



جامعة جيجل

القطب الجامعي تاسوست



كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص: تحضير بدني رياضي

اثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين المداومة الخاصة ( مداومة  
السرعة , مداومة القوة ) للأداء الرياضي لدى ناشئي رياضة الكراتي  
ذكور

( دراسة ميدانية للنادي دار الشباب زعموش الطاهير )

تحت إشراف الأستاذ:

د / ياسين بلفريطس

من إعداد الطلبة:

بنون انيس

بوحاجب مسعود

الموسم الجامعي: 2022/2021



# شكر و عرفان

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الله عز وجل الذي أماننا و إلى كل من شجعنا على إنجاز هذا

العمل المتواضع من قريب أو من بعيد

و أخص بالذكر الأستاذ المشرف بلفريطس ياسين الذي ساعدنا كثيرا على إنجاز هذا

العمل . و شجعنا على المضي قدما في إنجاز المذكرة بعزيمة و إرادة

و لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته الدقيقة التي استفدنا منها كثيرا و التي ساهمت

بقسط كبير في إثراء و إكمال هذا العمل

كما يسرنا أن نتقدم بأسمى عبارات التقدير والاحترام إلى جميع أساتذتنا بقسم علوم

و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية الجميع دون استثناء

دون أن أنسى رئيس و عمال و مسيري نادي دار الشباب زعموش بلدية الطاهير و

خاصة المدرج على التسميلات التي قدموها لنا .



## الإهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما الرحمان: " و اخفض لهما جناح الذل  
من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"..... الإسرائ 24.

إلى المرأة التي كانت و مازالت تعزيني في الحزن و رجائي في اليأس و قوتي في  
الضعف، إلى من علمتني معنى الحياة، إلى من العمر فداها.. أطلب من الله أن يرعاها  
أمي الغالية.

إلى من زرعتني على صفاء العلم، ناضل من أجلي و كان أكبر سند لي في معارك  
الحياة، إلى قوتي و تاجي، إلى رأس مالي.. حفظه الله، أبي الغالي.

إلى جميع أساتذتي الذين درسوني في مشواري من الابتدائي و حتى آخر عام في  
دراستي

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا العمل المتواضع.

" مسعود "

# الإهداء

إلى من قال فيهما سبحانه وتعالى: "وبالوالدين إحساناً".... الإسرائء 23  
إلى التي حملتني في بطنها، ونمرتني بحبها وشملتني بوذها  
إلى التي سهرت الليالي لراحتي.. وتعبت وكلت من أجل سعادتي  
إلى مُهجة قلبي وفلذة لحي .. أمي الحنون

إلى الذي رباني على الإيمان.. وأثار لي درج العلم والإحسان  
إلى الذي ذاق الأمرين في سبيل نجاحي.. وأفنى حياته في سبيل فلاحتي  
إلى أبي الغالي

إلى عائلتي .

إلى من سهروا معي وكانوا حسن السند والعون طيلة هذا المشوار الجامعي - أسامة -

أنور - عمار - أمير - عبد الرحيم

إلى أصدقاء الدراسة

إلى أساتذتي الكرام

"انيس"



# قائمة المحتويات

## قائمة المحتويات

	البسمة	_
أ	الشكر	_
ب	الإهداء	_
د	قائمة المحتويات	_
ط	قائمة الجداول	_
ي	قائمة الأشكال	_

الترقيم	العنوان	الصفحة
	مقدمة	01

### الفصل التمهيدي

04	الاشكالية	-1
05	الفرضيات	-2
05	أهمية الدراسة	3-
06	أهداف الدراسة	-4
06	أسباب اختيار الموضوع	-5
06	مفاهيم الدراسة	-6
08	الدراسات السابقة والمثابهة	-7
10	التعقيب على الدراسات السابقة والمثابهة	-8

### الجانب النظري

#### الفصل الاول : التدريب الرياضي و البرنامج التدريبي

14	تمهيد	
15	التدريب الرياضي	-1
15	تعريف التدريب الرياضي	-1-1
15	حمل التدريب الرياضي	-2-1
21	مبادئ التدريب الرياضي	-3-1
21	مبدأ الفروق الفردية	1-3-1
21	مبدأ التدرج	2-3-1
22	مبدأ التكيف	3-3-1

23	مبدأ الخصوصية	4-3-1
23	مبدأ التنوع	5-3-1
24	الاحماء و التهدئة	6-3-1
27	البرامج التدريبية	-2
27	مفهوم البرنامج التدريبي	-1-2
27	أسس بناء وتصميم البرنامج التدريبي	-2-2
28	خطوات تصميم برنامج تدريبي	-3-2
29	الدورات التدريبية	-4-2
33	خلاصة	

### الفصل الثاني : الصفات البدنية في الكراتي

35	تمهيد	
36	تعريف اللياقة البدنية	-1
37	الصفات البدنية	-2
37	المداومة	1-2
39	القوة العضلية	-2-2
42	السرعة	-3-2
45	الرشاقة	4-2
46	المرونة	5-2
47	طرق تنمية الصفات البدنية	-3
47	طريقة التدريب المستمر	1-3
47	طريقة التدريب الفتري	2-3
47	طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة	3-3
48	طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة	4-3
48	طريقة التدريب المتغير	5-3
49	طريقة التدريب الدائري	-6-3
49	طريقة التدريب التكراري	-7-3
49	طريقة الفارتلاك (ألعاب السرعة)	-8-3
50	طريقة التدريب بالمحطات	-9-3
50	طريقة التدريب STRETCHING	-10-3





51	خلاصة
----	-------

### الفصل الثالث : الكراتي دو

53	تمهيد
54	-1 لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي دو
55	-2 انتشار الكاراتي في الجزائر
57	-3 بعض التواريخ الهامة
57	-4 مفهوم الكراتي دو
58	1-4 شعار الكاراتيه
58	5 اساليب الكراتي
58	1-5 اسلوب فينا كوشي
59	2-5 الشيتوريو SHITO RYU
59	3-5 الوادوريو wado ryu
59	4-5 القوجوريو gojur-ryu
61	-6 لكراتي : ماهو الكاراتي
61	-1-6 الكاراتي
61	2-6 الغرض من الممارسة
62	1-2-6 الأهداف القريبة
62	2-2-6 الأهداف البعيدة
62	-3-6 التقنيات القاعدية في الكاراتيه
65	-4-6 أهمية تعلم الكاراتي
75	خلاصة

### الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

78	تمهيد
79	-1 الدراسة الاستطلاعية
79	-2 منهج الدراسة
79	-3 مجتمع الدراسة
79	-4 عينة الدراسة
80	-1-4 خصائص العينة



80	تكافؤ مجموعتي الدراسة	-2-4
80	مجالات الدراسة	-5
80	المجال المكاني	-1-5
80	المجال البشري	-2-5
81	المجال الزمني	-3-5
81	متغيرات الدراسة	-6
81	المتغير المستقل	-1-6
81	المتغير التابع	-2-6
81	الأسس العلمية للاختبار	-7
81	ثبات الاختبار	-1-7
81	صدق الاختبار	-2-7
82	الموضوعية	-3-7
83	الاختبارات المستخدمة	-8
83	الاختبار الأسترالي	-1-8
84	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	-2-8
85	الدراسة الاحصائية	-9
88	خلاصة	

#### الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

90	تمهيد	
91	عرض وتحليل نتائج الدراسة	-1
91	عرض وتحليل نتائج مداومة السرعة	-1-1
92	عرض وتحليل نتائج مداومة القوة	-2-1
93	تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات	-2
93	مناقشة الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية	-1-2
95	مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية	-2-2
97	مناقشة الفرضية العامة	-3-2
98	خلاصة	
99	الاستنتاج العام للدراسة	
99	الاقتراحات والتوصيات	

101	خاتمة
102	قائمة المصادر والمراجع

\_ الملاحق

\_ ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول	الرقم
17	شدة التمرين	01
80	يبين تجانس العينة لمتغيرات السن، الطول والوزن.	02
82	يبين معامل ثبات الإختبارات المقترحة	03
91	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي في الاختبار الأسترالي.	04
92	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	05

## قائمة الأشكال

الصفحة	اسم الشكل	الرقم
18	أنواع ومكونات حمل التدريب	01
40	يمثل أنواع القوة العضلية	02
63	يوضح التقنيات الأساسية في رياضة الكراتيه	03
83	يمثل كيفية إجراء الاختبار الأسترالي	04
91	يبين نتائج الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في الاختبار الأسترالي.	05
93	يبين نتائج الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف.	06

# مقدمة



## مقدمة:

لقد عرف الإنسان منذ القديم علوما عديدة وطورها، وأخذ منها ما يتناسب مع رقيه وازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة في ما بينها من أجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري.

تعتبر رياضة الكراتي من الأنشطة التنافسية ذات المواقف المتغيرة كما انها تعتبر من الرياضات القتالية التي تتطلب قدرا عقلياً تقنياً وتكتيكية بدنية وفيزيولوجية وكذلك سمات شخصية حتى يستطيع ممارستها من أداء حركاتها الفنية المختلفة كاللكمات والركلات من أوضاع اتزان مختلفة تحت شروط المنافسة في مسابقات الكراتي حيث أن العداد البدني في هذه الرياضة في مختلف مراحلها يؤدي إلى حدوث تغيرات فيزيولوجية وبدنية في كافة الأجهزة الجسمية كنتيجة للتدريب الفعال والمنظم وهذا يعطي مؤشر دقيق للتكيفات الحاصلة أو مدى ملائمة حمل التدريب لمكتسبات الرياضي الوظيفية من خلال الزيادة في تحفيز الجهاز العصبي والحركي ونشاط القلب إضافة إلى زيادة نشاط الجهاز التنفسي كما يهدف الإعداد البدني إلى الارتقاء باللاعب أو الرياضي إلى مستويات عالية من الأداء التي تحدد الكفاءة الوظيفية والقدرات البدنية المكتسبة.

ونسعى إلى تسليط الضوء على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين المداومة الخاصة - مداومة السرعة. مداومة القوة - على ناشئي رياضة الكراتي والذي يتم الاعتماد عليه خلال مرحلة الإعداد بهدف تحضير الرياضي لمختلف المنافسات الرياضية محاولة الوصول إلى المستوى العالي حيث يهدف هذا البرنامج إلى تنمية صفتي مداومة السرعة ومداومة القوة

ومن أجل دراسة هذا الموضوع قام الباحثان بوضع خطة بالاعتماد على خطوات منهج البحث العلمي اد تناولا في بحثنا ما يلي :

**الفصل التمهيدي :** حيث تم عرض فيه الإشكالية والتساؤل العام والتساؤلات الفرعية والفرضيات وأهمية وأهداف الدراسة الأسباب . المصطلحات والمفاهيم . الدراسات السابقة والتعليق عليها

**الجانب النظري :** اشتمل على 3 فصول حيث : تطرقنا في الفصل الأول إلى التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي ثم الصفات البدنية في الكراتي كفصل ثاني والكراتي كفصل ثالث .

أما الجانب التطبيقي فيشتمل على فصلين هما:  
الفصل الرابع : احتوى على الأسس المنهجية للدراسة الميدانية.  
وفي الفصل الخامس تطرقنا إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج.





الفصل التمهيدي

### 1- الإشكالية :

تعتبر رياضة الكاراتيه واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في النواحي البدنية والمهارية وال نفسية، لذا أُنتم للعب الحديث عند مختلف الرياضيين العالميين بالسرعة و القوة في الأداء الفني الدقيق وكذا القدرة عل تحمل ومقاومة التعب، وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للرياضيين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

وتعد رياضة الكاراتيه من الرياضات الشائعة في الجزائر من حيث الشعبية إلا أن مستوى الأداء لمختلف الرياضيين الجزائريين لا يزال منخفض مقارنة بدول أخرى من حيث سرعة اللعب و القوة البدنية للاعبين الجزائريين وهذا النقص في القدرات البدنية له انعكاس سلبي على الجوانب المهارية و النفسية مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية للمقابلات الرسمية ، كما أن الغرض من ممارسة لعبة الكاراتي ليس فقط الدفاع عن النفس ، وإنما لتحقيق مجموعة من الأهداف خاصة من الناحية البدنية منها.<sup>1</sup>

وهذا راجع لعدم التكوين الجيد للاعبين خلال مراحل التكوين للفئات الشبانية و ذلك لعدم إتباع المدربين لبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية في تطوير الصفات البدنية وكذا الجوانب المهارية خلال المراحل التكوينية لأن الأصناف الشبانية هي المصدر الأساسي لإخراج اللاعبين من الطراز العالي من حيث القدرات البدنية و المهارية والنفسية.

ومن خلال مشاهدتنا للعديد من المقابلات المحلية بالنسبة لفئات الناشئين لمسنا نقصا في المستوى البدني عند اللاعبين هذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات مما يؤثر سلبا على مردودهم في المنافسة.

جل هذه المشاكل دفعتنا إلى طرح التساؤلات التالية :

هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في المداومة الخاصة (مداومة السرعة مداومة القوة ) للأداء الرياضي لناشئي الكراتي؟

<sup>1</sup> - غربي عبد الكريم : كراتي دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية ، دار السلام ، الجزائر، 1999، ص47 .

### التساؤلات الفرعية

هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مداومة السرعة للأداء الرياضي لناشئي الكراتي؟

هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مداومة القوة للأداء الرياضي لناشئي الكراتي؟

2/ فرضيات الدراسة :

### الفرضية العامة

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في المداومة الخاصة (مداومة السرعة .مداومة القوة ) للأداء الرياضي لناشئي الكراتي.

الفرضيات الجزئية :

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مداومة السرعة للأداء الرياضي لناشئي الكراتي.

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مداومة القوة للأداء الرياضي لناشئي الكراتي.

### 3 اهمية الدراسة

#### 3-1 الاهمية العلمية

- إثراء المجال العلمي .
- ابراز مدى اهمية صفت المداومة لدي ناشئي الكراتي
- يمكن الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث في تكوين ورسكلة المدربين والاطلاع على الوسائل والاتجاهات الحديثة في التدريب
- محاولة تسليط الضوء على أهمية إعداد برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص، ومدى نجاعته في تحقيق اعلى مستوى من الاداء وافضل النتائج .

### 3-2 الأهمية العملية

- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المداومة في تحسين المستوى الأداء للاعب الكراتي
- إيجاد طرق جديدة لتطوير الاداء الرياضي عند رياضي الكراتي
- تفيد المدربين والمختصين في تخطيط حملات التدريب بشكل علمي دقيق.

#### 4 اهداف الدراسة :

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مداومة السرعة على مستوى الاداء الرياضي .
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مداومة السرعة على مستوى الاداء الرياضي .

#### 5/ اسباب اختيار الموضوع:

#### 1/5 اسباب ذاتية:

- محاولة رفع مستوى كفاءتنا منهجيا وموضوعيا على أساس أن الممارسة العلمية للبحثن شأنها تنثري معارفنا وتمرننا على التحكم في أدوات و أساليب المنهجية العلمية .
- إثراء المكتبة بمرجع جديد قد يكون في يوم ما في متناول باحثين آخرين لإنجاز دراسات أخرى مكمله .

#### 2/5 اسباب موضوعية :

- قلة الدراسات حول الموضوع.
- بناء برنامج تدريبي لتنمية التحمل الخاص ( تحمل القوة وتحمل السرعة ) ومعرفة مدى فاعليته في تأخير ظهور التعب أو التخلص من آثاره.
- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية و التطبيقية

#### 6/ مفاهيم الدراسة :

#### البرنامج التدريبي

لغة : هو مجموعة من الموضوعات والتعليمات التي ترتبط بمجال ما وترتب و تتضمن مسبقا وفقا لهيكل معين تتبع فيه القواعد التعليمية

اصطلاحا: هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.<sup>1</sup>

إجرائيا: هو برنامج تدريبي مطبق لتنمية المداومة الخاصة على ناشئي الكراتي.

### التحمل الخاص :

لغة : التحمل هو القدرة على مقاومة التعب

اصطلاحا : هو قابلية الرياضي على مقاومة التعب البدني يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة، ومن الممكن أن تقتصر صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على الأداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة ومن أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا لا يعني أن يستطيع الجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وعرفت خلال زمن المباراة.<sup>2</sup>

**تحمل السرعة :** هي صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة يمكن ان تقسم الى تحمل السرعة القصوى تحمل السرعة المتوسطة , تحمل السرعة المتغيرة<sup>3</sup>

إجرائيا: هي مكونة من صفتين المطاولة والسرعة وهي القدرة على أداء الجمل الحركية ذات السرعة العالية.

**تحمل القوة :** يرى بعض العلماء انه يمكن ادراج تحكل القوة ضمن انواع التحمل الخاص<sup>4</sup>

إجرائيا: هي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة.

### الناشئين :

<sup>1</sup> علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية: تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية، منشأة المعاهد، الإسكندرية، 2003، ص102.

<sup>2</sup> بطرس رزق الله: التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1991، ص 516.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , دار المعارف , القاهرة , الطبعة 11 , ص 176

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي : مرجع سابق , ص 176

**اصطلاحا :** تعرف باسم الطفولة المتأخرة كما يطلق عليها كذلك اسم مرحلة قبل المراهقة وهي تبدأ من سن تسعة سنوات و تنتهي بالتقريب عند سن الثانية عشر من العمر. وقد تعتبر هذه المرحلة مرحلة تمهيد للبلوغ والدخول في سن المراهقة لذلك تتميز ببطء في معدل وفي نسبة النمو في عدة جوانبه غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات الضرورية واللازمة لتوافقه وللتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية.<sup>1</sup>

**إجرائيا:** هي الفئة العمرية من 12 إلى 14 سنة.

**الكراتي :**

**اصطلاحا :** هو القتال بيد فارغة مركبة يتم فيها استخدام الضربات المركزة على أصابع اليد والرجل وهذا بمختلف الأشكال والاتجاهات، وهو طريقة هجوم ودفاع تتركز على الاتعمال الجيد و الجدي للقدرات الطبيعية الموفرة عن طريق الجسم .

اما من الناحية الاصطلاحية فان الكراتي دو مقسمة الى ثلاثة اقسام

كرا kara تعني الفارغة او الخالية

تي te تعني اليد

دو do تعني السبيل او الطريق

**إجرائيا:** هي رياضة قتالية بيد فارغة ذات متطلبات بدنية عالية.

7 / الدراسات السابقة والمشابهة :

**الدراسة الاولى :**

دراسة صالح حسام الدين وبوشمال حسين (2013) بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية و المهارية لدى رياضيين الكراتي اختصاص كيمتي صنف اشبال اثناء مرحلة المنافسة . مذكرة ماستر، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

هدف الدراسة تهدف هذه الدراسة الى معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى رياضيين الكراتي ذكور، حيث تم إجراء الملاحظة الميدانية في البطولة الولائية والكأس بالإضافة الى إجراء مجموعة من الإختبارات على عينة من اللاعبين، حيث تم اختيار 12 لاعبا من نادي الشباب الرياضي القالمي، بطريقة عمدية مقصودة، حيث تم اختيار لاعبين في كل وزن، والإختبارات

<sup>1</sup> عبد الرحمان الوافي: مدخل إلى علم النفس، دار هومه، ب ط، 2006 م، ص144.

المطبقة كالتالي: بدنية (60 متر سرعة، رمي الكرة الطبية، كوبر 12 دقيقة، القفز العمودي) أما المهارية تمثلت في حساب عدد الضربات لكل من (قياكوتسوكي، كيزامي تسوكي، مواشي قيري، ماي قيري). وتم التوصل إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابي على الصفات البدنية لدى رياضي الكارتي صنف أشبال، وأن للبرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابي على الصفات المهارية لدى رياضي الكارتي صنف أشبال. **الدراسة الثانية :**

**دراسة صاويتي حسان (2016) بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين ( تحمل القوة\_ تحمل السرعة ( لدى عدائي ) ال 400 متر صنف أوسط ( 18 \_ 17 ) سنة. مذكرة ماستر جامعة محمد بوالضياف، المسيلة.**

هدف الدراسة التعرف على الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في كل من اختبار (تحمل السرعة \_ تحمل القوة) و التعرف على الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من اختبار (تحمل القوة \_ تحمل السرعة)، حيث استخدام المنهج التجريبي وذلك اعتمادا على مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية، تمثلت العينة في 12 عداء تم اختيارهم بطريقة عشوائية. أظهرت النتائج تحسنا معنويا ملموسا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى العينة التجريبية. **الدراسة الثالثة:**

**دراسة بوشوارب مروة، قرابي نعيمة (2016) بعنوان: تأثير التدريب بالمنهجين التكراري والمستمر على تنمية صفة مداومة السرعة لدى لاعبات كرة القدم الصالات ( 24 \_ 18 ) سنة. مذكرة ماستر جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.**

هدف الدراسة التعرف على مدى نجاعة المنهجين (التكراري والمستمر) في تدريب الرياضي تنمية مداومة السرعة، حيث استخدم في الدراسة المنهج التجريبي اعتمادا على مجموعة من الاختبارات البدنية وذلك باختبارات قبلية وبعدية يتخللها برنامج تدريبي، تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ، فكانت العينة مجموعة من طالبات الإقامة الجامعية حسيبة بن بوعللي (إناث) تم تقسيمها إلى مجموعتين. خلصت الدراسة إلى أنه هناك فروق واضحة بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للعينة التجريبية وأن المنهج التكراري أكثر نجاعة في تطوير مداومة السرعة.

### الدراسة الرابعة:

دراسة برجاق نور الدين وبلخيري مراد (2020) بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم (فئة أقل من 17 سنة)، مذكرة ماستر، جامعة أم البواقي.

هدف الدراسة تهدف هذه الدراسة الى توضيح مدى أهمية مداومة السرعة للاعبي كرة القدم أشبال، والكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على تطوير مداومة السرعة للاعبي كرة القدم ومعرفة الدلالات الإحصائية للبرنامج التدريبي المقدم لهذه الفئة، حيث استخدام المنهج التجريبي بإحدى أشكاله وذلك لملائمة الدراسة والأهداف والفرضيات، فقد تم إنجاز تجربة البحث على عينة قصدية تضم 22 لاعب للفريق الهاوي الناشط في الرابطة الولائية لأم البواقي تحدي شباب سيقوس لصنف أقل من 17 سنة 2019-2020 وقد تم تقسيم أفراد العينة على مجموعتين ضابطة واخرى تجريبية، تم اختيارهم بالطريقة عشوائية. وتم التوصل إلى أن البرنامج التدريبي المقترح يمكن أن ينمي صفة مداومة السرعة.

### الدراسة الخامسة:

دراسة بلفريطس ياسين (2020) بعنوان: تنمية صفتي القوة (مداومة القوة) والسرعة (مداومة السرعة) وأثره على مهارتي دقة التسديد والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة (التدريب الفترتي مرتفع الشدة)، أطروحة دكتوراه، جامعة أم البواقي.

هدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية صفتي مداومة القوة ومداومة السرعة وأثره على مهارتي دقة التسديد والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، تكونت عينة الدراسة من 32 لاعب ينتمون إلى فريقين مختلفين، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية.

وبعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة أظهرت نتائج الدراسة أن المجموعة التجريبية تفوقت على المجموعة الضابطة في جميع متغيرات الدراسة بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين صفة مداومة القوة ومهارة دقة التسديد ومداومة السرعة ومهارة الجري بالكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

### 8- التعقيب عن الدراسات السابقة والمشابهة:

إن للدراسات المشابهة لدراستنا الحالية أهمية كبيرة في اطلاعنا على مختلف جوانب بحثنا الحالي، وتبرز كل ما يتعلق بتحديد متغيرات بحثنا واختيار العينة وكذلك المنهج المستخدم، وأيضا الاختيار الأمثل لاختبارات المستعملة في الدراسة.


وانطلاقا من الدراسات السابقة والمشابهة المتناولة فقد استفدنا:



- نفس المتغيرات لبحثنا قد تم تناولها في هذه الدراسات.
- تحديد المنهج الذي سنتبعه في الدراسة ألا وهو المنهج التجريبي.
- اختيار التصميم التجريبي المناسب حيث اختار الباحثون تصميم المجموعات المتكافئة لعينة البحث (ضابطة\_ تجريبية) وكذلك اختبار قبلي و بعدي.
- تحديد محتوى انجاز الوحدات التدريبية لعينة البحث (من خلال الشدة\_ الزمن ....الخ).
- تحديد وسائل جمع البيانات المتمثلة في الاختبارات البدنية.

# الجانب النظري





الفصل الأول: التدريب الرياضي  
والبرنامج التدريبي

**تمهيد:**

التدريب الرياضي هو عن عملية منظمة تهدف إلى تحسين ورفع كفاءة عمل أجهزة جسم الإنسان من خلال توظيف البرامج والأنشطة البدنية والرياضية، فقد طرأت عليه العديد من التغيرات للوصول بالرياضي لأعلى المستويات وتحقيق الإنجاز الرياضي.

ويهدف التدريب الرياضي في كرة القدم إلى تنمية الجوانب المحددة لمتطلبات النشاط، فهو يسعى إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن، من خلال استعمال التمرينات لتنمية وتطوير قدرات اللاعبين وإمكانياتهم البدنية، المهارية، الخططية، النفسية، وحتى بعض من جوانبهم الحياتية، وبالتالي إعطاءهم الفرصة لتأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة للحصول على أكبر قدر من النفع لهم.

**1- التدريب الرياضي:****1-1- تعريف التدريب الرياضي:**

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية منظمة وهادفة وموجهة علمياً نحو إعداد الرياضيين في المراحل والمستويات المختلفة (بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً وعقلياً ونفسياً) للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة.

ويعرف (هارا) التدريب الرياضي بأنه (إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى). ويعرفه ماتيف (إعداد اللاعب فسيولوجياً ، تكتيكياً ، عقلياً ، نفسياً ، خلقياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب)<sup>1</sup>.

ويعرف أيضاً هو " أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس.<sup>2</sup> ومن وجهة نظرة فسيولوجية فيعرف التدريب الرياضي بأنه " مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الإنجاز الرياضي.<sup>3</sup>

**1-2- حمل التدريب الرياضي:**

ما زال حمل التدريب يمثل البنية الأساسية للعملية التدريبية بل ويعتبر هو حجر الزاوية للتأثير على اللاعب ، ويؤدي إلي الارتقاء بنواحي الإعداد المختلفة سواء كانت (بدنية - مهارة - خططية... الخ).

بعض التعاريف الخاصة بحمل التدريب:

**المدرسة الألمانية:**

- هو العبء أو المجهود البدني والعصبي الواقع علي أجهزة الفرد المختلفة (كالجهاز العصبي والدوري والعضلي) نتيجة أداء أنشطة بدنية مقصودة.

<sup>1</sup> خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، 2017، ص19.

<sup>2</sup> مهند حسن البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005، ص03.

<sup>3</sup> أمر الله البساطي: قواعد و اسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998، ص03.

## المدرسة الروسية:

- هو تأثير حجم معين من التمرينات البدنية على المستوي الوظيفي لأجهزة الجسم الداخلية.

## المدرسة الأمريكية:

- هو حجم المجهود البدني والمهاري الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة)<sup>1</sup>.

## 1- 2- 1: مكونات حمل التدريب:

يشمل حمل التدريب على ثلاثة مكونات هي:

- شدة الحمل **Intensity of Load**: وتعني مستوى القوة أو السرعة أو الصعوبة المميزة للأداء.<sup>2</sup>

وتعني مقدار واتجاه تأثير الحمل على الجسم، وتغيير مستوي شدة الحمل يعني تغييراً في نظم إنتاج الطاقة وبالتالي اختلاف طبيعة الأداء لمختلف وظائف الجسم وتختلف طريقة التعبير عن شدة الحمل تبعاً لنوع الأداء البدني فيمكن التعبى رعتها بسرعة الأداء أو زيادة عدد التكرارات في وحدة زمنية محددة أو درجة صعوبة الأداء.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، 2016، ص107-108.

<sup>2</sup> محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، ط1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة الجيزة، 2014، ص105.

<sup>3</sup> أشرف محمود، المرجع السابق، ص109.

وحدة القياس	كما في	
الثانية أو الدقيقة	(السباحة - الجري)	درجة السرعة
بالكيلوجرام	(رفع الثقال-التمرينات باستخدام الأثقال)	درجة قوة المقاومة
سم أو متر	(الرميات في ألعاب القوى)	مقدار مسافة الأداء
سرعة أو بطئ الأداء	ألعاب جماعية (قدم-طائرة-يد) ألعاب فردية (مصارعة-ملاكمة)	توقيت الأداء

الجدول رقم (01): شدة التمرين<sup>1</sup>

- **حجم الحمل Quantity of Load**: ويقصد به طول فترة أداء الحمل مقاسا بالزمن أو طول المسافة مقاسا بالمتر أو الكيلومتر، كما يتضمن أيضا عدد مرات تكرار التمرين أو عدد الكيلوغرامات أو الأطنان التي رفعها في تدريبات الأثقال مثلا، وعموما يمكن تمييز مكونين لحجم الحمل هما:

- فترة دوام أحمل Duration

- تكرار الحمل Frequency.<sup>2</sup>

- فترة دوام التمرين:

ويقصد به فترة تأثير المثبر علي أجهزة الجسم المختلفة مثل الوثب بالحبل لمدة 30 ث.

- عدد مرات تكرار (المثبر):

كما في المثال السابق الوثب بالحبل لمدة 30 ث والتكرار 4 مرات<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> أشرف محمود، مرجع السابق، ص109.

<sup>2</sup> محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق، ص105.

<sup>3</sup> أشرف محمود، مرجع السابق، ص111.

- **كثافة الحمل:** ويقصد به مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني أو بين التمرينات المكونة للحمل والتي تعرف بالراحة البينية.

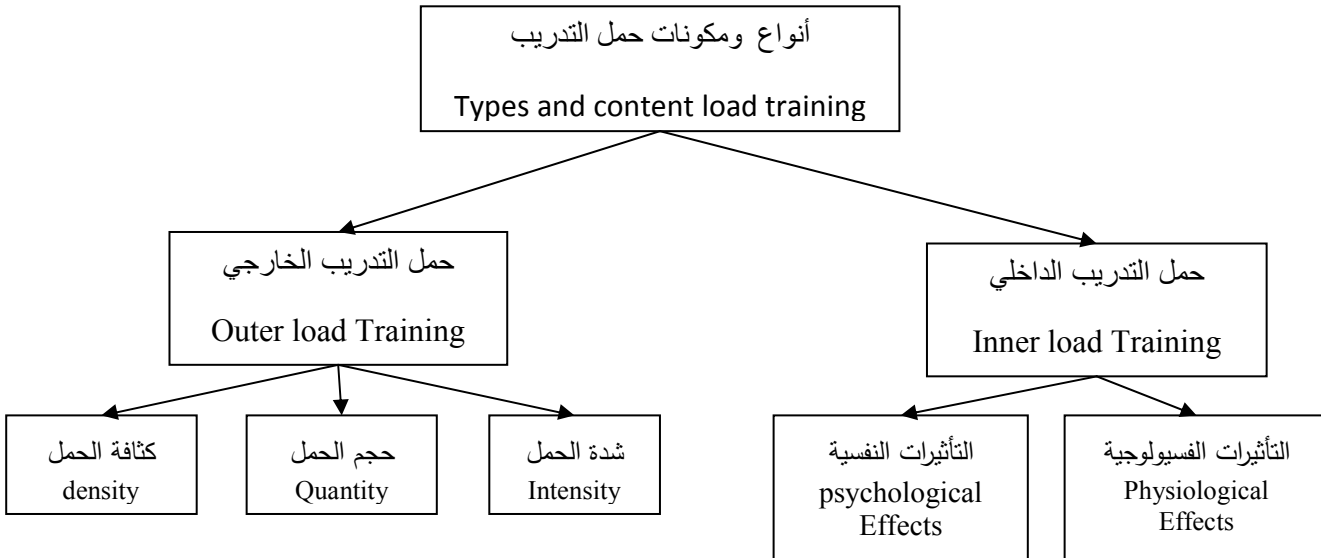
**الراحة البينية:** وهي الفترة الزمنية التي يقضيها الرياضي بين حملين وتنقسم من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

\_ **الراحة الايجابية:** تتسم بالأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية.

\_ **الراحة السلبية:** تتم بعد أداء الفرد الرياضي لأي نوع من أنواع الأنشطة الحركية بعد الانتهاء من تمرين

سابق ويتمثل في الرقود أو الجلوس أو الاسترخاء.<sup>1</sup>

ومما سبق يمكننا تلخيص أنواع ومكونات حمل التدريب الرياضي وفقا للتقسيم التالي:



الشكل رقم (01): أنواع ومكونات حمل التدريب<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق، ص105.

<sup>2</sup> أحمد نصر الدين سيد، مرجع سابق، ص26.



### 1-2-2-1- مستويات حمل التدريب:<sup>1</sup>

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كمايلي:

#### 1-2-2-1- الحمل الأقصى: خصائصه:

من حيث الشدة والحجم:

- تتراوح شدته ما بين % 90 إلى % 100 من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد ضئيل من المرات (1-5) مرات.

من حيث شكله:

- أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.
- يتميز بعبء قوي جداً واقع علي أجهزة وأعضاء جسم الإنسان.
- يتطلب فترات طويلة من الراحة حتي يمكن استعادة الشفاء.
- يتطلب درجة عالية من القدرة علي التركيز.
- تظهر علي الفرد أثناء الأداء مظاهر التعب بصورة واضحة.

#### 1-2-2-2-1- الحمل اقل من الأقصى: خصائصه

من حيث الشدة و الحجم:

- تتراوح شدته ما بين % 75 إلي اقل قليلاً من % 90 من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد من المرات يتراوح ما بين 6-10 مرات.

من حيث شكله:

- يقل بعض الشئ عن الحمل السابق.
- يحتاج إلي درجة عالية من القدرة علي التركيز.
- تظهر علي الفرد أثناء الأداء مظاهر التعب.
- يتطلب فترات طويلة للراحة لاستعادة الشفاء<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر 1999، ص59-61.

<sup>2</sup> أشرف محمود، مرجع السابق، ص112-113.

**1-2-2-3- حمل متوسط: خصائصه:**

من حيث الشدة والحجم:

- تتراوح شدته ما بين % 50 إلي اقل قليلاً من % 75 من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد من المرات يتراوح ما بين 10-15 مرات.

من حيث شكله:

- يتميز بدرجة المتوسطة من حيث العبء الواقع علي أجهزة وأعضاء الجسم.

- يشعر الفرد عقب الأداء بقدر متوسط من التعب.

- يشعر الفرد عقب الأداء بقدر متوسط من التعب<sup>1</sup>.

**1-2-2-4- حمل بسيط: خصائصه:**

من حيث الشدة والحجم:

- تتراوح شدته ما بين % 35 إلي اقل قليلاً من % 50 من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد من المرات يتراوح ما بين 15-20 مرة.

من حيث شكله:

- يتميز بوقوع عبء يقل عن المتوسط من حيث العبء الواقع علي أجهزة وأعضاء الجسم.

- يتطلب درجة بسيطة من القدرة علي التركيز.

- لا يشعر الفرد بعد الأداء بتعب يذكر.

**1-2-2-5- حمل متواضع: خصائصه:**

من حيث الشدة والحجم:

- تقل شدته عن % 30 من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد كبير من المرات 20-30 مرة.

من حيث شكله:

- يتميز بحمل متواضع يشمل مكوناته غالبية علي تمارين الإطالة والمرونة والاسترخاء.

- يسهم في إكساب الفرد الراحة البدنية العصبية<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> أشرف محمود، مرجع السابق، ص114.

<sup>2</sup> نفس المرجع، ص115-116.

ويمكن التحكم في درجة الحمل للناشئين من خلال التغيير في المكونات الثلاثة الرئيسية للحمل كمايلي:

- ✓ التحكم في درجة الحمل للتدريب للناشئين من خلال التحكم في شدته.
- ✓ التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه.
- ✓ التحكم في درجات حمل التدريب من خلال فترات الراحة البيئية<sup>1</sup>.

### 1-3-3- مبادئ التدريب الرياضي:

#### 1-3-1- مبدأ الفروق الفردية:

هي وحدة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب.

احدى المبادئ الفسيولوجية للتدريب هو الفردية والتي يجب الأخذ به عند وضع أي برنامج تدريبي، حيث أن يوضع في الاعتبار الاحتياجات المعنية على الخصائص و القدرات الفردية.<sup>2</sup>

ويقول **عماد الدين عباس** نقلا عن "وشعلان" أن: التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية ويتم في الجانب البدني بزيادة أو نقصان لحصل التدريب بما يتوافق مع كل لاعب على حدة وأيضا في الجانب المهاري والخططي.<sup>3</sup>

#### 1-3-2- مبدأ التدرج:

مبدأ الزيادة التدريجية للحمل لا يعني الاستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلقة بل من الأهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادته التدريجية مرة أخرى.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر، مصر ، 2002 ، ص212 .

<sup>2</sup> نايف مفضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع، ط1، 2012، ص47

<sup>3</sup> عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية " نظريات تطبيقات "، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005، ص166.

<sup>4</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة، مرجع سابق، ص 50.

كما يذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب أن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي.<sup>1</sup>

والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يلي:

- من السهل الى الصعب.
- من البسيط الى المركب.
- من القريب الى البعيد.
- من المعلوم الى المجهول.

### 1-3-3- مبدأ التكيف:

يعرف "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" التكيف أنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي الى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجا بالتدريب.<sup>2</sup>

إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى تمييز الأداء بالاقتراب في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل.<sup>3</sup>

والتكيف يجب أن يتم بطريقة متسلسلة وعلى فترات زمنية تسمح للأجهزة الحيوية بالتكيف من هذه الأحمال، ولتحقيق هذا التكيف يجب أن يمتد التدرج في مكونات حمل التدريب لفترة مناسبة تبعا لتخطيط برامج التدريب لان التدرج غير المنتظم لا يساعد على حدوث التكيف وبالتالي لا ينمي الوظائف الحيوية.<sup>4</sup>

كما أن التكيف النموذجي لجسم اللاعب / اللاعبة الناتج عن التدريب الرياضي يعني:

\_ تحسينا في وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية وحجم الدم المدفوع.

<sup>1</sup> عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996، ص48 .

<sup>2</sup> عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب: الاعداد البدني و التدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2002، ص 297-298.

<sup>3</sup> عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات تطبيقات مرجع سابق، ص 163.

<sup>4</sup> بهاء الدين إبراهيم سلامة، "فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني (لاكتات الدم)"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 2005، ص288.

\_ تحسن القوة العضلية والقدرة العضلية والتحكم العضلي.

\_ زيادة كفاءة عمل العضلات والعظام والأربطة.<sup>1</sup>

### 1-3-4- الخصوصية:

يقول "ابراهيم حماد": لتطوير الأداء يجب التدرّب بنفس طريقة الاداء ومن خلال نفس الوضع الذي سينفذ من خلاله.<sup>2</sup>

إن الاستجابة أو التكيف للتدريب محدد بالنسبة لنوع النشاط وحجم وشدة التدريب فالاعتماد على القوة أو التحمل أو السرعة في بعض الأنشطة والرياضات يكون بنسب متفاوتة مرتبطة بمتطلبات العمل والأداء في هذه الأنشطة.<sup>3</sup>

ويشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط حيث يجب أن يوضع بعين الاعتبار ما يلي:

- خصوصية نظم إنتاج الطاقة.

- خصوصية العضلات العاملة واتجاه العمل العضلي.<sup>4</sup>

### 1-3-5- التنوع:

ضرورة التغيير في التدريب من الأداء الى الراحة ومن الصعب الى السهل، كما أن التغيير والتنوع في التدريب يؤدي الى زيادة حماس اللاعب/اللاعبة.

يتحقق تنوع وتغيير في التدريب من خلال النقاط التالية:

- التنوع في زمن دوام وحدة (جرعة) التدريب.

- تغيير رتبة التدريب و التمرينات التي يحتويها.

- استخدام الألعاب الصغيرة.<sup>5</sup>

وتشير نبيلة عبد الرحمن، وسلوى عز الدين أن التنوع يستخدم لتقليل الرتابة وتخفيف العبء البدني والنفسي المصاحب للتدريب العالي الشدید، ويستطيع المدرب أن يؤدي تنوعا بتغيير الروتين في التدريب

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، 2001، ص44.

<sup>2</sup> مفتي ابراهيم حماد: نفس المرجع السابق، ص52.

<sup>3</sup> نايف مفضي الجبور: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص48.

<sup>4</sup> عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي"، مرجع سابق، ص189.

<sup>5</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص54.

من خلال الأداء في أماكن متعددة، ويجب أن يكون هناك تعاقب لعمل قصير بعد عمل طويل، وعمل استرخائي بعد عمل شديد ونشاط عالي السرعة بعد تمرين سبيل المنافسة.<sup>1</sup>

### 1-3-6- الإحماء و التهدئة:

يبدأ كل تدريب بالإحماء وينتهي بالتهدئة.<sup>2</sup>

ويؤكد أسامة كامل راتب على انه يجب الالتزام في كل جرعة تدريب بتخصيص وقت للتسخين والإحماء في بداية جرعة التدريب وترجع أهمية الإحماء إلى:

- إعداد اللاعب للمجهود العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم.
- زيادة معدل التنفس.
- زيادة معدل ضربات القلب.
- الوقاية من تمزق العضلات بتمرينات الإطالة.

كما يراعى إعطاء تمرينات التهدئة في نهاية الجرعة التدريبية وذلك أنها تخلص الجسم من مخلفات التمثيل الغذائي بصورة أسرع.<sup>3</sup>

### 1-3-7- التحميل الزائد:

كي يتحقق الارتقاء بعنصر بدني يجب التدريب يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى(الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب / اللاعبه.

فائدة التحميل الزائد هي:

- تحسين كفاءة الجهاز العصبي.

- تلبية احتياجات الجسم من بروتينات وغيرها بالنسبة للعضلات.

- ارسال المزيد من الدم الى العضلات بالنسبة لزيادة كفاءة الجهاز الدوري.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فسيولوجية- بيوميكانيكية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص200-201.

<sup>2</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص55.

<sup>3</sup> أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص43.

<sup>4</sup> مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 51.

**1-4- فترات التدريب الرياضي:****1-6-1- فترة الإعداد:**

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

\_ فترة الإعداد العام

\_ فترة الإعداد الخاص.

**1-6-1-1- فترة الإعداد العام:**

وفيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخطوية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدره اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.<sup>1</sup>

**1-6-1-2- فترة الإعداد الخاص:**

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتقاء بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999، ص18.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبياً، علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

ومما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول باللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.<sup>1</sup>

**1-6-2- فترة المنافسات:**

يشير "علي ألبيك" (1989) أن "طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالاً مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضاً النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص".<sup>2</sup>

وتتميز فترة المنافسات في ان الفرد لا يتعلم الكثير من الموضوعات الجديدة، بل تكون عبارة عن محاولة استخدام كل ما اكتسبه الفرد في خلال الفترة الاعدادية والعمل على تطبيقه، وبطبيعة الحال يتأتى ذلك في غضون اشتراك الفرد في المنافسات التي تلعب دوراً هاماً في العمل على الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد، اي تطوير وتنمية الخصائص والسمات الإرادية والخلقية وتطوير المهارات الحركية والقدرات الخططية والصفات البدنية.

وتهدف عمليات التدريب في غضون الفترة الواقعة بين كل منافسة وأخرى إلى الإعداد المباشر لهذه المنافسات بالإضافة إلى محاولتها الاحتفاظ بالحالة التدريبية التي اكتسبها الفرد وصيانتها.

وفي فترة المنافسات تصل فترة الحمل إلى أقصاها مع مراعاة الاهتمام بالراحة الايجابية للفرد ، ومن الأهمية بمكان معرفة طول الفترة التي يمكن للفرد فيها الاحتفاظ بمستواه، اذ ان ذلك هو الذي يحدد فترة دوام أقصى حمل يمكن للفرد تحمله ، ويختلف ذلك -بطبيعة الحال - بالنسبة لكل نوع من الأنواع الأنشطة الرياضية طبقاً للخصائص والمميزات التي يتميز بها الفرد ، وذلك بالنسبة لنوع الفترة الإعدادية وطبقاً لبعض النواحي الأخرى.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998 ، ص 99.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، مرجع سابق، ص 19.

<sup>3</sup> خالد تميم الحاج، مرجع سبق ذكره، ص 149.



**1-6-3- الفترة الانتقالية:**

الفترة الانتقالية تشكل الفترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السالفتين ، وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي الى فترات ومراحل تدريبية جديدة. ويراعى في تلك الفترة الانخفاض التدريجي بحمل التدريب ، وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين ويحسن الا تزيد هذه الفترة عن 4-6 أسابيع. وتعتبر هذه الفترة من الاهمية بمكان لا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد في غضون الفترتين السالفتين .اما اذا حدث - لسبب ما - أم قل مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد فعلى ذلك يمكن الاستغناء عن هذه الفترة وتقسيم الخطة التدريبية السنوية الى فترتين يفصل بينهما بضعة ايام للراحة الايجابية<sup>1</sup>

**2- البرامج التدريبية:****2-1- مفهوم البرنامج التدريبية:**

البرنامج التدريبي هو أحد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.<sup>2</sup> البرنامج بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعى معاد بدء وانتهاء العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح.<sup>3</sup>

كما أن برامج التدريب الرياضي تستخدم تمرينات وتدريبات لازمة لتنمية المتطلبات الخاصة، بالمسابقة ويتبع التدريب مبادئ لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفاهم كامل من المدرب الرياضي قبل البدء بوضع البرنامج التدريبي طويل المدى.<sup>4</sup>

**2-2- أسس بناء وتصميم البرامج التدريبية:**

إن تصميم البرنامج التدريبي لو أساسيات والتي يجب ألا يغفلها المصمم " المدرب "لدى فان البرنامج التدريبي الناجح له سماته التي تميزه أهمها ما يلي:

<sup>1</sup> خالد تميم الحاج، مرجع سبق ذكره، ص150.

<sup>2</sup> أشرف محمود، مرجع السابق، ص26-27.

<sup>3</sup> يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر، مصر، 2002 ، ص 101.

<sup>4</sup> عامر فاخر الشغاتي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان ، 2013 ، ص36.

- ✓ تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- ✓ مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.
- ✓ تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ✓ ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين.
- ✓ تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
- ✓ الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- ✓ مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.
- ✓ تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- ✓ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية<sup>1</sup>.
- ✓ يعتبر البرنامج جزء مكملاً للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة، التربوية، أو المنشأة الرياضية.
- ✓ أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- ✓ أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- ✓ يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- ✓ يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب، ويبين قدراته ومعارفه العامة، ومدى قدراته في استيعاب مستجدات العصر من تقنيات حديثة<sup>2</sup>.

### 2-3- خطوات تصميم برنامج رياضي:

لتصميم برنامج خلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشمل على العناصر التالية:

- تخطيط موقف العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي.
- تحديد أهداف البرنامج التدريبي للخطة.
- تحديد محتوى البرنامج التدريبي.

<sup>1</sup> أشرف محمود، مرجع السابق، ص 27.

<sup>2</sup> يحي السيد الحاوي: مرجع سابق، ص 108.

- ترتيب محتوى أنشطة البرنامج التدريبي.

- تقويم مستوى اللاعبين قبل البدء للموسم التدريبي.

القيام بتطوير البرنامج التدريبي وهى:

- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق لسمات وخصائص اللاعبين المستفيدين من البرنامج.
- التحديد الدقيق لسمات وخصائص الجهاز المعاون فى تنفيذ البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف الاجتماعية والنفسية لكل من المستفيدين والمشاركة فى البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل الأنشطة التى تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب لتنفيذ أنشطة البرنامج وتحقيق الهدف.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج فى كل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج.
- مقارنة كل خطوة من الخطوات السابقة لنظيرتها فى البرنامج فى البرنامج المطلوب تطويره مع تحليل دقيق ثم إحداث التطوير.
- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البرنامج.<sup>1</sup>

## 2-4- الدورات التدريبية:

### 2-4-1- وحدة التدريب (Training unit):

تعد وحدة التدريب (جرعة) أصغر مكون فى البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة. وتحتوي الوحدة التدريبية أو الجرعة التدريبية على مجموعة من التمرينات- أحمال تدريبية -وتكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية تكون متشابهة فى محتوياتها المتكررة (الاتجاه المنفرد) أو متنوعة فى محتوياتها (الاتجاه المركب) وكلاهما يختلف عن الآخر طبقا لهدف الوحدة التدريبية فى ضوء موقفا من البناء أو التكوين الأكبر. ويتوقف نوع وشكل المحتوى التكويني على طبيعة النشاط وحالة الرياضي وخصائصه الفردية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> أشرف محمود، مرجع السابق، ص 28-29.

<sup>2</sup> أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998، ص 127.

لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يستلزم الامر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية او السنوية. وتعتبر الوحدة التدريبية اساس عمل التخطيط اليومي ، وينظر اليها على انها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي.<sup>1</sup>

#### أ - الاتجاه المنفرد لوحدة التدريب:

ونعني هنا أن محتوى الجرعة التدريبية من التمرينات تكون في اتجاه واحد فقط - فقد يكون موجه نحو تطوير القدرة اللاهوائية مثل السرعة أو القوة المميزة بالسرعة معتمدا في ذلك على نظم الإمداد بالطاقة اللاهوائية ( ATP-PC ; LA ) أو موجه نحو تطوير القدرة الهوائية مثل التحمل معتمدا في ذلك على النظام الأوكسجيني للإمداد بالطاقة، أو موجه نحو تطوير نوع معين من المهارات .... الخ.

وعلى سبيل المثال عندما يكون الهدف من الوحدة التدريبية ذات الاتجاه المنفرد تحسين السرعة الإنتقالية فيمكن أن يأخذ الشكل التدريبي الجري (25 متر × 3 ت × 6 مجموعات) وراحة بعد كل تكرار والآخر من 4-5 دقائق وراحة بين المجموعات من 8-10 دقائق.

بينما يختلف الشكل التدريبي إذا كان الهدف تحسين التحمل الهوائي بالجري مثلا مسافة 5 كيلومتر أو الجري لمدة من 20:30 دقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، حيث يعتمد الشكل التدريبي الأول على النظام اللاهوائي للإمداد بالطاقة لتميز الأداء بالشدة العالية، ويتطلب ذلك فترات من الراحة. بينما يعتمد الشكل الثاني على النظام الهوائي للإمداد بالطاقة ويتميز الأداء فيه بالشدة المتوسطة تقريبا، وتكاد تنعدم فيه فترات الراحة. وفي المثالين يعتمد الإنجاز في كل واحد منهما على نظام خاص للإمداد بالطاقة بصفة أساسية.<sup>2</sup>

#### ب - الاتجاه المركب لوحدة التدريب:

ونعني هنا أن محتوى الجرعة التدريبية تتكون من تمرينات متعددة ومختلفة من حيث إتجاه التنمية. فقد تشتمل الوحدة التدريبية على الشكلين التدريبيين السابقين معا ذات الاتجاه المنفرد (هوائي ولاهوائي). وعندما يتعمق الهدف من الوحدة التدريبية (ذات الاتجاه المركب) بواجبات متباينة يصبح الربط والتسلسل لمحتواها أمرا غاية الأهمية وكذا مراعاة العلاقة بين الحمل والراحة وأسس الارتقاء بالمستوى ومن ثم صعوبة توجيهها حيث إن إنجاز العمل هنا يتطلب أدنا من نظام الامداد بالطاقة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> خالد تميم الحاج، مرجع سبق ذكره، ص152.

<sup>2</sup> أمر الله أحمد البساطي: نفس لمرج السابق، ص127-128.

<sup>3</sup> أمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق، ص128-129.

**-مكونات الوحدة التدريبية:**

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة أجزاء:

➤ الجزء الإعدادي (التهيئة والإحماء).

➤ الجزء الرئيسي.

➤ الجزء الختامي<sup>1</sup>.

**2-4-2- الدورة التدريبية الصغرى "Micro cycle":**

تتكون من عدة جرعات تدريبية مختلفة في تشكيلها وترتيب جرعات داخلها وفقا لبعض الأسس الفسيولوجية في مقدمتها إيقاع التعب والاستشفاء كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعا لعدة عوامل منها أهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي والوقت المخصص لها غير أن أكثرها استخداما هي فترة الأسبوع نظرا لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للإنسان وان كان يمكن أن تتراوح هذه المدة أحيانا لفترات مختلفة تستمر من 4-5 إلى 11-15 يوم وفي بعض الأحوال النادرة تستخدم دورة صغرى من يومين فقط وبعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات زمنية قصيرة نسبيا غير أن أكثرها استخداما هي الأسبوعية<sup>2</sup>.

**2-4-3- الدورة التدريبية المتوسطة :**

تعتبر كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى أو الموسم التدريبي وهو عادة ما تتكون من عدة دورات صغرى (أسبوعية ) يتراوح عددها ما بين 2-6 دورات ويختلف هذا العدد تبعا لطول الدورة ذاتها المرتبط بطول الموسم التدريبي وغالبا ما يقترب طول الدورة المتوسطة من الشهر وهذه الفترة تعتبر مناسبة لتماشيها مع الإيقاع الطبيعي الشهري للإنسان بناء على الاعتقاد بأن حيوية الإنسان ونشاطه البدني يأخذ شكلا موجيا ما بين الارتفاع والانخفاض وتستمر الموجة الشهرية للإيقاع الحيوي لمدة 23 يوم تقريبا وينطبق ذلك بشكل أوضح في الإيقاع الطبيعي للدورة الشهرية لدى الرياضات ويقوم تشكيل الدورة المتوسطة على بعض الأسس الفسيولوجية التي لا تختلف كثيرا عنها بالنسبة للدورة الصغرى<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، مصر، 1990 ، ص325.

<sup>2</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012 ، ص 270.

<sup>3</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، مرجع سابق، ص 280.

**2-4-4- الدورة التدريبية الكبرى " Macro cycle ":**

تمثل الدورة التدريبية الكبرى للموسم التدريبي السنوي وبذلك تسمى بدورة الحمل الكبرى السنوية حيث تتكون من دورات متوسطة والتي تمثل مواسم التدريب، كموسم الإعداد، و موسم المنافسات وموسم الانتقالات، وقد تتكرر الدورة التدريبية الكبرى أربعة مواسم كاملة لتمثيل الدورة التدريبية الأولمبية ذات أربع دورات موسمية لدورتين أ ولمبيتين أو ثلاث أو حتى أربع بهدف الإعداد الأولمبي طويل المدى، حيث تبدأ مع اللاعب بسن مبكرة وكما هو مطبق في كثير من الفعاليات الرياضية كالسباحة والجمباز وألعاب القوى... إلخ تلك الفعاليات المختلفة قد تشمل السنة التدريبية في الموسم الواحد، والذي يحدد طبيعة ونظام المسابقات فهناك السنة التدريبية بنظام الدورتين إحداهما شتوية وأخرى صيفية ونظام الثلاث وحتى خمس دورات، حيث يختلف ذلك من فعالية لأخرى.<sup>1</sup>

تعتبر خطة التدريب السنوية من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في اوقات وازمنة معينة ومحددة.

وعلى ذلك تكمن اهمية خطط التدريب السنوية في انها تعمل على محاولة اعداد الفرد الرياضي لكي يصل الى قمة مستواه في الاوقات المحددة للمنافسات الرياضية ، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد ، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية، الامر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

ولذا تتأسس الخطط السنوية على تحديد اسماء الافراد ومعرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية او الدراسية ، حتى يمكن بذلك تحديد الاهداف المطلوب تحقيقها ، وهذا يعني تحديد الهدف او المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحديد الاهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها.<sup>2</sup>


<sup>1</sup> L'éducateur sportif préparation au brevet d'état 1er et 2em degrés. 2005. p568.

<sup>2</sup> خالد تميم الحاج، مرجع سبق ذكره، ص144.

**خلاصة:**

للوصل بالفرد إلى أعلى المستويات كان لابد من إتباع طريق مبرمج مسبقاً، وفق أسس علمية وهو ما حاولنا شرحه في هذا الفصل من خلال الإلمام بكل ما يمس التدريب بصفة عامة والبرامج التدريبية بصفة خاصة.

وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

The image features a central illustration of an open book with its pages slightly curved, as if being turned. The book is rendered in a simple, clean style with light gray shading to indicate depth. It is centered within a rectangular frame. The frame consists of a thin black line with ornate, symmetrical decorative flourishes at each of the four corners. The text is written in a clear, black Arabic font, centered on the open pages of the book.

الفصل الثاني: الصفات البدنية  
في الكاراتيه



### تمهيد:

في المجال الرياضي تتدرج تحت مصطلح اللياقة البدنية الكثير من الصفات والقدرات البدنية ولما لها من أهمية في حياة كل فرد بصورة عامة، فهي جزء من اللياقة الشاملة إلى جانب اللياقة الصحية والنفسية والاجتماعية والجوانب، التي تؤهله للعيش بصورة متوازنة داخل المجتمع، وكذلك لدور اللياقة البدنية المهم في إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فهي تعد القاعدة الأساسية التي تبنى عليها خطط التدريب.

لقد حازت اللياقة البدنية على اهتمام الباحثين والمختصين في هذا المجال وقد عرفت من قبلهم فقد عرفها مروان عبد المجيد فيذكر أن اللياقة البدنية تعني القدرة على " أداء الواجبات اليومية بحيوية دون تعب للتمتع بهويات وقت الفراغ .

## 1- تعريف اللياقة البدنية (Physical Fitness):

نعرف اللياقة البدنية كما يلي: « مقدرة يتسع بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفعالية ». من التعريف السابق يتضح لنا أن اللياقة البدنية ترتبط بمقدرة الأشخاص على القيام بالأعمال والحياة حياة فعالة بما يمكن من الاستمتاع بوقت الفراغ المتاح.

يتضح أيضا من التعريف السابق العلاقة المباشرة للياقة الشخص وبين تمتعه بالصحة ومقدرة جسمه على مقاومة الأمراض ونقص الحركة Hypokinetic Diseases، والوفاء بالأعمال والمجهودات الطارئة على حياته.

يتضح أيضا من التعريف أن اللياقة البدنية تعتمد على العديد من العناصر التي لها علاقة بكفاءة عمل الأجهزة الفزيولوجية.

ومن المهم مراعاة أن التعريف السابق للياقة البدنية لم يتعرض لكل من المكونات الاجتماعية والانفعالية والذهنية والمعنوية للشخص، على اعتباره أن تلك المكونات تعتبر مكونات شاملة تندرج تحت مفهوم اللياقة الشاملة.

هناك نتيجة هامة تعتبر مبدأ وهي أن الوصول للياقة البدنية المثالية سوف يكون صعبا دون أن يمارس الشخص التمرينات البدنية بصورة منتظمة.

تتكون اللياقة البدنية من عناصر متعددة حيث يعتبر كل من القوة العضلية ولياقة الجهاز الدوري التنفسي مجرد عنصرية فقط منها، إذ أن كان عنصر من عناصر اللياقة البدنية يعتبر حيويا لتحقيق اللياقة البدنية النموذجية<sup>1</sup>.

إذ يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة أو أقل جهد ممكن.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة البطولة الرياضيّن، سلسلة معالم رياضية، ط1، 2004، ص 27، 28.

يرى مصطفى السايح أن قياس البدنية للتلميذ تساعده على تطوير اتجاهه الإيجابي نحو جسمه، أيضا تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية وهكذا يصبح أكثر دافعية للاحتفاظ أو تحسين لياقته<sup>1</sup>.

## 2- الصفات البدنية:

تتطلب رياضة الكاراتيه عدد من المكونات البدنية التي تتلاءم مع بعضها البعض بشكل متصل، فرياضي الكاراتيه الذي تنقصه إحدى هذه المكونات يصعب وصوله إلى مستويات متقدمة ومن أهم هذه الخصائص البدنية : القو، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن، والمداومة.<sup>2</sup>

### 2-1-المداومة:

يعتبر المداومة مكون بدني هام بجانب المكونات البدنية الأخرى ويرى بعض العلماء بأن المداومة يعني: قدرة الفرد على مواصلة العمل لفترات طويلة دون سرعة الشعور بالتعب مع عدم هبوط كفاءة الأداء ويعرفه البعض الآخر بأنه قدرة الجسم على مقاومة التعب بأشكاله المختلفة مع استمرارية الأداء، وحيث أن المداومة يرتبط ارتباطا وثيقا بالتعب فإنه لا بد من التعرف على ماهية التعب. لدى فالتعب يعني هبوط وقتي في قدرات اللاعب نتيجة في استمرارية بدل المجهود.

### أنواع المداومة:

- المداومة الدوري التنفسي.

- المداومة العضلي.

أ- المداومة الدوري التنفسي: ويعرف المداومة الدوري التنفسي بأنه قدرة العضلات الكبيرة في الاستمرار في العمل مع سرعة التخلص من فضلات التعب، ويعتمد الدوري التنفسي على إمداد خلايا الجسم بالمواد الغذائية المهضومة والأكسجين اللازم، وهذا يتطلب تكيف الجهاز بين الدوري والتنفسي لدى يعرفه البعض بأنه كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على العمل لفترات طويلة<sup>3</sup>.

ب- المداومة العضلي: وهذا النوع من المداومة يعتمد على قوة العضلات وسلامة التعاون بينهما وبين الجهاز العصبي ويعتبر هذا المكون البدني الهام من المكونات الأساسية لممارسة الكثير من الأنشطة

<sup>1</sup> مصطفى السايح محمد، صلاح أنيس محمد: الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2009، ص22.

<sup>2</sup> سامر عبد الرحمن الفاعوري: الكاراتيه الحديثة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2011، ص26.

<sup>3</sup> يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002، ص151-152.

الرياضية، ويعرفه بعض العلماء بأنه قدرة اللاعب على العمل بصورة مستمرة بعمل أقل من الأقصى بمعنى قوة العضلة على الانقباض المتكرر مع وجود مقاومة متوسطة الشد ، والمداومة العضلي ينقسم من ناحية العمل العضلي الى :

- **مداومة عضلي ثابت:** ويعني القدرة على الاحتفاظ ببذل كمية من القوة العضلية أطول فترة زمنية ممكنة من الأوضاع الثابتة مثل رفع الثقل والثبات به، الانبطاح المائل والثبات في الوضع.

- **المداومة العضل الديناميكي:** ويعني الاستمرارية في العمل مع التغيير من الانقباض والانبساط مع التغلب على مقومات عالية لأكثر عدد من المرات.

أما المداومة فينقسم من ناحية طبيعة الأداء إلى:

- **مداومة عام:** ويعني القدرة على أداء نشاط بدني بشدة مناسبة لمدة طويلة ويعتبر بذلك قاعدة أساسية للمداومة الخاص .

- **مداومة خاص:** ويعني قدرة اللاعب على أداء واجبات حركية مرتبطة بنوع النشاط التخصصي بكفاءة واقتدار لأطول فترة زمنية ممكنة<sup>1</sup>.

ويمكن تقسيم المطاولة الخاصة إلى الأنواع التالية:

- **مداومة السرعة:**

اسمها يدل عليها فهي مكونة من صفتين المطاولة والسرعة ، والسرعة تكون احيانا قصوى كما هو الحال في المسافات القصيرة بالعاب القوى او السباحة و احيانا تكون السرعة اقل من القصوى كما في مسافة 800 م ، 1500 م بالعاب القوى و احيانا تكون السرعة متوسطة في المسافات الطويلة كما هو الحال في 3000 م و 5000 م و 10000 م والمارثون ، و احيانا تكون السرعة متغيرة كما في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة ، حيث تتغير السرعة من حين لآخر كلما دعت الضرورة وحسب ظروف اللعب<sup>2</sup>.

- **مداومة القوة:**

وهنا تظهر العلاقة المتبادلة بين المطاولة والقوة بمعنى قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات لفترة زمنية طويلة ، وتظهر هنا قدرة العضلة على المقاومة ، كما هو الحال في التجديف والسباحة.

<sup>1</sup> يحي السيد الحاوي: المرجع السابق، ص 152، 153.

<sup>2</sup> خالد تميم الحاج. أساسيات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 119-120.

- مداومة الاستمرارية في الاداء:

ويقصد بهذه المطاولة تكرار اداء الحركة واستمراريتها لفترة زمنية طويلة في كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والملاكمة .....الخ.

- مداومة الانقباض العضلي:

ويقصد بهذه المطاولة قدرة الرياضي على مداومة الانقباضات العضلية لفترة زمنية طويلة ، كما هو الحال في الرماية وحمل الاثقال والثبات بها لفترة زمنية معينة، والوقوف على اليدين<sup>1</sup>.

2-2- القوة العضلية:

- مفهوم وأهمية القوة العضلية:

- تعريف القوة العضلية: تعرف القوة العضلة بأنها « المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها ».

- أهمية القوة العضلية:

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء.

- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل: السرعة والمداومة والرشاقة، لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي.

- تعتبر محددًا هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات<sup>2</sup>.

- أنواع القوة العضلية:

في إطار التدريب الرياضي من الضروري التمييز بين مختلف أنواع القوة.

<sup>1</sup> المرجع نفسه، ص 125.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم:التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة، مرجع السابق، ص167.



الشكل رقم (02): يمثل أنواع القوة العضلية.<sup>1</sup>

- **القوة العظمى:** هي أقصى قوة يمكن للرياضيين الحصول عليها من خلال تقلص عضلي.<sup>2</sup>

هذه هي القوة القصوى التي يمكنها نشر الجهاز العصبي العضلي لأقصى تقلص طوعي، هناك نوعان من قوة الذروة: ديناميكي (متحرك) وثابت (غير متحرك). تعتمد القوة القصوى على ثلاثة عوامل: المقطع العرضي للتنسيق العضلي للتنسيق العضلي والعضلي. تعتمد جميع فئات القوة الأخرى بشكل مباشر على القوة القصوى.<sup>3</sup>

- **القوة المميزة بالسرعة:** هي المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة واحدة كما تعرف بمقدرة العضلة على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة والانقباضات العضلية.<sup>4</sup> وهي تعنى قدرة الجهاز العصبي العضلي على أنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في أن واحد كالعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة والعباب العدو السريع ومهارات ركل الكرة.<sup>5</sup>

- **مداومة القوة:** هي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة أو إعادة أكبر عدد من المرات لنفس الحركة بدون فقدان القوة.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Didier reiss, pascal prevost : la bible de la preparation physique, edition mafara, barcelona, 2013, page 387.

<sup>2</sup> Jean-Luc Layla et Remy Lacramp, Manuel Pratique se l'entrainement. Edition Amphora, Janvier, 2007, p101.

<sup>3</sup> Daniel Le Gallais et Grégoire Millet : la préparation physique, Elsevier Masson, Paris, 2007, p1.

<sup>4</sup> محمد صبحي حسنين، احمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998، ص104.

<sup>5</sup> أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار الحياتي للنشر والتوزيع، الأردن، 2016، ص74.

<sup>6</sup> Jaen-Luc Layla et Remy Lacramp, Manuel Pratique se l'entrainement. Op.cit. p101.

إنها قدرة الشخص على أن يكون قادرًا على الحفاظ على نسبة معينة من قوته القصوى (تمرين متساوي القياس) أو أن يكون قادرًا على تكرار نسبة معينة من قوته القصوى (تمرين ديناميكي) لفترة محددة. يعتمد ذلك على ثلاثة عوامل: التجنيد الزمني (سيتعين على كل ليف أن يتقلص أكثر وأكثر) ، والتجنيد المكاني (سيتم طلب عدد متزايد من الألياف في نفس الوقت) وقدرة الاسترداد لكل ليف (تجديد ATP والكرياتين مخزون الفوسفات، والقضاء على المستقبلات)<sup>1</sup>.

يعرفها " كمال عبد الحميد " و " محمد صبحي حسانين " بأنها « القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته».

ويعرفها " محمد إبراهيم شحاته " بأنها « قدرة الكائن العضوي أو جزء منه على مواصلة إظهار القوة يعد التعب وتتميز ببديل قدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية والبدنية»<sup>2</sup>.

هذه هي القدرة على الحفاظ على أو تكرار تمارين القوة بنسبة مئوية أعلى أو أقل من القوة القصوى، والتي تلبى نوعين من البروتوكولات.<sup>3</sup>

نستنتج من هذه التعاريف ان مطاولة القوة يعني الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة. ومن الرياضات التي تحتاج الى مداومة القوة هي السباحة والتجديف والجمباز والجودو والمصارعة ، ويمكن تطوير مداومة القوة باستخدام تمارين الركض بحمل اكياس رمل على الكتفين بوزن يشكل 25-30% من وزن جسم اللاعب ، ويمكن تكرار التمرين المستخدم الى حد الوصول للتعب باستخدام 30-70% من الحد الاقصى لقدرة اللاعب ، وغالباً ما يستخدم التمارين الدائرية في تطوير مداومة القوة ، وبشكل عام تعتبر هذه الطريقة (الدائرية) افضل الطرق المستخدمة ، حيث تستخدم بشكل واسع وكبير بالمقارنة مع الطرق الاخرى المستخدمة ، لا سيما انها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية اضافة الى انها طريقة اقتصادية ويمكن تطبيقها في أي مكان تريده ، ولكن قبل البدء بتطبيق هذه الطريقة يجب تحديد التمارين اولاً مع تحديد عدد مرات التكرار ، وتحديد فترات الراحة بين التمرين والآخر ، وعند اختيار التمارين يجب ان تكون سهلة الاستعمال وخالية من حركات التعقيد ، وخاصة اذا تم استخدامها من المبتدئين والشباب<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Daniel Le Gallais et Grégoire Millet , OPCIT , p1.

<sup>2</sup> محمد حسن شحاتة: أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2006، ص215.

<sup>3</sup> Hugues Monod and all : Physiologie du sport, 6 édition, elsevier masson, 2003, p250.

<sup>4</sup> خالد تميم الحاج. أساسيات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص119-120.

تنمية مداومة القوة:

ولا شك ان لكل رياضة تمارينها الخاصة بها ، ففي الركض مثلاً يتم حمل كيس من الرمل ، وفي الجمباز تستعمل الاحزمة الرصاصية (المملية بالرصاص) كأثقال .وفي التجديف تستعمل المقاومة ضد التيار المائي وغيرها من التمارين الرياضية الاخرى ، وبشكل عام لا بد من القول ان الطريقة المثلى لتنمية مداومة القوة هي زيادة التكرار مع التدرج بزيادة اوزان الاثقال المستعملة ، والتي تكون طبقاً للفائدة المرجوة من التمرين .ويلعب حجم التمرين وشدته وراحته دوراً هاماً في تطوير وتنمية مداومة القوة .وحول هذا الموضوع يوضح عصام عبد الخالق ما يلي:<sup>1</sup>

- حجم الحمل: متوسط التكرار الواحد من 20-30 مرة أو أكثر، وتكرار التمرين الواحد من 4-6 مرات.
- شدة الحمل: تمتد الشدة من 50-70 % من أقصى مستوى اللاعب.
- اما عن فترات الراحة من خلال المجموعات القصيرة (عدد مرات التكرار حتى 50 % من القصوى) يمكن ان تكون قصيرة نسبياً. اما خلال المجموعات الطويلة فتكون الراحة من 1-2 د تقريباً.

2-3- السرعة:

تعرف السرعة بأنها: « مقدرة الشخص على أداء حركي في أقصر زمن »<sup>2</sup>. ويعرفها كلارك **clarke** بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة كما أن لارسون **larson** عرفها بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر فترة زمنية ممكنة.<sup>3</sup> كما تعرف على أنها قدرة جسم الفرد أو أعضائه على إنجاز أو اجتياز أكبر مسافة في وقت معين أو اجتياز مسافة معينة في أقل وقت ممكن.<sup>4</sup> ويعرفها عصام عبد الخالق بأنها كفاءة الفرد على أداء الحركة في أقصر فترة ممكنة.

<sup>1</sup> خالد تميم الحاج. أساسيات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص120-121.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة العالمية ، مرجع سابق ، ص33.

<sup>3</sup> أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود :الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008، ص192.

<sup>4</sup> Didier reiss, pascal prevost , OPCIT, page 360.



ويعرفها تشارلز بيوتشر Charles Butcher بأنها: « قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات المتتالية من نوع واحد في أقل زمن ممكن »<sup>1</sup>.

### تعريف السرعة فسيولوجيا:

السرعة تستخدم النظام اللاهوائي لاجمضي ، التمارين قصيرة جداً، و O<sub>2</sub> في الرئتين لا يتدخل، هو في المقام الأول يستخدم كمية الO<sub>2</sub> الثابتة في العضلات (الميوغلوبين) والدم (الأوكسي هيموغلوبين)<sup>2</sup>.

### - أنواع السرعة:

قام العديد من الباحثين بتوضيح مكون السرعة على اعتبار أن سرعة اللاعب قد تنحصر في عامل واحد مرتبط بالرجلين والذراعين أو ترتبط بسرعة تغيير الاتجاه وقد أوضح فليشمان Fleshman أن السرعة تنقسم إلى:

- سرعة الأداء الحركي (سرعة حركة واحدة).

- سرعة رد الفعل الحركي.

- سرعة الانتقال (سرعة التردد الحركي).

أ- **سرعة الأداء الحركي:** تلعب سرعة الأداء الحركي دوراً هاماً في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية، كما هو الحال في أنشطة ومهارات عديدة مثل: دفع الجلة، والوثب الطويل، والوثب العالي، ورمي الرمح، وتقوم سرعة الحركة على تنمية مقدرة القوة العضلية، ويراعي أن يكون هناك علاقة بين القوة المستخدمة وبين مقدار المقاومة المراد التغلب عليها<sup>3</sup>.

ب- **سرعة رد الفعل:** هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه ما<sup>4</sup>.

وتعرف بأنها القدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن، وهذا التعريف يوضح لنا أن هناك فاصلاً زمنياً بين ظهور بدء المثير وبدء استجابة اللاعب له، وهناك ثلاثة أنواع من سرعة رد الفعل هي:

- **سرعة رد الفعل البسيط:** وهي الزمن المحصور بين لحظة ظهور المثير المعروف من قبل

ولحظة الاستجابة له، كما هو الحال عند طلاقة الإشارة في مسابقة الجري والسباحة مثلاً.

- **سرعة رد الفعل المركب:** وهو الزمن المحصور بين ظهور مثيران لتمييز بينهما والاستجابة

لاحداهما فقط.

<sup>1</sup> يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، مرجع سابق، ص144.

<sup>2</sup>jaques la guyader : Manual de preparation physique, edition Chiron, France, 2005, p 75.

<sup>3</sup> يحيى السيد الحاوي: نفس المرجع السابق، ص 147-148.

<sup>4</sup> Jaen-Luc Layla et Remy Lacramp, Manuel Pratique se l'entrainement. Op.cit, p101.

- سرعة رد الفعل المنعكس: هو الزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار، رد فعل المطلوب القيام به.<sup>1</sup>

### ج- سرعة الانتقال:

يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن.<sup>2</sup>

وهي كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتالية في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة واكتساب مسافة بين حركتين متتاليتين أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن.<sup>3</sup>

### \_ تحليل السرعة وفق متطلبات الرياضة:

على الرغم من أن سرعة الجري الأساسية تعد جانباً مهماً من الأداء في العديد من الألعاب الرياضية، إلا أن القدرة على التعبير عن ذلك في سياق الرياضة هي الأهم.<sup>4</sup>

- ما هي المسافات التي يتم تشغيلها عادة؟

- في أي اتجاه تحدث الحركة عادة؟

- ما هي طرق البدء النموذجية؟

- ما هي مجموعات الحركة النموذجية؟

- ما المحفزات المسيطرة في تحريك الحركة؟

- كيف ترتبط السرعة بمهارات ومتطلبات الفرز؟

توفر هذه الأسئلة إطاراً يمكن من خلاله بناء برنامج تطوير السرعة الذي يتكون من تمارين وتدريبات تزيد من نقل الصفات الأساسية للسرعة إلى ألعاب السرعة الخاصة بالرياضة.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008، ص193.

<sup>2</sup> كورث ماينل: "التعلم الحركي"، عبد علي نصيف: دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص152.

<sup>3</sup> عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط12، منشأة المعارف، 2005، ص169.

<sup>4</sup> Ian Jeffreys : Developing speed, edition human kinetics, U.S., 2013, page 2.

<sup>5</sup> Ian Jeffreys : Developing speed, opcit, page 80.

تحسين السرعة:

ويمكن تحسين زمن رد الفعل بتدريب الجهاز العصبي العضلي لكي يستجيب للإثارة بسرعة أكبر، ويتحدد زمن الحركة جزئياً بنوع الليف الموروث لدى اللاعب ولكن يمكن تحسينها من خلال تدريب القوة والسرعة والقدرة<sup>1</sup>.

2-4- الرشاقة:

والرشاقة من أكثر المكونات الحركية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو البدء أو التوقف بسرعة أو محاولة إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد، أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة.<sup>2</sup>

2-4-1- أنواع الرشاقة:

وتقسم إلى رشاقة عامة وخاصة كما يلي:

الرشاقة العامة:

يعتبر حسن السيد أبو عبده (2008) أن الرشاقة العامة هي رشاقة الجسم كله، أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملاً، كل واجب حركي بتصرف منطقي سليم في النشاط الممارس.<sup>3</sup>

الرشاقة الخاصة:

تعتبر أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود أن الرشاقة الخاصة تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

2-4-2- مكونات الرشاقة:

يرى بيتر هرتز Peter Hirtz أن الرشاقة تتضمن المكونات التالية:

- المقدرة على رد الفعل الحركي.
- المقدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
- المقدرة على الاستعداد الحركي.

<sup>1</sup> نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون: المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2011، ص329.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2001، ص 236.

<sup>3</sup> حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2008، ص 229.

- المقدره على التوازن.
- المقدره على الربط الحركي.
- خفة الحركة.

أما هارا **Harra** فيرى أن الرشاقة تعبر عن المكونات التالية:

- التحكم في الحركات التوافقية المعقدة.
- سرعة تعلم وتكامل المهارات الحركية.
- سرعة تغيير الأوضاع في المواقف المختلفة على أن تكون هذه السرعة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتحقيق الهدف من المهارة الحركية.<sup>1</sup>

**2-5- المرونة:** تعتبر المرونة من مكونات اللياقة الأساسية، وهي تعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل، وتقاس المرونة بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل، ويعبر عن ذلك إما بدرجة الزاوية أو بخط يقاس بالسنتيمتر، وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي المورفو وظيفية -أي البنائية- والوظيفية، فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات والمحافظ الزلائية المحيطة بها أي أنها تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها أو ارتخائها ومدى مطاطيتها.

وتعتبر تمارين المرونة من الأجزاء الأساسية في كل جرعة تدريبية حيث تستخدم خلال عمليات التسخين أو التهدئة، كما أنها قد تتخلل أجزاء الجرعة التدريبية بهدف التخلص السريع من تأثير تمارين القوة أو عند التمهيد لأداء القوى السريع في بعض الأنشطة الرياضية.<sup>2</sup>

### 2-5-1 أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية، فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كافٍ مثل: العمود الفقري، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد.

أما المرونة الإيجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل أو الأدوات.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ط1، 2008، ص 216.

<sup>2</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2008، ص49.

## 2-5-2 أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.<sup>2</sup>

### 3- طرق تنمية الصفات البدنية:

**3-1- طريقة التدريب المستمر:** يشير شاكر فراهود إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير المداومة العام والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة بينية، مع سرعة منتظمة في الأداء، مع مراعاة عدم الوصول للدين الأكسوجيني عند تكوين حمل التدريب.<sup>3</sup>

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتا وهي:

- **شدة التمرينات:** تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25%-80% من أقصى مستوى للفرد.
- **حجم التمرينات:** يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- **فترات الراحة البينية:** تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.<sup>4</sup>

**3-2- طريقة التدريب الفترتي:** تتمثل طريقة التدريب الفترتي في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة.<sup>5</sup>

وتنقسم إلى:

**3-3- طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة:** يذكر البشتاوي أنها تهدف إلى تنمية المداومة بنوعيه العام والخاص ومداومة القوة ومن أهم مميزاتا:

**1- شدة التمرينات:** تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 60-80% من أقصى مستوى اللاعب، وتصل في تمرينات القوة إلى 50-60% من أقصى مستوى للاعب.

<sup>1</sup> Dekkar Nour Edine et Aut : « Technique D'évaluation physique ses Athlètes », Imprimerie du point sportif Alger, 1990, p13.

<sup>2</sup> Tupin Bernard : « préparation et Entraînement du footballeur », Edition Anphera, Paris, 1990, p57.

<sup>3</sup> شاكر فراهود الدركة: علم التدريب الرياضي، منشورات ذات السلاسل، ط1، 1998، ص74-75.

<sup>4</sup> عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1999، ص157-156.

<sup>5</sup> أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأ المعارف، الإسكندرية، ط1،

2- **حجم التمرينات:** يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20-30 مرة تقريبا، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14-90 ثا تقريبا بالنسبة للجري، وما بين 15-30 ثا بالنسبة لتمرينات القوة، سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل جسم اللاعب نفسه.

3- **فترات الراحة البينية:** يفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي والاسترخاء<sup>1</sup>.

### 3-4 طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة:

يرى مصطفى وجدي أن هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبيا ويهدف المدرب من خلال استخدام هذا النوع إلى تطوير المداومة الخاص (مداومة السرعة، مداومة القوة) والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأكسوجيني نتيجة لاستخدام الشدة القصوى (90%) أثناء التدريب، والحجم هنا لا بد أن يكون أقل من الشدة، أما الراحة فلا بد من العودة إلى دقائق القلب كمعيار للراحة والتي لا يزيد هنا من 160 ثا أو عند وصول دقائق القلب (120-130 ن/د)<sup>2</sup>.

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزات وهي:

- **حجم التمرينات:** ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة، ويمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا، وتمرينات القوة من 8-10 مرات.

- **فترات الراحة:** تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات، ولكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء حالته الطبيعية، ويفضل استخدام فترات الراحة البينية مثل: تمرينات الاسترخاء<sup>3</sup>.

3-5 **طريقة التدريب المتغير:** تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فمثلا يجري لاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 أمتار تكرار 5مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر 10-15-20-25 ثانية على الترتيب، وتهدف هذه

<sup>1</sup> وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002، ص326-327.

<sup>2</sup> مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، ط1، 2005، ص65.

<sup>3</sup> عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص159-161.

الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين مداومة السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في أن واحد<sup>1</sup>.

**3-6- طريقة التدريب الدائري:** يذكر حسن اللامي أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي، ويهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، ويطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقاً لخطة مقننة من حيث عدد التكرارات وطول فترة التمرين وفترات الراحة التي تتخلل كل تمرين وإن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالباً ما تأخذ شكل دائرة، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائري ومجموعة هذه التمرينات يطلق عليها اسم دورة<sup>2</sup>.

وتتأسس هذه الأشكال على إعطاء مستوى واتجاه القدرة على ترتيب حمل التدريب عملياً لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائماً من السيطرة عليها<sup>3</sup>.

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح ويراعى أنه عند تصميمه يجب مراعاة ما يلي:

- تبادل العمل على المجموعات العقلية لتجنب التعب العضلي الموضعي.

- لتنمية القوة تستخدم 6-10 تكرارات.

- لتنمية المداومة يؤدي من 12-25 تكرار بأسرع ما يمكن ثم 20 ثا كراحة<sup>4</sup>.

**3-7- طريقة التدريب التكراري:** يتم التدريب التكراري في هذه الطريقة بشدة عالية، وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك فترة راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل، وتهدف إلى تنمية السرعة- القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة- المداومة الخاص<sup>5</sup>.

**3-8- طريقة الفارتلاك (ألعاب السرعة):** تعني تغيير سرعة اللعب الذاتية في أثناء التدريب، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة، ويهدف إلى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية، وإن الحمل التدريبي هنا له أسلوب وخصوصية بما يتناسب وقدرة الفرد الرياضي وطبيعة المكان أو المراحل التدريبية ونوع الفعالية<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> أبو عبدة حسن السيد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002، ص154.

<sup>2</sup> عبد الله حسن اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004، ص128.

<sup>3</sup> عادل عبد البصير علي: التدريب الدائري أسسه وتطبيقاته، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص1.

<sup>4</sup> أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص243.

<sup>5</sup> مهدي حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص276.

<sup>6</sup> فاطمة عبد مالح: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية مرجع سابق، ص164-165.

3-9- طريقة التدريب بالمحطات: في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين، وقبل الانتقال للتسويق الموالي كذلك التمرين لا يتكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين<sup>1</sup>.

3-10- طريقة التدريب **STRETCHING**: استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمارينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ألمانيا، 2002، ص133.

<sup>2</sup> سميرة خليل محمد: مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، جامعة بغداد، ط1، 2008، ص157.



خلاصة:

إن التحضير البدني الجيد يمكن أن يصنع الفارق ويحافظ ويحسن مجموع الأداءات البدنية وحتى التقنوتكتيكية والنفسية، وتكثيف المنافسات في ظل النقص الملاحظ أمر لا بد منه للسماح بإعطاء فرص لمختلف الرياضيين، من أجل إخراج وإستعراض قدراتهم وتأطير العملية التدريبية، واستخلاص النقائص للعمل عليها مستقبلا.

الفصل الثالث:  
الكراتي دو

## تمهيد :

للكراتي دو أهداف سامية ترمي إلى الدفاع عن النفس وليس الاعتداء على الآخرين ، كما أنها لم تأتي بمحض الصدفة بل نتيجة بحث ودراسة عبر حقبة زمنية متعددة فلقد مارسها الإنسان وتعلمها بغرض البقاء وأخذ بتهذيبها ووضع لها مجموعة قوانين، فأصبحت فنا عريقا يتميز بجمال وبراعة ورشاقة حركاته إضافة إلى اعتنائها بالجوانب النفسية والفكرية والجسدية ، وخلق إنسان قوي لا يهاب المخاطر وتمنحه ثقة بالنفس ورجاحة في العقل، كل هذه الميزات والفوائد التي أعطت لرياضة الكراتي أهمية بالغة عند جميع فئات المجتمع لذا سنحاول في هذا الفصل الإحاطة بجميع جوانب هذه الرياضة لنعرف سر تفضيل الشباب لهذه الرياضة ، وتوضيح كيف تساعد الكراتي الشباب على استثمار فترة المراهقة وهذا لحساسيتها ، وحتى ينشئء سليم العقل والبدن .

## 1- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي دو :

إن تسمية الكاراتيه "لم تعرف لها وجود إلا في بداية القرن الماضي، وأن الوصول إلى الشكل الذي نعرف به الكاراتيه اليوم وراه مسيرة ألفت عام من الإنشاء والتطوير والتجربة، وإن أعمال الرجال على عظمتها لا بد أن تشوبها النقائص وإن قلت، وبما أن الكاراتيه صنعة من صنائع الرجال فلا بد أن يصيبه من ذلك النقص لذا كان لزاما على الرجال البحث باستمرار على تجديد هذا الفن.

وتعود أصول لعبة الكاراتي إلى القرن الخامس الميلادي وتنسب إلى مؤسسها البوذي الهندي بودي دارما "Bhodidharma" الذي انتقل من الهند إلى الصين وذلك للتعليم في "شاولين - سيزو Shaolin-Szu"، حيث كان يقوم بتدريب تلاميذه على أساليب اليوغا الضرورية لتنوير العقل ووحدة الجسم مع الروح، فقد وجد لهذا التمرين من العنف الذي لا يمكن لأولئك التلاميذ احتمالها، وفي محاولة منه لبناء قدرتهم على الاحتمال، فقد أدخل على برنامج التدريب تعديلاً يتمثل في إضافة شكل من أشكال فنون القتال الصينية المعروفة باسم "كيمبو kempo" وقد حققت الخطة النجاح المطلوب والذي تحول إلى واحد من اعرق مدارس التدريب على فنون القتال في الصين .

ثم انتقلت هذه الفنون إلى البلدان المجاورة والجزر القريبة وخاصة جزيرة أوكيناوا، وهي الجزيرة الرئيسية من بين سلسلة جزر ريوكو الممتدة بين اليابان وتايوان، ولكن أوكيناوا كانت لديها فنونها الخاصة في القتال قبل أن تصلها أساليب "شاولين - سيزو".

وكانت طريقة أوكيناوا في القتال تعرف باسم "تي te" التي تعني "اليد" وهي شكل من أشكال القتال غير المسلح الذي يقوم على استخدام اليدين فقط .

وانتشرت فنون "تي" القتالية عندما حظرت السلطات على سكان أوكيناوا حمل أو استخدام الأسلحة. وعندما وصلت فنون "كيمبو" القتالية إلى أوكيناوا، كان الأسلوب الياباني في القتال "تي" قد امتزج مع الفنون الصينية للخروج بفن جديد عرف باسم "تانغ هاند Tang Hand".<sup>1</sup>

لكن مصطلح "كراتي Karate" لم يستخدم إلا في مطلع القرن العشرين، إذ يعود الفضل في في ادخالها اليابان اول مرة الى (فوناكوشيغيشن) المولود عام 1869م، في جزيرة (اوكيناوا) قام هذا الرجل بتنظيم وتنسيق جميع الفنون القتالية الصينية ووضع لها اسس ونظما، وادخل عليها بعض التحسينات بحيث اصبحت فنا رياضيا ووسيلة لبناء الشخصية، فمن المفاهيم \* البوذية \* الاولية التي اوجدت من

<sup>1</sup> -adoule amara: karate do, edition dahlab, Alger , 1991, p10.

اجلها، وقد شبه (فوناكوشي) هذه المفاهيم بقوله\* يجب على لاعب الكاراتيه ان يفرغ من عقله الانانية والشرف جهوده المؤدية الى رد الفعل المناسب تجاه اي شيء يقابله وهذا ما يقصد بكلمة (كارا: اي الاعزل) و(تي: اي اليد) ومعنى الكلمتين "كاراتيه" هي اليد المجردة من اي سلاح ومن اي نية سيئة شريرة، وتوفي عن عمر يناهز 88 سنة.<sup>1</sup>

حيث دعا هذا الأخير وهو من مناصري "التانغ هاند" لتقديم عرض لمهارات هذا اللون من فنون القتال في اليابان ، وكان المذكور يتقن مهارات فنون "تي" و " تانغ هاند" بالإضافة إلى لعبة جو-جتسو Ju-jitsu اليابانية ،وقد دمج مهارات هذه الألعاب الثلاث في شكل جديد من أشكال فنون القتال أطلق عليه اسم " كراتي karate" .

كانت أول عروضه الشهيرة تلك التي قام بها في مدينتي :كيوتو "العاصمة القديمة" و طوكيو "العاصمة الجديدة" عامي 1916 و1922 على التوالي.

ذاع صيت المعلم العبقري فينا كوشي في كامل أنحاء اليابان و خارجه ،و حظي بمعرفة أعلى المسؤولين عن الرياضة هناك ، فأصبح يدرس فلسفة وعلوم الفنون القتالية في مختلف الجامعات ، وأصبح له طلبة جادون يحظون بعلاقة وثيقة معه ، و أشهرهم :أوتسيكا، أوباتا، ماتسيموتوا، تاكاجي وأوتاك.

خلال عام 1936أسس فينا كوشي في مدينة طوكيو ، أول مدرسة تعتمد أسلوبه الخاص الذي أضفاه على هذه الفنون . الرياضة وسميت ب"شوتوكان . Shotokan " ومعناها الحرفي : مدرسة الكراتي-  
2. Ecole de karate

## 2- انتشار الكراتي في الجزائر:

تأثر العديد من المواطنين الجزائريين الكراتي كباقي شعوب العالم ، فاستقطبت الكثير من المواطنين ، وهذا منذ 1959م فتم إدخاله عن طريق المعمرين الفرنسيين حيث كان مخصصا إلا للكولون " المستوطنين الفرنسيين والعسكريين ورجال الشرطة الفرنسية وهذا لخدمة الدفاع عن النفس ، وفي نفس السنة وجد السيد " murakami "الحامل للدرجة الأولى من مدرسة الشوتوكان shotokan أول تربيص في الجزائر ، ثم في سنة 1961م جاء السيد " Jim alcheikh " إلى الجزائر عن طريق الجيش الفرنسي

<sup>1</sup> أحمد ابراهيم كبر: الكاراتيه وشبح الملاكمة الفرعونية العربية رياضة متكاملة، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2009، ص20.

<sup>2</sup> سبع أحمد: الكراتي للمبتدئين ،دارا لحديث للكتاب ،ط1، الجزائر، 1993، ص7-8

حيث وجه وأشرف على تربيصات كما لقن "lucien vernit" مزيج من الايكيدوا، والجيدو، و الكاراتي، وبعد الفترة الاستعمارية أي بعد الاستقلال كان الكراتي مندمج داخل الاتحادية الجزائرية للجيدو والممارسات المشابهة " fadja 1963 " ، تحت لجنة وطنية ممثلة من طرف السيد علي رشداوي وكان يعلم بطريقة "juju-tsu" تحت هيئة الدفاع عن النفس أكثر ما هو كراتي ، يعتبر السيد سالم راشد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود الدرجة الأولى وذلك في سنة 1964م حيث أنشأ مباشرة بعد ذلك نادي jsma في باب الواد.<sup>1</sup>

ثم بقي الكراتي غائبا عن الساحة الوطنية إلى غاية أواخر الستينيات حيث أن أول مشاركة جزائرية في المتربصات العالمية كانت سنة 1967م التي كانت قوية من طرف السيد " kase-taiji " وهذا ما يفسر كثرة مدارس الشوطوكان في بلادنا .

وفي نفس السنة تحصل السيد بن الساسي من قسنطينة على الحزام الأسود درجة أولى من قبل السيد كازي وهذا الأخير قدم نفس الرتبة لمجموعة من ممارسي الكراتي الجزائريين وذلك سنة 1969م أمثال : لطرش ، كرماد ، خدام ، وليد ، حمودة ، محفوضي ..الخ.

وكل هؤلاء عند رجوعهم إلى البلد فتحوا قاعاتهم " dojos " الخاصة لتعليم الصغار ، وفي نفس السنة كانت أول بطولة جزائرية ، التي لم تدم طويلا أمام توتر الممارسين بسبب اختلاف أساليب الممارسة وغياب المراقبة والتنظيم المحكم .

تطور الكراتي آنذاك تحت هيئة جماعات تسودها روح الانتقام والعنف فيما بينها من خلال تصرفات غير لائقة واللامسؤولية ، فظل منفصلا وفارغا من تركيبته التربوية .

بين سنة 1970م وسنة 1980م كان حضور الكراتي في الساحة الرياضية يقتصر على بعض العروض والمنافسات بين النوادي ، كما أقيمت بعض الزيارات إلى الجزائر من قبل الكثير من الخبراء تحت إطار البعثات الثقافية ، ويجدر بالذكر أن في سنة 1975م أقيمت مقابلة مابين المنتخب الوطني ونظيره الاسباني في قاعة الأطلس ، وفي سنة 1976م قدم ولأول مرة إلى الجزائر المعلم "كازي" بدعوة من السيد "عمر ميشود" ليوجه تربيصا لاجتياز "الكيو" الأول " lies kyu " وبعدها ترأس اللجنة الوطنية السيد "هنى فريد" الذي سير وكافح من أجل إعطاء الكراتي استقلالية عن الفدرالية الجزائرية للجيدو والرياضات المشابهة لها "FAJDA" ولتأسيس فيدرالية خاصة برياضة الكراتي ،أسس أول منتخب وطني

<sup>1</sup> حزام اسود : "مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية"، بدون بلد ، عدد 06 جوان 2005،ص11.

سنة 1982م، و أول مشاركة له في بطولة العالم كانت سنة 1983م في القاهرة ، وفي 04 جانفي 1984م تأسست الفدرالية الجزائرية للكراتي " fak "ترأسها السيد" برشيش عبد الحميد " والتي أصبحت تسمى فيما بعد بـ " fakt " وهذا بعد اندماج رياضة التايكواندو تحت لوائها، تميزت فترة ما بعد التأسيس بإعطاء دفع جديد لهذه الرياضة، حيث كانت السياسة المتبعة من طرف المسؤولين عن هذه الرياضة هي وضع حد للهامشية والفوضى وإعادة النظر في الشهادات المتحصل عليها في الخارج .<sup>1</sup>

كما تميزت هذه المرحلة باللامركزية حيث أقيمت عدة تربيصات وطنية لرفع المستوى في كامل أنحاء البلاد بحضور خبراء أجانب ومن مميزات هذه الفترة أيضا ظهور هذه الرياضة على الساحة الوطنية وانتشارها بقوة حيث أصبحت تملك عددا هائلا من الممارسين .

### 3 - بعض التواريخ الهامة :

1948: انشاء أول منظمة يابانية للكراتي " ajk " .

1957: البطولة التقليدية الجامعية اليابانية .

1964: انشاء " F.A.J.K.O " كل اليابان كراتي ، هدفها جمع الأساليب القتالية للكراتي ولها بطولة خاصة بها .

1965: انشاء الفيدرالية الفرنسية للحيديو والرياضات المشتركة " ffjda " وبعدها الاتحاد الأوروبي للكراتي

" U.E.K " برئاسة جاك دالكورت وبعدها الاتحاد الدولي للكراتي " U.I.K " الذي تحول سنة 1966 إلى الاتحاد العالمي لمنظمة الكراتي " WUKO " .

1966: أول بطولة عالمية تجرى في العاصمة الفرنسية باريس .

1976: " FFJDA " يتحول إلى " FFKAMA " الفيدرالية الفرنسية للكراتي والفنون القتالية المشابهة.

1977: أول بطولة أمريكية ، أول بطولة آسيوية في سنغافورة .

1984: أول بطولة افريقية بداكار .<sup>2</sup>

### 4 - مفهوم الكراتي دو :

"ليس الكاراتيه كما شاع عند! لكثير هو القدرة الخارقة على تحطيم الأشياء الصلبة والسميكة بضربة يد أو قدم شديدة وسريعة تصاحبها صرخة حادة، بل إن مجال الكاراتيه أوسع من هذه لاستعراضات المسلية، فكلمة الكاراتيه مكونة من شقين "كارا" وتعني الدفاع عن النفس وتيه وتعني اليد الفارغة.

<sup>1</sup> حزام اسود : "مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية"، نفس المرجع ص 11-12

<sup>2</sup> حزام اسود: مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية نفس المرجع، ص 22 .

هو نوع من أنواع النزال الأعزل، يقوم الشخص فيه بالركل أو الضرب باليدين أو المرفقين أو الركبتين أو القدمين، ويعد الكاراتيه إحدى صور النزال الأعزل المتعددة التي تسمى فنون الدفاع عن النفس وتوجه معظم الضربات الهجومية في الكاراتيه إلى تلك الأجزاء من الجسم التي تسهل إصابتها كالבطن والحلق ويمكن أن تؤدي ضربة كاراتيه إلى إصابة شخص أو حتى إلى قتله.

كما عرفه عدول عمارة ( 1991 ) Adoul. A هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ، ولكن بالاستخدام العقلاني بالإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق " اليد ، المرفق ، الساعد ، القدم ، الكعب " ... على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لإقصائه، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها<sup>1</sup>.

#### 4-1- شعار الكاراتيه:<sup>2</sup>

تعددت شعارات الكاراتيه نتيجة كثرة المدارس وكثرة المدربين، وكان أشهرها وأكثرها استخداما هو شعار القبضة الذي وضعه المدربون اليابانيون، وهو رمز للدفاع والهجوم بدون سلاح.



#### 5- أساليب الكاراتي :

#### 5-1 أسلوب فينا كوشي في الكاراتي :

وقد عرف باسم شوتوكان " SHOTOKAN " وهو اللقب الذي كان يعرف "بشوتو"

وتعني كلمة شوتوكان :

شو : شجرة الصنوبر

<sup>1</sup> Adoul ,Amara, OPCIT, p13.

<sup>2</sup> أسامة سعيد: فنون الكاراتيه القتالية الحديثة، مكتبة القران للطبع والنشر والتوزيع، القاهرة، د.ت، ص7.



تو : تموج أو تذبذب

كان : معبد أو مدرسة

وكانت هذه هي الطريقة الرائدة من بين مختلف الأساليب التي تطورت لاحقا حيث قام بوضع تصنيف التقنيات القديمة وطرق التدرج في التدريب على الهجوم فهو يدافع عن طريق التقنيات الطويلة والخفيفة والمصارعة عن بعد ، وقد نتج عنه "الوادوكاي والشوتوكاي" وللشوتوكان 26 كاتا.

### 2-5 الشيتوريو SHITO RYU :

كان المؤسس هو "كانوامابين" والذي يعتبر تلميذ لي "إتسو ITSU" " وشوانيو SHOINYU" ، وهيقاونا HIGAONNA ، "شوري ريو SHOURYU" إذ أن هذا الأسلوب يعلم خصائص هاتين المدرستين الذي يعتمد على تسهيل الوضعيات وتقوية التقنيات ، وقد نتج عنه "الشيكوكاي" و"إتو سوكاي" وللشيتوريو 47 كاتا .

### 3-5 الوادوريو wado ryu : وتعني هذه الكلمة :

وادو : منهج أو طريق السلاح

ريو : مدرسة

ويعني الطريق الى السلام من تأسيس "هونوري" وهو تلميذ "فيناكوشي" ويعتمد على التهرب باستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس كاتات الشوطوكان.<sup>1</sup>

### 4-5 القوجوريو gojur-ryu : وتعني هذه الكلمة

القو : القوة

جو : المرونة

ريو : مدرسة

من تأسيس "شوجان مياجي chojin-miagi" وهو تلميذ "هيقاونا" ويعتمد هذا الأسلوب على القوة والرشاقة ، وتدرس فيه التقنيات البطيئة والمتوترة ونتج عنه "الشوتوكا، الكوجي كاي" الذي نتجت عنه هو الأخير تقنية "الكبوكيشاينكاي" وللقوجوريو 12 كاتا .<sup>2</sup>

<sup>1</sup> بلجود حيدر : دراسة اثر حصص تدريبية مقترحة لتطوير عناصر اللياقة البدنية على اداء الناشئين 12-14 سنة في رياضة الكراتيه مذكرة تخرج لنيل شهادة اليسانس التربية البدنية والرياضية جامعة المسيلة 2008 ص 11.

<sup>2</sup> مجلة الكراتي بوشيدو - عدد 337 ، بدون بلد، 2005 ، ص 88-89 .

وتعتبر مدرسة الشوتوكان من أكثر المدارس انتشارا في العالم لسهولة تعليمها وتعدد الحركات فيها ، بالإضافة الى أن أول من مارس هذا النوع هو مؤسس الكراتي الحديث السيد فونا كوشي جيشين الذي ولد في جزيرة أوكيناوا عام 1869م وبدأ يمارس هذا الفن وعمره إحدى عشر سنة ، وفي عام 1915م نقل هذا الفن إلى اليابان .

وقام بتطوير فن الكراتي الحديث بالإضافة الى ابنه "يوشيتاكا yoshitaka" الذي تعلم الكراتي على يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيرا في تطوير الكراتي من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكراتي منها خفض الوضعيات الأساسية ، حيث أصبحت طويلة وبعيدة وأدخل تقنيات الضرب بالأرجل الخلفية وفنيات "اليوكو قيري والمواشي قيري" .<sup>1</sup>

ونظرا لأن كل طريقة من هذه الطرق كانت تعتبر في البداية فريدة من نوعها فقد كان من المستحيل تنظيم المباريات competitions بين المتنافسين الذين ينتمون لهذه المدارس ، فقد كانت الطرق والأساليب المتبعة في كل مدرسة من هذه المدارس على قدر كبير من الخصوصية والتميز لدرجة أن كلا منها كانت تتوخى الحذر للحيلولة دون اطلاق أية جهة خارجية على جداول التدريب التي تتبعها .

ونظرا لتواجد عدد كبير من العسكريين الأوروبيين والأمريكيين في اليابان أثناء الحرب العالمية الثانية ، فقد أصبح العديد من مشجعي نوع آخر من الكراتي ، وقد عادوا بما تعلموه الى بلدانهم ، وهذا ما ساعد على نشر كلمة كراتي في كافة أنحاء العالم ولكن بسبب تعدد أساليب أداء هذه اللعبة فقد كان من المستحيل إقامة أية مباريات على المستوى الدولي.

في عام 1964م وفي محاولة لتوحيد قواعد اللعبة تم تشكيل اتحاد عموم اليابان לנוادي الكراتي "فاجكو FAJKO" بموافقة الدولة ، ولكن هذا الاتحاد لم يحقق أي انجاز يذكر حتى عام 1970م ، عندما بدأت جمعيات وطنية أخرى في الظهور تم تنظيم اول بطولة العالمية بجميع الطرق و الأساليب في مدينة طوكيو اليابان. وفي الوقت ذاته عقد اجتماع وتشكل مجلس عالمي لإدارة شؤون هذه اللعبة عرف باسم الاتحاد العالمي لمنظمات الكراتي "ووكو WUKO" .<sup>2</sup>

<sup>1</sup> على مروش : مرجع سابق ص 212 .

<sup>2</sup> الحزام الأسود : مرجع سابق، ص13

## 6-الكراتي : ماهو الكراتي ؟

### 6-1 الكراتي :

وهو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس معتمدا على اللياقة البدنية والقوة الجسمانية والعقلية دون استعمال الأسلحة التقليدية الفتاكة ، ومن أبرز صفات ممارس الكراتي مرونة وقوة العضلات والتوافق العضلي العصبي وسرعة التلبية ، ولا يقف هذا الفن على الحركات الجسمانية بما فيها من عنف وهدوء ، إنما يتعداها إلى الفكر فينميّه ويطوره ، وإلى النفس فيربي فيها الثقة والجرأة ، كما يدعم الشجاعة والتحكم في الإحساس والشعور لدى الأفراد ، ومن مميزات فن الكراتي أنه ليس مقصورا على مرحلة سنية معينة ، بل انه يناسب جميع الأعمار ويستطيع أن يمارسه الصغار والكبار .

وفن الكراتي الحديث يعد فنا للدفاع عن النفس وممارسة هذا الفن لا يستخدم أي نوع من الأسلحة بل يستخدم يده وقدمه العاريتين عن طريق الضرب باليد والركل بالقدم ولاعب الكراتي الذي اكتسب فيه خبرة طويلة يستطيع أن يدافع عن نفسه ضد عدة أشخاص .

إذا الكراتي الحقيقي هو بذل الجهد داخليا لتدريب العقل على تطوير الوعي الصافي الذي يمكن الفرد من مواجهة العالم بشكل واقعي ، وفي نفس الوقت تطويره للقوة العضلية خارجيا ، أما التواضع فهو أمر ذو أهمية جوهرية ، بل يقال بأن الإنسان المغرور ليس إنسانا مؤهلا لتعلم الكراتي ، وعلى الطالب أن يكون مستعدا لتقبل النقد من الآخرين ومستعدا كذلك للاعتراف فورا بأنه تعوزه المعرفة ، بدلا من التظاهر بأنه يعرف ما لا يعرفه الآخريين .

### 6-2 الغرض من الممارسة :

إن الغرض من ممارسة لعبة الكراتي ليس فقط الدفاع عن النفس ، وإنما لتحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها :<sup>1</sup>

#### 6-2-1 الأهداف القريبة :

\* البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة وتحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية

\* اختصار الجهد الجسمي والنفسي "تحسين مردود الفعل".

\* الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها.

<sup>1</sup> - غربي عبد الكريم : كراتي دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية ، دار السلام ، الجزائر ، 1999، ص 47 .

\* تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث.

\* تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة - الثقة بالنفس - الحلم - الصبر التحكم في الذات ...).

### 6-2-2 الأهداف البعيدة:

\* يهدف الكراتي إلى التعرف عن الذات والتدبير في النفس والتصالح معها، والوقوف على إعجاز الجسد قدرته.

\* تنمية التوافق الجسدي الروحي النفسي أو تحديد الروح من جاذبية الجسد تنمية تلك الروح الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية.

\* تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي<sup>1</sup>.

### 6-3- التقنيات القاعدية في الكراتيه:

ونذكر من هذه التقنيات ما يلي:

- \*تسوكي - وازا (TSUKI-WAZA)

وهي الضربات الهجومية المستخدمة باليد، والموجه أساسا للخصم قصد إلحاق الأذى به.

- \*داشي - وازا (DASHI-WAZA)

وهي الوضعيات الإرتكازية التي يعتمد عليها الرياضي، ليتحرك وفقها منفذا هجوماته، أو دفاعاته المختلفة.

- \*قيري - وازا (GIRI-WAZA)

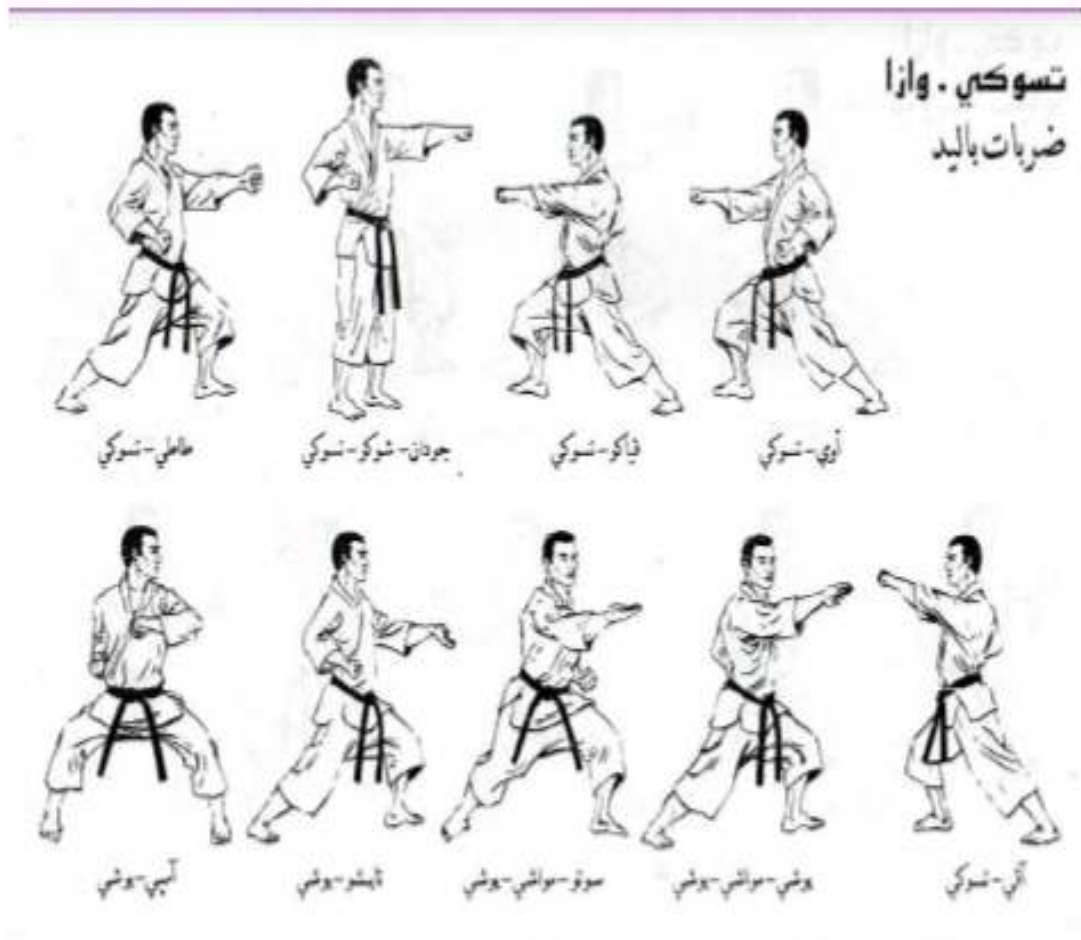
وهي الضربات المنفذة بالرجل سواء كانت هجومية أو دفاعية.

- \*يوكي - وازا (UKI-WAZA)

وهي الحركات الدفاعية المنفذة باليد، لصد هجومات الخصم.

وهناك تقنيات أخرى غير التي ذكرت سابقا، منها ما يتّخذ بالأطراف العلوية، ومنها ما ينفذ بالأطراف السفلية.

الشكل رقم (02): يوضح التقنيات الأساسية في رياضة الكراتيه



<sup>1</sup> غربي عبد الكريم: المرجع السابق، 47.

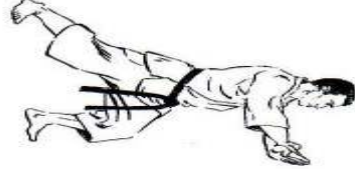
يو كوي - وازا  
توقيف الضربات باليد



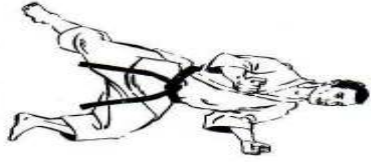
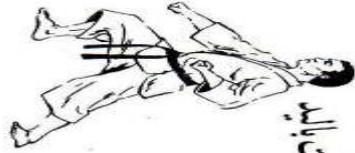
شيو-كوي



جوجي-كوي



فيلان-ازاي



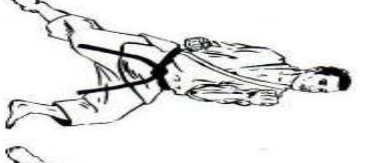
كاري-كوي



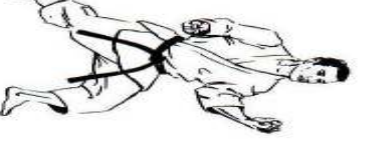
جوانان-آبي-كوي



موزوي-كوي



سوزو-كوي



هوشي-كوي

كيبين - وازا ضربات بالرجل



هوكو-هوي-ككوي



هبي-هوي-كايبي



هبي-هوي



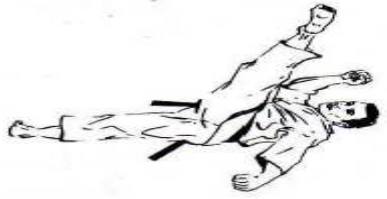
هبي-هوي-ككوي



بيكاروي-هوي-كوي



أورا-هواشي-هوي



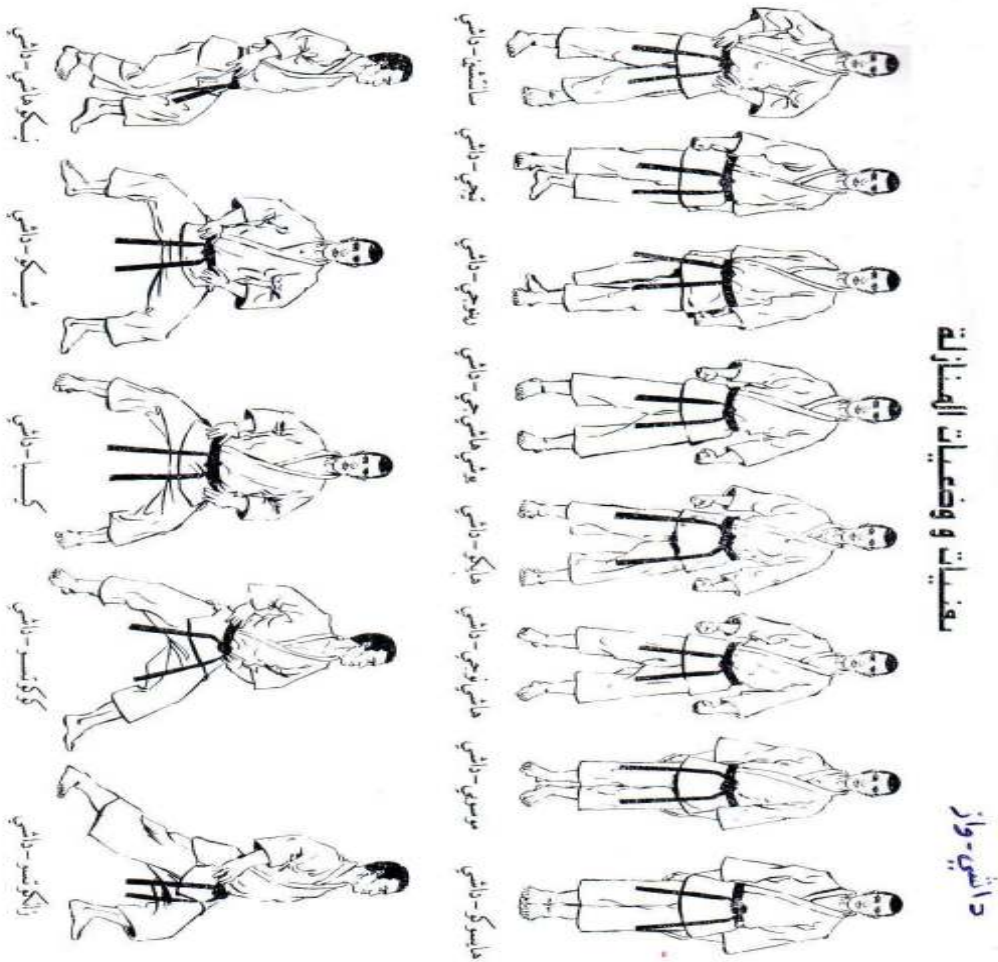
هواشي-هوي



يوشورو-هوي-ككوي



هوكو-هوي-كايبي



#### 6-4 أهمية تعلم الكاراتي :

بقدر ما تعتبر الكاراتي نظاماً للدفاع عن النفس فهي أيضاً تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكاراتي وهي كالتالي :

#### أولاً: أهمية ممارسة الكاراتيه للبالغين:

بما ان رياضة الكاراتيه لا ترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاول لعبة الكاراتيه بدءاً من سن الخامسة مادام أن الشخص قادر على ذلك.

- التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية (التنفس، حركة الجسم ، الوقفة ، الاصطفاف، التفكير والحفظ، التركيز والانتباه، المرونة ، التحمل ، التوازن ، التناسق).
- السيطرة والتحكم في الجسم (تشكيل برامج حركية في المخ).
- تطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئاً ومرناً في مواجهة الضغوط .
- تنمية الوعي والحساسية تجاه الآخرين والتنبؤ بسلوكياتهم .

- تنمية القوة الداخلية (الدافعية) والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة.<sup>1</sup>

وللكاراتي فوائد يمكننا تلخيصها في النقاط التالية:

أ - تؤدي الى المرح الجسمي والمتعة الجسدية.

ب - إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط.

ج - تساعد على النمو الجسمي المتكامل.

د - تساعد على اجتياز سن مطلع الفتوه.

ومن الجانب الاجتماعي رياضة الكاراتيه تربي فالمرهق روح التضامن والتعاون بحيث يربطه

علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا

يجد لها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي.<sup>2</sup>

7- أقسام رياضة الكاراتي :

وينقسم إلى قسمين :

7-1 الكاتا :

7-1-1 المعنى اللغوي :

كلمة كاتا تعني : الشكل وكلمة الكاتا اليابانية تحتوي على ثلاث كلمات هي :

كاتا شي KATACHI: تعني الشكل

كياي: KAI تعني القطع

تسوتشي TSUCHI: تعني الأرض

والترجمة الحرفية للكاتا تعني : الشكل الذي يقطع الأرض.

7-1-2 المعنى الاصطلاحي :

وهي عبارة عن سلسلة من الحركات الدفاعية والهجومية تمثل معركة وهمية بين لاعب الكاراتي وعدد

من الخصوم الوهميين بنظام موحد ومتفق عليه دولياً.

ويعرفها الخبير " هير يشترز " : الكاتا هي السيطرة على جميع المصادر الطاقوية البدنية والفكرية التي تنام

عادة في عمق الإنسان .

<sup>1</sup> صلاح أحمد: الكاراتيه (السلسلة الرياضية)، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 2015، ص12.

<sup>2</sup> جميع الحسين وآخرون: دفعية ممارسة الرياضة القتالية الكاراتي دوعند المراهق مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة،



## 7-2 أهداف الكاتا :

- \* الرفع من درجة الاستفاد القصوى باستشعار روح قتالي حقيقي .
- \* زيادة القدرة على التخيل والتصور لأنواع مختلفة من الهجومات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف .
- \* تنمية الثقة بالنفس والاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم .
- \* تنمية السلوكيات الفطرية واستخدامها ، النظر ، السمع ، سرعة الاستجابة .
- \* مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية .
- \* تنمية التفكير التكتيكي <sup>1</sup> .

## 7-3 الكوميتي : المنازلة KUMITE

### 7-3-1 المعنى اللغوي :

KUMI كومي : التقاء ، تلاق ، مواجهة RENCONTRE

TE تي : اليد MAIN

### 7-3-2 المعنى الاصطلاحي :

وهي تعني القتال بين شخصين تمارس فيها حركات باليد أو الرجل أو كلاهما وتعتمد على المرونة والسرعة والقوة .

وهناك قتال من الثبات أي يكون اللاعبان ثابتين حيث يقوم أحدهما بالقتال بحركة معينة ويقوم الآخر بصدها ، وقاتل آخر وهو قتال حر يقوم فيه اللاعبان بالقيام بحركات حرة في مناطق محددة ، وفي المباراة الرسمية تحدد بزمان معين فالكوميتي هو هدف الكاراتي الحقيقي فهو يعتبر قتال لتطبيق ما تعلمته في الكاتا لذلك يبدأ لاعب الكاراتي في الدخول لقسم الكوميتي بعد الحزام الأخضر والبرتقالي إذا أثبت كفاءته<sup>2</sup>.

## 7-4 أهداف الكوميتي :

- \* الإدراك الجيد للذات والخصم .
- \* فرصة تطبيق جميع المهارات الفنية الدفاعية والهجومية.
- \* مراقبة التنفس وامتحان قدرة التحمل والمقاومة.

<sup>1</sup> مريسترز : كراتي دو - كاتا ، ب ط ، الاسكندرية ، 1987 ، ص 27 .

<sup>2</sup> www.DVD 4ARAB .COM. 26.02.2022.16:00

\* تنمية الذكاء والاعتماد على النفس .

\* تكوين الشجاعة والثقة بالنفس .

\* تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات .

\* تقبل الخسارة وتكوين الروح الرياضية <sup>1</sup>.

### 8- مسابقات الكاراتي دو :

إن مسابقات الكاراتي الرياضي تتضمن نوعين ولكل مسابقة لها خصائصها :

### 8-1 مسابقات الكاتا "القتال الوهمي" :

تستعمل في هذه المسابقة نوعين من البطولات وفقا لعدد المشاركين :

### 8-1-1 البطولة الفردية :

متسابق أو متسابقة ضد متسابق آخر وهذا يمكن للمتسابق أن يمثل باسم ناديه أو باسم المنطقة أو باسم الدولة وتسمى البطولة الفردية بذلك المسمى ، مثل بطولة الجمهورية الفردية -كاتا- البطولة وفقا للجنسين فيذكر ذكور وإناث .

### 8-1-2 بطولة الفرق :

ويشترك فريق مكون من ثلاث متسابقين يمثلون ناديتهم أو المنطقة التابعين لها أو لدولة.. الخ ويؤدون معا وفق لشروط أحد الجمل الحركية سواء الإيجابية أو الاختيارية أو المتقدمة .  
مثال : البطولة الجمهورية فرق -كاتا - يمكن أن يشارك فيها الرجال والإناث كل على حدى .

### 8-2 مسابقات الكوميتي "القتال الفعلي" :

يشمل هذا النوع من المسابقات نوعين من البطولات وفقا لعدد المشاركين

### 8-2-1 البطولة الفردية :

ويشترك متسابق في وزن واحد من الأوزان المصنفة دوليا وهي سبعة أوزان للرجال "75،70،65،60،80" كلغ ، فوق "80كلغ" الوزن مفتوح .

وفي بعض البطولات يمكن أن تقرر اللجنة المنظمة اشتراك اللاعب في وزنه وفي الوزن المفتوح أما في بطولة الفردي كيميبي إناث فهناك ثلاثة أوزان "53، 60" ، فوق "60كلغ".

<sup>1</sup> غربي عبد الكريم : مرجع سابق ص 115.

**8-2-2 بطولة الفرق :**

يشترك الفريق الخاص بالهيئة بعدد لاعبين فردي قد يكون ثلاث أو خمس لاعبين أو يزيد الى سبعة وفقا لشروط اللجنة المنظمة للبطولة ويشارك فيها الرجال فقط .

**ملاحظة :** زمن المباراة الرسمية بطولة الكيميتي يكون دقيقتين للناشئين والناشئات والإناث ، أو ثلاث دقائق للذكور والرجال ويمكن أن تزيد الى خمسة دقائق طبقا لشروط اللجنة المنظمة للبطولة.<sup>1</sup>

**9- قوانين التحكيم في الكراتي****9-1 مسابقات الكوميتيه****9-1-1 منطقة اللعب : وتتمثل فيما يلي**

- تكون مسطحة وخالية من أي عوائق .  
- تكون مربعة ، ويتكون الملعب من مربع ضلعه 8م مع إضافة 2م من كل جانب كمنطقة أمان واضحة.

- يرسم خطان متوازيان طول كل واحد منهما 1متر يتعامدان مع خط وقوف الحكم ويكون بعد كل من الخطين عن منتصف الملعب متر ونصف وذلك لوقوف اللاعبين المتنافسين .

- يرسم خط بطول نصف متر على مسافة 2 م من منتصف الملعب ويكون مكان وقوف حكم المباراة.

- يجلس الحكام في منطقة أمان، أحدهم مقابل الحكم الرئيسي، والاثنين الآخرين كل منهما خلف أحد المتنافسين، وكل حكم مجهز بعلمين أحمر وأزرق.

- يجلس الحكم العام **كانسا** arbitrator إلى طاولة صغيرة خارج منطقة الأمان خلف الحكم الى اليسار مجهز بعلم أحمر أو إشارة و صفارة .

- يجلس مراقب التسجيل **scoresupervisor** إلى طاولة التسجيل بين المسجل **scorekeeper** والميقاتي **time keeper**

- مسافة متر واحد في آخر منطقة اللعب يجب أن تكون بلون مختلف عن اللون الداخلي

**9-1-2 المتنافسين :**

- يجب على اللاعبين ارتداء بذلة الكراتي **karategi** ليس بها أي إعلانات أو شعارات فقط شعار الدولة أو العلم التابع له ويجب وضعه على الجانب الأيسر للجاكيت بحجم لا يزيد 10سم 2

<sup>1</sup> حاشي الزوبير : متطلبات الفيزيولوجية للكراتي كيميتي ،متعدد الطبعات ،القااهرة، ،1997 ،ص97.

- أحد المتنافسين يرتدي الحزام الأحمر aka والآخر حزام أزرق ao.
- الحفاظ على الشعر نظيفا وقصيرا ويسمح بماسك الشعر للسيدات في الكاتا .
- وافي الأسنان إجباري .
- يجب أن يرتدي اللاعبين القفاز أحمر أو أزرق .
- بالنسبة للسيدات يسمح بارتداء تي شورت تحت الجاكييت .
- يسمح بواقى قصبه الساق وواقى المشط .
- يمنع استخدام النظارات الطبية ويسمح باستخدام العدسات اللاصقة الناعمة على مسؤولية المتنافس .
- استخدام أربطة الجرح ويجب أن يصدق من استشارة الطبيب الرسمي <sup>1</sup>.

### 9-2 الحكام :

- على الحكام ارتداء الملابس الرسمية المحددة من قبل لجنة التحكيم وهو مايلي :
- \* جاكييت أزرق ب 2 أزرار فضي .
  - \* قميص أبيض بأكمام قصيرة .
  - \* بنطلون رمادي فاتح بدون أي ثنيات بالأرجل.
  - \* جوارب أزرق غامق أو أسود وحذاء أسود خفيف بدون كعب .

### 9-3 مدة المباراة :

- يقدر زمن المباراة الكوميتية بثلاث دقائق بالنسبة للاعبى الدرجة الأولى من الذكور "بالنسبة للفرق والأفراد " ودقيقتان للإناث والأشبال والأواسط .
- يبدأ التوقيت عندما يعطي الحكم اشارة البداية ويوقف الميقاتي حسب الزمن في كل مرة ينادي فيها الحكم بكلمة يامي "yame"
  - على مراقب الوقت إعطاء إشارات واضحة عن طريق الجرس القرصي أو الكهربائي موضحا أنه بقي من زمن الجولة 30 ثانية أو " انتهى الوقت "وتدل عبارة انتهى الوقت على نهاية المباراة.

### 9-4 تسجيل النقاط:<sup>2</sup>

أ- النقاط كالتالي :

<sup>1</sup> WWW.FFKAMA.FR.14.02.2022.10:30.

<sup>2</sup> الفدرالية الجزائرية للكراتي دو والتايكواندو والكوشيكي , منشورات قانون التحكيم في الكتا والكيميبي .2005.ص07-08

\* سانبون sanbon ثلاث نقط.

\* نيهون nihon نقطتان .

\* ايون ippon نقطة واحدة.

ب- تمنح النقطة عندما يتم تنفيذ الضربة وفقا للمعايير الفنية التالية :

\* الأداء الجيد وفقا للمقاييس الفنية المقررة good form

\* السلوك الرياضي

\* التطبيق الحيوي الفعال

\* الإدراك والتركيز والتيقظ

\* التوقيت الجيد

\* المسافة الصحيحة

3- تقتصر الهجمات على المناطق التالية :

الرأس - الوجه - الرقبة - الصدر والظهر - الأجناب

**9-5 الأفعال الممنوعة:**

يوجد فئتان للأفعال الممنوعة: فئة 1 - فئة 2

**9-5-1 الفئة 1 category 1**

\* الأساليب التي تؤدي الى الاحتكاك المفرط

\* الأساليب التي يتم فيها لمس الحلق

\* الهجوم على الأذرع والقدمين والخصيتين ومشط القدم

\* الهجوم على الوجه بأحد الأساليب المفتوحة

**9-5-2 الفئة 2 category:**

\* التظاهر أو المبالغة في الإصابة

\* تكرار الخروج خارج منطقة الجوقاي

\* تعريض المنافس نفسه للخطر

\* تضييع الوقت

\* المسك أو الرمي بغير أساليب الكراتي

\* الهجوم بالرأس أو الكوع أو الركبة

\* التحدث مع الخصم أو استفزازه وعدم طاعة الحكم والقيام بتصرفات غير لائقة

### 9-6 معايير اتخاذ القرارات في مسابقة الكاتا :

يجب أداء الكاتا بمهارة مع إظهار الفهم الجيد للمبادئ التقليدية لمحتويات الكاتا ويجب على القضاة "3

+مراقب المباراة " الانتباه الى :

\* الأداء الواقعي بمعاني الكاتا

\* فهم الأساليب المستخدمة "bunkai"

\* التوقيت الجيد ، الإيقاع والسرعة ، التوازن ، تركيز القوة "kime"

\* استعمال التنفس الصحيح والمناسب لدعم القوة

\* الوقفات والوضعية الصحيحة

في الدور الأول يشطب المتنافس الذي يعدل في الكاتا والمتنافس الذي يتوقف أثناء الأداء أو يقوم بأداء

كاتا مختلفة عن التي أعلن عنها يتم اعتباره مشطوبا.<sup>1</sup>

أ- تمنح ثلاث نقاط (سانبون ) كالتالي :

- ركلات في منطقة الجودان

- قذف الخصم أو سحب رجل الخصم يتبع ذلك ضربة فنية لإحراز نقطة

ب- تمنح نقطتان (نيهون ) كالتالي :

- ركلات في منطقة الشودان

- الركلات المسددة الى الظهر

- هجوم مركب باليد لأكثر من أسلوب، بحيث يحرز كل أسلوب بموجبها نقطة صحيحة

- الإخلال بتوازن الخصم وإحراز نقطة

ج- تمنح النقطة الواحدة (ايبون ) كالتالي :

- اللكمات المسددة الى منطقة الشودان أو الجودان

- أي تسديدا بأسلوب يوشي "uchi"

<sup>1</sup> FKAMAREGLEMENT, DARBITRAGE, France, 2005, P06.

د- يتم احتساب الضربة الفنية الفعالة التي تحدث في نفس الوقت الذي تصدر فيه الإشارة بإنهاء الجولة ولا تحتسب الضربة الفنية حتى لو كانت فعالة عندما تحدث يعد الأمر بايقاف أو توقف الجولة نقطة، ويمكن احتساب الجزاء على المتنافس المخالف .

هـ- لا يتم احتساب أي ضربة فنية ، حتى وان كانت صحيحة من الناحية الفنية إذا حدثت ، عندما تكون المنافسات خارج الملعب غير أنه حدث بين أحد المتنافسين ضربة فنية فعالة عندما لا يزال داخل حلبة المنافسة وقبل أن ينادي الحكم بكلمة يامي فان احتساب الضربة الفنية نقطة .

و- لا يتم احتساب الضربة الفنية الفعالة لإحراز نقطة تحدث من كلا المتنافسين في وقت واحد للمتنافس الذي يكون في جانب أيوشي الآخر .

ز-يسمح باستخدام أساليب المسك والرمي بشرط أن يسبقها هجوم بأحد أساليب الكراتي ويمكن استخدام المسك والرمي في حالة الهجوم المضاد يعد الدفاع ضد أحد أساليب الخصم .

س- لأسباب السلامة تمنع أنواع الرمي التي يتم فيها رمي الخصم بدون أن يتم تثبيته أو يرمي بطريقة خطيرة أو أن تكون نقطة المحور أعلى مستوى من الوسط ويعد من المخالفات وسيصدر بشأنه إنذارا أو جزاءا.

ع- وتشمل الاستثناءات الحركات الفنية لسحب الساق العادية في لعبة الكراتي التي لا تتطلب الإمساك بالخصم عند تنفيذ الضربة مثل ضربة دي أشي وما الى ذلك من حركات ، وبعد تنفيذ الرمية يسمح الحكم للمتنافس بثانيتين أو ثلاث ثوان يحاول خلالها القيام بتكنيك لإحراز نقطة .

ف- الموقف الرياضي هو أحد مكونات الأداء الجيد ويشير الى عدم الموقف الماكر <sup>1</sup>.

### المتطلبات الهوائية واللاهوائية في الكراتي كوميتيه:

إعتبارا لكون الكوميتي كراتي بنية متكاملة من آداءات متناوبة عالية الشدة ومنخفضة /تلعب القدرات الهوائية واللاهوائية دورا هما في تحديد مستويات الأداء وأيضا في البرمجة الدقيقة للمحتويات التدريبية، نظريا ومن خلال بحوث أجريت على مستويات عديدة إتفقت على الأهمية والهيمنة الكبيرة للنظام الهوائي الأوكسيدات بالدرجة الاولى ثم يليه النظام اللاهوائي الغير لكتيكي atp pcr والنظام اللاهوائي اللكتيكي بدرجة اقل أو له دور ثانوي لكن لا نغفل أهميته خلال الكثافة التنافسية وخاصة في البطولات العالية المستوى حيث لا تكون فترات إسترجاع كافية ،إذن النظام الهوائي يلعب دور مهم ويجدر الإشارة إليه وهو

<sup>1</sup> - WWW.DVD.ARAB.COM.12.02.2022.11:00.

الإسترجاع المثالي للطاقة la resynthèse d'énergie خلال فترات توقيف الحكام أو الراحة أو إنخفاض إيقاع المنازلة أو اللعب وذلك لإعادة تشكيل الطاقة السريعة atp pcr وهذا يدخل ضمن عمليات فزيولوجية أو كيميائية فيما يميز العمل المتناوب بتدخل نواقل ومخزونات الاكسجين O2 كالهيموقلوبين في الدم والميوقلوبين في العضلات الذي يلعب دور هام خلال التناوبية في الاداءات العالية الشدة التي تليها اداءات بشدة متوسطة أو ضعيفة أو أقل من العالية دون أن ننسى إقتصاد الجهد ومقاومة التعب...إخ.

يمثل نظام إنتاج الطاقة الهوائي حوالي 75% من إجمالي إنتاج وتكاليف الصرف الطاقوي ويمثل نظام atp pcr اللاهوائي الغير لبني بنسبة تليها حوالي 15 إلى 20 % وبمشاركة ثانوية من 5 إلى 10 % من الجلكرة اللاهوائية اللكتيكية وذلك بإجمالي طاقة قدر ب 334 كيلو جول وسجل النظام الهوائي حوالي 250 كيلو جول + - 10 كيلوجول أي حوالي 60 كيلو كالوري خلال منازلة واحدة ل 03 دقائق، كمتوسط. إذن وبالنظر لنسب الإستهلاك الأقصى للأكسجين لتأكيد ذلك سجلت 34.9 إلى 41.3 ملل/كغ/1دقيقة مما يؤكد وبقوة مساهمة النظام الهوائي بنسب عالية للتمويل الطاقوي <sup>1</sup>.

<sup>1</sup> شعباني حلمي، كيف تحسن الأداء ، ديسمبر 2015، ص14.

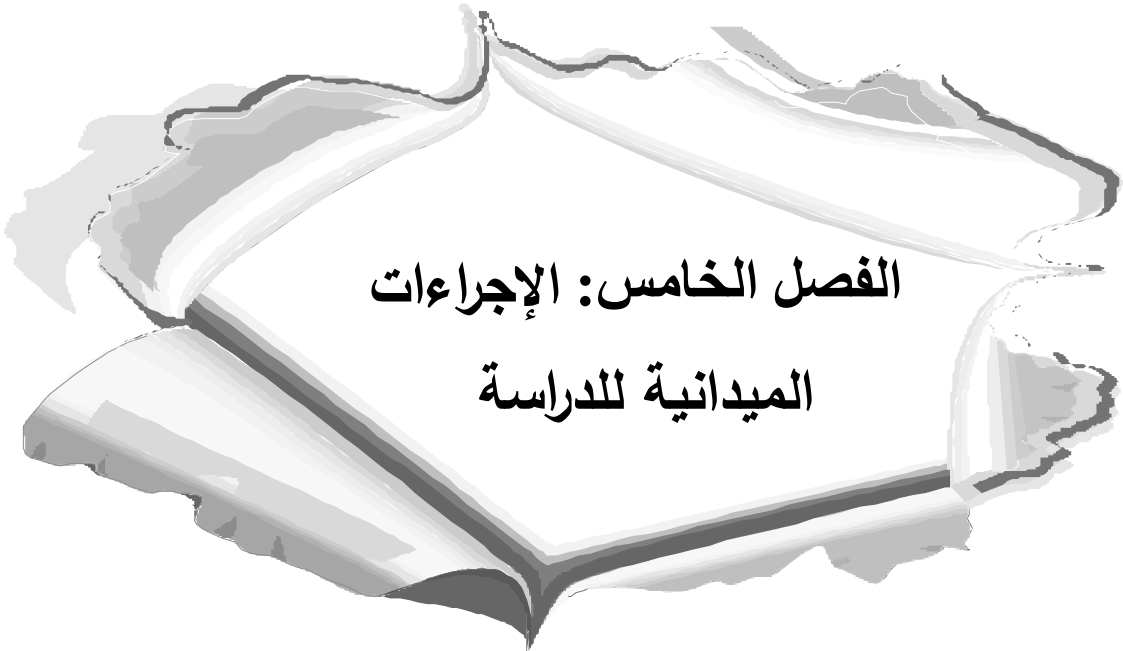


## خلاصة:

من خلال ما قدمناه من توضيحات وعروض شملت تاريخ وفلسفة هذا الفن العريق والراقي بأسلوب مبسط إلا أنه يمكننا القول أن رياضة الكاراتي رياضة تقليدية عريقة أصبحت حقيقة، لا بد من الاعتراف بأهميتها وفهم مبنعها الحقيقي ، بأنها رياضة أسسها ومبادئها التربية الروحية والتحكم في الذات منذ نشأتها الى وقتنا الحالي .



الجانب التطبيقي



الفصل الخامس: الإجراءات  
الميدانية للدراسة

تمهيد:

إن طبيعة الإشكالية المطروحة في هذه الدراسة تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لدى تم القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية، وللقيام بالبحث الميداني توجب على الباحثين وضع بعض الأسس التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة علمية، وهذا ما سيتم توضيحه في هذا الفصل.

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعرف الدراسة الاستطلاعية بأنها "تهدف إلى اختبار وتجريب الأداة التي سوف يستخدمها الباحث ومدى صلاحيتها وصدقها وثباتها حيث يعتبر هذا التجريب صورة مصغرة عن البحث".<sup>1</sup> وقد تم إجراء دراسة استطلاعية وفقا للآتي:

- يوم 27 جانفي قام الباحث بخطوات تمهيدية، وكان الهدف منها العمل على وضع الأطر المنهجية والقيام بوضع التسهيلات والتحدث مع رئيس النادي.

- يوم 03 فيفري قام الباحث بتجربة مصغرة على 06 لاعبين من نفس مجتمع الدراسة بغية التأكد من مدى صلاحية الأداة.

حيث تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية للدراسة، وكان الهدف من إجراء هذه التجربة الاستطلاعية هو تحديد الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية) ومن أجل ذلك قام الباحث بإجراء الاختبار الأول يوم 03 فيفري وتم إعادة الاختبار بعد سبع أيام وذلك يوم 10 فيفري.

### 2- منهج الدراسة:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وقد تم تحديده انطلاقا من الهدف الذي يتلاءم والمنهج التجريبي، كما تم الاعتماد على التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك بقياسها قياسا قبليا وقياسا بعديا (بعض تعريضها للمتغير المستقل الذي يمثل في دراستنا البرنامج التدريبي) ودراسة الفرق بين القياسين في الاختبار الإحصائي T يثبت أو ينفي الفرضيات المقترحة.

### 3- مجتمع الدراسة:

يمثل مجتمع البحث جميع وحدات الظاهرة التي يراد تطبيق الدراسة عليها وفق المنهج المناسب لها، وقد تكون مجتمع هذه الدراسة من أندية الكاراتي دو لولاية جيجل لدى الناشئين.

### 4- عينة الدراسة:

بلغت عينة البحث 16 ناشئ، وقد تم اختيارها بالطريقة القصدية، وتمثلت في ناشئي نادي دار الشباب زعموش بلدية الطاهير.

<sup>1</sup> - خالد يوسف العمار: أبعديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية، دار الإعمار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015، ص 95.

وقد تم الاعتماد على مجموعة تجريبية واحدة متكونة من 16 لاعبا بعد أن تم إبعاد 06 لاعبين المستخدمين في التجربة الاستطلاعية، وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة ستة أسابيع بواقع حصتين في الأسبوع.

#### 4-1- خصائص العينة:

تم وصف أفراد العينة من خلال حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من متغيرات السن، الطول، الوزن، والجدول رقم (07) يبين ذلك:

المؤشرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن (سنة)	16.06	0.77	16	0.243
الطول (سم)	174.06	7.12	176	-0.816
الوزن (كغ)	65.25	5.14	65.5	-0.146

الجدول رقم (02): يبين تجانس العينة لمتغيرات السن، الطول والوزن.

ومن الجدول يتضح أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن العينة متجانسة في متغيرات السن، الطول والوزن.

#### 5- مجالات الدراسة:

وقد تمثلت مجالات هذه الدراسة فيما يلي:

##### 5-1- المجال المكاني:

أجريت الدراسة الاستطلاعية وكذلك الاختبارات المعتمدة والبرنامج التدريبي على مستوى دار الشباب زعموش بلدية الطاهير.

##### 5-2- المجال البشري:

تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفتم الدراسة ناشئي نادي دار الشباب زعموش بلدية الطاهير، حيث بلغ عددهم 16 لاعبا كمجموعة تجريبية واحدة.

### 3-5- المجال الزمني:

الجانب النظري: بدأت الدراسة الفعلية بعد اختيار الأستاذ المشرف وضبط العنوان، وكان ذلك في أواخر شهر أكتوبر، لنشر بعد ذلك في عملية جمع المادة العلمية من مذكرات وكتب.  
الجانب التطبيقي: امتد من بدايات شهر فيفري 2022 إلى منتصف شهر ماي من نفس العام.

### 6- متغيرات الدراسة:

حيث تكونت هذه الدراسة من متغيرين و هما: المتغير المستقل والمتغير التابع.

#### 6-1- المتغير المستقل:

و هو 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 المبحوث.<sup>1</sup> و المتغير المستقل في هذه الدراسة هو البرنامج التدريبي.

#### 6-2- المتغير التابع:

"هو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله".<sup>2</sup> والمتغير التابع في هذه الدراسة هو مداومة القوة ومداومة السرعة لدى ناشئي الكاراتي.

### 7- الأسس العلمية للاختبار:

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الإختبارات قام الباحث بإخضاع الإختبارات إلى الأسس العلمية لها، وذلك من خلال حساب الصدق، الثبات وموضوعية الإختبارات.

#### 7-1- صدق وثبات الاختبار:

ويعني مدى اتساق الاختبار أو مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس<sup>3</sup>، فقد قام الباحث بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 06 ناشئين والتي تم استبعادهم فيما بعد وذلك بتاريخ 2022/02/03 وأعيد الاختبار بعد أسبوع على نفس العينة يوم 2022/02/10 وفي نفس الظروف، ثم قام الباحث بحساب ثبات الإختبار بمعامل الارتباط بيرسون ببرنامج Excel، أما الصدق فهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة و من ثمة فإن

<sup>1</sup> موريس أنجرس، ترجمة: بوزيد صحراوي و آخرون: منهجية البحث العلمي في العلم الإنسانية (تدريبات علمية)، دار القصة، الجزائر، ط2، 2006، ص169.

<sup>2</sup> بوداود عبد البمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدني والرياضي، مرجع سابق، ص129.

<sup>3</sup> ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية، مرجع سابق، ص144.

الدرجات الحقيقية هي الميزان أو المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار، حيث أن ثبات الاختبار يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة التي أجري عليها في الاختبار أول الأمر، لذا كانت الصلة وثيقة بين الثبات و الصدق الذاتي شريطة أن يحسب الثبات بأسلوب الاختبار و إعادة الاختبار و الصدق الذاتي يحسب بالمعادلة التالية:

$$\text{الصدق الذاتي: } \sqrt{\text{الثبات}}^1$$

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية أن معاملات الارتباط للصدق عالية ونقي بأغراض الدراسة، والجدول التالي يوضح معاملات الصدق والثبات للاختبارات الدراسة:

مستوى الدلالة	معامل الثبات	R-test		Test		حجم العينة	الإختبارات المقترحة	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.05	*0.932	*0.868	0.75	11	0.82	10	6	الانبطاح المائل من الوقوف
	*0.998	*0.997	4.23	80	4.38	80.83		الاختبار الاسترالي

الجدول رقم (03): يبين معامل ثبات الإختبارات المقترحة.

من خلال الجدول رقم(08) يتضح أن هناك علاقة ارتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة ونقي بأغراض الدراسة، مما يؤكد صدق وثبات الاختبار.

### 7-3- الموضوعية:

تعتبر الموضوعية قيام الباحث بالتعامل مع الأشياء و الظواهر على أنها أشياء و ظواهر مستقلة عن ذاته و محاولة التحرر من كافة النواحي الانفعالية و المواقف الذاتية من خلال الابتعاد عن الأحكام الذاتية و النزوات الشخصية و الالتزام بالحياد الأخلاقي والابتعاد عن الآراء والأحكام المسبقة<sup>2</sup>. وبما أن

<sup>1</sup> محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2004، ص39.

<sup>2</sup> يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه -أقسامه-أساليبه الإحصائية، مرجع سابق، ص242.



الباحث استخدم إختبارات لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة، وأن وحدات قياس الإختبارات واضحة (الثانية والمتر والسنتيمتر)، فإن ذلك يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للإختبارات.

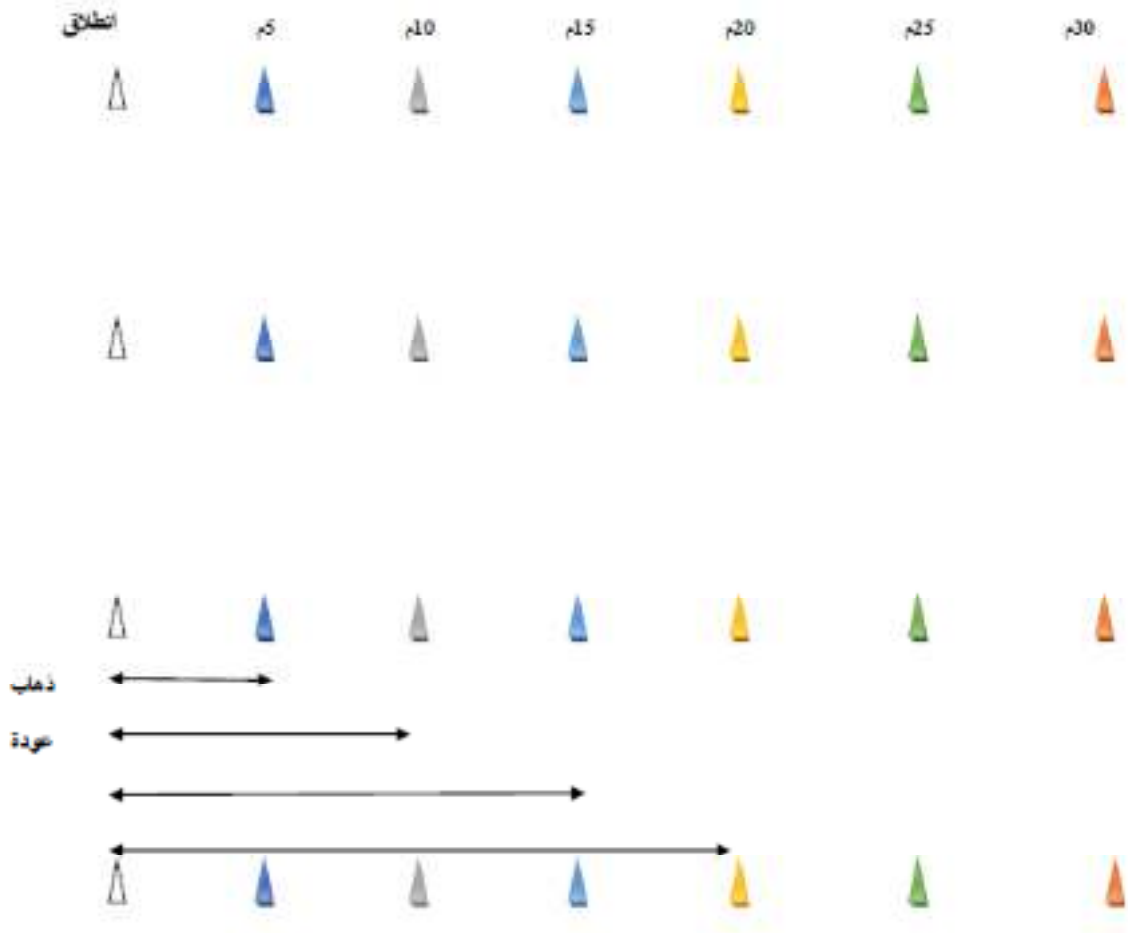
### 8- الإختبارات المستخدمة:

#### 8-1- الإختبار الأسترالي<sup>1</sup>.

-الغرض من الإختبار: تقييم القدرة اللاهوائية الحمضية: وهذا باعتبار أن العمل على عنصر مداومة السرعة يكون بالاعتماد على إنتاج الطاقة اللاهوائية الحمضية.

- وصف الإختبار: لكل لاعب رواق خاص به بأقماع تختلف ألوانها في كل خط لتسهيل معرفة المسافة المقطوعة. الجري ذهاباً و إياباً لأكبر مسافة ممكنة لمدة 30 ثانية بزيادة تقدر ب 5 أمتار بعد كل ذهاب وإياب.

عند صافرة النهاية يتوقف اللاعب في مساره في مكانه حتى يتمكن المختبر من القيام بقياس المسافة الأخيرة التي لم تكتمل إلى أقرب متر سواء ذهاباً أو إياباً.



الشكل رقم (04): يمثل كيفية إجراء الإختبار الأسترالي.

<sup>1</sup> Brian MacKenzie : 101 performance evaluation tests, London, 2005, p174 .

- التسجيل: يقوم اللاعب ب 6 تكرارات ب 30 ثانية لكل تكرار و براحة لمدة 35 ثانية بين كل تكرارين.

حساب المسافة الإجمالية المقطوعة خلال جميع التكرارات الست، بما في ذلك المسافة المقطوعة في آخر رحلة عودة كاملة:

مثال : في حالة توقف اللاعب في عودته من المكوك 25 م بين الخطوط 20 م و 15 م وعلى مسافة 1م من هذا الأخير يتم حساب المسافة كالتالي:  $2 \times 5 + 2 \times 10 + 2 \times 15 + 2 \times 20 + 1 \times 25 + 9$  (المسافة بين خط 25 م و بين نقطة توقفه ) = 134 م.<sup>1</sup>

بعد ذلك يتم تقييم النتائج.

حسب كازورولا فإنه يمكن التقييم بثلاث طرق:

1- أكبر أداء ممكن خلال 30 ثانية (أكبر مسافة مقطوعة خلال 30 ثانية) والذي يعطي تقديراً لقوة التمثيل الغذائي اللبني.

2- المسافة الإجمالية المقطوعة والمرتبطة بال VMA والذي يجعل من الممكن أيضاً تقييم أقصى قوة هوائية.

3- مؤشر التحمل اللبني وهو إما الفارق بين أطول مسافة مقطوعة وأقصر مسافة يتم قطعها خلال ستة تكرارات، أو نسبة الأقصر إلى أكبر مسافة. حيث أنه كلما كانت النسبة أقرب إلى 100، كلما كان التحمل اللاهوائي أفضل.

وانطلاقاً مما سبق فإن أفضل طريقة للتقييم هي الطريقة الثالثة.

## 8-2- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف:<sup>2</sup>

-مواصفات الأداء : في هذا الاختبار يمر الاختبار بالأوضاع التالية:

- الوقوف.
- ثني الركبتين كاملاً مع وضع كفا اليدين على الأرض (سلاميات الأصابع للأمام والكفان باتساع الصدر).
- قذف الرجلين خلفاً للوصول لوضع الانبطاح المائل.
- قذف الرجلين أماماً للوصول للوضع (2).
- الوقوف.

<sup>1</sup> La fédération française de Hockey su Glace ; Protocoles dévaluation des qualités physique des joueurs internationaux , test numero 2 .

<sup>2</sup> محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص250-251.

ويكرر الأداء إلى أكبر عدد ممكن من المرات.

- الشروط:

1- يجب ضمان وصول المختبر إلى نهاية كل وضع من الأوضاع المذكورة في المواصفات بحيث يراعى الآتي:

- في وضع الوقوف تكون الركبتين مفردتين تماماً والجسم مستقيم وعمودي على الأرض.
- في وضع القرفصاء تكون الركبتين مثبتيين تماماً والكفان على الأرض باتساع الصدر.
- في وضع الانبطاح المائل يكون الجسم مفرداً تماماً.

2- يجب عدم التوقف أثناء أداء الاختبار.

3- إذا أنهى المختبر الاختبار دون أن يصل لوضع الوقوف تلغى المحاولة التي بدأها المختبر ولم تستكمل.

4- الأداء إلى أقصى عدد من المرات في 10 ثواني.

- التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها في 10 ثواني.

### 9- الأساليب الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى المؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير والمعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

#### 9-1- المتوسط الحسابي:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

يحسب بالعلاقة التالية:

حيث:

$\bar{x}$  : المتوسط الحسابي.

$\sum x$  : مجموع القيم.

n : عدد الأفراد.

#### 9-2- الانحراف المعياري:

ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن

$$s^2 = \frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

المتوسط الحسابي ويعطى بالعلاقة التالية:

حيث:

$S^2$ : الانحراف المعياري.

$\sum X^2$ : مجموع مربع الدرجات.

$(\sum X)^2$ : مربع مجموع الدرجات.

n: عدد أفراد العينة.

9-3- معامل الارتباط بيرسون:

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار وعلاقته هي:

$$r_{yx} = \frac{\sum (r_1 - \bar{x})(y_1 - \bar{y})}{\sqrt{\sum (r_2 - \bar{x})^2 \sum (y_2 - \bar{y})}}$$

9-4- معامل الالتواء:

ويسمى معامل بيرسون للالتواء Pearsonian coefficient for skewness ويعطى بالعلاقة التالية:

$$Sk = \frac{3(\bar{x} - Md)}{s}$$

9-5- اختبار (T) (Paired Samples T. Test) للعينات المزدوجة:

$$T = \frac{\bar{D}}{sD}$$

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية

$$\bar{D} = \frac{\sum D}{n}$$

وتقييمها تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي

$$s\bar{D} = \frac{sD}{\sqrt{n}}$$

بما أن العينة أقل من 30 فإننا نستعمل صيغة T التالية:

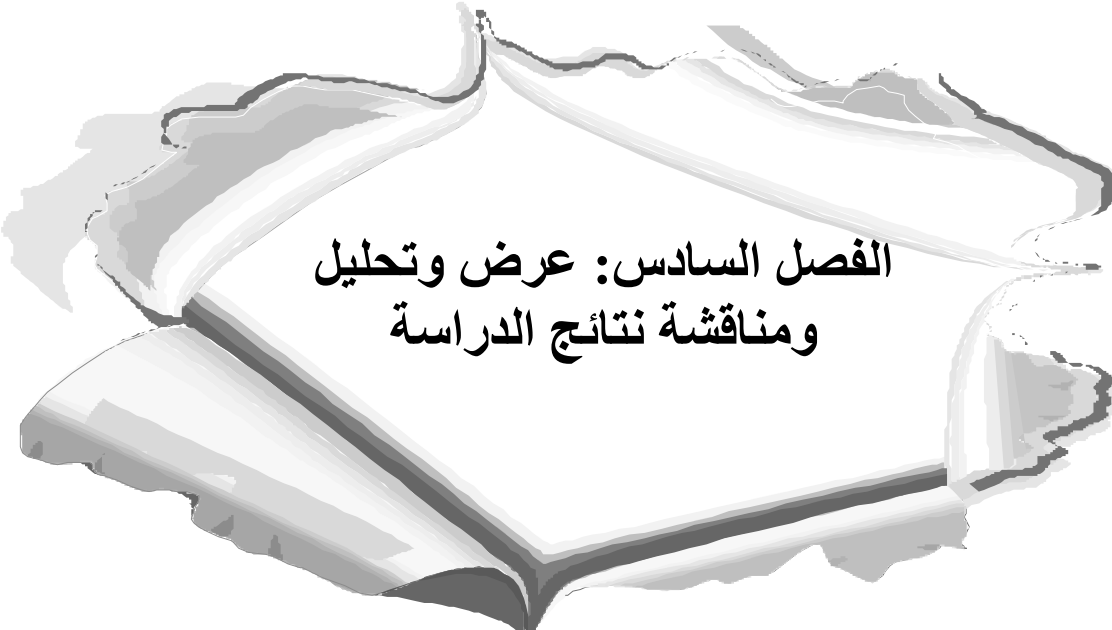
: المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين.

$$sD = \sqrt{\frac{\eta \sum D^2 - (\sum D)^2}{\eta(\eta-1)}} \quad \text{: انحراف المتوسطات للفروق.}$$

\* وقد تم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي في العلوم الإجتماعية النسخة 20 (Spss v20) وبرنامج إكسيل 2007 (Excel 2007) في العمليات الإحصائية.

## خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية وذلك بتحديد المنهج المناسب، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات وعينة ومجتمع البحث وكذا الدراسات الإحصائية، حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى فيه الباحث أن تكون دراسته علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج المتوصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.



الفصل السادس: عرض وتحليل  
ومناقشة نتائج الدراسة

**تمهيد:**

إنه من المعروف أن البحوث العلمية تفرض ضرورة عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها، وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي قد يصل إليها أي بحث علمي وذلك لإزالة الإبهام والغموض عن النتائج المسجلة خلال هذه الدراسة كي لا تبقى مجرد أرقام، بل تحويلها إلى بيانات تسهل قراءتها، ولهذا قام الباحثان في هذا الفصل بدراسة تحليلية لهذه النتائج في جداول ورسومات بيانية لتوضيح التغيرات الواقعة نتيجة هذه الدراسة.



1- عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات

1-1- عرض وتحليل نتائج مداومة السرعة:

الجدول رقم (04): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي في الاختبار الأسترالي.

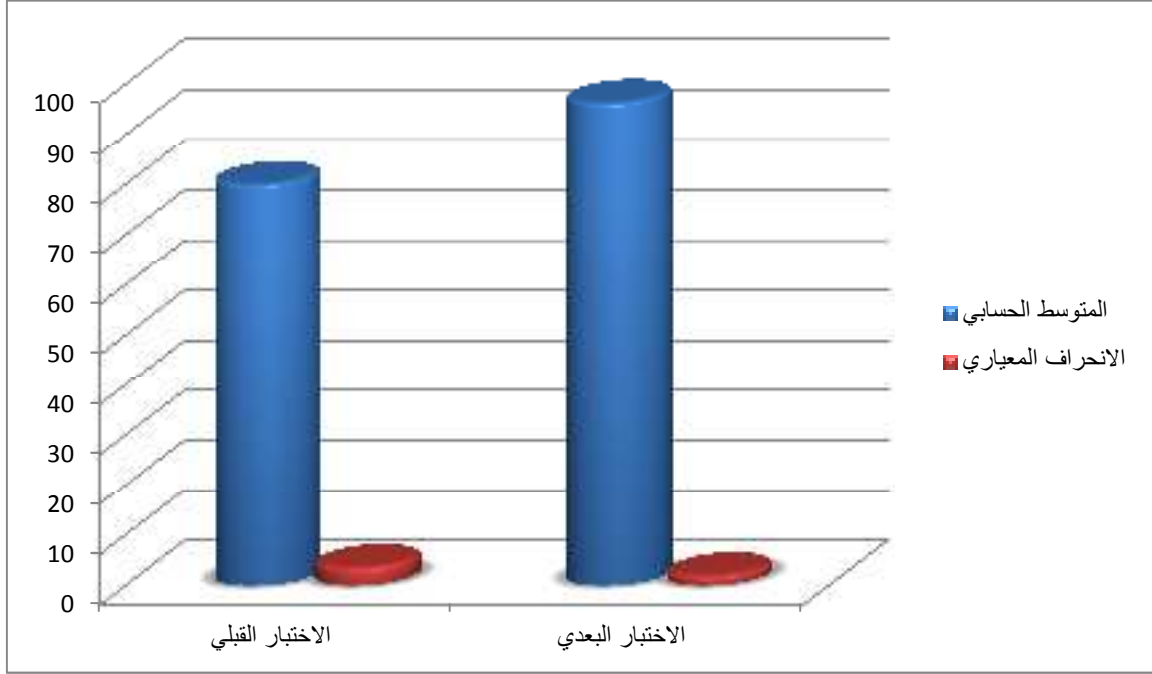
الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد أفراد العينة
					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دال	15	0.05	2.13	14,47	1,9	96,35	3,53	80,52	16

\* عرض وقراءة النتائج:

يتبين من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي في اختبار مداومة السرعة، ففي القياس القبلي تم الحصول على متوسط حسابي قدره 80.52 وانحراف معياري قيمته 3.53، أما في القياس البعدي فتم الحصول على متوسط حسابي قدره 96.35 وانحراف معياري قيمته 1.9، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (14.47) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر ب (2.13) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 15، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الأسترالي لمداومة السرعة.

وعليه يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار الأسترالي لقياس مداومة السرعة.

الشكل رقم (05): يبين نتائج الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في الاختبار الأستزالي.

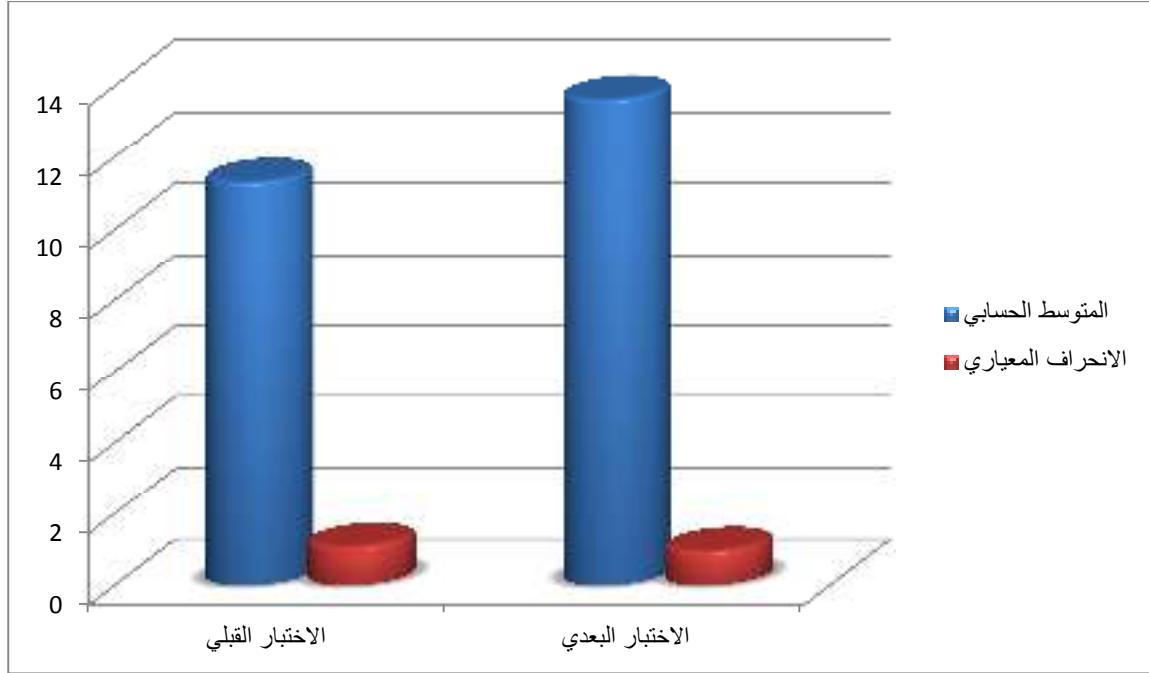


1-2- عرض وتحليل نتائج مداومة القوة:

الجدول رقم ( 05 ): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ك) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد أفراد العينة
					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دال	15	0.05	2.13	19,32	13,63	0,96	11,31	1,08	16

الشكل رقم (06): يبين نتائج الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف.



\* عرض وقراءة النتائج:

يتبين من خلال الجدول رقم (05) الذي يوضح مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة، ففي القياس القبلي تم الحصول على متوسط حسابي قدرة 11,31 وانحراف معياري قيمته 1,08، أما في القياس البعدي فتم الحصول على متوسط حسابي قدره 13,63 وانحراف معياري قيمته 0,96، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (19,32) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر ب (2.13) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 15، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس مداومة القوة.

وعليه يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس مداومة القوة.

## 2- تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

### 2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

- تنطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده أن " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مداومة السرعة للأداء الرياضي لناشئي الكراتي".

وللتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالفرضية الأولى والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

- ❖ يتضح من خلال الجدول رقم (10)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مداومة السرعة في الاختبار الاسترالي.
- ❖ ويظهر لنا أيضا الجدول رقم (10) وجود تحسن في عنصر القوة.

⇐ في ضوء هذا التحليل الخاص بالفرضية الأولى توصلنا إلى النقاط التالية :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة مداومة السرعة.
- وجود تحسن في الاختبار الاسترالي، في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي.
- يرجع سبب تحن النتائج في الاختبار البعدي إلى تأثير استخدام البرنامج المقترح في تنمية مداومة السرعة.
- ❖ في هذا الإطار تتحقق دراستنا مع دراسة (صالح حسام الدين و بوشمال حسين) التي توصل فيها إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابي على الصفات البدنية لدى رياضيي الكراتي صنف أشبال، كما نجد دراسة (صاوطي حسان) الذي توصل إلى وجود تحسن معنويا ملموسا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى العينة التجريبية، كما نجد دراسة (بوشوارب مروة، قراري نعيمة) الذي توصل إلى وجود فروق واضحة بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للعينة التجريبية وأن المنهج التكراري أكثر نجاعة في تطوير مداومة السرعة، كما نجد دراسة (برجاق نور الدين وبلخيري مراد) الذي توصل إلى وجود فروق واضحة بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للعينة التجريبية وأن البرنامج التدريبي المقترح يمكن أن ينمي صفة مداومة السرعة، بالإضافة إلى دراسة (بلفريطس ياسين) التي توصلت إلى المجموعة التجريبية تفوقت على المجموعة الضابطة في مداومة السرعة.

❖ وهو ما أكده خالد تميم الحاج بقوله: اسمها يدل عليها فهي مكونة من صفتين المطاولة والسرعة ، والسرعة تكون احيانا قصوى كما هو الحال في المسافات القصيرة بالعاب القوى او السباحة و احيانا تكون السرعة اقل من القصوى كما في مسافة 800 م ، 1500 م بالعاب القوى و احيانا تكون السرعة متوسطة في المسافات الطويلة كما هو الحال في 3000 م و 5000 م و 10000 م والمارثون ، و احيانا تكون السرعة متغيرة كما في الالعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة ، حيث تتغير السرعة من حين لآخر كلما دعت الضرورة وحسب ظروف اللعب<sup>1</sup>، حيث أن مداومة السرعة من الصفات الواجب العمل عليها في رياضة الكاراتيه وتكون غالبا في فترة الإعداد حيث يشير ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولا إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.<sup>2</sup>

← بناء على هذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها، بالإضافة إلى النتائج المتحصل عليها في موضوع فرضينا التطبيقية القائلة " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مداومة السرعة للأداء الرياضي لناشئي الكراتي " نأتي بقرار إثبات الفرضية وصحتها.

## 2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

- تنطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده أن يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مداومة القوة للأداء الرياضي لناشئي الكراتي ."

وللتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالفرضية الأولى والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

❖ يتضح من خلال الجدول رقم(11)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مداومة القوة في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف.

<sup>1</sup> خالد تميم الحاج. أساسيات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص119-120.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999، ص18

❖ ويظهر لنا أيضا الجدول رقم (11) وجود تحسن في صفة مداومة القوة.

⇐ في ضوء هذا التحليل الخاص بالفرضية الأولى توصلنا إلى النقاط التالية :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة مداومة القوة.

- وجود تحسن في الاختبار الاسترالي، في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي.

- يرجع سبب تحن النتائج في الاختبار البعدي إلى تأثير استخدام البرنامج المقترح في تنمية مداومة القوة.

❖ في هذا الإطار تتحقق دراستنا مع دراسة (صالح حسام الدين و بوشمال حسين) التي توصل فيها إلى أن أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابي على الصفات البدنية لدى رياضي الكارتي صنف أشبال، كما نجد دراسة (صاوطي حسان) الذي توصل إلى وجود تحسن معنويا ملموسا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى العينة التجريبية، بالإضافة إلى دراسة (بلفريطس ياسين) التي توصلت إلى المجموعة التجريبية تفوقت على المجموعة الضابطة في مداومة القوة.

❖ وهو ما أكده Jaen-Luc Layla et Remy Lacramp بقوله: هي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة أو إعادة أكبر عدد من المرات لنفس الحركة بدون فقدان القوة<sup>3</sup>. بالإضافة إلى Daniel Le Gallais et Grégoire Millet الذي يعرفها إنها قدرة الشخص على أن يكون قادراً على الحفاظ على نسبة معينة من قوته القصوى (تمرين متساوي القياس) أو أن يكون قادراً على تكرار نسبة معينة من قوته القصوى (تمرين ديناميكي) لفترة محددة. يعتمد ذلك على ثلاثة عوامل: التجنيد الزمني (سيتعين على كل ليف أن يتقلص أكثر وأكثر) ، والتجنيد المكاني (سيتم طلب عدد متزايد من الألياف في نفس الوقت) وقدرة الاسترداد لكل ليف (تجديد ATP والكرياتين مخزون الفوسفات، والقضاء على المستقلبات).<sup>4</sup> نستنتج من هذه التعاريف ان مطاولة القوة يعني الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة. ومن الرياضات التي تحتاج الى مداومة القوة هي السباحة والتجديف والجمباز والجودو والمصارعة ، ويمكن تطوير مداومة القوة باستخدام تمارين الركض بحمل اكياس رمل على الكتفين بوزن يشكل 25-30% من وزن جسم اللاعب ، ويمكن تكرار التمرين المستخدم الى حد الوصول للتعب باستخدام 30-70% من الحد الاقصى لقدرة اللاعب، وغالباً ما يستخدم التمارين الدائرية في تطوير

<sup>3</sup> Jaen-Luc Layla et Remy Lacramp, Manuel Pratique se l'entrainement. Op.cit. p101.

<sup>4</sup> Daniel Le Gallais et Grégoire Millet , OPCIT, p1.

مداومة القوة ، وبشكل عام تعتبر هذه الطريقة (الدائرية) افضل الطرق المستخدمة ، حيث تستخدم بشكل واسع وكبير بالمقارنة مع الطرق الاخرى المستخدمة ، لا سيما انها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية اضافة الى انها طريقة اقتصادية ويمكن تطبيقها في أي مكان تريده ، ولكن قبل البدء بتطبيق هذه الطريقة يجب تحديد التمارين اولاً مع تحديد عدد مرات التكرار ، وتحديد فترات الراحة بين التمرين والآخر ، وعند اختيار التمارين يجب ان تكون سهلة الاستعمال وخالية من حركات التعقيد ، وخاصة اذا تم استخدامها من المبتدئين والشباب<sup>5</sup>.

← بناء على هذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها، بالإضافة إلى النتائج المتحصل عليها في موضوع فرضينا التطبيقية القائلة " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مداومة القوة للأداء الرياضي لناشئي الكراتي " نأتي بقرار إثبات الفرضية وصحتها.

### 2-3 الفرضية العامة:

من أجل التحقق من صحة الفرضية العامة يجب الرجوع إلى الفرضيات الجزئية، وبما أن هذه الفرضيات قد تحققت، فمعناه أن الفرضية العامة قد تحققت.

<sup>5</sup> خالد تميم الحاج. أساسيات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 119-120.

### خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، وقد تبين لنا مدى التحسن الحاصل للمجموعة التجريبية، في القوة والسرعة وهذا ما دفعنا للقول أن البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب المصغرة يحسن هاتين الصفتين لدى لاعبي كرة القدم.



## - الاستنتاج العام للدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها تبين أنه:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مداومة السرعة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مداومة القوة ولصالح القياس البعدي.

وبالتالي يمكن القول أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تنمية مداومة القوة ومداومة السرعة لدى رياضيي الكاراتيه صنف أقل من 17 سنة.

## - الاقتراحات و التوصيات :

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يوصي الباحثان بما يلي:

- ننصح المدربين الالتفات أكثر لتدريب الصفات البدنية خلال العملية التدريبية.
- إجراء دراسات أخرى تبحث في تأثيرات الصفات البدنية على الصفات مهارية في رياضة الكاراتيه.
- إجراء دراسة تعمل على إدخال التكنولوجيا الحديثة في العملية التدريبية في رياضة الكاراتيه.

خاتمة

إن لكل بداية نهاية ولكل منظر هدف مسطر ومقصود فقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة، وكان هدفنا المسطر كشف حقائق موضوع دراستنا، حيث أصبح التدريب الرياضي في الكراتي هو أحد العلوم التي تطورت حديثا والتي ترتبط ارتباطا وثيقا ببعض العلوم الأخرى كعلم النفس والتربية والتشريح والفسولوجيا وغيرها من العلوم، ويسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية والبدنية الاجتماعية وقد مر التدريب الرياضي في مجال الكراتي بعدة مراحل الهدف منها البحث الدائم عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية من خلال تحضيره من كافة المستويات لأجل خوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

ويندرج بحثنا هذا في هذا السياق، إذ نهدف من خلاله إلى تحسين مداومة القوة و مداومة السرعة والقوة في رياضة الكراتي طبقت عليهم الاختبارات القبلية للكشف كل من صفتي مداومة السرعة ومداومة القوة تم وضعهم تحت التجريب (البرنامج المطبق)، وفي النهاية أجريت عليهم نفس الاختبارات لمعرفة أثر البرنامج المقترح.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا صحة الفرضيات الجزئية التي اعتمدنا عليها في الدراسة كطول مؤقتة وبالتالي إثبات صحة الفرضية العامة. وانطلاقا من هذه النتائج التي تبقى في حدود عينة الدراسة نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لدراسات أخرى في المستقبل.



قائمة المصادر  
والمراجع

أولاً: المصادر

- القرآن الكريم

ثانياً: المراجع باللغة العربية:

1\_الكتب:

- ✓ أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- ✓ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012 .
- ✓ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2008.
- ✓ أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- ✓ أبو عبدة حسن السيد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
- ✓ أحمد ابراهيم كبر: الكاراتيه وشبح الملاكمة الفرعونية العربية رياضة متكاملة، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2009.
- ✓ أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار الحياني للنشر والتوزيع، الأردن، 2016.
- ✓ أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، 2016.
- ✓ أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.
- ✓ أمر الله البساطي: قواعد و اسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.
- ✓ أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ط1، 2008.

- ✓ أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء  
لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008.
- ✓ أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء  
لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008.
- ✓ بطرس رزق الله: التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1991.
- ✓ بهاء الدين إبراهيم سلامة، "فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني (لاكتات الدم)"، ط 1، دار الفكر  
العربي، القاهرة 2005.
- ✓ حزام اسود: "مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية"، بدون بلد، عدد 06 جوان 2005.
- ✓ حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط 1،  
2008.
- ✓ خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط 1، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، 2017.
- ✓ خالد يوسف العمار: أبحاث البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و  
التربوية و الإجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط 1، 2015.
- ✓ سامر عبد الرحمن الفاعوري: الكاراتيه الحديثة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة  
الأولى، عمان، 2011.
- ✓ سبع أحمد: الكراتي للمبتدئين، دارا لحديث للكتاب، ط 1، الجزائر، 1993.
- ✓ سميرة خليل محمد: مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، جامعة بغداد، ط 1، 2008.
- ✓ شاكر فرهود الدركة: علم التدريب الرياضي، منشورات ذات السلاسل، ط 1، 1998.
- ✓ عادل عبد البصير علي: التدريب الدائري أسسه وتطبيقاته، المكتبة المصرية للطباعة والنشر  
والتوزيع، الإسكندرية، 2004.
- ✓ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر،  
القاهرة، ط 1، 1999.
- ✓ عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر،  
ط 1، القاهرة، مصر 1999.

- ✓ عامر فاخر الشغاتي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2013 .
- ✓ عبد الرحمان الوافي: مدخل إلى علم النفس، دار هومه، ب ط، 2006.
- ✓ عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب: الاعداد البدني و التدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2002.
- ✓ عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
- ✓ عبد الله حسن اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004.
- ✓ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط12، منشأة المعارف، 2005.
- ✓ علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية \_ تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية، منشأة المعاهد، الإسكندرية، 2003.
- ✓ عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998.
- ✓ عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية " نظريات تطبيقات "، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.
- ✓ غربي عبد الكريم : كراتي دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية ، دار السلام ، الجزائر، 1999.
- ✓ كورث ماينل: "التعلم الحركي"، عبد علي نصيف: دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.
- ✓ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , دار المعارف , القاهرة , الطبعة 11 .
- ✓ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، مصر، 1990 .
- ✓ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2001.
- ✓ محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

- ✓ محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2004 .
- ✓ محمد صبحي حسنين، احمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة،1998.
- ✓ محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، ط1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة الجيزة، 2014.
- ✓ مصطفى السايح محمد، صلاح أنيس محمد: الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2009.
- ✓ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، 2001.
- ✓ مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة البطولة الرياضيين، سلسلة معالم رياضية، ط1، 2004.
- ✓ مهند حسن البشتاوي، أحمد ابراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005.
- ✓ مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، ط1، 2005.
- ✓ موريس أنجرس، ترجمة: بوزيد صحراوي و آخرون: منهجية البحث العلمي في العلم الإنسانية( تدريبات علمية)، دار القصبية، الجزائر، ط2، 2006.
- ✓ نايف ماضي الجبور: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع، ط1، 2012.
- ✓ نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون: المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2011.
- ✓ نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فسيولوجية- بيوميكانيكية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- ✓ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002.



- ✓ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ألمانيا، 2002.
- ✓ يحي السيد الحاوي: المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002.
- ✓ يحي السيد الحاوي: المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر، مصر ، 2002 .

ثالثا: المراجع باللغة الاجنبية.

- ✓ adoule amara: karate do, edition dahlab, Alger , 1991.
- ✓ Brian MacKenzie : 101 performance evaluation tests, London, 2005.
- ✓ Daniel Le Gallais et Grégoire Millet : la préparation physique, Elsevier Masson, Paris, 2007.
- ✓ Dekkar Nour Edine et Aut : « Technique D'évaluation physique ses Athlètes », Imprimerie du point sportif Alger, 1990.
- ✓ Didier reiss, pascal prevost : la bible de la prepartion physique, edition mafara, barcelone, 2013.
- ✓ Hugues Monod and all : Physiologie du sport, 6 édition, elsevier masson, 2003.
- ✓ Jean-Luc Layla et Remy Lacramp, Manuel Pratique se l'entrainement. Edition Amphora, Janvier, 2007.
- ✓ La fédération française de Hockey su Glace ; Protocoles dévaluation des qualités physique des joueurs internationaux , test numero 2 .
- ✓ L'éducateur sportif préparation au brevet d'état 1er et 2em degrés. 2005.
- ✓ Tupin Bernard : « préparation et Entrainement du footballeur », Edition Anphera, Paris, 1990.

# الملاحق



الملحق الاول: القياسات الانتروبومترية للاعبين

الاسم واللقب	العمر الزمني	الطول	الوزن
لبيض محمد ايوب	15	177	61
كروود سامي	16	183	69
ايداد قاوش	17	169	70
كلكول ماهي	16	179	69
قاوش فراس	17	175	66
حاجي محمد امين	16	168	63
زنانرة محمد امين	15	161	58
محيطة اسلام	16	165	59
لبيض يحيى	15	174	61
بلحيمر عبد الرحمان	16	177	68
بوحنكة عبد الله	17	179	68
بلي جهاد	16	166	65
بلي يحيى	17	179	61
علالطة حمزة	15	183	75
بلي عماد	17	183	72
كيموش عماد	16	167	59

الملحق الثاني: نتائج الدراسة الاستطلاعية:

الاختبار

الانبطاح المائل من الوقوف	المتوسط الحسابي	الاختبار الاسترالي						
10	80,83	75	85	80	80	80	85	سيسون خالد
11	85,83	80	85	85	90	90	85	خرفي يحيى
10	74,16	75	75	75	75	70	75	كلكول نوفل
12	82,5	80	85	85	80	85	80	بوعتروس ادم
10	76,66	75	80	75	75	75	80	قيطوني شرف الدين
11	83,33	85	80	85	80	85	85	بوفليغة وويل

إعادة الاختبار

الانبطاح المائل من الوقوف	المتوسط الحسابي	الاختبار الاسترالي						
11	80	75	85	80	75	80	85	سيسون خالد
11	85	80	80	85	90	90	85	خرفي يحيى
10	73,33	70	75	75	75	70	75	كلكول نوفل
12	81,66	75	85	85	80	85	80	بوعتروس ادم
10	76,66	75	80	75	75	75	80	قيطوني شرف الدين
11	82,5	80	80	85	80	85	85	بوفليغة وويل

الملحق الثالث: نتائج الدراسة الأساسية:

القياس القبلي

الانبطاح المائل من الوقوف	المتوسط الحسابي	الاختبار الاسترالي						
10		70	85	80	85	85	85	لبيض محمد ايوب
12		70	75	75	85	80	75	كروود سامي
10		80	85	85	80	85	80	ايات قاوش
10		75	80	75	75	75	80	كلكول ماهي
12		75	80	85	80	85	85	قاوش فراس
10		80	80	85	90	90	85	حاجي محمد امين
11		75	85	80	75	80	85	زنائرة محمد امين
12		80	80	85	90	90	85	مجيطنة اسلام
13		70	75	75	75	70	75	لبيض يحيى
12		80	85	85	80	85	80	بلحيمر عبد الرحمان
10		75	80	75	75	75	80	بوحنيكة عبد الله
11		80	80	85	80	85	85	بلي جهاد
12		70	75	75	85	80	75	بلي يحيى
11		80	85	80	75	80	85	علالطة حمزة
13		80	80	85	90	90	85	بلي عماد
12		70	85	80	85	85	85	كيموش عماد

## القياس البعدي

الانبطاح المائل من الوقوف	المتوسط الحسابي	الاختبار الاسترالي						
		90	95	100	100	105	105	
13		90	95	100	100	105	105	لبيض محمد ايوب
14		90	95	95	95	100	100	كروود سامي
13		90	90	95	100	95	100	ايداد قاوش
12		90	95	100	100	105	105	كلكول ماهي
15		90	95	90	95	95	95	قاوش فراس
12		90	95	95	95	100	105	حاجي محمد امين
13		95	95	95	100	100	105	زنائرة محمد امين
14		90	90	95	100	95	100	مجيطنة اسلام
15		90	95	100	100	105	105	لبيض يحيى
14		90	95	95	95	100	100	بلحيمر عبد الرحمان
13		90	90	95	100	95	100	بوحنكة عبد الله
13		90	95	95	95	100	100	بلي جهاد
14		90	90	95	100	95	100	بلي يحيى
14		90	95	95	95	100	100	علالطة حمزة
15		95	95	95	100	100	105	بلي عماد
14		90	90	90	100	95	100	كيموش عماد

## الملحق الرابع: نتائج برنامج الـ SPSS

### 4-1- الاختبار الاسترالي مداومة السرعة:

(PAIRED) الاسترالي. اختبار. بعدي WITH الاسترالي. اختبار. قبلي. T-TEST PAIRS= /CRITERIA=CI (.9500) /MISSING=ANALYSIS.

#### Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1 الاسترالي. اختبار. قبلي	80,5208	16	3,53390	,88347
Paire 1 الاسترالي. اختبار. بعدي	96,3542	16	1,89724	,47431

#### Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 & الاسترالي. اختبار. قبلي الاسترالي. اختبار. بعدي	16	-,230	,392

#### Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenn e	Ecart- type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 - الاسترالي. اختبار. قبلي الاسترالي. اختبار. بعدي	- 15,8333 3	4,37798	1,09449	-18,16619	-13,50048	-14,466	15	,000

#### 4-2- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدائمة القوة:

T-TEST PAIRS= (PAIRED) الانبطاح. اختبار. بعدي WITH الانبطاح. اختبار. قبلي  
/CRITERIA=CI (.9500)  
/MISSING=ANALYSIS.

##### Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1 الانبطاح. اختبار. قبلي	11,3125	16	1,07819	,26955
الانبطاح. اختبار. بعدي	13,6250	16	,95743	,23936

##### Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 & الانبطاح. اختبار. قبلي الانبطاح. اختبار. بعدي	16	,896	,000

##### Test échantillons appariés

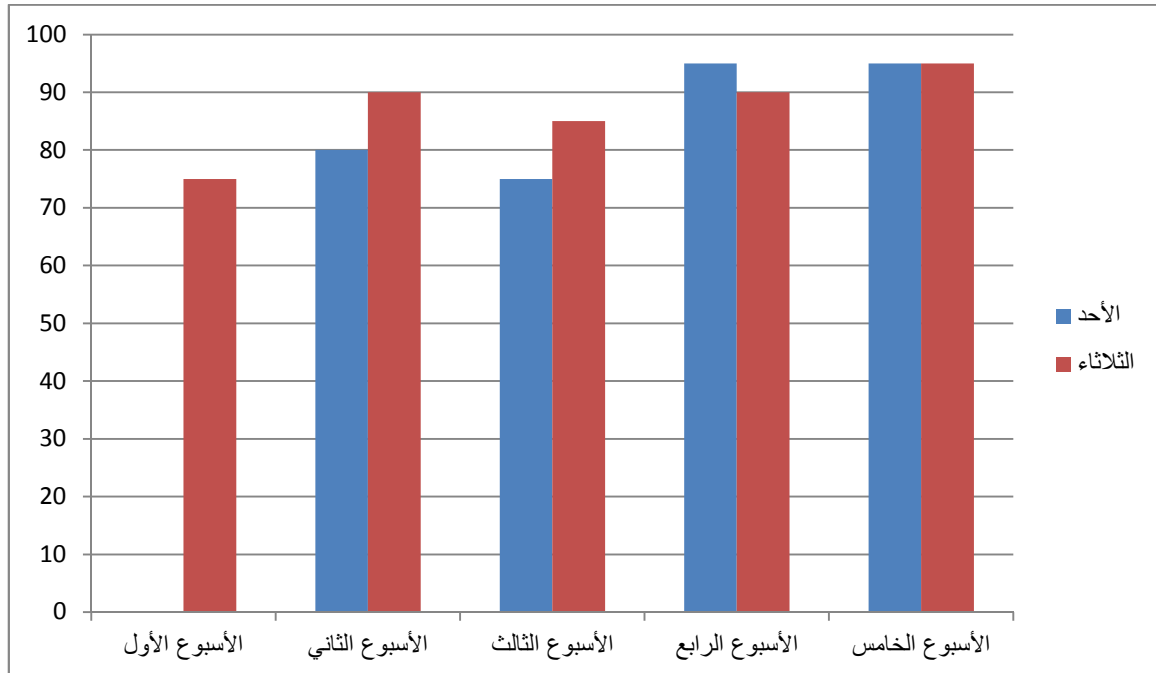
	Différences appariées					T	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyen ne	Ecart- type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 - الانبطاح. اختبار. قبلي الانبطاح. اختبار. بعدي	- 2,3125 0	,47871	,11968	-2,56759	-2,05741	-19,323	15	,000



## البرنامج التدريبي:

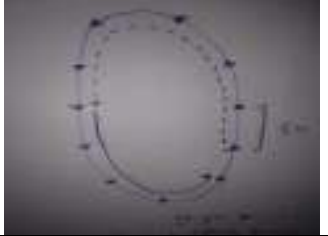
الأسبوع	الحصص	أهداف الحصص
الأول	الأحد	الاختبار القبلي
	الثلاثاء	تحسين مداومة السرعة
الثاني	الأحد	تطوير تحمل السرعة
	الثلاثاء	تطوير مداومة السرعة بتمارين خاصة بالكاراتي دو
الثالث	الأحد	تطوير تحمل القوة بضربات القدمين لللك
	الثلاثاء	تنمية تحمل القوة للاطراف السفلية
الرابع	الأحد	تحمل تكرار القوة السريعة
	الثلاثاء	تحسين تحمل القوة والسرعة لضربات الكاراتي
الخامس	الأحد	تطوير تحمل القوة الانفجارية
	الثلاثاء	تطوير تحمل تكرار السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة خلال النزال
السادس	الأحد	الاختبار البعدي

## - اتجاه الحمل:



المستوى		الرياضة	مدة الانجاز	مكان الانجاز			
اشبال		كراتي دو		دار الشباب			
وسائل العمل الضرورية		ميقاتي + صافرة + أقماع + معدات الوقاية					
اهداف 1		تحسين مداومة السرعة					
الهدف رقم : 02							
مجموعات	زمن	تكرارات	طريقة التدريب	مؤشرات النجاح	التمارين	فترات التدريب	
	10 د			<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنظيم والمواظبة.</li> <li>- الانضباط.</li> <li>- ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل).</li> <li>- تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتلين.</li> <li>- تسخين خاص</li> </ul>	المرحلة التحضيرية	
3	30 ث	4	متقطع تقني	<p>الشدة 85 بالمئة ال 100 بالمئة</p>  <p>متوسط النبض القلبي 165 ال 180 نبضة في الدقيقة</p> 	<p>التمرين الاول</p> <p>-جري مسافة 20 متر مع اتخاذ وضعية القتال عند القيام بالجري باقصى سرعة ممكنة دهابا وايبا</p> <p>التمرين الثاني</p> <p>-نضع حيزين تكون مساحتهما مترين مربع يبعد عل بعضهما 20متر . يقوم اللاعب بحركات الدفاع والمراوغة داخل الحيز الاول وعند سماع الصافرة يقوم بالجري باقصى سرعة ال الحيز الثاني ويعاود الكرة من الحيز الثاني ال الاول ثم يؤخذ راحة كلما عاد ال الحيز الاول</p>	المرحلة الاساسية	
	5د			<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم.</li> <li>- مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية اللاعبين دون ارتباك وتردد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمديد العضلات وتلين المفاصل.</li> <li>- جمع اللاعبين ومناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة.</li> <li>- التحية الرياضية.</li> </ul>	المرحلة التقييمية	



مكان الانجاز		مدة الانجاز	الرياضة	المستوى	
دار الشباب			كراتي دو	اشبال	
			ميفاتي + صافرة + أقماع + .	وسائل العمل الضرورية	
			تطوير تحمل السرعة	اهداف 1	
				الهدف رقم : 02	
زمن	تكرارات	طريقة التدريب	مؤشرات النجاح	التمارين	فترات التدريب
15			<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنظيم والمواظبة.</li> <li>- الانضباط.</li> <li>- ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.</li> </ul>	<p>* وضعية الإدماج رقم: 01. المدة: 10 د.</p> <p>الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل).</p> <p>- تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتليين.</p>	المرحلة التحضيرية
	3	متقطع		<p>-التمرين الاول</p> <p>-الجري بسرعة لمسافة 250م ثم راحل 150م</p> <p>-راحة سلبية حتى تعود نبضات القلب ال حدود 130 ن د</p> <p>-التمرين الثاني</p> <p>-300م جري بسرعة راحة 200م</p>	المرحلة الاساسية
	3	متقطع			
5			<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم.</li> <li>- مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية الاعبين دون ارتباك وتردد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمديد العضلات وتليين المفاصل.</li> <li>- جمع الاعبين ومناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة.</li> <li>- التحية الرياضية.</li> </ul>	المرحلة التقييمية

مكان الانجاز		مدة الانجاز	الرياضة	المستوى	
دار الشباب			كراتي دو	اشبال	
			ميفاتي + صافرة + أقماع	وسائل العمل الضرورية	
			تطوير مداومة السرعة بتمارين خاصة بالكراتي دو	اهداف 1	
				الهدف رقم : 02	
زمن	تكرارات	طريقة التدريب	مؤشرات النجاح	التمارين	فترات التدريب
10			<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنظيم والمواظبة.</li> <li>- الانضباط.</li> <li>- ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.</li> </ul>	<p>* وضعية الإدماج رقم: 01. المدة: 10 د.</p> <p>الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل).</p> <p>- تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتليين.</p>	المرحلة التحضيرية
16	6	متقطع تقني	متوسط النبض القلبي من 165 ال 180 ن د	<p>التمرين الاول</p> <p>- جري 1 د ب 80 بلمؤة من السرعة الاقصى ثم القيام بسلسلة من الضربات بليدين باقصى سرعة لمدة 50 ثا راحة 1 د</p> <p>راحة حتي وصول النبض القلبي ال 130 ن د</p> <p>التمرين الثاني</p> <p>- وضع قمعين يبعدان عن بعضهما 100م ثم وضع 10 أقماع يبعد كل واحد عن الآخر 1.50 متر</p> <p>- يقوم اللاعب بالجري بسرعة لمسافة 100م ثم يقوم بمراوغة الاقماع بسرعة مع اتخاذ وضعية القتال عند مراوغة الاقماع وعند مراوغة كل قمع يقوم بسلسلة تتكون من 10 ضربات مستقيمة وتعرف ب اوي زوكي</p>	المرحلة الاساسية
د1	4	متقطع تقني	 		
5			<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم.</li> <li>- مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية اللاعبين دون ارتباك وتردد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمديد العضلات وتليين المفاصل.</li> <li>- جمع اللاعبين ومناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة.</li> <li>- التحية الرياضية.</li> </ul>	المرحلة التقييمية

مكان الانجاز		مدة الانجاز	الرياضة	المستوى	
دار الشباب			كراتي دو	اشبال	
			ميقاتي + صافرة + أقماع	وسائل العمل الضرورية	
			تطوير تحمل القوة بضربات القدمين لللك	اهداف 1	
			تطوير تحمل القوة	الهدف رقم : 02	
زمن	تكرارات	طريقة التدريب	مؤشرات النجاح	التمارين	فترات التدريب
15د			- التنظيم والمواظبة. - الانضباط. - ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.	* وضعية الإدماج رقم: 01. المدة: 10 د. الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل). - تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتليين.	المرحلة التحضيرية
15ثا ع 15ثا ر	10د	متقطع		التمرين الاول -يقوم اللاعب بالقيام بضربات القدمين المختلفة مع وضع وزن يقدر بربع وزن الجسم -راحة لمدة 3د حتى يعود النبض ال حدود 130 ن د التمرين الثاني -15ثا جري باقصى سرعة ثم 20 ثا قفز الغزال ثم 20ثا التردد عل اطراف القدمين ثم 20ثا القفز عل الحواجز	المرحلة الاساسية
45ثا ر	4	فارتراك		التمرين 3 gainage	
1د ع 30ثا ر	7	متقطع			
5د			- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم. - مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية الاعبين دون ارتباك وتردد.	- تمديد العضلات وتليين المفاصل. - جمع الاعبين ومناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة. - التحية الرياضية.	المرحلة التقييمية

مكان الانجاز		مدة الانجاز	الرياضة	المستوى	
دار الشباب			كراتي دو	اشبال	
			ميقاتي + صافرة + أقماع	وسائل العمل الضرورية	
			تنمية تحمل القوة للاطراف السفلية	اهداف 1	
				الهدف رقم : 02	
زمن	تكرارات	طريقة التدريب	مؤشرات النجاح	التمارين	فترات التدريب
10د			<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنظيم والمواظبة.</li> <li>- الانضباط.</li> <li>- ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل).</li> <li>- تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتليين.</li> </ul>	التحضيرية
1د	5	بلورشات	متوسط نبضات القلب 165 ال 180 ن د	<p>التمرين الاول</p> <p>القيام باللكم في كيس اللكم لمدة 1د ثم القيام بتمرين القرفصاء لمدة 30 ثا ثم الجلوس بوضعية القرفصاء لمدة 1د</p> <p>راحة سلبية حتى تعود نبضات القلب ال حدود 130 ن د</p> <p>-التمرين الثاني</p> <p>-وضع قمعين يبعدان عن بعضهما 20م</p> <p>-يقوم اللاعب بالوقوف بوضعية القرفصاء ثم المشي من القمع الاول ال القمع الثاني وذلك بالقيام بضربات القدمين المختلفة عند المشي بوضعية القرفصاء ثم يقوم بالرجوع ال القمع الاول مشيا راحة ايجابية</p> <p>التمرين الثالث</p> <p>القيام بتمرين القرفصاء مع وضع وزن يعادل ربع وزن الجسم . القيام ب15 عدة</p>	المرحلة الاساسية
30ثا	8	متقطع			
	5	متقطع			
5د			<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم.</li> <li>- مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية الاعبين دون ارتباك وتردد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمديد العضلات وتليين المفاصل.</li> <li>- جمع الاعبين ومناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة.</li> <li>- التحية الرياضية.</li> </ul>	المرحلة التقييمية

مكان الانجاز		مدة الانجاز	الرياضة	المستوى	
دار الشباب		55د	كراتي دو	اشبال	
			ميقاتي + صافرة + أقماع	وسائل العمل الضرورية	
			تحمل تكرار القوة السريعة	اهداف 1	
				الهدف رقم : 02	
زمن	تكرارات	طريقة التدريب	مؤشرات النجاح	التمارين	فترات التدريب
10 د			- التنظيم والمواظبة. - الانضباط. - ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.	الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل). - تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتليين.	المرحلة التحضيرية
12 د 35 ثا ع 1 د ر	8	متقطع تقني	مرتفع من 85 ال 100 بالمئة من النبض القلبي الاقصى الاسترجاع في حالة نشاط	- <b>التمرين الاول</b> -تسارعات . استعداد بوضعية قتال فعلي رياضي ا والرياضي ب يعمل لمستته باليد والرياضي ب يحاول الهرب باقصى سرعة حتى نهاية القاعة عن سماع الاشارة  راحة حتى رجوع النبض ال حدود 130 ن د <b>التمرين الثاني</b> نفس التمرين السابق ولاكن بوضعية الجلوس وعند القيام بالجري تستعمل رجل واحدة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بعكس الرجل المستعملة يجب عكس الرجل عند كل تكرار  راحة حتى رجوع النبض الحدود 130 ن د <b>التمرين الثالث</b> يقوم اللاعب ا بامساك اللاعب ب بالحزام من الورااء وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب ب بالجري باقصى سرعة ويقوم اللاعب ا بسحب اللاعب ب من الورااء باستعمال الحزام	المرحلة الاساسية
12 د 35 ثا ع 1 د ر	8				
3 د ر	6				
8 د 30 ثا ع 1 د ر					
5 د			- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم. - مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية الاعبين دون ارتباك وتردد.	- تمديد العضلات وتليين المفاصل. - جمع الاعبين ومناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة. - التحية الرياضية.	المرحلة التقييمية






مكان الانجاز		المستوى	الرياضة	مدة الانجاز	
دار الشباب		اشبال	كراتي دو	1س	
		وسائل العمل الضرورية	ميفاتي + صافرة + أقماع		
		اهداف 1	تحسين تحمل القوة والسرعة لضربات الكاراتي		
		الهدف رقم : 02			
زمن	تكرارات	طريقة التدريب	مؤشرات النجاح	التمارين	فترات التدريب
10د			- التنظيم والمواظبة. - الانضباط. - ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.	الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل). - تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتليين.	المرحلة التحضيرية
22د 30ثاع 30ثا	3	ت متقطع	يكون النبض القلبي الاقصى في حدود 90 بالمئة 	<b>التمرين الاول</b> - القيام بالكم على كيس الكم والاعتماد على اليدين والقدمين في الهجوم والاعتماد على السرعة في الاداء وعدم استعمال القوة عند لمس كيس اللكم القيام ب 4مجموعات راحة 4 د بين المجموعات الاسترجاع في حالة نشاط راحة حتا رجوع النبض القلبي في حدود 140 م د من 4د ال 7 د <b>التمرين الثاني</b> نفس التمرين الاول ولاكن الاعتماد على القوة بدل السرعة عند لكم كيس اللكم يكون فيه 4مجموعات كل مجموعة فيها 4تكرارات مع راحة نشطة بين المجموعات تقدر ب3د	المرحلة الاساسية
20د 15ثاع 15ثا	6	ت متقطع	يكون النبض القلبي الاقصى في حدود 90 بالمئة		
5د			- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم. - مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية الاعبين دون ارتباك وتردد.	- تمديد العضلات وتليين المفاصل. - جمع الاعبين ومناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة. - التحية الرياضية.	المرحلة التقييمية

مكان الانجاز		مدة الانجاز	الرياضة	المستوى	
دار الشباب			كراتي دو	اشبال	
			ميفاتي + صافرة + أقماع	وسائل العمل الضرورية	
			تطوير تحمل القوة الانفجارية	اهداف 1	
				الهدف رقم : 02	
زمن	تكرارات	طريقة التدريب	مؤشرات النجاح	التمارين	فترات التدريب
10د			- التنظيم والمواظبة. - الانضباط. - ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.	يقف الرياضيين في شكل دائرة تقوم بتمارين Stretching انقباض يليه ارخاء العضلات -الدوران حول محيط القاعة -القيام ببعض التسارعات في وضعيات مختلفة -تسخين خاص -تمارين تمديد	المرحلة التحضيرية
20د ع 90ثا ع 2در	4تك 2مج	فتري	180ن د من 90 ال 100 بالمئة من النبض القلبي الاقصى الاسترجاع غير كامل بين التكرارات 130ال 140ن د استرجاع كامل بين المجموعات 120ن د	التمرين الاول يقف الرياضيين في بداية الصالة عل شكل صفوف عند سماع الصافرة يقوم الرياضيين بخطوات صغيرة ثم قفزات الارنب ثم قفزات الغزال ثم قفزات وعند الهبوط من كل قفزة يقوم بتمرين الضغط وعند سماع الصافرة يقومون بتمرين gainage	المرحلة الاساسية
38.5د 30ثا ع 30ثا ر 7در مج	4 تك 5 مج	متقطع مختلط	متوسط النبض 170ند من 85 ال 100 بالمئة من النبض الاقصى الاسترجاع بين المجموعات يكون كامل 120 ن د ويكون في حالة نشاط	التمرين الثاني نضع اقماع تبعد عن بعضها 30 سم يقوم الرياضي ب قفز للامام بالرجلين ملتسقتين مع قفز بالرجلين ملتسقتين جنبا ثني الركبتين والقفز القفز برجل واحدة ثم عكس القدمين عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالجري باقصى سرعة حتى سماع الصافرة	
5د			- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم. - مشاركة تلقائية منظمة	- تمديد العضلات وتليين المفاصل. - جمع اللاعبين ومناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة.	المرحلة التقويمية

			من طرف أغلبية الاعبين دون ارتباك وتردد.	- التحية الرياضية.	
--	--	--	--	--------------------	--

مكان الانجاز		مدة الانجاز	الرياضة	المستوى	
دار الشباب			كراتي دو	اشبال	
ميفاتي + صافرة + أقماع +				وسائل العمل الضرورية	
تطوير تحمل تكرر السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة خلال النزال				اهداف 1	
				الهدف رقم : 02	
زمن	تكرارات	طريقة التدريب	مؤشرات النجاح	التمارين	فترات التدريب
10			<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنظيم والمواظبة.</li> <li>- الانضباط.</li> <li>- ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل).</li> <li>- تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتليين.</li> </ul>	<b>المرحلة التحضيرية</b>
24دع 2دع 2در	3تك 2مج	فتري	<p>80 ال 90 بالمئة من النبض القلبي الاقصى متوسط النبض القلبي من 160 ال 180 ن د</p> 	<p>التمرين الاول الرياضيين في تقابل كل رياضي مع زميل يعملان قتال حر تحرير اكبر عدد من الهجمات بلايدي والارجل</p> <p>-راحة كاملة النبض القلبي 110 ال 120 ند</p> <p>التمرين الثاني الرياضيين في وضعية تقابل يعمل الرياضي ضربة عل مستوى الساق بتقنية كنس من بعيد حيث يقوم الجزء العلوي مبعده للخلف لتفادي الهجوم المضاد وعند تنفيذ ذلك يتبع التقنية بهجوم كيزامي باقصى سرعة وارتقاء وقفز افقي عنيف يمينا ويسارا</p>	<b>المرحلة الاساسية</b>
22دع 2دع 2در	6تك		<p>راحة 4 د بين المجموعات حتا يعود النبض 120 ال 130 ن د</p>		
5			- يحاول الرياض تهدئة نبضات	- تمديد العضلات وتليين المفاصل.	<b>المرحلة التقوية</b>

			القلب وخفض درجة حرارة الجسم	- جمع الاعبين ومناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة. - التحية الرياضية.	
--	--	--	-----------------------------	---	--



# ملخص الدراسة

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين المداومة الخاصة ( مداومة السرعة , مداومة القوة ) على مستوى الاداء لدى ناشئي رياضة الكراتي ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 10 لاعبا واستخدمت الاختبارات البدنية كأداة بحث، واعتمدنا في الدراسة الميدانية على وحدات تدريبية وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية والبعديّة ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية (SPSS)، لتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها في تنمية مداومة السرعة وتحسين مداومة القوة من خلال الحصص التدريبية المطبقة وهذا على لاعبي الكراتي النادي الرياضي دار الشباب زعموش الطاهير .

حيث توصل الباحثان أن البرنامج التدريبي المطبق لتنمية مداومة السرعة ومداومة القوة ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لهذه المهارة من خلال الاختبارات المطبقة وهذا لصالح الاختبارات البعديّة.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج التدريبي - مداومة القوة - مداومة السرعة - الكراتي.

Study summary in English ;

The study aims to identify the impact of the proposed training programme to develop the impact of a proposed training programme to improve private durability (Sustained Speed, Sustained Strength) at the performance level of the emerging karate sport. To this end, the study was conducted on a 10-man sample and physical tests were used as a research tool. In the field study, we relied on training modules and data was collected through tribal and remote tests and processed using the statistical package system software. (SPSS), to analyze and interpret the results obtained in the development of speed continuity and improve force continuity through the training classes applied to the players of the sports club Karati Za 'amush Al Taher Youth House.

The researchers found that the training programme applied to develop continuous speed and strength is evident through the existence of statistically significant differences between tribal and postgraduate measurements of this skill through applied tests and this is for the benefit of remote tests.

Keywords: Training Program - Sustaining Strength - Sustaining Speed - Cards.