| ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X | | مجلة المنظومة الرياضية |
|---|---|---|
| المجلد: 08 العدد: 01 السنة: 2021 | | مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة_الجزائر |
| الصفحات: 130 - 151 | | تاريخ الإرسال: 15-12-2020 تاريخ القبول: 15-02-2021 |

# مساهمة صفة المرونة في أداء مهارات الركل الأساسية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو
## دراسة ميدانية على أندية ولاية الجلفة لرياضة الكونغ فو "صنف أكابر"

# The contribution of the flexibility trait to the basic performance of kung fu "kicking skills"
## A field study on the clubs of Djelfa for the sport of kung fu "Senior class"

**باغقول جمال [1]، بورقدة حسين صدام [2*]، جرعوب عبد الرحمن [3]**

[1] جامعة محمد خيضر بسكرة، djamel.baghegoul@univ-biskra.dz

[2] جامعة محمد خيضر بسكرة، houcinesaddam.bourekda@univ-biskra.dz

[3] جامعة الجلالي بونعامة-خميس مليانة، abderahmane.djaroub@univ-dbkm.dz

**ملخص:**

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين صفة المرونة و أداء مهارات الركل لرياضي الكونغ فو و التعرف على نسبة مساهمة صفة المرونة في أداء مهارات الركل. تم استعمال المنهج الوصفي و ذلك لتلائمه مع طبيعة دراستنا، وتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي نادي الشعلة للكونغ فو ووشو بالجلفة و نادي الهلال للفنون القتالية بالإدريسية لفئة الأكابر و البالغ عددهم 27 لاعبا. تم أخذ عينة قصدية تمثلت في 13 لاعباً، 6 لاعبين من نادي الشعلة و 7 لاعبين من نادي الهلال.استخدم الباحثان في دراستنا مجموعة من الاختبارات البدنية و المتمثلة في اختبارين للمرونة، ومجموعة من الاختبارات المهارية. توصل الباحثان إلى مجموعة من الاستنتاجات التي ترى بأن المرونة تساهم في اداء مهارات الركل الثلاث الأساسية التي تم اعتمادها في هذه الدراسة (الركلة الأمامية، الركلة الدائرية، الركلة الجانبية)، هدفت الدراسة وان المرونة عنصر مهم و فعال في أداء مهارات الركل بصفة خاصة و الأداء الحركي بصفة عامة.

**الكلمات المفتاحية:** مرونة، مهارات الركل، كونغ فو، أكابر.

**Abstract:**

The study aimed to identify the relationship between the flexibility and the kicking skills performance of kung fu athletes, and the Contribution of the flexibility in the performance of kicking skills. The descriptive method was used, and the study community was represented in the players for the 27-players. An intentional sample was taken, consisting of 13 players, 6 players from Al Shoala Club, and 7 players from Al-Hilal Club. The researchers used two tests for flexibility and a group of skill tests. The researchers reached a set of conclusions that see that flexibility contributes to the performance of the three basic kicking skills that were adopted in this study (front kick, round kick, sidekick). The study aimed and that flexibility is an important and effective element in the performance of kicking skills in particular and Motor performance in general.

**Keywords:** Flexibility, Kicking skills, Kung-fu, Senior.

*المؤلف المرسل

**1.مقدمة وإشكالية الدراسة:**

تعتبر رياضة الكونغ فو من الرياضات الفردية القتالية الأكثر انتشار 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 تتطلب المرونة سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية و الناحية العصبية(**محمد صبحي حسانين، 2004،ص 333**)، كما ترتبط المرونة و 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 المرونة بصفة خاصة 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 من خلال ما سبق يمكننا طرح التساؤل التالي:

**1.1.1. التساؤل العام:**

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

من هذا التساؤل العام يمكننا طرح التساؤلات التالية التي تنبثق منه.

**2.1.1. التساؤلات الجزئية:**

1. هل تساهم صفة المرونة في أداء مهارة الركلة الأمامية (جيك تيك) لدى ممارسي رياضة الكونغ فو (صنف اكابر)؟
2. هل تساهم صفة المرونة في أداء مهارة الركلة الدائرية (بواند جيك) لدى ممارسي رياضة الكونغ فو (صنف اكابر)؟
3. هل تساهم صفة المرونة في أداء مهارة الركلة الجانبية (وانغ جيك) لدى ممارسي رياضة الكونغ فو (صنف اكابر)؟

**2.1. الفرضيات:**

**1.2.1. الفرضية العامة:**

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

**2.2.1. الفرضيات الجزئية:**

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

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

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

**3.1. أهداف الدراسة:**

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

- التعرف على نسبة مساهمة صفةالمرونة في أداء مهارات الركل لرياضي الكونغ فو.

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

**4.1. أهمية الدراسة:**

**1.4.1. الاهمية العلمية:**

- اكتساب معلومات ومعارف جديدة عن رياضة الكونغ فو.

- التعريف برياضة الكونغ فو وجذب الجمهور نحو ممارستها.

**2.4.1. الاهمية العملية:**

-ابراز الدور الذي تلعبه المرونة 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 والذي يعمل على تحقيق النتائج في المنافسات.

**5.1. تحديد المصطلحات:**

**1.5.1. 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 مُرُونةٌ: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.

**2.5.1. مهارات الركل:**

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

**الركل:**يقال ركلهُ ركلاء أي رفسهُ برجله، راكلهُ أي ركل كل منهما الآخر و تراكلوا بمعنى ركلا بعضهما بعضاء**(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 الإطاحة بالخصم.

**3.5.1. الكونغ فو:**

**لغة:** العبارةالكونغ فو التي أطلقها الغرب على هذا الفن لها عدد من المعاني المتقاربة ، أقربها العبارة الصينية 'ووشو' والتي 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.

**4.5.1. 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، ص1995).**

**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.

**6.1. الدراسات المشابهة و المرتبطة:**

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

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

**(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.

**2.6.1. 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 الجياكوزوكيو الأورامواشي جيري لدى لاعبات الكاراتيه.**

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

و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (15) لاعبة من طالباتجامعة 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 اختبار 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 والجامعات و الإتحادات الفلسطينية للإستفادة منها إعداد البرامج التدريبية و تطوير مستوى أداء اللاعبات نحو الأفضل بناءاً على أسس علمية مدروسة.

**3.6.1. 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 محمد أولحاج – البويرة-بعنوان: دور المرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال دراسة ميدانية لنادي حمزاوية عين بسام البويرة.**

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.

**2. الجانب التطبيقي:**

**1.2. 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 ومحمد 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 ومحمد محمود الذنيبات، 1995، ص136)**

**2.2. مجالات البحث:**

**1.2.2. المجال البشري:**

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

**2.2.2. المجال المكاني:**

لقد اجرينا الاختبارات التي قمنا بها في دراستنا في ولاية الجلفة على بعض أندية الكونغ فوو 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.

**3.2.2. المجال الزماني:**

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقا من أواخر شهر نوفمبر، وفيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم الانطلاق فيه في أواخر شهر نوفمبر 2016 بعد عرض استمارات الاختبارات المهارية و البدنية على مجموعة منالأساتذة 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.

**3.2. مجتمع و عينة الدراسة:**

**1.3.2. 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 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.

**2.3.2. 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 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 ووشوو 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.

3.3.2. **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 رقم(01): 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 بالنسبةللطولفإن 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 البيانات متوزعة توزيعا طبيعيا أي أن العينة متجانسة بالنسبة لمتغير الوزن.

**4.1. الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:**

**<u>المتغير المستقل:</u>**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.

**<u>المتغير التابع:</u>**وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه مهارات الركل في الكونغ فو.

**<u>المتغيرات العشوائية:</u>**

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 والطقس.

**5.2. أدوات جمع البيانات و المعلومات:**

**1.5.2. وسائل و أدواتالدراسة:**

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.

**2.5.2. مواصفات القياسات الأنثروبومترية:**

❖ **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 بألبسة خفيفة، ثم يقرأ الباحث المؤشر لمعرفة الوزن.

**(حسان أحمد شوقي، 2011-2012،ص 86)**

❖ **الطول:**

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

**ب- الأدوات**: شريط القياس أو جهاز الاستاديومتر.

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

**(حسان أحمد شوقي، 2011-2012،ص 86)**

**3.5.2. مواصفات الاختبارات البدنية و المهارية:**

**1.3.5.2. الاختبارات البدنية:**

❖ **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 إليه مع أن كامل قدميه ملامستان للأرض و متجهتان إلى الأمام.

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

❖ **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.

**د. توجهات:** -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.

**2.3.5.2. الاختبارات المهارية:**

❖ **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.

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

❖ **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- الأدوات المستعملة:** كيس لكم نقوم بتدريجه مع احتساب البعد ما بين الأرض و أسفل الكيس.

**ج- طريقة الأداء:** يقوم المختبر باتخاذ وضعية الاستعداد وجها لوجه بمقابل كيس اللكم ومن ثم يقوم بتسديد ركل دائرية مباشرة برجله الخلفية مع تثبيت رجل الارتكاز على الأرض لأعلى مستوى يمكنه الوصول إليه (نفس الاختبار السابق).

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

❖ **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).

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

❖ **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 وهكذا في جميع الاتجاهات ويستمر في العمل لمدة دقيقة حتى يعطى له إشارة التوقف عند انتهاء الوقت اللازم للاختبار.

**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.

❖ **اختبار الركل المتواصل للركلة الدائرية:**

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

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

**ج- طريقة الأداء:** 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 والرجل 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 مراعاة 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.

❖ **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.

**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.

### 3.6.2. الأسس العلمية للاختبارات:

❖ **ثبات الاختبار:**

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا 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، وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الأولي و الاختبار البعدي ومن ثم معامل الثبات $\alpha$ وله قانونه:

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 (2).

❖ **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.

**معامل الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات ..**

الصدق الذاتي = $\sqrt{\alpha}$ و تبين أن الاختبارات لديها معاملات صدق عالية كما هو مبين بالجدول رقم(02):

**جدول رقم (02): يبين معاملات الصدق و الثبات للاختبارات البدنية والمهارية المطبقة.**

| اسم الاختبار | معامل الثبات | طبيعة الثبات | معامل الصدق | طبيعة الصدق |
|---|---|---|---|---|
| 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 |

**6.2. الأساليب الإحصائية:**

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.

- **النسبة المئوية:**
- **المتوسط الحسابي:**
- **الانحراف المعياري:**
- **معامل الالتواء:**
- **معامل الارتباط بيرسون:**
- **معامل نسبة المساهمة:**
- **معامل الانحدار البسيط:**
- **معامل الثبات $\alpha$ كرونباخ:**

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

**7.2. عرض تحليل و مناقشة النتائج:**

**1.7.2. عرض تحليل نتائج الفرضية الأولى:**

- **فتح الرجلين من الوقوف و الركلة الأمامية (جيك تيك):**

**جدول رقم (03): يبين العلاقة بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الأمامية.**

| الاختبار | $\bar{x}$ | S | R | Df | Sig | $\alpha$ | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| فتح الرجلين | 32.76 | 6.47 | 0.50 | 11 | 0.082 | 0.05 | غير دال |
| الركلة الامامية | 172.30 | 6.73 | | | | | |

من خلال الجدول رقم(03): 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) وانحراف معياري يقدر ب(6.47) و بالنسبة لاختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الأمامية فقد تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب(172.30) و انحراف معياري يقدر ب(6.73) ، و بعد المعالجة الإحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرسون R فوجدنا قيمته تقدر ب(0.50) و وجدنا الدلالة المعنوية sig بقيمة(0.082) و بعد مقارنتها مع قيمة $\alpha$ فنجد أن قيمة sig>$\alpha$ ومنه الاختبار غير دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية df (11).

- **اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الركلة الأمامية (جيك تيك):**

**جدول رقم (04):يبين العلاقة بين اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الأمامية.**

| الاختبار | $\bar{x}$ | S | R | Df | Sig | $\alpha$ | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الانحناء الأمامي | 42.0 | 10.26 | 0.678 | 11 | 0.011 | 0.05 | دال |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الركلة الامامية | 172.30 | 6.73 | | | | | |

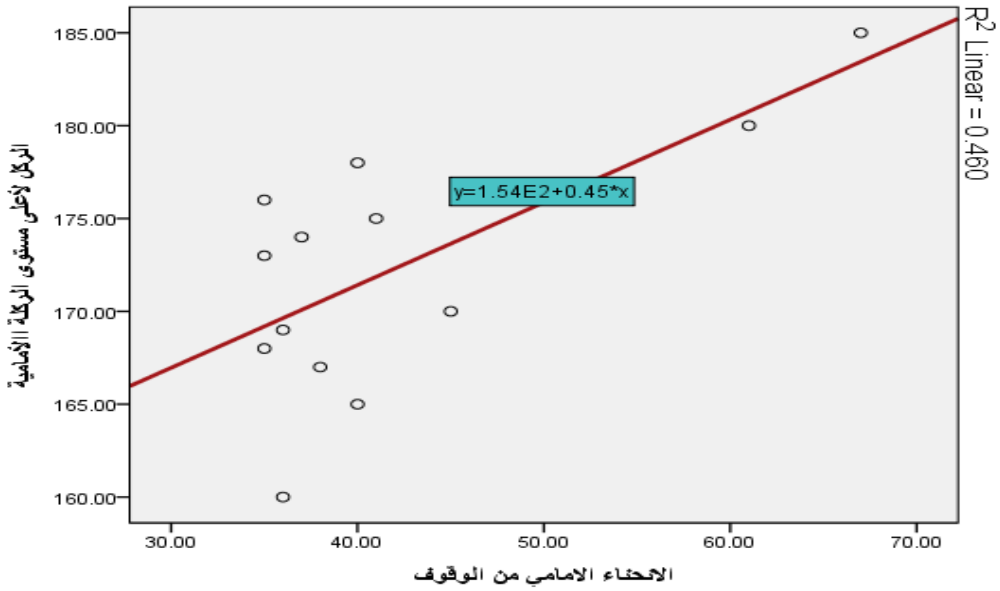
من خلال الجدول رقم(**04**) الذي يوضح العلاقة بين اختبار الانحناء الأماميمن الوقوف و الركل لأعلى مستوى للركلة الامامية ، نلاحظ ان العينة قد تحصلت على متوسط حسابي لاختبار الانحناء الأماميمن الوقوف يقدر ب(42.0) وانحراف معياري يقدر ب(10.26) و بالنسبة لاختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الامامية فقد تحصلت على 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).

**جدول رقم (05):يبين نسبة مساهمة الانحناء الأمامي من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الأمامية**

| المقدار الثابت | المعامل | Df | قيمةf | Sig | نسبة المساهمة |
|---|---|---|---|---|---|
| **153.6** | **0.445** | **11** | **9.38** | **0.011** | **%46** |

يتضح من الجدول رقم(05): 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 رقم(01): يبين انتشار قيم اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الأمامية.**



**2.7.2. عرض تحليل نتائج الفرضية الثانية:**

❖ **اختبار فتح الرجلين من الوقوف و اختبار الركلة الدائرية (بواند جيك):**

**جدول رقم (06):يبين العلاقة بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية.**

| الاختبار | $\bar{x}$ | S | R | Df | Sig | α | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| فتح الرجلين | 32.76 | 6.47 | 0.654 | 11 | 0.015 | 0.05 | دال |
| للركلة الدائرية | 170.38 | 7.50 | | | | | |

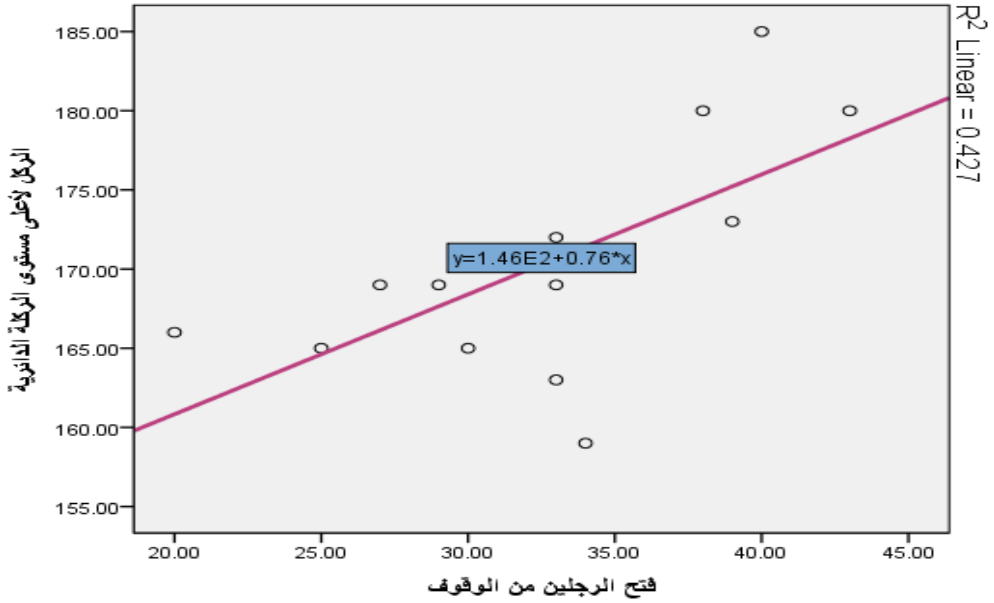
من خلال الجدول رقم(06): الذي يوضح العلاقة بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الامامية ، نلاحظ ان العينة قد تحصلت على متوسط حسابي لاختبار فتح الرجلين من الوقوف يقدر ب(32.76) وانحراف معياري يقدر ب(6.47) و بالنسبة لاختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية فقد تحصلت على متوسط حسابي 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)

**جدول رقم (07):يبين نسبة مساهمة فتح القدمين من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية.**

| المقدار الثابت | المعامل | Df | قيمةf | Sig | نسبة المساهمة |
|---|---|---|---|---|---|
| **145.69** | **0.775** | **11** | **8.21** | **0.015** | **%42.7** |

يتضح من الجدول رقم(07): 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 رقم(02):يبين قيم انتشار اختبار فتح الرجلين من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية.**




❖ **الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الركلة الدائرية (بواند جيك):**

**جدول رقم (08):يبين العلاقة بين الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية.**

| الاختبار | $\bar{x}$ | S | R | Df | sig | α | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الانحناء الأمامي | 42.0 | 10.26 | 0.558 | 11 | 0.048 | 0.05 | دال |
| للركلة الدائرية | 170.38 | 7.50 | | | | | |

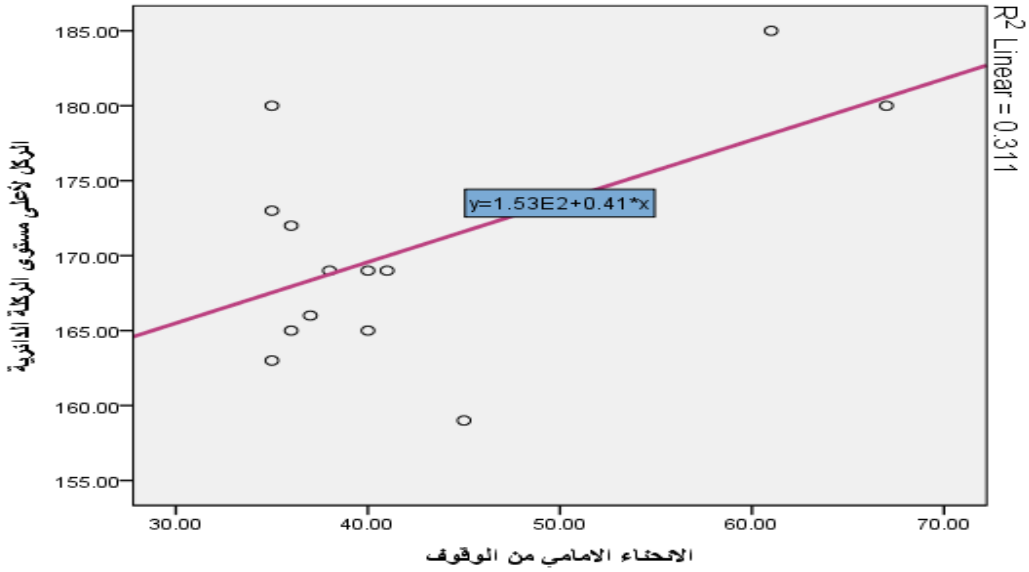
من خلال الجدول رقم(08): الذي يوضح العلاقة بين اختبار الانحناء الأماميمن الوقوف و الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية ، نلاحظ ان العينة قد تحصلت على متوسط حسابي لاختبار الانحناء الأماميمن الوقوف يقدر ب(42.0) و انحراف معياري يقدر ب(10.26) و بالنسبة لاختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الدائرية فقد تحصلت على 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).

**جدول رقم (09): يبين نسبة مساهمة الانحناء الأمامي من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية.**

| المقدار الثابت | المعامل | Df | قيمة f | Sig | نسبة المساهمة |
|---|---|---|---|---|---|
| 153.272 | 0.407 | 11 | 4.96 | 0.048 | %31.1 |

يتضح من الجدول رقم(09): 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 رقم (03):يبين قيم انتشار اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية.**




**3.7.2. عرض تحليل نتائج الفرضية الثالثة:**

❖ **اختبار فتح الرجلين من الوقوف و اختبارالركلة الجانبية (وانغ جيك):**

**جدول رقم (10):يبين العلاقة بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية.**

| الاختبار | $\bar{x}$ | S | R | df | sig | α | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **فتح الرجلين** | 32.76 | 6.47 | 0.528 | 11 | 0.063 | 0.05 | غير دال |
| **الركلة الجانبية** | 166.30 | 6.61 | | | | | |

من خلال الجدول رقم(10): 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) وانحراف 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 $\alpha$ فنجد أن قيمة sig>$\alpha$ ومنه الاختبارغير دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية df (11).

❖ **اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبارالركلة الجانبية (وانغ جيك):**

**جدول رقم (11):يبين العلاقة بين اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية.**

| الاختبار | $\bar{x}$ | S | R | df | Sig | $\alpha$ | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الانحناء الأمامي | 42.0 | 10.26 | 0.578 | 11 | 0.038 | 0.05 | دال |
| الركلة الجانبية | 166.30 | 6.61 | | | | | |

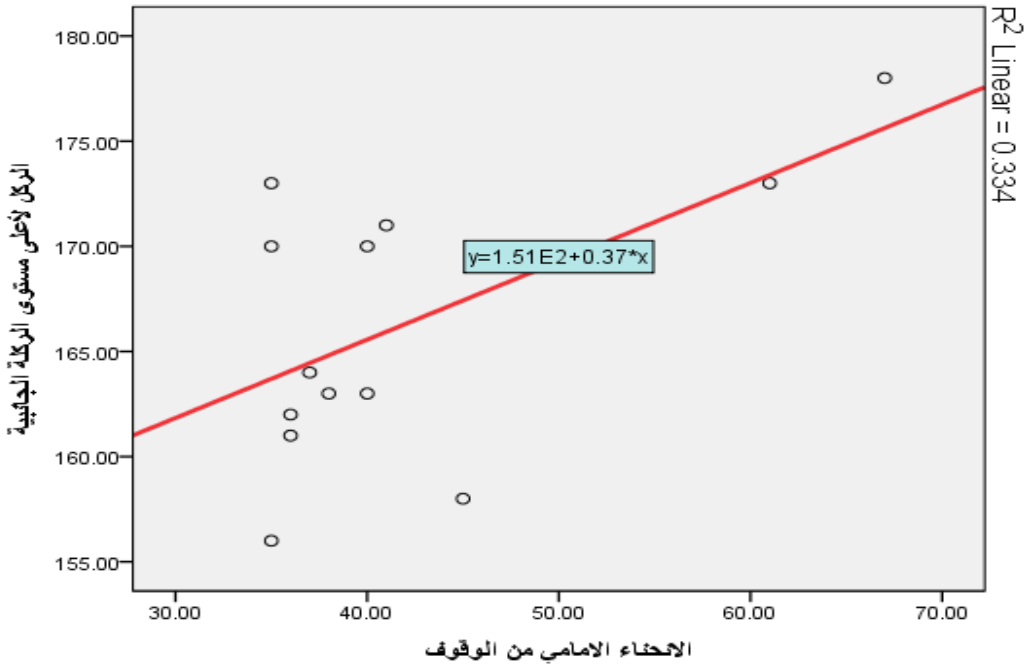
من خلال الجدول رقم(11): الذي يوضح العلاقة بين اختبار الانحناء الأماميمن الوقوف و الركل لأعلى مستوى للركلة الجانبية ، نلاحظ ان العينة قد تحصلت على متوسط حسابي لاختبار الانحناء الأماميمن الوقوف يقدر ب(42.0) و انحراف معياري يقدر ب(10.26) و بالنسبة لاختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الجانبية فقد تحصلت على 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 $\alpha$ فنجد أن قيمة sig<$\alpha$ ومنه الاختبار دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية df (11).

**جدول رقم (12):يبين نسبة مساهمة الانحناء الأمامي من الوقوف في الضرب لأعلى مستوى للركلة الجانبية.**

| المقدار الثابت | المعامل | Df | قيمةf | Sig | نسبة المساهمة |
|---|---|---|---|---|---|
| **150.65** | **0.373** | **11** | **5.52** | **0.038** | **%33.4** |

يتضح من الجدول رقم(12): 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 $\alpha$ وهو بذلك دال احصائيا، و من خلال الجدول يمكن التنبؤ بمعادلة خط الانحدار كالتالي:**y=150.65+0.37X** ، 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 رقم(04):يبين انتشار قيم اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف و اختبار الركل لأعلى مستوى للركلة الجانبية.




**4.7.2. مناقشة نتائج الفرضيات:**

من الجدول رقم (03) 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، ومن الجدول رقم (04) نستنتج وجود علاقة ارتباطيةموجبة بين اختبار الانحناء الأماميمن الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الامامية أي أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الانحناء الأماميمن الوقوف و اداء الركلة الامامية، ومن الجدولين رقم (05) نلاحظ نسبة مساهمة اختبار الانحناء الأمامي من الوقوف في أداء مهارة الركلة الأمامية.

و من النتائج السابقة نجد 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 وإختبار 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.

من الجدول رقم (06) نستنتج و جود علاقة ارتباطية بين اختبار فتح الرجلين من الوقوف و الضرب لأعلى مستوى للركلة الدائرية، ومن الجدول رقم (08) 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 وهذا لدى ممارسي رياضة الكونغ فو لنادي الهلال للفنون القتالية و نادي الشعلة للكونغ فو ووشو.

و من الجداول رقم (07) و (09) نلاحظ نسبة مساهمة فتح القدمين من الوقوف في أداء مهارة الركلة الدائرية، ونسبة مساهمة الانحناء الأمامي من الوقوف في أداء مهارة الركلة الدائرية، و التي تدل على أن صفتي المرونة تساهم في أداء مهارة الركلة الدائرية.

و من النتائج السابقة نجد 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 التي تنص على مساهمة صفة المرونة في أداء مهارة الركلة الدائرية (بواند جيك).**

من الجدول رقم (10) نستنتج عدم وجود 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 من الجدول رقم (11) نستنتج وجود علاقة ارتباطيةموجبة 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 من النتائج السابقة نجد 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 نقص صفة مرونة الرجلين عند بعض أفراد العينة ما أثر على نتيجة الاختبارين.

و من خلال كل هذه النتائج يرى الطالب الباحث أن المرونة من الصفات البدنية المهمة لأداء مهارات الركل لممارسي رياضة الكونغ فو، و تعتبر صفة مكملة للصفات البدنية الأخرى كالقوة و السرعة و التحمل ... و التي يتطلبها أداء مهارات الركل بصفة كبيرة ، و تعتبر صفة مهمة 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.

**3. خاتمة:**

جاء موضوع دراستنا هذه التي تهدف إلى التعرف بأهمية خاصيةً المرونة ومدى تأثيرها على الأداء المهاري في رياضة الكونغ فو و خاصة مهارات الركل، كون العلاقة بين القدرات البدنية و الأداء المهاري هي علاقة وثيقة يجب أن تأخذ بجد أثناء إعداد لاعبي الكونغ فو، و صفة المرونة صفة لا غنى عنها في تدريب الصفات البدنية لمصارعي الكونغ فو، و انعكاسها الايجابية على المهارات الحركية في رياضة الكونغ فو و خاصة مهارات، و التدريب المنهجي المنظم تنظيماً سليماً يعمل على إتقان و تثبيت هاته القدرات البدنية و المهارية و الرفع من المستوى أثناء المنافسات الرياضية،و قد إعتمدت دراستنا على مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية و التي تم تطبيقها على عينة تمثلت في 13 لاعباً من أندية ولاية الجلفة و استنتجنا أن الفرضية العامة قد تحققت و بالتالي إثبات مساهمة صفة المرونة في أداء مهارات الركل لدى ممارسي رياضة الكونغ فو.

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.

**المراجع:**


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) بسطويسى أحمد: **أسس ونظريات التدريب الرياضي**،بدون طبعة، دار الفكر العربي: القاهرة ،1999.
4) 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.
5) 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.
6) طلحة حسام الدين وآخرون: **الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي**، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر: القاهرة ،1997.
7) علي حسن أبو جاموس: **المعجم الرياضي**، دار أسامة للنشر و التوزيع:عمان – الأردن، 2012.
8) عمار بوحوش ومحمد محمود الذنيبات: **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**، ديوان المطبوعات الجزائرية: الجزائر ،1995.
9) فؤاد إفرام البستاني:**معجم منجد الطلاب**، دار المشرق: بيروت، 1986.
10) كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين: **اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية**، دار الفكر العربي: القاهرة ،1997.
11) محمد صبحي حسانين:**القياس و التقويم فيالتربية البدنية والرياضية**،الطبعة السادسة، دار الفكر العربي: القاهرة ،2004.
12) محمد موهوب بن أحمد بن حسين:**الكينغفو**، دار الهدى: عين مليلية الجزائر ،2004.
13) مفتي إبراهيم حماد:**التدريب الرياض الحديث**، دار الفكر العربي: القاهرة،2001.
14) موريس أنجرس: **منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية**،ترجمة بوزيد سحراوي و آخرون، دار القصبة للنشر: الجزائر، 2004.
15) Etienne Gillon et Al, dictionnaire larousse, librairie larousse:canada ,1977.