

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الالكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

مداخلة بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير الصفات البدنية الخاصة لرياضي الكاراتي المستوى العالي.

الباحث اليمني: د. عبدالعزيز الوصابي المركز الجامعي نور البشير البيض

الأستاذ الدكتور: مسعودي خالد المركز الجامعي نور البشير البيض

الأستاذ: فضلاوي حسني المركز الجامعي نور البشير البيض

ملخص البحث:

هدف البحث التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الصفات البدنية الخاصة لرياضي الكاراتي، و قد تكونت عينة البحث من (14) رياضي لنادي شباب الشارقة للكاراتي مستوى عالي، و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة هذا البحث و ذلك بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد قسم الباحث الرياضيين إلى مجموعتين و بواقع (7) رياضيين لكل مجموعة: المجموعة الضابطة: وهي المجموعة التي أجريت عليها الاختبارات بدون خضوعها للبرنامج التدريبي المقترح. المجموعة التجريبية: وهي المجموعة التي أجريت عليها الاختبارات وطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح. استنتج الباحث من بحثه الحالي عدم دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية، حيث بلغ مجموع متوسط المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي (431.98) بانحراف معياري (80.79)، مقارنة بمجموع متوسط المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الذي يبلغ (433.23) بانحراف معياري (84.41)، ويكمن عدم التحسن لدى أفراد المجموعة الضابطة لعدم خضوعهم لبرنامج تدريبي أو أي خبرات أخرى يكون من شأنها أن تحدث أثراً عليهم. كما استنتج الباحث وجود فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات، حيث بلغ مجموع متوسط المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (502.63) بانحراف معياري (48.55)، مقارنة بمجموع متوسط المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الذي بلغ (574.76) بانحراف معياري (56.04)، وهذه الفروق لصالح القياس ذي المتوسط الأكبر وهو القياس البعدي، وهذه النتائج تؤكد على فعالية البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث والذي تمثل في مجموعة من الاختبارات و التمرينات التي تم تطبيقها على الرياضيين لتطوير قدراتهم الخاصة. وبينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة والتجريبية وذلك في القياس البعدي، وأن هذه الفروق دالة عند (0.05) في الدرجة الكلية للاختبارات، حيث أن قيمة "ت" تساوى (27.75)، حيث بلغ متوسط المجموعة التجريبية (574.76) بانحراف معياري (56.04)، مقارنة بمتوسط المجموعة الضابطة الذي بلغ (433.23) بانحراف معياري (84.41)، وهذه الفروق لصالح القياس ذي المتوسط الأكبر وهو القياس البعدي، وهو ما يحقق صحة الفرضية الجزئية الثالثة. ونستنتج من صحة الفرضيات الجزئية، نجاح البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات الخاصة من طرف الباحث وما دل هذا إلى على صحة الفرضية العامة.

Research Summary:

The aim of the research is to identify the impact of the proposed training program to develop the special physical characteristics of the karate athlete, and the research sample consisted of (14) athletes for the Youth Club of Karate Karate at a high level, and the researcher used the experimental approach due to its relevance to the nature of this research and that in the experimental and control groups method, The researcher divided the athletes into two groups by (7) athletes for each group:

Control group: It is the group on which the tests were conducted without being subject to the proposed training program.

Experimental group: It is the group that was tested and applied the proposed training program. The researcher concluded from his current research that the differences between

the mean scores of the control group in the pre and post measurements of physical tests were not significant, as the total of the mean of the control group in the pre-test reached (431.98) with a standard deviation (80.79), compared to the total of the average of the control group in the post-test which is (433.23) With a standard deviation (84.41), the lack of improvement lies in the members of the control group because they did not undergo a training program or any other experience that would have an impact on them. The researcher also concluded that there were differences between the mean scores of the experimental group in the pre and post measurements of the tests, where the total of the experimental group in the pre-test reached (502.63) with a standard deviation (48.55), compared to the total average of the experimental group in the post test which reached (574.76) with a standard deviation (56.04), and these differences are in favor of the measurement with the largest mean, which is the dimensional measurement, and these results confirm the effectiveness of the training program proposed by the researcher, which was represented in a set of tests and exercises that were applied to athletes to develop their own capabilities. he results of the study showed that there are statistically significant differences between the mean of the control and experimental group scores in the dimensional measurement, and that these differences are indicative at (0.05) in the total score of the tests, where the value of "T" is equal to (27.75), where the average of the experimental group (574.76)) With a standard deviation (56.04), compared to the mean of the control group which reached (433.23) with a standard deviation (84.41), and these differences are in favor of the measurement with the largest mean, which is the dimensional measurement, which achieves the validity of the third partial hypothesis. We conclude from the validity of the partial assumptions, the success of the proposed training program for the development of special capabilities on the part of the researcher, and what this indicates to the validity of the general hypothesis.

مقدمة وإشكالية البحث:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار وتتم 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.

ويعد الإعداد البدني أحد الجوانب الهامة للارتقاء بمستوى نتائج رياضي الكارتي، 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 الكارتي تتميز بطابع القوة والشدة في الأداء ويمكن أن تظهر القدرات الخاصة للرياضي بشكل جلي خلال التدريب من بداية فترة الإعداد وللتنافس 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 علماً أن في منافسة الكوميتي جولة واحدة يكون فيها الوقت معروفاً حيث لا يوجد فترات راحة ولا يمكن للرياضي استعادة قدراته خلال المنازلة مما يتطلب توفر قدرة عالية عند الرياضي .

وربما الكاراتيه وفلسفتها الرياضية تعتبر من الأنشطة التنافسية ذات المواقف المتغيرة والرياضات القتالية التي تتطلب قدرات بدنية وتقنية وتكتيكية ونفسية وعقلية وسمات شخصية حتى يستطيع ممارستها من أداء حركاتها الفنية المختلفة كاللكمات والركلات من أوضاع اتزان مختلفة تحت شروط المنافسة في المسابقات قتال فعلى كوميته. (الوصابي، 2010)

لذا ارتأى الباحثون عمل هذه الدراسة كمحاولة لزيادة القدرات الخاصة لرياضي الكاراتي المستوى العالي أثناء مرحلة التدريب ومن خلال استخدام برنامج تدريبي مقترح يتناسب مع مستواهم العالي ويمثل قاعدة لزيادة نتائج القدرات الخاصة لديهم على البساط خلال النزالات وفي أثناء ممارستهم للكاراتي وبهذا فإن ذلك يزيد من احتمالية تحقيق هؤلاء الرياضيين لنتائج متقدمة من خلال وصولهم إلى المستوى البدني المطلوب.

وهنا تولدت مشكلة البحث في التساؤل التالي: " هل البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات الخاصة له تأثير على رياضي الكاراتي المستوى العالي".

ومن التساؤل العام يتفرع منه عدة أسئلة وهي:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية (المرونة، دفع الكرة الطبية في حالة السكون و الحركة، دفع الثقل...الخ).

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية (المرونة، دفع الكرة الطبية، دفع الثقل (disque) ، تمرين الصدر(couché) ، تمرين الفخذ (squat) في الاتجاه الأفضل للقياس البعدي.

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في مجموع القياس البعدي للاختبارات البدنية في الاتجاه الأفضل لصالح المجموعة التجريبية.

2.فروض البحث:

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الجزئية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية (المرونة، دفع الكرة الطبية في حالة السكون والحركة، دفع الثقل (disque).

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية (المرونة، دفع الكرة الطبية، دفع الثقل (disque) ، تمرين الصدر(couché)، تمرين الفخذ (squat).

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مجموع القياس البعدي للاختبارات البدنية في الاتجاه الأفضل لصالح المجموعة التجريبية".

3. أهداف البحث:

1- محاولة وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الخاصة لرياضي المستوى العالي للكاراتي.

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

3- محاولة إبراز دور التحضير البدني الخاص لرياضة الكاراتي.

4- محاولة إبراز الصفات البدنية الخاصة لرياضة الكاراتي.

4. أهمية البحث:

ترجع أهمية البحث بالتوجه نحو معرفة قدرات الرياضيين الخاصة في محاولة لتطويرها والتي تعتبر من المهارات الصعبة والمغلقة، فرياضة الكاراتي ليست كبقية الرياضات كونها ذات مهارات فردية محكومة بتقنيات حركية معينة، وتعتمد على الربط بين العقل و الأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز، الفطنة، الخفة، المرونة وسرعة رد الفعل، وربط المهارات الحركية بتنسيق و انسجام حتى يستطيع الرياضي أداء

تلك الحركات والمهارات بطريقة ديناميكية و ذلك لضمان التفوق في المنازلات وعلى الرياضي التعرف إلى القدرات الخاصة للخصم والتوصل إلى نقاط قوته و ضعفه قبل و أثناء المنازلات.

من خلال البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحثون والاختبارات التي تم تطبيقها على الرياضيين توصلوا إلى معرفة مستوى القدرات الخاصة للرياضيين، ليتم بعد ذلك الشروع في برامج التحضير البدني الخاص لتطوير تلك القدرات الخاصة برياضي الكاراتي المستوى العالي، والضرورة الملحة لوجود هذا البرنامج التدريبي المتميز بتمريناته وتقنياته الحركية المتنوعة، وأهميتها لتطوير مستوى الرياضيين وقدراتهم الخاصة، بهدف التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحثون ونسبة نجاح هذا الأخير.

5- مصطلحات البحث:

الصفات البدنية الخاصة:

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، الشاطئ 1992:158}

البرنامج التدريبي المستخدم (تعريف إجرائي):

البرنامج التدريبي الحالي هو مجموعة من الأنشطة التي تتضمن الخبرات والمهارات المتعلقة برياضة الكاراتي، وهو عملية منظمة مخططة تهدف إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والقدرات الخاصة لرياضي الكاراتي، وتدريبهم بهدف تحقيق وتطوير قدراتهم واستعداداتهم ومهاراتهم البدنية إلى أقصى حد ممكن.

الكاراتي - karate:

الترجمة الحرفية لكلمة كاراتيه هي: " اليد الفارغة ".

كارا : فارغة.

تية: اليد.

الكاراتي هو القتال والدفاع باليد والرجل الفارغة من السلاح. (الوصابي، 2010)

الإطار النظري للبحث :

1 - الصفات البدنية :

تعريفها يختلف من مدرسة لأخرى حيث نجد أن علماء التربية البدنية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية يطلقون عليها اسم " الصفات البدنية أو الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية و البدنية للإنسان والتي تشمل القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، بينما المدارس الغربية وعلى رأسها الولايات المتحدة الأمريكية يطلقون عليها اسم مكونات اللياقة البدنية والتي تشمل بدن الإنسان والمكونة من مختلف الصفات التي تساعد على مقاومة المرض وتطوير القوة البدنية والجهد العضلي والتحمل الدوري والتنفسي بالإضافة إلى القدرة العضلية والمرونة، السرعة، الرشاقة، التوافق، التوازن والدقة (1)

1-1 القوة: " هي قوة العضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل " (2) القوة هي قدرة عضلة أو مجموعة عضلات لتصدي قوة أو مقاومة خارجية " (3)

1-1-1 مظاهر القوة: للقوة البدنية ثلاثة مظاهر رئيسية وهي

- القوة القصوى - القوة السريعة - تحمل القوة.

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

* **القوة السريعة:** وهي قدرة الجهاز العضلي على التغلب على مقاومات مختلفة وبسرعة انقباض عضلي عالية وتتطلب قوة عالية مع سرعة عالية.

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

* تحمل القوة: وهي القدرة على مقاومة التعب في رياضات تتصف بالقوة والاستمرار لفترات طويلة، ويتطلب تحمل القوة قوة عالية نسبيا مرتبطة بقدرة هائلة على التحمل. (4)

- (1) محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظرية و طرق ت ب ر ط 2 ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992 ص 158
- (2) فاطمة إسماعيل : مبادئ التدريب الرياضي ، ط 1 ، دار البعث ، القاهرة ، مصر ، 1987 صفحة 118
- (3) ن . دكار ، ابريكسي ، ر . حنفي : تقنيات التطور الفزيولوجي للرياضيين ، 1990 ص 51
- (4) J . WEIKEK .Manuel d'entrainement Ed VIGOT. Paris 1983 .p 33

2.1- التحمل :

هو قدرة الفرد على مواصلة العمل ومقاومة التعب وكذلك الظروف غير الملائمة طيلة العمل وكذلك 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، والتعب هو عبارة عن الهبوط الوقي لمستوى فاعلية الفرد، وذلك نتيجة لبذل جهد، وهو أنواع ، عقلي، حسي، انفعالي وبدني وهو نتيجة لعمل و نشاط عضلي وهو النوع المعروف في الرياضة " (1)

2.1- أنواع التحمل: وهما نوعان رئيسيان: التحمل العام القاعدي والتحمل الخاص النوعي.

1.2.1- التحمل العام: يشكل القاعدة الوظيفية لكل أنواع التحمل الخاصة بالمسابقات المختلفة وهو 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 " وذلك لارتباط الجهاز الدوري و التنفسي في هذا النوع من التحمل.

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

* تحمل تدريب خاص.

* تحمل المنافس الخاص.

رغم تقسيم التحمل إلى خاص وعام فان هناك ضرورة إلى تقسيم أكثر تفصيلا بالأخذ بعين الاعتبار دور المدة والقوة 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.

(1) محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط6 ، دار المعارف ، مصر ، 1979 ص 133.

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: وهو هام لقطع مسافة تستغرق مدة تتراوح ما بين 45 ثانية ودقيقتين دون أن يطرأ خلالها انخفاض في السرعة.

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

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

تحمل السرعة: وهو هام في الرياضات والمسابقات 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 الالعب.(1)

(1) محمد حسن علاوي ، مرجع سابق، ص 133.

3.1 - المرونة :

" المرونة هي القدرة والصفة التي تأهل الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية ، ويرى العلماء المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم، وهي تختلف من شخص لأخر طبقاً للإمكانات الفيزيولوجية المميزة، وتتوقف على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة والامتطاط "

(1)

ويرى (KOINZER 1970) أن الفرق الهرموني في البيت و الولد جعل من البنت أكثر امتلاكاً للمرونة من الولد. وتساعد صفة المرونة الرياضي على أداء الحركة، وعدم وجود مرونة تولد عدة صعوبات كعدم قدرة الفرد على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي كما أن عدم وجودها يعرض إلى عدة إصابات وتعطل نمو الصفات البدنية الأخرى ويمكن قياس صفة " مدى " المرونة بواسطة تحديد مدى الحركة لمفاصل عينية ويستخدم في ذلك جهاز قياس الزوايا التي يمكن تثبيتها على المفاصل.

- و المرونة حسب ZACIORSKY نوعان:

* مرونة إيجابية.

* مرونة سلبية.

1.3.1 - المرونة الإيجابية:

هي أعلى مدى حركي يبلغه مفصل ما عند لاعب دون تدخل عوامل مساعدة، أي اعتماد علة قوة العضلات التي تقوم بالحركة ولهذا 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 بتدخل عوامل مساعدة كالزميل أو أداة أو وزن اللاعب أو قوة أخرى. (2)

(1) J. WEIKEK (même ouvrage)

(2) محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص 135

4.1 - الرشاقة:

ترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطا وثيقا، ويرى " بيوكر " بالاتفاق مع " لارسو " أن الرشاقة هي: قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء والأمثلة وافرة في أوجه النشاط مثل الجري في الملعب المفتوح وفي كرة القدم الأمريكية، جري الحواجز العالية المنخفضة والمراوغة بالكرة وتتضمن الرشاقة أيضا عناصر تغيير الاتجاه. هي عنصر هام في معظم الرياضات و تتطلب الرشاقة عنصر القوة. (1)

" إن اللياقة هي قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة و توقيت سليم و يرى هورتز 1964 HIRTZ أن الرشاقة هي (2) :

* القدرة على إتقان التوفقات الحركية المعقدة .

* القدرة على سرعة تعلم و إتقان المهارات الحركية الرياضية .

* القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة

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

وهذه القدرات تشكل جملتها شروط لكل أنواع الرياضة مع اختلاف ردود كل قدرة وأهميتها في كل نوع من أنواع الرياضة:

* قدرة الربط والتنسيق.

* قدرة التوجه بالنسبة للزمان والمكان.

* قدرة التمييز والتدقيق.

* قدرة التوازن.

(1) فايز مهنا " التربية المدنية الحديثة " ، الطبعة 2 ، دار الأطلس للدراسات و الترجمة ، دمشق ، 1992 ، ص 53

(2) إبراهيم سالم ، اللياقة البدنية اختبار و تدريب ، دار المعارف ، القاهرة 1980 ، ص 17.

5.1 - السرعة:

وتعرف السرعة بأنها القدرة على تحقيق الحركة في أقل وقت ممكن ويرى 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 وقد نقد محمد حسن علاوي هذا المفهوم وذلك بقوله أن بيوكر قد تناول مفهوم السرعة من جانب واحد فقط وذلك لاستخدامه مصطلح السرعة

المتماثلة المتكررة فقط، ويرى أن هذا غير صحيح في مجال الرياضة، فهو لا يقتصر مفهوماً على نوع واحد فقط من الحركات بل ينبغي تناول كل النواحي الحركية ومن أهمها:

- * الحركات المتماثلة المتكررة.
- * الحركات المركبة.
- * الاستجابات الحركية.
- * و تنقسم السرعة إلى ثلاثة أشكال (1)
- * سرعة الانتقال من مكان لآخر و محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصى زمن
- * السرعة الحركية " أو سرعة الأداء " ويقصد بها سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة مثلاً :
- سرعة أداء لكلمة معينة
- * سرعة الاستجابة وهي سرعة الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.
- وهناك تقسيم يرمي إلى نفس المعنى :
- * سرعة رد الفعل
- * سرعة الحركة الوحيدة
- * سرعة تردد الحركة
- ولا يمكن للسرعة أن تظهر إلا في شكل من هذه الأشكال الثلاثة .

(1) محمد حسن علاوي - تشريح الرياضي الوظيفي ، دار المعارف ، مصر ، 1973، ص152

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 بالمتراً كما في الوثبات أو الرميات في ألعاب القوى.
- ❖ توقيت الأداء: كما في الألعاب الرياضية لكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد...وفي المنازلات الفردية مثل: المصارعة والملاكمة والسلاح.

الفرع الثاني:

الحجم (حجم الحمل): و يتكون من:

- ❖ فترة دوام التمرين الواحد: ويقصد بها فترة التمرين الواحد على أعضاء الجسم مثل: الجري 100م أو السباحة 200م أو رفع ثقل وزنه 50 كلف مرة واحدة.
- ❖ عدد مرات تكرار التمرين الواحد: مثل تكرار الجري لمسافة 100م ثمانية مرّات، أو سباحة 200م أربع مرات أو رفع ثقل وزنه 50 كلف و التكرار ل 10 مرات.

الفرع الثالث:

الكثافة (كثافة الحمل): يقصد بكثافة الحمل العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل والراحة أثناء الوحدة التدريبية الواحدة والعلاقة الصحيحة بين فترتي الحمل والراحة من الأسس الهامة لضمان استعادة الفرد لحالته الطبيعية نسبيًا، وبالتالي ضمان استمرار قدرة الفرد على العمل والأداء وتقبل المزيد من حمل التدريب ويتحدد طوال فترة الراحة طبقًا لشدة وحجم الحمل، وكمبدأ 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 البينية المناسبة هي التي تصل فيها نبضات القلب في النهاية حوالي 120 ن/د.(1)

(1) فايز مهنا: التربية البدنية الحديثة_دار صلاس، دمشق 1985 /ص 238-239.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

- استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه.
عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة المقصودة وبلغ عددها (14) رياضي واشتملت عينة البحث علي :

- (07) رياضي كاراتي مستوى عالي (المجموعة التجريبية) .

- (07) رياضي كاراتي مستوى عالي (المجموعة الضابطة) .

من نادي شباب الشارقة للكاراتي - 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 ، أقراص 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 لكمات خطافية قوية في وسائد اليد لدى المدرب (أربعة مجموعات لكمية) يقوم المدرب بتسجيل عدد (اللكمات 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 :

$$م = مج(1+2+3+4+5) = ن$$

و

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

$$\text{Max.p} + \text{Max. Prm} = \text{C.e}$$

S

حيث أن $\text{C.e} =$ متوسط ثباتا معامل التحمل.

$\text{Max.p} =$ الحد الأقصى لمعدل النبض بعد التمرين مباشرة.

$\text{Max Prm} =$ الحد الأقصى لمعدل النبض بعد دقيقة واحدة راحة.

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

ولقياس القدرات الحركية الخاصة بالملاكمين استخدم الباحث الاختبارات التالية :

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

- قياس معدل اللكمات 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 مقدرة اللاعب	تكرار المشير	زمن دوام المشير	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 لتمارين 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 المنافسات 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 الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل السرعة
مرحلة المنافسات 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

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

الاختبار	الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	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

الجدول رقم (2)

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 بتمارين 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 البعدى	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 اختبائي 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 :

- 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 البينية 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.

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 على مستوى الاتحادات والأندية.
- استخدام البرنامج التدريبي المقترح في التدريب لما له من تأثير إيجابي على تطوير القدرات البدنية الخاصة لرياضي الكيك بوكسينج المستوى العالي.
- التأكيد على الإمام بطريقة تناوب الشدة والحجم أثناء توزيع الحمولة في مرحلة التحضير البدني العام والخاص ومرحلة المنافسات.
- التأكيد على استخدام طريقة التدريب الفترية منخفض ومرتفع الشدة لما له من تأثير على تطوير القدرات البدنية الخاصة لرياضي الكيك بوكسينج.
- تدريب وتأهيل كوادر في مجال التدريب الرياضي.
- تشجيع البحوث في مجال التدريب الرياضي .
- دراسة خصائص المجتمع والمناخ والفروق الفردية لإيجاد البرامج التدريبية العلمية المناسبة له.

- 1- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، ديسمبر 1996، ع 216، ص 32.
- 2- إبراهيم سالم - 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 الشاطئ ، 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

(10) J . WEIKEK .Manuel d'entrainement Ed VIGOT. Paris 1983 .p 33

11-www.iraqacad.org/Lib/adil/adil5.htm

رقم الإبداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

الملاحق : 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 VO2max . 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 والكلايكوجين، يستعمل الاوكسيجين كمصدر للطاقة ويستمر لفترة زمنية ما بين 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 الكلايكوجين والاكسيجين ويستمر لفترة زمنية تساوي 30 دق - 45 دق. يحسن جهاز القلب التنفسي (الشعيرات الدموية) ويحرق الكلايكوجين 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 الكلايكوجين لاواكسيجيني يستمر لفترة ما بين 10 دق - 20 دق يحسن جهاز القلب التنفسي (زيادة في الشعيرات الدموية، يحرق الكلايكوجين 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 الأقصى على استهلاك الاوكسيجين. إيقاع الركض يعادل إيقاع 800 متر / 1500 متر ويحرق الكلايكوجين، لاواكسيجيني ويستمر لفترة دقيقة واحدة إلى 5 دق ، يحسن حرق الكلايكوجين ويزيد مستوى تحمل حامض اللاكتيك وسرعة إزالته.

الملاحق : بعض الحصص التدريبية من البرنامج المقترح

مرحلة التدريب	التحضير البدني الخاص
طريقة التدريب	التدريب الفكري منخفض الشدة
نوع التمارين	1- تمارين 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).
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 و 26 بالرجل ، التمرين 5-30 مرة،التمرين 6-24 كغم، التمرين 7-30 مرة باليد و 26 بالرجل ، التمرين رقم 8- 24 كغم
تكرار المشير 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 و 26 بالرجل ، التمرين رقم 8- 20 مرة
زمن دوام المشير	30 ثانية
فترات الراحة البينية	60 ثانية
حجم الوحدة التدريبية	5 مجموعات تدريبية
التأثير التدريبي للصفات البدنية	-القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل السرعة

الملاحق : بعض الحصص التدريبية من البرنامج المقترح

مرحلة التدريب	مرحلة المنافسات الأولى
طريقة التدريب	التدريب الفكري مرتفع الشدة
نوع التمارين	1- تمارينات 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) متابعة 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).
شدة الحمل 75% في الأثقال من مقدرة اللاعب	التمرين رقم 1- 75 لفة ، التمرين 2-60 كغم، التمرين 3-112 مرة ، التمرين 4-37 مرة باليد و 33 بالرجل ، التمرين 5-37 مرة، التمرين 6-30 كغم، التمرين 7-37 مرة باليد و 33 بالرجل ، التمرين رقم 8- 33 كغم
تكرار المشير 10 مرات	التمرين رقم 1- 75 مرة ، التمرين 2-10 مرات، التمرين 3-112 مرة ، التمرين 4- 37 مرة باليد و 33 بالرجل ، التمرين 5-37 مرة، التمرين 6-10 مرات، التمرين 7- 37 مرة باليد و 33 بالرجل ، التمرين رقم 8-10 مرات
زمن دوام المشير	20 ثانية
فترات الراحة البينية	90 ثانية
حجم الوحدة التدريبية	4 مجموعات تدريبية
التأثير التدريبي للصفات البدنية	- القوة المفجرة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل السرعة

الملاحق : بعض الحصص التدريبية من البرنامج المقترح

مرحلة التدريب	مرحلة المنافسات الثانية
طريقة التدريب	التدريب التكراري
نوع التمارين	1-تمارين 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 متتابة على الكيس الرملي(فرتلاك) 5- الوثب عالياً من على مقاعد سويدية مع ملازمة 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) متتابة 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).
شدة الحمل 90 % من مقدرة اللاعب	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
تكرار المشير من 20-30 رفعة في الوحدة التدريبية	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
زمن دوام المشير	30 ثانية
فترات الراحة البينية	180 ثانية
حجم الوحدة التدريبية	3 مجموعات تدريبية
التأثير التدريبي للصفات البدنية	-القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - السرعة القصوى