

أثر تدريب بعض القدرات الحركية الخاصة (السرعة، القوة، التحمل، المرونة)

٢٢ - ٢٢٢٢٢٢ ٢٢٢٢٢ ٢٢٢٢٢ ٢٢٢٢٢ ٢٢٢٢٢ ٢٢٢٢٢ ٢٢٢٢٢ ٢٢٢٢٢

- / كتشوك سيدى محمد - / كتشوك سيدى محمد - / كتشوك سيدى محمد

- معهد التربية البدنية والرياضية - □□□□□ □□□□

■ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

المصارعة عند تقديم المصارع مزب من الجهد والطاقة في أداء مهارة معينة (Tsuki) (Mawashi) قد يصل إلى الخصم بقوة وقدرة جسمانية ثم يفشل في أي هناك قصور في المرحلة النهائية للحرمة والتي تتمثل في إصابة الخصم بأغلبية مهارات الكراتي تتطلب درجة معينة من الرشاقة وتوافق عصبي عضلي وقدرة كافية لحفظ اتزان الجسم في وضع معين أثناء الضرب حيث أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد أن القدرة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لارتباطها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل الرشاقة، والتوازن فهذه التمرينات تسهم خاصة فيما يتعلق باتزان وقوة المصارع ورشاقته في أداء مهارات القتالية كالكم والرمل بتوافق كبيرين وهذا لا يتم إلا بتمرينات تخصصية لتنمية الرشاقة والتوازن تكون متخصصة وفي اتجاه العمل العضلي والمهاري لرياضة الكراتيه وبوسائل وأجهزة وأدوات خاصة لهذه التمرينات على الناشئين.

[illegible]

Résumé

Pendant la compétition les combattants se retrouve en phase pénible et n'arrivons pas a compléter leur action motrices qui se traduit par l'innéficacité de ces dernières, donc échoc et porte du combat c'est là ou réside notre problématique .La problématique se manifeste au cours de la compétition (plus d'efforts et d'énergie dans l'exercice d'une technique parvient pas à terminer correctement . Sachant que le karaté et une spécialité qui demande une grande agilité, coordination neuro- musculaire, ainsi qu'une capacité d'équilibre très élevé pour permettre aux karatékas d'optimiser ses techniques de combat. D'après la littérature, plusieurs auteurs ont demandés l'importance de la puissance musculaire dans ce domaine, et sa forte corrélation avec l'efficacité des gestes techniques au karaté- do, sur la possibilité du développement de la force musculaire, et des habiletés motrices agilité, équilibre avec altères et charges additionnelles et avec matériels de gymnastique nécessite une méthodologie scientifique dans sa planification et son application au cours des séances d'entraînement et dans les exercices spécifiques choisis et dans quel type de travail musculaire doit être développé et la quantité de poids et quels types de contractions, sur les quels doit-on insister. ce fut la raison pour laquelle nous réalisons cette étude de proposer un programme spécifique de développer les habiletés motrices (la force musculaire, agilité, équilibre) et son impact sur la force et la précision des déférent coups en karaté chez les jeunes.

Mots clés: habiletés motrices - puissance musculaire- agilité- équilibre- Technique- karaté- do

Abstract:

The problem appears evident during the competition when combatant done more efforts and gives energy to perform a certain skills like TSUKI or MAWASHI, since he can be up to his opponent strongly with physical ability, but he failed to finish the movement properly, so there are shortcoming in the final phase of the movement, which is the injury of an opponent and won points. The majority of KARATE skills need certain degree of agility and neuromuscular compatibility and enough ability to save body balance in particular situation during the beating, as results of some researches and studies have agreed that the ability of the muscle is a fundamental factor for the development of motor's performance, because of its significant link and impact with other physical capabilities related to performance such as fitness and balance. These exercises contribute to the equivalent growth for all parts of the body, especially regarding the balance and powers of combatant and his agility when performing combat's skills, as boxing, kicking with a large coordination. And this could not happen except by special train to develop agility and balance to develop muscular and skills work in KARATE, with means, equipment and special tools for youth category.

Keywords: exercises –motor skills –the ability of muscle –agility –balance –performance skills –the skills of the beating

المجلد 10 العدد 1

المجلد 10 العدد 1 :تالية نبيلة الممارسة، عريقة النشأة، يابانية الميلاد منتشرة بنواديها في جميع أنحاء العالم تجلب الجميع بفنيتها ومهاراتها وبطولاتها تنمي في الجسد قدرات عقلانية وجسمانية كبيرة وتنمي شجاعته، فهي وسيلة من وسائل الدفاع بدون سلاح....

المجلد 10 العدد 1 :تالية نبيلة الممارسة، عريقة النشأة، يابانية الميلاد منتشرة بنواديها في جميع أنحاء العالم تجلب الجميع بفنيتها ومهاراتها وبطولاتها تنمي في الجسد قدرات عقلانية وجسمانية كبيرة وتنمي شجاعته، فهي وسيلة من وسائل الدفاع بدون سلاح....

ضئيلة.. لكن بالإرادة وتوسيع قاعدة المشتركين] مواكبة التطورات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي
بالإمكان الاستفادة وتحقيق الأهداف حتى وإن كان السير بطيء، ولأبطاً في الواقع هو موضوع كيفية
إعداد مصارعينا لتنمية الصفات القتالية عن طرق التمرينات البدنية والمهارة للمصارع.

حيث تعرف التمرينات بأنها تلك الأوضاع والحركات التي يؤديها اللاعب بمفرده أو مع الزميل أو
ضمن جماعة بدون استخدام أدوات أو استخدام للأدوات الصغيرة] على الأجهزة المتحركة والثابتة طبقاً
للمبادئ والأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية] والصفات البدنية العامة والمهارة للانجاز الحركي
والوظيفي بصفة خاصة وللتدريب الرياضي بصفة عامة] كتمرينات الرشاقة والتوازن والتوافق. (خليل فوزي
٢٠٠٣ ٧٤)

البدني، فيشير عبد العزيز النمر ونايمان الخطيب (١٩٩٦) أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد
أثبتت أن القدرة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي
وتأثيرها بدرجة كبيرة بـ] القوة المميزة بـ] (١٩٩٦) من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة والأداء
البدني، فيشير عبد العزيز النمر ونايمان الخطيب (١٩٩٦) أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد
أثبتت أن القدرة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي
وتأثيرها بدرجة كبيرة بـ] (١٩٩٦) من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة والأداء
البدني، فيشير عبد العزيز النمر ونايمان الخطيب، ١٩٩٦ ١٢٦

فالرشاقة تعرف بأنها تلك الحركات التوافقية التي يستطيع بها اللاعب التغير في الاتجاهات
والمستويات جسمه ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء في أقل زمن ممكن وإيقاع حركي سليم
بحيث تسهم في سرعة إتقان التوافقات الخاصة بالمهارات المرئية وتحسين الصفات البدنية الأخرى.
تمرينات التوازن تعرف بأنها تلك الأوضاع والحركات المختلفة التي يتخذها اللاعب أو يقوم بها لتضييق
والحرركات المختلفة فلها القدرة على التحكم في الجسم وترقية التوافق العضلي العصبي، أما تمرينات
التوافق تعرف بأنها تلك الحركات التي يستطيع بها الفرد دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير
المتنسيق بين أجزاء الجسم المختلفة والمحافظة على مستوى الأداء المهاري، (نايمان الخطيب، ١٩٩١
٧٨)

ويرى السعيد الكيلاني أن المصارعين الأذكياء يعملون على تحسين قدراتهم البدنية والعضلية
تفوق المتطلبات العادية للصراع حيث يمكن أن يؤديون الضرب والرمل كحركات الهجوم، أو حركات
الدفاع بسهولة خلال النزال وإذا ما راقب المصارع نمو قوته ورشاقته وتوازنه
حيث الكفاءة البدنية مع منافس فإنه سيحسم النزال لمن يمتلك هذه القدرات الحركية الخاصة. (السعيد
١٩٩٦ ١٢٣)

- إشكالية البحث:

تعتبر التمرينات السابقة الذكر لها أهمية كبيرة في رياضة الكراتيه التي يعتمد اللاعب فيها على أداء بعض المهارات الحركية بكل قدرة عضلية، وتوازن كتمرينات مكمل للصفات البدنية الأخرى (اللياقة البدنية والرشاقة). فتعتبر مهارات الضرب اللكم والركل أساس هذه اللعبة، فالمشكلة تظهر جليا خلال المنافسة عند تقديم المصارع مزيج من الجهد والطاقة في أداء مهارة معينة كالسوكي (Tsuki) أو موشي (Mawashi) قد يصل إلى الخصم بقوة وقدرة جسمانية ثم يفشل في إنهاؤها بصورة يائسة أي هناك قصور في المرحلة النهائية للحركة والتي تتمثل في إصابة الخصم واحتساب النقاط.

فأغلبية مهارات الكراتي تتطلب درجة معينة من الرشاقة والتحمل والقوة العضلية كالقوة العضلية بأنواعها السمعية وضع معين أثناء الضرب. فمن خلال تواجد الباحث وتخصصه في هذا الميدان واحتكاكه مع المعنيين قد لاحظ إهمال واضح في تنمية والتدريب على القدرات الحركية الأخرى كالرشاقة والتوازن وخاصة لدى فئات الناشئين والإعتماد فقط على تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية بأنواعها السمعية واللياقة البدنية بالإضافة إلى اعتمادهم على التدريب الشمولي، فهذه التمرينات تساهم في تطوير المهارات الخاصة فيما يتعلق بالتوازن وقوة المصارع ورشاقته في أداء مهارات كالمشي والركل بتوافق كبيرين وهذا لا يتم إلا بتمرينات تخصصية لتنمية القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن تكون متخصصة وفي اتجاه العمل العضلي والمهاري لرياضة الكراتيه بالاعتماد على الممارسات الخاصة لهذه التمرينات، فيشير طلحة حسام الدين وآخرون (1997) إلى أن هذه القدرات الخاصة من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي في الرياضات القتالية لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة باللياقة البدنية الشاملة كالتحمل واللياقة البدنية والرشاقة (طلحة حسام الدين وآخرون، 1997 ص 89).

رغم تأكيد بعض المصادر والمراجع على أهمية هذه القدرات الحركية على الأداء الحركي في نقص في الدراسات السابقة والمشابهة في هذا الصدد وفي هذا النوع من الرياضات خاصة. فهذه من الأسباب والمشكلات الرئيسية التي حفزتنا للقيام بهذه الدراسة ميدانيا في كيفية اختيار التمرينات المناسبة لتحقيق هذا الغرض وخاصة في هذه المرحلة العمرية (14-16 سنة).

لذلك يمكن طرح التساؤل التالي:

- هل التمرينات المقترحة تؤثر في تنمية القدرات الحركية (اللياقة البدنية والرشاقة) وعلى تحسين أداء قوة ودقة مهارات الضرب الأساسية للكم (Tsuki) أو موشي (Mawashi) في الكاراتيه الناشئين (14-16 سنة)

-

- إقتراح تمرينات مستهدفة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة () تكون في نفس العمل العضلي والمهاري لرياضة الكراتيه لدى الناشئين (14-16).

- التعرف على تأثير هذا النوع من التمرينات على فعالية الأداء المهاري لمهارات الضرب () لمصارعي الكراتي الناشئين.

- توضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء الفني () وما يتمتع به مصارع الكراتي بين القدرة العضلية وبين الرشاقة والتوازن.

-

1- التمرينات المقترحة تؤثر إيجابيا في تنمية بعض القدرات الحركية () (14-16).

2- التمرينات المقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة تؤثر إيجابيا على فعالية الأداء المهاري في تحسين وإتقان مهارات الضرب الأساسية () لناشئين الكاراتيه.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة في اختبارات بعض القدرات الحركية () وفعالية الأداء المهاري لصالح العينة التجريبية بعد التجربة.

-

- وجد الباحث في مصطلحات القدرة العضلية أن بعض العلماء في هذا المجال عرفها بالقوة المميزة بالسرعة أو القوة السريعة والبعض الآخر عرفها بالقوة المتفجرة، حيث أن العديد من التعريفات تتفق على أن هذا الارتباط بين صفتي القوة والسرعة إذا كان في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب، ويلعب دورا كبيرا في أداء التمرينات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية (power-explosive) ما نشاهده عند ضربات اللكم أو الركل في رياضة الكراتيه، كما يمكن أن تعرف بأنها حاصل ضرب القوة في السرعة ويمكن التعبير عنها بالمعادلة التالية: $\text{السرعة} \times \text{القوة} = \text{القدرة}$. (محمد نصر الدين رضوان، 1998 □ 77)

- :فالشاقة تعرف بأنها تلك الحركات التوافقية التي يستطيع بها اللاعب التغير في الاتجاهات والمستويات جسمه ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء في أقل زمن ممكن وإيقاع بحيث تسهم في سرعة إتقان التوافقات الخاصة بالمهارات المرئية وتحسين الصفات البدنية. "ماينل وكارتين" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه على الأرض أو في الهواء أو في الماء كاليددين أو القدم أو الرأس والقدرة على الرد الفعل

وفي أقل زمن ممكن ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.

- **الاحتفاظ بالجسم أثناء الثبات**: يرى البعض أن التوازن هو المقدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات. **الاحتفاظ بالجسم أثناء الحركة**: يرى البعض أن التوازن هو المقدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الحركة. **التوافق المعقد لمجموعة من الأجهزة الأنظمة الحيوية الموجه للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية**. (56) (1997)

- **اليد الخالية**: وهي كلمة مكونة من جزأين: **يد**: تعني اليد الخالية، **فراصة**: رياضة الكراتيه رياضة يابانية ونوع من أنواع المصارعة معناها اليد الخالية أي الفراصة هي الفراصة (أسامة سعيد، 1995: 12)

- **الركعة النهائية للحرمة** وهي أساس لعبة الكراتيه وتحسب بالنقاط، **باليد أو اللكم** تسمى مهارة (Tsuki) والضرب بالقدم أو الركل تسمى مهارة (Mawashi) **القدرة على التوصل إلى نتيجة** من خلال القيام بأداء واجب حررى بأقصى درجة من الإتقان مع أقل بذل للخصم.

(Bernard Bronchart, 1989, p66) فمن خلال التعريفات السابقة نجد أن كل مهارة يؤديها مصارع

- **الدراسات والبحوث المختلفة** : إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطورا كبيرا في رياضة الكراتيه وعلى الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حولا علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في الرياضات القتالية **الدراسات والبحوث المختلفة** تبحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى الممارسين، إلا أن الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا قليلة وغير شاملة، فنستعرض البعض منها والتي تحيط بموضوع البحث.

1-دراسة السيد محمد عيسى (رسالة دكتوراه 1995) في الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري لبعض حرثات مجموعة الخطو في الرياضات القتالية". وهدفت الدراسة إلى تطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة للمصارعين والتعرف على تأثير هذا البرنامج على تحسين الأداء المهاري للرياضيين الشباب. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين ((تجريبية وضابطة)). وشملت عينة البحث على 34 مصارع موزعين على مجموعتين. حيث أن أهم التمرينات المستخدمة تمرينات فردية أو زوجية بأدوات وأجهزة الجميز أو الأثقال سواء الحرة أو بماكينذ الرياضية (تمرينات تغيير الأوضاع والإتجاهات ،ثنى الرئبتين نصفا - ثنى الرئبتين كامل - ثنى الذراعين - ثنى الكتفين - ثنى الساقين)

ومن أهم نتائج البحث وجود تحسين معنوي في قياسات الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وكذا تحسين في
اللياقة البدنية للفرقة لصالح المجموعة التجريبية.

2- دراسة هدايات أحمد حسنين : (1998) "أثر استخدام التدريب الدائري في تطوير
عنصر الرشاقة والتوازن لدى الطلبة". هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام التدريب الدائري المقترح
على اللياقة البدنية للفرقة الرياضية. عينة البحث مكونة من 66 لاعباً
موزعين إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة). تم إجراء الاختبارات قبل وبعد التدريب في
له تأثير إيجابي في تطوير صفة الرشاقة والتوازن عند أفراد المجموعة التجريبية بشكل واضح. حيث
أوصت الباحثة باستخدام أسلوب التدريب الدائري كطريقة تنظيمية باستخدام طريقة العمل الفترية المنخفض
الشدة في الجزء التمهيدي من الدراسة في التريه الرياضية لما له من أثر إيجابي على تنمية الرشاقة
البدنية.

3- كشوك سيدي محمد (2006): "برنامج تدريبي تخصصي المقترح بتمرينات
لتنمية القوة العضلية وتحسين مستوى الأداء لبعض مهارات الإلقاء (القفز) في رياضة الجيدو" كهدف
البحث وضع برنامج تدريبي تخصصي بتمرينات الأثقال لمصارع الجيدو الأواسط لتنمية القدرة
العضلية والتعرف على تأثير البرنامج المقترح بالأثقال على فعالية الأداء في القفز. كهدف
البحث للتعرف على نسبة التقدم في القوة العضلية لكل مجموعة عضلية على حدى والتعرف على
التمرينات المناسبة بالأثقال التي تخدم العمل العضلي لرياضة الجيدو. تم اختيار عينة البحث بطريقة
عمدية من منتخبات رياضة الجيدو لولاية مستغانم 20 لاعباً 17-19 سنة ولم يسبق
لهم التدريب بالأثقال حتى يتسنى ضبط مجموعة من المتغيرات، وقسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية
والضابطة). كهدف للبحث معرفة تأثير برنامج التدريب بالأثقال المقترح أدى إلى تطور القوة العضلية
للمجاميع العضلية الرئيسية التي تم قياسها، وأبرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات
دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح العينة التجريبية بعد التجربة في
اللياقة البدنية القوة العضلية واختبارات فعالية الأداء المهارية لمهارات الرمي.

4- وجيه أحمد الشمندي: (2007)

"تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارية
والخططي لدى المصارعين". كهدف للبحث معرفة تأثير البرنامج المقترح على فعالية الأداء المهارية
للمصارعين (القوة المميزة بالسرعة - القفز)، مع دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية
الخاصة على فعالية الأداء المهارية والخططي لدى المصارعين. أجري البحث على عينة قوامها (40)
لاعباً (مصارعين كبار فوق 19 سنة)، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة).

20 ٢٠١٩، ٢٠٢٠ حيث أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية الأولى بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الأولى بعد المرحلة الأولى كـ. وأظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة تحسنا معنويا ملموسا لدى المجموعة التجريبية الثانية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الثانية بعد المرحلة الأولى من التجربة. كما أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات الحركية الخاصة تطورا معنويا ملموسا لدى المجموعة التجريبية ككل (20 لاعب الممثلة في التجربة الأولى والثانية) بالمقارنة بالمجموعة الضابطة بعد .

إجراءات البحث الميدانية:

- [illegible]

- **المرحلة الأولى:** لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما:
- المرحلة الأولى:** - **المرحلة الأولى:** 2011/11/10 - **المرحلة الأولى:** 2011/12/10 وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:
- فترة البحث في الاختبارات حسب الأغراض المراد قياسها.
- فترة إنجاز الاختبارات القبلية والبعدية للتجربة الاستطلاعية.
- المرحلة الثانية:** - تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 2011/12/20 إلى 2012/03/15 **المرحلة الثانية:** 3 حصص تدريبية في الأسبوع. وخلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات

القبيلة بتاريخ من 2011/12/15 إلى 2011/12/17 أما الاختبارات البعدية فقد أنجزت بعد قرابة 03 أشهر من العمل التدريبي أي من 2012/03/20 إلى 2012/03/22. حيث خصص يوم واحد للإختبارات البدنية وبعد يوم راحة أنجزت الإختبارات المهارية.

: -
 : -

- لقد استخدم الباحث لأجل انجاز بحثه عن النحو الأفضل وتحقيقاً لأهدافه المنشودة مجموعة من

[illegible]

الخطوة ١: لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية واستخدم فيها الخطوات التالية:

* الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية: اقتضت طبيعة هذا البحث إجراء مجموعة من الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية من داخل وخارج الولاية مع بعض المختصين في هذه الرياضة للوقوف على واقع تدريب رياضة الكاراتيه والطرق التدريبية المستخدمة والمتعلقة بموضوع البحث. □□□□□ □□□□□ من خلالها الباحث تتبين إشكالية البحث في اكتشاف قصور استخدام بعض التمرينات لتنمية قدرات حرثية الخاصة والأساسية لرياضة الكاراتيه كتمرينات القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن تكون في اتجاه الأداء المهاري لهذه الرياضة، كما استخلص الباحث اعتماد المدربين على الصفات البدنية الأساسية خلال التحضير كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة دون القدرات الحرثية الأخرى. □□□□□ □□□□□ هذا النوع من التحضير لفئات الناشئين وعدم استخدام الوسائل والأدوات التدريبية لرفع مستوى الأداء البدني والمهاري كأجهزة الجمناز والأثقال.

[illegible]

- **الهدف من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات تخصصية لتنمية القوة المميزة بالسرعة وصفة الرشاقة والتوازن بأجهزة أو بدونها تكون في اتجاه العمل**

العضلي والحرّي والمهاري في رياضة الكراتيه أو الرياضات القتالية، مع مكونات حمل التدريب من الشدة

: □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

. □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

1- الاختبارات البدنية:

* **الجدول رقم 10** (أكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 10 ث): لقياس القدرة العضلية

* ملاحظة: () : يبين عدد المرات التي تم فيها اختبار القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

* ١٠٠٠٠٠ : لقياس رشاقة وقدرة اللاعب على الوثب بدقة والإحتفاظ بالتوازن : ١٠٠٠٠٠

□□ 11 علامة وتشبثتها على الأرض، يقفز المختبر على العلامات من 1 □□ مع تغيير قدم الهبوط في كل وثبة، ثم يحاول الثبات عند كل نقطة أطول مدة ممكنة أقصاها 5 ثا، وأن يكون الارتكاز

[illegible]

* **الخطوة الأولى:** الوقوف على القدمين (اختبار بيرى 20): يبدأ المختبر من وضع الوقوف ثم يتحرك إلى وضع القرفصاء ثم إلى وضع الإنبطاح المائل، ثم العودة إلى الوقوف وأخيرا إلى وضع الوقوف مستقيما ويكرر الاختبار بسرعة لمدة 20 ثانية.

* اختبار التوازن (balance teste) : قياس قدرة اللاعب على احتفاظ بتوازنه بعد الوقوف على إحدى القدمين لأكبر فترة ممكنة (بثواني) (الجدول 1). (محمد نصر الدين رضوان، 1998 : 249)

2-1- الاختبارات الأداء المهارى:

[illegible]

* **القفز على الحبل (Mawashi):** قياس قوة وسرعة ودقة الركلة الجانبية. **القفز على الحبل:** يقوم اللاعب برفع رمية القدم الراكلة الضاربة للجانب ولأعلى على كامل امتدادها محقق زاوية 180 درجة للرمية بحيث تصبح الساق والفخذ على إستقامة واحدة وحين تصطدم بالهدف يتم سحب

الرغبة للقدم الضاربة للخلف ثم متابعة نزولها خلفا للوصول لوضع الإنزنان الأمامي الذي اتخذه اللاعب. حيث تحسب عدد الركلات الصحيحة على وسادة الرئيل وعلى علامة إرشادية لاصقة خلال 30 □□. (أحمد محمود إبراهيم، عاطف محمد ابابضة، 2005 □ □ 189)

- **الدراسة الاستطلاعية:** خلال هذه الخطوة تناول الباحث هذه الاختبارات المنتقاة البدنية (التي تم اختيار عينتها أخرى (كعينة استطلاعية) بطريقة عمدية من قبل الباحثين التابعين لنادي المحمدية بولاية معسكر من نفس مواصفات عينة البحث الأساسية والذي بلغ عددهم 08 مصارعين. في المعالجة الإحصائية تأكد أن جميع الاختبارات ذات صدق وثبات وموضوعية.

خطوات ومراحل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

- طريق البر الطبيعي الطبيعي الطبيعي :

تم تطبيق البرنامج كأحد مكونات البرنامج التدريبي العام للفرق ،بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع، وقد تم تقسيم البرنامج إلى ثلاثة أجزاء رئيسية هي:

- الجزء الأول : يتناول المفاهيم الأساسية للتدريب الرياضي.
- الجزء الثاني : يركز على المبادئ العامة لتخطيط التدريب الرياضي.
- الجزء الثالث : يختص بالتطبيقات العملية للتدريب الرياضي.

وتنقسم هذه الأجزاء الثلاثة إلى فترات زمنية محددة كالتالي :

(الجزء الأول) : يستغرق وقتاً مقداره ٥ أسابيع (Mesocycle). حيث تستغرق كل فترة تدريبية مدة 5 أسابيع (Microcycle) دورة تكميلية صغيرة لاستعادة الاستشفاء، حيث تزداد شدة التدريب وتتناقص عدد مرات التكرارات كلما تقدم البرنامج، وقد خصص وقت لكل وحدة تدريبية لتنمية هذه القدرات قدره (30-40 ساعة).

ويشير محمود إبراهيم أنه حسب متطلبات رياضة الكراتي- MMA فإن اللاعب يحتاج إلى تدريب القوة المميزة استخدام برنامج مرئى يعتمد على كل من القوة والقدرة معا مع ارتفاع نسبة تدريبات القدرة (القوة المميزة بالسرعة) على حساب نسبة تدريبات القوة كلما اقترب موعد المسابقة. (الرياضة الحديثة 1995 ص 10)

[illegible]

- **السرعة والدقة والتوافق** بمساعدة بعض أدوات الأثقال كالأثقال الحرة والكرات الطبية وبعض أجهزة الجماز ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء في أقل زمن ممكن وإيقاع حرري سليم أي بقدر كبير من

كما يتم الحبل والوثب فوق الصناديق، والجري المتعرج والدحرجة.. مع التركيز على الإنقباضات العضلية المشابهة لحركات اللكم والرمل في الكراتي، بفترة ما بين 5-10 دقائق بين كل 10 دقائق، بفترة ما بين 5-10 دقائق.

-أما تمارينات الإلتزان هي معظمها تمارينات التحكم في مركز الجسم وتتميز بكونها تمارينات بسيطة وقصيرة والزحف واتساع قاعدة الإلتزان كتمارين فردية أو زوجية مع الزميل أو على أجهزة الجمباز، بحيث تكون معظم التمارينات في اتجاه الأداء المهاري لرياضة الكراتي.

- كما استخدم الباحث نظام التدريب الدائري، وهو أفضل أسلوب لتنمية هذه القدرات بالطرق التدريبية المتعددة (المستمر، الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة، التكراري..)، حيث تكون هذه التمرينات على شكل محطات تتراوح ما بين 10-15 تمرين، مدة التمرين ما بين 30 - 40 دقائق 3 مرات 30 ثا بين المحطات، وبين 1 2 د بين المجموعات، وقد يؤدي اللاعب دورة أو دورتين أو 3 مرات 30 ثا بين المحطات.

1 - عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية لعينتي البحث:

بعد إجراء الاختبارات البدنية والمهارة القبلية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) تم توزيع المشاركين على مجموعتين عشوائيتين، المجموعة الأولى (t) "ستيويدنت" وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

□□□□ □□ (01) يوضح القياسات الأنثروبومترية لعينتي البحث

المتغيرات	المتغيرات		المتغيرات		المتغيرات	
	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات
غير دال	0.43	1.68	0.86	15	0.86	15
غير دال	0.22	0.03	1.61	0.05	1.59	0.05
غير دال	0.44	2.04	54.10	2.09	55.40	2.09
غير دال	0.38	0.05	0.80	3.00	0.63	3.30

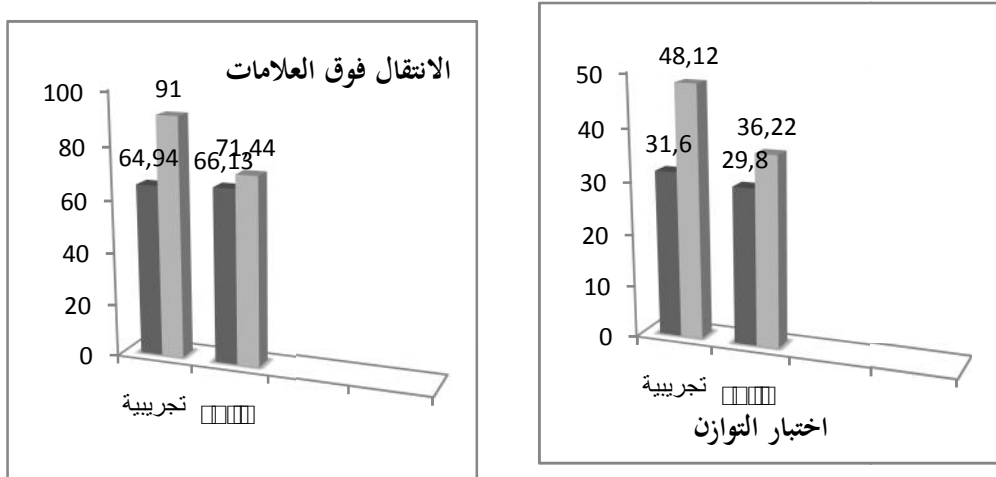
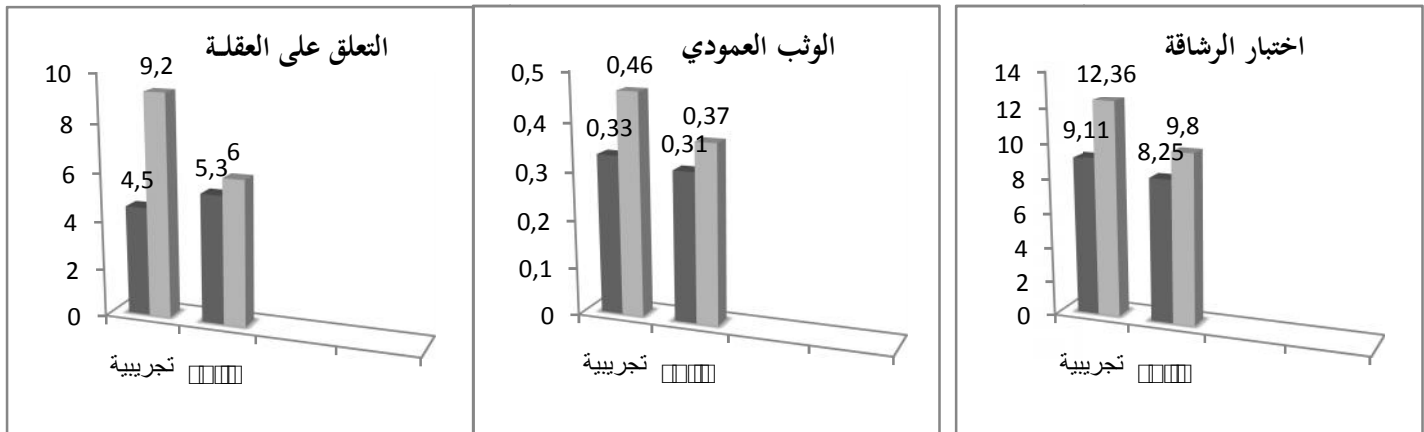
البيان (2) يبين قيمة (t) "ستودنت" للفرق بين القيمتين الوسطيتين للقبيلة لعينة البحث.

الاختبارات	الدراسة الإحصائية	العينة	المتغير (2 - 2)	المتغير (2 - 2)	المتغير (2 - 2)	المتغير (2 - 2)
م	1- اختبار إيمانويل (10%)	40	38	1.68	غير دال	0.44
	2- اختبار مان-ويتني (10%)				غير دال	0.35
	3- اختبار مان-ويتني (20%)				غير دال	0.57
	4- اختبار مان-ويتني (20%)				غير دال	0.28
	5- اختبار مان-ويتني (20%)				غير دال	1.30
م	1- اختبار مان-ويتني (20%)	30	30	1.68	غير دال	1.36
	2- اختبار مان-ويتني (20%)				غير دال	0.90

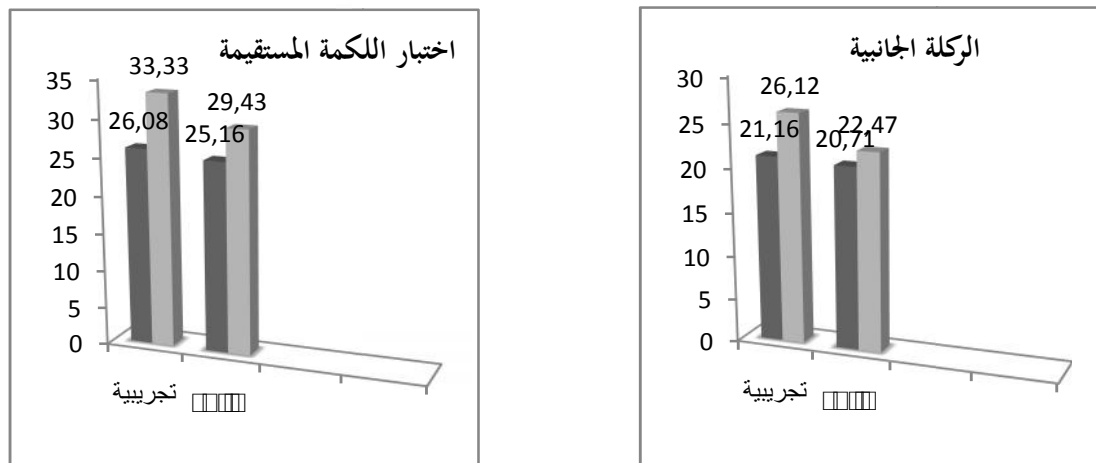
0.05 : □□□□□ □□□□□

يتضح من الجدولين رقم (12) عدم وجود فروق معنوية بين هذه الاختبارات الأنتروپومترية والبدنية (الحرية الخاصة)، والاختبارات الأداء المهاري وبالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس عينتي البحث (التجريبية والضابطة) في هذه الاختبارات، لأن جميع القيم (t) $t_{\alpha/2, df}$.

الأعمدة البيانية توضح الفرق في نتائج المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث :



الأعمدة البيانية توضح نتائج المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية الخاصة باختبارات القدرات البدنية



الأعمدة البيانية توضح نتائج المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية الخاصة باختبارات القدرات البدنية

نلاحظ من خلال نتائج الأشكال البيانية أن العينة التجريبية حققت أكبر متوسط حسابي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي مقارنة بالعينة الضابطة و... في جميع الاختبارات البدنية والمهارية، حيث يعزب

□□□□ ذلك إلى فعالية برنامج التمرينات المقترح الذي أدى إلى تطوير القدرات الحركية الخاصة وإلى تحسين فعالية الأداء المهارى المطبق على العينة التجريبية.

الاختبارات	الدراسة الإحصائية	عدد العينة	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاختبارات البدنية	1- إختبار التعلق على العقلة (10ثا)	40	1.68	2.45	دال
	2- الوثب العمودي- سارجنت (سم)			2.50	دال
	3- اختبار الرشاقة - تغيير الأوضاع (20ثا)			1.95	دال
	4- اختبار الرشاقة والتوازن - الانتقال فوق العلامات (درجة).			2.04	دال
	5- اختبار التوازن (ثا) <u>balance teste</u>			1.92	دال
الأداء الهجري	1- اختبار أداء اللكمة المستقيمة (tsuki) 30ثا			2.24	دال
	2- إختبار أداء الركلة الجانبية 30ثا (Mawashi)			2.73	دال

□□□□□□ (3) يبين قيمة (t) "ستيودنت" المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث

(2-2) 0.05 0.05

2 - عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

[illegible]

٣) الذي يوضح قيم "t" المحسوبة في الاختبارات البدنية البعدية الخاصة بالعضلات المختلفة، تبيين وجود فروق معنوية بين نتائج المجموعتين هي لصالح المجموعة التجريبية في قياس القدرة العضلية، مما يبين الأثر الإيجابي لبرنامج تمرينات باستخدام أجهزة الأثقال في زيادة القوة وتحسين القدرة للمجموعات العضلية المختلفة في تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية والرجلين والتي تعتبر من المجاميع العضلية التي يجب التريز عليها في الكراتي، حيث أن هذا النوع من التمرينات يساهم في تحسين الأداء الرياضي والأرطة والأنسجة الضامة في العضلة مما يؤدي إلى تطوير قوة الارتكاز عند ممارسة الرياضة.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة بالإضافة إلى الملاحظات الشخصية أن برنامج تمرينات القوة المصمم جيدا يؤدي إلى تنمية القوة والقدرة، حيث أن هذه النتيجة بشكلها العام والخاصة بتنمية صفة القدرة العضلية تتفق مع نتائج الدالبي (1999) و (Sharkey, 1995) أن معدل نمو القوة يتراوح ما بين 1-3% في المتوسط أسبوعيا، وأن العضلات غير المدربة من قبل تتحسن بسرعة أكبر ويمكن أن تصل 4-5% (محمد جابر برقع، إيهاب

العضلية على المدرب أن يتذكر أنه يحدث تحسن معنوي (العضلة) من برنامج التدريب، وتتجاوز نسبة التحسن في القدرة العضلية أكثر من 4-3 من برنامج التدريب، وتتجاوز نسبة التحسن في القدرة العضلية أكثر من 43% من برنامج التدريب (محمّد عبد الرّحيم إسماعيل 1998). ويشير مفتي إبراهيم حماد أن الزيادة الكبيرة في حجم العضلات تحدث خلال مرحلة البلوغ نتيجة زيادة كبيرة لإفراز هرمون "التستوستيرون" الذي يعمل على زيادة حجم العضلات وكذلك الوزن وبالتالي يؤدي ذلك إلى تحسن القدرة العضلية (العضلة) (54) من برنامج التدريب. تمرّبات القوة المقترح ذات فاعلية في تطور القوة المميزة بالسرعة لمصارع الكراتي الناشئين (14-16) مما قد يدعم الافتراض أن البرنامج المقترح للارتقاء بالقدرة العضلية يؤثر تأثيراً إيجابياً على الحرية الرشاقة والتوازن وعلى مستوى تنمية الأداء المهاري.

١١١١ : بالنسبة لإختبارات الرشاقة والتوازن

الرشاقة والتوازن تبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين، لأن مج $t = -0.000000$ $p < 0.000000$. وأن هذه الدلالة الإحصائية هي لصالح المجموعة التجريبية، ويعزز الباحث ذلك إلى فعالية برنامج التدريب التخصصي على تمرينات الرشاقة والتوازن المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية في زيادة المدى الحركي للعضلية، فهناك أنواع من تمرينات الرشاقة تهدف إلى تنمية السرعة الحركية والقدرة على تغيير الأوضاع والاتجاهات، عكس العينة الضابطة التي لم تحقق تطورا كبيرا في تنمية هذه القدرات الخاصة وهذا في رأي الباحث راجع إلى تركز المدربين على تنمية كافة الصفات البدنية والتدريب الشمولي دون التركيز على هذه القدرات الخاصة كرشاقة والتوازن والتي لها علاقة مباشرة بالأداء المهارى.

بالنسبة لإختبارات الأداء المهار

٣) الذي يوضح قيم "t" المحسوبة في الاختبارات المهارية البعدية تبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين، وأن هذه الدلالة الإحصائية هي لصالح المجموعة التجريبية، ويعزز الباحث ذلك إلى فعالية برنامج التدريب بتمرينات التخصصية لتنمية بعض القدرات الحركية (المرونة العضلية، القوة، ودقة الأداء مهارات الضرب بالأساليب المختلفة) (التي تتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة أن هناك ارتباطاً وثيقاً ومباشراً بين القوة والمهارة وأن برنامج تدريب القوة المصمم جيداً بتمرينات الأثقال من أفضل وأسرع

الوسائل وأكثرها فاعلية في تنمية وتطوير القدرة العضلية وفي تطوير كل من الرقبة والكتف والعضلات المحيطة بالكتف لتحقيق التناسق والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية (سانيتي سميث، 2004، ص 131).

النتائج:

بعد المعالجة الإحصائية تبين أن كلا عيني البحث التجريبية والضابطة متجانستين في الاختبارات (القدرات الحركية الخاصة، القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن) بين المجموعتين (التي تتلقى التدريب باستخدام تمرينات القدرة العضلية وتمرينات الرشاقة والتوازن المطبق على مجموعة التجريبية فإن نتائج الاختبارات البعدية توضح مدى التطور الذي حققته المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع هذه الاختبارات البدنية والمهارية.

فقد تبين لنا مدى التطور الذي حققته المجموعة التجريبية في تطوير القدرة العضلية وتحسين صفتي التحمل والرشاقة لهذا ما يدفعنا بالقول أن برنامج التدريب باستخدام تمرينات لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة كان أكثر فاعلية في تنمية القدرة العضلية والرشاقة والتوازن وتحسين فعالية الأداء المهارية مقارنة مع المجموعة الضابطة التي طبق عليها التدريب بالطريقة التقليدية.

- النتائج:

- بالنسبة للفرضية الأولى:

إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة فرضية البحث الأولى، حيث توضح الدلالة الإحصائية (التي تتلقى التدريب باستخدام تمرينات القدرة العضلية وتمرينات الرشاقة والتوازن) بين متوسطات نتائج اختبارات القدرات الحركية الخاصة (التي تتلقى التدريب باستخدام تمرينات القدرة العضلية وتمرينات الرشاقة والتوازن) وبين متوسطات نتائج اختبارات القدرات الحركية الخاصة (التي تتلقى التدريب باستخدام تمرينات القدرة العضلية وتمرينات الرشاقة والتوازن) هذه القدرات الحركية بأجهزة الأثقال والجمباز الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى زيادة القدرة العضلية للأطراف العلوية والسفلية، وأن استخدام برامج القوة بتمرينات الأثقال للناشئين (14-16 سنوات) أدى إلى زيادة القدرة العضلية، وأن تمرينات القدرة العضلية لها تأثير مباشر وأساسي على تنمية الصفات البدنية الأخرى كرشاقة والتوازن، ويرى الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق الهامة التالية:

- إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمصممة جيدا، وأن جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة معنوية في القوة العضلية للناشئين الذين استخدموا برامج للتدريب بالأثقال.

- رفض الاعتقاد السائد أنه لا فائدة من تدريب القدرة العضلية بالأثقال للناشئين في مختلف المراحل، حيث يذكر كرامر وفليك أن التدريب بالأثقال للناشئين يبدأ بعد سن 14 سنة بطريقة أكثر خصوصية

طريقة التدريب التي استخدمها هؤلاء الرياضيون في فترة ما قبل الحرب العالمية الثانية كانت بسيطة، حيث كان يتم تدريبهم على التحمل فقط، وكان يتم التركيز على زيادة حجم العضلات والقوة العضلية ووزن الجسم بمعدلات عالية فتصبح حينئذ هدف التدريب (بوشمير 2004، ص 67).

- التدريب على القدرة العضلية هام وأساسي في تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والرشاقة والتوازن والمرونة، فيذكر موران وماجلين أنه كان من المعتقد أن تدريب القوة العضلية يؤدي إلى التقليل المدى الحرري والسرعة والتوازن لدى الرياضيين، حيث أكدوا أن التدريب بالأثقال ليس له تأثير ضار على التوازن وذلك عندما يؤدي بطريقة مناسبة وخلال المدى الكامل للحركة (إيلي زهران، 1997 □ □ 199).

- بالنسبة لفرضية البحث الثانية:

توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات المهارية القبيلة والبعدية لعينتي البحث أن البرنامج التدريب التخصصي باستخدام تمرينات لتنمية بعض القدرات الحركية (القفز، الوثب، الجري، العدو السريع، التسلق، إلخ) المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري والمتمثل في قوة ودقة أداء مهارات الضرب (الضربة - الضربة - الضربة - الضربة). وبذلك يتفق الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات السابقة في (16).

وتأكيداً هاماً أن برامج تدريب باستخدام تمرينات لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (كالرشاقة والتوازن والمصممة جيداً وتكون في اتجاه العمل العضلي والحركي لرياضات القتالية كالكراتي تؤدي إلى تطوير الأداء الفني وتحسين التوافق الحركي المهاري وتحسين التوافق بين المجموعات). الحقيقة العلمية تؤكد أن الارتقاء بمستوى القدرة العضلية سوف يتبعه بالضرورة الارتقاء بالمستوى القدرة الحركية والسرعة الحركية كالمثابرة ومن تم الارتقاء بالأداء، إذ أن تحسين الأداء الرياضي والمقدرة على تنفيذ المهارات الحركية المختلفة يعد أحد المتطلبات المنتظرة من برنامج تدريب الكاراتيه الخاص للناشئين وإلى الزيادة المنتظرة في الوقاية من الإصابات. كما يرى الباحث أن هذه النتيجة أيضاً تتفق مع عدد محدود من الدراسات التي تناولت تأثير تدريب بعض القدرات الحركية الخاصة على أداء المهارات الحركية المختلفة لدى الناشئين في مختلف المراحل والتي أشبهت زيادة معنوية في المستويات الرقمية لدى السباحين، ومستوى أداء المهاري للجمل الحركية للاعبين الممتازين، وتحسين فعالية الأداء المهاري لمهارات الالقاء (اللقطة) في الجودو، بالإضافة إلى نتائج الدراسات الأخرى التي أشارت أن هناك ارتباطاً وثيقاً ومباشراً بين تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة والمهارة وأن برنامج تدريب القوة المصمم جيداً بتمرينات الأثقال والجمباز المختلفة هي من أفضل وأسرع الوسائل وأكثرها فاعلية في تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية وتحقيق التناسق والتوازن والتحكم في أجزاء

استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية (علاء الدين محمد عليوة، 2010) (78).

ويتفق كل من السعيد نداء الكيلاني وهارة ولارسون أن المصارعين الأذكاء يعملون على بناء قوتهم وقدراتهم الحركية المتمثلة في تمرينات الرشاقة والتوازن إلى درجة تفوق المتطلبات التدريبية. القوة العضلية تدخل بشكل مباشر ضمن متطلبات أداء معظم المهارات الفنية في الكراتي-دو حيث يمكن أن يؤدي مهارات الضرب المتمثلة في اللكم والرمل المتعدد الجوانب بسهولة خلال النزال ويؤكدوا على أهمية التمرينات الهجومية والدفاعية، وأنها تحسم الصراع لمن يمتلكها في حالة تساوي باقي القدرات البدنية الأخرى (السعيد نداء الكيلاني، 2004) (54).

- يوصي الباحث بتعميم استخدام برنامج الأثقال لتنمية القدرة العضلية ووسائل الجمارك لتنمية الرشاقة (السعيد نداء الكيلاني، 2004) -دو على كل الفئات من الجنسين.

- دراسة تأثير استخدام هذه التمرينات تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.

- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير استخدام هذه التمرينات على تنمية عناصر اللياقة البدنية (السعيد نداء الكيلاني، 2004)، بالإضافة إلى الدراسات التي توضح مدى العلاقة بين تنمية القوة العضلية والقدرات الحركية الأخرى.

- التمرينات البدنية باللغة العربية

- السعيد نداء الكيلاني، (1997). التمرينات البدنية. الاسكندرية: دار الفكر.
- أسامة سعيد، (1995). افهم لعبتك كل شيء عن الكراتيه "الناشئين". الاسكندرية: دار الفكر.
- السعيد الكيلاني، (1996). التمرينات البدنية. الاسكندرية: دار الفكر.
- خليل فوزي ابراهيم، (2003). التمرينات البدنية. الاسكندرية: دار الفكر.
- السعيد نداء الكيلاني، (2000). الكراتيه للمبتدئين "الناشئين". الاسكندرية: دار الفكر.
- طلحة حسام الدين وآخرون، (1997). التمرينات البدنية (1). الاسكندرية: دار الفكر.
- محمد نصر الدين رضوان، (1998). طرق قياس الجهد البدني في الرياضة. الاسكندرية: دار الفكر.

- هدايات أحمد حسانين. (1998). أثر برنامج تدريبي بالأثقال على
المهارات للاعبات الفرق القومي للجمباز. بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية
والرياضية. 18.

- وجيه أحمد الشمندي. (2007). تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على
الرياضيين الممارسين للرياضة المصارعة. بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية
والرياضية.

- Bernard Bronchart. (1989). l'enseignements des sports de combat,judo, lutte, sambo. paris: amphora.
- Martin, h. D. (1993). L éducation physique et sportives. Alger: office des publication universitaire.
- Robert Lasserre. (1994). Manuel pratique de judo selon la technique du KodoKan prises; contre prisses;entraînement. Pris: Edition chiron.