

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 02 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة_الجزائر
الصفحات: 219-206		تاريخ الإرسال: 2022/01/19 تاريخ القبول: 2022/02/12

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

(examining several training units using drill to improve legs' dynamic speed for Kung FU teenagers (less than 13).

بركات عبد العزيز¹، ملوك كمال²

1 جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة (الجزائر)/ مخبر الرياضة والصحة والاداء / abdelaziz.barkat@univ-dbkm.dz

2 جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة (الجزائر)/ مخبر الرياضة والصحة والاداء / k.mellouk@univ-dbkm.dz

ملخص:

يهدف هذا البحث الى دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري لتحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو (أقل من 13 سنة)، ولتحقيق اهداف البحث أجرى الباحثان دراسة ميدانية على نادي مغلّب النمر للكونغ فو بولاية المسيلة، وتكونت العينة من 12 لاعبا من نادي مغلّب النمر. للكونغ فو بالمسيلة بحيث طبق عليهم الباحثان اختبار الجري في المكان لقياس السرعة الحركية للأطراف السفلية.وقد توصلت النتائج الى:

- ان المرحلة العمرية أقل من 13 سنة كانت جد مناسبة لتحسين السرعة الحركية لدى لاعبي الكونغ فو أقل من 13 سنة .

- الكلمات المفتاحية : وحدة تدريبية، التدريب التكراري، السرعة الحركية، الكونغ فو.

Abstract : The study aims at examining several training units using drill to improve legs' dynamic speed for Kung FU teenagers (less than 13). To test the study's aims, a field experiment was done on the 'Tiger's Claw' club in M'sila. The sample included twelve (12) players that were exposed to a running test. The results came as follow:

•Static indicative gaps are detected within the experimental group's pre and post- measures to the postone in enhancing the leg's dynamic speed for under 13 players

KEYWORDS:TRANING UNIT ,REPETITIVE TRANING ,KINETIC SPEED ,KUNG FU

*المؤلف المرسل

أثروحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري لتحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة

1. مقدمة واشكالية:

-لقد اصبحت الرياضة بصفة عامة وعلم التدريب بصفة خاصة من بين اهم العلوم اذ يشهد هذا الاخير تطورا كبيرا في اغلب بلدان العالم .

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

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

ولقد تنوعت طرائق واساليب التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياضي ، مثل طريقة التدريب المستمر والتدريب بالمنافسة والفترى والتدريب بالمنافسة ، التدريب التكراري الذي يعد من أبرز الطرق التدريبية حيث يرى (علي، 2020) أن طريقة التدريب التكراري تعتمد على الطاقة اللاهوائية، كما يعرفها (فغولي، 2019) على انها طريقة تمتاز بقوة أقل من المنافسة بقليل وبدرجة الحمل أكبر نسبيا من التدريب الفترى.

وترى (حلوز، 2018) أن طريقة التدريب التكراري يتم التدريب فيها بشدة عالية قد تصل الى الحد الاقصى لمقدرة الفرد.

والمدرّب الناجح هو الذي يتمكن من اختيار طريقة التدريب المناسبة التي تساعد في تحقيق الهدف .

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

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

والمدرّب الناجح هو الذي يتمكن من اختيار طريقة التدريب المناسبة التي تساعد في تحقيق الهدف .
الاشكالية :

يعد الكونغ فو فن من فنون القتال والدفاع عن النفس نشأ وازدهر في الصين القديمة ولم تعرف اسرارها الا

حديثا، وتستخدم هذه الرياضة الايدي والارجل بشدة كما تستخدم بعض انواع السلاح

..... وهذه الرياضة تسعى للتوازن بين قدرات الروح والعقل والجسد من خلال اداء مهارات مأخوذة من اوضاع تحفيزية وخداعية ودفاعية وهجومية (بالعربي، 2010، صفحة 168) .

وفي التاريخ المعاصر (في الحرب العالمية الثانية) برزت اشياء كثيرة في الكونغ فو كالتقنيات الجمبازية والصحية والمنافسات الرياضية والاساليب التربوية في مواجهة انشغالات الشباب (صبياد، صفحة 12) .

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

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

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

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

وتعتبر السرعة احدى مكونات الاعداد البدني واحدى الركائز الهامة للوصول الى المستويات الرياضية العالية ويرى (مقا) أن صفة السرعة لطالما كانت العلامة الفارقة بين اللاعبين المتميزين.

كما ان السرعة تلعب دورا هاما في معظم الانشطة الرياضية خاصة التي تتطلب منها اداء مهارات معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف حركة وتطوير السرعة الحركية (عوينتي، 2015، صفحة 39) .

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

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

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

ويرى (بوعيشة) انه للوصول الى قمة الانجاز الرياضي لابد من استحداث برامج ناجعة مبنية على اسس علمية. ويرى (عثمان، 1995) ان طريقة التدريب التكراري او طريقة الاعدادات من الطرائق المهمة والأساسية في التدريب الرياضي ولاسيما في المسابقات التي تعتمد على الطريقة اللاهوائية الخ .

وهذا ما جعلنا نقوم بطرح التساؤل التالي :

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

وتندرج تحت التساؤل العام التساؤلات الجزئية التالية :

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

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

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

أثروحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري لتحسين صفة السرعة الحركية
للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة

2. عرض الدراسات السابقة والمشابهة:

ومن اهم الدراسات المرتبطة بموضوعنا : دراسة لعيفة مولود سيف الدين بعنوان : اثروحدات تدريبية
مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة العضلية القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعبي كمال
الاجسام الهواة (21. 24) سنة سنة 2018

حيث هدفت الدراسة الى الاجابة على التساؤلات التالية :

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

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

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

وقد استخدم الطالب المنهج التجريبي لاختبار صحة فروضه اما عينة البحث فقد اجري اختبار على عينة
قصدية مكونة من 05 لاعبين ذكور من النادي الرياضي الهاوي كمال الاجسام والحمل بقوة .
وطبق عليهم الطالب اختبار في جهاز لاري سكوت في العضلة ثنائية الرؤوس العضدية
وهذا لقياس القوة العضلية القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية .
وتوصلت النتائج الى :

- تبين ان استخدام الشدة القريبة من القصوى والقصوى اثناء التدريب تساهم في تطوير القوة العضلية القصوى .
- احدثت الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تطور ملحوظ في القوة العضلية القصوى
- استخدام المنهج العلمي وراء العلماء في الوحدات التدريبية المقترحة من اجل الوصول الى الاهداف المرجوة .
دراسة احمد مباركي بعنوان : اثربزنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على صفتي (السرعة ، القوة)
للاعبي كرة اليد صنف اقل من 19 سنة .سنة 2018

وحيث هدفت الدراسة الى الاجابة على التساؤلات الاتية :

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

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

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لاختبار صحة فروضه ، اما عينة الدراسة فقد اجري بحثه على عينة
قصدية

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

وطبق عليهم الاختبارات التالية :

- اختبار السرعة لمسافة 30 متر .

- اختبار قذف كرة طبية بوزن 2 كغ .

- اختبار الوثب العريض من الثبات .

وهذا لقياس السرعة والقوة لافراد عينة البحث

وتوصلت النتائج الى :

- ان طريقة التدريب التكراري لها تأثير ايجابي على بعض الصفات البدنية لدى فئة اشبال .

- اغلبية اللاعبين يحبون ممارسة كرة اليد ولهم رغبة كبيرة في الوصول الى مستويات عالية وهذا عامل مهم في

اكتسابهم صفتي القوة والسرعة .

- التطبيق العلمي للمكانات العمل الموجه والعقلاني يؤثر ايجابيا على تنمية الصفات البدنية المستهدفة .

- احدثت الحصص التدريبية تحسين بالنسبة للمجموعة التي بدا لها تحسن ملحوظ خاصة في السرعة .

- يلعب عدد مرات التكرار ومدة الراحة بين كل تمرين واخر خلال الوحدات التدريبية دورا مهما بالنسبة لتحديد

مقدار حجم التدريب .

دراسة فراح محمد الامين بعنوان : تأثير وحدات تدريبية بطريقة التدريب التكراري على تنمية القوة الانفجارية

للذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة (16 - 17) سنة . سنة 2017

وحيث هدفت الدراسة الى الاجابة على التساؤلات الاتية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية القوة

الانفجارية للذراعين بطريقة التدريب التكراري لدى لاعبي الكرة الطائرة عند المجموعة التجريبية ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين الاختبارين البعديين لتنمية القوة الانفجارية

للذراعين بطريقة التدريب التكراري بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ؟

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لاختبار صحة فروضه ، اما عينة البحث فقد اجرى بحثه على عينة قصدية

مكونة من 14 لاعب مقسمة الى مجموعتين تجريبيتين .

وطبق عليهم الاختبارات التالية :

- اختبار دفع الكرة الطبية زنة 3 كغ بيد واحدة

- اختبار دفع الكرة الطبية زنة 3 كغ باليدين من امام الصدر

- اختبار دفع الكرة الطبية زنة 3 كغ من وضع الجلوس

وهذا لقياس القوة الانفجارية للذراعين وتوصلت النتائج الى :

- تحسن في تطوير القوة الانفجارية للذراع.

- تحسن في تطوير القوة الانفجارية للذراعين لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات

القبليية .

أثروحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري لتحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة

- صفة القوة الانفجارية للذراعين لدى العينة الضابطة اثناء الاختبارات القبلية والبعدي لم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

دراسة محمد عوينتي بعنوان : اثر طريقة التدريب بالمنافسة في تحسين السرعة الحركية (سرعة الاداء) لدى لاعبي كرة القدم فئة اصاغر (12 . 14) سنة ، سنة 2015

حيث هدفت الدراسة الى الاجابة على التساؤلات التالية :

. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار

البعدي ؟

. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار

البعدي ؟

. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح

المجموعة التجريبية ؟

وقد استخدم الطالب المنهج التجريبي لاختبار صحة فروضه ، اما عينة البحث فقد اجري البحث على عينة من

لاعبي اصاغر فريق شباب البيان باعمار 12 - 14 سنة وكان عددهم 28 من اصل 38 وتم اختيارهم بطريقة عشوائية .

وطبق عليهم الطالب اختبارات السرعة الحركية المتمثلة في :

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

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

بالكرة

وتوصلت النتائج الى :

. اتباع طريقة التدريب بالمنافسة في تطوير الصفة البدنية الخاصة بالفئات الصغرى .

. ضرورة العمل على تطوير السرعة الحركية (سرعة الاداء) لدى الاصاغر والناشئين باستخدام اداة اللعب

والمنافسة .

- يجب على المدرب عند اختياره لطرق تدريب الناشئين واعدادهم بدنيا ومهاريا الاخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل

الشديد للعب وحب المنافسة .

3. الطرق المنهجية المتبعة :

3. 1. الدراسة الاستطلاعية: تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الاساس الجوهري لبناء البحث كله فهي خطوة

اساسية ومهمة في البحث العلمي، اذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها

(باهي، 2000، صفحة 83).

ان الدراسة الاستطلاعية هي : تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع

الاصل ومفرداته او نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة (محبوب، 1993، صفحة 235)

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

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

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

- اختيار عينة البحث .

- التأكد من صلاحية الاداة المستخدمة .

- المجال المكاني والزمني :

أ (المجال المكاني :

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

ب (المجال الزمني :

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

المرحلة الاولى : تمثلت في انجاز التجربة الاستطلاعية والتي كانت نعلى النحو التالي :

الاختبار القبلي : يوم 06 / 03 / 2019

الاختبار البعدي : يوم 10 / 03 / 2019

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

وخلال هذه الفترة الزمنية تم انجاز :

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

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

المنهج المتبع في الدراسة :

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

وبناء على طبيعة موضوعنا فقد اعتمدنا المنهج التجريبي في دراستنا

أثروحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري لتحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة

انطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في معرفة اثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري لتحسين صفة السرعة الحركية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة .

فان المنهج التجريبي هو الاكثر ملائمة لهذه الدراسة .

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

4- مجتمع وعينة الدراسة:

4.1- مفهوم مجتمع الدراسة :

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

ومجتمع بحثنا يتمثل في لاعبي الكونغ فو لنادي مقلب النمر بولاية المسيلة صنف اقل من 13 سنة

4.2- مفهوم عينة الدراسة:

وهي ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها وفق طرق وقواعد علمية ، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (لطفي، 1976، صفحة 353) .

4.3- طريقة اختيار العينة :

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

أ- العينة الاستطلاعية : 04 لاعبين

ب - المجموعة التجريبية : 06 لاعبين

ج - المجموعة الضابطة (الشاهدة) : 06 لاعبين

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

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

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

- وفي بحثنا هذا كان المتغير التابع هو: تحسين السرعة الحركية للاطراف السفلية للاعب الكونغ فو اقل من 13 سنة .

5- ادوات جمع البيانات :

- اختبار الجري في المكان لمدة 15 ثانية :

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

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

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

1.5- الشروط العلمية للاداة :

1.1.5. الصدق :

تعتبر درجة الصدق هي العامل الاكثر اهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق اساسا بنتائج الاختبار (علاوي، 1996، صفحة 321) .

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

لدينا معامل الثبات هو 0,95

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

وهي قيم عالية وهذا يعني ان الاختبار صادق

2.1.5- الثبات : يقصد بثبات الاختبار هو ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما أعيد على نفس الافراد وفي نفس

الظروف ، والمقصود بثبات الاختبار (درجة الثقة) وذلك ان الاختبار لايتغير في النتيجة (اي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار او الاعادة ، وبمعنى اخر اعطاء الثبات للنتائج التي يتحصل عليها الباحث اذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة (وافي، 1997، صفحة 169) .

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

أثروحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري لتحسين صفة السرعة الحركية
للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة

الاختبار	حجم العينة	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الاحصائية
الجري في المكان 15 ث	04	الثانية	0.95	0.97	دال 0.05

الجدول رقم (01) : يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية .

6. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الاختبارات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	الضابطة	29.67	1.63	1,234	0.272	05	غير دال
الاختبار البعدي	الضابطة	30.83	1.47				
قيمة ت الجدولة هي 2.01							

الجدول رقم (02) : يبين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي (الاختبار الجري في المكان 15 ثانية) للمجموعة الضابطة .

1.6. الفرضية الجزئية الاولى :

في ضوء النتائج التي توصلنا اليها من تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة المبين في الجدول رقم (02) تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للسرعة الحركية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة في اختبار (الجري في المكان 15 ثانية) للسرعة الحركية .

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

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

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

1.1.6. عرض نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية :

الاختبارات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	التجريبية	29.17	7.05	3.730	0.014	05	دال
الاختبار البعدي	التجريبية	34.50	7.55				
قيمة ت المجدولة هي 2.01							

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

2.6_الفرضية الجزئية الثانية :

في ضوء النتائج التي توصلنا اليها من تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية المبين في الجدول رقم (4) تبين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للسرعة الحركية للمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار (الجري في المكان 15 ثانية) للسرعة الحركية . وهذا مايتوافق مع دراسة الباحث : محمد عوينتي بعنوان (اثر طريقة التدريب بالمنافسة في تحسين السرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم فئة اصاغر (12- 14 سنة)) . حيث اظهرت وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تتدرب بالبرنامج الذي اعده الباحث ولصالح الاختبار البعدي . -ومن خلال هذا تكون فرضيتنا الثانية قد تحققت والتي تنص على انه : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة .

أثروحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري لتحسين صفة السرعة الحركية
للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة

6. 1.2. عرض نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة :

الاختبارات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الاختبار البعدي	الضابطة	30.83	1.47	1.167	0.292	10	غير دال
الاختبار البعدي	التجريبية	34.50	7.55				
قيمة ت المجدولة هي 2.01							

الجدول رقم (04) : بين نتائج الاختبارين البعديين (لاختبار الجري في المكان 15 ثانية) للمجموعتين التجريبية والضابطة .

3.6- الفرضية الجزئية الثالثة :

في ضوء النتائج التي توصلنا اليها من تحليل ومناقشة الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة المبينة في الجدول رقم (04) ، ومن خلال ملاحظتنا الى قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي اذ يقدر ب 30،83 وفي المجموعة التجريبية يقدر ب 34،50 وبالتالي فانها توجد فروق لكن عند مقارنة ت المحسوبة (1،167) مع ت المجدولة (2،01) فان هذه الفروق غير دالة احصائيا وهذا ربما يرجع الى قلة عدد افراد العينة اذ تقدر ب 6 افراد .

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

4.6- تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية العامة :

من خلال مناقشة الفرضية الجزئية الخاصة بالمجموعة التجريبية التي اثبتت انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تحسين صفة السرعة الحركية ولصالح الاختبار البعدي ، ومن خلال مناقشة الفرضية الثالثة الخاصة ومقارنة نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة تبين وجود فروق طفيفة ولصالح المجموعة التجريبية ايضا .
-ومن خلال هذا تكون فرضيتنا العامة قد تحققت ولو بنسبة والتي تنص على انه : للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري أثر في تحسين صفة السرعة الحركية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة .

8-الاستنتاجات:

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

9-الاقتراحات:

- الاهتمام بالجانب البدني واعطائه الفترة الكافية من الموسم التدريبي .
- اختيار طريقة التدريب المناسبة حسب الهدف من الحصة التدريبية .
- الاهتمام بالحصص التدريبية واعطائها المكانة التي تستحقها من جميع النواحي .
- تحديد الجرعة التدريبية المناسبة حسب الهدف من الحصة التدريبية .

أثروحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري لتحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو اقل من 13 سنة

7- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- 1- بوحوش عمار ذنبيات ومحمد محمود، مناهج البحث العلمي وطرق اعادة البحوث، ديوان المطبوعات الجزائرية، د ط، الجزائر، 1995.
 - 02- وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، د ط، (dfgf)، (fgf) العراق، 1993.
 - 03- مروان عبد المجيد ابراهيم، تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، ط 1، الأردن، 2001.
 - 04- مصطفى حسن باهي، الاحصاء وقياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، د ط، مصر، 2000.
 - 05- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعرفة، ط 2، مصر، 1996.
 - 06- سامي ملحم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر، ط 1، الاردن، 2000.
 - 07- عبد المجيد لطفي، علم الاجتماع، دار المعارف، ط 7، القاهرة، 1976.
 - 08- تركي رايح، المنهاج في علوم التربية وعلم النفس، المدرسة الوطنية للكتاب، د ط، الجزائر، 1994.
- المجلات العلمية:**
- 01- مقاق كمال، دور التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة اصاغر (15/12) سنة. مجلة الابداع الرياضي - المسيلة - (03)، الصفحة 02.
 - 02- بوعيشة عبد العزيز و ناصر محمد (2021). اثروحدات تدريبية باستخدام تدريب تكرار السرعة rst على قابلية تكرار السرعة rsa لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة. مجلة الابداع الرياضي، 12 (01)، الصفحة 02.
 - 03- فغولي سمير، حدادة محمد، (2019)، استعمال تمرينات بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير مردود القوة العضلية الخاصة للأطراف السفلية (مدامة القوة، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية) وتأثيرها على مهارة دقة التصويب من الوثب العالي لدى لاعبي كرة اليد صنف اقل من 21 سنة، مجلة المنظومة الرياضية الجلفة، المجلد 12، العدد 02، الصفحة 239.
 - 04- عليي مولود، بوحاج مزيان، اثر استخدام تمرينات خاصة بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير السرعة وتحمل السرعة لدى عدائي 800 متر صنف تحت 18 سنة، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 05، الصفحة 14.
 - 05- هوارية حلوز، (2018)، حناط عبد القادر، اثر التدريب البليومتري بطريقة التدريب التكراري والفترتي مرتفع الشدة على السرعة وتحمل السرعة لدى عدائي 400 متر، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 05، العدد 14، الصفحة 251.