



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس  
معهد التربية البدنية و الرياضية



قسم: التربية و علم الحركة .  
بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في  
التربية و علم الحركة

تأثير التدريب الفكري مرتفع الشدة  
بأسلوب تاباتا على القدرات البدنية على  
رياضي الكراتي دو

بحث تجريبي أجري على رياضي الكاراتيه دو لنادي شباب مازونة

تحت إشراف:

د/ بيطار هشام

من إعداد الطالب:

ديلمي علاء الدين

2020/2021



” قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا

” عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

الآية 32 من سورة البقر



# الإهداء



# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

الصلاة والسلام على سيد البشرية محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

إلى من حبها يجري في عروقي ويلهج بذكرها فؤادي

إلى من أروضتني الحب والحنان، إلى رمز الحب و إلى القلب الناصع

أمي الحبيبة

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب إلى من كلت أنامله ليقيم لي لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمدد لي طريق العلم أبي العزيز

إلى القلب الطاهر الرقيق والنفس الصافي جدي و جدتي حفظهما الله

إلى أخوتي الثلاث الذي كانوا دعما و سندا لي

و إلى أخوتي الذين لم تلدهم أمي لأنهم ليسو مجرد أصدقاء فقط

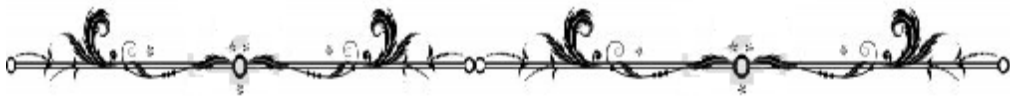
إلى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم يبخل علينا بنصائحه إلى الدكتور الكريم

بيطار هشام

إلى كل من لم يذكره القلم وذكره اللسان

أهدي هذا العمل المتواضع.

أ



# شكر و تقدير



الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه و عظيم سلطانه و صلي اللهم على سيدنا محمد عليه السلام

خاتم الأنبياء و المرسلين

نشكر الله سبحانه و تعالى على فضله و توفيقه و القائل في محكم تنزيله " لئن شكرتم لأزيدنكم" (الآية 07 – سورة إبراهيم )

و نتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في الإنجاز هذا العمل سواء كان من قريب أو من بعيد كما نتقدم بالشكر الجزيل الخاص إلى الدكتور المشرف و الموجه: بيطار هشام الذي سهل لي شخصيا طريق العمل، و بين لي الخطأ و وجهني إلى الصواب فألف شكر و تقدير و عرفان للدكتور الفاضل له على كل شيء قدمه لي لإنجاز هذا العمل المتواضع

ب

# قائمة المحتويات



## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	شكر و تقدير
	قائمة المحتويات
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال
	التعريف بالبحث
2	المقدمة.
4	1- إشكالية البحث.
5	2- فرضيات البحث
5	3- أسباب اختيار الموضوع
5	4- أهداف البحث.
6	5- مصطلحات البحث.
6	6- الدراسات السابقة و البحوث المشابهة.
9	7- التعليق على الدراسات المشابهة.

## الباب الأول (الدراسة النظرية).

### مدخل الباب

#### الفصل الأول: القدرات البدنية و التدريب الفئري

16	تمهيد الفصل
17	1- الصفات البدنية.
17	1-1- التحمل.
18	1-1-1- أقسام التحمل
18	1-1-2- أنواع التحمل
19	1-1-3- طرق تنمية التحمل
20	2-1- المرونة
20	1-2-1- أنواع المرونة
21	1-2-2- تطوير و تنمية المرونة
21	1-3- الرشاقة
22	1-3-1- أنواع الرشاقة
22	1-3-2- طرق تنمية الرشاقة
23	4-1- السرعة
23	1-4-1- أنواع السرعة
29	5-1- القوة
31	6-1- القوة الانفجارية
35	خلاصة

#### الفصل الثاني: المنافسة في الكراتيه دو و متطلبات التفوق

37	تمهيد الفصل
38	1. الكاراتيه دو
38	1-1- خصائص الكاراتيه دو



41	1-2 - نظام المنافسة في الكاراتيه دو
44	2- متطلبات التفوق و الإنجاز في الكاراتيه دو
44	2-1 - مفهوم التفوق
44	2-2 - أساسيات التفوق
48	خلاصة

## الباب الثاني : الدراسة الميدانية

### مدخل الباب

#### الفصل الأول: الدراسة الأساسية (منهجية البحث و إجراءاته الميدانية)

52	تمهيد الفصل.
53	1- منهج البحث.
53	2- مجتمع عينة البحث
53	3- مجالات البحث.
53	3-1- المجال البشري.
53	3-2- المجال الزماني.
53	3-3- المجال المكاني.
53	4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.
54	4-1- المتغير المستقل.
54	4-2- المتغير التابع.
54	4-1- المتغيرات المشوشة.
55	5- أدوات البحث.
55	5-1- البرنامج التدريبي.
55	5-2- أسلوب تاباتا.
55	5-3- الاختبارات الميدانية.
56	5-3-1- اختبار نلسن للاستجابة الحركية
56	5-3-2- اختبار القفز العمودي.

57	3-3-5- اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف
58	5-4- خطوات بناء البرنامج التدريبي.
58	5-5- تنفيذ البرنامج التدريبي.
60	6- الأسس العلمية للاختبارات.
60	6-1- ثبات الاختبار.
60	6-2- صدق الإختبار.
61	7- الدراسة الإحصائية.
61	7-1- المعالجة الإحصائية.
61	7-1-1- المتوسط الحسابي.
61	7-1-2- الإنحراف المعياري.
62	7-1-3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
62	7-1-4- صدق الإختبار.
62	7-1-5- إختبار ت ستيودنت.
63	8- صعوبات البحث.
63	خلاصة الفصل.

### الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

65	تمهيد
66	1-1- عرض و مناقشة نتائج اختبارات السرعة
67	1-2- عرض و مناقشة نتائج اختبارات الرشاقة.
69	1-3- عرض و مناقشة نتائج اختبارات القوة الانفجارية
70	1-4- عرض و مناقشة نتائج اختبارات الاستجابة.
71	2- الإستنتاجات
72	3- مناقشة الفرضيات
75	خلاصة عامة

# قائمة الجداول

---

قائمة الجداول

عنوان الجدول

الصفحة

- 53 الجدول رقم (1) : يمثل نسبة عينة البحث من مجتمع الأصل
- 59 الجدول رقم (2) : عرض نتائج معاملات الصدق و الثبات للاختبارات البدنية
- 66 الجدول رقم (03): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار السرعة
- 67 الجدول رقم (04): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الرشاقة
- 69 الجدول رقم (05): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار القوة الانفجارية
- 70 الجدول رقم (06): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الاستجابة

ج

# قائمة الأشكال

## قائمة الأشكال

### الصفحة

### عنوان الشكل

- 40 الشكل 1: تصنيف المبارزات الاتفاقية، النصف اتفاقيه و الحرة
- 45 الشكل (02): مخطط أساسيات التفوق
- 57 الشكل (03): رسم تخطيطي لاختبار اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف
- 58 الشكل رقم (04) مكونات البرنامج التدريبي
- 67 الشكل البياني رقم (05) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار السرعة.
- 68 الشكل البياني رقم (06) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار الرشاقة.
- 70 الشكل البياني رقم (07) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار القوة الانفجارية
- 71 الشكل البياني رقم (08) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار الاستجابة



### مقدمة:

إن التقدم الرياضي الذي يلاحظ في هذه الأيام على الصعيد العالمي بشكل مذهل وخاص بين الدول في الدورات الأولمبية و البطولات العالمية أدى إلى ظهور جديد لطرق ونظريات التدريب مستندا على الأساليب العالمية المتطورة

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة تعتمد في مقام الأول على عدة أسس عملية التي تخدم جوانب القدرات البدنية المختلفة و يتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول بالرياضي لأعلى مستوياته، و ازداد اهتمام المتخصصين في الآونة الأخيرة في مجال الرياضة و التربية الرياضية بالبحث و الدراسة في مختلف الاتجاهات التي تتناول الرياضي و ذلك بهدف الارتقاء بمستوى إنجازه.

إن رياضة الكاراتيه دو من الرياضات الفردية التي انتشرت في العالم حيث أخذت تتطور باستمرار عبر السنين والارتقاء بمستوى الأداء يوم بعد يوم إلى أن وصلت إلى ما هو عليه من تطور كبير ونظرا لما تتطلبه الرياضة من مهارات دفاعية و هجومية و غيرها التي تطلب توفر صفات بدنية حيث يرى الكثير من المتخصصين في مجال تدريب الكاراتيه دو بضرورة الاهتمام و تحسين من الصفات البدنية لدى الرياضيين من أجل زيادة المهارات سواء الدفاعية و الهجومية في نفس الوقت .  
أن رياضة الكاراتيه دو بنوعها الكاتا و الكيميتي تتطلب من الرياضي اكتساب عدة مهارات أساسية و هاته المهارات تتطور من خلال اكتساب و تطوير الصفات البدنية من بين هذه الصفات المتوفرة في رياضة الكاراتيه دو القوة و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة .  
إن تطوير الصفات البدنية لدى رياضي الكاراتيه دو من خلال استعمال التدريب الفترتي مرتفع الشدة و جاءت أهمية البحث في أهمية البحث في وضع أسلوب تدريبي يعتمد على تدريب أسلوب تاباتا يرى أولسون و ميخائيل أن أحد أشكال التدريب الفترتي علي الشدة أسلوب تاباتا Tabata الذي يؤدي في فترة زمنية قصيرة، حيث قام بتصميم الحمل التدريبي الخاص بهذا الأسلوب إيزومي تاباتا و فريق من الباحثين من المعهد الوطني لللياقة البدنية من جامعة ريتسوميكان في طوكيو لتدريب متزلجي اليابانيين في أواخر التسعينات و يطبق في العديد من البرامج (Olson, 2014)

يؤكد براندون شابتون على تقنين التدريب في أسلوب تاباتا يعتمد على شدة تدريب تصل إلى 170% من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO2max، و أيضا يصل الحجم إلى خمس مجموعات، بحيث يكون يكون الأداء لمدة 20 ثانية بشدة عالية تليها 10 ثواني راحة إيجابية، و ذلك لمدة 4 دقائق للمجموعة الواحدة، لمدة 20 دقيقة، و يتضح من نتيجة الدراسة و الأبحاث العلمية أن هناك العديد من التصميمات المختلفة لأداء أسلوب تاباتا، إلا أن جميع البرامج تتميز بفترات من الجهد الشديد مع فترات الراحة الغير كاملة، و من أكثر التدريبات استخداما لطريقة تاباتا الدراجات و الجري و التجديف و تمارين وزن الجسم . (2015، chapoton)

يشير أولسون و ميخائيل إلى أهمية أسلوب تاباتا، والتي تضاعف معدل الأيض لمدة 20 ثانية بعد الأداء، بالإضافة إلى تطبيقها إلى توسيع الأحجام و السعات الرئوية، و معدل استهلاك الأوكسجين مما يحسن القدرات الهوائية، بالإضافة إلى تميز أسلوب تاباتا في تحسين القدرات الهوائية بنسبة زيادة تصل إلى 28% من الأداء و تحسين مستوى الكلوكوز في الدم و بالتالي يكون التميز لهذه الطريقة بالجمع بين التحسين للقدرات الهوائية و اللاهوائية في نفس الوقت. (Olson, 2014)

تمارين التاباتا هي نوع من أنواع التمارين التابعة لتمارين القلب والتمارين الهوائية وهذه التمارين تعتبر جديدة نوعا ما، حيث لم يتم استخدامها أو انتشارها إلا بعد عام ١٩٩٠، في هذا العام تم اكتشاف تمارين التاباتا عن طريق الطبيب ايزومي تاباتا وسميت هذه التمارين باسمه. كان الطبيب ايزومي تاباتا في تلك الفترة يبحث عن طريقة وأسلوب جديد في التمارين يقوي ويعزز فيه من طاقة فريق التزلج الاولمبي الياباني، ركز في بحثه إلى إيجاد تمارين تهدف إلى جعل الجسم يبذل أقصى جهد ممكن، ويصل بعضلاته إلى أقصى حد ممكن من تقديم الأداء، وذلك بالاعتماد على الجهد والطاقة الداخلية للجسم بدون جهد خارجي وأوزان ثقيلة، لكي تعود بعد نهاية التمرين بشحن طاقة كبير وطويل لساعات، بالطبع أداء أي جهد مكثف و عالي سيصل بك إلى هذه المرحلة ولكن قد يسبب الخطر على صحتك وعلى نمو عضلاتك ويسبب تمزقات عضلية عديدة، لذلك لجأ الطبيب ايزومي تاباتا إلى مجموعة تمارين هوائية يستطيع أي شخص القيام بها مع تحديد المدة الزمنية المناسبة التي يستطيع الجسم بها تحمل جهد هذه التمارين. لم يقف الموضوع على أنها مجرد تمارين تعطي المزيد من الطاقة والقوة للجسم، إليك قائمه بأكثر الفوائد التي تقدمها لك هذه التمارين عند القيام بمزاولتها باستمرار بل تعمل على تطوير القدرات البدنية بأنواعها قوة و السرعة التحمل المرونة الرشاقة إذ أن هذه التدريبات تعتمد على تدريب متقطع عالي الكثافة للتمارين اللاهوائية. جلسة تدريبية تتميز بكونها تتكون من فترات قصيرة جدًا من الجهد المكثف بالتناوب مع فترات التعافي. النسبة بين المجهود ووقت الراحة بشكل عام و تتضمن التدريب بتمارين مرتفعة الشدة تتكون من 20 ثانية من التمارين يليها 10 ثواني من الراحة الإيجابية وذلك لمدة 4 دقائق للسلسلة من التمارين و تدوم لمدة 20 دقيقة ككل و تعتمد كثيرا على عملية الراحة الإيجابية بعد كل تمرين و تعمل على تطوير القدرات البدنية من قوة و سرعة و تحمل و مرونة و رشاقة و لهذا تمحور موضوع دراستنا حول : تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا على القدرات البدنية على رياضي الكراتي دو

### إشكالية البحث:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة تعتمد في مقام الأول على عدة أسس عملية التي تخدم هارات الأساسية بالإضافة إلى القدرات البدنية لأن العملية التدريبية تلعب دورا أساسيا في اكتساب و تطوير القدرات البدنية يتحقق ذلك من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول بالرياضي لأعلى مستوياته .

إن أسلوب تاباتا يعد من أحدث و أنجح مناهج التدريبية الحديثة حيث من خلال استعمال هذا المنهج ساعد الكثير على تحقيق نتائج رائعة و أحسن مما كانوا عليه و هذا مما برهن عليه الطبيب ايزومي تاباتا من خلال النتائج التي توصل إليها. و نظرا للإيجابيات و المزايا التي تنجر من استعمال أسلوب تاباتا يستحق أن يكون من أفضل البرامج التدريبية .

و من خلال ما سبق ارتأينا أن نقوم بدراسة تهدف إلى التعريف بتأثير التدريب ببرنامج أسلوب تاباتا بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة و أثره على القدرات البدنية على رياضي الكراتي دو و بناءا عليه نطرح السؤال الرئيسي التالي:

-هل استخدام التدريب ببرنامج أسلوب تاباتا بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة يؤثر ايجابيا على بعض القدرات البدنية لرياضي الكاراتيه ؟

من خلال التساؤل الرئيسي نطرح السؤال الفرعي التالي:



- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في نتائج الاختبارات البدنية المحددة في الدراسة ( مرونة و رشاقة و تحمل و قوة و سرعة ) ؟

### 2-فرضيات الدراسة:

- يساهم التدريب ببرنامج أسلوب تاباتا بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة بتأثيره إيجابا على القدرات البدنية لرياضي الكاراتيه
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في نتائج الاختبارات البدنية المحددة في الدراسة ( مرونة و رشاقة و تحمل و قوة و سرعة )
- يساهم التدريب الفترتي مرتفع الشدة من زيادة الفاعلية من حيث القدرات البدنية لرياضي الكاراتيه

دو

### 3-أسباب اختيار الموضوع:

- تكمن أسباب اختيار هذا الموضوع من خلال :
- عدم إعطاء المناهج الأخرى نتائج مبهرة و ملاحظة في عدد من الحصص التدريبية
  - قلة أو انعدام الدراسات السابقة التي تتحدث عن هذا الموضوع
  - رغبة العديد من الرياضيين للكاراتيه دو في تطوير القدرات البدنية
  - عدم تعرف و فهم العديد من الناس عامة و الرياضيين خاصة مفهوم أسلوب تاباتا

### 4-أهمية البحث:

- يتضح أهمية البحث من خلال ما يلي :
- إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج أسلوب التدريب في رياضة الكاراتيه دو
  - قد تفيد هذه الدراسة العديد من الرياضيين و تطوير مستواهم و تحسين قدراتهم البدنية
  - قد تفيد هذه الدراسة حتى المدربين لاستعمال هذا الأسلوب في برنامجهم التدريبي و حتى في مرحلة الإعداد البدني العام

### 5-أهداف البحث:

إن لكل بحث أهداف يسعى إلى تحقيقها وفق تلك البواحث التي تمثل المنطلقات الأساسية بالنسبة له، هي ملخصة كما يلي:

- مدى تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا على القدرات البدنية على رياضي الكاراتيه دو
- إبراز العلاقة بين التدريب الفترتي مرتفع الشدة و أسلوب تاباتا و دورهما في تطوير القدرات البدنية
- تحسين وتطوير القدرات البدنية لرياضي الكاراتيه دو من خلال أسلوب تاباتا

### 6- المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### أسلوب تاباتا:

أسلوب تدريبي صممه العالم الياباني أيزومي تاباتا و هو أحد نماذج التدريب الفترتي مرتفع الشدة و الذي يتميز بقصر زمن الأداء 20ثانية، و الراحة الإيجابية لمدة 10ثواني و الإستمرار لمدة 4 دقائق، و التكرار 8 مجموعات، و يمكن تطبيقه وفق الهدف الخاص بالبرنامج سواء كان قوة عضلية أو تحمل. (محمود،

2005)

#### التدريب الفترتي مرتفع الشدة:

تتميز تدريبات هذا النوع من التدريب بالشدة المرتفعة إذ تبلغ تمرينات السباحة مثلا حوالي 90/80 % من أقصى مستوى للفرد، و توصل في التمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية إلى حوالي 75% من أقصى مستوى الفرد. (ناصر، آيار 2006)

#### القدرات البدنية:

هو قدرة للاعب على الاستمرار في الأداء بفعالية دون الهبوط في كفاءته أو هو مقدرة اللاعب على مقاومة التعب لفترة زمنية طويلة. و هي القدرة على الاستجابة لمتنر أو أكثر بأقصى سرعة ممكنة و من بين القدرات البدنية: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التحمل ... (المكتبة الرياضية الشاملة)

#### الكاراتيه:

نوع من أنواع الفنون القتالية اليابانية عن طريق الأيدي و الأقدام و الركب و المرافق كأسلحة، و هي رياضة دفاعية تتميز بالأخلاق العالية للاعبين و المبدأ الصارم للكاراتيه: الكاراتيه أخلاق أو لا تكون. (ويكيبيديا)

#### 7- الدراسات السابقة و المشابهة:

##### الدراسة الأولى: المقدم من طرف الباحث GRIB THAMERE

عنوان الدراسة : دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس لدى رياضي الكاراتيه دو الهدف من الدراسة : معرفة دور التدريب العقلي على تحسين مهارة الهجوم المعاكس لرياضي الكاراتيه. مشكلة الدراسة: ما هو دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكاراتيه دو. ؟

الفرضية العامة : للتدريب العقلي دور في تطوير الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكاراتيه دو..

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي

الأدوات المستخدمة في الدراسة : اللإستبيان - كلمات المفتاحية: التدريب العقلي- الهجوم المعاكس - كراتي دو - التدريب العقلي بالفرنسية - formation mentale الهجوم المعاكس de l'attaque face - كراتي دو karaté بالإنجليزية - التدريب العقلي - Mental training الهجوم المعاكس Face of attack - الكاراتيه دو karaté جاء هذا البحث في فصول :

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة : تعدد الحواس يجعل الرياضي يتحكم بدقة في أداء الهجوم المعاكس. توصلت الباحثة للعديد من التوصيات إدخال المدربين في تربيصات وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي -

#### الدراسة الثانية:

دراسة ميدانية بالنادي الرياضي الهواة الترجي المسيلي للكاراتيه دو من إعداد الطالب سيف الدين بن يطو عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف

العلوية والسفلية لدي رياضي الكاراتيه دو "للفئة عمرية من 15 إلى 17 سنة."

دراسة ميدانية بالنادي الرياضي للهواة الترجي المسيلي للكاراتيه دو.

هدف الدراسة: اقتراح برنامج تدريبي معتمد على أسس علمية لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضي الكاراتيه دو. "للفئة عمرية من 15 إلى 17 سنة."

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري أثر في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف سفلية لدي رياضي كرتي دو "للفئة عمرية من 15 إلى 17 سنة."

عينة الدراسة: تم اختيار العينة موضوع الدراسة بالطريقة القصدية، حيث تكونت من (25 رياضي) من نادي الترجي المسيلي للكراتيه دو، 5 رياضيين كعينة استطلاعية، 10 رياضيين شكلوا المجموعة التجريبية، 10 رياضيين شكلوا مجموعة الشاهدة المنهج المتبع: تم اعتماد المنهج التجريبي لاعتباره الأنسب والملائم لموضوع الدراسة. أدوات الدراسة: اختبارات بدنية (اختبار الوثب العمودي من الثبات، اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار رمي الكرة الطبية وزن (5كغ) من وضع الوقوف، اختبار رمي الكرة الطبية وزن (5كغ) من وضع الجلوس

الكلمات المفتاحية: الأثر، برنامج تدريبي، طريقة التدريب البليومتري، تنمية القوة الانفجارية، الأطراف العلوية والسفلية، رياضي الكاراتيه دو ومن خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة جانبيين وهما الجانب النظري ويتكون من فصلين على نحو التالي: الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة. الفصل الثاني: الإطار العام لدراسة. أما الجانب الثاني فقد احتوي على ثلاثة فصول وهما: الفصل الثالث: ويشمل الإجراءات الميدانية للدراسة. الفصل الرابع: ويتضمن عرض نتائج وتفسيرها ومناقشتها. الفصل الخامس: الاستنتاجات والاقتراحات. من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: ومن خلال تحليل نتائج الاختبارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول ومن مدلول مناقشة النتائج خاصة في ضوء فرضيات البحث المطروحة خلص الباحث إلى النتائج التالية:

1 - البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري له تأثير في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية لدى لاعبي الكاراتيه دو (15-17 سنة). 2- صفة القوة الانفجارية المدروسة لها أهمية كبيرة وبالغة تنعكس على مدى تطور اللاعبين مستقبلاً والاهتمام بها وتنميتها في هذه المرحلة أمر لا بد منه. 3- تعتبر صفة القوة الانفجارية واحدة من بين أهم العوامل البدنية المساعدة في أداء اللاعبين خاصة وما هو مرتبط بالأداء الفني للاعبين رياضية كرتي دو. 4- تطوير صفة القوة الانفجارية يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية التي هي أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب من أجل التغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات. التحضير البدني لصفة القوة الانفجارية يجب أن يعتمد على أسس علمية ومنهجية خاصة وما يتعلق بالخصائص التي يتمتع بها أصحاب هذه المرحلة العمرية. توصل الباحث لمقترحات عديدة أهمها: 1- يمكن اعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة لتطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية من أجل تنمية وتحسين مستوى لاعبي رياضة الكاراتيه دو بصفة عامة.

2- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية بصفة خاصة وتطوير اللياقة البدنية بصفة عامة.

3- العمل على توعية اللاعبين بأهمية صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية ومدى تأثيرها على تحسين مستواهم، ولفت انتباه المدربين إليها بشكل جدي وعملي أكثر.

4- يستحسن تسطير برامج تدريبية قصيرة ومتوسطة المدى مبنية على أسس علمية ووجهة بطرق منهجية لتحقيق الأهداف المنشودة.

5- يرجى اعتماد طرق التدريب المناسبة والتي تتمثل في طريقة البليومتري من أجل تنمية صفة القوة الانفجارية.

6- من الأفضل الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية.

7- يستحسن الاعتماد بشكل واضح على عنصر التخطيط والبرمجة في التدريب لضمان نجاح العملية التدريبية.

- 8- الاهتمام بالفئات الشبانية المساعدة مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب.
- 9- ينبغي على المدرب أن يكون ملماً بالعلوم الفسيولوجية الخاصة بالمجال الرياضي وما يتوافق والخصائص الفسيولوجية للفئة العمرية التي يشرف عليها.
- 10- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق إشراكهم في الملتقيات العلمية، التربصات الميدانية، الدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات متخصصة.
- 11- الأنسب للوادي انتقاء المدربين على الأساس العلمي والمعرفي بعلوم الرياضة والرياضة التخصصية (الكاراتيه دو)، خاصة فيما يتعلق بالفئات العمرية الصغرى.
- 12- محاولة إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وكذا فئات عمرية أخرى

#### التعليق على الدراسات السابقة:

بناء على عرض و تحليل الدراسات السابقة، فقد بينت لنا السبيل للوقوف على الكثير من المعالم من أجل الاستفادة منها في الدراسة الحالية، و سنطرق إلى مجموعة من النقاط التي توصلنا إليها و هي أكثر منهجية متبعة في الدراسات السابقة هو المنهج الوصفي الذي لا يعطي للباحث المرونة الكافية لفهم المشكلة أو الظاهرة المعروضة بشكل عام و الاعتماد فيه على الاستبيان، فهذا الأخير يمكن أحيانا بعض أفراد العينة غير قادرين على اختيار الإجابات بشكل دقيق بسبب صعوبة الأسئلة أو عدم حسن صياغتها، و الجديد في دراستنا عن باقي الدراسات أنها كانت باستعمال التدريب ببرنامج أسلوب تاباتا بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة الذي يعتبر حديثا في المجال الرياضي و أكثر تطورا من حيث نتائجه التي طبقت من طرف أهل الاختصاص في المجال الرياضي.

# الباب الأول: (الدراسة النظرية)

مدخل الباب.

- الفصل الأول: القدرات البدنية و التدريب الفكري.
- الفصل الثاني: المنافسة في الكراتيه دو و متطلبات التفوق

خاتمة الباب.

مدخل الباب:

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين محورية ، حيث سيخصص **الفصل الأول** إلى موضوع الصفات البدنية و التدريب الفتري ، أين سيقوم الطالب الباحث للتكلم عن مفاهيم و تعاريف الصفات البدنية و دراسة أنواعها وطرق التدريب لتنميتها وعلاقتها بالتدريب الفتري.

أما **الفصل الثاني** فيكون محتواه حول المنافسة في الكراتيه دو و متطلبات التفوق وذلك من خلال التكلم عن مفهوم الكاراتيه دو وأهميته وأنواعه و متطلبات التفوق فيه.

## **الفصل الأول : القدرات البدنية و التدريب الفتري**



**تمهيد:**

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة وفي رياضة الكاراتيه دو خاصة , ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمبارزات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق , وتظهر هذه الأهمية أثناء المبارزات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية لأداء الكاراتيه دو , كما يشير الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب يرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية , الانتقاء . وتنمية اللياقة البدنية في الكاراتيه دو يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل و التركيز و الانتباه .. الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.

**• تعريف الصفات البدنية:**

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية " أو "الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية , للإنسان وتشمل كل من (القوة , السرعة , التحمل , الرشاقة , المرونة ) , ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية " التي تتشكل من عناصر بدنية , فنية , خطية , ونفسية , بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية " باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان , والتي تشمل على مكونات اجتماعية , نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض , القوة البدنية , والجلد العضلي , التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية , التوافق , التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلى إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وان اختلفوا حول بعض العناصر. (سيد عبد الجواد)

وللصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها ( القدرة البدنية , اللياقة البدنية , الكفاءة البدنية ) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبطة

في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية . (محمود عوض بسيوني، لمطبوعات الجامعية , الجزائر, 1992، ص 171)

**1-1- التحمل:**



يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد , بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي. (خربيط، 1989)

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة

لاعب الكاراتيه يجب أن يكون شديد التحمل حيث انه أحيانا يقابل مجموعة قوية من الخصوم لذلك عليه أن يتحمل الزمن الطويل في القتال و كذلك تحمل ذلك المجهود الشديد من الأداء لذلك علي لاعب الكاراتيه أن يتدرب علي التحمل والصبر وكثير من تلك الصفات و هناك قسمين من التحمل:

#### أولاً: التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبير بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م , 1500 م, 5000 م.

وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب , وكفاءة أجهزة اللاعب

الوظيفية كالرئتين و القلب والتنفس دور كبير في التحمل العام لاعب , ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل , وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية , وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها.

#### ثانياً: التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها , وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية , ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو , حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة , وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس. (الربطي، التدريب الرياضي للقرن 21، 2004)

#### 1-1-1- أنواع التحمل:

- التحمل لمدة قصيرة:  
يمتاز بقصر كالفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه  
بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100م , 200 م , 400 م.
- التحمل لفترة زمنية متوسطة:  
يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) و له عالقة ارتباطيه قوية  
بينه وبين السرعة والقوة.
- التحمل لفترة زمنية طويلة:  
يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة  
والقوة يكون ضعيفا.
- التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة:  
نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر (30 د) كما هو  
الحال في الرياضات الجماعية.  
وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض. (مجد، 1989)
- 1-1-2- طرق تنمية التحمل:**  
في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة و متنوعة ,  
و تزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع , ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة  
الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.  
والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة و  
نصف وتصل عدد دقات القلب إلى 140-150 دقة في الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة دقات  
القلب متوسطة , وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بصفاء الهواء وعدم  
التلوث .  
لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير  
التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات  
المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك , وتطوير التحمل الخاص له علاقة  
مباشرة  
بتطوير التحمل العام , وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام  
طريقة التدريب الفكري والدائري
- و بخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم " دبورما Delorme " أنه يمكن  
التدرب لعدد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا , أي حجم كبير و فترات إراحة  
قصيرة
- أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفكري وذلك بالعدو  
لمسافات مختلفة (50-30-20-10م) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا

لتشكيل الحمل , ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات  
والجزء الآخر. (الربطي، 2004)

## 1-2- المرونة:

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب.  
وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.  
ويعرف Haree و Firey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل. (علاوي، 1989)  
وهي مدي حركة المفاصل التي تحدد بنوع العضلات والأوتار التي تسمح لها بالتحرك بسهولة إلى أقصى مدي تسمح به طبيعة المفاصل يحتاج اللاعب الكارتيه إلى مرونة في أداء حركات الكارتيه لكي يستطيع التفادي والركل بسهولة.

### 1-2-1-أنواع المرونة:

#### • المرونة العامة:

وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم , وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

#### 1. المرونة الخاصة:

وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها، وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها وتكون المرونة إيجابية أو سلبية

#### - المرونة الإيجابية:

وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

#### - المرونة السلبية:

تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة.  
(الموصل،العراق1990،ص296, هارا،ترجمة علي النصيف،أصول التدريب

الرياضي،ط2،مطبعة جامعة)

### 1-2-2- تطوير و تنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة , والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء، ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمان 5-10 د والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في

الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان , كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة .

### 1-3- الرشاقة:

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزائه الجسم أو جزء معين منه كالليدين أو القدم أو الرأس. (الربطي، التدريب الرياضي للقرن 21، 2004) تتميز حركات الرشاقة بكونها قصيرة المدى ،حيث إن حركة اليدين و الأصابع تحتاج إلى تحكم وعدم

السماح لها بزيادة الحركة ،أي ان تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة متوفرة حتى يمكن توقف الحركة في اللحظة المطلوبة ،لذلك تنقبض العضلات التي يكون فيها التوزيع العصبي كثيف ومدى حركتها قليلة ويتضح لنا ذلك من حركات الكاتا في الكاراتيه دو .

(حسين، 1998)

ويعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى.

كما انه استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري , ونجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة , حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة.

#### 1-3-1- أنواع الرشاقة : هناك نوعان من الرشاقة :

2- الرشاقة العامة: هي قدرة الفرد علي أداء واجب حركي في عدة اتجاهات مختلفة.

3- الرشاقة الخاصة : هي تكملة العمل والأداء بتناسق وتطابق مع طبيعة العمل الخاص والمميز الذي يؤديه الفرد.

#### 1-3-2- طرق تنمية الرشاقة:

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا و دقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء , وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب , مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب.

و ينصح هارا " Haare " و ماتيفيف " Matveyev " باستخدام الطرق التالية في تنمية و تطوير صفة الرشاقة .

- الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاوره بها
- التغيير في سرعة و توقيت الحركات
- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين- تقصير مساحة الملعب.

- التغيير في أسلوب أداء التمرين
- الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية

#### 1-4- السرعة:

##### • مفهوم السرعة:

السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة. (الخريبط، 1990)

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن , وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية

و تعتبر السرعة هي الكفاءة في التحرك السريع خلال مسافات وسرعة رد الفعل علي هجوم الخصم وسرعة النظر و تغيير اتجاه العين

جميع حركات الكاراتيه تتميز بالسرعة حتى لا تفقد قيمتها و السرعة سواء في الضرب أو الصد يجب أن يتدرب عليها اللاعب سواء مع زميل أو بمفرده وهناك سرعة أداء الحركة و سرعة رد الفعل نتيجة هجوم الخصم

إن السرعة أمر هام لإنجاز دفاع أو هجوم و دون تلك السرعة سواء في رد الفعل أو الفعل نفسه لا يمكن القول بأن تلك الحركة هي حركة كاراتيه لأنها بذلك تكون قد فقدت جزءا هاما من أساسها الفني.

#### 1-1-4-أنواع السرعة:

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات , و عليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

##### • السرعة الانتقالية (السرعة القصوى) :

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن , وكلما زاد انجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة . القصوى

##### تنمية السرعة الانتقالية:

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب و خاصة الكاراتيه دو وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار.

(MARTIN)

### • السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي، أو استقبال الكرة، أو المحاورة والتمرير. (النصيف،)

### تنمية السرعة الحركية:

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز, ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية. و تنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته. كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة.

### • سرعة الاستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة , أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ . (الربطي، 2004) ويعرفها "قاسم المندلاوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن

### تنمية سرعة الاستجابة:

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب .  
- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

### 1-5- القوة:

يرى "هارا" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية .

كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب. ويرى كل من "كلارك" و "ماتيسوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة. (محمود عوض بسيوني، لمطبوعات الجامعية , الجزائر, 1992، ص 171)

وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي , كما ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى.

ويرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة، التحمل، الرشاقة، ويرى 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 ). ( ليلي سيد فرحات، القياس و الإختبار في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007، ص190) وغالبا ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية , ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة.

### 1-1-5-1 الانقباض العضلي:

وتتولد القوة من عملية انقباض وانبساط العضلة, حيث أن انقباض العضلة يولد قوة شد في اتجاه أليافها وتعمل الأنسجة الضامة الواصلة بين العضلات و العظام على نقل هذه القوة إلى العظم وتعمل المفاصل بدور روافع لتوجيه هذه القوى و يكون هناك توافق تشريحي بين العضلات و المفاصل بما يوائم هذه الوظيفة، ولقيد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي، إذ أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة و موحدة قد تختلف عن الأخرى وعى الرغم من ذلك فإن هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه إذ نجد أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الآتي:

### 1-1-5-1-2- الانقباض العضلي الثابت ( الأيزومتري ):

حيث يشير هذا النوع إلى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي أن العضلة تنقبض دون حدوث تغير في طولها.

### 1-1-5-1-3- الإنقباض العضلي بالتطويل ( الأيزوتوني – اللامركزي ):

هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تطول العضلة بعيدا عن مركزها، ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة اكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها، حيث نجد في هذه

الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية ويحدث بالتالي زيادة في طول العضلة. (النصيف،)

### 1-1-5-1-4- الإنقباض العضلي بالتقصير ( الأيزوتوني – المركزي ):

هو أيضا ضمن الانقباض العضلي المتحرك ولكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها والسبب في ذلك أن قوة العضلة اكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها ويؤدي إلى قصر في طول العضلة. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص80)

### 1-5-1-5- الانقباض العضلي المعكوس (البيلومتري) :

يعتبر من أنواع الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب من انقباض عضلي بالتطويل (لامركزي) يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير أو بالتقصير (مركزي) ومن الأمثلة على ذلك أي أنواع من الوثب المتبوع مباشرة بوثبة مرة أخرى كما في تمارين الحواجز .

### 1-5-1-6- الانقباض العضلي الايزونتك:

يعد من ضمن الانقباض المتحرك حيث يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويستلزم الأجهزة الخاصة التي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم.

أما "محمود" فقد بين أن الانقباض العضلي يتضمن عدة أشكال وهي:

- الانقباض العضلي المتحرك.

- الانقباض العضلي الثابت.

- الانقباض العضلي اللامركزي.

- الانقباض العضلي ثابت التحرك (السرعة).

فالشكل الأخير وهو الانقباض العضلي ثابت التحرك تكون فيه القوة في أقصى معدلاتها عند جميع زوايا المفصل وخلال المدى الحركي الكامل للحركة ومثال على ذلك ضربات الذراع أثناء السباحة بالطريقة الحرة، وهذا الانقباض والانقباض المتحرك يعدان من أشكال الانقباض المركزي الذي يشمل التقصير في طول العضلة ولكن هناك اختلاف بسيط بينهما هو أن القوة القصوى تنتج خلال المدى الكامل للحركة أثناء الانقباض ثابت التحرك وليس الانقباض المتحرك. ( محمد مسعود علي، المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة و النشر، جامعة المنصورة، 1992، ص15)

و عليه يمكن القول أن الانقباض العضلي يتكون من شكلين رئيسيين و هما:

- الانقباض العضلي المتحرك

- الانقباض العضلي الثابت

إضافة إلى الفروع الأخرى لكل شكل من هذه الشكلين، حيث نجد أن الانقباض المتحرك يتضمن (المركزي و اللامركزي , ثابت التحرك، البيلومتري، الايزوكونتك ) , أما الانقباض العضلي الثابت فيتضمن الانقباض الايزومتري .

• أهم العوامل المؤثرة بإنتاج القوة العضلية:



حسب schmidtbleicher فان إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:

- نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء
- مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة
- القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية
- زوايا الشد في العضلة
- حالة العضلة قبل الانقباض
- درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل
- تكتيك الأداء
- العامل النفسي ( قوة الإرادة )
- السن والجنس
- طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل
- فترة الانقباض العضلي. (سيد عبد الجواد)

#### 1-5-2-أنواع القوة:

#### 1-2-5-1-القوة العظمى:

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إداري، وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص80)

#### طرق تنمية القوى العظمى:

#### • طريقة الحد الأقصى للقوة:

يستخدم في هذه الطريقة 4 إلى 6 تمارين في التدريب الواحد، في كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات و كل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90 % من نسبة القوة القصوى للاعب .

#### • طريقة تكرار القوة:

لتطوير وزيادة قوة اللاعب يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين و كل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات و كل دورة يتم إعادتها 06مرات.

#### • طريقة تدرج في زيادة القوة:

تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب و تطويرها.

#### 1-2-5-1-القوة المميزة بالسرعة:

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن، ويعرفها " علاوي " بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو.

#### • طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير لأداء المطلوب في:

المسابقات الرسمية، باستخدام 20 إلى 40 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات و الأمام، رمي الكرات الطبية.

#### 1-5-2-3-تحمل القوة:

يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة , ويعرفه "علاوي" بأنه

قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته. (علاوي، 1989)

#### • طرق تنمية تحمل القوة:

يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى

30 % من وزن جسم اللاعب، واستخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار و خاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئون والشباب.

#### • طرق تحمل القوة:

يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى 30 % من

وزن جسم اللاعب، و استخدام تمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار و خاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب.

#### 1-6-القوة الانفجارية:

#### • مفهوم القوة الانفجارية:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها احد عناصر القوة العضلية فقد عرفها ( المندللاوي وأحمد ) على أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. (المندللاوي، 1979)

أما ( سليمان ) فقد عرفها على أنها " استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة " , حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن تكون لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقياً أو عمودياً بهدف حمله إلى ابعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن , أما (المندلأوي والشاطي) فقد عرفها على أنها القدرة في بذل القوة بالسرعة القصوى. (المندلأوي، التدريب الرياضي و الأرقام القياسية، 1987) والقوة الانفجارية هي أقصى قوة وسرعة في آن واحد في اقل وحدة زمنية ولمرة واحدة , وتتمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي ( نمو الخلايا والأنسجة ) وتطويرها الانجازي يكون بالتدريب الرياضي المنظم والهادف , وتقاس بوحدتي القياس الكيلوغرام وبجهاز الديناموميتر أو جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات ( الكترومايوكاريف )

### 1-6-1-1- تدريبات القوى الانفجارية:

#### 1-1-6-1-1- تدريبات القوى الانفجارية عن طريق الأثقال:

- **الشدة:** بالنسبة للوزن المستخدم 30-50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد، و تكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة و سرعة ( 100 % )
- **الحجم:** التكرارات أقل من 4 تكرارات للتمرين الواحد.
- **الراحة:** رجوع النبض إلى 120 ضربة/دقيقة بين التكرارات و المجاميع إلى أقل من 110 ضربة/دقيقة، أو راحة من 3-5 دقائق بين التكرارات و من 8-10 دقيقة بين المجاميع.

#### 1-6-1-2- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب ( البليومتر ):

لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية أن تدريبات البليومتر هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية , وقد أجريت عدة بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عين طريق الأثقال و تدريب القوة الانفجارية عين طريق بليومتر على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى القوى الانفجارية و بذلك فإن تدريب البليومتر قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوى الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوى الانفجارية للاعبين. (Joej, 2002) وفكرة تدريبات البليومتر تنأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن تقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة اكبر إذا حدث لها تقلص اللامركزي أي إطالة للعضلة يتبعه تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض) , وهذه الحالة تشبه المثل القائل إن سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله سيرتد بحركة سريعة وقوية نحو المركز بسبب إن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون المطاطي للعضلة, وهذا يعني إن أقصى انقباض أي ثم انقباض لا مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث

عندما تحدث إطالة للعضلة أو مركزي , وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب. (سلامة، 1997)

#### - مثال عن تدريبات الوثب العميق:

يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع ارتفاعه مثلا 90 سم ثم يهبط اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض و أثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض اللامركزي أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة التقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي إلى حدوث تحفيز في مستلمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية وهي المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية والتي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث الإطالة الزائدة عين طريق تقليص لإرادي قوي نحو مركز العضلة (حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة الإطالة الزائدة)، هذا التقلص القوي للإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشرة بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق آخر على بعد 1 متر من الصندوق الأول وبارتفاع 90 سم مثلا، و عليه فإن هذا التقلص اللامركزية (تطويل العضلة) والتقلص المركزي يؤدي إلى مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية , و عليه يجب التركيز على مثل هذه التدريبات وذلك لان اللاعبين في الرياضات المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع و قوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع أو رمي الكرة أو الوثب للأعلى أو ضرب الكرة وهذه التدريبات توفر أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا يجب التأكيد على تدريبها وخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات. (حسين س، 1983)

في حين نجد أن مجموعة أخرى من الباحثين قسمت أنواع القوة إلى ثلاث أقسام:

#### القسم الأول:

##### - القوة العامة:

وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعد أساس برنامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأول أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

##### - القوة الخاصة:

حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط والمشاركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء أي نوع الرياضة حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة لذا فإن أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص

#### القسم الثاني:

##### - القوة القصوى .

- التحمل العضلي.
- القدرة (القوة السريعة).

القسم الثالث:

- القوة المطلقة:

و يرمز لها بالرمز (FA) حيث نعني بهذه القوة بقدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم ومن خلال هذا المفهوم فان الوصول إلى المستويات العالية في الرياضات المختلفة يتطلب قدرا كبيرا من هذه القوة. 1- (محجوب، 1989)

- القوة النسبية:

و يرمز لها بالرمز (FR) في العلاقة بين قوة اللاعب المطلقة و وزن الجسم و يمكن تقسم هذا النوع من القوة تبعا لأوزان اللاعبين و التفاوت بين مستويات القوة

- القوة الاحتياطية:

وتمثل الفرق بين القوة القصوى والقوة المنتجة كما يرتبط مفهومها بنوعية الرياضة ويمثل أهمية كبرى لانجاز مستوى عالي من الأداء.

خلاصة:

تعد القدرة العضلية من أهم مكونات اللياقة البدنية ومن المتطلبات الأساسية للأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة والكرة الطائرة بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية. كما أن القوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية الرئيسية والتي لا بد من توافرها في الأنشطة التي يتطلب أدائها الوثب العمودي مثل الوثب العالي والحوجز في مسابقات الميدان والمضمار والتصويب في كرة السلة وكرة اليد والإرسال والتمرير والضرب الساحق والصد في الكرة الطائرة وتحدث الزيادة في مسافة الوثب العمودي تبعا لتطور القدرة العضلية فهي تحتل المرتبة الأولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوثب العمودي.

**تمهيد:**

الكاراتيه دو إحدى الرياضات القتالية ذات الطابع الدفاعي التي كان لها انتشار واسع في العالم وهذا الانتشار إنما هو دليل على عراقة هذا الفن القتالي الذي قطع كل هذه المسافات عبر العالم و عبر الزمن محافظ خلال هذا التنقل على كل من الثقافة اليابانية و الروح القتالية والتنوع الفني.

في فصلنا هذا سنتطرق إلى دراسة كل من خصائص الكاراتيه وانقساماته من كاتا و كوميتي إضافة إلى متطلبات الأداء الجيد في الكوميتي

**1-1- خصائص الكاراتيه:**

من الناحية الاصطلاحية كلمة كاراتيه- دو او باللاتينية karaté DO مقسمة إلى ثلاث أقسام:

مصدر الكلمة هو "Kara" "كارا" ما يعني فارغ أو فراغ.

té "تي" : بمعنى يد

Do "دو": تعني طريق، سبيل.

و بالتالي: karaté Do طريق اليد الفارغة، ليست فارغة من السلاح و وإنما: يد شخص روحه خالية من أية نية سيئة . (2004)

الكاراتيه طريقة قتال بيد فارغة، جذورها التاريخية تعود إلى الصين فني "أوكيناوا" قوانينها وضعت في اليابان في النصف الأول من القرن العشرين. تركز على الاستعمال

الجيد و الجذري للقدرات الطبيعية الموفرة عن طريق الجسم، بفضل ضربات توجه إلى مناطق حساسة من الجسم. هذه الضربات تعطى بأسلحة طبيعية مروضة بطريقة خاصة والتي هي: اليد، الرجل، الكوع، المرفق... الخ

الكاراتيه هي رياضة تتكون من صنفين من المنافسة هما "الكاتا" امتحان تقني بحت و "الكوميتي" امتحان تقني تكتيكي، أو منازلة قتال فعلي

الكاتا تعني قالب أو شكل وهي مجموعة من التقنيات القوية حليفة هيئات ثابتة تنفذ بقوة، سرعة ودقة، وهي أيضا تسلسل تقني ذو قوانين بحيث يحدث بشكل تمثيلي لقتال ضد خصم واحد أو عدة خصوم خيالية يهاجمون من زوايا مختلفة

الكاتا هي روح فن الكاراتيه وتمثل أيضا دعامة انتقال الكاراتيه عبر العصور، وتبقى طريقة أصلية و متماثلة للتحكم في الجسم.

الكوميتي "le kumité: الكلمة حسب أصلها تعني التقاء الأيدي "kumi" يعني التقاء "té" تعني اليد.

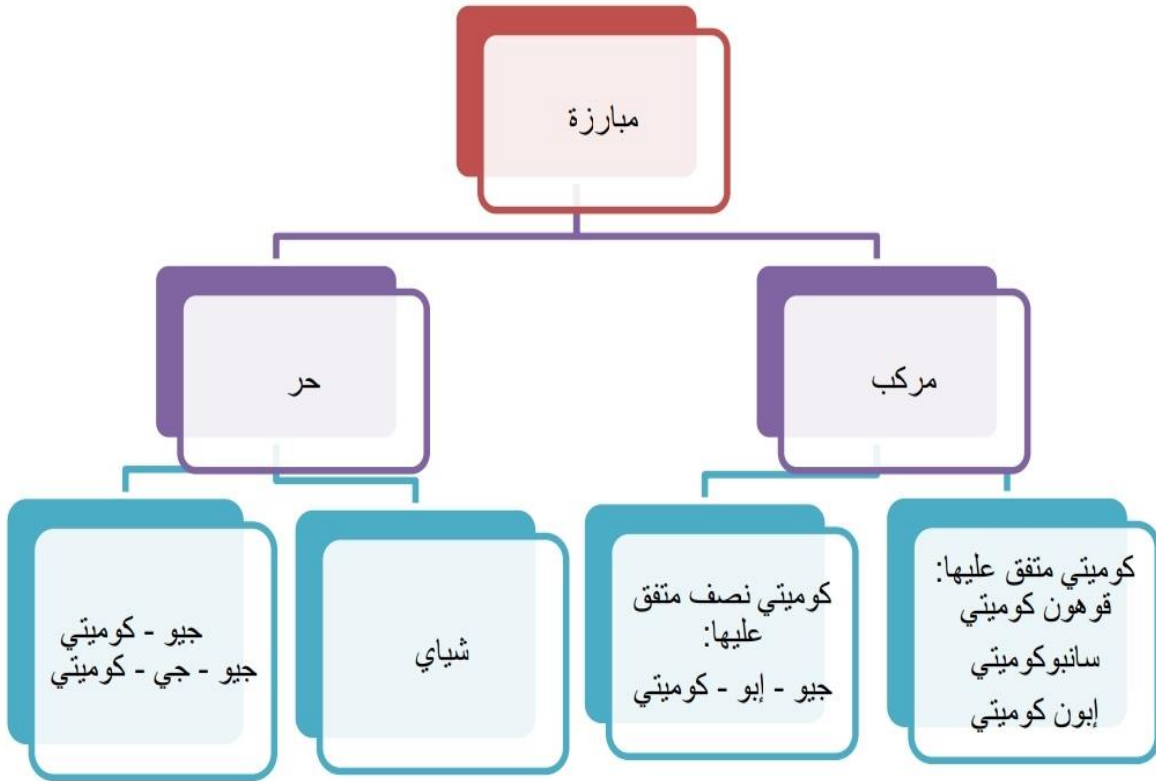
الكوميتي اصطلاحا يعني قتال أو هجوم مباغت يتمرن فيه تطبيق التقنيات الأساسية المعلمة خلال الكاتا.

الكوميتي يتمثل في تجابه متعلمين، المجابهة تعتمد التي تعتمد على الركلات وضربات اليد أو اللكمات .

نستطيع أن نقول أيضا أنه قتال رياضي بضربات متحكم فيها، خلاله يجب على المتعلمين أن يسجلوا نقاط بتقنيات تؤدي بالطرفين السفليين أو العلويين إلى مساحات جسمية قانونية .

الكوميتي بأشكاله المختلفة هو امتحان حقيقي في المنافسة أو في القتال و مهما يكن فإنه حسب منهجية التدريب الرياضي للكاراتيه، فإن الكوميتي مبارزة ثنائية بالطرق المباشرة، و توجد عدة مبارزات أو مسابقات مختلفة من حيث محتوى الهيئة و محتوى الكيفية، محددة بوقت معين، حسب أساليب محددة، يمكنها أن تكون متفق عليها، نصف متفق عليها أو حرة و ذلك حسب الشكل الآتي:

الشكل 1: تصنيف المبارزات الاتفاقية، النصف اتفاقية و الحرة



أثناء المنافسة، هذان الامتحانين أو الصنفين يؤديان فوق مساحة محددة من البساط أو "التاتامي" بطريقة فردية حسب فئات الوزن أو بطريقة جماعية (فرق مكونة من خمسة أفراد عند الذكور و ثلاثة أفراد عند الإناث) بمدة زمنية (دقيقتان عند الإناث و ثلاث دقائق عند الذكور) هذا في ما يخص اختصاص الكوميتي أما الكاتا فتكون على شكل فردي أو جماعي بثلاثة أعضاء عند الجنسين .

الكاراتيه هني أيضا مادة بيداغوجية، تربية وعلمية، لهذا لها خصائص معقدة لتطبيقها و ذلك لكونها تحتم على ممارسيها (الكاراتيكا) عدة متطلبات منها تحضير بدني جيد عام و خاص، إتقان التقنيات إلى حد جعلها آليات تلقائية حركية، رد فعل تكتيكي رشيق ومرن، حركية العمليات الذهنية، الإرادة، الشجاعة والقوة النفسية.

## 1-2-2- نظام منافسات الكوميتي.

### 1-2-1- تعريف الكوميتي في الكاراتيه:

الترجمة الحرفية لكلمة كوميتي هي " النقاء الأيدي

" كومي كومي: النقاء

تي : الأيدي



القتال هو ترجمة لمصطلح ياباني أي كوميتي وهي تعني المواجهة بالأيدي حيث أنه يشكل عنصر تدريب مهم في الكاراتيه، ولقد تطور عبر الجامعات اليابانية في مرحلة الخمسينات (1950)، والتي أضافته جمالا وانتشارا في العالم الخارجي هي المنافسة. (HABERSTZER، 1999)

وهو أيضا شكل رياضي فيه يتواجه المتنافسون و يتم تقييمهم في مساحة قدرها 8م<sup>2</sup>، هذه المساحة خاصة بمواجهة الأيدي والأرجل أي عبر اللكم و الركل، مع تواجد حركات الإسقاط أو الكنس، وفيه ترابط كل من الأفعال وردود الفعل التي تتكيف مع الوضعيات و التكتيكات عن طريق الهجوم و الهجوم المعاكس بعد الدفاع و الرد المضاد. و يعرف القتال (كوميتي) على أنه مجموعة من التكتيكات و التقنيات الأساسية التي تكون هجومية أو دفاعية أو مزيج بينهما و تستخدم في الاشتباك للتغلب على المنافس. (خولي، 2008)

### 1-2-2- منافسات الكاراتيه:

بطولة الكوميتي الرياضي تتكون من أنواع مختلفة من بينها منافسة الكوميتي الفردي و التي بدورها تنقسم إلى منافسات الأوزان، ومنافسة الوزن المفتوح، وتنقسم مباريات الأوزان إلى منازل أو جولات، وتعرف الجولة على أنها منافسة بين لاعبين اثنين، حيث تعتبر الجولة هي مرحلة منفصلة في المنافسات تؤدي في النهاية إلى معرفة المتنافسين الذين سيصلون إلى المباريات النهائية، بحيث يتم تصفية ما نسبته ( 50 %) من المتنافسين في تلك الجولة وينتقلون إلى المرحلة التالية وهذا ينطبق أيضا على المرحلة الأولى و دور الترضية (التنافس الى المرتبة الثالثة)، والأوزان الرسمية الخاصة بفئة الأكاير ذكور تكون على الترتيب التالي: وزن أقل من 60 كغ، وزن أقل من 67 كغ، وزن أقل من 75 كغ، وزن أقل من 84 كغ، وزن أكثر من 84 كغ.

ومن بين شروط الكوميتي الفردي أنه لا يسمح باستبدال اللاعب بدل الآخر بين المنازل، والمتنافس الذي لا يظهر نفسه و يحضر إلى منطقة اللعب عندما يطلب منه ذلك يعتبر منسحبا و يستبعد من المنافسة بقرار (kiken)، وذلك بعد النداء الثالث مباشرة .

### مدة المباراة:

مدة المباراة هي الزمن الفعلي لعمليات المواجهة بين اللاعبين.

1- حدد زمن مباراة القتال الفردي لفئة الأكاير الذكور بثلاث دقائق باستثناء المباريات النهائية والنصف النهائية فتكون مدتها أربع دقائق.

2- تبدأ المباراة عندما يعطي الحكم إشارة البدء (SHOBU HAJIME) وتتوقف

اندما ينادي الحكم بإيقاف المباراة بكلمة والإشارة المناسبة (YAME)

3- لمساعدة الحكم للانتباه لمخالفات الفئة الثانية سيتم إعطاء إشارة.

التنبيه ATOSHBARAK عند بقاء مدة عشرة ثواني على نهاية المباراة.

### معايير اتخاذ القرار:

تنتهي المباراة بين اللاعبين في إحدى الحالات التالية:

- 1 - أن يتقدم أحد المتنافسين على الآخر بثمانية نقاط.
- 2 - بعد انتهاء الوقت، فإن الفائز هو الذي تقدم على خصمه بعدد أكبر من النقاط.
- 3- قرار الترجيح هانتي (HANTEI).

3-1- عند نهاية المباراة في وقتها الأصلي، بالتعادل بين المتنافسين بالنقاط أو عدم

وجود نقاط فإن الحكم يعلن عن التعادل (HIKIWAKI)، ويبدأ المباراة الإضافية سايشيائي (SAI SHIAI) إذا كان ذلك ضروريا وإذا انتهى الوقت الإضافي بالتعادل يرجع الحكم إلى حافة البساط ليطبق الإجراء المتبع لإعلان الفائز في حالة القتال الفردي وينادي هانتي (HANTEI) ثم يطلق صافرته مرتين عندها يعبر القضاة عن رأيهم بواسطة الأعلام ومعهم وفي نفس الوقت يعبر الحكم عن رأيه برفع يده اليمنى إذا كان يرجح فوز اكا (AKA) ويده اليسرى إذا كان يرجح فوز أو (AO)، يطلق الحكم بعد لك صافرة قصيرة يعلن بعدها القضاة أعلامهم والحكم يده ثم يعود الحكم إلى مكانه على البساط ويعلن النتيجة ووفقا لرأي الأغلبية.

3-2- في حالة تعادل الأصوات يقرر الترجيح (هانتيه)، فإن الحكم يكسر هذا التعادل باستخدام صوته المرجح، وبعد عودته إلى مكانه لأصلي على البساط يقوم الحكم بوضع يده على صدر هو يرفع ذراعه المثنية جهة اللاعب الذي يعتقد بأنه أجدر بالفوز، لإظهار أنه استخدم صوته المرجح، ومن ثم يقوم بإعلان الفائز بالطريقة العادية.

3-3- في المنافسات الفردية إذا حصل تعادل بين لاعبين يتم تمديد المباراة بإقامة

مباراة إضافية (SHIAI SAI) لمدة لا تزيد عن دقيقة واحدة، يفوز فيها اللاعب الذي يحصل على عدد أكثر من النقاط، وفي حال استمرار التعادل بين اللاعبين، تحسم نتيجة المباراة بالتصويت من الحكم و القضاة (قرار الترجيح HANTEI).

ويتم الترجيح على الأسس التالية :

أ- الروح القتالية والقوة في أداء المتنافسين، المهارات القتالية (المهارة في أداء التقنية)، أي المتنافسين كان بادئا بالهجوم أكثر من الآخر.

4- حصول أحد المتنافسين على انسوكو (HANSOKU)

5- حصول أحد المتنافسين على شيكاكو (SHIKKAKU)

6- حصول أحد المتنافسين على كيكن (KIKEN)

2- متطلبات التفوق و الإنجاز في رياضة الكاراتيه

2-1- تحديد مفهوم التفوق:

لغويا، كلمة نخبة (**Performance**) تعني الامتياز و التفوق. في المجال الرياضي هذه الفكرة توحى بالمجهود المبذول و قدره وتوحى أيضا على فكرة تجاوز الذات وبذل التضحيات.

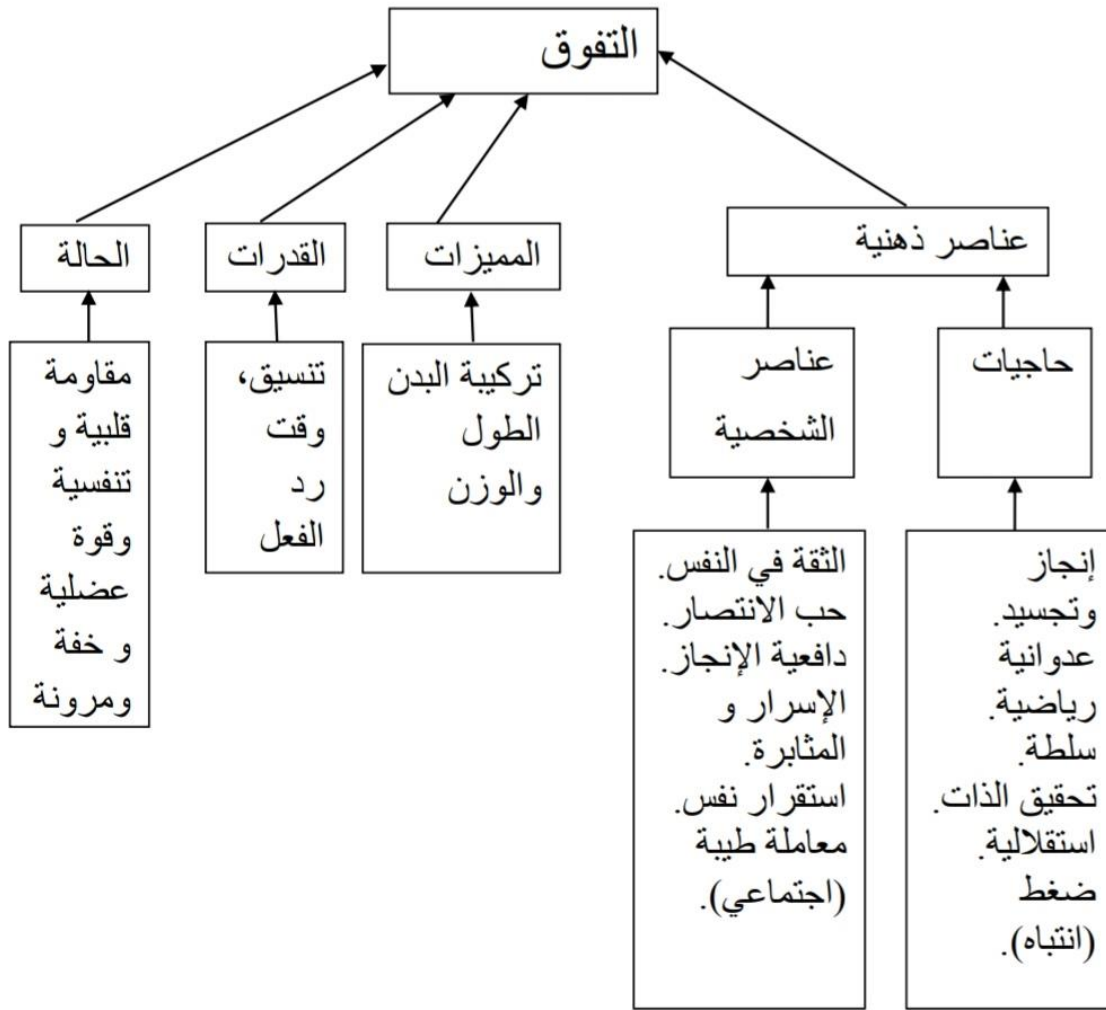
قاموس "لاروس" "LAROUSSE" الفرنسي يعرف النخبة كالتالي:  
"القدرة إلى الوصول إلى المستوى العالي مقارنة بمستوى أولي معروف"؛ بينما يعرف قاموس "روبير" الفرنسي النخبة كما يلي "هي النتيجة الرقمية المتحصل اليها أثناء كل مسابقة رياضية"

قاموس "روبير الرياضات" "ROBERT DES SPORTS" يعرفها بالانتصار على المنافس أو الفريق المعتقد بينه أقو منك و اند إضافة الرقم القياسي الشخصي، يكون لك العينات الضرورية لتطوير الذات وتطويرها نحو الأفضل.

الكاراتيه المعروف حاليا هو الكاراتيه الرياضي، فمن النظرية التطبيقية (Methodologie)، فالكاراتيه رياضة قتالية غير حلقيه (Acyclique) وصراعات ثنائية مباشرة، فمارسته تأخذ كمسابقة صعبة للوصول لنخبة هذه الرياضة، عند ممارستها المتنافسين، تتطلب عدة شروط منها البدنية و الفيزيولوجية و المورفولوجية و التقنية، دون التغاضي عن القدرات النفسية التي تصنف ضمن الشروط الأساسية للنخبة.

## 2-2- أساسيات التفوق (النجاح) في الكاراتيه.

يعتبر التفوق المؤشر الحقيقي لتعلم الرياضي و استيعابه لمختلف التقنيات الخاصة بهذه الرياضة. فبالنسبة للسيد (R.B.Alderman) (1986) فالتفوق الرياضي هو ناتج المزج بين أربعة عناصر وكذا تأثير الوسط الاجتماعي والحالة التي يتواجد فيها الرياضي عند المنافسة. (RICHARD, 1986)



الشكل (02): مخطط أساسيات التفوق

الكاراتيه الرياضي هو تخصص ذات اختبار ثنائي عند المنافسة، فالأول وهو ما يعرف "بالكاتا" والثاني قتالي وهو ما يعرف "بالكوميتي".

2-3- التخصص الأول "الكاتا"

وهي اختبار تقني تتلخص في مجموعة تدخلات تقنية تكتيكية تؤدي وتنفذ حسب خطة مرسومة مسبقاً و غير متغيرة و تنجز بطريقة فردية وكذا جماعية بفريق مكون من ثلاثة رياضيين.

### متطلبات "الكاتا" بدنيا:

يحتاج ممارسو الكاراتيه النخبويين لتطوير متجانس لكل خصائصهم البدنية وهي أساس تقدم صفات اختبار "الكاتا" التي تجسد عن طريق:

- السرعة: بالنسبة للحركات المعلولة.
- قوة الانفجارية: بالنسبة للحركات و القفزات وكذا الانطلاق السريع مع تحويل في الاتجاهات.
- قوة التحمل: وهي ضرورية في حركات الشد الثابتة و الحركات البطيئة.
- قوة السرعة: وهي ضرورية في الحركات السريعة المتتالية.
- الخفة أو الرشاقة: وهي تساعد على الأداء المناسب لكل مفاصل الجسم التي تتطلبها أي حركة ما.
- قدرة الشد و الاسترخاء: حيث يؤثر ذلك على نوعية الأداء أو التنفيذ التقني.
- التنسيق: الذي من خلاله تظهر نوعية الأداء خاصة فيما يخص الحركات العالية التعقيد في مجال التنسيق بينها ويتطلب ذلك القدرة على المراقبة الجيدة للتوازن والوتيرة.
- السلاسة: و تساعد على استغلال أي رياضي لقدراته الرياضية أحسن استغلال.

### 2-4- التخصص الثاني "الكوميتي":

يجسد في مواجهة بين خصمين بحضور حكام، وهذا التخصص، يمكن انجازه فردياً أو جماعياً، بتوفر خمسة رياضيين لدى الذكور و ثلاثة رياضيات عند الإناث. الخصائص المتعلقة بالكوميتي تختلف على خصائص و الكاتا بما يلي:

#### على المستوى البدني:

- الكوميتي الرياضي عند الأكبر سواء فردياً أو جماعياً يقدر بثلاثة دقائق.
- ما يميز هذا النوع من الكوميتي، هو وجود أصناف العمر و الوزن، ومدة الهجوم.
- في هذا التخصص، تبرز أولوية الحركات السريعة و المتتابع في الحركات و الانطلاق السريع والقفزات كذلك في بعض الحالات.
- عند الكثير من الخبراء، الكوميتي يرتبط في معظم الأحيان بالحركية و التنقلات السريعة (Taisabaki)، و بناء على هذا التحليل، فالصفات البدنية التي يجب توفرها هي:
- رد الفعل المركب: سرعة رد الفعل، المركب.
- السرعة و المتتابع: حركات معلولة.

- قوة الانفجارية: الانطلاق السريع، تقنيات معلولة انفجارية.
  - قوة السرعة (الحركات المتتالية).
  - قدرة الشد والاسترخاء: عن طريق ضبط التوقف والتحكم (إرخاء العضلات لضمان انطلاق سريع).
  - مداومة قوة السرعة: في الحركات المتتالية المعروفة.
  - المرونة: للقدرة على تكيف المفاصل لحركية قصوى.
  - التنسيق: أي تأدية الحركات القتالية باحترام الوتيرة، التوازن و ضبط التحكم.
- **المتطلبات النفسية:**

الرياضي المتنافس يستعمل قدراته العضلية و ذكائه وكذا إحساسه. لضمان نجاح التدريب و فعالية التحضير النفسي "للكاراتيكا"، يستوجب معرفة المتطلبات النفسية التي تضمن النجاح في المنافسة و هي: الاستيعاب ، الشعور، الحضور الذهني،

1- التصور الذهني، الصفات الأخلاقية. فكم من مقاتل في هذه الرياضة لم يصل أبدا للمستوى العالي بالنظر إلى نقص في التحفيز أو الدافعية و التركيز وال ضبط النفسي أو الثقة بالنفس. (Miley، 1999)

#### خلاصة:

نظارا للتطور المتواصل الناتج عن تغيرات و تطور قواعد التقنيات و التكتيك و الاندفاع البدني للرياضيين.

الكاراتيه يستوجب تحضيراً معنوياً ونفسياً يكون مدروساً جيداً حسب مستوى المنافسة وخصائص كل رياضي مثل: الشخصية، المستوى العاطفي والفكري.

# الباب الثاني: الدراسة الميدانية.

## مدخل الباب.

- الفصل الأول: الدراسة الأساسية (منهجية البحث و إجراءاته الميدانية).
- الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

## خاتمة الباب.

### مدخل الباب:

تم تقسيم هذا الباب إلى فصولين ، حيث سيتضمن الفصل الأول فسيخصص منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث المنهج المتبع، ومجتمع وعينة البحث، مع التطرق إلى والأسس العلمية للاختبارات وأدوات البحث، زيادة على التجربة الرئيسية وكل ما يتعلق بها.

أخيرا الفصل الثاني المتضمن مناقشة نتائج الاختبارات وتحليلها، ثم مقارنتها بالفرضيات، و الخروج بأهم الاستنتاجات.

# الفصل الأول: الدراسة الأساسية (منهجية البحث و إجراءاته الميدانية).



### تمهيد الفصل:

إن طبيعة مشكلة بحثنا هي التي تفرض علينا إتباع منهج وليس عن طريق الصدفة حيث استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة (مجموعة تجريبية) مع قياس قبلي وبعدي، واستخدم هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية. حيث يؤكد عمار بوحوش ومحمود ذنبيات أن "المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية، والتجربة سواء تم في المعمل أو في القاعة أو مجال آخر هو لمحاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث بالدراسة" (محمود ذنبيات، 1995).

### 1. منهج البحث:

لقد استخدمنا المنهج التجريبي لأنه أكثر ملائمة لطبيعة الدراسة

### 2. عينة البحث:

دراستنا هم رياضيي الكاراتيه دو لنادي شباب مازونة على مستوى ولاية غليزان و شملت العينة حوالي 20 رياضي و تم اختيارهم عشوائيا من مجموع رياضيي النادي بصفة عامة الذي يتراوح عددهم أكثر من 150 رياضي أي بنسبة 15% من المجتمع الأصلي.

النسبة المئوية (%)	العدد	
100%	150	المجتمع الأصلي
15%	20	عينة البحث

الجدول رقم (1) : يمثل نسبة عينة البحث من مجتمع الأصل

### 3. مجالات البحث:

**3-1- المجال المكاني:** أجرينا هذا البحث على رياضيي الكاراتيه دو لنادي شباب مازونة ولاية غليزان و نظرا للإحتياجات الواجب إتباعها ضد جائحة كوفيد 19 استعملنا التباعد الاجتماعي بين الرياضيين و توفير جميع أجهزة الوقاية من معقمات و قياسات لدرجات الحرارة.

**3-2-المجال البشري:** يشمل المجال البشري في هذا البحث 20 رياضي للكاراتيه دو

**3-3-المجال الزمني:** شرعنا في البحث ابتداء من شهر فيفري إلى غاية شهر أوائل شهر

جوان بالتحديد من: 02/02/2021 إلى غاية 2021/05/28

#### 4. الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

من خلال بحثنا هذا هناك ثلاثة متغيرات أحدهما متغير مستقل و آخران تابعان:

**4-1- المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يفترض فيه الطالبان الباحثان أنه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة، و دراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

✓ "التدريب الفتري مرتفع الشدة بأسلوب التاباتا " .

**4-2- المتغير التابع:** يؤثر فيه المتغير المستقل الذي هو تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث انه كلما أحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

✓ "تنمية القدرات البدنية لرياضي الكاراتيه دو .

#### 4-3- المتغيرات المشوشة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة و عزل بقية المتغيرات من جهة أخرى، بدون هذا أنصح النتائج التي يصل إليها الطالب الباحث المستعصيين على التحليل والتطبيق والتفسير و يذكر محمد حسن العلاوي وأسامة عامل راتب "يصعب على الطالبان الباحثان أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة" (راتب، 1987)

وعلى الأساس هذه الإعتبارات قام الطالب الباحث بمجموعة من الإجراءات لضبط المتغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها والتي تمثلت فيما يلي:

لأجل نجاس الوسط المبحوث فيه التزام الطالب الباحث بمراعاة النقط الأساسية:

- إبعاد الرياضيين المصابين.
- كل العينة من نفس الخصائص والسن والوزن والصفات الجسمانية كما يبدو من مظهره.
- كما أشرف الطالبان الباحثان على تدريب العينة وتطبيق البرنامج بنفس الظروف والخصائص (المكانية و الزمانية)، حيث استخدم الطالب الباحث التدريب الفتري مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا مع العينة التجريبية وأجرى البحث بقاعة الكاراتيه دو لنادي شباب مازونة بولاية غليزان لاحتوائها على ظروف مناسبة لإجراء الدراسة.
- لقد أشرف الطالب الباحث على إنجاز الاختبارات القبليّة و البعديّة على كل من العينين بمساعدة فريق عمل.

مما تم ذكره سابقا نستطيع القول أن أهداف التجربة الاستطلاعية تحققت على جميع الأصعدة والجوانب انطلاقا من الخطوات الأولية للبحث، في تحديد مجموعة من الاختبارات للقدرات البدنية، بعد ترشيحها، وبعد ذلك تم إثبات وصدق وموضوعية الإختبارات وأخيرا تم ضبط المتغيرات التي تؤثر على البحث وهذا لخدمة التجربة الرئيسية.

## 5- أدوات البحث:

### 1-5- البرنامج التدريبي:

لقد تم في هذا البحث اختيار 20 رياضي عشوائياً من ضمن رياضيي النادي و تم خضوعهم للتدريب ببرنامج أسلوب تاباتا بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة و ذلك بتمارين خاصة تعتمد على العمل لمدة 20 ثانية و الخضوع للراحة الإيجابية لمدة 10 ثواني و تم تخصيص يومين تدريبين أسبوعياً يومي الثلاثاء مساءً على الساعة 15:30 و الجمعة صباحاً على الساعة و ذلك على مدار حوالي أكثر من 04 أشهر من التدريب ببرنامج أسلوب التاباتا و كان العمل بحصة خاصة للأجزاء العلوية و تليها حصة خاصة بالأطراف السفلية و حصة أخرى تليها حصة ممزوجة بتمارين الأطراف العلوية و السفلية و العملية متواصلة إلى غاية النهاية ، بعد حوالي 20 حصة تم خضوع العينة إلى الاختيار القبلي من أجل معرفة مدى تأثير أسلوب تاباتا بطريقة التدريب الفترتي على الصفات البدنية لرياضي الكاراتيه دو.

### 2-5- أسلوب تاباتا :

لقد تمت الحصص التدريبية وفق التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب التاباتا بطريقة العمل بتنفيذ تمارين خاصة تكون لمدة 20 ثا لكل تمرين مع الراحة الإيجابية لمدة 10 ثا و تكرر العملة حتى تنتهي 4 دقائق أي بمعدل 8 تمارين

### 3-5- الاختبارات الميدانية:

بدأت التدريبات مع عينة البحث في 2 فيفري 2021 و لقد كانت هناك حصتين أسبوعياً يومي الثلاثاء على الساعة 16:00 إلى 17:30 و الجمعة على الساعة 8:30 إلى 10:00 و هذا لمدة 20 حصة، و في 13-04-2021 تم الخضوع للاختبار القبلي الذي قم تناولنا فيه اختبارات في كل من السرعة و الاستجابة و الرشاقة و القوة الانفجارية و تم الاستمرار بالتدريب العادي إلى غاية الخضوع للاختبار البعدي بنفس اختبارات الاختبار البعدي بتاريخ 28-05-2021 و تم فيها التطبيقات التالية:

### 5-3-1- اختبار نلسن للاستجابة الحركية:

-اسم الاختبار : اختبار سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون).

-الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة.

-الأدوات المستخدمة : مساحة بطول (20م) و عرض (2م) خالية من العوائق ، شريط قياس، ساعة توقيت.

-طريقة الأداء: يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ، إما إلى جهة اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد (6.4م) يقوم بإيقاف الساعة .

التسجيل: يسجل للاعب اقل زمن لجهة اليمين و اقل زمن لجهة اليسار من ثلاث محاولات لكل جانب..

### 5-3-2- القفز العمودي من الثبات:

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين.  
الأدوات : سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (150)سم على أن تدرج بعد ذلك من (151)سم الى (400)سم ، مانيزيا.  
مواصفات الأداء : يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في الماغيزيا ، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة ، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة ، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض . يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة امامه . من وضع الوقوف يؤرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثي العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها.  
التوجيهات:

- 1- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع الكعبين من الأرض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، اذ يجب ان يكون الكتفان على استقامة واحدة.
  - 2- للمختبر الحق في عمل مرجحتين ( إذا رغب في ذلك ) عند التحضير للوثب.
  - 3- لكل مختبر محاولتين تسجل له أفضلهما.
- التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسه بالسنتيمتر

### 5-3-3- اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف

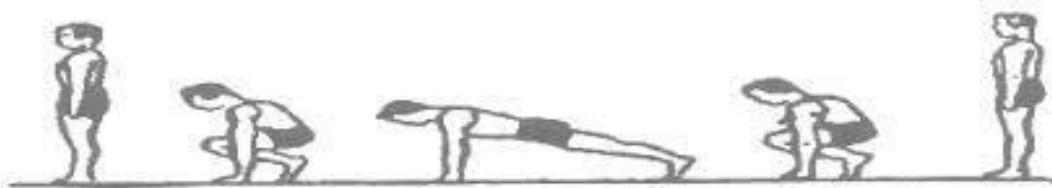
الغرض من الاختبار: قياس سرعة تغيير أوضاع الجسم.  
الأدوات المطلوبة: ساعة إيقاف.

#### وصف الأداء :

يقف المختبر منتصباً في وضع البدء كما في الوضع (a). عند سماع إشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملاً مع وضع الكفين على الأرض والركبتين مضمومتين بين الذراعين والرأس متجه للأمام كما في الوضع (B). يتم قذف الرجلين خلفا الوصول إلى وضع الانبطاح المائل كما في الوضع (c). فرد الركبتين كاملاً للوصول إلى وضع الوقوف كما في الوضع (E).

#### كيفية حساب الدرجات :

1. يتم حساب أربعة درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء وهي ثني الركبتين كاملاً ، قذف الرجلين خلف قذف الرجلين أماماً للوقوف .
2. عند انتهاء الوقت المحدد للاختبار وهو ( عشر ثوان ) أثناء محاولة لم تستكمل يتم حساب أجزاء المحاولة التي وصل إليها المختبر وفي أي مرحلة من المراحل الأربعة السابقة بكل مرحلة لها درجة واحدة وهكذا.



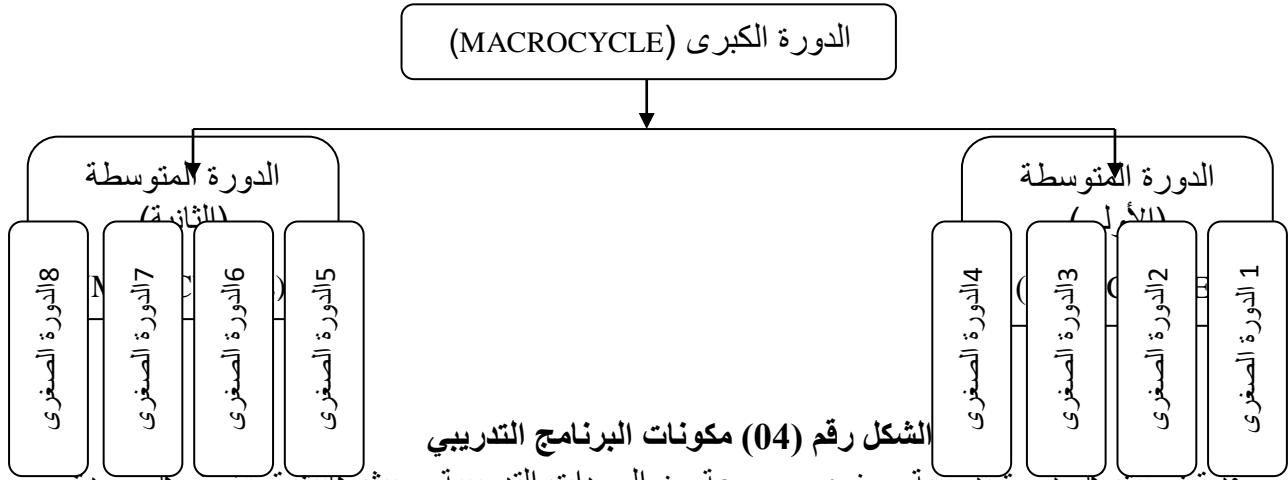
### الشكل (03): رسم تخطيطي لاختبار اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف

#### 5-4- خطوات بناء البرنامج التدريبي:

- من خلال الدراسات الميدانية في تدريب كرة القدم وكذا من خلال التبرصات في هذا الاختصاص من في مختلف الأصناف العمرية ومن خلال ما يلي:
- المصادر والمراجع العلمية، وشبكة الإنترنت، و الدراسة النظرية وما سبق ذكره في الباب الأول.
  - الدورات التكوينية ورسكلة المدربين.
  - الاحتكاك بالمدربين من مختلف المستويات والدرجات.
  - اللقاءات والتوجيهات من المشرف.
  - اقتباس المعلومات من السادة الأساتذة والدكاترة، ومن المحاضرات الخاصة بالتدريب الرياضي.

#### 5-5- تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد تحديد العينة التجريبية ، وإجراء الاختبارات القبلية، ومن خلال ما تم ذكره من خطوات بناء البرنامج خلص الطالب إلى ضرورة بناء البرنامج على شكل دورة تدريبية كبرى (MACROCYCLE) بحيث تضم ثلاثة دورات تدريبية متوسطة (MISOCYCLE) على أن تضم كل منها أربعة دورات تدريبية صغيرة (MICROCYCLE)، وذلك وفق المخطط التالي:



الشكل رقم (04) مكونات البرنامج التدريبي

وقد تضمنت كل دورة تدريبية صغيرة مجموعة من الوحدات التدريبية، حيث كانت تستغرق كل وحدة من 65 إلى 100 دقيقة مقسمة إلى ثلاثة أقسام هي:

#### 1. القسم التحضيري:

يحتوي على التحضير النفسي والبدني للاعبين لتقبل عبئ التدريب في القسم الرئيسي و ذلك بتمارين و حركات الإحماء و يدوم من 15 إلى 20 دقيقة.

#### 2. القسم الرئيسي:

يحتوي هذا القسم على تمارين البرنامج التدريبي المقترح (التدريب الفترتي مرتفع الشدة لأسلوب تاباتا) والذي يهدف إلى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة برياضيي الكاراتيه دو باستخدام مجموعة من التمارين المبسطة والألعاب المصغرة و يدوم هذا الجزء من 20 إلى 30 دقيقة.

### 3. القسم الختامي:

آخر قسم في الحصة التدريبية ويحتوي على تمارينات الاسترخاء قصد العودة للاعب للحالة الطبيعية و تدوم 10 إلى 15 دقائق.

و فيما يخص العينة الضابطة فقد تركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربها بتطبيق حصص تدريبية معتمدة في أساسها على الطريقة التقليدية وهي تمارينات تعتمد على إجراء مقابلات و منافسة في قسمها الرئيسي بعد إجراء الإحماء في القسم التحضيري و تمارين الاسترخاء في القسم الختامي وكانت تدوم مثل حصص العينة التجريبية .

### 6- المعاملات السيكومترية للاختبارات:

#### 6-1 عرض نتائج معاملات الصدق و الثبات للاختبارات البدنية:

المعاملات الاختبارات	العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الثبات	الصدق
اختبار نلسن للاستجابة الحركية	8	7	0.05	0,3	0,54
اختبار القفز العمودي من الثبات				0,39	0,62
اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف				0,5	0,7

### 6- الأسس العلمية للاختبارات:

حتى تكون الاختبارات صالحة في استخدامها وتطبيقها لابد من مراعاة شروط وأسس علمية، و التي من أهمها:

#### 6-1 ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي اختبار نفس النتائج إذا ما أعيد 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 الطالبان الباحثان إذ ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة. (فرحات، 2005)

إن إعادة الاختبار يعتبر أكثر من طرف إيجاد معامل الثبات صلاحية بنسبة الاختبارات البدنية والرياضية. - لقياس صلاحية الاختبارات قام الطالب الباحث بحساب معامل الثبات لكل اختبار (سرعة، استجابة، رشاقة، قوة انفجارية) بأسلوب اختبار - إعادة اختبار حيث أجريت اختبارات على رياضي الكراتيه دو - شباب مازونة- استبعاد أية متغيرات أخرى مؤثرة، حيث امتدت الفترة الزمنية بين اختبار قبلي وبعدي مدة 40 يوما في التجربة استطلاعية - بعد إنهاء أداء الاختبارات (القوة العضلية - فسيولوجية) القبلي و البعدي للتجربة الاستطلاعية على حسب المواصفات المحددة.

قام الطالب الباحث بالمعالجة الإحصائية باستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف بارتباط (ر) بيرسون، وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية على مجموعة من النتائج.

بعد تحليل النتائج قام الطالبان الباحثان باستعمال معامل الارتباط (ر) عند مستوى الدلالة 0,05، حيث يتم تعديل وتنظيم محطات حسب المجاميع العضلية مع إشراف كل طالب أو مدرب على اختبارين

أو محطتين، يكمن الهدف من تنظيم هذه الاختبارات لكي لا تتعرض بعض المجاميع العضلية إلى الإجهاد والتعب وبالتالي يكون القياس ناقصاً.

2-6- صدق الاختبار: يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار بهدفه الذي وضع من أجله وبصدق الاختبار "مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه". كما يرى "محمد دويدار، عبد الفتاح" (ديودار، 2005) أن صدق الاختبار يمثل صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي لخصت من شوائب أخطاء القياس والذي يقاس من خلال الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار ".  
معامل صدق =  $\frac{\text{معامل الثبات}}{\text{معامل الصدق}}$

ولأجل التأكد من صدق الإختبار المستخدم في بحثنا استخدمنا الصدق الذاتي الذي يقاس من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات وقد تحققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة (0,05) وهذا ما يدل على أن الإختبارات تتمتع بصدق ذاتي عالي وهذا ما نجده في الجدول رقم ( )

7- الدراسة الإحصائية :

7-1- المعالجة الإحصائية: (نبيل عبد الهادي، 1999 ، صفحة 114)

$$\frac{\bar{S}}{N} = \text{المعالجة الإحصائية}$$

7-1-1- المتوسط الحسابي:

و هو من أهم أشهر مقاييس الترة المركزية الذي سيخرج بجميع قيم كل عناصر المجموعة تم قسمة النتيجة على عدد العناصر ويحسب من خلال القانون التالي: (GLLBERT (N) :, 1978., p. 32)

س: المتوسط الحسابي

مج س : مجموع الدرجات

ن : عدد أفراد العينة

$$\bar{S} = \frac{\text{مج س}}{N}$$

الهدف منه الحصول على المتوسط المختبرين في الاختبارات المهارية زيادة على أنه ضروري لحساب الانحراف المعياري.

7-1-2- الانحراف المعياري:

$$E = \frac{\sqrt{\text{مج ح} \cdot 2}}{N-1}$$

لما  $N > 30$

ح:2:مربعات الانحرافات عن المتوسط

مج ح:2: مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط

ن: عدد أفراد العينة

7-1-3- معامل الارتباط البسيط (برسون) :

$$r = \frac{\frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{ن} - \text{مج س} \times \text{مج ص}}{\sqrt{\left[ \frac{2(\text{مج ص})^2}{ن} - \text{مج ص}^2 \right] \left[ \frac{2(\text{مج س})^2}{ن} - \text{مج س}^2 \right]}}$$

مج سxص: مجموع درجات س x درجات ص

مج س: مجموع درجات س

مج ص: مجموع درجات ص

مج س2: مجموع مربع درجات س    مج ص2: مجموع مربع درجات ص

#### 7-1-4 - صدق الاختبار:

صدق الاختبار = الثبات

#### 7-1-5 - اختبار ت ستيودنت:

- المعادلة الأولى : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لنفس العينة .

ت: اختبار ستيودنت

م ف : متوسط الفروق

$$t = \frac{\text{م ف}}{\sqrt{\frac{2(\text{مج ف})}{ن(ن-1)}}}$$

ح ف = ف - م ف

ف : الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي و البعدي

ن : عدد أفراد العينة

- المعادلة الثانية : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتين .

ت : اختبار ستيودنت

س1: متوسط درجات العينة الأولى

س2: متوسط درجات العينة الثانية

ع : الانحراف المعياري للعينة الأولى

ع : الانحراف المعياري للعينة الثانية

ن : عدد أفراد العينة

$$t = \frac{\left| \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{e^2}{2} + \frac{e^2}{2}}} \right|}{\sqrt{1 - n}}$$

#### 8 - صعوبات البحث: تجلت صعوبات البحث:

- وجود صعوبة في الإجراءات الميدانية وذلك لنقص مستوى البدني لبعض الرياضيين نظرا لفترة التوقف الطويلة إثر جائحة فيروس كورونا
- قلة أو انعدام دراسات سابقة مشابهة.
- قلة وجود مصادر و معلومات حول البحث نظرا لحدثه و دخوله الجديد لعالم التدريب الرياضي

#### خلاصة الفصل:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية المرتبط بالشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية .لان جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية .



وعليه فقد حاول الطالب الباحث من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث. وبالفعل تم ذلك وهذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية ، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلا صادقا لمجتمع الأصل ثم الدراسة الاستطلاعية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية ، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة. وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

تمهيد الفصل:

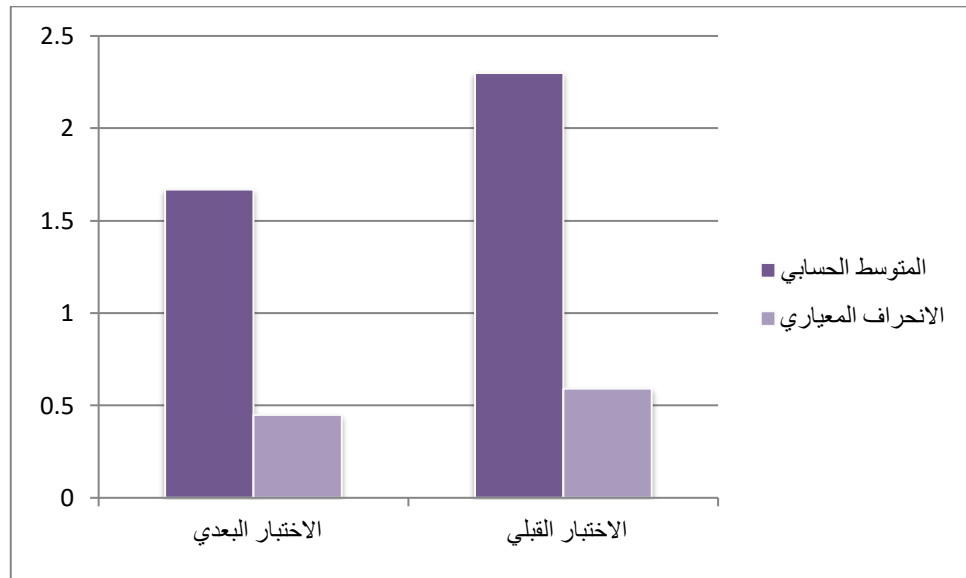
هذا الفصل الذي بين أيدينا نحاول فيه عرض و تحليل النتائج الإحصائية التي توصلنا إليها تحليلاً منطقياً، ثم عرضها في الجداول و تمثيلها بيانياً لكي يتمكن الطلبة من إستخلاص النتائج التي بإمكانها إصدار أحكام موضوعية على الظاهرة.

1. عرض و تحليل نتائج اختبارات القوة العضلية القبلي و البعدي لعينة البحث:  
1-1- عرض و مناقشة نتائج اختبار السرعة :

العمليات الاختبارات	القبلي		البعدي		عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س						
العينة التجريبية	2.3	0.59	1.67	0.45	20	19	0.05	1.72	1.88	دال

الجدول رقم (03): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار السرعة من خلال الجدول (03) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار السرعة يتبين أن:

- **المجموعة التجريبية:** حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 2.3، وانحراف معياري 0,59، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (0,45-1.69) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 1,88 هي أكبر من قيمة T الجدولية المقدره ب(1.72) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 19 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي .
- يستخلص الطالب الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التحضير البدني المدمج كان أكثر فعالية في تنمية القدرات البدنية (السرعة)، والشكل البياني رقم ( ) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار السرعة لصالح الاختبار البعدي الذي حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى فعالية برنامج التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا الذي طبق عليها



الشكل البياني رقم (05) :يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار السرعة.

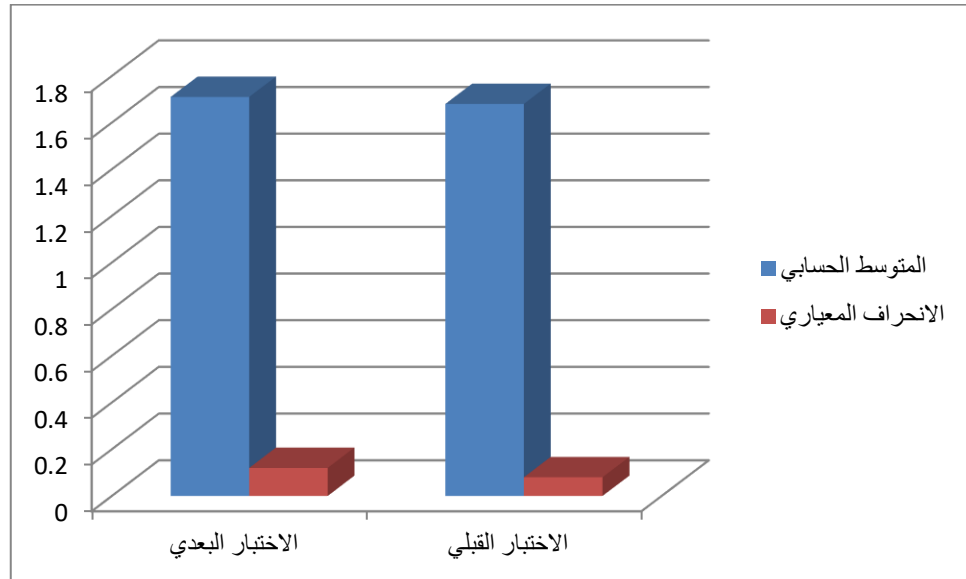
#### 2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار الرشاقة :

العمليات الاختبارات	القبلي		البعدي		عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س						
العينة التجريبية	0.08	1.68	0.12	1.71	20	19	0.05	1.72	0.06	غير دال

الجدول رقم (04): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الرشاقة من خلال الجدول (04) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الرشاقة يتبين أن:

● **المجموعة التجريبية:** حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 1.68، وانحراف معياري 0,08، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (0,12-1.71) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 0.06 هي أصغر من قيمة T الجدولية المقدرة بـ(1.72) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 19 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار القبلي .

يستخلص الطالب الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التحضير البدني المدمج كان غير فعال في تنمية القدرات البدنية (الرشاقة)، والشكل البياني رقم (06) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار الرشاقة لصالح الاختبار القبلي الذي حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى عدم فعالية برنامج التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا الذي طبق ومن نستخلص أن أسلوب تابا لا يخدم صفة الرشاقة.



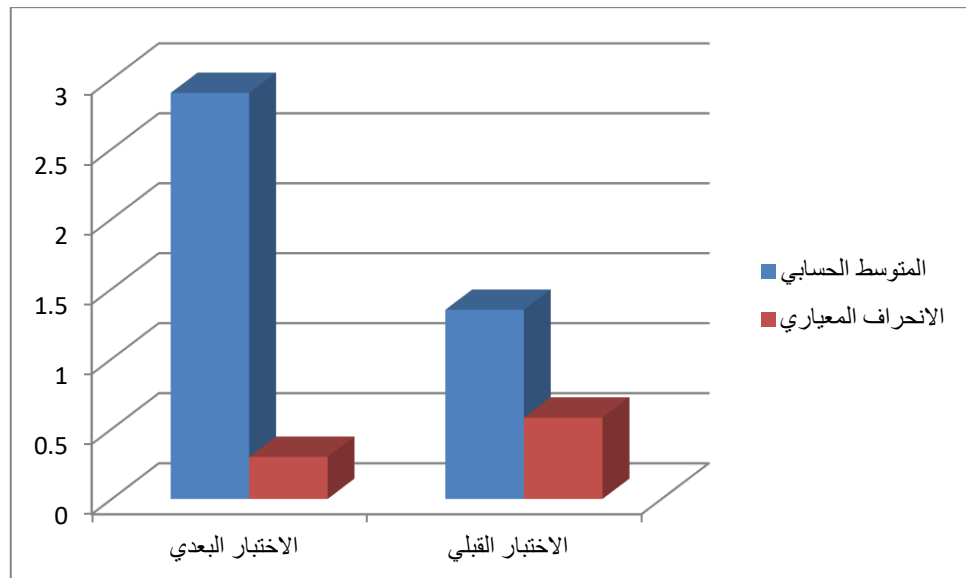
الشكل البياني رقم (06) :يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار الرشاقة.

العمليات الاختبارات	القبلي		البعدي		عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع						
	ع	س	ع	س						
العينة التجريبية	1.35	0.58	2.9	0.3	20	19	0.05	1.72	1.84	دال

الجدول رقم (05): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار القوة الانفجارية من خلال الجدول (05) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار القوة الانفجارية يتبين أن:

- المجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 1.35، وانحراف معياري 0,58، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (0.3-2.9) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 1.84 هي أكبر من قيمة T الجدولية المقدره ب(1.72) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 19 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي .

يستخلص الطالب الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التحضير البدني المدمج كان أكثر فعالية في تنمية القدرات البدنية (الرشاقة)، والشكل البياني رقم ( ) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار السرعة لصالح الاختبار البعدي الذي حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى فعالية برنامج التدريب الفكري مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا الذي طبق عليها



الشكل البياني رقم (07) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار القوة الانفجارية

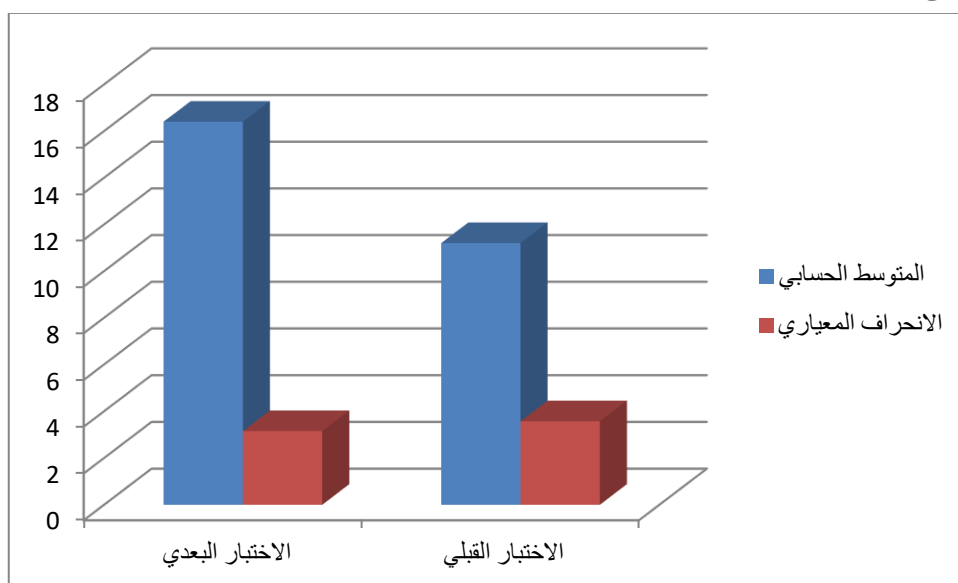
### 3-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار الاستجابة:

العمليات الاختبارات	القبلي		البعدي		عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع						
	ع	س	ع	س						

العينة التجريبية	11.2	3.57	16.4	3.15	20	19	0.05	1.72	3.02	دال
---------------------	------	------	------	------	----	----	------	------	------	-----

الجدول رقم (06): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الاستجابة من خلال الجدول (06) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الاستجابة يتبين أن:

- المجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 11.2، وانحراف معياري 3.57، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (3.15-16.4) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 3.02 هي أكبر من قيمة T الجدولية المقدره ب(1.72) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 19 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي .
- يستخلص الطالب الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التحضير البدني المدمج كان أكثر فعالية في تنمية القدرات البدنية (الرشاقة)، والشكل البياني رقم ( ) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار السرعة لصالح الاختبار البعدي الذي حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى فعالية برنامج التدريب الفكري مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا الذي طبق عليها



الشكل البياني رقم (08) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار الاستجابة

## 2. الاستنتاجات:

ضوء أهداف البحث، وحدود ما أزهرتة نتائج الدراسة والظروف التي أجريت فيها التجربة والعينة التي طبق عليها البرنامج، وبناء على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل المشكلة للبحث وذلك في اعتمادنا على البيانات والمعلومات التي توصلنا إليها، سنحاول من خلال هذا الفصل إلى تقديم جملة من الاستنتاجات التي توصل إليها الطالب الباحث بعد المعالجة الإحصائية باستعمال مختلف وسائل التحليل الإحصائي ثم مقارنتها مع فرضيات البحث مع استخلاص جملة من التوصيات تأمل أن يعمل بها مستقبلا.

مما سبق عرضه وفي حدود المنهج المستخدم، والبرنامج التدريبي المقترح والعينة التي طبقت عليها الدراسة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

### 2-1- من خلال نتائج الاختبارات:

بعد تطبيق أظهرت نتائج برنامج التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا تطوراً إيجابياً وواضحاً في كل مجموعة التجريبية بين ( 60% - 80% ) خلال نهاية البرنامج التدريبي التالي (قوة و رشاقة و استجابة و قوة انفجارية) مما يدفع بنا للقول أن البرنامج بالتحضير البدني المدمج أدى إلى تنمية القدرات البدنية التي طبق عليها البرنامج .

- أفرزت نتائج المعالجة إحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار القبلي و البعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في كل الاختبارات المختلفة.
  - حققت المجموعة التجريبية زيادة معنوية في جميع الاختبارات البدنية.
  - لقد ساهم برنامج التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا بتطوير عنصر القدرات البدنية بشكل عام وتحسن مستوى لدى أفراد المجموعة التجريبية.
  - أوضحت النتائج الإحصائية الخاصة بالاختبارات القدرات البدنية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث لصالح اختبار البعدي.
- و هذا ما يدفعنا بالقول بأن برنامج التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا كان له أثر إيجابي على تنمية القدرات البدنية لرياضيي الكاراتيه دو .

### 3. مناقشة الفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج تم مناقشة الفرضيات على النحو التالي:

### 1- مناقشة الفرضية الأولى:

والتي يفترض فيها الطالبان الباحثان أن "برنامج التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا دور إيجابي في تنمية الصفات البدنية عند رياضي الكاراتيه دو".  
من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبارات القدرات البدنية لمجموعة التجريبية بعد التجربة، يلاحظ أن استخدام برنامج التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا أدى إلى تنمية القدرات البدنية، يرى الطالب الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي ينطبق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق الهامة التالية.

إن رياضي الكاراتيه دو يمكنهم اكتساب القدرات البدنية نتيجة برنامج برنامج التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا ، إن جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة معنوية في القدرات البدنية باستثناء اختبار الرشاقة.

إن المجموعة التجريبية أظهرت زيادة معنوية في اختبارات القدرات البدنية بعد التجربة نتيجة تنفيذ محتويات البرنامج المطبق على أفراد المجموعة بما يحتويه من نجاح.

### 2- مناقشة الفرضية الثانية:

" البرنامج التدريبى الفترى مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا لتنمية القدرات البدنية يؤثر إيجابا فى تحسين أداء رياضى الكاراتيه دو أثناء المنافسة و دور البرنامج الفعال فى التفوق " .

و هذا النجاح شوهد بعد تطبيق برنامج التدريب الفترى مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا و قياسا بالاختبارات التى أجريت على العينة التجريبية تم استنتاج بأن البرنامج المطبق له دور فعال فى تحسين أداء رياضى الكاراتيه دو أثناء المنافسة و دوره الفعال فى التفوق.

# خلاصة عامة



### خلاصة عامة:

إن رياضة الكاراتيه دو تعتبر من أفضل الرياضات التنافسية و الأكثر شعبية في العالم التي تجلب الجميع بفنياتها و مهاراتها و منفساتها ، و تعمل على تنمية عناصر القدرات البدنية الشاملة للرياضيين من الجنسين، و لا تحقق هذه القدرات من العدم بل من خلال البرامج التعليمية و فترات التدريب و النشاط التنافسي و لما كانت البرامج الموضوعية سابقا تقوم علة الاجتهادات الشخصية للمدربين ، و هي غالبا ما تعتمد على خبرة كل مدرب في هذا المجال لذلك كانت البرامج متباينة من حيث الوسيلة و الهدف.

و الآن أخذت رياضة الكاراتيه دو قسطها من التطور العلمي الحديث فتطورت طرق تدريباتها و تعددت وسائلها، و يتطور الأداء باستمرار فنيا و خططيا و يشير الواقع إلى افتقار رياضة الكاراتيه دو الجزائرية إلى برامج الإعداد البدني المعدة بعناية و المخطط لها جيدا سواء للكبار أو الناشئين، كما يشير الواقع إلى أن فترة تطوير القدرات البدنية يأتي في مؤخرة السنة الرياضية كما يشير الواقع أيضا إلى أن مسؤولية تطوير القدرات البدنية تقع على عاتق المدربين الفنيين لأنه لا توجد سوى قلة نادرة من الأندية و المؤسسات الرياضية تستعين بالمتخصصين في هذا المجال.

و الواقع المؤلم يتمثل في أنه هناك نسبة لا تقل عن 90 % من الأندية تفتقر إلى أهم الأدوات و الوسائل للإعداد البدني وهي قاعات مجهزة تجهيزا عصريا مناسباً.

# التوصيات و الاقتراحات

## التوصيات و الاقتراحات:

- في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج المحصل عليها يوصي الطالب الباحث بما يلي:
- تعميم استخدام برنامج التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا
- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار الصفة المناسبة و احترام خصائصها من حيث التكرار و الوقت و الراحة بينها و الأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور القدرات البدنية لرياضي الكاراتيه دو .

- إجراء دراسات أخرى حول أسلوب تاباتا وتأثيره على الصفات البدنية للرياضيين .
- التأكيد للمدربين بضرورة الإطلاع على كل ما هو جديد من طرق التدريب الحديث سواء في الإعداد البدني أو الوظيفي والمرتبطة بالفسيولوجيا – التغذية – الطب الرياضي – الميكانيك الحيوية).
- استخدام برنامج التدريب الفكري مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا لتطوير القدرات البدنية لما له أثر إيجابي على مستوى الراضيين عامة ورياضي الكاراتيه دو خاصة.

اختبار الاستجابة		اختبار القوة الانفجارية		اختبار الرشاقة		اختبار السرعة		الاسم و اللقب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
20	16	3	1	1.65	1.6	1.5	1.94	بلهندوز محمد
16	12	3	2	1.7	1.73	1	1.86	جيلالي زناقي
12	4	3	1	1.85	1.81	1.65	2.11	ريان دواجي
16	8	3	2	1.65	1.63	2.5	3.2	آدم سوعلي
16	12	3	1	1.74	1.71	2.4	3.09	محمد وسيم سطاعلي
20	12	2	1	1.7	1.69	1.25	2.3	هيثم ميلود علي
20	16	3	2	1.71	1.72	1.75	2.2	يوسف سبع الخليل
16	8	3	1	1.82	1.79	1.45	2.23	حمزة بن زحاف
20	12	3	1	1.6	1.53	1.85	2.13	شعيب زيار
16	8	3	2	1.69	1.66	1.9	2.72	محمد اسلام سوعلي
12	8	3	1	1.83	1.83	1.15	1.96	ربيع بن زهرة
12	8	3	1	2.1	1.81	1.05	1.61	سيد أحمد سبع
16	12	3	1	1.52	1.54	2.6	3.82	بهاء الدين هني

12	12	8	2	1	1.62	1.1	1.75	محمد أبو بكر خروبي
16	16	12	3	2	1.73	1.8	2.04	مصطفى القرباجي
12	12	8	3	1	1.69	1.41	1.65	عبد المهيمن حمراس
20	20	16	3	1	1.71	1.23	1.85	معمر العقون
20	20	16	3	3	1.59	2.12	2.57	نور الرحمان العجري
20	20	16	3	1	1.69	1.55	1.97	عبد القادر خلوف
16	16	12	3	1	1.61	2.25	3.1	ريان بن زحاف

الوحدة التدريبية رقم:01

الأدوات: بساط، ميقاتي، صفارة

المدة الزمنية 45 دقيقة

### الأطراف السفلية

المرحلة	الوضعية التدريبية	زمن الأداء	شروط الأداء
التحضيرية	جري حول حواف البساط لمدة ( 10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة	15 Min	الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب
الرئيسية	Sauts groupes قفزات المجموعة Fentes soutees قفزات الإماهة Jumping jack جاك النطناط Squat jumping قفزة القرفصاء Squat complets قرفصاء كاملة Mountain climbers متسلقو الجبال Burpees تمرين بيربي Élévation genou رفع الركبتين	20s لكل تمرين 10s راحة إجمالي 20 Min	الإيقاع يفوق 18-170 ن/د الشدة (70% حتى 90% ) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100 - 120 ن/د)
الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات	10 Min	العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم:02

الأدوات: بساط، ميقاتي، صفارة

المدة الزمنية: 45 د

## الأطراف العلوية

المرحلة	الوضعية التدريبية	زمن الأداء	شروط الأداء
التحضيرية	جري حول حواف البساط لمدة (10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة	15 Min	الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب
الرئيسية	تمارين الضغط المنحدر Pompes inclinées تدريب الأكتاف من وضع القرفصاء squats sumo القرفصاء السومو Mouvement de cobra حركة كوبرا pompes مضخات plaque dynamique لوحة ديناميكية burpees تمرين بيربي tractoins تمارين الشد	20s لكل تمرين 10s راحة إجمالي 20 Min	الإيقاع يفوق 18 -170 ن/د الشدة (70% حتى 90% ) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100 - 120 ن/د)
الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات	10 Min	العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم:03

الأدوات: بساط، ميقاتي، صفارة

المدة الزمنية 45 دقيقة

### الأطراف العلوية +السفلية

المرحلة	الوضعية التدريبية	زمن الأداء	شروط الأداء
التحضيرية	جري حول حواف البساط لمدة ( 10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة	15 Min	الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب
الرئيسية	sortie du dos خروج الظهر dips الانخفاضات squat en position étroite القرفصاء الموقوف الضيق double unders ضعف أسفل bicycle crunches الجرش دراجة fentes latérales إمالة جانبية Une touche des orteils لمسة من أصابع القدم frapper l'extension ضرب الارتقاء	20s لكل تمرين 10s راحة إجمالي 20 Min	الإيقاع يفوق 18 -170 ن/د الشدة (70% حتى 90% ) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100 - 120 ن/د)
الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات	10 Min	العودة بكافة أجزاء الجسم إلى الحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم:04

الأدوات: بساط، ميقاتي، صفارة

المدة الزمنية 45 دقيقة

### الأطراف السفلية



المرحلة	الوضعية التدريبية	زمن الأداء	شروط الأداء
التحضيرية	جري حول حواف البساط لمدة (10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة	15 Min	الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب
الرئيسية	Sauts groupes قفزات المجموعة Fentes soutées قفزات الإمالة Jumping jack جاك النطناط Squat jumping قفزة القرفصاء Squat complets قرفصاء كاملة Mountain climbers متسلقو الجبال Burpees تمرين بيربي Élévation genou رفع الركبتين	20s لكل تمرين 10s راحة إجمالي 20 Min	الإيقاع يفوق 18-170 ن/د الشدة (70% حتى 90% ) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100 - 120 ن/د)
الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات	10 Min	العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية

الأدوات: بساط، ميقاتي، صفارة

الوحدة التدريبية رقم:05

المدة الزمنية: 45 د

## الأطراف العلوية

المرحلة	الوضعية التدريبية	زمن الأداء	شروط الأداء
التحضيرية	جري حول حواف البساط لمدة (10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة	15 Min	الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب
الرئيسية	تمارين الضغط المنحدر Pompes inclinées تدريب الأكتاف من وضع القرفصاء squats sumo القرفصاء السومو Mouvement de cobra حركة كوبرا pompes مضخات plaque dynamique لوحة ديناميكية burpees تمرين بيربي tractoins تمارين الشد	20s لكل تمرين 10s راحة إجمالي 20 Min	الإيقاع يفوق 18-170 ن/د الشدة (70% حتى 90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100 - 120 ن/د)
الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات	10 Min	العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم:06

الأدوات: بساط، ميقاتي، صفارة

المدة الزمنية 45 دقيقة

### الأطراف العلوية +السفلية

المرحلة	الوضعية التدريبية	زمن الأداء	شروط الأداء
التحضيرية	جري حول حواف البساط لمدة ( 10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة	15 Min	الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب
الرئيسية"	sortie du dos خروج الظهر dips الانخفاضات squat en position étroite القرفصاء الموقوف الضيق double unders ضعف أسفل bicycle crunches الجرش دراجة fentes latérales إمالة جانبية Une touche des orteils لمسة من أصابع القدم frapper l'extension ضرب الارتقاء	20s لكل تمرين 10s راحة إجمالي 20 Min	الإيقاع يفوق 18 -170 ن/د الشدة (70% حتى 90% ) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100 - 120 ن/د)
الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات	10 Min	العودة بكافة أجزاء الجسم إلى الحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم:07

الأدوات: بساط، ميقاتي، صفارة

المدة الزمنية 45 دقيقة

### الأطراف السفلية

المرحلة	الوضعية التدريبية	زمن الأداء	شروط الأداء
التحضيرية	جري حول حواف البساط لمدة (10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة	15 Min	الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب
الرئيسية	Sauts groupes قفزات المجموعة Fentes soutees قفزات الإماهة Jumping jack جاك النطناط Squat jumping قفزة القرفصاء Squat complets قرفصاء كاملة Mountain climbers متسلقو الجبال Burpees تمرين بيربي Élévation genou رفع الركبتين	20s لكل تمرين 10s راحة إجمالي 20 Min	الإيقاع يفوق 18-170 ن/د الشدة (70% حتى 90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100 - 120 ن/د)
الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات	10 Min	العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية

الأدوات: بساط، ميقاتي، صفارة

الوحدة التدريبية رقم: 08

المدة الزمنية: 45 د

المرحلة	الوضعية التدريبية	زمن الأداء	شروط الأداء
التحضيرية	جري حول حواف البساط لمدة (10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة	15 Min	الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب
الرئيسية	تمارين الضغط المنحدر Pompes inclinées تدريب الأكتاف من وضع القرفصاء squats sumo القرفصاء السومو Mouvement de cobra حركة كوبرا pompes مضخات plaque dynamique لوحة ديناميكية burpees تمرين بيربي tractoins تمارين الشد	20s لكل تمرين 10s راحة إجمالي 20 Min	الإيقاع يفوق 18 -170 ن/د الشدة (70% حتى 90% ) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100 - 120 ن/د)
الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات	10 Min	العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية

الأدوات: بساط، ميقاتي، صفارة

الوحدة التدريبية رقم:09

المدة الزمنية 45 دقيقة

### الأطراف العلوية +السفلية

المرحلة	الوضعية التدريبية	زمن الأداء	شروط الأداء
---------	-------------------	------------	-------------

الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب	15 Min	جري حول حواف البساط لمدة ( 10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة	التحضيرية
الإيقاع يفوق 18 -170 ن/د الشدة (70% حتى 90% ) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100 - 120 ن/د)	20s لكل تمرين 10s راحة إجمالي 20 Min	sortie du dos خروج الظهر dips الانخفاضات squat en position étroite القرفصاء الموقوف الضييق double unders ضعف أسفل bicycle crunches الجرش دراجة fentes latérales إمالة جانبية Une touche des orteils لمسة من أصابع القدم frapper l'extension ضرب الارتقاء	الرئيسية
العودة بكافة أجزاء الجسم إلى الحالة الطبيعية	10 Min	العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات	الختامية