



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم: التدريب الرياضي
الشعبة: التدريب الرياضي
التخصص: تحضير بدني تنافسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر:

أثر وحدات تدريبية مقترحة على تحسين قوة بعض الركلات الأساسية لدى لاعبي
الكونغ فو فئة أواسط 15-16 سنة.
دراسة ميدانية بنادي أمل الحمادية للكونغ فو بنادية العن

اشراف :

الدكتور سالم العياشي

اعداد الطالب :

عيساوي سمير

السنة الجامعية : 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر

نشكر الله عز وجل الذي بتوفيقه وبفضل منه تمكنا من إنجاز هذه المذكرة
ونتقدم بالشكر والعرفان للدكتور الفاضل سالم العياشي الذي وجهنا
وقدم لنا ملاحظات وفتح لنا أبوابه في جميع الأوقات، حفظه الله وجعلها الله
في ميزان حسناته.

كما نتقدم بالشكر لكل من ساهم في مساعدتنا ووفر لنا كل السبل لإنجاز
المذكرة.

ونشكر أيضا كل الأساتذة والزلاء في معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية بالمسيلة وكل من نصح وأرشد
وشكر وتقدير لأولياننا شكرا كثيرا.

كما اتقدم بالشكر الجزيل لتلاميذ النادي الرياضي أمل الحمادية للكونغزو
ببلدية العش ولاية برج بوعرييرج على ما قدموه لي من تسهيلات لإنجاز هذا
العمل المتواضع
والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وصحبه أجمعين..

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع الى والدي حفظهما الله و الى استاذي
التقدير المشرفه وزوجتي العزيزة و اولادي معتمداً بالله و معتزاً بالله و إلى
أحبة نفسي إختي وأختي و اصدقائي و زملائي في العمل و الدراسة

و شكراً

سمير عيسوي

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ	مقدمة
الجانب المنهجي	
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
14	1 - 1 - إشكالية الدراسة
15	1 - 2 - فرضيات الدراسة
15	1 - 3 - أهداف الدراسة
16	1 - 4 - أهمية الدراسة
17	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
19	1 - 6 - الدراسات السابقة
20	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
21	1-8- الاستفادة من الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الصفحة	الفصل الثاني: التدريب الرياضي الحديث
25	تمهيد
26	2-1- تعريف التدريب الرياضي
26	2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي
26	2-3- أسس التدريب الرياضي
27	2-4- أهمية مبادئ التدريب الرياضي
27	2-5- أنواع حمل التدريب
28	2-6- طرق التدريب الرياضي
32	2-7- الوحدة التدريبية
32	2-7-1- بناء الوحدة التدريبية
33	2-7-2- تصنيف الوحدات التدريبية حسب أشكالها
33	2-8- عناصر الصفات البدنية

33	1-8-2- القوة العضلية
35	2-8-2- السرعة
36	3-8-2- التحمل
37	4-8-2- المرونة
37	5-8-2- الرشاقة
38	9-2- خصائص الفئة العمرية (15 - 17) سنة
38	1-9-2- خصائص النمو في هذه مرحلة
41	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث:الركلات الأساسية في رياضة الكونغ فو
43	تمهيد
44	1-3- الاداء المهاري
44	3-1-1- مفهوم الأداء
44	3-1-2- مفهوم الأداء المهاري
44	3-1-2-1- مراحل الأداء المهاري
45	3-1-3- تمارينات مهارات الركل
46	3-2- رياضة الكونغ فو ووشو
46	3-3-1- تعريف رياضة الكونغ فو ووشو
46	3-3-2- تاريخ ونشأة الكونغ فو ووشو
47	3-3-2-1- تاريخه
47	3-3-2-2- ووشو اليوم
48	3-3-2-3- اختصاصات واساليب الـ ووشو
49	3-3-2-4- أنماط اختصاص الـأساليب
52	3-3-2-5- مساحة ومعدات المنافسة
52	3-3-2-6- انواع المنافسات
55	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع : منهجية الدراسة
58	تمهيد
59	4-1- الدراسة الاستطلاعية
60	4-2- منهج الدراسة
60	4-3- متغيرات الدراسة
61	4-4- مجتمع وعينة الدراسة

66	4-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
67	4-6 - الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق, الثبات, الموضوعية)
68	4-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
70	4-8 - خطوات إجراء الدراسة الميدانية
71	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
73	5-1 - عرض وتحليل النتائج
77	5-2 - مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات و الإقتراحات
85	6-1 - الاستنتاجات العامة
85	6-2 - الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية
87	قائمة المصادر و المراجع
93	قائمة الملاحق
118	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
29	1	يمثل مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر
30	2	يمثل مكونات حمل التدريب في طريقة الفترتي منخفض الشدة
31	3	يمثل مكونات حمل التدريب الفترتي مرتفع الشدة
31	4	يمثل مكونات حمل التدريب التكراري
62	5	يمثل خصائص العينة من حيث متغيرات العمر، الطول، الوزن.
63	6	يمثل خصائص العينة من حيث متغيرات العمر، الطول، الوزن.
64	7	يمثل قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة
65	8	يمثل نتائج اختبار شابيرو ويلك بالنسبة للمتغيرات الخاصة بعينة
67	9	يمثل قيمة معامل الثبات لكل من اختبارات الركلات (الامامية - الدائرية - الجانبية)

68	10	يمثل قيمة معامل الصدق لكل من اختبار الركلات (الامامية - الدائرية - الجانبية)
73	11	يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينه التجريبية الخاصة باختبار الركلة الامامية.
74	12	يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينه التجريبية الخاصة باختبار مهارة الركلة الدائرية
75	13	يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينه التجريبية الخاصة باختبار مهارة الركلة الجانبية
76	14	يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينه التجريبية الخاصة باختبار مهارة الركلات الثلاثة

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
45	1	يمثل مهارة الركلة الامامية
45	2	يمثل مهارة الركلة الجانبية
46	3	يمثل مهارة الركلة الدائرية
48	4	بعض أنماط أساليب الووشو التقليدية
49	5	أنماط الأساليب الشمالية
50	6	أنماط الأساليب الجنوبية
50	7	أنماط الأساليب الداخلية
51	8	أنماط القتال الإستعراضي
52	9	إختصاص منازل الساندا
52	10	مساحة و معدات المنافسة
53	11	مخطط للأوزان المعتمدة حسب الفئات والجنس
66	12	يمثل كيفية أداء اختبار قوة الركلة ووضع جهاز (Smart force tracker)
77	13	يمثل مقارنة نتائج افراد عينه الدراسة بين الاختبارات القبلية و البعدية
79	14	يمثل مقارنة نتائج افراد عينه الدراسة بين الاختبارات القبلية و البعدية

80	15	يمثل المقارنة بين نتائج اختبار كوهين للاختبارات و سلم التقييم
82	16	يمثل النتائج القبليّة والبعديّة لافراد العينة في اختبارات بعض الركلات الاساسية
83	17	المقارنة بين نتائج اختبار كوهين للاختبارات و سلم التقييم

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتحسين قوة بعض الركلات الأساسية (الدائرية، الامامية، الجانبية) لدى

لاعبي الكونغ فو فئة أواسط 15-16 سنة.

"دراسة ميدانية بفريق أمل الحمادية للكونغ فو"

عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتحسين قوة بعض الركلات الأساسية (الدائرية، الامامية، الجانبية) لدى لاعبي الكونغ فو فئة أواسط 15-16 سنة ، حيث تهدف الدراسة الى الكشف عن اثر الوحدات التدريبية لتحسين قوة بعض الركلات الأساسية (الدائرية، الامامية، الجانبية) لدى لاعبي الكونغ فو فئة أواسط 15-16 سنة ، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية الخاصة بالركلات الأساسية (الدائرية، الامامية، الجانبية)، حيث استخدمنا المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة (تجريبية)، و تمثلت عينة البحث في 12 لاعب تم اختيارهم بطريقة قصدية، حيث طبقت عليهم الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين قوة بعض الركلات الأساسية، و اعتمدنا على جهاز (Smart force tracker) الملتصق بكيس الركل من اجل قياس قوة الركلات، و بالنسبة لعملية تحليل البيانات و التحقق من صحة الفرضيات فقد اعتمدنا على برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) نسخة 25 ، و بعد القيام بالمعالجة الإحصائية أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية الخاصة بقياس قوة الركلات (الدائرية، الامامية، الجانبية)، و قد أوصت الدراسة بضرورة زيادة الاهتمام بالفئات الوسطى و توفير الوسائل البيداغوجية و التكنولوجية اللازمة للضمان السير الجيد للعملية التدريبية والتطور المستمر .

المخلص باللغة الإنجليزية:

Abstract

The effect of proposed training modules to improve the strength of some basic kicks (circular, front, sidekicks) among kung fu players under the age group between 15-16 years

"A field study on the Amal Al Hamadiya Kung Fu team".

Title of the study: The effect of proposed training units to improve the strength of some basic kicks (circular, front, side) among kung fu players group between 15-16 years. The study aims to reveal the effect of training units to improve the strength of some basic kicks (circular, front, side) among kung fu players. In the category group between 15-16 years, and to identify the statistically significant differences between the pre- and post-tests on basic kicks (circular, front, side kicks), where we used the quasi-experimental approach with one group (experimental), and the research sample consisted of 12 players who were chosen. In an intentional way, the proposed training modules were applied to them to improve the strength of some basic kicks, and we relied on the Smart Force Tracker device attached to the kick bag in order to measure the strength of the kicks, and for the process of analyzing the data and verifying the validity of the hypotheses, we relied on the Statistical Package for Science program. Social Studies (Spss), version 25, and after carrying out statistical processing, the results of the study showed that there are statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests for measuring the strength of kicks (circular, frontal, side kicks). The study recommended the need to increase attention to the smaller groups and Providing the necessary pedagogical and technological means to ensure the good conduct of the training process and continuous development.

مقدمة

مقدمة:

أدى التطور الحاصل في مجال التدريب الرياضي إلى ابتكار طرق تدريبية خاصة ذات أسس علمية لنجاح البرامج التدريبية وذلك التطور شمل مختلف الرياضات الفردية والجماعية مما أدى إلى رفع من مستوى الإنجاز الرياضي حيث يشير (محمد حسن علاوي، 1997، ص14) أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العملية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ويضيف (مفتي إبراهيم، 1998، ص17) أن التدريب الرياضي يهدف إلى وصول اللاعب إلى أعلى المستويات خلال المنافسة والعمل على استمراره لأطول فترة ممكنة، والتدريب هو العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة والتطبيق كما أن للتدريب الرياضي طرق مختلفة للتدريب ومن بينها الوحدات التدريبية التي نريد استخدامها في بحثنا هذا والتي تهدف إلى تحسين صفة قوة بعض الركلات الأساسية. وتعتبر رياضة الكونغ فو إحدى الرياضات القتالية التي نشأت وتطورت في الصين إلى أكثر من مجرد نظام بسيط للهجوم والدفاع وأصبحت وسيلة لزراعة الجسم والعقل والروح بطريقة إيجابية مفيدة لكل ذلك. كما أنها تعددت اليوم إلى أشكال مختلفة من الممارسة لكل منها تركيزها وأهدافها الخاصة، فبعضها تسلط الضوء على الصحة والرفاهية باعتبارها الهدف الأساسي، في حين آخرون يؤكدون على الحفاظ على الثقافة والمهارات التقليدية التي نشأت منها، أما في الأونة الأخيرة تطورت لتصبح رياضة تنافسية عالمية يمارسها ويتمتع بها الآلاف من الناس في جميع أنحاء العالم بسبب محتواها الفريد والمثير (الاتحاد الدولي للوشو، 2019، رياضة الوشو. (<http://www.iwuf.org/sportwushu/>)).

ونظراً لأن الأداء الفني لا يكتمل إلا بجاهزية الأداء البدني في إختصاص المنازلات فإنه من بين الصفات الضرورية للأطراف السفلية من جسم رياضي الكونغ فو هي صفة القوة التي تعتبر من الأولويات التي يعتمد عليها المدرب لما تكتسبه من أهمية في المجال الرياضي حيث أصبحت من الركائز المهمة التي تستخدم لتدريب الرياضيين لكي تساعد في زيادة تطوير أدائهم الرياضي. (أحمد ، البيك، 1996، ص176).

ومن خلال دراستنا حول إقتراح وحدات تدريبية لتحسين قوة بعض الركلات الأساسية (الأمامية-الدائرية-الجانبية) لدى رياضي الكونغ فو فئة أوسط (15-16) سنة ذكور، حيث إعتمدنا على المنهج التجريبي لعينة واحدة، وقد إرتأينا تقسيم دراستنا إلى ستة فصول كالآتي:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة تناولت فيه إشكالية الدراسة والفرضيات وكذا أهداف وأهمية الدراسة بالإضافة إلى تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة والدراسات السابقة و مميزات الدراسة الحالية وتناولت في ختام الفصل الاستفادة من الدراسات السابقة

الفصل الثاني: التدريب الرياضي الحديث وفي هذا الفصل تطرقت إلى تعريف التدريب الرياضي وأهداف وأسس وأهمية التدريب الرياضي وتناولت الوحدة التدريبية وبنائها وكذا عناصر الصفات البدنية وفي نهاية الفصل تناولت خصائص الفئة العمرية 15-16 سنة.

الفصل الثالث: الركلات الأساسية في رياضة الكونغ فو

الفصل الرابع: منهجية الدراسة و التي تناولت فيها الدراسة الإستطلاعية و المنهج المتبع في الدراسة وكذا المجتمع و عينة الدراسة و ادوات جمع البيانات و المعلومات وخطوات إجراء الدراسة الميدانية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل السادس: الإستنتاجات والاقتراحات تناولت في هذا الفصل الاستنتاجات العامة و الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة



تعتبر رياضة الكونغ فو ووشو إحدى الرياضات القتالية التي نشأت وتطورت في الصين إلى العديد من الألفاظ و الأنظمة المتميزة حيث تكل منها تقنياتها الخاصة و مبدؤها وأساليبها، فضلا عن استخدام مجموعة واسعة من الأسلحة التقليدية والأساليب المختلفة التي تركز على العديد من جوانب القتال، ولكن الأهم من ذلك أنها استوعبت الفلسفات الشعبية والممارسات الأخلاقية للشعب الصيني على مدى 500 سنة من التنمية، و مع ذلك تطورت إلى أكثر من مجرد نظام بسيط للهجوم والدفاع و أصبحت وسيلة لزراعة الجسم و العقل والروح بطريقة إيجابية مفيدة لكل ذلك.

(الاتحاد الدولي للووشو، 2019، رياضة الووشو. <http://www.iwuf.org/aportwinshu>)

أما في الآونة الأخيرة تطورت لتصبح رياضة تنافسية عالمية في اختصاصي المنازلة والأساليب بحيث تمارسها في جميع أنحاء العالم بسبب محتواها الفريد وصاروا ينافسون في بلد المنشأ الصين في البطولات، و هذا راجع للاهتمام الكبير بتحسين الجانب البدني و المهاري والخططي والنفسي للرياضيين من أجل الحصول على بنية رياضية وكفاءة مهارية عالية. فعلى رياضي الكونغ فو التحلي بكامل الصفات البدنية الأساسية وخاصتا القوة لأنها تكتسى أهمية كبيرة نظرا لتحسينها القدرات المهارية والخططية، لهذا يجب أن يكون الشكل الأساسي للأداء المهاري متكامل و جاهزا من أجل الوصول بمستوى الرياضيين إلى درجة تمكنهم من تحقيق متطلبات النزال الحديث بعناصره المختلفة، يستلزم تحضير الرياضي في هذه المرحلة وفقا لبرامج مقترحة بدنيا وفنيا وخططها فالصفات البدنية حسب علماء التربية البدنية والرياضية في الإتحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية نوعان منها أساسية كالقوة والسرعة والمداومة والرشاقة والمرونة و الصفات البدنية المركبة مثل القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة حيث تساهم بشكل كبير في تطوير مستوى الرياضي لتسهيل تحقيق الأهداف المسطرة، ونظرا لأن اختصاص منازلات الساندا يتطلب الأداء القوي عن طريق الجهاز العضلي في تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية باستعمال الأطراف السفلية للجسم فإن صفت القوة ضروري تنميتها وخاصة في مرحلة الأواسط من 15 إلى 16 سنة حيث أنها بداية المنافسة على المستوى العالي، و يقول أيضا حامد عبد السلام زهران (1982) المرحلة الوسطى هي من أهم مراحل المراهقة ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج المتمثل في النمو العقلي و الفيزيولوجي والنفسي، فهي تسمى قلب المراهقة ، و يعلقون أهمية كبيرة على النمو والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحي والجسمي، كما تميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما و ملائمة. (القاسمي، 2013، ص 35).

وبما أن الباحث مدرب و رياضي سابق في رياضة الكونغ فو ووشو بالإضافة إلى كونه مربى رياضي درجة أولى تخصص كونغ فو ووشو من المعهد الوطني للتكوين العالي لتكوين إطارات الشباب و الرياضة فمن خلال ملاحظته للرياضيين في البطولات الولائية،الجهوية،والوطنية لاحظ الباحث نقصا

الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

كبير في صفت القوة اثناء تنفيذ التقنيات الهجومية او الدفاعية وهذا ما أثار إنتباهه إلى ان السبب يرجع ربما إلى نقص الإهتمام بصفت القوة اثناء تنفيذ التقنيات الهجومية او الدفاعية وهذا ما أثار إنتباهه، إلى ان السبب يرجع ربما إلى نقص أو همال المدربين لفترة التحضير البدني الخاص في تطوير صفة القوة. (عبد الفتاح، السيد، 1993، ص89).

1-1- التساؤل العام:

هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر على تحسين قوة بعض الركلات الأساسية لدى رياضي الكونغ فو فئة الأواسط(15-16) سنة؟.

1-1-2- التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركلة الامامية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي لدى رياضي الكونغ فو (فئة الأواسط 15-16 سنة)؟.
- هل توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركلة الدائرية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي لدى رياضي الكونغ فو (فئة الأواسط 15-16 سنة)؟.
- هل توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركلة الجانبية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي لدى رياضي الكونغ فو (فئة الأواسط 15-16 سنة)؟.

1-2- الفرضية العامة:

للوحدات التدريبية المقترحة أثر على تحسين قوة بعض الركلات الأساسية لدى رياضي الكونغ فو فئة الأواسط 15-16 سنة ذكور.

1-2-1- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركلة الامامية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي لدى رياضي الكونغ فو (فئة الأواسط 15-16 سنة).
- توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركلة الدائرية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي لدى رياضي الكونغ فو (فئة الأواسط 15-16 سنة).
- توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركلة الجانبية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي لدى رياضي الكونغ فو (فئة الأواسط 15-16 سنة).

1-3- اهداف الدراسة

- معرفة الفروق الإحصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الامامية) لدى افراد المجموعة التجريبية (فئة الأواسط 15-16 سنة).
- معرفة الفروق الاحصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الدائرية) لدى افراد المجموعة التجريبية (فئة الأواسط 15-16 سنة).

الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

- معرفة الفروق الاحصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الجانبية) لدى افراد المجموعة التجريبية (فئة الأواسط 15-16 سنة).

1-4- أهمية الدراسة:

- تكتسب الدراسة أهميتها من خلال نية الباحث للكشف عن اثر الوحدات التدريبية المقترحة على تحسين قوة بعض الركلات الأساسية لدى لاعب الكونغ فو فئة الأواسط (15-16 سنة)، حيث تعد احد المتطلبات الرئيسية في هذه الرياضة القتالية، ويؤمل ان تقدم هذه الدراسة اضافة علمية و عملية تساعد الباحثين في المجالين الاكاديمي و التدريبي، وتستمد الدراسة اهميتها كذلك من خلال تسليط الضوء على أهمية الترابط بين الجانبين البدني و المهاري بالنسبة للاعبي الكونغ فو فئة الأواسط (15-16 سنة)، حيث تحث على تدارك الموقف قبل تفاقمه من خلال التركيز على تنمية و تطوير الجانب البدني والمهاري بشكل متكامل و متوازن للاعبي الفئات الوسطى و اقتراح وحدات تدريبية تخدم ذلك الغرض، و يمكن تلخيص الأهمية الخاصة بدراستنا في النقاط التالية:

- يسعى الباحث إلى تحقيق الهدف الرئيسي التالي "اقتراح وتصميم وحدات تدريبية" لتنمية قوة بعض الركلات الأساسية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو فئة الأواسط (15-16 سنة) ذكور".
- معرفة مدى أهمية تنمية هذه الصفة البدنية (القوة العضلية للأطراف السفلية) في رياضة الكونغ فو وربطها مع الجانب المهاري من خلال معرفة تأثير القدرات البدنية على الأداء المهاري في هذه الرياضة.

1-5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-5-1- التدريب الرياضي:

اصطلاحا: هو عملية تربوية مخططة مبنية على الاسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وامكاناته الخططية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والارادية.
(عصام الدين عبد الخالق مصطفى، 2005، ص8).

اجرائيا: هو عملية اعداد رياضي الكونغ فو باستعمال مختلف الوسائل والاساليب التي يستخدمها المدرب من أجل تنمية وتطوير أداء الرياضي من عدة نواحي البدنية والمهارية والنفسية والخططية والمعرفية والذهنية، وهو بذلك نظام مخطط بأسس علمية للتفاعل بين المدرب واللاعب بهدف الوصول الى مستوى عالي.

1-5-2- الوحدة التدريبية:

اصطلاحا: وحدة التدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر للخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة. (أبو زيد، 2005، ص 58).

الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

إجرائياً: هو الحجر الأساس لبناء أي برنامج تدريبي، حيث تضم مجموعة من التمارين يختارها المدرب بعناية لتحقيق الغرض والأهداف المسطرة سواء التنموية أو التطوير لمختلف مكونات المتطلبات الرياضية خاصة الجوانب: البدنية والمهارية .

1-5-3- الكونغ فو:

اصطلاحاً: هو رياضة بدنية هادفة، وفن من فنون القتال بالسلاح أو بدون سلاح، وهو يتكون من مجموعة من الحركات حرة مدروسة تدمج بين السرعة والسكون، وتجمع بين الهجوم الفعال وبين الدفاع اليقظ السريع، ولقد عرف هذا الفن القتالي في بلاد الصين منذ زمن بعيد، ولكننا لم نعرفه الا بعد عرضه في الأفلام السينمائية عن طريق البطل العالمي بروس لي وهو صاحب تسميته بهذا الاسم الذي كان معروفاً في الصين باسم (الوشو). (أسامة سعيد، 1993، ص5).

إجرائياً: تعتبر رياضة الكونغ فو من أكثر الألعاب الرياضية القتالية شهرة في العالم، حيث تلعب بين شخصين اثنين يتمتع كل واحد منها بمستوى عالي من القدرات البدنية و المهارية و الذهنية، و القدرة العالية على تنفيذ مختلف المهارات و الحركات والركلات القتالية الأساسية القاعدية، وتحكم هذه المنافسة قوانين يطبقها حكم رئيسي و حكام مساعدون ، و يتم تحديد اللاعب المنتصر من خلال تنفيذ للضربة القاضية (اسقاط الخصم) او تسجيل اكبر عدد من النقاط حسن قرار الحكام.

1-5-4- صفة القوة:

اصطلاحاً: تعرف القوة بأنها: أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية، أي تظهر من خلال ما تتميز بأعلى قوة واعلى سرعة ممكنة ولمرة واحدة بما يلائم الاداء وبذلك فهي أقصى قوة عضلية سريعة". (بسطويسي أحمد، 1992، ص116).

إجرائياً: هي قدرة لاعب الكونغ فو على اداء اعلى مقدار من القوة اثناء أداء مهارات الركل (الامامية - الجانبية - الدائرية) بحيث يكون هذا الأداء قويا وبأقصى سرعة.

1-5-5- الركلة الأمامية:

اصطلاحاً: هي أحد تقنيات الركل الأساسية في الفنون القتالية تستخدم هذه الضربة عادة لضرب الخصم في منطقة الجذع، وتتميز بأن الركلة تأتي من خلف الجسم وتصل إلى الهدف من خلال دوران الورك والأرجل. وتعتبر الضربة الأمامية ضربة قوية وسريعة، وتتطلب تمريناً جيداً لتنفيذها بشكل صحيح، حيث يجب على المقاتل الانحناء برفق في الركبتين وتدوير الورك والتركيز على استخدام قوة الجسم بأكملها لزيادة فعالية الضربة. (Scott, 2003).

إجرائياً: هي ضربة يستعملها لاعب الكونغ فو أثناء المباراة من أجل الهجوم والدفاع برفع الركبة على مستوى معين وتوجيه مشط القدم إلى مستوى البطن أو الرأس للضرب وذلك بمساعدة عظم الورك في الضرب والرجوع إلى وضعية المباراة مرة أخرى.

الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

1-5-6- الركلة الدائرية: (الهاللية)

اصطلاحاً: هي ركلة نصف دائرية توجه نحو الخصم من خلال تحرك الركبة الخلفية إلى الأمام والأعلى بشكل نصف دائري وفي نفس الوقت يتم دوران رجل الارتكاز للخارج والجانب ويقوم اللاعب بفرد ركبته الضاربة أماماً في اتجاه الخصم وتكون الضربة بوجه القدم نحو وجه أو جانب الخصم. (محمود إسماعيل عبد المجيد، 2002 ، ص36).

إجرائياً: هي ضربة يستعملها لاعب الكونغ فو أثناء النزال من أجل الهجوم والدفاع تكون بمشط القدم في اتجاه عقارب الساعة للساق اليسرى وعكس اتجاه عقارب الساعة للساق اليمنى.

1-5-7- الركلة الجانبية:

اصطلاحاً: ركلة جانبية قوية توجه نحو الخصم من خلال وضع القدم الضاربة بالقرب من ركبة رجل الارتكاز ثم تنطلق الرجل الضاربة نحو وجه أو بطن الخصم بقوة وسرعة مع دفع الحوض وفرد مشط الرجل إلى الداخل والضرب بسيف الرجل. (محمود إسماعيل عبد المجيد، 2002 ، ص36).

التعريف الإجرائي: هي ضربة يستعملها لاعب الكونغ فو أثناء النزال من أجل الهجوم والدفاع، حيث تكون برفع الركبة على مستوى معين وتوجيه الحافة الخارجية للقدم (سيف القدم) إلى مستوى البطن أو الرأس للضرب وذلك بمساعدة عظم الورك والحوض في الضرب والرجوع إلى وضعية المنازلة مرة أخرى.

1-5-5- الفئة الوسطى (15-16 سنة):

اصطلاحاً: هي محددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 15-16 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة و هامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة، وما هي الا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة. (محمد حسن علاوي ، 1998، ص141).

إجرائياً: هي مرحلة عمرية تتميز بتحسين وتثبيت المهارة الحركية والأداء لأي نشاط رياضي، وكذلك هي بداية تنمية الصفات البدنية بحمولتها مثل القوة العضلية، وتعتبر مرحلة التفوق الرياضي والبداية الصحيحة للإبداع.

1-6- الدراسات ذات الارتباط بالموضوع (الدراسات السابقة والمشابهة):

الدراسة الأولى: دراسة بوقري حمزة، بن طلحة إلياس 2017: تأثير وحدات تدريبية لتحسين صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجودو (بحث تجريبي اجري على صنف اكابر مصارعي جودو ببني صاف ولاية تموشنت)، تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير وحدات تدريبية لتحسين صفة تحمل القوة كان الفرض كما يلي "هو تحسين صفة بدنية و هي تحمل القوة لدى مصارعي جودو من خلال تطبيق وحدات تدريبية"، ولدراسة الموضوع تم أخذ عينة عددها 20 مصارعا في نفس الوقت مقسمين إلى قسمين (10 تجريبية - 10 ضابطة) و كان اختيارها بصفة مقصودة تتوفر فيهم شروط اللازمة، وكانت نسبتها 22.5% حيث استخدم الطلبة الباحثين بطارية اختبارات من الجانب البدني لصفة تحمل القوة موجهة

الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

تحتوي في مضمونها على اختبارات على تحسين صفة واحدة، و قد توصل الطلبة الباحثين إلى استنتاجات أهمها: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في جميع الاختبارات و أفضل النتائج المتحصل عليها كانت نتيجة تأثير الوحدات التدريبية، و من أهم ما يقدمه الطلبة الباحثين من توصيات: إتباع الطرق و الوسائل و الأساليب العلمية الحديثة في إعداد بطاريات الاختبارات لجميع الصفات البدنية خاصة هذه الصفة ووضع برامج تعليمية و تدريبية مناسبة لمستوى و قدرات و أعمار المصارعين ويمكن اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة من طرف الباحث لتحسين صفة تحمل القوة لدى هذه الفئة.

الدراسة الثانية: دراسة محمد قرة 2019: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو - صنف أكابر، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو صنف أكابر، ولدراسة مدى الفاعلية أجرى الباحث دراسة على مستوى قاعة التدريب حيث شملت عينة الدراسة (12) لاعب تم تقسيم الى (06 لاعبين كعينة التجريبية) و (06 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 (18 حصة تدريبية) لمدة شهر و نصف، ثم بعد ذلك بإجراء الاختبار البعدي (08/05/2019) كما اعتمد الباحث على اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس (القوة الانفجارية للأطراف السفلية) واختبار 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 والعلوية 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 والعلوية.
- إن المقاييس أو الاختبارات هي الوسيلة الأكثر موضوعية في تقييم حالة اللاعبين البدنية.

الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

الدراسة الثالثة: دراسة بن عيسى محمد 2019: أثر برنامج تدريبي بليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى رياضي الكونغ فو ووشو فئة الأواسط (15-17) سنة، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي بليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى رياضي الكونغ فو ووشو فئة الأواسط (15-17) سنة، حيث تكونت عينة البحث من 10 رياضيين تم اختيارهم بالطريقة القصدية، واعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي وذلك لملائمته مع طبيعة البحث، واستخدم أداة الاختبار كأداة للبحث، كما تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ثم قمنا بجمع و معالجة البيانات عن طريق القياسات التي أخذناها بعد إجراء الاختبارات القبليّة و البعدي، وتوصلنا من خلال الإجراءات المتبعة إلى أنه توجد فروق إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي الخاص باختبار القوة المميزة بالسرعة لدة افراد العينة التجريبية، كما توصلنا الى ان للتدريب البليومتري له فعالية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى رياضي الكونغ فو صنف اقل من 17 سنة.

الدراسة الرابعة: دراسة عويبي سيف الدين، بوطالب هاني 2023: فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعي التايكواندو صنف (اقل من 15 سنة) (دراسة ميدانية بالنادي الرياضي اتحاد جيمار-جيجل)، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعي التايكواندو صنف اقل من 15 سنة بنادي الرياضي اتحاد جيمار، حيث تكونت عينة البحث من 15 مصارع تم اختيارهم بالطريقة القصدية، واعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي وذلك لملائمته مع طبيعة البحث، واستخدمنا أداة الاختبار كأداة للبحث، كما تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ثم قمنا بجمع ومعالجة البيانات عن طريق القياسات التي أخذناها بعد إجراء الاختبارات القبليّة و البعديّة، وتوصلنا من خلال الإجراءات المتبعة إلى أن التدريب البليومتري له فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعي التايكواندو صنف اقل من 15 سنة، وبعد قيامنا بعرض مختلف البحوث و الدراسات السابقة و التي توصلت أغلبها إلى أن للتدريب البليومتري الأثر الواضح في تطوير القوة الانفجارية لمصارعي التايكواندو و مختلف الرياضات الأخرى.

1-7- مميزات الدراسة الحالية: يهدف الطالب من خلال عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سليمة، ومن خلال ما قام به الباحث من استطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها في هذه الدراسة وقد تميزت هذه الدراسات بما يلي:

الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

1-7-1- أوجه التشابه بين الدراسات:

1-1-7-1- من حيث المدة الزمنية: الدراسات السابقة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات الزمنية من (2017) إلى (2023) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات وكان معظمها يرتبط بالبرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفت بدنية أو بعض المهارات القتالية لدى لاعبي الرياضات القتالية.

1-1-7-2- من حيث المتغيرات: اشتركت دراستنا مع الدراسات السابقة في المتغير التابع (القوة - الركلات) كدراسة محمد قرة 2019، ودراسة كل من عويسي سيف الدين، بوطالب هاني 2023، وأيضا دراسة بوقربي حمزة، بن طلحة إلياس 2017، بالإضافة الى دراسة محمد بن عيسى 2019.

1-1-7-3- من حيث المنهج: المنهج المستخدم في كل الدراسات السابقة هو المنهج التجريبي ذو المجموعتين (ضابطة - تجريبية) والمجموعة القصدية وهو نفس المنهج الذي اتبعه الباحث في دراسته وهذا لتلائمه مع موضوع دراستنا.

1-1-7-4- من حيث نوع العينة وأداة الدراسة: العينة القصدية هي نوع العينة المستخدم في جميع الدراسات السابقة أغلبها، وفي دراستنا استخدم الباحث نفس النوع.

1-1-7-5- من حيث صياغة الفرضيات: اشتركت جميع الدراسات السابقة وكذا دراستنا في نمط وشكل صياغة التساؤلات والفرضيات الخاصة بالدراسة.

1-7-2- أوجه الاختلاف بين الدراسات:

- بعض الدراسات التي تناولناها كانت عبارة عن دراسات اختلفت في المتغير المستقل (تمارين) وكذا الصفة البدنية المراد تطويرها.

- بعض الدراسات التي تناولناها كانت عبارة عن دراسات اختلفت مع دراستنا في الفئة العمرية لأفراد عينة الدراسة وكذلك عددها، كما اختلفت في الفرق التي أجريت على مستواها الدراسات التطبيقية.

1-8- الاستفادة من الدراسات السابقة:

تسلط الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع الدراسة الحالية الضوء على الكثير من الجوانب التي تفيد بحثنا هذا، حيث تبرز نواحي القوة والضعف مما ينيير الطريق أمام الباحث فيما يتعلق بتحديد متغيرات البحث واختبار العينة والمنهج المستخدم وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث وقد استفدنا من هذه الدراسات فيما يلي:

- إعداد وصياغة الكثير من فصول البحث كالمقدمة والمشكلة والأهداف والفروض.

- تحديد واختبار المنهج المستخدم حيث استخدمنا المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

- تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات والمتمثلة في الاختبارات المستخدمة وكيفية قياس متغيرات البحث.

- تحديد نوع الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخدمة من القياسات.

- تحديد و إختيار الأسلوب الأمثل لعرض النتائج ومناقشتها.

الجانب النظري



الفصل الثاني: التدريب الرياضي الحديث



تمهيد

لقد اصبح علم التدريب الرياضي الحديث علما قائما بذاته منفصلا عن العلوم الاخرى فهو يخضع الى مبادئ و اسس علمية تحكمه فهو يهتم بوضع برنامج تدريبي خاص بكل فئة عمرية وفقا للصفات البدنية و القدرات الحركية من اجل الوصول الى مستوى عالي ولا يكون هذا الاهتمام الا بوضع وحدات تدريبية من اجل تطوير صفة بدنية واحدة او اكثر وذلك بمتطلبات تتماشى و الفئة العمرية من اجل الإرتقاء بمستوى أداء اللاعب للهدف المطلوب .

الفصل الثانيالتدريب الرياضي الحديث لفئة الاواسط

2-1- تعريف التدريب الرياضي:

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 والمدرّب الموهوب والعلم الذي خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات) . (عويس الجبالي، 2001، ص15).

- يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في المجالات التربوية البدنية والرياضية، حيث 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 وعلم النفس والتغذية ...الخ).

(حسانين، 1998، ص27).

- ويعرف بلاتونوف 1980 التدريب الرياضي بأن " عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق نتائج عالية". (أبو علا، 1997، ص13).

- ويعرف هارا(Harra) أحد علماء التدريب الرياضي بأنه " عملية خاصة لمنظمة 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، ص35).

2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي: تتحصر 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 ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا. (أحمد البساطي، 1998، ص54).

2-3- 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 ابراهيم، 2001، ص35).

- ان الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.

- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.

الفصل الثانيالتدريب الرياضي الحديث لفئة الاواسط

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

2-4- أهمية مبادئ التدريب الرياضي :

- ان اتباع هذه المبادئ يساعد ايضا على تجنب كل من الاصابة 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 والمراهقين ليس 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.

2-5- انواع حمل التدريب: هناك نوعان لحمل التدريب:

5-1- **الحمل الخارجي** : يقصد بالحمل الخارجي (كل التمرينات المقدمة و التي يقوم بها اللاعب والتي يتم تنفيذها أيا كان هدفها).

5-2 **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. (مفتي ابراهيم، 2001، ص63).

2-5-1- مكونات حمل التدريب: يتكون حمل التدريب من المكونات الاساسية التالية

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

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

الفصل الثانيالتدريب الرياضي الحديث لفئة الاواسط

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

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.

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 تمارين المرونة الاسترخاء عقب تمرين التقوية العنيفة أو الجري الخفيف بعد العدو السريع. (علاوي،1990،ص51).

2-6- طرق التدريب الرياضي:

هناك طرائق عدة لإعداد وتدريب الرياضيين والهدف من ذلك هو ان 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.

2-6-1- تعريف طرق التدريب:

ويعرف أمر الله البساطي طرائق التدريب بأنها " الإجراء التطبيقي المنظم التمارين 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 واللاهوائي. (أحمد البساطي،1998،ص80).

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

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

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

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

* **الحالة الخطئية:** ونعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخطئية الضرورية.

* **الحالة النفسية:** وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية. (حسن علاوي،1990،ص12).

الفصل الثاني.....التدريب الرياضي الحديث لفئة الاواسط

2-6-2- اقسام طرق التدريب:

طريقة التدريب المستمر: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة ومنية طويلة نسبيا، حيث تهدف هذه الطريقة الى تطوير الحمل العام، تطوير التحمل الهوائي، تطوير التحمل العضلي، اما من الناحية الفيزيولوجية تحسن الحد الاقصى للقدرة الهوائية ، و سرعة العمليات الهوائية ، بشكل عام تعمل على تحسين كفاءة الحمل الهوائي، اما من الناحية النفسية تساعد هذه الطريقة على تنمي الصفات الارادية المرتبطة بالأداء المستمر (الكفاح التصميم، قوة الإرادة، العزيمة).

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(01): يمثل مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر.

(أ): **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 يدرّبونهم، 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(هابيج). 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 أهمها مكونات حمل التدريب والتي تتمثل في شدة مثير التدريب و حجم مثير التدريب و فترة الراحة.(حماد،2001،ص212).

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

- كما 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.

الفصل الثاني.....التدريب الرياضي الحديث لفئة الاواسط

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، ص74).

أقسام طريقة التدريب الفتري:

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، حيث تهدف هذه الطريقة الى تنمية التحمل العام والتحمل الهوائي، تحمل القوة، اما من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية كما تسهم في رفع التكيف النفسي للاعب أو اللاعبة لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

مكونات حمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

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

الجدول (02): يمثل مكونات حمل التدريب في طريقة الفتري منخفض الشدة

طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة: تعدّ طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة من أهم الطرق التي يستخدمها الرياضي، إذ نجد أن عضلات جسمه في هذه الطريقة تقوم بالعمل في عدم كفاية الأوكسجين نتيجة لمشدة المرتفعة وهذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة (دين الأوكسجين) عقب كل أداء وآخر. (السكر وآخرون، 1991، ص40).

وتزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة، وتهدف هذه الطريقة الى تطوير التحمل العام والخاص، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، بالإضافة الى الاسهام في تطوير القوة القصو، اما فيما تخص تأثيراتها الفسيولوجية فتتمثل في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين)، ومن الناحية النفسية تسهم في زيادة التكيف النفسي للاعب للظروف المنافسة. (مفتي إبراهيم، 2001، ص21).

الفصل الثانيالتدريب الرياضي الحديث لفئة الاواسط

مكونات الحمل التدريب في الطريقة التدريبي الفترتي مرتفع الشدة:

شدة أداء التمرين	* 90 - 80 % في تمارينات الجري. * 60 - 75 % في تمارينات 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)	* 8 - 10 للتقوية. * 10 - 15 للجري.

الجدول (03): يمثل مكونات حمل التدريب الفترتي مرتفع الشدة.

ب): **طريقة التدريب التكراري:** تزداد شدة التمارينات في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة فتصل الى الشدة القصوى، وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية، ويمكن للمدرب أيضً الاسترشاد بخلاصات نتائج البحوث الفسيولوجية لوضع برامج التدريب الخاصة، تزداد شدة التمارينات في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة فتصل الى الشدة القصوى، و بالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية. (مفتي إبراهيم، 2001، ص22)، و تهدف الى تطوير القوة العضلية، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، اما تأثيرها الفسيولوجي والنفسي فتنتمل في رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الاداء يكون بأقصى شدة، مما يتسبب في التعب، اما من الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الارادية .

مكونات حمل طريقة التدريب التكراري:

شدة أداء التمرين	* 90 % في تمارينات الجري. * 90 - 100 % في تمارينات 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 رفع المقاومة

الجدول (04): يمثل مكونات حمل التدريب التكراري.

ج): **طريقة التدريب الدائري:**

ويذكر كمال درويش ومحمد صبحي حسنين (1999) عن هاره "عبارة عن طريقة تنظيمية لأداة التمارينات بأداة او بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمارينات وعدد مرات تكرارها وشدها ومرات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام مبادئ في طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية" أما جوزيو مانيول فيعرفه ب " مجموعة من التمارينات تؤدي على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة محدودة ". (درويش، حسنين، 1999، ص21).

الفصل الثاني.....التدريب الرياضي الحديث لفئة الاواسط

التدريب الدائري ليس طريقة مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الأخرى (الحمل المستمر، الفئري، التكراري) ولكن هو عبارة عن " وسيلة تنظيمية لتنمية القدرات البدنية و الحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الاساسية للإعداد لتحقيق الهدف المطلوب.

تنمية العضلة وتحسين مقدرتها الوظيفية. (تميم الحاج ، 2017،ص110).

وتهدف هذه الطريقة الى تطوير الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير، وزيادة مبدأ الحمل، اما من حيث تأثيرها الفسيولوجي و البدني والنفسي فتتمثل في لزيادة كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي، زيادة القدرة على مقاومة التعب، التكيف للمجهود البدني المبذول، كما 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)، اما من الناحية النفسية فتسهم هذه الطريقة تسهم في اكتساب تنمية الصفات المختلفة الارادية مثل النظام و الأمانة، وتحسين مستوى الاستعداد الشخصي للتحمل الضغوط(تميم الحاج،2017،ص110).

2-7- الوحدة التدريبية:

تعد الوحد التدريبية أصغر وحدة بنائية في التخطيط الرياضي يتم من خلالها تنفيذ مفردات تدريبية لتحقيق أهداف يؤدي تراكمها إلى احداث التطور المناسب وأهداف الإنجاز المرحلية والنهائية.

وتعد الوحدة التدريبية المكون الأساس لبناء الهيكل التدريبي ليس بالنسبة للدائرة الصغيرة فقط بل للدوائر المتوسطة والكبرى كذلك، وبذلك يعتمد نجاح خطة التدريب السنوية على جودة تشكيل الوحدات التدريبية. (الحسناوي، 2014، ص173).

2-7-1- بناء الوحدة التدريبية:

يمكن تقسيم الوحدة التدريبية إلى أقسام عدة وهي مترابطة في آدائها ومتكاملة في أهدافها يتدرج فيها الحمل التدريبي بالزيادة والنقصان، ويمكن أن يشمل البناء الأساس للوحدة التدريبية على ثلاثة أو أربع أقسام:

القسم الإعدادي (التهيئة).

القسم الرئيسي.

القسم الختامي (التهدة). (الحسناوي،2014، ص171).

ويكون زمن الوحدة يمكن أن يمتد من 30 دقيقة إلى 4 أو 5 ساعات وعلى هذا الأساس يمكن تقسيم الوحدات التدريبية حسب الزمن المستغرق فيها إلى الآتي:

وحدات قصيرة (من 30 إلى 90 دقيقة).

وحدات متوسطة (من 2 إلى 3 ساعات).

وحدات طويلة (أكثر من 3 ساعات). (الحسناوي،2014، ص 173).

الفصل الثاني.....التدريب الرياضي الحديث لفئة الاواسط

2-7-2- تصنيف الوحدات التدريبية حسب أشكالها:

الوحدات التعليمية: تهدف مثل هذه الوحدات إلى تعلم المهارات الفنية والخططية، وتؤدي مثل هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي بكثرة ولا سيما مع المبتدئين.

الوحدات المساعدة: وهي بمثابة التعليم الإضافي للرياضيين الذين اكتسبوا مهارات فنية يحاولون تحسين أدائها وهي بالتأكيد أكثر استخداما من قبل المبتدئين الذين يكون الهدف الأساس من تدريبهم هو تحسين الأداء الفني.

الوحدات التدريبية: وتعد الوحدة التدريبية وحدة رئيسة ومتكررة يمكن استخدامها بعد الوحدات التعليمية لغرض تحسين القدرات والصفات البدنية والإعداد الفني الخاص بالمهارات وصولا للشكل النهائي لإعداد اللاعب المتكامل لأداء المنافسة.

الوحدات التقويمية: تهدف هذه الوحدات إلى مستوى القياس المنجز وتقويمه في مرحلة معينة من التدريب للوقوف على مستوى الرياضي ومعرفة مواطن الضعف في قدراته البدنية أو مهاراته الفنية والخططية.

الوحدات الاستشفائية: تمثل الوحدات الاستشفائية الراحة الإيجابية بين مراحل التدريب والمواسم المختلفة، وتهدف إلى إعادة الشفاء من الأحمال التدريبية الكبيرة التي واجهها الرياضي، ومثل هذه الوحدات تعمل على رفع المستوى من خلال التعويض الزائد.

الوحدات المخصصة لإتقان مهارة معينة: تكون غالبا ما منسجمة مع مبدأ الفروق الفردية، إذ يختلف الرياضيون في حجم التدريب الكافي للوصول بالمهارات الفنية أو الخططية إلى مرحلة الإتقان. (الحسناوي، 2014، ص177).

2-8- عناصر الصفات البدنية:

2-8-1 القوة العضلية:

يرى بعض العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية، كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابق ذكرها. (علاوي، 1990، ص91).

أنواع القوة العضلية:

إن كثيرا من أنواع الأنشطة الرياضية لا تتطلب فقط قوة كبيرة من الإنقباضات العضلية. كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات البدنية باستخدام أثقال مرتفعة، كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال. بل كثيرا ما نجد ارتباط القوة العضلية بالسرعة أو ارتباط القوة العضلية بصفة التحمل أي ارتباط بعامل تكرار الأداء لفترات طويلة متتالية كما هو الحال في رياضة التجديف أو السباحة مثلا.

وعلى ضوء ذلك يمكننا تقسيم صفة القوة العضلية إلى الأنواع الرئيسية التالية:

- القوة العظمى أو القوة القصوى.

الفصل الثاني.....التدريب الرياضي الحديث لفئة الاواسط

- القوة المميزة بالسرعة.

- القوة الانفجارية. (علاوي، 1990، ص 99).

القوة الانفجارية: أشارت بعض التعريفات التي وصفها العلماء مثل كلارك بأنها " أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباضة عضلية واحدة"، وعرفها هارا بأنها " أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة".

- يعرفها هنتجر بأنها "القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي". (عبد المقصود، 1996، ص 98).

- عرفها زكي محمد حسن بأنها "قدرة الفرد على بذل القوة في أقل زمن ممكن". (البساطي، 1998، ص 88).

القوة المميزة بالسرعة: عرفها كل من فراي (1977) و هارة (1976) أن " لقوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تجاوز مقاومة بأكبر سرعة تقلص ممكنة"، و يقول سميث هينجر (1989): " تختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطراف البدنية المشاركة في الحركة (الذراعين، الرجلين) فالرياضي قد يكون جد سريع بذراعيه و ليس بالضرورة أن يكون لديه نفس الميزة بالنسبة لرجليه". (Weinck, 1992, p.241).

مكونات القوة المميزة بالسرعة: تتكون هذه الصفة من إتحاد صفتي القوة والسرعة لإعدادها عند الناشئ ينبغي الإبتداء بصفات التحمل العام، وهذا للوصول إلى درجة التكيف على الميكانيزم الهوائي، و من ثم يجب أن تهيأ صفات القوة (القوة الانفجارية، قوة الدفع، قوة الانطلاق)، ثم صفات السرعة (السرعة المتوسطة، تحمل السرعة، السرعة القصوى) و أخيرا المهارة التي تجمع ما بين الصفتين القوة و السرعة.

الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة: بما أن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة فمعناه أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة و السرعة في مكون واحد، أي أن تحقيق و تنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبي القوة و السرعة في أن واحد. (عبد الفتاح، 1993، ص 89).

طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة: إن العامل الأساسي لتنمية القوة المميزة بالسرعة هو تطور نمو الألياف (Les Fibrées) التي هي من الشكل IIB، والسبب في ذلك هو أن هدف الألياف تختلف دوما عن بقية أنواع الألياف الأخرى، حيث هي الوحيدة التي يمكنها الوصول بسرعة إلى أقصى حد للانقباض، وبهذا تفتح أكبر قوة.

- لا تعمل القوة المميزة بالسرعة فقط عند عملية التنسيق القائم بين العضلات، ولكن أيضا من التنسيق العضلي لسرعة الانقباض، وكذا من قوة الانقباض للعضلات بنفسها، يتم تحسين عملية التنسيق القائم بتوافق العضلات بتدريبات تتضمن مجهودات حركية جبارة (مفجرة) من دون إحداث الآلام.

الفصل الثانيالتدريب الرياضي الحديث لفئة الاواسط

- يمكن تحسين قوة الإنقباض للألياف المعنية بالأمر، و يعني ذلك القسم العرضي منها أو الحجم العضلي المستهدف، و ذلك بطريقة التكرار لعدد أقصى أو تدريب القوة القصوى.

- في الدورة السنوية للتدريب تبدأ فترة التحضير بأبحاث على المستوى الأقصى للقوة (و هذا كأساس للعمل الداخلي) في فترة المنافسات ينشط هذا المكون الخام (كمورد كامن غير مستعمل) عن طريق تطوير و تحسين التنسيقات العضلية ما بين العضلات، لعنصر القوة المميزة بالسرعة أهمية قصوى في عدد كبير من النشاطات الرياضية، و هذا ما يجعل عملية مراقبتها بإختيارات مناسبة من الإهتمامات الرئيسية اللازمة لتسيير التدريب، و يتم عملية المراقبة للقوة المميزة بالسرعة بطريقة غير مباشرة و سهلة عن طريق مختلف الإختبارات (الفقز، الرمي، و الجري). (Weinck,1992, p.244).

المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة: نظم إنتاج الطاقة الفوسفاتي: يعتبر فوسفات الكرياتين PC من المركبات الكيميائية المعنية بالطاقة و يوجد في الخلايا العضلية مثله في ذلك مثل ثلاثي فوسفات الأدينوزين ATP المصدر المباشر لها، حيث يتم استعادة 1 مول من ATP مقابل إنشطار 1 مول من فوسفات الكرياتين.

1 مول من PC _____ 1 مول من ATP. (عبد الفتاح، وأخرون، 1993، ص 70).

علاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة و السرعة: إن علماء الشرق يقسمون القوة إلى تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة، كما هو الحال لدى علماء الغرب، الذين يرون أن تحمل القوة يعني بالنسبة لهم الجهد العضلي **Maxillaire Endurance** و هو عنصر مستقبل عن القوة العظمى كما أنهم يطلقون القوة السريعة أو (القوة المميزة بالسرعة) اسم القدرة **Power** أو القوة المتفجرة (الانفجارية) **Explosive Strength** و هو عنصر مركب من القوة و السرعة. (عبد الحميد، حسنين، 1997، ص 58).

2-8-1) السرعة:

يرى البعض أن مصطلح «السرعة» في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض العضلي كحالة الإسترخاء العضلي.

ويرى البعض الآخر أنه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن، ومن ناحية أخرى يعرفها **بيوكر** بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة ". ونحن نرى أن هذا التعريف يتناول مفهوم السرعة من جانب واحد فقط، أي أنه يقتصر استخدام مصطلح السرعة على الحركات المتماثلة المتكررة فقط. (علاوي، 1990، ص 153).

وفي واقع الأمر لا يمكننا أن نقصر مفهوم السرعة في المجال الرياضي على نوع واحد فقط من الحركات بل ينبغي أن يتناول كل النواحي الحركية التي نصادفها في مختلف أنواع الأنشطة الرياضية، ومن أهمها ما يلي:

الفصل الثانيالتدريب الرياضي الحديث لفئة الاواسط

- الحركات المماثلة المتكررة: مثل الحركات المشي والجري والسباحة والتجديف وركوب الدراجات...
 - الحركات الوحيدة: وهي الحركات المغلقة التي تشتمل على مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي، مثل حركة ركل الكرة، وحركة التصويب في كرة القدم أو كرة السلة وحركة دفع الجلة، أو رمي القرص، و حركة الوثب...
 - الاستجابات الحركية: كما هو الحال في عمليات البدء في الجري أو السباحة مثلا، أو عند الإستجابة الحركية للمواقف المتغيرة في الألعاب الرياضية ككرة القدم أو كرة السلة، أو كرة الطائرة، أو كرة اليد، أو في المنازلات الرياضية كما في السلاح أو الملاكمة...
 - الحركات المركبة: وهي الحركات التي تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة وتنتهي، مثل: حركة اسلام وتميرير الكرة، أو حركة الإقتراب والوثب. (علاوي، 1990، ص153).
- 2-8-3- التحمل:**

تعتبر صفة التحمل من الصفات البدنية الحيوية لجميع الرياضيين، وخاصة بالنسبة لهؤلاء الذين يمارسون الأنشطة الرياضية التي تتطلب الإعداد البدني لفترات طويلة.

ويرى بعض العلماء أن التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستول الكفاية أو الفاعلية، كما يعرفه البعض الآخر بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب، نظرا لإرتباط صفة التحمل إرتباطا وثيقا بظاهرة التعب.

ويقصد بالتعب الهبوط لمستوى كفاية وفاعلية الفرد كنتيجة لاستمرار بذل الجهد، وهناك أنواع متعددة من التعب، منها:

- التعب العقلي: الموضوعات العقلية مثل الشطرنج.
 - التعب الحسي: إرهاق الحواس مثل تعب الحواس في رياضة الرماية.
 - التعب الإنفعالي: كنتيجة للخبرات الإنفعالية الحادة، كما هو الحال عقب الإشتراك في المنافسات الهامة التي تتميز بالكفاح والمنافسة.
 - التعب البدني: كنتيجة للعمل البدني، أو النشاط العضلي. (علاوي، 1990، ص174).
- أنواع التحمل:** يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين رئيسيين:
- التحمل العام:** يقصد به تحمل الجهازين دوري دموي.
- التحمل الخاص:** ويقصد به تحمل السرعة، وتحمل قوة، وتحمل العمل أو الأداء (تكرار الأداء) و تحمل توتر العضلي الثابت (كالوقوف على اليدين).
- ويرى بعض العلماء أنه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص كما يلي:
- تحمل السرعة.
 - تحمل القوة.
 - تحمل العمل أو الأداء.

الفصل الثاني.....التدريب الرياضي الحديث لفئة الاواسط

- تحمل التوتر العضلي ثابت. (علاوي،1990،ص 177).

2-8-4- المرونة:

يؤكد بعض الخبراء أن صفة المرونة من الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو كمية، إذ أنها تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى والقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي، كما تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة و الثقة بالنفس و غيرها من السمات.

ويمكن تعريف المرونة بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع، كما يرى البعض الآخر أن المرونة هي مدى وسهولة حركة في المفاصل المختلفة.

وتختلف الأسس التي ترتكز عليها درجة المرونة من فرد لآخر طبقا لإمكانات التشريحية والفيولوجية المميزة للفرد، وتتوقف على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الإستطالة والإنبساط.

وينتج عن إفتقار الفرد الرياضي لصفة المرونة كثير من الصعوبات التي من أهمها:

- عدم قدرة الفرد الرياضي على سرعة إكتساب وإتقان الأداء الحركي.

- سهولة إصابة الفرد الرياضي ببعض الإصابات المختلفة.

- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة العضلية والسرعة. (علاوي،1990، ص 190).

2-8-5- الرشاقة:

كما يعرف ماينيل الرشاقة بأنها " القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس". (الصفار،1984، ص 74).

ويعرف كيراتن الرشاقة بأنها " القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع امكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى". (الصفار،1984ص74).

تنمية الرشاقة:

لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب الفرد الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، وكذلك قيام الفرد بأداء المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة.

فالعامل على زيادة رصيد الفرد من مختلف المهارات الحركية يسهم بقدر كافي بالنسبة للإمكانات العديدة للقدرة على التوافق بين مختلف هذه المهارات الحركية مما يساعد على تطوير وتنمية صفة الرشاقة لدى الفرد الرياضي.

و يجب مراعاة أن المهارات الحركية التي يتقنها الفرد كالتى تدخل تحت نطاق مجموعة « العادات الحركية»، و التي يمارسها الفرد تحت ظروف ثابتة، لا تسهم بالقدر الكافي في عملية تطوير و تنمية

صفة الرشاقة.(علاوي،1990،ص204)

2-9- خصائص الفئة العمرية (15- 16) سنة:

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطيئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول و الوزن و اهتمام المراهق بمظهره الجسدي و صحته الجسمية كقوة جسمه و يزداد بهذا الشعور بذاته. (قاسمي، 2013، ص 35).

2-9-1- خصائص النمو في هذه مرحلة:

النمو الجسدي: في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد اتزانه الجسدي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عن الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة. (عنايات، 1998، ص 74)

النمو المورفولوجي: تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذ أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإن احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، و لكن دون زيادة في الحجم و هذا يميز الذكور بطول القامة و نحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلية تستطيل أسرع من الجذع و الأطراف العليا في هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي، الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي. (حماد، 1996، ص 121)

النمو النفسي: تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن يعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:

- خجل بسبب نموه الجسدي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.

- احساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.

- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.

- عواطف وطنية، دينية وجنسية.

- أفكار مستحدثة وجديدة. (خوري، 2000، ص 91).

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة. (كاشف، 1991، ص 166).

النمو الاجتماعي: في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث يعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة، كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي و

الفصل الثانيالتدريب الرياضي الحديث لفئة الاواسط

الأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذو قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله. (خوري، 2000، ص 123).

النمو العقلي والمعرفي: في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب والفهم المجرد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير لسلسلة الطفولة. (ويتج، 1994، ص 50). كما يلاحظ أن المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي إلى حب الإبداع، حب الاكتشاف، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة. (زهران، 1995، ص 377).

النمو الوظيفي: في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، و من بين علامات هذا النمو نلاحظ تذبذب و عدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية و التي أرجعها (جودان) **GODAIN** إلى بقاء القفص الصدري ضيق، و هنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " و يلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب **GAMAVA** راجع إلى توازن و تطور القلب و هذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه و يبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة و مناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200 - 220 سم³.

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800 - 3000 سم³ وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني. (حسين، 1990، ص 99).

كما يؤكد كل من **شريكين و دتسومسكي** أن: "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني". (عنايات، 1998، ص 70).

النمو الحركي: تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن"، "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلاف في التوازن و الاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق و التناسق و الانسجام، و أن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا و انسجاما عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي و فترة الاضطراب".

الفصل الثاني.....التدريب الرياضي الحديث لفئة الاواسط

إلا أن ماتيف أشارت إلى أن: " النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها". (عنايات،1998، ص71).

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية و الموهوبين من ناحية أخرى، و بذلك فهي ليست مرحلة تعلم و لكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة و ثباتا و استقرار حركيا في نهايتها. (بسطويسي، 1996، ص 185).

النمو الانفعالي: انفعالات المراهق تخلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.

- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.

- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.

- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.

- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار. (بسطويسي،1996 ص185).

النمو الجنسي: يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البسيكولوجية في هذه المرحلة.

عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج الصفات الجنسية الأولى.

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور و الإناث.

(الخولي، والشافعي، 2000، ص213).

الفصل الثانيالتدريب الرياضي الحديث لفئة الاواسط

خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل إلى أهمية التدريب الرياضي و الأهداف العامة و طرق التدريب وكذلك تطرقنا إلى تعريف وبناء الوحدة التدريبية و عناصر الصفات البدنية وفي نهاية الفصل قمنا بتعريف الفئة العمرية (15-16) سنة لما لها من تغيرات بدنية و نفسية على المراهق بذكر خصائص النمو في هذه المرحلة العمرية.

الفصل الثالث: الركلات الأساسية في رياضة الكونغ فو ووشو



تمهيد:

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الرياضيين، حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الرياضي. ورياضة الكونغ فو من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وقبالا شديدا من الأطفال والشباب من نفس الجنسين، مما لا بد من ممارسة رياضة الكونغ فو التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى يستطيع اللعب في مختلف المستويات.

ونظرا إلى أن المهارة في رياضة الكونغ فو تعد عنصرا أساسيا أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيها يشكلان ضرورة لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرنامج الخاص بها من أجل الإرتقاء بمستوى أداء اللاعب.

3-1-1- الاداء المهاري:

3-1-1- مفهوم الأداء: هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمله المسؤولية في فترة زمنية محدد وبناء إلى هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على اثنين هما:

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله: أي واجبات ومسؤوليات.
- يتمثل في صفات الفرد الشخصية ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعلمه أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عددية كالقدرة والاستعداد الدافعية، وأغلبها تشكل مفهوم الأداء مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.

(عبد الغفار، 2004، ص40).

3-1-2- مفهوم الأداء المهاري:

هو نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي لتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية المؤثرة في الفرد الرياضي يهدف استعمالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة.

(مصطفى، 2001، ص374).

3-1-2-1- مراحل الأداء المهاري: تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة وهي:

مرحلة التوافق الأولى للمهاري: تهدف في هذه المرحلة على تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها وتبدأ بإدراك اللاعب لمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة والمستوى أداء المهارة الأساسية وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة وكفاءة الأداء المهاري.

مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة: تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية والتي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد غير لازمة لأداء الحركة، ومع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلّة حدوث الأخطاء.

مرحلة إتقان وتثبيت أداة المهارة: ان الهدف لأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية المنفردة وانسيابية واستقرار من حيث شكل الأداء. (البساطي، 1998، ص33).

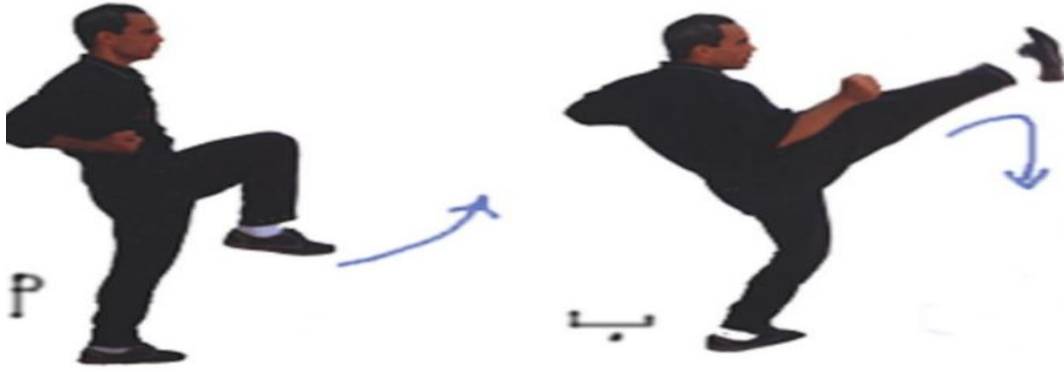
3-1-3- تمرينات مهارات الركل:

تمارس تمرينات مهارات الركل بعد إتقان المبتدأ للتدرجات الأولية أولاً ثم الدخول في تمرينات الركلات وفيما يلي بعض أنواع الركلات التي يستخدمها خبراء الكونغ فو في القتال والمقبلات الحقيقية.

الفصل الثالث..... الركلات الأساسية في رياضة الكونغ فو

أ): الركلة الأمامية: وفيها يقف اللاعب متأهبا معتدل القامة، واضعا اليدين بجانب خصره والقدمين مضمومتين.

- بعد ذلك يأخذ نصف خطوة للأمام بقدمه اليسرى.
 - يثني الرجل اليمنى ويرفعها للأعلى مع جعل الركبة الى الأمام وشد القدم بقوة.
 - يأتي بعد ذلك دور الركل حيث يتم الركل بالقدم اليمنى فوق مستوى الخصر مع تكرار العملية بسرعة.
- (أسامة، 1992، ص 22).



الشكل (01): يمثل مهارة الركلة الامامية

ب): الركلة الجانبية:

- يقف اللاعب في وضع الإستعداد واضعا يديه عند خصره.
- يجعل اللاعب رجليه متقاطعتين.
- يثني الرجل الأمامية مع رفعها لأعلى وجعل أصابع القدم مثنية للداخل.
- يتم الركل بقوة فوق مستوى الكتفين بوضع جانبي.
- تكرر الركلات بالتبادل بين الرجلين. (أسامة، 1992، ص 23).



الشكل (02): يمثل مهارة الركلة الجانبية

(ج): الركلة الدائرية:

- تنثنى الركبة اليمنى وترفع للأعلى.
- يكون المشط مشدود للأسفل.
- يتم الركل بشكل دائري.
- تكرر الركلة بالتناوب. (أسامة، 1992، ص23).



الشكل (03): يمثل مهارة الركلة الدائرية

3-2- رياضة الكونغ فو ووشو:

3-3-1- تعريف رياضة الكونغ فو ووشو:

لغة: هو عبارة مركبة من حرفين صينيين، الأول مزدوج، يحملان عدة معاني حيث تحمل عبارة الكونغ-فو معنى الإنسان المعد بفعل وقوة العمل، وعموما فكرة عمل منجز أو في طريق الانجاز. اصطلاحا: أضاف الغربيون معنى الفن الحربي على الكونغ-فو، ولكن لا تتحمل عبارة الكونغ-فو معنى المصارعة، إلا إذا اتبعت بعبارة أخرى أكثر دقة ووضوحا مثل (ووشو). ومعناها فن الحرب، فنحصل على عبارة كونغ-فو ووشو وابتداء بما يدل على مدرسة عائلية معينة أو ضمها إلى الوطن لتصبح فن وطني. يعد الكونغ-فو فن من أعرق الفنون الحربية على الإطلاق، هو منبعها، فعنه تفرعت، الووشو للتعبير عن الفنون الحربية التقليدية الصينية. الووشو، فنون حربية ورياضة تقليدية صينية تدخل ضمن التراث الثقافي للشعب الصيني، أثرت بإسهامات جديدة، خلال إيصاله من جيل إلى جيل، إلى جانب هذا نجد هذا الفن يجذب إليه جمهورا عريضا بواسطة حركات اللطيفة، وأثاره الشافية الصائنة للصحة، كما يساعد في الدفاع عن النفس، وقد يكون هجوميا، فهو رياضة قتالية تشكل وسيلة فعالة من وسائل الدفاع الذاتي. (الطيب، 2010، ص25).

3-3-2- تاريخ ونشأة الكونغ فو ووشو:

الووشو يشار إليها أيضا باسم الكونغ فو، هي المصطلح الجماعي لممارسات فنون القتال التي نشأت و تطورت في الصين، الووشو هو نبع جيد لجميع الممارسات القتالية الآسيوية على مدار تاريخها الطويل،

الفصل الثالث..... الركلات الأساسية في رياضة الكونغ فو

تطورت الووشو إلى العديد من الأساليب و الأنظمة المتميزة كل منها يتضمن تقنياتهم و تكتيكاتهم و مبادئهم و أساليبهم، فضلا عن استخدام مجموعة واسعة من الأسلحة التقليدية و تركز الأساليب المختلفة التي ظهرت على العديد من جوانب القتال، و لكن الأهم من ذلك أنها استوعبت الفلسفات الشعبية و الممارسات الأخلاقية للناس في الصين على مدار 5000 عام من التنمية، مع ذلك تطورت الووشو إلى أكثر من مجرد نظام بسيط للهجوم و الدفاع و أصبحت وسيلة لتنمية الجسد و العقل و الروح بطريقة إيجابية تفيد كل هذه الممارسة.

(الاتحاد الدولي للووشو، 2019، رياضة الووشو - <http://www.iwuf.org/sport-wushu/>).

3-2-1- تاريخه:

يمكن إرجاع أصول الووشو إلى الإنسان الباكر ونضاله من أجل البقاء في بيئة قاسية خلال العصر البرونزي (3000-1200 قبل الميلاد) أو حتى قبل ذلك، وهو الصراع الذي أدى إلى تطوير تقنيات للدفاع ضد كل من الحيوانات البرية والبشر الآخرين، وجاء تطبيق الأسلحة في نهاية المطاف لتشكيل جذور تقنيات الووشو القائمة على الأسلحة كما أن مسابقات القوة والتقنية (مثل Jiaodi و هو شكل صيني قديم من المصارعة) عزز تطوير أنظمة القتال المجردة.

من عهد أسرة شانغ (حوالي 1046 - 1556 قبل الميلاد) وحتى فترة الدولة المتحاربة (221-481 قبل الميلاد) طورت الووشو أساليب قتالية مسلحة وغير مسلحة متخصصة وبدأ ظهور أسلحة متطورة للحرب خلال هذه الأوقات أصبحت الووشو مشهورة بين عامة الناس كوسيلة للدفاع عن النفس وتحسين الصحة فضلا عن الترفيه، اعتنقت الفلسفة الصينية القديمة بثقافة الفنون الأدبية والقتالية. (Wen Wu).

في عام 1923 نظمت ألعاب الووشو الوطنية الصينية في شنغهام، و في عام 1936 قام وفد الووشو الصيني بتظاهرة في الألعاب الأولمبية الحادية عشرة التي عقدت في برلين، استمر الووشو في التطور من خلال العصر الجمهوري و بعد تأسيس جمهورية الصين الشعبية و تم تنفيذ أشكال و قواعد مسابقة الووشو و توحيد أساليب و مواد التدريس، وفي عام 1985 عقدت أول بطولة دولية للووشو في شيان بالصين و تم تشكيل اللجنة التحضيرية لاتحاد الووشو الدولي (IWUF)، و في الثالث من أكتوبر عام 1990 تم تأسيسه رسميا.

(الاتحاد الدولي للووشو، 2019، رياضة الووشو - <http://www.iwuf.org/sport-wushu/>).

3-2-2- ووشو اليوم: تطورت الووشو اليوم إلى أشكال مختلفة من الممارسة لكل منها تركيزها وأهدافها، وتبرز بعض ممارسات الصحة والرفاهية كهدف رئيسي لها، بينما يؤكد البعض الآخر على الحفاظ على ثقافة المهارات التقليدية التي نشأت منها الفنون، وفي الآونة الأخيرة تطورت الووشو إلى رياضة تنافسية عالمية يمارسها ويستمتع بها الآلاف من الناس في جميع أنحاء العالم بسبب محتواها الفريد والمثير، و تم تصنيف رياضة الووشو إلى فئتين رئيسيتين لها: منافسة أنماط أساليب (TAO LU) ومنافسة الاشتباك SANDA. (الاتحاد الدولي للووشو، 2019، رياضة الووشو -

<http://www.iwuf.org/sport-wushu/>).

الفصل الثالث..... الركلات الأساسية في رياضة الكونغ فو

3-2-3-3- اختصاصات وأساليب الووشو:

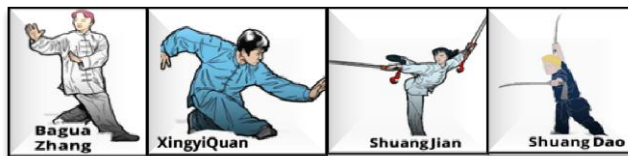
أساليب الووشو التقليدي: الووشو التقليدية (المعروف عادة باسم الكونغ فو) هي أصل رياضة الووشو ولها تاريخ طويل ومتنوع مع نشأة الووشو في الصين، تطورت ممارسات الووشو التقليدية وانتشرت في جميع أنحاء التضاريس الجغرافية للبلاد واستوعبت الخصائص الثقافية والأثنية والفلسفية المتميزة لمختلف المجموعات في الصين.

نشأت من الحاجة إلى الدفاع عن النفس كالبقاء على قيد الحياة فضلا عن فن الحرب و أساليب وممارسات متنوعة، ظهرت مختلف الأساليب و المحتوى و الفلسفات و التكتيكات و التقنيات على مدى آلاف السنين من تطور الووشو، في حين أن الووشو التقليدي في جوهره هو وسيلة للهجوم القتالي و الدفاع إلا أن ممارسته قد تجاوزت وسيلة بسيطة لتحقيق غاية و أصبحت متداخلة بعمق مع تركات المبادئ الأخلاقية، و تهدف ممارسة الووشو التقليدية إلى الحفاظ على مبادئ و أساليب و موروثات الأجيال السابقة التي طورت و اعتمدت على هذه الفنون من أجل البقاء وتحسين الحياة بشكل عام .

تختلف أساليب الووشو و ممارساتها اختلافا كبيرا حيث يبرز بعضها تقنيات اليد بينما يركز البعض الآخر على تقنيات الساق و الآخر على المصارعة و يركز البعض على الهجوم و الدفاع بينما يسعى البعض الآخر لتعزيز و الحفاظ على الصحة و الترفيه، يشمل الووشو التقليدي أيضا مجموعة واسعة جدا من الأسلحة التقليدية التي يتم نقلها من عصر الأسلحة الباردة إلى جانب الأساليب العملية التي تم الحفاظ عليها من قبل الأجيال اللاحقة مع العديد من العشائر و الطوائف و أنظمة الأسرة و الأساليب، الووشو التقليدية متنوعة مع ثقافة بدنية عميقة و معقدة للغاية يمارسه أشخاص من جميع الأطياف بغض النظر عن العرق أو الجنس أو العمر أو الطبقة الاجتماعية أو الحالة المادية و هي جوهرة ثقافية و رياضية للناس في كل مكان.

يواصل اتحاد الووشو الدولي (IWUF) الحفاظ على الووشو التقليدي و الترويج لهما لأن هذه الممارسة دخلت بثبات عالم الرياضة للجميع، تتماشى قيم الووشو التقليدية مع قيم تعزيز التماسك الاجتماعي، و القيمة الثقافية و التعليمية، و تنمية أنماط الحياة و العادات الصحية، في عام 2004 أقامت IWUF نسختها الأولى من بطولة العالم للكونغ فو التقليدية كحدث رياضي للجميع بغرض تشجيع ممارسة الكونغ فو التقليدية من خلال الملاكمة و التبادل على نطاق واسع يضم الحدث الآلاف من المنافسين في جميع الفئات العمرية الذين يتنافسون في مجموعة واسعة من الأقسام، و يتم منح معظمهم جوائز للمشاركة بروح من التفاعل و يهدف الحدث إلى بناء صداقات و علاقات من خلال الووشو التقليدي.

(الاتحاد الدولي للووشو، 2019، رياضة الووشو - <http://www.iwuf.org/sport-wushu/>).



شكل (04): بعض أنماط أساليب الووشو التقليدية.

الفصل الثالث..... الركلات الأساسية في رياضة الكونغ فو

الأساليب الحديثة: تشير الأساليب (Taolu) إلى مكون التدريب النموذجي الخاص بالووشو، تتكون أنماط الأساليب من مجموعة متصلة بشكل مستمر من التقنيات المحددة مسبقا والتي تم تصميمها وفقا لمبادئ وفلسفات معينة لدمج المبادئ الأسلوبية للهجوم والدفاع، وتشمل على تقنيات اليد، وتقنيات الساق، القفزات، الكنس، الوقفات، المسكات، الرمي، المصارعة و التوازن.

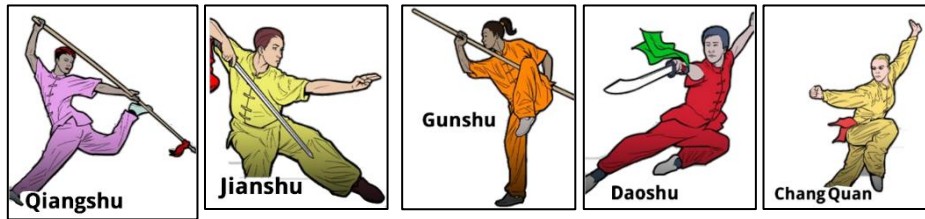
تقليديا تم جمع أنماط الأساليب للحفاظ على التقنيات والتكتيكات الخاصة بسلالة معينة أو نظام معين، ومن خلال التدريب المنتظم من شأنه أن يحسن تدريجيا مرونة الممارس والقدرة على التحمل و القوة و السرعة و التوازن، و التنسيق، و سوف "يطبع" تكتيكا أجمل في الممارسين، تتضمن الأساليب إجراءات فردية كإجراءات جماعية بالإضافة إلى إجراءات مبارزة بمشاركة ممارسين أو أكثر لديهم محتوى غني و متنوع و ذلك باستخدام كل من التقنيات باليد الفارغة أو تلك التي يتم تنفيذها باستخدام الأسلحة.

تطورت رياضة الووشو من الووشو التقليدية و تقدم إلى العالم في شكل رياضة حديثة على المستوى الأولمبي مع مزيج مثالي من الممارسات القديمة و المبادئ الرياضية الحديثة، و أداء الرياضيين للأنماط (بيد فارغة أو بالأسلحة) على أساس قواعد محددة مع تسليط الضوء على قوتهم الرياضية، يتم تقييم إجراءات الأنماط من قبل لجنة من الحكام الذين يقومون بتقييم جوانب مختلفة من الأداء العام و جودة الحركات كدرجة الصعوبة و تمنح الدرجة وفقا لذلك، تدور مسابقة الأساليب في ميدان متخصص طوله 14 أمتار وعرضا 8 امترا طولا، و الذي يتكون من بساط عالي الكثافة مغطى بسجاد رقيق.

(الاتحاد الدولي للووشو، 2019، رياضة الووشو - <http://www.iwuf.org/sport-wushu/>).

3-3-2-4- أنماط اختصاص الأساليب:

أساليب شمالية (شانغ شوان): تضم الأنماط التي نشأت من المناطق الجغرافية الشمالية في الصين (شمال نهر اليانغتسى) و التي تحظى بشعبية بما في ذلك **Cha Quan** و **Hua Quan** و **Hong Quan** و **Shaolin Quan** و **Fanzi Quan** و **Pao Chui**، يتم تعريف هذا النمط من خلال ضربات مفتوحة و طويلة المدى و مجموعة واسعة من تقنيات الساق و الحركات الدائرية. يستخدم **Changquan** المواقف المفتوحة والموسعة، والتقنيات عالية السرعة بالإضافة إلى العديد من التقنيات الجوية والبهلوانية، إنه أسلوب سريع وديناميكي و مثير يضم العديد من الحركات لالتقاط الأنفاس، و يكون باليد الفارغة، أو الأسلحة الطويلة، القصيرة، المزدوجة.



شكل (05): أنماط الأساليب الشمالية.

الفصل الثالث..... الركلات الأساسية في رياضة الكونغ فو

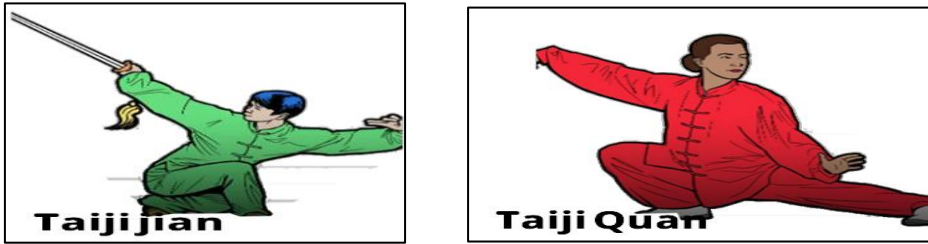
أساليب جنوبية (نان شوان): تتألف من الأنماط التي نشأت و التي تحظى بشعبية في المناطق الجغرافية الجنوبية في الصين (جنوب نهر اليانغتسى) بما في ذلك هونغ (هونغ غار) ، و لي (لي غار) ، و ليو (لاو غار) ، مو (موك غار) ، تساي (تشوي)، (Gar) ، و Zu Quan ، و Wing Chun ، و Yong Chun Quan) و غيرها، تتميز الملاكمة الجنوبية بمواقف منخفضة مع عدد أقل من تقنيات الساق و التركيز على ضربات ذراع قوية و غالبا ما تكون مصحوبة بتعبير صوتي مع التركيز على الموقف الثابت و الاستقرار، فإن الملاكمة الجنوبية لديها عدد أقل نسبيا من التقنيات البهلوانية، و لكنها تركز على توليد تقنيات قوية للغاية مع تقنيات يدوية معقدة للغاية. إنه أسلوب عنيف و قوم، حيث يعبر الممارسون عن ركح قوية ، و يكون إما باليد الفارغة، أو الأسلحة الطويلة، القصيرة.



شكل (06): أنماط الأساليب الجنوبية.

أساليب داخلية (تايجي شوان): من فنون الدفاع عن النفس الأكثر ممارسة على نطاق واسع والأكثر شعبية في العالم اليوم، تتميز **Taijiquan** بحركات بطيئة ورشيقة ومزيج من كل التقنيات الصلبة والليونة، تتكون الملاكمة الداخلية من الأساليب المعروفة بما في ذلك (Chen و Yang و Wu و Sun و Wu و Hao)، وهو شائع بسبب بناء الصحة و طول العمر الذي يركز عليه ممارسيه. تقتزن حركات **Taijiquan** البطيئة في بعض الأحيان مع رشقات نارية متفجرة، تتطلب إنسجاما تاما في الحركة و التنفس و التركيز و التنسيق بين كامل الجسم و العقل في ممارسة مستمر، و تكون باليد الفارغة أو الأسلحة الطويلة أو القصيرة.

(الاتحاد الدولي للووشو، 2019، رياضة الووشو - <http://www.iwuf.org/sport-wushu/>).



الشكل رقم (07): أنماط الأساليب الداخلية.

الفصل الثالث..... الركلات الأساسية في رياضة الكونغ فو

القتال الاستعراضى (دويليان): هذا نمط تم تصميمه مع اثنين أو أكثر من المشاركين يحاكون حالة القتال التي تتميز بالقتال بيد فارغة و/أو بالأسلحة، عند عرض كل من التطبيقات الهجومية والدفاعية، يتطلب **duilian** الدقة، وإتقان عالي المستوى، وتكييف عالي مع سرعة الزخم الكبيرة التي تتميز بالقفز، والسقوط، فهي قوية للغاية مسلية بصريا.

(الاتحاد الدولي للووشو، 2019، رياضة الووشو - <http://www.iwuf.org/sport-wushu/>).



الشكل (08): أنماط القتال الإستعراضى.

إختصاص الساندا: هي رياضة قتالية حديثة بدون سلاح تم تطويرها من خلال تقنيات الووشو التقليدية، وهي تستخدم أساسا تقنيات اللكم والركل والرمي والمصارعة والدفاع.

تجري منافسات المنافسة على منصة مرتفعة تسمى " **Leitai** "، يبلغ إرتفاعها 80 سم وعرضها 8 أمتار وطولها 8 أمتار، وتتألف من إطار مغطى برغوة عالية الكثافة مع غطاء قماشي. يوجد على الأرض المحيطة بالمنصة وسادة واقية يبلغ ارتفاعها 30 سم وعرضها 2 مترا، يرتدي الرياضيون المتنافسون معدات واقية تشمل واقينا للرأس وحاميا للصدر وقفازات، بالإضافة إلى واقى فم وحزام الوقاية.

تتكون المنافسات من 3 جولات في المجموع، كل منها يدوم دقيقتين مع فترة راحة مدتها دقيقة واحدة بين الجولات، بصرف النظر عن الضربات والأساليب غير القانونية، المناطق اللافتة للنظر هي: الرأس والجذع (بما في ذلك الصدر والبطن والخصر والظهر) والساقين، ويتم منح الرياضيين نقاطا من قبل حكام الجنب لتقنيات تم تنفيذها بنجاح بناء على معايير التسجيل. سيتم إعلان الرياضي الفائز إذا فاز بجولتين من أصل ثلاث جولات أو إذا تم إقصاء خصمه.

(الاتحاد الدولي للووشو، 2019، رياضة الووشو - <http://www.iwuf.org/sport-wushu/>).



شكل (09): إختصاص منازلات الساندا.

3-2-5- مساحة ومعدات المنافسة:



شكل رقم (10): مساحة و معدات المنافسة . (الاتحاد الإفريقي، 2017، ص 34).

4-2- قوانين منافسات الساندا الدولية:

3-2-6- انواع المنافسات:

- فعاليات الفرق.

- فعاليات فردية

طريقة المنافسة:

- طريقة لعب كل منافس بدوره ضد الآخرين، طريقة خروج المغلوب.

- وتتكون كل منزلة من ثلاث جولات مدة كل منها دقيقتين (وقد تطبق منافسات الشباب مدة دقيقة

وثلاثين ثانية لكل جولة وفئة الأطفال دقيقة واحدة لكل جولة) مع دقيقة راحة بينهم، والفائز بالمنزلة هو

المنافس الذي يفوز بجولتين من الثلاث جولات. (الاتحاد الإفريقي، 2017، ص 3).

الفصل الثالث.....الركلات الأساسية في رياضة الكونغ فو

الفئات العمرية والشروط:

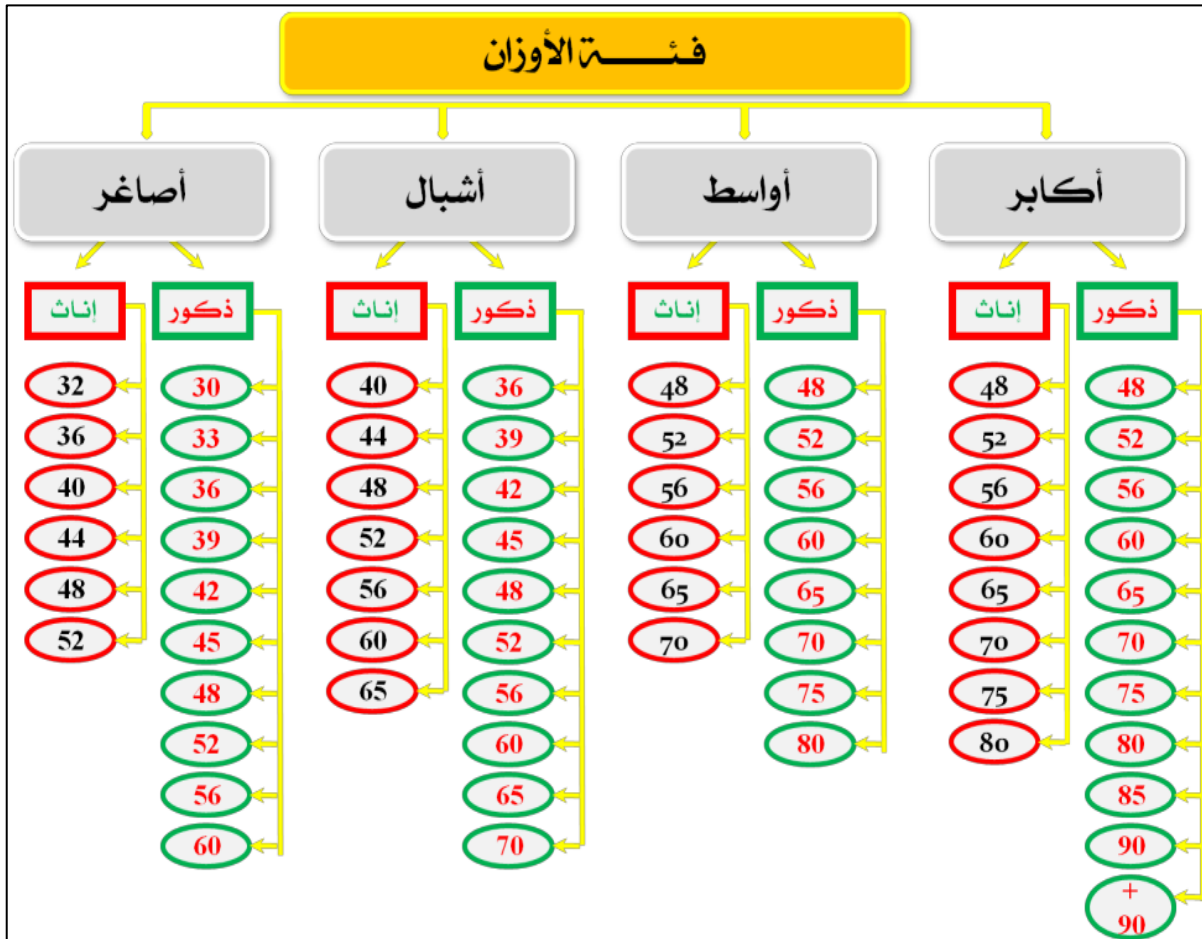
- يجب أن يكون عمر المنافسين الكبار من (18-40) عاما، ويجب أن يكون عمر المنافسين الأواسط بين (15-17) سنة، والأشبال المنافسين أن يكون عمرهم بين (13-14) عام، أما الأصغر أن يكون عمرهم بين (11-12) عاما كاملا وقت المنافسة.

- يجب على كل منافس أن يحمل بطاقة هوية وإجازة رياضية سارية المفعول.

- يجب على كل منافس أن يحمل شهادة تأمين على الحياة شخصية سارية المفعول.

- يجب على كل منافس أن يقدم شهادة طبية مؤهلة للمنافسة صادرة عن طبيب مؤهل من خلال فحص يتم خلال فترة 15 يوما قبل تاريخ التسجيل في المسابقة. (الاتحادية الجزائرية للكونغ فو ووشو، دليل المنافسات، 2019).

فئات الوزن:



شكل (11): مخطط للأوزان المعتمدة حسب الفئات والجنس.

(الاتحادية الجزائرية للكونغ فو ووشو، دليل المنافسات، 2018/2019).

ملحوظة: من حق كل دولة أو اتحاد قاري وضع نظام أوزان بما يتناسب مع طبيعة هذا البلد أو القارة على أن يلتزم في بطولات العالم بالأوزان الرسمية. (الاتحاد الإفريقي، 2017، ص5).

الميزان:

- يجب على جميع اللاعبين المؤهلين تقديم جواز سفرهم لإجراء الميزان.
- يتولى إجراء الميزان رئيس السجلات بالتعاون مع موظفي الأرشيف تحت إشراف لجنة تحكيم الطعون.
- يجب على جميع اللاعبين أن يصلوا في الوقت المحدد وفي المكان المخصص على النحو المبين من قبل اللجنة المنظمة ليتم إجراء الميزان، وقد يزن اللاعبون وهم عراة أو هم يرتدون الشورت الرياضي. (ويمكن أن ترتدي المتسابقات ملابس داخلية ضيقة).

زي المنافسة والأوقية:

- يجب على جميع المنافسين ارتداء الزي والأوقية المعتمدة من الاتحاد الدولي للوشو كونغ فو.
- يتم فصل الأوقية إلى لونين هما الأحمر والأزرق، وتشمل الأوقية واقي الرأس والقفازات وواقي الصدر، ومطلوب من المنافسين توفير واقي الأسنان و واقي الفخذين و غطاء اليد بين (3.5-4.5) متر الخاص بهم، و يجب ارتداء واقي الفخذين تحت الشورت الرياضي.
- لتقسيمات الشباب والأطفال والكبار فئة الإناث وفئة الرجال أقل من 65 كغ فإن وزن القفازات يكون 230 غرام، ووزن 280 غرام لفئة 70 كغ وما فوق للرجال. (الاتحاد الإفريقي، 2017، ص6).

آداب و بروتوكول المنافسة:

- يجب على المنافسين إجراء تحية الكف والقبضة عندما يتم تقديمهم للجمهور قبل بداية كل منازلة.
- في بداية كل جولة يتعين على المنافسين إجراء تحية الكف والقبضة من المنصة نحو المدربين التابعين لهم واللذين في المقابل يجرون نفس تحية الكف والقبضة، ثم يقوم المنافسين بإجراء التحية اتجاه بعضهم البعض.
- عند الإعلان عن نتيجة المنازلة يتعين على المنافسين أولاً تبادل مواقعهم وعقب إعلان النتيجة يجب عليهما إجراء التحية لبعضهم البعض أولاً ثم لحكم المنصة الذي سيرد التحية وبعد ذلك سوف يحي كل منافس مدرب الآخر والذي بدوره سوف يرد التحية. (الاتحاد الإفريقي، 2017، ص 6).

الانسحاب:

- أثناء المنافسة، المنافس الغير قادر على المنافسة بسبب مرض أو إصابة (يجب أن يتم تأكيد ذلك شرعياً من قبل الطبيب الذي عينته اللجنة الطبية)، أو بسبب الإخفاق في الميزان بطريقة صحيحة، سوف يعتبر ذلك تخلفاً ولن يسمح للمنافس بالمشاركة في المنازلات التالية، ومع ذلك فإن الترتيب الذي حققه حتى ذلك الوقت سيظل صالحاً. (الاتحاد الإفريقي، 2017، ص7).
- أثناء المنازلة وإذا كان هناك تفاوت كبير في القوة والقدرة والمنافس يتفوق، فمن أجل سلامة المنافس قد يرفع مدربه لوح التخلف وقد يرفع المنافس يده أو ينزل طوعاً من منصة المنافسة ليتخلف أثناء النزال.

خلاصة

يعتبر الجانب المهاري العمود الفقري وهو الفيصل في تحديد المستويات في أغلب الرياضات بصفة عامة والكونغ فهو بصفة خاصة فكلما زاد إتقان المهارات كلما ارتقى مستوى اللاعب في الأداء ليصل إلى مبدأ المهارة المناسبة في القوة المطلوبة، لذلك فإن العمل على استخدام الوسائل الفعالة في تنمية الصفات البدنية والاداء المهاري أمر مهم في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي للرياضي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة



تمهيد:

يعتبر البحث العلمي الوسيلة التي تمكن الباحثين من ايجاد حلول جديدة لمختلف المشكلات العلمية مما تمكنهم من اكتشاف حقائق جديدة عن طريق جمع المعلومات وتحليلها، وهو الطريق الالهم للوصول للمعرفة، حيث يقاس تقدم الشعوب وتطورها من خلال ما ينفقونه على البحث العلمي وعدد الابحاث التي تقوم بها حتى تضيف هذه الابحاث قيمة لمختلف مجالات العلوم.

وتتم عملية كتابة البحوث من خلال منهجية محددة تطورت عبر الزمن لتضم مختلف عناصر البحث، حيث تعتبر منهجية الدراسة واجراءاتها من الامور الاساسية التي يجب على الباحث العلمي ان يدركها، حيث ان كل بحث علمي تلزمه منهجية دراسية يتبعها الباحث بحيث تكون هذه المنهجية بمثابة الاستراتيجية المتبعة في اجراء البحث العلمي والهدف هو الخروج بنتائج مقبولة والحقائق المرتبطة بموضوع البحث بعيدا عن الطرق العشوائية بهدف الوصول الى الحقائق العلمية بخطوات منتظمة.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

- يذكر **ناجي قيس وبسطويسي** بأن التجربة الاستطلاعية هي: تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها. (قيس ناجي عبد الحبار، بسطويسي أحمد، 1987، ص 95).

وقد قمنا في بحثنا هذا بإجراء دراسة استطلاعية بهدف ضمان السير الحسن لبحثنا الميداني لمعرفة مدى ملائمة الميدان لإجراءات البحث الميداني، ومن أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا اثناء تطبيق دراستنا.

- وبما اننا بصدد اجراء دراسة ميدانية في النادي الرياضي نادي أمل الحمادية للكونغ فو فقد تحصلنا من طرف ادارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية في المسيلة على وثيقة تسهيل مهمة (انظر الملحق رقم 01) لإجراء دراسة استطلاعية و التي سوف نشرع فيها شهر ديسمبر 2023 و بالتحديد القاعة الرياضية لنادي أمل الحمادية للكونغ فو حيث:

- قام الباحث في شهر ديسمبر 2023 بإجراء دراسته الاستطلاعية على مستوى نادي (أمل الحمادية للكونغ فو)، حيث كان الغرض منها تفقد الوسائل المستعملة و معرفة أوقات تدريب الفريق ودراسة الامكانيات المتوفرة و كذا تحديد العينة و معرفة مدى قابليتها لتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية مهارة الركلة (الامامية - الجانبية - الدائرية)، وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات و المعطيات التي نحتاجها تم اختيار العينة (08 لاعبين) قصد اخضاعها للتجربة الاستطلاعية (اختبار الركلة الامامية - اختبار الركلة الدائرية - اختبار الركلة الجانبية) التي تم تحكيمها و المصادقة عليها من قبل المحكمين (انظر الملحق رقم 02)، و قد كان ذلك على النحو التالي:

- **المجال المكاني:** القاعة الرياضية لنادي أمل الحمادية للكونغ فو ببلدية العش، ببرج بوعريريج.

- **المجال الزمني:** قمت باجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

- **الاختبار القبلي:** يوم الخميس 11 جانفي 2024.

- **الاختبار البعدي:** يوم السبت 24 فيفري 2024.

- **و أهم النتائج المتحصل عليها في الدراسة الاستطلاعية:**

- الحصول على الموافقة من قبل إدارة النادي لإجراء دراستنا الميدانية على مستوى الفريق (انظر الملحق رقم 01).

- ضبط اشكالية وتساؤلات وفرضيات البحث.

- ضبط مجتمع وعينة الدراسة (لاعيي فئة الأواسط 15-16 سنة) وتحديد انسب طريقة لاختيار تلك العينة.

- ملائمة العينة التي اخترناها بطريقة قصدية مع موضوع دراستنا.

4-2- المنهج المتبع في الدراسة:

يعرف المنهج بأنه: الدراسة الفكرية الواعية للمناهج المختلفة التي تطبق في مختلف العلوم تبعاً لاختلاف موضوعات هذه العلوم و قسم من أقسام المنطق, و ليس المنهج سوى خطوات منظمة يتبعها الباحث في معالجة الموضوعات التي يقوم بدراستها الى أن يصل الى نتيجة.

(عمار بوحوش , ومحمد محمود الذنبيات , 1995, ص11).

- والمنهج المتبع في دراستنا هو: المنهج التجريبي وهذا لتلائمه مع موضوع الدراسة، حيث يعرفه برو محمد على انه: ذلك المنهج القائم على اختبار الفروض بواسطة التجريب للتأكد من صحتها أو خطئها، وهذا بالرغم من محدوديته في العلوم الاجتماعية باستثناء علم النفس. (برو محمد, 2014, ص52).

4-3- متغيرات الدراسة:

- تعتبر عملية ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية و هذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعداً على تفسير و تحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل و الصعوبات و قد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

- عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتحسين قوة بعض الركلات الأساسية (الدائرية - الامامية - الجانبية) لدى لاعبي الكونغ فو فئة الأواسط 15-16 سنة.

وبالاستناد إلى فرضيات البحث تبين لنا جلياً أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

4-3-1- تعريف المتغير المستقل: يعرف بأنه: مشاهدة أو صفة تتسم بها ظاهرة ما تقبل الملاحظة، يمكن أن تأخذ قيمة كمية أو نوعية وتتسم بالقيم بأنها قابلة للتغير و ليست ثابتة.
(عبد الغفار, رشاد القصيبي , 2004, ص112).

-تحديد المتغير المستقل: الوحدات التدريبية المقترح.

4-3-2- تعريف المتغير التابع: يعرف بأنه: ذلك المتغير الذي يؤثر فيه متغير آخر . أي أن قيمه تتأثر بالتغير الذي يطرأ على قيم المتغير المستقل و بعبارة أخرى المتغير التابع هو النتيجة.
(مصطفى عمر التير , 1986, ص223).

-تحديد المتغير التابع: بعض الركلات الأساسية (الدائرية - الامامية - الجانبية).

4-3-3- المتغيرات الدخيلة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك عن طريق القيام بعملية الضبط الدقيق لمتغيرات الدراسة والعمل على عزل المتغيرات الدخيلة قدر الامكان، أي إزالة أي عنصر دخيل يمكن ان يؤثر على النتيجة (المتغير التابع)، وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الباحث ببلورة متغيرات الدراسة واحاطتها من كل جانب من خلال:

- وقت إجراء الاختبارات في كامل البحث يتم في نفس إجراء الحصص التدريبية للفريق وفي ظروف مناخية متقاربة.

الفصل الرابع..... منهجية الدراسة

- تجانس افراد العينة من حيث خصائص (العمر، الوزن، الطول).
- تم إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية في نفس التوقيت تقريبا لعينة الدراسة وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية ولقد أشرفت على هذه العملية بنفسي.
- قام الباحث ببناء الوحدات التدريبية المقترحة من خلال مراعاة توحيد الإطار العام للبرامج التدريبية لكل المجموعات التي تتدرب خاصة من حيث مكان وفترات التدريب وعدد مرات التدريب في الأسبوع وتوقيت وزمن وعدد الوحدات التدريبية.
- السن: اعتمد الباحث في الاختيار على عينة من الرياضيين هم فئة الاواسط 15-16 سنة ، وقد حرص على أن تكون هذه الفئة متشابهة و منسجمة في الخصائص.
- الجنس: قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.
- التحكم في الزمن: وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل القاعة المخصص لهذا الغرض بالنسبة للرياضيين وكان البرنامج الخاص بإجراء التدريبات على النحو التالي: زمن إجراء الوحدات التدريبية كان ايام السبت، الثلاثاء، الخميس، من الساعة 16:00 الى 17:30 مساء من كل أسبوع.

4-4-4 مجتمع وعينة الدراسة:

4-4-4-1 تعريف مجتمع الدراسة: يعرف بأنه: المجموع الكلي للعناصر التي يسعى الباحث الى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة. (عصام حسن الدليمي, علي عبد الرحيم صالح, 2014, ص74).

- و في دراستنا هو: جميع اللاعبين فئة الاواسط 15-16 سنة المنخرطين في نادي الكونغ فو أمل الحمادية ولاية برج بوعريريج.

4-4-4-2 تعريف عينة الدراسة: هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية, و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (رشيد زرواتي, 2007, ص334).

- وفي دراستنا هي: مجموعة من اللاعبين عددهم 12 تم اختيارهم بطريقة قصديه من رياضي نادي أمل الحمادية للكونغ فو ببلدية العش فئة الاواسط 15-16 سنة ، اما بالنسبة لبعض اللاعبين فقد تم اختيارهم لتمثيل العينة الاستطلاعية ومن ثم تم استبعادهم فيما بعد من الدراسة.

الفصل الرابع..... منهجية الدراسة

4-4-3- تجانس عينة الدراسة:

- من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث ولكي يرجع الفرق بين النتائج البحث إن وجدت إلى العوامل المستقلة، قمنا بإجراء التجانس بين أفراد العينة عينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر) والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (05): يمثل خصائص العينة من حيث متغيرات العمر، الطول، الوزن.

المتغيرات (Variables)	العمر (age)	الوزن (weight)	الطول (height)
01	15	48	1,60
02	16	59	1,71
03	16	50	1,67
04	16	55	1,69
05	16	47	1,62
06	15	58	1,62
07	15	49	1,61
08	16	59	1,62
09	15	56	1,62
10	16	48	1,65
11	16	59	1,68
12	15	62	1,72
Mean	15,583	54,167	1,651
standard deviation	0,515	5,408	0,042
Minimum value	15,00	47,00	1,60
Maximum value	16,00	62,00	1,72
Variance	0,265	29,242	0,002
مستوى الدلالة (الثقة): 0.05	حجم العينة: 12 افراد	درجة الحرية: 11	

من خلال الجدول يمكننا القول ما يلي:

- بالنسبة للعمر بلغ المتوسط الحسابي (Mean) لأفراد عينة الدراسة قيمة (15,583)، أما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (0,515)، أما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته

الفصل الرابع..... منهجية الدراسة

(0,2650)، و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير العمر.

- بالنسبة لطول بلغ المتوسط الحسابي (Mean) لأفراد عينة الدراسة قيمة (1,651)، اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (0,0420)، اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (0,0020)، ومن خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير الطول.

- بالنسبة للوزن بلغ المتوسط الحسابي (Mean) لأفراد عينة الدراسة قيمة (54,167)، اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (5,408)، اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (29,242)، و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير الوزن.

جدول (06): يمثل نتائج العينة في الاختبارات القبليّة المعتمدة في الدراسة.

المتغيرات (Variables)	الركلة الامامية	الركلة الدائرية	الركلة الجانبية
01	75	86	24
02	82	94	47
03	59	95	56
04	52	90	47
05	59	88	40
06	39	89	76
07	56	72	52
08	61	85	59
09	73	91	80
10	75	88	50
11	56	82	62
12	71	114	97
Mean	63,750	85,583	54,167
standard deviation	12,786	8,393	15,002
Minimum value	39,00	67,00	24,00
Maximum value	82,00	95,00	80,00
Variance	163,477	70,447	225,061
مستوى الدلالة (الثقة): 0.05	حجم العينة: 12 افراد	درجة الحرية: 11	

الفصل الرابع..... منهجية الدراسة

من خلال الجدول يمكننا استنتاج ما يلي:

- بالنسبة للاختبار القبلي لاختبار (الركلة الامامية) حقق افراد عينة الدراسة متوسطا حسابيا (Mean) قدره (63,750)، اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (12,786)، اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (163,477)، و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير الاختبار القبلي (الركلة الامامية).
- بالنسبة للاختبار القبلي (الركلة الدائرية) حقق افراد عينة الدراسة متوسطا حسابيا (Mean) قدره (85,583)، اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (8,393)، اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (70,447)، و من خلال الجدول و قراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير الاختبار القبلي (الركلة الدائرية).
- بالنسبة للاختبار القبلي (الركلة الجانبية) حقق افراد عينة الدراسة متوسطا حسابيا (Mean) قدره (54,167)، اما الانحراف المعياري (SD) فبلغت قيمته (15,002)، اما بالنسبة لمعامل الاختلاف (Variance) فبلغت قيمته (225,061)، ومن خلال الجدول وقراءته نتائج يمكننا القول ان افراد المجموعة التجريبية لديهم نفس الخصائص من حيث متغير الاختبار القبلي (الركلة الجانبية).

4-5- اعتدالية التوزيع: للتأكد من التوزيع الطبيعي للعينة قمنا بحساب معامل الالتواء واختبار شابيرو وبلك الذي يستخدم للتحقق من مدى اقتراب الدرجات من التوزيع الطبيعي.

4-5-1- معامل الالتواء: القيم المقبولة لمعامل الالتواء هي التي تتراوح بين (2 / -2) كمحك الأكثر استخداما.

جدول (07): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة التجريبية بالنسبة لمتغيرات السن، الوزن، الطول، الاختبارات القبليّة عند مستوى دلالة 0.05.

معامل الالتواء (Asymétrie)	المجموعة التجريبية		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
-0,388	0,5150	15,583	العمر
-0,114	5,408	54,167	الوزن
0,473	0,0420	1,651	الطول
-0,279	12,786	63,750	اختبار (الركلة الامامية) القبلي
-1,333	8,393	85,583	اختبار (الركلة الدائرية) القبلي
-0,092	15,002	54,167	اختبار (الركلة الجانبية) القبلي
درجة الحرية: 11		حجم العينة: 12 افراد	مستوى الدلالة (الثقة): 0.05

الفصل الرابع..... منهجية الدراسة

- نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة المتوسطات الحسابية للمتغيرات الموضحة في الجدول (07) كانت قيمتها (15,583 - 54,167 - 1,651 - 63,750 - 85,583 - 54,167) على التوالي، و كانت قيمة الانحرافات المعيارية (0,5150 - 5,408 - 0,0420 - 12,786 - 8,393 - 15,002) على التوالي، اما بالنسبة لقيم معاملات الالتواء (**Asymétrie**) المحسوبة لمتغيرات عينة الدراسة فكانت قيمتها (-0,388 / -0,114 / 0,473 / -0,279 / -1,333 / -0,092) على التوالي، و بالنظر الى قيم معاملات الالتواء فهي تدخل ضمن المحك (2 / -2) الأكثر استخداما و عليه فإن البيانات تقترب من التوزيع الطبيعي.

4-5-2- اختبار شابيرو ويلك (**Shapiro-Wilk Test**): يستخدم الاختبار للتحقق من مدى اقتراب الدرجات من التوزيع الطبيعي.

الجدول (08): يبين نتائج اختبار شابيرو ويلك بالنسبة للمتغيرات الخاصة بعينة الدراسة بالنسبة للعمر، الوزن، الطول، العمر التدريبي، المعدل الأقصى ضربات القلب عند مستوى دلالة 0,05.

المتغيرات	قيمة اختبار شابيرو ويلك	الدالة المعنوية
العمر	0,640	0,050
الوزن	0,878	0,083
الطول	0,891	0,122
اختبار (الركلة الامامية) القبلي	0,936	0,442
اختبار (الركلة الدائرية) القبلي	0,861	0,050
اختبار (الركلة الجانبية) القبلي	0,963	0,823
مستوى الدلالة (الثقة): 0.05	حجم العينة: 12 افراد	درجة الحرية: 11

- نلاحظ من الجدول بأن قيمة اختبار شابيرو ويلك للمتغيرات الخاصة بعينة الدراسة و الموضحة في الجدول رقم (08) كانت (0,6400 - 0,8780 - 0,8910 - 0,9360 - 0,8610 - 0,9630) على التوالي عند درجة حرية (11) و كانت الدلالة المعنوية لنفس الاختبار الخاص بالمتغيرات المدروسة تساوي (0,0500 - 0,0830 - 0,1220 - 0,4420 - 0,0500 - 0,8230) على التوالي، و بما أن الدلالة المعنوية (**Sig**) الخاصة باختبار (**Shapiro-Wilk**) أكبر من مستوى الدلالة (0,05) و بالتالي فإن اختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا بالنسبة لمتغير (العمر - الوزن - الطول - اختبار (الركلة الامامية) القبلي - اختبار (الركلة الدائرية) القبلي - اختبار (الركلة الجانبية) القبلي و عليه فانه يتم قبول الفرضية الصفرية و التي تنص على انه البيانات تتوزع طبيعيا نظرا لأن مستوى الدلالة اقل من قيمة الدلالة المعنوية (**Sig**) الخاصة باختبار (**Shapiro-Wilk**) الذي يستخدم مع العينات الصغيرة، و من خلال النتائج السابقة يمكن القول أن توزيع درجات العينة لا يختلف عن التوزيع الطبيعي اختلافا دالا إحصائيا بالنسبة لمتغيرات الخاصة بأفراد المجموعة التجريبية أي انه يمكن البدء في اختيار و تطبيق الاختبارات الإحصائية في الدراسة.

الفصل الرابع..... منهجية الدراسة

4-5- أدوات جمع البيانات والمعلومات: إن لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكنا من الحقائق التي نسعى إليها باتباع الخطوات التالية:

4-5-1- أدوات الجانب التطبيقي:

- لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الأدوات والطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها أدوات الملاحظة و المقابلة و طريقة الاختبار و الذي تتمثل في اختبارات مهارات الركلة الأساسية التي أجريت على افراد المجموعة التجريبية على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم استعمال وحدات تدريبية لتحسين بعض الركلات الأساسية لدى لاعبي الكونغ فو فئة أواسط 15-16 سنة و تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث فقط.

4-5-1-1- تعريف الاختبار: يعرف كذلك بأنه مجموعة المثيرات او المنبهات صممت بطريقة مرتبة متسقة منظمة غايتها وصف وقياس سلوك معين بطريقة كمية او كيفية او هما معا، مما يؤدي في النهاية الى ضبط التفسير الممكنة للمشكلة المدروسة.(برو محمد, 2014, ص115).

4-5-1-1-1- الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

4-5-1-1-1-1- اختبار قوة الركلة (Smart force tarcker):

الهدف: هو قياس قوة الركل للاعبين.

كيفية الأداء: يثبت جهاز اليكتروني اسمه (Smart force tracker) حساس ومنتطور جدا يعمل من خلال الاتصال بالهاتف، بعدها يقف اللاعب في وضعية القتال بالقرب من كيس الركل و بمجرد اعطائه الإشارة يقوم بركل الكيس بإحدى أنواع الركلات (الامامية - الجانبيه - الدائرية) و بمجرد الركل يقوم الجهاز بتحديد شدة قوة الركلة التي تظهرها شاشة الهاتف بواسطة الوزن. طريقة التسجيل: تسجل وزن الركلة مباشرة على شاشة الهاتف.



الشكل(12): يمثل كيفية أداء اختبار قوة الركلة ووضع جهاز (Smart force tracker).

الفصل الرابع..... منهجية الدراسة

4-6- الخصاص السيكومترية للأداة الدراسة: يعرفها مقدم عبد الحفيظ على انها: "مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين". (مقدم عبد الحفيظ, 1993, ص52).

4-6-1- ثبات الاختبار: ويقصد بثبات الاختبار هو : محافظة الاختبار على نتائجه اذا ما أعيد على نفس العينة و في نفس الظروف (مروات عبد المجيد, 1999, ص75), أي وبمعنى اخر ان يعطي نفس النتائج اذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد و تحت نفس الظروف, و قمنا بتطبيق الاختبارات على العينة المذكورة سابقا.

- وقمنا لحساب ثبات كل من اختبار الركلات باستخدام اسلوب (Test - Retest) لايجاد معامل ثبات الاختبار ولقد تم تطبيق الاختبار على 08 رياضيين من نفس الفريق وكانت المدة بين الاختبار الأول والثاني 45 يوم وبعدها قام الباحث بالمعالجة الاحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة ببرنامج SPSS.

جدول (09): يمثل قيمة معامل الثبات لكل من اختبارات الركلات (الامامية - الدائرية - الجانبية).

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار	Sig
اختبار الركلة الامامية	08	07	0,652	0,002
اختبار الركلة الدائرية			0,616	0,004
اختبار الركلة الجانبية			0,799	0,017

- من خلال الجدول يتضح ان قيمة المتحصل عليها حسابيا مرتفعة حيث بلغت قيم معامل الثبات للاختبارات الثلاثة (0,652 - 0,616 - 0,799)، ومن خلال هذا يتضح ان جميع قيم معاملات الارتباط موجبة وقريبة من (1) اي ان الاختبارات ذات درجة ثبات عالية.

4-6-2- الصدق: يعنى المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يراد قياسها. (محمد صبحي حسانين، 1995، ص192).

- لقد اعتمدنا في بحثنا أولا على صدق المحكمين وهذا للتأكد من صدق الاختبار والوحدات التدريبية المقترحة، حيث قمنا بعرض هذه الاخيرة على مجموعة من الأساتذة الجامعيين والمتخصصين في هذا المجال، وطلبنا منهم ابداء رأيهم حول الوحدات التدريبية المقترحة والاختبار المستخدم في الدراسة ومدى ملائمتها للموضوع و قدرته على تحقيق اهداف الدراسة المنشودة. (انظر الملحق رقم 02 الخاص بالأساتذة المحكمين).

- كما قمنا بالاستعانة بمعامل الصدق الذاتي و هذا لحساب صدق الاختبارات باعتباره أصدق الدرجات

التجريبية و الذي يقاس بالمعادلة التالية: صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار.

الفصل الرابع..... منهجية الدراسة

جدول (10): يمثل قيمة معامل الصدق لكل من اختبار الركلات (الامامية - الدائرية - الجانبية).

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار
اختبار الركلة الامامية	08	07	0,787
اختبار الركلة الدائرية			0,784
اختبار الركلة الجانبية			0,893

- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين ان الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل صدق الاختبارات (0,787 - 0,784 - 0,893)، ومن خلال هذا يتضح ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية.

- تم تحكيم الوحدات التدريبي من طرف مجموعة من أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة والذي كان عددهم 05. (أنظر إلى الملحق رقم 02 الخاص بالأساتذة المحكمين).

4-6-3- الموضوعية: تعرف كذلك بانها: الميزة الاساسية للمنهج التجريبي, اذ بدونها لا يكون للبحث التجريبي قيمته المتعارف عليها, و المقصود بها ان الباحث يجب عليه ان يقبل على تسجيل الظاهرة موضوع الدراسة بأمانة و دقة و مهارة عالية. (برو محمد, 2014, ص72).

- و قد قمنا في دراستنا باتباع كل الاجراءات التي تبعد التأثير الشخصي للباحث (الذاتية) على البحث و هذا من خلال:

- تطبيق الاختبارات كما هي وفقا لإجراءات الخاصة بكل اختبار دون القيام بأي عملية اعداد أو تصحيح لها.

- تسجيل الدرجات التي تحصل عليها كل لاعب في كلتا الاختبارين (اختبار المستطيلات المتداخلة واختبار نيلسون) كما هي دون ذاتية أو تعديل فيها و بكل امان و دقة.

4-7-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

4-7-1- تصميم الدراسة :

4-7-1-1- اختبارات الدراسة: قام الباحث بجمع مجموعة من الاختبارات المهارية التي لها علاقة بموضوع الدراسة وبالفئة العمرية المراد تطبيق الدراسة عليها، وهذا بعد الاطلاع على مجموعة من المذكرات التي لها علاقة بموضوع دراستان سواء المتغير المستقل (اقترح وحدات تدريبية) أو المتغير التابع (بعض الركلات الأساسية في رياضة الكونغ فو).

- بعدها تم تقديم هذه الاختبارات وعرضها على مجموعة من الأساتذة الجامعيين والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي و الذين كان عددهم 05، من طرف دكاترة و هذا بغرض تحكيمها، حيث طلبنا منهم ابداء رأيهم حول الاختبارات التي تم جمعها و مساعدتنا في اختيار الاختبارات التي يمكن ان

الفصل الرابع..... منهجية الدراسة

نستخدمها و نطبقها في دراستنا و التي تتلاءم مع طبيعة الموضوع و مع عينة الدراسة و التي تمكنا من الوصول الى تحقيق اهداف الدراسة المنشودة.

- بعدما تم تحكيم الاختبارات من طرف الاساتذة تم الوقوف على اختيار اختبار قوة الركل (Smart force tarcker) والاعتماد عليه كأداة لقياس التحسن في مستوى قوة بعض الركلات الأساسية (الامامية - الدائرية - الجانبية) لدى لاعبي كونغ فو فئة الاواسط 15-16 سنة.

4-7-1-2- الوحدات التدريبية المقترحة: قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مقترحة على ضوء الخصائص والقدرات الخاصة برياضي الكونغ فو وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والأبحاث المتعلقة بموضوع دراستنا في مجال التدريب الرياضي الحديث، ثم تم صياغة وتشكيل هذه الوحدات المقترحة حيث شملت الدراسة على 18 وحدة تدريبية بمعدل 03 حصص في الاسبوع الواحد (السبت - الثلاثاء - الخميس).

4-7-1-2-1- خطوات إعداد الوحدات التدريبية: تم إعداد هذه الوحدات التدريبية بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة في العملية التدريبية لرياضي الكونغ فو، وكذا على مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة، وكذا من خلال المقابلات الشخصية مع مدربين وخبراء ومختصين في مجال التدريب بهدف الاستفادة منهم في تخطيط وبناء وتشكيل هذا الوحدات (انظر الملحق رقم 03).

4-7-2- المعالجة الإحصائية:

- تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد اعتمدنا في دراستنا على الأساليب والوسائل الإحصائية التالية:

1- برنامج SPSS نسخة 25.

2- المتوسط الحسابي.

3- الانحراف المعياري.

4- معامل الالتواء.

5- اختبار شابيرو ويلك (اعتدالية التوزيع).

6- اختبار T test لعينتين مترابطتين.

7- معامل الارتباط بيرسون.

4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

4-8-1- الدراسة النظرية: بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في بداية شهر ديسمبر 2023 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

4-8-2- الدراسة التطبيقية: بدأت من شهر جانفي 2024 إلى غاية شهر فيفري 2024، لكن قبل الشروع فيها تم تحديد المجالات التالية:

4-8-2-1- المجال البشري: تمت التجربة على عينة من لاعبي نادي أمل الحمادية للكونغ فو ببرج بوعريريج وبالتحديد فئة اواسط 15-16 سنة ذكور حيث كان عددهم 12 رياضي.

4-8-2-2- المجال المكاني: جرى تطبيق الدراسة (التمارين والاختبارات) بالقاعة الرياضية لنادي أمل الحمادية للكونغ فو ببلدية العش ولاية برج بوعريريج.

4-8-2-3- المجال الزمني: وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي أجرينا فيه بحثنا من الفترة الممتدة من منتصف شهر ديسمبر 2023 الى غاية يوم 24 فيفري 2024، حيث قمنا خلال هذه المرحلة بوضع وحدات تدريبية مقترحة لتحسين قوة بعض الركلات الأساسية (الامامية - الجانبية - الدائرية) لدى لاعبي كونغ فو فئة اواسط 15-16 سنة، ثم قمنا بجمع النتائج وتحليلها والوصول إلى استنتاج عام حول موضوع بحثنا.

8-4-4- التجربة الميدانية:

- وهي التي يسعى من خلالها الباحث الى تنظيم وضبط الشروط والظروف المحيطة ببحثه، و هذا قصد ملاحظة ظاهرة معينة و تحديد العوامل المؤثرة فيها، بحيث أجرى الباحث التجارب الميدانية كما يلي:

4-8-4-1- الاختبار القبلي: و هو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبيية و الضابطة قبل إجراء التجربة بغرض معرفة أثرها. (صالح بن حمد العساف , 1416هـ, ص 307).

- تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعة التجريبية يوم الخميس 11 جانفي 2024 من الساعة 16:00 الى 17:30.

4-8-4-2- الخطة الزمنية لتطبيق الوحدات التدريبية:

-تم تقسيم الوحدات التدريبية على 18 حصة تدريبية، زمن كل وحدة تدريبية كان ساعة ونصف، و يتم التطبيق بمعدل 03 حصص في الأسبوع وذلك أيام السبت، الثلاثاء و الخميس من الساعة 16:00 الى 17:30 مساء، و قد تم الشروع في تطبيق هذه الوحدات المقترحة يوم 13 جانفي 2024، و تم الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية يوم الخميس 22 فيفري 2024.

4-8-4-3- الاختبار البعدي: وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة بعد إجراء التجربة بغرض قياس الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل على المتغير التابع. (صالح بن حمد العساف, 1416هـ, ص 307).

- تم إجراء الاختبارات البعدي على المجموعة التجريبية يوم السبت 24 فيفري 2024.

خلاصة:

و كملخص لهذا الفصل و الذي جاء عنوانه :منهجية الدراسة و الذي يندرج ضمن الجانب التطبيقي للدراسة فقد تناولنا فيه عنصر الدراسة او التجربة الاستطلاعية للدراسة و عناصر منهج و متغيرات و مجتمع و عينة الدراسة بالإضافة الى عناصر اساليب جمع البيانات و المعلومات (الاختبار) و الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق - ثبات - موضوعية) و تصميم الدراسة (محتوى الدراسة) و المعالجة الاحصائية (الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة) أما اخر عنصر فتمثل في خطوات اجراء الدراسة الميدانية (من تطبيق الاختبار القبلي و البرنامج التدريبي وصولا لتطبيق الاختبار البعدي).

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الفصل الخامس عرض وتحليل و مناقشة النتائج

5-1- عرض وتحليل النتائج:

الفرضية الاولى:

- توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الامامية) لدى افراد المجموعة التجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 11:

الجدول (11): يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الركلة الامامية.

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	63,750	12,786	-6,461	0,000	توجد
	البعدي	86,833	7,432			
العينة: 12		درجة الحرية: 11		مستوى الثقة: 95%		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 01 :

- يظهر لنا من خلال الجدول (11) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار الركلة الامامية القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (63,750) وبانحراف معياري قدره (12,786) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص بقياس قوة الركلة الامامية فبلغ (86,833) وبانحراف معياري قدره (7,432)، اما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (-6,461) عند درجة الحرية 11، اما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها اقل منه ($0,000 < 0,05$) أي توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الامامية) لدى افراد المجموعة التجريبية.

- و عليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير ملحوظ (حدوث تطور في مستوى مهارة الركلة الامامية) و هذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية)، و هذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي الخاص بالمجموعة التجريبية.

الفصل الخامس عرض وتحليل و مناقشة النتائج
الفرضية الثانية:

- توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الدائرية) لدى افراد المجموعة التجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 12:

الجدول (12): يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار مهارة الركلة الدائرية.

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	85,583	8,393	-8,866	0,000	توجد
	البعدي	108,500	16,534			
العينة: 12		درجة الحرية: 11		مستوى الثقة: 95%		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 12:

- يظهر لنا من خلال الجدول (12) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار الركلة الامامية القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (85,583) وبانحراف معياري قدره (8,393) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص بقياس قوة الركلة الدائرية فبلغ (108,500) وبانحراف معياري قدره (16,534)، اما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (-8,866) عند درجة الحرية 11, اما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها اقل منه ($0,000 < 0,05$) أي توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الدائرية) لدى افراد المجموعة التجريبية.

- و عليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير ملحوظ (حدوث تطور في مستوى مهارة الركلة الدائرية) و هذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية)، حيث اتضح ذلك من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي (اختبار الركلة الدائرية) الخاص بالمجموعة التجريبية.

الفصل الخامس عرض وتحليل و مناقشة النتائج
الفرضية الثالثة:

- توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الجانبية) لدى افراد المجموعة التجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 13:

الجدول (13): يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار مهارة الركلة الجانبية.

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	54,167	15,002	-4,687	0,001	توجد
	البعدي	78,750	18,231			
العينة: 12		درجة الحرية: 11			مستوى الثقة: 95%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 13:

- يظهر لنا من خلال الجدول (13) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار الركلة الامامية القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (54,167) وانحراف معياري قدره (15,002) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص بقياس قوة الركلة الجانبية فبلغ (78,750) وانحراف معياري قدره (18,231)، اما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (-4,687) عند درجة الحرية 11، اما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,001)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها اقل منه ($0,001 < 0,05$) أي توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الجانبية) لدى افراد المجموعة التجريبية.

- وعليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير (حدوث تطور في مستوى مهارة الركلة الجانبية) و هذا بعد ادخال المعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية) عليها، و هذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية.

الفرضية العامة:

- للوحدات التدريبية المقترحة أثر على تحسين قوة بعض الركلات الأساسية (الامامية - الجانبية - الدائرية) لدى لاعبي الكونغ فو فئة أواسط 15-16 سنة، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (كوهين) لحساب حجم الأثر الذي أحدثته الوحدات التدريبية المقترحة على قوة بعض الركلات من خلال الاعتماد على النتائج المستخلصة من تطبيق الاختبارات القبلية والبعدي، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 14:

الفصل الخامس عرض وتحليل و مناقشة النتائج

الجدول (14): يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينه التجريبية الخاصة باختبار مهارة الركلات الثلاثة.

المجموعة	اسم الاختبار	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	معامل كوهين لحجم الأثر	
التجريبية	اختبار قوة الركلة الأمامية	القبلي	63,750	12,786	-6,461	0,000	1.86	
		البعدي	86,833	7,432				
	اختبار قوة الركلة الجانبية	القبلي	54,167	15,002	-4,687	0,001	1.35	
		البعدي	78,750	18,231				
	اختبار قوة الركلة الدائرية	القبلي	85,583	8,393	-8,866	0,000	2.56	
		البعدي	108,500	16,534				
					مستوى الثقة: 95%			
					العينه: 12		درجة الحرية: 11	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 14:

- يظهر لنا من خلال الجدول (04) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبارات بعض الركلات الأساسية (الامامية- الدائرية - الجانبية) القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (63,750 - 54,167 - 85,583) وبانحرافات معيارية قدرها (12,786 - 15,002 - 8,393) أما المتوسطات الحسابية لنفس الاختبار في القياس البعدي فبلغت (86,833 - 78,750 - 108,500) وبانحرافات معيارية قدره (7,432 - 18,231 - 16,534)، اما قيمة معامل (Cohen) لحجم الاثر فبلغت (1.86 - 1.35 - 2.56) على التوالي عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 11، و من خلال اخضاع و مقارنة قيمة هذه المعاملات مع سلمة حجم التأثير الخاص بمعامل كوهين نلاحظ ان القيم كبيرة و اكبر من المعامل (0.8) ان هناك تأثير وتغير إيجابي كبير على متغيرات الدراسة (الركلات الأساسية) أي ان هناك تأثير إيجابي و كبير للبرنامج التدريبي على مقدار قوة بعض الركلات الأساسية و هذا ما اظهرته النتائج المتحصل عليها من المقارنة بين مخرجات تطبيق الاختبارات القبلية والبعدي الخاص بقوة الركلة (الركلات الاساسية) لدى افراد المجموعة التجريبية.

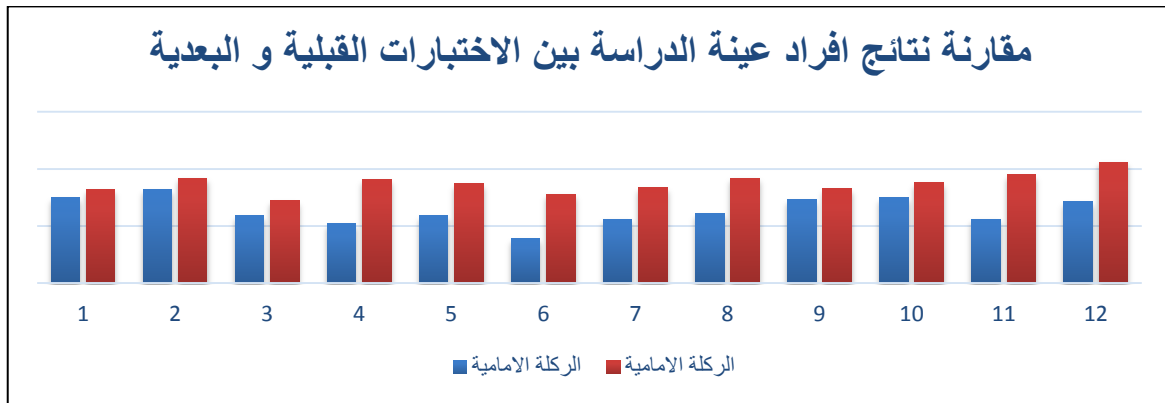
- وعليه يمكن القول ان المتغيرات المدروسة والخاصة بالمجموعة التجريبية (قوة الركلات الأساسية) تأثرت بشكل إيجابي و كبير بالوحدات التدريبية المقترحة، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج اختبار كوهين و سلمه حيث كانت القيم كلها اكبر من المعامل ($x \geq 0.08$) أي ان حجم الأثر كبير.

الفصل الخامس عرض وتحليل و مناقشة النتائج

5-2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

- **الفرضية الاولى:** والتي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الامامية) لدى افراد المجموعة التجريبية.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (11) و التي سجلت فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بقوة أداء مهارة (الركلة الامامية) لدى افراد المجموعة التجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (11) بين الاختبار القبلي و البعدي الخاص بقياس قوة الركلة الامامية لدى المجموعة التجريبية، و هذه راجعة إلى الوحدات التدريبية المقترحة ، حيث كان للوحدات التدريبية أثر إيجابي على المتغيرات قيد الدراسة (قوة الركلة الامامية)، وتتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج الدراسات السابقة كدراسة بوقربي حمزة، بن طلحة إلياس 2017: تأثير وحدات تدريبية لتحسين صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجودو (بحث تجريبي اجري على صنف اكابر مصارعي جودو ببني صاف ولاية تموشنت)، حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية الخاص بقياس قوة الركلة الامامية، و كذا فعالية الوحدات التدريبية المقترحة على صفة تحمل لدى مصارعي الجودو، كما أكدت محمد قررة 2019: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو - صنف أكابر، حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية لدى افراد المجموعة التجريبية، و كذا الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفة القوة الانفجارية للطرف العلوية و السفلية لدى مصارعي الكونغ فو اكابر.



الشكل (13): يمثل مقارنة نتائج افراد عينة الدراسة بين الاختبارات القبلية و البعدية

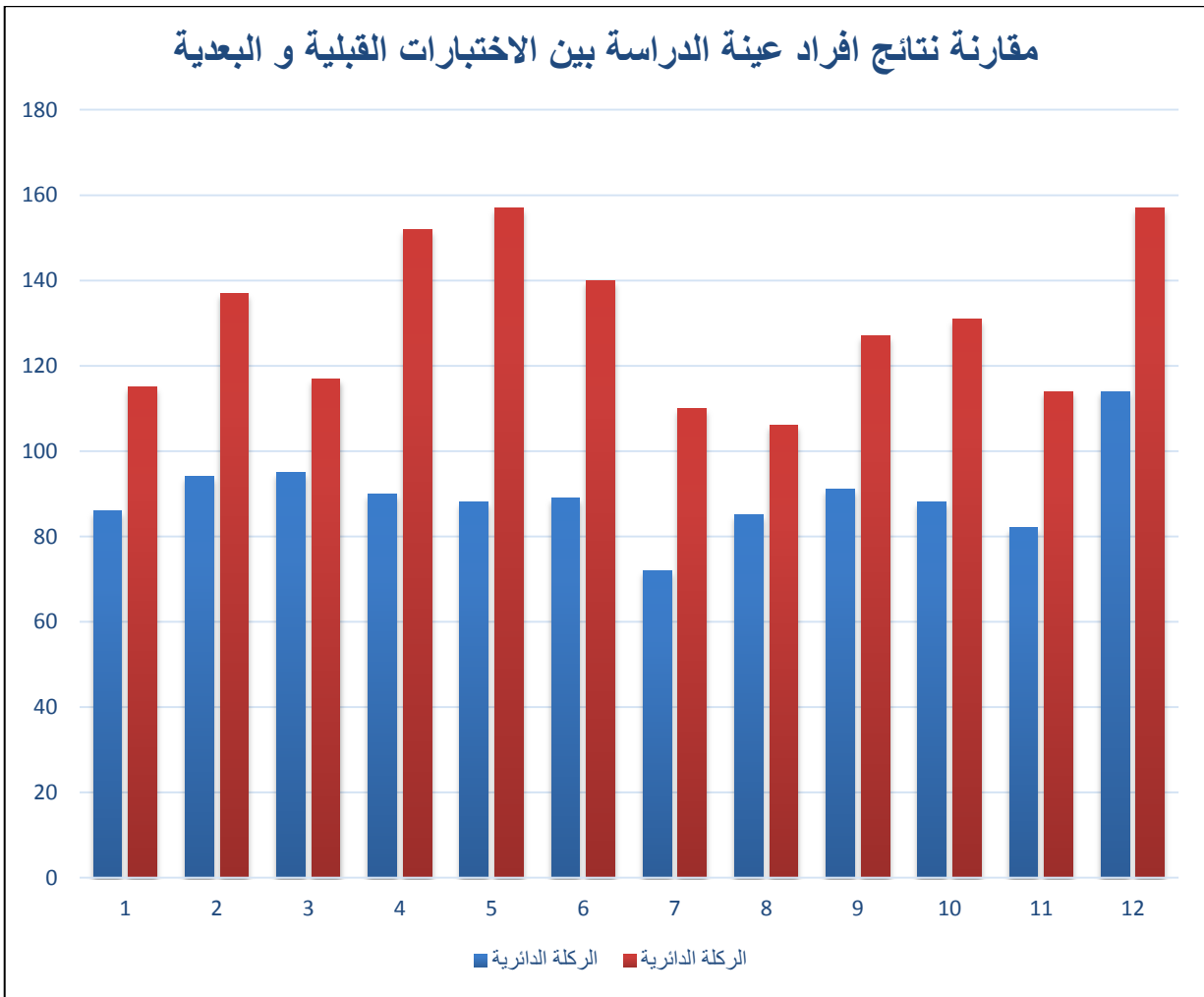
الفصل الخامس عرض وتحليل و مناقشة النتائج

- ويذكر مفتي ابراهيم انه: كلما تشابه التدريب مع ما يحدث في المباراة كلما كانت ذلك اكثر فائدة للاعبين . (مفتي ابراهيم, 2009, ص14). - يؤكد ياسر محفوظ أن مدة البرنامج و عدد الاسبوع داخل البرنامج و عدد مرات التدريب الاسبوعية و كذلك فترات التدريب اليومية و زمن وحدات التدريب و درجات الحمل و الاحمال المستخدمة يجب وضع البرنامج في صورته النهائية. (ياسر محفوظ, 2008).

- ومن خلال كل ما سبق تناوله يمكن القول ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج الدراستين (بوقربي حمزة، بن طلحة إلياس 2017) ودراسة (محمد قرة 2019)، وعليه فانه فرضيتنا الأولى التي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الامامية) لدى افراد المجموعة التجريبية، قد تحققت.

- **الفرضية الثانية:** والتي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الدائرية) لدى افراد المجموعة التجريبية.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (12) و التي سجلت فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بقوة أداء مهارة (الركلة الدائرية) لدى افراد المجموعة التجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى لدلالة (0.05) و درجة حرية (11) بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي الخاص بقياس قوة الركلة الدائرية لدى المجموعة التجريبية ، و هذه راجعة إلى الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري، حيث كان لها الأثر في الرفع من مستوى قوة هذه الركلة، وتتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج الدراسات السابقة كدراسة بن عيسى محمد 2019: أثر برنامج تدريبي بليومري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى راضي الكونغ فو ووشو فئة الأواسط (15-17) سنة، حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية الخاص بقياس القوة المميزة بالسرعة، و كذا فعالية البرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفة القدرة لدى رياضيين الكونغ فو شوو، كما أكدت عويسي سيف الدين، بوطالب هاني 2023: فعالية التدريب البليومري في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعي التايكواندو صنف (اقل من 15 سنة) (دراسة ميدانية بالنادي الرياضي اتحاد جيمار-جيجل)، حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى سرعة الضربة الامامية لدى افراد المجموعة التجريبية، و كذا فعالية التدريب البليومري على تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعي التايكواندو.



الشكل (14): يمثل مقارنة نتائج افراد عينة الدراسة بين الاختبارات القبليّة و البعديّة

- ويذكر سعد إسماعيل ان: التحسين يأتي نتيجة كثرة التمارين التصويب وتتوعها من اماكن ووضعيّات مختلفة كركلات الكرة مباشرة في الوحدة التدريبيّة. (سعد محسن اسماعيل , 1996, ص98)، أما محمد حسن علاوي 2002 فقد أكد على دور ومسؤولية المدرب في توجيه العملية التدريبيّة قائلاً: أن التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظراً لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعدادة إعداداً متكاملًا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً تماماً بخصائص التدريب الرياضي.

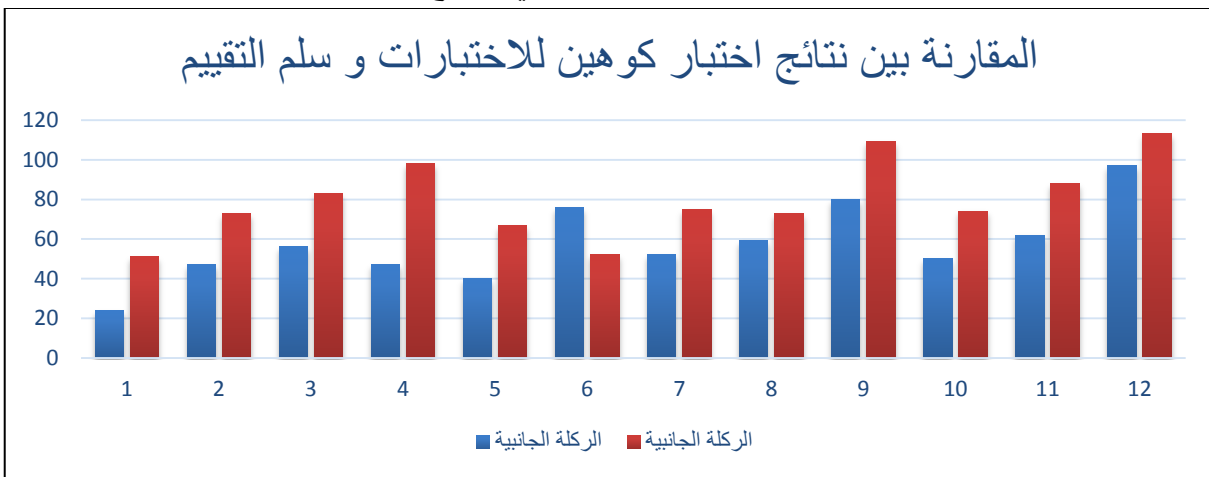
(قرقور محمد، رشام جمال الدين, 2019, ص137).

- ومن خلال كل ما سبق تناوله يمكن القول ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج الدراستين (عويسي سيف الدين، بوطالب هاني 2023) ودراسة (بن عيسى محمد 2019)، وعليه فانه فرضيتنا الثانية التي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الدائرية) لدى افراد المجموعة التجريبيّة، قد تحققت.

الفصل الخامس عرض وتحليل و مناقشة النتائج

- **الفرضية الثالثة:** والتي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الجانبية) لدى افراد المجموعة التجريبية.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (13) و التي سجلت فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بقوة أداء مهارة (الركلة الجانبية) لدى افراد المجموعة التجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (11) بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي الخاص بمهارة الركل لدى المجموعة التجريبية، و هذه راجعة إلى الوحدات التدريبية المقترحة ، حيث كان لها الأثر في الرفع من مستوى قوة هذا النوع من الركلات، وتتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج الدراسات السابقة كدراسة بن عيسى محمد 2019: أثر برنامج تدريبي بليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى راضي الكونغ فو ووشو فئة الأواسط (15-17) سنة، حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية الخاص بقياس القوة المميزة بالسرعة، و كذا فعالية البرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفة القدرة لدى رياضي الكونغ فو شوو، كما أكدت محمد قرة 2019: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو - صنف أكابر، حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية لدى افراد المجموعة التجريبية، و كذا الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفة القوة الانفجارية للطرف العلوية و السفلية لدى مصارعي الكونغ فو اكابر.



الشكل (15): يمثل المقارنة بين نتائج اختبار كوهين للاختبارات و سلم التقييم

- ويؤكد بجاوي فاضلي: أن التخطيط الجيد و السليم المبني و المنظم وفق أسس علمية يؤدي بالضرورة إلى إحداث تأثير فعال و ايجابي (بلفريطيس ياسين، غنام نور الدين، 2020، ص240)، ويضيف ضياء

الفصل الخامسعرض وتحليل و مناقشة النتائج

الخياط على ذلك قائلاً: ان وجود فروق او أي تحسن يرجع لوفرة الوسائل البيداغوجية اللازمة و تقديم التغذية الراجعة و الايجابية اثناء الحصة التدريبية و تكرار تماري متنوعة و مشابهة الى المواقف التي تحدث اثناء المباراة مع التأكيد على الوضع الصحيح لجسم اللاعب من الناحية الميكانيكية. (ضياء الخياط , 2001, ص108). -ومن خلال كل ما سبق تناوله يمكن القول ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج الدراستين (محمد قرة 2019) ودراسة (بن عيسى محمد 2019)، وعليه فانه فرضيتنا الثالثة التي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الجانبية) لدى افراد المجموعة التجريبية، قد تحققت.

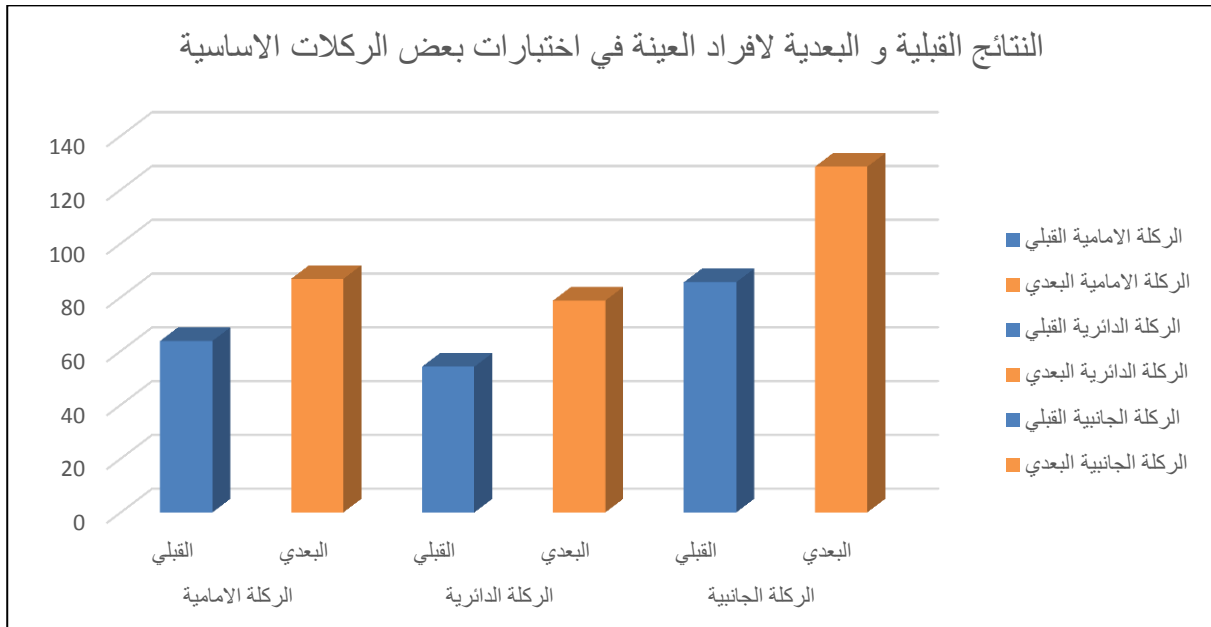
- **الفرضية العامة:** والتي تنص على أنه: للوحدات التدريبية المقترحة أثر على تحسين قوة بعض الركلات الأساسية (الامامية - الجانبية - الدائرية) لدى لاعبي الكونغ فو فئة اواسط 15-16سنة.

- بعد دراستنا لموضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة اثر وحدات تدريبية مقترحة على تحسين قوة بعض الركلات الأساسية (الامامية - الجانبية - الدائرية) لدى لاعبي الكونغ فو فئة اواسط 15-16سنة ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار (**Smart force tracker**) لقياس قوة بعض الركلات الأساسية (الامامية - الدائرية - الجانبية) لدى افراد عينة الدراسة، حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة وذلك انطلاقاً من نتائج اختبارات الدراسة و مقارنتهما بالفرضيات، واستناداً إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات قوة بعض الركلات الأساسية (الامامية - الدائرية - الجانبية) القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية، و تتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة بوقربي حمزة، بن طلحة إلياس 2017: تأثير وحدات تدريبية لتحسين صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجودو (بحث تجريبي اجري على صنف اكابر مصارعي جودو ببني صاف ولاية تموشنت)، حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية الخاص بقياس قوة الركلة الامامية، و كذا فعالية الوحدات التدريبية المقترحة على صفة تحمل لدى مصارعي الجودو، ودراسة عويسي سيف الدين، بوطالب هاني 2023: فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الامامية لدى مصارعي التايكواندو صنف (اقل من 15 سنة) (دراسة ميدانية بالنادي الرياضي اتحاد جيمار-جيجل)، حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى سرعة الضربة الامامية لدى افراد المجموعة التجريبية، و كذا فعالية التدريب البليومتري على تنمية سرعة الضربة الامامية لدى مصارعي التايكواندو، ويقول العديد من الباحثين ان التخطيط الرياضي في الاداء الرياضي انه القياس الفعلي اثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة او منخفضة خاصة اذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ذلك يمكن ان يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي و ادائها، و يستعملها المدربون

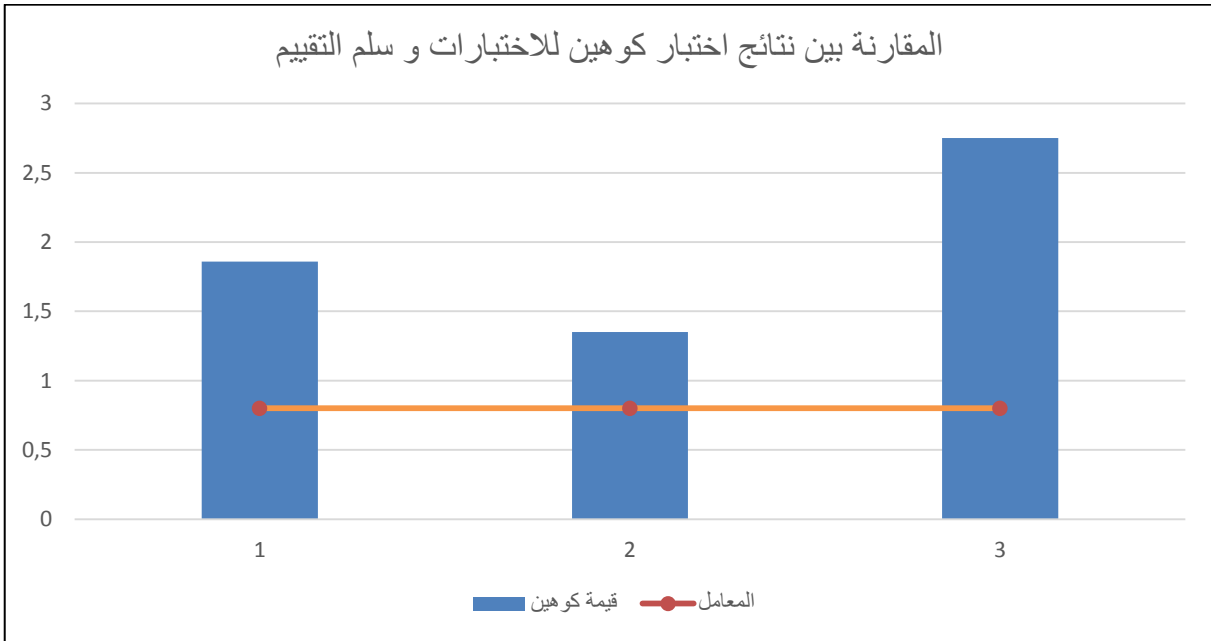
الفصل الخامس عرض وتحليل و مناقشة النتائج

في تخطيط فترات الاعداد للنهوض بالأداء الرياضي مما يخدم عملية الاداء الصحيح المخطط و الممنهج في الاداء الرياضي (علي، 1978، ص15)، كما يذكر خالد الفتاح ان: البرامج التدريبية المعدة بشكل علمي اذا ما توفرت فيه تدريبات مناسبة لطبيعة الاداء قد يؤثر تأثير ايجابي في تطوير مستوى الاداءات المهارية المركبة (خالد الفتاح، 2014، ص4)، كما ان قال ضياء الخياط 2001 ان سبب التحسين الذي يحدثه أي برنامج مقترح راجع الى اختيار افضل الطرق التدريبية المناسبة اثناء تنفيذ التمارين المختارة كاستخدام طريقة التدريب التكراري و هذا ما اكده مفتي ابراهيم ان التدريب يحتاج الى التكرار و التنوع ، فالتكرار يرسخ الاداء التقني و المهاري لدى اللاعب (ضياء الخياط ، 2001، ص108).

- ومن خلال ما سبق ذكره من التحاليل الإحصائية واتفقوا دراستنا مع الدراسات السابقة والمشابهة على غرار دراسة (بوقربي حمزة، بن طلحة إلياس 2017)، وكذا (عويسي سيف الدين، بوطالب هاني 2023)، وبما انا الفرضيات الجزئية قد تحقق فانه يمكننا القول أن فرضيتنا العامة التي تنص على انه: للوحدات التدريبية المقترحة أثر على تحسين قوة بعض الركلات الأساسية (الامامية - الجانبية - الدائرية) لدى لاعبي الكونغ فو فئة أوسط 15-16 سنة، قد تحققت.



الشكل (16): يمثل النتائج القبليّة و البعدية لافراد العينة في اختبارات بعض الركلات الاساسية



الشكل (17): المقارنة بين نتائج اختبار كوهين للاختبارات و سلم التقييم

الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات



6-1- الاستنتاجات العامة: في حدود اجراءات البحث, و في ضوء اهدافه و من خلال عملية تحليل و تفسير و مناقشة النتائج المتحصل عليها من تطبيق الدراسة الميدانية امكن الوصول الى الاستنتاجات التالية:

- استخدام وحدات تدريبية مقترحة أدى الى تحسين قوة بعض الركلات الأساسية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو فئة الأواسط 15-16 سنة.
- إن الاختبارات هي الوسيلة الأكثر موضوعية في تقييم الحالة البدنية للاعبين.
- أنه توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الدائرية) لدى افراد المجموعة التجريبية (فئة الأواسط 15-16 سنة).
- أنه توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الامامية) لدى افراد المجموعة التجريبية (فئة الأواسط 15-16 سنة).
- أنه توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الجانبية) لدى افراد المجموعة التجريبية (فئة الأواسط 15-16 سنة).
- إجراء دراسات تتناول عناصر اللياقة البدنية مع دمجها بالمهارات الأساسية للعبة.

6-2- الاقتراحات و الافاق المستقبلية: من جراء اجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة اشياء كثيرة كانت تكشف بعض الصعوبات في انجاز و تقديم سيرورة البحث نفسه او حتى كحقائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية، لذا لخصنا مجموعة من الاقتراحات و التوصيات لعلها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية و تمثلت هذه الاقتراحات في :

- يجب الاهتمام أكثر بالوحدات التدريبية لتحسين قوة الركلات الاساسية لدى رياضي الكونغ فو فئة الأواسط 15-16 سنة.

- وضع برامج تعليمية وتدريبية مناسبة و ملائمة لمستوى وقدرات وأعمار الرياضيين
- ضرورة التنوع في البرامج و الأساليب و الطرق التدريبية على فئة الأواسط 15-16 سنة.
- ضرورة استخدام برامج تدريبية مقننة تكون خاضعة للضوابط العلمية في مختلف مراحل الموسم التدريبي مع ضرورة مراعاة مبدأ التدرج في الاحمال التدريبية.
- ضرورة تزويد الفرق الرياضية و خاصة الفئات الشابنية بمختلف الوسائل والتجهيزات التي تدخل في العملية التدريبية على كافة المستويات.
- توقيع اتفاقيات تعاون بين الاتحاديات الرياضية و الجامعات ومراكز البحث من أجل التحكم في المعايير المهمة في الأداء الرياضي من أجل تحقيق أفضل النتائج.
- الاعتماد على الأسس العلمية الحديثة في التدريب و ضمان الاستمرارية من اجل الوصول الى المستويات العليا, حيث ان التأكيد على الاسس العلمية عند وضع البرامج التدريبية من حيث اختيار التمارين (تكون مشابهة لحالات المنافسة) و الاسلوب و طريقة التدريب و الشدة و التكرارات و وقت

الفصل السادس الاستنتاجات و الافتراضات

- الراحة و الادوات و الوسائل المستخدمة له تأثير مباشر على مستوى أداء اللاعب.
- زيادة الاهتمام برفع مستوى الجانب البدني للاعبين و العمل على تطويره لأنه يعتبر قاعدة أساسية تبنى عليه جميع الاداءات المهارية و الخططية.
 - إجراء بحوث تحليلية مماثلة سواء في رياضات أخرى او على أساليب لعب دفاعية او هجومية لمختلف رياضي الكونغ فو.
 - عند فصل التحضير البدني عن التحضيرات الأخرى المهارية كانت أو خططية فالدمج بينها يساعد على تحقيق الأفضل و ضمان التنمية الشاملة لمختلف جوانب الأداء الخاصة باللاعب مما ينعكس بالإيجاب على نتائج الرياضي.
 - اعطاء اهمية بالغة لمختلف الجوانب الأداء للاعب الكونغ فو في مختلف المراحل و العمل على التنمية الشاملة و المتكاملة و المنسجمة خاصة الجوانب و المبادئ الخططية في مرحلة (U17) باعتبارها المرحلة الاساسية و بوابة الدخول نحو الاكابر لترسيخ المكتسبات و الخبرات, مع العمل على ادخال الوسائل السمعية و البصرية (فيديو) حتى يتكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على مختلف الوضعيات الخططية الخاصة باللعبة.
 - ادخال المدربين في تریصات و دورات تكوينية و الملتقيات العلمية و الأيام الدراسية حتى يستفيدوا منها و يواكبوا التطور الرياضي العلمي و يرفعوا من قدراتهم المعرفية و التدريبية, خاصة من الجانب المستوى الخططي الذي نراه ضعيفا جدا في الفئات الشبانية.
 - دراسة خصائص مختلف المرحلة السنوية قبل وضع أو تسطير أي برنامج تدريبي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة و تسطير السليم للبرامج التدريبية وفق متطلبات كل مرحلة عمرية.

قائمة المصادر والمراجع



- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.....
- قائمة المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة :
- المصادر:
- الكتب العلمية بالعربية:
- 1- أبو زيد ، عماد الدين عباس(2005) : التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية-تطبيقات-ط1 ، الإسكندرية، مصر.
 - 2- ابراهم السكار وآخرون (1991) : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط 1 ، مركز الكتاب ، القاهرة ، مصر .
 - 3-أمر الله احمد البساطي (1998) : أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر .
 - 4-أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997) : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة .
 - 5- أمر الله البساطي (1998) : أسس وقواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته ، دار الفكر ، مصر.
 - 6- أسامة سعيد(1993) : الكونغ فو الصينية المصورة ، دار الكتب ، القاهرة.
 - 7-أسامة سعيد (1992) : الكونغ فو الصينية المصورة ، كونغ فو ، القاهرة ، مصر.
 - 8-أبو العلاء ، عبد الفتاح ، وإبراهيم شعلان (1994) : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر
 - 9-الطيب بالعربي (2010) : فلسفات الفنون القتالية الصينية التقليدية ، كونغ فو ، دار هومة للطباعة و النشر و التوزيع ، الجزائر.
 - 10-الحسناوي ، أحمد يوسف (2014) : مهارات التدريب الرياضي ، ط 1 ، دار صفاء للنشر و التوزيع عمان ، الأردن.
 - 11- الصفار، سامي (1984) : الإعداد الفني لكرة القدم ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق.
 - 12-بسطويسي أحمد (1999) : أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
 - 13- بولستر (1976) : أسس سيكولوجية الطفل و المراهقة ، ترجمة عبد العزيز سلامة ، ط 1 : مكتبة الفلاح ، الكويت.

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.....

- 14- بسطوسي أحمد (1996) : أسس ونظريات الحركة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 15- خالد تميم الحاج (2017) : اساسيات التدريب ، ط 1 ، دار الجنادرية للنشر و التوزيع .
- 16- خوري توما جورج (2000) : سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، بيروت ، المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر، لبنان .
- 17- زهران حامد عبد السلام (1995) : علم نفس النمو الطفل والمراهقة ، ط 5 ، جامعة عين الشمس ، القاهرة ، مصر .
- 18- عويس ، الجبالي (2001) : التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، ط 2 ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- 19- عبد الفتاح ، ابو العلا والسيد، أحمد نصر الدين (1993) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر .
- 20- علاوي ، محمد حسن (1990) : علم التدريب الرياضي ، ط 11 ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر .
- 21- عبد المقصود السيد (1996) : تطور حركات الانسان و اساسها ، دار الفكر العربي ، مصر .
- 22- محمود إسماعيل ، عبد المجيد (2002) : الكرايه ، منشورات كلية التربية الرياضية ، بالأزهر ، مصر .
- 23- عبد الفتاح ، أبو العلاء والسيد ، أحمد نصر الدين (1993) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 24- عبد الحميد كمال ، حسانين محمد صبحي (1997) : اللياقة البدنية و مكوناتها ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 25- علاوي ، محمد حسن (1990) : علم التدريب الرياضي ، ط 11 ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر .

- 26- حسين قاسم حسن (1990) : الفيزيولوجيا مبادئها و تطبيقاتها في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الحكمة، جامعة بغداد ، العراق.
- 27- عبد الغفار عروسي، دحمان محمر (2004) : القلق في التأثير على مردودية اللاعب، مذكر ليسانس غير منشورة، معهد تربية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر.
- 28- فرج عنايات محمد أحمد (1998) : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ط1 : دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر.
- 29- فرج عنايات محمد أحمد (1998) : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 30- كمال دروش، محمد صبحي حسانين (1999) : الجديد في التدريب الدائري، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.
- 31- كاشف ، محمود (1991) : الإعداد النفسي للرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- 32- مفتي إبراهيم حماد (2001) : التدريب الرياضي الحديث دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- 33- محمد صبحي حسانين (1998) : أحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 34- محمد حسن علاوي، (1990) : علم التدريب الرياضي ، ط11 ، دار المعارف ، القاهرة، مصر.
- 35- مفتي إبراهيم حماد (2001) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- 36- محمد حسن علاوي (1990) : علم التدريب الرياضي، ط11 ، دار المعارف ، القاهرة، مصر.
- 37- مفتي إبراهيم حماد (2001) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،
- 38- ويتج انوف (1994) : مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل و عز الدين وآخرون ، ديوان المطبوعات الجزائرية ، الجزائر.

39-وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد (2001) : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ل لاعب والمدير ، ط 4 ، القاهرة، مصر .

قائمة المواقع الإلكترونية:

موقع الاتحاد الدولي للووشو، 2019، رياضة الووشو، <http://www.iwuf.org/>، تاريخ الاطلاع 15 أبريل 2019، على الساعة 10:30 صباحا.

- الاتحاد الدولي للووشو، 2019، رياضة الووشو، <http://www.iwuf.org/sportwushu/>

- الاتحاد الإفريقي للكونغ فو.(2017). قوانين منافسات الووشو للساندا الدولية. مصر .

قائمة الأطروحات و الرسائل:

- قاسمي، عبد المالك.(2013).بناء عاملي لبطارة إختبارات بدنية وحركية للاعبي كرة القدم صنف ناشئين(16-17)سنة وأوسط (أقل من 20) سنة لفرق الرابطة المحترفة لولاية قسنطينة .رسالة ماجستير ،جامعة قسنطينة،الجزائر

- قاسمي عبد الملك، بناء عاملي لبطارية إختبارات بدنية و حركية للاعبي كرة القدم صنف ناشئين 16-17 سنة و اوسط اقل من 20 سنة لفرق الرابطة المحترفة قسنطينة ، رسالة ماجستير ، جامعة قسنطينة ، الجزائر 2013 .

المجلات و المنافسات:

-الاتحادية الجزائرية للكونغ فو ووشو، دليل المنافسات 2019/2018

المراجع الأجنبية:

-Scott, S. (2003). Taekwondo Basics. california.

- (n.d.). Retrieved from www.maritalarttube.com

-Weinck, Jurgen. biologie, edition vigot, paris. (1992)

الملاحق

الملاحق الملاحق

ملحق رقم (01): الوثائق الإدارية الخاصة بتسهيل مهمة من أجل اجراء بحث

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université de M'sila
Institut des Science et Technique
des Activités Physiques et Sportives

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد العلوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية
مركز التدريب الرياضي

الرقم: ل ق ت ر / 2024

المسيلة في : 2024/02/14

إلى السيد المحترم: رئيس نادي أمل الممارية
للكونغ حنو

الطالب: عيسى سمير

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد

في إطار اجراء التريصات الميدانية لطلبة السنة الثالثة/ سنة ثانية ماستر وإنجاز مذكرة التخرج نلتمس
من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب :

للقيام باعماله على مستوى مؤسستكم المحترمة في حدود مايسمح به القانون
نشكر حسن تعاونكم مسبقا، ووفقكم الله لخدمة ماقيه خير للعباد والبلاد



رئيس القسم

أ.د. حريزي عبد الحفيظ

موافقة الهيئة المستقبلية



رئيس النادي
خلقاوي هشام

ملحق رقم (02): قائمة الأساتذة المحكمين



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
المسيلة جامعة محمد بوضياف
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



عنوان المذكرة

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتحسين قوة بعض الركلات الأساسية (الأمامية-الدائرية- الجانبية) لدى
رياضي الكونغ فو للفئة العمرية 15-16 سنة ذكور

قائمة الأساتذة المحكمين

التوقيع	الدرجة العلمية	الاسم والمقب	
	دكتراة	بركات خديجة المزيان	01
	استاذ بعلم عالي	مقاه كمال	02
	استاذ بعلم عال	لورينق بوسا	03
	استاذ	حشيم بوزاز	04
	مهاضر	فصل نكر كارت	05
			06
			07

تحت إشراف:

د/ سالم العياشي

إعداد الطالب:

عيساوي سمير

الموسم الدراسي 2024/2023

ملحق رقم (03):الوحدات التدريبية

الطالب : عيساوي سمير
الإختصاص : كونغ فو
العدد:12
الصف : 15-16 سنة

حصة رقم:01

هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الأمامية

زمن الحصة : 60دقيقة
التاريخ: 2024/01 /13
المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.
الوسائل :ميفاتية ، قفاز، أقمعة.

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	المجموعات	الشدة %
التحفيزية	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينيه للجسم و تمديد العضلات.	15د	1		متوسطة
الرياضية	<u>التمرين الأول</u> : تقسيم الرياضيين الى مجموعتين وضع قمعين بمسافة 10أمتار ذهاب و إياب يقوم الرياضي بالركلة الأمامية من وضعية المنازلة 4مرات ذهابا و 4 و رجوع.	4د	/	3	80-70
	<u>التمرين الثاني</u> : القيام بالركلة الأمامية من الثبات في وضعية المنازلة الركلة تكون بالرجل الخلفية .	4د	10يمين 10 يسار	3	80-70
	<u>التمرين الثالث</u> : الإستناد على الركبتين ثم القيام وتقديم الرجل اليمنى في وضعية المنازلة ثم القيام بالركلة الأمامية بالرجل اليسرى	9د	12 يمين 12 يسار	4	80-70
	<u>التمرين الرابع</u> : الإستناد الى الأرض بالركبة اليمنى الركبة اليسرى 90درجة ثم الركل الأمامية بالرجل الخلفية (اليمنى) من وضعية المنازلة	9د	12 يمين 12 يسار	4	80-70
	<u>التمرين الخامس</u> : : القيام بالركلة الأمامية وإصابة وسط القفاز يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليه (paw) ،ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الأمامية وسط القفاز (paw)	9د	12 يمين 12 يسار	4	80-70
التهدئة	جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات	10د	1		متوسطة

الطالب : عيساوي سمير
الإختصاص : كونغ فو
العدد: 12
الصف: 15-16 سنة

حصة رقم: 02

هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الأمامية

زمن الحصة : 64 دقيقة
التاريخ: 2024/01/16
المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.
الوسائل : ميقااتية ، قفاز ، أقمعة ، الكيس اللكم.

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	المجموعات	الشدة %
التخطيط	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينه للجسم و تمديد العضلات.	15د	1		متوسطة
التطبيق	<u>التمرين الأول</u> : تقسيم الرياضيين الى مجموعتين وضع قمعين بمسافة 10 أمتار ذهاب و إياب يقوم الرياضي بالركلة الأمامية من وضعية المنازلة 4مرات ذهابا و 4 و رجوع.	08د	05	03	80-70
	<u>التمرين الثاني</u> : القيام بالركلة الأمامية من الثبات في وضعية المنازلة الركلة تكون بالرجل الخلفية .	08د	10 يمين 10 يسار	03	80-70
	<u>التمرين الثالث</u> : القيام بالركلة الأمامية وإصابة وسط القفاز يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ، يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليهه (paw) ، ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الأمامية وسط القفاز (paw)	10د	08 يمين 08 يسار	04	80-70
	<u>التمرين الرابع</u> : النزول على الرجل اليمنى وتمديد الرجل اليسرى الى الجانب في وضعية القوس والسهم gong bou يكون الركل بالرجل الممدودة مرة بالرجل اليمنى مرة باليسرى (الركلة الأمامية).	09د	08 يمين 08 يسار	03	80-70
	<u>التمرين الخامس</u> : رفع الركبة الأمامية بدرجة 90 ثم الركل بالرجل الخلفية على الكيس اللكم مرة بالرجل اليمنى مرة بالرجل اليسرى	09د	08 يمين 08 يسار	04	80-70
التقييم	جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات	05د	1		متوسطة

زمن الحصة : 70 دقيقة
التاريخ: 2024/01 /18
المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش

حصة رقم: 03

الطالب : عيساوي سمير
الإختصاص : كونغ فو
العدد: 12

هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الأمامية

الوسائل: ميقاتية ، قفاز، أقمعة، كيس

الصف: 15-16 سنة

اللكم.

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	المجموعات	الشدة %
التصحيح	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينيه للجسم و تمديد العضلات.	15د	1	1	متوسطة
الرئيسية	<u>التمرين الأول:</u> الإرتكاز على رجل احده مع الإستناد إلى الحائط بإستعمال اليد الرجل الحرة تشكل دائرة مرة بالرجل اليمنى مرة بالرجل اليسرى .	8د	10	03	80-70
	<u>التمرين الثاني:</u> الإرتكاز على رجل احده مع الإستناد إلى الحائط بإستعمال اليد الرجل الحرة تتحرك صعود ونزول	8د	10	03	80-70
	<u>التمرين الثالث:</u> القيام بالركلة الأمامية وإصابة وسط القفاز يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليه (paw) ، ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الأمامية وسط القفاز (paw)	10د	12	04	80-70
	<u>التمرين الرابع:</u> القيام بالركلة الأمامية وإصابة وسط كيس اللكم يقوم كل لاعب بمقابلة الكيس وترك مسافة مناسبة للركل ، بأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الأمامية وسط الكيس مرة بالرجل اليمنى مرة بالرجل اليسرى.	10د	12	04	80-70
	<u>التمرين الخامس:</u> الوقوف في وضعية المنازلة ثم التقدم الى الامام بخطوة والركل بالرجل الخلفية (الركلة الدنرية) مرة بالرجل اليمنى مرة بالرجل اليسرى.	10د	10	04	80-70
جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات	9د	1	1	1	متوسطة

زمن الحصة : 65 دقيقة
 التاريخ: 2024/01 /20
 المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.
 الوسائل :مقاتية ، قفاز ،أفمعة.

حصة رقم:04
 هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الأمامية

الطالب : عيساوي سمير
 الإختصاص : كونغ فو
 العدد:12
 الصنف : 15-16 سنة

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	المجموعات	الشدة %
التحضيرية	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينيه للجسم و تمديد العضلات.	14د	1		متوسطة
التقني	التمرين الأول: تقسيم الرياضيين الى مجموعتين وضع قمعين بمسافة 10 أمتار ذهاب و إياب القيام بالركلة الأمامية من وضعية ركوب الفرس mabou بالرجل الخلفية.	07د	3 ذهاب 3 إياب	04	80-70
	التمرين الثاني: تقسيم الرياضيين الى مجموعتين وضع قمعين بمسافة 10 أمتار ذهاب و إياب القيام بالركلة الأمامية من وضعية ركوب الفرس mabou بالرجل الأمامية.	07د	3 ذهاب 3 إياب	04	80-70
	التمرين الثالث: القيام بالركلة الأمامية من وضعية ركوب الفرس mabou يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليهه (paw) ،ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية mabou وضعية ركوب الفرس والقيام بالركلة الأمامية وسط القفاز (paw) بالرجل الخلفية .	09د	08 يمين 08 يسار	03	80-70
	التمرين الرابع: القيام بالركلة الأمامية من وضعية ركوب الفرس mabou يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليهه (paw) ،ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية mabou وضعية ركوب الفرس والقيام بالركلة الأمامية وسط القفاز (paw) بالرجل الأمامية.	09د	08 يمين 08 يسار	03	80-70
	التمرين الخامس: : القيام بالركلة الأمامية وإصابة وسط كيس اللكم يقوم كل لاعب بمقابلة الكيس وترك مسافة مناسبة للركل من وضعية ركوب الفرس mabou والقيام بالركلة الأمامية وسط الكيس مرة بالرجل اليمنى مرة بالرجل اليسرى.	09د	08 يمين 08 يسار	03	80-70
التقوية	جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات	10د	01	01	متوسطة

الطالب : عيساوي سمير
 الإختصاص : كونغ فو
 العدد: 12
 الصنف : 15-16 سنة

حصة رقم: 05
هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الأمامية

زمن الحصة : 65 دقيقة
 التاريخ: 2024/01/23
 المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.
 الوسائل : ميقاتية، قفاز، أقمعة، الأثقال، الحبل المطاطي.

المراحل	التمارين	المدة دقيقة	التكرار	المجموعات	الشدة %
التأهيل	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينيه للجسم و تمديد العضلات.	15د	01	01	متوسطة
التدريب	<u>التمرين الأول:</u> تمرين ضغط الأرجل وضعية القرفصاء ثني الركبتين نصفاً وضعية قرفصاء بزاوية 90 درجة مع الحفاظ على عدم تقدم الركبتين أكثر من مستوى أصابع القدمين، رفع الصدر وبقاء النظر متجها الى الأمام .	08	10	03	80-70
	<u>التمرين الثاني:</u> تمرين ضغط الأرجل وضعية القرفصاء ثني الركبتين نصفاً وضعية قرفصاء بزاوية 90 درجة مع الحفاظ على عدم تقدم الركبتين أكثر من مستوى أصابع القدمين، مع رفع الصدر وبقاء النظر متجها الى الأمام باستعمال الأوزان (الأثقال)	08	08	03	80-70
	<u>التمرين الثالث:</u> الركلة الأمامية على كيس الملاكمة بالرجل الأمامية باستمرار ودون توقف مرة بالرجل اليمنى و مرة بالرجل اليسرى	06	12يمين 12يسار	03	80-70
	<u>التمرين الرابع:</u> الركلة الأمامية بالرجل الخلفية من وضعية المنازلة باستعمال الحبل المطاطي (يثبت الحبل المطاطي على رجل الزميل)	09	10يمين 10يسار	03	80-70
	<u>التمرين الخامس:</u> الركلة الأمامية على كيس الملاكمة بالرجل الخلفية من وضعية المنازلة باستعمال الحبل المطاطي (يثبت الحبل المطاطي على رجل الزميل) مرة بالرجل اليمنى و مرة بالرجل اليسرى	09	10يمين 10يسار	03	80-70
التأهيل	جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات	10د	01		متوسطة

الطالب : عيساوي سمير
الإختصاص : كونغ فو
العدد: 12
الصف : 15-16 سنة

حصة رقم: 06

زمن الحصة : 65 دقيقة
التاريخ: 2024/01 /25

هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الأمامية

المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.
الوسائل : ميفاتية ، قفاز، أقمعة، كيس الملاكمة.

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	المجموعات	الشدة %
التحضيرية	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينه للجسم و تمديد العضلات.	15د	01		متوسطة
الربطية	<u>التمرين الأول:</u> القيام بالركلة الأمامية من وضعية ركوب الفرس mabou يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليهه (paw) ،ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية mabou وضعية ركوب الفرس والقيام بالركلة الأمامية وسط القفاز (paw) بالرجل الخلفية .	09	08يمين 08 يسار	03	80-70
	<u>التمرين الثاني:</u> الإستناد على الركبتين ثم الصعود وأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الأمامية بالرجل الخلفية .	09	08يمين 08 يسار	03	80-70
	<u>التمرين الثالث:</u> الإستناد على الركبتين ثم الصعود وأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الأمامية بالرجل الأمامية.	09	08يمين 08 يسار	03	80-70
	<u>التمرين الرابع:</u> النزول على قدم واحدة و تمديد الرجل الثانية في وضعية ال GONG ثم القيام بالركلة الأمامية بالرجل الممدودة. BOU	08	06يمين 06 يسار	03	80-70
	<u>التمرين الخامس:</u> الركلة الأمامية على كيس الملاكمة بالرجل الأمامية باستمرار ودون توقف مرة بالرجل اليمنى و مرة بالرجل اليسرى.	05	06يمين 06 يسار	03	80-70
تقييم	جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات	10د	01		متوسطة

زمن الحصة : 60 دقيقة
التاريخ: 2024/01 /27
المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.
الوسائل :مقاتية ، قفاز، أقمعة.

حصة رقم:07

الطالب : عيساوي سمير
الإختصاص : كونغ فو
العدد:12
الصف: 15-16 سنة

هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الدائرية

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	المجموعات	الشدة %
التحضيرية	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينيه للجسم و تمديد العضلات.	15د	1		متوسطة
الرئيسية	<u>التمرين الأول:</u> تقسيم الرياضيين الى مجموعتين وضع قمعين بمسافة 10 أمتار ذهاب و إياب يقوم الرياضي بالركلة الدائرية من وضعية المنازلة 4مرات ذهابا و 4 و رجوع.	4د	/	3	80-70
	<u>التمرين الثاني:</u> القيام بالركلة الدائرية من الثبات في وضعية المنازلة الركلة تكون بالرجل الخلفية .	4د	10 يسار 10 يمين	3	80-70
	<u>التمرين الثالث:</u> الإستناد على الركبتين ثم القيام وتقديم الرجل اليمنى في وضعية المنازلة ثم القيام بالركلة الدائرية بالرجل اليسرى	9د	12 يسار 12 يمين	4	80-70
	<u>التمرين الرابع:</u> الإستناد إلى الأرض بالركبة اليمنى الركبة اليسرى 90 درجة ثم الركل بالرجل الخلفية (اليمنى) من وضعية المنازلة	9د	12 يسار 12 يمين	4	80-70
	<u>التمرين الخامس:</u> : القيام بالركلة الدائرية وإصابة وسط القفاز يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليه (paw) ، ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الدائرية وسط القفاز (paw)	9د	12 يسار 12 يمين	4	80-70
النهائية	جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات	10د	1		متوسطة

زمن الحصة : 65 دقيقة
التاريخ: 2024/01/30
المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.
الوسائل : ميقاتية ، قفاز ، أقمعة

حصة رقم: 08

الطالب : عيساوي سمير
الإختصاص : كونغ فو
العدد: 12
الصف : 15-16 سنة

هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الدائرية

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	المجموعات	الشدة %
التمهيدية	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينه للجسم و تمديد العضلات.	15د	1		متوسطة
الرئيسية	<p><u>التمرين الأول:</u> تقسيم الرياضيين الى مجموعتين وضع قمعين بمسافة 10 أمتار ذهاب و إياب يقوم الرياضي بالركلة الدائرية من وضعية المنازلة 4مرات ذهابا و 4 و رجوع.</p> <p><u>التمرين الثاني:</u> القيام بالركلة الدائرية من الثبات في وضعية المنازلة الركلة تكون بالرجل الخلفية .</p> <p><u>التمرين الثالث:</u> القيام بالركلة الدائرية وإصابة وسط القفاز يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليه (paw) ، ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الدائرية وسط القفاز (paw)</p> <p><u>التمرين الرابع:</u> النزول على الرجل اليمنى وتمديد الرجل اليسرى الى الجانب في وضعية القوس والسهم gong bou يكون الركل بالرجل الممدودة مرة بالرجل اليمنى مرة باليسرى (الركلة الدائرية).</p> <p><u>التمرين الخامس:</u> : رفع الركبة الأمامية بدرجة 90 ثم الركل بالرجل الخلفية على الكيس للكم مرة بالرجل اليمنى مرة بالرجل اليسرى</p>	08د	/	03	80-70
		08د		03	80-70
		10د	08يمين 08 يسار	04	80-70
		09د	08يمين 08 يسار	03	80-70
		09د	08يمين 08 يسار	04	80-70
		06د		1	

زمن الحصة : 60 دقيقة
 التاريخ: 2024/02 /01
 المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.
 الوسائل :مقاتية ، قفاز ،أفمعة،كيس الملاكمة.

حصة رقم:09

الطالب : عيساوي سمير
 الإختصاص : كونغ فو
 العدد:12
 الصنف : 15-16 سنة

هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الدائرية

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	المجموعات	الشدة %
التأهيلية	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينه للجسم و تمديد العضلات.	15د	1	1	متوسطة
الرئيسية	<u>التمرين الأول:</u> الإرتكاز على رجل احدة مع الإستناد إلى الحائط بإستعمال اليد الرجل الحرة تشكل دائرة مرة بالرجل اليمنى مرة بالرجل اليسرى .	8د	10	03	70-80
	<u>التمرين الثاني:</u> الإرتكاز على رجل احدة مع الإستناد إلى الحائط بإستعمال اليد الرجل الحرة تتحرك صعود ونزول	8د	10	03	70-80
	<u>التمرين الثالث:</u> القيام بالركلة الدائرية وإصابة وسط القفاز يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليهه (paw) ،ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الدائرية وسط القفاز (paw)	10د	12	4	70-80
	<u>التمرين الرابع:</u> القيام بالركلة الدائرية وإصابة وسط كيس الركل يقوم كل لاعب بمقابلة الكيس وترك مسافة مناسبة للركل ، بأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الدائرية وسط الكيس مرة بالرجل اليمنى مرة بالرجل اليسرى.	10د	12	4	70-80
	<u>التمرين الخامس:</u> الوقوف في وضعية المنازلة ثم التقدم الى الامام بخطوة والركل بالرجل الخلفية (الركلة الدائرية) مرة بالرجل اليمنى مرة بالرجل اليسرى.	10د	10	4	70-80
التأهيلية	جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات	9د	1	1	متوسطة

حصة رقم:10

الطالب : عيساوي سمير

زمن الحصة : 65دقيقة

التاريخ: 2024/02 /03

الإختصاص : كونغ فو

المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.

هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الدائرية

العدد:12

الوسائل :ميفاتية ، قفاز ، أقمعة،كيس الملاكمة.

الصف: 15-16 سنة

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	المجموعات	الشدة %
التحضيرية	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينه للجسم و تمديد العضلات.	14د	1		متوسطة
الرئيسية	التمرين الأول: تقسيم الرياضيين الى مجموعتين وضع قمعين بمسافة 10 أمتار ذهاب وإياب القيام بالركلة الدائرية من وضعية ركوب الفرس mabou بالرجل الخلفية.	07د	3 ذهاب 3 إياب	04	80-70
	التمرين الثاني: تقسيم الرياضيين الى مجموعتين وضع قمعين بمسافة 10 أمتار ذهاب وإياب القيام بالركلة الدائرية من وضعية ركوب الفرس mabou بالرجل الأمامية.	07د	3 ذهاب 3 إياب	04	80-70
	التمرين الثالث: القيام بالركلة الدائرية من وضعية ركوب الفرس mabou يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليهه (paw) ،ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية mabou وضعية ركوب الفرس والقيام بالركلة الدائرية وسط القفاز (paw) بالرجل الخلفية .	09د	08 يمين 08 يسار	03	80-70
	التمرين الرابع: القيام بالركلة الدائرية من وضعية ركوب الفرس mabou يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليهه (paw) ،ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية mabou وضعية ركوب الفرس والقيام بالركلة الدائرية وسط القفاز (paw) بالرجل الأمامية.	09د	08 يمين 08 يسار	03	80-70
	التمرين الخامس: : القيام بالركلة الدائرية وإصابة وسط كيس اللكم يقوم كل لاعب بمقابلة الكيس وترك مسافة مناسبة للركل من وضعية ركوب الفرس mabou والقيام بالركلة الدائرية وسط الكيس مرة بالرجل اليمنى مرة بالرجل اليسرى.	09د	08 يمين 08 يسار	03	80-70
التنهائية	جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات	10د	01	01	متوسطة

الطالب : عيساوي سمير
 الإختصاص : كونغ فو
 العدد: 12
 الصنف : 15-16 سنة

حصة رقم: 11
 زمن الحصة : 65 دقيقة
 التاريخ: 2024/02 /06
 المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.
 الوسائل : ميقاتية ، قفاز ، أقمعة ، الحبل المطاطي ، الأثقال.

هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الدائرية

المراحل	التمارين	المدة دقيقة	التكرار	المجموعات	الشدة %
التحضيرية	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينيه للجسم و تمديد العضلات.	15د	01		متوسطة
التأسيسية	<u>التمرين الأول:</u> تمرين ضغط الأرجل وضعية القرفصاء ثني الركبتين نصفاً وضعية قرفصاء بزاوية 90 درجة مع الحفاظ على عدم تقدم الركبتين أكثر من مستوى أصابع القدمين، مع رفع الصدر وبقاء النظر متجها الى الأمام .	08	10	03	80-70
	<u>التمرين الثاني:</u> تمرين ضغط الأرجل وضعية القرفصاء ثني الركبتين نصفاً وضعية قرفصاء بزاوية 90 درجة مع الحفاظ على عدم تقدم الركبتين أكثر من مستوى أصابع القدمين، مع رفع الصدر وبقاء النظر متجها الى الأمام باستعمال الأوزان (الأثقال)	08	08	03	80-70
	<u>التمرين الثالث:</u> الركلة الدائرية على كيس الملاكمة بالرجل الأمامية باستمرار ودون توقف مرة بالرجل اليمنى و مرة بالرجل اليسرى	06	12يمين 12يسار	03	80-70
	<u>التمرين الرابع:</u> الركلة الدائرية بالرجل الخلفية من وضعية المنازلة باستعمال الحبل المطاطي (يثبت الحبل المطاطي على رجل الزميل)	09	10يمين 10يسار	03	80-70
	<u>التمرين الخامس:</u> الركلة الدائرية على كيس الملاكمة بالرجل الخلفية من وضعية المنازلة باستعمال الحبل المطاطي (يثبت الحبل المطاطي على رجل الزميل) مرة بالرجل اليمنى و مرة بالرجل اليسرى	09	10يمين 10يسار	03	80-70
جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات		10د	01		متوسطة

الطالب : عيساوي سمير
 الإختصاص : كونغ فو
 العدد: 12
 الصنف : 15-16 سنة

حصة رقم: 12
هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الدائرية
 المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.
 الوسائل : ميقااتية ، قفاز، أقمعة، كيس الملاكمة.

زمن الحصة : 65 دقيقة
 التاريخ: 2024/02 /08

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	المجموعات	الشدة %
التخطيط	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينيه للجسم و تمديد العضلات.	15د	01		متوسطة
التهيئة	التمرين الأول: القيام بالركلة الدائرية من وضعية ركوب الفرس mabou يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليهه (paw) ،ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية mabou وضعية ركوب الفرس والقيام بالركلة الدائرية وسط القفاز (paw) بالرجل الخلفية .	09	08يمين 08 يسار	03	80-70
	التمرين الثاني: الإستناد على الركبتين ثم الصعود وأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الدائرية بالرجل الخلفية .	09	08يمين 08 يسار	03	80-70
	التمرين الثالث: الإستناد على الركبتين ثم الصعود وأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الدائرية بالرجل الأمامية.	09	08يمين 08 يسار	03	80-70
	التمرين الرابع: النزول على قدم واحدة و تمديد الرجل الثانية في وضعية الGONG BOU ثم القيام بالركلة الدائرية بالرجل الممدودة .	08	06يمين 06 يسار	03	80-70
	التمرين الخامس: الركلة الدائرية على كيس الملاكمة بالرجل الأمامية باستمرار ودون توقف مرة بالرجل اليمنى و مرة بالرجل اليسرى	05	06يمين 06 يسار	03	80-70
التخطيط	جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات	10د	01		متوسطة

الطالب : عيساوي سمير

حصة رقم: 13

زمن الحصة : 60 دقيقة

الإختصاص : كونغ فو

التاريخ: 2024/02 /10

العدد: 12

هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الجانبية

السنف : 15-16 سنة

المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.

الوسائل : ميقاتية ، قفاز، أقمعة.

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	المجموعات	الشدة %
التحضير	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينيه للجسم و تمديد العضلات.	15د	1		متوسطة
الاساسية	<u>التمرين الأول</u> : تقسيم الرياضيين الى مجموعتين وضع قمعين بمسافة 10 أمتار ذهابا و إياب يقوم الرياضي بالركلة الجانبية من وضعية المنازلة 4مرات ذهابا و 4 و رجوع.	4د	/	3	80-70
	<u>التمرين الثاني</u> : القيام بالركلة الجانبية من الثبات في وضعية المنازلة الركلة تكون بالرجل الخلفية .	4د	10 يمين 10 يسار	3	80-70
	<u>التمرين الثالث</u> : الإستناد على الركبتين ثم القيام وتقديم الرجل اليمنى في وضعية المنازلة ثم القيام بالركلة الجانبية بالرجل اليسرى	9د	12 يمين 12 يسار	4	80-70
	<u>التمرين الرابع</u> : الإستناد إلى الأرض بالركبة اليمنى الركبة اليسرى 90 درجة ثم الركل الجانبية بالرجل الخلفية (اليمنى) من وضعية المنازلة	9د	12 يمين 12 يسار	4	80-70
	<u>التمرين الخامس</u> : : القيام بالركلة الجانبية وإصابة وسط القفاز يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليهه (paw) ، ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الجانبية وسط القفاز (paw)	9د	12 يمين 12 يسار	4	80-70
النهائية	جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات	10د	1		متوسطة

زمن الحصة : 65دقيقة
التاريخ: 2024/02 /13
المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.
الوسائل :ميقاآية ، قفاز ،أقمعة.

حصة رقم:14

الطالب : عيساوي سمير
الإختصاص : كونغ فو
العدد:12
السنف : 15-16 سنة

هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الجانبية

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	المجموع ات	الشدة %
التحضير	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينه للجسم و تمديد العضلات.	15د	1		متوسطة
التدريب	<u>التمرين الأول</u> : تقسيم الرياضيين الى مجموعتين وضع قمعين بمسافة 10أمتار ذهاب و إياب يقوم الرياضي بالركلة الجانبية من وضعية المنازلة 4مرات ذهابا و4 و رجوع.	08د	/	03	80-70
	<u>التمرين الثاني</u> : القيام بالركلة الجانبية من الثبات في وضعية المنازلة الركلة تكون بالرجل الخلفية .	08د	10يمين 10 يسار	03	80-70
	<u>التمرين الثالث</u> : القيام بالركلة الجانبية وإصابة وسط القفاز يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليهه (paw) ،ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الجانبية وسط القفاز (paw)	10د	08يمين 08 يسار	04	80-70
	<u>التمرين الرابع</u> : النزول على الرجل اليمنى وتمديد الرجل اليسرى الى الجانب في وضعية القوس والسهم gong bou يكون الركل بالرجل الممدودة مرة بالرجل اليمنى مرة باليسرى(الركلة الجانبية).	09د	08يمين 08 يسار	03	80-70
	<u>التمرين الخامس</u> : رفع الركبة الأمامية بدرجة 90 ثم الركل بالرجل الخلفية على الكيس اللكم مرة بالرجل اليمنى مرة بالرجل اليسرى(الركلة الجانبية).	09د	08يمين 08 يسار	04	80-70
النهاية	جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات	06د	1		متوسطة

الطالب : عيساوي سمير

حصة رقم: 15

زمن الحصة : 60 دقيقة

الإختصاص : كونغ فو

التاريخ: 2024/02 /15

هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الجانبية

العدد: 12

المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.

الصف: 15-16 سنة

الوسائل: ميقااتية ، قفاز، أقمعة، كيس اللكم.

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	المجموع ات	الشدة %
التحضيرية	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينيه للجسم و تمديد العضلات.	15د	1	1	متوسطة
الاساسية	<u>التمرين الأول:</u> الإرتكاز على رجل احده مع الإستناد إلى الحائط بإستعمال اليد الرجل الحرة تشكل دائرة مرة بالرجل اليمنى مرة بالرجل اليسرى .	8د	10	03	80-70
	<u>التمرين الثاني:</u> الإرتكاز على رجل احده مع الإستناد إلى الحائط بإستعمال اليد الرجل الحرة تتحرك صعود ونزول	8د	10	03	80-70
	<u>التمرين الثالث:</u> القيام بالركلة الجانبية وإصابة وسط القفاز يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليهه (paw) ، ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الجانبية وسط القفاز (paw)	10د	12	4	80-70
	<u>التمرين الرابع:</u> القيام بالركلة الجانبية وإصابة وسط كيس اللكم يقوم كل لاعب بمقابلة الكيس وترك مسافة مناسبة للركل ، بأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الجانبية وسط الكيس مرة بالرجل اليمنى مرة بالرجل اليسرى.	10د	12	4	80-70
<u>التمرين الخامس:</u> الوقوف في وضعية المنازلة ثم التقدم الى الامام بخطوة والركل بالرجل الخلفية (الركلة الجانبية) مرة بالرجل اليمنى مرة بالرجل اليسرى.	10د	10	4	80-70	
الخاتمة	جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات	9د	1	1	متوسطة

الطالب : عيساوي سمير

حصة رقم: 16

زمن الحصة : 65 دقيقة

الإختصاص : كونغ فو

التاريخ: 2024/02 /17

هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الجانبية

العدد: 12

المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.

الصف: 15-16 سنة

الوسائل : ميفاتية ، قفاز ، أقمعة ، كيس اللكم.

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	المجموعات	الشدة %
التحفيزية	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينه للجسم و تمديد العضلات.	14د	1		متوسطة
التأسيسية	<u>التمرين الأول</u> : تقسيم الرياضيين الى مجموعتين وضع قمعين بمسافة 10 أمتار ذهاب و إياب القيام بالركلة الجانبية من وضعية ركوب الفرس mabou بالرجل الخلفية.	07د	3 ذهاب 3 إياب	04	80-70
	<u>التمرين الثاني</u> : تقسيم الرياضيين الى مجموعتين وضع قمعين بمسافة 10 أمتار ذهاب و إياب القيام بالركلة الجانبية من وضعية ركوب الفرس mabou بالرجل الأمامية.	07د	3 ذهاب 3 إياب	04	80-70
	<u>التمرين الثالث</u> : القيام بالركلة الجانبية من وضعية ركوب الفرس mabou يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليها (paw) ،ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية mabou وضعية ركوب الفرس والقيام بالركلة الجانبية وسط القفاز (paw) بالرجل الخلفية .	09د	08 يمين 08 يسار	03	80-70
	<u>التمرين الرابع</u> : القيام بالركلة الجانبية من وضعية ركوب الفرس mabou يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليها (paw) ،ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية mabou وضعية ركوب الفرس والقيام بالركلة الجانبية وسط القفاز (paw) بالرجل الأمامية.	09د	08 يمين 08 يسار	03	80-70
	<u>التمرين الخامس</u> : القيام بالركلة الجانبية وإصابة وسط كيس اللكم يقوم كل لاعب بمقابلة الكيس وترك مسافة مناسبة للركل من وضعية ركوب الفرس mabou والقيام بالركلة الجانبية وسط الكيس مرة بالرجل اليمنى مرة بالرجل اليسرى.	09د	08 يمين 08 يسار	03	80-70
تهدئة	جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات	10د	01	01	متوسطة

زمن الحصة : 65 دقيقة
التاريخ: 2024/02 /20
المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.
الوسائل : ميقاتية، قفاز، أقمعة، الأثقال، الحبل

حصة رقم: 17

الطالب : عيساوي سمير
الإختصاص : كونغ فو

هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الجانبية

العدد: 12

الصف: 15-16 سنة

المطاطي.

المراحل	التمارين	المدة دقيقة	التكرار	المجموعات	الشدة %
التحضيرية	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينه للجسم و تمديد العضلات.	15د	01	01	متوسطة
الرياضية	<u>التمرين الأول:</u> تمرين ضغط الأرجل وضعية القرفصاء ثني الركبتين نصفاً وضعية قرفصاء بزاوية 90 درجة مع الحفاظ على عدم تقدم الركبتين أكثر من مستوى أصابع القدمين، مع رفع الصدر وبقاء النظر متجها الى الأمام .	08	10	03	80-70
	<u>التمرين الثاني:</u> تمرين ضغط الأرجل وضعية القرفصاء ثني الركبتين نصفاً وضعية قرفصاء بزاوية 90 درجة مع الحفاظ على عدم تقدم الركبتين أكثر من مستوى أصابع القدمين، مع رفع الصدر وبقاء النظر متجها الى الأمام بإستعمال الأوزان (الأثقال)	08	08	03	80-70
	<u>التمرين الثالث:</u> الركلة الأمامية على كيس الملاكمة بالرجل الأمامية بإستمرار ودون توقف مرة بالرجل اليمنى و مرة بالرجل اليسرى	06	12يمين 12يسار	03	80-70
	<u>التمرين الرابع:</u> الركلة الجانبية بالرجل الخلفية من وضعية المنازلة بإستعمال الحبل المطاطي (يثبت الحبل المطاطي على رجل الزميل)	09	10يمين 10يسار	03	80-70
	<u>التمرين الخامس:</u> الركلة الجانبية على كيس الملاكمة بالرجل الخلفية من وضعية المنازلة بإستعمال الحبل المطاطي (يثبت الحبل المطاطي على رجل الزميل) مرة بالرجل اليمنى و مرة بالرجل اليسرى	09	10يمين 10يسار	03	80-70
التأهيلية	جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات	10د	01		متوسطة

الطالب : عيساوي سمير
الإختصاص : كونغ فو

حصة رقم: 18

زمن الحصة : 65 دقيقة

التاريخ: 2024/02/22

المكان : قاعة الكونغ فو بلدية العش.
الوسائل: ميقاتية ، قفاز، أقمعة، كيس الملاكمة.

هدف الحصة : تنمية قوة الركلة الجانبية

العدد: 12

الصف: 15-16 سنة

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	المجموعات	الشدة %
التمهيد	تنشيط الدورة الدموية بعملية الجري الخفيف والقيام بحركات تسخينيه للجسم و تمديد العضلات.	15د	01		متوسطة
الركلة الجانبية	التمرين الأول: القيام بالركلة الجانبية من وضعية ركوب الفرس mabou يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل ،يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليهه (paw) ،ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية mabou وضعية ركوب الفرس والقيام بالركلة الجانبية وسط القفاز (paw) بالرجل الخلفية .	09	08يمين 08 يسار	03	80-70
	التمرين الثاني: الإستناد على الركبتين ثم الصعود وأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الجانبية بالرجل الخلفية .	09	08يمين 08 يسار	03	80-70
	التمرين الثالث: الإستناد على الركبتين ثم الصعود وأخذ وضعية المنازلة والقيام بالركلة الجانبية بالرجل الأمامية.	09	08يمين 08 يسار	03	80-70
	التمرين الرابع: النزول على قدم واحدة و تمديد الرجل الثانية في وضعية الـ GONG BOU ثم القيام بالركلة الجانبية بالرجل الممدودة	08	06يمين 06 يسار	03	80-70
	التمرين الخامس: الركلة الجانبية على كيس الملاكمة بالرجل الأمامية باستمرار ودون توقف مرة بالرجل اليمنى و مرة بالرجل اليسرى	05	06يمين 06 يسار	03	80-70
الخاتمة	جري خفيف وحر داخل القاعة عمليات تمديد العضلات	10د	01		متوسطة

الملحق(04): إختبار القوة للركلات الأساسية (الأمامية، الدائرية، الجانبية)

الإختبار القبلي الإختبار البعدي

الطول	الوزن	العمر	الركلة الجانبية		الركلة الدائرية		الركلة الامامية		الرياضي
			الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	
1.60	48	15	51	24	115	86	82	75	1
1.71	59	16	73	47	137	94	92	82	2
1.67	50	16	83	56	117	95	72	59	3
1.69	55	16	98	47	152	90	91	52	4
1.62	47	16	67	40	157	88	87	59	5
1.62	58	15	52	76	140	89	78	39	6
1.61	49	15	75	52	110	72	84	56	7
1.68	59	16	73	59	106	85	92	61	8
1.62	56	15	109	80	127	91	83	73	9
1.65	48	16	74	50	131	88	88	75	10
1.68	59	16	88	62	114	82	95	56	11
1.72	62	15	113	97	157	114	106	71	12

مخرجات برنامج (SPSS)

حساب معاملات الثبات الخاصة باختبارات القوة المعتمدة في الدراسة:

		Corrélations									
		sjav	sjap	hjav	hjap	ftav	ftap	hfav	hfap	expav	expap
sjav	Corrélation de Pearson	1	,608	,114	,134	,711*	,596	,656*	,608	,567	,470
	Sig. (bilatérale)		,062	,753	,712	,021	,069	,039	,062	,087	,171
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
sjap	Corrélation de Pearson	,608	1	,253	,246	,971**	,999**	,983**	1,000**	,952**	,921**
	Sig. (bilatérale)	,062		,480	,493	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
hjav	Corrélation de Pearson	,114	,253	1	,982**	,306	,259	,325	,253	,374	,297
	Sig. (bilatérale)	,753	,480		,000	,390	,470	,360	,480	,287	,405
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
hjap	Corrélation de Pearson	,134	,246	,982**	1	,298	,253	,311	,246	,402	,341
	Sig. (bilatérale)	,712	,493	,000		,403	,480	,382	,493	,250	,334
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ftav	Corrélation de Pearson	,711*	,971**	,306	,298	1	,970**	,996**	,971**	,943**	,866**
	Sig. (bilatérale)	,021	,000	,390	,403		,000	,000	,000	,000	,001
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ftap	Corrélation de Pearson	,596	,999**	,259	,253	,970**	1	,981**	,999**	,956**	,926**
	Sig. (bilatérale)	,069	,000	,470	,480	,000		,000	,000	,000	,000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
hfav	Corrélation de Pearson	,656*	,983**	,325	,311	,996**	,981**	1	,983**	,950**	,881**
	Sig. (bilatérale)	,039	,000	,360	,382	,000	,000		,000	,000	,001
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
hfap	Corrélation de Pearson	,608	1,000**	,253	,246	,971**	,999**	,983**	1	,952**	,921**
	Sig. (bilatérale)	,062	,000	,480	,493	,000	,000	,000		,000	,000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
expav	Corrélation de Pearson	,567	,952**	,374	,402	,943**	,956**	,950**	,952**	1	,975**
	Sig. (bilatérale)	,087	,000	,287	,250	,000	,000	,000	,000		,000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
expap	Corrélation de Pearson	,470	,921**	,297	,341	,866**	,926**	,881**	,921**	,975**	1
	Sig. (bilatérale)	,171	,000	,405	,334	,001	,000	,001	,000	,000	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

*. La corrélacion est significative au niveau 0.05 (bilatéral).
 **. La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

حساب معاملات الثبات (معامل الارتباك بيرسون) :

		Corrélations									
		sp30mav	sp30map	sp34mav	sp34map	smav	smap	sp21w9av	sp21w90ap	agilitotav	agilitotap
sp30mav	Corrélation de Pearson	1	,958**	-,025	,006	-,999**	-,956**	,244	,260	-,242	-,193
	Sig. (bilatérale)		,000	,944	,988	,000	,000	,497	,468	,500	,593
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
sp30map	Corrélation de Pearson	,958**	1	-,269	-,237	-,960**	-1,000**	,290	,307	-,289	-,248
	Sig. (bilatérale)	,000		,452	,510	,000	,000	,417	,388	,418	,490
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
sp34mav	Corrélation de Pearson	-,025	-,269	1	,995**	,028	,272	-,170	-,145	,174	,132
	Sig. (bilatérale)	,944	,452		,000	,940	,447	,638	,689	,630	,717
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
sp34map	Corrélation de Pearson	,006	-,237	,995**	1	-,005	,239	-,183	-,152	,186	,139
	Sig. (bilatérale)	,988	,510	,000		,988	,507	,613	,675	,606	,701
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
smav	Corrélation de Pearson	-,999**	-,960**	,028	-,005	1	,958**	-,233	-,249	,232	,184
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,940	,988		,000	,517	,488	,519	,611
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
smap	Corrélation de Pearson	-,956**	-1,000**	,272	,239	,958**	1	-,283	-,300	,283	,244
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,447	,507	,000		,428	,399	,428	,497
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
sp21w9av	Corrélation de Pearson	,244	,290	-,170	-,183	-,233	-,283	1	,994**	-1,000**	-,980**
	Sig. (bilatérale)	,497	,417	,638	,613	,517	,428		,000	,000	,000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
sp21w90ap	Corrélation de Pearson	,260	,307	-,145	-,152	-,249	-,300	,994**	1	-,993**	-,987**
	Sig. (bilatérale)	,468	,388	,689	,675	,488	,399	,000		,000	,000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
agilitotav	Corrélation de Pearson	-,242	-,289	,174	,186	,232	,283	-1,000**	-,993**	1	,980**
	Sig. (bilatérale)	,500	,418	,630	,606	,519	,428	,000	,000		,000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
agilitotap	Corrélation de Pearson	-,193	-,248	,132	,139	,184	,244	-,980**	-,987**	,980**	1
	Sig. (bilatérale)	,593	,490	,717	,701	,611	,497	,000	,000	,000	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

نتائج اختبار (ت) لعينتين مترابطتين بالنسبة لنتائج الاختبارات المعتمدة في الدراسة:

		Test des échantillons appariés								
		Différences appariées			Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Inférieur	Supérieur				
Paire 1	Sjumpre - Sjumppost	-4,84615	5,42903	1,50574	-8,12688	-1,56542	3,218	12	,007	
Paire 2	Hjumpre - Hjumppost	-,09462	,08491	,02355	-,14593	-,04330	4,018	12	,002	
Paire 3	Flightpre - Flightpost	-,03269	,02780	,00771	-,04949	-,01589	4,239	12	,001	
Paire 4	Explosivpre - Explosivpost	-17,46662	19,59345	5,43425	-29,30682	-5,62641	3,214	12	,007	
Paire 5	S30mpre - S30mpost	,65154	,35788	,09926	,43527	,86781	6,564	12	,000	
Paire 6	S34mpre - S34mpost	,43923	,34664	,09614	,22976	,64870	4,569	12	,001	
Paire 7	Speddpre - Speedpost	-,96846	,53978	,14971	-1,29465	-,64227	6,469	12	,000	
Paire 8	Sw90pre - Sw90post	,53538	,38922	,10795	,30018	,77059	4,960	12	,000	
Paire 9	Agilitypre - Agilitypost	-,28154	,19962	,05536	-,40217	-,16091	5,085	12	,000	

		Test des échantillons appariés								
		Différences appariées			Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Inférieur	Supérieur				
Paire 1	paradsitua01 - eulmasitua01	-,46154	,51887	,14391	-,77509	-,14799	3,207	12	,008	
Paire 2	paradsitua02 - eulmasitua02	-,76923	,72501	,20108	-1,20735	-,33111	3,825	12	,002	

Corrélations			
		Sjumppost	eulmasitua01
Sjumppost	Corrélation de Pearson	1	,609
	Sig. (bilatérale)		,002
	N	13	13
eulmasitua01	Corrélation de Pearson	,579	1
	Sig. (bilatérale)	,002	
	N	13	13

Corrélations			
		Hjumppost	eulmasitua02
Hjumppost	Corrélation de Pearson	1	,674
	Sig. (bilatérale)		,005
	N	13	13
eulmasitua02	Corrélation de Pearson	,674	1
	Sig. (bilatérale)	,005	
	N	13	13

Corrélations			
		S30mpost	eulmasitua01
S30mpost	Corrélation de Pearson	1	,740
	Sig. (bilatérale)		,009
	N	13	13
eulmasitua01	Corrélation de Pearson	,740	1
	Sig. (bilatérale)	,009	
	N	13	13

Corrélations			
		S34mpost	eulmasitua02
S34mpost	Corrélation de Pearson	1	,843
	Sig. (bilatérale)		,010
	N	13	13
eulmasitua02	Corrélation de Pearson	,843	1
	Sig. (bilatérale)	,010	
	N	13	13

Corrélations			
		Sw90post	eulmasitua01
Sw90post	Corrélation de Pearson	1	,650
	Sig. (bilatérale)		,019
	N	13	13
eulmasitua01	Corrélation de Pearson	,650	1
	Sig. (bilatérale)	,019	
	N	13	13

Corrélations			
		Agilitypost	eulmasitua02
Agilitypost	Corrélation de Pearson	1	,666
	Sig. (bilatérale)		,008
	N	13	13
eulmasitua02	Corrélation de Pearson	,666	1
	Sig. (bilatérale)	,008	
	N	13	13

Echelle : ALL VARIABLES				Echelle : ALL VARIABLES				Récapitulatif de traitement des observations			
Récapitulatif de traitement des observations				Récapitulatif de traitement des observations				Récapitulatif de traitement des observations			
								N %			
Observations	Valide	20	100,0	Observations	Valide	20	100,0	Observations	Valide	20	100,0
	Exclue ^a	0	,0		Exclue ^a	0	,0		Exclue ^a	0	,0
	Total	20	100,0		Total	20	100,0		Total	20	100,0
a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.				a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.				a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.			
Statistiques de fiabilité				Statistiques de fiabilité				Statistiques de fiabilité			
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments			Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments			Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments		
,733	5			,790	6			,858	11		

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتحسين قوة بعض الركلات الأساسية (الدائرية، الامامية، الجانبية) لدى لاعبي

الكونغ فو فئة أوسط 15-16 سنة.

"دراسة ميدانية بفريق أمل الحمادية للكونغ فو"

عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتحسين قوة بعض الركلات الأساسية (الدائرية، الامامية، الجانبية) لدى لاعبي الكونغ فو فئة أوسط 15-16 سنة، حيث تهدف الدراسة الى الكشف عن اثر الوحدات التدريبية لتحسين قوة بعض الركلات الأساسية (الدائرية، الامامية، الجانبية) لدى لاعبي الكونغ فو فئة أوسط 15-16 سنة ، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية الخاصة بالركلات الأساسية (الدائرية، الامامية، الجانبية)، حيث استخدمنا المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة (تجريبية)، و تمثّلت عينة البحث في 12 لاعب تم اختيارهم بطريقة قصدية، حيث طبقت عليهم الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين قوة بعض الركلات الأساسية، و اعتمدنا على جهاز (Smart force tracker) الملتصق بكيس الركل من اجل قياس قوة الركلات، و بالنسبة لعملية تحليل البيانات و التحقق من صحة الفرضيات فقد اعتمدنا على برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) نسخة 25 ، و بعد القيام بالمعالجة الإحصائية أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية الخاصة بقياس قوة الركلات (الدائرية، الامامية، الجانبية)، و قد أوصت الدراسة بضرورة زيادة الاهتمام بالفئات الوسطى و توفير الوسائل البيداغوجية و التكنولوجية اللازمة للضمان السير الجيد للعملية التدريبية والتطور المستمر .