جامعة - عمار ثليجي- الأغواط

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية الرياضية و النشاطات البدنية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات الدنية و الرياضية

تخصص : النشاط الرياضي المدرسي

الموسومة ب:

تأثير المنافسة على بعض القدرات المهارية لدى ممارسي رياضة الكيك بوكسينغ

دراسة ميدانية لبعض رياضيي ولاية الأغواط أكابر

إعداد الطلبة :

- بن حسين يوسف صديق
- داودي عامر

نوقشت و أجيزت علنا بتاريخ : 2018/06/21

أمام اللجنة المكونة من السادة :

عادل عاشور : رئيسا

كروم بشير : مناقشا

حاج عيسى الطيب : مشرفا

السنة الجامعية :2018/2017

بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبيبنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم صل الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

بعدما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوي إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا . إلى من حملتني كرها ووضعتني كرها وغمرتني حبا،إلى من اشترت راحتي وسعادتي بتعبها وشقائها

إلى حبيبتي أمي ثم أمي ثم أمي

إلى رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري. أبي الغالي حفظه الله و رعاه

إلى أعز إخوة كرمني الله بهم سكنوا القلب وسندوا الروح و رافقوا دربي و لم يبخلوا علي بعطائهم

هدى ، أمينة ، محمد ، نور الدين وإلى كل الأهل والأقارب .

إلى أبناء إخوتي أمين ، ليلى ، إبراهيم العقيد ، هبة الله وسارة حفظهم الله و رعاهم و أنار دربهم

إلى أعز الأصدقاء : عبد الباسط ، عامر ، مصطفى ، ياسين ، أسامة ، مراد ، عماد ...

إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية و على رأسهم الأستاذ المشرف الحاج عيسى الطيب

إلى كل من أحبنا وكانت محبتنا خالصة لوجه الله تعالى

SbC 031 000 865

إهداء

لك الحمد ربي على عظيم فضلك وكثير عطائك.

إنه لا يسعني في هذه اللحظات التي لعلني لا املك أغلى منها أن اهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى:

الذي يخفق له قلبي باستمرار، ضياء قلبي ونور بصري :محمد صلى الله عليه وسلم".

فضاء المحبة وبحر الحنان، ريحانة الدنيا وبهجتها: أمي الغالية باية .

الذي علمني أن الحياة كفاح ونضال: أبي العزيز حفظه الله خيراني .

الأعمدة التي أظل أرتكز عليها للصمود: إخوتي

خطيبتي خولة وكل أهلي وأقاربي. الذين أحاطوني بمساعدتهم وبحبهم :

أصدقائي ورفقاء دربي: يوسف، نجم الدين ، علال ، عماد ...

أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و على رأسهم الأستاذ المشرف الحاج عيسى الطيب

بعيد الى كل الذين عرفناهم من قريب أو

SbC 031 000 865

تشكر

باسم الله و الصلاة و السلام على رسول الله أما بعد

من لم يشكر الناس لم يشكر الله

ومن هنا نتقدم بالشكر لله عز وجل ثم لكل من ساعدنا في إجراء بحثنا هذا انطلاقا من الأستاذ المشرف و كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالأغواط

كما لا ننسى جزيل الشكر لكل أندية وأعضاء الرابطة الولائية للكيك بوكسينغ و الفول كونتاكت و الرياضات المشابهة و على رأسهم رئيس الرابطة علال خالد على التسهيلات

الشكر موصول لكل من ساهم و لو بالقليل سواؤا من قريب أو من بعيد في انجاح البحث

SbC 031 000 865

المحتويات

قائمة المحتويات

- الاهداء
- التشكرات
- المقدمة

الجانب التمهيدي

1- إشكالية البحث 04

2- التساؤل العام 05

3- الفرضيات 05

4- أهمية الدراسة 06

5- أهداف الدراسة 06

6- أسباب اختيار الموضوع 7 0

7- تحديد المفاهيم و المصطلحات 07

8- الدراسات السابقة و المشابهة 09

الجانب النظري

الفصل الأول : المنافسة الرياضية

1- مفهوم المنافسة الرياضية 14

2- طبيعة المنافسة الرياضية 15

3- المنافسة الرياضية كعملية 15

4- أنواع المنافسة الرياضية 18

5- نظريات المنافسة 19

6- أهمية المنافسة الرياضية 20

7- قواعد و ضوابط المنافسة الرياضية 21

8- أوجه الاختلاف بين المنافسة و التدريب 22

9- خصائص المنافسة الرياضية 23

10- تحليل الأداء التنافسي للرياضي 25

الفصل الثاني : القدرات المهارية

1- مفهوم الأداء 29

2- مفهوم المهارة 29

3- مفهوم الأداء المهاري 30

4- طرق و مراحل تعلم الأداء المهاري 30

4-1 التعلم 30

4-2 مراحل تعلم الأداء المهاري 34

4-3 طرق تعلم الأداء المهاري 36

5- أخطاء المهارة و اصلاحها 39

5-1 أخطاء المهارة 39

5-2 إصلاح أخطاء المهارة 40

الفصل الثالث : رياضة الكيك بوكسينغ

1- نبذة مختصرة عن الفنون القتالية 44

2- تعريف الكيك بوكسينغ 45

3- لمحة عن تاريخ الكيك بوكسينغ..... 45

4- أساليب الكيك بوكسينغ 46

4-1 اللايت كونتاكت 46

4-2 السومي كونتاكت 46

4-3 الفول كونتاكت 47

5- المهارات الأساسية في الكيك بوكسينغ 48

5-1 مهارات اللكم 48

5-2 مهارات الركل 49

5-3 مهارات الدفاع 51

الجانب االتطبيقي

الفصل الأول : اجراءات البحث

1- المنهجية المستخدمة في البحث 52

1-1 المنهج المتبع 52

2- مجتمع الدراسة 52

3- عينة البحث 52

4- الدراسة الاستطلاعية 53

5- أداة التجربة 53
6- ضبط المتغيرات الخاصة بالتجربة 54
7- صدق الإختبار 54
8- الإطار الزماني و المكاني 55
9- الأدوات الإحصائية 56

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

1- عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمهارة اللكمة المستقيمة 63
2- عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمهارة اللكمة الخطافية 64
3- عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمهارة الركلة المباشرة 64
4- عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمهارة الركلة الجانبية 65
الاستنتاج العام 67
الاقتراحات و التوصيات 68
الخاتمة 70
قائمة الراجع
الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يمثل معامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبار	61
02	يمثل نتيجة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعتين في الاختبار البعدي لمهارة اللكمة المستقيمة	63
03	يمثل نتيجة T TEST للمجموعتين في الاختبار البعدي لمهارة اللكمة المستقيمة	63
04	يمثل نتيجة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعتين في الاختبار البعدي لمهارة اللكمة الخطافية	64
05	يمثل نتيجة T TEST للمجموعتين في الاختبار البعدي لمهارة اللكمة الخطافية	64
06	يمثل نتيجة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعتين في الاختبار البعدي لمهارة الركلة المباشرة	65
07	يمثل نتيجة T TEST للمجموعتين في الاختبار البعدي لمهارة الركلة المباشرة	65
08	يمثل نتيجة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعتين في الاختبار البعدي لمهارة الركلة الجانبية	65
09	يمثل نتيجة T TEST للمجموعتين في الاختبار البعدي لمهارة الركلة الجانبية	66

فهرس الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
01	يمثل صورة توضيحية لمهارة اللكمة المستقيمة	48
02	يمثل صورة توضيحية لمهارة اللكمة الخطافية	48
03	يمثل صورة توضيحية لمهارة اللكمة الصاعدة	49
04	يمثل صورة توضيحية لمهارة لكمة باك فيست	49
05	يمثل صورة توضيحية لمهارة الركلة المباشرة	50
06	يمثل صورة توضيحية لمهارات الركلة الدائرية	50
07	يمثل صورة توضيحية لمهارة ركلة المطرقة	50
08	الركلة الملتفة يمثل صورة توضيحية لمهارة	51
09	الركلة الجانبية يمثل صورة توضيحية لمهارة	51
10	يمثل صورة توضيحية لبعض مهارات التصدي	52
11	يمثل صورة توضيحية لبعض مهارات التجنب	53

مقدمة

مقدمة

لقد أولت المجتمعات في وقتنا الحاضر اهتمام كبير بالرياضة وخاصة مع ظهور عصر العولمة و الذي لعب دور كبير في نشر العديد من الرياضات التي كانت حكرا على بعض الأمم، وخاصة الرياضات القتالية والتي أصبحت تمارس في كل أقطار الأرض ، فقد أضحت هذه الرياضات أخطر وأصعب نضرا لتمازج الفنون القتالية وظهور بعض الرياضات الحديثة من خلال مزج التقنيات و معالجة عيوب بعضها ودمج رياضتين أو أكثر في فن واحد.

و من بين هذه الرياضات رياضة الكيك بوكسينغ و التي هي موضوع بحثنا التي عرفت انتشار و اهتمام كبير في كل أقطار الأرض و ذلك لما تحتويه هذه الرياضة من فوائد عديدة و مهارات فنية و قتالية عالية ومتنوعة فهي مزيج بين رياضة الكراتي دو ورياضة الملاكمة ما جعل منها سهلة التعلم وتتوائم مع الفرد حسب قدراته و امكانياته فمثلا نجد أنها تحتوي المهارات القتالية باليدين و كذا بالرجلين و حتى الركبة وهذا ما يجعل الفرد يتعلق بها .

وقد لعبت المنافسات دور كبير في نشر مثل هذه الرياضات من خلال ابراز جمال الرياضة والروح الرياضية العالية داخل الحلبة وخارجها وقد ظهرت العديد من المنافسات الاحترافية و الهاوية بين الرياضيين و الأندية و حتى الدول وفي جميع الفئات (العمرية و الأوزان) و لمختلف الأجناس .

كما أنه لا يسعنا انكار أن للمنافسات دور كبير في تطوير رياضة الكيك بوكسينغ سواءا على المستوى الفني (المهارات) من خلال إكتشاف المواهب المبدعة أو على المستوى القتالي (المنازلات) من خلال تطوير و إستحداث قوانين المنازلات و أخذ الاحتياطات للتقليل من امكانيات حدوث الإصابات الخطيرة و حماية الرياضيين.

ومن هنا ارتأينا أن نسلط الضوء على هذه الرياضة تحت عنوان "تأثير المنافسة على بعض القدرات المهارية لممارسي رياضة الكيك بوكسينغ" ، وهذا في جانبين (نظري و تطبيقي)

وقد تطرقنا في الجانب النظري إلى ثلاث فصول وهي كالآتي :

- المنافسة الرياضية
- القدرات المهارية
- رياضة الكيك بوكسينغ

ومن هذا إنتقلنا إلى الجانب التطبيقي في فصلين هما كالآتى :

- إجراءات البحث حيث قمنا بترتيب وتهيئة كل الظروف المتعلقة بإنجاح التجربة
- تحليل و مناقشة النتائج وهنا قمنا بدراسة النتائج المتحصل عليها من الدراسة ككل و الإعلان عن الخلاصة الكاملة للبحث .

آملين أن يكون هذا البحث ذو قيمة علمية ومرجعا علميا للبحوث القادمة .

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

الإشكالية :

تعد المنافسات والبطولات الرياضية من أهم الأساليب المستخدمة لتطوير القدرات وتحسين مستوى الأداء الرياضي المهاري من خلال اكتشاف بعض القدرات المهارية من المنافسين وتطوير روح الإبداع و إبراز المواهب و القدرات الخاصة ، فهي الأساس الذي تقوم عليه كل الرياضات وقد تكون هي الوسيلة الأفضل لرفع المستوى الصحي و البدني و المهاري ولإضفاء الروح المعنوية العالية للرياضيين و تطوير مستوياتهم ومن أجل التباهي أو التفاخر و الإعتزاز القومي .

كما أن المنافسة الرياضية في رياضة الكيك بوكسينغ لها طابع خاص في تأثيرها على الرياضة بصفة عامة وعلى الرياضيين بصفة خاصة لما تحتويه هذه الرياضة من قدرات فنية عالية و ذات طابع جمالي فهي تؤثر بشكل كبير في حياة الرياضي لما تقدمه من فوائد بدنية و مهارية و كذا نفسية و اجتماعية و تؤثر على جوانب السلوك الرياضي والتي تتمثل في تخلصه من الصراعات النفسية والسلوكات العدوانية خارج القاعة أو الحلبة فهو قد يبدي كامل سلوكه العدواني داخل الحلبة مما يجعله يتخلص من مكبوتاته ليخرج شخصا مسالما في تعامله مع غيره ، قوي بدنيا و واثقا من نفسه وقدراته البدنية و العقلية و حتى الخلقية .

وقد عملت كل الاتحاديات و الرابطات والهيئات الرياضية على تنظيم مختلف المنافسات و البطولات الرياضية سواءا المحلية أو الوطنية و حتى الدولية بين الفرق و الأفراد الرياضية من أجل انتقاء الأفضل أو من أجل التمثيل و التشريف القومي أو لرفع المستوى البدني أو المهاري

وهذا من أجل تطوير الرياضة و إضفاء قوانين جديدة تتحكم في اللعبة و التخلص من النقائص وجذب أكبر عدد من الممارسين و المتابعين .

ومن هنا ارتأينا أن نسلط الضوء في بحثنا هذا على أحد الجوانب التي قد تؤثر المنافسة عليها ألا و هو الجانب المهاري للرياضيين تحت التساؤلات التالية :

1- 1 التساؤل العام :

هل تؤثر المنافسة الرياضية على بعض القدرات المهارية لدى ممارسي رياضة الكيك بوكسينغ ؟

1- 2 التساؤلات الجزئية :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية تعزى المتغيرات التالية (الوزن و السن و الخبرة و الجنس) ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مهارة اللكمة المستقيمة (جاب ستريك) في الاختبار البعدي ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مهارة اللكمة الخطافية (هوك) في الاختبار البعدي ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مهارة الركلة المباشرة (فرانت كيك) في الاختبار البعدي ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مهارة الركلة الجانبية (راوند كيك) في الاختبار البعدي ؟

2- الفرضيات :

2-1 الفرضية العامة :

تؤثر المنافسة الرياضية على بعض القدرات المهارية لممارسي الكيك بوكسينغ .

2-2 الفرضيات الجزئية :

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية تعزى المتغيرات التالية (الوزن و السن و الخبرة و الجنس) .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مهارة اللكمة المستقيمة (جاب سترايك) في الاختبار البعدي .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مهارة اللكمة الخطافية (هوك) في الاختبار البعدي .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مهارة الركلة المباشرة (فرانت كيك) في الاختبار البعدي .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مهارة الركلة الجانبية (راوند كيك) في الاختبار البعدي .

3 - أهمية الدراسة :

تكمن أهمية البحث الذي يدور موضوعه حول " تأثير المنافسة على بعض القدرات المهارية لممارسي رياضة الكيك بوكسينغ " في:

- تبيان العلاقة بين المنافسات الرياضية و القدرات المهارية .
- تبيان أهمية المنافسات في رياضة الكيك بوكسينغ .

فكان علينا أن ندرس العلاقة بين المنافسة و الأداء المهاري معتمدين على المنهج التجريبي .

4- أهداف الدراسة :

نهدف من خلال بحثنا هذا إلى تحقيق عدة أهداف نلخصها فيما يلي:

- محاولة الكشف عن العلاقة بين المنافسة ومهارات رياضة الكيك بوكسينغ.
- محاولة معرفة كيف تؤثر المنافسة على القدرات المهارية لممارسي الكيك بوكسينغ.
- محاولة معرفة دور المنافسة في تطوير مهارات الكيك بوكسينغ.

5- أسباب اختيار الموضوع:

نستطيع أن نحدد أسباب اختيارنا لهذا البحث إلى:

- قلة توافر الدراسات المتعلقة بالرياضات القتالية و خصوصا رياضة الكيك بوكسينغ.
- فضول صاحبي البحث حول رياضتهم التخصصية .
- توضيح أهمية المنافسات الرياضية في رياضة الكيك بوكسينغ.

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

- **المنافسة :**

لغة : نافس أي قابل وجها لوجه أو وقف في طريقه نحو مبتغاه .[1]

إصطلاحا : المنافسة هي النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مقننة في إطار أو نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى.

أما من وجهة نظر التحليل النفسي فهي "المجال الحقيقي لاختيار حصة اللاعب و نتائجها تسجل بشكل رسمي وهي عبارة عن ثمار التدريب .[2]

إجرائيا : هي مجموعة من التنظيمات التي تهدف إلى إبراز القدرات المكتسبة من التدريب في إطار قانوني مع وضع كل التدابير اللازمة للوقاية .

- **القدرة :**

لغة : بمعنى القوة أو الاستطاعة نقول فلان قادر أي يستطيع. [3]

---

[1] إيميل بديع يعقوب ، المعجم المفصل في اللغة و الأدب ، دار العلم للملايين ، ط 1 ، مصر ، 1998 ، ص (262)

[2] عزت محمود الكاشف ، الاعداد النفسي الرياضي ، ط 3 ، 1991 ، ص(65)

[3] ابن منضور الافريقي ، لسان العرب ، المجلد 10 ، دار النوادر ، مصر ، ص (548)

إصطلاحا : هي المستوى الحالي سواءا للياقة البدنية أو المهارية وتحديد القدرة يكون أحد العوامل المحددة للأهداف و الأغراض .[1]

إجرائيا : هي المستوى البدني أو المهاري للرياضي الذي يخوله لخوض مجموعة التحديات و العراقيل .

- **المهارة** :

إصطلاحا : هي الحركات التي تحتم أداؤها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد .[2]

إجرائيا : هي حركة أو مجموعة من الحركات الفنية التي يتطلب أداؤها في موقف معين و في رياضة معينة .

- **القدرات المهارية** :

إصطلاحا : هي جميع المهارات الأساسية في اللعبة التي يقوم بها اللاعب و التي تؤدى حسب قانون اللعبة حيث تكون هذه المهارات حركية [3]

إجرائيا : هي تلك المؤهلات التي تسمح بأداء المهارة بانسيابية و بدقة عالية وفي الضروف الصعبة

- **الكيك بوكسينغ**:

لغة : كيك هي باللغة الإنجليزية و تعني الركل و بوكسينغ تعني الملاكمة

اصطلاحا : وهي رياضة قتالية تستخدم فيها اليدين و الرجلين و الركبة للهجوم و الدفاع وفق قوانين اللعبة.[4]

---

[1] محمد عوض بسيوني ، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية ، 1992 ، ص (158)

[2] محمد صبحي حسنين ، الأسس العلمية لكرة الطائرة و طرق القياس، 1988 ، ص (153)

[3] نفس المرجع ، ص (153)

[4] www.karate4arab.com/vb/showthread.php?t=28738,18-03-2018, a 18:25

إجرائيا : هي تلك الرياضة القتالية التي تسمح بتعلم تقنيات و مهارات هجومية و دفاعية بطريقة مقننة

7- الدراسات السابقة و المشابهة

7-1 دراسة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية

(مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية لممارسي كرة القدم أكابر)

من إعداد الطلبة : السعيد بوطي و خالد خضراوي ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة ، 2011/2010

حيث كان هدف الدراسة معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم و الإنكاسات التي تولدها كثرة المنافسة وكثافتها.

وقد اتبع الباحثان المنهج الوصفي مستخدمين أداة الاستبيان ، وقد كانت النتائج المتوصل إليها كالآتي :

- الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- الإهتمام بالصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.

- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم له دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.

-الصفات البدنية ترتبط إرتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

7-2 دراسة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير بعنوان :

(أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسينغ)

من إعداد : محمد إسماعيل حامد عثمان بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة سنة 2003

وقد كان هدف الدراسة التعرف على أثر إستخدام طريقة التعلم المبرمج باستخدام الفيديو على تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسينغ باستخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين

و قد كانت نتائج الدراسة :

- تؤثر طريقة التعلم المبرمج إيجابيا على تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسينغ
- طريقة التعلم المبرمج تلغي الحاجز بين المعلم و المتعلم و تعزز العلاقة بينهما
- تساعد طريقة التعلم المبرمج على حل الكثير من المشكلات التي تواجه المدربين .

الجانب النظري

الفصل الأول

المنافسة الرياضية

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منضم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لابد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام. فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن أن يكتب أي نشاط رياضي أن يخلو منها.

فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين وكذا الأداء الرياضي.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية و خصائصها ونظرياتها وكذا القوانين التي تضبطها .

1-مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي،سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية،أو في مواجهة منافس وجها لوجه،أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدّمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتون دويش"عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش"كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة.[1]

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدّمه "ماتيفان"وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقّة القصوى. [2]

ولاحظ "مارتينز" حسب ماذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي. [3]

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية

[1] محمد حسن علاوي ،علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي،القاهرة،مصر، 2002، ص(28).
[2] Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997,p(23)
[3] Swienberg,d,gould:psychologie du sport de l'activitè physique,vigot,paris:1997,p(125)

للأفراد ومن اجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي ،بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدرة للمنافسة.
- إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

2-طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي ،فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وإشتراطات التنافس ،بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية(سباحة ،ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك ،كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة. [1]

3-المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتينز"1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الإجتماعي.[2]

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز"إلى أن

---

[1] محمود عبد الفتاح عنّان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي،ط1، مصر،1995،ص(422)

[2] أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع،سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت ، 1996.ص(204)

هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة ،فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ،ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة ،وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.[1]

3-2-الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل إستعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته،إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة. [2]

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي ،ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى. [3]

3-3-الإستجابة:

مرحلة الإستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق قي اليدين أو الإستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس ،أو الشعور بالتوتر أو القلق ،أو الإستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.[4]

---

[1] أمين أنور خولي ، المرجع السابق ،ص (205)

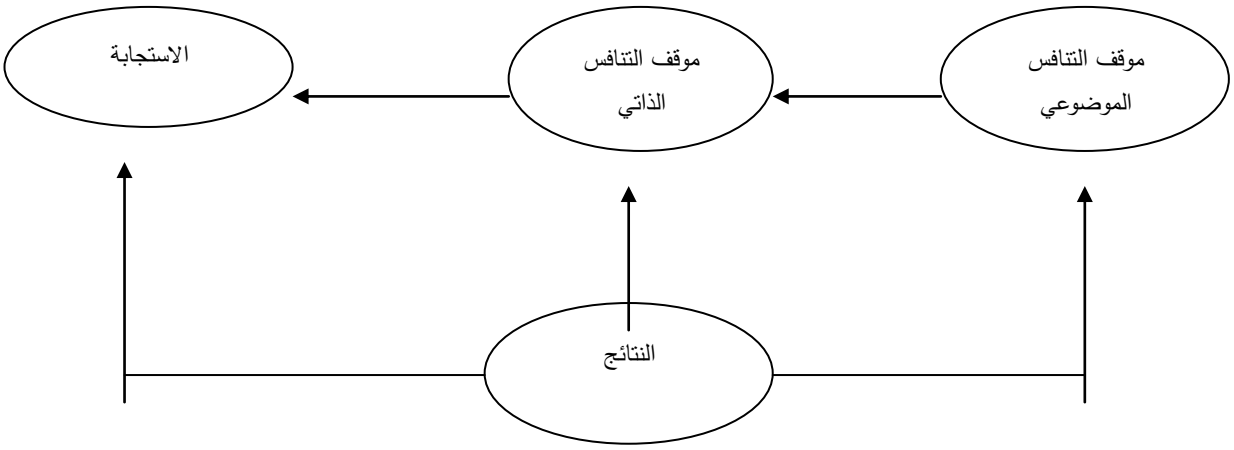
[2] أسامة كامل راتب،علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي،ط2، القاهرة،1997، ص(190).

[3] محمد حسن علاوي،علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية،دار الفكر العربي،القاهرة،2002. ص(30-31)

[4] محمد حسن علاوي، نفس المرجع ،ص (31)

3-4- النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل. فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.[1]



الشكل رقم (01) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

[1] محمد حسن علاوي ، نفس المرجع ،ص(31)

أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية(الرسمية).

4-1- المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرّب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.[1]

4-2-المنافسة الإختيارية:

وتستخدم المنافسة الإختبارية لغرض إختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة،ودراسة تركيب النشاط التنافسي،وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.[2]

4-3-المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.[3]

4-4-منافسات الإنتقاء:

يتم بناءا على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

4-5-المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخططية والنفسية.[4]

---

[1] السعيد بوطي وآخرون،مدى تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم أكابر ،مذكرة ليسانس في التربية البدنية، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة ،ص(52)

[2] محمد حسن علاوي ، نفس المرجع ،ص(33)

[3] أبو العلاء أحمد عبد الفتاح،التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي، ط1،مصر،1997،ص(26.25)

[4] أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، نفس المرجع،ص(26)

5-نظريات المنافسة:

5-1-المنافسة كوسيلة للتدريب الفعّال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.[1]

5-2-المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور.[2]

5-3-المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقائه والمدربين والمنافسين والمتفرجين.[3]

5-4-المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتير المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة. [4]

---

[1] Rechard b-alderman ,Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris :p(99).

[2] Jurgenweinècle,Manuel d'entrainement ,edition4,paris :1997,p(27).

[3] السعيد بوطي وآخرون ، مرجع سبق ذكره ،ص (54)

[4] نبيل محمد إبراهيم،الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية ، دار الوفاء للطباعة والنشر،ط1، الإسكندرية،2004، ص(03).

6- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة،رياضات السرعة عند الشعوب القديمة،الرياضات القتالية عند الصينيين ،رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين،الديسبوت عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليد هذه الحضارات.

منذ القدم إلى أ يامنا هته ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم ،ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز"الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك ، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والإبتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز .

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية،لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح،بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون

المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس وهذا ما دعى "فاندروزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النّظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه،أقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة،ولكن في غالب الأحيان ،فأنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.[1]

7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الإهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الإهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين،فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.[2]

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرّب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدّة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.[3]

---

[1] أمين أنور الخولي ، مرجع سبق ذكره،ص(204)

[2] نبيل محمد ابراهيم ، مرجع سبق ذكره ،ص (04)

[3] نبيل محمد ابراهيم ، نفس المرجع ،ص (04)

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللّعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام الّعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية،وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين.[1]

8- أوجه الإختلاف بين المنافسة والتدريب:

تنحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي،بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس.

[1] نبيل محمد ابراهيم ، نفس المرجع ،ص (05)

– نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب. [1]

9- خصائص المنافسة الرياضية:

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي:

9-1-المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من إرتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا إختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.[2]

9-2- مساهمة المنافسة الرياضية في الإرتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفيسة، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.[3]

9-3- المنافسة الرياضية تثير الإهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة مايحظى بالكثير من الإهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حظورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.[4]

---

[1] عزت محمود الكاشف،الإعداد النفسي للرياضيين ، دار التفكير،ط2، بيروت،1991، ص(12).

[2] أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، دار الفكر الغربي،ط1، القاهرة، مصر،2000، ص(159).

[3] أسامة كامل راتب،نفس المرجع ، ص(159)

[4] أسامة كامل راتب،نفس المرجع ، ص(160)

9-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.[1]

9-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أجرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها بالبعض الأخر.[2]

9-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي اكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الايجابية. [3]

---

[1] أسامة كامل راتب،نفس المرجع ، ص(160)

[2] نبيل محمد ابراهيم ، مرجع سبق ذكره ، ص (08)

[3] محمد حسن علاوي ، مرجع سبق ذكره ،ص (33)

10- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرّف على نقاط الضّعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة.[1]

[1] محمد حسن علاوي ، مرجع سبق ذكره ،ص (35)

خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذّات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو في مواجهة الخصم حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي من خلال الكشف عن مستواه و إدراك نقائصه ، كما أنها تساعد في وضع البرنامج التدريبي لكل التخصصات الرياضية

إضافة إلى ذلك فهي تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية، وتساعد في التعرف على ثقافات المجتمعات وتكوين العلاقات بينهم .

الفصل الثاني

القدرات المهارية

تمهيد :

إن الإنسان كونه مخلوق كثير الحركة ولا يكاد يخلو نشاطه اليومي من الحركات الطبيعية الضرورية لحياته، فبتلك الحركات يمشي ويعمل ويمارس ويدافع عن نفسه ، و هنا تبرز أهمية الممارسة الرياضية لتطوير أداء الإنسان في شتى مجالات الحياة فهي بذلك تجعل الرياضة كوسيلة من الوسائل التي تخص بتنمية الكفاءة البدنية والحركية ، وما يتصل من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية.

لذا يجب النظر إلى ممارسة الرياضة على أنها ليست عضلات وقوة وأرجل وأيدي وعرق أو تلك المباريات التي يشاهدها الجمهور، وإنما عملية تربوية ترويحية هادفة إلى تنظيم السلوكات النظامية والخلقية والاجتماعية ، بالإضافة إلى القيم الروحية والقومية جنبا إلى جنب مع اكتساب الصحة والقوة .

1- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مفهوم أو مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنتج ، لذا يذكر تينكر (1989) "أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء لها علاقة أو ذات صلة بالإنتاج. "

كما عرف منصور (1973) "الأداء بأنه العامل لعمله، ومسلكه فيه، أو مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله ، و التحمل للمسؤولية في فترة زمنية محددة تأسيسها على هذا المعنى، فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين هما:

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله أي واجباته ومسؤولياته
- يتمثل في صفات الفرد ومدى ارتباطها وتأثرها على مستوى الأداء.[1]

2- مفهوم المهارة:

إن مصطلح المهارة يشبه إلى حد بعيد مصطلح التعليم من حيث الصعوبة في وضع تعريف لكل منهما ومن ناحية أخرى يلاحظ أنه من الصعب تحديد تعريف مطلق للمهارة وذلك لكونها أي مهارة تشير إلى مستويات نسبية من الأداء ، أنها خاصية تشير إلى درجة من الجودة المنسوبة إلى مستوى اللاعب.[2]

ولفظ مهارة يشير الى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة.

ويعرفها جمال عبد السميع 1996 " أنها القدرة على القيام بنشاط عقلي أو انفعالي أو حركي أو كلاهما معا، ويتطلب تعلمها أو إكتسابها السهولة والدقة وإقتصاد الوقت والجهد في أدائها." [3]

---

[1] عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1992، ص162

[2] محمد نصر الدين وآخرون ،الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي،دار الفكر العربي،ط1،القاهرة ،1987،ص(19)

[3] محمد ابو هاشم، سيكولوجية المهارات ،مكتبة زهراء الشرق،ط1، القاهرة ،2004، ص(15)

3- مفهوم الأداء المهاري :

إن الأداء المهاري هو السلوك الحركي الناتج عن وجود إنفعال أو مؤثر، ويشير محمد مطاوع عام 1988 إلى أن " مستوى الأداء المهاري يعتبر مؤشرا هاما للتعرف على حالة اللاعبين والفريق ككل من التغيرات الحادثة أو مدى التقدم في أدائها." [1]

ويعني أيضا " كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية،" وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة، بحيث تؤدى بأعلى مواصفات الآلية والدقة والإنسيابية والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الإقتصاد في الجهد."[2]

4- طرق ومراحل التعلم الأداء المهاري:

4-1 التعلم:

4-1-1 مفهوم التعلم :

يعتبر التعلم محور الإهتمام الرئيسي في العملية التعليمية حيث يعرفه " جيتكس " بأنه تغيير في السلوك له صفة الإستمرار وصفة بذل الجهد المتكرر حتى يصل الفرد الفرد إلى إستجابة ترضي دوافعه وتحقق غاياته[3].

ويعرفه محمد حسن علاوي بأنه" عملية معقدة ومركبة ولا يكاد أن يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعلم .والتعلم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية."[4]

ويضيف أحمد زكي صالح في هذا المجال أن التعلم "تغيير في الأداء تحت شروط الممارسة وأن التعلم تغيير ثابت نسبيا لا يكون ناتج عن عملية النمو والتعب لذا فإنه يتوقف على نمو الأجهزة الجسمية والوظائف العقلية التي تعتبر مسؤولة عن أداء الفرد فيتعلمه ومن هنا يعتبر

---

[1] كمال عبد الحميد اسماعيل وآخرون ،رياعيات كرة اليد الحديثة الجزء الثاني،مركز الكتاب للنشر،ط1،القاهرة،2002،ص(45)

[2] وجدي مصطفى فاتح،الأسس العلمية للتدرب الرياضي للاعب والمدرب،دار الهدى للنشر،ط1 ،مصر،2002،ص(152)

[3] ابراهيم وحيد محمود ، تعلم اسسه –نظرياته وتطبيقاته ،دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1995،ص(07)

[4] محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دارالمعارف ، القاهرة ، 1992 ، ص (333)

النضج شرط التعلم كما أنه غير كاف وحده بحدوث التعلم بل لابد من توفر شروط الممارسة والخبرة."[1]

4-1-2 نظريات التعلم :

تحتل نظريات التعلم مكانة الصدارة بين النظريات السيكولوجية لأنها الأساس في فهم سلوك الكائنات الحية .وتعتبر نظريات التعلم إحدى نتائج البحث العلمي وهي وسيلة من وسائل التعلم وبناء النتائج العلمية.

ويرى محمد حسن علاوي أنه هناك ثلاث نظريات لها أهمية كبيرة في مجال تعلم المهارات الحركية الرياضية وهي:[2]

- نظرية التعلم الشرطية .
- نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ .
- نظرية التعلم بالاستبصار .

4-1-2-1 نظرية التعلم الشرطية :

يفسر بافلوف عملية التعلم تفسيرا فسيولوجيا على أساس تكوين نوع من الإرتباط العصبي بين المثير والإستجابة[3].

كما يرى بافلوف " أن عملية التعلم تحدث نتيجة نوع من الإرتباط بين المثير والإستجابة، ولكن الإرتباط هنا لا يحدث بين المثير والإستجابة الطبيعية الخاصة بالمثير و الإستجابة بالمثير الأصلي ، هذه الإستجابة التي تحدث لمثير غير مثيرها الأصلي هي الإستجابة الشرطية[4]."

4-1-2-2 نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ :

أجريت تجارب عديدة لإثبات نظرية التعلم عن طريق تكوين الروابط أي بالمحاولة والخطأ حيث يرى ثرونديك " إن التعلم سواء في الإنسان أو الحيوان يحدث عن طريق المحاولة والخطأ،

---

[1] أحمد زكي صالح ، التعلم أسسه-مناهجه ونظرياته ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ص(20)

[2] محمد حسن علاوي، سبق ذكره ، ص (346)

[3] محمد حسن علاوي، المرجع السابق ، ص (348)

[4] ابراهيم وحيد محمود ، المرجع سبق ذكره ، ص (176-177)

فالكائن الحي في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم ببذل العديد من الإستجابات أو المحاولات الخاطئة قبل أن يصل إلى الإستجابات الصحيحة."[1]

وفي هذا المجال " إن نظرية المحاولة والخطأ تمثل ظاهرة ملموسة لدى كل من المدرب واللاعب حيث تستخدم من قبل المتعلم عند بداية التعلم، فعندما يشرح المدرب مهارة ما يحاول المتعلم أداء المهارة مصيبا تارة ومخطأ تارة أخرى، إلى أن يتمكن في النهاية من السيطرة على هذه المهارة[2]" .

وهناك بعض العوامل الهامة التي يشترط توفرها في مثل هذا النوع من التعلم هي:

- ضرورة قيام الفرد بنشاط نتيجة لإستثارة حاجة عنده.
- وجود عقبة في سبيل الفرد للوصول إلى الهدف.
- ضرورة قيام الفرد في سبيل الوصول إلى الهدف باستجابات متعددة.
- ضرورة وجود الإثارة التي تحددها الإستجابة.
- يقوم الفرد باستجابات عدة بعضها خاطئ وبعضها صائب حتى يصل إلى الهدف.

ومن أهم هذه القوانين التي استنتجت من هذه الطريقة هي:

* قانون الأثر.
* قانون الإستعداد.
* قانون التدريب.

أولا قانون الأثر:

يتلخص هذا القانون بأن الكائن الحي سواء كان إنسان أو حيوان، يميل إلى تكرار الإستجابات التي تلبي الإشباع في الرغبة، حيث أن الإستجابة الصحيحة الناتجة تؤدي إلى الشعور بالسعادة والسرور والرضا، وعلى العكس من ذلك فإن الإستجابات الخاطئة والفاشلة يصحبها الشعور

[1] محمد حسن علاوي ، المرجع سبق ذكره ، ص(351)

[2] عمر بشير الطوبي ، الجوانب النفسية للتعلم عند الكبار، كلية التربية ، جامعة الفاتح ،ليبيا، 1991 ،ص(116)

بالضيق وعدم السرور، وهذا يؤدي بالتالي في الحالة الأولى إلى تقوية العلاقات بين المثير والإستجابة الصحيحة في حين يؤدي الضيق في الحالة الثانية إلى ضعف هذه العلاقة[1].

ثانيا قانون الإستعداد:

ويقضي هذا القانون بأن الفرد يتعلم أسرع وأحسن إذا لديه الإستعداد والنضج الكافيان و إذا كان هناك إحساس بالحاجة إلى التعلم[2].

وعلى ذلك فعند وضع البرنامج التدريسي للتربية الرياضية يجب على المدرس الأخذ بعين الإعتبار النقاط التالية:

- أن المستوى البدني للمتعلم يمكنه من تقبل المهارات وإستعابها.
- ضرورة توفر الخبرة اللازمة عند المتعلم لإكتشاف المهارات الحركية.
- إن المرحلة التعليمية المناسبة لمرحلة العمر بالنسبة للمتعلمين[3].

ثالثا قانون التدريب:

إن التدريب يؤدي إلى تقوية الربط بين المثير والإستجابة مع إرتباط ذلك بالأثر ونتائج الإستجابة.

إن مجرد التدريب على المهارات الحركية لا يؤدي إلى تعلم المهارات بل يجب أن يرتبط ذلك الشعور بالإرتياح، وعدم التدريب والممارسة يؤدي إلى إضعاف الربط بين المثير والإستجابة وبالتالي إلى توقف وعدم تقدمه[4].

4-1-2-3 نظرية التعلم بالاستبصار:

دلت التجارب التي قام بها كوهلر على أن الإنسان يمكن أن يتعلم عن طريق الإدراك المفاجئ للموقف المحير أو المربك الذي يتعرض له، وحل المشكلة عن طريق البصيرة كثيرا ما يعتمد على الخبر والنضج ، ويعتبر التعلم بهذه الطريقة أصعب أنواع التعلم[5].

---

[1] عبد المنعم سليمان ابراهيم ،موسوعة الجمباز العصري ،دارالفكر للنشر والتوزيع، ط1،الأردن،1995،ص(416)

[2] حسن معوض وآخرون ،أسس التربية البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة،ص(417)

[3] بسطويسي أحمد،طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية،مطبعة جامعة بغداد،العراق،1984،ص(52-53)

[4] سعد جلال ومحمد حسن علاوي،علم النفس التربوي، دار المعارف ،القاهرة، 1997، ص(277)

[5] ابراهيم عصمت مطاوع، أصول التربية ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1995، ص (156)

وعليه ومما تم ذكره آنفا يخلص الباحث أن نظريات التعلم كل واحد منها لها مبادئ تقوم عليها ولا يمكن إعتبارها مسلمات يعتمد عليها، ولكن على المدرس والمدرب الناجح أن يوظفها في العملية التدريبية حسب مقتضيات أهداف البرامج والوحدات التدريبية في تعلم المهارات الأساسية والمعارف والمعطيات النظرية.

4-2 مراحل تعلم الأداء المهاري :

انه للوصول إلى المستوى الأمثل للأداء بدرجة التكامل والإتقان يمر تعلم المهارة بثلاث مراحل أساسية متداخلة لا يمكن الفصل بينها.

- المرحلة الأولى :مرحلة التعلم الخام للحركة.
- المرحلة الثانية :مرحلة التوافق الجيد للحركة.
- المرحلة الثالثة :مرحلة التوافق الآلي للحركة[1].

4-2-1 مرحلة التعلم الخام للحركة التوافق البدائي :

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها .ويعني هذا أن تكون الحركة غير إقتصادية في المجهود كما هو مطلوب.

وعليه فإن أهمية هذه المرحلة تتضح في الأتي:

- تشكيل الأساس الأول لتعلم الحركة وإرتقائها.
- تهدف إلى إكتساب الفرد مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والبصري والحركي حتى يمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب على الأداء والممارسة.
- إستثارة دوافع اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها[2].

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة إرتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع، ويجب أيضا أن يكون الشرح اللفظي

[1] عبد العلي نصيف ، التعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد،1987، ص(136)

[2] وجدي مصطفى الفاتح ، المرجع سبق ذكره ،ص (155)

واضحا ومناسبا مع المستوى الفكري للاعبين، ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط الموافق التعليمية حتى يتمكن اللاعبين من استيعاب المهارات[1].

عند تعليم مهارة حركية جديدة، تجد أن الحركة ليست سليمة الأداء تماما، إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها ومن هنا لابد على المدرب في هذه المرحلة مراعاة الخطوات التالية:

- عمل نموذج الحركة وإن أمكن إستخدام الصور والأفلام السينمائية.
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك من خلال عمل نموذج الحركة.
- يقوم اللاعبون بأداء المهارة ومن تكرار الأداء يبدأ اللاعبون في الإحساس بالحركة، ويزداد توافقهم العضلي والعصبي وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ أو شرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة[2].

4-2-2 مرحلة التعلم الجيد للمهارة(التوافق الجيد):

في غضون هذه المرحلة يمكن استخدام مختلف الوسائل المعنية على التعلم السابق ذكرها مع مراعاة أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب، وتحتل الوسائل العلمية مكانة هامة في هذه المرحلة والتي يمكن بواسطتها ممارسة وأداء المهارة الحركية والتدريب عليها ككل وكأجزاء، كما تحتل عملية إصلاح الأخطاء دورا هاما في خلال عملية التدريب على المهارة الحركية[3].

إن المطلب الأساسي والرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء إلى الخلو من الأخطاء، حيث التدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسبا لإمكانيات اللاعبين ومستواهم الفني، ويجب على المدرب العمل على إكساب اللاعب خبرات الأداء السليمة للمهارة،

---

[1] عصام عبد الخالق ، المرجع سبق ذكره ، ص (178)

[2] مفتي ابراهيم حمادة ،المهارات الرياضية اسس التعلم و التدريب و الدليل المصور،دار الفكر العربي ،القاهرة،1994، ص(137-138)

[3] محمد حسن علاوي ،علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ،دار الفكر العربي،ط 7، القاهرة، 2002،ص(64)

وذلك باختيار التمرينات المناسبة التي تحقق هذا الغرض، وفي هذه المرحلة يصبح لتمرينات المهارات المركبة دور هام، كما يتضح دور ربط تمرينات الأداء المهاري ببعض القواعد الخططية البسيطة[1].

ومما سبق يتضح أن هدف هذه المرحلة تطوير الشكل الأول للحركة حتى يصل إلى الشكل الجيد لها، ويتم ذلك تدريجيا وبعده طرق ووسائل مختلفة، فعن طريق التوجيه وتكرار الأداء وإصلاح الأخطاء يمكن أن تأخذ الحركة الشكل الجيد لها وتصبح إقتصادية.

4-2-3 مرحلة التعلم الآلي للمهارة (التوافق الآلي)

بعد أن يكتسب الناشئون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيما وإنسيابية يكون من المهم الوصول بهم إلى مرحلة الإتقان والتثبيت والتكامل والتي تتميز بأن مستوى الأداء فيها يصبح مرتفعا بدرجة كبيرة ويتصف بالسيطرة والتوافق والإنسجام فالهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية والقدرة على أداء المهارة تحت أي ظروف، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم وإستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغيير الإشتراطات.والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر، وكذلك في المباريات التجريبية، مع إصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة، فالأداء المهاري في هذه المرحلة يهدف إلى وصول اللاعب إلى أن يؤدي المهارة آليا وبدون تفكير أثناء المباراة، وترتبط هذه الآلية بالدقة والإتقان والتكامل التام للمهارة[2].

4-3 طرق تعلم الأداء المهاري :

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ولكل واحدة منها الأساليب التي يمكن إستخدامها، ويحدد مفتي إبراهيم حمادة وبصورة عامة ثلاث طرق رئيسية وهي:

- الطريقة الجزئية لتعلم المهارات.

---

[1] وجدي مصطفى فاتح وآخرون، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ،دار الهدى للنشر والتوزيع،ط1، مصر،2002،ص (162)

[2] وجدي مصطفى فاتح وآخرون ، المرجع السابق ، ص (164)

- الطريقة الكلية لتعلم المهارات.
- الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (الطريقة المختلطة) .[1]

4-3-1 الطريقة الجزئية :

وهي الأكثر شيوعا في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الجزاء المعقدة،وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء وهذا على حسب ما يضيفه مفتي إبراهيم حمادة بأن في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول وبعد إتقانهم لها ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعليمه وبعد إتقانه للجزء الثاني ينتقل بهم إلى الجزء الثالث.وهكذا حتى يتعلم الناشئين كل أجزاء المهارة، وبعد ذلك يقوم الناشئين بأداء المهارة كوحدة واحدة[2].

إن استخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية، يتم بمراعاة الاشتراطات التالية:

- عندما تكون المهارة طويلة وصعبة الأداء.
- عندما تكون أجزاء المهارة معقدة.
- عندما يكون الوقت كافيا لتجزئة المهارة والسيطرة على تلا الأجزاء ثم المهارة ككل.
- عند توفر وسائل الإيضاح المناسبة.
- عندما يكون المتعلمون صغار في السن[3].

4-3-2 الطريقة الكلية :

هي الطريقة التي تعتمد على تقديم أكبر عدد من المهارات في نفس الوقت ويكون تركيز المتعلم على المهارة ككل دون أن ينبه إلى جزئياتها ومن خلال ذلك يدرك العلاقات بين عناصر المهارة مما يسهم في سرعة تعلمها من خلال الإدراك والتذكر الحركي للمهارة كوحدة واحدة.[4]

وتذكر عفاف عبد الكريم يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن

---

[1] مفتي ابراهيم حمادة ، المرجع السابق ، ص (138-139)

[2] عصام عبد الخالق ، المرجع السابق ، ص(180)

[3] بسطويسي أحمد ، المرجع سبق ذكره ، ص(43)

[4] ياسر محمد حسن دبور، كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ،1996، ص (22)

إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا[1].

وبخصوص المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية يوضح مفتي إبراهيم حمادة حيث على المدرب أن يقيم اختياره للطرق من جانبين أساسيين:

- درجة تعقيد المهارة الحركية.
- درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة.

فإذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة التعقيد ومرتفعة في درجة تكامل وترابط أجزائها ففي هذه الحالة من الأفضل أن يتدرب المتعلم بطريقة كلية، وإذا كانت درجة تعقيد المهارة مرتفعة ودرجة تكامل وترابط أجزائها منخفضة فإن من الأفضل أن يتدرب على المهارة بالطريقة الجزئية[2].

إن استخدام هذه الطريقة لا يتم إلا بمراعاة الاشتراطات التالية:

- أن تكون المهارة قصيرة حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.
- أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة وذلك لتمكين المتعلمين على إكساب التخيل الحركي.
- أن تكون المهارة سهلة الأداء غير معقدة ومناسبة لإمكانيات المتعلمين البدنية والمهارية والعقلية.
- عندما تصعب تجزئة المهارات على أجزاء[3].

4-3-3 الطريقة الكلية الجزئية (المختلطة) :

يقول إبراهيم حمادة من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية والكلية مميزاتهما وعيوبهما، لذلك هناك بعض المهارات التي تفضل إستخدام الطريقتين معا، حتى يمكن الإستفادة من مزايا كل منهما، وفي نفس الوقت تفادي عيوب كل طريقة[4].

وبهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلا وسطا للطريقتين حيث توضح عفاف

---

[1] عفاف عبد الكريم ،طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ،دار المعارف،القاهرة ،1989، ص (280)

[2] مفتي ابراهيم حمادة ، المرجع سبق ذكره ، ص (139-140)

[3] بسطويسي أحمد ، مرجع سبق ذكره ، ص(43)

[4] مفتي ابراهيم حمادة ، مرجع سبق ذكره ، ص(138-139)

عبد الكريم ذلك بقولها " يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يتاح للمتعلم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء ويكون التقدم هنا كلي جزئي كلي."

وعند استخدام الطريقة الجزئية لتعلم المهارات الحركية لابد من مراعاة الشروط التالية:

- تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر.
- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية.
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء[1].

ويلعب المدرب دورا جوهريا في مختلف مراحل التعلم فهو يعمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء والتعرف على أسبابه وعليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة ومؤثرة. وكذلك يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء في حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الأداء ومحاولة الإرتقاء به حتى يستطيع إكتساب الأداء والتوافق الجيد، وهذا لا يتم إلا من خلال إختيارات صائبة لطرق التعلم المهارات الأساسية المتنوعة حسب الأهداف المسطرة من البرامج التعليمية والتدريبية للناشئين[2].

5- أخطاء الأداء المهاري وإصلاحه :

5-1 أخطاء المهارة :

يرى محمد حسن علاوي أن من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في الأداء المهارات الحركية بشكل عام ما يلي:

- التصور الخاطئ أو سوء فهم المهارات الحركية.
- عدم مناسبة المهارة لمستوى اللاعب أو لسنه.
- إنخفاض مستوى الحالة البدنية للاعب التي تمكنه من أداء المهارة ذاتها.
- عدم كناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة.

[1] عفاف عبد الكريم ، مرجع سبق ذكره ، ص (282)

[2] محمد حسن علاوي ، سيكولوجيا التدريب و المنافسة ، دار المعارف للنشر، القاهرة ، 1983، ص(266)

- الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة بالنفس.
- الإنتقال السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة المطلوب تعلمها[1].

5-2 إصلاح أخطاء المهارة :

أهم القواعد التي يتأسس عليها إصلاح الأخطاء ما يلي:

- الإسراع في تعريف اللاعب الخطأ عقب أدائه مباشرة حتى لا يثبت الخطأ ويصبح عادة لديه.
- البدء في إصلاح الأخطاء الأساسية ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية.
- مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح للمهارة.
- إستخدام بعض التمرينات التي تمهد للأداء الصحيح للمهارة.
- إستخدام بعض كلمات التوجيه المناسبة أثناء أداء اللاعب للمهارة.
- قد يتطلب الأمر الرجوع لخطوة سابقة في عملية التعلم المهاري لإتقانها حتى يتسنى تفادي الخطأ الحادث.
- عدم مطالبة الناشئ بتكرار الأداء بهدف التنمية إلا بعد التأكد من إصلاح الأخطاء[2].

[1] محمد حسن علاوي ، المرجع السابق ، ص(266)

[2] مفتي ابراهيم حمادة ، التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة،2001، ص(127)

خلاصة :

إن المهارات الأساسية في رياضة الكيك بوكسينغ تلعب دورا هاما في عملية الإعداد الشامل حيث أن تعلمها يكسب الفرد درجة كبيرة من الإتقان بحيث يمكن استخدامها في المنافسات و المحافل الرياضية ، وهذا لا يأتي إلا من خلال البرامج المبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي وكذا إلمام المدرب بأسس التدريب و نظرياته و مبادئه للوصول بالرياضي إلى درجة إتقان المهارة بآلية وإبرازها في مختلف المنافسات الرياضية و التخصصات .

كما لا ننسى ان رياضة الكيك بوكسينغ تحتوي الكثير من التخصصات و المهارات الصعبة التي لا يمكن تعلمها دون الإلمام بطرق التدريب و خبرة المدرب وكذا كشف المستوى سواء من خلال الاختبارات أو من خلال المنافسات .

الفصل الثالث

رياضةالكيك بوكسينغ

تمهيد:

إن الفنون القتالية هي أحد أبرز الرياضات التي أخذت اهتمام كبير في الآونة الأخيرة و ذلك لبروز بعض الرياضيين البارزين في هذا المجال سواءا على صعيد المنافسات أو على الصعيد الفني كالأفلام و الفيديوهات الاستعراضية.

والكيك بوكسينغ، الرياضة التي احتلت الجانب الأكبر بين هاته الرياضات، وذاع صيتها هنا وهنالك، وذلك لتنوع مهاراتها و سهولة تعلمها فهي خليط بين عدد من الرياضات القتالية كما أنها تهتم بتطوير الجانب البدني و المهاري

و لهذا كان لزاما علينا في تحليلنا لهاته الدراسة، أن نسلط الضوء على الجوانب الرئيسية للكيك بوكسينغ، من تعريفات وتواريخ، وعرجنا خلالها بذكر المهارات الأساسية للرياضة .

كل هذه المميزات والخصائص التي أعطت لرياضة الكيك بوكسينغأهمية بالغة عند جميع فئات المجتمع، تدفعنا في هذا الفصل إلى التعمق والتحليل لجميع جوانب هذه الرياضة، لنعرف أسسها.

1-نبذة مختصرة عن الفنون القتالية:

الفنون القتالية هي استخدام الجسد بسيطرة العقل وإحساس الذات أو الروح، ذلك التكوين نجده في جميع الفنون القتالية القديمة والحديثة، وأيضاً نجد أن المقاتل أو المتدرب يقاتل بيديه وقدميه وخطواته الثابتة في سيطرة وتنظيم آتي من عقله، وأيضاً سيطرة لانفعالاته والتحكم بزوايا شخصيته القتالية، وشخصية الخصم المقاتل له للوصول إلى أهدافه القتالية والأخلاقية، وذلك مع ذروة الإحساس بالثقة والقدرة واليقين بذاته، الذي يكتسبه المقاتل أو المتدرب من تعلمه للفنون القتالية، ويعنى بالأخلاق الحميدة والإحرام المتبادل بين القوي والضعيف، وتقدير العلم والمعرفة والخبرة، وذلك لأن الفنون القتالية ليست فقط فن قتال الآخر، بل هي فن التحكم بالنفس ونصرة المظلوم[1].

وهي أيضاً بناء للشخصية من الداخل ومن، ولا تنحصر داخل مكان التدريب فقط، فعلى ممارس الفنون القتالية أن يكون ذا شخصية واحدة داخل وخارج التدريب، من أخلاق ومساعدة للآخرين، ونصرة للحق...، وكثير من الناس يعتقدون أن الفنون القتالية هي استخدام للقوة والاستعراض أو نوعاً من أنواع التسلط والعنف، ولكن الفنون القتالية بعيدة كل البعد عن هذه الأشياء، وتعلم فن القتال وأساليبه وفن الاشتباك والدفاع عن النفس، وتعلم أخلاق القتال من احترام الآخر باحترام الذات[2].

[1] إبراهيم بوترعة، فلسفة الفنون القتالية الصينية ووشو، دار هومة، القبة، الجزائر، 2010،ص:8.

[2] المرجع نفسه، ص:8.

2- تعريف الكيك بوكسينغ

الترجمة الحرفية لكلمة الكيك(kick) يعني الركل أو الرفس وكلمة بوكسينغ (boxing) يعني الملاكمة إذن تسمى اللعبة ملاكمة الركل أو ملاكمة الأرجل, ليس كما يتصوره البعض هي ملاكمة حرة غير مقيدة فالكيك بوكسينغ لعبة مقيدة بقوانين صارمة يحافظ على سلامة المتبارين من الإصابات والضربات الخاطئة من خلال لبس الواقيات والتجهيزات والقوانين الصارمة من استغلال ضعف مستوى الخصم فهي رياضة نبيلة و يتحلاه المتبارين بالخلق العالي .

كما أن لاعب كيك بوكسينغ لابد أن يكون ملاكما جيدا ولاعب فنون قتالية جيدا في آن واحد ويتمتع بالمرونة والسرعة والقوة والرد الفعل السريع والتحمل العالي لشدة التدريبات العنيفة ويمتلك التوافق الحركي والتنسيق بين الرفس واللكم ويمكن القول أن استخدام الركل واللكم وبنسب متساوية .[1]

3- لمحة عن تاريخ الكيك بوكسينغ

تأسست رياضة الكيك بوكسينغ في بداية سبعينات القرن الماضي في أمريكا بعد الحاجة للعبة اكثر تطور من الفنون القتالية الموجودة مثل الكراتيوالكونغ فو والتايكواندو التي أصبحت حكرا للدول شرق آسيا فتأسس اتحاد التوب الكراتي (top karte) ولكن اعترض الاتحاد العالمي للعبة الكراتيةفتغير اسم اللعبة إلى الكيك بوكسينغ وبدئت تنتشر بسرعة كبير في العالم كما دخلت عالم السينما من خلال نجومها الكبار الذين لهم الفضل في نشر اللعبه أمثال جا ك نورس وفان دام وغيرهم ويمارس اللعبة كلا الجنسين ومختلف الأعمار وكما تم اعتماد تدريباتها في تدريب جيوش الدول المتقدمة وتدريبات الدفاع عن النفس في المعاهد الرياضية والأندية وتقام سنويا اكثر من خمسين بطوله دوليه للرجال والنساء في مختلف الأنظمة وفي جميع أنحاء العالم وبدء

[1] ناجي إسماعيل حامد ، القواعد الأساسية للكيك بوكسينغ ، مطبعة السعادة ، القاهرة ، مصر ، 2001 ،ص(18)

اتحا د اللعبة بتوسيع القاعدة من خلال جمع الألعاب القتالية الأخرى وجعلها ظمن العاب الكيك بوكسينغ وبأسلوب حديث ومتقدم مواكبا تطورات العصر وجعلها لعبة المستقبل .[1]

4- أساليب الكيك بوكسينغ

تحتوي رياضة الكيك بوكسينغ كغيرها من الرياضات القتالية الأخرى على مجموعة من الأساليب و من بينها نذكر :

4-1 اللايت كونتاكت Light Contact

الترجمة الحرفية الاتصال الخفيف أو الالتحام الخفيف, لا يسمح فيها إسقاط الخصم بالضربة القاضية أو استخدام المفرط للقوة بالركل أو اللكم ويسمح فيه الاشتباك وكما يسمح الركل من فوق الحزام إلى الأعلى ويمنع الضرب بالكوع والركبة والمطرقة ومسك الخصم وهي قريبه من الفول كونتاكت (الهايكيكس) وتقام النزلات على حلبة الملاكمة من ثلاثة جولات كل جولة دقيقتان واستراحة دقيقة واحدة ويكون اللباس سروال طويل والجذع عاريا أو لبس تي شيرت وتلعب للرجال تسعة أوزان من وزن تحت57 كغم إلى وزن فوق94 كغم ,أما للنساء تلعب بستة أوزان من وزن تحت50 كغم إلى وزن فوق70 كغم .[2]

4-2 السومي كونتاكت Semi Contact

و يعني الالتحام الشبه كامل و يمنع إصقاط الخصم بالضربة القاضية و يتم حساب النقاط على النحو الآتي :

- كل ضربة (لكمة) ناجحة تحتسب نقطة
- كل ركلة ناجحة في الرأس تحتسب 2 نقاط

[1] وليد القصاص ، محاضرة تاريخ الكيك بوكسينغ عالميا و محليا، الدورة الدولية بالقاهرة ، مصر ، 2001

[2] محمد إسماعيل حامد ، أثر إستخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسينغ ، مذكرة ماجستير في التربية البدنية ، كليةالتربية الرياضية ، القاهرة ، 2003 ، ص (23

- كل ركلة طائرة ناجحة في الرأس تحتسب 3 نقاط
- كل خطأ تقني يعني خصم نقطة و في حالة وصول اللاعب ل 3 أخطاء تقنية يقصى من النزال
- يتم الحساب في المنازلات التصفوية لحد 10 نقاط أما في النهائيات يتم الحساب ل 15 نقطة .[1]

4-3 الفول كونتاكت Full Contact

و تعني الالتحام الكامل ويسمح للاعب الركل واللكم بقوة و هو النظام القتالي الوحيد من أنظمة الكيك بوكسينغ الذي يسمح فيه للاعب إسقاط خصمه بالضربة القاضية ويعتبر من أقوى انظمة الكيك بوكسينغ وتقام مبارياته على حلبة ملاكمة بمقاييس دولية (8 م* 8) ويقودها حكم وسط وثلاثة قضاة وتلعب مباريات الهواة ثلاثة جولات فيما المحترفين من خمسة إلى أثنى عشر جولة ووقت كل جولة دقيقتان واستراحة دقيقة واحدة وتلعب ب(11) وزن للرجال من وزن تحت (51كغم) إلى وزن فوق (91كغم) أما النساء تلعب ب (8) أوزان من وزن تحت (48كغم)إلى وزن فوق 70(كغم) وتلعب بنظامين هما:[2]

4-3-1 اللوكيكسLow Kick

وسمح فيه باللكم في الجذع و الرأس و الركل من منطقة الفخذ حتى الرأس و الكنس في المدى القريب والضربالركبة كذلك عند الالتحام ويسمح التصدي للهجوم باستخدام قصبة الساق و يسمح باستخدام القوة المفرطة في الضرب و الضربة القاضية .[3]

[1] المرجع السابق ص (24)

[2] محمد علي جمعة ، الطريق إلى الكيك بوكسينغ و الفنون القتالية ، مؤسسة بحسون للنشر ، 1994 ص (28)

[3]Fédération française de sport de contact . être capable de métriser les techniques des activistes. 2010. P (24)

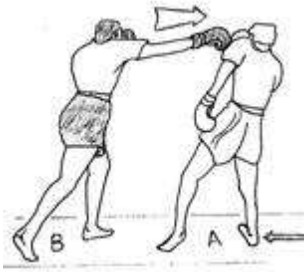
4-3-2 الهايكيكس High kick

و تعني الركل العالي أو الركل اللاعلى ويسمح الركل من فوق الحزام إلى الأعلى وركلة الكنس ويمنع فيها الضرب على الأطراف السفلى ويمنع استخدام الكوع والركبة والمسك ويعتبر هذا النظام الاكثر شيوعا ويميز الكيك بوكسينغ عن الألعاب القتالية الأخرى ويتميز فيها اللاعب بالفن العالي والمرونة والقوة ويكون لباس اللاعبين سروال طويل وجذع عاريا كما يسمح بإسقاط الخصم بالضربة القاضية .[1]

5- المهارات الأساسية في الكيك بوكسينغ

5-1 مهارات اللكم

- اللكمة المستقيمة : وهي غالبا ما تكون الحركة التمهيدية للسلسلة الهجومية .



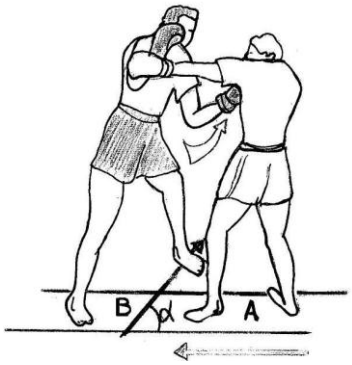
شكل رقم 01 يمثل صورة توضيحية لمهارة اللكمة المستقيمة

- اللكمة الخطافية : ويتم من خلالها ضرب الخصم في الذقن أو بجانب الجذع وهي تكون أكثر قوة من السابقة .

شكل رقم 02 يمثل صورة توضيحية لمهارة اللكمة الخطافية

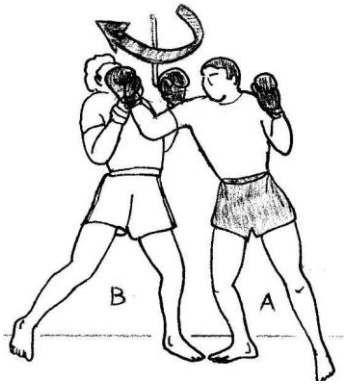
[1] Scott Ashlei . Kickboxing a champion s guide to traning . 2013 . p (68)

- اللكمة الصاعدة : وتكون اليد متجهة للأعلى و غالبا ما تكون في الجذع وقد تكون قاضية في الذقن .



شكل رقم 03 يمثل صورة توضيحية لمهارة اللكمة الصاعدة

- باك فيست : وهي الضربة المخادعة و يتم فيها ضرب الخصم بالجزء العلوي من القبضة وغالبا ما تكون ممهدة باللكمة المستقيمة .[1]



شكل رقم 04 يمثل صورة توضيحية لمهارة لكمة باك فيست

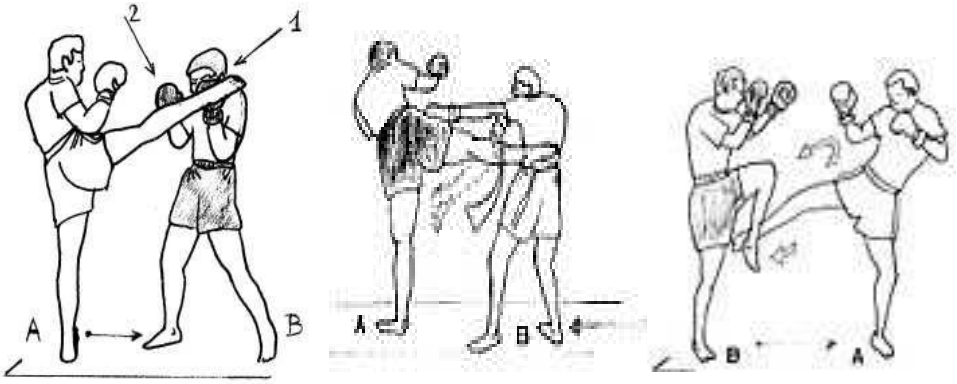
5-2 مهارات الركل

- الركلة المباشرة : (فرانت كيك) هي الموجهة إلى جذع الخصم أو رأسه مباشرة و يتم الضرب بباطن الرجل أو المشط .

[1]Fédérationfrançaise de sport de contact . glossaire des techniques des disciplines du kickboxing . 2013 . p 20

شكل رقم 05 يمثل صورة توضيحية لمهارة الركلة المباشرة

- الركلة الدائرية : (راوند كيك) يتم الضرب بواسطة القدم أو قصبة الساقة في منطقة الفخذ داخل أخارجه (لاو كيك) أو على مستوى الجذع (ميدل كيك) أو على مستوى الرأس (هاي كيك) .



شكل رقم 06 يمثل صورة توضيحية لمهارات الركلة الدائرية

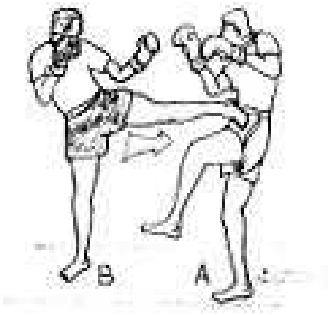
- ركلة المطرقة : (أكس كيك) و يتم فيها رفع الرجل لأعلى حد فوق رأس الخصم ثم إنزالها عليه و هي من أقوى الضربات .

شكل رقم 07 يمثل صورة توضيحية لمهارة ركلة المطرقة

- الركلة الملتفة : (ريتارن كيك) ويتم اللاعب بالدوران حول نفسه ليمد إندفاع الدورة للركلة الموجهة للخصم .

شكل رقم 08 يمثل صورة توضيحية لمهارة الركلة الملتفة

- الركلة الجانبية :(ساید کیك) يقوم اللاعب برفع رجله بجانب خصره نحو الخصم ليتم توجيه الضربة بباطن القدم للجذع أو الرأس .[1]



شكل رقم 09 يمثل صورة توضيحية لمهارة الركلة

5-3 مهارات الدفاع

وهي يدورها نوعان :

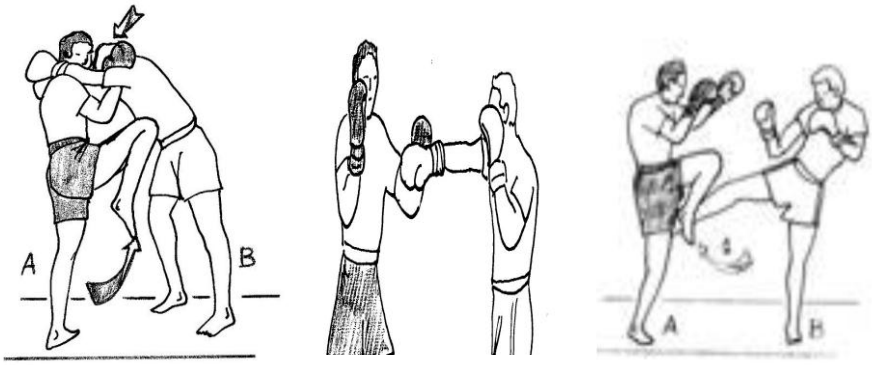
- مهارات التصدي للضربة
- مهارات تجنب الضربة

[1]Fédération française de sport de contact . glossaire des techniques des disciplines du kickboxing . 2013 . p 22

ففي التصدي يقوم اللاعب بمنع وصول الضربة إلى الأجزاء المسموح الضرب فيها وذلك إما بيديه أو ذراعيه أو كتفه و نجد هذا النوع من التصدي في الملاكمة أو الركلات العالية .

و إما برفع ساقه أو بفخذه لتصدي الركلات السفلية .

وكذا الالتصاق بالخصم من مهارات الدفاع و قد تتحول إلى أخطاء في حالة تكرارها كثيرا .[1]

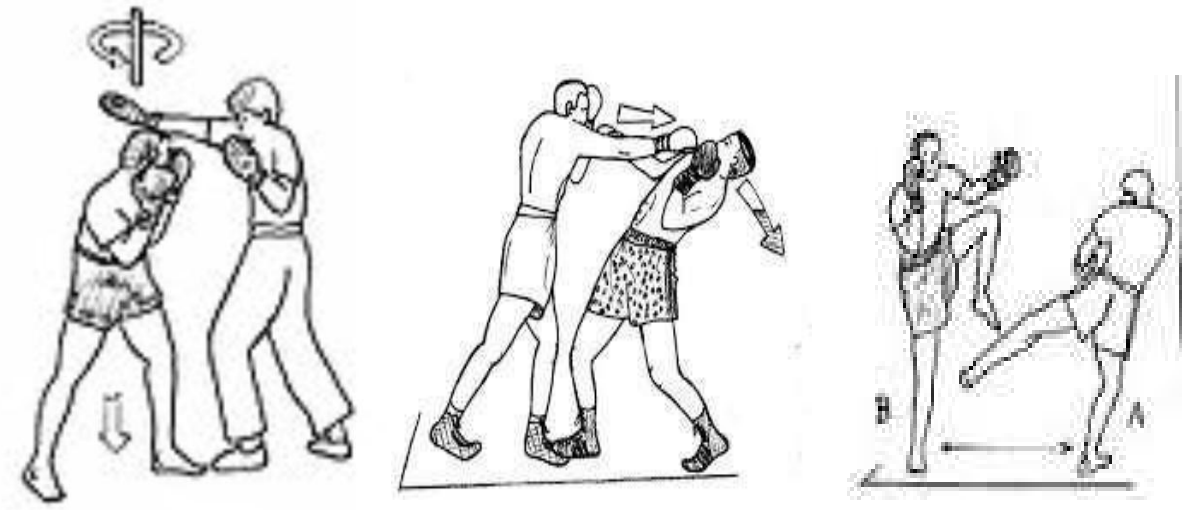


شكل رقم 10 يمثل صورة توضيحية لبعض مهارات التصدي

وفي مهارة تجنب الضربات التي نجد أغلبها في الملاكمة الرياضية يقوم الرياضي بتفادي الضربات بالإبتعاد عنها في الاتجاهات المغايرة أو تحويل الوضعية و الانتقال من المكان في حالة وجود سلسلة هجومية و قد تستخدم هذه المهارات للهجوم المعاكس نضرا لأن هذه المهارات تعطي اندفاع قوي قد يؤدي إلى سقوط الخصم بالضربة القاضية .[2]

[1] المرجع سبق ذكره ص (36)

[2]Frank Hays . Kickboxingguidebook . studentedition .france. 2007 . p (62)



شكل رقم 11 يمثل صورة توضيحية لبعض مهارات التجنب

خلاصة

تعتبر رياضة الكيك بوكسينغ من بين أفضل و أحدث الرياضات القتالية و هذا نضرا لسهولة تعلمها و شمولها لأغلب المهارات القتالية و الدفاعية ، فقد استمدت هذه الرياضة من مجموع الرياضات القتالية الأخرى بهدف الخروج برياضة متطورة و قليلة العيوب و سهلة التعلم .

فنجد حاليا أن هذه الرياضة لم تعد مقتصرة على فئة معينة بل وأصبح أي شخص بإمكانه تعلمها و ممارستها وفق أنظمة وقوانين و قواعد تهدف إلى حماية الرياضي و إكسابه لياقة بدنية شاملة و كذا الوصول إلى إكسابه شخصية واثقة و اجتماعية تستطيع تحمل الصعاب و التغلب على الخوف و محاولة التنافس على الوصول إلى الإنجاز الرياضي أو في شتى المجالات

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

اجراءات البحث

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم ثلاث فصول وهي على الترتيب التالي:

- المنافسة الرياضية
- القدرات المهارية
- رياضة الكيك بوكسينغ

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر وذلك عن طريق تحليل ومناقشة النتائج.

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها ، لابد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1- المنهجية المستخدمة في البحث :

1-1- المنهج المتبع :

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة تأثير المنافسة الرياضية على بعض القدرات المهارية لممارسي الكيك بوكسينغ.

فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (ضابطة وتجريبية) الذي يعتبر بأنه المنهج الأكثر دقة في الوصول إلى الحقائق.

ويعرف بأنه الملاحظة الموضوعية لظاهرة ما في المجال الرياضي تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم و يتضمن متغيرين أو أكثر .[1]

2- مجتمع الدراسة :

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويج في معظم الحالات على الأفراد ،والذي يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ومن الناحية الإصطلاحية هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس، فرق، تلاميذ، كتب، سكان أو أية وحدات أخرى).[2]

وقد كان مجتمع الدراسة في بحثنا هذا هو ممارسي رياضة الكيك بوكسينغ أكابر على مستوى ولاية الأغواط

3- عينة البحث :

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

---

[1] فاطمة عوض صابر و آخرون ،أسس و مبادئ البحث العلمي، مطبعة الإشعاع الفنية ، الاسكندرية ، 2002 ،ص(56)

[2] عمار بوحوش ومحمد محمود الذنيبات،مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر، 1995،ص(56).

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياءا أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك".[1]

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية الكيك بوكسينغ لولاية الأغواط وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية .

وقد شملت عينتنا في هذه الدراسة على 20 ممارسا موزعين على:

- 4 رياضيين من نادي المشعل الرياضي بقلتة سيدي سعد .
- 4 رياضيين من نادي بدر الهواة آفلو.
- 4 رياضيين من نادي بلدية الغيشة .
- 4 رياضيين من نادي نمور الأغواط .
- 4 رياضيين من نادي أولمبي حاسي الرمل .

وقد اخترنا لاعبين من كل نادي كعينة ضابطة و لاعبين كعينة تجريبية حتى توصلنا 10 لاعبين عينة ضابطة و 10 عينة تجريبية .

4- الدراسة الاستطلاعية :

وقد تمت في الفترة ما بين 2 – 6 مارس 2018 و قد قمنا ب:

- تحديد و اختيار عينة البحث على مستوى الأندية و محاولة التقرب منها
- معرفة مدى استجابة أفراد العينة للتجربة
- اختبار صدق أدوات الاختبار على مرحلتين

وقد حرصنا على متابعة أفراد العينة للحفاظ على الوزن المطلوب و الخصائص التي يتطلبها البحث في العينة .

5- أدوات التجربة :

إن الأدات هي الوسيلة التي يتم بها جمع المعلومات الخاصة بالتجربة و قد استخدمنا في بحثنا هذا الأدوات التالية :

[1] رشيد زرواتي، مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية ،دار الهدى، ط1،عين مليلة،الجزائر،2007،ص(334).

- ميزان خاص بأفراد العينة
- وسائل المنافسة الخاصة بالرياضة متمثلة في (قفازات و واقي الرأس وواقي الرجل ...)
- وسائل تدريبية خاصة بالرياضة و هي متمثلة في (بادورس و باو و جواجز)
- بطاقة تقييم خاصة بالمهارات المراد دراستها .

6 - ضبط المتغيرات الخاصة بالتجربة :

لا شك أن توفير درجة كافية من الضبط أمر بالغ الصعوبة فهناك بعض المتغيرات قد تؤثر على المتغير التابع ومنها :

- متغيرات ترتبط بأفراد العينة
- متغيرات ترتبط بالإجراءات التجريبية
- متغيرات ترتبط بالمصادر الخارجية المؤثرة في التجربة[1]

وقد حرصنا في بحثنا هذا على ضبط المتغيرات التالية

- جنس العينة ذكور
- السن أكابر 19-23 سنة المتوسط الحسابي لكل مجموعة 21
- الوزن أقل من 70 كغ المتوسط الحسابي لكل مجموعة 68
- الخبرة ممارسة من سنة حتى سنة ونصف
- الدرجة مبتدئ
- توقيت و مكان التجربة موحد

7- صدق أدوات الاختبار

بغية التحقق ما إذا كان الاختبار صالح للتجربة أم لا حاولنا تطبيقه في الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من 6 أفراد لها نفس الخصائص لعينتنا المستهدفة و قد طبقناه عل فترتين تمتد ل 3 أيام و قد قمنا بحساب صدق الاختبار بمعامل الثبات والصدق الذاتي وقد كانت النتائج كالآتي :

[1] المرجع سبق ذكره ص (60)

المهارة	معامل الثبات بين الاختبارين	الصدق الذاتي
اللكمة المستقيمة	0,632	0,79
اللكمة الخطافية	0.707	0.84
الركلة المباشرة	0,632	0,79
الركلة الجانبية	0,632	0,79

نلاحظ من خلال الجدول المبين أعلاه أن نتائج الاختبارات في المهارات المراد دراستها كانت كالآتي :

- وجود ثبات قوي بين الاختبار الأول و الاختبار الثاني بالنسبة لمهارة اللكمة المستقيمة .
- وجود ثبات قوي بين الاختبار الأول و الاختبار الثاني بالنسبة لمهارة اللكمة الخطافية .
- وجود ثبات قوي بين الاختبار الأول و الاختبار الثاني بالنسبة لمهارة الركلة المباشرة .
- وجود ثبات قوي بين الاختبار الأول و الاختبار الثاني بالنسبة لمهارة الركلة الجانبية .
- توقيت و مكان التجربة موحد

8- الإطار المكاني و الزماني للدراسة :

8-1 الإطار المكاني :

أجري البحث الميداني في المركب الجواري عبد القادر بن حميد بلدية الأغواط حيث تم تنظيم المنافسة

8-2 الإطار الزماني :

انقسم المجال الزماني للدراسة الى مرحلتين :

- المرحلة الأولى : بالنسبة للجانب النظري للدراسة و الذي شرعنا فيه من نهاية جانفي 2018 إلى غاية منتصف ماي 2018 .
- المرحلة الثانية : بالنسبة للجانب التطبيقي و الذي شرعنا فيه من بداية أفريل 2018 إلى نهاية ماي 2018 .

9- الأدوات الإحصائية :

إن الأداة الإحصائية هي التي تمكننا من تحويل المعلومات إل معطيات و أرقام يمكن تحليلها و مناقشتها و هذا ما دفعنا إلى استخدام برنامج المعالج العربي في الإحصاء الاجتماعي APSS قصد العمل على

- برنامج اختبار الفرضيات T TEST
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

وكذا حرصا منا على الضبط الجيد لنتائج الدراسة قمنا باستخدام المجالات كالآتي :

- **عدد المحاولات : 9**
- **المجالات : 1 ⟵ 3 = 1**

2 = 6 ⟵ 2

3 = 9 ⟵ 6

- **N= 10**

الفصل الثاني

تحليل و مناقشة النتائج

1-عرض و مناقشة نتائج الاختبار

2-1 عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمهارة اللكمة المستقيمة

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
N	10	N	10
المجموع	23	المجموع	28

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	n
ضابطة	2.3	0.48	10
تجريبية	2.8	0.42	10

الاختبار	قرار إحصائي	T الجدولية	Tالمحسوبة	درجة الحرية
بذيلين	ترفضHO	2.101	-2.469	18
أيمن	تقبلHO	1.734		
أيسر	ترفضHO	-1.734		

نلاحظ من خلال الجدول أن نتيجة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وكذا ال T المحسوبة للعينة الضابطة وكذا التجريبية في مهارة اللكمة المستقيمة مختلفين في الاختبار البعدي وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا المتمثلة في :

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مهارة اللكمة المستقيمة (جاب ستريك) في الاختبار البعدي ."

وهذا ما تؤكده معلومة ريتشارد ألدرمان في الصفحة 16 حيث يقول : إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.

2-2 عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمهارة اللكمة الخطافية

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
N	10	N	10
المجموع	24	المجموع	26

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	n
ضابطة	2.4	0.52	10
تجريبية	2.7	0.48	10

الاختبار	قرار إحصائي	T الجدولية	Tالمحسوبة	درجة الحرية
بذيلين	ترفضHO	2.101	-1.342	18
أيمن	تقبلHO	1.734		
أيسر	ترفضHO	-1.734		

نلاحظ من خلال الجدول أن نتيجة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وكذا ال T المحسوبة للعينة الضابطة وكذا التجريبية في مهارة اللكمة الخطافية مختلفين في الاختبار البعدي وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا المتمثلة في :

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مهارة اللكمة الخطافية (هوك) في الاختبار البعدي ."

وهذا ما تؤكده معلومة جورجينيو نيكل ص 16 حيث يقول: المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور.

2-3 عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمهارة الركلة المباشرة

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
N	10	N	10
المجموع	25	المجموع	28

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	n
ضابطة	2.5	0.53	10
تجريبية	2.8	0.42	10

الاختبار	قرار إحصائي	T الجدولية	Tالمحسوبة	درجة الحرية
بذيلين	ترفضHO	2.101	-1.399	18
أيمن	تقبلHO	1.734		
أيسر	ترفضHO	-1.734		

نلاحظ من خلال الجدول أن نتيجة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وكذا ال T المحسوبة للعينة الضابطة وكذا التجريبية في مهارة الركلة المباشرة مختلفين في الاختبار البعدي وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا المتمثلة في :

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مهارة الركلة المباشرة (فرانت كيك) في الاختبار البعدي ."

وهذا ما تؤكده معلومة سعيد البوطي ص 16 حيث يقول: حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقائه والمدربين والمنافسين والمتفرجين.

2-4 عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمهارة الركلة الجانبية

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
N	10	N	10
المجموع	21	المجموع	26

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	n
ضابطة	2.1	0.32	10
تجريبية	2.6	0.52	10

الاختبار	قرار إحصائي	T الجدولية	Tالمحسوبة	درجة الحرية
بذيلين	ترفضHO	2.101	-2.599	18
أيمن	تقبلHO	1.734		
أيسر	ترفضHO	-1.734		

نلاحظ من خلال الجدول أن نتيجة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وكذا ال T المحسوبة للعينة الضابطة وكذا التجريبية في مهارة الركلة الجانبية مختلفين في الاختبار البعدي وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا المتمثلة في :

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مهارة الركلة الجانبية (راوند كيك) في الاختبار البعدي ." وهذا ما تؤكده نفس المعلومات ص 16.

الاستنتاج العام

من خلال دراستنا هذه حاولنا أن نسلط الضوء على دور المنافسات الرياضية في تطوير القدرات المهارية لممارسي الكيك بوكسينغ بالاعتماد على الدراسة التجريبية و من خلال عرض و تحليل النتائج توصلنا إلى ما يلي:

1-تؤثر المنافسة بشكل ملحوظ على القدرات المهارية لممارسي الكيك بوكسينغ .

2-تلعب المنافسة دور إيجابي في رفع المستوى المهاري لدى ممارسي رياضة الكيك بوكسينغ .

3-تعتبر المنافسة من الوسائل التدريبية الفعالة في اكتشاف قدرات مهارية جديدة و تنوعها من خلال الاحتكاك بالمنافسين و معرفة نقاط القوة و نقاط الضعف لدى الرياضي .

4-تقلل المنافسة نسبة الأخطاء المهارية من خلال اكتشاف النقائص التي يعاني منها الرياضي فيحاول تفاديها في المنافسات القادمة .

كما توصلنا إلى صحة فرضياتنا الجزئية المتعلقة بالبحث و كذا صحة الفرضية العامة

" تؤثر المنافسة الرياضية على بعض القدرات المهارية لممارسي الكيك بوكسينغ "

الاقتراحات و التوصيات

بعد ما توصلنا في نهاية دراستنا هذه التي هدفت إلى تبيان العلاقة بين المنافسة الرياضية و القدرات المهارية لممارسي رياضة الكيك بوكسينغ إلى الاستنتاجات المذكورة سابقا حاولنا طرح بعض الاقتراحات و التوصيات المتمثلة كالآتي :

1- يجب إدراج المنافسة الرياضية ضمن البرنامج التدريبي للأندية قصد متابعة تطورات و نقائص الرياضيين .

2- على الرابطات المعنية برمجة منافسات متقاربة الأجل و التكثيف منها قصد اكتشاف خبرات جديدة و مواهب صاعدة .

3- فتح المجال التنافسي للرياضيين عبر مختلف الأقطار و دعم الرياضيين حتى تتسنى لهم فرصة المشاركة .

4- إدراج المنافسة الاحترافية ضمن برنامج الاتحادية الجزائرية للفول كونتاكت و الكيك بوكسينغ و الرياضات المشابهة لتطوير الروح التنافسية للرياضيين و هذا ما يفتح المجال لبروز رياضيين نخبة بإمكانها التنافس على الألقاب الدولية .

الخاتمة

خاتمة

إن المنافسات الرياضية أصبحت ضرورة لكل أنواع الرياضات لما تحتويه من فوائد بالنسبة للفرد الرياضي و كذا بالنسبة للمجتمع فهي تساهم بشكل كبير في رفع الكفائة الرياضية و تنمية الروح الرياضية العالية و تفتح المجال لتكوين علاقات جديدة بين المجتمعات .

و قد حضيت رياضة الكيك بوكسينغ بشعبية كبيرة جدا في الآونة الأخيرة و هذا من خلال المنافسات بعد ما كانت حكرا على بعض الفئات و قد تطورت هذه الرياضة من خلال تنظيم قواعد المسابقات ، و أصبحت هذه الرياضة تمارس في كل مكان و تنظم مسابقات عديدة و مختلفة التخصصات بين كل الأجناس .

و قد ارتأينا أن يتناول بحثنا العلاقة بين المنافسات الرياضية و الأداء المهاري لرياضة الكيك بوكسينغ تحت عنوان " تأثير المنافسة الرياضية على بعض القدرات المهارية لممارسي الكيك بوكسينغ " راجين أن نبرز مميزات كل منهما و العلاقة بينهما .

ومن هنا نرجو أن نكون قد وفقنا في بحثنا هذا آملين أن يكون مقدمة لدراسات أخرى .

و الحمد لله رب العالمين

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

المراجع بالعربية :

1- عزت محمود الكاشف ، الاعداد النفسي الرياضي ، ط 3 ، 1991

2- محمد عوض بسيوني ، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية ، 1992

3- محمد صبحي حسنين ، الأسس العلمية لكرة الطائرة و طرق القياس، 1988

4- محمد حسن علاوي ،علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي،القاهرة،مصر، 2002

5- محمود عبد الفتاح عنّان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي،ط1، مصر،1995

6- أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع،سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت ، 1996

7- أسامة كامل راتب،علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي،ط2، القاهرة،1997

8- السعيد بوطي وآخرون،مدى تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم أكابر ،مذكرة ليسانس في التربية البدنية، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة

9- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح،التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي، ط1،مصر،1997

10- نبيل محمد إبراهيم،الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية ، دار الوفاء للطباعة والنشر،ط1، الإسكندرية،2004

11- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، دار الفكر الغربي،ط1، القاهرة، مصر،2000

12- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1992

13- محمد نصر الدين وآخرون ،الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي،دار الفكر العربي،ط1،القاهرة ،1987

14- محمد ابو هاشم، سيكولوجية المهارات ،مكتبة زهراء الشرق،ط1، القاهرة ،2004

15- كمال عبد الحميد اسماعيل وآخرون ،رباعيات كرة اليد الحديثة الجزء الثاني،مركز الكتاب للنشر،ط1،القاهرة،2002

16- وجدي مصطفى فاتح،الأسس العلمية للتدرب الرياضي للاعب والمدرب،دار الهدى للنشر،ط1 ،مصر،2002

17- ابراهيم وحيد محمود ، تعلم اسسه –نظرياته وتطبيقاته ،دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1995

18- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دارالمعارف ، القاهرة ، 1992

19- أحمد زكي صالح ، التعلم أسسه–مناهجه ونظرياته ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة

20- عمر بشير الطوبي ، الجوانب النفسية للتعلم عند الكبار، كلية التربية ، جامعة الفاتح ،ليبيا، 1991

21- عبد المنعم سليمان ابراهيم ،موسوعة الجمباز العصري ،دارالفكر للنشر والتوزيع، ط1،الأردن،1995

22- حسن معوض وآخرون ،أسس التربية البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة

23- بسطويسي أحمد،طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية،مطبعة جامعة بغداد،العراق،1984

24- سعد جلال ومحمد حسن علاوي،علم النفس التربوي، دار المعارف ،القاهرة، 1997

25- ابراهيم عصمت مطاوع، أصول التربية ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1995

26- عبد العلي نصيف ، التعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد،1987

27- مفتي ابراهيم حمادة ،المهارات الرياضية اسس التعلم و التدريب و الدليل المصور،دار الفكر العربي ،القاهرة،1994

28- وجدي مصطفى فاتح وآخرون، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ،دار الهدى للنشر والتوزيع،ط1، مصر،2002

29- ياسر محمد حسن دبور، كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ،1996

30- عفاف عبد الكريم ،طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ،دار المعارف،القاهرة ،1989

31- محمد حسن علاوي ، سيكولوجيا التدريب و المنافسة ، دار المعارف للنشر، القاهرة ، 1983

32- مفتي ابراهيم حمادة ، التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة،2001

33- إبراهيم بوترعة، فلسفة الفنون القتالية الصينية ووشو، دار هومة، القبة، الجزائر، 2010

34- ناجي إسماعيل حامد ، القواعد الأساسية للكيك بوكسينغ ، مطبعة السعادة ، القاهرة ، مصر ، 2001

35- وليد القصاص ، محاضرة تاريخ الكيك بوكسينغ عالميا و محليا، الدورة الدولية بالقاهرة ، مصر

36- محمد إسماعيل حامد ، أثر إستخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسينغ ، مذكرة ماجستير في التربية البدنية ، كليةالتربية الرياضية ، القاهرة ، 2003

37- محمد علي جمعة ، الطريق إلى الكيك بوكسينغ و الفنون القتالية ، مؤسسة بحسون للنشر ، 1994

38- فاطمة عوض صابر و آخرون ،أسس و مبادئ البحث العلمي، مطبعة الإشعاع الفنية ، الاسكندرية ، 2002

39- عمار بوحوش ومحمد محمود الذنيبات،مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر، 1995

المراجع باللغة الأجنبية :

1- Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997

2- Swienberg,d,gould:psychologie du sport de l'activitè physique,vigot,paris:1997

3- Rechard b-alderman ,Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris

4- Jurgenweinècle,Manuel d'entrainement ,edition4,paris :1997

5- Fédération française de sport de contact . être capable de métriser les techniques des activistes. 2010

6- Revue international des sports de combat N° 0001-1997

7- Scott Ashlei . Kickboxing a champion s guide to traning . 2013

8- Fédérationfrançaise de sport de contact . glossaire des techniques des disciplines du kickboxing . 2013

9- Frank Hays . Kickboxingguidebook . studentedition .france. 2007

مواقع الانترنت :

1- www.karate4arab.com/vb/showthread.php?t=28738,18-03-2018, a 18:25

الملاحق

نوع العينة : .....

بطاقة اختبار لمهارة :.....

يتم وضع علامة (x) عند إتقان كل محاولة

الرقم	المجالات									المجموع	التصنيف
	1			2			3				
01											
02											
03											
04											
05											
06											
07											
08											
09											
10											

الدراسات الاستطلاعية

مهارة جاب

الاختبار 1	الاختبار 2
2	2
2	2
3	3
2	3
2	2
2	2

معامل الثبات : 0,632

الصدق الذاتي : 0,79

وجود ارتباط قوي بين الاختبارين

مهارة هوك

الاختبار 1	الاختبار 2
3	2
2	2
2	2
3	3
2	2
3	3

معامل الثبات : 0.707

الصدق الذاتي : 0.84

وجو ثبات قوي

مهارة فرانت كيك

الاختبار 1	الاختبار 2
2	2
2	2
2	2
3	2
2	2
3	3

معامل الثبات : 0,632

الصدق الذاتي : 0,79

وجود ارتباط قوي بين الاختبارين

مهارة راوند كيك

الاختبار 1	الاختبار 2
2	2
3	2
2	3
2	2
2	2
3	2

معامل الثبات : 0,632

الصدق الذاتي : 0,79

وجود ارتباط قوي بين الاختبارين

ملخص الدراسة

عنوان المذكرة :(تأثير المنافسة الرياضية على بعض القدرات المهارية لممارسي الكيك بوكسينغ)

"دراسة ميدانية لبعض رياضيي ولاية الأغواط"

اشكالية الدراسة : هل تؤثر المنافسة الرياضية على بعض القدرات المهارية لممارسي الكيك بوكسينغ ؟

هدف الدراسة : معرفة العلاقة بين المنافسة الرياضية و القدرات المهارية لممارسي رياضة الكيك بوكسينغ.

اجراءات الدراسة :

- مجتمع الدراسة هو ممارسي رياضة الكيك بوكسينغ أكابر على مستوى ولاية الأغواط
- العينة مكونة من 20 رياضي يمتلكون نفس الخصائص العمرية و البدنية و المهارية موزعين على 5 أندية ، منهم 10 أفراد كعينة ضابطة و 10 كعينة تجريبية .

المنهج المتبع : المنهج المتبع هو المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين .

الأداة الإحصائية : تم اختيار الأدوات الإحصائية التالية :

- برنامج اختبار الفرضيات T TEST
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

نتائج الدراسة : تم التوصل إلى صحة كل الفرضيات الخاصة بالبحث وقد لخصت كما يلي :

الفرضية العامة " تؤثر المنافسة على بعض القدرات المهارية لممارسي الكيك بوكسينغ "

- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في المهارات الأساسية في الاختبار القبلي .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في المهارات الأساسية في الاختبار البعدي .
- تؤثر المنافسة على بعض القدرات المهارية لممارسي الكيك بوكسينغ بشكل إيجابي