

- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية -

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

التخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

اقتراح تمارينات خاصة بطريقة التدريب البليومتري
لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات المصارعة
صنفه أكابر

- دراسة ميدانية على لاعبات المصارعة لنادي المستقبل الرياضي الشرفة بالبويرة.-

إشرافه الدكتور:

* بوحاج مزيان

إعداد الطالبة:

* مختاري سامية

السنة الجامعية 2019/2018

شكر وتقدير

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك
يارب علي ما أنعمت علينا من قوة وصبر الذي وفقنا بقضاء
وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف "بوحام
مزبان" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في
إنجاز هذا البحث ، الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة، حيث
وجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم
المشرف ونعم الأستاذ.

ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء

والأصدقاء من قريب أو من بعيد

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير.

سامية



الأهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ، ولم نكن لنصل إليه لولا فضل الله علينا أما بعد :
أهدي هذا العمل إلى من نزلت في حقهم الآية الكريمة : قال تعالى « و اخفض لهما
جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا »(الإسراء: 24)
إلى من ربنتي و أنارت دربي و أعاننتي بالصلوات و الدعوات ، إلى أغلى إنسانة
في هذا الوجود أُمِّي الحبيبة أطال الله عمرها .

إلى من عمل بكد في سبيلي و علمني معنى الكفاح و أوصلني إلى ما أنا عليه
أبي الكريم أدامه الله لي .

إلى توأم روحي "حنان " وإلى جميع الأقارب و أفراد أسرتي كبيرا و صغيرا و
سندي في الدنيا و لا أحصي لهم فضلا ، إلى كل الأصدقاء و الصديقات
وبالخصوص فضيلة وعبد الحق وحسين و الأحباب و من دون استثناء .

إلى كل الأساتذة الكرام و نخص بالذكر الأستاذ المشرف " د.بوحاج مزيان "
الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته و نصائحه القيمة التي كانت عوننا لنا في إتمام
هذا البحث ، والأستاذ " طاهري رابح " جزاه الله ألف خير .

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد .

و الحمد لله و الصلاة على رسول الله.

سامية

عنوان الدراسة : اقتراح تمرينات بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات المصارعة صنف أكابر .

إعداد الطالبة : مختاري سامية. إشراف الدكتور : بوحاج مزيان.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات المصارعة صنف أكابر ، حيث استخدمنا في بحثنا هذا مجموعة من الاختبارات البدنية قبلية وبعدي لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين عن طريق اختبار رمي الكرة الطبية 03 كغ، وقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن عن طريق اختبار الجلوس من الرقود، وقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين عن طريق اختبار الوثب العريض.

حيث تكونت عينة هذه الدراسة من 12 مصارعة من مجتمع الأصلي 04 منهم لدراسة الاستطلاعية و 08 منهم دراسة أساسية (تجريبية) حيث تم اختيارها عن طريق الحصر الشامل، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة الظاهرة المدروسة .

وبعد جمع المعطيات الخاصة باللعبات وتحليل هذه المعطيات استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، حجم الأثر ، معامل الصدق ، إختبارات تاست. حيث تم الوصول عند القيام بعملية التحليل و المناقشة الإحصائية لنتائج الاختبارات على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي في الإختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي. مما سبق نستنتج أن للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري له أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة .

ومن خلال ما سبق ومن خلال النتائج المتوصل إليها يتوصل الباحث إلى مجموعة من الأقتراحات و التوصيات كان منها : الاعتماد على أسلوب التدريب البليومتري لاعتباره من الأساليب الفعالة في تنمية القوة المميزة بالسرعة، دراسة تأثير تمارين البليومتر في ظروف زمنية أطول من التي أجريت في هذه الدراسة، وكذلك يوصى الباحث باستخدام أسلوب التدريب البليومتري للاعبين المصارعة.

الكلمات الدالة: التمرينات_التدريب البليومتري_القوة المميزة بالسرعة_المصارعة_فئة أكابر.

قائمة الجداول:

58	يمثل متغيرات البحث	01
59	يمثل توزيع مجتمع الدراسة.	02
59	يمثل معامل الاختلاف في متغيرات الطول، الوزن والعمر التدريبي.	03
57	يمثل نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية	04
58	يمثل ترشيح الاختبارات البدنية من طرف المحكمين	05
58	يمثل الاختبارات البدنية المرشحة	06
63	يمثل بيانات الأساتذة المحكمين للاختبارات المقترحة.	07
66	يمثل بيانات الأساتذة المحكمين للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري.	08
74	يمثل نتائج الاختبار البدني (اختبار رمي كرة طبية وزن 3 كغ) القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.	09
77	يمثل نتائج اختبار الجلوس من الرقود القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.	10
78	يمثل نتائج الاختبار البدني(اختبار الوثب العريض من الثبات) القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.	11
80	يمثل حجم الأثر بين القياس القبلي و البعدي الخاص بالقوة المميزة.	12
83	مقارنة النتائج بالفرضيات	13

قائمة الأشكال

64	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي لاختبار رمي كرة طبية.	01
76	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي لاختبار الجلوس من الرقود.	02
78	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي لاختبار الوثب العريض	03

عنوان الدراسة : اقتراح تمرينات بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات المصارعة صنف أكابر .

إعداد الطالبة : مختاري سامية. إشراف الدكتور : بوحاج مزيان.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات المصارعة صنف أكابر ، حيث استخدمنا في بحثنا هذا مجموعة من الاختبارات البدنية قبلية وبعدي لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين عن طريق اختبار رمي الكرة الطبية 03 كغ، وقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن عن طريق اختبار الجلوس من الرقود، وقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين عن طريق اختبار الوثب العريض.

حيث تكونت عينة هذه الدراسة من 12 مصارعة من مجتمع الأصلي 04 منهم لدراسة الاستطلاعية و 08 منهم دراسة أساسية (تجريبية) حيث تم اختيارها عن طريق الحصر الشامل، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة الظاهرة المدروسة .

وبعد جمع المعطيات الخاصة باللعبات وتحليل هذه المعطيات استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، حجم الأثر ، معامل الصدق ، إختبارات تاست. حيث تم الوصول عند القيام بعملية التحليل و المناقشة الإحصائية لنتائج الاختبارات على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي في الإختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي. مما سبق نستنتج أن للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري له أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة .

ومن خلال ما سبق ومن خلال النتائج المتوصل إليها يتوصل الباحث إلى مجموعة من الأقتراحات و التوصيات كان منها : الاعتماد على أسلوب التدريب البليومتري لاعتباره من الأساليب الفعالة في تنمية القوة المميزة بالسرعة، دراسة تأثير تمارين البليومتر في ظروف زمنية أطول من التي أجريت في هذه الدراسة، وكذلك يوصى الباحث باستخدام أسلوب التدريب البليومتري للاعبين المصارعة.

الكلمات الدالة: التمرينات_التدريب البليومتري_القوة المميزة بالسرعة_المصارعة_فئة أكابر.

مقدمة:

تعد الدراسات والبحوث العلمية التي يجريها الباحثون والعلماء في شتى فروع العلم والمعرفة من الدعائم الأساسية في دفع عجلة التنمية المجتمعية في جميع صورها وقد أولت الدول المتقدمة عناية فائقة بالبحث العلمي ووضعت في مقدمة أولويتها ، كما تعتمد هذه الدول بدرجة كبيرة على ما تتجزه مؤسساتها العلمية من دراسات وبحوث تعالج القضايا والمشكلات التربوية والنفسية و الاجتماعية والرياضية و غيرها من المشكلات المرتبطة بمختلف مجالات الحياة بصفة عامة و المجال الرياضي بصفة خاصة فقد ارتفع مستوى الأداء في الألعاب الرياضية المختلفة نتيجة للدراسات و الأبحاث العلمية و تطوير الأجهزة العلمية و الأدوات المساعدة للتقويم و القياس في مجال التربية الرياضية من اجل الوصول إلى المستويات الرياضية العليا.(هاني جعفر عبد الله الصادق).

وكون المصارعة رياضة تنافسية فهي تحتاج إلى تطوير المهارات البدنية (القوة, السرعة, المداومة...) والمهارات التقنية والتكتيكية. ويتميز لاعبي المصارعة بخصائص تساعد على إتقان الرياضة وهذه الخصائص مميزة له منها خصائص مورفولوجية وبدنية وفيزيولوجية ونفسية خاصة بيه و التي تعمل على الوصول بالرياضي إلى أفضل مستوى ورياضة المصارعة من الرياضات التي وصلت و حققت الانجازات على المستوى الدولي والعالمي في الفترة السابقة و على رأس هذه الانجازات المحققة اللاعب الاولمبي كرم جابر بفوزه بالميدالية الذهبية اولمبياد أثينا 2004 مما لفت الأنظار إلى رياضة المصارعة العربية عامة وتحصل الفريق الجزائري في بطولة البحر الأبيض المتوسط للشباب 2019 على 33 ميدالية منها 17 ذهبية و 10 فضية و 6 برونزية مما جعل المتخصصين و المهتمين برياضة المصارعة يكون هدفهم هو صناعة أبطال اولمبيين.

ويعتبر الإعداد المتكامل والمتجانس للرياضي خاصة الجانب البدني، من المتطلبات الحديثة للعبة حيث خلقت الحاجة الكبيرة لإعداد اللاعبين إعداد بدنياً عالياً، لاسيما أن متطلبات الإنجاز الرياضي الحديث تتطلب سرعة في تنفيذ الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عال من القوة وقد تعددت طرائق التدريب الرياضي حيث تهدف جميعها إلى الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري ويسعى الباحثون إلى اختيار أفضل وأنسب طرائق وأشكال التدريب وتطبيقها ومن احتياجات ومتطلبات النشاط للوصول إلى أفضل مستوى فني ممكن(مفتي إبراهيم حماد، 1979، ص62)

وبناء على ذلك يستخدم المدرب الطريقة التي تناسب الهدف الذي يود أن يصل إليه ويمكن تقسيم هذه الطرق طبقاً لأسلوب استخدام الحمل والشدة والراحة ولكل طريقة لها أهداف و تأثيرها و خصائصها التي

تتميز بها وينبغي على المدرب الإلمام بها جميعا حتى تمكن في النجاح في تطوير الصفات البدنية والضرورية للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة (مروان عبد المجيد إبراهيم, 2015, ص101,100) والتدريب البليومتري من الوسائل المستخدمة بشكل واسع في المجال الرياضي، حيث شاع استخدام تدريبات البليومتريك المختلفة بوصفها تدريبات مهمة وأساسية لتنمية وتطوير عنصر القوة بأصنافها المختلفة كأهم عنصر بدني لكثير من الفعاليات الرياضية وبذلك تُعد تدريبات البليومتريك أحد الركائز المهمة والمؤثرة على تقدم مستوى الإنجاز فهو يقرب الفجوة بين القوى القسوى والقوة المميزة بالسرعة وهذا يعزز الحركات الانفجارية (أمر الله البصاطي 1998, ص18).

و للقوة العضلية أهمية كبيرة في نجاح المصارع و وصوله للمستوى العالي كما أنها تكسبه الأداء الجيد أثناء تنفيذ الحركات المختلفة و يواصل بالاستمرار في تنمية و تطوير القوة العضلية خلال فترة التدريب ومن بينها القوة المميزة بالسرعة التي تلعب دورا هاما في نجاح فعالية التكنيك للمصارعين ويؤكد "والتر غالين" 1986 على أن أهميتها في المصارعون تظهر من خلال تنفيذ المهارات الفنية مقابل الجهود التي يبذلها المنافس للمقاومة (هاني جعفر عبد الله الصادق 2014, ص48).

يعتبر التدريب البليومتري من ركائز تطوير القوة المميزة بالسرعة في رياضة المصارعة وهذا ما دفعنا للتطرق لهذا الموضوع الذي يتمثل في اقتراح تمرينات بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبيات المصارعة صنف أكابر.

ومن خلال ما تم ذكره تضمن بحثنا على :

الجانب التمهيدي: المدخل العام والذي من خلاله التعرف بالدراسة عن طريق الإشكالية وصياغة الفرضيات العامة والجزئية وتحديد أهداف البحث وكذلك الأسباب التي تفعلتنا إلى التطرق إلى هذا الموضوع وكذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات وتعريفها اصطلاحا وإجراءيا.

الجانب النظري: الذي تم تقسيمه إلى فصلين، الفصل الأول اشتمل على ثلاثة محاور وهي:

المحور الأول: حيث تم التطرق في هذا المحور إلى البرامج التدريبية

المحور الثاني: تم التطرق إلى التدريب البليومتري

المحور الثالث: تم التطرق إلى المصارعة

أما في الفصل الثاني تم تقديم الدراسات المرتبطة بالبحث حيث استعرضنا سبع دراسات كانت لها علاقة بموضوع دراستنا سواء في أحد أو كل المتغيرات.

أما الجانب التطبيقي: فمنا بإدراج فصلين، الفصل الأول إحتوى على منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية وذكرنا المنهج المتبع ومجتمع البحث وكذلك العينة وكيفية إختيارها والأدوات والوسائل المستخدمة والوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل ومناقشة النتائج.

أما الفصل الثاني تطرقنا إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج والوصول إلى الاستنتاج العام للدراسة وخاتمة البحث ووضع بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية، بالإضافة إلى قائمة المصادر والمراجع التي اعتمدنا عليها في الدراسة.

1. الإشكالية:

تلقت رياضة المصارعة في الجزائر صعوبات كثيرة للوصول للمستوى المنشود على الصعيد العالمي الأمر الذي يتطلب بالضرورة تقويم المستوى التي عليه المصارعة حالياً وصولاً إلى ما يجب أن تكون عليه مستقبلاً في جميع الجوانب التي تحقق الوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية. وإن الإعداد البدني له أهمية كبيرة لرياضة المصارعة، بل أكثر من هذا فإن الإعداد البدني تتزايد أهميته يوماً بعد يوم، كما أن دراسة كيفية تنمية الصفات البدنية للمصارع من المشاكل الهامة التي يولى لها المدربين اهتماماً خاصاً.

ويرى جرمان و هانلى أنه من الضروري أن يتمتع لاعب المصارعة بقدر عالي من اللياقة البدنية حيث يتطلب هذا النشاط بذل جهد كبير لتحقيق الفوز (جرمان و هانلى، سنة 1983)، حيث تساهم عدة صفات بدنية في مستوى اللياقة البدنية للرياضي ومن بين هذه الصفات القوة المميزة بالسرعة

وتعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة من الصفات الأساسية والمهمة لتنفيذ جميع حركات المصارعة ويمكن تطوير هذه الصفة، بتمارين البليومتري فإن هذه التمرينات تتم من خلال التأكد على مقاومة الجاذبية الأرضية بقوة وسرعة في آن واحد، وبذلك تكون مطاطية العضلة أكثر فاعلية إذ يزداد طول العضلة أثناء الانقباض اللامركزي وتقلصها بصورة سريعة ومفاجئة وبوقت قصير جداً لإنتاج القوة السريعة (مؤيد جاسم سنة 1999 ص35)

والتدريبات البليومترية هي أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساساً على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال مزج أعلى قوة وسرعة بهدف تنمية القوة الانفجارية والقدرة. وهنا تتضح أهمية القوة المميزة بالسرعة لما لها من تأثير فعال في تنفيذ جميع حركات المصارعة ولها تأثير في حسم المنافسات فضلاً عن كونها صفة أساسية ومهمة في الجانب البدني.

وقد لاحظ الباحثة من خلال ممارستها للمصارعة ومشاركتها في معظم المنافسات الوطنية و الدولية وكذلك من خلال استقصاء الباحثة للمدربين أثناء تدريب الفرق تم ملاحظة عدم اهتمامهم باستخدام التدريب البليومتري. لذا سناول في هذا البحث بناء برنامج تدريب بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة.

وخلال كل ما سبق يمكن طرح التساؤل التالي :

هل للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى

لاعبات المصارعة أكابر؟

التساؤلات الجزئية

✓ هل للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة

لعضلات الذراعين؟

✓ هل للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليوميترى أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن؟

✓ هل للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليوميترى أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين؟

2_ الفرضيات :

2_1_ الفرضية العامة

للتمرينات المقترحة المقترح بطريقة التدريب البليوميترى أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبات المصارعة أكابر.

2_2_ الفرضيات الجزئية

✓ للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليوميترى أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات الذراعين.

✓ للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليوميترى أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات البطن.

✓ للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليوميترى أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

3_ أسباب اختيار الموضوع :

3_1_ أسباب ذاتية :

✓ الرغبة في البحث في هذا الموضوع.

✓ الميول إلى التدريب الرياضي.

✓ الرغبة في دراسة التدريب الرياضي الحديث (البليوميترى).

✓ ممارستي للمصارعة و حبي لها.

✓ تشجيعا للممارسة النسوية لرياضة المصارعة.

✓ استكمالاً لدراسة الليسانص والتي تطرقت فيها إلى اقتراح بطارية اختبارات للانتقاء وفق بعض القدرات البدنية والمهارية.

3_2_ أسباب موضوعية:

✓ نقص الدراسات والبحوث العلمية في مجال تدريب رياضة المصارعة والرياضة النسوية

✓ التعرف على أهمية استخدام التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليوميترى في تطوير القوة المميزة بالسرعة.

- ✓ الأهمية القصوى التي يشغلها عنصر القوة المميزة بالسرعة في مرحلة الإعداد البدني وفي تحقيق الانجاز الرياضي.
- ✓ اقتراح برنامج أو تمرينات لتطوير عنصر القوة المميزة بالسرعة لدى المصارعات.
- ✓ اثبات مدى تأثير تمرينات البليومتري على رفع مستوى اللياقة البدنية لدى المصارعات.
- ✓ إبراز مامدى أهمية استخدام التدريب البليومتري في الاعداد البدني لدى لاعبات المصارعة.

4_ أهمية البحث :

تتمحور أهمية هذا الموضوع في معرفة مدى تأثير التمرينات المقترحة بالطريقة التدريب البليومتري على صفة القوة المميزة بالسرعة, حيث تنحصر أهمية البحث في جانبين :

4_1_ أهمية نظرية :

- ✓ تقديم اضافة إلى المكتبة الجامعية و تفيد الطلبة الراغبين في البحث في هذا المجال.
- ✓ تعتبر هذه الدراسة خطوة تمهيدية للقيام بدراسات أخرى.
- ✓ محاولة تقديم توصيات نظرية و تطبيقية.

4_2_ أهمية تطبيقية :

- ✓ مما لا شك فيه أن لتخطيط في التدريب الرياضي ضروري من اجل النجاح العملية التدريبية وذلك. يستوجب على المدرب وضع برامج تدريبية.
- ✓ بناء برامج تدريبية على أساس علمي لتطوير القوة المميزة بالسرعة والاستفادة منه مستقبلا .
- ✓ معرفة تأثير التدريب بتمرينات المقترحة على تطوير الأداء البدني خاصة القوة المميزة بالسرعة.
- ✓ معرفة أهمية التدريب البليومتري.
- ✓ تطوير القوة المميزة بالسرعة للمصارعين.
- ✓ إبراز أهمية القيمة العلمية في التدريب الرياضي وفي البرمجة.

5-أهداف البحث

- ✓ تقديم اقتراح في تصميم برنامج تدريبي بطريقة التدريب البليومتري والتعرف على تأثيره على تطور القوة المميزة بالسرعة.
- ✓ معرفة مدى تأثير استخدام التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
- ✓ معرفة مدى تأثير استخدام التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

✓ معرفة مدى تأثير استخدام التدريب البليوميترى على تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

6_تحديد مصطلحات البحث:

1- **التدريب البليوميترى اصطلاحيا:** عرفه "جامبيتا" هي طريقه للتدريب صممت لنتميز بتخزين و استعمال طاقة المرونة في الجسم من خلال ظاهرة الحركة الدورانية مع مدة وتقصير الدوران وهذا يعتمد على حقيقة بيولوجية تان العضلة يمكنها أن تبذل قوة أو جهدا اكبر إذا ما تم مدها قبل أن تثب(مروان عبد المجيد ابراهيم،2015،ص118)

التدريب البليوميترى إجرائيا: هو نوع من التمرينات التي تتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة المتفجرة كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة.

2-**القوة المميزة بالسرعة اصطلاحيا :** هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن ويعرفها علاوي بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، لذا فهي مزيج من القوة لعضلية والسرعة(جميل الرضي، 2004 ص40)

القوة المميزة بالسرعة إجرائيا: هو نوع من التمرينات التي تتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة المتفجرة كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة

3-**المصارعة اصطلاحا:**هي المنازلة بين لاعبين من خلال تنفيذ بعض المهارات الحركية و محاولة فوز احدهما على الآخر بلمس الأكتاف أو بالنقاط (احمد عبد الحميد عمارة، حسام الدين مصطفى حامد، 2009 ،ص14)

المصارعة إجرائيا:هي عبارة عن نزال بين فردين يتصارع احدهما إلى تثبيت أكتاف الآخر أو الفوز بأكثر عدد من النقاط خلال الوقت المحدد حيث يتم ذلك داخل منطقة الصراع المحدد لذلك .

الجانب النظري: الخلفية
النظرية للدراسة والدراسات
المرتبطة بالبحث

الفصل الأول:

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

تم التطرق في هذا الفصل الى ثلاث محاور أساسية حيث تناولنا في المحور الأول البرامج التدريبية التي تعتبر من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب، أما في المحور الثاني تم التطرق إلى التدريب البليومتري والقوة المميزة بالسرعة حيث يعتبر التدريب البليومتري أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساسا على مطاطية العضلة لاكتسابها طاقة حركية عالية من خلال تزوج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية. (بسطويسي أحمد، 2008، ص295).

وفي المحور الثالث تم الإشارة إلى رياضة المصارعة التي تعتبر فن من فنون الدفاع عن النفس عرفها الإنسان.

المحور الأول: البرامج التدريبية

- ✓ مفهوم البرنامج.
- ✓ أهمية تخطيط البرامج التدريبية.
- ✓ الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرامج التدريبية.
- ✓ أسس نجاح البرنامج التدريبي
- ✓ خطوات تصميم البرامج التدريبية.
- ✓ صعوبات تصميم البرامج التدريبية.
- ✓ مفهوم التمرين.
- ✓ مفهوم التمرينات البدنية.
- ✓ أهمية التمرينات ومميزاتها.
- ✓ تمرينات القوة المميزة بالسرعة.

✓ البرامج التدريبية

1. مفهوم البرنامج التدريبي:

كثيرا ما تتم عملية التخطيط في معظم مجالات الحياة دون أهم عناصرها ألا وهي البرامج، وذلك لعدم الالمام التام بعملية تصميم وتطوير هذه البرامج فهي بصفة عامة الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط وبدونها يكون التخطيط ناقص، والبرامج لا توضع من فراغ حيث أن لها علاقة بعناصر التخطيط الأخرى فهي توضع في ضل الأهداف المرجوة وعلى أساس الإمكانيات المتاحة والبرامج التدريبية تضمن استمرار عمليات التنفيذ بأسلوب متدرج من يوم لشهر لسنة وعرفه بعض العلماء منهم :

وعرفه وليامز williams "البرامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة.(عبد الحميد شرف، 1997، ص18).

ويعرفه مفتي إبراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية وبدونه يكون التخطيط ناقص"(مفتي إبراهيم محمد حمادة، 1997، ص261)

وتعتبر البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.(حسام عز الرجال، ابراهيم الحملي، 2002، ص26).

ومنه يمكن القول أن البرامج التدريبية عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية تخطيط خطة ما سألقة التصميم وما يتطلبه التنفيذ من توزيع زمني وطرق التطبيق وإمكانات تحقق هدف الخطة، فمن الصعب أو المستحيل تحقيق هدف الخطة دون البرامج التدريبية.

2. أهمية تخطيط البرامج التدريبية:

وتتلخص في النقاط التالية:

✓ اكتساب التخطيط الفعالية المطلوبة.

✓ الاقتصاد في الوقت.

✓ المساعدة في نجاح الخطط التدريبية والتعليمية.

✓ دقة التنفيذ.

✓ البعد عن العشوائية في التنفيذ.

✓ تكتسب العملية الإدارية بأكملها النجاح.

3. الاسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرامج التدريبية:

✓ تحديد هدف البرنامج واهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.

✓ مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين.

✓ تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدريب اسبقيتها وتدرجها

✓ ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين.

✓ تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.

✓ الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته

- ✓ مرونة البرامج التدريبية لاصلاحيته للتطبيق العلمي.
- ✓ تناسب درجة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة ودينامكية الأحمال التدريبية.
- ✓ زيادة الدافعية.
- ✓ الاهتمام ببيواعد الاحماء والتهدئة.
- ✓ التكيف. (علي فهدي البيك, عماد الدين عباس أبو زيد, 2003, ص102)

4. أسس نجاح البرامج التدريبية:

- من شروط نجاح البرنامج التدريبي للاعبين أشار كل من حمادة ابراهيم وجمال النمكي وأبو المجد أنه يجب على المدرب مراعاة ما يلي:
- ✓ يجب أن ينمي لدى اللاعبين الاستجابة (الدافع للتعلم والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن تكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد أثناء التعلم والتدريب مع إقتناع كل لاعب بأن ذلك سيصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- ✓ يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي الألعاب و التمرينات التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل لديهم أي المزج بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجدي الذي يتطلب التصميم.
- ✓ يجب أن يتعود اللاعب على التركيز الكامل في الأداء الكامل أثناء التدريب.
- ✓ يجب أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ماحققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على يجب أن يفعلوه فقط.
- ✓ يجب تحديد المباريات والمسابقات، وأماكن التدريب وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعه في إطار خطة التدريب السنوية.
- ✓ عند تخطيط البرامج التدريبية يجب مراعاة الإعداد المتكامل للاعبين لكل من الجوانب البدنية و المهارية والخطية والنفسية والذهنية.
- ✓ تناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي
- ✓ يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تصفى عليها عامل البهجة والسرور والمتعة. (مفتي ابراهيم حماد، 1997، ص263)

5. خطوات تصميم البرامج التدريبية:

- لتصميم البرامج التدريبية في تنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإنه يجب أن يشتمل على العناصر التالية:

6-1- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

- إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على المبادئ والأسس العلمية بالدرجة الأولى كباقي العلوم الأخرى معلم النفس الرياضي أو علم وظائف الأعضاء، علم الحركة... الخ

6-2- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج:

يُستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أنه من المهم أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يساهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام في بعملية التقييم.

6-3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

مثل الإحماء والتهدئة وكذا الأعداد بمختلف أنواعه (بدني - مهاري - خططي - نفسي).

6-4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج:

ويعتمد على عدو عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

6-5- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي: ويمكن تلخيصها كالتالي

- ✓ لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.
- ✓ إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة وخلافه.
- ✓ إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- ✓ بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- ✓ إجراء تمارين الإحماء
- ✓ إجراء تمارين تحقق أهداف الوحدة في تسلسل عملي
- ✓ إجراء تمارين التهدئة
- ✓ مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الأعداد النفسي

6-6- تقييم البرنامج التدريبي:

على المدرب تحديد مواعيد معينة لتقييم كافة جوانب البرنامج التدريبي (البدنية، المهارية، الخططية) وذلك من خلال الاختبارات الخاصة بذلك لغرض معرفة نقاط القوة والضعف لإجراء التعديلات اللازمة في جزء أو الأجزاء المطلوب معالجتها مستقبلاً. (منصور جميل العنكي، 2013، ص 191، 192).

6-7- تطوير البرنامج التدريبي:

- ويتم التطوير من خلال عدد من الخطوات الملخصة فيما يلي:
- ✓ التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقيق أهداف البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقييم لكل من أنشطة البرنامج. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 203، 209).

6_ خصائص تصميم البرامج التدريبية:

- ✓ تلبية الاحتياجات المحددة.

- ✓ أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- ✓ أن تكون تحتوي مستوى المدربين.
- ✓ ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.
- ✓ أن يراعي وقت التنفيذ للوحدات والمحتوى.
- ✓ أن تكون القاعة مناسبة ومحفزة.
- ✓ توفير التقنيات المساعدة.
- ✓ توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
- ✓ تحديد شروط التجانس للمتدربين.
- ✓ الالتزام بطرق التقييم وأساليبه.
- ✓ حساب التكاليف والإيرادات للبرنامج.
- ✓ تحديد مشرف ومنسق للبرنامج.
- ✓ تحضير الشهادات والإعداد للافتتاح والاختتام.

7_ صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

- ✓ عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات الفعلية لها.
- ✓ تحميل البرامج أهداف ومهام أكبر من امكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة المواد.
- ✓ تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدء في البرنامج.
- ✓ الاستعجال في تصميم البرنامج.
- ✓ غياب التقييم العلمي لما يُنفذ من البرامج. (بلال خلف السكارنة، 2011، ص148، 149).

8_ التمرينات البدنية:

1. مفهوم التمرين: لقد تناول العلماء مفهوم التمرين وتعددت آرائهم حول معنى التمرين حيث يشير "هارا" hara بأنه كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي للإنسان. كما يُعرف بأنه " أصغر وحدة تدريبية والوسيلة الوحيدة في التعلم الحركي " ويُعرف أيضا بأنه عبارة عن مجموعة من الحركات التي تتكرر بطريقة معينة وبشكل منتظم ومتناسق في إطار محدد تهدف إلى اكتساب الفرد الأداء الحركي الصحيح. (محمود إسماعيل، 2015، ص 17).

8_2. مفهوم التمرينات البدنية:

يُعرفها كوسر وينسيل (kossel/bunzel) بأنها التمرينات البدنية التي تُؤدى بغرض تربوي خلال البناء الجسماني والحركي لإمكان تحقيق المستوى العالي من القدرة على العمل الرياضي أو المهني والتي تصل أيضا في مرحلتها النهائية إلى المنافسة، كما عرفت عطايا خطاب بأنها الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة. (حمدي احمد السيد وتوت، 2012، ص 21، 22).

8_3. أهمية التمرينات ومميزاتها:

✓ ترجع أهمية التمرين إلى الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري للرياضيين في مختلف الألعاب سواء كان ذلك للمبتدئين أو المستويات العليا وذلك لما تمتاز به التمرينات من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا ومهاريا.

✓ تُساهم التمرينات في تشكيل وبناء جسم الفرد ويعمل على تنمية العناصر الحركية للفرد كالقوة والسرعة والرشاقة والتوازن والتحمل وتعمل على رفع كفاءة أجهزة الجسم الحيوية كالقلب والرئتين ولها مساهمة فعالة في تربية وتطوير الفرد من النواحي النفسية والعقلية والاجتماعية. (محمود اسماعيل، 2015، ص 18).

✓ تشكل أساس الإعداد البدني العام والخاص لمختلف الأنشطة الحركية.

✓ تُسهم بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية وتطورها للأفراد.

✓ تعتبر من الوسائل الهامة في تربية الجسم والاحتفاظ بصحة القوام وإصلاح العيوب القوامية والتشوهات.

✓ لا تحتاج لأدوات خاصة وكما يمكن للفرد أدائها في أضيق مكان.

✓ لا تقتصر فائدتها على النواحي البدنية فقط بل تتعدى ذلك إلى النواحي الخلقية والعقلية والاجتماعية والنفسية. (سيرجي، بوليفسكي، 2010، ص 26، 27).

8_4. تمرينات القوة المميزة بالسرعة:

تُعرف بأنها تلك الحركات التي يؤديها الفرد بجسمه ككل أو جزء منه لبذل قوة عضلية أقل من الأقصى لأكثر من مرتين بسرعة زمنية أقل من الأقصى يستطيع بها التغلب على مقاومة أقل من الأقصى من المقاومات المختلفة التي تختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس. (نفس المرجع، 2010، ص 74).

المحور الثاني: التدريب البليومتري والقوة المميزة بالسرعة

- ✓ التدريب البليومتري.
- ✓ مفهومه.
- ✓ أهميته.
- ✓ أشكال وقواعد التدريب البليومتري.
- ✓ أسس التدريب البليومتري.
- ✓ مراحل التدريب البليومتري.
- ✓ حمل التدريب البليومتري.
- ✓ عوامل نجاح التدريب البليومتري.
- ✓ القوة المميزة بالسرعة.
- ✓ مفهومه
- ✓ متطلبات القوة المميزة بالسرعة
- ✓ العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة
- ✓ تزاوج القدرات البدنية
- ✓ تنمية القوة المميزة بالسرعة:
- ✓ ماذا يجب مراعاته عند استخدام التمارينات العامة لتنمية القوة المميزة بالسرعة
- ✓ متطلبات تنمية القوة المميزة بالسرعة بواسطة التمرينات الخاصة.

1. التدريب البليومتري:

يعتبر التدريب البليومتري من أهم الابتكارات التدريبية في الخمس والعشرين سنة الماضية، وقد أدرك الرياضيين والمدربين بسرعة أهميته في تحسين الأداء الرياضي، بحيث يعتبر أسلوب لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، وأيضا مكون هام لأداء معظم الرياضيين ونتيجة لإدراك وفهم اللاعبين والمدربين أن التدريب البليومتري يمكن أن يُحسن من الأداء، فقد تضمنته برامج تدريبهم المتكاملة في كثير من الرياضات وأصبح عاملا هاما في التخطيط لتطوير وإعداد الرياضيين. (خيرية إبراهيم السكري، 2005، ص4، ص10).

1.1 مفهوم التدريب البليومتري:

هناك تعريفات كثيرة لمصطلح البليومتري منها:

ما يميزه كل من عبد العزيز ونريمان بأن هذا النوع من التدريب يزيد الأداء الحركي حيث القوة المكتسبة عنه تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك لزيادة مقدار العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجرا خلال مدى الحركة وبكل سرعات الحركة كما يُعرف بأنه أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة، أي الجمع بين الانقباض العضلي الاكسونتريك والكونسونتريك وهذا مايسبب مرونة العضلة ويعمل على استفاضة العضلة من الطاقة الميكانيكية وهذا ما يؤدي إلى سرعة وقوة في الأداء، وهذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي وزيادة قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع خلال مدى الحركة وبكل سرعتها القصوى. (عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب، 1996، ص 19).

ويُعرف أيضا بأنه أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساسا على مطاطية العضلة لاكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزاوج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية. (بسطويسي أحمد، 2008، ص295).

2.1 أهمية التدريب البليومتري:

✓ التدريب البليومتري ذو ميزة وتأثير واضح على قدرة العضلات على إنتاج القوة السريعة اللحظية والتي تُمكن المتسابق من الإنجاز والتحقيق الرقمي وتحسين مستوى الأداء خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الإستفادة من القوة السريعة لتحويلها إلى وثبة أو قفزة عالية أو طيران أو غير ذلك مما يتطلبها لحظيا لأفضل إنجاز.

✓ يعتبر التدريب البليومتري أحد أنواع التدريب التي تُسهم في تحسين بعض القدرات البدنية والتي من أهمها القوة القصوى والقوى الانفجارية وهي بذلك من أحد أساليب التدريب المتدرجة والمؤثرة.

✓ وأهم ما يميز التدريب البليومتري أنه يزيد من الأداء الحركي بمعنى القوة المكتسبة من هذا التدريب تؤدي إلى أداء حركي أكبر في النشاط الرياضي الممارس.

✓ معظم الأنشطة الرياضية يمكن ممارستها بمهارة أكبر عندما يمتلك الرياضيون عنصر القدرة الذي يربط السرعة بالقوة وهذا ما يحققه التدريب البليومتري الذي يُعتبر أفضل الطرق لتطوير القدرة العضلية.

✓ أصبح أسلوب التدريب البليومتري من أكثر الأساليب استخداما في تنمية القدرة الانفجارية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة، حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والسرعة.

3.1. أشكال وقواعد التدريب البليومتري:

هناك أنواعا وأشكالا مختلفة للتدريب البليومتري وأن لكل منها شكلا مختلفا من حيث مقدار المقاومة والشدة وأن أكثر الأنواع استخداما للجزء السفلي من الجسم هي:

✓ تمارينات الخطو

✓ تمارينات الحجل

✓ تمارينات الوثب

✓ تمارينات الارتقاء

✓ الوثب في المكان

✓ الوثب المركب

✓ الوثب الارتدادي

✓ تمارينات الصندوق

✓ الوثب العميق (سعد فتح الله حمد العالم، التدريب البليومتري، 2016، ص42، 40) كما يمكن تقسيمها كما يلي:

- التمارين حسب أشكال التنفيذ:

✓ العمل بحبل القفز la corde.

✓ العمل بالشواخض أو الحواجز المنخفضة plot et haie basse.

✓ العمل بالحواجز المرتفعة les haies hautes.

✓ العمل بالحبل المطاطي élastique.

✓ العمل بالإطارات والألواح les cerceaux et les lattes.

يمكن أيضا تنفيذ القفزات حسب دوافع متغيرة ونوعية الاشارة:

✓ الخطوات العملاقة على اليمين واليسار.

✓ القدمين مجتمعتين.

✓ التخطي بين شيين إلى الأمام وإلى الخلف.

✓ الصدع الجانبي والأمامي.

✓ القدمين متباعدين.

- التمارين حسب معالم التنفيذ: ونميز ثلاثة أنواع:

✓ النوع الأول وهو التغيير في طريقة الانتقال: ثابت أو تنقل صغير أو تنقل كبير.

✓ النوع الثاني وهو تنفيذ التمارين بانتقالات مختلفة: انثناء على رجل، قرفصاء أو نصف قرفصاء.

✓ النوع الثالث وهو التغيير في إيقاع التمرين إما في الحجم أو في التردد.. (Nicolas Delpech, 2004, p.19)

4.1. أسس العمل البليومتري:

يعتمد العمل البليومتري في مجال التدريب على أسس رئيسية ثلاثة، اسس فيزيائية وأسس ميكانيكية وأسس نفسية فالأسس الفيزيائية والتي تمثلها العناصر البنائية للجسم كالقوة العضلية وحجم العضلات والسرعة وإطالة العضلات ومرونة المفاصل، أما الأسس الميكانيكية فتتمثل في نظام العمل الميكانيكي للعظام والعضلات والروافع... الخ تلك الأسس والتي تؤثر في العمل البليومتري، أما الأسس لنفسية حيث تمثل الإرادة والتصميم والمثابرة على التدريب والتي في غيابها لا يمكن لمثلث الأسس الثلاث الرئيسية للعمل البليومتري أن تؤتي ثمارها (سطوسي أحمد، 2008، ص 296).

5.1. مراحل التدريب البليومتري:

يمر العمل البليومتري عند أداء التمرينات بمراحل حسب آراء كل من تشو chu وفيرتشانسكي verochanisky 1989م، حيث تمر العضلات تحت تأثير العمل البليومتري بمراحل متتالية متداخلة كمايلي:

تقسيم تشو: يُقسم تشو العمل البليومتري إلى ثلاث مراحل:

✓ **المرحلة الأولى:** ويسمىها تشو مرحلة الإطالة وهي أول مرحلة والتي تقع على كاهل العضلات حيث تستثار ألياف العضلة، وتعمل على إطالتها، وتتوقف تلك الإطالة على شدة المثير، كلما زادت الشدة زادت الإطالة والعكس صحيح وبذلك يكون الانقباض طرفي عند منشأ واندغام العضلة.

✓ **المرحلة الثانية:** يسميها تشو مرحلة الاستعداد وهي مرحلة قصيرة جدا ولا يمكن ملاحظتها بسهولة حيث تفصل بين الاستعداد لانقباض العضلة اللامركزية والانقباض الرئيسي المركزي.

✓ **المرحلة الثالثة:** المرحلة الرئيسية وتمثل الإنقباض المركزي والتي تظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية والتي بفعل الإنقباض البليومتري تتحول إلى الطاقة الحركية وهي دلالة العمل البليومتري.

تقسيم فيروتشانسكي: يُقسم فيروتشانسكي العمل البليومتري إلى مرحلتين، المرحلة الأولى وتقابل المرحلة الأولى من مراحل العمل البليومتري ل "تشو" أما المرحلة الثانية فتقابل المرحلة الثالثة، وبذلك نرى أن المرحلة الوسطية ل"تشو" مرحلة انتقالية غير ملحوظة أو محسوسة، وبذلك يرى فارنتونس varentinos أن تقسيم فيروتشانسكي هو أقرب إلى العمل البليومتري، حيث أن العمل البليومتري يمثل دورة إطالة Eccentric في المرحلة الأولى ودورة تقصير في المرحلة الثانية Concentric. (سطوسي أحمد، 2008، ص 295).

6.1. حمل التدريب البليومتري:

في كل خطة لبرنامج تدريبي يحتوي على تمرين البليومتريك يجب الأخذ بعين الاعتبار العوامل التالية:

✓ عمر الرياضي وتطوره البدني.

✓ المهارات والأساليب التي تتضمنها تمارين البليومتريك.

✓ عوامل وأساسيات الإنجاز للرياضة الممارسة.

✓ متطلبات الطاقة للرياضة الممارسة وشكل التدريب الاختصاصي. (جمال صبري فرج، 2012، ص 50).

في التدريب البليومتري تُستخدم أنواع مختلفة من التمرينات تعتمد جميعها على نظرية استخدام مقاومة قوية وسريعة تؤدي إلى حدوث مطاطية في العضلة، لتقوم بالانقباض بالتقصير على هذه المقاومة.

✓ الشدة: وتصل في تمارين البليومتري إلى أقصى شدة.

✓ الحجم: ويكون التكرار من 6 - 10 في 4 - 8 مجموعات.

✓ الراحة: 1-2 دقيقة بين المجموعات. (باسر ديور، 1997، ص146).

7.1. عوامل نجاح التدريب البليومتري:

البليومتريك نشاط عضلي شديد التركيز يتطلب قدرا عاليا من التعامل مع الجهاز العصبي ويجب أن يأخذ في عين الاعتبار العوامل الأربعة التالية:

✓ **حمل التدريب:** بحيث أن العامل الأساسي في التدريب البليومتري هو تحديد أحمال التدريب الملائمة والمناسبة، وبالنسبة للناشئين فإن تفاوت درجة النضج ودرجة الخبرة تشكلان طرفي المشكلة في نوعية التدريب وإن حجم التدريب بصفة أساسية يمكن أن يكون عاليا إذا كانت شدة التدريب منخفضة.

✓ **القوة الأساسية:** يرى "جامبيتا" أنه عند البدء بالتدريب البليومتري فإن هناك مستويات أساسية مبنية للقوة تعد أمرا ضروريا، إن القوة الأساسية التي كان يُعتقد أنها ضرورية كان مبالغا فيها تماما ولقد غير "جامبيتا" وجهة نظره حول هذا الموضوع اعتمادا على خبرته العلمية والأسس النفسية للتدريب البليومتري، ولا يعني هذا أن القوة الأساسية ليست مهمة، بل أنها واحدة من العديد من العوامل التي يجب مراعاتها قبل البدء في التدريب البليومتري.

✓ **المهارة:** إن التنفيذ السليم للتمرينات يجب أن يركز بشكل دائم على المستويات كافة وانه من المهم بالنسبة إلى اللاعب المبتدئ أن يؤسس قاعدة متينة راسخة يعتمد عليها في البناء (شدة، كثافة)، إن الحركة هي تبادل مستمر بين عملية إنتاج القوة وانخفاض القوة، وتؤدي إلى حصيللة من القوة تستخدم المفاصل الثلاثة للجزء السفلي من الجسم (الورك، الركبة، الكاحل)، إن التزامن والتوافق ما بين المفاصل كافة ينتج قوة رد فعل من الأرض ينتج عنها قدر عال من القوة.

✓ **التقدم:** ويُقصد به التنقل التدريجي من أداء المهارة السهلة إلى المهارة الصعبة فمثلا يكون الارتقاء برجلين معا أكثر من رجل واحدة وذلك في المراحل الأولى من التدريب البليومتري ويجب أن يزيد عدد الحركات لدى تمارين اللاعب المبتدئ من إتيان الحركات التي أُعطيت له ومن الأهمية الكبيرة التركيز المستمر على التوافق وعلى تعزيز أداء نماذج الحركة. (درويش زكي، 1998، ص27).

إن التدريب البليومتري من أهم طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة، حيث يمثل الربط بين القوة والسرعة في العضلة أحد المتطلبات الرئيسية في الأداء عند لاعبي الوثب الثلاثي، وأن أفضل طرق تطوير وتنمية هذين العنصرين يأتي عن طريق التدريب البليومتري والذي يؤدي إلى إحداث تغيرات في العضلات في الجهاز العصبي مما يسمح بزيادة القوة المميزة بالسرعة. (سعد فتح الله محمد العالم، 2016، ص38).

➤ 2_ القوة المميزة بالسرعة:

أنها "مقدرة العضلة أو مجموعات عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن" ويضيف "هارا" تعريف آخر بأنها "إمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج أقصى قوة أقل وقت ممكن" ويرى باروأن "الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا، حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن". (محمد جابر ، إيهاب فوزي، 2005، ص98)

2_1_ متطلبات القوة المميزة بالسرعة:

تتطلب القوة المميزة بالسرعة استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجيري حركي اذ يتطلب تحقيق ذلك:

- ✓ درجة عالية من القوة العضلية
- ✓ درجة عالية من السرعة.
- ✓ القدرة على دمج القوة بالسرعة.
- ✓ التفجر الحركي والذي يكون في وقت محدد للغاية. (عادل عبد البصير، 1999، ص108).

2_2_ العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة:

- ✓ التوافق العضلي العصبي داخل العضلة بين الألياف والتوافق بين العضلات.
- ✓ المقطع العرضي للألياف العضلية أو التضخم العضلي.
- ✓ درجة اتقان الأداء المهاري، فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي.
- ✓ سرعة الانقباض العضلي. (سعد فتح الله محمد العالم، 2016، ص28).

3_ تزاوج القدرات البدنية:

تعتبر القوة والسرعة من البدنية الأساسية للرياضي فاعن ارتباط عنصر القوة والسرعة ينتج عن ذلك الصفات التالية:

_ كلما يتزاوج عنصر السرعة كعنصر أساس مع القوة كعنصر ثانوي، وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك (قوة السرعة) حيث يظهر أهمية هذا العنصر لمسابقة العدو بشكل خاص.

_ وعندما يكون هذا الارتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدة أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب، ويلعب دورا كبيرا في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية. (بسطويسي أحمد، 1996، ص36).

4_ تنمية القوة المميزة بالسرعة:

تتحدد متطلبات التدريب الخاصة بتنمية القوة المميزة بالسرعة بنوع التمرينات المستخدمة لهذا الغرض.

➤ يجب مراعاة النقاط التالية عند استخدام التمرينات العامة لتنمية القوة المميزة بالسرعة:

_ أن تكون قوة وسرعة الانقباض العضلي عاليين

_ أن تكون شدة المجهود من 30 إلى 50% من أقصى قوة للاعب إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة مباشرة
بينما يجب أن يكون شدة المجهود من 60 إلى 70% من القوة القصوى إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة
بصورة غير مباشرة وتنمية القوة العظمي في نفس الوقت.

_ في حالة استخدام أثقال يكون حجم المجهود منخفضا أي يكون عدد مرات تكرار التمرين قليلا من 6 إلى 10
مرات

_ أن يكون فترة الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية من 2 حتى 5 دقائق

➤ **تتطلب تنمية القوة المميزة بالسرعة بواسطة التمرينات الخاصة مايلي:**

_ أن تكون شدة المجهود متناسبة مع السرعة المطلوبة لتأدية التمرين ومع التركيب الحركي بشكل عام.

_ أن يكون حجم المجهود منخفضا اي يكون عدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات من التمرينات المنفذة
قليلا.

_ أن تكون فترة الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية إلى حد ما.

وعموما فإن سرعة الأداء عند تدريب القوة المميزة بالسرعة يجب أن تكون قريبة أو مماثلة لسرعة الأداء في

المنافسة الفعلية لان أداء تدريبات القوة المميزة بالسرعة ببطء يقلل من تأثير التدريب لان خفض سرعة العضلات

يؤدي إلى تقليل اشتراك الوحدات الحركية السريعة. (أحمد عبد الحميد، حسام الدين، 2009، ص36)

المحور الثالث: المصارعة

✓ نبذة تاريخية.

- 1_ المصارعة النسوية.
- 2_ مفهوم المصارعة.
- 3_ أنواع المصارعة.
- 4_ المصارعة في الجزائر.
- 5_ أوضاع مهارات المصارعة.
- 6_ خصائص الأداء المهاري للمصارعة.
- 7_ حركات المصارعة الحرة.

1- نبذة تاريخية عن رياضة المصارعة:

شأنها شأن معظم الرياضات القتالية الفردية، يعود تاريخ ظهور المصارعة إلى سنوات فجر البشرية، فهي أبسط الطرق التي اتبعتها إنسان العصور الحجرية، للحفاظ على وجوده ضمن حياة برية بدائية، ماله فيها من معين سوى قوته البدنية ومهاراته القتالية، اللتان اتفق بتتميتها توازيًا مع تطور المجتمعات الإنسانية، والتي أدركت أن بقاءها وتطورها منوط بصحة أفرادها العقلية والجسدية.

المصارعة فن من فنون الدفاع عن النفس عرفها الإنسان في غابر الأزمنة على شكل حركات عفوية وبدائية، ثم تطورت وارتقت لتصبح فنا يعتمد على القوة والمهارة، مارسها الأقدمون بشكل منافسات بين العائلات والأفراد والسكان المحليين. ومارستها شعوب الحضارات القديمة وجعلتها في أساس برنامج للتدريبات العسكرية . إحتظنت مصر الفرعونية هذه الرياضة، وأولتها كثيرا من الاهتمام، تدل على ذلك الآثار الفرعونية الموجودة في مقابر بني حسن، والتي تمثل رسوما مائتين وعشرين حركة مصارعة، تشابه حركات المصارعة الحرة الحالية. ثم انتقلت هذه اللعبة عن طريق المصريين إلى بلاد الإغريق .

ولم تكن المصارعة حكرا على الفراعنة في تلك الحقبة التاريخية، وإنما شاركهم في ممارستها الآشوريون، وكذلك الصينيون الذين كانوا يقيمون يوما خاصا لعروضها خلال الاحتفالات الدينية المتعددة المناسبات . وعرفها أيضا اليابانيون وأقاموا لها أول بطولة عام 25 ق.م . وكانت مصارعة (السومو) أشهر الأنواع التي مارسوها وكان مصارعوها عمالقة تتراوح أوزانهم بين 300 رطل و 400 رطل إنكليزي، والمباريات تتم عادة بحضور الإمبراطور. ومن المؤكد أن الهنود الحمر عرفوا هذه الرياضة أيضا قبل وصول كريستوف كولومبس إلى الشواطئ الأمريكية بوقت طويل.

أما المصارعة التي نعرفها اليوم فتعود في أصولها إلى الشعوب الإغريقية من الناحية البدنية، وذلك بإقامة المباريات الرياضية كوسيلة لتنمية القوة والبناء المتمائل والمتناسق لأجزاء الجسم، ولمساعدة الجنود على اكتساب اللياقة البدنية. باعتبار جسم المصارع من النماذج الجيدة التي تتوافر فيها مقومات جمال الجسم الرياضي، ولا يفوقه في ذلك غير جسم رامي القرص فصنفت المصارعة مع الجري والوثب كأنواع رياضية لا تتطلب استخدام أداة، واعتبرت فنا متحضرا يمكن بواسطته قهر الجهل والقوة الغاشمة، فمجدها شعراؤهم وكتابهم، ونقشوا حركاتها وأوضاع مصارعها على نقودهم وأوانيهم الخزفية، وخذل شاعرهم (بيندار) أسطورة تقول أن إلهة أثينا علمت (تيزيوس) المصارعة، فلقبه الإغريق بأبي المصارعة العلمية .

وكثيرة هي الأساطير اليونانية التي تتحدث عن المصارعة، كالمعركة التي حدثت بين (زيوس وكرونوز) ووصفها الشعراء، حيث أعلنوا من فوق قمة جبل أولمبيا 776 ق.م. أن أقوى آلهة اليونان يصارع من أجل الاستيلاء على الأرض، ثم أقاموا الاحتفالات الدينية والرياضية في وادي ذلك الجبل تخليداً لذكرى انتصار (زيوس) فكانت الأسطورة الأساس الذي بسببه، أقيمت المباريات الأولمبية القديمة .

ولقد عرف الإغريق نوعين من المصارعة :

-مصارعة يكون المتصارعون في بدايتها واقفين

-مصارعة يكون المتصارعون في بدايتها جالسين .

ثم غزا الرومان بلاد الإغريق بعد ذلك، وأشرفوا على الألعاب الأولمبية، فتحولت المصارعة في عهدهم إلى رياضة مميتة، تؤدي بغرض الترفيه عن الجمهور، واستخدموا فيها الأسلحة كالرمح والسيف، وسموا المصارع (جلادياتور).

وبما أن الإغريق أعرق حضارة وأكثر ثقافة من الرومان فقد استخدمهم الرومان كعبيد في بلادهم، لتعليم الشباب الروماني المصارعة وفنونها، ونتيجة لهذا التمازج الحضاري والثقافي، وجدت المصارعة المعروفة (بالغريكو - رومان) حيث اندمجت طرق المسك الرومانية مع الطرق الإغريقية القديمة، وما زالت المصارعة تسمى بهذا حتى في أيامنا هذه .

لم تنطفئ جذوة الولع بالمصارعة، واستمرت هذه اللعبة بالتطور والانتشار فانتقلت إلى بريطانيا في العصور الوسطى، وازدهرت كلعبة رياضية شعبية وفي مجال التدريب العسكري، وأقيمت المهرجانات الرياضية والمباريات المتعددة في لعبة المصارعة التي أعجبت شكسبير وشوسر، اللذين نظما أشعارا وصفا فيها المصارعة والمهارة والقوة التي يتمتع بها المصارعون .

أما ألمانيا فقد انتقلت إليها هذه الرياضة وكانت أول عروضها فيها سنة 1880 ومن ثم أنشئ اتحادها الألماني سنة 1891 في بلدة ديوزبورغ، ويعتبر فلادنتروين وباسيدو الألمانيان (1790 - 1723) من الرواد الأوائل للمصارعة الحديثة .

وصنفت المصارعة من الألعاب الرياضية الأساسية في أولمبياد أثينا الأول عام 1896 وخاصة المصارعة (الغريكو - رومان) أما المصارعة الحرة فقد تأخر دخولها في برنامج الألعاب الأولمبية حتى الدورة الثالثة سنة 1904 في سانت لويس في الولايات المتحدة الأمريكية .

وكان الخلط كبيرا بين المصارعة (الغريكو - رومان) والمصارعة الحرة، مما دفع السويديين لعدم الاعتراف بالمصارعة الحرة، فأبعدت عن دورة سنة 1912، واقتصرت الدورة على لعبة (الغريكو - روما) .

استمرت قواعد وطرق اللعب بين هذين النوعين من المصارعة متداخلة حتى عام 1921 فتشكل الاتحاد الدولي للمصارعة، وقام بفصل النوعين عن بعضهما، ووضع قواعد موحدة لكل من الطريقتين وقانونا خاصا لكل منهما، فرجع ذلك العمل مستوى اللعب، وظهر الفرق واضحا في الدورة الأولمبية الثامنة التي أقيمت في باريس عام 1924 إذ تميزت هذه الدورة بمستوى رفيع من المصارعة .

وتعتبر دول الاتحاد السوفيتي ورومانيا والمجر والسويد وفنلندا وبلغاريا وتركيا وإيران واليابان وألمانيا والولايات المتحدة الأميركية من أهم الدول في هذه اللعبة وهي التي استحوذت على الميداليات الذهبية في الدورات الأولمبية، وبطولات العالم المختلفة.

ومرت المنافسات بعدة تغيرات في القواعد حني نهاية القرن قام أخصائيين مجريين وسويديين عرضوا تصميم جد واضح لهذه الرياضة ، وفي 1931 تم عرض بهلسنكي أول وثيقة رسمية من طرف VICTOR SMESDS وكان أول إجراء تربص لحكام المصارعة 1957 وكان أول كتاب عن المصارعة الرومانية 1972 "نظرية وتطبيق المصارعة " بعد سنة كان أول تربص للمدربين في دوبروفينغ، وفي 1994 تحولت تسمية الفدرالية العالمي (FILA) وتعني الفدرالية العالمية للمصارعة المشتركة ،

وأغلبية الدول مشتركة في هذه الفدرالية (SITTE OFICIELLE DE LA FILA – ORIGINES ET HISTOIRE).

2_ المصارعة النسوية:

قامت المرأة في اسبرطة القديمة بممارسة رياضة المصارعة لاعتقادهم أن المرأة القوية تتجب أطفالا أقوياء ، ولكن بعدها لم تحصل المرأة علي نفس الفرصة لممارسة المصارعة حتي القرن العشرين.

فالمصارعة بالنضرة التقليدية تعتبر رياضة للشباب والرجال لهذا تراجعت ممارستها لهذه الرياضة ثم عادت وكانت نهضة للمرأة حيث كانت أول مشاركة للمصارعة النسوية في الأولمبياد بأثينا 2004 فأما بالنسبة للمصارعة

النسوية في الجزائر فكانت أول مشاركة في البطولة الافريقية بالمغرب 1997 والتي شاركت المصارعة بوتشيش سهام 58كلغ وفازت بالميدالية البرونزية وزن وبعدها أصبحت المصارعة النسوية الجزائرية تشارك في المنافسات المحلية والقارية (INTRODUCTION A L'ESTOIRE DES FÉDÉRATION SPORTIVES ALGERIENNES p 119 année 2001).

3_ مفهوم المصارعة:

تعرف المصارعة بأنها المنازلة بين لاعبين من خلال تنفيذ بعض المهارات الحركية ومحاولة فوز احدهما علي الآخر بلمس الأكتاف أو بالنقاط ويعتبر قدماء المصريين من أقدم الشعوب التي زاولت رياضة المصارعة وهناك

الكثير من الدلائل التي تشير إلى ذلك بل وتؤكدده وهي النقوش التي وجدت في الآثار القديمة والمتعددة مثل الآثار التي وجدت في مقابر (بني حسن) بالمنيا وتوضح هذه النقوش والرسومات التي علي جدران هذه المعابد المسكات والخطافات لرياضة المصارعة الحرة التي نزلوها الآن حيث توجد لوحة بها 240 حركة من الحركات المستخدمة في عصرنا الحالي.

ويتميز هذا النوع بمجال حركي واسع يتصف بالعنف والقوة وتؤدي الحركات من خلال مهارات السقوط علي الرجلين واكثر انواع الالتحام استخداما وهو الالتحام المفتوح مع وقفة الاستعداد المثالية في وضع المستوي العميق. (هاني جعفر عبد الله الصادق، 2014، ص13).

4_أنواع المصارعة الحديثة:

تطورت المصارعة في العصور الحديثة واتخذت أشكالاً متعددة، كمصارعة الشواطئ، المصارعة الشعبية، المصارعة اليابانية (السومو)، المصارعة الطلابية، مصارعة جميع الحركات، وغيرها، وكلها من أشكال المصارعة المنتشرة عبر العالم، ولكن النوعين الأكثر انتشاراً، واللذين يحظيان بالاعتراف الأولمبي هما:

المصارعة الحرة (Free style)، والمصارعة اليونانية الرومانية (Greco-Roman).

1_4/المصارعة اليونانية الرومانية (Greco-Roman).

أحد أنواع مصارعة الهواة المدرجة بالألعاب الأولمبية الحديثة ، وتحكمها لوائح وقوانين متفق عليها دوليا وينظمها الأتحاد الدولي كمصارعة الهواة.

وتطبق مسكات وحركات الفنية على الجزء العلوي من الجسم فقط (الجزع، الرأس، والذراعين) ، ولا يسمح خلالها بتطبيق المسكات والحركات الفنية على الرجلين أو استخدامها لاكتساب ميزة في الصراع. وهي أقدم أنماط المصارعة الوجودية في العصر الحديث.

ويتحقق فيها الفوز للمصارع اذا ما تمكن من تثبيت خصمه على الكتفين فوق البساط لمدة ثانيتين.

2_4/المصارعة الحرة :

هي احدا الرياضيات المدرجة بالألعاب الاولمبية وتنظمها لوائح وقوانين يقرها الاتحاد الدولي لمصارعة.

وتطبق مسكاتها الفنية وحركاتها على الجسم بأكمله (الجزء العلوي و الرجلين) ويمنع خلالها الضرب والركل والمسك عكس المفصل وغيرها من الممنوعات من الفعال التي لا يسمح بها القانون. (محمد رضا حافظ الروبي، ب. ص 16 و 17).

5_ المصارعة في الجزائر:

تاريخ تأسيس الفدرالية الجزائرية للمصارعة:

تأسست الفيدرالية الجزائرية للمصارعة سنة 1967، تأسست علي يد مسعودان عبد المجيد و السيد عودية صالح، هم الأعضاء المؤسسين، أما بالنسبة للرؤساء نفأول رئيس للفدرالية هو السيد بوزيد عمر 1967-1977.

أمجاد السابق: سعيداني محمد، حشايشي محمد، شيخي بشيرن، خلافي مصطفى، خلافي نصر الدين، بوفاتيت عبد المجيد، علالي لخضر، مباركي عبد الحفيظ، كسوم رابح، موالك محمد، عدمان السعيد، ماماش محمد

كانت المصارعة القديمة في الجزائر تمارس قبل الاستقلال من طرف مجموعة من قداماء المصارعين (LES CATCHEURS) ثم تحولت إلي المصارعة للهواة في سنوات الستينات، تلك التي يمكن أن تفتح مجال للممارسة التي تكلف إدارتها الأستاذ المدرب "SOVAGEOT" الذي كان مؤطر لأوائل المصارعين من بينهم نجد بعض الجزائريين، وفي سنة 1963 بفضل مساهمة المصارعين الجزائريين المهاجرين في فرنسا عرفت بعض التطور الذي تأسس بإنشاء الفدرالية الجزائرية للمصارعين الهواة (بعد انفصالها عن رياضة CATCH) في سنة 1967 التي ترأسها السيد بوزيد عمر حيث كانت تنضم أول المنافسات الرسمية في أول السنة، وفي 1971 الجزائر سجلوا أول ظهور لهم في الساحة الدولية بألعاب البحر الأبيض المتوسط "بازمير التركية" أما بالنسبة للألعاب الأولمبية فكانت أول مشاركة جزائرية في 1980 بموسكو أما علي الصعيد العربي والإفريقي فقد فرضت تفوقا من بين هذه الانتصارات الذين تحصلوا علي الميداليات الذهبية من بينهم: موالك علالي، حشايشي، خلافي في الألعاب الإفريقية الثالثة المقامة بالجزائر (1978 INTRODUCTION A LESTOIRE DES FÉDÉRATION SPORTIVES ALGERIENNES p119. Année2001).

5_ أوضاع مهارات المصارعة:**1. وضع الصراع وقوفا:**

هو وضع التحفز الذي يتخذه اللاعب أثناء الصراع وقوفا بحيث يوفر له التوازن وسهولة وحرية الحركة ويمكنه من أداء الحركات الهجومية والدفاعية.

1. وضع الصراع أرضا:

هو الوضع الذي تنفذ منه جميع المهارات لاسفل ويكون المدافع يرتكز على (06) نقاط الكفين والركبتين والمشطين ويمسك المهاجم منافسه من الوسط ويكون واقفا أو مستندا على إحدى ركبتيه.

ويعتبر التكنيك المفضل لمعظم اللاعبين هو كيفية إجلاس المنافس أو حصول المهاجم على فرصة اعتلاء منافسه في وضع الصراع أرضا حتى يعطي لنفسه فرصة أكبر للهجوم لأن منافسه يكون جسمه وكتفاه قريبين من البساط وفرصة تعريضهما لوضع الخطر كبير.

6_ خصائص الأداء المهاري للمصارعة:

يشير الأداء المهاري في رياضة المصارعة إلى مجموعة الخصائص الفنية لمختلف المسكات والخطفات والحركات الهجومية والدفاعية التي يمتلكها المصارع ومدى قدرته على تنفيذ هذه الخطفات أثناء المباريات التي تتميز بالواجهة والتحدي وضغط المنافس.

ومن أهم الخصائص التي يتميز بها الأداء المهاري:

1. التوافق والتناسق بين الحركات.**2. السهولة في الأداء.****3. الاقتصاد في الجهد.****4. السرعة في إنجاز الواجب المطلوب.****5. التوفيق الصحيح للأداء تبعا لحركات المنافسين.****6. الإستراتيجية التي تجعل الأداء مناسباً للموقف. (هاني جعفر، 2014، ص 22، 23).**

7. حركات المصارعة الحرة:

1_ مهارات حركية من وضع الصراع وقوفا (عاليا)

تنقسم المهارات الحركية وفقا لوضع السقوط للاعب المهاجم علي رجلين اللاعب المدافع.

1_1_ المهارات التي تؤدي بالسقوط علي الجانب

والاسم الشائع لهذه المهارات هو السقوط علي رجل واحد ويعد ذلك المرحلة التمهيديّة.

_ مرحلة مسك وتجميع الحركة بعد مواجهة جسم اللاعب من الجانب بعد السقوط يقوم اللاعب المهاجم بمسك الرجل وفقا لما يلي

* يمسك الساق لرجل المنافس من الداخل علي العقب بالذراع المماتلة (الذراع اليميني للمهاجم للرجل اليميني للمنافس) ثم يطوق الفخذ من الداخل بالذراع.

* يمسك الساق لرجل المنافس من الخارج بالذراع المقابلة (الذراع اليسري للمهاجم لرجل المنافس اليميني) ثم يطوق الفخذ من الداخل بالذراع الاخري.

_مرحلة التنفيذ

* ياخذ المهاجم خطوة للامام بالرجل المقابلة للرجل الممسوكة للوصول بالفخذ خلف المنافس ثم عرقله الرجل البعيد مع الضغط علي الرجل الاسفل.

* يقوم المهاجم بدفع رجل المنافس الحرة بقدم الرجل الامامية مع الضغط علي الرجل الممسوكة للخارج والاسفل.

* يقوم اللاعب المهاجم بوضع رجل المنافس بين فخذه مع الضغط للاسفل.

2_المهارات التي تؤدي بالسقوط علي الرجلين (وضع المواجهة)

_المرحلة التمهيديّة

يؤدي اللاعب المهاجم مهارات السقوط علي الرجلين في وضع المواجهة.

_مرحلة مسك وتجميع الحركة

*يقوم المهاجم بمسك وتطوير الفخذين للمنافس.

*يقوم المهاجم بمسك وتطويق الفخذين للمنافس مع الدفع للامام ولاعلي لحمل المنافس اعلي الكتفين فل الوضع واقفا ثم يمسك كالتالي

أ_ الفخذين معا في وضع مفتوح للرجلين حول جسم المهاجم.

ب_ الفخذين معا في وضع مضموم ومتلاصقان.

ج_ تطويق فخذ واحد بالذراع المماثلة للرجل (اليمني باليمني) مع تطويق خصر المنافس بالذراع الاخري للمهاجم.

مرحلة التنفيذ

يقوم المهاجم بالجفع الي الامام ولاسفل مع جذب القدمين لاخلال الارتكاز وطرح المنافس ارضا.

أ_ الدفع للامام ولاسفل مع فتح القدمين علي جانبي الجسم للمهاجم ل طرح المنافس ارضا.

ب_ عمل نصف دائرة علي احد الجانبين واسقاط المنافس لاسفل ل طرحه ارضا.

ج_ عمل نصف دائرة علي احد الجانبين لحمل المنافس علي الذراع المطوقة للخصر هم طرحه ارضا.

الوضع النهائي

طرح المنافس في وضع الخطر المباشر وشيك حدوث لمس الكتف.

2_مهارات الرمي نصف دائرية

أ_ الرمي باستخدام ذراع مع رجل من مهارة السقوط المواجهة (رجل المطافي)

المرحلة التمهيدية

يؤدي اللاعب المهاجم مهارة السقوط علي الرجلين وضع المواجهة للمنافس من اي وضع يمكن من خلاله اداء هذه المهارة الحركية.

مرحلة مسك وتجميع الحركة

يقوم المهاجم بتوجيه راسه علي الجانب الايمن ثم يطوق ذراعه الايمن رجل المنافس من الداخل مع مسك الذراع اعلي الرجل بذراع المهاجم المقابلة والعكس اذا كان التنفيذ علي الجانب الايسر ثم يجذب الذراع لاسفل الاحكام المسك.

مرحلة التنفيذ

يقوم المهاجم بالدوران بالجذع للجانب الخارجي للمنافس مع الدفع لاعلي لحمل المنافس اعلي جسم المهاجم ثم الرمي كالتالي

_ بدفع المنافس لاسفل مباشرة من اعلي الجسم في حال وضع المهاجم بالرتكاز علي الركبتين.

_ ثني الرجل المرتكزة علي القدم للارتكاز علي الركبة مع الرمي مباشرة لاسفل.

_ بالدفع لاعلي مع الرمي لاسفل في شكل نصف دائرة للجانب.

_الوضع النهائي

طرح المنافس في وضع الخطر المباشر وشيك حدوث لمس الأكتاف مع عمل كمنترول.

ب_ مهارة الرمي باستخدام مع رقبة

_المرحلة التمهيدية

يؤدي اللاعب المهاجم مهارة وقفة الاستعداد المناسبة في مواجهة المنافس.

_مرحلة مسك وتجميع الحركة

يقوم المهاجم بمسك المنافس من اعلي بالتطويق بذراع المهاجم اتجاه رمي الحركة ثم ياخذ خطوة بقدم الرجل للمهاجم للامام لتطويق رجل المنافس من الجانب الداخلي للساق ليضع المهاجم جسم المنافس اعلي الكتفين اي صدر وبطن المنافس علي ظهر المهاجم.

_مرحلة التنفيذ

يقوم المهاجم بالدفع لجسم المنافس للجانب والضغط للرمي للسفل في شكل نصف دائري من اعلي الجسم للمهاجم وللجانب.

_الوضع النهائي

طرح المنافس ارضا في وضع الخطر المباشر وشيك حدوث لمس الأكتاف مع عمل كمنترول.

ج_ مهارة الرمي باستخدام ذراع مع رجل من اعلي

_المرحلة التمهيدية

يؤدي اللاعب المهاجم مهارة وقفة الاستعداد المناسبة في مواجهة المنافس.

_مسك وتجميع الحركة

مرحة التنفيذ:

يقوم المهاجم بالدفع لجسم المنافس للجانب والضغط للرمي لاسفل في شكل نصف دائري من أعلى الجسم للمهاجم وللجانب.

الوضع النهائي:

طرح المنافس أرضا في وضع الخطر المباشر وشيك حدوث لمس الأكتاف مع عمل كمنترول.(أحمد عبد الحميد، حسام الدين، سنة، ص).

خلاصة:

في هذا الفصل تم تسليط الضوء على البرامج التدريبية من خلال تطرقنا إلى الأسس العلمية وخطواته و صعوبته وكذلك تطرقنا إلى التدريب البليومتري الذي يعتبر من أساليب التدريب الحديثة المعتمدة عليها في التدريب الرياضي والتي يعتمد عليها في إعداد البرامج التدريبية وكما تطرقنا إلى القوة المميزة بالسرعة و كذلك تم التطرق في هذا الفصل إلى المصارعة من خلال تعريفها و ذكر أنواعها و مسكتها و قوانينها .

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

إن الغاية من الدراسات المشابهة أو المرتبطة تزويدنا بمعرفة علمية و أفكار تساعدنا في دراستنا وكذلك من أجل توضيح مختلف الجوانب التي تكون هذه الدراسات قد عالجتها ، وتحديد الإجراءات ووسائل القياس المناسبة وتفادي الأخطاء التي تكون قد حدثت في الدراسات السابقة وكذلك استغلال أكثر للوقت و الجهد، وبما أن موضوع هذه الدراسة يتناول "اقتراح تمارين بطريفة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات المصارعة" ، سنعتمد على الدراسات المرتبطة كدليل موجه لنا في الطريق الصحيح لإنجاز البحث، وإبراز أهميتها والاختلاف بينها وبين البحوث السابقة منه سيحاول الباحث تناول هذه الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث وبعد ذلك يعلق على هذه الدراسات وعلاقتها بالدراسة الحالية.

1.2. الدراسات المرتبطة بالبحث:

➤ الدراسة الأولى: زابر حميد، "برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم"، السنة الجامعية 2018/2017، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه.

المشكلة: وكانت تساؤلاتها كالاتي:

✓ هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم u19

✓ هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم u19

✓ هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم؟

أهداف البحث: وتمحورت فيما يلي:

✓ الكشف عن واقع البرامج التدريبية في كرة القدم على مستوى بعض الفرق لولاية البويرة.

✓ الكشف على أثر التدريب البليومتري على صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

✓ الكشف على أثر التدريب البليومتري على صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة.

✓ الكشف على مدى أهمية استخدام طريقة التدريب البليومتري لتطوير بعض المهارات الحركية للاعبي كرة القدم.

✓ الكشف عن أهمية التدريب البليومتري في مراحل الإعداد البدني الخاص عند لاعبي كرة القدم.

✓ معرفة مدى انعكاس التدريب البليومتري على القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري على القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم u19

الفرضيات الجزئية:

✓* البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري يؤثر في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم * u19.

✓* البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري يؤثر على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم * u19*

✓ *البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري يؤثر على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم *u19*

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من فريق كرة القدم لولاية البويرة وهي حمزاوية عين بسام والتي بلغ عددهم 10 لاعب تحت 10 سنة موزعين إلى مجموعتين، يتكون كل فريق من 10 لاعبين كعينة تجريبية، والمجموعة الثانية تمثلت من نفس الفريق أي حمزاوية عين بسام (h.c.a.b.) بـ 10 لاعبين كعينة ضابطة. **كيفية اختيار العينة:** تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية عمدي.

أدوات البحث: الاختبارات البدنية والمهارية.

أهم النتائج المتوصل إليها:

✓ البرنامج المقترح بطريقة التدريب البليومتري يؤثر في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة.

✓ البرنامج المقترح بطريقة التدريب البليومتري يؤثر على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة.

✓ البرنامج المقترح بطريقة التدريب البليومتري يؤثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة.

التوصيات:

✓ تعميم استخدام أسلوب التدريب البليومتري للاعبين كرة القدم.

✓ . دراسة تأثير تمارين البليومترية تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة يتسنى على الباحثين في ميدان التدريب الرياضي دراسة التدريب البليومتري بالأساليب التدريبية الأخرى كالأسلوب الدائري والتدريب الفترتي... إلخ

✓ ضرورة أداء التمرينات البليومترية بعد الإحماء مباشرة بغرض الاستفادة من مطاطية العضلات وجاهزيتها للأداء.

✓ عدم تطبيق تدريبات البليومترية في بداية الموسم لأن العضلات في هذه الفترة ليست محضرة بطريقة جيدة ولا تتحمل شدة تمارين البليومترية وعليه يمكن استخدامها بعد شهر من بداية الموسم تقريبا.

✓ يجب على المدربين في نشاط كرة القدم إتباع الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب البليومتري.

➤ الدراسة الثانية:

أونادي مجيد، تأثير صفة "قوة السرعة" على فعالية تنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم، السنة الجامعية 2007-2008، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، دراسة ميدانية لفئة الأواسط 17-19 سنة للبطولة الجهوية الوسطى للقسم الأول.

المشكلة: وكانت تساؤلاتها كالتالي:

التساؤل العام: "ما هو تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية لدى لاعبي أواسط كرة القدم".
التساؤلات الفرعية:

✓ ماهي أسباب عدم تنفيذ فعالية تنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية لدى فرق أواسط كرة القدم؟ وماهي الوسائل الضرورية المناسبة للمساهمة في حل المشكلة المطروحة؟

✓ هل هناك اختلاف في فعالية تنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية بين الفرق التي تتبع برامج مبنية على أسس علمية وترتكز على تطوير صفة قوة السرعة وبين الفرق التي تتبع برامج عشوائية؟

✓ ما هو تأثير صفة قوة السرعة على الجانب التكتوتكتيكي أثناء المقابلة وهل لغياب أحد الجانبين أو ضعفه تأثير قوي على ممارسة كرة القدم؟

أهداف البحث: يهدف البحث إلى دراسة ميدانية لمعرفة مدة تأثير صفة "قوة السرعة" على فعالية تنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم، وتمثل أهداف البحث من الأهداف العملية:

✓ الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول التحضير البدني فيما يخص "قوة السرعة".

✓ معرفة العلاقة الكامنة بين صفة "قوة السرعة" وتنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية.

✓ محاولة تقديم تشخيص الموضوع.

وفيما يخص الهدف العلمي تتمثل فيما يلي:

✓ اكتساب معارف جديدة والتنقيب عن الحقائق المتعلقة بتأثير صفة "قوة السرعة" على الجانب التكتوتكتيكي.

✓ تطبيق ما اكتسبته من معارف علمية ومنهجية قصد الاستفادة منها.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة: إن تحسين مستوى تنمية قوة السرعة بوسائل وطرق علمية وتخطيط نسبي يعمل على رفع من فعالية تنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية من نوع انفجاري أثناء المنافسة.

الفرضيات الجزئية:

✓ الأسباب الرئيسية والجوهرية في عدم فعالية تنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية يرجع إلى افتقار المدربين للأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

✓ النموذج المقترح لعينة البحث قصد الدراسة يسمح بتطوير صفة قوة السرعة.

✓ يوجد اختلاف في ديناميكية النشاط التكتوتكتيكي بعد البرنامج التدريبي المقترح لصالح المجموعة التجريبية.

المنهج المتبع: اتبع الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي.

عينة البحث وكيفية اختيارها:

مجتمع وعينة البحث في الدراسة المسحية: بلغ عدد المدربين من المجتمع الأصل المسجلين لسنة 2008/2007 لفئة الأواسط 48 مدرب، حيث قام لباحث بتوزيع الاستمارة الاستبائية على المدربين الذين ينشطون في البطولة الجهوية الوسطى، وقد بلغ عددهم 38 مدرب وهم يمثلون عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث في الدراسة التجريبية: بلغ عدد اللاعبين من مجتمع الأصل المسجلين لسنة 2008/2007 لفئة الأواسط 320 لاعبا، واختار الباحث 20 لاعب أوسط من شبيبة القبائل كمجموعة تجريبية و20 لاعب أوسط من اتحاد العاصمة كمجموعة ضابطة، وتم اختيار المجموعتين بطريقة مقصودة (غير عشوائية).

أدوات البحث: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبيان، الملاحظة البيداغوجية، الاختبارات الميدانية.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- ✓ ضعف مستوى المدربين في استخدام مختلف مفردات الأسلوب التدريبي.
- ✓ عدم ملائمة الإمكانيات المادية والبشرية مع متطلبات التدريب.
- ✓ تطابق اتجاه النتائج للاختبارات يعكس مدى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفعالته مقارنة مع العينة الضابطة والعينة التجريبية في تنمية وتطوير صفة قوة السرعة للاعبين في أواسط كرة القدم.

التوصيات:

- ✓ أوصى الباحث بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بالأسلوب العلمي عن طريق إسهامهم في المنقبات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف إطارات متخصصة.
- ✓ ضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختبار مدربي الناشئين.
- ✓ التأكيد على المدربين بضرورة الإطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم والعلوم المرتبطة.
- ✓ التأكيد على عدم التوقف عن التدريب لفترات طويلة وأن لا تقل وحدات التدريب على أربعة وحدات أسبوعيا.
- ✓ أوصى الباحث الاتحادية الجزائرية لكرة القدم بضرورة قيام لجان من أساتذة، دكاترة وخبراء في مجال التدريب الرياضي من كليات ومعاهد التربية الرياضية بتخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين.
- ✓ أوصى الباحث الاتحادية الجزائرية لكرة القدم أن تقوم بوضع برامج إعداد ودورات تدريبية ولا يتم قبول أي مدرب مهما بلغ من المستوى كلاعب دون النجاح الحقيقي في تلك الدورات التدريبية.
- ✓ ضرورة إشراك كل الهيئات والمؤسسات المسؤولة على القطاع على ضرورة توفير الملاعب والمنشآت الرياضية بجميع المرافق الضرورية والسهر على إعادة صيانة وتجهيز الملاعب المتضررة.
- ✓ أوصى الباحث مدربي الأواسط باستعمال البرنامج التدريبي المقترح والاهتمام بتنمية الحالة التدريبية (الصفات البدنية، المهارات الأساسية، خطط اللعب والمهارات النفسية) للاعبين وهذا باحترام خصائص ومميزات كل من المرحلة العمرية والفروق الفردية دون إهمال الجانب النظري كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية.

➤ الدراسة الثالثة:

كتشوك سيدي محمد، أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القوة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئ كرة القدم، السنة الجامعية 2010/2011، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

المشكلة:

تساؤلات الدراسة:

✓ ماهي فاعلية ومردودية تمرينات التكميلية المدمجة بالأثقال خلال فترات الإعداد في تنمية بعض صفات القوة للاعب كرة القدم الناشئ؟.

✓ ما هو تأثير مثل هذه التمرينات على بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين؟

✓ ما هو تأثير مثل هذه التمرينات على مستوى الأداء المهاري؟

✓ ماهي الفروقات المتحصل عليها بين العينة الضابطة والعينة التجريبية التي يُقام عليها البحث؟

أهداف البحث:

✓ تصميم برنامج تدريبي تخصصي بوسائل الأثقال الحديثة للاعب كرة القدم الناشئ تحت 17 سنة بتنمية القدرة العضلية.

✓ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بتمرينات الأثقال على بعض المتغيرات الفسيولوجية، نبض القلب، والقدرة الاسترجاعية الأساسية للاعبين الناشئين وبعض القدرات الهوائية واللاهوائية مثل vo2max.

✓ تحديد تأثير التدريب بالأثقال على فعالية مستوى الأداء المهاري مثل رشاقة اللاعب وقوة ودقة التصويب.

✓ تقنين الحمل التدريبي بتمرينات الأثقال المدمجة في فترات الإعداد وانسجامه مع متطلبات كرة القدم وتوضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء المهاري وما يتمتع به اللاعب من قدرة عضلية والكفاءة الوظيفية.

فرضيات البحث:

✓ إن البرنامج التدريبي التخصصي بتمرينات الأثقال يؤثر إيجابا في تنمية القوة (القدرة العضلية) للاعب كرة القدم الناشئ تحت 17 سنة.

✓ البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابا في تحسين بعض الوظائف والمتغيرات الفسيولوجية للاعب كرة القدم.

✓ البرنامج التدريبي بتمرينات الأثقال يؤثر إيجابا على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الناشئ.

✓ يحقق برنامج الأثقال التخصصي المقترح زيادة معنوية في قياسات القوة (القدرة العضلية) وفي بعض المتغيرات الوظيفية كذلك فعالية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التجريبية.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تتكون من فريقين لكرة القدم لولاية مستغانم والتي بلغ عددهم 36 لاعب موزعين إلى مجموعتين، 18 لاعبا من فريق وداد مستغانم (أ) كعينة تجريبية، و18 لاعبا من فريق ترجي مستغانم (ب) كعينة ضابطة وكلا الفريقين ينشطون في القسم الأول تحت 17 سنة والمسجلين في الرابطة الوطنية لكرة القدم الجزائرية الجهة الغربية وعددهم 16 فريقا للموسم الرياضي 2010/2011. وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية.

أدوات البحث:

✓ الاستبيان.

✓ الاختبارات البدنية (القدرة العضلية) والاختبارات الفسيولوجية والمهارية.

أهم النتائج المتوصل إليها:

✓ رغم ان المدربين لديهم مؤهلات وخبرات ميدانية طويلة، إلا أنهم لا يزالون يفتقرون إلى بعض الطرق العلمية الحديثة في التدريب وخاصة تدريبات الأثقال، وعدم إطلاع هؤلاء المدربين عن طبيعة هذه التدريبات في كيفية تنمية القوة العضلية التي يرشحونها من بين الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم، كما لا يولون الأهمية لتدريب هذه الصفة للناشئين.

✓ معظم المدربين يستخدمون الطرق والوسائل التقليدية في تدريباتهم أي التركيز على التمارين الحرة الفردية التمارين الزوجية مع الزميل لتنمية القوة العضلية وخاصة للناشئين وإهمال تدريبات الأثقال.

✓ معرصة الكثير من المدربين لهذه التدريبات بحجة أنها تؤدي إلى التضخم العضلي وإلى تقليل المدى الحركي وتيبس العضلات، وخطر حدوث الإصابات وأنها تؤثر سلبا على المهارة الحركية وبعض الصفات البدنية كالرشاقة والسرعة والمرونة، مما يبين عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ما هو جديد في مجال تدريب رياضة كرة القدم.

✓ ليست لهم دراية أو معلومات كافية عن تأثير تدريبات الأثقال على بعض الوظائف الفسيولوجية كتحسين نبض القلب والتنفس في زيادة نشاط الدورة الدموية بصفة عامة والكفاءة البدنية بصفة خاصة في زيادة إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية.

✓ عدم معرفة هؤلاء المدربين أنه بإمكان تنمية القوة العضلية بالأثقال للناشئين من فئة الأشبال تحت 17 سنة وحتى ما قبل البلوغ.

✓ إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمصممة جيدا، وأن جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة معنوية في القوة العضلية للناشئين الذين استخدموا برامج للتدريب، إن الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالأثقال أشارت أن هذا التدريب قد أصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية وخاصة للاعبين المتقدمين في دول العالم.

✓ رفض الاعتقاد السائد أنه لا فائدة من تدريب القوة بالأثقال للناشئين في مختلف المراحل، حيث يذكر كرامر وفليك أن التدريب بالأثقال للناشئين يبدأ بعد سن 16 سنة بطريقة أكثر خصوصية للنشاط الممارس، وأن مرحلة

البلوغ والمراهقة تؤدي إلى زيادة تعادل 20 ضعفا في إنتاج هرمون التستسترون الذي يساعد على الانقباضات العضلية وحجم العضلات والقوة العضلية ووزن الجسم بمعدلات عالية فتصبح حينئذ هدف التدريب.

التوصيات: أوصى الباحث بما يلي:

- ✓ تعميم استخدام برنامج الأثقال للاعبين كرة القدم على كل الفئات من الجنسين.
- ✓ دراسة تأثير برنامج الأثقال تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
- ✓ إجراء دراسات أخرى لتنمية أنواع القوة العضلية بالأثقال بالطرق التدريبية المختلفة (الأيرومتر، البليومتر).
- ✓ إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب بالأثقال على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة، التحمل العضلي، السرعة بالإضافة إلى الدراسات النفسية.
- ✓ إجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج الأثقال التخصصي بطريقة فردية للاعبين بتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية (الفيسيولوجية، الورفولوجية، العوامل الوراثية، العمر التدريبي)
- ✓ اهتمام المسؤولين عن هذه الرياضة بتزويد الفرق الرياضية على كافة المستويات بوسائل التدريب الحديثة ومن أهمها قاعات التقوية العضلية المجهزة بأجهزة الأثقال الحديثة.
- ✓ يوصي الباحث مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب وتخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين.
- ✓ إجراء دراسات أخرى حول تأثير برنامج الأثقال لمختلف التخصصات الرياضية الأخرى.
- ✓ إجراء دراسات أخرى هادفة إلى قياس القوة العضلية بالأجهزة الحديثة مثل الدينامومتر، كما يوصي الباحث أيضا المسؤولين على مستوى الجامعة أيضا بضرورة توفير هذا الجهاز.

➤ **الدراسة الرابعة:** بوكراتم بقاسم، "تأثير التدريب البليومتر على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط"، السنة الجامعية 2008/2007، مذكرة لنيل شهادة الماجستير.

المشكلة: وكانت تساؤلاتها كالاتي:

- ✓ ما مدى تأثير التدريب البليومتر على مستوى القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم صنف أوسط؟
 - ✓ ما مدى تأثير التدريب البليومتر على مستوى القوة الانفجارية في كرة القدم؟
 - ✓ ما مدى تأثير التدريب البليومتر على مستوى المهارات الأساسية في كرة القدم؟
- أهداف البحث:** وتمحورت فيما يلي:

- ✓ أثر التدريب البليومتر على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أوسط كرة القدم.
- ✓ أثر التدريب البليومتر على القوة الانفجارية لدى لاعبي أوسط كرة القدم.
- ✓ أثر التدريب البليومتر على المهارات الأساسية لدى لاعبي أوسط كرة القدم.
- ✓ عن مدة أهمية القوة والسرعة في هذه المرحلة العمرية.
- ✓ الكشف عن المدة التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية والمهارية عن طريق التدريب البليومتر.

فرضيات البحث:**الفرضية العامة:**

"التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية لدى لاعبي أواسط كرة القدم"

الفرضيات الجزئية:

- ✓ التدريب البليومتري يؤثر إيجاباً على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ التدريب البليومتري يؤثر إيجاباً على المهارات الأساسية في كرة القدم.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي للقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث: لاعبي أواسط كرة القدم في ولاية عين الدفلى، تتراوح أعمارهم ما بين 16-18 سنة البالغ عددهم 240 لاعبا أما عينة البحث فتكونت من 40 لاعبا لاعبي أواسط نادي المخاطرية ونادي عريب تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تجريبية والأخرى ضابطة تتكون كل واحدة منها من 20 لاعب.

كيفية اختيار العينة: تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية.

أدوات البحث: الاختبارات البدنية والمهارية.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- ✓ التدريب البليومتري يؤثر على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط كرة القدم.
- ✓ التدريب البليومتري يؤثر إيجاباً على المهارات الأساسية لدى لاعبي أواسط كرة القدم.
- ✓ وجود فروق معنوية لصالح نتائج الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية.

التوصيات:

- ✓ استخدام تمارين البليومتريك من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.
- ✓ استخدام تمارين البليومتريك من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.
- ✓ ضرورة استخدام أساليب مختلفة لتمارين البليومتريك وعدم الاعتماد على أسلوب واحد.
- ✓ ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنوية للأسلوب العلمي عند التخطيط لبرنامج التدريب البليومتري.
- ✓ التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وذلك باستخدام التدريب البليومتري لكونه يطور الجانبين في آن واحد.
- ✓ عند استخدام تمارين البليومتريك يجب انتقاء التمارين التي تتناسب مع المسارات الحركية للمهارة.

الدراسة الخامسة:

آيت لونيس موراد، أثر التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك على ديناميكية تحسن القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، السنة الجامعية 2010/2011، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

المشكلة: وكانت تساؤلاتها كالتالي:

✓ هل التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك تؤثر بشكل معنوي على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط كرة القدم؟

وفي حالة إذا ما كانت التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك لها تأثير إيجابي على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة:

✓ هل تختلف ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة بشكل معنوي من مركز اللعب إلى آخر؟

✓ هل تختلف ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة بشكل معنوي من لاعب إلى آخر؟

أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى:

✓ دراسة تأثير القوة العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة.

✓ دراسة مدى اختلاف تأثير التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة وفقا للخصائص الفردية لكل لاعب.

✓ دراسة مدى اختلاف تأثير التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة وفقا لمركز اللعب.

✓ معرفة مدى قابلية تدريب القوة العضلية المميزة بالسرعة خلال مرحلة المرافقة.

✓ التأكد من مدى ملائمة وفعالية التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك في تدريب القوة العضلية المميزة بالسرعة خلال مرحلة المرافقة.

فرضيات البحث:

✓ التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك تؤثر بشكل معنوي على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

✓ تأثير التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة يختلف بشكل معنوي من مركز اللعب إلى آخر.

✓ تأثير التقوية العضلية باستخدام أسلوب التدريب البليومتريك على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة يختلف بشكل معنوي من لاعب لآخر.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث وكيفية اختيارها: تكون مجتمع البحث من لاعبي أواسط كرة القدم أقل من 19 سنة الذين يلعبون لصالح أندية الغرب الجزائري (أولمبي الشلف، مولودية وهران، مولودية سعيدة، وداد تلمسان) التي تنشط في البطولة الوطنية للقسم الأول، حيث يُقدر العدد الإجمالي لأفراد مجتمع البحث بـ 100 لاعب (25 لاعب في كل فريق) وهذا خلال الموسم الرياضي 2009/2008 والموسم الرياضي 2010/2009، أما عينة البحث فتمثلت في لاعبي نادي أولمبي الشلف، حيث يُقدر عددهم بـ 25 لاعبا، أي ما يُعادل (25%) من المجتمع الأصلي، أما أثناء بداية تطبيق

البرنامج التجريبي كان عدد أفراد العينة يُقدر بـ (20) لاعبا (20% من المجتمع الأصلي) بسبب إصابة بعض العناصر وكذلك استدعاء البعض الآخر إلى تريض مع صنف الكبار، وتم اختيار العينة بطريقة عمدية.

أدوات البحث:

✓ الاختبارات والقياسات البدنية.

أهم النتائج المتوصل إليها: في ضوء نتائج البحث وحدود العينة وإطار المعالجات الإحصائية المستخدمة استخلص الباحث مايلي:

✓ أثر تدريبات البليومتريك المُستخدمة في البرنامج التجريبي بشكل معنوي على ديناميكية تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

✓ تدريبات البليومتريك المستخدمة في البرنامج التجريبي يحقق فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغير الوثب العمودي والوثب اطويل.

✓ تحسن القوة العضلية المميزة بالسرعة كان سريعا في بداية البرنامج ثم بعد ذلك كان بطيئا مما يدل على أن البحث عن تحسين القوة العضلية المميزة بالسرعة يستوجب التنوع في طرق تدريب القوة العضلية.

✓ معدل نمو القوة العضلية المميزة بالسرعة يختلف بشكل معنوي بين لاعب وآخر مما يدل على أن الاستعدادات والمميزات الفردية تؤثر بشكل معنوي في عملية تكيف الجسم مع التدريبات البدنية المقترحة.

✓ المتطلبات الفسيولوجية والبدنية التي تفرضها طبيعة النشاط المرتبط بمركز اللعب تؤثر بشكل معنوي على معدل نمو القوة العضلية المميزة بالسرعة.

التوصيات:

✓ ضرورة احترام مبدأ فردية التدريب أثناء صياغة وتخطيط محتوى تدريبات القوة العضلية لأن استجابة اللاعب للمنبهات التدريبية تدخل فيه عدة عوامل كالحالة البدنية والاستعدادات الفردية والخصائص البدنية والوظيفية للاعب.

✓ ضرورة الأخذ بعين الاعتبار المتطلبات البدنية والفسيولوجية الخاصة بمركز اللعب أثناء صياغة وتخطيط محتوى تدريبات القوة العضلية للاعبين كرة القدم.

✓ اقتراح القيام بدراسات مستقبلية لتأثير تدريبات البليومتريك على معدل تحسن مستوى القوة العضلية المميزة بالسرعة، مع إخضاع العينة لتدريبات منتظمة ومخططة منذ بداية المرحلة العمرية الحساسة لتطوير القوة العضلية

المميزة بالسرعة، مع تدعيم تدريبات البليومتريك بأساليب أخرى لتدريب القوة العضلية.

➤ الدراسة السادسة:

زهواني سفيان، تأثير التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبات الكرة الطائرة، السنة الجامعية 2016/2015، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

المشكلة: وكانت كالاتي:

✓ هل للتدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري تأثير على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال؟

ومنه تفرعت الأسئلة التالية:

✓ هل لاستخدام تمارين البليومتري بالأسلوب التكراري تأثير على مستوى تطوير القوة الانفجارية عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال؟

✓ هل يمكن تنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة عن طريق استخدام التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري؟

✓ هل للقوة الانفجارية دور في الرفع من مستوى أداء مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال؟

أهداف البحث:

✓ الكشف عن واقع البرامج التدريبية في الكرة الطائرة على مستوى بعض الفرق لولاية البويرة.

✓ الكشف على أثر التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري على صفة القوة الانفجارية ومهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة.

✓ الكشف على مدى أهمية استخدام طريقة التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري لتطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

✓ الكشف على مدى أهمية القوة الانفجارية في أداء مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة.

✓ الكشف عن أهمية التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري في مراحل الإعداد البدني عند لاعبي الكرة الطائرة.

✓ معرفة مدى استخدام أسلوب التدريب البليومتري من طرف مدربي الكرة الطائرة على مستوى بعض الفرق لولاية البويرة.

✓ معرفة مدى اهتمام المدربين بالجانب البدني عند لاعبي الكرة الطائرة.

✓ معرفة مدى انعكاس التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

✓ محاولة إبراز العلاقة الموجودة بين طرق وأساليب التدريب الرياضي المختلفة.

الفرضيات:

الفرضية العامة: "التدريب البليومتري المبني بالأسلوب التكراري يؤثر على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال".

الفرضيات الجزئية:

✓ استخدام تمارين البليومتري بالأسلوب التكراري يؤثر على مستوى تطوير القوة الانفجارية عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

✓ استخدام تمارين البليومتري بالأسلوب التكراري يؤثر على تنمية مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

✓ تلعب القوة الانفجارية دورا في الرفع من مستوى أداء مهارة الصد عند لاعبي الكرة الطائرة.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث وكيفية اختيارها: تمثلت في فرق ولاية البويرة لصنف الأشبال (16-17) سنة الذي يضم 11 لاعبة، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بسيطة.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- ✓ هناك فروق في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية بالنسبة للمجموعة التجريبية التي مارست برنامج التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري مرتين في الأسبوع.
- ✓ العينة التي استعملت التدريبات البليومترية بالأسلوب التكراري تفوق العينة التي استخدمت التدريب العادي في تطوير القوة الانفجارية ومهارة الصد.
- ✓ من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا استنتج الباحث أن التدريب البليومتري له دور فعال في تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد.
- ✓ للقوة الانفجارية دور في تحسين أداء مهارة الصد، ومنه كلما كانت للاعب قوة انفجارية عالية أثناء القفز لأداء مهارة الصد، فإن ذلك ينعكس على الأداء الجيد لمهارة الصد سواء من ناحية صد الضربات الساحقة والدقة في أداء المهارة.

التوصيات: أوصى الباحث بـ:

- ✓ اقتراح على المدربين استعمال التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري نظرا لخصوصيات الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية والمهارية، ونوعية المجهود المطلوب.
- ✓ يجب على المدربين في نشاط الكرة الطائرة الاعتماد على تمارين البليومتري وذلك لتطوير مختلف الصفات البدنية خاصة القوة الانفجارية للاعبين.
- ✓ ضرورة أداء التمرينات البليومترية بعد الإحماء مباشرة بغرض الاستفادة من مطاطية العضلات وجاهزيتها للأداء
- ✓ استخدام طريقة التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري لتنمية مهارة حائط الصد في الكرى الطائرة.
- ✓ الربط بين التدريب البليومتري والأسلوب التكراري في البرامج التدريبية الخاصة بتطوير الصفات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة.
- ✓ يجب على المدربين في نشاط الكرة الطائرة إتباع الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب البليومتري.
- ✓ ضرورة اختيار التمارين المناسبة لتطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارة الصد في آن واحد، أي العمل بالتمارين التي تناسب المسارات الحركية للمهارة.
- ✓ العمل على وضع برامج التدريب البليومتري بالأسلوب التكراري وتكييفه مع مختلف الفئات العمرية في الكرة الطائرة.
- ✓ على المدربين الإلمام الكامل بالمعرفة العلمية الخاصة بالتدريب البليومتري وإيجاد الأسلوب المناسب لتطبيقه.
- ✓ نقترح على الباحثين في ميدان التدريب الرياضي دراسة التدريب البليومتري بالأساليب التدريبية الأخرى كأسلوب الدائري والتدريب الفترتي... الخ
- ✓ ضرورة الاهتمام بتحسين القدرات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة.

- ✓ يجب على المدربين في الكرة الطائرة إجراء إختبارات بدنية ومهارية للاعبين وبصورة دورية من أجل التعرف على مستواهم مما يساعده على وضع البرامج المناسبة للتدريب.
- ✓ ضرورة تقنين الأحمال التدريبية لتمرينات البليوميتري بالأسلوب التكراري بما يتناسب مع مستوى الفئة المدروسة.
- ✓ إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب البليوميتري على تطوير الصفات البدنية الأخرى.
- ✓ إجراء الدراسة على عينات مختلفة في السن والجنس والمستوى.
- الدراسة السابعة: طاهري رابح، "اقتراح تمرينات خاصة بطريقة التدريب البليوميتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها على تحسين بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم أواسط u20"، السنة الجامعية 2017/2018، مذكرة لنيل شهادة الماستر.

المشكلة: وكانت تساؤلاتها كالاتي:

- ✓ هل للتمرينات الخاصة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وفي تحسين مهارة دقة التصويب بالرجل؟
- ✓ هل يمكن تحسين مهارة ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء بتأثير من التمرينات الخاصة بتطوير القوة المميزة؟
- ✓ هل لتمرين القوة المميزة بالسرعة أثر في تنمية وتحسين مهارة رمية التماس؟

أهداف البحث: وتمحورت فيما يلي:

- ✓ معرفة وإبراز فعالية البرامج التدريبية المقننة ودورها في تحسين مستوى الأداء.
- ✓ تقديم اقتراحات تهدف إلى تطوير مستوى اللعبة في الرابطة الولائية.
- ✓ إبراز مدى أهمية القوة المميزة بالسرعة كصفة بدنية هامة وضرورية للاعب كرة القدم.
- ✓ إبراز واقع تخطيط البرامج التدريبية في كرة القدم على مستوى الولائي.
- ✓ معرفة مدى اهتمام المدربين بتصميم تمرينات خاصة لتطوير الصفات البدنية عامة والقوة المميزة بالسرعة خاصة.
- ✓ معرفة مدى إلمام المدربين بالتأثير القوة المميزة بالسرعة على تحسين بعض المهارات في اللعبة.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

للتمرينات الخاصة المقترحة بطريقة التدريب البليوميتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة وفي تحسين بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط U20.

الفرضيات الجزئية:

- ✓ للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب البليوميتري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة دقة التصويب بالرجل.
- ✓ لتمرينات الخاصة بطريقة التدريب البليوميتري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء .

✓ للتمارين الخاصة بطريقة التدريب البليومتري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة رمية التماس.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث: قد تم اختيار 32 لاعبا كعينة للدراسة مقسم إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين وتم اختيار العينة من 32 لاعبا

كيفية اختيار العينة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة.

أدوات البحث: الاختبارات البدنية و المهارية.

أهم النتائج المتوصل إليها:

✓ للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب البليومتري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة دقة التصويب بالرجل.

✓ التمرينات الخاصة بطريقة التدريب البليومتري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء.

✓ التمرينات الخاصة بطريقة التدريب البليومتري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة رمي التماس.

✓ التمرينات الخاصة بطريقة التدريب البليومتري أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وفي تحسين بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .

التوصيات:

✓ تعميم استخدام أسلوب التدريب البليومتري للاعبين كرة القدم.

✓ . دراسة تأثير تمارين البليومترية تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة يتسنى على الباحثين في ميدان التدريب الرياضي دراسة التدريب البليومتري بالأساليب التدريبية الأخرى كالأسلوب الدائري والتدريب الفترتي...إلخ

✓ ضرورة أداء التمرينات البليومترية بعد الإحماء مباشرة بغرض الاستفادة من مطاطية العضلات وجاهزيتها للأداء.

✓ عدم تطبيق تدريبات البليومترية في بداية الموسم لأن العضلات في هذه الفترة ليست محضرة بطريقة جيدة ولا تتحمل شدة تمارين البليومترية وعليه يمكن استخدامها بعد شهر من بداية الموسم تقريبا.

✓ يجب على المدربين في نشاط كرة القدم إتباع الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب البليومتري.

2.2. التعليق على الدراسات المرتبطة بالبحث:

أصبحت الدراسات المرتبطة بالبحث سواء المشابهة أو السابقة بمثابة القاعدي والركيزة الأساسية التي تُبنى عليها أي دراسة، ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة أعلاه، يظهر أن هناك علاقة وقواسم مشتركة بينها وبين موضوع الدراسة في كلا الجانبين النظري والتطبيقي، في مجموعة من النقاط سنعرضها كما يلي:

- ✓ **المجال المكاني:** أجريت كل الدراسات السبعة المذكورة أعلاه في الجزائرية.
- ✓ **متغيرات الدراسة:** اشتركت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في أن أغلبها اقترحت برامج تدريبية لتطوير وتنمية الصفات البدنية والمهارية عند أواسط كرة القدم، إلا دراسة واحدة في الكرة الطائرة.
- ✓ **الأهداف:** أبرزها إقترح برامج تدريبية بطرق التدريب المختلفة خاصة التدريب البليومتري، مع التركيز على أثر البرامج على تطوير صفة بدنية محددته هي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية خاصة والقوة العضلية عامة.
- ✓ **المنهج المتبع:** اتبعت جل الدراسات المنقاة المنهج التجريبي، وفي دراسة استعمل الباحث المنهج التجريبي والوصفي.

✓ **العينة وكيفية اختيارها:** اشترك أغلب الباحثين في اختيار عينة أواسط كرة القدم الأمر الذي يتطابق مع الدراسة الحالية، إلا دراسة واحدة بأشبال الكرة الطائرة، وتنوعت كيفية اختيار العينة بين الطريقة العمدية والعشوائية. الخ، في حين كان اختيارنا لعينة البحث في دراستنا بطريقة عشوائية بسيطة للاعبين أواسط كرة القدم.

✓ **الأدوات المستخدمة:** بالنسبة للدراسات المرتبطة فقد استعملت الاختبارات البدنية والمهارية والخطوية، الاستبيان، المقابلات، المصادر والمراجع العلمية، وفي دراستنا أنسب وسيلة موازية لموضوع بحثنا كانت الاختبارات البدنية والمهارية بالإضافة إلى المصادر والمراجع العلمية والمقابلات الشفهية مع أهل الاختصاص.

✓ **الوسائل الإحصائية:** بما أن أغلب الدراسات أو كلها اتبعت منها وطريقا متشابهها، فإنها توافقت مع الدراسة الحالية في الوسائل المستعملة في المعالجات الإحصائية من حيث (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، اختبار "ت" T ستودنت الخ.

✓ **من حيث النتائج:** اتفقت أغلب الدراسات أن طريقة التدريب البليومتري من أنجع الطرق لتطوير القوة المميزة بالسرعة خاصة وتطوير القوة العضلية عامة، وبضرورة اهتمام المدربين بهذه الطريقة وبالمنهجية العلمية في عملية التدريب، لأن معظم المدربين لا يملكون الكفاءة العلمية ولا يستخدمونها في عملهم، وأن البرامج التدريبية المقترحة حققت الأهداف المرجوة من تصميمها من تطوير للحالة البدنية والمهارية وحتى الخطوية محل الدراسة.

✓ **ماذا استفاد الباحث من الدراسات المرتبطة ببحثه؟:**

- ✓ أخذ فكرة أولية عن طبيعة البحث والطريق المنتهج.
- ✓ تم الاعتماد عليها كمرجع في اختيار عينة البحث والمنهج المتبع.
- ✓ تم الاعتماد عليها في بناء وتصميم التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري.
- ✓ تم الاعتماد عليها في تحديد المنهجية العلمية وإجراءات البحث الميدانية.
- ✓ تم الاعتماد عليها في تحديد وتقسيم متغيرات الدراسة.

- ✓ تم الاعتماد عليها في تقسيم فصول ومحاور وعناوين الجانب النظري.
- ✓ تم الاعتماد عليها في صياغة وتحديد المدخل التمهيدي للدراسة.
- ✓ تم الاعتماد عليها في التعرف وانتقاء الاختبارات البدنية والمهارية الملائمة لموضوع الدراسة.
- ✓ تم الاعتماد عليها في كيفية تحليل وتحديد البيانات ومعالجتها.

خلاصة:

لقد احتوى هذا الفصل على مجموعة من الدراسات المرتبطة التي تكون أحد متغيراتها مشتركة مع البحث الحالي، وهي تمهد لرسم خطة البحث المتعلقة بالدراسة الحالية، و التي لها أهمية كبيرة بالنسبة لدراستنا و التي تعتبر أحد الأسس التي يعتمد عليها الباحث في دراسته و التي منها يبدأ الباحث بحثه والتي تكون سند للبحث و العمل على تجنب الأخطاء التي سبق الوقوع فيها في الدراسات السابقة.

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية من أهم الخطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها ويتقنها، فهي وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في الدراسة عن طريق الميدان بحيث يصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها بطريقة علمية ومنهجية. و بعد عرضنا للجانب النظري للدراسة سوف ننتقل في هذا الفصل الذي سنقوم فيه بتوضيح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة من خلال عرض الدراسة الاستطلاعية للبحث و الدراسة الأساسية التي تضم طبيعة المنهج المتبع فيها و مدى ملائمته لموضوعها, وعرض المتغيرات الأساسية لها كذا مجتمع الدراسة و العينة و كيفية اختيارها, بالإضافة إلى حدود الدراسة و مجالاتها المكاني و الزماني , وكذا أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية والأسس العلمية لها و ذلك من حيث الصدق و الثبات وسيحتوي الفصل كذلك على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة والوسائل الإحصائية المستخدمة، كل هذا من أجل الحصول على نتائج ذات مصداقية وذات صبغة علمية خالية من الأخطاء، والوصول إلى الهدف الخاص بالدراسة وكذا إيجاد حلول لمشكلة البحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الخطوة الأولى التي تساعد الباحث على في لقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاولات دراسته الميدانية .(موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي، 2004، ص74).

ولقد أصبح إجراء الدراسة الاستطلاعية أمراً ضرورياً يلجأ إليه الكثير من الباحثين، وذلك لما قد يجده الباحث من صعوبة في صياغة مشكلة بحثه صياغة علمية دقيقة، أو في تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه المباشر إلى الحقائق العلمية والبيانات التي ينبغي له أن يبحث عنها (محمد زيان عمر، 1983، صفحة 130)

وقد قمنا بالدراسة الاستطلاعية قبل البدء في هذا البحث و ذلك بزيارتنا للرابطة الولائية للمصارعة وذلك من أجل الحصول على كل المعلومات المتعلقة بالفريق وذلك بهدف تحديد مجتمع البحث وكم تم حصولنا على قائمة أسماء الرياضيين في الفريق وبعد سحب رخصة تسهيل المهمة من ادارة المعهد قمنا بزيارة عينة بحثنا.

وقد أنجزت الدراسة الاستطلاعية على ممر الخطوات العلمية التالية:

- ✓ **الخطوة الأولى:** تمثلت في اقتراح الاختيارات وتقديمها إلى مجموعة من الأساتذة والمدرّبين العاملين في هذا المجال بغرض الأخذ بأرائهم وتوجيهاتهم العلمية حول الأهداف من هذه الاختبارات المختارة و المصادقة عليها.
- ✓ **الخطوة الثانية:** قام الباحث بتطبيق الاختبارات التي تما تحكيمها من قبل المحكمين على 8 مصارعة وتم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل.

2-الدراسة الأساسية:

2-1منهج البحث:

يقصد بالمنهج تلك المجموعة من القواعد و الأنظمة العامة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحث في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية (محمد عبيدات 1999،ص35)

وكما أن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، ونضراً لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها ، بات من الضروري استعمال المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة الدراسة وكذلك يساهم بشكل كبير في دراسة العلاقة بين المتغيرات بصفة دقيقة.

ومنه نعرف المنهج التجريبي بأنه يضمن كافة الاجراءات والتدابير المحكمة التي يتدخل فيها الباحث عن قصد مسبق في كافة الظروف المحيطة بظاهرة محددة (محمد عبيدات نفس المرجع 1999ص40)فالهدف منه قياس أثر المتغير المستقل على المتغير التابع وهذا من خلال التحكم بكافة العوامل المحيطة بالظاهرة موضع التجربة ، وبعد هذا المنهج أكثر المناهج دقة لتحليل مختلف الظواهر .

• التصميم التجريبي:

تم الاعتماد على التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي، ولجأ إليه الباحث للتغلب على مجموعة من الصعوبات المتضمنة اختيار المجموعات المتكافئة، ومن الناحية النظرية لا يوجد ضبط أفضل من استخدام نفس المجموعة في الحالتين طالما أن المتغير المستقل المرتبط بخصائص أفراد المجموعة، والمؤثر في المتغيرات التابعة قد أحكم ضبطها، ويمكن أن يلخص الخطوات الإجرائية لهذا التصميم كما يلي:

- ✓ إجراء قياس قبلي.
- ✓ إدخال المتغير التجريبي.
- ✓ إجراء قياس بعدي.
- ✓ حساب الفرق بين المتوسط القبلي والبعدي (بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، 2009، صفحة 114).

2-2-2-متغيرات البحث:

2-2-2-1- المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

2-2-2-2- المتغير التابع: هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل (محمد حسن علاوي وأسامة أنور راتب، 1999، صفحة 213).

وفي دراستنا كانت متغيرات البحث كالآتي:

المتغير المستقل	تمرينات بطريقة التدريب البليومتري
المتغير التابع 1	القوة المميزة بالسرعة

جدول رقم(01): يمثل متغيرات البحث

2-3- مجتمع وعينة البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: "مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات" ويعرفه آخرون على أنه: "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث" (أحمد بن مرسل، 2005، صفحة 166).

2-3-1- مجتمع الدراسة: في هذه الدراسة تمثل المجتمع الأصلي للبحث في فريق النادي المستقبل الرياضي

الشرفة الشرفة ولاية البويرة للمصارعة صنف أكابر الذي يتكون من 12 مصارعة 4 منهم دراسة استطلاعية و 8 دراسة أساسية (تجريبية).

توزيع مجتمع الدراسة:

توزيع المجتمع	
العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية
04	08

جدول رقم (02): يمثل توزيع مجتمع الدراسة.

2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها: العينة هي " جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل"، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث الأصلي تمثيلاً دقيقاً، فبعد تحديد المجتمع الإحصائي للدراسة تأتي هذه الخطوة المتمثلة في اختيار العينة، فنوع عينة بحثنا تمثلت في أسلوب الحصر الشامل والتي تمثلت في 8 مصارعة وهذا لصغر مجتمع بحثنا وعدم وجود نوادي المصارعة في الولاية.

أسباب اختيار عينة البحث:

- يعتبر فريق الشرفة للمصارعة الفريق الوحيد في ولاية البويرة.
- أغلب عناصر العينة لها انجازات ومشاركات سواء على المستوى الوطني أو الدولي.
- اطلاع الباحث على تقارب مستوى أداء أفراد العينة.
- لم تخضع أفراد العينة الى برنامج التدريب البليومتري من قبل.

2-4-1- التجانس:

➤ التجانس: يقصد بالتجانس أن لا يكون هناك اختلاف كبير.

أولاً/ التجانس في متغيرات (السن، الطول، العمر التدريبي):

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	1,66	0,05	3
الوزن	64,38	8,45	13,12
العمر التدريبي	9,88	1,55	15,68
السن	21,5	2,39	26,56

الجدول رقم (03): يمثل معامل الاختلاف في متغيرات الطول، الوزن والعمر التدريبي.

التحليل: بما أن معامل الاختلاف لجميع المتغيرات لا يتجاوز 30 فهذا يدل على وجود تجانس داخل المجموعة من حيث متغيرات الطول، السن، والعمر التدريبي.

2_5- مجلات البحث:

2_5_1_ المجال البشري: يمثل المجال البشري عدد الأفراد الذين تم من خلالها إنجاز هذه الدراسة، وقد شمل (08) مصارعة.

2_5_2_ المجال المكاني:

أ- الجانب النظري: قمنا ببحثنا هذا في جامعة البويرة على مستوى مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

ب- الجانب التطبيقي: حيث تم تطبيق الاختبار القبلي والبعدى و التمرينات المقترحة على فريق بلدية الشرفة للمصارعة فئة أكابر في القاعة الخاصة بالمصارعة، وقد تم هذا خلال الحصص التدريبية بعد موافقة المدرب ورئيس النادي.

2_5_3_ المجال الزماني: قسم أيضا إلى قسمين:

- حيث بدأ الباحث بتحديد المعالم النظرية للدراسة ابتداء من منتصف شهر أكتوبر 2018 إلى غاية يومنا هذا.
- أما بالنسبة للجانب التطبيقي تم إجرائه كالأتي:
- ✓ تم تصميم التمرينات تماشيا مع الجانب النظري من منتصف شهر أكتوبر إلى غاية نهاية شهر ديسمبر
- ✓ تم ترشيح الاختبارات من طرف الأساتذة في منتصف شهر ديسمبر.
- ✓ -تم تطبيق الاختبار القبلي يوم 01جانفي 2019.

2_6_ أدوات الدراسة:

لقد استخدم الباحث لأجل انجاز بحثه عن النحو الأفضل وتحقيقا للأهداف المنشودة مجموعة من الأدوات التالية:

2-5-1- الدراسة النظرية:

-تم الاستعانة بمجموعة من المصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات، منشورات، شبكة الإنترنت، دراسات سابقة.... الخ سواء كانت عربية أو أجنبية.

-المقابلة الشخصية مع المدربين المختصين في المصارعة.

2-5-2- التمرينات المقترحة: قام الباحث بتطبيق تمرينات بطريقة التدريب البليومتري والذي سنتطرق إليه لاحقا.

2-5-3- الاختبارات البدنية: تقيس القوة المميزة بالسرعة لكل من الأطراف العلوية(الذراعين) و البطن و الرجلين

2-6- الأسس العلمية للاختبارات (سيكومترية الأداة):

ويجب على الباحث قبل استخدامه للاختبارات التي قام بانتقائها وترشيحها أن يراعي فيها الشروط والأسس

العلمية المتمثلة في الصدق والثبات والموضوعية.

2-6-1- الثبات: الثبات يعني ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما أعيدا تطبيقه في نفس الظروف (مروان عبد الحميد 1999 ص 70) و تم حساب الثبات باستخدام طريقة "الاختبار وإعادة الاختبار" على عينة مكونة من 04 مصارعة من فريق الشرفه للمصارعة أكابر، وبعد الحصول على النتائج قمنا باستعمال معامل بيرسون في التحليل الإحصائي لمعرفة مدى الارتباط بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني.

$$r = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

بحيث: ن: عدد العينة
مج س ص: يمثل حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبار.

مج س 2: مربعات درجات الاختبار الأول. مج ص 2: مربعات درجات الاختبار الثاني ص.

2-6-2- الصدق: يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها , حيث أن صدق الاختبار هو قدرته على قياس ما وضعنا لأجله(عبد الجليل زوباعي وآخرون 1987ص187)
تم حسابه كالآتي: (معامل الصدق=الثباتv).

الاختبار	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	القيمة "ر" الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
إختبار رمي كرة طبية 3كغ	04	0,98	0,97	0,87	0,05	03	دال
اختبار الجلوس من وضع الرقود		0,97	0,96				دال
اختبار الوثب العريض من الثبات		0,94	0,90				دال

جدول رقم (04): يمثل نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية

التحليل: يتضح من الجدول أن الاختبارات البدنية يتمتع بمعامل صدق وثبات عالية حيث أنها أكبر من 0.5 وقيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يجعلها تتمتع بالثبات والصدق وهذا ما يجعلها مناسبة للدراسة.
2-6-3- الموضوعية: تم عرض مجموعة من الاختبارات لقياس كل من القوة المميزة بالسرعة للذراعين والبطن والرجلين على 5 محكمين لاختيار الاختبار المناسب للدراسة، وتم اختيار الاختبارات التي تحصلت على أكبر نسبة كما هو موضح في الجداول أدناه:

الاختبارات البدنية				
النسبة المؤوية	عدد المحكمين		اسم الاختبار	
	غ.موافق	موافق		
80	01	04	اختبار رمي الكرة الطبية 3 كلغ	اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين
60	02	03	اختبار رمي الكرة الناعمة	
40	03	02	اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس	
100	00	05	اختبار الرقود من الجلوس	اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
60	02	03	اختبار كرنش	
60	02	03	اختبار الوثب الطويل من الثبات	اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
80	01	04	اختبار الوثب العريض من الثبات	
40	01	02	اختبار الحجل 30 متر	
40	01	02	اختبار الحجل خطوات عملاقة	

الجدول رقم(05): يمثل ترشيح الاختبارات البدنية من طرف المحكمين.

الغرض منه	اسم الاختبارات
قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين	اختبار رمي الكرة الطبية 3 كلغ
قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	اختبار الرقود من الجلوس
قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات

الجدول رقم(06): يمثل الاختبارات البدنية المرشحة

الرقم	الرتبة العلمية	الجامعة
01	أستاذ محاضر أ	البويرة
02	أستاذ محاضر أ	البويرة
03	أستاذ محاضر أ	البويرة
04	أستاذ محاضر أ	البويرة
05	دكتوراه	البويرة

الجدول (07):يمثل بيانات الأساتذة المحكمين للاختبارات المقترحة.

2-7 عرض الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة :

1 - إختبار رمي كرة طبية 3كغ :

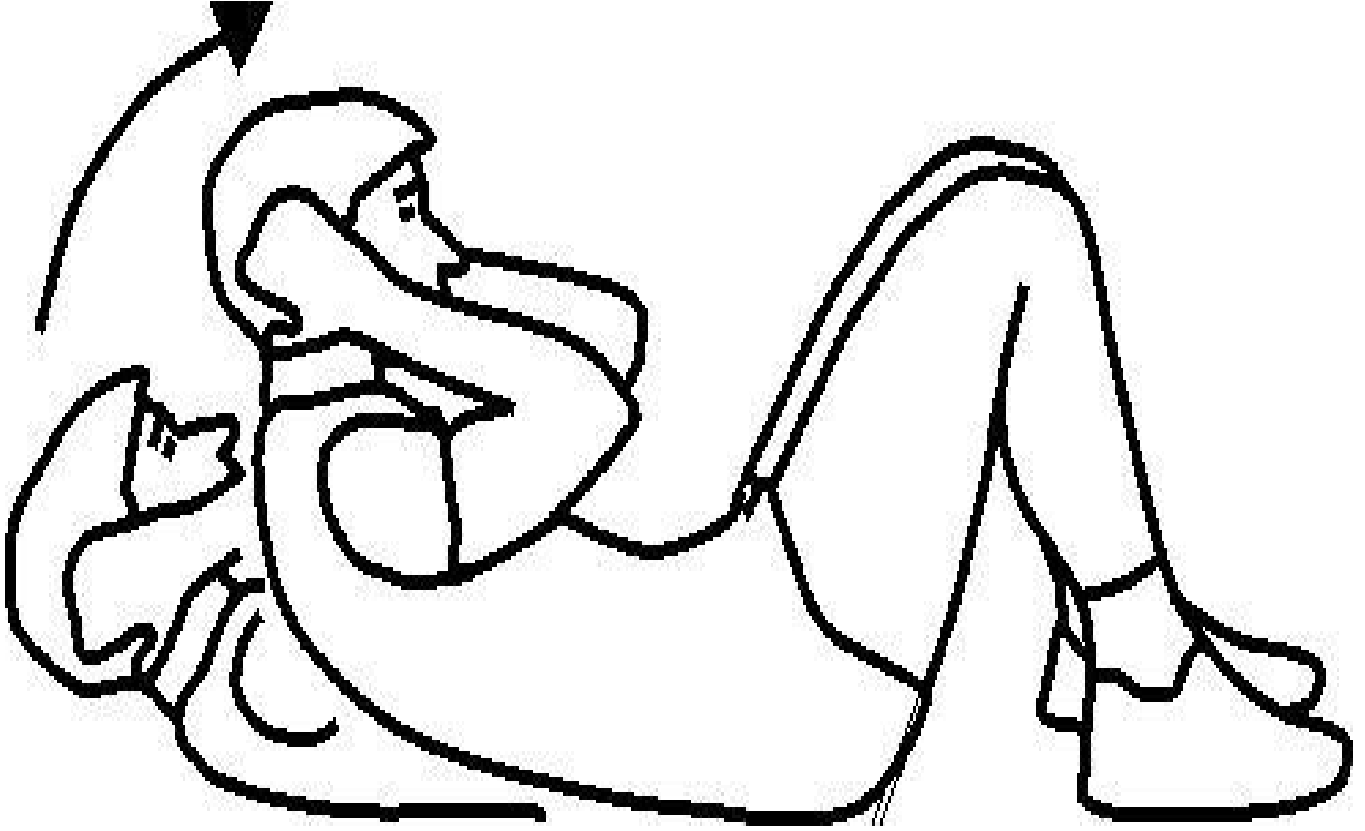


الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

وصف الاختبار: يأخذ الرياضي وضع الوقوف للاختبار خلف خط البداية مع حمل كرة طبية مع مد الذراعين فوق الرأس ثم بعد إعطاء الإشارة يقوم اللاعب برمي كرة طبية وزن 3كغ لأقصى مسافة نحو الأمام. تسجيل النتيجة: يتم قياس المسافة (بالمتر) من وضع وقوف اللاعب حتى نقطة نزول الكرة الطبية على الأرض ويتم حساب أفضل محاولة من 3محاولات

الأدوات المستخدمة: كرة طبية وزن 3كغ، شريط قياس، أقماع.

2- اختبار الجلوس من وضع الرقود: (ريسان مجيد خريبط، ص40، 1989)



الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

وصف أداء الاختبار: من وضع الرقود والكتفان متشابكان خلف الرقبة، يقوم اللاعب بثني الجذع أمام أسفل إلى أن يلمس اللاعب الركبتين بالجبهة ثم يكرر الأداء أكبر عدد من المرات خلال 30 ثانية على أن يقوم الزميل بتنشيت قدمي اللاعب على الأرض.

تسجيل النتيجة: حسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة خلال 30 ثانية التي قام بها.

الأدوات المستعملة: ميفاتية، ملعب مسطح.

3* الاختبار : اختبار الوثب العريض من الثبات.

* غرض الاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

* الأدوات اللازمة مكان مناسب للوثب بعرض 1.5 م وبطول 3.5 م ويراعى أن يكون المكان مستوي وخالي من العوائق وغير أملس.

شريط قياس، وقطع ملونة من الطباشير.

***وصف الاختبار**

_ يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان. وبحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج.

_ يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

***تعليمات الاختبار**

_ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة.

_ لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات.

_ المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع.

8_ البرنامج التدريبي المقترح: التمرينات المقترحة:

اسم البرنامج: اقتراح تمرينات بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى رياضيات المصارعة صنف أكابر.

عدد الحصص: احتوى على 12مجموعة يتم تنفيذها في 12 وحدة بالإضافة الى الاختبار القبلي والبعدي.

طبيعة المجمعات التدريبية: تعليمية، تدريبية (بدنية)، تنافسية (تخلق التحدي بين أفراد العينة).

مكونات التمرينات المقترحة: تشتمل على مجموعة من التمارين البدنية التي تهدف لتطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة لمختلف أعضاء الجسم كالأعضاء المستهدفة: (عضلات اليدين، عضلات البطن، عضلات الرجلين).

صدق المحتوى للتمرينات المقترحة: تم عرض التمرينات المقترحة بعد تصميمها على مجموعة من الأساتذة الخبراء في مجال التدريس والتدريب الرياضي والمصارعة، وفق الطريقة المنهجية لكتابة البطاقات الفنية للحصص التدريبية مرفقة باستمارة تقييم تقييم التمرينات المقترحة حيث قام بتحكيما وتقييمها.

الرقم	الرتبة العلمية	الجامعة
01	أستاذ محاضر أ	البويرة
02	أستاذ محاضر أ	البويرة
03	أستاذ محاضر أ	البويرة

البويرة	أستاذ محاضر أ	04
البويرة	أستاذ محاضر أ	05

الجدول(08):يمثل بيانات الأساتذة المحكمين للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري.

➤ الإطار العام للبرنامج التدريبي:

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يقوم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن التخطيط الجيد للبرامج التدريبية المبنية وفق قواعد وأسس علمية هي التي تؤدي إلى تطوير مستوى الرياضي وتجعله قادرا على بمهام النشاط الممارس، وهو الحال بالنسبة للبرامج التدريبية في المصارعة التي يجب أن تكون مبنية على أسس وقواعد علمية وذات أهداف واضحة وتتلاءم مع إمكانيات وقدرات المصارعين ومتطلبات التدريب.

➤ الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي (التمرينات المقترحة):

تم تصميم وإعداد التمرينات المقترحة بالاعتماد على المراجع والدراسات والأبحاث المشابهة في تخطيط وإعداد البرامج التدريبية، وبالإضافة إلى آراء السادة الدكاترة والخبراء المختصين في تصميم البرنامج التدريبي، وكذلك الإعتماد على الشبكة العالمية للمعلومات ، وقد تم بناء التمرينات وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ✓ مراعاة التمرينات وفق الإمكانيات المتوفرة.
- ✓ مراعاة التمرينات للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من حيث التدرج في الحمل التدريبي، الفروق الفردية والاستمرارية...الخ.
- ✓ مراعاة عنصر مرونة التمرينات حتى يتسنى للباحث التكيف مع العقبات التي تواجهه، وتسهيل بلوغ الأهداف المسطرة.
- ✓ احترام مبادئ التدريب الرياضي وأسس التخطيط الرياضي.

➤ مدة البرنامج (التمرينات المقترحة):

حددت مدة التطبيق ب 6 أسابيع، بمعدل حصتين في الأسبوع يومي الثلاثاء والسبت، وقد تم تطبيق التمرينات المقترحة في 12 وحدة تدريبية، حيث استغرق هذا البرنامج مدة شهر ونصف في الفترة الممتدة من .. جانفي 2019 إلى غاية .. فيفري 2019.

9_ الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي بحث أن يستغني عن الأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها الباحث، فالاعتماد على الإحصاء يقوده إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة الدقيقة وقد تم استخدام الإحصاءات التالية:

➤ برنامج IBM SPSS V22: هو برنامج إحصائي الذي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات بسهولة وبأكثر دقة.

وفيما يلي نذكر المعادلات التي تم حسابها من خلال هذا البرنامج:

➤ المتوسط الحسابي:

تهدف كلمة المتوسط للتعبير عن مجموعة من القيم بطريقة مبسطة ووجيزة، فهو أكثر مقاييس النزعة المركزية دقة واستخداما لأنه يعتمد على جميع درجات التوزيع بحيث يساعد على تفسير أية علامة فرية على كونها تحت الوسط وفوقه (خضر، 2006، صفحة 360).
بحيث المتوسط الحسابي يساوي مجموع التكرارات قسمة عددها (مراد، 2002، صفحة 85).

$$\bar{X} = \frac{\sum xi}{n}$$

➤ الانحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي:
(الجادى، وأبو حلو، 2009، صفحة 424)

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{X})^2}{n}}$$

➤ معامل الارتباط البسيط بيرسون:

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز « r » ويشير هذا المعامل على مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين (حلمي، 1993، صفحة 48).

$$r = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

➤ اختبار "ت" ستودنت (T Sudent) :

يستخدم اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة، وللعينات المتساوية والغير متساوية (السيد، 1998، الصفحة 203).

وقد استخدم الباحث اختبار "ت" ستودنت (T Sudent) لعينتين مرتبطتين وعلاقته كالتالي:

$$T = \frac{\sum s}{\sqrt{\frac{n \cdot \sum s^2 - (\sum s)^2}{n-1}}}$$

المعادلات المستخرجة يدويا:

➤ معامل الاختلاف CV : هو عبارة عن النسبة بين الانحراف المعياري والوسط الحسابي يستعمل خاصة في المقارنة بين توزيعات إحصائية غير متجانسة ويرمز لهذا المقياس بالرمز CV وتكتب علاقته بالشكل التالي: (جلاطو، 2012، صفحة 100).

$$CV = SD \div Mean \times 100$$

➤ حجم التأثير (E.SIZE): كما ذكره الياسري ومردان وهويدي (2011، ص 230-233)

$$E. SIZE = \sqrt{T^2 \div T^2 + DF}$$

ومن ثم نستدل على الأثر من خلال مقارنة القيمة المحسوبة بالصيغ التي وضعها بيرسون (Pearson) وهي:

- إذا كانت قيمة (E.SIZE) أقل من (0.10) لا يمكن القول أنه يوجد أثر.
- إذا كانت قيمة (E.SIZE) محصورة بين (0.10 - 0.29) يعتبر حجم الأثر صغيرا.
- إذا كانت قيمة (E.SIZE) محصورة بين (0.30 - 0.49) يعتبر حجم الأثر متوسطا.
- إذا كانت قيمة (E.SIZE) من (0.50 - فما فوق) يعتبر حجم الأثر كبيرا.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل تمهيد للعمل الميداني حيث تم التطرق في هذا الفصل إلى كل من مجتمع وعينة البحث التي تم تطبيق التمرينات المقترحة عليها و الإختبارات البدنية وكذلك الدراسة الإحصائية التي تم من خلالها معالجة المعلومات المتحصل عليها، تعتبر هذه الإجراءات أسلوب منهجي في أي بحث، لذلك لا يمكن لأي باحث الاستغناء عن هذا الفصل في بحثه.

تمهيد:

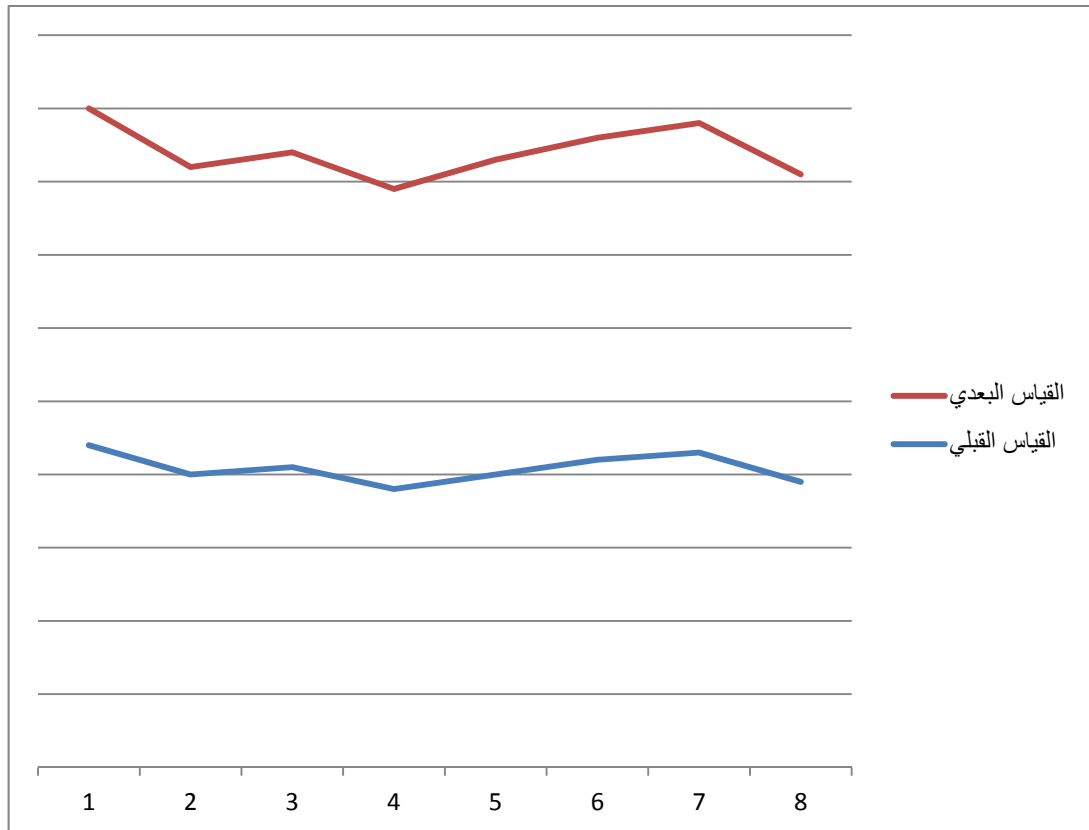
في هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث ولقد حرصنا على أن تكون عملية التحليل و المناقشة علمية و مقننة ، من خلال عرض نتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة الخاصة باللاعبات وفق الأساليب الإحصائية المناسبة لها والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو ترجمة النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في التدريب الرياضي عموما وفي المصارعة خصوصا وكذلك القيام بتحليل إحصائي للنتائج المتحصل عليها في الاختبار القبلي والبعدي وذلك بوضعها في جداول ومخططات بيانية من أجل توضيح الفروق بين القياس القبلي والبعدي في صفة القوة المميزة بالسرعة.

4_1_1. عرض وتحليل النتائج

4-1-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة للعينة التجريبية:

اختبار رمي كرة طيبة وزن 3 كغ									
الدلالة	قيمة الجدولية	قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	عدد العينة	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	1,895	7,93	0,05	8	0,62	6,08	0,61	6,01	التجريبية

الجدول رقم (09): يمثل نتائج الاختبار البدني (اختبار رمي كرة طيبة وزن 3 كغ) القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.



الشكل رقم (01): يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي لإختبار رمي كرة طيبة.

التحليل:

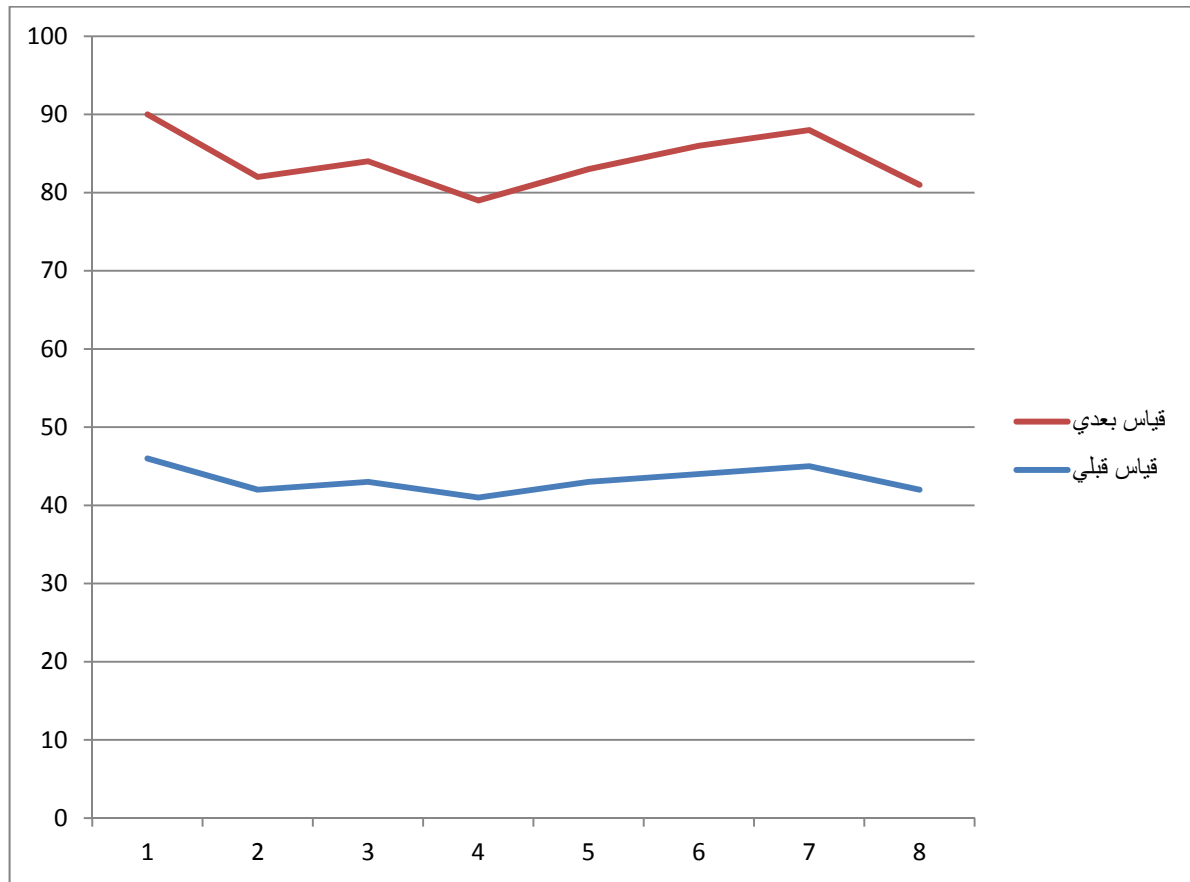
من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (09) و الشكل البياني رقم (01) والذي يوضح نتائج الاختبار البدني الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية وبعد المعالجة الإحصائية تبين أن : المجموعة التجريبية تحصلت في اختبار رمي كرة طبية في القياس القبلي على المتوسط الحسابي قدره 6,01 و انحراف معياري قد بلغ 0,61 بينما تحصلت في القياس البعدي على متوسط حسابي قد بلغ 6,08 و انحراف معياري قد بلغ 0,62 في حين قدرة ت المحسوبة ب 7,93 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار ت أنظر الملحق رقم(07) تبين لنا أن قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولة التي قدرت ب1,89، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحري 7، هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لصالح البعدي (لصالح المتوسط الحسابي الأكبر) لهذه المجموعة التجريبية.

الاستنتاج:

نستنتج من التحليل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لاختبار *رمي الكرة الطبية 03 كلف* ، ومنه يمكن القول بأن التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري قد أثرت على مستوى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وهذا ما وضحه الشكل رقم (01) والجدول رقم(09).

اختبار الجلوس من الرقود									
الدالة	قيمة الجدولية	قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	عدد العينة	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	1,895	12,97	0,05	8	1,66	43,25	2,03	40,87	التجريبية

الجدول رقم(10): يمثّل نتائج اختبار الجلوس من الرقود القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.



الشكل رقم(02): يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي لإختبار الجلوس من الرقود.

التحليل:

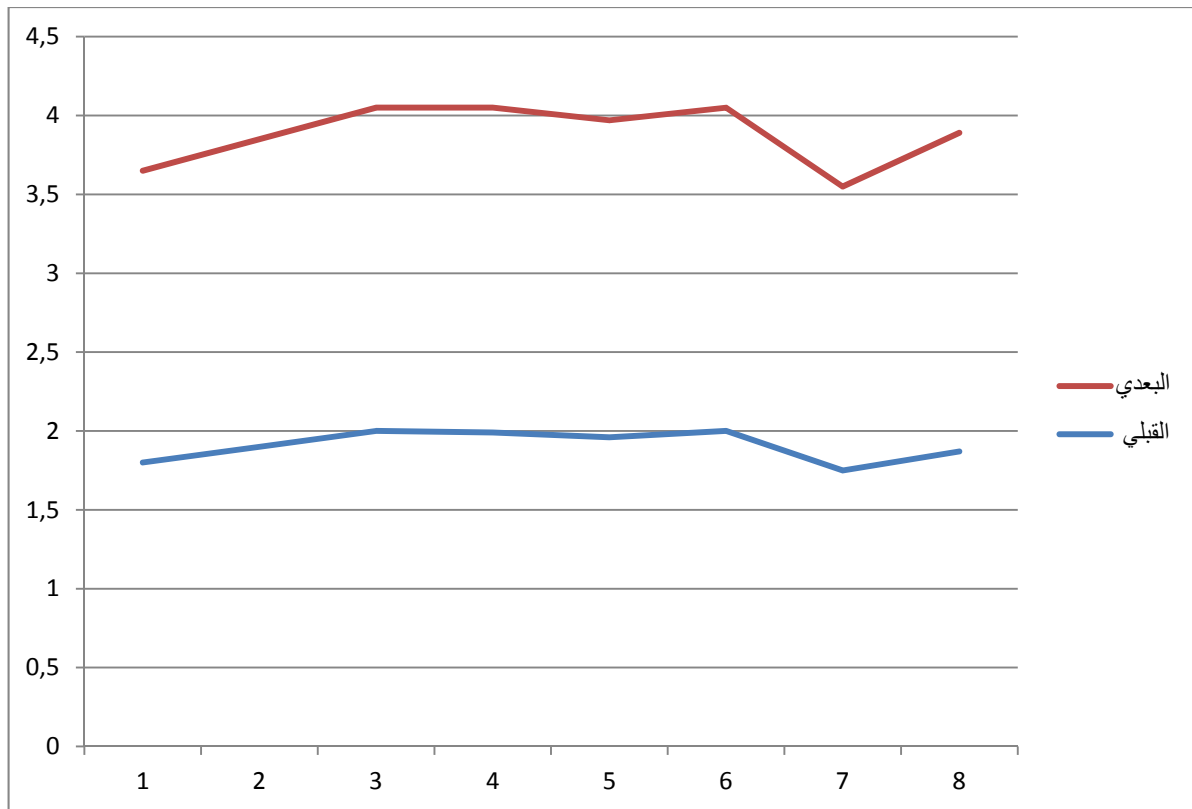
من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (10) والشكل البياني رقم (02) والذي يوضح نتائج الاختبار البدني الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية وبعد المعالجة الإحصائية تبيننا لنا أن : المجموعة التجريبية تحصلت في اختبار الجلوس من الرقود في القياس القبلي على المتوسط الحسابي قد يبلغ 40,87 و انحراف معياري قد بلغ 2,03 بينما تحصلت في القياس البعدي على متوسط حسابي قد بلغ 43,25 و انحراف معياري قد بلغ 1,66 في حين قدرة تاست المحسوبة 12,97 و وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبارت (أنظر الملحق رقم) تبين لنا أن قيمت ت المجدولة قدرة ب 1,89 ، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7، هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لصالح البعدي (لصالح المتوسط الحسابي الأكبر) لهذه المجموعة التجريبية.

الاستنتاج:

نستنتج من التحليل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي القبلي و البعدي لاختبار *اختبار الجلوس من الرقود* ، ومنه نستنتج أن التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري قد أثر على مستوى تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وهذا ما وضحه الشكل رقم (02) والجدول رقم(10).

اختبار الوثب العريض من الثبات									
الدالة	قيمة الجدولية	قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	عدد العينة	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف	المتوسط الحسابي	
دالة	1,895	5,24	0,05	8	0,098	1,97	0,095	1,99	التجريبية

الجدول رقم (11): يمثل نتائج الاختبار البدني (اختبار الوثب العريض من الثبات) القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.



الشكل رقم (03): يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي لإختبار الوثب العريض من الثبات.

التحليل:

من خلال خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (11) والشكل البياني رقم (03) والذي يوضح نتائج الاختبار البدني الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية وبعد المعالجة الاحصائية تبيننا لنا أن : المجموعة التجريبية تحصلت في اختبار الوثب العريض من الثبات تحصلت في القياس القبلي على المتوسط الحسابي قد بلغ 1,99 و انحراف معياري قد بلغ 0,095 بينما تحصلت في القياس البعدي على متوسط حسابي قد بلغ 1,97 و انحراف معياري قد بلغ 0,098 في حين قدرة ت تاست المحسوبة ب 5,25 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار ت(أنظر الملحق رقم) تبين لنا أن قيمة ت المحسوبة أقل من الجدولة التي قدرة ب1,89, عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7، هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي لصالح البعدي (لصالح المتوسط الحسابي الأكبر) لهذه المجموعة التجريبية.

الاستنتاج:

نستنتج من التحليل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي القبلي و البعدي لإختبار * الوثب العريض من الثبات* ، ومنه نستنتج أن التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري قد أثرة على مستوى تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وهذا ما وضحه الشكل رقم (03) والجدول(11).

4-1-2. حساب حجم الأثر بين القياس القبلي و البعدي للقوة المميزة بالسرعة:

المجموعة	الاختبارات	قيمة حجم الأثر
التجريبية	رمي كرة طبية 03 كلغ	0,94
	الرقود من الجلوس	0,97
	الوثب العريض من الثبات	0,88

الجدول رقم (12): يمثل حجم الأثر بين القياس القبلي و البعدي الخاص بالقوة المميزة.

التحليل: بلغت قيمة حجم الأثر للاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة على النحو التالي: "0,88، 0,94، 0,97" وكانت كلها محصورة بين (0,80،0,97) وهذا يدل على أن حجم الأثر كبير.

4_2_ مناقشة النتائج بالفرضيات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في الاختبارات القبلية والبعدي لعينة الدراسة ومن خلال استخدامنا لأساليب الإحصائية اللازمة في تحليل النتائج ومناقشتها، سنقوم بالمقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات التي تم صياغتها كالتالي:

4-2-1_ مناقشة الفرضية الأولى:

التي مفادها* للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات الذراعين*

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي و البعدي و هذا ما أظهرت نتائج الدراسة المتحصل عليها في الجداول أعلاه ، وبهذا يمكن القول أن برنامج التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري المطبق على أفراد العينة أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات الذراعين (موضحة في المحور الثاني الصفحة 18) وعليه نستخلص أن الفرضية الأولى تحققت .

التي مفادها* للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات الذراعين*

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي و البعدي و هذا ما أظهرت نتائج الدراسة المتحصل عليها في الجدول رقم (09)، وبهذا يمكن القول أن برنامج التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري المطبق على أفراد العينة أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات الذراعين (موضحة في المحور الثاني الصفحة 18) وعليه نستخلص أن الفرضية الأولى تحققت .

4_2_2_ مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

التي مفادها * للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات البطن *

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي و البعدي و هذا ما أظهرت نتائج الدراسة المتحصل عليها في الجدول رقم (10)، وبهذا يمكن القول أن برنامج التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري المطبق له تأثير على أفراد العينة مما أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات البطن.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (زاير حميد 2018.2017) الذي وجد أن للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري له أفضلية على البرامج العادية مما أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن للاعبين كرة القدم

وبهذا يمكن القول أن التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري المطبق على أفراد المجموعة أدى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وعليه نستخلص أن الفرضية الثانية قد تحققت .

4_2_2_ مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

التي مفادها * للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات الرجلين *

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي و البعدي و هذا ما أظهرت نتائج الدراسة المتحصل عليها في الجدول رقم (11)، وبهذا يمكن القول أن برنامج التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري المطبق على أفراد العينة أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات الرجلين.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (ايت لونيس مراد 2010.2011) الذي وجد أن تدريبات البليومتريك المستخدمة في البرنامج التجريبي يحقق فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغير الوثب العمودي والوثب الطويل وعليه نستخلص أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

4_2_4_ مقابلة و مناقشة النتائج بالفرضية العامة:

تمحورة الفرضية العامة للدراسة حول : للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبات المصارعة صنف أكابر.

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى والتي كانت " للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات الذراعين قد تحققت والفرضية الجزئية الثانية التي مفادها لتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات البطن قد تحققت والفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على أن للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات الرجلين قد تحققت

ومن كل ما سبق يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت.

القرار	صياغتها	الفرضية
تحققت	تطوير القوة المميزة بالسرعة	للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على العضلات الذراعين
تحققت	تطوير القوة المميزة بالسرعة	للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على العضلات البطن
تحققت	تطوير القوة المميزة بالسرعة	للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على العضلات الرجلين
تحققت	تطوير القوة المميزة بالسرعة	للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على لاعبات المصارعات صنف أكابر

الجدول رقم (13): مقارنة النتائج بالفرضيات.

خلاصة:

من خلال تحليل النتائج المتحصل عليها في الاختبارات البدنية القبلية و البعدية المطبقة على المجموعة التجريبية من خلال الاعتماد على أدوات التحليل الإحصائية المختلفة من أجل معرفة مدى تأثير التمرينات المقترحة بالطريقة التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة لأفراد المجموعة وكذلك لإثبات صحة الفرضيات التي تم صياغتها في هذه الدراسة، وقد أثبتت النتائج أن فرضيات البحث قد تحققت ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت و التي مفادها أن للتمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبات المصارعة صنف أكبر.

من خلال المعطيات النظرية و الدراسة الميدانية التي قمنا بها على لاعبات المصارعة لفريق بلدية الشرفة ، ومن خلال عرض النتائج وتحليلها إحصائيا ومناقشتها في حدود المنهجية العلمية المتبعة تم التوصل إلى جملة من الاستنتاجات نذكرها كالآتي:

➤ بعد إجراء الاختبارات القبلية كانت المجموعة تملك تقريبا نفس المستوى في صفة القوة المميزة بالسرعة.

➤ بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها في الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة تبين لنا أنه هناك فروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

➤ بعد إجراء الاختبارات القبلية والبعدية تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للعينه التي خضعت لبرنامج التمرينات المقترحة في الاختبارات البدنية.

➤ من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن التدريب البليومتري له أثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة :

✓ لعضلات الذراعين.

✓ لعضلات البطن.

✓ لعضلات الرجلين.

➤ إن أسلوب التدريب البليومتري من الأساليب الأكثر إستخداما في التدريب الرياضي لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

➤ التدريب البليومتري من أسهل الأساليب استخداما حيث لايتطلب استعمال وسائل كثيرة أثناء التدريب.

قد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالم معينة، ومن غاياته تكوين الرياضيين تكوينا منهجيا من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية هذا ما يمكنه من تحقيق أفضل مستويات الانجاز الرياضي، ولقد مر التدريب الرياضي في مجال رياضة المصارعة في الأواني الأخيرة بمراحل عديدة وكان الهدف منها البحث عن أهم وأفضل الطرق التدريبية التي من خلالها يتم تطوير المستوى التدريبي للرياضي للحصول على أفضل النتائج في مختلف المنافسات لذلك يجب أن تتوفر في اللاعبات مجموعة من الصفات البدنية التي تجعلهن يصلن إلى أعلى مستوى ومن بين أهم الصفات البدنية التي تعتمد عليها لاعبات المصارعة القوة المميزة بالسرعة حيث تعتبر الصفات المهمة والأساسية في رياضة المصارعة.

فلهذا حاولنا جاهدين من خلال بحثنا أن نبين مدى تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبات المصارعة صنف أكابر، من أجل تحقيق أهداف الدراسة بدنا عملنا هذا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة وبعدها تم طرح الأسئلة و وضع الفرضيات التي ساعدتنا في موضوع الدراسة وذلك للكشف عن أهمية استخدام الطرق التدريبية والاعتماد على الأساليب العلمية في بناء البرامج التدريبية، وتم استخدام الاختبارات البدنية المناسبة التي تم ترشيحها من طرف المحكمين ثم استخدام برنامج التمرينات المقترحة بطريقة التدريب البليومتري، بعدها تم التأكد من الاختبارات المرشحة، ثم بعد جمع المادة النظرية تم تهيئة عينة الدراسة التي قوامها 8 لاعبة من صنف أكابر، لنقوم بعدها القياس القبلي ثم تطبيق برنامج التمرينات المقترحة التي دامت 6 أسابيع ثم قمنا بعد نهاية فترة تطبيق البرنامج المقترح بالقياسات البعدية، حيث تبينا من خلال النتائج المتحصل عليها أن البرنامج المقترح بطريقة التدريب البليومتري قد حقق تطورا ملحوظ في مستوى القوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي.

وأخيرا النتائج المتوصل إليها تفتح أفقا جديدة لبحوث مستقبلية قادمة في هذا المجال الخصب تسعى للدراسة والبحث على العينة نفسها.

بعد عرض نتائج البحث والخروج ببعض الاستنتاجات، ومن أجل ترك المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وعلى ضوء مما سبق سنقدم مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية التي نرجو أن تعمل على مساعدة الباحثين والعاملين في المجال الرياضي وبالخصوص في التدريب الرياضي، ويمكن حصرها في ما يلي:

*يوصى الباحث باستخدام أسلوب التدريب البليومتري للاعب المصارعة.

*الاعتماد على الاختبارات البدنية لتحديد مستوى اللاعبين وهذا يساعد في التخطيط والبرمجة .

*يجب على المدربين إتباع الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب البليومتري.

*ضرورة إتباع المدربين طرق التدريب الحديثة

*الاعتماد على أسلوب التدريب البليومتري لاعتباره من الأساليب الفعالة في تنمية القوة المميزة بالسرعة.

استخدام الأساليب المختلفة للتدريب البليومتري وعدم الاعتماد على أسلوب واحد. ضرورة*

*يجب اتخاذ تدابير تحضيرية قبل خضوع الشباب للتدريب البليومتري من أجل حمايتهم من الإصابات.

*ضرورة توفير الوسائل اللازمة التي تسهل العملية التدريبية وانتهاج وسائل بيداغوجية حديثة لتطوير العملية التدريبية.

*دراسة تأثير تمارين البليومتريك في ظروف زمنية أطول من التي أجريت في هذه الدراسة.

*يوصى الباحث بضرورة اهتمام المسؤولين في المصارعة وذلك بالقيام بالترقيات تكوينية لرفع مستوى التكوين وهذا ينعكس على مستوى الرياضيين.

*نوصي المسؤولين والمختصين والمدربين بضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الامكانيات اللازمة للتدريب.

*يوصى الباحث بإجراء دراسات أخرى حول تأثير التدريب البليومتري على عينات مختلفة في السن والجنس والمستوى.

المصادر :

القرآن الكريم: سورة الإسراء الآية 24.

المراجع العربية:

_ احمد عبد الحميد عمارة ، حسام الدين مصطفى حامد ، اسس التدريب في المصارعة ، دار الوفاء ، الطبعة الاولى، 2009.

_ امر الله احمد البساطي ،قواعد وأسس التدريب الرياضي و تطبيقاته ،منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998.

_ أحمد بن مرسللي، مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون الجزائر، 2005.

_ الرياضي كمال جميل، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، دار النشر، الجامعة الأردنية عمان، 2004.

_ بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1996.

_ بلال خلف السكارنة ،تصميم البرامج التدريبية ط1 دار المسيرة للنشر و التوزيعو الطباعة عمان 2011.

_ بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد ، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البنية والرياضة، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 2009.

_ درويش زكي، التدريب البليومتري -تطوره، مفهومه، استخداماته مع الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

_ حمدي أحمد السيد وتوت، أحمد محمد عبد العزيز، التمرينات البدنية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الاسكندرية، 2012.

_ ياسر دبور، كرة القدم الحديثة، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1997.

_ كمال جميل الرياضي ، التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين ، دار وائل للنشر ، الطبعة الثانية ، عمان ، 2004.

_ مفتي إبراهيم محمد حمادة، التدريب الرياضي الحديث -تخطيط وتطبيق، دار الفكر العربي، 1997.

_ منصور جميل العنكبي، التدريب الرياضي وآفاق المستقبل، مكتبة المجتمع العربي، 2013.

_ محمد رضا الوقاد، التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، 2003.

_ محمد رضا حافظ الروبي، مبادئ رياضة المصارعة، دار الفتح، ب سنة.

- _ محمود إسماعيل، التمرينات والأحمال البدنية، مركز الكتاب الحديث للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 2015
- _ محمد زيان عمر، البحث العلمي ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1983.
- _ محمد حسن علاوي وأسامة أنور راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 1999.
- _ محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة 217 المعارف الإسكندرية، 2445.
- _ مروان عبد المجيد إبراهيم، محمد جاسم الياسري، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى 2015
- _ مؤيد جاسم عباس الحمداني بعض متغيرات التحميل لشدة الحمل في الوحدة التدريبية وتأثيرها على التكيف الفسيولوجي والبدني للقوة العضلية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999.
- _ سيرجي بولفيسكي، ترجمة علاء الدين محمد عليوة، التمرينات البدنية، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، الاسكندرية، الطبعة الأولى .2010.
- _ سطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، 2008.
- _ سعد فتح الله حمد العالم، التدريب البليومتري والتنبيه الكهربائي لتنمية القوة المميزة بالسرعة، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الطبعة الأولى، الاسكندرية، 2016 .
- _ علي فهمي ألبيك ، عماد الدين عباس أبو زيد ، تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، مصر 2008.
- _ عبد الحميد شرف، البرامج في التربي الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، 1997
- _ علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، المدرب الرياضي في الالعب الجماعية ، ط1.01. مشاه المعارف. الاسكندرية 2003.
- _ عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب، التدريب الرياضي -تدريب وتخطيط وتصميم الموسم التدريبي، الطبعة الأولى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1996.
- _ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- _ خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع، التدريب البليومتري، منشأة المعارف، الجزء الأول، الاسكندرية، 2005.

_ هاني جعفر عبد الله الصادق، الأداء المهاري لخطفة الوسط العسكرية في رياضة المصارعة، دار الوفاء
لدنيا الطباعة، الإسكندرية، 2014

المراجع الفرنسية:

-- **Jarman; T & Hanley; R** : Wrestling for Beginners , Contemporary Books
Inc, Chicago, 1983.

-NICOLAS, DELPECH, ESSAID INDIVIDUALISATION ET D OPTIMISATION
DE CERTAINS EXERCICES DE PLOMETRIE EN ATHLETISME, VFR
STAPSDIJON 2004.

-INTRODUCTION A L'ESTOIRE DES FÉDÉRATION SPORTIVES
ALGERIENNES ,année 2001

جامعة آكلي محند أولحاج -البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي النخبوي.

إستمارة تحكيم التمرينات المقترحة

الأستاذ، الخبير، المدرب المحترم، تحية طيبة وتقدير أما بعد:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان "اقتراح تمرينات بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات المصارعة صنف أكابر" وبصفتكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب الرياضي، نرجو منكم بيان رأيكم حول التمرينات المقترحة لتمنية القوة المميزة بالسرعة لرياضيات المصترعة صنف اكابر، كما يمكنكم إبداء ملاحظاتكم وتعديل ما ترونه يتناسب ويتوافق مع أهداف موضوع الدراسة.

نشكر تعاونكم معنا

وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

إشراف الدكتور: بوجاج مزيان

إعداد الطالبة: مختاري سامية

السنة الجامعية 2018/2019.

بطاقة قراءة للتمرينات الخاصة المقترحة

- ❖ **موضوع الدراسة:** اقتراح تمرينات بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى رياضيات المصارعة صنف أكابر.
- ❖ **أهداف التمرينات المقترحة:**
- ✓ تطوير القوة المميزة بالسرعة.
- ✓ استخدام تمرينات خاصة بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين والبطن والرجلين.
- ❖ **حمل التدريب:**

النسبة المؤوية لقدرة الفرد على الإنجاز		درجات الشدة
Dick - ديك	carl - كارل	
95%_100%	90%_100%	قصوى
85%_94%	80%_90%	أقل من القصوى
75%84%	80%_90%	عالي
65%_74%	70%_80%	متوسط
50%64%	50%_70%	خفيف (متوسط)
30%_49%	30%_50%	قليل

يمثل الجدول درجات شدة الحمل المستخدمة في تدريبات القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة (امر الله أحمد البساطي، ص38).

- ❖ **الشدة المستهدفة:** بعد القيام باختبار تحديد المستوى للعينة قيد الدراسة تبين أن الشدة المطلوبة للوصول إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة يجب ان يكون عالي لذلك قُدرت الشدة ب: 80%-90%، وتم حسابها بطريقة فوكس باستخدام أقصى معدل للنبض، بحيث أقصى معدل لضربات القلب = 226 - العمر الزمني والنتاج يُعوض في المعادلة التالية: النبض المُستهدف = نبض الراحة + الشدة المطلوبة (أقصى نبض - نبض الراحة)
- ❖ **الحجم:** يمكن وصفه على أنه زمن أداء التمرين أو عدد التكرارات والمجموعات أي مدة التمرين.
- ❖ **الكثافة:** هي العلاقة بين الشدة والحجم يمكن وصفها على أنها فترات الراحة البيئية خلال أداء التمرين (الفترة الزمنية بين تكرارات التمرين).

1- حساب النبض القلبي الأعظمي: Fréquence Cardiaque Maximale

باستخدام طريقة Astrand:

$$\text{النبض القلبي الأعظمي } FC \text{ max} = 226 - \text{العمر}$$

2- إيجاد نبض الراحة: Fréquence Cardiaque de Repos

تم حساب معدل نبض الراحة داخل القاعة قبل بدء التدريب وذلك باستلقاء اللاعبات في البساط لمدة 10 دقائق وبعدها يتم حساب معدل نبض الراحة من خلال جس النبض يدويا لمدة 30 ثانية ثم ضرب 2 للحصول على نبض الراحة،



3- حساب النبض القلبي الاحتياطي : Fréquence Cardiaque de Réserve

النبض القلبي الاحتياطي = النبض القلبي الأعظمي - نبض الراحة

ثانيا/ حساب النبض القلبي المستهدف : Fréquence Cardiaque Ciblée

النبض القلبي المستهدف = (النبض القلبي الاحتياطي × النسبة المئوية الشدة المستهدفة) + نبض الراحة

مثال:

- اللاعبة: صالحى مليسة
- العمر: 19 سنة.
- نبض الراحة: 66 ن/دقيقة.
- الشدة: 80

حساب النبض المستهدف:

$$226 - 19 = 207$$

$$207 - 66 = 141$$

$$(141 \times 80\%) + 66 = 178$$

➤ حساب النبض الأعظمي:

➤ حساب النبض الاحتياطي:

➤ النبض المستهدف:

❖ تم الاعتماد في بناء وتصميم وتحديد محتوى التمرينات على:

- ✓ المراجع العلمية والدراسات المرتبطة التي شملت البرامج التدريبية الرياضية.
- ✓ إطلاع نظري خاص بالتدريب الرياضي والتدريب البليومتري وصفة القوة المميزة بالسرعة .
- ✓ الاطلاع على المتطلبات البدنية الخاصة برياضة المصارعة.
- ✓ القيام بـ"اختبار المستوى" "test de niveau"

❖ المحتوى:

تم إدراج التمرينات المقترحة ضمن البرنامج التدريبي للفريق مقسمة على 10 وحدة تدريبية خلال 5 أسابيع بمعدل حصتين في الأسبوع وتم اختيار يومي الثلاثاء والسبت لتطبيق التمرينات المقترحة، حين يتدرب فريق الشرفة للمصارعة " 3 أيام في الأسبوع :

الثلاثاء	الجمعة	السبت
----------	--------	-------

❖ مدة التمرينات : حسب كل حصة.

❖ مجتمع البحث: تمثل في فريق المصارعة النسوية لبلدية الشرفة فئة اكابر.

❖ عينة البحث: وتمثلت في 8 مصارعة.

نموذج لوحدة تدريبية كاملة

المراحل	وضعيات الإنجاز	زمن الأداء	عدد تكرار التمرين	زمن الراحة بين التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة بين السلاسل	الزمن الكلي	التشكيلات الموضحة للوضعيات
المرحلة التمهيدية	تحضير الرياضي من الناحية الفسيولوجية و النفسية لأداء التمرينات (البدنية المهارية). وكذلك تحضير الأجهزة العضوية لمواجهة تأثير الأحمال التدريبية، وكذلك تهيئة العضلات للقيام بالحركات.							
المرحلة الرئيسية	القسم الرئيسي تتمثل في التمرينات التي تعمل على تطوير الحالة التدريبية للرياضي وكذلك تطوير الجانب البدني والتقني والتكتيكي للرياضي مع ادماج التمرينات المقترحة من الباحث							
المرحلة الختامية	يهدف هذا القسم الى العودة الى الحالة الطبيعية لأجهزة وأعضاء الداخلية للجسم وذلك عن طريق استخدام تمرينات التي لها صفة الراحة الايجابية (التمديدات العضلية، التدليك... الخ)							

التمرنات التدريبية المقترحة

المجموعة الأولى

المكان: القاعة الرياضية لبدية الشرفة	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 30 دقيقة	التاريخ: 2019/01/19					
الوسائل المستعملة: ميقاتية، صافرة، بساط المصارعة		الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة					
التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين/التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن/ت 3: تطوير ق م ز للرجلين.							
الوضعيات التدريبية(التمارين)	زمن الأداء	ع ت	راحة بين التمرينات	ع س	ر س	الزمن الكلي	التشكيلات الموضحة للتمرين
<p><u>التمرين الأول:</u> وضع موازية للارض ثني المفصل و الرجوع تمرين المضخة Pompes مع سرعة الأداء.</p>	20ثا	3	10ثا	3	1د	7د	
<p><u>التمرين الثاني:</u> الانبطح على الأرض والقيام بثني الركبتين والبطن في نفس الوقت (اليدين تحت الرقبة)</p>	30ثا	3	10ثا	3	1د	9	
<p><u>التمرين الثالث:</u> squate عادي بدون ثقل الجذع مستقيم الهبوط بالرجلين (ثني الركبتين والوقوف)</p>	1د	3	10ثا	4	30	14	

المجموعة الثانية

التاريخ: 2019/01/22.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية 39,40 دقيقة	المكان. القاعة الرياضية لبدية الشرفة
الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.		الوسائل المستعملة: ميقاتي، صافرة، حاجز. قرص 5 كلغ

التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والمقعدة/التمرين 2: تطوير ق.م.ز. لعضلات الذراعين والبطن والظهر.

التشكيلات الموضحة للتمرين	الزمن الكلي	ر م	ع س	راحة بين التمرينات	ع ت	زمن الأداء	الوضعيات التدريبية (التمرين)
	16	30	3	10 ثا	5	1د	التمرين الأول: القفز برجلين على حاجز القيام بقفز امام خلف في نفس المكان على حاجز
	16د	1د	3	15 ثا	5	30 ثا	التمرين الثاني: Abdou. مع قرص وضعية الوقوف مع حمل القرص باليدين خلف الرقبة مع ثني الجذع (90°) والعودة الى الوضعية الأولى.
	7,40د	1د	2	10 ثا	3	1د	التمرين الثالث: تمرين الضغط مع حائط: الوقوف موازي لحائط مع وضع اليدين على الحائط والقيام بالضغط.

المجموعة الثالثة

المكان: القاعة الرياضية لبدية الشرفة .	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 19,30 دقيقة	التاريخ: 2019/01/26.
الوسائل المستعملة: ميقاتية، صافرة، كرات طبية وزن (4-6كغ) الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.		

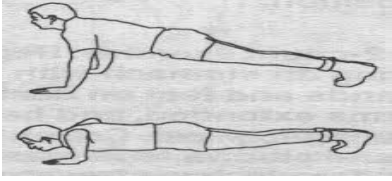
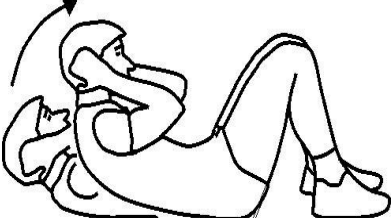
التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين/التمرين 2: تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، الكتفين، البطن/التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الكتفين، الذراعين، الصدر والجذع.

الوضعية التدريبية (التمرين)	زمن الأداء	ع ت	راحة بين التمرينات	ع س	ر س	ز ك	التشكيلات الموضحة للتمرين
<u>التمرين الأول:</u> وضعية الوقوف حمل الكرة الطبية القيام بعملية ثني ومد اليدين بوضعية مستقيمة .	20ثا	3	10ثا	3	1د	5	
<u>التمرين الثاني:</u> من وضع الجلوس مواجه للزميل، تشبيك الأرجل مع انثناء خفيف في الركبتين مع مسك الكرة أعلى الرأس باليدين وتكون الذراعين ممدودتين وأداء الحركة بالتبادل (تمرير الكرة للزميل- الاستلام) مع سرعة التنفيذ.	20ثا	3	10ثا	3	1د	5	
<u>التمرين الثالث:</u> الخطوات الواسعة(في مساحة 1م) ذهاب اياب	30ثا	4	10ثا	3	30ثا	9,30	

المجموعة الرابعة

المكان: القاعة الرياضية لبدية الشرفة .	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 25دقيقة	التاريخ: 2019/01/29.
الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاتية، بصاط المصارعة		الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.

التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والمقعدة/التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر والرجلين/التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والظهر.

التشكيلات الموضحة للتمرين	ز ك	ر س	ع س	راحة بين التمارين	ع ت	زمن الأداء	الوضعية التدريبية (التمرين)
	7د	1د	2	30ثا	3	30،1د	<u>التمرين الأول: تمرين الضغط على درج مع صديق وضعية: الرجلين في يدين الصديق القيام بالمشي وصعود الدرج والهبوط.</u>
	8د	3	1د	30ثا	3	30،1د	<u>التمرين الثاني: القفز على الدرج صعود هبوط</u>
	10د	1د	3	10ثا	4	30ثا	<u>التمرين الثالث: Abdou عادي:</u>

المجموعة الخامسة

المكان: القاعة الرياضية لبدية الشرفة.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 23,30 دقيقة	التاريخ: 2019/02/02.
الوسائل المستعملة: صافرة ميقاتية، كرة طبية 2كغ.		الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.

التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين والبطن والرجلين/التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين والجذع/التمرين 3: تكثير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

التشكيلات الموضحة للتمرين	ز ك	ر س	ع س	راحة بين التمارين	ع ت	زمن الأداء	الوضعيات التدريبية (التمرين)
	7,30د	30 ثا	4	10 ثا	3	20 ثا	<u>التمرين الأول: تمرين الضغط مع التصفيق</u> : يكون الرياضي في وضعية موازية للأرض ثم يقوم بالضغط على اليدين وأثناء الرفع يقوم بالتصفيق.
	7,30د	30 ثا	4	10 ثا	3	20 ثا	<u>التمرين الثاني: Abdou فراشة</u> : ينبطح الرياضي على الأرض ثم يقوم بثني البطن والرجلين واليدين معا
	8,30د	30 ثا	6	10 ثا	3	10 ثا	<u>التمرين الثالث: القفز بالأرجل المضمومة</u> : القيام بثني سريع للأرجل قبل الدفع أفقيا للأعلى فور ترك الأرض رفع الركبة للصدر وفي نفس الوقت الرجلين نحو الأرداف ثم التحضير للسقوط على الأرض.

المجموعة السادسة

المكان: القاعة الرياضية لبدية الشرفة.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 36 دقيقة	التاريخ: 2019/02/05.
الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاتية، عتبة.		الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.

التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين/التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين/التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

الوضعية التدريبية (التمرين)	زمن الأداء	ع ت	راحة بين التمرينات	ع س	ر س	ز ك	التشكيلات الموضحة للتمرين
التمرين الأول: القفز بالرجلين على عتبة: الصعود والهبوط.	1د	3	10ثا	3	1	12د	
التمرين الثاني: وضع اليدين على عتبة والقيام بتمرين الضغط لرجلين مستقيمتين.	1د	3	10ثا	3	1	12د	
التمرين الثالث: Abdou على عتبة: الجلوس على عتبة واتكاء الرجلين على الحائط والقيام بالهبوط (180°) والصعود	1د	3	10ثا	3	1	12د	

المجموعة السابعة

المكان: القاعة الرياضية لبلدية الشرفة	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 21 دقيقة	التاريخ: 09/ 02/ 2019.
الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاتية.		الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.

التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين/التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع والبطن/التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الوضعية التدريبية (التمرين)	زمن الأداء	ع ت	راحة بين التمرينات	ع س	ر س	ز ك	التشكيلات الموضحة للتمرين
<u>التمرين الأول</u> : تمرين الضغط مع المشي: يقوم الرياضي بحمل رجلي زميله ويقوم الآخر بتمرين الضغط مع المشي .	1د	2	/	3	1د	8د	
<u>التمرين الثاني</u> : رفع صديق على الظهر و القيام ب ابدو و	30ثا	2	/	3	1د	5د	
<u>التمرين الثالث</u> : القفز بالرجلين امام خلف يمين يسار في مكان واحد.	1د	2	10ثا	3	1د	8د	

المجموعة الثامنة

المكان: . القاعة الرياضية لبلدية الشرفة	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة	التاريخ: 2019/02/12.
الوسائل المستعملة:كرات، صافرة،مقياسية،	الهدف:تطوير القوة المميزة بالسرعة.	

التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والجذع/التمرين 2: تكوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والبطن والمقعدة/التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين والبطن.

الوضعية التدريبية (التمرين)	زمن الأداء	ع ت	راحة بين التمرينات	ع س	ر س	ز ك	التشكيلات الموضحة للتمرين
التمرين الأول: كل رياضيين مع بعض من وضع الرقود على الأرض يمسك الرياضي برجلي زميله ثم يقوم بفع رجليه حتى يلامس البساط امام الى الجوانب(يمين يسار).	30ثا	3	10ثا	3	1	8د	
التمرين الثاني: يقوم اللاعب بتنفيذ 10 قفزات أفقية (20ثا) ثم وضع squat في الثبات (10ثا)	30ثا	2	10ثا	3	1	6د	 sauts verticaux 10 secondes maintien "squat"
التمرين الثالث: القيام بتمارين الضغط مع التصفيق، يحث ينفذ اللاعب تمرين الضغط بسرعة وقوة مع التصفيق باليدين، ليقوم بنافس التمرين بعد لمس اليدين الأرض.	10ثا	2	10ثا	3	1	6د	

المجموعة التاسعة

المكان: القاعة الرياضية لبدية الشرفة.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة	التاريخ: 2019/02/16.
الوسائل المستعملة: صافرة، ميفاتية، حبل.		الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.

التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين / التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والجذع/ التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين.

التشكيلات الموضحة للتمرين	ز ك	ر س	ع س	راحة بين التمرينات	ع ت	زمن الأداء	الوضعيات التدريبية (التمارين)
	د6	د1	2	10ثا	3	30ثا	<u>التمرين الأول: القفز على حبل ارتفاع 20 سم</u>
	د6	د1	2	10ثا	3	30 ثا	<u>التمرين الثاني: رفع صديق على الظهر و القيام ب ابدو يمين يسار</u>
	د6	د1	2	10ثا	3	30 ثا	<u>التمرين الثالث: تمرين الضغط للخلف مع المشي: يقوم الرياضي برفع رجلي الزميل ويقوم الرياضي بالمشي للخلف</u>

المجموعة العاشرة

المكان: القاعة الرياضية لبدية الشرفة.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 30 دقيقة	التاريخ: 2019/02/19.
الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاتية، كرات طبية (3 كغ)		الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.

التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين / التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين / التمرين 3: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

الوضعية التدريبية (التمرين)	زمن الأداء	ع ت	راحة بين التمارين	ع س	ر س	ز ك	التشكيلات الموضحة للتمرين
<u>التمرين الأول: قذف كرة طبية 3 كغ</u> للامام واستقبالها من الرياضي الذي يقابله ويقوم الآخر بقذفها للأول. (المسافة بين الرياضيان 5م)	1د	3	30ثا	2	1د	1	
<u>التمرين الثاني: القفز بالحبل « la corde ».</u>	1د	3	30ثا	2	1د	1د	
<u>التمرين الثالث: كل لاعبين مع بعض من وضع الرقود على الأرض يمسك اللاعب برجلي زميله ثم يقوم برفع رجله حتى بطن زميله.</u>	30ثا	3	10ثا	3	1د	8د	

المجموعة الحادي عشرة

المكان: القاعة الرياضية لبلدية الشرفة.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 22 دقيقة	التاريخ: 2019/02/23 .
الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاتية، بساط		الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.

التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين/التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

الوضعية التدريبية (التمارين)	زمن الأداء	ع ت	راحة بين التمارين	ع س	ر س	ز ك	التشكيلات الموضحة للتمرين
التمرين الأول: القيام بتقنية hanché avec bras بدون رميه ويقوم بتمرين demi squat	1د	3	30ثا	2	1د	11د	
التمرين الثاني: القيام بتقنية مولى moulin واقفا مع أبدو.	1د	3	30ثا	2	1د	11د	

المجموعة الثاني عشرة

المكان: القاعة الرياضية لبلدية الشرفة.	زمن التمرينات ضمن الوحدة التدريبية: 22 دقيقة	التاريخ: 2019/02/26.
الوسائل المستعملة: صافرة، ميقاتية، بساط		الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة.

التمرين 1: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين / التمرين 2: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين و الجذع واليدين.

الوضعية التدريبية (التمارين)	زمن الأداء	ع ت	راحة بين التمارين	ع س	ر س	ز ك	التشكيلات الموضحة للتمرين
amené a terre التمرين الأول: القيام بتقنية دون السقوط	1د	3	30ثا	2	1د	11د	
attaque des deux jambes التمرين الثاني: القيام بتقنية مع الوقوف.	1د	3	30ثا	2	1د	11د	

استمارة التقييم للتمرينات الخاصة.

عناصر التقييم	يُقبل	يُرفض	يُعدل
الهدف من التمرينات .			
محتوى التمرينات.			
شكل عرض التمرينات.			
مدة تطبيق التمرينات.			
زمن التمرينات.			
طريقة تقسيم التمرينات.			
الأدوات والوسائل المستخدمة			

يرجى إضافة ما ترونه مناسباً أكثر لموضوع الدراسة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

عينة البحث التي خضعت للتمرينات المقترحة.

الإسم واللقب	السن	العمر التدريبي	الوزن (كغ)	الطول (سم)	
عكباش لمية	20	9	59	1,60	01
عكباش لينة	20	9	65	1,65	02
قالو انياس	20	8	55	1,65	03
قالو ثيللي	24	11	63	1,70	04
خلال لينة	20	9	76	1,65	05
بوكريف حورية	24	12	72	1,75	06
صالحي مليسة	19	9	72	1,65	07
عزوز صبرينة	25	12	53	1,60	08

Résumé

l'apport des exercices d'entraînement Pliométrique pour développer la force vitesse chez les lutteuses en senior

L'objectif de notre étude est de proposer développer la force vitesse des lutteuses en seniors par des exercices Pliométrique. Une batterie de test était mises en œuvre en pré et en post expérience avec un groupe expérimental et un groupe d'observation. Nos mesures visaient les groupes musculaires des membres supérieurs (lancer de médecine Ball), l'abdomen (changement posturale vif) et les membres inférieurs (saut transversal). La population était composée de 12 lutteuses dont 04 pour l'étude prospective et 08 pour l'étude expérimentale.

Les résultats du t test ont révélé une différence significative en faveur du groupe expérimental sur la FV avec effet de l'entraînement ce qui cautionne l'importance de l'entraînement Pliométrique sur le développement de la FV chez les lutteuses seniors.

Mots clé : exercices Pliométrique, force vitesse (FV), lutte

