جامعة زيان عاشور الجلفة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تحت عنوان:

مساهمة الصفات البدنية (المرونة و التوازن) في أداء بعض مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو

دراسة ميدانية على بعض أندية ولاية الجلفة " صنف أكابر"

إعداد الطالب:

- حسين صدام بورقدة.

لجنة المناقشة:

* مختار قاسم - مقرراً.
*عبد القادر حناط – رئيساً.
* علي خاضر – مناقشاً.

الموسم الجامعي:

2017/2016

جامعة زيان عاشور الجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تحت عنوان:

مساهمة الصفات البدنية (المرونة و التوازن) في أداء بعض مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو

دراسة ميدانية على بعض أندية ولاية الجلفة " صنف أكابر"

إعداد الطالب:

- حسين صدام بورقدة.

لجنة المناقشة:

* مختار قاسم - مقرراً.
*عبد القادر حناط – رئيساً.
* علي خاضر – مناقشاً.

الموسم الجامعي:

2017/2016

الإهـــداء:

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل أفراد عائلتي

و إلى كل الأقارب و جميع الأحبة

و الأصدقاء من بعيد و من قريب

كما أتوجه بإهداء هذا العمل و المجهود إلى

جميع الأساتذة و المختصين و الطاقم الإداري

و الذين قدموا لي الدعم طوال مشواري الدراسي

و إلى كل من يسعهم قلبي، و لم تسعهم أسطري...

إليكم جميعا أهدي ثمرة جهدي ، و مع خالص دعواتي...

حسين صدام

الشكر:

عرفاناً و امتناناً و بمعان صادقة و بلا حروف زائفة

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور المحترم "قاسم مختار"

الذي كان شرفاً لنا أن البحث تحت إشرافه، علمنا معنى العمل فكان المصحح و الموجه حين الخطأ، و المساند المشجع حين الصواب، ونزف احترامنا الفائق و شكرنا إلى كل أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد العون مادياً و معنويا و بدون تخصيص.

و ختاماً نرجو من الله عز وجل ان يجعل هذا البحث محققا للهدف الذي و ضع من أجله لأنه المولى و نعم النصير ومنه العون و التوفيق.

حسين صدام

قائمة المحتويات:

الإهداء----------//

الشكر ----------//

قائمة المحتويات----------//

قائمة الجداول----------//

قائمة الأشكال و الرسومات البيانية----------//

مقدمــة: ---------- أ

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية : ---------- 5

التساؤل العام:---------- 6

التساؤلات الجزئية:---------- 6

02 . الفرضيات: ---------- 6

الفرضية العامة:---------- 6

الفرضيات الجزئية: ---------- 6

03 . أهداف الدراسة: ---------- 7

4. أهمية الدراسة:---------- 7

1.4. الاهمية العلمية: ---------- 7

2.4. الاهمية العملية: ---------- 7

5 . أسباب اختيار الموضوع: ---------- 7

1.5. أسباب ذاتية:---------- 7

2.5. اسباب موضوعية: ---------- 8

6. تحديد المصطلحات:---------- 8

7. الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة: ----------10

التعليق على الدراسات السابقة: ----------15

الخلفية المعرفية النظرية

الفصل الأول: المرونة و التوازن لدى رياضييالكونغ فو

الكونغ فو ----------19
تمهيد: ----------20
1.المرونة: ----------21
1. 1.مدخل للمرونة و الاطالة: ----------21
2.1. بعض التعريفات الخاصة بالمرونة و الاطالة: ----------22
3.1. تقسيمات المرونة: ----------22
1.3.1.بالنسبة للمجال التخصصي: ----------23
1.3.1.بالنسبة لطبيعة المدى الحركي للمفصل: ----------24
1.3.1.بالنسبة للعمل العضلي:----------24
4.1.أهمية المرونة:----------24
5.1.عوامل مؤثرة في درجة المرونة:----------26
6.1. علاقة المرونة بالقدرات البدنية و المهارات الرياضية: ----------28
7.1. طرق تنمية و المحافظة على مستوى المرونة:----------29
1.7.1. موقع تمرينات المرونة ضمن جرعة التدريب: ----------32
2.1.7.1. تنسيق تمرينات المرونة والتمرينات الأخرى:----------32
2.التوازن:----------33
1.2. ماهية التوازن: ----------33
2.2. بعض تعريفات التوازن ----------34
3.2. أنواع التوازن ----------34
- التوازن الثابت ----------34
- التوازن المتحرك ----------34
4.2. أهمية التوازن ----------35
5.2. مناطق التوازن في الجسم ----------37
6.2. عوامل تتحكم في التوازن ----------37
7.2. أنماط الاتزان ----------40
- الاتزان المستقر ----------40

- ثانيا: الاتزان غير المستقر ----------42
- ثالثاً: الاتزان المتعادل----------43

خلاصــة:----------44

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في رياضة الكونغ فو

الكونغ فو ----------45

تمــهيـــــد: ----------46

1.ما هي رياضة الكونغ فو: ----------47

2.نشأة وتطور الكونغ فو: ----------48

3.علاقة الكون بالجسم و الطاقة----------51

1.3. الانسان خماسي التكوين----------52

2.3. الشخصيات القتالية الخمس ----------52

4.الخصائص النفسية لرياضي الكونغ فو----------53

5.المهارات الحركية في الكونغ فو ----------54

1.5.التقسيم البنائي لرياضة الكونغ فو ----------54

1.1.5. تقسيم فن اللكمات الهجومية----------56

2.1.5. تقسيم فن الوقفات الهجومية----------56

3.1.5. تقسيم فن الركلات الهجومية ----------57

4.1.5. تقسيم فن الطرحات الهجومية ----------57

5.1.5. تقسيم فن الدفاعات: ----------58

2.5. طرق أداء الركلات و اللكمات و حتى الرميات ----------58

6. أنواع الكونغ فو ----------60

1.6. المقاتلة الوهمية----------60

7. المهارات الهجومية و شروط اختيارها:----------61

1.1.7. الجمع بين الهجوم لأعلى و أسفل----------63

2.1.7. الدمج بين الهجوم باليسرى و اليمنى----------63

3.1.7. الدمج بين الهجوم بشكل أفقي و بحركات مباشرة ----------63

4.1.7. الدمج بين حركات التمويه و الحركات الفعلية ----------63

8. ركائز رياضة الكونغ فو----64
9. الإعداد المهاري في رياضة الكونغ فو----64
خلاصــة:----66
الخلفية المعرفية التطبيقية
الفصل الأول: الاجراءات الميدانية للدراسة
تمهيد : ----69
1. الدراسة الاستطلاعية: ----70
2. المنهج المتبع:----70
3. مجالات البحث:----71
4. مجتمع و عينة الدراسة: ----72
1.4. مجتمع الدراسة: ----72
2.4. عينة الدراسة:----72
1.2.4. تجانس عينة الدراسة ----73
6. أدوات جمع البيانات و المعلومات ----75
1.6. وسائل و أدوات الدراسة ----75
2.6. مواصفات القياسات الأنثروبومترية----76
3.5. مواصفات الاختبارات البدنية و المهارية ----76
4.6. الأسس العلمية للاختبارات ----84
1.4.6. ثبات الاختبار----84
2.4.6. صدق الاختبار----84
3.4.6. موضوعية الاختبار ----87
7. إجراءات التطبيق الميداني للأداة ----87
8. الاساليب الاحصائية----87
خلاصة : ----91
الفصل الثاني: عرض تحليل و مناقشة النتائج
النتائج ----92
تمهيد ----93

1.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى ---------- 94
مناقشة الفرضية الأولى: ---------- 99
2.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية ---------- 100
مناقشة الفرضية الثانية ---------- 107
3.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة ---------- 108
مناقشة الفرضية الثالثة ---------- 112
الاستنتاج العام ---------- 113
الإقتراحات: ---------- 116
خاتمة : ---------- 118

قائمة الجداول:

جدول رقم 1:يوضح مكانة التوازن في اللياقة البدنية و اللياقة الحركية. 36
جدول رقم2 :يبين قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للعينة لكل من العمر و الطول والوزن. 73
جدول رقم 3:يبين معاملات الصدق و الثبات للاختبارات البدنية والمهارية المطبقة. 85
جدول رقم 4:يبين النسب المئوية لإستطلاع رأي الأساتذة و المختصين حول الإختبارات البدنية و المهارية. 86
جدول رقم 5:يبين العلاقة بين اختبار الوقوف على رجل واحدة واختبار الركل المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية(جيك تيك) 94
جدول رقم 6:يبين العلاقة بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الأمامية(جيك تيك). 95
جدول رقم 7:يبين العلاقة بين اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الأمامية(جيك تيك). 95
جدول رقم 8:يبين نسبة مساهمة اختبار الوقوف على رجل واحدة في الضرب المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية(جيك تيك) 96
جدول رقم 9:يبين نسبة مساهمة الانحناء الأمامي من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الأمامية(جيك تيك). 97
جدول رقم 10:يوضح العلاقة بين اختبار الوقوف على رجل واحدة و اختبار الركل المتواصل برجل واحدة للركلة الدائرية(بواند جيك) 100
جدول رقم 11:يبين العلاقة بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية(بواند جيك) 101
جدول رقم 12:يبين العلاقة بين الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية(بواند جيك). 102

جدول رقم 13:يبين نسبة مساهمة الوقوف على رجل واحدة في الضرب المتواصل برجل واحدة للركلة الدائرية(بواند جيك). 102
جدول رقم 14:يبين نسبة مساهمة فتح القدمين من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية(بواند جيك)..... 104
جدول رقم 15:يبين نسبة مساهمة الانحناء الأمامي من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية(بواند جيك)..... 105
جدول رقم 16:يبين معامل الارتباط بين اختبار الوقوف على رجل واحدة و اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الجانبية(وانغ جيك)..... 108
جدول رقم 17:يبين العلاقة بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية(وانغ جيك). 109
جدول رقم 18:يبين العلاقة بين اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية(وانغ جيك)..... 109
جدول رقم 19:يبين نسبة مساهمة الانحناء الأمامي من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية(وانغ جيك). 110

قائمة الأشكال البيانية:

شكل رقم 1: يمثل تقسيمات المرونة..... 23

شكل رقم 2: يوضح التوازن المستقر. 40

شكل رقم 3: اتجاه مركز الثقل في حالة الازاحة..... 41

شكل رقم 4: ارتفاع قوس مركز الثقل في حالة الازاحة..... 41

شكل رقم 5 : زاوية السقوط قبل و بعد الازاحة. 42

شكل رقم 6: اختلاف زوايا السقوط. 42

شكل رقم 7: الاتزان غير المستقر..... 42

شكل رقم 8: وقوع مركز الثقل خارج الجسم. 43

شكل رقم 9: الاتزان المتعادل. 43

شكل رقم 10: الاوضاع الثلاث للاتزان في حالة ارتكاز الجلة. 43

شكل رقم11 :يوضح لنا شكل منحنيات الالتواء لكل من العمر و الطول و الوزن. 74

شكل رقم12: يوضح اختبار الوقوف على رجل واحدة..... 77

شكل رقم13 :يوضح اختبار فتح الرجلين لأقصى مدى. 78

شكل رقم 14:اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام. 79

شكل رقم15 : يبين اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الأمامية. 80

شكل رقم16 : يبين اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية 80

شكل رقم17 :يوضح اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية. 81

شكل رقم18 :يبين الركل في الاتجاهات للركلة الأمامية. 82

شكل رقم19 :يبين اختبار الركل المتواصل للركلة الدائرية 83

شكل رقم20 :يبين اختبار الركل المتواصل للركلة الجانبية. 83

شكل رقم21 : يبين انتشار قيم العينة بين اختبار الوقوف على رجل واحدة و اختبار الركل المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية. 97

شكل رقم22 : يبين انتشار قيم اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الأمامية. 98

شكل رقم 23:يبين نسبة مساهمة الانحناء الأمامي و الوقوف على رجل واحدة في أداء مهارة الركلة الأمامية. 99
شكل رقم24 : يبين انتشار قيم اختبار الوقوف على رجل واحدة و اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية. 103
شكل رقم25 :يبين قيم انتشار اختبار فتح الرجلين من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية. 105
شكل رقم26 : يبين قيم انتشار اختبار الإنحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية..... 106
شكل رقم27 : يبين نسب مساهمة المرونة و التوازن في أداء مهارة الركلة الدائرية. . 106
شكل رقم28 :يبين انتشار قيم اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الجانبية. 111
شكل رقم29 :يبين نسبة مساهمة الانحناء الأمامي من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية. 111

مقدمة:

الحياة لا تمنح إلا مرة واحدة... وهي أغلى ما يملكه الإنسان و لذلك كان الدفاع عنها أمرا ضروريا.و قديماً كان الإنسان يواجه المخاطر والمصاعب و الوحوش بيديه العاريتين و يستخدمها بدون مهارة أو فن. أما الآن و مع تطور فنون الدفاع عن النفس و تعدد أشكالها فقد أصبح لزاماً على المرء أن يتعلم كيف يحمي نفسه. وكيف يحمي الآخرين.

و تعتبر رياضة الكونغ فو من أرقى أنواع الفنون القتالية لأنها تحتوي على العديد من الأسرار و المهارات المختلفة و الأساليب الفنية المتنوعة ، كما اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في رياضة الكونغ فو بتنمية اللياقة البدنية لرياضييهم ، إيماناً بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد الرياضين و بنائهم على المستوى العالمي ، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في الرياضات القتالية التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعبة المختلفة و التي تتطلب مقدرة عالية من الرياضيين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال الزمن.
و على قدر ما نجد احتياج ألوان النشاط الرياضي المتباينة لعناصر اللياقة البدنية مكتملة ، و كما أن التفوق في الأداء المهاري يمكن إرجاعه إلى أسباب أساسية أهمها وجود صفات بدنية معينة لدى الفرد ، إلا أننا نلاحظ ان بعضها يأخذ طابع الخصوصية الغالبة كركيزة أساسية لتحقيق العائد.

و تعتبر المرونة مكون هام من مكونات اللياقة البدنية و هي هامة لإتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة و يجب أن يدرك الفرد أن درجة مرونة المفصل تتوقف إلى حد كبير على التركيب الفيزيولوجي و التشريحي و كذلك على درجة التمدد في العضلات و الأربطة و الأوتار المحيطة بالمفصل و قدرتها على الاستطالة و الامتطاط بالإضافة إلى ذلك فإن المرونة تساعد على إنجاز المهارة و أدائها بإحترافية.

كما يعتبر التوازن صفة بدنية من مجموع صفات اللياقة البدنية المرتبطة باللياقة الحركية و هو القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم او تعادل أجزائه في الأوضاع المختلفة له من الثبات او الحركة **(أسامة كامل الراتب و آخرون، 2004،ص 103)** ، و هو يتمثل في مدى قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات و الحركة و هذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العصبية و العضلية.**(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 333).**

بالرغم من تعدد أساليب و ضربات و مهارات الكونغ فو إلا ان لضربات القدمين أهمية تفوق ضربات الذراعين ، كما تعتبر ضربات القدمين مهارات يقوم الفرد بتنفيذها باستعمال القدمين و هي حركات هجومية في الغالب

تستعمل حين لا يتيسر للاعب استعمال اليدين و تكون المسافة بينه و بين المنافس بعيدة ، و كلما كان اللاعب ماهراً استطاع السيطرة على أكثر من خصم بواسطة الأنواع المختلفة من ضربات القدمين و التي تهز بل و تزلزل نفوس المنافسين حيث يستطيع اللاعب أن يكون صاحب القدم الطويلة في إصابة الخصم من على بعد دون ان يلمسه الخصم بسوء ، ونظراً لما يحتاجه اللاعب من مرونة و التي تتمثل في قدرة عمل المفصل في اكبر مدى له و التي تزيد من مدى ضربات الرجلين لإصابة المنافس من على مسافة بعيدة ، بالإضافة إلى عنصر التوازن و الذي نلحظه عند الهجوم بالقدمين حيث يبقى اللاعب مرتكزاً على قدم واحدة و بالتالي يكون جسمه أقل استقراراً و يفقد توازنه و الذي يظهر أهمية التوازن في أداء هذه المهارات.

و بما أن مرحلة الأكابر من المراحل العمرية التي يكتمل فيها نضج الفرد العضوي و الفيزيولوجي و النفسي و كذلك نضجه العقلي ، و تعتبر من أهم المراحل العمرية التي يكون فيها مستوى القدرات البدنية و المهارية في أعلى مستوى لها ، كما يعمل المسؤولين و المدربين على الاهتمام بهذه الفئة و التي تكون فيها المنافسات و تحقيق النتائج ذات أهمية كبيرة ، نظراً للمستويات العالية التي يقدمها اللاعبون و التي يتميز فيها الأداء بالفعالية و الدقة و الجمالية في الحركة وفي أداء المهارات و التي يكون اتقانها بمثابة العامل الحاسم في تحقيق النتائج في البطولات و المباريات في رياضة الكونغ فو، وتعتبر المرونة في هذه المرحلة العمرية عنصر مهم و التي تساعد على ظهور البساطة و الانسيابية و التوافق في الأداء المهارى و هناك العديد من الأداءات الحركية التي لا يمكن إنجازها بدون توافر صفة المرونة و ذلك ما نلحظه في مهارات الركل في رياضة الكونغ فو و التي تتطلب مرونة كبيرة للرجلين ، وكما تمثل القدمان قاعدة أساسية لإتزان الجسم و حدوث أي حركة فيهما تخل بتوازن الجسم و الذي يظهر في مهارات الركل لرياضة الكونغ فو.

و على هذا جاءت دراستنا لتبين لنا اهمية البحث و الحاجة إلى دراسته من خلال تحديد العلاقة بين الصفات البدنية و المتمثلة بصفة خاصة في المرونة و التوازن و نسبة مساهمتهما في مستوى أداء بعض مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو صنف أكابر.

و لقد قسم هذا البحث إلى جانبين الجانب الأول و الذي كان بعنوان الخلفية المعرفية و النظرية و الجانب الثاني و الذي كان بعنوان الخلفية المعرفية التطبيقية ، يحتوي كل جانب على فصلين وقبلهما قد قمنا بالتعريف بالبحث عن طريق ذكر إشكالية البحث و فرضياته و الأهمية من هذه الدراسة و الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها كما قمنا بذكر الأسباب و الدوافع التي دفعتنا للقيام بهذه الدراسة و قمنا بتحديد المفاهيم و المصطلحات للكلمات الدالة

وكما قمنا أيضا بتقديم ملخص للعديد من الدراسات المشابهة و المرتبطة و المتوفرة لدينا ، أما بالنسبة للجانب الأول فقد قمنا في الفصل الأول بتقديم ملخص عن صفتي المرونة و التوازن و الفصل الثاني كان بعنوان رياضة الكونغ فو و قمنا بذكر المهارات الأساسية لرياضة الكونغ فو، أما الجانب الثاني و في الفصل الأول له و الذي كان بعنوان الاجراءات الميدانية للدراسة فقد قمنا بالتكلم عن الدراسة الاستطلاعية و التي قمنا فيها بالتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة و الصعوبات التي قد تعترض الباحث في التجربة الميدانية و قمنا بتوضيح المنهج المستخدم و المتمثل في المنهج الوصفي ، و قمنا بتحديد مجالات الدراسة من مجال مكاني و مجال زماني و مجال بشري ، و قمنا بتحديد مجتمع الدراسة و عينة الدراسة ، كما قمنا بتحديد أدوات جمع البيانات في الدراسة و التي تمثلت في بعض الاختبارات البدنية و التقنية و التي قام اللاعب بتصميمها و تمريرها على مجموعة من الأساتذة المختصين ليقوموا بتحكيمها، و قمنا بتحديد الأساليب الاحصائية المناسبة ، و قمنا بإدخال البيانات إلى برنامج spss للقيام بحساب النتائج ، و في الفصل الثاني من الجانب الثاني قمنا بعرض النتائج بعد حسابها في جداول و قمنا بتفسيرها و قرائتها ثم قمنا مناقشة النتائج التي توصلنا إليها في ضل فرضيات الدراسة و الخلفية النظرية و الدراسات السابقة وصولا إلى الاستنتاج العام من هذه الدراسة و الذي يبرهن على ان صفتي المرونة و التوازن تساهم في أداء بعض مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو.

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية :

تعتبر رياضة الكونغ فو من الرياضات الفردية القتالية و بالنظر لتعدد وسائل و أدوات القتال فيها و مع تعدد أساليبها و مدارسها إلا أن المهارات الأساسية فيها تبقى هي المهارات التي يستخدم فيها اللاعب أطرافه كأسلحة بشرية و بغض النظر عن المهارات التي تستخدم فيها الأسلحة ، فإن المهارات المهمة متمثلة في أداء الركلات و اللكمات و الطرحات و حركات الدفاع ، ولعل من أبرز هذه المهارات هي مهارات الركل و ما تتطلبه من قوة كبيرة عند تنفيذها و جمالية الأداء فيها و تأثيراتها البالغة على الخصم ، و ذلك من خلال ما نشاهده في الأفلام و الاستعراضات و المنازلات القتالية و التي تؤدى فيها الركلات بمستويات عالية و ما تتطلبه من لياقة بدنية متكاملة من قوة وسرعة و انفجارية و مرونة و توازن... و من خلال ما يظهره اللاعبين عند أداء الركلات العالية حيث تتدخل صفة المرونة هنا بصفة كبيرة لتنفيذ الركلات العالية و الوصول بها إلى مدى أكبر من المدى العادي ، فهي تعرف على انها مقدرة المفصل على العمل في أكبر مدى له دون حدوث أي ضرر له ، و عند الهجوم في الركلات يكون التوازن سهل الفقدان بوجود قدم واحدة فقط ليرتكز عليها المهاجم ، و يعني التوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات او الحركة ، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية و الناحية العصبية**(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 333)** ، كما أن التوازن يتطلب عند تنفيذ مهارات الركل بالقدمين القدرة على الإحساس بالمكان و الأبعاد، سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بدونه عصبياً و ذهنياً و عضلياً ، كما ترتبط المرونة و التوازن بكل القدرات البدنية و المهارات الحركية الأساسية و الرياضية إرتباطاً وثيقاً ، و بهذا النوع من التداخل بين الصفات البدنية و المهارات الحركية بصفة عامة و بصفة خاصة المرونة و التوازن في تنفيذ مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو ، و لتحقيق هذا التركيب و التكامل لأداء مهارات الركل في المستوى المطلوب لها لا بد من توافر لاعب متكامل و ناضج من الناحية الفيزيولوجية و النفسية و الوظيفية و العقلية و ذلك ما يظهر عند اللاعبين البالغين و المتمرسين.

و من كل هذا جاءت الدراسة الحالية للتعرف على دور ومساهمة المرونة و التوازن في تنفيذ مهارات الركل المتعددة و هذا لدى أكابر رياضة الكونغ فو ، و قد جاءت التساؤلات كالآتي:

التساؤل العام:

- هل تساهم صفتي المرونة والتوازن في أداء بعض مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو (صنف اكابر)؟

التساؤلات الجزئية:

1 .هل تساهم صفتي المرونة والتوازن في أداء مهارة الركلة الامامية (جيك تيك) لدى ممارسي رياضة الكونغ فو (صنف اكابر)؟

2 . هل تساهم صفتي المرونة والتوازن في أداء مهارة الركلة الدائرية (بواند جيك) لدى ممارسي رياضة الكونغ فو (صنف اكابر)؟

3 . هل تساهم صفتي المرونة والتوازن في أداء مهارة الركلة الجانبية (وانغ جيك) لدى ممارسي رياضة الكونغ فو (صنف اكابر)؟

02 . الفرضيات:

الفرضية العامة:

- تساهم صفتي المرونة والتوازن في أداء بعض مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو (صنف أكابر).

الفرضيات الجزئية:

1 . تساهم صفتي المرونة والتوازن في اداء مهارة الركلة الامامية(جيك تيك) لدى ممارسي رياضة الكونغ فو (صنف أكابر).

2 . تساهم صفتي المرونة والتوازن في اداء مهارة الركلة الدائرية (بواند جيك) لدى ممارسي رياضة الكونغ فو (صنف أكابر).

3 . تساهم صفتي المرونة والتوازن في اداء مهارة الركلة الجانبية (وانغ جيك) لدى ممارسي رياضة الكونغ فو (صنف أكابر).

03 . أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين المرونة و الاداء الفني لبعض مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو.

- التعرف على العلاقة بين التوازن و الاداء الفني لبعض مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو.

- التعرف على نسبة مساهمة صفتي المرونة والتوازن في أداء مهارات الركل لرياضي الكونغ فو.

- التنبؤ بمستوى و مدى مهارات الركل من خلال ما يتمتع به ممارس رياضة الكونغ فو من مرونة و توازن.

4. أهمية الدراسة:

1.4. الاهمية العلمية:

- اكتساب معلومات ومعارف جديدة عن رياضة الكونغ فو.
- التعريف برياضة الكونغ فو وجذب الجمهور نحو ممارستها.

2.4. الاهمية العملية:

- ابراز الدور الذي تلعبه المرونة والتوازن في الاداء الحركي و المهارى في رياضة الكونغ فو .
- حث المدربين على اهمية استعمال حصص خاصة لتنمية المرونة والتوازن في البرامج التدريبية .
- دور و مساهمة الصفات البدنية في الارتقاء بمستوى الاداء الحركي وخاصة المرونة والتوازن والذي يعمل على تحقيق النتائج في المنافسات.

5 . أسباب اختيار الموضوع:

1.5. أسباب ذاتية:

- الرغبة الذاتية في معالجة هذا الموضوع.
- توفر الوقت الكافي لإعداد هذا الموضوع.
- مدى معرفتي وعلاقاتي بالنوادي الخاصة بهذه الرياضة.

2.5. اسباب موضوعية:

- الإثراء العلمي في هذا النوع من الدراسات.
- نقص هذا النوع من الدراسات في معهدنا.
- نقص الاهتمام بتدريبات المرونة والتوازن في هذه الرياضة.

6. تحديد المصطلحات:

1.6. الصفات البدنية:

لغة: الصفة: الحالة التي يكون عليها الشيء من حليَته و نعته، كالسَواد و البَياض، و العلم والجهل. **(فؤاد إفرام البستاني، 1986،ص 409)**

البدنية : اسم مؤنث منسوب إلى بدن**(فؤاد إفرام البستاني، 1986،ص 25)**

اصطلاحاً : تعبر عن الخصائص الوظيفية الحيوية و التي تستخدم عند أداء حركات مهارية تتطلب مثل التحمل و القوة والمرونة و الرشاقة و التوازن ... و هي تمد المتدرب بوظائف فعالة في الجسم. **(أسامة كامل الراتب و آخرون، 2004،ص 573)**

إجرائيا : هي مكونات أساسية تحدد المستوى البدني للفرد و يتأثر كل نشاط رياضي بنوع ما من الصفات البدنية ، كما تساهم على التفوق في الأداء المهارى.

2.6. المرونة:

لغة : قال إبن فارس "مرن" الميم و الراء و النون أصل صحيح يدل على لين الشيء و السهولة .و جاء في لسان العرب مرَنَ يُمرَن مرانةً و مُرُونةً:و هي لين في صلابة. **(فؤاد إفرام البستاني، 1986،ص 725)**

اصطلاحاً:

تعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.**(كمال عبد الحميدإسماعيل ومحمد صبحي حسانين، 1997،ص 75)**

إجرائيا : مقدرة مفاصل الجسم في العمل على مدى واسع تسمح به هذه المفاصل.

3.6. التوازن :

لغة : يقال إتزَانٌ لا مستَقرٌ ، و هو إتزانُ الجسم الذي أزيح قليلاً عن موضعه و لم يعد إلى وضعه الأصلي و يقال اختل التوازن. **(إبراهيم أنيس و آخرون، 1972،ص 1030)**

اصطلاحاً: صفة بدنية من مجموع صفات اللياقة البدنية المرتبطة باللياقة الحركية ، و هي القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أو تعادل أجزائه في الأوضاع المختلفة له من الثبات أو الحركة .**(أسامة كامل الراتب و آخرون، 2004،ص 103)** ويعني أيضا أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات و الحركة و هذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية و العصبية.**(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 333)**

إجرائياً: - هي مقدرة الرياضي في الحفاظ على وضعية جسمه في وضعية ما أو العودة إليها إذا ما تم إبعاده عنها.

4.6. مهارات الركل:

لغة: المهارة: مصدر مَهَرَ، قدرة على أداء عمل بحذق و براعة.**(فؤاد إفرام البستاني، 1986،ص 751)**

الركل: يقال ركلهُ ركلاً أي رفسهُ برجله، راكلهُ أي ركل كل منهما الآخر و تراكلوا بمعنى ركلا بعضهما بعضاً .
(إبراهيم أنيس و آخرون، 1972،ص 370)

اصطلاحا:

هجوم جسدي شائع في الرياضات القتالية تقوم على توجيه أحد الأطراف السفلى للأمام حيث يكون الضرب بواسطة القدم.**(Etienne Gillon et al ,1977 ,p350)**

اجرائياً: هي مهارات يقوم الفرد بتنفيذها في الحركات الهجومية في الغالب و التي تتم عن طريق استخدام الأرجل في تسديد الضربات و الاطاحة بالخصم.

5.6. الكونغ فو:

لغة: العبارة الكونغ فو التي أطلقها الغرب على هذا الفن لها عدد من المعاني المتقاربة ، أقربها العبارة الصينية 'ووشو' و التي تعني التي تعني فنون الحرب أو الفنون العسكرية كما تعني أيضا 'تشونغ-كيوتشوان' أي الملاكمة الصينية و تسمى أيضا 'تشياو-آي' أي المصارعة الصينية.**(محمد موهوب بن أحمد بن حسين، بدون سنة،ص 05)**

اصطلاحاً: الكونغ فو هي رياضة صينية الأصل وهي تقوم على توظيف اللكمات و الضربات و الركلات و بخلاف الكاراتيه التي تستخدم قبضة اليد المغلقة فالكونغ فو تميل إلى استخدام اليد المفتوحة كما يعود تاريخها غلى 5000 سنة قبل الميلاد و يعود فضل اكتشافها إل الراهب داروما.**(علي حسن أبو جاموس، 2012،ص 552)**

إجرائيا: الكونغ فو هي رياضة قتالية صينية تهتم بتنمية الصحة بصفة عامة و الدفاع عن النفس بصفة خاصة ويميزها عن الرياضات القتالية الأخرى حركاتها المشتقة من الطبيعة و أساليبها المتعددة والكثيرة كما لها مدارسها الخاصة ولها نظم و قوانين خاصة.

6.6. فئة الأكابر:

لغة: كبرَ ، يكبُر ، كبراً ، فهو كبير و بمعنى عظم و جسُم ، نما و ازداد ، نشأ و ترعرع عكس صَغُر.**(أحمد عمر مختار ،2008،ص18995).**

اصطلاحاً: هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والأشراف عليها، و حددت مرحلة مابين 18سنة و40سنة بمرحلة فئة الأكابر بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم.**(بونيف إلياس نوح وآخرون، 2009/2008،ص 6)**

اجرائياً: مرحلة عمرية من مراحل نمو الانسان و تتمثل في رياضة الكونغ فو في كل ممارسي هذه الرياضة و الذين يخوضون المنافسات في هذه الرياضة و تحدده الرابطة الجزائرية للكونغ فو ابتداءاً من 19 سنة حتى 36 سنة.

7. الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة:

الدراسة الأولى:

Tae Kwon Do: An Effective Exercise for Improving Balance and Walking Ability in Older Adults

التايكواندو: كتمرين فعال لتحسين التوازن والقدرة على المشي لكبار السن.

(Ronita L. Cromwell, Paul M. Meyers, Paul E. Meyers, & Roberta A. Newton، 2007)

خلفية الدراسة: ركز الباحثون في هذه الدراسة على الاهتمام بمشكلة الانخفاض في التوازن والقدرة على المشي المرتبط بتقدم في العمر وهي العوامل الرئيسية الخطرة التي تؤدي الى السقوط. إذ أن كبار السن تنخفض لديهم المكونات

الديناميكية لعملية المشي من خلال الجهد الذي يبذل في الحصول على نمط مستقر في المشي. ورياضة التايكواندو تعمل من خلال تمارينها على تدريب المكونات الديناميكية للتوازن والمشي والتي تقلل من أعراض التقدم في السن.

منهجية الدراسة: اشترك في دراسة 12 مسن مشترك في اقسام تعلم التايكواندو (بمتوسط عمر قدره 72.7 سنة) مقابل 20 مسن غير مشتركين كعينة ضابطة (بمتوسط عمر قدره 73.8 سنة). وتم القياس القبلي والبعدي للتوازن والقدرة على المشي لكل المسنين المشتركين في الدراسة من خلال: اختبار الوقوف على رجل واحدة SLS، اختبار الوصول متعدد الاتجاهات MDRT، واختبار توقيت النهوض والانطلاق TUG، سرعة المشي، الايقاع، نسبة استقرار المشي GSR، الجلوس والوصول S&R. وقد تم استخدام تحليل التباين للتصاميم متعددة لمعرفة دلالة الفروق عند مستوى الدلالة 0.05.

نتائج الدراسة: بالنسبة لعينة المسنين غير الممارسين لم يجد الباحثون اي فروق دالة بين القياس القبلي والبعدي، أما بالنسبة للمسنين الممارسين لرياضة التايكواندو وجد أنه هناك تحسن دال لدى المسنين الممارسين في اختبار الوصول متعدد الاتجاهات أثناء الرجوع وتوجه لليسار واليمين، كما ظهر تحسن دالة ايضا في كل من اختبار توقيت النهوض والانطلاق، سرعة المشي، نسبة استقرار المشي، الجلوس والوصول.

خلاصة الدراسة: خلصت نتائج الدراسة الى ان رياضة التايكواندو فعالة في تطوير وتحسين التوازن والقدرة على المشي والتي تتراجع لدى المسنين، لذلك فإن تطوير التوازن والقدرة على المشي لدى المسنين من خلال رياضة التايكواندو قد يساهم استرجاع هذه الوظائف التي تضعف من تقدم العمر كما وتسمح لهم بقدرة اكبر على التحرك بأريحية.

الدراسة الثانية:

Kicking performance in relation to balance ability over the support leg
علاقة أداء مهارة الركل بالقدرة على التوازن على الرجل الداعمة.

(Tracey S. Y. Chew-Bullock et al.، 2012)

خلفية الدراسة: هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى مساهمة التوازن على رجل واحدة في التنبؤ بمهارة الركل على الرجل الأخرى انطلاقا من أن التحكم في التوازن يعتبر من العوائق الأساسية للوصول لحركة مهارية منظمة.

منهجية الدراسة: اشترك في الدراسة 38 لاعب كرة قدم وتم استخدام الرجل اليمنى واليسرى للركل مع التأكيد على سرعة ودقة التصويب بالاعتماد على رجل واحدة في التوازن لمدة 30 ثانية للرجل اليمنى ثم اليسرى.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباط دال بين التوازن على رجل واحدة ودقة الركل، وعدم وجود ارتباط دال مع سرعة الركل، كما بينت النتائج أن الارتباط أقوى بالنسبة للرجل اليسرى مع دقة الركل. وبالتالي فقد خلصت هذه الدراسة الى أهمية القدرة على التوازن في أداء مهارة الركل وبالتالي صقل مهارات الرياضيين.

الدراسة الثالثة:

The Effect of Karate Training on Flexibility, Muscle Strength, and Balance in 8- to 13-Year-Old Boys

أثر التدريب في رياضة الكاراتي على المرونة، قوة العضلات والتوازن لدى الفتيان من 8-13 سنة.

(Mariona A. Violan, Eric W. Small, Merrilee N. Zetaruk, & Lyle J. Micheli، 1997)

خلفية الدراسة: هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى مساهمة تمارين رياضة الكاراتي في المرونة وقوة العضلات والتوازن لدى الفتيان الممارسين لها من عمر 8- 13 سنة.

منهجية الدراسة: تم تقييم 14 فتى يمارسون رياضة الكاراتي مرتين أسبوعيا لمدة 6 أشهر بمتوسط عمر 10.3 سنة ، وتم مقارنتها بمجموعة اخرى من 10 فتيان من نفس السن بمعدل 10.9 سنة لم يمارسوا اي رياضة قتالية ، وقد تم القياس القبلي والبعدي على كلى المجموعتين كالتالي:

مرونة الطرف العلوي (الكتف)، وأوتار الركبة والفخذ. قوة، بما في ذلك قوة قبضة والانثناء، تمديد عضلة الفخذ ، والتوازن ، مع عيون مفتوحة ومغلقة. بعد 6 أشهر، تم تقييم الاختبارات ومقارنتها من قبل المجموعات.

نتائج الدراسة : أظهرت النتائج أن مجموعة الفتيان الممارسين للكاراتيه حققت تطور على مستوى مرونة عضلات الفخذ وفي مهارة التوازن مع عيون مغلقة. وبناءاً على هذه النتائج خلص الباحثون إلى أن تحسين المرونة والتوازن والقوة من خلال رياضة الكاراتيه يحسن ثلاثة من مكونات اللياقة البدنية الأساسية التي هي مهمة جدا لمنع الإصابات الرياضية خلال مراحل تطوره ونموه عبر سنوات العمر.

الدراسة الرابعة:

أطروحة دكتوراء من إعداد: إدريس خوجه مُحَّد رضا سنة 2012 بمعهد التربية البدنية و الرياضية –جامعة الجزائر - بعنوان: تحسين التوازن و التوافق في رياضة الجمباز الفني و العلاقة بينهما.

تهدف الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي لتنمية التوازن و التوافق في عارضة التوازن في رياضة الجمباز لدى الجمبازيات.

و كان فرض الدراسة أن البرنامج التدريبي يؤثر إيجابياً في تطوير صفة التوازن و التوافق في عارضة التوازن في رياضة الجمباز للمرحلة العمرية(09-12)سنة ، حيث أجريت هذه الدراسة على عينة من ممارسي رياضة الجمباز بقاعة الجمباز بولاية سعيدة ، تم اختيارها بطريقة مقصودة ثم استخدام مجموعة من الأدوات في هذه الدراسة منها الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال جمع المصادر بالإضافة إلى الملاحظة العلمية الدقيقة و المقابلات الشخصية و الزيارات الميدانية كما تم تطبيق اختبارات قياس التوازن الثابت و المتحرك و التوافق الحس حركي ، ووضع البرنامج التدريبي في فترة الإعداد البدني الخاص للموسم 2011/2010م ، و إستحدام وسائل و أدوات تطبيق الاختبارات و البرنامج ، و تم في النهاية الخروج بإستنتاج عام و هو أن البرنامج التدريبي المقترح قد اثر إيجاباً في تطوير صفة التوازن و التوافق الحس حركي لدى ممارسي رياضة الجمباز للمرحلة العمرية(09-10) سنوات و من ثم اقترح الطالب القيام بدراسات مشابهة لبقية الصفات الأساسية و المهارات المختلفة لرياضة الجمباز الفني قصد الإرتقاء بها إلى المستويات العالية ، وكذا استخدام الوحدات التدريبية المقترحة المدمجة ضمن برنامج الإعداد البدني الخاص كنموذج ممهد للسير الحسن لعملية التدريب الرياضي في الجمباز.

الدراسة الخامسة:

رسالة ماجستر من إعداد: سجي محمود أحمد عباسي2014 قدمت هذه الرسالة استكمالاً للحصول على درجة الماجستر في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا بجامعة النجاح الوطنية في نابلس-فلسطين- بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير في القوة المميزة بالسرعة في مهارة الجياكوزوكي و الأورامواشي جيري لدى لاعبات الكاراتيه.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير في القوة المميزة بالسرعة في مهارة الجياكوزوكي و الأورامواشي جيري لدى لاعبات الكاراتيه.

و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (15) لاعبة من طالبات جامعة الاستقلال اللواتي يمارسن رياضة الكاراتيه و البالغ عددهم (120)لاعبة ، بإستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة للقياسات المتكررة ، و قد تم استخدام لكمة الجياكوزوكي(اللكمة المستقيمة المعاكسة) ، و اختبار دفع كرة طبية وزن (3كغ) ، و اختبار ركلة أورامواشي جيري(الركلة المعاكسة الدائرية) ، و اختبار الوثب الطويل من الثبات و إختبار العدو.

و تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة 8 أسابيع و بواقع 3 وحدات أسبوعياً حيث تم إجراء الإختبارات و جمع البيانات قبل البدء بالبرنامج و تكرر ذلك بعد كل أسبوعين من بداية تطبيق البرنامج.

و بعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (spss) لتحليل النتائج بإستخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة و إختبار ويلكس لامبدا و اختبار سيداك للمقارنة البعدية ، و أظهرت الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع متغيرات الدراسة و بدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ، حيث بلغت نسبة التغير في لكمة الجياكوزوكي ما نسبته 36% ، و في اختبار دفع الكرة الطبية بنسبة 15.07% ، و في اختبار ركلة الأورامواشي جيري بنسبة(67.28) ، و في اختبار الوثب الطويل من الثبات بنسبة23.3% و في اختبار العدو30م بنسبة 10.26%.

كما و أظهرت نتائج الدراسة و جود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ بين القياسات الخمسة و لصالح الخامس في جميع قياسات الدراسة.

و قد أوصت الباحثة بعدة توصيات من أهمها : تعميم نتائج الدراسة على مدربي الكاراتيه في النوادي و الجامعات و الإتحادات الفلسطينية للإستفادة منها إعداد البرامج التدريبية و تطوير مستوى أداء اللاعبات نحو الأفضل بناءاً على أسس علمية مدروسة.

الدراسة السادسة:

مذكرة ماستر من إعداد زوان مبارك سنة 2015 قدمت هذه الرسالة استكمالاً للحصول على درجة الماستر تخصص تدريب رياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة العقيد آكلي مُحَّد أولحاج – البويرة-بعنوان: دور المرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال دراسة ميدانية لنادي حمزاوية عين بسام البويرة.

و كانت إشكالية الدراسة ما مدى تأثير صفة المرونة على تحسن الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال.

و كانت فرضيات الدراسة على النحو التالي:

- إن إستعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابياً على الأداء الحركي للمراوغة.
- إن إستعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابياً على الأداء الحركي لدقة التمرير.
- إن إستعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابياً على الأداء الحركي لدقة التسديد.

كما تم استعمال المنهج التجريبي و ذلك لملائمته طبيعة الدراسة المراد القيام بها كما تم استعمال في الدراسة بطارية اختبارات تتكون من إختبارين خاصين بالمرونة و ثلاث اختبارات تقنية تمثل الأداء المهاري.

تمثل مجتمع الدراسة في أندية الرابطة الولائية لكرة القدم في ولاية البويرة ، تم سحب العينة من نادي حمزاوية عين بسام المتمثلة في 18 لاعب مقسمة على مجموعتين 9 لاعبين يمثلون العينة التجريبية و 9 لاعبين يمثلون العينة الضابطة.

من أهم النتائج الميدانية المتحصل عليها:

- إن إستعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابياً على الأداء الحركي للمراوغة.
- إن إستعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابياً على الأداء الحركي لدقة التسديد.
- أنه كلما زادت المرونة زاد الإتقان الحركي للأداء المهاري.

من بين أهم الإقتراحات:

- إدخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية المواكبة للتطور العلمي الرياضي.
- ضرورة التركيز على إدماج تمارين و برامج تطويرية قصد تحسين القدرة على تنمية المرونة لدى اللاعبين.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية، حيث تتمحور معظم الدراسات حول انتهاج أساس علمي وموضوعي يتمثل في اختبارات وعلاقتها بالصفات البدنية والأداء المهاري ، في حيث سيحاول ان يتناول الباحث هذه العلاقة في شيء من التفصيل.

- **من حيث المجال الزمني**:تفاوت هذه الدراسات من حيث المجال الزماني مقارنة بالدراسة الحالية.
- **من حيث الموضوع**: بالرغم من ان صياغة الموضوع تختلف الا انه هناك اشتراك في المتغيرات، حيث اشتركت الدراسات في المتغيرات التالية "الصفات البدنية والأداء المهاري ، وبعض المهارات في الرياضة الممارسة "

- **من حيث الهدف**: ملاحظة ان هناك اشتراك في الهدف وهو معرفة العلاقة بين الصفات البدنية والأداء المهاري ، كما أن بعض الدراسات كانت تهدف إلى تنمية و تطوير الصفات البدنية و خاصة المرونةو التوازن و التي هي موضوع الدراسة الحالية.
- **من حيث المنهج**: استخدم المنهج التجريبي لمعظم الدراسات السابقة لملائمتها مع طبيعة الموضوع و ذلك لتطوير احد الصفات المدروسة في هذه الدراسة و التي تتمثل في المرونة والتوازن ،و كما ان الدراسة الحالية استخدمت المنهج الوصفي لملائمتها مع الدراسة ونوعها.
- **من حيث العينة**: اشتملت العينة في الدراسة الأولى على مجموعة من 12 مسن ممارس لرياضة التايكواندو و 20 مسن غير ممارسين لرياضة التايكواندو اما الدراسة الثانية فاشتملت على 38 لاعب لكرة القدم تم اختيارها بطريقة قصدية ، و الدراسة الثالثة فاشتملت العينة على 24 لاعب كاراتي قسمت إلى مجموعتين 14 يمارسون رياضة الكاراتيه و 10 لم يمارسوا أي رياضة قتالية ، أما الدراسة الخامسة اشتملت العينة على 15 لاعبة كاراتيه تم اختيارها بطريقة عمدية ، كما اشتملت العينة في الدراسة السادسة على 18 لاعب كرة قدم قسمت إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية كل مجموعة تحتوي على 9 لاعبين.
- **من حيث الأدوات**: استخدمت كل الدراسات مجموعة من الاختبارات حيث هناك من استخدم اختبارات بدنية فقط وهناك من استخدم نوعين معا، في حين استخدمنا في دراستنا الحالية النوعين معا (المهارية والبدنية).
- **من حيث النتائج**: اتفقت معظم الدراسات على ان الصفات البدنية تؤثر على الأداء المهاري ، كما اكدت الدراسات ان القدرات البدنية تعتبر من اهم متطلبات اللياقة البدنية والتي لها تأثير كبير على رفع مستوى الأداء المهاري ، كما توصلت الدراسة الأولى على أن ممارسة رياضة التايكواندو تسمح بتحسين التوازن و القدرة على المشي و التي تتراجع عند المسنين ، كما خلصت الدراسة الثانية على اهمية القدرة على التوازن في أداء مهارة الركل و بالتالي صقل مهارات الرياضيين ، أما الدراسة الثالثة فقد توصلت إلى أن التدريب في رياضة الكاراتيه تعمل على تحسين المرونة و التوازن و القوة ، أما الدراسة السادسة فقد توصلت أنه كلما زاد مستوى المرونة زاد الإتقان الحركي للأداء المهاري.

من خلال الدراسات السابقة الذكر والتي شملت اختبارات بدنية و مهارية وكذلك البرنامج المقترح لتنمية التوازن و المرونة التي اتفقت بالأجماع على اهم النقاط المشتركة حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم

دراستنا وتدعمها للوصول الى نتائج ذات قيمة علمية وعملية، مبرزين في ذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات كما حرصنا على ان تكون تكملة من زاوية أخرى علمية محاولين في ذلك إعطاء صبغة جديدة لهذه العلاقة بين الصفات البدنية والأداء المهاري.

الخلفية المعرفية النظرية

الفصل الأول:

المرونة و التوازن لدى رياضيي

الكونغ فو

تمهيد:

أخذ مفهوم و معنى القدرات(الخصائص) البدنية في مجال التدريب الرياضي وصفاً مميزاً و ذلك منذ الخمسينات و نتيجة للخبرات الجديدة و المتنوعة للدارسين العرب من خلال المدارس الأجنبية المختلفة كالمدرسة الألمانية و الروسية و الأمريكية... و الذي كان لهم جميعاً اثر كبير في إثراء المكتبة العربية ، حيث اختلفت المصطلحات نتيجة الترجمة من لغات ثلاث مختلفة ، و مع هذا فالمعنى و المفهوم واحد و لا يمكن أن يتغير باختلاف التسميات و المصطلحات المترجمة ن فأصبح للمصطلح الواحد أكثر من مفهوم.

و قد قال **رودي إيتسولد Rudi EZold** 1985م ، و هو أحد الباحثين الألمان أن اختلاف المرادفات للمصطلح الواحد يعتبر ثراءاً لغوياً ، فالخصائص البدنية على سبيل المثال لها أكثرمن مرادف ، (القدرات الحركية ، القدرات البدنية ، القدرات الفيزيولوجية ، الصفات البدنية ، الصفات الحركية ، العناصر الحركية ، الصفات الفيزيولوجية ...).**(بسطويسى أحمد، 1999،ص 107)**

و قد اختلفت الآراء في تحديد مكونات الأداء البدني فهناك من يقسمها الى أربع و هناك خمس و هناك ستة و سبعة وحتى إلى عشرة و هناك من يصنفها الى مكونات اللياقة الحركية و هناك من يصنفها إلى مكونات اللياقة البدنية ، إلا اننا لن نخوض في غمار هذه التصنيفات و لكن سنتحدث عن هدفنا من هذا الفصل و المتمثل في صفتي المرونة و التوازن و ما هيتهما و اختلاف العلماء في تصنيفهما و ارتباطهما بالخصائص البدنية الأخرى.

1.المرونة: Flexibility

1. 1.مدخل للمرونة و الاطالة:

تعرف المرونة في مجال التدريب الرياضي بأبسط صورها ' مدى الحركة في مفصل أو عدة مفاصل' و مرادفاتها في اللغة الانجليزية Flexibility، Supplenes، Mobility ، و يذكر بيتر هربرت 1977م بان التعاريف السابقة تعني المرونة و التي تدل على مدى حركة المفصل حيث يشترك في عمل هذا المفصل كل من العضلات و الأربطة و الأنسجة الضامة العاملة عليه ، حيث يحذر **بيتر** باستخدام مصطلح الإطالة « Stretching » كمرادف لمصطلح المرونة ، حيث يذكر بأن الإطالة صفة فيزيولوجية تخص العضلات فقط و التي تعمل على المفصل ، أما ابو العلاء عبد الفتاح 1997م فيذكر عن Platonow و بلاتوفاPlatova بأن مصطلح Flexibility يعني مدى الحركة لجميع مفاصل الجسم ، أما Mobility فتعني مدى الحركة في مفصل معين. **(بسطويسى أحمد، 1999،ص 219)**

و تعتبر المرونة كأحد الصفات البدنية و الحركية الأساسية للأداء الحركي الجيد لكثير من المهارات الرياضية بالإضافة إلى كونها صفة فيزيولوجية تعبر عن مدى حركة مفاصل الجسم و التي تسهم في الاقتصاد في الجهد المبذول عند أداء أي نشاط بدني أو حركي، و لذلك ينظر إليها كل من شتيلر1975م و هارا 1979م مع الرشاقة كقابليات حركية خاصة.**(بسطويسى أحمد، 1999،ص 219)**

و يرى كل من كيورتن و فليشمان و ماثيوز و دونالد و جونس و نيلسون و و هارا و هوكي و زاسيورسكي وغيرهم أن المرونة أحد مكونات اللياقة البدنية Physical fitness ، و كما يرى لارسون و يوكم و يولجووس و كلارك و غيرهم أن المرونة أحد مكونات القدرة الحركية Motor Fitness ، و يرى فيتال و جينس و بارو و مك جي أن المرونة تعد أحد المكونات الأساس للأداء البدني Physical Performance ، و يشير أوشيا أن المرونة تعتبر أحد مكونات لياقة القوة Strength Fitness. **(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 263)**

2.1. بعض التعريفات الخاصة بالمرونة و الاطالة:

1.2.1.المرونة:

- تعرف المرونة بأنها«المدى الحركي المتاح في مفصل أو عدد من المفاصل» **(مفتي إبراهيم حماد، 2013،ص 199)**
- يعرفها أحمد خاطر و علي البيك 1984م بأنها : قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث اي أضرار لها. **(بسطويسى أحمد، 1999،ص 221)**
- و يعرفها لارسون Larson بكونها: «اتساع مدى الحركة فهي توافق فيزيولوجي ميكانيكي»**(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 262)**
- و ينظر يوسف الشيخ 1969م إلى المرونة نظرة شاملة و يعرفها على أنها : خاصية المادة التي بها تستطيع أن تسترجع التغير الحادث في شكلها أو حجمها أو حالتها الأصلية إذا مازال المؤشر الذي أحدث فيها هذا التغيير.**(بسطويسى أحمد، 1999،ص 222)**

2.2.1.الإطالة: **(بسطويسى أحمد، 1999،ص 222)**

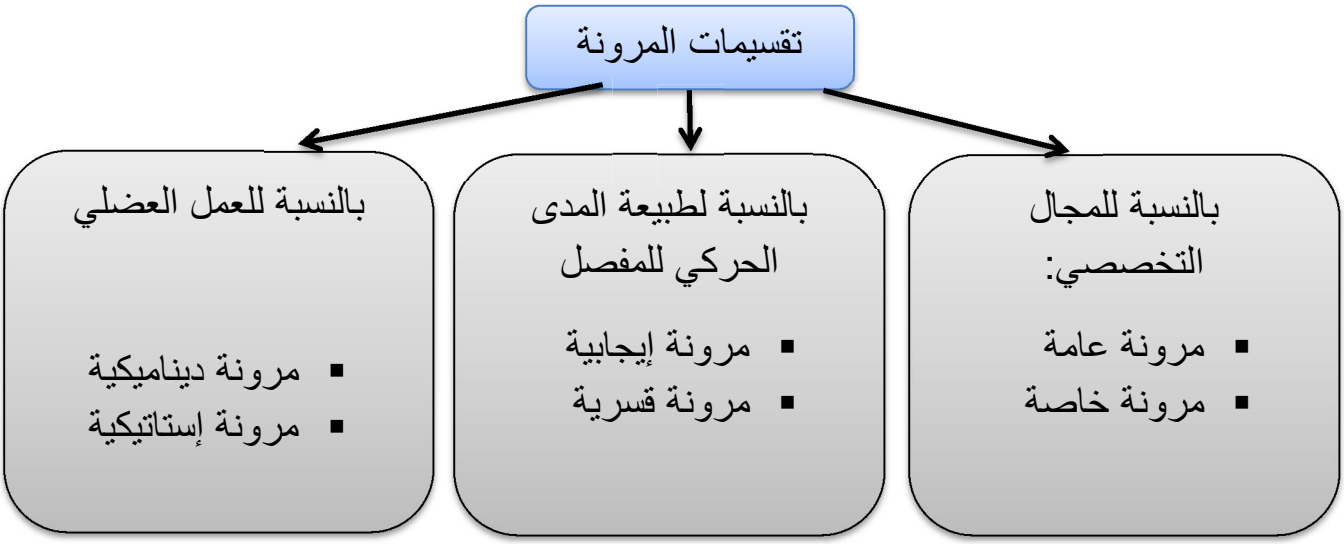
- يعرفها بسطويسى أحمد 1984م بإمكانية العضلات بالامتداد عندما تقع تحت تأثير الانقباض الحركي اللامركزي.
- يعرفها عادل عبد البصير 1989م« قدرة عضلية على الامتطاط أو الاستطالة للمدى الذي تسمح به الخاصية الفيزيولوجية للألياف العضلية »
- ويرى يوسف الشيخ 1969م بأن الإطالة إحدى عناصر المرونة ، فربما يكون الجسم الذي يتمتع بالإطالة مرنا ، ولكن لابد للجسم المرن أن يكون لديه إطالة.

3.1. تقسيمات المرونة: **(بسطويسى أحمد، 1999،ص 222)**

مهما تعددت تقسيمات المرونة حسب اتجاهات مختلفة ،إلا انها لا تتعدى ما هو مبين بالشكل التالي حيث تتحدد تلك التقسيمات بمايلي:

- حسب نوع المفصل المشارك في العمل العضلي.

- نوع الحركة (وحيدة ، متكررة ، مركبة).
- متطلبات الحركة من الانقباض العضلي.



شكل رقم 1: يمثل تقسيمات المرونة.

(بسطويسى أحمد، 1999،ص 222)

1.3.1.بالنسبة للمجال التخصصي:

✓ **1.المرونة العامة:**

المدى الذي تصل اليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة. **(مفتي إبراهيم حماد، 2001،ص 195)**

عبارة عن إمكانية المفصل او عدة مفاصل في الحركة في الظروف الطبيعية. **(بسطويسى أحمد، 1999،ص 223)**

✓ **2.المرونة الخاصة:**

المدى الذي تصل اليه المفاضل المشاركة في الحركة.**(مفتي إبراهيم حماد، 2001،ص 195)**

و تتمثل في العلاقة بين مدى حركة المفصل و النشاط التخصصي ذات العلاقة و بذلك يمكن تعريفها «المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي » **(بسطويسى أحمد، 1999،ص 223)**

1.3.1.بالنسبة لطبيعة المدى الحركي للمفصل:

✓ 1.المرونة الايجابية:

تعرف على انها «المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على ان تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة » **(مفتي إبراهيم حماد، 2013،ص 200)**

و تعرف ايضا «المدى الذي يصل إليه المفصل بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية »**(بسطويسى أحمد، 1999،ص 223)**

✓ 2.المرونة القسرية:

«المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على ان تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية » **(مفتي إبراهيم حماد، 2013،ص 200)**

1.3.1.بالنسبة للعمل العضلي:

✓ 1.المرونة الإستاتيكية(الثابتة) :

« المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه »**(مفتي إبراهيم حماد، 2001،ص 195)**

✓ 2.المرونة الديناميكية (الحركية) :

« المدى الذي يصل إليه المفصل في أثناء اداء الحركة تتسم بالسرعة القصوى » **(مفتي إبراهيم حماد، 2001،ص 195)**

4.1.أهمية المرونة:

المرونة مكون ضروري للإنسان في ممارسة حياته ، و هي مكون اساس لأداء جميع الحركات و المهارات الرياضية باختلاف حجمها ونوعها ، فهي مرتبطة بالصحة والأداء و الكفاءة سواء كان ذلك للذكور أو الإناث . و في هذا الأساس يقول كوربين Corbin و آخرون أن المرونة لها أهمية كبيرة في تحقيق اللياقة البدنية الشاملة ، و أنها ذات أهمية خاصة للرجال و النساء لارتباطها بالصحة و أداء العمل إلى أقصى سعة له ، و أن عدم مرونة المفاصل و العضلات يحد من كفاءة الفرد في العمل.**(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 263)**

و يرى بيتر هربرت 1977م أهمية المرونة لجميع الأنشطة و المهارات الحركية الأساسية و الرياضية ، و حيث يقول أنه منذ أن كتب دايسون Dyson منذ 1960م كتابه « Mechanicsof Athletics » و المدربون يعرفون جيدا من خلال ما أوضحه **دايسون** من ارتباط مستوى المهارات عامة و المتمثلة في التكنيك بمدى حركة المفاصل وما له من تأثير إيجابي كبير على أداء إنجاز تلك المهارات و لتحقيق أحسن مستوى من الأداء و الإنجاز.**(بسطويسى أحمد، 1999،ص 220)**

ويقول Buche أن فاعلية الفرد في كثير من الأنشطة تتحدد بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين، و الشخص ذو المرونة العالية يبذل جهدا اقل من الشخص الأقل مرونة ، و يشير ماينل Meinel إلى أن المرونة سواء كانت نوعية أو كمية تشكل مع باقي المكونات الأخرى كالقوة العضلية و السرعة و الجلد و الرشاقة الركائز التي تؤدي إلى الأداء الجيد للحركات ، كما انها تعمل على تحسين بعض السمات الهامة كالإرادة و الشجاعة و الثقة بالنفس. **(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 263)**

و لتمرينات الإطالة دور إيجابي و هام في سرعة استشفاء العضلات بعد مجهودات قصوى 90-100% و الذي يتمثل عند اداء الوحدات التدريبية باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة أو التكراري ذو الشدة القصوى 100% حيث ينصح بإعطاء تمرينات الإطالة بعد تخلص اللاعب من التعب الموضعي نهائيا حيث يحدد ثبات التمرين من 8-10ث و بتكرار ما بين 5-6 مرات و يمكن إعادتها في 3-5 مجموعات .**(بسطويسى أحمد، 1999،ص 221)**

و قد يستخدم المدربون ذوى الخبرة بعض تمرينات الإطالة الخفيفة لأهميتها و تأثيرها الإيجابي على إعادة استشفاء عضلات اللاعبين أثناء المباريات أو أثناء المنافسات ، ففي مباريات كرة القدم أو السلة يمكن طلب تبديل بعض اللاعبين المعينين لأداء تلك التمرينات بعد إعطائهم راحة كافية ، ثم عودتهم لمتابعة المباريات ، و هذا بالإضافة إلى أن اللاعب الذي أخذ قدرا وافيا من تدريبات المرونة عنده إمكانية استعادة الشفاء أسرع من الذي لم يأخذ قدرا كافيا من تلك التمرينات ، و بذلك تلعب تمرينات الإطالة بصفة خاصة على إزالة التعب العضلي بأشكاله المختلفة شريطة أن تكون بدرجة بسيطة من الأداء ، و تضيف ناريمان الخطيب و عبد العزيز النمر وعمر السكرى**(بسطويسى أحمد، 1999،ص 221)** في أهمية تمرينات الإطالة العضلية و كمايلي:

- تعمل تمرينات الإطالة البطيئة على تقليل الألم العضلي سواء أثناء أداء التمرينات أو بعدها مباشرة، بالإضافة إلى فعاليتها في إزالة التعب العضلي المتأخر.
- تعمل تمرينات الإطالة البطيئة على التخلص من التقلص العضلي و الذي يحدث نتيجة لبعض التفاعلات الكيميائية بالعضلات.
- تعمل تمرينات الإطالة على تقليل النشاط الكهربائي في العضلة وتساعد على خفض أعراض التوتر العصبي.
- كما توصي ناريمان الخطيب بأداء تمرينات الإطالة الثابتة المنتظمة للسيدات في منطقة الحوض للتخلص من آلام الطمس أو تقليلها.

5.1.عوامل مؤثرة في درجة المرونة:

- **عمر اللاعب:** معدلات المرونة والمطاطية عالية لدى الأطفال عن البالغين و تزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم السن.
- **الإحماء:** يؤثر الإحماء الجيد على المرونة والمطاطية إيجابيا إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد إتمامه.
- **الجنس:** الإناث أكثر مرونة و مطاطية من الذكور بشكل عام.
- **التوقيت الزمني:** تقل المرونة و الإطالة في الصباح عنها في أي توقيت آخر خلال اليوم.
- **التعب الذهني و البدني:** يؤدي التعب الذهني و البدني إلى إقلال نسبة المرونة و الإطالة. **(مفتي إبراهيم حماد، 2001،ص 195)**

و يشير بارو Barrow و مك جى McGee إلى أن المرونة المفصلية قد تتغير من وقت إلى آخر ، حيث يتوقف ذلك على عدة عوامل هي :

1- الإحماء.

2- درجة الحرارة .

3- الاسترخاء.

4- القدرة على التحمل.

و تتأثر مرونة الفرد بالعوامل التالية:

1- قصر العضلات و الأربطة المحيطة بالمفاصل العاملة في الحركة.

2- الحالة الصحية للمفصل ،كوجود بعض التكلسات فيه أو إصابته ببعض الأمراض مثل الروماتيزم المفصلي.

3- المرونة الزائدة تعتبر عيبا لا يقل عن قلة المرونة ، حيث تِدي إلى اتخاذ الجسم لأوضاع خاطئة كما أنها تؤثر على بعض المكونات الأخرى و خاصة القوة العضلية، علاوة على تأثير ذلك على الوضع التشريحي للمفصل. **(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 261)**

إن الأشخاص الذين يشاركون في أحداث لبناء القوة عادةً ما يكونون اقل مرونة من أولئك الذين يستخدمون وزن الجسم كمقاومة، مثل السباحين و لاعبي الجمباز و تعتمد درجة المرونة أيضاً على ما إذا كان برنامج اللياقة الذي يتبعه الشخص متوازناً أم لا على سبيل المثال فإن الأشخاص غير ذوي الخبرة الذين يمارسون تدريبات بناء العضلات بهدف زيادة القوة و حجم فقط يعدون من بين الأشخاص الأقل مرونة ، في حين أن فتاة تمارس لعبة الجمباز قد تكون من الأفراد الأكثر مرونة. **(كريستوفر نوريس، 2004،ص 79)**

من الجدير بالذكر هنا أن السيدات يكن بصفة عامة اكثر مرونةً من الرجال و لا سيما حول الورك و الكتفين ، سوف تؤثر التغيرات الهرمونية أيضاً على المرونة لدى السيدات ، في أثناء الحمل و بنسبة أقل في عملية الحيض ، يتم إفراز هرمون ريلاكسين في مجرى الدم ، و يؤدي هذا الهرمون مع هرمون البروجسترون و هرمون الأستروجين إلى إرخاء أربطة الحوض و زيادة حركة المفصل الذي يوجد بين قاعدة العمود الفقري (المفصل العجزي الحرقفي) ، ربما تبقى تأثيرات التغيرات الهرمونية لمدة تصل إلى ستة شهور بعد الحمل ، و لذا تكون السيدة في هذه الفترة معرضة للخطر إذا ما تم أداء تمرينات إطالة سريعة تصل إلى نهاية نطاق الحركة. **(كريستوفر نوريس، 2004،ص 79)**

6.1. علاقة المرونة بالقدرات البدنية و المهارات الرياضية:

ترتبط المرونة بكل القدرات البدنية و المهارات الحركية الأساسية و الرياضية إرتباطاً وثيقاً ،حيث تمثل مع القدرات البدنية كالقوة و السرعة والتحمل و الرشاقة القاعدة الأساسية للأداء المهارى الجيد "التكنيك" و بذلك يتوقف مستوى تكنيك كل تلك المهارات على ما يتمتع به اللاعب من مدى حركي جيد في مفاصل الجسم و خصوصا تلك المهارات التي يعتمد تقدم مستواها و بصورة كبيرة على عنصر المرونة كالتمرينات الحديثة و الجمباز و الرمي و الوثب و مسابقات العدو و الحواجز و التمرينات الحديثة و السباحة و المصارعة و الملاكمة ، هذا بالإضافة إلى الألعاب ككرة القدم و السلة و الطائرة و اليد. **(بسطويسى أحمد، 1999،ص 225)**

و تساعد المرونة على ظهور البساطة و الانسيابية و التوافق في الأداء المهارى ، كما أنها تساعد الفرد على أداء المهارة بالقدرة المفترض أن تؤدى بها ، و هناك العديد من الأداءات الحركية التي لا يمكن إنجازها بدون توافر صفة المرونة في مفاصل الجسم بين الأداء الجيد و الأداء المتميز ليس إلا بعض الفروق البسيطة في مستوى المرونة.**(طلحة حسام الدين وآخرون، 1997،ص 252)**

و يؤدي اتساع مدى الحركة في مفاصل الجسم إلى إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب للانقباض و بالتالي سوف يسمح بإنتاج قوة أكبر ، حيث أن العضلة في هذه الحالة تحتفظ بالطاقة المخزونة الناتجة عن شدها و يمكن أن تخرج هذه الطاقة عند الانقباض أو بمعنى أخر يمكن القول أن هذه الطاقة عند الانقباض أو بمعنى آخر يمكن القول أن هذه الطاقة تعتبر بادئة انقباض العضلة.**(طلحة حسام الدين وآخرون، 1997،ص 253)**

و بذلك تؤثر المرونة المفصلية و من ثم الإطالة العضلية على كل من عنصري القوة و السرعة تأثيراً إيجابياً ، هذا بالإضافة إلى الارتباط الكبير بين عنصر المرونة و التوافق العضلي العصبي ، حيث تعمل المرونة على الاقتصاد في الجهد المبذول عند الأداء الحركي للأنشطة الرياضية المختلفة. **(بسطويسى أحمد، 1999،ص 226)**

على ذلك ينصح بتنمية العضلات العاملة و إطالة العضلات المقابلة على المفاصل ذات العلاقة بالعمل الحركي عن طريق التمرينات الخاصة في كل وحدة تدريبية وبذلك يكون الهدف عند تنمية وتحسين مدى الحركة في المفصل ليس بتنمية قوة مطلقة أو إطالة مطلقة للعضلات ، و لكن الهدف ينحصر في الوصول إلى مستوى متناسب مع

النشاط المهارى الممارس للصفتين معاً و هذا ما يؤكده فيت fait 1972م بأن المدى الحركي المحدود على المفصل يعمل على إعاقة الحركة . **(بسطويسى أحمد، 1999،ص 226)**

و تذكر ناريمان الخطيب و عبد العزيز النمر و عمرو السكرى عن ويلمور Willmor 1996م بأن الاعتقاد السائد بأن تنمية القوة العظمى يعمل سلباً على مستوى المرونة ، أمر ليس له أساس من الصحة ، حيث أثبت ويلمور في أبحاثه زيادة في مستوى المرونة ما بين 6-8% عند تحسن عنصر القوة ... و مع هذا إلا أننا نجد نقصاً كبيراً في مرونة الرباعين ، و هذا يرجع إلى عدم الاهتمام بتنمية عنصر المرونة إلى جانب القوة العضلية ، و قد أثبت هيتنجر Hettenger و هولمان Hollman 1973م بأن تنمية القوة العضلية باستخدام الانقباض العضلي الإيزومتري له تأثير سلبي على مستوى مرونة المفصل و لذلك ينصح دائماً باستخدام الانقباض العضلي الأيزو توني (المتحرك) إلا في حالات خاصة. **(بسطويسى أحمد، 1999،ص 226)**

و للمرونة علاقة كبيرة بعنصر التحمل أيضاً ، و كلما زاد التوافق بين عمل الوحدات الحركية داخل العضلة و بين العضلات و بعضها البعض زاد المدى الحركي و الذي يعمل إيجابياً على الاقتصاد في الجهد المبذول و التحسين في المستوى، و هذا بالإضافة إلى سلامة و قدرة الأربطة والأنسجة الضامة المحيطة بالمفاصل على الحركة بأكبر مدى ممكن ، كما أن المرونة تعتبر من اهم عوامل تأخر التعب عند العمل العضلي و تفادي كثير من إصابات العضلات و الأربطة و خصوصاً إذا ما اقترنت بتمرينات الإحماء المناسبة و الكافية سواء قبل أداء الوحدات التدريبية أو المباريات أو المنافسات الرياضية المختلفة. **(بسطويسى أحمد، 1999،ص 227)**

7.1. طرق تنمية و المحافظة على مستوى المرونة:

يقدم مونرو 1969م أربع طرق لتنمية المرونة و الحفاظ عليها و كمايلي:

الطريقة الأولى: تؤدى تمرينات ديناميكية من بداية إلى نهاية مدى الحركة .

الطريقة الثانية: تؤدى تمرينات ثابتة من البداية و حتى نهاية مدى الحركة.

الطريقة الثالثة: تؤدى تمرينات ديناميكية عند نهاية مدى الحركة.

الطريقة الرابعة: تؤدى تمرينات ثابتة عند نهاية مدى الحركة.

و عليه لخص دي فريز1968م تلك الطرق الأربع في مجموعتين من التمرينات:

- ✓ **المجموعة الأولى:** و تتمثل في تمرينات الإطالة الثابتة و هـ هذه التمرينات تتمثل في الوصول إلى نهاية الحركة مع ثبات الوضع بضع ثواني لا تزيد عن 8 ث ثم إعادة التمرين.
- ✓ **المجموعة الثانية :** و تتمثل في تمرينات الإطالة المتحركة ، و هذه التمرينات تمثل في الوصول إلى مدى الحركة ثم أداء حركات اهتزازية سريعة «Ballistic » و ينصح بأداء هذا النوع من التمرينات بحرص و عدم سرعة عالية حتى يتجنب الرياضي أي أذى قد يصيب أربطة المفصل أو أوتار العضلات، و يرى دي فريز أن نتائج مجموعتي التمرينات الخاصتين بتنمية المرونة الأولى و الثانية متساويتين ولا يفصل إحداهما عن الأخرى.

(بسطويسى أحمد، 1999،ص 240)

و يمكن أن يصنف الامتداد كمايلي:

1- **خشخشة :** و التي تشد التقديرات في تركيب المفصل حتى نهاية مداه من الحركة و تحملها هناك لفترة زمنية.

2- **باليستي :** الامتداد الباليستي يكرر التأرجح أو الوثب إلى نهاية مدى الحركة ، و الأنسجة و الأوتار و الأربطة العضلية يشدان هذا الطريق بينما تبدأ حركات باليستية في الامتداد لرد فعل العضلة.

3- **دينامي :** يحيل إلى مجموعة من الحركات و العوائق الساكنة ، حيث يصل الرياضي إلى نهاية مدى بتعمد و ببطيء يحمله سريعاً و بعد ذلك يوصله للأعصاب ، المفاصل و الأنسجة و الأربطة يمكن ان تقوى عن هذا الطريق.

التسهيل(التحفيز) عصبي عضلي ذاتي: تمتد إلى مجموعة من التقنيات التي تستعمل في الآليات العصبية العضلية لتحسين مدى الحركة ، هذه الطريقة طورت بشكل رئيسي من البحث إلى مشاكل التطوير العصبية العضلية.

(حمدى أحمد، 2009،ص 177)

يرى دي فريز أن تمرينات الإطالة الثابتة أو البطيئة أفضل من التمرينات السريعة للأسباب التالية :

- تتطلب مقدار أقل من الطاقة .

- لا يصاحبها آلام مبرحة في العضلات.

- تحقق درجة مقبولة من الراحة للعضلة المجمدة. **(طلحة حسام الدين وآخرون، 1997،ص 259)**

قد قام كل من **تومانيان و زهانيان (طلحة حسام الدين و آخرون ، 1997،ص262)** بعمل مقارنة بين أربع طرق لتنمية المطاطية و قد توصل إلى عدة نتائج من أهمها:

- ✓ لم يحدث أي تغير في مستوى كل من الإطالة السلبية الإيجابية في المجموعة الضابطة.
- ✓ حققت المجموعة الثانية التي استخدمت تمرينات الإطالة مستويات متقاربة في كل من الإطالة السلبية الإيجابية.
- ✓ حققت المجموعة الثالثة التي استخدمت تمرينات القوة فقط تقدماً ملموساً في الإطالة الإيجابية.
- ✓ حققت المجموعة الرابعة التي استخدمت تمرينات القوة و الإطالة أعلى عائد من الإطالة الإيجابية هذا بالإضافة إلى أن هذا الفرق بين إطالة السلبية و إطالة إيجابية تناقص بشكل ملحوظ.

أكدت دراسة هاردي 1985م تحقيق مستوى عالي في المرونة الإيجابية قد ارتبط بالتدريب الإيزومتري للعضلات المعنية بحركة المفاصل .**(طلحة حسام الدين وآخرون، 1997،ص 263)**

كما يرى ماتفياف 1981م أن الإطالة المتحركة يجب أن تتم من خلال التدرج في مرجحة الطرف المتحرك حتى الوسط إلى الحد الأقصى للمدى الحركي للمفصل ، بحيث يصل عدد مرات تكرار في كل مجموعة من مجموعة التمرينات المستخدمة إلى ما بين 8-12 تكرار في كل مجموعة مع الأخذ في الاعتبار إيقاف هذه التكرارات عندما يلاحظ أن المدى الذي يتحرك فيه الطرف قد تناقص .

يمكن أخذ الاحتياطات التالية عند أداء تمرينات المرونة:

- الإحماء هام بالنسبة لأداء تمرينات المرونة .
- يجب أن تؤدى تمرينات المرونة تحت أشراف مدرب مختص .
- يجب أداء تمرينات مرونة عامة لجميع المفاصل ثم التركيز على المفاصل ذات العلاقة بالنشاط أو المهارة.
- عند الشعور بالألم من جراء أداء تمرينات مرونة يجب التوقف فورا و الانتقال إلى مفصل آخر.

- يمكن أداء تمرينات المرونة بأسلوب التدريب الدائري، بحيث تمثل كل محطة مفصلا، و مكن أداء 10 محطات ،2-3 مجموعات و يمكن أداء المحطات براحات بينية مستحسنة أو بدونهما.
- يمكن أداء تمرينات المرونة كواجب منزلي في لأي مكان فسيح بالمنزل من 20-30د صباحاً و مساءاً.
- يجب أن تتلازم تمرينات الإطالة و القوة للمفصل مع التمرينات الخاصة بتكنيك المهارة حتى يتحسن المستوى. **(بسطويسى أحمد، 1999،ص 241)**

1.7.1. موقع تمرينات المرونة ضمن جرعة التدريب:

1.1.7.1. الحجم الزمني لتمرينات المرونة:

يمكن ان يستقطع التدريب اليومي لتمرينات المرونة من 20-30د حتى 45-60د و يمكن أن تتوزع هذه التمرينات باستخدام نسبة من 20-30% من الزمن الكلي لتمرينات المرونة خلال تمرينات الصباح أو الإحماء في بداية الجرعة التدريبية و تدخل النسبة الباقية 70-80% ضمن البرنامج التدريبي. **(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2012،ص 253)**

2.1.7.1. تنسيق تمرينات المرونة والتمرينات الأخرى:

تستخدم أساليب متعددة لترتيب تمرينات المرونة مع غيرها من التمرينات الأخرى بصفة خاصة تمرينات القوة ، و يختلف تأثير تمرينات المرونة تبعاً للأسلوب المستخدم لترتيبها يمكن استخدام تمرينات مرونة بطريقة متبادلة مع تمرينات سرعة حيث يحقق ذلك نجاحاً أكثر من أداء تدريبات سرعة و رشاقة و توافق و توازن و إرتخاء.**(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2012،ص 253)**

كما يمكن استخدام تمرينات مرونة مع الإحماء ، و كذلك كجزء مستقل خاص بها ضمن جرعة تدريبية ، و هذا يحقق الحد الأقصى للاستفادة من تمرينات المرونة ، و كذلك يمكن استخدام بعض تمرينات القوة مثل ثني الجذع للأسفل أو ثني الركبتين بقوة على الصدر أو ثني الرسغ على الرسغ الآخر بقوة أو استخدام تمرينات ثابتة مثل الثبات في وضع يتطلب أقصى مدى للمفصل لمدة أطول. **(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2012،ص 253)**

2.التوازن:

1.2. ماهية التوازن:

يعني التوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات او الحركة ، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية و الناحية العصبية. **(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 333)**

كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان و الأبعاد، سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بدونه عصبياً و ذهنياً و عضلياً. **(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 333)**

و تعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن ، كما أن عملية التآزر بين الجهازين العضلي و العصبي لها دور كبير في المحافظة غلى اتزان الجسم ، مما سبق ذكره يتضح مدى ارتباط التوازن بالتوافق العضلي العصبي ، كما أن التوازن الحركي مرتبط أيضاً بالرشاقة ، ويشير جونسون Johnson و نيلسون Nelson أن بعض اختبارات التوازن تتطلب القوة العضلية ، كما يشير أيضاً إلى أن التعب المتوسط و التعب الشديد يؤثران على قدرة الفرد على الاحتفاظ بتوازنه ، و لقد دلت الدراسات التي قام بها سميث Smith و هوفمان Hoffman خطأ الفكرة السائدة التي تقول أن الإناث أكثر قدرة على التوازن من الرجال ، و إن مراكز ثقلهن منخفضة عن الرجال ، فقد دلت هذه الدراسات على أن مراكز الثقل عند الرجال في الوضع المعتدل منخفضة عن مثيلتها عند النساء ، كما تأكدت هذه النتيجة في التوازن المقلوب (كالوقوف على اليدين أو الوقوف على الرأس) ، هذا علاوة على كون الذكور يتميزون عن الإناث في القوة العضلية ، و هذا عامل مؤثر في القدرة على الاتزان و يؤكد ما سبق ظهور فروق واضحة في مستويات التوازن بين الذكور و الإناث في ممارسة الأنشطة التي ترتفع فيها أهمية مكون التوازن. **(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 333)**

كما ان هناك اعتقادا خاطئا بأن التوازن موروث ، حيث دلت العديد من الدراسات خطأ هذا الاعتقاد ، منها الدراسات التي قام بها كل من لافوز و سميث و جيندين و جارسون ، حيث ثبت أن التدريب لتنمية التوازن يؤدي إلى تطور هذا المكون بصورة ملموسة ، أي أنه بالرغم من تأثير الخصائص الموروثة في التوازن ، إلا أن التدريب له دور كبير في تنمية هذا المكون الهام ، و الأكثر من هذا أن سبينشد Espenchade وجد أن التوازن يتحسن بزيادة العمر الزمني بين 11-16 سنة ، في حين أن معدل النمو بين 13-15م سنة كان متأخراً بدرجة ملحوظة بين البنين. **(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 333)**

2.2. بعض تعريفات التوازن:

يعرفه لارسون ويوكوم بكونه « قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية ».

و يعرفه كيورتن« إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفيزيولوجية و التشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه و ذلك عضلياً و عصبياً » .

و يعرفه آخرون بكونه« قابلية الفرد في التحكم في الجهاز العصبي المركزي مع الجهاز العضلي» .

و يعرفه روثRuth بكونه« على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة » .

و يعرفه سنجر singer بكونه « القدرة التي تحفظ وضع الجسم » **(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 334)**

يعتبر التوازن مقدرة الإنسان على الاحتفاظ بجسمه أو أحد أجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة النشاط التوافق المعقد لمجموعة من الأجهزة و الأنظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوة الجاذبية. **(عادل عبد البصيرعلي، 1999،ص 151)**

3.2. أنواع التوازن:

- ✓ **التوازن الثابت:** و هو الاتزان الذي يحدث أثناء ثبات الجسم ، و يعرفه جونسون و نيلسون بكونه بكونه « القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن » و يعرفه آخرون بكونه بكونه « المحافظة على الاتزان في وضع واحد للجسم » .
- ✓ **التوازن المتحرك :** و هو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ، و يعرفه جونسون و نيلسون بكونه « القدرة البدنية على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة » يعرفه آخرون بكونه « المحافظة على وضع للجسم عند أداء الحركات» .

و يفرق بين التوازن الاستاتيكي و الذي يعني التوازن في الأوضاع الثابتة و التوازن الديناميكي و هو الذي يتم أثناء أداء الحركات ، و **يرى جولي Goly** أنه لا يوجد ارتباط بين كل من التوازن الثابت و التوازن المتحرك. **(عادل عبد البصيرعلي، 1999،ص 151)**

4.2. أهمية التوازن:

لقد أشارت الدراسات التي قام بها **عبد الرحمن حافظ إسماعيل** في جامعة بيردو إلى ارتباط التوازن بالعديد من القدرات العضلية ،كما أشارت بعض الدراسات إلى أن التوازن يعتبر من أكثر المكونات البدنية من حيث القدرة على التنبؤ بالنواحي العقلية ، و في هذا الخصوص يشير **هوفمان Hoffman** إلى ان الجماعات سريعة التعلم قد حققت درجات مرتفعة في اختبارات التوازن عن أقرانهم من الجماعات بطيئة التعلم ،كما أثبت **سكوت** Scott وجود علاقة عالية بين التوازن و الإحساس الحركي مما جعله يوصي بضرورة أن تتضمن أي بطارية حركية اختبارات للتوازن ، ونظراً لكون التوازن يعتبر أحد المكونات الملازمة لمعظم الأنشطة الرياضية فإن الرياضيين يتميزون في هذا المكون عن أقرانهم غير الرياضيين ، حيث نجح **ليسل** Lessl في إثبات هذه الظاهرة في إحدى دراساته ،كما توصل باحثون آخرون إلى نتائج مماثلة ، فمثلاً نجح **سلاتر و هاميل** في إثبات أن الرياضيين حققو نتائج عالية في اختبارات التوازن ميزتهم عن أقرانهم من طلبة التربية البدنية باستخدام اختبار رينولد قد فاقت بدلالة معنوية درجات أقرانهم من طلاب الفنون ،كما وجد ميمي Mumby أن المصارعين ذوي المستويات العالية كانو أفضل من أقرانهم ذوي المستويات الضعيفة في التوازن و في تعلم الإتزان ،كما أثبت **جروس** Gross أن السباحين المتقدمين يتمتعون بتوازن حركي يفوق أقرانهم الضعاف في السباحة.**(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 335)**

و قد اختلف العلماء في و ضع مكانة التوازن في اللياقة البدنية و اللياقة الحركية طبقا لآراء بعض الخبراء كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم 1:يوضح مكانة التوازن في اللياقة البدنية و اللياقة الحركية.

الرقم	أسماء العلماء	اللياقة البدنية	اللياقة الحركية
1	لارسون Larson	×	×
2	يوكم Yocom	×	×
3	بوتشر Bucher	×	×
4	كلارك Clark		×
5	بافارد Bovard		×
6	كازنر cozner	×	×
7	مك كلوى McCloy		
8	كيورتن cureton	×	×
9	هارا Harre		
10	ماتيوز Mathews		×
11	ولجوس Willgoose		×
12	بارو Barrow	×	
13	فليشمان Fleishman	×	

و يعتبر التوازن أحد مكونات القدرة الحركية Motor Abilty ، حيث أقر ذلك كلارك و كازنر كما يعتبر التوازن أحد مكونات الأداء البدني Physical Performance حيث أقر ذلك كل من بارو ومك جي و جنسين و ايكرت ، كما يعتبر ماتيوز أحد مكونات القدرة الرياضية.**(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 335)**

5.2. مناطق التوازن في الجسم:

توجد عدة مناطق في الجسم تتوقف عليها مسؤولية الاحتفاظ بتوازن الفرد و هي:

- ✓ **أولا: القدمان:** القدمان تمثلان قاعدة اتزان الجسم، و حدوث أي إصابات فيهما أو إصابتهما بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يضعف من توازن الفرد.
- ✓ **ثانيا: حاسية البصر:** أثبتت البحوث أنه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه إذا سلط نظرة على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة ، و قد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد عشرين قدماً (ستة أمتار) يساعد الفرد على تحقيق التوازن بدرجة أفضل.
- ✓ **ثالثا: النهايات العصبية الحساسة و الأوتار الموجودة في نهايات العضلات .**
- ✓ **رابعا: الأذن الداخلية:** يقول كارل بيرنهارت Karl Bernhard،«تقع حاسة التوازن في القنوات الشبه دائرية للأذن الداخلية » ، و تنبه هذه الأعضاء الحسية بوساطة حركة الرأس ، كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته. **(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 336)**

وقد وجد هيلين أربعة عوامل للتوازن هي الاستجابة الحركية (في التوازن الثابت) و القنوات الرأسية نصف الدائرية و الحساسية العامة للقنوات و العينين ، كما وجد هيلين أن هناك فروقاً طفيفة بين الكفين والبصر في القدرة على التوازن ، كما وجد أن البصر يصاحبه انخفاض واضح في التوازن عن فقد السمع أو حاسة اللمس.**(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 336)**

و قد وجد بادن Padden أن المجموعات التي تتمتع بتوازن قليل من الصم قد قاموا بعروض ضعيفة في القدرة على توجيه أنفسهم تحت الماء عن أقرانهم الصم الذين يتمتعون بدرجة أعلى في التوازن و ذلك عند غلق العينين تماماً.**(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 336)**

6.2. عوامل تتحكم في التوازن:

- ✓ **أولا: مركز الثقل:**

هو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء الجسم المعين ، و يعرفه البعض أنه النقطة التي إذا ارتكز عليها الجسم يتزن ، و يرى آخرون أنه النقطة الوهمية التي يتوازن أو تتعادل حولها جميع قوى الجاذبية الأرضية ، و يرى البعض أن مركز ثقل

الفرد في حالة الوقوف عبارة عن نقطة وهمية تقع داخل الحوض و خلف السرة و أمام الفقرة العجزية الثانية ، كما أن مركز ثقل الجسم عند الإنسان ليس في مكان ثابت فهو يتحرك بناء على حركة الفرد و في اتجاه هذه الحركة حيث وجد :

1- مركز الثقل يتحرك اتجاه الجزء المتحرك.

2- مركز الثقل يتحرك اتجاه الثقل الخارجي (في حالة اضافة ثقل خارجي للجسم).**(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 337)**

✓ **ثانياً خط الجاذبية:**

هو خط وهمي يمر بمركز ثقل الجسم و يكون عمودياً على الأرض، و هذا الخط يمر بمركز الثقل لكنه لا يحدد مكانه (ارتفاعه).. و في وضع الوقوف العادي فإن خط الثقل يقع داخل قاعدة الاتزان.**(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 337)**

✓ **ثالثا: قاعدة الارتكاز:**

هي عبارة عن مساحة السطح الذي يرتكز عليه الجسم، ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الاتزان أو الارتكاز هي المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين ، و إذا كان الهدف هو الاتزان و الثبات فيجب أن يقع خط الجاذبية داخل قاعدة الاتزان ، و اذا كان الهدف من التوازن هو القيام بحركة فيلزم تحريك خط الجاذبية إلى خارج قاعدة الاتزان و ذلك حتى تتم الحركة.

و اذا كانت محصلة القوى العاملة على الجسم تساوي صفراً يكون الجسم في حالة توازن أو ثبات كما في وضع الوقوف أو الجلوس أو في أي وضع من الأوضاع الثابتة ، و فيمايلي بعض العلاقات و العوامل التي تحكم عملية الاتزان:

1- **نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الإرتكاز:** كلما قرب مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الاتزان كان التوازن أفضل ، و العكس صحيح أيضاً و من ذلك يمكن أن نستنتج: الشخص القصير أكثر اتزانا من الشخص الطويل.

2- **مساحة قاعدة الارتكاز:** كلما كانت قاعدة الارتكاز كبيرا كلما كان الاتزان أفضل.

3- **العلاقة بين خط الجاذبية و قاعدة الارتكاز:** كلما كان خط الجاذبية قريبة من مركز قاعدة الارتكاز أو عليه مباشرة كان الارتكاز أفضل ، و العكس صحيح أيضا .

4- **ثقل الجسم:** كلما كان وزن الجسم أكبر كلما كان الاتزان أكثر.

5- **الاحتكاك بالسطح:** كلما كانت كمية الاحتكاك أكثر كلما كان الاتزان أفضل ، فالأرض الملساء يصبح الشخص فوقها أقل قدرة على التحكم في توازنه من الأرضية الخشنة ، و يتضح ذلك من عدم القدرة على التحكم في التوازن فوق الجليد أو فوق أرضية من الرخام .

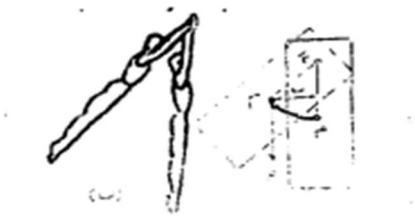
5- **الانقسام إلى أجزاء :** الجسم المركب من أجزاء كلما وقعت هذه الأجزاء عمودية بعضها فوق بعض كان هذا الجسم أثبت و تصبح قدرته على التوازن أفضل.

6- **العوامل النفسية:** الخوف من العوامل النفسية التي تؤثر على الاتزان ، فمثلا يلاحظ أن قدرة الفرد على حفظ توازنه كلما ارتفع عن سطح الأرض تقل قدرة التوازن إذا نظر للأسفل بسبب الخوف.

7- **العوامل الفيسيولوجية:** التوازن من العناصر التي تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد ، و أيضا الجهاز العضلي و لذلك فحدوث أي خلل لأجهزة الجسم تؤثر بصورة مباشرة على قدرة الشخص على التوازن. **(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 338)**

7.2. أنماط الاتزان:

✓ **الاتزان المستقر:** و في هذه الحالة يمر المحور خلال نقطة تقع عمودياً على حركة ثقل الجسم ، و عند دوران الجسم بزاوية معينة فإنه ينشأ عزم قوة بسبب الجاذبية الأرضية التي تؤثر على مركز الثقل ، ويعمل عزم القوة



على إعادة الجسم مرة أخرى إلى وضعه السابق بالدوران العكسي كما نجد ذلك على سبيل المثال التعلق بالقبض على عارضة العقلة كما في الشكل التالي : **(عادل عبد البصير علي، 1990،ص 100)**

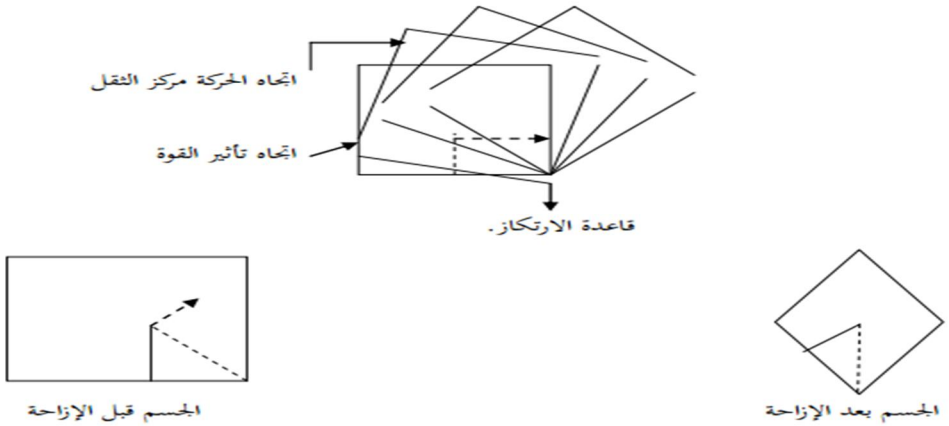
شكل رقم 2: يوضح التوازن المستقر.

و هناك ثلاث عوامل تحدد درجة اتزان الجسم و هي:

1- اتجاه القوس الذي يرسمه مركز الثقل في حالة ازاحة الجسم:

اذا حدثت أية ازاحة للجسم نتيجة لتأثير قوة خارجية ، وكان القوس الذي ترسمه يحرك مركز ثقل الجسم لأعلى ، كان هذا الجسم على درجة عالية من الاتزان ،عموما فإن الخط الذي يمثل المسافة من مركز ثقل الجسم إلى قاعدة الارتكاز أو نقطة السقوط يمثل بعد مركز ثقل الجسم عن قاعدة الاتزان ، و يلاحظ أنه أكبر من الخط الساقط من مركز ثقل الجسم على قاعدة الاتزان(قبل الازاحة) و هذا دليل على ان القوس الذي يرسمه مركز الثقل لأعلى و ليس لأسفل.

انظر الشكل رقم(03)**(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 240)**



شكل رقم 3: اتجاه مركز الثقل في حالة الازاحة. **(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 240)**

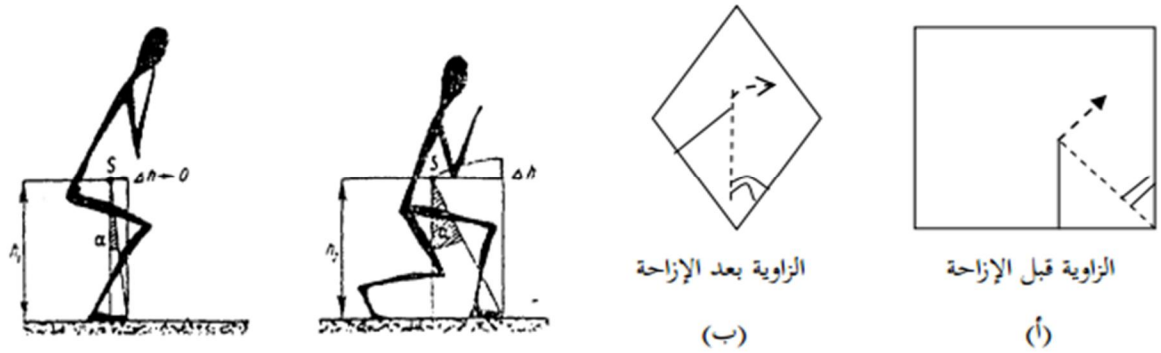
2- كلما كان القوس الذي يمثله مركز ثقل الجسم أعلى كان اتزان الجسم أكبر:

شكل رقم 4: ارتفاع قوس مركز الثقل في حالة الازاحة. **(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 240)**

3- زوايا السقوط:

إن العلاقة بين اتساع مساحة قاعدة الارتكاز و ارتفاع مركز ثقل الجسم يحدد بالزاوية التي يسقط عندها الجسم يطلق عليها زاوية السقوط فهناك علاقة طردية بين درجة الثبات و زاوية السقوط حيث تكون درجة الثبات كبيرة كلما كبرت زاوية السقوط.**(قاسم حسن حسين و إيمان شاكر محمود، ،ص 122)**

كلما كانت زاوية السقوط كبيرة كلما زادت درجة اتزان الجسم، وزاوية السقوط هي مقدار إزاحة الجسم إلى أن يصل مركز الثقل فوق حافة قاعدة الارتكاز. **(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 241)**



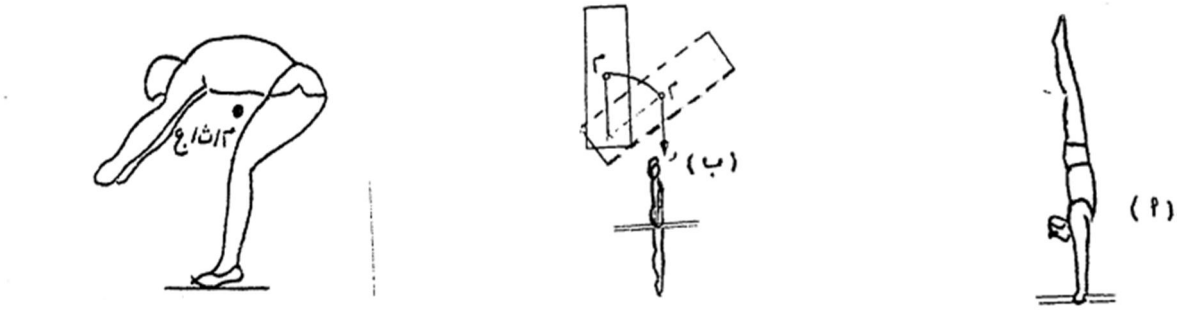
شكل رقم 5 : زاوية السقوط قبل و بعد الازاحة.

شكل رقم 6: اختلاف زوايا السقوط.

✓ **ثانيا: الاتزان غير المستقر:**

يكون المحور في هذه الحالة في وضع رأسي أسفل مركز الثقل و يعتبر ذلك من أوضاع الاتزان غير المؤكدة و ذلك لأنه عند حدوث دوران الجسم يزيد من وزنه من عزم الدوران إلى أن يصل إلى وضع الاتزان المستقر ، و يلاحظ أن بض أشكال الجسم يمكن أن ينتج عنها وجود مركز ثقل كتلة الجسم نفسه خارج الجسم و هذه الحالة تنطبق أيضاً على جسم الانسان عند ثني الجذع كاملاً. **(عادل عبد البصير علي، 1990،ص 99)**

و هو ذلك النوع الذي يقع فيه مركز ثقل الجسم فوق نقطة الارتكاز مثل الوقوف على الساعد و الوقوف على اليدين في الجمباز ، أي ان أي قوة خارجية تستطيع تغيير حالة الجسم ليتمر بعدها في حركته و تغير حالة اتزانه الأصلية ، أي أن القوة المؤثرة تأتي نتيجة لوزن الجسم المؤثر فيه فعل الجاذبية و رد فعل السطح الذي يستند عليه اللاعب.



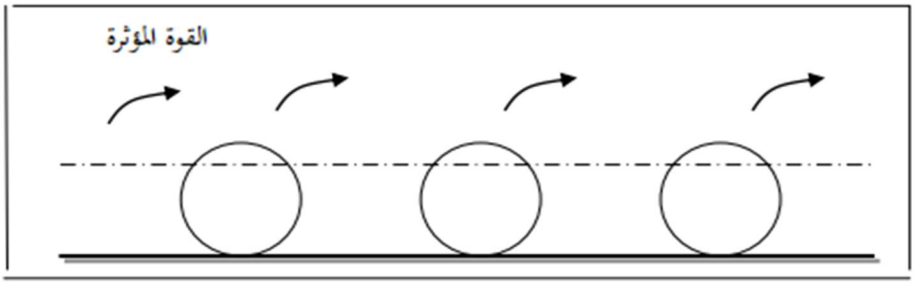
(قاسم حسن حسين و إيمان شاكر محمود، ،ص 115)

شكل رقم 7: الاتزان غير المستقر.

شكل رقم 8: وقوع مركز الثقل خارج الجسم.

✓ **ثالثاً: الاتزان المتعادل:**

اذا حدثت أي إزاحة للجسم و لم يتغير ارتفاع مركز ثقله عن قاعدة الاتزان (السطح المرتكز عليه) فإن الجسم يصبح في حالة اتزان متعادل و هذا النوع من الاتزان غير موجود في جسم الانسان ، لأنه يتطلب أجساماً منتظمة و جسم الانسان غير منتظم.**(محمد صبحي حسانين، 2004،ص 242)**



شكل رقم 9: الاتزان المتعادل.

شكل رقم 10: الاوضاع الثلاث للاتزان في حالة ارتكاز الجلة.

خلاصة:

و في الأخير يمكن القول و مع الرغم من اختلاف العلماء في اعتبار المرونة و التوازن من عناصر اللياقة البدنية و هناك آخرون يعتبرون على أنهما من عناصر اللياقة الحركية ، إلا أنهما صفتان ضروريتان في كثير من الأنشطة الحياتية بصفة عامة و الأنشطة و المجالات الرياضية بصفة خاصة ، و نظرا لتقسيماتهما و انواعهما المختلفة و المتعددة باختلاف آراء العلماء وارتباطهما مع العناصر البدنية الأخرى و تأثيرهما عليها و حاجتهم إلى بعض العناصر لتطور الأداء فيهما كالقوة و التحمل و الرشاقة و التوافق... إلا أنه يجب الاهتمام بتنمية هذين العنصرين اهتماماً كبيرا و خاصة في المراحل العمرية المبكرة ، و الذي تسمح بتكوين وتطور الأداء العالي مستقبلا و ذلك لتأثيرهما على الأداء المهاري و الحركي تأثيرا فعالا ، كما تسمح بأداء المهارات الرياضية بنسبة عالية من التناسق و التوافق ، و أهميتهما الكبيرة في تحقيق اللياقة البدنية الشاملة ، وكذلك الدور الذي تلعبه المرونة من تحسين صفة التحمل و سرعة الاستشفاء و الدور الذي تلعبه الاطالة في زيادة القوة العضلية ، ولا ننسى ارتباطهما ببعض الصفات النفسية كالإرادة و الثقة و الشجاعة و تطوير بعض الصفات العقلية مما يسمح بتقدم المستوى ، و يجب تنمية هذين العنصرين مع العناصر البدنية الأخرى بشكل متناسق.

الفصل الثاني:

المهارات الأساسية في رياضة

الكونغ فو

تمهيـــد:

تعتبر رياضة الكونغ فو من فنون الدفاع عن النفس الذي يمكن ان يمارسه كلا الجنسين على السواء ، و سواءا في حالة السلم أو الحرب ، دفاعا عن النفس او حفاظا على الصحة ، و قد بدأ اهتمام الشباب بهذه الرياضة في السنوات الأخيرة و خصوصاً بعد رواجه الكبير في العالم و من خلال ما تبثه شاشات التلفزيون و الأفلام الحديثة لنشر ثقافة هذه الرياضة ، و يجي الإشارة إلى أن رياضة الكونغ فو و إن كانت رياضة للدفاع عن النفس إلا أنها تختلف عن غيرها من الرياضات كالكاراتيه و التايكواندو والأيكيدو و الجيوجوتسو في أنها تمتاز بالتنوع و الشمول و تباين الحركات بما يجعلها مناسبة لجميع الأعمار بما يجعلها مناسبة لجميع الأعمار و جميع المستويات.

1.ما هية رياضة الكونغ فو:

قليل هؤلاء الذين يعرفون شيئاً عن حقيقة رياضة "كونغ فو" تلك الكلمة الصينية المكونة من مقطعين هما (كون) و تعني التفوق أو المثالية ، و كلمة(فو) و تعني النضال او القتال ، و بذلك يمكن ترجمة معنى كلمة كونفو بالنضال المثالي أو التفوق القتالي ، هذا على العكس من اعتقاد البعض بأن هذه الرياضة نوع من الكاراتيه أو القتال بدون سلاح ، بينما أطلق عليها آخرون الملاكمة الصينية القديمة.**(مختار سالم، بدون سنة،ص 40)**

و الترجمة الحرفية لكلمة(كونغ فو) لا تعني بالحقيقة القتال او الدفاع عن النفس كما يعتقد الغالبية من المعنيين و المتابعين لهذه اللعبة القتالية الصينية فالعبارة بالأصل أجنبية و قد أطلقها الغرب على فنون القتال الصينية كي تتميز بشكل بعيد عن المصطلحات الصينية المعقدة و الصعبة ، رغم ذلك بقت انتمائها الحقيقي إلى الصين و كما يقول الصينيون بأن أصل التسمية مشتقة من الاسم الأول للخبير الصيني المهاجر إلى الغرب السيد كن و الذي اعتبر خبير بالكونغ فو ينقل مبادئ هذه اللعبة إلى أمريكا ، و كما يشير البعض الآخر إلى أن أصل تسمية الكونغ فو مأخوذة من الفيلسوف الروحاني الصيني كونفو شيوس.**(محمد محمود أحمد، 1998،ص 4)**

و هناك تسميات أخرى لهذه الفنون مثل **كيو شو** و معناها الألعاب القومية ، و **تشونغ كيو تشوان** و معناها الملاكمة الصينية ، و **شواي تيشاواي** و معناها المصارعة الصينية . و قد ساهم المسئولين و المعنين والخبراء و المهتمين بالفنون القتالية في الصين لجمع التسميات كلها في الكلمة ذات المعنى الصحيح لهذا الفن القتالي و هي الوشو و هذا ما يعتمده الصينيون في تسميتها و الكونغ فو أصبحت تسميتها الأكثر شعبية في العالم فظلت تعرف بهذا الاسم.
(محمد محمود أحمد، 1998،ص 5)

لكن حقيقة هذه الرياضة التي لها فلسفة عمرها آلاف السنين تنحدر أساساً من فنون ووشو الصينية التي تطورت في معبد شاولين ، و هي تعتمد على الناحية الروحية للربط بين الجسم و العقل للتوافق بينهما للحصول على أفضل طرق و هي تعتمد على الناحية الروحية للربط بين الجسم و العقل للتوافق بينهما للحصول على أفضل طرق الأداء للدفاع و الهجوم ، و الكونغ فو لا يعتمد على القوة البدنية او ضخامة الجسم بقدر ما يعتمد على التركيز الذهني و القدرة على تفجير الطاقة الكامنة في الجسم البشري عند اللزوم و مع استعمال الأدوات المنظورة مثل العصى و الأحجار و أداة

الفانشاكو الصينية أو استعمال الأدوات الغير منظورة(المختفية) مثل الخناجر و العملات المعدنية المقذوفة و غيرها من الأشياء التي تقع تحت يدي الإنسان أو التي لا يراها العدو. **(مختار سالم، بدون سنة،ص 40-41)**

و قد لعب هذا الفن دوراً عظيماً في الحياة الاجتماعية و السياسة في تاريخ الصين ، حيث أن قسماً منه ديني ، وقسماً فلسفي ، و قسما للدفاع عن النفس ، و الهدف من التدريبات فيه هو خلق الرجل الكامل و المتفوق إذ كان يتطلب من المقاتل في الماضي أن يتحلى بالصبر و الحكمة و تنمية الطاقة الداخلية والإرادة ، و قد حافظ أساتذة هذا الفن على هذا التقليد ، كما حافظوا على أسراره ، وعملوا على تلقينه إلى النخبة و إلى الأصفياء من الرجال الذين يتميزون بصفات عالية و أخلاق نبيلة و لكنه عندما تسرب إلى الغرب أصبح تجارة يتعاطاها من هب و دب ليجنوا منها أرباحاً مادية بعيداً عن التدريب الروحي الحقيقي. **(محمد موهوب بن أحمد بن حسين، بدون سنة،ص 6)**

2.نشأة وتطور الكونغ فو:

عرفت هذه الرياضة منذ أكثر من حوالي ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد و كانت عبارة عن سلسلة من التمارين الحربية لاستخدامها في المعارك و الاشتباكات الفردية العنيفة و كانت تشبه إلى حد كبير الرياضة الإغريقية التي عرفت باسم "بانكر يتيوم" التي هي عبارة عن مزيج من حركات المصارعة والملاكمة إلا أن الملاكمة الصينية القديمة التي اهتمت بها طبقة من الرهبان ضمن تعاليم الديانة البوذية تطورت بغرض تنمية الروح والعقل و الجسد يرافقها شدة التأمل و التركيز العميق إلى أن أصبحت بمرور الزمن رياضة شعبية تمارس بدون قفازات مع استعمال بعض الأدوات مثل العصى القصيرة و الرمح ، وبذلك أصبحت رياضة عنيفة و خطيرة ليس لها علاقة برياضة الملاكمة المعروفة الآن إلا من حيث تشابه الاسم فقط. **(مختار سالم، بدون سنة،ص 11)**

على أي الأحوال تعتمد الملاكمة الصينية في التكنيك الحركي بعد أن تطورت في معبد شاولين على اللكمات الطويلة و الخطوات الواسعة و الهجوم المتقن و الدفاع الضيق مع استعمال مختلف أنواع القبضات و الأسلحة و الضرب بالأقدام و هي تعرف الآن في الصين تحت اسم "ملاكمة شاولين" نسبة إلى ذلك المعبد الذي تطورت فيه هذه اللعبة.**(مختار سالم، بدون سنة،ص 12)**

كما يعتبر الكونغ فو إحدى فنون ووشو الصينية التي اشتقت من الملاكمة الصينية القديمة ، و كانت هذه الرياضة في البداية منذ حوالي 2698 قبل الميلاد تؤدى على شكل مجموعة من التمرينات البسيطة الرشيقة التي يمارسها الرهبان في

المعابد بغرض المحافظة على صحة و سلامة الجسم ووقاية أجهزته الحيوية من الأمراض ، وزيادة القدرة على التأمل و التفكير الدقيق لفهم العلوم الروحانية و أصول العبادة و أداء الطقوس الدينية.

عندما ظهر الراهب داما لأول مرة في الصين عام 526 ميلادية و ظل معتكفاً في مغارته لمدة 9 سنوات من أجل التأمل و العبادة ووضع كتاباً يحتوي على ما يقرب 2000 تمرين بهدف الحصول على الصحة البدنية و الصفاء الذهني لمساعدة تلاميذه على مواصلة التركيز العقلي و القدرة على التحمل و الدفاع عن النفس بواسطة إمكانات الجسم و أسلحته الطبيعية و خاصة بعد ما اشتكى إليه بعض تلاميذه من الرهبان الذين يتعلمون على يديه أصول الديانة البوذية أنهم تعرضوا لبعض المتاعب من قطاع الطرق عندما كانوا يسيرون في جولات حرة بعيدة عن المعبد فأخذ يعلمهم فنون الحركات الهجومية للحيوانات الشرسة و الزواحف القاتلة والطيور الجارحة بجانب ملاكمة الشاولين و عندما تمكن هذا الراهب من خلط مثل هذه الحركات عرفت هذه الرياضة باسم كونفو.**(مختار سالم، بدون سنة،ص 14)**

و قد أدرجت فنون ووشو ضمن البرامج الرياضية العسكرية عام 771 قبل الميلاد في عهد أسرة "تشو الملكية" ثم تطورت بعد ذلك على أيدي رهبان معبد شاولين و عرفت بملاكمة شاولين و يعتبر الكونفو احد فنون ألعاب ووشو الصينية المتطورة في معبد شاولين الذي أنشأه الإمبراطور "شياو" عام 495 ميلادية في القطاع الشمالي في مقاطعة هاتان بغرض المحافظة على الكتب الدينية و تعليم أصول الديانة البوذية و اشتهر رهبان هذه الدير بإتقانهم مختلف أنواع فنون ووشو و عملوا عل تطويرها و خاصة بعد أن قنن تدريباتها الراهب "داما" عام 527 ميلادي الذي يروى عنه أنه كان مقيماً في مغارة على إحدى التلال خلف المعبد لأداء الطقوس الدينية الخاصة بالتأمل لمدة تسعة أعوام ، ولما كان هذا الراهب يجلس في المغارة ليل نهار أخذ يتأمل و يدرس حركات أجسام بعض الحيوانات المتوحشة و الأجسام و الزاحف السامة و الطيور الجارحة عندما تهاجم فريستها للقضاء عليها إلى أن توصل لاختيار أفضل مجموعة من هذه الحركات الشرسة مناسبة للإنسان بغرض الاستفادة منها أولاً في وقاية و تنشيط الجسم و زيادة القدرة على التحمل و التأمل و التركيز أثناء تعليم أصول الديانة البوذية ، و ثانياً لإضافة الجديد من وسائل الدفاع عن النفس إلى الفنون العسكرية القتالية ، و كانت هذه اللبنة الأولى الحقيقية لمولد رياضة الكونغ فو التي طورها بعد ذلك الراهب "س.ت.تشوي" إلى أن تطورت مرة أخرى على يد المعلم القدير"س.ت.كوين" في مقاطعة كوانج شمال الصين و أصبح هذا القتال الشرس من الرياضات السرية التي اشتهر بها معظم الرهبان و يعرف بملاكمة الشاولين وأحياناً أخرى بقتال الشاولين نسبة إلى ذلك المعبد أو الدير.**(مختار سالم، بدون سنة،ص 34)**

ظلت رياضة الكونغ فو يحيط بها الغموض باعتبارها من الأسرار القتالية الخطيرة حتى نهاية الثالث عشر إلى أن بدأت في الانتشار على يد الراهب "يوت كودن" الذي درس فنون اللعبة على أيدي أعظم ثلاثة رهبان من أكفاء خبراء الكونغ فو في الصين ، و بذلك أخذت اللعبة في الانتشار تدريجيا بين أفراد الشعب إلى أن جاء المعلم "هانغ" الذي تعلم فنون ووشو من الراهب الكبير "تشافغ" في معبد شاولين العظيم ، ذلك المعبد الذي أدخل أساليب القتال الرهيبة إلى أديرة الهدوء و العبادة و التأمل فانتشرت أسرار اللعبة بين أفراد الشعب مع نهاية القرن الرابع عشر ، و تدريجياً تسربت أسرار هذه اللعبة إلى اليابان و منها إلى بعض دول شرق آسيا ثم استراليا و أوروبا و أمريكا التي عندما دخلت إليها رياضة الكونغ فو أصدرت ولاية كاليفورنيا قانوناً يفرض غرامات كبيرة على حاملي أداة "الفانشاكو" و أصبحت الغرامات التي تفرض على حاملي آداة الفانشاكو تفوق الغرامات المفروضة على حاملي الأسلحة النارية.**(مختار سالم، بدون سنة،ص 39)**

و بعد قيام جمهورية الصين الشعبية عام 1949م أصبح الووشو الرياضة الرسمية و مرت رياضة الووشو(الكونغ فو) بمراحل عديدة من التطور و زاد انتشارها و تطورت أساليبها في أداء حركات الدفاع و الهجوم و منها خرجت رياضة الكونغ فو التي انتشرت في مختلف أنحاء الصين و منها إلى بلدان الدول الأخرى بداية بدول جنوب شرق آسيا ثم الولايات المتحدة الأمريكية فأوروبا فأفريقيا. **(أيمن مرسي توفيق ، 2003 ،ص7)**

و في عام 1990م أصدر الاتحاد الصيني للكونغ فو قانون لمباريات الكونغ فو و انطلقت رياضة الكونغ فو إلى العالمية بعد أن أثارت انتباه شباب و دو العالم المختلفة و كان هذا أحد الأسباب الهامة لإنشاء الاتحاد الدولي للووشو كونغ فو و إدخال رياضة الساندا ضمن نشاطه الرئيسي ، و أقيمت بطولة العالم الأولى في بكين 1991 ،ماليزيا 1993م ، الولايات المتحدة الأمريكية 1995م ، هونج كونج 1999م ، أرمينيا 2001م ، و ماكاو 2003م ، فيتنام 2005م. **(أيمن مرسي توفيق ، 2003 ،ص7)**

3.علاقة الكون بالجسم و الطاقة:

إن هناك ارتباط وثيق بين صحة و سلامة الإنسان و ظواهر الكون التي يعتمد بعضها على بعض ليستمر التوازن و الاستقرار في الكون و بيولوجية الجسم البشري ، و يفسر فلاسفة الصين ذلك بأن أجزاء جسم الإنسان عبارة عن مرآة لعناصر الكون من حوله و هي بذلك ينطبق عليها نفس القوانين الكونية ، كما أنه في رأي خبراء الكونفو أنه لكي يتم التناسق و التوافق للجسم لا بد و أن يكون هناك شيئان يكمل بعضهما الآخر ليستمر الثبات و الاستقرار و هذين الشيئين هما الايجابية و السلبية . مثل النور و الظلام الليل و النهار و العمل و الراحة ، الصيف و الشتاء ، الذكر و الأنثى... و هاتين اللغتين المعروفتين في اللغة الصينية " الين و اليانج" تخضع لها جميع العناصر الموجودة بالكون ، لأن كل من الإيجابية و السلبية شرط أساسي في و جود الأخرى و عملية استقرار و ثبات و انتظام حركة الكون منذ ملايين السنين ترجع إلى هذا النوع من التضاد بين القوتين السلبية والايجابية أي الين و اليانج و هذا في رأي الصينين ينطبق تماماً على الناحية الصحية العامة للجسم البشري.**(مختار سالم ، بدون سنة ، ص47-50)**

منذ أكثر من حوالي 206سنة قبل الميلاد وضع الفلاسفة و الكيميائيين الصينين نظرية العناصر الخمس...و يعتقد فلاسفة الصين أن حركة الكون تعتمد على تناسق العناصر الخمس و هي النار و الماء و الأرض و النبات و المعادن و يرون ان هناك علاقة تبادلية بين هذه العناصر الخمس التي يحددونها بالذهب و الماء و الخشب و النار و الأرض ، لأن في اعتقادهم أن الذهب ينتج الماء ، و الماء ينتج الخشب(النبات) و الخشب ينتج النار و النار تنتج الأرض و الأرض تنتج الذهب(المعادن) و هكذا تستمر هذه الحلقة لإنتاج العناصر الخمس في ثبات و استقرار و استمرار إلى ما نهاية.

كما ان العلاقات التبادلية بين العناصر الخمس في رأي فلاسفة الصين تستطيع كبح جماح بعضها البعض، فمثلاً يرون أن الذهب(المعادن) يكبح الخشب(النبات) و الخشب يكبح الأرض ، و الأرض تكبح الماء ، و الماء يكبح النار ، و النار تكبح الذهب و هكذا ، طبقاً لاعتقاد الصين في نظرية العناصر الخمس يقسمون كل شيء في حياتهم إلى خمسة مراحل أو عناصر أو فصول أو ألوان أو أجزاء لدرجة أن رقم(05) يشكل في حياتهم شيئاً حيوياً مقدساً و كل الأمور لها علاقة وثيقة جداً بفلسفة الكونفو ، ولذلك تفسر أهمية تقسيم كل شيء إلى خمسة أجزاء عند أهل الصين.**(مختار سالم، بدون سنة،ص 47-50)**

1.3. الانسان خماسي التكوين:

يعتقد الصينيون أن الجسم البشري يتكون من خمس أعضاء إيجابية تسمى باللغة الصينية (الين) و هي (الكبد ، القلب ، الطحال ، الكلى ، الرئتين) و أيضاً على خمسة أعضاء سلبية تعرف باللغة الصينية (يانج) و هي (العين ، الأنف ، الفم ، الأذن ، اللسان) و بذلك تنطبق على الإنسان نفس القوانين المنطبقة على الكون من ناحية العلاقة التبادلية الايجابية و السلبية لضمان التوازن و التناسق و الاستقرار ، فمثلاً في حالة عدم وجود التوازن بين أحد أعضاء(الين و اليانج) الإيجابية و السلبية في جسم الانسان لا بد من أن يحدث خللاً في درجة حيوية و سلامة و قوة هذا الجزء من الجسم و يصاب بالمرض و الضعف ، فإذا أردنا علاج هذا المرض أو الضعف لا بد من استعادة درجة التوازن بين القوتين الإيجابية و السلبية.**(مختار سالم، بدون سنة،ص 50)**

2.3. الشخصيات القتالية الخمس:

يرى فلاسفة و علماء الصين القدامى أن هناك خمسة شخصيات حيوانية تتلاءم مع هذه العناصر الكونية الخمس و حدودها بالتنين و النمر و الفهد و الأفعى و الكركي. واستطاعوا الربط بين حركات الدفاع و الهجوم لهذه الحيوانات و بين تكنيك الأداء الحركي الهجومي في رياضة الكونغ فو ، و من المعروف علمياً أن للحيوانات و الزواحف و الطيور إمكانات خاصة و أساليب متميزة في الحركة و الانتقال و الدفاع عن نفسها و الهجوم لاقتناص الفريسة تختلف كل منها عن الآخر حسب طبيعة تكوينها مع ملاحظة أن جميع هذه المخلوقات إذا ما تعرضت للخطر تحاول الدفاع عن نفسها و الهجوم لاقتناص الفريسة تختلف كل منها عن الآخر حسب طبيعة تكوينها مع ملاحظة أن جميع هذه المخلوقات إذا ما تعرضت للخطر تحاول الدفاع عن نفسها بأسلوبها المتميز ، و في حالة الجوع تستعمل أسلوباً خاصاً في الهجوم على فريستها للقضاء عليها بسرعة و بفعالية ، و هذا ما جعل خبراء اللعبة منذ آلاف السنين يقضون الساعات الطويلة يومياً في مراقبة و دراسة حركات هذه الحيوانات المفترسة و الزواحف السامة و الطيور الجارحة بغرض الاستفادة القصوى من حركاتها الهجومية الشرسة بهدف خلق و ابتكار أسلوب جديد يجمع بين القوة و السرعة و الرشاقة و المراوغة و الشراسة و الهدوء و العنف ليغطي جميع أساليب الفنون القتالية بشكل علمي و عملي مدروس يناسب جميع الامكانيات الطبيعية للإنسان.**(مختار سالم، بدون سنة،ص 61)**

4.الخصائص النفسية لرياضي الكونغ فو:

يرى **مختار سالم** 2002 أنه قبل البدء في تعلم المهارات الحركية الأساسية يجب تعلم التقاليد الإنسانية المتبعة في رياضة الكونغ فو و من أهمها تقديم التحية و الاحترام المتبادل بين اللاعب و مدربه و بين اللاعب وزميله فهناك عدة أشكال من التحية و الاحترام عند مختلف الشعوب التي تعتبر من ضمن العادات و التقاليد الإنسانية و الاجتماعية المتحضرة و مهما اختلفت أنواع هذه التحية في أسلوب أدائها فهي من علامات الاحترام و التقدير الواجبين.

و عموماً يتجسد هذا الاحترام بشكل واضح في رياضة الكونغ فو و التي تتطلب من اللاعب ضرورة احترام مكان التدريب و جميع الحاضرين فيه من مدرسين و لاعبين و حكام و جماهير حيث يجب على اللاعب تقديم التحية قبل الدخول إلى حلبة التدريب او المباراة ، و نجد أن هذه التحية بسيطة جداً بحيث يقف اللاعب معتدلاً و قدماه متباعدتان قليلاً باتساع الحوض و الذراعين مثنيتين قليلاً بينما القبضتان متجهتان إلى الأمام ، ثم يبدأ التحية بانحناء الرأس إلى الأمام و الجذع قليلاً في اتجاه الشخص الذي تحييه ، ووضع قبضة اليد اليمنى في راحة اليد اليسرى ، و بعد ذلك مباشرة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد.**(حناط عبد القادر، 2010،ص 100)**

و قد وضع الخبراء الأوائل لهذه اللعبة ميثاق يختصر جميع الخصائص و الأهداف السامية لهذه اللعبة متمثلة في الوصايا العشر و كمايلي:

- احترام تقنيات و قوانين النادي.
- المحافظة على الآداب و الاحترام مع المدربين والأشخاص المسنين.
- الظهور دائماً بمظهر بشوش و الالتزام بالأمانة و حسن السيرة مع كل الزملاء و الممارسين الأجانب.
- عدم التفكير في المباراة خارج مبارياتنا التنافسية او الودية.
- عدم التباهي أو التفاخر عند الانتصار أو اليأس عند الهزيمة.
- التلميذ لا يجب أن يكون عدوانياً و يجب أن يسيطر على نفسه في حالة الهجوم.
- خارج القاعة يجب على التلميذ ان يمنع نفسه من إظهار فنه لعامة الناس كي يتجنب احتمال التهجم أو اللجوء إلى المبارزة.
- التلميذ الجيد يجب ان يتمرن باستمرار.
- يجب على التلميذ أن يحذر من العدوانية و الطمع و الإعجاب بالنفس.

- يجب على التلميذ أن يكون مسالماً أكثر من محارب.**(حناط عبد القادر، 2010،ص 100-101)**

5.المهارات الحركية في الكونغ فو:

يذكر **أحمد إبراهيم** 1995م**(أيمن مرسي توفيق ، 2003 ،ص8-9)** إلى أن اللكمات و الركلات و الطرحات تعتبر بصورة عامة من الدعائم الأساسية للهيكل التكويني لأساسيات رياضات الدفاع عن النفس و قد ركز العديد من المدربين على إتقان الأداء الحركي لهذه الأساسيات لكونها الوسيلة الفعالة لتسجيل الفوز أو نقاط متعددة تساعد في ترجيح اللاعب الذي يجيدها على الفوز أو نقاط متعددة تساعد في ترجيح اللاعب الذي يجيدها على الفور في حالة انتهاء زمن المباراة.

و من خلال تطوير المهارات الهجومية و الدفاعية يمكن للاعب أن يحصل على عدد كبير من النقاط أثناء المباريات ، كما تمثل هذه المهارات العمود الفقري في التقسيم البنائي للمهارات الهجومية في رياضة الكونغ فو حيث تعتبر اللكمات و الركلات والوقفات و الطرحات و الدفاعات من أهم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات التنافسية و التي يتوقف على عدة عوامل عديدة و هي:

- إمكانية اللاعب البدنية و الخططية.
- الروح القتالية و القدرة على الكفاح.
- إتقان اللاعب المهارات الأساسية و قدرته على تنفيذها في المكان المناسب و التوقيت المناسب.
- المسارات الحركية السليمة للمهارات المختلفة أثناء الأداء.
- الأوضاع السليمة و سرعة رد الفعل.

1.5.التقسيم البنائي لرياضة الكونغ فو:

تتكون المهارات الأساسية في رياضة الكونغ فو من عدة فنون هي كمايلي: **(أيمن مرسي توفيق ، 2003 ،ص9)**

- فن اللكمات quand shu.
- فن الركلات tui shu.
- فن الوقفات bu shu.

- فن الطرحات shuai shu.
- فن الدفاعات feng shu.

1.1.5. تقسيم فن اللكمات الهجومية:

ربما يعتقد الكثير أن اللكمات التي هي في ضربات الكونغ فو و الملاكمة هي واحدة لأنها تؤدي بقبضة اليد ، و لكن هناك اختلاف بين ضربات الملاكمين التي نلاحظ فيها اندفاع الملاكم بكتفه و ثقل جسمه كله تقريباً خلفة اللكمة ليكسبها القوة اللازمة و لهذا نجد ان مركز ثقل جسمه يقع على القدم الأمامية بينما يلامس مشط القدم الخفية الأرض دون الارتكاز عليها ، بعكس لكمات الكونغ فو التي تؤدى بالقبضة و عضلات الذراع كلها في توتر شديد ولا يندفع الجسم كله خلف اللكمة من أجل الاحتفاظ بتوازنه و التحكم في سرعات الحركات.

من أهم الشروط الأساسية لنجاح ضربات الكونغ فو أن يسددها اللاعب و هو في حالة ثبات على قدميه و لكن يصرح له بالاستفادة من حركات عظام الحوض التي يوجهها الخصم لإكساب اللكمة المزيد من القوة والدقة والسرعة. **(مختار سالم، بدون سنة،ص 137)**

و من اهم اللكمات نجد: **(أيمن مرسي توفيق ، 2003 ،ص9)**

- ✓ اللكمة الأمامية shong quan.
- ✓ اللكمة الصاعدة chao quan.
- ✓ اللكمة الخطافية guan quan.
- ✓ لكمة ظهر القبضة dan quan.
- ✓ دوران الجسم و الضرب بظهر القبضة bian quan.
- ✓ لكمة المطرقة pi quan.
- ✓ لكمة ظهر القبضة مع تطويح الذراعheng kou quan.

2.1.5. تقسيم فن الوقفات الهجومية: **(أيمن مرسي توفيق ، 2003 ،ص9-10)**

- ✓ وقفة الاستعداد kai li bu.
- ✓ وضع القوس gong bu.
- ✓ وضع الخطوة الوهمية العالية gao xu bu.
- ✓ و ضع الديك du li bu.
- ✓ الوقفة المسمارية ding bu.
- ✓ وضع الحصان ma bu.

- ✓ وضع نصف ركوب الحصان ban ma bu.
- ✓ وضع النمر pu bu .

3.1.5. تقسيم فن الركلات الهجومية:

يرى **أحمد ابو عثمان** 2005م بأن لحركات القدمين أهمية معادلة لحركات الذراعين من ناحية الفعالية إن لم تكن أكثر منها في تحديد اتجاه الهجمات و مراوغة الخصم ، لأن عملية إتقان فن تحريك القدمين أثناء الاشتباكات الفردية و تنظم و تحدد مسافة اللاعب بالنسبة للخصم و تحديداً اتجاه جسمه و الاحتفاظ بتوازنه جيداً في أفضل الأوضاع راحة أثناء القتال.

هذا بالإضافة إلى سرعة و دقة حركات القدمين تلعب دوراً هاماً في حسن تقدير المسافة و الأداء الحركي بتوقيت سليم أثناء الهجوم و الدفاع لأن سلامة حركات الرجلين تساعد اللاعب على حركات المراوغة و سهولة و سرعة و فعالية الضربات و لذلك ينبغي للاعب الكونغ فو ضرورة الاهتمام بالتدريب على فن تحريك القدمين واتقانه جيداً.**(حناط عبد القادر، 2010،ص 102)**

و من أهم مهارات الركل لدى لاعب الكونغ فو: **(أيمن مرسي توفيق ، 2003 ،ص10)**

- ✓ الرفسة الأمامية deng tui.
- ✓ الرفسة الجانبية chuai tui.
- ✓ الرفسة الخلفية hou deng tui.
- ✓ رفسة وجه القدم(بالرجل الأمامي)hou deng tui.
- ✓ دوران الجسم و الركل بكعب القدمzhuan shen hou sao tui.
- ✓ الاكتساح الخلفيhou sao tui.
- ✓ الاكتساح من وضع الوقوفgou ti tui.
- ✓ الركل بباطن القدم أسفل الركبةjie tui.

4.1.5. تقسيم فن الطرحات الهجومية: **(أيمن مرسي توفيق ، 2003 ،ص10)**

- ✓ تطويق الرقبة و الطرح عن طريق الظهرjia jing gue bei.
- ✓ تطويق الجذع و الطرح عن طريق الظهرbao yao guo bei.
- ✓ مسك الذراع و الطرح عن طريق الظهرchuan bi guo bei.

- ✓ احتضان الجذع و الطرح عن طريق الظهرbaoyao guo xiong.
- ✓ مسك الرجلين و الدفع للأمامbao tyi qiang ding.
- ✓ مسك الرجل و اكتساح الأخرى bao tui bi etui shuai.
- ✓ تطويق الرقبة و ضرب الرجلjiajing da tui shuai.

5.1.5. تقسيم فن الدفاعات: (أيمن مرسي توفيق ، 2003 ،ص11)

1.5.1.5.دفاعات التصادم:

- دفاع بكف اليد في مستوى الصدرbai dang.
- دفاع اليد بجانب الأذن(دفاع التغطية)gua dang.
- الدفاع براحة اليد للأسفلpai ya.
- دفاع للداخل للأسفل(تغطية للخارج)wai gua.
- دفاع ضد الصاعدةyan zhou.
- دفاع الإعاقة و العرقلةzu dang.
- دفاع المنع أو الوقوفzu dai.

2.5.1.5. دفاعات التفادي:

- حركة السحبche bu.
- الدفاع بالميل إلى الجانبce shan.
- الدفاع بالميل غلى الخلفhou shan.
- الهروب للأسفل كحركة دفاعيةxia dun duo shan.
- الهروب بنقل القدم للخلف و الجنبtia bu duo shan.
- الدفاع برفع الركبةti xi.

2.5. طرق أداء الركلات و اللكمات و حتى الرميات:

1.2.5. من ناحية اتجاه خروج الضربات (لكمات ، ركلات ، رميات) طرق الضرب عديدة و مختلفة: قد يكون من:

- من الداخل إلى الخارج و من الخارج إلى الداخل.

- من أعلى إلى أسفل و من أسفل إلى أعلى.

و الذي يحدد ذلك هي اللكمة أو الرمية أو الركلة سواءاً للمؤدي أو المتلقي.

2.2.5. من حيث المسافات في القتال:

هناك ثلاث مسافات في القتال يختلف حسب مهارة المقاتل و ما تصادفه من مميزات و عيوب:

1.2.2.5. المسافة في خطوة + ركلة أمامية:

و فيها يكون المقاتل خفيف و رشيق و يتمتع بقوة وسرعة في القدمين يسهل عليه التنقل و يستعمل غالباً هذه المسافة أثناء القتال أصحاب الضربات المستقيمة و خاصة بالقدمين ومن أهم مميزات القتال من هذه المسافة.

- يضمن القتال في حدود مسافة الأمان و سلامة المقاتل و تجنبه لأي إصابة.
- تضفي على المقاتل الثقة بالنفس لأنها تغطي كل نقاط ضعفه.
- تضفي على المقاتل الثقة بالنفس لأنها تغطي كل نقاط ضعفه.
- تضفي على المقاتل الكياسة و الجمال في أسلوب القتال.
- و تعتبر اهم الوضعيات التي تسمح للحكام عند المباريات برؤية الضربات و احتساب النقاط.

2.2.2.5. تتمثل في المسافة المتوسطة في ركلة أمامية فقط :أي أقل من المسافة الطويلة بخطوة.

- و يتميز فيها المقاتل باللياقة البدنية العالية إلى جاني قوة البنية الجسدية.
- يكون المقاتل ذا طهارة و له سرعة الجذع في التحرك والمراوغة و تستخدم فيه جميع أنواع الضربات بكل حرية.
- و من أهم صفات المقاتل من هذه المسافة العند و التعصب.

3.2.2.5. المسافة القصيرة : تساوي مسافة فرد الذراعين أماماً ، و تمثل البعد عند القتال باليدين و الالتحام

بالرميات و حركات الخلع و الكسر المتعددة حيث تساعد المقاتل الذي يعتمد على اللكمات و الطرحات و الرميات.

عمادها القوة البدنية ، الوزن ، السرعة و قوة الملاحظة و يتميز فيها القتال عند الكم بالضربات الداخلية القصيرة و السريعة جداً ، من اهم مميزات و عيوب القتال من هذه المسافة:

- تكون الضربات قوية ، فتاكة وسريعة جداً و قد يؤدي إلى إصابات خطيرة .
- تتطلب مجهوداً و طاقة عالية مما يقتضي أن يكون المقاتل ذو لياقة بدنية عالية و قوة و صلابة معتبرة.

- عيبها انها تتميز بكثرة الأخطاء عند الضربات إلى جانب عدم التركيز و التحكم أثناء القتال فالهدف هنا الضرب المتكرر للحصول على أكبر عدد من النقاط .**(محمد موهوب بن أحمد بن حسين، بدون سنة،ص 28-30)**

6. أنواع الكونغ فو:

هناك عدة اتجاهات لأسلوب الأداء الحركي للكونفو ، و أهمها الاتجاهات الفنية للاعبي الصين أنفسهم الذين يقسمون مدارس هذه الرياضة إلى اتجاهين أساسين الأول اتجاه **أهل جنوب الصين** الذي يركز على ضربات الأيدي بأنواعها المختلفة بصفة أساسية أكثر من أي ضربات للأجزاء الأخرى من الجسم و يتمسك أصحاب هذه المدرسة بضرورة الثبات أثناء أداء الحركات و عمق التفكير المركز و ضرورة اتباع الحذر الشديد و الحيطة التامة من أجل تحقيق النصر.

أما الاتجاه الثاني فهو **لأهل شمال الصين** الذين يركزون دائماً على أداء الضربات المتنوعة للأقدام أكثر من أي جزء آخر مع التركيز على السرعة و الرشاقة الحركية .**(مختار سالم ، بدون سنة ، ص 91)**

لكن بالرغم من وجود هذا الاختلاف بين الاتجاهين إلا أنهما يحملان نفس الشخصية المميزة للكونغ فو التي نلاحظ فيها تحركات العيون و حركات الأيدي و طرق الهجوم و الدفاع و شكل القبضات و أوضاع الجسم واحدة ،بالإضافة إلى أن فلسفتهما واحدة أيضاً في الروح الهجومية و امتزاج العقل مع الروح و الجسد أثناء الأداء الحركي المختلف ، كما أن الهدف من ممارسة اللعبة واحد من أجل تنمية القوة و السرعة و الرشاقة و الثقة بالنفس و تغلب الضعف على القوة و النحافة على الضخامة لمواجهة أي شخص يتعرض لحياتنا بالإيذاء مهما كانت قوته.**(مختار سالم، بدون سنة،ص 91)**

1.6. المقاتلة الوهمية:

تعني باللغة الصينية "هي سنغ" و هي عبارة عن عدد معين من الحركات و مجموعة الضربات الخيالية في اتجاهات مختلفة حول الجسم بدون منازلة حقيقية أو الاشتباكات مع أي فرد آخر و يتم أداء هذه السلسلة من الحركات الدفاعية و الهجومية مع اتباع أسلوب الصد و التفادي للضربات و اللكمات المختلفة و التدريب على حركات المراوغة في جميع الاتجاهات في مساحة ضيقة جداً ربما لا تتعدى 2م2 بغرض السيطرة التامة على هذه المساحة لصالح اللاعب.

إن الهدف الأساسي من أداء هذه الحركات الوهمية هو زيادة القدرة على التخيل في أنه يوجد أمام اللاعب خصم أو اثنين أو أكثر يريدون قتالنا ، و بهذه الطريقة يمكن للاعب القيام بالتدريب المركز على تسديد مجموعة محدودة من

الضربات كأنه يقاتل فعلاً أحد الأعداء و يمكنه أداء الحركات الهجومية و الدفاعية امام المرآة حتى يستطيع مشاهدة أخطائه و يعمل على إصلاحها. **(مختار سالم، بدون سنة،ص 93)**

إن المقاتلة الخيالية يجد فيها اللاعب أكبر فرصة للتدريب على التخيل و التصور للأنواع المختلفة من الضربات و اللكمات و فن تحريك القدمين في الاتجاهات المختلفة و تنمية الثقة بالنفس و الاندماج الحقيقي بين العقل و الروح و الجسم من أجل الارتفاع بالمستوى المهارى للعبة لدرجة أن عملية تكرار القتال اليومي تجعل أداء المجموعات الحركية المختلفة أمراً سهلاً و عادياً يؤدي في نعومة وسلاسة وعنف.**(مختار سالم ، بدون سنة ،ص93)**

2.6. كما أود أن أنبه أنه هناك خمسة أنواع من الكونغ فو ووشو و هي على النحو التالي:

1.2.6. كونغ فو ووشو خارجية:

و تشمل الحركات و التكنيكات الخارجية فقط مثل الأساليب الاستعراضية (التاولو).

2.2.6. كونغ فو ووشو داخلية:

و تشمل الأساليب التي تعتني بالطاقة الداخلية.

3.2.6. كونغ فو ووشو صلبة:

و هي تعتني بصلابة الجسم و قوته حتى يكون كالصخر أو الفولاذ عن طريق تمارين خارجية حتى يتمكن الشخص من تحطيم الأشياء الصلبة أو رجليه و هي تعتمد على التقوية الخارجية فقط...

4.2.6. كونغ فو ووشو مرنة و لينة:

أي أن يتمتع من يمارسها بليونة شديدة حتى أنه يستطيع القيام بحركات و أشياء عجيبة.

5.2.6. كونغ فو ووشو أسطورية:

و هي تجمع بين الكونغ فو الداخلية و الكونغ فو الصلبة و أحياناً أكثر من ذلك ...**(طيبي بوبكر و الأحرش عبد القادر، 2016،ص 60-61)**

7. المهارات الهجومية و شروط اختيارها: (أيمن مرسي توفيق ، 2003 ،ص11)

يتوقف نجاح فاعلية أداء المهارات الهجومية على مدى التتابع الطبيعي لحركاتها و اتجاهاتها في سلسلة متصلة و متنوعة و التي سبق التخطيط لها من قبل اللاعب ، مع ملاحظة أن كل مهارة هجومية يجب أن تفتح ثغرة جديدة عند

المنافس حتى يتمكن من تسديد المهارات التالية ، و كذلك بين المهارات المتغيرة و تحركات القدمين ، و قد قسمها الخبراء إلى :

- ان يكون هناك ترابط و تناسق بين المهارات المستخدمة في الهجمات على المنافس.
- يجب أن تكون نهاية المهارة الأولى و ضعاً تمهيدياً للمهارة الثانية.
- التنوع في استخدام المهارات أثناء الهجمة الواحدة بحيث يكون هدف المهارة الأولى غير هدف المهارة الثانية.
- الاستفادة من الحركات في إخلال التوازن و الكنس أثناء الهجمات لما لها من تأثير كبير على إرباك المنافس ووضعه تحت السيطرة.
- الايقاع و التوقيت السليم في تتابع المهارات.
- عدم التردد بحيث يكون لكل مهارة هدف واضح في ذهن اللاعب المنفذ للهجمة.

كما ان التدريب مع الزميل في الملعب تحت نظر المدرب ذو أهمية كبيرة لطبيعة المنافس حيث يقوم المدرب أثناء التدريب إعطاء التوجيهات و إصلاح الأخطاء أولاً بأول حتى يصبح الأداء متميزاً متناسقاً و يؤدى بصورة آلية و بعد ذلك يقوم اللاعب بزيادة سرعة الأداء.

1.7. الهجوم في الكونغ فو:

يعرف **عبد الحميد أحمد** 1978م الهجوم بأنه الحركات السريعة و الفعالة التي تهدف بصورة مباشرة إلى تسديد لكمة أو عدة لكمات في المناطق المصرح بها في جسم المنافس. **(أيمن مرسي توفيق ، 2003 ،ص13)**

و يجب أن تنفذ الحركات الهجومية في أوضاع مناسبة و متناسقة و لا يمكن بأي حال من الأحوال انتظار هذه الأوضاع المناسبة بل يجب على اللاعب نفسه العمل على إيجاد و خلق هذه الأوضاع للقيام بالحركات الهجومية بواسطة الطرق و الأساليب الخططية المختلفة. **(أيمن مرسي توفيق ، 2003 ،ص13)**

و يعتبر الهجوم المضاد أحد الأساليب الخططية الهامة التي يعتمد عليها اللاعب دائماً في الانتقال إلى المرحلة الهجومية ، و تتطلب أساليب الهجوم المضاد أن يكون اللاعب على قدر كبير من المرونة و الرشاقة حتى يتمكن من سهولة و سرعة استخدم قدراته المهارية و الحركية و مفاجأة بالهجوم المضاد بدقة و فاعلية. **(أيمن مرسي توفيق ، 2003 ،ص13)**

و يعتمد بعض اللاعبين المتقدمين على أساليب الإغراء كوسيلة لتنفيذ الهجوم المضاد، ففي هذه الحالة يقوم اللاعب بكشف منطقة معينة من جسمه لإغراء المنافس و دعوته للهجوم بلكمة معينة في هذه المنطقة ، و في نفس الوقت يكون اللاعب مستعداً بالحركات الدفاعية ضد هذه اللكمة مع ربطها باللكمات الهجومية المضادة المناسبة للحركات الدفاعية ، أي أن اللاعب في هذه الحالة يبني هجومه المضاد على لكمة المنافس و الذي يدعوه إليها بواسطة الإغراء.

و يرى **يحي فوزي 2004م** أن الجمل الحركية للهجوم في رياضة الكونغ فو عديدة و متنوعة و لكن لا يجب أخذها كحركات ديناميكية تؤدى مثل الأساليب لأن حركات الهجوم في الساندا تتغير و تتبدل طبقاً لما هو مناسب منها ، وفقاً لحالة الاشتباك ورد فعل المنافس ، و يمكن اختصار الجمل الحركية الهجومية في الساندا إلى أربعة عناصر رئيسية هي: **(أيمن مرسي توفيق ، 2003 ،ص13-14)**

1.1.7. الجمع بين الهجوم لأعلى و أسفل:

الحركات الهجومية يجب أن تشمل على الهجوم لأعلى و لأسفل و استخدام اليد و الرجل أو حركات الطرح عند استقبال هجوم بالرجل أو اليد أو باستخدام الرجل و الضرب و طرح المنافس.

2.1.7. الدمج بين الهجوم باليسرى و اليمنى:

يجب أن يكون الهجوم باليسرى و اليمنى بصورة متلاصقة فيقوم اللاعب بالهجوم بلكمة خطافيه يسرى في وجه المنافس بالجانب الأيمن ثم يتبعها بركلة وجه القدم اليمنى في جانب الوجه الأيسر للمنافس.

3.1.7. الدمج بين الهجوم بشكل أفقي و بحركات مباشرة: يجب أن يحتوي خط سير الحركات الهجومية بالشكل الأفقي و الشكل المباشر فعند اتخاذ وضع Dian bu يقوم اللاعب بالهجوم بركلة جانبية يسرى بصورة مباشرة في منطقة بطن المنافس و يتبعها لكمة خطافيه يمنى في منطقة الوجه بشكل أفقي.

4.1.7. الدمج بين حركات التمويه و الحركات الفعلية:

الحركات منها ما هو حقيقي و منها ما هو مؤثر و فعلي أو الحركات التمويهية بداخلها حركات فعلية ، ففي الفنون القتالية للحركات الهجومية تضرب لأعلى بهدف الضرب لأسفل "لكي تفتح ثغرة لأسفل".

و يلعب التوقع و التخمين دوراً هاماً كبيراً في اختيار اللاعب للأساليب الدفاعية و الهجومية المضادة المناسبة ، و خاصة في حالة هجوم لأكثر من لكمة حيث أنه عند تسديد المنافس للكمة الأولى لا بد على اللاعب معرفة اللكمة أو اللكمات التالية للمنافس ، و يجب على اللاعب معرفة اللكمة أو اللكمات التالية حيث يقرر الأسلوب الدفاعي المطلوب مع ربط اللكمات الهجومية المضادة المناسبة.

8. ركائز رياضة الكونغ فو:

بالرغم من أن هذه الرياضة لا تحتاج إلى العضلات الضخمة و الأجسام الكبيرة . كما هو الحال بالنسبة للكثير من الألعاب الأخرى ، إلا أن اللاعب لو أراد ان يصل إلى مرحلة متقدمة في ممارستها يجب أن يستكمل كل الصفات البدنية المطلوبة التي تساهم بالنجاح.**(محمد محمود أحمد، 1998،ص 87)**

كما أنه من الواجب قبل ممارسة تدريبات الكونغ فو ضرورة أداء سلسلة من التمرينات الرياضية البنائية بالإضافة إلى حركات الإحماء (التسخين) و كذلك ضرورة الاهتمام بالإعداد البدني العام لاكتساب الصفات البدنية بصورة شاملة و خاصة القوة و السرعة و الرشاقة و التوازن و التحمل ... نظراً لأن تنمية هذه العناصر ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية و تطوير المهارات الحركية للعبة من أجل الوصول من أفضل المستويات للأداء ، كما يجب أن ترتبط تدريبات الإعداد البدني لاستكمال عناصر اللياقة البدنية بالسمات الإرادية للاعب ، لأنه لا يستطيع أداء المجهودات المجهودات الرياضية بنجاح مهما كانت لديه من قوة أو سرعة أو رشاقة دون الاستعانة بقوة الإرادة و التحكم في الذات و المثابرة و الإصرار على تحقيق الهدف من هذه الرياضة التي تعمل على توافق العقل و الروح و الجسم أثناء الأداء الحركي .**(مختار سالم، بدون سنة،ص 87)**

يرى **مُحَمَّد محمود أحمد** أن أساس هذه الصفات هو تطوير القوة البدنية ، وهي كرياضة تحتاج إلى البناء العضلي إضافة إلى المرونة و اكتساب الجسم لكل الصفات الشاملة منها القوة و السرعة و الرشاقة و التوازن و المرونة و التحمل لأن هذه الصفات هي المرتكز القوي للوصول إلى أفضل المستويات و الإنجازات.**(محمد محمود أحمد، 1998،ص 87)**

9. الإعداد المهاري في رياضة الكونغ فو:

يذكر مُحَمَّد حسن علاوي أن عملية الإعداد المهاري تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية و محاولة إتقانها و تثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

كما ان الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنها الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد ومهما اتصف به من سمات خلقية و إرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية في نوع من النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه. **(محمد حسن علاوي، 1994،ص 257)**

حيث أن عملية الإعداد المهاري في رياضة الكونغ فو تهدف إلى تعليم الفرد للمهارات الأساسية سواءٌ كانت مهارات هجومية (لكمات ، طرحات ، ركلات) أو مهارات الدفاع باليد و الذراع و الجذع أو بإنتقال الجذع و الهروب أو القفزات الهجومية المختلفة و محاولة اتقانها و تثبيتها حتى يتمكن الفرد من استخدامها في التدريب و المنافسات سواء في جملة حركية مثل الأساليب أو قتال ساندا و تنفيذها في صورة جمل خططية يمكن من خلالها الحصول على اكبر عدد من النقاط و تحقيق الفوز بالمباراة. **(أيمن مرسي توفيق ، 2003 ،ص15)**

و تتلخص العوامل التي يمكن أن يعتمد عليها الإعداد المهاري للاعب الساندا **فيمايلي:(أيمن مرسي توفيق ، 2003 ،ص15)**

- الفهم الجيد لطبيعة المهارات الهجومية و الدفاعية و المسار الحركي الخاص بكل مهارة.
- تعلو و اتقان المهارات الهجومية على أساس التوافق الحركي حتى يتمكن لاعبي الكونغ فو من تسديدها بأقصى سرعة ممكنة و في المكان المناسب و التوقيت المناسب.
- تعلم و إتقان جميع اللكمات و الركلات و الطرحات و الحركات الهجومية المضادة مع ربطهم بمختلف المهارات الدفاعية.
- القدرة على ربط جميع المهارات الحركية ببعضها البعض و إخراجها في صورة هجمات تعمل على إرباك المنافس في أثناء المباراة.
- سرعة التحرك على البساط بسهولة و رشاقة و التي تسمح للاعب اتخاذ الوضع المناسب لتنفيذ الهجمات و الدفاعات في وقت واحد وفقاً لظروف المباراة و التي تتضمن الأداءات السريعة و الأوضاع المختلفة و المتغيرة بصورة مستمرة.

خلاصة:

من خلال ما قدمناه في هذا الفصل من توضيحات و عروض لفلسفة و تاريخ هذا الفن و تطوره عبر التاريخ ، فهي رياضة صينية قديمة تقليدية عريقة لها أسسها و قواعدها و نظمها الخاصة و بأساليبها المتعددة و الكثيرة المشتقة من الطبيعة و المبنية منها ، و التي يرتكز هدف هذه الأساليب كلها إلى إعداد الفرد بدنياً بصفة عامة كما تعمل على توافق الجسم و الروح والعقل أثناء الأداء الحركي ، بصفة خاصة لم تعد تقتصر ممارستها عند الفرد بغرض الدفاع عن نفسه ووطنه و اهله فقط كما كان عند الصينين القدماء كما أنها أيضاً لم تعد حكراً على أهل الصين فقط ، فقد تطورت على مر الزمن و انتشرت إلى خارج حدود الصين كما أصبح اليوم لها بطولاتها الخاصة و التي تحكمها نظمها و قوانينها الخاصة التي تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى فأصبح الفرد ينافس فيها ليثبت نفسه و مدى براعته ويرفع راية بلده ليجلب الفخر له.

الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الأول:

الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد :

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطا الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذ كان قابلا للدراسة.

هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها في ما بعد وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها وهذا من أجل في تقدم البحث الوصول إلي نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، وكل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

كما هو معروف فان الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله و هي خطوة أساسية و مهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها و دقتها و وضوحها.**(محي الدين مختار، 1995،ص 47)**

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها ،وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق وتنفيذ الاختبارات و اختيار اماكن إجراء القياسات و الاختبارات و تحديد الاوقات و المواعيد لتنفيذها و معرفة الوقت المستغرق في أدائها و ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى العينة وخصائصها و المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي. الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

و قد أجرينا الدراسة الاستطلاعية في الاسبوع الأخير من شهر نوفمبر حيث قمنا باختيار 3 ثلاث لاعبين وقمنا بإجراء الاختبارات كقياس قبلي و بعد أسبوع ولنفس الأفراد قمنا بتطبيق نفس الاختبارات ومن ثم حصلنا على النتائج و التي من خلالها سنقوم بحساب صدق و ثبات للاختيارات التي سنقوم بتطبيقها في دراستنا الميدانية.

2. المنهج المتبع:

لعل اختيار منهج معين دون الأخر يعود لعدة عوامل وأسباب من بينها موضوع الدراسة ، وكذلك خصائص المشكلة المطروحة التي يريد الباحث دراستها ، وقد استخدمنا في دراستنا هذه **المنهج الوصفي** على اعتباره أنه المنهج الملائم للدراسة الحالية ، والذي يعرفه **"عمار بوحوش ومُحَمَّد محمود الذنيبات"** على أنه: "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة".**(عمار بحوش و محمد محمود الذنيبات ، 1995،ص136)**

يعرف المنهج الوصفي في مجال البحث العلمي بأنه كل استقصاء ينصب حول ظاهرة من الظواهر الاجتماعية أو النفسية او التعليمية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها.**(عبد الجليل الزوغي و محمد الغانم،1974،ص81).**

لا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات والحقائق وتصنيفها وتبويبها بالإضافة إلى تحليلها الدقيق المعمق بل يتضمن أيضا قدرا من تفسير ، لذلك كثير ما يقترن الوصف بالمقارنة. **(فاطمة عوض صابر وميرقت علي،2002، ص86)**

3. مجالات البحث:

1.3. المجال البشري:

يتمثل في27 لاعبا لممارسي رياضة الكونغ فو فئة أكابر ينشطون في ناديي الشعلة للكونغ فو ووشو بالجلفة و نادي الهلال في الفنون القتالية بالإدريسية و يدخلون ضمن الرابطة الولائية للكونغ فو ووشو بالجلفة.

2.3. المجال المكاني:

لقد اجربنا الاختبارات التي قمنا بها في دراستنا في ولاية الجلفة على بعض أندية الكونغ فو و بالنسبة لكل نادي فقمنا بتطبيق الاختبارات و جميع القياسات كل على حدى وكل نادي اجريت عليه الدراسة في القاعة الخاصة به و التي يتدرب فيها.

3.3. المجال الزماني:

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقا من أواخر شهر نوفمبر وذلك بعد حصولنا على موافقة الأستاذ المشرف و قبوله للخطة الأولية المرسومة للعمل.

وفيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم الانطلاق فيه في أواخر شهر نوفمبر 2016 بعد عرض استمارات الاختبارات المهارية و البدنية على الأستاذ المشرف ومجموع أساتذة مختصين في التربية البدنية والرياضية وهذا من الاستفادة من خبراتهم الميدانية والتأكد من صدق وثبات الأداة.

وتم القيام بالدراسة الاستطلاعية في الأسبوع الأخير من شهر نوفمبر أما الدراسة الميدانية فتم إجرائها في الأسبوع الأول من شهر ديسمبر بعد التأكد من ملائمة الاختبارات للدراسة و أخذ فكرة عن عينتنا وتم خلالها تطبيق الاختبارات و القياسات و استخراج الاستنتاجات و امتدت الفترة حتى بداية شهر جانفي.

أما الجانب النظري فقد تم إنجازه في الفترة الممتدة بين نهاية شهر جانفي حتى الأسبوع الثاني من شهر مارس 2017.

4. مجتمع و عينة الدراسة:

1.4. مجتمع الدراسة:

إن مجتمع الدراسة في لغة العلوم الإنسانية هو(مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي ترتكز عليها الملاحظات) أو هي مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى و التي يجري عليها البحث أو التقصي.**(موريس أنجرس، 2004،ص 298)**

و يعرف أيضا بأنه المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة"**(عودة و ملكاوي، 1987م، ص 127)**.

و تمثل مجتمع دراستنا هذه في فئة الأكابر لرياضة الكونغ فو في ولاية الجلفة وتمثل في ناديي الشعلة للكونغ فو ووشو بالجلفة و نادي الهلال للفنون القتالية بالإدريسية وتمحور عدد نادي الشعلة في 17 رياضياً اما نادي الهلال فكان عددهم 10 رياضيين و كان مجموعهم 27 رياضياً.

2.4. عينة الدراسة:

العينة هي عبارة عن ذلك الجزء من المجتمع(مجموعة جزئية) للدراسة يتم اختيارها وفق طريقة وقواعد معينة وإجراء الدراسة عليها للحصول على معلومات ثم استخدام النتائج وتعميمها على كل مجتمع الدراسة.**(موريس أنجرس، 2004،ص 301)**

و يشير أيضاً معنى عينة الدراسة إلى "تلك العينة التي تتوزع فيها خصائص المجتمع بنفس النسب الواردة في المجتمع".
(عودة و ملكاوي، 1987م، ص128)

و لكن ليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي لذا تم اختيار عينة من المجتمع قصد الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي.

وقد تمثلت عينة بحثنا في 13 رياضياً ، ستة 6 رياضيين من نادي الشعلة للكونغ فو ووشو و 7 سبعة رياضيين من نادي الهلال للفنون القتالية بالإدريسية و ذلك لأن دراستنا قد تمت على جزئين كل نادي في حصته العادية و اخترنا ال 6 من نادي الشعلة بطريقة قصدية حسب سنوات التدريب، أما ال 7 رياضيين لنادي الهلال قد تم اختيارهم أيضاً بطريقة قصدية ،فقد قمنا بدراسة الرياضيين الذين حضروا للحصة المبرمجة لهم.

1.2.4. تجانس عينة الدراسة:

قمنا في دراستنا هاته بإيجاد تجانس العينة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التابع و التي أسفرت عليها نتائج البحوث الأخرى و الدراسات السابقة ، و قمنا في دراستنا هذه بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التابع و هي متغيرات جسمية ، و لأجل تحقيق ذلك قمنا بإجراء التجانس لعينة الدراسة ، لضبط المتغيرات الآتية :

- العمر البيولوجي مقاساً بالنسبة.

- الطول مقاساً ب بالسنتيمتر.

- الوزن مقاسا بالكيلوغرام.

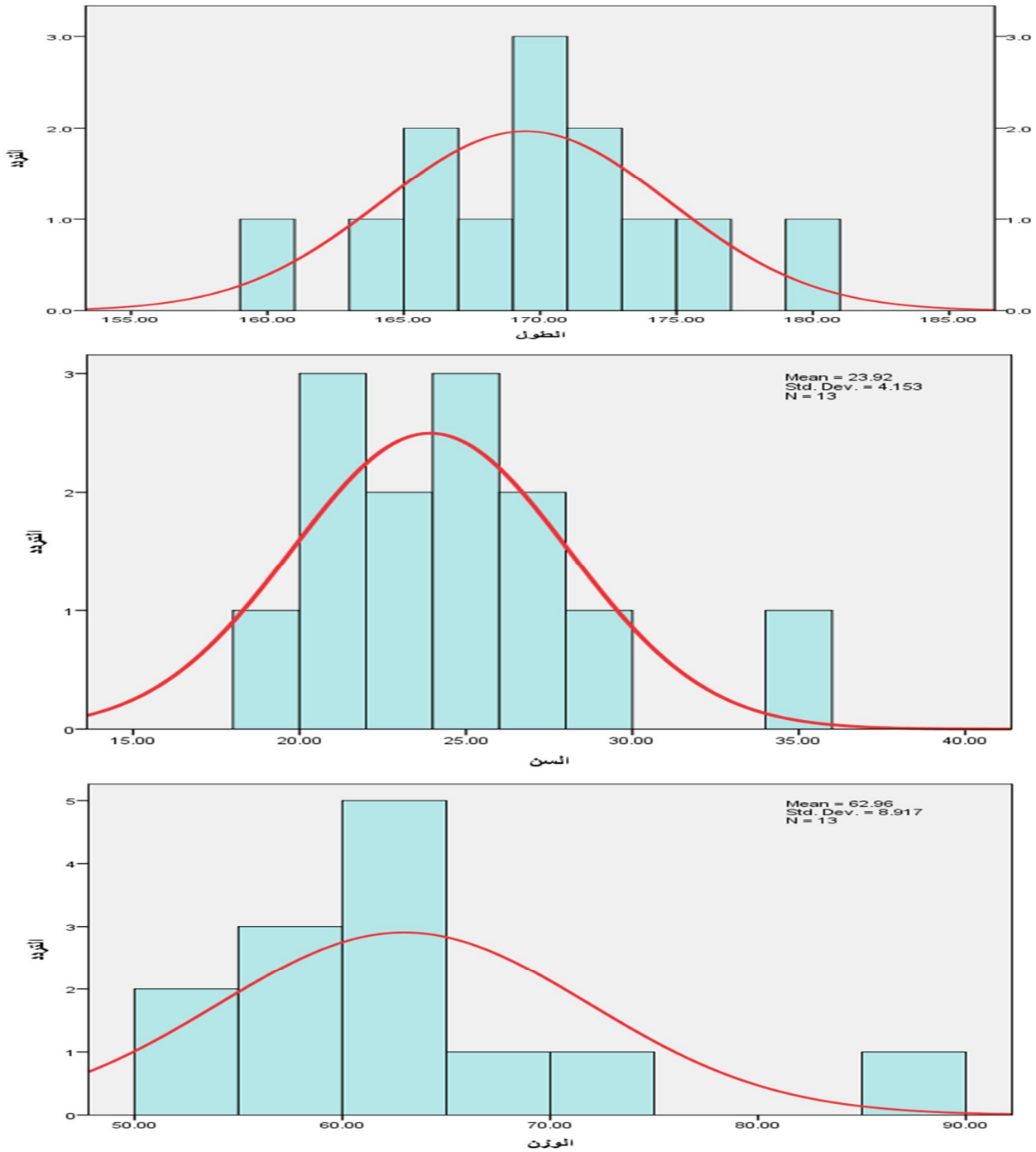
جدول رقم2 :يبين قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للعينة لكل من العمر و الطول والوزن.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر البيولوجي(سنة)	23.92	4.15	1.096
الطول(سم)	169.46	5.26	0.113
الوزن(كغ)	62.96	8.91	1.49

من خلال الجدول رقم (02) و الذي يبين مدى تجانس العينة من حيث الطول والوزن و العمر البيولوجي ، نلاحظ من خلال الجدول بالنسبة **للعمر** فإن قيمة المتوسط الحسابي كانت (23.96) و الانحراف المعياري (4.15) و معامل الالتواء (1.096) ، و بما ان معامل الالتواء محصور بين (3 و 3-) و المنحنى البياني جاء على شكل جرس و منه فإن البيانات متوزعة توزيعا طبيعيا أي أن العينة متجانسة من جهة العمر البيولوجي.

و بالنسبة **للطول** فإن قيمة المتوسط الحسابي كانت (169.46) و الانحراف المعياري (5.26) و معامل الالتواء (0.113) ، و بما ان معامل الالتواء محصور بين (3 و 3-) و المنحنى البياني جاء على شكل جرس و منه فإن البيانات متوزعة توزيعا طبيعيا أي أن العينة متجانسة من جهة الطول.

و بالنسبة **للوزن** فإن قيمة المتوسط الحسابي كانت (62.96) و الانحراف المعياري (8.91) و معامل الالتواء (1.49) ، و بما ان معامل الالتواء محصور بين (3 و 3-) و المنحنى البياني جاء على شكل جرس و منه فإن اليانات متوزعة توزيعا طبيعيا أي أن العينة متجانسة من جهة الوزن.



شكل رقم11 :يوضح لنا شكل منحنيات الالتواء لكل من العمر و الطول و الوزن.

5. الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:

المتغير المستقل: وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي، أي هو الذي يؤثر في المتغير التابع(السبب) ويتمثل في دراستنا في الصفات البدنية والمتمثلة في صفتي المرونة و التوازن.

المتغير التابع:

وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه مهارات الركل في الكونغ فو.

المتغيرات العشوائية:

وهي متعدد وتم ضبطها كما يلي:

* يتم إبعاد كل لاعب انقطع عن التدريب منذ مدة وأي لاعب التحق كعضو جديد في النادي

* تم أخذ أفراد العينة من نفس الصنف.

* وقت إجراء الاختبارات يتم في نفس الوقت للاختبارات و نفس الظروف بالنسبة لكلا الناديين بالنسبة للوقت و الطقس.

6. أدوات جمع البيانات و المعلومات:

1.6. وسائل و أدوات الدراسة :

1- أشرطة لاصقة وطباشير.

2- شريط قياس متري.

3- ميزان طبي لقياس الوزن.

4- ساعة إيقاف إلكترونية و صافرة.

5- صندوق إرتفاعه 50 سم.

6- استمارة تسجيل المعلومات و نتائج الاختبارات.

7- مصادر و مراجع.

2.6. مواصفات القياسات الأنثروبومترية:

1.2.6. الوزن:

أ- **الهدف من الاختبار:** قياس وزن الجسم.

ب -الادوات: ميزان طبي.

ج- طريقة القياس: يثبت المؤشر عند الصفر ثم يصعد المفحوص فوق الميزان حافي القدمين و شبه عاري أو بالبسة خفيفة ، ثم يقرأ الباحث المؤشر لمعرفة الوزن.

(حسان أحمد شوقي، 2012-2011،ص 86)

2.2.6. الطول:

أ- الهدف من الاختبار: قياس طول الجسم (طول القامة)

ب- الأدوات: شريط القياس أو جهاز الاستاديومتر.

ج- طريقة الاداء: يقف المفحوص شاقولياً باستقامة صحيحة ، يتم قياس المسافة بين أعلى نقطة في الرأس و مساحة الارتكاز للقدمين.

(حسان أحمد شوقي، 2012-2011،ص 86)

3.5. مواصفات الاختبارات البدنية و المهارية:

1.3.6. الاختبارات البدنية:

1.1.3.6. اختبار الوقوف على رجل واحدة:

أ- **الهدف من الاختبار:** قياس التوازن الثابت.

ب- الأدوات المستخدمة: ميقاتي (كرونومتر) لحساب الوقت ، صفارة.

ج- وصف الأداء: من وضعية الوقوف العادي و عند سماع إشارة البدء يرفع اللاعب أحد رجليه و يضعها بالاستناد فوق الركبة لرجله الأخرى على أن تكون قدمه مستندة بشكل طولي مع فخذ رجله الاخرى، في حين ركبته للرجل العالية تتجه في اتجاه شقه الاخر ، ثم يمد يديه عاليا باتجاه السماء بمستوى الكتفين على أن يكون اتجاه كفيه للداخل باتجاه جسمه ، و يقوم المفحوص بإغماض عينيه و البقاء في هذه الوضعية لأطول فترة ممكنة. (انظر الشكل رقم 12).

د- طريقة التسجيل: يحتسب الوقت الذي قضاه اللاعب في ثباته في الوضعية و بمجرد سقوط اللاعب او اختلال توازنه أو ابتعاد قدمه المستندة عن فخذه أو ملامستها الأرض ينتهي الاختبار. يعطى للمفحوص محاولتان و يحتسب الوقت الافضل بين المحاولتين.

شكل رقم12: يوضح اختبار الوقوف على رجل واحدة.

2.1.3.6. اختبار فتح الرجلين من الوقوف لأقصى مدى:

أ- الهدف من الاختبار: قياس مرونة الرجلين.

ب- الادوات المستعملة: شريط متري لقياس الارتفاع.

ج- طريقة الاداء: من وضعية الوقوف يقوم المفحوص بمد رجليه و هو متجه للأمام لأبعد مدى يكنه الوصول اليه مع أن كامل قدميه ملامستان للأرض و متجهتان إلى الأمام . (انظر الشكل رقم 13).

د- طريقة التسجيل: يعطى للمفحوص ثلاث محاولات و يحتسب أحسن محاولة له ، و ذلك من خلال حساب الارتفاع من الارض إلى نقطة تلاقي الرجلين.

شكل رقم13 :يوضح اختبار فتح الرجلين لأقصى مدى.

3.1.3.6. اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف :

أ . الغرض من الاختبار :قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي و مرونة الرجلين .

ب . الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى 70 سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يترك للمحوص 20سم فوق المقعد للمفحوصين الذين لا يصلون إلى بداية المقعد.

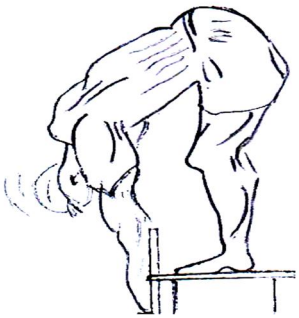
ج . مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل الى ابعد مسافة ممكنة على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين(انظر الشكل رقم 14).

د . توجيهات : - يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .

- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما.

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.

يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.



شكل رقم 14:اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام.

2.3.6. الاختبارات المهارية:

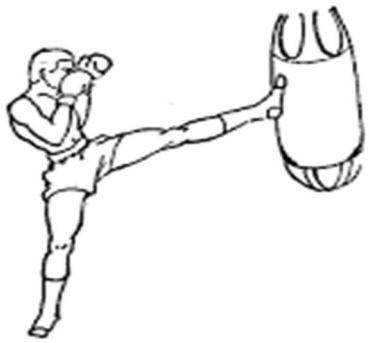
1.2.3.6. اختبار الركل لأعلى مستوى(الركلة الامامية):

أ- الهدف من الاختبار: قياس مرونة الرجلين حيث كلما زاد الارتفاع زادت المرونة.

ب- الادوات المستعملة: كيس لكم ، شريط متري.

ج- طريقة الاداء: بعد أن نقوم بتدريج كيس اللكم من سطح الأرض، يقوم المختبر باتخاذ وضعية الاستعداد وجها لوجه بمقابل كيس اللكم و من ثم يقوم بتسديد ركل أمامية مباشرة برجله الخلفية مع تثبيت رجل الارتكاز على الأرض لأعلى مستوى يمكنه الوصول إليه. (انظر الشكل رقم 15).

د- طريقة التسجيل: يعطى للمفحوص ثلاث محاولات و يحتسب أحسن محاولة له ، و ذلك من خلال حساب الارتفاع من الارض و ذلك مع وضع ملاحظين أثناء أداء المهارة و من خلال الأثر الذي يتركه على كيس اللكم نأخذ الدرجة التي وصل إليها. كما هو مبين في



شكل رقم15 : يبين اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الأمامية.

2.2.3.6. اختبار الركل لأعلى مستوى(الركلة الدائرية):

أ- الهدف من الاختبار: قياس المرونة الديناميكية للرجلين عند أداء الركلة الدائرية حيث كلما زاد الارتفاع زادت المرونة.

ب- الادوات المستعملة: كيس لكم نقوم بتدريجه مع احتساب البعد ما بين الأرض و أسفل الكيس.

ج- طريقة الاداء: يقوم المختبر باتخاذ وضعية الاستعداد وجها لوجه بمقابل كيس اللكم و من ثم يقوم بتسديد ركل دائرية مباشرة برجله الخلفية مع تثبيت رجل الارتكاز على الأرض لأعلى مستوى يمكنه الوصول إليه(نفس الاختبار السابق). (انظر الشكل رقم 16).

د- طريقة التسجيل: يعطى للمفحوص ثلاث محاولات و يحتسب أحسن محاولة له ، و ذلك من خلال حساب الارتفاع من الارض و ذلك مع وضع ملاحظين أثناء أداء المهارة و من خلال الأثر الذي يتركه على كيس اللكم نأخذ الدرجة التي وصل إليها.

شكل رقم16 : يبين اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية

3.2.3.6. اختبار الركل لأعلى مستوى(الركلة الجانبية):

أ- الهدف من الاختبار: قياس المرونة الديناميكية للرجلين عند أداء الركلة الجانبية حيث كلما زاد الارتفاع زادت المرونة.

ب- الادوات المستعملة: كيس لكم نقوم بتدريجه مع احتساب البعد ما بين الأرض و أسفل الكيس.

ج- طريقة الاداء: يقوم المختبر باتخاذ وضعية الاستعداد وجها لوجه بمقابل كيس اللكم و من ثم يقوم بتسديد ركلة جانبية مباشرة برجله الخلفية مع تثبيت رجل الارتكاز على الأرض لأعلى مستوى يمكنه الوصول إليه(نفس الاختبار السابق). (انظر الشكل رقم 17).

د- طريقة التسجيل: يعطى للمفحوص ثلاث محاولات و يحتسب أحسن محاولة له ، و ذلك من خلال حساب الارتفاع من الارض و ذلك مع وضع ملاحظين أثناء أداء المهارة و من خلال الأثر الذي يتركه على كيس اللكم نأخذ الدرجة التي وصل إليها.

شكل رقم17 :يوضح اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية.

4.2.3.6. اختبار الركل في الاتجاهات للركلة الأمامية:

أ- الهدف من الاختبار: قياس التوازن الديناميكي حيث كلما طال عمل المفحوص دل على تطور صفة التوازن لديه.

ب- الادوات المستعملة: ميقاتي لتحديد الوقت اللازم للاختبار و صفارة لإعطاء إشارة البدء و التوقف.

ج- طريقة الاداء: يقوم المختبر باتخاذ وضعية الاستعداد و عند سماع إشارة البدء من القائم على الاختبار يقوم اللاعب بتسديد ركلة أمامية ثم يقوم بإرجاع رجله دون أن تلمس الأرض ثم يدور بزاوية 90 درجة دون أن تلمس

رجله الأرض و هكذا في جميع الاتجاهات و يستمر في العمل لمدة دقيقة إلى ان يعطى له إشارة التوقف عند انتهاء الوقت اللازم للاختبار. (انظر الشكل رقم 18).

د- طريقة التسجيل: يعطى للمفحوص محاولتان مع مراعات أن تكون الراحة كاملة بين الاعادتين و يحتسب أحسن محاولة له ، و ذلك من خلال حساب عدد الضربات التي نفذها خلال الدقيقة في حالة أنهى المختبر الوقت اللازم للاختبار و في حالة لم ينهي الوقت يحتسب له عدد الركلات التي قام بها قبل توقفه أو سقوطه .

شكل رقم18 :يبين الركل في الاتجاهات للركلة الأمامية.

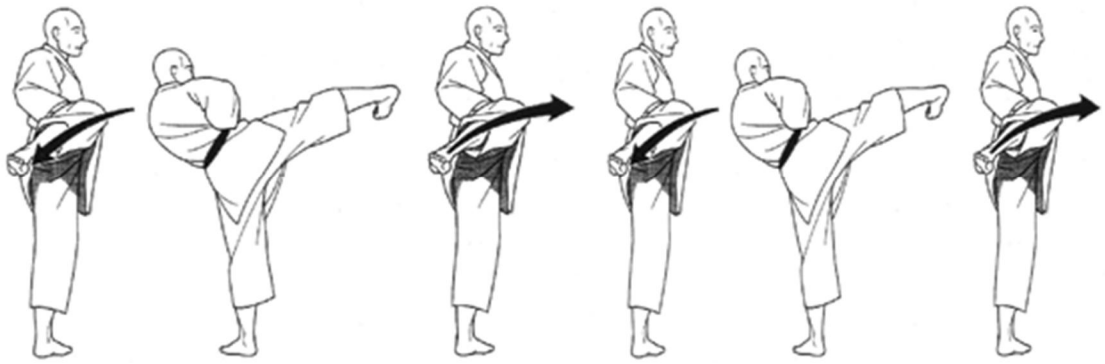
5.2.3.6. اختبار الركل المتواصل للركلة الدائرية:

أ- الهدف من الاختبار: قياس التوازن الديناميكي حيث كلما طال عمل المفحوص دل على تطور صفة التوازن لديه.

ب- الادوات المستعملة: ميقاتي لتحديد الوقت اللازم للاختبار و صفارة لإعطاء إشارة البدء و التوقف. (انظر الشكل رقم19).

ج- طريقة الاداء: يقوم المختبر باتخاذ وضعية الاستعداد و عند سماع إشارة البدء من القائم على الاختبار يقوم اللاعب بتسديد ركلة دائرية برجله الأمامية ثم يقوم بتخفيضها قليلا دون أن تلمس الأرض ثم يعيد الضرب بنفس الرجل و الرجل الأخرى تبقى ثابتة علما ان المختبر له الحرية في اختيار الرجل التي يضرب بها بطريقة و يستمر في الأداء حتى دقيقة كما في الاختبار السابق.

د- طريقة التسجيل: يعطى للمفحوص محاولتان مع مراعات أن تكون الراحة كاملة بين الاعادتين و يحتسب أحسن محاولة له ، و ذلك من خلال حساب عدد الضربات التي نفذها خلال الدقيقة في حالة أنهى المختبر الوقت اللازم للاختبار و في حالة لم ينهي الوقت يحتسب له عدد الركلات التي قام بها قبل توقفه أو سقوطه .



شكل رقم19 :يبين اختبار الركل المتواصل للركلة الدائرية

6.2.3.6. اختبار الركل المتواصل للركلة الجانبية:

أ- الهدف من الاختبار: قياس التوازن الديناميكي حيث كلما طال عمل المفحوص دل على تطور صفة التوازن لديه.

ب- الادوات المستعملة: ميقاتي لتحديد الوقت اللازم للاختبار و صفارة لإعطاء إشارة البدء و التوقف.

ج- طريقة الاداء: نفس الاختبار السابق لكن يقوم المختبر بتنفيذ الركلة الجانبية بدل الركلة الدائرية. (انظر الشكل رقم 20).

د- طريقة التسجيل: يعطى للمفحوص محاولتان مع مراعات أن تكون الراحة كاملة بين الاعادتين و يحتسب أحسن محاولة له ، و ذلك من خلال حساب عدد الضربات التي نفذها خلال الدقيقة في حالة أنهى المختبر الوقت اللازم للاختبار و في حالة لم ينهي الوقت يحتسب له عدد الركلات التي قام بها قبل توقفه أو سقوطه.

شكل رقم20 :يبين اختبار الركل المتواصل للركلة الجانبية.

4.6. الأسس العلمية للاختبارات:

1.4.6. ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما أعيد تطبيقه مرة أخرى و على نفس العينة وتحت نفس الظروف في أوقات مختلفة .

لحساب ثبات الاختبار لقد قمنا بحساب الثبات بطريق الاختبار و إعادة الاختبار حيث قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة أولية ثم بعد أسبوع قمنا بتطبيق نفس الاختبارات على نفس الأفراد و في نفس الظروف ، و ذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الأولي و الاختبار البعدي و من ثم معامل الثبات α و الذي قانونه كالتالي

معامل الثبات $\alpha = \frac{2\times Rp}{Rp+1}$.

و تبين أن معظم الاختبارات لديها معاملات ثبات عالية في حين أن البعض كانت متوسطة كما هو موضح في الجدول رقم (3).

2.4.6. صدق الاختبار:

و يقصد بصدق الاختبار او القياس هي ان يقيس الاختبار ما وضع من أجل قياسه فعلا ، و للتأكد من صدق الاختبار قمنا بحساب الصدق الذاتي و صدق المحكمين.

1.2.4.6. الصدق الذاتي: لقد تم حساب الصدق الذاتي و ذلك بالجذر التربيعي لمعامل الثبات α

معامل الصدق الذاتي =جذر معامل الثبات.

الصدق الذاتي = $\sqrt{\alpha}$ و تبين أن الاختبارات لديها معاملات صدق عالية كما هو مبين بالجدول رقم(2).

جدول رقم 3:يبين معاملات الصدق و الثبات للاختبارات البدنية والمهارية المطبقة.

اسم الاختبار	معامل الثبات	طبيعة الثبات	معامل الصدق	طبيعة الصدق
الوقوف على رجل واحدة	0.71	قوي	0.84	قوي
الفتح الأمامي من الوقوف للقدمين	0.84	قوي	0.91	قوي
الانحناء الامامي من الوقوف	0.43	منخفض	0.65	متوسط
الركل لأعلى مستوى(ركلة أمامية)	0.78	متوسط	0.88	قوي
الركل الامامي في كل الاتجاهات	0.80	قوي	0.89	قوي
الركل لأعلى مستوى(ركلة دائرية)	0.81	قوي	0.91	قوي
الركل المتواصل برجل واحدة(ركلة دائرية)	0.89	قوي	0.94	قوي
الركل لأعلى مستوى(ركلة جانبية)	0.91	قوي	0.95	قوي
الركل المتواصل برجل واحدة(ركلة جانبية)	0.68	متوسط	0.82	قوي

2.2.4.6. صدق المحكمين:

حيث قمنا بجمع عدد من الاختبارات البدنية و المهارية المناسبة والملائمة لطبيعة البحث ، و التي يسهل و يمكن تطبيقها حسب الامكانيات و الوسائل المتوفرة لدينا وتم عرضها على مجموعة من الاساتذة و المختصين ذو الخبرة في هذا المجال ليختاروا الاختبارات المناسبة و الأصلح للحصول على نتائج جيدة لدراستنا و هذا كما يوضحه الجدول رقم (04).

جدول رقم 4:يبين النسب المئوية لإستطلاع رأي الأساتذة و المختصين حول الإختبارات البدنية و المهارية.

الصفات والمهارات		الاختبارات	النسب المئوية
الصفات البدنية	التوازن	الوقوف على رجل واحدة	%100
		التلويح بالرجل للأمام والى الخلف	%33.33
	المرونة	الفتح الامامي للرجلين من الوقوف	%100
		الفتح الجانبي للرجلين من الوقوف	%66.66
		ثني الجذع من الوقوف	%100
مهارات الركل	الركلة الأمامية	الضرب بالرجل لأعلى مستوى	%100
		ضرب الهدف	%00
	الركلة الدائرية	الضرب بالرجل لأعلى مستوى	%100
		الركل المتواصل بالرجل الواحدة	%66.66
	الركلة الجانبية	الضرب بالرجل لأعلى مستوى	%66.66
		ضرب الهدف بالرجلين في اتجاهين	%66.66

ملاحظة: هناك من السادة المختصين من قام بتقديم اقتراحات على بعض الاختبارات مثل ضرب الهدف و التي يتمثل هدفها في قياس الدقة و بما أننا نريد قياس المرونة والتوازن و هذه الاختبارات لا تتماشى مع هدفنا فلقد ألغينا كل الاختبارات التي تحتوي على ضرب الهدف مع العلم أن بعض الأساتذة قام بتحديدها و أخذنا برأي بعض الأساتذة و عدلناها باختبارات أخرى .

3.4.6. موضوعية الاختبار:

إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه ، حيث أن التسجيل يتم باستخدام و حدات الزمن و المسافة و عدد المرات و بذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

7. إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

قبل الشروع في الدراسة التطبيقية قمنا باختيار اختبارات لقياس الصفات البدنية (المرونة والتوازن) و اختبارات مهارية متعلقة بمهارات الركل و قمنا بوضعها في استمارة و مررناها على بعض أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و الذين لديهم الخبرة في هذا المجال لإعطائنا آرائهم حول الاختبارات ، و من ثم قمنا باختيار الاختبارات التي سنقوم بتطبيقها في الدراسة الميدانية و لزيادة التأكد من صلاحية الاختبارات ، قمنا بإجراء دراسة استطلاعية تمثلت تطبيق الاختبارات على عينة أولية تضمنت 3 لاعبين من ممارسي رياضة الكونغ فو ينشطون في نادي الشعلة للكونغ فو ووشو و قمنا بالتأكد من صلاحية الاختبارات و تعديلها و ضبطها من جراء هذه الدراسة الاستطلاعية ، و بعد التأكد من صلاحية الاختبارات من(صدق و ثبات و موضوعية) قمنا بتعديل الاختبارات و ضبطها لتطبيقها في الدراسة الرئيسية.

انطلقنا في الدراسة الرئيسية حيث تم تطبيق الاختبارات المتأكد من صحتها سلفا على العينة الرئيسة بهدف معرفة العلاقة القائمة بين الصفات البدنية(المرونة و التوازن) والأداء المهاري لبعض مهارات الركل ، و قد قمنا بتطبيق الاختبارات على ناديي الشعلة للكونغ فو ووشو بالجلفة و نادي الهلال للفنون القتالية بالإدريسية حيث قمنا بتطبيق الاختبارات لكل ناد على حدى و بالقاعة الرياضية التي ينشط بها في الحصص العادية و تم ذلك على 6 لاعبين من نادي الشعلة و 7 لاعبين لنادي الهلال.

8. الاساليب الاحصائية:

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير، التأويل والحكم، وأهم التقنيات التي استعملناها في بحثنا تمثلت في.

Df: درجة الحرية. $df = n - 2$

n: عدد العينة.

Sig:دلالة معنوية.

α: مستوى الدلالة و لقد تم اختياره 0.05 في هذه الدراسة.

❖ **النسبة المئوية:**

استخدمنا قانون النسبة المئوية لتحويل التكرارات المتحصل عليها من نتائج استطلاع الرأي للأساتذة المحكمين إلى ارقام قابلة للتحليل و التأويل.

النسبة المئوية = عدد التكرارات × **100** ÷ عدد العينة

❖ **المتوسط الحسابي:**

$$\overline{X} = \frac{\sum X_I}{n}$$

(سالم عيسى بدر و عماد غضاب عبابنة، 2007،ص 57)

$\overline{X}$ المتوسط الحسابي.

Xi : قيمة الفرد في الاختبار .

n: عدد أفراد العينة .

$\sum$ المجموع.

❖ **الانحراف المعياري:**

$$S^2 = \sqrt{\frac{\sum(X_i - \overline{X})}{n-1}}$$

(عبد الجبار توفيق البياتي، 2008،ص 122)

S: الانحراف المعياري.

$\overline{X}$ المتوسط الحسابي.

Xi : القيمة .

n: عدد العينة .

∑ المجموع.

❖ **معامل الالتواء:**

$$\mathbf{sk} = \frac{\bar{x} - \boldsymbol{me}}{\boldsymbol{s}}$$

(خالد قاسم سمور، 2007،ص 97)

❖ **معامل الارتباط بيرسون:**

$$\mathbf{Rp} = \frac{n\ \sum(x\ .\ y) - \sum(x)\sum(y)}{\sqrt{[n\ \sum(x^2) - \sum(x^2)\ ].[n\ \sum(y^2) - \sum(y)\ ]}}$$

(سالم عيسى بدر و عماد غضاب عبابنة، 2007،ص 156)

R : معامل الارتباط بيرسون.

y:قيم المتغيرy.

x:قيم المتغيرx.

❖ **معامل نسبة المساهمة:**

$$\text{نسبة المساهمة} = 100 \times R^2$$

R: معامل الارتباط بيرسون.

❖ **معامل الانحدار البسيط:**

$$\boldsymbol{Y = bX + a}$$

$$b = r\frac{Sx}{Sy}$$

$$a = \bar{Y} - b\bar{X}$$

Y: هي القيمة المتنبأ بها للمتغيرy.

a: ثابت و هو القيمة التي يقطع عندها الخط المستقيم على محورy.

b: ثابت يمثل ميل الخط المستقيم.

Sx:الانحراف المعياري للمتغير x.

Sy:الانحراف المعياري للمتغير y.

r: معامل الارتباط بيرسون.

$\bar{Y}$ المتوسط الحسابي لقيم المتغيرy.

$\bar{X}$ المتوسط الحسابي لقيم المتغيرx.

(سالم عيسى بدر و عماد غضاب عبابنة، 2007،ص 173)

❖ **معامل الثبات α كرونباخ:**

$$\alpha = \frac{2R}{R + 1}$$

R: معامل الارتباط بيرسون.

α: معامل الثبات.

9.7. معامل الصدق الذاتي:

الصدق الذاتي= $\sqrt{\alpha}$.

ملاحظة: لقد تمت المعالجة الاحصائية باستخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss الاصدار 22.

خلاصة :

شمل هذا الفصل كل العناصر التي يمكن أن تساعد أو تساهم في تحقيق الهدف من وراء هذا العمل من التعريف بالبحث و منهجيته و إجراءاته الميدانية و لكون المشكلة تتطلب توظيف أكثر من أداة تم القيام بدراسة استطلاعية لأخذ انطباع ينتهي بنا في الدراسة الأساسية للتعرف على تنفيذ أفضل و أدق الطرق للوصول إلى نتائج تتميز بالصدق و الموضوعية.

و الاستطلاع كان بمثابة تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات البدنية و المهارية و عينات الدراسة و كذا الدراسة الإحصائية ، هذه الاجراءات التي تعتبر أسلوب منهجي في اي بحث يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تستند عليها الدراسات الأخرى ، بالإضافة أنها تساعد الباحث في تحليل النتائج التي توصل إليها من جهة أخرى

الفصل الثانـي:

عرض تحليل و مناقشة

النتائـج

تمهيد:

تعد المرحلة الخاصة بعرض و تحليل و مناقشة النتائج في أي دراسة ضرورة ملحة و ذلك لإعطاء النتائج الخام المحصل عليها قيمة علمية و ذلك باستعمال الأساليب الإحصائية الملائمة و هي خطوة مهمة في مجال العلوم الإنسانية و الاجتماعية و التربوية والرياضية.

و بعدما تم عرض و توضيح منهج البحث و طرقه و أدواته و كافة إجراءاته الميدانية ، و بعد تفريغ البيانات التي حصل عليها الباحث و للتحقق من صحة فرضيات البحث تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام الوسائل الاحصائية الملائمة و باستعمال برنامج الحزم الإحصائية الاجتماعية spss ، ننتقل إلى عرض و تحليل و مناقشة النتائج إذ سنحاول بقدر الإمكان عرض كافة نتائج بحثنا في جداول ثم التعليق عليها و تحليلها ، و كذا تمثيلها في أشكال و رسومات بيانية واضحة و بسيطة.

1. عرض تحليل و مناقشة الفرضيات:

1.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: تساهم صفتي المرونة والتوازن في اداء مهارة الركلة الامامية(جيك تيك).

1.1.1. عرض و تحليل نتائج اختبار الوقوف على رجل واحدة و الركل المتواصل في الاتجاهات للركلة الامامية(جيك تيك):

جدول رقم 5:يبين العلاقة بين اختبار الوقوف على رجل واحدة واختبار الركل المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية(جيك تيك).

الاختبار	$\bar{x}$	S	R	Df	Sig	α	الدلالة
الوقوف على رجل واحدة	36.09	16.73	0.742	11	0.005	0.05	دال
الركل في الاتجاهات للركلة الامامية	51.07	15.44					

من خلال الجدول رقم(5) الذي يوضح العلاقة بين اختبار الوقوف على رجل واحدة و اختبار الركل المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية، نلاحظ ان العينة قد تحصلت على متوسط حسابي لاختبار الوقوف على رجل واحدة يقدر ب(36.09) و انحراف معياري يقدر ب(16.73) و بالنسبة لاختبار الركل المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية فقد تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب(51.07) و انحراف معياري يقدر ب(15.44) ، و بعد المعالجة الاحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرسون R و فوجدنا قيمته تقدر ب(0.742) و وجدنا الدلالة المعنوية sig بقيمة(0.005) و بعد مقارنتها مع قيمة α فنجد أن قيمة sig<α ومنه الاختبار دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية df (11).

2.1.1. عرض و تحليل نتائج اختبار فتح الرجلين من الوقوف و الركل لأعلى مستوى للركلة الامامية(جيك تيك):

جدول رقم 6:يبين العلاقة بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الأمامية(جيك تيك).

الاختبار	$\bar{x}$	S	R	Df	Sig	α	الدلالة
اختبار فتح الرجلين من الوقوف	32.76	6.47	0.50	11	0.082	0.05	غير دال
الضرب لأعلى مستوى للركلة الامامية	172.30	6.73					

من خلال الجدول رقم(06) الذي يوضح العلاقة بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الامامية ، نلاحظ ان العينة قد تحصلت على متوسط حسابي لاختبار فتح الرجلين من الوقوف يقدر ب(32.76) و انحراف معياري يقدر ب(6.47) و بالنسبة لاختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الامامية فقد تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب(172.30) و انحراف معياري يقدر ب(6.73) ، و بعد المعالجة الاحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرسون R فوجدنا قيمته تقدر ب(0.50) و وجدنا الدلالة المعنوية sig بقيمة(0.082) و بعد مقارنتها مع قيمة α فنجد أن قيمة sig>α ومنه الاختبار غير دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية df (11).

3.1.1. عرض و تحليل نتائج اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و الركل لأعلى مستوى للركلة الامامية(جيك تيك):

جدول رقم 7:يبين العلاقة بين اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الأمامية(جيك تيك).

الاختبار	$\bar{x}$	S	R	Df	Sig	α	الدلالة
اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف	42.0	10.26	0.678	11	0.011	0.05	دال
الضرب لأعلى مستوى للركلة الامامية	172.30	6.73					

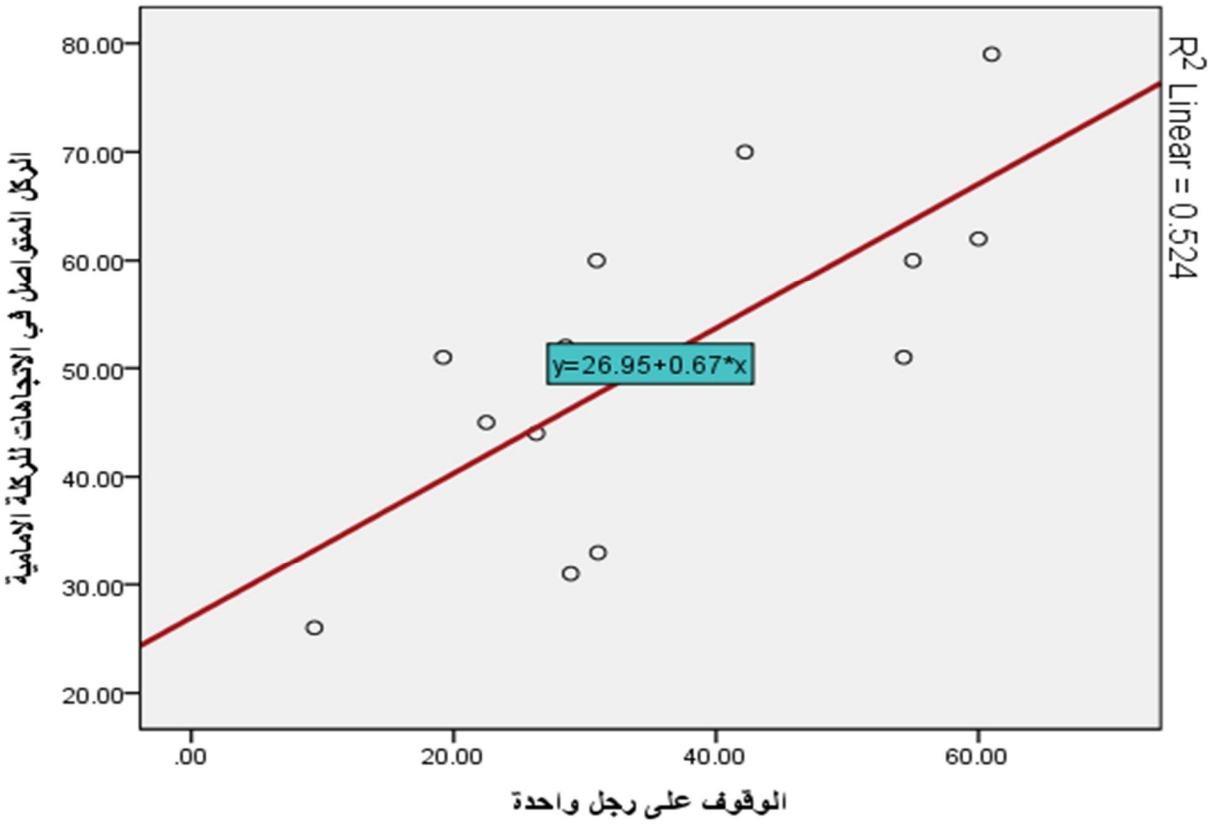
من خلال الجدول رقم(07) الذي يوضح العلاقة بين اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و الركل لأعلى مستوى للركلة الامامية ، نلاحظ ان العينة قد تحصلت على متوسط حسابي لاختبار الانحناء الأمامي من الوقوف يقدر ب(42.0) و انحراف معياري يقدر ب(10.26) و بالنسبة لاختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الامامية فقد تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب(172.30) و انحراف معياري يقدر ب(6.73) ، و بعد المعالجة الاحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرسون R فوجدنا قيمته تقدر ب(0.678) و وجدنا الدلالة المعنوية sig بقيمة(0.011) و بعد مقارنتها مع قيمة α فنجد أن قيمة sig<α ومنه الاختبار دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية df (11).

4.1.1. نسبة مساهمة اختبار الوقوف على رجل واحدة في أداء مهارة الركلة الأمامية (جيك تيك):

جدول رقم 8:يبين نسبة مساهمة اختبار الوقوف على رجل واحدة في الضرب المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية(جيك تيك).

المتغيرات	المقدار الثابت	المعامل	Df درجات الحرية	قيمة f	Sig دلالة معنوية	نسبة المساهمة
الوقوف على رجل واحدة و الضرب المتواصل في الاتجاهات للركلة الامامية	26.95	0.668	11	12.12	0.005	%52.4

يتضح من الجدول رقم(08): أن نسبة مساهمة الوقوف على رجل واحدة في الضرب المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية بلغت (52.4%) و قد بلغت قيمة f المحسوبة (12.12) و بما ان sig قيمتها (0.005) و هو أقل من مستوى الدلالة α وهو بذلك دال احصائيا، و من خلال الجدول يمكن التنبؤ بمعادلة خط الانحدار كالتالي: y=26.95+0.668 X ، يمثل y المتغير التابع و هو الضرب المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية و يمثل X المتغير المستقل و هو الوقوف على رجل واحدة من خلال المعادلة يمكننا التنبؤ بالضرب المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية من خلال معرفة نتيجة الفرد في الوقوف على رجل واحدة ، و كلما زادت درجة الفرد في اختبار الوقوف على رجل واحدة تزيد درجة الفرد في اختبار الضرب المتعدد في الاتجاهات للركلة الأمامية.



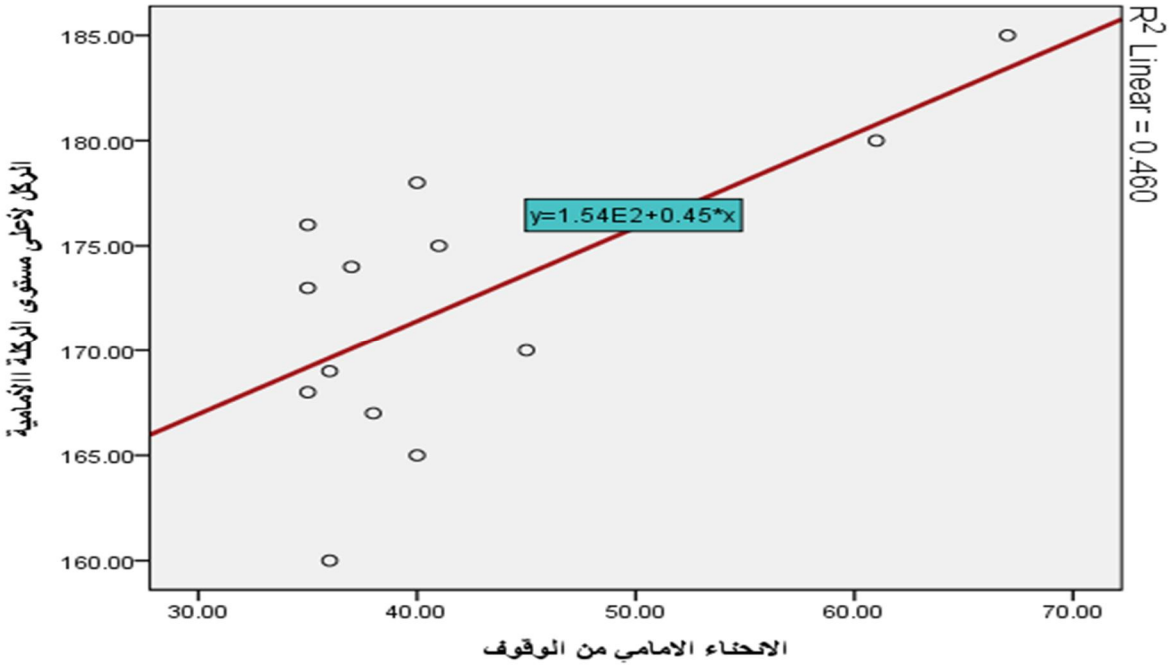
شكل رقم21 : يبين انتشار قيم العينة بين اختبار الوقوف على رجل واحدة و اختبار الركل المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية.

5.1.1. نسبة مساهمة اختبار الانحناء الأمامي في أداء مهارة الركلة الأمامية (جيك تيك):

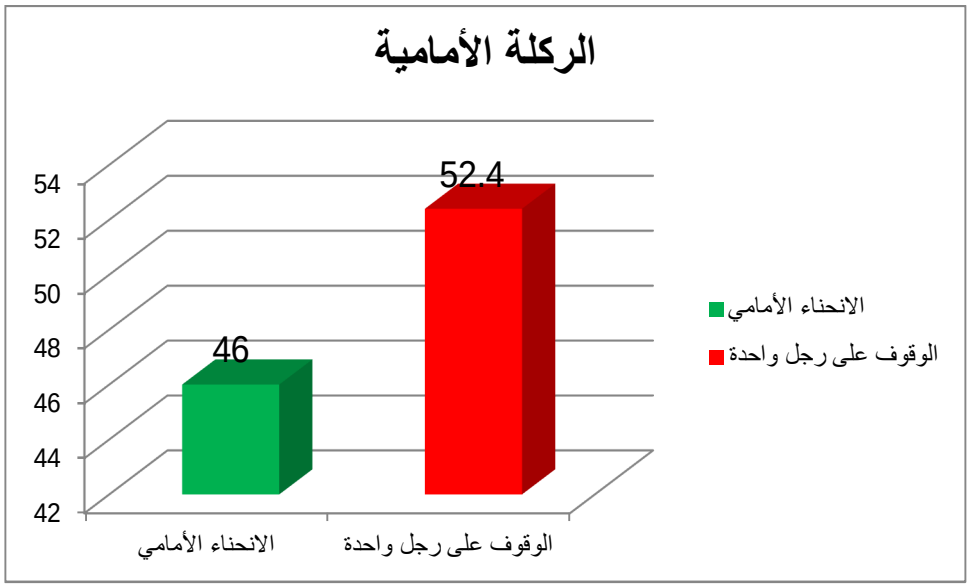
جدول رقم 9:يبين نسبة مساهمة الانحناء الأمامي من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الأمامية(جيك تيك).

المتغيرات	المقدار الثابت	المعامل	Df	قيمةf	Sig	نسبة المساهمة
الانحناء الأمامي من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الأمامية	153.6	0.445	11	9.38	0.011	%46

يتضح من الجدول رقم(9) أن نسبة مساهمة الوقوف على رجل واحدة في الضرب المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية بلغت (46%) و قد بلغت قيمة f المحسوبة (9.38) و بما ان sig قيمتها (0.011) و هو أقل من مستوى الدلالة α وهو بذلك دال احصائيا، و من خلال الجدول يمكن التنبؤ بمعادلة خط الانحدار كالتالي: y=153.6+0.445 X، يمثل y المتغير التابع و هو الركل لأعلى مستوى للركلة الأمامية و يمثل x المتغير المستقل و هو الانحناء الأمامي من الوقوف و من خلال المعادلة يمكننا التنبؤ بالركل لأعلى مستوى للركلة الأمامية من خلال معرفة نتيجة الفرد في اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف، و كلما زادت درجة الفرد في اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف تزيد درجة الفرد في اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الأمامية.



شكل رقم22 : يبين انتشار قيم اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الأمامية.



شكل رقم 23:يبين نسبة مساهمة الانحناء الأمامي و الوقوف على رجل واحدة في أداء مهارة الركلة الأمامية.

مناقشة الفرضية الأولى:

من الجدول رقم 5 نستنتج و جود علاقة ارتباطية موجبة بين اختبار الوقوف على رجل واحدة و اختبار الركل المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية أي أن هناك علاقة موجبة بين التوازن و اداء الركلة الامامية و هذا لدى ممارسي رياضة الكونغ فو لنادي الهلال للفنون القتالية و نادي الشعلة للكونغ فو ووشو ، و من الجدول رقم 6 نستنتج عدم وجود علاقة بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الامامية أي أنه ليست هناك علاقة ارتباطية بين فتح القدمين من الوقوف و اداء الركلة الامامية و هذا لدى ممارسي رياضة الكونغ فو لنادي الهلال للفنون القتالية و نادي الشعلة للكونغ فو ووشو ، ومن الجدول رقم07 نستنتج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الامامية أي أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الانحناء الأمامي من الوقوف و اداء الركلة الامامية و هذا لدى ممارسي رياضة الكونغ فو لنادي الهلال للفنون القتالية و نادي الشعلة للكونغ فو ووشو ، ومن الجدولين رقم 8 و 9 نلاحظ نسبة مساهمة اختبار الوقوف على رجل واحدة في أداء مهارة الركلة الأمامية و نسبة مساهمة اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف في أداء مهارة الركلة الأمامية.

و من النتائج السابقة نجد أنه توجد علاقة بين اختبار الوقوف على رجل واحدة و الضرب المتعدد في الاتجاهات للركلة الأمامية و يرجع الطالب الباحث سبب ذلك إلى أنه عند تنفيذ الركلة الأمامية و بالدوران في الاتجاهات و الارتكاز على رجل واحدة فإنه يختل توازن اللاعب بسبب حركته ما يؤدي به إلى السقوط و بالتالي تحتاج هذه المهارة عند تنفيذها إلى خاصية التوازن لأدائها بفعالية وبالتالي كل ما زاد عدد ضربات الفرد كانت دلالة على توازنه ، و أنه توجد علاقة بين اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الأمامية و يرجع ذلك إلى أنه مهارة الركلة الأمامية تحتاج إلى مرونة الجذع ما يسمح للاعب بالميلان للخلف عند تنفيذها و بالتالي الوصول إلى أعلى مستوى ممكن ، و عدم وجود علاقة بين إختبار الفتح الأمامي للقدمين من الوقوف و إختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الأمامية و ذلك لأن مهارة الركلة الأمامية عند تنفيذها لا تتطلب مرونة كبيرة في الرجلين و بصفة خاصة للعضلات المقربة للفخذ و التي تتدخل بصفة كبيرة في إختبار فتح القدمين من الوقوف.

و من كل هذه النتائج يمكننا القول أن الفرض الأول قد تحقق و الذي ينص على مساهمة صفتي المرونة و التوازن في أداء مهارة الركلة الأمامية(جيك تيك).

2.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: تساهم صفتي المرونة والتوازن في اداء مهارة الركلة الدائرية(بواند جيك) .

1.2.1. عرض و تحليل نتائج اختبار الوقوف على رجل واحدة و الركل المتواصل برجل واحدة للركلة الدائرية(بواند جيك):

جدول رقم 10:يوضح العلاقة بين اختبار الوقوف على رجل واحدة و اختبار الركل المتواصل برجل واحدة للركلة الدائرية(بواند جيك).

الاختبار	$\bar{x}$	S	R	Df	sig	α	الدلالة
الوقوف على رجل واحدة	36.09	16.73	0.715	11	0.006	0.05	دال
الركل المتواصل برجل واحدة للركلة الدائرية	55.54	16.46					

من خلال الجدول رقم(10) الذي يوضح العلاقة بين اختبار الوقوف على رجل واحدة و اختبار الركل المتواصل برجل واحدة للركلة الدائرية ، نلاحظ ان العينة قد تحصلت على متوسط حسابي لاختبار الوقوف على رجل واحدة يقدر ب(36.09) و انحراف معياري يقدر ب(16.73) و بالنسبة لاختبار الركل المتواصل برجل واحدة للركلة الدائرية فقد تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب(55.54) و انحراف معياري يقدر ب(16.46) ، و بعد المعالجة الاحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرسون R و فوجدنا قيمته تقدر ب(0.715) و وجدنا الدلالة المعنوية sig بقيمة(0.006) و بعد مقارنتها مع قيمة α فنجد أن قيمة sig<α ومنه الاختبار دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية df (11).

2.2.1. عرض و تحليل نتائج اختبار فتح الرجلين من الوقوف و الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية(بواند جيك):

جدول رقم 11:يبين العلاقة بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية(بواند جيك).

الاختبار	$\bar{x}$	S	R	Df	sig	α	الدلالة
اختبار فتح الرجلين من الوقوف	32.76	6.47	0.654	11	0.015	0.05	دال
الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية	170.38	7.50					

من خلال الجدول رقم(11) الذي يوضح العلاقة بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الامامية ، نلاحظ ان العينة قد تحصلت على متوسط حسابي لاختبار فتح الرجلين من الوقوف يقدر ب(32.76) و انحراف معياري يقدر ب(6.47) و بالنسبة لاختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية فقد تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب(170.38) و انحراف معياري يقدر ب(7.50) ، و بعد المعالجة الاحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرسون R فوجدنا قيمته تقدر ب(0.654) و وجدنا الدلالة المعنوية sig بقيمة(0.015) و بعد مقارنتها مع قيمة α فنجد أن قيمة sig<α ومنه الاختبار دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية df (11)

3.2.1. عرض و تحليل نتائج اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية(بواند جيك):

جدول رقم 12:يبين العلاقة بين الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية(بواند جيك).

الاختبار	$\bar{x}$	S	R	df	sig	α	الدلالة
اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف	42.0	10.26	0.558	11	0.048	0.05	دال
الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية	170.38	7.50					

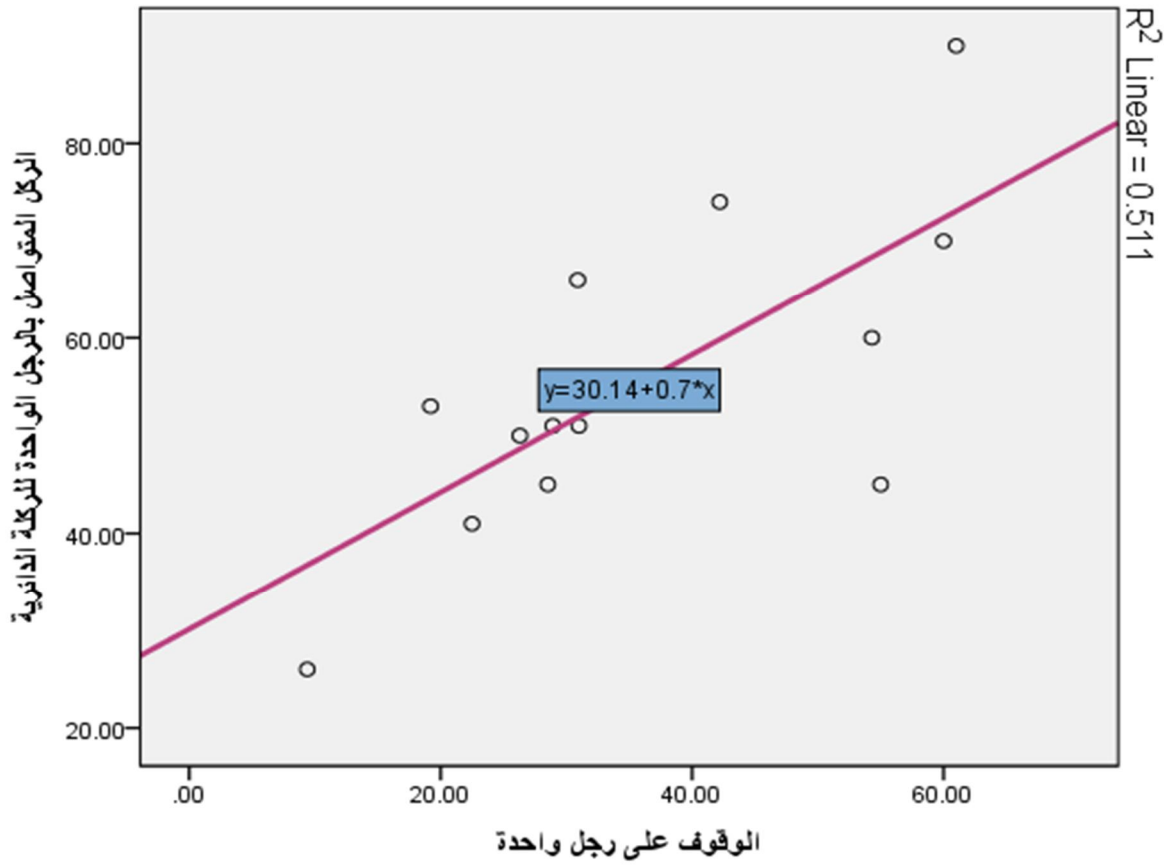
من خلال الجدول رقم(12) الذي يوضح العلاقة بين اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية ، نلاحظ ان العينة قد تحصلت على متوسط حسابي لاختبار الانحناء الأمامي من الوقوف يقدر ب(42.0) و انحراف معياري يقدر ب(10.26) و بالنسبة لاختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية فقد تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب(170.38) و انحراف معياري يقدر ب(7.50) ، و بعد المعالجة الاحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرسون R فوجدنا قيمته تقدر ب(0.558) و وجدنا الدلالة المعنوية sig بقيمة(0.048) و بعد مقارنتها مع قيمة α فنجد أن قيمة sig<α ومنه الاختبار دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية df (11).

4.2.1. نسبة مساهمة التوازن في أداء مهارة الركلة الدائرية (بواند جيك):

جدول رقم 13:يبين نسبة مساهمة الوقوف على رجل واحدة في الضرب المتواصل برجل واحدة للركلة الدائرية(بواند جيك).

المتغيرات	المقدار الثابت	المعامل	Df	قيمة f	Sig	نسبة المساهمة
الوقوف على رجل واحدة و الضرب المتواصل برجل واحدة للركلة الدائرية	**30.14**	**0.704**	**11**	**11.51**	**0.006**	**%51.10**

يتضح من الجدول رقم(13) أن نسبة مساهمة الوقوف على رجل واحدة في الضرب المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية بلغت (51.1%) و قد بلغت قيمة f المحسوبة (11.51) و بما ان sig قيمتها (0.006) و هو أقل من مستوى الدلالة α وهو بذلك دال احصائيا، و من خلال الجدول يمكن التنبؤ بمعادلة خط الانحدار كالتالي: y=30.14+0.704 X ، ، يمثل y المتغير التابع و هو الضرب المتواصل برجل واحدة للركلة الدائرية و يمثل X المتغير المستقل و هو الوقوف على رجل واحدة من خلال المعادلة يمكننا التنبؤ بالضرب المتواصل برجل واحدة للركلة الدائرية و من خلال معرفة نتيجة الفرد في الوقوف على رجل واحدة ، و كلما زادت درجة الفرد في اختبار الوقوف على رجل واحدة تزيد درجة الفرد في اختبار الضرب المتواصل برجل واحدة للركلة الدائرية.



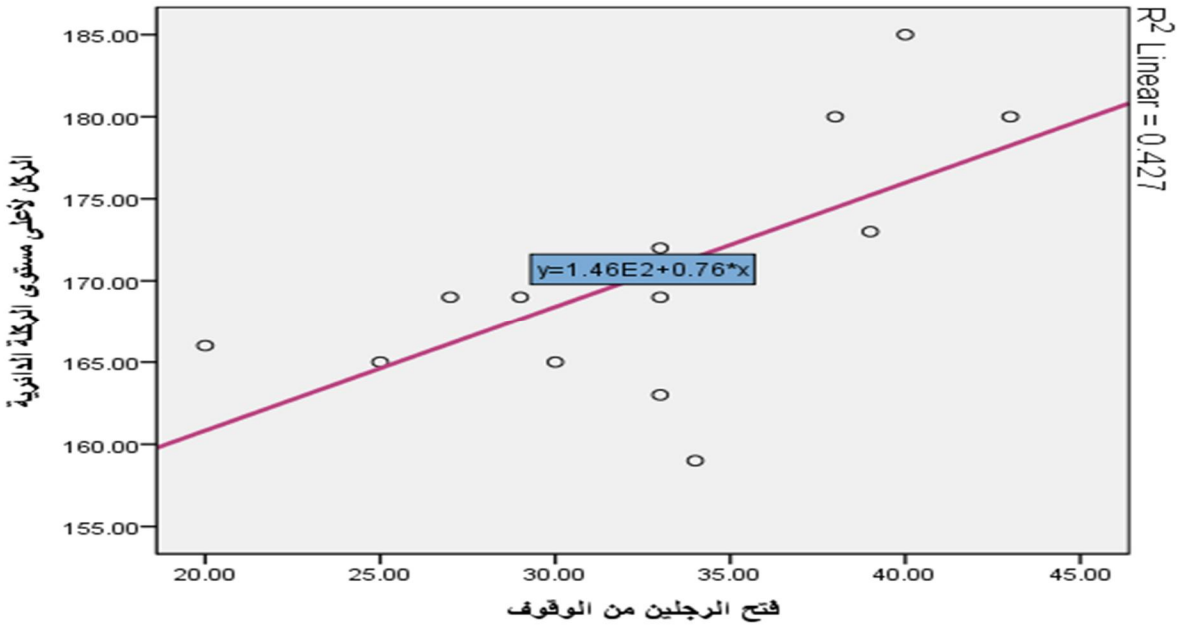
شكل رقم24 : يبين انتشار قيم اختبار الوقوف على رجل واحدة و اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية.

5.2.1. نسبة مساهمة المرونة في أداء مهارة الركلة الدائرية (بواند جيك):

جدول رقم 14:يبين نسبة مساهمة فتح القدمين من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية(بواند جيك).

المتغيرات	المقدار الثابت	المعامل	Df درجات الحرية	قيمة f	Sig دلالة معنوية	نسبة المساهمة
فتح القدمين من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية	145.69	0.775	11	8.21	0.015	%42.7

يتضح من الجدول رقم(14) أن نسبة مساهمة الوقوف على رجل واحدة في الضرب المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية بلغت (42.7%) و قد بلغت قيمة f المحسوبة (8.21) و بما ان sig قيمتها (0.015) و هو أقل من مستوى الدلالة α وهو بذلك دال احصائيا، و من خلال الجدول يمكن التنبؤ بمعادلة خط الانحدار كالتالي: $y=145.69+0.76\ X$ ، ، يمثل y المتغير التابع و هو الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية و يمثل x المتغير المستقل و هو اختبار فتح الرجلين من الوقوف و من خلال المعادلة يمكننا التنبؤ الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية من خلال معرفة نتيجة الفرد في اختبار فتح الرجلين من الوقوف ، و كلما زادت درجة الفرد اختبار فتح الرجلين من الوقوف تزيد درجة الفرد في اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية.



شكل رقم25 :يبين قيم انتشار اختبار فتح الرجلين من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية.

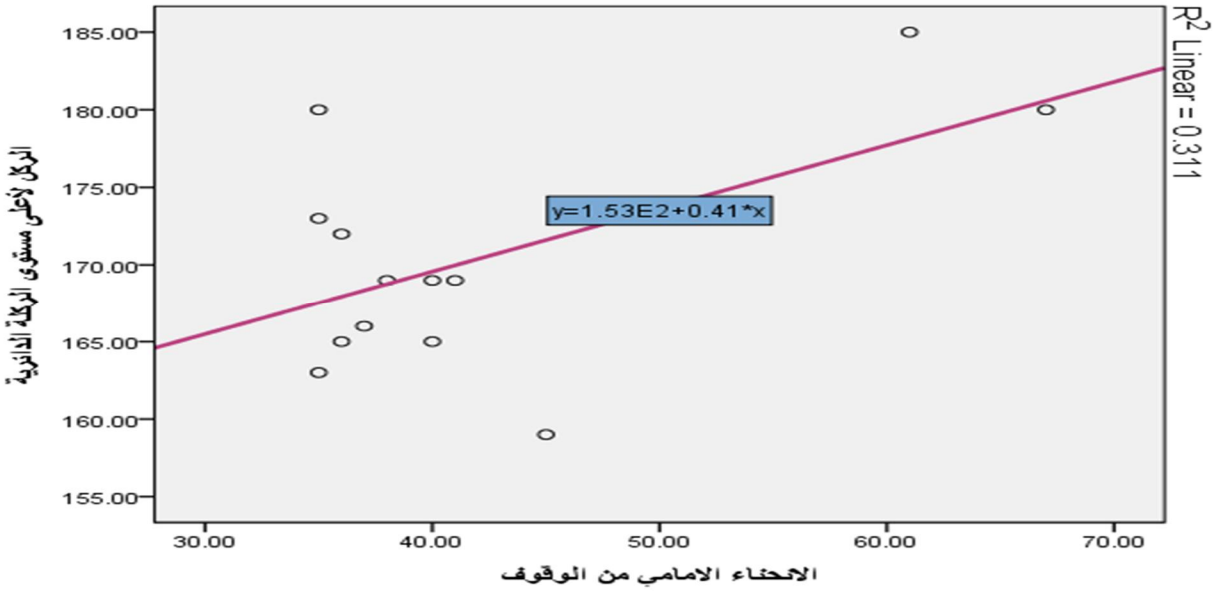
6.2.1. نسبة مساهمة الانحناء الأمامي من الوقوف في أداء مهارة الركلة الدائرية (بواند جيك):

جدول رقم 15:يبين نسبة مساهمة الانحناء الأمامي من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية(بواند جيك).

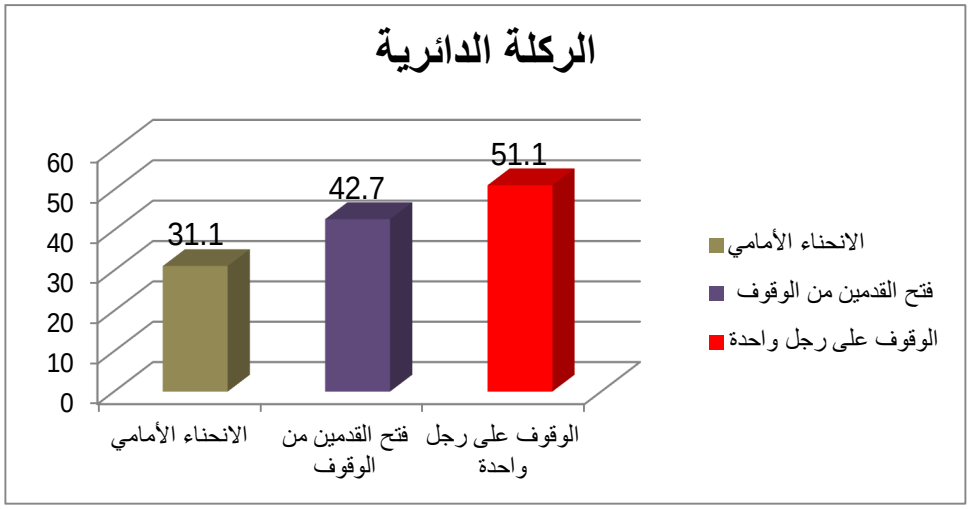
المتغيرات	المقدار الثابت	المعامل	Df	قيمة f	Sig	نسبة المساهمة
الانحناء الأمامي من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية	153.272	0.407	11	4.96	0.048	%31.1

يتضح من الجدول رقم(15) أن نسبة مساهمة الوقوف على رجل واحدة في الضرب المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية بلغت (31.1%) و قد بلغت قيمة f المحسوبة (4.96) و بما ان sig قيمتها (0.048) و هو أقل من مستوى الدلالة α وهو بذلك دال احصائيا، و من خلال الجدول يمكن التنبؤ بمعادلة خط الانحدار كالتالي: $y=153.73+0.41\ X$ ، يمثل y المتغير التابع و هو الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية و يمثل x

المتغير المستقل و هو اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و من خلال المعادلة يمكننا التنبؤ الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية من خلال معرفة نتيجة الفرد في اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف ، و كلما زادت درجة الفرد في اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف تزيد درجة الفرد في اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية.



شكل رقم26 : يبين قيم انتشار اختبار الإنحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية.



شكل رقم**27** : يبين نسب مساهمة المرونة و التوازن في أداء مهارة الركلة الدائرية.

مناقشة الفرضية الثانية:

من الجدول رقم 10 نستنتج و جود علاقة ارتباطية موجبة بين اختبار الوقوف على رجل واحدة و الركل المتواصل برجل واحدة للركلة الدائرية أي أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين التوازن و اداء الركلة الدائرية و هذا لدى ممارسي رياضة الكونغ فو لنادي الهلال للفنون القتالية و نادي الشعلة للكونغ فو ووشو، من الجدول رقم 11 نستنتج و جود علاقة ارتباطية بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية ، ومن الجدول رقم 12 نستنتج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية أي أن هناك ارتباط ايجابي بين المرونة و أداء مهارة الركلة الدائرية و هذا لدى ممارسي رياضة الكونغ فو لنادي الهلال للفنون القتالية و نادي الشعلة للكونغ فو ووشو.

و من الجداول رقم (13) و (14) و(15) نلاحظ نسبة مساهمة الوقوف على رجل واحدة في أداء مهارة الركلة الدائرية ، و نسبة مساهمة فتح القدمين من الوقوف في أداء مهارة الركلة الدائرية ، و نسبة مساهمة الانحناء الأمامي من الوقوف في أداء مهارة الركلة الدائرية ، و التي تدل على أن صفتي المرونة و التوازن تساهم في أداء مهارة الركلة الدائرية.

و من النتائج السابقة نجد أنه توجد علاقة بين اختبار الوقوف على رجل واحدة و الضرب المتواصل برجل واحدة للركلة الدائرية و يرجع الطالب الباحث سبب ذلك إلى أنه عند تنفيذ الركلة الدائرية وبرجل واحدة و بالثبات على الرجل الأخرى و بحركة الرجل الضاربة الأرجحية فإنه يختل توازن اللاعب بالتالي تحتاج هذه المهارة عند تنفيذها إلى خاصية التوازن لأدائها بفعالية ، و أنه توجد علاقة بين اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية و يرجع ذلك إلى أنه مهارة الركلة الدائرية تحتاج إلى مرونة الجذع ما يسمح للاعب الانحناء بصفة جيدة عند تنفيذها و بالتالي الوصول إلى أعلى مستوى ممكن ، وكما أن هناك وجود علاقة بين إختبار الفتح الأمامي للقدمين من الوقوف و إختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية و ذلك لأن مهارة الركلة الدائرية تتطلب مرونة كبيرة في الرجلين و بصفة خاصة للعضلات المقربة للفخذ و التي تتدخل بصفة مهمة عند أدائها.

و من كل هذه النتائج يمكننا القول أن الفرضية الثانية قد تحققت و الت ي تنص على مساهمة صفتي المرونة و التوازن في أداء مهارة الركلة الدائرية(بواند جيك).

3.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: تساهم صفتي المرونة والتوازن في اداء مهارة الركلة الجانبية(وانغ جيك).

1.3.1. عرض و تحليل نتائج اختبار الوقوف على رجل واحدة و الركل المتواصل برجل واحدة للركلة الجانبية (وانغ جيك) :

جدول رقم 16:يبين معامل الارتباط بين اختبار الوقوف على رجل واحدة و اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الجانبية(وانغ جيك).

الاختبار	$\bar{x}$	s	R	df	sig	α	الدلالة
الوقوف على رجل واحدة	36.09	16.73	0.425	11	0.148	0.05	غير دال
الركل في الاتجاهات للركلة الجانبية	51	12.75					

من خلال الجدول رقم(16) الذي يوضح العلاقة بين اختبار الوقوف على رجل واحدة و اختبار الركل المتواصل برجل واحدة للركلة الجانبية ، نلاحظ ان العينة قد تحصلت على متوسط حسابي لاختبار الوقوف على رجل واحدة يقدر ب(36.09) و انحراف معياري يقدر ب(16.73) و بالنسبة لاختبار الركل المتواصل برجل واحدة للركلة الجانبية فقد تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب(51) و انحراف معياري يقدر ب(12.75) ، و بعد المعالجة الاحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرسون R و فوجدنا قيمته تقدر ب(0.425) و وجدنا الدلالة المعنوية sig بقيمة(0.148) و بعد مقارنتها مع قيمة α فنجد أن قيمة sig>α ومنه الاختبارغير دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية df (11).

2.3.1. عرض و تحليل نتائج اختبار فتح الرجلين من الوقوف و الركل لأعلى مستوى للركلة الجانبية (وانغ جيك):

جدول رقم 17:يبين العلاقة بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية(وانغ جيك).

الاختبار	$\bar{x}$	s	R	df	sig	α	الدلالة
اختبار فتح الرجلين من الوقوف	32.76	6.47	0.528	11	0.063	0.05	غير دال
الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية	166.30	6.61					

من خلال الجدول رقم(17) الذي يوضح العلاقة بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية ، نلاحظ ان العينة قد تحصلت على متوسط حسابي لاختبار فتح الرجلين من الوقوف يقدر ب(32.76) و انحراف معياري يقدر ب(6.47) و بالنسبة لاختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الجانبية فقد تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب(166.30) و انحراف معياري يقدر ب(6.61) ، و بعد المعالجة الاحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرسون R فوجدنا قيمته تقدر ب(0.528) و وجدنا الدلالة المعنوية sig بقيمة(0.063) و بعد مقارنتها مع قيمة α فنجد أن قيمة sig>α ومنه الاختبار غير دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية df (11).

3.3.1. عرض و تحليل نتائج اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و الركل لأعلى مستوى للركلة الجانبية (وانغ جيك):

جدول رقم 18:يبين العلاقة بين اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية(وانغ جيك).

الاختبار	$\bar{x}$	s	R	df	Sig	α	الدلالة
اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف	42.0	10.26	0.578	11	0.038	0.05	دال
الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية	166.30	6.61					

من خلال الجدول رقم(18) الذي يوضح العلاقة بين اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و الركل لأعلى مستوى للركلة الجانبية ، نلاحظ ان العينة قد تحصلت على متوسط حسابي لاختبار الانحناء الأمامي من الوقوف يقدر ب(42.0) و انحراف معياري يقدر ب(10.26) و بالنسبة لاختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الجانبية فقد تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب(166.30) و انحراف معياري يقدر ب(6.61) ، و بعد المعالجة الاحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرسون R فوجدنا قيمته تقدر ب(0.578) و وجدنا الدلالة المعنوية sig بقيمة(0.038) و بعد مقارنتها مع قيمة α فنجد أن قيمة sig<α ومنه الاختبار دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية df (11).

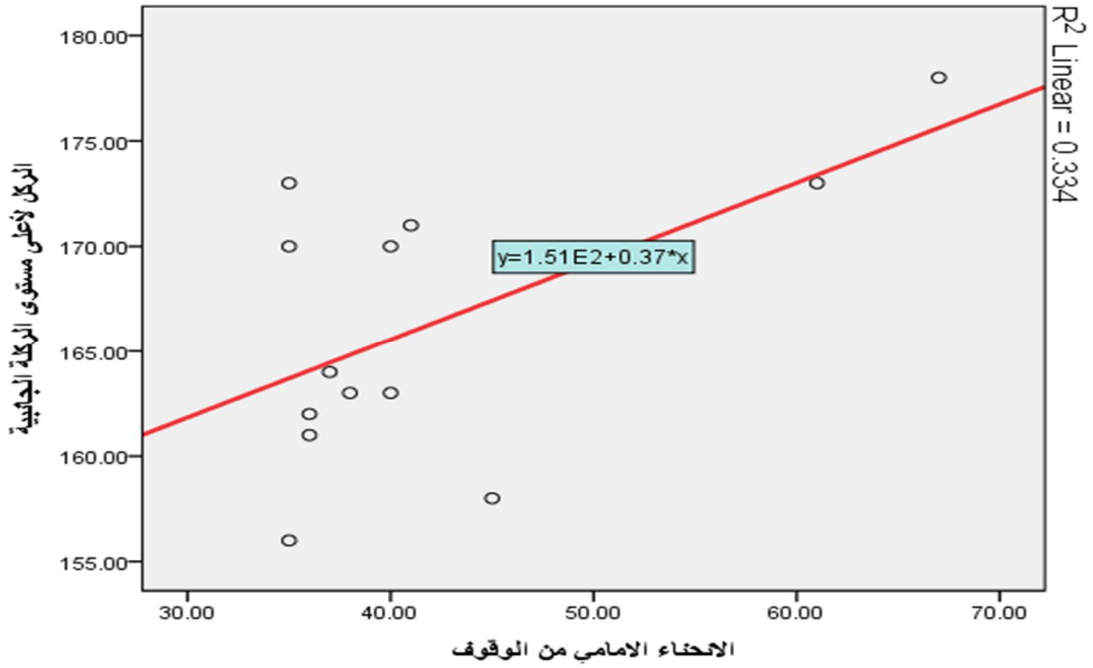
4.3.1. نسبة مساهمة اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف في الركل لأعلى مستوى للركلة الجانبية (وانغ جيك):

جدول رقم 19:يبين نسبة مساهمة الانحناء الأمامي من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية(وانغ جيك).

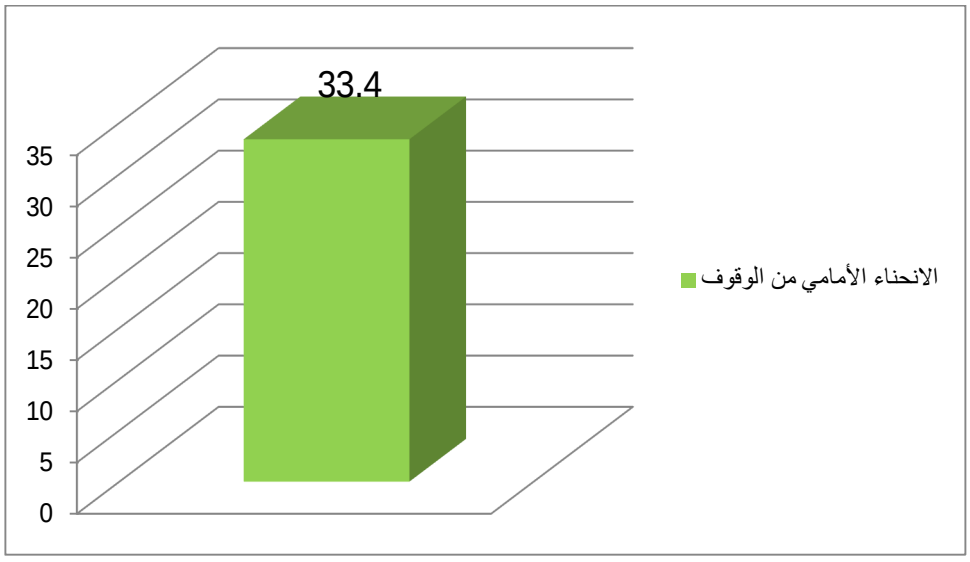
المتغيرات	المقدار الثابت	المعامل	Df درجات الحرية	قيمة f	Sig دلالة معنوية	نسبة المساهمة
الانحناء الأمامي من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية	150.65	0.373	11	5.52	0.038	%33.4

يتضح من الجدول رقم(19) أن نسبة مساهمة الوقوف على رجل واحدة في الضرب المتواصل في الاتجاهات للركلة الأمامية بلغت (33.4%) و قد بلغت قيمة f المحسوبة (5.52) و بما ان sig قيمتها (0.038) و هو أقل من مستوى الدلالة α وهو بذلك دال احصائيا، و من خلال الجدول يمكن التنبؤ بمعادلة خط الانحدار كالتالي: y=150.65+0.37 X ، يمثل y المتغير التابع و هو الركل لأعلى مستوى للركلة الجانبية و يمثل x المتغير المستقل و هو اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و من خلال المعادلة يمكننا التنبؤ الركل لأعلى مستوى للركلة

الجانبية من خلال معرفة نتيجة الفرد في اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف ، و كلما زادت درجة الفرد في اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف تزيد درجة الفرد في اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الجانبية.



شكل رقم28 :يبين انتشار قيم اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الجانبية.



شكل رقم29 :يبين نسبة مساهمة الانحناء الأمامي من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية.

مناقشة الفرضية الثالثة:

من الجدول رقم 16 نستنتج عدم و جود علاقة ارتباطية بين اختبار الوقوف على رجل واحدة و الركل المتواصل برجل واحدة للركلة الجانبية أي أن ليست هناك علاقة ارتباطية بين التوازن و اداء الركلة الجانبية و هذا لدى ممارسي رياضة الكونغ فو لنادي الهلال للفنون القتالية و نادي الشعلة للكونغ فو ووشو ، من الجدول رقم 17 نستنتج عدم و جود علاقة ارتباطية بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية أي أنه ليست هناك علاقة ارتباطية بين فتح القدمين من الوقوف و اداء الركلة الجانبية و هذا لدى ممارسي رياضة الكونغ فو لنادي الهلال للفنون القتالية و نادي الشعلة للكونغ فو ووشو ، من الجدول رقم 18 نستنتج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية أي أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الانحناء الأمامي من الوقوف و اداء الركلة الجانبية و هذا لدى ممارسي رياضة الكونغ فو لنادي الهلال للفنون القتالية و نادي الشعلة للكونغ فو ووشو. و هذا ما يدل على أن صفتي المرونة و التوازن لا تساهم في أداء مهارة الركلة الدائرية.

و من النتائج السابقة نجد أنه لا توجد علاقة بين اختبار الوقوف على رجل واحدة و الضرب المتواصل برجل واحدة للركلة الجانبية و يرجع الطالب الباحث سبب ذلك إلى أنه عند تنفيذ الركلة الجانبية وبرجل واحدة و بالثبات على الرجل الأخرى و بحركة الرجل الضاربة الأرجحية فإنه يختل توازن اللاعب بالتالي تحتاج هذه المهارة عند تنفيذها إلى خاصية التوازن لأدائها بفعالية ولم تكن هناك علاقة بين الاختبارين لأن في اختبار الضرب المتواصل برجل واحدة و يكون إرجاع الرجل الضاربة و تخفيضها إلى رجل الإرتكاز في خط مستقيم و الذي يظهر الصعوبة في إحتفاظ اللاعب في توازنه و نقص التدريب لهذه المهارة مقارنة بالمهارات الركل الأخرى لصعوبة أدائها خلال المنافسات(المنازلة) ، و أنه توجد علاقة بين اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية و يرجع ذلك إلى أنه مهارة الركلة الجانبية تحتاج إلى مرونة الجذع ما يسمح للاعب الانحناء بصفة جيدة عند تنفيذها و بالتالي الوصول إلى أعلى مستوى ممكن ، وكما أنه لا توجد علاقة بين إختبار الفتح الأمامي للقدمين من الوقوف و إختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية و ذلك لأن مهارة الركلة الجانبية تتطلب مستوى عال من المرونة في الرجلين و لنقص صفة مرونة الرجلين عند بعض أفراد العينة ما أثر على نتيجة الاختبارين.

و من كل هذه النتائج يمكننا القول أن الفرضية الثالثة لم تتحقق و التي تنص على مساهمة صفتي المرونة و التوازن في أداء مهارة الركلة الدائرية(بواند جيك).

الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها لقد حاولنا تسليط الضوء على دور و مساهمة المرونة و التوازن في أداء بعض مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو صنف آكابر، و كان الهدف من الدراسة هو محاولة التعرف على العلاقة بين صفتي المرونة و التوازن في أداء بعض مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو و نسبة مساهمة التوازن و المرونة في اداء مهارات الركل.

و من خلال تحليل النتائج التي تحصلنا عليها بطرق احصائية و علمية توصلنا إلى تفسير للفرضية العامة و التي كان مفادها أنه تساهم الصفات البدنية (المرونة والتوازن) في أداء بعض مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو صنف آكابر و بصفة ايجابية .

قد تم تناول في هذه الدراسة ثلاث فرضيات ، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التطبيقية تم التوصل إلى النتائج التالية :

- ✓ **أولا :** تنص الفرضية الأولى على أنه " تساهم صفتي المرونة والتوازن في أداء مهارة الركلة الأمامية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو بولاية الجلفة صنف آكابر " ، ولقد أثبتت النتائج التي تحصلنا عليها وجود علاقة هناك علاقة بين التوازن و أداء مهارة الركلة الأمامية ، و بالنسبة للمرونة فكان هناك علاقة بين اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و أداء الركلة الأمامية في حين لم تكن هناك علاقة بين اختبار فتح القدمين من الوقوف و أداء مهارة الركلة الأمامية **وهذا ما يؤكد صحت الفرضية الأولى.**
- ✓ **ثانيا :** تنص الفرضية الثانية على أن " تساهم صفتي المرونة والتوازن في أداء مهارة الركلة الدائرية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو بولاية الجلفة صنف آكابر " و قد اثبتت النتائج التي تحصلنا عليها على وجود علاقة بين المرونة والتوازن في أداء مهارة الركلة الدائرية فكانت كل نتائج الاختبارات دالة **وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .**
- ✓ **ثالثا :** تنص الفرضية الثالثة على أن " تساهم صفتي المرونة والتوازن في أداء مهارة الركلة الدائرية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو بولاية الجلفة صنف آكابر " ، و قد اثبتت النتائج التي تحصلنا عليها على عدم وجود علاقة بين اداء

مهارة الركلة الجانبية والتوازن أما المرونة فكانت هناك علاقة مع اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و عدم وجود علاقة مع اختبار فتح القدمين من الوقوف في أداء مهارة الركلة الجانبية **وهذا ما يؤكد عدم صحة الفرضية الثالثة .**

و من خلال كل هذه النتائج يرى الطالب الباحث أن المرونة و التوازن من الصفات البدنية المهمة لأداء مهارات الركل لممارسي رياضة الكونغ فو ، و تعتبر صفتان مكملتان للصفات البدنية الأخرى كالقوة و السرعة و التحمل ... و التي يتطلبها أداء مهارات الركل بصفة كبيرة ، و تعتبر صفتان مهمتان في الأداء الحركي و المهاري في رياضة الكونغ فو بصفة خاصة و الرياضة بصفة عامة ، كما يتفق ذلك مع رأي بسطويسى أحمد(1999) الذي يعتبر ان المرونة كأحد الصفات البدنية و الحركية الأساسية للأداء الحركي الجيد لكثير من المهارات الرياضية ، ويقول مفتي إبراهيم حماد (2001) أن عدم مرونة المفاصل و العضلات تحد من كفاءة الفرد للعمل و ذلك ما نلحظه عند تأدية رياضي الكونغ فو لبعض أداء الركلات و الذي ينقص من المدى الحركي للمفصل و بالتالي عدم فعالية الهجوم كما تتراجع أيضا سرعة و قوة الركلة ، كما يرى طلحة حسام الدين (1997) أن المرونة تساعد على ظهور البساطة و الإنسيابية و التوافق في الأداء المهاري ، كما تساعد الرياضي على أداء المهارة بالقدر المفترض ان تؤدى بها ، كما توصل إليه (مبارك زوان ،2012) في دراسته التي قام بها لمعرفة دور المرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم أنه كلما زادت المرونة زاد الإتقان الحركي للأداء المهاري ، و لا غنى عن التوازن في الأداء الحركي و ذلك ما أثبته سكوت نقلاً عن مُحَمَّد صبحي حسانين(2004) بأن هناك وجود علاقة بين التوازن و الإحساس الحركي مما جعله يوصي بضرورة أن تتضمن أي بطارية حركية اختبارات للتوازن ، و مما خلصت إليه دراسة (chew-bullock et al ,2012) أن هناك علاقة ارتباط دال بين التوازن على رجل واحدة ودقة الركل ، كما تشير الى أهمية القدرة على التوازن في أداء مهارة الركل وبالتالي صقل مهارات الرياضيين.

مما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة و بتحقق الفرضية الأولى و الفرضية الثانية و عدم تحقق الفرضية الثالثة نستطيع القول بأن الفرضية العامة و التي تنص على " تساهم الصفات البدنية (المرونة و التوازن) في أداء بعض مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو صنف آكابر " **قد تحققت.**

الاقتراحات

الإقتراحات:

من جراء إجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة أشياء كثيرة ، كانت تشكل بعض الصعوبات في إنجاز و تقديم سيرورة البحث نفسه أو حتى كعائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية.

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب و تسهيل عملية التعليم على المدرب.
- ضرورة تسطير برامج استدراكية من طرف الباحثين و الأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية و خاصة المرونة وبصفة أكبر التوازن.
- ضرورة التركيز على إدماج تمارين و برامج تطويرية قصد تحسين القدرة على المرونة لدى اللاعبين و التي تبدو جد بل منخفضة لنقص العمل على هذه الصفة.
- تحسين القدرة على المرونة قصد الوصول إلى تحسين الأداء المهاري في رياضة الكونغ فو و بصفة خاصة مهارات الركل .
- الاهتمام بصفة التوازن و التي تعتبر عامل مهم في أداء المهارات و التي يتدخل في أدائها الرجلين بصفة كبيرة.
- التدريب المبكر لصفتي المرونة و التوازن و التي تكون قابلة للتطوير بصفة كبيرة في سن الطفولة و المراهقة.
- التأكيد على إنتقاء اللاعبين ممن يتوفر فيهم الصفات البدنية أو قابلية التدريب في هذا المجال ليساعد على أداء مهارات الركل.
- تجهيز و توفير الوسائل و اللوازم الضرورية التي تستخدم في تطوير صفتي المرونة و التوازن.
- ضرورة اجراء دراسات مماثلة و الاهتمام بهذا النوع من الدراسات و على مستويات مختلفة.

- إدخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية و المواكبة للتطور العلمي و الرياضي ، و استعمال التقنيات التكنولوجية الحديثة في التدريب و خاصة تدريب المرونة و التوازن.

خاتمة

خاتمة :

تعد رياضة الكونغ فو من بين الرياضات القتالية جذباً للاعين و لها الكثير من المعجبين و المتابعين و ذلك للدور الذي تلعبه في زيادة اللياقة البدنية و زيادة ثقة الشخص بنفسه و التخفيف من الضغوطات النفسية ، و من اجل تحقيق المستويات العالية و النتائج الرياضية كان لزاماً على المدربين وضع برامج خاصة لاستقطاب و تدريب المواهب مع التركيز على الجانب الفني لهذه الرياضة و خاصة مهارات الركل ، و إعداد متكامل للاعب بما فيه التحضير البدني لجميع الصفات البدنية و التي من بينها المرونة و التوازن.

كما ان العلاقة بين القدرات البدنية و الأداء المهاري هي علاقة وثيقة يجب أن تأخذ بجد أثناء إعداد لاعبي الكونغ فو ، و التدريب المنهجي المنظم تنظيماً سليماً يعمل على إتقان و تثبيت القدرات البدنية و المهارية و الرفع من المستوى أثناء المنافسات الرياضية.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع دراستنا هذه التي تهدف إلى التعرف بأهمية القدرات البدنية و خاصةً المرونة و التوازن ومدى تأثيرها على الأداء المهاري في رياضة الكونغ فو و خاصة مهارات الركل ، و قد إعتمدت دراستنا على مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية و التي تم تطبيقها على عينة تمثلت في 13 لاعباً من أندية و لاية الجلفة و استنتجنا أن الفرضية العامة قد تحققت و بالتالي إثبات مساهمة الصفات البدنية المرونة و التوازن في أداء بعض مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو.

ومن هنا يمكن القول أنه يوجد ترابط وثيق بين المكونات البدنية و المهارية حيث يجب معرفة كل مكونات الأداء البدني لكل مهارة على حد ، فالقدرات البدنية تعتبر من أهم متطلبات رياضة الكونغ فو ولها التأثير الكبير على الرفع من مستوى الأداء المهاري.

وفي الأخير وعلى ضوء الدراسة التي قمنا بها تبين لنا أن القدرات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري ولا يمكن الفصل بينهما ولهذا يجب العمل على تنميتها في إطار منهجي منظم من أجل الارتقاء برياضة الكونغ فو والوصول إلى الغاية المنشودة فرياضة الكونغ فو لها شعبية كبيرة من المحبين والممارسين وهي في تطور مستمر حيث أصبحت من أكثر اهتمامات الدول المتطورة.

انطلاقاً من هذه النتائج و التي تبقى في حدود عينة البحث نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولية للقيام بدراسات مستقبلية لهذا النوع من الدراسات.

قائمة المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

قائمة المصادر:

1) إبراهيم أنيس وآخرون ، **المعجم الوسيط** ،الطبعة الثانية، مطابع دار المعارف: مصر،1972.
2) أحمد عمر مختار:**معجم اللغة العربية المعاصرة**، الجزء الرابع، عالم الكتب: القاهرة ،2008.
3) فؤاد إفرام البستاني: **معجم منجد الطلاب** ، دار المشرق: بيروت ، 1986.

قائمة المراجع باللغة العربية:

4) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح:**التدريب الرياضي المعاصر**، الطبعة الأولى،دار الفكر العربي: القاهرة، 2012.
5) أسامة كامل الراتب و آخرون: **دائرة معارف الرياضة و علوم التربية البدنية**،بدون طبعة،دار الفكر العربي: القاهرة ،2004.
6) بسطويسى أحمد: **أسس ونظريات التدريب الرياضي**،بدون طبعة، دار الفكر العربي: القاهرة ،1999.
7) خالد قاسم سمور:**الإحصاء**،الطبعة الأولى، دار الفكر: الأردن،2007.
8) حمدى أحمد: **التدريب الرياضي**،. ب ط، مركز الكتاب للنشر،القاهرة،2009.
9) سالم عيسى بدر و عماد غضاب عبابنة:**مبادىء الإحصاء الوصفي و الإستدلالي**،الطبعة الأولى،دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة:عمان،2007.
10) طلحة حسام الدين وآخرون:**الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي**،الطبعة الاولى،مركز الكتاب للنشر:القاهرة ،1997.
11) عادل عبد البصيرعلي:**التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية والتطبيق**،الطبعةالأولى،مركز الكتاب للنشر،1999.

12) عادل عبد البصير علي:**الميكانيكا الحيوية و التكامل بين الظرية والتطبيق في المجال الرياضي**،الطبعة الثانية،مركز الكتاب للنشر،1990.

13) عبد الجبار توفيق البياتي:**الإحصاء و تطبيقاته في العلوم التربوية و النفسية**، الطبعة الأولى، إثراء للنشر و التوزيع: عمان، 2008.

14) عبد الجليل الزوغي و محمد الغانم: **مناهج البحث في التربية**، مطبعة العافي:بغداد،1974.

15) علي حسن أبو جاموس: **المعجم الرياضي**، دار أسامة للنشر و التوزيع:عمان – الأردن، 2012.

16) عمار بوحوش ومحمد محمود الذنيبات**: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**، ديوان المطبوعات الجزائرية: الجزائر،1995.

17) عودة أحمد وملكاوي فتحي : **أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية** ، مكتبة المنار للنشر والتوزيع: الزرقاء ،1987.

18) فاطمة عوض صابر و ميرقت علي :**أسس و مبادئ البحث العلمي** ،الطبعة الأولى ، جامعة الإسكندرية ،2002.

19) قاسم حسن حسين و إيمان شاكر محمود:**مبادىء الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية**،بدون طبعة، دار الفكر،الأردن،بدون سنة.

20) كريستوفر نوريس:**تمارين المرونة و اللياقة**،الطبعة الرابعة،ترجمةخالد العامري ،دار الفاروق للنشر و التوزيع. القاهرة،2004.

21) كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين: **اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية**، دار الفكر العربي: القاهرة ،1997 .

22) محمد حسن علاوي:**علم التدريب الرياضي**،الطبعة 13، دار المعارف،1994.

23) محمد صبحي حسانين:**القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية**،الطبعة السادسة، دار الفكر العربي:القاهرة ،2004.

24) محمد محمود أحمد: **الكونغ فو**، دار الإسراء للنشر و التوزيع: عمان/الأردن:،الطبعة الأولى،1998.

25) محمد موهوب بن أحمد بن حسين: **الكينغ فو**، دار الهدى: عين مليلية الجزائر،2004.

26) محي الدين مختار: **بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية** ، ديوان المطبوعات الجزائرية: الجزائر، 1995.

27) مختار سالم:**رياضة الكونفو الشرسة**،بدون طبعة،مكتبة المعارف: بيروت ،بدون سنة.

28) مفتي إبراهيم حماد:**التدريب الرياض الحديث**، دار الفكر العربي: القاهرة،2001.

29) مفتي إبراهيم حماد:**المرجع الشامل في التدريب الرياضي**،بدون طبعة، دار الكتاب الحديث: القاهرة،2013.

30) موريس أنجرس: **منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية** ،ترجمة بوزيد سحراوي و آخرون، دار القصبة للنشر: الجزائر، 2004.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

31) Butterfield, S. A., & Loovis, E. M. (1994). Influence of Age, Sex, Balance, and Sport Participation on Development of Kicking by Children in Grades K-8. *Perceptual and Motor Skills*, *79*(1), 691-697. doi: doi:10.2466/pms.1994.79.1.691

32) Chew-Bullock, T. S. Y., Anderson, D. I., Hamel, K. A., Gorelick, M. L., Wallace, S. A., & Sidaway, B. (2012). Kicking performance in relation to balance ability over the support leg. *Human Movement Science*, *31*(6), 1615-1623. doi: http://doi.org/10.1016/j.humov.2012.07.001

33) Cromwell, R. L., Meyers, P. M., Meyers, P. E., & Newton, R. A. (2007). Tae Kwon Do: An Effective Exercise for Improving Balance and Walking Ability in Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series A*, *62*(6), 641-646. doi: 10.1093/gerona/62.6.641

34) Violan, M. A., Small, E. W., Zetaruk, M. N., & Micheli, L. J. (1997). The Effect of Karate Training on Flexibility, Muscle Strength, and Balance in 8- to 13-Year-Old Boys. *Pediatric Exercise Science, 9*(1), 55-64. doi: 10.1123/pes.9.1.55

35) Etienne Gillon et Al , dictionnaire larousse , librairie larousse:canada ,1977.

قائمة الأطروحات و الرسائل العلمية:

36) بونيف إلياس نوح وآخرون:**دور التدريب الرياضي في بناء تماسك الفريق الرياضي في كرة القدم**،مذكرة ليسانس، قسم الإدارة و التسيرالرياضي: جامعة المسيلة،2009/2008.

37) حسان أحمد شوقي**: مساهمة بعض الصفات البدنية في أداء مهارة لعب الكرة بالرأس في كرة القدم** ، مذكرة ماستر: جامعة زيان عاشور بالجلفة - معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية،2011-2012.

38) حناط عبد القادر:**ممارسة رياضة الكاراتي و الكونغ فو بتطبيقاتها النفسية و الروحية و انعكاساتها عل البعد الاجتماعي الثقافي للمجتمع الجزائري في ظل نظام العولمة**،أطروحة دكتوراء، معهد التربية البدنية و الرياضية: جامعة الجزائر،2010 .

39) طيبي بوبكر و الأحرش عبد القادر**:تأثير التدريب البليومتري على بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية في رياضة الكونغ فو**،مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية : جامعة زيان عاشور الجلفة،2016.

40) أيمن مسي توفيق : **فاعلية تدريب البليومترك على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى الكونغ فو وعلاقتها ببعض المكونات البدنية** ، رسالة ماجستير ، جامعة القاهرة مصر ، 2003.

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

-جامعة زيان عاشور -الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي **طور ماستر**

استمارة رأي السادة المختصين حول بعض الاختبارات البدنية

السيد:.....

اللقب العلمي:.....

الاختصاص:.....

مكان العمل:.....

التاريخ:

التوقيع:

في اطار انجاز مذكرة التخرج والتي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي والمتمثل عنوانها في :

مساهمة الصفات البدنية (المرونة و التوازن) في اداء بعض مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو صنف - أكابر-

الفرضية عامة: تساهم الصفات البدنية المرونة و التوازن في أداء بعض مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو.

الفرضيات الجزئية:

1. تساهم صفتي المرونة و التوازن في أداء مهارة الركلة الأمامية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو.

2. تساهم صفتي المرونة و التوازن في أداء مهارة الركلة الدائرية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو.
3. تساهم تساهم صفتي المرونة و التوازن في أداء مهارة الركلة الجانبية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو.

في اطار بحثنا نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية و الالتزام بالموضوعية من خلال اجوبتكم التي ستعطي مصداقية اكبر على بحثنا الذي هو خطوة نحو الامام و فتح المجال امام دراسات اخرى اكثر تعمقا في الموضوع .

نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة و تقبلوا مني أساتذتي فائق الاحترام و التقدير ...

ضع علامة * في الخانة او الخانات المناسبة حسب اجابتكم المقترحة

كما يمكنكم اضافة اختبارات ترونها مناسبة لخدمة هذا البحث في الخانات الفارغة.

من اعداد الطالب :

بورقدة حسين صدام

تحت اشراف الاستاذ :

قاسم المختار

الموسم الجامعي :

2017/2016

نوع الاختبار	اسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار المناسب
اختبارات التوازن	الوقوف على رجل واحدة	الثانية	
	التلويح بالرجل للأمام والى الخلف	الثانية	
اختبارات المرونة	الفتح الامامي للرجلين من الوقوف	سنتمتر	
	الفتح الجانبي للرجلين من الوقوف	سنتمتر	
	ثني الجذع من الوقوف	سنتمتر	
اختبارات الركلة الامامية	الضرب بالرجل لأعلى مستوى	متر	
	ضرب الهدف	عدد الضربات الناجحة	
اختبارات الركلة الدائرية	الضرب بالرجل لأعلى مستوى	متر	
	الركل المتواصل بالرجل الواحدة	عدد الركلات	
اختبارات الركلة الجانبية	الضرب بالرجل لأعلى مستوى	متر	
	ضرب الهدف بالرجلين في اتجاهين	عدد الضربات الناجحة	

قائمة بأسماء المحكمين:

الاسم و اللقب: حميدة خالد.

الدرجة العلمية: أستاذ محاضر ب.

الاختصاص: العلوم البيوطبية و الرياضية.

الاسم و اللقب: حناط عبد القادر.

الدرجة العلمية: أستاذ محاضر أ.

الاختصاص: إرشاد نفسي رياضي.

الاسم و اللقب: خاضر صالح.

الدرجة العلمية: أستاذ محاضر ب.

الاختصاص: علم الإجتماع الرياضي التربوي.

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الوقوف على رجل واحدة	36.0946	16.73094	13
الركل المتواصل في الاتجاهت للركلة الامامية	51.0769	15.44594	13

Correlations

		واحدة رجل على الوقوف	الاتجاهت في المتواصل الركل الدائرية للركلة
الوقوف على رجل واحدة	Pearson Correlation	1	.724**
	Sig. (2-tailed)		.005
	N	13	13
الركل المتواصل في الاتجاهت للركلة الامامية	Pearson Correlation	.724**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	
	N	13	13

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
فتح القدمين من الوقوف	32.6154	6.47480	13
الضرب لأعلى مستوى جيك تيك	172.3077	6.73776	13

Correlations

		الوقوف من القدمين فتح	مستوى لأعلى الضرب تيك جيك
فتح القدمين من الوقوف	Pearson Correlation	1	.500
	Sig. (2-tailed)		.082
	Sum of Squares and Cross-products	503.077	261.538
	Covariance	41.923	21.795
	N	13	13
الضرب لأعلى مستوى جيك تيك	Pearson Correlation	.500	1
	Sig. (2-tailed)	.082	
	Sum of Squares and Cross-products	261.538	544.769
	Covariance	21.795	45.397
	N	13	13

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الانحناء الأمامي من الوقوف	42.0000	10.26320	13
الضرب لأعلى مستوى جيك تيك	172.3077	6.73776	13

Correlations

		الوقوف من الأمامي الانحناء	جيك مستوى لأعلى الضرب تيك
الانحناء الأمامي من الوقوف	Pearson Correlation	1	.678*
	Sig. (2-tailed)		.011
	Sum of Squares and Cross-products	1264.000	563.000
	Covariance	105.333	46.917
	N	13	13
الضرب لأعلى مستوى جيك تيك	Pearson Correlation	.678*	1
	Sig. (2-tailed)	.011	
	Sum of Squares and Cross-products	563.000	544.769
	Covariance	46.917	45.397
	N	13	13

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1500.607	1	1500.607	12.117	.005[b]
	Residual	1362.316	11	123.847		
	Total	2862.923	12			

a. Dependent Variable: الأمامية للركلة الاتجاهات في المتواصل الضرب

b. Predictors: (Constant), واحدة رجل على الوقوف

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.724[a]	.524	.481	11.12865

a. Predictors: (Constant), واحدة رجل على الوقوف

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	26.952	7.587		3.552	.005
	الوقوف على رجل واحدة	.668	.192	.724	3.481	.005

a. Dependent Variable: الأمامية للركلة الاتجاهات في المتواصل الضرب

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.678[a]	.460	.411	5.16987

a. Predictors: (Constant), الوقوف من الأمامي الانحناء

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	250.767	1	250.767	9.382	.011[b]
	Residual	294.003	11	26.728		
	Total	544.769	12			

a. Dependent Variable: الأمامية الركلة مستوى لأعلى الركل

b. Predictors: (Constant), الوقوف من الأمامي الانحناء

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	153.600	6.273		24.484	.000
	الانحناء الأمامي من الوقوف	.445	.145	.678	3.063	.011

a. Dependent Variable: الأمامية الركلة مستوى لأعلى الركل

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الوقوف على رجل واحدة	36.0946	16.73094	13
الركل المتواصل بالرجل الواحدة بواند جيك	55.5385	16.46013	13

Correlations

		واحدة رجل على الوقوف	بالرجل المتواصل الركل جيك بواند الواحدة
الوقوف على رجل واحدة	Pearson Correlation	1	.715**
	Sig. (2-tailed)		.006
	N	13	13
الركل المتواصل بالرجل الواحدة بواند جيك	Pearson Correlation	.715**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	
	N	13	13

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		الوقوف من القدمين فتح	جيك بواند مستوى لأعلى الركل
فتح القدمين من الوقوف	Pearson Correlation	1	.654*
	Sig. (2-tailed)		.015
	N	13	13
الركل لأعلى مستوى بواند جيك	Pearson Correlation	.654*	1
	Sig. (2-tailed)	.015	
	N	13	13

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الانحناء الأمامي من الوقوف	42.0000	10.26320	13
الركل لأعلى مستوى بواند جيك	170.3846	7.50043	13

Correlations

		الوقوف من الأمامي الانحناء	جيك بواند مستوى لأعلى الركل
الانحناء الأمامي من الوقوف	Pearson Correlation	1	.558*
	Sig. (2-tailed)		.048
	N	13	13
الركل لأعلى مستوى بواند جيك	Pearson Correlation	.558*	1
	Sig. (2-tailed)	.048	
	N	13	13

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.715[a]	.511	.467	12.01613

a. Predictors: (Constant), واحدة رجل على الوقوف

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1662.971	1	1662.971	11.517	.006[b]
	Residual	1588.260	11	144.387		
	Total	3251.231	12			

a. Dependent Variable: الدائرية للركلة واحدة برجل المتواصل الركل

b. Predictors: (Constant), واحدة رجل على الوقوف

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30.142	8.192		3.679	.004
	الوقوف على رجل واحدة	.704	.207	.715	3.394	.006

a. Dependent Variable: الدائرية للركلة واحدة برجل المتواصل الركل

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.654[a]	.427	.375	5.92872

a. Predictors: (Constant), الوقوف من الرجلين فتح

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	288.430	1	288.430	8.206	.015[b]
	Residual	386.647	11	35.150		
	Total	675.077	12			

a. Dependent Variable: الدائرية الركلة مستوى لأعلى الركل

b. Predictors: (Constant), الوقوف من الرجلين فتح

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	145.689	8.777		16.600	.000
	فتح الرجلين من الوقوف	.757	.264	.654	2.865	.015

a. Dependent Variable: الدائرية الركلة مستوى لأعلى الركل

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.558[a]	.311	.248	6.50347

a. Predictors: (Constant), الوقوف من الأمامي الانحناء

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	209.830	1	209.830	4.961	.048[b]
	Residual	465.247	11	42.295		
	Total	675.077	12			

a. Dependent Variable: الدائرية الركلة مستوى لأعلى الركل

b. Predictors: (Constant), الوقوف من الأمامي الانحناء

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	153.272	7.892		19.422	.000
	الانحناء الأمامي من الوقوف	.407	.183	.558	2.227	.048

a. Dependent Variable: الدائرية الركلة مستوى لأعلى الركل

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الوقوف على رجل واحدة	36.0946	16.73094	13
الركل المتواصل برجل واحدة بوانغ جيك	51.0000	12.75408	13

Correlations

		واحدة رجل على الوقوف	برجل المتواصل الركل جيك بوانغ واحدة
الوقوف على رجل واحدة	Pearson Correlation	1	.425
	Sig. (2-tailed)		.148
	N	13	13
الركل المتواصل برجل واحدة بوانغ جيك	Pearson Correlation	.425	1
	Sig. (2-tailed)	.148	
	N	13	13

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
فتح القدمين من الوقوف	32.6154	6.47480	13
الركل لأعلى مسوى وانغ جيك	166.3077	6.61292	13

Correlations

		الوقوف من القدمين فتح	وانغ مسوى لأعلى الركل جيك
فتح القدمين من الوقوف	Pearson Correlation	1	.528
	Sig. (2-tailed)		.063
	N	13	13
الركل لأعلى مسوى وانغ جيك	Pearson Correlation	.528	1
	Sig. (2-tailed)	.063	
	N	13	13

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الانحناء الأمامي من الوقوف	42.0000	10.26320	13
الركل لأعلى مسوى وانغ جيك	166.3077	6.61292	13

Correlations

		الوقوف من الأمامي الانحناء	وانغ مسوى لأعلى الركل جيك
الانحناء الأمامي من الوقوف	Pearson Correlation	1	.578*
	Sig. (2-tailed)		.038
	N	13	13
الركل لأعلى مسوى وانغ جيك	Pearson Correlation	.578*	1
	Sig. (2-tailed)	.038	
	N	13	13

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.578[a]	.334	.274	5.63481

a. Predictors: (Constant), الوقوف من الأمامي الانحناء

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	175.507	1	175.507	5.528	.038[b]
	Residual	349.262	11	31.751		
	Total	524.769	12			

a. Dependent Variable: الجانبية الركلة مستوى لأعلى الركل

b. Predictors: (Constant), الوقوف من الأمامي الانحناء

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	150.657	6.838		22.034	.000
	الانحناء الأمامي من الوقوف	.373	.158	.578	2.351	.038

a. Dependent Variable: الجانبية الركلة مستوى لأعلى الركل

Ministry of higher education and scientific research
Ziane Achour university
Institute of sciences and technologies of physical and sport activities

Title	**Contribution of physical competencies (flexibility and balance) in performing of some kicking skills among Kung-fu practitioners. -A field study on some kung-fu clubs in Djelfa city –senior**	
Degree	A thesis to obtain a Master's degree	2017
Field	Elite sport training	

This study aims to reveal how much the contribution of physical competences (flexibility and balance) in performing kicking skills in kung-fu. To realize study goals we devided our study to 3 hypotheses:

- Flexibility and balance contribute in front kick skill among Kung-fu practitioners.
- Flexibility and balance contribute in round kick skill among Kung-fu practitioners.
- Flexibility and balance contribute in side kick skill among Kung-fu practitioners.

Study goal: the aim of this study is to know the correlation between flexibility and balance in performing some kicking skills in kung-fu and how much is the contribution ratio of this two competance.

Methods: the researcher used a descriptive method to fit the study requirments.

Population: El-Shoala Kung-fu club in Djelfa city and El-Hillal Martial arts club in El-Idrissia city. The populations were 27 player in senior category.

Sampling: the participants were 13 player: 6 players from El-Shoala club and 7 players from El-Hillal club shossen by an intentional sampling method.

Measurements: we used in this study a set of physical tests: 3 tests of single leg stance to measure balance, 2 tests for flexibility: Standing Forward Bend and open legs while standing. For kicking skills we did our measurments with a set of skill tests which are the higher kick test (front, round and side), striking in directions for front kick and continuous strike with one leg for round and side kick.

Statistical analysis: we used a set of statistical tests which are: Mean, Standard deviation, R pearson correlation coefficient, contribution ratio, Alpha cronbach, Intrinsic Validity.

Results: The study concluded:

- Flexibility and balance contribute in front kick skill among Kung-fu practitioners.
- There is a correlation between flexibility and balance in performing some kicking skills among Kung-fu practitioners.
- There is a correlation between physical competences and skillful performance in kung-fu.

Suggestions:

- Include the modern training ways and technology in the training programs of kung-fu especially training flexibility and balance.
- The need to focus on integrate exercises and training programs to improve flexibility and balance of players which lead to improve the skillful performance

.

Keywords	Physical competencies, Flexibility, Balance, Kicking skills, Kung-fu, Senior

Student	Houcine Saddam Bourekda
Supervisor	Mokhtar Gasem

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة زيان عاشور –الجلفة-
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

العنوان	**مساهمة الصفات البدنية(المرونة و التوازن) في أداء بعض مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو.** دراسة ميدانية على بعض أندية ولاية الجلفة-صنف آكابر-
الشهادة	مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر — السنة 2017
التخصص	تدريب رياضي نخبوي

من خلال هذه الدراسة حاول الطالب تسليط الضوء على مدى مساهمة الصفات البدنية و المتمثلة في المرونة و التوازن في الأداء المهاري في رياضة الكونغ فو و المتمثل في مهارات الركل و قمنا بتقسيم الدراسة إلى ثلاث فرضيات جزئية.

- تساهم صفتي المرونة و التوازن في اداء مهارة الركلة الأمامية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو.
- تساهم صفتي المرونة و التوازن في اداء مهارة الركلة الدائرية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو.
- تساهم صفتي المرونة و التوازن في اداء مهارة الركلة الجانبية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو.

كانت الدراسة **تهدف إلى** التعرف على العلاقة بين صفتي المرونة والتوازن في أداء بعض مهارات الركل لرياضيي الكونغ فو و التعرف على نسبة مساهمة صفتي المرونة و التوازن في اداء بعض مهارات الركل ، و تم استعمال **المنهج الوصفي** و ذلك لتلائمه مع طبيعة دراستنا المراد القيام بها ، و تمثل **مجتمع الدراسة** في لاعبي نادي الشعلة للكونغ فو ووشو بالجلفة و نادي الهلال للفنون القتالية بالإدريسية لفئة الآكابر و البالغ عددهم 27 لاعبا ، تم أخذ **العينة** بطريقة قصدية من مجتمع البحث و تمثلت في 13 لاعباً ، 6 لاعبين من نادي الشعلة و 7 لاعبين من نادي الهلال للفنون القتالية ، كما استخدمنا في دراستنا مجموعة من **الاختبارات** البدنية و المتمثلة في 3 اختبارات اختبار الوقوف على رجل واحدة للتوازن، و اختبارين للمرونة وهما اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار فتح القدمين الأمامي من الوقوف، و مجموعة من الاختبارات المهارية و تمثل في اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلات الثلاث و اختبار الضرب في الاتجاهات للركلة الأمامية و اختبار الضرب المتواصل برجل واحدة للركلة الدائرية و الركلة الجانبية ، بعد الحصول على نتائج الاختبارات المستخدمة من العينة كان لزاماً علينا إختيار **الأساليب الإحصائية** الملائمة و لقد استخدمنا مجموعة منها و تمثلت في المتوسط الحساب و الانحراف المعياري و معامل الارتباط بيرسون و نسبة المساهمة و معامل الثبات α كرونباخ و الصدق الذاتي ، **و من أهم النتائج الميدانية المتحصل عليها :** أنه تساهم الصفات البدنية المرونة و التوازن في اداء بعض مهارات الركل و هذا لدى ممارسي رياضة الكونغ فو ، و أن هناك علاقة بين المرونة و التوازن في اداء بعض مهارات الركل و هذا لدى ممارسي رياضة الكونغ فو ، كما أن هناك علاقة بين الصفات البدنية و الأداء المهاري لرياضة الكونغ فو .

الكلمات الدالة	صفات بدنية ، مرونة ، توازن ، مهارات الركل ، كونغ فو ، آكابر

الطالب	حسين صدام بورقدة
المشرف	مختار قاسم

الشكر:

عرفاناً و امتناناً و بمعان صادقة و بلا حروف زائفة

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور المحترم "قاسم مختار"

الذي كان شرفاً لنا أن البحث تحت إشرافه، علمنا معنى العمل فكان المصحح و الموجه حين الخطأ، و المساند المشجع حين الصواب، ونزف احترامنا الفائق و شكرنا إلى كل أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد العون مادياً و معنويا و بدون تخصيص.

و ختاماً نرجو من الله عز وجل ان يجعل هذا البحث محققا للهدف الذي و ضع من أجله لأنه المولى و نعم المصير ومنه العون و التوفيق.

حسين صدام