

أثر برنامج تدريبي مقترن لتحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو 13 - 15 سنة

بركات عبد العزيز¹، تكركارت فيصل²، جعفر نوال¹

¹جامعة الجيلالي بونعامة - خميس مليانة

²جامعة محمد بوضياف - المسيلة

Abdelaziz.barkat@uviv-dbkm.dz

faycel.takerkart@univ-msila.dz

djaafernawel@gmail.com

الملخص

هدف هذا البحث إلى دراسة أثر برنامج تدريبي مقترن لتحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو 13 - 15 سنة، ولتحقيق أهداف البحث أجرى الباحثون دراسة ميدانية على نادي مخلب النمر للكونغ فو بولاية المسيلة، على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية، تمثلت في 10 لاعبين من فريق مخلب النمر بالمسيلة، وبتصميم تجريبي ذي المجموعة الواحدة، حيث طبق الباحثون اختبار الجري في المكان، لقياس صفة القوة السرعة الحركية وقد توصلت النتائج إلى ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية، كما أن المرحلة العمرية من 13 - 15 سنة كانت جد مناسبة لتحسين السرعة الحركية لدى لاعبي الكونغ.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي - السرعة الحركية - الكونغ فو.

The Effect of a Proposed Training Program on Improving the Motor Speed of the Lower Limbs of 13-15 Year Old Kung Fu Players

Abstract

This research aimed to study (the effect of a proposed training program to improve the motor speed of the lower limbs of Kung Fu 13-15 years old players. To achieve the objectives of this research, the researchers conducted a field study on the Tiger Claw Kung Fu Club in M'Sila State on a sample selected in a random manner. It was represented by 10 players from the Tiger Claw team in M'sila. With a single-group experimental design, the researchers applied the running test to measure the characteristic of strength and motor speed. The results reveal statistically significant differences between the pre-test and post-test in favor of the post-test in improving motor speed in the lower limbs. The age group 13-15 years was particularly suitable for improving motor speed in kung fu players.

Keywords: Training program, motor speed, Kung Fu.

والجانب البدني بصورة أوضح هو تنمية وتطوير وتحسين الصفة البدنية الازمة للرياضة التخصصية، فعلى لاعب الكونغ فو أن يكون معداً من الناحية البدنية كما هو معد من الناحية التقنية.

وتعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز المهمة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، ويرى (مقاق) أن صفة السرعة لطالما كانت العلامة الفارقة بين اللاعبين المتميزين. كما أن السرعة تلعب دوراً مهماً في معظم الأنشطة الرياضية خاصة التي تتطلب منها أداء مهارات معينة تتطلب سرعة انتقاض عضلة معينة لتحقيق هدف حركة وتطوير السرعة الحركية (عويتني، 2015، صفحة 39). ويرى (المجيد، 2001) أنه يمكن للتدريب الحديث والمبرمج أن يؤدي دوراً كبيراً وبارزاً في تطوير صفة السرعة إلى درجة عالية جداً. ويرى (بوعيشة) أنه للوصول إلى قمة الانجاز الرياضي لا بد من استحداث برامج ناجحة مبنية على أساس علمية. وهذا ما جعلنا نقوم بطرح التساؤل التالي:

هل للبرنامج التدريسي المقترن أثر في تحسين السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو فئة 13-15 سنة؟

وتدرج تحت التساؤل العام التساؤل الجزئي التالي : هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو فئة 13-15 سنة ؟

ومن أهم الدراسات المرتبطة بموضوعنا: دراسة لعيفة مولود سيف الدين بعنوان : أثر وحدات تدريبية مقترنة بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة العضلية القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعبى كمال الأجسام الهواة (21-24 سنة) 2018، حيث هدفت الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

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

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

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

وقد استخدم الباحث المنهج التجاري لاختبار صحة فرضياتهم، أما عينة البحث فقد تكونت من عينة قصبية ضمت 05 لاعبين ذكور من النادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بقوة.

مقدمة البحث وإشكاليته:

لقد أصبحت الرياضة بصفة عامة وعلم التدريب بصفة خاصة من بين أهم العلوم إذ يشهد هذا الأخير تطوراً كبيراً في أغلب بادان العالم. ومن بين أبرز الرياضات التي شهدت تطوراً كبيراً في الآونة الأخيرة هي الرياضات القتالية بصفة عامة ورياضة الكونغ فو بصفة خاصة إذ أصبح أداء ممارسي هذه الرياضة في تطور كبير وبشكل ملحوظ. ولا يحدث التطوير في أداء اللاعبين إلا باتباع الطرق الحديثة في التدريب والمناسبة إذ أن اختيار الطريقة المناسبة من طرق التدريب يساهم بشكل كبير في تحقيق الهدف من التدريب.

وفي الدول المتقدمة في رياضة الكونغ فو مثل الصين لا يهتمون بالجانب المهاري فقط بل بالجانب البدني أيضاً وبشكل كبير إذ يقumen بتنمية الصفة البدنية المرتبطة بهذه الرياضة والتي من بين أهمها صفة السرعة الحركية او (سرعة الأداء)

و بهذه الصفة البدنية (السرعة الحركية) تعد جد هامة لدى لاعب الكونغ فو وخاصة في الأطراف السفلية، إذ أن تنفيذ أي ركلة بالرجل يعد غير فعال وغير مجد إذا لم يقترن بسرعة حركية كبيرة جداً. وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة أثر برنامج تدريسي مقترن لتحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو 13-15 سنة.

الإشكالية:

بعد الكونغ فو فمن فنون القتال والدفاع عن النفس، وقد نشأ وازدهر في الصين القديمة ولم تعرف اسراها إلا حديثاً، وتسخدم هذه الرياضة الأيدي والأرجل بشدة كما تستخد ببعض أنواع السلاح، وهذه الرياضة تسعى لتوزن 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 اشغالات الشباب (صياد، صفحة 12). كما عرف الكونغ فو أيضاً عدداً من الأطر القانونية والتنظيمات ابتداء من أوائل القرن العشرين، عملت على إبرازه في حلقة جديدة كونه يحمل في طياته ثراء الفكر الصيني القديم بقيمه المتعددة. وبيؤكد الكثير من الأساتذة والباحثين أن الكونغ فو يؤثر على البدن كما يؤثر على العقل ويعتبر اداة تعلم على تنشيط العقل للتحكم في البدن والوصول بالمارس إلى الازان العقلي البدني.

ويذكر (برتارد جيلي) ضرورة النشاط البدني المكثف الذي تتطلب هذه الرياضة. بمعنى أن الجانب البدني في هذه الرياضة لا يقل أهمية عن الجوانب الأخرى كالجانب التقني،

• معرفة مدى تأثير البرنامج التدريسي المقترن في تنمية القرفة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبين الكونغ فو فئة (13 - 15) سنة.

• معرفة الفروق بين نتائج القياس القلبي والقياس البعدى في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبين الكونغ فو فئة (13 - 15) سنة.

• كشف وإبراز مدى أهمية صفة القوة الانفجارية في المرحلة العمرية (13 - 15) سنة.

الطرق المنهجية المتبعة:

الدراسة الاستطلاعية: من المهم القيام بتجربة استطلاعية على عينة من المجتمع الذي ستطبق عليه الاختبارات للتأكد من سلامتها التنظيم الموضوعي على أن تكون هذه التجربة صورة مصغرة مما سيتم يوم تطبيق الاختبارات ابتداء من تجميع المختبرين حتى الانتهاء من تنفيذ جميع الاختبارات وتجميع البطاقات (عزوز زكرياء ومزارى فاتح، 2022، الصفحة 15). أما الهدف من الدراسة الاستطلاعية فهو التأكيد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث.

تطبيقاً للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة قام الباحث بتطبيق الاختبار على مجموعة مكونة من خمسة رياضيين تم استبعادهم فيما بعد من التجربة، كما تم إجراء الاختبار وإعادته بعد مرور خمسة أيام. وأفادت هذه الدراسة في التعرف على بعض الأشياء الإيجابية التي ساعدتنا في تحقيق هذه الدراسة منها:

- اختيار الاختبار الميداني المناسب.

- معرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية.

- معرفة وتحديد المجتمع الإحصائي وخصائصه ومميزاته.

- اختيار عينة البحث.

ـ مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

- التعرف على الصعوبات المحتملة مواجهتها أثناء العمل الميداني.

المجالان المكاني والزمني:

أ) المجال المكاني: أجريت دراستنا على نادي مخلب النمر لرياضة الكونغ فو بولاية المسيلة، حيث كان مكان تطبيق البرنامج التدريسي والاختبار في قاعة مخلب النمر المتواجدة بحي 5 جوبلية وهو المكان المخصص لتدريبات النادي.

ب) المجال الزمني: بعد تحديد موضوع البحث بدأ العمل التجريبي في هذه الدراسة، ولقد امتدت فترته على مدار 6 أسابيع على النحو الآتي:

الاختبارات القلبية: تم تطبيق الاختبارات القلبية يوم

2023/10/08

وطبق عليهم اختبار في جهاز لاري سكوت في العضلة ثنائية الرؤوس العضدية لقياس القوة العضلية القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية.

وتوصلت النتائج إلى ما يلى: تبين أن استخدام الشدة القريبة من القصوى والقصوى أثناء التدريب تساهم في تطوير القوة العضلية القصوى، أحدثت الوحدات التدريبية المقترنة بطريقة التكراري تطوراً ملحوظاً في القوة العضلية القصوى، استخدام المنهج العلمي وأراء العلماء في الوحدات التدريبية المقترنة من أجل الوصول إلى الأهداف المرجوة.

دراسة محمد عويتني بعنوان : أثر طريقة التدريب بالمنافسة في تحسين السرعة الحركية (سرعة الأداء) لدى لاعبي كرة القدم فئة اصغار (12 - 14) سنة ، سنة 2015، حيث هدفت الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القلبي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القلبي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية؟ وقد استخدم الطالب المنهج التجريبى لاختبار صحة فرضه، اما عينة البحث فقد اجري البحث على عينة من لاعبي اصغار فريق شباب البيبان بأعمار 12 - 14 سنة وكان عددهم 28 من أصل 38 وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، وطبق عليهم اختبارات السرعة الحركية المتمثلة في اختبار جري 30 متر بالكرة لاكراموف لقياس مستوى سرعة الانطلاق بالكرة واختبار الجري المتعرج بالكرة لاكراموف لقياس مستوى السيطرة، التحكم، الرشاقة والسرعة الخاصة بالكرة.

وتوصلت النتائج إلى: اتباع طريقة التدريب بالمنافسة في تطوير الصفة البدنية الخاصة بالفئات الصغرى، ضرورة العمل على تطوير السرعة الحركية (سرعة الأداء) لدى الصغار والناشئين باستخراج أداة اللعب والمنافسة، ضرورة الاهتمام بتدريب وتحسين السرعة الحركية والسرعة في الأداء عن طريق اختيار التمرينات التي تشابه تماماً ما يحدث أثناء المباريات لكي يتبعون اللاعب على أدائها بنفس القوة والسرعة والحماس التي يجب أن تؤدي به أثناء المباريات، يجب على المدرب عند اختياره لطرق تدريب الناشئين وإعدادهم بدنياً ومهارياً الاخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب وحب المنافسة.

أهداف الدراسة:

• تصميم برنامج تدريسي مقترن للتحضير البدني للاعبين الكونغ فو فئة (13 - 15) سنة لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

وفي بحثنا هذا كان المتغير التابع هو تحسين السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو فئة من 13-15 سنة.

أدوات جمع البيانات:

- اختبار الجري في المكان لمدة 15 ثانية:

هدف الاختبار: قياس مستوى السرعة الحركية الخاصة بالأطراف السفلية.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام الخيط المطاطي المربوط في قائمي الوثب العالي، ارتفاع الخيط عن الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذ وضع الوقوف نصفاً، وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركتبيه في جميع مراحل الجري في المكان، ويقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في (15 ثانية) على أن يكون العد على القدم اليمنى فقط.

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

- الشروط العلمية للأداء:

الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساساً بنتائج الاختبار (علوي، 1996، 321).

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

لدينا معامل الثبات هو 0.95 ومعامل الصدق يساوي الجذر التربيعي للثبات أي جذر 0.95 ويساوي 0.97 وهي قيمة عالية وهذا يعني أن الاختبار صادق.

الثبات : يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، والمقصود بثبات الاختبار (درجة الثقة) وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة، وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي يتحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المتشابهة (وافي، 1997، صفحة 169)

الإختبارات البعدي: تم تطبيق الاختبارات البعدية يوم 2023/11/20.

المنهج المتبوع في الدراسة: بالنسبة لبحثنا أثر برنامج تدريبي مقرر لتحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فئة 13 - 15 سنة فإن المنهج المناسب لدراسته هو المنهج التجاري.

مفهوم مجتمع الدراسة: نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وفي الواقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتاً طويلاً وجهداً شاقاً وتكليف مادية مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة مماثلة لمجتمع البحث بحيث تتحقق أهداف البحث وتساعده على إنجاز مهمته (ملحم، 2000، صفحة 200)، ومجتمع بحثنا يمثل في لاعبي الكونغ فو لنادي مخلب النمر بولاية المسيلة صنف 13-15 سنة.

مفهوم عينة البحث: وهي ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها وفق طرق وقواعد علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (لطفي، 1976، صفحة 353).

طريقة اختيار العينة:

قمنا بتحديد عينة بحثنا عن طريق اختيار فئة أقل من 13-15 سنة لفريق مخلب النمر للكونغ فو بالمسيلة، وتم اختيار هذه العينة بطريقة عشوائية وتمثل في 10 من أصل 50 من فريق مخلب النمر بالمسيلة، وبتصميم تجاري ذي المجموعة الواحدة.

المتغير: هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان (ناصر، 1984، صفحة 74).

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

وفي بحثنا هذا كان المتغير المستقل هو برنامج تدريبي مقرر. ب- المتغير التابع: هو تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها وهي تتأثر تبعاً لمتغير مستقل، ويعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصراً ضرورياً في أي دراسة ميدانية بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعداً على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقع في العارض.

الجدول رقم (01): يبين نتائج القياسيين القبلي والبعدي للعينة في اختبار الجري في المكان 15 ثانية للسرعة الحركية.

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة	قيمة T	قيمة SIG	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
القياس القبلي	19.40	4.42	10	10.03	0.005	09	DAL إحصائيا
القياس البعدي	32.70	3.46					

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

من خلال نتائج الجدول رقم (01) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة في القياس القبلي يقدر بـ (19.40) أما الانحراف المعياري فهو يساوي (4.42) أما بالنسبة للفياس البعدى فقد كان المتوسط الحسابي يساوي (32.70) أما الانحراف المعياري فكانت قيمته تساوى (3.46) في حين قدرت قيمة SIG بـ (0.005) وهي أكبر من 0.05 عند درجة حرية 09 بمستوى دلالة 0.05. وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للعينة ولصالح القياس البعدى ومنه يمكن القول إن البرنامج التدريسي المطبق قد أثر إيجابياً على مستوى السرعة الحركية للأطراف السفلية.

مناقشة الفرضيات:

في ضوء النتائج المتحصل عليها من تحليل ومناقشة نتائج القياس القبلي والقياس البعدى للعينة تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى في اختبار السرعة الحركية ولصالح القياس البعدى. وبعود ذلك إلى أن البرنامج التدريسي المقترن الذي طبقه الباحث على أفراد عينته قد أثر تأثيراً إيجابياً في صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية وحسن من مستواها.

تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية العامة:

من خلال مناقشة الفرضية الجزئية التي أثبتت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية يمكن القول بأن الفرضية العامة قد تحققت.

الاستنتاجات:

- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى ولصالح الاختبار البعدى في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية.
- أن المرحلة العمرية أقل من 13-15 سنة كانت جد مناسبة لتحسين السرعة الحركية لدى لاعبي الكونغ فو.

المقتراحات:

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

- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:
- إبراهيم، مروان عبد المجيد. (2001). تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملى، ط.1. الأردن.
باهى، مصطفى حسن. (2000). الاحصاء وقياس العقل البشري. مركز الكتاب للنشر. د. ط. مصر.
بوحوش، عمار ذنيبات ومحمد محمود. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعادة البحث. ديوان المطبوعات الجزائرية. د. ط، الجزائر.
بوعيشة، عبد العزيز وناصر محمد. (2021). أثر وحدات تدريبية باستخدام تدريب تكرار السرعة *rst* على قابلية تكرار السرعة *rsa* لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة. مجلة الابداع الرياضي. (01).
رابح، تركي. (1994). المنهاج في علوم التربية وعلم النفس. المدرسة الوطنية للكتاب. د. ط. الجزائر.
علاوي، محمد حسن. (1996). علم النفس الرياضي. دار المعرفة. ط.2. مصر.
كمال، مقاقد دور التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر (12/15) سنة. مجلة الابداع الرياضي - المسيلة - (03).
لطفي، عبد المجيد. (1976). علم الاجتماع. دار المعرفة. ط.7، القاهرة.
ملحم، سامي (2000). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر، ط1، الأردن.
وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، د ط، العراق، 1993.