

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع

**برنامج تدريبي رياضي مقترح لتطوير سرعة رد الفعل
لدى ممارسي فن الكونغ فو**

دراسة ميدانية على الفئتين العمريتين (6-9)، (9-12) سنة على مستوى ولاية باتنة.

تحت إشراف:
/جمالي مرابط

من إعداد الطالب:
حلوفي رحيم

الموسم الجامعي 2015/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تَشْكُرَات

"... سبحان الله" عدد ما خلق في السماء، و "سبحان الله" عدد ما خلق في الأرض، و"سبحان الله" عدد ما بين ذلك، و"سبحان الله" عدد ما هو خالق، "الله أكبر" مثل ذلك، و"الحمد لله" مثل ذلك، و"لا إله إلا الله" مثل ذلك، و"لا حول ولا قوة إلا بالله" مثل ذلك...
اللهم صلي على محمد وعلى آل محمد كما صليت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم، وبارك اللهم على محمد وعلى آل محمد كما باركت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم إنك حميد مجيد.
وبعد؛

أُتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى من أعاننا بعد الله عز وجل على إخراج هذه المذكرة إلى حيز الوجود، ونخص بالذكر أستاذنا الفاضل الأستاذ مرابط جمالي، الذي كان نعم الأستاذ الناصح، والأخ المعين، والصديق المشجع والذي كان دوما سببا في رفع همتي.
كما لا يفوتنا أن نصل بالشكر الأستاذ الدكتور نصر الدين جابر نائب عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والمكلف بالبيداغوجيا، والدكتور جعفر بوعروري مدير معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضة جامعة محمد خيضر بسكرة.
الشكر المديد لكل دكاترة وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الذين كانوا سببا في وصولي لهذه الدرجة أنا وزملائي في المعهد.

إهداء

إلى أبي وأمي على الأرض جنتي

إلى أساتذتي وزملائي كنز معرفتي

إلى تلامذتي وطلبتي حامل المشعل

محتويات البحث

| | |
|--|----|
| بسملة | |
| تشكرات | |
| إهداءات | |
| قائمة الجداول | |
| قائمة الأشكال | |
| قائمة الصور | |
| مقدمة..... | |
| الجانب التمهيدي..... | |
| الإشكالية..... | 02 |
| الدراسات السابقة والمثابفة..... | 05 |
| الاستفادة من الدراسات المثابفة..... | 08 |
| الفرضيات..... | 08 |
| حدود الدراسة..... | 09 |
| ضبط المفاهيم والمصطلحات..... | 10 |
| أهمية الدراسة..... | 13 |
| أهداف الدراسة..... | 13 |
| الجانب النظري..... | |
| الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية..... | |
| التدريب الرياضي..... | |
| 1. تاريخ التدريب الرياضي والبدني..... | 17 |
| 2. تعريف التدريب الرياضي..... | 18 |
| 3. خصائص التدريب..... | 20 |
| 1-3. التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية..... | 20 |

- 2-3. التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ التربوية 21
- 3-3. التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب 22
- 4-3. التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية 23
4. الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي 23
- 1-4. الإعداد البدني 23
- 2-4. الإعداد المهاري 24
- 3-4. الإعداد الخططي 24
- 4-4. الإعداد التربوي والنفسي 24
5. الأهداف العامة للتدريب الرياضي 25
6. متطلبات التدريب الرياضي 25
7. واجبات التدريب الرياضي الحديث 26
- 1-7. الواجبات التربوية 26
- 2-7. الواجبات التعليمية 26
- 3-7. الواجبات التنوية 27
8. طرق التدريب 27
- 1-8. مفهوم طرق التدريب 27
- 2-8. طرق التدريب الرياضي 28
- 1-2-8. طرق التدريب المستمر 28
- 1-1-2-8. أشكال التدريب المستمر 29
- 2-2-8. طريقة التدريب الفتري 30
- 3-2-8. طريقة التدريب التكراري 31
- 4-2-8. طريقة المراقبة 33
9. أشكال التدريب 33

| | |
|---------|--|
| 33..... | 1-9. التدريب الهرمي..... |
| 34..... | 2-9. التدريب الدائري..... |
| 35..... | 3-9. تدريب اللعب بالسرعة..... |
| 35..... | 10. أساليب التدريب..... |
| 35..... | 1-10. التدريب البليومتري..... |
| 36..... | 2-10. التدريب العقلي..... |
| | البرامج التدريبية..... |
| 37..... | 1. مفهوم البرامج التدريبية..... |
| 37..... | 2. الإجراءات التي يجب القيام بها عند تنفيذ البرامج..... |
| 38..... | 3. أهمية وضع البرنامج التدريبي..... |
| 38..... | 4. البرنامج التدريبي أنواعه وأهدافه..... |
| 39..... | 5. النقاط التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي..... |
| 39..... | 6. مبادئ تصميم البرنامج..... |
| 40..... | 7. الخطوات التقليدية للبرنامج التدريبي..... |
| 41..... | 8. تقويم البرنامج التدريبي..... |
| 41..... | 9. حتمية تطوير البرنامج التدريبي..... |
| | الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية..... |
| | سرعة رد الفعل..... |
| 43..... | 1. سرعة رد الفعل..... |
| 43..... | 2. ماهية رد الفعل..... |
| 44..... | 3. العوامل المؤثرة في سرعة رد الفعل..... |
| 45..... | 4. أنواع سرعة رد الفعل..... |
| 46..... | 5. طرق تنمية سرعة رد الفعل..... |

- 49.....6. المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل.....
..... الفئة العمرية (6-9) سنوات
- 50.....1. مفهوم مرحلة الطفولة المتوسطة (6-9) سنوات.....
51.....2. خصائص مرحلة الطفولة المتوسطة (6-9) سنوات.....
52.....3. مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المتوسطة (6-9) سنوات.....
52.....1-3. النمو الجسمي.....
53.....2-3. النمو الحسي.....
54.....3-3. النمو الحركي.....
54.....4-3. النمو اللغوي.....
55.....1-4-3. الكتابة.....
55.....2-4-3. الرسم والأشكال.....
55.....5-3. النمو الانفعالي.....
55.....6-3. النمو العقلي.....
56.....7-3. النمو الاجتماعي.....
56.....8-3. النمو الأخلاقي.....
57.....9-3. النمو الجنسي.....
57.....10-3. النمو الديني.....
- 58.....4. الحاجات الأساسية للطفل في هذه المرحلة.....
58.....1-4. الحاجة إلى تأكيد الذات.....
58.....2-4. الحاجة إلى الأمان.....
58.....3-4. الحاجة إلى المحبة.....
58.....4-4. الحاجة إلى الاستقلال.....
58.....5-4. الحاجة إلى تقبل السلطة.....

| | |
|---------|--|
| 59..... | 6-4. الحاجة إلى اللعب |
| 59..... | 7-4. الحاجة إلى التحصيل والنجاح |
| 60..... | 5. الطفل المشكل |
| 61..... | 1-5. ضرب الأقران |
| 61..... | 2-5. الغش في الامتحان |
| 61..... | 3-5. مشكلة أداء الواجب الدراسي |
| 61..... | 4-5. القبول اللاإرادي |
| 62..... | 6. مرحلة الطفولة المتوسطة (6-9) سنوات والممارسة الرياضية |
| | الفئة العمرية (9-12) سنة |
| 66..... | 1. خصائص المرحلة العمرية (9-12) سنة |
| 67..... | 1-1. النمو الجسمي |
| 68..... | 2-1. النمو الفسيولوجي |
| 70..... | 3-1. النمو الحركي |
| 71..... | 4-1. النمو الحسي |
| 71..... | 5-1. النمو العقلي |
| 72..... | 6-1. النمو الانفعالي |
| 73..... | 7-1. النمو الاجتماعي |
| 73..... | 8-1. النمو الديني |
| 74..... | 9-1. النمو الأخلاقي |
| 74..... | 2. متطلبات النمو في هذه المرحلة |
| 76..... | 3. الموهوبين في هذه المرحلة وممارسة الرياضة |
| 77..... | 1-3. المميزات الجسمية |
| 77..... | 2-3. المميزات الاجتماعية |

| | |
|----------|---|
| 78..... | 3-3. المميزات العقلية..... |
| 79..... | 4-3. المميزات الانفعالية والاجتماعية |
| 80..... | 5-3. المميزات النفسية |
| 81..... | 4. المرحلة العمرية 9-12 والممارسة الرياضية..... |
| 81..... | 5. حاجات ودوافع النشء الرياضي |
| 82..... | 1-5. الحاجات إلى المتعة |
| 83..... | 2-5. الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات..... |
| 84..... | 6. خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر..... |
| 84..... | 1-6. خصائص المجموعة العمرية 9-10 سنوات |
| 85..... | 2-6. خصائص المجموعة العمرية 11-12 سنوات..... |
| | الفصل الثالث: فن الكونغ فو بين التاريخ وتعاليم الممارسة..... |
| | تاريخ الكونغ فو |
| 88..... | 1. التاريخ القديم |
| 91..... | 2. التاريخ الوسيط والحديث..... |
| 97..... | 3. التاريخ المعاصر..... |
| 101..... | 4. الجذور الفلسفية والسيكوفيزيولوجية |
| 103..... | 1-4. الجذور والأسس العقلية..... |
| 103..... | 2-4. الجذور البدنية..... |
| | تعاليم ممارسة فن الكونغ فو..... |
| 108..... | 1. مفهوم فن الكونغ فو |
| 110..... | 2. أقسام فن الكونغ فو |
| 111..... | 1-2. الملاكمة الطويلة (شونغ كونغ) |
| 111..... | 2-2. ملاكمة الجنوب (نانكون)..... |

| | |
|----------|---|
| 111..... | 3-2. ملاكمة تاجي كوان ويتفرع منها التويشو. |
| 113..... | 4-2. ملاكمة القرد (الهُوكوان). |
| 113..... | 5-2. ملاكمة الهجوم المتواصل (الفانزيكوان). |
| 114..... | 6-2. ملاكمة الثعبان (الشيكوان). |
| 114..... | 7-2. ملاكمة البرعومة الراهبة (التانلانكوان). |
| 114..... | 8-2. ملاكمة السكر (الزيكران). |
| 114..... | 9-2. ملاكمة الشكل والإرادة (كسينغيكوان). |
| 114..... | 10-2. ملاكمة الهجوم المتواصل (الديتانغكوان). |
| 114..... | 11-2. ملاكمة تأرجح الذراع (الغواكوان). |
| 114..... | 12-2. ملاكمة الأشكال الثمانية (الباغوازانغ). |
| 116..... | 3. خصائص فن الكونغ فو. |
| 116..... | 1-3. الكونغ فو رياضة..... |
| 118..... | 2-3. الكونغ فو نشاط بدني مكلف..... |
| 120..... | 3-3. الكونغ فو صراع مصارعة ورياضة قتالية..... |
| 122..... | 4-3. الكونغ فو فن حربي..... |
| 124..... | 5-3. الكونغ فو تقنية علاجية..... |
| | قواعد تحكيم المسابقات لدولية لأساليب الكونغ فو |
| 127..... | 1. لجنة المسابقات..... |
| 127..... | 2. لجنة الاستئناف..... |
| 127..... | 3. تركيبة هيئة التحكيم..... |
| 128..... | 4. واجبات القضاة..... |
| 130..... | 5. واجبات المساعدين..... |
| 131..... | 6. أنواع المسابقات..... |

| | |
|----------|---|
| 132..... | 7. مباريات المسابقات |
| 133..... | 8. المجموعات العمرية في المسابقات |
| 134..... | 9. الاحتكام (الاعتراض) |
| 134..... | 10. التركيب بقائمة بداية اللعب |
| 134..... | 11. التسجيل (النقاط) |
| 135..... | 12. البروتوكول (المنهج) |
| 135..... | 13. ضبط الوقت |
| 135..... | 14. عرض الدرجة |
| 135..... | 15. الانسحاب |
| 135..... | 16. اختبارات العقاقير والمنشطات |
| 135..... | 17. المراكز |
| 137..... | 18. استمارات تقدير وتصنيف حركات الابداع |
| 138..... | 19. القواعد الأخرى للمسابقات |
| 138..... | 20. معايير وطرق التسجيل للأساليب الامتيازية |
| 140..... | 21. طريقة احتساب النقاط للأساليب الزوجية والجماعية |
| 142..... | 22. طريقة عرض درجات القضاة |
| 143..... | 23. طريقة تحديد الدرجة العقلية |
| 144..... | 24. حساب الدرجات الدفاعية |
| 145..... | 25. طريقة احتساب النقاط بدون نظام احتساب الدرجات بالكمبيوتر |
| | الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة |
| 151..... | 1. خطوات سير البحث الميداني |
| 151..... | 2. المنهج المتبع |
| 152..... | 3. مجالات الدراسة |

| | |
|--|--|
| 152..... | 4. المجتمع وعينة البحث..... |
| 153..... | 5. أدوات الدراسة..... |
| 153..... | 5-1. الاختبار بواسطة جهاز الأيتوجامب..... |
| 156..... | 5-2. بروتوكول الدراسة..... |
| 157..... | 5-3. محتواه..... |
| 157..... | 5-4. مدته..... |
| 158..... | 5-6. تاريخ بداية تنفيذ البرنامج..... |
| 159..... | 5-7. المخطط العام للبرنامج..... |
| 160..... | 6. المعالجة الإحصائية..... |
| الفصل الخامس: عرض نتائج وتحليل الدراسة..... | |
| | 1. عرض نتائج الاختبار القلبي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتير السمعي والبصري |
| 162..... | للأطراف العلوية والسفلية للفئة (6-9) سنوات..... |
| 168..... | 2. التحليل الإحصائي لنتائج الفئة (6-9) سنوات..... |
| | 3. عرض نتائج الاختبار القلبي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتير السمعي والبصري |
| 172..... | للأطراف العلوية والسفلية للفئة (9-12) سنة..... |
| 178..... | 4. التحليل الإحصائي لنتائج الفئة (9-12) سنة..... |
| الفصل السادس : مناقشة نتائج البحث..... | |
| 183..... | 1. المناقشة..... |
| 186..... | 2. الخلاصة العامة للبحث..... |
| 187..... | 3. اقتراحات وتوصيات..... |
| 188..... | 4. دراسات مستقبلية..... |
| المراجع..... | |
| الملاحق..... | |

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | الجدول رقم |
|--------|--|---------------|
| 162 | نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمشير السمعي للأطراف العلوية للفئة (6-9) سنوات | الجدول رقم 01 |
| 163 | نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمشير السمعي للأطراف السفلية للفئة (6-9) سنوات | الجدول رقم 02 |
| 165 | نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمشير البصري للأطراف العلوية للفئة (6-9) سنوات | الجدول رقم 03 |
| 166 | نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمشير البصري للأطراف السفلية للفئة (6-9) سنوات | الجدول رقم 04 |
| 168 | مقارنة المتوسطات الحسابية لسرعة رد الفعل بالمشير السمعي للأطراف العلوية للفئة (6-9) سنوات | الجدول رقم 05 |
| 169 | مقارنة المتوسطات الحسابية لسرعة رد الفعل بالمشير السمعي للأطراف السفلية للفئة (6-9) سنوات | الجدول رقم 06 |
| 170 | مقارنة المتوسطات الحسابية لسرعة رد الفعل بالمشير البصري للأطراف العلوية للفئة (6-9) سنوات | الجدول رقم 07 |
| 171 | مقارنة المتوسطات الحسابية لسرعة رد الفعل بالمشير البصري للأطراف السفلية للفئة (6-9) سنوات | الجدول رقم 08 |
| 183 | ملخص النتائج المتحصل عليها للفئة (6-9) سنوات | الجدول رقم 09 |
| 172 | نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمشير السمعي للأطراف العلوية للفئة (9-12) سنوات | الجدول رقم 10 |
| 173 | نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمشير السمعي للأطراف السفلية للفئة (9-12) سنوات | الجدول رقم 11 |
| 175 | نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمشير البصري للأطراف العلوية للفئة (9-12) سنوات | الجدول رقم 12 |
| 176 | نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمشير البصري للأطراف السفلية للفئة (9-12) سنوات | الجدول رقم 13 |
| 178 | مقارنة المتوسطات الحسابية لسرعة رد الفعل بالمشير السمعي للأطراف العلوية للفئة (9-12) سنوات | الجدول رقم 14 |
| 179 | مقارنة المتوسطات الحسابية لسرعة رد الفعل بالمشير السمعي للأطراف السفلية للفئة (9-12) سنوات | الجدول رقم 15 |
| 180 | مقارنة المتوسطات الحسابية لسرعة رد الفعل بالمشير البصري للأطراف العلوية للفئة (9-12) سنوات | الجدول رقم 16 |
| 181 | مقارنة المتوسطات الحسابية لسرعة رد الفعل بالمشير البصري للأطراف السفلية للفئة (9-12) سنوات | الجدول رقم 17 |
| 183 | ملخص النتائج المتحصل عليها للفئة (9-12) سنوات | الجدول رقم 18 |

قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان | الشكل رقم |
|--------|--|--------------|
| 22 | المبادئ العلمية التي تساهم في عملية لتدريب الحديث | الشكل رقم 01 |
| 25 | الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي | الشكل رقم 02 |
| 29 | طريقة لتدريب المستمر | الشكل رقم 03 |
| 30 | طريقة لتدريب الفكري | الشكل رقم 04 |
| 31 | طريقة لتدريب التكراري | الشكل رقم 05 |
| 159 | مراحل خطوات سير البرنامج التدريبي | الشكل رقم 06 |
| 163 | نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتثير السمعي للأطراف العلوية للفئة (6-9) سنوات | الشكل رقم 07 |
| 164 | نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتثير السمعي للأطراف السفلية للفئة (6-9) سنوات | الشكل رقم 08 |
| 166 | نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتثير البصري للأطراف العلوية للفئة (6-9) سنوات | الشكل رقم 09 |
| 167 | نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتثير البصري للأطراف السفلية للفئة (6-9) سنوات | الشكل رقم 10 |
| 168 | الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار ق، ب. بالمتثير السمعي للأطراف العلوية للفئة (6-9) سنوات | الشكل رقم 11 |
| 169 | الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار ق، ب. بالمتثير السمعي للأطراف السفلية للفئة (6-9) سنوات | الشكل رقم 12 |
| 170 | الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار ق، ب. بالمتثير البصري للأطراف العلوية للفئة (6-9) سنوات | الشكل رقم 13 |
| 171 | الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار ق، ب. بالمتثير البصري للأطراف السفلية للفئة (6-9) سنوات | الشكل رقم 14 |
| 173 | نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتثير السمعي للأطراف العلوية للفئة (9-12) سنوات | الشكل رقم 15 |
| 174 | نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتثير السمعي للأطراف السفلية للفئة (9-12) سنوات | الشكل رقم 16 |
| 176 | نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتثير البصري للأطراف العلوية للفئة (9-12) سنوات | الشكل رقم 17 |
| 177 | نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتثير البصري للأطراف السفلية للفئة (9-12) سنوات | الشكل رقم 18 |
| 178 | الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار ق، ب. بالمتثير السمعي للأطراف العلوية للفئة (9-12) سنوات | الشكل رقم 19 |

| | | |
|-----|--|--------------|
| 179 | الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار ق، ب. بالمتير السمعي للأطراف السفلية للفئة (9-12) سنوات | الشكل رقم 20 |
| 180 | الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار ق، ب. بالمتير البصري للأطراف العلوية للفئة (9-12) سنوات | الشكل رقم 21 |
| 181 | الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار ق، ب. بالمتير البصري للأطراف السفلية للفئة (9-12) سنوات | الشكل رقم 22 |

قائمة الصور

| الصفحة | العنوان | الصورة رقم |
|--------|---|---------------|
| 155 | ترتيب النظام الفردي | الصورة رقم 01 |
| 155 | ترتيب نظام الوحدات | الصورة رقم 02 |
| 156 | ترتيب نظام ثنائي الأبعاد | الصورة رقم 03 |
| 160 | برنامج أكسل 2007 وحساب المتوسطات، الانحراف المعياري و T students | الصورة رقم 04 |

مقدمة

مقدمة

يعتبر فن الكونغ فو من الفنون القتالية الصينية العريقة حيث يستمد فلسفته وقواعده وأسسها وتعاليمه من الثقافة الصينية العريقة ومن الفنون الحربية القديمة بحيث نجد في فن الكونغ فو عددا هائلا من المدارس والأساليب والتقنيات والطرائق متباينة جدا أحيانا تتميز كل مدرسة بطابعها الخاص، فيكون لها إما ميل حربي أو فلسفي أو علاجي أو باطني أو تلقيني، وبإمكان هذه الميول أن تجتمع وتشكل وحدة متعددة الوجوه وعلى غرار هذا نميز ثلاث اتجاهات هي : الاتجاه الأول ويتمثل في الأساليب الخارجية، الشعبية الشاقة التي تركز أشد التركيز على الإنجاز البدني والعقلي، وبواسطة تمرينات السرعة والدقة، وتحسين ردود الفعل العصبية (المنعكسات) والتوازن الديناميكي للتنسيق الحركي وتنمية نوع من اللياقة البدنية، وهذا يطابق نوعا ما الصورة التي نشرها (بروس لي). بينما الاتجاه الثاني المتمثل في الأساليب الباطنية الخاصة والتي يفضل فيها ويدعم التركيز الفعال، والبحث عن الطاقة الحيوية والتنفسية من خلال الحركات المنفذة أو المنجزة في انسجام ثلاثي بين الجسم والتنفس والعقل، مع العلم أنه في الحالة الأولى والثانية، الفعالية ممكنة التحقق خلال القتال ولتي يجب الاهتمام بها، تبقى نتيجة للممارسة وليست الهدف الأخير، بينما الاتجاه الثالث المتمثل في الأشكال العلاجية، الطاقوية والسيكودوماتية مثل الجمباز البوذي والتائوي وهذين الأخيرين ليس لهما إلا علاقة من بعيد بالفن القتالي.⁽¹⁾

ومما سبق نجد أن فن الكونغ فو يحتاج إلى قاعدة صحيحة يبني عليها حتى تكون التقنية غاية في الجمال والمثالية والفعالية القتالية ونقصد بهذه القاعدة الجانب البدني وهنا يلعب التدريب دورا هاما في تحسين وتطوير الصفات البدنية التي تتطلبها ممارسة هذا النشاط، ونخص منها صفات المرونة والرشاقة والتوافق والسرعة بأنواعها لا سيما سرعة رد الفعل الذي يعتبر من أهم المتطلبات في كل أنواع النشاطات الرياضية والقتالية على العموم وفن الكونغ فو على الخصوص.

¹- الطيب بلعربي: فلسفات الفنون القتالية الصينية التقليدية، كونغ-فو-ووشو، دار هومة للطباعة والنشر، الجزائر، 2010 (ص:183).

مقدمة

هذا الأمر جعلنا نذكر في البحث في عنصر رد الفعل عند ممارسي فن الكونغ فو من خلال اقتراح برنامج يهدف إلى تطوير هذه الصفة المهمة، واخترنا له عنواناً لهذا سميناه "تأثير برنامج تدريبي رياضي مقترح على تطوير سرعة رد الفعل لدى ممارسي فن الكونغ فو - دراسة ميدانية مطبقة على الفئتين (06-09)، (09-12) سنة في ولاية باتنة، واخترنا أن تكون الدراسة في نادي الكونغ فو بأولاد فاضل من أجل إجراء الدراسة الميدانية.

اخترنا للقيام بهذا البحث المنهج التجريبي، إذ طبيعة الموضوع تملّي ذلك، كما اخترنا فيه تصميم المجموعة الواحدة، في حين قمنا بتقسيم البحث إلى:

جانب تمهيدي: تناولنا فيه عرض إشكالية البحث اختتمت بطرح تساؤل عام يعبر عن مشكلة البحث، ثم وضعنا الفرضيات التي تعتبر إجابات مبدئية عن التساؤلات المطروحة، كما حددنا متغيرات البحث، وضبطنا المفاهيم والمصطلحات، وذكرنا بأهمية وأهداف الدراسة مع ذكر الدراسات التي سبقت أو شابها موضوع دراستنا الحالية.

أما **الجانب النظري** فيحتوي على ثلاثة فصول هي :

الفصل الأول: يحمل عنوان التدريب الرياضي والبرامج التدريبية يشتمل على مبحثين هما: (1) التدريب الرياضي (2) البرامج التدريبية

الفصل الثاني: يحمل عنوان : سرعة رد الفعل والفئات العمرية يشتمل على 03 مباحث هي :

(1) سرعة رد الفعل (2) الفئة العمرية (6-9) سنوات

(3) الفئة العمرية (9-12) سنوات

الفصل الثالث: يحمل عنوان فن الكونغ فو بين التاريخ وتعاليم الممارسة يشتمل على 03 مباحث هي : 1- تاريخ الكونغ فو 2- تعاليم ممارسة الكونغ فو 3- قواعد تحكيم المسابقات الدولية لأساليب الكونغ فو.

مقدمة

وجانب تطبيقي يحتوي على :

الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية، وشمل خطوات سير البحث الميداني، المنهج المتبع، المجتمع وعينة البحث وأدوات الدراسة والبرنامج المقترح، والوسائل الإحصائية ومجالات الدراسة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية، تم فيه عرض 08 جداول كل جدولين يمثلان إحدى الفرضيات التي تم فرضها بالترتيب.

الفصل السادس : مناقشة نتائج البحث والدراسة تم فيها مناقشة النتائج المتوصل إليها مناقشة علمية في ضوء الدراسات وآراء الباحثين في ذلك، كما تم ذكر الخلاصة العامة المتوصل إليها من خلال الدراسة، واقتراح مجموعة من الدراسات المستقبلية. وختمنا بحثنا هذا بذكر المراجع والملاحق التي اعتمدنا عليها.

الجانِب التمهيدِي

الإشكالية:

إن تحقيق التطور وبلوغ المستويات العليا في أي مجال كان، إنما يتوقف على التدريب الذي يعد العملية المهمة والحساسة نظرا لما يتبعه من نتائج رفع مستوى كفاءة ومهارات وخبرات العاملين في مختلف الهيئات والمستويات وكذا مختلف المجالات الحرفية، التجارية، الإدارية وغيرها... إلخ.

ولما كان المجال الرياضي من أهم المجالات التي تحتاج إلى التدريب من أجل رفع الكفاءة وتحقيق النتائج وحصد الألقاب في مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية، احتل التدريب الرياضي الذي هو عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار- مكانة عليا حيث حظي باهتمام العلماء، فراحوا يؤسسون وينظرون حتى أصبح علما قائما بذاتهن مستفيدا من غيره من العلوم كعلم الكيمياء والفيزياء وعلم التشريح والفيزيولوجيا ومختلف العلوم الإنسانية والاجتماعية وبرز فيه علماء مختصون أمثال "ماتيف"، "فشير" "هتجر" وغيرهم.

وأصبحت البرامج التدريبية توضع بأسلوب علمي مدروس حسب الأهداف والاحتياجات والوسائل مع مراعاة المراحل الزمنية، كل هذا من شأنه أن يرتفع بالقدرات وإمكانيات الفرد الرياضي إلى أعلى سواء كانت مهارية،خططية أو معرفية البرامج التدريبية⁽¹⁾

ولما كان الجانب البدني هو القاعدة التي تبنى عليها مما سبق من العناصر، كان هدف التدريب تحسين وتطوير الصفات البدنية والتي تعتبر من أهم المتطلبات التي تتطلبها النشاط البدني والرياضي، تلك الصفات التي تعد محل خلاف بين الباحثين والعلماء في تحديدها تحديدا دقيقا بسبب تأثرهم بالمدارس لاسيما المدرسة الشرقية وعلى رأسها المدرسة الألمانية والمدرسة السوفياتية وبين المدرسة الغربية وعلى رأسها المدرسة الأمريكية، حيث جعلت المدرسة الشرقية الصفات البدنية محصورة في خمس صفات هي التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة وهو ما ذهب إليه "هاوا" في تصنيفه ومنهم من يقسم

¹- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط13، القاهرة، 1994، ص35.

الجانب التمهيدي

الصفات الخمس السابقة إلى مكونات فرعية وهو محمد حسن علاوي حيث قسم التحمل إلى عام وخاص والخاص إلى تحمل القوة⁽¹⁾ والصفات البدنية وتحمل الأداء. وتحمل التوتر. وكما المدرسة الغربية فقد أضافت عناصر أخرى مثل التوازن، التوافق العصبي العضلي، بينما اعتمد باحثون آخرون على تقسيم الصفات البدنية إلى أقسام أخرى غير هذه، وهنا نشير إلى أن محمد صبحي حسين قد حاول حسم الخلاف الجاري في تصنيف الصفات البدنية من خلال مسحة لثلاثين مؤلف من المدرستين الشرقية والغربية وخلص إلى التقسيم التالي:

القوة العضلية، الجلد (التحمل)، المرونة، الرشاقة، السرعة، التوافق، التوازن، القدرة العضلية، الدقة، سرعة رد الفعل⁽²⁾

وتجدر الإشارة يف هذا المقام أن كل إنسان مهما كانت خصائصه المورفولوجية والفيزيولوجية ومهما كان عرقه وسنه يتمتع بكل تلك الصفات المذكورة كل حسب مستوياته وسنه.

ومن الأنشطة البدنية والرياضية التي تعتمد على الصفات البدنية نجد الفنون القتالية بكل أنواعها وتخصصاتها، فنجد هذا النوع يعتمد على صفة القوة أكثر مما يعتمد على صفة المرونة، ونجد نوع آخر يعتمد على صفة المرونة والسرعة أكثر مما يعتمد على صفة الرشاقة وهكذا... إلخ.

ويعتبر فن الكونغ فو من الفنون الصينية القديمة مقارنة بفنون أخرى فهو بذلك يحتل مكانة مرموقة عند الصينيين وعند غيرهم وأصبح يمارس في جميع أنحاء المعمورة بقاراتها الخمس آسيا، أوروبا، أمريكا، إفريقيا، أستراليا.

إن ممارسة فن الكونغ فو وأداء تقنياته المختلفة لا يتطلب استخدام قوة عضلية كبيرة، بينما يعتمد على السرعة في الأداء لتفادي هجوم الخصم المتنوع، هذه السرعة تعتمد بالأساس على ردود الفعل المختلفة والمركبة بين المهاجم والمدافع لذا فإن سرعة الاستجابة المركبة واحدة من المتطلبات الحركية الأساسية في فن الكونغ - فو - فكلما

¹ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فيزيولوجيا الرياضة البدنية، دار الفكر العربي، ص17.

² - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. أحمد نصر الدين، مرجع سابق، ص18.

الجانب التمهيدي

قصر زمن الاستجابة المركبة استطاع الممارس أن يقوم بالتصرف المناسب في الوقت المناسب.

كما أشار الطبيب بلعربي في كتابه فلسفات الفنون القتالية الصينية التقليدية -كونغ فو ووشو- إلى أسلوب الجنوب في الكونغ فو الذي يركز على السرعة عوضا عن القوة واستعمال تقنيات الأيدي الخفيفة والسريعة عوضا عن تقنيات الأرجل الثقيلة الشاقة المكلفة، والبحث عن إصابة المناطق الحساسة ونقاط الضعف من الجسم ونجد أيضا أن الاتجاه الأول في الكونغ فو يتمثل في الأساليب الخارجية بواسطة تمرينات السرعة والدقة، وتحسين ردود الفعل العصبية (المنعكسات) والتوازن الديناميكي وهذا يطابق نوعا من الصورة التي نشرها (بروس لي).

كما أشار أيضا الطبيب بلعربي إلى الجذور البدنية للكونغ فو ومن بينها استعمال قوة رد الفعل ومن المعلوم أن لكل فعل رد فعل مساو في القوة ومعاكس له في الاتجاه، في الكونغ - فو كما غيره من الفنون الحربية، يطبق هذا القانون من أجل التطورات الجارية والبقاء خارج نطاق ردود فعل المنافس وكذا جمال الحركة.

وفي هذا الصدد يؤكد ريان في قوله "بأن الفرد يمكنه التقدم بعامل السرعة حتى لو لم يكن لديه الكفاية البدنية للتقدم بنفس المعدل للعوامل الأخرى وسرعة رد الفعل في الكونغ فو يمكن تنميتها عن طريق التدريب، وبفضله يمكن الوصول إلى الحد الأقصى⁽¹⁾

وبحكم ممارستي السابقة، لاحظت عدم اهتمام المدربين بسرعة رد الفعل في الوحدات التدريبية والاقتصار على التمرينات التقليدية، وقد استجوب الباحث مجموعة من المدربين من ولاية باتنة حول إذا ما لو يولون اهتماما خاصا لتحسين سرعة رد الفعل لدى الممارسين فكانت معظم إجاباتهم بالنفي أو دون ضوابط علمية مقنعة ومن هنا جاءت فكرة اقتراح برنامج تدريبي رياضي يهدف إلى تطوير سرعة رد الفعل لدى ممارسي فن الكونغ فو.

¹ - الطبيب بلعربي، فلسفات الفنون القتالية الصينية التقليدية كونغ فو ووشو، ص 183. 177.

الجانب التمهيدي

ومنه جاء التساؤل العام:

هل للبرنامج التدريبي الرياضي المقترح تأثير في تطوير سرعة رد الفعل لدى ممارسي فن الكونغ فو.؟

التساؤلات

الفرعية:

هل التمارين التي تعتمد على المثير البصري لها تأثير إيجابي على سرعة

رد الفعل لدى العمرية (6-9).؟

هل التمارين التي تعتمد على المثير السمعي لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل لدى

الفئة العمرية (6-9).؟

هل التمارين التي تعتمد على المثير السمعي لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل لدى

الفئة العمرية (9-12).؟

هل التمارين التي تعتمد على المثير البصري لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل

لدى الفئة العمرية (9-12).؟

1- الدراسات المشابهة:

من خلال بحثنا لم نجد دراسات سابقة تناولت نفس المتغيرات وهذا في حدود علمنا، بينما وجدنا دراسات أخرى مشابهة تناولت بالدراسة متغير واحد وهو سرعة رد الفعل ولكن في رياضات أخرى ونذكر منها:

الدراسة الأولى:

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة رد الفعل لدى ممارسي فن الأيكيدو الفئة

العمرية (9-12) بولاية بسكرة.

الجانب التمهيدي

للطالب مزوار محمد، من معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة بسكرة حيث بنى دراسته حول تساؤل عام وهو هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير سرعة رد الفعل لدى ممارسي فن الأيكيدو للفئة العمرية (9- 12) ؟.

وتم استخدام المنهج التجريبي وكانت أداة الاختبار سرعة رد الفعل عن طريق جهاز القياس الأبتوجامب ولم يتوصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر في تطوير سرعة رد الفعل لدى ممارسي فن الأيكيدو ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.

الدراسة الثانية:

تأثير الخصائص" المورفولوجية (الطول - الوزن) والتدريب الرياضي على سرعة رد الفعل الفئة العمرية (15 - 17 سنة).

للطالب عقبة هلال من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة بسكرة. وقد تمحورت دراسته حول ما إذا كان هناك علاقة ارتباطية بين الخاصية المورفولوجية (الطول- الوزن) مع سرعة رد الفعل لدى الممارسين للتدريب الرياضي وغير الممارسين له؟

واستخدم الباحث فيها المنهج الوصفي باعتباره الأنسب للدراسة، معتمدا على القياسات الجسمية واختبارات الصفات البدنية اختبار سرعة رد الفعل بجهاز الأبتوجامب. وتوصل الباحث إلى جملة من الاستنتاجات أهمها وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الطول والوزن وسرعة رد الفعل.

الدراسة الثالثة:

أثر صيام رمضان والتمرين الحاد على سرعة رد الفعل البسيط والاختياري عند الأفراد المدربين.

لمجموعة من الباحثين من مختلف المؤسسات العلمية منهم بوهلال، لعطيري، زروق، بقار، شيفار، وآخرون.

الجانب التمهيدي

وقد تمحورت دراستهم حول تقييم أثر صيام رمضان والتمرين الأقصى على رد الفعل البسيط والاختياري عند الأفراد المدربين، وقد اختاروا 10 رياضيين يمارسون الكراتي متوسط العمر 18.5، متوسط الطول 1.76، قاموا باختبارهم في 03 مراحل: مرحلة المراقبة، في نهاية الأسبوع الأول، وخلال الأسبوع الرابع من رمضان، وفي كل مرحلة تقوم العينة باختبار متدرج حتى الإنهاك على جهاز ergocycle، الاستهلاك الأقصى للأكسجين حدد بواسطة محلل الغاز طراز zan 600، النبض القلبي وإدراك المجهود، سجل قبل، أثناء وبعد المجهود، نسبة السكر وسرعة رد الفعل سجل قبل وبعد التمرين. واستخدموا المنهج الوصفي كونهم يصفون حالة هؤلاء الرياضيين في شهر الصيام والتغيرات التي تطرأ عليهم من خلال استهلاكهم الأقصى للأكسجين، النبض القلبي، سرعة رد الفعل، ...

وأهم ما توصلوا إليه في خاتمة بحثهم عدم وجود تغير في سرعة رد الفعل تبعاً لتمرين حاد من 9-11 د على جهاز ergomètre

الدراسة الرابعة:

تطور زمن رد الفعل البصري تبعاً للعمر، ميثا تحليل لمجموعة 1222 فرد. قام بالدراسة مجموعة من الباحثين: فونداري، أفريل، ميشال، بارتولان، وهدف الدراسة كان يتمثل في تقييم القيم المتوسطة لمختلف أزمنة رد الفعل البصرية والسمعية تبعاً للسن والجنس، حيث قاموا بتحليل معلومات العينة المتكونة من 1222 فرد، تم إخضاعهم إلى 4، الإخفاء البصري بأثر رجعي، رد الفعل البصري، رد الفعل السمعي واختبار المربعات.

الجانب التمهيدي

النتائج المتحصل عليها تبين وجود قيم مثلى لسرعة رد الفعل تتحصر بين 20 - 25 سنة، كما خلصت الدراسة إلى أن وقت رد الفعل السمعي أقصر بمرتين من وقت رد الفعل البصري.

الاستفادة من الدراسات المشابهة:

من خلال تتبع الدراسات المشابهة استفدت بدرجة كبيرة من النتائج التي توصلوا إليها لاسيما الدراسات الأجنبية فكانت القاعدة التي انطلقت منها خاصة في المنهج المتبع (المنهج التجريبي) واختيار أداة الاختبار (جهاز الأبتوجامب) إلا أنه لم نتفق في عدد أفراد العينة (20 فرد).

2- فرضيات الدراسة:

تبنى هذه الدراسة على فرضية عامة وفرضيات جزئية.

الفرضية العامة:

البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل لدى ممارسي فن الكونغ فو.

الفرضيات الجزئية:

التمارين التي تعتمد على المثير البصري لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل لدى الفئة العمرية (6-9).

التمارين التي تعتمد على المثير السمعي لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل لدى الفئة العمرية (6-9).

التمارين التي تعتمد على المثير البصري لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل لدى الفئة العمرية (9-12).

التمارين التي تعتمد على المثير السمعي لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل لدى الفئة العمرية (9-12).

3- حدود الدراسة:

في هذه الدراسة تناولنا متغيرين أحدهما تجريبي والآخر تابع هما:

المتغير التجريبي: البرنامج التدريبي الرياضي المقترح.

الجانب التمهيدي

- التمارين التي تعتمد على المثير البصري والسمعي.

المتغير التابع: سرعة رد الفعل وحدود الدراسة كانت على النحو التالي:

التمارين التي تعتمد على المثير البصري لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل للفئة العمرية (6-9).

اخترنا المثير البصري كمتغير مستقل يؤثر على المتغير التابع وهو سرعة رد الفعل للفئة العمرية (6-9).

التمارين التي تعتمد على المثير السمعي لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل للفئة العمرية (6-9).

اخترنا المثير السمعي كمتغير مستقل يؤثر على المتغير التابع الذي هو سرعة رد الفعل للفئة العمرية (6-9).

التمارين التي تعتمد على المثير البصري لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل للفئة العمرية (9-12).

اخترنا المثير البصري كمتغير مستقل يؤثر على المتغير التابع الذي هو سرعة رد الفعل للفئة العمرية (9-12).

التمارين التي تعتمد على المثير السمعي لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل للفئة العمرية (9-12).

اخترنا المثير السمعي كمتغير مستقل يؤثر على المتغير التابع الذي هو سرعة رد الفعل للفئة العمرية (9-12).

4- ضبط المفاهيم والمصطلحات:

1.4 البرنامج:

تعريف البرنامج في اللغة:

البرنامج: "الورقة الجامعة للحساب، والخطة المرسومة لعمل ما، كبرامج الدرس، والإذاعة"⁽¹⁾

تعريف البرامج التدريبية اصطلاحاً:

يقصد بالبرامج التدريبية "الأنشطة المخططة في إطار منظم، حيث تركز على إكساب المتدربين المهارات، وتعميق معرفتهم بها، وتشمل أيضاً جوانب تتعلق بالعلاقات الإنسانية الأساليب التربوية لغرض رفع درجة كفاءتهم، والتعامل الناجح مع مجموعات الأفراد الذين سيقومون بتدريبهم وتقويم انجازهم." ⁽²⁾

تعريف البرامج التدريبية إجرائياً:

هو مجموعة من الوحدات التدريبية ذات تتابع منتظم فيما بينها، صممت من أجل تحقيق هدف ما، اخترناه في بحثنا أن يكون تطوير سرعة رد الفعل لدى ممارسي الكونغ فو بالمتدربين السمعى والبصرى.

2.4 التدريب:

تعريف التدريب في اللغة:

درب "فلانا بالشيء، وعليه، وفيه: عوده ومرنه. ويقال: درب البعير: علمه السير على الدروب"⁽³⁾

¹-مجمع اللغة العربي، المعجم الوجيز، وزارة التربية والتعليم مصر 1994، ص47.

²- المرى علي ربيع صالح، فاعلية برامج إعداد القادة الأمنيين في مواجهة التحديات المستقبلية، رسالة ماجستير غير منشورة، الرياض، جامعة نايف، العربية للعلوم الأمنية، ص15.

³-المعجم الوسيط، 2004، ص277.

تعريف التدريب اصطلاحاً:

هو نشاط يتم التخطيط له ويهدف إلى إحداث تغييرات في الفرد والجماعة من ناحية المعلومات والخبرات والمهارات ومعدلات الأداء وطرق العمل والسلوك والاتجاهات بما يجعل المتدربين لائقين للقيام بأعمالهم ومسئولياتهم بكفاءة ومقدرة إنتاجية عالية⁽¹⁾ والتدريب من وجهة نظر الكبيسي هو "نظام من الخطوات والعمليات والبرامج الهادفة لتعديل السلوك وفقاً لمتطلبات المستقبل"⁽²⁾.

تعريف التدريب الإجرائي:

يقصد الباحث بالتدريب إجرائياً التدريب الرياضي وهو تلك العملية التربوية التي تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن من الأنشطة.

3.4 سرعة رد الفعل:

إن زمن رد الفعل يلعب دوراً مهماً عند أداء الفعاليات الرياضية ويعد عاملاً مهماً في البعض منها ويرتبط بنوعية وشدة المثير المستقبل وقد عرف بتعاريف عديدة منها: هو "الزمن الذي ينقضي على بدء حدوث المثير وبدء حدوث الاستجابة" كما عرف بأنه "الزمن الذي يستغرقه الفرد لبدء الاستجابة الحركية الإدارية لمثير معين".

وعرف على أنه "الفترة الزمنية الواقعة ما بين حدوث المثير (البصري أو السمعي) وأول انقباض عضلي كرد فعل لهذا المثير).

التعريف الإجرائي لرد الفعل:

هو الفترة الزمنية الواقعة ما بين حدوث المثير البصري أو السمعي وأول انقباض عضلي كرد فعل لهذا المثير.

¹ - الشعلان فهد بن أحمد سعيد إبراهيم محمد، التدريب الأمني العربي: تجربة أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية في تدريب الكوادر الأمنية العربية، ط1، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، 2000، ص18.

² - الكبيسي، عامر خضير، التدريب الإداري والأمني: رؤية معاصرة للقرن الواحد والعشرين، جامعة نايف للعلوم الأمنية 2010، ص13.

4.4 الممارسة:

في اللغة: مأخوذة من الفعل (م ر س) و(مارس) فهو "عامل ممارس": متدرب، متعود مزاوله عمله، و"ممارسة الحقوق: "مباشرتها. الإنسان لا يسعد ولا يرتقي إلا بممارسة حقوقه الطبيعية" و"بالممارسة تعرف الأشياء على حقيقتها".

الممارسة في الاصطلاح: هي "القيام بالأمر، والاستمرار فيه والتدرج في العمل، والسير فيه بخطوات هادئة ثابتة متزنة، تنظر إلى المستقبل بعين واسعة، وأفق رحب، إذ هي نتاج تفكير هاديء وممارسة وتجارب طويلة، وعمل متخصص وليست مجرد حماسة أو ردة فعل تجاه انحراف أو موقف معين.

تعريف الممارسة إجرائيا: ويقصد الباحث بالممارسة الانخراط ضمن نادي متخصص في فن الكونغ فو أو ضمن نادي يحتوي على فرع الكونغ فو.

5.4 الكونغ فو:

يعتبر فن الكونغ فو من أعرق الفنون القتالية ويعتبر الصين البلد الأصلي لهذا الفن كما نجد أن هذا الفن يجذب إليها جمهورا عريضا بواسطة الحركات اللطيفة، والإثارة الشافية للصحة، كما يساعد في الدفاع عن النفس، وقد يكون هجوميا، فهو رياضة قتالية تشكل وسيلة فعالة من وسائل الدفاع الذاتي.

6.4 المثير:

يمكن تعريف المثير على أنه "الحادث الذي يمكن للملاحظ الخارجي تعيينه وذلك بافتراض أن لهذا الحادث تأثيرا في سلوك الملاحظ"⁽¹⁾

¹ -ماهر عزت محمد: المثير والاستجابة، تم استرجاعه في (التاريخ 12 /05 /2012)، من (المصدر) <http://almahero.com/GlossaryShow>

5- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في نقاط عديدة أهمها:

- أهمية سرعة رد الفعل في ممارسة الفنون القتالية على العموم وفن الكونغ فو على وجه الخصوص.

- أهمية الفئتين العمريتين (6-9)، (9-12) وكونهما الأرضية التي يبنى عليها مشروع التدريب الرياضي الحديث.

- أهمية البرامج التدريبية المنهجية والعلمية في تطوير الممارسة البدنية والرياضية سواء على مستوى الجانب البدني، المهاري، الخططي وغيرهما.

- كون هذه الدراسة الأكاديمية تعد الأولى على المستوى الوطني التي تعني بفن الكونغ فو - حسب علمي -

6- أهداف الدراسة:

• تهدف هذه الدراسة من الناحية العلمية إلى:

- فتح المجال للدراسات الأكاديمية في مجال فن الكونغ فو.

- تدعيم المراجع العلمية التي تهتم بالفنون القتالية التي لا ترقى إلى مستوى المراجع التي عنيت بالرياضيات الجماعية أو الفردية الغير قتالية.

• أما من الناحية العلمية التطبيقية فتكمن في:

- اعطاء المدرب والممارس دليل علمي تطبيقي من خلال مجموعة الحصص التطبيقية.

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي الرياضي المقترح على تطوير سرعة رد

الفعل لدى ممارسي فن الكونغ فو (6-9) (9-12).

الجانب النظري

الفصل الأول

التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

التدريب الرياضي:

- تاريخ التدريب البدني والرياضي.
- تعريف التدريب الرياضي
- خصائص التدريب الرياضي
- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
- الأهداف العامة للتدريب الرياضي
- متطلبات التدريب الرياضي
- واجبات التدريب الرياضي الحديث
- طرق التدريب
- أشكال التدريب
- أساليب التدريب

البرامج التدريبية:

- مفهوم البرامج التدريبية
- الإجراءات التي يجب القيام بها عند تنفيذ البرنامج
- أهمية وضع البرنامج التدريبي
- البرنامج التدريبي أنواعه وأهدافه
- النقاط التي يجب مراعاتها عند وضع برنامج تدريبي.
- مبادئ تصميم البرنامج
- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي
- تقويم البرنامج التدريبي
- حتمية تطوير البرنامج التدريبي.

التدريب الرياضي:

1. تاريخ التدريب البدني والرياضي:

كان الإنسان في العصور السابقة في غنى عن التدريب الرياضي إذ كان يؤدي الحركات الأساسية من جري ووثب ورمي بما تمليه عليه فطرته وغريزته إما من أجل اصطیاد الحيوانات من أجل التغذي أو هروبا من الوحوش والحيوانات الضارية في صراع من أجل البقاء، يتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها⁽¹⁾

ومن هنا أصبح التدريب البدني أمرا ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني المقاتل، رجل وامرأة صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب، ولذلك أنشئت القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين، وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل ألعاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدأ التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهرها حضريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الأولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة قبل الميلاد واهتم الإغريق القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الآثينونوالاسبرطيون⁽²⁾

وإذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه" وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"،

¹ - بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص19.
² - قاسم حسن حسين وعلي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987، ص83.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة....إلخ.

تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيرا ايجابيا على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث ويرجع الفضل إلى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال "زاو سيور سكي"، "أزولين"، "ماتيف"، "هارا"، "هنجر"، وامتد ذلك الحين والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر.

ولقد كان في تلك السنوات التدريب كل فاعلية ومسابقة أو لعبة رياضية على حدى حيث تناولها كثير من علماء الغرب "الولايات، م، أ" بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك الأسس والنظريات العلمية بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الاتحاد السوفياتي وألمانيا الديمقراطية، (فران سيور، ما تفيق، وهار) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب الرياضي ويرجع الفضل لهم جميعا في جمع تلك الأسس والنظريات وتقديمها في شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية الفردية أو الجماعية، حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء الأكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية والتدريبية وكانت تباهي العالم في الدورات الأولمبية بأبطالها الممتازين، وبذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة الاتحاد السوفياتي والغربية بزعامة الولايات م أ، وبعد انهيار الاتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية الشرقية في العالم ودول العالم الثالث التي تسانده، وقل التعاون الرياضي والثقافي بينهما بصفة عامة إلى حد كبير، وانفراد الولايات المتحدة الأمريكية وحلفائها بالسيطرة في العديد من الرياضات، ولا ننسى أنه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة وتطويرها(1)

¹ - قاسم حسن حسين وعلي نصيف: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص85.

2. تعريف التدريب الرياضي:

كلمة التدريب مشتقة من مصطلح الكلمة اللاتينية TRAHERE وتعني: (يسحب أو يجذب)، ويقصد بكلمة التدريب "جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا، وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي وتغيير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابليته للأداء البدني، حيث يتميز العمل البدني بصفة التدريب مما ينعكس على انسجام الأجهزة الوظيفية بصفة إيجابية"⁽¹⁾

وتجدر الإشارة في هذا المقام إلى أن التدريب الرياضي لا يقتصر على تدريب المستويات العليا وتحقيق الألقاب والنتائج بل الأمر أعم وأشمل كما أشار إلى ذلك ماتيفيف حيث يشمل زيادة على رياضة المستويات العليا ورياضة المنافسة ما يلي:

- الرياضة المدرسية

- الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة.

- الرياضة من أجل الترفيه.

- الرياضة من أجل الصحة

- الرياضة للجميع

- الرياضة العسكرية

ومن هذا المنطلق تباينت تعاريف العلماء حول التدريب الرياضي نظر لاختلاف ميولهم واتجاهاتهم وكذا مجال تخصصاتهم، فنجد علماء الفيزيولوجيا عرفوه بأنه: "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي، لا يصاحب ذلك حدوث تغير مورفولوجي.

¹- قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 16، 17.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

أما علماء النفس والتربية فيرون أن التدريب الرياضي هو "عملية تربوية منظمة ومخططة طبقاً لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي الممارس"⁽¹⁾ ويعرفه هارا بأنه: "عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية والتي تهدف إلى الوصول إلى المستويات العالية في النشاط الممارس"

ويعرف بأنه: "مجموعة من التمرينات الرياضية تؤدي وفق أسس وقواعد خاصة للوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية"⁽²⁾ ولعلنا نختار من التعاريف ما ورد في كتاب مبادئ التدريب الرياضي من كونه: "عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانيات اللعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي"⁽³⁾

3. خصائص التدريب الرياضي:

إن عملية التدريب تعتبر عملية معقدة جدا تهدف في الأخير إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا . لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً تماماً بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها في ما يلي:

1.3 التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية:

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساساً إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان الهارات الحركية والرياضية والقدرات

¹ - البساطي أمر الله أحمد، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 3.

² - حمدي أحمد، التدريب الرياضي، المنهل للطباعة والكمبيوتر، مصر، 2009، ص 6.

³ - البشتاوي مهند حسين، أحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط 1 عمان، 2005، ص 24.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

الخطية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية الناشئ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو مستوى عالي من الحاجيات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلفية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم⁽¹⁾

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فعاليته تنظيم القواعد التربوية وتمييز جميع الظواهر مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها.⁽²⁾

2.3 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

" كانت الموهبة الفردية قديماً في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دوراً أساسياً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمراً مستبعداً.

فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي"⁽³⁾
يرى "أحمد مفتي إبراهيم" أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:⁽⁴⁾

¹ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص19.

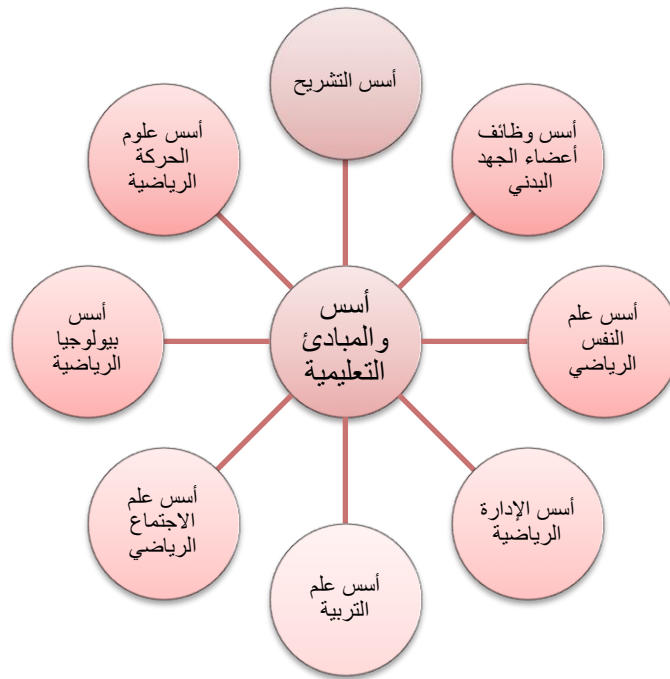
² مهند حسين الشناوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مرجع سابق، ص26.

³ محمد حسين علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمناقشات الرياضية، مرجع سابق، ص21.

⁴ حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي ط2، القاهرة، مصر، 2008، ص21 - 22.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

- 1- علم التشريح.
- 2- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- 3- بيولوجية الرياضية.
- 4- علوم الحركة الرياضية.
- 5- علم النفس الرياضي.
- 6- علوم التربية.
- 7- علم الاجتماع الرياضي.
- 8- الإدارة الرياضية.



شكل رقم: (01) يوضح أسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب

الرياضي الحديث.

3.3 التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من إن هناك العديد من الواجبات التعليمية،

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

والتربوية، والنفسية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية متزنة له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي.⁽¹⁾

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب⁽²⁾

4.3 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معيناً تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية.

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب⁽³⁾

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 22- 23.

² - حسين السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2001، ص 27- 28.

³ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 24- 25.

4- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب إعدادا شاملا لعملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداد أربع جوانب ضرورية وهي:

1.4 الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

2.4 الإعداد المهاري:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

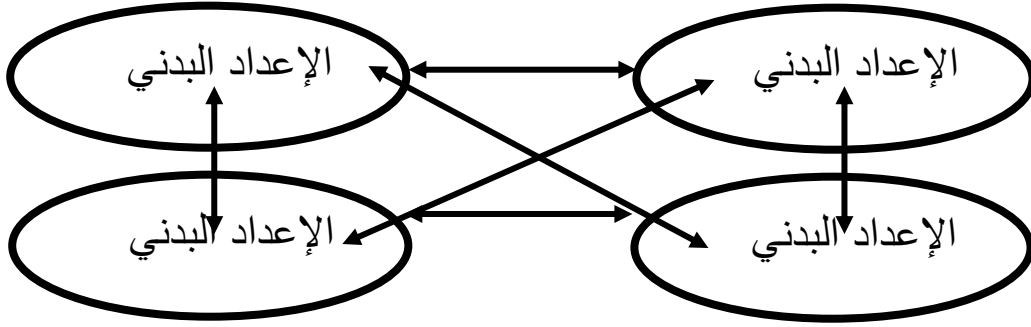
3.4 الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل المنافسات الرياضية.

4.4 الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتثبيتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة⁽¹⁾

¹ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 24-25.



شكل رقم (02) يوضح الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.

5- الأهداف العامة للتدريب الرياضي⁽¹⁾:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

6-متطلبات التدريب الرياضي:

" إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض

¹- أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص12.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة⁽¹⁾

7- واجبات التدريب الرياضي الحديث:⁽²⁾

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجبات المدرب كما يلي:

1.7 الواجبات التربوية: وتشمل ما يلي:

- * تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب واللاعب.
- * تشكيل دوافع وميول اللاعب أو اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- * تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية.

2.7 الواجبات التعليمية:

- * التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب واللاعب.
- * التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- * تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- * تعلم وإتقان القدرات الخطئية والضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

¹ جدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002، ص59.

² مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق، ص30.

3.7 الواجهات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب واللاعبة والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

8- طرق التدريب:

1-8 مفهوم طرق التدريب:

تتمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الأساسية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات والعلاقة بالمهارة وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب.

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر "فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب"⁽¹⁾

"وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية"⁽²⁾

وكذلك "هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية"⁽³⁾

وتعرف أيضا "بأنها القدرة الرياضية وهي الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بالمستوى العالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أو معرفي"⁽¹⁾.

¹ - وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص321.

² - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق، ص26.

³ - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999ن ص151.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

ويعني ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقاً لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية:

- الحالة البدنية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية.
- الحالة المهارية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.
- الحالة الخطئية: ونعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخطئية الضرورية.
- الحالة النفسية: وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.
- الحالة المعرفية: وتعني درجة إلمام اللاعب بتعليمات وإرشادات وقوانين النشاط الممارس.

8-2. طرق التدريب الرياضي⁽²⁾:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي على تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري.
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري.
- طريقة المنافسة.

¹ - أحمد البساطي أمر الله: مرجع سابق، ص 23.

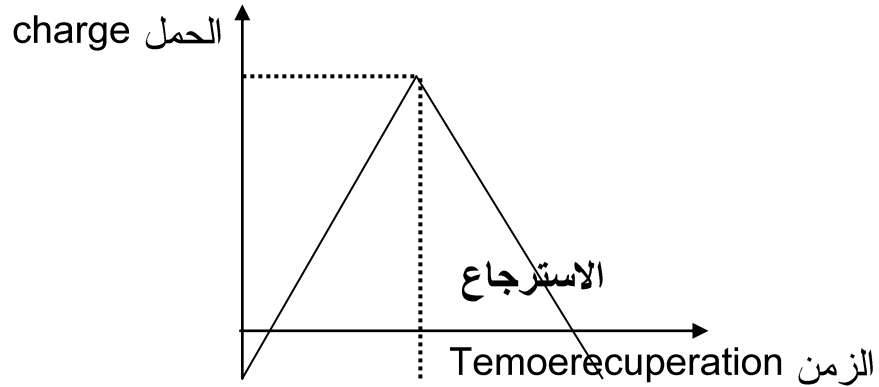
² - بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص 37.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

8-2-1. طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني (charge continue) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في فن الأيكيدو من الارتقاء بمستوى القدرات الهوائية، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة الممارس على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد، وبالتالي تأخير ظهور التعب.

ويعد معدل النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة/ الدقيقة، دون فواصل زمنية للراحة، والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (03): يبين طريقة التدريب المستمر⁽¹⁾

8-2-1-1. أشكال التدريب المستمر⁽²⁾:

أ- التدريب بإيقاع متواصل (rythme continue): خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري على مسار مسطح نسبيا، السباحة، المشي الرياضي الطويل،

¹ - كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص156.

² - كمال درويش ومحمد حسين: مرجع سابق، ص38.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

ويتم الحفاظ على السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

ب- **التدريب بإيقاع متغير (variable rythme)** يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير المتواتر أو المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل: جري بإيقاع متناوب.

ت- **جري الفارتلك (fart lek)** يعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأت الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلى رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوى الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء على اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب، تخطي العوائق، منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة. ويفضل أدائها في الخلاء وعلى الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة، كرة اليد، كرة القدم.

8-2-2- طريقة التدريب الفتري⁽¹⁾:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة والعمل، ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

¹ بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي: قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2006، 2007.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

وتستخدم هذه الطريقة يف معظم الرياضات، حيث تأثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين.

ومن خلال تحديد هذه التغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو إيجابية.

مثال⁽¹⁾:

نموذج للتدريب بطريقة الفتري (200 متر) يؤديون التدريب بشدة من 60 / 80%.

- الحجم: 40 تكرار بزمن 32 / 35 ثانية لكل تكرار.

- عدد المجموعات: 4 مجموعات.

- الراحة: إيجابية 45 / 60 ثانية بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات.

8-2-3- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة على شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة

¹- بوجليدة حسان: مرجع سابق، محاضرة.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

بطريقة التدريب الفترى، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات، وهي تختلف عن طريق التدريب الفترى في:

- طول فترة الأداء التمرين وشدته، وعدد مرات التكرار.

- فترات الراحة بين التكرارات.

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة على مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية. ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية⁽¹⁾:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة تدوم من 15 ثانية إلى 2 دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2 دقيقة إلى 8 دقائق.

- طويلة وتستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ت- تحديد فترات الراحة وطبيعتها.

ث- عدد تكرارات التمرين.

¹ - عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص 169.

8-2-4. طريقة المراقبة (المنافسة):

وهو نوع خاص من التدريب، يستعمل عموماً للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوى باعتمادها على أسلوب المنافسة تحت ضغط نفسي عالي، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة (البدنية، التكتيكية، المهارية). وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جداً من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ على إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

9- أشكال التدريب:

9-1. التدريب الهرمي: (1)

ويستخدم هذا الأسلوب من أشكال التدريب تحت نطاق القواعد المستخدمة في طريقة التكرارات وخاصة فيما يخص تطوير عنصر القوة العضلية حيث يتم التعامل مع الشدة العالية وحتى الشدة القصوى وتوجد علاقة وثيقة بين هذا الشكل من التدريب وبين ما يسمى بالحد الأقصى الشخصي حيث تتم عملية تقنين الحمل المستخدم من خلال التعامل مع الحد الأقصى الشخصي بمعنى وضع برنامج مثلاً لتطوير القوة العظمى لأحد اللاعبين باستخدام رفع ثقل يعادل 80% من الحد الأقصى الشخصي للاعب بتكرار يعادل 5 مرات ثم يعطى اللاعب راحة كاملة ثم يتم عمل نفس التمرين باستخدام رفع ثقل يعادل 85% من الحد الأقصى الشخصي للاعب بتكرار 4 مرات، ثم يعطى اللاعب راحة كاملة، ثم يكرر التدريب بثقل يصل إلى 90% حيث ينخفض عدد التكرارات إلى 3 مرات ثم بعد الانتهاء من الراحة الكاملة يمكن تكرار نفس التمرين باستخدام 95% من الحمل الأقصى

¹ - أميرة حسن محمود وماهر حن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء ط1 الإسكندرية، مصر، 2008، ص 241-242.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

وبتكرار مرتين فقط ثم الصعود بالحمل إلى 100% بتكرار مرة واحدة ويسمى هذا الشكل من أشكال التدريب بأسلوب التدريب الهرمي بطريقة الصعود نظرا لصعود شدة الحمل المستمرة والمتدرجة.

ويمكن استخدام هذا الشكل بطريقة عكسية حيث يتم البدء بالحمل الأقصى 100% ويكرر التمرين مرة واحدة ثم يستمر الحمل في الهبوط في كل مرة يقابله زيادة في عدد التكرارات وفي هذه الحالة يسمى التدريب الهرمي بطريقة الهبوط أي هبوط الحمل.

2.9. طريقة التدريب الدائري:

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترى، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse).

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) ما يلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية.

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب.

ت- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي.

ث- التشويق والإثارة.

ج- توفير الجهد والوقت.

ح- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين على أرضية الميدان.

3.9 تدريب اللعب بالسرعة:

أول استخدامه السويديون في بداية الثلاثينات بغرض تحسين التحمل العام وتحمل السرعة وتحمل القوة وهو عبارة عن تغيير في سرعات اللاعب الذاتية أثناء التدريب وتؤدي هذه الطريقة إلى تحسين القدرة الهوائية للاعب والدليل على ذلك النتائج الباهرة التي تحققت في جري المسافات المتوسطة والطويلة التي استخدم فيها هذا الأسلوب، كما أن هذه الطريقة تؤدي إلى تنمية القدرات الهوائية للاعب المسافات الطويلة ولاعب كرة القدم وألعاب القوى ومتسابقى الدراجات والسباحون...

ويتميز أيضا هذا الشكل من أشكال التدريب بأنه يتيح للفرد الممارس بنفسه تحديد المسافات التي يتم فيها زيادة السرعة المستخدمة وكذا المسافة التي يتم فيها تخفيض السرعة حسب درجة شعور اللاعب بالتعب، وسمي هذا الأسلوب بالتدريب من خلال اللعب بالسرعة بحيث تستمر العملية التدريبية من ساعة إلى ساعتين يتم فيها الجري على أرض غير صلبة (بين المروج والحدائق والغابات) وبحيث يتخللها عملية تغيير السرعة بحيث تتم عملية الجري مرة من خلال سرعة منتظمة ومرة بسرعة عالية نسبيا ومرة بسرعة منخفضة ومرة بالمشي فقط... ومعنى ذلك التدريب بالجري المستمر المتنوع في السرعة والمسافة أن الشدة المستخدمة هنا غير ثابتة ومتغيرة باستمرار⁽¹⁾

10- أساليب التدريب:

1.10 التدريب البليومتري:

وهو برنامج شامل لأنه يشتمل على جميع أنواع الوثبات وبعض التمرينات التي يستخدم فيها أجهزة البليومتري بغرض تطوير وتنمية القوة الانفجارية حيث أن القدرة

¹ - أميرة حسن محمود وماهر حن محمود، مرجع سابق، ص 243.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

على تطوير القوة تعتمد على سرعة تطويل وتقشير العضلة ولا يوجد طريقة مثلى لتحقيق ذلك سوى استخدام مجموعة من التمرينات التي تؤدي إلى إطالة العضلات⁽¹⁾.

2.10. التدريب العقلي:

ويمثل الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد وتفصيل المنافسة وما يرتبط بها من أحكام وملعب وأدوات وأجهزة وقوانين ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافسين... والتصور العقلي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى اللاعب الرياضي وأن هذا التصور البصري والناحية الفكرية الناتجة عن الشرح النظري للمهارة الحركية... إلى جانب أهمية العمل على رفع مستوى التصور العقلي من أجل الوصول إلى التفوق الرياضي وأن يتضمن التدريب السليم الوقت الكافي لاستخدام طرق تنمية القصور العقلية المختلفة⁽²⁾.

¹ - أميرة حسن محمود وماهر حن محمود، نفس المرجع، ص244.

² - أميرة حسن محمود وماهر حن محمود، نفس المرجع، ص 245 - 246.

البرامج التدريبية:

1- مفهوم البرامج التدريبية:

"البرامج هي أحد عناصر التخطيط والتي دونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة"⁽¹⁾ وهو عبارة عن الخطوات التنفيذية التخطيطية لخطة صممت سلفاً، وما يتطلبه ذلك التنفيذ الزمني وطرق التنفيذ وإمكانية تحقيق هذه الخطة...

2- الإجراءات التي يجب القيام بها عند تنفيذ البرنامج:

من الاحتياطات والإجراءات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي والتي يتفق عليها العلماء هي:

- ضرورة إجراء فحص طبي للتأكد من خلو الممارسين للأمراض.
- الاهتمام بعملية الإحماء قبل بدء التمرينات.
- مراعاة حمل التدريب وتجنب عبء التدريب.
- مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية لكي يتمكن من الاسترجاع التام.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
- كما يجب إتباع النصائح التالية:
- التغيير في طرق التدريب.
- تغيير في اتجاه الحمل.
- التطبيق السليم للعلاقة بين الشدة والحجم.
- تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ وهذا لإحداث عملية التكيف وهذه العملية تمر بمراحل وهي:

- مرحلة التعب المؤثر.

- مرحلة التعويض الزائد.

¹ - عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، ط2، مصر، 2002، ص2.

- مرحلة الاستشفاء⁽¹⁾.

3- أهمية وضع البرنامج التدريبي:

يرى بانكر (Banker، 1985) أن تحقيق أهداف الأفراد هو مفتاح شخصي إذ هي تبين لك أين تقف وماذا تريد إنجازه، ويعتبر كارلس كاربن (Carpin. Charles، 1980) أن: "تحقيق النجاح هو تحقيق الأهداف، وكلما حققت الأهداف ازدادت خبرة الأداء وكان هناك نجاحات أخرى، وازدادت الثقة بالنفس، إن ذلك ينطبق تماما على المدربين، فوضع الأهداف الجيدة أمر في منتهى الأهمية بالنسبة لكافة أنواع الرياضة.⁽²⁾ كما ترجع أهمية وضع الأهداف إلى الأسباب التالية:

- توجيه المجهودات وتركيز الانتباه على الأهداف الموضوعية.
- وضع الأهداف يساعد في تعبئة طاقات ومجهودات المدرب المنفذ للبرنامج.
- وضع الأهداف يساهم في استمرار الأداء والتنفيذ في وحدات التدريب.⁽³⁾

4- البرنامج التدريبي أنواعه وأهدافه:

تنقسم هاته الأهداف إلى:

- **الأهداف المهارية:** وهي الأهداف التي تتعلق بتعليم وتنمية المهارات الأساسية في الرياضة المختارة طبعا للمرحلة السنية.
- **الأهداف الخطئية:** وهي الأهداف التي تتعلق بتعليم (المراهقين) أساسيات ومنطلقات وخطط اللعب لرياضة ما، على أن تتناسب هذه الأهداف مع قدرة المراهقين في المرحلة السنية المناسبة والتي تمكنهم من مجارات التدريب في المباريات.
- **أهداف الكفاءة الحركية واللياقة البدنية:** وهي التي تتعلق بتحسين الكفاءة الحركية مثل الرشاقة... والارتفاع بمستوى اللياقة البدنية.

¹ أيمن أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996، ص220.

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياض للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، مصر 1996، ص255.

³ عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص55.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

- **الأهداف النفسية:** والتي تتمثل في تحسين الكفاءة النفسية... وتحسين الانتباه والتذكر والإدراك.
- **الأهداف المعرفية:** فالطفل يتعرف على المبادئ والمفاهيم المرتبطة بجوانب الصحة العامة ومبادئ الميكانيك.
- **الأهداف المعنوية والخلقية:** وهي التي تتعلق بالقيم مثل الروح الرياضية واللعب النظيف⁽¹⁾

5- النقاط التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي:

- هناك نقاط مهمة يجب أن تستر على أنباء المدرب وهي:
- أن تتناسق الأهداف الموضوعية مع الجوانب التربوية.
- إمكانية ترجمة الأهداف إلى نتائج ملموسة.
- أن توضع الأهداف المكتوبة وليست شفوية.
- إذا كان هناك أكثر من هدف فيجب أن تكون هذه الأهداف متوافقة وغير متضاربة.
- أن تحدد أولويات للأهداف الموضوعية.
- أن تكون الأهداف مرتبة بدرجة تسمح بالمراجعة والتعديل⁽²⁾

6- مبادئ تصميم البرنامج: تتمثل هذه المبادئ في:

- ✓ ضرورة الاعتماد على المربين المتخصصين: لكونهم على درجة عالية من الناحية العلمية والعملية، وذو خبرة تربوية لتطبيق البرامج الرياضية التي تتصف بالطابع العلمي وتقوم على أسس علمية، ليحقق في الأخير الأهداف المرجوة على أحسن وجه.
- ✓ ضرورة ملائمة البرنامج الذي صمم من أجله: يجب أن يكون البرنامج انعكاسا للمجتمع الذي صمم من أجله حتى يتحقق الحاجات التي وضع من أجلها...

¹ - مكارم حلمي أبو هوجة، محمد سعد زغلول، أيمن محمود عبد الرحمان: مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002 ص32، 33.

² - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، مرجع سابق، ص231.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

✓ التنوع: إن مبدأ التنوع مهم في كل برنامج أو مادة تعليمية، حتى تتم هذه البرامج بالتشويق الابتعاد عن الملل الذي يرهق الممارسين.

✓ أن يراعي نوعية وعدد المشاركين: إن مراعاة مبدأ الفروق الفردية يعطي للبرنامج أكثر فعالية في تحقيق الأهداف المسطرة، وهذا بمعرفة السن والجنس واحتياجات كل فترة عمرية.

✓ مراعاة الخبرة المطلوب تحقيقها: فهي تواكب نوع من أنواع الخبرة التي يعمل من أجلها البرنامج فمثلا إذا كان محتوى البرنامج رفع مستوى التصويب في كرة السلة على الكراسي المتحركة، يلزم أن تكون الأنشطة المكونة لهذا البرنامج تعمل على تحقيق هذا الهدف أو الغرض.

✓ مراعاة الأهداف المطلوب تحقيقها: نعلم أن كل مجتمع له هدفه العام والذي ينبثق من أهداف إجرائية بحيث إذا تم تحقيقها الهدف العام، غلا يجب أن ينحرف عن الهدف المطلوب تحقيقه.

✓ مراعاة الوقت المتيسر: بمعنى التقدير الصحيح للزمن، يجب الاستفادة أيضا من تجارب الآخرين ويجب على مصمم البرنامج أن يكون على دراية بكمية الوقت المتيسر على مستوى كل مرحلة من التحضير وعلى مستوى الوحدة التدريبية الوحدة⁽¹⁾

7- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

لخصها في النقاط التالية الدكتور عماد الدين فيما يلي:

- لقاء المدرب مع الممارسين قبل البدء في الوحدة التدريبية لشرح محتواها والاطمئنان على الممارسين...
- إعداد المدرب ومساعديه لمكان التدريب سواء كان ملعب أو قاعة.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.

¹ - عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص55، 56.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

- إجراء تمرينات التي تحقق أهداف الوحدة التدريبية في تسلسل علمي مع العمل على تحقيق الإعداد الذهني والنفسي.
- مقابلة الممارسين للاطمئنان عليهم والتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.
- مقابلات في مواعيد أخرى بعيدة عن التدريب واستكمال الإعداد النفسي.

8- تقويم البرنامج التدريبي:

" يقوم المدرب خلال مواعيد مضبوطة بالتقويم لكافة جوانب البرنامج التدريبي سواء كانت بدنية أو مهارية، خططية وذلك باستعمال مقاييس واختبارات علمية، والذي يمكن من خلال نتائجها تعديل جزء أو أكثر من البرنامج لتحقيق نتائج أفضل، بالإضافة إلى ضرورة استخدام المدرب نتائج تعديل جزء أكثر من نتائج التقويم في وضع الحوافز التربوية للاعبين تسهم في زيادة دوافع التدريب والمنافسة".

9- حتمية تطوير البرنامج التدريبي:

" يعتبر تطوير البرنامج شيء الأساسي ومهم لتحقيق إعداد أفضل للاعبين "فعلى المدرب عند تخطيطه للبرنامج التدريبي أن يعمل دائما ليكون هذا البرنامج متطورا ومتجددا كلما أتيحت المادة الجديدة لإحداث هذا التطوير.

وهناك عدد من الخطوات التي يجب أن تتبع عند القيام بتطوير البرنامج التدريبي وهي:
وهي التحديد الدقيق للأهداف الفرعية بهدف تطوير البرنامج.

- التحديد الدقيق لسمات وخصائص اللاعبين المستفيدين من البرنامج.
- التحديد الدقيق لخصائص الجهاز المعاون في تنفيذ البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف الاجتماعية والنفسية لكل من المستفيدين المشاركين في البرنامج.

- التحديد الدقيق لأفضل الأنشطة التي تحقق أهداف البرنامج.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية

- التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب لتنفيذ أنشطة البرنامج وتحقيق الهدف⁽¹⁾
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج في كل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج.
- مقارنة كل خطوة من الخطوات السابقة من نظيرتها في البرنامج المطلوب تطويره مع عمل تحليل دقيق ثم إحداث التطوير⁽²⁾.

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، 2005، ص277.

² - عماد الدين عباس أبو زيد: نفس المرجع ص15.

الفصل الثاني

سرعة رد الفعل والفئات العمرية

سرعة رد الفعل:

- ماهية زمن رد الفعل.
- العوامل المؤثرة في سرعة رد الفعل.
- أنواع سرعة رد الفعل.
- طرق تنمية سرعة رد الفعل.
- المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل.

الفئة العمرية (6-9) سنوات:

- مفهوم مرحلة الطفولة المتوسطة (6-9) سنوات
- خصائص مرحلة الطفولة المتوسطة (6-9) سنوات.
- مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المتوسطة (6-9) سنوات.
- الحاجات الأساسية للطفل في هذه المرحلة وأهم المشكلات.
- مرحلة الطفولة المتوسطة (6-9) سنوات والممارسة الرياضية.
- تطوير القدرات والصفات الحركية لدى الفئة العمرية (6-9) سنوات.

الفئة العمرية (9-12) سنة:

- خصائص المرحلة العمرية (9-12) سنة.
- متطلبات النمو في هذه المرحلة.
- الموهوبون في هذه المرحلة والممارسة الرياضية.
- المرحلة العمرية (9-12) سنة والممارسة الرياضية.
- حاجات ودوافع المنشئ الرياضي.
- خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر.

سرعة رد الفعل

1. سرعة رد الفعل:

وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والاستجابة الحركية لهذا المثير. وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة، سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة⁽¹⁾

وتعني أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على انجاز رد الفعل لتنبئه معطى في أقصر وقت كالاستجابة لحركة الإشارة سواء كانت إشارة سمعية، بصرية أولمبية. وسرعة رد الفعل تختلف من لاعب إلى آخر وهي لحد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه⁽²⁾

2. ماهية زمن رد الفعل:

المقصود بزمن رد الفعل هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية له، ويعرف المثير بكونه ذلك المنبه الذي تتفاعل به حاسة من حواس المستقبلة لهذه التنبيهات أو المثيرات.

كما يعرف زمن رد الفعل من طرف "أندروز Andrews" وآخرون على أنه: « الزمن

الذي ينقضي بين إطلاق المنبه وبدء حركة الاستجابة

ويجب أن نفرق بين نمطين من زمن رد الفعل هما:

- الفترة الزمنية بين إطلاق المثير وبداية الاستجابة الحركية وهذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل.

- الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير ونهاية الاستجابة الحركية وهذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل الحركي⁽³⁾

1- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص65.

2- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ص58.

3- محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، ج1، ط2، 1987، ص463.

3. العوامل المؤثرة في سرعة رد الفعل:

• الحاسة المستخدمة:

من المعروف علميا أن الضوء أسرع من الصوت لذلك عندما يكون المثير ضوئيا تكون الاستجابة أسرع ما لو كان صوتيا.

• نوع المثير:

إذا كان المثير بسيطا كان زمن رد الفعل أقل، أما إذا كان المثير مركبا كان زمن رد الفعل أطول و يتناسب زمن رد الفعل تناسبا طرديا مع مقدار تعقد المثير.

• شدة المثير:

المثير ذو الشدة العالية ينتج الفرصة لحدوث الاستجابة في زمن قصور والعكس صحيح، فالصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتا أطول من الصوت المرتفع، والضوء الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتا من الضوء القوي، وهكذا.

• الحالة التدريبية:

إذا كان الفرد مدربا من قبل على الاستجابة للمثير الحادث فإن استجابته عادة تكون سريعة نسبيا، إذا ما قورنت ذلك بزمن رد الفعل عند غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير.

• الإجهاد:

يؤثر الإجهاد تأثيرا بالغا على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زمن رد الفعل والإجهاد.

• التركيز:

الفرد الذي تكون له القدرة على التركيز يستطيع أن يستجيب للمثيرات في زمن أقل من قرينة الذي لا يتمتع بهذه الخاصية.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

• الحالة النفسية:

يتأثر زمن رد الفعل بالحالة النفسية للفرد، فالخوف والملل والكرهية والحب وغير ذلك من السمات الشخصية، تؤثر تأثيرا واضحا على زمن رد الفعل.

• التوقع:

كثير من الأفراد لديهم فراسة في توقع نوع المثير الحادث وشدته، وهؤلاء يحقق درجات عالية في اختبارات زمن رد الفعل في حالة صدق توقعهم.

• درجة الحرارة:

أثبتت بعض الدراسات تأثير زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو.

• الحالة الصحية:

إصابة الفرد بالأمراض يؤثر على الزمن رد الفعل، خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي⁽¹⁾

4. أنواع سرعة رد الفعل: هناك نوعان من سرعة رد الفعل وهما:

• **سرعة رد الفعل البسيط**: وهي الاستجابة لمنبه معين وثابت بفعل حركي ثابت، مثلا انطلاق السباح في سباق 100م سباحة حرة، وعي تقاس بزمن رد الفعل البسيط والذي يتمثل في الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد ومعروف (طلقة البدء، لحظة الاستجابة لهذا المثير).

كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي وهو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة⁽²⁾

• **سرعة رد الفعل المركب**: وهي في الغالب تشتمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة ومتعددة وتقاس بزمن الفعل المركب الذي يمكن تقسيمه إلى ما يلي:

1- محمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص466.

2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، مرجع سابق، ص362.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

بداية حدوث المثير - اللحظة الحسية التي يتم فيها استقبال المثيرات أعضاء الحس مثل: (الأذن، العين، ... إلخ) - لحظة تميز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت، هذا يعني التعرف عليه وتنظيمه ضمن مجموعة.

معروفة لدى الفرد - لحظة اختيار الحركة المناسبة للمثير - اللحظة الحركية وتسبقها اللحظة تآهب الجهاز العصبي المركزي للاستجابة الحركية⁽¹⁾ وهناك نوعان من رد الفعل المركب هما:

- **رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة:** بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف هين بأسلوب معين مثل رد الفعل الملائم المنافس هل يكون بالتقهقر أم بالتقدم أم بالتصدي.

• رد الفعل المركب بعدة استجابات:

يعتبر هذا النوع من رد الفعل من أصعب الأنواع، نظرا لاحتياجاته إلى تركيز انتباه عال لسرعة اتخاذ القرار المناسب والناجح، والذي يتطلب أحيانا الإعداد المبكر لتوقعات أداء الخصم، مثلا: لاعب السلاح الذي يبدأ بالهجوم وهو نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم وكذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة وهو مستعد للرد على فشل التصويب وعدم نجاحه أو على دفاع الخصم⁽²⁾

5. طرق تنمية سرعة رد الفعل:

لتنمية سرعة رد الفعل سواء البسيطة منها أو المركبة عدة طرق:

- تنمية سرعة رد الفعل البسيط: يستخدم لتنمية هذا النوع عدة طرق:

أ- التدريب مع تغيير الظروف الخارجية:

وتعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرق انتشارا وهي تصلح للمبتدئين غير أنه مع تقدم مستوى اللاعب تصبح الطريقة غير مؤثرة وهي تعتمد على محاولة تقصير زمن الكمون

1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد ناصر الدين سيد، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص32.

2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد ناصر الدين سيد، مرجع سابق، ص189، 190.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

عند الاستجابة لمؤثرات معروفة ومحدودة أو مع تغير الظروف المحيطة كأداة البدء المنخفض في العدو مع تغيير الاتجاه تبعا لإدارة المدرب.

ب- التدريب باستخدام الطريقة الحسية:

وقد قدم هذه الطريقة "جيلبر شتين" سنة 1985م وهي تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل الحركي وقدرة الفرد على الإحساس بالفترات الزمنية القصيرة جدا كأجزاء الثانية والواحدة وتنمية هذا الإحساس تنعكس على تقصير زمن الكمون وزيادة سرعة رد الفعل الحركي، وتتم هذه العملية على ثلاث مراحل والمتمثلة في:

المرحلة الأولى:

وفيها يقوم اللاعب بأداء حركات معينة، كأن يقوم بالعد ومن البدء المنخفض لمسافة خمسة (05) أمتار في محاولة منه للاستجابة لاستشارة البدء بأقصى سرعة، وبعد تكرار يخطر اللعب بالزمن الذي حققه.

المرحلة الثانية:

وفيها يقوم اللاعب بتأدية الواجب الحركي المكلف به وسؤاله عن الزمن الذي يحققه بناء على تقديره الشخصي وبعد أن يجيب على ذلك يخبر بالزمن الحقيقي الذي يحققه، وعلى التكرار تتحسن قدرة اللاعب على تقدير الزمن الذي قطع فيه المسافة أو أدى فيه العمل العضلي أو المهارة المطلوبة.

المرحلة الثالثة:

وفي هذه المرحلة يصل اللاعب إلى تأدية الواجب الحركي المطلوب من مع تحديد الزمن المطلوب تحقيقه مسبقا قبل الأداء⁽¹⁾

1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد ناصر الدين سيد: مرجع سابق، ص184.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

طرق تنمية سرعة رد الفعل المركب:

تلعب سرعة رد الفعل المركب دورا هاما في النشاطات الرياضية التي تتميز بسرعة تغير مناصب اللعب، وتختلف سرعة رد الفعل المركب تبعا للهدف منها، وهي ترتبط في كثير من الأنشطة باتجاه الهدف المتحرك كالكرة أو الخصم.

سننظر فيما يلي إلى نوعين من تلك التدريبات:

أ- رد الفعل للاختيار:

كما يتضح من تسمية "الاختيار" أي أن رد الفعل هنا يتأسس على اختيار الاستجابة الحركية من بين مجموعة من الخيارات والاستجابات تبعا لتغيير حركة المنافس أو الظروف المحيطة به على سبيل المثال اختيار الملائم لموقف دفاعي، اتجاه هجوم معين من طرف الخصم، وعند التدريب رد الفعل للاختيار يجب إتباع المبدأ التربوي من السهل إلى الصعب حيث يتم زيادة تركيب الحركات تدريجيا، وهناك أجهزة تستخدم لتنمي رد الفعل الاختياري⁽¹⁾

ب- رد الفعل اتجاه هدف متحرك:

يستغرق وقت الاستجابة لرد الفعل على الهدف المتحرك ما بين 0.25 ثا و 01 ثا، وقد أظهرت التجارب أن معظم هذه الفترة الزمنية تتكون على حساب تثبيت الجسم المتحرك في مجال الرؤية العين بينما يقل زمن الانتقال الجسم المتحرك في مجال الرؤية للعين بينما يقل زمن الانتقال الحسي عن ذلك بكثير ويبلغ حوالي 0.5 ثا وبهذا فإن أهم جزء من رد الفعل على الهدف المتحرك هو القدرة على رؤية الهدف بسرعة عالية وهذه الصفة قابلة للتدريب ويمكن تنميتها، حيث يمكن استخدام تمرينات تتطلب رد الفعل على أهداف متحركة ثم يتم زيادة سرعة الأهداف، تدريجيا عن طريق زيادة السرعة وتقليل المسافة

1- عبد الحق فيصل، رشيد عياش الديلمي: كرة القدم، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية، مستغانم، 1997، ص15.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

مع التغيير في أحجام الأهداف المتحركة، ويعتبر التدريب بالكرات الصغيرة الحجم هو فائدة كبيرة.

ج- طريقة رد الفعل على حافز غير متوقع:

وهي تركز على تحسين رد الفعل لدى اللاعب بالأخذ السريع للاندفاع وتنمية إمكانية اللاعب في ردود الأفعال بسرعة كبيرة وبطريقة ومجدية وفعالة لصعوبات مطروحة أثناء اللعب وتطبيق هذه الطريقة خلال عملية تطوير رد الفعل بنوعية البسيط والمركب.

6. المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل:

إن سرعة رد الفعل تعتبر صفة وراثية طبيعية لا يتحكم فيها الفرد أي تخلق معه دون إرادته، ورغم هذا يمكن تنميتها وتطويرها ويكون ذلك بوساطة التدريبات المنهجية الصحيحة والمبينة على أسس صحيحة، ولكن ذلك حدود معينة وهذا لأن سرعة رد الفعل خاصة من خصائص الجهاز العصبي المركزي ويصعب التحكم بها لمدى كبير ورغم ذلك هناك مبادئ يجب أن ترى خلال التدريب على سرعة رد الفعل وتتمثل في: (1)

- يجب تنمية سرعة الاستجابة في بداية عملية بناء اللعب الطويلة الذي وهذا لأن الجهاز العصبي يستكمل نموه في سن مبكر من العمر وتسمح الروابط البيولوجية بتحسنها بعد ذلك.

- يجب لأن تكون التمارين سهلة وملائمة لتنفيذها بسرعة عالية فإن كانت صعبة جداً، سيركز اللاعب جموده على سير الحركة متنوع ومتغير تفادياً لظهور ظاهرة حاجز السرعة خاصة في مرحلة تدريب الناشئين.

- يجب تهيئة اللاعبين نفسياً على سرعة رد الفعل وذلك من خلال دقة الانتباه والتركيز أثناء التمرينات.

- يجب مراعاة شد الحمل أثناء التدريبات والتوافق عند ظهور مظاهر التعب والأوجاع العضلية.

1- عبد الحق فيصل، رشيد عياش الديلمي، مرجع السابق، ص15.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

- يفصل استخدام تمارين الراحة النشطة بين التكرارات لأنها تفيد في التخلص من حمض اللاكتيك والحفاظ على حالة استشارة الجهاز العصبي.
- الاختيار الجيد والملائم للمسافات وعدد التكرارات أثناء التدريب.
- استخدام الطريقة التكرارية لأنها أكثر ملائمة لتدريب سرعة رد الفعل عند اللاعب يجب التنويع في اختيار المثيرات أثناء القيام بالتمارين المطلوبة⁽¹⁾

الفئة العمرية (6-9) سنوات:

نطلق كلمة طفل على كلا من الولد والبنت قبل سن المراهقة، فهو منذ اليوم الأول مخلوق اجتماعي معقد يعيش في عالم محاط به دون أي وعي، وله طرق مختلفة للتفكير تتماشى مع ميوله ومنفعته، إذ قام علماء النفس بتقسيم مراحل نمو الطفل إلى ثلاث وهي: الطفولة المبكرة، الوسطى والمتأخرة، وفي هذا الفصل نهتم بمرحلة الطفولة المتوسطة، التي يلتحق فيها الطفل بالمدرسة الابتدائية، فما المقصود بهذه المرحلة، وما هي خصائصها، مظاهرها وما هي المشكلات التي يصادفها الطفل في هذه المرحلة؟

1/ مفهوم مرحلة الطفولة المتوسطة (6-9 سنوات):

يقول الباحث "عبد الرحمان الوافي" أن: "الطفولة مرحلة من مراحل السنوات التطورية التي تبدأ من لحظة الوضع وتستمر حتى سن البلوغ، فهي مرحلة حتمية يمر بها كل مولود بشري، وينمو فيها جسمياً، حسيماً، حركياً، عقلياً، لغوياً، نفسياً واجتماعياً في أسرته وفي المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه"⁽²⁾ وذلك مروراً بالمرحلة التطورية الثلاث.

ومن أهم هذه المراحل كما أشار إليها الباحث "عبد الفتاح دويدار" نجد "الطفولة المتوسطة التي تبدأ من سن السادسة من ميلاد الطفل حتى نهاية العام التاسع من عمره، وفيها ينتقل الطفل من البيت إلى المدرسة، فتتوسع دائرة بيئته الاجتماعية، وتتنوع تبعاً لذلك علاقاته، وتتحدد ويكتسب الطفل معايير وقيم واتجاهات جديدة، والطفل في هذه

1- موسى فهمي إبراهيم، اللياقة البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1970، ص 99.

2- عبد الرحمان الوافي: "مدخل إلى علم النفس"، راد هومة، الجزائر، 2006، ص 141.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

المرحلة يكون مستعدا لأن يكون اعتمادا على نفسه وأكثر تحملا للمسؤولية، وأكثر ضبطا لانفعالاته، وهي أنسب مرحلة للتنشئة الاجتماعية وغرس القيم التربوية والتطبيع الاجتماعي"⁽¹⁾

كما يقول الباحث "توما جورج خوري" أن : "هذه تعرف المرحلة بالاستقلالية النسبية عن الأم أو المربية بالنسبة للطفل في أكثر من مجال وناحية بالإضافة إلى نشاط وحيوية ملحوظة تتمثل في اللعب، القفز والجري"⁽²⁾

وحسب الباحث "عصام نور" نجد أن "مرحلة الطفولة المتوسطة تتوسط مرحلتين أولهما: مرحلة الطفولة المبكرة، وثانيهما مرحلة الطفولة المتأخرة، حيث تضع الطفل على مشارف المراهقة، وتعني دراسيا طفل الصفوف الثلاث الأولى من المرحلة الابتدائية (السنة الأولى، الثانية والثالثة). ويشعر الطفل في هذه المرحلة بالاختلاف عن من هم أصغر سنا، كما قد يجد الطفل صعوبة في التعارف على من هم أكبر منه سنا، فيشعر أنه لا ينتمي إلى هؤلاء ولا إلى هؤلاء فهو أكبر من الأطفال وأصغر من الكبار"⁽³⁾

انطلاقا مما سبق يمكن القول أن الطفولة المتوسطة أهم مرحلة من مراحل الطفولة، تأتي ما بين الطفولة المبكرة والمتأخرة، وهي مرحلة يمر بها كل وليد بشري، فيها يبلغ الطفل سن الدخول المدرسي حيث يستقل عن ذويه، يبدي استعدادا للتعلم والاعتماد على نفسه.

2/ خصائص مرحلة الطفولة المتوسطة (6-9 سنوات):

يجمع علماء النفس على أن لمرحلة الطفولة أهمية بالغة في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد، فما يحدث من أحداث وما يمر به من خبرات تؤثر فيه في مرحلة الكبر، فخبرات الطفولة وتجاربها تترك بصمات قوية في مرحلة الرشد، ذلك لأن حياة الانسان سلسلة

1- عبد الفتاح وديرا: "سيكولوجية النمو والارتقاء"، دار المعرفة الجامعية، الأرازيطة، الطبعة الأولى، 1996، ص218.

2- توما جورج خوير: "سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق"، المؤسسة الجامعية للدراسات ببيروت، الطبعة الأولى، 2000، ص57.

3- عصام نور: "علم النفس النمو"، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2006، ص97.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

متصلة الحلقات يؤثر فيها السابق في اللاحق، والحاضر في المستقبل ومن أهم مميزاتها نجد حسب الباحث "جنكيز" مجموعة من الخصائص أو المميزات التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة بشكل عام:

"- يستمر نمو الطفل في الاستقلال عن غيره رغبة في تحقيق الذات وسط عالم الكبار حيث يقل اعتماده على غيره في كثير من شؤونه.

- يهتم بالنشاط في ذاته بصرف النظر في نتائجه، وهو ممتلئ بالنشاط ولكنه يتعب بسرعة يهتم بما هو صواب هو خطأ.

- يلعب الأولاد والبنات سويا في هذه المرحلة.

- تزداد القدرة والثقة في هذه المرحلة نظرا لنمو الإمكانيات الجسمية والعضلية الدقيقة.

- الطفل في هذه المرحلة يهتم بالماضي بدلا من الحاضر والمستقبل ويزداد فهمه للزمن شيئا فشيئا.

- يبدأ في الاهتمام برأي الأصدقاء فيه، أي أن إرضاء الأصدقاء عنه أهم من إرضاء الآباء والكبار. .. إلخ" (1)

وتقول الباحثة "Elizabeth HURLOK" أن " في هذه المرحلة الطفل يتعلم المفاهيم

الأساسية والتي تعتبر ضرورية لتكيفه مستقبلا، انشغال الطفل في هذه المرحلة بالعمل على تقبله من طرف أقرانه وأن يصبح فردا في الجماعة، في هذه المرحلة يكون هناك تداخل ما بين ألعاب الطفل المعتادة والتي تخص المراهقين وتميزهم" (2)

انطلاقا مما سبق يمكن القول أن أهم خصائص مرحلة الطفولة المتوسطة تتجلى في كل من الخصائص التالية:

* اتساع الأفاق العقلية وتعلم المهارات الأكاديمية في القراءة والكتابة والحساب.

1- عصام نور: مرجع سابق، ص97.

2 - Elizabeth HURLOK, « la psychologie de développement » Canada, 1978, p12.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

* تعلم المهارات الجسمية اللازمة للألعاب وألوان النشاط العادية.

* اطراد وضوح فردية الطفل واكتساب اتجاه سليم نحو الذات.

اتساع البيئة الاجتماعية والخروج الفعلي إلى المدرسة والانضمام إلى مجموعة جديدة.

توحد الطفل مع دوره الجنسي وزيادة الاستقلال عن الوالدين.

3/ مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المتوسطة (6-9 سنوات):

3-1- النمو الجسمي:

حسب الباحث "ميخائيل معوض" يبطئ معدل النمو الجسمي في هذه المرحلة من وتيرته وتتغير نسب الجسم الذي لا يستتبعه نمو كبير في الحجم، ومعدل النمو في هذه المرحلة يتراوح ما بين 2-3 بوصة وفي الوزن من 3-6 رطل⁽¹⁾، وتعتبر الطفولة المتوسطة حسب الباحث "حامد زهران" مرحلة تتميز بالصحة العامة، وينخفض معدل الوفيات ابتداء من هذه المرحلة، والطفل في هذه المرحلة أكثر عرضة لبعض الأمراض المعدية مثل الحصبة والنكاف والجديري، ومن هنا تبرز أهمية التطعيم ضد هذه الأمراض⁽²⁾. وحسب كل من "فؤاد أبو حطب وآخرون" أنه "في هذه المرحلة يفقد الطفل معظم أسنانه اللبنية وتنمو بنهاية الطفولة المتأخرة جميع الأسنان الثابتة ويتغير شكل الفم وتتسطح الجبهة وتبرز الشفاه ويكبر الأنف ويصبح الجذع أكثر نحافة ويزداد الصدر عرضا واتساعا والرقبة تصبح أكثر طولاً"⁽³⁾

3-2- النمو الحسي:

حسب الباحث "ميخائيل معوض" نمو الإدراك الحسي في الطفولة الوسطى بشكل متسارع، فنجد أن الطفل يدرك الألوان والزمن، ويمكنه في سن السابعة أن يدرك أن السنة

1- ميخائيل معوض: "سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة"، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، 1983، ص184.

2- حامد عبد السلام هزرننا: "علم النفس النمو الطفولة والمراهقة"، عالم الكتب، القاهرة، 2001، ص238.

3- فؤاد أبو حطب وآخرون: "نمو الانسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة،

1999، ص341.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

تتكون من فصول، وتزداد القدرة العددية للطفل ففي سن السادسة يتمكن من تعلم الجمع والطرح، وفي سن السابعة الضرب وفي التاسعة القسمة، كما يتمكن من التمييز بين الحروف مع بعض الخلط بين الأحرف المتشابهة، ويتميز الإبصار في الطفولة المتوسطة بطول النظر فيرى الكلمات الكبيرة والأشياء البعيدة بوضوح أكبر⁽¹⁾، أما حسب الباحث "حامد زهران" "يزداد التوافق البصري وتزداد دقة السمع مما يساعد على النمو اللغوي والاجتماعي، وتكون حاسة اللمس قوية أقوى منها عند الراشد"⁽²⁾

3-3 النمو الحركي:

أما حسب الباحث "رمضان القذافي" فإن "نمو العضلات يستمر مع زيادة سيطرة الطفل على العضلات الكبيرة، بينما لا تتم السيطرة على العضلات الصغيرة إلا في سن الثامنة، وتعتبر هذه الفترة هي فترة اكتساب عدد كبير من المهارات الجسمية حيث يمارس الطفل الأعمال اليدوية كما تزداد مهارته الجسمية والحركية، ويشارك في عدد كبير من الألعاب مثل الكرة، وألعاب القوى، والجري والقفز والتسلق، ونط الحبل وركوب الدراجات والسباحة والغطس، وحركات الجمباز، ويختلف سلوك الذكور عن الإناث حيث نجد الإناث أقل ممارسة للنشاطات الحركية من الذكور، بينما يقبل الذكور على ممارسة النشاطات الميكانيكية، والأعمال اليدوية، ويكونون أكثر ميلا إلى النشاطات العدوانية بسبب ميلهم إلى النشاط العضلي الحركي وتبدو رسوم الأطفال في هذه المرحلة أكثر نضجا ووضوحا، كما تزداد قدرتهم على تشكيل الصلصال وعمل النماذج الطيني"⁽³⁾

3-3- النمو اللغوي:

يقول الباحث "حلمي خليل" أن "اللغة بنوعها اللفظية وغير اللفظية هي وسيلة للاتصال الاجتماعي والعقلي والثقافي، ويعتبر النمو اللغوي في هذه المرحلة بالغ الأهمية بالنسبة

1- ميخائيل معوض: مرجع سابق، ص189.

2- حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص242.

3- رمضان محمد القذافي: "علم النفس النمو الطفولة والمراهقة"، دار المعرفة الجامعية، الأرازيطة، 2000، ص293.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

للمو العقلي، الاجتماعي والانفعالي، يدخل الطفل المدرسة وقائمة مفرداته تضم أكثر من 2500 كلمة وتزداد المفردات بحوالي 50% عن ذي قبل في كل مرحلة⁽¹⁾.

أما قول الباحث "عبد الحميد زهران" فيما يخص القراءة فإن "استعدادات الطفلها يكون موجود قبل الالتحاق بالمدرسة، ويبدو ذلك في الاهتمام بالصور والرسومات والكتب والمجلات والصحف، ويستطيع في هذه المرحلة تمييز المترادفات في معرفة الأضداد، وفي نهاية هذه المرحلة يصل نطق الطفل إلى مستوى يقرب في إجابته إلى مستوى نطق الراشد"⁽²⁾

3-4-1 الكتابة:

حسب الباحث "هوتيات" في هذه المرحلة يتعلم الطفل نظام الكتابة الذي سيستعمله في اللغة على شكل كلمات.

3-4-2 الرسم والأشكال:

أما الرسومات والنشاطات التخطيطية للطفل بصفة عامة من الواضح أنها تكون ضمن ألعاب الأطفال، فالرسومات عبارة عن ألعاب معبرة مثل استعمالات اللغة التي تعبر عن واقع داخلي أو تفسير بطريقة نفسية لواقع خارجي مثل الأشكال الأخرى للألعاب، إذ نجد في هذه الرسومات رغبة اكتشاف إمكانيات المتعددة للاستعدادات النفسية⁽³⁾

3-5- النمو الانفعالي:

حسب الباحثة "أمل محمد حسونة" في هذه المرحلة يكتشف الطفل أن الانفعالات الحادة وخاصة غير المقبولة اجتماعيا من أقرانه، وأن الثورات العصبية لا تتاسب غير الصغار، ولذلك فإنها تتلاشى هذه الانفعالات مع زيادة التحكم في التعبير عن انفعالاته في الخارج،

1- حلمي خليل: "اللغة والطفل"، دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة الخامسة، 1985، ص50.

2- حامد عبد السلام هزرننا: "علم النفس الطفولة والمراهقة"، عالم الكتب، القاهرة، الطبعة الخامسة، 1995، ص252.

3 - HOTYAT , « psychologie de l'enfance et de l'adolescent », édition LABOR , Bruxelles, 1985,p214.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

أما في المنزل فإنهم يميلون لاستخدام نفس طرق التعبير الطفولية عن انفعالاتهم مما قد يؤدي إلى عقاب الوالدين وأهم الانفعالات التي يعيشها الطفل في هذه المرحلة هي: الخوف، الغضب، الغيرة الفضول⁽¹⁾

3-6- النمو العقلي:

حسب الباحث "محمد سلامة آدم" "يكون النمو العقلي بطيئاً في الصغر ثم يصبح سريعاً خلال هذه الفترة وحتى بداية المراهقة، ينمو ذكاء الطفل في هذه المرحلة نمواً مطرداً ويكون هذا النمو أوضح عند البنات فيما بين الخامسة والتاسعة، في حين يتميز البنون عنهن بسرعة نمو الذكاء في التاسعة والعاشرية ومن بين مظاهر النمو العقلي في هذه المرحلة نجد الانتباه والتركيز"⁽²⁾

3-7- النمو الاجتماعي:

حسب الباحث "محمد دويدار" "تنشأ العلاقات الاجتماعية بين الطفل وأمه منذ الميلاد وتكون تلك العلاقات أساس الحب والعطف، ويكبر الطفل ويدخل تلك المرحلة ويحاول أن يطيع والديه ويعاون أمه في أعمال المنزل، وعندما يدخل الطفل المدرسة الابتدائية يقل اعتماده على والديه بشكل ملحوظ، وتنمو ذاته نتيجة انشغاله ونتيجة مقدرته على القيام بالكثير من الأمور التي كانت تقدم له من البالغين الذين من حوله، والأطفال في هذه المرحلة لا يميلون للاختلاط بالجنس الآخر ولا يلعبون معهم، وتعتبر المدرسة وسط للعلاقات الاجتماعية فتعمل على تطبيع الطفل وفق إطار عام والنظم والقواعد والتقاليد"⁽³⁾

1- أمل محمد حسونة: "علم النفس النمو"، الدار العالمية، مصر، الطبعة الأولى، 2004، ص176.

2- محمد سلامة مدا: "علم النفس الطفل"، المديرية الفرعية للتكوين خارج المدرسة، *** التعليم الابتدائي أو الثانوي، الجزائر، الطبعة الأولى، 1973، ص82.

3- عبد الفتاح وديورا: مرجع سابق، ص120.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

كما يقول الباحث "عباس محمود عوض" أن "الطفل يسعى في هذه المرحلة إلى الاستقلالية، ظهور معاني وعلامات للمواقف الاجتماعية وقيم الكبار ونمو الضمير ومفاهيم الصدق والأمانة"⁽¹⁾

3-8- النمو الأخلاقي:

حسب الباحث "حامد زهران" في هذه المرحلة تصدر أحكام أخلاقية على أساس الثواب والعقاب المتوقع فقط فالسلوك الحسن والصحيح هو الذي يثاب عليه الطفل، كما ذكرت في أحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم وعلى الآباء والمربين الاقتداء بها في سلوكياتهم مع أبنائهم لسلوكهم السلوك الحسن والأخلاقي وذلك بمساعدتهم على أن يجعلوا من أنفسهم القدوة الحسنة وعدم التناقض في أقوالهم وأفعالهم.

3-9- النمو الجنسي:

يضيف الباحث نفسه أن في هذه المرحلة يتكون لدى الطفل حب الاستطلاع الجنسي وإصرارهم على معرفة وظائف الجسم والفروق بين الجنسين، وقد يميلون إلى القيام ببعض التجارب الجنسية واللعب الجنسي مع بعضهم البعض.

3-10- النمو الديني:

وحسبه أيضا يتميز النمو الديني في هذه المرحلة "النفعية"، حيث يكون أداء الفروض وسيلة لتحقيق منفعة، كالحصول على لعبة أو النجاح في الامتحان أو تحقيق الأمن عن طريق المزيد من حب الوالدين، لذا يجب على الوالدين والمربين الاهتمام بتعلم أصول الدين وأركانه ومبادئه في نفوس الأولاد، وتعليم الصلاة منذ سن السابعة"⁽²⁾

انطلاقا مما سبق يمكن القول أن أهم مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المتوسطة تتجلى في كل من المظاهر التالية:

1- عباس محمود عوض: "مدخل علم النفس النمو"، دار المعرفة العربية، مصر، 1999، ص77.

2- حامد عبد السلام هزرننا: مرجع سابق، ص262.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

يتميز بالصحة العامة، يفقد أسنانه اللبنية، يتغير شكل الفم وتسطح الرقبة، اتساع الصدر والرقبة تكون أكثر طولاً، إدراك الألوان والزمن، تزداد لديه القدرة العددية والتمييز بين الحروف، دقة السمع وحاسة لمس قوية، تعلم المهارات الحركية اللازمة للقراءة والكتابة والحساب، بكثير النشاط كالقفز والجري، تتطور لديه مهارات خدمة الذات وغيره، في سن السادسة تبلغ مفرداته 2500 مفردة، قدرته على معرفة العلاقات والروابط ما بين معاني الكلمات، أقل تمركزاً حول الذات عندما يتكلم، القدرة على التعبير مع بداية التفكير المجرد، المرونة في التفكير ونمو القدرة التسلسل والانتقالية وترتيب الأشياء، تطور قدرة التركيز والانتباه، التوافق مع أقرانه، تعديل السلوك، الوعي الاجتماعي وتكوين الصداقات، تعلم الأخلاق الحسنة وأصول الدين.

4/ الحاجات الأساسية للطفل في هذه المرحلة:

يقول الباحث "فاخر عاقل" أنه "بالإضافة إلى حاجات الجسمية الفيزيولوجية كالحاجة إلى الطعام والشراب، فإن لكل طفل حاجات اجتماعية وشخصية وهي في أغلب الظن حاجات متعلقة ببعضها البعض لكنها حاجات قوية وهامة، وما من طفل يستطيع أن ينمو نمواً صحيحاً دون تلبية حاجاته هذه، ومن واجب المعلم أن يتفهم هذه الحاجات وأن يعمل على إرضائها عند طلابه، ومن بين الحاجات الشخصية للطفل نجد:

4-1 الحاجة إلى تأكيد الذات أو الحاجة إلى المكانة:

إن كل طفل يريد أن يعترف به وبمكانته وأن يتنبه إليه، إنه يطالب بتقدير معلميه وأهله ورفاقه.

4-2 الحاجة إلى الأمان:

يرغب كل طفل أن تكون حياته منتظمة ومستقرة، إن عدم الاطمئنان والقلق يترك آثاراً سيئة على صحة الأطفال النفسية.

3-4 الحاجة إلى المحبة:

كل إنسان يتوق إلى أن يكون محبوبا، والمعلم الجيد هو الذي يحب طلابه، والطفل يشعر بالقلق وعدم الراحة إذا شعر أن معلمه لا يحبه.

4-4 الحاجة إلى الاستقلال:

يرغب الأطفال في الاستقلال وأخذ المسؤولية على عواتقهم، والمعلم الحكيم هو الذي يتيح الفرص لطلابه، كي يحققوا هذه الرغبة ما أمكن وفي حدود عدم الإضرار بمصلحتهم⁽¹⁾

5-4 الحاجة إلى تقبل السلطة:

أما الباحث "مصطفى خاطر" يقول أن "هذا يرتبط ذلك بإرضاء الكبار، بخضوع الطفل إلى السلطة الزائدة في الأسرة كونها ضرورة اجتماعية، ويتم ذلك بإشباع الحاجة إلى تقبل السلطة من أجل حسن الإشراف عليه ولمصلحته الاجتماعية"⁽²⁾

6-4 الحاجة إلى اللعب:

حسب الباحث "حامد زهران" فإن "للعب أهمية كبيرة في التعليم والتشخيص والعلاج فلا بد أن يتشبع الطفل باللعب والاستفادة منه، وكل طفل بحاجة إلى وقت للعب وإفراح المكان لذلك واختيار اللعبة والمربية في آن واحد"⁽³⁾

7-4 الحاجة إلى التحصيل والنجاح:

الباحث "مصطفى خاطر" يقول "إن الطفل في حاجة إلى تحقيق ذاته وتأكيد وجوده، ولا يتحقق ذلك إلا بالتحصيل والنجاح في الدراسة، ونجاح الطفل يشبع دافعه الذاتي إلى الانجاز ويشبع على التلميذ أو أكثر بأنه متأخرا دراسيا يجب أن نعرف أولا مستواه

1- فاخر عاقل: "علم النفس التربوي"، دار العلم للملايين، بيروت، الطبعة الأولى، 1985، ص101.
2- أحمد مصطفى خاطر: "الخدمة الاجتماعية"، المكتب الجامعي الحديث، الأرازيطة، 2004، ص308.
3- حامد عبد السلام هزرنا: مرجع سابق، ص298.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

التحصيلي عن طريق الاختبارات، ونعرف أيضا إمكانية العقلية بقياس درجة ذكائه وقدراته⁽¹⁾

2-6 ضرب الأقران أو وخزهم وأخذ ممتلكاتهم بعنوة:

يقول الباحث "حسن العميرة" يلاحظ المعلم بين لحظة وأخرى أن بعض التلاميذ يميلون إلى التعدي على أقرانهم وإيذائهم، أو إزعاجهم بالضرب غير المباشر (من الخلف) أو المباشر وجها لوجه، أو وخزهم بقلم رصاص أو غيره، أو أخذ ممتلكاتهم بالقوة، وهذا ما يؤثر على سير عملية التعليم، وإعاقة تعلم التلاميذ وتنمية المشاعر السلبية والخلافات بينهم.

3-6 الغش في الامتحان:

يضيف أن الغش هو سلوك شائع جدا منذ الصغر كالكذب والسرقة، حيث أن التلميذ نجده يعتمد إلى أية وسيلة تمكنه من الحصول على إجابات أو درجات في الامتحان بصفة غير شرعية سواء كانت وسيلة خطية أو شفوية أو حركية.

4-6 مشكلة أداء الواجب المدرسي:

إن الواجب المدرسي يشمل كافة الأنشطة والخبرات الإضافية التي قوم بها التلاميذ في الصف وخارجه لزيادة تعلمهم الدراسي، ويتركز على المهمات التعليمية التي يكلف بها المعلم تلاميذه للقيام بها، لكن بعض التلاميذ لا يقومون بها، وهذا ما يؤثر على مسارهم الدراسي⁽²⁾

5-6 التبول اللاإرادي:

يقول الباحث "مجدي عبد الله" أنه "من أكثر المشاكل المؤرقة للأسرة هي فقدان الطفل القدرة على التحكم في الإخراج، وهذه المشكلة منتشرة بين الأطفال أثناء نومهم في الليل

1- توفيق حدادا: "سورة في التربية وعلم النفس"، المديرية الفرعية للتكوين خارج المدرسة، * * والتعليم الابتدائي والثانوي، الجزائر، 1974، ص313.

2- محمد حسن العميرة: "المشكلات الصفية أو السلوكية"، دار المسيرة، عمان الطبعة الأولى، 2002، ص211.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

حتى في النهار في سن ينتظر منهم أن يكونوا قد تعودوا على ضبط عملية التبول، ويختلف سن ضبط عملية التبول من طفل لآخر، وهذا لعدة عوامل منها المتعلقة بالطفل ذاته، أو المحيط الذي يعيش فيه⁽¹⁾

وفي هذا الصدد يقول الباحث نور برت سيلامي "في قاموس علم النفس" أن "التبول اللاإرادي هو خروج البول بشكل غير إرادي ولا شعوري عند الطفل حيث يتم الحديث عن هذه المشكلة لدى الطفل في حالة عدم التحكم في إخراج البول وتكرار ذلك أكثر من مرة في نفس الوقت دوافع والديه التي تدور حول نجاح طفلها، ولا ريب أن مثل هذه الحاجة ضرورية من أجل هذا الابن ومن أجل تنمية شخصيته، ومن ثم فعلى الكبار أن ييسروا للطفل فرصة التعليم ليحصل على المعرفة، وفرصة العمل ليمارس الإنجاز والإنتاج"⁽²⁾

انطلاقاً مما سبق يمكن القول أن الطفل كغيره من البشر لديه رغبات وحاجات يسعى إلى تحقيقها من أجل الحفاظ على توازنه، وتتمثل هذه الحاجات في كل من الحاجة إلى تأكيد الذات الحاجة إلى المكانة، الحاجة إلى الأمان، الحاجة إلى المحبة والاستقلال، الحاجة إلى تقبل السلطة، وهي مطالب لا بد من تحقيقها له من طرف كل المحطمين به خاصة الوالدين.

5/ الطفل المشكل:

يقول الباحث "مصطفى خاطر" أن "الطفل المشكل هو الطفل الذي نمت لديه اتجاهات خاطئة نحو ما يحيط به، ونحو الأسرة والمدرسة، نتيجة لظروف معينة أو نتيجة أخطاء تربوية يقع فيها الأهل أو المربين، والمشكلات السلوكية لدى الأطفال متنوعة مثل مشكلة التبول اللاإرادي الكذب، مشكلة النظام، قضم الأظافر، مص الإبهام، فقدان الشهية، العدوانية، الغيرة الخجل المخاوف، إيذاء الذات... إلخ، وهذا ما يجعل الطفل بحاجة إلى مساعدة متخصصة لحل مشكلاته وإلا على الطفل من مشاكل نفسية جدية نتيجة الإهمال،

1- مجدي أحمد عبد الله: "الاضطرابات النفسية للأطفال"، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2004، ص223.

2- أحمد مصطفى خاطر: مرجع سابق، ص309.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

بذلك نجده يعاني من قلق مزمن، أو خوف مسيطر، أعراض الاكتئاب، تغير مزاج الطفل، اضطراب النوم والشهية، مع اضطراب في الوظائف الجنسية⁽¹⁾

▪ مرحلة الطفولة المتوسطة (6-9 سنوات) والممارسة الرياضية:

- يكون النمو الجسمي لديهم بطيئاً.
- تتطور القدرتان الهوائية واللاهوائية لديهم ببطء.
- يمتلك معظمهم المهارات الحركية الأساسية، كالجري والقفز والرمي والوثب.
- تكون فترة انتباههم قصيرة وتركيزهم محدود، لذا ينبغي أن تكون الفترة المخصصة للتعليمات والإرشادات قصيرة قدر الإمكان.
- ينبغي التركيز معهم على إجادة المهارات الحركية الأساسية، وعدم الانشغال بلياقتهم البدنية كثيراً. كما لا ينبغي التركيز على المنافسات في هذه المرحلة العمرية.
- أكثر الرياضات الملائمة لتلك المرحلة هي: مبادئ كرة القدم، السباحة، الجمباز التعليمي، كرة التنس، التزحلق بالعجلات أو على الجليد، ألعاب الدفاع عن النفس، ركوب الدراجة.

تطوير القدرات والصفات الحركية لدى الفئة العمرية (6-9) سنوات:

تعد مرحلة الطفولة مرحلة تنمية وتوجيه القدرات البدنية والحركية الخصبة، حيث يتميز الطفل فيها بسرعة تعلمه للمهارات المتنوعة، وله القدرة على ربط الحركات الأساسية المختلفة كالوثب من العدو أو رمي كرة على هدف معين من مسافة، ويضيف قاسم حسن حسين (1997)، إلى أن الطفل بين (6-7) سنوات يمكنه حل العديد من الواجبات الحركية وله إمكانية تصحيح الأخطاء التي تعد من أهم المعايير في الألعاب الرياضية وخاصة ألعاب الميدان والمضمار، وتضيف عفاف عبد الكريم (1995) إلى إن

1- جمال القاسم: "الاضطرابات السلوكية"، دار صفاء، عمان 2000، الطبعة الأولى، ص146.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

الحركات الأساسية يجب أن تصل إلى حالة تثبيت التعلم بعدها يسمح للطفل إلى توجيه انتباهه لحركات جديدة يمكن أن تندمج مع التي قام بتعلمها من قبل.

أما عن مدى اتقان الطفل للمهارات فيؤكد الهاللي وآخرون (1996) على أن الطفل لا ينتقل مباشرة وببسر من مرحلة اكتساب الحركات الأساسية إلى مرحلة المهارات الرياضية، إذ هنالك مرحلة وسيطة تسمى⁽¹⁾ (الحاجز المهاري) وإذا لم تتوفر للطفل الفرصة في اكتساب الخبرة الفنية المتنوعة والرعاية والتشجيع والتوجيه السليم، لا يمكن أن يتخطى هذه المرحلة ويجد صعوبة في التفوق المهاري الحركي، وأن أي خلل في عمليات تعليم الطفل بهذه المرحلة تعمل على إعاقة النمو والتطور الحركي والمهاري له، لذا كانت أهمية تكثيف الجهود ليتمكن الطفل من تخطي مرحلة الحاجز المهاري ليصل إلى القدرة الحركية المتطورة من خلال عمليتين يشير لها عبد العزيز عبد الكريم المصطوفي (1992):

- الأولى تكثيف عمليات التعليم والتدريب الحركي وبشكل علمي مدروس لإكساب الطفل المستوى الجيد عند أداء الحركات الأساسية (المشي، الجري، الحبل، الوثب، القفز، الرمي، المسك والضرب) وهي حركات مجردة للطفل بعيدة عن المهارة الرياضية.

- الثانية استخدام طرق تدريس غير تقليدية للارتفاع بمستوى الحركات من الفهم والاستيعاب إلى مستوى التحليل والإبداع والمقارنة.

أما عن مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية المرتبطة بنشاط رياضي معين دون التخصيص أطلق عليها قدرة الطفل الحركية من قبل إبراهيم عبد ربه خليفة (1994) كما أشار إلى أن الطفل في المرحلة المبكرة من عمره لا يكون معدا لبرامج التدريب التخصصية ولكنه يكون مؤهل لتعلم المهارات والحركات الرياضية والمشاركة في بعض مسابقات العدو والجري والوثب والقفز والرمي، بما يتماشى مع قدراته البدنية والوظيفية

1- مكتبة الأستاذ الدكتور حسين مردان عمر www.hussein-mardan.com

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

والنفسية ويتم توجيهه يف ضوء الخبرة الشخصية للمدرب ومعلوماته عن مكونات القدرات الحركية الخاصة واختباراتها.

أما عن خصائص ومميزات مرحلة الطفولة بعمر 6-7 سنوات، حيث تتميز بنمو القوة في العضلات الكبيرة والصغيرة وبشكل ملحوظ إضافة إلى السرعة والمرونة والرشاقة، كما تظهر عنده بعض المدركات الجديدة كالاستجابة السريعة وتنفيذ الواجبات الحركية وتصحيح الأخطاء بنجاح إضافة إلى التفوق بالإدراك الحسي للزمن والمسافة والوزن والحجم والألوان، وأشارت بعض الأبحاث العلمية إلى وجود علاقة إيجابية بين سرعة رد الفعل الحركي وسرعة الجري في المسافات القصيرة للمراحل السنية من 4-7 سنوات، كما وجد إمكانية تطوير الصفات البدنية عند الأطفال وخاصة صفة السرعة لتكامل الفعل الحركي للجري، التي تمكن الطفل من المشاركة في مسابقات السرعة لمسافة 60 م ومسابقات التتابع والوثب الطويل من الجري ورمي الكرة الناعمة، كما أكد على إمكانية اختبار الرشاقة عند الأطفال ومن (8 سنوات) من خلال مهارة أداء اجتياز الحاجز المنخفض من الجري والتي تتم بتصريف حركي مترابط بين الخطوات على خطورة الحاجز، كما يمكنه حل الواجبات الحركية أثناء الوثب بعد الاقتراب وبتوقيت ونقل حركي واضح من الجذع إلى الأطراف (قاسم حسن حسين 1997)، ويضيف راتب (1999) بأن استجابة الطفل تزداد وتحسن بالتدريب، حيث تتطور القدرات الحركية الانتقالية المتغيرة الاتجاهات والأشكال التي تمكنه من أداء أنماط حركية بدرجة جيدة، كما يتمتع بدرجة عالية من المرونة لكنه يظهر عليه التعب بسرعة ويحتاج إلى فترات راحة قليلة لاستعادة طاقة اللعب والنشاط.

مما تقدم ورغم أهمية تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية للأطفال ومن سن مبكرة وبوسائل وطرق تتناسب وإمكانيات الطفل المختلفة لبناء القاعدة الواسعة والفعالة، لكن نجد أن درس التربية الرياضية في المدارس لا يحقق أهداف التربية الرياضية في

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

اعداد الناشئ وتطويره، حيث ما زال يدرس بالطرق التقليدية القديمة (رغم فائدتها المحدودة في بعض العمليات التعليمية) وبتمارين مقيدة ذات تشكيلات محددة كالهرولة حول ملعب ثم المشي وبعض القفزات ثم مجموعة من التمارين البدنية من الوقوف في أغلب الأحيان وبخاصة في القسم التمهيدي من الحصة، مما يولد الملل والضجر عند الطفل والهروب أحيانا أخرى، مولدين الإحباط لرغباته وميوله بكل جوانبها المختلفة، وإلى أدنى استثمار لطاقات الطفل الحركية الهائلة، والتي نجدها مشكلة علينا كتربيين وباحثين دراستها بما يتفق ومتطلبات المرحلة من كافة الجوانب والاهتمام ببرامج رياضة الطفل المدرسية في مراحلها الأولى منها بما يتناسب مع قدراتهم الحركية والعقلية والنفسية مع التشجيع المستمر لهم، في إطار برنامج علمي مدروس وموجهة لتعليم وتطوير قدراتهم في مختلف الأنشطة الرياضية وبطرق تدريس حديثة تتخللها بعض التمارين التنافسية المشوقة والمتنوعة للطفل لتناسب مع ميوله ورغباته من جهة وتبعد عنه الملل والتعب من جهة أخرى، وبخاصة في الجزء والقسم التمهيدي الذي يعد المدخل الرئيسي في تكوين الأرض الخصبة لحصة التربية الرياضية، حيث ينمي روح العمل الجماعي والتعاون بين الأطفال من خلال الألعاب المبسطة والتمارين المتنوعة التي تتلاءم والمستوى العقلي والمهاري تمهيدا لتمرينات أكثر تعقيدا (الخولي وآخرون 1997) ويتفق بسطويسي أحمد (1996، 1998) على أهمية وتأثير التمارين المشوقة والألعاب في الجزء التمهيدي كأسلوب هادف لتعليم المهارات الحركية الأساسية وتطويرها، كما أكد على أهمية اختيار البرامج المقننة والموجهة لواجبات حركية مقصودة للأطفال.

الفئة العمرية (09- 12 سنة):

1. خصائص المرحلة العمرية (09- 12) سنة:

قبل التطرق لمميزات وخصائص هذه المرحلة بصفة مدفقة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي المراحلن فحسب الدكتور حامد عبد سلام زهران تتميز هذه المرحلة بـ:

- بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة.
- زيادة التمايز بشكل واضح.
- تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات.
- اعتبار هذه المرحلة أنسب المراحل لعملية التطبع الاجتماعي⁽¹⁾ وحسب الدكتور "كمال الدسوقي" فإن هذه المرحلة تتميز بـ:
- لذة اصطحاب الأطفال من نفس الجنس.
- حب استطلاع المسائل الجنسية.
- فيض من الدوافع العدائية كالشقاوة وروح العدوان عند الذكور خاصة.
- اتجاه الميول خارج المنزل.
- الاندماج بالجماعة⁽²⁾.

أما بول أوسترايث Paul ostrieth يرى: أن مرحلة الطفولة تعتبر من أهم المراحل التي يجب على الإنسان استغلالها واستثمارها حتى يستطيع أن يبني قاعدة قوية للمستقبل، وهذا في مختلف الفروع، وخاصة السباحة حيث أن جل البحوث التي انصبت حول هذا

1- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، سنة 1995، 264.

2- كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص61.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

الموضوع اعتبرت هذه المرحلة الأساسية في مرحلة الانتقاء، فهو السن المناسب لانتقاء الناشئين للممارسة الرياضية، كما تعتبر أكبر مرحلة يتم انضمام الأولاد فيها إلى الأنشطة الرياضية المختلفة، وتعتمد هذه المرحلة على تطور منتظم وهادئ لجسم الرياضي الناشئ حيث يقول كل من: "لاديسلاف هوركسي" و"لاديسلاف كساني": "إن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة"⁽¹⁾

كما يقول "كورت مانيل": "انطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة"⁽²⁾

ويؤكد كلا من "ناهد محمود" و"سعد نبلي" و"رمزي فهيم" هذه المرحلة توصف بأنها: "أفضل مرحلة للتعليم"⁽³⁾

ونلاحظ أن النمو في الطول والوزن يتميز بالهدوء النسبي ليناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في مرحلة المراهقة، وإن كان أسرع في المرحلة السابقة، وتبدأ العضلات الصغيرة في النمو فتزداد المهارة باستخدام اليدين ويتحسن التوافق العضلي العصبي بين العين واليد.

وتتمو العضلات بسرعة، ويقترب نمو القلب والرئتين من حجمها الطبيعي عند البلوغ، وينمو التوافق الحركي بسرعة، والنشاط في هذه المرحلة كبير ولازم لاستمرار عملية النشاط، ويميل الأطفال في هذه المرحلة إلى الألعاب ذات الطابع العنيف.

1.1.1. النمو الجسمي:

يقول "سعد جلال": "إن الأطفال يميلون إلى تفريغ شحنات نشاطهم في أعمال هادئة موجهة"⁽⁴⁾

1 - Ladislav Kačani- Ladislav horsk, Entraînement de football, 1994, p35.

2- كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، جامعة بغداد، 1980، ص104.

3- ناهد محمود، سعد نبلي، رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1989.

4- سعد جلال: الطفولة والمراهقة، مركز الكتاب للنشر، ط2، 1989، ص217.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

وتتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للنمو والوزن، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة بالمقارنة بالعضلات الكبيرة، حيث يقول محمد حسن علاوي: "تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة"⁽¹⁾

كما أن نمو الأعضاء الداخلية تقترب من حجمها الطبيعي كالقلب والرئتين ويظهر لنا وجود فروق فردية بين أفراد نفس السن، ويعتبر النمو الجسماني قاعدة في عملية انتقاء الناشئين ضمن نشاط رياضي ما، حيث نجد أن النشء يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته وقدرة التحكم فيها وهذا ما يتضح من خلال حسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين إلى القدمين⁽²⁾

كما يتميز النمو في هذه المرحلة بالبطء بالمقارنة بالمرحلة السابقة، ويؤدي نضج الجهاز العصبي للطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع، إلا أنه يلاحظ تزايد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي قبل ويتتابع ظهور الأسنان الدائمة، كما يشهد الطول نسبة زيادة 5% في السنة، ويشهد الوزن زيادة 10% في السنة، وتزداد المهارات الجسمية وتعتبر أساساً ضرورياً لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي.⁽³⁾

وبهذا نستطيع القول أن النمو الجسماني يتسم بالبطء في الطول والوزن مع نمو سريع للعضلات الصغيرة وكذلك يجب أن نلاحظ النمو الجسمي من بين الأشياء التي تظهر بحيث أن هذه المرحلة تتعدل فيها النسب الجسمية، وتصبح قريبة الشبه بها عند الراشد وتستطيل الأطراف، ويزداد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي قبل، ويشهد الطول زيادة 5% في السنة، وفي نهاية المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطول ويشهد

1- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص134.

2- عبد الله الصوتي: موسوعة العناية بالطفل، دار العودة، بيروت، 1980، ص96.

3- حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص265.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

الوزن 10% في السنة، ويقاوم الطفل المرض بدرجة كبيرة، ويتحمل التعب ويكون أكثر مثابرة⁽¹⁾.

ويؤكد بسطويسي أحمد: "تأخذ نسب الجسم شكلا ثابتا ومميزا في تلك المرحلة، فالعظام أقوى واصلب عن المرحلة السابقة والأطراف والقوة العضلية مميزة، واكتمال نمو الرئتين والقلب تقريبا مما يسمح بالنشاط الرياضي الجيد في هذه المرحلة.

2.1 النمو الفسيولوجي:

يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة في اطراد، وخاصة في وظائف الجهاز العصبي وجهاز الغدد، ويستمر ضغط الدم في التزايد حتى بلوغ سن المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقص، ويزداد تعقد وظائف الجهاز العصبي وتزداد الوصلات بين الألياف العصبية، ولكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل، ويف سن 10 سنوات يصل وزن المخ إلى 95% من وزنه عند الراشد، ويبدأ التغير في وظائف الغدد وخاصة الغدد التناسلية استعدادا للقيام بالوظيفة التناسلية حين تتضج مع بداية مرحلة المراهقة، وقد يبدأ الحيض لدى بعض البنات في نهاية هذه المرحلة، ويقل عدد ساعات النوم حين يصل إلى عشر ساعات في المتوسط في هذه المرحلة.

ويضيف بسطويسي: "كما يتميز الجسم في تلك المرحلة بتغير ظاهر في الغدد بصفة عامة والتناسلية بصفة خاصة للجنسين، هذا بالإضافة إلى استمرار هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة وزيادته بعد المجهود القسوى، كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة"⁽²⁾.

1- حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع، ص266.

2- بسطويسي أحمد بسطويسي: أسس نظريات الحركة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 ان ص164.

3.1 النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته، حيث يقول محمد حسن علاوي: " ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة الاستيعاب وتعلمه الحركات الجديدة والقدرة على الموائمة الحركية لمختلف الظروف"⁽¹⁾

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح، وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، وكثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من أول وهلة وهذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة⁽²⁾

ويقول أيضا Jürgen Weinek: "عند بداية هذه المرحلة نستطيع عمل وبعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي يكون في بعض الأحيان ذات مستوى عالي جدا في الصعوبة"⁽³⁾

ويمكننا القول بأن البدني يؤثر بصورة واضحة على النمو الحركي، بعد حدوث التغيير الأول لشكل الجسم واستكمال النمو من حيث الطول والوزن والتناسب الجيد لتركيبة الجسم وزيادة نمو قوة العضلات.

كما يؤكد الدكتور محمد حسن علاوي: "على أنه في هذه المرحلة نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته ومن القدرة على التحكم فيها، وتصبغ حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة، والظاهرة التي تميز النمو الحركي في هذه الفترة هي ظاهرة التعلم لأول وهلة، وتعلم الطفل للمهارات الحركية في وقت قصير جدا ودون قيادة تربوية في كثير من الأحيان، والأطفال في هذه المرحلة لا يقومون بالتأمل

1- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص135.

2- محمد الطاهر الطيب، رشدي عبده حنين، محمود عبده عبد الحليم: التلميذ في التعليم الأساسي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1982، ص8.

3 - WEIKNEM Jürgen, la Biologie Du Sport, édition vigot, 1998, p56.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية، بل نجدهم يقومون باستيعاب مجرى المهارة الحركية ككل ويقومون مباشرة بتنفيذها.

وتسمى هذه المرحلة بأنها الفترة المثلى للتعلم الحركي للطفل، فهذه المرحلة من أحسن المراحل السنية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية والتي لا تماثلها مرحلة سنية أخرى⁽¹⁾

4.1 النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة، وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة، ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عملا يدوي) بدقة أكثر ولمدة أطول، وتتحسن الحاسة العضلية باطراد حتى السن الثانية عشر، وهذا عامل هام من عوامل المهارة اليدوية.

ويقول فؤاد البهي السيد: "لهذا لزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه وإلا تعرض عليه إطار آخر غيره حتى لا نشكك به مسلكا وعوجا لا يتفق مع مقوماته ودعائمه الأساسية⁽²⁾."

5.1 النمو العقلي:

يظهر النمو العقلي في هذه المرحلة بصفة خاصة في التحصيل الدراسي، ويدعم ذلك الاهتمام بالمدرسة والتحصيل والمستقبل العلمي للطفل، حيث يطرد نمو الذكاء حتى السن الثانية عشر وفي منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات ذكائه، وتبدأ القدرات الخاصة في التمايز عن الذكاء والقدرة العقلية العامة كما يمتاز الذكور عن

1 - WEINEK Jürgen, Op, Cit,... 136.

2- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص85.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

الإناث في الذكاء في التاسعة والعاشرية، كذلك تتميز القدرات الخاصة عن الذكاء والقدرات العقلية، وتنمو مهارة القراءة عند الطفل وتتضح تدريجياً قدرته على الابتكار كما يزداد الانتباه ومدته وحدته، وتزداد القدرة على التركيز بانتظام، وتنمو الذاكرة ويتضح التخيل الواقعي الإبداعي وتزداد القدرة على التعلم ونمو المفاهيم⁽¹⁾

كما يقول محمد حسن علاوي: "في هذه المرحلة يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة"⁽²⁾

لذا يجب على الوالدين أو المربي مراعاة وتوفير كل ما يلزم الطفل في هذه المرحلة كتوفير التعليم الذي يضمن نمو قدرات الطفل إلى أقصى حد ممكن، كذلك الاهتمام بالإرشاد التربوي في نهاية المرحلة، وتدريب الأطفال على سلوك النقد والنقد الذاتي عن طريق تقديم نماذج سلوكية حية، كذلك العمل على توسيع الاهتمامات العقلية وتنمية حب الاستطلاع واستغلال استعدادات الطفل للاستكشاف البيئة المحيطة به، هذا حتى نضمن نمو الطفل من جميع النواحي⁽³⁾.

6.1 النمو الانفعالي:

يحاول الطفل في هذه المرحلة التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم الطفولة الهادئة، حيث يلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات، فمثلاً إذا غضب الطفل فإنه لن يعتدي على مثير الغضب اعتداءً مادياً بل يكون عداؤه لفظي أو في شكل مقاطعة أو في تمتمة أو تبدل لون الوجه كتعبير منه عن الغضب، ويتضح الميل للمرح ويفهم الطفل النكتة ويضطرب لها، كما تقل مخاوف الطفل ويستغرق في أحلام اليقظة، ويتجه ميول الطفل إلى التخصص وتصبح أكثر موضوعية.

1- ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ: سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، 1984، ص42.

2- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص138.

3- ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ: مرجع سابق، ص42.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

إن فيجب مساعدة الطفل في السيطرة على انفعالاته وضبطها والتحكم في نفسه، كذلك الحاجيات النفسية خاصة الحاجة إلى الحب والشعور بالأمن والتقدير والنجاح، بالإضافة إلى مساعدته على تحقيق التوافق الانفعالي وحل صراعاته بنفسه وإتاحة الفرصة أمام الطفل لاستكشاف ميوله حتى يمكن توجيهها توجيهها صحيحاً⁽¹⁾

7.1 النمو الاجتماعي:

تطرد عملية التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة فيعرف الطفل المزيد عن المعايير والقيم والاتجاهات الديمقراطية، والضمير ومعاني الخطأ والصواب، ويهتم بالتقييم الأخلاقي للسلوك، ويزداد احتكاك الطفل بجماعات الكبار، وتظهر عند الطفل رغبة وميل كبير إلى الانضمام للجماعة والميل إلى تكوين جماعة قواعدها تكون عندهم لوحدهم، وهو في هذه المرحلة يكون خاضع إلى هذه القوانين، ولا يستمع إلا لتوجيهات الذين في هذا السن.

حيث يزداد تأثير جماعة الرفاق ويكون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده، يسوده التعاون والتنافس والولاء والتماسك، ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق، ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها نجده معابرها ويطيع قائدها⁽²⁾

ويضيف محمد حسن علاوي: "أنه يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما"⁽³⁾

إن هذه المرحلة تعتبر مفتاح الميل إلى تكوين الجماعات والانضمام إلى الفرق الرياضية في شتى الألعاب التي تحتاج إلى عدد كبير من الممارسين، فيجب استغلالها أحسن استغلال والاهتمام والالمام بكل حيثياتها حتى نضمن النمو السليم للطفل وبالتالي يمكن أن ننشئ رياضي المستقبل الذي يتمتع بكل الخصائص والسمات المطلوبة.

1- حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص275.

2- حامد عبد السلام زهران: نفس المرجع، ص276.

3- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص137.

8.1 النمو الديني:

مع تقدم الطفل في العمر ومع ارتفاع مستواه العقلي، يتجه الشعور الديني نحو البساطة والوحدة، ويبعد عن الانفعالات، ويقترب من المنطق والعقل، حيث يتأثر الطفل بالبيئة الاجتماعية التي يتربى فيها، فإن كانت بيئة متدينة نشأ على ما تربى عليه وتطبع بذلك، ويأخذ السلوك الديني وأداء الفرائض شكلا اجتماعيا، ويصبح الدين بذلك وسيلة من وسائل التوافق الاجتماعي، هذا مصداقا لقوله عليه الصلاة والسلام: "كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه"⁽¹⁾ فهناك يلعب التلقين دورا هاما في تكوين أفكار الطفل الدينية التي تصبح أفكاره الشخصية يدافع عنها ويغار عليها وتحدد سلوكه، والوالدين والمربون مسؤولون مسؤولية كاملة عن النمو الديني للطفل. فهو بذلك يسعى إلى فهم بعض الحقائق حول ما يحيط به وحول الكون الذي يعيش فيه، ويحاول أيضا ضبط بعض المفاهيم نذكر منها:

- معرفة الله بصفة عامة بواسطة التفكير المنطقي.
- معرفة أن الله في كل مكان، وهو خالق هذا الكون ومدبر شؤونه.
- معرفة أن الجنة هي جزاء الحسن وأصحاب الخير، والنار هي عقاب لأصحاب الشر.

9.1 النمو الأخلاقي:

في هذه المرحلة تتحدد الاتجاهات الأخلاقية للطفل عادة في ضوء الاتجاهات الأخلاقية السائدة في أسرته ومدرسته وبيئته الاجتماعية، وهو يكتسبها ويتعلمها من الكبار ويتعلم ما هو حلال وما هو حرام، وما هو صح وما هو خطأ، وما هو مرغوب فيه وما هو ممنوع، ومع النمو يقترب السلوك الأخلاقي للطفل الناشئ من السلوك الأخلاقي للراشدين الذين يعيش بينهم. كما نلاحظ أن الطفل يدرك بعض المفاهيم الأخلاقية مثل الأمانة والصدق

1- حديث شريف أخرجه صحيح، أخرجه البخاري (1/ 341 و 348 و 308/3) ومسلم (8/ 53) والطيالسي (2359) وأحمد (2/ 393) من طريق أبي سلمة بن عبد الرحمن عن أبي هريرة رضي الله عنه.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

والعدالة ويمارسها كمفاهيم تختلف عن التطبيق الأعمى للقواعد والمعايير، وفي نهاية مرحلة الطفولة يكون الطفل قد حقق توازنا بين أنانيته وبين السلوك الأخلاقي⁽¹⁾

2- متطلبات النمو في هذه المرحلة:

إن لكل مرحلة من مراحل نمو الطفل حتى سن الرشد والشيخوخة مطالب لا بد من تحقيقها وإشباعها، وأن كل خلل أو عدم إشباع لمطالب النمو في مرحلة معينة يكون له تأثير سلبي على تحقيق مطالب النمو اللاحقة.

وتفيدنا معرفة مطالب النمو في إعداد البرامج التدريبية وإعطاء الجرعات المناسبة وفق قدرات ومتطلبات الطفل، كذلك تقنين حمل التدريب تحت شدة مناسبة لخصائص الطفل الناشئ، إذ أنه لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب ينبغي تحقيقها، وتظهر هذه المطالب نتيجة لبلوغ الطفل درجة معينة من النمو، وبهذا فإن مطالب النمو تختلف باختلاف المراحل، فمطالب الطفولة المتوسطة مثلا ليست نفسها مطالب الطفولة المتأخرة وهكذا دواليه، حيث يقول فؤاد البهي السيد: "يظهر كل مطلب من مطالب النمو في المرحلة التي تناسبه من مراحل نمو الفرد، وتحقيق المطلب يؤدي إلى سعادة الفرد"⁽²⁾

وكوننا نهتم بمرحلة الطفولة المتأخرة دون سواها حسب موضوع الدراسة والفئة العمرية المقصودة، سنحاول تحديد أهم مطالب هذه الفترة كما حددها جل الباحثين:

حيث حددها فؤاد البهي السيد كما يلي:

- تعلم المهارات الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب الرياضية المختلفة.

- يكون الفرد اتجاها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو.

- يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.

- يتعلم الفرد دوره الجنسي في الحياة.

- يتعلم الفرد المهارات الرئيسية للقراءة والكتابة والحساب.

1- حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص286.

2- فؤاد البهي السيد: مرجع سابق، ص88.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

- تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية.
- تكوين الضمير والقيم الخلقية⁽¹⁾
- أما محمد حسن علاوي فقد حددها بطريقته الخاصة وجاءت كما يلي:
 - يتعلم معاملة الزملاء والانسجام معهم.
 - يتعلم الأخذ والعطاء في الحياة الاجتماعية مع الزملاء ويتعلم كيف يكون الصداقة ويلم بالسلوك الاجتماعي⁽²⁾
 - تعلم الدور المناسب له، إذ يتعلم الولد دوره كولد وتتعلم البنت دورها كبنت.
 - تعلم المهارات الأساسية كالكتابة والقراءة.
 - تكوين المفاهيم اللازمة للحياة اليومية، إذ يكون حصيلة المفاهيم للتفكير السليم عن الأمور المهنية والمدنية والاجتماعية.
 - تكوين حاسة الأخلاقيات والضمير والقيم.
 - بتكوين لديه الضبط الداخلي واحترام القواعد الخلقية.
 - التوصل للاستقلال الذاتي.
 - تكوين الاتجاهات نحو الجماعات والنظم السائدة⁽³⁾. وحددها فاخر عاقل كما يلي:
 - تعلم المهارات الجسدية اللازمة للألعاب العادية.
 - بناء موافق صحيحة اتجاه الذات بوصفها عضوية نامية.
 - تعلم التعايش مع الرفاق.
 - تعلم موقف ذكري أو أنثوي اجتماعي مناسب.
 - تنمية المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.

1- فؤاد البهي السيد: مرجع سابق، ص90.

2- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص106.

3- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص106.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.
 - تنمية الضمير الأخلاقي وتنمية معايير القيم التوصل للاستقلال الشخصي⁽¹⁾
- فكل هذه المطالب من واجب الأسرة من جهة والمربي من جهة أخرى توفيرها والعمل على تأمينها لهذا الطفل حتى يحضا بنمو كامل من جميع الجوانب.
- ### 4. الموهوبين في هذه المرحلة وممارسة الرياضة:

1.4 المميزات الجسمية:

تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعلم وهذا لعدة أسباب ترجعها عفاف عبد الكريم إلى "مجموعة الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة"⁽²⁾.

يقول فؤاد نصحي في دراسة بترومان على أن "الأطفال الموهوبين هم الذين فوق المتوسط بدرجة محدودة عن غيرهم من الأطفال من حيث الطول، الوزن، قوة الساقين، قبضة اليد والقدرة على القيام بالحركات المختلفة، وأيضا من نضجهم السريع وصحة أجسامهم"⁽³⁾.

وهذا ما يؤكد سعيد حسني العزة بأن الأطفال الموهوبين "يمتازون بأن أجسامهم تميل لأن تكون أكبر من العاديين من ناحية الحجم"⁽⁴⁾

كما يرى عمرو أبو المجد وجمال النمكي بأن "الطفل الموهوب يفوق الطفل العادي في كافة الجوانب الجسمية فهو أكثر طولا وأقوى بنية وأوفر صحة من بقية زملائه"⁽⁵⁾.

1- فاخر عاقل: علم النفس التربوي، ط9، دار العلم للملايين، بيروت، 1982، ص97.

2- عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989، ص45.

3- فؤاد نصحي: دراسة أساليب رعاية الموهوبين وتوجيههم، 1980، ص184.

4- سعيد حسني العزة: تربية الموهوبين والمتفوقين، دار الثقافة للنشر، 2000، ص68.

5- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1997، ص88.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

وبهذا نستطيع القول أن النمو الجسمي يعتبر من أكبر الخصائص التي تسمح للفرد بإعطاء نظرة حول نوع الرياضة التي سيمارسها ويعطي للمتبع فكرة كبيرة عن إمكانية هذا الفرد في مختلف التخصصات التي يستطيع العمل من خلالها والالتحاق بها.

2.3 المميزات الاجتماعية:

إن الخصائص الاجتماعية للموهوبين تختلف من مجتمع إلى آخر، فبالرغم من أن الرياضة تشارك في تطوير العلاقات الاجتماعية، حيث يقول كل من تيمان وهوزر: "الرياضة تشترك في تطوير علاقات اجتماعية لأطفال من 10-14 أكثر عند البنين منه عند البنات"⁽¹⁾

إلا أن العامل الاجتماعي والمعيشة للطفل الغني ليس كالطفل الفقير والعكس صحيح، إذ يقول فؤاد نصحي: " فقد وجد في أمريكا أن الأطفال الموهوبون يأتون من طبقات اجتماعية فوق المتوسط أكثر مما يأتون من الطبقات الأخرى، كما وجد أنهم يأتون من سلالات بشرية تنتمي إلى البلاد الأوروبية الشمالية من غيرها من السلالات"⁽²⁾ وبهذا يكون العامل الاجتماعي دور في مستوى نضج وتطور الطفل وقدرته على المعيشة والنضج بشكل صحيح.

3.3 المميزات العقلية:

إن الأطفال الموهوبين يسهل عليهم التعلم وتفهم المعاني والتفكير المنطقي وأيضا الميول والابتكار، وليست لهم الرغبة بالقيام بالأعمال الروتينية، وكذلك يتميزون بالدقة والملاحظة واستيعاب ما يلاحظونه.

1 - HAUZEUR R. et TAEMAN JP : Entraînement du jeune footballeur, paris édition amphora .s.a, 1987, p45.

2- فؤاد نصحي: مرجع سابق، ص184.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

ومن هذا المنطلق يعكس التركيز على الزيادة في إثراء المعلومات وتنويعها، وفي الميدان الرياضي يمكن أن نعطي للطفل عدد كبير من المهارات الحركية التي تكسبهم القدرة والحنكة.

تقول عفاف عبد الكريم: "في هذه المرحلة تبدأ كل القوى العقلية من التذكر والتفكير والانتباه في النضج".

ويرى سعيد حسني العزة بأن: "الأطفال الموهوبين يتمتعون بذكاء فوق المتوسط قد يكون 130 درجة أو 140 فأكثر، كما أنهم قادرين على فهم السبب والنتيجة وإدراك الارتباط والعلائق بين الأشياء ولديهم القدرة على الإدراك والفهم والاستيعاب والتعمق في العلوم التجريدية، ويتميزون بالتفكير الإبداعي والابتكار، وأنهم شديدي الملاحظة ولديهم قدرة عالية على التركيز وتعلم المهارات"⁽¹⁾

4.3 المميزات الانفعالية والاجتماعية: إن الأطفال الموهوبين تتوفر لديهم السمات

المفضلة على الأطفال العاديين، يقول فؤاد نصحي: " أن الأطفال الموهوبين يمتازون بحسن الطالعة والاستماع لاقتراحات الغير والتعاون، ولديهم قوة فائقة على نقد الذات، وهم أكثر أمانة وأقل تفاخر بالنفس"⁽²⁾

وهذا ما أدلى به الباحثون ومنهم سعد جلال ومحمد حسن علاوي: "يعتبر الطابع الاجتماعي عنصر أساسي في تكوين الشخصية التي تسمح للفرد بالاندماج في مجتمعه مع الأفراد من بني جنسه، كما يستوعب قوانينه، وكما هو الشأن في ميل الناشئين إلى اكتشاف البيئة المحيطة بهم بحيث تكون نضرتهم نفعية، يعتمدون فيها على حواسهم وخبرتهم العلمية"⁽³⁾

وبالتالي فهم يتمتعون بالنضج ودقة التحليل في الحركات والألعاب التي تحتاج إلى تحليل لصعوبة القيام بها، ويقول فؤاد نصحي في هذا الصدد: " هم أكثر نضجا في

1- سعيد حسني العزة: مرجع سابق، ص41.

2- فؤاد نصحي: مرجع سابق، ص185.

3- سعد جلال، محمد حسن العلاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط07، دار المعارف، القاهرة، 1982، ص56.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

الألعاب المعقدة ولهم القدرة على القيام بتحليلها، أما من الناحية الاجتماعية فنجدهم يهتمون بأصدقائهم ويشكلون معهم جماعات، أي أكثر إقبالا على الجماعات أو الأصدقاء". ويمكن القول بأن الموهوبين يتسمون بالاتزان الانفعالي والعاطفي وعند العصبية، والميل إلى المرح والنكته والدعابة واللطافة في تعاملهم مع الآخرين وضبط الذات. ويؤكد فؤاد نصحي في دراسة تيرمان المشهورة: "أن التكيف الاجتماعي للموهوبين أعلى منه لدى العاديين، كما تدل على النسبة المختلفة لتكيفهم الاجتماعي، وهذا لأنه يستطيع تفهم الأشخاص الآخرين والاندماج في وسطهم بسرعة، وبالتالي هم أكثر توافق وأقل تعرض للمشاكل"⁽¹⁾

5.3 المميزات النفسية:

يتميز الناشئ في هذه المرحلة بهدوء انفعالي والاستقرار، حيث تزداد قدرته على ضبط نفسه وكذا مشاعره وكتبها ويزداد حذره، وتنمو لديه مخاوف من نوع آخر مرتبطة بالفشل فيما يقوم به من أعمال، ويتميز بكسب السيطرة على نفسه، ولا يسمح للانفعالات أن تغتلب منه، وكذلك قبول الناشئ وبشغف كبير على التنافس بكل ثقة، حيث أن مهارته تزداد يوما بعد يوم ويصبح قادر على القيام بكافة المسؤوليات التي تنتسب إليه ويصبح أكثر استقلالية.

ويقول محمد مصطفى زيدان بأن: "سلوك الناشئ في هذه المرحلة يصبح غير وقائي، يكون مبني على مجموعة من الميول والعواطف، والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه، كما يتميز بحب الاستطلاع والحيطة والمثابرة والطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاؤلي وعدم المبالاة وكذا النقد الذاتي، الجرأة، الحماس والمثابرة في التعلم، الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه"⁽²⁾

1- فؤاد نصحي: مرجع سابق، ص 188.

2- محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، 1980، ص56.

5. المرحلة العمرية (09- 12 سنة) والممارسة الرياضية:

إن الناشئ ابتداء من السن التاسعة تصبح حركاته أكثر اقتصادية، حيث أن الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالي للتحليل.

حيث يقول قاسم المنديلاوي وآخرون: "إن الناشئ في هذه المرحلة الحركية يظهر قدرة ممتازة للتعلم والإتقان، كما يمتاز بسرعة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة"⁽¹⁾

ويمكن أن ندرب الناشئ على تعلم المهارات الرياضية، حيث يقول بريكسي: "أن القدرات البدنية والنفسية لناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولابد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص"⁽²⁾

وهناك من يعتبر أن كهذه المرحلة من أهم المراحل وانسبها، لكي نعطي للناشئ الاختصاص في الألعاب وهذا ما زكاه أكراموف حيث يقول: "أنه من الضروري اعتبار هذه المرحلة خاصة وهي مرحلة تخصص للناشئ"⁽³⁾

ويرى كذلك Jurgen Weineck أنه: "عند بداية السن المتأخرة يستطيع الناشئ تعلم

الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى في الصعوبة"

6. حاجات ودوافع الناشئ الرياضي:

عندما يتعرف المدرب على حاجات ودوافع الرياضيين، ثم يساعدهم على تحقيقها فإنه يمتلك حقا مفتاح دافعيتهم.

إنه من الأهمية أن يقابل المدرب كل رياضي وأن يتعرف على حاجاته ودوافع ممارسته للرياضة- خلال الموسم التدريبي المعين- وكلما استطاع المدرب أن يتعرف

1- قاسم المنديلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، 88، ص20.

2 - Brikci, Croissance De L'enfant Pratique Sportive, p31.

3 - Acramov, Sélection Préparation Des Jeunes Footballeur, (traduit par A.R. TADJ) p64.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

ويتفهم دوافع وأسباب الممارسة، أمكنه فهم سلوك الرياضيين، ومن ثم التعامل مع العديد من مشكلات الدافعية بفاعلية وكفاءة.

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات ودوافع الرياضيين، وبالرغم من تعددها واختلاف درجاتها فإن هناك حاجتين أساسيتين تمثلان أهمية خاصة للرياضيين هما:

- الحصول على المتعة: التي تتضمن الحاجة للإثارة.

- الشعور بقيمة الذات: التي تتضمن الحاجة إلى الكفاية والنجاح⁽¹⁾

1.6 الحاجة إلى المتعة:

يولد الإنسان ولديه كمية من الحاجة إلى الإثارة، والتي يمكن أن نعبر عنها ببساطة بالمتعة. فعندما يكون مستوى الإثارة منخفضا جدا يصبح متضايقا ويبحث عن الإثارة، وفي بعض الأحيان تكون الإثارة مرتفعة أكثر من اللازم وقد يرجع ذلك بسبب الخوف من القلق، ثم يحاول نقص الإثارة وربما يستطيع. بمعنى آخر فإن كل إنسان لديه حاجة إلى مقدار أمثل من الإثارة، فالمستوى الأمثل من الإثارة يختلف من شخص لآخر، ليس هذا فحسب، وإنما مستوى الإثارة المثلى يختلف لدى نفس الشخص من فترة لأخرى، ويلاحظ أن هناك فترات معينة من اليوم تكون الإثارة في المستوى الأمثل، وليس كذلك في فترات أخرى، فإذا كنت تعتاد الممارسة لبرنامجك الرياضي فترة المساء ثم حدث أن تغير الموعد إلى الصباح الباكر فإنك تلاحظ هذا الفرق.

الحقيقة أن خبرة الطلاقة التي تسببها حالة الإثارة المثلى تمثل نوعا من الإثابة والمكافأة الذاتية، والأنشطة الرياضية تعتبر نموذجا فريدا وخاصة بالنسبة للنشء الرياضي لأنها تزيد من درجة الإثارة على المستوى الأمثل وذلك مصدر المتعة.

ونستعرض فيما يلي بعض الأفكار التي يجب أن يضعها المدرب في الاعتبار للاحتفاظ بالممارسة الرياضية بشكل ممتع للنشء الرياضي:

1- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي القاهرة، 1997، ص83-84.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

- أن تكون درجة صعوبة المهارة في حدود قدرات الرياضي بما يسمح بتحقيق خبرة التحدي.
- التنوع في التدريبات والأنشطة مع الاستفادة من الرياضيين في تصميم بعض الأنشطة التي تساعد في تعلم مهارات جديدة.
- الإعداد الجيد للبيئة التي يمارس فيها التدريب (الإمكانيات، الأدوات ... إلخ).
- إتاحة الفرصة لكل رياضي لتقديم أقصى كمية ممكنة من النشاط والحركة.
- أن يكون المدرب/ المربي قدوة في إظهار الاستمتاع بالممارسة.
- أن يتذكر الرياضي دائما قيمة الممارسة والتدريب على أجهزة جسمه المختلفة، حيث إن ذلك يدعم أهمية قيمة الممارسة كمصدر للإثابة الذاتية.
- أن ينظر الرياضي إلى الممارسة على أنها شيء ممتع فالفرق بين العمل واللعب هو نظرة الشخص لطبيعة الأداء الذي يؤديه.
- إنهاء التمرينات عندما يحقق كل رياضي أداء المهارة على النحو الصحيح عدة مرات.
- أن تكون الممارسة فرصة لتحقيق الاستمتاع من خلال التفاعل الاجتماعي للجماعة بين أفراد الفريق الرياضي⁽¹⁾
- تجنب التقييم المستمر للرياضيين، حيث إن لحظة الاستمتاع لا تحقق ما دام الرياضي يخضع للتقييم باستمرار سواء كان ايجابيا أم سلبيا، ويفضل أن يخصص وقت أثناء الممارسة لا يخضع الرياضي لضغط التقييم والمتابعة المستمر من قبل المدرب. إن افتقاد الممارسة الرياضية إلى تحقيق المتعة يعني تقديم التبرير المنطقي لعزوف أو انسحاب الرياضي من الممارسة، أو على الأقل ضعف دافعيته نحو الممارسة.

1- أسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص 84 - 86.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

مرة أخرى يجب أن يتذكر المدرب أن أحد العناصر الهامة لمساعدة الرياضي على تلبية حاجته إلى المتعة هو جعل خبرة الممارسة تتميز بالتحدي والإثارة وليس الملل والتهديد، إضافة إلى تنمية الشعور بقيمته من خلال الممارسة. (1)

2.6 الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات:

تعتبر الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات (الكفاءة والنجاح) من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة، والواقع أن الرياضي الناشئ سرعان ما يكتسب مبكراً أن قيمته تتوقف - إلى حد كبير - على مقدرته على تحقيق المكسب والفوز. فالممارسة تعني بالنسبة له:

المكسب = النجاح الخسارة = الفشل

وعلى ضوء ما سبق فإن الرياضة قد تمثل تهديداً كامناً للنشء، فعندما يحقق المكسب فإنه حقق النجاح والكفاية، ومن ثم فهو شخص له قيمته. أما عندما يخفق ويكون مصيره الخسارة، فإن ذلك يعني بالنسبة له الفشل وعدم الكفاية أي أنه شخص ليس له قيمته. بمعنى آخر عندما يواجه الرياضي خبرات عديدة أثناء الممارسة تتسم بالنجاح، فغن ذلك يدعم لديه الإحساس بالكفاية ويقوي لديه الحاجة إلى المزيد من التفوق، بينما يواجه خبرات عديدة تتسم بالفشل، فإنه يلوم نفسه، ويعزو سبب الفشل إلى ضعف مقدرته، وعندما تتكرر خبرات الفشل مقابل عدم مقدرته على إنجاز النجاح، فإنه يحاول حماية نفسه ويصون كرامته من خلال تجنب الفشل.

وعلى ضوء ما سبق فإن خبرات الفشل أو النجاح المبكرة في حياة الناشئ الرياضي يتوقع أن ينتج عنها نمطان مختلفان من الرياضيين، أحدهما مرغوب فيه وهو دافع تحقيق النجاح، والآخر غير مرغوب فيه وهو دافع تجنب الفشل (2)

1- أسامة كامل راتب: نفس المرجع، ص 86-87.

2- أسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص 87.

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

7. خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر:

بشكل عام يجب أن يكون تدريب السباحة مصدراً للاستمتاع بالنسبة للنشء، لذلك فإنه يجب عدم المبالغة في الوقت أو حجم التدريب بحيث يفقد التدريب أحد مميزاته الهامة كمصدر للاستمتاع.

1.7 خصائص المجموعة العمرية (09-10) سنوات:

يحقق الأطفال في هذه الفترة العمرية تقدماً مقبولاً عندما يتدربون من (03-04) مرات في الأسبوع بواقع (45-60) دقيقة في كل جرعة تدريب، وهذه الفترة الزمنية تشمل الإحماء والتهديئة، كما تشهد هذه الفترة العمرية زيادة مسافة التدريب نظراً لأن لديهم المقدرة على التكرار الأسرع في التمرين، أحد الفروق الهامة هو تخصيص جرعة أو جرعتين في الأسبوع تتميز بالتحدي وتشجيع الناشئ على استكمال التدريب. إن التركيز الأساسي للتدريب يجب أن يوجه نحو الاستمتاع والتمكن من الأداء الصحيح لطرق السباحة، لذلك فإن تشكيل جرعة التدريب تشمل التنوع من حيث تحسين طرق أداء السباحات، الاستمتاع، الألعاب والمسابقات وتدعيم روح الانتماء بين جماعة الأصدقاء، ويتضمن التدريب الأرضي درجة معتدلة من تدريبات المطاطية، وأحياناً تدريبات المقاومة باستخدام حبال المطاط.

يمكن أن يتدرب الأطفال في هذه الفترة العمرية على مدار السنة كلها (11-12) شهراً، ولكن يجب أن يشعروا بعدم الإكراه على ضرورة الحضور والمشاركة، ويمكن التوقف عن التمرين عندما يرغبون في ذلك ليوم أو عدة أسابيع، وتعد منافسات كل عدة أسابيع مع مراعاة أن تكون المنافسات لفترة قصيرة لا تستغرق أكثر من عدة ساعات.

2.7 خصائص المجموعة العمرية (11-12) سنة:

يصبح التدريب أكثر حجماً وشدة عندما يصل الناشئ لهذا العمر، ويجب أن تصل الممارسة إلى (05) أيام في الأسبوع بواقع (90-120) دقيقة في جرعة التدريب،

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل والفئات العمرية

ويجب أن يكون الناشئ في هذه المجموعة العمرية أكثر التزاما لحضور أغلب جرعات التدريب وليس كلها، ويشبه نظام تدريب السباحين الكبار، ومع ذلك يكون أقصر ويتضمن مسافة أقل، المزيد من التركيز يجب أن يوجه نحو الناشئ للكفاح من أجل أن يصبح سباحا أفضل، ومن الأهمية أن تقترح واجبات التدريب بحيث تتميز بالصعوبة ولكن يمكن أن يحققها، كما يجب أن تخصص بعض الجرعات في الأسبوع لتحقيق الاستمتاع والألعاب المائية، ويوجه التركيز نحو الكفاح من أجل النجاح وتحقيق أهداف الأداء أكثر من التركيز على النتائج والفوز بالمنافسة. (1)

يجب أن نشجع الناشئين في هذا العمر التدريب على مدار السنة، ومع ذلك يمكن إعطاء أسبوعين أو ثلاثة أسابيع راحة، ويمكن زيادة الاشتراك في المنافسات أثناء فصل الصيف بحيث تؤدي صباحا أو مساء، كما يمكن بداية تطبيق برنامج التدريب الأرضي الرسمي الذي يتضمن تدريبات المقاومة أو استمرار استخدام حبال المطاط، تمرينات المقعد السويدي.

1- أسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص173.

الفصل الثالث

فن " الكونغ فو " بين التاريخ وتعاليم الممارسة

تاريخ الكونغ فو:

- التاريخ القديم
 - التاريخ الوسيط والحديث.
 - التاريخ المعاصر
 - الجذور الفلسفية والسيكوفيزيولوجية لفن الكونغ فو.
- #### تعاليم ممارسة الكونغ فو:

- مفهوم الكونغ فو
- أقسام الكونغ فو وخصائصه.
- الكونغ فو صراع ومصارعة، ورياضة قتالية.
- الكونغ فو فن حربي
- الكونغ فو تقنية علاجية
- قواعد تحكيم المسابقات الدولية لأساليب الكونغ فو:
- الهيكل التنظيمي
- القواعد العامة للمسابقات.
- معايير وطرق التسجيل.
- طرق تحديد الفعلية والنهائية.

1. التاريخ القديم:

يرجع نشوء الفنون الحربية الصينية إلى غابر الأزمان، ويقسم تاريخها إلى عدة أحقاب،

حسب سيزار باريولي، في مؤلفه "الكونغ فو" نميز عبر التاريخ القديم حقتين هما:

- حقبة ما قبل لاتوسي إلى وفاته في القرن السادس قبل الميلاد، أين ظهر الرياضات القتالية في صورته العسكرية، حيث كان مرتبطا بالنشاط الإنساني ككل.

- جاء في كتاب "تعلم الفنون الحربية الصينية" ما يلي: "يعود نشوء الرياضات القتالية إلى عصر ما قبل التاريخ، حيث كان الأوائل يستعملون أدوات من الحجارة وهروات للصيد، والحال أنهم يمارسون هذا النشاط ليس فقط من أجل ضمان معاشهم، وإنما كذلك من أجل الدفاع عن النفس ضد الحيوانات المفترسة والحيات السامة، وفي الصراعات القبلية كانت وسائل إنتاجهم تصبح أسلحة، إذ علمتهم التجربة فضلا عن ذلك، أنه في المعارك لسحق أعدائهم، يجب ألا يرضوا إلا بأسلحة جيدة يمتلكونها، ومن واجبه أيضا الحفاظ على حالتهم الحية الجيدة، والسيطرة على فن الحرب، هكذا تراءات لهم ضرورة اتخاذ تدريبات مكثفة في وقت السلم كما في وقت الحرب.

- إن للبدن قيمته في التربية الصينية القديمة، ومما ميز الصينيين منذ القدم، اهتمامهم بالنشاطات البدنية الصحية العلاجية والوقائية، والرياضية التي تعود على الفرد والمجتمع بمنافع كثيرة.

- يقول الباحث جورج شال: "منذ عهود عريقة في القدم تعلق الصينيون بالتقنيات الجسدية الجديرة يجلب الهناء البدني والنفسي، وكذا الحزم والصرامة الضرورية لضمان ذرية كثيرة، وبسرعة توصلوا منها إلى مبتغى الروح، كان ذلك مرتبطا بمتطلبات حياة العصر: أي الدفاع عن التراث ضد الغزاة الأعمال الحلقية، والرغبة في جعل الحقوق محترمة.

- لقد تعلق الصينيون بالفنون الحربية والتقنيات القتالية الدفاعية والهجومية التي تطورت في أحضان حضارة النهر الأصفر، واحتلت مكانتها ضمن اهتمامات الأسر

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

الحاكمة والنبلاء ورجال الدين وطبقة الجند، كما جاء في العرف الشعبي المعمر جدا في الصين، إن القائد اهسيان -إيوان- وانعتي سحق أعداءه في معركة تولوك سنة ستمائة وألفين قبل الميلاد، بفضل جيوشه المدربة على الفنون الحربية، واكتشفت حديثا آنية خزفية ورسومات جدارية، ترجع إلى القرن الرابع عشر قبل الميلاد، مبنية أشكالاً قتالية أين استعملت تقنيات الأرجل والقبضات⁽¹⁾

- في عهد سلالة أتسو (انتشو) التي دام حكمها من سنة 1112 ق. م إلى 255 ق. م ظهر نوع من المصارعة يسمى جياودي. كانت مسجلة كرياضة عسكرية مثل غيرها من الرياضة التي برزت عند شعوب الصين، كالرمي بالقوس ومسابقات العربات، وفي مؤلف من المؤلفات القديمة، يسمى "كتاب الهان" خصص فصل كامل لفنون القتال، وأبرزت الفوائد العلاجية لهذه الممارسات.

- الحقبة الطاوية أو الحربية وتعتبر ثاني حقبة في التاريخ القديم الرياضات القتالية، وتمتد من لاوتسو إلى بويدارما، أي من القرن السادس قبل الميلاد إلى السادس الميلادي، في هذه الحقبة تبرز جهود في تطوير الفنون الحربية، ومنها التأكيد على أهميتها، فعاليتها لأجل تربية الرجل الصيني المعافى، المهذب، المطيع، اليقظ والمستعد دوماً لأجل الدفاع عن حرمة محيطه، والمتبصر في الظواهر الطبيعية المختلفة، والطبيعة الصينية الخلابية، ورغم الإضرار التي تعرضت لها مراكز الإشعاع الحضاري عبر تاريخ الصين من معابد ومساجد وأديرة وقصور، فإن الصين ما زالت تحتفظ بقسط من تراثها القديم، سواء المكتوب منه أو المسجد كواقع معاش، عند مختلف القوميات والملل.

- خلال عصر الممالك المحاربة (403-221 ق.م) أكد العديد من خبراء الخط الحربية ضرورة الرياضات القتالية لأجل إنشاء جيش قوي وفعال، في "السون انتزو" وأقدم

1- الطيب بلعربي: فلسفات الفنون القتالية الصينية التقليدية، كونغ -فو - وو- شو، دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2010 ص25.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

كتاب في فن الحرب، خصصت عدة فصول للبحث فن التدريب على المصارعة والقتال بالأسلحة، لضمان النصر في حالة الهجوم والدفاع.

- ولقد شاركت المرأة إلى جانب الرجل في تطوير هذه الفنون على المستوى التطبيقي كما على المستوى النظري، فتركت آثارها في الرياضات القتالية وغيره للأجيال المتعاقبة عبر تاريخ الصين، ضمن مدربي المسافة، تميز آنذاك عدد لا بأس به من النساء، إحداهن كانت تسمى "يونو" استدعيت من طرف الإمبراطور "قوجيان" لعرض نظرياتها حول استعمال السيف، بذلك اشتهرت عبر الأجيال التي قدرت مساهمتها في تاريخ هذه الفنون.

- لقد تقطن الرجل الصيني إلى النظر في الطبيعة والكون والإنسان والحياة، والاستفادة من غرائز ونشاطات الحيوانات المختلفة، في شتى الظروف التي تعيشها والمخاطر التي تواجهها وتحقق بها، كما لا يخفي علينا إن للطلب وعلم الصيدلة الصينيين التقليديين مكانتهما ضمن التراث العلمي والثقافي القديم والحديث، فالفنون القتالية تطورت إلى جنب هذه العلوم وغيرها⁽¹⁾

- منذ بداية أعوام 220 ق.م ظهر جراح طاوي لدى الصينيين يسمى "اهواتو" إلى جانب هذا كان صيدليا أيضا، أدخل طريقة مبتكرة قائمة على ملاحظة النشاطات القتالية لخمسة حيوانات هي: النمر، القرد، الأيل (الوعل)، الدب، الكركي، عرفت باللعب ذي الشكل الحيواني، وبعد دراسته لهذه النشاطات وظفها كمارسات استشفائي عند الناقهين، فتبلورت كتقنيات وقائية وعلاجية.

- كانت التقنيات بسيطة جدا مخصصة لتقوية الجسم وممكنة الاستعمال لأغراض الدفاع على النفس، هذه الرياضة العلاجية قبل اكتمالها، يمكن اعتبارها تاريخيا أول محاولة إدماج، بين التقنية الحربية خاصة، وهم دوام الصحة والعافية والمعيشة في أحسن الظروف.

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص25.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

- عرف الرياضات القتالية في تطوره أشكالاً عديدة، وارتبط بوجوده شتى من أوجه الثقافة التقليدية الصينية، كالأدب المسرحي وفن الخط، كما يعتبر هو نفسه وجهاً من وجوهاً أي الثقافة.

- في عهد سلالة اتشين (221-206 ق.م) ومملكة الهان (206 ق.م- 220 ق.م) ظهرت فنون حربية مثل مصارعة الشوبو والجياودي، بحيث كان المصارعون يتقاتلون بقرون الحيوانات موضوعة على رؤوسهم، بالإضافة إلى وجود رقصات ذوات خفي متسلسلة موظفة في مأساة المسرح والأدب المسرحي، تستعمل فيها أسلحة مختلفة مثل السيف والطيور المستطيل، طويل القبضة، مثلما تستعمل اليوم رقصة الأسد في أثناء منافسات الووشو والاحتفالات والاستعراضات الرياضية.

- ثم ظهر الطبيب والفيلسوف الطاوي "جيهونغ" (284 م- 364م) الذي ضم تقنيات تنمية الطاقة الداخلية المسماة "اتشي كونغ" إلى الرياضات القتالية، باعتبار تاريخها إلى وراء بثلاثين قرناً، وتشكل علماً على حدى، تجذب إليها انتباه الباحثين والمتخصصين في الطب التقليدي الصيني، وتوظف تمرينات التنفس العميق لتوليد وتجديد الطاقة الباطنية، وتدعيم فنيات القتال وتمريناته، فهو فرع مهم في الطب التقليدي، فحوى نظريته المهارة الجسدية المتعلقة بالتحكم في التنفس وضبطه، منتشر ومعروف عالمياً في أوساط الطب والمهتمين بالرياضات وفنون القتال⁽¹⁾

- ومن الأحداث المهمة في تاريخ الصين وحضارتها، بناء معبد الشاولين - الغابة البكر - البوذي على سفح جبل سونغ في مقاطعة الخينان، سنة 495 م الذي شكل مركزاً بارزاً للبوذية وللتيار البوذي في الرياضات القتالية، بناه الإمبراطور "اهسياو - شن" على شرف بوذي هندي يسمى "باتيو" الرائد الأول.

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص 25-26.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

- لو استقرنا تاريخ الصين لوجدنا إن الصينيين تعلقوا بعبادة مظاهر طبيعية عديدة، وعند قيام الحركة الفكرية والفلسفية خلال العصر الذهبي الأول للثقافة الصينية، في القرن السابع برزت الديانات أكثر، وبدأت تجذب إليها إتباعا وتؤثر فيهم.

2. التاريخ الوسيط والحديث:

ونميز فيه الحقبة الشعبية أو البوذية عند البعض، ويلاحظ من خلال العنوان ارتباط الرياضات القتالية بالديانة البوذية حيث أنه ترعرع في أحضان مذهب أتشان منذ القرن السادس ميلادي، وما زال كذلك لحد الآن، كما مارسه الملائكيون وعامة الشعب بما في ذلك أبناء المسلمين الصينيين، الذين عملوا على إثرائه بعد الفتح الإسلامي للصين، فانتشرت أساليبه خارج حدود الإمبراطورية.

- ففي حوالي 520 أو 527 م قدم بوديدار الناسك الهندي إلى التبت لأجل نشر أفكاره، التحق بالبلاط الإمبراطوري في "نانكن" ولما فشل عند مقابلته للإمبراطور، انزوي في معبد الشاولين، وبعد تسع سنوات من التأمل والتفكير المتعمق والمتبصر في مغارة، علم أتباعه بوذية اتشان - وتسمى في اليابان الزان- وبذلك أسس هذه النحلة البوذية المعتمدة على التأمل، سلسلة من التقنيات التنفسية وتمارين للحفاظ على الصحة وللدفاع عن النفس وتكوين الرهبان المحاربين.

- يرى البعض **** يثبت أن بوديدار ما علم فعلا الفنون القتالية، إلا أنه أدخل فكرة هذه الأخيرة ترمي قبل شئ إلى التنمية المنسجمة للعقل والبدن أظهر تمكنه من قدرات خارقة للعادة، حسب الأسطورة، كما مارس التأمل والتفكر وحوله طلبته، وبعد سنوات من الزهد والتنسك، وجد بأن تابعة منهكو القوى وهزيلو الأجسام، لذا علمهم تمارين بدنية متسقة مع التنفس تسمى "تاتشون" جمع جزء من هذا التعليم في بحث حول تليين المفاصل، وفي بحث حول العظام، في حوالي 535 م توفي هذا الراهب تاركا وراءه تأمل الحائط، وله قصة شيقة مع عالم الفنون القتالية ومدرسة الشاولين، بما في ذلك الكاراتي.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

- الذي يشكل رياضة قتالية وفنا من فنون البيدو اليابانية⁽¹⁾

علم هذا الفيلسوف في دير الشاولين، بذلك المعبد الذي شكل ولعدة قرون مركزا لعشرات من التقنيات وأساليب الملاكمة الصينية، وعبارة ملاكمة لها معنى خاص، بحيث تشمل حتى الفنيات والحركات البطيئة جدا، المنعشة واللطيفة التي تسمى ملاكمة التاي - اتشي - اتشوان، بصفاتها أسلوب يعتمد هذا اللين وتلك المرونة، ورغم أن شخصية بويدارما بقيت محاطة بهالة من الأساطير، فمن المحقق أن مدرسة الغابة الصغيرة البكر لعبت دورا حاسما في هذا الميدان من المعارف والفنون.

ارتبطت هذه الفنون بنظام الامتحانات الذي أدخل في القرن السابع، كما تقوم على أساس التنافس ولها أبعاد عسكرية أو حربية وتربوية عديدة، نظام الامتحان *** في البلاط الإمبراطوري أدخل عهد سلالة تانغ (618- 907) وأعطى دفعا جديدا للفن والتربية، فكان على الضباط والجنود للحصول على ترقية، واجب إجراء امتحانات في هذا الميدان، والألقاب الشرفية مثل محارب شجاعة ومحارب رشاقة كانت تصدر لصالح سمو أساتذة الرياضات القتالية.

في حوالي 620 م تم تأسيس لتكوين حرس عسكري خاص في شاولين. وفي سنة 630 م برزت كذلك الأهداف العسكرية، إذ استتجد أو إمبراطور في سلالة تانغ المسمى "تاي اتسونغ" استتجد برهبان الدير لمناصرته ضد "وانغ شيشونغ" الذي نازعه على الحكم، فمساهمة منهم ألقوا القبض عليه حيا.

وعرفانا بمآثرهم الجديرة بالتقدير، أعطى الإمبراطور لديرهم لقب "أول دير تحت السموات" أو "أول دير للإمبراطورية" كما تم تأسيس الغابة الأولى للمعبد، غابة الشاولين.

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص26.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

لعب هذا المركز البوذي دورا مهما على الصعيد العسكري والتربوي والفني، بحيث تم في ظله تطوير الرياضات القتالية، الذي مورس كذلك خارج الإطار الفلسفي الديني، كما أن فترة حكم تاي -تسونغ (627-649) تشكل العصر الذهبي الأول للثقافة الصينية.

أما في سنة 675 م فظهر اللائكي "اهوي نانغ" بحيث لقب كزعيم أو جليل، وحاول الانفصال على تقاليد دير الشاولين، كما استمر تأثير الثقافة الصينية بما حولها من ثقافات وشعوب أخرى، إذ في سنة 713 م غادر اللائكي "أهوي" الدير ليبتكر مدرسته الخاصة للشبان، تلك المدرسة التأملية الخاصة، تولد عنها الزن الياباني، وفي سنة 692م شهد الدير تضررا كبيرا، خاصة لما جاء عهد الإمبراطور "زو- وو- تي".

وفي بداية القرن الثامن دخل الإسلام الصين الإمبراطورية خلال حكم سلالة "تانغ" فأصبح الفاتحون منذ ذلك التاريخ أصدقاء وإخوة للأهالي والحكام والأباطرة، الذين استأنسوا واستجدوا بهم، ومنذ ذلك التاريخ تشكلت الأقليات الإسلامية بفضل الإخوة الدينية وقيم الإسلام الحنيف، بحيث انصهرت عناصر بشرية عديدة ككتلة واحدة، روحها الإسلام وما جاء به من تعاليم ونظم، فخلدوا جميعا تاريخه، وعملوا على تطوير الثقافة والفنون، ومنها الفم المعماري وفنون الرياضات القتالية⁽¹⁾

فيعتبر كل من فتح كاشغر - في الشمال الغربي للثبت، وكانت مدينة كاشغر أدنى مدائن الصين للمسلمين آنذاك- وغزو الصين سنة 96 هـ، أي حوالي 715 م، نهاية فتوح قتيبة بن مسلم بن عمر بن الحصين الباهلي المتوفي سنة 96 من هجرة الرسول (ص)، وهو من ** قادة الإسلام، ومن رجال الإستراتيجية العسكرية، ومن الفاتحين الكبار، تميز بكفاءة قيادية عالية، وروح قتالية فنية رفيعة، كان فارسا شجاعا، فتح العالم الشرقي، وكان سببا في إسلام أبناء الصين الأوائل، وله قصة خالدة وممتعة مع ملك الصين وحاشيته آنذاك.

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص27.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

حدثت في الفترة الممتدة ما بين (875-880) عدة مشاكل في بلاد الصين، حيث تمرد الفلاحون، ونتج عن هذا التمرد الإطاحة بالإمبراطور فجاء "هوانغ" راجح الحظ في شاولين يعلن نفسه إمبراطور. وبعدها احتكر الووشو من طرف المحاربين ورجال الدين والنبلاء، بعدما منع من ممارسته عامة الناس، ورغم كل ما عرفه من تضيق واعتراضات وصعاب، انتقل إلى ممارسة شعبية وظهر في شكله الاستعراضى الترويجي. بحيث في عهد سلالة سونغ (960-1279م) أذن الإمبراطور -تاي -تسو" بممارسة الفنون القتالية في جميع أنحاء المملكة، فظهرت عدة أشكال لممارسة الووشو، ومن ثمة ظهر العديد من المهرة المتخصصين والصناديد والرياضيين والبهلوانيين، كانوا يجولون الشوارع وهم يستعرضون مناشطهم وتحدياتهم، ومن أهم وسائلهم السيف ضد الدرع والرمح ضد الدرع، ومباريات أخرة مسلحة، وفقا لحولية أخبار حياة العاصمة القديمة " كايونغ"المشاهد تلك كانت تجذب إليها حشدا من الناس على مدار السنة، وفي كل الأوقات، وفي فترة (960-975) حدث إهمال لدير الشاولين، وتزعم "جيناليو" نشر فن الحرب في الأوساط البوذية.

ويشكل عهد سلالة سونغ الجنوبيين (1127-1279) العصر الذهبي الثاني للثقافة الصينية، بظهور الطباعة والبوصلة والبارود، وشكلت هذه الفترة مهذا للكنفوشيوسية الجديدة، وتم غزو المغول، كثيرة هي الأحداث التي ساهمت في تطوير الرياضات القتالية، وأبرزت خصائصه المميزة بصفته جمباز صحي وتقنيات قتالية بالسلاح وبدونه، اهتم به كثير من الشخصيات، وساهموا في تطويره عبر التاريخ، فبقيت إسهاماتهم بارزة في الثقافة والتراث الصيني العريق⁽¹⁾

برز المسلمون في القرن العاشر، وخصوصا القرن الثالث عشر وما بعده على امتداد تاريخ الصين، إذ أبدع كثير من الجنرالات والحكام والمربين والأئمة في فنون ووشو،

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص28.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

فشكلوا جمعيات لها، وتركوا سير وآثارا، شكلوا بذلك تيار مهما على حدى مقابل تيار الأساليب الخارجية والداخلية التي تزعمها الطاويون والبوذيون.

فلتبار الإسلامي في الرياضات القتالية ترك آثار خالدة في عالم هذه الممارسات على تعددها، إذ استوطن المسلمون كل الصين، وفي الشمال خصوصا في المقاطعات الخينان والخيبي والشاندونغ، شانشي، نينغشيا، قانسو، شينجيانغ، مما يعرف بالحزام الإسلامي، وشكلوا عشر قوميات أو أقليات وطنية كقومية أخوي، سالار، كرغز، كازاك، تاجيك، باوان، دونغشيان، وغيرها، التي أعطت أساتذة كبار في التربية البدنية، وزعماء أبطالاً في الرياضات القتالية وغيره، عملوا على ابتكار الكثير من أساليبها وتقنياتها الفعالة، فأثروا بذلك عالم هذه الكنوز والتقاليد، والتزموا بممارستها أجيالا بعد أجيال إلى يومنا هذا، وبرزوا منذ أكثر من سبعة قرون.

ومن فنيات وأساليب هؤلاء: فنيات استخدام الرمح "كايبيغ اتشانغفا" التي تعود إلى جنرال مسلم يدعى "اتشانغ أيوي اتشون" خلال القرنين الثالث عشر والرابع عشر، وتقنيات السيف ذي الحدين، سيف سليمان وسيف القرآن، وأسلوب "اتشي اتشوان" بمعنى ملاكمة المجاهدين أو المقاتلين السبعة، تكريما ونسبة لسبع شخصيات إسلامية عظيمة، وأسلوب "تونغ باي بيغو- اتشوان" بمعنى ملاكمة قبضة الاستعداد المباشر، ويعود إلى عائلة "ما" المسلمة حيث ابتكره الخبير "ما- فنغ- تو".

وتقنيات الركل بالساق المشهور في الأوساط الإسلامية، المسماة "حياومن- تانتوي- التي شكلت جوهر فنيات الرياضات القتالية، أسلوب "اتشا- اتشيوان- أي ملاكمة العائلة" اتشا" وأسلوب "ليوخي- اتشوان" أي ملاكمة الانسجام السداسي نسبة إلى شاشية المسلمين ذات القطع الست، والتمرينات الثمانية عشر لقومية "أخوي" اتشي با- اتسو" والتي شكلت هي الأخرى جوهر الفنون القتالية. و"الباجي اتشوان" أسلوب ملاكمة نسبة إلى الخبير "وو- اتسونغ"، وفنيات العصا عصا علي، وفنيات الرمح لدى عائلة ما، والعصا الطويلة لعائلة "اتشا" وغيرها.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

فكل هذه التقنيات والأساليب وغيرها من مدارس كثيرة منتشرة بين المسلمين، ابتكروا الكثير منها، وتشكل عندهم تقاليد عريقة وتراثا مهما، ساهم في الحفاظ على صحة أجيالهم في الدفاع المشروع عن النفس وعن الوطن، وشكل وسيلة للحفاظ على التميز، فسميت "جياومن -تشوان" باعتبارها نشاطات مقدسة عندهم، وما زال أبناء المسلمين يمارسونها أبا عن جد.

وبنهاية أسرة إيوان (1279- 1368) هبت انتفاضة فلاحية بزعامة "اتشو إيوان اتشانغ" الذي نجح في الإطاحة بأسرة إيوان وأسس أسرة مينغ، وكان أول إمبراطور لها، وكان قد احتشد تحت رايته قادة عسكريون زعماء وجنرالات مشاهير أمثال: "تشانغ أيوي اتشون" و"هوداهاي" و"مو- بينغ" و"لان- أيوي" و"فنغ شنغ" و"دين غده شينغ"، وجميعهم مسلمون مهروا في ووشو".

في عهد سلالة مينغ (1368- 1644) عرف الرياضات القتالية ازدهار لا مثيل له، وخير دليل على ذلك أننا نجد الجنرال "شي- جي -أفوانغ" وضع كتابا يصف فيه ستة عشر أسلوبا مختلفا عن بعضه البعض كتمارين دون أسلحة، وأربعين تمرينا بالرمح والهرافة، كل تمرين له شرحا تفصيليا متبوعا برسومات أيضا حية، نشر فيه أيضا نظاما بأكمله لنظريات وطرائق للتمرن، بذلك ترك آثاره بارزة في تاريخ الـووشو "وفي أواخر أسرة مينغ السالفة الذكر، هب الزعيم المسلم "ما- سو - بينغ" في انتفاضة مع "لي -اتسي -اتشنغ" المشهور باسم الملك "اتشوانغ" وكان يحظى بالحب ويلقى الاحترام من كافة الجنود، فأطلقوا عليه لقب "لاواهي أهوي" ومعناها أهوي الأكبر أي كبير القوم، كان أغلب رجال الانتفاضة الفلاحين تحت قيادته من المسلمين وحازت فصائله الميدانية على لقب "كتيبة لاواهوي أهوي"

في عهد سلالة اتشينغ (1644- 1911م) رغم أوامر الإمبراطور المانعة لعوام الناس من ممارسة الرياضات القتالية، برزت جماعات، وجمعيات سرية انبثقت الواحدة تلو

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

الأخرى لممارسة ونشر هذه الرياضة، كما أنه في خلال هذه الحقبة ولدت مدارس تايجي اتشوان، و"البيغوا" و"الباكوا" بمعنى ملاكمة راحة الرموز الثلاثية الثمانية.

3. التاريخ المعاصر:

ما زال عطاء المسلمين عبرة متواصلا كغيرهم⁽¹⁾، حتى بعد تأسيس جمهورية الصين الشعبية، إذ برز كثير من معلمي الرياضات القتالية، ومن بينهم عدد لا بأس به من أبناء قومية أخوي وغيرهم من المسلمين، يضعون الأطر القانونية المحلية والدولية، يدرّبون ويزاولون البحوث العلمية، يدرّسون علوم الرياضة، ويكونون الشباب في التربية البدنية وتكنولوجيا الرياضة، ويعلمون بذلك على التجديد وبعث الثقافة ونشر القيم.

وتعتبر محافظة اتسانغشيان بمقاطعة خبيي - حيث يعيش أهالي قومية أخوي في تجمعات - موطنًا لفنون الرياضات القتالية، ويكن هؤلاء رجالًا ونساءً، شبيبا وشبابا في اتسانغشيان حبا جما لووشو، وهم يتقنون مهارات الرياضات القتالية باستمرار عن طريق التدريب الصارم، وقد جاءت ملاكمة "باجيشوان" التي تمارس على نطاق واسع في الصين والخارج، جاءت من ابتكار الخبير "وو- اتسونغ" وهو من أعلام المسلمين، عاش أواخر أسرة اتشينغ (1644- 1911) وقد توارثها خلفه مع مهارات ليوخه -الاندماج السداسي- في استخدام الرمح- ومن بينهم الأستاذ وو- ليانجي" والذين انتقلوا فيما بعد إلى قرية منغتون".

"إن الخبير" ما- فنج- تو" والد الأستاذ "ما- شياندة" هو مبدع ملاكمة "تونغباي- بيغوا- اتشوان" بمعنى قبضة الاستعداد المباشر، التي أصبحت الآن مدرسة رئيسية في الملاكمة الصينية، ذات أسلوب متميز فريد، ومضمون ثري وفير".

ومن جهود أبناء المسلمين كذلك المساهمة في وضع القانونية لتطوير ونشر هذه الممارسات، الفنون والرياضات، ففي هذا الإطار أسس الأستاذ الكبير "ما- فنج- تو" مع آخرين سنة 1919 "جمعية المحاربين الصينيين الوطنية، وكان نائبًا للرئيس وكبير

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص30.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

المدربين، إذ كرس حياته كغيره من أبناء قوميته وغيرهم من أجيال المسلمين في الصين عبر التاريخ، كرسوا حياتهم لدراسة الرياضات القتالية نظريا وتطويرها ممارسة ونظما، بذلك سجلوا مآثرا في نشر هذه التخصصات، بإضافة جديد للتقاليدهم، والمساهمة من ثمة في ترقية كنوز الرياضات القتالية وإثراء الثقافة.

وهذا عم الأستاذ "ما- شياندة" وأخ الأستاذ الكبير "ما- فنغ- تو" المدعو "ما- ينغ- تو" كان هو الآخر أستاذا شهيرا نشطا في تقنيات الاشتباك بالأيدي، إذ شارك في أول مباراة لوشو سنة 1929، تغلب فيها على كافة المشاركين وفاز بالبطولة، ولقد حمل هو وإخوة لقب "أستاذان في الرياضات القتالية" وما زال خلفهم يمارسون هذه المناشط بصفتها تقاليد عائلية وبصفتهم الورثة التاريخيين لها إلى اليوم.

وهذا الخبير "وانغ- اتسيينغ" هو الآخر من أبناء محافظة اتسانغشيان، يعتبر بطلا وطنيا، عرف بقوته الخارقة للعادة، وشجاعته ونشاطه ومساهمته في إثراء ونشر فنون الرياضات القتالية، متخصص في أسلوب عائلة "اتشا" المسمى "اتشا-اتشوان" بحيث تتلمذ على يد الإمام الخبير "يانغ - هونغ- اشيو" من محافظة "شاندونغ" ونظر لقدراته فاز بألقاب شرفية عديدة، كان نائب رئيس مجلس الدولة الراحل "شو - إن - لاي" ونائب رئيس مجلس الدولة "اتشن- بي" لدى زيارتهما إلى بورما في أغسطس عام 1960، فلفت هذا الأخير، أي الأستاذ "وانغ" إليه الأنظار، وطارت سمعته في عموم الصين، مارس مهارات "سيف التنين الأخضر" ببراعة وحيوية، ولم يصدق أحد أنه كان في الثمانين من عمره، وقد اتجهت إليه أنظار جمهور البورميين بكل إعجاب وتقدير، إذ ما قدمه من عروض كان بلورة لسنين طويلة من التدريب الذي دمج السيف الصينية التقليدية والمثاقفة الغربية⁽¹⁾

واجه هذا البطل الوطني كثيرا من التحديات من مصارعين مشاهير يابانيين وأمريكيين وألمانيين، وخرج منتصرا، فأثبت بذلك تفوقه وقدراته وفعاليتته في القتال بالأيدي المجردة

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص32.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

كما بالأسلحة البيضاء، وبعد التغييرات التي شهدتها الصين سنة 1949، رفعت منزلة الشيخ الوقور وانغ اتسي بينغ كبطل وطني وكأستاذ قدير في الرياضات القتالية، ومن بين ألقاب الشرف التي حصل عليها نائب لدى مجلس نواب الشعب لبلدية شانغهاي" ونائب رئيس جمعية ووشو، إضافة إلى أفلام وثائقية تسجيل أسلوبه الماهر والدقيق في ووشو.

ولقد ورثت ابنته الأستاذة "وانغ جورونغ" هذه الفنون والتقاليد العائلية، ومنها إلى ابنتها الأستاذة "هيلين- وو" أما زوجها "وو- شنغدي" فهو متخصص في الطب التقليدي الصيني، وهذا الأستاذ الخبير "اتشانغ ون أقوانغ" صاحب الدرجة التاسعة، هو الآخر من أعلام الخبراء المسلمين، وكلهم من أبناء المسلمين النابهين، وغيرهم من أبناء الصين كالأستاذ "أخيوايوانجيا" والجنرال "اتسانغ اتسي جيانغ وكلهم شخصيات بارزة،

يشكلون أجيالا ساهمت بقوة في الرفع من مستوى ووشو. ونشرها عبر تأسيس كثير من الجمعيات والهيئات. وعن طريق مناشط متعددة أكاديمية ورياضية.

فلقد عرف الـ ووشو عهدا جديدا في تاريخه المعاصر بعد فترة انتصار "ماواتسي تونغ (1893- 1976) رئيس جمهورية الصين الشعبية (1954- 1959)، وإن انحصرت

فنون الرياضات القتالية خلال الثورة الثقافية القتالية خلال الثورة الثقافية الصينية في الستينات والسبعينات، فلقد اهتم بها الخبراء بعد ذلك وأدرجت ضمن مناهج التعليم في مختلف المستويات، وتشهد نشاطا دوليا مكثفا، أدرجت في برامج التربية البدنية في المدارس الابتدائية والثانوية بالجامعات الصينية، وأقيمت أقسام خاصة من طرف كليات التربية البدنية، ومدارس رياضية للهواة بغرض تكوين مصارعي الرياضات القتالية، حتى المعامل استفادت من حصص لحركات يومية بغرض تجديد الطاقة عند العمال، وأصبحت مدرسة الشالوين كمؤسسة تربوية دولية مهمة بالتربية والتعليم والتدريب والتكوين والمشاركة في الاستعراضات والتربصات الدولية.

فاستفادة بعد هذه الأحداث عامة الناس من الرياضات القتالية بأشكاله، متحولا إلى فن وطني صيني توحدت فيه مختلف التصورات، ولقد شكلت هذه الفنون وسائل فعالة في

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

تربية وتدريب أجيال الشباب من الرياضيين والمقاتلين، وتهدف اليوم إلى حفظ الياقة البدنية، تكوين العقل والبدن وتربية الإرادة وعزة النفس، كما تهدف إلى إشباع الحاجة إلى اللعب، وفلسفتها متعددة الأوجه، تتطلب عند البوذيين على سبيل المثال ممارسة وتقشفا وتأملا وتركيزا، أي لها أهداف روحية تركز عليها أكثر من تركيزها على اكتساب بعض القدرات، الحيل والتقنيات القتالية.

ولقد انتشر الووشو في العالم بدعم من قنوات وهيئات عديدة، ليصل إلى الجزائر في حوالي بداية الثمانيات، وليتم تأسيس الاتحادية الجزائرية للكونغ فو وو- شو خلال الفصل 1990/1991، وتبع ذلك تأسيس كثيرا من الرابطات الولائية، ولكن بعد حل الاتحادية، خلفتها منذ سنة 2000 الاتحادية الجزائرية للفنون القتالية، وتوطّره على المستوى الدولي اتحاديات عديدة منها الاتحادية الدولية للوشو ببيكين، التي شاركت الجزائر في تأسيسها.

وتبذل من ناحية أخرى جهود لإدراجه ضمن الألعاب الأولمبية سنة 2008 ببيكين، حيث يعرف الرياضات القتالية حديثا حركة لأجل توحيد وتبسيط التشكيلات التقنية المقننة، وذلك يساعد على تنظيم المنافسات الدولية، وهو ما يعرف بالرياضات القتالية الحديث الذي يصبو إلى الانضواء ضمن القيم الأولمبية، مقابل الرياضات القتالية التقليدي المحمل بالقيم القديمة.

وكل هذه الأشكال والممارسات على تعددها، الصحية منها والرياضية والمنافسائية والفنية والقتالية، ذات متعددة الروحية، التي يبلغ عدد أساليبها حوالي 350 أسلوبا، تحمل في عمقها فلسفات وقيم وأخلاقيات متعددة المشارب والخلفيات الفكرية والعقدية، تراكمت عبر مختلف المراحل التاريخية، من التيار الطاوي إلى الكنفوشيوسي إلى البوذي إلى الإسلامي، تلك هي التيارات التي أثرت بعمق في الحياة الاجتماعية وفي نفسية شعوب الصين، وقامت على أساسها الثقافة، وما زالت تشكل أساس الحركات التربوية الروحانية المعاصرة.

6- الجذور الفلسفية والسيكوفيزيولوجية:

تقوم على مجموعة من التصورات الذهنية، كمدلول التهاوي ومدلول اليانغ والين وكذلك الأشياء الثنائية وفن الناستان طريقة الكيمياء الباطنية.

تعتبر ه العناصر التي ذكرت أساس الأساليب الباطنية.

التاو: مبدأ أساسي من مبادئ التائوية، بقي هذا المدلول غامضاً لا يمكنك التوصل إليه إلا بواسطة ممارسة مبادئ التائوية الأخرى⁽¹⁾

كالتقائمية المتعلقة بالذكاء.

- مبدأ حاصل التناغم مع قوانين الطبيعة، أو السلوك التقائمي كلياً بنباهة، ودقة محكمة حسب الحاجة الآنية.

- ووشو أو غياب العقل، حالة ذهنية تمثل نوع من الخشوع.

طريقة الكيمياء الباطنية التائوية:

الوحدة السامية تتحول إلى الفراغ، الفراغ يتحول إلى روح، الروح تتحول إلى طاقة، الطاقة تتحول إلى أشياء مادية.

إن مبدأ التقنيات التائوية للحياة المعمرة تتمثل في احترام هذه القاعدة، مع الأخذ بعين الاعتبار كل عناصر السلسلة على المستوى (ميكروكو سميك) كما على المستوى (الماكر وكو سميك) والمفهوم التاوي الأكثر شيوعاً هو أن للإنسان جسم، بداخله جوهرة النفس أو الطاقة، الروح اجتماع هذه العناصر بكل الفرد، توحيد الجسم مع نفسه، نفسه مع جوهرة مع روحه، روحه بواسطة الفرد والفكر مع الكون يسمح بتحقيق التوافق الكلي وتشكيل التلاحم مع الكون، لبلوغ الالتئام الأمثل.

يجب تغذية الجسم إلى جانب هذا تغذية النفس وتغذية الجواهر وتغذية الروح واحترام الطريق الطبيعي، وتسمى مجموع هذه العمليات تغذية المبادئ الحيوية.

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص183.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

6-1. الجذور والأسس العقلية:

تتمثل هذه الجذور في الطمأنينة والذاتية أو التلقائية والالتقاطية أو الحدس، بواسطة هذه العناصر الثلاثة مجتمعة يستطيع الإنسان أن يتحكم في نفسه، وذلك ما يسمى بوحدة الإرادة والفصل، وبها يستطيع كذلك السيطرة على الخصم.

الطمأنينة: وهي ضرورية من أجل التحكم في الذات والتفاعل مع الطبيعة تفاعلاً ملائماً، من أجل أن يكون الفرد فعالاً ينبغي أن يبقى فكرة واضحة غير مضطرب ببعض الانفعالات المشوشة.

الطمأنينة: يعتمد عليها كمبدأ من مبادئ مختلفة الحربية، تقوم على التحكم في العقل في جميع الظروف، وهو أساس فعالية أي حركة.

تختلف هذه التلقائية عن النشاط الانعكاسي الحيواني، ولا تكون ممكنة إلا إذا كان الفرد مهياً لذلك، أي العقل يجب أن يفرغ من كل إدراك عديم الفائدة.

تعتبر التلقائية مركز اهتمام دائم لدى كل التقنيات الشرقية التي تبحث في وحدة الجسم والعقل.

القدرة على الاستقبال: وهي قدرة مرتبطة بالحدس تتمثل في الحكم في الذات أو وحدة الإرادة والعمل التي تساعد على قهر النفس عن طريق التحكم في النفس.

6-2. الجذور البدنية:

• توفير ومراقبة الطاقة:

إن توفر الطاقة يتوقف على التدريب، ومن هنا نجد التدريب على الكونغ فو يؤثر على المستويين:

- بواسطة ممارسة نمط من التمرينات نستطيع التحكم في مجموعات من العضلات من أجل تنمية الطاقة، ومن ثم التحكم في القوة الطبيعية للجسم، كما أن هذه القدرات مرتبطة بالسن، بالإضافة إلى الطاقة النفسية التي يمكن استحضارها عن طريق التركيز الحاد. أي أن العقل يكون متيقظ ولكن غير منشغل.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

- عن طريق تعلم تقنيات معينة، التدريب على الكونغ-فو يصبوا إلى تركيز الطاقة ووجيهها لكي لا تتشتت، وهذا متعلق بتنسيق عضلي مضبوط دقيق لائق وصحيح، تركيز الطاقة يساعد على الوصول إلى أقصى مردود في استعمال للجسم، وإلى الفاعلية من حيث السرعة، (سرعة التنفيذ للحركات والنشاطات، وكذا السرعة في رد الفعل)، ومن حيث الدقة في الوصول إلى الغرض.

• تحويل الطاقة: بإمكاننا تحويل الطاقة إلى جسم المنافس في منطقة من المناطق الحساسة عن طريق القوة الضاربة، ولا يتأتى ذلك إلا بحشد وتوحيد القوى الجسمية والتركيز العقلي، إن الروح القتالية تنمو عبر هذا التناغم بين القدرات البدنية والعقلية⁽¹⁾.

• الأوضاع: ترجع فعالية أي حركة هجومية كانت أو دفاعية إلى وضعية الجسم المتخذة من طرف المقاتل فالوضعية تتحكم في توجيه كل قوى الجسم نحو اتجاه معين كما أنها تتضمن من جهة نقاط متينو ضرورة للتحكم في تركيز الطاقة عند توجيه الضربة وتصادمها بالهدف.

إن الحركية في القتال وفعالية الضربات والتقنيات والارتكاز كلها مرتبطة ارتباطاً بأوضاع الجسم لذلك اهتمت أساليب القتال الصينية بأوضاع الجسم.

• استعمال قوة رد الفعل: من المعلوم أن لكل فعل رد فعل مساو له في القوة ومعاكس له في الاتجاه، في الكونغ فو كما غيره من الفنون الحربية يطبق هذا القانون في القتال من أجل تطورات الجارية والبقاء خارج نطاق ردود فعل المنافس وكذا جمال الحركية.

• استعمال قوة البطن: كل الرياضات القتالية والفلسفات الشرقية تؤكد على ضرورة الاهتمام ببحر النفس والذي يعتبر منبع فعالية حقيقية وثابتة، هذا الوعي يتم على مستويين، ثم مستوى داخلي حشوي بالنسبة للخبير.

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص 185.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

- الأول: ومقصده التنمية عضلات البطن عند المبتدئ، والاهتمام بها لتأثيرها من عضلات الأيدي والأرجل وتحكمها في فعالية الضربات.
- الثاني: زهر مرتبط بتعلم الأساليب الداخلية، والجانب الميتافيزيقي خاصة، حيث ينتج ضبط النفس الحقيقي والصحيح.
- السرعة: عامل أساسي من عوامل التي تقوم عليها جل التقنيات الحربية التقليدية منها والحديثة، فالهجوم المضاد يجب أن يبدأ بعد فعل المهاجم ولكن ينتهي قبله. ولتنمية السرعة يجب الاهتمام بالجانب البدني أي اللياقة البدنية عن طريق التدريب المتواصل، مثلما تهتم بالجانب العقلي.
- وفي هذا الصدد يؤكد "ريان في قوله" بأن الفرد يمكنه التقدم بعامل السرعة حتى لو لم يكن لديه الكفاية البدنية للتقدم بنفس المعدل للعوامل الأخرى.
- معناه أن السرعة لا تتطلب ضخامة الجسم والعضلات بل نجد الإنسان الذي تتوفر فيه هذه الأشياء أسرع من الذي توفرت فيه⁽¹⁾
- أما إذا تحدثنا عن سرعة زمن رد الفعل، فيمكن تحقيقها عن طريق التدريب، وبفضله يمكنه الوصول إلى الحد الأقصى، وسرعة زمن رد فعل سريع ثبت عليه بأنه سريع والعكس، إذ كان الفرد ذا زمن رد الفعل بطيء نقول عنه بطيء ظن وسرعة زمن رد الفعل لا يمكن الحصول عليها، إلا بالتدريب كما قلنا سابقا.
- القوة: هناك عدة أنواع من القوة، كالقوة العضلية، والقوة الفكرية، والقوة الانفعالية، والوجدانية...
- والقوة لها أهمية لدى جميع المدارس، لأنها تعكس الهجوم، وخاصة القوة العضلية وفي هذا المنوال يتفق كلارك ومايتوس وجيشل وأنارينو.
- وفينار في تعريف القوة العضلية بأنها "القوة المستخدمة أثناء انقباضه عضلية واحدة" معناه إن القوة العضلية هي إحدى مكونات ال**نية.
- كما يتفق كل من "بوكز التر" و"ريان" على تعريف القوة العضلية بأنها:

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص 185.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

" هي مقدار ما تبذله العضلة من قوة المقاومة الجاذبية الأرضية والقصور الذاتي، أو قوة عضلة أخرى وعادة ما تتناسب القوة العضلية مع حجم الجسم والمقطع المستعرض للعضلة.

والذي يكسبنا القوة العضلية هو التدريب حيث يعمل هذا الأخير على زيادة حجم الألياف العضلية ومن هنا تزداد قدرة الفرد على استخدام القوة العضلية بشكل مؤثر، فالقوة إذن هي عامل أساسي هام لكافة ألوان النشاط الرياضي.

المرونة: يهتم البعض بها أكثر لمواجهة المنافس بالتخلص ببراعة، ... وتجنب الهجومات والهروب كفنيات قتالية. وتعرف المرونة على أنها مدى الحركة أو الدرجة التي يمكن للجسم أو للأجزاء منه الثني أو اللف عن طريق الانقباض والانبساط العضلي أو التقصير أو الإطالة.

وتتوقف هذه المرونة من فرد لآخر وحتى في الفرد الواحد تختلف درجاتها من وقت لآخر، حيث تتأثر بعوامل مختلفة منها درجة الإحماء والجهد المبذول، درجة الإحماء والجهد المبذول، درجة الحرارة، القدرة على الاسترخاء.

وهناك بعض تعاريف للمرونة تدورا عموما حول ما يلي:

فالمرونة عند "جيتشل" تعني القدرة على استخدام العضلة خلال أقصى مدى حركي لها وهي بذلك القدرة على الحركة، حركة المفصل، سواء كان ذلك أثناء الشد أو اللف أو الثني.

ولذلك فالمرونة هي إحدى العوامل الحركية الأساسية والضرورية من أجل كفاءة الحركة إلى جانب ذلك أنها عامل من عوامل اللياقة الحركية.

التنفس: يعتبر هذا العامل ضروري حيوي في القتال وغيره، لذا يجب أن تنسق الحركات التنفسية مع العمل العضلي، فعند الشهيق تكون العضلات مرتخية ويحس الشخص بالخفة وتعتبر هذه الفترة فترة ضعف.

بينما عند الزفير تنقلص العضلات ويحس الشخص بالثقل والقوة وكذا عضلات البطن وغيرها للهجوم رد الهجوم، فتقهر هذه الفترة فترة قوى.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

على المقاتل (الرياضي) إن يتنفس تنفساً حذراً مقلصاً عضلات بطنه. إن التنفس السليم يساعد على إنتاج الطاقة كما يساعد لدى الأساليب الداخلية على التوجه نحو التحويل فعل التنفس إلى ميكانيزم طقسي للكشف عن الطاقة** (نوع من المزج بين القوى البدنية والنفسية والروحية والكونية).

الاتزان والاتساق: الاتزان والاتساق عاملاً أساسيان في الحياة، اتزان الجسم في الحركة والسكون شرط أساسي لمراقبة القوة المحولة في تقنية ما ولا نصل إلى الفعالية في القتال ومختلف النشاطات إلا باحترام هذا الاتزان.

الاتساق (اتساق التنفس، زمن تطبيق التقنية، التسلسل في الحركات) مبدأ صعب فهمه يجب احترام الزمن، لأنه يقيد المقاتل مع العلم أن السرعة المفرطة تفقد الاتزان والاتساق، ومن هنا نخلص إلى النتيجة هي: (إن الفعالية في تطبيق أي تقنية تتطلب الاتساق والاتزان).

أثناء عهد سلالة سونغ، غير الراهب شانغ أكمل أشكال القتال التي كانت سائدة آنذاك. بوضعه الأسلوب الداخلي مقابل الأسلوب الخارجي الذي كان سائداً ذلك الوقت، فتحدت خصائص كل أسلوب على حدى، الأسلوب الخارجي، ينظم ويحسن وظيفة التنفس، يعتمد على تنمية وتقوية العظام والعضلات، يعلم الهجوم والدفاع يوحد ويجمع بين الشدة واللين. الأسلوب الداخلي: ويهتم بتدريب العظام والعضلات يعلم مواجهة الهجوم بالهدوء، والهدف هو قهر العدو في وقت هجومه. بإمكاننا التوسع أكثر ومقارنة أساليب الشمال وأساليب الجنوب نظراً للتقنيات التابعة لاختلافات مرفولوجية أو اعتيادية، ففي الجنوب بلاد الأرز والصيد، يركز أكثر على التوازن القوى في العمل وحركات الأيدي، والعكس في الشمال، بلاد السهول والجبال، فالمواشي والزراعات الكثيفة، يفضل يلائم استعمال الأرجل والحركية، أي سهولة التحرك، وسهولة الحركة والخفة.

مع الملاحظ أنه لدى "روندهارشرر" الأساليب الخارجية من طراز الذاتية والأساليب الداخلية من طراز التايشي، يعتبر هذا الأخير فن حربي وفن قتالي فعال، وتقنية علاجية

الفصل الثالث: فن " الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

وطاقوية، وطريقة تأمل (تضرع صامت) نشط. كما يذهب إلى تصنيف عدة أساليب في الكونغ فإن الأكثر تمثيلاً مثل: (1)

- الونغ تسون.

- الشوي لي فوت.

- الهونغ كوين.

- السيلوم.

- الباكوا.

- الهيسنفي.

- التايشي شوان.

نستطيع أن نميز بين المدارس الحديثة والمدارس القديمة كذلك الحال، نميز بين الأشكال الصحية والأشكال التطورية والتقنيات الحربية والممارسات الرياضية. يتضح من خلال التعريف الذي قدمناه سالفاً أن الكونغ- فو رياضة، رياضة قتالية أو فن حربي، وطريقة من طرق التربية البدنية.

الكونغ فو:

1-تعريفه:

لغة: هو عبارة مركبة من حرفين صينيين، الأول مزدوج، يحملان عدة معاني راجع

الجدول رقم 1

تحمل عبارة الكونغ-فو معنى الإنسان المعد بفعل وقوة العمل، وعموماً فكرة عمل منجز أو في طريق الإنجاز، بقي هذا التعبير مبهم وقليل الاستعمال في البلدان الأصلية كالجمهورية الصينية الشعبية، أتايوان أو هونغ-كونغ.

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص 186.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

اصطلاحاً: اضفى الغربيون الفن الحربي على الكونغ-فو، ولكن لا تتحمل عبارة الكونغ-فو معنى المصارعة، إلا إذا اتبعت بعبارة أخرى أكثر دقة ووضوحاً مثل (ووشو). ومعناها فن الحرب، فتحصل على عبارة كونغ-فو ووشو وابتداءً بما يدل على ممارسة مدرسة عائلة معينة.

أو ضمها إلى الوطن لتصبح فن وطني.

يعد الكونغ - فو فن ما أعرق الفنون الحربية على الإطلاق، هو منبعها، فعنه تفرعت، الووشو للتعبير عن الفنون الحربية التقليدية الصينية.

يستعمل البعض عبارة الكونغ - فو فقط للتعبير عن الفنون الحربية، إلا أن شعوب البلدان الأصلية تميل إلى استعمال التسميات المباشرة "كونغ-فو ووشو".

ومنها الفن الوطني، تقنية القبضة قبضة بلد الصين، طريق الحرب⁽¹⁾

الووشو، فنون حربية ورياضة تقليدية صينية تدخل ضمن التراث الثقافي للشعب الصيني، أثرت بإسهامات جديدة، خلال إيصاله من جيل إلى جيل، إلى جانب هذا الفن يجذب إليه جمهوراً عريضاً بواسطة حركات اللطيفة، وأثاره الشافية الصائنة للصحة، كما يساعد في الدفاع عن النفس، وقد يكون هجومياً، فهو رياضة قتالية تشكل وسيلة فعالة من وسائل الدفاع الذاتي.

يذهب "برنارد جيلي" إلى أن الكونغ-فو في الحضارة الصينية القديمة كان طريقة من طرق التربية البدنية مفصلة.

وفي هذا الصدد يقول "بروس لي" الشهير في هذه الفنون وخاصة الكونغ - فو "مثل جميع الفنون الحربية متوجه إلى معرفة الذات.

وحسب تقسيم "ميشال راندوم" نجد في العنوان الحربية عدة سبل تمثل طريق الفارس voie du chevalier ou du budo والسبل الثلاثة الكبرى تتمثل في:

- سبيل القوس والحصان. La voie de l'arc et du cheval.

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص 168.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

– سبيل السيف la voie du sabre

– سبيل النفس والأيدي الفارغة أو سبيل ضبط الطاقة وتحوي: la voie du souuffle

et des mains vides

– السبيل الصيني، فن النفس أو التنفيعيل: l'art du souuffle ou de la respiration.

جدول يوضح بالتفصيل بعض معاني عبارة الكونغ فو ووشو:

| | |
|--|---------|
| عمل منفذ، منجز، فعل جدير بالتقدير، هدف مصاب | كونغ |
| رحل بالمع، عامل، خادم | فو |
| عسكري، جربي | وو |
| الذي يمشي، سحر، دهاء، سر، مهارة، تقنية، فن، حجر. | شو |
| عمل أو فعل منجز ومنفذ من طرف الرجل البالغ. | كونغ فو |
| فن عسكري، فن حربي، الذي يستطيع إيقاف الرمح. | ووشو |

2- أقسام الـ ووشو وخصائصه:

يقسم الـ ووشو عموماً إلى ثلاثة أقسام كبرى:

أ. تمارين دون أسلحة (ملاكمة).

ب. تمارين بالأسلحة.

ت. تمارين قتالية مع العمم (المسارعة)⁽¹⁾.

الملاكمة: وتتمثل في تمارين دون أسلحة أي بأيدي فارغة، وجدت منذ زمن عريق في الصين ويوجد حالياً مئات من أساليب الملاكمة ولكن خصائصه المميزة، وهذه أهمها:

1. الملاكمة الطويلة: (شونغ كونغ).

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص 169.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

2. ملاكمة الجنوب (نانكون).
 3. ملاكمة تاجي كوان وينفرع عنها تمرين التويشو.
 4. ملاكمة القرد (الهوكون).
 5. ملاكمة الهجوم المتواصل (الفانزيكوان).
 6. ملاكمة الثعبان (الشيكون).
 7. ملاكمة السرعة الراهبة التانلانكون.
 8. ملاكمة السكر (الزيكران).
 9. ملاكمة الشكل والإرادة (كسينغيكوان).
 10. ملاكمة الكبكية (الديتانغوان).
 11. ملاكمة تأرجح الأذراع (البغواكوان).
 12. ملاكمة الأشكال الثمانية (الباغوازانغ).
1. **الملاكمة الطويلة (شونغ كوان): le chaugque le boxe langue**

المقصود بها عموماً مدرسة الشاولين ومدار أخرى من مميزات حركة اليد التي تصرف الصربات، قفزات عمومية، شقلهات ضربات بالأرجل، ولكمات قوية، التمارين معبرة جداً وصارمة وذات بأس ومحبوقة من طرف الشباب، وفي هذا النوع القتالي تستعمل القوة الخارجية أي من طراز الكاراتيه.

2. ملاكمة الجنوب: le nauquau la boxe du sud

يشمل هذا النوع عدداً من الأساليب، تتميز بوضعيات واستعمالات ثرية للأيدي، حركات قوية متسلسلة ومتعاقبة، الجسم في وضعية منخفضة يتطلب عضلات نامية وقوية وعمل جاد متواصل، يستعمل الممارس الصراخ عند القيام بحركاته العنيفة⁽¹⁾

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص 170.

3. ملاكمة التايجي - كوان - : le taijiquale boxe du taiji

ويسمى أيضا التايشي - شوان فبركاته البطيئة والمرنة التي ترسم منحنيات تتناسب الأشخاص المسنين والضعاف وتمارس فرديا أو جماعيا.

يتفرع عن هذا النوع تمرينات "التويشو" وهي عبارة عن التدافع بالأيدي والأذرع بين متنة فسين وهذا القيام بركان دائرية، وذلك من أجل افقاد التوازن للخصم، لذا يتطلب هذا النوع من التمرينات القوة والمهارة والرشاقة والاحتيايل، كما يركز على نظرية "قهر الصلب بالمرن".

4. التايشي عبارة كثيرة الاستعمال في الفلسفة الصينية، تحمل معنى "الاسمى الحاسم" تايني شوان "اسمى آخر لكمه".

- نشأ التايشي - شوان في مقاطعة الهونان. بالصين منذ أكثر من ثلاثة قرون.

- إن لفن التايشي- شون أو التايجي كوان علاقة وطيدة بالفلسفة الصينية عموما، والعقيدة التائوية تمثل الأرضية الفلسفية التي يقوم عليها مبدأ الفن، كما أن الجانب الطبيعي أثبت وجوده حتى في الحرب وبواسطة هذا الفن، يصبو الممارس إلى التناغم بين الفعل والبدن والتنفس.

- من حيث الشكل يمثل بالرمز المثار إليه أسفله وهو رمز "الين واليانغ".

- اليانغ بالأبيض ويرمز للمذكر والين بالأسود ويرمز للموت، والمعنى هنا أن الكون أساسا مركب من تفاعل عنصرين، الموجب والسالب، المذكر والمؤنث، وهذا أساس عقيدة أو مذهب التائوية، مع أن تطبيقات هذه الأفكار مثل (الطب الشرقي وخاصة التداوي بالوخز بالإبر، أصبحت مقبولة من طرف...

- مبدأ الداخلية *euerige iuterieure* : وتسمى الكلي (CHI) على الممارس أو

المصارع أدراكما والتحكم فيها وهذه الطاقة متعلقة بالدم الذي يجب أن يقوم بالدوران على المستوى الأعضاء والأنسجة والأجهزة لكي يغذيها وبما أنه يحمل الأكسجين، فالطاقة لها

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

علاقة بالنفس الذي يجب أن يتم بالكيفية اللازمة، وباستمرار الحفاظ على توازن العضوية ومن هنا فالإنسان يحافظ على تفاعله مع الطبيعة، وبهذا التفاعل يسمي الفرد طاقته الداخلية.

- مبدأ الارتخاء: إن الارتخاء ضروري من أجل التقدم في التايشي، ومن أجل الحفاظ على التوازن الطبيعي للجسم والعقل والتفاعل مع الطبيعة، ومع مرور الزمن والمواظبة على تمارس الارتخاء، سوى خبرة وإدراك هذه الحالة ينتقل من البدني إلى العقلي ومن هنا ينمي الممارس للتايشي إمكانياته ويوفي بقدراته إلى التحكم في نفسه.

- مبدأ المواظبة: يعتمد في التايشي على سلسلة من الحركات الأساسية يتم تعلمها بمساعدة أساتذة ولكن السرعة هي المواظبة والمثابرة والدأب على تكرار الحركات باستمرار وبانتظام إلى أن تصبح مألوفة وجزء لا يتجزأ من كيان الممارس.

- مبدأ الحركة: يعتمد التايشي على تكرار الحركة وكأن الفرد في الفضاء لكي يتعلم جميع الوضعيات الأساسية وبعد إن يألف ويتعود على كل الوضعيات ويتدرب على التحكم في نفسه وفي حركته أي ينمي الاتزان والتناغم بين العقل والبدن إلى الحركات السريعة. فالتدريبات تتطلب الارتخاء البدني ولكن العقل في تغطية تامة، مراعيًا مختلف الصعوبات ومدركًا لمختلف الأوضاع، منشغلاً بما هو فيه من تدريبات فقط ومركزاً عليها.

- مبدأ التنفس: كذلك يعتمد مبدأ التنفس وتناغمه مع البدن والعقل، فكل الحركات مهما كانت يناسبها إما الزفير أو الشهيق مع العلم أن القوة والأداء البدني لهما علاقة بالتنفس المنتظم.

5. ملاكمة القرد الهوكوان: إن الممارسة لهذه الملاكمة وكأنه يحاكي ويقلد القرد في كل حركاته بكل ذكاء ورشاقة، إن الاعتماد على اللعب في هذا النوع من الملاكمة واضح جدا حيث يعتمد المصارع نوعاً من التمثيل إلى المحاكاة هذا الحيوان من حيث خفته ورشاقته وذكائه وذلك من أجل التغلب على خصمه ومواجهة هجوماته.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

6. ملاكمة الهجوم المتواصل: يراجع نشوئها إلى عهد سلالة مينغ حيث أشار إليها الجنرال "كي جيهوان" (1528 - 1587) في مؤلفه (الفنون الحربية) تتضمن ثمانية أوضاع أساسية، اللكمات والضربات تتطلب سرعة فائقة. وفي هذه الملاكمة يبرز بوضوح النشاط البدني المكثف، وكذلك الحال بالنسبة إلى الأنواع الأخرى.

7. ملاكمة الثعبان الشيكوان: يحاكي الممارس في هذا النوع من الملاكمة، الثعبان وكيفية تحركه ومواجهته للأخطار وكيفية مصارمته، وخاصة بحركات الأيدي المتسلسلة التي تجمع بين الصلابة والمرونة والخفة والجمال. لذا يعمل الممارس على التدريب يديه تدريبا مكثفا ومن خلال تقنيات الأيدي يصبو إلى الوصول إلى مختلف النقاط الحساسة بجسم خصمه⁽¹⁾

8. ملاكمة السرعوفة الراهبة (التابلا نكوان) يعود ابتكارها إلى مدرسة الشاولين إلى القرن 16 تتميز بسرعة وتعاقب حركات الأيدي والأرجل الهجومية الشيرة والمفاجئة، لذا تتطلب بناء بدنيا متكاملا، وتدريبات مكثفة وخفة ورشاقة.

9. ملاكمة السكر (الزويكوان) في هذا النوع من الملاكمة يلعب أو يمثل الممارس دور السكرير في جميع حركاته، الضربات مفاجئة وخادعة تجمع بين القوة والشدة والمرونة، يظهر الممارس وكأنه سكرانا بدنيا عقليا ظن ولكن عقله فطن، حذر.

10. ملاكمة الشكل والإرادة (كسينغيكوان): ومعنى ذلك أن كل الحركات والنشاطات يتحكم فيها العقل.

أي أن المصارع يبرهن على التناغم الموجود بين العقل والبدن، وهو يحاكي مختلف حركات الحيوانات كالقرد والدب والتنين وغيرها، تركز على السرعة الفائقة والقوة والبأس والنشاط المستمر والبساطة.

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص 171.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

11. ملاكمة الكبكية (الديتا نغوان) ويتضمن شقليات، تناقضات، تمايلات، وانقلابات تعنف ومراوغات، والهدف من كل ذلك هو ضرب الخصم بعد تكسير أسلوب قتالة وتشويش قواعد اللعبة عليه. تتطلب القوة والرشاقة والشجاعة والمرونة والصبر.

12. ملاكمة تأرجح الأذرع (البيغواكوان) تتكون من حركات الأذرع الدائرية ولكمات تعتمد على اليقظة، تتطلب هذه الطريقة تنفس منتظم، يساعد على تجميع القوى وإيقاظ الطاقة الحيوية.

13. ملاكمة الأشكال الثمانية (الباغوازانغ): محاكاة الحيوانات في ذكائها ويقظتها وخداعها ورشاققتها نعتمده في هذه الملاكمة المتخفية لحركات ونشاطات على محاور الاتجاهات الثمانية المسجلة في الرسومات الثمانية في مؤلف "التحولات" الذي يعتبر أثار خالدة للتجيم.

ب. تمارين بالأسلحة:

يوجد في الووشو منصرات الأسلحة، أغلبها تقليدية، وما زالت مستعملة رغم تطور وسائل وطرق القتال، يستعمل بعضها للدفاع كالدرع وبعضها الآخر للهجوم، وبهذا تصنف الأسلحة إلى ثلاثة أصناف:

الصنف 1: الأسلحة الطويلة وتحوي الرامح والعصا والسيف المعقوف، العريض من الأمام، ذو المقبض القصير والضيق من الأمام ذو المقبض الطويل⁽¹⁾

الصنف 2: الأسلحة القصيرة وتحوي السيف ذو حد واحد، وكذلك الحجر...

الصنف 3: الأسلحة ذات الحدين مثل السيف والخنجر والرامح ذو الفرض المعقوف.

يتطلب استعمال الأسلحة حذرا شديدا وتناسقا دقيقا في الحركات عموما وحركات الأيدي خصوصا، كما تزين بمناديل من الحرير وشراريب مختلفة الألوان تزيد في رونقها وجمال الأسلحة واستعراضها.

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص 172.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

والتمرينات بالأسلحة لتتميز عموماً بالقوة والمرونة.

ث. التمارين القتالية (المصارعة): تتم المصارعة بين متنافسين أو أكثر حسب قواعد معينة وتتمثل فيما يلي:

1. المصارعة بأيدي فارغة (دون أسلحة).

2. المصارعة بالأسلحة.

3. المصارعة بأيدي فارغة ضد منافس مسلح.

هذا فيما يخص الجانب التنافسي أما الجانب أو البرنامج الاستعراضى يمارس إما بيد فارغة أو بالأسلحة.

تكون النشاطات طبيعية في الهجوم كما في الدفاع، وتتطلب الدقة الحركية والتعاون بين المتنافسين لتفادي الجروح وغيرها.
خصائصه: الكونغ فو رياضة:

الكونغ فو رياضة: يعتبر الكونغ فو رياضة لدى جميع المؤلفين الذين تعرضنا لكتاباتهم، يصرح جورج شالر في كتابه "تمرينات الكونغ فو الصحية" بتمييزه بين تقنيات الحربية والممارسات الرياضية يف الكونغ فو.

جاء في كتاب رولاندها برما ترز "كونغ - فو ووشو فن وتقنيه"

إن للكونغ فو جانب رياضي بحيث خصص هذا المؤلف للأساليب الخارجية طرق حقيقية للقتال بالأيد فارغة- (أي من طراز الكراتيه) - كما له كتاب أخر عنوانه "تايشي رياضة وثقافة" خصص للأساليب الداخلية، تقنيات تحسين واسترجاع وتجديدي عقلي وبدني، قائمة على دوران الطاقة الحيوية.

من الملاحظ أن للمفكرين والباحثين المختصين في محاولاتهم لتعريف الرياضة أو تحديد مفهومها عدة اتجاهات.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

يذهب "بول سوشون" جاك هي "الى ان" الرياضة مصارعة ولعبة، فمن الواضح أن تفهم من المصارعة: القوة والجهد، والعمل العضلي، وحتى الذهني (التقنية، أي تقنية المصارعة)⁽¹⁾

كما يذكر "برتارد جيلي" ضرورة النشاط البدني المكثف حيث تتطلبه الرياضة وتقتضيه الرياضة: كلمة انجليزية، من الفرنسية القديمة. تسلية: "مجموع التمرينات البدنية المعروضة على شكل ألعاب فردية أو اجتماعية والممارسة حسب بعض القواعد".

ومما جاء في التعريف كذلك أنها تحمل معنى الصعوبة والمشقة. يؤكد مؤلفا نظريات وطرق التربية البدنية في تعريفهما للرياضة على التنافس بين الأفراد والجماعات، ومجمل أنواع اللعب والنشاطات المنظمة كانت أو غير منظمة للصغار ولل كبار، مباريات رسمية كانت أو ودية.

كذلك يذهب "برنارد جيلي" إلى أن "الرياضة تسلية مفضلة من الطرف الشباب وكذلك مشهد وعرض مفصل من طرف الجمهور، ومادة مقترحة من طرف المربين لأجل ضمان تكوين الشخصية وتنمية نوعية الصفات وخطة مستعملة من طرف الدول لتطوير الفعالية أو إيقاظ الروح القتالي..."

وحسب هذا المؤلف يمكننا التمييز بين النشاطات كالعامل مثلا، بواسطة طبيعتها وقواعدها وشلة المجهود البدني المبذول.

كما يذكر "بياركوبرتان" في تعريف الرياضة الجهد العضلي المكثف، ويذكر آخرون بأنها الجهد لدى الإنسان والحيوانات المنجزة لتنمية القوة، المهارة والجمال الإنساني والحيواني.

أما الأستاذ "ديدون" قدم لتلاميذه في جمعية رياضية كشعار للرياضي "أسرع، أعلى، أقوى".

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص 174.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

وأخيرا ما نستخلصه من هذا العرض يصرخ به "برنارد جيلي" فيما يلي كتعريف شامل للرياضة.

"لزوما من النشاط قبوله كرياضة، توفر مجموع العناصر الثلاثة الآتية: اللعب، المصارعة، والنشاط البدني المكثف"⁽¹⁾

إن هذه العناصر الثلاثة كلها متوفرة في نشاطات الكونغ فو للعب تعاريف كثيرة في القاموس ومن بينها ما يلي:

اللعب يقابلها في اللاتينية (JOCUS) نشاط بدني وفكري يرمني إلى اللذة إلى تسلية الذات والآخرين، استراحة الهوى، التسلية، شعبية مؤلفة من تمارين رياضية (الألعاب الأولمبية).

إن الكثير من الأساتذة والخبراء والباحثين يؤكدون أن الكونغ فو يؤثر على البدن، كما يؤثر على العقل، ويعتبر أداة تعمل على تنشيط العقل للتحكم في البدن والوصل بالممارس إلى الاتزان العقلي البدني، بالإضافة إلى حركاته جميلة وتقنياته جذابة مسلية للذات و**.

وما تقنيات الحيوانات الخمس التي ابتكرها الطبيب هوتو الألعابة وعلاجا وتسلية ورياضة مسلية للذات والآخرين، وترفع المعنويات، وتريح الأنفس وتلهي المرضى وغيرهم، وتجدد النشاط الإنساني وتبعثه، وتحسينه وتحافظ على الفعالية، إن عنصر اللعب بارز في الكونغ فو منذ نشأته الأولى وثابت في دوراته عبر مراحل التاريخ.

فنجد مثلا الممارسين في تمارينهم المختلفة يلعبون بأدوات كثيرة يتمنون على تكسير بعضها ظن وإتقان كسرهما حسب تقنيات معينة، وعلى استعمالا محكما إلى غير ذلك من الشواهد الدالة على تواجد هذا العنصر - اللعب - دوما في فنيات الكونغ فو.

يتضح من أفلام الكراتيه الوافدة كأفلام "جاكي شان"، و"بروس لي" وغيرها، أن التمارين الأساسية تتسم باللعب وتستغله للتدريب على الرشاقة والسرعة والمرونة.

إن عنصر اللعب متواجد دوما في مختلف النشاطات الفردية والجماعية القتالية والتدريبية في استعمال الأسلحة أو من دونها.

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص 175.

4. الكونغ فو نشاط بدني مكلف:

يقول برنارد جيلي "يظهر إن الحضارة الصينية كانت الأولى في وضع استعمال واسع ومدروس للتمرينات البدنية، ولكن وسيلتها الرئيسية كانت طريقة تربية بدنية مفصلة، الكونغ فو- ابتكر في حوالي 2700 ق.م.

الكونغ فو بحث على حفظ النفس وتجنب إثارة القوى البدنية بنشاط زائد.

يجب تخزين القوى لبذل الجهد، لا بذل الجهد لإصابة القوة (مثل صيني) (1)

إذا رجعنا إلى تاريخ الصين العريق، تكتشف عدة أشياء رسمت التراث الصيني، مثل الأواني وغيرها من الأدوات القديمة والرسومات الجدارية فهذا التراث الثقافي الصيني عموما يكشف عن الكثير من الأدلة التي تؤكد أن الكونغ فو قائم أساسا على النشاط البدني المكثف، يقال أن السيد وانغتي hsieu yuan wangti سحق أعدائه في معركة "تولوك" بفضل جيوشه المدربة على الفنون الحربية، راجع تاريخ الفنون الحربية، يؤكد بعض خبراء الخطط الحربية على ضرورة الووشو من أجل انشاء * * قوي فعال، وهذا ما يدل على أهمية النشاط البدني المستخدم في هذه الرياضة العريقة، والتي تقوم عليها أساسا المؤلفات الصينية التي تحمل هذه الأدلة كثيرة، فهذا أقدم كتاب في فن الحرب ويسمى (les sumzi) يحوي فصولا عديدة في فن التدريب على المصارعة والقتال بأشكاله، كما كان نظام امتحانات القبول في البلاط الإمبراطوري في عهد سلالة "تانغ" يقتضي من العسكريين لترقيتهم وإبراز شجاعتهم ورشاقنتهم وقوتهم، هذه الصفات التي شهد عليها التاريخ لدى نساك الشاولين كونغ فو، وخاصة عندما كان يعترض طريقهم بعض قطاع الطرق قديما.

وكما هو معلوم أن الكثير يميز بين الأسلوب الصارم، الشاق، الصعب، أسلوب الشمال الذي يعتمد ويميل إلى استعمال تقنيات القوة والاهتمام بالأرجل والأيدي الخشنة، وما اليد المسمومة الأيد تأكيدا لذلك.

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص 176.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

وبين الأسلوب المرن، أسلوب الجنوب الذي يركز على السرعة عوضاً على القوة واستعمال تقنيات الأيدي الخفيفة والسريعة عوضاً على تقنيات الأرجل الثقيلة والشاقة المكلفة، والبحث عن إصابة المناطق الحساسة ونقاط الضعف من الجسم.

ولن يستطيع أحد أن يصل إلى مثل هذا المستوى، إلى ما وصل إليه أساتذة ومناويد الووشو، إلا عن طريق النشاط البدني المكثف.

كتب بروس لي إلى تلميذة المخلص "دان" ما يلي: (1)

"يوجد في فن الكونغ فو ثلاث مراحل هي:

➤ المرحلة الأولى: وهي المرحلة البدائية، مرحلة الجهالة، الذي لم يتجاوز بعد هذه الفترة يسارع فسراً بطريقة غريزية، يوقف الهجوم، ويضرب دون معرفة ما يفعل أهو جيد أم رديء.

➤ المرحلة الثانية: مرحلة التعقيد أو الميكانيكية، تبدأ مع بداية التمرن، نتعلم مختلف وسائل التوقيف - توقيف الهجوم، والضرب والتنفس، والتفكير، يتعلق الأمر هنا بتناول علمي للقتال لسوء الحظ الفردية والحرية تفقد العقل، متأثر بالاهتمام ولتحليل لمختلف الحركات، والأشد سوء هذا الحد الفكري يبعد الممارس عن معنى الحقائق.

➤ المرحلة الثالثة: مرحلة الذاتية، تظهر بعد سنوات من التمرن المكثف الممارس يدرك بعد ذلك أن الفن الحربي ليس ديناً".

لقد كان بروس لي يجسد النشاط المكثف بتدريبه تدريجاً من حديد، كما قيل عنه، وذلك من أجل التحكم الكلي في نفسه، يتدرب في كل أيام الأسبوع بعد استيقاظه - على الساعة صباحاً- كان يعدو بين أربعة إلى عشرة كيلو متر تتخللها فترات للتحمل وأخرى للعدو مع التدرج في زيادة السرعة le sprints كما يرى أن العدو هو أحسن تمرين للحفاظ على اللياقة.

كان يمارس تمرينات الإثقال، الملاكمة، والتمرن على ضرب الكيس، ومجسم بود يدا وما المتحرك.

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص 177.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

فمن الواضح أن الكونغ فو في صورته الحربية الخاصة يعتمد أساسا على النشاط البدني المكثف من أجل الوصول إلى الفعالية. إن تاريخ الووشو بأكمله ومؤلفاته ومؤلفه كله أدلة قاطعة على أن هذه الرياضة وهذا الفن العريق يقوم أساسا على الجهد وجدير هذا الجهد أو النشاط البدني المكثف يميزه كرياضة فعالة من أعرف الرياضات بل كمنبع للفنون الحربية الأخرى، راجع تاريخ الكونغ فو.

5. الكونغ فو صراع ومصارعة ورياضة قتالية:

يستشهد برنارد جيلي لتحديد تعريفه للرياضة بقول "ادوارد كلا بارند" فحسب فكرة الصراع تتمثل في "الرضا الذي يحدثه الصراع ضد صعوبة تمثل الخاصية المميزة للرياضات" هذا الصراع الرياضي يلتزم به ضد الزمن المسافة أو الجاذبية، عندما يعدو أو يقفز، يسبح أو يتسلق جبلا، ضد منافسة في الرياضات القتالية والرياضات الجماعية، ضد نفسه عندما يجب عليه أن ينتصر على ضعفه أو على جنبه، عوضا على تجنب الصعوبات، الرياضي يبحث عنها ويحدثها، دون هذه الشاغلة الثابتة للصراع للتحمل لا توجد ولا يمكن أن تتواجد الرياضة⁽¹⁾

إن الروح القتالية واضحة جيدا من خلال تاريخ الكونغ فو لدى ممارسيه الذين اشتهروا بالكفاح والصراع والمقاومة والقتال، فالكونغ فو صراع ومصارعة أي رياضة قتالية.

"والرياضات القتالية هي مجموع الرياضات الفردية أين يكون السعي حثيثا، لاستبعاد المنافس بواسطة ضربات أو مسكات (ملاكمة، مصارعة الجيدو ومصارعة الكاراتيه). وكذا الكاراتيه الصيني حيث يذهب البعض إلى تسمية الكونغ فو الألعاب والمنافسات *** الرسمية.

إن الكونغ فو رياضة قتالية، أي يتميز بوجود مقابلات قتالية تنافسية نجح بين منافسين أو أكثر يبارزون بالأسلحة ويتصارعون من دونها.

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص 178.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

إن نفس تطور الفنون الحربية على مر العصور والأزمنة يثبت ذلك. ابتكر الصيدلي والجراح المشهور في تاريخ الصين القديمة (منذ حوالي 220 ق.م) "HUATO" طريقة قائمة على ملاحظة النشاطات الهجومية والدفاعية لخمس حيوانات تتمثل في النمر والقرد والایل "الوعل"، الدب، البلشون (الملك الحزين) عرفت هذه الطريقة باللعب ذو الشكل الحيواني للحيوانات الخمس وهي مفيدة كحركات علاجية وقائقة، وكما هو واضح تساعد على الدفاع عن النفس كتقنيات حربية وعلى التمكن من الغير. ومما جاء في تاريخ الصين أنه تعدد منافسات رياضية كالرمي بالسبل لاختيار وتعيين الموظفين.

مصارعة الشوبو والجباو هي فنون حربية ظهرت في العهد سلالة تسين حوالي (206. 221 ق.م) وهي قائمة على المصارعة والتنافس.

تؤكد امتحانات الشجاعة والرشاقة، للقبول في البلاط الإمبراطوري التي ادخل نظامها في عهد سلالة تانغ (618. 907) على البعد الحربي لهذه التقنيات.

فكثير من الكتب والأحداث بل كل تاريخ الصين يدل على إن الكونغ فو رياضة قائمة على المصارعة، والبعد القتالي أو الحربي جلي وواضح عبر كل الحقب والمراحل من تاريخ الفنون الحربية الصينية التقليدية إلى يومنا هذا.

وبقيت هذه الفنون محافظة على خصائصها، فيعرف اليوم المختصون والباحثون الكونغ فو ويبرز في تعريفهم البعد القتالي التنافسي.

هذا الميل إلى القتال أو المصارعة هو الشرط الأول يف الرياضة.

فمن الظروف التي نشأت فيها وتطورت فيها هذه الفنون في آسيا والحاجات التي ولدتها معروفة في التاريخ صيغتها وأبقتها على أسس معينة منها أساس المصارعة.

6. الكونغ-فو فن:

1.6 الكونغ فو- فن، فن حربي:

يعتبر الكونغ فو فن من الفنون الحربية من حيث التقنية القتالية، ويشمل مجموعة من الفنون، كفن استخدام السلاح، وفن المصارعة، وفن الاستعراض.

إن الفن مرتبط بالإنسان منذ القدم، ففي تحت الأسلحة البدائية روعة وجمال، وفي النقش

على مختلف المواد عبقرية وذوق، وكذا في جميع النشاطات بفعل الخبرات المتراكمة، كان وما زال الفن بشكل جزء أساسيا في بناء الشخصية، فالفن صيغة بارزة في تفاعلات الإنسان مع الطبيعة.

الكونغ فو فن:

الفن: نشاط إنساني نوعي يعتمد على بعض القدرات الحسية الجمالية والفكرية، وهو مجموعة من القواعد نهم مهنة ما، نشاطا ما: فن عسكري وهو أسلوب تصرف رشيق، التفنن في التحبب في التأثير.

- كما أن الفن "مظهر من مظاهر، تعبير الإنسان عما يحسه من مشاعر وانفعالات" والفن بمعناه الواسع هو: المهارة المكتسبة عن طريق الخبرة، وبمعناه الضيق هو استخدام المهارة والذوق في الإنتاج حسب مبادئ جمالية.

- كما أن الفن يتمثل في التعبير عن الجمال في الشكل واللون والصوت والكلام والحركة وكذا في العمل المنجز والمعاناة التي يعانها الفرد في التطبيق لخبراته.

إن الأساليب الخارجية في الكونغ-فو (من طراز الكاراتيه) تتسم بالتفنن في التحبب وهي تصرف رشيق لذا تجذب إليها جمهورا غفيرا من الشباب.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

يستعمل في ملاكمة الجنوب (التي تضم عددا من الأساليب) الصراخ في تناسق مع الحركات وعند القيام بحركات عنيفة من أجل إرهاب الخصم وتشويش عمله وردده وتدعيم الهجوم، وفي هذا التناسق والتناغم والتطبيق للقواعد القتالية بدقة يبرز الجمال⁽¹⁾ الكونغ فو فن، فن حربي:

أما في الأساليب الداخلية أي طراز التابعي ففي مبدأ الحركة إكساب وبناء للخبرة لكي تصبح الحركة ذاتية فنية، كذلك في توحيد العقل والبدن والتنفس، في تناسق مستمر وتركيز هادف وتكامل فعال، فن جمال إن البعد الفني الجمالي واضح من خلال تفاعل الممارس مع هذه التقنيات وكذا تفاعله مع استعمال مختلف الأسلحة، غير أن سوى الخبرة يتحكم في مستوى التفنن، فكلما زادت الخبرة زاد مستوى الجمال.

حتى في الحركات والنشاطات الجماعية لدى الممارسين تناسق يدل على وجود الجمال والرشاقة والمرونة والتركيز والسرعة، وهذه المظاهر تعتبر مؤشرا لمستوى الخبرة الفنية والتقنية.

إن الفن والجمال يعد من الأبعاد التربوية ترمي إليها الفنون الحربية من خلال الأوضاع ومختلف النشاطات والتدريبات الفردية والجماعية والمنافسات وحتى الألبسة والشراريب التي تزين الأسلحة المستعملة في العرض والقتال غيرها كلها توحى بالذوق الجمالي الفني الخاص في الشرق الأقصى العريق.

2.5 الكونغ فو تقنية علاجية:

الكونغ فو طريقة من الطرق التقليدية للمحافظة على الصحة، وتنمية القدرة على مقاومة بعض الأمراض ومعالجة الجسم من الآفات.

يذهب "جورج شارل" إلى أن الكونغ فو فن علاجي، كما يذهب إلى القول بأن الفنون التي تدخل تحت تسمية الكونغ - فو مرتبطة أصلا منذ القدم بالطب الصيني التقليدي بشقية الوفائي والعلاجي كالجماز التقليدي Le qigeng وهو طريقة تقليدية صينية للمحافظة

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص 180.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

على الصحة الجيدة، يعود تاريخها إلى ثلاثين قرناً، يشكل علماً على حدة، يجذب انتباه الباحثين في الطب التقليدي الصيني، يعتمد على تمارينات التنفس العميق.

حسب نظرية الطب التقليدي الصيني " الطاقة الحقيقية" أو "الطاقة الداخلية" هي القوة التي تساعد على مقاومة الأمراض والتأقلم مع الوسط المعيش، ودون هذه القوة الحيوية لا نغدر على المقاومة، والتأقلم مع تغيرات معدل المعيشة الذي يعتبر وسيلة فعالة من أجل تنمية القوة الحيوية بواسطته ندرب هذه الطاقة الداخلية ونحافظ عليها⁽¹⁾

- ينقسم هذا الجمباز إلى قسمين:

- الجمباز المرتبط بالووشو:

وهو عبارة عن قسمين قتالي حقيقي، يتطلب التحكم الحقيقي في قوى الإنسان.

بينما جمباز "الارتخاء" le qigong détendu يشمل بدوره جمباز تحصين الصحة

والجمباز العلاجي، وهذا الأخير تطبيق وممارسة شعبية من أجل المعالجة والشفاء من الأمراض، يعتمد على نقاط معينة على جسم الإنسان، يستعمل في طب الوخز بالإبر، تمرر عليها راحة اليد كماي فعل في التداوي بالقرآن، والاستشفاء بالرقى، وكذلك التعاويذ والفاتحة.

لقد أثبتت التجارب أهمية وفعالية هذا النوع من العلاج، التطبيق الإكلينيكي أثبت كذلك آثاره المرضية، ومازالت الأبحاث قائمة في هذا الميدان.

توجد أنواع كثيرة لهذا النوع من الجمباز ولكن كلها تعتمد على مبادئ ثلاثة: تكييف أو ضبط الجسم، التنفس والحالة السيكولوجية لمقاومة الأمراض، أي أنها تركز على الجانب النفسي والفيزيولوجي.

فالتنفس لدى المريض يجب أن يكون تنفساً عميقاً، كماي تم التعديل السيكولوجي بالتخلص من كل الأفكار لتركه يستريح.

1- الطيب بلعربي: المرجع السابق، ص 182.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

غير أنه لا يعتبر هذا العلاج عاما، شاملا، رغم أنه أثبتت فعاليته في مقاومة بعض الأمراض، وتقوية الصحة، والنتائج تكون مرضية في حالة ما إذا استعمل مع أنواع علاجية أخرى، مثل استعمال الأدوية وممارسة التربية البدنية، والتداوي بالكهرباء.

الاتجاهات:

نجد في الكونغ فو ووشو عددا هائلا من المدارس والأساليب والتقنيات والطرائق متبانية جدا أحيانا تتميز كل مدرسة بطابعها الخاص، فيكون لها إما ميل رياضي أو حربي أو فلسفي أو علاجي أو باطني، أو تلقيني وبإمكان هذه الميول أن تجتمع وتشكل وحدة متعددة الوجوه، وعلى غرار هذا نميز ثلاث اتجاهات.

1. **الاتجاه الأول:** يتمثل يف الأساليب الخارجية، الشعبية الشاقة التي تركز أشد التركيز على الانجاز البدني والعقلي، وبواسطة تمرينات السرعة والدقة، وتحسين ردود الفعل العصبية (المنعكسات)، والتوازن الديناميكي للتنسيق الحركي وتنمية نوع من اللياقة البدنية، وهذا يطابق نوعا ما الصورة التي نشرها (بروس لي).

2. **الاتجاه الثاني:** المتمثل في الأساليب الباطنية الخاصة واليت يفضل ويدعم التركيز الفعال، والبحث عن طاقة حيوية، طاقة تنفسية كي، من خلال الحركات المنفذة أو المنجزة في انسجام ثلاثي بين الجسم والتنفس والعقل.

مع العلم أنه في الحالة الأولى والثانية، الفعالية ممكنة التحقق خلال القتال والتي يجب الاهتمام بها، تبقى نتيجة للممارسة، وليست الهدف الأخير.

3. **الاتجاه الثالث:** المتمثل يف الأشكال العلاجية، الطاقوية والسيكوماتية، مثل الجمباز البوذي، الجمباز التائوي، وهذين الآخرين ليس لهما إلا علاقة من بعيد بالفن القتالي⁽¹⁾

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

الهيكل التنظيمي:

1: لجنة المسابقات

يجب أن تتكون لجنة المسابقات لكل من بطولات العالم وكأس العالم من خبراء الووشو المعنيين من قبل الاتحاد الدولي للوشو واللجنة المنظمة. وهي المسؤولة عن الإشراف وعلى مراقبة أحداث البطولة.

وفقا لحجم البطولة يحق لكل اتحاد قاري أو إقليمي أو محلي أن يشكل لجنة المسابقات الخاصة به لتكون مسؤولة عن تنظيم كافة الهيئات المشاركة في تنظيم البطولة بالاتفاق مع اللجنة المنظمة.

2: لجنة الاستئناف

1-2 يجب أن تتكون لجنة الاستئناف من رئيس ونائب رئيس وثلاثة (3) أو خمسة (5) أو سبعة (7) أعضاء.

2-2 المهام:

1-2-2 تقبل اعتراض الفريق وتعطي القرار في الوقت المحدد دون تغيير نتائج القضاة.

2-2-2 يكون قرار لجنة الاستئناف صائبا في حالة تصويت أكثر من نصف عدد الأعضاء. وإذا تساوت الأصوات فإن رئيس اللجنة له الحق في إصدار القرار النهائي. ولا يشارك في النقاشات والتصويت أي عضو يف اللجنة له فريق متداخل في حالة الاستئناف.

2-2-3 يجب أن يكون قرار لجنة الاستئناف نهائي.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

3: تركيبة هيئة التحكيم

1-3 هيئة الحكام والقضاة.

1-1-3 رئيس حكام وواحد أو اثنين حكم مساعد.

2-1-3 كل مجموعة قضاة يجب أن تتكون من عشرة (10) أعضاء كآآي: واحد (1)

رئيس قضاة وثلاثة (3) قضاة لكل مجموعة من مجموعات التحكيم الثلاثة التالية: (1)

| | |
|---------|------------|
| Panel A | مجموعة (A) |
| Panel B | مجموعة (B) |
| Panel C | مجموعة (C) |

3-1-3 رئيس برمجيات وتسجيلات

4-1-3 رئيس مسجلين

2-3 الطاقم المساعد

1-2-3 ثلاثة (3) أو خمسة (5) مساعدي برمجيات وتسجيلات.

2-2-3 ثلاثة (3) أو ستة (6) مسجلين.

3-2-3 واحد (1) أو اثنين (2) مذيعين.

4-2-3 واحد (1) أو اثنين (2) فني صوت.

5-2-3 اثنان (2) أو أربع (4) مصور فيديو لتسجيل المباريات للجنة الاستئناف.

1- إعداد الحكم الدولي: السيد لسعد بوقرة، الجامعة التونسية للوشو، كونغ فو، قواعد تحكيم المسابقات الدولية لأساليب الوشو كونغ فو - 2011-2012 ص4.

4: واجبات القضاة

4-1 على رئيس الحكام أن:

4-1-1 ينظم ويقود عمل القضاة من التنفيذ الصحيح لقواعد البطولة، يفحص ويتأكد

من سلامة كل تجهيزات قبل بداية البطولة.

4-1-2 يقوم بتفسير القواعد والنظام ولكن ليس له الحق في تعديلها.

4-1-3 يغير أي من القضاة عند الضرورة وله الحق في اتخاذ تصرف تأد

يبي ضده عند ارتكابه خطأ جسيم يستدعي ذلك.

4-1-4 يوجه التحذير للمتباري أو المدرب المتسبب في مشكلة في البطولة، كما يمكن

أن يرفع تقرير بذلك إلى اللجنة الفنية لاتخاذ التصرف التأديبي اللازم، الذي يصل إلى إلغاء نتائجهم وبالمراجعة والإعلان عن نتائج البطولة، وإعداد ملخص عن عمل القضاة.

4-2 مساعد رئيس الحكام عليه أن:

4-2-1 يساعد الحكم الرئيسي في مهامه.

4-2-2 يقوم بعمل الحكم الرئيسي نيابة عنه في حالة غيابه.

4-3 رئيس القضاة يجب أن: (1)

4-3-1 ينظم مجموعته لمراجعة وتنفيذ القواعد لتأدية وظيفتهم.

4-3-2 يضيف نقاط لحركات الإبداع ذات حركات الصعوبة.

3-3-3 يخصم النقاط لتكرار الحركات ولزيادة أو نقص الوقت للعرض.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

4-3-4 يطلب من الحكم الرئيسي أن يتخذ إجراء تأديبي ضد أي قاضي ارتكب خطأ تحكيمي جسيم.

4-3-5 يشارك في التقييم مع قضاة المجموعة B (مستوى الأداء العام).

4-4 يجب على القضاة

4-4-1 تكريس أنفسهم بشكل كلي عند القيام بواجباتهم المسندة إليهم من رئيس القضاة.

4-4-2 حياد القاضي وفق القواعد مع الاحتفاظ بتسجيل تفصيلي.

4-4-3 قضاة مجموعة A مسئولون عن جودة الحركات في كل أسلوب.

4-4-4 قضاة مجموعة B مسئولون عن مستوى الأداء العام في كل أسلوب.

4-4-5 قضاة مجموعة C مسئولون عن درجة الصعوبة في كل أسلوب.

4-5 يجب على كل رئيس البرمجة والتسجيلات أن:

4-5-1 يجهز كل الأعمال اللازمة للتسجيل (ديسك) وفحص استمارات إدخال

(تسجيل) درجات الصعوبة في الأساليب الاختيارية، إعداد جداول نتائج المباريات للقضاة ورئيس القضاة وفق المعايير المطلوبة وتصميم برنامج البطولة.

4-5-2 يعد الاستمارات والجداول اللازمة لسير البطولة، يفحص ويتحقق من النتائج

وترتيب المركز.

4-5-3 إعداد نتائج البطولة.

4-6 يجب على رئيس المسجلين أن: يكون مسئولاً عن إدخال بيانات التسجيل ورفع

تقرير للحكم الرئيسي والإذاعات عند حدوث أي تغييرات.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

5: واجبات المساعدين

1-5 مساعدو البرمجيات والتسجيلات مسئولون عن العمل المسند إليهم من رئيسهم.

2-5 مجموعة تسجيل البيانات عليهم متابعة تحديث البيانات المدخلة من وقت لآخر وفقا لمتطلبات البطولة، فحص أسلحة المتبارين والزي الخاص باللعب، إرشاد المتبارين لمكان المنافسات وتسليم استمارات التسجيل إلى رئيس القضاة.

3-5 أفراد الإذاعة يجب أن: يقدموا اللاعبين للجمهور، إعلان نتائجهم ويقدموا معلومات مفيدة تتعلق بالقواعد واللوائح، وخصائص كل أسلوب من أساليب الووشو.

4-5 فنيو الصوت يجب أن:

1-4-5 يجمعوا شرائط واسطوانات الموسيقى من المتبارين خلال التسجيل الأول لكل أسلوب بمصاحبة الموسيقى وترقيمهم وفقا لسير المنافسة.

2-4-5 يشغلوا الموسيقى بعد دخول المتباري على البساط بـ 3 ثوان والاستعداد للبدء.

3-4-5 يعيدوا كل الاسطوانات والشرائط إلى المتبارين دون اتلافها أو فقدانها أو إعارتها ونسخها بعد نهاية البطولة.

5-5 مصور الفيديو التابع لتسجيل المباريات للجنة الاستئناف يجب أن يقوم:

1-5-5 بتصوير كل أساليب البطولة.

2-5-5 البحث وإعادة اللعب لشرائط الفيديو عند الطلب من لجنة الاستئناف.

3-5-5 حفظ شريط الفيديو وفقا لسيران البطولة. (1)

الفصل الثالث: فن " الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

القواعد العامة للمسابقات

6: أنواع المسابقات

1-6 أنواع المسابقات

1/ فردي

2/ فرق

3/ فردي وفرق

2-6 تصنيف المسابقات بالمرحلة العمرية

1/ الكبار

2/ الشباب

3/ الصغار

7: مباريات المسابقات

1-7 أسلوب الملاكمة الشمالية (القبضة الطويلة) Chang Quan الاختصار: CQ

2-7 أسلوب الملاكمة الجنوبية (القبضة الجنوبية) Nan Quan الاختصار: NQ.

3-7 أسلوب الملاكمة تايجي (القتال الوهمي) Taiji QUAN الاختصار: TJQ.

4-7 أسلوب السيف العريض (DaoShu) الاختصار: DC.

5-7 أسلوب السيف الرفيع (Jian Shu) الاختصار: JC.

6-7 أسلوب السيف الجنوبي (NnDao) الاختصار: ND.

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

7-7 أسلوب السيف التايجي (Taiji Jian) الاختصار: TJJ.

8-7 أسلوب الرمح (QiangShu) الاختصار: QS.

9-7 أسلوب عصا الشمالي (Gun Shu) الاختصار: GS.

10-7 أسلوب عصا الجنوبي (Nan Gun) الاختصار: NG.

11-7 أسلوب الاشتباك الزوجي (DuiLian) الاختصار: DL.

12-7 أسلوب الاشتباك الجماعي (JiTì) الاختصار: JT. (1)

8: المجموعات العمرية في المسابقات

1-8 الكبار من 18 سنة فما فوق.

2-8 الشباب من 12 إلى 18 سنة.

3-8 الصغار أقل من 12 سنة.

الفصل 9: الاحتكام (الاعتراض)

1-9 مجال الاحتكام (الاعتراض)

لجنة الجيوري سوف تستمع لحل الخلاف عن طريق الاحتجاج الرسمي في حالة:

(1) وقوع اللاعب أو اللاعبة تحت خصم من جانب رئيس القضاة أو قرار قضاة

المجموعة C.

(2) أو "الخطأ المرتكب" يتعلق بالمتبارين في الفريق الخاص به أو بها.

9-2 الإجراءات والمتطلبات لتقديم الاحتكام (الاعتراض)

إذا كان قائد أو المدرب لا يوافق على قرار الحكام الذي اتخذ ضد لاعبه أو لاعبته فهو مخول لتقديم احتكام رسمي مكتوب للجنة المحلفين الخاصة بالاحتكام خلال 15 دقيقة من نهاية الأسلوب موضوع الاحتكام رسوم الاحتكام وقدرها 100 دولار يجب أن يتم دفعها. وكل احتكام يخص مسألة (أسلوب) واحدة فقط.

في التحقيق الأولي للخلاف لجنة الجيوري سوف تفحص كافة الأدلة المتاحة لديها بما في ذلك شرائط الفيديو. وإذا ما ثبت قرار اللجنة بصحة النتائج فان صاحب الاحتجاج يجب أن ينصاع لقرار لجنة الجيوري. وفي حالة رفضه لقرار لجنة الجيوري يحق للمحلفين اتخاذ تصرف تجاه صاحب الاحتجاج بتقديم اقتراح للجنة الفنية لاتخاذ قرار تأديبي تشمل إلغاء نتائج المسابقة. أما ما أسفر القرار عن صحة الاحتجاج فان على لجنة الجيوري أن تطلب من اللجنة الفنية أن تتخذ الإجراء التأديبي المناسب ضد القضاة الذين ارتكبوا هذا الخطأ.

ويجب أن تسترد رسوم الاحتكام وأن يتم إعلام كل الأطراف المعنية بنتيجة الفريق. (1)

10: الترتيب بقائمة بداية اللعب:

تحت إشراف لجنة المسابقات وإشراف الحكم العام سوف تقوم مجموعة البرمجة والتسجيل باستخدام نظام (القرعة) السحب العشوائي لتحديد ترتيب لعب المتباريين في كل أسلوب وإذا ما اقتضت البطولة تحديد دور تمهيدي ودور نهائي فان قائمة البدء النهائية يجب أن تحدد بالدرجة التأهيلية أو التمهيدية (الدرجة الأدنى هي الدرجة الأولى).

11: التسجيل (النداء):

على كل المتباريين التوجه نحو مكان اللعب المحدد قبل 40 دقيقة من بداية الأسلوب لأول نداء بحيث يتسنى فحص الزي والأدوات والنداء الثاني سيكون قبل 20 دقيقة من موعد بدء الأسلوب والنداء الأخير سيكون قبل 10 دقائق من بداية لعب الأسلوب.

¹ - نفس المرجع السابق ص8

12: البروتوكول (المنهج):

عند النداء على المتباري يجب عليه أن يؤدي التحية لرئيس القضاة بقبضة اليد والكف (تحية الووشو باليد).

13: ضبط الوقت:

سيقوم الميقاتي بتشغيل ساعة الإيقاف عندما يبدأ المتباري في الحركة ويقوم بإيقاف ساعة الإيقاف عندما يقوم المتباري بضم قدميه أو قدميها معا (في نهاية الأسلوب) كما كان في وضع البداية.

14: عرض الدرجة:

الدرجة التي يحصل عليها المتبارون سوف يتم عرضها على شاشة النتائج.

15: الانسحاب:

المتسابق الذي لا يحضر إلى المكان المخصص للعب عقب النداء الأخير عليه أو يتغيب أثناء البطولة يعتبر منسحبا من هذا الأسلوب. (1)

16: الاختبار العقاقير أو المنشطات:

اختبار المنشطات سيتم وفقا للوائح الأولمبية وقوانين IOC.

17: المراكز:

1-17: المراكز في الفردي والزوجي:

سوف تمنح المراكز بناء على درجات المتسابقين في البطولة، فالمسابق الذي يحصل على أعلى درجة يكون هو الفائز ويمنح المركز الأول والمسابق الذي يحصل على ثاني أعلى درجة سوف يفوز بالمركز الثاني وهلم جرا.

2-17: المراكز في إجمالي الفردي:

سوف تحتسب نتيجة إجمالي الفردي لكل أسلوب فردي (أو بناء على لوائح وتعليمات محددة للبطولة من قبل)، فيمنح المركز الأول لصاحب أعلى إجمالي درجات، وثاني أعلى درجات سيتمنح المركز الثاني وهلم جرا.

¹ - نفس المرجع السابق ص9

17-3 مراكز المباريات الجماعية:

ستمنح المجموعة صاحبة أعلى درجة المركز الأول، بينما تمنح المجموعة التي تحصل على ثاني أعلى درجة على المركز الثاني وهكذا هلم جرا.

17-4 مراكز الفريق:

يتم تحديد مركز كل فريق بناء على اللوائح الخاصة بكل البطولة.

17-5 تساوي في حالة الأساليب الفردية.

(1) التساوي في حالة الأساليب الفردية

عندما يحصل اللاعبون على نفس الدرجة، يتم تحديد المركز بناء على نظام فصل التساوي الآتي: (1)

(1) اللاعب الذي ينجح في إتمام حركات الصعوبة أعلى يحصل على مركز أعلى.
(2) إذا ما زال التساوي المستمر فإن الفائز يكون الذي أكمل واستخدم حركات صعوبة متقدمة.

(3) إذا ما زال التساوي مستمرا فإن الفائز يكون الذي يحصل على درجات أكبر من حركات الصعوبة.

(4) إذا ما زال التساوي مستمرا فإن الفائز يكون الذي يحصل على درجة أعلى في تقييم مستوى الأداء العام.

(5) إذا ما زال التساوي مستمرا فإن الفائز صاحب أعلى درجة من بين أقل الدرجات في تقييم لمستوى الأداء العام.

(6) إذا ما زال التساوي مستمرا فإن نفس المركز يمنح للاعبين.

(7) في المسابقات ذات الدور التمهيدي ودور نهائي فإذا ما تساوت الدرجة الكلية لاثنتين من المتسابقين فإن المتسابق الذي حصل على درجة أعلى في الدور التمهيدي يكون هو

¹ - نفس المرجع السابق ص 10

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

الفائز بالمركز الأعلى، وإذا ما زال التساوي قائماً فإنه يتم تطبيق الحالات من (1) إلى (7).

8) إذا تساوت الدرجة في أساليب لا يحتوي على درجات صعوبة فإن المراكز يتم تحديدها كما في الحالات (4) و(5) و(6).

2) التساوي في إجمالي الفردي:

اللاعب الذي يحصل على المركز الأول في أكثر من أسلوب فردي يجب أن يمنح المركز الأعلى وإذا ما زال التساوي قائماً فإن المتسابق الذي حصل على المراكز الثانية في أكثر من أسلوب فردي يمنح المركز الأعلى وإذا استمر التساوي فإن حالة التساوي يجب أن يتم إعلانها بين المتسابقين.

3) التساوي في إجمالي الأساليب الجماعية والزوجية⁽¹⁾

إذا ما تساوت درجات في أسلوب زوجي أو جماعي فإن تحديد الترتيب يتم كما في الآلات (2) و(4) في الفقرة 1، 5، 17.

4) التساوي في ترتيب فريق الأساليب:

في بطولة الفرق فإن الفريق الذي يحصل على أكثر عدد من المراكز الأولى في الأساليب الفردية يحصل على المركز الأعلى وهكذا هلم جرا وفي حالة استمرار التساوي فإن حالة التساوي يتم إعلانها بين الفرق المتساوية.

18: استمارات تقدير وتصنيف حركات الإبداع:

18-1 المبادئ الأساسية للإبداع:

يجب أن تتطابق جميع حركات الإبداع مع خصائص الووشو، إن مبادئ الحركة تتطلب مستوى عالي من الإعداد البدني والمهارات ودرجة الصعوبة يجب أن تكون على الأقل من الفئة B أو أعلى ويجب أن لا تكون مدرجة من قبل في جدول الدرجات لحركات الصعوبة وقيمتها في الأساليب الاختيارية.

¹ - نفس المرجع السابق ص11

18-2 تطبيق الإجراءات:

يسمح لكل فريق أن يملا استمارة (لدرجة إبداع لحركة صعوبة) لكل أسلوب. وعلى الذي يطلب ذلك أن يملا استمارة "تقييم حركات الإبداع في الأساليب الاختيارية" ومزودة بمخطط فني وشريط فيديو للحركة التي يؤديها المتسابق الاستمارة ومرفقاتها يجب إرسالها إلى اللجنة الفنية بال IWUF (الاتحاد الدولي للوشو) قبل 60 يوم على الأقل من مراسم افتتاح البطولة.⁽¹⁾

18-3: لجنة التقييم:

لجنة التقييم مكونة من سبعة خبراء في الوشو معينين من قبل اللجنة الفنية التابعة للاتحاد الدولي للوشو. ووظيفتها الأساسية هي فحص الاستمارات الخاصة بحركات الإبداع في الأساليب والتي تم ملئها بمعرفة الفرق الرياضية.

18-4: خطوات التقييم:

ستقوم لجنة التقييم باعتبار أن الطلب يشير إلى قاعدة من قواعد الإبداع. وتكون أغلبية القرار لكون حركة الإبداع مقبولة أم لا. في حال ما وجدت اللجنة أن الحركة مقبولة فإن اللجنة سوف تقوم بتسميتها وتقرر درجة الصعوبة لها. وتحدد النقاط الممنوحة للأداء الصحيح والنقاط المستقطعة في حالة ارتكاب أخطاء في الأداء وستقوم اللجنة بإخبار الطالب بنتيجة قرار اللجنة وفي حالة نجاح الطلب فإن اللجنة سوف ترفع تقريرها إلى لجنة الجيوري والقضاة قبل بداية البطولة.

19: القواعد الأخرى للمسابقات:

19-1 طلب تسجيل درجة الصعوبة:

على كل متسابق أن يختار الحركات للأساليب التي سوف يشارك بها، مع درجات صعوبة وفقا لقواعد ولوائح البطولة وأن يملا استمارة التسجيل ل"درجة الصعوبة والنقاط للأساليب الاختيارية" المبنية على الانترنت وأن تكون موقعة من قبل مدرب الفريق ثم إرسالها إلى الجهة المضيفة للمسابقة قبل بدء مراسم الافتتاح ب30 يوم على الأقل.

¹ - نفس المرجع السابق ص12

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

19-2 حدود الوقت لمسابقات الأساليب:

1) أساليب الشمالي والجنوبي والسيف الرفيع والسيف العريض والرمح والعصا الشمالي والسيف الجنوبي والعصا الجنوبي لا يقل زمن أي أسلوب من هذه الأساليب عن 1.20 ق (دقيقة وعشرون ثانية) ولا يقل عن 1.10 ق (دقيقة وعشر ثوان) بالنسبة لفئة للشباب وفئة الصغار. (1)

2) التايجي وسيف التايجي الاختياريين والأسلوب الجماعي لا يقل الزمن عن 3-4 دقائق أما أسلوب التايجي الإلزامي فلا يقل الزمن فيه عن 5-6 دقائق.
3) بالنسبة للأساليب الزوجية لا يقل زمن اللعب فيها عن 50 ثانية.

19-3. الأساليب بمصاحبة الموسيقى

مسابقات الأساليب بالموسيقى (آلات موسيقية فقط وليس أغاني) يجب على المتسابق أن يستخدم بالآلات الموسيقية فقط وليس الغناء للمصاحبة له/ لها في الشكل الجمالي خلال الأداء. (2)

معايير وطرق التسجيل:

20: معايير وطرق التسجيل للأساليب الاختيارية:

20-1: طريقة التسجيل:

20-1-1 كل مجموعة قضاة تتكون من ثلاثة (3) قضاة:

- المجموعة A - ينصب اهتمامها في الحكم على جودة الحركات.
- المجموعة B - تشمل رئيس قضاة وينصب اهتمامها في الحكم على المستوى الأداء العام.

• المجموعة C- ينصب اهتمامها في الحكم على درجات الصعوبة.

20-1-2: إجمالي الدرجات لكل أسلوب هو (10) درجات وتشمل:

¹- نفس المرجع السابق. ص.13

²- نفس المرجع السابق ص14

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

- (5) لجودة الحركات Quality of Movements واختصارها QM.
 - (3) درجات للمستوى العام للأداء Overall Performance واختصارها QP.
 - (2) درجة لدرجة الصعوبة Degree of Difficulties واختصارها DD.
- درجة المتسابق في بداية الأسلوب ستكون عبارة عن نقاط درجة الصعوبة التي يختارها اللاعب مضافا إليها النقاط الخاصة بالمستوى العام للأداء (3 نقاط) ومضافا إليها أيضا نقاط جودة الحركات (5 نقاط).

3-1-20 قضاة المجموعة A عليها أن تقوم بخصم النقاط حسب الأخطاء التي يرتكبها المتسابق في أثناء الأداء.

4-1-20: قضاة المجموعة B تنقسم إلى مجموعتين فرعيتين وأن يكون حكم كل منها مستقل عن الأخرى حيث أنه على واحدة منها أن تحدد مستوى الأداء والأخرى تقوم بخصم النقاط حسب الأخطاء التي يرتكبها المتسابق الشكل الجمالي.⁽¹⁾

5-1-20 قضاة المجموعة C يحكموا وفقا لدرجة استكمال حركات الصعوبة وحركات الربط.

2-20 معايير احتساب النقاط:

1-2-20 معايير احتساب النقاط في جودة الحركات

عند ارتكاب المتسابق خطأ أثناء اللعب فإن 0.1 نقطة يجب أن تخصم، وإذا ما تكرر نفس الخطأ أكثر من مرة عندئذ يجب خصمه.

2-2-20 معايير احتساب النقاط في مستوى الأداء العام:

(1) لتحديد مستوى المتسابق في مستوى الأداء العام.

تنقسم القوة والتناغم والموسيقى إلى ثلاثة مستويات وكل منها إلى ثلاث مستويات فرعية أخرى.

- أعلى مستوى ويجب أن يمنح درجة تتراوح بين 2.51-3.00.

¹ - نفس المرجع السابق ص15

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

- المستوى المعياري ويجب أن يمنح
 - المستوى المعياري ويجب أن يمنح درجة تتراوح بين 1.19-2.50.
 - أدنى المستوى ويجب أن يمنح درجة تتراوح بين 1.90-1.01.
- في أعلى مستوى للأداء درجة القوة المطلوبة يجب أن تكون عالية وأن تطبق القوة بنوع من السلاسة وانسيابية وعلى نحو نشيط ومضبوط. وأن يتم الدمج بشكل جدي جدا بين كل من العنف واللين، وهذه العناصر يجب أن يتم التنسيق بينها بشكل جيد وكذلك إظهار الترابط بينهما بشكل جدي جدا. والتغيير في التناغم يجب أن يتم بسرعة وبوضوح جيد والمضمون يجب أن يظهر التنوع الكبير والبناء متماسك ومترايط وممتع للمشاهدة وأن تحتل الحركات كافة المساحة المتاحة وأخيرا فان الموسيقى والحركات يجب أن يرتبطان بشكل منسجم.

في المستوى المعياري فان الأداء تم بالمواصفات كما في المستوى الأعلى ولكن بدرجة أقل. (1)

بينما في المستوى الأدنى فان الكثير من الخصائص السابقة الذكر سوف تكون غير موجودة ولا تتماشى مع متطلبات الأداء.

(2) معيار احتساب نقاط الشكل الجمالي للمستوى العام للأداء

في نهاية الأداء فان أي حركة إجبارية مفقودة يجب أن يخصم عليها 0.2، وإذا كان البناء وكذلك التركيب لا يتماشيان مع المستوى المطلوب فان خصم قدره 0.1 يجب أن يتم.

20-2-3 معايير احتساب النقاط في درجات الصعوبة.

(1) درجة حركات الصعوبة (1.4 نقطة)

وفقا لدرجة الصعوبة وقيمتها في كل أسلوب، فان درجة إتمام كل درجة من درجات الصعوبة سوف تمنح كما يلي:

¹ - نفس المرجع السابق ص16

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

• الفئة A 0.2 نقطة.

• الفئة B 0.3 نقطة.

• الفئة C 0.4 نقطة.

تكرار نفس حركة الصعوبة لا يمنح عليه درجات إضافية زيادة ومجموع النقاط لكل فئة لا يجب أن يتعدى 1.4 نقطة.

(2) درجة الصعوبة لحركات الربط (06 نقطة)

وفقا لدرجة الصعوبة لحركات الربط وقيمتها في كل أسلوب فان درجة إتمام كل حركة ربط سوف يمنح كما يلي:

• الفئة A - 0.01 نقطة.

• الفئة B - 0.15 نقطة.

• الفئة C - 0.2 نقطة. (1)

• الفئة D - 0.25 نقطة.

تكرار نفس حكة الصعوبة لا يمنح عليه درجات إضافية زيادة. ومجموع النقاط لكل فئة لا يجب أن يتعدى 0.6 نقطة.

(3) الدرجات الإضافية الممنوحة على حركات الإبداع.

إذا تم بنجاح إتمام حركة الإبداع فان رئيس القضاة سيمنح درجة بحسب للمتطلبات نقاط إضافية ستضاف وفقا لما يلي:

• الفئة B - 0.1 نقطة.

• الفئة C - 0.15 نقطة.

• فئة السوبر - 0.2 نقطة.

في حالة الفشل في إكمال حركة الإبداع سواء عدم أداء الحركة بشكل مطابق للمواصفات المشار إليها من قبل، لا يمنح درجات إضافية على ذلك.

¹- نفس المرجع السابق ص.17

21: طريقة احتساب النقاط للأساليب الزوجية والجماعية

21-1 طريقة احتساب النقاط:

21-1-1 كل مجموعة قضاة تتكون من ثلاثة (3) قضاة.

• قضاة المجموعة A - سيقومون بتحكيم جودة الحركات.

• قضاة المجموعة B - سيقومون بتحكيم مستوى الأداء العام.

21-1-2 إجمالي النقاط لكل أسلوب زوجي أو جماعي هو (10) درجات تشمل:

• 5 درجات لجودة الحركات.

• 5 درجات لمستوى الأداء العام.⁽¹⁾

21-1-3 قضاة المجموعة A سوف يقومون بخصم النقاط حسب الأخطاء التي يرتكبها

المتسابقون.

21-1-4 قضاة المجموعة B سوف يقومون بتحديد المستوى حسب مستوى الأداء

العام للمتسابقين.

21-1 معيار احتساب النقاط

21-2-1 معيار احتساب النقاط لجودة الحركات.

عندما لا تتماشى الحركة التي يؤديها المتسابق مع المتطلبات المحددة يجب خصم 0.1

نقطة.

21-2-2 معيار احتساب النقاط على مستوى العام للأداء.

ينقسم مستوى الأداء العام إلى ثلاثة مستويات وكل منها إلى ثلاث مستويات فرعية

أخرى.

• أعلى مستوى ويجب أن يمنح درجة تتراوح بين 4.21-5.00.

• المستوى المعياري ويجب أن يمنح درجة تتراوح بين 3.01-4.20.

• أدنى المستوى ويجب أن يمنح درجة تتراوح بين 1.51-3.00.

¹ - نفس المرجع السابق ص 18

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

في أعلى مستويات للأداء درجة القوة المطلوبة يجب أن تكون عالية وأن تطبق القوة بنوع من السلاسة وانسيابية وعلى نحو نشيط ومضبوط. وأن يتم الدمج بشكل جيد جدا بين كل من العنف واللين. وهذه العناصر يجب أن يتم التنسيق بينها بشكل جدي وكذلك إظهار الترابط بينها على نحو جيد جدا. والتغيير في التناغم يجب أن يتم بسرعة وبوضوح جيد والمضمون يجب أن يظهر التنوع الكبير والبناء متماسك ومترابط وممتع للمشاهدة وأن تحتل الحركات كافة المساحة المتاحة وأخيرا فإن الموسيقى والحركات يجب أن يرتبطان بشكل منسجم.

في المستوى المعياري فإن الأداء يتم بالمواصفات كما في المستوى الأعلى ولكن بدرجة أقل. (1)

بينما في المستوى الأدنى فإن الكثير من الخصائص السابقة الذكر سوف تكون غير موجودة وغير مرضية.

22: طريقة عرض درجات القضاة:

22-1- يمكن بقضاة المجموعة A والمجموعة C أن يرفعوا درجاتهم برقم عشري واحد.

22-2 يمكن لقضاة المجموعة B عرض درجاتهم برقمين عشريين والرقم العشري الثالث لا يتم تقريبه.

طرق تحديد الدرجة الفعلية والنهائية

طريقة تحديد الدرجة الفعلية

بالنسبة للأساليب الاختيارية.

الدرجة الفعلية هي إجمالي النقاط التي تم الحصول عليها في جودة الحركات والنقاط التي تم الحصول عليها في المستوى العام للأداء.

¹ - نفس المرجع السابق ص 19

1) تحديد الدرجات الفعلية بالنسبة لجودة الحركات:

على قضاة المجموعة A القيام بخصم النقاط وفقا لمتطلبات الجودة للحركات، واستقطاع الخصومات على الأخطاء الشائعة الأخرى. ومجموع النقاط التي خصمت بواسطة قاضيين على الأقل أو الثلاثة قضاة سيكون هو مجموع النقاط التي تخصم من جودة الحركات.

2) تحديد الدرجات الفعلية بالنسبة لمستوى الأداء العام:

ثلاثة قضاة يمثلون المجموعة B سوف ينقسموا مرة أخرى إلى مجموعتين فرعيتين كل مجموعة تعمل بشكل مستقل عن الأخرى القاضي رقم 3 في ترتيب المقاعد ورئيس القضاة سيقومون بتحديد المستوى الذي يؤدي فيه المتسابق مستوى الأداء العام وفقا لمتطلبات القوة والتناغم والموسيقى بينما القاضي رقم 6 والقاضي رقم 9 في ترتيب المقاعد سوف يقومون بخصم النقاط بحسب الأخطاء الشائعة التي يرتكبها في الشكل الجمالي. (1)

3) تحديد الدرجات الفعلية لدرجة الصعوبة:

ثلاثة قضاة يمثلون المجموعة C سوف يحكموا على درجة حركات الصعوبة وحركات الربط وفقا لمتطلبات اللعب للنقاط الإضافية ومجموع النقاط التي منحت بواسطة قاضيين على الأقل أو الثلاثة قضاة ستكون هي النقاط الفعلية لدرجات الصعوبة.

2 الأساليب الزوجية، الأساليب الجماعية، والأساليب بدون درجات لحركات الصعوبة.

1-2 تحديد النقاط المستحقة على جودة الحركات:

ثلاثة قضاة من المجموعة A يجب أن يقوموا بالتحكيم في ها الجزء الخصم من قاضيين أو أكثر مقنع عن غيره والنقاط المخصومة على خطأ في حركة واحدة وخطأ شائع من قاضيين أو أكثر هي النقاط التي يجب أن تخصم من مجموع جودة الحركات للمتسابق.

¹ - نفس المرجع السابق ص 20

الفصل الثالث: فن "الكونغ فو" بين التاريخ وتعاليم الممارسة

2-2 تحديد النقاط المستحقة على مستوى الأداء العام:

ثلاثة قضاة للمجموعة B هم المنوط بهم الحكم في هذا الجزء ويجب أن تكون الدرجة المستحقة هي متوسط الثلاث درجات الممنوحة من الثلاثة قضاة.

حساب الدرجات النهائية

1- الأساليب الاختيارية:

يتم الحصول على الدرجات النهائية بطرح النقاط التي تم خصمها بمعرفة رئيس القضاة من الدرجات الفعلية أو إضافة النقاط الإضافية التي تم اكتسابها من حركات الإبداع

2- الأساليب الزوجية، الأساليب الجماعية، والأساليب بدون درجات لحركات الصعوبة:

يتم الحصول على الدرجات النهائية بطرح النقاط التي تم خصمها بمعرفة رئيس القضاة من الدرجة الفعلية⁽¹⁾

طريقة احتساب النقاط بدون نظام احتساب درجات بالكمبيوتر:

إذا لم يوجد نظام احتساب درجات بالكمبيوتر فان طريقة احتساب النقاط يجب أن تتم بالطريقة التالية:

1- النقاط الفعلية في جودة الحركات ودرجات الصعوبة يجب أن تكون نفس الدرجات الممنوحة بواسطة قاضيين إلى ثلاثة من الثلاثة قضاة.

2- النقاط الفعلية في جودة الحركات ودرجات الصعوبة يجب أن تكون عبارة عن متوسط الثلاث درجات الممنوحة من الثلاثة قضاة والرقم العشري الثالث لا يجب أن يتم تقريبه.

الإضافات والاستقطاعات التي تتم بمعرفة رئيس القضاة:

1. يقوم رئيس القضاة بإضافة نقاط على حركات الإبداع.
2. يقوم رئيس القضاة بخصم نقاط على الإعادة، أو على الحد الأدنى للوقت.

¹ - نفس المرجع السابق ص21

1) الإعادة:

المتسابق الذي يقاطعه أثناء اللعب ظروف غير متوقعة له الحق في إعادة أدائه بإذن من رئيس القضاة بدون خصم أي نقاط.

أما إذا نسي المتسابق خلال الأداء أو كسر أدواته أو سلاحه يمكن له أن يعيد الأداء و لكن بعد خصم (1) واحد نقطة كاملة.

وفي حالة عدم فدرة اللاعب أو اللاعبة على إكمال الأسلوب نتيجة الإصابة فإنه يحق لرئيس القضاة الحق في إيقاف الأداء، وعندما يكون المتسابق أو المتسابقة جاهز لإعادة الأسلوب، فيتم عمل الترتيب الملائم له أو لها لإكمال المسابقة ولكن في نهاية القائمة لمجموعته أو مجموعتها، ويجب خصم (1) واحد نقطة كاملة. (1)

2) في التايجي وسيف التايجي والأساليب الجماعية لزم من 0.1-5.0 ثواني (شامل الثانية 5.0) أقل من الوقت المحدد يجب خصم 0.1 نقطة، ولزم من 0.1-10 ثواني (شامل الثانية 10) أقل من الوقت المحدد يجب خصم 0.2 نقطة، وهلم جرا.

3) في الشمالي والجنوبي والسيف الرفيع والسيف العريض والرمح وعصا الشمالي وسيف الجنوبي وعصا الجنوبي والأساليب الزوجية لزم من قدره من 0.1-2.0 ثانية (شامل الثانية 2.0) أقل من الوقت المحدد يجب خصم 0.1 نقطة، ولزم من 2.1-4 ثواني (شامل الثانية 4) أقل من الوقت المحدد يجب خصم 0.2 نقطة، وهلم جرا. (2)

¹- نفس المرجع السابق ص22

²- نفس المرجع السابق ص23

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

- خطوات سير البحث الميداني
- المنهج المتبع
- مجالات الدراسة
- المجتمع وعينة البحث
- أدوات الدراسة
- البرنامج المقترح
- الوسائل الإحصائية

الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

1- خطوات سير البحث الميداني:

- تم الاتفاق مع الأستاذ المشرف على عنوان البحث يوم: 20 / 11 / 2015. انظر

الملحق رقم 01

- تم الاتصال برئيس النادي قصد أخذ الموافقة المبدئية لإجراء البحث على الممارسين المنخرطين، وهو الأمر الذي قوبل بالإيجاب بتاريخ 25 / 11 / 2015 انظر

الملحق رقم 02.

- تم إعاره جهاز الأبتوجامب من قسم التربية البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر بسكرة يوم 07 / 01 / 2016.

- تم إجراء الاختبار القبلي يوم 08 / 01 / 2016 بعد الاتفاق المسبق مع الأستاذ

المشرف. انظر الملحق رقم 04.

- تم بدء أول حصة تدريبية يوم 15 / 01 / 2016.

- تم إجراء الاختبار البعدي يوم 28 / 03 / 2016 انظر الملحق رقم 05.

2- المنهج المتبع:

نظرا لطبيعة الموضوع المقترح، اعتمدنا على المنهج التجريبي الذي يعتبر من أكثر المناهج استخداما وثوقا ودقة في نتائجه، إضافة إلى أنه يلائم موضوع بحثنا ومشكلته، وبواسطته يمكن تحقيق نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية.

المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستخدم التجربة لاختيار صحة الفروض العلمية، حيث يتم التدخل الباحث مع قيامه بالتجكم في بعض المتغيرات، فالبحث التجريبي هو محاولة ضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة

الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

ويعرف المنهج التجريبي على أنه طريقة لدراسة موضوع بحث بإخضاعه للتجربة وجعله دراسة قائمة على السببية، يهدف إلى إقامة العلاقة التي تربط السبب بالنتيجة بين الظواهر أو المتغيرات (1)

وقد استعمل الباحث التصميم التجريبي بالمجموعة الواحدة، حيث بعد اختيار العينة، قام الباحث بإجراء اختبار قبلي ثم طبقت المعالجة ن ثم قام ثانية باختيار وهو الاختبار البعدي.

8. مجالات الدراسة

أ- المجال الزمني:

لقد أجرينا بحثنا في الفترة ما بين (2016/01/08 إلى غاية شهر 28/03/2016).

ب- المجال المكاني:

يتجلى محيط دراستنا بمدينة باتنة وبالضبط في نادي الكونغ فو للهواة والذي يتخذ من دار الشباب لبلدية أولا فاضل مقرا له.

ت- المجال البشري:

أجريت الدراسة على ممارسي الكونغ فو على الفئتين التي يتراوح عمرها من (6-9-

9) و(9-12) والتي يبلغ عددها أثناء إجراء الدراسة بـ 20 ممارس منخرط.

3- المجتمع وعينة البحث:

• المجتمع الأصلي: ويتكون من جميع ممارسي الكونغ فو ذوي الفئة العمرية من (6-9) و(9-12) سنة على المستوى الوطني.

• المجتمع المتاح: يتكون من جميع ممارسي الكونغ فو ذوي الفئة العمرية (6-9)

و(9-12) سنة ولاية باتنة.

1- موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصة، الجزائر، 2006، ص102.

الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

• عينة البحث: أما عينة البحث فهي عينة مقصودة من حيث الفئة العمرية ومكان التدريب، تتكون من 20 ممارس، ينشطون في نادي الكونغ فو للهواة بأولاد فاضل (باتنة)، يدرّبهم الطالب الباحث.

4- أدوات الدراسة:

4-1- الاختيار بواسطة جهاز الأبتوجامب: بعد اختيار العينة التي حددناها فيما سبق تم اختيار جهاز الأبتوجامب OPTOJUMP لقياس رد الفعل، كونه يعطينا نتائج ذات نسبة عالية من الدقة.

جهاز الأبتوجامب OPTOJUMP مصنع من قبل الشركة الأمريكية MICROGATE. وهو نظام مبتكر للتحليل والقياس، يقدم فلسفة جديدة من حيث التقييم وتحسين الأداء في عالم الرياضة العالية الأداء، مع وضع برنامج خاص وشخصي للرياضي، يستند حصراً على البيانات الموضوعية والدقيقة. عن طريق الكشف عن الثوابت الأساسية التي تميز مستوى الاستعداد واللياقة البدنية للرياضي، OPTOJUMP يسمح للمحضرين البدنيين والمدربين والباحثين، على تقييم ورصد مستمر للاعبينهم. وهذا يساعد بسرعة وسهولة السيطرة على القدرة أو شروط الرياضي، وخلق بمرور الوقت قاعدة بيانات حقيقية، مع القدرة على مقارنة البيانات لنفس الرياضي أو الرياضيين مختلفة لشهور أو سنوات في وقت لاحق. OPTOJUMP هو نظام كشف بصري، يتألف من عارضتين إحداهما للإرسال والأخرى للاستقبال.

حيث تحتوي كل عارضة على 96 مصباح (1.0416 سم. محددات). والمصابيح الموضوعية على عارضة الإرسال تواصل بشكل مستمر مع تلك المتركزة على العارضة المستقبلية. فيقوم النظام بالكشف عن أي انقطاع ويحسب مدته.

الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

وهذا يسمح على سبيل المثال قياس وقت الطيران والاتصال أثناء تنفيذ سلسلة من القفزات، بدقة 1/1000 ثانية.

وانطلاقاً من هذه المعلومات القاعدية والأساسية، يوفر البرنامج المخصص مع الدقة الكبيرة وفي الوقت الحقيقي، يوفر لنا سلسلة من المعلومات المتعلقة بأداء الرياضي، وليس هذا فحسب فمن خلال الكاميرات الصغيرة المرفقة به، يمكنك OPTOJUMP من تسجيل صور الاختبارات وفيديوهات، ويتم تخزينها في قاعدة بيانات الرياضي، مما يسمح بالرجوع إليها في أي وقتن كما يسمح بعرض المقارنات للاختبارات التي تم إجراؤها من قبل الرياضي الواحد، أو مقارنة نتائج الرياضيين بعضهم ببعض في أوقات مختلفة.

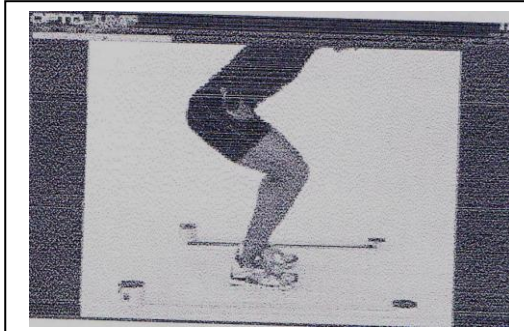
كما يسمح optojump بـ:

- تقييم الأداء واللياقة البدنية للرياضي.
- سرعة تحديد أي قصور أو ضمور للعضلات وقياس القدرة على دعم أعباء العمل المختلفة.
- وضع تدريب متخصص ومتنوع بناء على نتائج الاختبارات.
- المراقبة المستمرة لنتائج التحضير.
- إنشاء قاعدة بيانات للرياضيين لمقارنة نتائجهم بعضهم ببعض، أو مقارنة نتائج الرياضي الواحد وهذا في فترات مختلفة من أجل التحقق من موضوعية نتائج التحضير. فحص اللياقة البدنية للرياضي بعد الإصابة، وتطوير ووضع الإجراءات الخاصة لإعادة التأهيل، والتحقق من تطورها.
- تحفيز الرياضيين من خلال توفير دليل ملموس على التقدم المنجز وبالتالي خلق منافسة داخل المجموعة الواحدة.
- الحد بشكل كبير من حجم عمل محضر اللياقة البدنية، حيث يسمح له بالعودة في أي وقت إلى نتائج الاختبارات ذاتها بعد أشهر من تنفيذها.

الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

كما يسمح لنا جهاز optojump بإجراء جملة من الاختبارات هي:

1. الترتيب الفردي: وفيه يسمح لنا القيام باختبارات القفز، اختبارات رد الفعل، واختبارات الجري، والمعلومات التي يمكن أن نستقيها هي:



صورة رقم 01
ترتيب النظام الفردي

- زمن التماس.
- زمن الطيران.
- زمن رد الفعل أمام مثير بصري / سمعي
- Elévation barycentrique
- القدرات الخاصة.
- الترددات.
- الطاقة المتبددة.

2. ترتيب نظام الوحدات: وفيه يسمح لنا بتحليل المشي، الجري أو حركات خاصة كما



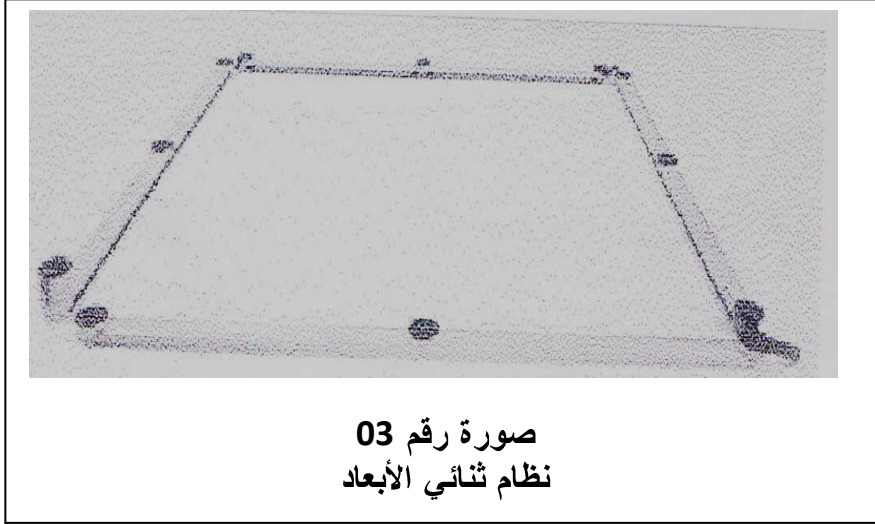
صورة رقم 02
ترتيب نظام الوحدات

- يسمح هذا وتسمح لنا بقياس:
- طول الخطوة.
 - التسارع الدقيق والمعدل.
 - السرعة الدقيقة والمعدلة.
 - زاوية الخطوة.
 - مؤشر اللاتوازن.
 - وقت المسار. شكل الارتكاز.

الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

ومن خلال هذا النظام العملي والمبتكر في إيصال العرائض عن طريق سدادات الإيصال الخاصة، يمكن لهذا النظام أن يتجمع في دقائق قليلة جدا دون كابلات وحتى كابلات التغذية الخارجية والمسافة يمكن أن تصل من 2 إلى 100 متر.

3. ترتيب نظام ثنائي الأبعاد: ويسمح بـ:



- رفع كل البيانات النموذجية مع ترك حرية التنقل في كل الاتجاهات للرياضي.
- أداء تمارين واختبارات ردود الأفعال أين يجب على الرياضي التنقل على المسار المحدد داخل مساحة القياس، مع استغلال كل صفاته من حيث الاستجابة والتركيز.
- إجراء اختبارات شاملة مع توفير مجموعة من التجارب والاختبارات المركبة كاختبارات القفز واختبارات الحركة.
- إعادة إنتاج بدقة وضعية وشكل قدم الارتكاز.
- حساب في الوقت الحقيقي التموضع على محاور x y (من أجل على سبيل المثال رفع اتجاه الرياضي والتنقل من وضعية معينة خلال سلسلة من القفزات).
- منطقة القياس يمكن أن تصل إلى مساحة أقصاها 36 متر مربع (6 م x 6م). (أنظر الملحق رقم (08)).

الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

4-2- بروتوكول الدراسة: بعد أخذ الموافقة من أفراد العينة المشاركين في الدراسة والتأكد من عدم إصابتهم بأمراض نقوم بتسخين لمدة 10 د لتهيئة الجهاز العصبي العضلي للاختبار: قمنا بإخضاع أفراد العينة إلى اختبار قياس سرعة رد الفعل بواسطة جهاز أبتوجامب قبل بدء البرنامج، وإجراء الاختبار البعدي يوم 28 / 03 / 2016. انظر الملحق رقم (5)، (6).

4-3- الغرض من الاختبار: قياس سرعة رد الفعل للأطراف السفلية والعلوية بالمتيرين السمعي والبصري.

4-4- الأدوات: جهاز أبتوجامب -جهاز كمبيوتر

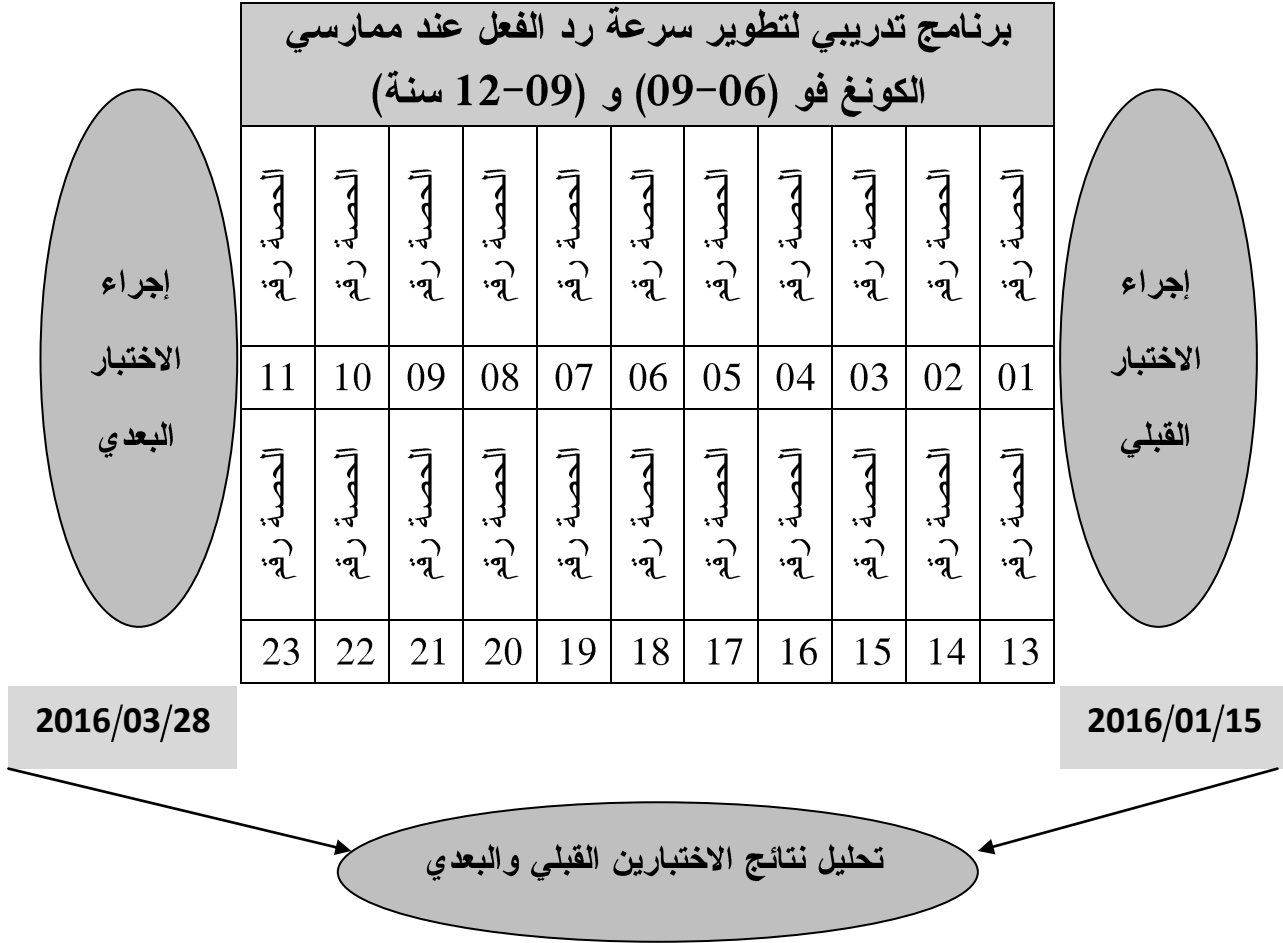
4-5- مواصفات الأداء: يتم توصيل جهاز الأبتوجامب بالكمبيوتر عبر البرنامج الخاص بهن بعد وضعه على الأرض بشكل متوازي حيث يضع يخضع أفراد العينة إلى المتير السمعي عن طريق ثلاثة إشارات صوتية يسحب المختبر طرفه بأقصى سرعة (الطرف العلوي ثم الطرف السفلي) عند كل إشارة والجهاز، وبعد الفراغ يسجل الجهاز نتائج المحاولات الثلاثة لنختار أحسن نتيجة.

ثم ننقل إلى المتير البصري المتمثل في تغيير لون الكرة المعروضة على شاشة الكمبيوتر من الأحمر إلى الأخضر عندها يقوم المختبر بسحب طرفه بأقصى سرعة (الطرف العلوي ثم الطرف السفلي) عند كل إشارة والجهاز، وبعد الفراغ يسجل الجهاز نتائج المحاولات الثلاثة لنختار أحسن نتيجة.

5- البرنامج المقترح:

- 1.5. تعريف البرنامج المقترح: هو مجموعة من الوحدات التدريبية⁽¹⁾ تحتوي على تمارين متعددة مخصص لممارسي الكونغ فو فئة الطفولة المتوسطة (06- 09) والطفولة المتأخرة (9- 12) سنة والذي يهدف إلى تطوير سرعة رد الفعل عندهم.
- 2.5. الهدف منه: تطوير سرعة رد الفعل عند الفئة العمرية (06- 09 سنة) و(09- 12 سنة) والممارسة لفن الكونغ فو.
- 3.5. محتواه: يحتوي هذا البرنامج على مجموعة من التمارين التي تستخدم مثيرات مختلفة كالمثير السمعي والمثير البصري قصد تطوير سرعة الفعل للأطراف العلوية والسفلية.
- 4.5. مدته: دام البرنامج لمدة ثلاثة (03) أشهر، أو إحدى عشر (11) أسبوعاً بمجموع حصتين في الأسبوع، وقدر مجموع الوحدات التدريبية للبرنامج بـ اثنتان وعشرون (22) وحدة تدريبية.
- 5.5. تاريخ بداية التنفيذ: شرع في تطبيق البرنامج يوم 15 / 01 / 2016.
- 6.5. الوسائل المستعملة في البرنامج: بساط منافسة، أقماع، صحون، سلاالم، حواجز.

7.5. المخطط العام للبرنامج:



الشكل رقم (06) يبين مراحل وخطوات سير البرنامج التدريبي

المصدر: إعداد الطالب بتوجيه المشرف

الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

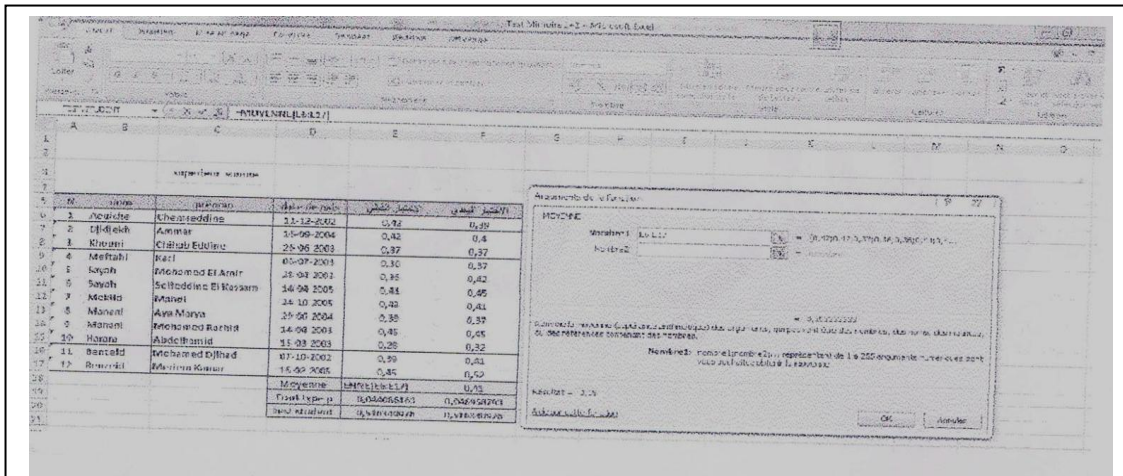
6- المعالجة الإحصائية:

إن الهدف من المعالجة الإحصائية هو التوصل إلى نتائج ذات دلالة إحصائية تساعد على تحليل وتفسير النتائج، ولقد اعتمدنا على وسيلة إحصائية تتمثل في برنامج إكسل 2007 لشركة ميكروسوفت، حيث تم بواسطته حساب كل من:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار T ستودنت للمجموعة الواحدة بحيث تم تحديد عتبة الدلالة الإحصائية عند $p > 0.05$.



| الرقم | الاسم | التاريخ | الدرجة | المتوسط |
|----------------|----------|------------|-------------|-------------|
| 1 | Abdelhak | 12-12-2002 | 0,92 | 0,92 |
| 2 | Chabekh | 15-09-2004 | 0,42 | 0,4 |
| 3 | Khemani | 25-05-2003 | 0,97 | 0,97 |
| 4 | Melkhal | 05-07-2003 | 0,30 | 0,37 |
| 5 | Sayah | 25-04-2002 | 0,45 | 0,42 |
| 6 | Mecheris | 14-04-2005 | 0,84 | 0,85 |
| 7 | Mecheris | 14-10-2005 | 0,42 | 0,41 |
| 8 | Mecheris | 25-06-2004 | 0,38 | 0,37 |
| 9 | Mecheris | 14-04-2003 | 0,45 | 0,45 |
| 10 | Mecheris | 11-03-2003 | 0,28 | 0,32 |
| 11 | Mecheris | 07-10-2002 | 0,59 | 0,61 |
| 12 | Mecheris | 15-05-2005 | 0,45 | 0,50 |
| Moyenne | | | 0,511111111 | 0,51 |
| Ecart type p | | | 0,046666667 | 0,046666667 |
| Ecart standard | | | 0,216019277 | 0,216019277 |

صورة رقم 04

برنامج إكسل 2007 وحساب المتوسطات، الانحراف المعياري و T students

الفصل الخامس

عرض وتحليل نتائج الدراسة

المبحث الأول:

عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتير السمعي والبصري للأطراف العلوية والسفلية للفئة (6-9) سنوات.

المبحث الثاني:

تحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتير السمعي والبصري للأطراف العلوية والسفلية للفئة (6-9) سنوات.

المبحث الثالث:

عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتير السمعي والبصري للأطراف العلوية والسفلية للفئة (9-12) سنوات.

المبحث الرابع:

تحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتير السمعي والبصري للأطراف العلوية والسفلية للفئة (9-12) سنوات.

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

المبحث الأول: عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتغير السمعي والبصري للأطراف العلوية والسفلية للفئة (6-9) سنوات.

1- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل للأطراف العلوية بالمتغير السمعي

الجدول رقم (01) يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتغير السمعي للأطراف العلوية للفئة (6-9) سنوات

| H | Test 1 | Test 2 |
|--------------|--------------------|--------------------|
| 1 | 0,49 | 0,48 |
| 2 | 0,51 | 0,50 |
| 3 | 0,54 | 0,52 |
| 4 | 0,49 | 0,50 |
| 5 | 0,53 | 0,52 |
| 6 | 0,54 | 0,52 |
| 7 | 0,53 | 0,51 |
| 8 | 0,50 | 0,51 |
| 9 | 0,43 | 0,52 |
| 10 | 0,49 | 0,50 |
| Moyenne | 0,516 | 0,508 |
| Ecart type P | 0,021071308 | 0,012489996 |
| Test student | 1,028938907 | |

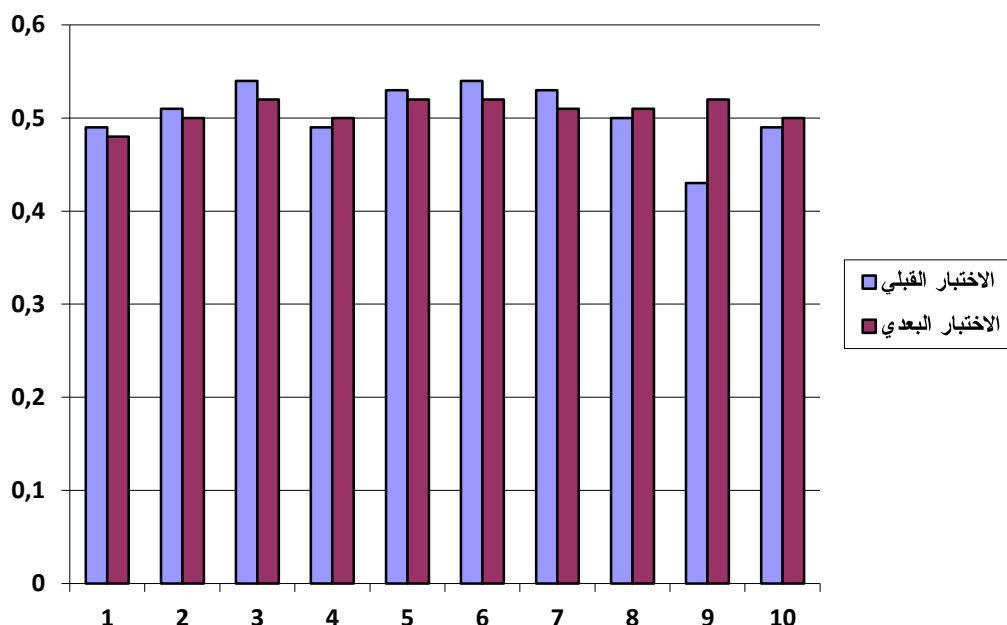
* من خلال الجدول السابق يتضح لنا جليا انقسام الممارسين على قسمين هما :

- أولا: الممارسين الذين انخفضت نتيجة الاختبار البعدي وهو ما يتجلى في الممارسين أصحاب الأرقام 4، 8، 10.

- ثانيا: الممارسين الذين ارتفعت نتائج الاختبار البعدي وهو ما يتجلى في الممارسين أصحاب الأرقام 1، 2، 3، 5، 6، 7، 9.

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

الشكل رقم (07) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتير السمعي للفئة العمرية (6-9) سنوات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على النتائج الإحصائية

2- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل للأطراف السفلية بالمتير السمعي.

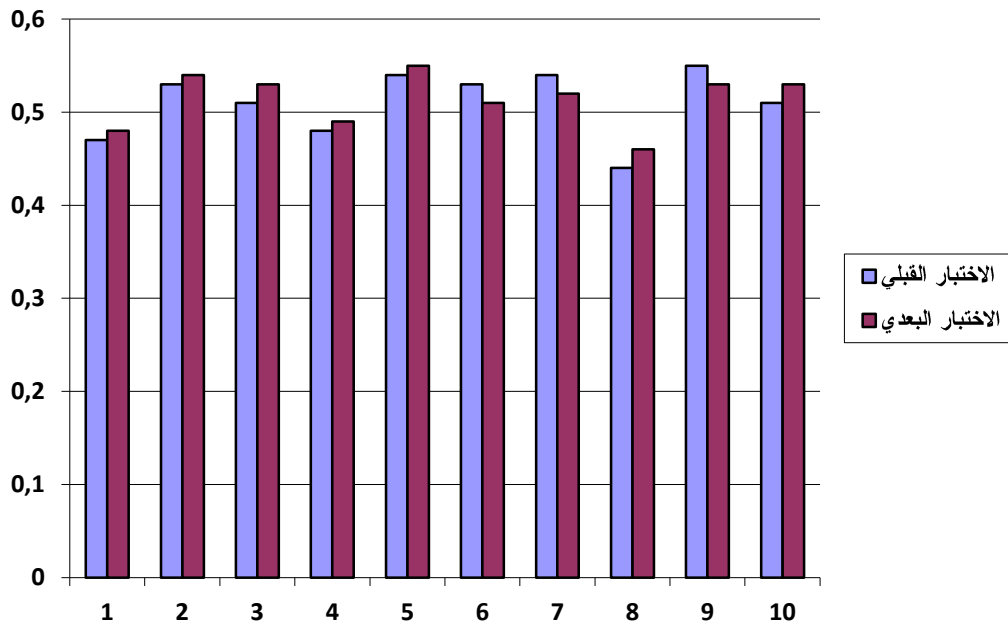
الجدول رقم (02) يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتير السمعي للأطراف السفلية للفئة (6-9) سنوات

| H | Test 1 | Test 2 |
|--------------|--------------------|--------------------|
| 1 | 0,47 | 0,48 |
| 2 | 0,53 | 0,54 |
| 3 | 0,51 | 0,53 |
| 4 | 0,48 | 0,49 |
| 5 | 0,54 | 0,55 |
| 6 | 0,53 | 0,51 |
| 7 | 0,54 | 0,52 |
| 8 | 0,44 | 0,46 |
| 9 | 0,55 | 0,53 |
| 10 | 0,51 | 0,53 |
| Moyenne | 0,510 | 0,514 |
| Ecart type P | 0,034058773 | 0,027276363 |
| Test student | 0,274800769 | |

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

- * من خلال الجدول السابق يتضح لنا جليا انقسام الممارسين أيضا على قسمين هما :
- أولا: الممارسين الذين انخفضت نتيجة الاختبار البعدي وهو ما يتجلى في الممارسين أصحاب الأرقام 1، 2، 3، 4، 5، 8، 10.
 - ثانيا: الممارسين الذين ارتفعت نتائجهم مقارنة بالاختبار القبلي ويمثلهم أصحاب الأرقام 6، 7.

الشكل رقم (07) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتير السمعي للفئة العمرية (6-9) سنوات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على النتائج الإحصائية

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

3- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل للأطراف العلوية بالمتبر البصري.

الجدول رقم (03) يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتبر البصري للأطراف العلوية للفئة (6-9) سنوات

| H | Test 1 | Test 2 |
|--------------|--------------------|--------------------|
| 1 | 0,51 | 0,52 |
| 2 | 0,49 | 0,51 |
| 3 | 0,55 | 0,52 |
| 4 | 0,50 | 0,51 |
| 5 | 0,50 | 0,52 |
| 6 | 0,51 | 0,49 |
| 7 | 0,50 | 0,50 |
| 8 | 0,51 | 0,49 |
| 9 | 0,56 | 0,55 |
| 10 | 0,50 | 0,54 |
| Moyenne | 0,513 | 0,515 |
| Ecart type P | 0,0219317 | 0,018574176 |
| Test student | 0,208768267 | |

* من خلال الجدول السابق يتضح لنا جليا انقسام الممارسين على ثلاثة أقسام:

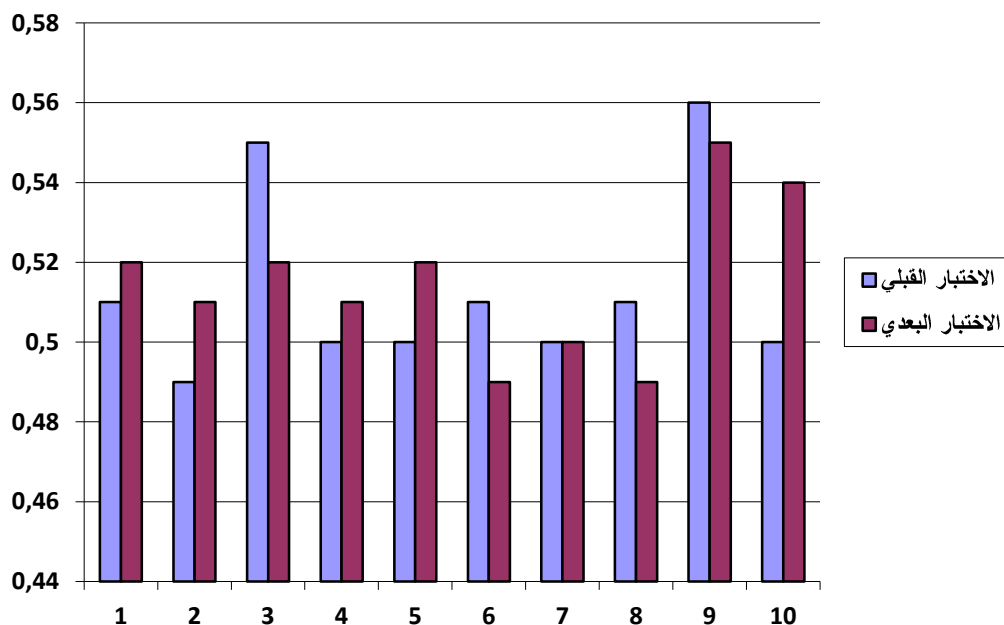
- أولها: الممارسين الذين انخفضت نتيجة الاختبار البعدي وهو ما يتجلى في الممارسين أصحاب الأرقام 1، 2، 4، 5، 10.

- ثانيها: الممارسين الذين بقيت نتائجهم نفسها بين الاختبار القبلي والبعدي ويمثلهم الممارسون أصحاب الأرقام 7.

- ثالثها: الممارسين الذين ارتفعت نتيجة الاختبار البعدي وهو ما يتجلى في الممارسين أصحاب الأرقام 3، 6، 8، 9.

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

الشكل رقم (09) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتغير البصري للأطراف العلوية للفئة العمرية (6-9) سنوات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على النتائج الإحصائية

4- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل للأطراف السفلية بالمتغير البصري.

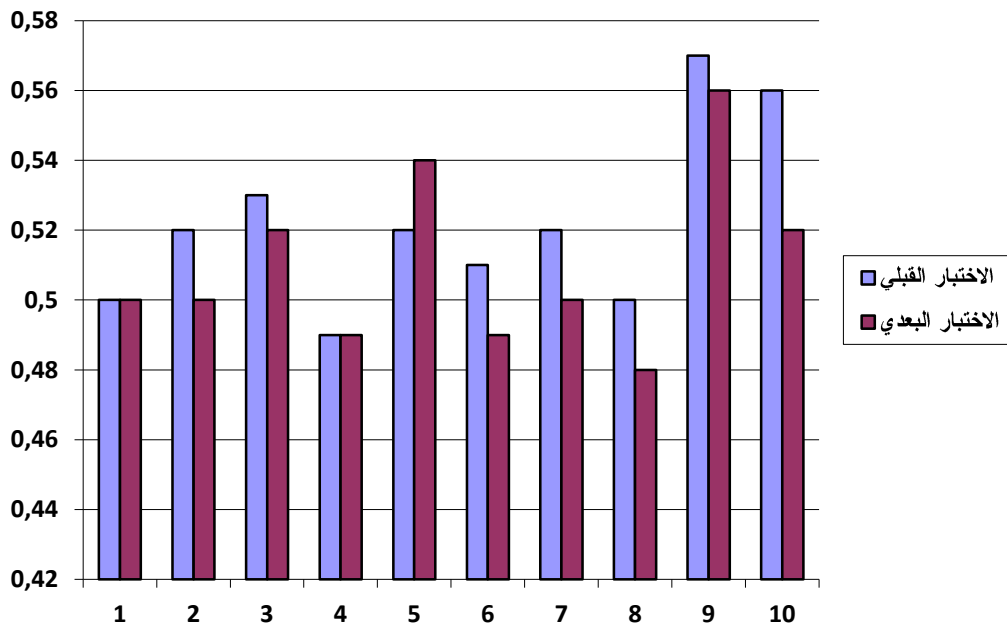
الجدول رقم (04) يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتغير البصري للأطراف السفلية للفئة (6-9) سنوات

| H | Test 1 | Test 2 |
|--------------|--------------------|--------------------|
| 1 | 0,50 | 0,50 |
| 2 | 0,52 | 0,50 |
| 3 | 0,53 | 0,52 |
| 4 | 0,49 | 0,49 |
| 5 | 0,52 | 0,54 |
| 6 | 0,51 | 0,49 |
| 7 | 0,52 | 0,50 |
| 8 | 0,50 | 0,48 |
| 9 | 0,57 | 0,56 |
| 10 | 0,56 | 0,52 |
| Moyenne | 0,513 | 0,515 |
| Ecart type P | 0,0219317 | 0,018574176 |
| Test student | 0,208768267 | |

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

- * من خلال الجدول السابق يتضح لنا جليا انقسام الممارسين على ثلاثة أقسام هي:
- أولها: الممارسين الذين انخفضت نتيجة الاختبار البعدي وهو ما يتجلى في الممارسين أصحاب الأرقام 5.
 - ثانيها: الممارسين الذين ارتفعت نتائج الاختبار البعدي وهو ما يتجلى في الممارسين أصحاب الأرقام 2، 3، 6، 7، 8، 9، 10.
 - ثالثها: الممارسين الذين بقيت نتائجهم على حالها وهم أصحاب الأرقام 1، 4.

الشكل رقم (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتبر البصري للأطراف السفلية للفئة العمرية (6-9) سنوات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على النتائج الإحصائية

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

المبحث الثاني: تحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتثير السمعي والبصري للأطراف العلوية والسفلية للفئة (6-9) سنوات.

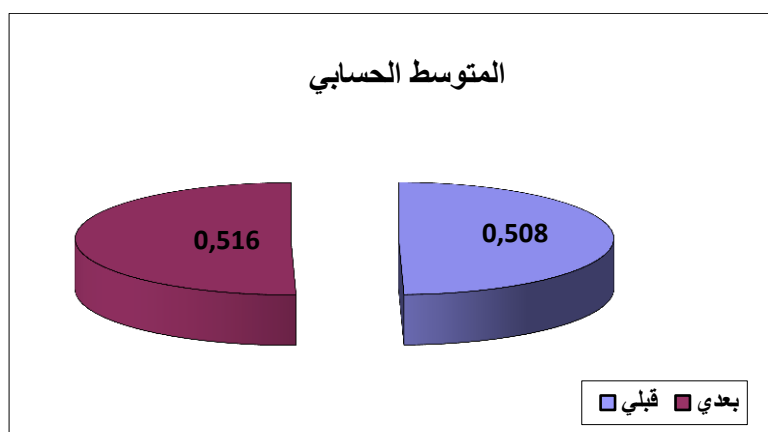
1- التحليل الإحصائي لنتيجة سرعة رد الفعل للأطراف العلوية بالمتثير السمعي الجدول رقم (05) يمثل مقارنة المتوسطات الحسابية لسرعة رد الفعل بالمتثير السمعي للأطراف العلوية للفئة (6-9) سنوات

| T student | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الاختبار | عدد أفراد العينة |
|-------------|-------------------|-----------------|----------|------------------|
| 1,028938907 | 0,021071308 | 0,516 | القبلي | 10 |
| | 0,012489996 | 0,508 | البعدي | |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) الذي يبين لنا نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالنسبة للأطراف العلوية بالمتثير السمعي أن المجموعة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره " 0,516 " وبلغ الانحراف المعياري " 0,021071308 " .

أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ " 0,508 " وأما الانحراف المعياري فقد بلغ " 0,012489996 " وكما بلغت "T" ستودنت " 1,0128938907 " يمكن أن نلاحظ التحسن العام للمجموعة في اختبار سرعة رد الفعل للأطراف العلوية بالمتثير السمعي من خلال الشكل رقم 11.

الشكل رقم (11) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي والبعدي للأطراف العلوية بالمتثير السمعي للفئة (6-9) سنوات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على النتائج الإحصائية

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

2- التحليل الإحصائي لنتيجة سرعة رد الفعل للأطراف العلوية بالمتثير السمعي

الجدول رقم (06) يمثل مقارنة المتوسطات الحسابية لسرعة رد الفعل بالمتثير السمعي للأطراف السفلية للفئة (6-9) سنوات

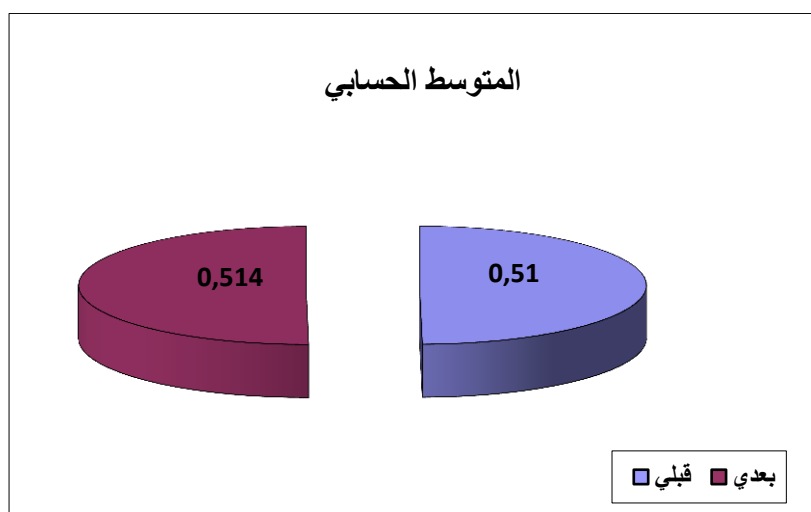
| T student | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الاختبار | عدد أفراد العينة |
|-------------|-------------------|-----------------|----------|------------------|
| 0,274800769 | 0,034058773 | 0,510 | القبلي | 10 |
| | 0,027276363 | 0,514 | البعدي | |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) الذي يبين لنا نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالنسبة للأطراف السفلية بالمتثير السمعي أن المجموعة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره " 0,510 " وبلغ الانحراف المعياري " 0,034058773 " .

أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ " 0,514 " وأما الانحراف المعياري فقد بلغ " 0,027276363 " وكما بلغت "T" ستودنت " 1,0128938907 "

يمكن أن نلاحظ التراجع العام للمجموعة في اختبار سرعة رد الفعل للأطراف السفلية بالمتثير السمعي من خلال الشكل رقم 12 .

الشكل رقم (12) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي والبعدي للأطراف السفلية بالمتثير السمعي للفئة (6-9) سنوات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على النتائج الإحصائية

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

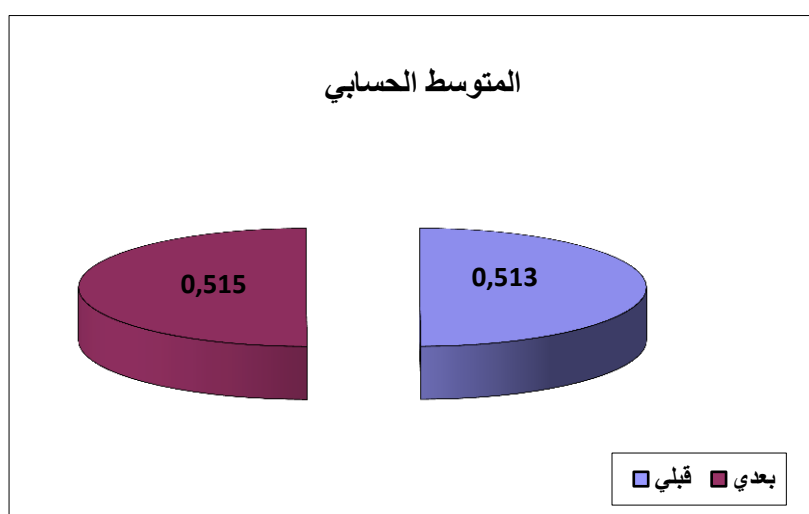
3- التحليل الإحصائي لنتيجة سرعة رد الفعل للأطراف العلوية بالمتثير البصري

الجدول رقم (07) يمثل مقارنة المتوسطات الحسابية لسرعة رد الفعل بالمتثير البصري للأطراف العلوية للفئة (6-9) سنوات

| T student | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الاختبار | عدد أفراد العينة |
|-------------|-------------------|-----------------|----------|------------------|
| 0,208768267 | 0,0219317 | 0,513 | القبلي | 10 |
| | 0,018574176 | 0,515 | البعدي | |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) الذي يبين لنا نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالنسبة للأطراف العلوية بالمتثير البصري أن المجموعة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره " 0,513 " وبلغ الانحراف المعياري " 0,0219317 ". أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ " 0,515 " وأما الانحراف المعياري فقد بلغ " 0,018574176 " وكما بلغت "T" ستودنت " 0,208768267 " يمكن أن نلاحظ التراجع العام للمجموعة في اختبار سرعة رد الفعل للأطراف السفلية بالمتثير السمعي من خلال الشكل رقم 13.

الشكل رقم (13) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي والبعدي للأطراف العلوية بالمتثير البصري للفئة (6-9) سنوات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على النتائج الإحصائية

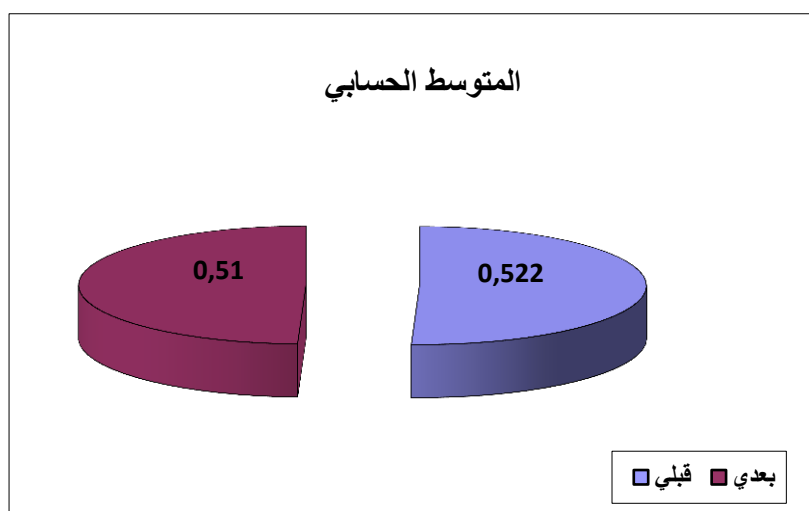
الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

الجدول رقم (08) يمثل مقارنة المتوسطات الحسابية لسرعة رد الفعل بالمتير البصري للأطراف السفلية للفئة (6-9) سنوات

| T student | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الاختبار | عدد أفراد العينة |
|-------------|-------------------|-----------------|----------|------------------|
| 1,058826644 | 0,02441311 | 0,522 | القبلي | 10 |
| | 0,023664319 | 0,510 | البعدي | |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين لنا نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالنسبة للأطراف السفلية بالمتير البصري أن المجموعة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره " 0,522 " وبلغ الانحراف المعياري " 0,02441311 ". أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ " 0,510 " وأما الانحراف المعياري فقد بلغ " 0,023664319 " وكما بلغت "T" ستودنت " 1,058826644 " يمكن أن نلاحظ التراجع العام للمجموعة في اختبار سرعة رد الفعل للأطراف السفلية بالمتير السمعي من خلال الشكل رقم 14.

الشكل رقم (14) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي والبعدي للأطراف السفلية بالمتير البصري للفئة (6-9) سنوات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على النتائج الإحصائية

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

المبحث الثالث: عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتير السمعي والبصري للأطراف العلوية والسفلية للفئة (9-12) سنوات.

1- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل للأطراف العلوية بالمتير السمعي

الجدول رقم (10) يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتير السمعي للأطراف العلوية للفئة (9-12) سنوات

| H | Test 1 | Test 2 |
|--------------|--------------------|--------------------|
| 1 | 0,48 | 0,46 |
| 2 | 0,51 | 0,49 |
| 3 | 0,42 | 0,44 |
| 4 | 0,42 | 0,40 |
| 5 | 0,41 | 0,42 |
| 6 | 0,43 | 0,41 |
| 7 | 0,47 | 0,45 |
| 8 | 0,45 | 0,42 |
| 9 | 0,37 | 0,40 |
| 10 | 0,49 | 0,47 |
| Moyenne | 0,445 | 0,436 |
| Ecart type P | 0,0405586 | 0,029393877 |
| Test student | 0,539245056 | |

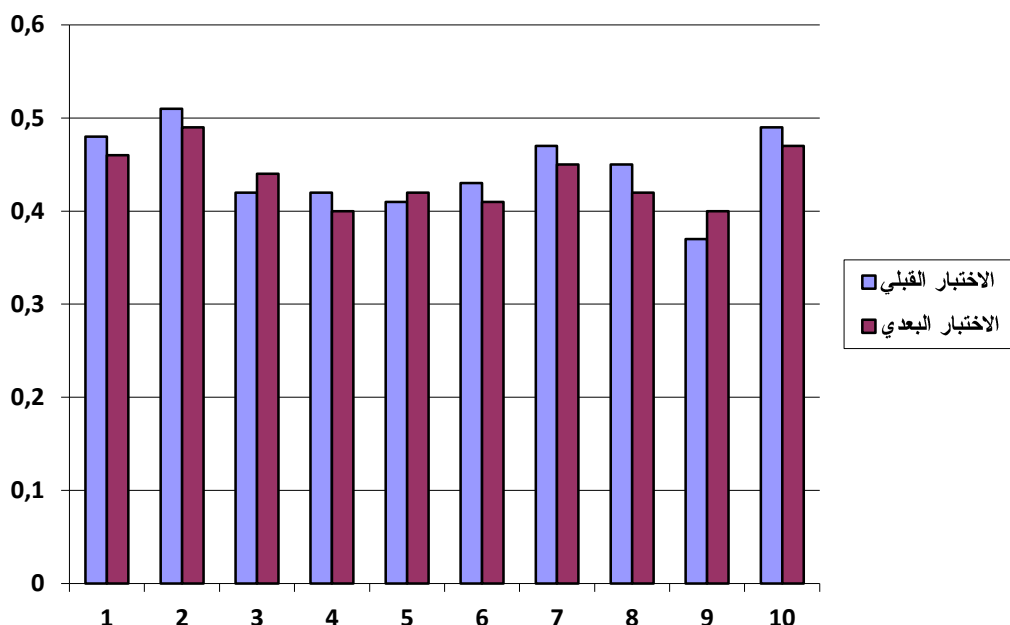
* من خلال الجدول السابق يتضح لنا جليا انقسام الممارسين على قسمين هما :

- أولا: الممارسين الذين انخفضت نتيجة الاختبار البعدي وهو ما يتجلى في الممارسين أصحاب الأرقام 3، 5، 9.

- ثانيا: الممارسين الذين ارتفعت نتائج الاختبار البعدي وهو ما يتجلى في الممارسين أصحاب الأرقام 1، 2، 4، 6، 7، 8، 10.

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

الشكل رقم (15) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتير السمعي للفتة العمرية (9-12) سنوات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على النتائج الإحصائية

2- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل للأطراف السفلية بالمتير السمعي

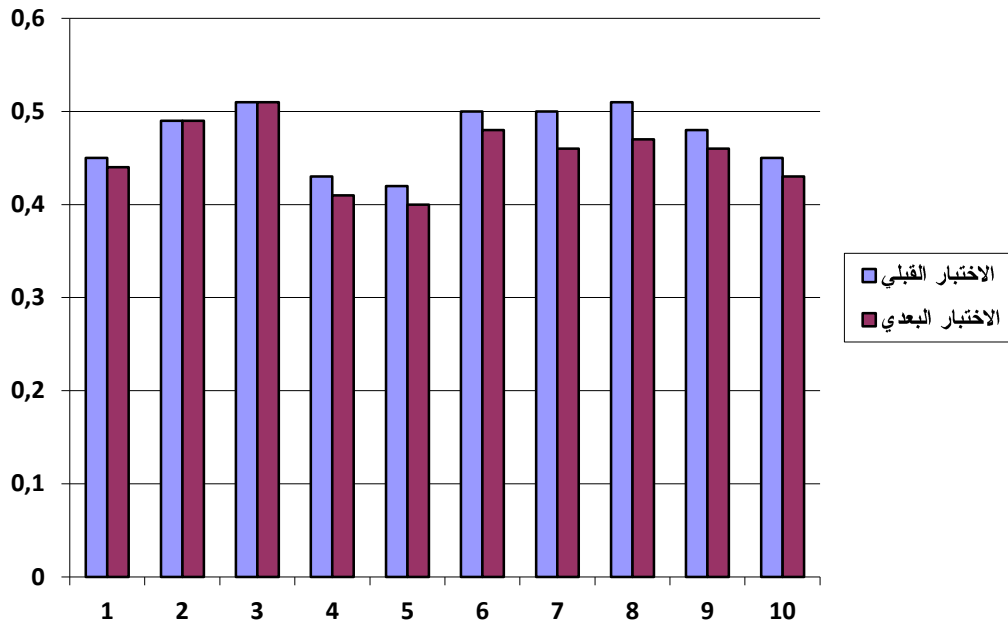
الجدول رقم (11) يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتير السمعي للأطراف السفلية للفتة (9-12) سنوات

| H | Test 1 | Test 2 |
|--------------|--------------------|-------------------|
| 1 | 0,45 | 0,44 |
| 2 | 0,49 | 0,49 |
| 3 | 0,51 | 0,51 |
| 4 | 0,43 | 0,41 |
| 5 | 0,42 | 0,40 |
| 6 | 0,50 | 0,48 |
| 7 | 0,50 | 0,46 |
| 8 | 0,51 | 0,47 |
| 9 | 0,48 | 0,46 |
| 10 | 0,45 | 0,43 |
| Moyenne | 0,474 | 0,453 |
| Ecart type P | 0,032 | 0,03324154 |
| Test student | 1,365377752 | |

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

- * من خلال الجدول السابق يتضح لنا جليا انقسام الممارسين على ثلاثة أقسام:
- أولها: الممارسين الذين انخفضت نتيجة الاختبار البعدي وهو ما يتجلى في الممارسين أصحاب الأرقام 2 فقط.
 - ثانيها: الممارسين الذين بقيت نتائجهم نفسها بين الاختبار القبلي والبعدي ويمثلهم الممارسون أصحاب الأرقام 2 فقط..
 - ثالثها: الممارسين الذين ارتفعت نتيجة الاختبار البعدي وهو ما يتجلى في الممارسين أصحاب الأرقام 1، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10.

الشكل رقم (16) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتغير السمعي للفئة العمرية (9-12) سنوات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على النتائج الإحصائية

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

3- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل للأطراف العلوية بالمشير البصري

الجدول رقم (12) يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمشير البصري للأطراف العلوية للفئة (9-12) سنوات

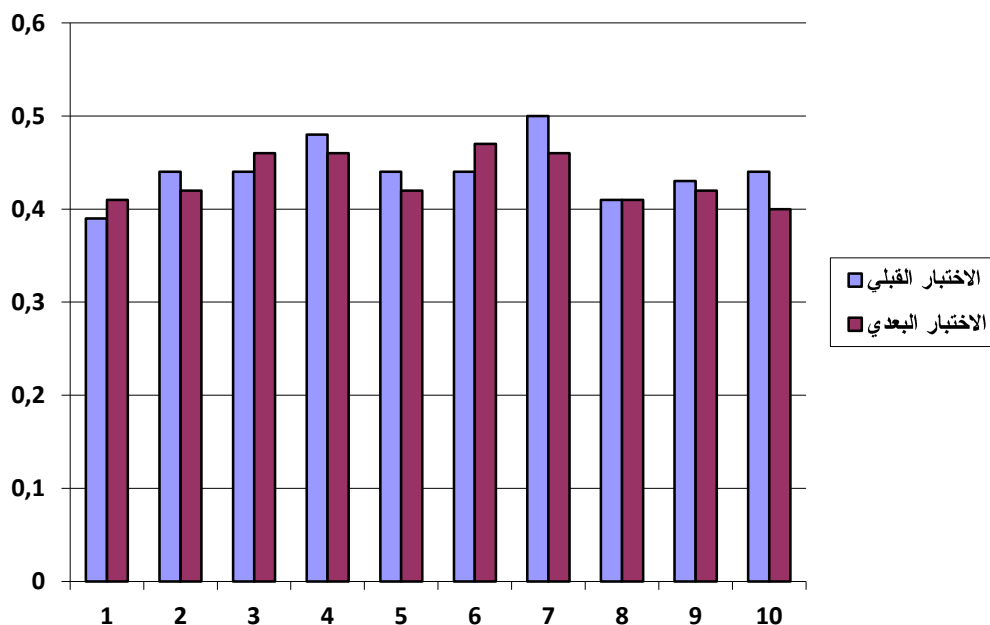
| H | Test 1 | Test 2 |
|--------------|--------------------|--------------------|
| 1 | 0,39 | 0,41 |
| 2 | 0,44 | 0,42 |
| 3 | 0,44 | 0,46 |
| 4 | 0,48 | 0,46 |
| 5 | 0,44 | 0,42 |
| 6 | 0,44 | 0,47 |
| 7 | 0,50 | 0,46 |
| 8 | 0,41 | 0,41 |
| 9 | 0,43 | 0,42 |
| 10 | 0,44 | 0,40 |
| Moyenne | 0,440 | 0,433 |
| Ecart type P | 0,029478806 | 0,024919872 |
| Test student | 0,544129145 | |

* من خلال الجدول السابق يتضح لنا جليا انقسام الممارسين على ثلاثة أقسام:

- أولها: الممارسين الذين انخفضت نتيجة الاختبار البعدي وهو ما يتجلى في الممارسين أصحاب الأرقام 1، 3، 6.
- ثانيها: الممارسين الذين بقيت نتائجهم نفسها بين الاختبار القبلي والبعدي ويمثلهم الممارسون أصحاب الأرقام 8.
- ثالثها: الممارسين الذين ارتفعت نتيجة الاختبار البعدي وهو ما يتجلى في الممارسين أصحاب الأرقام 2، 4، 5، 6، 7، 9، 10.

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

الشكل رقم (17) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتير البصري للأطراف العلوية للفئة العمرية (9-12) سنوات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على النتائج الإحصائية

4- عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل للأطراف السفلية بالمتير البصري

الجدول رقم (13) يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتير البصري للأطراف السفلية للفئة (9-12) سنوات

| H | Test 1 | Test 2 |
|--------------|--------------------|-------------------|
| 1 | 0,42 | 0,40 |
| 2 | 0,50 | 0,48 |
| 3 | 0,47 | 0,46 |
| 4 | 0,46 | 0,47 |
| 5 | 0,48 | 0,46 |
| 6 | 0,45 | 0,46 |
| 7 | 0,51 | 0,49 |
| 8 | 0,44 | 0,42 |
| 9 | 0,48 | 0,47 |
| 10 | 0,43 | 0,46 |
| Moyenne | 0,470 | 0,457 |
| Ecart type P | 0,02254424 | 0,02570992 |
| Test student | 1,140545971 | |

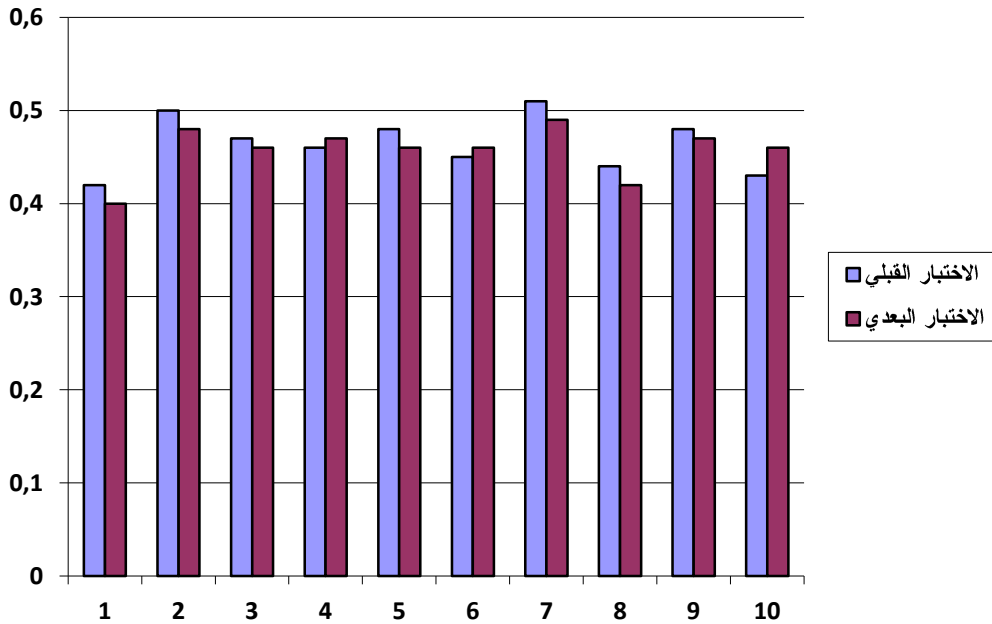
الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

* من خلال الجدول السابق يتضح لنا جليا انقسام الممارسين على قسمين هما :

- أولا: الممارسين الذين انخفضت نتيجة الاختبار البعدي وهو ما يتجلى في الممارسين أصحاب الأرقام 4، 6.

- ثانيا: الممارسين الذين ارتفعت نتائج الاختبار البعدي وهو ما يتجلى في الممارسين أصحاب الأرقام 1، 2، 3، 5، 7، 8، 9، 10.

الشكل رقم (18) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتير البصري للأطراف السفلية للفئة العمرية (9-12) سنوات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على النتائج الإحصائية

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

المبحث الرابع: تحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالمتثير السمعي والبصري للأطراف العلوية والسفلية للفئة (9-12) سنوات.

1- التحليل الإحصائي لنتيجة سرعة رد الفعل للأطراف العلوية بالمتثير السمعي الجدول رقم (14) يمثل مقارنة المتوسطات الحسابية لسرعة رد الفعل بالمتثير السمعي للأطراف العلوية للفئة (9-12) سنوات

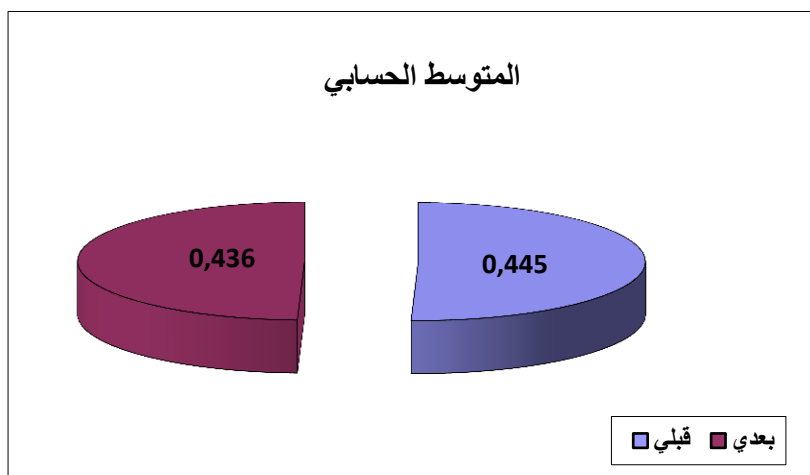
| T student | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الاختبار | عدد أفراد العينة |
|-------------|-------------------|-----------------|----------|------------------|
| 0,539245056 | 0,0405586 | 0,445 | القبلي | 10 |
| | 0,29399877 | 0,436 | البعدي | |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) الذي يبين لنا نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالنسبة للأطراف العلوية بالمتثير السمعي أن المجموعة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره " 0,445 " وبلغ الانحراف المعياري " 0,0405586 " .

أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ " 0,436 " وأما الانحراف المعياري فقد بلغ " 0,29399877 " وكما بلغت "T" ستودنت " 0,539245056 "

يمكن أن نلاحظ التحسن العام للمجموعة في اختبار سرعة رد الفعل للأطراف العلوية بالمتثير السمعي من خلال الشكل رقم 19.

الشكل رقم (19) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي والبعدي للأطراف العلوية بالمتثير السمعي للفئة (9-12) سنوات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على النتائج الإحصائية

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

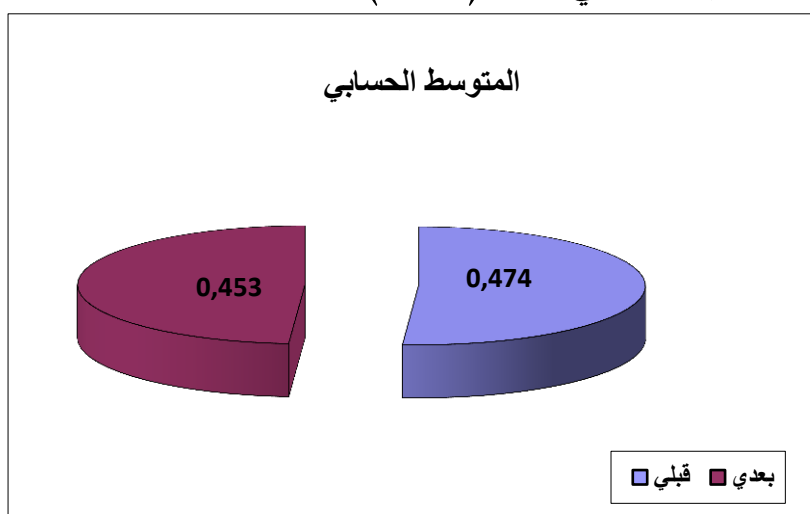
2- التحليل الإحصائي لنتيجة سرعة رد الفعل للأطراف السفلية بالمتثير السمعي

الجدول رقم (15) يمثل مقارنة المتوسطات الحسابية لسرعة رد الفعل بالمتثير السمعي للأطراف السفلية للفئة (9-12) سنوات

| T student | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الاختبار | عدد أفراد العينة |
|-------------|-------------------|-----------------|----------|------------------|
| 1,365377752 | 0,032 | 0,474 | القبلي | 10 |
| | 0,03324154 | 0,453 | البعدي | |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) الذي يبين لنا نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالنسبة للأطراف السفلية بالمتثير السمعي أن المجموعة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره " 0,474 " وبلغ الانحراف المعياري " 0,032 ". أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ " 0,453 " وأما الانحراف المعياري فقد بلغ " 0,03324154 " وكما بلغت "T" ستودنت " 1,365377752 " يمكن أن نلاحظ التحسن العام للمجموعة في اختبار سرعة رد الفعل للأطراف العلوية بالمتثير السمعي من خلال الشكل رقم 20.

الشكل رقم (20) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي والبعدي للأطراف السفلية بالمتثير السمعي للفئة (9-12) سنوات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على النتائج الإحصائية

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

3- التحليل الإحصائي لنتيجة سرعة رد الفعل للأطراف العلوية بالمتثير البصري

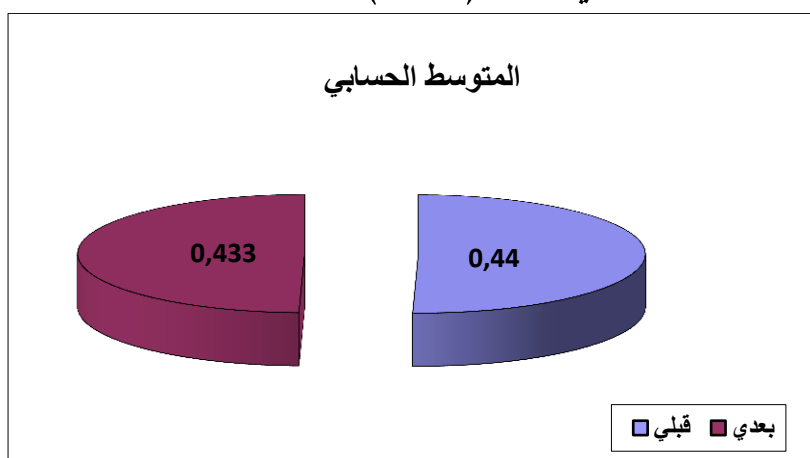
الجدول رقم (16) يمثل مقارنة المتوسطات الحسابية لسرعة رد الفعل بالمتثير البصري للأطراف العلوية للفئة (9-12) سنوات

| T student | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الاختبار | عدد أفراد العينة |
|-------------|-------------------|-----------------|----------|------------------|
| 0,544129145 | 0,029478806 | 0,440 | القبلي | 10 |
| | 0,024919872 | 0,433 | البعدي | |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) الذي يبين لنا نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالنسبة للأطراف العلوية بالمتثير البصري أن المجموعة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره " 0,440 " وبلغ الانحراف المعياري " 0,029478806 " .

أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ " 0,433 " وأما الانحراف المعياري فقد بلغ " 0,024919872 " وكما بلغت "T" ستودنت " 0,544129145 " يمكن أن نلاحظ التحسن العام للمجموعة في اختبار سرعة رد الفعل للأطراف العلوية بالمتثير السمعي من خلال الشكل رقم 21.

الشكل رقم (21) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي والبعدي للأطراف العلوية بالمتثير البصري للفئة (9-12) سنوات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على النتائج الإحصائية

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

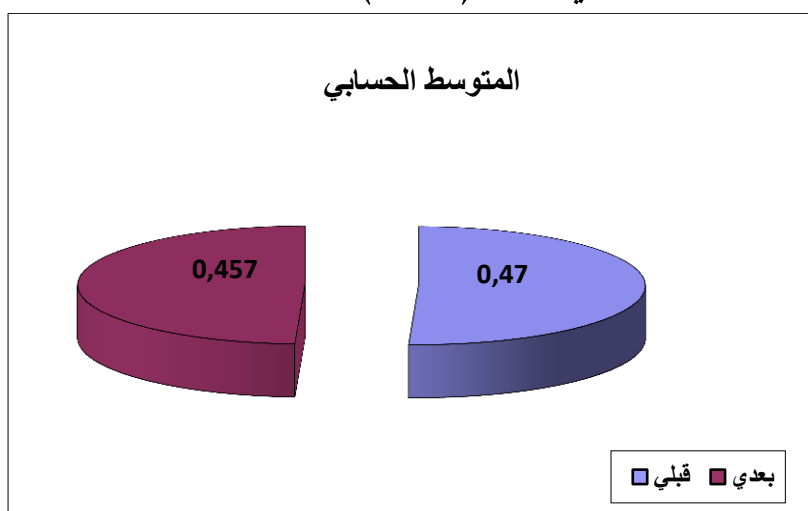
4- التحليل الإحصائي لنتيجة سرعة رد الفعل للأطراف السفلية بالمتير البصري

الجدول رقم (17) يمثل مقارنة المتوسطات الحسابية لسرعة رد الفعل بالمتير البصري للأطراف السفلية للفئة (9-12) سنوات

| T student | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الاختبار | عدد أفراد العينة |
|-------------|-------------------|-----------------|----------|------------------|
| 1,140545971 | 0,02254424 | 0,470 | القبلي | 10 |
| | 0,02570992 | 0,457 | البعدي | |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) الذي يبين لنا نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل بالنسبة للأطراف السفلية بالمتير البصري أن المجموعة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره " 0,470 " وبلغ الانحراف المعياري " 0,02254424 ". أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ " 0,457 " وأما الانحراف المعياري فقد بلغ " 0,02570992 " وكما بلغت "T" ستودنت " 1,14054971 " يمكن أن نلاحظ التحسن العام للمجموعة في اختبار سرعة رد الفعل للأطراف العلوية بالمتير السمعي من خلال الشكل رقم 22.

الشكل رقم (22) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين للاختبار القبلي والبعدي للأطراف السفلية بالمتير البصري للفئة (9-12) سنوات



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على النتائج الإحصائية

الفصل السادس

مناقشة نتائج البحث والدراسة

- المناقشة
- الخلاصة العامة للبحث
- اقتراحات ودراسات مستقبلية
- المراجع
- الملاحق

المناقشة:

لقد وضعنا الفرضيات لتي تخص دراستنا لإثبات تأثير البرنامج التدريبي الرياضي المقترح في تطوير سرعة رد الفعل لدى ممارسي فن الكونغ فو لدى الفئتين (6-9)، (9-12) سنة.

- بعد عرض جداول الاختبار القبلي والبعدي لجميع النقاط الخاصة بأفراد العينة نلخص في الجدول التالي النتائج المتحصل عليها :

تم تحديد عتبة الدلالة الإحصائية عند $P > 00,5$

الجدول رقم (09) ملخص النتائج المتحصل عليها للفئة (6-9) سنوات

| الاختبار | قبلي | بعدي | T stuent | مستوى الدلالة |
|-------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| أطراف عليا سمعية | 0,02 ± 0,516 | 0,01 ± 0,508 | 1,028938907 | N.S |
| أطراف سفلية سمعية | 0,03 ± 0,510 | 0,03 ± 0,514 | 0,274800769 | N.S |
| أطراف عليا بصرية | 0,02 ± 0,513 | 0,02 ± 0,515 | 0,208768267 | N.S |
| أطراف سفلية بصرية | 0,02 ± 0,522 | 0,02 ± 0,510 | 1,058826644 | N.S |

المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري N.S لا توجد دلالة إحصائية.

الجدول رقم (18) ملخص النتائج المتحصل عليها للفئة (9-12) سنوات

| الاختبار | قبلي | بعدي | T stuent | مستوى الدلالة |
|-------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| أطراف عليا سمعية | 0,04 ± 0,445 | 0,03 ± 0,436 | 0,539245056 | N.S |
| أطراف سفلية سمعية | 0,03 ± 0,474 | 0,03 ± 0,453 | 1,365377752 | N.S |
| أطراف عليا بصرية | 0,03 ± 0,440 | 0,02 ± 0,433 | 0,544129145 | N.S |
| أطراف سفلية بصرية | 0,02 ± 0,470 | 0,03 ± 0,457 | 1,140545971 | N.S |

المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري N.S لا توجد دلالة إحصائية.

الفرضية الأولى:

كانت صياغة الفرضية الأولى كالتالي:

- التمارين التي تعتمد على المثير السمعي لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل لدى الفئة العمرية (6-9) سنوات.
- وبعد النظر في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وعليه فإن الفرضية الأولى لم تتحقق.

الفرضية الثانية:

كانت صياغة الفرضية الثانية كالتالي:

- التمارين التي تعتمد على المثير البصري لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل لدى الفئة العمرية (6-9) سنوات.
- وبعد النظر في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وعليه فإن الفرضية الثانية لم تتحقق.

الفرضية الثالثة:

كانت صياغة الفرضية الثالثة كالتالي:

- التمارين التي تعتمد على المثير السمعي لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل لدى الفئة العمرية (9-12) سنوات.
- وبعد النظر في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وعليه فإن الفرضية الثالثة لم تتحقق.

الفرضية الرابعة:

كانت صياغة الفرضية الرابعة كالتالي:

- التمارين التي تعتمد على المثير البصري لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل لدى الفئة العمرية (9-12) سنوات.
- وبعد النظر في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وعليه فإن الفرضية الرابعة لم تتحقق.

وهذا قد يرجع في نظرنا إلى :

- كون تطوير سرعة رد الفعل من أصعب الصفات في تطويرها، كونها تميل إلى أن تكون وراثية. حسب العديد من الباحثين منهم الهزاع .
- لا يتعلق الأمر بالجهاز العضلي والعظمي فقط، بل يتعلق الأمر بالجهاز العصبي، فسرعة رد الفعل صفة لها الميزة العضلية والعصبية في آن واحد. وهو ما أشار إليه **L.MARIN ET DANION** في كتابهما **Neurosciences.control et**

apprentissage moteur

- ربما الوقت المخصص غير كاف بحيث يلزم فترة طويلة نوعا ما لحدوث التأثير المرجو.
- أيضا قد يرجع الأمر إلى شدة التمارين حيث أننا ربما لم نصل إلى الشدة المطلوبة أو تجاوزناها. اد التعب العضلي يؤثر على انتقال المعلومة كما تشير إليها بحوث

Reindell et alin kotzsch 1972.

- ربما عدم قدرة الاطفال على التركيز و اشار الى ذلك **wilkner 1982** بينما وضحت جليا اهمية التركيز بالنسبة لرد الفعل بحوث كل من **muller et hoffman 1987** من خلال مقارنة القيم العشرة الاولى مع القيم العشرة الاخيرة من الوحدة التدريبية حيث شوهد امتداد محسوس لزمن رد الفعل تماشيا في نفس الوقت مع انخفاض

الفصل السادس: مناقشة نتائج البحث والدراسة

التركيز .ويبين **poppel 1985** ان انخفاض درجة التركيز تنتج في الحين زمن رد فعل اطول . مع هذا أكد لنا البحث مجموعة من النتائج هي :

- الفئة العمرية (9-12) سنة كان لها تحسن طفيف بين الاختبار القبلي والبعدي في سرعة رد الفعل، ربما كان ذلك لاكتمال النضج العصبي المرتبط بالنضج الجنسي. حسب اراء العديد من العلماء والباحثين في ميدان الفيزيولوجيا .
- ان رد الفعل بالمتير السمعي اسرع من رد الفعل المتير البصري و هو ما يتفق مع بحوث **zaciorskij 1977** لان تحويل الطاقة الضوئية الى نبض عصبي و التي تنتقل من العين الى الدماغ اكثر من تحول الطاقة الصوتية عبر الجهاز السمعي

-ان رد الاطراف

العلوية اسرع من رد الاطراف السفلية حيث اثبتت العديد من

البحوث ان ردود افعال الاطراف السفلية ابطا بشكل واضح وذلك حسب الباحث

حيث اثبتت بحوثه ذلك.

KORNEXEL 1970

الخلاصة العامة للبحث:

إن فن الكونغ فو من الفنون القتالية التي تساهم مساهمة كبيرة في تنشئة الفرد الممارس تنشئة سليمة متكاملة، لما لها من أثر طيب بفضل فلسفتها وشموليتها للجانب الفكري والأدبي وللجانب البدني والتقني والاستعراضي، وقد جاء بحثنا ليتناول بالدراسة موضوع سرعة رد الفعل عند ممارسي هذا الفن من خلال اقتراح برنامج لتطوير هذه الصفة وجاء بعنوان "برنامج تدريبي رياضي مقترح لتطوير سرعة رد الفعل عند ممارسي فن الكونغ فو للفئتين (6-9)، (9-12) سنة".

حيث أسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية:

- أن البرنامج التدريبي المقترح لم يحدث فروق ذات دلالة إحصائية من خلال عدم تحقق الفرضيات التي تم صياغتها.

الاقتراحات :

- وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا الميدانية، تتجلى لنا بعض الاقتراحات والحلول لمن يريد مواصلة البحث في الموضوع، ونذكر منها :
- ❖ من الأفضل رفع عدد الوحدات التدريبية وإنقاص مدة الوحدة التدريبية.
 - ❖ من الأحسن شمول التمارين على عنصر المنافسة.
 - ❖ من الأحسن اختيار تمارين بسيطة شبيهة بالاختبار.
 - ❖ العمل على دعم الفنون القتالية عموماً والكونغ فو على وجه الخصوص، لما لها من آثار تربوية جد إيجابية على الفرد الممارس.
 - ❖ من الأفضل توفير المناخ الملائم للممارسة من خلال توفير المنشآت والوسائل والأجهزة والمعدات الرياضية.
 - ❖ من الأحسن عقد مؤتمرات وملتقيات لإبراز دور وأهمية هذه الفنون وأثرها على الأفراد لاسيما الناشئين.
 - ❖ التدعيم المادي والمعنوي مع التكفل التام من طرف الدولة والجهات المعنية للنهوض بهذا النشاط إلى أرقى مستوى ممكن يساير الركب الحضاري.
 - ❖ من الأهمية تكوين أساتذة مختصين لفن الكونغ فو يجمعون بين المعارف النظرية والأداء التطبيقي.

دراسات مقترحة:

- ✓ وضع برنامج مقترح لتطوير سرعة رد الفعل لدى ممارسي فن الكونغ فو لفئات عمرية أخرى.
- ✓ وضع برنامج مقترح لتطوير الصفات البدنية المختلفة عند ممارسي فن الكونغ فو.
- ✓ دراسة أثر ممارسة فن الكونغ فو على سلوكيات الطفل والمراهق.
- ✓ اقتراح برامج لتحسين الجانب التقني والمهاري لممارسي فن الكونغ فو باستخدام التقنيات الحديثة للتعليم.
- اقتراح دراسات مقارنة في الصفات البدنية بين الرياضات القتالية ورياضات أخرى.

قائمة المصادر والمراجع

I- المصادر:

1- القرآن الكريم برواية حفص عن عاصم.

2- السنة النبوية

II- المراجع:

(1) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط3، القاهرة، 1994.

(2) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فيزلوجيا الرياضة البدنية، دار الفكر العربي.

(3) الطبيب بلعربي، فلسفات الفنون القتالية الصينية التقليدية كونغ فوشاو، دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2006.

(4) لسعد بوقرة، الجامعة التونسية للوشو، كونغ فو، قواعد تحكيم المسابقات الدولية لأساليب الوشو كونغ فو - 2011 - 2012.

(5) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.

(6) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

(7) محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، ج1، ط2، 1987.

(8) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفيزيولوجية.

(9) عبد الحق فيصل، رشيد عياش الديلمي: كرة القدم، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية، مستغانم، 1997.

(10) موسى فهمي إبراهيم: اللياقة البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1970.

قائمة المصادر والمراجع

- 11) عبد الرحمان الوافي: مدخل إلى علم النفس، دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2006.
- 12) عبد الفتاح وديدرا: سيكولوجية النمو والارتقاء، دار المعرفة الجامعية، الأرازيطة، الطبعة الأولى، 1996.
- 13) توما جوجر خوير: سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات ببيروت، الطبعة الأولى، 2000.
- 14) عصام نور: علم النفس النمو، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2006.
- 15) ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، 1983.
- 16) حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 2001.
- 17) فؤاد أبو حطب وآخرون: نمو الانسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1999.
- 18) رمضان محمد القذافي: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، دار المعرفة الجامعية، الأرازيطة، 2000.
- 19) حلمي خليل: اللغة والطفل، دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة الخامسة، 1985.
- 20) أمل محمد حسونة: "علم النفس النمو"، الدار العالمية، مصر، الطبعة الأولى، 2004.

قائمة المصادر والمراجع

- (21) محمد سلامة: علم النفس الطفل، المديرية الفرعية للتكوين خارج المدرسة، التعليم الابتدائي أو الثانوي، الجزائر، الطبعة الأولى، 1973.
- (22) عباس محمود عوض: مدخل علم النفس النمو، دار المعرفة العربية، مصر، 1999.
- (23) فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بير، تو الطبعة الأولى، 1985.
- (24) أحمد مصطفى خاطر: الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الأرازيطة، 2004.
- (25) توفيق حداد: "سورة في التربية وعلم النفس"، المديرية الفرعية للتكوين خارج المدرسة، التعليم الابتدائي والثانوي، الجزائر، 1974.
- (26) محمد حسن العمامرة: "المشكلات الصفية أو السلوكية"، دار المسيرة، عمان الطبعة الأولى، 2002.
- (27) مجدي أحمد عبد الله: الاضطرابات النفسية للأطفال، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2004.
- (28) جمال القاسم: الاضطرابات السلوكية، دار صفاء، عمان، الطبعة الأولى، 2000.
- (29) حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، الطبعة الخامسة، 1995.
- (30) كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، مصر، 1970.
- (31) كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، جامعة بغداد، 1980.

قائمة المصادر والمراجع

- (32) ناهد محمود، سعد نيلي، رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1989.
- (33) سعد جلال: الطفولة والمراهقة، مركز الكتاب للنشر، ط2، 1989.
- (34) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- (35) عبد الله الصوفي: موسوعة العناية بالطفل، دار العودة، بيروت، 1980.
- (36) بسطويسي أحمد بسطويسي: أسس نظريات الحركة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- (37) محمد الطاهر الطيب، رشدي عبده حنين، محمود عبده عبد الحليم: التلميذ في التعليم الأساسي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1982.
- (38) فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (39) ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ: سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، عمان، سنة 1984م.
- (40) فاخر عاقل: علم النفس التربوي، ط09، دار العلم للملايين، بيروت، 1982.
- (41) عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989.

قائمة المصادر والمراجع

- (42) فؤاد نصحي: دراسة أساليب رعاية الموهوبين وتوجيههم، 1980.
- (43) سعيد حسني العزة: تربية الموهوبين والمتفوقين، دار الثقافة للنشر، 2000.
- (44) عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1997.
- (45) سعد جلال، محمد حسن العلاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط7، دار المعارف، القاهرة، 1982.
- (46) محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، 1980.
- (47) قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، 1988.
- (48) أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي القاهرة، 1997.
- (49) مجمع اللغة العربي، المعجم الوجيز، وزارة التربية والتعليم مصر 1994.
- (50) المري علي ربيع صالح، فاعلية برامج إعداد القادة الأمنيين في مواجهة التحديات المستقبلية، رسالة ماجستير غير منشورة، الرياض، جامعة نايف، العربية للعلوم الأمنية.
- (51) الشعلان فهد بن أحمد سعيد إبراهيم محمد، التدريب الأمني العربي: تجربة أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية في تدريب الكوادر الأمنية العربية، ط1، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، 2000.
- (52) الكبيسي، عامر خضير، التدريب الإداري والأمني: رؤية معاصرة للقرن الواحد والعشرين، جامعة نايف للعلوم الأمنية 2010.

قائمة المصادر والمراجع

- (53) بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
- (54) قاسم حسن حسين وعلي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987.
- (55) قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1988.
- (56) البساطي أمر الله أحمد، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- (57) حمدي أحمد، التدريب الرياضي، المنهل للطباعة والكمبيوتر، مصر، 2009.
- (58) البشتاوي مهند حسين، أحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدجريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1 عمان، 2005.
- (59) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
- (60) حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث تخطيط، تطبيق، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2008.
- (61) حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2001.
- (62) جدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002.
- (63) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
- (64) كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984.

قائمة المصادر والمراجع

- (65) بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي: قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2007.
- (66) أميرة حسن محمود وماهر حن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء ط1 الإسكندرية، مصر، 2008.
- (67) عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، ط2، مصر، 2002.
- (68) أيمن أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.
- (69) حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، مصر 1996.
- (70) مكارم حلمي أبو هوجة، محمد سعد زغلول، أيمن محمود عبد الرحمان: مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002.
- (71) عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، 2005.
- 72) Elizabeth HURLOK : La psychologie de développement, Canada, 1978.
- 73) HOTYAT : Psychologie de l'enfance et de l'adolescent, édition LABOR , Bruxelles, 1985.
- 74) Ladislav Kaçani- Ladislav horsk : Entraînement de football, 1994.
- 75) WEIKNEM Jürgen : La Biologie du Sport, édition vigot, 1998.
- 76) HAUZEUR R. et TAEMAN JP : Entraînement du jeune footballeur, paris édition amphora .s.a, 1987.
- 77) Brikci : Croissance de l'enfant Pratique Sportive, 1988.

فائمة المصادر والمراجع

78) Acramov : Sélection Préparation Des Jeunes Footballeur, (traduit par A.R. TADJ).

المواقع الإلكترونية:

79) www.hussein-mardan.com

مكتبة الأستاذ الدكتور حسين مردان عمر

الملاحق

قائمة الملاحق

- (1) الاتفاق مع الشرف على عنوان البحث.
- (2) الاتفاق مع المدرب على إجراء البرنامج التدريبي.
- (3) نتائج الاختبار القبلي.
- (4) نتائج الاختبار البعدي.
- (5) القائمة الاسمية لعينة البحث.
- (6) الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج المقترح لتطوير سرعة رد الفعل.
- (7) طلب الحصول على جهاز الأبتوجامب لقياس سرعة رد الفعل.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (بسكرة)

المستوى: ثانية ماستر

التخصص: تدريب رياضي نخبوي

الفوج: 01

عنوان المذكرة

برنامج تدريبي رياضي مقترح لتطوير سرعة رد الفعل
لدى ممارسي فن الكونغ فو
دراسة ميدانية على مستوى ولاية باتنة
للفئتين العمريتين (6-9)، (9-12) سنة.

المشرف:

الجمالي مرابط

الطالب:

حلوفي رحيم

إمضاء المشرف

إمضاء الطالب

السنة الجامعية 2015/2016

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

إلى السيد/ بركاني حميد
مدرب الكونغ فو

من السيد/
حلوفي رحيم
طالب سنة ثانية ماستر
تدريب رياضي نخبوي

الموضوع: طلب إجراء برنامج تدريبي

لي عظيم الشرف أن أتقدم إلى سيادتكم بطلبي هذا والمتمثل في إجراء برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل لدى ممارسي فن الكونغ فو للفئتين (6-9)، (9-12) سنة وذلك في إطار مذكرة لنيل شهادة ماستر 02 وتقبلوا مني فائق الاحترام والتقدير.

ختم وإمضاء المدرب

إمضاء الطالب

نتائج الاختبار القبلي السن: من 9 إلى 12 سنة

| الرقم | اللقب | الاسم | تاريخ الميلاد | علوي سمعي | سفلي سمعي | علوي بصري | سفلي بصري |
|-------|---------|------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 01 | عايش | عبد الرحيم | 2006 | 0,48 | 0,45 | 0,39 | 0,42 |
| 02 | زراولية | هاجر | 2005 | 0,51 | 0,49 | 0,44 | 0,50 |
| 03 | تمغارت | زكريا | 2004 | 0,42 | 0,51 | 0,44 | 0,47 |
| 04 | ذيب | أميرة | 2006 | 0,42 | 0,43 | 0,48 | 0,46 |
| 05 | مراد | تقي الدين | 2004 | 0,41 | 0,42 | 0,44 | 0,48 |
| 06 | مجوج | عبد الباسط | 2004 | 0,43 | 0,50 | 0,44 | 0,45 |
| 07 | بومعراف | رامي | 2005 | 0,47 | 0,50 | 0,50 | 0,51 |
| 08 | الذيب | إسلام | 2004 | 0,45 | 0,51 | 0,40 | 0,44 |
| 08 | طورش | إسلام | 2006 | 0,37 | 0,48 | 0,43 | 0,48 |
| 10 | صالحي | محمود | 2005 | 0,49 | 0,45 | 0,44 | 0,49 |

نتائج الاختبار القبلي السن: من 6 إلى 9 سنوات

| الرقم | اللقب | الاسم | تاريخ الميلاد | علوي سمعي | سفلي سمعي | علوي بصري | سفلي بصري |
|-------|---------|------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 01 | زراولية | أمينة | 2007 | 0,49 | 0,47 | 0,51 | 0,50 |
| 02 | أسامة | زكرياء | 2008 | 0,51 | 0,53 | 0,49 | 0,52 |
| 03 | ذياب | محمد أمين | 2009 | 0,54 | 0,51 | 0,55 | 0,53 |
| 04 | بورزان | محمد إسلام | 2008 | 0,49 | 0,48 | 0,50 | 0,49 |
| 05 | فاضل | وصال | 2007 | 0,53 | 0,54 | 0,50 | 0,52 |
| 06 | مزوري | وائل | 2009 | 0,54 | 0,53 | 0,51 | 0,51 |
| 07 | محرزي | محمد أمين | 2009 | 0,53 | 0,54 | 0,50 | 0,52 |
| 08 | أبركان | وائل | 2008 | 0,50 | 0,44 | 0,51 | 0,50 |
| 08 | زناتي | رائد | 2010 | 0,54 | 0,55 | 0,56 | 0,57 |
| 10 | طورش | مهدي | 2008 | 0,49 | 0,51 | 0,50 | 0,52 |

نتائج الاختبار البعدي السن: من 9 إلى 12 سنة

| الرقم | اللقب | الاسم | تاريخ الميلاد | علوي سمعي | سفلي سمعي | علوي بصري | سفلي بصري |
|-------|---------|------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 01 | عايش | عبد الرحيم | 2006 | 0,46 | 0,44 | 0,41 | 0,40 |
| 02 | زراولية | هاجر | 2005 | 0,49 | 0,47 | 0,42 | 0,48 |
| 03 | تمغارت | زكريا | 2004 | 0,44 | 0,51 | 0,46 | 0,46 |
| 04 | ذيب | أميرة | 2006 | 0,40 | 0,41 | 0,46 | 0,47 |
| 05 | مراد | تقي الدين | 2004 | 0,42 | 0,40 | 0,42 | 0,46 |
| 06 | مجوج | عبد الباسط | 2004 | 0,41 | 0,48 | 0,47 | 0,46 |
| 07 | بومعراف | رامي | 2005 | 0,45 | 0,46 | 0,46 | 0,49 |
| 08 | الذيب | إسلام | 2004 | 0,42 | 0,47 | 0,41 | 0,42 |
| 08 | طورش | إسلام | 2006 | 0,40 | 0,46 | 0,42 | 0,47 |
| 10 | صالحي | محمود | 2005 | 0,47 | 0,43 | 0,40 | 0,46 |

نتائج الاختبار البعدي السن: من 6 إلى 9 سنوات

| الرقم | اللقب | الاسم | تاريخ الميلاد | علوي سمعي | سفلي سمعي | علوي بصري | سفلي بصري |
|-------|---------|------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 01 | زراولية | أمينة | 2007 | 0,48 | 0,48 | 0,52 | 0,50 |
| 02 | أسامة | زكرياء | 2008 | 0,50 | 0,54 | 0,51 | 0,50 |
| 03 | ذياب | محمد أمين | 2009 | 0,52 | 0,53 | 0,52 | 0,52 |
| 04 | بورزان | محمد إسلام | 2008 | 0,50 | 0,49 | 0,51 | 0,49 |
| 05 | فاضل | وصال | 2007 | 0,52 | 0,55 | 0,52 | 0,54 |
| 06 | مزوري | وائل | 2009 | 0,52 | 0,51 | 0,49 | 0,49 |
| 07 | محرزي | محمد أمين | 2009 | 0,51 | 0,52 | 0,50 | 0,50 |
| 08 | أبركان | وائل | 2008 | 0,51 | 0,46 | 0,49 | 0,48 |
| 08 | زناتي | رائد | 2010 | 0,52 | 0,53 | 0,55 | 0,56 |
| 10 | طورش | مهدي | 2008 | 0,50 | 0,53 | 0,54 | 0,52 |

القائمة الاسمية لعينة البحث
من 9 إلى 12 سنة

| | | | |
|----|-----------------|----------------|-----------------------|
| 01 | عايش عبد الرحيم | تاريخ الازدياد | 2006/08/13 أولاد فاضل |
| 02 | زراولية هاجر | تاريخ الازدياد | 2005/05/20 باتنة |
| 03 | تمغارت زكريا | تاريخ الازدياد | 2004/04/01 باتنة |
| 04 | ذيب أميرة | تاريخ الازدياد | 2006/01/03 أولاد فاضل |
| 05 | مراد تقي الدين | تاريخ الازدياد | 2004/11/05 أولاد فاضل |
| 06 | مجوج عبد الباسط | تاريخ الازدياد | 2004/09/08 أولاد فاضل |
| 07 | بومعراف رامي | تاريخ الازدياد | 2005/09/21 قايس |
| 08 | الذيب إسلام | تاريخ الازدياد | 2004/05/23 أولاد فاضل |
| 08 | طورش إسلام | تاريخ الازدياد | 2006/09/04 أولاد فاضل |
| 10 | صالح محمد | تاريخ الازدياد | 2005/11/15 أولاد فاضل |

من 6 إلى 9 سنوات

| | | | |
|----|-------------------|----------------|-----------------------|
| 01 | زراولية أمينة | تاريخ الازدياد | 2007/12/06 باتنة |
| 02 | أسامة زكرياء | تاريخ الازدياد | 2008/07/15 باتنة |
| 03 | ذياب محمد أمين | تاريخ الازدياد | 2009/06/15 باتنة |
| 04 | بورزان محمد إسلام | تاريخ الازدياد | 2008/07/03 باتنة |
| 05 | فاضل وصال | تاريخ الازدياد | 2007/08/07 أولاد فاضل |
| 06 | مزوري وائل | تاريخ الازدياد | 2009/06/10 باتنة |
| 07 | محرزي محمد أمين | تاريخ الازدياد | 2009/01/01 أولاد فاضل |
| 08 | أبركان وائل | تاريخ الازدياد | 2008/03/22 باتنة |
| 08 | زناتي رائد | تاريخ الازدياد | 2010/01/15 أولاد فاضل |
| 10 | طورش مهدي | تاريخ الازدياد | 2008/11/29 باتنة |

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة محمد خيضر - بسكرة

إلى السيد رئيس قسم التدريب الرياضي
فضل قيس

من الطالب /
حلوفي رحيم
طالب سنة ثانية ماستر
تدريب رياضي نخبوي

الموضوع: طلب الحصول على جهاز الأبتوجامب

لي عظيم الشرف أن أتقدم إلى سيادتكم بطلبي هذا والمتمثل في الحصول على جهاز الأبتوجامب لقياس سرعة رد الفعل وذلك من أجل إجراء الاختبار القبلي للعينة في إطار مذكرة لنيل شهادة ماستر 02.

إمضاء المشرف

إمضاء الطالب