



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ليسانس أكاديمي  
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
التخصص: تدريب رياضي تنافسي  
العنوان

تأثير التدريب الباليستي على تنمية القوة الانفجارية والقوة  
المميزة بالسرعة لدى مصارعي الجيدو

تحت الإشراف:

- د/ شاشو سداوي

من إعداد الطالب:

- بوخالفة بن علي

- زحاف يوسف

السنة الجامعية: 2025/2024

سید محمد صالح المنجد

Sidi

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴿

(سورة النجم، الآية 39)

إلى أمي، التي كانت دعواتها النور الذي رافقني في كل خطوة،  
ومساندتها قوتي حين ضعفت، لا كلمات توفيك حقك.

إلى أبي، الذي علّمني معنى الإرادة والعزيمة، وكان صوته في ذاكرتي  
يحثني دائماً على المضي قدماً.

إلى إخوتي، الذين شاركوني اللحظات الصعبة والجميلة، وكانوا  
سنداً حقيقياً لا يُعوّض.

إلى عائلتي التي أحاطتني بالدعم والمحبة، لكم مكانة خاصة في هذا  
الإنجاز.

إلى أستاذي المشرف، صاحب الفضل الكبير بعد الله في توجيهي  
وتحفيزي، فلکم خالص الامتنان والتقدير.

إلى زملائي الذين تبادلنا العون والأفكار، وكانوا جزءاً من مسيرتي،  
أشارككم هذا النجاح.

بن علي

## الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴿

[سورة طه، الآية 114]

إلى من غرست في قلبي بذور الصبر، وسهرت على راحتي في كل  
مراحل حياتي، إلى أمي العزيزة، أبعث لك هذا الجهد عربون وفاء  
ومحبة.

إلى أبي، من كان دعمه سندًا، وكلماته دافعًا، وخبرته نورًا أستنير به  
في دربي، كل الشكر والعرفان.

إلى إخوتي الذين كنتم خير معين، بدعائكم وتشجيعكم، فلكم مني  
كل الامتنان.

إلى عائلتي الكبيرة التي كانت حضنًا دافئًا في كل مراحل الإنجاز،  
أخصّكم جميعًا بهذا الإهداء.

إلى مشرفي الكريم، الذي وجّهني وأرشدني بصبر وعلم، فكان  
لنصائحه بالغ الأثر، جزيل الشكر والتقدير.

إلى زملائي الأعزاء، الذين كانوا لي رفقاء درب، وشركاء تحدٍ، شكرًا

يوسف

## الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتمّ الصالحات، وبتوفيقه تتحقق الغايات.

نحنُ، بكل فخر وامتنان، نتقدّم بجزيل الشكر والتقدير لكل من كان له أثرٌ في إنجاز هذا العمل العلمي.

نشكر بكل التقدير والاحترام مشرفنا الكريم الأستاذ الدكتور/ شاشو سداوي على دعمه العلمي وتوجيهاته السديدة التي كان لها بالغ الأثر في توجيهنا وتصويب خطانا خلال مختلف مراحل هذا البحث.

كما نثمّن كل الجهود التي قدمها أساتذتنا الكرام، وكل من أفادنا بنصيحة أو ملاحظة علمية بناءة.

ولا يفوتنا أن نعبر عن امتناننا الخالص لعائلاتنا التي كانت السند والدافع، وتحملت معنا أعباء هذه المرحلة، فلهم كل الشكر والعرفان.

كما نشكر زملاءنا الذين تبادلنا معهم الخبرات، وتشاركنا التحديات، فكانوا نعم الرفقة في هذا المشوار.

وأخيراً، نتقدّم بالشكر لكل من ساهم، من قريب أو بعيد، في إخراج هذا العمل إلى النور، راجين من الله أن يكون عند حسن الظن، وأن يحقق الفائدة المرجوة.

## قائمة المحتويات

الإهداء.....	أ.....
الشكر والتقدير.....	ج.....
قائمة المحتويات.....	ه.....
قائمة الجداول.....	ح.....
قائمة الاشكال.....	ط.....

### التعريف بالبحث

1-مقدمة.....	1.....
2-الإشكالية.....	3.....
3-التساؤلات:.....	4.....
4-الفرضيات.....	4.....
5- أهداف البحث.....	4.....
6- أهمية البحث.....	5.....
7-مصطلحات البحث.....	5.....
8-الدراسات السابقة والمثابهة.....	7.....
9-التعليق على الدراسات السابقة والمثابهة.....	9.....

### الباب الأول: الدراسة النظرية

#### الفصل الأول التدريب الباليستي

تمهيد.....	13.....
1-مفهوم طرق التدريب الرياضي.....	14.....
2- أنواع طرق التدريب الرياضي.....	16.....

- 3- شروط تطبيق طرق التدريب الرياضي ..... 18
- 4- مفهوم أسلوب التدريب الباليستي ..... 18
- 5- التدريب الباليستي كأسلوب حديث ..... 19
- 6 -شروط العمل بالتدريب الباليستي ..... 20
- 7-أنواع تدريب الباليستي ..... 21
- 7-مراحل التدريب الباليستي ..... 24

### الفصل الثاني(عناصر اللياقة البدنية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة)

- 1-مفهوم القوة العضلية..... 28
- 2 اشكال القوة: ..... 29
- 3- أهمية القوة: ..... 31
- 4-العلاقة الارتباطية بين أنواع القوة:..... 32
- 5- القوة الانفجارية : ..... 33
- 7- القوة المميزة بالسرعة ..... 34
- 8-تمارين القوة المميزة بالسرعة ..... 34
- 35..... خلاصة

### الفصل الثالث: مصارعين الجودو اقل من 17 سنة

- تمهيد ..... 37
- 1- تعريف فئة الأواسط ..... 38
- 2-خصوصيات فئة الأواسط: ..... 38
- 3-مفهوم الجودو ..... 39
- 2- أهداف رياضة الجودو ..... 40
- 3-الوضعيات الأساسية في رياضة الجودو..... 40

- 45 .....-4 البساط الخاص بالمصارعة
- 46 .....-5 كيفية احتساب النقاط:
- 47 ..... خلاصة

### الباب الثاني: الدراسة التطبيقي

#### الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

- 50 ..... تمهيد:
- 50 .....-1 منهج البحث:
- 50 .....-2 مجتمع وعينة البحث:
- 50 .....-3 مجالات البحث:
- 51 .....-4 متغيرات البحث:
- 51 .....-5 أدوات البحث:
- 55 .....-7 حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:
- 56 .....-8-الأدوات الإحصائية:
- 57 ..... خلاصة:

#### الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 59 ..... تمهيد
- 60 .....-1 عرض وتحليل النتائج
- 71 .....-2 مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
- 73 .....-3-الخلاصة العامة
- 73 .....-4 التوصيات
- 149 ..... ملخص الدراسة باللغة العربية والامجليزية

## قائمة الجداول

- جدول 1 : يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية ----- 56
- جدول رقم 3 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية البعدية - 62
- جدول رقم 5 يبين طبيعة الفروق بين اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعدية لدى العينة الضابطة 66
- جدول رقم 6 يبين طبيعة الفروق بين اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية----- 68
- جدول رقم 7 يبين طبيعة الفروق بين اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدية لدى العينة الضابطة ----- 70

## قائمة الأشكال

- شكل رقم 1: طريقة التدريب المستمر ..... 16.....
- شكل رقم 2 يوضح طريقة التدريب الفتري ..... 17.....
- شكل رقم 3 يوضح طريقة التدريب التكراري ..... 18.....
- شكل رقم (4) تمارين اطالات الباليستية ..... 23.....
- شكل رقم 6: تمارين اطالات الارجل ..... 23.....
- شكل رقم 7: يمثل أشكال القوة ..... 31.....
- الشكل رقم (8): يبين أهمية القوة ..... 32.....
- شكل رقم 9 يوضح تحية الجيدو بأسفلية الراس ..... 41.....
- شكل رقم 10 يوضح الوقفة الطبيعية ..... 42.....
- شكل رقم 11 مسكات فالجيدو ..... 43.....
- شكل رقم 12 سقوط خلفي ..... 44.....
- شكل رقم 13 بساط المصارعة ..... 45.....
- شكل 14 الوثب العريض من الثبات ..... 52.....
- شكل 15 الوثب العمودي من الثبات ..... 52.....
- شكل 16 رمي الكرة الطبية ..... 53.....
- شكل 15 الوثب العمودي من الثبات ..... 54.....
- شكل رقم 18 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية القبلية . 60.
- شكل رقم 19 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية البعدية. 62.

- شكل رقم 20 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعديّة  
64.....
- شكل رقم 21 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعديّة  
66.....
- شكل رقم 22 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية  
والبعديّة.....  
68.....

التعريف بالبحث

### 1- مقدمة

تعدّ رياضة الجيدو من الرياضات القتالية التي تتطلب مستويات عالية من التكيف البدني، لا سيما فيما يتعلق بالقوة بمختلف أشكالها، نظراً لطبيعتها التي تجمع بين الدفاع والهجوم، والسيطرة على الخصم باستخدام التوازن والحركة السريعة والدقيقة. ورياضة الجودو هي رياضة تقليدية يابانية تُعرف بـ"الطريقة اللطيفة" أو "الطريق اللين". تقوم هذه الرياضة على مبدأ التماس والتلاحم بين متنافسين اثنين، ويكمن هدفها الأساسي في إخلال توازن الخصم والسيطرة عليه باستخدام حركات فنية دقيقة، ومن ثم طرحه أرضاً وتثبيتته، وذلك دون إلحاق الأذى به، مع احترام القواعد والأحكام المنظمة للعبة. ويُعد مبدأ الاستخدام الأمثل للطاقة العقلية والجسدية أحد الأسس الجوهرية في رياضة الجودو. (شليحي، 2018، صفحة 18)

ومن هذا المنطلق، تكتسي عملية الإعداد البدني أهمية قصوى، خصوصاً لدى الفئات السنية الصغرى، حيث يتشكل الأساس البدني والمهاري للممارس، ويصبح من الضروري تبني طرائق تدريبية فعّالة تتلاءم مع الخصائص الفسيولوجية والنفسية لهذه الفئة، وفي هذا الإطار، برز التدريب الباليستي كأحد الأساليب الحديثة وهو نوع من التدريبات يتضمن أداء حركات سريعة وقوية، تبدأ بانقباض عضلي عنيف ناتج عن كمية حركة عالية، وغالباً ما تنتهي إما بالتصادم مع عامل خارجي (مثل الكرة أو الأرض)، أو بانقباض عضلي مضاد من العضلات المقابلة، أو بإطالة العضلات العاملة. (Magnon, 1993, p. 56)

ويسعى التدريب الباليستي إلى تنمية القوة العضلية في شكلها الديناميكي، خاصة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، وهما عنصران حاسمان في أداء الجيدو، بالنظر إلى حاجة الرياضي لتنفيذ الحركات المفاجئة كالرميات والانقضاضات بكفاءة عالية، وبتسارع يسمح له بالتفوق على الخصم خلال أجزاء من الثانية. وهذا ما يدفع بالمدرّبين إلى البحث عن الوسائل والبرامج التي تسمح بتحقيق هذه النوعية من التكيفات. (جياfan، 2020، صفحة 18)

يتميز التدريب الباليستي بتركيزه على الحركات السريعة والموجهة، والتي تعتمد على نقل القوة بأقصى طاقة خلال مدى حركي كامل، مما يساهم في تفعيل أكبر عدد من الألياف العضلية السريعة.

## التعريف بالبحث

وتبرز أهمية هذا النوع من التدريب خاصة لدى الرياضيين الناشئين، حيث تسهم هذه الأنشطة في تنمية التناسق العصبي العضلي وتوجيه القدرات الحركية بشكل فعال نحو متطلبات التخصص الرياضي.

ومن المعلوم أن فئة أقل من 17 سنة تمثل مرحلة حساسة من حيث التكوين البدني والنفسي، حيث يتسم الجسم بسرعة النمو والتطور، وتكون الاستجابة للمنبهات التدريبية عالية نسبياً، ما يستوجب اختيار البرامج التدريبية بعناية كبيرة. كما أن تطبيق البرامج المكثفة وغير الموجهة قد يؤدي إلى نتائج عكسية أو تعرض الرياضيين لإصابات تعيق تقدمهم. إن تطور عنصر القوة بالنسبة لهم في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصاً نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطوراً في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين. (بسطويسي، 1996، صفحة 182)

وانطلاقاً من خصوصية رياضة الجيدو، التي تجمع بين القوة والدقة وسرعة القرار، فإن تنمية عناصر القوة الخاصة كالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من شأنها أن تعزز فعالية الأداء وتقلص الفجوة البدنية بين الناشئين والمستويات العليا. ومن هنا تبرز الحاجة إلى تقييم فعالية التدريب الباليستي كأداة تطويرية لهذه القدرات. بناء على ما سبق، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على مدى مساهمة التدريب الباليستي في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى مصارع الجيدو أقل من 17 سنة، ومحاولة فهم الآليات التي من خلالها يمكن توظيف هذا النمط التدريبي في خدمة الأداء الرياضي في هذه الفئة العمرية. (غداد، 2023، صفحة 16)

وعليه قمنا بإنجاز هذا البحث وفق الخطة التالية:

\*الجانب النظري الذي تضمن: التعريف بالبحث والفصول النظرية، الفصل الأول التدريب الباليستي، الفصل الثاني القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، والفصل الثالث: رياضة الجيدو  
\*اما الجانب التطبيقي فسيتم فيه التطرف لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية والفصل الأخير عرض وتحليل نتائج الدراسة.

### 2-الإشكالية

تمثل الفئة العمرية أقل من 17 سنة مرحلة حرجة في تطور الرياضي من حيث اكتساب المهارات الأساسية وبناء الأساس البدني والذهني الذي يؤهله للتقدم نحو المستويات العليا، ومن هذا المنطلق، فإن كل تدخل تدريبي في هذه المرحلة يجب أن يكون مدروساً وملائماً لطبيعة النمو الفسيولوجي والعقلي للرياضي. فالخطأ في اختيار نوعية أو شدة البرامج التدريبية قد تكون له آثار سلبية على مستوى التكيف أو حتى على الصحة البدنية للناشئ. (زهران، 1999، صفحة 370)

وبالنظر إلى طبيعة رياضة الجيدو التي تتطلب قدرات حركية معقدة تشمل القدرة على الانقباض، الالتفاف، والتوازن تحت الضغط، تبرز الحاجة الملحة إلى تطوير نوعيات معينة من القوة، وعلى رأسها القوة الانفجارية التي تسمح بأداء الحركات المفاجئة بفعالية، والقوة المميزة بالسرعة التي تمكن الرياضي من تكرار الحركات القتالية في فترات زمنية قصيرة دون فقدان للفعالية. (الريمي، 2023، صفحة 66)

ولابد من البحث في مدى قدرة الأنظمة التدريبية الحديثة، وعلى وجه الخصوص التدريب الباليستي، في التأثير الإيجابي على هذه القدرات البدنية الخاصة لدى فئة لا تزال في طور النمو البدني والعقلي. فالممارسة المكثفة أو غير المناسبة لهذا النوع من التدريب قد لا تتلاءم مع النضج العضلي والعصبي للرياضي الناشئ، مما يجعل من الضروري البحث العلمي في هذا الإطار. (المؤمن، 2023، صفحة 15)

وتكمن الإشكالية أيضاً في قلة الدراسات المحلية والعربية التي تناولت فعالية هذا النوع من التدريب ضمن إطار زمني قصير وبتصميم تجريبي صارم يضمن استخلاص نتائج دقيقة. كما أن التباين في النتائج المسجلة عبر الأدبيات العالمية يفتح الباب أمام المزيد من التساؤلات حول ملاءمة هذا التدريب للفئات السنية المختلفة.

انطلاقاً من هذه المعطيات، جاءت هذه الدراسة لتبحث في مدى حساسية تطبيق التدريب الباليستي على مصارعي الجيدو أقل من 17 سنة، وذلك من خلال محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

وانطلاقاً مما سبق وعلى ضوء الطرح المقدم تتضح أهمية دراستنا وعليه نطرح التساؤل التالي:

### 3-التساؤلات:

3-1-التساؤل العام : هل التدريب الباليستي يساهم في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى مصارعي الجيدو اقل من 17 سنة؟

#### 3-1-التساؤلات الجزئية

- هل يساهم التدريب الباليستي في تنمية القوة الانفجارية لدى مصارعي الجيدو فئة أقل من 17 سنة؟
- هل يساهم التدريب الباليستي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى مصارعي الجيدو فئة أقل من 17 سنة؟

### 4-الفرضيات

#### 4-1- الفرضية العامة

- يساهم التدريب الباليستي في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى مصارعي الجيدو اقل من 17 سنة.

#### 4-2- الفرضيات الجزئية

- يساهم التدريب الباليستي في تنمية القوة الانفجارية لدى مصارعي الجيدو فئة أقل من 17 سنة.
- يساهم التدريب الباليستي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى مصارعي الجيدو فئة أقل من 17 سنة.

### 5- أهداف البحث

- لكشف عن أثر التدريب الباليستي في تنمية القوة الانفجارية لدى مصارعي الجيدو فئة أقل من 17 سنة.
- الكشف عن أثر التدريب الباليستي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى مصارعي الجيدو فئة أقل من 17 سنة.

### 6- أهمية البحث

تكتسي هذه الدراسة أهمية علمية وتطبيقية متعددة الجوانب، فهي من جهة تسعى إلى إثراء المعارف العلمية المرتبطة بفعالية البرامج التدريبية الحديثة كالتدريب باليستي في تنمية القدرات البدنية لدى الفئات السنية الناشئة، وتحديدًا في رياضة الجيدو ونحدد كل منها في ما يلي:

- توفر هذه الدراسة بيانات كمية يمكن أن يعتمد عليها المدربون لبناء حصص تدريبية دقيقة، تأخذ بعين الاعتبار طبيعة كل قدرة بدنية مستهدفة.
- أما من الناحية التطبيقية، فتكمن أهمية الدراسة في إمكانية اعتماد نتائجها لتوجيه العمليات التدريبية نحو أساليب أكثر فعالية في تحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، وهما عنصران أساسيان في التفوق الرياضي ضمن رياضة الجيدو.
- وتزداد أهمية الدراسة بالنظر إلى خصوصية الفئة العمرية أقل من 17 سنة، حيث تكون الاستجابة للتدريب عالية، لكن في ذات الوقت يجب أن يكون الحذر كبيراً عند اختيار نوعية الأحمال والمنبهات التدريبية.
- ومن هنا، قد تشكل هذه الدراسة مرجعاً مهماً في إعداد البرامج الخاصة بالناشئين، وتفتح المجال أمام أبحاث أخرى لتوسيع نطاق المعرفة في هذا المجال.

### 7- مصطلحات البحث

لابد من تحديد وتعريف المفاهيم اصطلاحياً وإجراءياً، في ما يلي:

#### 7-1- التدريب باليستي

##### أ- التعريف الاصطلاحي

هو نوع من التدريبات يتضمن أداء حركات سريعة وقوية، تبدأ بانقباض عضلي عنيف ناتج عن كمية حركة عالية، وغالباً ما تنتهي إما بالتصادم مع عامل خارجي (مثل الكرة أو الأرض)، أو بانقباض عضلي مضاد من العضلات المقابلة، أو بإطالة العضلات العاملة. (Magnon, 1993, p. 56)

##### ب- التعريف الإجرائي:

## التعريف بالبحث

هو نمط تدريبي يعتمد على تنفيذ الحركات بأقصى سرعة وطاقه عبر مدى حركي كامل، ويستهدف تنمية القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة من خلال تمارين مثل القفزات والرميات التي تحاكي الأداء الرياضي.

### 7-2- القوة الانفجارية

#### أ- التعريف الاصطلاحي

هو "استخدام القوة في أقل زمن لإنتاج الحركة"، حيث أن الرياضي الذي يمتلك القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن، تكون لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقياً أو عمودياً بهدف دفعه أو نقله إلى أبعد مسافة ممكنة. (المندلأوي، 1979، صفحة 15)

#### ب- التعريف الإجرائي

هي قدرة العضلة أو مجموعة عضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة خلال زمن قصير جداً، وتُقاس عادة باختبارات القفز العمودي أو الرمي.

### 7-3- القوة المميزة بالسرعة

#### أ- التعريف الاصطلاحي

القوة المميزة بالسرعة يعرفها البعض بأنها "القدرة العضلية"، أي قدرة العضلة على إنتاج أقصى قوة في أقل زمن ممكن (يحيى السيد إسماعيل الحاوي، 2002). ويتفق ياسر يوسف عبد الرؤوف مع الباحث "Takahashi" في أن القوة المميزة بالسرعة تظهر في جميع مراحل الأداء الحركي في رياضة الجودو، بدءاً من مرحلة إخلال التوازن (كوزوشي)، سواء من خلال الشد بالذراعين إلى الأمام، أو الدفع بهما إلى الخلف أو إلى الجانب، ومروراً بمرحلة التحضير للحركة (تسوكوري)، وانتهاءً بمرحلة التنفيذ أو الرمي (كاكي)، كما تُستخدم هذه القوة أيضاً عند الانتقال من اللعب الأرضي إلى تنفيذ مهارات الخنق (شيمي-وازا)، والتثبيت (أوساي-وازا) وحبس المفاصل (كنتسو-وازا) (عبدالرؤوف، 2002، صفحة 15)

#### ب- التعريف الإجرائي

هي قدرة الرياضي على إنتاج القوة بسرعة عالية خلال سلسلة من الحركات المتتالية، وتُقاس من خلال اختبارات تكرار الأداء السريع مثل الركلات المتتالية أو التكرار السريع للرميات.

### 7-4- رياضة الجيدو

#### أ- التعريف الاصطلاحي

الجودو هي رياضة تقليدية يابانية تُعرف بـ"الطريقة اللطيفة" أو "الطريق اللين". تقوم هذه الرياضة على مبدأ التماس والتلاحم بين متنافسين اثنين، ويكمن هدفها الأساسي في إخلال توازن الخصم والسيطرة عليه باستخدام حركات فنية دقيقة، ومن ثم طرحه أرضًا وتثبيتته، وذلك دون إلحاق الأذى به، مع احترام القواعد والأحكام المنظمة للعبة. ويُعد مبدأ الاستخدام الأمثل للطاقة العقلية والجسدية أحد الأسس الجوهرية في رياضة الجودو. (شليحي، 2018، صفحة 18)

#### ب- التعريف الإجرائي

رياضة الجيدو في هذه الدراسة هي نشاط قتالي يمارسه اللاعبون أقل من 17 سنة ضمن حصص تدريبية منظمة، تشمل تطبيق تقنيات الجيدو بهدف تطوير الأداء البدني والمهاري، خاصة ما يتعلق بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، وذلك في إطار برنامج تدريبي محدد زمنيا ومحتوى.

### 8- الدراسات السابقة والمثابرة

8-1-دراسة (جزار سمية) سنة (2010) تحت عنوان: "آليات تطوير القوة وانتقال آثار تدريبها في رياضة الجيدو صنف أكابر لدى فرق الجزائر العاصمة."

✓ الهدف: تناولت هذه الدراسة موضوع آليات تطوير القوة العضلية وانتقال آثار التدريب في رياضة الجيدو لفئة الأكابر بفرق الجزائر العاصمة. بينت النتائج النظرية ضرورة ربط تمارين التقوية العضلية بالحركات التقنية للجيدو لتقادي المساس بفعالية الأداء، مع أهمية التمديد العضلي لتعزيز الكفاءة الحركية. أما في الجانب الميداني.

✓ النتائج: فقد كشفت الاستبيانات عن وجود تصور مختلف لدى المدربين حول مفهوم تطوير القوة الخاصة، حيث كانت أغلب التمارين تعتمد على التركيز العضلي الإرادي دون حمل خارجي، مع التركيز على تكرار الحركات أكثر من شدة الحمل. أرجعت الباحثة هذا الخلل إلى ضعف فهم آليات انتقال آثار التدريب. كما لاحظت أن الاهتمام بالتمديد العضلي يبرز فقط عند التفكير

## التعريف بالبحث

في تقليل الإصابات، بينما لا يُمنح ذات الأهمية في سياق تطوير القوة الخاصة أو الحفاظ عليها.

8-2-دراسة (د. محمد عيد أحمد أبو هاشم الصيرفي) سنة (2015) تحت عنوان: "تأثير تدريبات المقاومة الباليستية في تنمية القدرة العضلية وبروتينات المناعة (IgM, IgG, IgA) لدى لاعبي كرة القدم."

- ✓ الهدف: سعت الدراسة إلى التعرف على أثر تدريبات المقاومة الباليستية في تطوير القدرة العضلية لدى الأطراف العلوية والسفلية، وكذلك تحسين مستوى بروتينات المناعة في الدم لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة بنادي الرواد بالعاشر من رمضان.
- ✓ المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم لمجموعة واحدة.
- ✓ العينة: وبلغت العينة الأساسية 10 لاعبين بعد استبعاد 8 آخرين لإجراء الدراسة الاستطلاعية.
- ✓ النتائج: أظهرت النتائج أن هذه التدريبات ساعدت في تنمية التوازن بين عضلات الساعد والفتحين، ما انعكس إيجابًا على سرعة الحركة. كما أسهمت في تحسين مستويات بروتينات المناعة (IgM, IgG, IgA) في الدم، مما يدل على تأثيرات إيجابية مزدوجة بدنية.

8-3-دراسة (د. هشام علي الأقرع) سنة (2016) تحت عنوان: "أثر التدريب الباليستي على تحسين القدرة العضلية للطرف السفلي والإرسال الساق لمنتخب جامعة الأقصى في الكرة الطائرة:."

- ✓ الهدف: استهدفت هذه الدراسة قياس أثر التدريب الباليستي على تطوير اللياقة البدنية الخاصة وتحسين الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لدى ناشئات الجمناز الفني.
- ✓ المنهج: التجريبي
- ✓ العينة: شملت العينة 15 ناشئة من نادي الاتحاد السوداني العام، بنسبة تمثل 100% من مجتمع الدراسة المسجل في الاتحاد المصري للجمناز، للفئة العمرية 11 سنة، خلال موسم 2021. طبقت التجربة لمدة 12 أسبوعًا بمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيًا.

## التعريف بالبحث

✓ النتائج: أظهرت النتائج أن التدريب الباليستي ساهم في تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة، وأدى إلى تطوير الأداء المهاري الحركي على الجهازين المعنيين، مما يعزز من أهمية هذا النوع من التدريب في رياضات الأداء الفني.

4-8-دراسة (تامر حسين الشتيحي، محمد محمود مصلحي، مصطفى عبد الله عبد المقصود، محمد عبد الله محمد حمامه) سنة (2022) تحت عنوان: "تأثير استخدام التدريب الباليستي على القوة الانفجارية ومستوى قوة ودقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم".

✓ الهدف: هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الباليستي لفئة الناشئين تحت 17 سنة من لاعبي كرة القدم، من أجل التعرف على مدى تأثيره في تنمية القوة الانفجارية للرجلين وكذلك في تحسين قوة ودقة التصويب.

✓ المنهج: اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي

✓ العينة: وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي ناديي النجوم الرياضي والسلام الرياضي بمدينة السادات، والمقيدين بدوري منطقة المنوفية لكرة القدم للموسم الرياضي 2020/2019. بلغ حجم العينة 24 ناشئاً (بعد استبعاد لاعب واحد بسبب الإصابة)، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

✓ النتائج: توصلت الدراسة إلى ضرورة استخدام التدريب الباليستي لتحسين القوة الانفجارية وقوة ودقة التصويب لدى الناشئين، وأوصت بتوجيه نتائج البرنامج التدريبي إلى المدربين في فئة الناشئين، مع التأكيد على أهمية بناء برامج تدريبية مقننة تناسب طبيعة الأداء في كرة القدم الحديثة

## 9-التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة

سنعرض أوجه التشابه والاختلاف على العناصر التالية:

- المتغيرات: معظم الدراسات تناولت التدريب الباليستي كمتغير مستقل، وتأثيره على القوة الانفجارية، القدرة العضلية، دقة التصويب، الأداء المهاري، وبروتينات المناعة كمتغيرات تابعة.

## التعريف بالبحث

هذا التكرار يعزز من مشروعية الاعتماد على التدريب الباليستي لتنمية الأداء البدني والمهاري في الرياضات المختلفة، ومنها الجيدو.

- الهدف: تنوعت الأهداف بين تحسين القوة الانفجارية والقدرة العضلية (الشتيحي، الصيرفي، الأقرع)، إلى تطوير الأداء المهاري (الجمال)، مع التركيز لدى جزار سمية على آليات انتقال آثار التدريب. هذا التنوع يبرز شمولية التدريب الباليستي كمدخل تطويري على المستويين البدني والمهاري.
- المنهج: اتفقت جميع الدراسات على استخدام المنهج التجريبي، وهو الأنسب لقياس فاعلية البرامج التدريبية، مما يؤكد أهمية تصميم تجريبي مضبوط لدراسك للتحقق من فعالية التدريب الباليستي على الفئة العمرية المستهدفة.
- الأداة: استخدمت الأدوات التقليدية في قياس القوة الانفجارية (اختبارات الوثب)، الأداء المهاري، واختبارات الدم (البروتينات المناعة)، مما يوفر أساساً علمياً لاختيار أدوات مناسبة لتقييم التحسن الناتج عن البرنامج التدريبي المقترح.
- العينة: تراوحت العينات بين 10 إلى 25 مشاركاً، معظمهم من فئة الناشئين تحت 17 أو 18 سنة، مما يدعم توجه دراستك نحو الفئة العمرية أقل من 17 سنة، ويؤكد حساسية هذه المرحلة في بناء الصفات البدنية.
- النتائج: أجمع الباحثون على أن التدريب الباليستي يساهم بفعالية في تطوير القوة الانفجارية والقدرة العضلية، وتحسين الأداء المهاري والدقة. كما أظهرت إحدى الدراسات (الصيرفي) أثرًا إيجابيًا على المناعة الجسدية، مما يبرز أبعاده الصحية إلى جانب الأداء الرياضي.

**الباب الأول**

**الدراسة النظرية**

الفصل الأول

التدريب باليستي

## تمهيد

يُعد التدريب الباليستي أحد الاتجاهات الحديثة في مجال الإعداد البدني، حيث يركز على تطوير الأداء الحركي من خلال حركات سريعة وقوية تُنفذ بأقصى قدر من القوة والسرعة، دون وجود كبح في نهاية الحركة. وتستمد التمارين الباليستية فعاليتها من قدرتها على تحفيز الجهاز العصبي العضلي بشكل مكثف، مما يجعلها مثالية للرياضيين الذين يعتمدون على القوة الانفجارية والسرعة العالية في أدائهم التنافسي، مثل مصارعي الجيدو. لذلك، يكتسب هذا النوع من التدريب أهمية متزايدة في برامج الإعداد البدني الحديث، خصوصًا لدى الفئات العمرية الصاعدة.

## 1- مفهوم طرق التدريب الرياضي

هو العمليات التعليمية التنموية التي تهدف الى تنشئة واعداد اللاعبين للاعبات و الفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تطبيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة .

تتمثل خصائص التدريب الحديث في النقاط التالية: (أبوالعلا، 2012، صفحة 13)

- ✓ يعتمد على الاسس التربوية أو يتمثل ذلك في الاعتماد على العلم في بناء الاسس التربوية
- ✓ بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط الحياة.
- ✓ توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الاهداف السامية للرياضة.
- ✓ غرس وتطوير السمات الخلقية والارادية الايجابية للرياضيين.
- ✓ يخضع كافة عملياته للاسس والمبادئ العلمية التي توصل اليها في علوم الرياضة
- ✓ تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب حيث تلعب دور هام وفعال وتنعكس في تحقيق اهداف الرياضة.
- ✓ تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها حيث عملية التدريب تكون باستمرار منذ بدأ
- ✓ التخطيط لها دور في عملية الانتقال حتى الوصول الى اعلى مستوى
- ✓ تكامل عملياته تشمل جوانب متعددة من الاعداد بدني, مهاري خططي نفسي, ذهني خلقي
- ✓ معرفي ( كلا تهدف الوصول بالرياضي خاصة والفرق الرياضية عامة لا على مستوى.
- ✓ اتساع دائرة الامكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته لا تقتصر فعاليات التدريب على الملعب أو الساحة
- ✓ فقط بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل لتحقيق جوانب التخطيط والارشاد والتوجيه كما اتسعت دائرة الاجهزة والأدوات والامكانيات المستخدمة فيها
- ✓ تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته التخطيط والتطبيق لا غنى لاحدهما على الآخر في التدريب الرياضي
- ✓ اتساع دائرة الفردية عملية التدريب تتسم بالفردية الى ابعد الحدود الممكنة

عدم اهمال دور الخبرة فيه الاعتماد على الاسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب لا يلغي دور الخبرة بل انها تتكامل معا للعمل على تحقيق أهدافه.

#### أ-أهداف التدريب الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي بصفة عامة الى الارتقاء وبمستوى عمل الاجهزة الوظيفية لجسم الانسان من التغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية النفسية والاجتماعية الوظيفية, ويمكن تحقيقها من خلال جانبين

أساسين على مستوي واحد من الأهمية هما: (البيك، 2008، صفحة 33)

- التعليمي التدريبي والتدريسي
- التربوي.

ويطلق عليهما واجبات التدريب فالأول يهدف الى اكتساب وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخطيطة والمعرفية والخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس والثاني يتعلق في المقام الأول باديولوجية المجتمع ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا ويهتم

بتحسين التنوق وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروحالرياضية وحب الوطن المثابرة وضبط النفس والشجاعة من خلال المنافسات. حتى نصل بالرياضي الى مستوى أداء عالي ومثالي مطلوب يجب تطبيق عليه قواعد تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

- التنظيم: يجب على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:
- تخطيط وتنظيم عملية التدريب
- تخطيط وتنظيم وحدات التدريب
- أن يرتبط هدف التدريب بالتخطيط السابق

التدرج للوصول الى أحسن مستوى في الأداء التدرج في عملية التدريب خاصة في عمل التدريب ويعني التدرج في التدريب

- من السهل الى الصعب
- من البسيط الى المركب

- من القريب الى البعيد
- من المعلوم الى المجهول

### ب-المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي

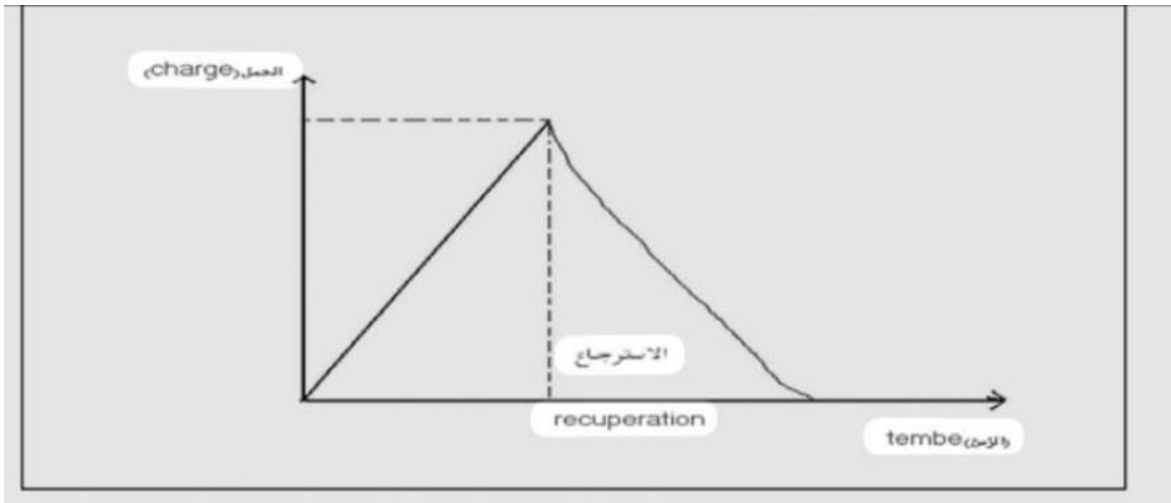
المكونات المهارية يخصص بتعلم وتطوير مهارات خاصة بالرياضة التخصصية.

- المكون البدني يهتم بتعلم وتطوير عناصر اللياقة البدنية عامة والخاصة بالرياضة التخصصية
- المكون التخصصي : يهتم بتعلم وتطوير الفكر والسلوك الخططي الخاص بالرياضة التخصصية
- المكون النفسي الذهني: يهتم بالحالة النفسية والذهنية في الرياضة التخصصية

## 2- أنواع طرق التدريب الرياضي

### 1-2 طريقة التدريب المستمر

يُعد التدريب نشاطاً مستمراً يهدف إلى تمكين الأفراد من اكتساب المعارف والمهارات الضرورية التي تُمكنهم من تطبيق هذه المعارف بطريقة صحيحة وفعالة في إطار منظومة الجودة الشاملة والعمل المؤسسي المتكامل (المهدي، 2001، صفحة 20)



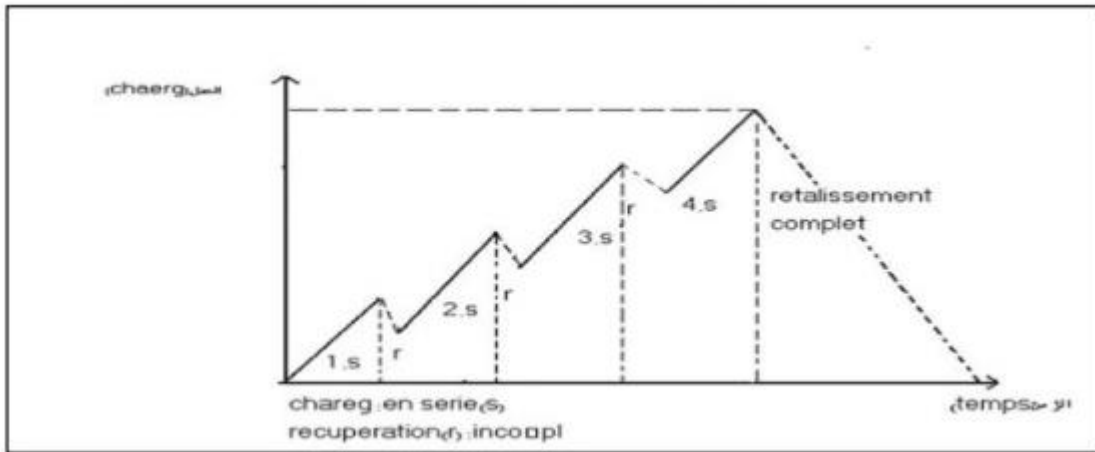
شكل رقم 1: طريقة التدريب المستمر

أما في المجال الرياضي، فإن التدريب المستمر يُعرف بأنه تقديم حمل تدريبي متوسط الشدة لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً، ما يُساهم في تطوير كفاءة الأداء البدني والوظيفي بشكل مستمر دون الوصول إلى حالات الإجهاد القصوى (مفتي، 1999، صفحة 123)

2-2- طريقة التدريب الفتري.

يُعد التدريب الفتري أحد أنواع وأساليب التدريب الرياضي، وهو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة. ويُقصد بهذه الطريقة: تناوب فترات التفاعل المتبادل ما بين التعب والراحة، بهدف الوصول بالرياضي إلى المستوى المحدد وفق الخطة الموضوعية.

وقد سُميت هذه الطريقة بـ"الفتري" نظرًا لوجود أوقات راحة بينية بين تكرار وآخر، وبين مجموعة وأخرى. وتُعد هذه الطريقة من أكثر طرق التدريب شيوعًا، لما لها من فوائد متعددة لتحسين الإنجاز، خاصة في المسافات المتوسطة، لما تمتاز به من قدرة على: (عبدالمالكي، 2008، صفحة 80)



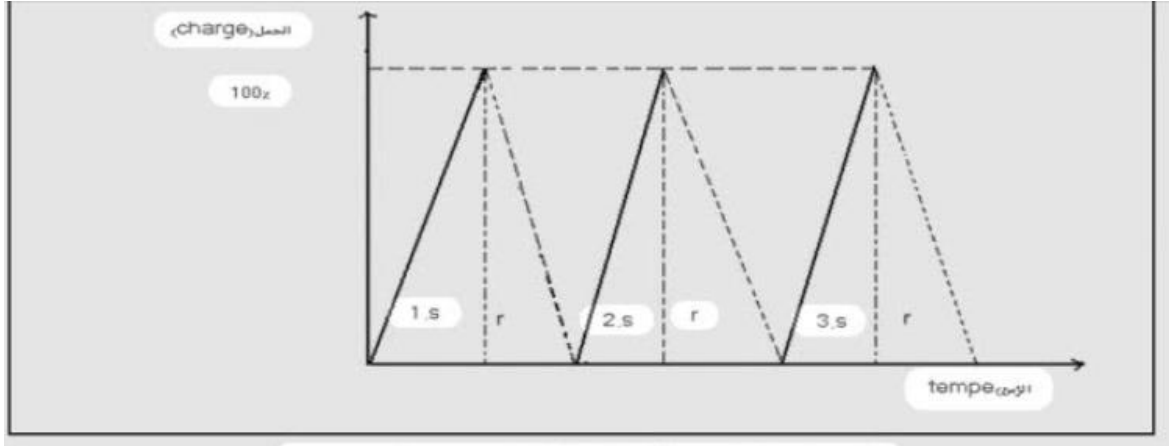
شكل رقم 2 يوضح طريقة التدريب الفتري

1. التحكم في شدة التمرين وأوقات الراحة، بحيث تُستخدم معدل ضربات القلب كمقياس لشدة التمرين، وعلى أساسها يتم تحديد عدد التكرارات.
2. زيادة قدرة العداء على بلوغ سرعة كبيرة تحت ظروف نقص الأوكسجين، وتحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.
3. تنمية عناصر مهمة مثل: التحمل، كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، السرعة، والقوة العضلية، والتي تُعد ضرورية لأي نوع من أنواع الممارسة الرياضية.

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على نظام الطاقة الفوسفاتي (PC-ATP)، ويُستخدم هذا النظام في معظم الرياضات إن لم يكن جميعها، حيث يؤثر في تطوير القدرة الهوائية واللاهوائية.

\*مميزات التدريب الفتري: (غوتوق، 1995، صفحة 14)

### 2-3- طريقة التدريب التكراري.



شكل رقم 3 يوضح طريقة التدريب التكراري

### 3- شروط تطبيق طرق التدريب الرياضي

يذكر عصام عبد الخالق (2003) أنه هناك بعض الاعتبارات الواجب توافرها في الطريقة المناسبة لتطبيقها في الوحدة التدريبية وهي: (عبدالخالق، 2003، صفحة 25)

- أقرب الوسائل لتحقيق الهدف المطلوب من عملية التدريب.
- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية والذي يكون واضحا للفرد.
- تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
- تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
- توضع على أساس خصائص ومميزات النشاط الرياضي الممارس.
- استخدام القوة الدافعة التي تحث الرياضي لمواصلة النشاط.

### 4- مفهوم أسلوب التدريب الباليستي

تعتبر أساليب التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد ، بسلك يؤدي الى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقة عمليات التدريب الرياضي المنظمة كما ان هناك العديد من اساليب التدريب الحديثة التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ، ولذلك يجب اختيار الاسلوب المناسب للغرض ، وعلى الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي

، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب. (عبدالصير، 1999، صفحة 22)

وتهدف طرق التدريب الرياضي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي وصولاً إلى تحقيق مستويات من الإنجاز العالي في الأنشطة الرياضية، فتتعدد هذه الطرق التدريبية واختلاف فعاليتها قد حفز الباحثين والمهتمين بمجال التدريب الرياضي إلى اختيار التدريبات الأكثر تأثيراً والتي تسهم في تطوير الإنجاز وتشير كلمة باليستية إلى دراسة مسار طيران القذائف كما يتم تعريف الحركة الباليستية بأنها الحركة المؤداة بواسطة العضلات ولكنها تستمر بواسطة كمية التحرك (العجلة) للأطراف. ومن هنا نجد ان أسلوب التدريب الباليستي من أحدث أساليب التدريب المستخدمة لتنمية وتطوير عنصري القوة والسرعة لدى اللاعبين في الآونة الأخيرة لما لمة من صفات تجمع ما بين التدريب البليومتري والانتقال ولكن باحتمال خفيفة نسبياً مما يساعد على تطوير الأداء العضلي دون إعاقة حيث وجد الباحثون أن الأحمال التي تتراوح بين 30% إلى 50% من أقصى ثقل يمكن للاعب رفعه هي الأكثر فاعلية في زيادة مخرجات القوة الميكانيكية في حين أوصى آخرون بأن الأحمال الثقيلة التي تتراوح ما بين 80% إلى 90% من أقصى ثقل يمكن رفعه ممكن أن تحسن الأداء الديناميكي (النمر، 1994، صفحة 140)

### 5- التدريب الباليستي كأسلوب حديث

ظهرت نتيجة البحوث والدراسات العديد من أساليب ونظريات التدريب الرياضي والتي تهدف إلى تطوير الأداء وتساعد المدربين في بناء برامج تدريبية فعالة ولقد ظهر في الآونة الأخيرة طريقة جديدة تسمى بالتدريب الباليستي (BALLISTIC TRAINING) وهو يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالانتقال (صبري، 2016، صفحة 30)

إن اختلاف التدريب الباليستي عن تدريبات الانتقال هو في زمن العمل العضلي ففي التدريب الباليستي يجب أن تتم عملية تعجيل الثقل وإطلاقه في نهاية الرفعة بالهواء بأقل من ثانية واحدة وفيها يتحرك الرياضي وينشط الألياف العضلية السريعة الانقباض ، أما في تدريبات الانتقال الحرة فان الرياضي يحمل الثقل ويبطئ سرعته وثم يعيده إلى الوضع الابتدائي وغالباً تتطلب حركات رفع الأثقال هذه اشتراك الألياف العضلية البطيئة الانقباض وتستغرق أكثر من ثانية واحدة لإكمالها إذ أن يكون تركيز التدريب الباليستي على الألياف العضلية السريعة الانقباض ولمدة قصيرة من الزمن قبل إطلاقها فيكون هدفها

السرعة اللحظية للعضلة في حين يكون هدف تدريبات القوة العضلية التقليدية هو حجم العضلة وقوتها أكثر من سرعتها) (عباس، 2011، صفحة 23)

## 6- شروط العمل بالتدريب الباليستي

يجب أن تتوفر شروط عدة عند العمل بالتدريب الباليستي.

- السلامة إذ تعد من الأولويات في التدريب الباليستي ، فإذا لم تكن قد استخدمت هذا النوع من التدريب سابقاً يجب أن تكون حذراً.
- يجب أن ينفذ كل تكرار كأنه محاولة تكرارية قصوية انفجارية مع التركيز على الآلية الملائمة والكاملة من البداية إلى النهاية.
- احرص على ان يكون الثقل من ٣٠%-٥٠% من التكرار القصوي الواحد (IRM) وعند أداء أكثر من هذه الشدة يعني أنك تخاطر بإجراءات.
- بسبب كون هذا التدريب انفجارياً فالرياضي سيتعب بسرعة لذا يجب أن ينفذ في بداية (صبري، 2016، صفحة 30)
- القسم الرئيس من الوحدة التدريبية وليس في نهايتها.
- لا يستعمل هذا الشكل من التدريب في كل يوم بل يجب أن يكون بين يوم وآخر.
- يؤخذ فترة راحة لا تقل عن (32) دقيقة بين المجموعات الباليستية لضمان الاستشفاء بعد كل مجموعة (صبري، 2016، صفحة 30)

يوجد العديد من أساليب التدريب التي تستخدم في إعداد اللاعبين سواء بديناً أو مهارياً ومن ضمن هذه الأساليب أسلوب التدريب الباليستي Ballistic Training وهو أسلوب جديد يستطيع المدرب من خلاله أن يصمم برنامج تدريبي فعال لتنمية القدرة العضلية القصوى لأن طبيعة أداء هذه التدريبات تتميز بأنها تؤدي بشكل انفجاري ، وذلك من خلال أداء مجموعة من تدريبات الأثقال الخفيفة نسبياً وبسرعات عالية. (كامل، 2009، صفحة 18)

يشير عمرو نوري (2016) أنه ظهرت نتيجة البحوث والدراسات العديد من اساليب ونظريات التدريب الرياضي والتي تهدف إلى تطوير الأداء وتساعد المدربين في بناء برامج تدريبية فعالة ولقد ظهر في

الأونة الأخيرة طريقة جديدة تسمى بالتدريب الباليستي وهو يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالانتقال "

كما يوضح جمال صبرى إن اختلاف التدريب الباليستي عن تدريبات الأثقال هو في زمن العمل العضلي " ففي التدريب الباليستي يجب أن تتم عملية تعجيل الثقل وإطلاقه في نهاية الرفة بالهواء بأقل من ثانية واحدة وفيها يتحرك الرياضي وينشط الألياف العضلية السريعة الانقباض، أما في تدريبات الأثقال الحرة فإن الرياضي يحمل الثقل ويبطئ سرعته وثم يعيده إلى الوضع الابتدائي وغالباً تتطلب حركات رفع الأثقال هذه اشتراك الألياف العضلية البطيئة الانقباض وتستغرق أكثر من ثانية واحدة لإكمالها . إذ أن يكون تركيز التدريب الباليستي على الألياف العضلية السريعة الانقباض ولمدة قصيرة من الزمن قبل إطلاقها فيكون هدفها السرعة اللحظية للعضلة في حين يكون هدف تدريبات القوة العضلية التقليدية هو حجم العضلة وقوتها أكثر من سرعتها . (البيك، 2008، صفحة 18)

## 7-أنواع تدريب الباليستي

يُعتبر التدريب الباليستي من بين الأساليب الحديثة والمتقدمة في مجال الإعداد البدني، وقد أصبح يحظى باهتمام متزايد في السنوات الأخيرة نظراً لفعاليتها الكبيرة في تطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية. وتقوم فلسفة هذا النوع من التدريب على أداء حركات سريعة وقوية دون توقف، مما يسمح للجهاز العصبي العضلي بتجنيد أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية، خاصة الألياف السريعة المسؤولة عن الأداء الانفجاري. ويأخذ التدريب الباليستي أشكالاً متعددة تختلف من حيث الأدوات المستخدمة ونوع الحركات المستهدفة، ويمكن تصنيفه إلى عدة أنواع رئيسية، يُراعى فيها الهدف من التدريب وطبيعة النشاط الرياضي.

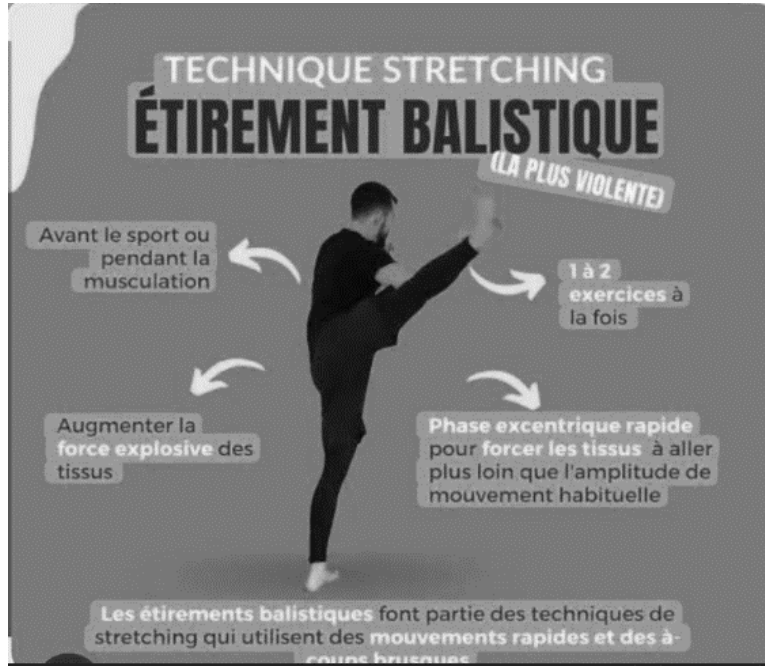
أحد أبرز أنواع هذا التدريب هو **التدريب الباليستي بالأوزان الحرة**، والذي يعتمد على تنفيذ الحركات التقليدية في تدريبات القوة مثل تمرين الدفع أو القرفصاء باستخدام الأوزان، ولكن بطريقة مغايرة، حيث يتم أداء الحركة بسرعة قصوى ومن دون توقف مفاجئ في نهايتها. فعلى سبيل المثال، بدلاً من تنفيذ تمرين دفع الحديد ببطء حتى نقطة التوقف، يُطلب من الرياضي دفع الوزن لأعلى بأقصى سرعة ممكنة حتى يتجاوز مدى الحركة الطبيعي في التمرين، وهو ما يسمح بتفعيل كامل للوحدات الحركية. هذا النوع

من التمارين يُستخدم عادة في مراحل التحضير الخاص للرياضيين في الألعاب التي تتطلب انطلاقاً سريعاً أو قوة انفجارية، مثل رياضات القتال أو ألعاب القوى.

من الأنواع الأخرى الشائعة أيضاً نجد **التدريب الباليستي بالكرة الطبية**، والذي يُستخدم بشكل كبير في تطوير القوة الانفجارية للجزء العلوي من الجسم. وتشمل هذه التمارين رمي الكرة الطبية بكلتا اليدين نحو الأعلى أو الأمام، أو القيام بحركات دوران الجذع السريعة مع رمي الكرة. تُفيد هذه التمارين في تحسين نقل القوة من الجزء السفلي إلى العلوي، كما تحفز التناسق العضلي العصبي وتسهم في تعزيز ديناميكية الحركات. ويُستخدم هذا النوع من التدريب على نطاق واسع في رياضات تتطلب اللكم أو الدفع أو الرمي، ومنها رياضة الجيدو التي تحتاج إلى قوة مفاجئة في تنفيذ الرميات والتكتيكات الدفاعية.

أما **القفزات الباليستية** فهي تشكل محوراً أساسياً في برامج التدريب الباليستي، إذ تساعد على تحسين القدرة الانفجارية للجزء السفلي من الجسم. وتشمل هذه القفزات القفز العمودي من الثبات، القفز على الصناديق، القفز المتتابع فوق الحواجز، أو القفز لأقصى مسافة ممكنة أفقياً. يعتمد هذا النوع من التمارين على الانتقال السريع من وضعية الانثناء إلى التمديد الكامل، وهو ما يُعرف بالدورة المطاطية العضلية، حيث تختزن العضلات الطاقة المرنة أثناء الهبوط وتطلقها مباشرة أثناء الارتقاء، مما يُحسن الأداء الحركي ويزيد من سرعة الاستجابة.

كما يندرج ضمن أنواع التدريب الباليستي **التمرينات باستخدام المقاومة المرنة**، والتي تتم من خلال استخدام الحبال المطاطية أو أدوات مشابهة تُوفر مقاومة متغيرة خلال الحركة. تساعد هذه التمارين في تحسين القوة العضلية تحت ظروف تسارع وتباطؤ مستمر، مما يزيد من كفاءة الألياف العضلية السريعة ويُحسن التنسيق الحركي. وهي مفيدة جداً في الإعداد الخاص لرياضيي الألعاب التي تتطلب تغييراً سريعاً في الاتجاه أو السرعة، كالجيدو، التايكوندو، أو كرة اليد.



شكل رقم (4) تمارين اطالات الباليستية

أخيراً، هناك الإطالات الباليستية والتي تُعد نوعاً فريداً من التدريبات، إذ تجمع بين تطوير المرونة والديناميكية الحركية. تتم هذه الإطالات بحركات سريعة ومتكررة، مثل تأرجح الذراعين أو الرجلين بسرعة في حدود نطاق الحركة الطبيعي، وهي تختلف عن الإطالة الثابتة التي تتطلب البقاء في وضعية معينة لعدة ثوانٍ. الإطالة الباليستية تُستخدم عادةً ضمن الإحماء الديناميكي، خاصة في الرياضات التي تعتمد على سرعة الأداء والانطلاقات المتفجرة، إذ تعمل على تحفيز الجهاز العصبي العضلي وتزيد من الجاهزية البدنية.



شكل رقم 6: تمارين اطالات الارجل

يتضح مما سبق أن التدريب الباليستي، بتنوع أنواعه، يُعد خيارًا استراتيجيًا لتطوير الصفات البدنية الخاصة، وخاصة القدرة الانفجارية والقوة السريعة، وهو ما يجعله مناسبًا لعدة فئات من الرياضيين، خصوصًا أولئك الذين يمارسون رياضات تنافسية عالية المتطلبات. إن دمج هذه الأنواع بشكل علمي ومدرّس ضمن البرنامج التدريبي يُمكن أن يحدث فروقًا جوهرية في الأداء الرياضي ويُساهم في تحسين المؤشرات البدنية والمهارية.

## 7-مراحل التدريب الباليستي

أولاً : المراحل التدريبية:

- المرحلة الأولى: تتم بواسطة الانقباض العضلي بالتقصير Concentric والتي تبدأ فيها المرحلة الرئيسية من الحركة.
- المرحلة الثانية: هي مرحلة الانحدار والهبوط والتي تعتمد على العجلة المتولدة في المرحلة الأولى.
- المرحلة الثالثة هي مرحلة تناقص السرعة Deacceleration (الفرملة) والتي يتم فيها مرحلة التوجيه (عبدالملك، 2008، صفحة 25)

**خلاصة:**

أثبت التدريب الباليستي فعاليته كمنهج معتمد لتطوير القوة الانفجارية والسرعة، حيث يعمل على تنشيط الوحدات الحركية السريعة وتحسين التناسق العضلي العصبي، وهو ما ينعكس إيجابياً على الأداء الرياضي. وتكمن قوة هذا التدريب في بنيته المركبة التي تستجيب لمتطلبات الرياضات القتالية، مما يجعله خياراً مناسباً لمصارعي الجيو U17 الذين يحتاجون إلى تحسين ردود الفعل وسرعة الأداء والقوة الفاعلة في ظروف التنافس الحقيقي.

## الفصل الثاني

عناصر اللياقة البدنية (القوة

الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة)

**تمهيد**

تُعتبر القوة الانفجارية والسرعة المميزة بالسرعة من بين أهم القدرات البدنية التي تحدد فعالية الأداء الرياضي، خاصة في الألعاب التي تتطلب استجابات حركية سريعة وقوية في وقت قصير، كما هو الحال في رياضة الجيدو. فالقوة الانفجارية تعكس قدرة العضلات على إنتاج قوة عالية في زمن قصير، بينما تعبّر القوة المميزة بالسرعة عن القدرة على تكرار الأداء بقوة وسط سرعة متزايدة. ومن هذا المنطلق، فإنّ تتميتهما يمثل ركيزة أساسية في بناء الرياضي الشاب، لا سيما في مرحلة التكوين والتطوير.

## 1- مفهوم القوة العضلية

القوة العضلية هي إحدى مكونات اللياقة البدنية الأساسية وهي حسب " أبو العلاء أحمد عبد الفتاح " تعني أقصى جهد يمكن إنتاجه لإداء انقباض عضلي إرادي واحد، كما تعني أقصى مقدار القوة يمكن للعضلة إنتاجه في أقصى انقباض عضلي واحد وكذلك لإداء عمل عضلي بأقصى قوة وسرعة خلال فترة زمنية قصيرة (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2012، صفحة 121)، " ويعتبرها Cometti من العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب الرياضية والوصول لأعلى المستويات ولقد عرف (Matview) القوة على أنها " القدرة العضلية في التغلب على لمقاومات الخارجية المختلفة" (قاسمي عبد المالك، 2008 ص 18 ) فيرى (حسانين، 1978، صفحة 59 ) أن القوة هي أعلى قدر يبذله الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية ، ويرى (مختار، 2006 ص 55 ) أنها أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب، أما القوة بالنسبة لكرة القدم فيرى برنارد تيربان (B.TURPIN, p 66 ) أن لاعب كرة القدم يحتاج للقوة عند اللعب بالراس، الجري السريع، تغيير الاتجاه.

ويرى رينه تلمان (T. و SIMON ص 53) أن التحضير البدني يأتي من الاهتمام بالقوة كصفة بدنية، إذ يؤكد (حماد م.، التدريب الرياضي الحديث، 2001 ص 149) على الاهتمام بقوة عضلات الرجلين للاعب كرة القدم كأساس وتم تقسيم القوة الخاصة إلى ثلاث أنواع اعتماداً على عدد الألياف العضلية المشاركة في الأداء، السرعة التي تخرج القوة العضلية وزمن استمرار النشاط وتنقسم القوة العضلية حسب (أبوسيف، 2005 ص 36 ) إلى القوة القصوى والتي هي أكبر قوة تظهرها عضلة أو مجموعة عضلية، والقوة المميزة بالسرعة وهي قدرة العضلات على زيادة السرعة حتى الحد الأقصى للسرعة الحركية وأخيراً تحمل القوة وهي قدرة العضلات على مقاومة التعب أثناء الانقباض العضلي المتكرر.

فالقوة القصوى حسب جروسر Grosser (1985) أن تدريب هذه الصفة بالنسبة للمستوى العالي ابتداءً ، من 16 إلى 18 سنة هذا ما يؤكد رمعون محمد (2010) في محاضراته لعدم التأثير على الأجهزة الأخرى خاصة الجهازين العظمى والعضلي، أما القوة المميزة بالسرعة فيرى (الوقاد، 2003 ص 119) على أنها تتمثل في التغلب على المقاومة الخارجية في زمن قصير ويدعم (انيوبلي، 1989، الصفحات 33-35) على أنها تؤدي بحمل 40 - 60 % وبأقصى سرعة وتزداد هذه السرعة حتى تتلاءم مع تحسن قوة اللاعب، وتعتبر الطريقة التكرارية امثل طريقة لتطوير هذه الصفة .

## 2 اشكال القوة:

حسب (Le German et Raphael LECA) هناك ثلاث أشكال رئيسية للقوة وهي:  
 أ - القوة المميزة بالسرعة: وهي قدرة النظام العصبي العضلي على التغلب على المقاومات بإنتاج تقلص عضلي بأقصى سرعة ممكنة، وتعتبر القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعب كرة القدم لكونها تجمع بين صفي السرعة والقوة وينظر إليها على أنها ارتباط القوة بالسرعة تساوي القوة المميزة بالسرعة وقد عرفها هارا ( harra ) بكونها " قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة، وهي عنصر مركب من قوة عضلية والسرعة." ويعرفها أيضا على أنها " مقدرة العضلة أو مجموعات عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن"، ويضيف هارا تعريف آخر بأنها "إمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج أقصى قوة في أقل وقت ممكن"، وحسب محمد حسن علاوي نقلا عن هارا (هي قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجات عالية من سرعة الانقباضات العضلية) وعلى ذلك ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة .

ويرى بارو أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا، حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن(علاوي، 1990، صفحة 93)

ب - القوة القصوى: وهي أقصى قوة أثناء التقلص العضلي الإرادي.

ج - تحمل القوة: هي القدرة على المحافظة على نسبة القوة القصوى خلال أطول فترة زمنية (التقلص الانيزومتري) أو إعادتها عدة تكرارات ممكنة (التقلص الانيزومتري) (Leca Raphael ، صفحة 17). وهناك من يضيف القوة الانفجارية كنوع وشكل رئيسي من أشكال القوة في كرة القدم كما يقول (علي فهمي البيك) بانها " القدرة على التغلب على مقاومة في أسرع زمن ممكن " فالقوة الانفجارية تستخدم من طرف لاعبي كرة القدم خاصة الأطراف السفلية من خلال القفز ومختلف الارتقاء خلال المباراة. (بوحاج مزيان، 2012 ص 46 ) وتوجد عدة طرق لتدريب القوة كالتدريب الايزوتوني الذي يشمل المشي والجري، القفز والعمل البدني والتدريب الانيزومتري أو بما يسمى العمل العضلي الثابت ويشمل إنتاج قوة عضلية كبيرة دون إظهار حركة واضحة للعضلات العاملة، وأن التدريب الايزوتوني الحركي هو التدريب الحركي وهو التدريب المستخدم أكثر في كرة القدم وعليه يجب على كل لاعب رفع قدرته على

الركض السريع، القفز، الاستدارة السريعة وكل ذلك عمل عضلي حركي (حسنين. ك، 1984 ص 35) وتعرف في كثير من المراجع " بالتحمل العضلي "أو الجلد العضلي "بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة معينة " , بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي ويذكر بسطويسي عن هارا" هي القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عال على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته " (صالح، 1984 ص 251 ) ويعرف أبو العلا عبد الفتاح بكونها" قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي " (الفتاح أ.، 2008 ص 101 ) ويعرفها ماتيوز بكونها " مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة طويلة من الوقت "ويعرفها بارو بكونها" مقدرة التغلب على العمل العضلي المفروض أداؤه أثناء فترة زمنية مستمرة" ويعرفها كلارك بكونها " المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة اقل من القصوى" (معاني، 1998، صفحة 24). كما عرفها محمد حسن العلاوي (بأنها قدرة الأجهزة على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية. )كما نستخلص الأهمية الحيوية لأنواع القوة العضلية في رياضات الجماعية بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة، وأن اللاعب يستطيع تنفيذ معظم الواجبات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد كما يحتاج إلى بذل درجة عالية من أنواع القوة للتغلب على مقاومات العنيفة والمستمرة لفترة طويلة من الوقت وهذا ما يميزه عن منافسه في هذا العنصر الحيوي من خلال امتلاكه لأنواع القوة العضلية، وقد لخص (ALEXANDRE DELLAL) مظاهر القوة في كرة القدم في الشكل التالي:

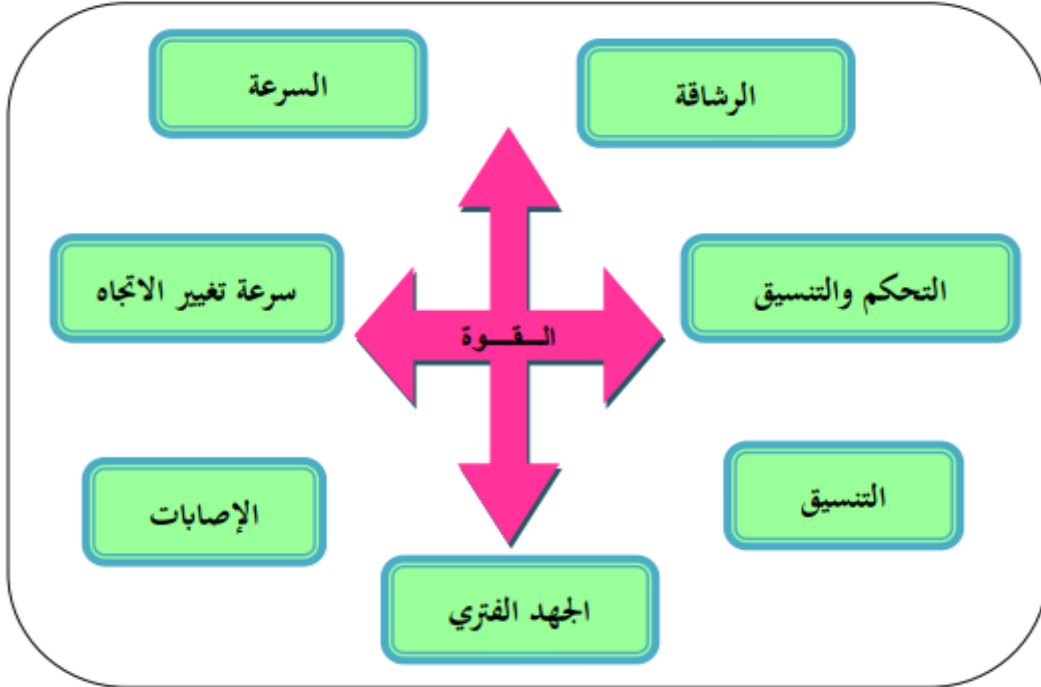


شكل رقم 7: يمثل أشكال القوة

**3- أهمية القوة:**

- تعتبر القوة العضلية أحد أهم مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء مختلف الأنشطة، فالقوة تضمن للفرد تحقيق المستوى الجيد وبلوغ المراتب الأولى، والقوة لها أهمية كبيرة في كونها تساهم في تنمية بعض الصفات البدنية ومكونات الأداء الحركي. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1994، ص 20) هذا من جهة وبصفة عامة أما فيما يخص كرة القدم بصفة خاصة فلعنصر القوة أهمية كبيرة بمختلف أنواعها وقد بين (مفتي إبراهيم) هاته الأهمية وحاجة اللاعبين في عدة نقاط هي :
- تسمح القوة العضلية للاعبين من مقاومة الجاذبية الأرضية الساحبة لأجسامهم تجاه الأرض خلال الأداء المهاري والحركي والخططي وخلال أداء الوثبات خلال 90 دقيقة .
  - تنفيذ التمريرات بدقة والتحكم في اتجاه الكرة وخاصة التصويب على المرمى .
  - أثناء محاولة استخلاص الكرة من المنافس أو تشتيتها والالتحام حوله وهو من المواقف المتكررة خلال المباراة مما يحتم على اللاعب التمتع بالقوة اللازمة.
  - وثبات المتعددة سواء للتهديف أو التمرير يتطلب القوة بأنواعها .
  - ارتطام اللاعب مع المنافس (كتف لكتف).

ولقد أظهرت مختلف الدراسات أيضا دور القوة في تنمية الصفات الأخرى كما سبق وذكرنا فهي تقلل فرص الإصابة لدى اللاعب وتحسن سرعته ورشاقته (مفتي ابراهيم، 2014 ص 19،20) وبين (DELLAL ALEXANDRE) أهمية القوة ولماذا القوة في كرة القدم مبرزا أهم الجوانب التي تتأثر بوجود القوة العضلية.



الشكل رقم (8): يبين أهمية القوة

#### 4-العلاقة الارتباطية بين أنواع القوة:

حسب فاينيك ( weneick ) توجد علاقة بين كل نوعين من القوة ليميز عنهما شكل من أشكال القوة ,فبين القوة القصوى وقوة التحمل ينتج عنهما شكل وهو تحمل القوة القصوى ,اما بين القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة نميز القوة الانفجارية (وهي الأقرب إلى القوة القصوى بالتغلب على الحمل )، و قوة الانطلاق (وهي الأقرب إلى القوة المميزة بالسرعة مع عدم وجود تغلب على الحمل ) ،وبين قوة التحمل والقوة المميزة بالسرعة نميز تحمل القوة المميزة بالسرعة ،كما يوضح الشكل .

## 5- القوة الانفجارية :

تعتبر القوة الانفجارية من الركائز الأساسية لبناء الرياضي بدنيا وللوصول إلى أفضل مستوى، القوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم، وطبيعة اللعبة والتكتيك الدفاعي والهجومي ومعظم مهارات فعالية كرة القدم تنفذ من خلال استخدام القوة الانفجارية، وان فترة تدريب القوة الانفجارية هي فترة الإعداد الخاص من الخطة السنوية مع مراعاتها تطويرها خلال سنة، ويتم تعريفها من طرف سعد محسن إسماعيل (القدرة على تعجير أقصى قوة في أقل زمن وأن الجهاز العصبي ممكن لأداء حركي مفرد). (إسماعيل، 1996، صفحة 24 ) ، وانها (قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية) . ( سعيد، 1989، صفحة 45) وعرفها قاسم حسن حسين بأنها (القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن). وعرفها أيضا زكي محمد حسن بأنها (قدرة الفرد على بذل القوة في أقل زمن ممكن) . (نصيف، 1979، صفحة 339 ) كما إن البعض الآخر من عرفها على إنها ( المقدره في إعطاء القوة بالسرعة القصوى. كما يفهم " هارة " من مصطلح القوة الانفجارية بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض يعد مهما في تطوير القوة العضلية، ويتم بواسطة القوة الانفجارية (أي الانقباض العضلي) بالشد السريع. (الكاتب، 1988، صفحة 40) ووفقا ل "واينك" : "فيعرفها على أنها القدرة على تحقيق أكثر زيادة في القوة في أقصر وقت ممكن، إن ذلك يعتمد على تقلص الوحدات الحركية والتي تتألف من ألياف عضلية سريعة وعددها ومشاركتها في تقلص العضلة. ( J.Weineche - ,, صفحة 228 )

يذكر (محمد رضا) بأن "المثير التدريبي الرئيسي المستخدم في تنمية القوة الانفجارية هو أداء حركة التمرين بسرعة عالية جدا مرتبطا بكمية القوة اللازمة في نفس التمرين ، وان فعاليات القفز وكل لعبة أو فعالية تحتاج إلى القفز تكون ضمن الألعاب والفعاليات التي تستند من تنمية القوة الانفجارية ، إن هذه الألعاب تنفذ القوة الانفجارية بشكل غير دائري هو العامل الشائع في الأداء أو الانجاز " (رضا، 2007 ص 234 ) ، ومن جهة أخرى "أن أكثر تمارين القوة مثل سحب الحديد إلى الصدر ودفعه إلى الأعلى وغيرها ، هي تمارين مستعملة في لعبة الأثقال ، ولكن لا يمكن أن تلغي هذه التمارين دور استعمال تمارين أخرى مثل المقاصل الحديدية والأحزمة المثقلة وتمارين القفز المختلفة " . (رضا، 2007 ص 235 )، ويذكر (السيد عبد المقصود) بأن " يتوقف مستوى القوة الانفجارية على مستوى التوافق الحركي

إلى درجة كبيرة، وتكون القدرة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي احد العوامل الهامة المحددة لمستوى القوة الانفجارية، ويرجع ذلك إلى ان أداء الحركات الرياضية في المستويات العليا لا يسمح الا بفترة زمنية قصيرة جدا للتوسع في استخدام القوة، حيث يتم أداء القوة الانفجارية في فترة زمنية قصيرة جدا يتعين أثنائها التوصل إلى استخدام أقصى مستوى قوة ممكن، كما ويؤدي التدريب السليم المنتظم إلى الإقلال من الزمن اللازم لانقباض الألياف العضلية السريعة وكذلك إلى تحسين التوافق بين العضلات العاملة والمقابلة مما يؤدي إلى انخفاض من تأثير فرملة العضلات المقابلة أو التخلص منها نهائياً، ويتوقف مستواها أيضاً على سرعة انقباض الألياف العضلية البيضاء. (المقصود، 1998، صفحة 122)

### 7- القوة المميزة بالسرعة

هناك العديد من المصطلحات التي تشير إلى مفهوم الصفة البدنية الذي ينتج من الربط بين القوة والسرعة ان القوة المميزة للسرعة هي مركب من القوة العضلية والسرعة (السرعة، القوة) التي يحتاجها لاعب كرة الطائرة بشكل كبير، والفرد الذي يمتاز فيها بقدرة عالية هو الذي يمتاز بقوة عضلية كبيرة وسرعة كبيرة أيضاً ودرجة عالية من تكامل القوة السرعة معاً. (نصيف، 1970، صفحة 120)

### 8- تمارين القوة المميزة بالسرعة

أ- بشدة تساوي 100، ل 3 إلى 7 ثواني وراحة ما بين 1د و 30 ثانية إلى 3 د، يجب أن تكون الراحة إيجابية حتى تسمح بالمحافظة على الاستثارة العصبية العضلية لبدأ النشاط القادم ( CABALLERO، صفحة 204)

ب- تمارين حمل الأثقال: العمل بشدة قصوى مع أحمال ما بين 30 إلى 50 % لزمن يقدر ما ت- بين 2 إلى 15 ثانية، زمن الراحة من 1 د و 30 ثانية إلى 5 د تكون إيجابية . ج- التمارين الخاصة :

ث- يرتكز هذا النوع من التدريب على أساس استغلال القوة المكتسبة وتحويلها إلى سرعة بأقصى شدة ممكنة عن طريق تجنيد أكبر عدد ممكن من الألياف السريعة (B.TURPIN, 2002, p.160) مثل: رفع الأثقال في وضعية قرفصاء ثم الانطلاق بأقصى سرعة ل 10 أمتار . ج- تحمل السرعة

تتميز كرة القدم الحديث بانطلاقات لمسافات قصيرة، فتلعب صفة تحمل السرعة عاملاً هاماً في المحافظة على فعالية مختلف الانطلاقات طوال المباراة، ويمكن تطوير هذا الجانب عن طريق

التدريب الفترتي المرتع الشدة ( 15-15 / 20- 20 / 10 - 20 - 15 / 30 ) )  
COMETTI. G et D ,, صفحة 144 ).

### خلاصة

تبين من خلال الأدبيات العلمية أن تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة تُعد من الأولويات في البرامج التدريبية الموجهة للفئات الشبانية، لما لها من تأثير مباشر على الأداء المهاري والتكتيكي. وقد أثبتت الدراسات أن دمج تدريبات خاصة مثل الباليستي يُحسن هذه القدرات بشكل واضح. لذا، فإن تطوير هاتين الصفتين يساهم في الارتقاء بمستوى الأداء العام للرياضي، ويزيد من فعاليته في المنافسات.

## الفصل الثاني

مصارعين الجيدو اقل من 17 سنة

**تمهيد**

تعتبر فئة أقل من 17 سنة في رياضة الجيدو من المراحل الحساسة في تكوين الرياضي، حيث يشهد الجسم خلالها تطورات بدنية وفسولوجية ونفسية متسارعة. وتمثل هذه المرحلة الزمنية فترة مثالية لتعلم الأساسيات التقنية وتطوير القدرات البدنية الأساسية، خصوصًا القوة والسرعة. ويتطلب إعداد المصارع في هذه الفئة مرافقة علمية دقيقة تراعي خصوصيات النمو والاحتياجات التدريبية المناسبة، لتأهيله بشكل تدريجي نحو المستويات العليا من المنافسة.

## 1- تعريف فئة الأواسط

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين 17-21 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد و هي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة و هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة و يتم تأكيده في هذه الفترة إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا آخر و فيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه و يوائم بين تلك المشاعر الجديدة و الظروف البيئية لتحدد موقعه من هؤلاء الناضجين و محاولة التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزاعاته فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية و تتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية و الثقافية و الرياضية و إزاء العمل الذي يسعى إليه. (نوري، 1999، صفحة 15)

## 2- خصوصيات فئة الأواسط:

## 1-2- الخصوصيات المرفولوجية

- نسجل في هذه المرحلة زيادة في الطول حوالي 2 سم في كل عام والذي يتمركز على تطور الجذع زيادة في الوزن 3 كلغ في العام.
- نهاية التطور الجنسي الذي يرفق بالنمر العضلي عند الأطفال (ذكور) وظهور الشحم في الحوض عند البنات.

## 2-2- الخصوصيات الفيزيولوجية

- نلاحظ من الناحية الفيزيولوجية بأن القفص الصدري، أكثر راحة في عملية التنفس عند السن 18 سنة.
- القدر الرئوية 3500 سم بفضل تطور العضلة القلبية عامة وتطور أعضائها خاصة
- نلاحظ أيضا بطيء في الإيقاع القلبي، الذي يصل إلى معدل حوالي 70
- نبضة في الدقيقة وكذلك في الإيقاع النفسي.

## 2-3- الخصوصيات النفسية

تختص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات ذهنية مثل أنه مؤهل على الدخول في مجموعة اجتماعية ويكون له رد فعل على الحالات المتعددة سواء كانت سلبية أو ايجابية إما المعقدة أو البسيطة فالمدرّب أو المرّبي يجب أن يرغمه على حمل يفوق قدرته أي يجب عليه ألا يتجاوز الحمولة الملائمة).

### 3- مفهوم الجودو

الجودو رياضة تقليدية يابانية وتعني الطريقة اللطيفة أو الطريق الذين تعتمد على التماسك والتلاحم بين فردين متنافسين والهدف هو اخلال التوازن للخصم والسيطرة عليه عن طريق الحركات الفنية ثم طرحه على الأرض وشل حركاته من غير الحاق الأذى به ضمن قواعد وأحكام محددة، فالجودو مبدأ أساسي ينص على الاستخدام الأجدى للطاقة العقلية والجسدية. ( شليحي ، 2018، صفحة)

تقوم رياضة الجودو على أسس عملية وقواعد تطبيقية بطريقة مرتبة ومدروسة، ويستطيع كل فرد أن يمارس هذه الرياضة بكل يسر وسهولة، ولكن إذا أراد اللاعب الوصول إلى مرحلة متقدمة في هذه الرياضة يجب عليه ضرورة الاهتمام بالإعداد البدني العام والخاص للعبة وتنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية لعناصر اللياقة البدنية لاكتساب الصفات البدنية بصورة شاملة وخاصة القوة والسرعة والرشاقة والتوازن والتوافق والدقة والتحمل بأنواعه

يعرف جيغور و كانو الجيدو" بأنه طريقة الاستخدام الأمثل لقوة الفرد العقلية والبدنية بالتدريب على فنون الدفاع والهجوم ويستطيع الفرد غرس القيم الروحية والبدنية والارتقاء بالحواس وبالتالي يكون الهدف البعيد للجيدو هو بناء الفرد ذاتيا من أجل الكمال لنفسه ولنفع العالم . (نادى ، 2009، صفحة 26)

ويعرف (كزومي) الجيدو بأنه: "رياضة لكل رجل يخطو الشارع وهو نوع من حيل الجوجيتسو" في الدفاع عن النفس وهو شكل من أشكال المصارعة أو أسلوب للقتال بدون سلاح". وعرفت دائرة المعارف الألمانية بأنها (رياضة شعبية عامة تمارس من الطفولة إلى مرحلة متقدمة من العمر بغرض البناء الجسماني المتكامل

كما يعرف (ستيوارت) Stewart الجيدو بأنه " قدرة المتنافسين في الكفاءة على رمي أحدهما بقوة وبسرعة على الظهر ، فهو نشاط ترويحي له قواعد يمنع إصابة كلاهما . ( نفس المرجع السابق ص 27).

## 2- أهداف رياضة الجودو

تهدف رياضة الجودو للارتقاء بالفرد إلى أعلى المستويات من جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والأخلاقية وهي كالتالي:

## 1-2- التنمية الأخلاقية

- لقد وضع الأستاذ " جيغورو كانو " قانون أخلاق خاص بهذه الرياضة (جودو) ليتم ترسيخه لدى الممارسين على النحو التالي:
- ضبط النفس.
- الشجاعة يرد معناها إلى أصل واحد هو الجرأة والإقدام.

## 3-الوضعية الأساسية في رياضة الجودو

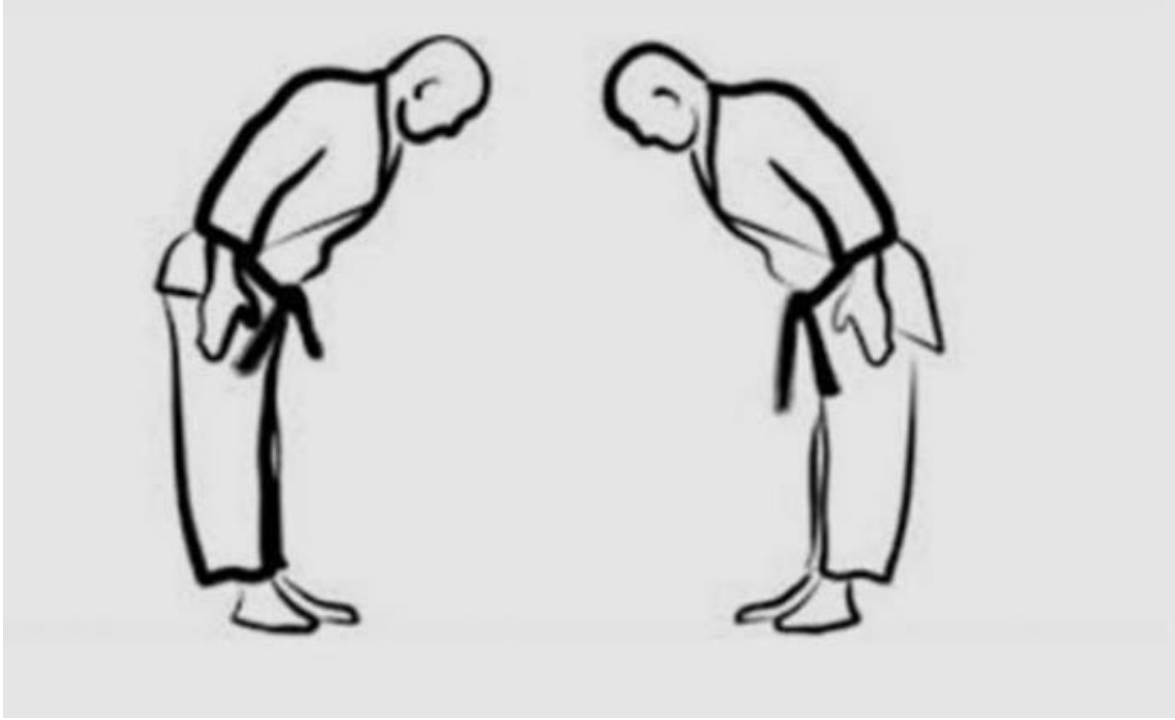
تعتبر الوضعية الأساسية العمود الفقري لأي أداء في رياضة الجودو والتي يجب مراعاتها واتباعها عند البدء بممارسة الجودو يمكن أن يتحقق في محيط اللعبة وبذلك يمكن التقدم في المستوى التدريبي للفرد، فرياضة الجودو تركز على هذه الوضعية والتي يعتمد عليها اللاعب خلال مشواره التدريبي وسنتناول هذه الوضعية كما يلي: (طرفة، 2001، صفحة 15)

## 1-3- التحية:

\*التحية من الأعلى (ربه)

تعتبر التحية من أهم الوسائل التربوية في رياضة الجودو وتؤدي هذه التحية من الوضع واقفا وفيه يكون اللاعب واقفا وكعبيه متلاصقين والمشطين مفتوحين أي تكونا القدمين على شكل سبعة رقم 7 مع وضع الذراعين على جانبي الجسم أي يكون اللاعب كما في وقفة الانتباه العسكرية وعند الأداء ينحني اللاعب للأمام بالنظر للأمام بزاوية لا تزيد عن 450 مع تحرك الذراعين من الجانب إلى أمام الفخذ ثم يعود إلى الوضع الأصلي مرة أخرى أي الوقوف ووضع الذراعين بجانب الجسم.

## 2.1 التحية من أسفل (زاريه)

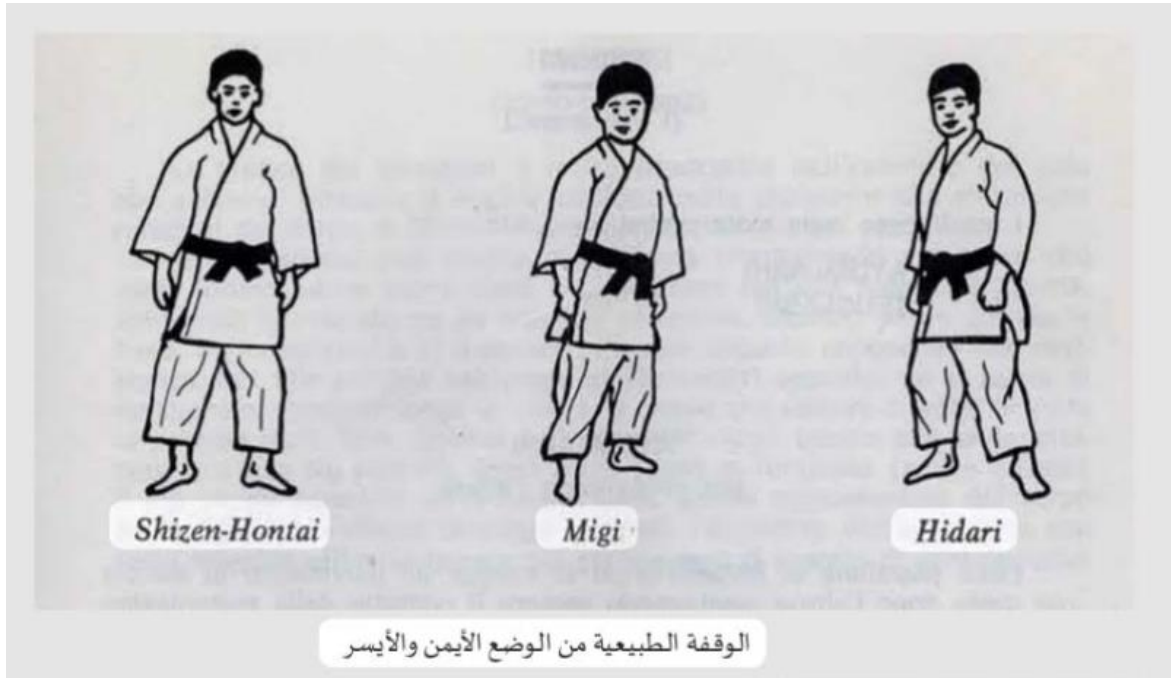


شكل رقم 9 يوضح تحية الجيدو باسلفية الرأس

ويؤدي اللاعب هذه التحية من الأسفل أي أنه من وضع الوقوف الطبيعي للاعب يبدأ بالارتكاز على الركبة اليسرى ثم الركبة اليمنى حتى يصبح في وضع الجثو بمسافة قيصتين تقريبا ثم يبدأ اللاعب بالانحناء إلى الأمام مع زحف اليدين إلى الداخل تقريبا ويكون نظر إلى اللاعب إلى الأمام مع ملاحظة عدم قيام المقعدة من على الركبتين والرجوع مرة أخرى إلى وضع الجلوس ثم يبدأ اللاعب مرة أخرى في الوقوف بالرجل اليمنى ثم تليها اليسرى أي عكس وضع النزول في البداية.

### 3-1- الوقفة الطبيعية

- تعتبر هذه الوقفة الأكثر شيوعا في الاستخدام لفنون اللعبة.
- كمية التعب المترتبة على هذه الوقفة بسيطة وبذلك يمكن للاعب أن يستمر فيها لفترة طويلة.
- من السهل التحرك في اتجاهات مختلفة.
- الوقفة الطبيعية من الوضع الأيمن والأيسر



شكل رقم 10 يوضح الوقفة الطبيعية

3-3- الوقفة الدفاعية (جيجو تاي):

وفي هذه الوضعية يقف اللاعب فاتحا قدميه بحيث تكون المسافة بينهما كبيرة عن الوقفة الطبيعية وذلك لتقريب مركز ثقل الجسم من الأرض مع سحب الوسط والمقعدة للخلف والأسفل حتى يصعب رفع الجسم من على البساط مع ملاحظة ثني الركبتين بطريقة مناسبة بحيث تزيد من قاعدة ارتكاز الجسم على الأرض وبالتالي يصبح اللاعب في الوضع الدفاعي المناسب. وتنقسم هذه الوقفة أيضا إلى:

الوقفة الدفاعية من الوضع الأيمن:

ويقوم فيها اللاعب من الوضع الأساسي للوقفة الدفاعية بأخذ خطوة للأمام بالدم اليمنى.

الوقفة الدفاعية من الوضع الأيسر:

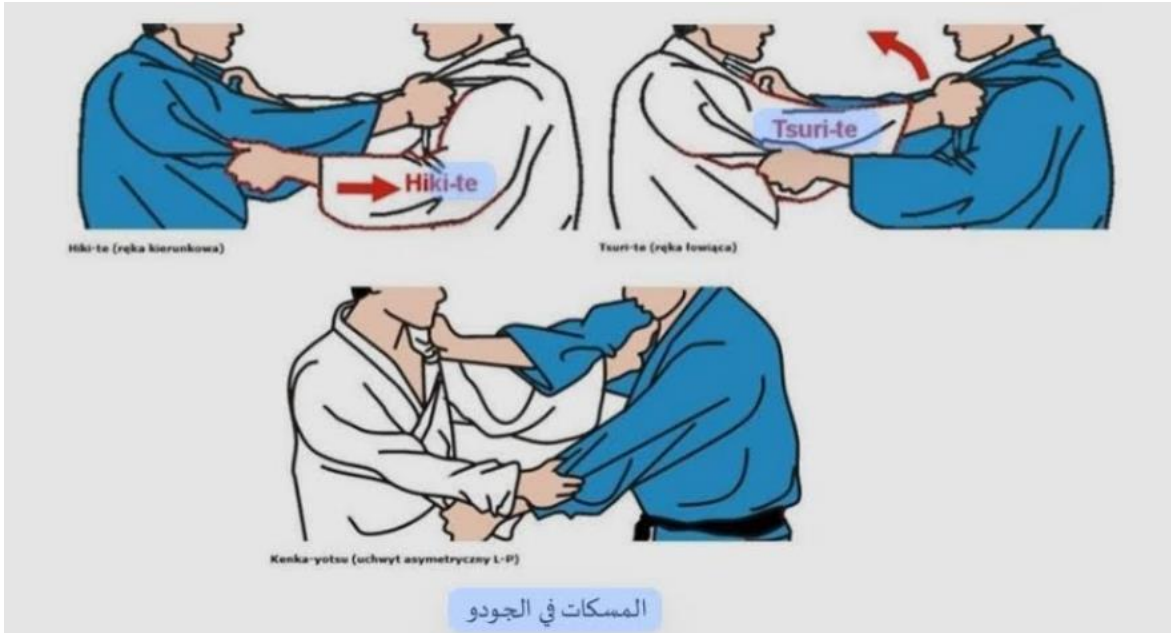
ويقوم فيها اللاعب من الوضع الأساسي للوقفة الدفاعية بأخذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى.

3-4-المسكات: (KUMI-KATA)

المسكة ببساطة هي احكام القبضة اليمنى على السترة للخصم من الأعلى مع مسك كمها بالقبضة اليسرى كما هو موضح في الصورة i-te Tsurite

المسكات في الجودو

التحرك على البساط



شكل رقم 11 مسكات فالجيدو

عندما يتحرك اللاعب على البساط يجب عليه مراعاة أمور مهمة جدا كالتحرك بحذر والاسترخاء في نفس الوقت أي أن اللاعب يكون منتها وجاهزا لأي هجوم كما وأنه غير مشدود وكذلك عليه أن لا يقاطع قدميه في حالة المشي و أن تكون حركة القدمين متعاقبتين و أن تكونا ضمن فتحة مناسبة ومريحة لضمان استقرار مركز ثقل الجسم و أن تكون مقاومة اللاعب لقوى الخصم متوازنة و على قدر قوة الخصم لغرض انتاج ما يمكن به التغلب عليه. (طرفة، 2001، صفحة 20)

## 3-5- إخلال التوازن (كوزوشي)

إخلال التوازن من أساسيات الجودو وتتم عموماً بثمانية اتجاهات وكما هو موضح بالشكل أدناه أن تكون إلى الخلف وإلى الخلف مع الميلان جهة اليمين أو اليسار وقد تكون إلى أحد الجانبين (اليمن اليسار) أو قد تكون إلى الأمام أو الأيسر أو الأيمن وبحسب رغبة اللاعب المنفذ للحركة والاتجاه المطلوب. وعلى كل حال فإن إخلال التوازن يكون عن طريق توجيه الذراعين المتماسكة ببذلة الخصم وكسر مركز ثقل الجسم.



شكل رقم 12 سقوط خلفي

السقطات (الاوكمي) (شايحي، 2014، صفحة 12)

السقطة الخلفية اوشيرو اوكمي وهي أسلوب للسقوط على الظهر.

Ushira Ukemi السقوط الخلفي

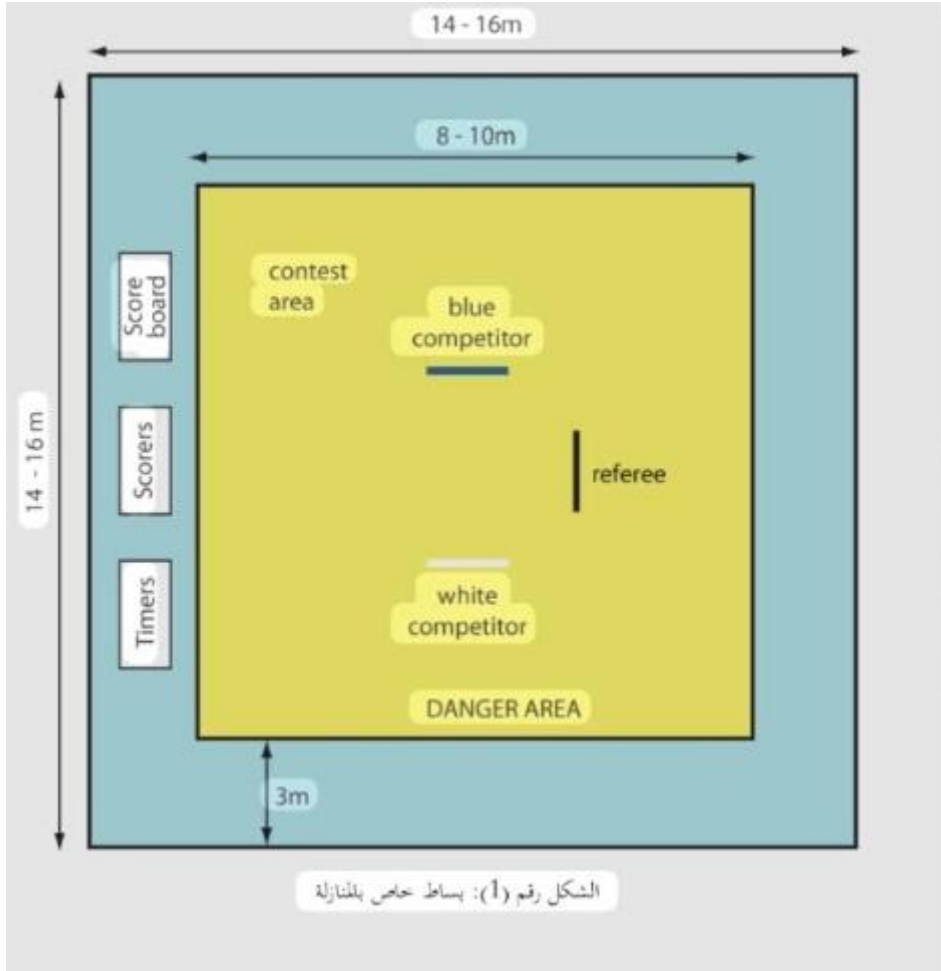
2.6 السقطة الجانبية (يوكو - اوكمي) وتنقسم إلى:

السقطة الجانبية اليمنى (ميجي - يوكو - اوكمي)

السقطة الجانبية اليسرى (هداري - يوكو - اوكمي)

## 4- البساط الخاص بالمصارعة

كي نمارس رياضة الجودو، يجب أن تكون الأرضية مناسبة حتى لا نتأثر عند السقوط، هذا البساط مصنوع من طبقة سمكها بعض سنتمترات مصنوعة من شعر الأرانب والتين أو بعض المواد القابلة للحماية عند السقوط.



شكل رقم 13 بساط المصارعة

الحماية عند السقوط أيكيمي:"

نجد في كلمة إيكيمي فكرة السقوط للحماية الجسم، وتكون هذه الحماية كمايلي:

أولاً: التعلم الجيد لكيفية السقوط بتكرار العملية عدة مرات بعدها تبدأ تتحسن تدريجياً في رياضة الجودو.

- ثانيا: استعمال اليد أو اليدين للضرب بهما على البساط عند السقوط لحماية جسمك من الاهتزازات التي يسببها السقوط.
- عند السقوط في بساط صلب نتدحرج كالكرة، دون ضرب اليدين.
- قبل أن تبدأ في حركات الجودو، يجب أن نقوم ببعض الحركات الرياضية لتسخين عضلات الجسم، حتى نتفاد الحوادث الخطيرة..
- لكي لا نتألم عند السقوط يجب أن لا نتهاون عند التعلم حتى تحسن كيفية الحماية عند السقوط.
- بالنسبة للبراعم مدة المبارات هو دقيقتان ذكور واناث وكتاكت دقيقة و نصف

### 5- كيفية احتساب النقاط:

يمكن المصارع الجودو أن يتحصل على IPPON WAZARI أي 10 نقاط في wazari

أي 7 نقاط أوبوكو أي 5 نقاط عندما يقوم بأحد التقنيات التالية:

waza nage عن طريق: ippon أولا

- تقنية الرمي عندما يطلق المنافس تقنية أو يرد هجمته ضد خصمه فيريديه أرضا على ظهره
- كاملا بالقوة المناسبة.
- عن طريق تقنيات الخنق أو الكسر أو عندما يكون الخصم مايتا أي ان استسلم أو يضرب على البساط مرة او مرتين أو أكثر بيده أو رجله.
- عن طريق تقنية التثبيت الأرضي عندما يفشل المنافس في التحرك من تقنية التثبيت في أقل من 20 ثانية بداية من تطبيقها.
- إذا سجل اللاعب 2 wazari تحسب (10) ippone نقاط
- أ - أزمنة التثبيت:

من ( 15 الى 19 ثانية ) تعطى علامة WAZARI أي 7 نقاط

أما 20 ثانية IPPONE و تنتهي المباراة.

يمكن للمصارع أن يحصل على علامة WAZARI في الحالات التالية:

عن طريق تقنيات الرمي عندما يوقع منافسه بطريقة جيدة لآكن ليس على ظهره كاملا وسرعة منافسته للحصول على IPPON

عن طريق تقنيات التثبيت عندما يثبت الحكم من 15 ثانية إلى 19 ثانية  
ملاحظة:

تتمثل مهمة حكام الجودو في:

اعطاء الفوز للمتصارعين عند انجاز هم تحركات ناجحة أو شبه ناجحة

الحفاظ السير الحسن للمنازلة وضمان سلامة المتصارعين و هذا يتوقيف المنازلة عند الخطأ العمل على احترام القوانين من قبل المتنافسين وتطبيق العقوبات عند الضرورة أثناء المنافسة الرسمية يدير المنازلة 4 حكام : حكم وسط و 2 حكام بجانب الطاولة الرسمية و و حكم رئيسي مشرف على البساط hansoku-maki التي تعادل البطاقة الحمراء

## خلاصة

يتضح أن فئة U17 تُعد مرحلة جوهريّة في بناء المصارع المستقبلي، حيث يندمج فيها التطور البدني مع اكتساب المهارات الفنية. وتُظهر الدراسات أن البرامج التدريبية المصممة بشكل علمي، والموجهة خصيصًا لهذه الفئة، تساهم بشكل فعّال في تطوير الأداء وتثبيت قواعد اللعب. لذا فإن تخصيص منهجيات تدريبية مثل الباليستي لتطوير الخصائص البدنية المناسبة يعد خيارًا استراتيجيًا لدفع المصارع نحو التميز في المستقبل.

**الباب الثاني**

**الدراسة التطبيقية**

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

**تمهيد:**

انطلاقاً من أهمية الموضوع وما يطرحه من إشكالات، اقتضى الأمر البحث في مدى تحقق الفرضيات المقترحة، وذلك عبر الإجابة عن التساؤلات التي شكلت منطلقاً لهذه الدراسة. ومن أجل بناء تصور ميداني دقيق، ارتأينا إجراء دراسة استطلاعية أولية ساعدتنا على ضبط المعطيات المرتبطة بالموضوع. ويتطلب تنفيذ المرحلة الميدانية تحديداً دقيقاً لمتغيرات الدراسة، واختيار أدوات ملائمة لقياسها، مع إعدادها وفق معايير علمية تضمن صلاحيتها ومناسبتها لطبيعة مجتمع البحث وخصائص العينة المدروسة.

**1- منهج البحث:**

تم اعتماد هذا المنهج في الدراسة لأنه الأنسب لطبيعة الموضوع، حيث يسمح بالكشف عن أثر التدريب الباليستي (كعامل مستقل) على تطوير كل من القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة (كعاملين تابعين) لدى فئة ناشئة من مصارعي الجيدو أقل من 17 سنة. كما يتيح المنهج التجريبي إمكانية المقارنة بين المجموعات (ضابطة وتجريبية) قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي، مما يوفر نتائج دقيقة وموضوعية يمكن تعميمها بشكل علمي.

**2- مجتمع وعينة البحث:****1-2- مجتمع البحث:**

يتمثل مجتمع بحثنا في جميع مصارعي الجيدو اقل من 17 سنة لنادي الهاوي للجيدو ولاية معسكر.

**3-2- عينة البحث:**

تمثلت في 10 مصارعي الجيدو اقل من 17 سنة 5 تم اخذهم كعينة ضابطة و5 مصارعين تم اخذهم كعينة تجريبية. تم اختيارها بطريقة قصدية.

**3- مجالات البحث:****3-1- المجال الزمني للدراسة:**

بدأت دراستنا من نوفمبر 2024 حيث قمنا بجمع للمادة العلمية من مختلف المكتبات بالاستناد على المراجع ذات الصلة بموضوع بحثنا وكذا الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا.

قمنا بالدراسة الإستطلاعية في يوم 25-12-2024 وكان الهدف منها هو التعرف على المجتمع الأصلي للدراسة وإختيار العينة، حيث تم التنقل إلى نادي الرياضي الهاوي للجيدو ولاية معسكر، من أجل توضيح الغرض من الدراسة الاستطلاعية والنتائج المتوقعة في الدراسة وتحديد قنوات الاتصال مع نادي الهاوي للجيدو.

أما الجانب التطبيقي فكان في الفترة الممتدة من 2025/01/17 إلى غاية 2025/02/25 ، تم خلالها تطبيق البرنامج والقياس القبلي للاختبارات ثم بعدها القياس البعدي للاختبارات.

### 3-2- المجال المكاني:

تم التوجه إلى نادي الهاوي للجيدو ولاية معسكر.

### 3-3- المجال البشري:

أجريت الدراسة على عينة قدرت ب10 مصارعين للجيدو اقل من 17 سنة.

### 4- متغيرات البحث:

انصب التركيز في بحثنا تحت عنوان " تأثير التدريب الباليستي على تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى مصارعي الجيدو "

- المتغير المستقل وهو الذي يؤدي في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به، والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو " التدريب الباليستي "
- والمتغير التابع هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى، ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع، وفي هذه الدراسة فهو القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة

### 5- أدوات البحث:

تم استخدام برنامج قائم على التدريب الباليستي وتطبيق الاختبارات نشرحهم كما يلي:

## 5-1- الوثب العريض من الثبات



شكل 14 الوثب العريض من الثبات

هو اختبار يُستخدم لقياس القوة الانفجارية للجزء السفلي من الجسم، خاصة عضلات الفخذين والساقين. يقوم المفحوص بالوقوف خلف خط البداية في وضع الاستعداد (القدمان على استقامة الكتفين، الركبتان متباعدتان قليلاً)، ثم يؤدي وثبة أفقية أمامية لأقصى مسافة ممكنة باستخدام حركة الذراعين لدعم الدفع. تُحسب المسافة من الخط إلى أقرب نقطة من قدم المفحوص عند الهبوط، ويُعد هذا الاختبار مؤشراً جيداً على مدى فعالية القوة العضلية الانفجارية.

## 5-2- الوثب العمودي من الثبات



شكل 15 الوثب العمودي من الثبات

يُستخدم هذا الاختبار لقياس القوة الانفجارية العمودية للجزء السفلي من الجسم. يقف المفحوص بمحاذاة حائط رأسي ويقوم أولاً بوضع علامة على الحائط أثناء الوقوف الطبيعي وذراعه ممدودة إلى الأعلى.

بعد ذلك، يُطلب منه القفز عمودياً لأعلى بكل قوته، مع تحريك الذراعين للمساعدة، ووضع علامة ثانية على الحائط عند أعلى نقطة يصلها. يُحسب الفرق بين العلامتين كدلالة على مدى ارتفاع الوثب، وهو ما يعكس قوة الدفع العمودي للعضلات السفلية.

### 5-3- رمي كرة طبية 5 كغ



شكل 16 رمي الكرة الطبية

هو اختبار يُستخدم لتقييم القوة الانفجارية للجزء العلوي من الجسم، بما في ذلك عضلات الذراعين، الكتفين، والصدر. يجلس المفحوص أو يقف خلف خط مرسوم، ويحمل كرة طبية وزنها 5 كلغ بكنتا اليدين على مستوى الصدر، ثم يرميها للأمام بأقصى ما يستطيع مع المحافظة على ثبات الجزء السفلي من الجسم (إذا كان من وضع الجلوس). يتم قياس المسافة التي تقطعها الكرة من خط الرمي إلى نقطة ارتطامها بالأرض، وتعتبر هذه المسافة عن مستوى القوة الانفجارية للجزء العلوي.

## 5-5- الانبطاح المائل من الوقوف



شكل 15 الوثب العمودي من الثبات

هذا الاختبار يُستخدم لقياس القوة المميزة بالسرعة للجزء العلوي من الجسم، لا سيما عضلات الذراعين والصدر. يبدأ المفحوص من وضعية الوقوف خلف نقطة انطلاق محددة، ثم ينزل بسرعة إلى وضع الانبطاح المائل (وضع تمرين الضغط) ويؤدي حركة دفع سريعة ثم يعود مباشرة إلى وضع الوقوف، ويتم تكرار هذا التمرين لعدد معين من المرات أو حسب الزمن المحدد (مثلاً خلال 10 ثوانٍ). يُقاس الأداء من خلال عدد التكرارات الصحيحة التي يستطيع المفحوص إنجازها، ويُستخدم كمؤشر على سرعة إنتاج القوة العضلية وتحملها.

## 5-6- برنامج تدريبي قائم على التدريب الباليستي

يمكن تلخيص البرنامج التدريبي القائم على التدريب الباليستي في النقاط التالية:

1. عدد الحصص 12: حصة موزعة على 6 أسابيع، بمعدل 2 حصص أسبوعياً
2. الهدف الرئيسي: تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، وهما من القدرات الأساسية لمصارعي الجيدو. U17
3. محتوى الحصة:
  - إحماء ديناميكي متنوع.

- تمارين باليستية مركزة على السرعة والانفجار العضلي (مثل القفزات والرميات السريعة).
- تمارين تستخدم وزن الجسم، الكرات الطبية، والصناديق.
- تدريج تصاعدي في الشدة والحجم مع تقدم الحصص.

#### 4. طريقة الأداء:

- الحركات تنفذ بأقصى سرعة وقوة دون توقف مفاجئ.
- مجموعات قليلة (3-4) وتكرارات متوسطة (8-12) مع راحة كافية.

#### 5. آلية التطوير:

- تبدأ الحصص بتمارين بسيطة لتثبيت الأسلوب.
  - يتم إدخال تنوع في التمارين والمقاومات تدريجياً.
  - في المراحل الأخيرة، تتم محاكاة مواقف تنافسية تتطلب قوة انفجارية وسرعة رد فعل.
6. الفئة المستهدفة: لاعبو الجيدو أقل من 17 سنة، حيث يراعي البرنامج الخصائص النمائية والبدنية لهم.

#### 7. النتائج المنتظرة:

- تحسن في الأداء الحركي العام.
- زيادة في القوة الانفجارية والسرعة.
- تحسين في نتائج اختبارات الوثب والانبطاح المائل.

### 7- حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

#### الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية:

**الثبات :** لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ( Test – Retest ) على عينة بلغ قوامها 04 لاعبين (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

#### الصدق :

لمعرفة الصدق الذاتي للاختبارات البدنية المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 1 يبين نتائج الخصائص السيكومترية للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية :

جدول 1 : يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.99	0.98	0.13	2.15	0.17	2.18	الوثب العريض من الثبات
0.99	0.98	0.29	2.30	0.26	2.25	الوثب العمودي من الثبات
0.99	0.98	0.26	2.40	0.26	2.35	رمي كرة طبية 05 كغ
0.98	0.97	3.50	13.75	2.94	13	الانبطاح المائل من الوقوف

من خلال الجدول 1 نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث مرتفعة حيث تتراوح قيمة الأول بين 0.97 و0.98 فيما تتراوح قيمة الثاني بين 0.98 و0.99، وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

### 8-الأدوات الإحصائية:

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ اختبارات للمجاميع المرتبطة (لعينة واحدة).
- ✓ اختبارات للمجاميع المستقلة (لعينتين).
- ✓ معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

**خلاصة:**

نستخلص من هذا الفصل بأن الإجراءات الميدانية مهمة جدا في أي بحث علمي وأنه بواسطة الدراسة الإستطلاعية يمكن التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة وصعوبات الدراسة الميدانية، وكذلك بالنسبة للمنهج المتبع في الدراسة الذي بدوره يقودنا إلى إختيار مجتمع وعينة الدراسة وبه تتحدد طبيعة أدوات جمع البيانات والمعلومات ومنه القيام بالإجراءات التطبيقية الميدانية للأداة وبداية تجسيد الأساليب الإحصائية وتطبيق القوانين الخاصة بذلك، ومنه المرور إلى الفصل الخاص بعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

## الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

**تمهيد**

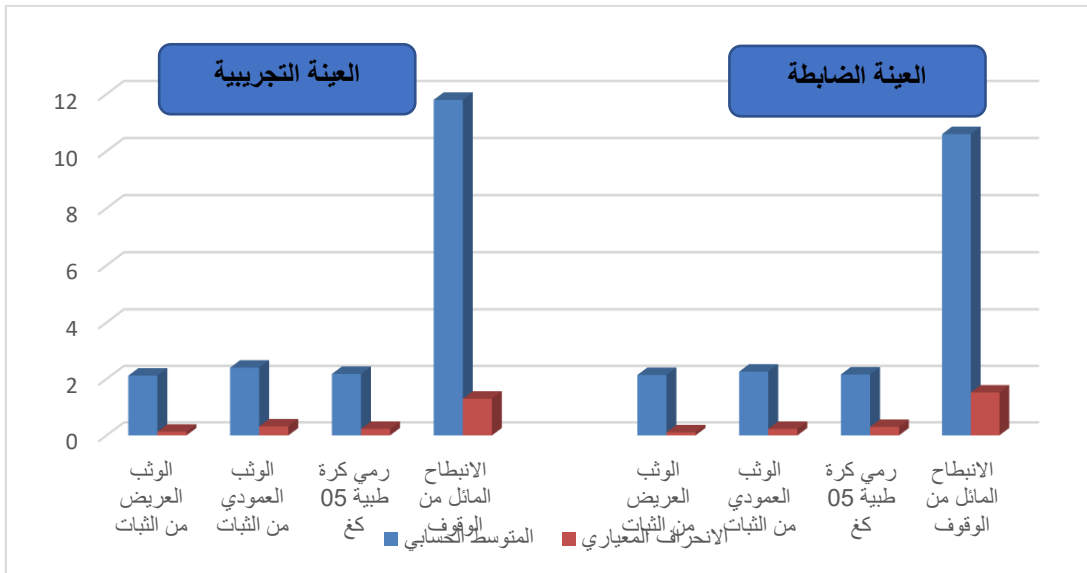
تكتسي عملية عرض النتائج وتحليلها أهمية بالغة في إطار الدراسة الميدانية، إذ تتيح للباحث فحص مدى مطابقة البيانات المستخلصة للفرضيات المطروحة. وفي هذا الفصل، سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها وتحليلها من خلال المقارنة مع ما تم صياغته في شكل فرضيات، وذلك بالاستناد إلى الخلفية النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة، قصد التوصل إلى تأكيد أو رفض تلك الفرضيات بناءً على المعطيات العلمية المتوفرة.

1- عرض وتحليل النتائج

1- عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية القبلية:

جدول رقم 2 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية القبلية

الاختبار	العينه التجريبية		العينه الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الوثب العريض من الثبات	2.12	0.13	2.14	0.11	0.26	2.31	0.05	08	غير دال
الوثب العمودي من الثبات	2.40	0.32	2.26	0.23	0.80	2.31	0.05	08	غير دال
رمي كرة طبية 05 كغ	2.18	0.23	2.16	0.30	0.12	2.31	0.05	08	غير دال
الانبطاح المائل من الوقوف	11.80	1.30	10.60	1.52	1.34	2.31	0.05	08	غير دال



شكل رقم 18 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية القبلية

من خلال الجدول رقم 2 الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة مقارنة بالعينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي للعينة الضابطة 2.14 وبانحراف معياري قدره 0.11 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 2.12 وبانحراف معياري 0.13 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.26 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (10-2) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار الوثب العريض من الثبات القبلي.

في حين بلغ في المتوسط الحسابي عند العينة الضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات 2.36 وبانحراف معياري قدره 0.23 فيما قدر المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية بـ 2.40 وبانحراف معياري 0.32 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.80 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (10-2) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار الوثب العمودي من الثبات القبلي.

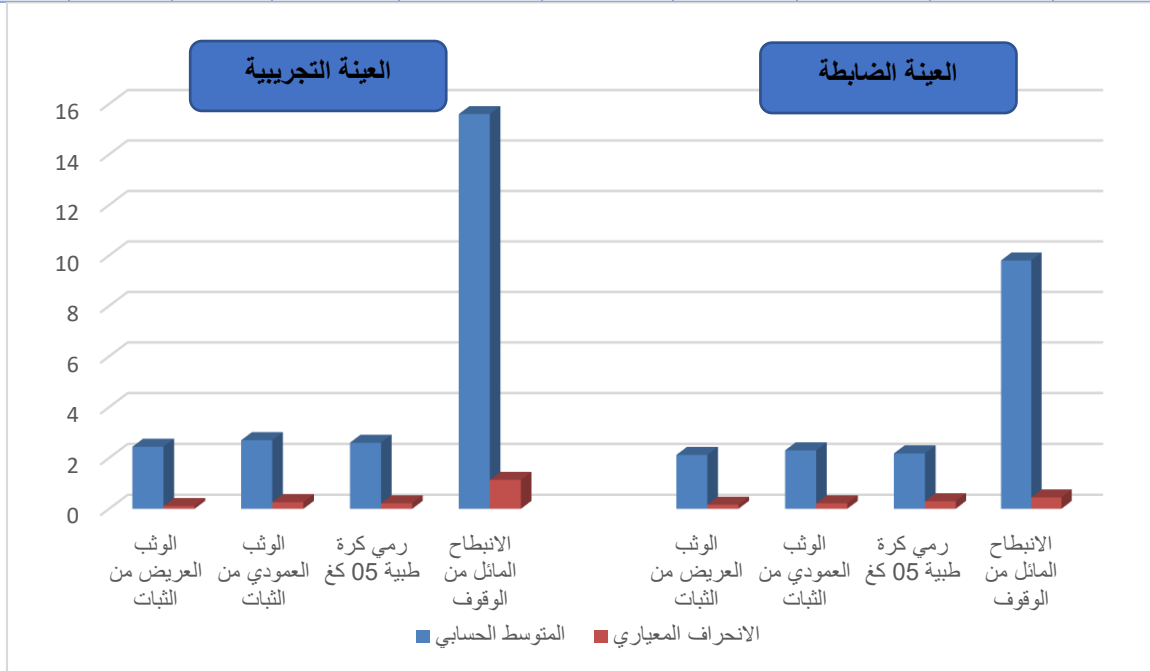
أما في اختبار رمي كرة طبية 05 كغ فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 2.16 وبانحراف معياري قدره 0.30 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 2.18 وبانحراف معياري 0.23 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.12 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (10-2) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار رمي كرة طبية 05 كغ القبلي.

وفيما يخص اختبار الانبطاح المائل من الوقوف فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 10.60 وبانحراف معياري قدره 1.52 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 11.80 وبانحراف معياري 1.30 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 1.34 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (10-2) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار الانبطاح المائل من الوقوف القبلي.

2- عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية البعيدة:

جدول رقم 3 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية البعيدة

الاختبار	العينه التجريبية		العينه الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الوثب العريض من الثبات	2.44	0.11	2.12	0.16	3.58	2.31	0.05	08	دال
الوثب العمودي من الثبات	2.70	0.26	2.30	0.22	2.58	2.31	0.05	08	دال
رمي كرة طبية 05 كغ	2.60	0.22	2.18	0.30	2.49	2.31	0.05	08	دال
الانبطاح المائل من الوقوف	15.60	1.14	9.80	0.45	10.59	2.31	0.05	08	دال



شكل رقم 19 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية البعيدة

من خلال الجدول رقم 3 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة مقارنة بالعينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي للعينة الضابطة 2.12 وبانحراف معياري قدره 0.16 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 2.44 وبانحراف معياري 0.11 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 3.58 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (10-2) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار الوثب العريض من الثبات البعدي، لصالح العينة التجريبية ويعزى هذا التفوق إلى البرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية بطريقة التدريب الباليستي.

في حين بلغ في المتوسط الحسابي عند العينة الضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات 2.30 وبانحراف معياري قدره 0.22 فيما قدر المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية بـ 2.70 وبانحراف معياري 0.26 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 2.58 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (10-2) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار الوثب العمودي من الثبات البعدي، لصالح العينة التجريبية ويعزى هذا التفوق إلى البرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية بطريقة التدريب الباليستي.

أما في اختبار رمي كرة طبية 05 كغ فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 2.18 وبانحراف معياري قدره 0.30 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 2.60 وبانحراف معياري 0.22 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 2.49 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (10-2) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار رمي كرة طبية 05 كغ البعدي، لصالح العينة التجريبية ويعزى هذا التفوق إلى البرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية بطريقة التدريب الباليستي.

وفيما يخص اختبار الانبطاح المائل من الوقوف فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 9.80 وبانحراف معياري قدره 0.45 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 15.60 وبانحراف معياري 1.14 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 10.59 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (10-2) وهي أقل

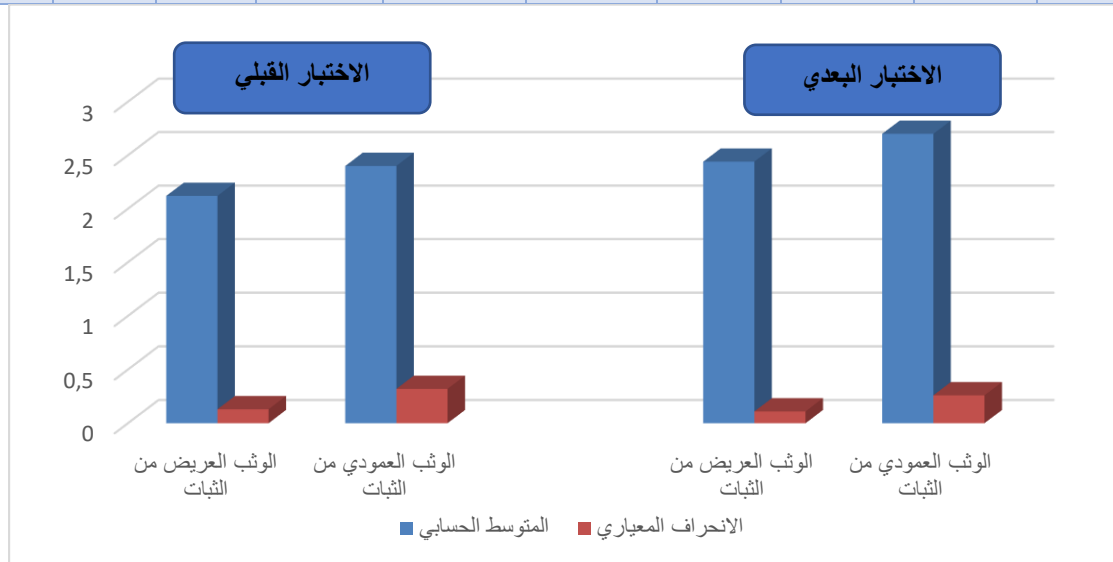
بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار الانبطاح المائل من الوقوف البعدي، لصالح العينة التجريبية ويعزى هذا التفوق إلى البرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية بطريقة التدريب الباليستي.

3- عرض نتائج الفروق بين اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية والضابطة:

3-1- عرض نتائج الفروق بين اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية:

جدول رقم 4 يبين طبيعة الفروق بين اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
	الوثب العريض من الثبات	2.12	0.13	2.44					
الوثب العمودي من الثبات	2.40	0.32	2.70	0.26	9.49	2.78	0.05	04	دال



شكل رقم 20 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعدي

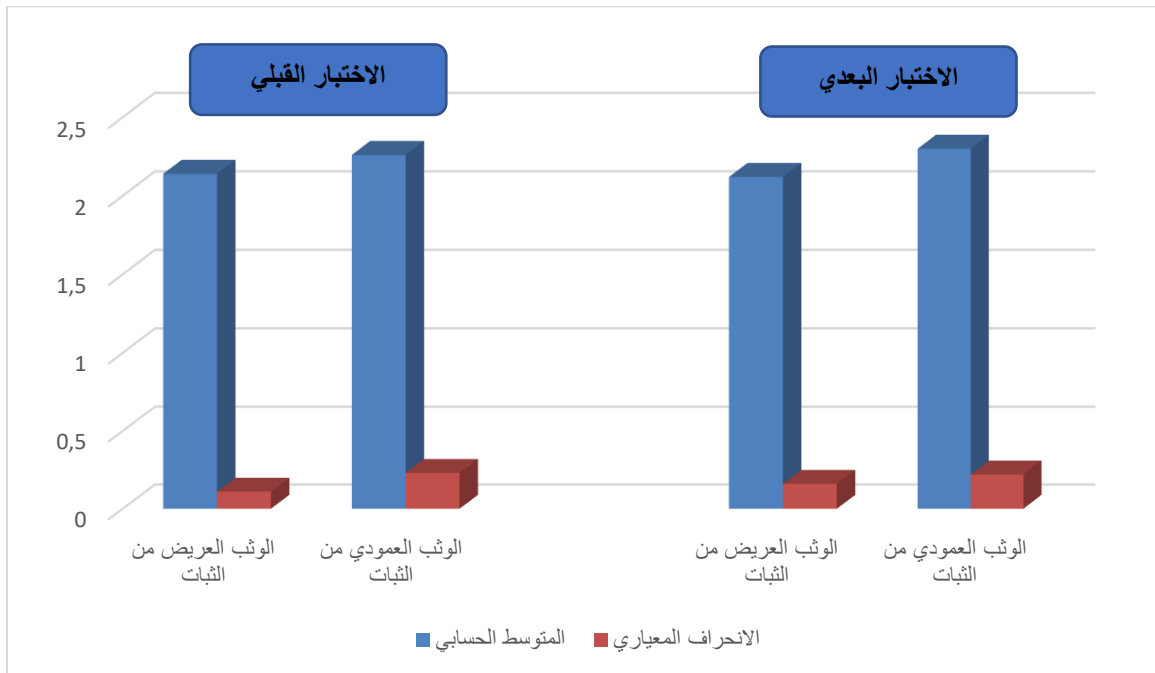
من خلال الجدول رقم 4 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في اختبار الوثب العريض من الثبات حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في القياس القبلي 2.12 وبانحراف معياري قدره 0.13 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في القياس البعدي 2.44 وبانحراف معياري 0.11 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 8.55 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.78 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (5-1) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي أي أن العينة التجريبية تحسنت في الوثب العريض من الثبات ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق بطريقة التدريب الباليستي.

في حين بلغ في المتوسط الحسابي عند العينة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات القبلي 2.40 وبانحراف معياري قدره 0.32 فيما قدر المتوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي بـ 2.70 وبانحراف معياري 0.26 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 9.49 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.78 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (5-1) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي أي أن العينة التجريبية تحسنت في الوثب العمودي من الثبات ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق بطريقة التدريب الباليستي.

3-2- عرض نتائج الفروق بين اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعدي لدى العينة الضابطة:

جدول رقم 5 يبين طبيعة الفروق بين اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعدي لدى العينة الضابطة

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	البعدي		القبلي		اختبار
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
					غير دال	04	0.05	2.78	
غير دال	04	0.05	2.78	01	0.22	2.30	0.23	2.26	الوثب العمودي من الثبات



شكل رقم 21 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعدي

من خلال الجدول رقم 5 الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في اختبار الوثب العريض من الثبات حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في القياس القبلي 2.14 وبانحراف معياري قدره 0.11 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في القياس البعدي 2.12 وبانحراف معياري 0.16 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.54 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.78 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (5-1) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات القبلي والبعدي، أي أن العينة الضابطة لم تتحسن في الوثب العريض من الثبات.

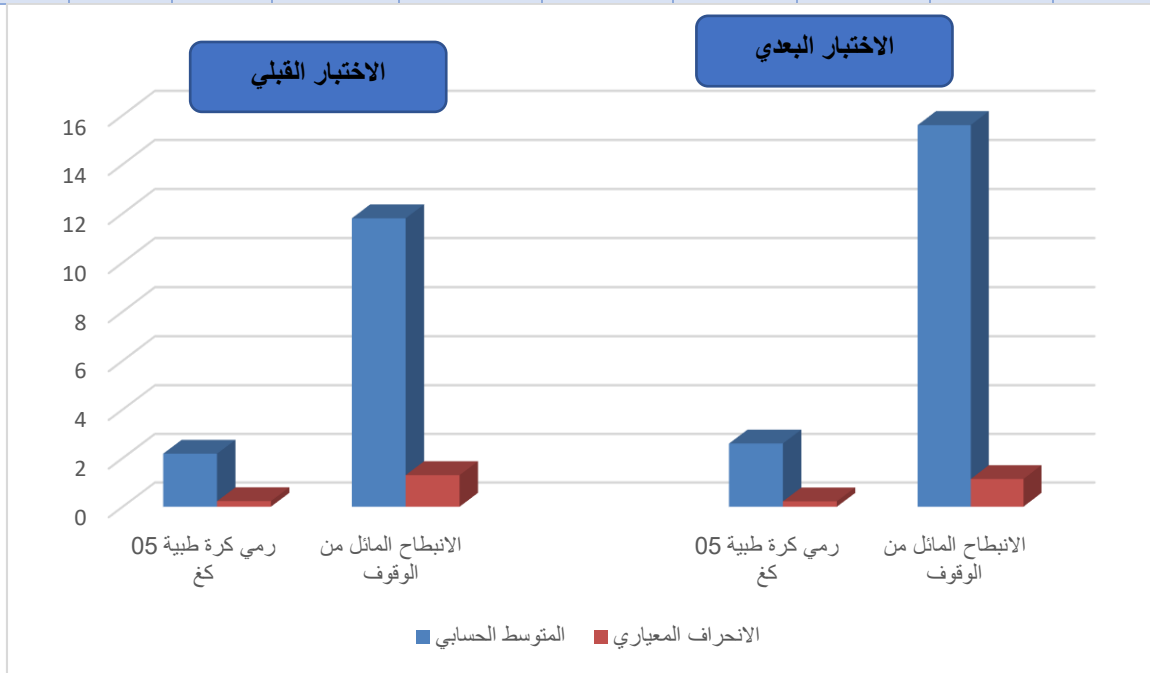
**في حين بلغ في المتوسط الحسابي عند العينة الضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات القبلي 2.26 وبانحراف معياري قدره 0.23 فيما قدر المتوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي بـ 2.30 وبانحراف معياري 0.22 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 01 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.78 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (5-1) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات القبلي والبعدي، أي أن العينة الضابطة لم تتحسن في الوثب العمودي من الثبات.**

4- عرض نتائج الفروق بين اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية والضابطة:

4-1- عرض نتائج الفروق بين اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية:

جدول رقم 6 يبين طبيعة الفروق بين اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
رمي كرة طبية 05 كغ	2.18	0.23	2.60	0.22	21	2.78	0.05	04	دال
الانبطاح المائل من الوقوف	11.80	1.30	15.60	1.14	10.16	2.78	0.05	04	دال



شكل رقم 22 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدي

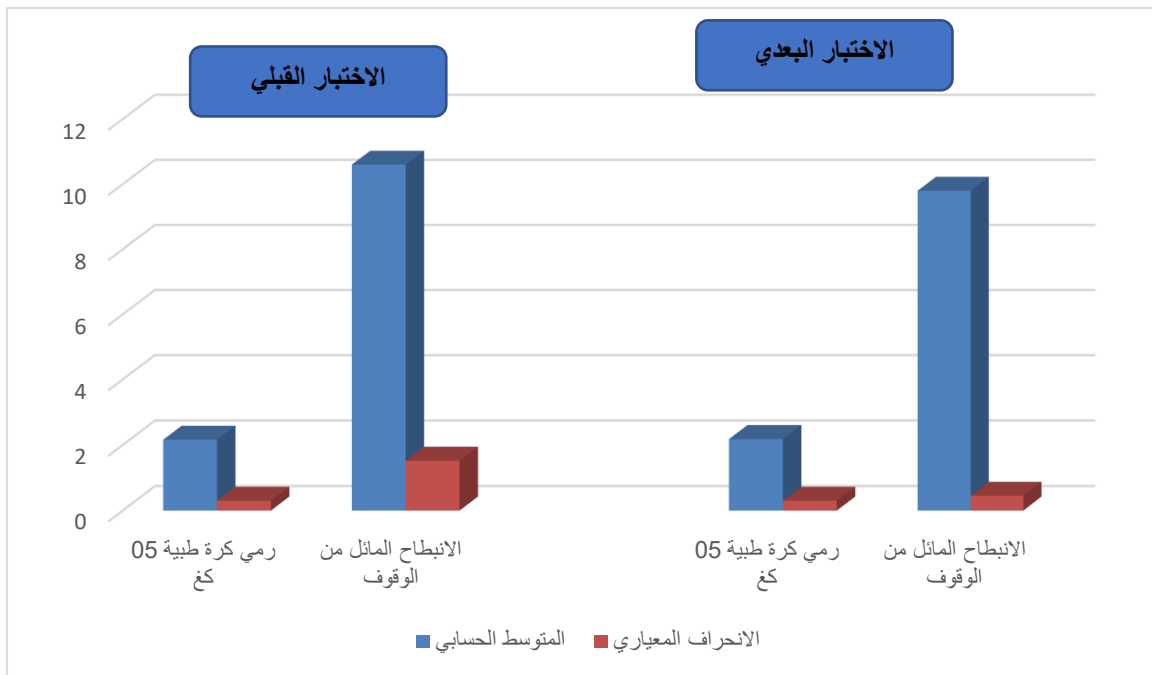
من خلال الجدول رقم 6 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في اختبار رمي كرة طبية 05 كغ حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في القياس القبلي 2.18 وبانحراف معياري قدره 0.23 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في القياس البعدي 2.60 وبانحراف معياري 0.22 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 21 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.78 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-5) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار رمي كرة طبية 05 كغ القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي أي أن العينة التجريبية تحسنت في رمي كرة طبية 05 كغ ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق بطريقة التدريب الباليستي.

في حين بلغ في المتوسط الحسابي عند العينة التجريبية في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف القبلي 11.80 وبانحراف معياري قدره 1.30 فيما قدر المتوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي بـ 15.60 وبانحراف معياري 1.14 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 10.16 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.78 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-5) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار الانبطاح المائل من الوقوف القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي أي أن العينة التجريبية تحسنت في الانبطاح المائل من الوقوف ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق بطريقة التدريب الباليستي.

4-2- عرض نتائج الفروق بين اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدية لدى العينة الضابطة:

جدول رقم 7 يبين طبيعة الفروق بين اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدية لدى العينة الضابطة

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
رمي كرة طبية 05 كغ	2.16	0.30	2.18	0.30	0.19	2.78	0.05	04	غير دال
الانبطاح المائل من الوقوف	10.60	1.52	9.80	0.45	1.21	2.78	0.05	04	غير دال



شكل رقم 23 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدية

من خلال الجدول رقم 7 الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في اختبار رمي كرة طبية 05 كغ حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في القياس القبلي 2.16 وبانحراف معياري قدره 0.30 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها في القياس البعدي 2.18 وبانحراف معياري 0.30 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.19 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.78 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (5-1) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار رمي كرة طبية 05 كغ القبلي والبعدي، أي أن العينة الضابطة لم تتحسن في رمي كرة طبية 05 كغ.

في حين بلغ في المتوسط الحسابي عند العينة الضابطة في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف القبلي 10.60 وبانحراف معياري قدره 1.52 فيما قدر المتوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي بـ 9.80 وبانحراف معياري 0.45 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 1.21 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.78 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (5-1) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبار الانبطاح المائل من الوقوف القبلي والبعدي، أي أن العينة الضابطة لم تتحسن في الانبطاح المائل من الوقوف.

## 2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: يساهم البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب الباليستي إيجابياً على تنمية القوة الانفجارية لدى مصارعين الجيدو اقل من 17 سنة

تشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب العمودي من الثبات لدى العينة التجريبية، مما يدل على تحسن ملحوظ في القوة الانفجارية، وهو ما يعكس فاعلية البرنامج التدريبي الباليستي. في المقابل، لم تُسجل أي فروق معنوية في نفس الاختبار لدى العينة الضابطة، مما يؤكد أن التحسن مرتبط مباشرة بالبرنامج التدريبي المستخدم.

وتتطابق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة عيسى سليمان (2019) (التي أكدت أن استخدام أساليب تدريب القوة الانفجارية، ومن ضمنها التدريب الباليستي، يُسهم بفعالية في تحسين الأداء العضلي للاعبين

في الألعاب القتالية. كما أظهرت دراسة حسن عبد الله (2020) أن التدريب الباليستي يُعد من أفضل الأساليب لتنمية القوة الانفجارية، خاصة لدى الفئات السنية الصغيرة.

يمكن تحليل هذه النتائج من الناحية النظرية بكون التدريب الباليستي يعتمد على تكرارات عالية وشدة معتدلة إلى مرتفعة مع تسارع عالٍ للحركة، ما يُحفّز الألياف العضلية السريعة ويسهم في تحسين قدرة العضلة على إنتاج قوة انفجارية خلال فترات قصيرة. ومن الجانب التطبيقي، فإن إدماج هذا النوع من التدريب في البرنامج الأسبوعي لناشئي الجيدو يعمل على رفع كفاءتهم البدنية، وهو أمر مهم لتلبية متطلبات الأداء في المنافسات التي تتطلب انفجارات عضلية متكررة وسريعة.

وعليه، فقد تحقق مضمون الفرضية الأولى، حيث أثبتت النتائج وجود تطور ملحوظ في القوة الانفجارية لدى العينة التجريبية نتيجة اعتماد البرنامج التدريبي الباليستي.

## 2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: يساهم البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الباليستي في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى مصارعين الجيدو اقل من 17 سنة

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الانبطاح المائل من الوقوف لدى العينة التجريبية، وهو ما يدل على تحسن القوة المميزة بالسرعة، في حين لم تُسجل فروق معنوية لدى العينة الضابطة. هذا التحسن يُعزى بشكل مباشر إلى تطبيق طريقة التدريب الباليستي، التي ساعدت على تحسين الأداء الحركي المرتبط بالسرعة والقوة.

وقد أيدت هذه النتائج دراسة *يونس آيت طاهر (2017)* التي أثبتت فعالية التدريب الباليستي في تحسين صفات السرعة والقوة لدى فئة الأشبال في الجودو، كما أشار حمزة بوكوشة (2021) إلى أن توظيف تمارين الباليستية يؤدي إلى تطوير التوافق العصبي العضلي وزيادة فعالية انقباض العضلات في حركات القوة السريعة.

نظرياً، يعود تفسير هذه النتائج إلى أن التدريبات الباليستية تعتمد على تنفيذ الحركات بسرعة وقوة قصوى، مما يؤدي إلى تحسين وظائف الجهاز العصبي المركزي والتحكم العضلي الدقيق اللازم لإنتاج القوة بأقصى سرعة. ومن الجانب التطبيقي، فإن تحسين القوة المميزة بالسرعة يُعد من العوامل الأساسية

في أداء تقنيات الجيدو مثل الرميات السريعة والهجمات المفاجئة، ما ينعكس إيجاباً على نتائج اللاعبين في المنافسات.

بناءً على ذلك، نقر بتحقق الفرضية الثانية، إذ أظهرت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي الباليستي في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى الناشئين.

### 3-الخلاصة العامة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الباليستي على تنمية القوة العضلية الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى فئة ناشئي الجيدو تحت 17 سنة. ومن أجل تحقيق هذا الهدف، تم استخدام المنهج التجريبي باعتباره الأنسب لقياس تأثير المتغير المستقل على المتغيرات التابعة. شملت عينة الدراسة 10 مصارعين من نادي الجيدو الهاوي ببلدية معسكر، تم تقسيمهم إلى عيتين متجانستين: تجريبية خضعت للبرنامج التدريبي، وضابطة واصلت برنامجها المعتاد.

تم اعتماد مجموعة من الأدوات والاختبارات البدنية، من بينها اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية، واختبار الانبساط المائل من الوقوف لقياس القوة المميزة بالسرعة. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في الاختبارات البعدية، بينما لم تسجل تغيرات لدى العينة الضابطة، مما يدل على فاعلية التدريب الباليستي في تحسين هذين المتغيرين البدنيين المهمين في رياضة الجيدو.

توصلنا من خلال نتائج هذه الدراسة إلى توصيات عدة، أبرزها: اعتماد التدريب الباليستي في البرامج التحضيرية للناشئين، خصوصاً في الألعاب القتالية التي تتطلب قدرات عالية من القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة، وتكييف هذه البرامج وفق خصائص الفئة العمرية لضمان أفضل النتائج البدنية والأدائية.

### 4- التوصيات

بناءً على النتائج، يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ضرورة إدراج التدريب الباليستي ضمن البرامج التحضيرية الخاصة برياضة الجيدو لفئة الناشئين.
- توظيف اختبارات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بانتظام لتقييم فعالية البرامج التدريبية.

- تصميم برامج تدريبية تراعي الخصائص العمرية والبدنية لفئة أقل من 17 سنة.
- تشجيع المدربين على استخدام أساليب حديثة لتنمية القدرات البدنية النوعية للاعبين.
- اعتماد مبدأ التدرج والحمولة المناسبة عند تطبيق التدريب الباليستي لتفادي الإصابات.
- تنظيم دورات تكوينية للمدربين حول طرق التدريب الحديث، خاصة المتعلقة بالقوة والانفجار العضلي.
- إجراء بحوث إضافية لمقارنة فعالية التدريب الباليستي مع أساليب أخرى لدى نفس الفئة.
- تعميم استخدام البرامج القائمة على نتائج علمية مثبتة في أندية الجيدو.
- تعزيز الشراكة بين النوادي والباحثين لتطوير محتوى التدريب وفق نتائج الدراسات الميدانية.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع باللغة العربية

- Luhtanen Magnon (1993). *Relationship between isokinetic performance and ballistic movement, European Journal of applied physiology, Sept*
- ابراهيم مفتي. (1999). *التدريب الرياضي الحديث*.
- أبو بكر محمد مرسي. (2002). *أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي*. ط. 1: مكتبة النهضة المصرية.
- أحمد أبو العلا. (2012). *التدريب الرياضي المعاصر، ط. 1*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- احمد بسطويسي. (1996). *أسس ونظريات الحركة، ط. 1*. دار الفكر العربي.
- جمال صبري. (2016). *القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث*. عمان: دار الدجلة.
- حامد عبد السلام زهران. (1999). *علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، ط. 5*. عالم الكتب.
- سماح كامل. (2009). *تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام المقاومة القذفية - الباليستية على طول مسافة الحجلة والمستوى الرقمي لسباق دفع الحجلة للمبتدئات*، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٣٣)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- عادل عبد البصير. (1999). *التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق*، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبدالعزيز النمر. (1994). *التدريب الرياضي - تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة العضلية وتخطيط الموسم التدريبي*. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- عبدالعني الايدي. (1996). *رعاية المراهقين*. دار غريب للطباعة والنشر.
- عصام عبد الخالق. (2003). *التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات*، ط. 3. دار المعارف.

- علي البيك. (2008). سلسلة الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية الجزء الثالث 3. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- علي المهدي. (2001). علم التدريب الرياضي.
- عمر شليحي. (2018). مقياس الرياضات القتالية الجودو. جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي.
- عمر عباس. (2011). تأثير التدريب الباليستي والبلايومتر في تطوير اهم القدرات المدنية والحركية والمهارية الخاصة باللاعبي الشباب في كرة السلة . رسالة ماجستير كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية.
- فاطمة عبدالماكي. (2008). علم التدريب الرياضي. دار المعرفة.
- قاسم المندلوي. (1979). التدريب بي النظرية والتطبيق. العراق: مطبعة جامعة بغداد.
- معتصم غوتوق. (1995). دليل المدرب في علم التدريب الرياضي. دار النشر سوريا.
- يوسف عبدالرؤوف. (2002). برياضة الجودو و القرن الحادي و العشرون. دار السحاب.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي تنافسي

شهادة التحكيم

(صدق المحكمين)

يشهد السادة الأساتذة و الكاترة المحترمون الموقعون أدناه أن الطالبة بوخالفة بين علي و زحاف يوسف المسجلين في السنة 3 ل.م.د. تخصص تدريب رياضي تنافسي لسنة 2024 / 2025 قد حكما أداء بحثهم المتمثلة في استمارة ترشيح الاختبارات الموجهة لمصارعي الجيدو فئة أقل من 17 سنة و التي تتدرج ضمن متطلبات لاجاز مذكرة تخرج لثقل شهادة ليسانس. تحت عنوان: " تأثير التدريب الهائستي على تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى مصارعي الجيدو "

اسم و لقب الأستاذ	الدرجة العلمية	التوقيع
لمفاتيح حبان	أستاذ محاضر	
فعلول مسوسيا	أستاذ تعليم العالي	
دولينا منفيوره	أستاذ	
سويح	"	
ع.ب. مبيش	الدكتور	

## 2-تسهيل المهمة



الجمهورية العراقية - البصرة  
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

Université Abdou Moukoko - Montégomery  
Institut d'Éducation Physiques et Sportives



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم: 2025/01/13

السيد: ككروب رياضتي

الرقم: 090 ات و ا 01 2025

إلى السيد (ك) : رئيس فريق النادي الرياضي الهادوي للحدود .  
- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم أن يقدم إلى  
سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتعلق في تسهيل مهمة العودة :

- برعاشة بن علي .

- زعالم يوسف .

والمستجيبين في السنة الثالثة ليسانس تربيت رياضي فاسي للسنة الجامعية 2024/2025.  
هذا قصد إجراء وحدات تدريبية لغدة الأول من 17 أسبوعا لإعداد متفكرة التخرج ضمن متطلبات  
بل شهادة الليسانس .

شكرا منا طبق الاحترام و التقدير



مواظفة الرئيس  
قائد قسمي عبد الحميد  
الطلب تسهيل المهمة



التاريخ: 20/11/2024  
 الموضوع: الامتحان رقم خمسة بمادة التربية الرياضية  
 نوع الامتحان: امتحان تحريري  
 عدد الاسئلة: 10  
 مدة الامتحان: 45 دقيقة  
 الهدف من الامتحان: تقييم مستوى الطالب في فهم المفاهيم الرياضية المتعلقة بالتمارين الرياضية.

رقم السؤال	ملاحظات	المتن	الدرجة
1	التمارين الهوائية	التمارين الهوائية - التمارين الهوائية هي التمارين التي تستعمل فيها العضلات الكبيرة في الجسم مثل المشي، الجري، ركوب الدراجة، السباحة، والرقص. هذه التمارين تعمل على تحسين قدرة الجسم على تحمل التمارين الطويلة.	40
2	التمارين اللاهوائية	التمارين اللاهوائية - التمارين اللاهوائية هي التمارين التي تستعمل فيها العضلات الصغيرة في الجسم مثل رفع الأثقال، العدو السريع، والقفز. هذه التمارين تعمل على تحسين قدرة الجسم على تحمل التمارين القصيرة.	40
3	التمارين الهوائية واللاهوائية	التمارين الهوائية واللاهوائية - التمارين الهوائية واللاهوائية هي التمارين التي تستعمل فيها العضلات الكبيرة والصغيرة في الجسم مثل المشي، الجري، ركوب الدراجة، السباحة، والرقص. هذه التمارين تعمل على تحسين قدرة الجسم على تحمل التمارين الطويلة.	40
4	التمارين الهوائية واللاهوائية	التمارين الهوائية واللاهوائية - التمارين الهوائية واللاهوائية هي التمارين التي تستعمل فيها العضلات الكبيرة والصغيرة في الجسم مثل المشي، الجري، ركوب الدراجة، السباحة، والرقص. هذه التمارين تعمل على تحسين قدرة الجسم على تحمل التمارين الطويلة.	40
5	التمارين الهوائية واللاهوائية	التمارين الهوائية واللاهوائية - التمارين الهوائية واللاهوائية هي التمارين التي تستعمل فيها العضلات الكبيرة والصغيرة في الجسم مثل المشي، الجري، ركوب الدراجة، السباحة، والرقص. هذه التمارين تعمل على تحسين قدرة الجسم على تحمل التمارين الطويلة.	40
6	التمارين الهوائية واللاهوائية	التمارين الهوائية واللاهوائية - التمارين الهوائية واللاهوائية هي التمارين التي تستعمل فيها العضلات الكبيرة والصغيرة في الجسم مثل المشي، الجري، ركوب الدراجة، السباحة، والرقص. هذه التمارين تعمل على تحسين قدرة الجسم على تحمل التمارين الطويلة.	40
7	التمارين الهوائية واللاهوائية	التمارين الهوائية واللاهوائية - التمارين الهوائية واللاهوائية هي التمارين التي تستعمل فيها العضلات الكبيرة والصغيرة في الجسم مثل المشي، الجري، ركوب الدراجة، السباحة، والرقص. هذه التمارين تعمل على تحسين قدرة الجسم على تحمل التمارين الطويلة.	40
8	التمارين الهوائية واللاهوائية	التمارين الهوائية واللاهوائية - التمارين الهوائية واللاهوائية هي التمارين التي تستعمل فيها العضلات الكبيرة والصغيرة في الجسم مثل المشي، الجري، ركوب الدراجة، السباحة، والرقص. هذه التمارين تعمل على تحسين قدرة الجسم على تحمل التمارين الطويلة.	40
9	التمارين الهوائية واللاهوائية	التمارين الهوائية واللاهوائية - التمارين الهوائية واللاهوائية هي التمارين التي تستعمل فيها العضلات الكبيرة والصغيرة في الجسم مثل المشي، الجري، ركوب الدراجة، السباحة، والرقص. هذه التمارين تعمل على تحسين قدرة الجسم على تحمل التمارين الطويلة.	40
10	التمارين الهوائية واللاهوائية	التمارين الهوائية واللاهوائية - التمارين الهوائية واللاهوائية هي التمارين التي تستعمل فيها العضلات الكبيرة والصغيرة في الجسم مثل المشي، الجري، ركوب الدراجة، السباحة، والرقص. هذه التمارين تعمل على تحسين قدرة الجسم على تحمل التمارين الطويلة.	40

الاسم: عبد محمد بن موالفة بن كالي التاريخ: 29/11/2024  
 الاقامة: أرياف القضاة حصة: 03 عدد: 47 قيمة:  
 نوع القضاة: شبه رسمي المكان: قاعة امريانية ميزان عالمي  
 هدف القضاة: تطوير القدرة التحليلية والنقدية لدى القضاة من خلال مناقشة - مذاكرة - صياغة  
 480 ساعة بالدراسة  
 24 ساعة بالدراسة  
 سيرة العمل: مستور

نوع القضاة	عدد القضاة	عدد الساعات	المحتوى	المرحلة الدراسية
القضاة المتخصصين في المحاكم الابتدائية	40	40	الامتحانات - المناقشة - التصحيح موضوعات حول مبادئ علم الاجتماع بالبيانات والبيانات حركات الامعاء والوظائف - المقدمات	المرحلة التمهيدية
التوكيد العمل	2	80	1) تثبيت الاستيعاب على الامتحان ثم تقوم بدسب الاستيعاب لتكون واد الطهر بحيث تكون اليه دورانية بالاستيعاب 2) وضع الجار ثم توبط فيه الاستيعاب مع تثبيت الاستيعاب في الارض ثم تقوم برفع ايار لانتلا	المرحلة الأساسية
التوكيد عمل	2	80	3) وضع الاستيعاب على الدبل مع رفع القومين اي الامام اشتهر ان حذيفة السعدي	
التوكيد عمل	2	80	4) قفز على كرسي او محاولة اوتتي يكون حزب مع حوالي 20 سم مع وضع الاستيعاب في القاع هيب	
التوكيد عمل	2	80		
القضاة المتخصصين في المحاكم الابتدائية	20	20	المناقشة مع الزميل مناقشة اكلية	المرحلة النهائية

اسم و لقب مورخ الفقه بن علي  
 الفقه 24/12/1271 هـ  
 الامتصاص اربع عشرة  
 حصة 40 سنة 47 = مئة  
 نوع خمسة عشر مائة  
 عقد خمسة عشر مائة  
 المسيرة بالسرعة  
 سنة الفقه 1117 هـ  
 نسخة عند مستور  
 نسخة قائمة المراجعة من بيان علي  
 نسخة قائمة المراجعة من بيان علي

عدد صفحة	من الصفحات تتم ايراد الوقت	المستور	المرحلة
الاجاز المصد المعاصرة الموسم المتوسط	20	1 40	المرحلة الاولى الوسطاء - المنارة - الترخيب جري شديد من السطاح والسماء بالباط ما فيها حركات السماء والظلال - الترخيبات
التزوير في العسل	40 30 30 30 30 30	2 80	المرحلة الثانية 1) وفي الاصيل في العائط وفي الظهور تم تقوم بسحب الماء الامام بالارجل من تصبها الا شليل ينتدك اى الورد اى الامام والورد 2) وضع الاصيل على القدم والقفز اى الاصل 3) تبييض الاصيل على السائمة تم بحسب الا شليل اى الامام باليد بين 4) نفس العمل لكن توري في العجلة العائل تم بحسب باليد بين اى الشلف
التزوير في الامم عوامل كات	30 30 30 30 30	2 80	
الاعتات والسويكات	30 30 30 30	2 80	
المعاصرة على العذر الحرام البراي	10	1 20	المرحلة الثالثة إمالة مع التزوير مباشرة اكمه

رقم العمل: 20/41/2024  
 التاريخ: 20/4/2024  
 رقم الملف: 05  
 رقم الوثيقة: 47  
 نوع العمل: تدرسي  
 الموضوع: الترميز  
 الجهة: جامعة الجزائر - صفاقس  
 المؤلف: الدكتور محمد بن عبد الوهاب

ملاحظات	عدد الدورات	الوقت	المحتوى	التعليق
التمهيد التهيئة التهيئة التهيئة	1	40	المقدمة - الأهداف - الخاتمة مقدمة وتوضيح حول البرنامج مكونات البرنامج والهدف منه	التهيئة
التمهيد التهيئة التهيئة التهيئة	2	80	1- وضع الأسس النظرية والعملية 2- التعرف على البرنامج 3- التعرف على البرنامج 4- التعرف على البرنامج	المرحلة الأساسية
التمهيد التهيئة التهيئة التهيئة	2	80	1- التعرف على البرنامج 2- التعرف على البرنامج 3- التعرف على البرنامج 4- التعرف على البرنامج	المرحلة الأساسية
التمهيد التهيئة التهيئة التهيئة	2	80	1- التعرف على البرنامج 2- التعرف على البرنامج 3- التعرف على البرنامج 4- التعرف على البرنامج	المرحلة الأساسية
التمهيد التهيئة التهيئة التهيئة	1	20	إطالة مع الترميز مناقشة عامة	المرحلة النهائية



رقم عقد مشروع الفقة بناء على 07/12/2024  
 للاختصاص رقم الفقة 07 السنة 60 دقيقة  
 نوع الفقة تـ، ر، م، ب، ج  
 عقد الفقة رقم الفقة 07 والسنة 60 والفقة 07  
 الفقة الفقة المميزه بالبرقية  
 07/12/2024  
 مدة العمل مستمرة

ملاحظات	عدد الترددات	المعظم	الوقت
الإجراء المعقد المستخدمة في الفقة الفقة	1	40	40
الترميز في العمل	3	80	30 30 30
الترميز	3		30 30 30
الترجمات	3		30 30 30
الترجمات	3		30 30 30
الترجمات	3		30 30 30
المعادلة المعادلة المعادلة	1	20	20

المعظم

الوقت

المعظم

مشروع موالفة بن علي  
 11/12/2024  
 المدة 05 ص 60 دقيقة  
 نوع الفحص: اختبار  
 عند فضاء تعلم الموهبة والبراعة والقوة  
 عند فضاء الموهبة والبراعة  
 عند فضاء الموهبة والبراعة  
 عند فضاء الموهبة والبراعة  
 عند فضاء الموهبة والبراعة

الوقت	عدد التمرينات	المحتوى	المرحلة
10	1	40	المرحلة الأولى مرونة عضلات الكتف والساعد - استرخاء مرونة عضلات الكتف والساعد - استرخاء مرونة عضلات الكتف والساعد - استرخاء
30	3	80	المرحلة الثانية تم تثبيت الأضلاع على الكتف وتم تثبيت بعضها مع الكتف وتم تثبيت بعضها والكتف
30	3	80	المرحلة الثانية وضع الأضلاع على البار الثابت تم عمل الأضلاع ولتأثيرها على الكتف وضع الكتف واليد بالقطر مع شد الأضلاع لكي تزداد المرونة
30	3	80	المرحلة الثانية وضع الأضلاع على الكتف وتم تثبيتها مع كتف الكتف والكتف وتم تثبيتها مع كتف الكتف
30	3	80	المرحلة الثانية وضع الأضلاع في بعض الوضعية مع بعض وكي الأصابع والأضلاع والأسفل
10	1	20	المرحلة الثالثة إطالة مع استرخاء صناعة كتف الكتف

اسم و صف بموافقته بنا لكي  
 التاريخ 14/12/2024 صف  
 الموضوع 75 = فنية  
 نوع الفحص تدرسي  
 عدد فحوصات 10 فحوصات  
 المدة 47 دقيقة  
 صوره بعد ارتفاع  
 صوره قبل ارتفاع

المرحلة	المطلوب	عدد فحوصات	عدد فحوصات	الوقت
المرحلة الأولى	المطلوبان - المماراة - التثبيت برمي فني في حوض المياه ثم اذابة في الماء باليد حركات الامعاء ما لا يقل عن 5 حركات	1	40	20
المرحلة الثانية	1) تثبيت الاسفلت على الارض ثم يقوم بحسب الاسفلت و راد الضطرر يمشي تقوون اليد و رانية لكي الاسفلت يكون في الظه وضع يار تم تربط فيه الاسفلت مع	4	80	30 30 5
	2) تثبيت الاسفلت ثم يقوم برفع اليار ركة الا حقا يك الاسفلت	4	80	30 30 5
	3) قفر على شئ على - يكون قعره صكشم مع وضع اسفلت على اليد و السحب التريل ايك الورد	4	80	30 30 5
	4) وضع الاسفلت على الرمي يمشي في الخصب الوقت مع القفر ايك الامام والمثلث	4	80	30 30 5
المرحلة الثالثة	اطالة مع التريل صامتة الحصة	1	20	10

اسم الطالب: مورالفتح بن مكي التاريخ: 18/12/2024  
 الصف: 7A - 7A - 7A  
 نوع الفحص: مختبري  
 هذا الفحص يهدف الى التعرف على الصفات الفيزيائية والتركيبية للعضلات من حيث التركيب - الوظيفة - وخصائصها  
 من خلال ملاحظة العضلات في الحيوان المختبري والتعرف على الصفات الفيزيائية والتركيبية للعضلات من حيث التركيب - الوظيفة - وخصائصها  
 من خلال ملاحظة العضلات في الحيوان المختبري والتعرف على الصفات الفيزيائية والتركيبية للعضلات من حيث التركيب - الوظيفة - وخصائصها

المرحلة	المحتوى	عدد المحاور	عدد الأسئلة	عدد الإجابات
المرحلة الأولى	الوصف العام - المميزات - التركيب مربي مربي مورالفتح بن مكي مركبات الألياف والبروتينات	40	3	3
المرحلة الثانية	(1) ربط الألياف في الحزمة في العضلات يقوم بربط الألياف في الحزمة في العضلات بالألياف ويوصل إلى الألياف بسوسيتات	80	4	4
	(2) وضع الألياف في الحزمة والربط بها في الألياف والربط في الحزمة والربط بها وحسب الوقت تم الربط في الحزمة	50	4	4
	(3) وضع الألياف في الحزمة والربط بها في الألياف ورفق الألياف في الحزمة والربط بها في الألياف ورفق الألياف في الحزمة	50	4	4
	(4) تثبيت الألياف في الحزمة والربط بها في الألياف والربط في الحزمة والربط بها في الألياف والربط في الحزمة	50	4	4
المرحلة الثالثة	إزالة معزلة الحزمة ملاحظة الحزمة	20	1	1

المرشد: مبراهيم بن علي  
 التاريخ: 21/12/2024  
 رقم الترخيص: 75 - فنية  
 نوع العمل: تدريس  
 عنوان العمل: تدريس اللغة الإنجليزية والتربية في مدارس حبال نظامية - صافرية - صفاقية  
 المؤسسة: المديرية بصافرية  
 رقم: 19

عدد الدورات	عدد الساعات	الموضوع	المرحلة التعليمية
3	40	الخطوات - المادة - المنهج مروءة وتدريب حول المبادئ ثم المصطلحات والمفاهيم وكانت الامتحان والواجبات - المقدمات	المرحلة الابتدائية
4	80	1) تم تنظيم لقاء ودية وحكيمة بين الطلبة وبين تم تنظيمها في رحلتهم واحدة في وقتهم واحدة في حساب الوقت لتتم الرحلة الاثنيون	المرحلة المتوسطة
4	80	2) تم تنظيم الخطوات لكن تم عملها بجانب واحدة من الرحلة حسب الوقت	
4	80	3) وضع الاسئلة في العائنة من زيارتهم تم عمل الفحص "يونيو" مع بعض المسائل مع وضع الدرس في الاسئلة	
4	80	4) تم تنظيم الاسئلة في الارض كما تم تأخر وتم تنظيم الفحص تم عمل الاسئلة طلوعاً ونزولاً	
2	20	إقامة مع الزميل صافرية صافرية	المرحلة المتوسطة

التاريخ: 2024/12/12

الوقت: 75 دقيقة

موضوع: لغة عربية - مادة اللغة العربية

موضوع: اللغة العربية - مادة اللغة العربية - صياغة  
 مخرجات التعلم: القدرة على فهم النص وفهمه من خلال اللغة العربية - صياغة  
 مخرجات التعلم: القدرة على فهم النص وفهمه من خلال اللغة العربية - صياغة

الوقت	مخرجات التعلم	المحتوى	المرحلة التعليمية
20	1	40	المرحلة الابتدائية
20	2	80	المرحلة المتوسطة
20	3	80	المرحلة المتوسطة
20	4	80	المرحلة المتوسطة
20	5	80	المرحلة المتوسطة
20	6	80	المرحلة المتوسطة
20	7	80	المرحلة المتوسطة
20	8	80	المرحلة المتوسطة
20	9	80	المرحلة المتوسطة
20	10	80	المرحلة المتوسطة
20	11	80	المرحلة المتوسطة
20	12	80	المرحلة المتوسطة
20	13	80	المرحلة المتوسطة
20	14	80	المرحلة المتوسطة
20	15	80	المرحلة المتوسطة
20	16	80	المرحلة المتوسطة
20	17	80	المرحلة المتوسطة
20	18	80	المرحلة المتوسطة
20	19	80	المرحلة المتوسطة
20	20	80	المرحلة المتوسطة
20	21	80	المرحلة المتوسطة
20	22	80	المرحلة المتوسطة
20	23	80	المرحلة المتوسطة
20	24	80	المرحلة المتوسطة
20	25	80	المرحلة المتوسطة
20	26	80	المرحلة المتوسطة
20	27	80	المرحلة المتوسطة
20	28	80	المرحلة المتوسطة
20	29	80	المرحلة المتوسطة
20	30	80	المرحلة المتوسطة
20	31	80	المرحلة المتوسطة
20	32	80	المرحلة المتوسطة
20	33	80	المرحلة المتوسطة
20	34	80	المرحلة المتوسطة
20	35	80	المرحلة المتوسطة
20	36	80	المرحلة المتوسطة
20	37	80	المرحلة المتوسطة
20	38	80	المرحلة المتوسطة
20	39	80	المرحلة المتوسطة
20	40	80	المرحلة المتوسطة
20	41	80	المرحلة المتوسطة
20	42	80	المرحلة المتوسطة
20	43	80	المرحلة المتوسطة
20	44	80	المرحلة المتوسطة
20	45	80	المرحلة المتوسطة
20	46	80	المرحلة المتوسطة
20	47	80	المرحلة المتوسطة
20	48	80	المرحلة المتوسطة
20	49	80	المرحلة المتوسطة
20	50	80	المرحلة المتوسطة
20	51	80	المرحلة المتوسطة
20	52	80	المرحلة المتوسطة
20	53	80	المرحلة المتوسطة
20	54	80	المرحلة المتوسطة
20	55	80	المرحلة المتوسطة
20	56	80	المرحلة المتوسطة
20	57	80	المرحلة المتوسطة
20	58	80	المرحلة المتوسطة
20	59	80	المرحلة المتوسطة
20	60	80	المرحلة المتوسطة
20	61	80	المرحلة المتوسطة
20	62	80	المرحلة المتوسطة
20	63	80	المرحلة المتوسطة
20	64	80	المرحلة المتوسطة
20	65	80	المرحلة المتوسطة
20	66	80	المرحلة المتوسطة
20	67	80	المرحلة المتوسطة
20	68	80	المرحلة المتوسطة
20	69	80	المرحلة المتوسطة
20	70	80	المرحلة المتوسطة
20	71	80	المرحلة المتوسطة
20	72	80	المرحلة المتوسطة
20	73	80	المرحلة المتوسطة
20	74	80	المرحلة المتوسطة
20	75	80	المرحلة المتوسطة

**spss ملاحق**

### Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
وثب_عريض	تجريبية	5	2,1200	,13038	,05831
	ضابطة	5	2,1400	,11402	,05099
وثب_عمودي	تجريبية	5	2,4000	,31623	,14142
	ضابطة	5	2,2600	,23022	,10296
رمي_كرة_طبية	تجريبية	5	2,1800	,22804	,10198
	ضابطة	5	2,1600	,29665	,13266
انبطاح_مائل_من_الوقوف	تجريبية	5	11,8000	1,30384	,58310
	ضابطة	5	10,6000	1,51658	,67823

### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
وثب_عريض	Hypothèse de variances égales	,188	,676	-,258	8	,803	-,02000	,07746





					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-,32000	,08367	,03742	-,42389	-,21611	-8,552	4	,001

### Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	2,4000	5	,31623	,14142
	بعدي	2,7000	5	,26458	,11832

### Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	5	,986	,002

### Test des échantillons appariés

Différences appariées

t

ddl

Sig. (bilatéral)

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig.
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 قِلي - بعدي	-,30000	,07071	,03162	-,38780	-,21220	-9,487	4	,001

### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قِلي	2,1800	5	,22804	,10198
بعدي	2,6000	5	,22361	,10000

### Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قِلي & بعدي	5	,981	,003

### Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 قِلي - بعدي	-,42000	,04472	,02000	-,47553	-,36447	-21,000	4	,000

### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلِي	11,8000	5	1,30384	,58310
بعدي	15,6000	5	1,14018	,50990

### Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلِي & بعدي	5	,774	,125

### Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur				Supérieur
Paire 1 قبلِي - بعدي	-3,80000	,83666	,37417	-4,83885	-2,76115	-10,156	4	,001

### Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	2,1400	5	,11402	,05099
	بعدي	2,1200	5	,16432	,07348

### Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	5	,881	,049

### Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	,02000	,08367	,03742	-,08389	,12389	,535	4	,621

### Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	2,2600	5	,23022	,10296
	بعدي	2,3000	5	,22361	,10000

### Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قِلي & بعدي	5	,923	,025

### Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur				Supérieur
Paire 1 قِلي - بعدي	-,04000	,08944	,04000	-,15106	,07106	-1,000	4	,374

### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قِلي	2,1600	5	,29665	,13266
بعدي	2,1800	5	,30332	,13565

### Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قِلي & بعدي	5	,684	,203

### Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur				Supérieur
Paire 1 قِلي - بعدي	-,02000	,23875	,10677	-,31644	,27644	-,187	4	,861

### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قِلي	10,6000	5	1,51658	,67823
بعدي	9,8000	5	,44721	,20000

### Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قِلي & بعدي	5	,221	,721

### Test des échantillons appariés

Paire 1	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur Supérieur			
قبلي - بعدي	,80000	1,48324	,66332	-1,04169 2,64169	1,206	4	,294

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	2,1750	,17078	4
retest	2,1500	,12910	4

### Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,983*
	Sig. (bilatérale)		,017
	N	4	4
retest	Corrélation de Pearson	,983*	1
	Sig. (bilatérale)	,017	
	N	4	4

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	2,2500	,26458	4
retest	2,3000	,29439	4

### Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,984*
	Sig. (bilatérale)		,016
	N	4	4
retest	Corrélation de Pearson	,984*	1
	Sig. (bilatérale)	,016	
	N	4	4

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	2,3500	,26458	4
retest	2,4000	,25820	4

### Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,976*
	Sig. (bilatérale)		,024
	N	4	4
retest	Corrélation de Pearson	,976*	1
	Sig. (bilatérale)	,024	
	N	4	4

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	13,0000	2,94392	4
retest	13,7500	3,50000	4

### Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,971*
	Sig. (bilatérale)		,029
	N	4	4
retest	Corrélation de Pearson	,971*	1
	Sig. (bilatérale)	,029	
	N	4	4

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

## ملخص الدراسة باللغة العربية والامجليزية

### ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب الباليستي على تطوير القوة العضلية الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الجيدو تحت 17 سنة. تم استخدام المنهج التجريبي، واعتمدت أدوات القياس على اختبارات الوثب العمودي والانبطاح المائل والوثب العريض ورمي الكرة الطبية 5 كغ. تكونت العينة من 10 لاعبين من نادي الجيدو الهاوي لبلدية معسكر، وُزعت إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. أظهرت النتائج تحسناً معنوياً لدى العينة التجريبية في كلا الاختبارين، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المستخدم.

**الكلمات المفتاحية:** التدريب الباليستي، قوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، مصارعين تحت 17

سنة.

### ملخص الدراسة اللغة الأجنبية

This study aimed to determine the effect of a ballistic training program on improving muscular explosive power and speed-strength ability among under-17 judo athletes. The experimental method was adopted, using physical fitness tests such as the vertical jump and push-up from standing to assess the targeted variables. The sample included 10 athletes from the amateur judo club of Mascara, divided into experimental and control groups. Results showed statistically significant improvements in the experimental group in both post-tests, indicating the effectiveness of the ballistic training program applied.

**Keywords:** Ballistic training, explosive strength, speed-strength, wrestlers under 17 years old.

