



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

بعنوان:

أثر البرنامج التدريبي المبني على أساس التمارين البيليوومترية لتطوير القوة الانفجارية لمصارع الكونغ فو
(صنف أكابر)

(دراسة ميدانية لمصارع مولودية بلدية قاوس أكابر (MBK) لولاية جيجل)

إشراف الأستاذ:

رابح عبورة

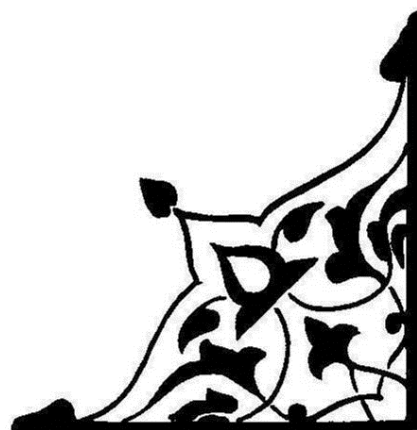
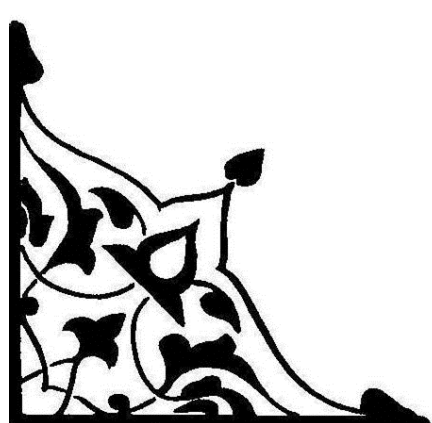
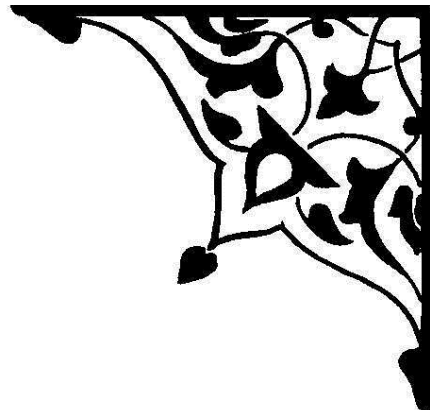
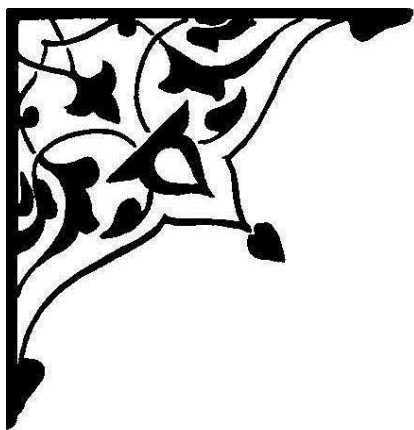
إعداد الطالبين:

سمير عيشونة

هيثم بوسري

السنة الجامعية 2021/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وعرفان

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على النبي المصطفى سيدنا
محمد صلى الله عليه وسلم.

نشكر الله ونحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على هذه
النعم الطيبة والنافعة نعمة العلم والبصيرة.

يشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى أستاذنا الفاضل

"رابع عبودة" على الملاحظات القيمة والمساعدة الكبيرة

والتوجيهات التي لم يبخل علينا بها.

وبطبيعة الحال، الشكر الكبير للعائلة والأصدقاء على التشجيع

والوقوف معنا لإكمال الدراسة وإنهاء التقرير في الوقت

المناسب.

✍️ سفير

✍️ هيثم

إهداء

نهدي ثمرة جهدنا وعملنا إلى:

من قال في شئنهما الله عز وجل

﴿وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا﴾
(الإسراء الآية 23)

والدانا الكريمين أطال الله في عمرهما وأمداهما
الصحة والعافية.

كما نهدي كل عبارات الشكر والامتنان إلى كل من
ساهم في إتمام هذا العمل ونخص بالذكر نادي
مولودية بلدية قاوس MBK الذين فتحوا لنا أبواب
النادي.

كما نتقدم بجزيل الشكر والاحترام إلى الأستاذ جعيوط
محمد السلام على المساعدات والتسهيلات التي قدمها
لنا وتفاعله الايجابي معنا أثناء تنفيذ برنامجنا.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات	
الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب	الاهداء
ث	قائمة المحتويات
د	قائمة الجداول
1	مقدمة
الفصل التمهيدي	
04	1. إشكالية الدراسة
05	2. فرضيات الدراسة
05	3. أهداف الدراسة
05	4. أهمية الدراسة
06	5. أسباب اختيار الموضوع
06	6. مفاهيم ومصطلحات الدراسة
08	7. الدراسات السابقة والمشابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول: التدريب الرياضي	
15	تمهيد:
16	1.التدريب الرياضي
16	1.1. مفهوم التدريب الرياضي
16	1.2. أهداف التدريب الرياضي
17	1.3. خصائص التدريب الرياضي
18	1.4. واجبات التدريب الرياضي
18	1.4.1. الواجبات التعليمية
18	1.4.2. الواجبات التربوية
19	1.5. المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي
19	1.5.1. الاعداد البدني
19	1.5.2. الاعداد المهاري
19	1.5.3. الاعداد الخططي

19	1. 5. 4. الاعداد التربوي والنفسي
20	1. 5. 5. الاعداد المعرفي
20	1. 6. مبادئ التدريب الرياضي
20	1. 6. 1. مبدأ زيادة الحمل
20	1. 6. 2. مبدأ الخصوصية
20	1. 6. 3. مبدأ الغرضية
21	1. 6. 4. مبدأ الانعكاسية
21	1. 7. طرق التدريب الرياضي
22	2. التمارين البليومترية (التدريب البليومتري))
22	2. 1. مفهوم التدريب البليومتري
22	2. 2. نشأة التدريب البليومتري
23	2. 3. طرق التدريب البليومتري
26	2. 4. مراحل التدريب البليومتري
27	2. 5. أنواع التدريب البليومتري
30	2. 6. خصائص متغيرات الحمل الموجه خلال البرنامج البليومتري
32	2. 7. عيوب التدريب البليومتري
32	2. 8. ما يجب مراعاته عند أداء التدريب البليومتري
32	2. 9. القوة الانفجارية والتدريب البليومتري
32	2. 9. 1. مفهوم القوة الانفجارية
33	2. 9. 2. العلاقة بين التدريب البليومتري والقوة الانفجارية
33	2. 9. 3. الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة
33	2. 9. 4. العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية
34	2. 9. 5. تدريبات القوة الانفجارية
35	2. 9. 6. المصدر الطاقوي لصفة القوة الانفجارية
37	خلاصة
الفصل الثاني: الكونغ فو	
39	تمهيد:
40	1. تعريف الكونغ فو
40	2. نشأة الكونغ فو

41	3. الملابس والأدوات الخاصة بمصارعي الكونغ فو
42	4. مستويات أحزمة الكونغ فو
42	5. التحكيم وتسجيل النقاط في مصارعة الكونغ فو
42	5. 1. تسجيل النقاط
43	5. 2. الأخطاء الشخصية
43	5. 3. الجزاءات
43	6. الخصائص النفسية لرياضي الكونغ فو
45	7. الاعداد المهاري في رياضة الكونغ فو
46	8. أنواع الكونغ فو
48	9. أساليب الكونغ فو
48	9. 1. أسلوب الكونغ فو وينغ تسون
52	9. 2. أسلوب الكونغ فو ووشو
54	خلاصة
الفصل الثالث: الفئة العمرية (صنف أكابر)	
56	تمهيد:
57	1. تعريف مرحلة صنف أكابر
57	2. المراحل العمرية لصنف أكابر
57	2. 1. مرحلة الشباب من 18 إلى 24 سنة
57	2. 1. 1. النمو البدني والحركي
57	2. 1. 2. النمو العقلي
58	2. 1. 3. النمو الانفعالي
59	2. 1. 4. النمو الاجتماعي
59	2. 1. 5. أهمية هذه المرحلة
60	2. 2. المرحلة الثانية من 20 إلى 30 سنة
61	2. 3. المرحلة الثالثة من 30 إلى 40 سنة
62	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الاجراءات الميدانية للدراسة	
65	تمهيد

66	1. الدراسة الاستطلاعية
67	2. الدراسة الاستطلاعية الخاصة
67	3. المنهج المتبع
67	4. مجتمع البحث وعينته
68	5. متغيرات الدراسة
68	6. وسائل جمع البيانات
73	7. الأساليب الاحصائية المتبعة في البحث
75	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
77	1. عرض وتحليل نتائج الدراسة
77	1.1. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار القفز نحو الأعلى من الثبات (سارجنت)
77	1.2. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار القرفصاء
78	1.3. عرض وتحليل نتائج اختبار المضخة (pompes)
79	1.4. عرض وتحليل نتائج اختبار رمي الكرة الطبية 5 كغ من وضعية (مابو)
79	2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
80	2.1. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى
80	2.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية

82	الاستنتاج العام
82	الاقتراحات والتوصيات
85	الخاتمة
87	قائمة المصادر والمراجع
-	الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
68	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات السن، الطول، الوزن والعمر التدريبي	01
70	صدق وثبات الاختبارات	02
77	نتائج اختبار القفز نحو الأعلى من الثبات القبلي والبعدي	03
77	نتائج اختبار القرفصاء القبلي والبعدي	04
78	نتائج اختبار المضخة (pompes) القبلي والبعدي	05
79	نتائج اختبار رمي الكرة الطبية 5 كغ القبلي والبعدي	06

انتشر استخدام أسلوب التدريب البليومتريك في مجال التدريب الرياضي وذلك ابتداء من منتصف الستينات من هذا القرن بواسطة مدربي الاتحاد السوفيتي، ومصطلح بليومتريك plyometric منحدر من أصله الإغريقي pleythein والذي يعني الاتساع أو الزيادة أو من أصل كلمتي plyo والتي تعني الزيادة و metric تعني القياس، وهذا المفهوم الإغريقي القديم لهذا المصطلح أما إذا نظرنا إلى معنى ومفهوم بليومتري في مجال التدريب الحديث نجد أنه أسلوب تدريبي يهدف إلى تنمية القدرة الانفجارية explosive power وقد استخدم كثير من المدربين من بلدان مختلفة أسلوب تدريب البليومتريك حيث حققوا به نتائج متقدمة في كرة الطائرة واليد والسلة والقدم وألعاب القوى والسباحة والجمباز والقفز في الماء والأنقال، حيث يؤكد (راد كليف وفرنسوا عن فلت والكر 1985) ما أهمية تمارين البليومتريك حيث تعمل جنبا إلى جنب مع مستوى التكتيك الجيد على تقدم مستوى انجاز الفعاليات والمهارات الرياضية المختلفة، أما (مارتي ديورا 1988م) فيرى أهمية تمارين البليومتريك من خلال تحسينها لكل من عنصري القوة والسرعة في وقت واحد والتي تظهر بتشكيلها الانفجاري.¹

وتعتبر رياضة الكونغ فو إحدى الرياضات القتالية التي نشأت وتطورت في الصين إلى أكثر من مجرد نظام بسيط للهجوم والدفاع وأصبحت وسيلة لزراعة الجسم والعقل والروح طريقة إيجابية مفيدة لكل ذلك.

كما أنها تعددت اليوم إلى أشكال مختلفة من الممارسة لكل منها تركيزها وأهدافها الخاصة، فبعضها تسلط الضوء على الصحة والرفاهية باعتبارها الهدف الأساسي، في حين آخرون يؤكدون على الحفاظ على الثقافة والمهارات التقليدية التي نشأت منها، أما في الآونة الأخيرة تطورت لتصبح رياضة تنافسية عالمية يمارسها ويتمتع بها الآلاف من الناس في جميع أنحاء العالم بسبب محتواها الفريد والمثير.

ونظرا لأن الأداء التي لا يكتمل إلا جاهزية الأداء البدني في اختصاص المنازلات فإن الصفة الضرورية للأطراف العلوية والسفلية من جسم رياضي الكونغ فو هي القوة المميزة بالسرعة التي تعتبر من الأولويات المعتمد عليها المدرب لما تكتسبه من أهمية في المجال الرياضي حيث أصبحت تعتبر من الركائز المهمة التي تستخدم لتدريب الرياضيين لكي تساعد في زيادة تطوير أدائهم الرياضي كما يوضح ذلك (أحمد خاطر وعلى البيك 1996) أن: " لها الدور الكبير للجهاز العصبي في خلق التوافق

¹- بسطوسي أحمد، أسس ونظرية التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1، 2007، ص294.

المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى تحدث الانقباضات في المحطة المطلوبة وبالسرعة اللازمة للأداء".

تعد تدريبات البليومتريك أسلوب أو وسيلة تدريبية تتم بها تنمية وتطوير القوة العضلية والسرعة وهاتان الميزتان تعدان من العناصر الأساسية للياقة البدنية، ونحن نعلم أن امتلاك القوة والسرعة يؤدي إلى تطوير وتنمية القدرة أو القوة المميزة بالسرعة، وهذه الخاصية تعد مهمة جدا في جميع الألعاب الرياضية.

ومن كل هذا نقوم أن رياضة الكونغ فو رياضة تتطلب حرص كبير على الجانب البدني للرياضي للأهمية البالغة التي تقتضيها هذه الرياضة، ومن أجل تسليط الضوء على هذا الموضوع قمنا ببناء بحثنا بالاعتماد على الخطوات العلمية للبحث العلمي.

حيث اشتملت دراستنا على جانب تمهيدي تطرقنا فيه إلى الإطار العام للدراسة التي طرحنا فيه الاشكالية وفرضيات الدراسة، بعد ذلك انتقلنا إلى عرض أهمية وأهداف الدراسة، بعدها أسباب اختيار الموضوع وكذلك تطرقنا إلى تحديد مفاهيم الدراسة وأخيرا عرض الدراسة السابقة ذات الصلة بموضوع دراستنا.

الجانب النظري احتوى على 03 فصول وجاء فيهم مايلي:

الفصل الأول: التدريب الرياضي.

الفصل الثاني: الكونغ فو.

الفصل الثالث: الفئة العمرية (أكابر).

الجانب التطبيقي وينفصل إلى فصلين:

الفصل الأول: الاجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

الفصل التمهيدي

1. إشكالية الدراسة

التدريب الرياضي في جوهره عملية تربية مخططة تهدف لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانيات الفرد وقدراته للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس.

وبما أن التدريب الرياضي عملية تهدف للوصول باللاعب لأعلى مستوى ممكن فيجب أن يتميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي وكلما زاد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب بصورة عملية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين إلى أقصى درجة¹.

الفنون الدفاعية تمارس كنوع من الرياضة وهي منتشرة في جميع أنحاء العالم كرياضة الكونغ فو، ولقد لفتت هذه الرياضة اهتماما كبيرا مما أدى إلى تطورها وانتشارها والتدريب على رياضة الكونغ فو يتطلب خصائص نفسية وبدنية وعقلية وكما هو معروف في رياضة الكونغ فو أنه يعتمد على القوة العضلية التي تعتبر عنصر مهم في انجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني، وتتفاوت نسبة مساهمتها كفا لنوع الأداء وتسهم في تقدير العناصر البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لهذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي وتعد محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم النزالات رياضة الكونغ فو، بالإضافة إلى إدراج التدريب البليومتري الذي يعد من أنواع أو طرق التدريب التي تعتمد على مختلف النشاطات الرياضية وأهميتها في رفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة الأداء التنافسي العالي الشدة والذي يتطلب مستويات عالية من السرعة والقوة، كما يرى الكثير من الباحثين أن التدريب البليومتري أكثر الأساليب استخدامًا في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للعديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب دمج أقصى سرعة مع أقصى قوة للعضلة، حيث يساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القوة وهذا ما ذكره حامد سفيان (2011)، وأن التدريب البليومتري يساهم في تحسين الإنجاز خاصة في الأنشطة التي تستخدم الانقباضات العضلية الانفجارية، وكما أشار (labuber, christon, 1933) أن التدريب البليومتري يساهم في تحسين القوة القصوى والقوة الانفجارية للرجلين أثناء تطبيق اختبارات القوة.

¹ - محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي، برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجيدو، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2001، ص09.

والذي دفعنا لطرح التساؤل التالي: هل البرنامج التدريبي المقترح بتمارين البلييومتري يؤثر على القوة الانفجارية لدى مصارعي الكونغ فو (صنف أكابر)؟

ومن خلال هذا التساؤل الرئيسي يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

✓ هل البرنامج التدريبي المقترح بالتمارين البلييومتريية يؤثر على القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى مصارعي الكونغ فو (صنف أكابر)؟

✓ هل البرنامج التدريبي المقترح بالتمارين البلييومتريية يؤثر على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى مصارعي الكونغ فو (صنف أكابر)؟

2. فرضيات الدراسة

الفرضية الرئيسية

✓ البرنامج التدريبي المقترح بالتمارين البلييومتريية تؤثر على لقوة الانفجارية لدى مصارعي الكونغ فو (صنف أكابر).

الفرضيات الفرعية

✓ البرنامج التدريبي المقترح بالتمارين البلييومتريية يؤثر على القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى مصارعي الكونغ فو (صنف أكابر).

✓ البرنامج التدريبي المقترح بالتمارين البلييومتريية يؤثر على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى مصارعي الكونغ فو (صنف أكابر).

3. أهداف الدراسة

✓ الكشف عن المدة والطريقة المثالية والناجعة التي يمكن من خلالها تطوير القوة الانفجارية عن طريق التدريب البلييومتري والأداءات المهارية المستعملة خلال النزالات.

✓ الكشف عن تأثير التدريب البلييومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى مصارعي الكونغ فو صنف أكابر.

4. أهمية الدراسة

✓ إبراز العلاقة بين البرنامج التدريبي المقترح بالتمارين البلييومتريية والأهداف التي يضعها المدرب.

✓ الاستفادة من التمارين المقترحة واستخدامها من طرف المدربين كمرجع لتعليم الكونغ فو.

- ✓ ابراز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التعليمية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة.
- ✓ اقتراح برامج تدريبية لتطوير القوة الانفجارية لدى مصارعي الكونغ فو.

5. أسباب اختيار الموضوع

1.5. الأسباب الذاتية:

- ✓ آثار الموضوع انتباهنا كوننا منخرطين في نادي الكونغ فو.
- ✓ تلقي تحفيز كبير من طرف الأستاذ المشرف.
- ✓ الاستعداد والقدرة على انجاز هذا الموضوع.

2.5. الأسباب الموضوعية:

- ✓ محاولة إعطاء حلول لتطوير رياضة الكونغ فو.
- ✓ فقدان أغلب مصارعي الكونغ فو في البطولة الجزائرية للقوة الانفجارية أثناء النزالات.
- ✓ إمكانية معالجة الدراسة من الناحية النظرية والميدانية.
- ✓ عدم استقرار أداء ونتائج النوادي الرياضية للكونغ فو في البطولات.
- ✓ اخترنا هذا الموضوع لكي يكون مستندا يستند إليه الباحثين والمختصين في المجال الرياضي خاصة الفئات النسائية.

- ✓ الاهتمام بتعميم التدريب البيليومتري في نوادي الكونغ فو.

6. تحديد مفاهيم الدراسة

1.6. البرامج التدريبية

اصطلاحا: هي كل الأنشطة التدريبية المخططة التي تقدم للاعبين وتشتمل على عناصر أساسية مهمة مثل الأهداف والمواد التدريبية وأساليب التدريب وتقنيات التدريب وطرق التقويم والمدربين والمتدربين وعددهم وفترة تنفيذ البرنامج ومقره ومدته ومصادر تمويله والمزايا الممنوحة للمدربين التي تهدف إلى تحسين معلوماتهم ومهاراتهم واتجاهاتهم في مجال مهنتهم لتجعلهم قادرين على شغل وظائفهم بكفاءة ونتاجية عالية¹.

¹ - عفاف أحمد التجار، البرامج التدريبية وأثرها على أداء موظفي وزارة التربية والتعليم الفلسطينية، محافظة الخليل، رسالة ماجستير في إدارة الأعمال، جامعة الخليل، كلية الدراسات العليا والبحث العلمي، فلسطين، 2011، ص 09.

ويعرفها محمد إبراهيم أبو حلوة: هي مجموعة التمارين التي تحتويها الساعة التدريبية أو الوحدة التدريبية الواحدة داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الهدف للنشاط الذي يقوم به الفرد.¹

إجراء: يقصد بها مجموعة من الأنشطة الرياضية التي يبرمجها وينظمها مدربين الكونغ فو من أجل تحقيق الوصول بالمصارعين إلى مستويات الأداء الرياضي.

6. 2. التدريب البيليومتري

لغة: مشتق من كلمتين اغريقيتين هما: بلاتين plaything وتعني الزيادة أو الاتساع والتي جاءت من كلمة plio وكلمة metric وهي القياس، فالمصطلح يعني زيادة القياس.²

اصطلاحا: هي تمارينات تهدف إلى الربط بين القوة والسرعة في أداء الحركة من خلال حركة رد فعل انفجاري، والمصطلح يستخدم للدلالة على تمارينات القفز والقفز العميق ويمكن القول تتضمن أي تمرين يستخدم منعكس للامتداد للحصول على رد فعل انفجاري.³

اجرائيا: هو مجموعة تدريبات تتضمن إطالة العضلة من وضع الانقباض المعتمد على التطويل إلى وضع الانقباض المعتمد على التقصير لإنتاج حركة تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير.

6. 3. القوة الانفجارية

التعريف الاصطلاحي: أن القوة الانفجارية هي أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية مرة واحدة.⁴

إجرائيا: وعلى ذكر التعاريف السابقة استنتج أن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال انقباض عضلي إرادي.

¹ -محمد إبراهيم أبو حلوة، التخطيط في التدريب الرياضي، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2016، ص145.

² - علي حسن أبو جاموس، المعجم الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1. 2012، ص425.

³ - جمال صبري فرج، تدريب القوة البيليومتريك لتطوير القوة القصوى، دار دجلة للنشر، عمان، ط1، 2010، ص82.

⁴ - فغولي سمير، حدادة محمد، استعمال تمارينات بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في تطوير مردود القوة العضلية الخاصة للأطراف السفلية، الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 12 ، العدد 02، بومرداس الجزائر، 2020، ص240 .

6. 4. رياضة الكونغ فو

لغة: رياضة الكونغ فو kungfu صينية الأصل، وهي تقوم على توظيف اللكمات والضربات والركلات¹.

اصطلاحا: هي القدرة أو الإنجاز في مجال معين وكلمة كونغ فو تنقسم إلى مقطعين المقطع الأول وهو كلمة كونغ وتعني التفوق أو المثالية وفو تعني القتال أو النضال ونستنتج من هذا أن معنى كلمة كونغ فو هو التفوق أو المثالية في القتال أو التفوق القتالي².

إجرائيا: رياضة الكونغ فو هي شكل من أشكال المصارعة باستخدام الأطراف العلوية والسفلية، كما تتطلب مهارات هجومية ودفاعية وهجمات مضادة ومركبة بأقصى أداء وبأقل مجهود ممكن.

6. 4. الصنف أكابر (الفئة العمرية)

لغة: صنف، يصنف، تصنيفا، فهو مصنف والمفعول مصنف، أما أكابر: أكبر أكابر فهو مكبر والمفعول مكبر³.

اصطلاحا: هي رحلة من مراحل عمر الانسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية أسرة جديدة ورعايتها والإشراف عليها وحدد مرحلة ما بين 18_40 سنة بمرحلة فئة الأكابر بالنسبة للاتحادية الدولية⁴.

إجرائيا: هي المرحلة التي يصل اللاعب فيها إلى مبتغاه.

7. الدراسات السابقة والمتشابهة

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة، كون هذه الأخيرة تقدم المساعدة والدعم للباحث وذلك من خلال الوقوف على أهم ما توصلت إليه البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة، لأن البحث العلمي لا يبدأ من الصفر فهو حلقة من سلسلة سبقته حلقات وتحلقه حلقات، إنه مساهمة تضاف إلى للمساهمات العلمية الأخرى، وتحت ضوء هذه

¹ -علي حسين أبو جاموس، المعجم الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2012، ص552.

² - لحاد مثناس، دراسة الدافعية المحددة ذاتيا لدى ممارسي الكونغ فو ووشو ذكور و إناث، مذكرة تخرج ضمن متطلبات

نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة، 2018/2019، ص20.

³ - <https://www.almaany.com> تم الاطلاع عليه يوم 1-7-2022، على الساعة 16:19.

⁴ - الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، دليل تطبيقي لتسيطي لقوانين اللعبة، دار الهدى، عين مليلة، ط1، 2006، ص15.

الأفكار بدا لنا من المفيد ان نخصص جزء للدراسات السابقة حول هذا الموضوع من أجل إثراء الدراسة من جهة واستعماله في الحكم والمقارنة سواءا بالإثبات أو النفي من جهة أخرى.

✓ الدراسة الأولى

الدراسة التي قام بها الأستاذ بن زيدان حسين وآخرون تحت عنوان أثر استخدام التدريبات البليومترية لتحسين القوة الانفجارية للرجلين والانجاز الرقمي في الوثب الطويل، جامعة مستغانم.

الاشكالية:

التساؤل الرئيسي: هل استخدام التدريبات البليومترية يؤثر في تحسين القوة الانفجارية للرجلين والانجاز الرقمي في الوثب الطويل؟

التساؤلات الفرعية:

- هل استخدام التدريبات البليومترية له تأثير في تحسين القوة الانفجارية للرجلين في الوثب الطويل لدى الطلبة في اختصاص ألعاب القوى؟
- هل استخدام التدريبات البليومترية له تأثير في تحسين الانفجار الرقمي بالوثب الطويل لدى الطلبة في اختصاص ألعاب القوى؟

الفرضيات:

الفرضية الرئيسية: استخدام التدريبات البليومترية يؤثر في تحسين القوة الانفجارية للرجلين والانجاز الرقمي للوثب الطويل.

الفرضيات الفرعية:

- استخدام التدريبات البليومترية له تأثير في تحسين القوة الانفجارية للرجلين في الوثب الطويل لدى الطلبة في اختصاص ألعاب القوى.
- استخدام التدريبات البليومترية له تأثير في تحسين الانفجار الرقمي بالوثب الطويل لدى الطلبة في اختصاص ألعاب القوى.

المنهج: استخدم الباحثون المنهج التجريبي.

النتائج:

- إن استخدام التدريبات البليومترية لها تأثير مباشر على مستوى الأداء لفعاليات الوثب الطويل.
- تؤثر التدريبات البليومترية تأثيرا ايجابيا على تنمية القدرات البدنية المرتبطة بفعالية الوثب الطويل.
- تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة في جميع الاختبارات قيد البحث المرتبط بفعالية الوثب الطويل.

✓ الدراسة الثانية:

الدراسة التي قام بها الاستاذ فوزي بوزكرية، تحت عنوان، تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية لدى رياضي الكراتيه_ كوميته_ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

الاشكالية:

التساؤل الرئيسي: هل التدريب البليومتري يؤثر على تطوير القوة الانفجارية وبعض النواحي المهارية لدى رياضي الكراتي دو اختصاص الكوميته؟

التساؤلات الفرعية:

- هل يؤثر التدريب البليومتري عللا تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي الكراتي دو اختصاص كوميته؟
- هل التدريب البليومتري يؤثر في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى رياضي الكراتي دو اختصاص كوميته؟

الفرضيات:

الفرضية الرئيسية: التدريب البليومتري يؤثر في تطوير القوة الانفجارية وبعض النواحي المهارية لدى رياضي الكراتي دو اختصاص كوميته.

الفرضيات الفرعية:

- التدريب البليومتري يؤثر في تطوير القوة الانفجارية لدى رياضي الكراتي دو اختصاص كوميته.
- التدريب البليومتري يؤثر في تطوير المهارات الأساسية لدى رياضي الكراتي دو اختصاص كوميته.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بطريقة عمدية وبلغ عددها 22 مصارع، حيث تمثل نسبة 18.33% من المجتمع الأصلي وقسمت عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين هما المجموعة الضابطة وتتكون من 11 لاعب وهي التي تتدرب وفق البرنامج المعتاد، والمجموعة التدريبية وتتكون من 11 لاعب وهي المجموعة التي تتدرب باستخدام تمرينات البليومترك لمدة خمس أسابيع.

أدوات الدراسة:

الاختبارات والقياسات الميدانية، الطرق الإحصائية، فريق عمل مساعد، استمارة استبيان لاستطلاع آراء حول مدى صلاحية الاختبارات لعينة البحث (الملحق 01 الخاص بالاختبارات التقنية)، استمارات تسجيل البيانات.

الأجهزة المستعملة: ميزان طبي، شريط لقياس المسافة، كرات طبية بأوزان مختلفة، شريط لاصق، زائد صندوق للقفز، كرسي، طباشير، صافرة، ميقاتي وكيس اللكم.

النتائج:

- البرامج التدريبية المقترحة بالتمارين البليومترية وإن كانت قصيرة المدة، لها دور فعال في إعطاء نوعية التدريب ونتائج ممتازة.
- التدريب البليومترى يعمل على تطويل القوة والسرعة والدقة والمهارات العالية والمردودية العالية لمستويات الأداء في الكوميتيه لرياضي الكراتي دو.

✓ الدراسة الثالثة:

الدراسة التي قام بها طاهري رابح، عبودة رابح، تحت عنوان اقتراح تمرينات بطريقة التدريب لدى لاعبات المصارعة في جامعة الجزائر 03، مختبر علوم الأداء الحركي والتدخلات البيداغوجية.

الإشكالية:

التساؤل الرئيسي: هل التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومترية أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى المصارعات؟

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات الدراسة:

لقد استخدم الباحث في هذه الدراسة:

الدراسة النظرية: تم الاستعانة بمجموعة من المصادر والمراجع من كتب، مقالات، مذكرات، مجلات، منشورات، شبكة الانترنت ودراسات سابقة، المقابلة الشخصية مع المدربين المختصين في المصارعة.

التمرينات المقترحة: قام الباحث بتطبيق برنامج التمرينات بطريقة التدريب البليومتري.

الاختبارات البدنية:

- قياس القوة المميزة بالسرعة لكل من الأطراف العلوية، الذراعين، البطن والرجلين.
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

النتائج:

التمرينات البليومترية المقترحة قد أثرت على مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلة الذراعين والبطن والرجلين.

الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب

الرياضي

تمهيد

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك نخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفاهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وقبل سنوات قليلة ماضية التدريب البيليومترى إلى تدريب القوة، لذلك فإن أسباب الجهل والنقص بالأدلة العلمية أدى إلى عدم توظيف هذه الطرق بالشكل المناسب فينعكس هذا على عدم الكفاءة البدنية والتي تؤدي في كثير من الأحيان إلى الإصابة.

وعليه جاء الفصل يوضح لنا مفهوم التدريب وأهدافه وخصائصه وطرقه، كما تطرقنا إلى التمارين البيليومترية واستخدامها في التدريب الرياضي.

1. التدريب الرياضي:

1.1. مفهوم التدريب الرياضي:

هو عملية تربوية منظمة وهادفة موجّهة عمليا نحو اعداد الرياضيين في مراحل النمو والتطور المختلف اعداد بدنيا ومهاريا وفنيا وعقليا ونفسيا للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة وتوظيفها لتحقيق الإنجاز الرياضي الأفضل.

ويعرفه محمد حسن علاوي على أنه عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

وفي ضوء هذا التعريف يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها إلى قوانين ومبادئ العلوم الطبيعية كعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء، الفيزيولوجي، علم الميكانيك، العلوم الإنسانية، كعلم النفس وعلم التربية، وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى تسمح به قدراته واستعداداته وامكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يختص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته¹.

ويعرفه موفق أسعد محمود الهيتي على أنه عملية تدريب موجه لتحقيق بعض الأهداف التربوية التعليمية عن طريق استعمال الطرائق المختلفة والامكانات المتاحة لغرض الوصول باللاعب إلى أقصى مستوى ممكن في النشاط الممارس إذ أن المهمة الأساسية للتدريب الرياضي هي تنمية الصفات البدنية والنفسية والمهارية والخطئية والتي تسمح بامتلاك الخبرات المختلفة لتطوير المستوى الرياضي².

1.2. أهداف التدريب الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي بشكل عام إلى:

- تطوير عمل الأجهزة الوظيفية.
- الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس، أي الوصول إلى القمة (الفورمة الرياضية).

¹ -محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط11، 1990، ص36.

² -موفق أسعد محمود الهيتي، أساسيات التدريب الرياضي، جامعة الأنبار، العراق، 2011، ص14.

- الاحتفاظ بأعلى مستوى وصل إليه اللاعب (الحالة التدريبية).
- الاعداد المتكامل للفرد من النواحي كافة، بدنيا، فكريا، حركيا ونفسيا من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين كل بحسب اختصاصه¹.
- اهتمام المدرب بالحالة النفسية ويعمل على حل مشاكل الرياضيين.
- أن يعتني المدرب بتنمية الصفات الارادية للاعب فالكفاح والعزيمة والمثابرة والعمل وعدم اليأس والشجاعة والاقدام تلعب دورا هاما في نتائج المباريات، بل لقد أثبت العلماء أن 60% من النتائج تتوقف على ارتفاع وثبات الصفا الارادية للاعبين².
- تنمية وتحسين الصفات والقدرات البدنية التي يتطلبها الأداء الحركي.
- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الانسان من خلال التغيرات الاجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.

1.3. خصائص التدريب الرياضي:

- يتسم التدريب الرياضي بخصائص مميزة من مجالات الممارسة الرياضية الأخرى كالرياضة الترويحية أو العلاجية أو دروس التربية البدنية بالمداري ومن أهم خصائص التدريب الرياضي مايلي:
- يستهدف تنمية القدرات البدنية والحركية للاعبين، من خلال التكامل بين الاعداد البدني والمهاري.
 - يراعي الفروق الفردية حيث تنظم برامج الاعداد وفقا للمستويات البدنية والمهارية للاعبين (الناشئين، شباب، مستويات عليا).
 - يعد تدريبا جماعيا للاقتصاد في الوقت والجهد ، وتحقيق الهدف التربوي من التدريب كتنمية التعاون والاستفادة من طاقات اللاعبين.
 - يتسم بالاستمرارية خلال فترة اعداد اللاعبين، وذلك لتحقيق الهدف من التنمية المنشودة.
 - تتسم عملية التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب.
 - يقوم على المبادئ المستمدة من علوم الرياضة³.
 - التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية تعليمية.

¹-نفس المرجع السابق، ص18.

²-نايف مفضي الجبور، فيسيولوجية التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2012، ص15.

³-صبري غانم، التدريب الرياضي، معهد اعداد القادة، السعودية، 2013، ص6.

▪ التدريب الرياضي هدفه الأساسي هو تحقيق أحسن المستويات¹.

4.1. واجبات التدريب الرياضي:

إن ضمان الوصول بالفرد إلى مستوى رياضي مما يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق وواجبات معينة وتتلخص أهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب تحقيقها في ما يلي:

4.1.1. الواجبات التعليمية:

تضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

▪ التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.

▪ التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنمو النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.

▪ تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنمو النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى مستوى رياضي.

▪ تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي، اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعلى النواحي الخطئية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي والقوانين واللوائح والأنظمة الرياضية.

4.1.2. الواجبات التربوية:

تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى للشخصية وتشتمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

▪ تربيته الناشئ على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.

¹ -محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2002، ص22.

- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن وذلك عن طريق معرفه الدور الايجابي لها الذي تسهم به المستويات الرياضية العليا في هذا المجال.
- تربيته وتطوير السمات الخلقية الحميدة للفرد كحب الوطن والروح الرياضية والخلق الرياضي.
- تربية وتطوير الخصائص والسمات الارادية كسمة الهادفة وسمة المثابرة وحفظ النفس والجرأة والتصميم¹.

5.1. المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي:

لغرض الوصول بلاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يجب إعداده شاملا من جميع النواحي على وفق مؤهلات ومواصفاته وقدراته واستعداداته بما يتلاءم مع تخصصه ولكي تحقق عملية التدريب أهدافها ويجب الاهتمام بمكونات التدريب الرياضي².

5.1.1. الإعداد البدني:

هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة بسلاسة وانسيابية ودقة ويعمل على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمواجهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة في أثناء المباريات بأقل جهد.

5.1.2. الإعداد المهاري:

هو إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن وهو الأساس في بناء الخطط.

5.1.3. الإعداد الخططي:

هو عملية تنميه امكانات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من امكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية.

5.1.4. الإعداد التربوي والنفسي:

¹ -بن عيسى محمد، أثر البرنامج التدريبي البليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى رياضي الكونغ فو فئة أواسط (15، 17)، مذكرة شهادة ماستر أكاديمي، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2019/2018، ص6،5.

² -موفق أسعد محمود الهيتي، أساسيات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة الانبار، بغداد، 2011، ص24.

هو كل الاجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنميه الصفات الإرادية والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية أثناء (كالجمهور).

5.1.5. الإعداد المعرفي:

وهو الإعداد الخاص بالمعارف والمعلومات التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية.

6.1. مبادئ التدريب الرياضي:

6.1.1. مبدأ زياده الحمل:

يعني أن الفرد المتدرب عليه زيادة شدة التمرين من فترة إلى أخرى حتى يستطيع تحسين وتطوير مستواه في النشاط البدني الممارس، فعلى سبيل المثال إذا طلبنا من شخص غير ممارس للنشاط البدني أن يمشي يوميا 30 دقيقة فإنه لن يستطيع عمل ذلك إلا إذا قام بالمشي لمدة خمس دقائق لمدة أسبوع وفي الأسبوع الثاني يمشي لمدة سبع دقائق وهكذا حتى يتم الوصول إلى هدف المرجو، وهنا يجب الانتباه إلى أن الزيادة في الحمل يجب أن تتم بشكل تدريجي وبما يتناسب مع قدرات الفرد لا الزيادة المفاجئة والكبيرة والتي قد تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية.

6.1.2. مبدأ الخصوصية:

هو أن التحسن في مجال معين ينتج عن التدريب والممارسة في ذلك المجال، فعلى سبيل المثال الشخص الذي ينوي تحسين مستوى في مهارة الحاسوب يجب عليه الدراسة والتدريب على استخدام الحاسوب، وهذا ينطبق تماما على مجال النشاط البدني والرياضة، فالفرد الذي يريد تنميه عنصر التحمل الدوري التنفسي يجب عليه اختيار التمرينات والأنشطة التي تنتمي إلى ذلك العنصر، (المشي السريع والجري الخفيف) ولا يجوز اختيار وممارسه القوة العضلية لأنها تنمي القوة العضلية ولا تنمي التحمل الدوري التنفسي، ولقد أثبتت الدراسات العلمية التي أجريت في أوائل السبعينيات أن أثر التدريب الرياضي يقتصر على العضلات المدربة فعند تدريب عضلات الطرق السفلي فإن أثر التدريب لا ينتقل إلى عضلات الطرف العلوي والعكس صحيح تماما.

6.1.3. مبدأ الغرضية:

المقصود بمبدأ الغرضية أنه يجب الأخذ بعين الاعتبار قدرات الفرد وأهدافه عند تصميم البرنامج التدريبي لذلك الفرد، فتصميم البرنامج الرياضي لشخص عمره 70 سنة يختلف تماما عن تصميم البرنامج الرياضي لفرد عمره 30 سنة، وهذا تماما ينطبق على تصميم البرنامج الرياضي لشاب مقارنة بفتاة، فان تصميم البرنامج الرياضي لشاب يختلف تماما عن تصميم البرنامج الرياضي لفتاة.

1.6.4. مبدأ الانعكاسية (استمراريه التدريب):

المقصود بمبدأ الانعكاسية أن الشخص يفقد التكيفات الرياضية التي اكتسبها في حالة ما إذا توقف عن ممارسة النشاط البدني والرياضي، وفي المجال الرياضي لقد أثبتت الأبحاث العلمية والدراسات التي أجريت في أواخر الستينات أن التطور والتغير الإيجابي الذي ينتج عن ممارسه الرياضة والأنشطة البدنية بانتظام يفقد عند التوقف عن الممارسة أو في حاله إجبار الشخص على البقاء في السرير، فلذلك عن الوصول لمستوى معين في الرياضة أو مستوى معين في اللياقة البدنية فيجب المحافظة عليه من خلال الاستمرارية في الممارسة¹.

1.7. طرق التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي يهدف إلى الوصول بمستوى اللاعب إلى أفضل درجة ممكنة في نشاطه التخصصي، وتعد طرائق وأساليب التدريب بأشكالها المختلفة تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب يكون من خلال طرائق تنفيذ برامج الاعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي، وهذه الطرائق والأساليب تستخدم لجميع أشكال الرياضة بأنواعها المختلفة، وما على المدرب إلا أن يكون فنانا في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام طريقة أكثر من بقية الطرائق الأخرى وفيما يلي تعداد لأهم طرائق التدريب الرياضي:

- طريقة التدريب الفتري.
- طريقة التدريب التنافسي.
- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب التكراري.

¹ -خالد تميم الحاج، أساسيات التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2017. ص10، 11.

▪ طريقة التدريب البليومتري¹.

ولقد تطرقنا في بحثنا هذا إلى طريق التدريب البليومتري

2. التمارين البليومترية (التدريب البليومتري):

1.2. مفهوم التدريب البليومتري:

يري alford أن التدريب البليومتري هو نظام تدريب مهم من أجل تنمية القوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية العامة أولاً بالانقباض تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع².

في حين عرفها مورا على أنها أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استعادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجئة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعه أكبر في الأداء³.

ويعرف أيضاً هو مجموعة التدريبات التي تتضمن إطالة للعضلة من وضع الانقباض المعتمد على التطويل إلى وضع الانقباض المعتمد على التقصير لإنتاج حركة تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير⁴.

2.2. نشأة التدريب البليومتري:

البليومتريك كلمة روسية مكونة من مقطعين الأول plyo يعني الأكبر والأطول والأعرض، والمقطع الثاني Metric ويعني القياس والتقييم والمقارنة، وقد ظهرت كلمة بليومتريك لأول مرة في إعراب الروسية عام 1966 وكان السوفييات أول من استخدم التدريب البليومتري وكانت أكثر استخداماته في مسابقة الوثب والقفز والعدو في ألعاب القوى، ويرجع تقدم الروس الكبير في السنوات الأخيرة في هذه المسابقات إلى استخدامهم هذا النوع من التدريب، ثم انتشر البليومتري بعد ذلك في الاتحاد السوفياتي في جميع الألعاب الأخرى وقد شعاع استخدام التدريبات البليومترية كتمرينات مقاومات في دول الشرق لفتهه تزيد

¹ -أشرف محمود، الاعداد البدني والاحماء في التدريب الرياضي، دار خالد اللحاني للنشر والتوزيع، عملن، ط1، 2016، ص30.

² -alford, plyometris u.s.a, round table, by L .A.A.F magasing rome, march ,p21.

³ -moura. NA : plyometris taining introduction to physioiological and methodological basics and effects of trianing internationl com tribution, brasil,1988 ,p31 .

⁴ -تامر الداودي، التدريب البليومتري، المكتبة الالكترونية الرياضية الشاملة، 2011، ص01.

عن 25 عاما، قد استخدم المدرب العالمي "يوريفيوشانكي" خلال الستينات تمرينات البليومتريك مع بعض لاعبي الوثب نجاح كبيرا ثم عاد الاهتمام بهذا الأسلوب في التدريب عام 1972 خلال دورة ميونخ الأولمبية عندما حقق العداء السوفياتي "فلوري بوروزوف" الميدالية الذهبية في مسابقة 10 متر ثم حقق الميدالية الذهبية أيضا في مسابقة 200 متر في نفس البطولة وكان السبب الرئيسي في فوزه بالميداليتين هو استخدام التدريب البليومتريك¹.

لقد انتشر استخدام أسلوب التدريب البليومتريك في مجال التدريب الرياضي وذلك ابتداء من منتصف الستينات من هذا القرن بواسطة مدربي الاتحاد السوفياتي في هذا و Pleythyain منحدر من أصله الاغريقي Plyorntri الوقت، ومصطلح بليومتريك والتي تعني القياس، وهذا هو المفهوم الإغريقي القديم لهذا المصطلح، أما إذا ما نظرنا إلى معنى ومفهوم Metric البليومتري في مجال التدريب الحديث نجد أنه أسلوب تدريبي يهدف إلى تنمية القدرة الانفجارية Explosiv Power.

وتتضح أهمية تمرينات البليومتريك من خلال تحسينها لكل من عنصري القوة العضلية والسرعة في وقت واحدة التي تظهر بشكلها الانفجاري Explosiv Power .

وقد استخدمت مثل تلك التمرينات منذ الخمسينيات ولكن بتسميات أخرى كالوثب المتعدد حيث تعمل من الناحية الفيزيولوجية على إطالة ألياف العضلة من خلال يليه مباشرة الانقباض contraction Eccentric الانقباض العضلي اللامركزي.

وبذلك ينظر ألفورد 1989 إلى العمل البليومتري كنظام لتمرينات خاصة إظهار قدرة المطاطية العضلية عن طريق العمل الانبساطي الانعكاسي وبذلك يمكن تعريف العمل البليومتري في مجال التدريب بأنه أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساسا على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عاليا من خلال تزواج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية².

2. 3. طرق التدريب البليومتري:

¹ -محمد بن عيسى، أثر برنامج تدريبي بالبليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى رياضي الكونغ فو ووشو فئة الأواسط (15-17 سنة)، مطكرة لنيل شهادة ماستر اكايمي، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2019/2018، ص17، ص18.

² - خالد تميم الحاج، مرجع سبق ذكره، ص216، 217.

إن عملية التطوير عملية طويلة تتميز بالتدرج الصحيح والاستمرارية والتكامل وإنها تخضع لأسس وقواعد التدريب الرياضي التي تتميز بالشمولية في تطوير مهارات الفرد الحركية وقدراته البدنية حتى يتمكن من ممارسه أعماله في أقل جهد ممكن وطاقه مبذوله، والآن لابد من معرفة طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية للرياضيين مما يخدم برامج التدريب وهذه الطرق هي:

2. 3. 1. طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل أو التدريب وعدم وجود فتره راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فتره الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، وتستخدم هذه الطريق في الحركات المتشابهة كالركض والسباحة والتجديف.

أما أهدافها فتعمل على تطوير التحمل العام والتحمل الخاص والتحمل العضلي، أما تأثيراتها على أجهزة الجسم فتعمل على تطوير جهازى الدوران والتنفس وزياده قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسجين والغذاء الذي يساعد على زيادة قدرة الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر، أي تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، أما مكونات الحمل بطريقه التدريب المستمر فتكون شدة التمرين من 40% إلى 60% من أقصى جهد للفرد ويكون العمل بصورة مستمرة لفترة طويلة ولا توجد فترة راحة، أما عدد مرات تكرار التمرين فيكون قليلا إذا كان الأداء مستمر لفترة طويلة وكبيرة إذا كان الأداء مستمر لفترة متوسطة، أما الأساليب المستخدمة في هذه الطريقة هي:

■ ثبات شدة الأداء

أي محافظة الرياضي على سرعة واحدة طول فترة العمل العضلي ويصل النبض هنا إلى 150 نبضة في الدقيقة.

■ تغير شدة الأداء

تقسم مسافة الأداء إلى مسافات أو فترات زمنية تزيد وتنخفض في الشدة وحسب تقسيم المدرب.

■ الجري المتنوع الفارتيك:

تتغير فيه سرعة التمرين طبقا لمقدرة اللاعب وطبقا لحالته خلال الأداء أو خلال الفترة الزمنية المحددة له مثل الجري 100 متر والمشي 100 متر أو الجري لمدة 1 متر والمشي لمدة 1 متر ويفضل

الفصل الأول: التدريب الرياضي

استخدام الفترات الزمنية عند تنفيذ هذا الأسلوب مع الناشئين لأنهم سيقطعون المسافة بسرعة إذا حددت المسافة وفي غير الشدة المطلوبة.

2. 3. 2. طريقة التدريب الفتري:

ويقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة وتنقسم إلى:

■ التدريب الفتري المنخفض الشدة:

تزداد شدة التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر كما يكون الحجم وتظهر الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة أما أهدافها فتعمل على تطوير التحمل العام والتحمل الخاص وتحمل القوه أما تأثيراتها على أجهزة الجسم الداخلية فتسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور القصبه اللاهوائية.

أما مكونات الحمل فتكون شدة الأداء من 60 بالمئة الى 80 بالمئة من أقصى جهد للفرد في تمارين الركض أو تمارين القوة فتكون شدتها من 50 بالمئة الى 60 بالمئة وتكون عدد مرات أداء التمرين أو زمن التمرين 15-30 للقوة ومن 14-90 ثانية للركض أما فترات الراحة فتكون ايجابية غير كاملة تسمح للقلب بالرجوع إلى جزئ من حالته الطبيعية حيث تبلغ للمتقدمين 45-90 ثانية ومعدل النبض 120-130 نبضة في الدقيقة، وللناشئين 60-120 ثانية ومعدل النبض 90-120 نبضة في الدقيقة، ويكون عدد مرات تكرار التمرين من 20 إلى "à مرة للقوة، ومن 10-15 للركض.

■ التدريب الفتري المرتفع الشدة:

تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريقة التدريبي القدي المنخفض الشدة وبالتالي يقل الحجم وتزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة، أما أهدافها فهي تعمل على تطوير التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي والسرعة والقوة المميزة بالسرعة ويكون تأثيرها على أجهزة الجسم الداخلية في تحسين إنتاج الطاقة اللاهوائية (تحت ظرف نقص الأوكسجين).

أما مكونات التحمل فيها فتكون الشدة من 80% إلى 90% من أقصى جهد للفرد في تمارين الركض، ومن 60% إلى 75% من أقصى جهد للفرد في تمارين القوة ويكون زمن التمرين من 10-30 ثانية لكل من تمارين الجري والقوة، أما فترات الراحة البيئية قد تزداد نسبيا ولكنها راحة ايجابية غير

كاملة تسمح للقلب بالرجوع إلى جزء من حالته الطبيعية حين تتراوح للمتقدمين من 90 إلى 100 ثانية وللناشئين 120-240 ثانية وعدم هبوط النبض أقل من 110-120 نبض على الدقيقة، أما عدد مرات تكرار التمرين فتكون من 8-10 مرات للقوة ومن 6-12 مرة للركض.

2. 3. 3. طريقه التدريب التكراري:

تزداد الشدة في هذه الطريقة عن طريقة التدريج القدي المرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير القوة القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة أما تأثيرها الفيزيولوجي تسهم في تحسين رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لأن الأداء يكون بأقصى جهد مما يتسبب بالتعب أما مكونات الحمل بطريقة التدريب التكراري فتكون الشدة 90% للركض ومن 90-100 للقوة مع مراعات أن تكون إيجابية ويكون عدد تكرارات التمرين من 20 إلى 30 رفعة للقوة ومن 1 إلى 3 مرات للركض.

2. 3. 4. طريقة التدريب الدائري:

عبارة عن أسلوب تنظيمي بطريقة التدريب المستمر أو القدي أو التكراري وإن تمرينات التدريب الدائري على شكل دائرة يمارسها المتدرب من التمرين الأول حتى يكمل الدائرة، عموما تكون تمرينات الدائرة الواحدة من 10 إلى 11 تمرين يؤدي في دوره واحدة، ومن 2 إلى 3 دورة في التنفس في الوحدة التدريبية، ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الجهاز التنفسي والدوري والتكيف مع مقاومة التعب والتنمية في الصفات البدنية¹.

2. 4. مراحل التدريب البيليومتري

يتم العمل البيليومتري عند أداء التمرينات بمراحل على حسب آراء تشو (1989) وفيروتشانيسكي (1989)، إذ تمر العضلات تحت تأثير العمل البيليومتري بمراحل متتالية متداخلة كما يأتي:

2. 4. 1. تقسيم تشو(chu): العمل البيليومتري على ثلاث مراحل:

¹ - ربحاني أسامة، قصاب عقبة، تأثير برنامج تدريبي مقترح للقوة البيليومترية لتطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أكابر، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2017/2016، ص ص 32،34.

- **مرحلة الإطالة اللامركزية:** هي المرحلة التي تقع على كاهل العضلات إذ تستثار ألياف العضلة تعمل على إطالتها وتتوقف تلك الإطالة على شدة المثير وكلما زادت الشدة زادت الإطالة والعكس صحيح وبذلك يكون الانقباض طرفياً عند منشأ و اندغام العضلة.
- **مرحلة الاستعداد:** وهي مرحلة قصيرة جداً لا يمكن ملاحظتها بسهولة حيث تفصل بين الاستعداد وانقباض العضلة اللامركزية والانقباض الرئيسي المركزي.
- **مرحلة الانقباض المركزي:** وهي المرحلة التي تظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة للكافية والتي بفضل الانقباض البليومتري تتحول إلى طاقة حركية وهي دلالة العمل البليومتري¹.

2. 4. 2. تقسيم فيروتشانيسكي

يقسم (فيروتشانيسكي) العمل البليومتري إلى مرحلتين:

- **المرحلة الأولى:** وتقابل المرحلة الأولى من مراحل العمل البليومتري ل(تشو).
- **المرحلة الثانية:** فتقابل المرحلة الثالثة لتقسيم (تشو) وبذلك نرى أن المرحلة الوسطية ل(تشو) هي مرحلة انتقالية غير ملحوظة أو محسوسة، وبذلك يرى (فارتونوس) أن تقسيم (فيروتشانيسكي) هو أقرب إلى العمل البليومتري من حيث أن العمل البليومتري يمثل دورة إطالة في المرحلة الأولى ودورة تقصر في المرحلة الثانية².

ومما سبق ينحصر التدريب البليومتري في الشد العضلي المنعكس أو شد المغزل العضلي والذي يعمل على زيادة مخزون الطاقة المطاطية للعضلة، إذ يعتمد هذا التدريب على مرحلتي الانقباض اللامركزي والمركزي واللذان تعدان أمراً حيوياً يتعلق بعمل الجهاز العصبي المسيطر على جميع حركات الجسم، وبذلك تتضح أهمية رد الفعل المنعكس على كثير من المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة إذ تخضع العضلات وتقع تحت تأثير قوة شد نتيجة (درجة الحمل) الواقع عليها أثناء التدريب³.

2. 5. أنواع التدريب البليومتري:

¹ -chu, donald, 1983, plyometrics, the link between strength and speed national strength and condition ass pciation, journal, p3.p4.

² - بسطوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1999، ص296.

³ - جودة ساطي حمد الله، أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب البليومتري على بض القدرات البدنية والفيزيولوجية لدى لاعبي منتخب كرة القدم، أطروحة لاستكمال متطلبات الحصول على الماجستير في التربية البدنية، جامعة النجاح، فلسطين، 2016، ص15،16.

يرى دونالد تشو (1999) إن التدريبات البيلومترية تنقسم إلى جزئين أحدهما موجه إلى الجزء السفلي من الجسم أي الرجلين بصفة خاصة والآخر موجه إلى الجزء العلوي من الجسم وغالبا ما يستخدم تمارين بالكرة الطبية ذات الأوزان المتباينة للجزء العلوي في حين أنه يشير إلى أهم أنواع التدريبات البيلومترية للجزء السفلي وهي:

2. 5. 1. الوثب في المكان (Jumps in place):

وهذا النوع من التدريب على أن تتم كل وثبة مباشرة بعد الوثبة السابقة لتقليل مرحلة الهبوط أي زمن اتصال القدمين بالأرض وهو ما يطلق عليه (Jumps on a spot) كما يجب أن يتم الوثب في المكان وعلى نفس النقطة وبصورة سريعة متتالية ويمكن الوثب باستخدام واحد أو قدمين وباستخدام ثقل إضافي أو بدون هذا الآخر أو باستخدام أدوات مثل الحبل أو غير ذلك.

ويكون هذا التمرين في اتجاه المحور الرئيسي وبعد الوثب من التدريبات أو الحركات الطبيعية الأساسية.

2. 5. 2. الوثب من الثبات (Standing Jumps):

من خلال الوثب العمودي أو الوثب العريض ويكون فيه المسافة بين القدمين باتساع المسافة بين الكتفين ويجب أن يتم الوثب بصورة طبيعية أو من فوق حواجز أو موانع مثل الحبال أو عارضات خشبية أو غيرها وهذه التدريبات يجب أن تتم بأقصى جهد ممكن ولا يجب أن يبدأ التدريب إلا بعد استعادة الشفاء الكامل لضمان تأثير هذا النوع من التدريب.

2. 5. 3. التنوع والتداخل بين الوثبات والحملات (multiple hops and jumps):

وهي عبارة عن التدريبات التي تتم منفردة سواء الحمل أو الوثب قيم المزج بينهما في هذه المرحلة سواء بين تدريبات الوثب في المكان أو الوثب من الثبات على أن يؤدي التمرين بأقصى قدرة ممكنة ويمكن أن يتم وضع تدريب من الحمل بعد مجموعة وثبات أو العكس أو غير ذلك من الخطط والمزج بين الحمل والوثب بقدم واحدة أو قدمين وهذا يعتمد على طول المسافة التي سوف يتم خلالها إنجاز التدريب ولكن يوصي العلماء والمتخصصين بأن المسافة التي يؤدي خلالها التدريب 30 متر أو أقل من 30 متر ولا تزيد بأي حال من الأحوال.

2. 5. 4. الارتدادات (Bounding)

ويتم التدريب خلالها على التدريبات الخطو والوثب من خلال الدفع بإحدى القدمين للأمام والأعلى من خلال خطوات الجري الطبيعية ولكن مع التركيز على زيادة الخطوة الواسعة من حيث المسافة بين القدمين تكون كبيرة نسبيا مع مراعاة أن يتم أداء خطوات الجري بصورة متكررة دون توقف مع الدفع للأمام والأعلى قليلا وفي هذا النوع من التدريب يمكن أن تكون المسافة 30م أو أكثر ويستخدم هذا التدريب لتحسين وتطوير تردد وطول الخطوة.

2. 5. 5. الواجبات التدريبية بالصناديق (Box drills)

ويتم هذا النوع من التدريبات المزج والتركيب بين الواجبات التدريبية في تدريبات الحمل والوثب بالقدم أو بالقدمين معا أو مع الوثب العميق ويستخدم في هذه التدريبات الحمل والكثافة مما يتناسب مع ارتفاع الصناديق المستخدمة وكذلك مما يتناسب مع اتجاه الوثب إذا ما كان يتم في اتجاه الوثب العمودي أو الوثب العريض.

2. 5. 6. الوثب العميق: (Depth Jumps)

يستخدم الوثب العميق وزن جسم الرياضي وقوة الجاذبية الأرضية في استخدام وإظهار القوة ضد الجاذبية الأرضية ويستخدم الوثب العميق من خلال الارتداد السريع بين الوثب من فوق الصناديق سقوطا على الأرض ثم الارتداد والقفز مرة أخرى إلى الصناديق المقسمة العالية وهذا النوع من الوثب العميق والذي يتم من خلال الارتداد السريع يؤثر على الجهاز العصبي وكذلك الجهد الواقع المضاعف على العضلات وخاصة يتضح أثناء الحمل أو الضغوط الواقعة على الرجلين أثناء اتصال القدمين بالأرض بعد القفز من قوة الصناديق العالية ومن ثم فإن هذا التدريب هام جدا لتدريب وتنمية ميكانيزم الجهاز العضلي العصبي واستجابته من خلال سرعة رد الفعل وإطالة العضلة الناتجة أثناء مرحلة الهبوط والغرض من هذا التمرين هو تدريب العضلة على أن يحدث لها تقصير سريع مع إحداث أقصى قوة ممكنة ولكن يجب التركيز على أن ارتفاع الصناديق لا يؤثر فقط في هذا التدريب على مسافة الوثب العميق فقط ولكن كثافة ودرجة الحمل الواقع على الجسم وخاصة خلال مرحلة الهبوط والذي يمكن أن يشكل متاعب إذا لم يتم تحديده بدقة ومن القواعد الهامة في هذا التدريب هو مجرد ملامسة القدمين للأرض يتم الدفع بسرعة وقوة " touch and go " وفي هذا الصدد يؤكد جاكوبيي(1997) إلى أن

التدريب البيليومتري تمرينات تستغل النشاط الحركي الناتج من سقوط الجسم من ارتفاع على الأرض او من سقوط ثقل معين يؤدي إلى انتشاء خفيف في المفاصل لم يحدث عملية إيقاف لكمية الحركة الواقعة على العضلات في كلا الاتجاهين الرأسي والأفقي ثم تدخل مرحلة تحويل القوة اللامركزية إلى قوة مركزية وإن أفضل شكل للتدريب البيليومتري هو الوثب العميق وكثير من الوثبات المتتابعة والارتدادية.

فيما يرى دونالد تشو 1999 أنه توجد أنواع أخرى للتدريبات البيليومتريّة مثل:

- تدريبات مرتبطة بالمهارة skillreted drills.
- تدريبات خاصة بواجبات القدمين foot work drills .
- تدريبات الصندوق box drills .
- تدريبات الوثبات القذفية ricochet jumps .
- السقوط من الارتفاع¹ height of drop .

2. 6. خصائص متغيرات الحمل الموجه خلال البرنامج البيليومتري:

2. 6. 1. الشدة intensity

يرى أندرو مادوكس (1999) Androwmadox أن مراعاة التدرج في شدة الحمل خلال البرنامج التدريبي من الشدة البسيطة إلى الشدة الأعلى ومن التأثير البسيط إلى التأثير الأكثر هام جدا وغالبا ما تتراوح هذه الشدة 40-60 من الشدة القصوى، بينما أشارت بعض المراجع الأخرى إلى أنه يجب أن تتراوح الشدة من 60% إلى 80% من الشدة القصوى، وقد تصل إلى 90% مع ذوي المستوى العالي من أقصى مقدرة للاعب خلال البرنامج².

2. 6. 2. حجم الحمل Frequency

يرى ديفيد كوهين (2001) David cohin أن عدد التكرارات في مجموعة يجب أن تتراوح من 10-20 مرة على أن يكون عدد المجموعات من (1-3) مناسبة خلال التدريب البيليومتري.

¹ -محمد محمد سعد علي، تأثير التدريبات البيليومتريّة على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئي الكاراتيه 12-14 سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر، 2005، ص108، 111.

² -تامر الداوودي، مرجع سبق ذكره، ص3.

ويؤكد دون لينشو (1999) أن حجم الحمل الكلي أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية يجب أن يتم تحديده من خلال معيارين أساسيين هما المسافة التي يتم من خلالها التدريب والتي تتراوح ما بين 30م أو أكثر والمعيار الثاني هو عدد مرات ملامسة القدمين للأرض حيث أن أداء ثلاث مجموعات في كل مرة يكرر عشر حملات فإن تلامس القدمين يكون 30مرة، ويرى أن هناك ثلاث مستويات من حيث الحد الأدنى للحملات للمبتدئين يتراوح ما بين 60-100 لمسة في الوحدة الواحدة يكفي وقد يصل من 120-150 لمسة في المستويات المتقدمة¹.

2. 6. 3. زمن الوحدة التدريبية:

يرى دونالد شو (1999) أن زمن الوحدة التدريبية يكون ما بين 40-60 دقيقة تشتمل على الإحماء والتهدئة بواقع 10-15 دقيقة ومن 20-30 دقيقة تدريبات بيليومترية بخلاف التدريب على الأداء المهاري المباراتي أي أن زمن الوحدة التدريبية قد يصل إلى 90 دقيقة².

ويؤكد السيد عبد المقصود (1996) أن زمن الوحدة التدريبية يكون ما بين 60-120 دقيقة تتضمن 15 دقيقة للإحماء³.

2. 6. 4. الراحة (استعادة الشفاء) Recovery

يرى السيد عبد الحفيظ (1996) أن فترة الراحة البينية قد تكون ما بين 2-3 دقائق وقد تقل وفقاً لشدة الحمل الموجه خلال البرنامج.

ويؤكد مان ورنكزاك (1998) أن الراحة البينية بين المجموعات ما بين 180-190 ثانية تكون مناسبة خلال التدريب البيليومترية⁴.

2. 6. 5. مدة البرنامج:

¹-محمد، محمد سعد علي، مرجع سابق، ص115.

²-محمد، محمد سعد علي، مرجع سابق، ص113.

³- عبد المقصود، تطور حركات الانسان وأساسها، دار الفكر العربي، مصر 1996، ص22.

⁴-عبد الحفيظ، تأثير استخدام تدريبات البيليومترية على الانفجار الرقمي في السباحة، رسالة دكتوراه، كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، جماعة الإسكندرية، غير منشورة، 1996، ص2.

يرى دونالد تشو (1999) أن برنامج التدريب البيليومتريك يمكن أن يمتد ما بين 12-18 أسبوع وذلك لإحداث الميكانيكيزم الخاص والتأثيرات الواضحة على الرياضيين والذي يتضح وينعكس من خلال مستوى الأداء¹.

2. 7. عيوب التدريب البيلومتري

- يتطلب إعداد بدني مسبق وتمارين بدنية عضلية.
- لا يؤدي إلى إنتاج مرموق إلا إذا تم بصورة سليمة².

2. 8. ما يجب مراعاته عند أداء التدريب البيلومتري

- يجب أن يكون الأداء انفجاريا.
- يؤدي المبتدئ من مجموعتين إلى ثلاث مجموعات والمتقدمين من (3-5) مجموعات والرياضيين ذو المستوى العالي من (6-10).
- يجب أن تؤدي هذه التمرينات إلا بعد أداء إحماء قوي³.

2. 9. التدريب البيلومتري والقوة الانفجارية

2. 9. 1. مفهوم القوة الانفجارية

يعرفها فريق فائق بأنها قابلية اللاعب على إصدار أقصى مقدار من القوة في أقل وقت ممكن لأداء الواجب الحركي، كما تعرف أيضا بأنها التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة فنية معينة وانجازها بأقصى سرعة وأقصر زمن ممكن⁴، أما جونسون ويلنسون (1979) يعرفان القوة الانفجارية بأنها القابلية على إخراج أقصى قوة في أسرع زمن ممكن⁵.

¹ -محمد، محمد سعد علي، مرجع سابق، ص118.

² -أحمد عربي عودة، الاعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، ط1، 2014، ص64،62.

³ -بسطوطي أحمد، أسس ونظرية التدريب الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص295، 296.

⁴ -وئام عامر عبد الله آغا، علاقة بعض القياسات الانثروبومترية بالقوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى للاعبين كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد03، المجلد03، جامعة بابل، العراق، ص85.

⁵ -حاتم صابر قادر، القوة العضلية وعلاقتها في تطوير مستوى الانجاز في سباحة المسافات القصيرة، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2012، ص39،38.

2. 9. 2. العلاقة بين التدريب البيلومتري والقوة الانفجارية

الأسلوب البيلومتري هو المناسب لتحسين القوة الانفجارية والارتقاء بها فإنه يؤدي إلى تحسينات في مستوى التفوق وخاصة في الأنشطة التي تتطلب انقباضات العضلات المتفجرة مثل كرة القدم¹.
أما إذا نظرنا إلى معنى ومفهوم البيلومتري في مجال التدريب الحديث نجد أنه أسلوب تدريبي يهدف إلى تنمية القدرة الانفجارية (explosif power)².

التدريب المنتظم باستخدام الأثقال لمدة 6 أسابيع يؤدي إلى زيادة ارتفاع الوثب العمودي من الثبات بمقدار (3,3سم)، وأن التدريب البيلومتري يؤدي إلى زيادة مقداره (3,8 سم)، في حين أن التدريب المركب من كلا النوعين ومن نفس المدة يؤدي إلى زيادة مقداره (10,7 سم).

الأسلوب البيلومتري هو الأنسب لتحسين القوة الانفجارية لمصارعي الكونغ فو لكن من خلال مراعاة دمج تمارينه مع خصائص اللعبة لأن الهدف من تحسين القوة الانفجارية عن طريق الأسلوب البيلومتري هو الوصول بالمصارع إلى مستوى عال من القوة والسرعة في تنفيذ المهارات والواجبات الخطئية في المباراة وبمستوى عال.

2. 9. 3. الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة

يتشابه مصطلحي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية في أن أداء القوة فيهما مميزة بالسرعة الحركية ولذلك يرى البعض أن القوة السريعة يمكن أداؤها لبعض الوقت كما في عدو 100متر، أما القوة الانفجارية فأداؤها محدد بأداء لحظي³.

2. 9. 4. العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية:

✓ **العوامل الميكانيكية:** وتتمثل في انسيابية أداء المهارات الأساسية للرياضة التخصصية والعوامل البيوميكانيكية تلعب دورا جوهريا ومتنوعا في تطوير مستوى القوة الانفجارية، والعوامل المحددة لأداء

¹ - sofianehamidi ,opsite , p5.

² -بسطوطي أحمد، مرجع سبق ذكره،ص294.

³ - تويوة عمار، تأثير تمارين التمديد على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، أطروحة دكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2018، ص69.

القوة الانفجارية من الناحية الميكانيكية هي الجاذبية الأرضية وكتلة الجسم والاحتكاك والقوة الطاردة المركزية وكل من مقاومة الهواء أو الماء وتؤثر العوامل البيوميكانيكية في القوة الانفجارية بشكل خاص خلال التغيرات التي تحدث في القدرة الميكانيكية المتطلبة والنتيجة عن هذه المحددات ومثل هذه التغيرات في القدرة الميكانيكية عادة ما يعبر عنها بتحسّن في الفعالية.

✓ **العوامل الفيزيولوجية:** وتتمثل في:

▪ الأيض.

▪ العتبة التدريبية.

▪ العتبة الفارقة اللاهوائية والكفاءة اللاهوائية.

▪ العتبة الأكسجينية.

▪ القدرة الأكسجينية.

▪ التحمل الهوائي.

▪ التمارين البدنية.

▪ الزمن الأكسجيني.

✓ **الحالة التدريبية:** هي قدرات الرياضي جميعها ويدل على مدى استعداد وكفاءة عمل أجهزة الجسم

في التدريب وتعبر عن حالة الرياضي الفعلية والتي يكون عليها خلال أي وقت، كما أن حالة الرياضي التدريبية تتوقف على درجة تطور مكوناتها فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات كلما ارتفع المستوى، وهنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات طبقاً لمتطلبات المنافاة حتى يمكن بلوغ الفرصة الرياضية حيث تتركب الحالة التدريبية من الحالة البدنية، الحالة المهارية، الحالة الخطئية، الحالة الفكرية والنفسية¹.

2. 9. 5. تدريبات القوة الانفجارية

هناك نوعان من تدريبات القوة الانفجارية هما:

✓ **تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال:**

¹ -بونازو صدام، علاقة قوة الانفجار للأطراف السفلية بزمن قطع مسافة (10م و20م) لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر، جامعة المسيلة، 2016/2015، ص 33، 34.

- الشدة بالنسبة للوزن المستخدم من (30-50 بالمئة) من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه لتمرين محدد وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من القوة والسرعة 100 بالمئة.
 - الحجم التكرارات أقل من 4 تكرارات للتمرين الواحد.
 - الراحة رجوع النبض إلى 120 نبضة على الدقيقة بين تكرارات أقل من 110 نبضة على الدقيقة من المجاميع.
- ✓ تدريب القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البيليو متريك):

لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريب لتطوير القوة الانفجارية بأن تدريبات البيليو متريك هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية، ولقد أجريت بحوث مقارنة بين القوة الانفجارية عن طريق الأثقال وتدريب القوة الانفجارية عن طريق البيليو متريك، كل عينة من مجموعتين متجانستين أتخذ منهما برنامجين لتطوير القوة الانفجارية بنفس عدد التكرارات ونفس الفترة الزمنية، وقد أظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البيليو متريك في تطوير مستوى القوة الانفجارية وبذلك فإن التدريبات البيليو متريك قد اختصرت القوة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعب وفكرة تدريب البيليو متريك تأسس على مبدأ فيزيولوجي هو أن تقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلي نحو مركزها يكون أكبر سرعة وقوة وفعالية إذا سبقه تقلص لامركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها أولاً تقلص لامركزي أي طاقة للعضلة ثم تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض).

عندما تحدث إطالة للعضلة أولاً ثم انقباض مركزي وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب¹.

2. 9. 6. المصدر الطاقوي لصفة القوة الانفجارية

✓ نظام انتاج الطاقة الفوسفاتي (PCR):

يعتبر فوسفات الكرياتين (PC) من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة ويوجد في الخلايا العضلية مثل ATP المباشر لها حيث يتم استعادة 1مول من ATP مقابل انتشار 1 مول من فوسفات الكرياتين.

¹ -فاضل حسن عزيز، اللياقة البدنية، الحمادية للطبع والتوزيع، ط1، 2015.

ومن المعروف أن الكمية الكلية مخزون ATP و PC في العضلة قليل جدا وهي تقدر بحوالي 0,3 مول عند السيدات و 0,6 مول عند الرجال وهذا بالتالي يحد من إنتاج مخزون ATP و PC غير أن القيمة الحقيقية في هذا النظام في سرعة إنتاج الطاقة أكثر من وفرتها وهناك أنشطة رياضية كثيرة تحتاج إلى سرعة الأداء اللازم الذي يتم خلال عدة ثواني مثل العدو، السباحة لمسافة قصيرة، دفع الجلة، رمي القرص، المطرقة.

وكل هذه الأنشطة تعتمد على هذا النظام في إنتاج الطاقة لما يتميز به بسرعة الإنتاج دون الاعتماد على الأكسجين لهذا يطلق على النظام اللاهوائي ويمكن تلخيص مميزات النظام الفوسفاتي فيما يلي:

- لا يعتمد هذا النظام على سلسلة طويلة من التفاعلات الكيميائية.
- لا يعتمد على انتظار تحويل أكسجين هواء التنفس إلى العضلات العاملة.
- تخزن العضلات كل من ATP و PC بطريقة مباشرة.

هذا النظام ليس لديه القوة علة الاحتفاظ بالتقلص العضلي لمدة طويلة لا تتعدى 7 ثواني¹.

¹ - نايف مفدي جبور، فيزيولوجية التدريب الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص 175.

الخلاصة

إن التدريب الرياضي في جوهره يعتبر عملية تربية تهدف للوصول إلى الرياضي إلى أعلى المستويات الممكنة ويكون ذلك من خلال التعاون المتبادل وتكاتف الجهود بين جميع أفراد المنظومة الرياضية بدءا بالرياضي وصولا إلى المدرب والرئيس وجميع الطاقم بالنادي، مما يساعد على تهيئة وتوفير أفضل الظروف للمدرب والرياضي للعمل وتحقيق أفضل النتائج والأهداف التي يسعون إلى تحقيقها.

فمن خلال تطرقنا في هذا الفصل إلى التدريب الرياضي وخصائصه وأهم مقوماته اتضح لنا أن التدريب البيليومتري والذي تطرقنا إليه أيضا في هذا الفصل من أهم طرق التدريب الرياضي التي يجب على المدرب الاعتماد عليها في برنامجه التدريبي السنوي لما له أهمية وفائدة في تطوير مختلف الصفات البدنية لدى الرياضي وخاصة صفة القوة الانفجارية التي تعتبر من أهم الصفات التي تساعد الرياضي على تحقيق الانجاز في مختلف الأنشطة الرياضية وليس رياضة الكونغ فو فقط ويكون كل ذلك إذا ما تم تقنين العملية التدريبية من طرف المدرب مع قدرات الرياضيين ويكون ذلك بالإلمام ومعرفة كل الجوانب والأمور التي لها دور هام في المحافظة على مستوى الأداء البدني للرياضيين وتطوير قدراتهم.

الفصل الثاني: الكونغ فو

تمهيد

تعتبر رياضة الكونغ فو من فنون الدفاع عن النفس التي يمكن أن يمارسها كلا الجنسين على السواء وساءا في حالة السلم أو الحرب دفاعا عن النفس وحفظا على الصحة وقد بدا اهتمام الشباب بهذه الرياضة في السنوات الأخيرة وخصوصا بعد رواجه الكبير في العالم ومن خلال ما تبثه شاشة التلفزيون و الأفلام الحديثة لنشر ثقافة هذه الرياضة وبجدر الإشارة إلى أن رياضة الكونغ فو وان كانت رياضة للدفاع عن النفس إلا أنها تختلف عن غيرها من الرياضات كالكاراتي والتكواندو والجيو جيتسو في أنها تمتاز بالتنوع والشمول وتباين الحركات مما يجعلها مناسبة لجميع الأعمار وجميع المستويات بالإضافة إلى أن الكونغ فو يضم العديد من الأساليب حوالي أربعمئة أسلوب أشهرها أسلوب "الوشو" "الصاندا" "الشاولين" "التايشي" و"الوينغ تسون" وكل أسلوب يحتوي على مبادئ وقواعد خاصة به للتعلم.

1. تعريف الكونغ فو: وتتكون من مقطعين هما:

الكونغ: وتعني التفوق أو المثالية.

فو: النضال أو القتال.

وبذلك يمكن ترجمة معنى كلمة كونغ فو بالنضال المثالي أو التفوق القتالي¹.

والترجمة الحرفية لكلمة كونغ فو لا تعني بالحقيقة القتال والدفاع عن النفس كما يعتقد الغالبية من المعنيين والمتابعين لهذه اللعبة القتالية الصينية فالعبارة بالأصل أجنبية وقد أطلقها الغرب على فنون القتال الصينية كي تتميز بشكل بعيد عن المصطلحات الصينية المعقدة والصعبة لفهم ذلك بقي انتماءها الحقيقي إلى الصين وكما يقول الصينيون بأن أصل التسمية مشتقة من الاسم للصين المهاجر إلى الغرب السيد كن والذي اعتبر خبير بالكونغ فو ينقل مبادئ هذه اللعبة إلى أمريكا أو كما يشير البعض الآخر إلى أن أصل تسمية الكونغ فو مأخوذة من الفيلسوف الروحاني الصيني هذا الكونغ كونفوشيوس².

2. نشأة الكونغ فو:

عرفت هذه الرياضة منذ أكثر من حوالي ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد وكانت عبارة عن سلسلة من التمارين الحربية لاستخدامها في المعارك والاشتباكات الفردية العنيفة وكانت شبه إلى حد كبير الرياضة الإفريقية التي عرفت باسم بانكريتيوم التي هي عبارة عن مزيج من حركات المصارعة والملاكمة ألا أن الملاكمة الصينية القديمة التي اهتمت بها طبقة من الرهبان ضمن تعاليم الديانة البوذية طورت بغرض تنمية الروح والعقل والجسد يرافقها شدة التأمل والتركيز العميق إلى أن أصبحت بمرور الزمن رياضة شعبية تمارس بدون قفازات مع استعمال بعض الأدوات مثل العصا القصيرة والرمح وبذلك أصبحت رياضة عنيفة وخطيرة ليس لها علاقة برياضة الملاكمة المعروفة الآن إلا من حيث تشابه الاسم فقط³.

وعندما ظهر الراهب داما لأول مرة في الصين عام 526 ميلادي وظل معتكفا في مغارته لمدة تسع سنوات من أجل التأمل والعبادة ووضع كتابا يحتوي على ما يقارب 2000 تمرين يهدف الحصول على الصحة البدنية وشفاء الدهن لمساعدة تلاميذه على مواصلة التركيز العقلي والقدرة على التحمل والدفاع

¹ مختار سالم، رياضة الكونغ فو الشرسة، مكتبة المعارف بيروت لبنان بدون سنة، ص40.

² محمد محمود احمد، الكونغ فو، دار الإسراء للنشر والتوزيع، الأردن، ط1 1998 ص4.

³ مختار سالم مرجع سبق ذكره ص11

عن النفس بواسطة إمكانات الجسمية والأسلحة الطبيعية الخاصة بعدما اشتكى إليه بعض تلامذته من الرهبان الذين يتعلمون على يده أصول الديانة البوذية أنهم تعرضوا لبعض المتاعب من قطاع الطرق عندما كانوا يسيرون في جبال حرة بعيدة عن المعبد فاخذ يعلمهم فنون الحركات الهجومية للحيوانات الشرسة والطيور الجارحة بجانب ملاكمة الشاولين وعندما تمكن هذا الراهب من خلط مثل هذه الحركات عرفت هذه الرياضة باسم الكونغ فو¹.

وفي عام 1990 اصدر الاتحاد الصيني للكونغ فو قانون لمباريات الكونغ فو وانطلقت رياضة الكونغ فو إلى العالمية بعد أن أثارت انتباه شباب من دول العالم المختلفة وكان هذا احد الأسباب الهامة لإنشاء الاتحاد الدولي للو وشو كونغ فو وإدخال العقائد ضمن نشاطها الرئيسي وأقيمت بطولة العالم الأولى في بكين 1991 وماليزيا 1993 والولايات المتحدة الأمريكية 1995 هونغ كونغ 1999 أرمينيا 2001 و ماكاو 2003 الفيتنام 2005².

3. الملابس والأدوات الخاصة بمصارعي الكونغ فو: يرتدي اللاعب أدوات الوقاية وهي:

- واقية الرأس.
- واقية الأسنان.
- واقية القصبية.
- واقية الخصيتين.
- واقية مشط القدم.
- قفاز ملاكمة ذو ألوان موحدة (احمر ارق اسود) ويبلغ وزن القفاز 230غ للاعبين الذين يقل وزنهم عن 65كلغ، و270غ للاعبين الذين يزيد وزنهم على 70كلغ.
- يرتدي اللاعب قميصا وسروالا ويكون حافي القدمين³.

¹ لوصفان مسعود دور الرياضة القتالية -الكونغ فو- في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين رسالة ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بسكرة، 2016، ص20.

² أيمن مورسي توفيق فاعلية التدريب البليومترك على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الكونغ فو وعلاقتها ببعض المكونات البدنية رسالة ماجستير جامعة القاهرة 2003 ص7.

³ مروان عرفات، الموسوعة العربية، وكذلك مروان سباهي رياضة الكونغ فو، منشورات الاتحاد الرياضي العام دمشق 2002.

4. مستويات أحزمة الكونغ فو:

- **الحزام الأبيض:** هو المستوى الأول لطالب الكونغ فو.
- **الحزام الأصفر:** و يتم كشف المعارف الأساسية في هذا الصنف.
- **الحزام البرتقالي:** تطوير وتحسين المعارف والمهارات التي اكتسبها.
- **الحزام الأخضر:** بداية النضج العقلي والجسدي لطالب الكونغ فو.
- **الحزام الأزرق:** بداية المتدرب في التحكم في عقله وجسده على نحو جيد.
- **الحزام الأرجواني:** زيادة ثقة المتدرب في نفسه لاستخدامه تقنيات قتالية فعالة وقوية.
- **الحزام البني:** الشعور بالمسؤولية.
- **الحزام الأسود:** تطبيق تقنية الكونغ فو ببراعة وإتقان.
- **الحزام الأحمر:** اللون الخاص بمعلمي الكونغ فو.

5. التحكيم وتسجيل النقاط في مصارعة الكونغ فو:

تبدأ المسابقة بعد ساعة من القرعة الأقل فالأكثر تدريجيا ويسمح للاعب بضرب خصمه على الرأس والجدع والفخذ حتى الركبة، ويمنع الهجوم على مؤخرة الرأس والرقبة والحنجرة والخصيتين، كما يمنع الهجوم على الخصم بالرأس والكوع أو الركبة أو إسقاط الخصم رأسا على عقب بنية إرهاقه وسحقه أو مهاجمة الخصم الذي سقط أرضا إلا إذا كان سقوطه لغاية القتال.

5. 1. تسجيل النقاط

يفوز اللاعب بنقطتين في الحالات الآتية:

- سقوط الخصم مع الضارب واقفا.
- ضرب الخصم على الجذع بالرجل ضربة واحدة.
- ركل الخصم على الرأس.
- تلقي الخصم إنذار للمرة الأولى.
- السقوط بغرض إسقاط الخصم مع الوقوف حالا في 3 ثواني.

يفوز اللاعب بنقطة واحدة في الحالات الآتية:

- لكم الخصم في الأماكن المسموحة.
- ضرب الخصم على الرجلين.
- لفت نظر الخصم للمرة الأولى.
- سلبية الخصم بعدم استئناف اللعب بعد أمر الحكم بثمان ثوان.
- محاولة اللاعبين إسقاط بعضهما وسقوط احدهما.
- إسقاط الخصم بواسطة السقوط مع عدم القيام مباشرة.

5. 2. الأخطاء الشخصية:

- الهجوم قبل إشارة الحكم للبداية أو بعد إشارته لإيقاف القتال.
- ضرب الخصم بطرق ممنوعة.

5. 3. الجزاءات:

- لفت النظر إلى الخطاء الشخصية غير خطيرة، والإنذار للخطأ الشخصي الواضح.
- الحرمان من اللعب إذا عوقب اللاعب بست نقاط خلال المباراة.
- الحرمان من اللعب في حال تعمد إيذاء الخصم وارتكاب خطأ جسيم، مع حرمانه من المباراة و البطولة كلها.
- الحرمان في حالة تعاطي المنشطات أو استنشاقها في أثناء فترة الراحة.
- يعد اللاعب خاسرا إذا حصل على ثلاثة أخطاء شخصية أي ثلاث إنذارات¹.

6. الخصائص النفسية لرياضي الكونغ فو:

يرى مختار سالم انه قبل البدء في تعلم المهارات الحركية الأساسية يجب تعلم التقاليد الإنسانية المتبعة في رياضة الكونغ فو ومن أهمها تقديم التحية والاحترام المتبادل بين اللاعب ومدربه بين اللاعب وزميله فهناك عدة أشكال من التحية الاحترام عند مختلف الشعوب التي تعتبر ضمن العادات والتقاليد الإنسانية الاجتماعية المتحضرة ومهما اختلف أنواع هذه التحية في أسلوب أدائها فهي من علامات الاحترام والتقدير الواجبين.

¹ الدكتور علي حسن ابو جاموس، المعجم الرياضي، دار اسامة للنشر والتوزيع، الاردن، ص 553.554 .

وعموما يتجسد هذا الاحترام بشكل واضح في رياضة الكونغ فو والتي تتطلب من اللاعب ضرورة احترام مكان التدريب وجميع الحاضرين فيه من مدرسين وحكام ولاعبين وجماهير حيث يجب على اللاعب تقديم التحية قبل الدخول إلى حلبة التدريب أو المباراة، ونجد أن هذه التحية بسيطة جدا بحيث يقف اللاعب معتدلا وقدماه متباعدتان قليلا باتساع الحوض والذراعين مثبتتين قليلا بينما القبضتان متجهتان إلى الأمام، ثم يبدأ التحية بثني الرأس إلى الأمام والجدع قليلا في اتجاه الشخص الذي يحييه ووضع قبضة اليد اليمنى في راحة اليد اليسرى وبعد ذلك مباشرة يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد¹.

وقد وضع الخبراء الاوائل لهذه اللعبة ميثاق يختصر جميع الخصائص والأهداف السامية لهذه اللعبة متمثلة في الوصايا العشر وهي كما يلي:

- احترام تقنيات وقوانين النادي.
- المحافظة على الأدب والاحترام مع المدربين والأشخاص المسيئين.
- الظهور دائما بمظهر بشوش والالتزام بالأمانة وحسن السيرة مع كل الزملاء والممارسين الأجانب.
- عدم التفكير في المباراة خارج مبارياتنا التنافسية أو الودية.
- عدم التباهي والتفاخر عند الانتصار أو اليأس عند الهزيمة.
- التلميذ لا يجب أن يكون عدوانيا ويجب أن يسطر على نفسه في حالة الهجوم.
- خارج القاعة يجب على التلميذ أن يمنع نفسه من إظهار فئة لعامة الناس كي يتجنب احتمال التهجم واللجوء إلى المباراة.
- التلميذ الجيد يجب أن يتمرن باستمرار.
- يجب على التلميذ أن يحذر من العدوانية والطمع والإعجاب بالنفس.
- يجب على التلميذ أن يكون مسالما أكثر محاربا².

¹ حناط عبد القادر ممارسة رياضة الكراتي والكونغ فو بتطبيقاتها النفسية والروحية وانعكاساتها على البعد الاجتماعي الثقافي للمجتمع الجزائري في ظل نظام العولمة، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، سنة 2010، ص 100.

² حناط عبد القادر مرجع سبق ذكره ص 101.

7. الإعداد المهاري في رياضة الكونغ فو:

يذكر (محمد حسن علاوي 1990) أن عملية الإعداد المهاري تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

كما أن الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنها الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد ومهما اتصف به من سمات خلقية واردة فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية في نوع من النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه¹.

حيث أن عملية الإعداد المهاري في رياضة الكونغ فو تهدف إلى تعليم الفرد للمهارات الأساسية سواء كانت مهارات هجومية (لكمات، ركلات، اسقاطات..) أو مهارات الدفاع باليد والذراع والجذع أو بانتقال الجذع والهروب أو القفزات الهجومية المختلفة ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن الفرد من استخدامها في التدريب والمنافسات سواء جملة حركية مثل الأساليب أو قتال الساندا sanda وتنفيذها في صورة جمل خطية يمكن من خلالها الحصول على أكبر عدد من النقاط وتحقيق الفوز بالمباراة.

وتتلخص العوامل التي يمكن أن يعتمد عليها الإعداد المهاري للاعب الساندا sanda فيما يلي:

- الفهم الجيد لطبيعة المهارات الهجومية والدفاعية والمسار الحركي الخاص بكل مهارة.
- تعلم واتقان المهارات الهجومية على أساس التوافق الحركي حتى يتمكن لاعب الكونغ فو تسديدها بأقصى سرعة ممكنة وفي المكان المناسب والتوقيت المناسب.
- تعلم واتقان جميع اللكمات والركلات والاسقاطات والحركات الهجومية المضادة مع ربطهم بمختلف المهارات الدفاعية.
- القدرة على ربط المهارات الحركية ببعضها البعض وإخراجها في صورة هجمات تعمل على إرباك الخصم أثناء المباراة.

¹ -محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط11، 1990، ص260.

■ سرعة التحرك على البساط بسهولة ورشاقة والتي تسمح للاعب باتخاذ الوضع المناسب لتنفيذ الهجمات والدفاعات في وقت واحد وفقا لظروف المباراة والتي تتضمن الأداءات السريعة والأوضاع المختلفة والمتغيرة بصورة مستمرة¹.

8. أنواع الكونغ فو

هنالك عدة اتجاهات لأسلوب الأداء الحركي للكونغ فو، وأهم الاتجاهات الفنية للاعبين الصين أنفسهم الذين يقسمون مدارس هذه الرياضة إلى اتجاهين أساسيين الأول اتجاه أهل جنوب الصين الذي يتركز على ضربات الأيدي بأنواعها المختلفة بصفة أساسية أكثر من أي ضربات للأجزاء الأخرى للجسم، ويتمسك أصحاب هذه المدرسة بضرورة الثبات أثناء أداء الحركات وعمق التفكير المركز وضرورة اتباع الحذر الشديد والحيلة التامة من أجل تحقيق النصر، أما الاتجاه الثاني فهو لأهل شمال الصين الذين يركزون دائما على أداء الضربات المتنوعة للأقدام أكثر من أي جزء آخر مع التركيز على السرعة والرشاقة الحركية.

لكن بالرغم من وجود هذا الاختلاف بين الاتجاهين إلا أنهما يحملان نفس الشخصية المميزة للكونغ فو التي نلاحظ فيها تحركات العيون وحركات الأيدي وطرق الهجوم والدفاع وشكل القبضات واطواع الجسم واحدة، بالإضافة إلى فلسفتها واحدة أيضا في الروح الهجومية وامتزاج العقل مع الروح والجسد أثناء الأداء الحركي المختلف كما ان الهدف من ممارسة اللعبة واحد من أجل تنمية القوة والسرعة والرشاقة والثقة بالنفس وتغلب الضعف على القوة والنحافة على الضخامة لمواجهة أي شخص يتعرض لحياتنا بالإيذاء مهما كانت قوته².

8. 1. المقاتلة الوهمية

تعني باللغة الصينية " هي سنغ" وهي عبارة عن عدد معين من الحركات ومجموعة الضربات الخيالية في اتجاهات مختلفة حول الجسم دون منازلة حقيقية أو الاشتباكات مع ارتفاع أسلوب السطو والتقادي للضربات واللكمات المختلفة والتدريب على حركة المراوغة في جميع الاتجاهات في مساحة ضيقة جدا ربما لا تتعدى 2 م² بغرض السيطرة التامة على هذه المساحة لصالح اللاعب.

¹ - أيمن مرسي توفيق، مرجع سبق ذكره، ص 15.

² - مختار سالم مرجع سبق ذكره، ص 91.

إن الهدف الأساسي من أداء هذه الحركات الوهمية هو زيادة القدرة على التخيل في أنه يوجد خصم أو اثنين أو أكثر يريدون قتالنا وبهذه الطريقة يمكن للاعب القيام بالتدريب المركز مع تسديد مجموعة محدودة من الضربات كأنه يقاتل فعلاً أحد الأعداء ويمكنه أداء الحركات الهجومية والدفاعية أمام المرآة حتى يستطيع مشاهدة أخطائه ويعمل على إصلاحها¹.

إن المقاتلة الخيالية جيد فيها اللاعب أكبر فرصة للتدريب على التخيل والتصور للأنواع المختلفة من الضربات واللكمات وفن تحريك القدمين في الاتجاهات المختلفة وتنمية الثقة بالنفس والاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم من أجل الارتقاء بالمستوى المهاري للعبة لدرجة أن عملية تكرار القتال اليومي تجعل أداء الهجومات الحركية المختلفة أمراً سهلاً وعادياً يؤدي في نعومة وسلاسة وعنق².

كما أود أن أنبه أنه هنالك 5 أنواع من الكونغ فو ووشو وهي على النحو التالي:

8. 1. 1. كونغ فو ووشو خارجية

وتشمل الحركات والتكتيكات الخارجية فقط مثل الأساليب الاستعراضية (التاولو taolou).

8. 1. 2. كونغ فو ووشو داخلية

وتشمل الأساليب التي تعتنى بالطاقة الداخلية كأسلوب (الوينغ تسون).

8. 1. 3. كونغ فو ووشو صلبة

وهي تعتنى بصلابة الجسم وقوته حتى يكون كالصخرة أو الفولاذ عن طريق تمارين خارجية حتى يتمكن الشخص من تحطيم الأشياء الصلبة وهي تعتمد على التقوية الخارجية للجسم فقط.

8. 1. 4. كونغ فو ووشو مرنة ولينة

أي أن يتمتع من يمارسها بليوننة شديدة حتى انه يستطيع القيام بحركات وأشياء عجيبة.

8. 1. 5. كونغ فو ووشو أسطورية

¹ -محمد محمود أحمد، مرجع سبق ذكره، ص12.

² -مختار سالم، مرجع سبق ذكره، ص93.

وهي تجمع بين الكونغ فو الداخلية والخارجية وأحيانا أكثر من ذلك¹.

9. أساليب الكونغ فو

الكونغ فو يضم العديد من الأساليب حوالي 400 أسلوب من أشهرها أسلوب الشاولين، التايشي، والهونغاز والوينغ تسون والوو شو، هذان الأخيرين يعتبران من أقوى أساليب الكونغ فو خاصة ومن أقوى الفنون القتالية عامة لهذا سنتطرق إليه في هذا الفصل بنوع من التفصيل من حيث التاريخ ، الفلسفة، المبادئ، النظام وكذا انتشارهما في الجزائر والعالم.

9. 1. الكونغ فو وينغ ستون Kung fu wing tsun

خلال عهد أسرة تشينغ التي تقع في الصين خلال القرن 18، كان يعد معبد الشاولين مهد جميع الفنون القتالية حيث كان هذا المعبد آخر جيل للمقاومة في البلاد ولقد عمل شعب المانشو على اضطهاد تلاميذ الشاولين وتدمير المعبد حيث لجئوا إلى تلاميذ الشاولين السابقين الذين انظموا إليهم فقاموا هؤلاء بتعذيب وقتل العديد من إخوانهم السابقين بالسلاح فأصبحوا عار على الشاولين².

وفقا للأسطورة عندما هجم المانشو على المعبد لم ينجو إلا 5 معلمين كبار من القتل بما في ذلك " تيغ موي" هؤلاء الخمسة هم وراء معظم أساليب الكونغ فو المعروفة.

"تيغ موي" وهي راهبة بوذية لجأت إلى " تاي ليونغ تان" بعد هروبها من المانشو الذين أبادوا كل من في معبد الشاولين، وهناك قررت إنشاء نمط جديد عن الكونغ فو يمكنه التغلب على أسلوب الشاولين بما يسمح معاقبة الخونة الذين سلموا المعبد للمانشو وقد استوحت الأسلوب الجديد من أسلوبين في الشاولين هما الثعبان والبجعة³.

¹ - طبيبي بوبكر والأحرش عبد القادر، تأثير التدريب البيليومتري على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في

رياضة الكونغ فو، مذكرة ماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة الجلفة، 2016، ص60، 61.

² - mohamed salah abaoub , wing tsun méthode de self- defense chinoise, paris, France,2011,p2 .

³ - mohamed salah abaoub , ibid,p2.

9. 1. 1. تاريخ الوينغ تسون في الجزائر

دخل الكونغ فو الوينغ تسون إلى الجزائر في أوت 2001 على يد المعلم " محمد الصالح عبعوب" الذي ولد في الجزائر بولاية جيجل وبالضبط في قرية " تاكسنة " حيث مارسة في حياته وعلم العديد من الفنون القتالية نذكر منها:

- الفن القتالي الفلبيني بالعصا (eskrima balim kawak) عند المعلم كوماذ إليزار .
- مدرب في فن النقاط الحيوية الياباني " كيو شو جيتسو kyou jitsou عند المعلم الأمريكي ايفان بان تري .
- مارس الجيدو judo " حزام أسود" .
- مارس الكونغ فو أسلوب " ألون لي" .
- مدرب في التايغواندو الكوري " الحزام الأسود درجة ثانية .

وفي 1990 محمد عبعوب اكتشف الوينغ تسون التقليدي هذا الأسلوب الخارق للعادة عند المعلم (رالف ويلمان) الذي افتتح أول مدرسة للوينغ تسون في باريس " فرنسا"، أكمل ممارسة الوينغ تسون مع مواصلة تعليم التايغواندو في باريس وبعد رحيل المعلم رالف أكمل محمد عبعوب " الوينغ تسون مع المعلمين ألمان، المعلم ألبرس و المعلم زابالسكي اللذان ضاعفا معهما التدريب أما اليوم افتتح المعلم محمد عبعوب اول مدرسة فسي الجزائر ويعلم الوينغ تسون منذ 2001¹.

وقد انتشر في الجزائر بفضلله وكون العديد من المدربين على رأسهم (اسماعيل عبعوب) وافتتحت العديد من فروع مدرسة المعلم عبعوب في عدة ولايات على غرار ولاية جيجل، بومرداس والجزائر العاصمة، عين الدفلى، بجاية وغيرها من ولايات الوطن، وحققت مدرسته في أول بطولة عالمية مفتوحة للوينغ تسون في مقاطعة فوثنان سنة 2018، أربع ميداليات (3 ذهبية وواحدة فضية) كما حققت مدرسته في ولاية جيجل (المرتبة الأولى) في البطولة الوطنية الخامسة للوشور (أساليب تقليدية) التي نظمت في ولاية برج بوعرييج 2019².

¹ - mohamed salah abaoub , ibid,p4.

² - mohamed salah abaoub , ibid,p1.

9. 1. 2. فروع الوينغ تسون

لا يوجد أي تنظيم دولي يتحكم أو يوصف الفروع التقليدية المختلفة أو محتوى التعليم المتقدم في فن الوينغ تسون، إن الفروع التي سنذكرها تم تعريفها حسب منشورات محددة لأشجار الاتجاهات (من معلم إلى معلم) دون ترتيب خاص وفيمايلي هذه الفروع¹:

■ مدرسة "يب مان" هذه المدرسة من أصل جنوب الصين في مقاطعة فوشان حيث تعلم فيها "يب مان" هذا الأسلوب وعلمه إلى أن هاجر إلى "هونغ كونغ" فأنشأ مدرسة ولم يسمى "يب مان" نفسه معلما في حياته أبدا.

■ فرع بين كايسن: نشأت هذه المدرسة في "قون قزو" guangzhou "أسسها المعلم "yuen kaisan" وتحت إشراف "sun nag".

■ فرع قولاو (كولوو koolo) نشأت في قرية leung jan الأصلية بأسلوب بسيط موجه نحو القتال الحر.

■ فرع بان نام "pan nam" نشأت في فوشان أسسها بان نام هذا الأسلوب كان الأكثر ممارسة أو من الأكثر ممارسة في الصين.

■ فرع نانيانغ "nanyang" يجمع ويضم هذا الأسلوب كل فروع آسيا الجنوبية، تيلاند، ماليزيا، سنغافورة.

■ فرع باو فاليان "pao falien".

■ فرع هونغ سوينغ "houng swen".

■ فرع جيم شيم "jum shim".

وتوجد أخرى في الفيتنام وكومبوديا وكذلك في كوريا الشمالية².

9. 1. 3. مبادئ وتقنيات الوينغ تسون

بعض المبادئ الأساسية للوينغ تسون:

■ احمي مركزك (خط المركز للجسم) دائما سواء في الهجوم أو الدفاع.

¹-alongibson : beginning wing clun wly wing clun works summersdale publishers , creat Britain, 2006, p24.

²-leung ting, xing tsun kuen, edution renewal, hong kong, 2001, p32.

- استخدم قوة الخصم ضده (امتصاص قوة الخصم).
- استخدم مبادئ انحراف القوة عند الدفاع والخط المستقيم عند الهجوم.
- عند إنشاء الجسر (أي عند الاقتراب من الخصم) ابقى ملتصقًا بساعد الخصم، مبدأ الأيدي اللاصقة أو cli sao لأن المعلومات تنتقل بسرعة أكبر عن طريق الاتصال الحسي مقارنة بالعين.
- إذا كانت القوة المناوئة كبيرة جدًا تراجع قليلاً لكن لا تستسلم واستخدم نظام تنقلات الوينغ تسون لإعادة هيكلة نفسك.
- إذا تراجع الخصم إلى الخلف اتبعه وابقى ضغطك عليه ولا تترك له الفرصة لإعادة تصحيح وضعه وتنفيذ خطة جديدة.
- لا تستعمل قوة ضربتك لكن استعمل السرعة وكتلة جسمك¹.

يتميز أسلوب الوينغ تسون بتقنياته (تقنيات اليدين) الخاصة به والتي تعتبر فعالة جدًا في النزال القريب حتى يصبح جسد المقاتلين ملتصقًا دون العمل في الأرض (القتال في الأرض مثل المصارعة أو الجيدو) ويقصد بها التقنيات بالأيدي شي صاو أو الأيدي الملتصقة، الساعدين يبقيان في مرونة تامة وقدر المستطاع مع تطبيق حالة الضغط المستمر نحو الخصم ومهما حاول تجنب ذلك بتجنب المراقبة السهلة للضربات بالإضافة إلى حماية خط الوسط أو المركز وتوجيه ضربات من خلال أبسط الفتحات في دفاع الخصم².

ردود الأفعال القاعدية للأيدي هي:

- تان صاو tan sao .
- بونغ صاو bong sao .
- كاو صاو kao sao .
- جام صاو jan sao .
- ياك صاو yak sao .
- قان صاو gan sao .

¹-jose Ortiz: wing chon studio teorico ypractico, editorial alas, Barcelona, espana,1995,p 28.

²-randy Williams: close range combat wing chun, unique publications, busbank, California v2, 2004. P91.

لا يلزم في فن الوينغ تسون تسريع الضربات التي تكون وتتفد في مسافات قصيرة من خلال الممارسة الداخلية qi gong تتمثل هذه الممارسة الداخلية في إعطاء القوة الانفجارية الداخلية بسعة منخفضة بسرعة، الجسم كله هو الذي ينتج موجة الصدمة باستخدام كل وزن الجسم مع الاسترخاء الكلي للجسم المستخدم كصوت وإضافة قوة جميع المفاصل، يتم عمل جميع هذه الصفات بجميع أشكالها تدريجياً لتحقيق أساس تشي يونغ وتداولها في خط المركز الداخلية، يقصد بها التحكم في النفس وليس التحكم في الخصم بالدرجة الأولى¹.

9. 2. أسلوب الكونغ فو ووشو:

الووشو يشار إليها أيضاً باسم الكونغ فو، وهي مصطلح جماعي لممارسات فنون القتال التي نشأت وتطورت في الصين ويعتبر الووشو هو نبع جيد لجميع الممارسات القتالية الآسيوية على مدار تاريخها الطويل، حيث تطورت الووشو إلى العديد من الأساليب والأنظمة المتميزة بحيث كل منها يتضمن تقنياتهم وتكتيكاتهم وأساليبهم فضلاً عن استخدام مجموعة واسعة من الأسلحة التقليدية.

9. 2. 1. تاريخ الكونغ فو ووشو:

يمكن ارجاع أصول الووشو إلى الانسان الباكر ونضاله من أجل البقاء في بيئة قاسية خلال العصر البدوي (3000-12000 ق م).

طورت أسلحة الأساليب القتالية لرياضة الووشو سنة 481-221 ق م ، وذلك لاستعمالها في الحروب ومن تم أصبحت الووشو مشهورة بين الناس كوسيلة للدفاع عن النفس وخلال الجزء الأخير من عهد أسرة تشينغ بدأ استخدام الأسلحة الباردة العسكرية يتضائل مع تزايد استخدام الأسلحة النارية تدريجياً بين الجنود.

ولقد تم ممارسة الووشو بشكل أساسي من قبل عامة الناس وبدأت تقترن التقنيات والممارسات العسكرية بالأفكار النظرية والفلسفية الشائعة بين القوم، مما أدى إلى ظهور مئات من الأساليب مثل: taiji quan , bajuzhang, xingyiquan.

¹ - randy Williams, p93.

9. 2. 2. ووشو اليوم:

تطورت ووشو اليم إلى أشكال مختلفة الممارسة لكل منها تركيزها وأهدافها، ونبز بعض ممارسات الصحة والرفاهية كهدف رئيسي لها بينما يؤكد البعض الآخر على الحفاظ على الثقافة والمهارات التقليدية التي نشأت منها الفنون وفي الآونة الأخيرة تطوت ووشو إلى رياضة تنافسية عالمية يمارسها ويستمتع بها الآلاف من الناس مع جميع أنحاء العالم بسبب محتواها الفريد والمثير وتم تصنيف رياضة ووشو إلى فئتين رئيسيتين هما: منافسة أنماط وأساليب (taolu) ومنافسة الاشتباك (sanda) .

9. 2. 3. اختصاص الصاندا

هي رياضة قتالية حديثة بدون سلاح تم تطويرها من خلال تقنيات ووشو التقليدية وهي تستخدم أساسا تقنيات اللكم والركل والرمي والمصارعة والدفاع.

وتجرى منازلات المنافسة على منصة مرتفعة يبلغ ارتفاعها 80سم وعرضها 8م وطولها 8م وتتألف من إطار مغطى برغوة عالية الكثافة مع غطاء قماشي يوجد على الأرض المحيطة بالمنصة ووسادة واقية يبلغ ارتفاعها 30 سم وعرضها 2م ، يرتدي الرياضيون المنافسون معدات واقية وتشمل:

- واقى الرأس.
- الحامية للصدر.
- القفازات.
- واقية الخصيتين.
- واقى الساقين.

تتكون المنازل من 03 جولات في المجموع، كل منها يوم 2د مع فترة راحة مدتها دقيقة، يصرف النظر عن الضربات والأساليب الغير قانونية، والمناطق الأفقية للنظر هي: الرأس والجذع بما في ذلك الصدر والبطن والخصر والظهر والساقين، ويتم منح الرياضيين نقاط من قبل حكام الجنب لتقنيات تم تنفيذها بنجاح بناء على معايير تسجيل يتم إعلان الرياضي الفائز إن فاز بجولتين من أصل 3 جولات أو إذا تم إقصاء خصمه¹.

الاتحاد الدولي للوشو 2019، رياضة ووشو. (<http://www.iwuf.org/sport-wushu/>)-¹

الخلاصة

خلال ما قدمنا في هذا الفصل من توضيحات وعرض لفلسفة وتاريخ ومبادئ الكونغ فو عامة وأسلوب الوينغ تسون والووشو خاصة بحيث يعتبر هاذين الأسلوبين الأكثر انتشارا عبر التاريخ وتعد هذه الأساليب من الرياضات القديمة في الصين التي لها أساس وقواعد ونظم خاصة والتميزة بأساليبها الكثيرة والمتعددة والمشتقة من الطبيعة ومبنية منها، والتي يركز هدف هذه الأساليب الكونغ فو كلها على إعداد الفرد بدنيا بصفة عامة كما تعمل على توافق الجسم والروح والعقل والأداء الحركي بصفة خاصة ولم تعد تقتصر ممارستها عند الفرد بغرض الدفاع عن نفسه ووطنه بل تطور على مر الزمن وانتشرت إلى خارج حدود الصين كما أصبح لها اليوم بطولاتها الخاصة والتي تحكمها نظم وقوانين خاصة والتي تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى.

الفصل الثالث:

المراحل العمرية لصنف أكابر

تمهيد

تعد هذه المرحلة من أهم المراحل التي يمر بها الانسان في حياته الطبيعية، بل يمكن اعتبارها فترة ميلاد جديد بالإضافة إلى كونها فترة انتقالية قلقة وحرجة ينتقل فيها الفرد من الطفولة نحو الرجولة وقد اختلف الباحثون في تحديد بدايتها ونهايتها بشكل دقيق ويرجع ذلك إلى تنوع طبائع الشعوب وتعدد ثقافتها واختلاف الفترات الزمنية وتنوع البيئات المناخية.

1. تعريف مرحلة صنف أكابر

هي مرحلة من مراحل الانسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية حيث يتم فيها تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق على المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها وحددت ما بين 18-40 سنة بمرحلة فئة أكابر بالنسبة للاتحاد الدولي لكرة القدم¹.

هي مرحلة من مراحل عمر الانسان، وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث ان الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية².

2. المراحل العمرية لصنف أكابر

2. 1. مرحلة الشباب من 18 إلى 24 سنة

■ النمو البدني والحركي:

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في هذه المرحلة ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جدا، حيث إن نمو الطول ينتهي بانتهاء المرحلة نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تباعا لذلك لحجم العضلات، وتظهر بؤادر السمنة لدى بعض الأفراد وخصوصا غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة.

إن زيادة القوة والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل لنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية.

■ النمو العقلي:

يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة بمعدل أقل عن هذه المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريبا، تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تمام من القدرات العقلية كالقدرة على ادراك

¹ - بلة مسعود، أهمية التحضير البدني على الأداء الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية، جامعة المسيلة، 2015، ص19.

² - محمود بن حسن سلمان، 1998، ص21.

الفصل الثالث: الفئة العمرية (صنف أكابر)

المسافات والأزمنة والاتجاهات وغيرها، وقد تبدأ القدرات في الضعف بعد سن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى وذلك تبعاً للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشباب.

لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تمحيصها، يقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المرحلة السابقة ولهذا يفرد الشباب نفسه في وضع خطط التدريب واللعب واختيار المدربين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية أثر على ذلك.

يستطيع الشباب أن يخطط وينفذ ويقوم بالبرامج الرياضية بطريقة صحيحة ، كما يستطيع عرض آرائه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم كما يكون دائماً مستعداً لمناقشة هذه الآراء والدفاع عنها بأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الإقناع¹.

■ النمو الانفعالي:

يستطيع الشباب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته وأن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع ولكن في حالات الإحباط الشديد تكون ثوته شديدة وقد يلجأ إلى العنف، يركز الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة وأصدقاء محددين فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع فإنه يقتصر في هذه المرحلة على موضوع أو نشاط واحد، ويعطي له وقته ويسخر له إمكانياته وقدراته وبعد أن كان صديقاً حميماً لكثير من الأفراد فإن صداقته تنحصر في عدد معين قد يصل إلى فرد واحد يلزمه في معظم أوقاته ونشاطاته وهو غالباً ما يكون له شريك في هواياته.

يستطيع الشباب تحقيق رغباته واشباع حاجاته كما يستطيع اختيار الوقت المناسب لهذا الاشباع بعد أن كان لحوماً في ذلك خلال جميع مراحل الطفولة ومرحلة المراهقة.

يميل الشباب إلى اسعاد الآخرين والتضحية في سبيلهم ويكون انتمائه شديداً في هذه المرحلة ويظهر بوضوح عنما يمثل النادي أو المدينة التي ينتمي إليها وكذلك في تمثيل الوطن في اللقاءات والمسابقات الدولية أو الرسمية.

¹ - أحمد أمين فوزي، الميسر في علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط3، 2003، ص71، 72.

الفصل الثالث: الفئة العمرية (صنف أكابر)

الشباب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد قدراته وامكانياته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية كما أن مستوى طموحه غالباً ما يكون قريباً من قدره وهذا ما يساعد على الاستقرار الانفعالي وابعاده عن الصراعات النفسية، إلا إذا كانت البيئة لم تساعده على ذلك.

■ النمو الاجتماعي:

إن الصداقة مع الآخرين تقوم على أساس الاحترام المتبادل للرأي وتكون أكثر ثبات وعمقا من المرحلة السابقة، يهتم الشباب بمشكلة المجتمع ويسعى للمشاركة في علاجها فإذا كان عضواً في أحد الأندية فإنه يحاول دراسته والتعرف على مشكلة أعضائه والمشكل التي تحمل دون تقدم وازدهار النادي، ثم لا يتوالى عن تقديم خدماته من أجل نهوض النادي.

يهتم الشباب بحقه وتأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي إليه ولهذا يسعى دائماً للحصول على حقوقه كاملة بالنادي من حق الاستمتاع بإمكانياته وابداء رأيه في إدارته، ولهذا فهو دائماً أول الحاضرين في انتخابات الأندية وجمعياته العمومية للتعبير عن آرائه وأفكاره وما يؤمن به.

تتأسس الزعامة في مرحلة الشباب على ما يتمتع به الشباب من أفكار وقدرة على الاقتناع وما يتمتع به أيضاً من ثقة واحترام في الجماعة فإذا بالإضافة إلى قدراته في مجال نشاط الجماعة كالتفوق في اللعب إذا كانت الجماعة فريقاً رياضي.

يبدأ الشباب في هذه المرحلة من العمر إلى الشعور بالواجب نحو الأسرة دون التطرف في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعد سلطة الوالدين عليه، كما يبدأ في احترام من هم أكبر سناً دون أن يحاول أن يعتمد عليهم كثيراً¹.

■ أهمية هذه المرحلة:

بالرغم من أن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة مليئة بالمشكلات والاضرابات المختلفة التي يتعرض إليها المراهق إلا أنها مرحلة هامة في حياة الفرد، حيث تظهر أهميتها من خلال:

- أن المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من اعتماده على والديه ويحمل مسؤولية نفسه.
- يسعى لاستقلالته بالرغم من حاجته للمساعدة.

¹- أحمد أمين فوزي، مرجع سبق ذكره، ص 73، 74.

- يسعى إلى تحقيق ميولاته وأشباع حاجاته المختلفة وفقا لمعايير اجتماعية معينة.
 - الوصول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمستقبله وتحديد اتجاهات حياته المهنية والشخصية.
 - يحاول تحقيق الحرية على الرغم من وقوعه أمام صراعات انفعالية تعرقل تفكيره.
- كما تظهر أهميتها من حيث النمو الجسمي والعقلي، المعرفي والاجتماعي، والجنسي الذي يطرأ على حياة المراهق والتي تساعده على أن يكون رشيدا مهينا للخروج إلى مجتمعه يفيد ويستفيد¹.

2.2. المرحلة الثانية من 20 إلى 30 سنة

يطلق على هذه أيضا مرحلة القدرات والمهارات الحركية، حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى مستوى قدراته طيلة هذه المرحلة.

إن نمو الفردي في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف وذلك لثبات نمو العظام ويشمل التطور البدني فيها نمو الوزن ويصل التوافق العضلي العصبي إلى دروته وتتميز هذه المرحلة بالنضوج العقلي والجسمي.

إن السرعة والأداء المهاري والتكتيك يتطور في هذه المرحلة ، كما تتطور صفة القوة وكذلك تتطور السرعة وسرعة رد الفعل والتي تشهد أقصى مستوى لها وإن من مميزات الرياضي في هذه المرحلة تكون حركتها اقتصادية ومجدية وأنه يستعمل القوة والسرعة وبما يتناسب مع هذه الحركة وكذلك مجال الحركة كما يظهر وبوضوح أيضا الزيادة في الدقة الحركية².

ويطلق على هذه المرحلة رغم التراجع بسنوات المحافظة النسبية على مستوى الحركات الرياضية وهنا يجب المحافظة على المطاولة حيث أن صفات السرعة والمطاولة تتراجع بسرعة نسبية إذ لم يمارس التدريب، وكذلك فإن التكتيك لا يضبط في الغالب، لذلك فالتدريب عنصر مؤثر لقابلية الإنجاز الحركي

¹-مجدي محمد أحمد عبد الله، الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، 2003، ص346.

²-بسوطي أحمد، مرجع سبق ذكره، 189.

وأن الرياضيون يحصلون على الصفات العالية وعلى تجارب المنافسات والقابليات التكتيكية ولتي توصل الرياضي إلى أعلى مستوى له لتحقيق الإنجازات العالية¹.

2. 3. المرحلة الثالثة من 30 إلى 40 سنة

تسمى بمرحلة الرشد المتوسطة وهي امتداد لمرحلة الرشد الأول وفي هذه المرحلة يحصل هبوط تدريجي وتدهور في مستوى القدرات والمهارات الرياضية.

إن القدرات الحسية للفرد والتي وصلت إلى مرحلة الكمال ونمت ونضجت في مرحلة الشباب فغنها تشهد هبوطا بالنسبة لمرحلة الرشد الثانية، وهذا ينطبق فقط على المهارات الحركية وإنما في المستوى الصحي العام للفرد، إذ يحصل هبوط الإنجاز الحركي وتراجع الحركات الرياضية عن غير المدربين حيث يحدث لديهم تراجع في المستوى إلا أن ذلك لا يشمل جميع الصفات الحركية بنفس الدرجة، كما أن قابلية التعلم الحركي لغير المدربين تتراجع بشكل كبير وهذا التراجع مرتبط إلى حد ما بتراجع القابليات الحركية الأخرى وخاصة التوجه الحركي وقابلية التطبع وقابلية التأقلم عند تغير الظروف².

وكذلك نرى هبوط في مستوى السرعة والقوة السريعة في هذه المرحلة إلا أن التدريب المبرمج يضمن المحافظة عليها، أما بالنسبة للقوة القصوى فيمكن أن تصل لحددها الأقصى بسبب الإمكانيات التي توفرها اللعبة، أو تنخفض بدرجة كبيرة حسب الإمكانيات، كذلك وتكون حركات الرياضيين هادفة واقتصادية في هذه المرحلة، كما أن النشاط الحركي يثل ويتراجع خاصة في مستوى القابلية للحركية الرياضية عند غير المدربين³.

¹ - مروان عبد المجيد ابراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، دار العالمية الدولية، عمان، ط1، 2002، ص70.

² - بسطوطي أحمد، مرجع سبق ذكره، ص192.

³ - مروان عبد المجيد ابراهيم، مرجع سابق، ص8.

الخلاصة

وخلاصة القول يتبين لنا مما سبق ذكره بأن هذه المرحلة هي نمو وتطور في سلوكيات وانفعالات الانسان البدنية والنفسية والاجتماعية وغيرها من مكونات، واقتراب الشخص من تمام نموه الكامل من جميع الجوانب ورأينا بأن الأسرة والمدرسة لهما دور كبير في مساعدة الفرد على تطوير ذاته وشخصيته.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الاجراءات الميدانية للدراسة

يعد دراسة الجانب النظري الذي نضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة، سنحاول الالمام بهذا الجزء ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا.

كما يجب تدعيم الدراسة النظرية بدراسة ميدانية وذلك من أجل التحقق من فرضيات البحث.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة والمنهج المتبع وأسس البرنامج التدريبي المستخدم، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

1. الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية تسبق التطبيق الفعلي للأدوات المستعملة في البحث، وهي تهدف إلى جمع أكبر عدد من المعلومات حول موضوع البحث وكذا فصل تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها ولذلك يشير عطاالله أحمد أن الفائدة من التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية تكمن في أنها تدل الباحث على المشكلات الميدانية التي يمكن أن يلقاها بعينه تجاوزها وتعديلها لأجل إنجاز الدراسة الاستطلاعية في احسن الظروف، ولأجل ذلك قام الباحثان بتحديد مجموعة من الاختبارات البدنية الميدانية وعرضها على مجموعة من الأساتذة، كما قمنا في نفس الوقت بعرض أسس البرنامج التدريبي الذي وضع من أجل التحكم، كما أجرينا عدة اتصالات ومقابلات بمختلف الوسائل (الهاتف، البريد الإلكتروني، وسائل التواصل الاجتماعي) من أجل تبيين المشكلة وعلى هذا كانت أهداف الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

- الوقوف على واقع العمل الميداني لمدربي الكونغ فو وكشف الطرق المتبعة أثناء التحضير البدني.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تصادف الباحثين أثناء الدراسة الأساسية.
- مدى فهم الاختبارات وقد أجمعت جميع الآراء على وضوح وفهم جميع تطبيقاتها.
- شرح لطريقة التدريب البليومتري وبعض التمارين الرياضية المطبقة.
- تحديد الاختبارات المنجزة ومدى سلامتها.
- التفاهم ووضع النقاط القانونية على مسؤولي النادي من أجل الدراسة الميدانية.

ولقد تمت الدراسة الاستطلاعية وفقا للخطوات التالية:

أ- **المقابلات الشخصية:** تم اجراء مقابلات شخصية مع مدربين في هذا المجال وأقروا جميعا بوجود مقص في استعمال طريقة التدريب البليومتري، حيث اكدوا على طبيعة الإشكالية وأقروها.

ب- **ترشيح الاختبارات:** وكان الهدف منها تحديد الاختبارات المناسبة من بين العديد من الاختبارات المقترحة، ولقد تم ترشيح الاختبارات التالية من طرف العديد من المدربين والأساتذة وأصحاب الاختصاص وهي: اخبار القفز من الثبات نحو الأعلى، اختبار القرفصاء، اختبار تمارين المضخة، اختبار الكرة الطبية.

ت- التعرف على الأسس العلمية للاختبارات (الثبات، الصدق، الموضوعية) والعرف على الصعوبات والعوائق التي تواجه الباحثين وبعد أن تم تحديد الاختبارات الملائمة تم التوجه مباشرة إلى العينة والتي كانت قصرية وهي نادي كونغ فو ووشو لنادي مولودية بلدية قاوس أكابر وشملت 16

مصارع، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على أربعة من نفس العينة وذلك على مرحلتين المرحلة الأولى يوم (2022/05/11) والمرحلة الثانية بعد أسبوع بتاريخ (2022/05/18).

2. الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالبرنامج التدريبي:

تم الاستعانة بالعديد من المراجع العلمية وخاصة الدراسات المشابهة الأجنبية والعربية التي تناولت التدريب البليوميتري ومن خلال ذلك تم اختيار التمارين المناسبة الخاصة بالتدريب البليوميتري والشدة المناسبة له وكذلك الحجم والكثافة ثم عرض البرنامج على الأساتذة والمدربين من أجل تحكيم البرنامج التدريبي والوحدات التدريبية.

3. المنهج المتبع:

تختلف مناهج البحث باختلاف المشكلات البحثية، فالمنهج هو طريقة أو مجموعة طرق يتبعها الباحث للوصول إلى الحقيقة وإلى نتائج ذات قيمة.

واعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة معتمدين على المجموعة الواحدة باختبار قبلي وبعدي لمجموعة البحث.

4. مجتمع البحث وعينته:

4. 1. المجتمع:

يتألف مجتمع بحثنا من نوادي كونغ فو ووشو الأكابر الناشطين برابطة ولاية جيجل والبالغ عددهم 14 نادي.

4. 2. العينة:

اعتمد الباحثان على عينة قصدية وتم تطبيق أداة البحث على مصارعي مولودية بلدية قاوس أكابر (MBK) للموسم 2022/2021، وشملت 16 مصارع تم اختيارهم بطريقة قصدية وهم من نفس المواصفات من حيث العمر او العمر التدريبي و الوزن كذلك الطول.

4. 3. اختيار نوع العينة:

اعتمدنا على مجموعة تدريبية واحدة مكونة من 16 مصارع ثم قمنا باستخراج 04 مصارعين من أجل اجراء تطبيق الدراسة الاستطلاعية عليهم، ثم استبدالهم من الدراسة الأساسية.

4. 4. تجانس العينة:

الجدول رقم 01: يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات السن، الطول، الوزن والعمر التدريبي.

المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	12	20.08	3.55
الطول	12	1.73	0.07
الوزن	12	67.71	12.21
العمر التدريبي	12	4	2.69

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات spss.

5. 5. متغيرات الدراسة:

5. 1. المتغير المستقل: وهو المتغير الذي نتناوله لقياس التأثير التابع كما يمكننا الحديث أيضا عن المتغير عندما يتسبب المتغير المستقل في رد فعل تكون الإجابة عن الموضوع من طرف المبحوث¹.

5. 2. المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث عندما يحدث تعديلات عن المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير².

6. وسائل جمع البيانات

6. 1. البرنامج التدريبي المقترح:

¹- مورييس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون ، منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية(تدريبات انسانية)، دار القصة، الجزائر، ط2، 2006، ص169.

²-محمد شبل، منهجية في التحليل، ط4، 2002، ص22.

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على مقدار تطوير القوة الانفجارية لدى مصارعي الكونغ فو صنف أكابر لدى عينة البحث وذلك من خلال برنامج مقترح يحتوي على تمارين خاصة باستعمال وسائل تعليمية.

6. 1.1. بناء البرنامج المقترح:

بناء البرنامج لمدة 06 أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع ليصبح العدد الكلي للوحدات التدريبية 12 وحدة تدريبية، يتراوح القسم الرئيسي في كل وحدة من 70 إلى 90 دقيقة وبمبدأ التدرج.

6. 2. أدوات الجانب النظري:

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على مجموع المراجع والمصادر الأجنبية والعربية وبعض المجالات ومذكرات ومواقع الأنترنت الرسمية التي لها علاقة بموضوعنا.

6. 3. أدوات الجانب التطبيقي:

اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق فرضيات الدراسة ومن بينها طريقة الاختبار الذي يتمثل في اختبارات القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية.

6. 4. تعريف الاختبارات البدنية:

هو الأسلوب والوسيلة للمنهج التجريبي من أجل تقويم حالة أو عدة حالات ومن أهم أدوات استخداما للبحث التجريبي في مجال التربية البدنية والرياضية هي الاختبارات البدنية وذلك باعتبارها أساس التقييم الموضوعي كما تعد من أنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

6. 4. 1. الأسس العلمية للاختبارات:

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات قمنا باخضاع الاختبارات إلى الأسس العلمية لها، وذلك من خلال الصدق والثبات وموضوعية الاختبارات.

أ- ثبات الاختبارات:

ويعني مدى اتساق الاختبار إذا أعيد في نفس الشروط التجريبية خلال فترة تسمح بالتعلم والتدريب، قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات القدرات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة

تطبيقه على نفس الأشخاص في مدة أسبوعين حيث بلغ عدد الأشخاص 04 واختبارهم كعينة استطلاعية ثم عزلها عن باقي الفريق، حيث تم حساب ثبات الاختبار بمعامل الارتباط برسون ببرنامج spss كما هو موضح في الجدول رقم 02.

- نتائج ثبات اختبار الوثب العمودي من الثبات: معامل برسون = 0.95 عند مستوى الدلالة 0.01
 - نتائج اختبار القرفصاء: معامل سبيرمان 0.69 عند مستوى الدلالة 0.05.
 - نتائج اختبار المضخة: معامل سبيرمان 0.93 عند مستوى الدلالة 0.01.
 - نتائج اختبار رمي الكرة الطبية (5 كغ) من وضع الجلوس: معامل سبيرمان 0.68 عند مستوى الدلالة 0.05.
- ب- صدق الاختبارات:

تعد درجة الصدق العمال الأكثر أهمية بالنسبة لحركات جودة الاختبارات.

ويعني أن يكون القياس صادقاً في قياس ما وضع من اجله وتم استخلاص معامل الصدق الذاتي من معامل الثبات حيث يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات.

معامل الصدق الذاتي = الثبات معامل $\sqrt{\quad}$ ، وكانت النتائج المتحصل عليها كالتالي: (الجدول رقم 02).

- نتائج صدق اختبار القفز من الثبات نحو الأعلى (سارجنت): صدق الاختبار = $\sqrt{0.95} = 0.97$.
- نتائج صدق اختبار القرفصاء: صدق الاختبار = $\sqrt{0.69} = 0.83$.
- نتائج صدق اختبار تمارين المضخة: صدق الاختبار = $\sqrt{0.93} = 0.96$.
- نتائج صدق اختبار الكرة الطبية (5 كغ) من وضع الجلوس: صدق الاختبار = $\sqrt{0.68} = 0.82$.

الجدول رقم 02: يوضح صدق وثبات الاختبارات.

الرقم	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
01	اختبار القفز من الثبات نحو الأعلى (سارجنت)	0.95	0.97
02	اختبار القرفصاء	0.69	0.83
03	اختبار تمارين المضخة (pompes)	0.93	0.96

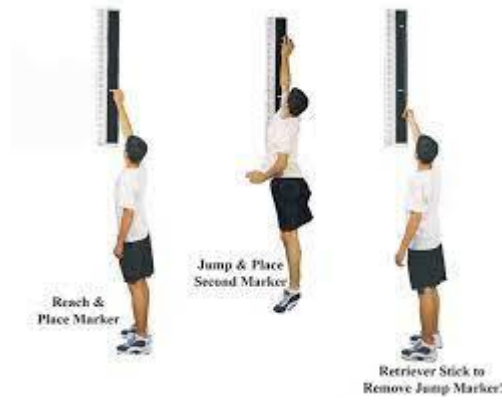
0.82	0.68	اختبار الكرة الطبية 5 كغ من وضعية الجلوس	04
------	------	--	----

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.

من خلال الجدول المبين أعلاه هنالك علاقة ارتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة.

6. 5. اختبارات القوة العضلية للأطراف السفلية:

6. 5. 1. اختبار القفز إلى الأعلى من الثبات (سارجنت):



غرضه: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات: سبورة تثبت على الحائط بحيث حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض 150 سم، على أن تدرج بعد ذلك 151 إلى 400 سم، يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط (طباشير).

وصف الاختبار: يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجهة الحائط، والكعبين معا مع مسط الطباشير بيده القريبة من الحائط مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض، ويضع علامة بالطباشير على الحائط في أعلى مكان تصل إليه الطباشير، حيث يبين أصابع يده، يقوم المختبر بالوثب لأعلى قدر مستطاع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في أعلى مكان وصل إليه بالقفز مع الاحتفاظ باستقامة جسمه.

حساب النتيجة: تسجيل المسافة بين الخط الذي وصل إليه خلال الوقوف والذراعان مفردتان عاليا والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب.

6. 5. 2. اختبار القرصاء:



غرضه: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات: مكان مستوي للوثب بعرض 1.5م وبطول 5م وشريط قياس وطباشير للتأشير.

وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدا قليلا ومتوازيان، يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف ثم تتي الركبتين والميل للأمام ثم يقوم بالوثب لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

شروط الأداء: لكل مختبر محاولتين متتاليتين بينهما راحة بينية مناسبة وتسجيل له الأفضل.

طريقة التسجيل: تقاس مسافة الوثب من خط البداية إلى نقطة ملامسة الكعبين.

6. 6. اختبارات القوة العضلية للأطراف العلوية:

6. 6. 1. اختبار رمي الكرة الطبية 5 كغ من وضعية الجلوس:



غرضه: قياس القوة الانفجارية للذراعين.

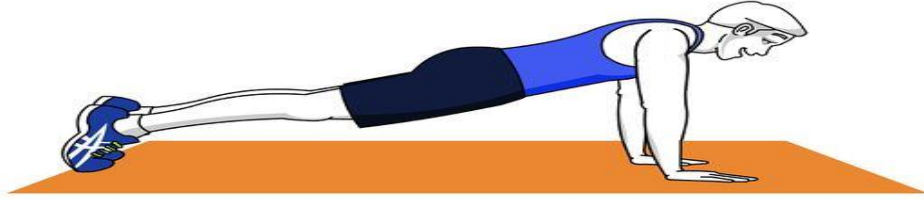
الأدوات: مساحة رمي مفتوحة، كرة طبية 5 كغ، شريط لقياس المسافة.

وصف الأداء: يأخذ الرياضي الكرة الطبية بكلتا يديه واسنادها إلى صدره ثم يقوم بثني الركبتين ورجليه متباعدتين أي وضعية (مابو) ثم يقوم برمي الكرة الطبية دون أن يتحرك جسده إلى أبعد مكانة ممكنة بأقصى قوة.

شروط الأداء: لكل مختبر محاولتين متتاليتين وتسجل له الأفضل.

طريقة التسجيل: تحسب المسافة بين خط ونقطة سقوط الكرة على الأرض.

6. 6. 2. اختبار تمارين المضخة (pompes) :



غرضه: قياس القوة الانفجارية لليدين.

الأدوات: مكان مستوي.

وصف الاختبار: يتم اتخاذ الوضعية المناسبة على الأرض أي وضع كفي اليدين على الأرض بشكل مسطح ومساوي للكتفين وبنفس الاتجاه، رفع الجسد باستخدام الذراعين ثم النزول دون ملامسة الأرض بالصدر وتكرار الخطوات مع عملية التنفس الصحيحة.

طريقة التسجيل: حساب عدد تكرارات الخطوات المذكورة في وصف الاختبار بدون توقف.

7. الأساليب الإحصائية المتبعة في البحث:

إن طبيعة الموضوع يفرض علينا اتباع أساليب إحصائية خاصة تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات يفسر ويحلل من خلالها ظاهرة موضوع البحث، وقد تم تفرغ البيانات لغرض تحليلها ومعالجتها على برنامج SPSS وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

$$\bar{X} = \frac{\sum}{N}$$

المتوسط الحسابي:

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x_1 - \bar{x})^2}{1-n}} \quad \text{الانحراف المعياري:}$$

$$\partial = \frac{2R}{R+1} \quad \text{معامل الثبات:}$$

الخلاصة

شمل هذا الفصل الاجراءات الميدانية لأجل استفاد شروط المنهج العلمي السليم حين تم التطرق إلى كيفية اختيار منهج البحث المتبع وكيفية اختيار مجتمع وعينة البحث، كما تطرقنا إلى مجالات البحث إلى الخطوط العريضة للدراسة الاستطلاعية إضافة إلى أدوات البحث التي شملت الاختبارات البدنية، حيث حاولنا إيجاد خصائصها السيكومترية (معامل الثبات والصدق) كما تم التطرق أيضا إلى محتوى البرنامج التدريبي والأسس التي وضع على أساسها الوحدات التدريبية والتعريج على الوسائل الاحصائية المستعملة في هذه الدراسة.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة

نتائج الدراسة

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

1.1. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار القفز نحو الأعلى من الثبات (سارجنت):

الجدول رقم 03: نتائج اختبار القفز نحو الأعلى من الثبات القبلي والبعدي

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
القبلي	45	7.12	58	28	8.029	0.00	11	دال
البعدي	50.08	7.65	63	33				

الفرض الصفري $sig > 0.05$ (لا توجد فروق) الفرض البديل $sig < 0.05$ (توجد فروق)

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات برنامج SPSS.

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 45 والانحراف المعياري يساوي 7.12 أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي يساوي 50.08 والانحراف المعياري يساوي 7.65.

في حين سجلنا قيمة $T=5.86$ بمستوى دلالة 0.00 وهو أقل من 0.05 وبالتالي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القفز نحو الأعلى من الثبات لصالح الاختبار البعدي.

1.2. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار القرفصاء:

الجدول رقم 04: يبين نتائج اختبار القرفصاء القبلي والبعدي.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
القبلي	2.23	0.23	2.57	1.85	12.7	0.00	11	دال
البعدي	2.54	0.28	2.9	2.0				

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الفرض الصفري $sig > 0.05$ (لا توجد فروق) الفرض البديل $sig < 0.05$ (توجد فروق)

المصدر: من اعداد الطالبين بناء على مخرجات برنامج SPSS.

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 2.23 والانحراف المعياري 0.23 أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 2.54 والانحراف المعياري 2.25 في حين سجلنا قيمة $T=12.7$ بمستوى دلالة يساوي 0.00 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة احصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القرصاء.

1. 3. عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار المضخة (pompes):

الجدول رقم 05: يوضح نتائج اختبار المضخة (pompes) القبلي والبعدي.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	39.08	12.88	56	15	5.08	0.00	11	دال
الاختبار البعدي	46.33	14.39	62	25				

الفرض الصفري $sig > 0.05$ (لا توجد فروق) الفرض البديل $sig < 0.05$ (توجد فروق)

المصدر: من اعداد الطالبين بناء على مخرجات البرنامج SPSS.

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 39.08 والانحراف المعياري 12.88، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي يقدر بـ 46.33 والانحراف المعياري يقدر بـ 14.39.

في حين سجلت قيمة $T=5.08$ بمستوى دلالة يساوي 0 وهو أقل من 0.05 وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المضخة (pompes).

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1. 4. عرض وتحليل نتائج اختبار رمي الكرة الطبية من وضعية (مايو):

الجدول رقم 06: يوضح نتائج اختبار رمي الكرة الطبية من وضعية مايو القبلي والبعدي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
4.46	0.54	5.20	3.5	6.66	0.00	11	دال
5.13	0.71	6.10	4				

الفرض الصفري $\text{sig} > 0.05$ (لا توجد فروق) الفرض البديل $\text{sig} < 0.05$ (توجد فروق)

المصدر: من اعداد الطالبين بناء على مخرجات البرنامج SPSS.

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 4.46 والانحراف المعياري 0.54، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي يقدر بـ 5.13 والانحراف المعياري يقدر بـ 0.71.

في حين سجلت قيمة $T=6.66$ بمستوى دلالة يساوي 0 وهو أقل من 0.05 وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار رمي الكرة الطبية من وضعية (مايو).

2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

من خلال هذا البحث والذي يتطرق إلى أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البيليومتري على القوة الانفجارية لدى مصارعي الكونغ فو صنف أكابر حيث نصت الفرضية العامة بـ "البرنامج التدريبي المقترح بالتمارين الرياضية البيليومترية يؤثر على القوة الانفجارية لدى مصارعي الكونغ فو صنف أكابر".

ومن خلال النتائج المتحصل عليها بعد إجراء الاختبارات التي تمثلت في اختبار القفز نحو الأعلى من الثبات سارجنت واختبار القرفصاء واختبار رمي الكرة الطبية (5 كغ) من وضعية مايو واختبار

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

المضخة (pompes) والتي تم تدوينه في الجداول السابقة، سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الاحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

2.1. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

والتي تنص على أنه " البرنامج التدريبي المقترح بالتمارين البيليومترية يؤثر على القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى مصارعي كونغ فو صنف أكابر".

فالنتائج المحققة في اختبار رمي الكرة الطبية من وضعية مايو أحدثت فروق ذات دلالة إحصائية بحيث تحصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 4.46م أما في الاختبار البعدي فقد تحصلت على نتيجة 5.13م وسجلت قيمة $T=6.66$ بمستوى دلالة قدر ب 0 وهذه القيمة أقل من 0.05 وهذا يؤكد على حدوث فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار رمي الكرة الطبية من وضعية مايو بين الاختبار القبلي والبعدي كما هو مدون في الجدول رقم 06.

وكذلك ما حدث مع نتائج اختبار المضخة (pompes) حيث أحدثت فروق ذات دلالة إحصائية بحيث تحصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 39.08، أما الاختبار البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره 46.33 وسجلت قيمة $T=5.08$ بمستوى دلالة 0 وهذه القيمة أصغر من 0.05 وهذا يؤكد على حدوث فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار المضخة بين الاختبار القبلي والبعدي كما هو موضح في الجدول رقم 05.

2.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه "البرنامج التدريبي المقترح بالتمارين البيليومترية يؤثر على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى مصارعي الكونغ فو صنف أكابر".

فالنتائج المحققة في اختبار القفز نحو الأعلى من الثبات (سارجنت) أحدثت فروق ذات دلالة إحصائية بحيث تحصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قيمته 45، أما في الاختبار البعدي فقد تحصلت على 50.08 وسجلت قيمة $T=8.02$ بمستوى دلالة 0 وهذه القيمة أقل من

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

0.05 وهذا يؤكد على حدوث فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القفز نحو الثبات نحو الأعلى بين الاختبار القبلي والبعدي كما هو موضح في الجدول رقم 03.

وكذلك ما حدث مع نتائج اختبار القرفصاء حيث أحدثت فروق ذات دلالة إحصائية بحيث تحصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي يقدر بـ 2.23 ، أما الاختبار البعدي بمستوى دلالة 0 وهذه القيمة أصغر من 0.05 مما يؤكد على حدوث فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القرفصاء بين الاختبار القبلي والبعدي كما هو مدون في الجدول رقم 04.

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ومن خلال الفرضيات الأولى والثانية يبين لنا من الجدول 03، 04، 05 و06 أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ومعنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى مصارعي الكونغ فو صنف أكابر عند الفئة القصدية لصالح الاختبار البعدي.

ويرجع ذلك للتأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية هذه الصفة في المجموعة ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج كل من الدراسات التالية:

- الدراسة التي قام بها الأستاذين زيدان حسين وآخرون تحت عنوان " أثر استخدام التدريبات البليومترية لتحسين القوة الانفجارية للرجلين والانجاز الرقمي في الوثب الطويل " جامعة مستغانم.
- الدراسة التي قام بها فوزي بوزكريه تحت عنوان " تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية لدى رياضي الكاراتيه كومتية " معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3.
- الدراسة التي قام بها طاهري رباح وعبورة رباح تحت عنوان " اقتراح تمرينات بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات المصارعة " جامعة الجزائر 3 مخبر العلوم الأداء الحركي والتدخلات البيداغوجية.

ومن هذه النتائج تبين أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى مصارعي رياضة الكونغ فو صنف أكابر، وهو ما يؤكد إلى تحقيق صحة الفرضية العامة التي تفرض أن " البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري يؤثر على القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضي الكونغ فو صنف أكابر ".

3. الاستنتاج العام:

من خلال كل ما سبق وما تم عرضه واستبياناه في كل من جانبي البحث النظري والتطبيقي وعلى مدار الفصول الأربعة السابقة، نستطيع الخروج بخلاصة ونتيجة لهذا العمل وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي أزلت الغموض الذي كان يعترى مشكلة البحث وبالتالي إعطاء الحلول التي تعطي إجابة للإشكال المطروح سابقاً، ومن هنا يمكننا أن نستنتج أن التدريب الرياضي هو عمل علمي منهجي بحث خالي من العشوائية وبعيد كل البعد عن الصدفة والحظ في التطبيق أثناء التدريب أو المنافسة، حيث أنه من متطلبات التدريب الأساسية أن يكون المدرب على كفاءة علمية ومهنية معتبرة حتى يتمكن من تطبيق برنامجه التدريبي والتعامل معه، الذي يعتبر وسيلة تدريبية هامة ومساعدة مضبوطة على أسس علمية بما يتوافق مع الخصائص المميزة للاعبين الذين يتعرضون لهذا البرنامج.

ومن خلال تحليل نتائج الاختيارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول ومن مدلول مناقشة النتائج خاصة في ضوء فرضيات البحث المطروحة خلص الباحث إلى النتائج التالية:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري له تأثير على تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية لدى مصارعي الكونغ فو (صنف أكابر).
- 2- صفة القوة الانفجارية المدروسة لها أهمية كبيرة وبالغة تنعكس على مدى تطور اللاعبين مستقبلاً والاهتمام بها وتنميتها في هذه المرحلة أمر لا بد منه.
- 3- تعتبر صفة القوة الانفجارية واحدة من بين أهم العوامل البدنية المساعدة في أداء اللاعبين خاصة وما هو مرتبط بالأداء الفني للاعب الكونغ فو.
- 4- تطوير صفة القوة الانفجارية يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية التي هي أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب من أجل التغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات.
- 5- التحضير البدني لصفة القوة الانفجارية يجب أن يعتمد على أسس علمية ومنهجية خاصة وما يتعلق بالخصائص التي يتمتع بها أصحاب هذه المرحلة العمرية.

4. الاقتراحات والتوصيات:

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وبعد التحليل والمناقشة والاستنتاجات خلال مراحل البحث المختلفة أثبت الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية قد تحصل على نتائج إيجابية، ومن كل ما سبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات كما يلي:

- 1- يمكن اعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة لتطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية من أجل تنمية وتحسين مستوى مصارعي رياضة الكونغ فو بصفة عامة.
- 2- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية بصفة خاصة وتطوير اللياقة البدنية بصفة عامة.
- 3- العمل على توعية اللاعبين بأهمية صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية ومدى تأثيرها على تحسين مستواهم، ولفت انتباه المدربين إليها بشكل جدي وعملي أكثر.
- 4- يستحسن تسطير برامج تدريبية قصيرة ومتوسطة المدى مبنية على أسس علمية وموجهة بطرق منهجية لتحقيق الأهداف المنشودة.
- 5- يرجى اعتماد طرق التدريب المناسبة والتي تتمثل في طريقة البليومتري من أجل تنمية صفة القوة الانفجارية.
- 6- من الأفضل الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريسية.
- 7- يستحسن الاعتماد بشكل واضح على عنصر التخطيط والبرمجة في التدريب لضمان نجاح العملية التدريبية.
- 8- الاهتمام بالفئات الشبانية الصاعدة مع توفير الامكانيات اللازمة للتدريب.
- 9- ينبغي للمدرب أن يكون ملماً بالعلوم الفيزيولوجية الخاصة بالمجال الرياضي وما يتوافق والخصائص الفيزيولوجية للفئة العمرية التي يشرف عليها.
- 10- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي وهذا عن طريق اشراكهم في الملتقيات العلمية، التبرصات الميدانية، الدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات متخصصة.
- 11- الأنسب للنادي انتقاء المدربين على الأساس العلمي والمعرفي بعلم الرياضة والرياضة التخصصية (الكونغ فو) خاصة فيما يتعلق بالفئات العملية الصغرى.
- 12- محاولة إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وكذا فئات عمرية أخرى.

الخاتمة

يجمع الكثير من العلماء على أهمية البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية وهذا لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، حيث يكون هذا تحت إشراف إدارات مؤهلة علميا وعمليا، ويعتبر المدرب حجر الأساس في نجاح العملية التدريبية، فهو بمثابة همزة وصل بين العلم الحديث في مجال التدريب وإعداد اللاعبين من خلال برنامج تدريسي ميني وفق عمل مخطط ومنهجية عملية مدروسة وإعداد هادف ومرتزن.

فالبرامج التدريبية المبنية على أسس صحيحة ونظريات تدريب حديثة هي الوحيدة القادرة على إيصال اللاعب إلى المستوى العالي، فتكوين اللاعب المثالي يفرض إخراج كل من طاقات وقدرات التي يتمتع بها، ونظرا لأهمية الصفات البدنية وطرق التدريب في تحقيق التفوق الرياضي تمحورت دراستنا حول تطبيق وحدات تدريبية تشمل تمارين القوة الانفجارية باستعمال التدريب البليومتري وهذا بإتباع معلومات صحيحة وخطوات مدروسة في مجال التدريب الرياضي.

وهذا انطلاقا من موضوع بحثنا الذي يهدف إلى معرفة تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى مصارعي الكونغ فو صنف أكابر، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الميدانية من الاختبارات البعدية للعيننة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي بتمارين البليومتري ومقارنتها بالاختبارات القبلية تبين لنا أن البرنامج التدريبي المقترح بتمارين البليومتري له تأثير إيجابي على تطوير القوة الانفجارية لمصارعي الكونغ فو.

قائمة المراجع

أولاً: القرآن

1. سورة الاسراء الآية 23.

ثانياً: الكتب

1. أحمد أمين فوزي، الميسر في علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط3، 2003.
2. أحمد عربي عودة، الاعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، ط1، 2014.
3. أشرف محمود، الاعداد البدني والاحماء في التدريب الرياضي، دار خالد اللحياني للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2016.
4. بسطوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1999.
5. جمال صبري فرج، تدريب القوة البيليومتريك لتطوير القوة القصوى، دار دجلة للنشر، عمان، ط1، 2010.
6. حاتم صابر قادر، القوة العضلية وعلاقتها في تطوير مستوى الانجاز في سباحة المسافات القصيرة، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2012.
7. خالد تميم الحاج، أساسيات التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2017.
8. صبري غانم، التدريب الرياضي، معهد اعداد القادة، السعودية، 2013.
9. عبد المقصود، تطور حركات الانسان وأساسها، دار الفكر العربي، مصر 1996.
10. فاضل حسن عزيز، اللياقة البدنية، الحمادية للطبع والتوزيع، ط1، 2015.
11. مجدي محمد أحمد عبد الله، الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، 2003.
12. محمد إبراهيم أبو حلوة، التخطيط في التدريب الرياضي، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2016.
13. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2002.
14. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط11، 1990.
15. محمد محمود احمد، الكونغ فو دار الإسراء للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 1998.
16. محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي، برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجيدو، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2001.

17. مختار سالم، رياضة الكونغ فو الشرسة، مكتبة المعارف بيروت لبنان بدون سنة نشر.
18. مروان عبد المجيد ابراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، دار العالمية الدولية، عمان، ط1، 2002.
19. موفق أسعد محمود الهيتي، أساسيات التدريب الرياضي، جامعة الأنبار، العراق، 2011.
20. نايف مفضي الجبور، فيسيولوجية التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2012.
21. الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، دليل تطبيقي تبسيطي لقوانين اللعبة، دار الهدى، الطبعة الأولى، عين مليلة، 2006.

ثالثا: المعاجم والقواميس

1. علي حسين أبو جاموس، المعجم الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2012.

رابعا: المذكرات والرسائل والأطروحات

1. أيمن مورسي، توفيق فاعلية التدريب البليومتريك على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي الكونغ فو وعلاقتها ببعض المكونات البدنية، رسالة ماجستير جامعة القاهرة 2003.
2. بلة مسعود، أهمية التحضير البدني على الأداء الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية، جامعة المسيلة، 2015.
3. بونازو صدام، علاقة قوة الانفجار للأطراف السفلية بزمن قطع مسافة (10م و20م) لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر، جامعة المسيلة، 2015/2016.
4. تويوة عمار، تأثير تمارين التمديد على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، أطروحة دكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2018.
5. جودة ساطي حمد الله، أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب البليومتري على بض القدرات البدنية والفيزيولوجية لدى لاعبي منتخب كرة القدم، أطروحة لاستكمال متطلبات الحصول على الماجستير في التربية البدنية، جامعة النجاح، فلسطين، 2016.
6. حناط عبد القادر ممارسة رياضة الكراتي والكونغ فو بتطبيقاتها النفسية والروحية وانعكاساتها على البعد الاجتماعي الثقافي للمجتمع الجزائري في ظل نظام العولمة، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2010.

7. ربحاني أسامة، قصاب عقبة، تأثير برنامج تدريبي مقترح للقوة البليومترية لتطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أكابر، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2016/2017.
8. طيببي بوبكر والأحرش عبد القادر، تأثير التدريب البليومتري على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في رياضة الكونغ فو، مذكرة ماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة، 2016.
9. عبد الحفيظ، تأثير استخدام تدريبات البليومتريك على الانفجار الرقمي في السباحة، رسالة دكتوراه، كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، غير منشورة، 1996.
10. عفان أحمد التجار، البرامج التدريبية وأثرها على أداء موظفي وزارة التربية والتعليم الفلسطينية، محافظة الخليل، رسالة ماجستير في إدارة الأعمال، جامعة الخليل، كلية الدراسات العليا والبحث العلمي، فلسطين، 2011.
11. لحاد ميثاس، دراسة الدافعية المحددة ذاتيا لدى ممارسي الكونغ فو ووشو ذكور و إناث، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة، 2018/2019.
12. لوصفان مسعود دور الرياضة القتالية -الكونغ فو- في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين رسالة ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بسكرة، 2016.
13. محمد بن عيسى، أثر برنامج تدريبي بالبليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى رياضي الكونغ فو ووشو فئة الأواسط (15-17 سنة)، مذكرة لنيل شهادة ماستر اكاديمي، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2018/2019.
14. محمد محمد سعد علي، اثير التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئي الكاراتيه 12-14 سنة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر، 2005.

خامسا: المجلات

1. فغولي سمير، حدادة محمد، استعمال تمرينات بطريقتي التدريب الفنري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير مردود القوة العضلية الخاصة للأطراف السفلية، المجلد 12، العدد 02، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية بومرداس الجزائر، 2020.
2. وئام عامر عبد الله آغا، علاقة بعض القياسات الانثروبومترية بالقوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى للاعبات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 03، العدد 03، جامعة بابل العراق.

سادسا: المواقع الالكترونية

1. تامر الداودي، التدريب البليومتري، المكتبة الالكترونية الرياضية الشاملة، 2011.
2. <http://www.iwuf.org/sport-wushu/> الاتحاد الدولي للوشو.
3. <https://www.almaany.com> .

سابعا: المراجع الأجنبية

1. alford, plyometris u.s.a, round table,by L .A.A.F magasing rome, march.
2. moura. NA : plyometris taining introduction to physioological and methodological basics and effects of trianing internationl com tribution, brasil,1988.
3. chu, donald, 1983, plyometrics, the link between strength and speed national strength and condition ass pciation, journal.
4. sofianehamidi ,opsite.
5. mohamed salah abaoub , wing tsun méthode de self- defense chinoise, paris, France,2011.
6. alongibson : beginning wing clun wly wing clun works summersdale publishers , creat Britain, 2006.
7. leung ting, xing tsun kuen, edution renewal, hong kong, 2001.
8. jose Ortiz: wing chon studio teorico ypractico, editorial alas, Barcelona, espana,1995.
9. randy Williams: close range combat wing chun, unique publications, busbank, California v2, 2004.

قائمة الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



جيجل في: 1/5 ماي 2022

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى السيدة: د. محمد بن بادي مولود
بمسرة بآوس - فرع الكونتر فو ورسو
M.B.K sous

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم لسيادتكم المحترمة بطلب تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية
أسمائهم، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD في ميدان علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي تنافسي.

أسماء الطلبة:

- 1- عيسى بن بادي مولود
- 2- بوسري هاشم
- 3-

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

موافقة المؤسسة المستقبلة



قائمة الملاحق

الملحق رقم 02: قائمة اللاعبين.

الرقم	الاسم واللقب	الوزن	الطول	العمر	العمر التدريبي
1	a	65	1.7	21	5
2	b	59	1.69	19	5
3	c	67	1.72	19	8
4	d	60	1.77	19	2
5	e	85	1.72	37	8
6	f	67	1.85	20	2
7	j	66	1.83	19	2
8	h	46	1.65	19	2
9	i	84	1.72	19	2
10	g	54	1.63	19	8
11	k	83	1.72	31	1
12	l	74	1.84	19	3

الملحق رقم 03: نتائج اختبار القفز من الثبات نحو الأعلى واختبار القرفصاء.

اختبار القرفصاء			اختبار القفز من الثبات نحو الأعلى			الاسم واللقب	الرقم
الفرق	البعدي	القبلي	الفرق	البعدي	القبلي		
0.18	2.68	2.35	3	50	47	a	1
0.33	2.9	2.57	4	54	50	b	2
0.49	2.85	2.36	8	56	48	c	3
0.25	2.75	2.5	5	63	58	d	4
0.25	2.25	2	3	43	40	e	5
0.35	2.68	2.33	10	55	45	f	6
0.3	2.4	2.1	5	48	43	j	7
0.4	2.5	2.1	3	48	45	h	8
0.15	2	1.85	5	33	28	i	9
0.35	2.45	2.1	6	49	43	g	10
0.25	2.25	2	3	46	43	k	11
0.35	2.85	2.5	6	56	50	l	12

الملحق رقم 04: نتائج اختبار تمارين المضخة واختبار الكرة الطبية 5 كغ.

اختبار الكرة الطبية 5 كغ			اختبار تمارين المضخة			الاسم واللقب	الرقم
الفرق	البعدي	القبلي	الفرق	البعدي	القبلي		
1.54	6	4.46	15	60	45	a	1
0.66	5.76	5.1	3	52	49	b	2
0.7	5.9	5.2	4	60	56	c	3
0.65	5	4.35	0	28	28	d	4
0.68	5	4.32	13	60	47	e	5
1.2	6.1	4.9	15	62	47	f	6
0.4	4.8	4.4	7	37	30	j	7
0.4	4.5	4.1	5	60	55	h	8
0.4	4.4	4	4	28	24	i	9
0.5	4	3.5	4	41	37	g	10
0.6	4.6	4	10	25	15	k	11
0.4	5.6	5.2	7	43	36	l	12

الملحق رقم 05: الحصة التدريبية الأولى.

الطالب: عيشونة سمير

يوم: 2022/05/18

الحصة التدريبية رقم: 01

- بوسري هيثم

النشاط الرياضي الكونغ فو ووشو	طريقة التدريب	مدة الانجاز	الوسائل المستعملة	هدف الحصة	الصف
	التدريب البيليومتري	80 دقيقة	صافرة, ميقاتي, اقماع, حلقات, صندوق متغير الارتفاع, كرات طبية	تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية	اكابر

المرحل	الاهداف	التمارين	الشدة %	الزمن
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والدهني	الوقوف على خط واحد وتسجيل الغياب ثم شرح هدف الحصة المراد إنجازها		5 د
المرحلة التحضيرية	التسخين العام والخاص	<ul style="list-style-type: none"> • تديدات خفيفة لتنبه العضلة • جري لمدة 15 د ثم البدا في حركات تسخين خاصة بالقوة والتركيز على الأطراف العلوية والسفلية • تمارين الاستطالة للأطراف العلوية والسفلية • لعبة جماعية تنافسية تشمل التركيز 	40	25 د
المرحلة الأساسية	تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية	<ul style="list-style-type: none"> • التمرين 01 : قفز على صناديق مختلفة الارتفاعات بحيث بعد القفز من الصندوق الأول يتم الثبات بعض الثواني وبعدها يتم القفز على الصناديق الأخرى بدون انقطاع او توقف . • * عدد التكرارات 3 لمجموعتين مع فترة راحة مدتها دقيقة بين التراترات * • التمرين 02 : قفز جانبي متواصل الى اليمين ثم الى اليسار لمدة 15 ثانية لكل جهة بحيث يكون عدد التكرارات 4 مع إعطاء فترة راحة لمدة دقيقة واحدة • التمرين 03 : يدعى بتمرين القرفساء البلغاري بحيث يتم بارجاع الرجل الخلف ووضعها على الكرسي ثم القيام بعملية القرفساء برجل واحدة ثم التغيير 6 تكرارات لكل رجل. • التمرين 04 : يدعى بتمرين رمي كرة طبية إلى أبعد مسافة تكرار تمرين 3 مرات فترة الراحة دقيقة بين التكرار . 	65	40 د
المرحلة النهائية	الرجوع للحالة الطبيعية	<ul style="list-style-type: none"> • جري خفيف داخل قاعة التدريب • تمرينات تمدد العضلات • التمدد على بساط القاعة والاسترخاء لمدة 2 دقائق لكافة أعضاء الجسم مع اغلاق العينين 	40	10 د

الملحق رقم 06: الحصة التدريبية الثانية.

الحصة التدريبية رقم : 02 يوم : 2022/05/25 الطالب: - عيشونة سمير
- بوسري هيثم

النشاط الرياضي الكونغ فو ووشو	طريقة التدريب	مدة الانجاز	الوسائل المستعملة	هدف الحصة	الصف
	التدريب البيليو متري	80 دقيقة	صافرة, ميقاتي, اقماع, حلقات, صندوق متغير الارتفاع, كرات طبية	تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية	اكابر

المرحلة	الاهداف	التمارين	الشدة %	الزمن
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والدھني	الوقوف على خط واحد وتسجيل الغياب ثم شرح هدف الحصة المراد إنجازها		5 د
المرحلة التحضيرية	التسخين العام والخاص	<ul style="list-style-type: none"> تمديدات خفيفة لتنبیه العضلة جري لمدة 15 د ثم البدا في حركات تسخين خاصة بالقوة والتركيز على الأطراف العلوية والسفلية تمارين الاستطالة للأطراف العلوية والسفلية لعبة جماعية تنافسية تشمل التركيز 	50	30 د
المرحلة الأساسية	تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية	<p>✓ الموقف الأول : يكون العمل بطريقة التدريب الدائري مع فترات راحة منفصلة بين كل تمرين وآخر .</p> <ul style="list-style-type: none"> التمرين 01 : القفز نحو الأعلى بدراعين من وضعية تمرين الضغط . التمرين 02 : القفز من وضعية القرفساء فوق الصندوق مختلف الارتفاع تدريجيا ثم النزول . التمرين 03 : تمرين القرفساء بالقفز نحو الأعلى . التمرين 04 : يقف لاعبين متقابلين من نفس الوزن بالتقريب ثم يقومان بدفع بعضهما البعض عن طريق الأيدي مما يجعل ذلك الدفع يولد قوة انفجارية لليدين . التمرين 05 : المشي على اليدين حيث يقوم كل مصارع برفع أرجل الممصارع الثاني والموشي نحو الأمام والخلف . <p>✓ الموقف الثاني : لعبة تنافسية تحتوي على التركيز العالي تستخدم فيها الأطراف السفلية .</p>	65	40 د
المرحلة النهائية	الرجوع للحالة الطبيعية	<ul style="list-style-type: none"> جري خفيف داخل قاعة التدريب تمديدات تمدد العضلات التمدد على بساط القاعة والإسترخاء لمدة 2 دقائق لكافة أعضاء الجسم مع اغلاق العينين 	40	15 د

الملحق رقم 07: الحصة التدريبية الثالثة.

الحصة التدريبية رقم : 03 يوم : 2022/05/29 الطالب: - عيشونة سمير
- بوسري هيثم

النشاط الرياضي الكونغ فو ووشو	طريقة التدريب	مدة الانجاز	الوسائل المستعملة	هدف الحصة	الصف
	التدريب البيليومتري	70 دقيقة	صافرة ,ميفاتي ,اقماع ,حلقات ,صندوق متغير الارتفاع ,كرات طبية	تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية	اكابر

المرحلة	الاهداف	التمارين	الشدة %	الزمن
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والدھني	الوقوف على خط واحد وتسجيل الغياب ثم شرح هدف الحصة المراد إنجازها		5 د
المرحلة التحضيرية	التسخين العام والخاص	<ul style="list-style-type: none"> تمديدات خفيفة لتبني العضلة جري لمدة 15 د ثم البدا في حركات تسخين خاصة بالقوة والتركيز على الأطراف العلوية والسفلية تمارين الاستطالة للأطراف العلوية والسفلية لعبة تنافسية جماعية تشمل التركيز 	50	25 د
المرحلة الأساسية	تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية	<p>التمرين 01 : القفز فوق الحواجز (25 سم) بكلا الرجلين معا .</p> <p>التمرين 02 : الوثب للأمام بالقدمين لأعلى مسافة ممكنة مع ثني الركبة الى الصدر 5 تكرارات مع راحة 1.5 دقيقة .</p> <p>التمرين 03 : الصعود والنزول الى الدرج بصفة متكررة 5 تكرارات مع راحة 1.5 دقيقة .</p> <p>التمرين 04 : القفز داخل الحلقات برجل واحدة ثم القفز بكلتا الرجلين .</p> <p>التمرين 05 : لصق الرجلين مع بعض ومد اليدين الى الامام ثم النزول بالحوض الى الأسفل بثني الركبتين ثم الصعود .</p> <p>التمرين 06: وقوف مصارعين متقابلين و القيام بضربات الرجل الامامية والجانبية بالتنسيق مع اليدين لمدة 3 دقائق لكل مصارع مع فترة راحة مدتها 1.5 دقيقة .</p>	75	30 د
المرحلة النهائية	الرجوع للحالة الطبيعية	<ul style="list-style-type: none"> جري خفيف داخل قاعة التدريب تمارين تمديد العضلات التمدد على بساط القاعة والاسترخاء لمدة 2 دقائق لكافة أعضاء الجسم مع اغلاق العينين 	40	10 د

الملحق رقم 08: الحصة التدريبية الرابعة.

الطالب: - عيشونة سمير

يوم : 2022/05/01

الحصة التدريبية رقم : 04

- بوسري هيثم

النشاط الرياضي	طريقة التدريب	مدة الانجاز	الوسائل المستعملة	هدف الحصة	الصف
الكونغ فو ووشو	التدريب البليوميومي	60 دقيقة	صافرة ,مقياتي ,اقماع ,حلقات ,صندوق متغير الارتفاع ,كرات طبية	تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية	اكابر

المرحلة	الاهداف	التمارين	الشدة %	الزمن
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والدهني	الوقوف على خط واحد وتسجيل الغياب ثم شرح هدف الحصة المراد إنجازها		5 د
المرحلة الأساسية	التسخين العام والخاص	<ul style="list-style-type: none"> تمديدات خفيفة لتنبه العضلة جري لمدة 15 د ثم البدا في حركات تسخين خاصة بالقوة والتركيز على الأطراف العلوية والسفلية تمارين الاستطالة للأطراف العلوية والسفلية لعبة تنافسية جماعية تشمل التركيز 	60	20 د
المرحلة الأساسية	تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية	<ul style="list-style-type: none"> تمرين 01 : الاستناد الأمامي باليدين على الأرض ثم الدفع القوي السريع بالذراعين عند سماع صافرة المدرب والتصفيق باليدين فوق الأرض . تمرين 02 : القفز الى الامام المتوالي بوضعية القرفساء مع تكرار التمرين 05 مرات وفترة راحة لمدة 30 ثانية بين التكرار والآخر . تمرين 03 : تمرير الكرة الطبية لزميل من وضعية الجلوس . تمرين 04 : ثني ومد الذراعين بالانتقال نحو الامام والأعلى . تمرين 05 : تقسيم الفوج الى قسمين (أ) و (ب) حيث يعمل الفوجين بشكل متناوب لتمارين القفز على الحبل لمدة 1 دقيقة بحيث اذا كان الفوج (أ) في حالة عمل يكون الفوج (ب) في حالة والعكس صحيح مدة التكرار 07 تكرارات ووقت الراحة يكون عبارة عن تمارين المضخة . تمرين 06 : يتقابل كل مصارعين والقيام ببعض حركات الكونغ فو ووشو كحركات الاسقاط وحركات التخلص من الخصم 	80	25 د
المرحلة النهائية	الرجوع للحالة الطبيعية	<ul style="list-style-type: none"> جري خفيف داخل قاعة التدريب تمارينات تمديد العضلات التمدد على بساط القاعة والاسترخاء لمدة 2 دقائق لكافة أعضاء الجسم مع اغلاق العينين 	40	10 د

الملحق رقم 09: الحصة التدريبية الخامسة.

الطالب: - عيشونة سمير

يوم: 2022/05/05

الحصة التدريبية رقم : 05

- بوسري هيثم

النشاط الرياضي الكونغ فو ووشو	طريقة التدريب	مدة الانجاز	الوسائل المستعملة	هدف الحصة	الصف
	التدريب البيليومتري	50 دقيقة	صافرة, ميقاتي, اقماع, حلقات, صندوق متغير الارتفاع, كرات طبية	تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية	اكابر

المرحلة	الاهداف	التمارين	الشددة %	الزمن
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والدھني	الوقوف على خط واحد وتسجيل الغياب ثم شرح هدف الحصة المراد إنجازها		5 د
المرحلة التحضيرية	التسخين العام والخاص	<ul style="list-style-type: none"> تمديدات خفيفة لتنبیه العضلة جري لمدة 15 د ثم البدا في حركات تسخين خاصة بالقوة والتركيز على الأطراف العلوية والسفلية تمارين الاستطالة للأطراف العلوية والسفلية لعبة جماعية تنافسية تشمل التركيز 	75	15 د
المرحلة الأساسية	تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية	<p>الموقف الأول : التدريب الدائري 15 ثانية لكل تمرين عدد التكرارات 02</p> <ul style="list-style-type: none"> تمرين 1 : نبدأ من وضعية الكرسي والظهر مرتكز على الحائط لمدة 10 ثواني ثم يتم التجاوز على الحواجز بالقفز بالرجلين معا تمرين 2 : من تمرين ضغط الصدر يتم القفز باليدين واحدة للأمام والأخرى للخلف تمرين 3 : قفز برجل واحدة فوق الأقماع ثم تغيير الرجل تمرين 4 : القفز نحو الأعلى بإبعدة مسافة ممكنة من وضعية تمرين الضغط تمرين 5 : القفز على الحبل تارة داخل الحبل والأخرى خارج الحبل من الجهة اليمنى ثم من الجهة اليسرى والرجلين مضمومتين تمرين 6 : رمي الكرة الطبية الى ابعدة مسافة في كل الاتجاهات <p>* - اخذ فترة راحة وشرب الماء بين كل تمرين وتمرين لمدة دقيقتين --*</p>	85	20 د
المرحلة النهائية	الرجوع للحالة الطبيعية	<ul style="list-style-type: none"> جري خفيف داخل قاعة التدريب تمديدات العضلات التمدد على بساط القاعة والاسترخاء لمدة 2 دقائق لكافة أعضاء الجسم مع اغلاق العينين 	40	10 د

الملحق رقم 10: الصور.





