تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات الخاصة لرياضي الكيك بوكسينج المستوى العالي

الدكتور/عبدالعزيز الوصابي
بمعهد التربية البدنية والرياضة بسيدي عبد الله،الجزائر العاصمة
جامعة دالي إبراهيم ؛ الجزائر العاصمة

الملخص

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

كما سعت الدراسة للإجابة على عدة تساؤلات عن مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض القدرات الخاصة لرياضي الكيك بوكسينج المستوى العالي ؟

Résumé

L'auteur a mis en place une conception d'un programme d'entrainement sportif pour l'amélioration de certaines qualités spécifiques aux sportifs de haut niveau dans la discipline sportive du King Boxing.

Cette dernière répond à un questionnement sur l'influence d'un programme d'entraînement sportif pour l'amélioration des qualités spécifiques au sportif de haute performance dans le King Boxing.

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 113 11/04/2010 14:57:20

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات الخاصة لرياضي الكيك بوكسينج المستوى العالي

مقدمة

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.

ويعد 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 جلّي 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 لتميزها بالقدرة

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 114 11/04/2010 14:57:20

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 فأنه 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 ؟.

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 115 11/04/2010 14:57:20

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 البينية 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، الشاطئ، 1992 : 158)

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 116 11/04/2010 14:57:20

- **الرياضة** : هي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب، وهي الأكثر تنظيما 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 والترويح 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 والكتلة الشرقية يطلقون عليها اسم "الصفات البدنية أو الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية والبدنية للإنسان

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 117 11/04/2010 14:57:20

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 والمتكونة من مختلف الصفات التي تساعد على مقاومة المرض وتطوير القوة البدنية و الجهد العضلي والتحمل الدوري والتنفسي بالإضافة إلى القدرة العضلية والمرونة، السرعة، الرشاقة، التوافق، التوازن والدقة. (بسيوني، الشاطئ، 1992 : 158)

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 " (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 وقد تكون القوة القصوى بعضلة أو مجموعة عضلية صغيرة أو كبيرة

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

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

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 118 11/04/2010 14:57:20

* **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 وهو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط قدرة التحمل بالتعب، والتعب هو عبارة عن الهبوط الوقتي لمستوى فاعلية الفرد، وذلك نتيجة لبذل جهد، وهو أنواع، عقلي، حسي، انفعالي و بدني و هو نتيجة لعمل ونشاط عضلي و هو النوع المعروف في الرياضة " (علاوي، 1979 : 133)

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

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

ويطلق عليها علماء التربية البدنية بالولايات المتحدة الأمريكية مصطلح " التحمل الدوري التنفسي " وذلك لارتباط الجهاز الدوري والتنفسي في هذا النوع من التحمل.

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 119 11/04/2010 14:57:20

(-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.

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 120 11/04/2010 14:57:21

تحمل القوة : وهو يتطلب تحملا عاليا في أحمال ذات مقاومته كبيرة ولابد 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 ومحتوى تدريب التحمل :

إن تدريب التحمل يرمي إلى تقوية الفرد على التعب وإبعاد 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 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 طبقا للإمكانيات الفيزيولوجية المميزة، وتتوقف على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة والامتطاط " (WEIKEK,1983 ;35)

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 121 11/04/2010 14:57:21

ويرى (KOINZER 1970) أن الفرق الهرموني في البيت والولد جعل من البنت أكثر امتلاكا 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.

- والمرونة 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 علة 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 بتدخل 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

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 122 11/04/2010 14:57:21

على تغيير أوضاعه في الهواء والأمثلة وافرة في أوجه النشاط مثل الجري في الملعب المفتوح و في كرة القدم الأمريكية، جري الحواجز العالية المنخفضة والمراوغة بالكرة وتتضمن الرشاقة أيضا عناصر تغيير الاتجاه.

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

" إن اللياقة هي قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة و توقيت سليم ويرى 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.

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. (سالمة، 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

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 123 11/04/2010 14:57:21

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 المتماثلة المتكررة فقط، ويرى أن هذا غير صحيح في مجال الرياضة، فهو لا يقتصر مفهوما 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 :

* سرعة لانتقال من مكان لأخر 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.

وهناك تقسيم يرمي إلى نفس المعنى :

* سرعة رد الفعل
* سرعة الحركة الوحيدة
* سرعة تردد الحركة

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 124 11/04/2010 14:57:21

ولا 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 التجذيف.
- **درجة قوة المقاومة** : و تقاس بالكيلوغرام كما في رياضة رفع الأثقال أو في التمرينات باستخدام الأثقال.
- **مقدار مسافة الأداء** : تقاس بالسنتمتر أو بالمتر كما في الوثبات أو الرميات في ألعاب القوى.
- **توقيت الأداء** : كما في الألعاب الرياضية لكرة القدم و كرة السلة و كرة 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

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 125 11/04/2010 14:57:21

أعضاء الجسم مثل : الجري 100 م أو السباحة 200 م أو رفع ثقل وزنه 50 كلغ لمرة واحدة.

◆ عدد مرات تكرار التمرين الواحد : مثل تكرار الجري لمسافة 100 م ثمانية مرّات، أو سباحة 200 م أربع مرات أو رفع ثقل وزنه 50 كلغ والتكرار لـ 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 البينية 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).

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 126 11/04/2010 14:57:21

من نادي سيدي محمد – الجزائر العاصمة.

- الأدوات والأجهزة 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 :

$$\text{م} = \frac{\text{مج (د 1 + د 2 + د 3 + د 4 + د 5)}}{\text{و}} = \text{ن}$$

حيث م = متوسط ثبات معامل استعادة الشفاء،

مج (د 1 + د 2 + د 3 + د 4 + د 5) = مجموع معدل النبض في الخمس الدقائق والأولى بعد تنفيذ التمرين.

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 127 11/04/2010 14:57:21

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 :

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

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 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

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 128 11/04/2010 14:57:21

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

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

مراحل التدريب	طرق التدريب	شدة الحمل % من مقدرة اللاعب	زمن دوام المثير	فترات الراحة البينية
التحضير البدني العام	التدريب بالحمل المستمر	30-75% في الجري	15 د5- ساعات أو انجاز أقصى تكرار لتمرينات القوة	بدون راحة
التحضير البدني الخاص	التدريب الفتري منخفض الشدة	60 - 80 % في الجري 50 - 60 % في الأثقال	14 - 90 ث في الجري 15 - 30 ث في الأثقال	45 - 90 ث في الجري والأثقال

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 129 11/04/2010 14:57:22

مرحلة المنافسات الأولى	التدريب الفتري مرتفع الشدة	80 - 90 % في الجري 75 % في الأثقال	في الجري أقل من نصف مسافة السباق 10 - 30 ث في الأثقال	90 - 180 ث في الجري والأثقال
مرحلة المنافسات الثانية	التدريب التكراري	90 - 100 % في الجري والأثقال	في الجري أكبر من ثلثي السباق في الأثقال حسب التمرين	10 - 45 د في الجري 3 - 4 د في الأثقال

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.

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

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

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 130 11/04/2010 14:57:22

من حيث تنظيم فترات الراحة والتدريب خلال مدة تطبيق البرنامج التدريبي، إذا إنها تمركزت 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.

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 المسدد 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.

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 131 11/04/2010 14:57:22

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 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.

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 132 11/04/2010 14:57:22

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 مستوي 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 الفتري 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.

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 133 11/04/2010 14:57:22

المراجع

المراجع العربية

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

2- إبراهيم سالمة - اللياقة البدنية اختبار وتدريب، 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 والترجمة، 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، ص. 152.

8- محمد حسن علاوي- علم التدريب الرياضي، ط 6، دار المعارف، مصر، 1979 ص 133.

9- ن. دكار، ابريكسى، ر. حنفي - تقنيات التطور الفزيولوجي للرياضيين، 1990 ص 51

المراجع الأجنبية

01- J. WEIKEK. Manuel d'entraînement, Ed. VIGOT. Paris 1983, p. 33.

Revue Defi N2 Mai2010 Ar.indb 134 11/04/2010 14:57:22