

**تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات الخاصة لرياضي الكيك
بوكسينج المستوى العالي (دراسة ميدانية على نادي شباب سيدي محمد-الجزائر)
مداخلة في الملتقى الدولي الأول
" التدريب الرياضي في نظام LMD والآفاق المستقبلية "
يومي 03-04-2009 ماي 2009
المقام بجامعة العربي بن مهيدي أم البواقي- الجزائر**

د/عبدالعزيز الوصابي
أستاذ مساعد في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر

ملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة وضع منهاج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الخاصة لرياضي المستوى العالي للكيك بوكسينج . كما سعت الدراسة على الإجابة على التساؤلات الآتية: - ما تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض القدرات الخاصة لرياضي الكيك بوكسينج المستوى العالي؟

2- هل توجد علاقة بين شدة وحجم التدريب وبين مدة العمل والراحة في التمرين؟
3- هل توجد علاقة بين التحضير البدني العام والخاص في مرحلة الإعداد البدني للرياضي؟

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة .
وقد بينت نتائج الدراسة الى الاستنتاجات التالية :

- 1- وجود تحسين في القدرات الوظيفية للاعبين أدى إلى زيادة في قدراتهم الحركية الخاصة باللكم والركل لرياضي الكيك بوكسينج .
- 2- وجود علاقة عكسية بين الشدة والحجم أثناء توزيع الحمولة في مرحلة التحضير البدني العام والخاص ومرحلة المنافسات.
- 3- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لرياضي المستوى العالي للكيك بوكسينج.
- 4- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمعامل التحمل ومعامل استعادة الشفاء .
- 5- وجود علاقة تكاملية بين طول مدة العمل الفعلي وطول مدة الراحة البيئية في التمرين .
- 6- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأكثر عدد من اللكمات حتى التعب ومعدل اللكمات المسددة على أجهزة الملاكمة على الحلبة.
- 7- وجود علاقة طردية بين التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص في مرحلة الإعداد البدني .

مقدمة وإشكالية البحث :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة.

والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تُخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. و يعد الإعداد البدني أحد الجوانب الهامة للارتقاء بمستوى نتائج الرياضي ، إذ إنه يحدد مستوى تطوير القدرات الحركية والكفاءة الوظيفية للرياضي ، ولا يتحقق الإعداد للارتقاء بالمستوى البدني للاعبين إلا عن طريق الإعداد البدني وتحسين القدرات الوظيفية والحركية الخاصة للاعبين ، لكون رياضة الكيك بوكسينج تتميز بطابع القوة والشدة في الأداء ويمكن أن تظهر القدرات الخاصة للرياضي بشكل جلي خلال التدريب من بداية فترة الإعداد وللمنافسة وحتى الانتهاء من المنافسة ،لذا فعلى المدربين الوصول إلى مستوى جيد من نواحي الإعداد المختلفة عن طريق استخدام الإمكانيات العامة والخاصة لدى الرياضي لضمان ثبات وتطور نتائجهم لذا فمن المهم عند تنمية هذه القدرات أن يتناسب التدريب معهم وفق ما تحتاجه هذه الرياضة لتمييزها بالقدرة الحركية المتغيرة والشدة أثناء النزال في جولات يكون فيها الوقت معروفاً وفيما بينهما وقت قصير من الراحة غالباً ما تكون غير كافية لاستعداد اللاعب لقدرته بشكل كامل ، وهذا يعني الدخول في الجولة التالية مع وجود تأثيرات الجولات التي سبقتها . وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات أن تتابع الجولات يؤدي إلى تغيرات في العمليات الوظيفية للاعب وفترة الراحة لا تسمح لأي من العمليات الوظيفية باستعادة قدرتها ، ولذا فإنه صاحب النشاط العضلي انخفاض في قدرة اللاعب على العمل. لذا ارتأى الباحث عملُ هذه الدراسة كمحاولة لزيادة القدرات الخاصة لرياضي الكيك بوكسينج المستوى العالي أثناء مرحلة التدريب ومن خلال استخدام برنامج تدريبي مقترح يتناسب مع مستواهم العالي ويمثل قاعدة لزيادة نتائج القدرات الخاصة لديهم على الحلبة خلال النزلات وفي أثناء ممارستهم للكيك بوكسينج وبهذا فإن ذلك يزيد من احتمالية تحقيق هؤلاء الرياضيين لنتائج متقدمة من خلال وصولهم إلى المستوى البدني المطلوب.

تساؤلات البحث :

- 1- ما تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض القدرات الخاصة لرياضي الكيك بوكسينج المستوى العالي ؟ .
- 2-هل توجد علاقة بين شدة وحجم التدريب وبين مدة العمل والراحة في التمرين؟.
- 3- هل توجد علاقة بين التحضير البدني العام والخاص في مرحلة الإعداد البدني للرياضي؟.

فروض البحث :

- الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تطوير بعض القدرات الخاصة لرياضي المستوى العالي للكيك بوكسينج.

- الفرضيات الجزئية :

1-توجد علاقة عكسية بين الشدة والحجم أثناء توزيع الحمولة في مرحلة التحضير البدني العام والخاص ومرحلة المنافسات.

2-توجد علاقة تكاملية بين طول مدة العمل الفعلي وطول مدة الراحة البيئية في التمرين .

3-توجد علاقة طردية بين التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص في مرحلة الإعداد البدني .

أهداف البحث :

1- وضع منهاج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الخاصة لرياضي المستوى العالي للكيك بوكسينج .

2- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض القدرات الخاصة لرياضي الكيك بوكسينج.

مصطلحات البحث :

- **القدرات الحركية :** هي عبارة عن عناصر أو صفات بدنية فسيولوجية تولد مع الإنسان وتنمو بنموه ويتوقف ذلك النمو على طبيعة وعمل وأسلوب الفرد في الحياة وهذه العناصر هي (القوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة). (بسيوني، الشاطي،1992: 158)

- **الرياضة:** هي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب، وهي الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة وكلمة "رياضة في اللغتين الإنجليزية والفرنسية sport وفي اللاتينية diport والأصل الإيتمولوجي لها هو disport ومعناها التحويل والتغيير ولقد حملت معناها ومضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم واهتماماتهم بالعمل إلى التسلية والترفيه من خلال الرياضة". (الخولي،1996: 32)

وتعرف الرياضة بأنها "التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط، وإنما من أجل الرياضة في حد ذاتها".

- **الكيك بوكسينج :** معنى (الكيك) : الرجل ومعنى (البوكس) : اليد.

ويعرف الباحث الكيك بوكسينج اجرائياً " بأنه منازلة في جولات وزمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة والوزن والمرحلة السنية ومن نفس النوع يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الأطراف " الذراعين والرجلين " في المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار مواد قانون رياضة الكيك بوكسينج .

الإطار النظري للبحث :

1 – الصفات البدنية :

تعريفها يختلف من مدرسة لأخرى حيث نجد أن علماء التربية البدنية في الاتحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية يطلقون عليها اسم " الصفات البدنية أو الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية و البدنية للإنسان و التي تشمل القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، بينما المدارس الغربية و على رأسها الولايات المتحدة الأمريكية يطلقون عليها اسم مكونات اللياقة البدنية و التي تشمل بدن الإنسان و المتكونة من مختلف الصفات التي تساعد على مقاومة المرض و تطوير القوة البدنية و الجهد العضلي و التحمل الدوري و التنفسي بالإضافة إلى القدرة العضلية و المرونة ، السرعة ، الرشاقة ، التوافق ، التوازن و الدقة .(بسيوني، الشاطي،1992: 158)

1-1 القوة : " هي قوة العضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة و تقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل " (اسماعيل، 1987: 118) وفي تعريف آخر "القوة هي قدرة عضلة أو مجموعة عضلات لتصدي قوة أو مقاومة خارجية " (ابريكسي، حنفي، 1990: 51)

1-1-1 مظاهر القوة : للقوة البدنية ثلاثة مظاهر رئيسية و هي - القوة القصوى - القوة السريعة - تحمل القوة .

* **القوة القصوى :** هي أقصى طاقة يستطيع إنتاجها جهاز عضلي لدى انقباضه انقباضا إراديا و قد تكون القوة القصوى بعضلة أو مجموعة عضلية صغيرة أو كبيرة

* **القوة السريعة :** و هي قدرة الجهاز العضلي على التغلب على مقاومات مختلفة و بسرعة انقباض عضلي عالية و تتطلب قوة عالية مع سرعة عالية .

* تعتبر القوة الانفجارية شكلا او مظهرا خاصا من مظاهر القوة السريعة .

* **تحمل القوة :** و هي القدرة على مقاومة التعب في رياضات تتصف بالقوة و الاستمرار لفترات طويلة ، و يتطلب تحمل القوة قوة عالية نسبيا مرتبطة بقدرة هائلة على التحمل . (WEIKEK,1983 ;33) .

2.1- التحمل :

هو قدرة الفرد على مواصلة العمل و مقاومة التعب و كذلك الظروف غير الملائمة طيلة العمل و كذلك الاسترخاء بعد الجهد هو واحد من أوجه التحمل .

" فالتحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الفعالية و هو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط قدرة التحمل بالتعب ، و التعب هو عبارة عن الهبوط الوظيفي لمستوى فاعلية الفرد ، و ذلك نتيجة لبذل جهد ، و هو أنواع ، عقلي ، حسي ، انفعالي و بدني و هو نتيجة لعمل و نشاط عضلي و هو النوع المعروف في الرياضة " (علاوي، 1979: 133)

2.1- أنواع التحمل : و هما نوعان رئيسيان : التحمل العام القاعدي و التحمل الخاص النوعي .

1.2.1- التحمل العام : يشكل القاعدة الوظيفية لكل أنواع التحمل الخاصة بالمسابقات المختلفة و هو تحمل مبني على رفع الكفاءة الوظيفية للأجهزة الحيوية و خاصة عندما نعمل في وسط هوائي .

و يطلق عليها علماء التربية البدنية بالولايات المتحدة الأمريكية مصطلح " التحمل الدوري التنفسي " و ذلك لارتباط الجهاز الدوري و التنفسي في هذا النوع من التحمل .

2.2.1- التحمل الخاص : و هو تحمل خاص بمسابقة تخصص أو رياضة معينة و يستمد مميزاته من حركات المنافس و يمكن تعريفه بالقدرة على مقاومة التعب في ظروف الأحمال النوعية الخاصة بالمسابقة و يمكن تقسيمه إلى :

* تحمل تدريب خاص .

* تحمل المنافس الخاص .

رغم تقسيم التحمل إلى خاص و عام فان هناك ضرورة إلى تقسيم أكثر تفصيلا بالأخذ بعين الاعتبار دور المدة و القوة و السرعة في التحمل كما في الشكل التالي :

التحمل الطويل المدى :

- التحمل لمدة تتراوح ما بين 11 دقيقة و 30 دقيقة .

- التحمل لمدة تتراوح ما بين 0 دقيقة و 90 دقيقة .

- التحمل لمدة تزيد عن 90 دقيقة .

التحمل المتوسط المدى : هو ضرورة لقطع مسافة تستغرق مدة تتراوح ما بين 11 دقيقة دون أن يطرأ خلالها انخفاض جوهري في السرعة.

التحمل القصير المدة : و هو هام لقطع مسافة تستغرق مدة تتراوح ما بين 45 ثانية و دقيقتين دون أن يطرأ خلالها انخفاض في السرعة .

إن مستوى التحمل القصير المدة يتعلق بشكل حاسم بمستوى تطور كل من تحمل القوة و تحمل السرعة و هي عبارة عن قدرات مركبة تساهم في تقرير نتيجة المنافسة .

تحمل القوة : و هو يتطلب تحملاً عالياً في أحمال ذات مقاومته كبيرة و لا بد من الإشارة إلى أهميته في حالات التعب الموضوعي العالي في العضلات و الذي ينجم عن تحمل هذه العضلات أعباء عادية على الأخص في حركات المنافس .

تحمل السرعة : و هو هام في الرياضات و المسابقات التي تتصف بالسرعة دون القصوى إلى القصوى .

طرق و محتوى تدريب التحمل :

إن تدريب التحمل يرمي إلى تقوية الفرد على التعب و إبعاد التعب في العمل أكثر ما أمكن و حصص التدريب موجهة بطريقة خاصة باستعمال أشكال مزدوجة لتركيز الطاقة و يتبين لنا 5 طرق أساسية لتطوير التحمل :

* طريقة الاستمرار .

* الطريقة المتغيرة .

* طريقة التكرار .

* طريقة الألعاب . (علاوي،1979: 133)

3.1 - المرونة :

" المرونة هي القدرة و الصفة التي تأهل الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية ، و يرى العلماء المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم ، و هي تختلف من شخص لآخر طبقاً للإمكانيات الفيزيولوجية المميزة ، و تتوقف على قدرة الأوتار و الأربطة و العضلات على الاستطالة و الامتطاط " (WEIKEK,1983 ;35)

و يرى (KOINZER 1970) أن الفرق الهرموني في البيت و الولد جعل من البنات أكثر امتلاكاً للمرونة من الولد .

و تساعد صفة المرونة الرياضي على أداء الحركة ، و عدم وجود مرونة تولد عدة صعوبات كعدم قدرة الفرد على سرعة اكتساب و إتقان الأداء الحركي كما أن عدم وجودها يعرض إلى عدة إصابات و تعطل نمو الصفات البدنية الأخرى

و يمكن قياس صفة " مدى " المرونة بواسطة تحديد مدى الحركة لمفاصل عينية و يستخدم في ذلك جهاز قياس الزوايا التي يمكن تثبيتها على المفاصل .

- و المرونة حسب ZACIORSKY نوعان :

* مرونة ايجابية .

* مرونة سلبية .

1.3.1 - المرونة الايجابية :

هي أعلى مدى حركي يبلغه مفصل ما عند لاعب دون تدخل عوامل مساعدة ، أي اعتماد على قوة العضلات التي تقوم بالحركة و لهذا فان تقييم المرونة الطوعية تعطي فكرة عن قوة العضلات بالإضافة إلى مطاطية العضلات الأخرى المقابلة لها .

2.3.1 - المرونة السلبية :

هي أعلى مدى حركي يبلغه مفصل ما عند لاعب يتدخل عوامل مساعدة كالزميل أو أداة أو وزن اللاعب أو قوة أخرى . (علاوي، 1979: 133)

4.1 - الرشاقة : ترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطا وثيقا ، و يرى " بيوكر " بالاتفاق مع " لارسو " أن الرشاقة هي : قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء و الأمثلة وافرة في أوجه النشاط مثل الجري في الملعب المفتوح و في كرة القدم الأمريكية ، جري الحواجز العالية المنخفضة و المراوغة بالكرة و تتضمن الرشاقة أيضا عناصر تغيير الاتجاه .

هي عنصر هام في معظم الرياضات و تتطلب الرشاقة عنصر القوة.(مهنا، 1992: 53)

" إن اللياقة هي قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة و توقيت سليم و يرى هورتز HIRTZ 1964 أن الرشاقة هي :

- * القدرة على إتقان التوفقات الحركية المعقدة .
- * القدرة على سرعة تعلم و إتقان المهارات الحركية الرياضية .
- * القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة

وتميز في أنواع الرياضات المختلفة سبع قدرات توافقية تطلق على تناغمها أو تداخل بعضها تعبير التوافق الرشاقة .

- و هذه القدرات تشكل جملتها شروط لكل أنواع الرياضة مع اختلاف ردود كل قدرة و أهميتها في كل نوع من أنواع الرياضة :
- * قدرة الربط و التنسيق .
- * قدرة التوجه بالنسبة للزمان و المكان .
- * قدرة التمييز و التدقيق .
- * قدرة التوازن . (سالم، 1980: 17)

5.1- السرعة :

وتعرف السرعة بأنها القدرة على تحقيق الحركة في أقل وقت ممكن و يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و حالة الاسترخاء العضلي و يعرفها بيوكر بأنها قدرة الفرد على أداء حركات من نوع واحد في اقصر مدة و قد نقد محمد حسن علاوي هذا المفهوم و ذلك بقوله أن بيوكر قد تناول مفهوم السرعة من جانب واحد فقط و ذلك لاستخدامه مصطلح السرعة المتمثلة المتكررة فقط ، و يرى أن هذا غير صحيح في مجال الرياضة ، فهو لا يقتصر مفهوما على نوع واحد فقط من الحركات بل ينبغي تناول كل النواحي الحركية و من أهمها :

- * الحركات المتمثلة المتكررة .
- * الحركات المركبة .
- * الاستجابات الحركية .
- * و تنقسم السرعة إلى ثلاثة أشكال :
- * سرعة الانتقال من مكان لآخر و محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصى زمن
- * السرعة الحركية " أو سرعة الأداء " و يقصد بها سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة مثلا : سرعة أداء لكلمة معينة

- * سرعة الاستجابة و هي سرعة الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن .
- و هناك تقسيم يرمي إلى نفس المعنى :
- * سرعة رد الفعل
- * سرعة الحركة الوحيدة
- * سرعة تردد الحركة

و لا يمكن للسرعة أن تظهر إلا في شكل من هذه الأشكال الثلاثة . (علاوي،1973: 152)

مكونات حمل التدريب:

يتكون حمل التدريب من المكونات الأساسية التالية:

الفرع الأول:

الشدة (شدة التحمل): هي السرعة و القوة أو الصعوبة المميزة للإدلال و تؤثر بصورة مباشرة على نشاط صفات موقع الطاقة، و وحدات القياس المستخدمة للتحديد:

- ❖ **درجة السرعة:** تقاس بالدقيقة أو الثانية كما في الجري أو السباحة أو التجديف.
- ❖ **درجة قوة المقاومة:** و تقاس بالكيلوغرام كما في رياضة رفع الأثقال أو في التمرينات باستخدام الأثقال.

❖ **مقدار مسافة الأداء:** تقاس بالسنتيمتر أو بالمترا كما في الوثبات أو الرميات في ألعاب القوى.

❖ **توقيت الأداء:** كما في الألعاب الرياضية لكرة القدم و كرة السلة و كرة الطائرة و كرة اليد...و في المنافسات الفردية مثل: المصارعة و الملاكمة و السلاح.

الفرع الثاني:

الحجم (حجم الحمل): و يتكون من:

❖ **فترة دوام التمرين الواحد:** و يقصد بها فترة التمرين الواحد على أعضاء الجسم مثل: الجري 100م أو السباحة 200م أو رفع ثقل وزنه 50كلغ لمرة واحدة.

❖ **عدد مرات تكرار التمرين الواحد:** مثل تكرار الجري لمسافة 100م ثمانية مرات، أو سباحة 200م أربع مرات أو رفع ثقل وزنه 50كلغ و التكرار ل 10 مرات.

الفرع الثالث:

الكثافة (كثافة الحمل): يقصد بكثافة الحمل العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل و الراحة

أثناء الوحدة التدريبية الواحدة و العلاقة الصحيحة بن فترتي الحمل و الراحة من الأسس الهامة لضمان استعادة الفرد لحالته الطبيعية نسبيًا، و بالتالي ضمان استمرار قدرة الفرد على العمل و الأداء و تقبل المزيد من حمل التدريب و يتحدد طوال فترة الراحة طبقًا لشدة و حجم الحمل، و كمبدأ عام يجب أن يصل الفرد في نهاية فترة الراحة إلى درجة تسمح له بالقدرة على تكرار التمرين بصورة طبيعية، و يرى العلماء أن فترة الراحة البيئية المناسبة هي التي تصل فيها نبضات القلب في النهاية حوالي

120ن/د.(مهنا،1985: 238-239)

إجراءات البحث :

منهج البحث : - استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية المقصودة وبلغ عددها (22) رياضي واشتملت عينة البحث علي :

- (11) رياضي كيك بوكسينج مستوى عالي (المجموعة التجريبية) .

- (11) رياضي كيك بوكسينج مستوى عالي (المجموعة الضابطة) .

من نادي سيدي محمد - الجزائر العاصمة .

- الأدوات و الأجهزة المستخدمة في البحث :

ميزان طبي - جهاز قياس الطول.

وسادة المدرب (مضاد الضربات) عدد 8 . - كيس ملاكمة عدد 4.

أجهزة تنمية العضلات ، أفراس حديدية (ديسك)، عصا حديدية .

الاختبارات المستخدمة في البحث:

-اختبار القدرة الحركية الخاصة بلاعبين الكيك بوكسينج .

استخدم الباحث مقياس (زادونادي وميخائيل) وهو كما يلي :

عند بدأ الإشارة من المدرب يقوم الملاكم بالغطس أسفل اللكمة (كوسيلة للدفاع ضد اللكمة المستقيمة

الموجهة من قبل المدرب).

-يقوم الملاكم بالتحرك للأمام وتطبيق مجموعة لكلمات خطافية قوية في وسائد اليد لدى المدرب (أربعة

مجموعات لكمية) يقوم المدرب بتسجيل عدد (اللزمات أثناء تنفيذ الواجب المحدد ويتم تنفيذ الواجب

المحدد على وسادة اليد للمدرب خلال جولة زمنها 90 ثانية.

ولتحديد معامل استعادة الشفاء استخدم الباحث المعادلة الآتية :

$$م = مج(1د+2د+3د+4د+5د) = ن$$

و

حيث م = متوسط ثبات معامل استعادة الشفاء ، مج(1د+2د+3د+4د+5د) = مجموع معدل النبض

في الخمس دقائق والأولى بعد تنفيذ التمرين .

و=الوقت العام لاستعادة الشفاء (خمس دقائق) .

ن=النبض بعد الإحماء يتم ذلك بعد جولة (خمس دقائق) على وسادة المدرب.

ولتحديد معامل التحمل استخدم الباحث معادلة (كوتشين) وهي كما يلي :

$$Max.p+ Max. Prm =C.e$$

S

حيث أن C.e = متوسط ثباتا معامل التحمل.

Max.p = الحد الأقصى لمعدل النبض بعد التمرين مباشرة.

Max Prm = الحد الأقصى لمعدل النبض بعد دقيقة واحدة راحة.

S = مجموع عدد اللزمات في الجولة الواحدة (دقيقة واحدة على وسادة المدرب).

ولقياس القدرات الحركية الخاصة بالملاكمين استخدم الباحث الاختبارات التالية :

-أكبر عدد من اللزمات على كيس اللكم من الحركة حتى حالة التعب مع حساب الزمن بالدقيقة.

-قياس معدل اللزمات المسددة على أجهزة الملاكمة الموضوعة فوق الحلبة بعد تسديد

25 لكمة على كل جهاز في أركان الحلبة بمعدل (100 لكمة).

- البرنامج التدريبي المقترح :

أشتمل البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات الكيك بوكسينج العامة والخاصة وتم التركيز على التمارين التي تؤثر على تكيف الأجهزة الوظيفية للاعبين الأمر الذي يعمل على زيادة القدرات الخاصة لديهم مما يتناسب وطرق التدريب المستخدمة مع لاعبين المستوى العالي مع مراعاة قواعد وأسس الحمل العلمية طبقاً لخصائص النمو والتطور الطبيعي للصفات البدنية والعمليات الوظيفية لرياضي المستوى العالي للكيك بوكسينج (معدل النبض ، استعادة الشفاء) .

والجدول رقم (1) يوضح طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح مع التدرج في شدة الحمل.

المعالجات الإحصائية

استعان الباحث في معالجه البيانات بالمعاملات الإحصائية التالية:

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-معامل الارتباط.

-قانون (ت) لإيجاد الفروق بين العينات المترابطة

مراحل التدريب	طرق التدريب	شدة الحمل % من مقدره اللاعب	تكرار المثير	زمن دوام المثير	فترات الراحة البينية	التأثير التدريبي للصفات البدنية
التحضير البدني العام	التدريب بالحمل المستمر	30-75% في الجري	أكثر من 30 مرة	15 د-5 ساعات أو انجاز أقصى تكرار لتمريبات القوة	بدون راحة	- تحمل عام - تحمل خاص - القدرة على استعادة الشفاء
التحضير البدني الخاص	التدريب الفتري منخفض الشدة	60-80% في الجري 50-60% في الأثقال	من 20-30 مرة	14-90 ث في الجري 15-30 ث في الأثقال	45-90 ث في الجري والأثقال	- القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل السرعة
مرحلة الأولى	التدريب الفتري مرتفع الشدة	80-90% في الجري 75% في الأثقال	من 8-10 مرات	في الجري أقل من نصف مسافة السباق 10-30 ث في الأثقال	90-180 ث في الجري و الأثقال	- القوة المفجرة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل السرعة
مرحلة الثانية	التدريب التكراري	90-100% في الجري والأثقال	من 1-3 للجري 20-30 رفعة في الأثقال في الوحدة التدريبية	في الجري أكبر من ثلثي السباق في الأثقال حسب التمرين	10-45 د في الجري 3-4 د في الأثقال	- القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - السرعة القصوى

الجدول رقم (1) يوضح طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح مع التدرج في شدة الحمل

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1- عرض نتائج معامل التحمل واستعادة الشفاء لمجموعة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي بعد واجب اللكم على وسادة المدرب لمدة (90 ثانية) ومناقشتها .

الجدول رقم (2)

الاختبار	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحتسبة	الفرق
معامل استعادة الشفاء	3.69	3.15	0.14	0.11	11.60	معنوي
معامل التحمل	1.17	1.40	0.01	0.02	33.29	معنوي

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختباري معامل التحمل ومعامل استعادة الشفاء ، لصالح القيمة الكبرى عند احتمال الخطأ 0.01 وبدرجة حرية (10) إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (11.60) (33.29) على التوالي بعد تطبيق المنهاج التدريبي مما يدل على معنوياتها لكونها أكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (3.17) ، ويرى الباحث أن التطور الحاصل في نتائج معاملي التحمل واستعادة الشفاء يعود إلى تنظيم وتخطيط البرنامج التدريبي المقترح لكونه يتناسب وإمكانيات رياضي الكيك بوكسينج من حيث تنظيم فترات الراحة والتدريب خلال مدة تطبيق البرنامج التدريبي ، إذا إنها تركزت بتمرينات ، أدت إلى زيادة كفاءة الأجهزة الوظيفية وخاصة معدل ضربات القلب .

2- **عرض نتائج أكبر عدد من اللكمات على كيس اللكم ومعدل اللكمات المسددة من**

100 لكمة ومناقشتها.

الجدول رقم(3)

الاختبار	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحتسبة	الفرق
أكبر عدد من اللكمات على كيس اللكم حتى التعب	514.31	564.37	10.26	2.60	17.94	معنوي
قياس معدل الملاكمات المسددة على أجهزة الملاكمة المختلفة على الحلبة بمعدل 100 لكمة	44	62	0.76	0.71	25.27	معنوي

العرض والتحليل: يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختباري أكبر عدد من اللكمات حتى التعب ومعدل اللكمات المسددة على أجهزة الملاكمة على الحلبة ،، لصالح القيمة الكبرى عند احتمال الخطأ 0.01 وبدرجة حرية (10) إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (17.94) (25.27) على التوالي وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (3.17) مما يدل على معنوياتها ،ويستنتج

الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح وما شمله من تدريبات وضعت على أساس علمي ، فتمت مراعاة شدة الأحمال التدريبية وحجمها وفترات الراحة بين التمرينات والتدرج في الحمل خلال أداء التدريب مما أدى إلى ظهور نتائج إيجابية وتطور مستوى لاعبين الكيك بوكسينج.

الاستنتاجات :

من خلال النتائج المستخلصة من البحث تمكن الباحث من التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- 2- وجود تحسين في القدرات الوظيفية للاعبين أدى إلى زيادة في قدراتهم الحركية الخاصة باللكم والركل لرياضي الكيك بوكسينج .
- 2- وجود علاقة عكسية بين الشدة والحجم أثناء توزيع الحمولة في مرحلة التحضير البدني العام والخاص ومرحلة المنافسات.
- 3- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لرياضي المستوى العالي للكيك بوكسينج.
- 4- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمعامل التحمل ومعامل استعادة الشفاء .
- 5- وجود علاقة تكاملية بين طول مدة العمل الفعلي وطول مدة الراحة البيئية في التمرين .
- 6- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأكبر عدد من اللكمات حتى التعب ومعدل اللكمات المسددة على أجهزة الملاكمة على الحلبة.
- 7- وجود علاقة طردية بين التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص في مرحلة الإعداد البدني .

التوصيات :

- تشجيع المدربين والدفع بهم نحو الاستثمار بأفكارهم وقدراتهم وإبداعاتهم لتطوير المستوى الرياضي في الأندية والاتحادات الرياضية.
- وضع خطط واستراتيجيات علمية للتدريب الرياضي الخاص لكل رياضة علي مستوى الاتحادات و الأندية .
- استخدام البرنامج التدريبي المقترح في التدريب لما له من تأثير إيجابي على تطوير القدرات البدنية الخاصة لرياضي الكيك بوكسينج المستوى العالي.
- التأكيد على استخدام طريقة التدريب الفترتي منخفض ومرتفع الشدة لما له من تأثير على تطوير القدرات البدنية الخاصة لرياضي الكيك بوكسينج .
- دراسة خصائص المجتمع والمناخ والفروق الفردية لإيجاد البرامج التدريبية العلمية المناسبة له .

المراجع :

- 1- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، ديسمبر 1996، ع 216، ص 32.
- 2- إبراهيم سالمة - اللياقة البدنية اختبار و تدريب ، دار المعارف ، القاهرة 1980 ، ص 17.

- 3- فاطمة إسماعيل - مبادئ التدريب الرياضي ، ط 1 ، دار البعث ، القاهرة ، مصر ،
1987 صفحة 118
- 4- فايز مهنا - التربية البدنية الحديثة " ، الطبعة 2 ، دار الأطلس للدراسات و الترجمة
، دمشق ، 1992 ، ص 53
- 5- فايز مهنا- التربية البدنية الحديثة، دار الأطلس، دمشق ، 1985 /ص238-239.
- 6- محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطي ، نظرية و طرق ت ب ر ط 2
ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992 ص 158.
- 7- محمد حسن علاوي- تشريح الرياضي الوظيفي ، دار المعارف ، مصر ،
1973،ص152
- 8- محمد حسن علاوي - علم التدريب الرياضي ، ط6 ، دار المعارف ، مصر ،
1979 ص 133.
- 9- ن . دكار ، ابريكسى ، ر . حنفي - تقنيات التطور الفزيولوجي للرياضيين ،
1990 ص 51

p . 1983 Ed VIGOT. Paris . Manuel d'entrainement J . WEIKEK (10)

ملحق رقم 01 : بعض الحصص التدريبية من البرنامج المقترح

التحضير البدني العام

التدريب بالحمل المستمر

يمكن تجزئة التدريب المستمر إلى أجزاء ثانوية كل منها يختلف في تأثيراته في مصادر الطاقة تأثيرا طفيفا عن الجزء الآخر وكما يلي:

(1) الركض بشدة تساوي 50% - 60% من المعدل القصوي لضربات القلب أو 20% - 36% من الحد الأقصى على استهلاك الاوكسيجين VO_{2max} . الإيقاع في الركض سهل جدا - يستعمل الشحوم كمصدر للطاقة يستعمل الاوكسيجين كمصدر للطاقة ويستمر لفترة زمنية مدتها ساعة واحدة فما فوق.

(2) الركض بشدة تساوي 60% - 70% من المعدل القصوي لضربات القلب أو 36% - 52% من الحد الأقصى على استهلاك الاوكسيجين. إيقاع الركض هنا أسرع بقليل، يحرق الشحوم والكلايوجين، يستعمل الاوكسيجين كمصدر للطاقة ويستمر لفترة زمنية مابين 45 دق إلى 90 دق. يحسن جهاز القلب التنفسي (زيادة عدد الشعيرات الدموية).

(3) الركض بشدة تساوي 70% - 80% من المعدل القصوي لضربات القلب أو 52% - 68% من الحد الأقصى على استهلاك الاوكسيجين، الإيقاع يعادل ركض 10 كلم ويحرق الكلايوجين والاوكسيجين ويستمر لفترة زمنية تساوي 30 دق - 45 دق. يحسن جهاز القلب التنفسي (الشعيرات الدموية) ويحرق الكلايوجين كمصدر للطاقة.

(4) الركض بشدة تساوي 80% - 90% من المعدل القصوي لضربات القلب أو 68% - 83% من الحد الأقصى على استهلاك الاوكسيجين. إيقاع الركض يعادل إيقاع ركض مسافة 5 كلم، يحرق الكلايوجين لاواكسيجيني يستمر لفترة مابين 10 دق - 20 دق يحسن جهاز القلب التنفسي (زيادة في الشعيرات الدموية، يحرق الكلايوجين لاواكسيجيني ويتحمل تراكم حامض اللاكتيك ويحسن زمن إزالته من العضلات العاملة).

(5) الركض بشدة تساوي 90% - 100% من المعدل القصوي لضربات القلب أو 83% - 99% من الحد الاقصى على استهلاك الاوكسيجين. إيقاع الركض يعادل إيقاع 800 متر/ 1500 متر ويحرق الكلايوجين، لاواكسيجيني ويستمر لفترة دقيقة واحدة إلى 5 دق ، يحسن حرق الكلايوجين ويزيد مستوى تحمل حامض اللاكتيك وسرعة إزالته.

ملحق رقم 02 : بعض الحصص التدريبية من البرنامج المقترح	
ملحق رقم 03 : بعض الحصص التدريبية من البرنامج المقترح	
مرحلة الإعداد للتدريب	التحضير البدني الخاص مرحلة المنافسات الأولى
طريقة تدريس التدريب	التدريب الفتري من خلال بين الفترتي مرتفع الشدة
نوع التمارين	<p>1- تمارين الحبل للرجلين بسرعة مع تغيير الريتم (فرتلاك)</p> <p>2- تمرين الصدر من الرقود على الظهر ورفع الثقل للأعلى (بنج بريس)</p> <p>3- تمارين المعدة متنوعة على مقاعد سويدية</p> <p>4- تنويع اللكم باليد والركل بالأرجل على الكيس الرملي (فرتلاك)</p> <p>5- الوثب عالياً من على مقاعد سويدية مع ملامسة الركبتين للصدر</p> <p>6- مسك الثقل (الديسك) من وضعية الوقوف ودفعه إلى الأمام على مستوى الصدر مع التحرك بالقدمين للأمام والخلف مع تغيير الأرجل</p> <p>7- تنويع اللكم باليد (بوكس) والركل بالأرجل (كيك) متتابة على وسادة المدرب (مضاد الضربات) بسرعة مع تغيير الريتم (فرتلاك)</p> <p>8- (خطف) رفع الثقل إلى أعلى فوق الرأس من وضعية الجلوس والقيام والجلوس وهكذا التكرار بسرعة مع تغيير الريتم (فرتلاك).</p>
شدة الحمل 60 % في الأثقال من مقدرة اللاعب	التمرين رقم 1- 60 لفة ، التمرين 2-48 كغم، التمرين 3-90 مرة ، التمرين 4-30 مرة باليد و26 بالرجل ، التمرين 5-30 مرة، التمرين 6-24 كغم، التمرين 7-30 مرة باليد و26 بالرجل ، التمرين رقم 8- 24 كغم
تكرار المثير من 20-30 مرة	التمرين رقم 1- 60 مرة ، التمرين 2-20 مرة، التمرين 3-90 مرة ، التمرين 4- 30 مرة باليد و 26 بالرجل ، التمرين 5-30 مرة، التمرين 6-20 مرة، التمرين 7- 30 مرة باليد و26 بالرجل ، التمرين رقم 8- 20 مرة
زمن دوام المثير	30 ثانية
فترات الراحة البينية	60 ثانية
حجم الوحدة التدريبية	5 مجموعات تدريبية
التأثير التدريبي للصفات البدنية	-القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل السرعة

<p>1- تمرينات الحبل للرجلين بسرعة مع تغيير الريتم (فرتلاك) 2- تمرين الصدر من الرقود على الظهر ورفع الثقل للأعلى (بنج بريس) 3- تمارين المعدة متنوعة على مقاعد سويدية 4- تنويع اللكم باليد والركل بالأرجل على الكيس الرملي(فرتلاك) 5- الوثب عالياً من على مقاعد سويدية مع ملامسة الركبتين للصدر 6- مسك الثقل (الديسك) من وضعية الوقوف ودفعه إلى الأمام على مستوى الصدر مع التحرك بالقدمين للأمام والخلف مع تغيير الأرجل 7- تنويع اللكم باليد (بوكس)والركل بالأرجل(كيك) متتابعة على وسادة المدرب (مضاد الضربات) بسرعة مع تغيير الريتم (فرتلاك) 8- (خطف) رفع الثقل إلى أعلى فوق الرأس من وضعية الجلوس والقيام والجلوس وهكذا التكرار بسرعة مع تغيير الريتم (فرتلاك).</p>	<p>نوع التمارين</p>
<p>التمرين رقم 1- 75 لفة ، التمرين 2-60 كغم، التمرين 3-112 مرة ، التمرين 4-37 مرة باليد و33 بالرجل ، التمرين5-37 مرة،التمرين6-30 كغم، التمرين7-37 مرة باليد و33 بالرجل ، التمرين رقم 8- 33 كغم</p>	<p>شدة الحمل 75% في الأثقال من مقدرة اللاعب</p>
<p>التمرين رقم 1- 75 مرة ، التمرين 2-10 مرات، التمرين 3-112 مرة ، التمرين 4- 37 مرة باليد و 33 بالرجل ، التمرين5-37 مرة،التمرين6-10 مرات، التمرين7-37 مرة باليد و33 بالرجل ، التمرين رقم 8- 10 مرات</p>	<p>تكرار المثير 10 مرات</p>
<p>20 ثانية</p>	<p>زمن دوام المثير</p>
<p>90 ثانية</p>	<p>فترات الراحة البيئية</p>
<p>4 مجموعات تدريبية</p>	<p>حجم الوحدة التدريبية</p>
<p>- القوة المفجرة -القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل السرعة</p>	<p>التأثير التدريبي للصفات البدنية</p>

ملحق رقم 04 : بعض الحصص التدريبية من البرنامج المقترح	
مرحلة التدريب	مرحلة المنافسات الثانية
طريقة التدريب	التدريب التكراري
نوع التمارين	<p>1- تمارين الحبل للرجلين بسرعة مع تغيير الريتم (فرتلاك)</p> <p>2- تمرين الصدر من الرقود على الظهر ورفع الثقل للأعلى (بنج بريس)</p> <p>3- تمارين المعدة متنوعة على مقاعد سويدية</p> <p>4- تنويع اللكم باليد والركل بالأرجل متتابعة على الكيس الرملي (فرتلاك)</p> <p>5- الوثب عالياً من على مقاعد سويدية مع ملامسة الركبتين للصدر</p> <p>6- مسك الثقل (الديسك) من وضعية الوقوف ودفعه إلى الأمام على مستوى الصدر مع التحرك بالقدمين للأمام والخلف مع تغيير الأرجل</p> <p>7- تنويع اللكم باليد (بوكس) والركل بالأرجل (كيك) متتابعة على وسادة المدرب (مضاد الضربات) بسرعة مع تغيير الريتم (فرتلاك)</p> <p>8- (خطف) رفع الثقل إلى أعلى فوق الرأس من وضعية الجلوس والقيام والجلوس وهكذا التكرار بسرعة مع تغيير الريتم (فرتلاك).</p>
شدة الحمل 90 % من مقدرة اللاعب	<p>التمرين رقم 1- 90 لفة ، التمرين 2-72 كغم، التمرين 3-135 مرة ، التمرين 4-45 مرة باليد و39 بالرجل ، التمرين 5-45 مرة، التمرين 6-36 كغم، التمرين 7-45 مرة باليد و39 بالرجل ، التمرين رقم 8- 40 كغم</p>
تكرار المثير من 20-30 رفعة في الوحدة التدريبية	<p>التمرين رقم 1- 90 مرة ، التمرين 2-5 مرات، التمرين 3-135 مرة ، التمرين 4- 45 مرة باليد و 39 بالرجل ، التمرين 5-45 مرة، التمرين 6-5 مرات، التمرين 7- 45 مرة باليد و39 بالرجل ، التمرين رقم 8- 5 مرات</p>
زمن دوام المثير	30 ثانية
فترات الراحة البينية	180 ثانية
حجم الوحدة التدريبية	3 مجموعات تدريبية
التأثير التدريبي للصفات البدنية	<p>-القوة القصوى</p> <p>- القوة المميزة بالسرعة</p> <p>- السرعة القصوى</p>