



جامعة محند آكلي البويرة
معهد علوم النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



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

التخصص : قسم تدريب رياضي

العنوان :

أهمية صفتي القوة والسرعة لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر

إشراف الاستاذ :

- فرنان مجيد

إعداد الطالبين :

- العمراني عبد الرزاق

- بولحارس سعيد

السنة الدراسية / 2018 - 2019

بسم الله الرحمان الرحيم

(و فوق كل ذي علم عليم)

صدق الله العظيم

"سورة يوسف. الآية 76"

شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم شكرا لله على احسانه وتوفيقه وامتنانه في اتمام هذه الدراسة المتواضعة ثم الصلاة والسلام على سيد المرسلين وخاتم الانبياء محمد صلى الله عليه وسلم تسليما كثيرا

يقتضى منا واجب الشكر والتقدير وبدون استثناء الى أسرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة أكلي محند اولحاج بالبويرة على ما قدم لنا من عون لإكمال متطلبات الدراسة ,ونتقدم بالشكر والتقدير الخاص لأستاذنا المحترم الدكتور فرنان مجيد لتوجيهاته القيمة ونتقدم بالشكر أيضا الى الدكتور منصورى نبيل رئيس قسم تدريب كما نتقدم بالشكر والتقدير الى جميع الزملاء الطلبة وفريق العمل المساعد والى مدرب فريق النحلة الولائية لولاية المدية الذي هو مدربي الفريق الوطني في نفس الوقت وحاملي حزام لدرجة رابعة(4) في رياضة الفوفنام الفيات فو داو

ولتكن خاتمة شكرنا بعبارات المحبة والامتنان الى الوالدين الاعزاء على صبرهم وتحملهم أعباء الحياة من اجل كل واحد منا فعسى الله ان يعوض صيرهم خيرا واخيرا أترحم على صديقي وحيبي علي رحمة الله عليه الذي فارقتنا باكرا واخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين والصلاة على اشرق المرسلين

*العمراني عبد الرزاق

*بولحارس السعيد

الاهداء

الى الوالدين الأعزاء

الى جميع أفراد الأسرة

الى الأصدقاء والزملاء

الى كل ممارسي رياضات فنون القتالية

الى أسرة معهد علوم تقنيات والنشاطات البدنية والرياضية

لهم جميعا نهدي هذا البحث المتواضع

قائمة المحتويات:

العنوان	الصفحة
البسمة	/
شكر و تقدير	/
ملخص الدراسة	/
مقدمة	١
المدخل العام للدراسة	
الاشكالية	02
الفرضيات	02
اهداف الدراسة	03
أهمية الدراسة	03
أسباب اختيار الموضوع	03
الدراسات المرتبطة بالدراسة	04
تحديد المصطلحات و المفاهيم	04
الجانب النظري	
الفصل الأول: الفنون القتالية الحديثة	
تمهيد	08
جذور واصول فنون القتال	09
المعلمين الكبار لفنون القتال الحديثة	09
اصول تسمية فنون القتال	09
/	/
رموز وشعارات فنون القتال الحديثة	10

10	المستويات المتفق عليها في فنون القتال الحديثة
11	اللباس الرسمي لفنون القتال الحديثة
13	التحضير في فنون القتال الحديثة
14	فنون الاقتال والأطفال
15	الفئة العمري (أكابر)
16	تأثير ممارسة النشاط البدني المنتظم على فئة البالغين (65_20)
17	خلاصة
	الفصل الثاني: المتطلبات البدنية لممارسي فنون القتال
19	تمهيد
20	2_التدريب الرياضي الحديث
20	1_2 مفهوم التدريب الرياضي الحديث
20	2_2 اهداف وواجبات التدريب الرياضي الحديث
20	1_2_2 الواجبات التربوية
21	2_2_2 الواجبات التعليمية
21	3_طرق التدريب الرياضي
21	1_3 طريقة التدريب المستمر
22	2_3 طريقة التدريب الفتري
22	1-2-3 التدريب الفتري المرتفع الشدة
23	2_2_3 التدريب الفتري المنخفض الشدة
24	3_3 طريقة التدريب الدائري
25	4-3 طريقة التدريب التكراري
26	4_عناصر اللياقة البدنية
26	1_4 العناصر الأساسية للياقة البدنية

26	1_1_4 التحمل
26	2_1_4 المرونة
26	3_1_4 الرشاقة
27	4-1-4 القوة
27	5_1_4 السرعة
28	2-4 العناصر المركبة للياقة البدنية
28	1_2_4 القوة المميزة بالسرعة
28	2_2_4 تحمل القوة
28	1_2_4 العوامل المؤثرة في مستوى القوة العضلية
28	1_ نوع الالياف العضلية المشتركة
28	2_ المقطع الفيزيولوجي
29	3_ قوة المثير لألياف العضلة
29	4_ الوسط الداخلي المحيط بالعضلة
30	5_ ميكانيكية الحركة وزاوية الشدة في العضلة
30	6_ التوافق بين العضلات العامة في الحركة
30	7- العوامل النفسية وقوة الإرادة
30	8_ الجنس والسن
31	2_2_2_4 تدريبات القوة للناشئين
31	3_2_2_4 تشكيل الحمل لأنواع القوة العضلية
32	4_2_2_4 توجيه الحمل لتنمية تحميل القوة
32	2_3_4 تحمل السرعة
33	1_3_2_4 تحسين شكل الأداء مع تحمل السرعة
34	2_3_2_4 تدريبات تحمل السرعة

35	خلاصة
	الجزء التطبيقي
	الفصل الأول: طرق ومنهجية البحث العلمي
38	تمهيد
39	1_ الدراسة الاستطلاعية
40	قانون النادي الرياضي
40	1_1_ المجال الزمني و المكاني
40	1_1_1_ المجال الزمني
41	1_1_2_ المجال المكاني
41	1_1_3_ المجال البشري
41	1_1_4_ متغيرات الدراسة
41	1_1_5_ مجتمع وعينة الدراسة
41	1_1_6_ تجانس العينة
41	1_1_7_ منهج الدراسة
42	1_1_8_ أدوات البحث
42	1_8_1_ الاستبيان
42	1_8_2_ الوسائل الاحصائية
43	1_8_3_ الاسس العلمية للاداة
43	1_4_ المصادر والمراجع العربية
44	خلاصة
	الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
46	تمهيد
/	/

47	4_1 عرض و تحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين
47	1_1_4 أسئلة البحث
47	المحور الأول: أهمية القوة والسرعة لدى ممارسي فنون القتال صنف اكابر
47	السؤال رقم 01 :
49	السؤال رقم 02 :
51	السؤال رقم 03 :
52	السؤال رقم 04 :
53	السؤال رقم 05 :
54	المحور الثاني: هناك تاثير إيجابي على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي فنون القتال صنف اكابر
54	السؤال رقم 06 :
56	السؤال رقم 07 :
57	السؤال رقم 08 :
58	السؤال رقم 09 :
59	السؤال رقم 10 :
60	المحور الثالث: أهمية تطوير عناصر اللياقة البدنية(القوة والتحمل) لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر
60	السؤال رقم 11 :
61	السؤال رقم 12 :
62	السؤال رقم 13 :
63	السؤال رقم 14 :
64	السؤال رقم 15 :
65	مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات

69	خلاصة:
70	الاستنتاج العام:
71	الاقتراحات
72	الخاتمة:
	قائمة المصادر و المراجع:
	الملاحق:

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان
المحور الأول:	
22	الجدول رقم 01: يمثل مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر
22	الجدول رقم 02: يمثل مكونات حمل التدريب بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة
23	الجدول رقم 03: يمثل مكونات حمل التدريب بطريقة التدريب منخفض الشدة
25	الجدول رقم 04: يبين مكونات حمل التدريب بطريقة التدريب التكراري
31	الجدول رقم 05: يمثل تشكيل الحمل لأنواع القوة العضلية
المحور الثاني:	
47	الجدول رقم 06: يبين معرفة مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة لدى ممارسي فنون القتال
49	الجدول رقم 07: يبين ما اذا كانت السرعة المميزة بالقوة من اساسيات ممارسي فنون القتال
51	الجدول رقم 08: يبين ما اذا كانت هناك تدريبات خاصة لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى ممارسي فنون القتال
52	الجدول رقم 09: يبين تكرارا تنسب مئوية وقيم كإ 2 للسؤال رقم 4
53	الجدول رقم 10: يبين تكرارا تنسب مئوية وقيم كإ 2 للسؤال رقم 05
المحور الثالث:	
54	الجدول رقم 11: يبين تكرارا تنسب مئوية وقيم كإ 2 للسؤال رقم 06
56	الجدول رقم 12: يبين تكرارا تنسب مئوية وقيم كإ 2 للسؤال رقم 07
57	الجدول رقم 13: يبين تكرارا تنسب مئوية وقيم كإ 2 للسؤال رقم 08

58	الجدول رقم 14: يبين تكرارا تنسب مئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 09
59	الجدول رقم 15: يبين تكرارا تنسب مئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 10
60	الجدول رقم 16: يبين تكرارا تنسب مئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 11
61	الجدول رقم 17: يبين تكرارا تنسب مئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 12
62	الجدول رقم 18: يبين تكرارا تنسب مئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 13
63	الجدول رقم 19: يبين تكرارا تنسب مئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 14
64	الجدول رقم 20: يبين تكرارا تنسب مئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 15

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان
10	الشكل البياني 01 الشعار الأساسي لفنون القتال
12	الشكل البياني 02:التحية واقفا
12	الشكل البياني 03:التحية على الركبة جالسا
12	الشكل البياني 04:التحية بالسلح التقليدي
47	الشكل البياني 05: يوضح النسب المئوية للجدول رقم 06
49	الشكل البياني 06: يوضح النسب المئوية للجدول رقم 07
51	الشكل البياني 07: يوضح النسب المئوية للجدول رقم 08
52	الشكل البياني 08: يوضح النسب المئوية للجدول رقم 09
53	الشكل البياني 09: يوضح النسب المئوية للجدول رقم 10
54	الشكل البياني 10: يوضح النسب المئوية للجدول رقم 11
56	الشكل البياني 11: يوضح النسب المئوية للجدول رقم 12
57	الشكل البياني 12: يوضح النسب المئوية للجدول رقم 13
58	الشكل البياني 13: يوضح النسب المئوية للجدول رقم 14
59	الشكل البياني 14: يوضح النسب المئوية للجدول رقم 15
60	الشكل البياني 15: يوضح النسب المئوية للجدول رقم 16
61	الشكل البياني 16: يوضح النسب المئوية للجدول رقم 17
62	الشكل البياني 17: يوضح النسب المئوية للجدول رقم 18
63	الشكل البياني 18: يوضح النسب المئوية للجدول رقم 19
64	الشكل البياني 19: يوضح النسب المئوية للجدول رقم 20

ملخص الدراسة:

يحتاج ممارسي الرياضة فنون القتال القتالية الى تنمية قدراتهم البدنية لكل لكن تختلف بنسبة تدخلها بالنسبة للاختصاص حيث نجد في المنافسات ان الرياضي يحتاج الى قوة مميزة للسرعة و قوة انفجارية وسرعة رد الفعل بدرجة مهمة في الدفاع والهجوم خلال المنازلة.

ومن هذا المنطلق هدفت الدراسة للتعرف أهمية صفتي القوة والسرعة لدا ممارسي رياضة الفنون القتالية و لتحقيق ذلك استخدم الطالبان الباحثان خلال الدراسة المنهج التجريبي (تصميم مجموعة تجريبية واحدة) حيث اشتملت عينة الدراسة على عدة لاعبين صنف اكابر لنخبة الولاية لرياضة الفوفينام فيات فو داو

مقدمة

مقدمة :

مع وجود الانسان على اي بقعة من بقاع الارض و في اي زمان من الازمنة فإن الصراع كان وجوده حتميا لذا فإن الحضارات القديمة ومن أولها الحضارة الفرعونية والصينية قد وضعت أساسا لمبارزات واشتباكات بين الافراد باستعمالها في الحروب ومع تطور الزمان وتطور فنون الحرب فقد اتجهت تلك الدول المحافظة على تراثها الحربي القديم ونشره في صورته الجديدة وهي الدفاع عن النفس للمدنيين واصبح ضرورة للعسكريين ولكن ذلك لم يكن كافي للمحافظة على ذلك التراث ولذا فإن القالب المناسب لذلك اصبح رياضات للدفاع عن النفس الوطنية الخاصة لكل دولة لتحافظ على تراثها القتالي القديم أي أنه قد تطورت الفنون الحربية القديمة الى فنون الدفاع عن النفس الحالية لذلك وجدة بعض الدول ان ابتكار فن قتالي خاص بها يمنحها وضع مميز بين الدول الاخرى ومن الفنون القتالية من حيث الحدثة والتطور والقوة نتطرق الى بعض فنون القتال ونخص منها الرياضات المشهورة كالكونغ فو و الموي طاي و عدة رياضات اخرى صينية وفيتنامية هذه الرياضات بطبيعتها تركز على

(الرشاقة و التوازن والدقة) وقدرات بدنية (كالقوة , السرعة , التحمل , المرونة) مثل الرياضات الاخرى في الاعداد البدني العام ام في الاعداد البدني الخاص فيختلف الامر حسب الاختصاص او الصفة

تعد القوة العضلية و السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب ان تتوفر في ممارسي الفنون القتالية خاصة في المنزلات التي تتطلب عمل ورد فع سريعين و قوة عضلية

فمن خلال مشاركة الطالبين الباحثين في المنافسات والنزلات والبطولات الوطنية والجهوية وبعد تجربتنا لبرامج التدريب المعمول بها تم ملاحظة بعض نقاط ضعف والتي تكمن في عنصر القوة والسرعة لدى ممارسي فنون القتال فئة الاكابر وقد قمنا بتقديم دراسة لتطوير هاته الصفتين (القوة والسرعة) وقمنا بتطبيقه على ممارسي رياضة (الفو فينام الفيات فو داو) فئة الاكابر / فريق النخبة لولاية المدية و قد نصت الدراسة على جانب تمهيدي احتوى اشكالية وفرضيات و اهداف وجانب نظري تم تقسيمه الى فصلين وجانب تطبيقي تم تقسيمه ايضا الى فصلين , حيث احتوى الفصل على دراسة ميدانية والفصل الثاني مناقشتها و تحليلها و

المدخل العام للدراسة

_الاشكالية

_الفرضيات

_أهداف الدراسة

_أهمية الدراسة

_اسباب اختيار الموضوع

_تحديد المفاهيم والمصطلحات

_الدراسات السابقة والمشابهة

_التعليق على الدراسات

الإشكالية :

طراً على المجال الرياضي خلال كل هذه العصور تغييرات كثيرة غيرت شعبية الرياضات التنافسية حيث زاد مستوى ادائها واعدادها بحيث ظهرت رياضات عديدة ومختلفة ومتطورة ' كل هذا اثر على علم التدريب الرياضي الحديث بتغيير عدة مفاهيم ونظريات ادت إلى اهتمام ملحوظ وامتزاد للرياضة بشكل عام حول كل دول العالم , و التي لاحظنا من خلالها أنه تم إنشاء منظمات و اتحادات لمختلف الرياضات عامة و للفنون القتالية خاصة فقد حقق الكثير من الابطال انجازات وارقام قياسية جديدة وهذا يعود لارتفاع وتطور اللاعب في مستواه البدني الوظيفي و المهاري التقني وهذا بفضل الاعداد بمختلف انواعه

(البدني , المهاري , التكتيكي , النفسي) في وجهيه العام والخاص , وهذا يعتبر الخطوة الاولى لكل من اللاعب و المدرب لتحقيق الانجازات والمستويات الرياضية العالية و التفوق في المنافسات و تحقيق المراتب الاولى كما أن هذا الاعداد يختلف من رياضة الى اخرى ,

كما ان الفن القتالي الفوفينام فيات فوداو يعد رياضة فردية حديثة النشأة مقارنا بالرياضات القتالية المعروفة مثل الكونغ فو و الموي طاي وبما انها رياضة حديثة النشأة بولاية المدية فهي لا تحضي بشعبية كبيرة .

ومن خلال ممارستنا نحن الطالبين لهذه الرياضة تمكنا من تحديد نقاط القوة ونقاط الضعف لدى الفريق وتحديد مستواهم خلال المنافسات الوطنية وقد قمنا بدراسة حول اللياقة البدنية وذلك خلال فترة الاعداد البدني الخاص قبل المنافسة لتحسين (القوة والسرعة) ومن خلال المعطيات التي تم ذكرها سابقا و من خلال مقترحاتنا في هذه الدراسة تم طرح التساؤل التالي :

- _ ما أهمية صفتي القوة والسرعة لدى ممارسي رياضات فنون القتال صنف أكابر ؟
- و على إثر التساؤل العام تم طرح التساؤلات الجزئية التالية :
- _ هل هناك أهمية للسرعة و القوة لدى ممارسي رياضات فنون القتال صنف اكابر ؟
- _ هل هناك تأثير ايجابي على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي رياضات فنون القتال صنف أكابر ؟
- _ هل هناك أهمية لتطوير عناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة) لدى ممارسين فنون القتال صنف أكابر؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة :

_ للدراسة تأثير إيجابي على صفتي القوة و السرعة لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر؟

2_2_ الفرضيات الجزئية:

- _ للدراسة تأثير إيجابي على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى ممارسي فنون القتال
- _ للدراسة تأثير إيجابي على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر

_للدراسة تأثير إيجابي على مستوى عناصر اللياقة البدنية (السرعة و القوة) لدى ممارسي فنون القتال
صنف أكابر

3- أهداف الدراسة:

من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة فان هذا البحث سوف يكشف عن ما يلي:
_ القيام بدراسة لتحسين و تطوير مستوى بعض العناصر البدنية (القوة والسرعة) لدى ممارسي فنون القتال
- التعرف على اثر الدراسة في تحسين و تطوير بعض الصفات البدنية (القوة السرعة) بأنواعها
_ التعرف على الفروق الفردية بين أفراد المجموعة التجريبية
_ التعرف على نسبة التطور الحادث للقوة و التحمل العضلية
_ معرفة مدى أهمية القوة والسرعة في فنون القتال خلال هذه المرحلة أكابر

4_ أهمية الدراسة:

جاءت أهمية الدراسة لتحقيق ما يلي:
_ تهيئة ممارسي فنون القتال بدنيا و ذلك بتطوير عناصر اللياقة البدنية (القوة والسرعة)
- التأكيد على أهمية الاعداد البدني الخاص للوصول الى اعلى المستويات خلال المسابقات
_ صقل القدرات البدنية
_ ابراز أهمية الدراسة في تحسين أنواع التحمل و القوة العضلية لدى صنف أكابر
_ تسليط الضوء و الكشف عن مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية(القوة والسرعة) و تأثيرها خلال المنافسة

5_ أسباب اختيار الموضوع:

_ صلاحية المشكلة للدراسة النظرية و الميدانية
_ ضعف صفتي القوة و السرعة لدى ممارسي فنون القتال
_ محاولة تقديم برنامج دراسة تساعد في تطوير صفتي القوة والسرعة
_ اقتراح حلول لتحسين بعض المشاكل البدنية خاصة المنافسة

6_ تحديد المفاهيم و المصطلحات:

6_1 التدريب الرياضي:

عملية تربوية منظمة مخططة طبقاً لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية و الخطيطة والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي.(1)

6-2 القوة:

أ لغة: البأس و الشدة , جمع قوات و قوى , وهو شديد القوة أي شديد الاسر(2)

ب اصطلاحاً: هي القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية ان تتجها ضد مقاومة في افضل الانقباض الارادي (3)

ج اجرائياً: هي القدرة التي تستطيع الأطراف العلوية و السفلية أن تتجها ضد مقاومة في افضل انقباض ارادي

6_3 السرعة: تعرف السرعة على انها قدرة الشخص على تجاوز أو انهاء عمل أو نشاط معين في أقل مدة

زمنية ممكنة وتقاس فيزيائياً بوحدة متر لكل ثانية فعلى سبيل المثال تكون قدرة الشخص الرياضي على تجاوز مسافة معينة أثناء ممارسته للسباحة أو الركض أو المشي في وقت معين

6_4 التحمل:

اصطلاحاً: هي القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة ممكنة(4)

اجرائياً: هي القدرة على القيام بمختلف العمليات التحضيرية (بدنية .مهارة .تكتيكية) دون هبوط مستوى فعالية الجهد

7_ الدراسات السابقة و المشابهة:

لدراسات السابقة والمشابهة أهمية كبيرة بالنسبة لأي بحث بحيث تعتبر تكملة للبحوث أخرى وقاعدة للبحوث المستقبلية

7_1 الدراسة الأولى: الصباحي(2005)

_عنوان الدراسة مدى تأثير برنامج تدريبي على بعض الأساليب الدفاعية على نتائج المنافسات في رياضة الكاراتيه

استخدم الباحث النهج التجريبي بحيث تم اختبار عينة عمدية استعملت على 20 لاعب من الفئة العمرية

12_15 سنة تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وكان ضمن أهم النتائج معرفة الأساليب

الدفاعية الأكثر استخداماً أثرها في نتائج المباراة

(1)حسن علاوي .الطبعة الحادية عشر .دار المعارف .1990

(2) المعتمد . دار صابر لنشر والتوزيع .ص ب 10 بيروت . ط2 . لبنان 2000 . ص 563 .

(3) أ . د مفتي إبراهيم عماد , أسس تنمية القوة العضلية المقامة للأطفال في المرحلة الابتدائية والاعدادية . ط 1 مركز الكتاب للنشر . القاهرة . 2000 . ص 15

(4) أبو العلا عبد الفتاح , التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية دار الفكر العربي و مرجع سابق , ص 35

الدراسة الثانية(2):جلال (2004)

عنوان الدراسة: مدى تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفعالية بعض المهارات الهجومية

هدفت الدراسي الى معرفة مدى تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفعالية بعض المهارات الهجومية(11_13) استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على 34 لاعب كراتيه من نادي سبورتنينغ وتم تقسيمهم الى مجموعتين ل 17 لاعب.

الدراسة الثالثة (3): دراسة كستيلو (1984)

عنوان الدراسة تأثير استخدام تدريبات اليومتريك وتدريبات الأثقال على زيادة القوة الانفجارية للاعبي كرة القدم

هدفت الدراسة الى التعرف تأثير تدريبات البليومتريك وتدريبات الأثقال على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم شملت الدراسة 18 لاعب حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة أما البرنامج التدريبي فقد استمر مدة 12 أسبوع بواقع 3 وحدات أسبوعيا وذلك باستخدام اختبارات البدنية للقياسات القبلية والبعديّة وقد اسفرت نتائج الدراسة أن لها تأثير على إيجابي على اختبار القوة الانفجارية وقد اثبتت صلاحية هذا البرنامج وقد أوصى الباحث في مجالات أخرى غير كرة القدم

8_التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا انها جميعا قامت على تأثير صفة بدنية معينة في رياضة معينة باستعمال منهج واحد وهو منهج وصفي إضافة الى ان اغلب الدراسات اختارت عينات البحث عشوائيا ومراحل سنية مختلفة وقد تمت بعض الدراسات في المجال التدريبي النخبوي وأما ما ميز دراستنا عن باقي الدراسات فهي غير مختصة برياضة واحدة فقط بل يمكن لجميع الرياضيين في مختلف المجالات الاستفادة منها .

الجانب النظري

الفصل الاول

الفنون القتالية الحديثة

تعتبر الفنون القتالية من الأنشطة التي تتسم ببعدها الجمالي لحركات ممارستها وبتناسقها في تتابع حركاتها وهي فنون عريقة تتميز بالجمال والرشاقة إضافة إلى اعتناءها بالجوانب النفسية والفكرية و الجسدية للرياضي ,وفي هذا الفصل سنحاول التطرق على تاريخ الفن القتالي الحديث وأهم التي مرت بهذه الطريقة الجديدة حيث هذه الطريقة تعتبر من الفنون القتالية حديثة النشأة وتعد علم قائم بذاته ,بالرغم من حداثة إلا أنها استطاعت الحصول على اقبال الكثير من الدول الأجنبية والعربية وكسب الكثير من الرياضيين ممارستها نعم تقدمت وتطورت عبر سنون ليست بالطويلة اذا ما قورنت بالفنون القتالية الاخرى لها اصولها وتعاليمها وهي طريقة ذات وسائل متعددة للدفاع عن النفس في نفس الوقت الهجوم وذلك عند الضرورة اذا ما تعلمها الفرد وسار على نهجها ترتقي به من جوانب عدة العقلية والجسدية و النفسية وحتى الخلقية للسمو بالنفس والارتقاء بها.

1_1 جذور واصول فنون القتال:

1_2 المعلمين الكبار لفنون القتال:

في الكونغ فو نجد المعلم الكبير ومؤسسها بودي دراما حيث استأصلها من الطبيعة حيث كان بعض ملوك الصين وبعض الدول في رحلات صيد او استكشاف عندها كان يتيح للإنسان يقتبس جميع الحيوانات في اساليبها الدفاعية و الهجومية مثل النمر و النسر و اليعسوب.....,حيث كان مقر نشأة هذا الفن في الصين ومن أشهر ممارسيها بروس لي ,جات لي ,جاكي شان ,دون ين و سامو هونغ

لدينا ايضا اراكي سيشو الذي أسس رياضة الكاراتيه وهي نوع من أنواع القتال اليابانية فيه الايدي والأقدام والركب والمرافق بالأسلحة وهي رياضة دفاعية تتميز بالأخلاق العالية والمبدأ الصارم.

كما لدينا الموي التاي هو أحد الفنون القتالية التايلاندية وهو أشرس فنون القتال الملاكمة على الكوكب الموي تاي معروف باسم الأسلحة الثمانية لانه يدرّب المقاتل على استعمال أطرافه الثمانية لتسديد الضربات: القبضات ,الارجل ,المرفقين ,والركبتين

ولدينا أيضا أشهر لعبة حاليا واحد أقدمها حيث هناك رسومات ومنحوتات لرجال يمارسون هذه الرياضة التي يبلغ عمرها 6الاف سنة وقد عرفها المصريون والأشوريون والبابليون واليونان منذ القدم أتحدث عن الملاكمة حيث اكتسبت شهرتها بشكل خاص وملحوظ في القرن الثامن عشر حيث كانت احدى الرياضات الغير قانونية التي يتنافس بها الفقراء ورجال الطبقة الوسطى في أوروبا لتمضية الوقت

1_3 أصول تسميات فنون القتال:

ان المعنى الحقيقي و الاصلي لكلمة الكونغ فو هي القدرة او الانجاز في مجال معين وكلمة كونغ فو تنقسم الى مقطعين المقطع الاول وهو كلمة كونغ وتعني التفوق والمثالية وفو تعني القتال او النضال ونستنتج من هذا معنى كلمة كونغ فو هو التفوق او المثالية في القتال.

أما الكاراتيه فهي كلمة يابانية تتكون من مقطعين (كارا بمعنى فارغ) و(تية بمعنى اليد أو القبضة) بذلك تصبح اليد الخالية وسبب التسمية هو منع قوات الساموراي سكان جزيرة أوكيناوا من امتلاك السلاح مما أدى الى استعمال أهل الجزيرة أعضاء جسدكم كأطراف الأصابع وقبضة اليد والركلات مع بعض ادوات الزراعة كأسلحة دفاع.

تمسى الملاكمة برياضة الملوك أو الفن النبيل نظرا للرهانات الطائلة التي تحدث على نازلاتها وسميت بالملاكمة لا نه يستعمل فيها اللكم فقط اثناء النزال.



الشكل (01):الشعار الأساسي لفنون القتال

4_1 رموز وشعارات فنون القتال:

علامة اليين يانغ ترمز لكيفية عمل الأشياء في العلم الصيني حيث الدائرة الخارجية تمثل كل شيء بينما الشكلان الابيض والاسود داخل الدائرة يمثلان التداخل بين طاقتين متضادتين، طاقة اليين "السود" وطاقة اليانغ "الأبيض الطاقتان المؤديتان لحدوث أي شيء في الحياة. وهما ليسا ابيض وأسود تماما مثلهم مثل أي شيء آخر في الحياة لا يكون أبيض تماما او اسود تماما. ويحتاج كل منهما الى للأخر فهو مكمل له ولا يتواجد أي منهم دون الآخر. بينما اليين هو الظلام، السكون، الأسفل، البارد، الانكماش الضعف فان اليانغ هو النور، النشاط، الاعلى، الساخن، التمدد والقوة وتعتبر علامة اليين و اليانغ رمزا للديانة الطاوية.

أما بالنسبة الى الموي الطاي والملاكمة فليس فيه شعار محدد فلكل اتحاد أو منظمة شعار خاص به

5_1_1 المستويات المتفق عليها في فنون القتال:

و كما يعرف معظم الناس بالفعل ,غالبا ما تمنح مدارس فنون القتال طلابها احزمة ملونة لإثبات درجة التدريب , والوقت في الرتبة و التفاني في الفن , عدد اقل من الناس يعرفون أن هذا هو جزء جديد نسبيا من التدريب في فنون القتال, وهو الوجه الذي أصبح جزءا من الفن خلال القرن 20

وحتى النصف الأول من القرن العشرين, لم تشمل دراسة فنون الدفاع عن النفس ممارسة أحزمة الرتب ,جيغورو كانو ,مؤسس الجودو ,وضع الفكرة عندما نظم هذا الفن القتالي .بعد فترة وجيزة اعتمد جيتشين فوناكوشي نظام مماثل له شوتوكان كارتية . عندما رأت مدارس فنون القتال الأخرى أن هذه الممارسة يبدو أن تحسين مستوى نجاحها الشعبي و اعتمدوا ذلك وبحلول السبعينات كانت معظم برامج فنون القتال قد أخذت في اسيا

5_1_1: أحزمة المبتدئين: الأحزمة الصفراء والبرتقالية والأزرق تشير الى مستويات مبتدئ من التدريب في معظم فنون القتال ,مع الطلاب تتحرك من خلال تلك الرتب في هذا النظام. الطلاب في هذا المستوى يمكن أن نتوقع للحفر على الضربات الأساسية ,وكتل المواقف ومهارات مماثلة فضلا عن العديد من أشكال الممارسة البسيطة ,ممارسة الرقص مثل الرسمية التي تراها في أفلام فنون القتال من خلال الحضور مرتين أو ثلاث مرات كل أسبوع و ممارسة في المنزل يمكن للطلاب أن يتوقع لقضاء حوالي سنة تتحرك من خلال هذه الرتب

5_1_2:أحزمة متقدمة: ويشمل التدريب على المستوى المتوسط الاضرابات و المواقف المتقدمة ومجموعات الدفاع عن النفس ,واشكال أكثر مقصورة على فئة معينة ومعقدة وغالبا ما تكون تجربة التدريس في حين توجيه طالب صغير .الأحزمة الخضراء ثم البني تشير الى هذا المستوى من التدريب العديد من البرامج تستخدم اثنين أو ثلاثة مستويات من حزام البني . وفي بعض المدارس يبدأ تدريب الأسلحة على هذا المستوى . يستغرق عموما سنة أو سنتين من بالتدريب للتقدم من خلال المستويات المتوسطة من التدريب في فنون القتال

5_1_3:أحزمة متقدمة: حزام أسود يشير الى مهارة متقدمة في فنون القتال وغالبا ما يكون المؤهل الافتراضي لتعليم فنون القتال يمكن لمعظم الطلاب كسب الحزام الأسود بعد ثلاث الى أربع سنوات من التدريب المكرس ,ولكن متقدمة "درجات" من الحزام الأسود تستمر لبقية حياة الممارس وتشمل متطلبات حزام أسود كاتاس المتقدمة والعمل بالأسلحة والتنمية الفلسفية والمساهمة في فنون القتال

لا توجد سلطة مركزية تحكم هيكل و متطلبات رتبة فنون القتال وبدلا من ذلك تقرر مدراس أو معلمو فنون القتال للطلاب في برامجهم وهذا يعني أنه على الرغم من وجود اطار عام قد تختلف المدارس الفردية تباينا كبيرا من هذا الخط الاساسي على سبيل المثال بعض البرامج اضافة حزام الارجواني بين الرتب البرتقالي و الأزرق وتشمل غيرها من الزنانير الحمراء أو الذهب على المستوى المتوسط.

6_1:اللباس التقليدي في فنون القتال:

تختلف البسة فنون القتال من فن لأخر فمثلا :

في الملاكمة نجد أن الزي الرسمي للمنازلة هو تبان قصير بإضافة الى حذاء قصير اما الزي فالتدريب فلا يهم في الموالي التاي الزي الرسمي هو تبان قصير

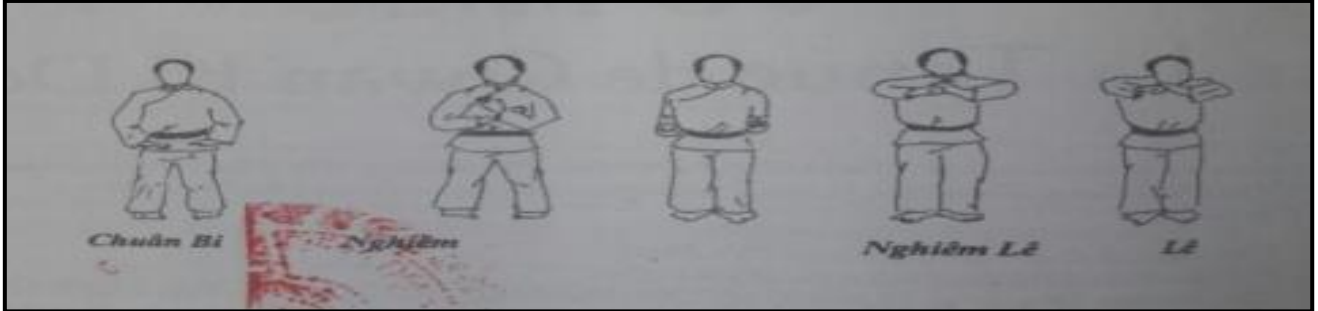
أما في بعض مثل الكونغ فو و الكاراتيه والفونام فتقريبا يتشابه زيها الرسمي بحيث يعتبر الزمي الرسمي لبلدانهم:
_سترة و حذاء خفيف أسود

_حزام أبيض بالنسبة للمبتدئين و يتغير لون الحزام من مستوى لأخر

شعار خاص بالفن القتالي يوضع في الجهة اليسرى على مستوى القلب.

شعار خاص اخر بالمنظمة أو النادي الذي ينتمي له المتربص ويكون في جهة الذراع اليسرى أحيانا.

التحية واقفا:



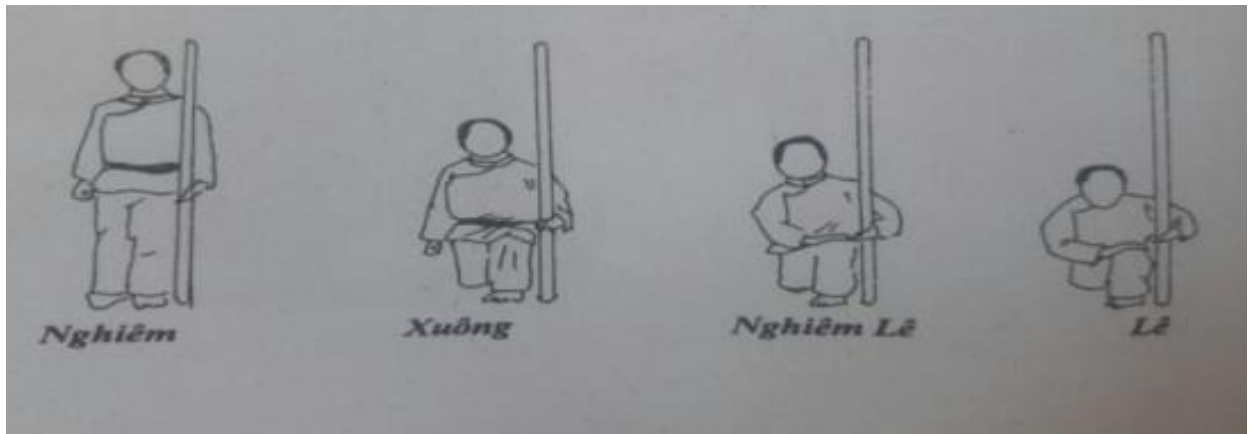
الشكل 02: التحية واقفا

التحية على الركبة ,جالسا:



الشكل 03 : التحية على الركبة , جالسا

التحية بالسلح التقليدي:



الشكل 04 : التحية بالسلح التقليدي (01)

7_1_ التحضير في فنون القتال:

ويرى أخصائيو فنون القتال ان التحضير حتى يكون فعالا يجب ان يكون كالآتي:

_متوافق مع سن وبنية الرياضي ومع المحتوى التقني للدرس

_طويل: لأن التدريبات تكون جد مكثفة وبذلك يمكن أن تحدث احساس بآلام على المستوى العضلي

_التطور والتدرج: في البداية يكون بسيط ثم تزداد الشدة مع مرور الوقت حتى الوصول الى الحد المرجو للممارسة و التطبيق أما بالنسبة للاسترخاء فيشيرون الى أن حركات الاسترخاء تسمح بتطور المفاصل والعمل على مرونتها ومن الضروري التقيد بها.(02)

(farid mously.sana annee.p17):01

(farid mously.sans annee.p11)02

8_1 فنون القتال و الأطفال:

قليل من الأطفال يقاومون الرغبة في اكتشاف الفن القتالي رياضة التوازن وتكميلية لنشاطات مختلفة في ساحات مفتوحة وتحوى الجميع صغار وكبار ،و بنمط ضعفهم وحالة تطورهم الدائمة هناك تعليم خاص وذلك راجع الى بنيتهم الجسمية وسنهم الصغير وهذا التعليم يختص فقط اعطاء لمحة بداية وتحضير مسبق للتطبيق الحقيق للفن القتالي وهذه المعارف تتمثل في الثقافة البدنية مع ترمينات عضلية خاصة وتقنيات أساسية اضافة الى ألعاب تربية، والمدة الزمنية للتدريبات تكون جد قصيرة والتطبيق المنطقي لفنون القتال يفضل التطور المتوافق لجميع لأعضاء الجسم وتوجيههم كذلك ،أيضا التغلب على الحياء وبعض الحالات التي ترجع الى الطفل مثل الثقة في النفس و البحث الدائم والحركة والفعالية و تسلسل الحركات

وعندما يصل الطفل سن 7سنوات يستطيع المشاركة في المواجهات بين الأندية سواءا جهوية أو وطنية

الجدول "1" شروط المشاركة:

التقنيات	المستوى المفتوح
الفئة من 7 الى 13 سنة	فئة أعلى من المدارس 10الى 13سنة

للأطفال نظام درجات مختلف ويسمح بالمرور بصورة شبه دائمة في بداية الامر الدرجات المتحصل عليها تمثل بخطوط حمراء بعد الحصول على الدرجة الرابعة الحمراء يمكنهم التحضير لاجتياز الحزام البنفسجي ان وجد الذي يمكن ان يكون فيه خطوط بيضاء وفي السن 13 الدرجات المحصل عليها تحول في درجة الأكاير الى حزام أزرق (3 درجات عند الطفل تساوي درجة عند الأكاير) (3)

يقصد بالنمو développement تلك العمليات المتتابعة المنتظمة التي تحدث للفرد عبر حياته منذ لحظة الاخصاب حتى الممات والتي تحدث تغيرات سلوكية و نمائية , أما النضج هو المفهوم الآخر المكمل للنمو فهو يرتبط ارتباطا وثيقا بالتغيرات البيولوجية وتعتبر التغيرات التي تحدث في التكوين الفيزيولوجي المتضمنة في النضج مقدمات لازمة لكل ما يقوم به الطفل فعلى سبيل المثال حركة رفع الطفل حديث الولادة لرأسه والاحتفاظ به معتدلا حين الجلوس دون مساعدة لا يستطيع أداء ذلك خلال الأشهر الأولى لان نضجه لم يكتمل(04), فالنمو لدى الكبار لا يحدث من فراغ , فلا نستطيع فهمهم دون المرور بالطفولة و المراهقة فدراسة حياة الانسان (lifespan) يمكن أن ندرسها على مرحلتين من المرحلة المبكرة وهي المتعلقة بالطفولة والمراهقة و المرحلة المتأخرة والتي تتكون من الشباب (Young adulthood) والمرحلة المتوسطة (middle Age) والشيوخوخة أو كبار السن (old Age).

ويمكن أن ينظر الى العمر من وجهة نظر البعض (birren&conninghom 1985)الى الوجه التالي:

1_العمر البيولوجي (biological age): هو ما يستطيع الانسان أن يعيشه في عمره البيولوجي, ويقاس العمر البيولوجي بقيام أعضاء الجسم وظائفها المطلوبة لأنه مع تقدم العمر هذه الاعضاء تفقد بعضا من وظائفها وتكيفها متنسبة في احتمال الوفاة.

2_العمر النفسي (psychological age): القدرات النفسية التي يوظفها الانسان كي يتكيف مع متطلبات البيئة المتغيرة وتشمل هذه القدرة الذاكرة , الذكاء , المشاعر , الدافعية , والمهارات الأخرى التي تعزز مفهوم الذات.

3_العمر الثقافي الاجتماعي (socio cultural age): ويشير هذا المفهوم الى القواعد التي يتبناها الفرد بالنسبة لمجتمعه والى الثقافة التي بها , ويحكم على العمر الثقافي على السلوك و العادات المتبعة , مثل طريقة اللبس , واللغة والتقاليد وغيرها , والمهم هنا هو الحد الذي يظهر فيه الفرد السلوك المتوقع في تقبل المجتمع , هذا المعيار الذي يحكم فيه على الفرد على أنه كبير أم شاب.

10_1 تأثير ممارسة النشاط البدني المنتظم على فئة البالغين (20_65):

_تطوير سريع في القدرة على اداء العمل

_التخلص من القلق و المزاجية وخصوصا للأفراد الذين لديهم ضغوط نفسي وقلق من قبل

_تحكم طويل المدى في حالات السمن (المعتدلة) واللبدات البلازمية

_زيادة الطاقة المصروفة بعد النشاط البدني, وهذا مضاد للاحتفاظ الطبيعي في العمليات الأيضية و النتائج من عدم التوازن في الطاقة

_انخفاض ضغط الدم الشرياني اثناء الراحة لمن يعانون من ارتفاع طفيف

_خفض نسبة (امكانية) الاصابة بسرطان القولون مع تحسن في وظيفة جهاز مناعة الجسم

_انخفاض مستوى الكوليسترول (Idl_c) وارتفاع مستوى الكوليسترول الحميد (hdl_c)

_زيادة كثافة العظام مما يخفض من نسبة الاصابة بهشاشة العظام في مراحل متقدمة من العمر (5)

تمكنا من خلال هذا الفصل من التعرف على الفنون القتالية الحديثة المختلفة التي مرت بعدة مراحل عبر التاريخ الى أن تطور وقتنا الحالي وحازت على شعبية واسعة بالعالم كما ان تطور الفنون القتالية لن يتوقف عند هذا الحد ما دامت الدراسات و البحوث العلمية مستمرة ,أما بالنسبة لمرحلة الشباب أو الفئة العمرية(أكابر)فقد تبين لنا أنها مرحلة دون تغيرات ولكن هذه التغيرات لا تتصف بالتطور الدائم الذي يحدث في الطفولة و المراهقة أي تغير غير ملحوظ فالشباب ليس فقط كائننا ثابتا قادرا على التكيف مستخدما القوة التي اكسبتها خلال مراحل النمو السابقة ولكن حياة الشاب تتصف أيضا بالنمو من حيث قدرته على التعلم من الخبرات السابقة وإعادة تنظيم تحت تأثير هذا من جانب ومن جانب اخر مواجهة الصعوبات التي ستواجهه في المستقبل.

الفصل الثاني

المتطلبات البدنية لممارسي فنون القتال

تقدم التدريب الرياضي كنهريات و تطبيقات تقدمها سريعا و خاصة بعد ان كرسنا العديد من الدول امكاناتها البشرية و المادية للارتفاع بمستوى الانجاز لرياضيها لنظرة هذه الدول الى نتائج البطولات العالمية و الدورات الأولمبية كمظهر من مظاهر التقدم الحضاري للدولة و دليلا على ارتفاع المستوى الاقتصادي و الاجتماعي و العلمي في أفراد المجتمع ,ولما كان العمل الشاق ذو الطبيعة الاستمرارية لسنوات عديدة من قبل كل من اللاعب و المدرب هو جوهر تحقيق المستوى الرياضي العالي في العصر الحديث الى أن هذا العمل في كثير من الأحيان ما يضيع هباء بسبب عدم تواجد المدرب المؤهل و العارف بكل متطلبات رياضة المنافسات الحديثة والتي تستوجب الامام بأدق تفاصيل الاعداد, فمراعاة الفروق الفردية في التدريب يعتبر أحد الطرق الهامة لتطوير مستوى اللاعب ومن المعروف أن المستوى التدريبي يختلف من لاعب الى اخر حتى اذا كان البرنامج التدريبي المعد لهم واحد حيث يرتبط مصادر الاعداد البدني و الاعداد المهاري للاعب بشكل واضح ,ولذلك فالصفات أو القدرات البدنية ومكونات الأداء الفني الجيد ودرجة مركبة و مترابطة حيث ترتبط فعالية التحسن المهاري للاعب أساسا بعملية التناسق للإتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات البدنية أو الاعداد للممارسين.

2_التدريب الرياضي الحديث:

2-1 مفهوم التدريب الرياضي العلمي الحديث:

بأنه العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف الى تنشآت واعداد اللاعبين أو اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليا لأطول فترة ممكنة.

البروفسور **homan** يعرفه على أنه عبارة عن جميع كنيات الحمل المعنية المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية يهدف الى دفع الإنجاز الذي يؤديه بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية والعضوية.

أما الباحث **matwin** فيرى أن اصلاح التدريب الرياضي يعني التحضير الجسمي و التكتيكي و العقلي والتربوي للرياضي بمساعدة الخزينات الجسمية عن طريق الجهد.

ويقول الدكتور: عصام عبد الخالق: أن التدريب هو التمرين للحركات الرياضية المبنية على الأسس العلمية في اطار خطة موضوعية مع مراعات النواهي التربوية وكذلك الرعاية الصحية بهدف الوصول بالفرد الى اعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس يتم من خلال التخطيط الجديد و الدقيق لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية و القدرات الخبيطة وكذلك البيانات الرياضية و الدوافع النفسية, مما سبق نستنتج أن التدريب الرياضي يمثل على كل الجوانب الخاصة بالفرد سواءا كانت بدنية تكتيكية أو اجتماعية أو نفسية وحتى الصحية.(1)

2_2 أهداف وواجبات التدريب الرياضي الحديث:

يرى حسن السيد عبد ربه (2) على أن واجبات التدريب الرياضي بصفة عامة تتحد في :

2_2_1 الواجبات التربوية:

ان للواجبات التربوية في التدريب أهمية خاصة لأنها تؤثر بصورة مباشرة على الأداء البدني و المهاري وبالتالي يجب تحقيقها من خلال وأثناء انجاز الواجب التعليمي ومن هذه الواجبات:

1. تدعيم الولاء بالانتماء لشعار الفريق و النادي والدولة التي يمثلها اللاعب

2. العمل على أن يحب اللاعب لعبته و أن يبذل أقصى جهده من أجل الوصول الأعلى مستوى من الأداء الرياضي

(01):عشير عبد الحلیم وأخرون .2003.ص25

(02): (حسن السيد عبد ربه، 2007، ص23)

3. التربية الأخلاقية والروح الرياضية للاعب مثل التمساح و التواضع وعدم الغرور وضبط النفس.

4. تطوير صفات الإرادة مثل المثابرة و الاعتماد على النفس وحب الجماعة والروح والكفاح و العزيمة.

5. تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية وحب الجماعة بين الأفراد.

6. الايمان بممارسة الحياة الديموقراطية وتنمية ممارسة القيادة السليمة داخل الفريق.

7. اقناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني و الفني أثناء التدريب

8. اكتساب التفكير المنطقي لحل ومواجهة المشكلات(3)

وتلخيصا لما تقدم أن من أهم الواجبات التربوية التي يجب على المدرب تحقيقها هي تطوير الصفات والخصائص الإيجابية كالإرادة وما ينتج عنها من مثابرة وطموح وشجاعة.....

2_2_2 الواجبات التعليمية:

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فنتحصل في عملية الاعداد البدني, ومن هنا يعمل المدرب على تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل ' السرعة ' القوة ' المرونة ' الرشاقة وكذا الاعداد المهارى عن طريق تعلم المهارات الأساسية بالإضافة الى الاعداد أين يحاول المدرب تعليم خطط اللعب الفردية و الجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعبين(4)

3_طرق التدريب الرياضي:

1_3 طريقة التدريب المستمر:

يؤدي هذا التمرين بأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل بسرعة متوسطة, أو برفع ثقل خفيف لأكبر عدد من المرات, على أنه لا يكون هناك خلال الجري أو رفع الأثقال فترة راحة وينتمي هذا التدريب التحمل العام للاعب و لذلك فهو يعطي في فترة ما بين الموسمين, أو في أول مرحلة من مراحل فترة الإعداد ويمكن أن يؤدي هذا النوع من التدريب أيضا عند تعليم المهارات الأساسية ومحاولة أداء المهارات وفي هذا التمرين تكون شدة الحمل متوسطة وحجم التدريب كبير, بمعنى زمن أداء وتكرار التمرين يكون كبيرا ولكن القوة المبذولة أو سرعة الأداء تكون متوسط ويؤثر هذا التدريب على تقوية الجهاز الدوري التنفسي و القلب, وتطوير الأجهزة الحيوية للاعب (5)

(03):(حسن السيد عبد ربه.2007.ص.24/23)

(04): حنفي محمود مختار.1980.ص.15

(05):حنفي محمود مختار.ص.226/225

مكونات حمل طريقة التدريب المستمر:

شدة أداء التمرين = 60:40%

عدد مرات أداء التمرين = الأداء لفترة زمنية طويلة.

فترة الراحة = لا توجد راحة

عدد مرات تكرار التمرين = قليل اذا ما كان الأداء مستمر لفترة طويلة. كبير اذا كان الأداء مستمر لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة أن زمن الأداء يتراوح ما بين ما بين 30.90 دقيقة وطبقا لنوع الرياضة

جدول رقم 01: مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر (6)

3_2 طريقة التدريب الفتري:

طريقة الأداء في هذا التدريب هي أن يعطي حملا معينا ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل أن يرتفع النبض الى 180 ن/د. أما فترة الراحة فهي تكون بحيث تهبط الى 120 ن/د ثم يعطى حملا ثانيا وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة اطلاقا وينقسم التدريب الفتري الى نوعين

3_2_1 التدريب الفتري مرتفع الشدة:

ويهدف الى تحسين السرعة وتنمية القوة والقوة المميزة بالسرعة وفيه يرتفع النبض الى 180 ن/د ويكون حجم قليلا نسبيا.

مكونات حمل التدريب الفتري مرتفع الشدة:

في تمرينات الجري شدة أداء التمرين	90:80%
في تمرينات بالقوة (مقاومة)	75:60%
عدد مرات أداء/زمن التمرين	10:30 ثا لكل منم المقاومة و الجري
فترات الراحة البينية	راحة إيجابية غير كاملة
عدد مرات تكرار التمرين (مجموعات)	8:10 لتقوية/10:15 للجري

- جدول رقم (02): مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة (07)

(06): مفتي إبراهيم حماد: 2001.ص211

(07): مفتي ابراهيم حماد 2001.ص214

3_2_2 التدريب الفترى منخفض الشدة:

يهدف الى تطوير التحمل الخاص وتحسينه عمل مجموعة العضلات التي تعمل في ما لمهارات المختلفة, وفيه يرتفع النبض الى 160ن/د , ويكون حجم الحمل أكبر نوعا ما . ويؤثر هذا النوع من التدريب على الأعضاء الداخلية والقلب الدورة الدموية والجهاز التنفسي ويحسن من أداءها.

ولما كان أداء اللاعبين يشبه كثيرا التدريب الرياضي فاللعبة يجري ثم يستريح ثم يجري و هكذا...

وقد أجمع الخبراء على ان هذا النوع من التدريب من الأهمية بما كان في تدريب الحديث.(08)

بالإضافة للنظم الأخرى CP-ATP يعتمد التدريب الفترى بصفة أساسية على النظام الفسفاتي لإنتاج الطاقة حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم كثيرا في احداث عملية التكيف بتأثيره الفعال.

في تمارين الجري شدة أداء التمرين	60:80%
في تمارين القوة (مقاومات) عدد مرات الأداء/على زمن التمرين	50 60% 15:30ثانية للقوة .14:90
فترات الراحة البينية	راحة إيجابية غير كاملة. للبالغين من 90:45ثانية معدل النبض 120:130 ن/د للناشئين من 60:120ث معدل نبض 90:120ث/د
عدد مرات تكرار التمرين(المجموعات)	20ك30 للقوة 12:6 للجري

جدول رقم(3) مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة(09)

(08):حنفي محمود مختار ص223/224

(9) مقتي إبراهيم حماد 2001.ص213

3_3_طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب في هذا التدريب بوضع من 8الى12تمرين ويوزعها على أماكن في صالة التدريب بحيث تكون على شكل دائري وبهذا يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين الى تمرين بطريقة منظمة سهلة بدون عائق ويؤدي التدريب بأن يؤدي اللاعب التمرين الواحد تلو الآخر لمدة دقيقة لكل تمرين وتعتبر الدورة الواحدة مجموعة وتكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون فترة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل النبض الى 120 ن/د ويستغرق وقت التدريب من 10الى 30 د(01)

ومن وجهة نظر الخبراء في هذا المجال يعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب على الاطلاق لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية و خاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة و المرونة وكذا التحمل الدوري و التنفسي و السرعة و القدرة وتحمل السرعة.....

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في فترة زمنية محددة. اطاق الوقت (مدة التمرين)و أداء أكبر كمية من العمل (2)

3_4 طريقة التدريب التكراري:

هي طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها عن طريق التدريب مرتفع الشدة فتصل الى الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة وتهدف الى تطوير كل من القوى القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتسهم في رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الأداء يكون بأقصى شدة مما يتبب في التعب (3)

80:100	في تمارين الجري شدة أداء التمرين
70:90 05:15 ثانية للقوة 6:14 ثا للجري	في تمارين القوة (المقاومات) عدد مرات أداء/ زمن التمرين
راحة كاملة	فترات الراحة البينية
6:10 للقوة 03:06 للجري	عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)

جدول رقم (4) مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب التكراري (4)

- (1) حنفي محمود مختار مدرب كرة قدم دار الفكر العربي القاهرة. ص 230
- (2) أمر الله أحمد البساطي قواعد وأسس والتدريب الرياضي وتطبيقاته. منشأة المعارف الإسكندرية. 1998. ص 32
- (3) مهند حسين البنشاي وأحمد إبراهيم الخوجة 2005. ص 276-277
- (4) مفتي إبراهيم حمادة 2001. ص 213

4_ عناصر اللياقة البدنية:

1_4_ العناصر الأساسية للياقة البدنية:

1_1_4_ التحمل:

يعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء في الفعالية دون الهبوط في كفاءة الرياضي على مقاومة التعب(1)

في تعريفات التحميل العضلي اتفق معظم العلماء على أنه يعني القدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة

ويعرف تاكستون THAXTIO 1911 التحمل العضلي بأنه قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء الانقباضات ضد المقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الايزو متري لأطول فترة ممكنه(2)

2_1_4_ المرونة:

والمقصود بها مطاطية العضلات وبالتالي القدرة الحركية جيدة لجميع مفاصل واربطة الجسم والوصول في أداء الحركات الى أضل مدى للاعب. وصفة المرونة تسهم في تطور وتنمية الصفات البدنية الأخرى وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس في اكتساب وإتقان الأداء الحرك

وهي القدرة او الصفة التي توهل الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع لنفسه أز بدافع قوة خارجية ويرى العلماء المتخصصون في المجال أن المرونة هي مدلى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وهي تختلف من شخص لأخر طبقا للإمكانية الفسيولوجية وتتوقف على قدرة الأوتار والاربطة و العضلات على الاستطالة والامتطاط (3)

3_1_4_ الرشاقة:

هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدره على استخدام المهارات.(4)

خفة ورشاقة الأداء تظهر أكثر ونلاحظها لدى اللاعبين المميزين مهاريا. وهي حركة الجسم مع الأطراف في سرعة لإنجاز و فعالية(5)

ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه, سواءا كان ذلك بالجسم كله أم أجزاء منه, سواءا كان ذلك على الأرض أم في الهواء(6)

يرى ساميل 1970 أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم او جزء معين الكيد أو القدمين أو الرأس(7)

وترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطاً وثيقاً ويرى (بيوكر) بالاتفاق مع (لارسون) أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وهي عنصر مهم في معظم الرياضات وتتطلب الرشاقة عنصر القوة والجهد(8)

4_1_4 القوة:

هي قوة عضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة ونقاس القوة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل(9)

كما يعرف العديد من الباحثين ومن بينهم (جونسوف) و (فيلوسوف) بأنها القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية استخدامها كما تعتبر متبين الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة. فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة المتفجرة (10)

4_1_5 السرعة:

تعرف السرعة على أنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات يعتمد اظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل و الانقباض العضلي الديناميكي و المرونة و طريقة الأداء و التحمل وهناك عدة تعريفات أخرى ونطرحها لمعرفة ظروف معينة وجهات نظر أخرى بحيث يعرفها (فرانك ديك) 1920 بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من الجسم من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن(11)

(01): (د.مفتي إبراهيم حماد.2201.ص147)

(02): (د.أبو علاء أحمد عبد الفتاح.ص141)

(03): (قاسم حسن حسين ص25)

(04): (قاسم حسن حسين 1992.ص594)

(05): (د.مفتي إبراهيم حماد 2001.ص61)

(06): (محمد صبحي حسنين.ص81)

(07): (محسن علاوة 1988.ص52)

(08): (فايز مهني 1982.ص20)

(09): (قاله إسماعيل 1987.ص118)

(10): (زهير سريجي 1975.ص25)

(11): (د.أبو علاء أحمد عب الفتاح ص178)

2_4 العناصر المركبة للياقة البدنية:

1_2_4 القوة المميزة بالسرعة:

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من الانقباضات العضلية (12)

2_2_4 تحمل القوة:

وهي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية (13)

1_2_4 العوامل المؤثرة في مستوى القوة العضلية:

1_ نوع الالياف العضلية المشتركة في الأداء: يدخل في بناء العضلة الالياف البيضاء والحمراء وتختلف خواص كل نوع من هذه الالياف من حيث الانقباض فتتقبض الالياف البيضاء بسرعة وقوة مع قابليتها للتعب بسرعة وتتقبض الالياف الحمراء ببطيء مع بطئ قابليتها للتعب و تتكون عضلات الانسان من الالياف البيضاء و الحمراء ولذلك تكتسب العضلة مميزاتهما معا ويتناسب انتاج القوة تناسباً عكسياً مع فترة الانقباض العضلي فأن ناتج القوة لا يضل ثابتاً ويقل تدريجياً بطول فترة الانقباض

2_ المقطع الفيزيولوجي للعضلة: فكما كان المقطع الفيزيولوجي للعضلة كبيرة كلما ازدادت القوة بمعنى أنه كلما زاد حجم العضلة بزيادة مقطع كل ليفة عضلية كلما زادت قوتها وهناك اراء تقول أن هناك اختلاف واضحاً بين العضلات المتناظرة لمختلف الافراد وكذلك للفرد الواحد وغالبا ما تتفاوت درجة القوة حتى ولو تساوت بعض هذه العضلات في الحجم ويحدد ذلك الى درجة كبيرة للتركيب الكيميائي للعضلة بجانب ترتيب الالياف العضلية العاملة لكل العضلة

3_ قوة المثير للالباف العضلة:تزداد قوة العضلة كلما زادت الإشارات العصبية الواردة اليها والتي تعمل على اثاره كل الياف العضلة الواحدة أو اثاره أكبر عدد من الألياف العضلية و كلما زادت المثيرات العصبية ساعد ذلك على باشتراك أكبر عدد من الالياف العضلية في العمل أي زيادة القوة العضلية الناتجة

4_ الوسط الداخلي المحيط بالعضلة: يحيط بالعضلة وسط ذو كثافة معينة وتزداد قدرة العضلة على الانقباض و ان رفع درجة VISCOSITY كلما قلت كثافة هذا الوسط ويطلق على هذه العملية لزوجة الوسط المحيط بالعضلة حرارة الجسم تعمل على هبوط كثافة لزوجة هذا الوسط نسبيا ولذا تكون عملية الاحماء لها أهمية في اعداد العضلة والوسط المحيط بهذا العمل ويجب تجنب زيادة كثافة الوسط الداخلي عندما يفقد الجسم كمية كبيرة من السوائل وذلك بالبعد عن حالات الاسهال الشديد وعمليات التخسيس السريعة(14)

(12):د.د.محمد حسن علاوي.ص198)

(13):د.د.محمد حسن علاوي.ص100)

(14):(عصام عبد الخالق 2005.ص130)

5_ ميكانيكة الحركة وزاوية الشدة في العضلة: ان الاستخدام السليم لنظريات بالروافع والمبادئ الميكانيكية

تعمل على كفاءة واستخدام القوة فمثلا أن إطالة ذراع القوة يساهم على مهمة التغلب على المقاومات الخارجية فيؤدي الى إطالة ذراع المقاومة, كما تتأثر القوة الناتجة للعضلات بالمسافة فيما بين أماكن انعدام العضلات (نقطة تأثير الشد) والمفاصل كمحاور ارتكاز لهذه الروافع فكلما بعدت هذه المسافات كلما تغلب العضلات على مقاومات أكثر بإطالة أذرع القوة.

6_ التوافق بين العضلات العاملة في الحركة: يعتمد على ميكانيكية العمل العضلي فأن التوافق يعمل على

أن يكون الانقباض للعضلات العامة المشتركة في الاتجاه المطلوب للحركة وينظم الجهاز العصبي التوافق الداخلي للعضلات وأيضا بين العضلات العاملة في الأداء بتنظيم التعاون الوثيق بين تلك العضلات المضادة مما يسهم بدرجة كبيرة في قدرة العضلات العاملة على انتاج المزيد من القوة العضلية.

7_ العوامل النفسية وقوة الإرادة: العامل النفسي تأثير كبير في انتاج الفرد لعامل القوة فان زيادة الدافعية

من تشجيع الجمهور الى جانب العوامل الأخرى للحماس تعمل لأعلى اثاره الحساسية للاستجابات العضلية مما ينتج عنها انتاج أقصى قوة ممكنة ويبدو ذلك واضحا في تسجيل الكثير من الأرقام العالمية و الأولمبية فيل جو منافسة حقيقي كما ان عامل الخوف أو التردد من العوامل التي تحد القدرة على بذل أقصى قوة فب حين يساعد التركيز والانتباه واستعداد للكفاح والثقة بالنفس على انتاج الفرد للمزيد من القوة وذلك بناء على حالته النفسية قبل المباراة

8_ الجنس والسن: أشارت الأبحاث أن المرأة تمتلك في المتوسط قوة تعادل ثلثي قوة الرجل أو تقل عن

الرجل 40/30% مما عند الرجل وهي نسبة ليست ثابتة عند مقارنة المجموعات العضلية فقد وجد أن المرأة تمتلك 80% من متوسط القوة للرجل في العضلات القابضة والباسطة للحوض كما يؤثر أسلوب الحياة اليومية في مستويات المرأة والرجل ولكن لا توجد اختلافات جوهرية في خاصية النسيج العضلي لكل من المرأة و الرجل كما تزيد القوة بزيادة العمر الزمني وذلك في الظروف الطبيعية حتى سنة 20 حيث تزداد حتى سن 25 تقريبا كل عام وبعد سن 65% وهو السن المناسب لإظهار القوة القصوى ثم تبدأ معدلات الزيادة تقل تدريجيا بمعدل 1 سنة يفقد الفرد حوالي 70% من قوته(15)

(15):(عصام عبد الخالق 2005.ص131)

4_2_2_2_4 تدريبات القوة للناشئين:

يعتبر موضوع استخدام تدريبات القوة خلال مراحل النمو للناشئين والبالغين من الموضوعات التي مازالت موضوع جدل ومناقشات كثيرة غير أنه يجب أن يوضع في اعتبار أن هناك فرقا كبيرا بين استخدام التدريب بالانتقال ذات الشدة المتوسطة الى الأقل من القصوى وبين التدريب باستخدام الانتقال القصوى التي يمكن أن يؤدي استخدامها الى حدوث بعض المشاكل بالنسبة للناشئين وخاصة في إصابة غضاريف النمو ويؤدي تكرار تلك الإصابات الى تحولها الى حالة مزمنة كإصابة مفصل القدم والعمود الفقري والام أسفل الظهر وتشوهات القوام. غير أنه يمكن تنمية القوة العضلية خلال فترة ما قبل المراهقة دون التعرض لمثل هذه الإصابات اذا ما تم ذلك وفقا لتنظيم جيد وبرامج موجهة مع مراعاة عدم استخدام اقصى قوة في هذه الحالة تكون التكرارات من 10 الى 12 مرة كما يمكن استخدام ثقل الجسم نفسه كمقاومة او استخدام الزميل كثقل مقاومة ومراعات الامن والسلامة و تجنب أداء التمرينات التي تؤدي برفع الانتقال فوق مستوى الرأس لحماية العمود الفقري كما يجب أن يصاحب تدريبات الأثقال وخاصة بعد فترة النمو السريع المفاجئة في سن البلوغ، تمارينات المرونة والاطالة لتجنب التأثيرات السلبية لتدريبات القوة العضلية على مرونة المفاصل(16)

4_2_2_3_4 تشكيل الحمل لأنواع القوة العضلية:

تشكيل الحمل	القوة القصوى	القوة المميزة بالسرعة	تحمل القوة
الشدة	85-100%	50_75%	50_75%
الحجم(التكرار)	0.2 الى 10مرات	حتى 20مرة	20_30مرة
المجموعات	2الى4مرات	4_6مرات	4_6ملرات
الراحة	2الى4 دقائق	3_4دقائق	1_2 دقائق دوما
الأنشطة المميزة	رفع الانتقال	الرمي والوثب والالعاب	المسافات الطويلة
افضل طرق التدريب	التكراري_ الفتري مرتفع الشدة	فتري مرتفع الشدة_ التكراري	سباحة _ تجديف _ جميز
			فتري مرتفع الشدة

جدول رقم (05) تشكيل الحمل لأنواع القوة العضلية(17)

(16):(أبو علاء أحمد عب الفتاح 2003.ص114)

(17):(عصام عبد الخالق 2005.ص139)

4_2_2_4 توجيه الحمل لتنمية تحميل القوة:

(أ) حجم الحمل المتوسط بتكرار التمرير الواحد 20_30 بالمئة مرة أو أكثر و تكرار التمرين الواحد من 4_6 مجموعات.

(ب) شدة الحمل تقع من 50_75% من أقصى مقدرة للفرد ولاكتساب هذه القدرة تنمي للفرد قوة التحمل العالية وقوة عضلية كبيرة فاذا كان اللاعب ذو تحمل عال ولكن مستوى بسيط من القوة العضلية يختار له قوة مثيرات كبيرة نسبيا واذا كان العكس قوة عضلية كبيرة وتحمل بسيط فيقوم بزيادة عدد مرات التكرار مع خفض قوة المثيرات نسبيا

(ج) أما عن فترات الراحة خلال المجموعات القصيرة (عدد مرات التكرار حتى 50% من القصوى) يمكن أن تكون قصيرة نسبيا أما خلال المجموعات الطويلة فتكون الراحة مرة ونصف الى مرتين من فترات العمل وتكون غالبا من 1_3 دقائق تقريبا(18)

4_3_2_4 تحمل السرعة:

يعرف بأنه المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية بفترات طويلة وسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء(19)

وهو قدرة الفرد على استمرار أداء الحركات المتماثلة و الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية 75_100% من مقدرة الفرد والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة ويجب في التمرينات ذات الحركات المتكررة تجنب مظاهر التعب لسرعة و الحركة للأمام في المسابقات القصيرة(20)

وهي مركبة من صفتين السرعة مع التحمل ونعلن أن الطاقة تتعلق بشدة الحمل(السرعة) وكذلك من حالة التدريب(21)

(18):(عصام عبد الخلق 2005.ص141)

(19):(د.محمد حسن العلوي.1979.ص133)

(20):(عصام عبد الخالق .2005.ص152)

(21):(عصام عبد الخالق 2005.ص153)

وقد قسمت السرعة الى مجموعات متشابهة في المكونات لكل مجموعة مع بعضها في النواحي الفسيولوجية والنفسية ,فمثلا نجد أن الأوكسجين الذي يحتاجه الجسم عادة 8لترات تقريبا وهذا ما قام به هذا الرياضي وليكن 400متر عدو نجده قد يحتاج الى 20لتر أوكسجين وهنا يظهر أن دين الأوكسجين يساوي 20-8=12لتر أوكسجين , وهذا يطلق عليه التنفس بدون استخدام الهواء , واننا نجد هناك علاقة بقين التنفس باستخدام أوكسجين الهواء ,اذ أنها هي الأساس لذلك , فاذا ما كانت هناك مقدرة على التنفس بدون استخدام الهواء . واننا نجد هناك علاقة بين التنافس باستخدام أوكسجين الهواء , اذ أنها هي الأساس لذلك فاذا ما كانت هناك مقدرة على التنفس بدون استخدام أوكسجين الهواء فان المقدرة على التنفس غير متوفرة وينتج عنها دائما دين أوكسجيني (احتياج أوكسجين) ويجب أن نراعي عند التنفس بدون استخدام أوكسجين الهواء أخذ فترة راحة كافية حتى يمكنه أن يعوض هذا الدين الانتهاء من هذا التعويض من فترة الاستشفاء (22)

4-2-3-1.تحسين شكل الأداء مع تحمل السرعة:

ان الوصول الى التعب يؤدي الى فقد القدرة على الأداء الحركي السليم وظهور الأخطاء ولذلك يجب الربط بين تحسين شكل الأداء وتحمل السرعة, مع مراعاة ان لكل فرد طريقته الخاصة الى أن هذه الفروق لا يجب أن تخرج عن الاطار العام كما يراعى التركيز عللا شكل الأداء خلال مراحل الاعداد الأولى وخاصة في أول 3-5سنوات من التدريب(23)

(22):(عصام عبد الخالق ,التدريب الرياضي , نظريات تطبيقه .تطبيقات ,منشؤه المعارف, الطبعة الثانية عشر .2005.ص154)

(23):(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ,أحمد نصر الدين,2003.ص197)

4_2_3_2_4 تدريبات تحمل السرعة:

تؤدي تدريبات تحمل السرعة بواقع 2-3 مرات أسبوعياً وتستخدم فيها القوة المميزة بالسرعة كما تستخدم تدريبات التحمل للمسافات القصيرة والطويلة لتنمية القدرات اللاهوائية ويحتاج الى عنصر تحمل السرعة كل من متسابق المسافات القصيرة على حد سواء حيث أنه في بعض الاحيان يتطلب الأمر أن يزيد المتسابق المسافات الطويلة بسرعه وخاصة ان نهايات السباق كما يحتاج متسابقو المسافات القصيرة الى ذلك عند اداءهم لتدريبات أطول من مسافات السباق ويتطلب ذلك مراعات ما يلي:

1- أن يكون تكرار الأداء الإيجابي بالسرعات الأقل من القصوى أو القريبة من القصوى مع إعطاء فترة راحة طويلة نسبياً بدرجة تسمح بإمكانية التكرار بنفس المستوى سرعة الأداء ويمكن أداء مجموعة من التكرارات مع راحة بين كل تكرار وآخر من 2_4 دقائق وتكون مسافة التكرار قصيرة ,مع مراعات زيادة فترة الراحة بين المجموعات لتكون في حدود 10-15 دقيقة

2_ التدريب بالسرعة القصوى أو الأقل من القصوى لمسافات تزيد عن المسافة الاصلية مرتين عن المسافة الاصلية.

3-زيادة مسافة التدريب بسرعة قصوى في حدود 10-20%

4_ استخدام أيلوب السرعة المتغير خلال قطع المسافات وعلى سبيل المثال 50 متر سرعة متزايدة أم 50متر بسرعة ثابتة ثم 50 متر سرعة متزايدة مرة أخرى.

5_ اداء تكرارات مرتفعة الشدة للمسافات القصيرة 30_60متر (24)

(24): (أبو العلاء احمد عبد الفتاح ,احمد نصر الدين 2003,ص191)

خلاصة:

تمكنا من خلال هذا الفصل من معرفة مفاهيم الخصائص و مبادئ التدريب الرياضي العلمي الحديث كذلك حمل تدريب الرياضي كما تطرقنا الى اهم الخصائص و المميزات والقدرات البدنية التي وجب توفرها عند ممارسي فنون القتال بصفة خاصة و من ثم قمنا بالإشارة الى مدى اهميتها و إيضاح وتبيين طرق تنميتها و تطويرها كل على حدى و في الاخير تطرقا الى بعض طرق لتقييم قدرات بدنية وكيفية قياسها و لذلك كي تتحقق أهداف كل من الرياضي والمدرّب لا بد من ممارسة برنامج تدريب من اعداد بدني وتكنيكي ومهاري ونفسي فلا يوجد طريق اخر لبلوغ تلك الاهداف الا اذا نهج كل من المدرّب و الرياضي انجع طرق وأساليب التدريب الرياضي العلمي الحديث من خلال تطبيق الاسس و المبادئ العلمية التي عرضناها في هذا الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

طرق ومنهجية البحث العلمي

تمهيد

_ الدراسة الاستطلاعية

_ مجالات الدراسة

_ متغيرات الدراسة

_ مجتمع وعينات الدراسة

_ تجانس العينة

_ منهج الدراسة

_ أدوات البحث

_ الاختبارات المستخدمة

_ البرنامج التدريبي

_ خلاصة

في هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المتحصل عليها القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وعلى ضوء هذا قمنا بتحليل النتائج تحليلًا موضوعيًا على أساس دراستنا التجريبية والتي تناولت بدورها برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي القوة والسرعة لدى فنون القتال فئة أكابر لمعرفة مدى أثره على هاتاه الصفتين وبالمقابل بعد عرض وتحليل النتائج تم تمثيل هذه النتائج تمثيلاً بيانياً بالاعتماد على وسائل احصائية وذلك لمناقشتها ومنح توضيحات أكثر لكل نتيجة بعد ذلك مقابلتها على ضوء فرضيات الدراسة قصد التحقق من صحة الفرضيات، ثم الخروج باستنتاج عام حول كل ما عرضناه في هذا الفصل بعدها مباشرة اقتراحات التي يستطيع أن يقدمها الطالبين الباحثين حول البحث أخيراً نختم دراستنا بملخص عام حول البحث ككل.

مقدمة:

من خلال دراستنا حول موضوع' تقديم دراسة من اجل تطوير صفتي القوة والتحمل لدى ممارسي فنون القتال (صنف أكابر) توجهنا الى نادي النخبة الولائية لولاية المدية في رياضة الفوفنام فيات فو داو واتصلنا بمدربي النوادي الذين هم مسؤولون عن تدريب المنتخب الوطني وتم من خلال هذا هذه الدراسة تقديم استبيان للمسيرين و الاطلاع على قانون النادي الرياضي وهذا من أجل تخصيص وجمع أفكار و التحقق من الفرضيات

-قانون النادي الرياضي:

-النادي الرياضي.....

-يشكلون بموجب هذا القانون الأساسي ناديا رياضيا للهواة يسير وفق التشريع و التنظيم الساريين المفعول

-الجمعية الرياضية المسماة.....

-لمؤسسة التاريخ.....

-الباب 01: التسمية

-الهدف...

-المقر.....

-المدة.....

-امتداد النشاط...

-المادة_02_ :يسمى النادي الرياضي للهواة:.....

المادة-03-يحدد مقر النادي.....

-المادة-04-يمارس النادي نشاطه في حدود الاختصاص الجغرافي و التقني للرابطة أو الرابطات المنظمة اليها

المادة-05- تحدد الجمعية العامة للنادي عدد طبيعة الفروع الرياضية المتخصصة

المادة-06- مدة النادي غير محددة 'في حالة العكس, الإشارة الى المدة'

المادة-07-يشكل النادي من أعضاء مؤسسين و أعضاء مؤسسين ناشطين و أعضاء شرفين تمنح صفة العضو

الشرفي بمداومة الجمعية العامة بعد اقتراح مكتب النادي.

1_1_1 المجال الزمني و المكاني:

1_1_1المجال الزمني: لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في آخر شهر ديسمبر

2018 ومن هذا التاريخ قام الطالبين الباحثين بدراسة استطلاعية تمت فيها اداء الاختبار ثم اعادة الاختبار بعد

أسبوع وهذا لمعرفة ثبات وصدق الاختبار ثم تلتها البدئ بالدراسة النظرية بعد ذلك مباشرة الدراسة التطبيقية فبالنسبة

للاختبارات البدنية فكانت كما يلي :الاختبار القبلي 2019/03/11 أما الاختبار البعدي كان في 2019/04/09

أي بعد(6)اسبوع تقريبا من اتباع وتطبيق خطوات البرنامج التدريبي المقترح من طرف المدربين

1_1_2 المجال المكاني: جرت هذه الدراسة بالمركب والقاعة التابعة للنادي النخبة لرياضة الفوفنام بدائرة بني سليمان ولاية المدية

1-1-3 المجال البشري: تمت التجربة على عينة من اللاعبين فريق النخبة لرياضة فوفنام صنف اكابر لولاية المدية للموسم الرياضي 2018/2019 الذين ينشطون في هذه الرياضة

1_1_4 متغيرات الدراسة:

ان من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الطالبين الباحثين معتمدين بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطا دقيقا لكي يتحققا من كيفية حدوث حالة او حادث ويحددا أسباب حدوثها وقد تم ضبط المتغيرات كما يلي:

أ_ المتغير المستقبلي: البرنامج التدريبي المقترح

ب_ المتغير التابع: القوة والتحمل (القوة الانفجارية, القوة المميزة بالسرعة, التحمل)

ج_ المتغير العشوائي: وهي متعددة وقد تم ضبط ما يلي:

_وقت اجراء الاختبارات للمجموعة التجريبية يتم في نفس وقت اجراء الحصص التدريبية السابقة وفي ظروف مناخية متقاربة.

1-1-5 مجتمع وعينة الدراسة:

تعتبر العينة هي الاساس والنموذج الذي يجري فيه ميدان البحث وتعد عملية اختيارها من الخطوات الضرورية لغرض اتمام العمل العلمي اذ يتطلب من الطالبين الباحثين عن عينة تتلاءم مع طبيعة عملهم وتتسجم مع المشكلة المراد حلها اضافة الى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي أحسن تمثيل وتم اختيارها بصورة غير الاحتمالية (غير العشوائية) مقصودة من لاعبي نادي النخبة للفوفنام بدائرة بني سليمان ولاية المدية .

1_1_7 منهج الدراسة:

لكل بحث منهج خاص ينفذه الباحث للوصول الى الحقائق لدراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق اليها وهي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريق يصل بها الانسان الى الحقيقة (01)

والمنهج أيضا "هو التغير المتعدد مضبوط للشروط المحددة لحدث ما , وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها" (02)

ويتم الوصول الى الحقائق العلمية عن طريق البحث والاستقصاء كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن محاولة البحث المتحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد انها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف.

1_1_8 أدوات البحث:

من الأمور المهمة التي تساعد الباحث في انجاز واتمام التجربة وتهيئة و تنظيم وترتيب الادوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت. و لقد استخدمنا مجموعة من الأدوات لإنجاز هذه الدراسة بصورة أفضل من أجل تحقيق أهداف منشودة وتتمثل فيما يلي:

1_1_8 الاستبيان :

يعتبر الاستبيان أحد وسائل البحث العلمي الذي يستعمل على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاهاتهم ودوافعهم أو معتقداتهم.

والاستبيان أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة أو الجمل الخبرية التي يطلب من المفحوص الإجابة عنها بطريقة يحددها الباحث، حسب أعراض البحث³

2_1_8 الوسائل الإحصائية:

النسب المئوية:4

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{100 \times \text{الفئة تكرر}}{\text{التكرارات المجموع}}$$

كا² المحسوبة:

$$\text{كا}^2 = \text{مج (ت م - ت ن)}^2$$

ت ن

ت م = التكرار المشاهد والملاحظ.

ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة هي :

أ- الأسئلة المغلقة: وهي أسئلة التي يحدد فيها الباحث إجابات مسبقا وغالبا ب نعم أو لا.

ب-الأسئلة نصف المفتوحة: يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي فالإجابة تكون مقيدة نعم أو لا والنصف الثاني تكون الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإداء برأيه الخاص .

ت-الأسئلة متعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً .

8_1_3 الأسس العلمية للأداة :

صدق الأداة : حدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه . (5)

1_8_1 المصادر و المراجع العربية و الأجنبية:

وذلك لاقتناء المعلومات عن التدريب (البرامج التدريبية) بصفة عامة وفي رياضة الفوفنام بصفة خاصة من مختلف الكتب و المجلات والبحوث العلمية , كذلك شبكة الأنترنت اضافة الى دراسات سابقة ومشابهة للاستفادة منها.

1_ (علي جواد الطاهر 1986ص.19)

2_ "ديو بلوب فان دالين.1984.ص377)

3_ "محمد حسن علاوي. أسامة كامل راتب. 1999.ص21)

4_ (جودت عزت العطوي.مجرع سابق.2007.ص99)

5_ (محمد السيد أبو النيل.الاحصاء النفسي و الاجتماعي و التربيون بدون طبعة .بيروت.دار النهضة العربية.1987.ص51)

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الاجراءات الميدانية فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة للأجزاء الأخرى للدراسة فيما يخص الاختبارات البدنية ,عينة الدراية ,مجالات الدراسة وكذا الدراسة الاحصائية.

حيث أن هذه الاجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى الى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى بالإضافة الى أنها تساعد الطالبين الباحثين على تحليل النتائج التي توصلوا اليها ,هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت التدرج الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل دراسة علمية.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

-تمهيد

-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص بالعينة

_خلاصة

_مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج

_الاستنتاج العام

-الافتراضات

_خلاصة عامة

_قائمة المصادر و المراجع

-الملاحق

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل ومناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري.

سنعرض في هذا الفصل تفسير وتحليل النتائج والبيانات التي كشفت عنها الدراسة الميدانية من خلال تطبيق الاستمارة التي تم تبويبها إلى ثلاث مراحل حيث سنقوم بتحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ومن ثم تمثيلها ببيانات.

وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدى، وإبداء بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

4-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين

4-1-1- أسئلة البحث

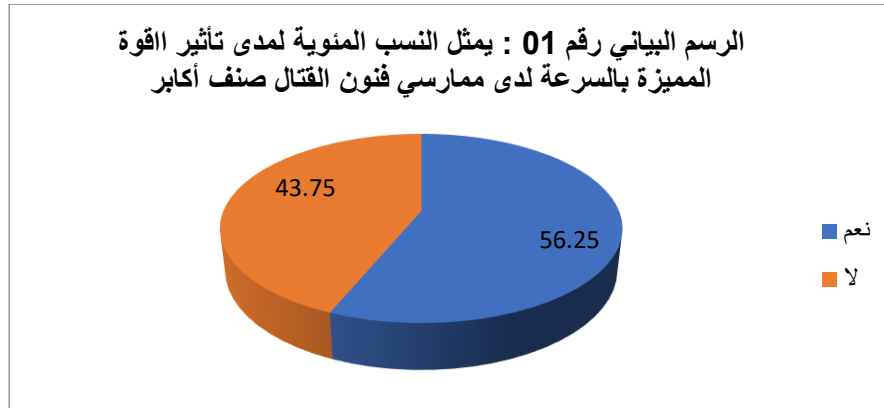
المحور الأول: أهمية السرعة و القوة لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر

السؤال رقم 01: هل تؤثر القوة المميزة بالسرعة بشكل إيجابي لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة لدى ممارسي فنون القتال.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	09	%56.25	0.25	3.84	0.05	01	غير دالة
لا	07	%43.75					
المجموع	16	%100					

الجدول رقم 01: يمثل معرفة مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة لدى ممارسي فنون القتال



الشكل البياني يوضح النسب المئوية للجدول رقم 01

تحليل ومناقشة الجدول:

وكانت النتائج كالتالي 56.25 % عدد المتدربين الذين يقولون أن للقوة المميزة بالسرعة تأثير عليهم هو 09 ما يمثل نسبة تقدر بـ 56.25 %.

وعدد المتدربين الذين يقولون أنه ليس للقوة المميزة بالسرعة أي تأثير عليهم هو 07 ما يمثل نسبة تقدر بت 43.75 %.

نستنتج أن المدربين يجدون صعوبات في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى المتدربين وهذا ما أكدته النتائج المتحصل عليها.

الإستنتاج:

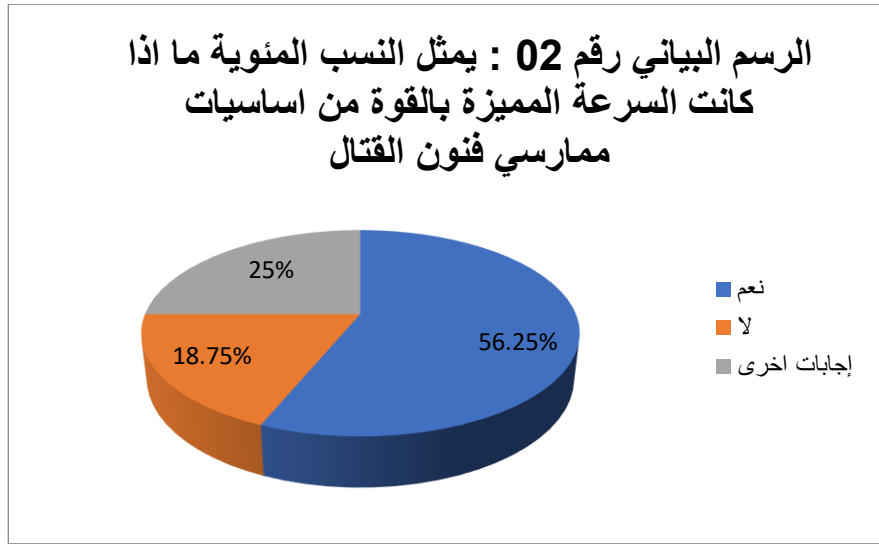
نستنتج من كل ما سبق أن هناك مشكل في تحسين مستوى صفة القوة المميزة بالسرعة، ويجب دراسة كل هذه الصعوبات ومحاولة التخلص منها بالعمل والجدية.

السؤال رقم 02: هل السرعة المميزة بالقوة من أساسيات رياضة فنون القتال صنف أكابر؟

الغرض منه: معرفة ما اذا كانت السرعة المميزة بالقوة من اساسيات رياضة فنون القتال صنف أكابر .

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	09	%56.25	3.87	5.99	0.05	02	غير دالة
لا	03	%18.75					
إجابات اخرى	04	%25					
المجموع	16	%100					

الجدول رقم 02: يمثل معرفة ما اذا كانت السرعة المميزة بالقوة من اساسيات ممارسي فنون القتال



الشكل البياني يوضح النسب المئوية للجدول رقم 02

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 02 والشكل البياني رقم 02 نلاحظ أن عدد المدربين حسب رأيهم يعتبرون أن السرعة المميزة بالقوة من أساسيات ممارسي فنون القتال هو 09 ما يمثل نسبة تقدر بـ 56.25% .
وعدد المدربين الذين يرون حسب رأيهم أن السرعة المميزة بالقوة ليست من أساسيات ممارسي فنون القتال هو 03 ما يمثل نسبة تقدر بـ 18.75%.

وعدد المدربين الذين اختلفوا في الرأي بين موافق ورافض هو 04 ما يمثل نسبة تقدر بـ 25% .

ومن خلال الجدول نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 2.30 أصغر من χ^2 الجدولة وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند

دلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

الإستنتاج:

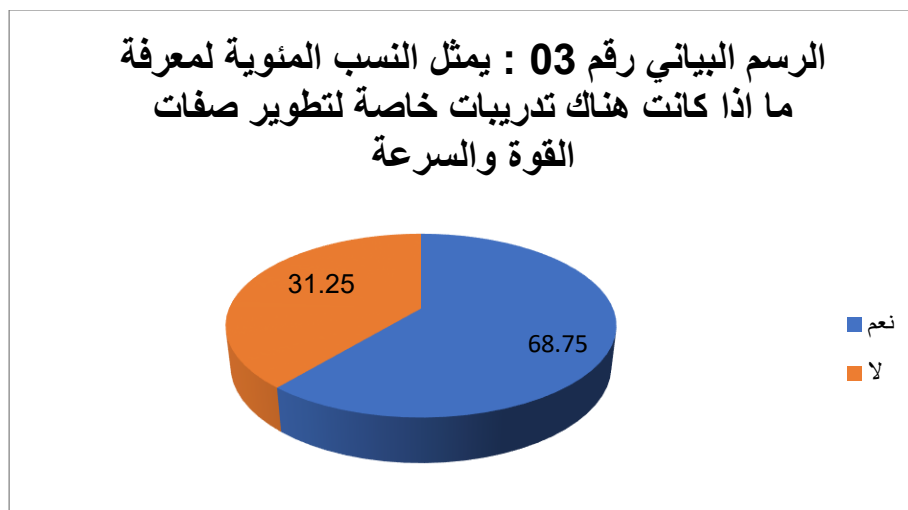
وهذا ما يدل على أن السرعة المميزة بالقوة من أساسيات ممارسي فنون القتال.

السؤال رقم 03: هل هناك تدريبات خاصة لتطوير صفات القوة و السرعة لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر؟

الغرض منه: معرفة ما اذا كان هناك تدريبات خاصة لتطوير صفات القوة والسرعة لدى ممارسي فنون القتال ص.أ

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	11	68.75%	0.25	3.84	0.05	01	غير دالة
لا	05	31.25%					
المجموع	16	100%					

الجدول رقم 03: يمثل ما اذا كانت هناك تدريبات خاصة لتطوير صفات القوة والسرعة لدى ممارسي فنون القتال.



الشكل البياني يوضح النسب المئوية للجدول رقم 03

تحليل ومناقشة الجدول:

عدد المدربين الذين يقولون أن هناك تدريبات خاصة لتطوير صفات القوة والسرعة لدى ممارسي فنون القتال هو 11 ما يمثل نسبة ب 68.75% وعدد المدربين الذين يقولون انه لا يوجد تدريبات خاصة هو 05 ما يمثل نسبة تقدر ب 31.25%.

ومن الجدول نلاحظ أن كا² المحسوبة 2.25 أصغر من كا² المجدولة 3.84 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج:

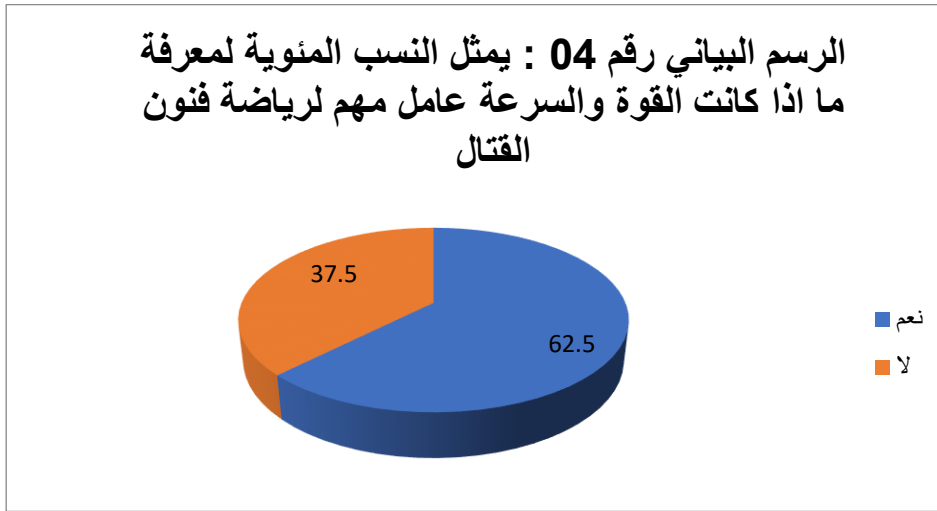
نستخلص ان هناك فعلا تدريبات خاصة لتطوير صفات القوة والسرعة لدى ممارسي فنون القتال صنف اكابر .

السؤال رقم 04: هل القوة والسرعة عامل مهم لرياضة فنون القتال صنف أكابر؟

الغرض منها: معرفة ما اذا كانت القوة و السرعة عامل مهم لرياضة فنون القتال.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	10	62.50%	01	3.84	0.05	01	غير دالة
لا	06	37.50%					
المجموع	16	100%					

الجدول رقم 04: يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 04



الشكل البياني يوضح النسب المئوية للجدول رقم 04

تحليل ومناقشة الجدول رقم 04

عدد المدربين الذين يقولون أن القوة والسرعة عامل مهم لرياضة فنون القتال هو 10 ما يمثل نسبة تقدر ب 62.50%. وعدد المدربين الذين يقولون أن القوة والسرعة غير مهمة لرياضة فنون القتال هو 06 ما يمثل 37.50% . من الجدول نلاحظ أن كا² المحسوب 01 أصغر من كا² المجدولة 3.84 وهذا ما يدل على أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج

من النتائج المتحصل عليها ومن خلال الجدول رقم 4 سابقا توصلنا إلى أن القوة والسرعة عامل مهم لرياضة فنون القتال.

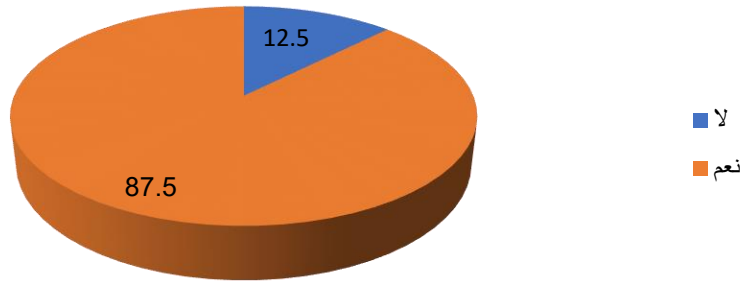
السؤال رقم 05: هل يواجه المدربون صعوبات في عمليات تطوير اللياقة البدنية لدى ممارسي فنون القتال ص.أ؟

الغرض منه: معرفة الصعوبات التي تواجه المدربين في عمليات تطوير اللياقة البدنية لدى ممارسي فنون القتال ص.أ.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
لا	02	%12.5	09	3.84	0.05	01	دالة
نعم	14	%87.5					
المجموع	16	%100					

الجدول رقم 05: يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 05

الرسم البياني رقم 05 : التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم 05



الشكل رقم 05: يمثل التمثيل البياني لنتائج للسؤال رقم 05

تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 06 ويؤكدته اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية من %الصغيرة مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 87.5 مجموع العينة يجدون صعوبات في عمليات تطوير اللياقة البدنية لدى ممارسي فنون القتال ص.أ. وفي حين نسبة 12.5% من مجموع العينة لا يجدون أي صعوبات في تطوير اللياقة البدنية لدى ممارسي فنون القتال.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق المدربين يجدون صعوبات في عمليات تطوير اللياقة البدنية لدى ممارسي فنون القتال ص.أ.

المحور الثاني: هناك تأثير إيجابي على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي فنون القتال ص.أ.

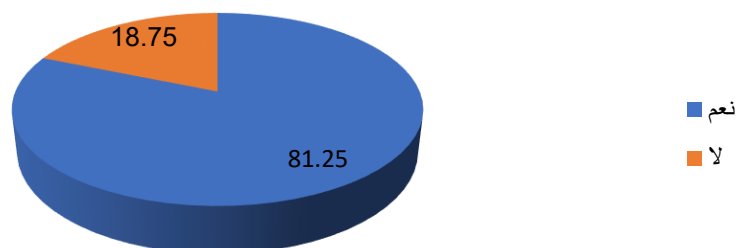
للسؤال رقم 06: هل يوجد برنامج تدريبي مقترح يؤثر بشكل إيجابي على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي فنون القتال ص.أ؟

الغرض منه: معرفة ما اذا كان هناك برنامج تدريبي مقترح.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	13	%81.25	6.25	3.84	0.05	01	دال
لا	03	%18.75					
المجموع	16	%100					

الجدول رقم 06: يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 06.

الرسم البياني رقم 06 : التمثيل البياني لنتائج للسؤال رقم 06



تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 06 ويؤكدته إختباركا2 نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كا2 المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصغرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج وتتجسد في كون أغلب المدربين 13 بنسبة 81.25 يرون أن هناك برنامج تدريبي مقترح يؤثر بشكل إيجابي على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي فنون القتال، أما فئة قليلة من المدربين 03 بنسبة 18.75 يرون ان البرنامج التدريبي المقترح لا يؤثر على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي فنون القتال

الاستنتاج:

نستنتج من كل ما سبق أن معظم المدربين اجمعوا على ان للبرنامج التدريبي المقترح اثر إيجابي على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر.

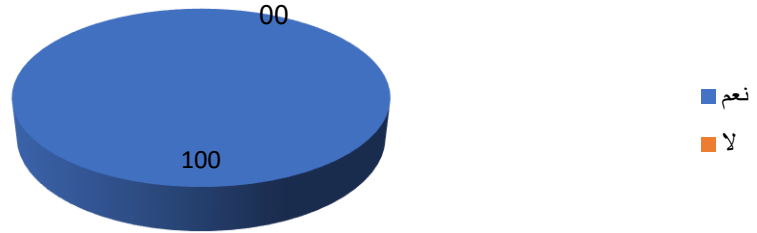
السؤال رقم 07: هل مدى تطوير القوة الانفجارية لها صلة بالسرعة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان تطوير القوة الانفجارية لها صلة بالسرعة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	16	%100	16	3.84	0.05	01	دال
لا	00	%00					
المجموع	16	%100					

الجدول رقم 07: يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 07.

الرسم البياني رقم 07 : التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم 07



تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 07 ويؤكدده اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصغرى مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون كل أفراد العينة المقدرة بـ 100% أجابوا أن لتطوير صفة القوة الانفجارية لها صلة بالسرعة.

الاستنتاج:

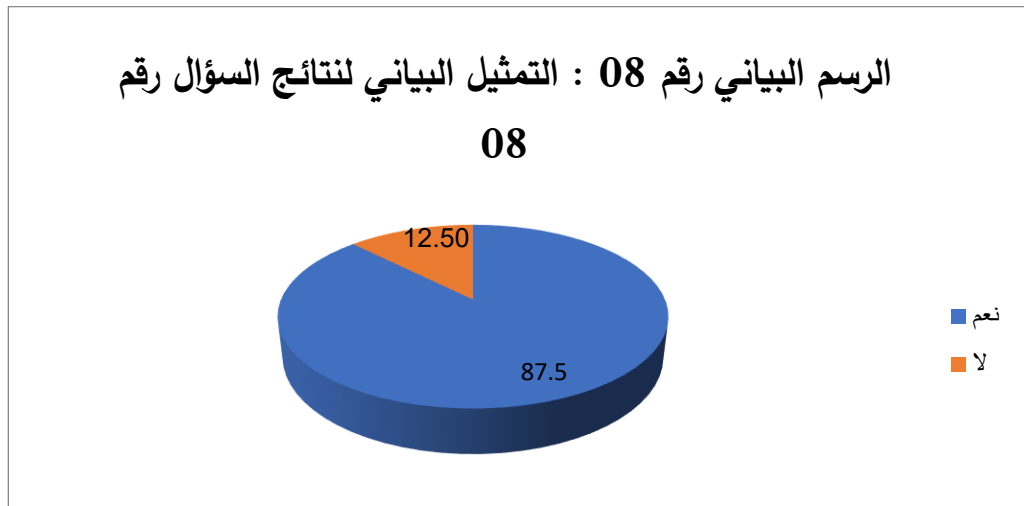
نستنتج مما سبق أن كل المدربين يتفقون على ان تطوير القوة الانفجارية لها صلة بالسرعة.

السؤال رقم 08: هل تعتقدون أن القوة الانفجارية عامل هام لتحفيز و تطوير القوة لدى ممارسي فنونة القتال ص.ا؟

الهدف منه: معرفة ما إذا كانت القوة الانفجارية عامل مهم لتحفيز و تطوير القوة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	14	%87.50	09	3.84	0.05	01	دال
لا	02	%12.5					
المجموع	16	%100					

الجدول رقم 08: يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 08



تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 08 ويؤكدته إختباركا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة حرية 01، ومنه نستنتج أن الفرضية الصغيرة مرفوضة بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون أغلب المدربين وبنسبة %87.5 من المدربين يرون القوة الانفجارية عامل مهم لتحفيز و تطوير القوة لدى ممارسي فنون القتال ص.أ في حين نسبة %12.5 يرون عكس ذلك.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن القوة الانفجارية عامل مهم لتحفيز و تطوير القوة لدى ممارسي فنون القتال ص.أ.

السؤال رقم 09: هل هناك تدريبات خاصة لتطوير القوة الانفجارية؟

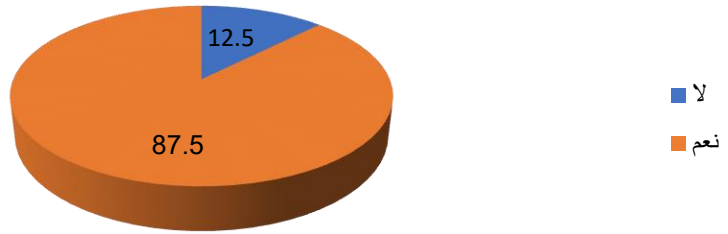
الهدف منه: معرفة إذا ما كان هناك تدريبات خاصة لتطوير القوة الانفجارية.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
لا	02	%12.5	09	3.84	0.05	01	دال
نعم	14	%87.5					
المجموع	16	%100					

الجدول رقم 09: يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 09.

الرسم البياني رقم 09 : التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم

09



تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 09 ويؤكدته إختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصغرى مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ونلاحظ أن جل المدربين بنسبة 87.5 يقولون ان هناك تدريبات خاصة لتطوير القوة الانفجارية، ونلاحظ أن فئة قليلة من المدربين بنسبة 12.5 من المدربين الذين يصرحون بان ليس هناك تدريبات خاصة.

الإستنتاج:

نستنتج من كل ما سبق بأن هناك تمارين خاصة لتطوير القوة الانفجارية

السؤال رقم 10: هل يعتمد المدرب في رياضة فنون القتال على تمارين خاصة فقط لتنمية عناصر اللياقة البدنية(قوة . سرعة. تحمل)؟

الهدف منها: معرفة ما إذا كان المدرب يعتمد على تمارين خاصة في فنون القتال لتطوير عناصر اللياقة البدنية

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	00	%00	16	3.84	0.05	01	دال
لا	16	%100					
المجموع	16	%100					

الجدول رقم 10: يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 10.



تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 10 ويؤكدده الاختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01، ومنه نستنتج أن الفرضية الصغيرة مرفوضة وبالتالي توجد 100% من المدربين يعتبرون ان هناك تدريبات عامة وليس فقط خاصة لتطوير عناصر اللياقة البدنية لدى فنون القتال

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن هناك تدريبات عامة وليس فقط خاصة تساعد على تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى ممارسي فنون القتال ص.ا.

المحور الثالث: أهمية تطوير عناصر اللياقة البدنية (السرعة.والقوة) لدى ممارسي فنون القتال ص.أ.

السؤال رقم 11: هل هناك برنامج تدريبي يمشي وفقه المدرب لتطوير عناصر اللياقة البدنية لدى ممارسي فنون القتال صنف اكابر؟

الهدف منه: معرفة إذا ما كان هناك برنامج تدريبي يمشي وفقه المدرب.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
لا	02	%12.5	09	3.84	0.05	01	دال
نعم	14	%87.5					
المجموع	16	%100					

الجدول رقم 11: يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 11.



تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 11 ويؤكدده إختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصغرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ونلاحظ أن جل المدربين بنسبة 87.5 يقومون بالمشي على برنامج تدريبي ، ونلاحظ أن فئة قليلة من المدربين بنسبة 12.5 من المدربين الذين لا يتبعون أي برنامج تدريبي.

الإستنتاج:

ومنه نستنتج ان اغلب المدربين يتبعون برنامج تدريبي

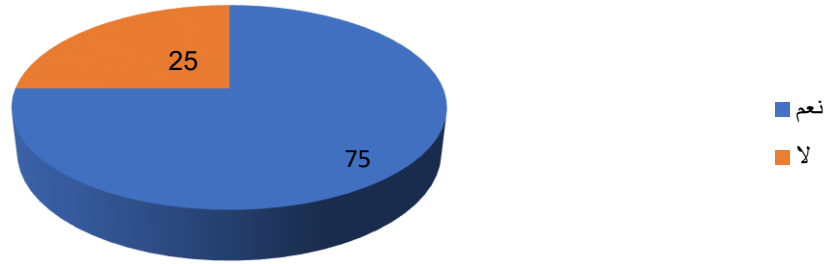
السؤال رقم 12: هل يؤثر البرنامج التدريبي على مستوى عناصر اللياقة البدنية (قوة وسرعة) لدى ممارسي فنون القتال ص.1؟

الهدف منها: ما إذا كان البرنامج التدريبي يؤثر على مستوى عناصر اللياقة البدنية.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	12	75%	04	3.84	0.05	01	دال
لا	04	25%					
المجموع	16	100%					

الجدول رقم 12: يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² السؤال رقم 12.

الرسم البياني رقم 12 : التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم 12



تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 12 ويؤكدده إختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01، ومنه نستنتج أن الفرضية الصغرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 75% ان البرنامج التدريبي له تأثير فعال مستوى عناصر اللياقة، ونلاحظ أيضا عدد المدربين الذين يرضون العكس هو نسبة 25% .

الإستنتاج:

نستنتج من كل ما سبق أن المدربين يقولون ان للبرنامج التدريبي تاثير على مستوى عناصر اللياقة البدنية(القوة والسرعة)

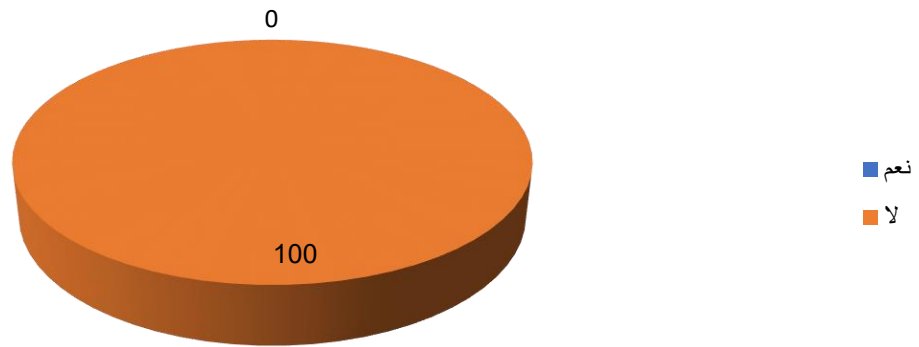
السؤال رقم 13: هل عناصر اللياقة البدنية لدى ممارسي فنون القتال تقتصر فقط في السرعة والقوة؟

الهدف منها: معرفة ما إذا كانت عناصر اللياقة البدنية تقتصر على السرعة والقوة فقط

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	00	%00	16	3.84	0.05	01	دال
لا	16	%100					
المجموع	16	%100					

الجدول رقم 13: يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² السؤال رقم 13.

الرسم البياني رقم 13 : التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم 13



تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 13 ويؤكد الاختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01، ومنه نستنتج أن الفرضية

الصغرى مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 100% من المدربين يقولون ان عناصر اللياقة البدنية لا تقتصر فقط على السرعة والقوة.

الإستنتاج:

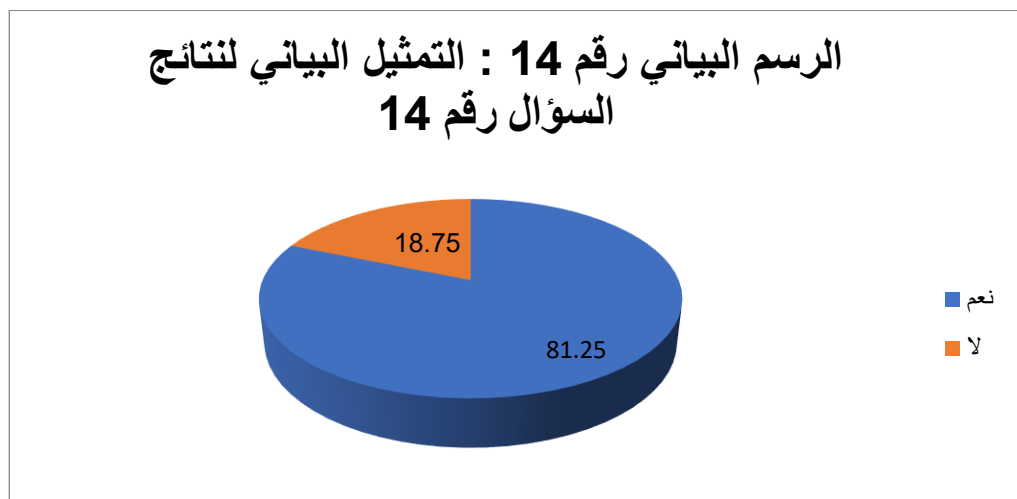
نستنتج ان لعناصر اللياقة البدنية عدة صفات ليس فقط القوة والسرعة

السؤال 14: هل يراعي المدرب شدة الحمل المستخدمة في تدريبات القوة و السرعة لدى ممارسي فنون القتال صنف اكابر ؟

الهدف منها: ما إذا كان المدرب يراعي شدة الحمل.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	13	%81.25	6.25	3.84	0.05	01	دال
لا	03	%18.75					
المجموع	16	%100					

الجدول رقم 14: يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² السؤال رقم 14.



تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 14 ويؤكدده إختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01، ومنه نستنتج أن الفرضية الصغرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة %81.25 يرون أنه يجب مراعات شدة الحمل، أما نسبة %18.75 فيرون عكس ذلك

الإستنتاج:

نستنتج من خلال مما سبق أنه يجب على المدربين مراعات شدة الحمل.

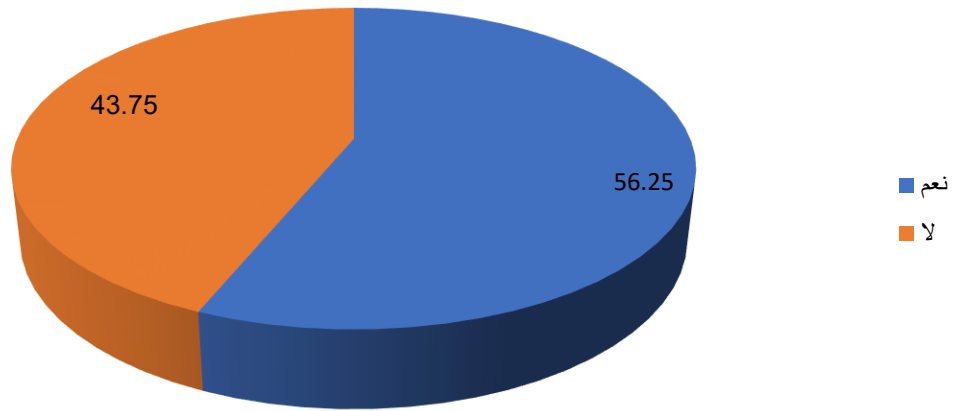
السؤال رقم 15: هل يجب على المدرب مراعات قيمة العامل النفسي و تأثيره على مستوى أداة اللاعب؟

الغرض منه: معرفة ما يجب على المدرب فعله

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	09	%56.25	0.25	3.84	0.05	01	غير دالة
لا	07	%43.75					
المجموع	16	%100					

الجدول رقم 07: الدعم المادي الكافي السؤال الانتقاء

الرسم البياني رقم 15 : التمثيل البياني يمثل النسب المئوية للجدول رقم 15



تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 15 ويؤكدته إختبار كا² المحسوبة أصغر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01 ومنه نستنتج أن الفرضية الصغرى 4 مرفوضة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج وتتجسد في كون %56.25 من مجموع العينة يصرحون علو وجوب مراعات قيمة العامل النفسي في حين نسبة %43.71 من مجموع العينة يصرحون على ان العامل النفسي ليس مؤثرا

الإستنتاج:

نستنتج مما سبق أن تقريبا معظم المدربين يتلقون اهتماما كثيرا على مراعات العامل النفسي.

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة: أهمية القوة والسرعة لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر، قمنا بطرح ثلاثة أسئلة جزئية متفرعة عن الإشكالية ثم اقترحنا ثلاثة فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

الجدول رقم 16: الدلالة الإحصائية لعبارة المحور الأول:

نتائج المحور الأول			
العبارات	كا ²	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
العبارة رقم 01	0.25	3.84	غير دال
العبارة رقم 02	3.87	5.99	غير دال
العبارة رقم 03	0.25	3.84	غير دال
العبارة رقم 04	1	3.84	غير دال
العبارة رقم 05	09	3.84	دال

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي يوزع على المدربين لنادي النخبة الولائية لولاية المدية وبعد عملية التحليل ثم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كما قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا وانطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن _ للدراسة تأثير إيجابي على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى ممارسي فنون القتال

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (01) - (02) - (03) - (04) - (05) - إضافة إلى النسب المئوية 56.25%، 56.25%، 68-75%، 62.50%، 87.5%، بما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج (اختبار كا²)

افترض الطالبين الباحثين أن دراسة أهمية صفتي القوة وال ياثر ايجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى ممارسي رياضة الفنون القتالية لصنف الأكابر ولقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا :

-تطوير في مستوى تحمل و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العلوية

-تطور في مستوى تحمل القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلية

-ويرى الطالبين الباحثين أن السبب يعود في ذلك لتمارين الوثب الطويل للأطراف السفلية وتمارين المضخة والبار الحديدي الثابت للأطراف العلوية المستخدمة في البرنامج التدريبي فقد ساهمت هذه التمرينات في تنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة وقد تم وضع القياسات الخاصة وتحديد الشدة المطلوبة في كل وحدة تدريبية والتي حسبت بالدرجة الأولى من طريقة أداء اللاعبين للتكنيك الصحيح وبالتالي تطور مستوى اللاعبين وتنمية القدرات البدنية وزيادة قدرتهم العضلية وبالتالي تحسين نتائجهم في الأداء ويأتي هذا متفقا الى ما أشارت اليه الدراسة رقم(2)جلال(2004)

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

الجدول17vri: الدلالة الإحصائية لعبارة المحور الثاني

نتائج المحور الثاني			
العبارات	كا ²	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
العبرة رقم 06	6.25	3.84	دال
العبرة رقم 07	16	3.84	دال
العبرة رقم 08	9	3.84	دال
العبرة رقم 09	9	3.84	دال
العبرة رقم 10	16	3.84	دال

انطلاقا من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أن _لدراسة تأثير إيجابي على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر .

، % ، % من خلال الجداول رقم (06) - (07) - (08) - (09) - (10) - ، إضافة إلى النسب المئوية %81.25 ، %100 ، %87.50 ، %87.5 ، %100

افتراض الطالبين الباحثين أن الدراسة قصد تطوير صفتي القوة والتحمل يؤثر ايجابا على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي رياضة الفنون القتالية لصنف الأكابر ، ولقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا:

-تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العلوية ومدى تحملها

-تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية ومدى تحملها

ويرى الطالبين الباحثين أن السبب في ذلك يعود الى زيادة القوة العضلية لذراعين والرجلين من خلال تمارين القوة وتمارين الارتدادية المتنوعة حيث أن هذه التمرينات كانت تؤدي بطريقة متفجرة لمرة واحدة و بأقصى قوة ممكنة وفي أقل زمن ممكن وتمينات النقل بواسطة الكرة الطبية وجهاز العمود الثابت والمتوازي كذلك وزن الجسم كل هذا ساعد في تحسين القوة الانفجارية ويأتي هذا متفقا الى ما أشارت اليه الدراسة رقم (6) كوستيلو(1984)

الجدول رقم 18: الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث

نتائج المحور الثالث			
العبارات	كا ²	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
العبارة رقم 11	09	3.84	دال
العبارة رقم 12	04	3.84	دال
العبارة رقم 13	16	3.84	دال
العبارة رقم 14	6.25	3.84	دال
العبارة رقم 15	6.25	3.84	غير دال

انطلاقا من الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها أن_ للدراسة تأثير إيجابي على مستوى عناصر اللياقة البدنية (السرعة و القوة) لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر .

من خلال الجدول رقم (11)، (12)، (13)، (14)، (15)، ، إضافة إلى النسب المئوية وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج 87.5%، 75%، 100%، 81.25%، 56.25% وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار كا² افترض الطالبين الباحثين أن أهمية الدراسة لتطوير صفتي القوة والتحمل يؤثر ايجابا على مستوى التحمل سرعة رد الفعل لدى ممارسي رياضة الفنون القتالية لصنف الأكابر ،ولقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية

حيث وجدنا:

-تطور في مستوى رد الفعل لعضلات الأطراف العلوية ومدى تحملها

ويرى الطالبين الباحثين ان السبب في ذلك يعود الى أن اللكم الذي أدى باليدين يعتبر من أكثر المهارات تسجيلا في منافسات القتال (المنازلة) حيث أن اليد كتلتها العضلية أقل من الكتلة العضلية للرجل وتنمية التحمل وسرعة رد الفعل لليد يكون أكبر ويزيد بشكل أسرع لهذا يكون تسجيل النقاط في المنافسات باليد بشكل أكبر منها بالرجل الى اذا أتاحت فرصة مناسبة للاعب لتسجيل بالرجل وكذلك يعود السبب الى طبيعة التمارين المستخدمة في برنامج التدريب وبالأخص البلايومترك التي تزيد القوة العضلية بشكل واضح اضافة الى تنمية السرعة فهي تمكن العضلات الى الوصول الى أقصى قوة في أقل فترة زمنية ممكنة فمن الناحية الفيزيولوجية يحدث تغير في

خصائص المكونات الانقباضية للعضلات ويعزى ذلك الى استطالة العضلات والتي سيؤدي عملها الى حدوث رد الفعل المطي ليساهم بدوره في انتاج أكبر سرعة وقوة عند انقباض هذه العضلات انقباضا تقصيريا مباشرة ويأتي هذا متفقا الى ما أشارت اليه الدراسة رقم (4) السرسري (2001)

- مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة

الجدول رقم 19: مقابلة النتائج بالفرضية العامة

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الجزئية الأولى	_للدراسة تأثير إيجابي على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى ممارسي فنون القتال	تحققت
الفرضية الجزئية الثانية	_للدراسة تأثير إيجابي على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر	تحققت
الفرضية الجزئية الثالثة	_للدراسة تأثير إيجابي على مستوى عناصر اللياقة البدنية (السرعة و القوة) لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر	تحققت
الفرضية العامة	_للدراسة تأثير إيجابي على صفتي القوة و السرعة لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر؟	تحققت

من خلال الجدول رقم يتبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أن الفرضية العامة تدور حول _للدراسة تأثير إيجابي على صفتي القوة و السرعة لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر، قد تحقق بنسبة كبيرة.

خلاصة:

من خلال النتائج السابقة التي تم عرضها للاختبارات البعدية للعينة التجريبية وجدنا أنه توجد فروق واضحة ,فروق ذات دلالة احصائية على صعيد كل من القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وقوة التحمل أخيرا قدرة عضلات البطن , كل هذا يدل على أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابي و يؤكد الطالبين الباحثين أن هذا لم يأتي لم يأتي بالصدفة فحاصل هذا التطور يعزى كله الى البرنامج التدريبي المقترح ويأتي هذا موافقا تماما لما أشارت اليه الدراسات المشابهة التي تطرقنا اليها سابقا

بعد الدراسات على لاعبي النخبة الولائية لولاية المدية لرياضة الفوفنام فيات فو داو صنف الاكابر والتي هي عينة دراستنا ومن خلال النتائج المتحصل عليها توصلنا الى الاستنتاج العام وكان كالتالي:

من خلال نتائج المجموعة التدريبية التي طبق عليها الدراسة لتطوير صفتي القوة والسرعة في القياسين القبلي والبعدي وعلى ضوء اهداف الدراسة وفروضها وفي حدود العينة استنتنا أن للدراسة تأثير واضح وجلي في تطوير كل من القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والتحمل و فقد جاءت النتائج عمومتا واضحة جدا مع فروق ذات دلالة معنوية في جميع الاختبارات البدنية المطبقة حيث يرجع هذا كله الى الاثر الايجابي الذي حققته الدراسة بهذا من جانب ومن جانب اخر النتائج تحصل عليها الطالبين الباحثين كلها تتفق مع اشارت اليه الدراسة السابقة (جلال 2004) و(دراسة كوستيلو 1984) وكان من أهم النتائج أن توصلت اليها الدراسة الى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة والانفجارية الأمر الذي أدى الى تحسين فاعلية الهجوم في رياضة الكاراتيه وكرة القدم , كذلك دراسة (السوسي 2001) والتي تناولت أثرت برنامج تدريبي في تنميه الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه (الرشاقة: وسرعة رد الفعل الحركي ° حيث أسفرت نتائجها الى زيادة نسبة التحسن للاعبي المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة عن نسبة المجموعة الضابطة.

على ضوء اهداف الدراسة وفي حدود النتائج المتوصل اليها يقترح الطالبين الباحثين ما يلي:

- 1-تعميم نتائج الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح لصفتي القوة والسرعة لممارسي رياضة الفوفنام فيات فو داو وذلك حسب متطلبات الفئة العمرية
- 2-استخدام البرنامج التدريبي لتطوير صفتي القوة والسرعة لممارسي الفنون القتالية بصفة عامة وبرياضة الفوفنام فيات فو داو بصفة خاصة من اجل تطوير الصفات الابدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والتحمل
- 3-اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية في رياضات قتالية اخرى ومستويات عمرية مختلفة في دراسة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح
- 4-محاولة دراسة تأثير هذا الدراسة تحت ظروف مغايرة بالنسبة للمكان والزمان
- 5- ضرورة اتباع مدربي رياضة الفوفنام على الاسلوب العلمي لكافة المراحل السنية عند التخطيط لبرنامج تدريبي تخصصي عند التحضير للمنافسات
- 6-ضرورة استخدام الاساليب المختلفة لتدريبات القوة والتحمل لمختلف الأساليب مثل التدريب البيليومتري والتدريب بالأجهزة البسيطة والتدريب بالجسم وعدم الاعتماد على الاجهزة المتطورة وحدها فقط
- 7-اجراء دراسات تهدف الى وضع برنامج تخصصي بطريقة فردية بلاعبين لتحقيق المبدئين الخصوصية والاستجابة الفردية خاصة في رياضات الفنون القتالية
- 8- ضرورة وجوب على المسؤولين والاداريون القائمين على رياضات الفنون القتالية المدية الاهتمام بهذه الرياضة الحديثة وذلك بتزويدهم بكل وسائل التدريب الحديثة التي يفنقر النادي اليها

كانت بداية دراستنا قد انطلقت بطرح اشكال وافتراضات أي من المجهول وما هو غامض وها نحن في الاخير نجيب على الاشكال ونثبت صحة الفرضيات كذلك نتائج دراستنا أثبتت أن الدراسة لها اثر ومساهمته الكبيرة في تطوير صفتي القوة والسرعة لدى الفئة العمرية الأكبر لممارسي رياضة الفوفنام فيات فو داو وله دور كبير في تحقيق نتائج افضل خلال المنافسات وعليه ان دراستنا المتواضعة ونتائجها تبقى كلها نسبية لكن بالمقابل يمكن مواصلة هذا البحث أو اعادة دراسته والتعمق فيه من جوانب أخرى لم يتسنى ولم يتطرق اليها الطالبين الباحثين خاصة من حيث الدراسة فيمكن اضافة تعديلات عليه وفي مكوناته وذلك لتكيفه على فئات سنية أخرى وذلك بعد موافقة الطالبان الباحثين و فالبرامج التدريبية المقننة والمدرسة علميا لتنمية الصفات البدنية أو لتحسين المهارات تلعب دورتا هاما فكلما زاد مستوى الاداء البدني و المهاري كانت النتائج افضل حيث نجد بينهم علاقة طردية, ولقد ركزنا في دراستنا على الصفات البدنية والعنصرين الهامين القوة والتحمل بأنواعها وذلك باعتبارها كمتطلبات بدنية هامة جدا للاعب الفوفنام في اختصاص المنازلة

وفي الختام يمكننا القول أن كل مجريات الدراسة ونتائجها والعمل المبذول من قبل الطالبين الباحثين يعتبر محاولة من بين المحاولات العديدة السابقة فهي تحتاج الى دراسة أكثر ونأمل أن تكون دراستنا التي قمنا بها قد مهدت الطريق لبحوث والدراسات أخرى باعتبارها دراسة سابقة أو مشابهة أو مرتبطة في مجال التدريب الرياضي وفي الرياضات الفردية بالأخص الفوفنام الفيات فو داو.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر والمراجع العربية:

- 1_ ابراهيم السكري . محمد جابر بريقة . التدريب البليومتري . ج1 . منشأة المعارف بالإسكندرية 2005
- 2_ ابو العلا عبد الفتاح . أحمد نصر الدين . فيزيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . القاهرة 1993
- 3_ أبو العلا عبد الفتاح . فيزيولوجية التدريب والرياضة . دار الفكر العربي القاهرة . ط1 2003
- 4_ أبو العلا عبد الفتاح . التدريب الرياضي . الأسس الفيزيولوجية . ب ط دار الفكر العربي . مصر 1997
- 5_ أبو زيد عباس عماد الدين . التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفرق الالاعاب الجماعية . نظريات . تطبيقات . ط1 منشأة المعارف الاسكندرية . 2005.
- 6_ أحمد عبد الرحمان السريري وفريدة عثمان . الاسس العلمية للتربية الحركية و تطبيقاتها لرياضة الاطفال و المرحلة الابتدائية . ط1 الكويت . دار القلم 1990
- 7_ أحمد مختار عمر . معجم اللغة العربية المعاصرة . عالم الكتب . القاهرة . ج4 2008
- 8_ أحمد نصر الدين سيد فيزيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات . دار الفكر العربي . القاهرة . ط1 2003
- 9_ أمر الله أحمد البساطي . قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته . منشأة المعارف بالإسكندرية 1998
- 10_ أمر الله البساطي الاعداد البدني والوظيفي في كرة القدم . تخطيط تدريب . قياس . دار الجامعة الجديدة للنشر . الاسكندرية
- 11_ بسطويسي أحمد . أسس ونظريات التدريب الرياضي . دار الفكر العربي . القاهرة 1999
- 10_ بسطويسي أحمد . عباس احمد صالح . طرق التدريب في مجال التربية الرياضية . كلية التربية الرياضية جامعة بغداد . 1984.
- 13_ بهاء الدين سلامة . فيزيولوجية الرياضة . دار الفكر العربي . القاهرة 1994
- 14_ حمدي احمد علب . التدريب الرياضي . أفضل مدرب أسس . نظريات . مفاهيم . آراء . أفكار . دار الكتب المصرية 2009
- 15_ خالد قاسم سمور . الاحصاء . الطبعة الأولى . دار الفكر . الأردن 2007
- 16_ ديوبولوب فاندلين . مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس . ترجمة محمد نبيل وآخرون . دار التكنويرتن للطباعة 1984
- 17_ رسال خريبط . تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي . ط1 عمان . دار الشروق 1997
- 18_ رسال خريبط . العاب الحركة . عمان دار الشروق . 2000.
- 19_ اسميعة محمد خليل امين . مبادئ الفيزيولوجية الرياضية . النسخة الالكترونية الرياضية العراقية بغداد 2008
- 20_ السيد عبد المقصود . تدريب و فيزيولوجية تحمل الاسكندرية . مطبعة الشباب الحر 1992
- 21_ السيد عبد المقصود . نظرية التدريب الرياضي . ط1 . مركز الكتاب للنشر . القاهرة 1997
- 22_ صباح ناصر العلوجب . علم وضائف الأعضاء . دار الفكر . الطبع الثالثة 2014
- 23_ صلاح الدين محمد أبو الرب . علم التشريح . دار الزوري العلمية للنشر و التوزيع عمان الأردن . الطبعة العربية 2006
- 24_ عادل عبد البصير . التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق . القاهرة دار الفكر العربي . 1999.

- 25_ عبد الله حسين اللامي .الأسس العلمية للتدريب الرياضي جامعة القادسية . 2002.
- 26_ عبد العالي نصيف وقاسم حسن .علم التدريب الرياضي الموصل .مديرية دار الكتابة للطباعة للنشر 1986
- 27_ عصام الحسنات علم الصحة الرياضية دار اسامة .ط1. 2009
- 28_ عصام الوشاحي .التدريب بالأثقال القوة والبطولة. دار الجهاد للنشر والتوزيع .مصر . 1994.
- 29_ عصام عبد الخالق .التدريب الرياضي .نظريات التطبيقات ط9 .القااهرة 1999
- 30_ علي أرببكل أسس اعداد لاعبي كرة القدم. منشأة المعارف الاسكندرية 2008
- 31_ علي جلاء الدين فيزيولوجية التربية البدنية والأنشطة الرياضية .ط2.المركز العربي لنشر 2004
- 32_ علي جواد الطاهر منهج البحث الأدبي.ط9.مطبعة الديواني بغداد 1986
- 33_ علي سلوم جواد الحكيم .الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي .بغداد الطيف للطباعة.2004
- 34_ علي فهمي ألبيك وآخرون .طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية .الجزء الثاني .منشأة المعارف بالاسكندرية.2008
- 35_ عويس الجبالي .التدريب الرياضي .النظرية والتطبيق.ط2.دار الطباعة للنشر والتوزيع القااهرة 2001
- 36_ عياد حياذ روفائي .اللاصابات الرياضية الوقائية .اسعاف .علاج طبيعي .منشأة المعارف بالإسكندرية
- 37_ قاسم المندلوي وأحمد سعيد أحمد .التدريب بين النظرية والتطبيق . بغداد . مطبعة جامعة بغداد 1979
- 38_ قاسم حسن المندلوي .شامل كمال .الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية .جامعة بغداد 1989
- 39_ القرآن الكريم سورة يوسف الآية 76
- 40_ كاضم الربيعي وموفق المولى .الاعداد البدني بكرة القدم الموصل .مطبعة الموصل.1988.
- 41_ كمال عبد الحميد .محمد صبحي حسني اللياقة البدنية ومكوناتها الاساسية .مطابع الدجوي .القااهرة1998
- 42_ لويس معلوف .المنجد في اللغة والأدب والعلوم .المطبعة الكاثوليكية بيروت لبنان.ط19. 2010
- 43_ ليلى السيد فرحات القياس والاختبار في التربية الرياضية ط2.مركز الكتاب للنشر القااهرة . 2005.
- 44_ محمد ابراهيم شحاتة .محمد جابر بريقة .دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي منشأة المعارف الحركية2006
- 45_ محمد بوعلاقة الموجه في الاحصاء الوصفي والاستدلالي دار الأمل تيزي وزوو ط2 . 2012.
- 46_ محمد حسن العلاوي .علم التدريب الرياضي دار المعارف القااهرة.ط13. 1994
- 47_ محمد حسن علاوي .أسامة كمال راتب البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي .دار الفكر العربي . القااهرة 1999
- 48_ محمد رضا الوقاد .التخطيط الحديث في كرة القدم . دار الفكر العربي . القااهرة 2003
- 49_ محمد صبحي حساني للقياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية .ج1. دار الفكر العربي . القااهرة . 2004.
- 50_ محمد نصر الدين رضوان طرق قياس الجهد البدني في الرياضة .مركز الكتاب لنشر . القااهرة 1997

قائمة المصادر والمراجع (الأطروحات , رسائل ومجلات):

- 68_ اسماعيل علي سعد. السباب والتنمية في المجتمع السعودي .الدراسة الميدانية لطلاب الملك عبد العزيز دار المعرفة الجامعية 1989
- 69_ سعد محسن أسماعيل. تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد (أطروحة دكتوراة. جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية 1996)
- 70_ شيماء احمد تطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في سرعة الأداء .رسالة ماجيستر جامعة بغداد كلية التربية الرياضية 1987
- 71_ كنتشوك سيدي محمد .أثر برنامج تدريبي بالأنقال على تنمية القوة العضلية وبعض المتغيرات الفيزيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم (أطروحة دكتوراة جامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية والرياضية 2011)
- 72_ محمد حسين عبد الله ابو عودة .فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الارضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى رسالة ماجيستر 2009
- 73_ نادر عبد السلام زمن رد الفعل البسيط وبعض الدلائل الأولية المختلفة للاعبين الكرة الطائرة .بحث منشور المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية .جامعة الموصل كلية التربية الرياضية 1980

قائمة المصادر والمراجع الأجنبية:

- 74_carl.g.v.bewegung seigen schat ten & bewega ngsigen.chaften.barlin.2000
- 75_farid mously.qwan ki do la voie de lenergie corporelle.algerie.sans annee
- 76_perry b jonson.etal.physical education.u.s.a.holt rinehart &winston.in.c.1996
- 77_telmane rene. Football perfomance.edition amphora.paris.1991
- 78_waeinek jurgain.manuel dentrqinement.4 edition.vigoe.1999

الملاحق

جامعة البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي
الموضوع: استبيان خاص بالمدرسين

تحية طيبة وبعد؛

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي، تحت عنوان أهمية صفتي القوة و التحمل لدى ممارسي فنون القتال صنف اكابر يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجيا من سيادتكم الإجابة على الأسئلة الموجودة فيه وإعطاء وجهات نظرکم بكل دقة وموضوعية قصد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث من إثراء البحث العلمي. شاكرين مسبقا تعاونكم معنا.

إشراف الدكتور:

فرنان مجيد

إعداد الطلاب:

العمراني عبد الرزاق

السعيد بولحارس

ملاحظة:

- توضع العلامة (X) أمام الإجابة الصحيحة.

السنة الجامعية 2018-2019

الاستبيان

المحور الأول: أهمية السرعة والقوة لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر

01_ هل تؤثر القوة المميزة بالسرعة بشكل إيجابي لدى ممارسي فنون القتال.

نعم لا

02_ هل السرعة المميزة بالقوة من اساسيات رياضيات فنون القتال

نعم لا

03_ هل هناك تدريبات خاصة لتطوير صفات القوة و السرعة لممارسي فنون القتال صنف أكابر

نعم لا

04_ هل القوة والسرعة عامل مهم لرياضات فنون القتال

نعم لا

05_ هل يواجه المدربون صعوبات في عمليات تطوير اللياقة البدنية لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر

نعم لا

المحور الثاني: هناك تأثير إيجابي على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر

06_ هل يوجد برنامج تدريبي مقترح يؤثر بشكل إيجابي على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي فنون القتال

صنف أكابر

نعم لا

07_ هل مدى تطور القوة الانفجارية لها صلة بالسرعة

نعم لا

08_ هل تعتقدون بان القوة الانفجارية عامل هام لتحفيز و تطوير القوة

نعم لا

09_ هل هناك تدريبات خاصة لتطوير القوة الانفجارية

نعم لا

10_ هل يعتمد المدرب في رياضات فنونة القتال على تمارين خاصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة (قوة.تحمل.سرعة...)

لا

نعم

المحور الثالث: أهمية تطوير عناصر اللياقة البدنية (السرعة والقوة) لدى ممارسي فنونة القتال صنف أكابر

11_ هل هناك برنامج تدريبي يمشي وفقه المدرب لتطوير عناصر اللياقة البدنية لدى ممارسي فنون القتال

لا

نعم

12_ هل يؤثر البرنامج التدريبي على مستوى عناصر اللياقة البدنية (قوة.سرعة) لدى ممارسي فنون القتال

لا

نعم

13_ هل عناصر اللياقة البدنية لدى ممارسي فنون القتال تقتصر فقط في السرعة و القوة

لا

نعم

14_ هل يراعي المدرب شدة الحمل التدريبي المستخدمة في تدريبات القوة والتحمل لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر

لا

نعم

15_ هل يجب على المدرب مراعات قيمة الحمل العامل النفسي وتأثيره على مستوى أداء اللاعب

لا

نعم

Abstract

Mixed martial practitioners need to develop all their physical abilities, but their intervention rate is different in terms of specialization. In the competitions, the athlete needs to have a distinctive force of speed, explosive power, and quick reaction to an important level of defense and attack skills during the match .

For that reason, the study aimed to identify the effect of the proposed training program to develop the strength and speed classes of the mixed martial

practitioners, so to achieve this, the student used the experimental method (design of

one experimental group). The sample included a lot of senior players from El-

Ra'ed club in Beni Slimane Medea , where they were selected intentionally. The

program was implemented on them, it took a month and a half (Meso-cycle) at a rate