .

وفكرة تدريبات البليومتر تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن تقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها أولاً تقلص لا مركزي أي إطالة للعضلة ثم تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض).

وهذه الحالة تشبه سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله فان بعد ذلك سيرتد بحركة سريعة وقوية نحو المركز بسبب إن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون المطاطي للعضلة، وهذا يعني إن أقصى انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث عندما تحدث إطالة للعضلة أولاً ثم انقباض مركزي ، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب.

7-2- الفرق بين القوة الانفجارية القوة المميزة بالسرعة :

التعريف	القوة الانفجارية	القوة المميزة بالسرعة
أقصى قدرة (القوة X السرعة) بأقصر زمن تؤدي لمرة واحدة .	أقصى تردد بأقصر زمن تؤدي لعدد من المرات.	
يشارك فيها أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت أي (تزامن عمل الوحدات الحركية أثناء الأداء) أي عمل الوحدات الحركية بنفس الوقت وبأقصر زمن ، ومن الضروري أن تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة مرتحية قبل الأداء.	يشارك فيها أقل عدد من الوحدات في نفس الوقت كما لا يحدث تزامن كبير في نشاط الوحدات الحركية في العضلة بل تعمل مجموعة كبيرة من الوحدات الحركية بعد الأخرى وبفارق قليل جداً من الزمن أي لا يحصل التزامن بالعمل بين الوحدات الحركية كما في تدريب القوة الانفجارية ، ومن الضروري أن تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة بمستوى عالي من التوتر.	
وزن الأثقال في التدريب من 30 - 50 % من أقصى وزن أقصى وزن يستطيع الرياضي أن يرفعه. وشدة الاداء قصوى والتكرار اقل من (4) تكرارات للتمرين الواحد .	وزن الأثقال في التدريب من 50 - 70 % من أقصى وزن يستطيع الرياضي أن يرفعه. التكرار من (5 - 10) تكرارات لكل تمرين والتغلب على المقاومة بدرجة تسارع لا تصل إلى أقصى درجة تسارع .	
مصدر الطاقة الرئيس لمثل هذه التدريبات (ATP) وتكون قوة انشطار ATP سريعة جداً في الوحدة الزمنية وذلك لقصر الفترة الزمنية للأداء والتي لا تتجاوز (3) ثواني.	مصدر الطاقة الرئيس لمثل هذه التدريبات (ATP-PC) وقد يشارك تحلل الجلوكوز في غياب الاكسجين وتكون قوة انشطار ATP اقل سرعة في الوحدة الزمنية ويمكن أن يستمر فترة الأداء إلى (10) ثواني.	

جدول (11) جدول يوضح الفرق بين القوة الانفجارية القوة المميزة بالسرعة. (الكعي،3،2016)

8-2- علاقة القوة بالسرعة :

تعتبر القوة والسرعة من الصفات البدنية الأساسية للاعب فهي ارتباط وتزواج عنصري القوة العضلية والسرعة ينتج عن ذلك الصفات التالية:

- ارتباط صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون نسبة القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في الرمي والوثب.

- كما أن تزاوج عنصر السرعة كعنصر أساسي مع القوة كعنصر ثانوي، وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك (قوة السرعة) حث يظهر أهميته هذا العنصر في مسابقة العدو بشكل خاص.
- وعندما يكون الارتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب، ويلعب دورا كبيرا في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية (force explosive) ، حيث يظهر أهمية هذا العنصر مثل رياضة القتالية التي تتطلب الارتقاء والركل و اللكم .
- وبمعنى آخر يعرف عن تزاوج القوة العضلية والسرعة بمصطلح "القدرة العضلية" ، و هذا ما يتفق عليه في العديد من المراجع .

2-9- المرونة :

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب. وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم و أجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.

ويعرف Hara و Firey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل و بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل. (علاوي، 1989، 80).

IV. الكونغ فو

1- ماهية رياضة الكونغ فو :

هي احدى الرياضات الصينية الموجودة منذ القدم و قد تطورت مع الوقت و هي من الرياضات الشيقة ذات شعبية كبيرة خاصة في بلاد الشرق الاقصى و أمريكا ، و قد نشأت في منطقة الهند الصينية على يد الكهنة الذين كانوا يشاهدون المعارك الضارية التي تنشأ بين الحيوانات ، و بدأ كل منهم يستخدم أسلوب حيوان معين في طريقة دفا عن نفسه و من هنا بدأت الاساليب في الظهور و تطورت بعد ذلك حتى وصل لنا فن الكونغ فو على صورته الحالية .

2- تعريف رياضة الكونغ فو :

الكونغ فو رياضة ضمن رياضات الدفاع عن النفس (المنازلات) يمكن للاعب فيها مسك المنافس من أي جزء من جسمه و طرحه (اسقاطه ارضا على البساط) و ذلك لكسب النقاط ، و هناك أماكن محددة لتسديد الضربات و اللكمات بأجزاء محددة من الجسم و هناك أماكن غير مصرح بالتسديد فيها حفاظا على سلامة اللاعبين . (الطيب بالعربي، 2010، 17)

3- خصائص الكونغ-فو :

3-1- الكونغ فو رياضة:

يعتبر الكونغ-فو رياضة لدى جميع المؤلفين الذين تعرضنا لكتابتهم، يصرح جورج شالر في كتابه "تمرينات الكونغ-فو الصحية" بتمييزه بين تقنيات الحربية والممارسات الرياضية في الكونغ-فو، جاء في كتاب رولاندها برماتزر "كونغ-فو ووشو فن وتقنية".

3-1-1- جانب رياضي :

بحيث خصص هذا المؤلف للأساليب الخارجية طرق حقيقية للقتال بالأيدي الفارغة -أي من طراز (الكراتيه) - كما له كتاب آخر عنوانه "تايشي رياضة وثقافة" خصص للأساليب الداخلية، تقنيات تحسين واسترجاع وتجديد عقلي وبدني، قائمة على دوران الطاقة الحيوية.

من الملاحظ أن للمفكرين والباحثين المختصين في محاولا م لتعريف الرياضة أو تحديد مفهومها عدة اتجاهات، يذهب "بول سوشون" جاك هي إل " أن الرياضة مصارعة ولعبة، فمن الواضح أن تفهم من المصارعة: القوة والجهد، والعمل العضلي، وحتى الذهني التقنية، أي (تقنية المصارعة).

3-1-2- تسلية:

"مجموعة التمرينات البدنية المعروضة على شكل ألعاب فردية أو جماعية والممارسة حسب بعض القواعد".

3-1-3- الكونغ-فو نشاط بدني مكلف:

يقول "برنارد جيلي" يظهر أن الحضارة الصينية كانت الأولى في وضع استعمال واسع ومدرّس للتمرينات البدني، ولكن وسيلتها الرئيسية كانت طريقة تربية بدنية مفصلة، كونغ-فو ابتكر في حوالي 2700 ق.م.

الكونغ-فو بحث على حفظ النفس وتجنب إثارة القوى البدنية بنشاط زائد، يجب تخزين القوى لبذل الجهد، لا بذل الجهد لإصابة القوى (مثل صيني). (الطيب بالعربي، ، 2010، 176) إذا رجعنا إلى تاريخ الصين العرق، تكتشف عدة أشياء رسمت التراث الصيني، مثل أواني وغيرها من الأدوات القديمة والرسومات الجدارية هذا التراث الثقافي الصيني عموما يكشف عن الكثير من الأدلة تؤكد أن الكونغ-فو قائم أساسا على النشاط البدني المكثف، يقال أن السيد "وانغتي" سحق أعدائه في معركة "تولوك" بفضل جيوشه المدربة على الفنون الحربية، راجع تاريخ الفنون الحربية، يؤكد بعض خبراء الخطط الحربية على ضرورة الووشو من أجل إنشاء جيش قوي فعال، وهذا ما يدل على أهمية النشاط البدني المستخدم في هذه الرياضة العريقة، والتي تقوم عليها أساسا.

المؤلفات الصينية التي تحمل هذه الأدلة كثيرة، فهذا أقدم كتاب في حرب ويسمى (le sumzi) يحوي فصولا عديدة في فن التدريب على المصارعة والقتال بأشكاله، كما كان نظام امتحانات القبول البلاط الإمبراطوري في عهد سلالة "تانغ" يقتضي من المعسكرين لترقيتهم وإبراز شجاعتهم ورشاقتهم وقوتهم، هذه الصفات التي شهد عليها ال وكما هو معلوم أن الكثير يتميز بينت الأسلوب الصارم، الشاق، الصعب، أسلوب الشمال الذي يعتمد ويميل إلى استعمال تقنيات القوة والاهتمام بالرجل والأيدي الخشنة، وما اليد المسمومة إلا يد تأتي بذلك.

3-1-4- الكونغ-فو صراع ومصارعة ورياضة قتالية:

يستشهد برنارد جيلي لتحديد تعريفه للرياضة بقول "ادوارد كلابارند" فحسب فكرة الصراع تتمثل في "الرضا الذي يحدثه الصراع ضد صعوبة تمثل الخاصية المميزة للرياضات " هذا الصراع الرياضي يلتزم به ضد الزمن المسافة أو الجاذبية، عندما يعدو أو يقفزه، يسبح أو يتسلق جبلا، ضد منافسيه في الرياضات القتالية والرياضات الجماعية، ضد نفسه عندما يجب عليه أن ينتصر على ضعفه أو على جنبه، عوضا على تجنب الصعوبات،

الرياضي يبحث عنها ويحدثها، دون هذه الشاغلة الثابتة للصراع لتحمل لا توجد ولا يمكن أن تتواجد الرياضة.
(الطيب بالعربي، ، 2010، 178)

إن الروح القتالية واضحة جيدا من خلال تاريخ الكونغ-فو لدى ممارسيه الذين اشتهروا بالكفاح والصراع والمقاومة والقتال، فالكونغ-فو صراع ومصارعة أي رياضة قتالية، والرياضات القتالية هي مجموع الرياضات الفردية أين يكون السعي حثيثا، لاستبعاد المنافس بواسطة ضربات أو مسكات (ملاكمة، مصارعة الجيدو، مصارعة الكاراتيه). وكذا الكاراتيه الصيني حيث يذهب البعض إلى تسمية الكونغ-فو الألعاب والمنافسات الدولية .

إن الكونغ-فو رياضة قتالية، أي يتميز بوجود مقابلات قتالية تنافسية تجمع بين منافسين أو أكثر يبارزون بالأسلحة ويتصارعون بدونها.

4- أقسام الكونغ فو: يقسم الووشو عموما إلى ثلاثة أقسام كبرى:

أ- تمارين بدون أسلحة (ملاكمة).

ب- تمارين بالأسلحة.

ت- تمارين قتالية مع العجم (المصارعة).

5- الجذور البدنية لرياضة الكونغ فو:

5-1- توفير ومراقبة الطاقة:

إن توفر الطاقة يتوقف على التدريب، ومن هنا نجد التدريب على الكونغ-فو يؤثر على المستويين:

- بواسطة ممارسة نمط من التمرينات نستطيع التحكم في مجموعات من العضلات من أجل تنمية الطاقة، ومن ثم التحكم في القوة الطبيعية للجسم، كما أن هذه القدرات مرتبطة بالسن، بالإضافة إلى الطاقة النفسية التي يمكن استحضارها عن طريق التركيز الحاد، أي يكون العقل متيقظ ولكن غير منشغل.
- عن طرق تعلم تقنيات معينة، التدرب على الكونغ-فو يصبو إلى تركيز الطاقة وتوجيهها لكي لا تتشتت، وهذا متعلق بتنسيق عضلي مضبوط دقيق ولائق وصحيح، تركيز الطاقة يساعد على الوصول إلى أقصى مردود في استعمال للجسم، وإلى الفاعلية من حيث السرعة، (سرعة التنفيذ للحركات والنشاطات، وكذا السرعة في رد الفعل) ، ومن حيث الدقة في الوصول إلى الغرض.

5-2- تحويل الطاقة:

بإمكاننا تحويل الطاقة إلى جسم المنافس في منطقة من المناطق الحساسة عن طرق القوة الضاربة، ولا يأتي ذلك إلا بحشد وتوحيد القوى الجسمية والتركيز العقلي، إن الروح القتالية تنمو عبر هذا التناغم بين القدرات البدنية والعقلية. (الطيب بالعربي، 2010، 185)

5-3- الأوضاع:

ترجع فعالية أي حركة هجومية كانت أو دفاعية إلى وضعية الجسم المتخذة من طرف المقاتل فالوضعيات تتحكم في توجيه كل قوى الجسم نحو اتجاه معين كما أنها تتضمن من جهة نقاط ارتكاز متين و ضرورة للتحكم في تركيز الطاقة عند توجيه الضربة وتصادمها بالهدف. إن الحركة في القتال وفعالية الضربات والتقنيات والارتكاز كلها مرتبطة ارتباطاً بأوضاع الجسم لذلك اهتمت أساليب القتال الصينية بأوضاع الجسم.

5-4- قوة رد الفعل:

من المعلوم إن لكل فعل ردة فعل مساو له في القوة ومعاكس له في الاتجاه، في الكونغ-فو كما غيره من الفنون الحربية يطبق هذا القانون في القتال من أجل تطورات الجارية والبقاء خارج نطاق ردود فعل المنافس وكذا جمال الحركة.

5-5- استعمال قوة البطن:

كل الرياضات القتالية والفلسفات الشرقية تؤكد على ضرورة الاهتمام ببحر النفس والذي يعتبر منبع فعالية حقيقة وثابتة، هذا الوعي يتم على مستويين، ثم مستوى داخلي حشوي بالنسبة للخبير.

الأول: ومقصده تنمية عضلات البطن عند المبتدئ، والاهتمام بها لتأثيرها على عضلات الأيدي والأرجل وتحكمها في فعالية الضربات.

الثاني: مرتبط بتعلم الأساليب الداخلية، والجانب الميتافيزيقي خاصة، حيث ينتج ضبط النفس الحقيقي والصحيح.

5-6- السرعة:

عامل أساسي من عوامل التي تقوم عليها جل التقنيات الحربية التقليدية منها والحديثة، فالهجوم المضاد يجب يبدأ بعد فعل المهاجم ولكن ينتهي قبله ، ولتنمية السرعة يجب الاهتمام بالجانب البدني أي اللياقة البدنية

عن طريق التدريب المتواصل، مثلما تم بالجانب العقلي، وفي هذا الصدد يؤكد ريان في قوله "بان القرد يمكنه التقدم بعامل السرعة حتى لو لم يكن لديه الكفاية البدنية للتقدم بنفس المعدل للعوامل الأخرى".

معناه أن السرعة لا تتطلب ضخامة الجسم والعضلات بل نجد الإنسان الذي لا تتوفر فيه هذه الأشياء أسرع من الذي توفرت فيه، أما إذا تحدثنا عن سرعة زمن رد الفعل، فيمكن تحقيقها عن طريق التدريب، وبفضله يمكنه الوصول إلى الحد الأقصى، وسرعة زمن رد الفعل لا يمكن الحصول عليها، إلا بالتدريب كما قلنا سابقا.

5-7- القوة:

هناك عدة أنواع من القوة، كالقوة العضلية، والقوة الفكرية، والقوة الانفجارية، والقوة لها أهمية لدى جميع المدارس، لأنها تعكس الهجوم، وخاصة القوة العضلية وفي هذا المجال يتفق كلارك ومايتوس وجيشل و أنارينو .

5-8- المرونة:

يهتم البعض بها أكثر لمواجهة المنافس بالتخلص منه ببراعة، ... وتجنب الهجمات والهروب كفنيات قتالية، وتعرف المرونة على أنها مدى الحركة أو الدرجة التي يمكن للجسم أو للأجزاء منه الثني أو اللف عن طريق الانقباض والانبساط العضلي أو التقصير أو الإطالة .

5-9- التنفس:

يعتبر هذا العامل ضروري حيوي في القتال وغيره، لذا يجب أن تنسق الحركات التنفسية مع العمل العضلي، فعند الشهيق تكون العضلات مرتحية ويحس الشخص بالخفة وتعتبر هذه الفترة فترة ضعف. بينما عند الزفير تنقلص العضلات ويحس الشخص بالثقل والقوة وكذا يقلص عضلات البطن وغيرها للهجوم ورد الهجوم، فتقهر هذه الفترة فترة قوى .

إن التنفس والاتساق ساعد على إنتاج الطاقة كما يساعد لدى الأساليب الداخلية على التوجه نحو تحويل فعل التنفس إلى ميكانيزم طقسي للكشف عن الطاقة الداخلية (نوع من المزج بين القوى البدنية والنفسية الروحية والكونية) .

5-10- الاتزان والاتساق :

الاتزان والاتساق عاملان أساسيان في الحياة، اتزان في الجسم في الحركة والسكون شرط أساسي لمراقبة القوة المحولة في تقنية ما ولا نصل إلى الفعالية في القتال ومختلف النشاطات إلا باحترام هذا الاتزان .

ثانيا/ الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات السابقة والمشاهدة محاور يجب على الباحث أن يتناولها ويحللها ويلاحظها بدقة ليثري بما بحثه» ،ويتعمق فيه قدر المستطاع والغرض من الدراسات السابقة هو الإثبات أو النفي وكذا للحاجة الماسة للدلائل العلمية التي ينبغي على الباحث الانطلاق منها على الأقل ، حيث يعرض الباحث في هذا الجانب أهم الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستفادة منها من حيث الإجراءات وما أسفرت عنه من نتائج « وقد روعي في ترتيبها وعرضها من الأقدم إلى الأحدث لإبراز مسار التطور البحثي في هذا المجال كالآتي:

● دراسة صالح راضي أميش 2000 كلية التربية البدنية بغداد – العراق .

العنوان : "تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد وضرب الكرة لأبعد مسافة في كرة القدم. "

المشكلة: كانت مشكلة البحث تتركز في أن تدريب صفة القوة الانفجارية يتم بشكل عشوائي ومن دون معرفة الأساليب المختلفة لتطويرها و لعدم وجود دراسة في مجال كرة القدم يبحث في هذا المجال و مدى تأثير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى في ضرب الكرة لأبعد مسافة ودقة التهديد البعيد ارتأى الباحث ووضع الحلول المناسبة.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى :

- معرفة تأثير الأساليب التدريبية المختلفة في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.
- معرفة أي الأساليب التدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.
- معرفة علاقة تطور القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى في تطوير مستوى مهارة دقة التهديد البعيد.
- معرفة علاقة تطور القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى في تطوير مستوى مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة.

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي ، ذو تصميم المجموعتين و ذلك لملائمته لطبيعة البحث، والعينة القصدية قوامها 30 فرد.

الاستنتاجات: توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث ولصالح مجموعة التدريب بالأسلوب المختلط في اختبار القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.

- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختباري القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ومهارة دقة التهديد البعيد البعدين وللمجاميع التدريبية الثلاث .

الدراسة الثانية: دراسة عماد صالح عبد الحق 2002 جامعة النجاح الوطنية فلسطين .

عنوان الدراسة: "أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين" .

الاشكالية : هل يوجد أثر لبرنامج مقترح في تنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين لطلبة تخصص التربية الرياضية.

الفرضية العامة : يوجد أثر لبرنامج مقترح في تنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين لطلبة تخصص التربية الرياضية

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تم اختيارها عمداً عددها 30 طالب من طلاب قسم التربية الرياضية الذين لم يسجلوا مساق الجمناستيك حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تضم كل واحدة منهما 15 طالب إحداها تجريبية والأخرى شاهدة.

الاستنتاجات: استنتج الباحث من هذه الدراسة بأن البرنامج المقترح هو طريقة فعالة من أجل تنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين. و أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية «.

- **الدراسة الثالثة: دراسة موفق صينخ جعفر 2006**

عنوان الدراسة: "تأثير أسلوب التدريب البليومتري والاعتيادي على القدرة اللاأكسجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة".

الاشكالية : هل يؤثر أسلوب التدريب البليومتري والاعتيادي على القدرة اللاأكسجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟

الفرضية العامة : يؤثر أسلوب التدريب البليومتري والاعتيادي على القدرة اللاأكسجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب البليومتري والتدريب الاعتيادي على القدرة اللاأكسجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة» وكذا معرفة أفضلية أي من أسلوبي التدريب البليومتري والتدريب الاعتيادي على القدرة اللاأكسجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة» واستخدم الباحث المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة؛ وتكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب محافظة البصرة للكرة الطائرة للمتقدمين تحت سن 25 سنة وكان عددهم 8 لاعبين حيث تم انتقاء أفراد العينة بالطريقة العمدية.

الاستنتاجات : استنتج الباحث أن التدريب البليومتري والتدريب الاعتيادي أثرا في القدرة اللاأكسجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة» ووجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى لدى المجموعتين في اختبارات القدرة اللاأكسجينية « القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لصالح مجموعة التدريب البليومتري» وأوصى الباحث باستخدام طريقة التدريب البليومتري ف تدريب الصفات البدنية في لعبة الكرة الطائرة» وإجراء دراسات مشابهة لمعرفة تأثير تمارين البليومتري لدى الألعاب الأخرى» وعدم استخدام

طريقة التدريب البليومتري لأكثر من وحدتين أسبوعياً.

● الدراسة الرابعة: دراسة جبار علي جبار 2009

عنوان الدراسة: "تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد".

الاشكالية : هل البرنامج التدريبي بالأثقال يطور القوة القصوى للناشئين بكرة اليد ؟

الفرضية العامة : هنالك تأثيراً معنوياً لاستخدام البرنامج التدريبي في تطوير القوة القصوى للناشئين بكرة اليد

هدف الدراسة هو التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة القصوى». حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي» وشملت عينة البحث لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد (البصرة) فئة الناشئين ومركز شباب الأصمعي (البصرة) فئة الناشئين» تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و كان عددها 30 لاعب، استغرقت الدراسة 2 أسبوع بواقع 03 وحدات تدريبية في الأسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية بالاثقال 30 دقيقة.

الاستنتاجات: للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في مستوى تطور القوة العضلية للاعبي كرة السلة من خلال الفروق الإحصائية بين الاختباري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

● الدراسة الخامسة: دراسة بودرمين فارس 2017 جامعة أم البواقي – الجزائر

عنوان الدراسة: "تأثير برنامج تدريبي مقترح بالتدريب المتقطع على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية والاطراف العلوية لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة".

الاشكالية : ما مدى قدرة هذه الطريقة في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى و العليا لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة .

الفرضية العامة : التدريب المتقطع يؤثر بشكل فعال على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى و العليا لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة .

هدف الدراسة هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب المتقطع على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية والاطراف العلوية لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة « وكذا معرفة أفضلية أي من أسلوبي التدريب المتقطع والتدريب بالطرق الاعتيادية و مدى تطور صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية والاطراف العلوية لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة بعد تطبيق البرنامج المقترح « واستخدم الباحث المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة؛ وتكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب نادي المحترف شباب مليلية وكان عددهم 14 لاعب حيث تم انتقاء أفراد العينة بالطريقة العمدية .

الاستنتاجات : استنتج الباحث من هذه الدراسة بأن التدريب المتقطع هو طريقة فعالة من أجل تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية الخاصة بنشاط كرة القدم.

● الدراسة السادسة: جعفر حسين علي 2017 جامعة كربلاء - تركيا

عنوان الدراسة: "أثر منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية للعضلات العاملة في أداء فعالية رمي الرمح"

الاشكالية : هل للبرنامج التدريبي المقترح دور في تطوير القوة الانفجارية للعضلات العاملة في أداء فعالية رمي الرمح .

الفرضيات : للبرنامج التدريبي المقترح دور في تطوير القوة الانفجارية للعضلات العاملة في أداء فعالية رمي الرمح .
هدف الدراسة : هدف البحث الى إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية للعضلات العاملة في أداء فعالية رمي الرمح لإفراد عينة البحث ، و الى التعرف على أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير القوة الانفجارية في أداء فعالية رمي الرمح لإفراد عينة البحث كما تم استخدام المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث ، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وبأسلوب القرعة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (12) طالب (6) طلاب لكل مجموعة فضلاً عن تحديد الوسائل والأدوات والأجهزة لاستخدامها في البحث « فضلاً عن تحديد الاختبارات وأجريت لها تجربة استطلاعية ثم إجراء الاختبارات القبليّة لمعرفة مستوى العينة » وبعد ذلك تم تطبيق المنهج التدريبي المقترح « . ثم إجراء الاختبارات البعدية وبنفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبليّة .

الاستنتاجات : حيث استنتج الباحث ان للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير الأداء لدى رامي الرمح للمجموعة للمنهج التدريبي تأثير في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى لعينة البحث .

وتطور مستوى الأداء الفني (التكنيك) للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية بعد استخدام مفردات المنهج التدريبي مما دل ذلك على فاعلية هذا المنهج في تحقيق مستوى جيد من الترابط الحركي ولم يظهر تحسن في المستوى الفني للمجموعة الضابطة .

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال ما قام به الباحث من قراءات واستطلاع لسيرورة ونتائج الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تمكن الباحث من الوصول إلى تحديد مجموعة من النقاط المهمة للاستفادة منها في الدراسة الحالية وكانت على النحو التالي:

- تمكن الباحث من الاستفادة من الدراسات السابقة والمرتبطة حيث تم الاستعانة بها في بناء الخلفية النظرية لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينة، أدوات البحث وكذلك الأساليب الإحصائية والاختبارات المستخدمة.
 - أما فيما يخص الدراسات السابقة المتعلقة بتأثير البرامج التدريبية فقد استفاد الباحث من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي والوسائل والأدوات المستخدمة في جميع البيانات كالاختبارات البدنية الخاصة بقياس القوة الانفجارية لفئة الأكابر وكذلك في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد اللاعبين.
 - استفاد الباحث من الدراسات السابقة في صياغة أهداف الدراسة وفروضها وتحديد الخلفية النظرية لمغيرات الدراسة فضلا عن الأدوات الإحصائية المستخدمة في عرض ومناقشة النتائج.
- نتيجة هذه النقاط والمؤشرات المعبرة عن أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية يرى الباحث أن الدراسات السابقة والمرتبطة هي بمثابة نقطة البداية لهذه الدراسة بالإضافة لكونها مرجعا علميا يعتمد عليه بالإضافة إلى تحليل النتائج ومناقشتها ومقارنتها بالنتائج التي توصلت إليها هاته الدراسات.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1- الاشكالية :

تعد لعبة الكونغ فو من الألعاب التي تتميز باللعب السريع والمفاجئ والمواقف المتغيرة بين الدفاع والهجوم وبالعكس، وكثرة الالتحام والتنافس بين الخصمين ، وهذا ما لا يكون إلا عن طريق تدريبات مشابهة لهذه الحالات، الأمر الذي يتطلب أن يكون إعداد اللاعبين وفق هذه المواقف والحالات لتطوير القدرات البدنية المهمة والتي تساعدهم على تحمل مجهود الأداء (المنافسة) كالسرعة الانتقالية والرشاقة و القوة الانفجارية وغيرها من عناصر اللياقة البدنية، مع ربط هذه القدرات بمهارات أساسية لإكساب اللاعبين الأداء المثالي أثناء المنافسة، وعليه يجب التدريب بشكل ملائم لتلك المتطلبات وخاصة أثناء فترة الاعداد الخاص والمنافسات ،حيث يتم في التدريب الدائري تقسيم اللاعبين على دوائر (محطات) او ما يعرف بالورشات، تساهم هذه الاخيرة بالارتقاء بمستواهم البدني والحركي والمهاري والوظيفي باستخدام هذ الطريقة التي لا يمثل ولا يعبر عن أسلوب محدد ومستقل للتدريب أو طريقة للتدريب تضاف الى الطرق المعروفة (المستمر، الفترتي منخفض الشدة، الفترتي مرتفع الشدة، التكراري) ولكنه أسلوب أو نظام للعمل قابل للتعامل والتشكيل مع جميع طرق التدريب المتداولة.

ومن خلال دراسة الباحث في تخصص التدريب الرياضي وممارسته لرياضة الكونغ فو ومشاهداته الميدانية المتكررة لعدة أندية وتدريباتهم اليومية و المنافسات و البطولات ، لاحظ عدم اهتمام المدربين بتنمية القوة الانفجارية و بالطرق التدريبية الحديثة ، ونظرا لأهمية القوة الانفجارية في رياضة الكونغ فو ارتأى الباحث الى معرفة اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على عنصر القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية ومنه الاجابة على التساؤل التالي:

2- التساؤل العام :

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية لدى لاعبي الكونغ فو ؟

2-1- التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية؟

3- الفرضية العامة :

البرنامج التدريبي المقترح يؤثر في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية لدى لاعبي الكونغ فو.

3-1- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية.

4- أهمية الدراسة:

- يسعى الباحث إلى تحقيق الهدف الرئيسي التالي « اقتراح وتصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية لدى لاعبي الكونغ فو »
- معرفة مدى أهمية تنمية هذه الصفة البدنية (القوة الانفجارية) في رياضة الكونغ فو.

5- اهداف الدراسة

- معرفة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى لاعبي رياضة الكونغ فو صنف أكابر.
- معرفة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى لاعبي رياضة الكونغ فو صنف أكابر.
- معرفة الفروق بين بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية لدى لاعبي رياضة الكونغ فو صنف أكابر.

6- تحديد المصطلحات و المفاهيم :

6-1- البرنامج التدريبي :

التعريف الاصطلاحي : عرفه وليامس بأنه " : عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة" وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه : "مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" و يعرفه سيد الهواري بأنه : "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوبة و تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها ."

التعريف الإجرائي : مجموعة الحصص المنظمة بأسلوب التدريب الدائري معدة من قبل الباحث والتي تهدف الى تحقيق هدف ما ، (تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية في رياضة الكونغ فو).

6-2- التدريب الدائري :

التعريف الاصطلاحي: يعرفه هازنكر ريجر التدريب المنتظم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة وهو تدريب على حركات تتصف في الغالبية بعدم التعقيد ويتم إجراؤها في محطات تدريبية متتالية بهدف تطوير وتنمية الكثير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالي والمتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التي تقع على أجزاء الجسم المختلفة . (قاسم حسن حسين، 1986، 45)

التعريف الاجرائي : هو الأسلوب المتبع من طرف المدرب لإجراء التدريب الرياضي - التمرينات - بشكل دائري و الاعتماد علي الورشات كعنصر أساسي لهذه الطريقة التدريبية .

6-3- القوة الانفجارية :

التعريف الاصطلاحي: عرفها كل من (جونسون ونلسون 1970) بأنها " القابلية على إخراج أقصى قوة في أسرع زمن ممكن.

وقد وضع (كومي 1992) مفهوم القوة الانفجارية بأنه " أقصى شد عضلي يمكن ان ينجز في انقباضة واحدة .

التعريف الاجرائي : تعرف ((بأنها أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية ، أي تظهر من خلال ما تتميز بأعلى قوة و اعلى سرعة ممكنة و لمرة واحدة بما يلائم الاداء و بذلك فهي أقصى قوة عضلية سريعة)) (بسطويسي أحمد ، 1999 ، 116)

القوة الانفجارية : صفة بدنية أو خاصية تتمثل في قدرة الرياضي على إنتاج أكبر قوة عضلية من جراء تقلص عضلي لحظي واحد.

4-6- الكونغ فو :

التعريف الاصطلاحي: هو رياضة بدنية هادفة ، و فن من فنون القتال بالسلاح أو بدون سلاح ، و هو يتكون من مجموعة من الحركات حرة مدروسة ، تدمج بين السرعة و السكون ، و تجمع بين الهجوم الفعال و بين الدفاع اليقظ السريع ، و لقد عُرف هذا الفن القتالي في بلاد الصين منذ زمن بعيد ، و لكننا لم نعرفه الا بعد عرضه في الافلام السينمائية عن طريق البطل العالمي بروس لي و هو صاحب تسميته بهذا الاسم الذي كان معروفا في الصين باسم "الووشو" . (أسامة سعيد ، 5، 1993)

التعريف الاجرائي : القدرة أو الإنجاز في مجال معين وكلمة كونغ فو تنقسم الى مقطعين المقطع الأول وهو كلمة كونغ وتعني التفوق أو المثالية و فو تعني القتال أو النضال ونستنتج من هذا أن معنى كلمة كونغ فو هو التفوق أو المثالية في القتال أو التفوق القتالي. (<http://kungfugafsa.e-monsite.com/>)

5-6- أكابر

التعريف الاصطلاحي: هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية، وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف عليها، وحددت مرحلة ما بين (18- 34 سنة) بمرحلة فئة الأكابر بالنسبة إلى (الفدرالية الدولية للووشو IWUF) .

التعريف الإجرائي: فئة يمكن من خلالها للاعب التحكم في الحركات بكل سهولة وتعلهما بأسهل ما يمكن ، حيث تعد المرحلة النهائية والمهمة في حياة الفرد الرياضي من ناحية التعلم واكتساب المعلومات والمهارات الحركية.

الفصل الثالث

منهجية البحث

و اجراءاته الميدانية

من أجل رسم الطريق الصحيح خلال مراحل البحث المترابطة على الباحث اختيار العمل المنهجي الواضح الذي يتبعه خلال دراسته الميدانية، وذلك وفقا لطبيعة المشكلة المطروحة والمراد دراستها وقد خضع هذا البحث لمجموعة من الإجراءات العلمية التي تساعدنا في الوصول إلى الهدف المطلوب وذلك بتحديد المنهج المستخدم ومجالات البحث، مجتمع البحث وعينته، أدوات البحث، كما تم وصف البرنامج التدريبي المقترح، وضبط متغيرات الدراسة، والوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

I) الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولية تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب الدراسة الميدانية وقد قمت بدراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة علمنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة.
- ضبط إشكالية وفرضيات البحث وكذلك تحديد الاختبارات الخاصة بالدراسة.

II) الدراسة الأساسية

1- المنهج المستخدم في البحث:

إن كل مشكلة بحثية بحاجة إلى منهج مناسب يساعد الباحث على تقصي حقائقها (رشيد زرواتي، 2002، 192)، فمن المستحيل إنجاز بحث علمي دون الاستناد إلى منهج معين نسير على خطواته، علما أن هذه المرحلة من أهم الخطوات الأساسية للدراسة، وإلا أصبحت هذه الأخيرة مجرد جمع وتخمين للبيانات، فعلى الباحث أن يؤطر بحثه ضمن منهج سليم لتسهيل التحكم في أفكاره ومعلوماته، وكذا تجنب كل التباس أو تناقض قد يعترض عمله (محمد شلبي، 1997، 97)، والمنهج هو طريق الاقتراب من الظاهرة وهو المسلك الذي نتبعه في سبيل الوصول إلى ذلك الهدف الذي يحدده مسبقا، كما ان اختيار المنهج يتماشى وطبيعة الموضوع المراد معالجته والكشف عن العوامل المتحكممة فيه، كما أن التمكن من ضبط المفاهيم والإلمام بجميع المشكلة وإتباع خطوات المنهج سيؤدي حتما إلى نجاح البحث العلمي وقد اقتضت إشكالية الدراسة استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الموضوع، كما تم استخدام التصميم التجريبي للمجموعتين.

2- مجتمع و عينة البحث:

تعتبر العينة أساس عمل الباحث ويعرفها "محمد مكي" بأنها مجموعة من الأفراد يبين عليها الباحث عمله وهي مأخوذة من مجتمع أصلي وتكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً (حسن علاوي، 1999، 106)، وبما أنه يصعب الاتصال بجميع عناصر البحث فإنه لا مفر من الالتجاء إلى أسلوب أخذ المعطيات التي تمثل المجتمع الأصلي حتى نستطيع أن نأخذ صورة مصغرة عنه.

وفي هذه الدراسة تم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث تكونت من 12 لاعبا صنف أكابر مقسمة الى مجموعتين بواقع 6 لاعبين لكل مجموعة.

3- أدوات البحث:

إن لكل دراسة علمية وسائل وأدوات تسهل للباحث إنجاز بحثه بصورة سريعة، فقد لجأنا إلى المصادر والمراجع وكذلك الدراسات السابقة للإلمام بالجانب النظري، كما استخدمنا الاختبار والقياس لجمع المعلومات.

3-1- الاختبارات البدنية:

من أجل تحديد الاختبارات المعنية بقياس القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين تم تحديد كل من اختبار الوثب العريض من الثبات، الذي يقيس المكون البدني (القدرة الانفجارية للرجلين) واختبار رمي الكرة الطبية الذي يقيس المكون البدني (القدرة الانفجارية للأطراف السفلية).

3-1-1- توصيف اختبار : (القفز العريض من الثبات):

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

الأجهزة والأدوات المستعملة للقياس : أرضية مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم خط البداية ، استمارة.

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً وتمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة.

التسجيل : للمختبر محاولتين يسجل له أفضلهما (حسانين، 2001، 237)



الشكل رقم (02) يمثل كيفية انجاز اختبار الوثب العريض من الثبات.

3-1-2- توصيف اختبار: رمي الكرة الطبية من الثبات:

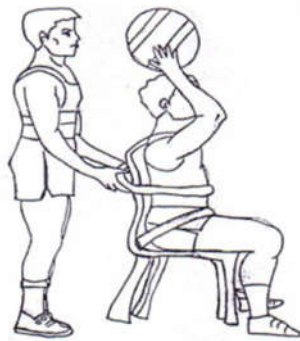
الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للأطراف العلوية

خصائص الاختبار : يتمثل هذا الاختبار في رمي كرة طبية وزن 4 كغ باستعمال الذراعين لأقصى مسافة ممكنة من وضعية الجلوس على الأرداف.

الأجهزة والأدوات المستعملة للقياس: رواق مدرج بالمتر والسنتمتر لمسافة متناسبة مع الاختبار، كرة طبية بوزن 4 كغ شريط قياس ، وثيقة تسجيل النتائج.

مواصفات الأداء: نقوم بتحديد منطقة إجراء الاختبار بخط الانطلاق، ثم يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية بكلتا الذراعين بأقصى ما يمكن من وضعية الجلوس على الكرسي ومن خط الانطلاق، بعدها نقوم بقياس المسافة إلى مكان سقوط الكرة الطبية. للمختبر الحق في ثلاث محاولات بعد أخذ مدة راحة تتجاوز 5 دقائق.

التسجيل: تسجل النتائج بالمتر والسنتمتر، يجري كل لاعب 3 محاولات بينها 5 دقائق وتحتسب النتيجة الأفضل. (حسانين ، 2001، 236)



الشكل رقم (03) يمثل كيفية انجاز اختبار الكرة الطبية من الثبات.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع البحث مع الأستاذ المشرف وقبوله من طرف الإدارة تم الشروع في تصميم البرنامج التدريبي وتزامن ذلك مع الدراسة البيليوغرافية وامتد ذلك من جانفي 2019 إلى مارس 2019 أما الجانب التطبيقي فكان كما يلي :

- قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي تم القيام بالتجربة الاستطلاعية التي أجريت على أفراد العينة قوامها 5 لاعبين من مجتمع البحث و كان ذلك في الفترة من 2019/04/14 ، وبعد أسبوع تم إعادة تطبيق الاختبارين في 2019/04/21 بغرض ضبط الشروط العلمية للأداة .
- تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك لتسجيل نتائج الاختبار القبلي عند جميع لاعبي العينة في 2019/04/23 .
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي يشمل 12 وحدة تدريبية وزعت على 6 أسابيع بواقع 2 وحدات تدريبية في الأسبوع.
- بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية لمعرفة المستوى الذي وصل إليه لاعبي العينة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة وكان ذلك في 2019/05/08.

4-2- المجال المكاني:

تمت الإجراءات التطبيقية للاختبارات البدنية والبرنامج التدريبي على مستوى قاعة التدريب مقلب النمر المتواجد بحي تعاونية طارق بن زياد بالمسيلة-الجزائر.

4-3- المجال البشري:

يشمل المجال البشري عينة البحث والتي شملت 17 لاعبا تتراوح أعمارهم من 19 إلى 20 سنة حيث وزعت اللاعبين على مجموعتين بواقع 06 لاعبين في كل مجموعة بالإضافة الى عينة الدراسة الاستطلاعية التي بلغت 05 لاعبين.

5- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

يعتبر الضبط الإجرائي للمتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

5-1- المتغير المستقل:

هو السبب الذي يؤدي إلى حدوث ظاهرة أو تغير آخر. او هو المتغير المراد معرفة تأثيره على الظاهرة. (بوداود،8،2010) ، وهو في دراستنا هذه التمرينات التي يتضمنها البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الدائرية .

5-2- المتغير التابع:

هو ذلك المتغير الذي يرغب الباحث في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه (علاوي، 25،1999) ، وهو ما يمثل في هذه الدراسة عنصر القوة الانفجارية لدى لاعبي الكونغ فو صنف أكابر .

5-3- المتغيرات العشوائية:

سعيًا للحصول على نتائج دقيقة وموضوعية تم عزل المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على نتائج الدراسة والتي تتمثل في الوزن، العمر، الطول، وبما أننا نعمل في مكان واحد وفي نفس الوقت وعلى نفس الأشخاص من نفس الجنس فتأثيرها يكاد يكون معدوماً على نتائج الدراسة و الجدول رقم (12) يبين عدم وجود فروق بين المجموعتين في هذه المتغيرات .

الجدول رقم(12): يوضح التجانس في متغيرات (الطول،الوزن،العمر) للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		درجة الاحتمال المعنوي Sig	مستوى الدلالة
	س	± ع	س	± ع		
العمر	18.83	0.75	18.83	0.98	1.000	0.05
الطول	172.66	1.75	172.33	1.63	0.740	0.05
الوزن	63.66	2.06	64.83	1.72	0.313	0.05
درجة الحرية (10) .				الدلالة الإحصائية: غير دال .		

6- ضبط الشروط العلمية للأداة:

يستخدم الباحث الاختبارات في قياس الظاهرة المدروسة والتي يجب ان تتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية .

6-1- ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار أو المقياس مدى إعطائه نفس الدرجات لنفس الأفراد عند تكرار تطبيقه عليهم؛ فالمقياس الثابت هو الذي إذا طبقتة على فرد ثم أعدت تطبيقه على نفس الفرد بعد فترة معينة يعطيك تقريبا الدرجة التي أعطاها في المرة الأولى..(الغريب رمزية، 1985، 48)

لمعرفة مدى ثبات الاختبارات المستخدمة فقد تم إعادة تطبيق الاختبار على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية بعد أسبوع من التطبيق الأول ، وباستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون فقد تحصلنا على النتائج الملخصة في الجدول رقم (12).

2-6- صدق الاختبار:

يقصد بصدق الاختبار أو المقياس مدى قياسه فعلا للاستعداد أو الخاصية التي وضع لقياسها، أو بمعنى آخر أن الصدق تقدير لمعرفة ما إذا كان الاختبار يقيس ما نريد أن نقيسه به وكل ما نريد أن نقيسه به؛ ولا شيء غير ما نريد أن نقيسه به أم لا. (الغريب رمزية، 1985، 49)،

وللحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار:

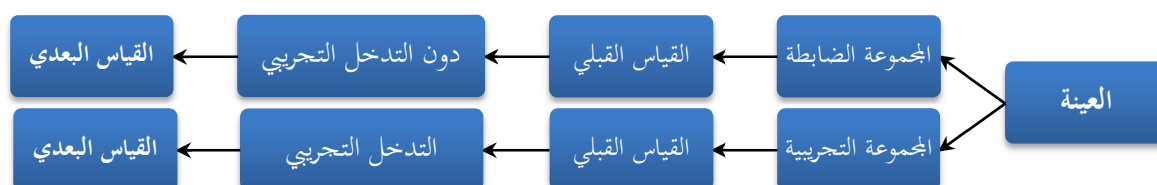
صدق الاختبار يساوي الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، والنتائج المتحصل عليها موضحة في الجدول رقم (12).

معامل صدق الاختبار	معامل ثبات الاختبار	
0,99	0,99	اختبار الوثب العمودي من الثبات
0,98	0,97	اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات

جدول رقم (13): نتائج معامل الصدق وثبات الاختبارات البدنية.

7- التصميم التجريبي:

اعتمدنا في دراستنا هذه على تصميم المجموعتين تجريبية وضابطة مع القياس القبلي والبعدي ، وفي هذا التصميم يتم توزيع افراد العينة على مجموعتين بطريقة عشوائية (احدهما تجريبية و الاخرى ضابطة) ثم يتم قياس المتغيرات التابعة للمجموعتين وذلك قبل التدخل التجريبي للمجموعة التجريبية وهذا ما يسمى القياس القبلي ، ثم يتم القياس لنفس المتغيرات مرة أخرى للمجموعتين بعد اخضاع المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي بالأسلوب الدائري ويسمى ذلك بالقياس البعدي والمخطط التالي يوضح ذلك .



شكل (04): شكل يمثل التصميم التجريبي للمجموعتين.

8- مواصفات البرنامج التدريبي :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة والمشاهدة لموضوع البحث وكذلك بعد المقابلة الشخصية لأصحاب التخصص في مجال التدريب تم وضع البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية والذي تضمن ما يلي :

- استخدام تمارين تتطلب العمل بمجموعة أدوات و بثقل الجسم.
- تمارين تؤدي في مساحات محددة ومدرسة وبشدة عالية (90 - 100 %)
- 12 وحدة تدريبية بواقع 2 وحدات تدريبية في الأسبوع .
- تراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة من 60 إلى 90 دقيقة .
- بلغ مجموع دقائق تنفيذ البرنامج حوالي 720 دقيقة.

وبعد جمع البيانات اللازمة والاستعانة بآراء وتوجيهات السادة المختصين بشأن تعديل أو حذف بعض الوحدات أو التمارين في سبيل الاستخدام الأمثل لهذا البرنامج ولكي يعطي نتائج مرضية تخدم العملية التدريبية.

9- الأساليب الإحصائية المعتمدة:

قام الباحث باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لتحليل البيانات المتوفرة لاختبار "ت" لعينتين مستقلتين، بالإضافة الى عدة مقاييس أهمها المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء و التفرطح.

الفصل الرابع

عرض النتائج

وتفسيرها

أولاً : الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة:

الجدول رقم(14) يمثل الإحصاء الوصفي للاختبار القبلي لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البدنية.

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
اختبار الوثب العريض من الثبات	194.33	21.23	-0.164	-0.526
اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات	388.33	19.91	1.536	2.412

الجدول رقم(15) يمثل الإحصاء الوصفي للاختبار القبلي لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات البدنية.

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
اختبار الوثب العريض من الثبات	193.83	21.95	-0.458	-2.153
اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات	379.33	19.44	0.696	-0.344

• نلاحظ من الجدولين (14)و(15) اعلاه قيم المتغيرات الوصفية الخاصة بنتائج الاختبار القبلي (لاختبار الوثب العريض من الثبات و اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات) على التوالي لدى المجموعتين وهو ما يمثل اساس الانطلاق في تحليل البيانات حيث كانت كل القيم تشير الى اعتدالية التوزيع الطبيعي للمجموعتين قبل اجراء التجربة، كما ان قيم المتوسطات الحسابية للمجموعتين تعطينا دلالة واضحة عن الخصائص المتعلقة بعينة البحث.

الجدول رقم(16) يمثل الإحصاء الوصفي للاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البدنية.

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
اختبار الوثب العريض من الثبات	199.33	25.30	0.016	-0.872
اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات	386.66	24.22	1.641	2.920

الجدول رقم(17) يمثل الإحصاء الوصفي للاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات البدنية.

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
اختبار الوثب العريض من الثبات	232.33	17.23	-0.280	-1.677
اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات	405.83	17.44	0.216	-1.453

• نلاحظ من الجدولين (16)و(17) اعلاه قيم المتغيرات الوصفية الخاصة بنتائج الاختبار البعدي لاختبار الوثب العريض من الثبات واختبار رمي الكرة الطبية من الثبات (قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري) على التوالي لدى المجموعتين وهو ما يمثل اساس الانطلاق في تحليل البيانات على ضوء الفرضيات المطروحة ، كما ان قيم المتوسطات الحسابية للمجموعتين تعطينا دلالة واضحة عن الخصائص المتعلقة بعينة البحث.

ثانيا : عرض النتائج

1- عرض نتائج اختبار "ت" بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات البدنية لدى المجموعة الضابطة:

1-1- عرض نتائج اختبار الفروق في اختبار الوثب العريض من الثبات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول رقم(18) يمثل نتائج اختبار الفروق في اختبار الوثب العريض من الثبات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	المتوسط الحسابي		قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	SIG	القرار الاحصائي
	القياس القبلي	القياس البعدي					
اختبار الوثب العريض من الثبات	194.33	199.33	-2.236	05	0.05	0.076	لا توجد فروق ذات دلالة احصائية

• بين الجدول رقم (18) أن قيمة "ت" المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب العريض من الثبات هي (- 2.236) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) وبما أن درجة الاحتمال المعنوي (sig) تساوي (0.076) وهي أكبر من مستوى الدلالة ، فإنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، مما يؤشر على عدم وجود فرق حقيقي بين نتائج الاختبار لدى المجموعة الضابطة في متغير القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

1-2- عرض نتائج اختبار الفروق في اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول رقم(19) يمثل نتائج اختبار الفروق في اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	المتوسط الحسابي		قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	SIG	القرار الاحصائي
	القياس القبلي	القياس البعدي					
اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات	388.33	386.66	0.797	05	0.05	0.462	لا توجد فروق ذات دلالة احصائية

• بين الجدول رقم (19) أن قيمة "ت" المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار رمي الكرة الطبية هي (0.797) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) وبما أن درجة الاحتمال المعنوي

sig تساوي (0.462) وهي أكبر من مستوى الدلالة ، فإنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، مما يؤشر على عدم وجود فرق حقيقي بين نتائج الاختبار لدى المجموعة الضابطة في متغير القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

2- عرض نتائج اختبار "ت" بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات البدنية لدى المجموعة التجريبية:

2-1- عرض نتائج اختبار الفروق في اختبار الوثب العريض من الثبات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الجدول رقم(20) يمثل نتائج اختبار الفروق في اختبار الوثب العريض من الثبات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

القرار الاحصائي	SIG	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	المتوسط الحسابي		المتغيرات
					القياس القبلي	القياس البعدي	
توجد فروق ذات دلالة احصائية	0.000	0.05	05	-15.005	232.33	193.83	اختبار الوثب العريض من الثبات

• بين الجدول رقم (20) أن قيمة "ت" المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الوثب العريض من الثبات هي (-15.005) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) وبما أن درجة الاحتمال المعنوي (sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة ، فإنه توجد فروق ذات دلالة احصائية، مما يؤشر على وجود فرق حقيقي بين نتائج الاختبار لدى المجموعة التجريبية في متغير القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

2-2- عرض نتائج اختبار الفروق في اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الجدول رقم(21) يمثل نتائج اختبار الفروق في اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

القرار الاحصائي	SIG	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	المتوسط الحسابي		المتغيرات
					القياس القبلي	القياس البعدي	
توجد فروق ذات دلالة احصائية	0.000	0.05	05	-16.704	405.83	379.33	اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات

• بين الجدول رقم (21) أن قيمة "ت" المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات هي (-16.704) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) وبما أن درجة الاحتمال المعنوي (sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة ، فإنه توجد فروق ذات دلالة

احصائية، مما يؤكد على وجود فرق حقيقي بين نتائج الاختبار لدى المجموعة التجريبية في متغير القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

3- عرض نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للقدرات البدنية:

3-1- عرض نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج القياس البعدي لاختبار الوثب العريض من الثبات.

الجدول رقم (22) يمثل نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج القياس البعدي

لاختبار الوثب العريض من الثبات .

القرار الاحصائي	SIG	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
توجد فروق ذات دلالة احصائية	0.025	0.05	10	-2.640	199.33	المجموعة الضابطة	اختبار الوثب العريض من الثبات
					232.33	المجموعة التجريبية	

• بين الجدول رقم (22) أن قيمة "ت" المحسوبة للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في الوثب العريض من الثبات هي (-2.640) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) وبما أن درجة الاحتمال المعنوي (sig) تساوي (0.025) وهي أقل من مستوى الدلالة ، فإنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين، مما يؤكد على ان استخدام البرنامج التدريبي قد أثر إيجابيا في متغير القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

3-2- عرض نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج القياس البعدي لاختبار رمي الكرة الطبية من الثبات.

الجدول رقم (23) يمثل نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج القياس البعدي لاختبار رمي الكرة الطبية من الثبات.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	SIG	القرار الاحصائي
اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات	386.66	-1.573	10	0.05	0.147	توجد فروق ذات دلالة احصائية
المجموعة الضابطة	405.83					
المجموعة التجريبية						

• بين الجدول رقم (23) أن قيمة "ت" المحسوبة للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات هي (-1.573) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) وبما أن درجة الاحتمال المعنوي (sig) تساوي (0.147) وهي أقل من مستوى الدلالة ، فإنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين، مما يؤشر على ان استخدام البرنامج التدريبي قد أثر إيجابيا في متغير القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

1- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات:

لقد تمت صياغة الفرضيات التي تخص هذه الدراسة لتسليط الضوء على أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية من طرف الباحث والتي قسمت إلى 3 فرضيات .

وبعد عرض نتائج الاختبارات الموضحة في الجداول السابقة في الفصل الرابع نأتي إلى مناقشتها من أجل التأكد من صحة الفرضيات.

1-1- مناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية، فمن خلال النتائج المبينة في الجدولين رقم (18) و (19) عند درجة الحرية (05) وجدنا (ت) المحسوبة (-2.236) بالنسبة لاختبار الوثب العريض و (0.797) بالنسبة لاختبار رمي الكرة الطبية ، وبمقارنتها بقيمة الاحتمال المعنوي SIG أشارت لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما ينفي الفرضية الأولى وبالتالي يمكننا القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية وهذا يعزى لعدم فعالية التدريب بالطريقة العادية والمعتمدة من قبل المدرب والتي لم تحقق التطور المطلوب في عنصر القوة الانفجارية لكل من الأطراف السفلية والعلوية ، كما أشرنا اليه في الخلفية النظرية عند التطرق لمفهوم طريقة التدريب الدائري ، حيث ذكرنا أنه ليس طريقة مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الاخرى (الحمل المستمر ، الفترتي ، التكراري) و لكن هو عبارة عن " وسيلة تنظيمية لتنمية القدرات البدنية و الحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الاساسية للإعداد لتحقيق الهدف المطلوب . (تميم الحاج ، 2017، 110)

هذا من جهة ومن جهة أخرى كون تدريب عنصر القوة الانفجارية التي تمثل القدرة على التغلب على مقاومة تتطلب سرعة قصوى من الانقباض العضلي ، كما ذكر الباحث فاضل حسين (فاضل حسين، 2015، 61) وهذا ما يحتاجه رياضي الكونغ فو حيث يتطلب تعلم تقنياته طرق معينة تمكن الرياضي من تركيز الطاقة وتوجيهها لكي لا تتشتت، وهذا متعلق بتنسيق عضلي مضبوط دقيق ولائق وصحيح، تركيز الطاقة يساعد على الوصول إلى أقصى مردود في استعمال للجسم، وإلى الفاعلية من حيث السرعة، (سرعة التنفيذ للحركات والنشاطات، وكذا السرعة في رد الفعل) (الطيب بالعربي، 2010، 185) وهذا ما تم التطرق إليه من طرف الباحث الطيب بالعربي حول الجذور البدنية لرياضة الكونغ فو وبالتحديد في عنصر توفير ومراقبة الطاقة، كما أن

المدة الموازية لتطبيق البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية كان قصيرا نسبيا لتنمية القوة الانفجارية للمجموعة الضابطة والتي من المحتمل ان لا يكون المدرب قد ركز على تطويرها،

ومن هذا المنطلق يمكننا ان نقول أن الفرضية الاولى والتي تنص على ان توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية لم تتحقق .

1-2- مناقشة الفرضية الثانية:

للم نصت الفرضية على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية ، فمن خلال النتائج المبينة في الجدولين رقم (20) و (21) عند درجة الحرية (05) وجدنا(ت) المحسوبة (-15.005) بالنسبة لاختبار الوثب العريض(-16.704) بالنسبة لاختبار رمي الكرة الطبية ، وبمقارنتها بقيمة الاحتمال المعنوي SIG على التوالي أشارت لوجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية وبالتالي يمكننا القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية وهذا يعزى الى تطبيق البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية من قبل الباحث و الذي ادى اولى التطور المطلوب في عنصر القوة الانفجارية لكل من الاطراف السفلية و العلوية لهذه المجموعة و هذا ما توافق مع دراسة الباحث " بودرمين فارس" التي جاءت تحت عنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح بالتدريب المتقطع على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية والاطراف العلوية لدى لعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة " و التي خلص من خلالها الباحث الى ان التدريب المتقطع هو طريقة فعالة من أجل تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية الخاصة بنشاط كرة القدم حيث تتشابه طريقة التدريب التي اعتدها الباحث في هذه الدراسة الى حد كبير طريقة التدريب الدائري من حيث فترات العمل و الراحة .

و عن تأثير طريقة التدريب الدائري التي اعتمدنا عليها في بناء البرنامج التدريبي من الناحية الفيزيولوجية يمكن ان نجزم أن الوحدات التدريبية التي احتوت على بعض التمارين البليومترية (الحصص التدريبية في الملاحق) كان لها أثر ايجابي على بعض المؤشرات الخاصة بالجهد البدني (التعب) و هذا ما لاحظناه من خلال وقوفنا على تدريبات المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة و هذا ما توافقه مع دراسة "موفق صينخ جعفر " التي كانت بعنوان " تأثير أسلوب التدريب البليومتري والاعتيادي على القدرة اللاأكسجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة

بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة"، و التي استنتج الباحث فيها أن التدريب البليومتري أثر في القدرة اللاأكسجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة .

أما دراسة " دراسة صالح راضي أميش " التي كانت بعنوان " تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف وضرب الكرة لأبعد مسافة في كرة القدم".

وقد توصل الباحث إلى استنتاج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية مجاميع البحث الثلاث ولصالح مجموعة التدريب بالأسلوب المختلط في اختبار القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبائي القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ومهارة دقة التهديف البعيد للبعدين والمجاميع التدريبية الثلاث.

ومن هذا المنطلق يمكننا ان نقول أن الفرضية الثانية والتي تنص على ان وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية تحققت.

3-1- مناقشة الفرضية الثالثة:

لنصت الفرضية على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية ، فمن خلال النتائج المبينة في الجدولين رقم (22) و(23) عند درجة الحرية (05) وجدنا (ت) المحسوبة (-2.640) بالنسبة لاختبار الوثب العريض و (-1.573) بالنسبة لاختبار رمي الكرة الطيبة ، وبمقارنتها بقيمة الاحتمال المعنوي SIG أشارت لوجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة، وبالتالي يمكننا القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية وهذا ما يدفعنا للقول بأن نسبة التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في متغير القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية كان أكبر منه في المجموعة الضابطة ، تفسيره يكمن في شقه الاول حول نجاعة البرنامج التدريبي المقترح ، و محدودية نتائج طرق التدريب الاخرى في تنمية عنصر القوة الانفجارية مقارنة بالطريقة المطبقة في شقه الثاني.

وفي هذا الصدد نشير الى أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية والمعد من طرف الباحث تم بناؤه بعد القيام بعدة مقابلات شخصية مع أهل الاختصاص من أساتذة و مدربين و كذا الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة والمشاهدة لموضوع البحث على غرار دراسة "جعفر حسين علي" بعنوان "أثر منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية للعضلات العاملة في أداء فعالية رمي الرمح" ، حيث

استنتج الباحث ان للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير الأداء لدى رامي الرمح للمجموعة التجريبية والمنهج التدريبي المقترح كان له تأثير في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى لعينة البحث، وتعداه الى تطور الاداء الفني (التكنيك) للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية.

مما دل ذلك على فاعلية هذا المنهج في تحقيق مستوى جيد من الترابط الحركي وعلى النقيض لم يظهر تحسن في المستوى الفني للمجموعة الضابطة لعينة الدراسة .

اضافة الى ذلك نشير الى أن تأثير طريقة التدريب الدائري التي اعتمدنا عليها في بناء البرنامج التدريبي والتي تطرقنا اليها في الخلفية النظرية حيث اكد "هارا" قيمة هاته الطريقة في تنمية الصفات البدنية المستهدفة "عبارة عن طريقة تنظيمية لأداة التمرينات بأداة او بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها ومرات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام مبادئ في طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية"

ومن هذا المنطلق يمكننا ان نقول أن الفرضية الثالثة والتي تنص على ان وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية تحققت

الفصل السادس

الاستنتاجات

و الاقتراحات

1- الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم استخلاص الاستنتاجات التالية:

- ✓ استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الدائرية أدى الى تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية لدى لاعبي الكونغ فو صنف أكابر .
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية لصالح الاختبار البعدي في الاختبارين (الوثب العريض ورمي الكرة الطبية) .
- ✓ مجموعة التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح أدت إلى تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية .
- ✓ إن المقاييس أو الاختبارات هي الوسيلة الأكثر موضوعية في تقييم حالة اللاعبين البدنية .

2- الاقتراحات:

في ضوء ما قام به الباحث من دراسة وما توصل إليه من نتائج واعتمادا على منهج البحث والعينة التي

طبقت عليها الدراسة تم الخروج بالاقتراحات التالية:

- استخدام هذه التمارين من أجل تطوير الصفات البدنية الخاصة فيما يتعلق بالقوة الانفجارية.
- إجراء دراسات أخرى حول تأثير هذه التمارين لمختلف التخصصات الأخرى.
- توفير الوسائل اللازمة وذلك لتسهيل عملية التدريب على المدرب و لخلق جو مساعد للاعب يجعله يساهم بكل طاقته بغرض التحسين والتطوير من قدراته وبالتالي برونه كرياضي يستحق أن يعتمد عليه لرفع مستوى النوادي الرياضية.
- إجراء بحوث مشابهة وبفترات تجريبية أطول.
- إجراء تربصات دورية للمدربين للاستفادة من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي.
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني و كذا مبادئ وأسس التدريب الحديث .

قائمة المصادر

والمراجع

1- قائمة المراجع والمصادر العربية:

أ- قائمة الكتب :

1. إبراهيم السكار (وآخرون) : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط1 ، مركز الكتاب ، القاهرة ، مصر ، 1991.
2. إبراهيم الشعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1989م.
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 2008 .
4. أبو العلا أحمد عبد الفتاح :التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية . ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
5. أسامة سعيد : الكونغ فو الصينية المصورة ، القاهرة ، دار الكتب، 1993 .
6. أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر ، 1998.
7. بسطويسى أحمد :أسس و نظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
8. بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر العاصمة، 2010.
9. تشارلز أ.بيوكر: أسس التربية البدنية ، "ترجمة" حسن سيد معوض وكمال صالح عبدة، مكتبة الأنجلو ، مصر، القاهرة 1964م.
10. ثامر محسن، وواثق ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، المطبعة الجامعية، بغداد 1988م.
11. جمال صبري فرج :السرعة والإنجاز الرياضي (التخطيط - التدريب - الفسيولوجيا - الإصابات والتأهيل)، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان ، 2017م .
12. حسانين محمد: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 2001 .
13. حسن على العلي و عامر فاخر شغاتي :استراتيجيات طرائق و أساليب التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب النور، 2010 .
14. خالد تميم الحاج : اساسيات التدريب ، دار الجنادرية للنشر و التوزيع ، ط1، 2017م .
15. رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم. الاجتماعية، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، ط1، الجزائر، 2002.
16. ريسان خريط مجيد وعلي تركي صالح: نظريات تدريب القوة، بغداد ، 2002م .
17. طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997م.

18. الطيب بالعربي، فلسفات الفنون القتالية الصينية التقليدية، كونغ فو ووشو، دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2010 .
19. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب والنشر ط 1، القاهرة، 1999م.
20. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي: نظريات تطبيقات، ط 4 دار المعارف، 1991م.
21. على فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، دار النشر ، 1992م.
22. عويس الجبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق . ط 2 ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، القاهرة، 2001.
23. الغريب رمزية، التقويم و القياس التربوي ، دار النهضة العربية ، القاهرة، 1985.
24. فاضل حسين عزيز : اللياقة البدنية ، الجنادرية للطبع و التوزيع، ط 1 ، 2015 م .
25. قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، الأردن 1988م.
26. قاسم، حسن حسين :قواعد طرق تمارينات برامج تدريب القوة وعلاقتها بالألعاب الرياضية ،مطبعة جامعة بغداد 1986 .
27. كمال جميل الرطبي : التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان ، 2004.
28. كمال دروش، محمد صبحي حسانين :الجديد في التدرب الدائري، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1999.
29. لجد محمد: علم التدريب الرياضي، المملكة السعودية العربية ،دار المعرفة، الرياض، 2009 .
30. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ط 12، دار المعارف (ج، م، ع)، ، 1990.
31. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط 11 ، دار المعارف ، القاهرة مصر: 1990 م .
32. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط 2، القاهرة ، 1989.
33. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
34. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
35. محمد شلي: المنهجية في التحليل السياسي المفاهيم- المناهج- الاقترابات والأدوات ، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، ط 1 ، الجزائر ، 1997.
36. محمد صبحي حسانين ،أحمد كسري معاني :موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . ط 1 ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
37. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992.

38. مروان عبد المجيد ابراهيم : الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ، الوراق للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن ، 2010م.
 39. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط، 2 القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
 40. مفتي إبراهيم حماد: طرق تدريس ألعاب الكرات، دار الفكر العربي، ط 1، جامعة الحلوان، القاهرة، 1998 .
 41. موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان الأردن، 1999م.
 42. هزاع محمد بن هزاع : لطب الرياضي مفهومه ومجالاته وأنشطته مع نظرة لواقعه ومستقبله في السعودية، جامعة بن سعود الإسلامية، الرياض 2002.
 43. وساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق: اللياقة البدنية والصحية، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع ، 2001م.
- ب- المذكرات :**
1. سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب ، اطروحة دكتوراه، بغداد ، 2016.
 2. سمان عبد الوهاب: أثر تطور القوة المميزة للسرعة لعضلات الأطراف السفلى، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2012.
- ت- الملتقيات :**
3. جبار رحيمه الكعبي: مقال بعنوان (ما هو مفهوم القوة الانفجارية والقوة السريعة وما هو الفرق بينهما من الناحية التدريبية والفسيولوجية والكيميائية) 2016 .
 4. حليلو نبيل :المدرّب الرياضي كشخصية تربوية وكيفية استخدامه للوسائل التكنولوجية، الملتقى الوطني الثالث النشاط الرياضي في الوسط المدرسي و تكنولوجيا الاعلام و الاتصال ،جامعة ورقلة ،2017.
- 2. قائمة المراجع والمصادر الأجنبية :**

1. Telmane Rene: Football Performance, Edition Amphora , 1991.
2. TUPIN BERNARD :préparation et entraînement du footballeur- édition Amphora-PARIS 1990.
3. WAEINECK JURGAIN :Manuel d'entraînement, édition vigot,Paris,1986.

3. المواقع :

- 1- elearning.uokerbala.edu.iq/mod/resource/view.php?id=18:54 2019 -02-03
- 2- http://akwtg.asso.fr/Wushu_Reglement_competition_2017-2018.pdf 22/05/2019 16:25.
- 3- <http://kungfugafsa.e-monsite.com/agenda/>
- 4- <http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=14&depid=1&lcid=2852>
- 5- <http://www.uobabylon.edu.iq/uobcoleges/lecture.aspx?fid=14&lcid=72898> 2019/01/31 .
- 6- <http://www.uobabylon.edu.iq/uobcoleges/lecture.aspx?fid=14&lcid=72898> 2019-01-31 .

الملاحق

الملحق رقم : 01

1. نتائج الاختبار القبلي:

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
اللاعب	الوثب العريض من الثبات	رمي الكرة الطبية من الثبات	اللاعب	الوثب العريض من الثبات	رمي الكرة الطبية من الثبات
لكحل سمير	165	388	دلوم سليم	177	380
تلي كمال	175	371	بوقرة ابراهيم	180	366
لبصير هشام	197	375	زغبة محمد	203	370
ميمون العمري	202	377	لطرش عماد	207	357
قفي أيمن	203	394	دومي خالد	204	410
بن ناصر عبد الله	224	425	مقران محمد الامين	192	393

2. نتائج الاختبار البعدي:

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
اللاعب	الوثب العريض من الثبات	رمي الكرة الطبية من الثبات	اللاعب	الوثب العريض من الثبات	رمي الكرة الطبية من الثبات
لكحل سمير	166	390	دلوم سليم	208	410
تلي كمال	177	366	بوقرة ابراهيم	221	390
لبصير هشام	195	370	زغبة محمد	242	400
ميمون العمري	213	374	لطرش عماد	247	385
قفي أيمن	210	388	دومي خالد	252	430
بن ناصر عبد الله	235	432	مقران محمد الامين	224	420

Group Statistics

	المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
العمر	الضابطة المجموعة	6	18.8333	.75277	.30732
	التجريبية المجموعة	6	18.8333	.98319	.40139
الطول	الضابطة المجموعة	6	172.6667	1.75119	.71492
	التجريبية المجموعة	6	172.3333	1.63299	.66667
الوزن	الضابطة المجموعة	6	63.6667	2.06559	.84327
	التجريبية المجموعة	6	64.8333	1.72240	.70317

Group Statistics

	المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
العمر	الضابطة المجموعة	6	18.8333	.75277	.30732
	التجريبية المجموعة	6	18.8333	.98319	.40139
الطول	الضابطة المجموعة	6	172.6667	1.75119	.71492
	التجريبية المجموعة	6	172.3333	1.63299	.66667
الوزن	الضابطة المجموعة	6	63.6667	2.06559	.84327
	التجريبية المجموعة	6	64.8333	1.72240	.70317

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
العمر	Equal variances assumed	1.404	.263	.000	10	1.000	.00000	.50553	-1.12638	1.12638
	Equal variances not assumed			.000	9.363	1.000	.00000	.50553	-1.13686	1.13686
الطول	Equal variances assumed	.000	1.000	.341	10	.740	.33333	.97753	-1.84473	2.51140
	Equal variances not assumed			.341	9.952	.740	.33333	.97753	-1.84617	2.51283
الوزن	Equal variances assumed	.101	.757	-1.063	10	.313	-1.16667	1.09798	-3.61311	1.27978
	Equal variances not assumed			-1.063	9.687	.314	-1.16667	1.09798	-3.62387	1.29053

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	الضابطة المجموعة الثبات من العريض للوثب القبلي القياس	194.3333	6	21.23833	8.67051
	الضابطة المجموعة الثبات من العريض للوثب البعدي القياس	199.3333	6	25.30349	10.33011
Pair 2	الضابطة المجموعة الطبية الكرة لرمي القبلي القياس	388.3333	6	19.91649	8.13087
	الضابطة المجموعة الطبية الكرة لرمي البعدي القياس	386.6667	6	24.22120	9.88826
Pair 3	التجريبية المجموعة الثبات من العريض للوثب القبلي القياس	193.8333	6	12.95248	5.28783
	التجريبية المجموعة الثبات من العريض للوثب البعدي القياس	232.3333	6	17.23562	7.03641
Pair 4	التجريبية المجموعة الطبية الكرة لرمي القبلي القياس	379.3333	6	19.44908	7.94005
	التجريبية المجموعة الطبية الكرة لرمي البعدي القياس	405.8333	6	17.44037	7.12000

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 الضابطة المجموعة الثبات من العريض للوثب القبلي القياس	6	.987	.000
Pair 2 الضابطة المجموعة الطبية الكرة لرمي القبلي القياس	6	.992	.000
Pair 3 التجريبية المجموعة الثبات من العريض للوثب القبلي القياس	6	.953	.003
Pair 4 التجريبية المجموعة الطبية الكرة لرمي القبلي القياس	6	.984	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	البعدي القياس - الضابطة المجموعة الثبات من العريض للوثب القبلي القياس الضابطة المجموعة الثبات من العريض للوثب	-5.00000	5.47723	2.23607	-10.74800	.74800	-2.236	5	.076
Pair 2	لرمي البعدي القياس - الضابطة المجموعة الطبية الكرة لرمي القبلي القياس الضابطة المجموعة الطبية الكرة	1.66667	5.12510	2.09231	-3.71180	7.04513	.797	5	.462
Pair 3	البعدي القياس - التجريبية المجموعة الثبات من العريض للوثب القبلي القياس التجريبية المجموعة الثبات من العريض للوثب	-38.50000	6.28490	2.56580	-45.09560	-31.90440	-15.005	5	.000
Pair 4	لرمي البعدي القياس - التجريبية المجموعة الطبية الكرة لرمي القبلي القياس التجريبية المجموعة الطبية الكرة	-26.50000	3.88587	1.58640	-30.57797	-22.42203	-16.704	5	.000

Group Statistics

	المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الثبات_من_العريض_الوثب	الضابطة المجموعة	6	199.3333	25.30349	10.33011
	التجريبية المجموعة	6	232.3333	17.23562	7.03641
الطبية_الكرة_رمي	الضابطة المجموعة	6	386.6667	24.22120	9.88826
	التجريبية المجموعة	6	405.8333	17.44037	7.12000
VAR00002	الضابطة المجموعة	6	194.3333	21.23833	8.67051
	التجريبية المجموعة	6	193.8333	12.95248	5.28783
VAR00003	الضابطة المجموعة	6	388.3333	19.91649	8.13087
	التجريبية المجموعة	6	379.3333	19.44908	7.94005

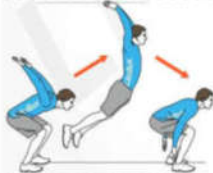
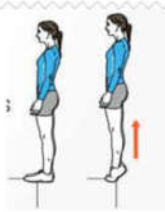
Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		Lower	Upper
الثبات_من_العريض_الوثب	Equal variances assumed	.857	.376	-2.640	10	.025	-33.00000	12.49889		-60.84926	-5.15074
	Equal variances not assumed			-2.640	8.818	.027	-33.00000	12.49889		-61.36373	-4.63627
الطبية_الكرة_رمي	Equal variances assumed	.118	.738	-1.573	10	.147	-19.16667	12.18492		-46.31636	7.98302
	Equal variances not assumed			-1.573	9.086	.150	-19.16667	12.18492		-46.69103	8.35770
VAR00002	Equal variances assumed	1.074	.324	.049	10	.962	.50000	10.15573		-22.12838	23.12838
	Equal variances not assumed			.049	8.267	.962	.50000	10.15573		-22.78799	23.78799
VAR00003	Equal variances assumed	.018	.896	.792	10	.447	9.00000	11.36466		-16.32205	34.32205
	Equal variances not assumed			.792	9.994	.447	9.00000	11.36466		-16.32398	34.32398

Descriptive Statistics

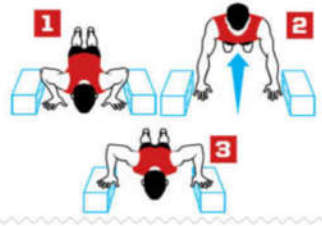
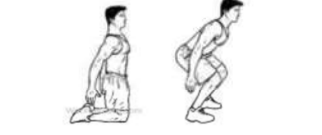
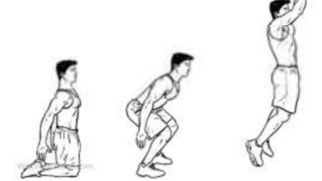
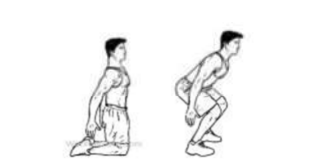
	N	Mean	Std. Deviation	Variance	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
الضابطة المجموعة الثبات من العريض للوثب القبلي القياس	6	194.3333	21.23833	451.067	-.164	.845	-.526	1.741
الضابطة المجموعة الثبات من العريض للوثب البعدي القياس	6	199.3333	25.30349	640.267	.016	.845	-.872	1.741
الضابطة المجموعة الطبية الكرة لرمي القبلي القياس	6	388.3333	19.91649	396.667	1.536	.845	2.412	1.741
الضابطة المجموعة الطبية الكرة لرمي البعدي القياس	6	386.6667	24.22120	586.667	1.641	.845	2.920	1.741
التجريبية المجموعة الثبات من العريض للوثب القبلي القياس	6	193.8333	12.95248	167.767	-.458	.845	-2.153	1.741
التجريبية المجموعة الثبات من العريض للوثب البعدي القياس	6	232.3333	17.23562	297.067	-.280	.845	-1.677	1.741
التجريبية المجموعة الطبية الكرة لرمي القبلي القياس	6	379.3333	19.44908	378.267	.696	.845	-.344	1.741
التجريبية المجموعة الطبية الكرة لرمي البعدي القياس	6	405.8333	17.44037	304.167	.216	.845	-1.453	1.741
الثبات من العريض الوثب	12	215.8333	26.88979	723.061	-.498	.637	-.447	1.232
الطبية الكرة رمي	12	396.2500	22.47473	505.114	.393	.637	-1.028	1.232
VAR00002	12	194.0833	16.77367	281.356	-.173	.637	-.395	1.232
VAR00003	12	383.8333	19.34770	374.333	.885	.637	.522	1.232
Valid N (listwise)	6							

الملحق رقم : 03

التاريخ	الحصة رقم		01	الشدة:	القصى	3 د راحة بين
الصف	أكابر	الادوات المستعملة	ميقاتي، 3 صندوق، ثقل		الزمن:	الورشات
الهدف	تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية					راحة سلبية
المراحل	الورشة / التمرين	الزمن د	زمن الاداء	المجموعات	الراحة	التشكيلات
	atelier / exercice	temps		séries	repos	
المرحلة الأساسية	الاحماء حول القاعة —حركات تسخين العضلات و المفاصل	15د				
	1 القفز الى الامام	3د	15ثا	5	20ثا	
	2 القفز مع تقلبم احد الرجلين	3د	15ثا	5	20ثا	
	3 القفز من (مقعد طوله 50 سم) الى الارض ثم القفز الى اعلى (الى مقعد 60 سم)	3د	15ثا	5	15ثا	
	4 الارتفاع فوق مستوى الصندوق بعد الصعود برجل الارتكاز مع حمل ثقل 10كلغ	3د	15ثا	5	15ثا	
	5 الوقوف على حافة الصندوق و رفع الجسم بالوقوف على المشط 2ثا ثم الاعادة من الاول	3د	15ثا	5	15ثا	
6 القرفصاء مع القفز + ثقل 14 كلغ	3د	15ثا	5	15ثا		
المرحلة الختامية	جري خفيف في القاعة مع عمل تمارين التمديد والاطالة	10د				العودة للحالة الطبيعية

التاريخ	الحصة رقم	02	الشدة:	القصى	الراحة بين المجموعات
الهدف	الادوات المستعملة	ميكاني ، صندوق ، ثقل 50 كلغ، bare	الزمن:	55د	2 د
المراحل	الورشة / التمرين	الزمن	التكرارات	المجموعات	الراحة
ملاحظة	الاحماء حول القاعة - حركات تسخين العضلات و الفاصل	15			التشكيلات
المرحلة الأولى	التعلق و مد الرجلين بزاوية 45° على سطح الارض مع السحب للأعلى .	3	15ثا	4	15ثا بين كل تمرين
المرحلة الثانية	تمرين القرفصاء البلغارية مع دفع رجل الارتقاء اعلى من مستوى سطح الارض ب 15 سم	3	15ثا	4	15ثا بين كل تمرين
المرحلة الثالثة	تمرين المضخة اليدين (التصفيق)	3	10ثا	4	15ثا بين كل تمرين
المرحلة الرابعة	رفع ثقل 50 كلغ. مع الارتقاء	3	15ثا	4	15ثا بين كل تمرين
المرحلة الخامسة	القفز لأعلى بعد عمل تمرين 2 مضخة.	3	10ثا	4	15ثا بين كل تمرين
المرحلة السادسة	تمرين المضخة اليدين (التصفيق)	4	10ثا	4	15ثا بين كل تمرين
المرحلة السابعة	الاجري في الصالة مع عمل تمارين الاطالة	10	/	/	/
المرحلة الثامنة	العودة للحالة الطبيعية				

التاريخ	الحصة رقم	03	الشدة:	القصوى	3 د راحة بين الورشات
الهدف	تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية	المكان :	قاعة التدريب	راحة سلبية	
المرحلة التحضيرية	المناذاة - الاحماء حول القاعة - حركات تسخين العضلات و الفاصل	الزمن د	15	الزمن داء التمرين	3
المرحلة الرئيسية	1 القفز على الصندوق	الزمن د	3	الزمن داء التمرين	15 ثا
2 تمرين المضخة مع القفز فوق ارتفاع 10 سم	الزمن د	3	الزمن داء التمرين	15 ثا	6
3 الوقوف من وضعية الجلوس على الركبتين	الزمن د	3	الزمن داء التمرين	15 ثا	6
4 تمرين المضخة على الكرسي بزاوية 30°	الزمن د	3	الزمن داء التمرين	15 ثا	6
5 الوقوف من وضعية الجلوس على الركبتين و القفز عاليا	الزمن د	3	الزمن داء التمرين	12 ثا	6
6 الوقوف من وضعية الجلوس على الركبتين	الزمن د	3	الزمن داء التمرين	15 ثا	6
المرحلة الختامية	جري خفيف في الصالة مع عمل تمارين التمديد والاطالة	الزمن د	10	الزمن داء التمرين	

المراحل	الورشة / التمرين atelier / exercice	الزمن د temps	زمن داء التمرين	التكرارات répét	الراحة repos	التشكيلات	ملاحظة
المرحلة التحضيرية	المناذاة - الاحماء حول القاعة - حركات تسخين العضلات و الفاصل	15				شرح تقديم هدف الحصة	
المرحلة الرئيسية	1 القفز على الصندوق	3	15 ثا	6	15 ثا بعد كل التمرين		
2 تمرين المضخة مع القفز فوق ارتفاع 10 سم	تمرين المضخة مع القفز فوق ارتفاع 10 سم	3	15 ثا	6	15 ثا بعد كل التمرين		
3 الوقوف من وضعية الجلوس على الركبتين	الوقوف من وضعية الجلوس على الركبتين	3	15 ثا	6	15 ثا بعد كل التمرين		
4 تمرين المضخة على الكرسي بزاوية 30°	تمرين المضخة على الكرسي بزاوية 30°	3	15 ثا	6	15 ثا بعد كل تمرين		الدفع لمحاولة النهوض
5 الوقوف من وضعية الجلوس على الركبتين و القفز عاليا	الوقوف من وضعية الجلوس على الركبتين و القفز عاليا	3	12 ثا	6	20 ثا بعد كل التمرين		
6 الوقوف من وضعية الجلوس على الركبتين	الوقوف من وضعية الجلوس على الركبتين	3	15 ثا	6	10 ثا بعد كل التمرين		
المرحلة الختامية	جري خفيف في الصالة مع عمل تمارين التمديد والاطالة	10					

ملخص الدراسة :

مخبر الدراسة: "أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو -صنف أكابر"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو صنف أكابر، و لدراسة مدى الفاعلية أجرى الباحث دراسة على مستوى قاعة التدريب حيث شملت عينة الدراسة (12 لاعب) تم تقسيم (6 لاعبين) كعينة التجريبية ، و (6 لاعبين) كعينة الضابطة، و قد تم اختيارهما من مجتمع البحث بالطريقة العمدية، كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي و ذلك بإجراء الاختبار القبلي من 2019/04/23 يلي ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المصمم من طرف الباحث حيث يحتوي على (12 حصة تدريبية) لمدة شهر و نصف ، ثم بعد ذلك بإجراء الاختبار البعدي 2019/05/08 كما اعتمد الباحث على اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس (القوة الانفجارية للأطراف السفلية) و اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات لقياس (القوة الانفجارية للأطراف العلوية) كأدوات لقياس متغيرات البحث. و من خلال تحليل النتائج تمكن الباحث حوصلة الاستنتاجات التالية :

- ✓ استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الدائرية أدى الى تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية لدى لاعبي الكونغ فو صنف أكابر .
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في الاختبارين (الوثب العريض ورمي الكرة الطبية).
- ✓ مجموعة التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح أدت إلى تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية .
- ✓ إن المقاييس أو الاختبارات هي الوسيلة الأكثر موضوعية في تقييم حالة اللاعبين البدنية .

الكلمات المفتاحية:

- برنامج تدريبي ، التدريب الدائري ، القوة الانفجارية ، الكونغ فو ، أكابر.

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: " L'efficacité d'un programme d'entraînement en méthode circulaire proposé pour développer la force explosive des membres antérieur et postérieurs des athlète du Kung Fu " senior " .

L'étude est basée sur la contribution du programme d'entraînement en utilisant une méthode circulaire dans le développement de la force explosive des membres antérieur et postérieurs dans la pratique du Kung Fu la catégories senior, et pour l'efficacité de l'étude le chercheur a réalisé un étude au niveau de la salle d'entraînement ,l'échantillon (12 joueurs) a été divisée en deux, (6 joueurs) en tant que référence, et (6 joueurs) comme le expérimentalement , et ils ont été choisis de la, et dans cette étude l'examen de l'approche expérimentale a été adoptée par la procédure teste du 03/04/2019 l'application du programme d'entraînement, , est suivie de 12 séances d'entraînement durant un 45 jours , suivies de re-teste des autres les 08/05/2019, le chercheur adoptée l'essai d'une stabilisation à grande échelle de la force explosive. Pour les membres inférieurs) et tester la médecine balle de la stabilité à la mesure (la force explosive des membres supérieurs) comme des outils pour mesurer les variables de recherche.

En analysant les résultats, le chercheur a tiré les conclusions suivantes:

- ❖ l'utilisation du programme d'entraînement proposé en méthode circulaire a conduit au développement de la force explosive des membres antérieur et postérieurs des athlète Kung Fu "senior".
- ❖ Il n'y avait pas de différence statistiquement significative entre les résultats du test et du retest à distance de l'échantillon de référence.
- ❖ Il y a des différences statistiquement significatives entre les résultats du test et du retest de l'échantillon expérimental en faveur du retest dans les deux tests (saut en longueur et lancement le médecine balle).
- ❖ L'ensemble des exercices utilisés dans le programme d'entraînement proposé a permis de développer la force explosive des membres antérieur et postérieurs.
- ❖ Les mesures ou les tests constituent le moyen le plus objectif d'évaluer la condition physique des joueurs.

les mots clés:

- Programme d'entraînement, méthode circulaire, la force explosive, Kung Fu, senior.