

اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفتي القوة والسرعة لدى ممارسي رياضة الكواندو

دراسة ميدانية حول فريق الرائد حاسي المرة صنف أكابر

Suggesting training program to develop the strength and speed classes of the Qwan Ki Do

اسحاق بن دندينة^{1*} ، عبدالقادر بن قيدة²

Isshak.bendenidina@univ-msila.dz

isshak bendenidina^{1,*}, abdelkader ben kaida²

Isshak.bendenidina@univ-msila.dz

^{1 2} معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة زيان عاشور/الجلفة

تاريخ النشر: 2022/09/27

تاريخ القبول: 2022/05/06

تاريخ الاستلام: 2022/03/09

الملخص :

هدفت الدراسة للتعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي القوة والسرعة لدى ممارسي رياضة الكواندو، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي (تصميم مجموعة تجريبية واحدة)، حيث اشتملت عينة الدراسة على (7) لاعبين صنف أكابر لنادي الرائد بحاسي بحج بالجلفة تم اختيارهم بطريقة عمدية مقصودة، وقد تم تطبيق البرنامج عليها الذي استغرق مدة شهر ونصف الشهر (دورة تدريبية متوسطة - méso cycle) بواقع (6) أسابيع كل أسبوع اشتمل على (3) وحدات تدريبية وبالتالي كان مجموعها (18) وحدة تدريبية، وقد توصلت الدراسة إلى أن: البرنامج التدريبي المقترح اثر إيجابا على أنواع القوة والسرعة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي، القوة والسرعة، الكواندو.

Abstract:

the study aimed to identify the effect of the proposed training program to develop the strength and speed classes of the Qwan Ki Do practitioners,so to achieve this, the student used the experimental method (design of one experimental group). The

sample included seven (7) senior players from El-Ra'ed club in Hassi BahBah (Djelfa), where they were selected Intentaionaly. The program was implemented on them, it took a month and a half (**Meso-cycle**) at a rate of six (6) weeks, each week included (3) training modules so it was (18) training modules.

Before the application of the proposed program, the student conducted measurements of the tribal sample and after the application there was measurement of physical tests of the upper and lower abdominal as well as the abdomen of the strength characteristic of speed and explosive and rapid reaction.

After the statistical procedures required by the **SPSS** program, the results of the tests were collected, presented, discussed and analyzed in an objective scientific method. The study concluded that the proposed training program had a positive effect on the types of strength and speed. The researcher gave in the end several recommendations and suggestions of the most important and the most prominent use of the proposed training program to develop the two options of strength and speed for the senior practitioners of Qwan Ki Do sport, before any competition

Keywords : training program, strength and speed, Qwan ki do

1. مقدمة:

رياضة الكواندو QWAN KI DO من الفنون القتالية من حيث الحداثة والتطور وهي عبارة عن فن قتالي مركب من عدة فنون قتالية صينية وفيتنامية، هاته الرياضة بطبيعتها تعتمد على قدرات حركية (الرشاقة، التوازن، الدقة) وقدرات بدنية (القوة، السرعة، المرونة، التحمل، التوافق) مثلها مثل الرياضات الأخرى أما الاختلاف يكون على حسب الاختصاص لتطوير صفة او عنصر ما وذلك في فترة الإعداد البدني الخاص حيث هذه الصفات ترتبط ببعضها البعض يتطلب تطويرها معا أسرع وأقوى من محاولة تنمية صفة واحدة كل مرة على حدى في فترة الإعداد البدني، وإن توافر الحد الأدنى من الصفات البدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهاري يعتبر الهدف

الأساسي للتخطيط لأي برنامج تدريبي فالصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية

تعد القوة العضلية والسرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوفر لدى ممارسي الكوندو وذلك في اختصاص المنازلة التي تتطلب عمل سريع وقوة عضلية لأن الرياضي يحتاج أن يكون قويا في معظم المجاميع العضلية الكبيرة في الجسم باعتبار أن القوة العضلية مركبة مهمة لمعظم فعاليات الرياضة مثل الهجوم والدفاع فالرياضي يحتاج إلى سرعة رد فعل قوية أثناء المنازلة كما أنه يحتاج للقوة لمواجهة عدد من العوامل التي تفرضها طبيعة المنافسة وأن يكون اللاعب قادرا على التحرك في مساحة البساط مستعدا للدفاع ومهيئا نفسه للهجوم، إضافة إلى أن سرعة وكثافة التحركات المنافسين قد ازدادت بسبب تعدد المهام وتنوع أساليب لهذا الفن الحديث وتطور مستويات الحالة التدريبية

فمن خلال مشاركة الطالبين الباحثين في بعض المنافسات و البطولات الجهوية و الوطنية و بعد متابعتنا للرياضة تم ملاحظة وكشف نقاط الضعف و التي تكمن في العنصرين السابقين حيث هذه النقطة كانت بمثابة الشعور بالمشكلة لذلك قام الطالبين الباحثين باقتراح برنامج تدريبي لتطوير الصفتين (القوة و السرعة) لدى ممارسي رياضة الكوندو لفئة الأكابر بإتباع طريقة مدروسة مبنية بأسس علمية ومقننة في مجال التدريب الرياضي الحديث

2- إشكالية الدراسة:

من خلال الاهتمام المتزايد للرياضة و في جميع أنحاء دول العالم حيث لاحظنا في الآونة الأخيرة نتائج ممتازة حققها أبطال الرياضة وهذا راجع إلى تطور اللاعب في

مستواه البدني الوظيفي والمهاري التقني وهذا الأخير يعزى إلى الإعداد بمختلف أنواعه البدني والمهاري والتكتيكي والنفسي وفي شكله العام و الخاص فهو من أهم مقومات النجاح والدعامة التي يركز عليها في جميع الرياضات، وذلك على حسب نوع الرياضة جماعية كانت أو فردية حيث الرياضة الجماعية تعتمد على مجموعة من اللاعبين يعملون ضمن فريق من أجل تحقيق هدف مشترك وأفضل مثال على ذلك كرة القدم، بينما الرياضة الفردية نجد أن الرياضي يمارس و يزاول رياضته ضمن مجموعة لكن كل فرد يعتمد على نفسه للظفر باللقب و لتحقيق هدفه المنشود دون تدخل أو مساعدة من زميل آخر حيث تكون المنافسة هنا قوية وهذا ما تمتاز به الرياضة الفردية فالممارس لهذه الرياضة يحتاج للياقة بدنية عالية و من أبرزها ألعاب القوى بمختلف تخصصاتها وفنون القتال، ويعد الفن القتالي **QWAN KI DO** أو رياضة الكوانكودو من الرياضات الفردية حديثة النشأة مقارنة بالفنون القتالية العريقة و بما أن هاته الرياضة جديدة فهي في منطقة الجلفة لا تحظى بشعبية كبيرة، تقتصر إلى مدربين و إلى وسائل و أجهزة التي يتم إدماجها خلال مراحل الإعداد البدني فالرياضي يحتاج إلى برامج تدريبية مقننة و مدروسة وذلك لتحسين وتطوير مستواه البدني و المهاري خاصة منها القوة و السرعة في فترة المنافسة بالضبط (المنازلة) و من خلال ممارسة الطالبين الباحثين لرياضة الكوانكودو تم التعرف و الكشف على نقاط القوة و بالمقابل إلى نقاط الضعف لدى الفريق و في مستواهم خلال المنافسات المختلفة و هذا راجع إلى إهمال بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) و عدم التركيز عليها خلال فترة الإعداد البدني الخاص ولهذا فقد تم تسليط الضوء على هاته الصفتين لدى الفريق لفئة الأكابر باقتراح برنامج تدريبي و ذلك خلال فترة الإعداد البدني الخاص ما قبل

المنافسة لتطوير عنصرَي القوة و السرعة , و على ضوء هذه الدراسة و من خلال المعطيات التي تم سردها سابقا تم طرح التساؤل التالي :

هل هناك تأثير للبرنامج التدريبي المقترح على صفتي القوة و السرعة لدى ممارسي رياضة الكوندو صنف أكابر ؟

3- الفرضيات :

3-1- الفرضية العامة :

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على صفتي القوة و السرعة لدى ممارسي رياضة الكوندو صنف أكابر

3-2- الفرضيات الجزئية :

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى ممارسي رياضة الكوندو صنف أكابر

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي رياضة الكوندو صنف أكابر

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على مستوى سرعة رد الفعل لدى ممارسي رياضة الكوندو صنف أكابر.

4- أهمية الدراسة :

- تصميم برنامج تدريبي لتحسين و تطوير مستوى بعض العناصر اللياقة البدنية (القوة و السرعة) لدى ممارسي رياضة الكوانكندو
- التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين و تطوير بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) بأنواعها
- التعرف إلى الفروق الفردية بين أفراد المجموعة التجريبية
- التعرف على نسبة التطور الحادث للقوة و السرعة العضلية

5- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

1- البرنامج التدريبي :

ا- لغة :

- البرنامج : كلمة فارسية تعني خطة يختطها المرء لعمل ما يريد، ورقة حساب، منهاج. (لويس معلوف، ، 2010، ص36)

- التدريب : درب فلانا بالشئ ، وعليه عوده و مرنه وهذبه . (المعجم الوسيط، 2004، ص 47)

ب- اصطلاحا :

احد عناصر التخطيط الرياضي الجيد ، حيث يعتبر المجال التنفيذي لعملية التخطيط في التدريب التي تكون محددة بإطار زمني محدد (عصام عبد الخالق، 1999، ص100)

ج- إجرائيا :

الحمل التدريبي المقنن الواقع على أجهزة الجسم المختلفة لتطوير ولتنمية و لتحسين الصفات البدنية أو المهارية لدى لاعبي الكوندو في اختصاص المنازلة أو الكاتا من خلال تمارين و أنشطة تم وضعها في شكل خطة بعد تحديد الأهداف .

2- القوة :

1- لغة : البأس و الشدة، جمع قوات و قوى، و هو شديد القوة أي شديد الأسر.(المعتمد 2000، ص563)

ب- اصطلاحا : هي القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في انقباض إرادي.(مفتي إبراهيم حماد، 2000 ،ص15)

ج- إجرائيا : صفة من الصفات البدنية و احد مكوناتها و هي قدرة لاعب الكوندو على أداء انقباض عضلي أو عدة انقباضات عضلية بمختلف أنواعها في إطار منافسة لمواجهة مقاومات قد تكون داخلية أو خارجية .

3- السرعة :

1- لغة :جمع سرعات :أسرع في السير ,خفف سرعته, خفة التحرك و سهولته,(سرعة حركة) تحرك بسهولة و مرونة ورشاقة(المنجد،2008 ص663)

ب- اصطلاحا :

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن. (أبو العلاء عبد الفتاح , 1997 , ص187)

ج- إجرائيا: هي الأداء في أقصى زمن ممكن , حيث تعني في رياضة الكواندو السرعة في تغير وضع الجسم من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم اوالعكس بما يسمى الهجوم المضاد لذا فالرياضي عليه التصرف السريع و الاستجابة المناسبة مع استمراره ببذل القوة للسيطرة على المناورات التي يقوم بها المنافس وفي الوقت نفسه الحفاظ على قاعدة ارتكازه .

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة (1): الصباحي (2005) : بعنوان: "مدى تأثير برنامج تدريبي على بعض الأساليب الدفاعية على نتائج المنافسات في رياضة الكاراتيه".

استخدم الباحث المنهج التجريبي بحيث تم اختيار عينة عمدية اشتملت على(20) لاعبا من المرحلة العمرية ما بين (12-15سنة) تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وكان من أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة معرفة الأساليب الدفاعية الأكثر استخداما ومدى تأثيرها على نتائج المباريات.

الدراسة (2): جلال (2004) بعنوان: "مدى تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها لفاعلية بعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعا لدى لاعبي الكاراتيه (11 - 13)".

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها لفاعلية بعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعا لدى لاعبي الكاراتيه (11 - 13) , استخدم الباحث المنهج التجريبي و اشتملت العينة على (34) لاعب كوميتيه من نادي سبورتتغ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منهم (17) لاعب

وكان أهم نتائج أن توصل البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة، الأمر الذي يؤدي إلى تحسين فاعلية الهجوم في رياضة الكاراتيه.

الدراسة (3): محمد (2012) بعنوان: "تأثير استخدام التمرينات البليومترية لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الكاتا للناشئين في رياضة الكاراتيه".

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر استخدام التمرينات البليومترية لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الكاتا للناشئين في رياضة الكاراتيه، و قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي حيث أجرى الدراسة على عينة قوامها (10) لاعبين من لاعبي نادي الزمالك، حيث تم اختيارهم بطريقة عمدية و كانت أعمارهم تتراوح ما بين (12-14) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة و خضعت المجموعة التجريبية و الضابطة إلى اختبارات قبيلة و بعدية، وكان من أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث أن التمرينات البليومترية التي استخدمها الباحث في البرنامج التدريبي كان لها اثر ايجابي في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسبة التحسن في القياس البعدي في جميع متغيرات قيد البحث

7- التعليق على الدراسات السابقة : في ضوء ما أشير إليه استفاد الباحثان ما يلي:
- تحديد المشكلة والفروض والخطوات المناسبة الواجب اتباعها في إجراءات الدراسة الحالية.

- طريقة اختيار العينة وحجمها بما يتناسب مع الدراسة الحالية.
- تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة المناسبة لاختبارات القوة والسرعة.
- استخدام أساليب ومعالجات إحصائية مناسبة.

8- منهج الدراسة:

وقد استخدم الطالبين الباحثين المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة (مجموعة تجريبية واحدة) مع قياس قبلي وبعدي، واستخدم هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية، حيث يؤكد "حسن علاوي" و"كمال راتب" أن "المنهج التجريبي يعد الاختيار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر ويمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية" (محمد حسن علاوي، أسامة كامل، 1999، ص21)

9- مجتمع وعينة الدراسة:

تعتبر العينة هي الأساس والنموذج الذي يجري فيه ميدان البحث وتعد عملية اختيارها من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي، وقد تم اختيارها بصورة غير الاحتمالية مقصودة من لاعبي نادي الرائد للكونكردو بدائرة حاسي بحبح ولاية الجلفة صنف أكابر والبالغ عددهم (07) لاعبين بعد أن استبعد ثلاثة لاعبين منهم وذلك لعدم التحاقهم بالمجموعة وقصد عدم إدخال عضو مشوش على الدراسة الميدانية تم إتباع طريقة المجموعة الواحدة (المجموعة التجريبية) التي كانت هي المجتمع نفسه.

الجدول (1) : يوضح خصائص عينة الدراسة ومدى تجانسها

المتغيرات			
الطول	الوزن	السن	
1.77	57	21	01
1.78	60	23	02
1.76	59	24	03
1.70	61	27	04
1.75	58	21	05
1.77	60	23	06
1.71	62	22	07
1.74	59.57	23	المتوسط الحسابي
0.031	1.72	2.08	الانحراف المعياري
-0.909	-0.169	1.24	معامل الالتواء

10- أدوات الدراسة: تمثلت طرق البحث المستعملة كما يلي:

10-1 الاختبارات البدنية: وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التدريب الرياضي و خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي.

1- اختبار من وضع التعلق على العمود الثابت (10ثا)

2- اختبار الوثب الطويل من الثبات

3- اختبار دفع الكرة الطبية (3كلغ) باليدين من أمام الصدر

4- اختبار (سارجنت) الوثب العمودي من الثبات

5- اختبار قدرة عضلات البطن (استلقاء جلوس) خلال 30 ثا

6- اختبار سرعة رد الفعل (اختبار المسطرة).

10-2 البرنامج التدريبي:

بعد اطلاع الطالبين الباحثين للعديد من الدراسات السابقة و التي تناولت البرامج التدريبية المقترحة ومن المراجع العلمية لتحديد نوع القوة والسرعة التي يجب تطويرها في رياضة الكوندكو , تم وضع برنامج تدريبي على أسس علمية في وضع الأهداف والواجبات وتحديد المحتوى والوسائل التي بواسطتها يمكن تنفيذ المحاور الرئيسية للبرنامج في إطاره العام, حيث استغرق البرنامج شهر و نصف الشهر (6 أسابيع) بواقع 18 وحدة تدريبية بمعدل 3 وحدات تدريبية في الأسبوع, حيث كان زمن الوحدة التدريبية 1سا واستعمل خلال البرنامج تمرينات البليومتريك ذات شدة متوسطة و عالية والتدريب بالجسم والأجهزة الغير المكلفة في مجال تدريب القوة والسرعة التي يحتاجها لاعب الكوندكو وتكون في نفس اتجاه العمل العضلي أثناء المنافسة، كما تعتبر اختبارات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل للأطراف العلوية والسفلية وعضلات الجذع والبطن نقطة بداية البرنامج لتحديد حجم وشدة التدريب فكان حمل التدريب تدور شدته ما بين 55 إلى 95 % من أقصى انجاز وكان عدد مرات تكرار التمرين (الحجم) ما بين 6 إلى 30 تكرار وذلك حسب الشدة والراحة البيئية مع تكرارا للمجموعات من 3 إلى 6 وأخيرا الراحة فكانت كلها ايجابية بين 30ثا إلى 3د.

10-3 المعالجة الإحصائية: وقد اعتمدنا في دراستنا على الوسائل الإحصائية التالية:

- اختبار ستودنت لمجموعتين مترابطتين (T.Test)
- اختبار المتوسط الحسابي.
- اختبار الانحراف المعياري
- اختبار معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار معامل الالتواء .
- نسبة التطور

11- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

1- اختبار من وضع التعلق على العمود الثابت (اكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 10 ثا):

الجدول رقم (2): يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار من وضع التعلق على العمود الثابت

الدالة الاحصائية	الدالة المعنوية	القيمة المحسوبة	نسبة التطور	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	العينة التجريبية
دال	0.000	13	15.61 %	0.05	6	7	1.15	5	الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	العينة التجريبية
							1.06	6.85			

حصلت العينة التجريبية في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (5) وانحراف معياري (1.15) بينما في الاختبار البعدى حققت متوسطا حسابيا بلغ (6.85) وانحرافا معياريا قدره (1.06)، وقد بلغت قيمة t المحسوبة (13) وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 06 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى وهذه الفروق المعنوية تعزى لصالح الاختبار البعدى.

2- اختبار الوثب الطويل من الثبات:

الجدول رقم (3): يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار الوثب

الطويل من الثبات

الدالة الاحصائية	الدالة المعنوية	القيمة المحسوبة	نسبة التطور	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	العينة التجريبية
دال	0.000	21.91	2.76 %	0.05	6	7	0.32	5.8	الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	العينة التجريبية
							0.30	6.13			

حصلت العينة التجريبية في الاختبار القبلي على متوسط حسابي (1.93) وانحراف معياري (0.125) بينما في الاختبار البعدى حققت متوسطا حسابيا بلغ (2.04) وانحرافا معياريا (0.125)، وقد بلغت قيمة t المحسوبة (14.55).

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 06 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق المعنوية تعزى لصالح الاختبار البعدي.

3- اختبار دفع الكرة الطبية (3كلغ) باليدين من أمام الصدر:

الجدول رقم (4) : يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار دفع الكرة الطبية (3كلغ) باليدين من أمام الصدر

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	القيمة المحسوبة	نسبة التطور	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	العينة التجريبية
دال	0.000	21.91	2.76 %	0.05	6	7	0.32	5.8			
							0.30	6.13			

حصلت العينة التجريبية في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (5.8) وانحراف معياري (0.324) بينما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ (6.13) وانحرافا معياريا قدره (0.303)، وقد بلغت قيمة t المحسوبة (21.91) وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 06 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق المعنوية تعزى لصالح الاختبار البعدي.

4- اختبار (سارجنت) الوثب العمودي من الثبات :

الجدول رقم (5) : يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار

(سارجنت) الوثب العمودي من الثبات

الدالة الإحصائية	الدالة المعنوية	القيمة المحسوبة	نسبة التطور	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	0.000	6.84	0.59 %	0.05	6	7	0.39	2.5	الاختبار القبلي	العينة التجريبية
							0.34	2.53	الاختبار البعدي	

حصلت العينة التجريبية في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (2.5) وانحراف معياري (0.39) بينما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ (2.53) وانحرافا معياريا قدره (0.34)، وقد بلغت قيمة t المحسوبة (6.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 06 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق المعنوية تعزى لصالح الاختبار البعدي.

5- اختبار المسطرة (سرعة ودقة الاستجابة لليدين) :

الجدول رقم (10) : يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار المسطرة

(سرعة ودقة الاستجابة لليدين)

الدالة الإحصائية	الدالة المعنوية	القيمة المحسوبة	نسبة التطور	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	0.000	10.95	28.6 %	0.05	6	7	0.53	3.57	الاختبار القبلي	العينة التجريبية
							0.97	6.43	الاختبار البعدي	

حصلت العينة التجريبية في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (3.57) وانحراف معياري (0.534) بينما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ (6.43) وانحرافا معياريا (0.975)، وقد بلغت قيمة t المحسوبة (10.59) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 06 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق المعنوية تعزى لصالح الاختبار البعدي.

6- اختبار قوة عضلات البطن (استلقاء جلوس) خلال 30 ثا :

الجدول رقم (11) : يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار قوة

عضلات البطن (استلقاء جلوس) خلال 30 ثا

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	القيمة المحسوبة	نسبة التطور	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	العينة التجريبية
دال	0.000	22.62	9.35 %	0.05	6	7	2.54	22.14			
							2.49	26.71			

حصلت العينة التجريبية في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (22.14) وانحراف معياري (2.54) بينما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ (26.71) وانحرافا معياريا (2.49)، وقد بلغت قيمة t المحسوبة (22.62) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 06 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق المعنوية تعزى لصالح الاختبار البعدي.

12- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج :

من خلال التحليل والمناقشة للنتائج المتحصل عليها قام الطالبين الباحثين بمقارنتها مع فرضيات البحث وقد توصل إلى ما يلي:

1- الفرضية الأولى: افترض الطالبين الباحثين أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي القوة والسرعة يؤثر إيجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى ممارسي رياضة الكونكندو لصنف الأكابر، ولقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا:

- تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العلوية .
- تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلية .

ويرى الباحثان أن السبب يعود في ذلك تمرينات الوثب الطويل للأطراف السفلية و تمرينات المضخة والبار الحديدي الثابت للأطراف العلوية المستخدمة في البرنامج التدريبي فقد ساهمت هذه التمرينات في تنمية القوة المميزة بالسرعة، و قدتم وضع القياسات الخاصة و تحديد الشدة المطلوبة في كل وحدة تدريبية و التي حسبت بالدرجة الأولى من طريقة أداء اللاعبين للتكنيك الصحيح وبالتالي تطور مستوى اللاعبين و تنمية القدرات البدنية و زيادة قدرتهم العضلية و بالتالي تحسين نتائجهم في الأداء ويأتي هذا متفقاً إلى ما أشارت إليه الدراسة رقم (2) جلال (2004)

2- الفرضية الثانية: افترض الطالبين الباحثين أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي القوة والسرعة يؤثر إيجاباً على مستوى القوة الانفجارية لدى ممارسي رياضة الكوندو لصنف الأكابر، حيث وجدنا:

-تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العلوية .

- تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية .

ويرى الباحثان أن السبب في ذلك يعود إلى زيادة القوة العضلية للذراعين و الرجلين من خلال تمارين القوة و تمارين الارتدادية المتنوعة حيث أن هذه التمرينات كانت تؤدي بطريقة متفجرة لمرة واحدة بأقصى قوة ممكنة و في اقل زمن ممكن و تمارين الثقل بواسطة الكرة الطبية و جهاز العمود الثابت و المتوازي كذلك وزن الجسم كل هذا ساعد في تحسين القوة الانفجارية و يأتي هذا متفقاً إلى ما أشارت إليه الدراسة رقم (6)

كوستيلو COSTELLO (1984)

3- الفرضية الثالثة: افترض الطالبين الباحثين أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي القوة والسرعة يؤثر إيجابا على مستوى سرعة رد الفعل لدى ممارسي رياضة الكوندو لصنف الأكابر، حيث وجدنا:

-تطور في مستوى سرعة رد الفعل لعضلات الأطراف العلوية .

ويرى الباحثان أن السبب في ذلك يعود إلى أن اللكم الذي يؤدي باليدين يعتبر من أكثر المهارات تسجيلا في منافسات القتال (منازلة) حيث أن اليد كتلتها العضلية اقل من الكتلة العضلية للرجل و تنمية سرعة رد الفعل لليد يكون اكبر و يزيد بشكل أسرع لهذا يكون تسجيل النقاط في المنافسات باليد بشكل اكبر منها بالرجل إلا إذا أتاحت فرصة مناسبة للاعب للتسجيل بالرجل،وكذلك يعود السبب إلى طبيعة التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي و بالأخص بلايومترك التي تزيد القوة العضلية بشكل واضح إضافة إلى تنمية السرعة فهي تمكن العضلات من الوصول إلى أقصى قوة في اقل فترة زمنية ممكنة ،فمن الناحية الفيزيولوجية يحدث تغير واضح في خصائص المكونات الانقباضية للعضلات و يعزى ذلك إلى استتالة العضلات و التي سيؤدي عملها إلى حدوث رد الفعل المطي ليساهم بدوره في إنتاج اكبر سرعة و قوة عند انقباض هذه العضلات انقباضا تقصيريا مباشرا ويأتي هذا متققا إلى ما أشارت إليه الدراسة رقم (4) السرسى (2001)

13- الاستنتاج العام :

بعد الدراسات المنجزة على لاعبي فريق الرائد لرياضة الكوندو صنف الأكاير والتي هي عينة دراستنا ومن خلال النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى الاستنتاج العام وكان كالتالي :

- من خلال نتائج المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي القوة والسرعة في القياسين القبلي والبعدي وعلى ضوء أهداف الدراسة و فروضها و في حدود العينة استنتجنا أن للبرنامج التدريبي تأثير واضح و جلي في تطوير كل من القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية و سرعة رد الفعل, فقد جاءت النتائج عموماً واضحة جداً مع فروق ذات دلالة معنوية في جميع الاختبارات البدنية المطبقة حيث يرجع هذا كله إلى الأثر الايجابي الذي حققه البرنامج التدريبي المقترح, هذا من جانب ومن جانب آخر النتائج التي تحصل عليها الطالبين الباحثين كلها تتفق مع ما أشارت إليه الدراسة السابقة (جلال-2004) ودراسة كوستيلو (COSTELLO 1984), وكان من أهم النتائج أن توصلت إليها الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة و الانفجارية, الأمر الذي يؤدي إلى تحسين فاعلية الهجوم في رياضة الكاراتيه وكرة القدم, كذلك دراسة (السرسي-2001) والتي تناولت اثر برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه (الرشاقة, وسرعة رد الفعل الحركي) حيث أسفرت نتائجها إلى زيادة نسبة التحسن للاعبي المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة عن نسبة المجموعة الضابطة.

المراجع :

1. أبو العلاء عبد الفتاح (1997): التدريب الرياضي, الأسس الفسيولوجية ب ط, دار الفكر العربي , مصر
2. بسطويسي أحمد (1999) : أسس ونظريات التدريب الرياضي .دار الفكر العربي القاهرة
3. عصام عبد الخالق (1999) : التدريب الرياضي نظريات تطبيقات, ط9 , القاهرة
4. لويس معلوف(2010): المنجد في اللغة والأدب والعلوم,المطبعة الكاثوليكية,بيروت لبنان,ط19
5. محمد حسن علاوي (1994) : علم التدريب الرياضي , دار المعارف,القاهرة ط 13
6. المعتمد(2000) : دار صابر للنشر و التوزيع, بيروت,ط2 , لبنان
7. مفتي إبراهيم حماد (2008): التدريب الرياضي الحديث . تخطيط و تطبيق و قيادة . دار الفكر العربي القاهرة
8. مفتي إبراهيم حماد(2000): أسس تنمية القوة العضلية المقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية و الإعدادية ,ط1 , مركز الكتاب للنشر ,القاهرة
9. المنجد (2008): دار المشرق ط 3 ,بيروت لبنان