



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العربي التبسي - تبسة، الجزائر



Larbi Tebessi University-Tebessa, Algeria

Université Larbi Tebessi-Tebessa, Algérie

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في ميدان علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموسومة بـ:

**دور الطرق التدريبية في تعليم مهارة الكاتا في الكاراتي**

**دو و الطاو في الووشو كونغ فو**

(دراسة ميدانية على أشبال فريق أمن ولاية تبسة للكراتي دو

و أصاغر النادي الرياضي للوشو كونغ فو الشريعة)

إشراف:

الأستاذ/ قاسمي فيصل

إعداد الطلبة:

- بهلول فاتح

- بهلول محمد الصغير

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
أ/قراد عبد المالك	أستاذ مساعد - أ -	رئيسا
أ/قاسمي فيصل	أستاذ التعليم العالي	مشرفا و مقرا
أ/عزالي خليفة	أستاذ مساعد - أ -	ممتحنا

السنة الجامعية: 2020/2019

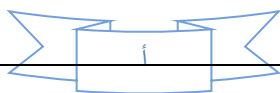
# شكر و عرفان

نتوجه بالشكر والحمد الى الله عز وجل الذي وفقنا في انجاز هذا البحث العلمي.

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: " لم يشكر الله من لم يشكر الناس " يسعنا في هذا المقام إلى أن نتقدم بواسع الشكر و التقدير إلى أستاذنا الكريم البروفسور "قاسمي فيصل" الذي قدم لنا الكثير و لم يبخل علينا بالتوجيهات البناءة التي أنارت لنا طريقنا نحو إتمام بحثنا. نشكر كل من ساعدنا من قريب و من بعيد في إنجاز هذا البحث العلمي.

و ندعوا الله أن يجازيهم عنا خير الجزاء وأن يسدد خطاهم لما يحب ويرضى.

لكم منا كل الشكر و الاحترام و العرفان



# إهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا:

إلى ... أبي و أمي أطال الله في عمرهما

إلى ... أخوتي و زوجاتهم حفظهم الله.

إلى ... الكناكيت (جهاد، إياد، أسينات، ليليان).

إلى ... الأسرة الرياضية لرياضة الووشو كونغ فو تبسة.

إلى ... زملائي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

إلى ... أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

بجامعة تبسة.

فاتح

# إهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا:

إلى ... أبي و أمي أطال الله في عمرهما

إلى ... أخوتي و زوجاتهم حفظهم الله.

إلى ... زوجتي الغالية.

إلى ... الكتاكيت (جهاد، إياد، أسينات، ليليان).

إلى ... الأسرة الأمنية بأمن ولاية تبسة.

إلى ... الأسرة الرياضية (رابطة تبسة للكراتي دو).

إلى ... زملائي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

إلى ... أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

بجامعة تبسة.

محمد الصغير



قائمة المحتويات

الجداول

و الأشكال

## قائمة المحتويات ( الفهرس )

الصفحة	الموضوع
أ	شكر و تقدير
ب، ج	إهداء
هـ، و، ز	قائمة المحتويات
ح	قائمة الأشكال
ح	قائمة الجداول
1	مقدمة
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
4	1- إشكالية البحث
5	2- فرضيات البحث
6	3- أهداف البحث
6	4- أهمية البحث
6	5- مفاهيم و مصطلحات البحث
7	6- صعوبات البحث
<b>الفصل الثاني: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة</b>	
9	1- الخلفية النظرية
9	1-1- الطرق التدريبية في تعليم المهارة الحركية
9	1-1-1- مفهومها المهارة الرياضية
9	1-1-2- مفهوم المهارة الحركية الرياضية
9	1-1-3- مبادئ التعلم الحركي
10	1-1-4- خصائص المهارة الحركية الرياضية
11	1-1-5- تصنيف المهارات الحركية الرياضية
12	1-1-6- طرق تعليم المهارات الحركية
12	1-1-6-1- الطريقة الكلية
12	1-1-6-2- الطريقة الجزئية
13	1-1-6-3- الطريقة المختلطة (الكلية الجزئية)
13	1-2- الكاطا في الكراتي دو
13	1-2-1- مفهوم رياضة الكراتي دو



14	1-2-2- فروع الكاراتي
14	1-2-3- أهداف الكاتا
15	1-3- الطاو في الووشو كونغ فو
15	1-3-1- تعريف الكونغ فو
15	1-2-3-1- تعريف الووشو
15	1-3-3-1- تاريخ الووشو
16	1-4-3-1- أصول الووشو
16	1-5-3-1- أصناف الكونغ فو ووشو
16	1-5-3-1- الووشو التقليدي
17	1-5-3-1- أساليب الووشو التقليدي
18	1-5-3-1-2- أسلحة الووشو التقليدي
18	1-5-3-1-2- الووشو الحديث
19	1-2-5-3-1- التاولو أو المنافسات الشكلية Taolu
19	1-2-5-3-1-2- استعراضات باليد الفارغة
20	1-2-5-3-1-3- استعراضات الأسلحة
23	1-4- الفئة العمرية (09 - 12 سنة)
24	1-4-1- مميزات المرحلة (10 - 12 سنة)
24	1-4-2- الفروق الفردية بين الأطفال في الفئة (10 - 12 سنة)
25	1-4-3- متطلبات النمو خلال المرحلة (10 - 12 سنة)
25	2- الدراسات السابقة
25	1-2- الدراسات العربية
27	2-2- التعليق على الدراسات السابقة
<b>الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة</b>	
29	1- منهج البحث
29	2- الدراسة الاستطلاعية
30	3- مجتمع الدراسة و عينة البحث
30	1-3- مجتمع البحث
31	2-3- عينة البحث
31	3-3- طريقة اختيار عينة البحث
33	4-3- تجانس عينة البحث

35	4- مجالات البحث
35	4-1- المجال البشري
35	4-2- المجال المكاني
35	4-3- المجال الزمني
36	5- ضبط متغيرات الدراسة
36	6- أدوات البحث
37	7- الأسس العلمية لأدوات البحث
39	8- الوسائل الاحصائية المستعملة
<b>الفصل الرابع: عرض، تحليل و مناقشة نتائج البحث</b>	
41	1- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
41	1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى
42	1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
43	2- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية
43	2-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية
44	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
45	3- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
45	3-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة
46	3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
46	4- مقارنة نتائج الطرق التدريبية الثلاث
47	5- الاقتراحات المستقبلية
47	6- خاتمة
49	7- قائمة المراجع
	8- قائمة الملاحق



فهرس الجداول		
الصفحة	العنوان	الرقم
33	تجانس عينة البحث من حيث العمر الزمني للعينتين	01
34	تجانس عينة البحث من حيث الاختبار القبلي للعينتين.	02
37	ثبات اختبار الكاوا في الكراتي دو.	03
38	ثبات اختبار الطاو في الووشو كونغ فو.	04
38	صدق اختبار الكاوا في الكراتي دو.	05
38	صدق اختبار الطاو في الووشو كونغ فو.	06
41	الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للطريقة الكلية لكلا الرياضتين.	07
43	الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للطريقة الجزئية لكلا الاختصاصين.	08
45	الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للطريقة المختلطة لكلا الاختصاصين.	09

فهرس الجداول		
الصفحة	العنوان	الرقم
32	رسم تخطيطي لكاوا هايان ساندان (Heian sandan)	01
33	رسم تخطيطي لطاو وو يو كوان (Wu Bu quan)	02

# مقدمة

تعد الفنون القتالية قبلة الممارسين للرياضة بمختلف فئاتهم الاجتماعية و العمرية، و تتميز عن غيرها من الرياضات بالأقدمية في الممارسة، حيث شهدت تشييد المدارس عبر كافة البلدان و كانت تعرف بالعلاج الروحي للفرد، كما أنها ظهرت في الهند ثم انتقلت إلى الصين ثم بعدها انتشرت باليابان و بقية بلدان العالم، أما في العصر الحديث فأصبحت لها مميزات و خصائص و أدوار مؤثرة على مختلف الجوانب النفسية للإنسان.

الفنون القتالية لها مميزات خاصة في الممارسة حيث تعتمد كرياضة على تنمية مختلف الصفات البدنية للإنسان و توظف مجتمعة لتحقيق الأداء الفعال و المهارات في صورتها النهائية أي في صورة المستوى العالي، و اهتمت البحوث العلمية في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمحتوى التدريبي للرياضات القتالية كغيرها من باقي الرياضات، حيث اهتمت بالتحديد و التوجيه لمختلف التخصصات ثم تطوير الصفات البدنية و توظيف كافة النظريات العلمية و الاختبارات الميدانية و المخبرية من أجل تطوير هذه الرياضات و بالتالي الوصول إلى أعلى المستويات، حيث أن التدريب الرياضي حسب محمد حسن علاوي هو: " عملية تربوية و تعليمية منظمة تخضع للأسس و المبادئ العلمية، تهدف أساس إلى إعداد الفرد و تحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة". (علاوي، 2002، ص17).

الرياضي في الفنون القتالية يمر بمراحل في الممارسة فيبدأ بالاكساب و التعلم للمهارات ثم اتقانها ثم تأتي مرحلة الآلية في الأداء بإتقان المهارات في صورها النهائية و بأقصى مستوى محقق يقاس من خلال معايير خاصة بالرياضة الممارسة و قوانينها التنظيمية.

نستطيع الحكم على مستويات الأداء للرياضيين من خلال المنافسات المقامة بالتدرج من الأدوار المحلية وصولاً إلى العالمية و القارية، و ذلك بفضل اللجان التحكيمية المكونة تكويناً أكاديمياً يشتمل على الجانبين النظري و التطبيقي حتى يعطى لكل ذي حق حقه، و لهم دور كبير في زيادة دافعية الممارسين الرياضيين من أجل الخوض في التنافس الشريف للوصول إلى أرقى المستويات.

كما تناولنا آنفاً أن التدريب الرياضي يحظى باهتمام الباحثين في المجال من أجل الرقي بالممارسة الرياضية للوصول إلى أعلى المستويات حيث أن التخطيط و البرمجة في العملية التدريبية تتضمن كافة الاجراءات و الطرق و الوسائل المتاحة و توظيفها توظيفاً سليماً من أجل تحقيق الأهداف المسطرة في

وقتها المبرمج، و الطرق التدريبية هي الشغل الشاغل للمدرب حيث تعتبر مفتاح نجاحه لربح الوقت، الجهد و المال من أجل تحقيق الأهداف المسطرة في البرنامج التدريبي المتبع، و هنا يجب على المدرب معرفة أنجع هذه الطرق و أفضلها في العملية التدريبية، حتى يعتمد عليها و تعينه على تحقيق الأهداف المسطرة، و هو موضوع بحثنا حيث تناولنا دراسة تجريبية للوصول إلى أي الطرق التدريبية أفضل و أنجع لتعليم المهارة الرياضية، أينا اخترنا رياضتين من الفنون القتالية (الكراتي دو و الووشو كونغ فو)، و طبقنا 3 برامج تدريبية للطرق التدريبية الثلاثة من أجل تعليم و بلورة أداء مهارة الكاوا في الكراتي دو و الطاو في الووشو كونغ فو، حيث قسمنا دراستنا إلى أربعة فصول:

### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

### الفصل الثاني: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة.

### الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة.

### الفصل الرابع: عرض، تحليل و مناقشة نتائج البحث.

أخيرا ، إننا حاولنا تقديم ما في وسعنا لإجراء بحث علمي قائم على القواعد المنهجية المعترف بها في الدوائر العلمية الرسمية، نتمنى أن نكون قد وفقنا في ذلك و نحن نرحب بكل نقد بناء و على أتم الاستعداد لإثراء هذا العمل بما يدفع به نحو الأفضل، و الله ولي التوفيق .



# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

## 1- إشكالية البحث:

الفنون القتالية قبله أغلبية الراغبين في الممارسة الرياضية بمختلف الفئات العمرية، و هذا راجع لهاجس الدفاع عن النفس من كافة التهديدات التي قد تهدد حياة الأفراد، و رياضتي الكراتي دو و الووشو كونغ فو لهما حصة الأسد من عدد الممارسين على مستوى مدينة تبسة و بلدياتها، حيث تعتبران رياضتين قتاليتين لهما ضوابط تحكيمية و شروط ممارسة و أيضا تتضمنان تخصصات متشابهة إلى حد بعيد، فرياضة الكراتي دو و الووشو كونغ فو بهما تخصصي الكاتا و الطاو على التوالي إذ يؤدي فيهما الرياضي مجموعة من الحركات المتتالية و المتناسقة لها بداية و نهاية، تشترك فيها كل من الأيدي و الأرجل و الوضعيات و كذا تغيير الموضع ليتم نسج مهارة جميلة المنظر رائعة الأداء تبذل الرياضي خلاله طاقته القصوى من كافة النواحي البدنية و الحركية و النفسية حتى يتقنها، و هي محل محافل تنافسية تصفوية من الأدوار الدائرية ثم الولائية فالوطنية حتى يصل رياضيو النخبة إلى المنافسات القارية ، الاقليمية و الدولية، ناهيك على أن أداء هذه المهارة يعتبر ضرورة في امتحانات اجتياز الأحزمة لكل الرياضيين حسب الدرجة من المبتدئين حتى المماريين حيث أن لكل مستوى نوع الكاتا أو الطاو المحدد لاجتيازه و المرور إلى مستوى أعلى.

بالنسبة للكاتا هي تمارين فردية للتدريب على الأسلوب القتالي ألفها خبراء الفنون القتالية بناء على تجاربهم الشخصية التي تحتوي على جملة من التقنيات الدفاعية و الهجومية و أساليب المراوغة و تمارين لتنفس و التنقل، تؤدي بشكل مرتب و متسلسل و بتركيز كبير داخل مساحة محددة و تشتت بعض المدارس الدفاعية العودة إلى نقطة الانطلاق. (عبد الكريم، 114، 2004).

و أيضا بالنسبة للطاو في الووشو كونغ فو فهي تصب في بوتقة الكاتا في الكراتي دو حيث تتضمن مجموعة متصلة بشكل مستمر من التقنيات المحددة مسبقا و التي تم تصميمها وفقا لمبادئ و فلسفات معينة لدمج المبادئ الأسلوبية للهجوم والدفاع و تشتمل على تقنيات اليد و تقنيات الساق، القفزات، الكنس، الوقفات، المسكات، الرمي، المصارعة و التوازن، حيث أنه من خلال التدريب المنتظم من شأنه أن يحسن تدريجيا مرونة الممارس.

بما أن الموسم الرياضي قصير و به مختلف البطولات التصفوية المؤهلة إلى الأدوار العليا و أيضا جدولة امتحانات اجتياز الأحزمة في رزنامة توزيع نشاطات الموسم الرياضي لكل من الفيدرالية الجزائرية للكراتي دو و أيضا الاتحادية الجزائرية للوشو كونغ فو، حيث يجب على كل رياضي أداء مهارتين ضمن مجريات الامتحان.

حتى يكتسب الرياضي و يؤدي هاتين المهارتين و يتقنهما و يجب على المدرب تلقينها له وفق الطرق التدريبية المتاحة، حتى يكتسبها بالتعلم ثم يؤديها بصورة آلية و بعدها يتقنها بشروطها و ضوابطها التحكيمية حتى تكون محل تقييم من طرف الممتحنين في امتحانات اجتياز الأحزمة و أيضا من طرف الحكام في المنافسات.

و من هذا المنطلق نجد أنفسنا أمام الاشكالية التالية:

هل توجد هناك علاقة بين الطرق التدريبية (الكلية، الجزئية و المختلطة)، و تعلم مهارة الكاتا في الكراتي دو و الطاو في الووشو كونغ فو؟

و منه نشق التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختباريين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للطريقة الكلية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختباريين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للطريقة الجزئية؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختباريين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للطريقة المختلطة؟

## 2- فرضيات البحث:

تقول جازية كيران بأن الفرض هو: " عبارة عن اقتراح أو فكرة لاحظ الباحث فيها شيئا بارزا أثار اهتمامه و انتباهه يصلح كتفسير لما شاهده من ظواهر". (كيران، 2008، ص28).

و من خلال الخلفية النظرية نستطيع وضع الفرضيات التالية للانطلاق في العمل على أساسها:

### 2-1- الفرضية العامة:

توجد هناك علاقة بين الطرق التدريبية (الكلية، الجزئية و المختلطة)، و تعلم مهارة الكاتا في الكراتي دو و الطاو في الووشو كونغ فو.

## 2-2- الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختباريين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للطريقة الكلية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختباريين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للطريقة الجزئية.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختباريين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للطريقة المختلطة.

## 3- أهداف البحث:

❖ التعرف بالطرق التدريبية المعتمدة في تعليم مهارتي الكاطا في الكراتي دو و الطاو في الووشو كونغ فو.

❖ معرفة أنجع الطرق التدريبية لتعليم المهارتين.

❖ توجيه المدربين نحو أنجع الطرق التدريبية لكسب الجهد و الوقت في تعليم المهارتين.

## 4- أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في محاولة الارتقاء بمستوى التدريب في ميدان الفنون القتالية و بالأخص من ناحية تعليم و تلقين مهارتي الكاطا في الكراتي دو و الطاو في الووشو كونغ فو اللتان تعتبران جزءا لا يتجزأ من ممارسة الاختصاصيين، و ذلك بتزويد المدربين بالمعارف اللازمة لريح الوقت و الجهد من أجل تحقيق الهدف المسطر و هو تحقيق التعلم للمهارتين حتى تكونان محل تقييم من طرف الحكام في المنافسات الرياضية و أيضا من طرف الممتحنين في اختبارات اجتياز الأحزمة.

## 5- مفاهيم و مصطلحات البحث:

- الطرق التدريبية: الطرق الثلاث لتعليم المهارة الرياضية (الكلية، الجزئية و المختلطة).

- الكاطا في الكراتي دو: جملة من التقنيات الدفاعية و الهجومية و أساليب المروعة و تمارين للتنفس و التنقل، تؤدي بشكل مرتب و متسلسل و بتركيز كبير داخل مساحة محددة.



- الطاو في الووشو كونغ فو: جملة من التقنيات الدفاعية و الهجومية و أساليب المراوغة و تمارين للتنفس و التنقل، تؤدي بشكل مرتب و متسلسل و بتركيز كبير داخل مساحة محددة.

- الفئة العمرية 10 - 12 سنة: فئة الأشبال بالنسبة لرياضة الكراتي دو (11 - 12 سنة) و فئة الأصاغر بالنسبة لرياضة الووشو كونغ فو (10 - 11 سنة).

## 6- صعوبات البحث:

في الحقيقة بحثنا هذا كان ثمرة جهد و مثابرة عملية خاصة في شقه التطبيقي أين واجهنا بعض الصعوبات و تمثلت في:

- ❖ نقص اهتمام بعض الحكام خاصة في الاختبار البعدي.
- ❖ صعوبة التحكم في العينة و انضباطها بالنسبة المطلقة لبعض الظروف المتعلقة بالرياضيين و أيضا بالمدرين إلا أننا تداركنا الأمر.
- ❖ تعليق الممارسة الرياضية من طرف الوزارة الوصية مما أثر ذلك على النتائج المتحصل عليها حيث تطلعنا إلى نتائج أكثر إيجابية.
- ❖ نقص في الدراسات السابقة حول الموضوع.
- ❖ صعوبة التحكم في برنامج SPSS حيث تطلب الأمر دراسة متواصلة من طرف الباحثين حتى تم التمكن من استغلاله في الدراسة الميدانية.
- ❖ غلق مكتبة الكلية شكل نوعا ما عائقا للتوسع في الخلفية النظرية.
- ❖ بعض الارتباطات المهنية للباحثين أدى إلى تذبذب في الحصص التدريبية المبرمجة.



## الفصل الثاني

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

## 1- الخلفية النظرية:

### 1-1- الطرق التدريبية في تعليم المهارة الحركية:

#### 1-1-1- مفهومها المهارة الرياضية:

عرفها محمد خير الله ممدوح بأنها: " تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة و الصغيرة و بنوع من التآزر يؤدي إلى كفاية و الجودة في الأداء " (ممدوح، 1997، ص 43).

و تعني أيضا: " القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية و استعداد للإنجاز".

#### 1-1-2- مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

عرفها مفتي ابراهيم حماد بأنها: " ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس فيها" (مفتي، 2002، ص 7).

و عرفها نجاح مهدي و أكرم محمد صبحي " بأنه العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو بتعديل قابليات الحركة عن طريق الممارسة و التجربة (مهدي و صبحي، 2000، ص 180).

#### 1-1-3- مبادئ التعلم الحركي:

##### ❖ الاستيعاب:

إن سرعة الفهم و الاستيعاب تؤثر على التعلم فسرعي الفهم و الاستيعاب يتعلمون الحركة أسرع و يستوعبون أكثر من غيرهم الذين لا يستطيعون الاستيعاب و هو يكون على الشكل التالي:

أ- **الوضوح:** الوضوح الحركي يسهل عملية إدراك المسائل الجوهرية المتعلقة بالحركة من الناحية النظرية و العلمية.

ب- **السهولة:** إن التدرج بالمبتدئ بحركات سهلة و الانتقال إلى الصعبة سوف يؤدي إلى أثر طيب في التعلم.

ج- التدرج: هي زيادة في عدد المهارات و الحركات التي تعلمها الرياضي أو استوعبها، و التدرج بصعوبة الحركة نفسها، حين إعادتها و زيادة صعوبتها عن طريق الحمل حتى يستطيع تأدية الحركة الاعتيادية بصورة سهلة.

❖ **التشويق و الإثارة:** من المميزات المهمة التي يجب أن ينبه إليها المربون من مبدأ التشويق و الإثارة لأن أي عمل يقوم به الانسان لا يمكن أن يتقن إذا لم تكن هناك إثارة أو رغبة في العمل.

الاتقان و الثبات و التجارب السابقة: الاتقان صفة من صفات الثبات لدى الرياضي و المدرب و المعلم الذي يعرف صفة الحركات و المهارات و درجاتها كما أن اتقان المهارة و تثبيتها بشكل آلي مرتبط بالتدريب و التعلم الجيد.

❖ **الممارسة:** لا يمكن أن يتعلم الفرد المهارة إلا من خلال ممارستها بالتدريب عليها لفترة.

❖ **النضج:** النضج في علم الحركة معناه السن المناسب لاختيار اللعبة. (ابراهيم، 2004، ص 115 - 116).

❖ **النمط الجسمي:** هناك أنماط عديدة يتصف بها الفرد، يمكن أن توزع عليها مختلف الأنشطة الرياضية و أهم ما يميز الحركات الرياضية، و نجاح هذه الحركات هو اختيار النمط الذي يصلح لهذه اللعبة أو تلك.

❖ **المزاج و أنماطه:** هو مجموعة من الصفات التي تميز الانفعالات للأفراد، و المزاج من ناحية علم الحركة هو الدرجة التي يتأثر بها الفرد في الموقف الحركي و نوع الاستجابة الحركية و ما هو رد الفعل الحركي على هذا الموقف.

#### 1-1-4- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

❖ **المهارة تعلم:** المهارة تتطلب التدريب.

❖ **المهارة لها نتيجة نهائية:** يعني الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء.

❖ **المهارة تحقق نتائج بثبات:** تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء لآخر من خلال المحاولات المتتالية و المتعددة.

❖ **المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد و بفعالية:** أداء المهارة يتم بتوافق و تجانس و انسيابية و توقيت سليم و بسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها.

❖ **مقدرة المؤدي للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:** الرياضي الماهر يستطيع تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة و يستطيع اتخاذ قرارات بتنفيذها بفعالية، فالمهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات و لكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في التوقيت المناسب.

### 1-1-5- تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

إن هناك أنواع متعددة للمهارة على مدى أنواع الرياضات المختلفة و هي بذلك تختلف بعضها عن بعض و يكون المهم للمدربين و المعلمين حتى للأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيفاتها المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المتلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها و التدريب عليها و كذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها، و من ثم تحديد طرق التدريب عليها.

- صنف ستيلينجر 1982 م المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية: (مفتي، 2002، ص 15).

❖ **مهارة مستمرة:** و هي تلك المهارة التي لا يكون لها بداية و لا نهاية واضحة و التي يمكن أن تستمر طبقا لرغبة الفرد الرياضي.

❖ **مهارات منفصلة:** و هي تلك المهارات التي تكون لها بداية و نهاية واضحة.

❖ **مهارات متسلسلة:** و هي تلك المهارات التي تتركب من عدة مهارات منفصلة تشكل معا حركة متماسكة.

❖ **مهارات مفتوحة:** و هي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة فيها خلال التنافس.

- تصنيف بوب دافيز و آخرون 1994 م : و هو تصنيف يعتمد على سرعة سير الأداء و التي تتحدد فيها سرعة أداء المهارة طبقا لمدى سيطرة اللاعب على توقيت أدائها و هي تقسم إلى مايلي:

❖ **حركات ذات سرعة عالية:** يسيطر فيها الرياضي على معدل سرعة أداء الحركة إما بسرعة أو ببطء.

❖ **حركات ذات سرعة ذاتية خارجية:** و فيها يتم السيطرة على سرعة أداء المهارة في البداية ثم لا يكون هناك سيطرة على السرعة بعد ذلك.

❖ **حركات ذات سرعة خارجية:** و فيها يتم التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي مثل الظروف الطبيعية.

- تصنيف بلوتون 1957 م: و هو تصنيف يعتمد على طبيعة تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء أداء المهارة حيث تقسم المهارات إلى:

❖ **مهارات مغلقة:** و هي تلك المهارات التي تؤدي دون تدخل أي عنصر من عناصر البيئة التنافسية مثل عدم تدخل المنافس أو تغيير موقع أداة التنافس.

❖ **مهارات مفتوحة:** و هي تلك المهارات التي يتأثر أدائها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة في التنافس.

### 1-1-6- طرق تعليم المهارات الحركية:

**1-1-6-1- الطريقة الكلية:** و هي الطريقة البسيطة لأداء المهارات الحركية، دون أي تمهيد و تعتمد على الاستعدادات الجسمانية و العضلية للرياضي، كما أن نجاحها أو فشلها يتوقف على الفروق الفردية بين اللاعبين، حيث يركز المدرب على اللعبة أو الفعالية أو على مجموعة من مهارات اللعبة في وقت واحد.

إن هذه الطريقة تستعمل في تدريب المهارات البسيطة إلا أن معظم البحوث العلمية تحبذ استخدام هذه الطريقة في التعلم إذا كان بوسع الرياضي استيعاب المهارة بأكملها. (مروان، 2000، ص ص 189 - 190).

كما أن من مزايا هذه الطريقة هي أنها تهتم بدرجة كبيرة بالعمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة و ذلك لأن الفرد يقوم باستدعاء و استرجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة، أي ارتباطها بأجزائها المختلفة دون تجزئة، إلا أن هذه الطريقة من الصواب استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة.

**1-1-6-2- الطريقة الجزئية:** و هي الطريقة المندرجة لتعليم المهارة مع تقسيمها إلى أجزاء متتالية على أن يؤدي كل جزء على حدى حتى يتم اتقانها، بحيث يقوم اللاعب بربط هذه الأجزاء مع بعضها البعض حتى يصل في النهاية إلى الحركة السليمة أو المهارة السليمة ككل.

و بالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة و التعقيد إلا أنها لا تتناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة أو المهارات التي لا يمكن تجزئتها.

و من أهم عيوب هذه الطريقة أنه في كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى، مما يعمل على تأخير اتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية و ظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها عن بعضها الآخر.

إن لكل من الطريقة الكلية و الجزئية محاسنها و مساوئها كما أن هناك عوامل كثيرة تؤثر على اختيار الطريقة الصحيحة في التعلم و من هذه العوامل نوعية اللعب و نوية المهارات المنفصلة، فإذا كانت المهارة معقدة و طويلة يحبذ استخدام الطريقة الجزئية، كما أن نوعية المدرب و مستواه يؤثران على طريقة التعلم.

**1-1-6-3- الطريقة المختلطة (الكلية الجزئية):** في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين معا لكي تتحقق الاستفادة من مزايا كل منهما و في نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة.

و قد دلت التجارب و الخبرات على أن التعلم بالطريقة الكلية الجزئية تحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية. (مروان، 2000، ص 189 - 190).

و يجب على المدرب أن يقوم بتعليم المهارة ككل بصورة مبسطة و أن يكون تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية مع مراعاة تقسيم أجزائها إلى وحدات متكاملة و مترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.

#### **1-2- الكاوا في الكراتي دو:**

#### **1-2-1- مفهوم رياضة الكراتي دو:**

طريقة فنية قتالية يابانية ليست باستخدام الأسلحة لكن باستخدام العقلاني للامكانيات الطبيعية لجسم الانسان عن طريق : اليد، المرفق، الساعد، القدم، الكعب...." على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لاقصائه و ذلك بنظام و قوانين خاصة ينفرد بها (adoul, 1991, p.13)

و تعني كلمة الكراتي دو:

❖ كارا: فارغة.

❖ تي: اليد.

❖ دو: طريق.

أي معناه طريق اليد الفارغة ، و يبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم و السيطرة على الذات مع التعايش بين الجسد و العقل و الروح. (محمود، 1995، صفحة 22).

### 1-2-2-1 فروع الكاراتي: يتفرع إلى جزئين أساسيين و هما: الكاتا و الكوميتيه.

❖ الكاتا: - لغة: تعني شكل أو قالب.

- اصطلاحاً: تعني القتال الوهمي.

و هي تمارين فردية للتدريب على الاسلوب القتالي، ألفها خبراء الفنون القتالية بناء على تجاربهم الشخصية، تحتوي على جملة من التقنيات الدفاعية و الهجومية و أسلوب المراوغة و تمارين التنفس و التنقل تؤدي بشكل مرتب و متسلسل و بتركيز كبير داخل مساحة محددة و تشتت بعض المدارس الدفاعية العودة إلى نقطة الانطلاق.

### 1-2-3- أهداف الكاتا:

- ❖ الرفع من درجة الاستفاد القوي باستشعار روح قتالي حقيقي.
- ❖ زيادة القدرة على التخيل و التصور لأنواع مختلفة من الهجمات المتوقعة و اتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف.
- ❖ تنمية الثقة بالنفس و الاندماج الحقيقي بين العقل و الروح و الجسم.
- ❖ تنمية الممتلكات الفطرية و استخدامها" النظر، السمع، سرعة الاستجابة"
- ❖ مراقبة التنفس و توسيع الجهد و تحسين السرعة و الفعالية.
- ❖ تنمية الفكر التكتيكي (الكريم، 2004، صفحة 114).



### 1-3-3- الطاو في الووشو كونغ فو:

#### 1-3-1- تعريف الكونغ فو:

إن المعنى الحقيقي و الأصلي لكلمة الكونغ فو هي: القدرة أو الإنجاز في مجال معين و كلمة كونغ فو تنقسم إلى مقطعين المقطع الأول و هو كلمة كونغ و تعني التفوق أو المثالية و فو تعني القتال أو النضال و نستنتج أن المعنى الإجمالي هو التفوق أو المثالية أو التفوق القتالي.

#### 1-3-2- تعريف الووشو:

معنى ووشو هي كلمة تتكون من شكلين صينيين Wu و Shu في الووشو، هما "Zhi" و التي تعني "To stop" و "Ge" و هي سلاح قديم للحرب، مع أن جوهر الشكلين هو في الواقع لوقف الصراع و تعزيز السلام. ممارسة الووشو لا تطور فقط جسما قويا و صحيا، بل أيضا عقلا ذا قيم أخلاقية عالية، حيث تركز ممارسته على "وو دي" "WUDE" أو الأخلاق الدفاعية، تتكون الووشو التنافسية من نظامين: تاولو و ساندا.

#### 1-3-3- تاريخ الووشو:

الووشو يشار إليها أيضا باسم الكونغ فو، و هي المصطلح الجماعي لممارسات فنون القتال التي نشأت و تطورت في الصين، الووشو هو نبع جيد لجميع الممارسات القتالية الآسيوية على مدار تاريخها الطويل، تطورت الووشو إلى العديد من الأساليب و الأنظمة المتميزة كل منها يتضمن تقنياتهم و تكتيكاتهم و مبادئهم و أساليبهم، فضلا عن استخدام مجموعة واسعة من الاسلحة التقليدية و تركز الأساليب المختلفة التي ظهرت على العديد من جوانب القتال، و لكن الأهم من ذلك أنها استوعبت الفلسفات الشعبية و الممارسات الأخلاقية للناس في الصين على مدار 5000 سنة من التنمية، مع ذلك تطورت الووشو إلى أكثر من مجرد نظام بسيط للهجوم و الدفاع و أصبحت وسيلة لتنمية الجسد و العقل و الروح بطريقة إيجابية تفيد كل هذه الممارسة.

(الاتحاد الدولي للووشو، 2019، رياضة الووشو . <http://www.iwuf.org/sport-wushu/>)

### 1-3-4- أصول الووشو:

يمكن إرجاع أصول الووشو إلى الإنسان الباكر و نضاله من أجل البقاء في بيئة قاسية خلال العصر البرونزي (3000-1200 قبل الميلاد) أو حتى قبل ذلك، و هو الصراع الذي أدى إلى تطوير تقنيات للدفاع ضد كل من الحيوانات البرية و البشر و الآخرين، و جاء تطبيق الأسلحة في نهاية المطاف لتشكيل جذور تقنيات الووشو القائمة على الأسلحة كما أن مسابقات القوة و التقنية (مثل Jiaodi و هو شكل صيني قديم من المصارعة) عززت تطوير أنظمة القتال المجردة.

### 1-3-5- أصناف الكونغ فو ووشو:

#### 1-5-3-1- الووشو التقليدي:

الوشو التقليدي (المعروف عادة باسم الكونغ فو) هو أصل رياضة الووشو و له تاريخ طويل و متنوع، و مع نشأة الووشو في الصين، نشأت ممارسات الووشو التقليدية و انتشرت في جميع أنحاء البلد الجغرافي و استوعبت خصائص ثقافية و عرقية و فلسفة متميزة لمختلف المجموعات في الصين.

(الاتحاد الدولي للوشو، 2019، رياضة الووشو. <http://www.iwuf.org/sport-wushu/>)

نشأ من الحاجة إلى الدفاع عن النفس و البقاء، بالإضافة إلى فن الحرب، ظهرت أساليب و ممارسات مختلفة تتميز بمختلف الطرق و المحتوى و الفلسفات و التكتيكات و التفهيمات التي ظهرت عبر آلاف السنين من تطوير الووشو، في حين أن الووشو التقليدي في صميمه هو طريقة الهجوم و الدفاع القتالي، فقد تجاوزت ممارسته وسيلة بسيطة للوصول إلى غاية و أصبحت متداخلة بعمق في إرث المبادئ لأخلاقية، تهدف ممارسته إلى الحفاظ على مبادئ و طرق و مخلفات الأجيال السابقة التي تطورت و اعتمدت على هذه الفنون من أجل البقاء و تحسين الحياة بشكل عام.

تختلف أساليب و ممارسات الووشو بشكل كبير، حيث يتميز بعضها بتقنيات يدوية، و البعض الآخر يركز على تقنيات الساق، و البعض الآخر يركز على المصارعة، بعض التركيز على الهجوم و الدفاع في حين يسعى آخرون لتعزيز الصحة و الحفاظ على الرفاه، و تشمل الووشو التقليدية أيضا مجموعة واسعة جدا من الأسلحة التقليدية التي تم تسليمها من عصر الأسلحة الباردة جنبا إلى جنب مع الأساليب العملية التي تم الحفاظ عليها من قبل الأجيال اللاحقة، مع العديد من العشائر و الطوائف و الأنظمة و الأساليب العائلية، الووشو التقليدي متنوع و ملون، مع ثقافة فيزيائية عميقة و معقدة للغاية، يمارسها الناس

من جميع مناحي الحياة، بغض النظر عن العرق أو الجنس أو السن أو الطبقة الاجتماعية أو الحالة المدنية، و هي جوهرة ثقافية و رياضية للناس في كل مكان.

يستمر الاتحاد الدولي للوشو (IWUF) في الحفاظ على الوشو التقليدية و تعزيزها حيث أن هذه الممارسة دخلت بإطراد في عالم الرياضة للجميع، تتوافق قيم الوشو التقليدية مع قيم تعزيز التماسك الاجتماعي، و القيمة الثقافية و التعليمية، و تطوير أنماط الحياة الصحية و العادات، في عام 2004، نظمت IWUF أول طبعة لها من بطولة العالم التقليدية للكونغ فو كل سنتين، كحدث رياضة للجميع، فإن طبيعة المنافسة هي تعزيز ممارسة الكونغ فو التقليدية من خلال المشاركة و التبادل على نطاق واسع، يضم الحدث الآلاف من المنافسين في جميع الفئات العمرية التي تتنافس في مجموعة واسعة من الأقسام، و يتم منح أغليبتها جوائز للمشاركة، بروح من التفاعل و يهدف هذا الحدث إلى بناء الصداقات و الاهتمام من خلال الوشو التقليدي.

(الاتحاد الدولي للوشو، 2019، رياضة الوشو. /<http://www.iwuf.org/sport-wushu/>)

### 1-3-5-1-1 أساليب الوشو التقليدي:

- ❖ شاولين الشمالي.
- ❖ سان تشيوان (الملاكمة الشمالية الطويلة).
- ❖ فرس النبي (السرعوف).
- ❖ مخلب النسر.
- ❖ القرد.
- ❖ أسلوب السكران.
- ❖ جنيات السكران الثمان.
- ❖ باجي.
- ❖ إت أل.
- ❖ باو تشوي (قبضة المدفع).
- ❖ تشو جياو (القدم الطاعنة أو الدافعة).
- ❖ فانزي تشيوان (القبضة المتعاقبة المتتالية).
- ❖ هوا تشيوان (قبضة الزهرة - قبضة النفائس أو قبضة هوا زونغ).

- ❖ مي هوا زوانغ (أركان أو أعمدة المحبب ميهوا).
- ❖ ينغزاواتشيوان (أسلوب مخالبا النسرا أو الصقرا).
- ❖ تونبي تشيوان (قبضة استمداد القوة من الخلف).
- ❖ شوي هوا تشيوان (قبضة حافة الماء).
- ❖ يان جنغتشيوان (قبضة يان جينغ) أيضا تعرف بـ ميزونغتشيوان (قبضة الطريق أو الأثر المفقود).
- ❖ تشانغ جيا تشيوان (قبضة عائلة تشانغ).

### 1-3-5-1-2 أسلحة الووشو التقليدي:

- ❖ انشاكو ذات سلسلة قصيرة.
- ❖ انشاكو ثلاثي.
- ❖ سيف قديم للكونغ فو.
- ❖ سيف ساموراي (كاتانا).
- ❖ رمح القماش.
- ❖ سكين شورت الصيني.
- ❖ الرمح ذات السيف المركب.
- ❖ السلسلة ذات المسمار.
- ❖ عصا كونغ فو عادي.
- ❖ الفأس ذات الرمح الرأسي.
- ❖ فاس ذو حدين ذات رمح.
- ❖ سيف زينة العريض.

### 1-3-5-2 الووشو الحديث:

طورت الووشو اليوم إلى أشكال مختلفة من الممارسة، لكل منها تركيزه و أهدافه الخاصة، بعض الممارسات تسلط الضوء على الصحة و الرفاهية باعتبارها الهدف الأساسي، في حين أن آخرين يؤكدون على الحفاظ على الثقافة و المهارات التقليدية التي نشأت منها الفنون، و في الآونة الأخيرة تطورت الووشو لتصبح رياضة تنافسية عالمية، يمارسها و يتمتع بها الآلاف من الناس في جميع أنحاء العالم بسبب محتواها الفريد و المثير، يتم تصنيف الووشو الرياضي إلى فئتين رئيسيتين، هما Taolu (المنافسة

الروتينية) التاولو أو المنافسات الشكلية و تتضمن قوالب و مناورات لفنون قتالية يقيم على أساسها المتنافسون و يمنحون نقاطا وفقا لقواعد خاصة، و تتكون هذه القوالب من حركات أساسية (الوقفات و الركلات و اللكمات و الاتزان و القفزات و الضربات و الرميات) تأسيسا على التصنيفات الكلية لأساليب الفنون القتالية الصينية التقليدية و قد تغير في المنافسات التي تهتم بابرار القوة، و الأشكال التنافسية محددة بزمن يتراوح بين دقيقة و عشرين ثانية في بعض الأنماط المظهرية إلى ما يزيد عن خمس دقائق في الأنماط الداخلية، ازداد اهتمام المنافسين في رياضة الووشو الحديثة بالتدريب على التقنيات الهوائية مثل قفزات و ركلات 540 و 720 و حتى 900 درجة لرفع درجة الصعوبة و الأسلوب في حركاتهم و Sanda (المنافسة الحرة) هي طريقة حديثة في القتال أين تأثرت بالملكمة الصينية و هي طرق مصارعة صينية تسمى شواي جياو و تقنيات تصارع صينية أخرى مثل تشين نا، و لها نفس الجوانب القتالية للوشو.

(الاتحاد الدولي للوشو، 2019، رياضة الووشو. / <http://www.iwuf.org/sport-wushu/>)

### 1-3-5-2-1- التاولو أو المنافسات الشكلية Taolu:

يتكون من استعراضات باليد الفارغة أو بالأسلحة و التي تأتي كالتالي:

#### 1-3-5-2-2- استعراضات باليد الفارغة:

#### ❖ شانغ تشوان (القبضة الطويلة) Chanquan.

تتألف من الأساليب التي نشأت من قبل و تحظى بشعبية في المناطق الشمالية الجغرافية من الصين (شمال نهر Yangze)، بما في ذلك تشانتشوان هوا تشيوانتشوان كونج، شاولينتيوان، فانزي تشيوان، و باو تشوي، يتم تعريف هذا النمط من خلال الضربات المفتوحة و الطويلة المدى و مجموعة واسعة من تقنيات الساق و الحركات الدائرية، تستخدم Changquan المواقف المفتوحة و الموسعة، و تقنيات السرعة العالية بالإضافة إلى العديد من التقنيات الجوية و البهلوانية، و هو أسلوب سريع و ديناميكي و مثير يضم العديد من الحركات المذهلة.

#### نان تشوان Nanquan (القبضة الجنوبية)

تتألف من الأساليب التي نشأت من قبل التي تحظى بشعبية في المناطق الجغرافية من الصين (جنوب نهر اليانغتسي بما في ذلك هونغ غار، لي غار، ليو غار، موك غار، تشوي غار، و ووزو كوان،

يونغ تشون تشيوان و غيرهم ، يتميز نانقوان بالمواقف المنخفضة مع عدد أقل من تقنيات الساق و التركيز على موقف ثابت و ثبات، و تمتلك نانقوان تقنيات بهلوانية أقل نسبيًا، و لمنها تركيز على توليد تقنيات قوية للغاية مع تقنيات يدوية معقدة و متطورة، إنه أسلوب شرس و قوي، يعبر ممارسوه عن روح قوية.

### ❖ تاي تشي تشوان Taijiquan

الفن التجريدي الأكثر انتشارا و شعبية في العالم اليوم، يتميز بحركاته البطيئة و الرشيقية و مزيج من التقنيات الصعبة و الناعمة، تتألف Taihiquan من أساليب معروفة مثل (Che و Yang و Wu و Sun و Wu Hao) ، و هي مشهورة بسبب التركيز على بناء الصحة و طول العمر لممارستها، تقترن الحركات البطيئة في Taihiquan في بعض الأحيان بتدفقات القوة المتفجرة، مما يتطلب الانسجام الكامل للحركة و التنفس و التنسيق في الجسم بأكمله و العقل في الممارسة المستمرة.

### ❖ قبضة الشين يي Xingyiquan

مشتق من الأفكار الثقافية الصينية التقليدية من بين و يانغ، فضلا عن العناصر الخمسة، تستمد مبادئ الحركة من مفاهيم العناصر الخمسة، و استخدمت اثنا عشر شكلا و خصائص حيوانية كمصدر إلهام للعملية الهجومية و الدفاعية، و تميزت بالقوة بتدفقات القوة المتفجرة.

### ❖ ثمانية الأيدي Baguazhang

يستخدم هذا الأسلوب المشي الدائري كتدريب أساسي له، و تؤكد تقنياته على العبور الأفقي و العمودي، و تغيير التقنيات أثناء المشي.

### 1-3-5-2-3- استعراضات الأسلحة:

### ❖ السيف العريض DAO Shu

و باعتبارها واحد من الأسلحة القصيرة البارزة في التاريخ الصيني، فقد تم استخدامه على نطاق واسع في جميع أنحاء الصين، إنها منحني ذو حواف واحدة و تتميز بممارستها القوية الهجومية و التقنيات الدفاعية، تستخدم الحركات الشرسة و القوية في المقام الأول تقنيات الالتفاف و الالتحام و القطع العلوي، و النقطيع و الحجب و الدفع، و الدوران و يتطلب أداؤها قوة كبيرة و تنسيق بين جسد الممارس و السلاح، و تصنف الروتينية ضمن تصنيف تشانغتشوان (أسلوب الشمال).

### ❖ أسلوب السيف الرفيع Jian Shu:

هي إحدى أشكال السلاح التي يتم فيها ادماج تدريجي بين مهارات الضرب المتكرر و الانحدار و الميل و الإشارة و الضرب و بين التوازن و استدارة الجسم و تتميز بالسرعة و الخفة و الحركات الإيقاعية و حركات الجسم المتغيرة.

### ❖ أسلوب السيف الجنوبي العريض Nan Dao:

و هو أحد أشكال الأسلحة و التي توظف بصورة رئيسية مهارات و تقنيات الازدواج تطويق الرأس أي لف الرأس الضرب الخاطف الركل في قصبة الرجل الضرب القاطع من أسفل لأعلى و التقادي و تتميز الحركات فيها بالرشاقة و السرعة و القوة و العنف.

### ❖ تاي تشي مستقيم السيف Taijijian:

يتميز بسيف مستقيمة الحافة يعمل مع مبادئ و خصائص Taijiquan الحركة، يتم تعريفه عن طريق الحركات البطيئة، مقترنة في بعض الأحيان مع انفجارات من القوة المتفجرة، و التي تتطلب، مثل Taijijian الانسجام الكامل للحركة و التنفس و التركيز و التنسيق في الجسم بأكمله و العقل في ممارسة مستمرة.

### ❖ شوانغجيان (سيوف مزدوجة مستقيمة) Shuangjian

باستخدام السيفان المستقيمان اللذان يستخدمان تقنيات السيف المستقيمة، يوضح Shuangjian الانسجام و التنسيق بين اليد اليسرى و اليمنى و كذلك بين الأسلحة و جسم المؤدين بطريقة رشيقة و دقيقة.

### ❖ السيف العريض المزدوج Shuangdao

يتطلب استخدام هذا الاسلوب تنسيقا تاما للأطراف الأربعة، مع وجود خطوات و إيقاعات متزامنة تماما، حتى أكثر مما هي عليه عند استخدام النطاق الواسع، إذا كان إيقاع الجزء الأسفل من الجسم بعيدا بعض الشيء، يصبح من المستحيل إكمال حركات مزدوجة النطاق، عند القيام بالأداء، يجب أن تكون الحركة ثابتة، و أن تقدم و تتراجع بشكل مرن، و يتم إجراء التعديلات عند الضرورة، مع ترك الخطوات السيوف دون عوائق، مع حركات واضحة و جريئة و قوية.

### ❖ استعراض المبارزة Duilian

هذا استعراض مع اثنين أو أكثر من المشاركين في محاكاة حالة قتالية يضم القتال العارية أو الأسلحة القائمة على الأسلحة، عرض الهجوم الهجومي و التطبيقات الدفاعية، يتطلب Duilian الدقة، إتقان المستوى العالي، و التكيف العالي، مع السرعة العالية و يتميز بالقفز و السقوط، فهو شديد النشاط و مسلية بصريا.

( litianji andduxilian, (1991), A giude to chinese natural arts, forein language press Beihin, , ISBN7-119-01393-9 )

### ❖ العصر الشمالي Gunshu:

يعتبر الأب لجميع الأسلحة، و يسير بخطى سريعة، و يركز استخدامه على تقنيات كاسحة بعيدة المدى، يجمع Gunshu بين الأساليب الهجومية و الدفاعية التي تتميز بحركات سريعة و ثقيلة، مع تغييرات سريعة و متعددة، تتضمن التقنيات الأكثر شيوعا تقطيع، تحطيم، و تناوب، أين يتم تصنيف Gunshu في مجموعة Changquan (الأسلوبية الشمالية) و تشبه أعمالها الروتينية بعاصفة ممطرة غزيرة.

### ❖ العصى الجنوبي Nangun:

و هو المصطلح الجماعي المعطي لجميع الأنواع المختلفة من أنماط الأسلحة التي نشأت و تمارس في الأجزاء الجنوبية من الصين، مع المحتوى الغني و العملي الذي يشمل تقنيات متنوعة و إيقاع سريع، يجسد Nangun بشكل كامل و يعرض خصائص و روح أنماط الأسلحة الجنوبية من خلال استخدام تقنيات مزدوجة اليد، مع أساليب تمديد و طرق فعالة و تطبيقات مدمرة، تقنيات Nangun واضحة و دقيقة و محددة، و غالبا ما تكون مصحوبة بالتعبير الصوتي.

### ❖ الرمح Qiangshu:

يعتبر الرمح ملك كل الأسلحة و السلاح الرئيسي الطويل المدى الذي يمارس على نطاق واسع في جميع أنحاء الصين، تتميز ممارسته بمهارة الحركة السريعة، و عمل الجسم المرن، و التحولات، و التقنيات القصيرة و الطويلة المدى السريعة و الدقيقة، في حين أن التقنية الأساسية هي الدفع، و تشمل



التقنيات الأخرى أيضا على اللف و الدوران و الانعزال الدائري بالإضافة إلى حركات السحب، يتطلب الرمح مستوى عال من التنسيق، معتمدا على القوة المتولدة من الجسم بأكمله، هذا يخلق عرض لالتقاط الأنفاس، يتم تصنيف Qiangshu في مجموعة Changquan (الأسلوبية الشمالية) و تشبه إجراءاتها إلى تنين متصاعد.

#### 1-4- الفئة العمرية (09 - 12 سنة):

إن الطفل ابتداء من سن التاسعة تصبح حركته أكثر اقتصادية، و الجهاز العصبي المركزي يملك مستوى عالي للتحليل، فحسب قاسم المندلاوي و آخرون أن الطفل في هذه المرحلة يظهر قدرة ممتازة للتعلم و الاتقان و يمتاز بالسرعة و الرشاقة و القوة و الاستيعاب و التوقيت و التعلم في الظروف المختلفة. (المندلاوي، 1990، ص 20).

و هناك من يعتبر أن هذه المرحلة من أهم المراحل و أنسبها لكي نعطي الطفل الاختصاص في الألعاب الرياضية فحسب أكرموف أنه من الضروري اعتبار هذه المرحلة و خاصة من 10 إلى 12 سنة كمرحلة تخصص ضرورية للأطفال. (R.A.AKRAMOV, 1990, P64).

و ذلك من أجل تعلم عدد كبير من المهارات التي يجب أن يبلغ تسجيل الأطفال في الفترة الرياضية الحد الأقصى له مع الأخذ بعين الاعتبار خصوصيات كل لعبة كما لا ننسى الخصائص المورفولوجية المتتالية لنمو الطفل بحيث أنه صغير خفيف و رقيق و حساس حتى لا يؤثر على نموه و تتركها تنمو متزامنة و طبيعية.

و يعتبر سن 10 سنوات أحسن سن للتعلم بحيث أن الأطفال يكتسبون و يتحكمون في المستوى الجيد و خاصة إذا كان التعلم يرتبط بالمرحلة الأولى (6 - 9 سنوات)، حسب فايناك فعند بداية السن المدرسي المتأخر (10 - 12 سنة) نستطيع و بعمل مكيف تعلم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان على مستوى عالي جدا من الصعوبة. (WEINECK,1998, P328).

#### 1-4-1- مميزات المرحلة (10 - 12 سنة): (جلال، 1991، ص 200).

من أهم مميزات هذه المرحلة:

- ❖ اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العادية.
  - ❖ تنمية المهارات الأساسية للقراءة و الكتابة و الحساب.
  - ❖ تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.
  - ❖ سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.
  - ❖ اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور و الإناث كما أن الاختلاف بين الجنسين غير واضح.
- #### 1-4-2- الفروق الفردية بين الأطفال في الفئة (10 - 12 سنة): (البسيوني و الشطاطي، 1992، ص 36).

تتميز هذه المرحلة العمرية بخصائص عامة تشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة و هي كما يلي:

- ❖ **الفروق الجسمية:** فمنهم صحيح البدن سليم البنية و منهم البدين و النحيف و هذه الفروق وحب مراعاتها في العملية التعليمية.
- ❖ **الفروق المزاجية:** هناك الطفل الهادئ و الوديع و هناك سريع الانفعال و هناك المنطوي على نفسه و هكذا و لكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم.
- ❖ **الفروق العقلية:** هناك الطفل الذكي و متوسط الذكاء و الطفل دون المتوسط من الذكاء و علينا أن نسير مع الكل وفق سرعته و ما يناسبه من طرق التعليم.
- ❖ **الظروف الاجتماعية:** فكل طفل و بيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين و وسائل معاشتها و الطلاقة بالأهل و الجوار و غير ذلك ما له تأثير على التفكير و الثقافة و الأنماط السلوكية للطفل.

1-4-3- متطلبات النمو خلال المرحلة (10 - 12 سنة): (عمرة و النمكي، 1998، ص ص، 30 - 31).

أهم المظاهر للمطالب خلال هذه المرحلة العمرية:

- ❖ يكون اتجاهها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو.
- ❖ يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.
- ❖ يتعلم المهارات الأساسية للقراءة و الكتابة و الحساب.
- ❖ يكون المفاهيم و المدركات الخاصة للحياة اليومية.
- ❖ يكون الضمير و القيم الأخلاقية و المعايير السلوكية.
- ❖ تكوين علاقات مع الرفقاء من كلا الجنسين.
- ❖ تكوين الاتجاهات النفسية المتصلة بالمجتمعات البشرية المختلفة و المنظمات الاجتماعية.
- ❖ تقبل الفرد للتغيرات التي تحدث له نتيجة لنموه الجسمي.
- ❖ الاستقلال العاطفي عن الوالدين و الكبار.

## 2- الدراسات السابقة:

### 2-1- الدراسات العربية:

تم عرض أهم الدراسات المشابهة و المرتبطة بمتغيرات دراسة الموضوع، من أجل الإثراء و استعمالها في الحكم و المقارنة سواء بالإثبات أو النفي، و قد تمت مراعاة الترتيب الزمني لها من الأحدث إلى الأقدم:

#### 2-1-1- الدراسة الأولى:

دراسة الباحث بن عيسى محمد، رسالة ماستر بجامعة محمد بوضياف المسيلة، لموسم 2018/2019، الموسومة ب: "أثر برنامج تدريبي بالبليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدر رياضي الكونغ فو ووشو فئة الأواسط (15-17) سنة، دراسة ميدانية على نادي شباب الحماية المدنية بالمسيلة".

**هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب البليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى رياضيين الكونغ فو ووشو فئة الأواسط (15-17) سنة.

**المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما ضابطة و أخرى تجريبية باعتماد التجربة العلمية مم يتيح فرصة عملية لمعرفة الحقائق و سن القوانين عن طريق هذه التجارب.

**عينة البحث:** تم اختيار عينة الدراسة من 10 رياضيين لرياضة الكونغ فو ووشو من فريق شباب الحماية المدنية بالمسيلة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية.

**نتائج الدراسة:** كانت نتائج الدراسة بأن تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة بالتدريب البليومتري قد أثر إيجابيا على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى رياضيين الكونغ فو ووشو فئة الأواسط.

## 2-1-2- الدراسة الثانية:

دراسة الباحث **مبروكي محمد الأمين**، رسالة ماستر بجامعة محمد بوضياف المسيلة، لموسم 2016/2015، الموسومة ب: "أثر برنامج تدريبي مقترح للتغذية الراجعة في تحسين المرونة لدى لاعبي الكراتي دو (الطفولة المتأخرة 09 - 12 سنة).

**هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التغذية الراجعة في تحسين المرونة لدى رياضيين الكراتي دو.

**المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج التجريبي أين اعتبره من أفضل المناهج و أدقها للتدريب الرياضي لأنه أقرب إلى الموضوعية باعتماده على الاختبارين القبلي و البعدي.

**عينة البحث:** تم اختيار عينة الدراسة من 10 رياضيين لرياضة الكراتي دو من نادي أولمبي شباب الحضنة بالمسيلة (09 - 12 سنة)، تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

**نتائج الدراسة:** كانت نتائج الدراسة بأن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التغذية الراجعة التي بدورها أدت إلى تطوير صفة المرونة لدى لاعبي الكراتي دو فئة (09 - 12 سنة).

### 2-1-3- الدراسة الثالثة:

دراسة الباحثين قواس مليكة و طيبي محمد باديس، رسالة ماستر في التدريب الرياضي بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، لموسم 2013/2014، الموسومة بـ: "بعض الطرق التدريبية في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية (كرة اليد، السلة و الطائرة)، دراسة مسحية على طلبة السنة الثانية LMD.

**هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى إبراز دور الطرق التدريبية في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة المعهد في الرياضات الجماعية، و أيضا التعرف على أنواع الطرق التدريبية المستخدمة فيها.

**المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج الوصفي من أجل التحقق من المعلومات المجمعّة عن الظاهرة المدروسة بالوصف الدقيق و التحليل ذي النتائج الجيدة.

**عينة البحث:** تم اختيار عينة الدراسة من 30 أستاذا من أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، تم اختيارهم بالطريقة القصدية.

**نتائج الدراسة:** كانت نتائج الدراسة بأن الطريقة التكرارية هي أكثر الطرق التدريبية استعمالا من طرف أساتذة المعهد منا أنه للتنوع في الطرق التدريبية أثر إيجابي على الرفع من مستوى الأداء الرياضي للطلبة.

### 2-2- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال هذه الدراسات نقول بأننا اعتمدنا عليها من الجانب النظري أكثر و ذلك لاشتراك كل دراسة في متغير من متغيرات دراستنا، أما بالنسبة للطرق التدريبية في الدراسات السابقة فكانت تتضمن الطرق التدريبية (المستمرة، الفترية، التكرارية و الدائرية)، بينما في دراستنا اعتمدنا على طرق التعليم المهاري الرياضي و هي الطرق (الكلية، الجزئية و المختلطة)، و على هذا الأساس فإننا لم نوظف الدراسات السابقة من حيث النتائج المتحصل إليها كون دراستنا دراسة حديث في متغير طرق التعليم المهاري للرياضات القتالية (مهارة الكاتا في الكراتي دو و الطاو في الووشو كونغ فو نموذجاً).



## الفصل الثالث

### الاجراءات الميدانية للدراسة

**1- منهج البحث:**

إن موضوع البحث عبارة عن دراسة لكشف مدى تأثير الطرق التدريبية على تعليم مهارتي الكاتا في الكراتي دو و الطاو في الووشو كونغ فو عن طريق إجراء اختبار للمستوى المهاري للعينة المتاحة للدراسة لكلا الرياضتين، ثم قمنا بتطبيق برنامج تدريبي لكل مجموعة من المجموعات الثلاث لكل اختصاص و بعد مدة شهرين تقريبا أعدنا نفس الاختبار على العينة، و لتحقيق ذلك تحتم علينا اتباع المنهج التجريبي و هذه للتأكد من صحة فرضياتنا.

و يعتبر هذا المنهج من أنجع و أدق المناهج للتدريب الرياضي لأنه أقرب إلى الموضوعية، حيث يستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر في ظاهرة مدروسة.

**2- الدراسة الاستطلاعية:**

إن الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة و ضرورية يجب القيام بها في أيا بحث علمي، باعتبارها القاعدة للبحث الميداني، و تعمل على توضيح الموضوع المراد دراسته و الكشف عن جوانبه المختلفة. " تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، و يجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها و الظروف نفسها التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها " (قيس و بسطوطي، 1987، ص 95).

بما أن الباحثين يجريان الدراسة على ناديهما و رياضيهما فقد قاما بتفقد الوسائل المستعملة و الامكانيات المتوفرة، و هذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات و تجنب العراقيل و المشاكل التي يمكن أن تواجههما في العمل الميداني، و تم تحديد الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

و بعد الانتهاء من جمع المعلومات و المعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عن طريق القرعة قصد إخضاعها للتجربة، و خلال هذه الدراسة قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات لفريق الكراتي دو بتاريخ: 2020/01/03 على ثلاث رياضيين من فئة الأشبال من فريق أمن الولاية للكراتي دو أين وقفنا على إمكانية إجراء الدراسة، و بتاريخ 2020/01/10 على رياضيين إثنين من فريق النادي الرياضي للوشو كونغ فو الشريعة من فئة الأصاغر أين وقفنا أيضا على قابلية إجراء الدراسة.

بعد الدراسة الاستطلاعية قمنا بالخطوات التالية:

- ❖ التأكد من ملائمة مكان تنفيذ الاختبار و المتمثل في اختبار تلقين فن الكاتا و الطاوو على الرياضيين و جرى ذلك بقاعة الشهيد مختار بسطانجي بالنسبة لفريق الكراتي دو و قاعة المركب الرياضي الجواربي الشريعة بالنسبة لفريق الووشو كونغ فو.
- ❖ دعوة 5 أفراد من اللجنة الولائية للتحكيم للكراتي دو تبسة.
- ❖ دعوة 3 حكام من اللجنة الولائية للتحكيم للوشو كونغ فو تبسة.
- ❖ تحسيس الرياضيين بضرورة الحضور للحصص التدريبية المبرمجة و تجنب الغياب نظرا لأهمية ذلك في إنجاح البحث العلمي. و كان الهدف من هذه الدراسة مايلي:
- ❖ معرفة مدى صدق و ثبات الاختبارات الموضوعة للدراسة.
- ❖ التأكد من صلاحية الطرق التدريبية و مدى ملائمتها لمستوى البحث.
- ❖ معرفة مدى صعوبة أو سهولة الاختبارات.
- ❖ التأكد من ملائمة أوقات إجراء الوحدات التدريبية و مدى امكانية تنفيذها.
- ❖ معرفة مدى استجابة الرياضيين لتنفيذ محتويات الوحدات التدريبية.
- ❖ التعرف على الأخطاء و المعوقات في التنفيذ و محاولة وضع الحلول لها قبل البدء في تطبيق الوحدات التدريبية.
- ❖ إعطاء صورة للباحثين عما يمكن أن يؤديانه عند تنفيذهما للوحدات التدريبية.
- ❖ معرفة الصعوبات و المشاكل التي قد تواجه الباحثين.
- ❖ معرفة مدى تفهم و كفاية الرياضيين من هدف الوحدات التدريبية و محتواها.
- ❖ التأكد من مكان تنفيذ الاختبارات و مدى ملائمته.

### 3- مجتمع الدراسة و عينة البحث:

#### 3-1- مجتمع البحث: تمثلت عينة البحث في فئة الأشبال لرياضة الكراتي دو لفرق الرابطة الولائية

للكراتي دو تبسة (11 - 12 سنة)، و فئة الأصاغر للرابطة الولائية للوشو كونغ فو تبسة.



### 3-2- عينة البحث:

اشتملت عينة الدراسة على مجموعتين لكل من فريق أمن ولاية تبسة للكراتي دو (فئة الأشبال) و فريق النادي الرياضي للوشو كونغ فو الشريعة (فئة الأصاغر)، و ميز هاتين العينتين التجانس من حيث المرحلة العمرية (10 - 12 سنة) و التركيبية المورفولوجية و لهما نفس الامكانيات و الاستعدادات البدنية.

### 3-3- طريقة اختيار عينة البحث:

تم اختيار العينة عن طريق السحب العشوائي للفئات العمرية لرياضة الكراتي ثم اخترنا ما يقابلها من فئة عمرية بالنسبة لرياضة الوشو كونغ فو، و كون الباحثان هما مدربان في اختصاصيهما فقد تم إخضاع الفئات الواردة ضمن السحب العشوائي من فريقيهما إلى الدراسة العلمية لموضوع هذا البحث.

أجرينا دراستنا على فريقين أمن ولاية تبسة للكراتي دو و النادي الرياضي للوشو كونغ فو الشريعة، أين انحصرت دراستنا على الفئة العمرية من 10 سنوات إلى 12 سنة، فوجدنا أنه لكل اختصاص رياضي تقسيم يخصه في الفئات العمرية، فبالنسبة لرياضة الكراتي اخترنا فئة الأشبال (Les benjamins) من 10 إلى 11 سنة، أما بالنسبة لرياضة الوشو كونغ فو فقد اخترنا فئة الأصاغر من 11 إلى 12 سنة.

و قد تم إجراء الاختبارات على 12 رياضي لكل اختصاص كل عدد منهما مقسم إلى 03 ثلاث مجموعات (3+3+3)، و كان التقسيم خاضعا أيضا إلى عملية القرعة لتشكيل الأفواج الثلاثة لكل تخصص.

تم قياس مستوى أداء مهارتي كاتا (هايان صاندان) (Heian sandan) في الكراتي دو و مهارة طاو (وو يو كون) (Wu Bu quan) في الوشو كونغ فو، في اختبار قبلي من قبل حكام في الاختصاصين و تم تدوين نتائج ذلك الاختبار.

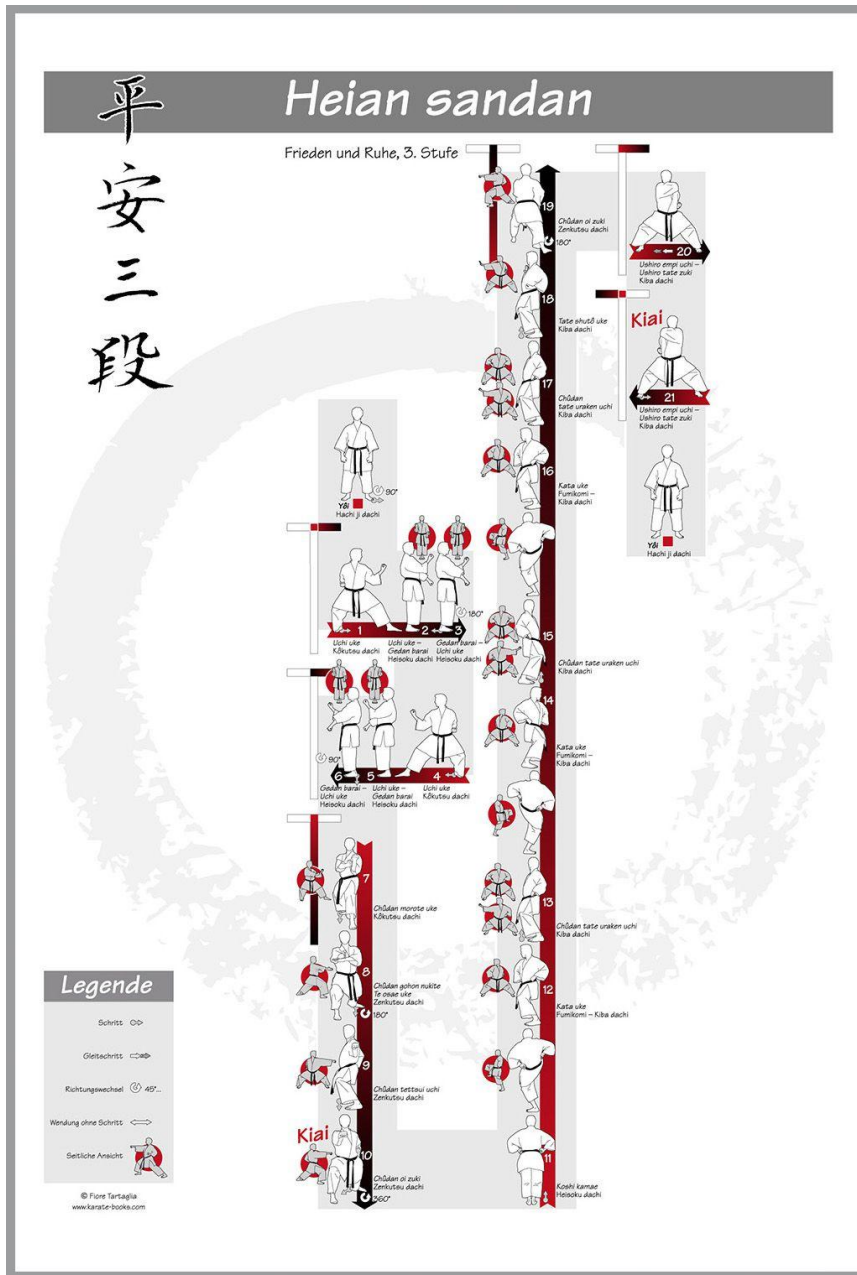
تم وضع برنامج تدريبي لكل مجموعة من المجموعات الثلاث في رياضة الكراتي دو لمدة شهرين تقريبا، كل مجموعة لها هدف معين و كان كالتالي:

- ❖ المجموعة الأولى: الطريقة الكلية في التعليم و البلورة.
- ❖ المجموعة الثانية: اعتماد الطريقة الجزئية في التعليم و البلورة.
- ❖ المجموعة الثالثة: اعتماد الطريقة المختلطة (الجزئية الكلية) في التعليم و البلورة.

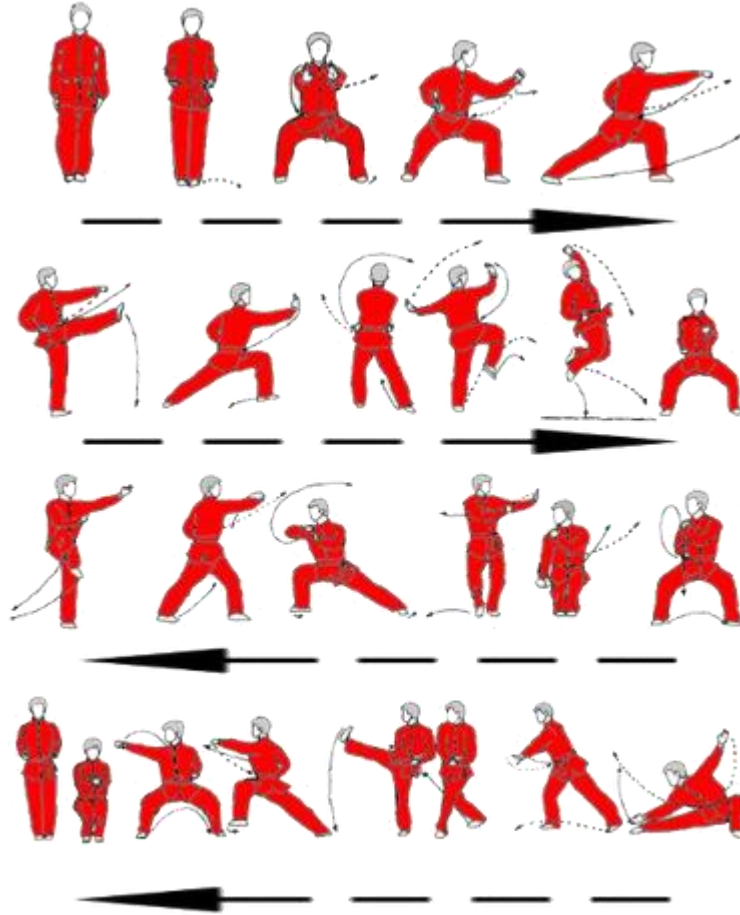
نفس الإجراءات بالنسبة لفريق الووشو كونغ فو من حيث برمجة الطرق التعليمية الثلاث لفن الطاو.

بعد مدة شهرين تقريبا من التدريب و تطبيق البرنامج المسطر لكل مجموعة من المجموعات الثلاث، تم إعادة استدعاء الطاقمين التحكيميين لكلا الرياضتين من أجل الاشراف على الاختبار التقييمي البعدي لنفس العينتين و أخذت نتائج الاختبار البعدي للدراسة و أخضعنا النتائج المتحصل عليها في الاختبارين إلى الدراسة الإحصائية.

الشكل رقم (01): يبين رسم تخطيطي لكاتا هايان صاندان (Heian sandan)



الشكل رقم (02): يبين رسم تخطيطي لطاو وو يو كوان (Wu Bu quan)



3-4- تجانس عينة البحث:

الجدول رقم(01): يمثل تجانس عينة البحث من حيث العمر الزمني للعينتين.

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية "Sig"	قيمة "F" ليفنسون للتجانس	النتائج	المتوسط الحسابي	العينة	المتغير
0,05	0,342	1,210	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	9,904	فريق الكراتي دو	العمر الزمني
	0,497	0,756	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	10,987	فريق الووشو كونغ فو	

من خلال نتائج الجدول رقم(01): بلغت قيمة **F** (1,210) و القيمة الاحتمالية **Sig** (0,342) و هما أكبر من مستوى الدلالة (0,05) ، إذ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعات الثلاث لفريق الكراتي دو و هذا ما يؤكد لنا تجانس العينة من حيث العمر الزمني في النتائج المحصل عليها، كما بلغت قيمة **F** (0,756) و القيمة الاحتمالية **Sig** (0,497) و هي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) ، إذ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعات الثلاث لفريق الووشو كونغ فو و هذا ما يؤكد لنا تجانس العينة من حيث العمر الزمني في النتائج المحصل عليها.

**الجدول رقم(02): يمثل تجانس عينة البحث من حيث الاختبار القبلي للعينتين.**

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	النتائج	قيمة "F" ليفنسون للتجانس	القيمة الاحتمالية "Sig"	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	فريق الكراتي دو	19,243	لا توجد فروق ذات دلالة احصائية	1,829	0,215	0,05
	فريق الووشو كونغ فو	4,741	لا توجد فروق ذات دلالة احصائية	0,310	0,741	

من خلال نتائج الجدول رقم(02): بلغت قيمة **F** (1.829) و القيمة الاحتمالية **Sig** (0.215) و هي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) ، إذ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعات الثلاث لفريق الكراتي دو و هذا ما يؤكد لنا تجانس العينة من حيث مستوى الاختبار القبلي في النتائج المحصل عليها، كما بلغت قيمة **F** (0,310) و القيمة الاحتمالية **Sig** (0,741) و هي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) ، إذ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعات الثلاث لفريق الووشو كونغ فو و هذا ما يؤكد لنا تجانس العينة من حيث مستوى الاختبار القبلي في النتائج المحصل عليها.

#### 4- مجالات البحث:

##### 4-1- المجال البشري:

- ❖ فئة الأشبال (Les benjamins) من فريق أمن الولاية للكراتي دو.
- ❖ فئة الأصاغر (Les Pupilles) للنادي الرياضي للوشو كونغ فو الشريعة.

##### 4-2- المجال المكاني:

- ❖ قاعة الشهيد مختار بسطانجي بالنسبة لفريق أمن ولاية تبسة بمدينة تبسة.
- ❖ قاعة المركب الرياضي الجوارى بالنسبة للنادي الرياضي للوشو كونغ فو الشريعة بمدينة الشريعة.

##### 4-3- المجال الزمني:

##### - الاختبارات القبلية:

❖ رياضة الكراتي دو: 2020/01/10.

❖ رياضة الوشو كونغ فو: 2020/01/17.

- تطبيق البرنامج التدريبي بمعدل حصتين أسبوعيا يومي الثلاثاء و الجمعة بحجم 90 دقيقة للحصة.

❖ ابتداء من تاريخ 2020/01/10 إلى غاية 2020/03/13 بالنسبة لفريق أمن ولاية تبسة للكراتي دو.

❖ ابتداء من تاريخ 2020/01/17 إلى غاية 2020/03/13 بالنسبة للنادي الرياضي للوشو كونغ فو الشريعة.

##### - الاختبارات البعدية:

❖ رياضة الكراتي دو: 2020/03/13.

❖ رياضة الوشو كونغ فو: 2020/03/13.

## 5- ضبط متغيرات الدراسة:

5-1- المتغير المستقل: الطرق التدريبية.

5-2- المتغير التابع: تعليم مهارتي الكاتا في الكراتي دو و الطاو في الووشو كونغ فو.

## 6- أدوات البحث:

- نظام التحكيم الجديد لرياضة الكراتي دو في منافسات فن الكاتا: و الذي تم اعتماده عالميا اعتبارا من تاريخ 2020/01/01 إذ اعتمدنا على بعض أفراد اللجنة الولائية للتحكيم باستعمال النظام الجديد و المتمثل في:

❖ في المنافسات العالمية لفن الكاتا يتم تسخير 7 حكام و 5 حكام لباقي المنافسات دونها.

تعطي قيم لكل حكم كالتالي:

الأداء التقني: العلامة تتحصر من 5 إلى 10 و تضرب في 0,7.

الأداء البدني: تتحصر من 5 إلى 10 و تضرب في 0,3 و تجمع النتيجة لكل حكم.

❖ يتم تنحية أكبر علامة و أقل علامة و يحسب مجموع العلامات الثلاث المتبقية و تمثل العلامة النهائية.

- نظام التحكيم الجديد للوشو كونغ فو في الطاو الذي أعتمد ابتداءا من 2019/09/01 ، و المتمثل في:

❖ يتكون طاقم التحكيم من 10 حكام (03 حكام لمراقبة جودة الحركة و 05 لمراقبة الأداء العام و رئيس الحكام و مراقب الأسلوب بمجموع 10 حكام)، و اعتمدنا في دراستنا على حمن لمراقبة جودة الحركة و حكمين لمراقبة الأداء العام و الحكم الرئيس (رئيس الطاولة)، و هذا معتمد في البطولات المحلية.

❖ تعطي العلامة الكلية على 10 نقاط مقسمة كالتالي:

جودة الحركة التقنية: العلامة على 05 نقاط.

الأداء العام: العلامة على 5 نقاط.

❖ يتم احتساب النقطة النهائية و المتمثلة في متوسط النقطتين الوسطيتين، حيث يدخل الرياضي إلى البساط بعلامة (10/10) و عند مباشرته للأداء يتم خصم علامة (0,10) عن كل خطأ يرتكبه.

- برامج تدريبية لمدة شهرين تقريبا للمجموعات الثلاث لكلا الاختصاصين، برنامج كل مجموعة يتضمن الطريقة التدريبية المحددة (الكلية، الجزئية و المختلطة).

## 7- الأسس العلمية لأدوات البحث:

### 7-1- الثبات:

من أجل حساب ثبات الاختبارات المستخدمة و التأكد من مدى مناسبتها للتطبيق على عينة الدراسة إستخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية و عددهم ثلاث(03) رياضيين في اختصاص الكراتي دو و رياضيين إثني(02)ن في اختصاص الووشو كونغ فو، بفارق زمني قدره حصتين أي بعد ثلاث(03)ة أيام، و يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف، أي إذا أجري الاختبار على مجموعة من الأفراد و رصدت درجات كل فرد و دلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطلبة في المرة الثانية نفسها، إستنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الأولى. (إبراهيم و الياسري، 2001، ص 75).

جدول رقم (03): يمثل ثبات اختبار الكاوا في الكراتي دو.

الكاوا	العينة	معامل الثبات
هايان صاندان (Heian sandan)	03	0,880

من خلال الجدول رقم (03)، نجد أن قيمة معامل الثبات لاختبار الكاوا في الكراتي دو كانت (0,880)، و هي قيمة عالية تؤكد أن الاختبار تتميز بثبات عالي.

جدول رقم (04): يمثل ثبات اختبار الطاو في الووشو كونغ فو.

معامل الثبات	العينة	الطاو
0,815	02	وو يو كوان (Wu Bu quan)

من خلال الجدول رقم (04)، نجد أن قيمة معامل الثبات لاختبار الطاو في الووشو كونغ فو كانت (0,815)، و هي قيمة عالية تؤكد أن الاختبار تتميز بثبات عالي.

7-2- الصدق:

يتضح لنا من خلال الجدولين رقم (3،4)، و هذا ما أكده علاوي: " تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات و هو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار" (علاوي، 1987، ص 321).

جدول رقم (05): يمثل صدق اختبار الكاطا في الكراتي دو.

معامل الصدق	العينة	الكاطا
0,938	03	هايان صاندان (Heian sandan)

من خلال الجدول رقم (05)، نجد أن قيمة معامل صدق اختبار الكاطا في الكراتي دو كانت (0,938)، و هي قيمة عالية تؤكد أن الاختبار تتميز بصدق عالي.

جدول رقم (06): يمثل صدق اختبار الطاو في الووشو كونغ فو.

معامل الصدق	العينة	الطاو
0,902	02	وو يو كوان (Wu Bu quan)

من خلال الجدول رقم (06)، نجد أن قيمة معامل صدق اختبار الطاو في الووشو كونغ فو كانت (0,902)، و هي قيمة عالية تؤكد أن الاختبار تتميز بصدق عالي.



### 7-3- الموضوعية:

يعرفها محمد حسن علاوي: " هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز"  
(علاوي، 1987، ص 169).

و من العوامل المهمة الواجب توفرها في الاختبار الجيد شرط الموضوعية و الذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه و أهوائه الذاتية و ميوله الشخصي و حتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون" (إبراهيم و الياسري، 2001، ص 44).

### 8- الوسائل الإحصائية المستعملة:

اعتمدنا في دراستنا على برنامج الحزمة الإحصائية SPSS نموذج (22)، حيث قادنا ذلك إلى تقديم و تفسير أهداف و نتائج الدراسة من خلال المعالجة الإحصائية للمعطيات الكمية، أين استخدمنا:

- ❖ اختبار T لعينتين متكاملتين.
- ❖ اختبار ANOVA للتجانس.
- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.



## الفصل الرابع

عرض، تحليل و مناقشة النتائج

## 1- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

### 1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للطريقة الكلية.

تم تطبيق الاختبار (T) لعينتين مرتبطين في حساب الفرضية الأولى:

الجدول رقم (07): يمثل الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للطريقة الكلية لكلا الرياضتين.

الاختبار	المتوسط الحسابي للقبلي	المتوسط الحسابي للبعدي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	قيمة (T)	القيمة الاحتمالية (Sig)	مستوى الدلالة
المجموعة الأولى لفريق الكراتي	19,01	20,70	0,102	0,295	-10.427	0,002	0,05
المجموعة الأولى لفريق الووشو	4,712	6,775	0,110	0,184	- 14.680	0,001	

من خلال نتائج الجدول رقم (07): مقارنة نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الأولى الخاضعة للطريقة الكلية بعد تطبيق البرنامج التدريبي أين حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا و انحرافا معياريا مقدران على التوالي ب: (19,01 و 0,102) ، و في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا و انحرافا معياريا مقدران على التوالي ب: (20,70 و 0,295) بالنسبة لرياضة الكراتي دو، بينما حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا و انحرافا معياريا مقدران على التوالي ب: (4,712 و 0,110) ، و في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا و انحرافا معياريا مقدران على التوالي ب: (6,775 و 0,184) بالنسبة لرياضة الووشو كونغ فو.

1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

بلغت قيمة (T) المحسوبة ( - 10,427 ) و القيمة الاحتمالية (Sig) (0,002) للاختبارين القبلي و البعدي و كلاهما أصغر من مستوى الدلالة (0,05) إذن فالفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للطريقة الكلية لرياضة الكراتي دو، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (- 14,680) و القيمة الاحتمالية (Sig) (0,001) للاختبارين القبلي و البعدي و كلاهما أصغر من مستوى الدلالة (0,05) إذن فالفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للطريقة الكلية لرياضة الووشو كونغ فو.

و منه يمكن القول أن الفرضية الأولى تحققت.

## 2- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

### 2-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للطريقة الجزئية.

تم تطبيق الاختبار (T) لعينتين مرتبطتين في حساب الفرضية الثانية:

الجدول رقم (08): يمثل الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للطريقة الجزئية لكلا الاختصاصين.

الاختبار	المتوسط الحسابي للقبلي	المتوسط الحسابي للبعدي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	قيمة (T)	القيمة الاحتمالية (Sig)	مستوى الدلالة
المجموعة الثانية لفريق الكراتي	19,27	21,09	0,185	0,296	-9.803	0,002	0,05
المجموعة الثانية لفريق الووشو	4,75	8,762	0,108	0,170	- 55.879	0,000	

من خلال نتائج الجدول رقم (08): مقارنة نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الثانية الخاضعة للطريقة الكلية في البرنامج التدريبي أين حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا و انحرافا معياريا مقدران على التوالي ب: (19,27 و 0,185) ، و في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا و انحرافا معياريا مقدران على التوالي ب: (21,09 و 0,296) بالنسبة لرياضة الكراتي دو، بينما حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا و انحرافا معياريا مقدران على التوالي ب: (4,75 و 0,108) ، و في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا و انحرافا معياريا مقدران على التوالي ب: (8,762 و 0,170) بالنسبة لرياضة الووشو كونغ فو .

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

بلغت قيمة (T) المحسوبة ( - 9,803 ) و القيمة الاحتمالية (Sig) (0,002) للاختبارين القبلي و البعدي و كلاهما أصغر من مستوى الدلالة (0,05) إذن فالفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للطريقة الجزئية لرياضة الكراتي دو، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة ( - 55,879 ) و القيمة الاحتمالية (Sig) (0,000) للاختبارين القبلي و البعدي و كلاهما أصغر من مستوى الدلالة (0,05) إذن فالفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للطريقة الكلية لرياضة الـووشو كونغ فو.

و منه يمكن القول أن الفرضية الثانية تحققت.

### 3- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

#### 3-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للطريقة المختلطة.

تم تطبيق الاختبار (T) لعينتين مرتبطتين في حساب الفرضية الثالثة:

الجدول رقم (09): يمثل الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للطريقة المختلطة لكلا الاختصاصين.

الاختبار	المتوسط الحسابي للقبلي	المتوسط الحسابي للبعدي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	قيمة (T)	القيمة الاحتمالية (Sig)	مستوى الدلالة
المجموعة الثالثة لفريق الكراتي	19,49	23,40	0,585	0,611	-12.213	0,001	0,05
المجموعة الثالثة لفريق الووشو	4,762	9,025	0,047	0,866	- 113,667	0,000	

من خلال نتائج الجدول رقم (09): مقارنة نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الأولى الخاضعة للطريقة المختلطة (الكلية الجزئية) في البرنامج التدريبي أين حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا و انحرافا معياريا مقدران على التوالي بـ: (19,49 و 0,585) ، و في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا و انحرافا معياريا مقدران على التوالي بـ: (23,40 و 0,611) بالنسبة لرياضة الكراتي دو، بينما حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا و انحرافا معياريا مقدران على التوالي بـ: (4,762 و 0,047) ، و في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا و انحرافا معياريا مقدران على التوالي بـ: (9,025 و 0,866) بالنسبة لرياضة الووشو كونغ فو.

### 3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

بلغت قيمة (T) المحسوبة ( - 12,213 ) و القيمة الاحتمالية (Sig) (0,001) للاختبارين القبلي و البعدي و كلاهما أصغر من مستوى الدلالة (0,05) إذن فالفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للطريقة المختلطة لرياضة الكراتي دو، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة ( - 113,667 ) و القيمة الاحتمالية (Sig) (0,000) للاختبارين القبلي و البعدي و كلاهما أصغر من مستوى الدلالة (0,05) إذن فالفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للطريقة الكلية لرياضة الووشو كونغ فو.

و منه يمكن القول أن الفرضية الثالثة تحققت، مم يشير إلى تحقق الفرضية العامة الكلية

### 4- مقارنة نتائج الطرق التدريبية الثلاث:

المجموعات الثلاث لكلا الاختصاصين متجانسة من حيث المستوى الأدائي و بعد اخضاعهم لبرامج تدريبية مختلفة تضمنت على التوالي: الكلية، الجزئية و المختلطة و من خلال النتائج المعطاة في المعالجة الاحصائية ضمن الجدول التالي:

و من هنا نستنتج أنه توجد هناك علاقة بين الطرق التدريبية (الكلية، الجزئية و المختلطة)، و تعلم مهارة الكاطا في الكراتي دو و الطاو في الووشو كونغ فو، و أن أنجع الطرق التدريبية و أفضلها في العملية التعليمية المهارية هي الطريقة المختلطة للفئة العمرية (10 - 12 سنة) بالنسبة لرياضتي الكراتي دو و الووشو كونغ فو، إذ يمكن تعميم هذا الاستنتاج على نفس الفئة العمرية للاختصاصين بالنسبة لإقليم ولاية تبسة لأنهم يشتركون في الخصائص المورفولوجية و البيئية.



## 5- الاقتراحات المستقبلية:

تمخض بحثنا إلى معطيات وجهتنا إلى طرح بعض الاقتراحات الخاصة بضرورة اعتماد المدربين خاصة في تعليم المهارات الرياضية في الفنون القتالية للفئات العمرية المذكورة لاختصاصي الكراتي دو و الووشو كونغ فو إلى ما يلي:

❖ اعتماد الطريقة المختلطة (الجزئية الكلية) للفئات الصغرى بصورة أكبر عن الطرق الأخرى لما لها من تأثير كبير على تحقق التعلم المهاري بالموازاة مع ربح الوقت و الجهد مع تحقق الهدف بصورة مثلى.

❖ ضرورة التمكن من الطرق التقييمية لمعرفة المستوى المحقق مقارنة بالمستوى المطلوب.

❖ مراعاة التنوع في الطرق التدريبية لكسر هاجس الروتين لدى الفئات الصغرى و تحقيق أحسن للأهداف.

❖ ضرورة تكوين المدربين أكاديميا في نظرية و منهجية التدريب الرياضي مع مراعاة الفروق الفردية للرياضيين

❖ ضرورة إمام المدربين بالقوانين الخاصة بالرياضة الممارسة و تعليم القوانين للرياضيين.

و أخيرا وجب علينا التنويه إلى أن عملنا هذا ما هو إلا نقطة بداية لمعالجة مواضيع بحث علمي و إشكاليات أخرى للتطرق إلى مواضيع مشابهة في متغير أو أكثر و إثراء ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

## 6- خاتمة:

كمدرسين وجب علينا أخذ قناعة أن الولي يحضر ابنه إلينا من أجل تلقينه و تعليمه أبجديات و أسس الرياضة الممارسة، إذ يكون من الواجب علينا التعامل مع ابنه كأمانة بين أيدينا و نحافظ عليها من ناحية الصحة الجسدية و النفسية و أيضا العمل الجدي على إعداده من أجل الوصول إلى البطولات الوطنية و العالمية متبنين شعار "طفل اليوم هو بطل الغد"، دون نسيان أن رسالتنا هي مشاركة الأسرة و المدرسة في إعداد مواطن سوي السلوك فاعلا إيجابيا في مجتمعه.



# قائمة المراجع

## المراجع باللغة العربية

1. إبراهيم مروان عبد المجيد، الياسري محمد جاسم: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، دار الوراق للنشر و التوزيع، عمان، 2001.
2. أبو المجد عمرة، جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 1998.
3. جازية كيران: محاضرات في المنهجية لطلاب علم الاجتماع، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2008.
4. سعد جلال: الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 1991.
5. غربي عبد الكريم: الأسرار الفنية و الفلسفية للفنون الدفاعية، دار السلام، الجزائر، 2004.
6. قاسم المندلاوي: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، الجزء الأول، 1990.
7. قيس ناجي، بسطوطي أحمد: الاختبارات و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987.
8. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، 2002.
9. محمد حسن علاوي: الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
10. محمد خير الله ممدوح: سيكولوجية التعلم بين النظرية و التطبيق، بيروت، دار النهضة، 1993.
11. محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشطاطي: نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2، الجزائر 1992.
12. مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
13. نجاح محمد و أكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، ط 2، دار الكتب للطباعة و النشر، الموصل، 2000.

### المراجع باللغة الأجنبية

1. Amara adoul : **karate do**, alger, edition dahlab, 1991.
2. Jorgen Weinerk : **Biologie du sport**, Traduit par pazzabent mand scnet, 1996.
3. Litianji andduxilian : **A giude to chinese natural arts**, forein language press Beihin, , ISBN7-119-01393-9 ,1991
4. R.A.AKRAMOV: **Sélection et préparation des jeunes footballeur**, traduit par TAJE, 1990.

### المجلات و المقالات

1. **Chinese shaolin kung-fu**, Edition china publishing house, ISBN7-80024-899-2 , 2005 .
2. **Wushu Taolu Competition Rules and Judging Methods (Excerpt)**, 2019.

# الملاحق

تقسيم الأفواج:

ووشو كونغ فو	كراتي دو	
الاسم و اللقب	الاسم و اللقب	
ظرايفية زين العابدين	صميذة طه	المجموعة الأولى
جداي بلال	بوزنادة عبد الرزاق	
مقدير محمد	فرحي إياد	
عباد العربي	عشاش الطاهر	
سالمة عبد الوهاب	بوقطوف حمزة	المجموعة الثانية
عبد المالك عقبة	بوازدية يعقوب	
شرفي أسماء	خلف الله إبتسام	
مطمط أشرف تاج الدين	بوعون ياسر	
تومي خليل	بوعون جاسم	المجموعة الثالثة
مصباحي أيوب	بوقطوف إياد	
عمري مريم	دقايشية حسين	
مطرف يعقوب	عبايدية معتز	

برنامج تدريبي لرياضتي الكراتي دو و الووشو كونغ فو لمدة شهرين

شهر فيفري								شهر جانفي								
الأسبوع 4		الأسبوع 3		الأسبوع 2		الأسبوع 1		الأسبوع 4		الأسبوع 3		الأسبوع 2		الأسبوع 1		
ح 2	ح 1	ح 2	ح 1	ح 2	ح 1	ح 2	ح 1	ح 2	ح 1	ح 2	ح 1	ح 2	ح 1	ح 2	ح 1	الحصص
الأداء في وضعية المنافسة				الآلية في الأداء				الالتقان				تعليم و بلورة المهارة				المجموعة الأولى
وفق الطريقة الكلية																
الأداء في وضعية المنافسة				الآلية في الأداء				الالتقان				تعليم و بلورة المهارة				المجموعة الثانية
وفق الطريقة الجزئية																
الأداء في وضعية المنافسة				الآلية في الأداء				الالتقان				تعليم و بلورة المهارة				الطريقة الثالثة
وفق الطريقة المختلطة																

### CATEGORIES D'AGES

CETEGORIS	AGES	ANNEES
POUSSINS	06 et 07 ans	2012 - 2013
PUPILLES	08 et 09 ans	2010 - 2011
BENJAMINS	10 et 11 ans	2008 - 2009
MINIMES	12 et 13 ans	2006 - 2007
CADETS	14 et 15 ans	2004 - 2005
JUNIORS	16 et 17 ans	2002 -2003
ESPOIRS	18, 19 et 20 ans	1999 – 2000 -2001
SENIORS	18 et plus	1999 et avant
Vétérans	Vétérant 1 : 45-55 Vétérant 2 : 56-65 Vétérant 3 : 65 et plus	





# الاتحادية الجزائرية للكونغ فو ووشو

## Fédération Algérienne de Kung Fu Wushu



### دليل المنافسات للموسم الرياضي 2020/2019

التقسيم الجغرافي للمناطق الجهوية		
الرقم	التقسيم الجهوي	الولايات حسب التقسيم
01	الجهوي الغربي	وهران - تلمسان - عين تموشنت - سيدي بلعباس - معسكر - مستغانم - سعيدة - تيارت - غليزان - تسيمسيلت - الشلف - عين الدفلى.
02	الجهوي الشرقي	برج بوعريج - سطيف - باتنة - جيجل - أم البواقي - تبسة - سوق أهراس - قالمة - عنابة - الطارف - خنشلة - سكيكدة - ميلتة - قسنطينة.
03	الجهوي الجنوبي	المسيلة - بسكرة - الجلفة - الأغواط - الوادي - ورقلة - غرداية - النعامة - بشار - تندوف - أدرار - اليزي - تمنراست - البيض.
04	الجهوي الوسط	الجزائر - تيبازة - البليدة - بومرداس - المدية - تيزي وزو - البويرة - بجاية -

الفئات والمراحل العمرية		
مواليد	المرحلة العمرية	الفئة
1980 - 2002	من 18 سنة الى 40 سنة (للذكور والاناث)	الأكابر
2005 - 2004 - 2003	من 15 سنة الى 17 سنة (للذكور والاناث)	الأواسط
2007 - 2006	من 13 سنة الى 14 سنة (للذكور والاناث)	الأشبال
2009 - 2008	من 11 سنة الى 12 سنة (للذكور والاناث)	الأصاغر
2011 - 2010	من 09 سنوات الى 10 سنوات (للذكور والاناث)	البراعم
2014 - 2013 - 2012	من 06 سنوات الى 08 سنوات (للذكور والاناث)	المدارس

## ملخص البحث

**عنوان البحث:** دور الطرق التدريبية في تعليم مهارة الكاتا في الكراتي دو و الطاو في الووشو كونغ فو (دراسة ميدانية على أشبال فريق أمن ولاية تبسة للكرايتي دو و أصاغر النادي الرياضي للوشو كونغ فو الشريعة). و من أهداف هذه الدراسة معرفة أفضل و أنجع الطرق التدريبية المناسبة لتعليم المهارات الرياضية في الفنون القتالية للفئات العمرية الصغرى و كذا محاولة الخروج باقتراحات لتحقيق أهداف التعلم المهاري مع ربح الوقت و الجهد.

و من فروض هذه الدراسة أنه هناك علاقة بين الطرق التدريبية و تعليم مهارة الكاتا في الكراتي دو و الطاو في الووشو كونغ فو، حيث أجرينا الدراسة على 12 رياضيا لكل اختصاص منهما للمرحلة العمرية (10 - 12 سنة) من فريق أمن ولاية تبسة للكرايتي دو و فريق النادي الرياضي للوشو كونغ فو الشريعة. و اعتمادا في بحثنا على المنهج التجريبي في قياس مستوى الرياضيين في اختبار قبلي، و أخضعناهم إلى برنامج تدريبي متضمن للطرق التدريبية الثلاث لتعليم و بلورة مهارة الكاتا في الكراتي دو و الطاو في الووشو كونغ فو، و أعدنا اختبار قياس مستوى الأداء في اختبار بعدي لنفس العينة و لنفس المهارة (الكاتا و الطاو المقاسنين سابقا)

**Research title:** The role of training methods in teaching the skill of **KATA** in karate do and **TAO** in wushu kung fu (A field study on the cubs of the security team of Tebessa province for Karate doo and the youngest sports club of Wushu Kung Fu Cheria).

One of the aims of this study is to know better, and the most effective training methods appropriate for teaching mathematical skills in the martial arts for younger age groups, as well as trying to come up with proposals to achieve the goals of skillful learning while winning time and effort.

And from the hypotheses of this study, that there is a relationship between training methods and teaching skill of **KATA** in the security team of wilaya of Tebessa of karate do and **TAO** in the team of Wushu Kung Fu Cheria.

And we relied in our research on the experimental approach in measuring the level of athletes in a pre-test, and we subjected them to a training program that includes the three training methods for teaching and elaborating the skill of kata in karate-do and tao in wushu kung fu, and we re-tested the level of performance measurement in a post-test for the same sample With the same skill (**KATA** and **TAO** previously measured).