جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة : الماستر في : التدريب الرياضي

تخصص : التحضير البدني والذهني

العنـــوان

أثر وحدات تدريبية مقترحة للقوة المميزة بالسرعة لتطوير الركلة الدائرية في الكاراتي دو

دراسة ميدانية: نادي أولمبي شباب الحضنة للكاراتي دو فئة (13-15) سنة.

إعداد الطالب

ميهوبي وليد

تاريخ المناقشة : 2016/05/31

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- مرنيز أمنة أستاذة محاضرة أ مشرفا.
- قارة سعيد أستاذ محاضر ب رئيسا.
- كرميش عبد المالك فريد أستاذ مساعد عضوا.

الموسم الجامعي: 2016/2015

Université * Mohamed Boudiaf * M’sila

Institut : Sciences et techniques des activités physiques et sportives

Département : Entrainement sportif

Mémoire

Présenté pour obtenir du diplôme de Master

Spécialité : Préparation physique et mentale

Option : Entrainement sportif

SUJET :

L’Influence des séances d'entraînement proposées -force-vitesse-

sur le développement de la "mawashi-geri" dans le Karaté-do catégorie (13-15) ans.

Par :

MIHOUBI WALID

Soutenu publiquement le : 31/05/2016 Devant le jury composé de :

-	KARA SAID	(Maitre de conférence B)	Président
-	MERNIZ AMNA	(Maitre de conférence A)	Encadreur
-	KERMICHE ABD EL MALIK	(Maitre assistant B)	Examinateur

Année : 2015/2016

بسم الله الرحمن الرحيم

شـــــكر

الحمد والشكر لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى انجاز هذا العمل .

ثم الشكر و الامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على انجاز هذا العمل وفي تذليل ما واجهناه من صعوبات، ونخص بالذكر الأستاذة المشرفة مرنيز أمنة ومدرب نادي أولمبي شباب الحضنة للكاراتي دو الأستاذ حيدر، اللذان لم يبخلا علينا بتوجيهاتهم ونصائحهم القيمة التي كانت عونا لنا في إتمام هذه المذكرة.

ولا يفوتنا أن نشكر كل موظفي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إهـــــــــــداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما

إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصي فضائلهما

إلى والدي العزيزين أدامهما الله لي

إلى إخوتي و أخواتي

إلى أصدقائي و زملائي و أساتذتي

إلى كل طلبة السنة الثانية ماستر تدريب رياضي دفعة 2016

أهدي هذا العمل.

ميهوبي وليد

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات	
العنوان	الصفحة
شكر و عرفان	-
الإهداء	-
فهرس المحتويات	-
مقدمة	أ - ب
الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة	
أولا: الخلفية النظرية	4
1-وحدة التدريب	14-4
2-القوة المميزة بالسرعة	21-15
3-الكراتي دو	30-22
ثانيا: الدراسات السابقة	32-30
الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة	
1-الكلمات الدالة في الدراسة	36-34
2-إشكالية الدراسة	37
3-أهداف الدراسة	38
4-أهمية الدراسة	38
5-فرضيات الدراسة	38
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة	
1-الدراسة الاستطلاعية	40
2-المنهج المتبع في الدراسة	41
3-مجتمع وعينة الدراسة	42-41
4-أدوات جمع البيانات و المعلومات	44-42
5-إجراءات التطبيق الميدانية	45-44
6-المعالجة الإحصائية	46-45

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها	
1-عرض وتحليل نتائج الدراسة	50-48
2-مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات	52-51
الفصل الخامس : استنتاجات و اقتراحات	
1- استنتاجات عامة	54
2-اقتراحات	54
3-الأفاق المستقبلية للدراسة	54
4-المراجع المعتمدة في الدراسة	57-56
5-الملاحق	
6-ملخص الدراسة	

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	العلاقة بين فترة الراحة إلى نسبة عودة تخزين مصدر الطاقة الفوسفاتية (ATP-CP).	21
2	نتيجة حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون لعينة الدراسة الاستطلاعية بال SPSS.	44
3	نتائج إختبار "ت" لعينيتين مترابطتين (الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة).	48
4	نتائج إختبار "ت" لعينيتين مترابطتين (الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية).	49
5	نتائج إختبار "ت" لعينيتين مستقلتين (الإختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية).	50

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	مراحل تنفيذ الركلة الدائرية	35

مقدمـــــة

مقدمة :

إن التقدم والتطور في العصر الحديث يرجع إلى تقدم المعرفة والتكنولوجيا الحديثة، ويعود هذا الفضل إلى الإنسان صانع الحضارة الذي يستخدم عمله في تحقيق حياة أفضل للبشرية، فالرياضة اعتبرت ومازالت تعتبر أحد الركائز الأساسية لتقدم أي مجتمع، فهي مرآة تعكس مستوى حضارة وتقدم الشعوب، ولذلك لابد من الاعتناء بها والسهر على تقدمها، وهذا التقدم الحاصل في التدريب الرياضي أصبح يشكل قاعدة أساسية لتطوير المهارات التقنية والفنية والنفسية ...الخ، وتساهم أساسا في المحافظة وتحسين اللياقة البدنية لدى الرياضيين ذوي المستوى العالي، حيث تؤمن الدولة مجموعة من الإمكانيات المادية و البشرية (الكفاءات) قصد الوصول برياضيي النخبة إلى المستوى العالي.

كما يعتبر التدريب الوسيلة المثلى للوصول بالرياضي لإثبات القدرة على التحكم في البدن من خلال التعبير المحكم لمختلف الآليات الفيزيولوجية والبيوميكانيكية حيث تترجم هذه الأخيرة في صفات بدنية، تكتيكية وفنية تظهر من المستوي العالي الذي يصله رياضي الكراتي دو.

وقد عرفت الكاراتي دو منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية فسخرت كل الإمكانيات من اجل تطورها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيما تمثلت في ممارستها كمهنة فشيدت من أجلها المنشآت والمركبات وأدخلت عليها طرق علمية حديثة تتماشي مع تطوراتها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية وإقليمية وقارية فانتقلت من الممارسة المحلية إلى الممارسة الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم.

أصبح النشاط البدني والرياضي بصورته التربوية الجديدة وبنظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية، وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح، وتزويده بالخبرة والمهارة الواسعة وتمكنه من أن يتكيف مع المجتمع وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه.

وتعتبر الرياضات القتالية جزء من هذه الأنشطة البدنية، التي لها ميزاتها وخصائصها المؤثرة على الجوانب النفسية لممارسها، حيث تنمي فيه سلوكات إيجابية وصفات حسنة كما أن الكاراتي دو لون من ألوان هذه الفنون القتالية، فهي تترك أثار إيجابية وطيبة على ممارسها، كما أنها تقوم على إشباع بعض الميول العدواني والتخلص من الحالات النفسية التي تقيد أحاسيسهم وشعورهم بحكم التغيرات الجسمية والعقلية وتعمل على تنمية الروابط بين أفراد المجتمع، وتساعد المراهق على تجنب الآفات الاجتماعية وبعض الأمراض النفسية كالتشاؤم واحتقار الذات .

ورياضة الكاراتي دو تحتاج إلى متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، وعند توافر هذه المتطلبات لدى ممارسيها تتاح لهم فرصة أكبر لاستيعاب وإتقان المهارات الحركية وأدائها بكفاءة عالية، وعندها يمكن لممارسيها الارتقاء بمستواهم البدني والمهاري والوصول إلى أعلى المستويات.

والقوة المميزة بالسرعة هي أحد أنواع القوة العضلية التي تتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة والسرعة وتتماشى مع طبيعة الأداء المهاري للاعب الكاراتي دو، حيث أنها تمكن اللاعب من تنفيذ المهارات الخاصة بالركلات واللكمات بقوة وسرعة عالية في المناطق المصرح بها للهجوم على الخصم خلال وحدة زمنية، في حدود إطار القانون الدولي للكاراتيه.

إن للقوة المميزة بالسرعة أهمية خاصة بالنسبة للاعب الكاراتي دو، حيث تتيح له الفرصة لأداء انقباضات سريعة وقصيرة وقوية خلال تنفيذ الأداء المهاري للركلات وأن تكون مؤثرة ولا يأتي هذا إلا عن طريق الأداء المتميز بالقوة والسرعة، والذي يجب تطويره حتى يتم تنفيذ الأداء المهاري.

ومن هنا سنحاول من خلال دراستنا هذه إقتراح وحدات تدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية للفئة العمرية (13-15) سنة، والبحث في أنجع الطرق والمناهج التي تتماشى مع خصوصياتهم التكوينية والنفسية وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعدادا بدنيا ناجحا للوصول بهم إلى أعلى المستويات.

حيث إعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي "ضابطة-تجريبية"، وقسمناها إلى خمسة فصول، إحتوى كل منها على التالي:

فصل الخلفية النظرية والدراسات السابقة: تطرقنا فيه إلى أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة، معتمدين في ذلك على أهل الإختصاص سواء من العرب والمسلمين أو من غيرهم.

وفي هذا الفصل أيضا ذكرنا مختلف الدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا هذا أو أحد متغيراته، وذلك لنستفيد منها بأن نحدد من خلالها معالم دراستنا.

فصل الإطار العام للدراسة: حاولنا فيه الإحاطة بدراستنا بتقديم الكلمات الدالة في الدراسة، وبعدها طرحنا الإشكالية التي دفعتنا إلى القيام بهذه الدراسة، وحددنا أهدافها، وذكرنا أهميتها ثم وضعنا بعد ذلك فرضيات الدراسة.

فصل الإجراءات الميدانية: عرضنا فيه مراحل دراستنا الميدانية، وذلك موازاة مع تحديد منهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية.

فصل عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها: عرضنا فيه النتائج في جداول إحصائية، وقمنا كذلك بمناقشتها على ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

فصل الإستنتاجات والإقتراحات: عرضنا فيه أهم ما توصلنا إليه في دراستنا، وكذا بعض الإقتراحات التي قد تفيدنا أو تفيد غيرنا في هذا المجال، كما أننا فتحنا نافذة على الأفاق المستقبلية للدراسة.

الفصل الأول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

أولا: الخلفية النظرية

1- وحدة التدريب:

1-1- مفهوم وحدة التدريب:

وحدة التدريب هي الخلية الأولى أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط، فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يتحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال عدد من التمرينات وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة، فمن المؤكد أن أي تدريب يرفع من مستوى الأداء، ولكن الفرق بين التدريب السليم (في اتجاه الهدف الموضوع) والتدريب الإرتجالي هو مدى تحقيق الأهداف بالدرجة المطلوبة، وعدم تحقيق كل وحدة تدريب لهدفها يعني فشل خطة التدريب، أي فشل المدرب والفريق في تحقيق الأهداف الموضوعة للخطة.

ويمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تتبع أصلا من الهدف الرئيسي لها، وبالتالي تختلف محتوياتها ومدتها وشدة الحمل داخلها، فهناك وحدة تدريب تغلب عليها الجانب البدني، والأخرى الجانب المهاري، وثالثة الجانب الخططي ... الخ. وقد تكون هناك وحدة أو وحدتان أو ثلاثة وحدات تدريبية في اليوم، وفي مثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريبية.

وتعتبر الوحدة التدريبية حسب مكانتها من الوحدات التدريبية أو أيام الأسبوع ومدتها جزء هام من الوحدة التدريبية الأسبوعية المرتبطة بالوحدة الشهرية ثم السنوية، حيث تمثل هذه الوحدة حجر الزاوية التي ترتكز عليها باقي الوحدات الأخرى، لذلك يجب أن يوليها المدرب بقدر خاص نظرا لما تحققه من الارتفاع بالعديد من العناصر التدريبية سواءا البدنية أو المهارية أو الخططية أو النفسية ... الخ، وذلك حسب الفترة أو المرحلة من الموسم الرياضي التي تمر بها الخطة السنوية، وهناك بعض الاعتبارات الهامة والضرورية التي يجب أن يراعيها المدرب عند تنفيذه لهذه الوحدة حتى يطمئن ويضمن نتائجها، منها:

- ✓ أن يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة.
- ✓ أن تسهم كافة محتويات الوحدة في تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهيئة.
- ✓ أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل نتائج ممكنة لتحقيق أهدافها.
- ✓ تحديد أزمنة كل جزء وكل تمرين في الوحدة وفترة دوامه وفترة الراحة بكل دقة.
- ✓ أن تكون الأحمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة وموضوعة على أسس علمية
- ✓ أن تنظم وتنسق الأحمال التدريبية وشدتها مراعية مواعيد المباريات.
- ✓ تحديد أسلوب إخراج وتنفيذ الوحدة من حيث تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين من تمرينات الوحدة.

✓ تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص ص308-309)

1-1-1- أجزاء وحدة التدريب:

يمكن تقسيم وحدة التدريب الى الأجزاء التالية:

- الجزء المعرفي.
- الإحماء (المقدمة أو الجزء الإعدادي).
- الجزء الرئيسي.
- التهدئة (الجزء الختامي).

أ- الجزء المعرفي:

هذا الجزء يبدأ به المدرب وحدة التدريب قبل البدء في الجانب العملي أو التطبيق لمحتويات الوحدة، حيث يقوم بتوضيح أهداف الوحدة وواجباتها، والتمرينات التي ستقود تسلسلها ودور كل لاعب أو مجموعة من اللاعبين كمراكز أو خطوط فيها، وقد يكون ذلك في الملعب أو داخل حجرة الاجتماعات فالبرنامج الجيد الناجح لابد وأن يتكون من ثلاثة جوانب هي الجانب التطبيقي، الجانب المعرفي، والجانب الوجداني وإهمال أي جانب من هذه الجوانب يترتب عليه قصور في خطة التدريب السنوية، وعلى ذلك بالإضافة لما سبق يمكن للمدرب في هذا الجزء استثارة حماس اللاعبين للتدريب أو المباراة أو الاهتمام بالجوانب النفسية والإرادية، وأيضا التحدث عن السلبيات أو الإيجابيات التي ظهرت على اللاعب في التدريب أو المباراة السابقة، وأيضا يمكن للمدرب أن يعلم لاعبيه كيفية قراءة المباراة وتحليلها أثناء سير المباراة وكيفية التغيير في خطة المباراة وفقا لتحركات الفريق المنافس.

ب- الإحماء (المقدمة أو الجزء الإعدادي):

يحتاج اللاعب قبل بداية الوحدة التدريبية أو المباراة الى القيام بنشاط حركي بهدف المساعدة على تكيف أجهزة الجسم لأداء الحمل الذي تتطلبه المنافسة فالإحماء يهدف الى تهيئة العضلات بواسطة التمرينات المختلفة فتزداد درجة حرارة الجسم وبالتالي ترتفع درجة حرارة العضلات وتزداد كفاءة الخصائص الكيميائية للعضلات وتتسع الشعيرات الدموية وتزداد نسبة الدم الوارد إليها بزيادة سرعة ضربات القلب وكمية الدم المدفوع.

فالإحماء عبارة عن عملية تهيئة وإعداد لعضلات الجسم وأجهزته الحيوية بهدف المساعدة على تكيف أجهزة الجسم لأداء الحمل الذي يتطلبه التدريب أو المنافسة والوقاية من الإصابات وإجهاد العضلات ويمكن تلخيص فوائد الإحماء في النقاط التالية:

✓ تهيئة العضلات للعمل برفع درجة حرارة الجسم فتزيد من سرعة وقوة الانقباض العضلي.

✓ تهيئة العضلات الخاصة بنوع النشاط الممارس بإكساب العضلات الاسترخاء والمطاطية اللازمة والتوافق لطبيعة الأداء التخصصي.

✓ تزيد من كفاءة الأداء لنوع النشاط الممارس بالزيادة التدريجية لسرعة ضربات القلب وكمية الدم المدفوع وزيادة سرعة وعمق التنفس بتحسين التهوية الرئوية.

✓ العمل على تجنب إصابة العضلات، والأوتار والأربطة.

✓ زيادة سرعة وصول اللاعب إلى حالة التنفس الذاتي.

✓ المساهمة في وصول اللاعب لأقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل.

✓ زيادة الاستعداد والاستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة.

-أنواع الإحماء:

لا توجد نماذج ثابتة لعملية الإحماء تصلح لكل أنواع النشاط الرياضي، إذ يرتبط الهيكل العام للإحماء والفترة الزمنية للإحماء قبل المنافسة فالطابع المميز لنزع النشاط الرياضي الممارس والخصائص والسمات المميزة للاعب وحالته التدريبية، بالإضافة إلى الحالة المناخية وتوقيت التدريب أو المنافسة، وينقسم الإحماء إلى نوعين هما:

❖ **الإحماء العام:**

يهدف الإحماء العام إلى تهيئة الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي، وزيادة التمثيل الغذائي وحرارة الجسم، وكذلك زيادة نشاط الجهاز التنفسي والدوري لرفع درجة الاستعداد للعمل بجميع أعضاء وأجهزة اللاعب وإيقاظ روح المرح والسرور والاستعداد للكفاح وبذل الجهد، وغالبا ما تستخدم تمرينات المشي والجري والوثب وتمرينات التحمل الدوري التنفسي بغرض إشراك أكبر قدر من المجموعات العضلية الهيكلية.

❖ **الإحماء الخاص:**

يهدف الإحماء الخاص إلى إعداد اللاعب لرفع كفاءة الوظائف الحيوية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي نفسه مع مراعاة أن يأخذ الأداء الطابع المميز للمنافسة بقدر الإمكان، ويجب أن تكون الحركات في الجزء الخاص من الإحماء فيما يتعلق بالأداء الحركي (بدني، مهاري، خططي) والتوافق والتوقيت الإيقاعي و ارتفاع الشد العضلي، يجب أن يكون في شكل المواقف التي يتطلبها نوع النشاط التنافسي الممارس.

وهناك تقسيم آخر لنوع الإحماء وهو:

✓ **الإحماء الإيجابي:**

وهو الإحماء الذي يقوم فيه اللاعب ببذل مجهود حركي أثناء القيام به.

✓ **الإحماء السلبي:**

وهو الإحماء الذي يقوم فيه اللاعب ببذل مجهود حركي أثناء القيام به مثل الدش الساخن، استخدام الحرارة، التدليك.

– **شدة وزمن الإحماء:**

تختلف الفترة الزمنية اللازمة لأداء الإحماء وشدته من لاعب لآخر، حيث أن القدر غير الكافي لا يؤدي الهدف منه كما أن الزيادة في زمن أداء الإحماء وشدته قد يؤدي إلى سرعة ظهور التعب قبل التدريب أو المنافسة واستنفاذ الجهد.

وهناك عوامل كثيرة تتحكم في تحديد زمن وشدة الإحماء منها: نوع النشاط الرياضي نفسه، كذلك درجة إعداد اللاعب وحالته التدريبية، غير أنه بصفة عامة يتراوح زمن الإحماء ما بين 30 إلى 40 دقيقة وسوف نلقي الضوء على هذه العوامل التي تفيد في تحديد زمن وشدة الإحماء.

✓ **درجة حرارة الجو:**

تلعب درجة حرارة الجو دورا هاما في تحديد زمن الإحماء فارتفاع حرارة الجو ونسبة الرطوبة يجب أن يكون لها اعتبار في التقليل النسبي لزمن وشدة الإحماء حتى لا يصاب اللاعب بالإجهاد واستنفاذ الجهد قبل المنافسة، ففي الجو البارد تكون العضلات والأوعية الدموية منقبضة مما يستلزم معه أن تكون كمية الإحماء كافية حتى تتفتح الشعيرات الدموية فترتفع درجة حرارة الجسم والعضلات وتنشط الدورة الدموية وبذلك تتهيأ العضلات للمجهود التالي.

✓ **حالة اللاعب التدريبية:**

يجب أن تتناسب كمية الإحماء مع حالة اللاعب التدريبية (الفورمة الرياضية)، فإذا كان مستوى الحالة التدريبية للاعب عاليا، تزيد زمن وشدة الإحماء بالمقارنة باللاعب الأقل في المستوى الحالة التدريبية.

✓ **نوع النشاط الممارس:**

تختلف زمن وشدة الإحماء باختلاف طبيعة أداء النشاط الممارس من حيث طريقة وزمن التدريب أو المنافسة وطبيعة أداؤها.

✓ **الحالة النفسية للاعب:**

يجب أن تتناسب عملية الإحماء مع الحالة النفسية التي يمر بها اللاعب قبل إشراكه في التدريب أو المنافسة.

✓ **الغرض من الإحماء:**

يحدد الغرض من الإحماء سواء كان غرض تدريبي (وحدة تدريبية) أو غرض تنافسي (الإشتراك في المنافسة) زمن وشدة الإحماء.

علاوة على هذه العوامل الضرورية في تحديد شدة وزمن الإحماء، هناك عوامل أخرى يجب أخذها بعين الاعتبار مثل السن، الجنس، اختلاف استجابة الجسم.

– الفترة الزمنية بين نهاية الإحماء وبدء التدريب أو المنافسة:

يجب أن تتناسب كمية الإحماء مع طول الفترة حتى بدء التدريب أو المنافسة، فكلما طالت الفترة الزمنية زادت كمية الإحماء، وذلك حتى يتمكن اللاعب من الاحتفاظ بمزايا الإحماء والاستفادة منها عند بدء التدريب أو المنافسة.

وقد أجريت العديد من الأبحاث لتحديد الزمن الأمثل للفترة بين نهاية الإحماء وبداية المنافسة، حيث أظهرت نتائجها أنه كلما زادت فترة الراحة بين نهاية الإحماء وبداية التدريب والمنافسة كلما زال تأثير الإحماء، وكانت أفضل النتائج عندما وصلت الراحة ما بين الإحماء وبين التدريب والمنافسة من (1–2) دقيقة، ويهبط مستوى النتائج إذا طالت فترة الراحة عن (15) دقيقة، وخلال هذه التجارب اتضح لنا بأنه يجب أن لا تطول فترة الراحة بعد الإحماء عن (3–4) دقيقة قبل بدء التدريب أو المنافسة، وبما أن درجة حرارة العضلات تهبط بسرعة، لذا يجب المحافظة عليها بارتداء الملابس الخاصة بالتدريب (بدلة التدريب) طول فترة الراحة).

وبصفة عامة يجب أن يكون الإحماء بدرجة كافية تسمح بزيادة درجة حرارة الجسم وتسبب إفراز العرق مع ملاحظة عدم الوصول إلى مرحلة التعب، كما يجب أن يشمل الإحماء أداء التمرينات ذات الصلة بنوع الأداء الحركية في وحدة التدريب، أي في اتجاه العمل الحركي، حيث أن ذلك يساعد على إعداد المجموعات العضلية المشتركة في الأداء، كما يجب تجنب الأداء بأقصى شدة أثناء الإحماء، هذا بالإضافة إلى وجوب أن يشمل الإحماء على تمرينات الإطالة والمرونة حيث يساعد ذلك في تجنب الإصابات، ويستغرق جزء الإحماء (5/1) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية.

ت– الجزء الرئيسي:

يحتوي هذا الجزء على جوانب الإعداد البدني والمهاري والخططي وفقا لخصائص وطبيعة النشاط الممارس والأهداف المراد تحقيقها، وتبعا لتوجيه الحمل ودرجته في الوحدة، فهذا الجزء يستغرق من الوحدة التدريبية (3/2) أو (4/3) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، مع مراعاة الشروط الموضوعة لكل تمرين حسب الشدة وعدد مرات التكرار وفترة الراحة لكل تمرين، وأسلوب ومواصفات كل تمرين، حيث يلاحظ في التدريب الحديث

الارتفاع بشدة الحمل، وأن تطوير التحمل الخاص وتحمل الأداء يكون عن طريق تكرار الجوانب المهارية والخططية التي تؤدى بنفس قوة وسرعة الأداء في المباريات.

وعند تنظيم هذا الجزء يكون من المفضل البدأ بالتمرينات التي تحتاج إلى أفضل استجابة وتركيز الانتباه وجهد، فقدرة اللاعب على الاستجابة وتركيز الانتباه والتوافق تكون في أفضل حالتها عقب الإحماء مباشرة شريطة أن يكون اللاعبون قد أدوا هذا الإحماء بأفضل صورة ممكنة، أما في حالة تعدد أهداف وحدة التدريب فيفضل البدأ بتمرينات التعلم المهاري والخططي عقب الإحماء مباشرة نظرا لأن إتقان المهارات الحركية يتطلب من اللاعب أقصى درجة من تركيز الانتباه، ونفس القول يمكن تطبيقه على تمرينات تطوير الاستجابات الحركية، ثم تأتي بعد ذلك تمرينات السرعة ضمانا لعدم إرهاق اللاعب بتمرينات السرعة التي تعطي اللاعب وهو مجهد حيث يتركز فائدتها في تطوير السمات الإرادية، أما بالنسبة لتمرينات القدرة العضلية والتحمل فيمكن إعطائها بدءا من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.

ث- التهدئة (الجزء الختامي):

يهدف هذا الجزء إلى التهدئة، ويتم الانخفاض التدريجي لحمل التدريبي واستعادة الاستشفاء التدريجي لحجم دفع القلب، وتعويض الدين الأكسوجيني والتخلص من مخلفات مواد التمثيل في الأنسجة حتى تصبح الأجهزة الحيوية للاعب في حالة قريبة بقدر الإمكان عما كانت عليه قبل بدء العمل، مع إعطاء الظروف الملائمة للإسراع في القيام بعمليات استعادة الشفاء، والتقليل من إثارة الجهاز العصبي وذلك باستخدام تمرينات الاسترخاء والتهدئة ومع مراعاة عدم إعطاء تمرينات تتطلب تركيز الانتباه. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص ص310-315).

1-1-2- أنواع الجرعات (الوحدات) التدريبية:

يمكن تقسيم الجرعات (الوحدات) التدريبية إلى أنواع التالية:

- أنواع الجرعات التدريبية طبقا للهدف منها
- أنواع الجرعات التدريبية طبقا لاتجاه تأثير حمل التدريب.
- أنواع الجرعات التدريبية طبقا لتنفيذ.

أ- أنواع الجرعات التدريبية طبقا للهدف منها:

تختلف الجرعات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقا لما يلي:

- الجرعة التعليمية:

وتهدف الجرعة التعليمية إلى تعلم اللاعب / اللاعبين خبرة جديدة، مثل المهارات الأساسية وخطط اللعب المختلفة، أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو منافسة.

– الجرعة التدريبية:

وتهدف الجرعة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد ، و يمكن أن تختلف هذه الجرعات تبعا لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ، ما بين الجرعات الاتجاه الموحد أو المتعدد ، كما تختلف أيضا تبعا لاختلاف حجم الأحمال البدنية ، وتستخدم هذه الجرعات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة و السرعة و التحمل و المرونة ،و كذلك لتطوير المهارات الفنية والخططية، وتزداد الأهمية النسبية للجرعات التدريبية تبعا لارتفاع المستوى الرياضي و تطوره من مرحلة إلى أخرى ، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية ،حيث يكثر استخدام الجرعات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات.

– الجرعة التعليمية (التدريبية):

ويتميز العمل في هذه الجرعات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد، مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها ولتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الجرعات التدريبية خلال مرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

– الجرعة الإستشفائية:

تتميز الجرعة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الجرعة هو استثارة عمليات الاستشفاء لتخل من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في جرعات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم اللاعب.

استخدام جرعة الاستشفاء خلال برامج التدريب:

- يكثر استخدام جرعة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى، وذلك بعد تنفيذ جرعات تدريبية ذات أحمال كبيرة.
- في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة.
- بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي
- عند استخدام نظام التدريب اليومي بجرعتين أو ثلاث جرعات يجب أن تكون إحدى هذه الجرعات من نوع جرعات الاستشفاء للتخلص من التعب والوقاية من الإجهاد.

وتدخل جرعة التدريب للاستشفاء كمكون أساسي من مكونات التخطيط لتوزيع الأحمال التدريبية، نظرا لدورها العام في تحقيق التكيف الفسيولوجي المستهدف.

– الجرعة النموذجية:

تعتبر الجرعة النموذجية من أهم أشكال الإعداد المتكامل للاعب / اللاعبين للمنافسة الأساسية، ولذلك فإنها تأخذ شكلا محددا بشأن الظروف التي تواجه اللاعب / اللاعبين في المنافسة، وهذا النوع من الجرعات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات، و عندما يصل اللاعب /اللاعبين إلى مستوى عالي من النواحي الفنية والخططية والوظيفية، حيث تقوم الجرعات النموذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الأداء.

– الجرعة التقويمية:

وتهدف هذه الجرعة إلى التحكم في فاعلية إعداد اللاعبين، وتقويم فاعلية جوانب الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكانا هاما في مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك في مختلف مراحل الموسم التدريب، وتشمل هذه الجرعات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدى خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

1-1-2-ب- أنواع الجرعات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب:

يوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعا لاختلاف تأثير حمل التدريب، أحدهما الجرعة ذات الاتجاه الموحد، والجرعة ذات الاتجاه المتعدد.

– جرعة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

يقصد بالجرعة ذات الاتجاه الموحد أن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفات البدنية المستهدف تنميتها مثل:

- القوة المميزة بالسرعة.
- القدرات الهوائية.
- القدرات اللاهوائية.
- التحمل الخاص.
- التحمل العام.
- تنمية صفة الاقتصادية في الجهد.
- تحسين وظائف أجهزة الجسم خلال المنافسة.
- تنمية التحمل النفسي في مواجهة التعب.
- تطور المهارات الفنية.

وعند استخدام الجرعة ذات الاتجاه الموحد يراعي الالتزام بالتوجيهات التطبيقية التالية:

– استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث أن هذا النوع من الجرعات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب

– التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغير ما بين العضلات المستخدمة.

– ينصح بعدم استخدام هذه الجرعات في بداية الموسم التدريبي أو مع اللاعب/ اللاعبين بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد.

يتفوق تأثير الجرعات ذات الاتجاه الموحد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة والإمكانات الوظيفية لأجهزة الجسم.

– طرق تشكيل جرعات التدريب ذات الاتجاه الواحد:

هناك ثلاث طرق لتشكيل جرعة التدريب ذات الاتجاه الموحد.

1– التشكيل الثابت:

ويستخدم التشكيل الثابت بتشكيل جرعة التدريب لتنمية صفة بدنية معينة وتكرار تنفيذها بصفة دائمة ضمن برنامج التدريب.

فعلى سبيل المثال إذا وضعت جرعة لتنمية السرعة فإن التمرينات والأجهزة المستخدمة وطريق التدريب تبقى كما هي دون تغيير عند كل تكرار لتنفيذ هذه الجرعة.

2– التشكيل المتغير:

ويقصد بالتشكيل المتغير تثبيت الصفة البدنية المستهدفة مع تغيير طرق التدريب أو الوسائل المستخدمة في كل جرعة.

3– التشكيل المركب:

ويقصد بالتشكيل المركب استخدام أنواع مختلفة من طرق التدريب مع وسائل مختلفة للتدريب في نفس الجرعة التدريبية الواحدة.

ت– جرعات التدريب ذات الاتجاه المتعدد:

يقصد بجرعات التدريب ذات الاتجاه المتعدد أن تشتمل الجرعة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الجرعة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعا لاختلاف أهدافها، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي.

–جرعة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي:

تنقسم هذه الجرعة إلى جزئين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة، ومثال على ذلك أن يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي.

ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي:

- تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي.
- تمرينات تنمية مكونات السرعة ويليها تمرينات التحمل الهوائي.
- تمرينات السرعة ويليها تمرينات التحمل الهوائي.
- تمرينات السرعة يليها تمرينات القوة يليها تمرينات التحمل.
- تمرينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخططية.
- تمرينات تحسين التوافق يليها تمرينات تنمية المرونة يليها تمرينات زيادة التحمل التنفسي يليها تمرينات التحمل.
- تمرينات تنمية السرعة يليها تمرينات تنمية المهارات الخططية يليها تنمية متكاملة.

– ترتيب مجموعات التمرينات في الجرعة ذات الاتجاه المتعدد المتتالي:

يتطلب ترتيب أجزاء جرعة التدريب المتعدد المتتالي مراعاة ضمان استعادة الاستشفاء، وفي نفس الوقت الاستفادة من فاعلية تأثير التمرينات المستخدمة وتحقيق أهدافها، ولتحقيق ذلك يراعى عاملان أساسيان أحدهما إختيار الترتيب المناسب لكل جزء من أجزاء الجرعة، وتناسب هذا الحجم مع الأحجام الأخرى المكونة للجرعة ويتم ذلك كما يلي:

– وضع تمرينات السرعة في الجزء الأول من الجرعة التدريبية لي ذلك تمرينات التحمل بأنواعه المختلفة.

– عند تشكيل جرعة بهدف تنمية أنواع مختلفة من التحمل يفضل أن يتم البدء بتمرينات العمل اللاهوائي الفوسفاتي بنظام اللاكتيك ثم العمل الهوائي.

– مراعاة وضع التمرينات التي تتطلب قدرا من التوافق بين الجهاز العصبي في بداية الجرعة التدريبية.

– وضع تمرينات تركيز الانتباه دائما في بداية الجرعة التدريبية لتجنب حدوث التعب وتأثيرها على تركيز الانتباه عند وضعه في نهاية جرعة التدريب.

– يفضل أن تكون تمرينات التحمل في الأجزاء المتأخرة من جرعة التدريب بصرف النظر عن تأثير التعب، باعتبار أن التحمل أساسا هو مقاومة التعب.

–جرعة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتوازي:

وتهدف طريقة تشكيل هذه الجرعة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متوازي، وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة، تنمية التحمل الخاص.

ويستخدم الترتيب المتوازي عادة في الجرعات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظرا لما تتيحه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب.

وبصفة عامة تستخدم جرعات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموس التدريبي، ومع اللاعبين ذوي الإعداد غير متكامل أو بعد الإنقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسة الطويلة، كما يمكن أيضا استخدامها كنوع من التغير لاستعادة الاستشفاء بين جرعات التدريب ذات الاتجاه الموحد. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص ص315-323).

ث- أنواع جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ:

قسم هارا أنواع جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع منها الجرعات الفردية والجماعية والموحدة والحرة.

- الجرعة الفردية:

في هذه الجرعة يقوم اللاعب/اللاعبين بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتمادا على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة.

كما يمكن أن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت اللاعب، نظرا لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة، غير أن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب.

- الجرعة الجماعية:

تؤدي هذه الجرعة في وجود عدة لاعبين معا ما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا أن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

- الجرعة الموحدة:

وتتم بأن يؤدي جميع اللاعبين (الفريق) التمرينات الموضوعة في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في التوجيه الجماعي. غير أن من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي.

- الجرعة الحرة:

تستخدم هذه الطريقة مع اللاعبين ذوي المستويات العليا الذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام أسلوبين لهذه الطريقة منهما التدريب الدائري وطريقة التدريب الثابت.

أ- طريقة التدريب الدائري:

ويقوم اللاعب بأداء عدة تمرينات في محطات مختلفة تتراوح من 10-12 محطة، وترتب هذه المحطات وتختار التمرينات المناسبة لها بما يتيح الفرصة للرياضيين لتنفيذ هذه التمرينات بشكل متتال، وبما يسمح باستفادة جميع أجزاء الجسم، ويتحقق التركيز الفردي على اللاعب بتحديد مقدار المقاومة على كل جهاز في كل تمرين وعدد التكرارات وإيقاع العمل وعدد الدورات خلال الجرعة التدريبية الواحدة.

ب- طريقة التدريب الثابت:

يقوم اللاعب / اللاعبين بتنفيذ تمرينات لها أهداف معينة مثل تنمية مختلف الصفات الحركية، تطوير إتقان المهارات الفنية والخططية وغيرها، ويمكن استخدام أجهزة مختلفة، كما يمكن التركيز على الحالات الفردية، ومن أمثلة ذلك تمرينات الأثقال المختلفة، التدريبات المهارية المختلفة، التدريبات المهارية وغيرها، بحيث تكون التمرينات المستخدمة غير مرتبطة بنظام المحطات كما في التدريب الدائري.

2- القوة المميزة بالسرعة:

2-1- مفهوم القوة المميزة بالسرعة:

هناك العديد من المصطلحات في اللغات الأجنبية تشير الى مفهوم الصفة البدنية (الحركية) أو المكون البدني (الحركي) الذي ينتج من الربط ما بين القوة العضلية والسرعة، وقد استخدم بعض الباحثين الأوائل الذين ارتادوا مجال القياس في التربية الرياضية المصطلح الإنجليزي Power (وترجمته بالعربية القدرة) على أساس المفهوم الميكانيكي لهذه الكلمة حيث يشير الى معدل الشغل المبذول بالنسبة للزمن أي أنها تساوي القوة في المسافة على الزمن، حيث يمكن التعبير عنها بالمعادلة التالية:

$$\text{القدرة} = \frac{\text{القوة} \times \text{المسافة}}{\text{الزمن}}$$

حيث القوة × المسافة = الشغل المبذول.

وفيما بعد أضاف بعض الباحثون في المجال الرياضي كلمة Muscular الى المصطلح السابق حتى يصبح المصطلح Muscular Power (أي القدرة العضلية) حتى يمكن التمييز بين هذا المصطلح واستخدامه في المجال الرياضي عن المصطلح الميكانيكي وهو القدرة Power.

والباحثون الناطقون باللغة الألمانية استخدموا مصطلح Schnelkaft (وترجمته العربية قوة سريعة) للإشارة الى هذا المكون الحركي. وقد قام محمد علاوي بإدخال هذا المصطلح الى العربية وأطلق عليه "القوة المميزة بالسرعة" ليكون أكثر معنى وأصدق وصفا.

وقد تناولت البحوث الحديثة في مجال القياس في التربية الرياضية وفي مجال التدريب الرياضي تحليل المكون الحركي المركب المركب الذي ما بين القوة والسرعة واقترح بعض الباحثين استخدام مصطلح Explosive Power (أي القدرة المتفجرة أو الانفجارية) أو مصطلح Explosive Strength (أي القوة المتفجرة أو الانفجارية) على أساس أن السرعة المستخدمة في الأداء تكون بمثابة أقصى سرعة ممكنة.

فكأن كلا من مصطلح "القدرة العضلية" و "القوة المميزة بالسرعة"، "والقدرة المتفجرة أو الإنفجارية" تعني جميعا شيئا واحدا وهو المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة القصوى لإخراج نمط حركي توافقي.

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة "القدرة العضلية أو القوة الانفجارية أو المتفجرة" من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح أو القرص أو دفع الجلة والوثب العالي والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد

والهوكي . . كما أنها مكون هام أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في مسابقات المضمار ولدى متسابقي السرعة في السباحة ورياضة الدراجات.

ويؤكد بارو Barrow أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعتبر من متطلبات الأداء الرياضي في المستويات العالية (قطاع البطولة)، وأن هذا العامل من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين، اذ أنهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لإحداث الحركة القوية السريعة من أجل تحقيق الأداء الفائق.

ويبين علماء وظائف الأعضاء (الفسيولوجي) أن قوة العضلة تختلف عن سرعتها، فهم يرون أن العضلات تختلف بالنسبة لسرعة انقباضها، ويبررون ذلك بأن بعض الأفراد تكون قوتهم العضلية كبيرة ومع ذلك تكون قدرتهم العضلية (أي الارتباط بين القوة والسرعة) أو القوة المميزة بالسرعة، نظرا لأن القوة المميزة بالسرعة تتطلب لديه سره سرعة حركية كبيرة ولكنه لا يمتلك مستوى عال من القدرة العضلية استخدام القوة العضلية والسرعة في آن واحد بصورة توافقية تعتمد على حسن الربط بينهما.

ويرى بارو Barrow ومكجي Mcgee أن القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) تعني استطاعة الفرد إخراج أقصى قوة من العضلة (أو العضلات) في أقل زمن ممكن. ويتفق معهما كل من كلارك Clarke وكاربنتر Carpenter في أنها تعني قدرة الفرد على تحقيق أقصى قوة عضلية في أقصر فترة ممكنة.

كما يشير كل من هيتو Hutto وبروك Brocke إلى أنها تعني قدرة الفرد على إحداث انقباض للعضلات باستخدام أقصى سرعة ممكنة أي أنها القوة التي تتميز بالسرعة القصوى.

كما يرى كل من ماك كلوي McCloy وروجن Roggen ولارسون Larson ويوكم Yocom أنها تتضمن مزيجا من القوة القصوى والسرعة القصوى في إطار حركي توافقي.

كما يعرفها محمد علاوي نقلا عن هاره Harre بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

وفي ضوء ذلك كله يمكننا تعريف القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية أو القدرة المتفجرة) في مجال القياس في التربية الرياضية على النحو التالي: "القوة المميزة بالسرعة (القوة العضلية) هي أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجها عند الأداء لمرة واحدة فقط بأقصى سرعة ممكنة ويمكن تسجيلها عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد في الأداء أو المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة".

ومن بين أهم الجوانب التي قد يبرزها التعريف السابق ما يلي:

أن القوة العضلية المستخدمة تبلغ أقصى قوة للعضلات المشتركة في الأداء، هذا على الرغم من إشارة بعض الباحثين إلى أن هذه القوة تتراوح ما بين القوة القصوى والقوة الأقل من القصوى للعضلات العاملة.

أن هذه القوة العضلية التي يقوم الفرد بمحاولة إخراجها أو إظهارها أو بذلها ترتبط بأقصى معدل للسرعة.

أن الحركة تؤدى لمرة واحدة فقط، وقد تكرر لبضع مرات شريطة أن تكون هناك فترة زمنية بين كل تكرار وأخر.

يمكن قياسها بصورة موضوعية إما عن طريق مسافة الأداء (كما في اختبارات الوثب العريض أو الوثب العمودي أو تسلق الحبل بالشد باليدين)، أو عن طريق المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة (كما في اختبارات رمي الكرة الناعمة)، أو دفع الكرة الطبية أو دفع الجلة أو رمي أو دفع أثقال مختلفة الأوزان). (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2001، ص ص63-66).

2-2- الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة:

بما أن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة فمعناه أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون واحد، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبي القوة والسرعة في آن واحد. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، 1993، ص89).

وحسب "ماتفياف" فإن كفاءة الربط بين القوة والسرعة تمكن فيها من تنمية إرادية الفعل الخاصة للعضلات والتي تلعب الدور الأول خلال القيام بحركات تتطلب تعديل مفاجئ لعمل المقاومة، وحسب "بوهر وشميد" سنة 1981 فإن العوامل الفيزيولوجية التي تؤثر في صفة القوة المميزة بالسرعة تتمثل أساسا في:

2-2-1-عدد الوحدات الحركية المتدخلة في أن واحد:

وهي التنسيق العصبي الحركي للألياف داخل العضلة، حيث أن زيادة حجم القوة يختلف حسب عدد الوحدات الحركية المنشطة وحسب توتر وتزامن النبضات العصبية للوحدات الحركية، إن تدريب القوة يكون بمثابة المكسب الأول لتحسين التهيج داخل العضلة وهذا يعني أنه خلال تقلص عضلي إرادي يتدخل عدد كبير من الألياف العضلية للتقلص في أن واحد وتحسين القوة أثناء التدريب يكون بالزيادة في قطر الألياف العضلية وبالتالي الزيادة في حجم العضلة نفسها.

2-2-2-سرعة تقلص الألياف العضلية المتدخلة:

كما بنته الدراسات والبحوث فإن الدرجة الممثلة للقوة خلال بداية التقلص لها علاقة وطيدة مع نسبة تواجد الألياف العضلية (FT) في العضلة التي تقوم بتنفيذ الحركة عكس ما هو حادث في القوة القصوى حيث تتدخل الألياف العضلية (ST) BOSKO KOMI 1979

حيث أن الألياف العضلية (FT) تتميز بقصر كبير وكذا قدرة لا هوائية جد عالية، ومن خلالها تستقبل مجموعة من النبضات العصبية العالية التواتر مجمل هذه العوامل تسمح بتطوير الضغط الأقصى الذي يكون جد عالي من الذي تتجه الألياف العضلية هذا ما ينتج قوة تقلص كبيرة وسريعة في نفس الوقت.(jurgenWeinck, 1992, P242).

2-2-3-قوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة:

هذا يعني ضخامة العضلة وبما أن قطر العضلة يتوقف على تركيبة الألياف (الساركوبلازم) النسيج الضام، كذا المخزون الدهني، بالتدريب يزداد حجم العضلة حيث يطرأ عليها تضخم هذا التضخيم يكون أولا في زيادة في قطر كل ليف عضلي، حيث الفضل يرجع إلى ارتفاع عدد الليفيات التي يتركب منها الليف العضلي والتنبيهات

العضلية الشديدة تعتبر بمثابة الحث الجيد للتضخم العضلي، حيث أنه في كل مرة يزيد عدد التنبيهات عن عتبة الإثارة يؤدي إلى تكيف الجسم مع رد الفعل، و هذا الأخير يسمح بتحمل حسن لجهد جديد.

2-3-طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

إن العامل الأساسي لتنمية القوة المميزة بالسرعة هو تطور نمو الألياف (Les fibres) التي هي من الشكل IIB والسبب في ذلك هو أن هذه الألياف تختلف دوما عن بقية أنواع الألياف الأخرى، حيث هي الوحيدة التي يمكنها الوصول بسرعة إلى أقصى حد للانقباض، وبهذا ننتج أكبر قوة.

لا تعمل القوة المميزة بالسرعة فقط عند عملية التنسيق القائم بين العضلات، ولكن أيضا من التنسيق العضلي لسرعة الانقباض، وكذا من القوة الانقباض للعضلات بنفسها، يتم تحسين عملية التنسيق القائم بين العضلات بتدريبات تتضمن مجهودات حركية جبارة من دون إحداث ألام.

- التدريب البليومتري (Polymétrie) وبطريقة النقائض contraire مناسب جدا لتدريب القوة المميزة بالسرعة.

- يمكن تحسين قوة الانقباض للألياف المعنية بالأمر، ويعني ذلك القسم العرضي منها، أو الحجم العضلي المستهدف، وذلك بطريقة التكرار لعدد أقصى أو تدريب القوة القصوى في الدورة السنوية للتدريب تبدأ فترة التحضير بأبجديات على الأقصى للقوة (و هذا كأساس للعمل الداخلي) في فترة المنافسات ينشط هذا المكون الخام (كمورد كامن غير مستعمل) عن طريق تطوير وتحسين التنسيقات العضلية ما بين العضلات، لعنصر القوة المميزة بالسرعة أهمية قصوى في عدد كبير من النشطات الرياضية، وهذا ما يجعل عملية مراقبتها باختبارات مناسبة من الاهتمامات الرئيسية اللازمة لتسير التدريب، ويتم عملية المراقبة للقوة المميزة بالسرعة بطريقة غير مباشرة و سهلة عن طريق مختلف الاختبارات (القفز، الرمي، والجري). (jurgen weinck,1992, P244).

2-4-المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة:

- **النظام الفوسفاتي اللاهوئي(An aérobic énergie system):**

يعرف بأنه التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات العاملة لإنتاج الطاقة اللازمة لأداء المجهود البدني مع عدم استخدام أوكسجين الهواء الخارجي.

ويتميز هذا النظام بسرعة إنتاج الطاقة، وإن هذا النظام يعمل في حالة عدم وجود الأوكسجين لإنتاج (ATP) و يوصف بعدم تكون نواتج تحوى حامض اللاكتيك (تبادل غير لاكتيكى، وإن كمية (ATP) الموجودة في العضلة تقدر بحوالي 5 مايكرومول /كجم عضلي (3أونس) تستنفذ في أقل من ثانية بالجهد العضلي، لذا تعتمد العضلة على مصادر أخرى لإعادة إنتاج الطاقة في ظل غياب أوكسجين بالطريقتين معا:

- يتحول ATP إلى ثنائي فوسفات الأدينوزين ADP:

تحلل كيمـــــيائي

$$ATP \longrightarrow ADP + Pi + \text{طاقة}$$

مايـــوسين

$$ADP + Pi + \text{طاقة} \longrightarrow ATP$$

- عن طريق مركب الكرياتين فوسفات (CP) :

بعد نفاذ الـ (ATP) في العضلات تبدأ العضلات باستخدام فوسفات الكرياتين (CP) حيث يوجد هذا المركب مخزون في العضلات بكميات قليلة تصل إلى 17 ملى مول /كجم من العضلة (عند النساء 0.3 مول و عند الرجال 0.6 مول) وهو يوفر الطاقة عالية الشدة وسريعة يمكن أن تستمر (15-20) ثانية ولا يمكن إعادة بنائه إلا بعد انتهاء الجهد و يمكن اعتبار فوسفات الكرياتين المخزون البديل لـ (ATP) وكما يأتي :

تحليل الروابط

$$CP \longrightarrow Cpi + \text{طاقة}$$

إعادة تصنيع

$$ADP + PI \longrightarrow ATP$$

CCPK

$$CP + ADP \longrightarrow ATP + C$$

ويسيطر على هذا التفاعل إنزيم الكرياتين فوسفو كاينينز CPK ويتم أيضا بانتقال مجموعتي الفوسفات من جزيئيتين من فوسفات الكرياتين إلى جزيئة واحدة من إحدى فوسفات الأدينوزين AMP

$$AMP + 2CP \longrightarrow ATP + C$$

ويتم أيضا عن طريق تبادل مجاميع فوسفاتية بين جريئتين من أحادي فوسفات الأدينوزين بمساعدة إنزيمات خاصة، وهذا الطريق أقل ملائمة من الطرق السابقة في بناء ATP ولا يحمل إلا في الحالات الاضطرارية.

إنزيمات خاصة

$$2AMP \longrightarrow ATP$$

إن مخزون الطاقة (ATP) في العضلات يستنفذ خلال الثانية الأولى من العمل العضلي، ولكن مخزون

(CP) في العضلات يفوق مخزون (ATP) بحوالي (4-6 مرات) ويوفر الطاقة للجهد العضلي بحوالي (3-8 ثانية) وإن مخزون (CP) يعوض في الجسم بعد الجهد البدني بعد (2-3 دقيقة) و يوضح الجدول رقم (01) العلاقة بين فترة الراحة ونسبة عودة مخزون مصادر الطاقة الفوسفاتية (ADP – CP) بالاعتماد على النقص في فترة الراحة التي يحتاجها اللاعب وحصول التكيف الفسيولوجي لهذا النقص، ومن الجدير بالذكر أن مخزون العضلة من فوسفات الكرياتين لا ينفذ من العضلات بسرعة لذلك يعد مخزون إستراتيجي والجدول رقم (01) يبين عودة مخزون الطاقة الفوسفاتي أثناء الراحة.

يستخدم الرياضي المخزون الجلايكوجيني بعد انتهاء المخزون الفوسفاتي، وإن كميات ATP و CP المخزنة في العضلات أثناء الراحة لا تحتاج إلى الأوكسجين أثناء الحرق أو التفاعلات، وهذا يعني أن كافة مصادر الفوسفات في الجسم تستهلك خلال 30 ثانية أو أقل من ذلك.

تتم وفق هذا النظام النشطات التي تتطلب الحركات القوية والسريعة والانفجارية وبشدة عالية وبسرعة انقباض عضلي كبير مثل الوثب والجري لمسافات قصيرة، والجهد القصوى الذي يقل عن 6 ثوان يتوافق مع متطلبات النظام الفوسفاتي.

يمكن إدراج الصفات البدنية الآتية تحت هذا النظام: (القوة العظمى المتحركة والثابتة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة) ويتميز هذا النظام بإطلاق أقصى طاقة ممكنة في أقل زمن.(سميعة خليل محمد، 2008،ص ص273-275).

- مميزات النظام اللاهوائي الفوسفاتي:

- يعمل بدون وجود الأوكسجين: تحدث عملية التفاعل في السيتوبلازم في منطقة الخيوط البروتينية المايوسين والأكتين ولا يعتمد هذا النظام على سلسلة تفاعلات كيميائية طويلة.

يعد المصدر الأول للطاقة: ومصادره (ATP) و (CP) والتي يمكن الحصول عليها بشكل مباشرة، إذ تخزن في العضلات.

- سريع جدا في تحرر الطاقة اللازمة خلال العمل العضلي عالي الشدة الذي يتطلب زمنا قصيرا.
- لا يدوم طويلا (10ثواني).
- مخزون الطاقة في العضلة قليل.

جدول رقم (1): العلاقة بين فترة الراحة إلى نسبة عودة تخزين مصدر الطاقة الفوسفاتية (ATP-CP) (سميعة خليل محمد، 2008، ص276).

النسب المئوية لإعادة تخزين ATP-CP	زمن فترة الراحة بين التكرارات
100%	أكثر من 120 ثانية
94%	120 ثانية
88 %	90 ثانية
75%	60 ثانية
50%	30 ثانية
قليل جدا	10 ثانية فأقل

3- الكراتي دو:

3-1- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي دو:

رياضة الكاراتي دو كغيرها من الرياضات مرت بمجموعة من التطورات والتغيرات صاحبتها خلال الحقب الزمنية الأولى من ظهورها حتى وصلت إلى الشكل والنمط الذي نعرفها به اليوم، نستعرض أهم المحطات التي مرت بها وأهم التطورات التي صاحبتها.

3-1-1- النشأة:

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

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

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

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

لكن مصطلح "كراتي Karate " لم يستخدم إلا في مطلع القرن العشرين، ففي عام 1922م قرر كبار الخبراء في مدينة أوكيناوا ، وهي جزيرة رئيسية في الأرخبيل الياباني من جزر" ريو-كيو" ،الكشف عن فنونهم القتالية ، وكان من بينهم رجل يدعى" غيشين فيناكوشي Gichin Funakosh " المولود عام 1869 بسيري في أوكيناوا.

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

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

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

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

3-1-2- تطويرها:

3-1-2-1- في أوكيناو "okinawa":

تعتبر أوكيناوا جزيرة تقع في أرخبيل "ري كي riky ky" وتبدو مثل القالب أين يلتقي العالم الصين والعالم الياباني، المهد الحقيقي لظهور القتال باليد الفارغة أي المجردة من السلاح ، وهذه المرحلة تنقسم إلى قسمين:

في القرن 16م غزى الصينيون الجزيرة ومنعو حمل السلاح فكان سكان الجزيرة يتدربون ليلا وبصفة سرية في شكل منافسات قتالية تستعمل فيها أسلحة طبيعية بالنسبة للجسم تعرف بـ "أوكيناواتي okinawati" وهو تركيب لتقنيات محلية وصفية.

وفي القرن 17م كان لسكان الجزيرة فرص جديدة للجعل من تقنياتهم أكثر فاعلية وهذا مع تزامن الغزو الياباني لهذه الجزيرة ، هذه التقنيات بقيت سرية،إلى غاية القرن 18م أين أصبحت علنية تدرس مثل طريقة للتدريب البدني، هذه الفترة تركت لنا أسماء "higaonna" أسلوب"shorei" و" hos " أسلوب " shorrin "وهم قادة لصف المدارس الحاضرة للكاراتي.

3-1-2-2- فينا كوشي "funa koshi":

"غيشين فونا كوشي gishinfunakoshi 1868 -1957م" اعتبر أب الكاراتي الحديث رغم عواقب الظروف الموروثة للتدريبات السرية من جعل الكاراتي تركيبة بعدما كانت تمارس في أشكال عديدة.

وفي سنة 1922م قام اليابانيون باستعراض بمناسبة الحفل الرياضي الكبير واستقر بعدها عند "jigorokano" مؤسس الجيدو، مزج بين الأصل الصيني والأوكيناوي وشكل فنه الذي سماه "الكاراتي" وفي 1935م سمي باسم "الشوتوكان shotokan" الأسلوب الخاص والأسلوبان الآخران هما: " شوتوريو shito-ryu" و "ايجوريو égoju-ryu".

كما أضاف فونا كوشي للكاراتي اسم "دو do" أي طريق وبإدخالها إلى قائمة الفنون القتالية اليابانية أصبح لها مكانة رفيعة .

3-1-2-3- بعد الحرب :

بعد هزيمة اليابان أمام أمريكا منعت هذه الأخيرة ممارسة الفنون القتالية الرئيسية ولكون الكاراتي غير معروف آنذاك لم يمنع، وكان عدد كبير من الطلبة يمارسونه وبدأت تتوسع شعبيته أكثر فأكثر، وقد كان بعض تلامذة فونا كوشي يعلمون بعض الجماعات الأمريكية وهكذا أصبح الكاراتي معروفا خارج اليابان وهكذا بدأ يظهر في المنافسات الرياضية.

وفي أكتوبر 1957م أجريت بطولة اليابان للكاراتي تحت إشراف الجمعية اليابانية للكاراتي في شكل منافسة سنوية، وفي الوقت الحاضر أصبحت تقام للكاراتي بطولات ومنافسات ذات انتشار واسع على الصعيد الدولي والوطني .

فالملاحظ أن الكاراتي في البداية كان موجه إلى تكوين العباد وذلك لتقويتهم بدنيا لتحمل أعباء العبادة، ثم تحول بعد ذلك إلى فن قتالي له أهدافه وفيما بعد تحول إلى رياضة تنافسية لها قواعدها وأحكامها الخاصة بها. (العيداني محمد الصغير، محمد يحي، الكاريتي دو واثرها في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18) سنة، 2007، ص13-16).

3-2- انتشار الكاراتي في الجزائر:

تأثر العديد من المواطنين الجزائريين الكاراتي كباقي شعوب العالم، فاستقطبت الكثير من المواطنين، وهذا منذ 1959م فتم إدخاله عن طريق المعمرين الفرنسيين حيث كان مخصصا إلا للكولون " المستوطنين الفرنسيين" والعسكريين ورجال الشرطة الفرنسية وهذا لخدمة الدفاع عن النفس ، وفي نفس السنة وجد السيد "murakami " الحامل للدرجة الأولى من مدرسة "الشوطوكان shotokan" أول تربص في الجزائر، ثم في سنة 1961م جاء السيد" Jim alcheikh" إلى الجزائر عن طريق الجيش الفرنسي حيث وجه وأشرف على تربصات كما لقن "lucien vernit" مزيج من الايكيدوا، والجيدو، والكاراتي، وبعد الفترة الاستعمارية أي بعد الاستقلال كان الكاراتي مندمج داخل الاتحادية الجزائرية للجيدو والممارسات المشابهة، تحت لجنة وطنية ممثلة من طرف السيد علي رشداوي وكان يعلم بطريقة "juju-tsu" تحت هيئة الدفاع عن النفس أكثر ما هو كاراتي، يعتبر السيد سالم راشد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود الدرجة الأولى وذلك في سنة 1964م حيث أنشأ مباشرة بعد ذلك نادي jsma في باب الواد.

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

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

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

تطور الكاراتي أنذاك تحت هيئة جماعات تسودها روح الانتقام والعنف فيما بينها من خلال تصرفات غير لائقة واللامسؤولة، فظل منفصلا وفارغا من تركيبته التربوية.

بين سنة 1970م وسنة 1980م كان حضور الكاراتي في الساحة الرياضية يقتصر على بعض العروض والمنافسات بين النوادي، كما أقيمت بعض الزيارات إلى الجزائر من قبل الكثير من الخبراء تحت إطار البعثات الثقافية، ويجدر بالذكر أن في سنة 1975م أقيمت مقابلة مابين المنتخب الوطني ونظيره الاسباني في قاعة الأطلس، وفي سنة 1976م قدم ولأول مرة إلى الجزائر المعلم "كازي" بدعوة من السيد "عمر ميشود" ليوجه تربصا لاجتياز "الكيو" الأول" lies kyu" وبعدها ترأس اللجنة الوطنية السيد "هنى فريد" الذي سير وكافح من أجل إعطاء الكاراتي استقلالية عن الفدرالية الجزائرية للجيدو والرياضات المشابهة لها "FAJDA" ولتأسيس فيدرالية خاصة برياضة الكراتي ،أسس أول منتخب وطني سنة 1982م، و أول مشاركة له في بطولة العالم كانت سنة 1983م في القاهرة، وفي 04 جانفي 1984م تأسست الفدرالية الجزائرية للكاراتي "fak " ترأسها السيد" برشيش عبد الحميد " والتي أصبحت تسمى فيما بعد بـ "fakt "وهذا بعد اندماج رياضة التايكواندو تحت لوائها، تميزت فترة ما بعد التأسيس بإعطاء دفع جديد لهذه الرياضة، حيث كانت السياسة المتبعة من طرف المسؤولين عن هذه الرياضة هي وضع حد للهامشية والفوضى وإعادة النظر في الشهادات المتحصل عليها في الخارج .

كما تميزت هذه المرحلة باللامركزية حيث أقيمت عدة تربصات وطنية لرفع المستوى في كامل أنحاء البلاد بحضور خبراء أجانب ومن مميزات هذه الفترة أيضا ظهور هذه الرياضة على الساحة الوطنية وانتشارها بقوة حيث أصبحت تملك عددا هائلا من الممارسين. (العيداني محمد الصغير، محمد يحي، مرجع سابق، 2007، ص16-18).

3-3- بعض التواريخ الهامة:

1948: انشاء أول منظمة يابانية للكاراتي " ajk ".

1957: البطولة التقليدية الجامعية اليابانية.

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

1965: انشاء الفيدرالية الفرنسية للجيدو والرياضات المشتركة "ffjda "وبعدها الاتحاد الأوروبي للكاراتي "U.E.K" برئاسة جاك دالكورت وبعدها الاتحاد الدولي للكاراتي "U.I.K" الذي تحول سنة 1966 إلى الاتحاد العالمي لمنظمة الكاراتي "WUKO".

1966: أول بطولة عالمية تجرى في العاصمة الفرنسية باريس.

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

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

1984: أول بطولة افريقية بداكار. (العيداني محمد الصغير، محمد يحي، مرجع سابق، 2007، ص13-16).

3-4- تعريف الكاراتي دو:

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

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

إذا الكاراتي الحقيقي هو بذل الجهد داخليا لتدريب العقل على تطوير الوعي الصافي الذي يمكن الفرد من مواجهة العالم بشكل واقعي، وفي نفس الوقت تطويره للقوة العضلية خارجيا، أما التواضع فهو أمر ذو أهمية جوهرية، بل يقال بأن الإنسان المغرور ليس إنسانا مؤهلا لتعلم الكاراتي، وعلى الطالب أن يكون مستعدا لتقبل النقد من الآخرين ومستعدا كذلك للاعتراف فورا بأنه تعوزه المعرفة، بدلا من التظاهر بأنه يعرف ما لا يعرفه الآخرين. (العيداني محمد الصغير، محمد يحي، مرجع سابق، 2007، ص20).

3-5- أساليب الكاراتي:

3-5-1- أسلوب فينا كوشي في الكاراتي:

وقد عرف باسم شوطوكان "SHOTOKAN "وهو اللقب الذي كان يعرف "بشوتو".

وتعني كلمة شوتوكان:

شو: شجرة الصنوبر.

تو: تموج أو تذبذب.

كان: معبد أو مدرسة.

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

3-5-2- الشيتوريو SHITO RYU:

كان المؤسس هو "كانوامابين" والذي يعتبر تلميذ لي "إتسو ITSU" "وشوانيو SHOINYU"، "وهيقاونا HIGAONNA "،"شوري ريو SHOURYU" إذ أن هذا الأسلوب يعلم خصائص هاتين

المدرستين الذي يعتمد على تسهيل الوضعيات وتقوية التقنيات، وقد نتج عنه "الشيكوكاي" و"ايتو سوكاي" وللشيتوريو 47 كاتا.

3-5-3- الوادوريو wado ryu:

وتعني هذه الكلمة:

وادو: منهج أو طريق السلاح.

ريو: مدرسة.

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

3-5-4- القوجوريو gojur-ryu:

وتعني هذه الكلمة

القو: القوة.

جو: المرونة.

ريو: مدرسة.

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

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

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

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

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

في عام 1964م وفي محاولة لتوحيد قواعد اللعبة تم تشكيل اتحاد عموم اليابان لنوادي الكاراتي "فاجكو FAJKO" بموافقة الدولة، ولكن هذا الاتحاد لم يحقق أي انجاز يذكر حتى عام 1970م، عندما بدأت جمعيات وطنية أخرى في الظهور تم تنظيم اول بطولة العالمية بجميع الطرق والأساليب في مدينة طوكيو اليابان، وفي الوقت ذاته عقد اجتماع وتشكل مجلس عالمي لإدارة شؤون هذه اللعبة عرف باسم الاتحاد العالمي لمنظمات الكاراتي "ووكو WUKO ". (العيداني محمد الصغير، محمد يحي، مرجع سابق، 2007، ص18-20).

3-6- الغرض من الممارسة:

إن الغرض من ممارسة لعبة الكاراتي ليس فقط الدفاع عن النفس، وإنما لتحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها:

3-6-1- الأهداف القريبة:

- البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة وتحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية
- اختصار الجهد الجسمي والنفسي "تحسين مردود الفعل".
- الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها.
- تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث.
- تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة – الثقة بالنفس –الحلم – الصبر التحكم في الذات ...).

3-6-2- الأهداف البعيدة:

- يهدف الكاراتي إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها، والوقوف على إعجاز الجسد قدرته.
- تنمية التوافق الجسدي الروحي النفسي أو تحديد الروح من جاذبية الجسد تنمية تلك الروح الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية.
- تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي.

3-6-3- فوائد تعلم الكاراتي:

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

3-6-4- أهميتها للبالغين:

- التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية، التنفس، حركة الجسم ، الوقفة ، الاصطفاف، تحسين القدرة البدنية، المرونة، التحمل، التوازن، التناسق، تقليل التوتر وزيادة الطاقة.
- السيطرة على الجسم.

- تطوير ذهن قوي وذكيا يكون هادئا ومرنا في مواجهة الضغوط.
- تنمية الوعي والحساسية اتجاه الآخرين.
- تنمية القوة الداخلية والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة.

لأنها لا ترتبط بعمل معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاول الكاراتي بدءا من سن الخامسة مادام أن الشخص قادر على ذلك. (العيداني محمد الصغير، محمد يحي، مرجع سابق، 2007، ص21).

ثانيا: الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة أو المشابهة منابع ومحاور يجب على الباحث أن يتناولها ويثري بها بحثه والغرض من الدراسات السابقة هو المقارنة والإثبات أو النفي وقد اعتمدنا على مجموعة من الدراسات أجريت في الجزائر وخارجها وعلى فئات مختلفة وقد قمنا باستخلاص أهم المحاور والنقاط التي أضفت إليها كل دراسة.

– الدراسة الأولى: وجيه أحمد شمندى (1985).

عنوانها: "أثر استخدام بعض التمرينات الخاصة على تنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة في مهارة المستقيمة الجانبية للاعبي الكاراتيه".

أهدافها: التعرف على أثر استخدام بعض التمرينات الخاصة على تنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة في مهارة المستقيمة الجانبية للاعبي الكاراتيه.

المنهج: أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي "ضابطة–تجريبية".

العينة: طبقت الدراسة على عينة عددها (30) لاعب من طلاب كلية التربية الرياضية.

مدة البرنامج: (10) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعيا.

النتائج: زيادة مستوى القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة في مهارة المستقيمة الجانبية.

– الدراسة الثانية: أحمد محمود إبراهيم (1991).

عنوانها: "تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثرها على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئي الكاراتيه من 10–12 سنة".

أهدافها: التعرف على أثر تطوير القدرات البدنية "القوة المميزة بالسرعة–تحمل القوة–تحمل السرعة" على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئي الكاراتيه.

المنهج:استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي "ضابطة–تجريبية".

العينة: طبقت الدراسة على عينة عددها (30) لاعب من طلاب تحت 12 سنة.

مدة البرنامج: (12) أسبوع بواقع (4) وحدات أسبوعيا.

النتائج: تطوير القدرات البدنية الخاصة "القوة المميزة بالسرعة–تحمل القوة–تحمل السرعة"، يؤدي الى تحسين مستوى أداء اللكمات والركلات قيد الدراسة، على أن تكون التدريبات المستخدمة مشابهة في أدائها مع المسار الحركي للمهارات قيد البحث.

– الدراسة الثالثة:أحمد عبد الرحيم محمد (2008).

عنوانها: "برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الكاتا للناشئين في رياضة الكاراتيه".

أهدافها: التعرف على تأثير استخدام التدريبات البليومترية لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الكاتا للناشئين في رياضة الكاراتيه 12-14 سنة.

المنهج:استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي "ضابطة-تجريبية".

العينة: تكونت من (10) لاعبين.

مدة البرنامج: (12) أسبوع بواقع (4) وحدات في الأسبوع.

النتائج:

- وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية والمهاري ولصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية والمهاري ولصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الفسيولوجية والمهاري ولصالح المجموعة التجريبية.

– الدراسة الرابعة: علي بن بقرة (2015).

عنوانها: " أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام التدريب البليومتري لتطوير القدرة العضلية للرجلين أثناء التسديد بالارتقاء في كرة السلة".

أهدافها: تحديد أثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي "ضابطة-تجريبية".

العينة: (12) متدربا من نادي شباب المسيلة لكرة السلة J.S.B.M.

مدة البرنامج: (8) أسابيع بواقع (2) وحدات تدريبية في الأسبوع.

النتائج:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة العضلية للرجلين بين الاختبار القبلي و البعدي في المجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة العضلية للرجلين بين الاختبار القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة العضلية للرجلين في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

❖ **التعليق على الدراسات السابقة:**

تتشابه دراسة **وجيه شمندي (1985)** مع دراستنا أنه قام باستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي "ضابطة-تجريبية" على لاعبي الكاراتي دو، حيث طبق تمرينات خاصة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة في مهارة المستقيمة الجانبية وهي تختلف عن مهارة الركلة الدائرية محل دراستنا ولكنها تتشابه في كونها مهارة هجومية وتؤدى بالأرجل.

أما دراسة **أحمد محمود إبراهيم (1991)** فتتشابه مع دراستنا في أن الباحث اعتمد على نفس المنهج وهو المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي "ضابطة-تجريبية" حيث قام بتطوير القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية في الكاراتي دو إلا أن هناك إختلاف في الفئة العمرية التي طبقت عليها الدراسة وهي ناشئي الكاراتي دو (10-12) سنة، ومن بين نتائجها: تطوير القدرات البدنية الخاصة "القوة المميزة بالسرعة-تحمل القوة-تحمل السرعة"، يؤدي الى تحسين مستوى أداء اللكمات والركلات قيد الدراسة.

أما دراسة **أحمد عبد الرحيم محمد (2008)** فتتشابه مع دراستنا في أن الباحث اعتمد على نفس المنهج وهو المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي "ضابطة-تجريبية" وطبقت على نفس الفئة العمرية تقريبا للاعبي الكاراتي دو، ومن نتائجها أن تنمية القوة المميزة بالسرعة لها تأثير في مستوى أداء الكاتا للناشئين في رياضة الكاراتي دو، وبالتالي لها تأثير في مستوى أداء الأطراف السفلية والجذع والتي تشارك في أداء الركلة الدائرية محل دراستنا.

أما دراسة علي بن بقرة (2015) فتتشابه مع دراستنا في أن الباحث اعتمد على نفس المنهج وهو المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي "ضابطة-تجريبية" وطبق مجموعة من الوحدات التدريبية بإستخدام التدريب البليومتري لتطوير القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) للرجلين والتي استخدم فيها تمرينات تتشابه بعضها مع ما استخدمناه في وحداتنا التدريبية، لكن الفرق أنها طبقت على لاعبي كرة السلة وعلى فئة عمرية تختلف عن الفئة العمرية محل دراستنا، وكانت نتائجها: أن للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام التدريب البليومتري أثر إيجابي لتطوير القدرة العضلية للرجلين أثناء التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة صنف أقل من 17 سنة.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة:

يقول سعد الله الطاهر: "لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في مبادئ العلوم الإنسانية عموميات لغاتها".(سعد الله الطاهر، 1999، ص29).

ويكون تحديد مصطلحات بحثنا كالأتي:

❖ **المراهقة المبكرة:**

- **لغة:**

- المراهقة: تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه.(محمد السيد محمد الزعبلاوي، 1998، ص14).

والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال.(البهى فؤاد السيد، 1975، ص275).

مراهقة، مرحلة من العمر يقارب فيها الإنسان سن الرشد.(جبران مسعود، 2007، ص455).

- المبكرة: بَكَرَ.يَبكُرُ. 1-عليه أو إليه: أتاهُ باكراً. 2-خرج باكراً.(جبران مسعود، 2007، ص118).

- **اصطلاحا:** المراهقة المبكرة يطلق عليها أيضا اسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر.(عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد، دون تاريخ، ص51).

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات

والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقائه وصحابته الذين يتقبل أرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي الى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها.(رمضان محمد القذافي، 1997، ص353-354).

- **إجرائيا:** المراهقة المبكرة من 12 الى 15 سنة هي مرحلة المراهقة الأولى، تتميز بعدم الانتظام والسرعة في النمو وأيضا بالاضطرابات وعدم الاستقرار النفسي والانفعالي لدى المراهق، وهي مرحلة هامة لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية للرياضي.

❖ **وحدات تدريبية:**

- **لغة:**

– **وَحدَة:** حالة ما اتحد من الناس أو الأشياء.(جبران مسعود، 2007، ص524).

– **تدريبية:** تدرب على الشيء أو فيه أو به: تعوده ومُرن عليه، تمرن.(جبران مسعود، 2007، ص136).

- **اصطلاحا:** وحدة التدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يتحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدى التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة.(عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص58).

- **إجرائيا:** وحدة التدريب هي الخلية الأساسية لعملية التخطيط وهي تمثل الحصة التدريبية اليومية وتنقسم إلى ثلاثة أجزاء، الجزء الرئيسي، الجزء الإعدادي، الجزء الختامي.

❖ **القوة المميزة بالسرعة:**

- **لغة:**

– **القوة:** قُوة: متانة البنية، شدة الخلق، نشاط، صلابة.(جبران مسعود، 2005، ص414).

– **المميزة:** مِيزَة: ما يمتاز به من صفة أو خاصة، ما يميز شيئا من أخر.(جبران مسعود، 2005، ص488).

– **السرعة:** أسرع في أمر: عجل فيه.(جبران مسعود، 2005، ص53).

- **اصطلاحا:** القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، وهنا تكون مقدار القوة أقل من القصوى وأيضا مقدار السرعة يكون أقل من القصوى ولو أنه مرتفع جدا.(عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص270).

- **إجرائيا:** القوة المميزة بالسرعة هي أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجها عند الأداء لمرة واحدة أو عدة مرات وبأقصى سرعة.

❖ **الكراتي دو:**

- **لغة:** عند كتابة كلمة كاراتي دو باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من ثلاث مقاطع:

الأول: ينطق "كارا KARA "ويعني خالي أو فارغ.

الثاني: ينطق "تي TE " ويعني يد.

أما المقطع "دو Do" فمعناه طريق أو سبيل أو صوت.

فيكون تعريف الكاراتي دو اللغوي "طريق اليد الفارغة "طبعا لأنها قتال من دون سلاح.

ويبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم في الذات مع التعايش بين الجسد والعقل والروح. (العيداني محمد الصغير، محمد يحي، الكاراتي دو واثرها في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18) سنة، 2007، ص18).

- **إصطلاحا:**

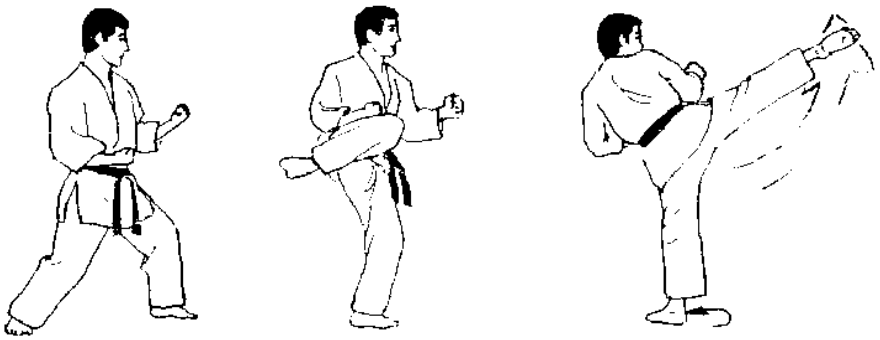
الكاراتي هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة، ولكن بالاستخدام العقلاني بالإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق" اليد، المرفق، الساعد، القدم، الكعب ..."على أن توجه الضربات الى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لإقصائه، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها. (العيداني محمد الصغير، محمد يحي، مرجع سابق، 2007 ص18).

- **إجرائيا:**

الكراتي دو فن قتالي ياباني يستخدم للدفاع عن النفس بدون أسلحة.

❖ **الركلة الدائرية** (Mawashi geri):

- **إصطلاحا:** ركلة دائرية تؤدى بوجه القدم أو بأسفل المشط
- **إجرائيا:** "مواشي قيري Mawashi geri"، الركلة الدائرية مهارة هجومية تؤدى بوجه القدم أو بأسفل المشط، والشكل (1) يبين ذلك.



شكل (1): مراحل تنفيذ الركلة الدائرية.

2- إشكالية الدراسة:

تعد رياضة الكاراتي دو من رياضات الدفاع عن النفس الأكثر شعبية في العالم وخاصة في الجزائر، وقد شهدت توافدا كبيرا عليها مقارنة بالرياضات القتالية الأخرى وذلك لما تتميز به من جمال في الأداء، وما تحويه من سمات شخصية تهدف إلى تهذيب النفس، كما تعمل رياضة الكاراتي دو على تنمية بعض القدرات البدنية.

ويشير وجيه شمندي إلى أن تخطيط التدريب في رياضة الكاراتيه بأساليب علمية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات يعتبر من أهم الدعائم الرئيسية لنجاح العملية التدريبية. (وجيه شمندي، 2002، ص185).

ورياضة الكاراتي تحتاج إلى متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، وعند توافر هذه المتطلبات لدى ممارسيها أتيحت لهم فرصة أكبر لاستيعاب وإتقان المهارات الحركية وأدائها بكفاءة عالية، وعندها يمكنه الارتقاء بمستواه البدني و المهاري للاعب والوصول إلى أعلى المستويات.

والقوة المميزة بالسرعة هي أحد أنواع القوة العضلية التي تتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة والسرعة وتتماشى مع طبيعة الأداء المهاري للاعب الكاراتيه، حيث أنها تمكن اللاعب من تنفيذ المهارات الخاصة بالركلات واللكمات بقوة وسرعة عالية في المناطق المصرح بها للهجوم على الخصم خلال وحدة زمنية، في حدود إطار القانون الدولي للكاراتيه. (وجيه شمندي، 2002، ص130).

كما يشير أحمد خاطر وعلي البيك على أن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية واضحة في تحقيق نتائج كثيرة من نواحي النشاط البدني خاصة ذلك النوع ذو الطبيعة المتغيرة من الأداء الحركي كما أن الدور الكبير للجهاز العصبي في خلق التوافق المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى تحدث الانقباضات في اللحظة المطلوبة وبالسرعة اللازمة. (أحمد خاطر، علي ألبيك، 1996، ص176).

كما يؤكد جين هوكس Gene Hooks على أن القوة المميزة بالسرعة ضرورية إذا ما أردنا الوصول إلى أعلى درجات التفوق والنجاح الرياضي، حيث يتطلب هذا النوع من القوة إنتاج القوة وكذلك السرعة في حركات الوثب والقفز والارتداد وغير ذلك يتطلب النشاط الرياضي التخصصي. (Gene Hooks, 1996, p213).

ويوضح وجيه شمندي إلى أن القوة المميزة بالسرعة أهمية خاصة بالنسبة للاعب الكاراتيه حيث تتيح له الفرصة لأداء انقباضات سريعة وقصيرة وقوية خلال تنفيذ الأداء المهاري للركلات وأن تكون مؤثرة ولا يأتي هذا إلا عن طريق الأداء المتميز بالقوة والسرعة، والذي يجب تطويره حتى يتم تنفيذ الأداء المهاري. (وجيه شمندي، 2002، ص130).

وهذا ما دفعنا إلى صياغة التساؤل العام على النحو التالي:

"هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية لدى لاعبي الكراتي دو فئة (13-15) سنة ؟".

3-2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة ؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية ؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة المميزة بالسرعة في الإختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ؟.

4- أهداف الدراسة:

- دراسة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بالقوة المميزة بالسرعة لتطوير الركلة الدائرية لدى لاعبي الكراتي دو فئة (13-15) سنة.
- تطوير القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية لدى لاعبي الكراتي دو فئة (13-15) سنة.
- تطوير سرعة الركلة الدائرية لدى لاعبي الكراتي دو فئة (13-15) سنة.

5- أهمية الدراسة:

- إثراء معرفة الباحثين والمدربين حول طرق تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية لدى لاعبي الكراتي دو فئة (13-15) سنة.

6- فرضيات الدراسة:

تقول جازية كيران بأن الفرض هو: "عبارة عن اقتراح أو فكرة لاحظ الباحث فيها شيئا بارزا أثار اهتمامه وانتباهه يصلح كتفسير لما شاهده من ظواهر".(جازية كيران، 2008، ص30).

ومن خلال الخلفية النظرية نستطيع وضع الفروض التالية والانطلاق في العمل على أساسها وهي:

1- الفرضية العامة:

- للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية لدى لاعبي الكاراتي دو فئة (13-15) سنة.

2- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة المميزة بالسرعة في الإختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي:" تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة". (وجيه محجوب، 1993، ص235).

وقد اشتملت دراستنا هذه على عدة خطوات هي:

- التأكد من ملائمة مكان تنفيذ الاختبار والمتمثل في اختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية.
- الحصول على القبول من طرف الإدارة للقيام بهذه الدراسة.
- الحصول على إذن من إدارة النادي للقيام بالاختبار.

وكان الهدف من هذه الدراسة هو:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث ومنها
- معرفة مدى صعوبة أو سهولة الاختبار.
- معرفة مدى ملائمة الاختبار لمستوى عينة البحث.
- مدى تفهم وكفاية فريق العمل لعملية القياس والتسجيل أثناء الاختبار.
- التأكد من مكان تنفيذ الاختبار وملائمته.

1-1- مجالات البحث:

- **المجال المكاني:**

لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة على لاعبي نادي أولمبي شباب الحضنة للكراتي دو بالمسيلة، فاخترنا خمسة لاعبين عشوائيا للقيام بالدراسة الاستطلاعية من بين سبعة عشر لاعبا من المجموع، وهذه العينة الاستطلاعية تمثل حوالي 30 % من المجتمع الأصلي للدراسة.

- **المجال الزماني:**

- الجانب النظري:

بعد تحديد موضوع الدراسة في البحث وقبوله من طرف الإدارة، بدأنا العمل في الدراسة الميدانية من بداية شهر ديسمبر الى غاية نهاية شهر أفريل.

- الجانب التطبيقي:

بداية من شهر مارس إلى غاية شهر ماي.

- **المجال البشري:**

يمثل المجال البشري في بحثنا هذا لاعبي الكراتي دو صنف (13-15) سنة.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

إن مناهج البحث العديدة والمتنوعة والمتباينة بتباين الموضوعات والإشكاليات، هي أساس كل بحث علمي، إذ لا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية، التي يتناولها بحثنا (ذو الوظيفة التجريبية)، إذ يعتمد على اتصالنا بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل.

وقد اعتمدنا في دراستنا على منهج التجريبي وهذا الاختيار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع والأنسب لحل مشكلة موضوعنا، أي المنهج التجريبي أفضل مناهج البحث العلمي لأنه يعتمد بالأساس على التجربة العلمية مما يتيح فرصة عملية لمعرفة الحقائق وسن القوانين عن طريق هذه التجارب.

وقد عرفه محمد حسن علاوي بأنه: "منهج البحث الوحيد الذي يمكنها لاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهجي مثل الاقتراب الأكثر لحلا لعديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية، بالإضافة إلى إسهامه في تقديم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومن بينها الرياضة". (محمد حسن علاوي، 1987، ص 276).

2- مجتمع وعينة الدراسة:

- **المجتمع الأصلي للدراسة:**

قمنا باختيار عينة دراستنا بطريقة عشوائية، وهي فريق نادي أولمبي شباب الحضنة للكراتي دو بالمسيلة، وذلك لتوافر شروط الدراسة بها، الفئة العمرية، والإمكانيات المطلوبة.

وهذه العينة تتوافر فيها جميع صفات المجتمع الأصلي الذي ندرسه وهو لاعب الكراتي دو للمرحلة السنية (13-15) سنة.

- خصائص العينة:

- ضبط الزمن:

وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل القاعة المخصصة لهذا الغرض بالنسبة للاعبين حيث برنامج إجراء التدريبات كان على النحو التالي:

تمثل زمن إجراء الحصص التدريبية أيام الأحد والأربعاء من كل أسبوع بمعدل 60 دقيقة لكل حصة.

- ضبط السن:

ينحصر سن اللاعبين في كلتا المجموعتين (13-15) سنة.

- الجنس:

كلتا العينتين متكونة من ذكور فقط.

- **ضبط متغيرات أفراد العينة:**

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل بقية المتغيرات المحرجة من جهة أخرى وقد تم ضبط متغيرات الدراسة على النحو التالي:

– **المتغير المستقل:** القوة المميزة بالسرعة.

– **المتغير التابع:** الركلة الدائرية.

3– أدوات جمع البيانات و المعلومات:

إن من إحدى الخطوات التي اتبعناها في دراستنا هي جمع المعلومات من مختلف المراجع، وهذا ما قدمناه في الخلفية النظرية.

– الوسائل البيداغوجية:

إن الاختبار يقاس بنفس الوسائل و الأجهزة مع كلتا المجموعتين تجريبية و ضابطة بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية.

وفي خطوة أخرى بحثنا عن اختبار بدني مناسب لقياس القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية، ويكون بإمكاننا تطبيقه، وقع اختيارنا على الاختبار التالي:

– اختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية:

– الغرض من الاختبار:

قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالركلة الدائرية خلال زمن (10 ثا).

– الأدوات:

- ✓ ساعة إيقاف لأقرب من 0.01 ثانية.
- ✓ وسادة لكم.
- ✓ علامات.
- ✓ استمارة تسجيل.

– مواصفات الأداء:

يتخذ اللاعب وضع الارتكاز الأمامي مواجهة وسادة اللكم وعلى مسافة مناسبة تتيح له دقة إصابة الهدف بسهولة ومع إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء الركلة الدائرية بأقصى سرعة لتصل كصدمة قوية إلى وسادة اللكم والعودة إلى الوضع الأصلي ثم تكرار الأداء حتى انتهاء الزمن المحدد (10ثا).

– تعليمات الاختبار:

- ✓ يسمح للاعب بفترة إحماء كافية للتهيئة العامة ولتهيئة العضلات العاملة في المهارة قيد الاختبار.
- ✓ يجب أداء المهارة وقت شروط الأداء الصحيحة التي حددها القانون.

- ✓ إصابة الرجل الضاربة الدائرة الحمراء المرسومة على وسادة اللكم على أن تكون في مستوى وجه الخصم، وإذا لم تصب الرجل الضاربة الهدف المحدد لا تحتسب ويستكمل الاختبار.
- ✓ إذا أصابت الرجل الضاربة الهدف المحدد مع وجود خلل في الأداء لا تحتسب ويستكمل الاختبار.
- ✓ إذا توقف اللاعب عن الأداء أثناء الاختبار يسمح له بإعادة الاختبار مرة أخرى بعد راحة كافية.

– إدارة الاختبار:

- ✓ **المسجل:** يقوم بإعطاء إشارة البدء وملاحظة الأخطاء وتسجيل النتيجة النهائية.
- ✓ **الميقاتي:** يقوم بحساب الزمن المحدد للاختبار وإعطاء إشارة التوقف.

– طريقة التسجيل:

يتم تسجيل عدد مرات الأداء الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار. (الشربيني محمود أحمد العمراوي، 2007، برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي الكراتيه مرحلة (11-13) سنة، رسالة دكتوراه، جامعة الإسكندرية، مصر).

– الوحدات التدريبية المقترحة:

قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مقترحة حسب خصائص وقدرات لاعبي الكراتي دو للفئة العمرية (13-15) سنة، وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة و الاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج بعد عرضه على المجموعة من الأساتذة و الخبراء في مجال التدريب كما هو موضح في الملاحق.

– الخصائص السيكومترية للأداة:

✓ ثبات اختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية:

تم حساب الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق وذلك بحساب حساب معامل الإرتباط البسيط لبريسون فكانت النتائج كما يلي:

الجدول (2): نتيجة حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون لعينة الدراسة الاستطلاعية بالـ SPSS

التطبيق الأول	إعادة التطبيق	
.981**	1	معامل الارتباط بيرسون للاختبار البعدي
.003		مستوى الدلالة
5	5	ن
1	.981**	معامل الارتباط بيرسون للاختبار القبلي
	.003	مستوى الدلالة
5		ن

** ارتباط دال عند مستوى (0.01)

لقد أظهرت نتائج معامل الارتباط البسيط لبيرسون للاختبار الأول مع الاختبار الثاني لاختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية نتيجة تساوي (0.98) وهي النتيجة التي تؤكد ثبات الاختبار.

✓ **الصدق:**

للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي، والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما يلي:

صدق الاختبار = $\sqrt{\text{معامل ثبات الإختبار}}$.

ومنه كانت النتيجة في دراستنا كما يلي: صدق الاختبار = $\sqrt{0.98}$ = 0.989

✓ **موضوعية الاختبار:**

تعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به و الاختبار الموضوعي اختبار يصحح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمه، فالنتائج واحدة بالرغم من اختلاف المحكمين. (كمال الدين وآخرون، 2002، ص34).

5- إجراءات التطبيق الميدانية:

بعد إجراء الاختبارات القبلية،ثم إدماج الوحدات التدريبية للقوة المميزة بالسرعة المقترحة لتطوير الركلة الدائرية لدى لاعبي الكراتي دو وهذا كله بعد الاتفاق مع المدرب بمنح (30) دقيقة من كل حصة تدريبية على الأقل، حيث قمنا بتطبيق (4) تمارين،كل تمرين تختلف مدته حسب (الشدة و الكثافة والحمولة المقترحة) مع إعطاء فترات راحة لازمة بين كل تمرين وأخر و(10) دقائق في نهاية الحصة للعودة إلى الحالة الطبيعية "الهدوء" وجرت

العملية طوال فترات التدريب التي كانت بمعدل حصتين في الأسبوع في حين بدأنا العمل بالاختبارات مع المجموعة التجريبية ابتداء من شهر فيفري.

6- المعالجة الإحصائية:

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

- **برنامج SPSS**:

برنامج الSPSS و هو عبارة عن حزم حاسوبية متكاملة لإدخال البيانات وتحليلها.

ويستخدم عادة في جميع البحوث العلمية التي تشتمل على العديد من البيانات الرقمية ولا يقتصر على البحوث الرياضية فقط بالرغم من أنه أنشأ أصلاً لهذا الغرض، ولكن اشتماله على معظم الاختبارات الإحصائية (تقريبًا) وقدرتها لفائقة في معالجة البيانات وتوافقه مع معظم البرمجيات المشهورة جعل منه أداة فاعلة لتحليل شتى أنواع البحوث العلمية.

- خصائص برنامج SPSS:

يستطيع SPSS قراءة البيانات من معظم أنواع الملفات ليستخدمها لاستخراج النتائج على هيئة تقارير إحصائية أو أشكال، وتستطيع الحزم جعل التحليل الإحصائي مناسبًا للباحث المبتدئ و الخبير على حد سواء.

ويعتبر محرر بيانات ال SPSS الواجهة الأولية للحزم، وهي واجهة تشبه الجداول الإلكترونية وتستخدم لإدخال البيانات الخام لأول مرة.

ومن خلال المحرر يمكن قراءة البيانات وتعديله أو تغيرها التعامل مع المتغيرات وتسميتها أو تغير أسمائها و من خل المحرر البيانات تحفظ ملفات البيانات وتسمى ملفات بيانات files Data و لا يستطيع هذا الملف استخراج أي نوع من النتائج ، وإنما النتائج ترسل إلى نوع آخر من الملفات وهي ملفات المخرجات، وملفات المخرجاتOutput files تحوي على جميع النتائج التي تتم بعد أي عملية إحصائية ، وفي كل مرة يطلب البرنامج من المستخدم حفظ الملف أو حذفه، ويوصى بعدم حفظ جميع ملفات المخرجات إلا ما يحتاجه الباحث أو المستخدم بصفة مستمرة وبعد أن يتأكد من صحة النتائج، أما ملفات البيانات فإنه يجب حفظها بأكثر من ملف و الحفاظ عليها نظرًا لأن فقدها يؤدي إلى إعادة الإدخال كاملاً بعكس ملفات المخرجات التي لا يتطلب استرجاعها سوى استرجاع العملية الإحصائية.

- مراحل وخطوات تحليل البيانات SPSS:

من خلال قائمة الأوامر و خيارات البرنامج يستطيع الاختيار بين العديد من عمليات تعديل البيانات وتشكيلها وبين الاختبارات الإحصائية المتعددة وأنواع كثيرة من الرسوم البيانية الجميلة.

وعموما، فإنه يمكن إجمال مراحل تحليل البيانات بالخطوات التالية:

أولا: ترميز البيانات.

ثانيا: إدخال البيانات في الـSPSS.

ثالثا: اختيار الاختبار أو الشكل المناسب.

رابعا: تحديد المتغيرات المراد تحليلها.

الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية:

- المجموعة الضابطة (قبلي – بعدي):

الجدول (3): نتائج إختبار "ت" لعينيتين مترابطتين (الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة).

	المجموعة الضابطة						
	المتوسط الحسابي	**الإنحراف المعياري**	**إختبار ت**	**مستوى الدلالة sig**	**درجة الحرية**	**مستوى الدلالة**	**الدلالة الإحصائية**
الإختبار القبلي	11.333	1.366	2.236	0.76	5	0.05	غير دال
الإختبار البعدي	11.833	1.169					

يبين الجدول (3) نتائج عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة ت (2.236) بمستوى دلالة sig (0.76)، مستوى الدلالة sig أكبر من (0.05) ومنه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

– المجموعة التجريبية (قبلي – بعدي):

الجدول (4): نتائج إختبار "ت" لعينيتين مترابطتين (الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية).

	المجموعة الضابطة						
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	إختبار ت	مستوى الدلالة sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الإختبار القبلي	11.666	1.032	7.050	0.001	5	0.05	دال
الإختبار البعدي	13.833	1.169					

يبين الجدول (4) نتائج عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة ت (7.050) بمستوى دلالة sig (0.001)، مستوى الدلالة sig أصغر من (0.05) ومنه نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وبما أن المتوسط الحسابي للإختبار البعدي (13.833) أكبر من المتوسط الحسابي للإختبار القبلي (11.666) فإن هذه الفروق دالة إحصائيا لصالح الإختبار البعدي.

– الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (5): نتائج إختبار "ت" لعينيتين مستقلتين (الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية).

	الإختبار البعدي						
	المتوسط الحسابي	**الإنحراف المعياري**	**إختبار ت**	**مستوى الدلالة sig**	**درجة الحرية**	**مستوى الدلالة**	**الدلالة الإحصائية**
المجموعة الضابطة	11.833	1.169	2.963	0.014	10	0.05	دال
المجموعة التجريبية	13.833	1.169					

يبين الجدول (5) نتائج عينة البحث في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة ت (2.963) بمستوى دلالة sig (0.014)، مستوى الدلالة sig أصغر من (0.05) ومنه نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وبما أن المتوسط الحسابي للإختبار البعدي للمجموعة التجريبية (13.833) أكبر من المتوسط الحسابي للإختبار البعدي للمجموعة الضابطة (11.866) فإن هذه الفروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية.

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

2-1- مناقشة فرضيات البحث:

- الفرضية الجزئية الأولى:

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة المبينة في الجدول (3)، تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) للقوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية. ونرجع ذلك إلى عدم تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة للقوة المميزة بالسرعة على العينة الضابطة التي ظلت تتدرب بصفة عادية.

ومن خلال كل هذا نكون قد حققنا فرضيتنا الأولى التي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) للقوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية.

- الفرضية الجزئية الثانية:

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المبينة في الجدول (4)، يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) للقوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية.

ونرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير هذه الصفة في المجموعة التجريبية.

ومن خلال كل هذا نكون قد حققنا فرضيتنا الثانية التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) للقوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية.

- الفرضية الجزئية الثالثة:

وكذلك الأمر بالنسبة للفرضية الثالثة وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها من تحليل ومناقشة نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية المبينة في الجدول (5) يتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) للقوة المميزة بالسرعة بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية، وهو ما يؤكد ويعزز صحة الفرضية الثانية.

ونرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير هذه الصفة في المجموعة التجريبية.

ومن خلال كل هذا نكون قد حققنا فرضيتنا الثالثة التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) للقوة المميزة بالسرعة بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية.

– الفرضية العامة:

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها من تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات ومن نتائج الفرضيات الجزئية يتبين لنا في الأخير أن للوحدات التدريبية المقترحة أثر إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية لدى لاعبي الكاراتي دو فئة (13-15) سنة.

ونرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير هذه الصفة في المجموعة التجريبية، والتي استخدمنا فيها طريقتي التدريب التكراري والبليومتري بتمرينات مكيفة حسب الفئة العمرية ومشابهة في أدائها مع المسار الحركي لمهارة الركلة الدائرية.

حيث يرى عادل عبد البصير أن التدريب التكراري يهدف إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص157).

ويرى أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين أن التدريب البليومتري يعتبر أفضل الطرق التي تنمي القوة والقدرة. (أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 1993، ص217).

وما توصلنا إليه يتطابق مع نتائج الدراسة السابقة لأحمد محمود إبراهيم (1990) والتي خلصت إلى أن تطوير القدرات البدنية الخاصة "القوة المميزة بالسرعة-تحمل السرعة-تحمل القوة" يؤدي إلى تحسن مستوى أداء اللكمات والركلات على أن تكون التدريبات المستخدمة مشابهة في أدائها مع المسار الحركي للمهارة قيد الدراسة.

الفصل الخامس

استنتاجات و اقتراحات

1- استنتاجات عامة:

في حدود طبيعة الدراسة ومجالاتها في جانبيها النظري والتطبيقي، وفي ضوء الفرضيات والمنهج المتبع ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات والنتائج المحققة من خلال تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة بالقوة المميزة بالسرعة لتطوير الركلة الدائرية في الكاراتي دو فئة (13-15) سنة تمكنا من التوصل إلى:

- ✓ للوحدات التدريبية المقترحة أثر إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية في الكاراتي دو فئة (13-15) سنة.
- ✓ قلة اهتمام مدرب العينة بتطوير سرعة مهارة الركلة الدائرية بصفة خاصة وهذا خلال الدراسة الميدانية.
- ✓ إن النشاط البدني والرياضي الموجه للفئة العمرية (13-15) سنة يستمد مبادئه وأسسه من النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه الأفراد الأكبر سنا، لكنه يكيف حسب نوع ودرجة وحمولة الواجبة وطبيعة المتدرب من حيث شدة هذه الأخيرة والوسائل المستعملة.
- ✓ على الباحث التحلي بصفات الباحث العلمي وخاصة الصبر والمثابرة وذلك لوجود عراقيل كثيرة ستواجهه أثناء قيامه بالدراسة النظرية أو التطبيقية.

2- اقتراحات:

على ضوء الدراسة الحالية ونتائجها ومن أجل الاستفادة منها أكثر في مجال التدريب الرياضي وبالتالي إثراء مجال الممارسة الرياضية في بلادنا أمكن لنا أن نقدم الاقتراحات التالية:

- ✓ يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية المهارات والقدرات البدنية.
- ✓ استخدام تمرينات مكيفة ومشابهة في أدائها مع المسار الحركي للمهارات قيد الدراسة أثناء تدريب الفئات الصغرى وعدم استخدام الأثقال.

3- الأفاق المستقبلية للدراسة:

إننا ومن منطلق عدم تمام أي عمل إنساني، وسعيا منا إلى المساهمة في تطوير الرياضة الجزائرية، وإيمانا منا أيضا بقدرة الآخرين على حمل مشعل العلم، نقدم بعض الرؤى التي قد تفتح لنا أو للآخرين أفاقا مستقبلية للدراسة نذكر منها:

- ✓ دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير سرعة الركلة نصف الدائرية في الكاراتي دو.
- ✓ دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير سرعة الركلة النصف عكسية في الكاراتي دو.
- ✓ دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير القوة الانفجارية للرجلين لبعض المهارات الهجومية في الكاراتي دو.

المراجع

4- المراجع المعتمدة في الدراسة:

- المصادر:

1.جبران مسعود، الرائد المدرسي "معجم أبجدي مصور للمبتدئين عربي-عربي"، دار العلم، ط1، بيروت، لبنان، 2007.

- قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
2. أحمد خاطر، علي ألبيك، القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الجديدة، ط4، القاهرة، 1996.
3. البهى فؤاد السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، ط4، القاهرة، 1975.
4. جازية كيران، محاضرات في المنهجية لطلاب علم الاجتماع، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2008.
5. رمضان محمد القذافي، علم نفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، دون تاريخ.
6. سعد الله طاهر، علاقة القدرة على التفكير الإبتكاري بالتحصيل الدراسي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999.
7. عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
8. عبد الرحمن الوافي، زيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، دون تاريخ.
9. عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية "نظريات- تطبيقات"، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، 2005.
10.كمال الدين درويش وأخرون، القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2002.
11. محمد السيد محمد الزعبلاوي، خصائص النمو في المراهقة، مكتبة التوبة، مصر، 1998.
12. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
13. وجيه ثمندي، إعداد لاعب الكراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق"، مطبعة خطاب، القاهرة، 2002.
14. وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1993.

- قائمة المراجع باللغات الأجنبية:

1. Gene Hooks, The essential Guide to starching, Grown paper flacks Co, New york, 1996.
2. Jurgen weinck, biologie fondamentaux de l'entrainement, edition vigot, paris, 1983, p130.

– قائمة الأطروحات والرسائل العلمية:

1. الشربيني محمود أحمد العمراوي، 2007، برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي الكراتيه مرحلة (11–13) سنة، رسالة دكتوراه، جامعة الإسكندرية، مصر.

2. العيداني محمد الصغير، محمد يحي، 2006–2007، الكارتي–دو واثرها في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15–18) سنة، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، الجزائر.

الملاحق

نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة

أفراد العينة	إختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية	
	الإختبار القبلي	الإختبار البعدي
اللاعب الأول	11	11
اللاعب الثاني	13	13
اللاعب الثالث	9	10
اللاعب الرابع	12	13
اللاعب الخامس	11	12
اللاعب السادس	12	12

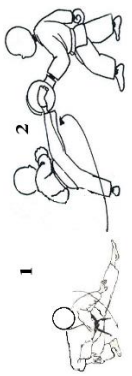
نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

أفراد العينة	إختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية	
	الإختبار القبلي	الإختبار البعدي
اللاعب الأول	11	13
اللاعب الثاني	13	14
اللاعب الثالث	12	14
اللاعب الرابع	12	15
اللاعب الخامس	12	15
اللاعب السادس	10	12

الوحدة التدريبية رقم : 01 **زمن الوحدة:** 60د

الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية **الشدة:** 65%

الأدوات: قفاز (paw)

	التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة %	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء	الشكل
المرحلة التمهيدية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل					20د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين (1): الوثب برجل واحدة إلى الأمام** عند الوثب يقوم اللاعب بثني الركبة ومحاولة ملامسة كعب قدم الإرتكاز للعضلة الإليوية ثم الهبوط على قدم الإرتكاز.	3	6يمين 6يسار	60	30ثا	3د	
	التمرين (2): قفزة الضفدع Jump frog يقوم اللاعب بثني الركبتين (شكل ضفدع) والوثب إلى الأمام مع مرجحة الذراعين.	3	6	60	30ثا	1.5د	
	التمرين (3): القيام بالركلة الدائرية وإصابة وسط القفاز (paw). يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل، يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليه (paw) ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية الإستعداد والقيام بالركلة الدائرية وإصابة وسط القفاز (paw).	3	5يمين 5يسار	65	30ثا	2د	
	التمرين (4): الركلة الدائرية بعد وضعية القرفصاء. في كل مجموعة ثلاثة لاعبين يقفون على خط واحد مع ترك مسافة مناسبة للركل، يلبس اللاعبان على الأطراف قفاز (paw) مع رفعه على مستوى الوجه، اللاعب الذي في الوسط عند الإشارة يقوم بوضعية القرفصاء ومن ثم يؤدي الركلة الدائرية مباشرة وبقوة باتجاه الزميل الأول وإصابة وسط القفاز (paw) وبعدها وبدون إنزال الرجل يقوم بالدوران مباشرة إلى الزميل الذي خلفه ويؤدي الركلة الدائرية بنفس الطريقة.	3	5يمين 5يسار	65	1.5د	10	
	التمرين (5): الركلة الدائرية بعد وضعية Cossack squat "قرفصاء القوزاق" يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل، يقوم الأول بلبس قفاز (paw) ورفعه إلى الأعلى بمستوى الوجه، ثم يقوم اللاعب الثاني عند الإشارة بالقيام بوضعية "Cossack squat" وهي ثني الركبة والجلوس على رجل واحدة بدون ملامسة الأرض مع بقاء أسفل القدم ملامسة للأرض ومد الساق الثانية باتجاه الزميل، ثم وبدون ملامسة اليدين للأرض ينهض اللاعب بالرجل المرتكزة ويؤدي بها الركلة الدائرية باتجاه قفاز الركل (paw) وبقوة وسرعة.	3	5يمين 5يسار	70	1.5د	10د	
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.					10	

الوحدة التدريبية رقم : 02 **زمن الوحدة:** 50د

الهدف: تقوية العضلة المنحرفة وعضلات الفخذ **الشدة:** 65%

الأدوات:

	التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة %	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء	الشكل
المرحلة التمهيدية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل					20د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين (1)**: يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره وثني ركبتيه وفردهما قليلا وتمديد الذراعين إلى الأمام ثم يقوم بمحاولة لمس قدميه وذلك بإمالة جذعه مرة نحو القدم اليمنى ومرة نحو اليسرى.	4	12	65	45ثا	3د	
	التمرين (2): يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره وتمديد ذراعيه بشكل عمودي ثم يقوم بثني ركبتيه ورفعهما حتى مستوى الصدر ويقوم بعدها بإمالة ركبتيه معا إلى الجانب مع المحافظة على نفس المستوى يقوم بعدها بإمالة ركبتيه معا إلى الجانب حتى ملامسة الأرض ثم إلى الجانب الأخر.	3	12	65	45ثا	3د	
	التمرين (3): يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره وثني ركبتيه وفردهما قليلا ويضع يديه على رأسه ثم يقوم برفع جذعه إلى الأعلى مع رفع ركبته اليسار قليلا وتمديد الساق الثانية دون ملامستها للأرض ويلامس مرفقه اليمين للركبة اليسار ثم العكس.	3	12	65	45ثا	3د	
	التمرين (4): يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره وثني ركبتيه معا على الجانب وعلى الأرض ثم يضع اللاعب يديه خلف رأسه ويحاول الصعود بجذعه إلى الأمام بأقصى درجة والرجوع إلى نقطة البداية مع عدم ملامسة رأسه للأرض.	3	12	65	45ثا	3د	
	التمرين (5): يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره ورأسه على الأرض ويقوم برفع رجل واحدة بزاوية 45° ثم يعمل بها شكل داشري بعكس عقارب الساعة مع بقاء الرجل ممدودة.	3	12	65	45ثا	3د	
	التمرين (6): يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره ورأسه على الأرض ويقوم برفع رجليه وهما ممدودتين معا إلى زاوية 45° ثم يقوم بثني ركبتيه حتى مستوى الصدر ومن ثم مدهما مرة أخرى مع الحفاظ على زاوية 45 °بالنسبة للأرض.	3	12	65	45ثا	3د	
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.					10	

الوحدة التدريبية رقم : 03 **زمن الوحدة:** 60د

الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية **الشدة:** 70%

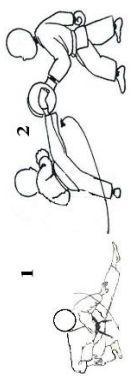
الأدوات:

	التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة %	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء	الشكل
المرحلة التمهيدية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل					20د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين (1): لمس الركبتين للصدر**. وثب لأعلى ارتفاع مع لمس الركبتين للصدر، مع توجيه النظر إلى الأمام.	3	12	70	60ثا	5د	
	التمرين (2): الوثب برجل واحدة إلى الأمام عند الوثب يقوم اللاعب بثني الركبة ومحاولة ملامسة كعب قدم الإرتكاز للعضلة الإليوية ثم الهبوط على قدم الإرتكاز.	3	6يمين 6يسار	65	60ثا	5د	
	التمرين (3): وضعية القرفصاء. (وقوف) ثني الركبتين نصفا وضعية قرفصاء بزاوية 90° مع الحفاظ على عدم تقدم الركبتين أكثر من مستوى أصابع القدمين، مع رفع الصدر وبقاء النظر متجها إلى الأمام.	3	12	70	60ثا	5د	
	التمرين (4): يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره وثني ركبتيه وفردهما قليلا وتمديد الذراعين إلى الأمام ثم يقوم بمحاولة لمس قدميه وذلك بإمالة جذعه مرة نحو القدم اليمنى ومرة نحو اليسرى.	4	12	70	60ثا	5د	
	التمرين (5): يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره وثني ركبتيه معا على الجانب وعلى الأرض ثم يضع اللاعب يديه خلف رأسه ويحاول الصعود بجذعه إلى الأمام بأقصى درجة والرجوع إلى نقطة البداية مع عدم ملامسة رأسه للأرض.	4	12	70	60ثا	5د	
	التمرين (6): يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره وثني ركبتيه وفردهما قليلا ويضع يديه على رأسه ثم يقوم برفع جذعه إلى الأعلى مع رفع ركبته اليسار قليلا وتمديد الساق الثانية دون ملامستها للأرض ويلامس مرفقه اليمين للركبة اليسار ثم العكس.	4	12	70	60ثا	5د	
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.					10	

الوحدة التدريبية رقم : 04 **زمن الوحدة:** 70د

الهدف: تطوبر القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية **الشدة:** 75%

الأدوات: قفاز (paw)

	التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة %	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء	الشكل
المرحلة التمهيدية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل					20د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين (1): الوثب برجل واحدة إلى الأمام** عند الوثب يقوم اللاعب بثني الركبة ومحاولة ملامسة كعب قدم الإرتكاز للعضلة الإليوية ثم الهبوط على قدم الإرتكاز.	4	6يمين 6يسار	70	60ثا	5د	
	التمرين (2): لمس الركبتين للصدر. وثب لأعلى ارتفاع مع لمس الركبتين للصدر، مع توجيه النظر إلى الأمام.	3	12	75	60ثا	5د	
	التمرين (3): القيام بالركلة الدائرية وإصابة وسط القفاز (paw).يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل، يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليه (paw) ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية الإستعداد والقيام بالركلة الدائرية وإصابة وسط القفاز (paw).	3	5يمين 5يسار	75	1.5ثا	10د	
	التمرين (4): الركلة الدائرية بعد وضعية القرفصاء. في كل مجموعة ثلاثة لاعبين يقفون على خط واحد مع ترك مسافة مناسبة للركل، يلبس اللاعبان على الأطراف قفاز (paw) مع رفعه على مستوى الوجه، اللاعب الذي في الوسط عند الإشارة يقوم بوضعية القرفصاء ومن ثم يؤدي الركلة الدائرية مباشرة وبقوة باتجاه الزميل الأول وإصابة وسط القفاز (paw) وبعدها وبدون إنزال الرجل يقوم بالدوران مباشرة إلى الزميل الذي خلفه ويؤدي الركلة الدائرية بنفس الطريقة.	3	5يمين 5يسار	75	1.5د	10	
	التمرين (5): الركلة الدائرية بعد وضعية Cossack squat "قرفصاء القوزاق" يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل، يقوم الأول بلبس قفاز (paw) ورفعه إلى الأعلى بمستوى الوجه، ثم يقوم اللاعب الثاني عند الإشارة بالقيام بوضعية "Cossack squat" وهي ثني الركبة والجلوس على رجل واحدة بدون ملامسة الأرض مع بقاء أسفل القدم ملامسة للأرض ومد الساق الثانية باتجاه الزميل، ثم وبدون ملامسة اليدين للأرض ينهض اللاعب بالرجل المرتكزة ويؤدي بها الركلة الدائرية باتجاه قفاز الركل (paw) وبقوة وسرعة.	3	5يمين 5يسار	75	1.5د	10د	
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.					10	

الوحدة التدريبية رقم : 05 **زمن الوحدة:** 60د

الهدف: تقوية العضلة المنحرفة وعضلات الفخذ **الشدة:** 75%

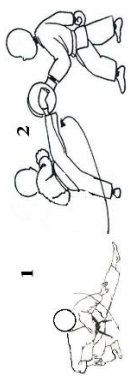
الأدوات:

	التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة %	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء	الشكل
المرحلة التمهيدية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل					20د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين (1)**: يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره وثني ركبتيه وفردهما قليلا وتمديد الذراعين إلى الأمام ثم يقوم بمحاولة لمس قدميه وذلك بإمالة جذعه مرة نحو القدم اليمنى ومرة نحو اليسرى.	4	12	75	60ثا	5د	
	التمرين (2): يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره وتمديد ذراعيه بشكل عمودي ثم يقوم بثني ركبتيه ورفعهما حتى مستوى الصدر ويقوم بعدها بإمالة ركبتيه معا إلى الجانب مع المحافظة على نفس المستوى يقوم بعدها بإمالة ركبتيه معا إلى الجانب حتى ملامسة الأرض ثم إلى الجانب الأخر.	4	12	75	60ثا	5د	
	التمرين (3): يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره وثني ركبتيه وفردهما قليلا ويضع يديه على رأسه ثم يقوم برفع جذعه إلى الأعلى مع رفع ركبته اليسار قليلا وتمديد الساق الثانية دون ملامستها للأرض ويلامس مرفقه اليمين للركبة اليسار ثم العكس.	4	12	75	60ثا	5د	
	التمرين (4): يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره وثني ركبتيه معا على الجانب وعلى الأرض ثم يضع اللاعب يديه خلف رأسه ويحاول الصعود بجذعه إلى الأمام بأقصى درجة والرجوع إلى نقطة البداية مع عدم ملامسة رأسه للأرض.	4	12	75	60ثا	5د	
	التمرين (5): يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره ورأسه على الأرض ويقوم برفع رجل واحدة بزاوية 45° ثم يعمل بها شكل داشري بعكس عقارب الساعة مع بقاء الرجل ممدودة.	4	12	75	60ثا	5د	
	التمرين (6): يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره ورأسه على الأرض ويقوم برفع رجليه وهما ممدودتين معا إلى زاوية 45° ثم يقوم بثني ركبتيه حتى مستوى الصدر ومن ثم مدهما مرة أخرى مع الحفاظ على زاوية 45 °بالنسبة للأرض.	4	12	75	60ثا	5د	
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.					10	

الوحدة التدريبية رقم : 06 **زمن الوحدة:** 70د

الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية **الشدة:** 85%

الأدوات: قفاز (paw)

	التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة %	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء	الشكل
المرحلة التمهيدية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل					20د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين (1): الوثب برجل واحدة إلى الأمام** عند الوثب يقوم اللاعب بثني الركبة ومحاولة ملامسة كعب قدم الإرتكاز للعضلة الإليوية ثم الهبوط على قدم الإرتكاز.	3	6يمين 6يسار	80	1.5ثا	5د	
	التمرين (2): لمس الركبتين للصدر. وثب لأعلى ارتفاع مع لمس الركبتين للصدر، مع توجيه النظر إلى الأمام.	3	12	80	1.5ثا	5د	
	التمرين (3): القيام بالركلة الدائرية وإصابة وسط القفاز (paw).يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل، يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليه (paw) ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية الإستعداد والقيام بالركلة الدائرية وإصابة وسط القفاز (paw).	4	5يمين 5يسار	85	1.5ثا	10د	
	التمرين (4): الركلة الدائرية بعد وضعية القرفصاء. في كل مجموعة ثلاثة لاعبين يقفون على خط واحد مع ترك مسافة مناسبة للركل، يلبس اللاعبان على الأطراف قفاز (paw) مع رفعه على مستوى الوجه، اللاعب الذي في الوسط عند الإشارة يقوم بوضعية القرفصاء ومن ثم يؤدي الركلة الدائرية مباشرة وبقوة باتجاه الزميل الأول وإصابة وسط القفاز (paw) وبعدها وبدون إنزال الرجل يقوم بالدوران مباشرة إلى الزميل الذي خلفه ويؤدي الركلة الدائرية بنفس الطريقة.	4	5يمين 5يسار	85	1.5د	10	
	التمرين (5): الركلة الدائرية بعد وضعية Cossack squat "قرفصاء القوزاق" يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل، يقوم الأول بلبس قفاز (paw) ورفعه إلى الأعلى بمستوى الوجه، ثم يقوم اللاعب الثاني عند الإشارة بالقيام بوضعية "Cossack squat" وهي ثني الركبة والجلوس على رجل واحدة بدون ملامسة الأرض مع بقاء أسفل القدم ملامسة للأرض ومد الساق الثانية باتجاه الزميل، ثم وبدون ملامسة اليدين للأرض ينهض اللاعب بالرجل المرتكزة ويؤدي بها الركلة الدائرية باتجاه قفاز الركل (paw) وبقوة وسرعة.	4	5يمين 5يسار	85	1.5د	10د	
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.					10	

الوحدة التدريبية رقم : 07 **زمن الوحدة:** 71د

الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية **الشدة:** 80%

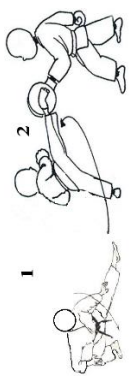
الأدوات:

	التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة %	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء	الشكل
المرحلة التمهيدية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل					20د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين (1): لمس الركبتين للصدر**. وثب لأعلى ارتفاع مع لمس الركبتين للصدر، مع توجيه النظر إلى الأمام.	3	12	75	60ثا	5د	
	التمرين (2): الوثب برجل واحدة إلى الأمام عند الوثب يقوم اللاعب بثني الركبة ومحاولة ملامسة كعب قدم الإرتكاز للعضلة الإليوية ثم الهبوط على قدم الإرتكاز.	3	6يمين 6يسار	75	60ثا	5د	
	التمرين (3): وضعية القرفصاء. (وقوف) ثني الركبتين نصفا وضعية قرفصاء بزاوية 90° مع الحفاظ على عدم تقدم الركبتين أكثر من مستوى أصابع القدمين، مع رفع الصدر وبقاء النظر متجها إلى الأمام.	4	12	80	1.5د	10د	
	التمرين (4): يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره وثني ركبتيه وفردهما قليلا وتمديد الذراعين إلى الأمام ثم يقوم بمحاولة لمس قدميه وذلك بإمالة جذعه مرة نحو القدم اليمنى ومرة نحو اليسرى.	4	12	80	1.5د	7د	
	التمرين (5): يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره وثني ركبتيه معا على الجانب وعلى الأرض ثم يضع اللاعب يديه خلف رأسه ويحاول الصعود بجذعه إلى الأمام بأقصى درجة والرجوع إلى نقطة البداية مع عدم ملامسة رأسه للأرض.	4	12	80	1.5د	7د	
	التمرين (6): يقوم اللاعب بالتمدد على ظهره وثني ركبتيه وفردهما قليلا ويضع يديه على رأسه ثم يقوم برفع جذعه إلى الأعلى مع رفع ركبته اليسار قليلا وتمديد الساق الثانية دون ملامستها للأرض ويلامس مرفقه اليمين للركبة اليسار ثم العكس.	4	12	80	1.5د	7د	
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.					10	

الوحدة التدريبية رقم : 08 **زمن الوحدة:** 70د

الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية **الشدة:** 90%

الأدوات: قفاز (paw)

	التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة %	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء	الشكل
المرحلة التمهيدية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل					20د	
المرحلة الرئيسية	**التمرين (1): الوثب برجل واحدة إلى الأمام** عند الوثب يقوم اللاعب بثني الركبة ومحاولة ملامسة كعب قدم الإرتكاز للعضلة الإليوية ثم الهبوط على قدم الإرتكاز.	3	6يمين 6يسار	80	1.5ثا	5د	
	التمرين (2): لمس الركبتين للصدر. وثب لأعلى ارتفاع مع لمس الركبتين للصدر، مع توجيه النظر إلى الأمام.	3	12	80	1.5ثا	5د	
	التمرين (3): القيام بالركلة الدائرية وإصابة وسط القفاز (paw).يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل، يقوم أحدهم بلبس قفاز للركل عليه (paw) ثم يقوم الثاني بأخذ وضعية الإستعداد والقيام بالركلة الدائرية وإصابة وسط القفاز (paw).	4	5يمين 5يسار	85	1.5ثا	10د	
	التمرين (4): الركلة الدائرية بعد وضعية القرفصاء. في كل مجموعة ثلاثة لاعبين يقفون على خط واحد مع ترك مسافة مناسبة للركل، يلبس اللاعبان على الأطراف قفاز (paw) مع رفعه على مستوى الوجه، اللاعب الذي في الوسط عند الإشارة يقوم بوضعية القرفصاء ومن ثم يؤدي الركلة الدائرية مباشرة وبقوة باتجاه الزميل الأول وإصابة وسط القفاز (paw) وبعدها وبدون إنزال الرجل يقوم بالدوران مباشرة إلى الزميل الذي خلفه ويؤدي الركلة الدائرية بنفس الطريقة.	4	5يمين 5يسار	90	2د	10	
	التمرين (5): الركلة الدائرية بعد وضعية Cossack squat "قرفصاء القوزاق" يقوم كل لاعب بمقابلة زميله وترك مسافة مناسبة للركل، يقوم الأول بلبس قفاز (paw) ورفعه إلى الأعلى بمستوى الوجه، ثم يقوم اللاعب الثاني عند الإشارة بالقيام بوضعية "Cossack squat" وهي ثني الركبة والجلوس على رجل واحدة بدون ملامسة الأرض مع بقاء أسفل القدم ملامسة للأرض ومد الساق الثانية باتجاه الزميل، ثم وبدون ملامسة اليدين للأرض ينهض اللاعب بالرجل المرتكزة ويؤدي بها الركلة الدائرية باتجاه قفاز الركل (paw) وبقوة وسرعة.	4	5يمين 5يسار	90	2د	10د	
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.					10	

كشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة
لرسائل ليسانس . ماستر
للفترة (2016/2015)
على شكل word

كلية / معهد : **علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل : 095073350
رقم التسجيل : 11/D10/866

الباحث : ميهوبي وليد

تاريخ المناقشة : 2016/05/31

عنوان الرسالة : أثر وحدات تدريبية مقترحة للقوة المميزة بالسرعة لتطوير الركلة الدائرية في الكاراتي دو فئة (13-15) سنة

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية – المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د.مرنيز أمنة

عدد الصفحات :81 ورقة

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

التخصص : تحضير بدني وذهني **فرع : تدريب رياضي**

الملخص :

بالعربية

.....

.....

كلمات المفاتيح: وحدات تدريبية، القوة المميزة بالسرعة، الركلة الدائرية، الكاراتي دو.

بالفرنسية

Mots clés:

Séance d'entrainement, La force-vitesse, Mawashi-geri, Karate-do

بالإنجليزية

Keywords:

Training units, Power, Mawashi-geri, Karate-do

جاء هذا البحث في فصول

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس: الإستنتاجات والإقتراحات.

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية لدى لاعبي الكراتي دو فئة (13–15) سنة.

توصل الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

استخدام تمرينات مكيفة ومشابهة في أدائها مع المسار الحركي للمهارات قيد الدراسة أثناء تدريب الفئات الصغرى وعدم استخدام الأثقال.

ملخص الدراسة

1. عنوان البحث:

- أثر وحدات تدريبية مقترحة بالقوة المميزة بالسرعة لتطوير الركلة الدائرية في الكراتي دو فئة (13-15) سنة.

2. أهداف البحث:

- دراسة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بالقوة المميزة بالسرعة لتطوير الركلة الدائرية لدى لاعبي الكراتي دو فئة (13-15) سنة.
- تطوير القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية لدى لاعبي الكراتي دو فئة (13-15) سنة.
- تطوير سرعة الركلة الدائرية لدى لاعبي الكراتي دو فئة (13-15) سنة.
- رفع مستوى الرياضة ولاعبي الكراتي دو في الكوميتي (المنازلات).

3. مشكلة الدراسة:

هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية لدى لاعبي الكراتي دو فئة (13-15) سنة ؟

4. فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة المميزة بالسرعة في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

5. عينة الدراسة:

- عينة عشوائية مقصودة تتكون من 17 لاعب.

6. المنهج المتبع:

- المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي "ضابطة-تجريبية".

7. الأدوات المستعملة:

إختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية في الكراتي دو.

8. النتائج المتوصل إليها:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة المميزة بالسرعة في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

9. الاقتراحات:

- يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية المهارات والقدرات البدنية.
- استخدام تمرينات مكيفة ومشابهة في أدائها مع المسار الحركي للمهارات قيد الدراسة أثناء تدريب الفئات الصغرى وعدم استخدام الأثقال.

Summary of the study

1. **Research title:**

- The impact of proposed training units for the power to develop the round kick in Karate-do category (13-15) years.

2. **Research objectives:**

- Study the impact of the proposed training units to devlop the round kick of the Karate-do players category (13-15) years.
- Develop the power of the round kick of the Karate-do players category (13-15) years.
- Develop the speed of the round kick of the Karate-do players category (13-15) years.

3. **Study problem:**

- Have the proposed training units an impact in the devlopment of the power of the round kick of the Karate-do players category (13-15) years ?.

4. **Hypotheses:**

- No statistically significant differences of the power between pretest and posttest in the control group.
- There is statistically significant differences of the power btween pretest and posttest in the experimental group for the posttest.
- There is statistically significant differences of the power in the posttest between the control and experimental groups for the experimental group.

5. **The study simple:**

- Unintended random sample consists of the 17 players.

6. **Methology:**

- Experimental.

7. **Instruments used:**

- Test power of the round kick in Karate-do.

8. **The results:**

- No statistically significant differences of the power between pretest and posttest in the control group.
- There is statistically significant differences of the power between pretest and posttest in the experimental group for the posttest.
- There is statistically significant differences of the power in the posttest between the control and experimental groups for the experimental group.

9. **Suggestions:**

- Should take care of giving and put an appropriate program training and smart planning and using the techniques and scentific methods in the process of training for skills and physical abilities devlopment.
- Using adapted exercises and similar in performance with the kinitic track for the skills under study during training the younger categorys and not to use weights.