

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التربية البدنية و الرياضية /التدريب الرياضي/

نشاط البدني

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الليسانس أكاديمي

في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

التخصص: الكيك بوكسينغ

Institut Education Physique et Sportive
عنوان البحث
Université de Mostaganem

أثر برنامج تدريبي بأجهزة التقوية العضلية (كمال الأجسام) على عنصر الرشاقة لدى لاعبي الكيك بوكسينغ صنف أواسط

تحت إشراف الأستاذ:

مقنس مولاي ادريس

من اعداد الطالب:

مجاهد علي

الموسم الجامعي

2024-2023

إهداء

"أهدي ثمرة هذا العمل

إلى الوالدين الكريمين أطال الله عمرهما وأعاني على برهما كما أهديه

أختي العزيزة وإلى كافة زملائي وأصدقائي في المجال الرياضي وإلى كل

طالب علم"

شكر وعرافان

الحمد لله على نعمه العظيمة، والحمد لله على نعمة العلم والحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل

الشكر والتقدير للأستاذ مقدس مولاي إدريس على قبوله الإشراف على المذكرة وعلى توجيهاته القيمة وسعة

صدره.

وأتوجه بالشكر الجزيل للصديق الذي كان أكثر من مقام أخ لي مخطاري أحمد ومدربي للفنون القتالية

المختلطة خلال سنوات طويلة المدرب بن علال محمد أمين والى كافة أساتذة كلية التربية البدنية والرياضية خاصة

اساتذة قسم التدريب الرياضي ولكل من ساعدني في انجاز هذا العمل من قريب أو بعيد ولو بالدعاء

ملخص

تهدف الدراسة الى مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح خاص بالتقوية العضلية من خلال الأجهزة على عنصر الرشاقة لدى رياضي الكيك بوكسينغ صنف اواسط ،أما الغرض من هذه الدراسة هو معرفة مدى تطور عنصر الرشاقة أو العكس في رياضة الكيك بوكسينغ في اطار برنامج تدريبي مقترح ، كما تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على كيفية استغلال أجهزة كمال الاجسام في تطوير عنصر الرشاقة ومواكبة التطورات الحادثة في هذا المجال قصد الاستفادة أكثر منها في دعم الرياضات المختلفة ،كما تشمل عينة البحث 12 رياضي ينشطون بأكاديمية BMK بلدية المحمدية ولاية معسكر ،وقد تم اختيارهم بطريقة عمدية ،الأدوات المستخدمة في الدراسة هي الاختبارات والوسائل الاحصائية ،حيث خلصت الدراسة الى أن البرنامج المقترح كان له أثر إيجابي في تنمية عنصر الرشاقة لدى رياضي الكيك بوكسينغ لدى العينة التجريبية عن العينة الضابطة ،وعليه أوصي بالاعتماد أكثر على برامج كمال الأجسام بما يتوافق مع خصوصية الرياضة الممارسة والغوص في تفاصيل هاته الرياضة أكثر وذلك لتطوير الجانب البدني للرياضيين و خاصة رياضة الكيك بوكسينغ مثل تطوير عنصر الرشاقة.

الكلمات المفتاحية:

برنامج تدريبي، الكيك بوكسينغ، التقوية العضلية، عنصر الرشاقة

Abstract

The study aims to determine the extent of the impact of a proposed training program for muscle strengthening through equipment on the agility element of an intermediate–class kickboxing athlete. The purpose of this study is to know the extent of the development of the agility element or vice versa in the sport of kickboxing within the framework of a proposed training program. Also, the importance of The research aims to shed light on how to exploit bodybuilding equipment in developing the agility element and keep up with the developments occurring in this field in order to benefit more from them in supporting various sports. The research sample also includes 12 athletes who are active in the BMK Academy, Muhammadiyah Municipality, Mascara Province, and they were chosen intentionally. Tools Tests and statistical methods were used in the study. The study concluded that the proposed program had a positive impact on developing the agility component of the kickboxing athlete in the experimental sample over the control sample. Therefore, it was recommended to rely more on bodybuilding programs in accordance with the specificity of the sport practiced and diving into the details of this sport are more in order to develop the physical aspect of athletes, especially kickboxing, such as developing the agility element.

Keywords: Training program, kickboxing, muscle strengthening, agility

Résumé

L'étude vise à déterminer l'étendue de l'impact d'un programme d'entraînement proposé pour le renforcement musculaire grâce à l'équipement sur l'élément d'agilité d'un athlète de kickboxing de classe intermédiaire. Le but de cette étude est de connaître l'étendue du développement de l'élément d'agilité où. Vice versa dans le sport du kickboxing dans le cadre d'un programme de formation proposé. Aussi, l'importance de la recherche vise à faire la lumière sur la façon d'exploiter les équipements de musculation dans le développement de l'élément agilité et à suivre les développements dans ce domaine afin. Pour en bénéficier davantage en soutenant divers sports. L'échantillon de recherche comprend également 12 athlètes actifs dans l'Académie BMK, municipalité de Mohammadia, province de Mascara, et ils ont été choisis intentionnellement. Outils Des tests et des méthodes statistiques ont été utilisés dans l'étude. A conclu que le programme proposé avait un impact positif sur le développement de la composante agilité de l'athlète de kickboxing dans l'échantillon expérimental par rapport à l'échantillon témoin. Par conséquent, il a été recommandé de s'appuyer davantage sur des programmes de musculation en fonction de la spécificité du sport pratiqué et dans lequel on plonge. Les détails de ce sport visent davantage à développer l'aspect physique des athlètes, notamment le kickboxing, comme le développement de l'élément agilité.

Mots-clés : Programme d'entraînement, kickboxing, renforcement musculaire, agilité.

الفهرس

2	إهداء
3	شكر وعران
أ	ملخص
ب	Abstract
ج	Résumé
11	المقدمة
14	المدخل العام للدراسة:
15	الإشكالية:
16	الفرضيات:
16	الفرضية العامة:
16	الفرضيات الفرعية:
16	أسباب اختيار الموضوع:
16	أسباب ذاتية:
16	أسباب موضوعية:
16	أهداف الدراسة:
17	أهمية الدراسة:
17	تحديد المصطلحات و المفاهيم:
17	التدريب الرياضي:
17	التعريف الإجرائي للتدريب الرياضي:
17	أجهزة التقوية العضلية:
17	التعريف الاصطلاحي لأجهزة التقوية العضلية:

17.....	التعريف الإجرائي لأجهزة التقوية العضلية:
18.....	الرشاقة:
18.....	تعريف الرشاقة لغة:
18.....	التعريف الاصطلاحي للرشاقة:
18.....	التعريف الإجرائي للرشاقة:
18.....	الكيك بوكسينغ:
18.....	لغة:
18.....	اصطلاحا:
18.....	التعريف الإجرائي:
19.....	الدراسات السابقة والمثابفة:
19.....	الدراسة الأولى:
19.....	الدراسة الثانية:
19.....	الدراسة الثالثة:
20.....	الدراسة الرابعة:
21.....	الباب الأول: الجانب النظري
22	1.1 الفصل الأول: رياضة الكيك بوكسينغ
23.....	تمهيد:
24.....	1.1.1 تعريف رياضة الكيك بوكسينغ:
24.....	1.1.2 أصول الكيك بوكسينغ:
25.....	1.1.3 تطور رياضة الكيك بوكسينغ:
25.....	1.1.4 تخصصات الكيك بوكسينغ:
26.....	1.1.5 خصائص لاعب الكيك بوكسينغ:

26.....	1.1.6 معدات الوقاية اللازمة للرياضة: .
27.....	1.1.7 طريقة الفوز: .
27.....	1.1.8 طريقة اللعب: .
29.....	1.1.9 قواعد الهجوم في المنافسة: .
29.....	1.1.10 الأوامر أثناء المنافسة: .
30.....	1.1.11 المناطق ممنوع ضربها: .
30	1.1.12 ترتيب الأحزمة: .
30.....	1.1.13 اجتياز الأحزمة:..
33.....	1.1.14 الوضعية الدفاعية:.....
34.....	1.1.15 بعض التقنيات المسموحة:.....
36.....	1.1.16 التدريب في رياضة الكيك بوكسينغ: .
36.....	1.1.17 عناصر اللياقة البدنية لرياضة الكيك بوكسينغ: .
47.....	الخلاصة:.....
48.....	1.2 الفصل الثاني: رياضة كمال الأجسام .
49.....	تمهيد
50.....	1.2.1 نبذة تاريخية حول رياضة كمال الأجسام: .
51.....	1.2.2 رياضة كمال الأجسام في الجزائر: .
52.....	1.2.3 مفهوم رياضة كمال الأجسام: .
53.....	1.2.4 رأي الدين في ممارسة الرياضة: .
54.....	1.2.5 أهمية رياضة بناء الأجسام في المحافظة على الصحة: .
55.....	1.2.6 فوائد رياضة بناء الأجسام:..
56.....	1.2.7 أنواع رياضة بناء الأجسام: .

57.....	1.2.8 السن المناسب لممارسة رياضة بناء الأجسام:
58.....	1.2.9 رياضة بناء الأجسام عند كبار السن:
59.....	1.2.10 مبادئ رياضة كمال الأجسام:
61.....	1.2.11 أساليب و قواعد التدريب الرياضي في كمال الأجسام:
62.....	1.2.12 أنماط الجسم: ..
62.....	1.2.13 قوانين كمال الأجسام: ..
62.....	1.2.14 النظام الغذائي للاعبي كمال الأجسام: ..
62.....	1.2.15 أشهر خرافات كمال الأجسام:
64.....	1.2.16 أسباب ضمور العضلات لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام:
64.....	1.2.17 رياضة بناء الأجسام و الطول:
66.....	الخلاصة:
67.....	الباب الثاني الدراسة التطبيقية
68.....	2.1 الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية .
69.....	تمهيد:
70.....	2.1.1 الدراسة الاستطلاعية:
70.....	2.1.2 الدراسة الأساسية:
70.....	2.1.3 منهج البحث:
71.....	2.1.4 متغيرات البحث:
72.....	2.1.5 المجتمع و عينة البحث:
73.....	2.1.6 مجالات البحث:
73.....	2.1.7 أدوات الدراسة:
73.....	2.1.8 الاختبارات البدنية المستخدمة هي (mackenzie 2005, 65-76) :

75.....	2.1.9 الأسس السيكميتريية في الدراسة:
77.....	2.2 الفصل الثاني: دراسة و مناقشة الفرضيات .
78.....	تمهيد:
79.....	2.2.1 عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية:
82.....	2.2.2 عرض نتائج الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديية لدى العينة التجريبية:
85.....	2.2.3 عرض نتائج الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديية لدى العينة الضابطة: .
88.....	2.2.4 عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعديية: ..
91.....	2.2.5 الاستنتاجات العامة: .
91.....	2.2.6 مقارنة النتائج بالفرضيات:
92.....	الخلاصة:
92.....	التوصيات:
93.....	قائمة المصادر و المراجع ..
99.....	الملاحق .

قائمة الجداول

- الجدول رقم 1: يوضح الثبات و صدق الاختبار.....76.....
- الجدول رقم 2 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار ت للرشاقة القبلي
(المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS).....79.....
- الجدول رقم 3 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري المتعرج القبلي
(المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS).....80.....
- الجدول رقم 4 يبين طبيعة الفروق بين نتائج اختبار ت للرشاقة القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية
(المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS).....82.....
- الجدول رقم 5 يبين طبيعة الفروق بين نتائج اختبار الجري المتعرج القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية
(المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS).....83.....
- الجدول رقم 6 يبين طبيعة الفروق بين نتائج اختبار ت للرشاقة القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة
(المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS).....85.....
- الجدول رقم 7 يبين طبيعة الفروق بين نتائج اختبار الجري المتعرج القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة
(المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS).....86.....
- الجدول رقم 8 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار ت للرشاقة البعدي
(المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS).....88.....
- الجدول رقم 9 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري المتعرج البعدي
(المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS).....89.....

قائمة الرسوم البيانية

- الشكل رقم 1: يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في ت للرشاقة القبلي79
- الشكل رقم 2 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الجري المتعرج القبلي81
- الشكل رقم 3 يبين مستوى العينة التجريبية في ت للرشاقة القبلي والبعدي82
- الشكل رقم 4 يبين مستوى العينة التجريبية في الجري المتعرج القبلي والبعدي84
- الشكل رقم 5 يبين مستوى العينة الضابطة في ت للرشاقة القبلي والبعدي85
- الشكل رقم 6 يبين مستوى العينة الضابطة في الجري المتعرج القبلي والبعدي87
- الشكل رقم 7 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في ت للرشاقة البعدي88
- الشكل رقم 8 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الجري المتعرج البعدي90

المقدمة

مع وجود الإنسان على أي بقعة من بقاع الأرض وفي أي زمن من الأزمنة فإن الصراع كان وجوده حتمياً، لذا فإن الحضارات القديمة ومن أولها الحضارة الفرعونية و الصينية قد وضعت أساساً لمبارزات و إشتباكات بين الأفراد باستعمالها في الحروب ومع تطور الزمان وفنون الحرب فقد اتجهت تلك الدول للمحافظة على تراثها الحربي القديم ونشره في صورته الجديدة و هي الدفاع عن النفس للمدنيين و أصبح ضرورة للعسكريين و لكن ذلك لم يكن كافي للمحافظة على ذلك التراث و لذا فإن القالب المناسب لذلك أصبح رياضات للدفاع عن النفس الوطنية الخاصة لكا دولة لتحافظ على تراثها القتالي القديم أي أنه قد تطورت الفنون الحربية القديمة إلى فنون الدفاع عن النفس الحالية لذلك وجدت بعض الدول أن ابتكار فن قتالي خاص بها يمنحها وضع مميز بين الدول الأخرى ومن الفنون القتالية من حيث الحداثة و التطور و القوة نتطرق إلى بعض فنون القتال و نخص منها الرياضات المشهورة كالكونغ فو و الموي تاي و عدة رياضات أخرى صينية و فيتنامية و هذه الرياضات بطبيعتها تركز على الرشاقة و التوازن و الدقة و قدرات بدنية كالقوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة مثل الرياضات الأخرى في الاعداد البدني العام أم في الاعداد البدني الخاص فيختلف الأمر حسب الاختصاص أو الصفة . (الرزاق و بولحارس سعيد 2018)

الكيك بوكسينغ هي رياضة معقدة تتطلب عدداً من الخصائص المحددة لتحقيق أداء تنافسي عالي المستوى ومن المعروف أن فهم خصائص الرياضيين يمكن أن يوفر معلومات ثاقبة فيما يتعلق بما هو مطلوب حقاً لتحقيق النجاح التنافسي.

كما أنه رياضة قتالية معقدة من حيث التقنية والتكتيكات وبنية الحركة وتتطلب مستوى مناسباً من المهارات الحركية كأساس للأنشطة أثناء المنافسات.

اللياقة البدنية العامة والتي تعرف بأنها إضفاء الطابع الخارجي على المهارات الحركية هي أساس التدريب الرياضي بغض النظر عن الرياضة وان من أهم المتطلبات البدنية لدى رياضي الكيك بوكسينغ السرعة، والقوة، والتنسيق، والرشاقة. (Lukasz and Ambrozy 2021)

وبما أن الطالب الباحث أحد ممارسي رياضة الكيك بوكسينغ ، لاحظت أن الكثير من ممارسي الكيك بوكسينغ يتوجهون نحو قاعات كمال الأجسام في مختلف مراحل التحضير و ذلك لتطوير قدراتهم البدنية المختلفة كالقوة العضلية والمحافظة على الشكل الجميل للعضلات لكي لا تتأثر بتمارين الكيك بوكسينغ المعروفة بالكثافة العالية ، لكن تثار لديهم الكثير من الشكوك حول مدى انعكاس هذا على مستوى رشاقتهم وعلى هذا الأساس ارتأيت و قررت القيام بدراسة حول هذا الإشكال ، لما قد يكون لهاته الدراسة إضافة للبحث العلمي في الرياضات القتالية

عامة ورياضة الكيك بوكسينغ خاصة و إضافة للمدربين والباحثين في هذا المجال و هذا يزيد من احتمالية تحقيق نتائج طيبة في مختلف المسابقات الوطنية و القارية و الدولية.

وانطلاقا مما ذكر سالفًا تمحور عنوان هذه الدراسة في: أثر برنامج تدريبي بأجهزة التقوية العضلية على عنصر الرشاقة لدى رياضي الكيك بوكسينغ صنف أوسط.

وقد نصت الدراسة على جانب تمهيدي احتوى إشكالية و فرضيات و أهداف و جانب نظري تم تقسيمه إلى فصلين و جانب تطبيقي كذلك تم تقسيمه إلى فصلين حيث احتوى الفصل الأول على دراسة ميدانية و الفصل الثاني مناقشتها و تحليلها.

المدخل العام للدراسة:

- ❖ الإشكالية
- ❖ الفرضيات
- ❖ أسباب اختيار الموضوع
- ❖ أهداف البحث
- ❖ أهمية البحث
- ❖ تحديد المفاهيم والمصطلحات
- ❖ الدراسات السابقة والمثابفة

الإشكالية:

طراً على المجال الرياضي خلال كل هذه العصور تغيرات كثيرة غيرت شعبية الرياضات التنافسية حيث زاد مستوى أدائها وأعدادها بحيث ظهرت رياضات عديدة ومختلفة ومتطورة، وكل هذا أثر على علم التدريب الرياضي الحديث بتغيير عدة مفاهيم ونظريات أدت إلى اهتمام ملحوظ ومتزايد للرياضة بشكل عام حول كل دول العالم. والتي من خلالها تم إنشاء منظمات لمختلف الرياضات عامة والفنون القتالية خاصة فقد حقق الكثير من الأبطال إنجازات وأرقام قياسية جديدة وهذا يعود لارتفاع وتطور اللاعب في مستواه البدني الوظيفي والمهاري والتقني وهذا بفضل الإعداد بمختلف أنواعه.

كما هو معلوم أن رياضة الكيك بوكسينغ أحد الفنون القتالية الذي يعد رياضة فردية حديثة النشأة مقارنة بالرياضات القتالية المعروفة مثل الجودو و الكونغ فو ، وبما أنه حديث النشأة فهو يحظى بشعبية كبيرة ، تجدر الإشارة إلى أن الكيك بوكسينغ تشترك فيه جميع المجموعات العضلية ، الأمر الذي يتطلب رشاقة عالية و هذا يؤثر على الرياضيين بشكل كلي و شامل و يشترك الجسم بأكمله عن طريق تنشيط جميع مجموعات العضلات مع التغيرات المستمرة في الوضع أثناء النزال ، و للرشاقة أهمية بالغة في جل الرياضات و بالخصوص الرياضات القتالية كالكيك بوكسينغ وهي من الصفات التي تدعم الأداء الحركي بشكل كبير كونها من الصفات الحركية.

ومن خلال ممارسة الطالب الباحث لهذه الرياضة قررت اقتراح برنامج دراسة حيث أن الهدف كان متمثلاً في مدى تأثير عنصر الرشاقة لدى رياضي الكيك بوكسينغ و ذلك خلال مرحلة الإعداد البدني الخاص عن طريق برنامج تدريبي خاص بالتقوية العضلية من خلال الأجهزة و ذلك نظراً لاشتراك جميع المجموعات العضلية في الكيك بوكسينغ كما ذكرت سابقاً، و من خلال المعطيات التي تم ذكرها سالفاً تم طرح التساؤل التالي:

ما تأثير برنامج تدريبي خاص بأجهزة التقوية العضلية على عنصر الرشاقة لدى رياضي الكيك بوكسينغ

صنف أوسط؟

وعلى إثر التساؤل العام تم طرح التساؤلات الجزئية التالية:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة و البعدية؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

- ❖ البرنامج الخاص بالتقوية العضلية من خلال الأجهزة له تأثير إيجابي على عنصر الرشاقة لدى رياضي الكيك بوكسينغ صنف أوسط؟

الفرضيات الفرعية:

- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى عينة صنف أوسط.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي للعينة التجريبية.

أسباب اختيار الموضوع:

أسباب ذاتية:

- ❖ ميول الطالب للبحث في الرياضات القتالية.
- ❖ ميول الباحث لممارسة الرياضات القتالية.

أسباب موضوعية:

- ❖ نقص الاهتمام بالرياضات القتالية في الجزائر و الدراسات في مجال هذه الرياضات.
- ❖ ضعف مستوى البطولة الجزائرية مقارنة مع دول أخرى و إهمال التحضير البدني المناسب كتطوير عنصر الرشاقة من بين الأسباب.

أهداف الدراسة:

- من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة فإن هذا البحث سوف يكشف عن ما يلي:
- ❖ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على عنصر الرشاقة خلال مرحلة الإعداد البدني الخاص.
- ❖ اقتراح و تصميم برامج تدريبية خاصة بالتقوية العضلية تتناسب مع رياضي الكيك بوكسينغ.
- ❖ إزالة الكثير من المغالطات حول كيفية استخدام عتاد كمال الأجسام.

أهمية الدراسة:

جاءت أهمية الدراسة لتحقيق ما يلي:

- ❖ تهيئة رياضي الكيك بوكسينغ خلال مرحلة الإعداد البدني الخاص.
- ❖ إبراز أهمية الدراسة في تطوير عنصر الرشاقة لدى رياضي الكيك بوكسينغ.
- ❖ التأكيد على أهمية عنصر الرشاقة و تطويره خلال مرحلة الإعداد البدني الخاص لبلوغ أحسن فورمة رياضية.

تحديد المصطلحات و المفاهيم:

التدريب الرياضي:

هو التخطيط العلمي الدقيق و المركب الذي يهدف إلى تحقيق أعلى مستوى رياضي و الاحتفاظ به لفترة أو الهبوط به و إحداث تغيرات وظيفية للتكيف مع الوضع الجديد. (محمود و ماهر 2008، 20)

التعريف الإجرائي للتدريب الرياضي:

وهو التطوير المستمر لمختلف جوانب الرياضي بغية الارتقاء لتحصيل نتائج طبية.

أجهزة التقوية العضلية:

التعريف الاصطلاحي لأجهزة التقوية العضلية:

هي عبارة عن أدوات ووسائل هدفها تنمية القوة مثل الآلات الثقال التي تشمل مجموعة الأجهزة منها جهاز المجموعة العضلية الواحدة و أجهزة اللياقة متعددة المحطات، حيث ساعد استخدام هذه الأجهزة على الاستفادة التطبيقية في مجالات يصعب تحقيقها بالطرق التقليدية. (إسماعيل 1998)

التعريف الإجرائي لأجهزة التقوية العضلية:

هي مجموعة من الأدوات و الوسائل الغرض منها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات اللياقة البدنية و خاصة القوة العضلية و مكوناتها.

الرشاقة:

تعريف الرشاقة لغة:

رجل رشيق أي حسن القد، خفيف الجسم لبق (سعيد 1999)

التعريف الاصطلاحي للرشاقة:

تعني المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة و انسيابية و توقيت صحيح. (حماد 2001، 199)

التعريف الإجرائي للرشاقة:

تحكم الرياضي في جسمه و حركاته بطريقة مختلفة و بكفاءة عالية.

الكيك بوكسينغ:

لغة:

الكيك بوكسينغ تنقسم إلى قسمين:

الكيك: الركل أو الرفس

بوكسينغ: اللكم

معنى الكيك بوكسينغ لغة هو ملاكمة الركل أو اللكم.

اصطلاحا:

هي رياضة من رياضات المصارعة حيث يتبارى فيها خصمان يهدف كل واحد منهما إلى جعل منافسه خارج المباراة إما بالتفوق التقني أو بالضربة القاضية و يستعمل المتبارين لهذا الغرض ضربات الأيدي و الأرجل و التي توجه إلى أسفل الجسم على المنطقة الأمامية و الجانبية للجذع و الرأس دون الخلف و أسفل الجسم (تحت الحزام). (2012 arab fighters)

التعريف الإجرائي:

هو رياضة قتالية تنافسية حديثة انتشرت انتشارا واسعا في جميع أنحاء العالم و تسمى برياضة العصر لما تحظاه بشعبية كبيرة.

الدراسات السابقة والمثابفة:

للدراسات السابقة و المثابفة أهمية كبيرة بالنسبة لأي بحث بحيث تعتبر تكملة للبحوث أخرى و قاعدة للبحوث المستقبلية.

الدراسة الأولى:

❖ **عنوان الدراسة:** دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء صورة الجسم لدى رياضي الكاراتيه.

❖ **معدوا الدراسة:** لبرة بلال، جامعة زيان عاشور الجلفة 2016/2017.

استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث تمثلت عينة البحث في 18 رياضي الكاراتيه تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة، و كان مقياس صورة الجسم للدكتور نافع سفيان من أدوات الدراسة.

من أبرز نتائج هذه الدراسة أن التدريب بأجهزة التقوية العضلية له دور كبير في بناء المظهر الخارجي.

الدراسة الثانية:

❖ **عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية صفة الرشاقة لدى رياضي الكونكيو.

❖ **معدوا الدراسة:** رويح أسامة -دحماني عبد القادر- خاصر حمزة جامعة زيان عاشور الجلفة

01/07/2017

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بحيث تم اختيار عينة استعملت على ستة رياضيين لرياضة الكونكيو من الفئة العمرية 13-17 سنة ن تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية و ضابطة و كان ضمن أهم النتائج تحسن دال معنويا للمجموعة التجريبية و عكسه للمجموعة الضابطة.

الدراسة الثالثة:

❖ **عنوان الدراسة:** تأثير تدريبات الكورس فيت على اللياقة البدنية للاعب الكيك بوكسينغ.

❖ **معدوا الدراسة:** أمبروزي و آخرون سنة 2022/08/08

استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث تم اختيار عينة مقصودة مكونة من 60 لاعب كيك بوكسينغ مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة و كان من ضمن أهم النتائج تأثير إيجابي على اللياقة البدنية العامة و الخاصة في رياضة الكيك بوكسينغ.

الدراسة الرابعة:

❖ **عنوان الدراسة:** دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية بين رياضيي النخبة الجزائرية للكيك بوكسينغ و الكراتي دو اختصاص الكوميتي صنف أكابر ذكور.

❖ **معدوا الدراسة:** حمطاش زهرة و آخرون 20/09/2020.

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي حيث تم اختيار عينة مكونة من 24 رياضي النخبة الوطنية صنف أكابر و كان من ضمن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص بعض الصفات البدنية بين رياضي النخبة الجزائرية أكابر ذكور اختصاص الكيك بوكسينغ و الكاراتي دو كوميتي.

الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل الأول:
رياضة الكيك بوكسينغ

تمهيد:

تعتبر الفنون القتالية من الأنشطة التي تتسم ببعدها الجمالي لحركات ممارستها و التناسق في تتابع حركاتها و هي فنون عريقة تتميز بالجمال و الرشاقة إضافة إلى اعتنائها بالجوانب النفسية و الفكرية و الجسدية للرياضي ، و في هذا الفصل سنحاول التطرق إلى أحد أشهر الفنون القتالية في هذا العصر من خلال تاريخه و أصوله و مختلف حيثياته من فروع و قوانينه و أشهر الحركات به و يتمثل هذا الفن القتالي في الكيك بوكسينغ الذي أصبح يلعب برياضة العصر نظرا لكثرة ممارسيه و محبيه عبر جميع أنحاء العالم ، كما أنه أصبح محل اهتمام الكثير من الباحثين سواء كانوا عرب أو أجانب و ذلك بغية الارتقاء به من شتى الجوانب البدنية و المهارية و النفسية و التكتيكية و هو يتقدم و يتطور بمرور السنون.

1.1.1 تعريف رياضة الكيك بوكسينغ:

الترجمة الحرفية لكلمة الكيك يعني الركل او الرفس وكلمة بوكسينغ تعني الملاكمة اذ تسمى اللعبة ملاكمة الارجل وهي رياضة تمارس بنفس التقنيات المسموح بها في رياضة الفول كونتاكت بالإضافة الى امكانية استعمال الساق وحمل الضربات على الفخذ وهي من اصل ياباني لكنها تطورت في الغرب ويعود تاريخ ظهورها الى سنة 1964م. وتعرف ايضا بانها رياضة من رياضات المبارزة حيث يتبارى فيها خصمان يهدف كل واحد منهما لجعل منافسه خارج المباراة، اما بالتفوق التقني بالنقط او بالضربة القاضية، ويستعمل المتباريان لهذا الغرض الايدي والارجل التي توجه الى الجسم على المنطقة الامامية والجانبية للجذع والراس دون الخلف، واسفل الجسم (تحت الحزام). (حمطاش و خالفي 2019)

الكيك بوكسينغ هي رياضة قتالية تجمع بين تقنيات الملاكمة وأشكال مختلفة من الركل. إنه شكل شائع من الفنون القتالية التي تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية وخفة الحركة والقوة. تاريخ الكيك بوكسينغ غني و يمتد إلى عدة قارات، بما في ذلك آسيا و أوروبا و أمريكا الشمالية. (wicks 2023)

1.1.2 أصول الكيك بوكسينغ:

يمكن إرجاع أصول الكيك بوكسينغ إلى الحضارات القديمة مثل الحضارات القديمة مثل الصين و اليابان وتايلاند. وفي الصين كانت تمارس الفنون القتالية للدفاع عن النفس، و كان يستخدمها الجنود أيضا في المعركة. بعض أشكال الفنون القتالية الصينية، مثل الشاولين كونغ فو، تتضمن الركلات و اللكمات. و في اليابان، ثم استخدام الفنون القتالية أيضا للدفاع عن النفس، و ظهرت أشكال مختلفة من الكاراتيه و الجودو. كان للكاراتيه تأثيرا خاصا في تطوير رياضة الكيك بوكسينغ، حيث دمج تقنيات اللكم و الركل، وفي تايلند ظهر شكل من أشكال الفنون القتالية المعروفة باسم Muay Boran. كان شكلا من أشكال القتال غير المسلح الذي يتضمن الضربات باليدين و القدمين و المرفقين و الركبتين، و بمرور الوقت تطورت رياضة موي بوران إلى موي تاي، و التي أصبحت الرياضة الوطنية في تايلاند. و كان مقاتلوا الموي تاي معروفين بركلاتهم و ضرباتهم القوية، و غالبا ما كانت معاركهم تجتذب حشودا كبيرة. (wicks 2023)

1.1.3 تطور رياضة الكيك بوكسينغ:

نشأ الشكل الحديث للكيك بوكسينغ في اليابان في الستينات. كانت هذه الرياضة تسمى في البداية كاراتيه الاتصال الكامل و تم إنشاؤها بواسطة أوسامو نوغوتشي، وهو مروج ملاكمة ياباني. تتضمن الكاراتيه ذات الاتصال الكامل اللكمات و الركلات الموجودة في الكاراتيه، و لكنها تسمح أيضا للمقاتلين باستخدام ركبهم و أكواعهم. أقيمت مباريات الكاراتيه ذات الاتصال الكامل في الحلبة، و كان المقاتلون يرتدون قفازات و معدات واقية. في السبعينات انتشرت رياضة الكيك بوكسينغ إلى الولايات المتحدة و أوروبا، حيث اكتسبت شعبية كشكل من أشكال الفنون القتالية و كرياضة قتالية. و أقيمت أول مباراة احترافية للكيك بوكسينغ في لوس أنجلوس عام 1974، و تأسس الاتحاد العالمي للكيك بوكسينغ عام 1976 للإشراف على هذه الرياضة. (wicks 2023)

في الثمانينات، أصبحت رياضة الكيك بوكسينغ رياضة شعبية في آسيا، و خاصة في اليابان تبث على التلفاز و تجذب جماهير كبيرة. كما استمرت شعبية رياضة الموي تاي في النمو، حيث يسافر المقاتلون من تايلاند إلى بلدان أخرى للمنافسة. (wicks 2023)

1.1.4 تخصصات الكيك بوكسينغ:

- ❖ قتال النقاط point fighting
- ❖ اللات كوتتاكت light contact
- ❖ اللات كيك light kick
- ❖ الفول كوتتاكت full contact
- ❖ اللوكيك low kick
- ❖ ميوزيكال فورم musical forms
- ❖ الكيوان k-1

تنقسم تخصصات الكيك بوكسينغ الى مجموعتين رئيسيتين بناءا على قواعد محددة تطبق على كل مجموعة.

السمة الرئيسية التي تحدد المجموعة هي تقنية اليد والساق المسموح بها، وقوة التقنيات المسموح بها ومنطقة المنافسة. (wako 2022)

المجموعات هي:

تشمل تخصصات التاتامي البوينت فايدينغ و لايت كونتاكت و لايت كيك و الميوزيكال فورم حيث يسمح باستخدام تقنيات اليد والساق بشكل متساو مع التحكم في القوة الاتصال. الهدف الاساسي من لعبة الكيك بوكسينغ هو هزيمة خصمه بتسجيل نقاط أكثر من خصمه.(wako 2022) منطقة القتال تسمى التاتامي.

FORMS الميوزيكال فورم هي مجموعة محددة من تخصصات التاتامي حيث يؤدي لاعبو الكيك بوكسينغ تقنيات الكيك بوكسينغ مع الموسيقى او بدونها حيث يكون هدفه هو اظهار القتال مع خصم وهمي. منطقة الاداء تسمى TATAMI.

تشمل تخصصات الحلبة فول كونتاكت و كيك بوكسينغ والكيوان حيث يسمح باستخدام تقنية اليد والساق بالتساوي مع القوة الكاملة.

الهدف الاساسي لملاكم الكيك بوكسر في هذه التخصصات هو هزيمة خصمه بالتوقف او الفوز بالمزيد من النقاط.

منطقة القتال تسمى RING.(wako 2022)

1.1.5 خصائص لاعب الكيك بوكسينغ:

لابد ان يكون ملاكماً ولاعب فنون قتالية جيد في ان واحد، ويتمتع بالمرونة، السرعة، القوة، رد الفعل السريع، والتحمل العالي لشدة التدريبات العنيفة، مع امتلاك التوافق الحركي والتنسيق بين ضربات الارجل ولكمات اليدين.(definition du kick boxing 2017)

1.1.6 معدات الوقاية اللازمة للرياضة:

رياضة الكيك بوكسينغ ليست كما يتصوره البعض ملاكمة حرة غير مقيدة، فهي لعبة مقيدة بقوانين صارمة تحافظ على سلامة المتبارين من الاصابات والضربات الخاطئة من خلال لبس الواقيات والتجهيزات والقوانين الصارمة.

❖ واقية الراس: يجب ان تغطي الجبهة والفك العلوي والاذنين بحيث لا تعيق النظر والسمع.

❖ واقية الاسنان: يلزم ارتدائها لحماية الاسنان من الضربات العنيفة.

❖ لفافات اليد: تستخدم لحماية الرسغ.

❖ القفازات: كالتى تستخدم في مباريات الملاكمة.

❖ واقية الجهاز: تلبس تحت السروال.

❖ واقية الساق والقدم: يجب الا تحتوي على مادة صلبة كالمعدن مثلا او مادة اخرى، تحتوي على بطانة لاتنزلق وتغطي اصابع القدم فتبقى مفتوحة. (علي و فكار 2014)

1.1.7 طريقة الفوز:

❖ احراز أكبر عدد من النقاط.

❖ الضربة القاضية

❖ في حالة تكرار العد للخصم ثلاث مرات بالجولة او أربع مرات بالمباراة

❖ في عدم التكافؤ، اي الخصم ضعيف جدا

❖ في حال لم يأت الخصم

❖ في حال انسحب الخصم

❖ في حال اعطي للخصم ثلاث اذنارات (arab fighters 2012)

1.1.8 طريقة اللعب:

1.1.8.1 نظام الفول كونتاكت full contact:

الترجمة الحرفية تعني الالتحام الكامل، ويسمح للاعب بالضرب بقوة، وهو نظام قتالي من انظمة الكيك

بوكسينغ الذي يسمح فيها لاعب اسقاط خصمه بالضربة القاضية، وتعتبر من اقوى الانظمة، تقام مبارياتها على حلبة ملاكمة بمقاييس دولية، يقودها حكم وسط وثلاث قضاة اضافة الى هيئة الجوري.

تلعب مباريات الهواة ب ثلاث جولات، اما المحترفين من خمس الى اثنا عشرة جولة، ووقت كل جولة

دقيقتان مع استراحة دقيقة واحدة، تلعب ب 11 وزن للرجال (من وزن -51 الى وزن +91)، اما النساء تلعب

ب 8 اوزان (من وزن -48 الى وزن + 70 كلغ). (علي و فكار 2014)

وتلعب بنظامين هما:

❖ نظام اللوكيك low kick:

➤ الترجمة الحرفية تعني الركل المنخفض او للأسفل، ويسمح الركل من اعلى الركبة (الفخذ) الى

جميع انحاء الجسم وكذلك ركلة الكنس (sweep)، ويستخدم المهاجم باطن أسفل القدم

لإسقاط الخصم من أسفل الكاحل.

➤ ويكون لباس اللاعب شورت قصير (كالموي تاي)، مع عدم السماح بالضرب بالكوع، الركبة وامسك الخصم، و يعتمد فيها اللاعب على القوة، الصلابة و التحمل العالي. (علي و فكار 2014)

❖ نظام الهاي كيك high kick :

➤ الركل العالي او الركل للأعلى، ويسمح بالركل من فوق الحزام الى الاعلى بالإضافة لركلة الكنس، ويمنع فيها الضرب على الاطراف السفلى ويمنع استخدام الكوع و الركبة و المسك. ➤ يعتبر هذا النظام من أجمل انظمة الكيك بوكسينغ والاكثر شيوعا ويميز الكيك بوكسينغ عن الالعب القتالية الاخرى. ويتميز فيها اللاعب بالفن العالي، المرونة و القوة. ويكون لباس اللاعب سروال طويلا خاص بهذا النظام. (علي و فكار 2014)

1.1.8.2 نظام اللايت كونتاكت light contact :

وهي رياضة تشبه الى حد كبير رياضة الفول كونتاكت إلا انها تختلف عنها في عدة امور وهي:

- ❖ يكون اللاعب مكسو الجذع بلباس رياضي يمثل اللعبة.
- ❖ تجري المباريات على بساط ارضي (08 08متر).
- ❖ تحمل الضربات على نفس الاهداف لكن بدون التركيز على القوة مع الحفاظ على التسلسل الحركي.
- ❖ جعل الخصم خارج إطار المباراة بالتفوق التقني فقط حيث تمنع الضربة القاضية ويعاقب عليها عند العمد بالإقصاء.
- ❖ يحكم القضاة على النزال باعتبار النقاط التالية: الدقة، السرعة، الفعالية، التنوع التقني، الجمالية.
- ❖ يقام النزال بثلاث جولات، بدقيقتين لكل جولة واستراحة دقيقة.
- ❖ تلعب للرجال بتسعة أوزان، من وزن تحت 57كلغ الى وزن فوق 94كلغ.
- ❖ أما للإناث فتلعب بستة اوزان، من وزن تحت 50 كلغ الى وزن فوق 70 كلغ. (علي و فكار 2014)

1.1.8.3 ميوزيكل فورم (الكارديو) cardio kick boxing musical forme (:

في هذا القسم لا يكون التحام حقيقي بين المنافسين، بل يوجه اللاعب الضربات واللكمات لمنافس تخيلي، عادة يجري هذا النوع من التدريبات في صالات الالعب الرياضية " cardio gym " بالأجهزة على لحن الموسيقى، اي اداء الحركات القتالية (اللكم والركل) على أنغام الموسيقى في شكل قتال وهمي، يستعرض فيها

اللاعب مهاراته القتالية بالتوافق مع أنغام الموسيقى، وهناك حركات اجبارية واخرى إختيارية يختارها اللاعب. وهي شبيهة بالقتال الوهمي. (علي و فكار 2014)

1.1.8.4 الكيوان k-1 :

هو نظام للكيك بوكسينغ حيث يكون هدف الكيك بوكسينغ هو هزيمة الخصم باستخدام التقنيات القانونية بكامل القوة. يجب توجيه الضربات الى المناطق المستهدفة القانونية بالتركيز و السرعة والتصميم ، مما يؤدي الى إنشاء اتصال قوي . يسمح بالضربات على الجزء الامامي والجانبى من الرأس وإلى الأمام والجانب من الجذع . يسمح أيضا بالضربات (الركلات و الركبتين) على ساق الخصم (كل الأجزاء بما في ذلك المفاصل). يسمح أيضا بإمساك رقبة الخصم وأكتافه بإحدى يديه أو بكلتا يديه لمهاجمته بالركبة. (علي و فكار 2014)

1.1.9 قواعد الهجوم في المنافسة:

- ❖ يقوم الملاكمان بالدخول داخل الحلبة ولمس قفازات بعضهم البعض، ثم يقومان بالتراجع إلى اللوراء والوقوف بوضعية الهجوم وانتظار أمر fight من طرف الحكم.
- ❖ إذا قام الحكم بإطلاق أمر "stop" على الملاكمين العودة للمناطق الخاصة بهم فوق الحلبة.
- ❖ يتم إيقاف الوقت فقط بناء على طلب الحكم ولايتوقف الوقت لتخصيص النقاط أو العقوبات ما لم يقرر الحكم خلاف ذلك.
- ❖ يمكن للحكم إيقاف الوقت عند وضع تحذير رسمي أو تقديم نقطة توضيح.
- ❖ يحق للملاكمين أن يكون لديهما مدرب في ركنهما أثناء القتال لتوجيههم.
- ❖ الحكم هو الوحيد الذي له حق طلب الوقت المستقطع، ويمكن للملاكم طلب إيقاف الوقت لضبط معدات السلامة أو فحص الإصابات، هنا الحكم غير ملزم بإيقاف الوقت إذا رأى أنه سيسحب ميزة الملاكم الآخر.

1.1.10 الأوامر أثناء المنافسة:

- ❖ **Fight** : لبدء القتال.
- ❖ **Break** : لكسر وضعية الهجوم ، وبعد ذلك يجب على الملاكمان التراجع قبل استئناف الهجوم.
- ❖ **Stop** : توقف الهجوم على الفور ولا يمكن استئنافه إلا عندما يعطي الحكم أمر القتال مرة أخرى.
- ❖ **Time** : يجب على الحكم أن يشرح سبب كل تحذير عن طريق تشكيل حرف T باليدين لإعطاء الأمر لصاحب الوقت حتى يعطي الأمر للقتال مرة أخرى. (disciplines 2021, 04)

1.1.11 المناطق ممنوع ضربها:

- ❖ خلف الرأس
- ❖ ظهر الجذع
- ❖ أمام و جانب و خلف العنق
- ❖ الجهاز التناسلي
- ❖ الركبة (2012 arab fighters)

1.1.12 ترتيب الأحزمة:

- ❖ الأبيض
- ❖ الأصفر
- ❖ البرتقالي
- ❖ الأخضر
- ❖ الأزرق
- ❖ البني
- ❖ الأسود (2012 arab fighters)

1.1.13 اجتياز الأحزمة:

1.1.13.1 الحزام الأصفر:

مدة التدريب من 4 أشهر إلى 6 أشهر.

1.1.13.1.1 الاختبار:

- ❖ الأساسيات الدرجة من 60- ومنها اللكمات و الدفاعات
- ❖ تكنيك مهارات قتالية الدرجة 40- عدد 3 حركات في أربع مجموعات مركبة
- ❖ قوة تحمل - لا يوجد اختبار الحزام الأصفر
- ❖ قتال 70- درجة 3 جولات لايت كونتاكت
- ❖ لياقة بدنية من 30- تمارين البوش اب (10 لثلاث مجموعات =30)
- ❖ تمارين المعدة 20 لثلاث مجموعات
- ❖ تمارين السكوات 50 مرة

❖ المجموع النهائي 200 النجاح من 110

1.1.13.2 الحزام البرتقالي:

من 5-7 شهور من الحصول على الحزام الأصفر

1.1.13.2.1 الاختبار:

- ❖ الأساسيات الدرجة 40- و منها اللكمات والركلات و الدفعات
- ❖ تكنيك مهارات قتالية الدرجة 40- عدد 4 حركات في أربع مجموعات مركبة
- ❖ قوة تحمل 30 درجة- كيس 2 جولة في دقيقتين
- ❖ قتال 60 درجة- 3 جولات فول كونتاكت
- ❖ لياقة بدنية من 30- درجة تمارين البوش اب 10 لثلاث مجموعات =30
- ❖ تمارين المعدة 20 لثلاث مجموعتين مرتين
- ❖ سكوات للرجلين 70 مرة
- ❖ المجموع النهائي 200 النجاح من 115

1.1.13.3 الحزام الأخضر:

من بعد الحصول على البرتقالي ب 6 إلى 8 أشهر.

1.1.13.3.1 الاختبار:

- ❖ الأساسيات الدرجة من 40- ومنها اللكمات والركلات و الدفعات مع التدقيق في السرعة و الثبات.
- ❖ تكنيك مهارات قتالية الدرجة من 40- عدد 5 حركات مركبة في 5 مجموعات مركبة
- ❖ قوة تحمل 30- درجة كيس 3 جولات كل جولة في دقيقتين و نفسهم 3 جولات قتال وهمي و جولة 7 دقائق نط الحبل
- ❖ قتال 60- درجة 3 جولات فول كونتاكت و 3 جولات لو كيك
- ❖ لياقة بدنية من 30- درجة تمارين البوش اب 20 لثلاث مجموعات = 60
- ❖ تمارين المعدة 30 لثلاث مجموعات
- ❖ سكوات للرجلين مختلفة 180 مرة
- ❖ المجموع النهائي 200 النجاح من 120

1.1.13.4 الحزام الأزرق:

من بعد الحصول على الأخضر 7 إلى 9 شهور.

1.1.13.4.1 الاختبار:

- ❖ الأساسيات الدرجة من 40- و منها اللكمات و الركلات و الدفعات مع التدقيق في السرعة و الثبات
- ❖ تكنيك مهارات قتالية الدرجة من 40- تكنيكات و مهارات قتالية تطبق على المنافس و على الميتبس
- ❖ قوة تحمل 30- درجة كيس 4 جولات كل جولة في دقيقتين و نفسهم 3 جولات قتال وهمي و جولة 10 دقائق نظ الحبل
- ❖ قتال 60- درجة جولة واحدة فول كونتاكت و 3 جولات لو كيك وواحد أورينتال
- ❖ لياقة بدنية من 30- درجة تمارين البوش اب 30 لثلاث مجموعات
- ❖ تمارين المعدة 30 لثلاث مجموعات 3 مرات
- ❖ سكوات للرجلين مختلفة 180 مرة
- ❖ المجموع النهائي 200 النجاح 120

1.1.13.5 الحزام البني:

من بعد اجتياز الحزام الأزرق ب 8 إلى 10 شهور.

1.1.13.5.1 الاختبار:

- ❖ الأساسيات الدرجة من 40- و منها باللكمات و الركلات و الدفعات مع التدقيق في السرعة و الثبات
- ❖ تكنيك مهارات قتالية الدرجة من 40- تكنيكات و مهارات تطبق على المنافس و على الميتبس
- ❖ قوة تحمل 30 درجة- كيس 3 جولات كل جولة في دقيقتين و نفسهم 3 جولات قتال وهمي و جولة 15 دقيقة القفز بالحبل
- ❖ قتال 60- جولتان فول كونتاكت و 2 جولات لو كيك و 2 اورينتال
- ❖ لياقة بدنية من 30- درجة تمارين البوش اب 20 لثلاث مجموعات
- ❖ تمارين المعدة 30 لثلاث مجموعات لثلاث مرات
- ❖ سكوات للرجلين مختلفة 270 مرة
- ❖ المجموع النهائي 200 النجاح من 125

1.1.13.6 الحزام الأسود:

من بعد الحصول على الحزام البني ب 10 إلى 12 شهرا

1.1.13.6.1 الاختبار:

- ❖ الأساسيات الدرجة من 40- ومنها اللكمات و الركلات و الدفعات مع التدقيق في السرعة و الثبات والقوة
- ❖ تكنيك مهارات قتالية الدرجة من 40- تكنيكات و مهارات قتالية تطبق على المنافس وعلى الميتمس
- ❖ قوة تحمل 30- درجة كيس 5 جولات كل جولة في دقيقتين و نفسهم 5 جولات قتال وهمي و جولة 10 دقائق القفز بالحبل
- ❖ قتال 60- درجة جولتان فول كونتاكت و 3 جولات لوكيك و 2 أورينتال
- ❖ لياقة بدنية من 30 -درجة تمارين البوش اب 20 ثلاث مجموعات
- ❖ تمارين المعدة 30 لثلاث مجموعات 4 مرات
- ❖ سكوات لرجلين مختلفة 180 مرة
- ❖ المجموع النهائي 200 النجاح من 120
- ❖ الأسود 2 دان بعد عامان من الأول
- ❖ الثلاثة دان بعد ثلاثة أعوام من 2 دان
- ❖ الرابعة دان بعد أربع أعوام من الثالث دان
- ❖ الخامس دان بعد خمس أعوام من الرابعة دان
- ❖ السادس دان بعد ست أعوام من 5 دان (شهادة 2013)

1.1.14 الوضعية الدفاعية:

وسيلة لحماية النفس حتى لا يترك أي جزء حساس من الجسم غير محمي في حالة حدوث هجوم. هي شخصية ويجب أن يتكيف معها كل ملاكم. يجب أن تكون الدعامات صلبة، في منطقة التايلاندي يستخدم الملامين مقدمة القدم أثناء النزول للتحرك والهجوم، يتم توزيع وزن الجسم بالتناوب على كلتا الساقين، ويجب عدم تفريق القدمين كثيرا للسماح برد فعل سريعة أثناء الهجوم وتجنب اللكمات، يجب أن يكون الصدر مفتوحا، الرأس يتجه للأسفل قليلا، أكتاف مثبتة، عالية بعض الشيء ومسترخية. (ميسوري 2014، 262)

1.1.15 بعض التقنيات المسموحة:

1.1.15.1 اللكمات (القبضات):

1.1.15.1.1 اللكمة باليمنى الموجهة للفق **Streight** :

إن الضربة التي توجه لفق الملائك الآخر أخطر الضربات جميعا. فهي توقع حتما أقوى الملائكين لهذا يجب رسمها بدقة لضمان إيجابياتها، لأنها تفلح غالبا ضد الملائك الذي يركز هجومه باليد المستقيمة.

من المستحسن ارتكاز الجسم على الرجل الامامية مع امتداد الذراع ودوران الجزء العلوي للجسم من الخارج الى الداخل، تلعب الوركين دورا حاسما في هذا النوع من الضربات. (ميسوري 2014، 262)

1.1.15.1.2 اللكمة اليسارية **jab** :

لكمة الذراع الامامية المباشرة، وهي امتداد سريع للذراع الأيسر. مع دوران مسار الرسغ من أجل تقديم الوجه الأمامي للقبضة في لحظة الهجوم.

أثناء المنازلة تقيد هذه اللكمة في إبقاء الخصم على مسافة وإعداد ضربة أخرى.

أيضا رفع الكعب عن الأرض للحصول على أقصى سعة و كفاءة على مستوى الجسم. (العالي

2020/2019)

1.1.15.2 الضربة الخاطفة الجانبية **hook** :

هذه الضربة تسمح بالضرب على مسافة قصيرة. أثناء الهجوم مثلا بالذراع الأيسر يكون نصف مثني،

الساعد عمودي على الذراع عند ارتفاع الذقن. هذه اللكمة نتاج دوران الحوض ، الصدر والكتف في نفس القت تقريبا . يمكن استخدام هذه الضربة على الجهة العلوية للجسم و كذلك على الوجه.

يتم ثني الذراع على الساعد عند 90 درجة، ويتم تخفيض تمديد الذراع في لحظة الضربة ، فهي كما قلنا

حركة دائرية مع دوران الحوض والصدر الذي يشمل الكتف و الذراع . (العالي 2020/2019)

1.1.15.3 الضربة الموجهة للفق **Upercute**:

إنها نوع من الضربات الخاطفة، لا يتم وضعها أفقيا و لكن عموديا، بدون اتساع مثل اللكمة الخاطفية،

يعتم (العالي 2020/2019) على انحناء الذراع و الساعد. بشكل عام يتم توجيهها نحو الجسم والوجه.

إن الضربة التي توجه لفك الملاكم الآخر من أخطر الضربات جميعا، فهي توقع حتما أقوى الملاكمين لهذا يجب رسمها بدقة لضمان إيجابياتها، لأنها تفلح غالبا ضد الملاكم الذي يركز هجومه بالشمال المستقيمة. (ميسوري 2014، 262)

1.1.15.4 ضربات الأرجل:

تكمن خصائص الملاكمة التايلاندية والكيك بوكسينغ في حقيقة أن عظم الساق هو الجزء المستخدم بشكل أساسي في الضربات. أثناء الهجوم بركلة الساقين يتم إشراك الورك من أجل إعاقة أي مواجهة مباشرة للخصم.

1.1.15.4.1 الركلة المنخفضة low kick :

إنها ركلة نصف دائرية تضرب باتجاه الفخذ الداخلي الخارجي بالحافة الأمامية لعظم الساق. الجسم كله يشترك في هذه الضربة، بدوران الوركين للتحكم أكثر في الوضعية الدفاعية. يتم تنفيذ الضربة عموما على الجزء العلوي من الفخذ. ولكن يمكن توجيهها أيضا داخل الفخذ (ركلة منخفضة بالساق اليسرى). العديد من المقاتلين يخشون هذه التقنية الضاربة

1.1.15.4.2 الركلة الوسطى middle kick :

يتطابق مبدأ هذه التقنية مع الأسلوب السابق. تقع الضربة فوق الوركين عند مستوى الصدر أو على الساعدين . يمكن أن تكون القدم الداعمة على الأرض والكعب مرتفع قليلا مع الدوران، لكن الارتفاع على الساق الداعمة أكثر أهمية.

1.1.15.4.3 الركلة العالية high kick :

نفس مبدأ التقنيات السابقة مع الضرب على مستوى الرأس، مع تمديد الساق الداعمة لكسب الارتفاع.

1.1.15.4.4 الركلة الأمامية front kick :

هي ركلة رجل مباشرة، يتم استخدامها بشكل رئيسي لوقف هجوم العدو بالإضافة للدفع، يتم توجيهها على مستوى الجسم (البطن، وسط الصدر والرأس) بواسطة باطن الرجل. تعتبر شكل من أشكال ركلات الاعتراض وإيقاف المنافس. (Carter 1997)

1.1.16 التدريب في رياضة الكيك بوكسينغ:

تدريب يفوق القوة العسكرية، فالتدريبات الحقيقية تكون في غاية القسوة لبناء الجسد الصلب، وأهم شيء في الركلات قوة العظام، خاصة قسبة الساق إلى جانب إتقان المهارات بشكل جيد و متقن. فلا يمكن للاعب أن يصل للمستوى المطلوب دون معرفته وإتقانه للركلة القاضية.

نلاحظ في غالب النزالات التركيز على ذلك النوع من الركلات، فالمهارة الحقيقية عند اللاعب امتلاك عدد من الميزات تمكنه من تحقيق النصر على الخصوم وهي:

1.1.16.1 السرعة الفائقة:

المدعومة بالمرونة تؤدي في النهاية إلى سرعة الأداء، وكما ذكرنا أن السرعة وإتقان الأداء هو من أهم عناصر الفوز لخطف تلك الضربة القاضية.

1.1.16.2 الدفاع المحكم:

بحيث يكون اللاعب قادرا على تلقي الضربات في اي لحظة وهو في وضعية استعداد وتركيز مزدوج. فهو يتمتع بالحرص وعدم الغفلة، وفي نفس الوقت ينتظر غفلة الخصم لينقض عليه.

1.1.16.3 الخطة القتالية:

كل فرد له خطة قتالية تهدف لتشتيت أفكار الخصم، وتزداد المباراة صعوبة كلما زادت مرونة و إحكام الخطة القتالية، كذلك يوجد لكمة قاضية يخطط لها الملائم، حيث يمكن أن تستخدم أيضا في إنهاء المباراة.

1.1.17 عناصر اللياقة البدنية لرياضة الكيك بوكسينغ:

1.1.17.1 اللياقة البدنية:

1.1.17.1.1 بعض تعاريف اللياقة البدنية:

- ❖ تشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على نموه و تطويره و يعطى نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية (القوة السرعة المطاولة الرشاقة المرونة) لذا يفهم من هذا المصطلح بأنه الاستعداد البدني و النفسي للرياضي الذي تؤهله إلى تحقيق مستوى العمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة.
- ❖ هي الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بالأعباء اليومية بكفاءة عالية.
- ❖ هي عبارة عن قدرة الرياضي على مواصلة اللعب بكفاءة عالية (عيسى 2023_2022، 2_3)

- ❖ هي الحالة السليمة للرياضي للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني و الحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن. (حماد 2001، 143)

1.1.17.1.2 الأهداف العامة للياقة البدنية:

- ❖ تنمية الكفاءة البدنية النافعة للحياة
- ❖ تنمية المهارات البدنية النافعة للحياة
- ❖ تنمية الكفاية العقلية و الذهنية
- ❖ تحقيق النمو الاجتماعي على التمتع بالنشاط الترويحي في قضاء اوقات الفراغ
- ❖ اكتساب الصحة ومحاربة الخمول والكسل. (عيسى 2022_2023، 04)

1.1.17.1.3 فوائد اللياقة البدنية:

- ❖ من الناحية الفسيولوجية
- ❖ من الناحية الجسمية
- ❖ من الناحية النفسية والاجتماعية

1.1.17.1.3.1 من الناحية الفسيولوجية:

- ❖ تساعد على التقادي و الإقلال من فرص الاصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية
- ❖ تساعد على كفاءة عملية حرق المواد الغذائية و تحويلها الى طاقة نافعة
- ❖ تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية الجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العضلي
- ❖ تساعد على ارتفاع مقاومة الجسم للأمراض و تحصيل الاستجابة للعلاج.

1.1.17.1.3.2 من الناحية الجسمية:

- ❖ تأخر التعب أثناء المجهود البدني
- ❖ الوقاية من آلام العضلات و المفاصل مثل آلام أسفل الظهر
- ❖ المحافظة على الوزن أو التخلص من الوزن الزائد
- ❖ تحسين وضع الجسم

1.1.17.1.3.3 من الناحية النفسية و الاجتماعية:

- ❖ حسن استخدام وقت الفراغ

- ❖ مقاومة الاكتئاب و الإحباط و القلق نتيجة إفراز المخ لمواد تسمى اندروفين ترفع الحالة المزاجية
- ❖ زيادة الثقة بالنفس و الاتزان الانفعالي (عيسى 2022_2023، 04-05)

1.1.17.1.4 أسباب تدني اللياقة البدنية:

- ❖ السمنة المفرطة ترهل الجسم
- ❖ الشعور بالألم في منطقة مختلفة من الجسم مثل أسفل الظهر
- ❖ بروز الأحشاء الداخلية نتيجة ارتخاء عضلات البطن (عيسى 2022_2023، 07)

1.1.17.1.5 تقسيمات اللياقة البدنية:

تقسم اللياقة البدنية إلى قسمين هما:

- ❖ اللياقة البدنية العامة
- ❖ اللياقة البدنية الخاصة

1.1.17.1.5.1 اللياقة البدنية العامة:

وهي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية و هي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة.

1.1.17.1.5.2 اللياقة البدنية الخاصة:

هي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل من الأشكال الرياضية، وهذا يعني أن كل لعبة تتطلب نوعا معينا من عناصر اللياقة البدنية و هذا لا يعني تفضل عنصر على آخر فمثلا لاعب رفع الأثقال بحاجة إلى عنصر القوة ولاعب المسافات الطويلة بحاجة إلى التحمل و هكذا ... ولكن الصفة المميزة للياقة البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه أو المسار الحركي المستخدم في الفعالية الرياضية. (عيسى 2022_2023، 11)

1.1.17.1.6 عناصر اللياقة البدنية:

1.1.17.1.6.1 عناصر فسيولوجية:

وهي مكونات ترتبط إلى حد بعيد بكفاءة عمل الأجهزة الفسيولوجية. تتعلق بمقدرة الفرد الرياضي على الوفاء بمتطلبات الأداء الفسيولوجي والبدني للنشاط الرياضي ونحددها فيما يلي:

- ❖ القوة العضلية القصوى.
- ❖ التحمل (الجلد) الدوري التنفسي.
- ❖ التحمل (الجلد) العضلي.
- ❖ المرونة.

1.1.17.1.6.2 عناصر حركية:

وهي مكونات ترتبط إلى حد بعيد بكفاءة الأداء الحركي وتؤثر بصورة مباشرة في الأداء المهاري في الرياضة التخصصية ونرى أنها تتكون مما يلي:

- ❖ الرشاقة.
- ❖ السرعة.
- ❖ التوازن.
- ❖ التوافق.
- ❖ سرعة رد الفعل (حماد 2001، 144)

1.1.17.1.6.3 عناصر مركبة:

وهي المكونات التي ترتبط بكل من كفاءة الأجهزة الفسيولوجية وكفاءة الأداء الحركي، وهي تتمثل في عنصر واحد كما يلي: القدرة العضلية. (حماد 2001، 144)

1.1.17.2 أهم العناصر البدنية لدى لاعبي الكيك بوكسينغ:

1.1.17.2.1 السرعة لدى الملاكمين:

تعد لكمة الملاكم أكثر فاعلية كلما زادت الحركة وسرعة القبضة عند الارتطام و السرعة المدعومة بمرونة تؤدي في النهاية إلى سرعة الأداء.

1.1.17.2.2 سرعة رد الفعل:

هناك تقدير بين إدراك الإشارة و الاستجابة نفسها هذه المدة متغيرة حسب الأفراد، ولكن أيضا في نفس الفرد تبعا لمستوى الانتباه، درجة التعب ويمكن تقليلها بمقدار التدريب و الإعداد المناسب.

1.1.17.2.3 السرعة المتكررة:

يتألف من أداء عدد أكبر نفس الحركات على سبيل المثال سلسلة من اللكمات المباشرة.

1.1.17.2.3.1 سرعة السلسلة:

الملاكمة لا تتعلق بتكرار نفس الحركات أو نفس السلسلة مرارا تكرر، ولكن بشكل خاص الانتقال من تقنية إلى أخرى، من الهجوم إلى الدفاع و العكس. إن سرعة الانتقال من حركة إلى أخرى تتطلب صفات التنسيق و المهارة الحركية.

1.1.17.2.3.2 سرعة الترقب:

إن توقع إشارة أو حركة المنافس هو بالطبع طريقة لكسب الوقت على الإجراء المطلوب اتخاذه، لكن هذا حسابا لاحتمالات للملاكمين من ذوي الخبرة الجيدة، يساهم العمل السريع في المعرفة وإتقان الأسلوب الشخصي. يمكن التدريب على سرعة الملاكم باستخدام ملاكمة الظل (الملاكمة الوهمية) باستعمال أثقال صغيرة على الذراعين، أو خلال استعمال وسائل اللكم مع المدرب، أيضا يمكن استعمال كرة أو حقيبة اللكم ... الخ

1.1.17.2.4 القوة العضلية:

ارتباط القوة مع السرعة تشكل القوة التي تسمى القوة الحية أو القوة الديناميكية (في الكيك بوكسينغ تشير قوة اللكمات المباشرة إلى استخدام قوة العضلات.

القوة للملاكم صفة مثالية، ولكن التطور المكثف يؤدي لمساوي كبيرة للممارسة الكيك بوكسينغ. يمكن لجرعة خاطئة أن تؤدي إلى زيادة الوزن (التضخم).

تعتمد فعالية الملاكم إلى حد كبير على قوة قبضتيه، وقوة الأطراف السفلية.

1.1.17.2.5 المرونة:

المرونة تعرف بأنها القدرة على أداء حركات ذات سعة كبيرة ضمن الحد المسموح به من خلال اللعب العادي للمفاصل. الملاكم يحتاج بصفة خاصة حركة الكتفين و الحوض لإعطاء أقصى قوة للكماته، ولكن أيضا ليكون قادرا على توجيه ضرباته لأماكن مختلفة.

إن حركة العمود الفقري العنقي تجعل من الممكن تجنب اللكمات الموجهة للرأس بشكل سريع أو مقاومتها. و تعمل الحركة الجيدة للكاحلين أيضا على تحسين أداء الساقين و سرعة الحركة فوق الحلبة.

1.1.17.2.6 الرشاقة:

بما أن عنصر الرشاقة أحد المتغيرات الرئيسية ببحثي الذي أنا في صدد القيام به سأحاول الإلمام بها أكثر من العناصر البدنية السالف ذكرها وهي:

القدرة على الأداء بكل سهولة و مهما كان وضع الجسم، حركات معقدة بتنوع أشكالها وإيقاع تنفيذها. الرشاقة مرتبطة بمدى عمل الجهاز العصبي العضلي للملاكمين، فهو شكل من أشكال الذكاء الجسدي. تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

و بحسب " وحيد محجوب " فالرشاقة هي استعداد جسمي و حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع و المركب و هي استيعاب حركي و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. و يمين التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه و سرعته بطريقة انسيابية.

1.1.17.2.6.1 أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرها في ما يلي:

❖ رشاقة عامة.

❖ رشاقة خاصة.

1.1.17.2.6.1.1 الرشاقة العامة:

هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

1.1.17.2.6.1.2 الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس و هي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.

1.1.17.2.6.2 القواعد الفسيولوجية للرشاقة:

تتعلق الرشاقة أساسا بكفاءة عمل الجهازين العصبي و العضلي و خصوصا الأعصاب الحركية، إن الاتصالات و الاستجابات السريعة بين هذين الجهازين يؤدي إلى إمكانية التحكم في التغير الحركي السريع، التراكم الحركي يتكون من حركات توافقية مختلفة يتم إتقانها بربط الحركة الجديدة مع عناصر التوافق التي قد اكتسبت و ثبتت في خبرات حركية سابقة.

1.1.17.2.6.3 مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة:

- ❖ عدد المرات (جرعات التدريب) في الأسبوع = 3-4 جرعات
- ❖ شدة أداء التمرين = 95-100 بالمئة.
- ❖ عدد مرات تكرار الأداء = 8-10 مرات.
- ❖ فترات الراحة = تقترب من الراحة التامة.
- ❖ عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات) = 3-4 مجموعات.

1.1.17.2.6.4 تقنين حمل التدريب من خلال تطوير عنصر الرشاقة:

إن أهم ما يميز عنصر الرشاقة هو أن يتم أداء الحركات الخاصة بالرشاقة بأعلى سرعة ممكنة ، و على ذلك فإن أداء تدريبات الرشاقة خاصة بالنسبة للاعب لا بد و أن يتم من خلال طرق التدريب الخاصة بالسرعة الحركية (سرعة الانتقال) ، و عليه فإن التمرينات الخاصة بها خلال الجرعة التدريبية يجب ان تكون قليلة من حيث العدد (لا تزيد عن عشر تدريبات) على أن تكون الراحة بين كل تدريب و الآخر طويلة نسبيا تصل إلى 3-4 دقائق ، كما أن هذه التمرينات يجب أن تكون مختلفة تماما عن بعضها البعض ، أي كل تمرين له مواصفاته الخاصة بحيث يستدعي من المنفذ التفكير المفصل السريع وذلك لأداء متطلبات الحركة المتتابعة المتغيرة كل في حينه حيث أنه في المجال العلمي التطبيقي سوف يواجه اللاعب مواقف تحتاج منه أداءات حركية مغايرة لبعضها البعض حسب ظروف التحركات داخل الملعب.

1.1.17.2.6.5 العوامل و الأسس المؤثرة على الرشاقة:

توجد عوامل عديدة تؤثر في الرشاقة بطرق مختلفة و هي:

- ❖ الأنماط الجسمية (somato type): الأشخاص طوال القامة و ذو النمط الجسمي النحيف يميلون إلى افتقار الرشاقة و على العكس من ذلك فان متوسطي الطول و قصار القامة و الذين لديهم عضلات قوية يميلون إلى الرشاقة بدرجة عالية.
- ومن حيث النمط الجسمي فيمكن أن نقول بأن النمط العضلي (mesomorphs) و النمط العضلي النحيف (meso- ectomorphs) يمتلكون عنصر الرشاقة. أما النمط النحيف (ectomorphs) و السمين البدين (endomorphs) أقل رشاقة و مع هذا يوجد استثناءات في هذه القاعدة.

- ❖ **العمر و الجنس (age and sex):** تزيد رشاقة الأطفال الصغار بمقدار ثابت حتى سن 12 سنة ثم تقل بمجرد الدخول في سن المراهقة و بعد الانتهاء من هذه الفترة تبدأ الرشاقة في الزيادة مرة أخرى حتى يصلون إلى مرحلة اكتمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ رشاقتهم في النقصان. كما أن البنين أكثر قليلاً في رشاقتهم عن البنات في سن ما قبل البلوغ. و بعد هذه الفترة تزداد رشاقة البنين بمستوى أعلى من رشاقة البنات بعد البلوغ.
- ❖ **الوزن الزائد (over weight):** يقلل الوزن الزائد المفرط مباشرة من الرشاقة. فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم و أجزاءه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات و نتيجة لذلك تقل سرعة تغير أوضاع الجسم.
- ❖ **التعب (fatigue):** يقلل كلا من التعب و الإجهاد من الرشاقة لأن له تأثير سيء على مكونات الرشاقة مثل القوة – زمن رد الفعل – سرعة انقباض العضلات و نتيجة لذلك تقل سرعة تغير أوضاع الجسم. (المستقبل 2001)

1.1.17.2.6.6 مكونات الرشاقة:

- ❖ **الدقة:** هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي و التمييز.
- ❖ **التوازن:** يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).
- ❖ **التوافق:** يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.

1.1.17.2.6.7 طرق تطوير الرشاقة:

- ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي و الطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري و التكراري إلا أن هناك أساليب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق و تحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند كل تكامل الحركة و تزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية.
- كما يحصل تداخل بين التصرفات التي لم يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة و تظهر في بناء الرشاقة و تظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

❖ تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

❖ القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.

❖ يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة، يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة، و يجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي و التي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية و التي يزاولها الرياضي وفق ظروف ثابتة.

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة:

❖ مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبقا لوزن الرياضي.

❖ تغيير شدة الرياضي لتمرين المنافسات و التمارين المساعدة.

❖ مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الثابتة و المتحركة و خلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الانتباه إلى:

➤ ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار لضمان رصيد عدد من

الحركات، حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

➤ تعلم حركات جديدة دون انقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في

الألعاب و الفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.

➤ تطوير القوة و السرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.

➤ وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية.

1.1.17.2.6.8 أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري و الخطي كما أنها تلعب دورا هاما في

تحديد نتائج المنافسة، خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون و التناسق و تغيير المراكز و المواقف و

يتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي و كذلك في الحركات المركبة و التي تتطلب من

اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالأصطدام.

و يمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث و الإصابات و اقتصاد في العمل الحركي ،
و التحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي ، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية و ارتقاءها و
بالتالي تطوير التكتيك.

1.1.17.2.6.9 اختبارات الرشاقة (جعفر بلا تاريخ، 26-27-29):

❖ اختبار Illinois:

- **تعريف:** يبلغ طوله 10 أمتار و العرض 5 أمتار كما توضع 4 أقماع أخرى في منتصف المستطيل و
بينها مسافات متساوية 3 متر و يبعد الأول و الأخير عن خط العرض مسافة مقدارها 50 سم
- **الهدف:** يهدف الاختبار إلى قياس السرعة و الرشاقة و القدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة
و بسرعة مع التحكم في وضعية الجسم.
- **المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:**

- ساعة توقيت

- أرضية مناسبة للاختبار

- أقماع

- شريط قياس

- استمارة تسجيل

➤ **كيفية إجراء الاختبار:**

- إحماء مع تمارين الإطالة لمدة 5 دقائق
- من وضع الانبطاح يستلقي الرياضي عند نقطة البداية
- تعطى إشارة الانطلاق حيث يجب أن يؤدي الاختبار بسرعة و بأقل زمن ممكن
- يتم الدوران من خلف الأقماع و ليس من أمامها
- تحسب المحاولات الصحيحة من دون ملامسة الأقماع

➤ **التصنيف بالنسبة للذكور:**

- اقل من 5:15 ممتاز

- من 2:15 - 1:16 جيد

- من 2:16 - 4:18 متوسط

➤ **التصنيف بالنسبة للإناث:**

- أقل من 17:00 ممتاز
- من 17:00 - 17:9 جيد
- من 18:00 - 21:7 متوسط

❖ اختبار pro agility test:

➤ **تعريف:** يعرف هذا الاختبار أيضا باختبار ال 20 ياردة او اختبار (5-10-5 ياردة).

➤ **الهدف:** قياس قدرة الفرد الرياضي على سرعة تغيير الاتجاه.

➤ **المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:**

- صالة رياضية (ملعب كرة سلة - يد أو طائرة).
- 3 خطوط متوازية على مسافة 5 ياردات (4،6 م).
- ساعة إيقاف.
- ميقاتي.
- مسجل مراقب خط.

➤ **كيفية إجراء الاختبار:**

- يقف اللاعب على خط المنتصف في وضع الاستعداد مرتكزا على ثلاثة نقاط (رجلين و ذراع واحدة)
- بمجرد سماع الإشارة الصوتية يجري اللاعب 5 ياردات إلى الخط على جانبه الأيسر ثم يقوم بتغيير اتجاهه و الجري مسافة 10 ياردات (2،9 م) للخط الواقع على يمينه ثم تغيير اتجاهه مرة أخرى، للجرى بسرعة إلى خط المنتصف (نقطة البداية) أي يجري 5 ياردات.
- يجب أن يلمس اللاعب الخط بيده قبل تغيير الاتجاه و يجب ملاحظة تكرار ذلك في كل محاولة.
- للشخص محاولتين يتم أخذ أفضل نتيجة لأقرب 0،01 ثانية.

الخلاصة:

تمكنا من خلال هذا الفصل من التعرف على رياضة الكيك بوكسينغ من خلال تاريخه و أصوله و الذي مر بعدة مراحل إلى أن تطور و أصبح رياضة عالمية و مختلف حركاته الأساسية وقوانينه و يجدر الذكر أن هاته الرياضة لن تتوقف عند هذا الحد مادامت الدراسات و البحوث العلمية مستمرة بها ، كما تمكنت من إبراز أهم عناصر اللياقة البدنية بأنواعها البدنية و الحركية والمركبة و أهمها للاعب الكيك بوكسينغ و الإشارة إلى عنصر الرشاقة بإلمام أكثر و الذي يعتبر المتغير التابع بالبحث الذي أنا بالصدد القيام به و طرح أهم الأمور التي تتعلق به.

الفصل الثاني:
رياضة كمال الأجسام

تمهيد

في ضوء التطور الهائل الذي يتحقق يوميا في جميع الألعاب الرياضية، تظهر جليا أهمية تطبيق القواعد العلمية و الأسس الحديثة في التدريب لتسيير سبل الوصول للإنجازات العالمية، لقد لقيت الألعاب التي تتميز بالقوة كرفع الأثقال و بناء الجسم منزلة مرموقة في أوساط مجتمعاتنا العربية، ومن بين هذه الألعاب نجد رياضة كمال الأجسام التي تعتبر من أكثر الرياضات صعوبة على حسب الأدلة والدراسات العلمية، و ذلك تعددا لأساليب التدريب و الحميات. و هي رياضة تطوير الجسد البشري عن طريق التدريبات و التمارين ليتوازن المحتوى الجسدي، و تحسين الشكل المظهري بزيادة العضلات المتناسقة و المفتولة بالجسد و هي رياضة يستفيد منها الإنسان بشكل كبير بحيث يصبح الجسد ذو قوة و جاذبية.

1.2.1 نبذة تاريخية حول رياضة كمال الأجسام:

إن الحديث عن تاريخ رياضة كمال الأجسام لا يمكن فصله عن تاريخ البشرية بصفة عامة و تاريخ الرياضة بصفة خاصة، فقبل بزوغ فجر الحضارة الإنسانية عرف الإنسان مدى أهمية قوة العضلات و صحتها و كان يعرف أنه يمكن تطوير العضلات عن طريق رفع الأثقال فمنذ ما يقارب 400 سنة قبل الميلاد كان الآشوريون و البابليون و الصينيون يتمرنون باستعمال اثقال إضافية كما تدل عليه بعض الرسومات و المنحوتات الموجودة في معاقل الحضارات، كما لا ننسى الحضارة الفرعونية حيث وجدت رسومات لأشخاص يتمرنون باستخدام أدوات في الأهرامات.

لكن اليونانيون و الرومان تفوقوا على باقي الحضارات في الرياضة بصفة عامة و التدريب باستعمال الأثقال بصفة خاصة و ما نسميه اليوم بالتقوية كان يعرف لدى اليونانيون باسم الجمباز (gymnastique) و كان يمارسها الرياضيون الذين يودون المشاركة في الألعاب التي كانت مزدهرة عندهم، أو الانضمام إلى المدارس العسكرية، كما يعتبرون أول من استخدم المرايا المساعدة على تصحيح الأخطاء أثناء التمرينات.

أما وسائل التدريب فبدأت تستعمل مع مجيء الحضارة الرومانية التي أولت اهتماما كبيرا لتقوية العضلات. أما في الحضارة الإسلامية فكانت رياضة كمال الأجسام نجدها على شكل رياضة حمل الأثقال و التي كان لها دور كبير في تقوية عضلات الساقين واليدين و البطن، ولم ينكر " الرسول صلى الله عليه و سلم " على من يمارس هذا النشاط لما فيه من جوانب ترويحوية و إجمام للنفس، إضافة إلى دورها في تقوية البدن لملاقاة الأعداء و منازلتهم. (الزادي و محمود الطباخي 1978)

و يعد أول ظهور لبناء الأجسام في سنة 1811 على يد فريديك لود وين جان " من بروسيا حيث كان يدرّب رجاله بواسطة الجمباز و تقوية ضعاف البنية بواسطة أثقال ضعيفة، حيث منع نابليون جميع أنواع النشاط الرياضي إلا للجنود فقط بعد أن احتل بروسيا. (سحاسي 2010)

أما في فرنسا فإن التطور الحقيقي للثقافة البدنية كان في عهد " هيبوليت " 1813- 1881 حيث برز عدة أشخاص في ميدان القوة العضلية و تناسق عضلات الجسم مثل " أبولو راوول موسون، جون فرانسوان، أوبارستون"، و على الصعيد العالمي أمثال " بوتار ماكس فيقر، سترونغ لينز الملقب ب KASSO".

و يعتبر الأمريكيون باعثي هذه الرياضة كمال الأجسام، ثم التعرف عليه من خلال الجولات الفنية، المسرح التعبيري و الذي عرف رواجاً كبيراً خلال القرن 19 ميلادي حيث كان الممثلون عبارة عن رياضيين يقدمون عروضاً تعتمد على القوة و مقاومة ثقل الجسم أو ثقل زملائهم، أمثال " لويس أتيل، شارل، سوزان، إيقوين ساندو"،

هذا الأخير قام بجولة فنية إلى الولايات المتحدة الأمريكية فكانت البداية الحقيقية لرياضة لكمال الأجسام الحديثة و
مخد الطريق لهذه الرياضة التي انتقلت فيما بعد إلى أوروبا و بقية أنحاء العالم.

ويعود الفضل الكبير إشهارها إلى السينما، حيث ظهرت أفلام تعتمد على ممثلين ذوي عضلات مفتولة في
سنوات الخمسينيات مثل جبار الشاشة "Hercule"، ثم بعد ذلك نقص بريق هذه الرياضة بعد أن كانت موضة
العصر.

وفي سنة 1977م تمكن "أرنولد شوارزينغر" من إعادة البريق لهذه الرياضة من خلال إنجازة لفيلم تناول
التعريف بالثقافة البدنية من النواحي المعيشية و التدريب و المنافسات، ومن ثم إبراز الرياضيين كأشخاص
استثنائيين و ليس كصورة كاريكاتورية بجمال من العضلات كما كان يطلق عليهم.

ودخل المنافسة في مهرجان "كان" السنيمائي و ثم اختياره كأحسن فيلم استطاع تغيير نظرة العالم إلى هذه
الرياضة، و أصبحت موضة العصر، وحاليا تعتبر كمال الأجسام الرياضة رقم "6" عالميا ضمن ترتيب الرياضات
من حيث عدد الممارسين، وتقام المنافسات الدولية تحت إشراف اتحادية دولية لهذه الرياضة. (سحاسي 2010)

1.2.2 رياضة كمال الأجسام في الجزائر:

قبل الاستقلال لم تكن هناك ممارسة حقيقية لرياضة كمال الأجسام كغيرها من الرياضات الأخرى، أما بعد
1962 بدأت هذه الرياضة في الانتعاش على يد بعض المهاجرين القادمين من أوروبا و خاصة بعد إنشاء
الاتحادية الجزائرية لرفع الانتقال، و ترأس فرع الثقافة البدنية السيد: " بن شويا عبد الرحمان " في نوفمبر 1962 ،
و أول مشاركة للرياضيين الجزائريين كانت في جوان 1963 ببريطانيا في بطولة العالم لرابطة كمال الأجسام.
شارك فيها أربعة رياضيين و هم " مختاري أحمد ، لمداني عصام ، مصطفى طاهر ، لمبارك احمد" و
استطاعت هذه الرياضة جلب اهتمام عدد كبير من الشباب خاصة في المدن ، ثم تم توقيف هذه النشاطات ابتداء
من سنة 1972 من طرف وزارة الشباب و الرياضة بتأثير من الروس من أجل توجيه الشباب إلى الرياضات
الأخرى ثم إعادة بعثها من جديد على يد السيد " مختاري أحمد " و هو تقني سامي في الرياضة ، و شرعت
الإتحادية في تنظيم دورات تكوينية للمدربين و الحكام حيث تعد الإتحادية حوالي 25 رابطة تضم أكثر 1000 قاعة
عبر كامل الوطن منها أكثر من 100 قاعة في العاصمة.

أفضل الرياضيين على المستوى الوطني هم " الزاهي " من تلمسان الذي تحصل على الميدالية الفضية في
البطولة العربية بعمان - الاردن - سنة 1995، كما أنه فاز بخمس مرات ببطل الجزائر بالإضافة إلى " مجاهدي
الجيلالي " من تلمسان و " بلقاضي نور الدين " من العاصمة.

الإتحادية الجزائرية لرفع الأثقال و كمال الأجسام تأسست في نوفمبر 1962 تحت اسم فرع الثقافة البدنية،

ثم ألغي سنة 1972 و ظهر من جديد سنة 1990 تحت اسم فرع كمال الأجسام. (سحساحي 2010)

1.2.3 مفهوم رياضة كمال الأجسام:

يختلف الكثيرون في تعريف هذا الاختصاص فالبعض يطلق عليه رياضة كمال الأجسام لما يراه من وصول اللاعب إلى كمال نسبي في جسمه و البعض الآخر يعرفها بلعبة جمال الأجسام لأن هناك جمال نسبيا أيضا حسب نظرته إلى جسمه ، إلا أن كلا اللفظين " كمال و جمال " لفظان معنويان نسبيا ليس لهما معان معينة ، فالكمال شيء وهمي إذ ما وصلنا إليه والجمال أمر نسبي أيضا يختلف في تقديره باختلاف نفسية المقدر ذاته و من شخص لآخر و كذلك من شعب لشعب و من مجتمع لآخر ، و الجمال ليس صورة عامة خارجية ولكن هو احساس ذاتي ينبع من أعماق نفوسنا ، و هنا يحسن تسمية هذه الرياضة بفعاليتها لا بنتيجتها ، فكلا المصطلحين صحيح وهو ما أخذته معظم الدول كتسمية لهذه الرياضة.

فكمال الأجسام هي رياضة الهدف منها زيادة حجم العضلات و تقاطيعها، و تزداد مطاولة العضلات فيها فضلا عن قوتها رغم كون القوة العضلية ليست هي المستهدف الأساسي، لكن يسعى لاعب كمال او بناء الاجسام للتدريب بطرق و مبادئ خاصة في تدريب القوة العضلية للحصول على أقصى حجم عضلي مع أدنى مستوى لشحوم الجسم، و يستخدم اللاعبون غالبا تمارين العزل لتبدوا عضلاتهم واضحة للعيان مع تطور التناظر العضلي لأجسامهم، و هي تعتمد على برنامج تدريبي يستخدم الأثقال الحرة و الأجهزة لتغيير شكل الجسم و تكوينه.

فيرى رياضة كمال الأجسام Gilbert Andrieu على أنها رياضة مشتقة من الثقافة البدنية، تتضمن مختلف الصفات بطريقة تجعل الرياضي متكامل، سليم، قوي، جميل، قادر على تحمل جميع محاك الحياة و يقول قيليوم " Guillaume " إن كمال الأجسام هي من أنواع الرياضات التي تلبى المطلوب منها، أو بمعنى آخر هي نشاط بدني يهدف الى بناء و تكوين الجسم عن طريق مبادئ ومنهجية تدريب منتظمة لجميع عضلات الجسم. و يقول " جون سيانتي " " jean cianti " إذا مورست رياضة كمال الأجسام بالشكل والمنهج الصحيح فإنها تعطي لممارسها الصحة و الفعالية و القوة لأنها في آخر المطاف، رياضة تساعد ممارسها على البقاء في لياقة بدنية جيدة، وهي وسيلة حياة تجعل ممارسها يبحث على أقصى قدراته البدنية.

و يشير سعيد عثمان على رياضة كمال الأجسام على أنها إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول

إلى الحجم العضلي و القوة العضلية، التناسق، التحمل، المرونة.

إن فكمال الأجسام هي رياضة قائمة بذاتها، وهي أيضا على صلة بالرياضات الاخرى لأنها تشاركهم مختلف الصفات البدنية، كالقوة والتحمل المقاومة و حتى في المرونة ...، فهي تهدف على تنمية وصل عضلات الجسم و إظهارها بشكل أوضح و ظاهر للعيان، و تزيد من قدرة الجسم و قوة وسماكة العظام، و تحسن من مظهر القوام بشكل عام، محترمة بذلك منهجية التدريب من حيث التدرج في الأحمال و التكرارات و أيضا طريقة التنفس و أوقات الاسترجاع.

وهي من الرياضات ذات الصيع العالمي و لها مشاركون من مختلف المستويات مبتدئين و هواة إلى غاية محترفين و أبطال العالم.

حيث يؤكد " رافائيل سانتوجا " رئيس الإتحاد الدولي لرياضة بناء الأجسام أن العام الواحد يشهد إقامة 1400 بطولة أجسام في العالم تحظى باهتمام و إشراف و متابعة من الإتحاد الدولي للعبة. (مهدي 2021-2022)

1.2.4 رأي الدين في ممارسة الرياضة:

من أهم الوسائل النافعة التي وضعها الاسلام في تربية أفراد المجتمع جسما وتكوينهم صحيا هو املاء فراغهم بالأعمال المفيدة كالتمارين الرياضية كلما سمحت الفرصة لذلك أو تهيأت الظروف. ذلك لأن الإسلام جمع في آن واحد بين الجد واللهو البريء ووفق بين مطالب الروح وحاجات الجسم واعتنى بتربية الاجسام واصلاح النفوس على حد سواء.

ويعتبر الشاب في مقتبل العمر في أشد الحاجة بإملاء الفراغ في كل ما يعود على جسمه بالصحة وعلى أعضائه بالقوة وعلى سائر بدنه بالحيوية والنشاط.

قال تعالى { واتبع فيما اتاك الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا وأحسن كما أحسن الله اليك } سورة القصص الآية 77 أي التوازن ما بين احتياجات الروح والجسد:

❖ فانفقه فيما يرضاه الله.

❖ لا تضيع حظك من دنياك في تمتعك بالحلال وطلبك اليه

❖ أحسن إلى عباد الله كما أحسن الله اليك بما انعم به عليك من نعم الدنيا

وقد امتدح القرآن قوة البدن مع نقاء النفس وحسن الاخلاق في قوله تعالى على لسان ابن شعيب عليه

السلام {يا أبت استعجره إن خير من استعجرت القوى الامين} سورة القصص الآية 26

كما أشار الرسول صلى الله عليه وسلم إلى تميز المؤمن القوي بقوله المؤمن القوي خير و أحب إلى الله من المؤمن الضعيف جزء من حديث رواه مسلم. وقد كتب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه ما يلي:

" اما بعد فعلموا أولادكم الرماية و السباحة وركوب الخيل "

وروى أحمد و أبو داود عن عائشة رضي الله قالت " سابقني رسول الله صلى الله عليه وسلم فسبقته فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم (اي سمنت) سابقني فسبقني فقال: هذه بتلك.

فمن هذه النصوص يتبين أن الإسلام شرع ممارسة الألعاب الرياضية و التدريبية من مصارعة وعدو و سباحة و رماية و فروسية من أجل الفائدة التي تعود على الجسم بالصحة و القوة و على البدن كله بالحيوية والنشاط. (هيكل 2005، 8-9)

1.2.5 أهمية رياضة بناء الأجسام في المحافظة على الصحة:

1.2.5.1 تعريف الصحة:

اقترحت هيئة الصحة العالمية تعريفا للصحة أصبح محل اتفاق معظم الهيئات بأمور الصحة و التربية الصحية و صار تداوله على نطاق واسع وهو: حاله كون الفرد سليما من الناحية البدنية و العقلية و النفسية و الاجتماعية و ليس مجرد خلو جسمه من المرض أو العجز. ومن ذلك نجد أن الصحة تعني لياقة البدن التامة و سلامة العقل و صحة الانفعالات العاطفية التي تجعل من الممكن أن يعيش الفرد حياته الاجتماعية. و نحن لا نقول ان الرياضة هي السبيل الوحيد للصحة فقط فهناك عوامل أخرى كالتغذية والراحة. إننا نريد أن نبرز الدور الذي تحققه الرياضة لك كي تبدو رشيق تملأك الحيوية و النشاط.

و تستعين رياضة كمال الأجسام بكل ما يظهر في المجال الصحي و كل ما يفيد سلامة الجسم و قوته ولا ينحصر اعتماد لاعبي بناء الأجسام على التمرينات الرياضية وحدها في حماية أجسامهم من الأمراض، بل يمتد الى أجسامهم و عقولهم فهذا الاهتمام يجب أن يكون مزيجا من التدريبات الرياضية و التغذية السليمة و الحصول على فترات من الراحة و استعادة الطاقة و التحكم في الانفعالات و عدم التدخين و ما إلى ذلك.

و قبل أن يظهر إسهام الحقائق الطبية في المجال الرياضي كانت هناك حقيقة قائمة بالفعل استندت إلى التجربة العلمية وهي أن نمو العضلات و زيادة حجمها يقومان على أقصى لياقة صحية للجسم كما يعتمد لاعب بناء الأجسام على أسلوب من الحياة يتوافق مع أساليب الطب الوقائي.

إن تجنب جميع تلك العوامل المسببة للأمراض هو جزء من أسلوب حياة لاعب بناء الأجسام فلاعبو بناء الأجسام لا يدخنون، كما أن اهتمامهم بأنظمة التغذية السليمة يعمل على المحافظة على نسب الكوليسترول في أجسامهم عند مستويات منخفضة كما يحفظ أجسامهم عند أوزان مثالية.

و مما لا شك فيه ان التمرينات الرياضية تتحكم في كل من وزن الجسم و ضغط الدم و نسبة الكوليسترول في الدم كما أنها تحسن من كفاءة الأوعية الدموية للقلب.

1.2.6 فوائد رياضة بناء الأجسام:

- ❖ تنمية الحجم العضلي
- ❖ زيادة القوة العضلية
- ❖ زيادة قوة التحمل (الجلد)
- ❖ زيادة في مرونة المفاصل و العضلات
- ❖ تمنح الجسم التناسق
- ❖ تقوية القلب و الأوعية الدموية و إمكانية ضخ كمية أكبر من الدم في كل إنقباضه.
- ❖ تخفيض خطر الإصابة بالشریان التاجي
- ❖ تحمل الوظائف الأخرى مثل (الرتنين)
- ❖ تغير و تحسين هيئة الجسم
- ❖ تؤخر الدهون من احتلال مكان العضلات
- ❖ تؤدي إلى رفع سرعة التمثيل الغذائي
- ❖ يساعد على التحكم في الوزن
- ❖ علاج للبدانة (الغير مرضيه)
- ❖ علاج للنحافة (الغير مرضيه)
- ❖ يؤخر و يعالج الشيخوخة المبكرة (تؤخر المظاهر التي تطرأ على الجسم)
- ❖ شباب أكثر وحيوية
- ❖ يحسن الحالة الذهنية و كذلك مستوى الطاقة
- ❖ مخرج التوتر و التعب الذهني
- ❖ زيادة النشاط و اليقظة و تحسن المزاج

❖ سبب مباشر في تقدم العديد من الرياضات الأخرى و بدونها لن يكون لتقدم و تطور كل الرياضات و تحطيم الأرقام القياسية

ولا تقتصر فوائد رياضة بناء الأجسام على العضلات القوية و الضخمة، بل تمتد إلى الحالة النفسية و نلخص فيما يلي بعض التأثيرات الإيجابية على شخصية اللاعب:

- ❖ **الثقة بالنفس:** لا شك أن اللاعب عندما يتمتع بالصحة و القوة فإن ذلك سوف يعكس على شخصيته حيث تزيد ثقته و يرتفع مستوى أدائه في جميع المجالات.
- ❖ **الجاذبية الشخصية:** لا بد أنك لاحظت ما يحظى به كل لاعب من لاعبي بناء الأجسام من اعجاب به و احترام له أينما ذهب فلما لا تكون أنت كذلك أيضا.
- ❖ **حب النظام:** إن الالتزام ببرنامج تدريبي محدد و عدد معين من التكرارات و المجموعات سوف يجعلك تميل إلى النظام في جميع شؤون حياتك. بمعنى تساهم رياضة بناء الأجسام في تغيير نظام الإنسان من العشوائية إلى الحياة المخططة المنظمة حيث الاهتمام بأوقات التغذية و النوم و التدريب... الخ
- ❖ **حب النجاح:** سوف يؤدي نجاحك في تنفيذ برنامجك التدريبي الى حفز عزيمتك و إصرارك على قهر الصعاب والتحديات لتحقيق المزيد من النجاح، ليس في مجال التدريب بالأوزان فحسب، بل في جميع شؤون حياتك الأخرى و هكذا يتضح أن رياضة بناء الأجسام لا تعني إضاعة الوقت في التدريب بالأوزان لمجرد اكتساب القوة و الضخامة العضلية، و كذلك يساعد في بناء الشخصية الإيجابية بصورة متكاملة.

1.2.7 أنواع رياضة بناء الأجسام:

❖ **تدريبات من أجل اكتساب (الحجم و القوة و المرونة و التحمل و التناسق):**

نوعان:

- التدريب من أجل تحسين شكل الجسم و اكتساب المحافظة على الصحة
- التدريب من أجل اكتساب الشكل و الوزن المناسب من أجل المنافسة في البطولات

إن الهدف في كل منهما هو اكتساب و المحافظة على الصحة و الشكل الجمالي للجسم هذا بالإضافة الى الفوائد المتعددة الأخرى من ممارسة رياضة بناء الأجسام.

و الاختلاف بينهما أن الأول يهدف منها فوائد رياضة بناء الأجسام أما الثاني فيهدف من وراء الفوائد من رياضة كمال الأجسام للمنافسة في المسابقات، التي تتطلب منه دائما الاستعداد إلى الدخول في عدة مراحل الهدف منها الوصول إلى أفضل شكل للجسم (عضليا) و في زمن معين.

❖ التدريب من أجل الارتقاء بمستوى اللاعب في الرياضات المختلفة:

الدراسات و البحوث توضح ان بعض المهارات الرياضية يمكن تحسينها من خلال استخدام برامج التدريب بالأوزان (مثل كرة السلة و كرة القدم و كرة الطائرة و السباحة و المصارعة والملاكمة).

➤ على أن يكون التمرين على رفع الأوزان و بناء الأجسام تمرينا إضافيا و مكملا للتمارين الأخرى في الرياضة الممارسة.

➤ إن الهدف من ممارسة التدريب بالأوزان هو تحقيق الأمور التالية:

- اكتساب القوة الجسدية و زيادة حجم العضلات حسب نوع الرياضة يؤدي إلى ارتفاع مستوى اللاعب.
- تقليل او منع الإصابات التي يمكن أن تحدث خلال ممارسة الرياضة التي يتم ممارستها، حيث تكون قوة العضلات هي السبب.
- إن تدريبات رفع الأوزان هي أسرع وسيلة لإعادة تأهيل اللاعب و عودته خاصة بعد الإصابة. (هيكل

2005، 9-10-11)

1.2.8 السن المناسب لممارسة رياضة بناء الأجسام:

كلما كان سن اللاعب صغيرا قلت إمكانات تحقيق فوائد عظيمة و من النادر أن يتمكن أي شخص من بناء حجم عضلي أساسي قبل سن البلوغ.

1.2.8.1 ماذا يعني سن البلوغ؟

البلوغ يعني مرحلة النضج الجنسي المؤهل للإنجاب من بدء قذف حيوانات منوية قابلة للإخصاب بالنسبة للذكر وأما بالنسبة الأنثى فالبلوغ يعني افراز البويضات القابلة للتلقيح. ويتفاوت زمن هذا الحدث ليس فقط من شعب إلى آخر، بل أن تحسن المستوى الصحي و الغذائي و البيئي من مجتمع من المجتمعات يبكر بالسن الذي يتم فيه البلوغ.

و قد أجريت دراسة استقصائية في الولايات المتحدة بينت أن سن البلوغ بدأ يبكر من 1-13 شهرا كل عشر سنوات خلال (ال 175 سنة الماضية) و صاحب ذلك تقدما في النمو أيضا بحيث زاد متوسط الطول و

يرجع ذلك الى تحسين الظروف المعيشية و الصحية و الغذائية ، و أصبح الان في الإناث بين 8-13 سنة و في الذكور من 9-14 سنة و يصاحب البلوغ طفرة في الجسم و ظهور الخصائص الجنسية المعروفة مثل تغير الصوت في الرجال و ظهور شعر العانة و الابط ثم شعر اللحية و الجسم ، و نمو العضو الذكري و قدرته على الانتصاب و القذف و نمو عضلات الجسم بدرجة تفوق ما يحدث في النساء و يصاحب ذلك تغيرات نفسية ملحوظة حيث ينمو التوجه نحو المنافسة و استخدام القوة (وليس العنف بالضرورة) و الانجذاب نحو الجنس الآخر .

إذن السن المناسب هو ما بعد البلوغ حتى يستفيد من تدريبات بناء الأجسام.

أما قبل سن البلوغ فيمكنه ممارسة انواع مختلفة من الرياضات التي تساهم بدرجة كبيرة في نشاطه و بالتالي ينعكس ذلك على مستواه الدراسي و كذلك أيضا يمهّد الطريق لممارسة رياضة بناء الأجسام بعد البلوغ.

هذا بالنسبة للناشئين فماذا عن كبار السن (ما فوق سن الخمسين) و هنا يمكن أن نقول إن رياضة بناء

الأجسام في خدمة كبار السن. (هيكل 2005 ، 12)

1.2.9 رياضة بناء الأجسام عند كبار السن:

التدريب المبسط بالأوزان لهؤلاء يعد أحد الأساليب المفيدة للكثير من مشاكلهم. فرياضة بناء الأجسام ليس

حكرا على سن بعينها، فليس معنى وصول الشخص إلى سن الستين أن يعتقد أن الوقت قد أصبح متأخرا جدا لممارسة الرياضة فيصاب بالترهل و يصاب بامتلاء البطن و بروزه و ضعف الساقين و ارتفاع ضغط الدم و أعراض كثيرة أخرى ترهق من يسمعاها.

و لا يسعنا إلا ترك المجال لأحد أبطال التحدي البالغ من العمر 89 عاما بعد 8 اسابيع من برنامج

للتدريب بالأوزان ألقى بعيدا بعصاه التي توكأ عليها لسنوات طويلة و هو مثال نادر لمن يبدأ الحياة من جديد على أعتاب التسعينات و الحقيقة اذن أن التدريب ليس مقصورا على صغار السن فطالما أكدت الأبحاث أنه ليس هناك شيء اسمه (أن الوقت قد أصبح متأخرا) على ممارسة الرياضة.

ورغم أنك لا تستطيع تغيير حقيقة عمرك إلا أنك على الأقل تستطيع أن تغير حيويتك و نشاطك و أن

تؤخر ظهور بعض التغيرات المرتبطة بالشيخوخة و التقدم في العمر مثل:

❖ **تناقص المقدرة على الاحتمال:** حيث يصبح القلب والرئتان أقل مقدرة على توصيل الأكسجين إلى

العضلات و تصل نسبة القصور إلى 10 بالمئة في كل عشر سنوات بعد سن الثلاثين.

❖ ارتفاع ضغط الدم: الذي قد يعرضك للأزمات القلبية و جلطات المخ.

❖ تغير مكونات الجسم: يشمل ذلك تناقص النسيج العضلي و ارتفاع النسبة المئوية للدهون في الجسم.

❖ زيادة وزن الجسم: تصل هذه الزيادة إلى معدل نصف كيلوجرام في العام بعد سن الخامسة و الثلاثين.

❖ ضعف العظام: حيث تفقد المرأة بعد منتصف الثلاثينيات 10 بالمئة من كتلة العظام لديها سنويا مما يزيد

من خطر اصابتها بمسامية العظام و أيضا يعاني الرجل نفس هذه الحالة و إن كان بمعدل أقل.

❖ انخفاض معدل التمثيل الغذائي: حيث تتخفض مقدرة الجسم على تحويل المواد الغذائية إلى طاقة بمعدل

10 بالمئة بين سن الثلاثين سن السبعين.

❖ انخفاض القوة العضلية: و هذا يترتب عليه انخفاض المقدرة على الأداء الوظيفي و الحركي و الحقيقة

أن التقدم في السن ليس وحده المسؤول عن كل هذه التغيرات، بل حياة العمل في المكاتب و الحياة

الخاملة تسهم بالدور الأكبر، ستكون فرص الاختيار متعددة أمامك لمواجهة هذه التغيرات السلبية، بعد

التشاور مع طبيبك بين اداء تمارين الأيروبيك أو التدرّب بالأوزان لاكتساب الحجم العضلي (ليس بالطبع

مثل متسابقي رياضة بناء الأجسام) و لكن للاستفادة منها قدر المستطاع و لاكتساب القوة العضلية و

الفوائد الأخرى المتعددة. (هيكل 2005، 12-13)

1.2.10 مبادئ رياضة كمال الأجسام:

1.2.10.1 مبدأ الخصوصية:

التدريب بالأثقال لبعض الأنشطة الرياضية يجب أن يكون في اتجاه التدريبات التخصصية لنوع النشاط أي

يتمثل في ارتباط التمرين المؤدى بالهدف المهاري الذي اختير التمرين من أجله من حيث نوع العمل العضلي

الديناميكي أو ثابت و نوع الانقباض العضلي (المركزي، اللامركزي) و طريقة الأداء (سريع، بطيء) و نوع القوة

المطلوبة (الانفجارية، المميزة بالسرعة، تحمل القوة) وهذا يتطلب وسائل و أجهزة أثقال متنوعة (شحاتة 2003،

(114)

يرتبط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة إن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب

يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها. و كلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد

تدريب عال خلال المنافسة (درويش و محمد 1999، 46)

1.2.10.2 مبدأ الحمل الزائد:

توضح أسطورة " ميلو " المحارب الإغريقي في بلاد اليونان القديمة مبدأ زيادة الحمل، فقد بدأ ميلو في تنمية قوته البدنية برفع عجل صغير كل يوم، و كلما كبر العجل أصبح "ميلو " أكثر قوة وفي النهاية أصبح قادرا على رفع العجل و هو كامل النمو، وقد كان هذا التدريب مثلا لتطبيق مبدأ الحمل الزائد يعني فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم و عندما يتكيف الجسم مع هذه المتطلبات يتم فرض حمل زائد آخر و هكذا. (فوركاسل 1993، 113)

وفي مجال تدريب القوة بالأثقال فإن مبدأ الحمل الزائد يتأسس على أن العضلة أو مجموعة عضلية تعمل بمقاومة أكبر من تلك المقاومة المعتادة عليها، و يتضمن فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم و عندما يتكيف الجسم مع الحمل الزائد فإنه يجب زيادة الحمل (سالم 1987، 02)

1.2.10.3 مبدأ التكيف:

مبدأ التكيف يعني أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجيا بالتدريب، ومن مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي (حسن و بسطويسي 1978، 135) :

- ❖ التحسن في التنفس ووظائف القلب و الجهاز الدوري و كمية الدفع القلبي
- ❖ التحسن في التحمل العضلي و القوة و القدرة
- ❖ زيادة الحجم العضلي
- ❖ التحسن في صلابة العظام و قوة الأربطة و الأوتار و الأنسجة الضامة

ولكي يحدث مبدأ التكيف بنجاح و كفاءة فإن مبدأ التدرج يجب ملاحظته و الاهتمام به خلال تقدم التدريب.

1.2.10.4 مبدأ التدرج:

يعد التدرج احد العوامل الحاسمة التي يجب ان توضع في الاعتبار عند تصميم أي برنامج تدريبي ؛ إذ أنه لو تمت زيادة حمل التدريب بسرعة أكبر من اللازم فإن احتمالات حدوث ظاهرة التدريب الزائد تصبح واردة ، فيصبح الجسم غير قادر على التكيف و قد ينهار بدنيا وعقليا ، لهذا يجب إتاحة الوقت الكافي لحدوث التكيف ، فالحمل الزائد يجب أن يطبق تدريجيا مع إعطاء الجسم وقتا كافيا للتكيف ، و لهذا فإنه يجب عدم زيادة المقاومة أو

الثقل المستخدم في مجال التدريب بالأثقال بأكثر من 5 بالمئة أسبوعيا و لعل أفضل وسيلة لاستخدام مبدأ التدرج هي التقدم ببطء أي جعل معدل التقدم بطيئا. (بريقع و إيهاب 2004 ، 18)

1.2.11 أساليب و قواعد التدريب الرياضي في كمال الأجسام:

بما أن لكل رياضة أساليبها و قواعدها، فقواعد رياضة كمال الأجسام هي: (العنكبي 2002، 93)

- ❖ قاعدة التدريب النوعي
- ❖ قاعدة التدريب السوبر سبت للعضلات المتقابلة
- ❖ قاعدة تدريب السوبر سبت لمجموعة عضلية واحدة
- ❖ القاعدة الهرمية
- ❖ قاعدة العزل و الشد الانقباضي للعضلة
- ❖ قاعدة التدريب بالمديات المختلفة للحركة
- ❖ القاعدة التنازلية
- ❖ قاعدة التكرارية الاجبارية
- ❖ قاعدة الاربك العضلي
- ❖ قاعدة التحميل العالي
- ❖ قاعدة قمة الانقباض
- ❖ قاعدة استمرارية التقلص البطيء
- ❖ قاعدة التدريب الحارق
- ❖ قاعدة التدريب المضاعف
- ❖ قاعدة التدريب المشطور
- ❖ قاعدة التدريب حتى التعب (استنزاف القوة)
- ❖ أسلوب ويدر في القاعدة الهرمية الكاملة
- ❖ أسلوب ويدر في القاعدة الهرمية الغير الكاملة
- ❖ أسلوب الشد التوتر المستمر
- ❖ أسلوب التدريب قبل السباق
- ❖ أسلوب ويدر في التدريب الموسمي
- ❖ أسلوب زيادة التكرارات

❖ الأسلوب الدائري

1.2.12 أنماط الجسم:

نمط الجسم هو الوصف الكمي للبناء المورفولوجيا للجسم، و الذي يمكن التعبير عنه بثلاثة موازين تقديرية توضح شكل الجسم من خلال ثلاثة أنماط تميز جسم الإنسان هي (حسانين، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، جزء الأول 2000، 81):

❖ النمط النحيف (ectomorpe)

❖ النمط العضلي (mesomorpe)

❖ النمط السمين (endomorphe)

1.2.13 قوانين كمال الأجسام:

❖ الاتزان بالتدريبات و عدم إهمال منطقة الصدر و تنمية منطقة أخرى كالبطن إنما الاتزان يكون بجميع مناطق الجسم.

❖ الاعتدال بالتدريب، لا نهلك الجسد بالتدريب و لا نجعله كسولا بقلة التدريب إنما نعتدل بالمستوى و العدد و الوزن

❖ الاستمرارية بالتدريب و عدم الانقطاع لمواصلة التطوير الجسدي و التنمية الجسمية بالاستمرار و المداومة (حسانين، أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين . ط 1 1999، 203)

1.2.14 النظام الغذائي للاعبي كمال الأجسام:

يعتمد النظام الغذائي للاعبي كمال الأجسام بشكل أساسي على البروتين حيث إنه العنصر الغذائي الرئيسي الذي يحتوي على أحماض أمينية مهمة. (رشدي 1999، 150)

الموجودة في تركيب عضلات الإنسان، عندما يقوم لاعب كمال الأجسام بالتمارين فإنه يقوم بإجهاد العضلة و هدمها و بعد ذلك يقوم بتناول كميات كبيرة من البروتين لإعادة بناء العضلة المهدومة بشكل أقوى مما كانت عليه من قبل. (رشدي 1999، 136)

1.2.15 أشهر خرافات كمال الأجسام:

كمال الأجسام عالم واسع وامتأ بالخرافات و الإشاعات التي أصبحت تلاحق محبيه، حان الوقت للابتعاد عن هذه الخرافات السلبية و تجنبها في التمرين كي لا تضررك.

❖ أوزان أكبر لعضلات أكثر:

الحقيقة وراء الحصول على عضلات كبيرة و مشدودة لا تنحصر فقط على كمية الأوزان المستخدمة في التدريب، فالعناصر الغذائية التي تتناولها يوميا هي التي تمد الجسم بالطاقة لبناء العضلات الجديدة ان لم تتناول الكميات المناسبة لنمو عضلاتك لن تستفيد من حمل أوزان أثقل.

❖ كميات كبيرة من الطعام لعضلات أجمل:

لا يمكننا حاجة الأنسجة العضلية لكمية كبيرة من السرعات الحرارية لبناء العضلات و تقويتها، لكن عليك الانتباه أيضا إلى نوعية العناصر الغذائية الموجودة في هذه السرعات الحرارية ووقت تناولها خلال اليوم.

❖ لا تتوقف عن التمرين إذا شعرت بالألم:

يجب أن تفهم أن الإشارات التي يعطيها لك جسمك ليقول لك أن تتوقف عن التمرين فإذا احسست مثلا بشد أو تمزق عضلي عليك ان تتوقف عن التمرين فورا و تمنح نفسك فترة راحة من التمرين أو زيارة الطبيب، أما الشد أو الألم البسيط الحاصل من تدريب العضلة فهو أمر طبيعي و متوقع.

❖ إذا توقفت عن التمرين ستتحول عضلاتك إلى دهون:

لا ترتبط الأنسجة العضلية بأي صلة بالأنسجة الدهنية فهما نسيجان مختلفان وبذلك فمن المستحيل أن تتحول العضلات إلى دهون في حال التوقف عن التمرين لكنها ستضمحل و تتقلص عند التوقف عن استخدامها.

❖ تمارين القوة تزيد من حجمك أما تمارين الأيروبيكس فتساعدك في التنحيف أكثر:

على المدى الطويل من ممارسة التمارين الرياضية ستجد أن تمارين رفع الأوزان و كمال الأجسام هي أكثر كفاءة لحرق السرعات الحرارية من التمارين الرياضية العادية فهي تزيد من معدل الأيض في جسمك حتى أثناء الراحة و نذكر مجددا بأن الذي يتحكم بعضلاتك هو العناصر الغذائية التي تتناولها بانتظام.

❖ عدد التكرارات لعضلات أكبر:

الحقيقة أنه للحصول على عضلاتك أكبر و أصلب عليك ممارسة تكرارات قليلة بأوزان أثقل، فأفضل نمو للعضلة يكون عندما تحمل أوزان ضمن 60 بالمئة إلى 80 بالمئة من أقصى وزن يمكنك تحمله بتكرارات قليلة 8-10- تكرار.

❖ اختلاف تمارين كمال الأجسام عند الرجال و النساء :

أثبتت الدراسات بأنه ليس هناك فرق بين الأنسجة العضلية للرجال و النساء و الأنسجة العضلية للنساء، لكن الفرق يكمن في مستوى الهرمونات المسؤولة عن كمية العضلات التي يستطيع الرجال بناءها عن تلك الموجودة في أجسام النساء خصوصا التستوستيرون لذلك بإمكان النساء تنفيذ نفس التمارين التي يمارسها الرجال دون الخوف من أجسام و عضلات متضخمة جدا. (الشامسي 2017، 15)

1.2.16 أسباب ضمور العضلات لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام:

- ❖ الإجهاد العضلي العالي و بذل مجهود تدريبي عالي يفوق قدرة العضلة التحملية كزيادة عدد التمارين أو زيادة وقت التمرين
- ❖ عدم توفير نظام غذائي صحي للعضلة يشمل جميع العناصر اللازمة لإتمام عملية البناء العضلي أو في المحافظة على الهيئة العضلية كالبروتين و الكربوهيدرات... الخ
- ❖ عدم إتباع اراحة العضلات يوميين على الأقل أسبوعيا و التي تتم فيها عملية شفاء العضلة و تزداد فيها عمليات البناء العضلي بعد عمليات الهدم التي تمت من خلال التدريبات
- ❖ عدم تناول وجبة غذائية كافية لأداء المجهود العضلي و على الأقل 3 إلى 4 وجبات قبل التمرين
- ❖ قلة النوم و يجب النوم على الأقل 7 ساعات يوميا لإراحة النظام العصبي و العضلي
- ❖ الراحة الطويلة بين الجولات التدريبية (على الأكثر دقيقة ونصف)
- ❖ الشعور بالتوتر و العصبية السلبية و اللعب بنفسية غير مهيئة اثناء أداء التمرين
- ❖ عدم انتظام أوقات التدريب صباحا احيانا و مساءا أحيانا
- ❖ أداء التمارين بصورة متسعة و بدون تركيز أو تكنيك سليم.
- ❖ عدم تناول السوائل بشكل كافي.
- ❖ الامتناع عن تناول المكملات الغذائية بعد تعويد الجسم عليها و عدم تعويض ما تم الامتناع عنه بزيادة عدد الوجبات الغذائية التي تحتوي على العناصر المذكورة في الأعلى.

1.2.17 رياضة بناء الأجسام و الطول:

يسأل البعض ممن يريدون ممارسة رياضة بناء الأجسام (خاصة من هم تحت العشرين).

هل حقيقة الضغط الواقع على العمود الفقري و أربطة الركبة في أثناء اداء تدريبي مكثف يؤدي إلى حدوث اضطراب في النمو و خاصة في الطول؟ أجمع أغلبية من وجه إليهم هذا التساؤل من خبراء الرياضة البدنية أن هذا التساؤل مضمونه خطأ إلى حد بعيد ومن ثم تكون الإجابة عنه بالنفي أكثر منها بالإثبات.

و قبل الخوض في إيجاد الاستنتاجات يجب أن نتعرض بشيء من التفصيل لبعض العوامل التي توضح المضمون الصحيح لهذا الأمر، فبعض الخبراء اعتمدوا على نتيجة إحدى الدراسات سألقة الذكر التي نصت على أن رفع الأثقال و خصوصا الشاقة منها تؤدي إلى انحصار النمو الرأسي لدى المبتدئين و من هنا يجب أن نشير إلى أن هذه الدراسات اعتمدت في مضمونها على الأوزان الشاقة و يصعب استخدامها حتى على من هم أكبر في السن من أصحاب الخبرة التدريبية و هكذا يكون التوزيع الخاطئ لضغط الوزن على الجسم هو المسؤول عن التقزم كما زعم حيث يرجع السبب الأساسي في ذلك إلى الطريقة الخاطئة لاستخدام الأوزان حيث أن التوزيع غير المنتظم يعد المسؤول عن الطريقة الخاطئة لرفع الوزن و بالتالي انحصار نمو المتدرب بصورة ظاهرة (أي أن الطريقة الخطأ لرفع الوزن هي المسؤولة عن انحصار النمو) و ليست الأوزان المستخدمة و خصوصا عندما يكون الوزن متوسطا، و لم يتوقف الأمر عند هذا الحد بل ان الأفراد ذوي الخبرة التدريبية و الذين تعدوا مرحلة زيادة النمو أي من منهم في مرحلة الشباب عند استخدامهم نفس النمط في رفع الوزن فانهم بذلك يعرضون أنفسهم لمرض التهابات العظام.

و هناك نقطة سلبية اخرى في هذه الدراسة سألقة الذكر و هي أن هذه الدراسة لم تعتن بالبرنامج الغذائي و لم تتعرض له في أثناء اجراء البحث و الأكثر من ذلك أن هذه الدراسة أجريت في منطقة نائية و فقيرة بالهند بمعنى أن الأفراد الذين خضعوا للبحث كانت بالضرورة لديهم بعض أعراض سوء التغذية ، و يمكن ان يكون ذلك هو السبب في ضعف النمو الرأسي (الطول) حيث أن نقص المواد الغذائية الضرورية يمكن إعتباره سببا أساسيا في ضعف النمو الرأسي للأفراد و السبب في ذلك أن هناك أنسجة جسمية تمتاز بنموها السريع مثل العظام والأنسجة الطلائية المسؤولة عن تكوين الأربطة العضلية تحتاج بصورة أساسية إلى المواد الغذائية الضرورية التي تؤهلها و تساعدها على النمو تتمثل هذه الأغذية في المواد البروتينية و الأملاح المعدنية (مثل الكالسيوم و الزنك).

و المعلوم لدى الجميع أن هناك ابحاثا حديثة إعتمدت على الأسلوب العلمي في البحث دلت على أن التمارين الرياضية تحفز بعض الغدد الصماء على إفراز الهرمونات اللازمة لزيادة النمو العضلي و لكن مع ذلك هناك العديد من الهرمونات التي يتوقف إفرازها على العامل الوراثي مثل هرمون النمو ، و قد دلت الأبحاث التي أجريت على هذا النطاق أن إفراز هرمون النمو لدى المبتدئين المراهقين ترتفع نسبته لدى المتدربين منهم بصورة تزيد كثيرا على غير المتدربين و ليس هذا فقط و لكن أيضا ترتفع نسبة هرمون التستوسترون لدى نفس الطائفة من

المتدربين و هذا يوضح أن التداخل بين الهرموني يعد سببا مباشرا لزيادة نمو الأقرام من المتدربين. (هيكل
2005، 13-14)

الخلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى ماهية كمال الأجسام و مبادئها و القواعد التدريبية التي يستلزم متابعتها للحصول على جسم متماسك و متناسق و أنواعها التدريبية و أشهر الخرافات الشائعة بها و أيضا مختلف أنماط الجسم و أسباب ضمور العضلات، من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن رياضة كمال الأجسام هي رياضة تعتني بالأبدان و مبدؤها تضخيم عضلات الجسم و ابرازها. و هي إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي و القوة العضلية، التناسق، التحمل، المرونة.

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول:

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

يتوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة بسبب طبيعة المشكلة المطروحة في البحث. ولذلك، يجب علينا إجراء دراسة ميدانية إلى جانب الدراسة النظرية. فعندما يكون للبحث جوانب نظرية، يتطلب التأكد من صحته ميدانياً إذا كان من الممكن دراسته على الواقع.

يجب على الباحث اتخاذ بعض الإجراءات لإجراء البحث الميداني، وهذه الإجراءات تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجياً وذو قيمة علمية. فالبحث الميداني لا يعني فقط إجراء الاختبارات، بل يعني أيضاً التعامل مع تفاصيله، بدءاً من الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات، وصولاً إلى ضبط الإجراءات المتعلقة بالمتغيرات. وبما أن المشكلة البحثية تحتوي على فرضيات، فإنه يلزمنا اتباع النهج المناسب الذي يساعدنا في الوصول إلى نتائج تؤكد صحة الفرضيات أو تنفيها.

2.1.1 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية و التأكد من صلاحية الأداء، وقد شملت الدراسة مجموعة من الخطوات:

- ❖ الاتصال بإدارة الفريق بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات
- ❖ الاتصال بمدرّب الفريق ورئيس الأكاديمية وأخذ موافقته
- ❖ تحديد الوسائل المناسبة لقياس عنصر الرشاقة
- ❖ تعيين الاختبارات المناسبة
- ❖ ترتيب الوثائق إجراء الاختبارات بطريقة قانونية داخل الفريق.

2.1.2 الدراسة الأساسية:

بعد أن تم الاتفاق مع الأكاديمية للفنون القتالية المختلطة من توفير مختلف الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات و تعيين الاختبارات المناسبة لقياس عنصر الرشاقة و كذا تحديد العينة و تأكد من صلاحية الاختبارات من حيث الصدق و الثبات و الموضوعية حيث اتضح أنها جاهزة للتطبيق في الدراسة الأساسية ، شرع الطالب الباحث في التطبيق الميداني حيث اتخذت كل التدابير اللازمة لذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي بأجهزة التقوية العضلية بمعدل حصتين في الأسبوع وبرنامج تدريبي خاص برياضة الكيك بوكسينغ بمعدل أربع حصص حيث أن هذا الأخير قام به كل من العينة التجريبية و العينة الضابطة بنفس الكيفية بينما أضيف للعينة التجريبية برنامج تدريبي بأجهزة التقوية العضلية حيث تضمن البرنامج التدريبي تمارين مختلفة لتطوير مختلف عضلات الجسم بهدف تنمية عنصر الرشاقة و كانت تختلف طريقة الأداء من تمرين لآخر و حتى من مجموعة لأخرى كما خصصت حصة للجزء العلوي لوحده و حصة للجزء السفلي لوحده و التمارين بقيت مضبوطة من حيث التسلسل و لم تتغير خلال البرنامج التدريبي الذي دام لمدة ثمان أسابيع ، الشيء الوحيد الذي طرأ عليه التغيير هو الحمل التدريبي من حيث الشدة و الحجم و الكثافة و ذلك لتحقيق مبدأ التكيف مع التمارين الموضوعية و أيضا تحقيق مبدأ التدرج بالحمل لتحقيق نتائج طيبة .

2.1.3 منهج البحث:

لكل بحث منهج خاص ينهجه الباحث للوصول إلى الحقائق لدراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها و هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريق يصل بها الإنسان إلى الحقيقة (الظاهر 1986، 19)

كما يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه ، و المنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقاً من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي ، و قد دعمت الدراسة بالمعطيات التي مكنتني من اختيار اختبارات مناسبة و برنامج تدريبي الذي يخدم موضوع الدراسة و كذلك الإحصاء .

بحيث تم اختيار مجموعتين واحدة تجريبية و أخرى ضابطة، كل مجموعة تتكون من 06 رياضيين أجريت لها اختبارات قبلية و بعدية.

2.1.4 متغيرات البحث:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، و هذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعداً على تفسير و تحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، و قد جاء ضبط متغيرات الدراسة بناءً على الفرضيات التي ذكرتها حيث يمكن ضبط المتغيرات التي تسمح لنا بتوضيح مختلف أقسام البحث بأكثر دقة كما يلي:

2.1.4.1 المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يؤثر على المتغيرات الأخرى و لا يتأثر بها ، المتغير المستقل هو ما اختاره الباحث من صفات قابلة للقياس الكمي او الكيفي لتقوم بالتأثير على كل او بعض المتغيرات الأخرى الموجودة في الدراسة العلمية و مرتبطة بعلاقة ما مع موضوع البحث يسعى الباحث الى تفسير العلاقات و التأثيرات بين المتغيرات في البحث العلمي الاكاديمي يعالج الباحث العلمي المتغير المستقل بمجموعة من الضوابط و الخطوات البحثية الممنهجة توجد فروق بين المتغيرات و بين المتغير المستقل ، يستغل الباحث العلمي وجود المتغير أو غيابه او الفروق الكمية او الكفية بين المتغيرات. و الغرض في النهاية هو قدرة الباحث على ضبط المتغيرات المستقلة في البحث القائم على إعداده و يتمثل في الدراسة التي انا بصدد إنجازها في (البرنامج التدريبي المقترح الخاص بأجهزة التقوية العضلية).

2.1.4.2 المتغير التابع:

هو المتغير الذي يتبع المتغير المستقل، التأثير من المتغير المستقل يقع على المتغير التابع، من السهل جدا قياس التأثيرات على المتغيرات التابعة، المتغيرات التابعة في مشكلة البحث او البحث العلمي ككل هي ما تظهر المتغير المستقل في الدراسة العلمية، العلاقة بين المتغيرات في الأبحاث العلمية التجريبية أو التربوية، هي ما

تميز بين أنواع المتغيرات و أي منهم متغير تابع و أي منهم متغير مستقل صاحب التأثير و المقصود بالمعالجة ويتمثل في الدراسة التي انا بصدد إنجازها في (عصر الرشاقة). (المستتصيرية 2020)

2.1.5 المجتمع و عينة البحث:

2.1.5.1 تعريف المجتمع:

يسميه البعض " المجتمع الإحصائي " و يطلق عليه البعض الآخر اسم "المجتمع الأصل " و مهما كانت التسمية فمجتمع الدراسة هو المجتمع الذي يحسب منه الباحث عينة بحثه، و هو الذي يكون موضوع الاهتمام في البحث و الدراسة، و قد يكون مجتمع الدراسة محدود أو غير محدود من حيث الحجم إضافة إلى ذلك، مجتمع الدراسة هو مجموعة من المفردات تشترك في صفات و خصائص محدودة و معينة من قبل الباحث إنه الكل الذي نرغب دراسته، مثل مجتمع عمال التربية و التعليم، أو مجتمع طلبة التعليم الثانوي. و في أغلب الدراسات لا نستطيع دراسة أو حصر كل مفردات المجتمع نظرا لما قد تتطلبه هاتان العمليتان من وقت طويل أو جهد كبير أو تكاليف باهظة، و في مثل هذه الدراسات يتم جمع البيانات من جزء فقط من المفردات المجتمع يسمى العينة. تمثل المجتمع الإحصائي في البحث في أكاديمية BMK للفنون القتالية المختلطة ولاية معسكر.

2.1.5.2 العينة:

هي أداة الدراسة أي أنها جزء من المجتمع، يتم إختياره بطريقة مختلفة بغرض دراسة هذا المجتمع فالعينة هي جزء من الكل، على أن يكون هذا الجزء ممثلا للكل. بمعنى أنه يجب أن تكون العينة ممثلة للمجتمع المحسوبة منه تمثيلا صادقا حتى يتسنى للباحث استخدام بيانات و نتائج العينة في تقدير معالم المجتمع بشكل جيد. و بمعنى آخر يجب أن تكون خصائص المجتمع بما فيها من فروق و اختلافات ظاهرة في العينة بقدر الإمكان. و يتم اختيار العينة بهدف تعميم النتائج التي يحصل عليها الباحث على المجتمع بأكمله، فدراسة السلوك السياسي للأفراد في مجتمع معين يعني أن تكون العينة أفرادا من المجتمع محل الدراسة و ممثلة لهذا المجتمع، و بنفس الطريقة، فإن دراسة السلوك السياسي للدول يعني أن العينة يجب أن تكون "دولا " و أن تكون ممثلة لهذه الدول. و تسمى عملية اختيار العينة " بالمعينة " (بوعلاق 2012، 15).

تمثلت عينة البحث في رياضيي أكاديمية BMK ولاية معسكر بلدية المحمدية، وقد قسمت إلى

مجموعتين:

❖ المجموعة التجريبية و تشمل (06) رياضيين ذكور صنف أواسط تتراوح أعمارهم من 14 إلى 18 سنة منخرطين

في الأكاديمية للفنون القتالية المختلطة BMK.

❖ المجموعة الضابطة و تشمل (06) رياضيين ذكور صنف أوسط تتراوح أعمارهم من 14 إلى 18 سنة منخرطين في الأكاديمية للفنون القتالية المختلطة BMK.

2.1.6 مجالات البحث:

2.1.6.1 المجال الزمني:

لقد تم البدء في إجراءات الدراسة ابتداء من 23 جانفي 2024 وذلك بالدراسة النظرية، في حين أجريت الاختبارات القبلية للعينة التجريبية والضابطة 30 مارس 2024.

وانطلقت عملية التدريب حسب البرنامج المقترح لتطوير مختلف العناصر البدنية و بالخصوص الرشاقة بالنسبة للعينة التجريبية والعينة الضابطة وذلك يوم 02/04/2024. إلى غاية 01/06/2024.

وأجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية يوم 03/06/2024 للعينة التجريبية و الضابطة.

2.1.6.2 المجال المكاني:

تمثل المجال المكاني بالنسبة للعينة (التجريبية و الضابطة) صنف أوسط ولاية معسكر بلدية المحمدية أكاديمية BMK للفنون القتالية المختلطة .

2.1.7 أدوات الدراسة:

اعتمدت في الدراسة على استخدام الأساليب الملائمة والمناسبة لاختبار الفرضيات التي قدمتها. تضمنت هذه الأساليب استخدام اختبارات على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل وبعد التدخل و الدراسات و المصادر السابقة و المشابهة الأجنبية و العربية، كما تم استخدام برنامج تدريبي يتضمن حصصًا تدريبية تساهم في تطوير المهارات ومختلف العناصر البدنية المهمة لرياضة الكيك بوكسينغ و خصوصا عنصر الرشاقة، لذلك استوجب التأكد من الترشيح لبعض منها و هي الإختبارات الميدانية و المتمثلة في الإختبارات البدنية.

2.1.8 الإختبارات البدنية المستخدمة هي (65-76, 2005, mackenzie) :

2.1.8.1 اختبار zig zag

❖ الهدف من الإختبار: هو قياس سرعة الرياضي و رشاقته.

❖ الأدوات المطلوبة لإجراء الإختبار: سوف تحتاج إلى:

➤ خمسة مخاريط

➤ سطح غير قابل للإنزلاق

➤ ساعة إيقاف

➤ مساعد

❖ كيفية إجراء الاختبار:

➤ تحديد المسار بأربعة مخاريط توضع على زوايا مستطيل 16 في 10 قدم، مع مخروط آخر يوضع في المركز.

➤ يتبع الرياضي المسار الرمادي المحدد في الرسم التخطيطي

➤ يكمل الرياضي دائرة واحدة من الدورة يبدأ و ينتهي عند مخروط البداية / النهاية

➤ يقوم المساعد بتسجيل الوقت اللازم للرياضي لإكمال الدورة

❖ تحليل: يتم تحليل النتيجة من خلال مقارنتها بنتائج الاختبارات السابقة. و من المتوقع مع التدريب المناسب بين كل اختبار ان يؤدي على تحسن الرشاقة لدى الرياضي.

❖ المجموعة المستهدفة من الاختبار: هذا الاختبار مناسب للرياضيين النشطين و لكن ليس للأفراد الذين قد يكون الاختبار موانعا لهم.

❖ مصداقية: تعتمد الموثوقية على مدى صرامة إجراء الاختبار و مستوى تحفيز الفرد لإجراء الاختبار.

❖ صلاحية: لا توجد جداول منشورة لربط النتائج بالأداء المحتمل في المنافسة.

2.1.8.2 اختبار T drill test

❖ الهدف من الاختبار: هو مراقبة تطور الرياضي في السرعة و تغيير الاتجاه (الرشاقة).

❖ الأدوات المطلوبة: لإجراء هذا الاختبار سوف نحتاج إلى:

➤ 04 مخاريط

➤ ساعة إيقاف

➤ مساعد

❖ كيفية إجراء الاختبار:

➤ 03 مخاريط موضوعة على مسافة خمسة أمتار على خط مستقيم.

➤ يتم وضع المخروط الرابع على بعد عشرة أمتار من المخروط الأوسط بحيث تكون المخاريط تشكل حرف T.

➤ يبدأ الرياضي من المخروط عند قاعدة حرف T.

➤ يعطي المدرب الإشارة إلى " انطلق " و يبدأ ساعة التوقف

- يركض الرياضي إلى المخروط الأوسط و يلمس المخروط
- بعد ذلك يخطو اللاعب مسافة 05 أمتار إلى المخروط الأيسر و يلامسه
- يخطو اللاعب جانبا مسافة 10 أمتار إلى المخروط البعيد أي الأيمن و يلمسه
- يخطو اللاعب جانبا مسافة 05 أمتار إلى المخروط الأوسط و يلامسه.
- بعد ذلك يركض اللاعب مسافة 10 أمتار إلى الخلف حتى قاعدة حرف "T" و يلمس هذا المخروط.
- المدرب يوقف الساعة و يسجل الوقت.
- ❖ **تحليل:** يتم تحليل النتيجة من خلال مقارنتها بنتائج الاختبارات السابقة. و من المتوقع مع التدريب المناسب بين كل اختبار أن يشير التحليل إلى تحسن في سرعة و رشاقة الرياضي.
- ❖ **المجموعة المستهدفة:** هذا الاختبار مناسب للرياضيين النشطين و لكن ليس للأفراد الذين قد يكون الاختبار موانعا لهم.
- ❖ **مصادقية:** تعتمد الموثوقية على مدى صرامة إجراء الإختبار و مستوى تحفيز الفرد لإجراء الإختبار.
- ❖ **صلاحية:** لا توجد جداول منشورة لربط النتائج بالأداء المحتمل في المنافسة.

2.1.9 الأسس السيكومترية في الدراسة:

2.1.9.1 صدق الاختبارات:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الإختبارات و هو يتعلق أساسا بنتائج

الاختبار (محمد حسن علاوي و محمد 1989، 346)

كما يشير نابلر: "إن الصدق يعتبر أهم شرط يجب توافره في الاختبار".

2.1.9.2 ثبات الاختبارات:

إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد و رصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة و رصدت أيضا درجات كل فرد و دلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها اللاعبين في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء اللاعبين في المرة الثانية.

استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية، بل ظلت كما

كانت قائمة في المرة الأولى (عبد المجيد إبراهيم 1999، 75)

❖ الثبات: هو الجذر التربيعي لثبات الاختبارات

الاختبارات	عدد افراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار Zig Zag	04	0.86	0.89
اختبار drill test "T"	04	0.94	0.96

الجدول رقم 1: يوضح الثبات و صدق الاختبار.

2.1.9.3 الموضوعية:

هي من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية و يعني التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه و أهوائه الذاتية و ميوله الشخصي.

فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة لا كما يريد لها أن تكون (عبد المجيد إبراهيم

1999، 145)

2.1.9.4 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث بالتعاون مع الخبير الإحصائي وسائل عديدة لاستخراج ومعالجة البيانات والاختبارات

الناجمة من الإختبارين القبلي والبعدي عن طريق نظام (SPSS). وحسب القوانين الخاصة بإستخراج كل من

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - قيمة (T) ستودنت.

الفصل الثاني:
دراسة و مناقشة الفرضيات

تمهيد:

في هذا الفصل، سنقوم بتقديم النتائج التي تم الحصول عليها من العينة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي. ستكون هذه النتائج ذات صلة بالفرضيات التي تم وضعها سابقاً، والتي تسمح بإعطاء منهجية علمية للبحث للتحقق من مصداقية هذه الفرضيات.

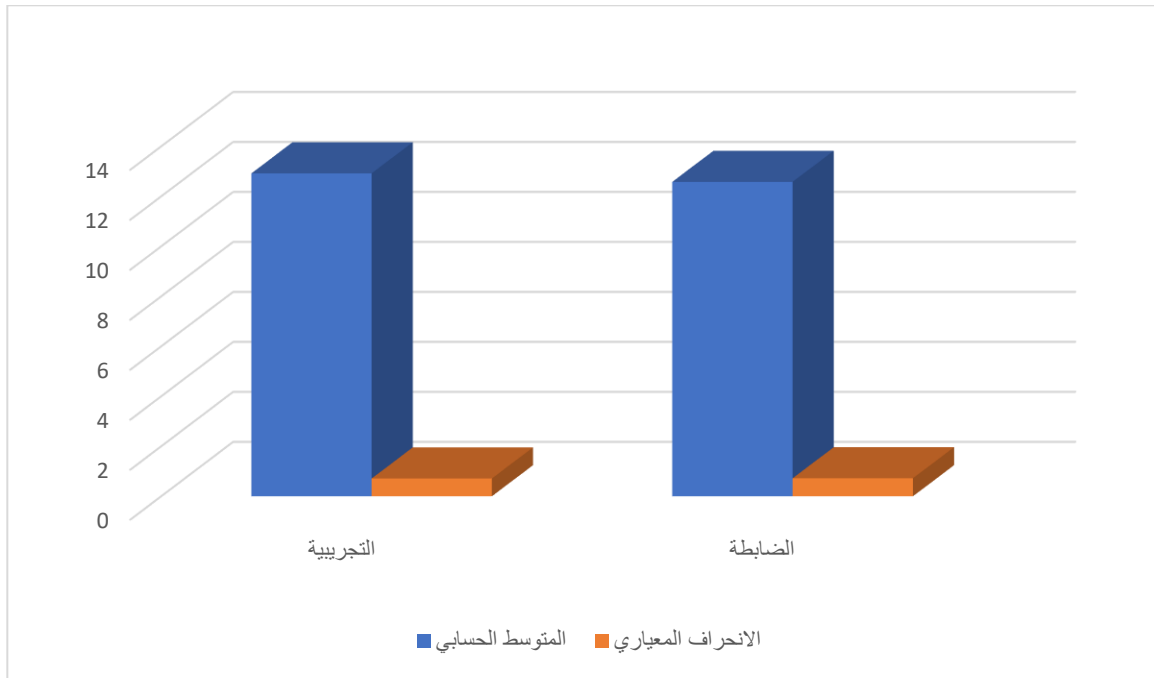
سنقوم بتقديم النتائج في جداول وتحليلها، وسنقدم تفسيراً لها باستخدام خبرتنا الميدانية في هذه الدراسة وخبرتنا في المجال. سنستخدم أعمدة بيانية تفسيرية لتلخيص النتائج وتسهيل قراءتها للمجموعة التجريبية. بعد تحليل وترجمة النتائج، سنقوم بتفسيرها وقبول الفرضيات.

2.2.1 عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية:

2.2.1.1 عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار للرشاقة القبلي:

العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التجريبية	12.92	0.71	0.81	2.23	0.05	10	غير دال
الضابطة	12.58	0.72					

الجدول رقم 2 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات للرشاقة القبلي (المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج spss)



الشكل رقم 1: يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في ت للرشاقة القبلي

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم 2 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار ت للرشاقة القبلي بلغت 12.92 وبانحراف معياري 0.71، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة بـ 12.58 وبانحراف معياري 0.72.

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين العينتين التجريبية والضابطة في اختبار ت للرشاقة القبلي وبالباغة 0.81 وهي أقل من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.23 عند درجة حرية 10 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في اختبار ت للرشاقة القبلي.

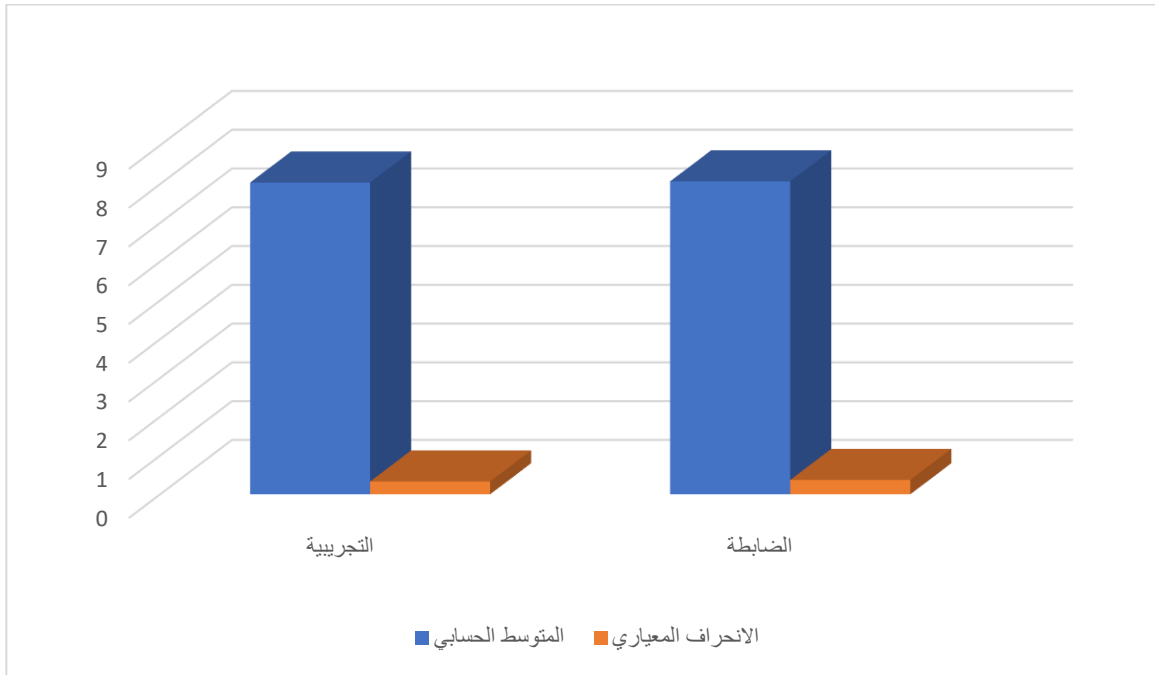
2.2.1.2 عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري المتعرج

القبلي:

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التجريبية	8.04	0.33	0.17	2.23	0.05	10	غير دال
الضابطة	8.07	0.37					

الجدول رقم 3 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري المتعرج القبلي

(المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج spss)



الشكل رقم 2 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الجري المتعرج القبلي

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم 3 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينات التجريبية في اختبار الجري المتعرج القبلي بلغت 8.04 وانحراف معياري 0.33، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للعينات الضابطة بـ 8.07 وانحراف معياري 0.37.

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين العينتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري المتعرج القبلي وبالغاة 0.17 وهي أقل من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.23 عند درجة حرية 10 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري المتعرج القبلي.

2.2.2 عرض نتائج الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لدى العينة التجريبية:

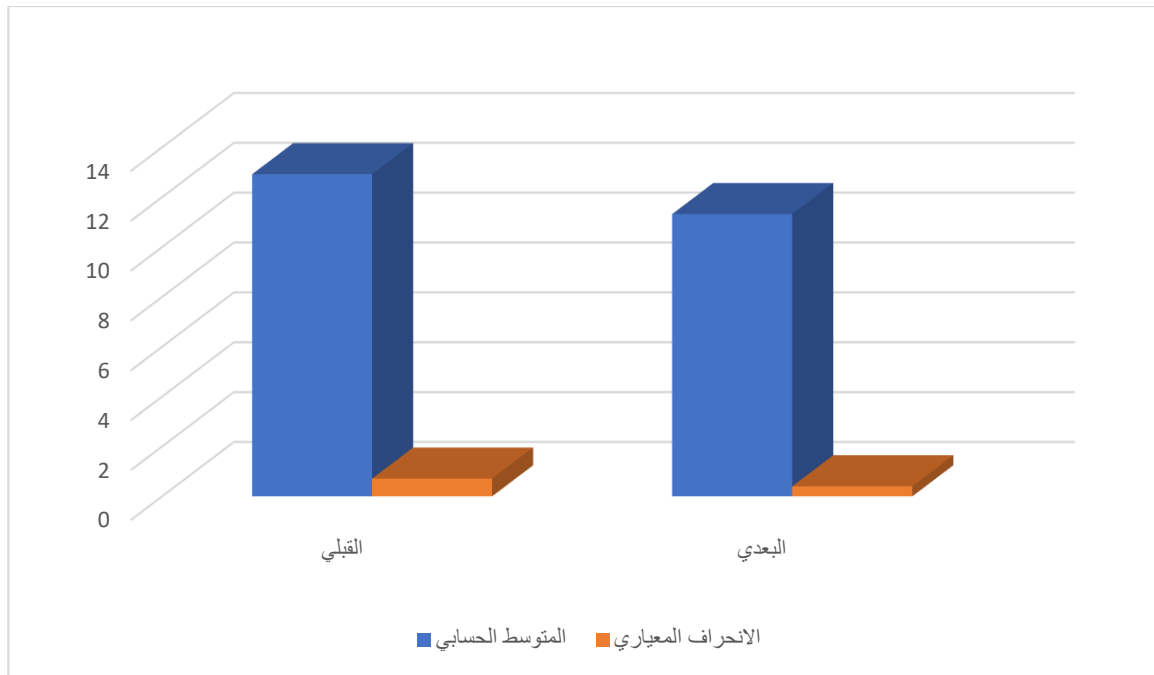
2.2.2.1 عرض نتائج الفروق بين نتائج اختبار للرشاقة القبلي والبعدى لدى العينة

التجريبية:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القبلي	12.92	0.71	5.10	2.57	0.05	05	دال
البعدى	11.32	0.40					

الجدول رقم 4 يبين طبيعة الفروق بين نتائج اختبار ت للرشاقة القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية

(المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج spss)



الشكل رقم 3 يبين مستوى العينة التجريبية في ت للرشاقة القبلي والبعدى

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار ت للرشاقة القبلي بلغت 12.92 وبانحراف معياري 0.71، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي بـ 11.32 وبانحراف معياري 0.40.

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين نتائج اختبار ت للرشاقة القبلي والبعدي والبالغة 5.10 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.57 عند درجة حرية 05 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار ت للرشاقة القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية، لصالح الاختبار البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي له (11.32) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (12.92) لأن الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل، وعليه فالعينة التجريبية تحسنت في اختبار ت للرشاقة ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق.

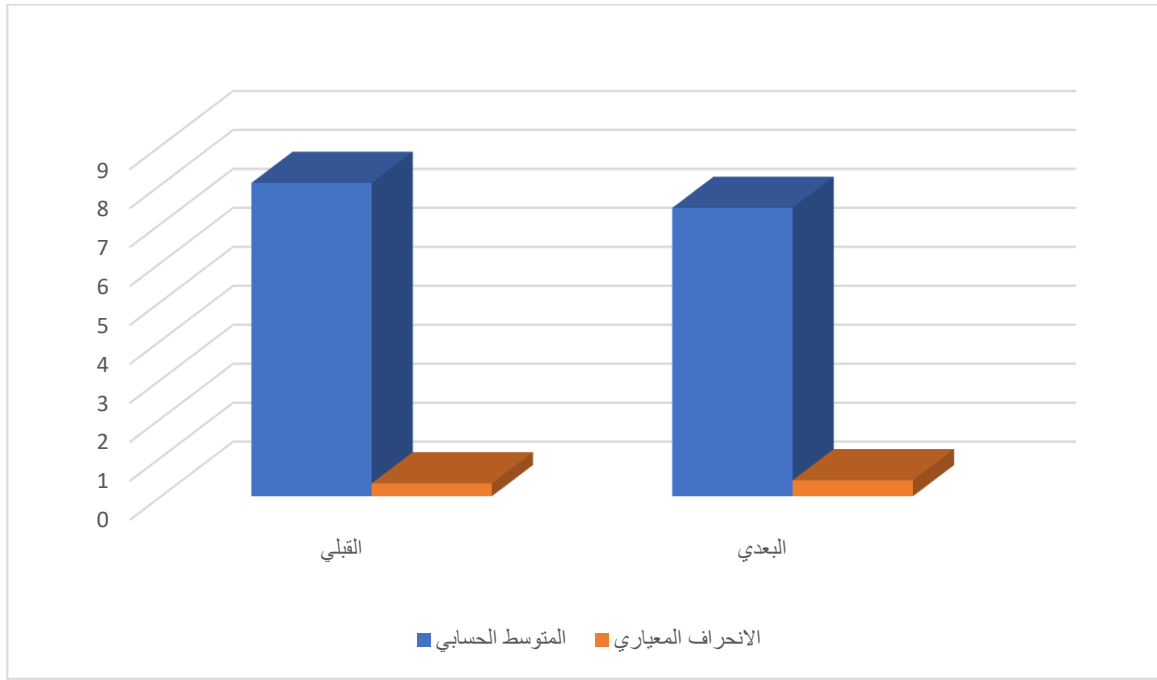
2.2.2.2 عرض نتائج الفروق بين نتائج اختبار الجري المتعرج القبلي والبعدي لدى العينة

التجريبية:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القبلي	8.04	0.33	8.62	2.57	0.05	05	دال
البعدي	7.40	0.41					

الجدول رقم 5 يبين طبيعة الفروق بين نتائج اختبار الجري المتعرج القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية

(المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج spss)



الشكل رقم 4 يبين مستوى العينة التجريبية في الجري المتعرج القبلي والبعدي

الإستنتاج:

من خلال الجدول رقم 5 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار الجري المتعرج القبلي بلغت 8.04 وبانحراف معياري 0.33، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي بـ 7.40 وبانحراف معياري 0.41.

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين نتائج اختبار الجري المتعرج القبلي والبعدي والبالغة 8.62 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.57 عند درجة حرية 05 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار الجري المتعرج القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية، لصالح الاختبار البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي له (7.40) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (8.04) لأن الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل، وعليه فالعينة التجريبية تحسنت في اختبار الجري المتعرج ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق.

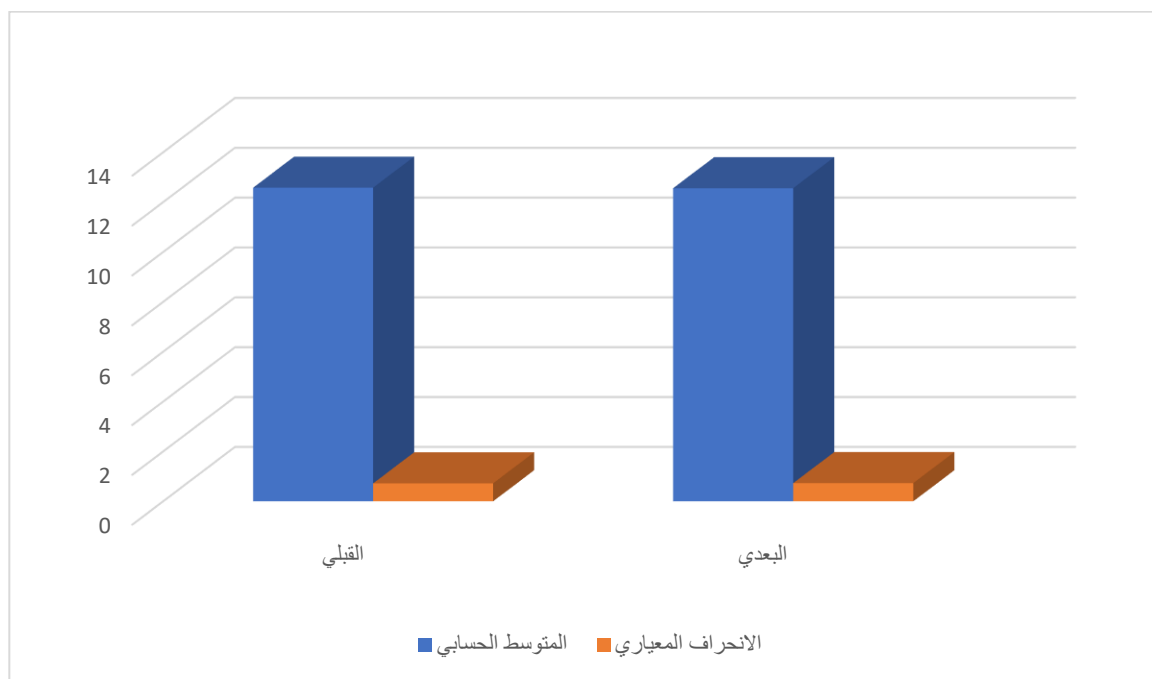
2.2.3 عرض نتائج الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لدى العينة الضابطة:

2.2.3.1 عرض نتائج الفروق بين نتائج اختبار للرشاقة القبلي والبعدى لدى العينة الضابطة:

الجدول رقم (05):

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القبلي	12.58	0.72	1.52	2.57	0.05	05	دال
البعدى	12.56	0.73					

الجدول رقم 6 يبين طبيعة الفروق بين نتائج اختبار ت للرشاقة القبلي والبعدى لدى العينة الضابطة (المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج spss)



الشكل رقم 5 يبين مستوى العينة الضابطة في ت للرشاقة القبلي والبعدى

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم 6 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في اختبار ت للرشاقة القبلي بلغت 12.58 وبانحراف معياري 0.72، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي بـ 12.56 وبانحراف معياري 0.73.

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين نتائج اختبار ت للرشاقة القبلي والبعدي والبالغة 1.52 وهي أقل من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.57 عند درجة حرية 05 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار ت للرشاقة القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة.

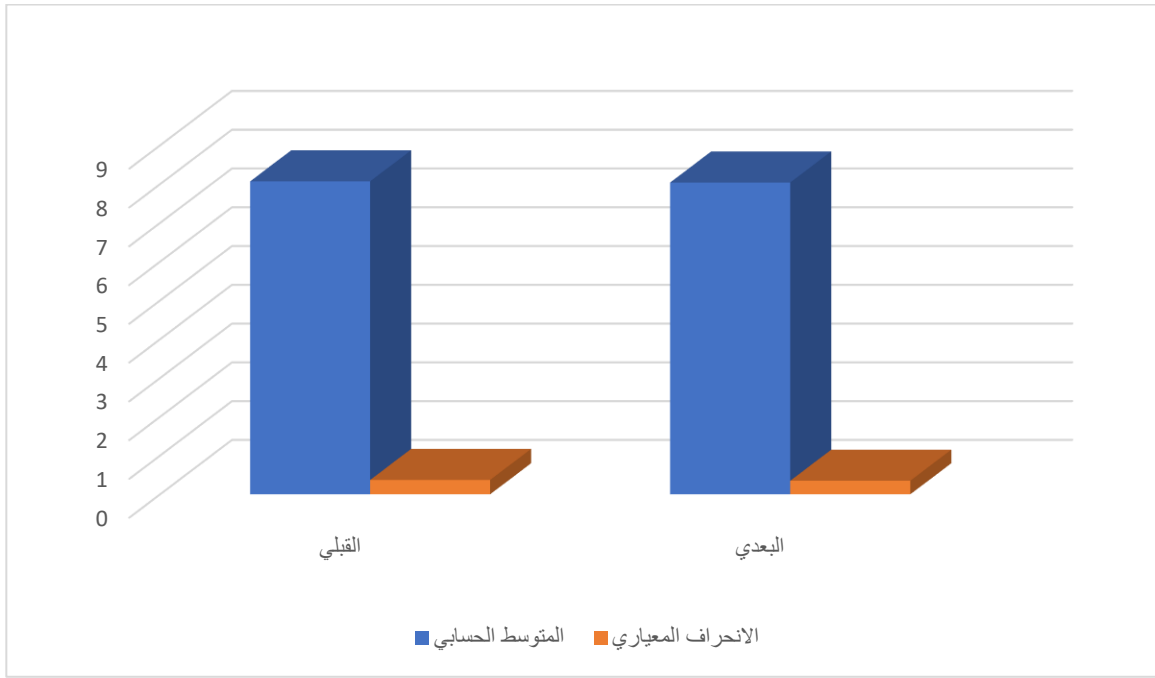
2.2.3.2 عرض نتائج الفروق بين نتائج اختبار الجري المتعرج القبلي والبعدي لدى العينة

الضابطة:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القبلي	8.07	0.37	1.76	2.57	0.05	05	غير دال
البعدي	8.04	0.35					

الجدول رقم 7 يبين طبيعة الفروق بين نتائج اختبار الجري المتعرج القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة

(المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج spss)



الشكل رقم 6 يبين مستوى العينة الضابطة في الجري المتعرج القبلي والبعدي

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم 7 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في اختبار الجري المتعرج القبلي بلغت 8.07 وانحراف معياري 0.37، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي بـ 8.04 وانحراف معياري 0.35.

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين نتائج اختبار الجري المتعرج القبلي والبعدي والبالغة 1.76 وهي أقل من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.57 عند درجة حرية 05 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار الجري المتعرج القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة.

2.2.4 عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية:

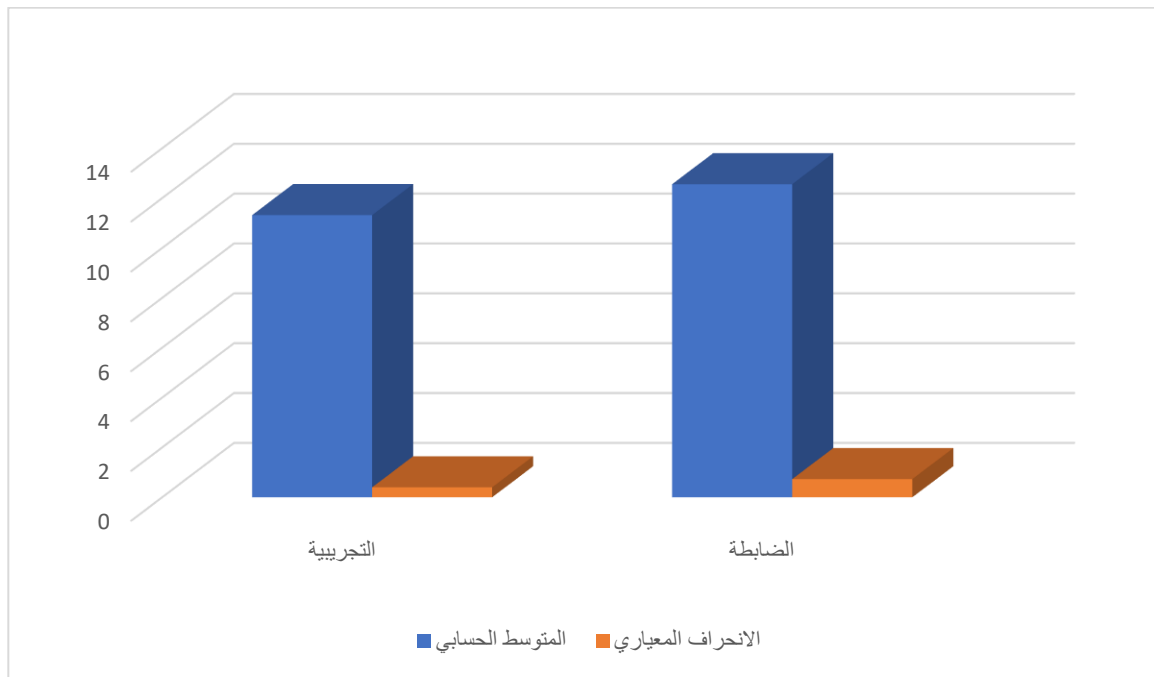
2.2.4.1 عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات للرشاقة البعدي:

البعدي:

العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التجريبية	11.32	0.40	3.64	2.23	0.05	10	دال
الضابطة	12.56	0.73					

الجدول رقم 8 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات للرشاقة البعدي

(المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج spss)



الشكل رقم 7 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات للرشاقة البعدي

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم 8 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار ت للرشاقة البعدي بلغت 11.32 وبانحراف معياري 0.40، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة بـ 12.56 وبانحراف معياري 0.73.

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين العينتين التجريبية والضابطة في اختبار ت للرشاقة البعدي وباللغة 3.64 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.23 عند درجة حرية 10 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في اختبار ت للرشاقة البعدي، لصالح العينة التجريبية لأن قيمة المتوسط الحسابي لها في اختبار ت للرشاقة البعدي (11.32) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة (12.56) لأن الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل، ويعزى تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة إلى البرنامج التدريبي المطبق.

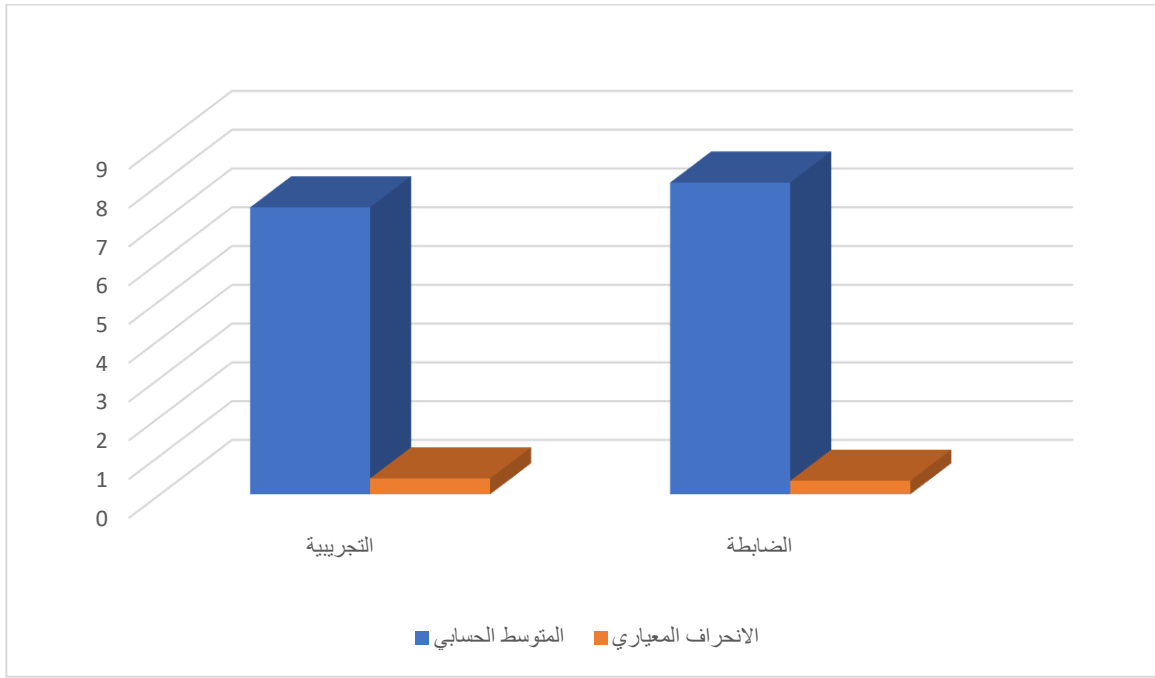
2.2.4.2 عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري المتعرج

البعدي:

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التجريبية	7.40	0.41	2.91	2.23	0.05	10	دال
الضابطة	8.04	0.35					

الجدول رقم 9 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري المتعرج البعدي

(المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج spss)



الشكل رقم 8 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الجري المتعرج البعدي

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم 9 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينه التجريبية في اختبار الجري المتعرج

البعدي بلغت 7.40 وبانحراف معياري 0.41، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للعينه الضابطة بـ 8.04 وبانحراف معياري 0.35.

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين العينتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري المتعرج البعدي والبالغة 2.91 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.23 عند درجة حرية 10 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري المتعرج البعدي، لصالح العينه التجريبية لأن قيمة المتوسط الحسابي لها في اختبار الجري المتعرج البعدي (7.40) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للعينه الضابطة (8.04) لأن الاختبار يقاس بالزمن، وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل، ويعزى تفوق العينه التجريبية على العينه الضابطة إلى البرنامج التدريبي المطبق.

2.2.5 الاستنتاجات العامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها و بعد الدراسة الإحصائية و تحليل و مناقشة النتائج توصل الطالب إلى

الاستنتاجات التالية:

- ❖ حققت العينة التجريبية تقدم عن العينة الضابطة في اختبار ت للرشاقة البعدي.
- ❖ حققت العينة التجريبية تقدم عن العينة الضابطة في اختبار الجري المتعرج البعدي.

2.2.6 مقارنة النتائج بالفرضيات:

❖ البرنامج المقترح الخاص بالتقوية العضلية من خلال إستعمال أجهزة كمال الأجسام له تأثير إيجابي على عنصر الرشاقة لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القلبية و البعدية لدى العينة التجريبية.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور في

عنصر الرشاقة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، و هذا ما يدل على أن البرنامج المقترح كان له الأثر الإيجابي في تنمية عنصر الرشاقة لدى العينة التجريبية.

الخلاصة:

إن مواكبة التطور العلمي الحادث في علوم الرياضة و بالخصوص التدريب الرياضي يعتبر ضرورة للراقي بالمستويات الرياضية في شتى التخصصات الرياضية من كافة الجوانب بدنية حركية نفسية ذهنية خطية و لهذا جاء بحثي تحت عنوان أثر برنامج تدريبي بأجهزة التقوية العضلية على عنصر الرشاقة لدى لاعبي الكيك بوكسينغ صنف أوسط. و يهدف البحث عن كيفية الاستغلال الأمثل لأجهزة التقوية العضلية الخاصة برياضة كمال الأجسام في تطوير عنصر الرشاقة لدى لاعبي الكيك بوكسينغ من خلال التركيز على جميع العضلات.

شملت عينة البحث 12 رياضي، و طبق عليهم المنهج التجريبي.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الطالب الباحث إلى استعمال برنامج تدريبي بأجهزة التقوية العضلية قصد تنمية عنصر الرشاقة لدى لاعبي الكيك بوكسينغ صنف أوسط.

وعليه يجب على مختلف المدربين السعي وراء رسكلة معلوماتهم نظرا للتطور الحادث في الرياضة و خصوصا رياضة الكيك بوكسينغ الملقبة برياضة العصر و هذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي و تطوير ثقافتنا الرياضية و تصحيح المفاهيم و المغالطات التي لا تدفع بعجلة التطور في المجال الرياضي.

التوصيات:

- ❖ أوصي بالبحث أكثر في رياضة كمال الأجسام و كيفية استغلالها أحسن استغلال في خصوصية النشاط الممارس.
- ❖ البحث أكثر في خصوصية رياضة الكيك بوكسينغ.
- ❖ أوصي بإقامة ملتقيات علمية أو أيام دراسية تدرس فيها رياضة الكيك بوكسينغ من مختلف الجوانب.
- ❖ أوصي بإقامة ملتقيات علمية أو أيام دراسية تدرس فيها رياضة كمال الأجسام.
- ❖ أوصي بتتبع آخر الدراسات في رياضة كمال الأجسام و كيف أصبحت فعالة لجل الرياضات.
- ❖ أوصي بتقنين البرامج التدريبية المقدمة للاعب الكيك بوكسينغ قصد الرفع من المستوى البدني و المهاري و الخططي.
- ❖ تصميم إختبارات رشاقة خاصة برياضة الكيك بوكسينغ

هذه بعض التوصيات الوجيهة التي أقدمها لكل من له علاقة بالاختصاص وهذا لتدراك التطور العلمي

الحادث في هاته الرياضة.

قائمة المصادر و المراجع

بالغة العربية:

- أحمد سعد أحمد. بناء الأجسام و تقنيات التدريب و أخطار المنشطات. عمان: دار دجلة، 2011.
- احمد عبد الله شحادة. الفنون القتالية . عمان : مكتبة المجتمع العربي ، 2013.
- ألبرت فوركاسل. كمال الأجسام - ترجمة : مركز التعريب و البرمجة . ط1 . لبنان : دار العربية للعلوم ، 1993.
- العمراني عبد الرزاق، و بولحارس سعيد. أهمية ممارسة صفتي القوة والسرعة لدى ممارسي فنون القتال صنف أكابر. جامعة محند اكلي البويرة: 2019، 2018.
- ”الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي”. تأليف الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، بقلم أميرة حسن محمود، و حسن محمود ماهر ، 304. الاسكندرية : دار الوفاء ، 2008.
- حسين جعفر. ”إختبارات اللياقة البدنية. ”Scribd، بلا تاريخ: 42.
- حمطاش زهرة ، خالفي عبد العالي. دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية بين رياضي النخبة الجزائرية للكبيك البوكسينغ و الكراتي دو اختصاص الكوميتي صنف اكابر تكور. بومرداس الجزائر: 2020، 2020/2019.
- حميري، نشوان بن سعيد. شمس العلوم و دواء كلام العرب من العلوم. دمشق: دار الفكر، 1999.
- خالد هيكل. الطريق الصحيح لصحة و بناء الأجسام. القاهرة : مكتبة الفيروز الثقافية ، 2005.
- خميس طعم هلال. مناهج البحث و أدواته في العلوم الإجتماعية . تونس : مركز النشر الجامعي ، 2004.
- ديو بلوب فان دالين. مناهج البحث العلمي في التربية و علم النفس . ترجمة محمد نبيل و آخرون . دار التكنويرتن للطباعة ، 1984.
- طاهر الزادي، و محمود الطباخي . النهاية في غريب الأثر لابن الأثير . بيروت : دار الفكر العربي ، 1978.
- عبد الحكيم الشامسي. ”أشهر خلافات كمال الأجسام لا تكن ضحيتها.” جريدة الوطن الإماراتية ، 2017.
- علي جواد الطاهر. منهج البحث الأدبي ، ط9. بغداد : مطبعة الديواني ، 1986.
- قاسم حسن، و أحمد بسطويسي. التدريب العضلي الإيزومتري . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1978.

تأليف الجديد في التدريب الدائري ، بقلم كمال درويش، و صبحي حسانين محمد، 438. القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1999.

محمد ابراهيم شحاتة. ”التغذية والرياضة.“ تأليف التغذية والرياضة، بقلم محمد ابراهيم شحاتة. الاسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر و التوزيع، 2003.

محمد بوعلاق. الموجه في الإحصاء الوصفي و الإستدلالي . الجزائر : دار الأمل للطباعة و النشر و التوزيع ، 2012.

محمد جابر بريقع، و فوزي البدوي إيهاب. الموسوعة العلمية للمصارعة ج 3 تدريب الأتقال . الاسكندرية : منشأة المعارف ، 2004 .

محمد حسن علاوي ، و نصر الدين رضوان محمد . إختبارات الأداء الحركي . القاهرة: دار الفكر العربي، 1989. محمد حسن علاوي، و أسامة كامل راتب. 1999.

محمد صبحي حسانين. القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، جزء الأول . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2000.

— أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين . ط 1. القاهرة : مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 1999.

محمد عادل رشدي. التغذية في المجال الرياضي . الإسكندرية : مؤسسة شباب الجامعة للنشر و التوزيع ، 1999. محمد عبد الرحيم إسماعيل. تدريب القوة العضلية و برامج الأتقال للصغار ، الطبعة 01. الإسكندرية : منشأة المعارف ، 1998.

محمد عصام عيسى. كتاب عناصر اللياقة البدنية . جامعة بني سويف مصر : مكتبة نور ، 2022_2023. محمد ميسوري. ”الملاكمة فن النبلاء.“ تأليف الملاكمة فن النبلاء ، بقلم محمد ميسوري، 339. دار الكتاب العربي، 2014.

مختار سالم. بناء الأجسام ط06. بيروت : مكتبة المعارف ، 1987.

مروان عبد المجيد إبراهيم . الأسس العلمية و الفرق الإحصائية للإختبارات و القياس في التربية الرياضية . ط01. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 1999.

مفتي إبراهيم حماد. كتاب التدريب الرياضي الحديث . دار الفكر العربي ، 2001.

منصور جميل خلف العنكبي. التدريب في بناء الأجسام أسس وقواعد ، الطبعة الأولى . . دار شموع الثقافي ،
2002.

هاني علي، و محمد فكار . دراسة مقارنة في المهارات النفسية بين رياضي بعض الرياضات القتالية . جتمعة عبد
الحميد ابن باديس مستغانم : 2015، 2014.

Carter, Raymond H.A pascal , Boyard. «la boxe thaïlandaise et le kick boxing.»

Dans *la boxe thaïlandaise et kick boxing*, de Raymond H.A carter, 142. paris: 1997, 1997.

Lukasz, Rydzik, and Tadeusz Ambrozy. *pubmed*. 03 17, 2021.

<http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33802817/>.

mackenzie, Brain. "101 performance evaluation tests ." In *101 performance evaluation tests* , by Brain mackenzie, 229. London : electric word plc , 2005.

un sport en 12 semaine . paris : ed vigot , 1986.

wako” .wako ruls ”.*kick boxing rules*190 :2022 ، .

webographie المراجع الإلكترونية

arab fighters . 31 05 2012. <http://fight.ahlamontada.com> .

definition du kick boxing . 07 2017. <http://www.fscfrance.fr>.

disciplines, federation francaise de kick boxing muaythai et. *FFKMDA*. 01 07 2021.

<http://www.lokmda.fr>.

Lukasz, Rydzik, and Tadeusz Ambrozy. *pubmed*. 03 17, 2021.

<http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33802817/>.

wicks, katherine. *century kick boxing* . 04 07, 2023.

<https://www.centurykickboxing.com> .



الجامعة المستنصرية. الجامعة المستنصرية . 25 12 , 2020.


[.http://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/12/12-2020_12_25](http://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/12/12-2020_12_25)

كلية المستقبل. كلية المستقبل . 2001 . [./http://uomus.edu.iq/img/lectures21](http://uomus.edu.iq/img/lectures21)

مهدي, سحساحي. <http://staff.univ-batna2.dz/sites/>. 2021-2022 .

الملاحق

مكان التدريب: قاعة كمال الاجسام الوقت: ساعة			الحصة التدريبية: رقم 01 الهدف: التقوية العضلية للجزء العلوي		
التشكيلات	الوقت	الشدة	التمارين	الأهداف	المراحل
/	20 دقيقة	“50% من اقصى النبض و القوة	تمرنات تسخينية لكامل الجسم و التركيز على الجزء العلوي	الإحماء العام و الخاص	المرحلة التمهيدية
	30 دقيقة	“70% - 100% من اقصى القوة	ت رقم 01: تمرن البار المستوي للصدر حيث تؤدي كل مجموعة بطريقة مختلفة عن الاخرى	القوة القصوى تحمل القوة التقوية العضلية العامة	المرحلة الرئيسية
			ت رقم 02: T Bar يستهدف عضلات الظهر بنسب متفاوتة حيث تؤدي كل مجموعة بطريقة مختلفة عن الاخرى		

			<p>ت رقم 03 : Clean Hang يستهدف عضلات الكتف و السواعد وعضلات أخرى مساندة حيث تؤدي كل مجموعة بطريقة مختلفة عن الأخرى</p>		
/	10 دقيقة	"40%" من أقصى الجهد	تمارين الاسترخاء من الأصعب الى الأسهل	التهدئة	المرحلة الختامية

مكان التدريب: قاعة كمال الاجسام الوقت: ساعة		الحصة التدريبية: رقم 02 الهدف: التقوية العضلية للجزء السفلي			
التشكيلات	الوقت	الشدة	التمارين	الأهداف	المراحل
/	20 دقيقة	50% من اقصى النبض و القوة	تمرنات تسخينية لكامل الجسم و التركيز على الجزء السفلي	الإحماء العام و الخاص	المرحلة التمهيديّة
	30 دقيقة	70% - 100% من اقصى القوة	ت رقم 01 : السكوات (Squat) يستهدف عضلات الارجل الامامية و عضلات أخرى مساعدة حيث تؤدي كل مجموعة بطريقة مختلفة عن الاخرى	القوة القصوى تحمل القوة التقوية العضلية العامة	المرحلة الرئيسية
			ت رقم 02 : Dead Left يستهدف عضلات الخلفية للأرجل و عضلات أخرى مساعدة حيث تؤدي		

			كل مجموعة بطريقة مختلفة عن الاخرى		
			ت رقم 03 : الدفع الافقي Leg) (Press يستهدف عضلات المؤخرة و عضلات الضامة حيث تؤدي كل مجموعة بطريقة مختلفة عن الاخرى		
					
/	10 دقيقة	40% من أقصى الجهد	تمارين الاسترخاء من الأصعب الى الاسهل	التهدئة	المرحلة الختامية

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	12,9150	6	,70764	,28889
	بعدي	11,3200	6	,40398	,16492

تجريبية					ضابطة			
	اختبارات للرشاقة		الجري المتعرج		اختبارات للرشاقة		الجري المتعرج	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
فرد 1	13.89	11.05	8	7.44	12.45	12.4	7.66	7.64
فرد 2	12.96	11.36	8.29	7.64	12.55	12.55	8.5	8.41
فرد 3	11.9	11.3	7.9	6.9	12.72	12.68	7.97	7.86
فرد 4	12.77	10.81	8	7.41	13.7	13.73	8.11	8.11
فرد 5	12.49	11.39	8.5	8	11.44	11.43	8.5	8.46
فرد 6	13.48	12.01	7.55	7	12.64	12.59	7.7	7.73

Statistiques de groupe					
	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ت_ للرشاقة	تجريبية	6	12,9150	,70764	,28889
	ضابطة	6	12,5833	,72041	,29411
الجري_ المتعرج	تجريبية	6	8,0400	,32772	,13379
	ضابطة	6	8,0733	,37050	,15125

Test des échantillons indépendants								
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
ت_للرشاقة	Hypothèse de variances égales	,111	,746	,805	10	,440	,33167	,41226
	Hypothèse de variances inégales			,805	9,997	,440	,33167	,41226
الجري_المتعرج	Hypothèse de variances égales	,301	,595	-,165	10	,872	-,03333	,20194
	Hypothèse de variances inégales			-,165	9,853	,872	-,03333	,20194

Statistiques de groupe					
	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ت_للرشاقة	تجريبية	6	11,3200	,40398	,16492
	ضابطة	6	12,5633	,73304	,29926
الجري_المتعرج	تجريبية	6	7,3983	,40726	,16626
	ضابطة	6	8,0350	,34830	,14219

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
ت_للرشافة	Hypothèse de variances égales	,449	,518	-3,639	10	,005	-1,24333	,34170	-2,00468	-,48198
	Hypothèse de variances inégales			-3,639	7,781	,007	-1,24333	,34170	-2,03517	-,45149
الجري_الم تعرج	Hypothèse de variances égales	,004	,951	-2,910	10	,016	-,63667	,21877	-1,12412	-,14921
	Hypothèse de variances inégales			-2,910	9,765	,016	-,63667	,21877	-1,12572	-,14762

Test des échantillons appariés									
		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	1,59500	,76602	,31273	,79111	2,39889	5,100	5	,004

Test des échantillons appariés									
		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	,64167	,18236	,07445	,45029	,83305	8,619	5	,000

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	8,0400	6	,32772	,13379
	بعدي	7,3983	6	,40726	,16626

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	12,5833	6	,72041	,29411
	بعدي	12,5633	6	,73304	,29926

Test des échantillons appariés									
		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	,02000	,03225	,01317	-,01384	,05384	1,519	5	,189

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	8,0733	6	,37050	,15125
	بعدي	8,0350	6	,34830	,14219

Test des échantillons appariés									
		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	,03833	,05345	,02182	-,01776	,09442	1,757	5	,139