مجلة التحدي : ISSN 9859-1112 : EISSN 2602-6619
المجلد: 17 العدد: 02 / 2025، الصفحات: 118 - 131

برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكر اتي-دو صنف أشبال (14-15 سنة)

A PROPOSED TRAINING PROGRAM TO DEVELOP THE EXPLOSIVE STRENGTH OF THE LOWER LIMBS IN KARATE-DO PLAYERS IN THE JUNIOR CATEGORY (14-15 YEARS)

هارون ربيعي[1]، خرفان محمد حجار[2]، الطيب بن صالح[3]

[1] مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية/جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم/الجزائر،
rebiai.haroun.etu@univ-mosta.dz

[2] مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية/جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم/الجزائر ،
mohamed.hadjarkherfane@univ-mosta.dz

[3] مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي/جامعة الجزائر 03/الجزائر، T.bensalah@lagh-univ.dz

تاريخ الاستلام: 2025-02-22 تاريخ القبول: 2025-05-31 تاريخ النشر: 2025-07-31

ملخص:

هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي بغرض تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية في رياضة الكراتي-دو صنف أشبال (14-15 سنة)، استخدمنا المنهج التجريبي لتحقيق ذلك حيث قمنا بتصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية متكونة من 12 لاعب (06 ضابطة، 06 تجريبية) من جمعية أولمبي نجوم تبسة، تم اختيار العينة بطريقة قصدية كما تميزت المجموعتين بالتكافؤ والتجانس، حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح وبعد جمع ومعالجة البيانات تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في اختبارات الاطراف السفلية، وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح يطور القوة الانفجارية للاطراف السفلية للاعبي رياضة الكراتي-دو صنف أشبال.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي1؛ القوة الإنفجارية2؛ الكراتي-دو3.

Abstract:

The study aims to propose a training program for the purpose of developing the explosive power of the lower limbs in the sport of karate-do for the cubs category (14-15 years). We used the experimental method to achieve this, as we designed two groups, a control and an experimental group consisting of 12 players (6 control, 6 experimental) from the Olympic Stars Association of Tebessa. The sample was chosen intentionally, and The two groups were also characterized by equivalence and homogeneity, as the experimental group underwent the proposed program. After collecting and processing the data, it was found that there were statistically significant differences in favor of the post-test in the lower limb tests. The results showed that the proposed training program develops the explosive strength of the lower limbs of karate-do players in the cubs category.

Key words : Training Program 1; Explosive Power 2; Karate-do 3.

المؤلف المرسل: هارون ربيعي . **البريد الالكتروني للمرسل:** rebiai.haroun.etu@univ-mosta.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

مقدمة:

تعتبر رياضة الكاراتي-دو من الالعاب الفردية تعتمد على إستخدام الأيدي والأرجل لتوجيه الضربات والتي يتميز فيها اللاعب بقوة الإدراك والابداع في تحسين الاداء البدني والمهاري والأساليب الفنية المتنوعة من أجل الوصول إلى مستوى عال لتحقيق الفوز (حمادة، 2022، صفحة 143)، كما توجد مجموعة من الوسائل في تدريب رياضة الكراتي-دو للوصول إلى القوة الانفجارية اللازمة منها استخدام تدريبات الأجهزة والأدوات وغيرها من الوسائل (خالد، 2016، صفحة 65) .

يعتبر الكاراتي-دو أسلوبا فريدا للدفاع عن النفس والهجوم، حيث يعتمد على استخدام الأيدي والأقدام والركب والمرافق لتوجيه الضربات والصدات.، ويعود تاريخ الكاراتيه-دو إلى القرن السابع عشر في جزيرة أوكيناوا، حيث تطورت فنون القتال المحلية تحت تأثير فنون القتال الصينية. في أوائل القرن العشرين، قام المعلم الياباني غيتشين فوناكوشي بتطوير الكاراتيه-دو الحديث ونشره في اليابان، **كما** تتنوع أساليبه ولكنها تشترك في بعض المبادئ الأساسية مثل استخدام الضربات والصدات والركلات، والتوازن، والتنفس، والتركيز

يمارس الكاراتيه-دو اليوم في جميع أنحاء العالم، ولا يزال يحظى بشعبية كبيرة كفن قتالي ورياضة. تقام العديد من البطولات والمسابقات في الكاراتيه-دو على المستويات المحلية والوطنية والدولية.

كما أشار "**محمد سعد علي** أن رياضة الكراتي–دو تعتبر من رياضات الدفاع عن النفس لأن الجزء الأساسي هو توجيه الضربات السريعة والمؤثرة وذلك يتطلب مهارات عالية في التوازن والمرونة كما تتميز بأساليب فنية كثيرة ومهارات حركية متنوعة وتعتبر اللكمات والركلات بصورة عامة من الدعائم الأساسية للهيكل التكويني لأساسيات رياضة الكراتي-دو (سعد، 2002، صفحة 44).

تعد القوة الانفجارية قدرة المقاومة الأقل من القصوى بشرط أنها يجب أن تكون في أسرع وقت ممكن (محمد، 2017، صفحة 94)، حيث تعتبر القوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية والحركية المتميزة لرياضة الكراتي-دو، وقد تبين للباحث من خلال اطلاعه واختبار أعضاء الطاقم التدريبي أن تدريبات تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية لم تعطى الأهمية اللازمة للوصول باللاعبين إلى المستوى المطلوب (فوزي، 2017، صفحة 235)، إضافة إلى عدم التحكم والضبط الدقيق لوزن اللاعبين ومن هنا برزت أهمية هذا البحث المتمثل في البرنامج التدريبي البدني المقترح لتنمية صفة من الصفات البدنية والمتمثلة في القوة الانفجارية ونخص بالذكر الأطراف السفلية لدى لاعبي رياضة الكاراتي-دو.

وأيضا القوة الانفجارية للأطراف السفلية هي القدرة على إخراج أقصى قوة ممكنة في أقصر فترة زمنية وذلك باستخدام القوة مع السرعة. ولتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية يجب ممارسة التمارين بانتظام للحصول على أفضل النتائج، بالإضافة إلى اتباع برنامج تدريبي وبالأخص إذا كان مصاحبا لبرنامج غذائي صحي ومتوازن لتوفير الطاقة اللازمة للجس، كما يجب الحصول على قسط كاف من الراحة بين التدريبات للسماح للعضلات بالتعافي.

سنحاول خلال هاته الورقة البحثية التعرف بدقة على فاعلية البرنامج الغذائي المقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية للاطراف في رياضة الكاراتي-دو صنف أشبال (14-15 سنة).

في ضوء ما ذكر أعلاه، فإن إشكالية هذه الدراسة تنحصر في:

1. **التساؤل الرئيسي التالي:**

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكراتي-دو صنف أشبال (14-15 سنة)

1-1 التساؤلات الفرعية:

المؤلف المرسل: هارون ربيعي . **البريد الالكتروني للمرسل:** rebiai.haroun.etu@univ-mosta.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لصالح الاختبار البعدي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العالي (سارجنت) لصالح الاختبار البعدي؟

2-1 فرضيات البحث:

1-2-1 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العالي (سارجنت) لصالح الاختبار البعدي.

3-1 الهدف العام من الدراسة:

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي رياضة الكاراتي-دو صنف أشبال (14-15سنة).

- معرفة الفروق الفردية بين أفراد العينة في اختبار الوثب العريض من الثبات.

- معرفة الفروق الفردية بين أفراد العينة في اختبار الوثب العالي.

- زيادة القدرة على توليد أقصى قوة ممكنة في أقصر فترة زمنية .

- تحسين التوافق العصبي العضلي لزيادة كفاءة استخدام العضلات .

4- أهمية الدراسة:

- استخدام التمارين الرياضية وفق البرنامج المسطر بصورة منظمة ومقننة على وفق الأسس العلمية الصحيحة بعيدة عن العشوائية.

- تقديم نظرة عامة عن أهمية الفروق بين أفراد العينة في الاختبارات البدنية.

2 التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

1-2 البرنامج التدريبي: (طاوسي و حرواش، 2024، صفحة 180)

- **اصطلاحا:**

يعتبر من أحد الاساسيات في التخطيط الجيد، حيث يكون محدد بإطار زمني معين للخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا لإعداد الرياضيين وإمكانات تحقيق هذه الخطة للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى"

ويستخلص الباحث أن البرامج التدريبية هي أحد العناصر الهامة في عملية التخطيط لأنها تضم الهدف الرئيسي المراد تحقيقه على مراحل معينة.

- **إجرائيا:**

عملية مقننة ومركزة ترتكز على المعايير العلمية، غرضها تحسين القدرات البدنية.

2-2 القوة الانفجارية: وقد ذكر (الطائي، 2020، صفحة 64)

القوة الانفجارية تعرف بأنها " إبراز كمية كبيرة من القوة في أقل وقت ممكن" ونرى هذه القوة في عدة حالات مثل القفز إلى الأمام أو القفز إلى الأعلى أيضا ومنه تعد نوع من أنواع القدرة العضلية.

ويستخلص الباحث بانها أقصى قوة يمكن انتاجها لأداء انقباض عضلي ارتدادي واحد.

المؤلف المرسل: هارون ربيعي . **البريد الالكتروني للمرسل:** rebiai.haroun.etu@univ-mosta.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

3-2 الكراتي-دو: وقد ذكر (محمود، 1995، صفحة 22)

هي فن قتالي ياباني يركز على استخدام العقل بنسبة كبيرة جدا ولا مجال فيه لإستخدام الأسلحة، حيث تمارس هذه الرياضة بطريقة عقلانية للإمكانيات الطبيعية لجسم الرياضي وتكون عن طريق " اليد ، المرفق ، الساعد ،القدم، الكعب ..... "على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لإقصائه ، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها

وتعني كلمة الكاراتي دو :

كارا: فارغة

تي: اليد

دو: طريق

ويستخلص الباحث بأن رياضة الكراتي-دو هي رياضة قتالية والتي تشير إلى اليد الفارغة بلا أي سلاح.

3- الدراسات السابقة:

- دراسة **مفتاح طاوسي ولمين حرواش** (2024)، تحت عنوان **تأثير برنامج تدريبي مكيف مقترح باستخدام التدريبات الباليستية على تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لدى عدائي 100م لذوي الاعاقات السمعية البسيطة** –تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مكيف والذي يستخدم التدريبات الباليستية بحيث يعمل على تطوير بعض القدرات البدنية وحتى المستوى الرقمي لعدائي 100م وخص بالذكر ذوي الإعاقات السمعية، وأسفرت الدراسة على ان هناك فروق ذات الدلالة الإحصائية للمتوسطات في القياسات القبلية والبعدية الخاصة بالقدرات البدنية وايضا المستوى الرقمي لمتسابقي 100م لفئة الإعاقات السمعية لصالح القياس البعدي. حيث اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي وذلك باستخدام كل من القياس القبلي والبعدي من أجل ملائمته لهذه الدراسة وطبيعة ظروفها، وتمثل مجتمع البحث من عدائين 100 م لفئة ذوي الإعاقات السمعية البسيطة بنادي الأمل الرياضي للعدو وكان ذلك بدائرة عين وسارة وكل من المسجلين في هذه الجمعية الولائية تحت إسم الأمل لإدماج وترقية المعاقين بالجلفة. حيث كانت الطريقة العمدية في اختيار عينة البحث والتي تتكون من (6) لاعبين تخص الفئة العمرية (15-16) سنة بولاية الجلفة، والباحث توصل إلى أن البرنامج المقترح التدريبي باستخدام التدريبات الباليستية أظهر تحسن كبير في القدرات البدنية وخاصة المستوى الرقمي لعينة البحث، كما أنه أوصى الباحث بالاسترشاد بالتدريبات النوعية والخاصة، وتم استخدام التدريبات الباليستية في كافة المراحل السنية لأجل إعداد متسابقي 100م عدو كل هذا للارتقاء بمستوى الأداء المهاري البدني والخططي.

- دراسة **بوعلي لخضروبورزامة رابح** (2024)، تحت عنوان **فعالية برنامج تدريبي مقترح من خلال تطبيق إختبارات الذكاء الاصطناعي لتنمية القدرة المهارية لدى السباحين البراعم بولاية الشلف** – قام بدراسة تجريبية وكانت على بمسبح على مستوى مدينة الشلف، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على برنامج تدريبي كان مقترح وتضمن مجموعة من الاختبارات المؤسسة على تقنيات وتكنولوجيات الذكاء الاصطناعي لغرض تطوير مهارات السباحين فئة البراعم في ولاية الشلف، وقد تم تطبيق البرنامج على مجموعة من السباحين الذين ينتسبون للمسبح بولاية الشلف كانت أعمارهم تتراوح بين 06 حتى 12 سنة، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وتكونت العينة المدروسة من (40) سباح (ذكور- إناث)، مقسمين إلى مجموعتين بالتساوي، تجريبية وأخرى ضابطة. توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج المبني وفق تطبيقات الذكاء الاصطناعي، وذلك كان لصالح العينة التجريبية، وأثبتت الدراسة إلى غياب أو أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السباحين المختلفين في الخبرة والحالة الاجتماعية ، وأيضا بينت النتائج أنه يوجد قصورا جلي وواضح عند السباحين البراعم وأيضا المدربين في فهم البرنامج التدريبي المبني على الذكاء الاصطناعي.

- دراسة **لعبيدي عبد الرحيم** (2024)، تحت عنوان **اقتراح برنامج تدريبي قائم على طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة (HIIT) باستخدام تمارين ذات طابع انفجاري و أثره على الرفع من مستوى صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة**، هدف هذه الدراسة هو معرفة اثر البرنامج التدريبي القائم والمقترح على كيفية تدريب

المؤلف المرسل: هارون ربيعي . **البريد الالكتروني للمرسل:** rebiai.haroun.etu@univ-mosta.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

(HIIT) باستعمال تمارينات ذات الطابع الإنفجاري وفاعليته على تحسين مستوى صفة من الصفات البدنية ونخص هنا القوة الإنفجارية عند رياضي كرة القدم صنف تحت 17 سنة، واستعمل الباحث المنهج التجريبي هنا بطريقة المجموعة الواحدة، حيث شملت مجموع عينة الدراسة 10 رياضيين من صنف تحت من 17 سنة، وقد تم انتقاؤها بطريقة **(Serhent+CMJ)** وكانت مدة البرنامج التدريبي بمجموع 10 عشرة حصص، وبعد تحليل والخروج بنتائج المعالجة الإحصائية عن طريق ببرنامج **(Spss)** أسفرت النتائج الى ان البرنامج التدريبي المقترح له اثر واضح جدا وجلي في تحسين مستوى صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية، وهذا ما تبين لنا أمن خلال الفروق بين القياسين لأفراد العينة المدروسة، وبعد المقارنة كانت نتائج القياس القبلي أقل من القياس البعدي.

- دراسة **بلفريطس ياسين، قرين وليد (2023)**، تحت عنوان **فعالية برنامج تدريبي بطريقة التدريب المتباين لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة**، إن هذه الدراسة تهدف إلى الخروج ببرنامج تدريبي مقترح يكون بطريقة التدريب المتباين من أجل تنمية القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي رياضة كرة القدم أقل من 19سنة، واعتمد على المنهج التجريبي في هذه الدراسة وذلك عن طريق العينات المتكافئة والتي تتكون من 20 عشرون لاعب بأندية ولاية بسكرة أقل من 19 عام بطريقة قصديه، تم فصلهما إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث تكونت كل منهما من 10 عشرة لاعبين، واعتمد في هذه الدراسة على اختباري الوثب العريض والوثب الأفقي وذلك كان بالقياس القبلي والبعدي لكل واحد منهما كأدوات للدراسة، كما اعتمد الباحث على المتوسط الحسابي في الوسائل الإحصائية، واختبارt ، الانحراف المعياري للعينتين . ومنه فإن الباحث توصل إلى فاعلية ونجاعة البرنامج التدريبي المقترح والتي كانت بطريقة التدريب المتباين، كما أنه توصل إلى تطور ميزة القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي العينة التجريبية والتي تم تطبيق البرنامج التدريبي عليها.

- دراسة **فلوح محمد، بنورمعمر، سعيدي زروقي يوسف (2023)**، تحت عنوان **تأثير برنامج تدريبي مقترح مبني على تحمل القوة والتدريب المتقطع مرتفع الشدة(hiit) على بعض المكونات الجسمية لدى ذوي السمنة بالغين ذكور**، تهدف الدراسة إلى معرفة أثر مقترح برنامج تدريبي بدني مؤسس ومبني على التحمل في التدريب المتقطع مرتفع الشدة (HIIT) والقوة لبعض المكونات الجسمية عند أصحاب السمنة البالغين صنف ذكور ، تضمن البرنامج التدريبي مجموعة حصص تدريبية لتحمل القوة وأيضا حصص للتدريب المتقطع مرتفع الشدة، وقد تم اختيار العينة عن قصد، وبلغ مجموع أفرادها 6 لاعبين، حيث كانت أعمارهم تتراوح بين (27) سنة إلى (40) سنة ،وأوزان بلغت من 120 كلغ إلى 140كلغ ، تم استخدام المنهج التجريبي، كما استخدم جهاز inbody 770 لرصد المعلومات والبيانات المتعلقة بمجموع أفراد العينة في كل من القياس القبلي والقياس البعدي، تدرب المشاركين بانتظام لمدة 30 يوم أي بمعدل 04 حصص كل أسبوع ، خصصت 02 حصص لتدريب تحمل القوة، وخصصت 02 حصص للتدريب المتقطع مرتفع الشدة، وفي نهاية البرنامج المقترح وبعد نتائج المعالجة الإحصائية لنظام SPSS توصلنا إلى أن البرنامج المقترح التدريبي البدني أن له تأثير كبير على مكونات الجسم لأفراد عينة البحث وبالأخص في تخفيض وزن كتلة دهون الجسم ومؤشر الكتلة الجسمية، وقد تم تسجيل زيادة الكتلة العضلية لدى أصحاب السمنة البالغين ذكور.

- دراسة **سباع نوفل، سديرة ساعد (2023)**، تحت عنوان **تأثير برنامج تدريبي فتري مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم -أكابر عين أزال نموذجا**، الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة تأثير إقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري عند لاعبي كرة القدم في أدائهم المهاري، كما اعتمد الباحث على المنهج التجريبي وأيضا تم بناء برنامج تدريبي مدته ثمانية (08) أسابيع أي أربع (04) حصص أسبوعيا للعينة والتي تتكون من (16) لاعب فئة أكابر بعين أزال بولاية سطيف من (25) لاعب من النادي بنسبة (64%)، كما تم الإعتماد على اختبار الصفات المهارية والبدنية، وبعد تفسير وتحليل البيانات، توصل الباحث إلى أنه للبرنامج التدريبي المقترح الفتري تأثير على الأداء المهاري عند اللاعبين الأكابر لكرة القدم بعين أزال بولاية سطيف.

المؤلف المرسل: هارون ربيعي . **البريد الالكتروني للمرسل:** rebiai.haroun.etu@univ-mosta.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

- دراسة **حسام الدين شريط، عبد المالك قاسمي، عبد الله منصوري (2021)**، تحت عنوان **فاعلية برنامج تدريبي مقترح عن طريق الألعاب شبه رياضية في تحسين القدرات الحركية (تو افق، رشاقة، اتزان) عند لاعبي مدراس كرة القدم (9-12) سنة** – تهدف هذه الدراسة لمعرفة مدى فاعلية برنامج تدريبي مقترح وذلك يكون عن طريق الألعاب شبه رياضية التي تستخدم بغرض تحسين القدرات الحركية (اتزان، رشاقة، توافق)، وتم تطبيق المنهج التجريبي من اجل معرفة الفاعلية على العينة القصدية حيث تكونت من (18) لاعب من مؤسسة فريق شباب باتنة للموسم الكروي 2019/2018، كما تم استعمال اختبارات القدرات الحركية وأيضا البرنامج المقترح والذي تضمن (16) وحدة تدريبية للألعاب شبه رياضية، حيث وضحت نتائج الدراسة الى أن هناك فروق فردية ذات دلالة احصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وكذلك الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة، وكل هذا يدل على الأهمية البالغة للألعاب شبه رياضية في تطوير وتحسين القدرات الحركية للاعبي مدارس كرة القدم(09-12) سنة.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

1-4 الطريقة والأدوات:

1-1-4 المنهج المتبع:

المنهج كلمة مشتق من كلمة نهج أي سلك طريقا، ومنهج تعني طريق ومنه نستنج أن المنهج هو إتباع خطوات محددة بشكل منطقي لدراسة المشكلة وجمع المعلومات حولها باستعمال أدوات معينة، ومن ثم القيام بعرض المعلومات وتحليلها وعرضها وتفسيرها واستنتاج الحقائق منها، لأجل التوصل إلى حل مشكلة، مثل الدراسات التحليلية والوصفية والتجريبية والتاريخية (الدليمي، 2016، صفحة 95)

اختيار منهج البحث أو الدراسة من المراحل الهامة في البحث العلمي، لأنه يحدد كيفيات جمع والمعلومات والبيانات لموضوع الدراسة وطبيعتها، لذا فالمنهج له علاقة وطيدة أو مباشرة مع إجراء وطريقة سير الدراسة وعادة طبيعة الموضوع هي من تحدد نوع المنهج (حسين، 2021، صفحة 133) ، كما يرى مزاري وحماني(2018) أن المنهج هو الطريق الدي يسلكه الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة وهو الخيط غير المرئي الذي يشد الباحث من البداية إلى النهاية.

ويستخلص الباحث في هذا السياق وإعتمادا على ما سبق بأن المنهج هو الطريق التي الحقيقة والدليل الذي يرسم معالم البحث ويحدد أبعاده.

وفي دراستنا هذه اعتمدنا على المنهج التجريبي وهذا لملائمته لطبيعة الموضوع ويعرف بأنه" هو منهج قائم على اختبار الفروض بواسطة التجريب للتأكد من صحتها أو خطئها، وهذا بالرغم من محدوديته في العلوم الاجتماعية (برو، 2014، صفحة 51).

2-1-4 مجتمع الدراسة:

هو مجموعة العناصر ذات الخاصية المشتركة التي تميزها عن غيرها من الخصائص الأخرى، حيث تشتمل على كل وحدات الظاهرة المدروسة، وتبعا لطبيعة دراستنا فمجتمع بحثنا تمثل في جمعية أولمبي نجوم تبسة إضافة إلى مصارعي الكراتي –دو صنف أشبال(14-15)سنة بالجمعية (حسين، 2021، صفحة 134).

3-1-4 العينة وطرق اختيارها.

يقصد بالعينة أنها:" المجتمع الذي تجمع منه كل المعلومات والبيانات وهي أيضا تعد جزءا من الكل وهذا الجزء هو الذي ستجرى عليه الدراسة" (زرواتي، 2002، صفحة 135).

وتمثلت العينة في 12 مصارع من جمعية أولمبي نجوم للكراتي-دو.

المؤلف المرسل: هارون ربيعي . **البريد الالكتروني للمرسل:** rebiai.haroun.etu@univ-mosta.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

4-1-4 مجالات الدراسة.

أ- **المجال البشري**

تمثل في مجتمع الدراسة والمتمثل في لاعبي الكراتي-دو والبالغ عددهم 12 لاعب، وكانت الاختبارات والبرنامج كمايلي:

مرحلة الاختبارات القبلية	مرحلة تطبيق البرنامج	مرحلة الاختبارات البعدية
تم إجراء الاختبارات القبيلة على المجوعة التجريبية والضابطة يوم السبت 2024/11/09 على الساعة 14:00 زوالا.	بداية الشروع في البرنامج التدريبي المقترح بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع.	تم إجراء الاختبارات البعدية على المجوعة التجريبية والضابطة يوم الخميس 2024/12/19 على الساعة 14:00 زوالا.

ب- **المجال المكاني**

تم إجراء الاختبارات على لاعبي الكراتي-دو بجمعية أولمبي نجوم تبسة.

5- الدراسة الإستطلاعية

(كيفياتها- ظروفها- النتائج الأولية).

إن الدراسة الاستطلاعية تقوم على عينة خارج العينة الأساسية، بغرض تحديد المنهج المناسب للدراسة ونوع العينة، وعليه قمنا بزيارة استطلاعية إلى جمعية أولمبي نجوم تبسة من أجل جمع المعلومات وإجراء اختبارات مبدئية مع لاعبي الكراتي-دو حتى تكون دراستنا شاملة وملمة بالموضوع.

تعتبر التجربة الاستطلاعية كتجربة مصغرة بحيث وجب توفر نفس الشروط التي تكون فيها التجربة الرئيسية لكي نستطيع الأخذ بنتائجها (قيس و بسطويسي، 1987، صفحة 22).

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على العينة والتي كان عدد أفراها 12 فرد (06 تجريبية- 06 ضابطة) حيث تم إجراء الاختبار القبلي يوم 2024/11/09 بجمعية أولمبي نجوم تبسة وتم إعادة الاختبار البعدي بفار زمني يقدر بشهر ونصف أي بتاريخ 2024/12/19 بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع.

6- إجراءات البحث / الدراسة:

1-6 المتغير المستقل:

هو الذي يقع البحث عن مخرجاته في متغير أخر، كما أن للباحث القدرة على التحكم فيه بهدف الكشف عن اختلاف هذا الاثر مع اختلاف قيمته (حسين، 2021، صفحة 147) ، وتمثل المتغير المستقل في دراستنا: البرنامج التدريبي

المؤلف المرسل: هارون ربيعي . **البريد الالكتروني للمرسل:** rebiai.haroun.etu@univ-mosta.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

2-6 المتغير التابع:

هو متغير يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي فان كان المتغير المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي والعكس (عوض صابر و ميرفت، 2002، صفحة 56) والمتغير التابع في دراستنا هو: القوة الإنفجارية.

7- الأداة / الأدوات.

(كيفياتها- ظروفها- تطبيقها).

1-7 صدق الأداة:

إن صدق الاختبار يعني ماهو الشيء الذي يقيسه الاختبار، وكيفية صدقه للقياس، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه. وللتأكد من صدق الأداة اتبعنا الطرق التالية لتقنين معامل صدق المقياس وهي كالآتي (الدين، 2006، صفحة 87).

أ- **الصدق الظاهري:**

إن المقياس الذي تم اختياره قد تم اقتباسه من مراجع علمية، وهي ذات معاملات ودلالة إحصائية عالية من حيث الصدق والثبات مما جعلنا نتوقع منطقيا أن هذا المقياس صادقا، كما يشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان المقياس يبدو كما لو كان يقيس أولا يقيس ما وضع من أجل قياسه، ويدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للمقياس كوسيلة من وسائل القياس.

ب- **الصدق النسبي:**

ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة، وبما أن معامل ثبات المقياس يساوي: 0.818 ومنه فإن معامل الصدق الذاتي سوف يكون كالتالي :

معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات

ج- **الصدق الذاتي** = 0.904

2-7- الثبات:

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام" معادلة كرونباخ المعروفة بمعامل ألفا (α) لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختبار، أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفرا أي ليست ثنائية البعد، بلغ ثبات مقياس الرضاء الحركي ألفا كرونباخ = 0.818.

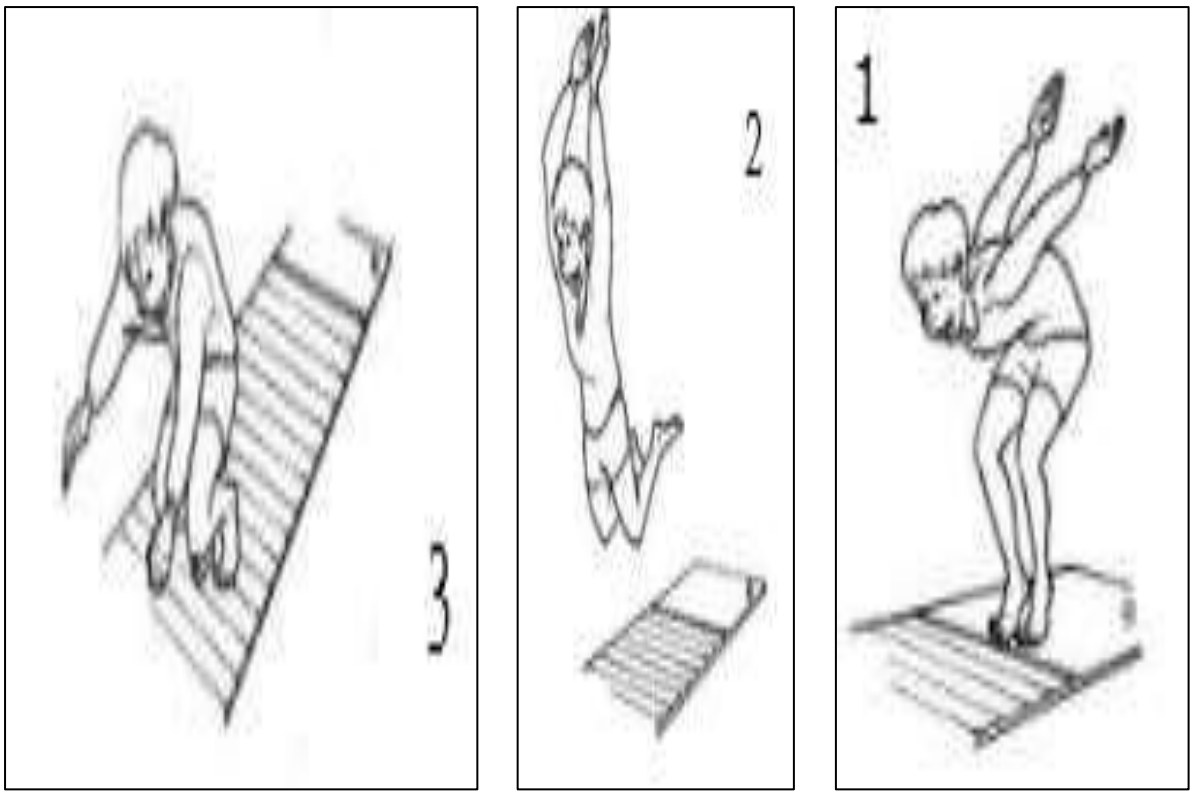
8- الإختبار ومواصفات الاختبارات البدنية :

1- اختبار الوثب العريض من الثبات:

- **هدف الإختبار:** قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية بالقفز للأمام.
- **الأدوات المستخدمة:** أرضية صلبة غير زلجة + شريط قياس يوضع على الأرض.
- **وصف الاختبار:** الوثب لأطول مسافة ممكنة من وضع الثبات.

- يقف اللاعب وأصابع القدمين وراء الخط مباشرة ومتباعدتين باتساع الحوض.
- ثني الركبتين مع وضع الذراعين أماما موازيين للأرض.
- عند مرجحة كلا الذراعين؛ يقوم اللاعب بدفع الأرض بقوة والوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة.
- الهبوط يكون بكلتا القدمين معا ويحاول اللاعب الوقوف في مكان السقوط لأخذ القياس الصحيح.

المؤلف المرسل: هارون ربيعي . البريد الالكتروني للمرسل: rebiai.haroun.etu@univ-mosta.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71



طريقة التسجيل: قياس مسافة القفز، يؤدى الاختبار مرتين وتحسب أفضل نتيجة.

2- اختبار القفز العمودي من الثبات:

-هدف الإختبار:

قياس القوة الانفجارية للرجلين.

-الأدوات :

تثبيت سبورة أو لوحة على الحائط، وتكون مرتفعة على الأرض حوالي (150سم)، وأن تدرج من (151 – 400سم)، ومجموعة قطع من الطباشير كما نستطيع أن نستغني عن السبورة أو اللوحة ورسم العلامة على الحائط مباشرة ذلك تبعاً لشروط الأداء.

-مواصفات الأداء :

يحمل اللاعب قطعة من الطباشير، ويقف بجانب السبورة او اللوحة، ويقوم اللاعب برفع ذراعه بالكامل لوضع علامة بالطباشير على اللوحة و يدون الرقم الذي كانت أمه العلامة.

من وضعية الوقوف يحرك اللاعب الذراعين للأمام وعاليا ثم للأمام أسفل خلفا وذلك مع ثني الركبتين إلى النصف ثم تحريكها للأمام وعاليا وذلك مع فرد الركبتين للوثب العمودي لأقصى مسافة يمكن أن يستطيع الوصول لها من أجل عمل علامة ثانية والذراع تكون على امتدادها الكامل، ويدون الرقم الذي رسمت العلامة الأخرى أمامه.

-الشروط:

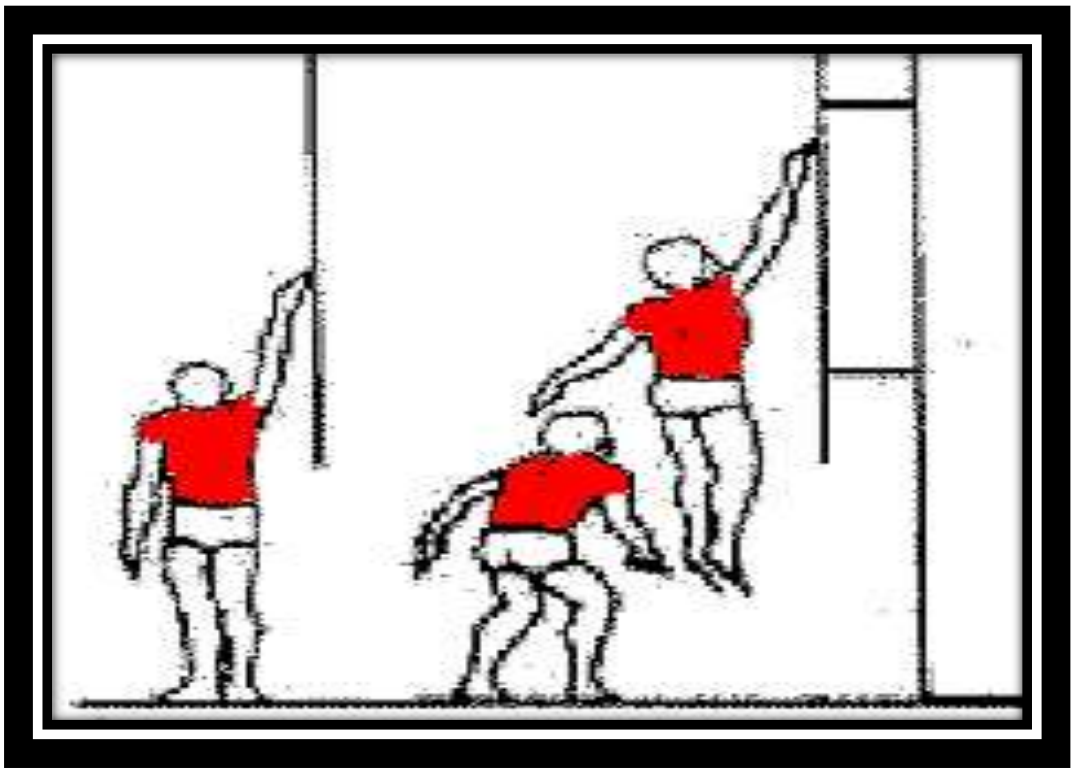
عندما وضع العلامة الأولى يشترط عدم رفع الكعبين من الأرض ويجب عدم رفع الذراع المميزة على مستوى الكتف الأخرى عند وضع الإشارة، شرط استقامة الكتفين.

- للاعب الحق في مرجحتين عند التحضير للوثب إذا اراد ذلك .

المؤلف المرسل: هارون ربيعي . **البريد الالكتروني للمرسل:** rebiai.haroun.etu@univ-mosta.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

- لكل لاعب محاولتين وتحسب له الافضل.

-**التسجيل:** تعد المسافة بين الاشارة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به اللاعب من القوة المتفجرة للرجلين ويكون مقاسة بال (سم).



3-8 البرنامج التدريبي المقترح:

9- الأسس العلمية للأداة:

أ- صدق أدوات الدراسة:

بعد تصميم وانجاز البرنامج التدريبي تم عرضه على اخصائيين في رياضة الكراتي-دو وأساتذة مختصين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بجامعة تبسة. بالإضافة إلى الاختبارات أيضا كل هذا من أجل إجراء تعديلات وإعطاء الاقتراحات الازمة.

تعتبر أدوات الدراسة من العناصر الأساسية في أي بحث علمي، حيث يتم من خلالها جمع البيانات والمعلومات اللازمة لتحقيق أهداف البحث والإجابة على تساؤلاته. وتتنوع هذه الأدوات بتنوع أهداف البحث ونوعية البيانات المطلوبة، ولكنها تشترك في كونها الوسيلة التي يعتمد عليها الباحث في الحصول على المعلومات من مجتمع الدراسة أو عينته، كما تساعد أدوات الدراسة في تنظيم البيانات وتبويبها وتحليلها، مما يمكن الباحث من استخلاص النتائج والإجابة على تساؤلات البحث، وذلك بإتستخدم أدوات الدراسة في التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها الباحث، وذلك من خلال تحليل البيانات والمعلومات التي تم جمعها لأجل الوصول الوصول إلى نتائج دقيقةلأنه إذا تم اختيار أدوات الدراسة بعناية وتصميمها بشكل جيد، فإنها تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة.

ب- ثبات أدوات الدراسة:

لقد بدأنا بحساب معامل ثبات اختبارات الدراسة وذلك بطريقة (Test- Retest)، واستعنا بالصدق الذاتي لأنه الأصدق في التجريب، طبق الاختبار على 06 لاعبي وتم استبعاد 06 من نفس الفئ، وبعدها تمت المعالجة الاحصائية لاستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون وبرنامد Spss

>**المؤلف المرسل:** هارون ربيعي . **البريد الالكتروني للمرسل:** rebiai.haroun.etu@univ-mosta.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

5. تحليل النتائج والمناقشة:

إن مرحلة تحليل النتائج لغرض المناقشة يعتبر من أهم المراحل للبحث العلمي، حيث يتم فيها تحويل البيانات والمعلومات التي تم جمعها إلى رؤى ومعارف قابلة للفهم والتفسير. هذه المرحلة حاسمة للإجابة على أسئلة البحث، والتحقق من الفرضيات، وتقديم مساهمة علمية قيمة، ولتحليل النتائج يجب مايلي:

- تنظيم البيانات
- استخدام الأدوات الإحصائية
- تحليل البيانات النوعية
- عرض النتائج

ولمناقشة النتائج يجب إتباع الخطوات التالية:

- **تفسير النتائج:**

يتم تفسير النتائج التي تم التوصل إليها، وشرح معناها وأهميتها، مع ربطها بأهداف البحث وأسئلته.

- **مقارنة النتائج:**

تتم مقارنة النتائج التي تم التوصل إليها بالنتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة، لتحديد أوجه التشابه والاختلاف.

- **تحديد القيود : ي**

تم تحديد القيود التي واجهت البحث، والتي قد تكون أثرت على النتائج، مثل حجم العينة، أو طريقة جمع البيانات.

- **تقديم التوصيات :**

بناء على النتائج والمناقشة، يتم تقديم توصيات عملية أو علمية، يمكن أن تفيد في حل المشكلات، أو تطوير المعرفة في مجال البحث.

إن تحليل النتائج ومناقشتها له أهمية كبيرة تتمثل في:

- **الإجابة على أسئلة البحث:**

تساعد هذه المرحلة في الإجابة على أسئلة البحث التي تم طرحها في بداية الدراسة.

- **التحقق من الفرضيات:**

يتم في هذه المرحلة التحقق من صحة الفرضيات التي تم وضعها، وقبولها أو رفضها بناءً على الأدلة.

- **تقديم مساهمة علمية :**

تساهم هذه المرحلة في تقديم إضافة علمية جديدة للمعرفة في مجال البحث، من خلال النتائج والتوصيات التي يتم التوصل إليها.

- **تطوير البحث العلمي:**

تساعد هذه المرحلة في تطوير البحث العلمي، من خلال تحديد مجالات جديدة للبحث، أو اقتراح طرق جديدة للدراسة.

ومنه تعتبر مرحلة تحليل النتائج ومناقشتها من أهم المراحل في البحث العلمي، حيث يتم فيها تحويل البيانات والمعلومات إلى رؤى ومعارف قيمة. هذه المرحلة حاسمة للإجابة على أسئلة البحث، والتحقق من الفرضيات، وتقديم مساهمة علمية قيمة.

المؤلف المرسل: هارون ربيعي . **البريد الالكتروني للمرسل:** rebiai.haroun.etu@univ-mosta.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

5-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

جدول رقم 01: يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ودلالتها بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة في اختبار الوثب العريض من الثبات

		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة ت	الدلالة sig	مستوى الدلالة
المجموعة	الاختبار القبلي	1.67	0.07	13	2.9	0.003	0.05
	الاختبار البعدي	1.80	0.06				

من خلال الجدول والذي يبين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة حيث بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (1.67±0.079)، وبلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي (1.80±0.06)، وبلغت قيمة ت (2.9) بمستوى دلالة 0.003 وهي قيمة أقل من 0.05 بمعنى أنه توجد فروق لصالح الاختبار الأكبر في المتوسط الحسابي ومن خلال الجدول أعلاه نجد ان متوسط الحسابي عند الإختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي عند الإختبار القبلي في اختبار الوثب العريض من الثبات.

مما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب العريض من الثبات لصالح الاختبار البعدي ما يعني تحقق الفرضية الأولى.

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

جدول رقم 02 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ودلالتها بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة في اختبار الوثب العالي (سارجنت)

		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة ت	الدلالة sig	مستوى الدلالة
المجموعة	الاختبار القبلي	2.62	0.09	13	2.5	0.002	0.05
	الاختبار البعدي	2.80	0.05				

من خلال الجدول أعلاه والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العالي (سارجنت) للمجموعة والذي بلغ المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري عند الاختبار القبلي (2.62±0.09)، وبلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري عند الاختبار البعدي (2.80±0.05)، وبلغت قيمة ت (2.5) بمستوى دلالة 320.00 وهي قيمة أقل من 0.05 بمعنى أنه توجد فروق لصالح الاختبار الأكبر في المتوسط الحسابي ومن خلال الجدول أعلاه نجد ان متوسط الحسابي للإختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للإختبار القبلي في اختبار الوثب العالي (سارجنت).

المؤلف المرسل: هارون ربيعي . البريد الالكتروني للمرسل: rebiai.haroun.etu@univ-mosta.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

مما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب العالي (سارجنت) لصالح الاختبار البعدي ما يعني تحقق الفرضية الثانية.

2- مناقشة نتائج الدراسة

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية . ولإثبات الفرضية تطرقنا إلى : تحليل نتائج الاختبارات ، أين يتضح لنا أن النتائج القبلية والبعدية لاختبار الوثب العريض من الثبات قد أتت متباينة وانه توجد فروق فردية على مستوى الأداء بين الاختبارين (القبلي والبعدي)، وهذا ما يعود لتأثير البرنامج المقترح من طرفنا ، والذي ساهم أسهام كبير في رفع مستوى الأداء القوة الانفجارية للرجلين ، والذي يعتمد بدوره على تنوع أساليب التدريب والتمارينات المستخدم في الحصة التدريبية ، حيث ساهم هذا البرنامج في تطوير كفاءة الجهاز العضلي العصبي وأجهزة الجسم المختلفة بشكل أكبر من مفردات الحصص التدريبية العادية. وعليه فأننا نؤكد على أن الفرضية الأولى قد تحققت وهذا يعود لدور تأثير البرنامج في تنمية القوة الانفجارية للرجلين ،أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة لصالح الاختبار البعدي وهذا ما أثبتته النتائج .

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العالي (سارجنت) لقياس القوة الانفجارية للرجلين والجذع. ولإثبات الفرضية تطرقنا إلى : تحليل نتائج الاختبارات ، أين يتضح لنا أن النتائج القبلية والبعدية لاختبار الوثب العالي (سارجنت) قد أتت متباينة وانه توجد فروق فردية على مستوى الأداء بين الاختبارين (القبلي والبعدي)، وهذا ما يعود لتأثير برنامج المقترح من طرفنا ، والذي انعكس ايجابا على مستوى القوة الانفجارية لدى لاعبي الكراتي دو إذ ان هذه الرياضة تعتمد وبشكل كبير على الركل بالرجل ما يجعل هذه الصفة ذات اهمية كبيرة ويجب تطويرها وهذا ما اظهره برنامج التدريب المقترح بشكل أكبر من مفردات الحصص التدريبية العادية. وعليه فأننا نؤكد على أن الفرضية الثانية قد تحققت وهذا يعود لدور تأثير البرنامج التدريبي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين والجذع ،أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العالي (سارجنت)لصالح الاختبار البعدي وهذا ما أثبتته النتائج .

5. الاستنتاجات و الاقتراحات

من خلال دراستنا الحالية والتي تمثلت في برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكراتي-دو صنف أشبال(14-15 سنة) والتي هدفت إلى معرفة الفروق الإحصائية في الاختبارات البدنية المتعلقة بالأطراف السفلية والتي تمثلت في اختبار الوثب العريض من الثبات، واختبار الوثب العالي (سارجنت)، حيث أجريت الدراسة على 12 مصارع من جمعية أولمبي نجوم للكراتي-دو.

حيث برز من خلال تحليل نتائج الاختبارات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة لصالح الاختبار البعدي، حيث بلغت قيمة المعنوية 0.003 وهي أقل من 0.05. وكذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب العالي (سارجنت) لصالح الاختبار البعدي، حيث بلغت قيمة المعنوية 0.002 وهي أقل من 0.05. وهذا راجع للبرنامج التدريبي المقترح من اجل تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية

وعليه يمكننا القول أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تنمية صفة القوة الانفجارية لاعبي الكراتي-دو صنف أشبال(14-15 سنة).

المؤلف المرسل: هارون ربيعي . **البريد الالكتروني للمرسل:** rebiai.haroun.etu@univ-mosta.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

الاقتراحات

- التركيز أكثر على الجانب البدني لمصارعي الكراتي دو.
- تطبيق البرنامج المقترح لتنمية القوة الانفجارية مع إثرائه بما يتناسب مع الفئات الأخرى.
- يجب أن يتم تصميم البرنامج التدريبي من قبل مختص في الكاراتيه-دو.
- يجب أن يتم تنفيذ التمارين تحت إشراف المدرب لتجنب الإصابات .
- يجب أن يتم تعديل البرنامج التدريبي بما يتناسب مع مستوى اللاعب وخبرته .
- يجب أن يتم تقييم تقدم اللاعب بانتظام لتحديد مدى فعالية البرنامج .
- يجب أن يتم دمج البرنامج التدريبي مع التدريب الفني والتكتيكي للكاراتيه-دو.

6. قائمة المصادروالمراجع المعتمدة في الدراسة:

1. أحمد محمود. (1995). *رياضة الكراتيه*. الاسكندرية: منشأة المعارف.
2. بوزكرية فوزي. (2017). تأثير التدريب البيليومتري على القوة الانفجارية وبعض المعارات الأساسية لدى رياضي الكاراتيه -كوميتيه-. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية*.
3. جاب الله حسين. (2021). دراسة تحليلية لبعض المؤشرات البدنية والوظيفية لمنافسة كرة القدم لاستغلال معطياتها في تخطيط وبرمجة التدريب الرياضي (دراسة تحليلية اجريت على مباريات وفاق سطيف (فترة الذهاب موسم 2020-2021). *أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في الطور الثالث* .
4. حاجي حمادة. (2022). أسباب تسريب ناشئي رياضة الكراتي -دو من الاستمرار في التدريب . *مجلة التربية البدنية والرياضية*، صفحة 143.
5. رشيد زرواتي. (2002). *تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية*. الجزائر: دار هوما.
6. رضوان محمد نصر الدين. (2006). *مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
7. صالح محمد صالح محمد. (2017). *الاسس العلمية المعاصرة للتدريب الرياضي*. الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة.
8. عبد الجبار قيس، و أحمد بسطويسي. (1987). *الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي*. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
9. علي محمد سعد. (2002). *صناعة الطفل الصغير في الكارتيه*. مصر : منشأة المعارف.
10. فاطمة عوض صابر، و علي خفاجة ميرفت. (2002). *أسس البحث العلمي*. مصر : مطبعة الاشعاع الفنية.
11. محمد برو. (2014). *الموجه في منهجية العلوم الاجتماعية*. تيزي وزو -الجزائر-: الأمل للطباعة والنشر.
12. مفتاح طاوسي، و لمين حرواش. (2024). تأثير برنامج تدريبي مكيف مقترح باستخدام التدريبات الباليستية على تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لدى عدائي 100م لذوي الاعاقات السمعية البسيطة. *مجلة التحدي*، صفحة 180.
13. مؤيد عبد علي الطائي. (2020). *فسيولوجيا تدريب القوة*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
14. ناهدة عبد زيد الدليمي. (2016). *أسس وقواعد البحث العلمي*. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

>المؤلف المرسل: هارون ربيعي . **البريد الالكتروني للمرسل:** rebiai.haroun.etu@univ-mosta.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71