



جامعة زيان عاشور الجلفة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية  
تخصص: تدريب رياضي نخبوي

العنوان:

## اقترح برنامج تدريبي لتطوير صفتي القوة والسرعة لدى ممارسي رياضة الكواندو

دراسة ميدانية على لاعبي الرائد صنف أكابر حاسي بجبج بالجلفة

إشراف الأستاذ:

\* د. بن عبدالله عبدالقادر

إعداد الطالبين:

- بن دنيدينة إسحاق
- بن قيده عبدالقادر

السنة الجامعية : 2016 / 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ)

صدق الله العلي العظيم

(سورة يوسف الآية - 76)

## شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم شكرا لله على إحسانه وتوفيقه وامتنانه في إتمام هذه الدراسة المتواضعة ثم الصلاة والسلام على سيد المرسلين وخاتم النبيين محمد صل الله عليه وعلى اله بيته الطيبين الطاهرين وعلى صحبة المنتجبين.

يقتضي منا واجب الشكر والتقدير و بدون استثناء إلى أسرة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة زيان عاشور بالجلفة على ما قدمه لنا من عون لإكمال متطلبات الدراسة، و نتقدم بالشكر والتقدير الخاص لأستاذنا المحترم المرحوم الدكتور بن عبد الله يزيد لتوجيهاته القيمة للعام الماضي دعائنا له بالمغفرة و جزاه الله خيراً ، و نتقدم بالشكر الخاص إلى الدكتور بن عبد الله عبدالقادر المشرف لما قدمه لنا من العون والمساعدة فضلاً عن ذلك توجيهاته السديدة التي أغنت البحث وزادته متانة متمنين له الصحة والعافية، كما ويسعدنا أن نتقدم بخالص الشكر إلى السادة رئيس وأعضاء لجنة المناقشة لإبداء ملاحظاتهم العلمية القيمة التي ستغني البحث كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى جميع الزملاء الطلبة وفريق العمل المساعد اللذين قدموا العون والدعم العلمي بالكلمة أو النصيحة أو حتى الشعور الطيب ولم يتوانوا لحظة في إبداء المساعدة متمنين لهم السداد و النجاح.

ولتكن خاتمة شكرنا بعبارات المحبة والامتنان إلى الوالدين الأعرء لصبرهم وتحملهم أعباء الحياة من اجل كل واحد منا فعسى الله أن يعوض صبرهم خيراً، والى الإخوة و الأخوات على دعواتهم الصادقة ولهم منا كل الحب والتقدير، وأخيراً نتقدم بالشكر والوفاء لكل من ساهم بتقديم خدمة أو كلمة أو مشورة أو عون لإتمام هذه الدراسة بصورتها النهائية وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله الطيبين الطاهرين .

\* بن دنيدينة إسحاق

\* بن قيده عبدالقادر

## الإهداء

إلى الوالدين الغاليين

إلى جميع أفراد الأسرة

إلى أصدقائي و أحبائي و زملائي

إلى كل ممارسي رياضة الكواندو

إلى أسرة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

لهم جميعاً نهدي هذا البحث المتواضع

\* بن دنيدينة إسحاق

\* بن شيخة عبدالقادر

- قائمة المحتويات :

الصفحة	العنوان
/	البسمة .....
/	شكر و تقدير .....
/	إهداء .....
/	ملخص الدراسة .....
أ	مقدمة .....
<b>المدخل العام للدراسة</b>	
04	الإشكالية .....
05	الفرضيات .....
05	أهداف الدراسة .....
05	أهمية الدراسة .....
06	أسباب اختيار الموضوع .....
06	تحديد المفاهيم و المصطلحات .....
08	الدراسات السابقة و المشاهدة .....
10	التعليق على الدراسات السابقة و المشاهدة .....
<b>الخلفية المعرفية النظرية</b>	
<b>الفصل الأول : الفن القتالي الحديث QWAN KI DO</b>	
14	تمهيد .....
15	جذور و أصول رياضة الكوانكندو QWAN KI DO .....
15	المعلم الكبير الراحل المايسترو CHAU QUAN KY .....
16	اللقاء الغير المتوقع مع المعلم CHAU QUAN KY .....
16	أصل تسمية الطريقة QWAN KI DO .....
17	رمز أو شعار QWAN KI DO .....
18	المستويات المتفق عليها في رياضة الكوانكندو .....
19	اللباس الرسمي الخاص برياضة الكوانكندو .....
21	التحضير في الكوانكندو .....
21	الكوانكندو و الأطفال .....

22	..... الفئة العمرية ( الأكا بر )
24	..... تأثير ممارسة النشاط البدني المنتظم على فئة البالغون (20 - 65)
25	..... خلاصة
<b>الفصل الثاني : المتطلبات البدنية لممارسي الفن القتالي QWAN KI DO</b>	
27	..... تمهيد
28	..... ماهية ومعنى التدريب الرياضي
28	..... مجالات التدريب الرياضي
29	..... مصادر و أسس و مبادئ التدريب الرياضي العلمي الحديث
30	..... مفهوم و تعريف حمل التدريب
30	..... أنواع حمل التدريب
31	..... مكونات حمل التدريب
34	..... تقويم حمل التدريب
34	..... مفهوم البرنامج التدريبي
35	..... كيفية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي
35	..... تشريح و فيزيولوجيا الجهاز العضلي
36	..... العضلات المخطططة الارادية (الهيكلية) <b>vuntary muscles</b>
37	..... العضلات الملساء اللاارادية <b>involuntary muscles</b>
37	..... العضلات القلبية <b>cardic muscles</b>
38	..... العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة الحركية
38	..... العوامل الفسيولوجية المؤثرة في القوة العضلية
39	..... صفات العضلات
39	..... تقسيم الانقباض العضلي طبقا لحالة التغيير التي تطرأ على طول العضلة
40	..... تأثير التدريب الرياضي على نوعية الألياف العضلية
41	..... مفهوم اللياقة البدنية
42	..... مكونات اللياقة البدنية
43	..... الصفات البدنية والمراحل السنية
44	..... العناصر البدنية
44	..... القوة
45	..... تصنيفات القوة

45	أنواع و أشكال القوة العضلية .....
48	برامج تدريب القوة .....
49	أهداف تنمية القوة العضلية بشكل عام .....
49	العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية .....
51	أهمية القوة .....
51	السرعة .....
52	أنواع و أشكال السرعة .....
53	ارتباط السرعة بالقدرات البدنية .....
54	أهمية السرعة خلال الأنشطة الرياضية المختلفة .....
55	العوامل المؤثرة في السرعة .....
55	علاقة أنواع القوة و السرعة برياضة الكوانكندو .....
56	التحمل .....
56	أنواع و أشكال التحمل .....
57	تنمية قدرة التحمل الخاص في الرياضة الفردية .....
58	المرونة .....
58	تقسيمات المرونة .....
59	أنواع المرونة .....
60	مبادئ وطرق تنمية المرونة .....
60	علاقة المرونة والإطالة بالارتباط مع العناصر البدنية الأخرى .....
61	العوامل المؤثرة في درجة المرونة .....
61	أهمية المرونة و المطاطية .....
61	الرشاقة .....
61	أنواع الرشاقة .....
62	أساليب تنمية الرشاقة .....
63	أهمية الرشاقة .....
63	طرق و أنواع و أساليب التدريب المختلفة لتنمية الصفات البدنية .....
63	أنواع و طرق و أساليب تدريب القدرات البدنية .....
65	طرق التدريب الرئيسية .....
67	خلاصة .....

الخلفية المعرفية التطبيقية	
الفصل الأول : الإجراءات الميدانية	
70	تمهيد .....
71	الدراسة الاستطلاعية .....
72	المنهج المتبع .....
72	مجالات الدراسة .....
73	مجتمع وعينة الدراسة .....
73	متغيرات الدراسة .....
74	أدوات البحث .....
74	طرق البحث .....
76	الأسس العلمية للاختبارات .....
78	الاختبارات المستخدمة .....
82	البرنامج التدريبي .....
83	خلاصة .....
الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة	
86	تمهيد .....
89	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات .....
95	خلاصة .....
96	مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج .....
98	الاستنتاج العام .....
99	الاقتراحات .....
100	خلاصة عامة .....
101	قائمة المصادر و المراجع .....
105	الملاحق .....



- قائمة الجداول :

الصفحة	العنوان	رقم
21	شروط المشاركة .....	01
63	تنمية القدرات البدنية على حسب السن و الجنس .....	02
77	معامل الصدق والثبات للاختبارات البدنية .....	03
82	دورة تدريبية متوسطة (ما قبل المنافسة) .....	04
87	خصائص عينة الدراسة و مدى تجانسها .....	05
89	النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار من وضع التعلق على العمود الثابت .....	06
90	النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات .....	07
91	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغ) باليدين من أمام الصدر .....	08
92	النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (سارجننت) الوثب العمودي من الثبات .....	09
93	النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار المسطرة (سرعة ودقة الاستجابة لليدين) .....	10
94	النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار قوة عضلات البطن (استلقاء جلوس) خلال 30 ثا .....	11

- قائمة الأشكال البيانية :

الصفحة	العنوان	رقم
17	شعار QWAN KI DO.....	01
20	التحية واقفا .....	02
20	التحية على الركبة ، جالسا .....	03
20	التحية بالسلاح التقليدي .....	04
29	مصادر و أسس و مبادئ التدريب الرياضي العلمي الحديث .....	05
31	أنواع حمل التدريب .....	06
33	مثلث مكونات حمل التدريب .....	07
36	مقطع عرضي لعضلة هيكلية .....	08
36	تركيب العضلات الهيكلية ( الإرادية ) .....	09
37	تركيب العضلات الملساء (اللاإرادية) .....	10
37	يبين تركيب العضلة القلبية .....	11
38	أنواع العضلات الهيكلية وفق عملها .....	12
49	أنواع تدريبات المقاومة المتحركة .....	13
59	تقسيمات المرونة .....	14
62	تقسيم مانيل للرشاقة .....	15
78	اختبار من وضع التعلق على العمود الثابت .....	16
78	اختبار الوثب العريض من الثبات .....	17
79	اختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغ) .....	18
80	اختبار (سارجنت) .....	19

80	اختبار المسطرة .....	20
81	اختبار قوة عضلات البطن .....	21
87	متغير السن لعينة الدراسة .....	22
88	متغير الوزن لعينة الدراسة .....	23
88	متغير الطول لعينة الدراسة .....	24
89	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار من وضع التعلق على العمود الثابت	25
90	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات .....	26
91	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغ) باليدين من أمام الصدر .....	27
92	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار (سارجنت) الوثب العمودي من الثبات	28
93	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار المسطرة (سرعة ودقة الاستجابة لليدين) .....	29
94	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار قوة عضلات البطن .....	30

- قائمة الملاحق :

رقم	العنوان
01	تسهيل مهمة .....
02	استمارة استطلاع رأي المحكمين حول الاختبارات البدنية و البرنامج التدريبي المقترح .....
03	صورة جماعية، عينة الدراسة + فريق العمل المساعد .....
04	الدورة التدريبية المتوسطة (ما قبل المنافسة) .....
05	الوحدات التدريبية .....
06	النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية و البعدية لعينة الدراسة .....
07	صور لبعض التمارين المستخدمة خلال البرنامج التدريبي المقترح .....
08	صور لبعض الادوات المستخدمة خلال البرنامج التدريبي المقترح .....

## ملخص الدراسة

يحتاج ممارسو رياضة الكوانكندو إلى تنمية قدراتهم البدنية ككل لكن تختلف نسبة تدخلها بالنسبة للاختصاص حيث نجد في المنافسات أن الرياضي يحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة و قوة انفجارية و سرعة رد فعل بدرجة مهمة في مهارات الدفاع و الهجوم خلال المنازلة .

و من هذا المنطلق هدفت الدراسة للتعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي القوة و السرعة لدى ممارسي رياضة الكوانكندو و لتحقيق ذلك استخدم الطالبين الباحثين خلال الدراسة المنهج التجريبي ( تصميم مجموعة تجريبية واحدة) حيث اشتملت عينة الدراسة على (7) لاعبين صنف أكابر لنادي الرائد بحاسي بجح بالجلفة حيث تم اختيارهم بطريقة عمدية مقصودة و قد تم تطبيق البرنامج عليها الذي استغرق مدة شهر و نصف الشهر (دورة تدريبية متوسطة - *mésocycle*) بواقع (6) أسابيع كل أسبوع اشتمل على (3) وحدات تدريبية وبالتالي كان مجموعها (18) وحدة تدريبية .

قبل تطبيق البرنامج المقترح قام الطالبين الباحثين بقياسات قبلية للعينة و بعد تطبيق البرنامج تم إجراء قياسات بعدية بواسطة اختبارات بدنية مقننة للأطراف العلوية و السفلية كذلك البطن للقوة المميزة بالسرعة و الانفجارية و سرعة رد الفعل .

و بعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة بواسطة برنامج *spss* تم جمع نتائج الاختبارات و عرضها و مناقشتها و تحليلها بأسلوب علمي موضوعي، حيث توصلت الدراسة في الأخير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح اثر إيجاباً على أنواع القوة و السرعة و بدلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس أبعدي ، وأوصى الطالبين الباحثين في الأخير بعدة اقتراحات من أهمها و أبرزها استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي القوة و السرعة لدى ممارسي رياضة الكوانكندو لصنف الأكابر و ذلك قبيل المنافسة .

## Abstract

Qwan Ki Do 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 Qwan Ki Do practitioners, so to achieve this, the student used the experimental method (design of one experimental group). The sample included seven (7) senior players from El-Ra'ed club in Hassi BahBah (Djelfa), where they were selected intentionally. The program was implemented on them, it took a month and a half (Meso-cycle) at a rate of six (6) weeks, each week included (3) training modules so it was (18) training modules.

Before the application of the proposed program, the student conducted measurements of the tribal sample and after the application there was measurement of physical tests of the upper and lower abdominal as well as the abdomen of the strength characteristic of speed and explosive and rapid reaction.

After the statistical procedures required by the SPSS program, the results of the tests were collected, presented, discussed and analyzed in an objective scientific method. The study concluded that the proposed training program had a positive effect on the types of strength and speed. The researcher gave in the end several recommendations and suggestions of the most important and the most prominent use of the proposed training program to develop the two options of strength and speed for the senior practitioners of Qwan Ki Do sport, before any competition

# مقدمة

## 1 - مقدمة :

يتميز العصر الحديث الحالي بتقدم علمي و تطور تكنولوجي ليس كمثله من العصور السابقة حيث غزى جميع مجالات حياة الإنسان الاقتصادية و السياسية و الاجتماعية و الثقافية و الرياضية كل هذا لتطبيق احداث الأساليب العلمية للتغلب على ما يعترض مسيرة التقدم، ففي المجال الرياضي نجد أن التربية البدنية و الرياضية حازت على اهتمام كثير فقد أصبحت مرتبطة بعدة نواحي منها الاقتصادية و الاجتماعية و الثقافية و حتى السياسية و في مختلف القطاعات و ما صاحب ذلك من اعتمادات رصدتها الدولة للنهوض بالنواحي الرياضية بإنشاء وزارات خاصة تتكفل و تتولى أمر الإشراف على الرياضة و رعاية الشباب وذلك بإدراج احداث الطرق والوسائل و النظريات العلمية المستمدة من مختلف العلوم الأخرى على سبيل المثال العلوم الطبيعية والاجتماعية التي تعمل على محاولة الارتقاء بالرياضة هذا من جهة ومن جهة أخرى نجد أن الرياضة تختلف و تنقسم إلى عدة فروع منها الرياضات الجماعية مثل كرة القدم و اليد وغيرها و الفردية مثل الجمباز و العاب القوى و الفنون القتالية وهاته الأخيرة تعتبر من الرياضات التي تأثرت إيجابا و بشكل واضح و ذلك بتطور النظريات المختلفة المرتبطة بالتدريب الرياضي الحديث وبالفنون القتالية في حد ذاتها لإعداد اللاعبين و تنميتهم وتطوير مستواهم البدني و المهاري للوصول إلى أعلى المستويات .

ومن الفنون القتالية من حيث الحداثة والتطور تنطرق إلى الفن القتالي الحديث الكوانكندو QWAN KI DO فن قتالي مركب من عدة فنون قتالية صينية وفيتنامية، هاته الرياضة بطبيعتها تعتمد على قدرات حركية (الرشاقة،التوازن،الدقة) و قدرات بدنية (القوة،السرعة،المرونة،التحمل،التوافق) مثلها مثل الرياضات الأخرى أما الاختلاف يكون على حسب الاختصاص لتطوير صفة او عنصر ما وذلك في فترة الإعداد البدني الخاص حيث هذه الصفات ترتبط ببعضها البعض يتطلب تطويرها معا أسرع وأقوى من محاولة تنمية صفة واحدة كل مرة على حدى في فترة الإعداد البدني و إن توافر الحد الأدنى من الصفات البدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهاري يعتبر الهدف الأساسي للتخطيط لأي برنامج تدريبي فالصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرات البدنية و اللياقة و الكفاءة... الخ) .

بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن الصفات البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية والحالة البدنية تعني إمكانية تحريك أعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة من هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية وقد اتفق الكثير من المهتمين بالفنون القتالية على أن المتطلبات البدنية تتضمن السرعة، سرعة الاستجابة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، القوة المتفجرة، الرشاقة، المرونة، التوافق التحمل .

تعد القوة العضلية والسرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوفر لدى ممارسي الكوانكندو وذلك في اختصاص المنازلة التي تتطلب عمل سريع وقوة عضلية لأن الرياضي يحتاج أن يكون قويا في معظم المجاميع العضلية الكبيرة في الجسم باعتبار أن القوة



العضلية مركبة مهمة لمعظم فعاليات الرياضة مثل الهجوم والدفاع فالرياضي يحتاج إلى سرعة رد فعل قوية أثناء المنازلة كما أنه يحتاج للقوة لمواجهة عدد من العوامل التي تفرضها طبيعة المنافسة وأن يكون اللاعب قادرا على التحرك في مساحة البساط مستعدا للدفاع ومهيئا نفسه للهجوم، إضافة إلى أن سرعة وكثافة التحركات المنافسين قد ازدادت بسبب تعدد المهام وتنوع أساليب لهذا الفن الحديث وتطور مستويات الحالة التدريبية، الأمر الذي يشترط وجود مستوى عالي للياقة البدنية وتعتبر القوة و السرعة العضلية الصفتين القاعديتين التي تقام عليها بعض العناصر الأخرى وتساهم بدرجة كبيرة في تنميتها مثل الرشاقة والمرونة مما يشكل مفهوما عاما في أهمية السرعة والقوة كركيزة للياقة البدنية التي هي أحد العوامل الأساسية لرياضة الكوانكندو بالضبط اختصاص المنازلة التي تعتمد على العنصرين (القوة و السرعة) بالدرجة الأولى .

فمن خلال مشاركة الطالبين الباحثين في بعض المنافسات و البطولات الجهوية و الوطنية و بعد متابعتنا للرياضة تم ملاحظة وكشف نقاط الضعف و التي تكمن في العنصرين السابقين حيث هذه النقطة كانت بمثابة الشعور بالمشكلة لذلك قام الطالبين الباحثين باقتراح برنامج تدريبي لتطوير الصفتين (القوة و السرعة) لدى ممارسي رياضة الكوانكندو لفئة الأكابر بإتباع طريقة مدروسة مبنية بأسس علمية ومقننة في مجال التدريب الرياضي الحديث حيث اشتملت الدراسة على جانب تمهيدي احتوى على إشكالية وفرضيات و أهداف و أهمية الدراسة مع شرح لكل مصطلحاتها و دراسات سابقة و مشابهة و جانب نظري تم تقسيمه إلى فصلين الفصل الأول (الفن القتالي الحديث Q WAN KI DO) و الفصل الثاني ( المتطلبات البدنية لممارسي الفن القتالي QWAN KI DO) و جانب تطبيقي اشتمل على فصلين الفصل الأول احتوى على كل ما يتعلق بالإجراءات الميدانية (الدراسة الاستطلاعية المنهج المتبع،مجتمع و عينة الدراسة،أدوات وطرق الدراسة،الأساليب الإحصائية،البرنامج التدريبي ) والفصل الثاني تمثل في عرض نتائج الاختبارات و مناقشتها و تحليلها و مقابلتها بفرضيات الدراسة مع استنتاج عام وخلاصة عامة حول البحث و اقتراحات في الأخير

# المدخل العام للدراسة

- الإشكالية
- الفرضيات
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- أسباب اختيار الموضوع
- تحديد المفاهيم و المصطلحات
- الدراسات السابقة و المشاهدة
- التعليق على الدراسات

### 1- الإشكالية :

عصرنا الحالي و في المجال الرياضي ليس كسابقه من العصور الماضية فقد أضحت الرياضات التنافسية تتميز بشعبية كبيرة وزيادة أعدادها نجد أيضا أن مستوى الأداء الرياضي قد تحسن و تطور كل هذا جاء لنتيجة التغييرات التي طرأت و غيرت في اتجاهات ومفاهيم و نظريات علم التدريب الرياضي الحديث من خلال الاهتمام المتزايد للرياضة و في جميع أنحاء دول العالم حيث لاحظنا في الآونة الأخيرة نتائج ممتازة حققها أبطال الرياضة وهذا راجع إلى تطور اللاعب في مستواه البدني الوظيفي و المهاري التقني وهذا الأخير يعزى إلى الإعداد بمختلف أنواعه البدني و المهاري و التكتيكي و النفسي و في شكله العام و الخاص فهو من أهم مقومات النجاح والدعامة التي يرتكز عليها في جميع الرياضات، ويعتبر الخطوة الأولى التي يخطوها المدرب و اللاعب لتحقيق المستويات الرياضية والتفوق في مختلف المنافسات لحصد الألقاب لكن هذا الإعداد يختلف و ذلك على حسب نوع الرياضة جماعية كانت أو فردية حيث الرياضة الجماعية تعتمد على مجموعة من اللاعبين يعملون ضمن فريق من اجل تحقيق هدف مشترك وأفضل مثال على ذلك كرة القدم، بينما الرياضة الفردية نجد أن الرياضي يمارس و يزاول رياضته ضمن مجموعة لكن كل فرد يعتمد على نفسه للظفر باللقب و لتحقيق هدفه المنشود دون تدخل أو مساعدة من زميل آخر حيث تكون المنافسة هنا قوية وهذا ما تمتاز به الرياضة الفردية فالممارس لهذه الرياضة يحتاج للياقة بدنية عالية و من أبرزها ألعاب القوى بمختلف تخصصاتها وفنون القتال، ويعد الفن القتالي QWAN KI DO أو رياضة الكوانكندو من الرياضات الفردية حديثة النشأة مقارنة بالفنون القتالية العريقة مثل الكونغ فو و بما أن هاته الرياضة جديدة فهي في منطقة الجلفة لا تحظى بشعبية كبيرة، تفتقر إلى مدربين و إلى وسائل و أجهزة التي يتم إدماجها خلال مراحل الإعداد البدني فالرياضي يحتاج إلى برامج تدريبية مقلنة و مدروسة و ذلك لتحسين و تطوير مستواه البدني و المهاري خاصة منها القوة و السرعة في فترة المنافسة بالضبط (المنازلة)، و من خلال ممارسة الطالبين الباحثين لرياضة الكوانكندو تم التعرف و الكشف على نقاط القوة و بالمقابل إلى نقاط الضعف لدى الفريق و في مستواهم خلال المنافسات المختلفة و هذا راجع إلى إهمال بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) و عدم التركيز عليها خلال فترة الإعداد البدني الخاص ولهذا فقد تم تسليط الضوء على هاته الصفتين لدى الفريق لفئة الأكاير باقتراح برنامج تدريبي و ذلك خلال فترة الإعداد البدني الخاص ما قبل المنافسة لتطوير عنصرتي القوة و السرعة ، و على ضوء هذه الدراسة و من خلال المعطيات التي تم سردها سابقا تم طرح التساؤل التالي :

- هل هناك تأثير للبرنامج التدريبي المقترح على صفتي القوة و السرعة لدى ممارسي رياضة الكوانكندو صنف أكاير ؟

وعلى اثر التساؤل العام تم طرح التساؤلات الجزئية التالية :

- هل هناك تأثير للبرنامج التدريبي المقترح على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى ممارسي رياضة الكوانكندو صنف أكاير ؟
- هل هناك تأثير للبرنامج التدريبي المقترح على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي رياضة الكوانكندو صنف أكاير ؟
- هل هناك تأثير للبرنامج التدريبي المقترح على مستوى سرعة رد الفعل لدى ممارسي رياضة الكوانكندو صنف أكاير ؟

### 2- الفرضيات :

#### 2-1- الفرضية العامة :

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على صفتي القوة و السرعة لدى ممارسي رياضة الكوانكندو صنف أكابر

#### 2-2- الفرضيات الجزئية :

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى ممارسي رياضة الكوانكندو صنف أكابر
- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي رياضة الكوانكندو صنف أكابر
- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على مستوى سرعة رد الفعل لدى ممارسي رياضة الكوانكندو صنف أكابر

### 3- أهداف الدراسة :

من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة، فإن هذا البحث سوف يكشف عن ما يلي :

- تصميم برنامج تدريبي لتحسين و تطوير مستوى بعض العناصر اللياقة البدنية (القوة و السرعة) لدى ممارسي رياضة الكوانكندو
- التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين و تطوير بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) بأنواعها
- التعرف إلى الفروق الفردية بين أفراد المجموعة التجريبية
- التعرف على نسبة التطور الحادث للقوة و السرعة العضلية
- معرفة مدى أهمية القوة و السرعة في رياضة الكوانكندو خلال هذه المرحلة (أكابر)

### 4- أهمية الدراسة :

جاءت أهمية الدراسة لتحقيق ما يلي :

- تهيئة ممارسي رياضة الكوانكندو بدنيا و ذلك بتطوير عناصر اللياقة البدنية ( القوة و السرعة )
- التأكيد على أهمية الإعداد البدني الخاص للوصول إلى أعلى المستويات خلال المسابقات
- صقل القدرات البدنية و لأهميتها لهذه الفئة العمرية على أسس و مبادئ علمية تدريبية

## الإطار العام للدراسة

- حث المدربين للقيام بجهد علمي ومدرّوس في التخطيط والتدريب وبشكل ينسجم مع جميع الفئات العمرية وباستخدام الأجهزة التدريبية الممكنة و استغلالها حتى ولو كانت بسيطة
- إبراز أهمية البرنامج المقترح في تحسين أنواع السرعة و القوة العضلية لدى صنف أكابر
- تسليط الضوء والكشف عن مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة و السرعة) و تأثيرها خلال المنافسة

### 5- أسباب اختيار الموضوع :

- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية و الميدانية
- ضعف صفتي القوة و السرعة لدى ممارسي رياضة الكوانكندو
- محاولة تقديم برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي القوة و السرعة
- اقتراح حلول لتجنب بعض المشاكل البدنية خاصة أثناء المنافسة

### 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

#### 6-1- البرنامج التدريبي :

##### أ- لغة :

- البرنامج : كلمة فارسية تعني خطة يخططها المرء لعمل ما يريد، ورقة حساب، منهاج. (لويس معلوف، ، 2010، ص36)

- التدريب : درب فلانا بالشئ ، وعليه عوده و مرنه وهذبه . (المعجم الوسيط، 2004 ص 47)

##### ب- اصطلاحا :

احد عناصر التخطيط الرياضي الجيد ، حيث يعتبر المجال التنفيذي لعملية التخطيط في التدريب التي تكون محددة بإطار زمني محدد

(عصام عبد الخالق، 1999، ص100)

### ج- إجرائيا :

الحمل التدريبي المقنن الواقع على أجهزة الجسم المختلفة لتطوير وتنمية و لتحسين الصفات البدنية أو المهارية لدى لاعبي الكوانكندو في اختصاص المنازلة أو الكاتا من خلال تمارين و أنشطة تم وضعها في شكل خطة بعد تحديد الأهداف .

### 6-2- القوة :

#### ا- لغة :

البأس و الشدة، جمع قوات و قوى، و هو شديد القوة أي شديد الأسر.(المتمد 2000، ص563)

ب- اصطلاحا :هي القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في انقباض إرادي.(مفني إبراهيم حماد، 2000،ص15)

ج- إجرائيا : صفة من الصفات البدنية و احد مكوناتها و هي قدرة لاعب الكوانكندو على أداء انقباض عضلي أو عدة انقباضات عضلية بمختلف أنواعها في إطار منافسة لمواجهة مقاومات قد تكون داخلية أو خارجية .

### 7-3- السرعة :

ا- لغة :جمع سرعات :أسرع في السير ،خفف سرعته، خفة التحرك و سهولته،(سرعة حركة) تحرك بسهولة و مرونة ورشاقة(المنجد،2008، ص663)

#### ب- اصطلاحا :

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن. (أبو العلاء عبد الفتاح ، 1997 ، ص187)

### ج- إجرائيا :

هي الأداء في أقصى زمن ممكن ، حيث تعني في رياضة الكوانكندو السرعة في تغير وضع الجسم من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم والعكس بما يسمى الهجوم المضاد لذا فالرياضي عليه التصرف السريع و الاستجابة المناسبة مع استمراره ببذل القوة للسيطرة على المناورات التي يقوم بها المنافس وفي الوقت نفسه الحفاظ على قاعدة ارتكازه .

6-4- الأكاير :

ا- لغة :

كبر يكبر كبرا، فهو كبرو بمعنى عظم و جسم، نشا و ترعرع عكس صغر. (احمد مختار عمر، 2008، ص1895)

ب- اصطلاحا :

إن مصطلح الشباب ( youth ) تحديدا يعنى الفترة الانتقالية من المراهقة إلى مرحلة الكبار (Adulthood) ، والشباب يختلفون عن المراهقين من منطلق أنهم يصارعون من اجل الاستقلال الذاتي والحضور الاجتماعي ( أي أن يكونوا معينين بالأمور الاجتماعية ) (منذر عبد الحميد الضامن، 2005، ص 219)

ج- إجرائيا :

تعني نهاية مرحلة المراهقة و بلوغ مستوى من النضج و الاستقلالية و الاكتمال البدني والمعرفة النفسية والخبرة الاجتماعية وهذه المرحلة تكون محصورة ما بين سن 20 إلى 40 في الغالب .

7- الدراسات السابقة و المشاهدة :

قبل انجاز دراستنا لجانا و استعنا بدراسات مشابهة بحيث مكنتنا في معالجة مشكلة البحث و معرفة الأبعاد التي أحاطت به مع الاستفادة أيضا في ضبط المتغيرات وفي التوجيه والتخطيط للبرنامج التدريبي المقترح و أخيرا مناقشة البحث و كانت كالتالي :

أولا : الدراسات العربية :

\* الدراسة (1) : الصباحي ( 2005 )

- عنوان الدراسة : مدى تأثير برنامج تدريبي على بعض الأساليب الدفاعية على نتائج المنافسات في رياضة الكاراتيه.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بحيث تم اختيار عينة عمدية اشتملت على(20) لاعبا من المرحلة العمرية ما بين (12-15 سنة) تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة و كان من أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة معرفة الأساليب الدفاعية الأكثر استخداما و مدى تأثيرها على نتائج المباريات

### \* الدراسة (2) : جلال (2004)

- **عنوان الدراسة :** مدى تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها لفاعلية بعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعا لدى لاعبي الكاراتيه ( 11 - 13 ) .

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها لفاعلية بعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعا لدى لاعبي الكاراتيه ( 11 - 13 )، استخدم الباحث المنهج التجريبي و اشتملت العينة على (34) لاعب كوميتيه من نادي سبورتنغ و تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منهم (17) لاعب و كان أهم نتائج أن توصل البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة، الأمر الذي يؤدي إلى تحسين فاعلية الهجوم في رياضة الكاراتيه

### \* الدراسة (3) : لبيب (2002)

- **عنوان الدراسة :** مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه .

هدفت الدراسة التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه، استخدم الباحث المنهج التجريبي و اشتملت الدراسة على عينة عمدية قوامها (10) لاعبين و كان من أهم نتائج الدراسة زيادة فاعلية التوقيتات الهجومية وتحسين الصفات البدنية و النفسية

### \* الدراسة (4) : السوسي (2001)

- **عنوان الدراسة :** اثر برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه ( الرشاقة ، وسرعة رد الفعل الحركي ) على فاعلية الأداء المهاري خلال المباريات .

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه (الرشاقة،سرعة رد الفعل الحركي) على فاعلية الأداء المهاري خلال المباريات، وقد اشتملت العينة على (30) لاعب من منطقة المنوفية تم تقسيمهم إلى (15) لاعبا مجموعة تجريبية و (15) لاعبا مجموعة ضابطة، وكان من أهم النتائج زيادة نسبة التحسن للاعبي المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة عن نسبة المجموعة الضابطة

### \* الدراسة (5) : محمد (2012)

- **عنوان الدراسة :** تأثير استخدام التمرينات البليومترية لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الكاتا للناشئين في رياضة الكاراتيه .



## الإطار العام للدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام التمرينات البليومترية لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الكاتا للناشئين في رياضة الكاراتيه، و قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي حيث أجرى الدراسة على عينة قوامها (10) لاعبين من لاعبي نادي الزمالك، حيث تم اختيارهم بطريقة عمدية و كانت أعمارهم تتراوح ما بين (12-14) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة و خضعت المجموعة التجريبية و الضابطة إلى اختبارات قبيلة و بعدية، وكان من أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث أن التمرينات البليومترية التي استخدمها الباحث في البرنامج التدريبي كان لها اثر ايجابي في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسبة التحسن في القياس البعدي في جميع متغيرات قيد البحث

### ثانيا : الدراسات الأجنبية :

\* الدراسة (6) : كوستيلو COSTELLO (1984)

**عنوان الدراسة :** (تأثير استخدام تدريبات البليومتريك وتدريب الأثقال على زيادة القوة المتفجرة للاعب كرة القدم)

هدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات البليومتريك وتدريب الأثقال على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم وكان مجتمع الدراسة قد اشتمل على عينة بحجم (18) لاعب كرة القدم حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة أما البرنامج التدريبي فقد استمر مدة (12) أسبوعا بواقع (3) وحدات أسبوعيا وذلك باستخدام الاختبارات البدنية للقياسات القبليّة و البعدية وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن تدريبات البليومتريك وتدريب الأثقال لها تأثير إيجابي على اختبار القوة الانفجارية وقد أثبتت صلاحية هذا البرنامج وأوصى الباحث باستخدامه في مجالات أخرى غير رياضة كرة القدم.

### 8- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :

من خلال اطلاع و تحليل الطالبين الباحثين للدراسات لاحظ أن الدراسات السابقة لموضوع دراستنا محدودة جدا و قد اتفقت مع دراستنا في أوجه و بالمقابل اختلفت في نواحي أخرى

### 9- أوجه التشابه و الاختلاف :

بداية استخدمت كل الدراسات المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسات كما أنها أشارت إلى أهمية استخدام برامج تدريبية و قد هدفت معظم الدراسات التعرف على تأثير البرامج التدريبية المقترحة لعناصر اللياقة البدنية كذلك الإطار العام للبرنامج التدريبي من حيث المدة وفترة التطبيق حيث اتفقت جميع الدراسات تطبيق البرنامج في فترة الإعداد البدني الخاص أما العينات فقد كانت حول

صنف ناشئين وهنا يكمن الاختلاف حيث دراستنا استهدف فئة الأكاير، و قد اتفقت أيضا الدراسات في اغلب الاختبارات لقياس القوة و السرعة كذلك استخدام وسائل و أساليب إحصائية .

### 10- نتائج الدراسات السابقة :

نتائج هذه الدراسات بعد مقارنتها كلها توصلت في القياس ألبعدي إلى أن البرامج التدريبية المقترحة لها تأثير ايجابي حيث أكدت تفوق المجموعات التحريية على المجموعات الضابطة على مستوى عناصر اللياقة البدنية فيمكن تنمية هذه العناصر و تطويرها خلال فترة الإعداد البدني الخاص و ذلك على حسب كل اختصاص .

### 11- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة و المشاهدة :

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة استفاد الطالبين الباحثين من هذه الدراسات ما يلي :

- تحديد المشكلة و الفروض و الخطوات المناسبة و الواجب إتباعها في إجراءات الدراسة الحالية

- طريقة اختيار العينة و حجمها بما يتناسب مع الدراسة الحالية

- تحديد الأدوات و الوسائل المستخدمة المناسبة لاختبارات القوة و السرعة

- استخدام أساليب و معالجات إحصائية مناسبة

- طريقة عرض الجداول و طريقة تفسيرها و تحليلها و مناقشتها على ضوء الفرضيات

### أهم ما ميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة :

تعد هذه الدراسة أول دراسة في الجزائر و في ولاية الجلفة من نوعها لرياضة الكوانكندو في ضوء علم الطالبين الباحثين و التي تناولت اثر برنامج تدريبي مقترح للقوة و السرعة لدى ممارسي رياضة الكوانكندو صنف أكابر نادي الرائد بحاسي بجبج الجلفة .

# الخلفية المعرفية النظرية

# الفصل الأول

الفن القتالي الحديث - QWAN KI DO

## تمهيد :

تعتبر الفنون القتالية من الأنشطة التي تتسم ببعدها الجمالي لحركات ممارستها و التناسق في تتابع حركاتها و هي فنون عريقة تتميز بالجمال و الرشاقة إضافة إلى اعتنائها بالجوانب النفسية و الفكرية و الجسدية للرياضي، وفي هذا الفصل سنحاول التطرق على تاريخ الفن القتالي الكوانكندو و أهم الأحداث التي مرت بهذه الطريقة الجديدة حيث هذه الطريقة تعتبر من الفنون القتالية حديثة النشأة و تعد علم قائم بذاته ، بالرغم من حداثة إلا أنها استطاعت الحصول على إقبال الكثير من الدول الأجنبية والعربية و كسب الكثير من الرياضيين ممارستها نعم تقدمت و تطورت عبر سنون ليست بالطويلة إذا ما قورنت بالفنون القتالية الأخرى لها أصولها وتعاليمها و هي طريقة ذات وسائل متعددة للدفاع عن النفس في نفس الوقت الهجوم وذلك عند الضرورة إذا ما تعلمها الفرد وسار على نهجها ترتقي به من جوانب عدة العقلية والجسدية والنفسية و حتى الخلقية للسمو بالنفس والارتقاء بها .

## 1-1- جذور و أصول رياضة الكوانكدو Q WAN KI DO :

## 1-2- المعلم الكبير الراحل المايسترو CHAU QUAN KY :

ولد المعلم CHAU QUAN KY عام 1895 بمقاطعة QUANG DONG بالصين وتنحدر عائلته من سلالة HAKKAS المعروفة بتكسير (تشكيل) الحجر ، وكانت تمتلك وتحفظ بغيرة شديدة على ممارسة فنها القتالي الخاص كان المعلم CHAU QUAN KY صغيرا جدا عند وفاة والده وعجزت والدته عن تربيته فكفلته عمه الذي قام بذلك وكان هذا الأخير راهبا ومدير لإحدى أكبر المدارس الفنون القتالية وبسرعة أظهر الصغير قدراته الفارقة في ممارسة فنه القتالي وتوصل إلى مستوى فني تقني بارع قد أذهل محيطه مما أدى به إلى متابعة عمل عمه وقد أغناه بإضافة نتائج بحوثه الخاصة .

وفي سنة 1936 غادرت الصين باتجاه هونغ كونغ و استقر بمدينة tna vinh جنوب الفيتنام أين كان يعيش الكثير من الصينيين لإتقانه للفنون القتالية وخاصة معارفه بالطب التقليدي عرفته بالمقاطعة شهرته شاعت وتعدت حدود الفيتنام نتيجة لحدث وذلك أثناء حفلة محلية حيث عرض صينيان بعض العروض القتالية وكانت غير مرضية وللمحافظة على ماء الوجه طلب المنظم من المعلم CHAU QUAN KY أن يريهم صور واقعية للفن القتالي ورغم تحفظه أذعن للطلب وأذهل الحضور، العارضان السابقان شكوا في فعالياته فتحذوه وقد أدى ذلك إلى إخراجهما من القتال في ثواني

بعض الصينيون طلبوا أن يكونوا تلاميذه ولمدة طويلة لم يظهر معلمه CHAU QUAN KY معارفه للصينيين

سنة 1956 جاء للعمل في CHO LON ضاحية من عاصمة جنوب الفيتنام بعد مدة طلب منه مواطنوه أن يستقر في gia dinh بمعبد taoiste حيث أصبح منظما لتشجيع الجنازات إلى ذلك كان يداوى المترددين إلى المعبد أثناء تلك الفترة تعرف المعلم علي الفتى pham xuan tong الذي أصبح من أوائل تلاميذه في ذلك المعبد

وتحت وصية كبار معلمي الفيتنام قبل المعلم CHAU QUAN KY أن يتجنس بالجنسية الفيتنامية وينال شهادة الفيدرالية للفنون القتالية وينشأ بعد ذلك أول مدرسة رسمية له سنة 1958 ب PHU NHUAN وهي VO DIANG

أثناء متابعة بحوثه عن التحكم في الطاقة سنة 1967 شعر المعلم بتوعك مما جعله يكتب وصيته وقد وجده والد المعلم pham xuan tong غائبا عن الوعي أثناء زيارته له وقد توفي بعد ساعات من ذلك بمستشفى CHAU RAY نتيجة لنزيف دماغي

كان المعلم pham xuan tong موجودا بفرنسا وقد اختاره المعلم أن يكون وريثه وقد أعطاه وصيته وبعض الكتب التي كتبها خصيصا له . (Farid mously, sans année, p 04)

## 1-3- اللقاء الغير المتوقع مع المعلم CHAU QUAN KY :

ذات يوم كان المعلم CHAU QUAN KY متوجها نحو قرية Go Vap بجنوب الفيتنام كان مدعوا للتطبيب وفاجأته عاصفة وحاول أن يحمي نباتاته الطبية أثناء ذلك سمع صوتا لطفل صغير يبلغ من العمر 10 سنوات ويدعى pham xuan tong ودعا المعلم في بيته، طيبة الصغير أذهلت المعلم فطلب من والديه أن يكفله ووعدهما أن يتقنه كل معارفه عن الفنون القتالية إذا ما احتل وأجتاز كل الامتحانات، كانت مرحلة صعبة للصغير فمثلا أثناء السنتين الأولى كان التمرين مركزا على الوضعيات والتقنيات القاعدية إبتداءا من السن 14 توقيت التمرينات اليومية وصل إلى 4 ساعات ونصف صباحا وساعتين ونصف مساءا وعند بلوغ السن 19 ترك ورائه عند انتصارات على المستوى الوطني ولما بلغ العشرين ترك المنافسات وأبجته للتعليم والبحث فدرس الفنون القتالية والطب التقليدي و ذلك وغير ذلك، بعد ذلك أعلم معلمه بتوجهه نحو أوروبا وبالذات فرنسا لمتابعة دراساته العليا

وصل الشاب pham xuan tong سنة 1968 حيث أكمل دراسته أثناء تلك الفترة بدأ تطور الفن القتالي الجديد الذي جمع حوله الكثير من التلاميذ ذوى الكفاءة والمتابعة والميزات البيداغوجية كل هذا رفع ذلك الرجل إلى صف كبار الخبراء الفيتناميين بالغرب النجاح ووقوف تلامذته إلى جانبه ومساعدة أصدقائه أوصله إلى إنشاء سنة 1981 طريقة :

(Farid mously, sans année, p 05) Qwan ki do – Quan khi dao

## 1-4- أصل تسمية الطريقة Qwan ki do :

كان دائما وفيما إلى تقاليد بلده الأصلي مع التحفيز التي سمحت له بالفيتنام إختيار هذا المصطلح كوانكدو :

- ذكرى جد خاصة إلى معلمه الكبير CHAU QUAN KY مسميا عليه طريقته المبتكرة
- الحفاظ على اسم الطريقة جد قديمة Qwan ki 1009 بعد مولد المسيح متوارثة من عائلة إلى عائلة
- السهولة في كتابتها ونطقها وسهولة التواصل بها

إضافة إلى هذا المصطلح يعطى تسمية إلى عنصرين أساسين لهذا الفن القتالي :

- KHI : تعنى هذه الكلمة الطاقة
- DAO : وهذه الكلمة تعنى الطريق أو المنهج

وإضافة مصطلح QUAN تركيب الفيتنامي والذي أعطي الجملة التالية quan khi dao وتعنى درب الطاقة الجسمية وتم تغيير الاسم إلى Qwan ki do لتسهيل النطق ولفهم وقراءته الغربية . (Farid mously, sans année, p 06)

## 1-5- رمز أو شعار Qwan ki do :

شعار الكوان كيدو هو التنين وهو الشعار الشعب الفيتنامي وأيضاً يعتبر شعار لروح الفروسية والشجاعة ومهما كانت جنسية ممارسو أو مقاتلو الكوان كيدو يحملون في زيههم نفس الشعار علي مستوى القلب في الجهة اليسرى في قميصهم VO PHOC وفي هذا الرمز نجد :



الشكل (01) : شعار Qwan ki do

- الدائرة الخارجية تمثل الكون ، لانهاية VO CUC
- التنين يشكل الدائرة الثانية حيث يمثل دائرة الحياة THAI CUC
- التنين (البحيرة الكبرى) يمثل روح الشجاعة
- الدائرتين الصغيرتين AM و DUONG تعني التزاوج والتناسق بين الروح والجسد

## 5-1- معاني الألوان :

- الأبيض : يرمز إلى النقاء والصفاء
- الأسود : يرمز إلى الصرامة
- الأصفر : يرمز إلى البصيرة والكرم
- الأحمر : يرمز إلى الشجاعة والبسالة
- الأخضر والأزرق : يرمز إلى الإرادة والأمل. (Farid mously, sans année, p 07)



أما نظام الدرجات ومستويات المعرفة قديما نظام لون الحزام الواسع النطاق لم يكن موجودا وعدد المدارس التقليدية الفيتنامية لم تعرف إلا ثلاث مستويات :

1- SO DANG أو NAHPMON مستوى إبتدائي

2- TRUNG DANG أو TRUNG MON مستوى المتوسط

3- THUONG DANG أو DIA MON مستوى العالي

وهناك مدارس أخرى لون قميصها أو عدد الجيوب الموضوعة في القميص أو ألوان الرداء الموضوع حول الرقبة أو القطع حول الحزام وهذا للتفريق بين مستويات المعرفة والخبرة بين تلاميذ في الكوانكندو النظام التقليدي للدرجات حسب العلم التقليدي

DIA HOA LUU HANH أبقى كميراث للأساتذة الكبار ويتعرض مع الوقت إلي بعض التغيرات البسيطة لتوافقها مع الروح الغربية

## 1-6-6- المستويات المتفق عليها في رياضة الكوانكندو :

### 1-6-1- المستوى المبتدئ :

هناك 5 مستويات في هذه الفئة ( الفئة الابتدائية ) المبتدأ يحمل حزام أبيض عريض على مستواه نجد اسم المستوى (CAP) ويكون عبارة عن خط أحمر عند الأطفال أو أزرق عند المراهقين أو الكبار والفترة الزمنية كل مستوى ومستوى مقدرة من 9 إلى 10 أشهر ( حوالي موسم رياضي ) وتماشى الترتب في هذه الفئة :

أ- مبتدئ : يمثل بداية الوجود

ب- CAP MOT : هي أول خط أزرق معرفة العناصر الأولى

ت- CAP HAI : هو خط ثاني ازرق ويعنى ظهور صراه بين القطبين AM وDUANG تقنيا ممثلة من طرفي الجسم

والامتزاج بين القسم الأعلى والأسفل

ث- CAP BA : خط الثالث الأزرق وهي النقاط الأربعة الأساسية تطبق على أربع أجزاء من الجسم

ج- CAP BON : خط الرابع الأزرق وهي العناصر الخمسة ، التفريق بين الجسم وطاقت العناصر الأربعة

بعد أربع سنوات من الممارسة النظامية والحصول على أربع درجات تقييم المستوى يسمح للمتعلم أن يتقدم الامتحان الوطني للحزام الأسود في فرنسا يكون الحزام الأزرق محاط بلون أحمر. (Farid mously, sans année, p 08)

**6-2- المستوى المتوسط :**

بعد سنة من الامتحان المرور إلى المستوى المتوسط المتعلم يسمح له أن يتقدم للامتحان الأول للمستوى المتوسط حيث :

- KIEN درجة الأولى
- DOAI الدرجة الثانية
- LY الدرجة الثالثة
- CHAN الدرجة الرابعة
- TON الدرجة الخامسة

الزمن بين كل الدرجات مثبت ومقيد من طرف قانون النظام التقني للإتحاد العالمي للكوانكيو

**6-3- المستوى العالي HONG BACH DAI :**

يحمل اللون الأحمر واللون الأبيض إضافة إلى حدود صفراء :

- KHAM الدرجة السادسة
- CAN الدرجة السابعة
- KHON الدرجة الثامنة

**6-4- المستوى الممتاز (الخبير) SIEU DANG :**

هذه الدرجة مخصصة للخبير الذي كرس كامل حياته في سبيل هاذ الفن القتالي وهذه الدرجة يرمز لها الحزام أبيض مع خطوط حمراء في الوسط إضافة إلى حدود بلون أصفر :

- DICH الدرجة التاسعة
- DAO الدرجة العاشرة

**6-5- CHUONG MON DAI :**

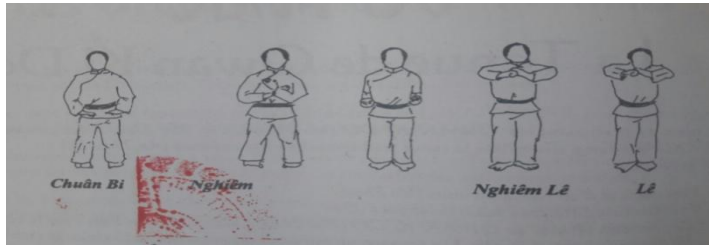
هذا الحزام انتقل تقليديا من جيل إلى جيل وهذه الأخيرة ربطت بواسطة المعلم CHAU QUAN KY إلى المعلم pham xuan tong هذا الحزام يأتي فوق نظام الدرجات للكوانكيو والذي يعنى الدرجة العالية للأخلاق والمعرفة المثالية لهذه الرياضة

## 1-7- اللباس الرسمي الخاص برياضة الكوانكدو :

لباس وضع من طرف المعلم pham xuan tong وهذا اللباس يعكس اللباس التقليدي للفيتنام ويتكون من :

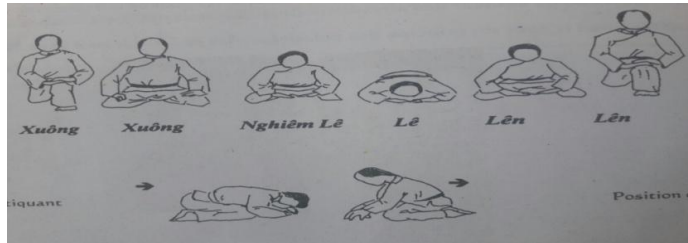
- سترة وحذاء خفيف أسود
- حزام أبيض ، كل درجة لها لونها
- شعار خاص بالكوانكيدو يوضع في الجهة اليسرى على مستوى القلب
- شعار آخر خاص بالمنظمة أو النادي الذي ينتمي له المتربص ويكون في جهة الذراع الأيسر. (Farid mously, p 14)

التحية واقفا :



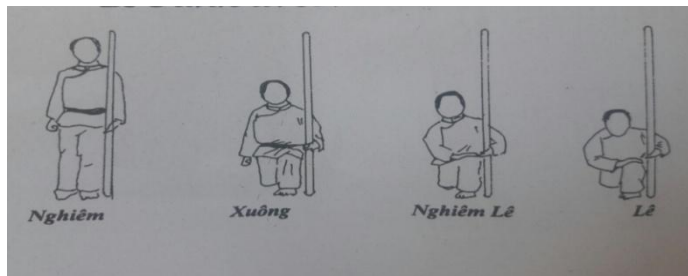
الشكل (02) : التحية واقفا

التحية على الركبة ، جالسا :



الشكل (03) : التحية على الركبة ، جالسا

التحية بالسلاح التقليدي :



(Farid mously, sans année, p 15)

الشكل (04) : التحية بالسلاح التقليدي

## 1-8- التحضير في الكوانكندو :

ويرى أخصائيو رياضة الكوان كيدو أن التحضير حتى يكون فعالا يجب أن يكون كالأتي :

- 1- متوافق مع سن وبنية الرياضي ومع المحتوى التقني للدرس
  - 2- طويل : لأن التدريبات تكون جد مكثفة وبذلك يمكن أن تحدث إحساس بالآلام على المستوى العضلي
  - 3- التطور والتدرج : في البداية يكون بسيط ثم تزداد الشدة مع مرور الوقت حتى الوصول إلي الحد المرجو لممارسة والتطبيق
- أما بالنسبة للاسترخاء فيشبهون إلي أن حركات الاسترخاء تسمح بتطور حركية المفاصل والعمل على مرونتها ومن الضروري التقيد بها . (Farid mously, sans année, p 17)

## 1-9- الكوانكندو و الأطفال :

قليل من الأطفال يقاومون الرغبة في اكتشاف الفن القتالي رياضة التوازن وتكميلية لنشاطات مختلفة في ساحات مفتوحة وتحوي الجميع صغار وكبار ، ويمتلك ضعفهم وحالة تطوهرهم الدائمة هناك تعليم خاص وذلك راجع إلى بنيتهم الجسمية وسنهم الصغير وهذا التعليم يختص فقط في إعطاء لمحة بداية وتحضير مسبق للتطبيق الحقيقي للفن القتالي وهذه المعارف تتمثل في الثقافة البدنية مع تمارين عضلية خاصة وتقنيات أساسية إضافة إلي ألعاب تربية، والمدة الزمنية للتدريبات تكون جد قصيرة والتطبيق المنطقي للكوانكيدو يفضل التطور المتوافق لجميع الأعضاء الجسم وتوجيههم كذلك، أيضا التغلب علي الحياء وبعض الحالات التي ترجع إلى الطفل مثل الثقة في النفس و البحث الدائم عن التوازن وإتقان الحركة والجمال والفعالية في تسلسل الحركات

و عندما يصل الطفل عمره 7 سنوات يستطيع المشاركة في المواجهات بين الأندية سواء جهوية أو وطنية

الجدول (01) : شروط المشاركة

التقنيات	المستوى المفتوح
TIEU CAP الفئة من 7 إلى 13 سنة	DONG TU فئة أعلي من الآمال 10 إلى 13 سنة

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

(Farid mously, sans année, p 11)

## 10-1- الفئة العمرية (صنف أكابر) :

يقصد بالنمو **développement** تلك العمليات المتتابعة المنتظمة التي تحدث للفرد عبر حياته منذ لحظة الإخصاب حتى الممات و التي 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 و الاحتفاظ به معتدلا حين الجلوس دون مساعدة لا يستطيع الطفل أداء ذلك خلال الأشهر الأولى لان نضجه لم يكتمل (مرم سليم، 2002 ص13)، فالنمو لدى الكبار لا يحدث من فراغ ، فلا نستطيع فهمهم دون المرور بالطفولة والمراهقة فدراسة حياة الإنسان ( Life – span ) يمكن أن ندرسها على مرحلتين من المرحلة المبكرة وهي المتعلقة بالطفولة والمراهقة ، والمرحلة المتأخرة والتي تتكون من الشباب ( Young adulthood ) والمرحلة المتوسطة ( middle Age ) والشيخوخة أو كبار السن ( oldage ) .

ويمكن أن ينظر إلى العمر من وجهة نظر البعض (Birren&Conninghom 1985) إلى الوجه التالي :

## 1- العمر البيولوجي ( Biological Age ): هو ما يستطيع الإنسان أن يعيشه في عمره البيولوجي، ويقاس العمر البيولوجي

بقيام أعضاء الجسم بوظائفها المطلوبة لأنه مع تقدم العمر هذه الأعضاء بعضا من وظائفها وتكيفها متسببة في احتمالية الوفاة .

## 2- العمر النفسي ( psychological Age ): القدرات النفسية التي يوظفها الإنسان كي يتكيف مع متطلبات البيئة المتغيرة

، وتشمل هذه القدرة الذاكرة ، والذكاء ، والمشاعر، والدافعية ، والمهارات الأخرى التي تعزز مفهوم الذات .

## 3- العمر الثقافي الاجتماعي ( Socio cultural Age ) : ويشير هذا المفهوم إلى القواعد التي يتبناها الفرد بالنسبة لمجتمعه

والى الثقافة التي يعيش بها ، ويحكم على العمر الثقافي على السلوك والعادات 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 انه كبير أم شاب .

إن مصطلح الشباب ( youth ) تحديدا يعنى الفترة الانتقالية من المراهقة إلى مرحلة الكبار (Adulthood) ، والشباب يختلفون

عن المراهقين من منطلق أنهم يصارعون من اجل الاستقلال الذاتي والحضور الاجتماعي (أي أن يكونوا معنيين بالأمور الاجتماعية)

أما المراهقون فهم يسعون للبحث عن هويتهم وإيجاد تعريف لأنفسهم (Self - définition) وان المؤشر الرئيسي على دخول

عالم الكبار هو ممارسة الفرد العمل بشكل كامل ( Fulltimejop ) وهذا يحصل للفرد عندما يكمل البعض المدرسة ، أو عندما

يكمل الأخر الجامعة ، أو بعد الجامعة ، وعلى أية حال فانه لا يوجد معايير محددة نقرر بموجبها متى تبدأ مرحلة الكبار، مع انه

يمكن اعتبار الاستقلال الاقتصادي معيارا لدخولها ، وفي دراسة أجراها آرنيت ( Arnet 1995 ) على طلبة الجامعة يسألهم فيها

عن مفهوم الكبار ( adultes ) وماذا يعني ، فأظهرت نتيجة الدراسة أن حوالي ( 70 % ) أجابوا بان هذا المفهوم يعني تحمل

مسؤولية نتائج الأعمال التي يقوم بها الفرد ، وتقديره لمعتقداته وقيمه ، وبناء علاقة مع الوالدين على أساس التساوي

(منذر عبد الحميد الضامن 2005 ، ص219)، فبالرغم من التناقض القائم بين (ماركوز) و بين (مندل) إلا أنهما يتفقان في أن الضغوط التي كانت تمارسها التربية على الفرد تتناقص بدخوله مرحلة الرشد ماعدا ما يختص منها بالضغوط الاجتماعية و آلية صيرورة الرشد خارج النطاق البيولوجي فإننا نميز ثلاث فئات عمرية ( الشباب من الولادة حتى سن التاسعة عشر - الرشد من التاسعة عشر حتى الرابعة و الستين - الشيخوخة بعد الرابعة و الستين ) و لكن هناك من يقول بان مرحلة الرشد تمتد من التاسعة عشر حتى السبعين و بسبب طول الحياة و التطور الصحي يمكن هنا أن نقول أن الراشدين الشباب هم الذين تراوح أعمارهم بين الخامسة و العشرين والأربعين و الراشدين المتوسطين و الكبار بين الأربعين و السبعين عاما و الشباب الذين هم في صيرورة الرشد بين سن الثامنة عشر والخامسة و العشرين .

تناولت غالبية الدراسات و الأبحاث في علم النفس الطفولة و المراهقة و كأننا تناسينا أن أكثر أفراد المجتمع البشري هم من الراشدين الذين بلغو مستوى من النضج و الاستقلالية يمكنهم من تنظيم حياتهم بشكل فعال و مسئول و المجتمع بالإجمال مبني من اجل الراشدين من حيث العمل و الإنتاج و الطموح و الراحة و يبقى أن الاهتمام بموضوع الرشد مهم جدا خصوصا أن الراشد بحاجة إلى الشعور بالأمان و إلى معرفة نفسية و تحديد حاجاته و سلوك الطرق التي تؤدي إلى النجاح و هذه الحاجة لا تقل أهمية عن حاجات باقي الفئات العمرية ذلك أن الراشد مسئول عما يقوله و عما يفعله و عما لا يقوله و لا يفعله من هنا فان دراسة هذا الإنسان تلعب دورا مهما في تنمية المجتمع ، و قد كانت مرحلة المراهقة الفترة قريبة تعتبر نهاية المطاف بالنسبة للارتقاء العضوي و النفسي على انه من المتفق عليه بين السيكولوجيين إن البشر لا يتوقفون عن النمو خلال رحلتهم الحياتية ففي كل مرحلة من العمر تحدث تغيرات نفسية و اجتماعية مرتبطة بشكل ما بالتقدم في سنوات العمر و من السذاجة أن نعتقد بان ما يحدث بعد المراهقة يشكل بأكمله استمرارا لما حدث في السنوات المبكرة صحيح أننا بانتهاة فترة التعلم و الدراسة و دخولنا ميدان العمل نكون قد وصلنا إلى مرحلة من النضوج الجسمي و نجحنا في تكوين بعض الخصائص الشخصية المستقرة فضلا عما أتقناه من مهارات و خبرات إلى أن كل تطور في هذا الجانب تصاحبه مستويات جديدة من النمو و أزمات و ضغوط يجب مواجهتها (مریم سليم، 2002، ص447) وقد نستطيع أن نقول أن الضغوط التي كان يتعرض لها الشباب القديم كانت ضغوطاً مباشرة، بينما نجد أن الضغوط الحديثة التي يتعرض لها الشباب الجامعي وغيره من الشباب هي ضغوط غير مباشرة (يوسف ميكائيل أسعد، 2006 ص 210) .

يرى إسماعيل علي أن الشباب الراشدون حالة نفسية مصاحبة تمر بالإنسان، و تتميز بالحيوية والنشاط وترتبط بالقدرة على التعليم ومرونة العلاقات الإنسانية وتحمل المسؤولية (إسماعيل علي سعد، 1989 ص 35) هذا من الناحية النفسية أما بالنسبة للحالة البدنية (مادية) يشير محمد حسين أن الأفراد في هذه المرحلة يتميزون بتوافق عضلي و عصبي مع زيادة القوة والتحمل وضبط وتحكم الحركات والقدرة على الإرادة والتصميم (محمد حسين عبد الله أبو عودة، 2009 ص35)، و ترى مریم سليم أن فترة الرشد تبدأ بالانتهاء من الدراسة والدخول إلى ميدان العمل و قد يحصل ذلك قبل السن الخامسة و العشرين ما عدى المهن التي تتطلب إعدادا طويلا و في دراسات حديثة لعالم النفس الاجتماعي ليفنسون (levinson) بين أن الفترة الممتدة من سن الخامسة و العشرين إلى سن الأربعين هي فترة تحقيق الحلم بالنسبة للكثيرين بعبارة أخرى أن المهمة الرئيسية للشخص في هذه المرحلة هي توجيه نشاطه في اتجاه

تحقيق رؤيته لنفسه و أحلامه في أن يكون طبيبا أو مهندسا أو صاحب عمل أو فنان أو مواطنا و كيفما كانت تلك الرؤية فإنها تصبح أساسا يحدد له اختياراته و قراراته أو الضرورية لنموه و تطوره أما بالنسبة لنيوجارتن ( newgarten ) فان الانتقال من المراهقة إلى النضج يحمل معه زيادة في النشاطات و الخبرات و جوانب جديدة من الاستقلال و الكفاءة .

في مرحلة النضج تصبح أكثر ثقة في نفسك و اقل ترددًا في التعبير عن مشاعرك و اقل اعتمادًا عن الآخرين هذا إذا سار كل شيء على ما يرام لكن لو سارت الأشياء على غير ما نطمح و لم يتجسد الحلم يرى ايريكسون إن تحقيق الذات في هذه المرحلة يعتمد إلى حد بعيد على قدراتنا في تكوين علاقات حميمة دافئة بالآخرين لذلك فان الأزمة التي تميز هذه المرحلة في رأيه هي أزمة الاتصال الوثيق في مقابل العزلة ( intimacy vs isolation ) الشاب القادر على حل الأزمة المميزة لهذه المرحلة هو الشخص القادر على أن يطور نفسه و يجعلها متفتحة حيال شخص آخر يستطيع أن يكون معه علاقة طيبة وثيقة و دافئة و غالبا ما يكون الآخر شخصا من الجنس المقابل . و يؤدي الفشل في تكوين علاقة وثيقة إلى الإحساس بالانفصال و العزلة و بالرغم من أن بعض الراشدين يستطيعون أن يحولوا إحساسهم بالعزلة في هذا السن إلى أشياء ايجابية ( كالتحيزات الفردية في العمل أو الفن أو العلم أو الحياة الاجتماعية ) فان غالبية المنعزلين يتعرضون للكثير من المشكلات النفسية كالقلق و الاكتئاب. (مرم سليم، 2002 ص451)

### 11-1- تأثير ممارسة النشاط البدني المنتظم على فئة البالغون (20 - 65) :

- تطور سريع في القدرة على أداء العمل
- التخلص من القلق والمزاجية وخصوصا للأفراد الذين لديهم ضغوط نفسي وقلق من قبل
- تحكّم طويل المدى في حالات السمّنة (المعتدلة) و اللييدات البلازمية
- زيادة الطاقة المصروفة بعد النشاط البدني، وهذا مضاد للانخفاض الطبيعي في العمليات الايضية والناتج من عدم التوازن في الطاقة
- انخفاض مستوى الكوليسترول الخبيث (ldl-c) وارتفاع مستوى الكوليسترول الحميد (hdl-c)
- انخفاض ضغط الدم الشرياني أثناء الراحة لمن يعانون من ارتفاع طفيف
- خفض نسبة (إمكانية) الإصابة بسرطان القولون مع تحسن في وظيفة جهاز مناعة الجسم
- زيادة كثافة العظام مما يخفف من نسبة الإصابة بهشاشة العظام في مراحل متقدمة من العمر (عصام الحسنت ، 2009 ، ص48)

## خلاصة :

تمكننا من خلال هذا الفصل من التعرف على الفن القتالي الحديث ( الكوانكندو ) الذي مر بعدة مراحل عبر التاريخ إلى أن تطور في وقتنا الحالي و حاز على شعبية واسعة بالعالم كما أن تطور هذا الفن القتالي لن يتوقف عند هذا الحد مادامت الدراسات و البحوث العلمية مستمرة ، أما بالنسبة لمرحلة الشباب أو الفئة العمرية ( الأكاير ) 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 اكتسبها خلال مراحل النمو السابقة و لكن حياة الشباب تتصف أيضا بالنمو من حيث قدرته على التعلم من الخبرات السابقة و إعادة تنظيم تحت تأثير الأحداث هذا من جانب و من جانب آخر مواجهة الصعوبات التي ستواجهه في المستقبل



# الفصل الثاني

المتطلبات البدنية لممارسي الفن القتالي

QWAN KI DO

## تمهيد :

تقدم التدريب الرياضي كنظريات و تطبيقات تقدا سريعا و خاصة بعد أن كرسا العديد من الدول إمكاناتها البشرية والمادية للارتفاع بمستوى الانجاز لرياضيها لنظرة هذه الدول إلى نتائج البطولات العالمية و الدورات الاولمبية كمظهر من مظاهر التقدم الحضاري للدولة و دليلا على ارتفاع المستوى الاقتصادي و الاجتماعي و العلمي في أفراد المجتمع ، و لما كان العمل الشاق ذو الطبيعة الاستمرارية لسنوات عديدة من قبل كل من اللاعب والمدرّب هو جوهر تحقيق المستوى الرياضي العالي في العصر الحديث إلى أن هذا العمل في كثير من الأحيان ما يضيع هباءا بسبب عدم تواجد المدرّب المؤهل و العارف بكل متطلبات رياضة المنافسات الحديثة و التي تستوجب الإلمام بأدق تفاصيل الإعداد ، فمراعاة الفروق الفردية في التدريب يعتبر احد الطرق الهامة لتطوير مستوى اللاعب ومن المعروف أن المستوى التدريبي يختلف من لاعب إلى آخر حتى إذا كان البرنامج التدريبي المعد لهم واحد حيث يرتبط هذا بوجود فروق فردية موروثّة و مكتسبة بين اللاعبين (وجه احمد شمدي ، 2002 ، ص 105) ، ففي مجال رياضة الكواندو ترتبط مصادر الإعداد البدني و الإعداد المهاري للاعب بشكل واضح و لذلك فالصفات أو القدرات البدنية ومكونات الأداء الفني الجيد و درجة إتقانه تبرز في صورته مركبة و مترابطة حيث ترتبط فعالية التحسن المهاري للاعب أساسا بعملية التناسق للإتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات البدنية أو طرق الإعداد البدني للممارسين .

**2-1 ماهية ومعنى التدريب الرياضي :**

يعرفه ليمان 1975 : كل الأحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني وإلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع مستوى الرياضي للاعب و يعرفه ماتيفيف 1976: إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكية، تكتيكية عقليا نفسيا خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب أما البسطويسي أحمد 1991 قد عرفه: عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن. ( بسطويسي احمد، 1999 ، ص 24 )

ويعرفه مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي العلمي الحديث هو العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و اللاعبات و الفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة . ( مفتي إبراهيم حماد، 2008 ، ص 21 )

**2 - 2 مجالات التدريب الرياضي :**

لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجال المستويات الرياضية العالية ( قطاع البطولة ) فقط ، سواء مجال الناشئين أو المتقدمين ، بل تتعدى تلك المجالات إلى قطاعات أخرى كثيرة في المجتمع ، هي في أشد الحاجة إلى التدريب الرياضي ، كونه عملية تربوية لإعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا و نفسيا وخلقيا إلى المستوى العالي :

\* مجال الرياضة المدرسية

\* مجال الرياضة الجماهيرية

\* مجال الرياضة العلاجية

\* مجال رياضة المعاقين

\* مجال رياضة المستويات العالية

( بسطويسي احمد، 1999 ، ص 25 )

**2 - 3 إستراتيجية التدريب الرياضي العلمي الحديث :**

تتمثل إستراتيجية التدريب الرياضي الحديث و التي تعكس الهدف العام البعيد له في ( تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية و العمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة )

**2 - 4 خصائص التدريب الرياضي الحديث :**

تحدد خصائص التدريب الرياضي الحديث بما يلي :

- أ- يعتمد على الأسس التربوية .
- ب- تخضع كافة عملياته للأسس و المبادئ العلمية .
- ت- تأثير شخصية و فلسفة و قيم المدرب/المدرسة .

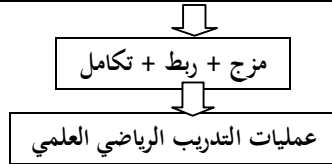
- ث- تواصل عمليات التدريب الرياضي و عدم انقطاعها .
- ج- تكامل عملياته .
- ح- اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته .
- خ- تكامل التخطيط و التطبيق و القيادة في عملياته .
- د- اتساع دائرة الفردية .
- ذ- عدم إهمال دور الخبرة فيه .
- ر- إتباع اللاعب/اللاعبة لنمط الحياة الرياضية . (مفتي إبراهيم حماد، 2008 ، ص 25)

ويرى أيضا مفتي إبراهيم في كتابه ( اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية ) أن هناك عددا كبيرا من الأسس التي يجب مراعاتها عند ممارسة تمارين البدنية ويصطلح عليها أيضا بالمبادئ و من أهم الأسس التي يجب إتباعها هي كل من التحميل الزائد والخصوصية و ذلك عند تنمية عنصر القوة الذي يعتبر احد متغيرات بحثنا . (مفتي إبراهيم حماد، 2004 ، ص 122)

## 2 - 5 مصادر و أسس و مبادئ التدريب الرياضي العلمي الحديث :

يستمد التدريب الرياضي العلمي جزءا كبيرا من نظرياته و أسسه و مبادئه التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال عدة علوم تتضمن جوانب نظرية و تطبيقية و هي مبينة بالشكل التالي :

وظائف أعضاء الجهد البدني	الترشيح الوظيفي	بيولوجيا الرياضة	الإدارة الرياضية	التعلم الحركي
النمو و التطور الجسمي و الحركي	علم النفس الرياضي	علم الاجتماع الرياضي	علم تغذية الرياضيين	علم الإسعافات الأولية و علاج الإصابات
علم التربية	علم التحليل الحركي	علم الاستشفاء من الجهد البدني	علم التقويم الرياضي	علم تخطيط الأحمال
علم التربية الصحية	علم الانتقاء في المجال الرياضي	علم الإعداد المهاري و الخططي	علم الإعداد البدني	علم الإحصاء الرياضي



الشكل (05) : يوضح مصادر و أسس و مبادئ التدريب الرياضي العلمي الحديث

(مفتي إبراهيم حماد 2008 ، ص 29)

## 2 - 6 مفهوم و تعريف حمل التدريب :

## 6 - 1 المدرسة الروسية :

إينافيسكي: 1980 فيعرفه ( بمقدار تأثير التدريبات البدنية و المهارة و نظام أدائها على الناحية الوظيفية الحيوية للاعب ) .

## 6 - 2 المدرسة الألمانية :

- يعرفه هاره Hara 1969م بالمجهود البدني والعصي الواقع على كاهل الرياضي في كل وحدة تدريبية .

- يعرفه شولسن Scholich 1986م العبء البدني المقنن من حيث الشدة والحجم والراحة ليس فقط في كل وحدة تدريبية ولكن على مدار السنة والسنوات التدريبية .

## 6 - 3 المدرسة الأمريكية :

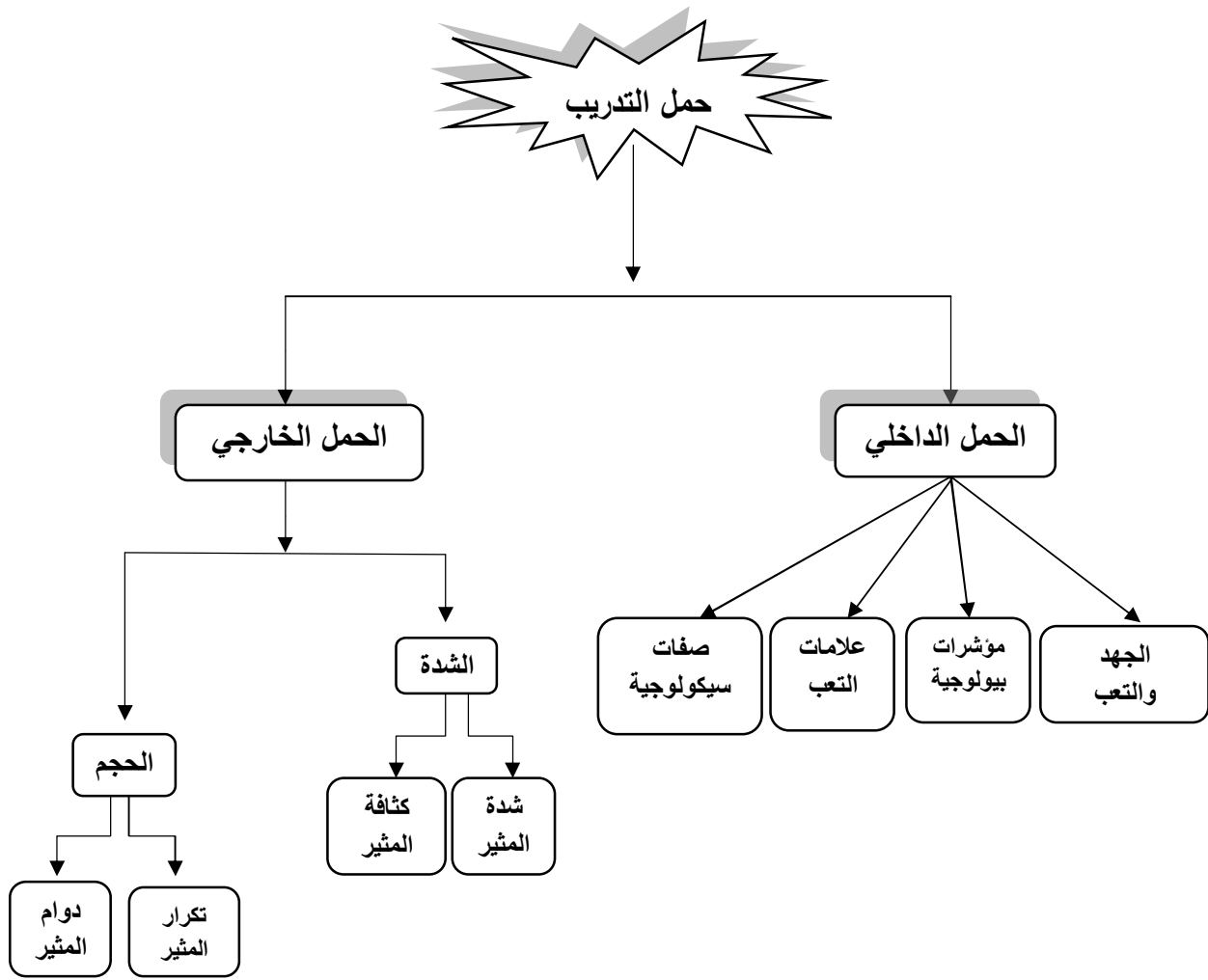
- يعرفه كونسلمان Councilman حجم المجهود البدني و المهاري الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث الشدة والراحة والحجم .

مما تقدم نجد عدم وجود اختلاف في معنى ومفهوم حمل التدريب، وذلك من خلال تعريف كل من المدارس المختلفة سواء روسية أو ألمانية أو أمريكية . ( بسطويسي أحمد، 1999 ، ص 60 )

## 2 - 7 أنواع حمل التدريب :

يقسم ماتفيف Matweef 1977م حمل التدريب إلى قسمين رئيسيين : الحمل الخارجي و الداخلي

وعلى ذلك يقصد ماتفيف بالحمل الخارجي حجم وشدة التمرينات وكذلك الراحة بين تلك التمرينات في كل وحدة تدريبية، أما الحمل الداخلي فيظهر من خلال التغيرات الفسيولوجية و البيوكيميائية الخاصة بالأجهزة الوظيفية للاعب، وبذلك يتأثر الحمل الداخلي بالحمل الخارجي، فكلما زاد الحمل الخارجي من شدة وحجم ( تأثر بذلك الحمل الداخلي والذي يؤثر بدوره على مستوى وكفاءة الجسم والمتمثل في درجة إنجاز القدرات البدنية والمهارات الحركية العامة والخاصة ) . ( بسطويسي أحمد، 1999 ، ص 60 )



الشكل (06) : يوضح أنواع حمل التدريب

( بسطويسي أحمد، 1999 ، ص 61 )

## 2 - 8 مكونات حمل التدريب :

يتكون حمل التدريب من المكونات الأساسية التالية :

- 1 - الشدة ( شدة الحمل ) .
- 2 - الحجم (حجم الحمل) .
- 3 - الكثافة ( كثافة الحمل ) . ( محمد حسن علاوي ، 1994 ، ص 51 )

## 8 - 1 الشدة ( شدة الحمل ) :

هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء، ووحدة القياس المستخدمة لتحديد الشدة هي :

- 1 - 1 درجة السرعة : وتقاس بالثانية أو الدقيقة كما في الجري أو السباحة أو التجديف .
- 1 - 2 درجة قوة المقاومة : وتقاس بالكيلوجرام كما في رياضة رفع الأثقال ، أو في التمرينات باستخدام الأثقال .
- 1 - 3 مقدار مسافة الأداء وتقاس بالسنتيمتر أو بالمتري كما في الوثبات أو الرميات في ألعاب القوى .
- 1 - 4 توقيت الأداء ( سرعة أو بطء اللعب ) : كما في الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد ... الخ ، أو في المنازلات الفردية مثل المصارعة والملاكمة والسلاح

## 8 - 2 الحجم (حجم الحمل) ويتكون من :

- 2 - 1 فترة دوام التمرين الواحد : وقصد بها فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم الفرد ، مثل الجري 100م ، أو السباحة 400م أو رفع ثقل زنته 50 كجم لمرة واحدة مثلاً.
- 2 - 2 عدد مرات تكرار التمرين الواحد : مثل تكرار الجري لمسافة 100 م أربع مرات ، أو السباحة لمسافة 400 م خمس مرات ، أو رفع ثقل زنته كجم والتكرار 10 مرات . (محمد حسن علاوي، المرجع نفسه ، ص52)

## 8 - 3 الكثافة (كثافة الحمل) :

يقصد بكثافة الحمل العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل والراحة في أثناء الوحدة التدريبية الواحدة (الساعة التدريبية) . والعلاقة الصحيحة بين فترتي الحمل والراحة من الأسس الهامة لضمان استعادة الفرد لحالته الطبيعية نسبياً (أي استعادة الشفاء) . وبالتالي ضمان قدرة الفرد على العمل والأداء وتقبل المزيد من حمل التدريب .

وتحدد طول فترة الراحة طبقاً لشدة وحجم الحمل . وكبدأ عام يجب أن يصل الفرد في نهاية فترة الراحة إلى درجة تسمح له بالقدرة على تكرار التمرين التالي بصورة طبيعية ، ويرى العلماء أن فترة الراحة البينية المناسبة هي التي تصل نبضات القلب في نهايتها إلى حوالي 120 نبضة في الدقيقة .

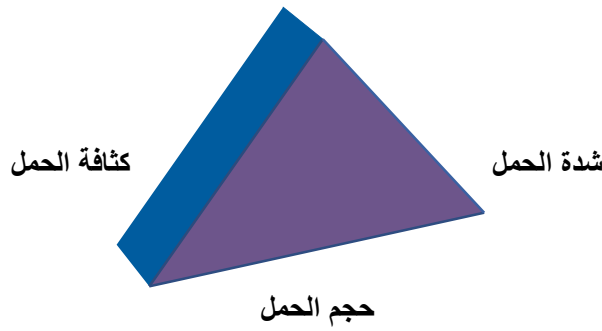
وتنقسم فترة الراحة إلى نوعين رئيسيين هما :

### 3 - 1 راحة سلبية :

وهي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الفرد ، الرياضي تماما ولا يقوم فيها بأداء أي نشاط بدني مقصود مثل الوقوف أو الجلوس أو الرقود عقب أداء التمرين البدني مباشرة .

### 3 - 2 راحة ايجابية ( نشطة ) :

وهي عبارة عن راحة من خلال العمل أو الأداء ، أو عبارة عن مزيج من الحمل والراحة ، إذ يقوم فيها الفرد الرياضي بممارسة بعض أنواع من الأنشطة البدنية بطريقة معينة تساهم في استعادته القدرة على العمل ، ولا تؤدي إلى زيادة إحساسه بالتعب ، مثل أداء بعض تمارين المرونة والاسترخاء عقب تمارين التقوية العنيفة ، أو الجري الخفيف بعد العدو السريع . (محمد حسن علاوي، 1994، ص53)



الشكل (07) : مثلث مكونات حمل التدريب

(مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 64 )

### 2 - 9 درجات حمل التدريب الرئيسية :

جميع درجات حمل التدريب تستخدم في تطوير مستوى اللاعب خلال كافة الدورات الحملية إذ أن التغيير في درجات الحمل المقدم طبقا لاعتبارات محددة يعتبر أمرا ضروريا حيث أن لكل منها دورها الهام و الفعال في رفع مستوى اللاعب . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 73 )

9 - 1 الحمل الأقصى : هو الحمل الذي يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذه لدرجة التعب لا يستطيع معها الاستمرار في الأداء.

9 - 2 الحمل الأقل من الأقصى : هو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى .

9 - 3 الحمل المتوسط: هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب

9 - 4 الحمل الخفيف ( اقل من المتوسط ) : هو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط .

9 - 5 الراحة الايجابية : هو اقل درجات الأحمال التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب / لاعبة . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 74 )



**2 - 10 تقويم حمل التدريب :**

تعتبر عملية تقويم الحمل أو تحديد درجته أمراً هاماً في تخطيط التدريب و تنفيذه و يمكن للمدرب (المخطط) القيام بها خلال تقديم الحمل للفرد الرياضي و ذلك من خلال طريقتين أساسيتين هما الأسلوب الموضوعي و التقديري .

**10 - 1 الأسلوب الموضوعي :** يعني به قياس درجة الحمل باستخدام الأجهزة العلمية و هو الأكثر دقة إذ يتم من خلال الفحوصات و التحليلات العملية و الميدانية المختلفة .

**10 - 2 الأسلوب التقديري :** هناك صورتان لاستخدام الأسلوب التقديري لتقويم الحمل كما يلي :

**2 - 1** تقدير درجة الحمل المقترح قبل تنفيذه : و هي الصورة أكثر شيوعاً في تخطيط برامج التدريب و يساعد في إخراجها بصورة جيدة (خبرة المدرب - دراسة قدرات اللاعبين الالعبات و تحليلها - الاستعانة بسجلات التدريب التراكمية - مقارنة الأحمال المقترحة مع شبيبتها في المراجع و البرامج العلمية المشابهة)

**2 - 2** تقدير درجة الحمل خلال و بعد تقديمه للاعب و الالعبة يستخدم لذلك الملاحظة الموضوعية من جانب المدرب و تقرير اللاعب والالعبة لتأثير الحمل عليه و عليها والملاحظة الموضوعية من جانب المدرب لتقدير درجة الحمل . (مفتي إبراهيم حاد ، 2008 ، ص 91)

**2 - 11 مفهوم البرنامج التدريبي :**

البرنامج بصورة عامة ، عبارة عن العمليات المطلوبة تنفيذها بحيث يراعى ميعاد لبدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح ، والبرنامج بصفة خاصة ، أحد عناصر عملية التخطيط لتحقيق هدف الخطة الموضوعية ، ولكي نفهم البرنامج بصورة أوضح لابد أن نشير إلى العلاقة بين الخطة والبرنامج والتخطيط في المجال الرياضي ، وقبل أن نوضح هذه العلاقة لابد أن نفهم كل جزئية من هذه العلاقة على حده ، فالخطة كما يعرفها " عبد الحميد شرف " بأنها إطار عام يحدد المعالم الرئيسية لأي مشروع حيث تمثل الركيزة الأساسية له بحيث يتضح منها المطلوب تنفيذه على أن يكون لها أهداف واضحة المعالم ، أما عبد الكريم درويش فيرى أن الخطة تعنى "مجموعة القرارات التي تحدد الإطار العام لمشروع معين مصحوبة بأهداف محددة ، وأسلوب تنفيذي مناسب ، وإطار زمني عام " . (بجي السيد إسماعيل الحاوي ، 2002 ، ص 101)

## 2 - 12 كيفية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي :

تعتبر عملية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي من الأمور الصعبة والمعقدة، والتي تتطلب من المتخصصين في هذا المجال مراعاة بعض الجوانب الأساسية نذكر منها إلمام المدرب بالأسس العلمية التي سيتناولها عند تصميم البرنامج ، ويفضل في هذه الحالة أن يكون قد مارس اللعبة ذات التخصص ، ولديه القدرة الكاملة من الاستفادة بالعلوم الأساسية والتي لها علاقة بمجال التدريب الرياضي مثل علم الميكانيكا الحيوية ، وعلم النفس الرياضي وعلم الحركة ، وعلم البيولوجيا .

إن تصميم البرنامج التدريبي له أساسياته التي يجب ألا يغفل عنها المصمم "المدرّب" ، لذا فإن البرنامج التدريبي الناجح له سماته التي تميزه أهمها ما يلي :

1- أن يراعى احتياجات واهتمامات الأفراد الذي سينفذ عليهم ( ناشئين، متقدمين، مستوى عال )

2- يعتبر البرنامج جزءا مكتملا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.

3- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير القدرات للاعبين.

4- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة .

5- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة .

6- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.

7- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرّب ، ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر

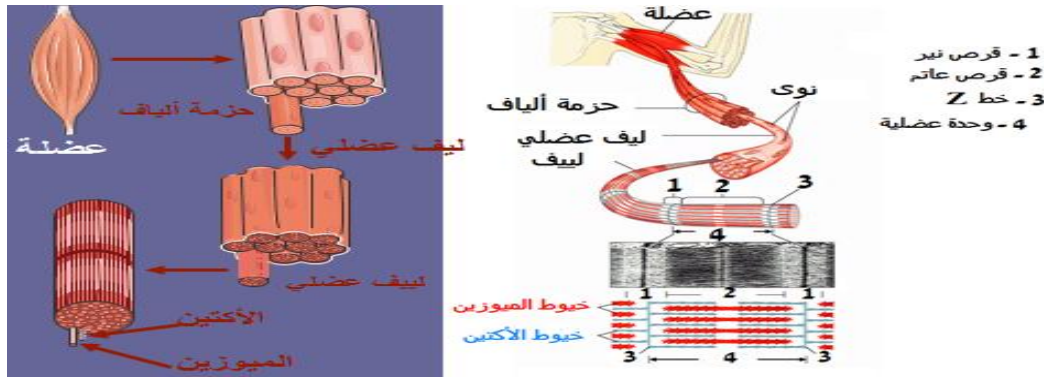
من التقنية الحديثة. (بجي السيد إسماعيل الحاوي ، 2002 ، ص 105)

## 2 - 13 تشريح و فيزيولوجيا الجهاز العضلي :

(العضلات muscles) إن أصل كلمة muscle الإنجليزية جاء من اللغة اللاتينية muscles و معناها (الفار الصغير) و في اليونانية كذلك تعني كلمة muscle العضلة (الفار) و سميت هكذا لان حركات العضلات تشبه حركات الفار الوثابة (أي انه يتحرك بالوثب) و يحتوي الجسم البشري حوالي 700 عضلة و هي تشكل حوالي 40-50 % من الوزن الكلي للجسم .

تتكون الأنسجة العضلية من خلايا متخصصة في الانقباض و تتحكم كمية الأكسجين المستخدمة في مقدار تقلصها و انبساطها . تتكون كل عضلة من حزم عضلية في كل منها ألياف (خلايا) و يتألف كل ليف عضلي من عدة لويقات عضلية تحتوي على

حيوط عضلية (كتين والميوسين). (سميعة خليل محمد أمين ، 2008 ، ص 73)



الشكل (08) : يبين مقطع عرضي لعضلة هيكلية

### 13 - 1 أقسام الأنسجة العضلية :

وتنقسم الأنسجة العضلية إلى ثلاث أنواع على أساس تركيبها وظيفي :

#### 1 - 1 العضلات المخططة الإرادية ( الهيكلية ) voluntary muscles :

وهي مخططة striated or striped وإرادية voluntary و تتميز أليافها بكونها اسطوانية ذات عدة نوى و هي عضلات قوية تتصل بالعظام و تزود بألياف عصبية جسمية somatic nerve fibers حيث تعد الأكثر تخصصا من بين العضلات most highly specialized تظهر إيقاعات سريعة قوية . ( صباح ناصر العلوجي، 2014 ، ص 108 )

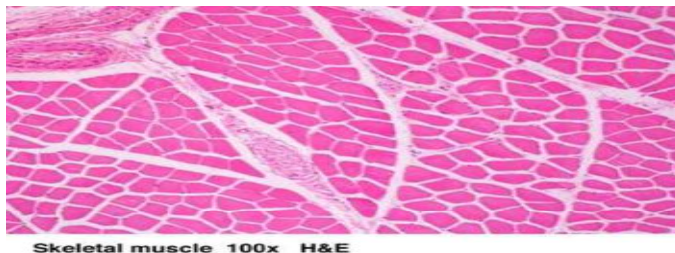
تشكل في جسم الرجل 5/2 من الوزن الكلي تقريبا و اقل عند المرأة و هناك ما يقارب 500 عضلة إرادية في الجسم (سميعة خليل مجد أمين ، 2008 ، ص 73)

#### 1 - 2 التركيب الكيميائي للعضلات الإرادية :

تتركب العضلات الإرادية من :

75% ماء - 20% بروتين - 3% دهون - 1% أملاح معدنية - 1% كربوهيدرات

كما إن العنصرين الأساسيين للخلية العضلية الإرادية هما الصوديوم و البوتاسيوم ( يوسف لازم كماش وآخرون ، 2011 ، ص 32 )

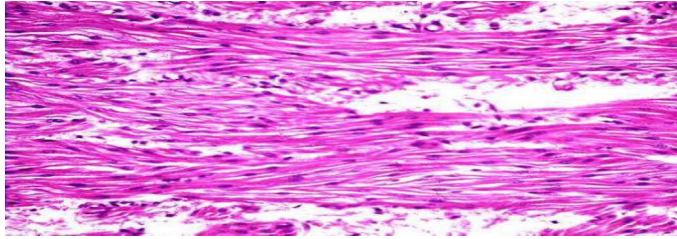


الشكل (09) : يوضح تركيب العضلات الهيكلية ( الإرادية )

## 1 - 2 العضلات الملساء اللاإرادية involuntary muscles :

تبطن الأحشاء و تنقلص لاإراديا لذا تسمى اللاإرادية كما في (عضلات الرحم عضلات المهضم) . (سميعة خليل محمد أمين ، 2008 ، ص 73)

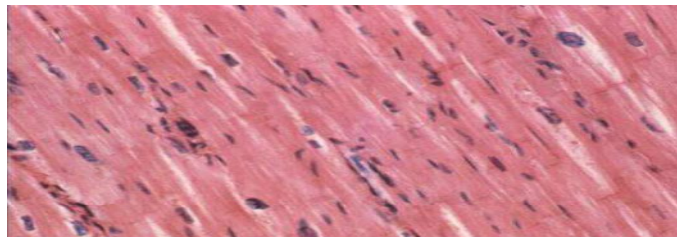
تتميز أليافها بأنها مغزلية الشكل تحتوي على نواة واحدة في الوسط و هي خالية من التخطيطات العرضية و لكنها تحوي تخطيطات طولية غير واضحة و توجد في جدران الأعضاء الداخلية أو الحشوية و غير واقعة تحت التصرف الإرادي وهي مزودة بألياف عصبية ذاتية ودية ونظير ودية حيث تعد الأقل تخصصا **least specialized** و تظهر إيقاعات بطيئة . (صباح ناصر العلوجي، 2014 ، ص 108)



الشكل (10) : يبين تركيب العضلات الملساء (اللاإرادية)

## 1 - 3 العضلات القلبية cardiac muscles :

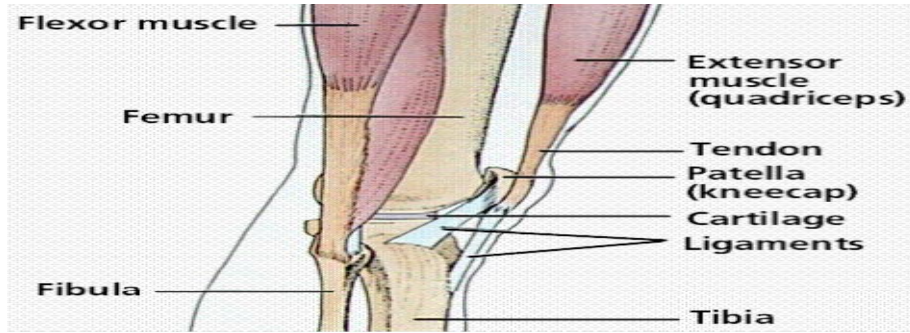
لها تركيب مماثل للعضلات الإرادية و لكنها تقوم بوظائفها لاإراديا تتميز أنسجة العضلات بان لكل منها تركيب و وظائف خاصة بها و لكن الوظيفة المميزة بهذه الأنواع هي إنتاج الحركة والتي تختلف باختلاف نوع العضلة ففي العضلات الهيكلية تتمثل في حركة الهيكل العظمي بينما تتمثل في النوعين الآخرين بحركة محتويات الأعضاء الداخلية مثل الأمعاء و القلب . (سميعة خليل محمد أمين ، 2008 ، ص 73)



الشكل (11) : يبين تركيب العضلة القلبية

## 2 - 14 أنواع العضلات الهيكلية وفق عملها :

- العضلات الضامه (الثانية) . fixor .
- العضلات الماده (الباسطة) . extensor .
- العضلات المقربه . adductor .
- العضلات المبعده . abductor .
- العضلات المدوره rotator وتشمل الباطحة pronator و الطارحة supinator . (سميعة خليل محمد أمين، 2008 ، ص 83)



الشكل (12) : يبين أنواع العضلات الهيكلية وفق عملها

## 2 - 15 العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة الحركية :

يرى بعض الباحثين أن مصطلح السرعة يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالة الانقباض العضلي و الارتخاء و من أهم هذه العوامل ما يلي :

الخصائص التكوينية للألياف العضلية - النمط العصبي للفرد - القوة المميزة بالسرعة - القدرة على الاسترخاء العضلي - قابلية العضلة للامتطاط - قوة الإرادة - درجة التوافق بين العضلات المشتركة - الإفادة من النظريات الميكانيكية - العامل النفسي . ( يوسف لازم كماش وآخرون ، 2011 ، ص 38 )

## 2 - 16 العوامل الفسيولوجية المؤثرة في القوة العضلية :

هناك العديد من العوامل الفسيولوجية التي يمكن أن تؤثر في القوة العضلية نذكر المقطع الفسيولوجي للعضلة - إثارة الألياف العضلية - العمر و الجنس - أثر التدريب . ( يوسف لازم كماش وآخرون ، 2011 ، ص 48 )

## 2 - 17 صفات العضلات :

- 1- قابلية الإثارة Exitability .
- 2- قابلية التقلص والانقباض Contractility .
- 3- قابلية الانبساط والتمدد Extensibility .
- 4- قابلية المرونة Elasticity . (صلاح الدين محمد أبو الرب ، 2006 ، ص 89)

## 2 - 18 أقسام الانقباض العضلي :

ينقسم الانقباض العضلي طبقا لحالة التغيير التي تطرأ على طول العضلة وهي :

## 18 - 1 الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري) static ( isometric ) contraction :

يقصد به أن العضلة تنقبض دونما تغيير في طولها و يشير أيضا إلى كمية من التوتر في العضلة و التي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل و يستخدم مصطلحا isometric أو static للدلالة على الانقباض العضلي الثابت فمقطع (iso) يعني (نفس) أو الثبات (metric) تعني (الطول) . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 173)

## 18 - 2 الانقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني اللامركزي) eccentric contraction :

هو نوع من أنواع الانقباض العضلي المتحرك و يطلق عليه أيضا مسمى الانقباض الايزوتوني بالتطويل و تنقبض فيه العضلة و هي تطول بعيدا عن مركزها يحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها العضلة .

## 18 - 3 الانقباض العضلي بالتقصير (الايزوتوني المركزي) concentric contraction :

هو نوع من أنواع الانقباض العضلي المتحرك يطلق عليه أيضا الانقباض الايزوتوني بالتقصير (المركزي) تنقبض فيه العضلة و هي تقصر في اتجاه مركزها يحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت قوة العضلة أكبر من المقاومة حيث تستطيع التغلب عليها .

## 18 - 4 الانقباض العضلي المطي المعكوس (البليومتري) plyometric :

هو نوع من أنواع الانقباض العضلي المتحرك يستخدم في التدريب الرياضي بهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة يبدأ هذا النوع من الانقباض مركبا من انقباض عضلي بالتطويل (لامركزي) يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير (مركزي) . (مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، 2008 ، ص 174)

## 18 - 5 الانقباض العضلي الايزوكينيتيك (isokinetic) :

هو نوع من أنواع الانقباض العضلي المتحرك يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء و لاداءه بشكل سليم تستخدم الأجهزة الخاصة به والتي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 175 )

## 2 - 19 تأثير التدريب الرياضي على نوعية الألياف العضلية :

الألياف العضلية السريعة (بيضاء) تنقسم لنوعين هما الألياف سريعة الانقباض الجليكوجينية التي تعتمد على الأكسجين في إطلاق طاقة الانقباض ، والأخرى هي التي لا تعتمد الأكسجين في إنتاج تلك الطاقة .

- ويرى بعض العلماء أن التدريب الرياضي يمكن أن يؤثر على نوعية الألياف العضلية من حيث اكتسابها أو فقدانها لبعض خصائصها التكوينية أو الوظيفية مع الاحتفاظ بتقسيماتها المعروفة ، بمعنى أنه نتيجة لتركيز التدريب الرياضي على استخدام تمارين التحمل لفترات طويلة مثلا ، سوف ينتج عن ذلك اكتساب بعض الألياف العضلية سريعة الانقباض خاصية التحميل ، ومن المرجح أن يكون ذلك على حساب الألياف السريعة الوسيطة ،(السريعة الجليكوجينية المؤكسدة foG )، ولقد توصلت بعض الدراسات إلى أن تدريب متسابقى المسافات القصيرة على الجري لمسافات طويلة يؤدي إلى زيادة عنصر التحمل لديهم ولكنهم يفقدون بعضا من سرعتهم .

- كذلك الحال عند تدريب لاعبي التحمل على تدريبات السرعة أو القوة ذات الشدة العالية ، فان أليافهم العضلية الحمراء (بطيئة الانقباض ) سوف تكتسب خاصية السرعة في حين تفقد جزءا من قدراتها على التحمل ، ويشير بعض العلماء إلى أن هناك نوعا خاصا من الألياف الحمراء تتميز بقدرتها على الانقباض السريع على الرغم من الاحتفاظ بخصائصها الأخرى كألياف حمراء (بطيئة الانقباض) .

- وفي الوسط الرياضي تنتشر مقولة مؤداها "أن العداء يولد ولا يصنع" أي أن لاعب السرعة يولد مؤهلا لان يكون كذلك وفقا لما يتوارثه من خصائص تكوينية تمثل في زيادة نسبة الألياف العضلية سريعة الانقباض ،هذا الموضوع لا جدال فيه إلا أنه يجب أن يؤخذ في الاعتبار ما تمت الإشارة إليه من إمكانية تأثير نوعية التدريب الرياضي على تعديل خصائص بعض الألياف العضلية ،وخاصة عندما يتسم تدريب اللاعب بالجدية والمثابرة التي قد تمتد لعدة سنوات حتى يمكن إحداث ذلك التأثير الذي قد يميز لاعبا أقل توارثا لعنصر السرعة على لاعب آخر أفضل إمكانية وتكوينا للألياف الخاصة بذلك ولكنه يفتقر إلى الجدية في التدريب ، أو أن تدريباته البدنية لا تركز بدرجة كبيرة على عنصر السرعة في اللياقة ، هذا في الوقت الذي لا يمكن فيه إغفال أهمية العامل الوراثي إذا أحسن استغلاله في عملية التدريب . ( احمد نصر الدين سيد ، 2003 ، ص 51 ) .

## 2 - 20 مفهوم اللياقة البدنية :

هي مقدرة الجسم لأداء وظائفه بفعالية و تأثير و هي تتكون من احد عشر مكونا على الأقل وترتبط اللياقة البدنية بمقدرة الفرد على العمل بفاعلية و التمتع بوقته الحر ليكون سليما من الناحية الصحية و لكي يقاوم أمراض قلة الحركة hypokinetic diseases . (أبو العلا عبد الفتاح ، 2003 ، ص 608 )

و يرى بسطويسي وعباس صالح في مصطلح ومفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فتجد الصفات الجسمية الصفات الحركية القدرات الفسيولوجية الأساسية للفرد، والتي لها تأثير في حياته ونموه و اتزانه والتي تتكون من الصفات التالية: التحمل، السرعة، القوة، المرونة والرشاقة أما المدرسة الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية .(بسطويسي أحمد وآخرون ، 1984، ص241 )

## 2 - 21 الفرق ما بين اللياقة البدنية و اللياقة الحركية :

تعد اللياقة البدنية واللياقة الحركية وجهان لشيء واحد ألا وهو القدرات البدنية ويمكننا القول بان اللياقة الحركية هي ذلك الجانب الذي يستهدف الأداء الدقيق المتقن لجسم الإنسان في المحيط الذي يوجد فيه ، أما اللياقة البدنية فتتصب وتتركز على الارتقاء بعناصر القوة والسرعة والتحمل والمرونة بهدف القيام بالمهام الحركية المطلوبة منه بكفاءة . ( احمد عبد الرحمن السرهدي وآخرون ، 1990، ص159 )

إذ إن كلمة اللياقة تتضمن استعداد الفرد للقيام بعمل ما أو تمتعه بخصائص ومميزات مناسبة تميزه عن الأفراد الآخرين ،( محمد صبحي حسانين ) يعرفها بأنها خلو الفرد من الأمراض المختلفة وقيام أجهزة الجسم بوظائفها على أحسن وجه ، مع قدرة الفرد للسيطرة على بدنه ، ومدى قدرته على مواجهة مختلف الأعمال لفترة طويلة دون الشعور بالتعب.( محمد صبحي حسانين 2004، ص 3 ) وتشير المصادر والبحوث العلمية بان اللياقة الحركية تعد هدفا رئيسا للتربية الحركية والتي تتضمن عناصر ( السرعة والتوافق والرشاقة والقوة والاتزان ) إذ تعد هذه العناصر شرط أساسي لصفة البدن ولياقة الجسم ، فبقدر تطور وسائل العلم والتكنولوجيا التي يشهدها عصرنا تزداد حاجة الفرد إلى الوظائف والمهن التي تكون إحدى مقوماتها . (Perry B.Jonson.1996.p20)

وقد عرفها ( Carl ) بأنها تلك القدرات الطبيعية والمكتسبة والتي يمكن من خلالها أداء الحركات التي تتطلب قدرا من القوة الحركية والسرعة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي والاتزان . ( Carl. G.V 2000 p 17 )

أما بالنسبة للكفاءة البدنية فتعرف بأنها مقدرة الجسم على العمل ولقد عرفت المقدرة على العمل الجسماني بأنها مماثلة للمستوى الأقصى لعملية التمثيل الغذائي الذي يكون الفرد قادرا عليه .وتقاس مقدرة الجسم على العمل بوسائل موضوعية دقيقة (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) والطرق الثابتة والأكثر بساطة يمكن الحصول عليها للتنبؤ بمقدرة الجسم على العمل من تأثير حمل مستوى الأقل من المستوى الأقصى على معدل النبض . وان المقدرة للعمل الجسماني هي معيار ثابت للكفاءة الوظيفية للقلب



والدورة الدموية . لأنها تعتمد على كمية الأوكسجين المزودة للعضلات العاملة ، ولأن قدرة الفرد لأداء أي تمرين تحدد بالمقدرة الوظيفية للدورة الدموية والقلب . (عياد حياذ روفائيل، 2000، ص 31)

## 1 - 21 مكونات اللياقة البدنية:

### 1-21 حسب آراء علماء الغرب:

نرى اختلاف كبير في تحديد مكونات اللياقة البدنية بين علماء الولايات المتحدة الأمريكية حيث حددها العالم الكبير كلارك في ثلاث مكونات : القوة العضلية - الجلد العضلي - الجلد الدوري .

كما أنه ذهب إلى أبرز مكونات اللياقة الحركية التي اعتبرها أوسع و أشمل من اللياقة البدنية في ضمنها ما يلي :

(القدرة العضلية - الرشاقة - المرونة - السرعة) .

كما انه أضاف إلى جميع هذه المكونات في اعتبارها إحدى المكونات الأساسية للقدرة الحركية العامة من حيث شموليتها لكل من اللياقة البدنية و الحركية وكانت على النحو التالي :

توافق القدم و العينين و توافق الذراعين و العينين.

كما أنه أشار تشارلز بيوتسر 1976/1960 أن لارسون ويوكم قد قاما بعملية مسح شاملة للبحوث الفيزيولوجية و وضعوا قائمة جديدة لمكونات اللياقة البدنية الحركية لأنه في نظرهما يمكن إدماجهما ( اللياقة البدنية واللياقة الحركية ) في مفهوم واحد و قد تضمن هذا التقسيم العناصر التالية (القدرة العضلية والجلد العضلي ، القدرة العضلية وهي مركبة من السرعة والقوة ، الجلد الدوري التنفسي، المرونة ، السرعة ، الرشاقة ، التوافق ، الدقة) .

### 21 - 2 حسب آراء علماء الشرق:

في ألمانيا الشرقية ( سابقا ) يوجد شبه اتفاق على المكونات التي حددها العالم الكبير HARRE في مؤلفه علم التدريب حيث حددها في خمس مكونات أساسية فقط هي :

( القوة، التحمل ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة ) .

أما في الإتحاد السوفيتي سابقا فيرى علماءه أمثال زاتسورسكي أن مكونات الصفات البدنية هي :

( القوة ، السرعة ، التحمل ، المهارة ، المرونة ) . (أبو العلا عبد الفتاح وآخرون ، 1993 ، ص 17)

## 1 - 21 مراحل اكتساب الفورمة الرياضية :

إن اكتساب الفورمة الرياضية للاعبين ، لا يمكن اكتسابها بين عشية وضحاها حيث تحتاج إلى فترة إعداد طويلة من التدريب ، حتى وصول اللاعب ودخوله الفورمة الرياضية أما في الظروف العادية ، فيبدأ الإعداد للفورمة الرياضية مع بداية الموسم التدريبي في فترة الإعداد الخاص ، وما قبل المسابقات وحتى بداية موسم المسابقات وهي الفترة الحاسمة للوصول إلى الفورمة الرياضية، وبذلك يعتبر موسم المسابقات موسم اكتساب الفورمة الرياضية والذي يبدأ بعد 5-8 أشهر من بداية الموسم التدريبي، ذلك للألعاب الفردية ، حيث تختلف تلك الفترة من مسابقة لأخرى، فالألعاب والمسابقات التي تعتمد على عنصر السرعة يمكن أن يكون فترة إعدادها أقل لدخول اللاعب إلى فورمة الرياضية حيث يمكن إعداده بدورة حمل نصف سنوية أما أنشطة التحمل عموماً فتحتاج إلى فترة إعداد أطول للتدريب وبذلك لا يجدي معها دورة التحمل النصف سنوي، وبذلك يلجأ المدربون إلى استخدام دورة الحمل السنوية، كما في سباحة المسافات الطويلة، وجري المسافات الطويلة والماراتون في ألعاب القوى، وعلى ذلك يمكن تقسيم مراحل اكتساب الفورمة الرياضية إلى ثلاث مراحل متداخلة وكما يلي :

\* المرحلة الأولى : مرحلة إعداد ونمو المستوى .

\* المرحلة الثانية : مرحلة نضج والحفاظ على المستوى .

\* المرحلة الثالثة : مرحلة هبوط المستوى . ( بسطويسي أحمد ، 1999 ، ص 49 )

## 2 - 22 الصفات البدنية والمراحل السنوية :

نظراً لتمييز عملية النمو والتطور من سن الطفولة حتى سن البلوغ بالديناميكية المستمرة يمر الإنسان خلالها بسلسلة من التغيرات في معدل سرعة نمو وتطور القدرات البدنية ويتحدد أقصى مستوى يمكن الوصول إليه مستقبلاً في مدى تطور مستوى العناصر البدنية في كل مرحلة عمرية وخاصة أن كل مرحلة سنوية مهيأة للتطور السريع لبعض العناصر البدنية (طفرة النمو) ويمكن الوصول للمستوى المثالي وتحقيق مستويات عالية في كل مرحلة إذا توفر تأثير مناسب للمحتوى التدريبي، وقد تنتهي هذه المراحل دون تأثير مناسب للمحتوى التدريبي (عدم استغلال الفترات الحساسة للنمو) ومن ثم يتحدد المستوى في المستقبل ويصعب وصول اللاعب لمستوى بدني عالي في المستقبل .

وهنا على المدرب إدراك قوانين تطور العناصر البدنية في مختلف مراحل العمر إذا أراد لعمله النجاح وفي هذا الخصوص سوف توضح بعض الدلالات للاستشارة بما أثناء إعداد محتوى التدريب حيث تعد هذه المراحل (طفرة النمو) فترات فائقة الحساسية والقابلية للتدريب .

فالسرع رغم اعتماد هذا العنصر على الخصوصية الوراثية وطبيعة الجهاز العصبي فإنه يمكن تطويرها بشكل أكثر في المرحلة السنوية من 9-10 سنوات ومن 12 إلى 13 سنة، فإذا لم يتم التدريب بمحتوى جيد مناسب خلال هذه المراحل فإن السرعة تطور بشكل غير ملحوظ وقد تنخفض بعد سن 14 حتى سن 17 سنة إذا لم يتم التدريب عليها نظراً لخصائص النمو وتصل إلى أقصى مراحل

النمو في الفترة من 20 سنة حتى 28 سنة بينما القوة العضلية فهي أيضا مرتبطة بالسرعة بشكل كبير وتعطى لجميع المجموعات العضلية بشكل عام من 9 إلى 12 سنة ومن 13 إلى 15 سنة فأكثر، وتأتي القوة المميزة بالسرعة وهي الصفة التي تجمع ما بين القوة والسرعة والتوافق ويفضل التدريب عليها من 9 إلى 13 سنة بشكل متدرج ومتوازن بينما يزداد في الفترة من 14 إلى 15 سنة حيث يتحسن تنظيم عمل الجهاز العصبي المركزي وخاصة في الفترة من 15 إلى 17 سنة كما أن التحمل يبدأ التدريب عليه من سن 8 إلى 9 سنوات وبتركيز عالي ابتداء من 14 إلى 15 سنة بينما تحمل القوة من 14 إلى 16 سنة ويصل إلى أقصاه بعد سن 18 سنة، بينما المرونة تتطلب الوصول لمستوى عالي التدريب الحتمي بالأداء المنتظم على مدار مراحل التطور وينصح بأن تمثل التمرينات الثابتة 20% بينما الإطالات الحركية 40% والسلبية (القصرية) 40% أيضا .

وبصفة عامة يجب اختار التمرينات التي تناسب كل مرحلة عمرية وكذا استخدام الوسائل التي تسمح لكل مرحلة بتحقيق الهدف المنشود فقد تكون هناك وسيلة أو تمرين مناسب لمرحلة سنية ولا يناسب مرحلة سنية أخرى . (أمر الله البساطي، 2001، ص 43)

## 23 - 2 العناصر البدنية :

### 23 - 1 القوة:

تعريف ماتفييف Matweew 1964 م هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة حيث تمثل المقاومات في نظر ماتفييف ما يلي :

\* التغلب على ثقل خارجي، عند لاعبي الأثقال... الخ .

\* التغلب على وزن الجسم، عند لاعبي الوثب والجمباز... الخ .

\* التغلب على منافس، عند لاعبي المصارعة والملاكمة... الخ .

\* أثناء الاحتكاك، عند لاعبي الدراجات والسباحة والتجديف... الخ . ( بسطويسي أحمد ، 1999، ص113)

هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وتعرف أيضا القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب، ويرى " هاره " القوة أنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي بمواجهة أقصى مقاومة خارجية . ( Waeineck jurgain . 1999 . P65 )

ويضيف " هوكس " بأن اختلاف درجة القوة يعتمد على سرعة الانقباض، حجم العضلة، المقاومة، استعداد العضلة، عملية الميتابولزم .

## 2 - 24 تصنيفات القوة :

**24 - 1 القوة العامة:** والتي تختص لكل الأنظمة وتعتبر أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولى أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب .

**24 - 2 القوة الخاصة:** يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعينة في النشاط (المشتركة في الأداء) وترتبط بالتخصص في الأداء التي ترتبط بنوع الرياضة وبطبيعة النشاط. فإن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص . (عويس الجبالي، 2001، ص 359)

## 2 - 25 أنواع وأشكال القوة العضلية :

يختلف نوع الانقباضات العضلية من حيث طبيعتها طبقا لمتطلبات الأداء في كل رياضة و يمكن تقسيم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع رئيسية :

**25 - 1 القوة العضلية العظمى (القصوى):** هي أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال انقباض إرادي ومن خصائصها يكون الانقباض العضلي الحادث خلالها ناتج عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستثارة في العضلة أو المجموعة العضلية أو سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات و زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين 1 إلى 15 ثانية .

أمثلة تطبيقية ( رفع الأثقال . كمال الأجسام . المصارعة . التجديف ) . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 169)

**25 - 2 القوة المميزة بالسرعة ( القدرة العضلية ) :** هي المظهر السريع للقوة العضلية و الذي يدمج كل من السرعة والقوة في الحركة فالقوة المميزة بالسرعة = (القوة × المسافة / الزمن )، فهي مركب أساسي في الأداء خلال معظم الرياضات ومن خصائصها الانقباض الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية و يقل عن عدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى و سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها ويتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة .

أمثلة تطبيقية ( الوثب العالي و الطويل . دفع الجلة . إطاحة المطرقة . الغطس، و العديد من المهارات الجماعية و العديد من مهارات الجمباز ) . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 169)

ويعرفها هاره 1979م Hara على أنها مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن . ( بسطويسي أحمد ، 1999 ، ص 115)

وتعرف أيضا بالقدرة العضلية نسبة العمل المؤدى (أو قوة ضاعفت بالسرعة). حيث أن القوة تشير إلى أقصى قوة أنتجت، والقدرة يمكن أيضا أن توصف بأنها قوة تضاعفت بالسرعة، لذا فإنها حركة قوية أو متفجرة واحدة تتضمن أعمال سريعة وعنيفة نسبيا حيث : أن القدرة = القوة X السرعة . (حمدي احمد على ، 2009، ص157)

وهي صفة مركبة من القوة والسرعة أيضاً شأنها شأن القوة الانفجارية ولكنها تختلف عن القوة الانفجارية في كونها ذات استمرارية بالحركة أي تبذل القوة فيها بسرعة وبتكرارات متعددة في حين إن القوة الانفجارية تبذل فيها القوة بأقصى سرعة مرة واحدة فقط ، وللخبراء آراء بشأن تمييز القوة المميزة بالسرعة عن القوة الانفجارية فهناك من يرى أن القوة الانفجارية تظهر عند عمل العضلات في حالة التسليط على المقاومة ، في حين إن "القوة المميزة بالسرعة تظهر في أثناء العمل العضلي في حالي التسليط والمقاومة والربط بينهما . (عبد علي نصيف وآخرون ، 1986، ص 84)

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعب الرياضات الجماعية ذات الاحتكاك المباشر كما أنها تجمع بين صفتي السرعة والقوة وينظر إليها على أنها محصلة ارتباط السرعة X القوة وقد عرفها (harra) 1979 بكونها قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة . (احمد سعيد وآخرون ، 1979، ص 120)

ويمكننا التفريق بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية كون إن القوة المميزة بالسرعة (القدرة) هي عبارة عن إمكانية المجموعات العضلية في التغلب على مقاومات أقل من القصوى مدة زمنية معينة ، إذ نجد لها متطلبات كثيرة من الفعاليات ، والألعاب الرياضية على نحو ما في الكاراتيه والملاكمة والسباحة وألعاب القوى عامة ، ففيها يبذل اللاعب قوة عضلية أقل من القصوى بتردد عال مدة قصيرة ، أما القوة الانفجارية فهي عبارة عن إمكانية المجموعات العضلية في تفجير أقصى قوة في أقصر زمن ممكن ، وعلى ذلك فهي عبارة عن القوة القصوى المتفجرة اللحظية حيث نجد لها متطلبات في لحظات معينة في الأداء المهاري الحركي على نحوها في لحظة أداء الرفسات أو اللكم في الكواندو ولحظة البداية عند العدائين أو لحظة الارتقاء عند الوثائين ، أو لحظة الرمي عند الرماة في ألعاب القوى ، أو في مسكات الرمي (الخطف) ، أو لحظة الضربة الساحقة (الكبس) في الكرة الطائرة ، أو لحظة التصويب على الهدف في كرة القدم ، أو كرة اليد ... وغيرها من الألعاب الرياضية. وقد عرف (مفتي إبراهيم 1997) صفة القوة المميزة بالسرعة بأنها : "المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج القوة والسرعة في حركة" ، وعرفها (محمد عبد الغني عثمان 1987) بأنها : "قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة عالية نسبياً من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة" ، في حين عرفها (محمد صبحي حسنين) بأنها "القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت . (علي سلوم جواد الحكيم، 2004 : ص 200)

### 25- 3 القوة الانفجارية :

تعرف بأعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة . من ذلك التعريف يمكن التفريق بينها وبين القوة المميزة بالسرعة، وعلى ذلك نجد في بعض المراجع العربية أنهم لا يفرقون بين القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة على أنها

(قدرة) صحيح بأنها قدرة أي قوة \* سرعة، ولكن القدرة الانفجارية تظهر من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأعلى سرعة ممكنين لمرة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية . (بسطويسي أحمد ، 1999 ، ص 116)

وهي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة ولكن القوة الانفجارية تظهر ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية . (مراد إبراهيم طرفة ، 2001 ، ص 441)

ويعرفها هتنجر (hettinger) بأنها القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي . (السيد عبد المقصود ، 1997 ، ص 98)

اختلف الخبراء والباحثون في صفة القوة الانفجارية والسبب في هذا الاختلاف هو إن هذه الصفة مركبة تشترك فيها القوة والسرعة بنسب غير متساوية ، لذلك تباينت الآراء بشأنها فمنهم من يعتقد بأرجحية نسبة القوة في هذه الصفة في حين يعتقد الآخرون بأرجحية نسبة السرعة فكل من (هاره ، وريسان خريط ، ومحمد حسن علاوي ، وعصام عبد الخالق) لم يتطرقوا إلى القوة الانفجارية عند تقسيمهم لأنواع القوة العضلية ، أما (ديك ، وقاسم حسن ، وعبد علي نصيف ، والمندلاوي والشاطي ، ومنصور جميل ، ومحمد رضا) فقد عدوها جزءاً من القوة المميزة بالسرعة وعدّ (محمد صبحي حسنين ، وعلي ألبيك ، وعصام عبد الخالق ، وسعد محسن إسماعيل) القوة الانفجارية نوعاً مستقلاً من أنواع القوة العضلية لها خصائصها وأداؤها الذي يميزها عن غيرها من الأنواع . (سعد محسن إسماعيل ، 1996 ، ص 11)

أما (قاسم المندلاوي) و (أحمد سعيد أحمد) فقد تطرقا إلى القدرة المشتركة للجهاز العصبي والعضلي في إظهار هذه الصفة إذ عرفاها بأنها : "قدرة الجهاز العصبي والعضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية . (قاسم المندلاوي وآخرون ، 1979 ، ص 45)

أما بشأن ما تتطلبه صفة القوة الانفجارية فقد حدد (عادل عبد البصير) هذه المتطلبات

بالشكل الآتي :

1- درجة عالية من القوة العضلية .

2- درجة عالية من السرعة .

3- القدرة على دمج القوة بالسرعة بشكل انفجاري .

من خلال التطرق إلى آراء الخبراء بشأن صفة القوة الانفجارية وما ذهب إليه كل بحسب ما يراه فإن الطالبين الباحثين يتفق مع رأي (عادل عبد البصير) في متطلبات صفة القوة الانفجارية ، ويعرف هذه الصفة بأنها : " إظهار أقصى مستوى للقوة لمرة واحدة للتغلب على مقاومة خارجية خلال أقصر زمن ممكن " . (عادل عبد البصير ، 1999 ص 99)

**25 - 4 تحمل القوة ( القوة المستمرة ) :** المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة ومن خصائصها الانقباض العضلي الحادث يكون ناتجا عن عدد قليل من الألياف العضلية و يقل عن ذلك العدد المنقبض عادة في حالة القوة المميزة بالسرعة أما سرعة الانقباض العضلي تتسم بالتوسط و يكون مستمر و لزمن يتراوح ما بين 45 ثانية إلى عدد أكبر.

أمثلة تطبيقية ( الجري . السباحة . التحديف . الدرجات لمسافات متوسطة و طويلة . الألعاب الجماعية ) . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 170 )

ويقصد به مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومة خارجية لفترة زمنية طويلة، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق استخدام مجموعة من التمرينات المتتابعة والخاصة بجميع أجزاء الجسم، بحيث يستخدم اللاعب وزن جسمه أو أثقال تتراوح ما بين 40 إلى 70 من أقصى مقاومة للمجموعات العضلية المختلفة . ( علي ألبيك ، 2008 ، ص 99 )

و تعرف أيضا بالتحمل العضلي أو الجلد العضلي بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة ممكنة . ( عصام ألوشاحي ، 1994 ، ص 68 )

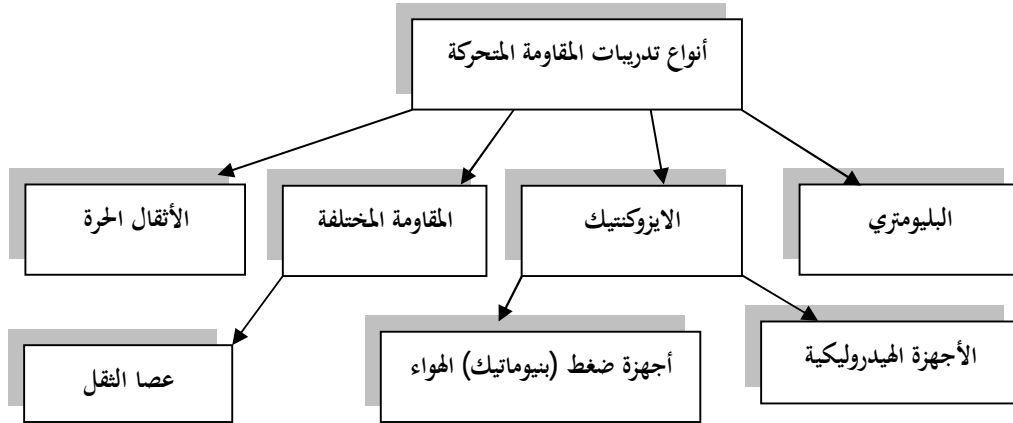
## 25 - 5 القوة العضلية المطلقة و القوة العضلية النسبية :

القوة العضلية المطلقة هي القوة التي يمكن أن يخرجها الفرد الرياضي بصرف النظر عن وزن جسمه أما النسبية هي القوة التي يمكن أن يخرجها الفرد الرياضي نسبة إلى وزن جسمه .

القوة العضلية النسبية = القوة العضلية المطلقة / وزن الجسم . ( إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 172 )

## 2 - 26 برامج تدريب القوة :

تعتمد برامج تنمية كفاءة العضلة من الناحية الوظيفية لتحسين قوة العضلة و سرعتها و تحملها للعمل في مواجهة التعب العضلي على استخدام أنواع مختلفة من المقاومات لتدريب هذه العضلة من بينها مقاومة ثقل الجسم نفسه كما تستخدم أدوات و أجهزة كثيرة و متنوعة لتحقيق ذلك و يتم ذلك في شكل برامج تدريبية مختلفة تؤدي إلى حدوث تغيرات وظيفية و مورفولوجية مختلفة تتخذ اتجاه تأثير نوعية التدريب سواء كان لتنمية القوة أو السرعة أو التحمل و تستخدم في ذلك أنواع مختلفة من الانقباضات العضلية مثل الانقباضات العضلية المتحركة و الثابتة و يتم ذلك في ضوء تحليل احتياجات الحركة و تصميم البرامج الخاصة بذلك و سوف نعرضها في الشكل التالي :



الشكل (13) : يبين أنواع تدريبات المقاومة المتحركة

(أبو العلا عبد الفتاح ، 2003 ، ص 236)

## 2 - 27 أهداف تنمية القوة العضلية بشكل عام :

- أ- زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة و تحسين كفاءة الأداء .
- ب- زيادة قوة الأربطة العضلية ligaments .
- ت- زيادة قوة الأوتار العضلية tendons .
- ث- تحسين كفاءة البناء الجسمي و تركيبه .
- ج- زيادة قوة العظام .
- ح- التأثير الايجابي على عناصر اللياقة البدنية الأخرى . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 181)

## 2 - 28 العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :

### 1- كم الألياف المثارة

تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية



### 2- مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء

تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء

### 3- نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء

الألياف العضلية البيضاء تؤدي انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء

### 4- زاوية إنتاج القوة العضلية

الاختيار الصحيح لزاوية الشد المستخدم في العمل العضلي يؤدي إلى أفضل كم من القوة العضلية المنتجة

### 5- طول و حالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض

تزداد قوة الانقباض العضلي إذا ما كانت العضلة أو العضلات تتميز بالطول و القدرة على الارتخاء و المط

### 6- طول الفترة المستغرقة في الانقباض العضلي

كلما قصرت فترة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة و كان معدل سرعة الانقباض أعلى و كلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية و قل معدل سرعة الانقباض

### 7- درجة توافق العضلات المشاركة في الأداء

كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة و بين العضلات المؤدية للحركة و بين العضلات المضادة لها من جهة أخرى زاد إنتاج القوة العضلية

## 8- الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل و خلال إنتاج القوة العضلية

الحالات الانفعالية الايجابية تسهم في إنتاج أفضل للقوة العضلية

(مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 177)

## 2 - 29 أهمية القوة :

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما إن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والجليكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية الخاصة أهمها الشجاعة، الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس. كما أن هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى، تعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركيا بين الصفات البدنية الأخرى . (علي جلال الدين ، 2004 ، ص 29)

و من أهميتها تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات و تتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء وتسهم في تقدير العناصر(الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة و التحمل و الرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي . كذلك تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات، ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية وتمثل أحد الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 167)

ويؤكد محمد صبحي حسانين 1982 كون القدرة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية، إذ يتوقف الانجاز الحركي الكامل بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث اتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهاري ذو المستوى العالي في جميع الألعاب و المنافسات التنافسية . (بهاء الدين سلامة ، 1994 ، ص 236)

## 2 - 30 السرعة :

تعد السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، فصفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية . (عادل عبد البصير، 1999 ، ص 104)

وتعرف السرعة المقدره على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن و تتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 203)

و يرى حمدي احمد في السرعة هي المسافة المقطوعة مقسمة على الوقت الذي أخذ لاجتيازها لذلك كلما قل الوقت اللازم لتخطي المسافة كلما زادت السرعة . (حمدي احمد على، 2009، ص154)

## 2 - 31 أنواع وأشكال السرعة :

### 31 - 1 سرعة رد الفعل ( سرعة الاستجابة / سرعة زمن الرجوع ) :

تعد سرعة رد الفعل الحركي من المؤشرات التي تعكس القدرات الحركية للاعبين والتي تحدد إلى حد كبير إمكانية وصولهم إلى مستوى البطولة .

فسرعة رد الفعل تلعب دورا كبيرا ومهما للارتقاء بمستوى اللاعب وتفوقه في بعض الألعاب والفعاليات الرياضية إذ أن لكل لعبة أو فعالية رياضية رد فعلها الخاص بها سواء كان المثير سمعيا أو حسيا أو بصريا ، وهو ضروري في الألعاب التي تتطلب استجابة حركية سريعة كرياضة الكوانكندو، وهنالك عدة تعاريف لسرعة رد الفعل منها :

سرعة رد الفعل الحركي هو القابلية على رد الفعل الحركي كحافز معين في اقصر فترة زمنية ممكنة . ( شيماء احمد ، 1987 ، ص23 )  
 زمن رد الفعل هو الفترة الزمنية التي تظهر بين استخدام الإشارة المنظورة السمعية أما زمن الاستجابة هو القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقصر زمن معين ممكن . ( كاظم الربيعي وآخرون 1988 ، ص344 )  
 وهي الفترة الزمنية بين بداية ظهور أو سماع المثير وبداية الاستجابة . ( حمدي احمد على ، 2009 ، ص156 )

## 2 - 32 أنواع سرعة رد الفعل:

إن لسرعة رد الفعل أنواع عديدة نذكر منها:

32 - 1 سرعة رد الفعل البسيط : هو الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد ومعروف من قبل وبين لحظة الاستجابة له

32 - 2 سرعة رد الفعل المركب : هو الزمن المحصور بين ظهور مشيرات متعددة في معرفة والتمييز بينها ثم الاستجابة لواحدة فقط .

32 - 3 سرعة رد الفعل المنعكس : هو الزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به . ( نادر عبد السلام ، 1980 )

فسرعة الاستجابة تعني القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن، وقد أكد العديد من العلماء والباحثين على وجود فترة زمنية قبل ظهور الاستجابة المطلوبة وهذه الفترة تختلف من فرد لآخر إذ تعد سرعة الاستجابة من القدرات البدنية المهمة للاعب الكوانكندو وذلك من خلال سلك اقصر الطرق للحصول على لمسة وذلك خلال استغلال أي حالة يمر بها المنافس وذلك للقيام بسرعة استجابة سريعة للحصول على نقطة .

هذا وتتوقف سرعة ودقة الاستجابة في النشاط الرياضي على العوامل التالية :

- 1- القدرة على دقة التوجيه المكاني و الزماني لمختلف المواقف .
- 2- دقة الإدراك البصري والسمعي والحسي ومقدرة توقع اللاعب .
- 3- مستوى الأداء المهاري .
- 4- سرعة الحركة (التصويب ، الرمي ، اللكمات ، اللمسات). (عصام عبد الخالق، 1999 ص139)

### 31 - 2 سرعة الحركة الوحيدة :

تعرف بأنها إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في اقل زمن ممكن و من مظاهرها دفع الجلة و التصويب و البدا في السباحة والوثب و من الملاحظ أنها كلها حركات مغلقة .

### 31 - 3 سرعة الحركة المركبة :

تعرف بأنها إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في اقل زمن ممكن و من مظاهرها الوثب و الضرب الساحق في الكرة الطائرة أو الاستلام و التمرير في كرة السلة و القدم و اليد

### 31 - 4 سرعة تكرار الحركات المتشابهة :

تعرف بأنها إنجاز الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن و من مظاهرها العدو و الجري و التحديف و الدراجات و السباحة والمشي . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 203)

### 31 - 5 السرعة الانتقالية :

هي السرعة ذات الاتجاه الثابت الذي يقطع فيها الجسم مسافات متساوية في أزمنة متساوية مهما صغرت مقادير هذه الأزمنة حيث تربطهما المعادلة التالية:  $ع = ف / ن$ ، حيث  $ع =$  السرعة،  $ف =$  المسافة،  $ن =$  الزمن،  $السرعة = المسافة / الزمن$ . (بسطويسي أحمد ، 1999 ، ص 157)

### 33 - 2 ارتباط السرعة بالقدرات البدنية :

ارتباط السرعة بالقوة العضلية : ترتبط السرعة بمستوى القوة العضلية ارتباطا كبيرا، حيث لا توجد سرعة دون قوة عضلية، ويظهر ذلك واضحا في مجال تدريب العدائين، فلا يوجد عداء سريع دون تمتعه بقوة عضلية كبيرة، هذا الارتباط يظهر فسيولوجيا من خلال النسبة الكبيرة لعدد الألياف السريعة خصوصا في عضلات الحركة، كعضلات الأطراف (الرجلين والذراعين)، ولما تتميز به

تلك الألياف من سرعة في انقباضها ، حيث يذكر أو العلا عبد الفتاح 1997 بأن سرعة انقباض تلك الألياف يصل أقصى توتر لها في أقل من 3ثا بينما يصل توتر الألياف البطيئة 8- 9 ثا، هذا بالإضافة إلى زيادة تصل إلى الضعف في نسبة الإنزيمات اللاهوائية للألياف السريعة عنها في البطيئة . (سبطويسي أحمد ، 1999 ، ص 149 )

## 2 - 34 طرق تنمية سرعة رد الفعل :

34 - 1 طريقة تكرار رد الفعل بصورة متشابهة : و يتم خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير بأسلوب واحد غير مغاير و التغذية الراجعة تلعب دورا مهما في التطوير .

34 - 2 طريقة تكرار رد الفعل بصورة غير متشابهة : و يتم خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير من خلال التغيير في اتجاهات الاستجابة و ترتيبها .

34 - 3 تحليل عناصر رد الفعل : يتم تحليل رد الفعل إلى مكونات ابسط و التدريب عليها فمثلا في حالة العدائين يمكن التدريب من خلال الوضع العدو الطبيعي بعد سماع الإشارة ثم التدريب من خلال نفس الوضع بدون إشارة ثم التدريب على البداية الكاملة من الوضع المنخفض .

34 - 4 طريقة تطوير الإحساس : تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل و المقدرة على التفريق بين الفترات الزمنية القصيرة للزمن (1:01 في الثانية) .

و تهدف هذه الطريقة إلى تطوير القدرة على الحس بالفترات الزمنية البسيطة جدا و التي بدورها تحسن سرعة رد الفعل لهذه الطريقة عدد من المراحل كما يلي :

- المرحلة الأولى يؤدي اللاعب الاستجابة بالسرعة القصوى و في كل محاولة يخبر بزمن الأداء .

- المرحلة الثانية يؤدي اللاعب الاستجابة بالسرعة القصوى على أن يحدد الزمن الذي سيستغرق في الأداء مما يؤدي إلى تحسن الإحساس بالزمن .

- المرحلة الثالثة يؤدي اللاعب الاستجابة بسرعات مختلفة و محددة مما يحسن الإحساس بالوقت و بالتالي سرعة رد الفعل . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 206 )

## 2 - 35 أهمية السرعة خلال الأنشطة الرياضية المختلفة :

تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة و تعتبر احد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 203 )

فالسرعة عنصر من عناصر اللياقة البدنية في الإنجاز الرياضي ولمختلف الأنشطة الرياضية . (نزار الطالب وآخرون ، 1981 ، ص206)

إذ تزداد أهمية السرعة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب وقتا قصيرا في الأداء فالسرعة كما أشار لها كل من (Barrow) و (Mcgec) هي إحدى عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الرياضية . (محمد صبحي حسانين ، 1987، ص 406)

ويرى الطالبين الباحثين بان السرعة هي إحدى أهم الصفات البدنية التي يجب توافرها لدى لاعب الكوانكندو فمن خلالها يستطيع اللاعب تغيير اتجاهه أو تغيير أوضاع جسمه بسرعة سواء كان على الأرض أو الهواء استعدادا لأي حركة يقوم بها المنافس ثم العودة بسرعة إلى وضع الاستعداد أو القيام بحركة هجومية مفاجئة ثم التهيؤ لوضع الدفاع .

وما يؤكد هذا الرأي المصادر التي تشير إلى سرعة تأدية الحركات المنفردة وفعاليتها لاسيما في المنازلات الفردية إذ تتحدد فعالية الحركات بسرعة ودقة . (ريسان خريط ، 1997 ص532)

رياضة الكوانكندو تحتاج إلى رد فعل سريع وذلك نتيجة لحركات الهجوم أو الدفاع التي يقوم بها اللاعب وخاصة لاعب المستويات العليا ضد المنافس للحصول على نقاط الفوز .

## 2 - 35 العوامل المؤثرة في السرعة :

هنالك عدة عوامل لها علاقة بالسرعة وبالتالي تؤثر في تنميتها :

(العامل الوراثي للألياف والخصائص الميكانيكية الحيوية، القوة العضلية، التوافق العصبي العضلي، المرونة والمطاطية، الاستخدام الإيجابي لقوانين الحركة ، مرونة الجهاز العصبي ، القوة السريعة ، المرونة والمطاطية ، القابلية على ارتحاء العضلات ، التوعية العالية للتكنيك ، قوة الإرادة ) . (هاره ، 1976 ، ص197)

## 2 - 36 علاقة أنواع القوة و السرعة برياضة الكوانكندو : يرى الطالبين الباحثين مايلي :

**36 - 1 القوة المميزة بالسرعة :** تعرف بقدرة اللاعب على أداء قوة و سرعة اقل من القصوى يعني عالية في الأداء الهجومي المركب حيث تكون نهاية المهارة الأولى هي بداية المهارة التي تليها (تسلسل) و هكذا مثل أداء لكمة أمامية تتبعها ركلة جانبية .

**36 - 2 القوة الانفجارية :** تعني قدرة اللاعب على أداء مهارة واحدة فقط بأقصى قوة وفي اقل زمن ممكن مثل لكمة أو ركلة مباغطة في منازلة ما أو أداء وثبة عالية و التي يحتاجها اللاعب أيضا في بعض الاستعراضات ، كذلك القوة الانفجارية يمكن أن تساعد اللاعب في تغيير وضع جسمه لتفادي هجومات الخصم .

**36 - 3 زمن رد الفعل (السرعة الاستجابة) :** بما أن رياضة الكوانكندو رياضة فردية فهي تتميز بالتغير السريع و المستمر في كثير من مواقف اللعب المختلفة حيث تتطلب من اللاعب سرعة برمجة المواقف المتغيرة لكل من عمليتي الدفاع و الهجوم المضاد

**2 - 37 التحمل :**

يعرف عباس أبو زيد التحمل على أنه : "القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة . (أبو زيد عباس عماد الدين 2005 ، ص89 )

ويتفق كل من تلمان TELMAN وحسن السيد في تعريف التحمل على أنه " : مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و المهارة و الخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالمقدر المطلوب . أي مقدرة اللاعب في التغلب و مقاومة التعب . ( Telmane Rene ، 1991,P 26 )

تعد المطاولة من الصفات البدنية الأساسية التي تستخدم في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة. فالمطاولة تعبر عن قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة دون الهبوط في المستوى الوظيفي والبدني ، فهي من العناصر اللازمة والأساسية في عدد كبير من الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة الفعاليات التي يتم فيها تحديد المستوى من خلال مستوى كفاءة عمل القلب والرئتين والدورة الدموية . ( عبد الله حسين اللامي ، 2002 ، ص91 )

ويرى احمد بسطويسي أن التحمل هو مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين باعتباره مؤشراً لقدرة الجسم على إنتاج أكبر كمية من الطاقة الهوائية . ( بسطويسي أحمد ، 1999 ، ص 176 )

كما يشير مفتي حماد أن التحمل هام للعديد من الرياضات بحيث يعمل على إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى . ( مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 148 )

**2 - 38 أنواع و أشكال التحمل :**

**38 - 1 التحمل العام :** هو مقدرة اللاعب/اللاعبة على الاستمرار في الأداء البدني العام بفعالية و الذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضات التخصصية يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في إكساب الفرد الرياضي التحمل الخاص .

**38 - 2 التحمل الخاص :** هو الاستمرار في أداء الأعمال البدنية التخصصية بفعالية و دونما ظهور هبوط في مستوى الأداء وينقسم من حيث أنواعه كما يلي : ( مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 148 )

**2 - 1 تحمل السرعة****2 - 2 تحمل القوة**

**2 - 3 مطاولة الاستمرارية بالأداء :** والتي تعني تكرار أداء الحركة باستمرار لمدة زمنية طويلة كما في أداء حركات الكاراتيه وكرة القدم والسلة والطائرة والملاكمة ... الخ .

**2 - 4 مطاولة الانقباض العضلي :** ويقصد بها مقدرة الرياضي على المطاولة عند انقباضات عضلية لمدة زمنية طويلة، كما هو الحال في الرماية وحمل الأثقال التي تتطلب الثبات . (ريسان خريبط، 2000، ص82)

ومن جهة أخرى يمكن تقسيم التحمل إلى ثلاثة أقسام مرتبطة بالزمن :

### 1 - 37 - 1 قدرة التحمل القصير الزمن:

- أن يكون حجم التدريب منخفضا .  
- أن تكون شدة التدريب مشابهة لمتطلبات المباراة .  
- إن هذا التدريب مفيد وبخاصة لرفع المستوى الوظيفي للجهاز العصبي ولتنمية القدرة اللاهوائية بصورة مثلى ، وبالتالي تتطور قدرة الرياضي على تعديل فضلات الايض الحامضية مثل حامض ألبنيك. ويستخدم لتنمية قدرة التحمل القصير الزمن الطريقة التكرارية والطريقة الفترية مرتفعة الشدة . (السيد عبد المقصود، 1992، ص222)

### 1 - 37 - 2 قدرة التحمل متوسط الزمن :

- أن يكون حجم التدريب متوسطا .  
- أن تكون شدة التدريب مشابهة لمتطلبات المباراة، وتمكن الرياضي من خلال هذا التدريب من تأدية واجباته الحركية اعتمادا على القدرة الهوائية والقدرة اللاهوائية معا .  
وتستخدم لتنمية قدرة التحمل المتوسط الزمن طرق المجهود المتواصل والطرائق الفترية والطرائق التكرارية . (ريسان خريبط، 1997، ص434)

### 1 - 37 - 3 قدرة التحمل الطويل الزمن :

يشابه تدريب قدرة التحمل الطويل الزمن والخاص بمتطلبات مسابقة معينة تدريب قدرة التحمل الأساسية ، إلا إن شدة التدريب يجب أن تناسب متطلبات المباراة لكي يتمكن الرياضي في حالات تكتيكية معينة من التحول من الطرائق الهوائية إلى الطرائق اللاهوائية لتوليد الطاقة حيث تستخدم لتنمية قدرة التحمل الطويل الزمن طرائق المجهود المتواصل وطريقة التدريب الفترية منخفضة الشدة . (ريسان خريبط، 1997، ص434)

### 2 - 39 تنمية قدرة التحمل الخاص في الرياضة الفردية :

يجب تحديد فترات الراحة البينية عند تنمية التحمل الخاص، ليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود أو استعادة الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد عندما يصل معدل النبض حوالي 120 - 130 نبضة في الدقيقة ، ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 140-165 ن/ق الراحة 45ثا أما الحمل العالي يصل معدل النبض 165-190 ن/ق الراحة 60 ثا وبخصوص الحمل الأقصى يصل معدل النبض أكثر من 190 ن/ق الراحة 90 ثا إلى 2 دقيقة . (محمد رضا الوفاة، 2003، ص125)



تعتبر طريقة التدريب الدائري والتدريب الفترتي من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب إمكانيات وقدرات اللاعبين، أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء .

أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي وذلك بالعدو لمسافات مختلفة 10 - 20 - 30 - 50 م وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر.(وجدي مصطفى محمد لطفى ، 2000 ص 95)

## 2 - 40 المرونة :

ينظر يوسف الشيخ 1969م إلى المرونة نظرة شاملة ويعرفها على أنها خاصية المادة التي بها تستطيع أن تسترجع التغيير الحادث في شكلها أو حجمها أو حالتها الأصلية إذا ما زال المؤثر الذي أحدث فيها هذا التغيير بينما الإطالة هي إحدى عناصر المرونة، فرما يكون الجسم الذي يتمتع بالإطالة مرنا، ولكن لا بد للجسم المرن أن يكون لديه إطالة.(بسطويسي أحمد ، 1999 ، ص 222)

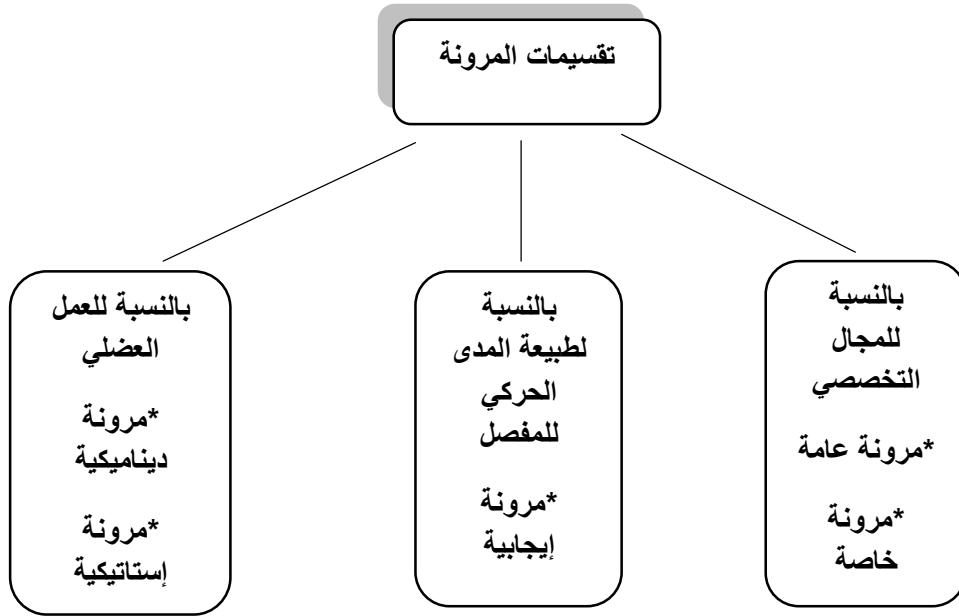
ويعرفها زاتسورسكي ( zaciorskij ) بأنها مقدرة الفرد على أداء الحركة بعمق و اتساع كبيرين و هي تعني قابلية العضلة أو المفصل على استغلال أقصى مدى للحركة أثناء القيام بالتمارينات و الحركات البدنية .(يوسف لازم كماش ، 2002 ، ص 133)

ويرى مفتي حماد إلى المرونة هي مقدرة العضلات و الأوتار والأربطة وأغشية المفاصل على الاستطالة . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 194)

## 1 - 41 تقسيمات المرونة :

مهما تعددت تقسيمات المرونة حسب اتجاهات مختلفة، إلا أنها لا تتعدى ما هو مبين بالشكل التالي حيث تتحد تلك التقسيمات بما يلي :

- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي .
- نوع الحركة ( وحيدة، متكررة، مركبة) .
- متطلبات الحركة من الانقباض العضلي .



الشكل (14) : تقسيمات المرونة

( بسطويسي أحمد ، 1999 ، ص222 )

## 2 - 42 أنواع المرونة :

### 42 - 1 المرونة العامة و المرونة الخاصة :

1 - 1 المرونة العامة : المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة .

1 - 2 المرونة الخاصة : المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة .

### 42 - 2 المرونة الايجابية و المرونة السلبية :

2 - 1 المرونة الايجابية : المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة

2 - 2 المرونة السلبية : المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية .

### 42 - 3 المرونة الاستاتيكية (الثابتة) و المرونة الديناميكية (المتحركة) :

3 - 1 المرونة الاستاتيكية (الثابتة): المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه .

3 - 2 المرونة الديناميكية (المتحركة): المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى . (مفتي إبراهيم

حماد ، 2008 ، ص 195 )

## 2 - 43 مبادئ وطرق تنمية المرونة :

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الإطالة ومن أهم المبادئ والطرق التي يجب احترامها أثناء التدريب على صفة المرونة نجد :

تلعب المرونة دورا هاما في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب أن يكون هناك نوعا من التنسيق في تمارين تنمية المرونة وخاصة التمارين التي تزيد من مطاطية وإطالة العضلات بشكل منتظم ولكافة المجموعات العضلية المختلفة.

لا بد أن يكون هناك نوعا من التنسيق بين تدريبات القوة وتدريبات المرونة حيث أن القوة تساعد الفرد الرياضي على أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي بالمرونة اللازمة ، ولا بد أن يؤخذ في الاعتبار ربط بين تمارين زيادة معدل قوة تنمية المرونة ولقد أوضح " هلين براندت Hellen Brondt " في أبحاثه أن زيادة سعة أنسجة العضلات لا تتأثر في حالة كثافة البرنامج التدريبي (الخاص بزيادة معدل القوة) حيث أنه لا بد أن تكون المرونة محدودة الأداء (حد معين) فقط وبطريقة آمنة ويرجع ذلك لقوة العضلات .

يرى ريان Allen .J.Ryan و فريد fred.L أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل (عضلات تؤدي إلى ثني المفصل وأخرى تؤدي إلى مد المفصل) بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في الاتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة، وبالإضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص المرونة للمفاصل. (كمال عبد الحميد وآخرون، 1998، ص 156)

## 2 - 44 علاقة المرونة والإطالة بالارتباط مع العناصر البدنية الأخرى :

- تتبع تمارين المرونة و الإطالة بعد تمارين القوة العضلية بهدف العمل على استئالة العضلات مما يؤدي إلى تطوير القوة العضلية بصورة أفضل و الإسهام في سرعة استعادة الشفاء .

- تؤثر تمارين القوة العضلية بالسالب على المرونة و الإطالة .

- الزيادة المفرطة في المرونة و الإطالة تؤثر بالسالب على القوة العضلية .

- يؤدي ربط المرونة و الإطالة بالتحمل العضلي إلى تحسين كفاءة بعض أنواع الأداء البدني مثل الألعاب الجماعية . (مفتي إبراهيم

حماد ، 2008 ، ص 198 )

**2- 45 العوامل المؤثرة في درجة المرونة :**

ونذكرها باختصار و هي ( السن،الجنس،الإحماء، ، التوقيت اليومي، التعب البدني و الذهني ) . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008، ص 195)

**2 - 46 أهمية المرونة و المطاطية :**

- تسهل اكتساب اللاعب/اللاعب للمهارات الحركية المختلفة و الادعاءات الخططية .
- تسهم في الاقتصاد في الطاقة و الإقلال من زمن الأداء .
- المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية و فعالية .
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب و الإقلال من احتمالات التقلص العضلي .
- تسهم في استعادة الشفاء .
- تعمل على التقليل من الألم العضلي . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 194)

**2 - 47 الرشاقة :**

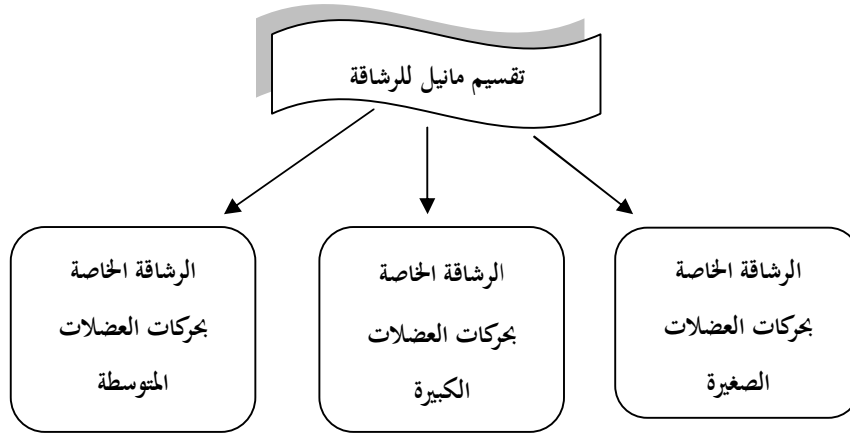
تعني المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة و انسيابية وتوقيت صحيح .  
للرشاقة مكانة خاصة لدى العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بها وبكافة القدرات الحركية وتظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته و صعوبة تنفيذه حيث تظهر الحاجة إلى إنجاز الحركة كلها مرة واحدة و بصورة تتابع فيها أجزاؤه وتتغير طبقاً لظروف معينة . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 199)

**2 - 48 أنواع الرشاقة :**

**48 - 1 الرشاقة العامة :** و تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع و الاختلاف والتعدد بدقة و انسيابية وتوقيت سليم .

**48 - 2 الرشاقة الخاصة :** و تشير إلى مقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 200)

ويقسم مانيل 1979 meinel الرشاقة من الناحية المورفولوجية كما يلي :



الشكل (15) : يبين تقسيم مانيل للرشاقة

( بسطويسي أحمد ، 1999 ، ص 259 )

## 2 - 49 أساليب تنمية الرشاقة :

49 - 1 زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد و تنوع الأداء : يراعى إكساب اللاعب/اللاعبة لعدد متزايد من المهارات الحركية و يراعى أيضا التدرج في التركيز على مكونات الرشاقة .

49 - 2 التغيير المتعدد: و يتضمن ذلك التغيير في كافة متعلقات الأداء الحركي كما يلي :

- التغيير في سرعة توقيت أداء أجزاء الحركة .
- التغيير في مواصفات الأداء الحركي .
- التغيير في الظروف المحيطة بالأداء الحركي .
- التغيير في وضع بدء الحركة أو الجملة الحركية .

49 - 3 تقصير زمن الأداء الحركي : نعني بتقصير زمن الأداء الحركي زيادة سرعته ، و يجب عند استخدام هذا الأسلوب ألا تكون زيادة سرعة الأداء الحركي على حساب الدقة و الانسيابية والتوقيت الصحيح له .

49 - 4 التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة : و يتم ذلك من خلال تحسين كفاءة رد الفعل الحركي و التوجيه الحركي و التوافق الحركي و التنسيق الحركي و الربط الحركي . و فاعلية التوتر العضلي و الاسترخاء كل على حدة .

## 2 - 50 أهمية الرشاقة :

الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير و بقدر كبير من السرعة و الدقة و التوازن . ( مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص 201 )

## 2 - 51 تنمية القدرات البدنية الأساسية على حسب مراحل العمر ( بنين وبنات ) :

الجدول (02) : يوضح تنمية القدرات البدنية على حسب السن و الجنس

الأعمار	القدرات
..... من 8-9 سنوات، 13-17 سنة	قوة عضلية
..... من 7-9 سنوات، 13-14 سنة ولل كبار من 20 - 30 سنة	سرعة
..... أولاد: من 8-9، 10-11، 12-13 سنة	تحمل عام
..... بنات: من 9-10 سنوات	تحمل عام
..... 7 سنوات	التوافق
..... بنين: 9-10 سنوات، 13-14 سنة	مرونة
..... بنات: 11-11 سنة، 13-14 سنة	مرونة

( بسطويسي أحمد ، 1999 ، ص 111 )

## 2 - 52 أنواع وطرق وأساليب التدريب المختلفة لتنمية الصفات البدنية:

### 52 - 1 أنواع تدريب القدرات البدنية :

تعد أنواع التدريب بأشكالها المختلفة ما هي إلا تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب ويكون ذلك من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي . ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب التدريبية فهي تعتمد في جوهرها على احد أنواع التدريب والذي يتحدد وفقا للنظام الأساسي المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء المجهود البدني .وعليه يمكن تقسيم التدريب إلى نوعين أساسيين هما :

### 1 - 1 التدريب الهوائي :

ويزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي .

**1 - 2 التدريب اللاهوائي :** يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (لرمن قليل) وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي .

ويعتمد بذلك كل أنواع من أنواع التدريب على إحدى النظامين الأساسيين للإمداد بالطاقة وهما :

**أ - النظام الهوائي أو الاكسجيني ( Aerobic system ) :** والذي يعتمد على أوكسجين الهواء للإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى اقل من الأقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتان ( 2 ق ) . (أمر الله أحمد أبساطي، 1998، ص74)

**ب - النظام اللاهوائي ( Anaerobic system ) :** والذي يعتمد على النظام الفوسفاتي ( ثلاثي الفوسفات والفوسفو كرياتين - Atp- pc ) ، والنظام اللاكتيكي Lactic - Acid لإنتاج الطاقة. أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة أقل من دقيقتين .  
مما سبق يمكن تصنيف العناصر البدنية التي تندرج تحت القدرات اللاهوائية إلى :

### 1-2-1 العناصر البدنية المرتبطة بنظام الطاقة السريعة المفاجئة (النظام الفوسفاتي) ATP-PCR

- القوة العضلية القصوى
- القدرة العضلية ( القوة المميزة بالسرعة )
- السرعة

### 1-2-2 العناصر البدنية التي تندرج تحت نظام الطاقة قصير المدى (نظام حامض اللاكتيك)

- التحمل العضلي ( تحمل القوة ) الثابت و الديناميكي المتحرك
- تحمل السرعة . ( علي فهمي ألبك و آخرون ، 2008 ، ص 69 )

لا يمكن تخيل أن هناك عملية تدريبية ما لم تكن هناك قياسات و اختبارات مستمرة لمعرفة مدى التطور الذي حصل من خلال التدريب من اجل وضع اليد على كل نقاط الضعف و القوة التي تم التوصل إليها من خلال تلك الاختبارات ولذا فلها أهمية كبيرة في تقويم اللاعبين وتقوم العملية التدريبية برمتها سيما المنهاج التدريبي الذي يضعه بعض المدرب .

**52 - 2 طرق التدريب الرئيسية :**

يستبدل البعض مسمى طرق التدريب البدني بمسمى طرق الإعداد البدني و العكس فكلاهما يشير إلى نفس المعنى و تعرف طريقة التدريب بأنها (المنهجية ذات النظام و الاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب و اللاعبه) .

أنواع طرق التدريب البدني (طرق الإعداد البدني) :

**2 - 1 طريقة التدريب المستمر :** يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين/اللاعبات تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا .

**2 - 2 طريقة التدريب الفتري :** يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل و الراحة

**2 - 3 طريقة التدريب التكراري :** تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين و هي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء و الراحة و لكن تختلف عنه في طول فترة أداء التمرين و شدته وكذا عدد مرات التكرار و في فترة استعادة الشفاء بين التكرارات (أمر الله أحمد ألساطي، 1998، ص94)

**2 - 4 طريقة التدريب الدائري :** هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث التدريب المستمر و الفتري و التكراري . (مفتي إبراهيم حماد ، 2008 ، ص210)

**52 - 3 الأساليب التدريبية :**

هذا بالنسبة لطرق التدريب الرئيسية و يمكن استخدامها خلالها عدة أساليب نذكر منها :

**3 - 1 تدريب الفارتلك – اللعب بالسرعة :**

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها احد طرق أو وسائل التدريب ، وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أوفترات طويلة في الأماكن الوعرة والغير ممهدة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ . (أمر الله أحمد ألساطي، 1998، ص85)

**3 - 2 تدريب تزايد السرعة :**

تمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة بالمشي ويحسن هذا النوع من التدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة حيث التدرج في سرعة الجري مم يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العاملة . وتتراوح المسافة المستخدمة ما بين 50 إلى 100 متر تقريبا . (أمر الله أحمد ألساطي، 1998 ، ص96)



## 3 - 3 التدريب البليومتري:

يعتبر التدريب البليومتري أسلوب لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، وانه أيضا مكون هام لأداء معظم الرياضيين. ونتيجة لإدراك وفهم اللاعبين والمدربين إن التدريب البليومتري يمكن أن يحسن من الأداء. فقد تضمنته برامج تدريبهم المتكاملة في كثير من الرياضات. وأصبح عاملا هاما في التخطيط لتطوير وإعداد الرياضيين . ( إبراهيم السكري ، 2005 ، ص 10 )

## 3 - 4 تدريب الهيبوكسيك Hypoxic training :

هو مصطلح يطلق على الظروف التي يحدث فيها تعرض الجسم لنقص الأكسجين (نقص محتوى الأكسجين في الدم) ويحدث ذلك نتيجة لتعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كالانتقال للعب في الأماكن التي تعلو سطح البحر أو صعود المرتفعات حيث انخفاض الضغط الجزئي للأكسوجين في الهواء الجوي ومن ثم حدوث نقص في كمية الأكسجين التي يستنشقها اللاعب أثناء أداء النشاط البدني مما يؤدي إلى حدوث انخفاض في الضغط الجزئي للأكسجين في الدم الشرياني ومن ثم نقص الأكسجين في خلايا وأنسجة الجسم أي تعرض الجسم إلى زيادة في الدين الاكسجيني وينتج عن ذلك انخفاض قدرة الفرد على الأداء والاستمرار في النشاط وهبوط مستوى الإنجاز . ( أمر الله أحمد ألبساطي، 1998 ، ص 99 )

## 52 - 4 اختبارات الجهد البدني :

ويمكن تصنيف اختبارات الجهد البدني في الرياضة وفقا لنظم إنتاج الطاقة أثناء أداء الاختبار إلى نمطين رئيسيين من الاختبارات هما

## 4 - 1 الاختبارات الهوائية AEROBIC TESTS

## 4 - 2 الاختبارات اللاهوائية ANAEROBIC TEST : هي نمط من الاختبارات تستخدم للتحقق من قدرة الفرد

على الأداء البدني في غياب أكسجين الهواء الجوي .ومن أهم الاختبارات التي تستخدم في هذا الخصوص: اختبارات العدو 40

ياردة كما أن هناك نمط آخر من الاختبارات اللاهوائية تجمع بين الميدان والمعمل مثل :اختبار الوثب العمودي VERTICAL

JUMB وهناك نمط ثالث من الاختبارات اللاهوائية تتم في المعمل فقط مثل: اختبار القدرة اللاهوائية على السير المتحرك

ANAEROBIC POWER TEST . (محمد نصر الدين رضوان ، 1997 ص 51)

## خلاصة :

تمكنا من خلال هذا الفصل من معرفة مفاهيم و خصائص ومبادئ التدريب الرياضي العلمي الحديث كذلك حمل التدريب الرياضي كما تطرقنا إلى أهم الخصائص و المميزات للقدرات البدنية التي وجب توافرها عند ممارسي الفنون القتالية بصفة خاصة و من ثم قمنا بالإشارة إلى مدى أهميتها و إيضاح و تبين طرق تنميتها و تطويرها كل على حدى و في الأخير تطرقنا إلى بعض الطرق لتقييم القدرات البدنية و كيفية قياسها و لذلك كي تتحقق أهداف كل من الرياضي و المدرب لابد من ممارسة برامج التدريب من إعداد بدني وتكتيكي و مهاري ونفسي فلا يوجد طريق آخر لبلوغ تلك الأهداف إلا إذا نصح كل من المدرب و الرياضي أنجع طرق و أساليب التدريب الرياضي العلمي الحديث من خلال تطبيق الأسس و المبادئ العلمية التي عرضناها في هذا الفصل .

# الخلفية المعرفية التطبيقية

# الفصل الأول

## منهجية الدراسة و الإجراءات الميدانية

- تمهيد

- الدراسة الاستطلاعية

- المنهج المتبع

- مجالات الدراسة

- مجتمع و عينة الدراسة

- متغيرات الدراسة

- أدوات البحث

- طرق البحث

- الأسس العلمية للاختبارات

- الاختبارات المستخدمة

- البرنامج التدريبي

- خلاصة

## تمهيد :

إن طبيعة المشكل الذي يطرحه بحثنا يستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية ، لان كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة، و مهما كان نوع دراستنا فهي تحتاج إلى منهجية علمية بغية الوصول إلى نتائج و تحقيق الأهداف المراد بلوغها و موضوع دراستنا يحتاج إلى معالجة دقيقة مع خطوات منظمة إجرائية ميدانية وذلك لتجنب الأخطاء و اختصارا للوقت و الجهد .

## 1-1 الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الطالبين الباحثين قبل قيامهم بالبحث بهدف معرفة مدى صلاحية هذه الاختبارات المراد استعمالها في الدراسة الأساسية ومعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات للوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة ومضمونة أثناء تطبيق الاختبارات وهذا بعد اختيار أساليبه وأدواته اللازمة لإتمام الدراسة

وتطبيقا للطرق العلمية المتبعة في الدراسة، ومن اجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، قام الطالبين الباحثين بتطبيق الاختبارات البدنية على مجموعة مكونة من (07) لاعبين وهذا لإجراء الاختبار وإعادة الاختبار أي بعد أسبوع من تطبيق الاختبار الأول وفي نفس اليوم والتوقيت ، وهو نفس توقيت إجراء الاختبارات في هذا البحث وقد أغنت تجربة الطالبين الباحثين ببعض الملاحظات تمثلت في :

مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات العينة و سلامة وكفاية الأجهزة و الأدوات المستخدمة مع مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات كذلك معرفة مختلف الصعوبات أثناء أداء الاختبارات وأخيرا كفاءة فريق العمل وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية خلال حصتين تدريبيتين :

- الاختبار القبلي : الحصة الأولى يوم الجمعة 2016/12/09 على الساعة 00 : 16

- الاختبار أبعدي : الحصة الثانية يوم الجمعة 2016/12/16 على الساعة 00 : 16

## 2-1 طريقة إجراء الاختبارات:

تم تطبيق الاختبارات على عينة البحث التجريبية في المركب الجوي بدائرة حاسي مجبج ولاية الجلفة وفي مواعيد محددة مع فريق العمل.

تم تطبيق الاختبارات في نفس الظروف والوقت والمتطلبات لجميع أفراد العينة كما يلي :

- قام الطالبين الباحثين بإجراء الاختبارات البدنية للعينة التجريبية في 2016/12/09

- ثم قاما بإعادة الاختبارات لهاته العينة وذلك بعد أسبوع من إجراء الاختبارات الأولية

- أجريت الاختبارات في الفترة المسائية على الساعة 16:00 مع شرح وعرض جميع مفردات الاختبار من قبل الطالبين الباحثين وفريق العمل قبل تنفيذها من طرف العينة

- إعطاء فرصة كافية للاعبين لإجراء الإحماء الكامل

- إعطاء فترات راحة كاملة للاعبين بين اختبار و آخر

- هياً الطالبين الباحثين استمارات خاصة لغرض تسجيل القياسات لكل مجموعة

- تم تسجيل النتائج طبقا للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار

## 3-1 منهج الدراسة :

لكل بحث منهج خاص ينهجه الباحث للوصول إلى الحقائق العلمية لدراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها وهي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة (علي جواد الطاهر، 1986 ص 19).

والمنهج أيضا " هو التغيير المتعمد مضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها" (ديو بلوب فان دالين ، 1984، ص377)

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

وقد استخدم الطالبين الباحثين المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة ( مجموعة تجريبية واحدة ) مع قياس قبلي وبعدي، واستخدم هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية، حيث يؤكد "حسن علاوي" و" كمال راتب" أن "المنهج التجريبي يعد الاختيار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر ويمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية" (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص21)

## 4-1 مجالات الدراسة :

1-4-1 المجال البشري: تمت التجربة علي عينة من لاعبي فريق الرائد برياضة الكوانكندو صنف أكابر بدائرة حاسي بجح ولاية الجلفة للموسم الرياضي 2016/2017 والذين كان عددهم (7) لاعبين ينشطون في هذه الرياضة .

1-4-2 المجال المكاني : جرت هذه الدراسة بالمركب الجوّاري والقاعة التابعة للنادي الرائد لرياضة الكوانكندو بدائرة حاسي بجح ولاية الجلفة .

1-4-3 المجال الزمني: لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في أواخر شهر ديسمبر 2016 ومن هذا التاريخ قام الطالبين الباحثين بدراسة استطلاعية تمت فيها أداء الاختبار ثم إعادة الاختبار بعد أسبوع وهذا لمعرفة ثبات وصدق الاختبار ثم تلتها البدء في الدراسة النظرية، بعد ذلك مباشرة الدراسة التطبيقية فبالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كما يلي : الاختبار القبلي 2017/03/11 أما الاختبار البعدي كان في 2017/04/21 أي بعد 6 أسابيع من إتباع و تطبيق خطوات البرنامج التدريبي المقترح .

**5-1 مجتمع وعينة الدراسة :**

تعتبر العينة هي الأساس والنموذج الذي يجري فيه ميدان البحث وتعد عملية اختيارها من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي إذ يتطلب من الطالبين الباحثين البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عملهم وتنسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي أحسن تمثيل وتم اختيارها بصورة غير الاحتمالية ( غير العشوائية ) مقصودة من لاعبي نادي الرائد للكونانكندو بدائرة حاسي بجبح ولاية الجلفة صنف أكابر والبالغ عددهم (07) لاعبين بعد أن استبعد ثلاثة لاعبين منهم وذلك لعدم التحاقهم بالمجموعة حيث كانت عينة الدراسة هي المجتمع ذلك لان رياضة الكونانكندو يوجد بها نادي واحد فقط بدائرة حاسي بجبح على مستوى ولاية الجلفة وقصد عدم إدخال عضو مشوش على الدراسة الميدانية تم إتباع طريقة المجموعة الواحدة (المجموعة التجريبية) التي كانت هي المجتمع نفسه .

**- تجانس عينة الدراسة :**

قام الطالبين الباحثين بإجراء التجانس للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على نتائج الدراسة و تمثلت في السن و القياسات الانتروبومترية ( الوزن - الطول ) ومن خلال الجدول (05) والذي سنوضحه في الفصل الثاني ضمن النتائج حيث تبين لنا أن معامل الالتواء كان محصور ما بين 3 و 3- ولذلك فان البيانات تتوزع توزيعا اعتداليا و بالتالي العينة متجانسة من حيث متغيرات السن و القياسات الانتروبومترية ( الوزن - الطول ) .

**6-1 متغيرات الدراسة :**

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

**أ- المتغير المستقل : البرنامج التدريبي المقترح**

**ب- المتغير التابع :** القوة والسرعة (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، سرعة رد الفعل) .

**ج- المتغير العشوائي :**

وهي متعددة وقد تم ضبط ما يلي :

- وقت إجراء الاختبارات للمجموعة التجريبية يتم في نفس وقت إجراء الحصص التدريبية السابقة وفي ظروف مناخية متقاربة.

- تم إبعاد كل لاعب انقطع عن التدريب وهذا من أجل احترام مبدأ الاستمرارية والتطور بالنسبة لجميع النواحي.



**1-7 أدوات البحث :**

من الأمور المهمة التي تساعد الباحث في إنجاز وإتمام التجربة وتهيئة وتنظيم وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت.

ولقد استخدمنا مجموعة من الأدوات لإنجاز هذه الدراسة بصورة أفضل من أجل تحقيق أهداف منشودة وتمثل فيما يلي:

**1-7-1 المصادر والمراجع العربية والأجنبية :**

وذلك باقتناء المعلومات عن التدريب (البرامج التدريبية) بصفة عامة وفي رياضة الكواندو بصفة خاصة من مختلف الكتب والمجلات و البحوث العلمية، كذلك شبكة الانترنت إضافة إلى دراسات سابقة ومشابهة للاستفادة منها.

**1-7-2 الاختبارات البدنية :**

اعتمدنا على اختبارات مقننة لقياس صفتي القوة والسرعة لممارسي رياضة الكواندو، بحيث تكون مناسبة لعينة البحث ( صنف أكابر)، وتم مناقشتها مع المختصين في هذا المجال .

**1-7-3 الوسائل البيداغوجية :**

(كرة طبية، شريط قياس، كرونومتر "ميكاتي" ، صافرة، ميزان، حلقات ،أفمغ صغيرة ،حواجز صغيرة ،حبل الوثب،وسائد لامتصاص الصدمة للكم و الركلى، كيس الرمل ،مسطرة مدرجة 30سم ،طاولة، العمود الثابت، كرسي، قطع طباشير، ممحاة، قفاز )

كذلك قمنا باستخدام حاسوب محمول بعد تثبيت عليه برنامج (spss) "الرمز الإحصائية للعلوم الاجتماعية"، قصد تفرغ البيانات عليه لمعالجتها إحصائيا اقتصادا للجهد و الوقت .

**1-8 طرق البحث :**

تمثلت طرق البحث المستعملة كما يلي:

**1-8-1 الاختبارات البدنية :** وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التدريب الرياضي و خاصة في البحوث التجريبية

باعتبارها أساس التقييم الموضوعي و أهم وأنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

**1-8-2 المعالجة الإحصائية :** تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة،

وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع مشكلة الدراسة وخصائصها و كيفية صياغة فروضها .

و قد اعتمدنا في دراستنا على الوسائل الإحصائية التالية :

1- اختبار ستودنت لمجموعتين مترابطتين (T.Test) :

$$T_0 = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum SD}{n(n-1)}}}$$

2- اختبار المتوسط الحسابي :

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

3- اختبار الانحراف المعياري :

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

4- اختبار معامل الالتواء :

$$sk = \frac{\bar{x} - me}{s}$$

5 - اختبار معامل الارتباط بيرسون :

$$r = \frac{n \cdot \sum(xy) - (\sum x) \cdot (\sum y)}{\sqrt{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2} \times \sqrt{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

6- نسبة التطور :

$$\frac{\bar{X}_2 - \bar{X}_1}{\bar{X}_1 + \bar{X}_2} \times 100$$

## 1-9-9-1 الأسس العلمية للاختبارات :

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

### 1-9-1-1 ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، والمقصود بثبات الاختبار "درجة الثقة" وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة، وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة (ليلي السيد فرحات، 2005، ص143) ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار و إعادة الاختبار (Test-Retest) من أكثر الطرق صلاحية لإيجاد معامل الثبات بالنسبة للاختبارات البدنية.

لقياس صلاحية الاختبارات قام الطالبين الباحثين بحساب معامل الثبات لكل الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة بأسلوب اختبار وإعادة الاختبار، حيث أجريت علي لاعبي رياضة الكوانكندو صنف أكابر واستبعاد لأي متغيرات أخرى مؤثرة، وامتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي والبعدي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع على نفس العينة وبنفس شروط الاختبار الأول كما عمل الطالبين الباحثين على ضمان أقوى تجانس وسط ذلك من خلال مراعاة التجانس في متغيرات خصائص عينة البحث المذكورة سابقا .

وبعد أداء اختبارات البدنية المطبقة في الدراسة (القبليّة والبعديّة) للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة قام الطالبين الباحثين بجمع البيانات لمعالجتها واستخلاص النتائج عن طريق برنامج (spss)

### 1-9-2-1 صدق الاختبار:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله. ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه (مقدم عبدالحفيظ، 1993، ص146) ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الطالبين الباحثين الصدق الذي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (محمدصبيحي حسانين، 2004، ص192)

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{الصدق الذاتي}$$

بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن - 1) .

جدول رقم (03) يوضح معامل الصدق والثبات للاختبارات البدنية

معامل الصدق	معامل الثبات	حجم العينة	الاختبارات
0.90	0.81	07	اختبار من وضع التعلق على العمود الثابت (10ثا)
0.89	0.80		اختبار الوثب الطويل من الثبات
0.94	0.89		اختبار دفع الكرة الطبية (3كلغ) باليدين من أمام الصدر
0.92	0.85		اختبار (سارجنت) الوثب العمودي من الثبات
0.91	0.83		اختبار قدرة عضلات البطن (استلقاء جلوس) خلال 30ثا
0.95	0.91		اختبار سرعة رد الفعل ( اختبار المسطرة )

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(03): يتبين أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية حيث أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية، أيضا ومن خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول تبين أن الاختبارات تتسم بدرجة عالية من الصدق الذاتي.

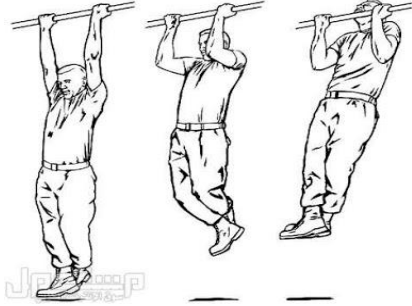
### 1-9-3 موضوعية الاختبارات:

يقصد بموضوعية الاختبارات هي عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المختبر دون تحيز أو تدخل ذاتي، و بما أن تعليمات وشروط الاختبارات واضحة تستلزم وسائل قياس بسيطة ومتوفرة و القائمين على التسجيل(فريق العمل) لجميع المختبرين لمجموع أفراد العينة هم على دراية كاملة بهذه الشروط و التعليمات مع الكفاءة المتوفرة لديهم (حكام و مدربين) كذلك الخبرة الميدانية التي يتميز بها الطالبين الباحثين، كل هذا يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للاختبارات كافة .

و مما تم ذكره سابقا نستطيع القول أن أهداف الدراسة الاستطلاعية تحققت على جميع الأصعدة والجوانب، انطلاقا من الخطوات الأولى للدراسة في تشمين إشكالية البحث من خلال الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية والمباشرة .

## 10-1 الاختبارات المستخدمة :

1- اختبار من وضع التعلق على العمود الثابت (أكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 10 ثا)



الشكل (16): يوضح اختبار من وضع التعلق على العمود الثابت

غرض الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا (الذراعين و الكتفين)

الأدوات اللازمة : العمود الثابت و الميقاتي

وصف الأداء : يقوم المختبر بالتعلق على العقلة ويبدأ بالصعود والهبوط مع ثني الذراعان لأعلى وللأسفل بدون لمس الرجل على

الأرض وأن تصل منطقة أسفل الذقن على مستوى العمود الثابت

التسجيل: حساب المحاولات الصحيحة بالعدد التكرارات خلال 10 ثانية

(محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريفق، 2006، ص 91)

## 2- اختبار الوثب الطويل من الثبات :



الشكل (17): يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات

غرض الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

الأدوات اللازمة : أرضية مسطحة مستوية - شريط قياس متري - صافرة لإشارة البداية والنهاية - مسجل ينادي على الأسماء

ويسجل النتائج من شريط القياس .

**وصف الأداء :** القيام بتثبيت شريط قياس على ارض مسطحة مستوية، يقف المختبر عند خط البداية ثم يقوم بثني الركبتين ثم إرجاع الذراعين إلى الخلف بعد ذلك الوثب لأبعد مسافة ممكنة.

**الشروط :**

- يجب عدم الابتعاد أو الخروج عن امتداد الخط المرسوم على الأرض .
- يجب عدم ملامسة أي جزء من الجسم الأرض سوى القدمين .
- لكل مختبر محاولتين تحتسب الأفضل .

**التسجيل :**

تحتسب المسافة من خط البداية حتى اقرب اثر للقدم من خط البداية

(قاسم حسن المنلاوي، شامل كمال، 1989، ص78)

3- اختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغ) باليدين من أمام الصدر :



الشكل (18): يوضح اختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغ)

**غرض الاختبار :** قياس القوة الانفجارية لمنطقتي الذراعين و الكتفين

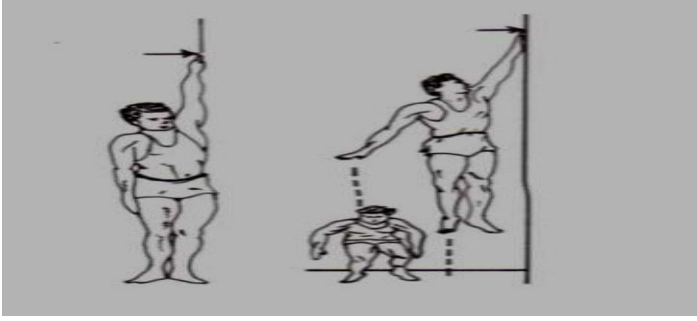
**الأدوات اللازمة :** كرة طبية (3 كلغم) و شريط قياس المسافة و طباشير لتسجيل العلامة

**وصف الأداء :** يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية بحيث تكون أمام صدره و تحت مستوى الذقن كما يجب أن يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي و من جهة أخرى يتم وضع حبل حول صدر المختبر و إمساكه من الخلف و ذلك لمنع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين

**التسجيل :** يمنح للمختبر 3 محاولات متتالية و تسجل أفضلها

(علي فهيم البيك و آخرون ، 2008 ص 105)

## 4- اختبار (سارجنت) الوثب العمودي من الثبات :



الشكل (19): يوضح اختبار (سارجنت)

غرض الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين

**الأدوات اللازمة :** لوحة مدرجة (سم) ملصقة بالحائط على شكل عمودي و قطع صغيرة من الطباشير مع ممحاة لمسح العلامات السابقة أما بالنسبة للحائط فيكون أملس ذو ارتفاع 3.6 م على الأقل

**وصف الأداء :** يقف اللاعب باستقامة مواجهها للوحة المدرجة الملصقة بالحائط، بحيث تكون القدمان ملتصقتين بالأرض وتكون الذراعان ممدودتين عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على اللوحة بقطعة طباشير، مع ملاحظة عدم رفع العقبين، يستدير اللاعب إلى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تماما يقوم اللاعب بثني الساقين كاملا ثم يقفز عاليا ويلمس اللوحة في أعلى نقطة ممكنة يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوح أو الحائط في أعلى نقطة.

**التسجيل :** للمختبر ثلاث محاولات و تحسب أحسن محاولة

(كتشوك سيدي محمد، 2011، ص 177)

## 5- اختبار المسطرة :



الشكل (20): يوضح اختبار المسطرة

**غرض الاختبار :** قياس سرعة و دقة استجابة اليد

**الأدوات اللازمة :** كرسي ، مسطرة مرقمة 30سم ، دهن اسود

**وصف الأداء :** يجلس المختبر على الكرسي واضعا ذراعيه فوق طاولة في وضع مريح ،بمسك المحكم بأعلى المسطرة و يجعلها في وضع عمودي على الأرض بحيث تمر بين يدي المختبر ، بينما المختبر فيجب أن يركز النظر على العلامة المدهونة باللون الأسود ، يترك المحكم المسطرة لتسقط عموديا على أن يحاول المختبر مسك المسطرة براحتي يديه عند المنطقة المحددة باللون الأسود

**التسجيل :** إذا نجح المختبر الإمساك بالمسطرة عند العلامة تماما تكون الاستجابة سليمة ، بينما إذا كان المختبر امسك بالمسطرة قبل العلامة المحددة فالمسافة بين العلامة و منطقة المسك تعبر عن مقدار سرعة الاستجابة عن الحد الطبيعي المطلوب و العكس إذا امسك المسطرة بعد العلامة هنا تكون المسافة تعبر عن مقدار بطئ الاستجابة عن المستوى السليم المطلوب

(محمد صبحي حسانين، 2004،ص375)

**6- اختبار قوة عضلات البطن (استلقاء جلوس) خلال 30 ثا :**



الشكل (21): يوضح اختبار قوة عضلات البطن

**غرض الاختبار :** قياس قوة عضلات البطن (القوة المميزة بالسرعة)

**الأدوات اللازمة :** ميقاتي

**وصف الأداء :** من وضعية الرقود، الذراعان خلف الرأس، ثني ومد الجذع بزاوية قائمة أماما لاتخاذ وضع الجلوس مع الاحتفاظ بثني الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائي

**التسجيل :** حساب عدد المحاولات الصحيحة ( تكرار لمدة 30 ثا )

(بيلي السيد فرحات، 2005، ص 189)



### 1-11 البرنامج التدريبي :

بعد اطلاع الطالبين الباحثين للعديد من الدراسات السابقة و التي تناولت البرامج التدريبية المقترحة ومن المراجع العلمية لتحديد نوع القوة والسرعة التي يجب تطويرها في هاته الرياضة (الكوانكدو) ، تم وضع برنامج تدريبي على أسس علمية في وضع الأهداف والواجبات وتحديد المحتوى والوسائل التي بواسطتها يمكن تنفيذ المحاور الرئيسية للبرنامج في إطاره العام، حيث استغرق البرنامج شهر و نصف الشهر (6 أسابيع) بواقع 18 وحدة تدريبية بمعدل 3 وحدات تدريبية في الأسبوع حيث كان زمن الوحدة التدريبية 1سا واستعمل خلال البرنامج تمارين البليومتريك ذات شدة متوسطة و عالية والتدريب بالجسم والأجهزة الغير المكلفة في مجال تدريب القوة والسرعة التي يحتاجها لاعب الكوانكدو وتكون في نفس اتجاه العمل العضلي أثناء المنافسة ، كما تعتبر اختبارات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل للأطراف العلوية والسفلية وعضلات الجذع والبطن نقطة بداية البرنامج لتحديد حجم وشدة التدريب فكان حمل التدريب تدور شدته ما بين 55 إلى 95 % من أقصى إنجاز وكان عدد مرات تكرار التمرين (الحجم) ما بين 6 إلى 30 تكرار و ذلك حسب الشدة و الراحة البينية مع تكرارا للمجموعات من 3 إلى 6 و أخيرا الراحة فقد كانت كلها ايجابية ما بين 30ثا إلى 3د، وهذا نموذج مختصر يوضح الشكل أو الإطار الكلي للبرنامج التدريبي :

الجدول (4) : دورة تدريبية متوسطة (ما قبل المنافسة)

دورة تدريبية متوسطة (ما قبل المنافسة) méso cycle pré - compétitif			
الهدف	طريقة التدريب	حمل التدريب	
إعداد عام لعضلات الأطراف العلوية و السفلية + تنمية رد الفعل	فتري منخفض الشدة	الشدة : 50 إلى 60 % الحجم : 10 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3د	الأسبوع الأول
تقوية عضلية للأطراف السفلية و العلوية + عضلات البطن و الجذع	فتري مرتفع الشدة الدائري	الشدة : 75 إلى 80 % الحجم : 8 - 10 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3د	الأسبوع الثاني
تحسين القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية و العلوية + تحسين رد الفعل المركب	الدائري	الشدة : 80 % الحجم : 12 - 16 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3د	الأسبوع الثالث
تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية + تحسين قوة عضلات البطن و الجذع	الدائري التكراري	الشدة : 80 إلى 90 % الحجم : 16 - 20 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3د	الأسبوع الرابع
تطوير القوة المميزة بالسرعة و الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية + تطوير سرعة رد الفعل البسيط و المركب	التكراري	الشدة : 90 % الحجم : 16 - 30 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3د	الأسبوع الخامس
تجسيد الأبعاد السابقة للقوة و السرعة (خلق جو المنافسة)	المنافسة	الشدة : 95 % الحجم : 7 (منازلات) الراحة : ايجابية 3د	الأسبوع السادس

## خلاصة :

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للدراسة فيما يخص الاختبارات البدنية، عينة الدراسة، مجالات الدراسة وكذا الدراسة الإحصائية. حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى بالإضافة إلى أنها تساعد الطالبين الباحثين على تحليل النتائج التي توصلوا إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل دراسة علمية .

# الفصل الثاني

## عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

- تمهيد

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات

- اختبار من وضع التعلق على العمود الثابت (أكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 10 ثا)

- اختبار الوثب العريض من الثبات

- اختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغ) باليدين من أمام الصدر

- اختبار (سار جنت) الوثب العمودي من الثبات

- اختبار المسطرة (سرعة الاستجابة)

- اختبار قوة عضلات البطن (استلقاء جلوس) خلال 30 ثا

- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج

- الاستنتاج العام

- الاقتراحات

- خلاصة عامة

- قائمة المصادر و المراجع

- الملاحق

**تمهيد:**

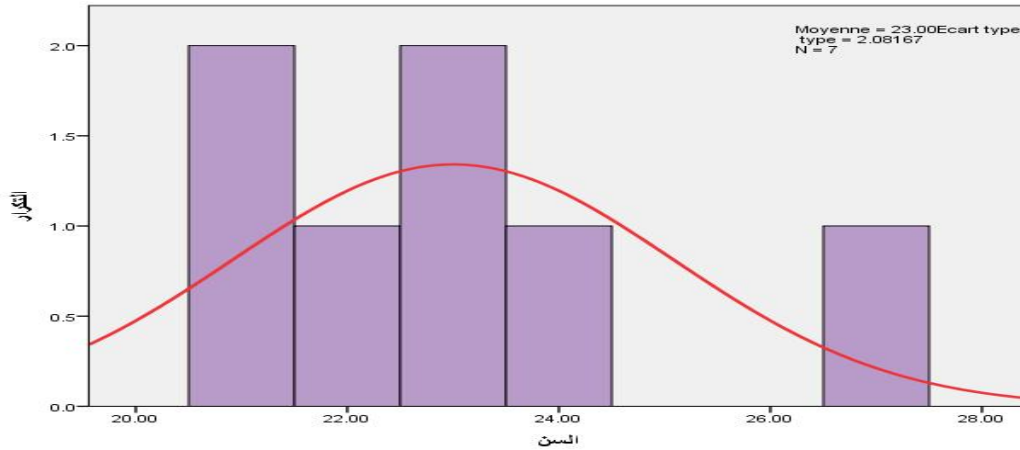
في هذا الفصل سنقوم بعرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات المتحصل عليها القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية وعلى ضوء هذا قمنا بتحليل النتائج تحليلا موضوعيا على أساس دراستنا التجريبية و التي تناولت بدورها برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي القوة و السرعة لدى لاعبي الكوانكندو لفئة الأكاير لمعرفة مدى أثره على هاته الصفتين و بالمقابل بعد عرض و تحليل النتائج تم تمثيل هذه النتائج تمثيلا بيانيا بالاعتماد على وسائل إحصائية وذلك لمناقشتها و منح 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 أخيرا نختتم دراستنا بخلاصة عامة حول البحث ككل.

1-2 تجانس عينة الدراسة :

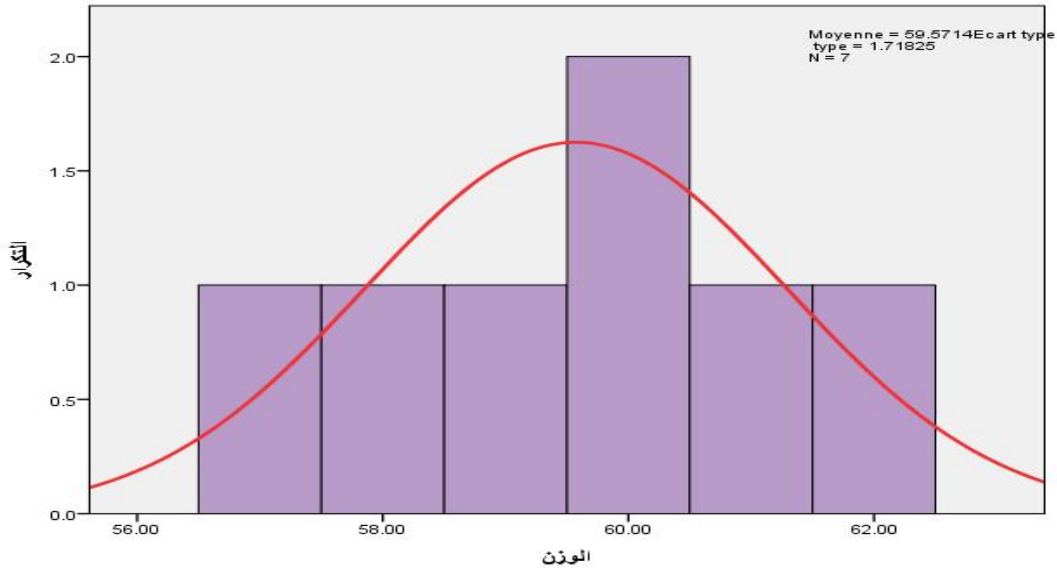
الجدول (5): يوضح خصائص عينة الدراسة و مدى تجانسها

المتغيرات			الاسم و اللقب	
الطول	الوزن	السن		
1.77	57	21	خاضر سالم	01
1.78	60	23	راقع يوسف	02
1.76	59	24	شريف بن داود	03
1.70	61	27	حبية داود	04
1.75	58	21	هبول احمد	05
1.77	60	23	خاضر حمزة	06
1.71	62	22	بن جدو موسى	07
1.74	59.57	23	المتوسط الحسابي	
0.031	1.72	2.08	الانحراف المعياري	
-0.909	-0.169	1.24	معامل الالتواء	

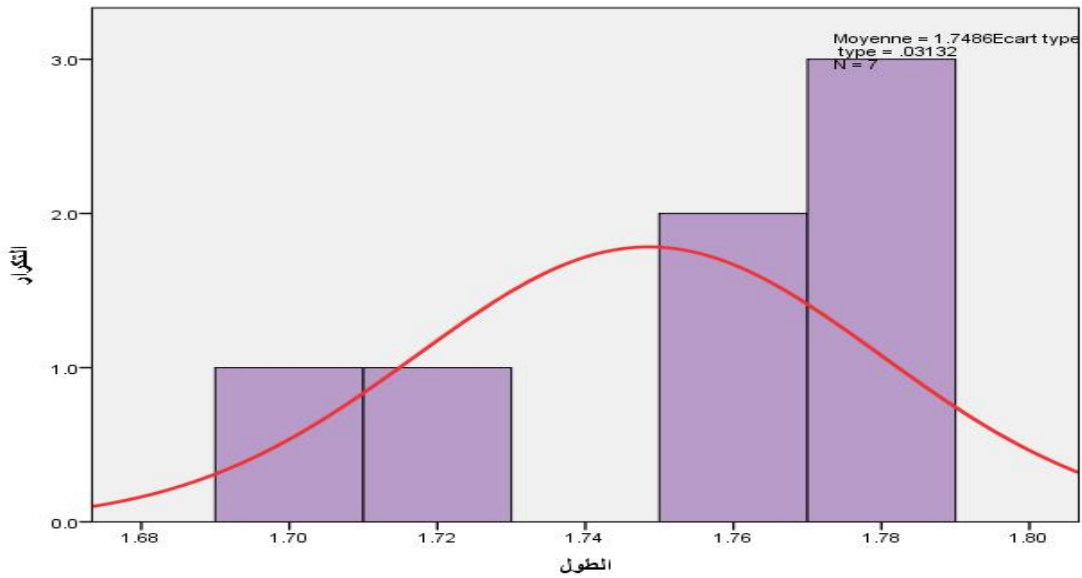
من خلال الجدول يتبين لنا أن المتوسط الحسابي للعينة بالنسبة لمتغير السن كان 23 و الوزن 59.57 و الطول 1.74 و الانحراف المعياري لمتغير السن 2.08 والوزن 1.72 و الطول 0.031 و كانت قيمة معامل الالتواء لمتغير السن 1.24 و الوزن -0.169 والطول -0.909 و من خلال هذه البيانات و النتائج المتحصل عليها يتبين لنا أن معامل الالتواء كان محصور ما بين 3 و -3 و لذلك فان البيانات تتوزع توزيعا اعتداليا و بالتالي العينة متجانسة من حيث متغيرات السن و القياسات الانتروبومترية (الوزن - الطول) ، وهي موضحة في الأشكال البانية التالية رقم (22) ، (23) ، (24) .



شكل بياني رقم (22) يمثل متغير السن لعينة الدراسة



شكل بياني رقم (23) يمثل متغير الوزن لعينة الدراسة



شكل بياني رقم (24) يمثل متغير الطول لعينة الدراسة

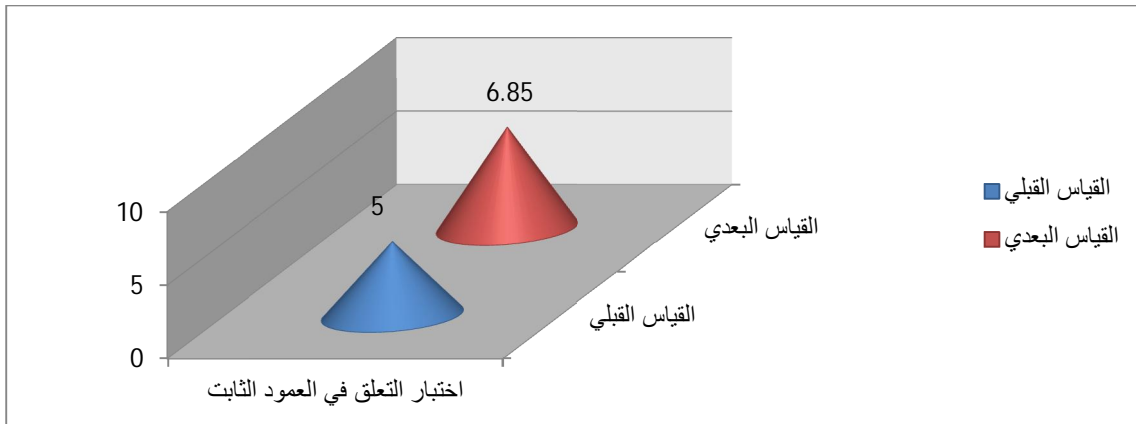
## 2-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات :

2-2-1 اختبار من وضع التعلق على العمود الثابت ( اكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 10 ثا ) :

الإحصائية	الدلالة المعنوية	القيمة المحسوبة	نسبة التطور	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	0.000	13	15.61 %	0.05	6	7	1.15	5	الاختبار القبلي	العينة التجريبية
							1.06	6.85	الاختبار البعدي	

الجدول رقم (6): يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار من وضع التعلق على العمود الثابت

حصلت العينة التجريبية في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (5) وانحراف معياري (1.15) بينما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ (6.85) وانحرافا معياريا قدره (1.06)، وقد بلغت قيمة  $t$  المحسوبة (13) وهذا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 06 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق المعنوية تعزى لصالح الاختبار البعدي، ولأجل معرفة أفضلية ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الطالبين الباحثين إلى استخدام نسبة التطور الحاصل بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية حيث قدرت النسبة ب (15.61%) وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح ومنه نستنتج أن للبرنامج فعالية في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية في اختبار من وضع التعلق على العمود الثابت ، كما هو موضح أيضا في الشكل البياني رقم (25)



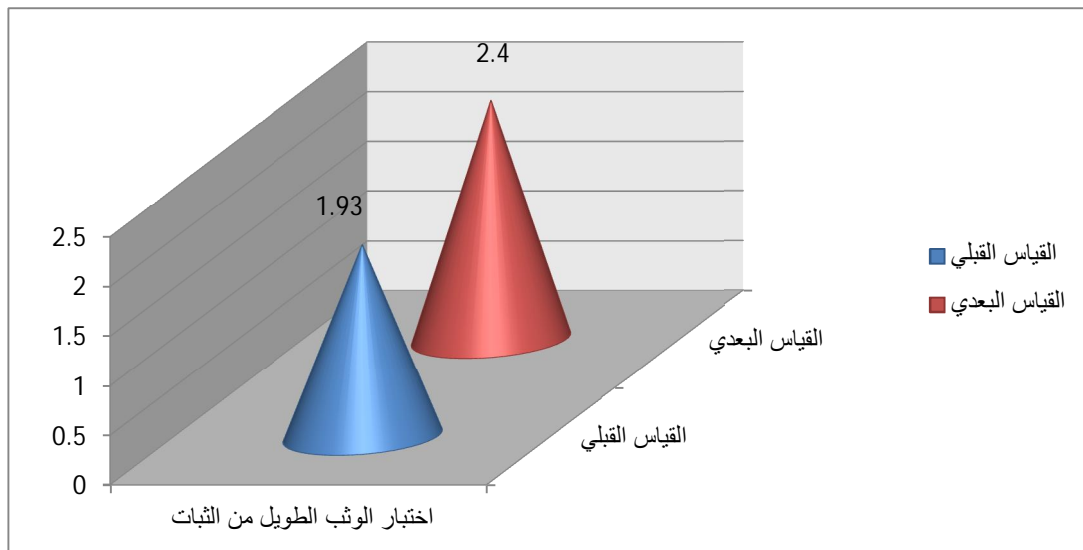
الشكل البياني رقم (25) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار من وضع التعلق على العمود الثابت

2-2-2 اختبار الوثب الطويل من الثبات :

الجدول رقم (7) : يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	القيمة المحسوبة	نسبة التطور	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	0.000	14.55	2.77 %	0.05	6	7	0.125	1.93	الاختبار القبلي	العينة التجريبية
							0.125	2.04	الاختبار البعدي	

حصلت العينة التجريبية في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (1.93) وانحراف معياري (0.125) بينما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ (2.04) وانحرافا معياريا قدره (0.125)، وقد بلغت قيمة  $t$  المحسوبة (14.55) وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 06 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق المعنوية تعزى لصالح الاختبار البعدي، ولأجل معرفة أفضلية ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الطالبين الباحثين إلى استخدام نسبة التطور الحاصل بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية حيث قدرت النسبة ب (2.77%) وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح ومنه نستنتج أن للبرنامج فعالية في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية في اختبار الوثب الطويل من الثبات ، كما هو موضح أيضا في الشكل البياني رقم (26)



الشكل البياني رقم (26) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات

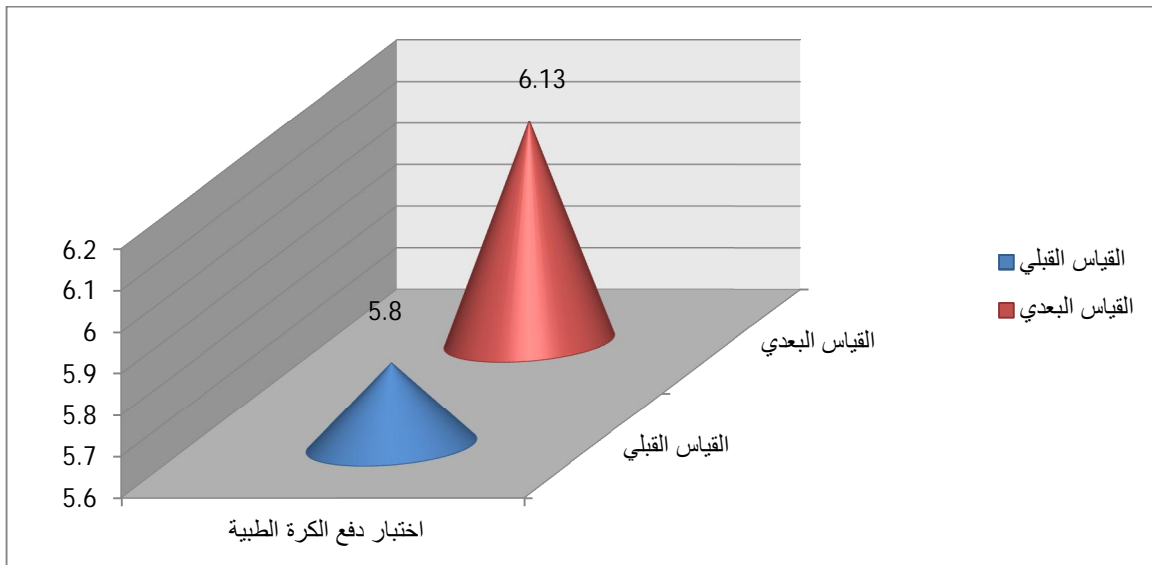


2-2-3 اختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغ) باليدين من أمام الصدر :

الجدول رقم (8) : يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغ) باليدين من أمام الصدر

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	القيمة المحسوبة	نسبة التطور	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	0.00	21.91	2.76 %	0.05	6	7	0.324	5.8	الاختبار القبلي	العينة التجريبية
							0.303	6.13	الاختبار البعدي	

حصلت العينة التجريبية في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (5.8) وانحراف معياري (0.324) بينما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ (6.13) وانحرافا معياريا قدره (0.303)، وقد بلغت قيمة  $t$  المحسوبة (21.91) وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 06 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق المعنوية تعزى لصالح الاختبار البعدي، ولأجل معرفة أفضلية ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الطالبين الباحثين إلى استخدام نسبة التطور الحاصل بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية حيث قدرت النسبة ب (2.76%) وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح ومنه نستنتج أن للبرنامج فعالية في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية في اختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغ) باليدين من أمام الصدر، كما هو موضح أيضا في الشكل البياني رقم (27)



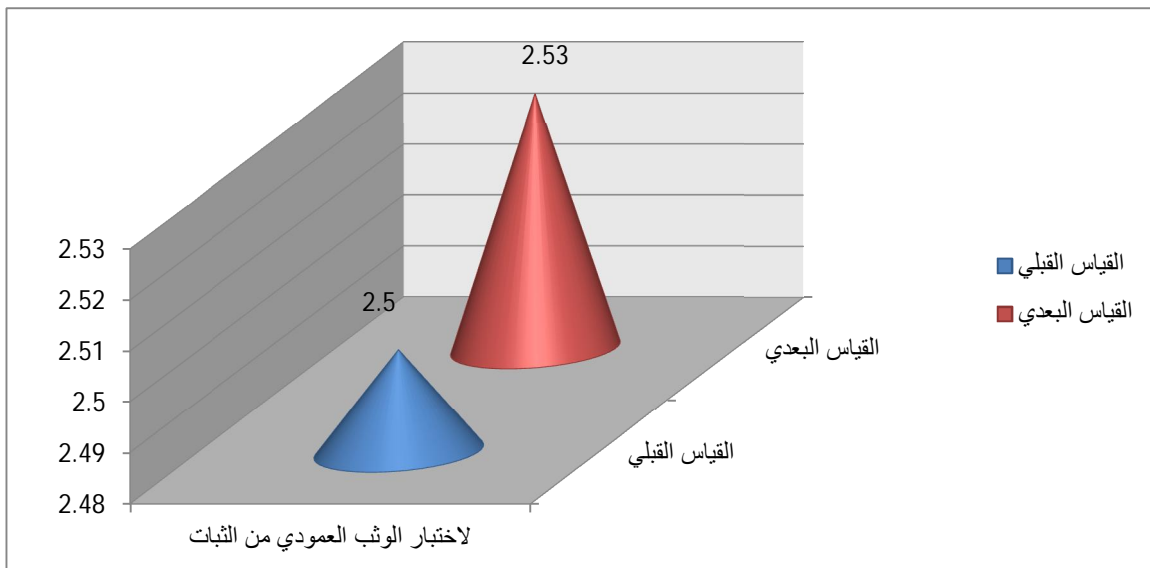
الشكل البياني رقم (27) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغ) باليدين من أمام الصدر

2-2-4 اختبار (سارجنت) الوثب العمودي من الثبات :

الجدول رقم (9) : يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (سارجنت) الوثب العمودي من الثبات

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	القيمة المحسوبة	نسبة التطور	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	0.000	6.84	0.59 %	0.05	6	7	0.39	2.5	الاختبار القبلي	العينة التجريبية
							0.34	2.53	الاختبار البعدي	

حصلت العينة التجريبية في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (2.5) وانحراف معياري (0.39) بينما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ (2.53) وانحرافا معياريا قدره (0.34)، وقد بلغت قيمة  $t$  المحسوبة (6.84) وهذا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 06 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق المعنوية تعزى لصالح الاختبار البعدي، ولأجل معرفة أفضلية ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الطالبين الباحثين إلى استخدام نسبة التطور الحاصل بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية حيث قدرت النسبة ب (0.59%) وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح ومنه نستنتج أن للبرنامج فعالية في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية في اختبار (سارجنت) الوثب العمودي من الثبات ، كما هو موضح أيضا في الشكل البياني رقم (28)



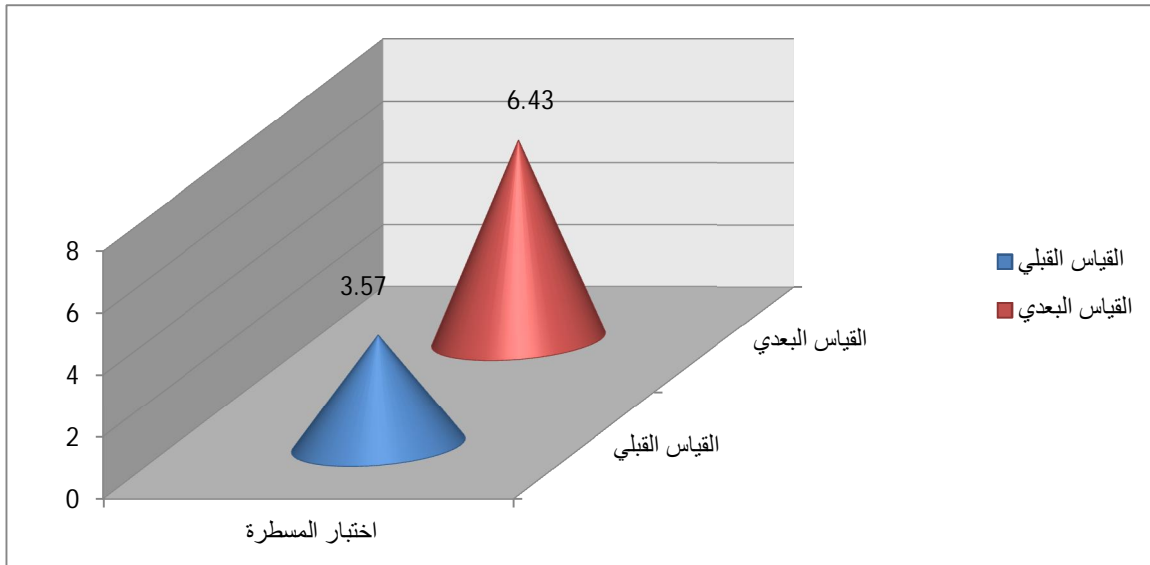
الشكل البياني رقم (28) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار (سارجنت) الوثب العمودي من الثبات

2-2-5 اختبار المسطرة ( سرعة ودقة الاستجابة للبيدين ) :

الجدول رقم (10) : يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار المسطرة ( سرعة ودقة الاستجابة للبيدين )

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	القيمة المحسوبة	نسبة التطور	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	0.000	10.95	28.6 %	0.05	6	7	0.534	3.57	الاختبار القبلي	العينة التجريبية
							0.975	6.43	الاختبار البعدي	

حصلت العينة التجريبية في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (3.57) وانحراف معياري (0.534) بينما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ (6.43) وانحرافا معياريا قدره (0.975)، وقد بلغت قيمة  $t$  المحسوبة (10.59) وهذا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 06 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق المعنوية تعزى لصالح الاختبار البعدي، ولأجل معرفة أفضلية ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الطالبين الباحثين إلى استخدام نسبة التطور الحاصل بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية حيث قدرت النسبة ب (28.6%) وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح ومنه نستنتج أن للبرنامج فعالية في تطوير سرعة رد الفعل للأطراف العلوية في اختبار المسطرة ( سرعة ودقة الاستجابة للبيدين ) ، كما هو موضح أيضا في الشكل البياني رقم (29)



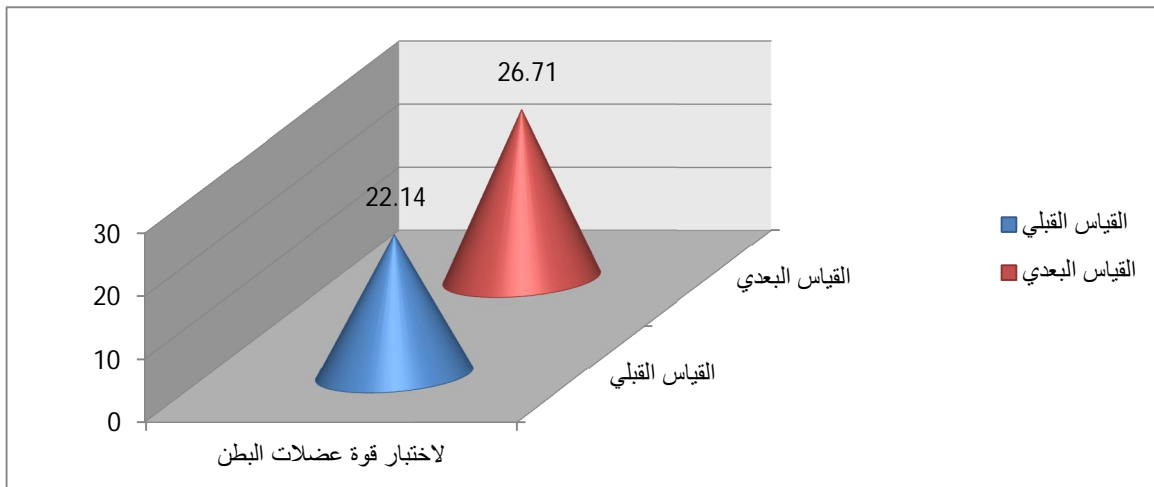
الشكل البياني رقم (29) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار المسطرة ( سرعة ودقة الاستجابة للبيدين )

2-2-6 اختبار قوة عضلات البطن (استلقاء جلوس) خلال 30 ثا :

الجدول رقم (11) : يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار قوة عضلات البطن (استلقاء جلوس) خلال 30 ثا

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	القيمة المحسوبة	نسبة التطور	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	0.000	22.62	9.35 %	0.05	6	7	2.54	22.14	الاختبار القبلي	العينة التجريبية
							2.49	26.71	الاختبار البعدي	

حصلت العينة التجريبية في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (22.14) وانحراف معياري (2.54) بينما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ (26.71) وانحرافا معياريا قدره (2.49)، وقد بلغت قيمة  $t$  المحسوبة (22.62) وهذا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 06 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق المعنوية تعزى لصالح الاختبار البعدي، ولأجل معرفة أفضلية ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الطالبين الباحثين إلى استخدام نسبة التطور الحاصل بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية حيث قدرت النسبة ب (9.35%) وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح ومنه نستنتج أن للبرنامج فعالية في تطوير قوة عضلات البطن التي تعتبر حلقة وصل بين الطرف العلوي و السفلي، و الشكل البياني رقم (25) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي



الشكل البياني رقم (30) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي و البعدي لاختبار قوة عضلات البطن

## خلاصة :

من خلال النتائج السابقة التي تم عرضها للاختبارات البعدية للعينية التجريبية وجدنا انه توجد فروق واضحة، فروق ذات دلالة إحصائية على صعيد كل من القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية و سرعة رد الفعل أخيرا قدرة عضلات البطن، كل هذا يدل على أن للبرنامج التدريبي المقترح اثر، و نوع أثره كان ايجابيا و يؤكد الطالبين الباحثين أن هذا لم يأتي بالصدفة فحاصل هذا التطور يعزى كله إلى البرنامج التدريبي المقترح و يأتي هذا موافقا تماما لما أشارت إليه الدراسات المشابهة التي تطرقنا إليها سابقا .

## 2-3 مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج :

من خلال التحليل والمناقشة للنتائج المتحصل عليها قام الطالبين الباحثين بمقارنتها مع فرضيات البحث وقد توصل إلى ما يلي:

### 2-3-1 الفرضية الأولى:

افترض الطالبين الباحثين أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي القوة والسرعة يؤثر إيجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى ممارسي رياضة الكونكندو لصف الأكابر، ولقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية كما هو موضح في الجدولين رقم (06)(07) والشكلين البيانيين رقم (25) (26) .

حيث وجدنا:

- تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العلوية .

- تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلية .

ويرى الطالبين الباحثين أن السبب يعود في ذلك تمارينات الوثب الطويل للأطراف السفلية و تمارينات المضخة والبار الحديدي الثابت للأطراف العلوية المستخدمة في البرنامج التدريبي فقد ساهمت هذه التمارينات في تنمية القوة المميزة بالسرعة، و قد تم وضع القياسات الخاصة و تحديد الشدة المطلوبة في كل وحدة تدريبية و التي حسبت بالدرجة الأولى من طريقة أداء اللاعبين للتكنيك الصحيح وبالتالي تطور مستوى اللاعبين و تنمية القدرات البدنية و زيادة قدرتهم العضلية و بالتالي تحسين نتائجهم في الأداء ويأتي هذا متفقاً إلى ما أشارت إليه الدراسة رقم (2) جلال (2004)

### 2-3-2 الفرضية الثانية:

افترض الطالبين الباحثين أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي القوة والسرعة يؤثر إيجابا على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي رياضة الكونكندو لصف الأكابر، ولقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية كما هو موضح في الجدولين رقم (08)(09) والشكلين البيانيين رقم (27) (28) .

حيث وجدنا:

- تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العلوية .

- تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية .

و يرى الطالبين الباحثين أن السبب في ذلك يعود إلى زيادة القوة العضلية للذراعين و الرجلين من خلال تمارين القوة و تمارين الارتدادية المتنوعة حيث أن هذه التمارينات كانت تؤدي بطريقة متفجرة مرة واحدة بأقصى قوة ممكنة و في اقل زمن ممكن و تمارين الثقل بواسطة الكرة الطبية و جهاز العمود الثابت و المتوازي كذلك وزن الجسم كل هذا ساعد في تحسين القوة الانفجارية و يأتي هذا متفقاً إلى ما أشارت إليه الدراسة رقم (6) كوستيلو COSTELLO (1984)

## 2-3-3 الفرضية الثالثة:

افترض الطالبين الباحثين أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي القوة والسرعة يؤثر إيجابا على مستوى سرعة رد الفعل لدى ممارسي رياضة الكواندو لسنف الأكبر، ولقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية كما هو موضح في الجدول رقم (10) والشكل البياني رقم (29) .

حيث وجدنا:

- تطور في مستوى سرعة رد الفعل لعضلات الأطراف العلوية .

ويرى الطالبين الباحثين أن السبب في ذلك يعود إلى أن اللكم الذي يؤدي باليدين يعتبر من أكثر المهارات تسجيلا في منافسات القتال (منازلة) حيث أن اليد كتلتها العضلية اقل من الكتلة العضلية للرجل و تنمية سرعة رد الفعل لليد يكون أكبر و يزيد بشكل أسرع لهذا يكون تسجيل النقاط في المنافسات باليد بشكل أكبر منها بالرجل إلا إذا أتاحت فرصة مناسبة للاعب للتسجيل بالرجل، وكذلك يعود السبب إلى طبيعة التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي و بالأخص بلايومترك التي تزيد القوة العضلية بشكل واضح إضافة إلى تنمية السرعة فهي تمكن العضلات من الوصول إلى أقصى قوة في اقل فترة زمنية ممكنة، فمن الناحية الفيزيولوجية يحدث تغير واضح في خصائص المكونات الانقباضية للعضلات و يعزى ذلك إلى استتالة العضلات و التي سيؤدي عملها إلى حدوث رد الفعل المطي ليساهم بدوره في إنتاج أكبر سرعة و قوة عند انقباض هذه العضلات انقباضا تقصيريا مباشرا ويأتي هذا متفقا إلى ما أشارت إليه الدراسة رقم (4) السرسى ( 2001 )

## 2-4 الاستنتاج العام :

بعد الدراسات المنجزة على لاعبي فريق الرائد لرياضة الكوانكندو صنف الأكابر والتي هي عينة دراستنا ومن خلال النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى الاستنتاج العام وكان كالتالي :

- من خلال نتائج المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي القوة والسرعة في القياسين القبلي والبعدي وعلى ضوء أهداف الدراسة و فروضها و في حدود العينة استنتجنا أن للبرنامج التدريبي تأثير واضح و جلي في تطوير كل من القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية و سرعة رد الفعل، فقد جاءت النتائج عموماً واضحة جداً مع فروق ذات دلالة معنوية في جميع الاختبارات البدنية المطبقة حيث يرجع هذا كله إلى الأثر الايجابي الذي حققه البرنامج التدريبي المقترح، هذا من جانب ومن جانب آخر النتائج التي تحصل عليها الطالبين الباحثين كلها تتفق مع ما أشارت إليه الدراسة السابقة (جلال-2004) ودراسة كوستيلو (1984 COSTELLO)، وكان من أهم النتائج أن توصلت إليها الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة و الانفجارية، الأمر الذي يؤدي إلى تحسين فاعلية المحوم في رياضة الكاراتيه وكرة القدم، كذلك دراسة (السرسي-2001) والتي تناولت أثر برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه (الرشاقة، و سرعة رد الفعل الحركي) حيث أسفرت نتائجها إلى زيادة نسبة التحسن للاعبي المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة عن نسبة المجموعة الضابطة.



## 2-5 الاقتراحات :

على ضوء أهداف الدراسة و في حدود النتائج المتوصل إليها يقترح الطالبين الباحثين مايلي :

- 1- تعميم نتائج الدراسة و البرنامج التدريبي المقترح لصفتي القوة والسرعة لممارسي رياضة الكوانكندو وذلك حسب متطلبات الفئة العمرية.
- 2- استخدام البرنامج التدريبي لتطوير صفتي القوة والسرعة لممارسي الفنون القتالية بصفة عامة و رياضة الكوانكندو بصفة خاصة من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة ، والقوة الانفجارية ، وسرعة رد الفعل
- 3- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية في رياضات قتالية أخرى ومستويات عمرية مختلفة لدراسة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح
- 4- محاولة دراسة تأثير هذا البرنامج التدريبي المقترح تحت ظروف مغايرة بالنسبة للمكان و الزمان
- 5- ضرورة إتباع مدربي رياضة الكوانكندو علي الأسلوب العلمي لكافة المراحل السنية عند التخطيط لبرنامج تدريبي تخصصي عند التحضير للمنافسات
- 6- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات القوة والسرعة بمختلف الأساليب مثل التدريب البليومتري والتدريب بالأجهزة البسيطة والتدريب بالجمسم وعدم الاعتماد على الأجهزة المتطورة وحدها فقط
- 7- إجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج تخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق المبدئين الخصوصية والاستجابة الفردية خاصة في رياضات الفنون القتالية
- 8- ضرورة و وجوب على المسؤولين و الإداريون القائمين على رياضات الفنون القتالية بولاية الجلفة الاهتمام بهذه الرياضة الحديثة وذلك بتزويدهم بكل وسائل التدريب الحديثة التي يفتقر النادي إليها .

## خلاصة عامة :

كانت بداية دراستنا قد انطلقت بطرح إشكال و افتراضات أي من المجهول و ما هو غامض و ها نحن في الأخير نجيب على الإشكال و نثبت صحة الفرضيات كذلك نتائج دراستنا أثبتت أن للبرنامج التدريبي المقترح اثر و مساهمة كبيرة في تطوير صفتي القوة و السرعة لدى الفئة العمرية الأكبر لممارسي رياضة الكواندو و له دور كبير في تحقيق نتائج أفضل خلال المنافسات و عليه إن دراستنا المتواضعة و نتائجها تبقى كلها نسبية لكن بالمقابل يمكن مواصلة هذا البحث أو إعادة دراسته و التعمق فيه من جوانب أخرى لم يتسنى و لم يتطرق إليها الطالبين الباحثين خاصة من حيث البرنامج التدريبي المقترح فيمكن إضافة تعديلات عليه و في مكوناته و ذلك لتكيفه على فئات سنية أخرى وذلك بعد موافقة الطالبين الباحثين، فالبرامج التدريبية المقننة و المدروسة علميا لتنمية الصفات البدنية أو لتحسين المهارات تلعب دورا هاما فكلما زاد مستوى الأداء البدني و المهاري كانت النتائج أفضل حيث نجد بينهم علاقة طردية، ولقد ركزنا في دراستنا على الصفات البدنية و العنصرين الهامين القوة و السرعة بأنواعها وذلك باعتبارها كمتطلبات بدنية هامة جدا للاعب الكواندو في اختصاص المنازلة

و في الختام يمكننا القول أن كل مجريات الدراسة و نتائجها والعمل المبذول من قبل الطالبين الباحثين يعتبر محاولة من بين المحاولات العديدة السابقة فهي تحتاج إلى دراسة أكثر و نأمل أن تكون دراستنا التي قمنا بها قد مهدت الطريق لبحوث و لدراسات أخرى باعتبارها دراسة سابقة أو مشابهة أو مرتبطة في مجال التدريب الرياضي وفي الرياضات الفردية و بالأخص الكواندو .

# قائمة المصادر و المراجع

## - قائمة المصادر و المراجع العربية :

1. إبراهيم السكرى .محمد جابر بريقع، التدريب البليومتري، ج1، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2005
2. أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1993
3. أبو العلا عبد الفتاح.فسيولوجيا التدريب و الرياضة.دار الفكر العربي القاهرة .ط1. 2003.
4. أبو العلا عبد الفتاح،التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية،ب ط، دار الفكر العربي ، مصر، 1997
5. أبو زيد عباس عماد الدين، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفرق الألعاب الجماعية، نظريات، تطبيقات، ط 1 منشأة المعارف الإسكندرية 2005،
6. احمد عبد الرحمن السرهدي و فريدة عثمان .الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ، ط1 الكويت ، دار القلم ، 1990
7. احمد مختار عمر،معجم اللغة العربية المعاصرة،عالم الكتب،القاهرة ج4 ، 2008
8. احمد نصر الدين سيد ،فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ،الدار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 2003
9. أمر الله أحمد البساطي ، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف بالإسكندرية،1998
10. أمر الله البساطي،الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم، تخطيط، تدريب، قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية
11. بسطويسي أحمد . أسس ونظريات التدريب الرياضي . دار الفكر العربي القاهرة 1999
12. بسطويسي أحمد،عباس أحمد صالح،طرق التدريب في مجال التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 1984
13. بهاء الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
14. حمدي احمد على ،التدريب الرياضي أفضل مدرب أسس - نظريات - مفاهيم - آراء - أفكار، دار الكتب المصرية،2009
15. خالد قاسم سمور، الإحصاء، الطبعة الأولى، دارالفكر،الأردن،2007
16. ديو بلوب فان دالين . مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل (وآخرون): (القاهرة، دار تكتويرتن للطباعة، 1984)
17. ريسان خريط، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1 عمان ، دار الشروق ، 1997
18. ريسان خريط؛ ألعاب الحركة ، عمان،دار الشروق،2000
19. سميرة خليل محمد أمين . مبادئ الفسيولوجيا الرياضية . النسخة الكترونية للأكاديمية الرياضية العراقية بغداد . 2008
20. السيد عبد المقصود ؛ تدريب وفسيولوجيا التحمل، الإسكندرية، مطبعة الشباب الحر،1992
21. السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997
22. صباح ناصر العلوجي . علم وظائف الأعضاء . دار الفكر . الطبعة الثالثة 2014
23. صلاح الدين محمد أبو الرب،علم التشريح ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 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 علي نصيف و قاسم حسن ؛ علم التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1986
27. عصام الحسنيات ، علم الصحة الرياضية ، دار أسامة ، ط1 ، 2009
28. عصام الوشاحي،التدريب بالأثقال القوة والبطولة، دار الجهاد للنشر والتوزيع، مصر،1994
29. عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط9 ، القاهرة ، 1999

30. علي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية 2008
31. علي جلال الدين، فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، ط2، المركز العربي للنشر، 2004
32. علي جواد الطاهر، منهج البحث الأدبي، ط9، مطبعة الديواني، بغداد، 1986
33. علي سلوم جواد الحكيم، الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، الطيف للطباعة، 2004
34. علي فهمي البيك و آخرون، طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية. الجزء الثاني. منشأة المعارف بالإسكندرية 2008
35. عويس الجبالي، التدريب الرياضي النظرية و التطبيق، ط2 دار الطباعة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2001
36. عياد حياذ روفائيل، الإصابات الرياضية وقاية - إسعاف - علاج طبيعى، منشأة المعارف بالإسكندرية
37. قاسم المندلوي و أحمد سعيد أحمد، التدريب بين النظرية والتطبيق بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979
38. قاسم حسن المندلوي، شامل كمال، الاختبارات و القياس في التربية البدنية و الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1989
39. القران الكريم، سورة يوسف، الآية 76
40. كاظم الربيعي و موفق المولى، الإعداد البدني بكرة القدم، الموصل، مطبعة الموصل، 1988
41. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين. اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، مطابع الدجوي، القاهرة، 1998
42. لويس معلوف، المنجد في اللغة والأدب والعلوم، المطبعة الكاثوليكية، بيروت لبنان، ط19، 2010
43. ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط2. مركز الكتاب للنشر. القاهرة 2005.
44. محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع، دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي. منشأة المعارف الإسكندرية، 2006
45. محمد بوعلاق، الموجه في الاحصاء الوصفي و الاستدلالي، دار الامل، تيزي وزو، ط2، 2012
46. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة ط13، 1994
47. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي دار الفكر العربي القاهرة، 1999
48. محمد رضا الوقاد، التخطيط الحديث في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 2003
49. محمد صبحي حسانين، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ج1، دار الفكر العربي القاهرة، ط1، 2004
50. محمد نصر الدين رضوان، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1997
51. مراد إبراهيم طرفة، الجودو بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
52. مريم سليم. علم نفس النمو. دار النهضة العربية ط1. بيروت لبنان 2002
53. المعتمد، دار صابر للنشر و التوزيع، بيروت، ط2، لبنان 2000
54. المعجم الوسيط، 2004
55. مفتي إبراهيم حماد، اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2004
56. مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث. تخطيط و تطبيق و قيادة. دار الفكر العربي القاهرة 2008
57. مفتي إبراهيم حماد، أسس تنمية القوة العضلية المقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية و الإعدادية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000
58. مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1993
59. المنجد، دار المشرق ط3، بيروت لبنان 2008
60. منذر عبد الحميد الضامن. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط1، 2005
61. نزار الطالب و محمود السامرائي، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، الموصل، دار الكتب، 1981
62. هاره، أصول التدريب، ترجمة، عبد علي نصيف، بغداد، مطبعة وأوفست التحرير، 1976

63. وجدي مصطفى الفاتح محمد لطفي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر ، المنيا، 2002
64. يحي السيد إسماعيل الحاوي، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ،المركز العربي للنشر ، ط 1 ، 2002
65. يوسف لازم كماش .اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم.جامعة النصر دار الفكر .ليبيا 2002
66. يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو حيط.علم وظائف الأعضاء في المجال الرياضي.دار الوفاء الإسكندرية.ط1. 2011.
67. يوسف ميكائيل أسعد، الشباب والتوتر النفسي، مكتبة الغريب، القاهرة 2006

### - قائمة مصادر و مراجع ( الأطروحات، الرسائل، مجلات ) :

68. إسماعيل علي سعد، الشباب والتنمية في المجتمع السعودي، دراسة ميدانية لطلاب جامعة الملك عبد العزيز، دار المعرفة الجامعية 1989
69. سعد محسن إسماعيل ، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ( أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية،1996)
70. شيماء احمد، تطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في مستوى الأداء،رسالة ماجستير،جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية 1987
71. كنشوك سيدي محمد، اثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية و بعض المتغيرات الفسيولوجية و الأداء المهاري لناشئي كرة القدم،(أطروحة دكتوراه،جامعة الجزائر3،معهد التربية البدنية و الرياضية،2011
72. محمد حسين عبد الله أبو عودة، فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى رسالة ماجستير 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 و المراجع الأجنبية :

74. Carl. G.V, Bewegung seigen schaf ten & Bewega ngsigen - chaften, Barlin, 2000
75. Farid mously, Qwan Ki do la voie de l'énergie corporelle, Algérie, sans année
76. Perry B. Jonson , etal , Physical education , U.S.A. , Holt Rinehart & winston , In.c ,1996
77. Telmane Rene, Football Performance, Edition Amphora, Paris, 1991
78. Waeineck jurgain , Manuel d'entraînement, 4 édition, Vigoé, 1999

الملاحق



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

رئيس النادي

إلى السيد قاروف بلقاسم



الموضوع : تسهيل مهمة

من أجل تنويع الجانب المعرفي في إطار التدرج الجامعي و الربط بين الجانب النظرية و الواقع الميداني يشرفني أن اطلب منكم الموافقة على استقبال الطالب الباحث :

الاسم و اللقب : ماسحاتة دليديتة الاسم و اللقب : بنة فيدة عبدالقادر

رقم التسجيل : M.01.01.20168 رقم التسجيل : M.01.01.20306

المستوى : ماستري في تدريب الرياضي النخبوي

و ذلك لتسهيل انجاز مذكرة نهاية التخرج تحت عنوان : ( اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفتي القوة و السرعة لدى ممارسي رياضة الكوندو بنادي الراند بحاسي بحج الجلفة ) حسب الإمكانيات المتوفرة.

و في الأخير ثقبولوا فائق الشكر و الاحترام

الجلفة في : 03 MARS 2017



الملحق (01) : تسهيل مهمة



الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول الاختبارات البدنية المطبقة  
والبرنامج التدريبي المقترح

تحية طيبة و بعد :

يقوم الطالب الباحث بدراسة عنوان ( اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفتي القوة و السرعة لدى ممارسي رياضة الكونكودو ) صنف أكابر نادي الرائد بحاسي بحبح الجلفة

وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة ماستر 2 تخصص تدريب رياضي نخوي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة زيان عاشور الجلفة, وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم الاختبارات البدنية و البرنامج التدريبي المقترح لما عهدنا منك خبرة و معرفة في هذا المجال, فنرجو من حضرتك التكرم بالاطلاع على الاختبارات البدنية المطبقة و بقراءة البرنامج التدريبي المقترح بعناية و إبداء ملاحظاتك حول التمرينات المستخدمة و طرق التدريب و مكونات الحمل و درجاته و هذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق و موضوعي

مع كامل الاحترام و التقدير

الطالب الباحث

\* بن دندينة إسحاق

\* بن قيدة عبد القادر

نتيجة القبول	الشهادة و الاختصاص	الاسم و اللقب	
مقبول جزئياً	استاذ محاضر (أ)	عبد القادر حاد	1
مقبول جزئياً	استاذ محاضر (أ)	داريقاس	2
	" " " "	عبد القادر	3
مقبول جزئياً	استاذ محاضر (أ)	عبد القادر	4

الملحق (02): استمارة استطلاع رأي المحكمين حول الاختبارات البدنية و البرنامج التدريبي المقترح

المستوى	فريق العمل المساعد
مدرب رياضة الكواندو + الحزام الأسود درجة 2	بن عسلون بشير
حكم وطني برياضة الكواندو	ناصر خروبي
حكم وطني برياضة الكواندو + مدرب	قارف بلقاسم

المتغيرات			الاسم و اللقب	عينة الدراسة
الطول	الوزن	السن		
1.77	57	21	خاضر سالم	01
1.78	60	23	راقع يوسف	02
1.76	59	24	شريف بن داود	03
1.70	61	27	حبية داود	04
1.75	58	21	هبول احمد	05
1.77	60	23	خاضر حمزة	06
1.71	62	22	بن جدو موسى	07



الملحق (03) : صورة جماعية ، عينة الدراسة + فريق العمل المساعد

## الدورة التدريبية المتوسطة (ما قبل المنافسة) : méso cycle pré - compétitif

وهي دورة تحضيرية مباشرة لمرحلة المنافسات أو لمنافسة خاصة (هامة) و يتم خلالها تكيف أسلوب العمل (التدريب) بشكل يتقارب مع ظروف المنافسة قصد التحضير الجيد لها .

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- زمن الوحدة التدريبية : 1 سا - نوع الراحة : ايجابية ما بين 30 ثا إلى 3 د

دورة تدريبية متوسطة (ما قبل المنافسة) méso cycle pré - compétitif			
الهدف	طريقة التدريب	حمل التدريب	
إعداد عام لعضلات الأطراف العلوية و السفلية + تنمية رد الفعل	فترتي منخفض الشدة	الشدة : 50 إلى 60 % الحجم : 10 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3 د	الأسبوع الأول
تقوية عضلية للأطراف السفلية و العلوية + عضلات البطن و الجذع	فترتي مرتفع الشدة الدائري	الشدة : 75 إلى 80 % الحجم : 8 - 10 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3 د	الأسبوع الثاني
تحسين القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية و العلوية + تحسين رد الفعل المركب	الدائري	الشدة : 80 % الحجم : 12 - 16 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3 د	الأسبوع الثالث
تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية + تحسين قوة عضلات البطن و الجذع	الدائري التكراري	الشدة : 80 إلى 90 % الحجم : 16 - 20 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3 د	الأسبوع الرابع
تطوير القوة المميزة بالسرعة و الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية + تطوير سرعة رد الفعل البسيط و المركب	التكراري	الشدة : 90 % الحجم : 16 - 30 الراحة : ايجابية 30 ثا - 3 د	الأسبوع الخامس
تجسيد الأبعاد السابقة للقوة و السرعة (خلق جو المنافسة)	المنافسة	الشدة : 95 % الحجم : 7 الراحة : ايجابية 3 د	الأسبوع السادس

الملحق (4) : الدورة التدريبية المتوسطة (ما قبل المنافسة)

- الأسبوع : الأول

- الحصة : 01

- زمن الوحدة : 1 سا

- طريقة التدريب : فترتي منخفض الشدة - نوع الراحة : ايجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف : إعداد عام لعضلات الأطراف العلوية و السفلية

الرقم	المجاميع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي		
			الشدة	التكرار	المجموعة
1	عضلة الصدر و ثلاثية الرؤوس	حركة المضخة الاستناد الامامي باليدين	%60	10	3
2	عضلات الكتفين و الذراعين	الاستناد الأمامي باليدين ثني و مد الذراعين بالتناوب	%60	10	3
3	عضلات البطن	من وضعية الرقود ثني ومد الجذع بزاوية قائمة أماما لاتخاذ وضع الجلوس مع الاحتفاظ بثني الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائي	%60	10	3
4	عضلات الرجلين	القفز المتبادل بالقدمين أماما و خلفا مع أداء شبه بطيء	%60	8	3
5	عضلات الرجلين	سكوات squat من وضع نصف قرفصاء ثني و مد الركبتين °90	%60	10	3

- الأسبوع : الأول

- الحصة : 02

- زمن الوحدة : 1 سا

- طريقة التدريب : فترتي منخفض الشدة - نوع الراحة : ايجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف : تنمية سرعة رد الفعل

الرقم	المجاميع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي		
			الشدة	التكرار	المجموعة
1	الأطراف العلوية و السفلية	تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين في العدد مجموعة تقابل مجموعة و يتم وضع قمع ما بينهما أما المسافة التي بين المجموعة و القمع تكون 2م هذا من جهة و يتم إعطاء رقم لكل فرد حيث يكون الرقم الأول يقابل الرقم الأخير في المجموعة الأخرى وهكذا و عند الإشارة للرقم يحاول اللاعب لمس القمع في أسرع وقت ممكن	60%	6	3
2	الأطراف العلوية و السفلية	مجموعة تقف أمام مجموعة بالتساوي تفصلهما مسافة 1م عند سماع الإشارة تنطلق المجموعة التي في المقدمة للهروب أما الخلفية فيحاول كل لاعب لمس لاعب الذي أمامه قبل تعديه لخط النهاية المسافة التي تفصل المجموعة في المقدمة و الخط تكون 5م	60%	5	3
3	الأطراف العلوية و السفلية	مجموعة تقابل مجموعة من وضع الجلوس و عند الإشارة يحاول كل لاعب النهوض لمصافحة اللاعب الذي يقابله هنا الإشارة تختلف (يمين أو يسار) يعني المصافحة باليد اليمنى أو اليسرى يعاد نفس التمرين و لكن باستعمال الرجلين	60%	6	3

- الأسبوع : الأول

- الحصة : 03

- زمن الوحدة : 1 سا

- طريقة التدريب : فترتي مرتفع الشدة - نوع الراحة : ايجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف : تقوية عضلية للأطراف السفلية

الرقم	المجاميع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي		
			الشدة	التكرار	المجموعة
1	عضلات الرجلين الأمامية و الخلفية	الوثب السريع بالرجلين معا (الوقوف نصف قرفصاء) الوثب لأعلى مسافة ممكنة مع ثني الركبتين لأعلى و القدمين أسفل المقعدة ثم الوثب مباشرة لأعلى بمجرد الهبوط على الأرض	75% 8	3	90ثا
2	عضلة رباعية الرؤوس	الوثب المفتوح (الوقوف وضع الطعن أماما) الوثب لأعلى لأقصى مسافة ممكنة ثني الركبة الأمامية عند الهبوط لامتنصاص صدمة الهبوط	75% 8	3	90ثا
3	عضلة ثنائية الرؤوس (التوامية)	الوقوف أمام الحائط بوضع اليدين للاستناد ثم القيام برفع الجسم ككل إلى الأعلى عن طريق الارتكاز على أطراف القدم (الأصابع)	75% 10	3	د1
4	عضلات الرجلين الأمامية	القفز أو الوثب إلى الأمام من وضع القرفصاء مع وضع اليدين خلف الرأس	75% 8	3	د2
5	عضلات الرجلين الخلفية	ثني الركبتين في وضع الجلوس على الساقين، تثبيت الساقين بواسطة زميل ثم القيام بالاستناد إلى الأمام نحو الأرض مع ضم الذراعين عند الصدر	75% 8	3	90ثا

- الأسبوع : الثاني

- الحصّة : 04

- زمن الوحدة : 1 سا

- طريقة التدريب : فترتي مرتفع الشدة - نوع الراحة : إيجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف : تقوية عضلية للأطراف العلوية

الرقم	المجموع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي		
			الشدة	التكرار	المجموعة
1	عضلات الذراعين	الوقوف على اليدين أما بالنسبة للرجلين فتكون مستندة على الحائط أو الزميل للحفاظ على التوازن لمدة 6 ثا	8	3	90°
2	عضلات الكتفين	رمي الكرة الطبية من مستوى خلف الرأس إلى الأمام مع الثبات حتى تصل إلى الزميل المقابل ثم العكس	8	3	90°
3	عضلة الصدر	حركة المضخة مع فتحين الذراعين على مستوى الكتفين مع أداء بطيء	10	3	90°
4	عضلة مقدمة الذراع	التعلق على العمود الثابت ثم رفع الجسم بزواوية 120° ثم الثبات على هذه الوضعية لمدة 6 ثا	8	3	90°

- الأسبوع : الثاني

- الحصة : 05

- زمن الوحدة : 1 سا

- طريقة التدريب : فترتي مرتفع الشدة - نوع الراحة : الإيجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف : تقوية عضلية لعضلات البطن و الجذع

الرقم	المجاميع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي		
			الشدة	التكرار	المجموعة
1	عضلة البطن	من وضعية الرقود، الذراعان خلف الرأس، ثني ومد الجذع بزاوية قائمة أماما لاتخاذ وضع الجلوس مع الاحتفاظ بثني الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائي	10	3	90ثا
2	عضلة البطن الكبرى المنحرفة (الجانب)	من وضعية الرقود، ثني ومد الجذع على الجانبين الاحتفاظ بثني الركبتين ثم العودة للوضع مع محاولة لمس عقب القدم باليد يسار ثم يمين	10	3	1د
3	العضلة البطنية المستقيمة (سفلية)	من وضعية الرقود على الظهر و رفع الرجلين عن الأرض لمسافة 10سم مع رفع مستوى الظهر قليلا لرؤية القدمين ثم تحريك الرجلين للأعلى و الأسفل بالتناوب	10	3	90ثا
4	عضلة البطن	من وضع الرقود على الظهر، حيث الرجلين تكون مرتفعين للأعلى منفرجتين ثم القيام بثني الجذع و محاولة لمس القدمين بكلتا اليدين في أن واحد	8	3	90ثا



- الأسبوع :الثاني

- الحصة : 06

- زمن الوحدة : 1 سا

- طريقة التدريب : الدائري

- نوع الراحة : ايجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف :تحسين القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية

الرقم	المجاميع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي		
			الشدة	التكرار	المجموعة
1	عضلات الرجلين	الليب (وثبة الفجوة) خطوة طائرة واسعة يؤدي اللاعب بعد الارتقاء القوي بقدم واحدة والمهبوط على القدم الأخرى حيث يكون الوصول إلى أقصى ارتفاع راسي مع أقصى مسافة أفقية	10	3	45
2	عضلة الفخذ الأمامية	(الحجل) القيام بوثبات صغيرة تؤدي بالقدمين معا والقفز يكون ضمن حلقات محددة يتم الانتقال عبرها	16	3	45
3	عضلات الفخذ الأمامية و الخلفية	الوقوف جانبا عند بداية أول حاجز يقوم اللاعب بالانتقال جانبا لتخطي الحواجز وذلك بتناوب الخطوات الجانبية و بإيقاع سريع	20	3	د1
4	عضلات الساقين	يقوم اللاعب بأداء وثبات صغيرة وذلك بضم القدمين حيث الوثب يكون بالأمشاط دون وضع العقب أو ملامسته للأرض	25	3	45

- الأسبوع: الثالث

- الحصة : 07

- زمن الوحدة : 1 سا

- طريقة التدريب : الدائري

- نوع الراحة : ايجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف : تحسين القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية

الحمل التدريبي				نوع التمرين	المجاميع العضلية	الرقم
الراحة	المجموعة	التكرار	الشدة			
45	3	16	%80	(العربة) يستند اللاعب إلى الأمام معتمدا على ذراعيه و يمسكه الزميل من رجليه بعد ذلك يقوم بالمشي على راحتي يديه	عضلات الذراعين	1
45	3	20	%80	رمي الكرة الطبية بواسطة الذراعين من مستوى الصدر إلى الأمام باتجاه الزميل المقابل ثم العكس وذلك باستخدام إيقاع سريع	عضلات الذراعين	2
45	3	12	%80	يقوم اللاعب بالتعلق على العمود الثابت حيث يكون الصدر تقريبا ملتصق لمستوى العمود و يقوم ببسط عضلات الذراعين و قبضهما معا حيث يكون مسار الحركي أفقي و بإيقاع سريع	عضلات ثنائية الرؤوس	3
45	3	16	%80	بواسطة الجهاز المتوازي يقوم اللاعب بمد و ثني الذراعين بأداء سريع مع عدم ملامسة الرجلين للأرض	عضلة ثلاثية الرؤوس	4

- الأسبوع: الثالث

- الحصة : 08

- زمن الوحدة : 1 سا

- طريقة التدريب : الدائري

- نوع الراحة : إيجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف : تحسين رد الفعل المركب

الرقم	المجاميع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي		
			الثدة	التكرار	المجموعة
1	الأطراف العلوية	يقف لاعبين متقابلين بينهما 4 أقماع مرقمة من 1 إلى 4 تفصلهما مسافة 1م أما المسافة بين اللاعب و الأقماع 2م ، أما الإشارة تكون عن طريق إعطاء رقم ثم يحاول كل لاعب بأقصى سرعة ممكنة لمس القمع الذي يحمل الرقم	16	3	45
2	الأطراف السفلية	نفس التمرين السابق و لكن اللمس يكون هنا بالرجلين	16	3	45
3	الأطراف العلوية	يقف لاعب في الوسط حوله 6 أقماع يشكلون دائرة كل قمع يحمل رقم ، بعد أن يحفظ اللاعب تشكيلة الأرقام يتم إعطاء الإشارة و ذلك بلفظ رقم ما فيحاول لمس القمع الذي يحمل الرقم بأقصى سرعة ممكنة	20	3	45
4	الأطراف السفلية	نفس التمرين السابق و لكن باستعمال الأطراف السفلية (الرجلين)	20	3	45

- الأسبوع: الثالث

- الحصة : 09

- زمن الوحدة : 1 سا

- طريقة التدريب : الدائري

- نوع الراحة : إيجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف : تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية

الرقم	المجاميع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي		
			الشدة	التكرار	المجموعة
1	عضلات الرجلين و مرونة مفصل الفخذ	(الوثب المفتوح) يقوم اللاعب بالوثب للأعلى لأقصى ارتفاع و الهبوط حيث تكون الرجل اليمنى في المقدمة بينما اليسرى في الخلف وهكذا بالتناوب دون الانتقال	%80	16	3
2	عضلة الفخذ الأمامية و عضلة الساق	(الارتداد بقدم واحدة) من وضع الوقوف تقدم رجل على الأخرى ، دفع الأرض بالقدم الخلفية للارتفاع للأعلى و اخذ مسافة للأمام قبل الهبوط بالتناوب	%80	16	3
3	عضلات الرجلين	(الارتقاء العمودي) يقوم اللاعب بالارتقاء للأعلى محاولا لمس قفاز المعلق على سطح القاعة	%80	20	3
4	عضلات الساقين و الفخذين الأمامية و الخلفية معا	يقف زميلين متقابلين ممسكين بطرفي حبل حيث يقوم اللاعب بالوثب للأعلى بالقدمين معا لتجاوز حاجز الحبل من الثبات ثم الرجوع	%80	16	3

- الأسبوع: الرابع

- الحصة : 10

- زمن الوحدة : 1 سا

- طريقة التدريب : الدائري

- نوع الراحة : إيجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف : تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية

الرقم	المجموع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي		
			الشدة	التكرار	المجموعة
1	عضلات الصدر و الذراعين	أداء حركة المضخة و ذلك بدفع الذراعين للطرف العلوي للجسم مع التصفيق ثم الرجوع	12	3	45
2	عضلات الكتفين و الذراعين و الصدر	يقوم اللاعب بدفع الكرة الطيبة من مستوى أمام الصدر بكلتا ذراعيه للأعلى لأقصى مسافة ممكنة	16	3	45
3	عضلات الكتفين و عضلات ثنائية الرؤوس	بعد التعلق بالعمود الثابت يقوم اللاعب برفع جسمه نحو الأعلى حيث يكون الأداء بأقصى قوة وسرعة ممكنة ثم الرجوع يبسط لمرة واحدة ثم انتظار الصافرة للبدء	12	3	45
4	عضلات الكتفين و الذراعين	يقوم اللاعب بدفع الكرة الطيبة باليد الواحدة لأقصى مسافة ممكنة ثم بالتناوب لليد الأخرى حيث يكون الدفع مشابه لدفع الجلة	16	3	45

- الأسبوع: الرابع

- الحصة : 11

- زمن الوحدة : 1 سا

- طريقة التدريب : الدائري

- نوع الراحة : ايجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف : تحسين قوة عضلات البطن و الجذع

الرقم	المجاميع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي		
			الشدة	التكرار	الجموعة
1	عضلة البطن	يقوم اللاعب بالتعلق على العمود الثابت ( وضعية البداية ) ثم العمل علي ثني الركبتين نحو مستوى الصدر و بسطهما	16	3	45
2	عضلة الجذع	يقوم اللاعب بالاستلقاء على مستوى صدره حيث يثبت زميله من الخلف عند قدميه بعد ذلك يقوم بأداء ثني جذعه إلى الخلف (بسطة و قبض) و اليدين خلف الرأس	20	3	45
3	عضلة البطن	يقوم اللاعب بالتعلق على العمود الثابت حيث يعمل على رفع رجليه للأعلى على استقامة دون ثني الركبتين	12	3	45
4	عضلة الجذع	من وضع الاستلقاء إلى الأمام على الطاولة يقوم الزميل بثبيت اللاعب من ناحية الرجلين حيث يكون اللاعب نصف طرفه السفلي على الطاولة و العلوي بعد حافة الطاولة ،يقوم اللاعب بثني جذعه نحو الخلف (قبض و بسطة) واليدين على الرأس	16	3	45

-الأسبوع :الرابع

- الحصنة : 12

- زمن الوحدة : 1سا

- طريقة التدريب : التكراري

- نوع الراحة : ايجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الرقم	المجاميع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي		
			الشدة	التكرار	المجموعة
1	عضلات الفخذين و الساقين	يقف المدرب بجانب اللاعب يحمل في يده وسادة لامتناصص صدمات الركلات ، عند الإشارة يقوم اللاعب بركل الوسادة بضربات جانبية(وانكوك) تتميز بإيقاع قوي و سريع متتالي ثم نفس الأداء بالرجل الأخرى	30	4	30ثا
2	عضلات الفخذين و الساقين	يقوم المدرب بتثبيت كيس الرمل المعلق يقابله اللاعب حيث يقوم اللاعب بركل الكيس بركلات أمامية بالأمشاط(تشوكوك) بإيقاع سريع و قوي ثم بالرجل الأخرى	25	4	30ثا
3	عضلات الفخذين و الساقين	نفس التمرين السابق(أكياس الرمل) لكن الركلة تكون أمامية بظاهر القدم يعني (الحافة الجانبية للقدم) (بالونكوك) بإيقاع سريع و قوي ثم بالرجل الأخرى	20	4	30ثا

- الأسبوع :الخامس

- الحصة : 13

- زمن الوحدة : 1سا

- طريقة التدريب : التكراري

- نوع الراحة : ايجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف :تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية

الرقم	المجاميع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي		
			الشدّة	التكرار	المجموعة
1	الذراعين و الكتفين	بعد تثبيت كيس الرمل ، يقوم اللاعب بلكم الكيس لكلمات أمامية بأداء سريع جدا و قوي حيث اللكمات تكون بالتناوب يمين ثم يسار	30	6	30ثا
2	الذراعين و الكتفين	العمل يكون بالوسادتين حيث يقوم اللاعب بأداء لكلمات جانبية بإيقاع سريع و قوي بالتناوب	30	6	30ثا
3	الذراعين و الكتفين	التمرين الثالث هو مزج بين التمرين الأول والثاني حيث يسدد لكمتين أماميتين ثم تليهما لكمتين جانبيتين بالتناوب	30	4	30ثا



- الأسبوع: الخامس

- الحصة : 14

- زمن الوحدة : 1سا

- طريقة التدريب : التكراري

- نوع الراحة : ايجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف : تطوير سرعة الرد الفعل البسيط

الرقم	المجموع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي		
			الشدّة	التكرار	المجموعة
1	الذراعين و الكتفين	يمسك المدرب بوسادتين أحدهما في اليمين والأخرى في اليسار و يعطي رقم لكل واحدة منهما مثال رقم 1 لليمين و 2 لليسار عند الإشارة يقوم اللاعب بلكم الوسادة لكمة أمامية في اقل زمن ممكن المشار إليها بالرقم من قبل المدرب	30	6	30ثا
2	الذراعين و الكتفين	يضع المدرب الوسادتين وراءه، هنا المدرب لا يعطي الإشارة السمعية للاعب بل ستكون الإشارة بصرية فعند إخراجة لإحدى يديه يقوم اللاعب بلكم الوسادة لكمة جانبية بسرعة و في اقل زمن ممكن	30	6	30ثا
3	الرجلين	نفس التمرين الأول الاختلاف يكون العمل بواسطة الأطراف السفلية (الرجلين) حيث نستعمل مهارة (تشوكوك)	20	6	30ثا
4	الرجلين	نفس التمرين الثاني لكن العمل سيكون بالأطراف السفلية (الرجلين) بسرعة قصوى و في اقل زمن ممكن نستعمل (وانكوك)	20	6	30ثا

- الأسبوع :الخامس

- الحصة : 15

- زمن الوحدة : 1سا

- طريقة التدريب : التكراري

- نوع الراحة : ايجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف :تطوير القوة الانفجارية للرجلين

الرقم	المجاميع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي		
			الشدة	التكرار	المجموعة
1	الرجلين	بعد تثبيت كيس الرمل و عند الإشارة يقوم اللاعب بركل الكيس ركلة أمامية مباشرة (تشوكوك) بأقصى قوة و في اقل زمن ممكن و لمرة واحدة ثم يرجع لوضع الاستعداد للقيام بالأداء مرة أخرى بالرجل الأخرى	90%	30	6
2	الرجلين	بعد تثبيت كيس الرمل و عند الإشارة يقوم اللاعب بركل الكيس ركلة جانبية مباشرة (وانكوك) بأقصى قوة و في اقل زمن ممكن و لمرة واحدة ثم يرجع لوضع الاستعداد للقيام بالأداء مرة أخرى بالرجل الأخرى	90%	30	6
3	الرجلين	نفس التمرين الأول لكن الركلة تكون مضاعفة (دوبل تشوكوك) عند الإشارة يتم الارتقاء بالرجل الأمامية إلى الأمام لكن الركل سيكون بالرجل الخلفية بأقصى قوة في اقل زمن	90%	20	4
4	الرجلين	نفس التمرين الثاني لكن الركلة تكون مضاعفة (دوبل وانكوك) و عند الإشارة يتم الارتقاء بالرجل الأمامية إلى الأمام لكن الركل سيكون بالرجل الخلفية بأقصى قوة في اقل زمن	90%	20	4

- الأسبوع: السادس

- الحصة : 16

- زمن الوحدة : 1 سا

- طريقة التدريب : التكراري

- نوع الراحة : ايجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف : تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية

الرقم	المجاميع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي		
			الشدة	التكرار	المجموعة
1	الذراعين و الكتفين	يقوم المدرب بتثبيت كيس الرمل و عند الإشارة للبدء يقوم اللاعب بأداء لكمة أمامية مباشرة باليد الخلفية بأقصى قوة ممكنة في اقل زمن و مرة واحدة ثم الاستعداد للبدء حيث يكون العمل هنا بالتناوب يمين ثم يسار	90%	30	6
2	الذراعين و الكتفين	هنا العمل يكون بالوسادتين يقوم اللاعب عند الإشارة بأداء لكمة جانبية باليد الأمامية بأقصى قوة انفجارية في اقل زمن مرة واحدة و ذلك للاستعداد للأداء لكمة جانبية باليد الأخرى	90%	30	6
3	الذراعين و الكتفين	يقوم المدرب بجذب كيس الرمل إلى الخلف ثم دفعه إلى الأمام حيث اللاعب يكون أمام الكيس للتصدي له عن طريق أداء لكمة أمامية مباشرة مرة واحدة بالتناوب يمين ثم يسار	90%	20	4
4	الذراعين و الكتفين	عند الإشارة يقوم اللاعب بأداء خطوة للأمام بالرجل الخلفية و بأداء لكمة أمامية مباشرة باليد الخلفية في نفس الوقت ، للكم الكيس بأقصى قوة متفجرة في اقل زمن ممكن و مرة واحدة و هكذا بالتناوب يمين ثم يسار	90%	20	4

- الأسبوع: السادس

- الحصة : 17

- زمن الوحدة : 1 سا

- طريقة التدريب : التكراري

- نوع الراحة : إيجابية 30 ثا إلى 3 د

- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف : تطوير سرعة رد الفعل البسيط و المركب

الرقم	المجاميع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي		
			الشدة	التكرار	المجموعة
1	الذراعين	في وضع استعداد اللاعب يقوم المدرب برفع قفاز إلى الأعلى بالقرب من اللاعب و عند هبوط القفاز شاقوليا يقوم اللاعب بلكم القفاز قبل سقوطه على الأرض	90%	30	6
2	الذراعين	بمسك المدرب بقفاز في يده اليمنى بينما اليسرى الوسادة و في وضع استعداد اللاعب يقوم المدرب بلكم اللاعب لكمة خفيفة فيعمل اللاعب على تصديها في نفس الوقت يقوم بلكم الوسادة لكمة جانبية (هجوم مضاد)	90%	30	6
3	الذراعين و الرجلين	نفس التمرين الثاني لكن رد الفعل يكون بأداء ركلة جانبية (وانكوك) في اقل زمن ممكن	90%	30	6
4	الذراعين و الرجلين	نستعمل في هذا التمرين مهارتي اللكمة الأمامية المباشرة و الركلة الجانبية (وانكوك) حيث عند الإشارة بالرقم 1 تكون اللكمة في الوسادة 1 بينما الركلة في الوسادة 2 و العكس	90%	30	6

- الأسبوع :السادس

- الحصة : 18

- زمن الوحدة : 1سا

- طريقة التدريب : المنافسة

- نوع الراحة : ايجابية 30 ثا إلى 3 د

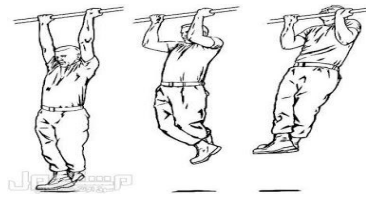
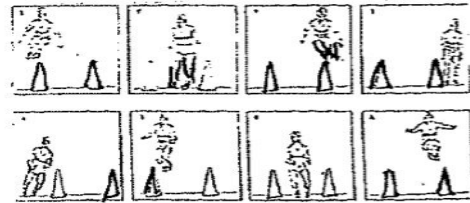
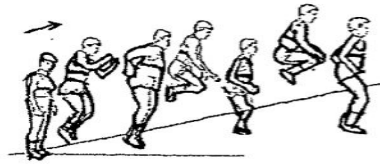
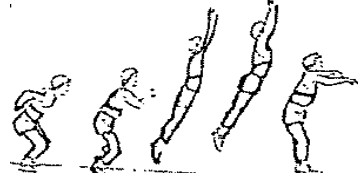
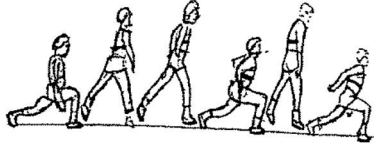
- الإحماء : جري لمدة 8 د مع أداء حركات للأطراف العلوية و السفلية + تمديد للعضلات + تسخين خاص للعضلات المستهدفة

- الهدف : تجسيد الأبعاد السابقة للقوة و السرعة (خلق جو المنافسة)

الرقم	المجاميع العضلية	نوع التمرين	الحمل التدريبي			
			الشدة	التكرار	المجموعة	الراحة
1	الأطراف العلوية و السفلية	منازلة بين اللاعبين بحيث يتم استعمال الأطراف العلوية فقط لأداء المهارات المتاحة للكم مع حكم في الوسط	%95	مدة المنازلة 3 د التكرار 3	3 د	
2	الأطراف العلوية و السفلية	منازلة بين اللاعبين بحيث يتم استعمال الأطراف السفلية فقط لأداء المهارات الأساسية للركل مع حكم في الوسط	%95	مدة المنازلة 3 د التكرار 3	3 د	
3	الأطراف العلوية و السفلية	منازلة بين اللاعبين ويتم خلالها استعمال كامل أطراف الجسم بحيث تكون هذه المنازلة شبه حقيقية قريبة من المنافسة مع 3 حكام، واحد في الوسط و 2 على الجانبين	%95	مدة المنازلة 3 د التكرار لمرة واحدة	3 د	

الرقم	الاسم و اللقب	اختبار من وضع التعلق على العمود الثابت		اختبار الوثب الطويل من الثبات		اختبار دفع الكرة الطبية (3كلغ)		اختبار (سارجنت)		اختبار المسطرة		اختبار قوة عضلات البطن خلال 30 ثا	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
01	خاضر سالم	05	07	1.85	1.98	5.23	5.62	2.52	2.57	04	08	20	25
02	راقع يوسف	04	06	2.06	2.15	5.81	6.10	2.54	2.56	03	05	22	26
03	شريف بن داود	06	07	2.09	2.22	6.13	6.41	2.51	2.54	04	06	25	29
04	حبية داود	07	09	1.88	2.01	6.19	6.55	2.45	2.49	04	07	26	31
05	هبول احمد	04	06	1.86	1.97	5.62	5.96	2.51	2.53	03	06	21	25
06	حمزة خاضر	05	07	2.04	2.13	5.89	6.22	2.53	2.55	04	07	22	27
07	بن جدو موسى	04	06	1.77	1.86	5.74	6.11	2.44	2.48	03	06	19	24

الملحق (06) : النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبالية و البعدية لعينة الدراسة



الملحق (07) : صور لبعض التمارين المستخدمة خلال البرنامج التدريبي المقترح













مسطرة



قطع طباشير + ممحاة



صافرة + ميقاتي



الخصم الخشبي



اقمّاع



كرة طيبية



حلقات



حواجز



## ملخص الدراسة

اشرف د، بن عبدالله عبدالقادر من اعداد الطالبين الباحثين : بن دنيدينة اسحاق بن قيده عبد القادر

يحتاج ممارسو رياضة الكوانكندو إلى تنمية قدراتهم البدنية ككل لكن تختلف نسبة تدخلها بالنسبة للاختصاص حيث نجد في المنافسات أن الرياضي يحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة وقوة انفجارية وسرعة رد فعل بدرجة مهمة في مهارات الدفاع والهجوم خلال المنازلة، ومن هذا المنطلق هدفت الدراسة للتعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي القوة والسرعة لدى ممارسي رياضة الكوانكندو ولتحقيق ذلك استخدم الطالبين الباحثين خلال الدراسة المنهج التجريبي (تصميم مجموعة تجريبية واحدة) حيث اشتملت عينة الدراسة على (7) لاعبين صنف أكابر لنادي الرائد بحاسي مجيح بالجلفة حيث تم اختيارهم بطريقة عمدية مقصودة وقد تم تطبيق البرنامج عليها الذي استغرق مدة شهر ونصف الشهر (دورة تدريبية متوسطة - méso cycle) بواقع (6) أسابيع كل أسبوع اشتمل على (3) وحدات تدريبية وبالتالي كان مجموعها (18) وحدة تدريبية

قبل تطبيق البرنامج المقترح قام الطالبين الباحثين بقياسات قبلية للعينة وبعد تطبيق البرنامج تم إجراء قياسات بعدية بواسطة اختبارات بدنية مقننة للأطراف العلوية والسفلية كذلك البطن للقوة المميزة بالسرعة والانفجارية وسرعة رد الفعل، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة بواسطة برنامج **spss** تم جمع نتائج الاختبارات وعرضها ومناقشتها وتحليلها بأسلوب علمي موضوعي حيث توصلت الدراسة في الأخير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح اثر إيجاباً على أنواع القوة والسرعة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وأوصى الطالبين الباحثين في الأخير بعدة اقتراحات من أهمها وأبرزها استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي القوة والسرعة لدى ممارسي رياضة الكوانكندو لصنف الأكابر وذلك قبيل المنافسة.

Qwan Ki Do 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 Qwan Ki Do practitioners, so to achieve this, the student used the experimental method (design of one experimental group). The sample included seven (7) senior players from El-Ra'ed club in Hassi BahBah (Djelfa), where they were selected intentionally. The program was implemented on them, it took a month and a half (Meso-cycle) at a rate of six (6) weeks, each week included (3) training modules so it was (18) training modules. Before the application of the proposed program, the student conducted measurements of the tribal sample and after the application there was measurement of physical tests of the upper and lower abdominal as well as the abdomen of the strength characteristic of speed and explosive and rapid reaction. After the statistical procedures required by the **SPSS** program, the results of the tests were collected, presented, discussed and analyzed in an objective scientific method. The study concluded that the proposed training program had a positive effect on the types of strength and speed. The researcher gave in the end several recommendations and suggestions of the most important and the most prominent use of the proposed training program to develop the two options of strength and speed for the senior practitioners of Qwan Ki Do sport, before any competition.