

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

بركات عبد العزيز¹، تركزارت فيصل²، جعفر نوال¹

¹جامعة الجيلالي بونعامة — خميس مليانة

²جامعة محمد بوضياف — المسيلة

Abdelaziz.barkat@uviv-dbkm.dz

faycel.takerkart@univ-msila.dz

djaafarnawel@gmail.com

المخلص

هدف هذا البحث إلى دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح 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 فو.

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.

مقدمة البحث وإشكاليته:

لقد أصبحت الرياضة بصفة عامة وعلم التدريب بصفة خاصة من بين أهم العلوم إذ يشهد هذا الأخير تطوراً كبيراً في أغلب بلدان 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 المتفوقة في رياضة الكونغ فو مثل الصين لا يهتمون بالجانب المهاري فقط بل بالجانب البدني أيضاً وبشكل كبير إذ يقومون بتنمية الصفة البدنية المرتبطة بهذه الرياضة والتي من بين أهمها صفة السرعة الحركية أو (سرعة الاداء)

وهذه 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 تدريبي مقترح لتحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكونغ فو 13-15 سنة.

الإشكالية:

يعد الكونغ فو فن من فنون القتال والدفاع عن النفس، وقد نشأ وازدهر في الصين القديمة ولم تعرف اسرارها إلا حديثاً، وتستخدم هذه الرياضة الأيدي والأرجل بشدة كما تستخدم بعض أنواع السلاح، وهذه الرياضة تسعى لتوازن بين قدرات الروح والعقل والجسد من خلال اداء مهارات مأخوذة من أوضاع تحفيزية وخداعية ودفاعية وهجومية (بالعربي، 2010، صفحة 168). وفي التاريخ المعاصر (في الحرب العالمية الثانية) برزت اشياء كثيرة في الكونغ فو كالتقنيات الجملية والصحية والمنافسات الرياضية والاساليب التربوية في مواجهة انشغالات الشباب (صيد، صفحة 12). كما عرف الكونغ فو أيضاً عدداً من الأطر القانونية والتنظيمات ابتداء من أوائل القرن العشرين، عملت على إبرازه في حلة جديدة كونه يحمل في طياته ثراء الفكر الصيني القديم بقيمه المتعددة. ويؤكد الكثير من الاساتذة والباحثين أن الكونغ فو يؤثر على البدن كما يؤثر على العقل ويعتبر اداة تعمل على تنشيط العقل للتحكم في البدن والوصول بالممارس إلى الاتزان العقلي البدني.

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

والجانب البدني بصورة أوضح هو تنمية وتطوير وتحسين الصفة البدنية اللازمة 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 انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف حركة وتطوير السرعة الحركية (عوينتي، 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 (بو عيشة) أنه للوصول إلى قمة الانجاز الرياضي لا بد من استحداث برامج ناجعة مبنية على أسس علمية. وهذا ما جعلنا نقوم بطرح التساؤل التالي:

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

وتندرج تحت التساؤل العام التساؤل الجزئي التالي :

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي 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 مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة العضلية القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعبي 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 البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور القوة العضلية القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية؟

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لاختبار صحة فروضهم، أما عينة البحث فقد تكونت من عينة قصدية ضمت 05 لاعبين ذكور من النادي الرياضي الهواي كمال الأجسام والحمل بقوة.

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

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

دراسة محمد عوينتي بعنوان : أثر طريقة التدريب بالمنافسة في تحسين السرعة الحركية (سرعة الأداء) لدى لاعبي كرة القدم فئة اصاغر (12 - 14) سنة ، سنة 2015، حيث هدفت الدراسة إلى الإجابة عن 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 التدريبية ولصالح الاختبار البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتدريبية ولصالح المجموعة التدريبية؟
وقد استخدم الطالب المنهج التجريبي لاختبار صحة فروضه، اما عينة البحث فقد اجري البحث على عينة من لاعبي اصاغر 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 لاكموف لقياس مستوى سرعة الانطلاق بالكرة واختبار الجري المتعرج بالكرة لاكموف لقياس مستوى السيطرة، التحكم، الرشاقة والسرعة الخاصة بالكرة.

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

أهداف الدراسة:

• تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني للاعبي الكونغ فو فئة (13 - 15) سنة لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

• معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبي الكونغ فو فئة (13 - 15) سنة.

• معرفة الفروق بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبي 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 سلامة 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 زكريا ومزاري فاتح، 2022، الصفحة 15). أما الهدف من الدراسة الاستطلاعية فهو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث.

تطبيقاً للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول الى 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.

-مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

- التعرف على الصعوبات المحتمل مواجهتها أثناء العمل الميداني.

المجالان المكاني والزمني:

أ) المجال المكاني: أجريت دراستنا على نادي مقلب النمر لرياضة الكونغ فو بولاية المسيلة، حيث كان مكان تطبيق البرنامج التدريبي والاختبار في قاعة مقلب النمر المتواجدة بحي 5 جويلية 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 القبليّة: تم تطبيق الاختبارات القبليّة يوم

2023/10/08

الاختبارات البعدي: تم تطبيق الاختبارات البعديّة يوم 2023/11/20.

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

مفهوم مجتمع الدراسة: نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتاً طويلاً وجهداً شاقاً وتكاليف مادية مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع البحث بحيث تتحقق أهداف البحث وتساعد على إنجاز مهمته (ملحم، 2000، صفحة 200)، ومجتمع بحثنا يتمثل 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 (لطي، 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 تجريبي ذي المجموعة الواحدة. **المتغير:** هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغيير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان (ناصر، 1984، صفحة 74).

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

وفي بحثنا هذا كان المتغير المستقل هو برنامج تدريبي مقترح.

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 الوقوع في العراقيل.

الجدول رقم (01): يبين نتائج القياسين 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	الدلالة الإحصائية
القياس القبلي	19.40	4.42	10	10.03	0.005	09	دال
القياس البعدي	32.70	3.46					إحصائياً

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 بركبتيه 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 للأداة:

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

لإيجاد 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 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 المشابهة (وافي، 1997، صفحة 169)

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 للقياس البعدي فقد كان المتوسط الحسابي يساوي (32.70) أما الانحراف المعياري فكانت قيمته تساوي (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 البعدي للعينة ولصالح القياس البعدي ومنه يمكن القول إن البرنامج التدريبي المطبق قد أثر إيجابياً على مستوى السرعة الحركية للأطراف السفلية.

مناقشة الفرضيات:

في ضوء النتائج المتحصل عليها من تحليل ومناقشة نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للعينة تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار السرعة الحركية ولصالح القياس البعدي. ويعود ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح 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 البعدي في تحسين صفة السرعة الحركية للأطراف السفلية يمكن القول بأن الفرضية العامة قد تحققت.

الاستنتاجات:

- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي 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.

المقترحات:

- الاهتمام بالجانب البدني وإعطائه الفترة الكافية من الموسم التدريبي.

- 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 العاملي، ط1. الأردن.
باهي، مصطفى حسن. (2000). الاحصاء وقياس العقل البشري. مركز الكتاب للنشر. د ط. مصر.
بوحوش، عمار ذنبيات ومحمد محمود. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعادة البحوث. 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. 12(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. ط2. مصر.
كمال، مقاق دور التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (15/12) سنة. مجلة الابداع الرياضي - المسيلة - (03)
لطفي، عبد المجيد. (1976). علم الاجتماع. دار المعارف. ط7، القاهرة.
ملحم، سامي (2000). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر، ط1، الاردن.
وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، د ط، العراق، 1993.