

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية

عنوان

تأثير ألعاب القوى للأطفال على الرشاقة أدى ممارسي الكاراتيه و- 12 سنة

إشراف:

د/ سناوتي محمد جمال الدين

إعداد الطالبان :

أعراب مراد

العربي بن ويس يوسف

السنة الجامعية 2017/2016

الإهداء

إلى كل من علمني علما نافعا ولو حرفا، إلى كل من أنار لي الطريق إلى النجاح إلى من أرشدني وعلمني أتقدم بالشكر والعرفان الجزيل، لسعادة الدكتور/ ستاوتي محمد جمال الدين الذي أفادنا من علمه مما ساعدنا في إعداد هذا المشروع وإخراجه بهذه الصورة التي اجتهدنا أن تكون بأفضل صورة قدر المستطاع.....

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره أو هدى بالجواب الصحيح حيرة سائله فأظهر بسماحته تواضع العلماء وبرحابته سماحة العارفين

إلى سعادة الدكتور/ خالد شنوف الذي أفادنا من علمه وساعدنا على تخطي المشروع لإظهاره بالصورة الجيدة.

شكر وتقدير

الحمد والشكر لله أن وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع، والصلاة والسلام على من بعث رحمة للعالمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين.

نتوجه بخالص الشكر والعرفان إلى الدكتور ستاوتي جمال وكذلك الدكتور المدرب شنوف خالد اللذان تابعا عملنا هذا ولم يبخلا علينا بنصائحهما القيمة والمفيدة.

وإلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية.

وإلى كل من مد لنا يد العون لإنجاز هذا العمل المتواضع.

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى إبراز مختلف أشكال ألعاب القوى للأطفال و دورها في تطوير الرشاقة و تنمية المستوى في هذه الرياضة و قد افرضنا في دراستنا أن العاب القوى للأطفال تنمي الرشاقة لدى ممارسي الكاراتيه (09-12) سنة حيث أجريت على عينة من 20 ناشئ في الكاراتيه كانت كيفية اختيارها مقصودة و استخدمنا المنهج التجريبي، حيث توصلنا إلى أن العاب القوى للأطفال تؤثر إيجابا على الرشاقة لدى ممارسي الكاراتيه سن 09-12 سنة لذا نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة ألعاب القوى للأطفال في التدريب لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (09 -12 سنة) .

Résumé de la recherche

D'après notre recherche empirique sur une certaine catégorie d'enfants entre 9 - 12 Exerçant le karaté .

nous avons pu conclure que l'athlétisme d'enfants ont un impact positif sur leur fitness en fonction de leurs extères psychiques et physique au cours de cette période .

C'est pourquoi nous incitons à adapter un entrainement basé sure l'athlétisme notamment le karaté.

ملخص البحث

The study aims to highlight the different forms of children's sports and their role in the development of fitness and level of development in sports and Avrdhana in our study as athletics for children to develop was the ability of karate practitioners (9–12 years), conducted on a sample of 20 emerging karate How we intended to use some experimental approach, we have come to the fact that children's athletics have a positive impact on the ability of Karate practitioners of 09–12 years, so we recommend relying on the use of athletics method for children in training on physical and psychosocial aspects especially in this age (0 9–12 years)

قائمة المحتوى

الصفحة	العنوان	الرقم
أ	إهداء	
ب	شكر و تقدير	
ج	قائمة المحتويات	
ز	قائمة الجداول	
ح	قائمة الأشكال	
التعريف بالبحث		
2	مقدمة	1
3	مشكلة البحث	2
3	أهداف البحث	3
3	فرضيات البحث	4
4	أهمية البحث	5
5	مصطلحات البحث	6
6	الدراسات السابقة و البحوث المشابهة	7
الباب الأول : الجانب النظري		
الفصل الأول : ألعاب القوى للأطفال+الكاراتيه		
9	تمهيد	1-1
10	مفهوم ألعاب القوى للأطفال	2-1
10	أهداف ألعاب القوى للأطفال	3-1
10	تحسين الحالة الصحية	1-3-1
10	التفاعل الاجتماعي	2-3-1
10	تنمية روح المغامرة	3-3-1

11	مبدأ الفريق	4-3-1
الكاراتيه		
11	تمهيد	1-2
11	لمحة تاريخية عن الكاراتيه	2-2
14	تعريف الكاراتيه	3-2
14	أهمية الكاراتيه	4-2
15	من الناحية البدنية	2-4-2
15	من الناحية التربوية	3-4-2
15	أقسام الكاراتيه	5-2
16	متطلبات رياضة الكاراتيه	6-2
16	المتطلبات المورفولوجية والفيزيولوجية	1-6-2
16	الجانب البدني	1-1-6-2
17	الجانب التقني	2-1-6-2
18	المتطلبات السيكولوجية والاجتماعية	2-6-2
19	الكاراتيه في الجزائر	7-2
20	أبطال رياضة الكاراتيه في الجزائر	1-7-2
21	الهيكل العامة للكاراتيه في الجزائر	2-7-2
22	أساليب ومدارس الكاراتيه	8-2
23	التدريب في رياضة الكاراتيه	9-2
24	القواعد النفسية لرياضة الكاراتيه	
26	التنفس في رياضة الكاراتيه	11-2
26	المبارزة في رياضة الكاراتيه	12-2
27	أنواع المبارزات في رياضة الكاراتيه	13-2
28	الكاتا القتال الوهمي	14-2
28	الخلاصة	

الفصل الثاني: الرشاقة		
29	تمهيد (تعريف الصفات البدنية)	1-2
29	أنواع الصفات البدنية	2-2
29	القوة	1-2-2
29	المرونة	2-2-2
30	السرعة	3-2-2
30	التحمل	3-2-2
30	الرشاقة	5-2-2
31	تنمية الرشاقة	1-5-2-2
الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية		
32	خصائص النمو في مرحلة المرحلة المتأخرة (09-12 سنة)	1-3
32	النمو الجسمي	1-1-3
34	النمو النفسي الانفعالي	2-1-3
35	النمو العقلي المعرفي	3-1-3
36	النمو الاجتماعي	4-1-3
37	الطفل والممارسة الرياضية	2-3
37	أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل 9-12 سنة	1-2-3
38	الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية	2-2-3
38	مطالب الطفولة المتأخرة	3-2-3
40	حاجات الأطفال للممارسة الرياضية	4-2-3

الباب الثاني : الجانب التطبيقي		
مدخل الباب الثاني		
الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية		
44	منهج البحث	1
44	مجتمع و عينة البحث	2
44	مجالات البحث	3
44	متغيرات البحث	3
44	الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث	
45	أدوات البحث	4
45	صعوبات البحث	5
45	الدراسة الاستطلاعية	6
	موضوعية الاختبارات	7
49	الوسائل الإحصائية	8
الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج		
50	عرض النتائج	1
59	الاستنتاجات العامة	2
79	مقابلة النتائج بالفرضيات	3
56	الاستنتاج العام	4
61	التوصيات و الاقتراحات	5
63	قائمة المصادر و المراجع	6
	الملاحق	7

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	جدول رقم يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (9-12 سنة).	34
2	جدول يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.	50
3	جدول يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في الصفة المدروسة.	53
4	جدول يمثل دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في صفة الرشاقة .	55
5	جدول يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة .	58

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
48	شكل يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان	1
51	يبين النتائج القلبية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة	2
54	يبين النتائج القلبية والبعدية للعينة الضابطة في صفة الرشاقة	3
56	شكل يبين النتائج القلبية والبعدية للعينة التجريبية في صفة الرشاقة	4
59	يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة	5

التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث

2- مشكلة البحث

3- أهداف البحث

4- فروض البحث

5- أهمية البحث

6- مصطلحات البحث

7- الدراسات المشابهة

1- مقدمة : شهدت رياضة الكاراتيه في الآونة الأخيرة تطورا عالميا كبيرا من النواحي التقنية و الذهنية الى جانب ذلك تطورت أيضا تطورا من الجانب البدني خاصة التكوين البدني في مختلف الصفات البدنية و خاصة في الفئات الصغرى ولكن هذا التطور كان عالميا بينما لم نشهد هذا في بلدنا الحبيب بالرغم من أن رياضة الكاراتيه تمتلك قاعدة ممارسين لا بأس بها ونعلم أن الكاراتيه تحتاج بنسبة كبيرة إلى لياقة بدنية عالية و متكاملة من جميع النواحي وعلى هذا الضوء تطرقنا في بحثنا الى انجاز هذه الدراسة والتي تبحث في سبيل تطوير إحدى الصفات البدنية المكونة لخصائص لاعب الكاراتيه عالي المستوى والتي هي صفة الرشاقة بهدف إيجاد برنامج تدريبي قادر على صناعة ممارسي كاراتيه ذوي مستوى عالي .

و على ضوء المعطيات قمنا بإجراء هذه الدراسة والتي هي تحت عنوان :

تأثير ألعاب القوى للأطفال على صفة الرشاقة لدى ممارسي رياضة الكاراتيه 9-12 سنة

و الذي أدرجناه في خمسة فصول ، ثلاثة في الجانب النظري و اثنان في الجانب التطبيقي .

- في الجانب النظري :

الفصل الأول : تطرقنا فيه إلى ألعاب القوى للأطفال و تكلمنا فيه عن رياضة الكاراتيه تعريفها ، تاريخها في العالم و الجزائر ، قوانينها ومبادئها ، أهدافها ، أهمية اللاعب ، خصائصه و تكوينه .

الفصل الثاني : خصصناه للصفة البدنية الرشاقة و مفهومها في المجال الرياضي .

الفصل الثالث : تحدثنا عن مراحل النمو و مرحلة الطفولة 09-12 سنة

- في الجانب التطبيقي :

الفصل الأول : أبرزنا فيه الدراسة الاستطلاعية و كذا المنهج المستخدم ، إجراءات التطبيق الميداني و حدود الدراسة .

الفصل الثاني : خصصناه لعرض و تحليل النتائج .

أخينا بخلاصة عامة وأدرجنا بعض الاقتراحات و التوصيات عليها تؤخذ بعين الاعتبار .

وقد استخدمنا المنهج التجريبي كونه الانسب وعينة من ممارسي كارتى بولاية تيارت فئة صغرى 9-12 سنة من جمعية نشطة وطنيا حيث عدد العينة 20 فردا كانت من بين مجتمع عدده 60 ممارسا وكان أفراد العينة متقاربين من حيث الطول والوزن وجلهم متحصلين على الحزام الأزرق .

2- إشكالية البحث:

إن من الواضح على كل أمني ومتقف ملاحظة النقص الموجود في الرياضة الجزائرية بالرغم من توفر المادة البشرية الموهوبة و ذلك طبعا راجع إلى البرامج التدريبية العشوائية الغير هادفة والغير مدعمة بالجانب العلمي حيث نجد أن الاكاديميين مهمشين ولم يعطو الفرصة لتطوير الرياضة ككل وكذا تخصصي في الكاراتيه حيث نجد المشكل المطروح حول سبب تدني المستوى في هذا المجال وخاصة الفئات العمرية الصغرى فقد اهتم الرياضيون بالجانب الفني والتقني وقد أهمل الجانب البدني رغم أن هذه الرياضة تعتمد على الصفات البدنية بصفة كبيرة وقد رأينا لاعبي كاراتيه ذوي مستوى عالي يمكن أن نقول عليهم لاعب هش أي وكما قال بروس لي أسطورة الفنون القتالية (المعرفة وحدها لا تكفي بل المعرفة يجب أن تطبقها) فأما عن المعرفة فموجودة عندهم وأما عن التطبيق فلم نلاحظ وذلك لأنه إن لم تملك جسما متكامل من الناحية البدنية لا يمكنك التطبيق فالصفات البدنية تنمي من المراحل العمرية الأولى لتتطور بعد ذلك بعد وصول اللاعب الى السن المناسب للمنافسة فان الإعداد الجيد للطفل و بالأخص في مرحلة (09 – 12 سنة) يرتكز على تنمية القدرات البدنية بصفة عامة و الرشاقة بصفة خاصة وذلك راجع إلى التطورات و التحولات المرفولوجية و الوظيفية التي تطرأ على الطفل في هذه المرحلة ، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالية :

هل تنمي ألعاب القوة للأطفال صفة الرشاقة لدى ممارسي الكاراتيه (09-12) سنة ؟.

3- فرضية البحث:

ألعاب القوى للأطفال تنمي الرشاقة لدى ممارسي الكاراتيه (09-12) سنة

4- أهداف البحث:

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :

- دراسة خصوصيات الطفل (09 – 12 سنة) المتعددة .

- إبراز مختلف أشكال ألعاب القوى و دورها في تطوير الرشاقة .

- تنمية المستوى في هذه الرياضة .

5- أهمية البحث:

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته ، و تسلط الضوء على واقع ممارسة الكاراتيه .

على هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أنجع الوسائل و الطرق التي تسمح بتحقيق المستوى العالي والوصول الى تحقيق نتائج كبيرة في المحافل الدولية لما تحتويه من عدد كبير من الممارسين باعتباره مكان إعداد جيل المستقبل مع مراعاة خصوصيات هذه الفئة العمرية فإقحام ألعاب القوى للأطفال من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه العموم و الرشاقة على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح و السرور لدى الناشئين.

6- مصطلحات البحث :

6-1- ألعاب القوى للأطفال :

- هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها.

تتميز ألعاب القوى للأطفال بجلبها للإثارة فبممارسة ألعاب القوى. تمكن الأطفال من اكتشاف الأنشطة الأساسية : العدو، الجري التحمل، الوثب، الرمي والدفع في أي مكان (الإستاد ، الملعب ، صالة الألعاب الرياضية "جيمنازيوم" أي منطقة رياضية متاحة الخ) إن ألعاب القوى على سوف تزود الأطفال بفرصة التدريب على ألعاب القوى بأفضل الطرق من الناحية الصحية ، التعليمية و تحقيق الذات. (جوزولي، الطبعة الأولى 2002 ، الطبعة الثانية 2012، صفحة 03)

6-2- الرشاقة :

- تعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه و اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها "مانيل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (الشاطي، 1992، صفحة 197)

6-3- الكاراتيه:

الكاراتيه هو "فن قديم من فنون الرياضة له مناهجه وأسس وطرقه وقواعده ومدارسه، يتميز بحركات رشيقة وجميلة، ويمارسه الفرد وحده أو مع شريك أو مجموعة كبيرة" فكلمة الكاراتيه مكونة من شقين "كارا" وتعني الدفاع عن النفس وتيه "تعي اليد الفارغة.

إن من أول المبادئ التي يقوم عليها الكاراتيه هي "السيطرة على النفس" لأن التغلب على النفس يروض الجسم، ويسمح بشحنه بلياقة بدنية متميزة ، وحركات فنية دفاعية وهجومية خارقة تسمح بتحقيق المبدأ الثاني للكاراتيه والمتعلق بإعطاء لاعب هذه الرياضة القدرة على حماية نفسه من كل اعتداء خارجي وذلك بتعليمه كيفية إقصاء الخصم بطريقة فعالة وأكيدة أثناء معركة حقيقية وصعبة لا نعرف متى وأين تقع ولما كان الأمر يتعلق بالتحضير لمعركة قد لا نعرف زمان ومكان وظروف وقوعها كان لابد من تحقيق المبدأ الثالث وهو"أن تكون هذه القدرة على حماية الذات وإقصاء الخصم ممكنة بأسلحة ذاتية طبيعية "أي من جسم الإنسان ذاته لا بأسلحة خارجية.

الكاراتيه هو "فن قديم من فنون الرياضة له مناهجه وأسس وطرقه وقواعده ومدارسه، يتميز بحركات رشيقة وجميلة، ويمارسه الفرد وحده أو مع شريك أو مجموعة كبيرة". (أسعد، 1987، صفحة 07)

7- الدراسات السابقة و المشابهة :

7-1- دراسة كرفوف أسيا وجورج إسماعيل 2012/2011 :

تأثير فترات الاستشفاء في استعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة. اثر استخدام تمرينات الرشاقة والتوافق في إتقان بعض مهارات الركل و اللكم لدى مصارعي الكاراتيه- دو
بحث تجريبي أجري على مصارعي الكاراتي صنف أشبال 14-16 سنة ولاية معسكر

أهداف البحث:

- تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (رشاقة ، توازن و توافق)

فروض البحث:

- افترض أن التمرينات المقترحة تؤثر إيجابا في تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (رشاقة ، توازن و مرونة) .

7-2- دراسة كل من بردا دباي سعيد ، بشير عبد العزيز ومهدي عز الدين 2014/2013 :

الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة ، المرونة والسرعة) لتلاميذ الطور الثاني

دراسة تجريبية أجريت على تلاميذ الطور الثاني (9-12 سنة) بولاية مستغانم سنة 2014/2013

أهداف البحث:

- هدفوا إلى معرفة تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير الصفات البدنية .

فروض البحث:

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابي في تطوير الصفات البدنية (رشاقة ، مرونة و سرعة)

- هناك فرق معنوي ذو دلالة إحصائية في الصفات البدنية لصالح العينة التجريبية

3-7- دراسة قنيش عثمان وسعيدان لخضر 2015/2014 :

أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية الصفات البدنية (قوة ، رشاقة و مرونة) في درس التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني

بحث تجريبي اجري على تلاميذ 12-14 سنة ذكور في متوسطتي الإخوة بن تشين و الإخوة مداح بمدينة المحمدية .

أهداف البحث:

- يهدف إلى التوصل لانجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من فائدة خاصة في نمو الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهود .

فروض البحث:

- كان الفرض دور مختلف إشكال الألعاب الصغيرة في تطوير الصفات البدنية مع إبراز مختلف هذه الألعاب .

المناهج الأول:

الدراسة النظرية

- الفصل الأول : ألعاب القوى للأطفال + رياضة الكاراتيه

- الفصل الثاني : الرشاقة

- الفصل الثالث : المرحلة العمرية 9-12 سنة

1- ألعاب القوى للأطفال

1-1- مقدمة : اهتم الأطفال منذ زمن بعيد بالتنافس مع بعضهم البعض ووضع أنفسهم في مقارنة مع الآخرين .

ومن ثم تتيح ألعاب القوى بما تحتويه من مسابقات متنوعة التنافس النبيل، وبذلك تظل ألعاب القوى فرصة مناسبة لهذا التبادل ، لهذا يجب على المهتمين بالرياضة ابتكار منافسات مناسبة للأطفال .

إن منافسات الأطفال في هذه الرياضة غالباً ما تشبه نسخة مصغرة لمنافسات الكبار ، وهذا التوحيد الغير ملائم عادة ما يقود إلى التخصص المبكر والذي بدوره يكون ضد احتياج الأطفال لنمو متزن و هو أيضا يؤدي إلى الالتحاق للصفوة التي تعوق معظم الأطفال وبذلك فقد اتضح بعد إجراء العديد من البحوث و الدراسات في الوضع الحالي هو صياغة مفهوم جديد لألعاب القوى و الذي ينفرد بتلبية الاحتياجات التنموية للأطفال.

ومن المؤكد أن أي مقترح على نفس المنهج يجب أن يأخذ في الاعتبار (المسابقات ، التنظيم .. الخ)

المتطلبات التالية :

- تقديم ألعاب قوى شيقة للأطفال
- تقديم ألعاب قوى مقبولة للأطفال
- تقديم ألعاب قوى تعليمية للأطفال

في ربيع عام 2001 ، تولت مجموعة العمل الخاصة بمسابقات الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال المبادرة و طورت مفهوم مسابقة الأطفال التي تبرز بوضوح الخروج عن نمط ألعاب القوى التي يمارسها الكبار .

ويعرف هذا المبدأ الموضح بـ " مسابقات الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال "

وبعد ذلك في عام 2005 ابتكر الإتحاد الدولي لألعاب القوى سياسة عالمية لألعاب القوى خاصة بالناشئين من سن 7 إلى 15 سنة ، وهذه السياسة تحتوي على هدفين وهما كالتالي :

جعل ألعاب القوى أكثر المسابقات فردية تمارس في المدارس على مستوى العالم .

- إتاحة فرصة للأطفال في الاتحادات و الأماكن الأخرى للإعداد لمستقبلهم في ألعاب القوى بطرق مناسبة وفعالة . يتوقف هذا المفهوم على أشكال المسابقات الملائمة لكل الفئات

العمرية وللمؤسسات التي تطبق هذا البرنامج . هذه المنافسات هي الهيكل التنظيمي لممارسة الأطفال لألعاب القوى ، لتدريب اللاعبين و لتعليم المدربين و القضاة الخ .

1-2- مفهوم ألعاب القوى للأطفال : تتميز ألعاب القوى للأطفال بجلب الإثارة في ممارستها. كما أنها تمكن الأطفال من اكتشاف الأنشطة الأساسية : العدو، الجري التحمل، الوثب، الرمي والدفع في أي مكان (الإستاد ، الملعب ، صالة الألعاب الرياضية "جيمنازيوم" أي منطقة رياضية متاحة الخ) إن مسابقات ألعاب القوى على شكل ألعاب سوف تزود الأطفال بفرصة التدريب على ألعاب القوى بأفضل الطرق من الناحية الصحية ، التعليمية و تحقيق الذات.

1-3- أهداف ألعاب القوى للأطفال :

- تحسين الحالة الصحية:

- إن أحد الأهداف الرئيسية في جميع الأنشطة الرياضية هو تشجيع الأطفال على اللعب و استخدام طاقتهم وذلك للحفاظ على حالتهم الصحية على المدى البعيد. وقد تم تصميم ألعاب القوى للأطفال لتواجه هذا التحدي عن طريق الطبيعة المتنوعة للأنشطة التي يلعبوها والمميزات البدنية التي يتطلبها التدريب بالإضافة إلى أن الطلبات المتزايدة لأشكال الألعاب التي يتم تقديمها للأطفال ستساهم في تناسق نموهم العام.

- التفاعل الاجتماعي:

- إن "برنامج ألعاب القوى للأطفال " هو عامل مفيد لدمج الأطفال داخل المجتمع ومسابقات الفرق التي يشارك فيها الجميع داخل اللعبة هي فرصة للقاء الأطفال مع بعضهم البعض وقبولهم للفروق الفردية التي بينهم. بالإضافة إلى أن سهولة قواعد المسابقات و طبيعتها غير الضارة تجعل الأطفال يقوموا بالجزء الخاص بالإداريين الفنيين و مدربي الفرق بكامله. وهذه المسؤوليات التي يقوموا بها هي لحظات خاصة تؤهلهم لممارسة واجباتهم كمواطنين عندما يمكنهم ذلك.

- تنمية روح المغامرة لإثارة الأطفال وتشويقهم لابد أن يشعروا بإمكانية فوزهم بالمسابقة التي يشتركون فيها. و تتعاون الفورميلا التي يتم اختيارها (الفريق ، المسابقات ، التنظيم) للحفاظ على نتيجة المسابقة بحيث لا يمكن التنبؤ بها حتى نهاية المسابقة، ويعتبر هذا عنصر دفع لتحفيز الأطفال .

- مبدأ الفريق إن العمل كفريق واحد هو مبدأ أساسي لألعاب القوى للأطفال.

فكل أعضاء الفريق يشاركون في النتائج في مسابقات الجري (التتابع) أو كمشاركات فردية في نتيجة الفريق ككل (في كل مسابقة). لذلك فإن المشاركة الفردية تساهم في نتيجة الفريق الإجمالية و من ثم تعزز مفهوم أن لمشاركة كل طفل قيمة في المسابقة. فكل طفل يشارك في جميع المسابقات وهذا يحول دون التخصص المبكر. (جوزولي، 2002، صفحة 11)

2- الكاراتيه

2-1- تمهيد:

على الرغم من أن رياضة الكاراتيه أحد فنون الدفاع عن النفس والتي يبدو من مظهرها الخارجي القوة والعنف، إلا أنها في جوهرها تقدر الأخلاق وتكره العدوان، وتكسب لاعبيها الثقة بالنفس وتفتح لهم مجالاً كبيراً للترابط الاجتماعي من خلال المنافسات، كما أنها تنمي كافة الصفات البدنية وصولاً إلى مستوى رفيع من اللياقة البدنية والفنية.

2-2- لمحة تاريخية عن الكاراتيه:

إن تسمية "الكاراتيه" لم تعرف لها وجود إلا في بداية القرن الماضي، وأن الوصول إلى الشكل الذي نعرف به الكاراتيه اليوم ورائه مسيرة ألفي عام من الإنشاء والتطوير والتجربة، وإن أعمال الرجال على عظمتها لا بد أن تشوبها النقائص وإن قلت، وبما أن الكاراتيه صنعة من صنائع الرجال فلا بد أن يصيبه من ذلك النقص لذا كان لزاماً على الرجال البحث باستمرار على تجديد هذا الفن.

لقد بدأ العمل واستمر دوماً بخطوات ثابتة أساسها العمل على إحياء وترسيخ القيم الإنسانية السامية، والتربية العالية، أكثر من الحرص على إظهار المهارات الفنية والقتالية المدهشة غالباً، وإذا كان من المعروف اليوم أن اليابان هو مهد الكاراتيه في القرن الحالي فإن الأساطير وبعض الآثار تتحدث عن وجود هذا النوع من الفن والفلسفة، تحت تسميات أخرى، في الفرس القديمة والهند والصين والجنوب الشرقي من آسيا، إلا أن المتفق عليه عالمياً هو تاريخ هذه المرحلة الأخيرة والحاسمة التي تبدأ مع بداية القرن الحالي حيث قرر كبار الخبراء في مدينة "أوكيناوا"

تعتبر جزيرة أوكيناوا Okinawa جزيرة صغيرة ضمن المجموعة الجنوبية في اليابان ، و هي الجزيرة الرئيسية من سلسلة جزر Ryuku وهي محاطة بالشعب المرجانية ويصل عرضها إلى 10 كلم وطولها 110 كلم وهي تقع على بعد 70مил شرقاً عن الجزر الرئيسية للصين ، كما تبعد 550 كم جنوب اليابان و تبعد نفس المسافة عن شمال تايوان وكونها تقع

على مفترق الطرق التجارية فإن ذلك جعلها بقعة هادئة للاستراحة و التي اكتشفت أولا على يد اليابانيين ، والتي تطورت بعد ذلك لكي تصبح مركز تجارى لجنوب شرق آسيا حيث تتم التجارة بين الصين واليابان وتاييلاند.

-وفي إطار هذه الظروف والوضع الجغرافي ، وفي مراحلها الأولى فإن فنون القتال المعروفة باسم الكاراتيه كانت الشكل الأصلي لقتال القبضة المغلقة و التي تطورت في Okinawa وأطلق عليها Te أو يد بدون سلاح و التي فرضت على سكان جزيرة أوكيناوا في العديد من الأوقات في تاريخهم ، حيث تعرضت الجزيرة للعديد من المطاعم والاحتلال في بعض الفترات التاريخية ، وكان المحتل يفرض على سكان الجزيرة عدم حمل السلاح أو امتلاكه مما دفعهم إلى الاتجاه لتقوية أنفسهم من خلال الفنون القتالية التي تعتمد قوتها على قدرات الجسم البشرى ، والتي أسهمت في ظهور أساليب اليد الخالية و لهذا السبب تم استخدامها كأسلوب للتدريب سرا حتى العصور الحديثة ، و الجدير بالذكر فإن تطوير اللعبة قد صاحبه تأثيرات من الفنون القتالية الأخرى والتي جاءت على يد النبلاء والتجار إلى هذه الجزيرة.

واستمرت اليد الخالية (الكاراتيه) في التطور على مر السنين بداية من ثلاثة مدن مراكز لشرائح مختلفة من المجتمع كالملوك والنبلاء والتجار والفلاحين والصيادين ، ولهذا السبب فإن أشكال مختلفة من أساليب الدفاع عن النفس قد تطورت داخل كل مدينة من المدن الثلاث الكبرى وأصبحت تعرف تحت ثلاثة مسميات رئيسية وهي (Shorin-Te) او الأسلوب الغربي ، (Naha-Te) ، (Tomari-Te) وهم مجتمعين يعرفون باسم (Okinawa-Te) أو اليد الأوكيناوية ، والجدير بالذكر أن مدن Naha ، Tomari ، Shori يبعدون عن بعضهم البعض مسافة قليلة ولهذا فإن الأساليب القتالية كانت مختلفة وكانت محك تأكيد ، وبالتدريج تم تقسيم الكاراتيه إلى مجموعتين رئيسيتين هما Shorin-ryu ، و Shori-ryu ، وبعيدا عن الاختلافات السطحية فإن تلك الطريقتين و الهدفين في الكاراتيه الموجود في أوكيناوا هو وجهان لعملة واحدة وقد عبر المعلم (جيشين فوناكوشى) عن الاختلافات بين الأسلوبين قائلا أنها تعتمد على المتطلبات الجسمانية المختلفة.

- نشأ الكاراتيه في أوكيناوا وقد قام العديد من الباحثين بالبحث و التقصي حول أسرار ونشأة هذا الفن من اجل معرفة و كتابة تاريخ هذا الفن السري للدفاع عن النفس ، و بدأت خلال عام 1905م تنتشر تلك السرية المحاطة بهذا العلم ، عندما أوصى احد المشرفين التربويين بإدراج الكاراتيه كأحد المناهج الدراسية بالمدرسة المعتادة في شورى (Shori) و المدرسة المتوسطة في أوكيناوا أيضا ، وذلك بشكل مبسط أو بمعنى أوضح أن يتم تعريف الطلاب على هذا الفن بشكل مبدئي دون الخوض في مهاراته القتالية التي من الممكن أن

تتسبب في القتل أو توجيه الأذى للآخرين و كان هذا مؤشر دال على قدرة هذا الفن على التدمير ويجب أن يتم التعرف عليه إلى حد معين ، و قد تمت الإشارة إلي ذلك ببعض المصطلحات في ذلك الوقت كانت معبرة بشكل كبير وهي (ReimyoTote) وهو يعنى الكاراتيه الإعجازى ، (ShimpiTote)وهو يعنى الكاراتيه ذو الاسرار.

- ثم جاء مؤسس الكاراتيه الحديث المعلم (جيشين فوناكوشي) وهو أكثر المسؤولين عن الأساليب في رياضة الكاراتيه كما نعرفه اليوم ، ولد في أوكتيناوا عام 1868م ، وعند بلوغه سن الحادية عشر من عمره بدأ في دراسة الكاراتيه لكي يصبح معلما في أكثر الأساليب وجودا في أوكتيناوا وهيShorinومازالت موجودة حتى الآن ، ويصف فوناكوشي أسلوب الشورى بأنه حركات ثقيلة وقوية ، أما أسلوب الشورين فيصفه بأنه أكثر خفة وسرعة.

ذاع صيت المعلم العبقري "فينا كوشي" في كامل أنحاء اليابان وخارجه، فأصبح يدرس فلسفة وعلوم الفنون القتالية في مختلف الجامعات، وكان له طلبة جادون يحظون بعلاقة وثيقة معه وأشهرهم إلى اليوم : أوتسيكا، أوبأتا، ماتسيموتوا، تاكاجياوتاكا.

خلال عام 1936 أسس "فيناكوشي" في مدينة طوكيو أول مدرسة تعتمد على أسلوبه الخاص الذي أصفاه على هذه الفنون الرياضية وسميت بشوتوكانShotokan ومعناها الحرفي مدرسة الكاراتيه (Ecole de karaté) "فالشوتوكان هي أشهر المدارس المتعددة للكاراتيه، ولكنها واحدة من الكثير من المدارس التي قد تبلغ عدد الخمسين، لو ذهبنا إلى التفرقة بينها لمجرد اختلاف بسيط في طريقة التعلم أو تفسير بعض الحركات وطرق تنفيذها (أحمد س.، 2000، صفحة 23)،ومن المدارس الشهيرة فعلا بالموازاة مع مدرسة شوتوكان يمكننا ذكر.

- وادو - ريو Wado – Ryu

- شيطو- ريو Shito – Ryu

- غوجي- ريو Gojy – Ryu

3-2- تعريف الكاراتيه:

"ليس الكاراتيه كما شاع عند الكثير هو القدرة الخارقة على تحطيم الأشياء الصلبة والسميكة بضربة يد أو قدم شديدة وسريعة تصاحبها صرخة حادة، بل إن مجال الكاراتيه

أوسع من هذه لاستعراضات المسلية، فكلمة الكاراتيه مكونة من شقين "كارا" وتعني الدفاع عن النفس وتيه "تعني اليد الفارغة". (يونس، 1987، صفحة 12)

إن من أول المبادئ التي يقوم عليها الكاراتيه هي "السيطرة على النفس" لأن التغلب على النفس يروض الجسم، ويسمح بشحنه بلياقة بدنية متميزة، وحركات فنية دفاعية وهجومية خارقة تسمح بتحقيق المبدأ الثاني للكاراتيه والمتعلق بإعطاء لاعب هذه الرياضة "القدرة على حماية نفسه من كل اعتداء خارجي" وذلك بتعليمه كيفية إقصاء الخصم بطريقة فعالة وأكيدة أثناء معركة حقيقية وصعبة لا نعرف متى وأين تقع ولما كان الأمر يتعلق بالتحضير لمعركة قد لا نعرف زمان ومكان وظروف وقوعها كان لابد من تحقيق المبدأ الثالث

وهو "أن تكون هذه القدرة على حماية الذات وإقصاء الخصم ممكنة بأسلحة ذاتية طبيعية أي من جسم الإنسان ذاته لا بأسلحة خارجية.

الكاراتيه هو "فن قديم من فنون الرياضة له مناهجه وأسس وطرقه وقواعده ومدارسه، يتميز بحركات رشيقة وجميلة، ويمارسه الفرد وحده أو مع شريك أو مجموعة كبيرة. (السرور، أسعد، 1987، صفحة 07)

ويرى الباحث مما سبق أن الكاراتيه هو طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق الأعضاء العلوية والسفلية على أن توجه الضربات إلى أماكن حيوية معينة من جسم الخصم لإقصائه سواء في منافسة رياضية أو في محاولة الدفاع عن النفس.

4-2- أهمية الكاراتيه:

2-4-1- من الناحية النفسية:

لقد أثبتت التجارب والخبرات أن الإعداد النفسي يلعب دورا هاما في نجاح اللاعب أو الفريق وهو لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري، كما أن هناك ارتباط وثيق بينهم حيث تعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات الأساسية التي لها دور كبير وفعال في تطوير وتنمية بعض السمات الشخصية لدى اللاعب من خلال زيادة الثقة بنفسه وتفاعله مع الآخرين و تنمية الدافعية لديه، بحيث تساعد على التكامل الصحي والانشراح النفسي وتحقق الشعور بالمسؤولية فهي تعكس ثبات الناحية النفسية عند اللاعب.

2-4-2- من الناحية البدنية :

"تتطلب رياضة الكاراتيه قدرة عالية من الرياضي للاختيار الدقيق والأفضل لمختلف الأفعال الحركية من خلال التوافق الحركي والسرعة والرشاقة مع درجة عالية من الدقة والتركيز". (محمود، 1995، صفحة 63) حيث تعتبر القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة من العناصر الأساسية والهامة فيتقدم وبناء لاعب هذه الرياضة خاصة أن هناك ترابط بين هذه العناصر الأساسية والأداء المهاري.

2-4-3- من الناحية التربوية :

تتجه البطولة في رياضة الكاراتيه إلى اتجاه أخلاقي مثالي حيث تقام المنافسات بين الأفراد "لإظهار كفاءتهم وقدراتهم ومهاراتهم، وبذلك يظهر بعد هذا المفهوم التربوي عن القتال من أجل الفوز إلى مفهوم آخر وهو الكفاح من أجل تحقيق الذات بالعمل والجهد للوصول إلى نتائج جيدة.

وغالبا ما تصاحب البطولة الاستثارة القوية لدى الفرد بزيادة هائلة في قدراته وطاقاته لذلك يبذل كل ما عنده من القوة حتى يحقق النصر.

كما أن لرياضة الكاراتيه أهمية كبيرة حيث يتمكن المدرب من خلال معرفة مراحل النمو والتطور والحركي والاجتماعي والعقلي والانفعالي لمختلف المراحل العمرية حتى يستطيع أن يخطط وينفذ برامج التدريب طبقا للسماح والخصائص المميزة لنموهم.

2-5- أقسام الكاراتيه :

الكاراتيه للرياضي هي عبارة عن اختصاص يضم صنفين في المنافسة :

- **الصنف الأول :** وهو تقني بحت متمثل في "الكاتا" قتال وهمي، وهي مجموعة من التقنيات المتسلسلة التي تنفذ بإتباع مخطط انتقال معروف وغير قابل للتغيير، ويمكن أن تؤدي فرديا أو جماعيا أي حسب الفرق، وإتقان التقنية هنا هو الأساس.

التقنية في نظام الكاراتيه أو أي نظام رياضي، توافق تنسيق حركي مثالي متبع، محتفظ بمميزاته الحركية، ويمكن أن يخضع إلى تحولات، توافق أكثر إلى شخصية كل فرد "أسلوب شخصي". (j.weineck, 1997, p. 435)

- **الصنف الثاني :** هو عبارة عن منازلة رياضية، والمتمثلة في "الكومتي" قتال فعلي، يتم بين خصمين بحضور حكم رئيسي وثلاثة حكام مساعدين في جميع أصناف الوزن. (قانون التحكيم الجديد الذي صدر في البطولة العالمية لكاراتيه - دو ، 1998)

ومهما يكن فإنه حسب منهجية التدريب الرياضي للكاراتيه فهو رياضة للمصارعة، أو ذو مبارزة ثنائية بالطرق المباشرة، وتتمثل في عدة مبارزات أو مسابقات مختلفة ومتنوعة من

حيث المحتوى "الهيئة" ومحتوى الكيفية، محددة بوقت معين. (حاشي، 1998)

2-6- متطلبات رياضة الكاراتيه:

2-6-1- المتطلبات المورفولوجية والفسولوجية:

إن المؤشرات المورفولوجية مهمة جدا في التوجيه الرياضي، وكذلك في الانتقاء وتسمح بتركيب نظام فعال لتسيير التدريب (thomas.R, 1975, p. 121)، وتبين الاستعداد إن الوراثة تؤثر في بلوغ المستوى العالي الذي يتمنى الوصول إليه:

2-6-1-1- الجانب البدني: ويخص الصفات البدنية والتي يمكن تلخيصها في:

-القوة : تلعب دورا هاما في رياضة الكاراتيه، وهي ضرورية فوجودها كصفة بدنية لا يعني وجودها بحتة، ولكنها متداخلة مع القدرات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة.

-التحمل: يظهر التحمل في رياضة الكاراتيه في علاقة مع صفات بدنية أخرى كالسرعة والقوة، مما يعطينا صفات متنوعة ومتداخلة، فالتحمل نوعان في ممارسة رياضة الكاراتيه، مكونات ديناميكية للتحمل وهذا ما يبدو في الكيمتي، ومكونات ستاتيكية تبدو خاصة في الكاتا، وكذلك توجد حالتين من حالات التحمل، هي حالة هوائية وحالة لاهوائية، وذلك حسب متطلبات الكيمتي و الكاتا: مثلا (كاتا أساسية، أو كاتا مثالية لايمكن العمل على تطوير تحمل خاص لرياضة الكاراتيه بدون العمل على التحضير للتحمل القاعدي أو العام).

-المرونة: تعد المرونة شرط من شروط رياضة الكاراتيه، ومهاراتها الهجومية والدفاعية، ولكي تؤدي بشكل جيد نوعا وكما، فالمرونة صفة أساسية وهي تؤثر على قوة العضلات وسرعة أداء الحركة، وهي معدل سرعة حركة المفاصل التي تتطلبها رياضة الكاراتيه، خاصة منطقة اتصال أعلى الفخذ ويمكن أن تزداد سرعة حركة المفاصل بتدريبات معينة. (رجب)

-السرعة: تعتبر السرعة هي قدرة الإنسان على تنفيذ الحركات والتصرفات الحركية في أقصر زمن ممكن وفي ظروف معينة، وهذه صفة من الصفات الأساسية وذات أهمية كبيرة في تطور الكاراتيه (سبع، 1993، صفحة 25)، وتتطلب الكاراتيه كمعظم الرياضات أكثر من نوع من أنواع السرعة، وهي مطلوبة في أنواع ممارستها كاتا ، كيمتي ، كيهون.

-الرشاقة: تتميز حركات الرشاقة بكونها قصيرة المدى، حيث إن حركة اليدين والأصابع تحتاج إلى تحكم وعدم السماح لها بزيادة الحركة، أي أن تكون العضلات المقابلة للعضلات

العامة متوترة حتى يمكن توقف الحركة في اللحظة المطلوبة، لذلك تنقبض العضلات التي يكون فيها التوزيع العصبي كثيف ومدى حركتها قليلة، ويتضح لنا ذلك من حركات الكاتا. (حسين، 1998، صفحة 300)

2-1-6-2- الجانب التقني: إذا كانت التقنية تتمثل في أي نظام رياضي في التوافق، التنسيق الحركي المثالي المتبع، ضمن قوا عد الحركية، ويمكن أن تخضع إلى تحولات. (j.weineck, 1997, p. 435)

فإنها في رياضة الكاراتيه تأخذ أهمية كبيرة ومكانة خاصة، والتقنية تأخذ الأولوية في التأثير على المردود، مع العلم أن وجود نموذج تقني جيد يسمح بالتحليل العلمي للهيكل البيوميكانيكي لسيرورة العمل الجسمي في مجمله

والمستوى العالي للتحكم التقني يسمح بتحقيق الحركات بطريقة أكثر تلاؤمية في الجانب الهيكلي، فتكون أكثر اقتصادية وفعالية إلا أن الوصول إلى مستوى عالي تقنيا في الكاراتيه يتطلب التمكن من بعض الإحساسات مثلا:

- الإحساسات المكانية، الشكل الفضائي والتمحور.

- الإحساسات الزمنية، مدة تنفيذ الكاتا مثلا .

- الإحساسات المكانية الزمانية، الإيقاع مثلا.

والذي لا يتحقق إلا بتدريب منهجي يقوم على العناصر التالية :

- ريثم الحركات، وهو يعني تتبعا لحركات من الناحية الزمنية .

- المدة الزمنية.

وهي عناصر تندمج بدورها ضمن أخرى، وضعها ورقمها مازوتوشي كاياما (Masotoshi Nakayama):

1- التفكير خلال التحضير.

2- الحركية والثبات.

3- سرعة الحركة.

4- طريقة استعمال القوة

5- التنفس

6- الوضعية المرتفعة والمنخفضة للجسم

7- الهدف المراد خلال الحركة

8- الصيحة التي تحرر الطاقة

9- الوضعية الصحيحة

10- قوة التفكير.

2-6-2- المتطلبات السيكولوجية والاجتماعية:

إن العامل النفسي يبقى دائما رائد المتطلبات في الرياضة و يلعب دورا هاما في بلوغ المستوى العالي، ومن أجل ضمان النجاح في التدريب و الفعالية في التحضير السيكولوجي عند لاعبي الكاراتيه فإنه من الواجب معرفة العوامل النفسية التي توضح لنا طريقة النجاح، أو التي توصلنا إلى الهدف والنجاح في المنافسة وذلك سواء من ناحية الإدراك والإحساس، الانتباه، سعة الخيال، الشعور، القدرات العقلية والإرادية، قوة التركيز، الذاكرة الجيدة، التقديم الأحسن، الروح القتالية وحب الفوز.

والانفعالات الشديدة قد تؤثر سلبا على أداء الرياضي للمهارات التي تتطلب ثبات اليدين والتحكم بمهارات العضلات الدقيقة والتركيز مثل مهارات الرماية، والمنازلات (كاراتيه، جيدو، تايكواندو) فمعرفة أهم العوامل التي قد تسبب في إثارة انفعال وقلق المتنافس، تعتبر مهمة وضرورية، حتى تعطي له الفرصة في التعبير عن إمكانياته الحقيقية بمساعدته في حسن التعامل مع تلك المثيرات التي قد تسبب له إجهاد نفسي، وتعيق إنجازه الفني خلال المنافسة. (كاظم، 1990، صفحة 167)

2-7- الكاراتيه في الجزائر:

تأسس الإتحاد الدولي للكاراتيه في أكتوبر 1970 وعين على رأسه آنذاك الفرنسي جاك ديلكور، وكان النائب الأول له الجزائري شريف تيفاوي ، الذي ترأس الاتحادية الجزائرية للكاراتيه التي تأسست عام 1984 . بعد أن كانت رياضة الكاراتيه تنشط تحت لواء الاتحادية الجزائرية للجيدو والفنون المماثلة بداية من عام 1968 .

ومنذ عام 1984 بدأت رياضة الكاراتيه تعرف طريقها نحو الانتشار المتدرج في مختلف المدن الجزائرية وبدأ القائمون عليها في تسطير برامج التكوين ففتحت قاعات مختلفة وجرت عدة منافسات وزار الجزائر في هذه الفترة مجموعة من الأساتذة المختصين من ذوي الدرجات (دان) العليا مما زاد هذه الرياضة انتشارا في الأوساط الجماهيرية بمختلف فئاتها، وبدأ التحضير الفعلي للنخبة الوطنية التي ستمثل الجزائر في المنافسات الدولية والعالمية.

فالأعضاء المؤسسون للاتحادية الجزائرية للكاراتيه هم السادة:

-السيد : برشيش عبد الحميد

- السيد : تيفاوي شريف

- السيد : هني فريد

-السيد : ولد حمودة أحمد

-السيد : بلهوارى محمد

-السيد: لطرش مولود

-السيد : خدام علال

-السيد : معاشو محمد

-السيد: بننجمة مولود

-السيد : صادق يوسف

-السيد: حركات محمد صالح

-السيد : عريوة محمد

-السيد : بيدر مراد

-السيد : غرازيب محمد

ويمكن الإشارة إلى مجموعة من القدامى الذين كان لهم الشرف الكبير في نشر هذه الرياضة في الجزائر من خلال مختلف المعسكرات والتربصات التي قاموا بها في مختلف المدن الجزائرية ونذكر من هؤلاء:

*السيد : ميشود عمار

*السيد: صادم رشيد

*السيد: لطرش مولود

*السيد : ولد حمودة أحمد

2-7-1- أبطال رياضة الكاراتيه في الجزائر:

منذ تأسيس الاتحادية الجزائرية للكاراتيه عام 1984، ظهر أبطال مثلوا هذه الرياضة أحسن تمثيل في مختلف المحافل والمنافسات الدولية، وكان لهم الفضل في رفع الألوان الوطنية وذبوع صوت الجزائر في العالم ونذكر من هؤلاء الأبطال:

1- عدول عمارة بطل إفريقيا عام 1991

2- بن قدور رضا بطل العالم عام 1993

3- بن خلوف محمد

4- عبد الحفيظ فضيلة

5- زروقي نادية

وهكذا بدأت الجزائر ترتقي في سلم الميداليات بفضل أبنائها من كلا الجنسين ذكور أو إناثا وتبقى القائمة طويلة وقافلة النجاحات مستمرة إلى يومنا هذا بفضل عناصر النخبة الوطنية

2-7-2- الهيكلية العامة للكاراتيه في الجزائر:

لقد مرت رياضة الكاراتيه الجزائرية كغيرها من الرياضات الأخرى بعدة مراحل تنظيمية إلى أن وصلت إلى الهيكلية الحالية وكانت هذه المراحل تتغير تبعا لتوجهات البلاد السياسية

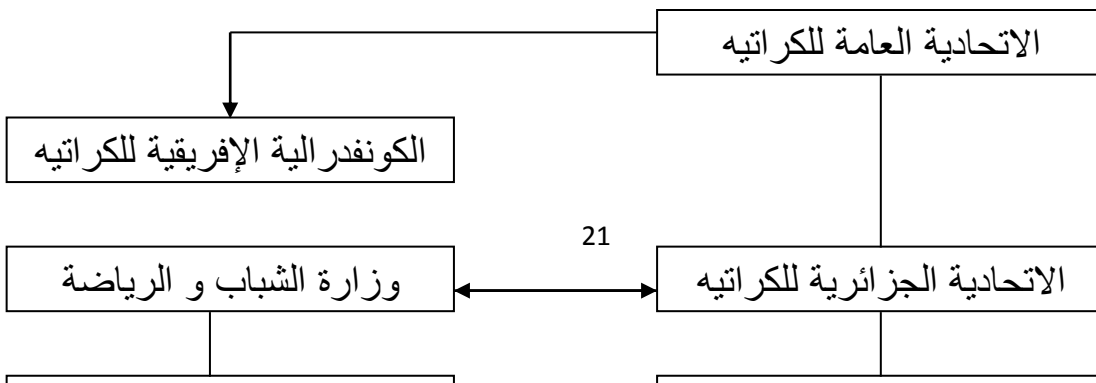
والاقتصادية والاجتماعية ذلك لأن الرياضة بشكل عام أحد ركائز المجتمع الأساسية ، فهي تستجيب دائما للأهداف العامة للبلاد وتعمل في إطار السياسة العامة لها.

وقد عرفت المرحلة الممتدة من عام 1962 - أي بعيد خروج المستعمر الفرنسي من البلاد والحصول على الاستقلال الوطن وإلى غاية 1975 شبه غياب للتنظيم العام في هذه الرياضة حيث كانت الرياضة تسيير وفق القانون الفرنسي للجمعيات الرياضية الصادر عام 1901 المتعلق بتنظيم النشاط البدني الرياضي، وشهدت هذه المرحلة توجه السياسة العامة للدولة نحو القطاعات التنموية الأخرى.

وبحلول 1976 ظهر إلى الوجود مشروع الإصلاح الرياضي الذين نتج عنه تأسيس الاتحادية المدعومة ماديا من طرف الدولة مما ساهم في الرفع من الجمعيات الرياضية النخبوية من مستوى الرياضة بشكل عام ورياضة الكاراتيه بشكل أخص.

وفي عام 1988 صدر قانون النظام الرياضي، والذي توجب الأمر 9509 الصادر عام 1995 بحيث تكفلت وزارة الشباب والرياضة بتنظيم وتسيير شؤون هذه الرياضة بمعية الاتحادية الجزائرية للكاراتيه، والهيكل التنظيمية الأخرى.

وتضم الاتحادية الجزائرية للكاراتيه 48 رابطة ولائنية، و 08 رابطات جهوية، وأكثر من 2500 جمعية رياضية، وما يقارب 350000 رياضي، من بينهم 7000 رياضي متحصل على الحزام الأسود (المذكرة الرياضية للمركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية).



شكل يوضح مخطط التنظيم العام للكاراتيه في الجزائر.

8-2- أساليب ومدارس الكاراتيه:

بعد الانتشار الواسع للكاراتيه قام بعض تلاميذ الأستاذ فيناكوشي بتطوير هذا الفن وفق أساليبهم الخاصة وحسب وجهة نظر كل واحد من هؤلاء، فظهر إلى الوجود أربع مدارس للكاراتيه نوضحها كالتالي:

القوجو-ريو (GOJU-RYO):

ظهر هذا الأسلوب بفضل الأستاذ هيقاوانا ثم قام بنقله إلى اليابان وطورها الأستاذ "شوجين¹مياقي" الذي كان من دعا قوة التصدي والمرور فورا للهجوم المضاد أو عدم التصدي تمام إذا ما قدر أن الهجوم تافه.

الشيظو-ريو: (SHITO-RIO)

وتعتبر المدرسة الأصلية للأستاذ كنيوما بوني والتي تتوسط تقنياتها بين مدرسة الشوطوكان وبين مدرسته، وتتميز بوضعيات علوية وتنفيذ قوي للتقنيات وهي مدرسة جد منتشرة في اليابان.

الشوطوكان: (SHOTO-KAN)

وتعد مدرسة أب الكاراتيه الأستاذ "فيناكوشي" والمعدلة من طرف ابنه يوشيتاكا، وتتميز هذه المدرسة بتقنيات خفيفة وطويلة المد جد فعالة من مسافات بعيدة نسبيا.

الوادو-ريو: (wado-ryo)

ويعني الطريق إلى السلام وقد تأسس هذا الأسلوب من طرف الأستاذ "هورونوري" أحد تلاميذ الأستاذ قشين فيناكوشي، ويعتمد هذا الأسلوب على اتقاء ضربات الخصم عن طريق (esquive) التهرب منها.

2-9- التدريب في رياضة الكاراتيه:

يعتمد التدريب في رياضة الكاراتيه مثله مثل باقي الرياضات على أسس التدريب العامة والتي قد تطرقنا إلى أهمها خلال الفصل السابق، لكن يبقى أن نشير إلى أن لكل فن خصائصه مزاياه التي تختلف عن غيره من الفنون لذلك نجد التدريب في رياضة الكاراتيه يخدم أهداف رياضة الكاراتيه والتي يمكن تلخيصها من خلال الحديث عن أهداف الخطة التدريبية لكراتي حسب الآتي:

أ- أهداف الخطة التدريبية في الكاراتيه: تهدف الخطة التدريبية في الكاراتيه إلى تحقيق النقاط التالية:

1- اعتماد الطرق المنطقية المبنية على التدرج في التعلم من السهل إلى الصعب و منالجزء إلى الكل ومن البسيط إلى المركب.

2- المحافظة على سلامة المتدرب البدنية والعقلية إذ أنّ الكاراتيه هو رياضة ذات بعدينا حدهما بدني والآخر روعي عقلي.

3- البناء المتكامل لشخصية المقاتل الحقيقي.

ويمكن الوصول إلى هذه الأهداف من خلال أربعة مراحل على الشكل التالي:

ب- مراحل التدريب في الكاراتيه:

المرحلة الأولى : (مرحلة الإعداد البدني)

وهي المرحلة التي يركز فيها المدرب على بناء البنية الجسدية للمتدربين والرفع من مستوى اللياقة البدنية لهم، وذلك من خلال تنمية صفاتهم البدنية الأساسية ومن ذلك:

1- القوة العضلية: وهي قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوة في فترة قصيرة مستخدمة الطاقة التي لا تعتمد على الأكسجين.

2- السرعة: وهي القدرة على تحقيق وإنجاز عمل ما في أقصر زمن ممكن.

3- التحمل: وهو القدرة على بذل جهد بسيط خلال مدة طويلة نسبيا.

4 - المقاومة : وهي القدرة على تحمل جهد عال لأطوال مدة ممكنة.

المرحلة الثانية: (مرحلة إتقان المهارات وتعلم التقنيات الأساسية)

وفي هذه المرحلة يقوم المدرب بالتركيز على تعليم التقنيات الأساسية معتمدا على الأسس العلمية للتعلم الحركي، إلى جانب الاهتمام بأدق التفاصيل كاتجاه أصابع القدم، وحسابي وأساليب التنقل، وتنمية درجة التوافق (Hanche) توزيع الثقل على القدمين، واتجاه الخصرة الحركي.

المرحلة الثالثة: (مرحلة البحث عن السرعة)

والمراد بالسرعة هنا سرعة التنفيذ لمختلف المهارات والحركات المكتسبة خلال المرحلتين السابقتين، مع المحافظة على عنصر الرشاقة والمرونة والبحث عن التوازن العام للجسم أثناء التنفيذ أو بعده، ولا يتم ذلك إلا عن طريق استكمال مهارات المراحل السابقة والتدريب على الأداء الجيد والمنتقن لأكبر عدد من المجموعات الفنية على شكل سلسلة متواصلة من الحركات التقنية بالسرعة والدقة والقوة والثبات المطلوب.

المرحلة الرابعة: (مرحلة البحث عن الفاعلية)

في هذه المرحلة يتجه الاهتمام إلى اكتساب الفاعلية اللازمة والمتنافسة مع المستويات المتقدمة من الأداء، والعمل على تحرير الطاقة الكامنة واستخدامها عقلا، من خلال تركيز القوى الذهنية والروحية و الجسدية وتوظيفها التوظيف الأمثل، وهنا يظهر أثر الخبرة الناجمة عن سنوات من التدريب المستمر حتى يتمكن المتدرب من الإنجاز الفعلي

(للحركات في مختلف الوضعيات الممكنة). (عبدالكريم غربي، 2003، ص24)

2-10- القواعد النفسية لرياضة الكاراتيه:

لا يختلف اثنان في أن رياضة الكاراتيه تهتم اهتماما كبيرا بالجانب الروحي عند الإنسان، وتعمل على تنمية القدرات النفسية التي يستخرجها من أغوار النفس البشرية التي استودعها الله في الإنسان.

ولقد أشار القرآن الكريم إلى ضرورة أن ينظر الإنسان في هذه النفس ويعمل على الرفع من خبرتها واستخراج القوى الكامنة بداخلها، لذلك نجد العديد من النصوص القرآنية تدعونا للتفكير في الذات الإنسانية فقال عز وجل في سورة الذاريات " : وفي الأرض آيات للموقنين ، وفي أنفسكم أفلا تبصرون) " الذاريات 21، 20

ولقد عمد أساتذة هذا الفن إلى استخراج خبايا هذه النفس في مقابل القدرات البدنية الظاهرة، بل إنهم جعلوا القوة الحقيقية أساسا في القدرة على ضبط هذه النفس والتحكم في الانفعالات الصادرة عنها.

وهنا تجدر الإشارة إلى أنه من الصعوبة بمكان فهم هذه المصطلحات المفسرة لهذه القوى إلا إذا فهمنا أسس الحضارة اليابانية والصينية التي أنتجت هذه المصطلحات، ونذكر من بين هذه المصطلحات ما يلي:

-**الطاقة الكامنة:** وتعني عند اليابانيين الطاقة الكامنة، في حين نجدها عند الصينيين تحت اسم (KI)

(Tchi). و هو مصطلح يشير إلى القوة والطاقة المتجمعة في البطن كمكان مركزي لها، (Hara) ويشير هذا المصطلح أساسا إلى مركز الحياة في الإنسان.

-**تحرير الطاقة الكامنة:** والأصل في خروج وتحرير منه الطاقة هو الشعور بالخطر المداهم للإنسان مما يحدث رد فعل خارق ناجم من داخل الإنسان.

-**التركيز الذهني:** والمقصود به حضور الذهن في كل سلوك دفاعي أو هجومي، ولتحقيق (zanchine) ذلك ينبغي مراعاة النقاط التالية:

1. التوافق الذهن الجسدي.

2. ضبط النفس.

3. الشجاعة وروح الهجوم.

4. الإرادة.

5. الاستماتة.

6. العزم.

7. الدافع.

- **الكياي (Kiay):**

ويقصد بها تلك الصرخة المرافقة لجمود عضلي وذهني خاص في إشارة إلى ربط القدرات الروحية بالقدرات البدنية، فهي صرخة تشبه طلقة البندقية، وهي تعتبر عن الاستعداد النفسي الحقيقي للمواجهة دون خوف أو تخاذل، ونجد بأن هذه التقنية موجودة في الكثير من

الرياضات الأخرى كالجيدو، ورفع الأثقال وغيرها من الرياضات التي تحتاج إلى توافق روحي بدني لإنجاز عمل ما دفعة واحدة وبقوة خارقة.

-**خصائص الكياي:**

- 1- تحرير كل الطاقة الكامنة وتفجيرها.
- 2- تثبيت ذهن الخصم ومنعه من التركيز.
- 3- إدخال الفرع والخوف إلى قلب الخصم.
- 4- طرد الخوف من داخل المهاجم وزيادة قدراته النفسية وإحساسه بالعزم والتصميم.

2-11- التنفس في رياضة الكاراتيه:

التنفس عملية حيوية يشترك فيها الإنسان مع باقي الكائنات الحية، وهي بالنسبة للرياضي عبارة عن غذاء للخلايا المكونة لبنيته وأجهزته المختلفة، حيث تتغذى هذه الخلايا من غاز الأوكسجين في حين تتخلص من ثاني أكسيد الكربون، وفي أثناء الحياة اليومية فإننا لاننتبه إلى مراقبة عملية التنفس ذلك أنّ هذه العملية يتحكم فيها العقل اللاواعي وهي من العمليات التي لاتحتاج إلى التفكير وحضور الوعي، قبل أن تقوم الأجهزة المسؤولة عن التنفس بعملها بطريقة تلقائية.

لكن الجهد المرتفع المبذول خلال العملية التدريبية يستدعي من الرياضي الاهتمام بهذه العملية التي تتكون من مرحلتين أساسيتين (شهيق + زفير). أثناء قيام الجسم بالتقلص والارتخاء العضلي (عبد الكريم غربي، 2003، ص43)

ونتيجة تزايد المجهود العضلي العصبي في أثناء الحصة التدريبية فإن الجسم يصبح بحاجة إلى زيادة جرعات التنفس، حتى يحول ذلك دون اختناق الرياضي وإصابته بالإرهاك المبكر أو إلى قصور الجهاز التنفسي في متابعة الجهد العضلي أو إلى إرهاق عام وتعب للقلب خطير ومن هنا وجب إخضاع عمليتي الشهيق والزفير إلى الشكل الذي يخدم الممارس ويحسن من أدائه. وهنا يمكن الاستفادة من عمليات الاسترخاء في أوقات الراحة لأخذ قسط من الهواء والتغذي بالأوكسجين لإعادة الدورة الدموية إلى حالتها الطبيعية.

2-12- المبارزة في رياضة الكاراتيه:

إن المبارزة في رياضة الكاراتيه هي عبارة عن اختبار حقيقي لمدى مقدرة ممارس الكاراتيه على تنفيذ الحركات الفنية التي تتم عادة بين خصمين في إطار التدريبات التي مارسها خلال فترة معينة، وتستعمل فيها مختلف التقنيات الدفاعية منها والهجومية، وتعد

المبارزة ملاحظة دقيقة لأخطاء الخصم والتي عند ارتكابها يستغل المنافس الفرصة لإحباط محاولة الخصم و التفوق عليه، وبالتالي يركز كل واحد منا لخصمين على نقاط الضعف الموجودة عند خصمه، كما تسمح المبارزة كذلك بالوقوف على طبيعة القوة والضعف في تنفيذ الحركات الفنية ومصدرهما: من حيث كونه فنيا أو بدنيا، أو ذهنيا أم أنه خاص بالسرعة في التنفيذ وما إلى ذلك، بالإضافة إلى أن المبارزة تتضمن عامل تحقيق الفوز على الخصم وهو أحد أهم المحفزات الدافعة للممارسة والعمل بجدية و لمدة أطول، في عمل الممارس بحماس وفعالية لاستحضار اللياقة البدنية، وسرعة تنفيذ الحركات، والرغبة في النجاح من خلال تحدي الخصم و التحكم في النفس (أحمد س.، صفحة 25)

إن استعمال التقنيات والحركات خلال التدريبات العادية يختلف عن التطبيق الفعلي لتلك الفنيات ضد خصم معين في مبارزة رسمية، وهذا نتيجة لعدم الاتفاق المسبق على هته الحركات مما يتطلب حضور بعض المهارات الذهنية و العقلية الخاصة التي تحدد سرعة الاستجابة ورد الفعل المباشر والدقيق، وتزداد ضرورة حضور هذه المهارات كلما كان الخصم أرفع مستوى وأحسن أداء.

لأن مفهوم المبارزة هنا ليس هو المنافسة و إنما هو القتال بين خصمين، وعادة ما نطلق عليه اسم كومي تي وهي على أنواع، فالمنافسة مصطلح أعم من مصطلح المبارزة.

إن مصطلح كومي تي (KUMITE) الذي يطلق على المبارزة الحرة في الكاراتيه يقسم إلى اصطلاحين هما KUMI وتعني مقابلة أو لقاء TE وتعني يد وهي فكرة حديثة في رياضة الكاراتيه استحدثها الجامعيون اليابانيون في فترة الحرب العالمية الثانية، بينما لم يكن يعرف في الكاراتيه في حلتها التقليدية سوى المباراة المتفق عليها.

2-13-أنواع المبارزات في رياضة الكاراتيه :

تنقسم المبارزات بالتفصيل إلى ثلاثة أقسام:

1-مبارزات اتفاقية : أ (على خمس خطوات (GOHON – KUMITE)

ب على ثلاث خطوات (SAMBON – KUMITE)

ج (على خطوة واحدة (IPPON – KUMITE)

2-مبارزات نصف اتفاقية: (JIYU – IPPON – KUMITE)

3 - مبارزات حرة : أ مبارزات حرة مرنة (JIYU – KUMITE)

ب منافسة رسمية (SHIAI)

ولعل احترام هذه المستويات، وعدم القفز على المراحل المختلفة لإتقان المبارزة مهم جدا لتطور مستوى أداء رياضي الكاراتيه، إذ أنّ المرحلة في تعلم هذه المبارزات يدخل أساسا في التطور الذهني و العقلي للرياضي تبعا لتطوره البدني والتقني لذلك يجب المحافظة على عدم الخلط بين هذه المراحل والانتقال عبرها الواحدة تلو الأخرى حسب الترتيب المشار إليه أعلاه.

2-14- الكاتا القتال الوهمي:

تعتبر الكاتا قلب الكاراتيه وكل شئ نتعلمه من خلالها وهي عبارة عن معركة وهمية مع عدد من الخصوم يقومون بالهجوم من جميع الاتجاهات ، والكاتا تعتبر تمرين متكامل لجميع حركات الكاراتيه تتم بشكل جمالي وإيقاعي متناسب ينمى لدى اللاعب التوافق العضلي والعصبي وترفع من مستوى لياقته البدنية وقوة تحمل الجسم لديه.

الخلاصة:

لقد تطرقنا خلال هذا الفصل إلى أهم المصطلحات المعتمدة في رياضة الكاراتيه مع الإشارة إلى القواعد البدنية والنفسية التي نجدها في هذه الرياضة التي لها تاريخها الخاص وفلسفتها التي تختلف عن الرياضات الأخرى، ولاشك أنّ معرفة هذه المفاهيم يساعد على فهم طبيعة هذه الرياضة، ويعطى صورة واضحة المعالم عن كيفية الممارسة فيما حسب مختلف المراحل.

الرشاقة

1- تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر (الشاطئ م، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، 1992، صفحة 171) وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية

2- أنواع الصفات البدنية:

1-2- القوة:

أنواع القوة :

أ - القوة العضلية القصوى

ب سرعة القوة

ج - تحمل القوة

2-2- المرونة:

أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

أ - المرونة العامة

ب - المرونة الخاصة

ج - المرونة الايجابية

د - المرونة السلبية

2-3-السرعة:

أنواع السرعة:

أ - السرعة الدورية (Vitesse cyclique)

ب - سرعة رد الفعل

ج - السرعة الانتقالية

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وبأقصر فترو زمنية.

د - سرعة الحركة (الأداء):

4-2- التحمل:

أنواع التحمل :

أ - التحمل العام:

ب - التحمل الخاص:

5-2- الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس . (الشاطي م، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، 1992، صفحة 197)

- تنمية الرشاقة عند الطفل (9 - 12 سنة)

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة و إتقان ، و من الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة . (الشاطي م.، صفحة 180.190)

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر (5 - 8 سنوات) ، و يستقر التدريب عند الجنسين في عمر (8 - 10 سنوات)، ولإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام أشكال متنوعة ، فيجب العمل على :

- إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة .

- الأداء العكسي للتمارين .

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين

- التغيير في أسلوب أداء التمارين .

و يرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل ، و إن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية و لتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب .

(E.Hahn, 1981 , p. 96)

1- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (09 - 12 سنة) :

كل مرحلة من مراحل نمو الفرد لها مميزاتها الخاصة بها ، فهي تتوقف على سابقتها و تؤثر في تابعها ، فمرحلة الطفولة المتأخرة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى و هي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها .

1-1- النمو الجسمي الحركي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول و الوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5 % لكل سنة ، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10 % في السنة ، و ذلك راجع إلى نمو العضلات و العظام ، حيث تصبح أقوى من ذي قبل ، فيتحمل الطفل بذلك التعب و يقاوم الأمراض. (آخرون، 1992،صفحة 134)

تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة ، و كذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة ، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا بدرجة كبيرة من توجيه حركاته و التحكم فيها ، و لهذا يتصف عداؤه الحركي بالرشاقة الانسيابية و حسن التوقيت بالإضافة إلى القوة و السرعة إذا تطلب الأمر ذلك. (فوزي، 2003 ، صفحة 60)

بالإضافة إلى ذلك فان انحصار نقطة مركز الثقل لجسم الطفل في منطقة بالقرب من قمة العظم الحرقفي ، يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه ، ويساهم بقدر كبير في تأمين الحركة. (علاوي، 1996 ، صفحة 151)

يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النصح و المراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين و يصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين.

كما تتضاعف قوة الأولاد في السن 11 سنة بالمقارنة مع سن 6 سنوات و ذلك بالنسبة لقوة

الرجلين عن الذراعين و اليدين و قد أشار " جوبر " إلى إن التوالي في نمو القوة يظهر أولاً في القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين (في العضد) و عضلات الظهر و أخيراً الساعد.

و من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة ، سرعة استعبابه و تعلمه للحركات الجديدة و القدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف ، و كثيراً ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى ، و هذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم و التدريب و الممارسة .(علاوي س.، 1996 ، صفحة 405)

و يتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية :

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول و الوزن .
- يتسرع نمو العضلات .
- يقترب حجم القلب و الرئتين من الحجم الطبيعي .
- التمكن من التحكم العضلي و التوجيه الهادف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو مرونة ، إيقاع جري سريع ، بطيء) .
- نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق و المركب و المتنوع (التنسيق بين البصر و الحركة) .
- التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة. (فاخر، 1980 ، صفحة 67)

السن	الطول (سم)	الوزن (كغ)
9 سنوات	126.9	25.8
10 سنوات	131.3	27.4
11 سنة	135.1	29.7
12 سنة	139.5	32.0

جدول رقم يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (9-12 سنة)

فمن خلال الجدول نلاحظ ان ازدياد نسبة الطول و الوزن لدى الذكور في الفترة الممتدة بين (9 – 12 سنة) ، تكون مستقرة على طولها ، ولهذا يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة الاستقرار.

2-1- النمو النفسي الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة بالاستقرار و عدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالاً لإشباع حاجاته النفسية .

طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألماً نفسية شديدة قد تقوده أحياناً إلى الانتقام و العدوان.

الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث انه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولاءه و انتمائه لوالديه.

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار و خاصة ذوي القدرات كالأبطال، و يتحمس لهم و يدافع عنهم دفاعاً شديداً.

يميل الطفل أيضا إلى التنافس و لكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى ، كما يهوى الرحلات و المغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار .

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح و الفكاهة ، كما يميل أيضا إلى العنف و الخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية و مقارنتها بقدرات الآخرين. (فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، 2003 ، صفحة 61)

يقول " محمد مصطفى زيدان " بان « سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي ، إذ يكون مبنيا على مجموعة من الميول و العواطف و الاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه ، كما يتميز بحب الاستطلاع و المثابرة و الطموح الدائم ، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي ، و عدم المبالاة و كذا النقد الذاتي و الجرأة و الحماس ، و المبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات و الأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه . «(زيدان، 1992 ، صفحة 56)

3-1- النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان و يفسر بأنه القدرة الذكائية ، و أن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم و التمثيل و الاستعاب و التوازن و التكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية. (الهادي، 1999 ، صفحة 14)

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي ، و تتضح قدرته على إدراك الأزمنة و المسافات و المساحات و الحجوم و الأشكال ، و كذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها و إدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه و تحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة و القدرة على الوصف الدقيق و التعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة ، كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريدية مثل : الصدق ، الأمانة، الخيانة

العدل، المساواة، الحرية و الديمقراطية.

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الابتكاري و بداية ظهور الميول ، ويبدو ذلك واضحا في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية ، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه و الاختلاف بين موضوعين أو أكثر ، و لهذا يستطيع النقد و توجيه الذات و من ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية و خطط اللعب البسيطة. (فوزي ,مبادئ علم النفس الرياضي , 2003 صفحة 60)

4-1 . النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة ، و بالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه ، و لهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات .

ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة و السهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائيا و في نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون ، الرحلات ، الكشافة ، المعسكرات و الفرق الرياضية ، فيخضع الطفل تماما إلى القيادة و يسعى إلى معاونتها و الالتزام بتنفيذ تعليماتها .

يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه ، و قد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر. (فوزي ,مبادئ علم النفس الرياضي , 2003 صفحة 60)

يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار و المعاملة المرضية لهم ، و إظهار قدراته و صفاته الاجتماعية (احتشام ، نظافة ، نجاح في الدراسة ، اخذ ادوار ...). (علاوي، 1983، صفحة 405)

2- الطفل و الممارسة الرياضية:**1-2- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9-12 سنة):**

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان ، حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم ، و الطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي ، و يمثل اللعب احد أهم أهدافه ، كما تزداد مهارته و يساعده خياله و حبه للتقليد على إتقان حركات معينة ، و من جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما ، إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية فهي تزوده أيضا بالأسس مهارية و التي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول .

و تلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية و العنف لدى بعض الأطفال

و ذلك في الألعاب و المنافسات العنيفة مثل الملاكمة ، الريفي ، و كما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما .(القوس ، 1984 ، صفحة 06)

و يقول " مارك دوران " إن « الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة ، بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا ، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل » (Durant, 1987)

وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام ، وهي طريقة يحاول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه ، و يعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل ، لان شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث إن اللعب يساعد الطفل على الاتصال بالجميع و تختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع ، و مما لا شك فيه يمكننا إن نحصل على نتيجة عالية في حياة

الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدریجة أثناء نموه على الألعاب الجماعية. (العلاء، 1996 صفحة 177)

2-2- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية :

من الأوائل الذين اهتموا بالأسباب المؤدية للمشاركة عند لاعبي البيسبول هو الباحث "سكوبيك" حيث اثبت إن لاعبي البيسبول أتوا في أول مرة من اجل الترفيه و التسلية ، كما إن هناك نتائج مماثلة جاء بها " ساب " و " هوبينستركر " حيث استخلصا إن الأطفال قبل كل شيء أتوا للممارسة الرياضية باحثين عن التسلية و اللهو ، ثم للتعلم و اكتساب مهارات حركية و تقنية جديدة ، وليصبحوا في لياقة بدنية جيدة ، و يحققوا اللعب مع الأصدقاء .

و يرى " مارك دوران " إن هناك عدة عوامل تدفع الطفل للممارسة الرياضية و هي كالاتي :
 - يجمع ثلاث اتجاهات للممارسة الرياضية في الفوج ، كالعامل داخل الجماعة ، خلق روح التضامن في الفريق الرياضي ، الرغبة في الانتماء إلى الفريق الرياضي .
 - اكتساب لياقة بدنية جيدة كالبحت عن التمتع بصحة جسمانية جيدة .
 - الحصول على علاقة جيدة مع المدرب اوالمربي ، بالإضافة كذلك إلى إرضاء الآباء و الأصدقاء. (Durant . , 1987 p 154)

- البحث عن التسلية و اللهو 2-3- مطالب الطفولة المتأخرة (9 - 12 سنة) :

لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى ، فيرى الدكتور " مصطفى فهمي " ان هذه المرحلة تتميز بمطالبها بما يلي:

- تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب و النشاطات العادية :

فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من (6 - 8 سنوات) سوف نجد أن الحركات غير دقيقة، و في هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركاته محدودة و دقيقة.

- تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو :

و يتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم و النظافة و تكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا و تكوين نظرة سليمة نحو الجسم.

- تعلم التعامل مع الرفاق و الأقران :

تعلم أصول الأخذ و العطاء و تكوين الأصدقاء و التعامل مع الأطفال الآخرين .

- تعلم دوره الجنسي في الحياة :

إذ يتعلم الطفل انه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به .

- تعلم المهارات الأساسية في القراءة و الكتابة و الحساب :

عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على القراءة و الكتابة بخط واضح و القيام بالعمليات الحسابية الأساسية.

- تكوين المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية:

اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية ، المدنية و الاجتماعية العادية ، تكوين روح المسؤولية و حب العمل.

- تكوين الضمير و القيم الأخلاقية و المعايير السلوكية الخاصة و العامة :

تتدعم هذه المفاهيم أكثر لدى الطفل في هذه المرحلة ، من خلال التربية سواء في البيت أو في المدرسة و ينتقل الطفل من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادرا على تقسيم أفعاله و تحمل تبعات سلوكاته .

- تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية و المنظمات الاجتماعية

تكوين روح التعامل و التكفل الاجتماعي، احترام حقوق الآخرين، حرية الرأي، الوطنية و حب

الوطن. (فهمي، التكيف النفسي، 1988 صفحة 44، 46)

4.2 - حاجات الأطفال للممارسة الرياضية:

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات إقبال الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية رغم تعددها و اختلاف درجاتها ، و نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ، إلا أن معرفة احتياجات الأطفال هي مفتاح إثارة دوافعهم ، و من أهم الحاجات البارزة التي يسعى الطفل إلى إشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي :

أ- الحاجة إلى الإثارة و المتعة .

ب- الحاجة إلى الانتماء و الجماعة .

ج- الحاجة لإثبات الذات " النجاح".

أ- الحاجة إلى الإثارة و المتعة :

تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين الأطفال و الرغبة في التفوق و نلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال (9 - 12 سنة) عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين و يفقدون الإحساس بالزمن و يشعرون إن كل شيء يسير على الوجه الصحيح ، فهو غير متوفر و هذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد ، و الشعور بسيطرة الطفل على نفسه ، و على البيئة المحيطة به (الراتب،، 1997 ، صفحة 85) ، و عليه فان كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط و الإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستثارة " و يفضل البعض مستوى عالي من الإثارة بينما يرى البعض الأخر إن يكون هذا المستوى منخفضا (باهي، 1999 ، صفحة 70)، و في كلتا الحالتين يشعر الطفل بالإشباع و المتعة و الانغماس تماما في النشاط.

و من جهة أخرى قد يحدث في بعض الأحيان نتيجة للتدريب الطويل أن تصبح الممارسة شيئا غير ممتع ، فهو لا يزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم ، و إنما يزيد بدرجة مبالغ فيها ، و عندئذ

تتحول ممارسة النشاط الرياضي إلى مصدر للتوتر و الشعور بالقلق . (الراتب، 1997 ،
صفحة 45)

ب - الحاجة إلى الانتماء :

إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة الطفل في إن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريده فعلا
داخلها ، و تتمتع بصحبته و تفتقده إذا غاب ، و يختار بعض الأطفال المشاركة في الأنشطة
الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق ، فهم يريدون بذلك إشباع حاجة الانتماء لديهم
و ليس تحقيق مجد أو شهرة .

إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية و الجماعات ، و التي تتميز بقوانين
داخلية تحكمها ، و يتميز أفرادها بالمودة و التماسك و التضامن ، و قد تختار قائدا لها غالبا ما
يكون ذو قدرة على التنظيم ، و اهتمامات مع الجماعة ، أو التفرقة في بعض النواحي و خاصة
الجسدية منها ، مما يجعله يتميز نوعا ما عن باقي أفراد الجماعة . (زيدان، سيكولوجية النمو،
1992 ، صفحة 214)

ج - الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح):

إن الحاجة إلى النجاح لا تقل أهمية عن باقي حاجات الطفولة المتأخرة ، فالفشل المتكرر
سوف يحبط من عزيمة الطفل ، و يجعله يتخلى عن هذا العمل أو ذاك ، و قد يكبر هذا الشعور
فيصبح الطفل سلبيًا ، متخوفا من القيام بأي عمل ، فيعقد روح البحث و المبادرة ، و قد يصل
الأمر أحيانا إلى حد التوقع على النفس ، و الدخول في اضطرابات ولعل أهمها الخجل الذي
يتولد عنه عدم الثقة بالنفس .

و النجاح هو الحالة الغالبة على معظم الأطفال ، و ذلك لإظهار الكفاءة و الجدارة للفوز بتقدير
الآخرين ، و يعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الانجاز ، و على
انه أكثر قيمة من غيره الذي يكون انجازه اقل ، و في مجال النشاط الرياضي يقاس الانجاز من
خلال عامل واحد و بسيط ألا هو المكسب ، فالمكسب يعني النجاح و الخسارة بالطبع تعني الفشل .

و الاعتماد على هذا العامل (المكسب) و حده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للطفل ، و من ثم عدم استقرار الثقة بالنفس ، أي في حالة الاعتماد على المكسب و الخسارة كعامل أساسي ، فان تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر لان المكسب غير مضمون دائما ، فضلا على انه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين .(الراتب أ.، 1997 صفحة 234)

المراجع الثاني:

الدراسة التطبيقية :

- الفصل الأول : منهجية البحث واجراءاته الميدانية

- الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

1- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه (وآخرون، 1989 ، صفحة 42) وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي.

1-2- عينة البحث:

تتكون من 20 ناشئاً 10 للعينة الضابطة 10 للعينة التجريبية هم من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة، يمارسون الكاراتي بجمعية الإخلاص في عين الذهب ولاية تيارت حيث أنهم متقاربون من ناحية الطول والوزن وجلهم متحصل على الحزام الأزرق.

1-3- مجالات البحث:

1-3-1- المجال البشري : تتكون عينة البحث من 20 تلميذ، تم اختيارهم بصفة عشوائية من الناشئين في جمعية الإخلاص ، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة

1-3-2- المجال المكاني : لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبلية والبعديّة بالقاعة الرياضية للمركب الرياضي لوماني المكي ب عين الذهب تيارت .

1-3-3- المجال الزمني : استغرقت فترة العمل من 2017/02/10 إلى غاية 2017/04/30 ، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2017/02/10 ودامت مدتها 30 د لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2017/04/28 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع و بشكل متفرق ، أي ساعة كل يوم جمعة و ثلاثاء ، في الفترة.

الصباحية يوم الجمعة والفترة المسائية يوم الثلاثاء، ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2017/04/30 ودامت مدتها هي الأخرى 30 د و لكل عينة كذلك.

4-1- أدوات البحث :

- المراجع والمصادر.

- الاختبارات والقياسات .

- الطرق الإحصائية.

5-1- صعوبات البحث:

- صعوبة في التحصل على العتاد الرياضي .

- نقص المراجع وندرتها في المكتبة الجامعية.

- عدم تناسب استعمال الزمن الخاص بالأطفال واستعمال الزمن الخاص بالطلبة الباحثين.

6-1- التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على :

- صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

- مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

- الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.

- أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

- مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

1-6-1- ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف (الحفيظ، 1993، صفحة 152) ، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 10 تلاميذ من العينة والتي هي كلها ممارسة للكاراتيه اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم " 1 " ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 9 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية

1-6-2- صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات ، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات ، و عند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم "1" عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 9 ، تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

الاختبارات / الدراسات	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات للاختبار	معامل الصدق للاختبار	درجة الخطورة	معامل اختبار بيرسون ج
الرشاقة : الجري المتعرج لفليشمان	10	9	0.86	0.92	0.05	0.6

جدول رقم " 1 " يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

7-1- موضوعية الاختبارات :

الاختبار المستخدم في هذا البحث سهل و واضح إذ أن الاختبار الجيد هو الذي يبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه و اختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية ، فمثلا اختبار الجري المتعرج لفليشمان يكون ضمن أهداف المنهج اليومي .

8-1- مواصفات الاختبار البدني :

الجري المتعرج لفليشمان :

أ - الغرض من الاختبار :

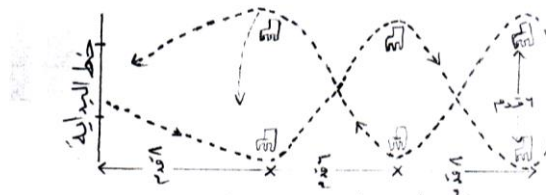
قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم .

ب - الأدوات : ستة أقماع ، ساعة إيقاف .

ج - مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد ، على إن يقوم بدورتين ، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية (انظر الشكل رقم 1)

د - توجيهات :

- يجب إتباع خط السير المحدد .
- إذا أخطأ المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية .
- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري .
- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين.



شكل رقم "01" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

8-1- الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها (محمد، 1988، صفحة 53). و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، التباين ، التجانس (ف)، معامل الارتباط بيرسون

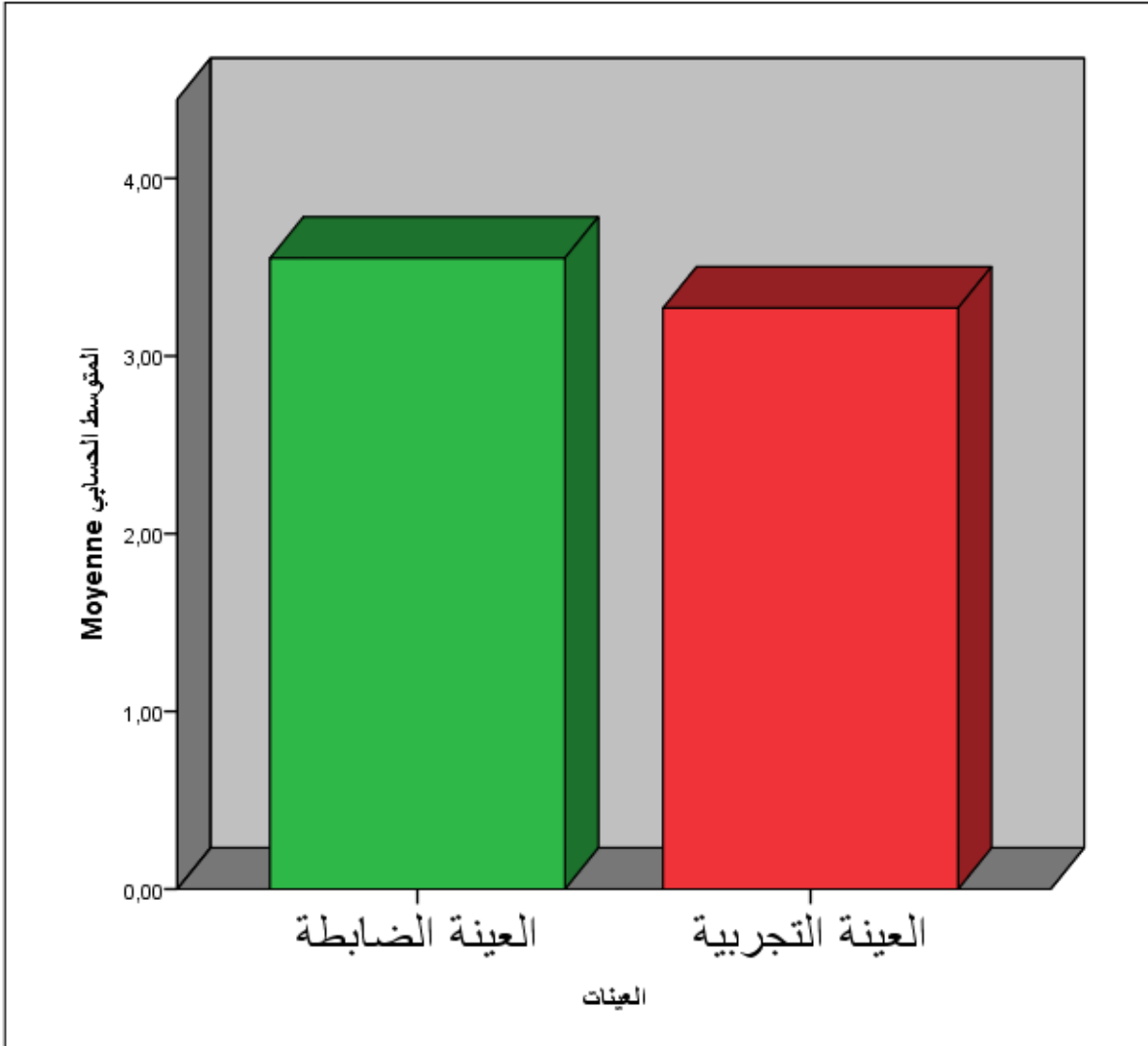
2 - عرض وتحليل النتائج:

1-2 - نتائج الاختبارات القبلية للعينه الضابطة والتجريبية للرشاقة :

الدالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينه الضابطة	العينه التجريبية
غير دال	0.05	1.73	1.72	2.44	1.48	0.25	0.50	3.55	10	العينه الضابطة	العينه التجريبية
						0.37	0.61	3.27	10	العينه التجريبية	العينه الضابطة

جدول رقم " 02 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

من خلال الجدول رقم " 02 " يتضح أن العينه الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (0.50 ± 3.55) وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي قدره (0.61 ± 3.27) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.72 والتي كانت أصغر من قيمة ت الجدولية 1.73 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 18 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.



مخطط أعمدة رقم "02" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

2 - 2 - الاستنتاج:

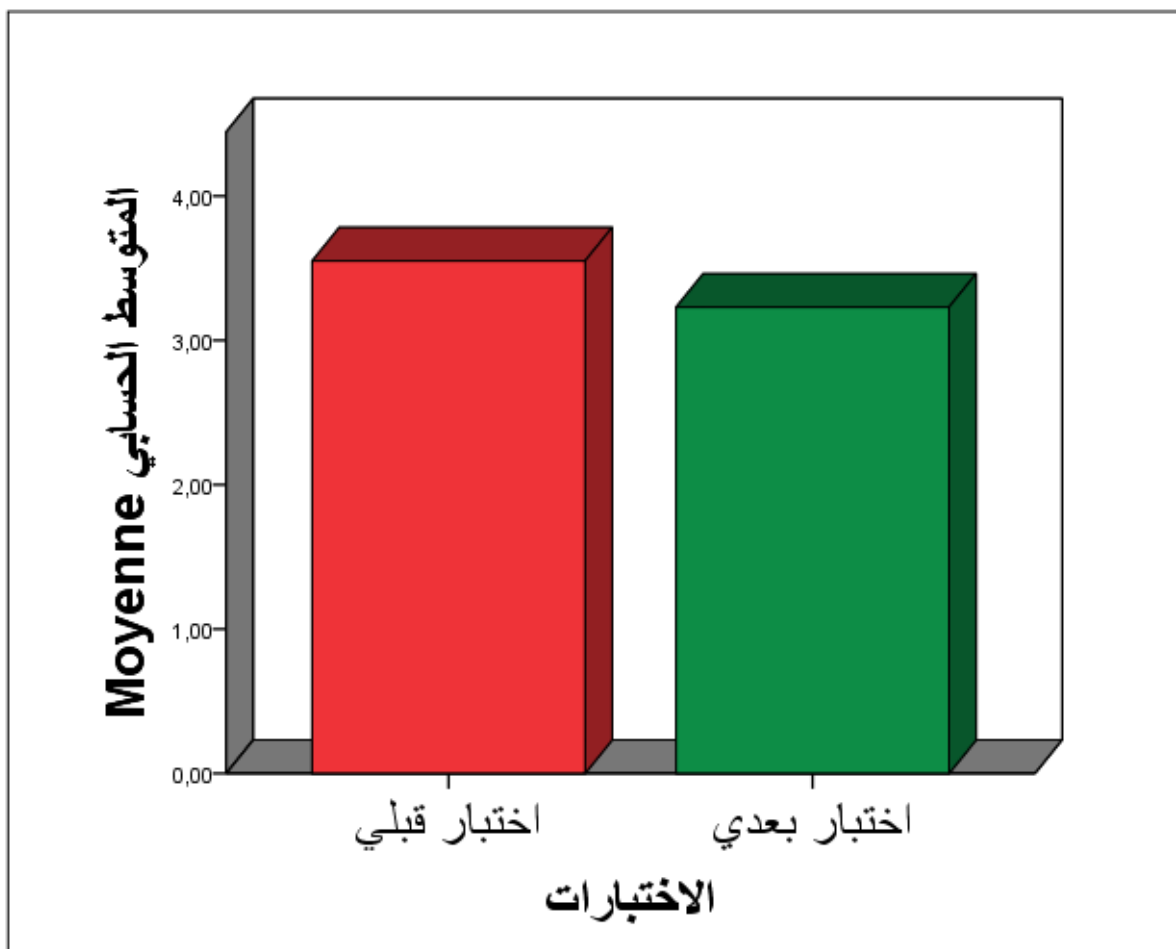
من خلال الجداول رقم "2" يتضح لنا أن هناك تقارب في المستوى بين عينتي البحث في الرشاقة، و هذا ما يدل على تجانس العينتين في هذه الصفات ، بالرغم من أن في هذه المرحلة يحب الطفل التنافس مع الآخرين و مقارنة نتائجه معهم كما يرى ذلك " عبد الرحمان عيساوي" (عيساوي، 1992 ، صفحة 53) أن الطفل يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس و مقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين وهذا ما يتجسد من خلال ألعاب القوى للأطفال التنافسية سواء بين الأفراد أو بين الأفواج. و كما يؤكد ذلك أيضا " احمد أمين فوزي" بأن الطفل في هذه المرحلة يميل إلى التنافس من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى.

3-2 - نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينة الضابطة في الصفة البدنية المستهدفة (الرشاقة)

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	الاختبار	الاختبار
غير دال	0.05	1.73	1.57	2.44	1.38	0.25	0.50	3.55	10	القبلي	القبلي
						0.18	0.43	3.23	10	البعدي	البعدي

- جدول رقم " 03 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة

من خلال الجدول رقم " 3 " يتضح أنه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (0.50 ± 3.55) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (0.43 ± 3.23), وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.57 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.73 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 18 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة.



مخطط أعمدة رقم "03" يبين النتائج القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة في صفة الرشاقة

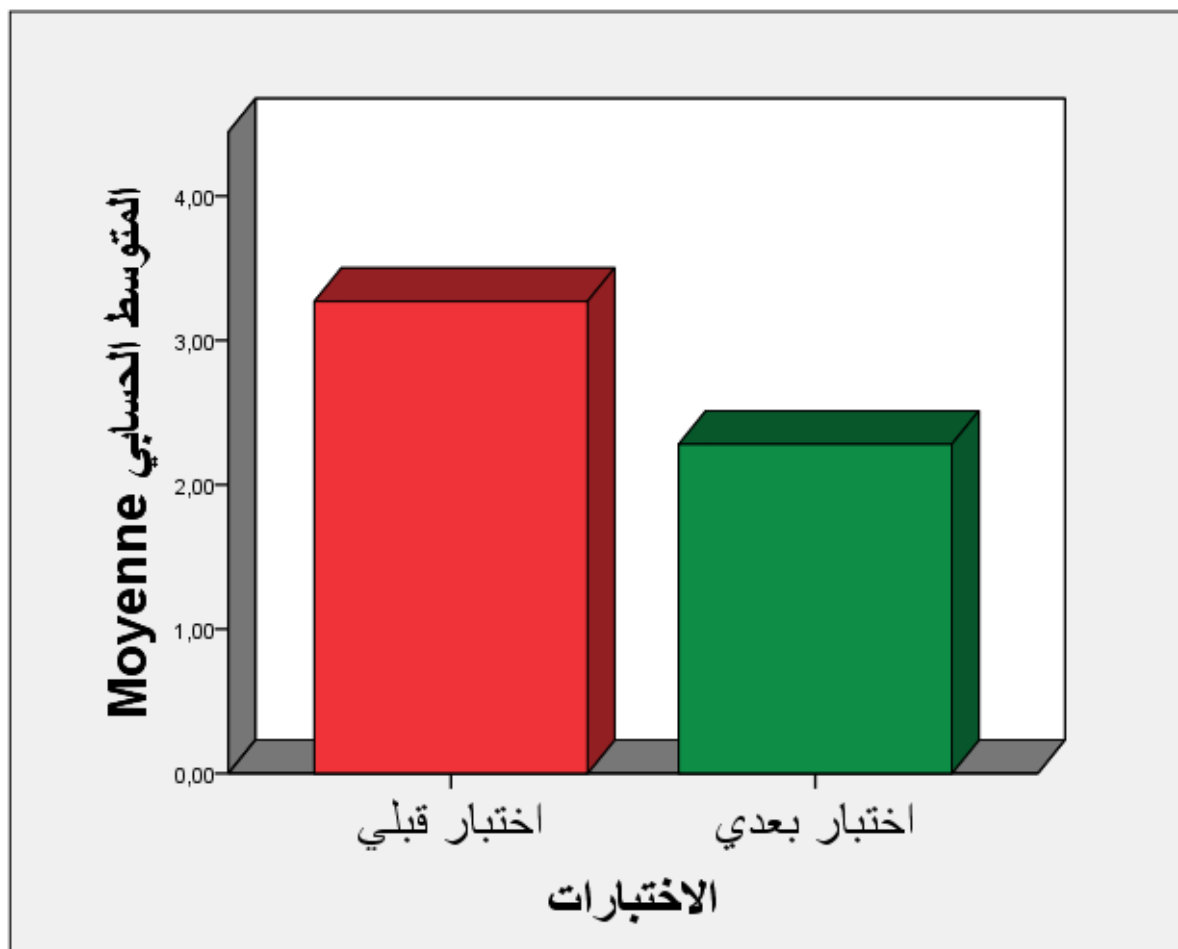
الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم " 3 " يتضح أن هناك استقرار وثبات في المستوى للعينة الضابطة و يتضح ذلك من خلال الاختبارات القبليّة والبعديّة لصفة الرشاقة .

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	
دال	0.05	1.73	6.37	2.44	1.10	0.37	0.61	3.27	10	الاختبار القبلي
						0.30	0.55	2.28	10	الاختبار البعدي

جدول رقم " 04 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة

من خلال الجدول رقم " 04 " يتضح أنه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (0.61 ± 3.27) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (0.55 ± 2.28), وبلغت قيمة ت المحسوبة 6.37 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 1.73 عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 18 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائي بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة.



مخطط أعمدة رقم "04" يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في صفة الرشاقة

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم "04" يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفات البدنية المستهدفة و قد ارجع الباحثان ذلك إلى أن البرنامج المقترح من

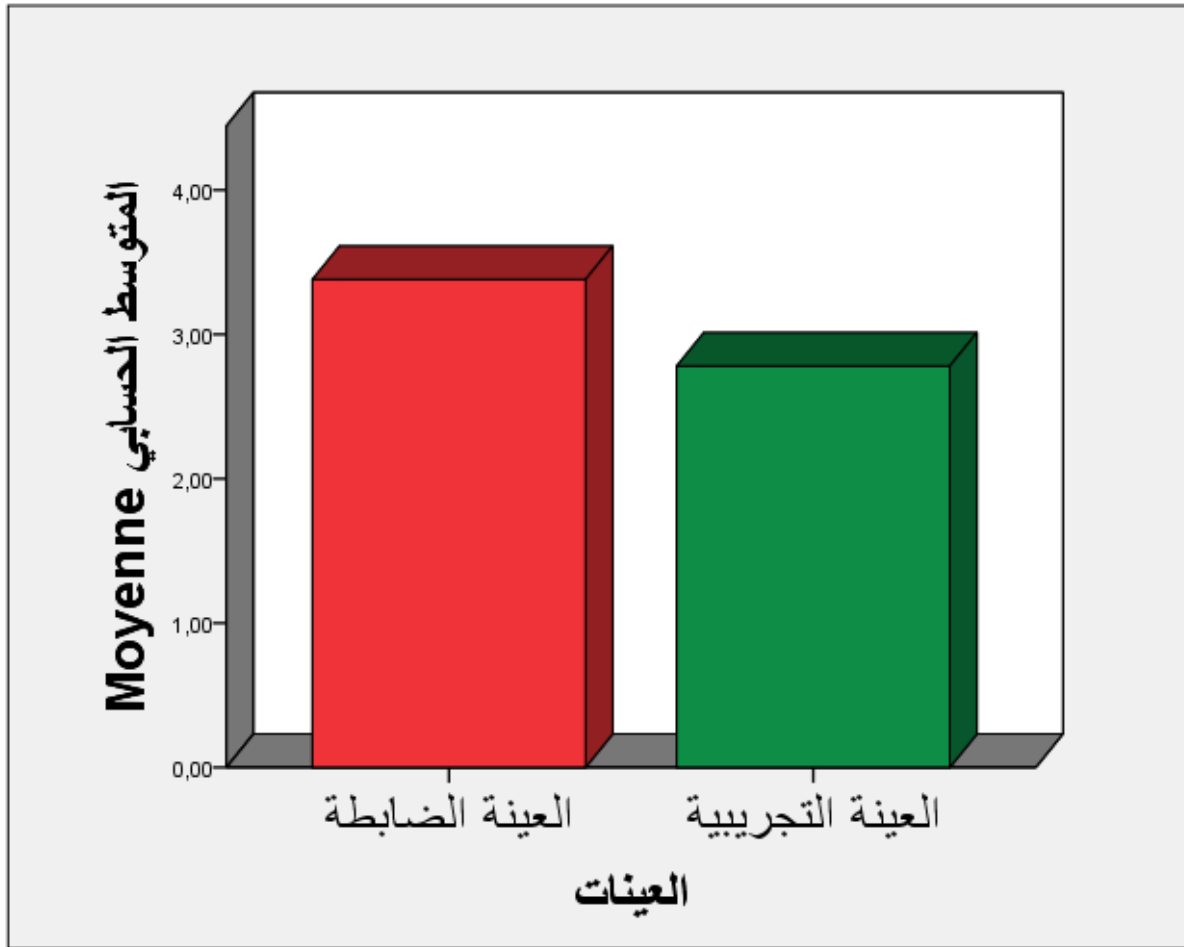
طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما لالعاب القوى للاطفال من مميزات تتماشى وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بذل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول حيث يمكن استغلال هذه النقطة لتطوير مهارات هؤلاء الناشئين وذلك ما بينه الدكتور " احمد أمين فوزي " "فبالنسبة للطفل فإن اللعب هو العالم الوحيد الذي يمكن له فيه اللعب و الاستمتاع بحرية التصرف والتعبير عن مكبوتاته"، ويقول "وديع فرج الين" " الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده وتركيزه". ويقول أيضا " تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب".

- نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفة البدنية المستهدفة (رشاقة) :

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ف ج	ف م	ع ²	ع	س	ن	العينة الضابطة	العينة التجريبية
دال	0.05	1.73	4.33	1.67	1.66	0.18	0.43	3.38	10		
						0.30	0.55	2.78	10		

جدول رقم "05" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة.

من خلال الجدول رقم "05" يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (0.43 ± 3.38) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (0.55 ± 2.78) وبلغت قيمة ت المحسوبة 4.33 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 1.73 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 18 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.



مخطط أعمدة رقم "05" يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم " 05 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في جميع العناصر البدنية المستهدفة وقد أرجع الباحثان ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة الألعاب القوى للأطفال كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور دفع بالتلاميذ إلى حب العمل وبجد اكبر فأدى بهم ذلك إلى التطور والتحسن في الجانب البدني،

ويؤكد ذلك "وديع فرج الين"" أن في هذه المرحلة (09-12 سنة) يحب الأطفال اللعب بشدة لدى يحب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له.

2-5-1 - الاستنتاجات العامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

- 1) تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.
- 2) استقرار وثبات في مستوى الصفة البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعديّة ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.
- 3) تحسن في مستوى الرشاقة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعديّة بالنسبة للاختبارات القبلية
- 4) حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الرشاقة خلال الاختبارات البعديّة منه عن العينة الضابطة.

2-5-2 - مقارنة النتائج بالفرضيات

الفرضية:

العاب القوى للأطفال تنمي صفة الرشاقة لدى ممارسي الكاراتي (9-12) سنة على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى الرشاقة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على ان البرنامج المقترح من ألعاب القوى للأطفال كان له الأثر الايجابي في تنمية تلك الصفة البدنية للعينة التجريبية.

2-5-3- الخلاصة:

إن الوقوف على واقع الرشاقة وأهميتها في هذه الرياضة يعتبر الموجه الأساسي لرفع من مستوى اللياقة البدنية ، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان برنامج مقترح لألعاب القوى والتي تعد احد الطرق لتنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي الكاراتيه سن (09-12سنة) ويهدف البحث إلى الكشف

عن دور ألعاب القوى لأطفال على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسنا في الجانب البدني لدى العينة التجريبية.

شملت عينة البحث 20 ممارسا (ذكور)، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي. وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحثان إلى أن استعمال ألعاب القوى للأطفال فعال في تنمية الصفة البدنية المستهدفة و ذلك لتماشيها ومتطلبات هذه الفئة العمرية. ومنه نقول أن الغاية الأولى في الرياضة هي المنافسة على الألقاب و الفوز طبعاً بهم وهذا لا يكون إلا بإبداع المدرب بابتكار الأساليب الأمثل لتحسين أداء رياضييه وتنمية قدراتهم من الصغر حتى تقبل التطوير في المستقبل وعن الرشاقة فتتحقق من خلال ألعاب القوى للأطفال، وهذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لان ذلك يجعل من المدرب ليس فقط ذلك المدرب التقليدي الذي يقوم بتكرار المعتاد والذي لا يأتي بنتائج ايجابية جديدة، بل هو الذي يساعد و يبتكر و يبني أساليب جديدة ناجعة ومفيدة لتطوير تخصصه الرياضي أيا كان بشرط ان تكون الأساليب والبرامج التدريبية علمية دقيقة لأنه وببساطة الواقع والشريحة التي نتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات.

2- 5- 4 - التوصيات

- 1) نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة ألعاب القوى الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (09-12 سنة) .
 - 2) نوصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة ألعاب القوى للأطفال.
 - 3) نوصي بالعمل علي التدريب الشامل والمتنوع عن طريق جانب اللعب .
 - 4) نوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال ألعاب القوى للأطفال .
- هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي ارتأينا أن نقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدربين إلى الإبداع والابتكار عامة والى طريقة ألعاب القوى للأطفال خاصة وأهميتها في الرياضة .

قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية :

- أسعد /السرو .(1987) .تعلم الكاراتيه ودافع عن نفسك .بيروت :مكتبة الهلال.
- ابراهيم أحمد محمود .(1995). مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية و التدريبية للكاراتيه .الاسكندرية: منشأة المعارف.
- احمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي.
- احمد سبع. (1993). الكاراتيه للمبتدئين.
- أسامة كامل الراتب،. (1997). علم النفس الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي.
- الشاطي، م. ع. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية. ديوان المطبوعات الجامعية.
- القوس، ع. ا. (1984). الصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- النقيب ، يحيى كاظم. (1990). علم النفس الرياضي. السعودية: مطابع الأيوبي.
- الهادي، ن. ع. (1999). النمو المعرفي عند الطفل. عمان :دار وائل للنشر ط. 1
- باهي، أ. ا. (1999). الدافعية. القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- تشارلز جوزولي. (2002). مرشد تطبيقي لأنشطة ألعاب القوى للأطفال. فرنسا: تمت الترجمة بمركز التنمية الاقليمي بالقاهرة.
- حسين، ح. ،. (1998). علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة .الأردن.
- زوبير حاشي. (1998). المتطلبات الفيزيولوجية في رياضة الكاراتيه " القتال الفعلي ".
- زيدان، م. م. (1992). النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية. القاهرة :دار الشروق.
- سعد جلال ، محمد حسن علاوي. (1996). علم النفس التربوي الرياضي. القاهرة : دار المعارف ط 7.

سعد جلال ،محمد حسن علاوي. (1996) . علم النفسي التربوي الرياضي. القاهرة : دار المعارف ط 7 .

سمندي وجيه أحمد. (2000). اعداد الكاراتيه للبطولة. سوريا: مطبعة خطاب.

عبد الرحمان عيساوي. (1992). سيكولوجية النمو ودراسة النمو الاجتماعي نحو الطفل المراهق. بيروت : دار النهضة العربية.

عجبي رجب. فن الكاراتيه -دو. الشام: مطبعة الأهرام.

عزيزة سماره و آخرون. (1992). بسيكولوجية الطفولة . عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.

علاوي س. ج. (1996). علم النفسي التربوي الرياضي. القاهرة :دار المعارف ط 7.

عواطف أبو العلاء. (1996) . التربية السياسية للشباب و دور التربية الرياضية. القاهرة : مطبعة النهضة .

فاخر ع. (1980). النفس التربوي. بيروت :دار العلم للملايين ط ، 6.

فهيم م. (1988). التكيف النفسي. القاهرة : مكتبة مصر .

فوزي ، ا. أ. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة :دار الفكر العربي.

قانون التحكيم الجديد الذي صدر في البطولة العالمية لكراتي دو . (1998). البرازيل.

كلاري، مدحت يونس. (1987). كاراتيه تعلم فنون الكاراتيه. مكتبة المعارف.

محمد أزهر السماك وآخرون. (1989) . الأصول في البحث العلمي. الموصل : دار الحكمة للطباعة والنشر .

محمد مصطفى زيدان. (1992) . سيكولوجية النمو. القاهرة : مكتب النهضة المصرية .

محمد ق. ن. (1988). مبادئ الإحصاء في التربية البدنية. بغداد.

محمد حسن علاوي. (1983) . علم النفسي التربوي الرياضي. القاهرة : دار المعارف ط 7 .

محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطئ. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية . ديوان المطبوعات الجامعية .

مصطفى فهمي. (1988). التكيف النفسي. القاهرة : مكتبة مصر.

مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء و القياس النفسي و التر بوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

قائمة المصادر والمراجع باللغة الأجنبية :

Durant, M. (1987). L'enfant et le sport . Paris : edition P.U.F ,
Pratiques corporelles .

E.Hahn. (1981). entrenement Sportif de l'enfant . paris : , édition
vigot .

j.weineck. (1997). manuel detrainment.

thomas.R. (1975). réussite sportive. paris.

الملاحق

نتائج اختبارات الرشاقة (بالثواني)

الاختبار 2	الاختبار 1	عينة الدراسة الاستطلاعية
4.01	3.03	1
2.91	2.57	2
3.04	3.08	3
2.88	2.79	4
2.95	3.25	5
2.71	2.64	6
3.09	3.08	7
3.82	2.73	8
3.12	3.32	9
3.24	3.51	10

نتائج اختبارات الرشاقة (بالثواني)

الاختبار بعدي	الاختبار قبلي	عينة ضابطة
3.07	3.03	1
3.08	3.83	2
3.03	3.70	3
3.50	3.17	4
2.93	2.73	5
3.22	3.32	6
3.22	3.51	7
4.30	4.37	8
3.60	3.75	9
3.89	4.13	10

الاختبار بعدي	الاختبار قبلي	العينة التجريبية
2.56	3.17	1
2.43	2.57	2
2.87	3.08	3
1.95	2.79	4
2.95	3.25	5
2.22	2.64	6
2.55	3.08	7
3.70	4.18	8
3.10	3.57	9
3.52	4.39	10

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية
الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان

موجهة إلى:

المدرّبين المختصين في رياضة الكاراتيه

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة الاستبيان راجيا منكم الإجابة عن الأسئلة بكل جدية نظرا لأهمية خبرتكم الميدانية في مجال تدريب اختصاص رياضة الكاراتيه وذلك من أجل إنجاز بحث علمي ميداني وتكونوا قد شاركتكم في انجازه والذي يندرج تحت عنوان.
تأثير ألعاب القوى للأطفال على صفة الرشاقة لدى ممارسي رياضة الكاراتيه 9 - 12 سنة

ولكم منا فائق عبارات التقدير والاحترام والشكر والامتنان.

من إعداد الطالبان الباحث

تحت إشراف

- لعراب مراد

د- ستاوتي محمد جمال الدين

- العربي بن ويس يوسف

المحور الأول: الأحوال الشخصية

س1: العمر: أقل من 30 سنة من 31 إلى 40 سنة من 40 سنة فما فوق

س2: المؤهل العلمي: - شهادة ليسانس في التربية البدنية

- شهادة ليسانس في التدريب الرياضي

-شهادة تدريب

-تقني سامي في الرياضة

-مستشار في الرياضة

س3: عدد سنوات الخبرة في مجال تدريب الكاراتيه

من سنة إلى 5 سنوات

من 6 إلى 10 سنوات

من 10 سنوات فما فوق

س4: درجة الحزام المتحصل عليها

حزام أسود . درجة أولى (1 دان)

حزام أسود . درجة الثانية(2 دان)

حزام أسود . درجة الثالثة (3 دان)

حزام أسود .درجة الرابعة(4 دان)

حزام أسود.درجة الخامسة(5 دان)

حزام أسود. درجة سادسة (6 دان)

المحور الثاني:معلومات حول التدريب في رياضة الكاراتيه

س1:ماهي الأصناف التي تشرفون على تدريبها؟

براعم أصاغر أشبال أواسط أكابر

س2: كم عدد الحصص التدريبية في الأسبوع؟

4 حصص حصتين

3 حصص 5حصص 6 حصص أو أكثر

تحليل استمارة ترشيح الاختبارات :

قمنا باختيار ثلاث اختبارات و أخضعناهم للترشيح حيث قسمت الاستثمارات على 7 أساتذة ،
دكاترة و مدربين في الاختصاص ،
وقد كان ترشيحهم كالتالي :

الاختبار	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة
- الجري المتعرج لفليشمان	7	0	%100
-الوثب وفق الحواجز	5	2	%71
- الجري حول الدائرة	5	3	%57

و نظرا لتفوق اختبار الجري المتعرج لفليشمان في نسبة الموافقة قمنا باختياره من اجل
دراستنا

تحليل استمارة ترشيح البرنامج التدريبي :

قمنا باختيار ثلاث اختبارات و أخضعناهم للترشيح حيث قسمت الاستمارات على 7 أساتذة ،
دكاترة و مدربين في الاختصاص ،
وقد كان ترشيحهم كالتالي :

اللعبة	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة
فورميولا 1	4	3	%57
جرى السلم	7	0	%100
المربعات المتقاطعة	6	1	%85
وثب الحبل	5	2	%71
الوثب الثلاثي داخل منطقة محددة	4	3	%57
سباق التحمل التصاعدي	3	4	%42
تتابع العدو المستقيم / الحواجز/ الجري المتعرج	5	2	%71
الوثب الطويل مع دقة الأداء	2	5	%28
فورميولا المنحنيات	4	3	%57
سباق الحواجز	5	2	%71
جري التحمل	0	7	%00
وثبة القرفصاء للأمام	6	1	%85
فورميولا الجري حول المنحنيات العدو/ الحواجز	5	2	%71
الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير	4	3	%57
الوثب الطويل من اقتراب قصير	2	5	%28

وقد قمنا باستخدام كل الألعاب التي فاقت نسبة الموافقة فيها ال %50

س3: ما هي في رأيكم الصفات البدنية الخاصة بممارسي الكاراتيه؟

- جوة
- رشاقة
- لغيره
- محل

س4: ماهي التمرينات المستخدمة في تنمية الرشاقة عند الناشئين؟

- تمرينات فردية تمرينات جماعية

س5: ماهي اهمية الرشاقة بالنسبة لممارسي الكاراتيه؟

- أهمية قليلة أهمية متوسط أهمية كبيرة

س6: كيف يتم تقييم مستوى الرشاقة عند رياضيتكم؟

- عن طريق الملاحظة اثناء التدريبات اثناء المنافسات اختبارات خاصة بالرشاقة

المحور الثالث: معلومات حول تنمية الرشاقة بألعاب القوى للأطفال 9-12 سنة.

درجة موافقة المدربين			معلومات حول ألعاب القوى للأطفال على صفة الرشاقة
غير موافق	الى حد ما	موافق	
		<input checked="" type="checkbox"/>	يمكن تنمية الرشاقة لممارسي الكاراتيه بتمارين بألعاب القوى للأطفال .
		<input checked="" type="checkbox"/>	ألعاب القوى للأطفال تؤثر إيجاباً في تحسين صفة الرشاقة للناشئين في الكاراتيه 9-12 سنة

الامضاء

عمر سليمان

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية
الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان

موجهة إلى:

المدرّبين المختصين في رياضة الكاراتيه

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة الاستبائية راجيا منكم الإجابة عن الأسئلة بكل
جدية نظرا لأهمية خبرتكم الميدانية في مجال تدريب اختصاص رياضة الكاراتيه وذلك من أجل
إنجاز بحث علمي ميداني وتكونوا قد شاركتكم في انجازه والذي يندرج تحت عنوان:
تأثير ألعاب القوى للأطفال على صفة الرشاقة لدى ممارسي رياضة الكاراتيه 9 - 12 سنة

ولكم منا فائق عبارات التقدير والاحترام والشكر والامتنان.

تحت إشراف

من إعداد الطالبان الباحث

د- ستاوتي محمد جمال الدين

- لعراب مراد

- العربي بن ويس يوسف

المحور الأول: الأحوال الشخصية

س1: العمر: أقل من 30 سنة من 31 إلى 40 سنة من 40 سنة فما فوق

س2: المؤهل العلمي: - شهادة ليسانس في التربية البدنية

- شهادة ليسانس في التدريب الرياضي

- شهادة تدريب

- تقني سامي في الرياضة

- مستشار في الرياضة

س3: عدد سنوات الخبرة في مجال تدريب الكاراتيه

من سنة إلى 5 سنوات

من 6 إلى 10 سنوات

من 10 سنوات فما فوق

س4: درجة الحزام المتحصل عليها

حزام أسود . درجة أولى (1 دان)

حزام أسود . درجة الثانية (2 دان)

حزام أسود . درجة الثالثة (3 دان)

حزام أسود . درجة الرابعة (4 دان)

حزام أسود . درجة الخامسة (5 دان)

حزام أسود . درجة السادسة (6 دان)

المحور الثاني: معلومات حول التدريب في رياضة الكاراتيه

س1: ماهي الأصناف التي تشرفون على تدريبها؟

أكابر أواسط أشبال أصاغر براعم

س2: كم عدد الحصص التدريبية في الأسبوع؟

4 حصص حصتين

3 حصص 5 حصص 6 حصص أو أكثر

س3: ما هي في رأيكم الصفات البدنية الخاصة بممارسي الكاراتيه؟

- قوة
- رشاقة
- مرونة
- تحمل
- سرعة

س4: ماهي التمرينات المستخدمة في تنمية الرشاقة عند الناشئين؟

- تمرينات فردية تمرينات جماعية

س5: ماهي اهمية الرشاقة بالنسبة لممارسي الكاراتيه؟

أهمية قليلة أهمية متوسط أهمية كبيرة

س6: كيف يتم تقييم مستوى الرشاقة عند رياضيتكم؟

عن طريق الملاحظة اثناء التدريبات اثناء المنافسة اختبارات خاصة بالرشاقة

المحور الثالث: معلومات حول تنمية الرشاقة بألعاب القوى للأطفال 9-12 سنة.

درجة موافقة المدربين			معلومات حول ألعاب القوى للأطفال على صفة الرشاقة
موافق	الى حد ما	غير موافق	
			يمكن تنمية الرشاقة لممارسي الكاراتيه بتمارين بألعاب القوى للأطفال .
			ألعاب القوى للأطفال تؤثر إيجاباً في تحسين صفة الرشاقة للناشئين في الكاراتيه 09-12

الامضاء

خالد رشوق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

قائمة المدربين المحكمين :

الاسم واللقب	الحزام	الامضاء
- لاملال نه عمر	أسود درجة 1 ^{ère}	
- نسوق خالد	أسود درجة 2 ^{ème}	
- حدة بن علي	أسود درجة 1 ^{ère}	
-		
-		
-		

السنة الجامعية 2016/2017

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين :

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	المؤسسة	الامضاء
- بعلول سوك	دكتوراه	مستغانم	
- لبتاح محمد عادل	دكتوراه	معهد التربية البدنية و الرياضية	
- شنون خالد	ماجستير	USTB	
-			
-			
- غاطية عبد الحليم	ماجستير	جامعة احمرى عمان شرق الجزائر	

السنة الجامعية 2016/2017

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

استمارة تحكيم البرنامج التدريبي موجهة إلى الأساتذة/الدكاترة/المدرسين:

نرجو من سيادتكم المحترمة تحكيم البرنامج التدريبي المقترح في إطار بحثنا تحت عنوان:

تأثير ألعاب القوى للأطفال على صفة الرشاقة لدى ممارسي رياضة الكاراتي 9- 12 سنة
وفي الأخير لكم منا جزيل الشكر والاحترام و التقدير.

إشراف:

إعداد الطالبان : لعراب مراد

د/ ستاوتي محمد جمال الدين

العربي بن ويس يوسف

ملاحظة : تستعمل هذه الاستمارة في انجاز مشروع تخرج لنيل شهادة الليسانس.

2017/2016

غير موافق	موافق	شرح اللعبة	اللعبة
X		يتراوح طول مسافة السباق ما بين 60 متر أو 80 متر تقسم إلى منطقة واحدة للعدو بدون عوائق والعدو فوق الحواجز والعدو المتعرج حول عوائق أو قوائم . يستخدم طوق بلاستيك كعصا تتابع ، يجب على جميع المشاركين أن يبدأوا السباق بدحرجة أمامية فوق مرتبة أسفنجية ويكون السباق على شكل منافسة بين الفرق . الفريق الفائز هو الذي يسجل اقل وقت .	فورميولا 1
	X	يتم تحديد مسافة السباق بقمعين أحدهما عند البداية والآخر عند النهاية بينهما مسافة 5.9 متر . يتم وضع سلم التوافق على الأرض على مسافات متساوية من القمعين حيث يقف اللاعب عند خط البداية في وضع البدء على أمشاط القدمين وعند سماع إشارة البدء فعليه بالعدو إلى السلم والجري بالخطو عبر السلم (المسافات بين أضلاع السلم 50سم) ثم يعود بأسرع ما يمكن للقمع التالي وعند لمسه لهذا القمع يتم إيقاف الساعة بواسطة الميقاتي . يتم إضافة مسافة (1 متر) للاعب الذي يترك أحد المناطق من السلم وذلك عند القمع المناسب ويقوم المساعد بذلك لذا يجب توافر مساعد واحد عند كل قمع وبهذا يعاقب اللاعب بإضافة مسافة أطول إذا لم يؤدي المهمة بطريقة صحيحة وفي حالة أداء خطأين فإن المسافة سوف تمتد لمسافة 2 متر وهكذا . الفريق الفائز هو الذي يسجل اقل وقت .	جري السلم
	X	من وضع الوقوف في المربع الأوسط يثب اللاعب للأمام ثم للخلف وللجانبيين وبصفة خاصة من وضع الوقوف في المربع الأوسط يثب اللاعب للأمام ثم للخلف للمربع الأوسط ثم للمربع الأيمن ثم العودة للمربع الأوسط ثم اليسار ثم العودة للمربع الأوسط ثم الوثب للخلف ثم العودة للمربع الأوسط حتى النهاية يتم تكرار ذلك لمدة 15 ثانية . الفائز هو الذي يحقق أكبر عدد من القفزات في المدة الزمنية المحددة .	المربعات المتقاطعة
	X	يقف اللاعب في وضع البداية ممسكاً للحبل بكلتا اليدين خلف الجسم والقدمين متوازيتين وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بدوران الحبل للأمام من فوق الرأس ثم لأسفل الجسم على أن يثب اللاعب فوق الحبل ويتم تكرار تلك الدورة لأكثر عدد ممكن خلال 15 ثانية لتحديد الفائز ويجب أن يثب الأطفال بكلتا القدمين ولكل طفل محاولتين .	وثب الحبل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

استمارة تحكيم الاختبارات الموجهة إلى الأساتذة/الدكاترة/المدرسين:

نرجو من سيادتكم المحترمة اختيار بعض الاختبارات التي ترونها مناسبة للقياس من

مجموع الاختبارات المقترحة في إطار بحثنا تحت عنوان:

تأثير ألعاب القوى للأطفال على صفة الرشاقة لدى ممارسي رياضة الكاراتيه (9 - 12) سنة

لذا أوجب علينا القيام ببعض الاختبارات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه.

وفي الأخير لكم منا جزيل الشكر والاحترام و التقدير.

إشراف:

إعداد الطالبان : لعراب مراد

د/ ستاوتي محمد جمال الدين

العربي بن ويس يوسف

ملاحظة : تستعمل هذه الاستمارة في انجاز مشروع تخرج لنيل شهادة الليسانس.

2017/2016

غير موافق	موافق	شرح الاختبار	الاختبار
	X	يقف المختبر خلف خط البداية، و عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري بين الشواخص تبعا لخط السير المحدد ، و وينتهي عند خط النهاية. و يكون تقويم الزمن المسجل مؤشر للرشاقة.	- الجري المتعرج لفليشمان
	X	يقف المختبر خلف خط البداية، و عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالقفز فوق الحواجز تبعا لخط السير المحدد وينتهي عند خط النهاية. و يكون تقويم الزمن المسجل مؤشر للرشاقة.	-الوثب وفق الحواجز
X		عند الصافرة يجري المختبر حول دائرة قطرها 12 قدم مرسومة على الأرض و يكون تقويم الزمن المسجل للجري حول الدائرة مؤشر للرشاقة.	- الجري حول الدائرة



مستغانم: 29 11 2016

قسم التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 1126/11/2016

إلى السيدة(ة): مدير مسؤول قاعة الرياضات بلدية عين الذهب - تيارت -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطالب:

- لعراب مراد

- العربي بن ويس يوسف

المسجل في السنة الثالثة ليسانس التربية البدنية و الرياضية للسنة الجامعية 2016/2017

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير و الاحترام.

رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية
امضاء: د/ مقراني جلال
جامعة مستغانم
قسم التربية البدنية و الرياضية

المؤسسة
ولاية تيارت
مدير التربية و التعليم
عين التافنة



مستغانم: 19 2017

قسم : تربية بدنية و رياضية

الرقم: 077 / 02 / 2017

إلى السيد (ة): رئيس جمعية الإخلاص كاراتي دو - عين الذهب - تيارت

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة

تسهيل مهمة الطالبان :

- لعراب مراد

- العربي بن ويس يوسف

- المسجلان في السنة الثالثة تربية بدنية و رياضية للسنة الجامعية 2016-2017.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم



رئيس قسم التربية البدنية
والرياضية
إمضاء: د/ مقراني جمال

رئيس الجمعية
سليماني عمر



الأدوات المستعملة: أقماع، حواجز، صحون، بساط، عصا التتابع، ديكامتر، مقياتي، صفارة
المدّة: ساعة

المستوى:
الحصّة: 12
الهدف التعليمي: تنمية الرشاقة

التوجهات	المدّة	وضعيّات التعلّم	المراحل
- الإنبساط و التسخين الجيد - تجنب الإصطدام مع الزميل - تفادي الكلام مع الزميل	'20	الموقف 1: الإصطفاف، المناداة، التحية الرياضية . الموقف 2: الإحماء العام: المشي و الجري الخفيف ، تمرينات المرونة . <u>الإحماء الخاص</u> : أبجديات السرعة .	المرحلة التحضيرية
- إحترام المسافة بين كل تلميذ و زميله أثناء أداء التمرين.	'10	اللعبة الأولى: فورميلا منحنيات	المرحلة الرئيسية
- مساهمة جميع التلاميذ في الألعاب .	'10	اللعبة الثانية: جري السلم اللعبة الثالث: تتابع العدو المستقيم/ الحواجز/ الجري المستقيم	
- العمل على التزام الهدوء و الإسترخاء الجيد للجسم.	'10	- الرجوع إلى حالة الهدوء بتنفيذ تمرينات الإطالة . - إعطاء بعض النصائح و الإرشادات التربوية و كلمات التشجيع و التأكيد على النظام و الإنضباط	المرحلة الختامية

الأدوات المستعملة: أقماع، حواجز، صحون، بساط، عصا التتابع، ديكامتر، ميقاتي، صفارة
المدة: ساعة

المستوى:
الحصة: 10
الهدف التعليمي: تنمية الرشاقة

التوجيهات	المدة	وضعيات التعلم	المراحل
- الإنبساط و التسخين الجيد - تجنب الإصطدام مع الزميل - تفادي الكلام مع الزميل	'20	الموقف 1: الإصطفاف، المنادة، التحية الرياضية . الموقف 2: <u>الإحماء العام:</u> المشي و الجري الخفيف ، تمرينات المرونة . <u>الإحماء الخاص:</u> أبجديات السرعة .	المرحلة التحضيرية
- إحترام المسافة بين كل تلميذ و زميله أثناء أداء التمرين.	'10	اللعبة الأولى: فورميلا 1	المرحلة الرئيسية
- مساهمة جميع التلاميذ في الألعاب .	'10	اللعبة الثانية: سباق الحواجز اللعبة الثالثة: قفز المربعات	
- العمل على إتزام الهدوء و الإسترخاء الجيد للجسم.	'10	- الرجوع إلى حالة الهدوء بتنفيذ تمرينات الإطالة . - إعطاء بعض النصائح و الإرشادات التربوية و كلمات التشجيع و التأكيد على النظام و الإنضباط	المرحلة الختامية

المراحل	وضعيات التعلم	المدّة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	الموقف 1: الإصطفاف، المناداة، التحية الرياضية . الموقف 2: الإحماء العام: المشي و الجري الخفيف ، تمرينات المرونة . <u>الإحماء الخاص</u> : أبجديات السرعة .	'20	- الإنضباط و التسخين الجيد - تجنب الإصطدام مع الزميل - تفادي الكلام مع الزميل
المرحلة الرئيسية	اللعبة الأولى: فورميلا المنحنيات اللعبة الثانية: جري السلم اللعبة الثالث: تتابع العدو المستقيم/ الحواجر/ الجري المستقيم	'10 '10 '10	- إحترام المسافة بين كل تلميذ و زميله أثناء أداء التمرين. - مساهمة جميع التلاميذ في الألعاب .
المرحلة الختامية	- الرجوع إلى حالة الهدوء بتنفيذ تمرينات الإطالة . - إعطاء بعض النصائح و الإرشادات التربوية و كلمات التشجيع و التأكيد على النظام و الإنضباط	'10	- العمل على التزام الهدوء و الإسترخاء الجيد للجسم.

المراحل	وضعيّات التعلّم	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	الموقف 1: الإصطفاف، المناداة، التحية الرياضية . الموقف 2: الإحماء العام: المشي و الجري الخفيف ، تمرينات المرونة . <u>الإحماء الخاص</u> : أبجديات السرعة .	'20	- الإنبضاط و التسخين الجيد - تجنب الإصطدام مع الزميل - نقادي الكلام مع الزميل
المرحلة الرئيسية	اللعبة الأولى: فورميلا المنحنيات اللعبة الثانية: جري السلم اللعبة الثالث: تتابع العدو المستقيم/ الحواجز/ الجري المستقيم	'10 '10 '10	- إحترام المسافة بين كل تلميذ و زميله أثناء أداء التمرين. - مساهمة جميع التلاميذ في الألعاب .
المرحلة الختامية	- الرجوع إلى حالة الهدوء بتنفيذ تمرينات الإطالة . - إعطاء بعض النصائح و الإرشادات التربوية و كلمات التشجيع و التأكيد على النظام و الإنضباط	'10	- العمل على التزام الهدوء و الإسترخاء الجيد للجسم.

الأدوات المستعملة: أقماع، حواجز، صحون، بساط، عصا التتابع، ديكامتر، مقياتي، صفارة، كرة
المدّة: ساعة

المستوى:
4 الحصّة:
المهف التعليمي: الرشاقة

التوجيهات	المدّة	وضعيّات التعلّم	المراحل
- الإنبضباط و التسخين الجيد - تجنب الإصطدام مع الزميل - تفادي الكلام مع الزميل	'20	الموقف 1: الإصططاف، المناداة، التحية الرياضية . الموقف 2: الإحماء العام: المشي و الجري الخفيف ، تمرينات المرونة . الإحماء الخاص: التمرينات العشر	المرحلة التحضيرية
- إحترام المسافة بين كل تلميذ و زميله أثناء أداء التمرين. - مساهمة جميع التلاميذ في الألعاب .	'10 '10 '10	اللعبة الأولى: فورميلا 1 اللعبة الثانية: سباق التتابع اللعبة الثالث: قفز المربعات	المرحلة الرئيسية
- العمل على إلتزام الهدوء و الإسترخاء الجيد للجسم.	'10	- الرجوع إلى حالة الهدوء بتنفيذ تمرينات الإطالة . - إعطاء بعض النصائح و الإرشادات التربوية و كلمات التشجيع و التأكيد على النظام و الإنضباط	المرحلة الختامية

المراحل	المدة	التوجيهات	وضعيّات التعلّم
المرحلة التحضيرية	'20	- الإنبساط و التسخين الجيد - تجنب الإصطدام مع الزميل - تبادلي الكلام مع الزميل	الموقف 1: الإصطفاف، المناداة، التحية الرياضية . الموقف 2: الإحماء العام: المشي و الجري الخفيف ، تمرينات المرونة . <u>الإحماء الخاص</u> : التمرينات العشر .
المرحلة الرئيسية	'10	- إحترام المسافة بين كل تلميذ و زميله أثناء أداء التمرين.	اللعبة الأولى: فورميلا المنحنيات
	'10		اللعبة الثانية: جرس السلم
	'10	- مساهمة جميع التلاميذ في الألعاب .	اللعبة الثالث: تتابع العدو المستقيم/ الحواجز/ الجري المستقيم
المرحلة الختامية	'10	- العمل على إتزام الهدوء و الإسترخاء الجيد الجسم.	- الرجوع إلى حالة الهدوء بتنفيذ تمرينات الإطالة . - إعطاء بعض النصائح و الإرشادات التربوية و كلمات التشجيع و التأكيد على النظام و الإنضباط

الأدوات المستعملة: أقماع، حواجز، صحون، بساط، عصا التنابح، ديكامتر، مقياتي، صفارة
المدّة: ساعة

المستوى:
الحصّة: 7
الهدف التعليمي: تنمية الرشاقة

المراحل	وضعيّات التعلّم	المدّة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	الموقف 1: الإصطفاف، المناداة، التحية الرياضية . الموقف 2: الإحماء العام: المشي و الجري الخفيف ، تمرينات المرونة . <u>الإحماء الخاص: الجري المتعرج.</u>	'20	- الإنضباط و التسخين الجيد - تجنب الإصطدام مع الزميل - تفادي الكلام مع الزميل
المرحلة الرئيسية	اللعبة الأولى: فورميلا 1 اللعبة الثانية: سباق الحواجز اللعبة الثالث: قفز المربعات	'10 '10 '10	- إحترام المسافة بين كل تلميذ و زميله أثناء أداء التمرين. - مساهمة جميع التلاميذ في الألعاب .
المرحلة الختامية	- الرجوع إلى حالة الهدوء بتنفيذ تمرينات الإطالة . - إعطاء بعض النصائح و الإرشادات التربوية و كلمات التشجيع و التأكيد على النظام و الإنضباط	'10	- العمل على التزام الهدوء و الإسترخاء الجيد للجسم.

المراحل	وضعيّات التعلّم	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	الموقف 1: الإصططاف، المناداة، التحية الرياضية. الموقف 2: الإحماء العام: المشي و الجري الخفيف ، تمرينات المرونة . <u>الإحماء الخاص</u> : أجديات السرعة .	'20	- الإضبباط و التسخين الجيد - تجنب الإصططام مع الزميل - تقادي الكلام مع الزميل
المرحلة الرئيسية	اللعبة الأولى: الفورميلا 1 . اللعبة الثانية: سباق الحواجز. اللعبة الثالث: قفز المربعات.	'10 '10 '10	- إحترام المسافة بين كل تلميذ و زميله أثناء أداء التمرين. - مساهمة جميع التلاميذ في الألعاب .
المرحلة الختامية	- الرجوع إلى حالة الهدوء بتنفيذ تمرينات الإطالة . - إعطاء بعض النصائح و الإرشادات التربوية و كلمات التشجيع و التأكيد على النظام و الإضبباط	'10	- العمل على إترام الهدوء و الإسترخاء الجيد للجسم.

X		يختار اللاعب منطقة الوثب الثلاثي التي تلائم مستواه ، يجري اللاعب لمسافة 5 أمتار على الأكثر ثم يؤدي الحجلة فالخطوة ثم الوثبة ، لكل لاعب محاولتين و يجب أن تسجل المحاولات وتحتسب له أفضل نتيجة ويتم إضافتها على النتيجة الكلية للفريق	الوثب الثلاثي داخل منطقة محددة
X		يجب على كل لاعب في الفريق أن يجري حول دائرة طولها 100 متر بقدر ما يمكنه وبمعدل خطوة متزايدة في السرعة حيث ينطلق كل فرد من الفريق بلمس زميله والفائز هو الذي ينهي السباق اولاً.	سباق التحمل التصاعدي
	X	يعدو اللاعب رقم 1 المسافة الأولى فوق الحواجز وحول العوائق الموجودة في حارته وفي نهاية المسافة عليه القيام بتسليم الطوق البلاستيك أو (عصا التتابع) لزميله رقم 2 المنتظر والذي يلف ذراعه حول قائم علم النهاية والذي يعدو بدوره بعد إستلام الطوق البلاستيك المسافة الثانية في خط مستقيم وهكذا يستمر السباق بهذه الطريقة لحين إنتهاء جميع اللاعبين من العدو كلا المسافتين بعوائق وبدون عوائق والفريق الذي يسجل اقل زمن في قطع السباق هو الفريق الفائز.	تتابع العدو المستقيم / الحواجز/ الجري المتعرج
X		من منطقة إقتراب لمسافة 10 متر على الأكثر يؤدي اللاعب الوثب الطويل مع متطلبات محددة فيما يتعلق بدقة الدفع والهبوط تسجل النتائج طريقة التسجيل: لكل لاعب في الفريق ثلاث محاولات ، على أن يتم تسجيل جميع النتائج وتضاف نتيجة أفضل محاولة للاعب إلى المجموع الكلي لنتيجة الفريق	الوثب الطويل مع دقة الأداء
	X	يتجمع أعضاء الفريق قبل (10 م) من منطقة التغيير . يبدأ المشترك الأول بجرى المسافة فباتجاه القائم الأول الذي عليه العلم، ثم يدور حوله قبل الجري في خط مستقيم، بعد ذلك يدور حول القائم الثاني للعودة فباتجاه الفريق وعند دخوله منطقة التسليم يتم تسليم الحلقة اللينة أو (عصا التتابع) للاعب التالي من الفريق، الذي يقوم بدوره بالجري نفس المسافة حتى تتم عملية تسليم الحلقة للاعب الثالث من أفراد الفريق ... وهكذا يتم تقييم الفريق الفائز بناء على الفريق الذي أنهى السباق في اقل زمن.	فورميولا المنحنيات
X		يقوم كل مشترك بالجري بشكل فردي يقف المشترك مستعداً قبل خط البداية ليبدأ بعد اعطاء الإشارة، وعليه إكمال المسافة لاجتياز خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة للحصول على نتيجة فردية يقوم بالجرائنين من المشتركين متوازيتين بإشارة بدء	سباق الحواجز

حيث يوجد أربعة حواجز المسافة بين كل حاجز م7
و منالبداية حتى الحاجز الأول 10م وبين الحاجز الأخير وخط النهاية
م9.

جرى التحمل

يجب أن يجرى كل فريق حول مسافة 150 متر من نقطة بداية محددة
لهم وعلى كل عضو بالفريق أن يحاول أن يجرى حول المسافة بقدر
إستطاعته لمدة 8 دقائق يعطى الإذن بالبداية لكل الفرق معاً بالصفارفة يتسلم
كل لاعب في الفريق بطاقة أو كرة أو ما شابه في كل مرة يكمل فيها
دورة واحدة للسباق يجب التنبيه على جميع الفرق بعد مرور 7 دقائق
من السباق بإطلاق صافرة أو صيحة وذلك بالنسبة للدقيقة الأخيرة من
السباق وبعد إنتهاء ال 8 دقائق فإنه يعلن بإشارة عن إكمال
السباق طريقة التسجيل :
عقب إنتهاء السباق فعلى جميع اللاعبين تسليم الكرات أو الكروت
للمساعد ثم يسجلها
لم تكتمل على أن تسجل فقط اللفة المكتملة وتلغى اللفة التي
والفريق الفائز هو المتحصل على أكبر عدد من الكروت.

وثبة القرفصاء
للأمام

يقف اللاعبون على خط البداية ثم يؤدون وثبة الضفدعة الواحد تلو
الأخر (وثبة الضفدعة هي القفز بالقدمين معاً للأمام من وضع
القرفصاء) حيث يقف اللاعب الأول على أمشاط القدمين عند خط
البداية ثم يثني الركبتين كاملاً ثم يثب للأمام لأبعد مايمكن ويهبط على
كلتا القدمين. ويقوم المساعد بتحديد نقطة الهبوط الأقرب لخط البداية
وبالنسبة للاعب الثاني فيقف عند نقطة هبوط زميلهاالأول ليبدأ الوثب
للأمام
حتى إذا هبط وسقط خلف نقطة الهبوط تسجل النقطة الأقرب
ثم يبدأ اللاعب الثالث من نقطة هبوط اللاعب الثاني وهكذا وتنتهي
المسابقة حين يكمل آخر لاعب في الفريق وثبته وتحدد نقطة هبوطه.
ويتم تكرار طريقة الأداء مرة ثانية المحاولة الثانية
: طريقة التسجيل
يتنافس جميع أعضاء الفريق وتحتسب نتيجة الفريق من خلال قياس
المسافة الكلية للفريق وتسجل نتيجة أفضل المحاولتين للفريق.
يتم تسجيل المسافة بالسنتيمتر.

X

X

	X	<p>يخصص لكل فريق حارتين الأولى لمنطقة التبديل/ العدو، والثانية لجرى الحاجزين</p> <p>يتجمع أعضاء الفريق في وسط الحارة الأولى هي منطقة التسليم، على أن يبدأ المشترك الأول الجري باتجاه القائم المثبت عليه العلم ، ليدور حوله ثم يقوم بتعدي الحاجزين ، ويدور حول القائم الثاني قبل العودة للفريق عند دخول منطقة التسليم يقوم هو أو هي بتسليم الحلقة اللينة أو (عصا التتابع) إلى اللاعب أو اللاعبه من أفراد الفريق ، الذي يقوم بالجرى نفس المسافة لتسليم عضو الفريق الثالث.... وهكذا يبدأ اللاعب المستلم جري المسافات داخل منطقة التسليم تستعمل ساعة قياس الزمن عندما يتخطى المشترك الأول خط البداية (عند مدخل منطقة التبديل) ويوقف قياس الزمن عندما يمر آخر أفراد الفريق خط النهاية عند دخوله منطقة التبديل عندما يقوم بقطع المسافة التسجيل:</p> <p>يتم تقييم وترتيب الفائز بناء على الفريق الذي أنهى السباق أولاً كما يتم تقييم ترتيب الفريق التالي بناء على زمن إنهاء السباق.</p>	<p>فور ميولا الجري حول المنحنيات العدو/ الحواجز</p>
X		<p>يأخذ كل عضو في الفريق ثلاث محاولات وبعد الاقتراب المحدود (5 م) يؤدي اللاعب الوثبة الثلاثية الحجلة، الخطوة، الوثبة والهبوط على القدمين.</p> <p>وتؤدي القياسات عند نقطة الهبوط على (الكعب) القريبة من منطقة الارتقاء باستخدام شريط القياس مفرد على امتداد منطقة الهبوط.</p> <p>التسجيل:</p> <p>تقاس أفضل نتيجة لكل لاعب وتسجل لصالح مجموع أفراد الفريق.</p>	<p>الوثبة الثلاثية من أقتراب قصير</p>
X		<p>على كل مشترك البدء عند نهاية منطقة الاقتراب مؤدياً الإقتراب.</p> <p>ويؤدي الجري بقوة من داخل المنطقة التي تنهي الوثبة والهبوط داخل المنطقة الموضحة بعلامة للأمام في الرمل باستخدام أقماع أو أطواق . فالمنطقة 1 تعطي نقطة والمنطقة 2 تعطي نقطتين.. وهكذا..</p>	<p>الوثب الطويل من أقتراب قصير</p>