جامعة محمد الصديق بن يحي – جيجل–

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

بعنوان:

أثر التدريب البليومتري على القوة الإنفجارية للأطراف السفلى والعليا لدى مصارعي الكاراتيه تخصص كوميتيه صنف الأشبال (ذكور14–15 سنة)

دراسة ميدانية بالنادي الرياضي أشبال المستقبل تاكسنة –جيجل–

إعداد الطالبين:

– بوزرية عبد السلام

– شايب عماد

إشراف الأستاذ:

– بوزكرية فوزي

السنة الجامعية: 2020/2019

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

نحمد الله عز وجل الذي ألهمنا العبر والثبات وأمدنا القوة والعزم على مواصلة مشوارنا الدراسي ونشكره على توفيقه لنا لإنجاز هذا العمل فبفضل مشيئته تيسر لنا كل صعب فوصلنا بعونه وحسن توفيقه إلى إنجاز هذا العمل المتواضع وإتمامه، له الحمد وله الشكر في أن وفقنا في تحقيق بعض ما طمحنا إليه.

نتقدم بجزيل الشكر وفائق التقدير والاحترام إلى الأستاذ المشرف *بوزكرية فوزي*الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته وتشجيعاته العلمية القيمة رغم انشغالاته ووقته الثمين فنسأل الله الكريم أن يوصله إلى أسمى وأرقى المعالي

كما نتقدم بخالص الشكر والإمتنان إلى أساتذتنا الكرام الذين تدرجنا على أيديهم وبفضلهم وصلنا إلى ما نحن عليه.

كما نشكر طاقم الفريق من لاعبين ومسيرين لنادي *أشبال المستقبل تاكسنة* على المساعدات والتسهيلات التي قدموها لنا من خلال تفاعلهم الإيجابي معنا أثناء تنفيد برنامجنا ونشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع.

ع. السلام و عماد

إهداء

إلى من قال فيهم الله عز وجل " وقل ربي ارحمهما

كما ربياني صغيرا "

إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأطال في عمرهما

أهدي هذا الجهد المتواضع

إلى كل أفراد عائلتي إلى إخوتي كل باسمه إلى كل

طالب علم يمكن أن ينتفع بعملي

إلى كل من رافقنا أستاذنا المشرف "بوزكرية فوزي"

إلى أساتذتنا الكرام الذين رافقونا طيلة مشوارنا

إلى زملائي في الدراسة إلى أصدقائي كل باسمه

إلى من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي ......

عبد السلام

إهداء

إلى نبع الحنان والمحبة

أمي العزيزة الغالية التي ربتني وتعبت

واحترقت ألف مرة من اجلي

إلى"أبي"الذي أرشدني إلى طريق الفلاح

إلى إخوتي وأخواتي وجميع أفراد عائلتي

إلى جميع أصدقائي الذين كانوا معي في

السراء والضراء

إلى كل من نسيهم قلمي وتذكرهم قلبي إلى

كل من يعرفني

أهديهم هذا العمل المتواضع.

عماد

الفهرس

العنوان	الصفحة
البسملة	
شكر وعرفان	
اهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
قائمة الملاحق	
مقدمة	أ
الجانب التمهيدي	
إشكالية الدراسة	5
فرضيات الدراسة	8
أهداف الدراسة	8
أهمية الدراسة	9
أسباب اختيار الموضوع	9
مفاهيم ومصطلحات الدراسة	10
الدراسات السابقة والمشابهة	12
التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة	21
الجانب النظري	
الفصل الأول **فعالية التدريب البليومتري للقوة وميكانيزمات العمل العضلي**	
تمهيد	25
1-1-مفهوم التدريب الرياضي	26
1-2-واجبات التدريب الرياضي	26
1-2-1-الواجبات التربوية	26
1-2-2-الواجبات التعليمية	26
1-2-3-الواجبات التنموية	27
1-3-خصائص التدريب	27

1-4-أهمية التدريب الرياضي في رياضة الكاراتيه	27
1-5-أهداف التدريب الرياضي	28
1-6-متطلبات التدريب الرياضي	29
1-7-مبادئ التدريب الرياضي في الكاراتيه	29
1-7-1-مبدأ الخصوصية	29
1-7-2-مبدأ زيادة الحمل	29
1-7-3-مبدأ التكيف	29
1-7-4-مبدأ التدرج	30
7-5-مبدأ الاستجابة الفردية	30
7-6-مبدأ الاختلاف	30
1-8-أسس نجاح عملية التدريب الرياضي	30
1-9-فلسفة التدريب البليومتري	31
1-9-1-طريقة التدريب البليومتري	32
1-9-2-تعريف التدريب البليومتري	32
1-9-3-أهمية التدريب البليومتري	33
1-9-4-مميزات التدريب البليومتري	33
1-9-5-أسس ومبادئ التدريب البليومتري	34
1-9-6-تصميم البرنامج البليومتري	35
1-9-7-أسس العمل البليومتري	35
1-9-8-أنواع تمرينات البليومتريك	36
تمرينات الوثب	36
تمرينات الارتداد	36
تمرينات الحجل	37
تمرينات الخطو	37
تمرينات الارتقاء	37
تمرينات الجذع	37
تمرينات الالتفاف	37
تمرينات البليومتريك الإيقاعية	38
1-9-9-الخصائص الميكانيكية والتشريحية لتدريب البليومتريك	39

1-9-10-استخدام التدريب البليومتري	41
1-9-11-عيوب التدريب البليومتري	41
1-9-12-ما يجب مراعاته عند أداء التدريب البليومتري	41
1-10-القوة العضلية	42
1-10-1-مفهوم القوة العضلية	42
1-10-2-تعريف القوة العضلية	42
1-10-3-أهمية القوة العضلية	42
1-10-4-أنواع القوة العضلية	43
1-10-5-أشكال القوة	44
1-10-6-العوامل الفيزيولوجية المؤثرة في القوة العضلية	44
1-10-7- أنواع وأشكال الانقباض العضلي	45
1-10-8-اختبارات الانقباض العضلي	47
1-10-9-العوامل المؤثرة في الانقباض العضلي	48
1-10-10-مصدر الطاقة للانقباض العضلي	49
1-10-11-توصيات حول تدريبات القوة العضلية للأطفال والناشئين	50
1-11- القوة الانفجارية	51
1-11-1-تعريف القوة الانفجارية	51
1-11-2-أهمية القوة الانفجارية	51
1-11-3-متطلبات القوة الانفجارية	52
1-11-4-الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة	52
1-11-5-تدريبات القوة الانفجارية	52
1-11-6-المصدر الطاقوي لصفة القوة الانفجارية	53
خلاصة	55
الفصل الثاني **متطلبات الأداء البدني لمصارعي الكاراتيه**	
تمهيد	56
2-1- نبذة تاريخية عن الكاراتيه	57
2-2- تعريف رياضة الكاراتيه	58
2-3- أقسام رياضة الكاراتيه	58

2-3-1- الكاتا	58
2-3-2- الكوميته	59
2-4- نشأة الكاراتيه	59
2-5- قانون تحكيم الكاراتيه	60
2-5-1- قواعد المنافسة لمسابقة الكاراتيه (الكومتيه)	60
2-6- القواعد البدنية للكاراتيه	65
2-6-1- تحرير الطاقة الكامنة	65
2-6-2- الاستعمال الأفضل للطاقة المحررة	65
2-6-3-دور القوة ورد الفعل	65
2-6-4- العلاقة بين الانقباض والارتخاء العضلي	66
2-6-5- الكيفية السليمة للتنفس	66
2-7- أهم النقاط الواجب توفرها في لاعب الكاراتيه	66
2-8- مباريات الكاراتيه	67
2-9- التدريب في رياضة الكاراتيه	67
2-10- أهمية الكاراتيه	68
2-10-1- من الناحية البدنية	68
2-10-2- من الناحية التربوية	68
2-11- مراحل انتقاء واختيار اللاعبين وترشيدها لرياضة الكاراتيه.	69
2-11-1- الإنتقاء الرياضي للاعبي رياضة الكاراتيه	69
2-11-2- مراحل الإنتقاء والاختيار للاعبين وترشيدها برياضة الكاراتيه	69
2-11-2-1- المرحلة الأولى الانتقاء التمهيدي في رياضة الكاراتيه	70
2-11-2- 2- المرحلة الثانية الانتقاء التوجيهي في رياضة الكاراتيه	71
2-11-2-3- المرحلة الثالثة: الانتقاء النهائي في رياضة الكاراتيه	72
2-12- مسابقات وأقسام رياضة الكاراتيه	73
2-12-1- مسابقات الكاتا	73
2-12-2-مسابقات الكومتيه	73
2-12-3- مسابقات الكيهون	73
2-13- أساليب الكاراتيه	74
2-13-1- أسلوب فيناكوشي	74

2-13-2- أسلوب الشيتوريو	74
2-13-3- أسلوب الوادريو	74
2-13-4- أسلوب القوجوريو	74
2-14- الأغراض التربوية للتدريب الرياضي في الكاراتيه	74
2-15- أهمية التحضير البدني عند مصارعي الكاراتيه	75
2-16- مرحلة المراهقة	75
2-16-1- ماهية المراهقة	76
2-16-2- معنى المراهقة	76
2-16-3- بعض تعاريف المراهقة	76
2-17- مظاهر النمو الجسمي والفيزيولوجي في مرحلة المراهقة	77
2-18- خصائص النمو الإنفعالي في مرحلة المراهقة	78
2-19- دور وأهمية النشاط البدني في علاج مشاكل المراهق	79
2-20- النمو	79
2-20-1- تعريف النمو	79
2-20-2- معايير النمو	79
خلاصة	81
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث **الإجراءات المنهجية والميدانية للبحث**	
تمهيد	83
3-1- الدراسة الاستطلاعية	84
3-2- المنهج المتبع في الدراسة	84
3-3- مجتمع وعينة البحث	84
3-4- أدوات الدراسة	85
3-4-1- الاختبارات البدنية	85
3-5- الأسس العلمية للاختبار	89
3-5-1- ثبات الاختبار	90
3-5-2- صدق الاختبار	90

3-6- مجالات الدراسة	90
3-7- تجانس عينة الدراسة	91
3-8- تكافؤ مجموعتي البحث	92
3-9- متغيرات الدراسة	93
3-10- الأساليب الإحصائية	93
خلاصة	96
الفصل الرابع **عرض وتحليل نظري لمختلف البحوث والدراسات**	
تمهيد	98
4-1- عرض البحوث والدراسات السابقة	99
4-2- إستنتاج عام	117
4-3- الفرضيات المستقبلية	118
خاتمة	**119**
قائمة المراجع	121
قائمة الملاحق	
الملخص	

قائمة الجداول والأشكال والملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	أشكال وأنواع الانقباض العضلي	46
02	مستويات اختبار القفز العمودي	86
03	مستويات اختبار الوثب العريض	88
04	نتائج تجانس العينة في متغيرات الوزن والطول والسن	91
05	تكافئ العينة في الاختبارات القبلية للمبحوثين للمجموعة الضابطة والتجريبية	92

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	الأشكال الثلاثة للقوة Weineck	44

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
01	استمارة تحكيم الاختبارات الميدانية	د
02	الأوراق الإدارية لتسهيل اجراء الدراسة الميدانية	ر
03	قائمة المصارعين والمجموعتين التجريبية والضابطة	س
04	القياسات الجسمية للمصارعين و نتائج الاختبارات القبلية	ص
05	نتائج الحزمة الإحصائية spss	ع
06	البرنامج التدريبي للنادي	ف
07	نماذج الوحدات التدريبية	ك
08	صور الاختبارات والحصص التدريبية	ل

مقدمة

مقدمة

يعد التدريب الرياضي على اختلاف أشكاله ومجالاته أحد أهم العمليات المعاصرة في حياة الأفراد والمجتمعات كما أصبح ميدانا للتباري بين الدول بعد التأكد من أنه أحد الوسائل الأساسية لزيادة القدرة على الإنجاز ورفع مستوى الأفراد لتحقيق الأهداف تماشيا مع التطور العلمي والتكنولوجي والتدريب وسيلة لتحقيق الأهداف حيث يعمل على إتاحة الفرص لتنفيذ الواجبات بأعلى مستوى من الكفاءة كما يعمل على تنمية وتطوير القدرات البدنية والوظيفية والنفسية للأفراد ويعني المفهوم العام للتدريب "هو الإعداد المنظم والمستمر لتطوير قدرات الأفراد ورفع كفاءتهم لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء واجبات محددة لزيادة الإنجاز.

ويعرف عصام الدين عبد الخالق التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من النشاط الرياضي وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخططية وقدراته العقلية وزيادة الدوافع النفسية .[1]

فمن وجهة النظر الفسيولوجية يعرف التدريب بأنه مجموعة من التمرينات أو المجموعات البدنية الموجهة التي تهدف إلى إحداث تكيف وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي .[2]

وكما هو معروف بتنوع طرائق وأساليب التدريب لكل مدرب طريقة وكل نوع رياضة أسلوب معين يتبعه المدرب ونخص بالذكر أسلوب التدريب البليومتري والذي أصبح شائعا في السنوات الأخيرة في تطوير بعض الصفات البدنية كالقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة .

ويعد التدريب البليومتري أسلوب موجه نحو تطوير القوة المميزة بالسرعة والانفجارية لعضلات الجسم المشتركة في أداء المهارة حيث يستخدم لوصف التمرين الذي يتم فيه إطالة مفاجئة للعضلات تحت تأثير حمل (انقباض لا مركزي) وأسلوب العمل اللامركزي يساعد في نجاح الاستقبال المرن لثقل الجسم في الهبوط من الوثب وكذلك في أداء المطالع الحركية (إطالة وتهيئة العضلات استعدادا للانقباض) وفي الحركات السريعة ويتبعه مباشرة انقباض تقصيري بسرعة عالية (انقباض لا مركزي) والغرض الأساسي من هذا

---

[1] صبري غانم: التدريب الرياضي، الاتحاد السعودي للكاراتيه، المملكة العربية السعودية، 1435هـ، ص3 – 4.

[2] أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص2.

الأسلوب من التدريب هو تفعيل ميكانيزم الانعكاس والخصائص الميكانيكية للألياف العضلية تحت تأثير الاستطالة مما يزيد من إنتاج القوة والسرعة .[1]

وتؤكد صفاء صالح حسين (2011) أن رياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية التي تتطلب قدرات بدنية خاصة لزيادة فاعلية المهارات الهجومية وتحقيق الفوز والوصول إلى أفضل المستويات .[2]

وكما هو معلوم أن رياضة الكاراتيه لها تخصصات وتشترك هذه التخصصات في مجموعة من الصفات البدنية التي يشترط أن يمتلكها المصارع كما تنفرد هذه التخصصات بصفات بدنية محددة ونخص بالذكر تخصص الكوميتيه (القتال الفعلي) وهو عبارة عن حركات تجمع بين الدفاع والهجوم باستعمال الأيدي والأرجل وتدوم فيها هذه المنافسة مدة 3 دقائق وبشكل متقطع (تختلف مدة المنافسة باختلاف الفئات العمرية والجنس وتدوم عند مجموعة في دقائق وتؤدى هذه الحركات بكفاءة عالية بمفهوم آخر أنه يجب أن يكون المصارع على قدر عالي من الجاهزية البدنية وذلك لما تتطلبه مجريات هذه اللعبة والتي تتغير فيها المواقف بسرعة عالية وفي زمن قصير وتؤدى فيه المهارات الهجومية والدفاعية بقوة انفجارية عالية (أي في ظرف زمني قصير) وتتحكم في هذه الشروط مجموعة من العوامل منها قصر وقت المنافسة التقارب الجسدي الذي يحدث بين المتنافسين أثناء وقت المنازلة .

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

حيث اشتملت دراستنا على جانب تمهيدي تطرقنا فيه إلى الإطار العام للدراسة الذي طرحنا فيه الإشكالية وفرضيات الدراسة بعد ذلك انتقلنا إلى عرض أهمية وأهداف الدراسة، بعدها أسباب اختيار

---

[1] محمد حسين عبد الله : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتري المشمل لتحسين القوة الخاصة لإتقان بعض حركات الارتقاء في رياضة الجمباز، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، المجلد الثامن، العدد الثاني، سنة 2018، ص107.

[2] أحمد فاروق عزب الشافعي: تأثير استخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبي الكوميتيه رياضة الكاراتيه، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، جامعة بنها، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد 91 .

الموضوع، وكذلك تطرقنا إلى تحديد مفاهيم الدراسة، وأخيرا عرض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع دراستنا.

الجانب النظري احتوى على فصلين ذكرنا فيهما ما يتعلق بمتغيرات الدراسة وجاء فيهما مايلي:

الفصل الأول: فعالية التدريب البليومتري على القوة وميكانيزمات العمل العضلي.

الفصل الثاني: متطلبات الأداء البدني لمصارعي الكاراتي دو (كوميتيه).

الجانب التطبيقي وينقسم الى فصلين:

الفصل الأول:الاجراءات الميدانية والمنهجية للبحث.

الفصل الثاني: عرض تحليل نظري لمختلف البحوث والدراسات.

الجانب التمهيدي:

الإطار العام للدراسة

1-إشكالية الدراسة:

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

وبما أن التدريب الرياضي عملية تهدف للوصول باللاعب لأعلى مستوى ممكن فيجب أن يتميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي وكلما زاد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب بصورة عملية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين إلى أقصى درجة.[1]

وللتدريب الرياضي عدة طرائق وتختلف هذه الطرق من مدرب لأخر ومن رياضة لأخرى أو بالأحرى حتى في الموسم التدريبي الواحد هناك اختلاف فكل فترة من الموسم لها طريقة خاصة في الرفع من مستوى الصفات البدنية للرياضي من بين أنواع هذه الطرق طريقة التدريب المستمر وطريقة التدريس الدائري، وطريقة التدريب الفتري بنوعيه (أسلوبيه) الفتري المرتفع الشدة والمنخفض الشدة وأسلوب التدريب البليومتري.

وتعد القوة القصوى والسرعة والقوة الانفجارية جميعها عوامل ضرورية لنجاح الرياضي في مستواه أن جمع هذه العوامل الثلاثة مهمة في منهاج التدريب المتقدم باستخدام المقاومات، ولكن الزيادة الكبيرة في السرعة والقوة الانفجارية ممكنة مع استخدام طريقة البليومترك، إن الهدف من هذا التدريب انتاج مقدار أكبر من القوة في وقت اقصر كما أن فحص وقياس القوة يكون ضروريا قبل المحاولة بتمرين البلايومترك النوعي الصعود بالقفز على الصندوق خلفا بالقفز ومحاولة ذلك بأسرع ما يمكن تتزايد محاولة الاستفادة وتطوير ضفة الارتداد بتنطيط العضلة وكذلك رد فعل التمطية العضلية وتستعمل التمطية السريعة للعضلة عند الاتصال مع الارض لزيادة انقباض العضلة وتؤدي الى قوة انفجارية اكبر[2].

---

[1]– محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي: برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2001، ص9.

[2]–فاضل كامل مذكور وعامر فاخر شغاتي: اتجاهات حديثة في تدريب تحمل القوة والإطالة والتهدئة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2011،ص132-133.

اشتق مصطلح البليومتريك من المصطلح (البليون) ومعناه أكثر فيعني القياس فهو يعني (القياس أكثر أو التطوير) وتمارين البليومترك هي التي تحمل فيها العضلة وهي في حالة الإمتداد (التطويل) ويتبعها مباشرة إنقباض مركزي (التقصير) وبعبارة فيزيولوجية أن العضلة التي تمتد قبل الإنقباض يمكن أن تنقبض بقوة أكبر وبسرعة أعلى.

رغم أن تمارين البليومتريك ليست جديدة فإن الإفادة منها في الحقل الرياضي درست خلال العقود الثلاثة الماضية وبعض من هذه الدراسات المبكرة قام بها (فيروشانسكي1967_1968) والذي إختبر إستعمال أشكال متعددة من البليومترك لقياس الزيادة والنمو في القدرة الإنفجارية حيث أكد على تطورات الجهاز العصبي العضلي وخاصة سرعة الإنقباض.

ونسلط الضوء أكثر على الإفادة من تدريب القوة وقد رجعت إمكانيات تدريب البليومترك والتي تنبأت بنتائج ومستويات عالية في حين أخطأ آخرون في هذه الإفادة واضعين إحتمالات سلسلة الإصابات الناتجة منها في المرتبة الأولى والتي يعود أغلبها إلى طبيعة المقذوفات في هذه التمرينات[1].

وهو ليس طريقة تدريب بحد ذاتها إنما هو عبارة عن أسلوب تدريبي يمكن إستخدامه في طرائق التدريب (التكراري، الدائري، الفتري بنوعيه) وتتميز تمارين البليومترك بالشدة العالية والحجم القليل نسبيا وهو يقع ضمن نظام الطاقة اللاهوائي وبالتحديد ضمن نظامي(**pc atp**) الفوسفاجيني ونظام حمض اللبنيك (**la**) ويعمل هذا الأسلوب على وصل الفجوة بين القوة والسرعة إذ يشترط في أداء تمارين البليومتريك إعطاء أكبر قوة وبأقل زمن ممكن.

وتعني القوة الإنفجارية إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة واتفق كل من لارسون ويوكم على تعريفها بأنها القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركة مرتفعة أي استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي حيث يؤكد التحقيق ذلك يتطلب درجة عالية من القوة والسرعة والقدرة على ذمج القوة بالسرعة، والتفجر الحركي والذي يكون في وقت محدد للغاية.[2]

---

[1]– جمال صبري فرج: تدريب القوة البليومترك لتطوير القوة القصوى، دار دجلة، عمان، ط 1 ، 2010، ص5-6-7.

[2]– زايد حميد: فعالية برامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، أطروحة دكتوراه، تخصص تدريس رياضي، جامعة أكلي محند أولحاج البويرة، ص2.

إذ تعتبر القوة الإنفجارية عامل من عوامل التفوق في بعض الفعاليات الرياضية كرياضة الكاراتيه لأن معظم الحركات في المنازلة الفعلية لدى المصارعين تعتمد بصفة كبيرة على القوة الإنفجارية التي تجمع بين قوة وسرعة التنفيذ.

هذا ويعتبر الكاراتيه من الفنون القتالية الأكثر تعقيدا من حيث تداخل مكونات الأداء، هذا من جهة ويزيد الأمر تعقيدا إذا تم التفريق بين نوعين من القتال هذا الأخير إذا تم ربطه بالحقيقة ونحن هنا بصدد التطرق لاختصاص القتال الفعلي (الكوميتيه) الدفاع والهجوم بالأيدي والأرجل لمدة ثلاث دقائق بشكل متقطع[1].

ومن الواضح أن هذا القتال يتطلب لياقة بدنية عالية لدى المصارع لكي يؤدي هذه الحركات المعقدة على أحسن وجه ولهذا ارتبط كل هذا بصفات بدنية محددة وهي القوة الإنفجارية والتي تعد عامل أساسي للتفوق في هذا المجال.

ومن خلال ما سبق من المعطيات نحن هنا بصدد التعرف في دراستنا هذه ما إذا كان لأسلوب التدريب البليومتري الأثر الواضح على تطوير القوة الانفجارية بصفة واضحة لدى لاعبي أو مصارعي الكاراتيه وبالأخص في مسابقة الكوميتيه من هذا المنطلق نطرح التساؤل الرئيسي التالي:

هل يؤثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا لدى مصارعي الكاراتيه في الكوميتيه صنف أشبال ذكور 14-15 سنة ؟

2-التساؤلات الفرعية:

- هل يؤثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى مصارعي الكاراتيه في الكوميتيه صنف أشبال 14-15 سنة ؟
- هل يؤثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف العليا لدى مصارعي الكاراتيه في الكوميتيه صنف أشبال 14-15 سنة ؟

---

[1]- مباركي أحمد: أثر التدريب المتقطع المختلط (جري، قوة) على تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية لدى مصارعي الكاراتيه، مذكرة ماستر، تخصص تحضير بدني، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة 2018/2017، ص5 .

3-فرضيات الدراسة:

3-1-الفرضية الرئيسية:

- للتدريب البليومتري أثر على القوة الإنفجارية للأطراف السفلى والعليا لدى مصارعي الكاراتيه(الكوميتيه) صنف أشبال 14-15 سنة.

3-2-الفرضيات الفرعية:

- للتدريب البليومتري أثر على القوة الإنفجارية للأطراف السفلى لدى مصارعي الكاراتيه (الكوميتيه) صنف أشبال 14-15 سنة.
- للتدريب البليومتري أثر على القوة الإنفجارية للأطراف العليا لدى مصارعي الكاراتيه (الكوميتيه) صنف أشبال 14-15 سنة.

4-أهداف الدراسة:

- التعرف على أثر التدريب البليومتري على القوة الإنفجارية للأطراف السفلى في الكاراتيه تخصص (كوميتيه) في (النادي الرياضي أشبال المستقبل تاكسنة للكاراتيه ذكور (صنف 14-15 سنة).

- التعرف على أثر التدريب البليومتري على القوة الإنفجارية للأطراف العليا في الكاراتيه تخصص (كوميتيه) في (النادي الرياضي أشبال المستقبل تاكسنة للكاراتيه ذكور (صنف 14-15 سنة).

5-أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في جانبين، الجانب الأول الأهمية العلمية، والجانب الثاني الأهمية العملية وفيما يلي بيان ذلك:

5-1-الأهمية العلمية:

- كونها الدراسة الأولى في حدود اطلاعنا، التي تناولت اثر التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية لدى مصارعي الكاراتي دو(الكوميتيه).

- إثراء المجال المعرفي حول أهمية التدريب البليومتري وتأثيره على صفة القوة الإنفجارية في رياضة الكاراتيه.
- توضيح أسلوب التدريب البليومتري وخصوصياته عن أساليب وطرق التدريب الأخرى.
- إبراز الدور الهام الذي تلعبه طريقة التدريب البليومتري في الإرتقاء بالمستوى البدني في رياضة الكاراتيه.

5-2-الأهمية العملية:

- التعرف على طريقة التدريب البليومتري من الناحية النظرية وكيفية تطبيقها ميدانيا.
- التوصل إلى نتائج وتوصيات لتحسين القوة الإنفجارية للأطراف السفلى والعليا لدى مصارعي الكاراتيه باستخدام التدريب البليومتري.
- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال الإختبارات القبلية والبعدية.
- تحسيس المدربين بأهمية التدريب البليومتري ومدى فعاليته في تطوير صفة القوة الانفجارية.
- إعطاء إقتراحات وتوصيات من خلال النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة.

6-أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع لم يكن عشوائيا، بل كان نتيجة لأسباب ذاتية وأخرى موضوعية، نذكرها فيما يلي:

6-1-الأسباب الذاتية:

- رغبتنا الشخصية في دراسة هذا الموضوع وميولنا الشخصي لمهنة تدريب الكاراتيه.
- محاولة اكتساب خبرة وتجربة عن التدريب البليومتري من خلال تطبيق الوحدات التدريبية والإختبارات على العينة المأخوذة.
- تطبيق المعارف والمكتسبات النظرية في مجالنا التخصصي ميدانيا.

6-2-الأسباب الموضوعية:

- إثبات مدى تأثير تمارين البليومتري على رفع مستوى اللياقة البدنية لدى مصارعي الكاراتيه.

- إمكانية دراسة الموضوع من الناحية النظرية والتطبيقية.
- إهمال الكثير من المدربين أسلوب التدريب البليومتري وعدم الإعتماد عليه في تخطيط البرامج التدريبية.

7-مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

7-1- التدريب البليومتري:

عرفه"جمال صبري فرج بأنه مجموعة من التمرينات تهدف إلى الربط بين القوة والسرعة في الحركة من خلال حركة رد الفعل انفجاري والمصطلح يستخدم للدلالة على تمرينات القفز والقفز العميق ويمكن القول بأنها تتضمن أي تمرين يستخدم منعكس الامتداد للحصول على ردة فعل انفجاري[1].

كما عرفه "**وجدي عبد الفتاح**" و"**محمد لطفي**" أنه طريقة للتدريب تعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية وهذا الأسلوب يساهم في تنمية القدرة العضلية وبالتالي فهو يحسن من الأداء الديناميكي[2].

-**التعريف الإجرائي:** هو عبارة عن مجموعة من التمارين ذات حمولة معينة موجهة لتخدم أو تطور القوة الإنفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

7-2- القوة الإنفجارية:

يعرفها كلا من "**كمال الدين درويش**" و"**محمد صبيحي حسانين**" بأنها قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية.

ويعرفها كلا من "**عبد العزيز النمر**" و"**ناريمان الخطيب**" على أنها القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن[1].

---

[1] جمال صبري فرج: تدريب البليومتريك (التطوير القوة القصوى)، دار دجلة، ط1، عمان، ط1، 2010، ص82.

[2] العايب عبد العالي،بوتسطة ياسين: أثر التدريب البليومتري على التطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى والقدرة اللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر في التحضير البدني الرياضي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة جيجل، 2018_2019، ص10.

وعرفها (ريسان خريبط مجيد 1995) بأنها قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات بإنقباضات عضلية سريعة. و(قيس ناجي عبد الجبار وأحمد بسطويسس1987) يذكر أن هارة عرفها(بقدرة الفرد في التغلب على مقاومات بإستخدام سرعة حركية مرتفعة).

-التعريف الإجرائي: هي قدرة الفرد الرياضي على القيام بحركة معينة بقوة وسرعة عالية، بحيث تعتبر النتائج المحققة في الاختبارات البدنية التي تم تطبيقها(القفز العمودي والافقي، رمي الكرة الطبية من الوقوف والجلوس).

7-3-الكاراتيــه:

هو نظام قتال يستعمل الأيدي والأقدام والركب والمرافق كأسلحة وتم تطويرها في جزيرة أوكيناوا ثم نقلها إلى اليابان في أواخر القرن التاسع عشر ومنها إنتشرت إلى العالم[2].

وعرفها البعض على أنها طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة لكن بالإستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان.

-التعريف الإجرائي: يقصد بالكاراتيه بأنه فن من الفنون القتالية النبيلة ذو أصل ياباني. لا يستعمل فيه الأسلحة، يعتبر بعض أجزاء الجسم سلاح يستعمله لهزيمة الخصم تحت غطاء قوانين محددة.

7-4-الكوميتيه:

وتعني القتال بين شخصين، تمارس فيها حركات باليد أو الرجل أو كلاهما وتعتمد على المرونة والسرعة والقوة وهناك قتال من الثبات أي أن يكون اللاعبين ثابتين حيث يقوم أحدهما بالقتال بحركة معينة ويقوم الآخر بصدها. وقتال آخر وهو قتال حر يقوم فيه اللاعبين بالقيام بحركات حرة في المناطق محددة في المباراة الرسمية تحدد بزمن معين[3].

---

[1] حاتم صابر خوشناو: القوة العضلية وعلاقتها في تطوير مستوى الإنجاز في سباحة المسافات القصيرة، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013، ص38.

[2] سامر عبد الرحمان الناعوري: الكاراتيه الحديثة، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، 2012، ص12.

[3] بوبلوط حسام وبوعرطي وليد: علاقة وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة بتسريع عملية الاستشفاء لدى المصارعي الكاراتيه مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة جيجل، 2018-2019، ص63.

هو نزال بين لاعبين متكافئين الفئة(الوزن، السن، ودرجة الحزام) وذلك من خلال زمن محدد يتم فيه تسجيل النقاط وفقا للقواعد القانونية.[1]

-التعريف الإجرائي: هو منازلة بين شخصين في إطار قانوني بحيث يكون هنالك تكافئ من جانب السن والوزن ودرجة الحزام يحدد فيها الفائز خلال ثلاث دقائق من المنازلة ويكون متحصل على أكبر عدد من النقاط.

8-الدراسات السابقة والمشابهة:

8-1-الدراسات المحلية:

8-1-1-الدراسة الأولى:

دراسة **زاوي حمزة -2015- تحت** عنوان" **تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم." دراسة ميدانية لدى لاعبي الأواسط في ولاية البويرة.**

جامعة محند أكلي أولحاج – البويرة-

-أهمية البحث:

1- معرفة أهمية التدريب البليومتري في مراحل الإعداد البدني العام والخاص.

2- استخدام أسلوب التدريب البليومتري في تنمية عناصر اللياقة البدنية من بينها القوة الميزة بالسرعة.

3- معرفة تاثير التدريب البليومتري على الجانب التقني المتمثل في المهارات الأساسية في كرة القدم.

-فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة:

- التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي الأواسط.

الفرضيات الجزئية:

- التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
- التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أواسط.

[1] هشام محمود سري: رائد الفنون القتالية (الكاتا ومرحلة التأسيس)، أكاديمية شرطة دبي، الإمارات، 2009، ص35.

– توجد فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

–هدف الدراسة:

–الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

–الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة الإنفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

–الكشف على أثر التدريب البليومتري في بعض المهارات الأساسية لدى لاعب كرة القدم.

–الكشف عن مدى أهمية القوة والسرعة في هذه المرحلة العمرية.

–الكشف عن المدة التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية والمهارية عن طريق التدريب البليومتري.

المنهج المتبع:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

نتائج الدراسة:

– المجموعة التجريبية التي مارست برنامج التدريب البليومتري المقترح ثلاث مرات في الأسبوع، فجاءت النتائج عموما واضحة جدا وذات فروق معنوية واضحة أيضا، سواء كان ذلك في الاختبارات البدنية التي تستهدف القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية أو في الاختبارات المهارية المتمثلة في الجري بالكرة والقذف والتحكم والسيطرة على الكرة.

– وقد أثبتت الدراسات النظرية أن إستخدام التدريب البليومتري يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل، إضافة إلى أن مرحلة الأواسط يستوي فيها الهيكل العظمي ويأخذ شكله النهائي وذلك سبب الزيادة المذهلة في حجم العظام والعضلات، وقوة المفاصل.

وبهذا تعتبر الفترة الملائمة للعمل على تطوير القوة العضلية بمختلف أنواعها أي أنها المرحلة المثلى التي تتطور فيها القوة العضلية. وفي هذه المرحلة العمرية أيضا تصل قابلية السرعة إلى أقصى مدى لها حيث تزداد قدرة الجسم على قبول حركات جديدة ومتنوعة من حيث الصعوبة والسرعة، وتصل أقصى درجات التحسن في سنوات المراهقة، وبعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الإنخفاض.

وفي هذه المرحلة يتم تحسين السرعة من طول الخطوة وذلك بتطوير قوة عضلة الساقين واليدين، بما تتطلبه خصوصيات اللعبة حيث ترتبط السرعة بالقوة العضلية والمرونة[1].

8-1-2-الدراسة الثانية:

دراسة **سيف الإسلام بن يطو 2018** بعنوان" **أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الإنفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضيي الكراتي دو" للفئة العمرية من 15 إلى 17 سنة. -دراسة ميدانية بالنادي الرياضي للهواة الترجي المسيلي للكاراتي دو – جامعة المسيلة.**

-أهمية البحث:

1- الإرتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق النتائج الإيجابية.

2- إلقاء الضوء على أهمية القوة الإنفجارية للأطراف السفلية لدى رياضيي كراتي دو.

3- تساعد هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة الكاراتي دو الجزائرية.

-فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة:

- للبرنامج التدربي المقترح بطريقة التدريب البليومتري أثر في تنمية القوة الإنفجارية للأطراف العلوية واالسفلية لدى رياضيي الكاراتي دو.

-الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في تنمية القوة الإنفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية لدى المجموعة الشاهدة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في تنمية القوة الإنفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية لدى المجموعة التجريبية ولصالح الإختبار البعدي.

[1] زاوي حمزة: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، مذكرة ماستر، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة، الجزائر، 2015.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي في تنمية القوة الإنفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية لدى رياضيي الكاراتي دو لصالح المجموعة التجريبية.

–هدف الدراسة:

–وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة القوة إنفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية.

–كشف وإبراز مدى أهمية صفة القوة الإنفجارية المدروسة في هذه المرحلة.

–كشف فعالية البرنامج المقترح للقوة الإنفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية وتأثيره على رياضيي الكاراتي دو.

–التعرف على الأثر الكامن بين صفة القوة الإنفجارية وتطور مستوى الإنجاز لدى رياضيي الكاراتيه.

–الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول التحضير البدني فيما يخص صفة القوة الإنفجارية.

–المنهج المتبع:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع أهداف الدراسة.

–نتائج الدراسة:

– البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري له تأثير في تنمية القوة الإنفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية لرياضيي الكاراتي دو.

– صفة القوة الإنفجارية المدروسة لها أهمية كبيرة وبالغة تنعكس على مدى تطور اللاعبين مستقبلا والإهتمام بها وتنميتها في هذه المرحلة أمر لابد منه.

– تعتبر صفة القوة الإنفجارية واحدة من بين أهم العوامل البدنية المساعدة في أداء اللاعبين خاصة وما هو مرتبط بالأداء الفني لاعبي رياضة الكاراتي دو.

– تطوير صفة القوة الإنفجارية يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية التي هي أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب من أجل التغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات.

- التحضير البدني لصفة القوة الإنفجارية يجب أن يعتمد على أسس علمية ومنهجية خاصة وما يتعلق بالخصائص التي يتمتع بها أصحاب هذه المرحلة.[1]

8-1-3- الدراسة الثالثة:

دراسة محمد قرة 2019 بعنوان" " أثر برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الإنفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو- صنف أكابر"- جامعة المسيلة.

-أهمية البحث:

-يسعى الباحث إلى تحقيق الهدف الرئيسي التالي " إقتراح وتصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة الإنفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى لاعبي الكونغ فو".

-معرفة مدى أهمية تنمية هذه الصفة البدنية (القوة الانفجارية) في رياضة الكونغ فو.

-فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة:

- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر في تطوير القوة الإنفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى لاعبي الكونغ فو.

-الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القوة الإنفجارية للأطراف السفلية والعلوية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القوة الإنفجارية للأطراف السفلية والعلوية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي للقوة الإنفجارية للأطراف السفلية والعلوية.

-هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي بإستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الإنفجارية تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو صنف أكابر.

-المنهج المتبع:

---

[1] سيف الإسلام بن يطو:" اثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضيي الكاراتي دو"، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر، 2018.

إعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي.

-نتائج الدراسة:

-استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الدائرية أدى إلى تطوير القوة الإنفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى لاعبي الكونغ فو صنف أكابر.

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الإختبار البعدي في الإختبارين (الوثب العريض ورمي الكرة الطبية).

-مجموعة التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح أدت إلى تنمية القوة الإنفجارية للأطراف السفلية والعلوية.

-إن المقاييس أو الإختبارات هي الوسيلة الأكثر موضوعية في تقييم حالة اللاعبين البدنية[1].

8-2- الدراسات العربية:

8-2-1-الدراسة الأولى:

دراسة جودت ساطي حمد الله لنيل شهادة الماجستير 2016 بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي منتخب كرة القدم في الجامعة العربية الأمريكية " جامعة النجاح الوطنية في نابلس – فلسطين-.

-أهمية البحث:

- أنها من الدراسات القليلة في البيئة الفلسطينية حسب علم الباحث التي تناولت موضوع التدريب البليومتري للاعبي كرة القدم.
- تسليط الضوء على أهمية التدريب البليومتري في تنمية عناصر اللياقة البدنية من بينها القوة المميزة بالسرعة.
- تسليط الضوء في أهمية التدريب البليومتري في مراحل الإعداد البدني العام والخاص.

[1] محمد قرة :" أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو- صنف أكابر"، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر، 2019.

- فتح مجالات للباحثين في إجراء دراسات مشابهة في التدريبات البليومترية على ألعاب رياضية أخرى سواء كانت جماعية أو فردية.

-فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة:

- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر في تطوير القوة الإنفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى لاعبي الكونغ فو.

-الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القوة الإنفجارية للأطراف السفلية والعلوية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القوة الإنفجارية للأطراف السفلية والعلوية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي للقوة الإنفجارية للأطراف السفلية والعلوية.

-هدف الدراسة:

- أثر التدريب البليومتري على تحسين القدرات البدنية على أفراد المجموعة التجريبية.
- أثر التدريب التقليدي على تحسين القدرات البدنية والفسيولوجية على أفراد المجموعة التجريبية.
- التعرف على الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والفسيولوجية.

-المنهج المتبع:

إعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي.

-نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في متغيرات (القوة الإنفجارية للرجلين، القوة الإنفجارية للذراعين، القدرة اللاأكسجينية. بينما لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الأخرى (عدو السرعة 30م، تحمل القوة لعضلات الذراعين، تحمل القدرة لعضلات البطن، السعة اللاأكسجينية) وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة

الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة. وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات (الوثب العمودي دفع الكرة الطبية، القدرة اللاكسجينية)، بينما لم يكن هناك فروق دالة إحصائيا بينهما في المتغيرات الأخرى.

في ضوء نتائج الدراسة إستنتج الباحث الآتي:

-أن تدريبات البليومترك تؤدي إلى تنمية القوة الإنفجارية لعضلات الذراعين والرجلين.

-تساهم تدريبات البليومتريك في الإرتقاء ببعض القدرات الفسيولوجية مثل القدرة اللاأكسجينية.

-إن اللاعبين الذين تدربوا بإستخدام التدريب البليومتري أظهروا تفوقا في القوة الإنفجارية لعضلات الرجلين والذراعين والقدرة اللاأكسجينية عن غيرهم من اللاعبين الذين تدربوا بالأسلوب التقليدي.[1]

8-3- الدراسات الأجنبية:

8-3-1-الدراسة الأولى:

دراسة Alain Martial WASSU FOKAM لنيل شهادة الماستر 2011 بعنوان " أثر برنامج تحضير بدني ما قبل الموسم بطريقة التدريب البليومتري على الإرتقاء، المرونة والقوة اللاهوائية القصوى دراسة ميدانية على فرق أكابر كرة السلة رجال ونساء في جان دارك داكا- السنغال " جامعة أنتا ديوب – السنغال-.

-الفرضية العامة:

- يتم تحقيق تطوير الارتقاء الرأسي الذي يعد قوة إنفجارية من خلال العمل البليومتري ويتناسب مع تطوير القدرة القصوى اللاهوائية اللاحمضية، يعتمد ذلك على قدرة الرياضي على إستخدام الطاقة المرنة للعضلة.

-هدف الدراسة:

الهدف من هذه الدراسة هو إبراز آثار التحضير البدني ما قبل الموسم لمدة 11 أسبوعا (بسبب 3 إلى 4 جلسات أسبوعية خلال الأسابيع الستة الأولى بعد ذلك، من جلسة إلى جلستين أسبوعيتين خلال آخر

---

[1] جودت ساطي حمد الله: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي منتخب كرة القدم في الجامعة العربية الأمريكية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2016.

5 أسابيع إيذانا ببدء بطولة النخبة) على سعة الإرتقاء العمودية، والقوة الهوائية (VO2 max) والقوة اللاهوائية القصوى لما يسمى بالمجموعة المدربة المكونة من لاعبي كرة السلة من فرق السيدات والرجال في جين آرك داكار يلعب في بطولة النخبة لكرة السلة في السنغال. تتم مقارنة هذا بمجموعة تحكم أخرى من نفس العينة الذين لم يشاركوا في جلسات التدريب بطريقة البليومتري.

-المنهج المتبع:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي.

-نتائج الدراسة:

أظهرت النتائج التي تم الحصول عليها القيم المقارنة لبيانات القياسات البشرية، ومتوسط الدرجات (الإرتقاء العمودي)، والقوة الهوائية (VO2 max)، والقدرة اللاهوائية اللاحمضية، ومؤشر استخدام الطاقة المرنة، وإستخدام الذراعين، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

فيما يتعلق بالتشخيص، فإن الإختلافات التي لوحظت بين المنحنيات للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية التي تم الحصول عليها تظهر أن برنامجنا التدريبي لا يجلب فقط تحسينا في مكون الإنقباض للعضلة، بل زيادة كتلة العضلات وكفاءة الإنزيمات الرئيسية لنظام فوسفاجين ATP-Cp وكفاءة أفضل لتفعيل مرونة العضلات ولكن أيضا على مستوى القدرة اللاهوائية للرياضيين الذين يتعرضون لها.[1]

8-3-2-الدراسة الثانية:

دراسة Michal Lehnert et all 2013 بعنوان " أثر برنامج تدريبي من 6 أسابيع بإستخدام التدريب البليومتري على القوة الإنفجارية وخفة الحركة لدى لاعبي النخبة لكرة السلة " مقال منشور بمجلة Acta gymnica-Palacky university olomouc .

-الخلفية:

[1] Alain Martial WASSU FOKAM: Effets d'un programme de préparation physique de pré-saison à dominante pliométrique sur la détente, l'élasticité et la puissance maximale anaérobie, Mémoire de Maitrise Es_Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives , université cheikh anta diop de dakar, senegal, 2011.

-القوة الإنفجارية للأطراف السفلية وخفة الحركة هي أجزاء مهمة من أداء اللعبة في كرة السلة. على الرغم من أن العديد من الدراسات قد ركزت على تقييم التأثير التدريبي للتدريب البليومتري، إلا أن الدراسات التي تركز على لاعبي النخبة مفقودة.

-هدف الدراسة:

كان الهدف من الدراسة هو معرفة التغييرات في القوة الإنفجارية للأطراف السفلية التي تحدث بعد 6 أسابيع من التدريب البليومتري المطبق في وحدات التدريب خلال الموسم التمهيدي pre-season لدى لاعبي كرة السلة النخبة.

-المنهج المتبع:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي.

-نتائج الدراسة:

لوحظ وجود تأثير كبير لبرنامج التدريب فقط لإختبار عقبة سداسية. كشف التحليل اللاحق عن زيادة كبيرة في أداء الإختبار بين القياس الأول والثالث، وبين القياس الثاني والثالث.

وقد إستنتج الباحثون أن نتائج دراسة لاعبي كرة السلة النخبة لم تدعم بشكل إيجابي الإفتراض القائل بأن التدريبات البليومترية يمكن أن تكون أداة فعالة لتحسين القوة الإنفجارية وخفة الحرة، ومع ذلك في بعض اللاعبين تتوافق العناصر مع متوسط التحسينات بعد برنامج التدريب المقدمة.[1]

9- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

من خلال عرضنا للدراسات السابقة والمشابهة ذات العلاقة بموضوع دراستنا تبين لنا أنه هناك توافق كبير بين هذه الدراسات من حيث الأهداف إذ أنها تتفق في كونها قد تناولت وحدات تدريبية مقترحة تطوير النواحي البدنية في رياضة الكاراتيه دو ورياضات أخرى.

[1] Michal Lehnert et all : THE EFFECTS OF A 6 WEEK PLYOMETRIC TRAINING PROGRAMME ON EXPLOSIVE STRENGTH AND AGILITY IN PROFESSIONAL BASKETBALL PLAYERS, Acta gymnica-Palacky university Olomouc, vol43,no.4, 2013.

كما توضح لنا في جميع الدراسات أن معظمها إستعملت المنهج التجريبي لإعتباره المنهج الأنسب لطبيعة وأهداف الدراسات كما أن جميع الدراسات إشتركت في طريقة جمع البيانات، الإختبارات البدنية والمهارية وكل حسب هدفه إضافة الى الطرق الإحصائية المستخدمة في معالجة وتحليل النتائج.

وكانت النتائج المتوصل إليها من جراء هذه الدراسات التي اعتمدت على الوحدات التدريبية كأداة لملاحظة التغير الحاصل في الصفات البدنية المراد دراستها تشير إلى أن الوحدات التدريبية لها تأثير واضح وفعال في الرفع من مستوى الصفات البدنية والمهارية المدروسة(كما أريد أن أشير إلى أنه تعذر علينا إجراء الإختبارات البعدية لملاحظة التغير في مستوى الصفات البدنية المدروسة وذلك راجع للحالة الوبائية التى تمر بها البلاد والعالم كله).

وتتشابه الدراسات السابقة مع دراستنا هذه كونها تهتم ببعض الجوانب التي تفيدنا مما يساعدنا على تحديد متغيرات الدراسة إضافة إلى كيفية إختيار عينة الدراسة، والمنهج المستخدم وتحديد الإختبارات المناسبة لقياس متغيرات الدراسة وكانت الفائدة من هذه الدراسات في:

-المساعدة في إختيار منهج الدراسة.

-إختيار التصميم التجريبي المناسب.

-كيفية اختيار تمارين القوة الانفجارية.

-تحديد محتوى الوحدات التدريبية المناسبة لمجموعة البحث.

-تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات وهي الاختبارات البدنية لقياس مستوى متغيرات البحث .

-تحديد نوع الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخلصة من القياسات.

الجانب النظري

الفصل الأول:

فعالية التدريب البليومتري للقوة وميكانيزمات العمل العضلي

تمهيد:

1- مفهوم التدريب الرياضي

2 - واجبات التدريب الرياضي

3- خصائص التدريب الرياضي

4- أهمية التدريب الرياضي في رياضة الكاراتيه

5- أهداف التدريب الرياضي

6- متطلبات التدريب الرياضي

7- مبادئ التدريب الرياضي في الكاراتيه

8- أسس نجاح عملية التدريب الرياضي

9- فلسفة تدريب البليومتري

10-القوة العضلية

11-القوة الإنفجارية

خلاصة

تمهيد:

التدريب الرياضي علم من العلوم التي تشهد تطورا واتساعا كبير منذ القديم وحتى وقتنا الحالي وهذا ما استوجب من المدربين والمختصين في هذا المجال بالإلمام بقواعد علم التدريب ونظرياته وتطبيقاته الواسعة، حيث يقوم التدريب الرياضي على أساس تطوير النتائج الرياضية وتحسينها للوصول بالجسم الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية وذلك لتحقيق الأداء الرياضي الجيد والمرغوب فيه، ويتم ذلك من خلال أسس ومبادئ علمية محددة حيث أن التدريب الرياضي يعتمد على أساليب وطرق تدريبية مختلفة، من بينها طريقة التدريب البليومتري التي يتم من خلالها تنمية وتطوير القوة العضلية والسرعة وهاتان الصفتان تعدان من العناصر الأساسية للياقة البدنية، ونحن نعلم أن امتلاك القوة والسرعة يؤدي إلى تطوير وتنمية القوة الانفجارية وهذه الخاصية تعد مهمة جدا في جميع الألعاب الرياضية وخاصة رياضة الكاراتيه.

إن استخدام التدريب البليومتري الذي يعد من أفضل الأساليب التدريبية المتبعة في العصر الحديث والذي يتيح للمدرب الرياضي في رياضة الكاراتيه التحكم في العديد من الصفات والعوامل خلال البرنامج التدريبي المتبع، لذا قمنا بدراسة خصائصه محاولة منا لتوظيفه في حيثيات دراستنا.

1- مفهوم التدريب الرياضي:

يتحدد مفهوم التدريب طبقا للهدف العام من العملية التدريبية، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية أو التجارية ... الخ.

ومصطلح التدريب عموما يعنى مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (مجال التخصص)، وهذا يشير إلى وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص وحول تطور مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح فقد تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال التخصص، ومن ثم اختلفت التعريفات تبعا لاختلاف الرؤية الخاصة في كل مجال[1].

2 – واجبات التدريب الرياضي:

للتدريب الرياضي مهام وواجبات والتي يمكن اعتبارها فيما يلي:

2-1- الواجبات التربوية:

وتتضمن تربية الرياضي على حب الرياضة وأن يكون تحقيق المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة أساسية من حاجات الرياضي، وتشكيل دوافع وميول الرياضي والارتقاء بها بصورة تهدف أساسا إلى خدمة الوطن، بالإضافة إلى تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

2-2- الواجبات التعليمية:

وتتضمن تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن، وتعلم وإتقان المهارات الخططية الضرورية للمنافسة، ويسبق ذلك ويرافقه التنمية الشاملة والمتوازنة للصفات البدنية والقدرات الحركية الأساسية أو الارتقاء بالحالة الصحية.

[1]– أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط 1، 1998، ص2.

2-3- الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى الرياضي والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح بها القدرات المختلفة بهدف الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة[1].

3- خصائص التدريب الرياضي:

تتلخص خصائص التدريب الرياضي الحديث فيما يلي:

-التدريب الرياضي هو عملية تربوية وتعليمية.

-التدريب الرياضي هدفه الأساسي هو تحقيق أحسن المستويات.

-التدريب الرياضي عملية تكاملية تتميز بالاستقرار والدور القيادي للمدرب.

-التدريب الرياضي يراعي الفروق الفردية.

-التدريب الرياضي يتأسس على المبادئ العلمية[2].

4- أهمية التدريب الرياضي في رياضة الكاراتيه:

يرتبط التدريب الرياضي بالعديد من المهام في الكاراتيه، منها الآتي:

-يعمل على تحسين الحالة الصحية للاعبين، لما يقتضيه من إجراءات المتابعة والرعاية الصحية واكتساب سلوكيات وعادات صحية سليمة.

-يعمل على تدعيم قيم الولاء للفريق لدى اللاعبين وتحملهم للمسؤولية، كما يؤدي إلى رفع قيم الاستعداد للمنافسة.

-يساهم في تحكم اللاعب بانفعالاته، وتشكيل دوافعه النفسية، وتطوير سماته الشخصية والإرادية، كسمات المثابرة والثقة بالنفس والشجاعة والإصرار على النصر.

---

[1]- خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، ط 1، 2017، ص19-20.

[2]- محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2002، ص22.

-يعمل على إكساب اللاعب المعارف والمعلومات التي تساهم في تنمية قدراته العقلية بما تتطلبه من التفكير والإدراك التذكر وحسن التصرف وسرعة ودقة اتخاذ القرارات والتعود على التفكير المنظم لحل المشكلات.

-يساهم في التكيف النفسي Psychological Adaptation للاعبين، حيث يعمل على التوافق الإيجابي مع المتطلبات النفسية .

-أصبح الفوز بالمنافسة الرياضية هدف يسعى المسئولون إلى تحقيقه، لذا تكرس الطاقات للارتقاء بالإنجاز الرياضي.

-يساعد على توسيع ممارسة رياضة الكاراتيه، والكشف عن المواهب ذات الاستعداد الرياضي.[1]

5- أهداف التدريب الرياضي:

من أجل تحقيق الهدف الرئيس للتدريب الرياضي وهو تحسين والارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات استخدام التمارين البدنية وبنفس الوقت يجب على الرياضي أن يتبع مدربه من اجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسة للتدريب الرياضي والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

-تحسين الإعداد البدني المتعدد الجوانب (الإعداد الشامل).

-ضمان تحسن الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.

-تحسين وإتقان الأداء الخططي اللازم للمنافسة.

-الإتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.

-تنمية وتطوير الصفات الإرادية اللازمة لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.

-تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.

-ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي.

- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.

[1]- صبري غانم: التدريب الرياضي، الإتحاد السعودي للكاراتيه، المملكة العربية السعودية، 2014، ص9.

-إثراء الرياضي بالأمور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجي والنفسية والخططية والتغذية ووظائف استعادة الشفاء والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق[1].

6- متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، ونهدف من وراء ذلك إلى تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة، وتحمل ورشاقة ومرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب كالفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة[2].

7- مبادئ التدريب الرياضي في الكاراتيه:

يعتمد التدريب الرياضي في الكاراتيه على مجموعة من المبادئ التي تمثل إطارا عاما لبرامج الإعداد البدني والرياضي، وتتمثل في الآتي:

7-1-مبدأ الخصوصية : تُعد الخصوصية أحد المبادئ الهامة التي ينبغى مراعاتها خلال برنامج إعداد لاعبي الكاراتيه، فالتدريب الرياضي يوجه لتحقيق الأهداف المنوط بها من حيث:

- خصوصية أنظمة الطاقة.

- خصوصية المجموعات العضلية.

7-2-مبدأ زيادة الحمل: تتمثل فلسفة هذا المبدأ في أن لاعب الكاراتيه يمكنه تحقيق أهداف التنمية البدنية المطلوبة إذا قام بالتدريب فوق حدود قدراته الطبيعية بقليل، والتدرج للقيام بتنفيذ مهام تدريبية أكثر صعوبة. فالتدريب الرياضي يضع متطلبات إضافية على الجسم حتى يتم التقدم في التنمية البدنية والمهارية المطلوبة، وعندما يتكيف الجسم لتلك المتطلبات يمكن زيادة الحمل.

7-3-مبدأ التكيف: يشير التكيف إلى الإستجابة التدريبية الإيجابية للاعب الكاراتيه، فالتدريب على التحمل يؤدي لتحسن وظائف القلب ونقص معدل النبض في الراحة، بينما تؤدي تمرينات القوة إلى زيادة

---

[1]- خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص20-21.

[2]- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1، 2002، ص59.

قوة حجم العضلات لدى اللاعب كما يعمل الانتظام في برنامج الإعداد للاعبي الكاراتيه إلى حدوث تغيرات إيجابية نتيجة التكيف بالجسم بسبب زيادة متطلبات التدريب.

7-4-مبدأ التدرج: يعتبر التدرج شرطا أساسيا لتطبيق زيادة حمل التدريب للاعبي الكاراتيه، فالزيادة المفرطة في الحمل تجعل الجسم غير قادر على التكيف، وربما تؤدي لهبوط المستوى البدني كما يعمل التدرج إلى تجنب اللاعب لمخاطر الحمل الزائد.

7-5-مبدأ الاستجابة الفردية: تختلف استجابة لاعبي الكاراتيه للتدريب وفقا لتباين العوامل المميزة لكل منهم ومن المنطقي عدم توقع المدرب استجابة متشابهة للتدريب خلال برنامج الإعداد، لذا ينبغي تطبيق التدريب وفقا للقدرات الفردية للاعبين الأمر الذي يجعل هناك أهمية للإختبارات الخاصة للتعرف على تلك القدرات.

7-6-مبدأ الاختلاف: يعمل تنوع محتوى برنامج التدريب الرياضِي للاعبي الكاراتيه على استثارة الحماس وتجنب الملل. ويبنى هذا المبدأ على مفهوم العمل – الراحة، حيث ينبغي أن يتضمن برنامج الإعداد فترات تدريب متبوعة بفترات راحة، وتمرينات صعبة يعقبها تمرينات سهلة، ويعرف ذلك بتموج التدريب Training Waves.ويسمح هذا المبدأ للاعب بالحصول على فترات راحة يتخلص خلالها من التعب وتجديد مصادر الطاقة بالعضلات.

8- أسس نجاح عملية التدريب الرياضي:

لإنجاح عملية التدريب الرياضي والوصول باللاعبين إلى المستويات العالية يتعين على المدرب أن يستعين بمجموعة من الخبراء والمختصين كل في مجال تخصصه، فهناك من يساعد في تنفيذ برامج التدريب وهناك من يساعد في إنجاح العمل الإداري وكذا أخصائى العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية والأخصائى النفسي، ولابد أن يعقد المدرب مع هؤلاء المساعدين اجتماعات دورية، لكي يتعرف على احتياجات اللاعبين ويساهم في حل مشاكلهم سواء داخل النادي أو خارجه مع توضيح بيان شامل لمتطلبات عملية التدريب من احتياجات مالية ، ويفضل في مثل هذه الأمور توضيح الأعمال الموكلة لكل فرد في الجهاز المعاون، وحتى ينجح المدرب لابد أن تكون العلاقات الاجتماعية بينه وبين المعاونين على أحسن ما يكون ، وأن تسود روح المحبة والتعاون والتفاؤل بينهم وتكون الصراحة هي أساس عملهم

لكي ينجحوا في الوصول باللاعبين إلى المستويات العالية، لذا فإن متطلبات نجاح عملية التدريب تشمل على مجموعة من العوامل هي:

-إعداد المدرب الجيد المؤهل علميا والقادر على استيعاب كل ما هو جديد في التدريب.

-الانتقاء الجيد للاعبين، وتنمية قدرات اللاعب الموهوب.

-توفير الإمكانات المادية والبشرية بما يتلاءم مع مستجدات العصر.

-الرعاية الصحية للاعبين.

-تصميم البرامج التدريبية المناسبة وفقا لقدرات اللاعبين[1].

9- فلسفة تدريب البليومتري:

إن الهدف من أي برنامج تدريب رياضي هو تطوير القابليات البدنية الخاصة والمحتاجة والمطلوبة لنوع الرياضة الممارسة، ويحتاج رياضيو الساحة والميدان بشكل رئيس إلى القوة العضلية العامة والسرعة والمطاولة العضلية الخاصة مع تميز للقابلية والقدرة الانفجارية، إذ يجب أن يتدرب الرياضيون بجهد وبكميات كبيرة من القوة العضلية وبأقصر زمن ممكن، وحتى عدائي المسافات المتوسطة والطويلة فهم يحتاجون لخصوصية قابلية الاستجابة بالقدرة العالية لمطالب سباقاتهم.

وبشكل أساسي فإن الساحة والميدان هي رياضة الحركات الانفجارية ، وهكذا الحال مع معظم الفعاليات والألعاب الرياضية الأخرى، فهي كلها تحتاج إلى مهارات وحركات خاصة مع الركض أو الجري ولترتبط بفترات زمنية قصيرة جدا، وباستثناء المسافات الطويلة فإن فعاليات الساحة والميدان هي نشاطات تعتمد في طبيعتها على القدرة، وفي عدو 100م مثلا يكمل زمن كل اتصال قدم بالأرض بأجزاء من الثانية، وحتى في المسافات الأطول وبحدود الانطلاقات والمسافات المتوسطة فأنها تتطلب من الرياضي الاستجابة السريعة والقوية، وهو الموضوع الأولي من التدريب بالساحة والميدان، ومن ثم يجب أن تطور القابلية الفردية لأداء كل فعالية وبأقصى درجة من الانفجارية. ومن الأساليب الفعالة لتدريب وتطوير القدرة الانفجارية تدريب البليومترك[2].

---

[1]- يحيى السيد إسماعيل الحاوى: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، الإسكندرية، ط 1، 2002، ص11-12.

[2]- جمال صبري فرج: القوة و القدرة و التدريب الرياضي الحديث، دار دجلة، عمان، ط1، 2012،ص517.

9-1-طريقة تدريب البليومترك:

وتعد إضافة علمية جديدة تضاف إلى طرائق الإعداد والتدريب البدني، لتنمية القوة الانفجارية وتطويرها وهي عامل مهم للإنجازات معظمها في ألعاب وفعاليات رياضية كثيرة. وتؤدى حركات (البليومترك) بشكل كبير في الألعاب الرياضية جميعها لاسيما كرة اليد التي تستعمل حركات الوثب للتصويب نحو المرمى وغيرها من الحركات سواء في الدفاع أم الهجوم التي تعتمد على هذه الصفة، ذكر (شي) بأنه تم تسجيل أول ظهور لتطبيقات تدريب(البليومترك) في مجال التدريب الرياضي ابتداء من منتصف الستينيات من القرن الماضي بواسطة الاتحاد السوفيتي في ذلك الوقت ومصطلح (بليومترك) منحدر من أصل إغريقي ويعنى الاتساع أو الزيادة. أو من أصل كلمة (PIy) التي تعني الزيادة التي تعني القياس (Metric) وهذا هو المفهوم **الإغريقي** القديم لهذا المصطلح أما إذا نظرنا إلى معنى ومفهوم (بليومتري) في مجال التدريب الحديث نجد أنه أسلوب تدريبي يؤدي إلى تنمية القدرة الانفجارية[1].

ويمكن القول بأن البليومترك يشير إلى التمارين المتخصصة بقدرة الانقباض العضلي للاستجابة بسرعة للحمل المتحرك أو بالامتداد للعضلات العاملة، وتنمي سرعة الأداء والقدرة الانفجارية أثناء أداء المهارات أو الحركات التي تمتاز بالسرعة.

وبذلك تعمل تمارين البليومترك على:

-زيادة عدد الوحدات الحركية العاملة، والوحدة الحركية هي مجموعة الألياف العضلية والعصب الحركي الذي يغذيها.

-الزيادة بامتداد العضلة مباشرة قبل انقباضها والتكيف بالوظائف العصبية – العضلية.

-الزيادة بكفاءة الألياف العضلية السريعة الانتفاض وبالتالي تحسين العمل اللاأوكسجيني.

-العمل على تحسين كفاءة معدل إنتاج القوة[2].

9-2-تعريف التدريب البليومتري:

يعتمد التدريب البليومتري على لحظات التسارع في الأداء حيث أنه مجموعة التدريبات التي تتضمن إطالة العضلة من وضع الانقباض المعتمد على التطويل إلى وضع الانقباض المعتمد على التقصير لإنتاج حركة تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير[3].

---

[1]- احمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، ط 1، 2014، ص57.

[2]- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص519.

[3]-http://t.me/PhysicalEducationandHealthy ,19 21/04/2020 ,21:06.

يشير وجدي عبد الفتاح ومحمد لطفي " أنه طريقة للتدريب تعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركته الديناميكية وهذا الأسلوب يساهم في تنمية القدرة العضلية وبالتالي فهو يحسن من الأداء الديناميكي"[1].

وعرفه (chu 1992) بأنه التدريب الذي يمكن الرياضي من الوصول إلى القوة القصوى السريعة بأقل زمن ممكن، وعرفه (Ballesteros 1989) بأنه تمارين قفز ووثب تؤدى بأشكال مختلفة وتكون مصاحبة لأنشطة تنفذ فيها العضلات الانقباض اللامركزي والمركزي لأجل تنمية القوة العضلية وقدرة رد الفعل للرياضي إضافة إلى تنمية قوة المطاطية العضلية[2].

9-3-أهمية التدريب البليومتري:

تستخدم تدريبات البليومترك في تطوير القدرة العضلية والقدرة الانفعالية كما تستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية وذلك من خلال أفضل استخدام للطاقة المطاطية أو ما يعرف بطاقة (الإطالة والتوصيل)[3].

9-4- مميزات التدريب البليومتري:

-يزيد التدريب البليومتري من الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة في هذا النوع من التدريبات تؤدي إلى أداء حركي أفضل وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع.

-التدريب البليومتري ذو ميزة وتأثير واضح على قدرة العضلات على إنتاج القوة السريعة اللحظية والتي تمكن اللاعب من الإنجاز والتحقيق الرقمي وتحسين مستوى الأداء خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الاستفادة من القوة والسرعة لتحويلها إلى وثبة أو قفزة عالية أو طيران أو غير ذلك.

-يستغرق الوثب العميق في التدريب البليومتري وقت أقل منه لنفس التمرين باستخدام الأثقال.

-من أهم مميزاته أن النظام والميكانيزم العصبي المحيط بالعضلة يتم تدريبه للتأثير على استجابة العضلة ليتم ذلك في تزامن سريع بجانب سهولة استخدامه وتطبيقه.

[1]- درويش زكي: التدريب البليومتري مفهومه تطوره واستخدامه ،دار الفكر العربي، القاهرة،ط1، 1999، ص 154.

[2]- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص520.

[3]- https://www.youtube.com/channel/UCX9xRW5b3V9lF4u0rQxpxNA,23/07/2020,10:05.

-يأتي في مقدمة أنواع التدريب الذي يمكن أن يساهم في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء بصورة متفجرة من دوران أو وثب أو دفع أو غير ذلك مما يوفره في التغلب على المقاومات في أقل زمن ممكن.

-يلعب دور واضح في التأثير المتبادل بين القدرة العضلية والسرعة للرجلين والقدرة على الوثب العمودي وبين كفاءة وفاعلية الأداء الحركي.

-قدرته على تظليل التزامن بين دورتي التقصير والتمدد للعضلات بجانب تأثيره على سرعة التنبيه لأعصاب العضلات.

-ملائمته للرياضيين ذوي المستوى المتوسط والمتقدم[1].

9-5-أسس ومبادئ التدريب البليومتري:

يتطلب التدريب البليومتري نشاطاً وجهداً أكبر مقارنة بطرق التدريب الأخرى المتعارف عليها حالياً وأن الخطأ في استخدامه يؤدي إلى إصابة العضلات والمفاصل والأوتاد وهناك مبادئ أساسية يجب أن تتبع عند استخدام التدريب البليومتري وهي:

-الحمل الزائد.

-الخصوصية.

-الفروق الفردية.

- الأثر التدريبي.

-التنوع.

-التقدم بالحمل.

-الاستشفاء.

كما أن هناك عدة مبادئ يجب إتباعها عند التخطيط لبرنامج تدريبات البليومتري:

- التمرينات يجب أن تأخذ الاتجاه الصحيح للحركة.

- يجب أن تتشابه التمرينات مع النشاط الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي ومدى الحركة.

---

1 https://www.youtube.com/channel/UCX9xRW5b3V9lF4u0rQxpxNA,23/07/2020,14:50.

-معدل الإطالة يكون مرتبطاً بتأثير تمرينات البليومتري.

(معدل إطالة عال – شد في العضلات – قدرة انقباض مركزية عالية في الاتجاه المضاد).

-أداء تمرينات البليومتري يكون بأقصى سرعة ممكنة.

9-6- تصميم البرنامج البليومتري:

خصائص متغيرات الحمل الموجه خلال البرنامج البليومتري:

-الشدة:

يجب مراعاة التدرج في الشدة خلال البرنامج التدريبي من الشدة البسيطة إلى الشدة الأعلى ومن التأثير البسيط إلى التأثير الأكثر هام جداً وغالباً ما تتراوح هذه الشدة بين 40 – 60 % من الشدة القصوى.

بينما أشارت بعض المراجع الأخرى إلى أنه يجب أن تتراوح الشدة من 60 إلى 80 % من الشدة القصوى وقد تصل إلى 90% مع ذوي المستوى العالي من أقصى مقدرة للاعب خلال البرنامج.

-حجم الحمل:

يرى البعض أن عدد المجموعات المناسبة يجب أن تتراوح ما بين 2 – 4 مجموعات لكل تدريب وذلك بما يتناسب مع شدة الحمل بينما يرى البعض الآخر أن عدد التكرارات في كل مجموعة يجب أن تتراوح من 10 – 20 مرة على أن يكون عدد المجموعات من 1 – 3 مجموعات مناسباً خلال التدريب البليومتري.

-زمن الوحدة التدريبية:

اتفقت معظم المراجع على أنه يجب أن يكون زمن الوحدة التدريبية للتمرينات البليومترية ما بين 50 إلى 60 دقيقة تتضمن 15 دقيقة للإحماء[1].

9-7-أسس العمل البليومتري:

يعتمد العمل البليومتري في مجال التدريب على ثلاثة أسس رئيسية، حيث تؤثر هذه الأسس في العمل البليومتري، حيث أن هذه الأسس لا تعطي نتائجها إلا إذا كانت مكتملة وهذا ما أكده بسطويسي:

[1]- https://www.youtube.com/channel/UCX9xRW5b3V9lF4u0rQxpxNA,23/07/2020,14:50.

9-7-1-الأسس الفيزيائية:

تمثلها عناصر اللياقة البدنية في الجسم كالقوة العضلية، السرعة الحركية، مطاطية العضلات ومرونة المفاصل.

9-7-2-الأسس الميكانيكية:

والمقصود هنا هو نظام العمل الميكانيكي الذي يلم بكل من الروافع والعجلة ... ،وبصفة خاصة كل ما يدرسه علم البيوميكانيك الرياضي.

9-7-3-الأسس النفسية:

تتعلق بالإعداد النفسي للرياضي وكذا التحضير الذهني وفي ضوء ما تقدم بين روبرت فارتنوس أهمية الإعداد النفسي ضمن العلاقة المتبادلة بين الأسس الثلاث ومدى تأثير ذلك للاستفادة من تأثير التمرينات البليومترية إذ لا يمكن أن تعطي ثمارها في مجال التدريب في غياب إرادة اللاعب وتصميمه ودخوله في جو المنافسات وظروفها وإعداده إعدادا مختلف الجوانب على طول الموسم التدريبي[1].

9-8-أنواع تمرينات البليومترك:

9-8-1- تمرينات الوثب:

-الوثب العميق – الوثب العميق مع الفجوة

-وثبة الفجوة السريعة – وثبة الصندوق.

-الوثبة الواسعة برجل واحدة – الوثبة الواسعة المتقاطعة

-الوثب المفتوح.

9-8-2- تمرينات الارتداد:

-الارتداد بالرجلين معاً – الارتداد بتعاقب الرجلين.

-ارتداد الصندوق بالرجلين معاً – ارتدادا الصندوق بتعاقب الرجلين.

---

[1]- بسطويسي أحمد: المدخل لمعنى مفهوم العمل البليومتري، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، نشر العاب القوى، القاهرة، ط16، 1996، ص50.

-الارتداد على سطح مائل – الارتداد الجانبي.

9-8-3- تمرينات الحجل:

-الحجل السريع بالرجلين معاً – الحجل السريع برجل واحدة.

-الحجل العمودي المتزايد – الحجل للجانب

9-8-4-تمرينات الخطو:

-الخطوات المتناوبة مع ثني الركبتين.

-خطو الصندوق

9-8-5- تمرينات الارتقاء:

-الارتقاء المائل (لأعلى).

-الارتقاء المائل (لأسفل).

9-8-6-تمرينات الجذع:

-المرجحة الأفقية – المرجحة الرأسية

9-8-7-تمرينات الإلتفاف:

-قذف الكرة الطبية من الإلتفاف.

-تمرير كرة طبية من الجلوس.

-تمرينات الصدر وحزام الكتف.

-التمريرة الصدرية بالكرة الطبية.

-دفع جراب الملاكمة.

-غرف الكرة الطبية.

-ثني ومد الذراعين باستخدام مقعد سويدي واحد.

-ثني ومد الذراعين باستخدام مقعدين[1].

[1] - https://www.youtube.com/channel/UCX9xRW5b3V9lF4u0rQxpxNA,25/07/2020,23:51.

9-8-8- تمارين البليومترك الإيقاعية:

تساعد تمارين البليومترك الإيقاعية بتطوير المهارات والحركات التوافقية في الساحة والميدان والغرض الأولي لها هو إعطاء الرياضي وعي ومعرفة أكبر بالحركة أو الإحساس بالجسم والتوافق والإيقاع، وهي ترتقي بالقابلية الحركية العامة للرياضي، ويفيد جميع رياضيي الساحة والميدان من هذه التمارين، وتتلاءم وبشكل أفضل مع الرياضيين ذي النضج الأقل وأولئك الذين ليس لديهم مهارات طبيعية جيدة، ويشرك الكثير من راكضي المسافات المتوسطة الشباب والذين ليس لديهم تطور بالقوة العضلية والإيقاعية والتوافق بهذه التمرينات لزيادة توافقهم وإحساسهم بالإيقاع، ومعظم هؤلاء الشباب لديهم القابلية ولكن لديهم نقص ببعض المهارات الحركية الأساسية بسبب النمو السريع في هذه المرحلة العمرية.

يفيد البليومترك الإيقاعي بشكل أكيد لتطوير آلية الركض الصحيحة، والأكثر أهمية تعطي هذه التمارين الرياضية الشباب تطوير للإحساس بالوعي البدني وكيف يحرك الرياضي جسمه بالهواء، وهذا يفيد عمليا جميع الرياضيين وخاصة عدائي المسافات القصيرة وكذلك الحواجز، فعدو المسافات القصيرة والحواجز هي فعاليات تكون السرعة والقدرة فيها خاصية مهمة وأساسية في تكنيكها وإيقاعها الكامل.

تكون تمارين البليومترك الإيقاعي غالبا حركات بسيطة تعمل بالتكرار، وعموما فهي تتضمن أجزاء من حركات الرياضيين التي يستعملوها حينما يركضون أو يقفزون أو يرمون ، والبعض من هذه التمارين الإيقاعية الشائعة مثل القفزات الصغيرة أو الركض برفع الركبتين عاليا والركلات والركض بضرب العقبين بالورك والركض بأقدام سريعة.

تطور هذه التمارين التكنيك الضروري والتوافق لتجعل من السرعة والقدرة أكثر فعالية وكفاية.

تشمل تمارين البليومترك الإيقاعية:

- القفز بخفة وبشكل إيقاعي.
- الركض برفع الركبتين .
- ضرب العقبين بالورك.
- القفز بالحبل.
- الارتداد بثني ومد كاحل القدم فقط دون الركبتين.
- الركلات بخفة بالركض.
- الخطوات والتقاطع عاليا.

-الارتدادات الإيقاعية .

-القفزات الإيقاعية .

-القفز الإيقاعي بالركض[1].

9-9-الخصائص الميكانيكية والتشريحية لتدريب البليومترك:

يتألف الجهاز الحركي للجسم البشري من هيكل عظمي وعضلي، وتنتظم العظام فيه وتترابط مع سلسلة من الأربطة لبناء ما يدعى المفاصل والتي تسمح بالحركة المفصلية للعظام وتوجد عدد من العضلات التي تمر بالمفاصل والتي تجهز القوة اللازمة لحركات الجسم.

عند تفحص حركات البليومترك يمكن أن نلاحظ أن العمود الفقري يعطي إمكانية الثبات للجسم ويسند وزن الجسم، والأكثر أهمية من ذلك امتصاص الصدمات في الوثبات والقفزات، وهذه الآلية المدهشة هي جوهر الكثير من المهام لهذه القاعدة، حينما تنفذ التمرينات المختلفة من البليومترك فأن مسار مركز كتلة الجسم يتحدد بمقدار القوة المبذولة في لحظة الارتقاء ضد الجاذبية الأرضية، حينما يقذف الجسم في الهواء عندها لا يمكن تغيير مسار مركز كتلته بعد مغادرته الأرض بغض النظر عن الحركات النهائية التي تنفذها الأطراف والأعضاء.

تقذف قوة الرجلين الجسم في الهواء، وهذه القوة تتغلب على القصور الذاتي للجسم(قوة الجاذبية الأرضية) ولا يمكن أن تزداد القوة المطلوبة للتغلب على الجاذبية الأرضية إلا من خلال تدريب القوة والقدرة، وكنتيجة لهذا التدريب يتمكن الرياضي أن يقفز أعلى.

تنتج هذه القوة من خلال الانقباض السريع في العضلات المادة للرجلين والجذع فضلا عن مرجحة الذراع أو الذراعين للأعلى بقوة وإيقاف هذه المرجحة لنقل الزخم الناجم منها إلى الجسم، ولأجل الإعداد لتوليد هذه القوة يجب أن تثنى مفاصل الورك والركبة والكاحل ثم يتبعها مد قوي للرجلين والورك.

عندما يقفز الرياضي عن الأرض يحتاج إلى كمية كبيرة من القوة لدفع كتلة الجسم بأكملها عن الأرض وهنا يثنى الجسم ثم تمد أعضائه بسرعة كبيرة ليغادر الأرض، وأن نوع تمارين البليومترك تستند إلى حركة الجسم السريعة هذه لكي تبلغ القوة المطلوبة للحركة، وعندما يخفض الرياضي قبل القفز مركز كتلته نحو الأرض وهذا يسبب تعجيل من الأسفل (وهو الشكل الاستهلاكي أو الانقباض اللامركزي) وهو جزء مهم

---

[1]- جمال صبري فرج : القوة و القدرة والتدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص545.

لأي نوع من أنواع القفز لأنها تعيد الإفادة من الطاقة المخزونة في الجزء المطاطي من العضلة خلال الامتداد، وعند النظر هنا إلى القفز من وجهة النظر الميكانيكية يجب أن نتذكر أن:

القوة = الكتلة x التعجيل

ولكي نعطي الجسم هنا سرعة أكبر يتطلب هذا قوة كبيرة وهذا يسبب قصر الحالة الاستهلاكية (الانقباض اللامركزي).

ويمكن أن نستخرج المعادلة: $\frac{\text{كتلة الجسم} \times \text{التغييربالسرعة}}{\text{الزمن المستغرق}}$ = معدل القوة الإستهلاكية.

وإذا أراد الرياضي أن يقلل الزمن المستغرق فيحتاج إلى أن يزيد معدل القوة، وإن لم يستطع أن يولد هذه القوة فأن الشكل الاستهلاكي (الأقل كفاءة يمكن أن يحدث) ويسبب خسارة في السرعة الأفقية فينتج انقباض مركزي ضعيف.

نحتاج في لحظة الصدمة سرعة أكبر من الأسفل لنزيد معدل القوة الناتجة خلال الشكل الاستهلاكي وكمثال لهذا يرى عند رياضي القفز العالي أو الوثب الطويل فهم يخفضون مركز كتلة الجسم قبل لحظة الارتقاء، فهم يقللون من صدمة القوى.

وعليه لا يمكن إنجاز ارتقاء فعال جدا إلا إذا أستطاع القافز أن يظهر قوى كبيرة في لحظة الصدمة وأن ينتج شكل استهلاكي قصير وسريع.

عموما وحسب ما ذكره Allereiligen1994 تتكون الحركة البليومترية من ثلاثة أقسام أو ثلاثة مراحل:

–**المرحلة الأولى (المد اللامركزي)**: وهي المرحلة التي تستثار بها ألياف العضلة وتتوقف فيها تلك الإثارة على شدة الحمل فتبدأ بالانقباض اللامركزي ويكون هذا الانقباض في منشأ ومدغم العضلة.

–**المرحلة الثانية (فترة الهبوط)**: وهي الفترة الزمنية بين بداية المرحلة اللامركزية (لحظة لمس الأرض) إلى مرحلة بداية العمل المركزي (بداية الحركة المعاكسة) أي بداية مرحلة القفز للأعلى، ويمكن أن نسميها فترة المرونة الحركية.

–**المرحلة الثالثة (العمل المركزي)**: وهي الحركة المعاكسة وتظهر من خلال مخزون الطاقة الحركية للعضلة.

ويذكر(Dintiman 1984) بأن هذه المرحلة تلخص المبدأ الأساسي لآلية عمل البليومترك إذ تمد العضلة مسبقا قبل أن يحدث التقلص السريع الانفجاري (العضلة في حالة قصر) فيستطيع الرياضي أن يولد قوة أكبر في أي مجموعة عضلية عن طريق بدأ الحركة أولا في الاتجاه المعاكس.

أي لكي تتولد لدى العضلات العاملة والأوتار المرتبطة بها المقدرة على الإطالة والتغيير السريع يجب أن تقصر الفترة الثانية، فالعمل يجب أن يكون انفجاريا، وكلما كانت هذه الفترة قليلة زادت انفجارية العمل، وعليه تكون القاعدة والمبدأ الأساس في البليومترك (نوع المد وزمنه أهم من كميته).

أن تمرينات البليومترك طريقة تمتاز بإعداد الرياضيين لزيادة وتطوير قابلية القفز والعدو السريع والقدرة الانفجارية لديهم، وهي تفرض في نفس الوقت مطالب واعتبارات وضغوط كبيرة على كل الجسم ومفاصله ، ولا ينصح بها للأفراد ذوي المعدلات والمستويات الضعيفة من اللياقة البدنية[1].

9-10-استخدام التدريب البليومتري:

يرى العديد من علماء التدريب أن تدريب البليومترك هو همزة الوصل بين كل من القوة العضلية والقدرة من ناحية وأن المدخل الرئيس لتحسين مستوى الأداء من خلال هاتين الصفتين وتدريب البليومترك يعمل على توجيه مساراتها المناسبة لدفع مستوى سرعة الأداء وأكدت العديد من الدراسات أن توليفة من تدريبات البليومترك فضلا عن تدريبات القوة التقليدية ستؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة العضلية بشكل كبير.

9-11-عيوب التدرب البليومتري :

-يتطلب إعدادا بدنيا مسبقا وتمرينات بدنية عضلية.

-لا يؤدي إلى النجاح المرموق إلا إذا تم بصورة سليمة[2].

9-12-ما يجب مراعاته عند أداء التدريب البليومتري:

-يجب أن يكون الأداء انفجاريا.

-يؤدي المبتدئ من مجموعتين الى ثلاث مجموعات والمتقدمين من 3 إلى 5 مجموعات والرياضيين ذو المستوى العالي من 6 إلى 10 مجموعات.

---

[1]- جمال صبري فرج : القوة و القدرة و التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص524.

[2]- احمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، مرجع سابق، ص62-64.

-تبلغ فترات الراحة بين المجموعات 2 دقيقة.

-يجب ألا تؤدى هذه التمرينات إلا بعد أداء إحماء قوي[1].

10-القوة العضلية:

10-1-مفهوم القوة العضلية:

يرى بعض العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية، كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابق ذكرها. ويذكر بعض خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة. ويمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.وتختلف أنواع المقاومات الخارجية التي ينبغي على العضلة أو العضلات التغلب عليها أو مواجهتها طبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد[2] .

10-2-تعريف القوة العضلية:

القوة العضلية هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها. تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها[3] .

10-3-أهمية القوة العضلية:

– تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

1- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة،ط2، 2008، ص 295-296.

2- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط 13، 1994، ص91.

3- يوسف محمد الزامل: الثقافة الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط 1، 2011، ص31.

– تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.

– تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات[1] .

10-4-أنواع القوة العضلية: هناك أربعة أنواع للقوة العضلية هي:

-القوة القصوى: وهي أقصى قوة يستطيع الشخص إنتاجها إراديا ضد مقاومة ثابتة أو متحركة، فقد تكون المقاومة ثابتة مثل الثبات في وضع معين للجمباز أو المصارعة أو في دفع مقاومة ثابتة، وتسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة، كما قد يتم التغلب على المقاومة مثل أداء حركات رفع الأثقال أو الرمي، وتسمى القوة في هذه الحالة بالقوة القصوى المتحركة.

-القوة المميزة بالسرعة: وتعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، وهذه تتميز بأنها تتضمن عملية الدمج بين السرعة والقوة في مكون واحد، ومثال ذلك أداء ألعاب الرمي بأنواعه المختلفة والوثب بأنواعه.

-تحمل القوة: وتعني قدرة الجهاز العصبي على التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب وعادة ما تتراوح تلك الفترة ما بين 6 ثوان إلى 8 دقائق[2] .

-القوة الإنفجارية: قدرة الشخص على تغيير كمية حركته أو حركة الآلة التي يعمل عليها. من وجهة نظر ميكانيكية، يتم تعريف الانفجارية على أنها قدرة نظام عصبي عضلي لزيادة مفاجئة للقوة التي يعبر عنها (weineck 1986)[3] .

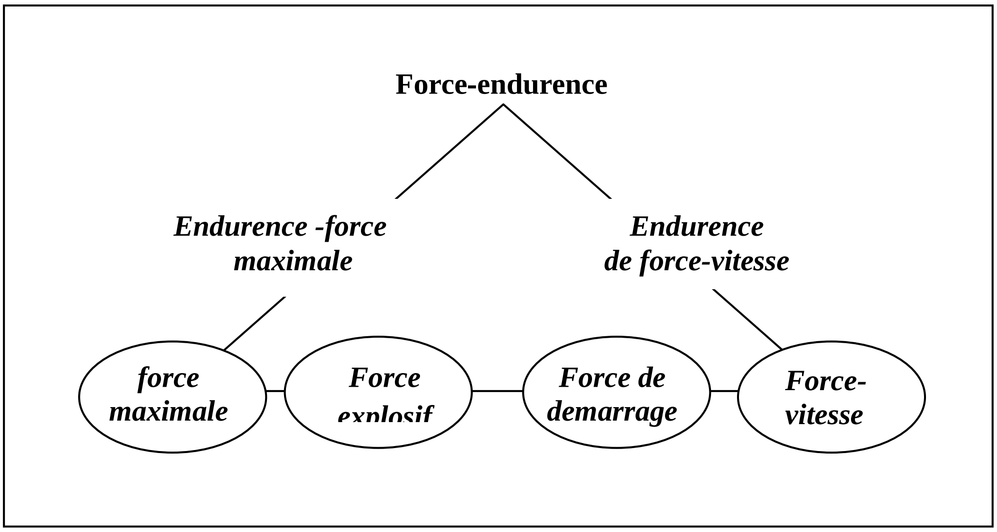
---

[1]- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001، ص167.

[2]-أحمد نصر الدين سيد:نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1، 2003، ص59-60.

[3] -Daniel LE Gallais ET Gregoire Millet : la préparation physique ,elesevier masson , paris , 2007 , p 03

10-5-أشكال القوة :



الشكل رقم 1: الأشكال الثلاثة للقوة weinec 1992. [1]

10-6-العوامل الفيزيولوجية المؤثرة في القوة العضلية:

هناك مجموعة من العوامل الفيزيولوجية المؤثرة في القوة العضلية وهي:

-المقطع الفيزيولوجي في العضلة:

كلما كبر المقطع الفيزيولوجي في العضلة كلما زادت القوة العضلية كما أن هذه القوة تزداد حجم الألياف العضلية وتتم هذه الزيادة بطريقتين:

-زيادة حجم المقطع عن طريق زيادة الساركوبلازم والذي يزيد بزيادة مخزون مواد التمثيل الغذائي والشعيرات الدموية.

-زيادة حجم المقطع عن طريق زيادة حجم اللويفات.

-اللويفات هي المسئولة عن الانقباض العضلي وبهذا نستنتج أنها الطريقة المثلى لتنمية القوة العضلية.

-إثارة الألياف العضلية :

القوة العضلية تزداد في حالة القدرة على إثارة كل ألياف العضلة الواحدة أي كلما زادت درجة المثير (شدة المقاومة) كلما استدعى ذلك مشاركة عدد أكبر من الألياف العضلية وبالتالي زيادة القوة المنتجة من طرف العضلة.

---

[1] - Jurgen Weineck : maneul dentrainement , editions vigot , ne 04 , paris , p 177 .

-حالة العضلة قبل بدأ الانقباض(التسخين):

يرجع السبب في زيادة القوة العضلية في حالة تمدد العضلة إلى المغازل العضلية الحسية الموجودة في العضلة فتقوم بإعداد الجهاز العصبي لتجنيد مجموعات كبيرة من الألياف العضلية.

إن النسيج العضلي نسيج مطاط ومن خصائصه زيادة قوة وسرعة الانقباض إذا ما تم شده، بحيث نجد للتسخين (التدفئة)أنواع يجب أخذها بعين الاعتبار وهي كالتالي:

-**التدفئة السلبية:** باستخدام التدليك والحرارة والموضوعية (الحمامات).

-**التدفئة الإيجابية النشطة:** يحدث عند استخدام النشاط البدني لتدفئة العضلة مثل تمارين الجري.

-التدفئة العضلية الإيجابية: وتكون باستخدام نفس الحركات البدنية التي يستخدمها الرياضي أثناء المنافسة.

- **فترة الانقباض العضلي:** كلما قلت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة العضلية والعكس صحيح.

- **نوع الألياف العضلية :**

-البيضاء (السريعة): سرعة الانقباض وقابلية سريعة للتعب.

-الحمراء (البطيئة): تتميز بقوة الانقباض والبطء.

-**العامل النفسي:** ويقصد به إرادة الرياضي وتخلصه من عقدة الخوف [1].

10-7-أنواع وأشكال الانقباض العضلي:

يعتبر الانقباض العضلي هو الوظيفة الأساسية للعضلة، وتنتج القوة العضلية بمقدار ما أمكن تعبئته من وحدات حركية لتشترك في الانقباض العضلي، بيد أن العضلة لا تنقبض دائما بطريقة واحدة فقد يكون انقباضها إراديا أو لاإرادي، والانقباض الإرادي هو الذي يتم تحت سيطرة الجهاز العصبي وبإرادة الفرد، أما الانقباض اللاإرادي فيمكن أن يتم باستخدام الأجهزة الكهربائية لإثارة العضلة أو العصب المغذي لها، وتستخدم هذه الطريقة في مجال العلاج الطبيعي كما يمكن استخدامها أيضا في المجال الرياضي بتقنيات معينة، كما يختلف شكل الانقباض العضلي تبعا للتغيير الذي يحدث في طول العضلة أو تبعا للشكل الخارجي الوظيفي لعملية الانقباض، ويمكن تلخيص أنواع الانقباض العضلي في الجدول التالي:

1-أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، عمان ط1، 2016، ص68-71.

شكل الإنقباض	أنواعه	التغير في طول العضلة
1-متحرك	أ. إيزوتونى: .مركزي. .لامركزي. ب. المشابه للحركة ت. البليومتري	 تقصر العضلة في الاتجاه المركزي لها تطول العضلة وتتقبض في اتجاه أليافها تقصر العضلة أو تطول تبعا للحركة المطلوبة تتمدد العضلة أكثر من طولها قبل انقباضها مباشرة
2-ثابت	د. إيزومتري	تتقبض العضلة في نفس طولها

الجدول رقم 1: أشكال وأنواع الإنقباض العضلي

-**الانقباض المركزي:** هو أحد أنواع الانقباض الايزوتوني، وفيه تنقبض العضلة بتقصير طول الألياف في اتجاه مركزها، وينتج عن هذا الانقباض تحريك المفاصل.

-**الانقباض اللامركزي:** وفيه تنقبض العضلة على عكس الانقباض السابق أي في عكس اتجاه مركزها وهي تطول، وبذلك تؤدي حركة إيقاف لدفع المقاومة، مثلما يحدث عند مقاومة ثقل الجسم. بواسطة العضلات المثبتة للذراعين في حركة النزول من الشد على العضلة، أو كما يحدث عند مقاومة عضلات الرجلين لثقل الجسم أثناء ثني الركبتين.

-**الانقباض المشابه للحركة** : وهو انقباض عضلي يتم على المدى الكامل للحركة وبسرعة ثابتة، ويأخذ الشكل الطبيعى لأداء الحركات الفنية التخصصية مثل حركات الشد في السباحة أو التجديف.

-**الانقباض البليومترى:** وهو عبارة عن انقباض متحرك غير أنه يتكون من عمليتين متتاليتين في اتجاهين مختلفين، حيث يبدأ الانقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك ما يؤدي في بداية الأمر إلى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما ينبه أعضاء الحس فيها، فتقوم بعمل رد فعل انعكاسي يحدث انقباضا عضليا سريعا يتم بطريقة تلقائية، ويحدث ذلك عند أداء الكثير من المهارات الرياضية كأداء حركة الوثب لأعلى التي يقوم بها لاعبو حائط الصد في رياضة الكرة الطائرة، كما نجد ذلك متمثلا في جميع حركات الارتقاء التي تسبق مهارات الوثب بأنواعه المختلفة، والحركات التمهيدية التي تسبق مهارات الرمي وركل الكرة.

-**الانقباض الإيزومترى:** وهو الانقباض العضلي الثابت الذي فيه ينتج توتر بالعضلة إلا أنه لا يحدث تغيير في طولها ولا يحدث فيه أي نوع من الحركة، ويستخدم هذا النوع من الانقباض في عمليات تثبيت الحركة كدفع جدار حائط أو الثبات في وضع معين لحركات الجمباز أو عند الشد على جهاز الديناموميتر، وكذلك عندما يقوم شخص بحركة شد اليدين بعضهما البعض[1].

10-8-اختبارات الانقباض العضلي:

يعتبر الانقباض العضلي إحدى الخصائص العضلية المهمة، نظرا لارتباطه بحالة كل من العضلة والجهاز العصبي معا .

ويتم قياس الانقباض العضلي باستخدام قياسات قوة القبضة وعضلات الظهر بالديناموميتر وكذلك قياس الجلد العضلي الثابت لعضلات القبضة والبطن، وفيما يلى وصف تفصيلي لهذه الاختبارات .

-**اختبار قوة القبضة بالديناموميتر:** يعتبر اختبار قوة القبضة باستخدام جهاز الديناموميتر من أكثر اختبارات القوة شيوعا في المجال الرياضي، ويرجع الاهتمام بقوة القبضة إلى ما يلي:

قام جامبو وجيس Gamboa and Giess باستخدام اختبار قوة القبضة كإجراء علاجي وكعون لاكتشاف وتشخيص بعض الأمراض، وقد أظهر بحثهما أن استعادة الشفاء من المرض تكون مصحوبة بزيادة قوة القبضة.

كما أوضح بلاك مان وجاكسون وروجرر أن ديناموميتر القبضة يعكس بدقة حالة الجسم العامة، وهو اختبار يستحق الاعتبار والتقدير، وأيضا دلت الدراسات التي أجري فيها قياس لقوة القبضة كل ساعة على مدار اليوم 24 ساعة وقورنت بقياسات أخرى أجريت في نفس الأوقات للتعرف على منحنى الكفاءة العقلية والعضوية خلال ساعات اليوم أن المنحنيين (منحنى قوة القبضة ومنحنى الكفاءة العقلية والبدنية) متطابقان تقريبا.

في هذا الاختبار يستخدم جهاز ديناموميتر القبضة، بحيث يمسك المختبر بالجهاز في راحة اليد ثم يقوم بعصره بأقصى قوة يستطيعها، يمنح المختبر محاولتين يسجل له أفضلهما.

- **اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر:** يستخدم في هذا الاختبار جهاز ديناموميتر الظهر Back Dynamoneter وفي هذا الاختبار. يقف المختبر على قاعدة الجهاز بحيث يكون الديناموميتر بين قدميه، يعدل من طول سلسلة الديناموميتر بحيث تكون قبضة يد السلسلة عند مستوى مفصل الركبة مع

---

[1]-ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 2، 2003 ص43.

مراعاة أن الذراعين ومفصل الركبة على كامل امتدادهما مع ثنى مفصل الحوض. يقوم المختبر بالشد لأعلى باستخدام عضلات الظهر دون الرجوع أو الميل بالجسم للخلف يمنح المختبر محاولتين يسجل له أفضلهما.

-**اختبار الجلد العضلي الثابت للقبضة بالمانوميتر المائي:** يستخدم في هذا الاختبار جهاز المانوميتر المائىWater Manometer، حيث تحدد القوة العظمى للمختبر أولا، وذلك بالضغط على منفاخ الجهاز ليرتفع عمود الماء لأعلى ما يمكن. يحدد للمختبر مستوى 70% من قوته العظمى ويطلب منه الضغط على المنفاخ إلى هذا المستوى والثبات عنده لأطول فترة زمنية ممكنة . للمختبر زمن الثبات عند مستوى ال 70% من قوته العظمى (دون هبوط عن معدل الـ 70% حيث يتوقف حساب الزمن فور هبوط الماء داخل العمود عن معدل ال 70% المحدد) وذلك باستخدام ساعة إيقاف، ويسجل له الزمن بالثانية، وفيما يلي المستويات التي وضعت لهذا الاختبار:

-جيد: أكثر من 45 ثانية للذكور، وأكثر من 30 ثانية للإناث

-مقبول: من 30- 45 ثانية للذكور.

ومن 20- 30 ثانية للإناث.

-ضعيف : أقل من 30 ثانية للذكور، وأقل من 20 ثانية للإناث .

-**اختبار الجلد العضلي الثابت لعضلات البطن:** من وضع الارتكاز باليدين على جهاز المتوازي يرفع المختبر الرجلين معا لعمل زاوية قائمة بين الرجلين والجذع ...، ثم الثبات في هذا الوضع لأطول فترة زمنية ممكنة. يحسب الزمن باستخدام ساعة إيقاف بالثانية. هذا ولقد وضعت المستويات التالية للاختبار:

جيد: أكثر من 15 ثانية لذكور، أكثر من 10 ثواني للإناث .

مقبول: من 10 - 15 ثانية للذكور، من5 - 10 ثواني للإناث.

ضعيف: للذكور: أقل من 10 ثانية، للإناث: أقل من 5 ثواني[1].

10-9-العوامل المؤثرة في الإنقباض العضلي:

تعتمد القوة الناتجة من الانقباض على عدد من العوامل مثل:

-قوى الكف.

-عدد الألياف المنقبضة.

---

[1]- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، مرجع سابق، ص 189-190.

-حالة الانقباض.

-الوضع الميكانيكي لنظام الروافع.

وأظهرت الدراسات أن العضلة الممتدة تستطيع إنتاج قوى أكبر، وقد يكون ذلك بسبب تحريك كافة الجوانب الخاملة من العضلة، ويعاد اصطفاف جزيئات بروتين المنقبضة بحريتها وتجدر الإشارة إلى أن هناك عدد آخر من العوامل تؤثر في القوة العضلية مثل:

-الجنس.

-حجم العضلة.

-نوعية الألياف العضلية.

وبالرغم من أنه حتى سن 12-14 سنة لا يبدو الذكور أقوى جوهرياُ عن البنات إلا أنه بعد ذلك يصبح الفرق جوهرياً بينهما طوال العمر، عن السبب فهو زيادة هرمون الذكورة تيستوستيرون فليس هناك شك في أن الشاب يملك 10 مرات قدر ما تملكه المرأة الشابة في نفس السن من هرمون تيستوستيرون. ويمكن بشكل عام القول بأن حجم العضلة والقوة بينهما ارتباط وعلاقة غالباً ما تكون موجبة في حيوانات التجارب عندما يكون حجم العظام متقارباً حيث تكون جزء من محيط العضلة فالعضلة الأكبر – بوجه عام – هي الأقوى[1] .

10-10-مصدر الطاقة للانقباض العضلي:

إن مصدر الطاقة للتقلص العضلي هو الأدينوزين ثلاثي الفوسفات الذي عند تحوله إلى أدينوزين ثنائي الفوسفات ADP والفوسفات العضوية يعطي طاقة تساعد على إنجاز عملية الانقباض وفي عدم توافر الأكسجين تستطيع العضلة القيام بعدد من الانقباضات إلى أن ينفذ ATP الموجود بالعضلة وبالإضافة إلى ATP الموجود بالعضلة ، يوجد فوسفات الكرياتين الذي يحول إلى ATP وعلى هذا الأساس يستطيع " CP " من تجهيز كمية كافية من الطاقة لإنتاج " ATP " سواء مباشرة أو عن طريق إتحاد أيونات الفوسفات المتحللة من " CP "مع ADP " .

[1]-يوسف لازم كماش: الرياضة واللياقة وصحة الإنسان، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2014، ص86-87.

10-11-توصيات حول تدريبات القوة العضلية للأطفال والناشئين:

- يجب أن تكون أجهزة تدريب الأثقال ملائمة للأطفال والناشئين، أو يمكن تعديلها لتتناسب وأصول السلامة والأمان.

-من الضروري إجراء فحص طبي قبل البدء في التدريب.

- يجب أن يكون البرنامج التدريبي تحت إشراف مدرب مؤهل ومدرك لخصائص الأطفال البدنية والنفسية.

- من الضروري أن يكون تدريب الأثقال جزء من برنامج تدريبي متكامل يشمل تطوير مهارات الطفل الحركية، وقدراته البدنية ولياقته القلبية التنفسية.

- يجب أن يتم التركيز على الانقباض العضلي المتحرك Dynamic– concentric .

- يجب أن يتصف الطفل بالاتزان الانفعالي لكي يستفيد من تعليمات المدرب.

- يجب أداء التمرين على المدى الحركي كاملاً.

- غير مسموح برفع أثقال قصوى على الإطلاق.

- لا يسمح بالإجراء مسابقات رفع الأثقال بين الأطفال.

- لا يتم زيادة الثقل حتى يتمكن الطفل أو الناشئ من إتقان أسلوب الأداء بدون ثقل.

- يمكن زيادة المقاومة من 5.0 إلى 5.1 كجم بعد إنجاز 15 تكرارا بأسلوب متقن[1].

1- الأمين عروسي: دراسة ديناميكية تطور صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم، أطروحة دكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2018، ص55-57.

11-القوة الإنفجارية:

11-1-تعريف القوة الانفجارية:

عرفها (ريسان خربيط مجيد 1995) بأنها (قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة).

و(قيس ناجي عبد الجبار وأحمد بسطويسي 1987) يذكران أن هارة عرفها (بقدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة).

ويعرفها (هارة 1990) بأنها (قابلية الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة بسرعة تقلص عضلي عالية).

أما (جونسون و نلسون 1979) يعرفان القوة الانفجارية بأنها (القابلية على إخراج أقصى قوة في أسرع زمن ممكن)[1].

هي القدرة على إنتاج أكبر تسارع لنفسه أو على منع الحمل، يجب أن تكون قادرًا على دفع جسمك بأقصى قوة ممكنة، أو جعل كائن يتسارع بأسرع ما يمكن.

لا توجد قوة متفجرة إذا:

-لا تترك الأرض.

-إن الشيء الذي تحمله غير مدفوع.

خذ مثال لسيارتين بسرعة قصوى:

يمكن أن تسير السيارتين بسرعة 200 كم / ساعة، لكن الأولى تستغرق 25 ثانية للوصول لهذه السرعة والثانية 15 ثانية. أقوى، وأكثر المتفجرة، هي الثانية. تصبح فكرة التسارع على الفور أكثر واقعية[2].

11-2-أهمية القوة الانفجارية :

تعد صفة القوة الانفجارية من الصفات البدنية المهمة في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية مثل القفز والوثب والرمي وغيرها، إذ أنها تمثل شكلا "من أشكال القوة المركبة كونها تتركب من القوة العضلية

---

[1]-حتم صابر قادر خوشناو: القوة العضلية وعلاقتها في تطوير مستوى الإنجاز في سباحة المسافات القصيرة، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2012، ص38،39.

[2] - Didier riess and pascal prevost : la bible de la preparation physique, edition amphora, paris, 2013, p333

والسرعة، لذلك عرفها(قاسم حسن حسين) 1998 بأنها "القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن، كما عرفها(زكي محمد حسن 1998) إنها " قدرة الفرد على بذل القوة في اقل زمن ممكن." إن القوة الانفجارية تظهر من خلال ما يقوم به الرياضي من أقصى قوة وأقصى سرعة ممكنة ولمرة واحدة وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية.

11-3- متطلبات القوة الانفجارية :

إن القوة الانفجارية تتطلب استخدام معدلات عالية من القوة بشكلها الانفجاري كما أجمع على ذلك اغلب المختصين، وهذا يتطلب ما يأتي:

- درجة عالية من القوة العضلية.
- درجة عالية من السرعة.
- القدرة على دمج القوة بالسرعة بشكل انفجاري.

وهذا يدعونا إلى الاهتمام بتطوير القوة والسرعة معا.

11-4-الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة :

يتشابه مصطلحي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية في أن أداء القوة فيهما مميز بالسرعة الحركية ولذلك يرى البعض أن القوة السريعة ممكن أداؤها لبعض الوقت كما في عدو100م، أما القوة الانفجارية فأداؤها محدد بأداء لحظي[1].

11-5- تدريبات القوة الانفجارية:

هل يمكن أن ندحض تدريب القوة العضلية بالطرائق التقليدية ؟ التقليد الشائع لتدريبات المقاومة التقليدي هو بتنفيذ 2 إلى 3 سيتات إلى حد استنفاد الجهد، وهي أفضل طريقة للحصول على مكاسب بالقوة العضلية السريعة، ولكن في الدراسة الجديدة التي نفذها جون سامبسون اقترح بأنه يمكن على الأقل أن تحقق مكاسب اكبر، ويوضح:

يتطلب الإنجاز الرياضي في الكثير من الألعاب الرياضية تطوير قوة العضلات، والتي قد تكون مطلوبة لإنجاز آخر يتعلق بخصائص السرعة والقدرة، تتطور قوة العضلات اعتياديا خلال الاشتراك

[1]-نويوة عمار: تأثير تمارين التمديد على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، أطروحة دكتورة في التدريب الرياضي النخبوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2018، ص68.

الطويل ببرامج تدريبات المقاومة البنائية، وللآن بالرغم من البحث الواسع بهذا المجال لا تزال آلية المعوقات لتكيفات القوة العضلية القصوى لم تفهم بشكل كامل.

تكون العضلات الهيكلية ذات حساسية قصوى، وهي نسيج ذي تكيف عال، ونتيجة لذلك سينتج وفي معظم وأغلب الأحمال التي تسلط على العضلة بعض أشكال التكيف(مثل مكاسب القوة العضلية) وفي حالة الرياضيين وحتى في برامج تدريب المقاومة الأقل من القصوى يمكن أن تنتج بعض التكيفات الإيجابية، وبأي حال فإن الالتزام لمدة طويلة ببرنامج تدريب للمقاومة تكون نتائجه غير مشابهة للمكاسب المثالية للقوة العضلية، وفي بعض الحالات ربما يقود إلى خفض قابليات الإنجاز ويزيد من مخاطر الإصابة.

إن آلية تحميل العضلات كنتيجة للحمل الخارجي ربما تكون الاعتبار الأكثر أهمية لأي برنامج تدريب مقاومة. وقد أشارت البحوث بثبات إلى أن الأحمال من المتوسطة إلى الثقيلة تكون مطلوبة لأجل ربح زيادة بحجم العضلة ونشاطها وقوتها.

ويمكن أن تعدل وتلاءم برامج تدريب المقاومة ليس فقط بواسطة الأحمال الخارجية ولكن أيضا من خلال سرعة الانقباض ومستوى التعب المنتج[1].

6-11-المصدر الطاقوي لصفة القوة الانفجارية:

-نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي (PCR):

يعتبر فوسفات الكرياتينPC من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة، ويوجد في الخلايا العضلية مثله مثل الATP المباشر لها حيث يتم استعادة1 مول من ال ATP مقابل انتشار1 مول من فوسفات الكرياتين. ومن المعروف أن الكمية الكلية من المخزون ال ATP وال PC في العضلة قليل جدا، وهي تقدر بحوالي 0.3 مول عند السيدات و0.6 مول عند الرجال وهذا بالتالي يحد من إنتاج الطاقة بواسطة هذا النظام. فيمكن أن يعدو اللاعب 100 م بأقصى سرعة لينتهي مخزون ال ATP وال PC غير أن القيمة الحقيقية في هذا النظام في سرعة إنتاج الطاقة أكثر من وفرتها وهناك أنشطة رياضية كثيرة تحتاج إلى سرعة الأداء اللازم الذي يتم خلال عدة ثواني مثل :العدو، السباحة لمسافة قصيرة، دفع الجلة، رمي القرص والمطرقة....

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

[1]- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة، عمان، ط1، 2012، ص400-401.

-لا يعتمد هذا النظام على سلسة طويلة من التفاعلات الكيميائية.

-لا يعتمد على انتظار تحويل أكسجين هواء التنفس إلى العضلات العاملة.

-تخزن العضلات كل من ال ATP وال PC بطريقة مباشرة .

هذا النظام ليس لديه القوة على الاحتفاظ بالتقلص العضلي لمدة طويلة لا تتعدى 7 ثواني[1].

[1]- نايف مفضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي، عمان، ط1، 2012، ص175.

خلاصة:

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

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

الفصل الثاني:

متطلبات الأداء البدني لمصارعي الكاراتيه

تمهيد

1- نبذة تاريخية عن الكاراتيه

2- تعريف الكاراتيه

3- أقسام الكاراتيه

4- نشأة الكاراتيه

5-قانون تحكيم الكاراتيه

6- القواعد البدنية للكاراتيه

7-أهم النقاط الواجب توفرها في لاعب الكاراتيه

8-مباريات الكاراتيه

9-التدريب في الكاراتيه

10-أهمية الكاراتيه

11-مراحل الإنتقاء والإختيار للاعبين وترشيدها برياضة الكاراتيه

12- مسابقات وأقسام رياضة الكاراتيه

13-أساليب الكاراتيه

14- الأغراض التربوية للتدريب الرياضي في الكاراتيه

15- مرحلة المراهقة

16- مظاهر النمو الجسمي والفزيولوجي في مرحلة المراهقة

17- خصائص النمو الإنفعالي في مرحلة المراهقة

18- دور وأهمية النشاط البدني في علاج مشاكل المراهق

19- النمو

خلاصة

تمهيد

تعد رياضة الكاراتي دو من الفنون القتالية التي تعود جذورها إلى شعوب الحضارات القديمة التي اعتمدتها كوسيلة للدفاع عن النفس لتحقيق البقاء في ظل ظروف الحياة السائدة آنذاك، والكاراتى دو تمثل إحدى أهم الرياضات التي تحمل في مضمونها كل من الجانب الروحي والديني في الحركة الجسمانية فهي بذلك تهدف إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية والدينية، لذلك أصبحت في الآونة الأخيرة محل اهتمام العديد من الفئات العمرية لممارستها، خاصة فئة المراهقين هذه المرحلة التي تعرف عدة تغيرات جسمية، جنسية، نفسية وعقلية.

مما يزيد من اهتمام المراهق بنفسه وبمن حوله وبآرائهم نحوه، الأمر الذي يدفعه في العديد من الحالات إلى اختيار نوع من الرياضة التي تمكنه من تحقيق ذاته.

سنتطرق في فصلنا هذا للحديث عن رياضة الكاراتى دو إلى جانب الحديث عن المراهقة والتغيرات التي تحدث بها، بالإضافة إلى التطرق إلى أهم مشاكل وحاجات المراهق ودور النشاط البدني في التقليل منها.

1. نبذة تاريخية عن الكاراتيه:

هناك عدة روايات عن نشأة الكاراتيه وأقرب هذه الروايات إلى الصحة رواية تقول أن تاريخ الكاراتيه يرجع إلى آلاف السنين حيث أن أحد أبناء العائلة المالكة في الهند قرر أن يترك حياة الترف والبذخ وخرج إلى الحياة القاسية ليتأمل حياة الناس فلم يجد هذا الرجل ما يسره، وكان يسمى "دراما" وأخذ هذا الراهب حياة الزهد والطبيعة الخلابة أساس حياته فقام برحلة من الهند إلى أرض الصين على قدميه لدعوة الناس إلى العقائد البوذية، وعندما استقر في الصين اخذ يعلم أتباعه الديانة البوذية بغرض تعويد أجسامهم على تحمل المبدأ القاسي في التعبد الذي هو جزء من عقيدتهم، وقد أسس "دراما" عدة مجموعات من الحركات القتالية عندما بدا ينقل عدد من الرهبان الذين آتبعوه بسبب القتل من قطاع الطرق ومن جنود الإمبراطور، وقد طوروا طريقتهم إلى فن قتالي للدفاع عن أنفسهم وذلك في معبدهم الذي يسمى "شاولين" وكان التدرب على هذه الفنون القتالية يعتمد على تقوية وتنمية الجسم والرقي بالعقيدة البوذية، ومع الوقت انتقلت هذه الفنون القتالية إلى جزيرة "اوكيناوا" التي كانت مستعمرة يابانية آنذاك وتطورت هذه الفنون التي كانت في "شاو لين" وامتزجت بفنون القتال الموجودة ب "اوكيناوا" علما بأن حاكم هذه الجزيرة قد أصدر حكما على شعبه بمصادرة أسلحتهم وتحريم حملها ضمانا للسيطرة عليهم وعدم قدرتهم على القيام بثورات ضده، ولذلك تعلم السكان هذا الفن القتالي وأصبحوا يمارسونه سرا ويدرسون النقاط الحساسة والضعيفة في جسم الإنسان وكيفية السيطرة على الخصم وأصبحت هذه الفنون القتالية من أخطر أنواع القتال الحربي للقضاء على الخصم وقتله بضربة واحدة أو شل حركتهم السيطرة عليه حسب الإرادة.(1)

وفي بداية القرن العشرين اتفق أساتذة أوكيناوا على نشر وتعليم فنهم القتالي ومن بينهم كان الأستاذ "جيشين فيناكوشي"ولد سنة 1869م والذي يعود أصله إلى مدينة " سيري SIRY " وقد تدرب منذ طفولته على العديد من الفنون القتالية، وسنة 1916م قام بإستعراض في كيوتو ثم بطوكيو سنة 1922م فاستقطب الآلاف من المحبين للفنون القتالية حتى ممارسي الجيدو حيث كانت علاقات صداقة جيدة تربط جيشين فينا كوشيفن الجيدو"جيقاروا –كانوا" فقام هذا الأخير باستدعاء جيشين فيناكوشي ليقوم باستعراض داخل الكادوكانKADOKAN [2] فكان استعراض ممتاز تأثر له الكثير من مختصي الجيدو

---

[1]- سبع أحمد: الكاراتيه للمبتدئين، دار الحديث للكتاب، الجزائر، ط1، 1993، ص9.

[2]- علي مروش: قاموس الرياضات"، دار هومة، الجزائر، ط1، 2004، ص 212.

وقامت صداقة بين المختصين، أما صداقة وتواضع الأستاذين فيبقى درسا للإنسانية بصفة عامة ولممارسي الفنون القتالية بصفة خاصة.

ومن هنا نرى أن أصل نشأة رياضة الكاراتيه وهو فن الكف الفارغة كان معبد "شاو لين" وهذا الفن القتالي كان أصله عقيدة دينية بوذية تربوية للرهبان لتقويم أجسامهم وتحمل العبادة في الظروف القاسية وتقارب الجسد مع الروح حتى يتحدى بهذه العبادة مع التأمل العميق من أجل الخير لصالح البشر وذلك من خلال العقيدة البوذية.[1]

2. تعريف الكاراتيه:

2-1-لغة: عند كتابة كلمة كاراتيه دو باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من ثلاث مقاطع:

-الأول: ينطق "كارا" أو "كو" ويعني خالي أو فارغ.

-الثاني: ينطق "تي" أو "شو" ويعني يد.

-الثالث: ينطق "دو" ويعني طريق أو سبيل أو صوت.

2-2-اصطلاحا:

هو نوع من أنواع الفنون القتالية اليابانية وتستخدم فيه الأيدي والأقدام والركب والمرافق كأسلحة وهي فن الدفاع عن النفس بالأيدي المجردة من أي سلاح وتعتمد على سيطرة الفرد على نفسه بكل ما لهذه الكلمة من معنى، وإسمها مركب من مقطعين (كارا) وتعني فارغة(تيه) وتعني اليد[2].

3-أقسام الكاراتيه:

تنقسم رياضة الكاراتيه إلى قسمين:

3-1 الكاتا:

3-1-1-لغة: كلمة يابانية تعني الشكل وتحتوي على ثلاث كلمات هي:

-كاتاشي: تعني الشكل.

---

[1]- علي مروش: مرجع سابق، ص212.

[2]-غربي عبد الكريم: "الأسرار الفنية للفنون الدفاعية " دار السلام للنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 1999، ص32.

-كياي: تعني القطع.

-تسوشي: تعني الأرض.

3-1-2-المعنى الاصطلاحي: عبارة عن مجموعة من الحركات القتالية التي تشمل الهجوم والدفاع وهي حالة يتخيل فيها لاعب الكاراتيه أنه وسط مجموعة من الأشخاص الذين يريدون قتاله فيقوم هذا اللاعب بأداء الحركات للدفاع عن نفسه ضد هؤلاء الأشخاص وكذلك يقوم بعد أداء حركات الدفاع بحركات هجوم ضد هؤلاء الأشخاص[1].

3-2-الكوميتيه:

3-2-1-لغة:

-كومي: وتعني إلتقاء أو تلاق.

-تيه: وتعني اليد.

3-2-2-المعنى الاصطلاحي:

وتعني القتال بين شخصين تمارس فيها حركات باليد او الرجل او كلاهما وتعتمد على المرونة والسرعة والقوة، وهناك قتال من الثبات، أي أن يكون اللاعبين ثابتين حيث يقوم أحدهما بالقتال بحركة معينة ويقوم الأخر بصدها، وقتال أخر وهو قتال حر يقوم فيه اللاعبين بالقيام بحركات حرة في مناطق محددة وفي المباراة الرسمية تحدد بزمن معين والكوميتيه هو هدف الكاراتيه الحقيقي حيث يعتبر قتال لتطبيق ما تعلمته في الكاتا لذلك يبدأ لاعب الكاراتيه بالدخول لقسم الكوميتيه بعد الحزام الأخضر والبرتقالي إذا أثبت كفاءته.[2]

4- نشأة الكاراتيه:

يعود أصل كلمة الكاراتيه ومصدره إلى اليابان وذلك في عصر كان مليئا بعدة اتجاهات في فنون القتال، فقد ظهرت "الجوجتسو" قبل الجو دو وتطورت فيما بعد إلى رياضة الجو دو وكانت تعتمد هذه الفنون على القوة البدنية والسرعة في مهاجمة الخصم والقضاء عليه حتى الموت، وبعد فترة من الزمن تطورت هذه الفنون وانفتحت على العديد من المدارس في اليابان لتعليم فن "الجوجتسو" لرجال الساموراي الذين يتميزون بالقوة والبأس الشديد، واندثرت فنونها حتى القرن التاسع عشر حيث ظهرت رياضة تتضمن

---

[1]-غربي عبد الكريم: "الأسرار الفنية للفنون الدفاعية، المرجع نفسه، ص32.

[2] -Adoul Amara: Karaté .do, Édition Alger,1991, p10.

فنون مهارية جديدة في القتال وكان ذلك بعد فترة طويلة من التدريب والبحث والدراسة إلى غاية عام 1882حين انشأ "جيكوروكانو" أول معهد لتدريب الجو دو في العالم وأطلق عليه إسم "الكادوكان".[1]

لكن مصطلح "الكاراتيه karaté" لم يستخدم إلا في مطلع القرن العشرين، ففي عام 1922م قرر كبار الخبراء في مدينة "اوكيناوا" الكشف عن فنونهم القتالية، وكان من بينهم رجل يدعى "غيشينفيناكوشي" "Guichenfunakoshi" حيث دعا إلى تقديم عرض لمهارات هذا اللون من فنون القتال في اليابان وكان يتقن مهارات فنون "تي" و"تانغ هاند" بالإضافة إلى لعبة "جو جيتسو" اليابانية وقد دمج مهارات هذه الألعاب الثلاث في شكل جديد من أشكال فنون القتال أطلق عليه إسم "الكاراتيه karaté" وخلال عام 1936م أسس "فيناكوشيfunakoshi" في مدينة "طوكيو" أول مدرسة تعتمد أسلوبه الخاص الذي أضفاه على هذه الفنون التي سميت ب"شوتوكانshotokane" ومعناها الحرفي هو: مدرسة الكاراتيه(école de karaté).[2]

5-قانون تحكيم الكاراتيه :

قواعد المنافسة لمسابقة الكاراتيه (الكوميتيه)

تنقسم مسابقات الكوميتيه إلى مسابقات فردي ومسابقات جماعي، أما الفردي فيؤدى بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة ويتبارى فيه كل لاعبان ليفوز اللاعب الذي تغلب على منافسه إما بفارق 8 نقاط أو الأكثر بعد إنتهاء وقت المباراة أو إنسحاب الخصم أو طرده.

أما الجماعي يتكون فيه الفريق من خمسة لاعبين يبارى كل لاعب من الفريق الأول المناظر له من الفريق الثاني أو الفريق الحاصل على أكثر عدد مرات يعتبر فائز ويستمر الفائز حتى تبقى أربع فرق ليرتبوا كما سبق وإذا تعادل الفريقان تقام مباراة حاسمة بين لاعب من الفريق الأول ولاعب من الفريق الثاني. ويتشكل قانون التحكيم في الكوميتيه المعتمد من الاتحاد الدولي للكاراتيه كاتا وكوميتيه من أربعة عشرة مادة يعتمدها طاقم المباراة في إصدار أحكامهم والتي من الواجب أن يكون كل عضو من الطاقم التحكيمي على دراية تامة بها.

1- Adoul Amara: op sit, p10.

2-أحمد محمود محمد إبراهيم: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية ط1، 1995، ص114.

وسنقوم بعرض بعض منها على قدر أهميتها.

-المادة الخامسة : زمن المباراة

زمن مباريات القتال (كوميتيه) فردي أو جماعي هي 3 دقائق أما الإناث 2 دقائق يبدأ توقيت زمن المباراة عندما يعطي الحكم إشارة البدء ، ويتوقف كلما أمر بالايقاف (ياميه) على الميقاتي أن يعلن بوضوح وبصوت مسموع إشارة أو صافرة آخر 15 ثانية من اللقاء (آتوشي براكو) يحق للاعبين استراحة بين المباريات المتعاقبة لمدة تساوي مدة مبارياتهم.

-المادة السادسة : تسجيل النقاط

1التسجيل:

إيبون: 3 نقاط

وازاري: 2 نقاط

يوكو: 1 نقطة

-تعطى النقاط عند تنفيذ المهارة حسب المعايير التالية[1]:

-الشكل الجيد

-السلوك الرياضي

-تطبيق قوي

-(الزان شن) الانتباه

-التوقيت الجيد

-المسافة الصحيحة

[1]-حافظ قزما: قواعد المنافسة لمسابقة الكاراتيه، الإتحاد العربي السوري للكاراتيه، سوريا، 2019، ص8-9.

- تمنح ايبون (3 نقاط) كالآتي:

ركلات الجودان.

أي تكنيك سليم يسجل على الخصم الملقى أو الساقط على الأرض.

- تمنح وزاري (2 نقاط) كالآتي:

ركلات تشودان.

-تمنح يوكو (1 نقطة) كالآتي :

أي ضربة تسوكي باليد (تشودان أو جودان).

-الهجوم محدد فقط على المناطق التالية:

-الرأس، الوجه، الرقبة، المعدة، الصدر، الظهر، الجنب.

-التكنيك الواصل والمؤثر في نفس توقيت نهاية المباراة يحتسب.

أما التكنيك ولو كان مؤثر وفعال وتم أداءه بعد أمر إيقاف اللعب لا يحتسب ومن الممكن توقيع عقوبة على اللاعب.

-لا يتم احتساب أي نقطة ولو كانت صحيحة إذا كان كلا المتنافسين خارج بساط اللعب.

- المادة السابعة: معايير القرار

يتم تحديد نتيجة المباراة إذا تقدم متنافس بفارق 8 نقاط أو يكون الأكثر نقاط عند إعلان انتهاء وقت المباراة .[1]

المبادرة في التسجيل أولا (Senshu) إذا كان اللاعبان متساويان في النقاط وانتهت المباراة بالتعادل وكان أحد اللاعبان هو من سجل أولا يكون هو الفائز أو بقرار الترجيح (هانتيه) أو بالهانسكو أو شيكاكو أو كيكن يتم إعلانها ضد منافسه.

[1]- المادة السابعة من قواعد المنافسة لمسابقات الكاراتي، الاتحاد الدولي للكاراتيه، 2019.

-لن تنتهي أي مباراة فردية بالتعادل ماعدا مباريات الجماعي يمكن أن تنتهي بالتعادل.

-اذا سجل اللاعب أفضلية السينشو بعد إنتهاء المباراة بالتعادل سيعلن كفائز، وإذا إنتهت المباراة في الفردي بالتعادل السلبي ولم يطبق أي من اللاعبين أفضلية السينشو سيتم آتخاذ القرار.[1]

بواسطة الأربع قضاة مع الحكم بالتصويت ولكل منهم صوت ويتم إتخاذ القرار بناءا على المعايير التالية: حالة اللاعب والروح القتالية والقوة المؤذاة من المتنافس.

-التفوق في التكنيك والتكنيك المؤدى.

-كثرة المبادرة بالحركة والهجوم.

إذا تحصل اللاعب على تفوق السينشو وعمل فاول C2 في آخر 15 ثانية (جوغاي، هروب مسك، حجز، مصارعة، دفع، الوقوف صدر صدر) فسوف يعاقب اللاعب بالطريقة التالية (إشارة السنشو يتبعها إشارة ثورومासين) مع لفظ سنشو ثوروماسين.

-عندما يلغى السنشو من اللاعب في آخر 15 (ثانية) فلا يمكن منح سنشو للاعبان معا.

-الفريق الفائز هو الفريق الحاصل على أكبر عدد من الفوز بما في ذلك السنشو.

-إذا كان لكلا الفريقين نفس عدد الفوز والنقاط تقام مباراة فاصلة بين لاعبين من الفريقين.

-في مسابقة فرق الرجال عند إحراز أحد الفريقين عدد كاف من الفوز أو عدد أكثر من النقاط الذي يؤهله للفوز فيعتبر اللقاء منتهي.

-في حالة إقصاء اللاعب اكاوا وبنفس الوقت بنفس المباراة بالهانسوكو فإن اللاعب التالي بالجدول سوف يفوز بدون إعلان النتيجة إما إذاكان الإقصاء لمباراة الميداليات فإن النتيجة تكون بالهانتيه.

-المادة الثامنة: الأفعال الممنوعة

يتم تصنيف الأفعال الممنوعة تصنيفين : التصنيف 1 (C1) والتصنيف 2 (C2) كالتالي[2]:

[1]- حافظ قزما: قواعد المنافسة لمسابقة الكاراتيه، مرجع سابق، ص9.

[2]- المادة الثامنة من قواعد المنافسة لمسابقات الكاراتي، الاتحاد الدولي للكاراتيه، 2019.

-التصنيف 1:

التكنيكات التي تؤدي بقوة مفرطة وذلك بالهجوم على مناطق إحراز النقاط والتكنيكات التي تؤدي إلى لمس منطقة الحلق.

الهجوم المباشر على الأرجل والأذرع والخصية والمفاصل ومشط القدم تكنيكات الرمي الخطرة.

-التصنيف 2:

- المبالغة في الإصابة.
- الخروج من منطقة اللعب (جوجاي) ليس بسبب الخصم.
- تعريض اللاعب نفسه للخطر عن طريق إصابته من قبل الخصم بسبب الفشل في أخد المقاييس الكافية للحماية الشخصية.
- تجنب القتال بهدف منع الخصم من التسجيل.
- اللعب السلبي لا يمكن إعطاء تحذير اللعب السلبي خلال أقل من 15 ثا الباقية في المباراة.
- المسك، أو التصارع أو الدفع أو الحجز أو الوقوف صدر صدر دون محاولة التسجيل.
- مسك الخصم بكلتا اليدين، ماعدا مسك رجل الخصم التي هي بالهواء.
- مسك يد الخصم أو بدلته بيد واحدة من غير محاولة تسجيل أو إسقاط فوري.
- التكنيك التي بطبيعتها لا يمكن التحكم بها لسلامة الخصم.
- الهجوم بالركبة أو الكوع أو الرأس.
- التحدث إلى الخصم أو حثه على عدم طاعة أوامر الحكم.

-المادة التاسعة: الإنذارات والجزاءات[1]

-**شوكوكو**: يعطى شوكوكو عند إرتكاب اللاعب أول خرق للقانون لكل تصنيف من الأخطاء

- **كايكوكو**: يعطى اللاعب الذي تم تحذيره مسبقا لنفس التصنيف أو لخطأ لا يستحق الهانسكو تشيوي.

-**هانسكو تشيوي**: هو أنذار بالإقصاء ويعطى للاعب الذي تم إعطاءه كايكوكو مسبقا في اللقاء، أو ممكن اعطاءها في خطأ لا يستحق هانسوكو.

[1]- المادة التاسعة من قواعد المنافسة لمسابقات الكاراتي، الاتحاد الدولي للكاراتيه، 2019.

6- القواعد البدنية للكاراتيه :

تعد القواعد البدنية من العوامل الأساسية التي يعتمد عليها مدرب الكاراتيه من أجل وقاية اللاعبين من الإصابات المختلفة، كما يعتبر وجود مستوى عالي للقدرات البدنية عاملا مساعدا لتحقيق الإستقرار النفسي لمصارع الكاراتيه وأهم هذه القواعد ما يلي:

6-1- تحرير الطاقة الكامنة:

السرعة والقوة التي يتميز بها جسم الإنسان لحظة تعرضه إلى خطر مفاجئ دليل قاطع على أن في الإنسان طاقة كامنة تفوق بقدر كبير الطاقة التي يمارس بها في أشغاله اليومية العادية، بالتالي فإن الإنسان لو يعلم كيفية استخدامها لصرف عن نفسه مخاطر كبيرة.

الكاراتيه كطريقة تدريب مدروسة من طرف معلمين خبراء تنطوي على مهارات فنية عالية غايتها إبراز وتحرير الطاقة الكامنة ووضعها في إطار يلائم كل الأوضاع المحتملة لوقوع الخطر.

6-2- الاستعمال الأفضل للطاقة المحررة:

إن تحرير الطاقة الكامنة هو العمل البدني والإرادة القوية أما القاعدة الثانية المتعلقة بالاستعمال الأفضل لتلك الطاقة المحررة التي يعمل عليها في الجانب الفني ينطوي الجانب الفني على معرفة العضلات التي يجب تقلصها أكثر من غيرها ومعرفة العضو الواجب استخدامه أفضل من غيره وذلك حسب ظروف الدفاع أو الهجوم وينطوي على عامل الدقة في إختيار النقاط الحساسة الواجب تسديد الدفاع أو الهجوم نحوها.

6-3- دور القوة ورد الفعل :

حقيقة فيزيائية نعرفها جميعا مفادها أن كل عامل فيزيائي ينشأ عنه رد الفعل يوازيه في القوة ويعاكسه في الاتجاه فعندما نرسل بقوة دفع إلى الأمام نحو هدف ثابت فإن موجة الصدمة تعود بنفس قوة الدفع في الاتجاه المعاكس فإذا تعلق الأمر باستخدام دراع وساق لتسديد الضربة نحو جسم المهاجم فيسبب مخاطر كبيرة كالألم في المفاصل وفقدان التوازن ولتجنب هذه المخاطر يجب إرجاع القوة الناتجة عن رد الفعل في الاتجاه الذي جاءت منه وذلك عن طريق الذراع أو الساق ذاتها[1].

[1]- شنوف خالد: إستخدام تدريبات البليومتري والأثقال والمختلط لتطوير القوة الانفجارية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية لدى مصارعي الكاراتي، أطروحة دكتوراه، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم، 2017/2016، ص 86-87.

6-4-العلاقة بين الانقباض والارتخاء العضلي للجسم:

القوة والسرعة عاملان أساسيان لتنفيذ كل حركة فنية دفاعية كانت أو هجومية لكن القوة تتطلب شدة وصلابة وإنقباض في الجسم خلال العمل الفني والبدني يعرف جسم لاعب الكاراتيه حالات من الانقباض والارتخاء تتغير بتغير الأوضاع والحركات المطبقة، وإذا كان البقاء في حالات تقلص لمدة طويلة أمر مستحيل نظرا لما تجره من تعب كبير فإن الارتخاء كلية لا يمكن تحقيقه أيضا ولابد من بقاء الجسم متوازنا وعلى استعداد دائم للإنقباض لمجرد الشعور بالخطر أو ظهور فرصة للهجوم على الخصم.

ونخلص للقول بأن التدريب المكثف قادر على الربط بين السرعة والقوة لتحقيق هدف واحد.

6-5-الكيفية السليمة للتنفس:

في عملية التحضير لتنفيذ حركة فنية دفاعية أو هجومية يجب القيام بعملية الشهيق باستمرار قصد إقتصاد الطاقة البدنية وكدا التزود بأكبر كمية من الهواء داخل الجسم للإستعداد للمرحلة الحاسمة وهي مرحلة الإصطدام بالخصم والتي تتطلب قوة شديدة وبالتالي تحويل العملية التنفسية من شهيق إلى زفير.

فعملية التزود بالهواء في المرحلة الأولى من العمليات الضرورية حتى إلى ما بعد الاصطدام وذلك في حالة الاضطرار إلى تنفيذ حركة أخرى لا تتحمل التأخر إلى ما بعد إسترجاع نفس جديد.

فالعملية التنفسية (شهيق، زفير)، ترتبط بطبيعة الحركة الفنية المنفذة وما تتطلبه من وقت وسرعة وقوة التنفيذ[1].

7-أهم النقاط الواجب توفرها في لاعب الكاراتيه:

هنالك أسس فنية هامة جدا في الكاراتيه وهذه الأسس تؤدى مع أداء كل حركة أي أنها أسس يتم بها تطبيق مهارات اللعبة فمثلا ضربه أو صده يجب أن يكون لها أساس فني من شروط معينة في ذات الحركة نفسها يضاف إليها عدد من الأسس الواجبة مثل القوة والسرعة وغيرها من الأسس التي نذكرها

[1]- شنوف خالد: مرجع سابق، ص87.

بالتفصيل (القوة، المرونة، السرعة، التحمل، التوازن، التركيز، الهدوء، التقدير، الانتباه والدقة، التحكم، الشراسة والرشاقة)[1].

8-مباريات الكاراتيه:

هناك نوعان من مباريات الكاراتيه، المنافسات المقيدة، والمنازلات الحرة .

يقوم المتباري في المنافسة المقيدة بإستعراض نماذج متنوعة أمام هيئة تتكون من خمسة قضاة يمنح كل قاضي منهم المتباري نقاطا تتراوح بين نقطة واحدة وعشرة نقاط ويفوز في المنافسة المتباري الذي حصل على أعلى مجموع من النقاط .

أما في المنازلة الحرة فيخوض المتنافسان النزال دون إتباع أساليب فنية معدة مسبقا ويراقب كل مباراة حكم واحد وأربعة قضاة يسجل اللاعب النقاط عندما يسدد الضربة بكل قوة لكن تتوقف قبل أن تصيب الخصم في جزء من الثانية، ويمكن أن تلمس الضربات التي توجه إلى وسط الجسم الخصم لمسا طفيفا لكن تمنع قواعد اللعبة توجيه الضرب إلى مناطق معينة في الجسم وإستخدام ضربات الكاراتيه الخطيرة كثيرة [2].

9-التدريب في الكاراتيه:

يجري عادة في صالات مغلقة ويرتدي الطلاب والمدربون زيا يشبه ملابس النوم مكونا من قميص وسروال طويلين من القطن الأبيض بالإضافة إلى حزام ملون ويقومون بالتدريب وهم حفاة الأقدام.

يستهل الطلاب تدريباتهم بأداء تمارين لتقوية عضلاتهم ومطها ولتكتسب أيديهم وأقدامهم نوعا من الخشونة، يقومون بالضرب العنيف على ألواح مدعمة باللباد ويتمرنون على أكياس للكم ومع الخصوم الخياليين وكذلك بعضهم مع بعض.

وعندما يتدربون معا فإنهم يوقفون ضرباتهم قبل وصولها للخصم بمسافات قصيرة أو يلمسون الخصم لمسا طفيفا غير مؤثر ولا يتم الضرب بكامل قوته إلا في حالة الدفاع عن النفس فقط .

---

[1]- عبد السلام مقبل الريمي: مطبوعة محاضرات مقياس الكاراتيه، شعبة التدريب الرياضي، للسنة الثالة ليسانس، جامعة الجزائر3، 2019-2020، ص 101.

[2]-محمود أبو منعم: الألقاب الرياضية، مرجع سابق، ص 157، 158.

يستطيع طلاب الكاراتيه أن يرتقوا في سلم هذه اللعبة من خلال رتب متنوعة يبلغونها بوساطة إنجازاتهم ويرمز لكل رتبة بحزام ذي لون مختلف فالمبتدئون يلبسون الأحزمة البيضاء، أما ذو الخبرة فيلبسون الأحزمة السوداء وتمنح مدارس التدريب ألوانا مختلفة تتضمن البني والأخضر والأرجواني لذوي الرتب المتوسطة، ويتأهل الطلاب للرتب الأعلى بعد أن يقوموا بعرض الأساليب الفنية التي تقتضيها الرتب التالية أمام ممتحن معترف بها أو مجموعة ممتحنين معترف بهم [1].

10-أهمية الكاراتيه:

لقد أثبتت التجارب والخبرات أن الإعداد النفسي يلعب دورا هاما في نجاح اللاعب أو الفريق وهو لا يقل أهمية من الإعداد البدني المهاري، كما أن هناك إرتباط وثيق بينهم حيث تعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات الأساسية التي لها دور كبير وفعال في تطوير وتنمية بعض السمات الشخصية لدى اللاعب من خلال زيادة الثقة في نفسه وتفاعله مع الآخرين وتنمية الدافعية لديه بحيث تساعد في التكامل والإنشراح النفسي وتحقق الشعور بالمسؤولية فهي تعكس ثبات الناحية النفسية لدى اللاعب.

10-1-من الناحية البدنية:

تتطلب رياضة الكاراتيه قدرة عالية من الرياضي للإختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية، من خلال التوافق الحركي والسرعة والرشاقة مع درجة عالية من الدقة والتركيز، حيث تعتبر القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة من العناصر الأساسية والهامة فيتقدم وبناء هذه الرياضة خاصة أن هناك ترابط بين هذه العناصر الأساسية والأداء المهاري. [2]

10-2-من الناحية التربوية:

تتجه البطولة في رياضة الكاراتيه إلى إتجاه أخلاقي مثال حيث تقام المنافسات بين الأفراد لإظهار كفاءتهم وقدراتهم ومهاراتهم وبذلك يظهر بعد هذا المفهوم التربوي عن القتال من أجل الفوز إلى مفهوم أخر هو الكفاح من أجل تحقيق الذات بالعمل والجهد للوصول إلى نتائج جيدة.

---

(1) محمود أبو نعيم: الألقاب الرياضية، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2013، ص155-156 .

(2) شنوف خالد: إستخدام تدريبات البليومتري والأثقال والمختلط لتطوير القوة الانفجارية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية لدى مصارعي الكاراتيه، جامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم، أطروحة الدكتوراه، 2017/2016 ،ص88.

وغالبا ما تصاحب البطولة الإستشارة القوية لدى الفرد بزيادة هائلة في قدرته وطاقته ولذلك يبدل كل ما عنده من قوة حتى يحقق النصر، كما أن لرياضة الكاراتيه أهمية كبيرة حيث يتمكن المدرب من خلال معرفة مراحل النمو والتطور الحركي والإجتماعي والعقلي والانفعالي لمختلف المراحل العمرية حتى يستطيع أن تخطط وينفد برامج التدريب طبقا للسمات والخصائص المميزة لنموهم.[1]

11-مراحل الإنتقاء والإختيار للاعبين وترشيدها برياضة الكاراتيه:

11-1-الإنتقاء الرياضي للاعبي رياضة الكاراتيه:

مدخل الإنتقاء والإختيار في رياضة الكاراتيه:

إن احتمالات وصول الناشئ إلى المستويات العليا في المجال الرياضي التخصصي كرياضة الكاراتيه، تصبح ذات فعالية إذا أمكن من البداية الإنتقاء والإختيار للناشئ وتوجيهه إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلائم مع إستعداداته وقدراته المختلفة والتنبؤ وفقا للأسس والمعايير العلمية بمدى تأثير عمليات التدريب والممارسة على الإنماء والتطوير لتلك الإستعدادات والقدرات المختلفة بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في نشاطه الرياضي.

إن مفهوم الإنتقاء يحتوي على عملية إختيار أفضل الرياضيين على فترات زمنية متعددة بناءا على مراحل الإعداد الرياضي المتعددة لدى يتضح لنا أن عملية إعداد الرياضيين دون الإنتقاء الأولي المقنن يعد عملية تفتقد لمقومات النجاح والإستمرارية لتحقيق الأهداف المحددة من قبل والتي يسعى الإنتقاء كخطوة أساسية لتحقيقها (2).

11-2-مراحل الإنتقاء والاختيار للاعبين وترشيدها برياضة الكاراتيه:

تمر عملية الإنتقاء بمراحل متعددة ومتتالية تتلخص فيما يأتي:

1- شنوف خالد: المرجع السابق، ص 88.

2- أحمد محمود محمد ابراهيم: موسوعة محددات التدريب الرياضي برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005 ص73 .

11-2-1-المرحلة الأولى: الإنتقاء التمهيدي في رياضة الكاراتيه:

هي مرحلة هامة في حياة الناشئ والناشئة حيث من خلالها يصدر القرار بمدى ملائمة إمكانيات الناشئ مع متطلبات رياضة الكاراتيه بصورة عامة والتخصصية لمسابقاتها بصورة خاصة (قتال فعلي أو قتال وهمي) لدى فإن المرحلة الأولى من الانتقاء يفضل أن تبدأ بعد ممارسة الناشئ لرياضة الكاراتيه بشكل عام لفترة من 1-2 سنة تلك تكون منتظمة حتى تظهر للمدرب أو القائم على عملية الإنتقاء مستوى ثابت واستقرار لقدرات الناشئ المكونة للهيكل البنائي لحالته التدريبية (وظيفية، بدنية مهارية، عقلية، نفسية ..) والتي يمكن الإعتماد عليها في إتخاذ القرار الصحيح للإنتقاء.

ومن خلال هذه المرحلة من الإنتقاء يجب التقيد بالعديد من الإختبارات والمقاييس المقننة علميا والملائمة للمرحلة السنية للناشئين والناشئات والتي تتلخص فيما يلي [1]:

-الحالة الصحية والإمكانات الوظيفية:

وهنا نجد أن كفاءة الجهاز العصبي المركزي وكذا الجهاز الدوري وخصائص مؤشرات كفاءة الجهاز التنفسي تلعب الدور الأساسي لبدء الإنتقاء للناشئ، حيث أن تمتعه بمستويات عالية من كفاءة تلك الأجهزة تمدنا بدلالات لقدرة تلك الأجهزة على تحمل الأحمال التدريبية الخاصة بالإرتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي للاعب على مدار فترة الإعداد الطويل المدى [2].

-مستوى المتطلبات البدنية الأولية:

يمكن تقييم مستوى القدرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه خلال أي مرحلة نسبية ومقارنتها بعد فترات متباينة بمسار نموها الطبيعي وكلما كان هناك تميز لتلك القيم كان لدينا سند علمي للإنتقاء والتميز لهذا الناشئ ومن تلك المتطلبات الخاصة برياضة الكاراتيه هو مستوى كل من القوى المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين العاملة لأساليب الدفاع والهجوم المتعددة.

[1]-أحمد محمود محمد ابراهيم: المرجع السابق، ص73.

[2]-المرجع نفسه: ص76-77.

بالإضافة لتحمل السرعة والقوة والتحمل الوظيفي للأداء والمرونة والدقة والرشاقة والتوازن وإذا امتلك الناشئ تلك القدرات بشكل فوق المتوسط في المرحلة الأولى من الانتقاء، فهذا يدل على إرتفاع قابليته للأداء والتخصص الرياضي في رياضة الكاراتيه مستقبلا.

-الحالة النفسية والإرادية الأولية:

إن تقييم الحالة النفسية للناشئ والسمات الإرادية بشكلها المبدئي خلال المرحلة الأولى من الإنتقاء تمنح المدرب والقائم على الإنتقاء المؤشر المساهم في الإرتقاء بمستوى الإنجاز للناشئ وتوجيهه نحو التخصصية في مسابقات الكاراتيه، وطبيعة رياضة الكاراتيه تشير إلى ضرورة تمتع الناشئ بمتطلبات نفسية للفوز والإرتفاع بمستوى الإنجاز منها الإصرار على الفوز وتحقيق نتائج متقدمة[1].

11-2-2-المرحلة الثانية:

-الإنتقاء التوجيهي في رياضة الكاراتيه:

في هذه المرحلة يبدأ اللاعب في التوجه للتخصصية لمسابقات رياضة الكاراتيه وفقا لإمكاناته التي يملكها وتتوافق مع متطلبات التخصص داخل مسابقات رياضة الكاراتيه، وفي هذه المرحلة يبدأ الناشئ في تنفيذ بعض البرامج التدريبية التخصصية التي تحتوي على أحمال مقننة وموجهة بما يتلائم مع مكونات الهيكل البنائي لحالة الناشئ التدريبية في الوقت الحالي، وفترة استمرار تلك المرحلة من 3 إلى 5 سنوات حتى يتمكن الناشئ من إظهار ثبات لمحددات الانتقاء المتعددة وهي تتبلور في إرتفاع مستوى التكيف العام "الوظيفي ،البدني،المهاري، العقلي، والنفسي" للأحمال التدريبية المنفذة من قبل الناشئ خلال تلك الفترة.

وعلى المدرب أو القائم بعملية الإنتقاء التوجيهي للاعب أو اللاعبة الممارسة لمسابقات رياضة الكاراتيه متابعة دلالات التكيف وذلك على النحو التالي:

-دلالات الحالة الصحية والتكيف الوظيفي:

وهنا وجب القياس والتقييم لقيم تلك الدلالات مثل معدل ضربات القلب كمؤشر للحالة الوظيفية ويمكن قياسه خلال الراحة وبعد الإحماء مباشرة ثم بعد أداء المجهود سواء كان خلال الوحدة التدريبية

[1]-أحمد محمود محمد ابراهيم: المرجع السابق، ص 75.

أو بعد حمل المباراة ومقارنة القيم الثلاثة وتسجيل الفروق بينهما وتتبع هذا الفرق على مدار تلك المرحلة الثانية من الإنتقاء كما يمكن كذلك التقييم بنفس الأسلوب لبعض المتطلبات الوظيفية لمسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " أو مسابقة القتال الوهمي " الكاتا " مثل كفاءة الجهاز العصبي المركزي، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين، الدفع القلبي والتهوية الرئوية وكفاءة الجهاز التنفسي.

-دلالات الحالة النفسية والبدنية:

وخلال تلك المرحلة يتم التقييم التتبعي للمتطلبات البدنية والنفسية الخاصة باللاعب والتعرف على معدل التغيير الإيجابي لها خلال فترة المرحلة الثانية بأكملها، وخلال تلك المرحلة ينفد اللاعب برنامج تدريب تتضمن أحمال تدريبية مشابهة لأحمال المباراة في المسابقة التخصصية لرياضة الكاراتيه وهذا يساعد في تطوير الحالة البدنية للاعب، بالإضافة إلى أن تلك الأحمال تعمل على تطوير السمات النفسية الإرادية والتي تتطلبها المسابقة داخل رياضة الكاراتيه، حيث أنه تحتوي تلك الأحمال على مواقف مشابهة لتلك التي يواجهها اللاعب خلال المباراة، مما ينمي لديه القدرة على إتخاذ القرار الصحيح الإيجابي للتصرف الحركي المحقق للهدف خلال الموقف المستهدف.

مثل اتخاذ قرار أداء أسلوب حركي خلال فترة 30 ثانية في حالة التعادل بالنقاط مع المنافس.

ويشير البعض إلى أهمية التقييم المرحلي "التتبعي" للقدرات البدنية والنفسية الخاصة والتي يتطلبها التخصص في رياضة الكاراتيه.[1]

11-2-3-المرحلة الثالثة :

-الانتقاء النهائي في رياضة الكاراتيه :

هنا وخلال هذه المرحلة من الإنتقاء يظهر لنا إتجاه التخصص الدقيق للاعب حيث يركز المدرب أو القائم على عملية الإنتقاء من توجيه اللاعب أو اللاعبة إلى تخصص أكثر دقة خلال النشاط الرياضي التخصصي، فمثلا يوجه اللاعب خلال المرحلة الثانية من الإنتقاء إلى التخصص في أخد مسابقات رياضة الكاراتيه سواء قتال فعلي أو قتال وهمي، أما في هذه المرحلة من الإنتقاء يوجه اللاعب إلى التخصصية الدقيقة أو أكثر عمق فإذا كان اللاعب متخصص في مسابقة القتال الفعلي ففي هذه

[1]- أحمد محمود محمد ابراهيم: المرجع السابق، ص 76.

المرحلة يتم تحديد التخصص الأكثر عمق وهو الوزن الذي يشارك فيه اللاعب في المنافسة، وذلك لتقييم إمكاناته ومستوى قدراته، أو ما يسمى بمكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية ومدى إسهام ذلك في الإنجاز الرياضي وفي دراسته لتحديد العلاقة بين مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض خصائص الانتباه كمحدد لانتقاء لاعبي رياضة الكاراتيه بمختلف الأوزان لمسابقة القتال الفعلي "كوميتيه" داخل المراحل السنية 18-20 وفوق 20 سنة رجال، والتي توضع ما حظي به الانتباه من اهتمام كبير للباحثين يبلور أهمية تأثيره على فاعلية الأداء في النشاط الرياضي.

وقد أشارت نتائج البحوث والدراسات على الرياضيين خلال المنافسات إلى أن نجاح هؤلاء الرياضيين يتوقف على عنصر الانتباه وقد ينعدم في حالة الإجهاد، وأن الوصول إلى مستويات عليا يتوقف إلى حد كبير إلى إنماء وإرتقاء تلك الخصائص لدى اللاعبين والتي من أهمها " حدة وثبات وتحويل وتوزيع الإنتباه"[1].

12- مسابقات وأقسام رياضة الكاراتيه:

12-1- مسابقات الكاتا (الجملة الحركية) : وهي سلسلة من الحركات المتتالية المدروسة والمرتبة والمنطقية للدفاع والهجوم واللكم ضد خصم في مختلف الاتجاهات[2].

12-2 مسابقات القتال الفعلي (الكوميتيه) :

وهي نزال بين لاعبين متكافئين من حيث الفئة (الوزن، السن، درجة الحزام) وذلك خلال زمن محدد يتم فيه تسجيل النقاط وفقا للقواعد القانونية[3].

12-3-الكيهون:

يعني الطاقة القاعديّة أي بمعنى الكتاب أو القاعدة المنبع وأيضا تفسر على أنها عملية نقل وتدريب المعلومات والحركات الأساسية في الكاراتيه[4] والتي يتعلمها اللاعبين الجدد والمتقدمين، وهو مهم في مراقبة درجة الاستيعاب لمحتوى الدراسة والمستوى التقني الذي يصل إليه اللاعب[5].

---

[1]-أحمد محمود محمد إبراهيم: المرجع السابق، ص77-78.

[2]-خلف جابر محمد: فنون الكاراتيه الحديث بين التطوير والتحديث، وكالة نيوزويك، د م، 1999،ص17.

[3]-سري هشام محمود: الكاراتيه رائد الفنون القتالية (الكاتا ومرحلة التأسيس)، د د، دبي، 2009، ص35.

[4]-جلال زي وآخرون: موسوعة الأسس العلمية والتطبيقية للكاتا برياضة الكاراتيه، 2003، ص45-46.

[5]-عبد السلام الريمي: الكاراتيه والمتطلبات والأساليب الفنية، الجزائر، د س، ص5.

13-أساليب الكاراتيه:

13-1-أسلوب فينا كوشي:

وقد عرف باسم " شوتوكان "والذي يعني:

شو: شجرة الصنوبر **تو**: تموج أو تدبدب، **كان** : معبد أو مدرسة.

وكانت هذه الطريقة رائدة بمختلف الأساليب التي تطورت لاحقا وقد نتجت عنه " الوادوكاي" و" الشوتوكاي" ، وللشوتوكان26 كاتا[1] .

13-2- أسلوب الشيتوريو shito-ryu :

كان المؤسس هو " كانو مابيني " والذي يعتبر تلميد ل " ITOSU " و " Higshionna "، إذ أن هذا الأسلوب يعتمد على تسهيل الوضعيات وتقوية التقنيات، ويحتوي الشيتوريور على 47 كاتا

13-3- أسلوب الوادريوWado-ryu :

وادو : وتعني المنهج، **ري** : تعني مدرسة.

ويعني الطريق إلى السلام من تأسيس "هرونوري OtsukaHironori " ويعتمد على التهرب بإستعمال الهفوات.

13-4-أسلوب القوجوريو Gojur-ryu:

من تأسيس " شوجانمياجي "وهو تلميذ هيقوانا ويعتمد هذا الأسلوب على القوة والرشاقة، وتدرس فيه التقنيات البطيئة والمتوترة ونتج عنه" الشوتوكان"و"الكوجيكاي[2]."

14- الأغراض التربوية للتدريب الرياضي في الكاراتيه[3]:

- تدعيم قيم الولاء والإنتماء للفريق، والتطلع إلى حسن تمثيله.
- تعويد لاعب الكاراتيه على جدية العمل لزيادة الكفاءة التدريبية والتنافسية.
- تطوير العلاقات الإنسانية مع أفراد الفريق.

---

[1]-Sanette smith : Karate , les arts martiaux simples et pratique, maxi livre, 2003, p12.

[2]-خلف جابر محمد: فنون الكاراتيه الحديث بين التطور والتحديث، مرجع سابق، ص17.

[3]-صبري غانم: التدريب الرياضي، الإتحاد السعودي للكاراتيه، المملكة العربية السعودية، 2014، ص9.

-الإيمان بممارسة الديمقراطية، وتنمية القيادة السليمة.

-تطوير السمات الشخصية للاعب، وتشكيل عوامل الإرادة كالمثابرة والشجاعة والثقة بالنفس والجرأة تحمل المسؤولية والإصرار على النصر.

-اكتساب اللاعب التفكير المنطقي لحل المشكلات.

-تعود اللاعب على القيم الدينية كأسلوب للتعامل في الحياة.

-التعود على القيم الجمالية وتربية الذوق والإحساس الفني.

15-أهمية التحضير البدني عند مصارعي الكاراتيه:

"لم يعد بإمكان مقاتل اليوم الاعتماد فقط على موهبته واستعداده التكتيكي والفني لأدائها. كما أنها تحتاج إلى برنامج جيد للإعداد البدني لتكون قادرا على المنافسة!

من أجل جعل الكاراتيه أكثر إثارة في نظر اللجنة الأولمبية ، قام الاتحاد العالمي للكاراتيه بتغيير القواعد من خلال زيادة عدد النقاط المخصصة لتقنيات الساق والكنس بالإضافة إلى زيادة مدة المعارك! من الواضح أن عليك التكيف مع المطالب المادية التي ينطوي عليها كل هذا!

يجب أن تحتوي برامج الإعداد البدني على مفاهيم راقية تستند إلى نظريات فسيولوجية معروفة للرياضات المتفجرة. تقييم الأداء وأدوات الرصد هي الضمانات لتفرد الدورات التدريبية والمراقبة المثلى للرياضي. تحليل وفك التشفير من التخصص الرياضي، من حيث الميكانيكا الحيوية، وقنوات الطاقة المستخدمة، يجب ضمان مجموعات العضلات المطلوبة.

برنامج تدريب وزن محدد، والعمل بالتدريب البليومتري فيالبرامج التدريبية لأن karatekas وطنيا ودوليا قوية في المشاجرة، وسريعة جدا ومتفجرة!

تحليل الجدول الزمني الرياضي، فضلا عن ظهور الأولويات، يجب توفير الاختبارات والتقييمات الفردية البيومترية والعضلات والقلب والأوعية الدموية لتقييم تقدم الرياضي في الفترة التي تسبق المسابقات لمساعدتهم على الوصول إلى أفضل شكل في الوقت المطلوب.

برنامج غذائي مصمم خصيصاً لخطة تدريب الرياضيين يجب أن يكون ذو نتائج مضمونة وهو ذو أهمية قصوى! الأخلاقيات ومنع المنشطات هي مسؤولية كل من الرياضي والمدربين. وأخيراً، فإن الكشف عن

الإفراط في التدريب أمر بالغ الأهمية، لأن الكثير مما يجب القيام به يمكن أن يكون ضارا للمصارعين مما يؤدي لحدوث الإصابات ونتائج سلبية عكس التي يطمح إليها[1].

16- مرحلة المراهقة:

تمهيد:

كلمة المراهقة (Adolescence) كلمة عامة تدل عادة على مجموعة التغيرات النفسية والجسمية التي تقع في الفترة ما بين الطفولة وسن النضج، أما عند الحديث عن البلوغ فإن ما يعني بذهننا عندئذ هو الجانب العضوي للمراهقة وبخاصة ظهور الوظيفة الجنسية وقيامها، أما الشباب فهو الجانب الاجتماعي للمراهقة ويمتاز بمناقضته للجيل الذي وصل فعلا إلى النضوج الحقيقي، والشباب هو الفترة من النمو التي يندفع من خلالها الكائن الذي صار مالكا لكل إمكانياته نحو من سبقوه في حماس وصبر نافد ليتخذ لنفسه مكانا تحت الشمس وهذا يعني أن البلوغ (Puberty) والشباب (Youth) هما في الواقع فترتان متتاليتان تضمهما المراهقة [2].

16-1- ماهية المراهقة:

هي مرحلة من النمو تلي مرحلة الطفولة المتأخرة وتقع بين الطفولة والرشد، وتعد فترة إنتقال بين الطفولة والرشد وتبدأ بالبلوغ الجنسي وتقع مرحلة المراهقة عادة بين الثالثة عشرة عند البنين والثانية عشرة والسادسة عشرة تقريبا عند البنات، حيث تتخذ التغيرات الجسمية لديهن في وقت مبكر وبسرعة أكبر مما يحدث لدى البنين وفي أكثر الأحوال تستغرق هذه المرحلة من السنة الثانية عشرة حتى بين العشرين حيث يصعب تحديد بدء المراهقة و نهايتها تحديدا دقيقا لأسباب عديدة فهي تختلف باختلاف التركيب الجسمي للأفراد [3].

16-2-معنى المراهقة :

---

[1] https://espritducombat.ca/limportance-de-la-preparation-physique/ 30/11/2020 ,02:45.

[2] عبد الفتاح دويدار: سيكولوجية النمو والإرتقاء، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1993، ص241.

[3] صالح حسن أحمد الداهري: سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، الوراق للنشر والتوزيع، الأردن، سنة 2012، ص15 .

إن كلمة مراهقة (Adolescence) مشتقة من الفعل اللاتيني (Adolescence) ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي.

وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ (Puberty)التي تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو وهي الناحية الجنسية .

فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضوج الغدد التناسلية وإكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل في الطفل من فترة الطفولة إلى فترة الإنسان الراشد [1].

16-3- بعض تعاريف المراهقة

إن المراهقة مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الرشد وتتصف مند بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي تميزها عن سنوات الطفولة وعن المراحل التي تليها وهي بذلك مرحلة فريدة من مراحل عمر الإنسان الحافلة بالتغيرات الجسمية الانفعالية والاجتماعية .

تبدأ مرحلة المراهقة من حوالي 12-13 سنة وتنتهي ب 18-20 سنة، هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلف حسب الجنس والظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية ومثلما يقول ريموند–ريفي " مهما يكون السياق الاجتماعي والثقافي فالمراهقة هي مرحلة أزمة وعدم توازن ولكن الفرق الكائن من مراهق إلى أخر ومن ثقافة إلى أخرى هو في: الحدة وشدة الأزمة وكذلك في الأشكال التي تتخذها والحلول التي تعطى لها ".

فالمراهقة إذن تأخذ طابعا خاصا، حسب البيئة والوسط الاجتماعي الذي يحتضنها، فهي تستجيب لخصائص الجهاز النفسي لكل فرد [2].

المراهقة حسب دوبيس: يرى دوبيس أن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وبين الرشد.

[1] مرجع نفسه: ص33.

[2] نادية شرادي: التكيف المدرسي للطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 2011 ص233-234.

بالنسبة لدوبيس فالمراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبين أساسيان هما [1]:

-**تغيرات جسمية:** تتمثل في النضج الفزيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة اذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية وبحكم هذه التغيرات المرفولوجية التي تطرأ على المراهق، يميل هذا الأخير الى العزلة والانطواء.

-**تغيرات نفسية:** تتميز بتحديد النشاط الجنسي ونضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي والتجريد والتخيل كما تكتنف المراهقة الأزمات والقلق والتوتر باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني وفترة التحولات النفسية العميقة التي تؤدي بالمراهق إلى السعي في هذه المرحلة إلى التخلص من رباط التعلق الطفل بوالديه راغبا في التحرر وتأكيد الذات [2].

17- مظاهر النمو الجسمي والفزيولوجي في مرحلة المراهقة:

عندما تنطق أمامنا كلمة مراهقة يخطر ببالنا لأول مرة نمو الجسم الذي تزداد بسرعة وكذلك التغيرات الداخلية التي ستجعل الكائن الحي قادر على القيام بمهام النضوج وهذه هي إنتفاضة الجسم التي تستدعي إنتباهنا في أول الأمر وفي هذه المرحلة يتجدد الإحساس بالحب والإنفعالات ويصير محورا أساسيا للنشاط النفسي وهكذا ترتبط إنتفاضة الجسم بإنتفاضة القلب أو بمعنى آخر ترتبط الحياة العضوية بالحياة العقلية والنفسية بين الجسم والنفس عن الوحدة بين الإنتفاضتين، إنتفاضة الجسم وإنتفاضة القلب، ومن السهل أن نلحظ ما يمثله نمو الجسم في المراهقة، فالطفل يكبر بسرعة كبيرة في أول الأمر، فيتضاعف متوسط طول القامة فيما بين الولادة وبين الخامسة ثم تدخل منحنيات الإحصاء على تناقص هذه السرعة حتى يبلغ الحد الأدنى عند السنة الثانية عشرة عند الولد وقبل هذا بسنة تقريبا عند الفتاة، وتبلغ زيادة طول القامة مابين 20 و 25 سم وهذا بالنسبة للنمو في مجموعه [3].

ويغير النمو كثيرا من نسب الجسم، ففي بداية المراهقة تطول الساقان بسرعة وتزداد سرعة الحركة في منطقة المفاصل حتى إن الجلد يكاد أن لا يصل إلى نفس النمو، فتحدث عند الركبتين انتفاضات تسمى: تشققات النمو، ثم ينمو الجدع بدوره بسرعة حتى يصل إلى شكل الشخص البالغ وفيه تكون

(1) المرجع نفسه: ص 235.

(2) نادية شرادي: مرجع سابق، ص235-236.

(3) عبد الفتاح دويدار: سيكولوجية النمو والإرتقاء، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1993، ص243 .

العلاقة بين الأطراف السفلى وباقي الجسم وهذا التناوب يوجد في كل جزء من الهيكل العظمي فيطول أو يزيد عرضه على التوالي.

ولكل جزء من الأطراف سرعة نمو خاصة به، فتكبر الأيدي والأقدام عادة أسرع من باقي الذراع أو الساق، وينتج عن هذا ثقل عرضي في الحركة وتبدو الرأس كم لو كانت قد أفلتت من هذا النمو الجسمي فإن حجم الجمجمة يزداد ببطء وهكذا يكون غطاء الرأس هو القطعة الوحيدة الملابس التي يمكن استخدامها من سنة لأخرى.

وفي حوالي السادسة عشرة من العمر تقل الزيادة في الهيكل العظمي إذ تقل الزيادة في الطول وبخاصة عند الفتاة وعند سن العشرين تقل بشكل كبير إذ لا تقوى العظام على النمو عندما يختفي غضروف المفصل وهذا ما يحدث فيما بين سن العشرين والخامسة والعشرين فتأخذ عظمة الفخذ مثلا شكلها النهائي في حوالي سن الثانية والعشرين [1].

18- خصائص النمو الإنفعالي في مرحلة المراهقة:

-التقلب الإنفعالي

-العجز عن ضبط مظاهر الانفعال.

-الشعور بالنقص والعجز.

-التعرض لوطأ الشعور بالذنب.

-الشعور بفقدان الأمن. [2]

19- دور وأهمية النشاط البدني في علاج مشاكل المراهق:

تكمن أهميتها في غرس الخصال الحميدة والحسنة لدى المراهق وتوجه غرائزه، كما تنمو لديه الشجاعة والثقة بالنفس واحترام الأخر والتحلي بالروح الرياضية وتحمل المسؤولية، كما تعمل على ضبط الضغوط النفسية التي تسبب له المشاكل كالقلق والعدوانية، كما تعتبر طريقة ناجعة في شغل وقت

---

[1] نفس المرجع: ص243.

[2] علي السيد سلمان: سيكولوجية النمو والنمو النفسي للعادين وذوي الاحتياجات الخاصة، دار الجوهرة للنشر والتوزيع القاهرة، مصر، ط1، سنة 2015، ص 168.

الفراغ بدل الاستسلام للكسل، فبالرياضة يستطيع المراهق اكتساب بعض الخبرات في شتى الميادين لذى لابد للمدرب أن يقوم بتشجيع لاعبه حتى يساهم في إعداد الفرد الصالح القادر على تحمل المسؤولية.

20- النمو:

20-1- تعريف النمو:

من خلال تعاريف القاموس الجديد نجد أن النمو هو الزيادة وفعل نمى، نماء، ومعناه الخاص بالفرد النمو هو عدد من التغيرات التي تطرأ على الفرد في مجالات متعددة من حياته تطور عضوي عظمي، كيماوي، فكري، تطور نفسي واجتماعي وثقافي.

إن النمو هو الانتقال من مستوى أدنى إلى مستوى أرقى، هذا ما يجعل سيامي-N. sillamy يعرفه كتطور تدريجي من مستويات بسيطة إلى مستويات معقدة.

هكذا نستطيع اعتبار النمو كعملية تمايز تدريجي وإضافة معلومات، وإعادة تنظيم أي تعقيد أكثر فأكثر في المعارف والمهارات والإمكانيات، لكن كيف تحصل هذه التغيرات ؟[1]

20-2- معايير النمو:

إن النمو عملية نشيطة تتمايز فيها السلوك والقدرات الحركية والفكرية والاجتماعية بعدما كانت شاملة وبدائية، أي ينتقل من العام إلى الخاص، من الكل إلى الجزء، وخلال هذا المدرج المتواصل على مدى الحياة وحتى الممات هناك قدرات، معرف وسلوك تكتسب وأخرى تزول وأخرى تتطور وترقى إلى مستويات عالية.

هكذا لم يكتفي الفرد بتكديس وتخزين المهارات والمعلومات بل تحذف سمات وتضاف أخرى وتتغير باكتساب أكثر دقة وفعالية في الفعل والفكر والحركة، تزداد المعلومات وتصنف تحت مفاهيم عامة تسمح بعمليات فكرية عليا مثل التعميم والمقارنة والاستنتاج والإستدلال مما يجعل الفكر يشتمل ويعمل بطلاقة تسهل التكييف وحل المشاكل.

---

[1] بدرة معتصم ميموني، مصطفى ميموني: مرجع سابق، ص12.

دراسة جوانب النمو مثل الذكاء والوجدانية والعضوية لا يعني أننا نستطيع تفريق هده المجالات (لأن الفرد كل عضوي–اجتماعي– نفسي).[1]

خلاصة:

ومما سبق يمكن القول بأن رياضة الكاراتيه تتطلب توافر مجموعة من الصفات البدنية التي من المفروض علينا كأهل الاختصاص العمل عليها بداية من الفئات الصغرى (القوة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية، المرونة) لأن تطوير هذه الصفات تعمل هي بدورها أيضا على تحسين الأداء الحركي بصفة كبيرة والذي يعد عنصر أساسي في هذه اللعبة.

وفي هذا الفصل تطرقنا إلى عرض لنشأة وتاريخ الكاراتيه وعرض بعض المواد الأساسية في قواعد المنافسة لمسابقة الكوميتيه بعدها انتقلنا لتعريف القواعد البدنية للكاراتيه وأهم النقاط الواجب توفرها لدى مصارعي الكاراتيه، وقمنا بتبيان مباريات وأقسام الكاراتيه إلى عرض الأغراض التربوية للتدريب الرياضي في الكاراتيه، وانتقلنا إلى مراحل الانتقاء والاختيار للاعبين وترشيدها في رياضة الكاراتيه بعدها عرفنا بمسابقات الكاراتيه وأهميتها وأنهينا الفصل بعرض لبعض التفاصيل لمرحلة المراهقة.

---

(1) بدرة معتصم ميموني: سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 2010، ص9.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية والميدانية للبحث

تمهيد:

1-الدراسة الاستطلاعية

2-المنهج المتبع في الدراسة

3- مجتمع وعينة البحث

4-أدوات الدراسة:

5-الأسس العلمية للاختبار

6-مجالات الدراسة

7- تجانس عينة الدراسة

8- تكافؤ مجموعتي الدراسة

9-متغيرات الدراسة

10-الأساليب الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

إن البحوث العلمية بطبيعتها واتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء هامة ونوعية.

وكما هو معروف بأن طبيعة البحث هي من تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعد في معالجتها. وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية في تجربة البحث الرئيسية.

وفي هذا الفصل سنعمل على توضيح أهم وأبرز الإجراءات الميدانية التي نحن بصدد إتباعها في بحثنا والأدوات والوسائل الإحصائية والمنهج العلمي المتبع كل هذا من اجل الحصول على نتائج علمية دقيقة وموثوق فيها.

1-الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أول خطوة والتي قد تساعد الباحث في معرفة مدى إمكانية ملائمة ميدان الدراسة للشروع في تطبيق الإجراءات الميدانية للبحث وشملت هذه الدراسة جملة من الخطوات:

- كان أولها الإتصال بإدارة النادي بغرض توفير الجو الملائم من عتاد وإمكانات بشرية لتسهيل إجراء الاختبارات.
- بعدها مقابلة المدرب المعني بالأمر والحديث معه في مضمون عملنا هذا وأخذ موافقته.
- الإطلاع على كل وسائل المتاحة والمهمة لعملنا ولإجراء الاختبارات البدنية 2020/02/02.

2-المنهج المتبع في الدراسة:

استخدمنا المنهج التجريبي في الدراسة بمجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، باستخدام القياس القبلي والبعدي، واستخدامنا لهذا المنهج بحد ذاته يعود إلى طبيعة بحثنا وملائمته ولتحقيق أهدافه والتحقق من فرضه بإتباع خطوات منهجية علمية.

ويعد المنهج التجريبي الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر ويمثل المنهج الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات بصورة علمية[1].

3- مجتمع وعينة البحث:

ونعني بمجتمع وعينة البحث هم الأفراد أو مفردات الظاهرة يقوم الباحث أو الطالب بإجراء تجربته عليها أو بحثه.

-**مجتمع البحث:** تمثل مجتمع دراستنا في مصارعي الكاراتيه صنف أشبال(14- 15 سنة) والمقدر عددهم ب 12 مصارعا للنادي الرياضي أشبال المستقبل تاكسنة.

[1]-علي جواد الطاهر: منهج البحث الأدبي، مطبعة الديوان، بغداد، ط1، 1986.

-**عينة الدراسة:** العينة هي إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات. أو البيانات المتعلقة بالدراسة وذلك بغرض تعميم النتائج التي تم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المحسوب منه العينة[1].

-تم اختيار العينة بطريقة قصدية والتي تكونت من 12 مصارع من صنف الأشبال(14-15 سنة)، كانت هذه العينة عبارة عن عينة ضابطة وتجريبية، أجريت عليها الاختبارات القبلية والبرنامج التدريبي.

4-أدوات الدراسة:

استخدمنا مجموعة من الاختبارات قصد الحصول على المعلومات الخاصة بالبحث من إجراء الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث ونظرا لاحتواء البحث على متغيرات متعددة لذلك توجب التأكد من الترشيح لبعض الاختبارات الميدانية والمتمثلة في:

4-1-الاختبارات البدنية: وتمثلت في مجموعة اختبارات مقنعة تهدف إلى قياس الصفات البدنية المراد قياسها وتتمثل في أربع اختبارات تهدف إلى قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا ومنها:(اختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء ورمي الكرة الطبية من الجلوس، اختبار الوثب العريض من الثبات ورمي الكرة الطبية من الوقوف).

4-1-1-مواصفات الاختبار:

-الاختبار الأول: القفز العمودي من وضع القرفصاء

-تعريف:

اختبار الوثب العمودي من الثبات من وضع القرفصاء هو اختبار سارجنت للوثب أو كما يسمى اختبار الوثب العمودي طور بواسطة الدكتور ألن دولي سارجنت عام 1849 - 1924 وهو إحدى اختبارات القدرة العضلية في القفز من الثبات إلى أبعد مدى.

[1]-علي جواد الطاهر: منهج البحث الأدبي، ص19.

-الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس قوة عضلات الأرجل كما أنه إحدى اختبارات القدرة الانفجارية للأطراف السفلى من عضلات الجسم وهي قابلية العضلات على الانقباض بسرعة وقوة.

-المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

-جدار ملصق عليه شريط قياس.

- طباشير لوضع العلامات على الجدار أو صبغ يوضع على أطراف الأصابع.

- استمارة تسجيل.

-كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمرينات إطالة لمدة 5 دقائق.

- يقف الرياضي مواجها لوحة الاختبار.

- يقوم الرياضي برفع إحدى الذراعين رافعا لوحة الاختبار لتحديد نقطة الصفر.

- توضع صبغة من الألوان في طرف الإصبع.

-يقوم الرياضي بأداء أعلى قفزة رافعا الذراع إلى أعلى نقطة مستخدما الأصابع التي بها الألوان ملامسا لوحة الارتقاء.

-يعطى محاولتين، ثم تسجل أفضل محاولة – بالسنتيمتر.

ممتاز	**جيد جدا**	**فوق المتوسط**	**متوسط**	**تحت المتوسط**	**ضعيف**	**ضعيف جدا**
الذكور						
أكبر من70	61-70	51-60	40-50	31-40	21-30	أقل من21
الاناث						
أكبر من60	51-60	41-50	31-40	21-30	11-20	أقل من11

الجدول رقم02[1]: مستويات اختبار القفز العمودي

[1]-حسين جعفر وآخرون: اختبارات اللياقة البدنية، اللجنة الأولمبية البحرينية، البحرين،2011، ص11.

-الإختبار الثاني: رمي الكرة الطبية من الجلوس:

التعريف:

رمي الكرة الطبية من الجلوس هو إحدى اختبارات القدرة العضلية ويعني قدرة الفرد على القيام بانقباضات عضلية سريعة باستخدام عدد من المجموعات العضلية باستخدام كرة طبية تزن 2-5 كجم.

-الهدف:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم(الذراع) والقوة الانفجارية.

-المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

-إحماء مع تمرينات إطالة لمدة 5 دقائق.

-كرة طبية حسب سن الشخص أو المجموعة المراد اختبارها 5 -2 (كجم.)

- شريط قياس مثبت على الأرض.

- استمارة تسجيل.

-كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمرينات إطالة لمدة 5 دقائق.

- يجلس الرياضي على الأرض مع قيامه بمد رجليه بشكل كامل مع مراعاة فتحها قليلا.

- لصق الظهر بالجدار مع مسك الكرة بواسطة اليدين مع وضع الكرة على مستوى الصدر.

- وضع الساعدين بطريقة موازية للأرض.

- يقوم الرياضي برمي الكرة بأقصى قوة مع المحافظة على التصاق الظهر بالجدار.

- يتم تسجيل المسافة من الجدار إلى مكان ارتطام الكرة بالأرض - بالسنتيمتر.

- تسجيل أفضل نتيجة من ثلاث رميات[1].

-الاختبار الثالث: اختبار الوثب العريض من الثبات

-تعريف:

اختبار الوثب العريض من الثبات سهل الأداء وهو إحدى اختبارات اللياقة البدنية لقياس القدرة المتفجرة كما يعد إحدى المسابقات التنافسية في الألعاب الأولمبية.

---

[1]-حسين جعفر وآخرون: اختبارات اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص8.

-الهدف:

-قياس القدرة العضلية للرجلين.

-الأدوات والإجراءات المطلوبة للاختبار:

-مكان مناسب للوثب.

- شريط قياس.

-استمارة تسجيل.

-كيفية اجراء الاختبار:

- إحماء مع تمرينات إطالة لمدة 5 دقائق.

-يقف المختبر خلف خط البداية.

-القدمان متباعدتان ومتوازيتان.

-يبدأ المختبر بالمرجحة للذراعين للخلف مع ثني الركبتين.

-يقوم بالوثب للأمام بأقصى قوة ولأبعد مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين.

-يعطى ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أفضل هذه المحاولات - بالسنتيمتر.

-تم قياس مسافة الوثب من خط البداية حتى أخر جزء من الجسم يلمس الأرض تجاه البداية.

ممتاز	جيد جدا	فوق التوسط	متوسط	تحت المتوسط	ضعيف	ضعيف جدا
الذكور						
أكبر من121	131.130	141.140	151.150	241.160	250.250	أقل من121
الإناث						
أكبر من111	121.120	131.130	141.140	151.150	200.160	أقل من111

الجدول رقم03[1]: مستويات اختبار الوثب العريض

[1]-حسين جعفر وآخرون: اختبارات اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص12.

-الاختبار الرابع: رمي الكرة الطبية من الوقوف أو رمية جانبية

رمي الكرة الطبية من الوقوف أو رمية جانبية هو إحدى اختبارات القدرة العضلية ويعني قدرة الفرد على القيام بانقباضات عضلية طويلة ومستمرة وسريعة باستخدام عدد من المجموعات العضلية وباستخدام كرة طبية تزن5 – 2 كيلو جرام.

-الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم(الذراع) والقوة الانفجارية من خلال رمي الكرة الطبية من وضعية دوران الجذع.

-المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

-كرة طبية حسب سن الشخص أو المجموعة المراد اختبارها.

- شريط قياس مثبت على الأرض.

-استمارة تسجيل.

-كيفية إجراء الاختبار:

-إحماء مع تمرينات إطالة لمدة 5 دقائق.

-يقف الرياضي على خط مع فتح قدميه قليلا.

-مسك الكرة بواسطة اليدين مع مد اليدين.

-رمي الكرة بأقصى قوة مستخدما الساق والظهر والذراعين على تحقيق أقصى قدر من المسافة.

-يتم تسجيل المسافة من الجدار إلى مكان ارتطام الكرة بالأرض – بالسنتيمتر.

-تسجيل أفضل نتيجة من ثلاث رميات[1].

5-الأسس العلمية للاختبار:

حتى تكون للاختبارات صلاحية في استخداماتها وتطبيقها لابد من مراعاة الشروط والأسس العلمية التالية:

---

[1]-حسين جعفر وآخرون: اختبارات اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص9.

5-1- ثبات الإختبار:

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف والمقصود بثبات الاختبار درجة الثقة (وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة) أي ذو قيمة ثابتة خلال التكرار أو الإعادة، وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المتشابهة[1].

ويقول " **فان دالين** " "Vandalin " عن ثبات الاختبارات أن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط[2].

ويتم إيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية من خلال تطبيق الاختبارات على عينة تتكون من حوالي أربعة أفراد من مجتمع البحث وخارج العينتين التجريبية والضابطة.

أما فيما يخص هذا الإجراء ولنقص أفراد مجتمع البحث وضيق الوقت استغنينا عن هذه الخطوة المنهجية وكان تبريرنا لهذا كون الاختبارات البدنية التي اخترناها اختبارات مقننة من طرف خبراء وأن مجمل الدراسات السابقة والمشابهة التي تطرقنا لها تناولت مثل هذه الاختبارات في جمع البيانات وأسست لصحتها من خلال النتائج المتوصل لها، مما دفعنا إلى التخلي عن هذه الخطوة.

5-2-صدق الاختبار:

يقصد بصدق الاختبار هو أن يقيس الاختبار أو الأداء ما وضعت لقياسه، والصدق كالثبات مفهوم مدروس دراسة كبيرة، وتحقيق صدق أداة القياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات، لأنه قد تكون أداة القياس أو الاختبار ثابتة، ولكنها غير صادقة[3].

6-مجالات الدراسة:

6-1-المجال الزمني: انطلقنا في الدراسة الفعلية لبحثنا بشقيها النظري والتطبيقي كانت البداية في الجانب النظري في أواخر شهر نوفمبر 2019.

[1]-ليلى السيد فرحات :القياس والاختبار في التربية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 2005، ص 143 .

[2]-محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية البدنية، دار الفكرة العربي، القاهرة، ط3، 1995، ص193.

[3]- فاطمة عوض صابر وميرفت على خفاجة: أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، 2002 ص61.

أما العمل على الجانب التطبيقي فكانت البداية في 2 فيفري 2020 حيث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على مكان الدراسة لمعرفة مدى إمكانية تطبيق البرنامج وكان 8 فيفري 2020 يوم إجراء الاختبارات البدنية القبلية لعينة الدراسة.

وانطلقت عملية تطبيق البرنامج التدريبي يوم 2020/02/19 إلى غاية 2020/03/12 بحيث لم نتمكن من إتمام برنامجنا التدريبي بسبب توقف النشاطات الرياضية .

6-2-المجال المكاني: أجريت الاختبارات البدنية القلبية والوحدات التدريبية في القاعة الرياضية دار الشباب تاكسنة ولاية جيجل.

6-3-المجال البشري: يتم تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات البدنية على عينة من مصارعي الكاراتيه دو الفريق أشبال المستقبل تاكسنة والبالغ عددهم 12 مصارع.

7- تجانس عينة الدراسة:

من أجل التأكد من تجانس عينة الدراسة قام الباحثان بالتحقق من التجانس في متغيرات السن، الطول، الوزن ولذلك فقد تم التأكد من توزيع بيانات هذه المتغيرات توزيعا طبيعيا كماهو مبين في الجدول التالي:

المؤشرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	15.5	0.52	15	-1.104
الطول (سم)	1.67	0.09	1.66	0.691
الوزن (كغ)	54.33	7.67	50	-2.444

جدول رقم(4): **نتائج تجانس العينة في متغيرات الوزن والطول والسن**

- من خلال الجدول رقم(4) نلاحظ أن قيمة معامل الالتواء بالنسبة للوزن والطول والسن هو كالأتي:

(1.104-، 0.691، 2.444-) وبما أن درجة معامل الالتواء محصورة بين 3 و3- ومن هذا يمكن القول بأن درجات الالتواء أعلاه هي ضمن المدى الطبيعي وهذا يدل على أن عينة البحث متجانسة مع متغيرات الدراسة.

8- تكافؤ مجموعتي الدراسة:

يتوجب التحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث (المجموعة التجريبية والضابطة) في متغيرات بحثنا وذلك بالاعتماد على اختبار T كماهو موضح في الجدول التالي:

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	قيمة T المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
اختبار القفز العريض	2.11	0.22	2.04	0.15	0.69	2.26	0.50	10	0.5
اختبار دفع الكرة الطبية باليدين	3.62	0.45	3.50	0.48	0.41	2.26	0.68	10	0.5
اختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة	5.4	0.77	5.26	1.16	0.29	2.26	0.77	10	0.5
اختبار الوثب العمودي	2.43	0.10	2.43	0.23	-0.01	2.26	0.98	10	0.5

جدول رقم (5): **تكافئ العينة في الاختبارات القبلية للمبحوثين للمجموعة الضابطة والتجريبية**

-من خلال الجدول رقم(04) نلاحظ أن جميع الفروق في الاختبارات قد ظهرت غير معنوية لأن قيمة t المحسوبة أقل من قيمة t الجدولية والمقدرة ب 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 وهذا دال على أن مجموعتي البحث متكافئتين في هذه الاختبارات.

9-متغيرات الدراسة: استنادا للفرضية العامة للبحث تبين لنا أنه هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

9-1-المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثير في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم المتغير أو العامل ويتمثل في دراستنا (التدريب البليومتري).

9-2-المتغير التابع:

هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع لتنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا.

10-الأساليب الإحصائية: ونقصد بها:

-المتوسط الحسابي.

-الإنحراف المعياري.

-**T** ستيودنت.

10-1-المعالجة الإحصائية:

يتم في هذه المرحلة حساب بعض المعاملات والمقاييس نذكر منها:

10-1-1- المتوسط الحسابي:

يعتبر من أهم الطرق الإحصائية الأكثر استخداما في هذا النوع من الدراسات، وهو طريقة مبسطة حاصل قسمة مجموع قيم أفراد العينة (عينة الدراسة) على عدد أفراد هذه العينة وصيغته العامة هي:

$$\bar{x} = \frac{\Sigma n}{N}$$

$\bar{x}$: يمثل المتوسط الحسابي.

Σn: يمثل مجموع القيم 1x ، 2x، 3x ....xn .

N : عدد أفراد العينة.[1]

10-1-2- الإنحراف المعياري:

يعتبر هذا المقياس من أهم المقاييس(مقاييس التشتت) نظرا لدقته حيث يستعمل كثيرا في المسائل الإحصائية ورمزه"S".

إذا كانت قيمة "S" صغيرة فهذا دلالة على أن القيم متقاربة وإذا كانت قيمته كبيرة نوعا ما فهذا دلالة على أن القيم متباعدة ومعادلته كالآتي:

$$S = \frac{\sqrt{\Sigma(x - \ x)2}}{n - 1}$$

S :الإنحراف المعياري .

X :القيم الفعلية أو القيم الحقيقية لأفراد العينة .

$\bar{x}$:المتوسط الحسابي .

N : عدد أفراد العينة .

10-1-3-اختبار(t) ستيودنت:

ويستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييمها تقييما مجردا من التدخل الشخصي.

$$t = \frac{X - \mu}{S\bar{x}}$$

$\bar{x}1$: المتوسط الحسابي للعينة الأولى .

---

[1]–ربحي مصطفى عليان وآخرون: مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، دار الصفاء للنشر، عمان، ط1، 2000، ص159–160.

$\bar{x}2$: المتوسط الحسابي للعينة الثانية .

S1: الإنحراف المعياري للمجموعة الأولى.

S2: الإنحراف المعياري للمجموعة الثانية.

N : عدد قيم المجموعة.

n-1 :عدد قيم المجموعة ناقص واحد [1].

---

[1]–نزار الطالب وآخرون: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضة، دار الكتاب للطباعة، جامعة الموصل، بغداد، ط1، 1966، ص55.

خلاصة:

ومن المعلوم أن كل بحث علمي لا يمكن أن نستغني فيه عن الإجراءات المنهجية التي ينتهجها الباحث كمنهج يمكن الباحث من الوصول إلى إجابات علمية دقيقة لإشكالية البحث.

ومن هذا المنطلق قمنا في هذا الفصل بعرض منهج وعينة الدراسة ثم انتقلنا أدوات الدراسة، ثم مجالات ومتغيرات الدراسة ثم في الأخير ذكرنا الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل نظري لمختلف البحوث والدراسات

تمهيد

1- عرض البحوث والدراسات السابقة

2- استنتاج عام

3- الإقتراحات والتوصيات

تمهيد:

تحقيقا لأهداف الدراسة المتمثلة في معرفة أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا لدى مصارعي الكاراتيه (كوميتيه) فئة 14-15 سنة، قام الباحثان بعرض مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة ذات صلة بموضوع دراستنا (وهذا لتعذر إتمام الجانب التطبيقي وذلك لعدم تمكننا من إجراء الاختبارات البعدية بسبب انتشار الوباء العالمي وتوقف الأنشطة الرياضية على مستوى النادي الذي أجرينا فيه برنامجنا التدريبي مما جعلنا نستعين بنتائج بعض الدراسات السابقة حيث استخرجنا بعض المقالات ذات الصلة بعنوان دراستنا من المجلات المحلية والعربية والأجنبية حيث قمنا بعرض فرضياتها ثم ذكر المنهج الذي اتبعه الباحثون ثم التطرق الاختبارات البدنية التي قاموا بتطبيقها والتي تتشابه مع الاختبارات التي قمنا بتطبيقها نحن أيضا على مستوى نادي أشبال مستقبل تاكسنة بعدها قمنا بذكر أهم الاستنتاجات التي استخلصها الباحثون من برامجهم التدريبية، ثم توصلنا إلى استنتاج عام يجيب عن فرضيات دراستنا.

1- عرض البحوث والدراسات السابقة

1-1- تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات الأساسية والقدرات البدنية للاعبات كرة القدم (القسم الوطن الأول):

-**الفرضية العامة** كالآتي:

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريبي بطريقة التدريب البليومتري أثر على المهارات والقدرات الأساسية للاعبات كرة القدم.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات اللاعبات في بعض الصفات البدنية وكذا بعض المهارات الأساسية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي تعزى للبرنامج التدريبي المقترح على طريقة التدريب البليومتري.

-في حين اتبع الباحث المنهج التجريبي في هذه الدراسة وذلك لملائمته مع طبيعة هذا البحث والذي اعتمد فيه مجموعة من الاختبارات المقننة تقيس الجانب المهاري والحركي والجانب البدني.

-**الاختبارات البدنية:**

-إختبار القفز العمودي لقياس القوة الانفجارية.

-إختبار القفز برجل واحدة لمسافة 30 متر لقياس القوة المميزة بالسرعة.

-**الإختبارات المهارية:**

-إختبار تهديف الكرة لقياس مدى دقة التهديف.

-إختبار قطع الكرة من المنافس لقياس القدرة والمهارة في إبعاد الكرة عن المنافس.

-**وتوصل بعدها إلى مجموعة من الاستنتاجات:** أنه من خلال النتائج المحصل عليها سابقا فإن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تحسين بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية ومن ثم وجد الباحث

أن الفرضيات الخاصة بالدراسة قد تحققت وأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لجميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية[1].

1-2- تأثير التدريبات البليومترية على تنمية القوة القصوى وعلاقتها بتطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى مصارعي الكاراتيه صنف (17-19 سنة):

الفرضية العامة كالأتي :

استخدام التدريبات البليومترية والتدريب بالوثب العميق يؤثر إيجابيا في تنمية القوة القصوى وتحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى مصارعي الكاراتيه.

-واعتمد الباحث المنهج التجريبي كمنهج رئيسي لملائمته لطبيعة البحث والذي اعتمد مجموعة من الاختبارات.

-**الاختبارات البدنية:**

-إختبار الوثب العريض من الثبات.

-إختبار الإستناد الأمامي لمدة 10 ثواني.

-إختبار دفع الكرة الطبية 5 كغ باليدين من أمام الصدر.

-إختبار القفز العمودي من الثبات.

-إختبار الجلوس من الرقود (البطن) لمدة 20 ثا.

-إختبار رفع الرجلين وخفضهما خلال 20 ثا.

-إضافة إلى مجموعة من **الإختبارات المهارية.**

[1] بافة عبد الله: تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية للاعبات كرة القدم، مذكرة ماجستر في تخصص التدريب الرياضي النخبوي، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر3، الجزائر، 2013.

ومن خلال النتائج الإحصائية المتوصل إليها وبالمقارنة مع نتائج الإختبار القبلي والبعدي توصل الباحثان إلى مجموعة من الإستنتاجات نذكر منها:

-ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البدنية القبلية والبعدية لجميع عينات البحث لصالح الإختبار البعدي.

-التدريب البليومتري أكثر تأثير من التدريب التقليدي في تنمية القوة القصوى وتحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى مصارعي الكاراتيه.

-التدريب بالوثب العميق أكثر تأثير من التدريب البليومتري في تنمية القوة القصوى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى مصارعي الكاراتيه[1].

1-3-أثر تدريبات القوة بالأثقال والبليومترك في تطوير القوة الإنفجارية للرجلين:

الفرضية العامة فيه كالآتي:

لتدريبات القوة بالأثقال والبليومترك أثر في تطوير القوة الإنفجارية للرجلين.

-إستخدم فيه الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وتم إعتماد مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

-أما **الإختبارات البدنية** المستخدمة فقد تم إستخدام إختبار الوثب الطويل من الثبات وإختبار قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين (القرفصاء) وتم كذلك قياس الوزن والطول.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها والمعطيات المشار إليها في الجداول الإحصائية توصل الباحثان إلى:

-أظهر برنامج تدريبات القوة في الوثب الطويل والقوة القصوى بطريقة البليومترك تطورا ملحوظا لمصلحة الإختبار البعدي.

---

[1] شنوف خالد: تأثير التدريبات البليومترية على تنمية القوة القصوى وعلاقتها بتطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى مصارعي الكاراتيه، المجلة العلمية العلوم والتكنولوجية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، العدد رقم 04، 2017، ص87-113 .

-أظهر برنامج تدريبات القوة في الوثب الطويل والقوة القصوى بطريقة الاثقال تطورا ولمصلحة الإختبار البعدي .

-أظهر برنامج تدريبات القوة بطريقة الأثقال والبليومترك تطورا ولمصلحة تدريب البليومترك[1].

1-4- تأثير تدريبات البليومتريك في تطوير بعض الصفات الكينماتيكية والقدرة الإنفجارية للرجلين والانجاز الرقمي لفعالية الوثبة الثلاثية :

الفرضية العامة بالسياق التالي:

يؤثر إستخدام تدريبات البليومتريك في تطوير بعض الصفات الكينماتيكية والقدرة الانفجارية للرجلين والانجاز الرقمي لفعالية الوثبة الثلاثية.

-وأعتمد الباحث في هذا البحث المنهج التجريبي بتضمين المجموعتين المتكافئتين معتمدا على وسائل منها **الإختبارات البدنية** والقياسات نذكر منها:

-إختبار القفز العريض من الثبات.

-إختبار خمس حجلات برجل اليمين ورجل اليسار.

-إختبار ركض 30 متر سرعة قصوى من البدء الطائر.

-إختبار الانجاز في الوثبة الثلاثية من ركضة تقريبية كاملة.

ومن خلال النتائج الإحصائية المتوصل إليها خلص الباحثان إلى مجموعة من الاستنتاجات:

-إن البرنامج التدريبي المعد والذي يحتوي على تمرينات البليومتريك أدى إلى تطور العينة التجريبية في جميع المتغيرات البيوميكانيكية والانجاز والاختبارات البدنية.

-ظهور تطور واضح ولصالح العينة التجريبية في متغير السرعة العمودية لحظة النهوض في كل من مرحلتي الحجلة والقفزة بعد ان كان هذا المتغير و في المرحلتين التي تمت الإشارة إليهما عشوائية.

---

[1] غيداء سالم عزيز ومكي محمد حمودات: أثر تدريبات القوة بالأثقال والبليومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، الموصل بالعراق، العدد رقم 01، 2008، ص261-277.

-تؤدى تشكيلة مبرمجة من تمرينات البليومتريك الى تطوير أهم المتغيرات المؤثرة في الانجاز الرقمي وهي السرعتان الأفقية والعمودية في لحظتي النهوض والاستناد[1].

1-5- اثر وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اقل من 19 سنة:

الفرضية العامة كالآتي :

للوحدات التدريبية المقترحة بالتدريب البليومتري اثر على القوة الإنفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

-وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي كمنهج رئيسي لاستكمال حيثيات الدراسة بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة واعتمد أدوات لجمع المعلومات وهي **الاختبارات البدنية:**

-إختبار الوثب العمودي من الثبات.

-إختبار الوثب العريض من الثبات.

ومن خلال النتائج الإحصائية المتوصل إليها والمقارنة بين النتائج القبلية والبعدية للإختبارات توصل إلى إستنتاجات:

-إن تطبيق الوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري قد أثرت ايجابيا على تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

-إن الوحدات التدريبية بالبليومتري أدت إلى تحقيق أفضل إنجاز .

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي وكانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية[2].

---

[1] حسين مردان عمر البياتي ورائد فائق عبد الجبار: تأثير تدريبات البلايومترك في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية والقدرة الانفجارية للرجلين والانجاز الرقمي لفعالية الوثبة الثلاثية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، جامعة القادسية القادسية بالكويت، العدد رقم 03، 2009، ص35-48.

[2] غلاب حكيم وبوكراتم بلقاسم: أثر وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب البليومتري على القوة الإنفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة جلالي بونعامة، خميس مليانة، العدد رقم 02، 2019،ص 339-358.

1-6- تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية لدى مصارعي الكاراتيه (كوميتيه).

الفرضية العامة للدراسة كالآتي:

التدريب البليومتري يؤثر في تطوير القوة الإنفجارية وبعض المهارات الأساسية لدى مصارعي الكاراتيه إختصاص كوميتيه.

-ولجأ الباحث في موضوعه هذا إلى استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة بعينة قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة متكونتين من11 مصارع للعينة الضابطة و11 للعينة التجريبية واعتمد على مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية.

وتوصل الباحث من خلال النتائج المتحصل عليها :

-تبين أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تطور في مستويات القوة الانفجارية لدى رياضيي الكاراتيه ذو اختصاص كوميتيه بصفة كبيرة ومكونات أخرى وحسب الفرضية الأولى التي تنص على أن التدريب البليومتري يؤثر في تطوير القوة الانفجارية لدى مصارعي الكاراتيه فقد تحققت بالنظر إلى النتائج المتحصل عليها وأيضا من خلال تحليل بعض الجداول تبين أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين مستويات القوة الانفجارية بصفة كبيرة والسرعة مما أدى الى رفع مستويات الدقة والنجاعة والجرأة والمبادرة الهجومية من مسافات بعيدة.

-ومن خلال كل هذا أكد الباحث على أن البرامج التدريبية وان كانت قصيرة المدى لها أثر واضح في إعطاء نتائج ممتازة[1].

[1] بوزكرية فوزي: تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية لدى رياضيي الكاراتيه–كوميتيه المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، دالي براهيم الجزائر، العدد رقم 15، 2017، ص 234-240.

1-7- تأثير برنامج بليومتري على تطوير الجري السريع المتكرر RSA لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

الفرضية العامة كالآتي :

البرنامج التدريبي يؤثر بشكل فعال على القدرة العضلية وعلى الجري السريع مسافة 40 متر لدى لاعبي كرة القدم.

-واتبع الباحث المنهج التجريبي في هذه الدراسة لملائمته مع طبيعة البحث. القائم على مجموعة من **الإختبارات البدنية :**

-إختبارات الجري السريع المتكرر.

في حين توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج ومنها أن المجموعة الشاهدة التي تمارس البرنامج التدريبي العادي مع مدرب الفريق فقد ظهر لنا أن هذه المجموعة أعطت نتائج ملموسة نسبيا وهذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تشير إلى أن التدريب العادي يؤدي إلى تطور في الجري السريع المتكرر بشكل نسبي في اختبار RSA .

أما المجموعة التدريبية التي مارست البرنامج التدريبي بالتدريب البليومتري المقترح ثلاث مرات أسبوعيا ولمدة ستة أسابيع فجاءت النتائج عموما واضحة جدا وذات فروق معنوية واضحة أيضا وظهر كذلك من خلال نتائج الجري السريع المتكرر وخلاصة القول أن التدريب البليومتري بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع لمدة ستة أسابيع يساهم في تطوير القدرة العضلية والجري السريع المتكرر لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر [1].

[1] بلقاسم بوكراتم:تأثير برنامج بليومتري على تطوير الجري السريع المتكرر RSA لدى لاعبي كرة القدم أكابر، مجلة علوم الأداء الرياضي، جامعة خميس مليانة، الجزائر، العدد رقم 01، 2019، ص112-126.

1-8- إقتراح تمرينات بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات المصارعة:

الفرضية العامة على الشكل الآتي:

للتمرينات البليومترية بطريقة التدريب البليومتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات المصارعة.

-واعتمد الباحثان في هذه الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته مع طبيعة الدراسة وكذلك يساهم بشكل كبير في دراسة العلاقة بين المتغيرات واعتمد الباحث على وسائل في جمع البيانات منها **الإختبارات البدنية** نذكر منها:

-إختبار رمي الكرة الطبية 3كغ.

-إختبار الجلوس من الرقود.

-إختبار الوثب العريض من الثبات.

ومن خلال معطيات نتائج الإختبارات القبلية والبعدية توصل الباحثان إلى إستنتاجات :

-فبعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها في الإختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة تبين لنا انه هناك فروق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

-بعد إجراء الاختبارات القبلية والبعدية تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في الإختبارات البدنية.

-من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن التدريب البليومتري له أثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، عضلات البطن وعضلات الرجلين. إن أسلوب التدريب البليومتري من أسهل الأساليب استخداما حيث لا يتطلب وسائل كثيرة أثناء التدريب[1].

[1] طاهري رابح وعبورة رابح: اقتراح تمرينات بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات المصارعة، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية، جامعة الجزائر3، الجزائر، العدد رقم 01، 2020، ص 186-199.

1-9- تأثير أسلوبي التدريب البليومتري والاعتيادي على القدرة اللا أوكسيجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة.

الفرضية العامة كانت كالآتي:

تأثير أسلوبي التدريب البليومتري والاعتيادي على القدرة اللاأوكسيجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة.

-وأتبع الباحث المنهج التجريبي كونه المنهج الملائم لطبيعة المشكلة والذي اعتمد فيه على مجموع من الإختبارات البدنية ومنها:

- إختبار الركض (40 متر).
- إختبار الوثب العمودي من الثبات.
- إختبار القوة المميزة بالسرعة.

وتوصل الباحث من خلال ما سبق إلى مجموعة من الإستنتاجات نذكرها:

- أن التدريب البليومتري والتدريب الإعتيادي أثرا في القدرة اللاأوكسيجينية وصفتي القوة الإنفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعتين في اختبارات القدرة اللاأوكسيجينية والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين البعديين لدى المجموعتين في اختبارات القدرة اللاأوكسيجينية، والقوة الإنفجارية والقوة المميزة بالسرعة ولصالح مجموعة التدريب البليومتري[1].

[1] موفق صينخ جعفر: تأثير أسلوبي التدريب البليومترك والاعتيادي على القدرة اللاأوكسيجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية، جامعة البصرة، البصرة بالعراق، العدد رقم 17، 2010، ص 26-43.

1-10-أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات البليومتريك في تنمية القوة العضلية للرجلين وتحقيق الانفجار في الوثب الطويل.

الفرضية العامة فكانت كالآتي:

للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات البليومتريك أثر في تنمية القوة العضلية للرجلين وتحقيق الإنجاز في الوثب الطويل.

-اعتمد الباحث المنهج التجريبي في إجراء هذه الدراسة باعتباره المنهج الملائم وتمثلت عينته في 16 طالب تم إختبارهم بطريقة عمدية قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واتخذ من **الاختبارات البدنية** أدوات لجمع البيانات نذكر منها:

- التعلق مع ثني الذراعين.
- الدفع الأعلى مع جهاز المتوازي.
- الوثب العمودي من الثبات.
- دفع الكرة الطبية (6 كلغ).
- القوة المميزة للبطن (10ثا).
- القوة المميزة للظهر (10ثا).
- ثني ومد الذراعين مع وضع الانبطاح المائل (10ثا).
- شد ومد الركبتين (في 20 ثا).

نستخلص من النتائج المتوصل إليها مجموعة من الاستنتاجات:

- أن استخدام تدريبات البليومتريك له أثر كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الإنفجارية للاعبي الوثب الطويل.
- وجود دلالة معنوية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والذراعين باستخدام تدريبات البليومتريك.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في تنمية القوة الإنفجارية لعضلات الرجلين والبطن والذراعين باستخدام تدريبات البليومتريك.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للاعبي الوثب الطويل.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية الناتج من استخدام تدريبات البليومتريك في تدريب لاعبي الوثب الطويل[1].

1-11-أثر التدريب البليومتري على تنمية الصفات البدنية (القوة والرشاقة) للاعبي كرة القدم.

الفرضية العامة كالآتي:

للتدريب البليومتري أثر في تنمية الصفات البدنية (القوة والرشاقة) للاعبي كرة القدم.

وانتهج الباحث المنهج التجريبي كمنهج رئيسي وذلك لملاءمته مع طبيعة البحث حيث اعتمد على الإختبارات البدنية كأداة لجمع البيانات ومن بين هذه الإختبارات:

-الجري المتعرج.

-الوثب العريض.

-الوثب العمودي.

ومن خلال معالجة المعطيات الإحصائية المتحصل عليها توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج خلص من خلالها إلى استنتاجات:

يعزو هذا التحسن بالرغم من ضعفه إلى أن المواظبة والاستمرارية في التدريب والمشاركة في المنافسة يخلق نوعا من التحسن في الصفات البدنية.

---

[1] رائد محمد الرقاد: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات البليومتريك في تنمية القوة العضلية للرجلين وتحقيق الانفجار في الوثب الطويل، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، الأردن، العدد رقم 04، 2018، ص520-532.

أنه من خلال النتائج المتوصل إليها تؤكد بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في المجموعة الضابطة وهي لصالح البعدية وهذا ما يؤكد لنا تحقيق الفرضية الأولى .

يعزو الباحث هذه الفروق الدالة إحصائيا في اختبار الرشاقة والتي كانت لصالح الاختبار البعدي إلى دور التدريبات البليومترية التي ساعدت على التحسين في قدرة اللاعبين على التحرك بسرعة وقوة وهي الصفات التي تسمح للاعب بالقيام بالأداء الحركي بكل رشاقة.

التدريب البليومتري الذي يطبق مرتين أسبوعيا في أيام متتالية أو غير متتالية يعطينا نتائج جيدة في القوة الإنفجارية والتحمل لدى لاعبي كرة القدم[1].

1-12-أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضي الكراتي دو الفئة العمرية 15- 17 سنة.

الفرضية العامة كالآتي:

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضي الكاراتيه ذو الفئة العمرية [15- 17] سنة.

-اعتمد الباحث المنهج التجريبي في هذه الدراسة كونه الأنسب لطبيعتها، بمجموعتين تجريبية وضابطة والذي أعتمد على مجموعة من الوسائل منها **الإختبارات البدنية** منها إختبار القدرة العضلية للرجلين واختبارات القدرة العضلية للذراعين.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها والمذكورة سالفا توصل الباحث إلى مجموعة استنتاجات:

- أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري له تأثير في تنمية القوة الإنفجارية للأطراف السفلية والعلوية للاعبي الكاراتيه دو [15- 17سنة].
- صفة القوة الانفجارية المدروسة لها أهمية كبيرة وبالغة تنعكس على مدى تطور اللاعبين مستقبلا والاهتمام بها في هذه المرحلة لابد منه.

[1] خباط حافظ وبن العابد عبد الرحيم: أثر التدريب البليومتري على تنمية الصفات البدنية (القوة والرشاقة) للاعبي كرة القدم مجلة دراسات، جامعة عبد الحميد مهري، قسنطينة، العدد رقم 01، 2020، ص274-302.

تعتبر صفة القوة الإنفجارية واحدة من بين أهم العوامل البدنية المساعدة في أداء اللاعبين خاصة وما هو مرتبط بالأداء القبلي للاعبي رياضة الكاراتيه[1].

1-13- تأثير برنامج تدريب بليومتري في تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية عند لاعبي الكرة الطائرة* دراسة ميدانية لفئة الأواسط ذكور*

الفرضية العامة كالتالي:

برنامج تدريب بليومتري يؤثر بشكل فعّال على بعض القدرات البدنية والمهارية عند أواسط الكرة الطائرة.

-اعتمد الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي كأداة رئيسية في جمع البيانات كونه الأنسب، وأعتمد على عينة قسمها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وأعتمد **الإختبارات البدنية** نذكر منها ما يلي:

- إختبار قياس القوة الانفجارية.
- إختبار سرعة التنفيذ.
- إختبار الارتقاء.

ومن خلال بعض النتائج المتوصل إليها والمعطيات المشار إليها في الجداول الإحصائية توصل الباحث إلى استنتاجات:

-تبين أن التدريب البليومتري له دور في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة بدراستنا تحققت، ومن خلال الجدول الإحصائي للدراسة وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بحيث تنحصر قيمة "t" المحسوبة لجميع الصفات البدنية المختبرة ما بين (2.45 11.19) وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة التي بلغت (2014) عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.05 وهي لصالح الإختبار البعدي.

[1] سيف الإسلام بن يطو: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضي الكراتي دو، مذكرة ماجستير في التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني رياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2018.

-ومنه نستنتج أن لبرنامج التدريب البليومتري تأثير على صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة[1].

1-14- تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتري المثقل لتحسين القوة الخاصة لإتقان بعض حركات الارتقاء في رياضة الجمباز

الفرضية العامة جاءت كالآتي:

يؤثر استخدام برنامج مقترح للتدريب البليومتري المثقل لتحسين القوة الخاصة لإتقان بعض حركات الارتقاء في رياضة الجمباز.

-استخدم المنهج شبه التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعات المتكافئة حيث تكونت من مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).

-وأعتمد **الاختبارات البدنية** لجمع البيانات نذكر منها:

- الوثب الطويل من الثبات.
- الوثب العمودي من الثبات.
- رمي الكرة الطبية 3 كلغ.
- الدفع الإرتدادي لتعدية المتوازي.
- الوثب الارتدادي على الصندوق (15ثا).

ومن خلال النتائج والمعطيات الإحصائية السابقة والمتوصل إليها وصل الباحث إلى استنتاجات:

- أظهرت النتائج من خلال القياسات البعدية تقدمًا في المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج البليومتري المثقل في قياسات القوة الخاصة للمتغيرات البدنية والمهارية خلال التجربة حيث كان متوسط نسبة فروق التحسن (30.21%) في الأداء البدني ومتوسط نسبة فروق التحسين (119.58) في الأداء المهاري وهذا دليل على نجاح البرنامج التدريبي المقترح.

---

[1] بونشادة ياسين: تأثير برنامج تدريب بليومتري في تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية عند لاعبي الكرة الطائرة، مجلة المحترف، جامعة زيان عاشور، الجلفة، العدد 6، 2014،ص 132-147.

- أظهرت النتائج من خلال القياسات الخاصة بنسبة تحسين متوسطات المتغيرات البدنية والمهارية لدى مجموعتي البحث في القياس البعدي وجود فروق في نسب التحسن، حيث بلغت متوسط نسبة التحسن في المتغيرات البدنية (30.79%) ومتوسط نسبة تحسن الأداء المهاري (86.71%) لصالح المجموعة التجريبية.
- الأسلوب التدريبي المقترح والمستخدم في البرنامج التدريبي له أثر إيجابي على تحسين مستوى القوة الخاصة بحركات الارتقاء في المجموعة التجريبية بعكس الضابطة لدى طلاب تخصص الجمباز [1].

1-15-أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي منتخب كرة القدم في الجامعة العربية الأمريكية.

الفرضية العامة كالآتي:

للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البليومتري أثر على بعض القدرات البدنية الفسيولوجية لدى لاعبي منتخب كرة القدم.

–اتبع البحث المنهج التجريبي كمنهج رئيسي للوصول إلى نتائج، والذي يعد الأنسب لطبيعة هذا البحث وكان بصورة المجموعتين التجريبية والضابطة والذي استعمل فيه مجموعة من **الإختبارات البدنية**.

- إختبار القوة الإنفجارية للذراعين (دفع الكرة الطبية).
- إختبار سرعة عدو 30 متر.
- إختبار القوة الإنفجارية (الوثب عموديا من الثبات).
- إختبار تحمل القوة للذراعين (ثني الذراعين من الانبطاح المائل).
- إختبار تحمل القوة العضلية لعضلات البطن (الجلوس الطويل من وضع الرقود).

الاختبارات الفسيولوجية:

–اختبار الخطوة لقياس كل من القدرة والسعة اللاأوكسيجينية.

---

[1] محمد حسين عبد الله أبو عوده: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتري المتقل لتحسين القوة الخاصة لإتقان بعض حركات الارتقاء في رياضة الجمباز، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، فلسطين، العدد رقم 02، 2018 ص104-133.

وتوصل الباحث إلى مجموعة من الإستنتاجات.

- أن تدريبات البليومترك في الارتقاء ببعض القدرات الفسيولوجية مثل القدرة اللاأوكسيجينية.
- إن اللاعبين الذين تدربوا بإستخدام التدريب البليومتري أظهروا تفوقا في القوة الإنفجارية لعضلات الرجلين والذراعين والقدرة اللاأكسيجينية عن غيرهم من اللاعبين الذين تدربوا بالأسلوب التقليدي[1].

1-16- Effects of plyometric and cluster resistance training on explosive power and maximum strength in karate players

الفرضية العامة كالتالي:

للتدريب البليومتري وتدريبات المقاومة تأثير واضح في صفتي القوة الانفجارية والقوة القصوى لدى لاعبات الكاراتي دو.

-استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج شبه تجريبي مع تكرار القياسات وذلك لمقارنة تأثير التدريب البليومتري وتدريبات المقاومة على القوة الانفجارية والقوة القصوى لدى لاعبات الكاراتيه وكان ذلك من خلال برنامج متكون من 9 أسابيع تم تقسيمها على شكل ثلاث مراحل تدريبية يتم فيه تطوير صفات محددة من القوة العضلية.

-أما **الاختبارات البدنية** المستخدمة من طرف الباحثين فتمثلت فيما يلي:

-اختبار القفز العمودي من الثبات.

-اختبار القرفصاء.

-اختبار رفع الأثقال.

-اختبار القفز العريض.

-اختبار القفز فوق الصندوق.

[1]جودت ساطي حمد الله: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي منتخب كرة القدم في الجامعة العربية الأمريكية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2016.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول الإحصائية والمقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية توصل الباحثون إلى مجموعة من الاستنتاجات:

-تبين من خلال مراحل التدريب الثلاثة أنه لم يكن هناك فرق كبير في معدل تطوير القوة القصوى والقوة الانفجارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبات الكاراتيه.

-يعتمد نجاح التدريب البليومتري بشكل كبير على مستوى التدريب والجنس والعمر والنشاط الرياضي وخلفيات التدريب لدى الرياضي.

-تبين للباحثين أن التدريب البليومتري لم يكن أكثر فعالية من التدريب التقليدي.

-قد تكون مدة وحجم التدريب في المجموعات وبروتوكول التمرين هي السبب في عدم وجود نتائج إيجابية على مصارعات الكاراتيه.

-لطرق التدريب هذه تأثير متساو على صفتي القوة القصوى والقوة الانفجارية[1].

1-17- Effect of a 6-week plyometric training on power, muscle strength, and rate of force development in young competitive karate athletes:

الفرضية العامة كالآتي:

للبرنامج التدريبي البليومتري 6 أسابيع تأثير على القوة العضلية والقوة القصوى ويطور معدل القوة أثناء منافسات شباب الكاراتيه .

-استخدم الباحثون المنهج التجريبي حيث شارك في هذه الدراسة 12 مصارعا منهم 10 ذكور و2 إناث لديهم خبرة تدريب تتراوح بين 2 إلى 5 سنوات وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وأجريت عليهم الإختبارات القبلية وبعد الإنتهاء من البرنامج تم إجراء البعدية وتمثلت هذه **الإختبارات** فيما يلي:

-إختبار رمي الكرة الطبية باليدين.

-إختبار تمديد الساق.

[1] Mohsen aminaei ,sodabe yazdani,mohammadreza amiraseyfaddini: Effects of plyometric and cluster resistance training on explosive power and maximum strength in karate players,international journal of applied exercice physiology,shahid bahonar university kerman,iran,No02,2017,p34-44.

-إختبار الوثب العريض من الثبات.

-إختبار الوثب العمودي من الثبات.

بعد إجراء الإختبارات القبلية وتطبيق البرنامج التدريبي المكون من 6 أسابيع على المصارعين تم إجراء الاختبارات البعدية بحيث تم التوصل إلى بعض النتائج وذلك بعد تفريغها في الجداول الاحصائية من طرف الباحثين والتي من خلالها استخرجوا مجموعة من الاستنتاجات والتي تمثلت فيما يلي:

-هناك تطور ملحوظ في قوة أداء الأطراف السفلية بعد الإنتهاء من البرنامج التدريبي 6 أسابيع.

-تم حدوث زيادة في الحد الأقصى لتمديد الساق بعد إجراء التدريب البليومتري.

-كانت الزيادة في قوة الأطراف السفلى مصحوبة بزيادة في قوة عضلات الجزء العلوي.

-أدى تنفيذ أسلوب التدريب البليومتري إلى الزيادة في الأداء الانفجاري العضلي والعصبي لدى المصارعين.

-اكتساب المصارعين لوضع دفاعي أفضل وسرعة في رد الفعل .

-هناك تطور ملحوظ في مستوى قوة الأداء العضلي والعصبي عند المصارعين.

-طريقة التدريب البليومتري من الناحية العملية أفضل لتقييم مستوى أداء الانفجاري لرياضيي فنون الدفاع عن النفس[1].

[1] CHRISTOS IOQNNIDES, QNDREQS APOSTODILIS,MARIOS HADJICHARALAMBOUS, NIKOLAOS ZARAS: effect of a 6-week plyometric training on power, muscle strength, and rate of force development in young competitive karate athletes, journal of physical education and sport, university of Nicosia, CYPRUS, No04, 2020, p1740-1746.

2- استنتاج عام:

من خلال المقالات التي تطرقنا إليها سابقا ومن خلال النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات كدراسة شنوف خالد (تأثير التدريبات البليومترية على تنمية القوة القصوى وعلاقتها بتطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى مصارعي الكاراتيه) تبين أن معظم النتائج المتوصل إليها من جراء المعطيات الإحصائية أذلت بوجود فروق إحصائية دالة بشكل واضح لصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وهذا ما يدل أنه للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري أثر واضح على مستوى القوة الانفجارية وهذا هو الهدف المرجو من هذه الدراسة بما يعني أن الباحث استطاع الإجابة عن فرضيته العامة للبحث وهو ما يتناسب مع الهدف الرئيسي لموضوع بحثنا.

أيضا دراسة غلاب حكيم وبوكراتم بلقاسم (أثر وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكرة الطائرة) والتي كانت أهداف دراستهم هو معرفة أثر الوحدات التدريبية بطريقة التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية وهو ما يتناسب مع الهدف من دراستنا، تبين من خلال النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وهذا ما يجيب ويثبت مدى صحة الفرضية ويؤكد على أن لطريقة التدريب البليومتري أثر إيجابي على القوة الإنفجارية .

ودراسة فوزي بوزكرية (تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية لدى رياضيي الكاراتيه –كوميتيه) حيث توصل إلى نتائج ايجابية وذلك بحدوث تطور في مستويات القوة الإنفجارية لدى مصارعي الكاراتيه اختصاص كوميتيه لصالح المجموعة التجريبية، ومن خلال تحليل بعض الجداول الإحصائية، تبين أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين مستويات القوة الانفجارية لدى المصارعين وهذا كله يتناسب مع أهداف الدراسة ومنه يمكن القول بأن فرضية البحث تحققت.

ومنه يمكن القول من خلال نتائج الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها والتي دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وأن للتدريب البليومتري أثر واضح وفعال على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية وتحسين المهارات الحركية في مختلف الرياضات يمكننا القول بأن الفرضية العامة لبحثنا والتي تقول بأن للتدريب البليومتري أثر على القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى مصارعي الكاراتيه –تخصص كوميتيه- (14-15 سنة) تحققت وذلك من خلال النتائج والإستنتاجات التي توصلت إليها الدراسات السابقة .

3- الإقتراحات والتوصيات:

في حدود ما مررنا به في مسيرة إنجاز هذا البحث ومن خلال النتائج المتوصل إليها نقدم كباحثين مجموعة من الاقتراحات والتوصيات في حدود الدراسة ذات الصلة بالبحث والرياضات الأخرى:

-الحرص على التنويع في أساليب التدريب في شتى الرياضات.

-استعمال طريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة الإنفجارية في رياضة الكاراتيه حيث أن هذه الصفة البدنية هامة جدا في رياضات الفنون القتالية مما يؤدي بالرياضي الى تطوير أدائه العضلي والحركي.

-الاهتمام بالفئات الصغرى باعتبارهم النواة الأساسية وقاعدة ترتكز عليها رياضة الكاراتيه لتحقيق النتائج والأهداف التي يطمح إليها النادي.

-الاهتمام بالفروق الفردية لتسهيل تقنين حمولات التدريب مع قدرات اللاعبين .

-الحرص على توفير الوسائل البيداغوجية الضرورية للمدرب والرياضيين لتسهيل عملية التدريب وتطوير مستوى أداء الرياضيين من الناحية البدنية والتقنية.

-تنظيم ومشاركة مدربي الفرق الهاوية في التربصات التكوينية والتدريبية للإلمام أكثر بطرق وخصائص ومبادئ التدريب الرياضي وأيضا كيفية التعامل مع مختلف الفئات من الرياضيين .

الخــاتمــة

خاتمة:

سلطنا الضوء في دراستنا على إحدى طرق التدريب الحديثة وهي طريقة التدريب البليومتري والتي تخدم بشكل كبير الرياضة موضوع دراستنا، كون التدريب البليومتري يعمل على تطوير القوة الانفجارية وبعض الصفات الأخرى كالمرونة والأداء الحركي والتي تتطلبها بشكل كبير رياضة الكاراتيه، فتطوير القوة الانفجارية يعمل على تطوير الأداء الحركي بشكل كبير ويساعد على إنتاج القوة اللحظية الكبيرة والتي تساعد اللعب على الإنجاز والتحقيق الرقمي وتحسين مستوى الأداء، وتساهم طريقة التدريب البليومتري بشكل كبير في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء بصورة متفجرة وهذه الخاصية الرئيسية التي ركزنا عليها في موضوع دراستنا في رياضة الكاراتيه تخصص كوميتيه.

ولهذا حاولنا أن نبين مدى تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية في الكاراتيه تخصص كوميتيه ومحاولة الإجابة عن الإشكالية المطروحة، وقد اعتمدت دراستنا هذه على جمع المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة بعدها تم طرح التساؤل الرئيسي وبعدها وضعنا فرضيات الدراسة التي كانت بمثابة نقطة الإنطلاق للبحث والإجابة عن التساؤلات المطروحة في الدراسة.

وقد تم جمع ما يكفي من المادة العلمية ثم قمنا باستخدام مجموعة من الاختبارات البدنية وبعدها قمنا ببناء وحدات تدريبية طبقناها على عينة متكونة من 6 أفراد(المجموعة التجريبية) صنف 14-15 سنة مع العلم أنه لم يكن بوسعنا اتمام البرنامج التدريبي حتى يتسنى لنا إجراء اختبارات بعدية لأخذ البيانات الإحصائية من أجل المعالجة الإحصائية وذلك راجع إلى الظرف الطارئ المتمثل في انتشار الوباء العالمي ،فما كان علينا إلا تغيير أسلوب العمل وذلك كان بأمر من الجهات المعنية وبمعية الأستاذ المشرف، فقمنا بالاستغناء عن المنهج التجريبي والجانب الإحصائي للدراسة واعتمدنا على تحليل مجموعة من المقالات التي تتشابه مع موضوع دراستنا واستخرجنا منها الاستنتاجات اللازمة لدراستنا وفي الأخير توصلنا من خلال نتائج هذه الدراسات إلى الإجابة عن التساؤلات التي تقر بأن للتدريب البليومتري أثر على القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية في الكاراتيه تخصص كوميتيه، إلا أن هذه النتائج تبقى محصورة في حدود فئة معينة وهذا ما يجعل من هذه الدراسة تساعد على فتح آفاق جديدة لبحث جديد.

قائمة

المراجع

1-المراجع باللغة العربية:

1-1-الكتب:

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2003.
2. أحمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، ط1، 2014.
3. أحمد محمود ومحمد إبراهيم: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 1995.
4. أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.
5. أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2016.
6. أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية،ط1، 1998
7. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، ط2، 2008 .
8. بسطويسي أحمد: المدخل لمعنى مفهوم العمل البليومتري، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، نشر العاب القوى، القاهرة، ط 16، 1996.
9. جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة، عمان، ط1، 2012.
10. جمال صبري فرج: تدريب القوة البليومترك لتطوير القوة القصوى، دار دجلة، عمان، ط1، 2010.
11. حاتم صابر خوشناو: القوة العضلية وعلاقتها في تطوير مستوى الإنجاز في سباحة المسافات القصيرة، دار غيداء للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2013.
12. حافظ قزما: قواعد المنافسة لمسابقة الكاراتيه، الإتحاد العربي السوري للكاراتيه، سوريا، 2019.
13. حسين جعفر وآخرون: اختبارات اللياقة البدنية، اللجنة الأولمبية البحرينية، البحرين،2011.
14. خلف جابر محمد: فنون الكاراتيه الحديث بين التطوير والتحديث، وكالة نيوزويك، د م، 1999
15. خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، ط 1، 2017.

16. درويش زكي: التدريب البليومتري مفهومه تطوره واستخدامه، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999.
17. ربحي مصطفى عليان وآخرون: مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، دار الصفاء للنشر،عمان، ط1، 2000.
18. سامر عبد الرحمان الناعوري: الكاراتيه الحديثة، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، 2012.
19. سبع أحمد: الكاراتيه للمبتدئين، دار الحديث للكتاب، الجزائر، ط1، 1993.
20. سري هشام محمود: الكاراتيه رائد الفنون القتالية (الكاتا ومرحلة التأسيس)، د د، دبي، 2009.
21. صالح حسن أحمد الداهري: سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، الوراق للنشر والتوزيع، الأردن، 2012.
22. صبري غانم: التدريب الرياضي، الاتحاد السعودي للكاراتيه، المملكة العربية السعودية، 1435ه.
23. عبد الفتاح دويدار: سيكولوجية النمو والإرتقاء، دار النهضة العربية، بيروت، 1993.
24. عبد السلام الريمي: الكاراتيه والمتطلبات والأساليب الفنية، الجزائر، د س.
25. علي السيد سلمان: سيكولوجية النمو والنمو النفسي للعادين ودوي الاحتياجات الخاصة، دار الجوهرة للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، ط1، 2015.
26. علي جواد الطاهر: منهج البحث الأدبي، مطبعة الديوان، بغداد، ط1، 1986.
27. علي مروش: قاموس الرياضات، دار هومة، الجزائر، ط1، 2004.
28. غربي عبد الكريم: الأسرار الفنية للفنون الدفاعية، دار السلام للنشر والتوزيع، الجزائر، ط1، 1999.
29. فاضل كامل مذكور وعامر فاخر شغاتي: إتجاهات حديثة في تدريب التحمل والقوة والإطالة ولتهدئة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2011.
30. فاطمة عوض صابر وميرفت على خفاجة: أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، 2002.
31. ليلى السيد فرحات: **القياس والاختبار في التربية**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 2005.
32. محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي: برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2001.
33. محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2002.
34. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط13، 1994.

35. محمد صبحي حسانين: **القياس والتقويم في التربية البدنية**، دار الفكرة العربي، القاهرة، ط3، 1995.

36. محمود أبو نعيم: الألقاب الرياضية، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2013.

37. مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة،ط2، 2001.

38. نادية شرادي: التكيف المدرسي للطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 2011.

39. نايف مفضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي، عمان، ط1، 2012.

40. نزار الطالب وآخرون: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضة، دار الكتاب للطباعة، جامعة الموصل، بغداد، ط1، 1966.

41. هشام محمود سري: رائد الفنون القتالية (الكاتا ومرحلة التأسيس) ،أكاديمية شرطة دبي، الإمارات، 2009.

42. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1، 2002.

43. يحيى السيد إسماعيل الحاوى: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، الإسكندرية، ط 1، 2002.

44. يوسف لازم كماش: الرياضة واللياقة وصحة الإنسان، دار زهران للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2014.

45. يوسف محمد الزامل: الثقافة الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2011.

46.

1-2-الأطروحات والمذكرات:

47. الأمين عروسي: دراسة ديناميكية تطور صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم، أطروحة دكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2018 .

48. العايب عبد العالي، بوتسطة ياسين: أثر التدريب البليومتري على التطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى والقدرة اللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر في التحضير البدني الرياضي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة جيجل، 2019.

49. بافة عبد الله: تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية للاعبات كرة القدم، مذكرة ماجستر في تخصص التدريب الرياضي النخبوي، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر3، الجزائر، 2013.

50. بوبلوط حسام وبوعرطي وليد، علاقة وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة بتسريع عملية الاستشفاء لدى المصارعي الكاراتيه، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة جيجل، 2019.

51. جودت ساطي حمد الله: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي منتخب كرة القدم في الجامعة العربية الأمريكية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2016.

52. زاوي حمزة: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، مذكرة ماستر، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة، الجزائر، 2015.

53. زايد حميد: فعالية برامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، أطروحة دكتوراه، تخصص تدريب رياضي، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة، 2018.

54. سيف الإسلام بن يطو:" اثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضيي الكاراتي دو"، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر، 2018.

55. سيف الإسلام بن يطو: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضي الكراتي دو، مذكرة ماجستير في التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني رياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2018.

56. شنوف خالد: إستخدام تدريبات البليومتري والأثقال والمختلط لتطوير القوة الانفجارية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية لدى مصارعي الكاراتي، أطروحة دكتوراه، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم، 2017.

57. مباركي أحمد: أثر التدريب المتقطع المختلط (جري، قوة) على تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية لدى مصارعي الكاراتيه، مذكرة ماستر، تخصص تحضير بدني، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2018.

58. محمد قرة :" أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو- صنف أكابر"، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر، 2019.

59. نويوة عمار: تأثير تمارين التمديد على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، أطروحة دكتورة في التدريب الرياضي النخبوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2018.

1-3-الموسوعات والمجلات:

60. أحمد فاروق عزب الشافعي: تأثير استخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبي الكوميتيه رياضة الكاراتيه، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، جامعة بنها ، كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد 91 .

61. أحمد محمود محمد إبراهيم: موسوعة محددات التدريب الرياضي لرياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005.

62. بلقاسم بوكراتم: تأثير برنامج بليومتري على تطوير الجري السريع المتكرر RSA لدى لاعبي كرة القدم أكابر، مجلة علوم الأداء الرياضي، جامعة خميس مليانة، الجزائر، العدد رقم 01، 2019.

63. بوزكرية فوزي: تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية لدى رياضيي الكاراتيه-كوميتيه-،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، دالي براهيم الجزائر، العدد رقم 15، 2017.

64. بونشادة ياسين: تأثير برنامج تدريب بليومتري في تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية عند لاعبي الكرة الطائرة، مجلة المحترف، جامعة زيان عاشور، الجلفة، العدد 6، 2014.

65. جلال زي وآخرون: موسوعة الأسس العلمية والتطبيقية للكاتا برياضة الكاراتيه، 2003.

66. حسين مردان عمر البياتي ورائد فائق عبد الجبار: تأثير تدريبات البلايومترك في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية والقدرة الانفجارية للرجلين والانجاز الرقمي لفعالية الوثبة الثلاثية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، جامعة القادسية، القادسية بالكويت، العدد رقم 03، 2009.

67. خباط حافظ وبن العابد عبد الرحيم: أثر التدريب البليومتري على تنمية الصفات البدنية (القوة والرشاقة) للاعبي كرة القدم، مجلة دراسات، جامعة عبد الحميد مهري، قسنطينة، العدد رقم 01، 2020.

68. رائد محمد الرقاد: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات البليومتريك في تنمية القوة العضلية للرجلين وتحقيق الانفجار في الوثب الطويل، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، الأردن، العدد رقم 04، 2018.

69. طاهري رابح وعبورة رابح: اقتراح تمرينات بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات المصارعة، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية، جامعة الجزائر 3، الجزائر، العدد رقم 01، 2020.

70. غلاب حكيم وبوكراتم بلقاسم: أثر وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب البليومتري على القوة الإنفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة جلالي بونعامة، خميس مليانة، العدد رقم 02، 2019.

71. غيداء سالم عزيز ومكي محمد حمودات: أثر تدريبات القوة بالأثقال والبليومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، الموصل بالعراق، العدد رقم 01، 2008.

72. محمد حسين عبد الله أبو عوده: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتري المثقل لتحسين القوة الخاصة لإتقان بعض حركات الارتقاء في رياضة الجمباز، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، فلسطين، العدد رقم 02، 2018.

73. محمد حسين عبد الله: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتري المشمل لتحسين القوة الخاصة لإتقان بعض حركات الارتقاء في رياضة الجمباز، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، المجلد الثامن، العدد الثاني، سنة 2018.

74. محمد حسين عبد الله: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتري المشمل لتحسين القوة الخاصة لإتقان بعض حركات الارتقاء في رياضة الجمباز، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، العدد الثاني، سنة 2018 .

75. موفق صينخ جعفر: تأثير أسلوبي التدريب البليومترك والاعتيادي على القدرة اللاأوكسيجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية، جامعة البصرة، البصرة بالعراق، العدد رقم 17، 2010.

2-مراجع أجنبية:

2-1-الكتب:

76. Adoul Amara : Karaté .do. Édition. Alger.1991.
77. Daniel LE Gallais et Gregoire Millet : la préparation physique ,elesevier masson , paris , 2007 .
78. Didier riess and Pascal prevost : la bible de la preparation physique, edition amphora, paris, 2013
79. Jurgen Weineck : maneul dentrainement , editions vigot , ne 04 , paris.
80. Sanette smith : Karate , les arts martiaux simples et pratique, maxi livre, 2003.

2-2-الأطروحات ومذكرات:

81. Alain Martial Wassu Fokam: Effets d'un programme de préparation physique de pré-saison à dominante pliométrique sur la détente, l'élasticité et la puissance maximale anaérobie, Mémoire de Maitrise Es_Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives , université cheikh anta diop de dakar, senegal, 2011.

2-3-الموسوعات والمجلات:

82. Christosioqnnides Qndreqs Apostodilis, Marios Hadjicharalambous, Nicolaos Zaras: effect of a 6-week plyometric training on power, muscle strength, and rate of force development in young competitive karate athletes, journal of physical education and sport, university of Nicosia, CYPRUS, No04, 2020.
83. Michal Lehnert et all : the effects of a 6 week plyometric training programme on explosive strength and agility in professional basketball players, Acta gymnica-Palacky university Olomouc, vol43,no.4, 2013.
84. Mohsen Aminaei, Sodabe Yazdani, Mohammadreza Amiraseyfaddini: Effects of plyometric and cluster resistance training on explosive power and maximum strength in karate players, international journal of applied exercice physiology, shahid bahonar university kerman, iran, No02, 2017.

2-4-المواقع الإلكترونية:

85. http://t.me/PhysicalEducationandHealthy , 21/04/2020 .
86. https://www.youtube.com/channel/UCX9xRW,23/07/2020.

قائمة

الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحيى

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة تحكيم الاختبارات الميدانية

يقوم الباحثان شايب عماد وبوزرية عبد السلام بإجراء بحث بعنوان **أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى مصارعي الكاراتي دو (كوميتيه) صنف أشبال ذكور (14-15 سنة) نادي أشبال المستقبل تاكسنة-جيجل-.**

استكمالا لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تحضير بدني رياضي، وبما انكم خبراء في هذا المجال نأمل ابداء آرائكم حول الاختبارات الميدانية المقترحة والمناسبة لعينة الدراسة وموضوع البحث بحيث يعد رأيكم أمرا اساسيا يكسب الدراسة الصدق والأهمية .

تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير.

إعداد الطلبة:

- شايب عماد
- بوزرية عبد السلام

إشراف الأستاذ:

- بوزكرية فوزي

السنة الجامعية:2020/2019

من خلال دراستنا نتطلع للإجابة عن التساؤلات التالية:

التساؤل الرئيسي:

ماهو أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى مصارعي الكاراتي دو في الكوميتيه صنف أشبال – ذكور-؟

التساؤلات الفرعية:

- هل يؤثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى مصارعي الكاراتيه في الكوميتيه؟
- هل يؤثر التدريب البليوتري على القوة الانفجارية للأطراف العليا لدى مصارعي الكاراتيه في الكوميتيه؟

الفرضية الرئيسية:

للتدريب البليومتري أثر على القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى مصارعي الكاراتي دو في الكوميتيه صنف أشبال – ذكور-

الفرضية الفرعية1:

للتدريب البليومتري أثر على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى مصارعي الكاراتيه في الكوميتيه.

الفرضية الفرعية2:

للتدريب البليومتري أثر على القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى مصارعي الكاراتيه في الكوميتيه.

أهداف الدراسة:

- التعرف على أثر التدريب البليومتري على القوة الإنفجارية للأطراف السفلى والعليا في الكاراتيه تخصص (كوميتيه) في (النادي الرياضي أشبال المستقبل تاكسنة للكاراتيه ذكور (صنف 14-15 سنة).

- توضيح أسلوب التدريب البليومتري وخصوصياته عن أساليب وطرق التدريب الأخرى.

قائمة الأساتذة المحكمين لمجموعة الاختبارات الميدانية المرشحة لإجراء دراسة بعنوان اثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لدى مصارعي الكاراتي دو في الكوميتيه (ذكور أشبال 14-15 سنة).

اسم الأستاذ المحكم	الدرجة العلمية	الإمضاء	الملاحظات
بولحليب مبروك	أستاذ مساعد - أ -		
أيت وازو محند وعمر	أستاذ مساعد - أ -		عدل مقبول
حتايلي ليلية	أستاذة مساعدة - أ -		مقبول

جدول الاختبارات المستخدمة :

الصفات البدنية	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	موافق	غير موافق
القوة الانفجارية	اختبار الوثب العمودي	قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية	✓✓✓	
	اختبار الوثب العريض من الثبات	قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية	✓✓✓	
	اختبار رمي الكرة الطبية بالذراعين	قياس القوة الانفجارية للأطراف العلوية	✓✓✓	
	اختبار رمي الكرة الطبية بذراع واحدة	قياس القوة الانفجارية للأطراف العلوية	✓✓✓	

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

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في 2020/02/19

إلى السيد(ة): بوعلي فرحات

الموضوع : طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تحضير بدني رياضي

أسماء الطلبة:

01/ عبد السلام بوزردية

02/ شايب عماد

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف (ة): بوزكرية فوزي

إمضاء الأستاذ (ة) :

موافقة المؤسسة المستقبلة رئيس النادي بوعلي فرحات

رئيس القسم

رئيس قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية د.شيهب عادل

جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

النادي الرياضي أشبال المستقبل ... جيجل

قائمة المصارعين:

تاريخ الميلاد	الاسم	اللقب
2005/02/18	الياس	بوهاوية
2005/04/25	فاتح	شهبور
2005/03/24	محمد اكرم	بوكرب
2005/01/27	عبد الرحمان	شهير
2005/07/28	عبد الرؤوف	لخلف
2004/11/25	ياسر	ادحيمن
2004/10/07	محرز	بوعموشة
2004/04/22	محمد امين	بورمضان
2005/10/24	محمد	بوصندل
2004/06/15	عبد الباقي	لخلف.
2004/07/19	لقمان	قحام
2004/06/01	محسن	بوصندل

2020/02/19

المجموعة التجريبية:

- شهبور فاتح 52−
- قحام لقمان 52−
- شهير عبد الرحمان 52−
- بوعموشة محرز 70−
- بوصندل محمد 63−
- أدحيمن ياسر 57−

المجموعة الضابطة:

- بوكرب محمد أكرم 47−
- بوهاوية إلياس 47−
- لخلف عبد الرؤوف 52−
- بورمضان محمد أمين 57−
- بوصندل محسن 70−
- لخلف عبد الباقي 70+

قائمة القياسات الجسمية المصارعين:

اللقب	الاسم	تاريخ الميلاد	الوزن	الطول	العمر التدريبي
بوهاوية	الياس	2005/02/18	48 كغ	1.58 م	8 سنوات
شهبور	فاتح	2005/04/25	50 كغ	1.60 م	8 سنوات
بوكرب	محمد اكرم	2005/03/24	43 كغ	1.54 م	8 سنوات
شهير	عبد الرحمان	2005/01/27	50 كغ	1.63 م	8 سنوات
لخلف	عبد الرؤوف	2005/07/28	50 كغ	1.67 م	8 سنوات
ادحيمن	ياسر	2004/11/25	53 كغ	1.66 م	8 سنوات
بوعموشة	محرز	2004/10/07	66 كغ	1.70 م	8 سنوات
بورمضان	محمد امين	2004/04/22	53 كغ	1.66 م	8 سنوات
بوصندل	محمد	2005/10/24	61 كغ	1.77 م	8 سنوات
لخلف	عبد الباقي	2004/06/15	66 كغ	1.87 م	8 سنوات
قحام	لقمان	2004/07/19	49 كغ	1.65 م	8 سنوات
بوصندل	محسن	2004/06/01	63 كغ	1.76 م	8 سنوات

النادي الرياضي أشبال المستقبل
تاكسنة
ولاية جيجل

2020/02/08

الاختبارات القبلية للمصارعين:

اللقب	الاسم	تاريخ الميلاد	الاختبار 01 القفز العريض	الاختبار02 دفع الكرة الطبية باليدين	الاختبار03 دفع الكرة الطبية بيد واحدة	الاختبار04 القفز العمودي
بوهاوية	الياس	2005/02/18	2 م	3.25 سم	4.75 سم	1.98 – 2.36 سم
شهبور	فاتح	2005/04/25	1.94 سم	3.45 سم	5.95 سم	2.03 – 2.34 سم
بوكرب	محمد اكرم	2005/03/24	1.79 سم	2.84 سم	4.45 سم	1.91 – 2.15 سم
شهير	عبد الرحمان	2005/01/27	1.91 سم	3.20 سم	4.90 سم	2.02 – 2.35 سم
لخلف	عبد الرؤوف	2005/07/28	2.16 سم	3.80 سم	3.78 سم	2.11 – 2.28 سم
ادحيمن	ياسر	2004/11/25	2.27 سم	3.91 سم	5.21 سم	1.09 – 2.53 سم
بوعموشة	محرز	2004/10/07	2.46 سم	4.40 سم	6.70 سم	2.25 – 2.43 سم
بورمضان	محمد امين	2004/04/22	1.96 سم	3.25 سم	5.48 سم	2.15 – 2.43 سم
بوصندل	محمد	2005/10/24	2.21 سم	3.36 سم	5.23 سم	2.24 – 2.60 سم
لخلف	عبد الباقي	2004/06/15	2.13 سم	3.70 سم	6.90 سم	2.37 – 2.80 سم
قحام	لقمان	2004/07/19	1.92 سم	3.40 سم	4.56 سم	2.08 – 2.36 سم
بوصندل	محسن	2004/06/01	2.20 سم	4.20 سم	6.20 سم	2.24 – 2.60 سم

Statistiques

		الوزن	الطول	السن
N	Valide	12	12	12
	Manquant	0	0	0
Moyenne		54,3333	1,6742	15,5000
Médiane		51,5000	1,6600	15,5000
Mode		50,00	1,66	15,00[a]
Ecart type		7,67917	,09090	,52223
Variance		58,970	,008	,273
Kurtosis		-1,104	,691	-2,444
Erreur standard de Kurtosis		1,232	1,232	1,232

a. Présence de plusieurs modes. La plus petite valeur est affichée.

Statistiques descriptives

	N	Plage	Somme	Moyenne		Ecart type	Variance	Skewness		Kurtosis	
	Statistiques	Statistiques	Statistiques	Statistiques	Erreur std.	Statistiques	Statistiques	Statistiques	Erreur std.	Statistiques	Erreur std.
الوزن	12	23,00	652,00	54,3333	2,21679	7,67917	58,970	,485	,637	-1,104	1,232
الطول	12	,33	20,09	1,6742	,02624	,09090	,008	,766	,637	,691	1,232
سنوات_التدريب	12	,00	96,00	8,0000	,00000	,00000	,000	.	.	.	.
N valide (liste)	12										

Test T

Statistiques de groupe

	المجموعات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
القفزالعريض	تجريبية	6	2,1183	,22921	,09357
	ضابطة	6	2,0400	,15401	,06288

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
القفزالعريض	Hypothèse de variances égales	2,491	,146	,695	10	,503	,07833	,11274	-,17286	,32953
	Hypothèse de variances inégales			,695	8,750	,505	,07833	,11274	-,17781	,33447

Test T

Statistiques de groupe

	المجموعات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
02الاختبار دفعالكرةالطبيةباليدين	تجريبية	6	3,6200	,45029	,18383
	ضابطة	6	3,5067	,48587	,19835

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
02الاختبار دفعالكرةالطبيةباليدين	Hypothèse de variances égales	,080	,783	,419	10	,684	,11333	,27044	-,48924	,71591
	Hypothèse de variances inégales			,419	9,943	,684	,11333	,27044	-,48972	,71638

Test T

Statistiques de groupe

	المجموعات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
دفعالكرةالطبيةبيدواحدة	تجريبية	6	5,4250	,77580	,31672
	ضابطة	6	5,2600	1,16002	,47358

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
دفعالكرةالطبيةبيدواحدة	Hypothèse de variances égales	1,418	,261	,290	10	,778	,16500	,56972	-1,10442	1,43442
	Hypothèse de variances inégales			,290	8,727	,779	,16500	,56972	-1,12997	1,45997

Test T

Statistiques de groupe

	المجموعات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
القفزالعمودي	تجريبية	6	2,4350	,10784	,04403
	ضابطة	6	2,4367	,23295	,09510

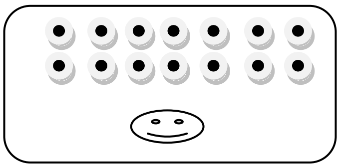
Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
القفزالعمودي	Hypothèse de variances égales	2,382	,154	-,016	10	,988	-,00167	,10480	-,23517	,23184
	Hypothèse de variances inégales			-,016	7,049	,988	-,00167	,10480	-,24913	,24579

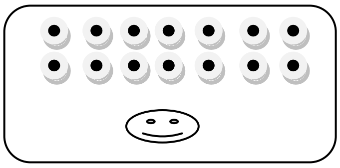
البرنامج التدريبي للنادي:

الأيام	الأوقات	
	صباحا	مساءا
السبت		
الأحد		17:00 إلى18:30
الإثنين		
الثلاثاء		
الأربعاء		17:00 إلى 18:30
الخميس	"	
الجمعة		17:30 إلى19:00

الحصة رقم : 01	التاريخ : 2020/02/19
الصنف : أشبال ذكور (14-15 سنة)	المكان : دار الشباب تاكسنة
الهدف : تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا	زمن الحصة : 1 ساعة و30 دقيقة

المراحل	شرح التمارين	وضعيات التدريب	الحجم	الشدة
المرحلة التمهيدية	-تحية الكاراتيه musubi dachi. -الجري حول القاعة بوتيرة منخفضة. -القيام بالإحماء العام والإحماء الخاص. -تمارين التمديد.		5 د 15 د	ضعيفة كبيرة
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: (broad jump) -من وضعية الوقوف مع فتح القدمين. -يقوم المصارع بثني الركبتين اسفلا و مدهما عاليا ثم يقوم بالوثب العريض من الثبات مع مواصلة القفز (لمسافة 5امتار).		6 تك * 3 مج (زمن الراحة 2- 3 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات)	شدة قصوى
	التمرين 02: hand walk to (pushup) -يقوم المصارع بالوقوف على الاطراف الاربع (القدمين و الدراعين) ثم المشي اماما باليدين اربع خطوات ثم ثني المرفقين الى الاسفل (وضعية المضخة) 5 مرات .		6 تك * 3 مج (زمن الراحة 2- 3 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات)	شدة قصوى
	التمرين 03: (squat + jump) -يقوم المصارع بوضعية القرفصاء ثم الارتفاع بالقفز الى الاعلى عموديا .		5 تك * 3 مج (زمن الراحة 2 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات)	شدة اقل من قصوى
المرحلة الختامية	-جري خفيف حول القاعة. -اتخاد وضعيات الاسترخاء. -القيام بتمارين الاطالة.		10 د	ضعيفة

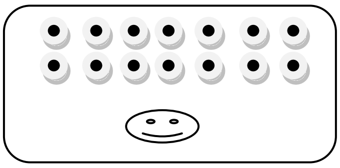
الحصة رقم : 02	التاريخ : 2020/02/21
الصنف : أشبال ذكور (14-15 سنة)	المكان : دار الشباب تاكسنة
الهدف : تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا	زمن الحصة : 1 ساعة و 30 دقيقة

المراحل	شرح التمارين	وضعيات التدريب	الحجم	الشدة
المرحلة التمهيدية	-تحية الكاراتيه musubi dachi. -الجري حول القاعة بوتيرة منخفضة. -القيام بالإحماء العام والإحماء الخاص. -تمارين التمديد.		5 د 15 د	ضعيفة كبيرة
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: يقف المصارعون وضعية القتال PK مع وضع حاجز عند جنب كل مصارع ثم يقفز من تلك الوضعية فوق الحاجز بعدها ينفذ مهارة أورا مواشي قيري مع التناوب في العمل بين الزميلين. التمرين 02: نحافظ على نفس تقسيم الفوج بحيث يكون مصارع في وضعية مضخة والاخر في وضعية دفاعية عند سماع الاشارة ينفذ خمس تكرارات ثم يقف و ينفذ مهارة كيزامي تسوكي ثم تبادل الدور مع الزميل . التمرين 03: رفع رجل واحدة و امساكها باليد ثم يقوم بالقفز فوق الحواجز برجل واحدة مع تنفيذ مهارة كيزا اورا مواشي مع التناوب في العمل بالرجلين .	 	6 تك * 3 مج (زمن الراحة 2- 3 د بين المجموعات (10-15 ثا بين التكرارات) 6 تك * 3 مج (زمن الراحة 2- 3 د بين المجموعات (10-15 ثا بين التكرارات) 5 تك * 2 مج (زمن الراحة 2 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات)	شدة قصوى شدة قصوى شدة اقل من قصوى
المرحلة الختامية	-جري خفيف حول القاعة. -اتخاذ وضعيات الاسترخاء. -القيام بتمارين الاطالة.		10 د	ضعيفة

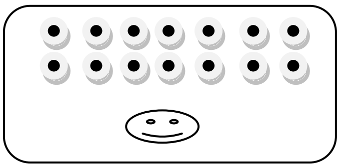
الحصة رقم : 03	التاريخ : 2020/02/26
الصنف : أشبال ذكور (14-15 سنة)	المكان : قاعة دار الشباب تاكسنة
الهدف : تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا	زمن الحصة : 1 ساعة و 30 دقيقة

المراحل	شرح التمارين	وضعيات التدريب	الحجم	الشدة
المرحلة التمهيدية	-تحية الكاراتيه musubi dachi. -الجري حول القاعة بوتيرة منخفضة. -القيام بالإحماء العام، والإحماء الخاص. -تمارين التمديد.		5 د 15 د	ضعيفة كبيرة
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: القرفصاء البلغارية بحيث يقوم المصارع بدفع رجل الارتقاء اعلى من مستوى سطح الارض ب 15 سم ثم تبديل الرجل . التمرين 02: المضخة بحيث يتم وضع كرة طبية بين الدراعين بحيث يقوم المصارع بالارتكاز عليها بالتناوب بيد واحدة . التمرين 03: يقوم المصارع بالقفز الى الاعلى مع تقديم القدم و الساقين امام، بحيث تكون مرة مضمومتين و مرة مفتوحتين.	 	6 تك * 4 مج (زمن الراحة 2- 3 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات) 6 تك * 4 مج (زمن الراحة 2- 3 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات) 5 تك * 2 مج (زمن الراحة 2 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات)	شدة قصوى شدة قصوى شدة اقل من قصوى
المرحلة الختامية	-جري خفيف حول القاعة. -اتخاد وضعيات الاسترخاء. -القيام بتمارين الاطالة. _التحية.		10 د	ضعيفة

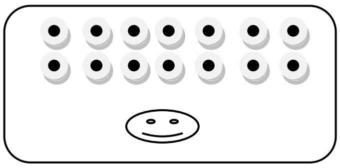
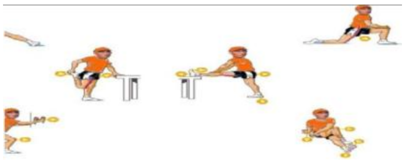
الحصة رقم : 04	التاريخ : 2020/03/01
الصنف : أشبال ذكور (14-15 سنة)	المكان : قاعة دار الشباب تاكسنة
الهدف : تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا	زمن الحصة : 1 ساعة و 30 دقيقة

المراحل	شرح التمارين	وضعيات التدريب	الحجم	الشدة
المرحلة التمهيدية	-تحية الكاراتيه musubi dachi. -الجري حول القاعة بوتيرة منخفضة. -القيام بالإحماء العام ،والإحماء الخاص. -تمارين التمديد.		5 د 15 د	ضعيفة كبيرة
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: تقسيم الفوج بحيث كل مصارعين متقابلين، يقف احدهما بوضعية القتال و المصارع الاخر يبعد عنه بمسافة معينة ينفذ الاول مهارة كيزامي تسوكي بعمل انفجاري 3 يمين و 3 يسار مع تبادل الادوار. التمرين 02: نحافظ على نفس التقسيم تعطى 15 ثانية حيث ينفذ مصارع اقصى عدد ممكن من كيزامواشي بحيث زميله يحاول التصدي مع تبادل الادوار. التمرين 03: من وضعية الجلوس زميلين متقابلين ، عند سماع الاشارة يقوم المصارعين بالوقوف ،الاول يقوم بالهجوم على الزميل المقابل الذي يتراجع بوضعية الدفاع مع تنفيد مهارتي قياقوتسوكي و كيزاميتسوكي من طرف المصارع الاول ثم تبادل الادوار بين المصارعين مع محاولة تسجيل النقاط.	 	6 تك * 4 مج (زمن الراحة 2- 3 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات) 6 تك * 4 مج (زمن الراحة 2- 3 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات) 4 تك * 3 مج (زمن الراحة 2 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات)	شدة قصوى شدة قصوى شدة اقل من قصوى
المرحلة الختامية	-جري خفيف حول القاعة. -اتخاذ وضعيات الاسترخاء. -القيام بتمارين الاطالة. -التحية.		10 د	ضعيفة

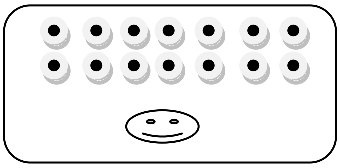
الحصة رقم : 05	التاريخ : 2020/03/04
الصنف : أشبال ذكور (14-15 سنة)	المكان : قاعة دار الشباب تاكسنة
الهدف : تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا	زمن الحصة : 1 ساعة و 30 دقيقة

المراحل	شرح التمارين	وضعيات التدريب	الحجم	الشدة
المرحلة التمهيدية	-تحية الكاراتيه musubi dachi. -الجري حول القاعة بوتيرة منخفضة. -القيام بالإحماء العام ،والإحماء الخاص. -تمارين التمديد.		5 د 15 د	ضعيفة كبيرة
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: القفز من مقعد طوله 50 سم الى الأرض ثم القفز الى الاعلى الى مقعد اخر طوله 60 سم.		6 تك * 4 مج (زمن الراحة 2- 3 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات)	شدة قصوى
	التمرين 02: الارتقاء فوق مستوى الصندوق بعد الصعود برجل الارتكاز مع حمل ثقل وزنه 10 كلغ.		6 تك * 4 مج (زمن الراحة 2- 3 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات)	شدة قصوى
	التمرين 03: من وضعية المضخة يقوم المصارع بدفع الجسم الى الاعلى + القفز الى الاعلى مع تقديم الركبتين الى الامام بعد ذلك يقوم بامساك الكرة الطبية باليدين و رميها الى ابعد مسافة ممكنة.	 	4 تك * 3 مج (زمن الراحة 2 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات)	شدة اقل من قصوى
المرحلة الختامية	-جري خفيف حول القاعة. -اتخاذ وضعيات الاسترخاء. -القيام بتمارين الاطالة. -التحية.		10 د	ضعيفة

الحصة رقم : 06	التاريخ : 2020/03/08
الصنف : أشبال ذكور (14-15 سنة)	المكان : قاعة دار الشباب تاكسنة
الهدف : تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا	زمن الحصة : 1 ساعة و 30 دقيقة

المراحل	شرح التمارين	وضعيات التدريب	الحجم	الشدة
المرحلة التمهيدية	-تحية الكاراتيه musubi dachi. -الجري حول القاعة بوتيرة منخفضة. -القيام بالإحماء العام ،والإحماء الخاص. -تمارين التمديد.		5 د 15 د	ضعيفة كبيرة
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: يقف المصارعون وضعية القتال PK مع وضع حاجز عند جنب كل مصارع ثم يقفز من تلك الوضعية فوق الحاجز بعدها ينفذ مهارة أورا مواشي قيري مع التناوب في العمل بين الزميلين . التمرين 02: نحافظ على نفس تقسيم الفوج بحيث يكون مصارع في وضعية مضخة والاخر في وضعية دفاعية عند سماع الاشارة ينفذ خمس تكرارات ثم يقف و ينفذ مهارة كيزامي تسوكي ثم تبادل الدور مع الزميل . التمرين 03: رفع رجل واحدة و امساكها باليد ثم يقوم بالقفز فوق الحواجز برجل واحدة مع تنفيذ مهارة كيزا اورا مواشي مع التناوب في العمل بالرجلين .	 	6 تك * 3 مج (زمن الراحة 2- 3 د بين المجموعات (10-15 ثا بين التكرارات) 6 تك * 3 مج (زمن الراحة 2- 3 د بين المجموعات (10-15 ثا بين التكرارات) 5 تك * 2 مج (زمن الراحة 2 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات)	شدة قصوى شدة قصوى شدة اقل من قصوى
المرحلة الختامية	-جري خفيف حول القاعة. -اتخاد وضعيات الاسترخاء. -القيام بتمارين الاطالة.		10 د	ضعيفة

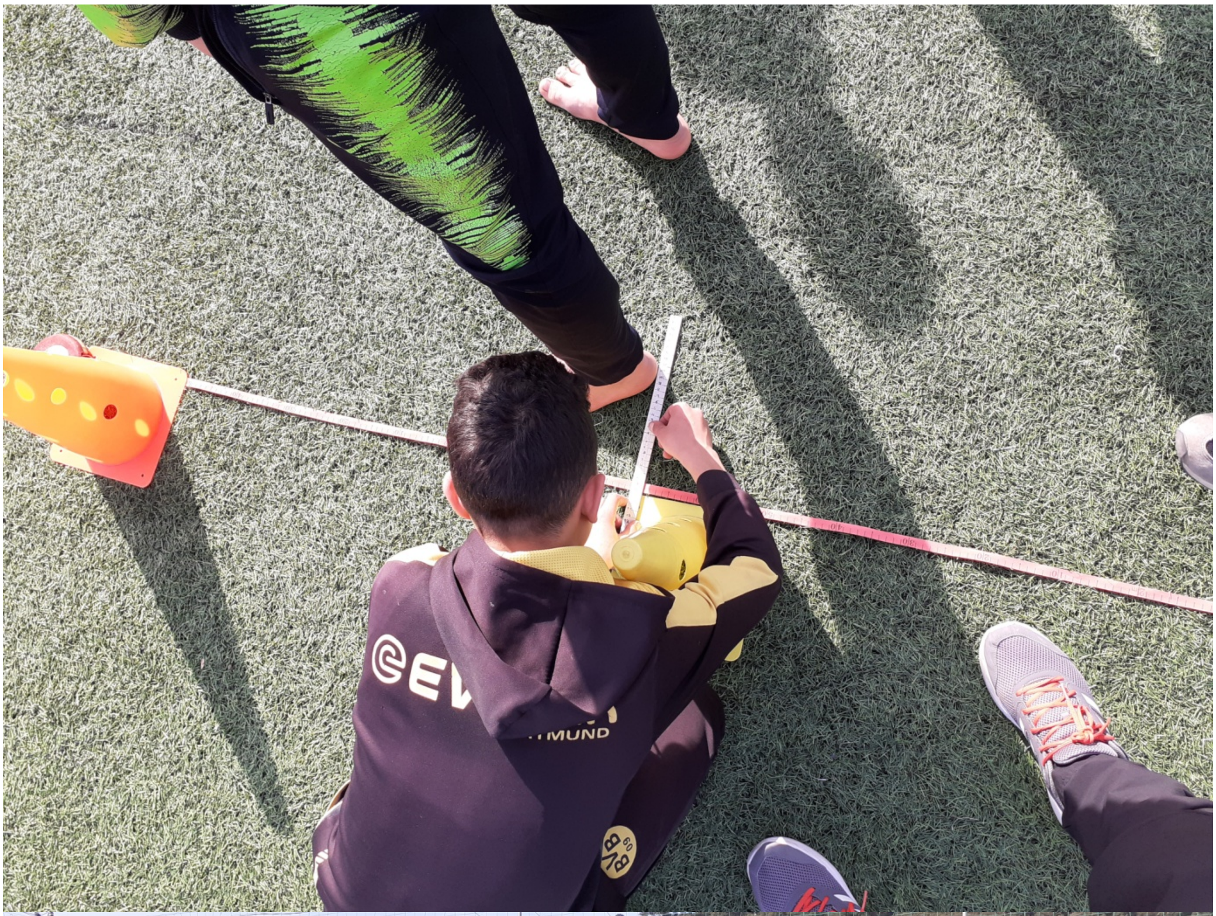
الحصة رقم : 07	التاريخ : 2020/03/11
الصنف : أشبال ذكور (14-15 سنة)	المكان : قاعة دار الشباب تاكسنة
الهدف : تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا	زمن الحصة : 1 ساعة و 30 دقيقة

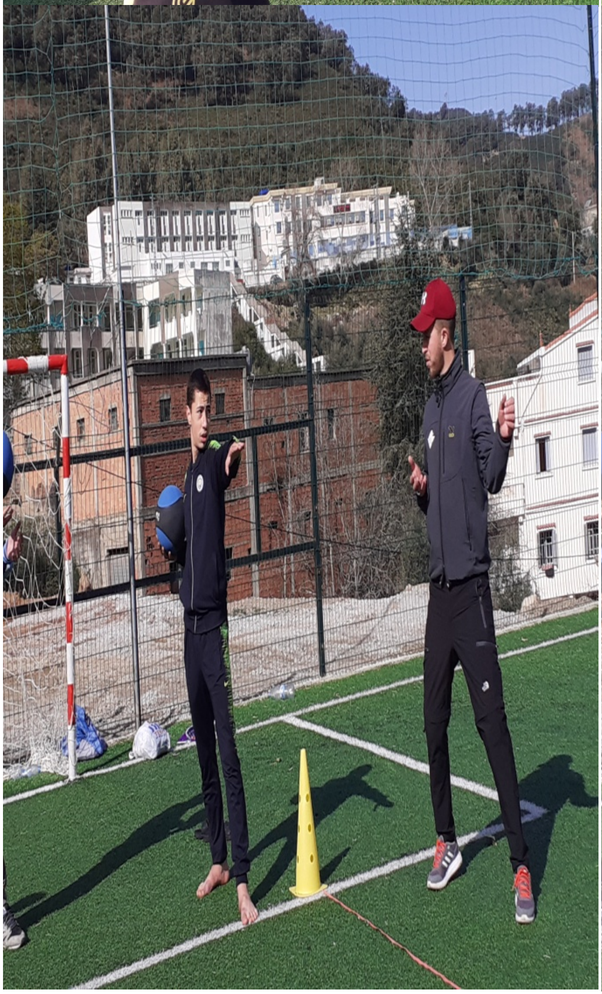
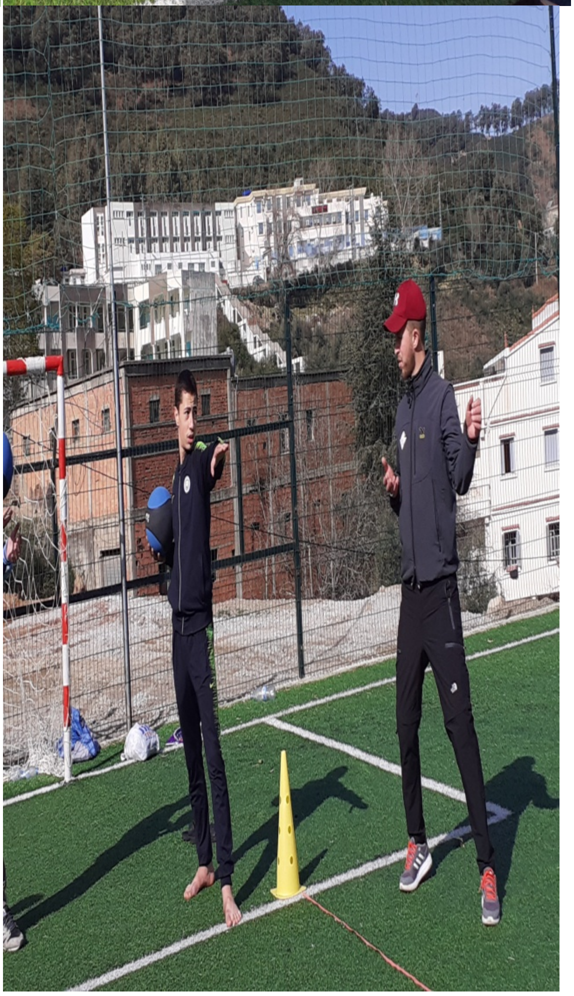
المراحل	شرح التمارين	وضعيات التدريب	الحجم	الشدة
المرحلة التمهيدية	-تحية الكاراتيه musubi dachi. -الجري حول القاعة بوتيرة منخفضة. -القيام بالإحماء العام ،والإحماء الخاص. -تمارين التمديد.		5 د 15 د	ضعيفة كبيرة
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: يقوم المصارع بالوثب فوق الاقماع افقيا برجل واحدة لمسافة 5 امتار ثم مرة اخرى يقوم المصارع بالوثب افقيا برجل واحدة فوق مجموعة من الحلقات ثم بالرجلين معا.		6 تك * 4 مج (زمن الراحة 2- 3 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات)	شدة قصوى
	التمرين 02: يقوم المصارع برمي الكرة الطبية للاعلى مع استلامها من طرف زميل اخر ثم من وضعية الجلوس يقوم المصارعون بتمرير و استقبال الكرة الطبية فيما بينهم .		6 تك * 4 مج (زمن الراحة 2- 3 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات)	شدة قصوى
	التمرين 03: يقوم المصارع بتنفيذ وضعية القرفصاء مع القفز الى الاعلى + أوزان 5 كغ		4 تك * 3 مج (زمن الراحة 2 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات)	شدة اقل من قصوى
المرحلة الختامية	-جري خفيف حول القاعة. -اتخاذ وضعيات الاسترخاء. -القيام بتمارين الاطالة. -التحية.		10 د	ضعيفة

الحصة رقم : 08	**التاريخ : 2020/03/15**
الصنف : أشبال ذكور (14-15 سنة)	**المكان : قاعة دار الشباب تاكسنة**
الهدف : تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا	**زمن الحصة : 1 ساعة و 30 دقيقة**

المراحل	شرح التمارين	وضعيات التدريب	الحجم	الشدة
المرحلة التمهيدية	-تحية الكاراتيه musubi dachi. -الجري حول القاعة بوتيرة منخفضة. -القيام بالإحماء العام ،والإحماء الخاص. -تمارين التمديد.		5 د 15 د	ضعيفة كبيرة
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: يقف مصارع في وضعية القتال و يقابله زميله في وضعية دفاعية ثم ينفذ 5 كيزامي تسوكي يمين و 5 يسار و الزميل المقابل يكون في التحرك مستمر معه ثم تبادل الادوار بين المصارعين. التمرين 02: نحافظ على نفس تقسيم الفوج بحيث يكون مصارع في وضعية مضخة والاخر في وضعية دفاعية عند سماع الاشارة ينفذ خمس تكرارات ثم يقف و ينفذ مهارة كيزامي تسوكي ثم تبادل الدور مع الزميل . التمرين 03: القيام بتمرين المضخة الارتدادية مع التصفيق عند الصعود ثم النهوض مباشرة وتنفيذ مهارة اوراماواشي باقصى سرعة مع محاولة تسجيل نقطة.	 	6 تك * 4 مج (زمن الراحة 2- 3 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات) 6 تك * 4 مج (زمن الراحة 2- 3 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات) 3 تك * 4 مج (زمن الراحة 2 د بين المجموعات) (10-15 ثا بين التكرارات)	شدة قصوى شدة قصوى شدة اقل من قصوى
المرحلة الختامية	-جري خفيف حول القاعة. -اتخاد وضعيات الاسترخاء. -القيام بتمارين الاطالة. -التحية.		10 د	ضعيفة

SUZUKI



FERHAT
7

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب البليومتري على القوة الإنفجارية للأطراف السفلى والعليا لدى مصارعي الكاراتيه دو صنف أشبال (14-15 سنة) تخصص كوميتيه للنادي الرياضي أشبال المستقبل تاكسنة، وقد كانت عينة الدراسة متكونة من 12 مصارع ذكور مسجلين في الاتحادية الجزائرية للكاراتي دو، للموسم الرياضي 2020/2019، اعتمدنا على المنهج التجريبي في دراستنا وذلك لملائمته مع طبيعة البحث، واستخدمنا الاختبارات البدنية كأداة للبحث، واعتمدنا في إجرءات الدراسة الميدانية على بناء وحدات تدريبية،ثم قمن بجمع البيانات عن طريق نتائج القياسات التي أخذناها بعد إجراء الاختبارات القبلية والبعدية، وبعدها معالجتها بواسطة برنامج الحزمة الاحصائي SPSS .

لكن كما وضحنا سابقا أننا لم نتمكن من إتمام هذه الإجراءات وذلك بسبب توقف النشاطات الرياضية على مستوى الأندية و الإتحاديات الرياضية بسبب انتشار الوباء العالمي فاضطررنا لتغيير منهج الدراسة إلى المنهج الوصفي التحليلي بالاعتماد على عرض وتحليل نظري لمختلف المقالات والدراسات السابقة والتي تتشابه مع دراستنا.

حيث توصلنا من خلال كل الإجراءات المتبعة سابقا إلى أن للتدريب البليومتري أثر على القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا لدى مصارعي الكاراتي دو صنف أشبال تخصص كوميتيه بعد قيامنا بعرض مختلف البحوث والدراسات السابقة والتي توصلت أغلبها إلى أن للتدريب البليومتري الأثر الواضح في تطوير صفة القوة الانفجارية لمصارعي الكاراتيه ومختلف الأنشطة الرياضية الأخرى.

الكلمات المفتاحية:

التدريب البليومتري، القوة الانفجارية، رياضة الكاراتي دو.

Abstract

This study aims at knowing the effect of plyometric training on the explosive force of the lower and upper limbs for karate do wrestlers aged 14- 15 years old whose speciality is kumite in the athletic club Achbel El Mustakbel, Taxenna. The sample of this study consisted of 12 male wrestlers who are registered in The Algerian Federation of Karate Do for the sport season 2020/2019. We have relied on the scientific method in our study because it coheres with the nature of the research. Also, we used physical tests as research tools. Furthermore, we relied on building training unites in making the procedures of the fieldable study. Then, we collected the data by means of the results of the measurement that we took after making the pre- and post-tests. After that, we processed it by the statistical package for the social sciences, SPSS.

However, we were not able to complete these procedures as we explained previously due to the suspension of sport activities at the level of clubs and federations because of the spread of the global pandemic. This made us obliged to change the method of our research and embrace the descriptive analytical method instead through presentation and theoretical analysis of various articles and previous studies that are similar to ours.

Through all the previously followed procedures, we found out that the plyometric training has an effect on the explosive force of the lower and upper limbs for karate do wrestlers whose speciality is kumite. We have presented different former studies and research whish concluded that the plyometric training has a clear effect in developing the explosive force of karate wrestlers and other sports.

Key words: plyometric training, explosive force, karate do.