



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني رياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة ماستر

في التدريب الرياضي

عنوان:

برنامج تدريبي مقترح على استعادة اللياقة وتحسين

الأداء المهاري بعد جائحة كورونا لمصارعي الفنون

القتالية

بحث تجريبي أجري على مصارعي الفنون القتالية فريق الفهد الرياضي لبلدية

الكاليتوس ولاية الجزائر

إشراف:

- أ.د. كتشوك سيدي محمد

إعداد الطلبة:

- دهيني سعاد

- دوفي مريّة

السنة الجامعية: 2020-2021

# الأهداء

أهدي هذا البحث المتواضع إلى الوالدين الكريمين حبا و عرفانا  
متمنيا لهما دوام الصحة والعافية "وقل ربي ارحمهما كما ربياني  
صغيرا" الآية 24 من سورة الإسراء

إلى جميع أفراد عائلة "دوفي" أبي احمد وأمي عزة أخي علي  
وحافظ واختي ميساء ووصال داعيتا الله أن يطيل في عمرهم  
ومتتمنيا من الرحمان الرحيم أن يجعلهم من عباده الصالحين.

إلى كل المعلمين والأساتذة والدكاترة تقديرا واحتراما و عرفانا. إلى  
جميع الأسرة الرياضية من اللاعبين والمدربين والإداريين وكل من  
ساعدني.

وإلى وطني الجزائر.

إلى كل هؤلاء أهدي هذه الدراسة

# شكرو عرفان

يقول الله تعالى في محكم تنزيله :

" وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ "

ويقول رسول الله : " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل : كوتشوك سيد احمد

على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لنا

ونتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة قسم التدريب الرياضي وخاصة مدرب  
رياضة كينك بوكسينغ لهواسة سيف الدين على تشجيعه المتواصل لنا و

مساعدته في الميدان

وأخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان

إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد

في انجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة.

## قائمة المحتويات

الإهداء

شكر و عرفان

أ	قائمة المحتويات .....
ز	قائمة الجداول .....
ح	قائمة الأشكال البيانية.....

### الإطار العام للدراسة : التعريف بالبحث

2	1- المقدمة .....
3	2- الإشكالية.....
4	3- أهداف البحث.....
5	4- الفرضيات .....
5	5- أسباب إختيار الموضوع.....
6	6- مصطلحات البحث .....
8	7- الدراسات المشابهة .....

### الباب الأول : الدراسة النظرية

#### الفصل الأول : أهمية البرامج التدريبية

13	1-1- أهمية وماهية التدريب الرياضي .....
14	1-2- القدرات البدنية للرياضات القتالية.....
15	1-3- الصفات البدنية.....
16	1-4- اهمية اللياقة البدنية للملاكم .....
16	1-5- البرنامج التدريبي.....
16	1-6- ماهية البرامج: .....
17	1-7- أهمية البرامج: .....
17	1-7-1- إكساب عنصر التخطيط فاعليته .....
17	1-7-2- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق.....

- 17 .....3-7-1 ضياع الأهداف.....
- 17 .....4-7-1 الاقتصاد في الوقت .....
- 17 .....5-7-1 تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية.....
- 17 .....6-7-1 البعد عن العشوائية في التنفيذ .....
- 18 .....8-1 دقة التنفيذ البرامج التدريبية.....
- 18 .....9-1 الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج التدريب.....
- 18 .....10-1 خطوات تصميم برنامج رياضي .....
- 18 .....11-1 الأسس التي يقوم عليها البرنامج.....
- 19 .....12-1 الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج التدريبية .....
- 19 .....1-12-1 ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمصارعين في البرنامج .....
- 19 .....2-12-1 الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين.....
- 19 .....3-12-1 مراعاة حمل التدريب.....
- 20 .....4-12-1 مراعاة التغذية المناسبة و الراحة للمصارعين أثناء تنفيذ البرنامج:.....
- 20 .....13-1 تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب .....
- 20 .....14-1 تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ البرامج.....

### الفصل الثاني: تنمية اللياقة البدنية للمصارعين

- 22 .....1-2 التدريب الرياضي.....
- 22 .....2-2 مفهوم التدريب للمصارعين.....
- 22 .....3-2 أنواع التدريب الرياضي .....
- 22 .....1-3-2 التدريب اللاهوائي .....
- 22 .....2-3-2 التدريب الهوائي .....
- 22 .....4-2 النظام اللاهوائي .....
- 22 .....1-4-2 النظام الهوائي ( الأكسوجيني) .....
- 23 .....5-2 المبادئ الأساسية للتدريب والتطور .....
- 23 .....1-5-2 مبدأ الاستعداد .....

- 23 ..... مبدأ الاستجابة الفردية 2-5-2
- 23 ..... مبدأ التكيف 3-5-2
- 23 ..... مبدأ زيادة الحمل 4-5-2
- 24 ..... مبدأ التدرج 5-5-2
- 24 ..... مبدأ الخصوصية 6-5-2
- 24 ..... مبدأ التنوع 7-5-2
- 24 ..... مبدأ الإحماء و التهدئة 8-5-2
- 25 ..... مبدأ الاستمرارية 9-5-2
- 25 ..... مبدأ التدريب طويل المدى 10-5-2
- 25 ..... مبدأ العودة إلى المستوى الاسترداد 11-5-2
- 25 ..... أساليب وطرق التدريب الرياضي 6-2
- 25 ..... طريقة التدريب المستمر 1-6-2
- 25 ..... طريقة التدريب الفتري 2-6-2
- 25 ..... طريقة التدريب التكراري 3-6-2
- 26 ..... طريقة التدريب الدائري 4-6-2
- 26 ..... طريقة حمل المنافسات و المراقبة 5-6-2
- 26 ..... الإعداد البدني العام 7-2
- 27 ..... تنمية اللياقة البدنية لمصارعي الرياضات القتالية 8-2
- 27 ..... أنواع الصفات البدنية 9-2
- 27 ..... القوة العضلية 10-2
- 28 ..... القوة العضلية القصوى 1-10-2
- 28 ..... القوة المميزة بالسرعة 11-2
- 29 ..... أهمية القوة المميزة بالسرعة 12-2
- 29 ..... طريقة تطبيق البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة 13-2
- 29 ..... طريقة قياس الحمل الأقصى 14-2

31	..... 15-2- اختبارات القوة المميزة بالسرعة
31	..... 1-15-2- اختبار الوثب العمودي
31	..... 2-15-2- اختبار القدرة العمودية للوثب مع الجري
31	..... 3-15-2- اختبار الشد العمودي بالذراعين
31	..... 4-15-2- اختبار الوثب العريض
31	..... 5-15-2- اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ
31	..... 6-15-2- اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين 3 محاولات
31	..... 16-2- تحمل القوة
31	..... 17-2- المرونة
32	..... 1-17-2- أنواع المرونة
32	..... 18-2- السرعة
33	..... 19-2- أنواع السرعة
34	..... 20-2- التحمل
34	..... 21-2- أنواع التحمل

## الباب الثاني : الجانب التطبيقي

### الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

37	..... 1-1- الدراسة الاستطلاعية
38	..... 2-1- المنهج المتبع في الدراسة
38	..... 3-1- مجتمع وعينة الدراسة
38	..... 4-1- عينة الدراسة
40	..... 5-1- مجالات الدراسة
40	..... 1-5-1- المجال البشري
40	..... 2-5-1- المجال المكاني
40	..... 3-5-1- المجال الزماني
41	..... 6-1- متغيرات الدراسة

41	1-6-1- المتغير المستقل
41	2-6-1- المتغير التابع
42	7-1- الشروط العلمية للأداة القياس
42	1-7-1- صدق الاختبارات
42	2-7-1- ثبات الإختبار
43	3-7-1- موضوعية الاختبارات
44	8-1- أدوات الدراسة
44	9-1- الوسائل الإحصائية
45	10-1- البرنامج التدريبي
46	11-1- الاختبارات
47	1-11-1- اختبار التعلق على العقلة
47	2-11-1- اختبار قوة عضلات البطن (استلقاء جلوس) خلال 20 ثا
47	3-11-1- اختبار (سارجنت) الوثب العمودي من الثبات :
48	12-1- مواصفات الاختبار
49	13-1- التطبيق الميداني لأدوات الدراسة

## الفصل الثاني

### عرض ومناقشة نتائج الإختبارات

51	1-2- عرض وتحليل نتائج الدراسة:
52	2-2- عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرة العضلية والاختبارات المهارية لعينة البحث
52	3-2- عرض وتحليل نتائج اختبار التعلق على العقلة
54	4-2- عرض وتحليل نتائج اختبار قدرة عضلات البطن (20ثا)
55	5-2- عرض وتحليل نتائج اختبار (سار جنت) الوثب العمودي
56	6-2- مقارنة نتائج اختبارات القدرة العضلية والمهارية لعينة البحث في الإختبار البعدي
58	7-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
59	8-2- الاستنتاجات

60 ..... إقتراحات 2-9

62 ..... ملخص الدراسة

68 ..... قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
40	يعرض نتائج القياسات الانتروبومترية لعينة البحث	01
51	يبين قيمة (t) "ستيودنت" المحسوبة في الاختبارات القبليّة لعينة البحث.	02
52	يوضح نتائج الاختبار التعلق على العقلة القبلي والبعدى.	03
54	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار عضلات البطن.	04
55	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار الوثب العمودى.	05
57	يبين قيمة (t) "ستيودنت" المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث.	06

## قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الأشكال	رقم الشكل
41	يمثل متغيرات الدراسة	01
47	اختبار قوة عضلات البطن.	02
48	اختبار الوثب العمودي من الثبات.	03
53	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار على العقلة	04
55	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار البطن.	05
56	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار الوثب العمودي.	06

# التعريف بالبحث

- 1- مقدمة.
- 2- مشكلة.
- 3- الاهداف.
- 4- الفرضيات.
- 5- أسباب إختيار الموضوع.
- 6- مصطلحات البحث.
- 7- الدراسات المشابهة.

رياضة قتالية نبيلة الممارسة، عريقة النشأة أمريكية الميلاد منتشرة بنواديها في جميع أنحاء العالم تجلب الجميع بفنياتها و مهاراتها و بطولاتها تنمي الجسد قدرات عقلانية و جسمانية كبيرة و تنمي شجاعته، فهي وسيلة من وسائل الدفاع بدون سلاح...انها رياضة الكيك بوكسينغ.

إن الفنون القتالية أنشطة تتميز بالجمع بين البعد الجمالي لحركات ممارستها و التناسق في تتابع الحركات و لها أهداف سامية ترمي الى الدفاع عن النفس إن ظهرت هذه الرياضات نتيجة لعدة دراسات و غايات بعيدة المدى فأصبحت فنا عريقا يتميز بجمال و براعة و رشاقة حركاته إضافة الى اعتنائهما بالجوانب النفسية الفكرية و الجسمية.

و تعتبر القدرة العضلية(القوة المميزة بالسرعة)من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة و الأداء البدني فيشير عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996)،إن نتائج بعض الأبحاث و الدراسات قد اتفقت على أن القدرة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي ،لارتباطها و تأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل السرعة،التحمل،الرشاقة،و المرونة (عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب، 1996، ص126)

فالرشاقة تعرف بأنها تلك الحركات التوافقية التي يستطيع بها اللاعب التغير في الاتجاهات و المستويات جسمه ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء في اقل زمن ممكن و بإيقاع حركي سليم،بحيث تسهم في سرعة إتقان التوافقات الخاصة بالمهارات المركبة و تحسين الصفات البدنية الأخرى .أما تمارين التوازن تعرف بأنها تلك الأوضاع و الحركات المختلفة الى يتخذها اللاعب ،او يقوم بها لتضييق قاعدة الارتكاز بهدف الاحتفاظ بتوازن جسمه أثناء اداء الأوضاع و الحركات المختلفة فلها القدرة في التحكم في الجسم، و ترقية التوافق العضلي العصبي ،أما تمارين التوافق تعرف بأنها تلك الحركات التي يستطيع بها الفرد دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من اجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة ،و بإيقاع حركي

سليم في زمن واحد كما انها تساهم في التنسيق بين أجزاء الجسم المختلفة ، و المحافظة على مستوى الأداء المهاري (ناريمان الخطيب،1991،ص78)

و يرى السعيد الكيلاني ان المصارعين الأذكياء يعملون على بناء قوتهم و رشاقتهم و توازنهم الى درجة تفوق المتطلبات العادية للصراع ،حيث يمكن إن يؤدون الضرب و الركل كحركات هجوم ،أو حركات الدفاع بسهولة خلال النزال و إذا ما راقب المصارع نمو قوته و رشاقته و توازنه ، و انه على قدم المساواة من حيث الكفاءة البدنية مع المنافس ،فانه سيحسم النزال لمن يمتلك هذه القدرات الحركية الخاصة .(السعيد الكيلاني،1996،ص123)

### 2- الاشكالية

ان الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات و البحوث المختلفة قد حققت تطورا في رياضة الفنون القتالية (الكيك بوكسينغ)، على الرغم في ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حولا علمية تقع عاتق المدربين و المختصين في رياضة الفنون القتالية ،كما تتطلب البحث عن وسائل و أساليب حديثة علمية و بديلة معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الاداء و جوانب الإعداد البدني للاعبين .

ان الفنون القتالية انشطة تتميز بالجمع بين البعد الجمالي لحركات ممارستها و التناسق في تتابع الحركات و لها أهداف سامية ترمي الى الدفاع عن النفس ان ظهرت هذه الرياضات نتيجة لعدة دراسات و غايات بعيدة المدى فأصبحت فنا عريقا يتميز بجمال و براعة و رشاقة حركاته،إضافة إلى اعتنائهما بالجوانب النفسية الفكرية و الجسمية.

والعملية التدريبية كلها عملية تربوية منظمة تخضع لاسلوب العلمي و تعتمد القوانين العلمية و تهدف الى الاعداد الرياضي اعدادا كاملا في جميع النواحي بغية الوصول للمستوى العالي {ان مفهوم التدريب الرياضي الحديث هو العمليات التي تعتمد على الاسس التربوية و العلمية و التي تهدف الى قيادة و اعداد و تطوير

القدرات و المستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق النتائج في رياضة الممارسة {مفتي ابراهيم حمادة، 1998، ص21}

حسب التغيرات الحاصلة في مراحل المنافسة يصبح التحضير البدني له اهمية كبيرة في علاقة الاداء للاعب بالمتطلبات التي تميز هذه الرياضة و لهذا اردنا ان نبدي اهمية الاهتمام بالجانب البدني بالاحص و من هذا المنطق يجبر على المدرب الاهتمام بالجانب البدني و المهاري و معرفة الجرعات التدريبية المنافسة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني لاسترجاع بعد فترة الراحة الطويلة للمصارعين بسبب جائحة كورونا

ان جائحة كورونا اثرت جدا على المستوى اداء الرياضيين و رياضي الرياضات القتالية بالاحص و ذلك بانقطاع عن التدريبات لمدة بسبب هذا الوباء و لذلك اقترحنا هذا البرنامج التدريبي يساعد على استعادة اللياقة البدنية لمصارعي الكيك بوكسينغ بعد جائحة كورونا على النحو التالي

هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر على استعادة اللياقة البدنية و تحسين الاداء المهاري بعد جائحة كورونا لمصارعي الفنون القتالية كيك بوكسينغ ؟

### 3- أهداف البحث

لكل دراسة من الدراسات غاية و هدف تسعى لتحقيقه و من خلال ذلك اقترحنا الموضوع و تصورنا لطبيعة المشكل ارتايانا الى تحقيق الهدف الرئيسي "التعرف على البرنامج التدريبي لاستعادة اللياقة البدنية و المهارية بعد جائحة كورونا لمصارعي كيكبوكسينغ"

-تسليط الضوء على رياضة الفنون القتالية (كيكبوكسينغ) و الكشف عن خصائصها و مميزاتها

- كيفية الاستفادة من اساليب التدريب للارتقاء بمستوى المنافسة بعد جائحة كورونا

-التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح

## التعريف بالبحث

- التعرف على فروق المستوى عناصر اللياقة البدنية و المتغيرات الوظيفية من خلال البرنامج التدريبي المقترح بين القياس القبلي و البعدي لافراد المجموعة الضابطة.

- التعرف على فروق المستوى عناصر اللياقة البدنية و المتغيرات الوظيفية من خلال البرنامج التدريبي المقترح بين القياس القبلي و البعدي لافراد المجموعة التجريبية

- التعرف على فروق المستوى عناصر اللياقة البدنية و المتغيرات الوظيفية من خلال البرنامج التدريبي المقترح بين القياس القبلي و البعدي لافراد المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي.

### 4- الفرضيات:

**الفرضية العامة:** للبرنامج التدريبي المقترح اثر على استعادة اللياقة البدنية و تحسين الأداء المهاري بعد جائحة كورونا لمصارعى الفنون القتالية .

### الفرضيات الجزئية"

\* توجد فروق ذات دلالة احصائية لاختبارات القبلي و البعدي للعينة التجريبية في بعض الصفات البدنية لصالح الاختبارات البعدي.

\* توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدي و بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح العينة التجريبية.

### 5- اسباب اختيار الموضوع:

- زيادة الرصيد العلمي و زيادة في معارف الباحثين .

- محاولة إيجاد حلول في ظل تفشي الوباء

- اعادة دمج الفرق في المنافسات بلياقة عالية و اداء مهاري جيد بعد مدة من الانقطاع.

- ابراز دور البرنامج التدريبي في توسيع قاعدة الممارسين لرياضة الفنون القتالية في ظل تفشي الوباء

- تسليط الضوء على أهمية البرنامج التدريبي في ظل التطورات الحالية (الوباء)

### 6- مصطلحات البحث :

-التدريب:

**مفهوم التدريب:** هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس والمبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي والتربوي والتي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، والقيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة والحفاظ عليها أطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، 59)

#### ● البرنامج التدريبي:

عرفه وليامس بأنه: " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

**2- تدريب المصارعين:** هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس والمبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي والتربوي والتي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، والقيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة والحفاظ عليها أطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، 59)

**-الصفات البدنية:** يذكر محمد عبد الغاني: بان هناك مفهومان اساسيان للصفة البدنية احدهما هو المفهوم الضيق و الذي يحتوي على ثلاث عناصر فقط هي (القوة .السرعة.التحمل) اما المفهوم الثاني فهو متكامل فيؤكد على احتواء اللياقة البدنية على العناصر هي: القوة و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة .(عثمان محمد عبد الغاني، 1987،ص133).

### ●الإعداد البدني العام:

يعرف بأنه: " العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة و متزنة لدي الفرد الرياضي."

**-القدرات البدنية:** ان القدرات البدنية كانت و لحد الان محور نقاش و بحث حول تحديدها و تصنيفها و كيفية التمييز فيها " و كان ل(فلاشمان) و اخرون دراسات عميقة في هذا المجال فلو جمعنا كل القدرات مع بعضها للاحظنا ان بعض منها مرتبطة بالحالة الفسلجية و البدنية بشكل كبير " (يعرب خيون 2002ص20) و بعد اصلاح القدرة البدنية من اكثر الاصطلاحات اتساعا من حيث المكونات الاولية التي يتضمنها اذ تعد القدرة البدنية هي اكثر اتساعا من اللياقة البدنية او الصفة البدنية، و تشير القدرة البدنية الى مدى كفاءة الفرد في اداء المهارات الاساسية، حيث يؤكد هذا المفهوم سكوت و فرنش .

### – القوة المميزة بالسرعة :

يجب أن يتوافر المصارعون على عنصر القوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة حيث أنها مزيج من عنصرين هامين هما " القوة والسرعة " وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة عند أداء المهارات الضرب واللكم من أعلى مع الوثب، فالمصارع يحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة لأداء واجبات هجومية ودفاعية بقوة وبسرعة لأنه في حالة الضرب يواجه منافس يقوم بالصد وبالتالي تظهر أهمية الوثب لأعلى حتى يتمكن من التغلب على اللكمات والضربات ومواجهتها، . (أسامة كامل راتب، 2002، 14، 13)

. التحمل الخاص:

يعرفه " رياتشكوف " انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة

-الإعداد المهاري في الفنون القتالية :

الإعداد المهاري يعني (تدريب تكنيك الرياضي) كافة العمليات التي تبدأ بتعلم المصارعين أسس تعلم وإتقان المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لاعلى درجة او رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والإنسيابية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل نتائج مع الإقتصاد في الجهد .

7- الدراسات السابقة:

ان الجهود المبذولة في المجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات و البحوث المختلفة قد حققت تطورا كبيرا في رياضة الكيك بوكسينغ،و على الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حولا علمية تقع على عاتق المدربين و المختصين في الرياضات القتالية و المصارعة، ف لبحوث و الدراسات تتطلب عن وسائل و اساليب حديثو وعلمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الاداء البدني و المهاري لدى المصارعين ،الا ان الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا قليلة و غير شاملة ،فنستعرض البعض منها و التي تحيط بموضوع البحث.

1-دراسة السيد محمد عيسى) دراسة دكتورا 1995 تحت عنوان "اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة و القوة المميزة بالسرعة على مستوى الاداء المهاري لبعض حركات مجموعة الخطو في الكاتيه"

و هدفت الدراسة الى تطوير الرشاقة و القوة المميزة بالسرعة للمصارعين و التعرف على تاثير هذا البرنامج على تحسين الاداء المهاري لبعض حركات مجموعة الخطو.حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (تجريبية و ظابطة).و شملت عينة البحث على 34 مصارع موزعين على مجموعتين .حيث ان اهم

## التعريف بالبحث

التمرينات المستخدمة تمرينات فردية او زوجية بادوات و اجهزة الجمباز او الاثقال سواء الحرة او بمكينة الاثقال (تمرينات تغيير الاوضاع و الاتجاهات ,ثني الركبتين نصفاً-مد الظهر-رفعة الخطف-ظغط فوق الصدر-ثني الذراعين-التعلق على العقلة)..

من اهم نتائج البحث وجود تحسين معنوي في قياسات الرشاقة و القوة المميزة بالسرعة و كذا تحسين في فعالية الاداء الفني للحركات لصالح المجموعة التجريبية.

**2- كوتشوك سيدي محمد(2006):**(تحت عنوان "برنامج تدريبي تخصصي المقترح بتمرينات الاثقال لتنمية القوة العضلية و تحسين مستوى الاداء لبعض مهارات الالقاء(الرمي)في رياضة الجيدو"

كان هدف البحث وضع برنامج دريبي تخصصي بتمرينات الاثقال لمصارعي الجيدو الاواسط لتنمية القدرة العضلية و التعرف على تاثير البرنامج المقترح بالاثقال على فعالية الاداء المهاري لمهارات الاسقاط.

كما هدف البحث للتعرف على نسبة التقدم في القوة العضلية لكل مجموعة عضلية على حدة و التعرف على تمرينات المناسبة بالاثقال التي تخدم العمل العضلي لرياضة الجيدو.

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من منخبات رياضة الجيدو لولاية مستغانم و التي بلغت عددهم 20 مصارعا ذكور من الموصافات الجسمانية كما يبدو من مظهرهم و فئة وزنية اقل من 66 كغ و السن من 17-19 سنة و لم يسبق لهم التدريب بالاثقال حتى يتسنى ضبط مجموعة من المتغيرات ، و قسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية و ضابطة).

كشفت نتائج الدراسة الى ان البرنامج التدريب بالاثقال المقترح ادى الى تطور القوة العضلية للمجاميع العضلية الرئيسية التي تم قياسها ,و افرزت نتائج المعالجة الاحصائية على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث لصالح العينة التجريبية بعد التجربة في الاختبارات القوة العضلية و اختبارات فعالية الاداء المهاري لمهارات الرمي.

### 3- وجيه احمد الشمندي (2007):

موضوعها "تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الاداء المهاري و الخططي لدة المصارعين". من اهدافها اعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين (القوة المميزة بالسرعة - التحمل)، مع دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الاداء المهاري و الخططي لدى المصارعين. اجري البحث على عينة قوامها (40) لاعب مصارع روماني (مصارعين كبار فوق 19 سنة)، و تم تقسيم العينة الى مجموعة تجريبية و عددها 20 مصارع و اخرى ضابطة و عددها 20 مصارع. حيث ادى البرنامج التدريبي المقترح الى تطوير التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية الاولى بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الاولى بعد المرحلة الاولى من التجربة. و اظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة تحسنا معنويا ملموسا لدى المجموعة التجريبية الثانية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الثانية بعد المرحلة الاولى من التجربة. كما اظهر البرنامج التدريبي لتطوير القدرات الحركية الخاصة تطورا معنويا ملموسا لدى مجموعة ملموسا لدى المجموعة التجريبية ككل (20 لاعب المثلة في التجربة الاولى و الثانية) بالمقارنة بالمجموعة الضابطة بعد البرنامج.

الكتاب الأول

الدراسة النظرية

# الفصل الأول

## أهمية البرامج التدريبية

1-1 أهمية وماهية التدريب الرياضي

1-2- القدرات البدنية للرياضات القتالية

1-3 الصفات البدنية

1-4 أهمية اللياقة البدنية للملاكم

1-5 البرنامج التدريبي

1-6- ماهية البرامج

1-7- أهمية البرامج

1-8 دقة التنفيذ البرامج التدريبية

1-9 الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج التدريب

1-10- خطوات تصميم برنامج رياضي

1-11- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.

1-12- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج التدريبية

1-13- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب

1-14- تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ البرامج

## 1-1 أهمية وماهية التدريب الرياضي

لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الاخيرة بجدائة العلم و التكنولوجيا و هذا في مختلف الرياضات المعروفة اذا اتخذت العملية التدريبية شكلا و هيكلًا و تنظيمًا يتماشى مع حالة التطور للاساليب الوسائل المستخدمة في عملية التدريب.فالتطور العلمي و التقني قد اضاف الكثير من الاساليب الجديدة و الحديثة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس و الفئة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لافضل و احداث الاساليب و الطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي .و ذلك بهدف الوصول الى تحقيق افضل النتائج و استثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط الممارس الى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري و الوظيفي و الخططي و النفسي و الذهني للاعب.

فالتدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعي الامثل للدولة .و هو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الانسان المثالي وفقا لتطور المتناسق للشخصية في الفرد . و يتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العامة للعملية التربوية .فهو احد متطلبات و المظاهر و هو ميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة و الشباب و البالغين .و يعد هذا طموحا نحو تحقيق الامكانيات الفردية العالية للقدرة على الانجاز و الكمال و يتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات و التكوين الخاص للشخصية التي يحتاج لها اللاعب و التي تنعكس على العمل تنظيمًا و كفاحا).عادل عبد البصير .1999.ص31).

فمن الصعب اليوم الوصول الى المستوى العالي بالاعتماد فقطعلى التجارب الميدانية للمدربين و خبراتهم الفردية بل بات من الضروري اتباع التخطيط الرياضي المبني على اسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث و هذا ما اكده واينناك : " ان القدرة على الانتصارات و تحقيق النتائج يتوقف على الحصول على اعلى مستوى ممكن للقدرة البدنية و مهارية و الخططية و النفسية .وجب ان يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على اسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث".(مقاق كمال.2013.ص1).

## 1-2- القدرات البدنية للرياضات القتالية:

ان القدرات البدنية كانت و لحد الان محور نقاش و بحث حول تحديدها و تصنيفها و كيفية التمييز فيها "وكان ل(فلاشمان) و اخرون دراسات عميقة في هذا المجال فلو جمعنا كل القدرات مع بعضها للاحظنا ان بعض منها مرتبط بالحالة الفسلجية و البدنية بشكل كبير" (يعرب خيون 2002ص20)

و بعد اصلاح القدرة البدنية من اكثر الاصطلاحات اتساعا من حيث المكونات الاولية التي يتضمنها اذ تعد القدرة البدنية هي اكثر اتساعا من اللياقة البدنية او الصفاة البدنية ،و تشير القدرة البدنية الى مدى كفاءة الفرد في اداء المهارات الاساسية ،حيث يؤكد هذا المفهوم سكوت و فرنش.

ان القدرات البدنية هي التي تمكن اللاعب عن طريقها اداء المهارات الاساسية في ظروف مختلفة او تحت ضغط المنافسين او ادائها في ظروف بالغة الصعوبة فالقدرات البدنية العالية تظهر اللاعب باحسن اداء في مختلف الظروف و بمستوى ثابت و كفاءة عالية .

ان القدرات البدنية لها عدة معاني و تسميات و لكل جهة لها رايها الخاص في ذلك حيث من "وجهة نظر المدرسة الالمانية ،و قد سماها شتيلر بالقدرات الحركية (الماتورية) الاساسية التي هي عبارة عن عناصر او صفات بدنية فسيولوجية تولد مع الانسان و تنمو بنموه و يتوقف ذلك النمو على طبيعة و عمل و اسلوب الفرد في الحياة و هذه العناصر هي (القوة العضلية ،السرعة،الرشاقة،المرونة،الجلد).اما هارسون كلارك الذي يمثل المدرسة الامريكية فيعطيها مصطلح اللياقة الماتورية حيث يعني الحركة بتشكيلها الداخلي و الظاهري ،و تشمل سبعة عناصر حركية هي (القدرة ،الرشاقة ،القوة العضلية،التحمل ،التحمل الدوري التنفسي،المرونة،و السرعة)"(بسطويسي حمد.1996.ص36)

ان ما ذكره روي اتيسولد (1985) "و هو احد الباحثين الالمان ان اختلاف المرادفات للمصطلح الواحد يعد ثراء لغويا فالقدرات البدنية على سبيل المثال كمصطلح لها اثر من مرادف و هذا في المدرسة الالمانية نفسها وهذه المرادفات هي (القدرات الحركية،القدرات الفسيولوجية،الصفاة البدنية ،الصفاة الحركية ،الصفاة

الفيسيولوجية العناصر البدنية،العناصر الحركية،العناصر الفيسيولوجية القدرات و العناصر المتوتيرة ) و على ذلك بذكر روري ايتسولد (1985)ان تلك المرادفات تعني كلا من القوة العضلية و السرعة و التحمل و الرشاقة و المرونة كقدرات بدنية اساسية فالقوة العضلية في سبيل المثال قدرة و صفة و عنصر بدني حركي فسيولوجي " (بسطويسي احمد،1999نص107)

و يشير مارتين الى ان "واقع الاداء الحركي لا توجد فيه هذه الصفاة الحركية بصورة مستقلة تماما اذ انها متداخلة في اغلب الاحوال كما ان هذه تنسحب ايضا على مجال التدريب،حيث يصعب غالبا تدريب كل صفة حركية واحدة" (محمد صبحي حساتين،احمد كسرى معاني،1998،ص241)

لذلك يرى اغلب علماء التدريب الرياضي ان القدرة البدنية تتكون من مكون القوة و مكون السرعة فهي يمكن ان تزيد بزيادة مكون القوة او زيادة مكون السرعة الانقباض العضلي او زيادة المكونين،حيث يمكن زيادة مكون القوة من خلال تدريب المقاومات (الاوزان المختلفة)و كذلك الكرات الطيبة و بذلك يرى كلا من عصام محمد و محمد جابر "ان القدرة (القوة المميزة بالسرعة) لها اهميتها في الاداء الرياضي التي يتطلب القدرة على دفع الجسم مسافة معينة او القدرة على رمي او قذف اداء بسرعة لمسافة او ارتفاع معين" (عصام محمد امين،محمد جابر بريقع،1997،ص68).

### 1-3- الصفات البدنية:

يذكر محمد عبد الغاني: بان هناك مفهومان اساسيان للصفاة البدنية احدهما هو المفهوم الضيق و الذي يحتوي على ثلاث عناصر فقط هي (القوة .السرعة.التحمل)اما المفهوم الثاني فهو متكامل فيؤكد على احتواء اللياقة البدنية على العناصر هي: القوة و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة .(عثمان محمد عبد الغاني،1987،ص133).

و تلعب هذه العناصر الدور الكبير في الاعداد البدني و بالتالي رفع اللياقة البدنية حيث يهدف الاعداد البدني اساسا الى اعداد الفرد او الرياضي بدنيا بحيث يتمكن من اداء الواجبات البدنية المطلوبة بطريقة جيدة .(عبد الله حسين اللامي، 2004، ص54).

#### 1-4- أهمية اللياقة البدنية للملاكم:

باستعراض العديد من مؤلفات الملاكمة أكد الغالبية على أهمية اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة للملاكم حيث تتطلب المنافسة مستوى مرتفع من الاداء لمواجهة تحركات المنافس مقاومة اساليبه الهجومية و القدرة على الرد السريع بالدفاع و الهجوم المضاد و كذلك القدرة على تنفيذ الواجبات الخطئية التي تتطلب مستوى مرتفع من الاعداد البدني و النفسي و المهاري .

و يذكر عصام عبد الخالق (40:32) ان المنافسات العنيفة التي تستمر لعدة ايام تتطلب ان يكون الملاكم في حالة بدنية جيدة حتى يتسنى له مواجهة خصوم يتميزون بخصائص مختلفة ف كل مباراة.

كما اظهر السعيد ندا و محمد كيلاي (15:34) "ان الملاكمة تعتبر من افضل الرياضات التي تعمل على تحقيق عناصر اللياقة البدنية مجتمعة للملاكم" (عبد الرحمان عبد العظيم سيف ، 2010، ص23).

#### 1-5- البرنامج التدريبي:

#### 1-6- ماهية البرامج :

عرفه وليامس بأنه : " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه : "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه : "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

## 1-7- أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

## 1-7-1- إكساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط

ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية

## 1-7-2- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة

وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرث في الماء وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.

## 1-7-3- ضياع الأهداف: أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير

قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا والأمانى أو هاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.

## 1-7-4- الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على

إنجاز الأعمال في اقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

## 1-7-5- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها

نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

## 1-7-6- البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون

نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

**1-8 دقة التنفيذ البرامج التدريبية:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض. (عبد الحميد شرف، 45-46)

### 1-9 الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج التدريب:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب .
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب .
- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية .
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطوير والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية .
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج .
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

**1-10- خطوات تصميم برنامج رياضي:** لتصميم برنامج حلاي مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشتمل على العناصر التالية :

### 1-11- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.

1- الهدف والأهداف الإجرائية .

2- محتوى البرنامج.

3- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

4- تنفيذ البرنامج.

5- الأدوات المستخدمة في البرنامج.

6- تقويم البرنامج.

**1-12-1- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج التدريبية:** هناك مجموعة من الاحتياطات

والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها العلماء وهي :

**1-12-1- ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمصارعين في البرنامج:**

لكي يؤتي البرنامج ثماره ولكي تتحد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشتركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج .

**1-12-2- الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:**

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة .

**1-12-3- مراعاة حمل التدريب:**

حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المرابي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس اثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد

منه الممارس وإذا كان الحمل زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد. (عبد الحميد شرف-62)

### 1-12-4- مراعاة التغذية المناسبة و الراحة للمصارعين أثناء تنفيذ البرنامج:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بأسلوب التغذية الصحيح الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

### 1-13- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكييف الجسم الحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظار فيه يقلل من مستواه إذن لابد إن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.

### 1-14- تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ البرامج:

لابد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوي اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكييف على هذا الحمل فانه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكييف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، ولذلك فان الإسراع الغير مدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكييف.

(عبد الحميد شرف، ،63-65)

# الفصل الثاني

## تنمية اللياقة البدنية للمصارعين

- 1-2- التدريب الرياضي
- 2-2- مفهوم التدريب للمصارعين
- 3-2- أنواع التدريب الرياضي
- 4-2- النظام اللاهوائي
- 5-2- المبادئ الأساسية للتدريب والتطور
- 6-2- أساليب وطرق التدريب الرياضي
- 7-2- الإعداد البدني العام
- 8-2- تنمية اللياقة البدنية لمصارعي الرياضات القتالية
- 9-2- أنواع الصفات البدنية
- 10-2- القوة العضلية
- 11-2- القوة المميزة بالسرعة
- 12-2- أهمية القوة المميزة بالسرعة
- 13-2- طريقة تطبيق البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة
- 14-2- طريقة قياس الحمل الأقصى
- 15-2- اختبارات القوة المميزة بالسرعة
- 16-2- تحمل القوة
- 17-2- المرونة
- 18-2- السرعة
- 19-2- أنواع السرعة
- 20-2- التحمل
- 21-2- أنواع التحمل

## 2-1- التدريب الرياضي:

2-2- مفهوم التدريب للمصارعين: هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس والمبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي والتربوي والتي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، والقيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة والحفاظ عليها أطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، 59)

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب: "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي. (أمر الله أحمد لبساطي، 1998، 2)

## 2-3- أنواع التدريب الرياضي: يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى نوعين أساسيين هما :

2-3-1- التدريب اللاهوائي: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا ( زمن قليل) وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمته ذات معنى للنظام الهوائي.

2-3-2- التدريب الهوائي: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل وزمن أطول وبدون مساهمته ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

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

2-4- النظام اللاهوائي: والذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات والفوسفوكرياتين) والنظام اللاكتيني لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة اقل من دقيقتين .

2-4-1- النظام الهوائي ( الأكسوجيني): والذي يعتمد على أوكسجين الهواء لإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى اقل من الأقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتين. (أمر الله أحمد لبساطي، 1998، 74، 75)

2-5- المبادئ الأساسية للتدريب والتطور: وهي

2-5-1- مبدأ الاستعداد.

\* العمر .  
\* نوع القابلية المراد تطويرها .

2-5-2- مبدأ الاستجابة الفردية:

\* الوراثة. \* النضج. \* التغذية.  
\* الراحة والنوم. \* مستوى اللياقة. \* المؤثرات البيئية.

\* المرض أو الإصابة. \* الدافعية.

2-5-3- مبدأ التكيف:

\* تحسن الجهاز الدوري التنفسي.

\* تحسن الجهاز العضلي.

\* زيادة كثافة العظام والأربطة والأوتار.

2-5-4- مبدأ زيادة الحمل:

\* التكرار.

\* الشدة.

\* الزمن .

2-5-5- مبدأ التدرج:

\* من العام إلى الخاص.

\* من الأجزاء إلى الكل.

\* من الكم إلى الكيف.

2-5-6- مبدأ الخصوصية.

2-5-7- مبدأ التنوع:

\* العمل مقابل الراحة .

\* الصعوبة مقابل السهولة .

\* الدوائر التدريبية.

\* التدريب التقاطع.

2-5-8- مبدأ الإحماء و التهدئة:

\* يرفع درجة حرارة الجسم.

\* يزيد التنفس ومعدل القلب .

\* يقي العضلات والأربطة والأوتار من الممزقات .

2-5-9- مبدأ الاستمرارية.

2-5-10- مبدأ التدريب طويل المدى.

2-5-11- مبدأ العودة إلى المستوى الاسترداد.

[www.iraqcad.net/lib/satee.htm](http://www.iraqcad.net/lib/satee.htm)

2-6- أساليب وطرق التدريب الرياضي:

2-6-1- طريقة التدريب المستمر:

و تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع إلى الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية بصفة أساسية و الحد لأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية .

2-6-2- طريقة التدريب الفتري:

تمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين وبين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقا لاتجاه التنمية ،وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب .

2-6-3- طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية لسرعة (سرعة الانتقال) ،القوة القصوى ،القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية ) ،حمل لسرعة ،ويؤدي استخدام حمل التدريب التكراري إلى التدريب على تداخل ميكانيكيات النظم المحددة للمستوي بصورة سليمة دون إن تخلل أحداها بالا خري ،كما تلعب هذه الطريقة بأحمالها القصوى دورا هاما في زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة ،فهي طريقة تدريبية فعالة جدا لتحسين مستوى التحمل الخاص .

## 2-6-4- طريقة التدريب الدائري:

وهي تهدف بدرجة كبيرة علي تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة كما لها دور هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول ، كما تتميز بعامل التنوع والتشويق و الإثارة ويساهم في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة. (أمر الله أحمد لبساطي، 1998، 81، 88)

## 2-6-5- طريقة حمل المنافسات و المراقبة:

تهدف إلى تطوير قدرات تحمل المنافسة الخاص ويقتصر علي استخدام هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب وهي تهدف إلى زيادة الاعتراف من القوي الوظيفية بغرض الوصول إلى مستوي عالي من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب الانتهاء من المنافسات.

(عادل عبد البصير علي، 1999، 162)

## 2-7- الإعداد البدني العام:

يعرف بأنه: " العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدي الفرد الرياضي." مهما كان نوع الرياضة فان الإعداد البدني لها لا بد أن يمر أولاً من خلال التطوير الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية .

و فيما يلي نلخص أهم الخصائص الإعداد العام :

\*شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.

\*إن مكونات التمرينات المستخدمة في الإعداد العام تختلف من رياضة لآخري .

- \* إن طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة إلى أخرى .
- \* التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
- \* الاختلاف في الأزمنة المخصصة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقاً لنوع الرياضة .
- \* التمرينات المستخدمة غير تخصصية .
- \* أن يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجياً .
- \* ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.
- \* تستخدم طريقة التدريب المستمر. ( مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، 145 )

## 2-8- تنمية اللياقة البدنية لمصارعي الرياضات القتالية:

### 2-9- أنواع الصفات البدنية:

### 2-10- القوة العضلية:

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالتحمل ، الرشاقة ، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك.

## 2-10-1- القوة العضلية القصوى:

و تعني « أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها ».

## 2-11- القوة المميزة بالسرعة:

### 1- تعريف:

وتعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، للتغلب على مقومات بسرعة الانقباض عالية.

والقوة المميزة بالسرعة من المكونات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية مثل الكرة الطائرة خاصة حركات الارتقاء والضربات الهجومية، ويشترط لتوافر مكونات القدرة العضلية للاعب يجب أن يتميز بدرجة عالية من القوة والسرعة والمهارة الحركية والتوافق في دمج كلا من السرعة والقوة العضلية... والقوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الهامة في الكرة الطائرة وقد تكون العامل الحاسم في الفوز بالمباريات وهي عبارة عن مزيج دقيق وفعال بين القوة والسرعة ويقصد بالسرعة هنا ذلك الجانب المتفجر وفي هذا المزيج يشترط توافر معدلات عالية من القوة وكذلك السرعة، أي بذل القوة في شكل متفجر بسرعة وكذلك ترجع أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة إلى أنها العامل الحاسم في مهارات مختلفة منها مهارة الإرسال حيث تتطلب القوة المميزة بالسرعة، خاصة الإرسال من أعلى حيث يتطلب هذا القوة المتفجرة للذراعين وبالأخص إرسال التنس الذي يتطلب القوة المتفجرة للرجلين والذراعين وعليه فالقوة المميزة بالسرعة من القدرات الحركية.

الضرورية والمساهمة في ارتفاع مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة، حيث تعتبر من المكونات البدنية الضرورية في الكرة الطائرة حيث يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى تنمية هذا المكون.

## 2-12- أهمية القوة المميزة بالسرعة:

ويرى الباحث أنه يجب أن يتوافر لاعبي الكرة الطائرة على عنصر القوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة حيث أنها مزيج من عنصرين هامين هما " القوة والسرعة " وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة عند أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة مثل الضرب الساحق والإرسال الساحق والتمرير من أعلى مع الوثب والصد، فاللاعب يحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة لأداء الضرب الساحق بقوة وبسرعة لأنه في حالة الضرب الساحق يواجه منافس يقوم بالصد وبالتالي تظهر أهمية الوثب لأعلى حتى يتمكن من التغلب على حائط الصد، والضرب بقوة في ملعب المنافس وكذلك بالنسبة للاعب القائم بالصد كما يجب أن يتوفر لدى اللاعب المؤدي للإرسال الساحق صفة القوة المميزة بالسرعة لأداء الإرسال بمستوى عال. (أسامة كامل راتب، 2002، 14، 13)

## 2-13- طريقة تطبيق البرنامج التدريبي للقوة المميزة بالسرعة:

\* الشدة : من 20 إلى 60 % من الحمل الأقصى.

\* التكرار: من 8 إلى 12.

\* المجموعات : من 4 إلى 6.

\* الوتيرة : سرعة في الأداء.

\* الراحة : من 4 إلى 5 دقائق. (NicolasDyon ,26)

## 2-14- طريقة قياس الحمل الأقصى:

من اجل الحصول على قيم أدق لقياس اكبر وزن يمكن تحمله ويرمز له: RM1

نتبع المراحل التالية:

1- أجهزة أو أحمال من اجل أداء تمارين الجزء العلوي و السفلي.

- 2- اختيار تمرين مثلاً: تمرين الفخذين بالجهاز للجزء السفلي و تمرين الصدر برفع البار للجزء العلوي.
- 3- تقدير الوزن الذي يمكن أن نرفعه لعشر تكرارات كحد أقصى.
- 4- نسقط عدد التكرارات التي قمنا بها على الجدول أدناه .
- 5- بواسطة الطريقة الثلاثية نستخرج التكرار الأقصى.

عدد التكرارات	النسب من القيمة العظمى
1	100
2	95
3	92.5
4	90
5	87.5
6	85
7	82.5
8	80
9	77.5
10	75

ملاحظة: نقوم بقياس RM1 كل 4-6 أسابيع لتقييم مدا التقدم و زيادة القوة.

(<http://www.fitnessyard.com>)

2-15- اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

2-15-1- اختبار الوثب العمودي .

2-15-2- اختبار القدرة العمودية للوثب مع الجري.

2-15-3- اختبار الشد العمودي بالذراعين.

2-15-4- اختبار الوثب العريض.

2-15-5- اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ.

2-15-6- اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين 3 محاولات.

(محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2013، 68)

2-16- تحمل القوة:

و تعني : المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة.

2-17- المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ».

● 2-17-1- أنواع المرونة: هناك نوعان من المرونة :

أ . المرونة العامة :تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع ».

ب . المرونة الخاصة: تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع »  
و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

أ . المرونة الايجابية : مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل ، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة .

ب . المرونة السلبية : تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، و تكون درجة المرونة السلبية أكبر من درجة المرونة الايجابية.

3- الرشاقة: تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

2-18- السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن، ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة ؛ و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى .

- سرعة انقباض و تقلص العضلات .
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .
- التوافق .
- نوعية الألياف العضلية .

- قابلية التلبية و رد الفعل في البداية .

## 2-19- أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

أ . السرعة الدورية (Vitesse cyclique):

و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثل على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه

ب . سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن، و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية ، و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل ، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب .

ج . السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترو زمنية

د . سرعة الحركة ( الأداء ):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن:

## 2-20- التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه " تشارلزبوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على

تحقيقعمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة ، بينما يعرفه " اولزين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع.

## 2-21- أنواع التحمل:

أ . **التحمل العام:** هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأى الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب.

ب . **التحمل الخاص:** يعرفه " رياتشكوف " انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة.

الكتاب الثاني

الدراسة الوطنية

# الفصل الأول

## منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 1-1- الدراسة الاستطلاعية
- 1-2- المنهج المتبع في الدراسة
- 1-3- مجتمع وعينة الدراسة
- 1-4- عينة الدراسة
- 1-5- مجالات الدراسة
- 1-6- متغيرات الدراسة
- 1-7- الشروط العلمية للأداة القياس
- 1-8- أدوات الدراسة
- 1-9- الوسائل الإحصائية
- 1-10- البرنامج التدريبي
- 1-11- الاختبارات
- 1-12- مواصفات الاختبار
- 1-13- التطبيق الميداني لأدوات الدراسة

## 1-1 الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أولى تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة دراسة البحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها، وكان الهدف من وراء هذه الخطوات ما يلي:

- التأكد من واقعية إشكالية الدراسة.
- إعداد أرضية تناسب العمل والتنبؤ بالمشاكل المحتمل وقوعها لتجنبها.
- تحديد أفراد العينة من أجل التعرف على أهم إجراءات التطبيق الميداني.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها بتوجهنا إلى إدارة فريق الفهد الرياضي بلدية الكاليتوس (الجزائر العاصمة) في يوم 20 مارس 2021، للوقوف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والتعرف على الأفراد الذين ستطبق عليهم أداة الدراسة وعلى مدى استعدادهم واستعداد المسؤولين عنهم للتعاون معنا، ومن خلال دراستنا الاستطلاعية قمنا بمقابلة مع مختلف أفراد طاقم الفريق، من أجل معرفة آرائهم واقتراحاتهم ووجهات نظرهم حول مجموعة من النقاط الأساسية التي لها صلة وثيقة بموضوع الدراسة، والحصول على معلومات كافية عن مجموع لاعبي الفريق أواسط.

ومن خلال ذلك اتضح لنا الصورة أكثر على مشكلة الدراسة التي نحن بصدد مناقشتها وعلى واقع هذه الدراسة من حيث الزمان والمكان، كما تم التعرف على مجتمع الدراسة وعدد العينة التي نأخذها في الدراسة كذلك ساعدتنا هذه الدراسة الاستطلاعية في ضبط فرضيات الدراسة، وتحديد وقت تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لاستعادة اللياقة البدنية و الأداء المهاري بعد جائحة كورونا .

## 1-2- المنهج المتبع في الدراسة:

يعتبر تحديد المنهج من الخطوات الرئيسية التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة ما وتعني كلمة منهج مجموعة القواعد العامة المصاغة من أجل الوصول إلى الحقيقة العلمية وتستخدم لتشير إلى الطرق التي تؤدي للكشف عن الحقيقة. (زررواتي:2007.ص220)، حيث يؤكد حسن علاوي وكمال راتب أن "المنهج التجريبي يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة لسبب أو الأثر ويمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية (محمد حسن علاوي:1990.ص217).

نظرا لطبيعة الإشكالية التي يطرحها الباحثان، وانطلاقا من موضوع البحث المتمثل في تطبيق برنامج يساعد على استعادة اللياقة البدنية و الاداء المهاري بعد جائحة الكورونا التي مرت بها البلاد ، اقتضى منا استعمال المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية و اخرى شاهدة مع إجراء اختبارات قبلية واختبارات بعدية.

## 1-3- مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من 24 مصارع أواسط لفريق الفهد الرياضي للموسم التدريبي 2021/2020 .

## 1-4-عينة الدراسة:

العينة:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية من فريق الفهد الرياضي لبلدية الكاليتوس ولاية الجزائر ، والتي بلغ عددهم 18 لاعب تحت 19 سنة أي بنسبة 70 % من المجتمع الأصلي.

تجانس العينة:

قد روعي تجانس أفراد العينة في متغيرات خصائص عينة البحث (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) أي من نفس المواصفات كما يبدو من مظهرهم ، كما تم إجراء التكافؤ بين أفراد المجموعة في بعض متغيرات القدرة العضلية والمهارية وهذا حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات، وهذا ما يوضحه الجدول.

الرقم	السن	الطول	الوزن	سنوات التدريب
01	تحت 19 سنة ( U-19 )	1.72م	63 كغ	05
02		1.65م	58 كغ	04
03		1.68م	62 كغ	03
04		1.60م	60 كغ	05
05		1.75م	58 كغ	04
06		1.66م	61 كغ	04
07		1.71م	62 كغ	05
08		1.70م	60 كغ	03
09		1.65م	68 كغ	05
10		1.78م	65 كغ	04
11		1.62م	54 كغ	03
12		1.70م	57 كغ	05
13		1.68م	62 كغ	05
14		1.72م	58 كغ	05
15		1.66م	60 كغ	05
16		1.72م	64 كغ	05
17		1.68م	60 كغ	04

03	63 كغ	1.72 م	18	
4.30	62.40 كغ	1.66 م	18 سنة	المتوسط الحسابي
0.65	2.11	0.04	0.88	الانحراف المعياري

الجدول يعرض نتائج القياسات الأنثروبومترية لعينة البحث.

### 1-5-5- مجالات الدراسة:

تقسم مجالات البحث الى ثلاثة اقسام و هي المجال المكاني .اي المنطقة التي يجرى فيها البحث و المجال البشري اي الافراد الذين عليهم البحث . و اخيرا المجال الزمني اي مدة التي يستغرقها البحث الميداني و هي

#### 1-5-5-1- المجال البشري:

تمت التجربة على فريق الفهد الرياضي لمصارعي الكيك بوكسينغ كمجموعة تجريبية . و فريق النجم الرياضي كعينة ضابطة للموسم الرياضي 2021/2020.

#### 1-5-5-2- المجال المكاني:

جرت هذه الاختبارات داخل قاعة الرياضية لكيك بوكسينغ بالكاليتوس (الجزائر العاصمة) .

#### 1-5-5-3- المجال الزمني:

هي الفترة التي يتم فيها اجراء البحث و تطبيق الاختبارات . حيث كان المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة ينقسم الى قسمين

\*الجانب النظري بدأت الدراسة الجديدة بعد تحديد موضوع الدراسة في نصف شهر مارس 2021 و من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية .

\*الجانب التطبيقي للاختبارات البدنية فكانت كما يلي :

\*-الاختبار القبلي 2021/03/1.

\*-الاختبار البعدي 2021/04/15.

●1-6-1 متغيرات الدراسة ويتضمن البحث المتغيرات الآتية:

1-6-1-1 المتغير المستقل:

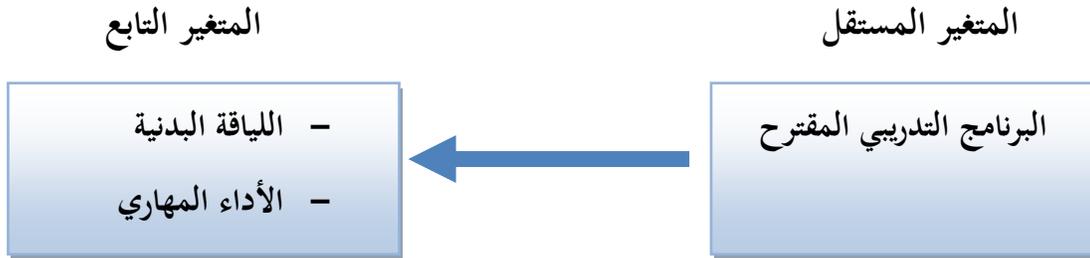
وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى التي لها علاقة به وفي هذه الدراسة المتغير المستقل هو: البرنامج التدريبي المقترح لاستعادة اللياقة البدنية و الاداء المهاري.

1-6-1-2 المتغير التابع :

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى، وفي هذه الدراسة المتغيرات التابع هي:

1- اللياقة البدنية (تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة) لكل من عضلات الأطراف العلوية و السفلية و الجذع.

2- الأداء المهاري بعض المهارات المختارة لأواسط الفنون القتالية لكريك بوكسينغ .



الشكل (01) يمثل متغيرات الدراسة.

## 1-7- الشروط العلمية للأداة القياس

## صدق البرنامج:

تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بشكله الأولي على عدد من الأساتذة والدكاترة المختصين في مجال تدريب الفنون القتالية بغرض التأكد من مدى صلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة لتعديله والوصول إلى شكله النهائي، وقد تم الأخذ باقتراحاتهم وتوصياتهم، والملحق يوضح البرنامج التدريبي المقترح بشكله النهائي.

## 1-7-1- صدق الاختبارات

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله، ويقصد بصدق الاختبار "مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه " (مقدم عبد الحفيظ: 1993. ص146).

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. (محمد صبحي حسانين: ص192).

الصدق = جدر معامل ثبات الإختبار

## 1-7-2- ثبات الإختبارات:

ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، والمقصود بثبات الاختبار "درجة الثقة" وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة، وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة. (ليلى السيد فرحات: 2005. ص143)

\*اعتمدنا طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، حيث أجريت اختبارات اللياقة البدنية و الاختبارات المهارية على عينة بلغ عددها (12) لاعبي الفنون القتالية ثم قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل اختبار بواسطة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) و باستخدام معامل الارتباط "برسون" وبعد مدة أسبوع تم إعادة الاختبارات للمرة الثانية على نفس العينة وفي نفس الظروف، وتمت المعالجة الإحصائية للمرة الثانية والتي أفرزت مجموعة من النتائج التي تم عرضها في الجدول سالفا.

ومن خلال النتائج المدونة في الجدول يتبين أن الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية، حيث أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية حيث بلغت أدنى قيمة في الاختبارات اللياقة البدنية 0.73 وأعلى قيمة فقد بلغت 0.80، كما بلغت أدنى قيمة في الاختبارات المهارية 0.73 أما أعلى قيمة فقد بلغت 0.78 مما تشير جميعها إلى مدى ارتباط القوى الحاصل بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني في كل من الاختبارات اللياقة البدنية والمهارية وهذا التحصيل الإحصائي يؤكد مدى ثبات جميع الاختبارات المستخدمة، بحكم كذلك على أن قيمة معامل الثبات (برسون) في كل الاختبارات زادت عن القيمة الجدولية التي بلغت 0.66 وهذا عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07.

### 1-7-3- موضوعية الاختبارات:

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، يشير فان دالين (Van Dalin) إلى أنه "يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام والتحرر من التحيز أو التعصب". (عبد الرحمن محمد عيسوي: 2003، ص332).

وفي هذا السياق استخدم الباحث في الاختبارات البدنية مجموعة من اختبارات القوة العضلية فهي اختبارات سهلة وواضحة وبعيدة عن الشك أو التأويل، حيث نجد كل اختبار يقيس القدرة العضلية للمجاميع العضلية المختلفة (الأطراف العلوية، السفلية والجذع) مع وسائل القياس البسيطة.

كما استخدم الباحث في الاختبارات المهارية مجموعة من الاختبارات الشائعة والمتداولة في رياضات الفنون القتالية ، لأن حساب درجات على مستوى كل اختبار بعيد عن الغموض أو الصعوبة، فكل نتائج الاختبارات السابقة بالأرقام والأعداد مع محكمين مؤهلين، واستنادا على كل الاعتبارات السالفة الذكر يستخلص الباحث أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية.

### 1-8- أدوات الدراسة:

لأدوات البحث أهمية كبرى، وتتجلى هذه الأهمية من خلال اعتماد الباحث عليها في جمع المعلومات والبيانات حول موضوع الدراسة، فهو يستعمل مجموعة من التقنيات والأساليب للفهم والإحاطة بجوانب الدراسة، غير أن طبيعة الموضوع تلزم الباحث اختيار وانتقاء الأداة الملائمة، وفي هذا الموضوع اعتمد الباحث على:

### 1-9- الوسائل الإحصائية :

اعتمدنا في تحليل البيانات على الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية statistical package for social science والتي يرمز لها اختصارا بالرمز (S.P.S.S) وفيما يأتي مجموعة الأساليب الإحصائية التي قام الباحث باستخدامها:

● **النسب المئوية والتكرارات:** يستخدم هذا الأمر بشكل أساسي لأغراض معرفة تكرار فئات متغير ما وتفيد الباحث في وصف مجتمع الدراسة.

● **المتوسط الحسابي:** وهو من أهم أشهر مقاييس النزعة المركزية الذي سيخرج بجميع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر ويحسب من خلال القانون التالي.(عبد القادر حلمي:1993.ص141).

$$\bar{s} = \frac{\sum s}{n}$$

حيث:  $\bar{s}$ : المتوسط الحسابي للقيم ،  $n$ : حجم العينة ،  $\sum$ : مجمع القيم.

● **معامل الارتباط "برسون"**: يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز "ر"، ويشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين والتي تنحصر في المجا (-1، +1) فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة بين المتغير علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين.

### 1--10- البرنامج التدريبي

تم الاعتماد في دراستنا على برنامج تدريبي مقترح لاستعادة اللياقة البدنية و الاداء المهاري لجمع البيانات الميدانية، ويمكن تعريفه بأنه: "مجموعة من الحصص التدريبية التي تم تخطيطها وإعدادها وفق مراحل منهجية أساسية التي يجب على الباحث أن يوليها اهتمامه وهي مجموعة من المبادئ والطرق والأسس العلمية، حيث تحتوي على تمارين تخصصية في نشاط الفنون القتالية كيك بوكسينغ تهدف إلى استعادة اللياقة البدنية و الاداء المهاري بعد جائحة كورونا.

وبناءً على طبيعة البيانات المراد جمعها، وعلى المنهج المتبع في الدراسة، حيث تم تصميم برنامج أولي، وتم عرضه على مجموعة من المحكمين الذين قاموا بتقديم النصح والإرشاد، حيث تم تعديل وحذف وإضافة ما يلزم، ليخرج البرنامج بصورته النهائية مكون من 14 حصة تدريبية بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع باعتبارها فترة كافية لاستعادة اللياقة البدنية (بدني.مهاري)، حيث يستند الباحث على عدة مراجع ودراسات لبعض الخبراء في هذا المجال بالإضافة إلى الدراسات السابقة والمشاهدة التي اتفقت نتائجها ، حيث يؤكد العديد من خبراء التدريب في هذا المجال أنه يحدث تحسن معنوي في الاعداد البدني لمصارعي الفنون القتالية ، بنسبة 20% أو أكثر خلال الأسابيع 3-4 الأولى من برنامج التدريب.

1-11- الاختبارات:

قد اعتمد الباحث على مجموعة من الاختبارات المقننة بعد عرضها ومناقشتها وترشيحها من بعض الأساتذة والمدرسين، حيث تقيس الجانب البدني بالإضافة إلى الاختبارات المهارية التي تقيس فعالية الأداء المهاري.

بالنسبة للاختبارات اللياقة البدنية (القدرة العضلية) فهي تقيس القوة العضلية الديناميكية للمجاميع العضلية المختلفة (الأطراف العلوية، السفلية، الجذع)، وهي اختبار قدرة عضلات البطن - اختبار سارجنت - اختبار التعلق على العقلة

بالنسبة للاختبارات المهارية فهي اختبار اداء اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة .

فهذه الاختبارات تقيس القدرة العضلية كما تم تعريفها سابقا بأنها "المقدرة على إخراج أقصى قوة في أسرع وقت ممكن" وبمعنى آخر "القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة أو القوة الانفجارية) أي إطلاق أقصى قوة بأقصى سرعة في أقل زمن ممكن لإخراج النمط الحركي المطلوب للأداء". (محمد إبراهيم شحاتة. محمد جابر بريقع:ص89).

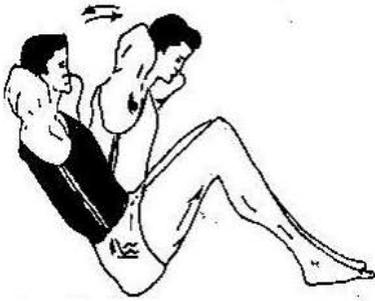
ولعل اختبارات القوة تختص فقط بالقوة التي تبذل ، أما اختبارات السرعة فهي تختص بالزمن الذي يلزم لقطع مسافة محددة أو المسافة التي قطعت في زمن محدد.

لذلك يجب في اختبارات القدرة تحديد عوامل (القوة - المسافة - الزمن)، ويمكن تحقيق ذلك في الوثب العمودي و اختبار التعلق على العقلة و سارجنت ، وهي اختبارات عملية لقياس القدرة العضلية وتعطي نتائج جيدة. (ليلي السيد فرحات:2005.ص227) حسب خصوصيات الأداء في رياضة الكيك بوكسينغ كقوة الضرب و الركل و سرعة اداء اللكمات و قدرة المصارع على الركل و اداء اللكمات السريعة وغيرها، فتشترك كل المجاميع العضلية سواء الذراعين أو الرجلين أو الجذع ويتطلب أداؤها قوة عضلية وسرعة حركية في آن واحد، هذه الاختبارات هي :

### 1-11-1- اختبار التعلق على العقلة :

**الهدف:** قياس القدرة العضلية لعضلات الاطراف العلوية (أكبر عدد المرات ثني و مد الذراعين في 10ثا). (عبد العالي ناصيف اخرون.1990.ص112)

### 1-11-2- اختبار قوة عضلات البطن (استلقاء جلوس) خلال 20 ثا



**الهدف:** قياس قوة عضلات البطن.

**الأدوات:** بدون وسائل (وزن الجسم).

**التعليمات:** من وضعية الرقود، الذراعان خلف الرأس،

ثني ومد الجذع بزاوية قائمة أماما لاتخاذ وضع الجلوس الشكل(02) التوضيحي اختبار قوة عضلات البطن مع الاحتفاظ بثني الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائي.

**حساب الدرجة:** حساب عدد المحاولات الصحيحة (عدد التكرارات خلال 20 ثا). (ليلى السيد فرحات:2005.ص198).

### 1-11-3- اختبار (سارجنت) الوثب العمودي من الثبات :

**الهدف:** قياس القدرة العضلية للرجلين.

**الأدوات:** - اللوحة المدرجة (بالسم) الملتصقة بالحائط./- قطع طباشير، مع قطعة من قماش لمسح علامات

الطباشير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر/- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3,6 م.

1-12- مواصفات الاختبار:

يقف المصارع باستقامة مواجهًا للوحة المدرجة الملتصقة بالحائط، بحيث تكون القدمان ملتصقتين بالأرض وتكون الذراعان ممدودتين عاليًا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على اللوحة بقطعة طباشير، مع ملاحظة عدم رفع العقبين، يستدير اللاعب إلى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تمامًا يقوم اللاعب بثني الساقين كاملاً ثم يقفز عاليًا ويلمس اللوحة في أعلى نقطة ممكنة.

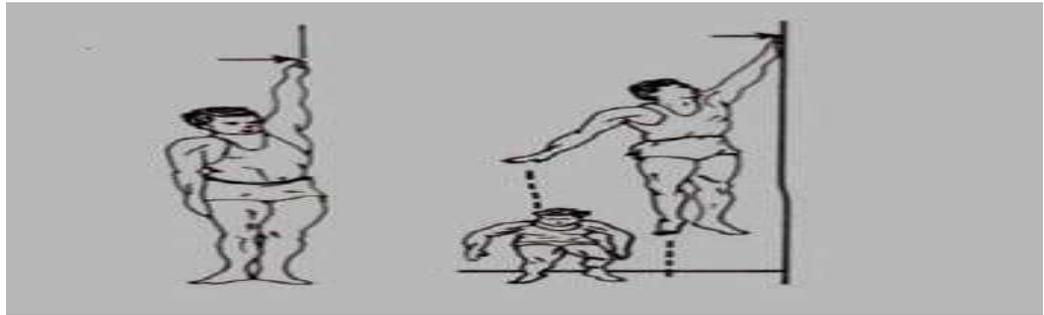
● يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثني الركبتين إلى وضع

الزاوية

القائمة فقط.

● يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معًا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام وللأعلى للوصول بهما على أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوح أو الحائط في أعلى نقطة.

حساب الدرجة: للمختبر ثلاث محاولات و تحسب أحسن محاولة. (محمد إبراهيم شحاتة. محمد جابر بريقع: ص91).



الشكل التوضيحي رقم (03) اختبار الوثب العمودي من الثبات.

## 13-1- التطبيق الميداني لأدوات الدراسة:

بعد أن قام الباحث بضبط البرنامج التدريبي المقترح واختبارات الدراسة في صورتهم النهائية، تم إجراء الاختبارات على عينة الدراسة بتاريخ 1 مارس 2021 إلى 5 مارس 2021، حيث دامت مدة التطبيق 5 أيام، بواقع اختبار كل يوم، وتم تسجيل نتائج الاختبارات القبليّة في الاستمارات المصممة لذلك وهي معروضة في الملحق . ثم بعد 2 أيام راحة لاستعادة الاستشفاء تم الشروع في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، حيث وضع الباحث في الاعتبار أن تتزامن فترة تطبيق البرنامج التدريبي . وكان ذلك من يوم 1 مارس 2021 إلى غاية 14 ماي 2021 أي قرابة شهر و نصف ، بواقع وحدتين تدريبيتين الأسبوع الواحد ، وقد خلص لنا البرنامج إلى فترة تدريبية (شهر و نصف)، هذه الفترة تتكون من 7 أسابيع (Mésocycle) ودورة تدريبية صغيرة (Microcycle) مع حصة تدريبية لاستعادة الاستشفاء بين كل دورة تدريبية صغيرة التي تتميز بتخفيف قيم حمل التدريب، ثم بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إعطاء 2 أيام راحة غير تامة للاعبين من أجل استعادة الاستشفاء بعدها مباشرة تم إجراء الاختبارات البعدية على العينة بتاريخ 17 ماي 2021 ، وتم تسجيل نتائج الاختبارات في القوائم المخصصة لذلك من أجل الوقوف على البيانات والمعلومات التي نسعى من أجل مناقشتها.

# الفصل الثاني

## عرض ومناقشة نتائج الاختبارات

2-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

2-2- عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرة العضلية والاختبارات المهارية لعينة البحث

2-3- عرض وتحليل نتائج اختبار التعلق على العقلة

2-4- عرض وتحليل نتائج اختبار قدرة عضلات البطن (20ثا)

2-5- عرض وتحليل نتائج اختبار (سار جنت) الوثب العمودي

2-6- مقارنة نتائج اختبارات القدرة العضلية والمهارية لعينة البحث في الإختبار البعدي

2-7- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

2-8- الاستنتاجات

2-9- إقتراحات

2-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

قبل إجراء الاختبارات القبليّة على عينة الدراسة، قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدماً اختبار "t" "ستيودنت" وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

المتغيرات	عينة الدراسة		درجة الحرية ن-1	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	م. الحسابي	إ. المعياري				
السن	17	0.88	0.05	1.74	0.46	غير دال
الطول	1.66	0.04				غير دال
الوزن	62.40	2.11				غير دال
العمر التدريبي	4.30	0.65			0.44	غير دال

الجدول رقم (01) يوضح نتائج القياسات الأنتروبومترية لعينة البحث

المتغيرات	عدد العينة	درجة الحرية (ن-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية	الدراسة الإحصائية	
							الاختبارات	الاختبارات
اختبارات القدرة العضلية	18	34	0.05	1.69	0.38	غير دال	1. التعلق على العقلة	اختبارات القدرة العضلية
							2. قدرة عضلات البطن	
							3. الوثب العمودي	
الاختبارات المهارية	18	34	0.05	1.69	0.46	غير دال	4. أداء اللكمة	اختبارات المهارية
							المستقيمة الامامية الطويلة	

الجدول رقم (02): يبين قيمة (t) "ستيودنت" المحسوبة في الاختبارات القبليّة لعينة البحث.

يتضح من الجدولين رقم (10،09) عدم وجود فروق معنوية مما يشير إلى تجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث في جميع الاختبارات الأنثروبومترية والبدنية (القدرة العضلية) والمهارية حيث أن جميع القيم "t" المحسوبة والتي تأرجحت بين (0.15) كأصغر قيمة و(0.46) كأكبر قيمة وهي قيمة أصغر من قيمة "t" الجدولية والتي بلغت(1.74) بالنسبة للاختبارات الانثروبومترية وبلغت (1.69) بالنسبة لاختبارات القدرة العضلية والمهارية وهذا عند درجة الحرية 0.05 للاختبارات الانثروبومترية ودرجة الحرية (34) ومستوى الدلالة 0.05 لاختبارات القدرة العضلية والمهارية، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين أفراد عينة البحث في هذه الاختبارات.

## 2-2- عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرة العضلية والاختبارات المهارية لعينة البحث

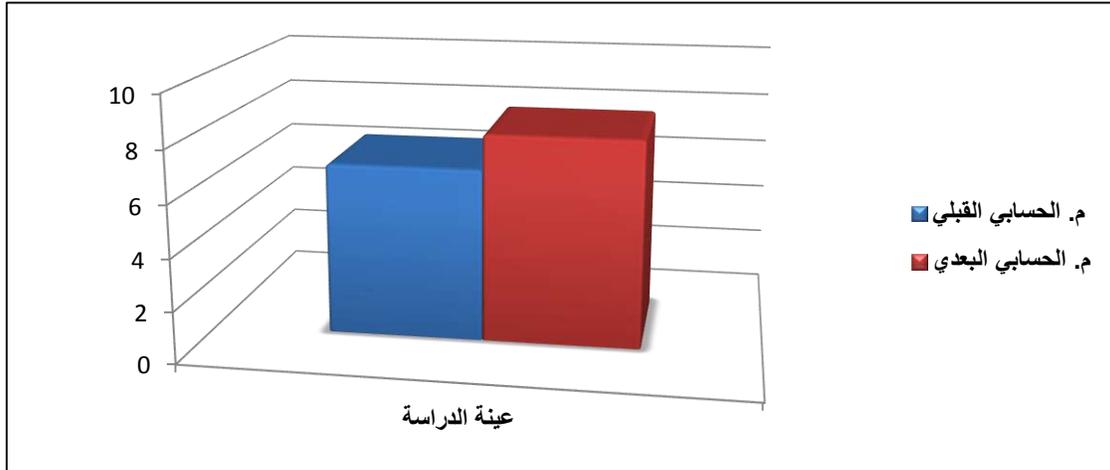
### 2-3- عرض وتحليل نتائج اختبار التعلق على العقلة

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية 1 - ن	عدد العينة	الاختبار				
						البعدي		القبلي		
						م.ح	م.إ	م.ح	م.إ	
دال	7.94	1.74	0.05	17	18	8.01	0.55	6.66	0.49	عينة الدراسة

الجدول رقم (03): يوضح نتائج الاختبار التعلق على العقلة القبلي والبعدي.

يبين الجدول أن عينة البحث حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 6.66 وانحراف معياري بـ 0.49 ففي الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 8.01 وانحرافا معياريا بـ 0.55. وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة 7.94 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية التي بلغت قيمة 1.74 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 17. وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

ومنه نستنتج أن نتائج عينة الدراسة أظهرت فروق دالة إحصائية في قياس القوة القصوى (الانفجارية) لعضلات الذراعين، ويعزي الباحث ذلك إلى فعالية برنامج المطبق على عينة الدراسة. وهذا ما نوضحه في الشكل البياني الآتي.



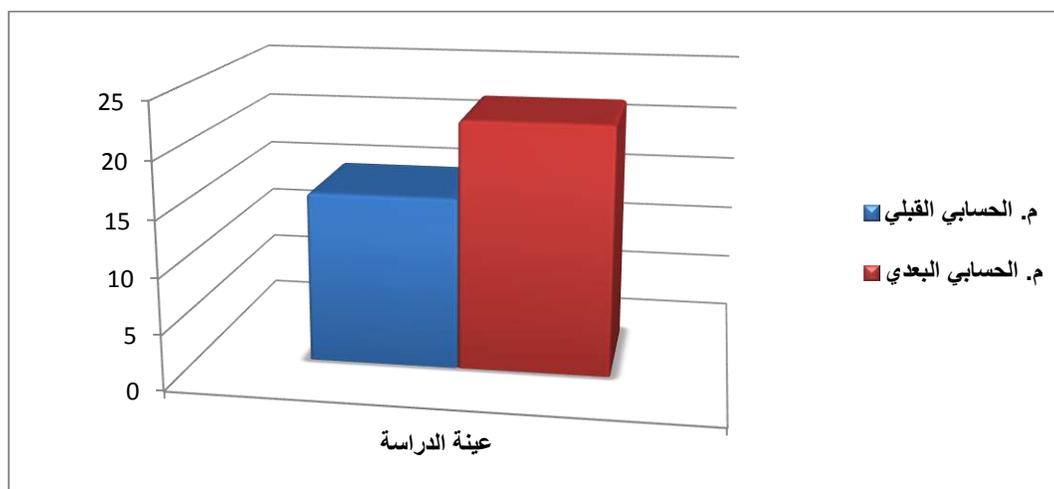
الشكل البياني رقم (04) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التعلق على العقلة.

2-4- عرض وتحليل نتائج اختبار قدرة عضلات البطن (20ثا):

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	الاختبار				
						القبلي		البعدي		
						ح.م	إ.م	ح.م	إ.م	
دال	3.51	1.74	0.05	17	18	15.44	0.92	22.33	1.74	عينة الدراسة

الجدول رقم (04): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار عضلات البطن.

يبين الجدول أن عينة البحث حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 15.44 وانحراف معياري بـ 0.92، ففي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 22.33 وقدر الانحراف المعياري بـ 1.74. وقد بلغت قيمة "t" المحسوبة 3.51 وهي أكبر من قيمة "t" الجدولية ( 1.74 ) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 وهذا يعني أن الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو دال إحصائياً وهو فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي، ومنه نستنتج أن عينة البحث حققت فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في قياس قدرة عضلات البطن، ويعزي الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج المقترح المطبق والتركيز في هذا البرنامج على تنمية قدرة عضلات البطن التي تعتبر من المجاميع العضلية الأساسية التي يحتاجها مصارع الفنون القتالية الناشئ كقوة للضرب و اللكم ، وهذا ما نوضحه في الشكل البياني الآتي.



الشكل البياني رقم (05) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار البطن.

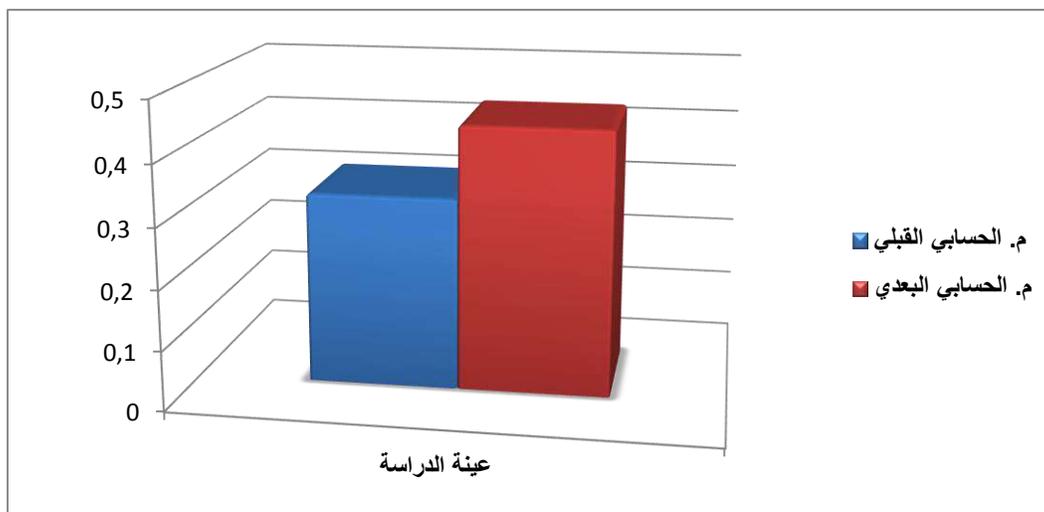
## 2-5- عرض وتحليل نتائج اختبار (سار جنت) الوثب العمودي:

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية 1 - n	عدد العينة	الاختبار				
						القبلي		البعدي		
						ح.م	إ.م	ح.م	إ.م	
دال	2.92	1.74	0.05	17	18	0.032	0.44	0.027	0.32	عينة الدراسة

الجدول رقم (05): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العمودي.

يبين الجدول رقم (13) أن المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي ب 0.32 ، وانحراف معياري 0.027، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي 0.44 ، 0.032، أما قيمة "t" المحسوبة فقد بلغت 2.92 هي أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدره

ب1.74 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما نوضحه في الشكل البياني التالي.



الشكل البياني رقم (06): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العمودي

## 2-6- مقارنة نتائج اختبارات القدرة العضلية والمهارية لعينة البحث في الإختبار البعدي:

بعدما قامت مجموعة البحث بإجراء الاختبارات البعدية، قام الباحث بمعالجة النتائج المتحصل عليها إحصائياً، وذلك بإستخدام (t) "سيودنت" كما هي موضحة في الجدول رقم.

الاختبارات	الدراسة الإحصائية	عدد العينة	درجة الحرية (2-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اختبارات القدرة العضلية	1. التعلق العقلة	18	34	0.05	1.69	1.73	دال
	2. قدرة عضلات البطن					1.95	دال
	3. الوثب العمودي					2.50	دال



## 2-7- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

\* بالنسبة للفرضية الاولى :

ان النتائج التي توصلت اليها الدراسة تثبت صحة فرضية البحث الاولى حيث توضح الدلالة الاحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج اختبارات القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية. الرشاقة. التوازن) القبلية و البعدية لعيني البحث ان البرنامج التخصصي لاستعادة اللياقة البدنية الذي طبق على العينة التجريبية ادى الى استعادة اللياقة لبدنية و تنمية القدرة العضلية لاطراف العلوية و السفلية , و ان تمرينات القوة العضلية لها تأثير مباشر و اساسي على تنمية الصفاة البدنية الاخرى كرشاقة و التوازن.

و يرى الباحثان ان هذا التحصيل الاحصائي يتطابق مع نتائج الابحاث السابقة في تأكيد الحقائق الهامة التالية:

-التدريب على تنمية اللياقة البدنية ليكون تطبيق برامج استعادة اللياقة سهل بعد الانقطاع في التدريب.

-ان المصارعين يمكنهم اكتساب لياقة بدنية عالية نتيجة برامج الاستعادة المتدرجة و المصممة جيدا، و ان جميع نتائج هذه الابحاث اكدت حدوث زيادة معنوية في استعادة اللياقة البدنية بعد الانقطاع الذي شهدته البلاد (جائحة كورونا).

\* بالنسبة لفرضية البحث الثانية:

توضح الدلالة الاحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات المهارية القبلية و البعدية لعيني البحث ان البرنامج التخصصي باستخدام تمرينات لتنمية جميع عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية. الرشاقة. التوازن) المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية ادى الى تحسين مستوى اداء المهاري و المتمثل في قوة و دقة اداء مهارات الضرب (اللكم- اداء اللكمة المستقيمة الامامية) لمصارعي الكيك بوكسينغ لاقبل من 19 سنة ، و يتفق الباحثان ان هذا التحصيل الاحصائي يتطابق مع نتائج الابحاث و الدراسات السابقة في

تأكيد حقائق هامة ان برامج التدريب باستخدام تمارين لتنمية القدرات الحركية الخاصة المصممة جيدا و تكون في اتجاه العمل العضلي و الحركي لرياضات القتالية كالكيك بوكسينغ تؤدي الى تطوير الاداء الفني و تحسين التوافق الحركي المهاري و تحسين التوافق بين المجموعات العضلية العاملة.

الحقيقة العلمية تؤكد ان الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية و من ثم الارتقاء بالداء المهاري اذ ان تحسين الاداء الرياضي و المقدرة على تنفيذ المهارات الحركية المختلفة يعد احد المتطلبات المنتظرة من برنامج التدريب على القدرات الحرة الخاصة و الى الزيادة في الوقاية من الاصابات . كما يرى الباحثان ان هذه النتيجة ايضا تتفق مع عدد محدود من الدراسات التي تناولت تدريب بعض القدرات الحركية الخاصة على اداء المهارات الحركية المختلفة لدى الناشئين في مختلف المراحل و التي أشارت إلى حدود زيادة معنوية في المستوى المهاري للمصارعين.

## 2-8- الاستنتاجات :

من خلال ما تم تقديمه في كلا الجانبين النظري و التطبيقي ,يمكن القول انا وصلنا الى استخلاص نتيجة هذا العمل المتواضع و خاصة من خلال الدراسة الميدانية التي اوضحت الغموض الذي كان يطغى على هذا العمل و بالتالي تقديم الحلول التي تعطي اجابة للاشكال المطروح سابقا, و كنتيجة لهذا العمل يمكن ان نستنتج استعمال و استخدام برنامج تدريبي مقترح لاستعادة اللياقة البدنية و الاداء المهاري بعد جائحة كورونا لمصارعي الكيك بوكسينغ هو عمل علمي منهجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية و مهنية حتى يتمكن من تطبيقه و التعامل به. و هو طريقة مدروسة و مساعدة له , و هو ما يساعده على معرفة حقيقة المصارعين الذين يتعامل معهم , و كذا اختيار البرنامج التدريبي الذي سيطبقه للوصول بهم الى مستوى معين.

و من خلال ملاحظة و تحليل نتائج الاختبارات و انطلاقا من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح ان البرنامج التدريبي المقترح له تاثير في استعادة اللياقة البدنية على الاداء المهاري بعد جائحة كورونا لمصارعي الكيك بوكسينغ,

حيث تعتبر اللياقة البدنية من اهم العوامل المساعدة في اداء اللاعبين و على المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا، و الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو استعادة لياقة البدنية المصارعين بعد مدة جائحة كورونا التي مرت على البلاد و اتباع الطرق اللازمة لتنميتها و تطويرها و هذا ضمان للاداء الجيد للمصارعين خلال فترة المنافسة و التغلب على الاثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبيا.

و يجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارات الاساسية بانواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من احادتها ،

و يجب ان يعلموهم ضرورة استخدام اليدين في اداء المهارة و كيفية استخدام الجسم في المنافسات.

## 2-9- اقتراحات:

نظرا للدور البالغ الاهمية الذي يلعبه الاعداد البدني و المهاري في تنمية اداء مصارعي الكيك بوكسينغ فانه من الضروري الاهتمام بهذا الجانب خاصة من طرف المشرفين بصفة مباشرة على الاعداد و تكوين المصارعين, و على ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث في هذا البحث نوصي بما يلي:

-التركيز في التدريب على صفة القوة الانفجارية.

-استعمال طرق التدريب المناسبة لتنمية اللياقة البدنية.

-ادماج تمارين و برامج تطويرية قصد تنمية صفة القوة و تحسين مهارة اللكم.

-الاهتمام بعملية التقويم كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية.

-التاكيد على عدم التوقف عن التدريب لفترات طويلة و ان لا تقل وحدات التدريب على اربعة وحدات اسبوعيا.

- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدرّبين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي و هذا عن طريق اشراكهم في المنتقيات العلمية , و الدورات التدريبية و الايام الدراسية تحت إشراف إطارات متخصصة.

- ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الامكانيات اللازمة للتدريب, و هذا من خلال وضع ميزانية خاصة لهاته الفئة.

- الاستعانة بطرق و مناهج التدريب الحديث اثناء اعداد البرامج التدريبية.

- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي و الاستمرارية في تكوين جبل صاعد.

- مشاركة المدرّبين في التربصات حتى يستفيدو من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي العلمي.

- ضرورة عمل و البحث في هذا المجال من طرف الباحثين و الطلبة الجزائريين و رفع مستوى الممارسة الرياضية في الوطن.

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب و تسهيل عملية التعلم . و بذلك خلق جو يرغب المصارع و يجعله يستغل كل طاقته بغرض تحسين و تطوير قدراته المهارية و البدنية.

## ملخص الدراسة:

برنامج تدريبي مقترح لاستعادة اللياقة البدنية و الاداء المهاري بعد جائحة كورونا لمصارعي الكيك بوكسينغ.

حيث هدفت الدراسة إلى :

● تصميم برنامج تدريبي تخصصي لاستعادة اللياقة البدنية من الناحية البدنية و المهارية .

● التعرف على مدى صلاحية وفعالية البرنامج التدريبي المقترح.

● التعرف على تأثير البرنامج المقترح في عناصر اللياقة البدنية و الاداء المهاري.

وتمثلت إشكالية البحث في التساؤلات التالية : التساؤل العام: هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر على استعادة

اللياقة البدنية و الاداء المهاري بعد جائحة كورونا ؟ أما التساؤلات الجزئية التالية :هل للبرنامج التدريبي المقترح

أثر على استعادة اللياقة البدنية بعد جائحة كورونا ؟

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر على استعادة عناصر اللياقة البدنية (قوة مميزة بالسرعة،القدرة العضلية ؟

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين الأداء المهاري لأواسط الفنون القتالية ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للبرنامج التدريبي تعزى عناصر

اللياقة البدنية؟

وتمثلت فرضيات الدراسة في إن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا في تحسين و استعادة اللياقة البدنية وتحسين

الأداء المهاري لأواسط الفنون القتالية . أما الفرضيات الجزئية:- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا في استعادة

اللياقة البدنية بعد جائحة كورونا .-البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا على مستوى أداء بعض المهارات

الأساسية لأواسط الفنون القتالية الكيك بوكسينغ .-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي

والاختبار البعدي للبرنامج التدريبي تعزى عناصر اللياقة البدنية و للمهارات المدروسة.

تمثلت عينة الدراسة في 12 لاعب تحت 19 سنة لرياضي الفنون القتالية الفهد الرياضي بالكاليتوس (الجزائر).

حيث أن المنهج المتبع في الدراسة استعملنا المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبتين(تجريبية و اخرى

شاهدة) مع إجراء اختبارات قبلية واختبارات بعدية.

أما متغيرات الدراسة: يتضمن البحث المتغيرات الآتية: المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح . المتغير التابع: عناصر اللياقة البدنية و الأداء المهاربة .

حيث توصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية :

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية
- للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تحسين الأداء المهاري لأواسط مصارعي الفنون القتالية .
- توجد فروق معنوية لصالح الإختبارات البعدية تعزى لصالح عناصر اللياقة البدنية .

أهم الإقتراحات:

- يوصي الباحث بتعميم استخدام برنامج لاسنعادة اللياقة البدنية على كل الفئات من الجنسين.
- يوصي الباحث بدراسة تأثير برنامج المقترح لاستعادة اللياقة البدنية و الاداء المهاري ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.

- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة (التحمل العضلي، السرعة...)، بالإضافة إلى الدراسات النفسية.

- كما يوصي الباحث بإجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج تخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية (الفسولوجية، المورفولوجية، العوامل الوراثية، العمر التدريبي...).

## Résumé de l'étude :

1- Titre de l'étude : Un programme d'entraînement proposé pour restaurer la forme physique et les performances des compétences après la pandémie de Corona pour les lutteurs de kickboxing.

2- Objectifs de l'étude : Concevoir un programme d'entraînement spécialisé pour restaurer la forme physique et les habiletés .Identifier la validité et l'efficacité du programme de formation proposé .Identifier l'impact du programme proposé sur les éléments de la condition physique et de la performance des habiletés -3 .Le problème de l'étude : Question générale:

Le programme d'entraînement proposé a-t-il un impact sur le rétablissement de la forme physique et des performances après la pandémie de Corona ?

Les questions partielles suivantes : Le programme d'entraînement proposé a-t-il un impact sur la récupération de la forme physique après la pandémie de Corona ? Le programme d'entraînement proposé a-t-il un effet sur la restauration des éléments de la forme physique (force se distinguant par la vitesse, la capacité musculaire ? Le programme d'entraînement proposé a-t-il un impact sur l'amélioration de la performance des habiletés des arts martiaux moyens ? Existe-t-il des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test du programme d'entraînement en raison des éléments de la condition physique ?

4- Hypothèses de l'étude Hypothèse générale : Le programme d'entraînement proposé a un effet positif sur l'amélioration et la restauration de la condition physique et l'amélioration des performances habiles des arts martiaux moyens. Hypothèses partielles : Le programme d'entraînement proposé affecte positivement la récupération de la forme physique après la pandémie de Corona المقترح .Le programme d'entraînement proposé affecte positivement le niveau de performance de certaines compétences de base du kickboxing moyen arts martiaux. Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test du programme d'entraînement en raison des éléments de forme physique et des compétences étudiées -5 .L'échantillon de l'étude : 12 athlètes d'arts

martiaux de moins de 19 ans, Al-Fahd Al-Riyadh, à Calinos (Algérie). 6- La méthode utilisée dans l'étude : nous avons utilisé la méthode expérimentale en utilisant deux groupes expérimentaux (expérimental et l'autre comme contrôle) avec des pré-tests et des post-tests. 7- Variables de l'étude : La recherche comprend les variables suivantes : La variable indépendante : le programme de formation proposé. Variable dépendante : composantes de la condition physique et de la performance des habiletés. 8- Les résultats les plus importants : Le programme d'entraînement proposé a un impact positif sur le développement des éléments de la condition physique. Le programme d'entraînement proposé a un effet positif sur l'amélioration des performances des lutteurs d'arts martiaux moyens. Il existe des différences significatives en faveur des post-tests en raison du bénéfice des composantes de la condition physique -9. Les suggestions les plus importantes : 1- Le chercheur recommande de généraliser l'utilisation d'un programme de remise en forme physique à tous les groupes des deux sexes. 2- Le chercheur recommande d'étudier l'effet du programme proposé pour restaurer la condition physique et la performance des habiletés dans des conditions de temps plus longues que celles menées dans la présente étude. 3- Mener plus d'études portant sur l'effet de l'entraînement sur le développement de divers éléments de la condition physique (endurance musculaire, vitesse...), en complément des études psychologiques. 4- Le chercheur recommande également de mener des études visant à développer un programme spécialisé de manière individuelle pour que les joueurs réalisent le principe d'intimité individuelle, et que le programme soit en fonction des caractéristiques individuelles (facteurs physiologiques, morphologiques, génétiques, âge d'entraînement.(.. .

## Study summary:

1- Study title: A proposed training program to restore physical fitness and skill performance after the Corona pandemic for kickboxing wrestlers.

2- Objectives of the study: Designing a specialized training program to restore physical fitness and skill. Identifying the validity and effectiveness of the proposed training program. Identifying the impact of the proposed program on the elements of physical fitness and skill performance.

3- The problem of the study: General question: Does the proposed training program have an impact on restoring physical fitness and skill performance after the Corona pandemic? The following partial questions: Does the proposed training program have an impact on recovering physical fitness after the Corona pandemic? Does the proposed training program have an effect on restoring the elements of physical fitness (strength distinguished by speed, muscular ability)? Does the proposed training program have an impact on improving the skill performance of the middle martial arts? Are there statistically significant differences between the pre-test and the post-test of the training program due to the elements of physical fitness?

4- Hypotheses of the study General Hypothesis: The proposed training program has a positive effect on improving and restoring physical fitness and improving the skillful performance of the middle martial arts. Partial Hypotheses: The proposed training program positively affects the recovery of physical fitness after the Corona pandemic.

المقترح The proposed training program positively affects the level of performance of some basic skills of the middle martial arts kickboxing. There are statistically significant differences between the pre-test and the post-test of the training program due to the elements of physical fitness and to the skills studied.

5- The study sample: 12 martial arts athletes under 19 years old, Al-Fahd Al-Riyadh in Calinos (Algeria).

6- The method used in the study: we used the experimental method by using two experimental groups (experimental and the other as a control) with pre-tests and post-tests.

7- Study variables: The research includes the following variables: The independent variable: the proposed

training program. Dependent variable: components of physical fitness and skill performance. 8- The most important results: The proposed training program has a positive impact on the development of the elements of physical fitness. The proposed training program has a positive effect on improving the skill performance of middle martial arts wrestlers. There are significant differences in favor of the post-tests due to the benefit of the physical fitness components. 9- The most important suggestions: 1- The researcher recommends generalizing the use of a program to restore physical fitness to all groups of both sexes. 2- The researcher recommends studying the effect of the proposed program to restore physical fitness and skill performance under longer time conditions than that conducted in the current study. 3- Conducting more studies dealing with the effect of training on the development of various elements of physical fitness (muscular endurance, speed...), in addition to psychological studies. 4- The researcher also recommends conducting studies aimed at developing a specialized program in an individual way for the players to achieve the principle of individual privacy, and that the program should be according to individual characteristics (physiological, morphological, genetic factors, training age...).

كتب باللغة العربية

- إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: المصارعة للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001
- أبو العلاء احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، مصر، 1998.
- أحسن بوبازين: سيكولوجية الطفل والمراهق، دار المعرفة، الجزائر، 2009
- أكرم زكي خطايبية: موسوعة الرياضات القتالية الحديثة، دارالفكر، ط 1، مصر، 1996
- أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998
- أمين أنور الخولي: رياضة المصارعة، دارالفكر العربي، القاهرة، 1990
- فؤاد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دارالفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997
- بوداود عبد اليمين: عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2009
- بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010
- حاتم محمد آدم: تدريب رياضة المصارعة، مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، ط 1، القاهرة، مصر، 2005
- حامد عبد السلام زهران: تدريب الجودو والكراتيه، ط 2، عالم الكتب، القاهرة، 2015
- حامد عبد السلام زهران: المصارعة بين النظري والتطبيقي، ط 3، عالم الكتب، القاهرة، 2017
- شحاته، محمد إبراهيم وبريقع، محمد جابر: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2010

## قائمة المصادر و المراجع

- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيال: الفنون القتالية ، جامعة الموصل، دار الكتب والطباعة والنشر،  
2001
- عادل عبد البصير علي :التدريب الرياضي في المصارعة والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب  
للنشر، ط1، القاهرة، مصر،.1999
- عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مطبعة الطيف للطباعة، العراق،  
2004
- عثمان محمد عبد الغني: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط 1، دار القلم للنشر والتوزيع،  
الكويت، 2002
- عصام الدين الوشاحي :المبادئ التعليمية للتاكوندو، دار الفكر، ط 1 ، القاهرة، 2005
- عقيل عبد الله :الكرايه الفردي، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية، 2007
- محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دارالفكر، العربي،  
القاهرة، مصر . 2002

# الملاحق

● الإطار الفني للبرنامج التدريبي.

● البرنامج التدريبي المقترح .

● نتائج اختبارات عينة البحث.



البرنامج التدريبي المقترح

\*نتائج اختبارات البدنية القبلية والبعديّة لعينة البحث:

اختبار اللكمة الطويلة	اختبار سارجنت		اختبار قدرة عضلات البطن		اختبار التعلق على العقلة		الرقم	
	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي		
4.32	4.84	0.46	0.32	25	16	7.3	7.3	<b>01</b>
4.66	5.18	0.48	0.36	20	15	6.9	5.95	<b>02</b>
4.10	4.86	0.45	0.30	24	16	8.4	7.2	<b>03</b>
4.16	5.13	0.45	0.31	23	15	8.2	7.6	<b>04</b>
4.10	4.97	0.47	0.36	22	16	8.6	7.1	<b>05</b>
4.20	5.13	0.45	0.34	23	16	8.0	6.8	<b>06</b>
4.77	5.34	0.46	0.32	23	16	7.9	6.4	<b>07</b>
4.03	4.99	0.38	0.29	25	17	7.8	6.75	<b>08</b>
4.43	5.16	0.46	0.33	21	14	8.2	6.7	<b>09</b>
4.77	5.22	0.42	0.30	22	15	8.9	7.3	<b>10</b>
4.16	4.87	0.48	0.37	25	17	8.7	7.0	<b>11</b>
4.66	5.64	0.45	0.35	19	14	7.85	6.6	<b>12</b>
4.32	5.32	0.44	0.32	22	16	7.4	6.7	<b>13</b>
4.66	15.16	0.47	0.36	21	15	8.8	7.0	<b>14</b>
4.74	4.78	0.39	0.28	23	16	7.9	6.2	<b>15</b>
4.76	4.82	0.42	0.31	20	15	7.6	5.9	<b>16</b>
4.88	5.18	0.47	0.32	22	15	7.5	5.8	<b>17</b>
4.55	4.78	0.38	0.29	22	14	8.3	6.5	<b>18</b>

## الحصة الاولى

المكان القاعة الرياضية

الشدة 60

المدة 40 د

الوسائل صفارة.ميقاتي.كرات.

الهدف العام للحصة التدريبيه تنمية الاطراف السفليه و تحسين مهارة اللكم الامامية الطويلة.

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة الاساسية	تنمية الاطراف السفلية +تحسين اللكم	التمرين الاول الجري بسرعة متوسطة. نقوم بتحديد خط الانطلاق و الوصول .يقف اللاعب عند خط الانطلاق ثم يجري بسرعة متوسطة تقدر ب 70% من سرعته تكون على مسافة 30 متر تكرارات يكون بين التكرار فترة الراحة دقيقة واحدة . التمرين الثاني :القيام بتمرين القرفصاء مع القفز ثم الجري بسرعة على مسافة 20 متلر التمرين الثالث :القيام بتمرين القرفصاء ثم اللكم (جاب و سترايت) مع التكرار. التمرين الرابع :اداء مهارة اللكم الامامية الطويلة بالقفزات ثقيلة نوعا ما.	10 10 10 10

الحصة الثانية

المكان القاعة الرياضية

الوسائل صفارة.ميقاتي.كرات.

الهدف العام للحصة التدريبية

الشدة 60

المدة 40 د

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة الاساسية	تنمية قوة الرجلين +تحسين قوة اداء اللكمة	التمرين الاول القفز الى الامام يقف اللاعب في مكانه وعند إشارة المدرب يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3 متر، ثم يكرر التمرين مجموعات 5 تكرارات، بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.	10
		التمرين الثاني:القيام بتمرين القرفصاء مع حمل ثقل 5 كغ ،، بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.	10
		التمرين الثالث : ، بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.	10
		التمرين الرابع : القيام ب اللكم لكلمات امامية طويلة بسرعة مع القفز بكليتي الرجلين ،، بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.	10

الحصة الثالثة

المكان قاعة القاعة الرياضية

الوسائل صفارة.ميقاتي.كرات.

الهدف العام للحصة التدريبية

الشدة 60

المدة 40 د

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	<p>التمرين الاول :</p> <p>* نقوم بوضع أقماع المسافة بينها 4 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 5 سم، عدد الأقماع 6 بحيث يقوم اللاعب بالقفز بينهم برجل واحدة ثم . يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية ،عدد تكرارات 5.</p>	<p>تنمية قوة تحمل</p> <p>الاطراف السفلية</p> <p>+تحسين مهارة اللكم</p>	<p>المرحلة الاساسية</p>
10	<p>*التمرين الثاني :القيام بتمرين عضلات البطن الامامية و الجانبيتين مع حمل كرة طبية وزن 2 كغ،، بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.</p>		
10	<p>التمرين الثالث:تقابل مصارعين مع تبادل اللكمات الطويلة الامامية مع ارتداء قميص بوزن 3كغ.</p>		
10	<p>التمرين الرابع :اجراء مباراة بين كل مصارعين بدون قوانين الهدف منه سرعة و قوة اللكم .</p>		

الحصة الرابعة

المكان القاعة الرياضية

الوسائل صفارة.ميقاتي.كرات.

الهدف العام للحصة التدريبية

الشدة 60

المدة 40 د

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	التمرين الاول: الجري بين الاقماع. * نقوم بوضع أقماع المسافة بينها 6 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50 سم يجري اللاعب بينها برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية ، وعدد تكرارات 5.	الاطراف تقوية السفلية+ تحسين اللكمات الامامية.	المرحلة الاساسية
10	التمرين الثاني : ، بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.		
10	التمرين الثالث : القيام بتمرين القرفصاء ثم اللكم (جانب و سترايت) مع التكرار.		
10	التمرين الرابع :اجراء مباراة بتطبيق قوانين اللعبة بدون استعمال الارجل .		

\*المكان قاعة الرياضة .

الشدة 70

\*الحصة الخامسة .

المدة 40د

\*الوسائل صفارة .ميقاتي .كرات.

\*الهدف العام من الحصة : تنمية القوة الانفجارية للرجلين + تحسين مهارة اللكم الامامية

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة الاساسية	تنمية القوة العضلية للرجلين +تحسين اللكم الامامي.	التمرين الاول التقدم الى الامام مع الوثب من وضع القرفصاء يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام بشكل نابض، لمسافة 5 أمتار، فترة الراحة . دقيقة واحدة، عدد تكرارات5.	10
		*التمرين الثاني :الجري بسرعة لمسافة 20 متر ثم الرجوع للخلف بنفس السرعة مع الوصول للحائط و القيام باللكم باقصى سرعة.	10
		التمرين الثالث :القيام بعملية الضغط ثم الوقوف ثم اعادة الضغط ل 3مجموعات .	10
		التمرين الرابع:اجراء مباريات بين المصارعين .	10

\*المكان قاعة الرياضية

الشدة 70-75

\*الحصة السادسة

المدة 40د

\*الوسائل صفارة .ميقاتي .كرات.

\*الهدف العام من الحصة : تقوية عضلات الذراعين + تحسين مهارة اللكم الامامية .

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة الاساسية	تقوية الذراعين الامامي.	*التمرين الاول مشي البطة يقوم اللاعب بمشي البطة مسافة 5 أمتار ثم يقوم بالقفز على حاجز علوه 1متر، تكون فترة الراحة دقيقة واحدة، عدد تكرارات 5.	10
		*التمرين الثاني :حمل ثقل لكل ذراع 3 كغ مع محاولة اللكم الامامي بالثقل ل 3 مجموعات .	10
		التمرين الثالث :القيام باللكم الامامي السريع مع عمل تمرين القرفصاء ثم العودة للكم بسرعة و قوة .	10
		التمرين الرابع مقابلة كل مصارعين مع تحديد نقاط للكم فيها ل كلا المصارعين .	10

\*المكان قاعة الرياضية

الشدة 70-75

\*الحصة السابعة

المدة 40د

\*الوسائل صفارة .ميقاتي .كرات.

\*الهدف العام من الحصة : تنمية الاطراف العلوية + تحسين مهارة اللكم الامامية

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة الاساسية	تنمية الاطراف العلوية + تحسين مهارة اللكم الامامي	التمرين الاول الجري بسرعة متوسطة يقوم المدرب بتحديد خط الانطلاق والوصول، يقف اللاعب عند خط الانطلاق ثم يجري بسرعة متوسطة تقدر ب: 70 % من سرعته تكون على مسافة 30 متر، 5 تكرارات يكون بين التكرار فترة الراحة دقيقة واحدة. التمرين الثاني: تمرين التعلق على العقلة بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.. التمرين الثالث: تمرين اللكم على الحائط بالقفزات الثقيلة بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية. التمرين الرابع: تمرين اللكم بدون قفزات بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.	10 10 10 10

\*المكان قاعة الرياضية

\*الحصة الثامنة

الشدة 70-75

المدة 40د

\*الوسائل صفارة .ميقاتي .كرات.

\*الهدف العام من الحصة : تنمية قوة الرجلين + تحسين مهارة اللكم الامامية .

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	<p>التمرين الاول القفز الى الامام</p> <p>*يقف اللاعب في مكانه وعند إشارة المدرب يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3 متر، ثم يكرر التمرين 5 تكرارات، بحيث تكون فترة الراحة 10 ثانية وعدد المجموعات 3 بحيث تكون فترة الراحة 60 ثانية.</p>	<p>تنمية قوة الرجلين +تحسين مهارة اللكم الامامية.</p>	<p>المرحلة الاساسية</p>
10	<p>التمرين الثاني :اللكم ب القفزات على الحائط مع الوقوف و اداء تمرين القرفصاء بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.</p>		
10	<p>التمرين الثالث: اللكم بدون قفزات مع القفز و عمل تمرين القرفصاء بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.</p>		
10	<p>التمرين الرابع:اجراء مباراة بين المصارعين مع تطبيق القوانين اللعبة.</p>		

\*المكان قاعة الرياضية

\*الحصة التاسعة

الشدة 70-75

المدة 40د

\*الوسائل صفارة .ميقاتي .كرات.

\*الهدف العام من الحصة : تنمية قوة التحمل للاطراف السفلية + تحسين اللكم الطويلة

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	التمرين الاول القفز بين الاقماع *تقوم بوضع أقماع المسافة بينها 4 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 5 سم، عدد الأقماع 6 بحيث يقوم اللاعب بالقفز بينهم برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية، عدد تكرارات 5.	تنمية قوة التحمل للاطراف السفلية +تحسين الللكم الامامي	المرحلة الاساسية
10	*التمرين الثاني :اداء تمرين البطة لمسافة 20 متر بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.		
10	*التمرين الثالث :اداء تمرين البطة لمسافة 20 متر باقصى سرعة ممكنة للمصارع بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.		
10	التمرين الرابع :اجراء مباراة بين المصارعين مع لباس جوارب ثقيلة لتصعب اتقان قوة ضرب الرجلين .		

\*المكان قاعة الرياضية

الشدة 70-75

\*الحصة العاشرة

المدة 40د

\*الوسائل صفارة .ميقاتي .كرات.

\*الهدف العام من الحصة : تقوية الاطراف السفلية + تحسين مهارة اللكم الامامية

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	التمرين الاول مشي البطة *يقوم اللاعب بمشي البطة مسافة 5 أمتار ثم يقوم بالقفز على حاجز علوه 1متر، تكون فترة الراحة دقيقة واحدة، عدد تكرارات 5 .	تقوية الاطراف السفلية +تحسين مهارة اللكم.	المرحلة الاساسية
10	التمرين الثاني :الجري بسرعة لمسافة 20متر عند الوصول القفز باقصى سرعة ثما الرجوع بنفس السرعة.		
10	التمرين الثالث :اللكم 10مرات ثم المشي بطة 10متر و هكذا بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.		
10	التمرين الرابع :اجراء مباراة بين المصارعين .		

\*المكان قاعة الرياضية

الشدة 70-75

\*الحصة الحادي عشر

المدة 40د

\*الوسائل صفارة .ميقاتي .كرات.

\*الهدف العام من الحصة : تنمية القوة الانفجارية للرجلين + تحسين مهارة اللكم

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	التمرين الاول :التقدم الى الامام مع الوثب من وضع القرفصاء *يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام بشكل نابض، لمسافة 5 أمتار، فترة الراحة. دقيقة واحدة، عدد تكرارات5.	تنمية القوة العضلية للرجلين +تحسين مهارة اللكم.	المرحلة الاساسية
10	التمرين الثاني :اجراء تمرين القرفصاء مع 3 انواع من الاوزان 1.2.3.5كغ، بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.		
10	التمرين الثالث :اللكم ثم القفز ثم الجري بسرعة ثم العودة للقفز و اللكم بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.		
10	التمرين الرابع:اجراء مباراة بين المصارعين .		

\*المكان قاعة الرياضية

الشدة 70-75

\*الحصة الثانية عشر

المدة 40د

\*الوسائل صفارة .ميقاتي .كرات.

\*الهدف العام من الحصة : تنمية الاطراف السفلية + تحسين مهارة اللكم الامامية

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	التمرين الاول الجري بين الاقماع *تقوم بوضع أقماع المسافة بينها 6 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50 سم يجري اللاعب بينها برجل واحدة ثم يكرر العملية . بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية ، وعدد تكرارات 5.	تنمية الاطراف السفلية +تحسين مهارة اللكم الامامية.	المرحلة الاساسية
10	التمرين الثاني :الجري ثم القفز ثم الجري ثم القفز بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.		
10	التمرين الثالث :تمرين البطة بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.		
10	التمرين الرابع:اجراء المباراة بين المصارعين .		

\*المكان قاعة جمال الدين الافغاني.

\*المكان قاعة الرياضية

الشدة 75-70

\*الحصة الثالثة عشر

المدة 40د

\*الوسائل صفارة .ميقاتي .كرات.

\*الهدف العام من الحصة : تنمية الاطراف السفلية + تحسين مهارة اللكم الامامية

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	التمرين الاول الجري بسرعة متوسطة يقوم المدرب بتحديد خط الانطلاق والوصول، يقف اللاعب عند خط الانطلاق ثم يجري بسرعة متوسطة تقدر ب: 70 % من سرعته تكون على مسافة 30 متر، 5 تكرارات يكون بين التكرار فترة الراحة دقيقة واحدة.	تنمية الاطراف السفلية +تحسين حائط الصد.	المرحلة الاساسية
10	التمرين الثاني:تقابل كل اثنين من المصارعين حمل كرة طيبة و اداء القرفصاء بكرة طيبة بوزن 4 كغ ثم لمارع المقابل ل3 مجموعات .		
10	التمرين الثالث :اداء تمرين عضلات البطن الامامية و الجانبيتين بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.		
10	التمرين الرابع :اجراء مباراة بين المصارعين بلباس السترة الثقيلة .		

\*الهدف العام من الوحدة : تنمية قوة التحمل للاطراف السفلية + تحسين مهارة اللكم الامامية

المرحلة	الهدف	التمارين	المدة
المرحلة الاساسية	تنمية قوة التحمل للاطراف السفلية+تحسين حائط الصد.	التمرين الاول :القفز بين الاقماع.	10
		*نقوم بوضع أقماع المسافة بينها 4 متر، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50 سم، عدد الأقماع 6 بحيث يقوم اللاعب بالقفز بينهم برجل واحدة ثم. يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثانية ،عدد تكرارات.	
		*التمرين الثاني:القفز فوق الحواجز مع اللكم، بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.	10
		*التمرين الثالث:القفز فوق الحواجز ثم تمرين القرفصاء بعد القفز مباشرة بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.	10
		التمرين الرابع :اجراء المباراة بين المصارعين.	10

\*الهدف العام من الجلسة : تنمية قوة العضلية للجزء السفلي + تحسين مهارة اللكم الامامي .

المدة	التمارين	الهدف	المرحلة
10	التمرين الاول القفز الى الامام يقف اللاعب في مكانه وعند إشارة المدرب يقوم اللاعب بضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3 متر، ثم يكرر التمرين 5 تكرارات، بحيث تكون فترة الراحة 10 ثانية وعدد مجموعات 3 بحيث تكون فترة الراحة 60 ثانية.	تنمية قوة الرجلين +تحسين مهارة اللكم الامامي	المرحلة الاساسية
10	*التمرين الثاني: القفز على الحواجز ثم اللكم الامامي ثم اداء تمرين القرفصاء بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.		
10	التمرين الثالث: اللكم السريع ثم اداء تمرين الضغط بحيث تكون عدد فترة الراحة 10 ثانية و عدد المجموعات 3 تكون فترة الراحة 60 ثانية.		
10	التمرين الرابع: اجراء مباراة بين المصارعين .		