



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر- بسكرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر
تخصص تدريب رياضي نخبوي

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية (القوة العضلية،
المرونة) لدى رياضيي الفوفينام فيات فوداو أقل من 17 سنة

دراسة ميدانية أجريت على رياضيي دائرة طولقة

تحت إشراف :

د/زروال محمد

إعداد الطالبين الباحثين :

رحمون صلاح الدين

نوراني طارق

السنة الدراسية: 2025/2024

بِسْمِ اللَّهِ

الرحمان

الرحيم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تَأْخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ
عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا
لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ } (البقرة الآية: 286)

وقال تعالى:

{ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ }

(المجادلة الآية: 11)

وقال تعالى:

{ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا } (طه الآية: 114)

صدق الله العظيم

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي تفضل علينا بنعمة العافية وأشكره تعالى شكرا يليق بجلاله
وكماله، ونصلي ونسلم على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم جاء بالهدى
والبينات، وبعد:

أرقى و أسمى آيات الشكر والعرفان إلا من لا تستطيع العبارات والجمال أن
تفي له بالشكر وتظل عاجزة أمامه لأنه أكبر منها إلى سعادة الدكتور: " زروال
محمد " المشرف على المذكرة على جميل اهتمامه ومتابعته الدؤوبة لسير
الدراسة، وحرصه على أن تظهر على أفضل وجه وحال.

ولا يفوتنا أن أرفع أجمل عبارات الشكر لتعانق شموخ أصدقائنا الأعزاء الذين
قضينا معهم أجمل اللحظات متعة.

ولكل من قدم أية مساعدة لانجاز هذه المذكرة كل الشكر والمحبة.

ولله الفضل من قبل ومن بعد وهو نعم المولى ونعم النصير

الباحثين

الإهداء

إلى من يتدفق في عروقنا عشقها إلى من يخفق قلبنا إلى من تربينا في أحضانها وامتلاً صدرنا بعبق زهورها إليك نهدي يا أمنا الحبيبة.

نهدي هذه مذكرة التخرج إلى عائلتنا العزيزة، وإلى أصدقائنا وأحبابنا الذين كانوا إلهاماً ودعماً لنا طوال رحلتنا الأكاديمية. نشكرهم على حبهم وتشجيعهم الدائم، وعلى الثقة التي وضعوها فينا. كما نود أن نعبر عن امتناننا لأساتذتنا الأعزاء الذين قدموا لنا المعرفة والإرشاد وساهموا في تطوير قدراتنا.. نتمنى أن تكون هذه المذكرة تكريماً للجميع وتكون إسهاماً متواضعاً في مجال العلم والمعرفة.

صلاح وطارق

إلى أبي العزيز الذي غادرنا ولكن ظل يحيا في قلبي، أهدي هذه المذكرة بكل الحب والاحترام. لقد كانت لك روحٌ قوية وإرادة لا تلين، وتركت في حياتي آثاراً لا تمحى. كانت حكمتك وصبرك مصدر إلهام وتشجيع لي في كل خطوة أخذتها. أشكرك على كل التضحيات التي قدمتها من أجلي وعلى الأمثلة الرائعة التي قدمتها كأب. لن أنسى قيمك وأخلاقك العظيمة، وستظل ذكراك حاضرة في حياتي. أدعو الله أن يتغمذك بواسع رحمته ويسكنك فسيح جناته. أحبك وأفتقدك يا أبي الغالي.

صلاح

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	الشكر والتقدير
	الإهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	قائمة الملاحق
أ- ب	المقدمة
	الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث
5	1- الإشكالية
5	2- التساؤلات
6	3- الفرضيات
6	4- أهداف البحث
6	5- أهمية البحث
8	6- المفاهيم والمصطلحات الأساسية للبحث
9	7- الدراسات السابقة
14	8- التعليق على الدراسات
	الجانب النظري
	الفصل الأول: الصفات البدنية (القوة العضلية، المرونة) و المرحلة العمرية
19	القوة العضلية
19	تمهيد
19	1- مفهوم القوة العضلية .

20	2- تعريف القوة العضلية .
20	3- أنواع القوة العضلية .
25	4- أهمية القوة العضلية .
25	5- مراحل بناء القوة العضلية .
27	6- العوامل المؤثرة في القوة العضلية.
30	7- اختبارات القوة العضلية الثابتة.
31	8- اختبارات القوة العضلية الدينامية.
34	9- اختبار الوثب العمودي لسارجنت
39	المرونة.
39	1- مفهوم المرونة.
40	2- أنواع المرونة.
40	3- أهمية المرونة.
41	4- أقسام المرونة.
42	5- خصائص المرونة.
43	6- العوامل المؤثرة في المرونة.
43	7- تمارين لتطوير وتنمية المرونة.
44	8- طرق تنمية المرونة.
46	9- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل
49	المرحلة العمرية
49	1- تعريف فئة أقل من 17 سنة .
49	2- تعريف المراقبة.
50	3- خصائص مرحلة المراقبة .
54	4- الحاجات الأساسية للمراقب.
56	الخلاصة
	الفصل الثاني: البرامج التدريبية في رياضة الفوفينام فيات فوداو
60	البرامج التدريبية

60	1- مفهوم البرنامج التدريبي.
60	2- أهمية البرنامج التدريبي.
61	3- المبادئ الفنية لتصميم برنامج تدريبي.
61	4- أسس نجاح البرنامج التدريبي.
62	5- مبادئ تطوير البرنامج الرياضي.
62	6- أهم العناصر المكونة للبرنامج التدريبي.
63	7- مقومات اعداد برنامج تدريبي.
64	8- خطوات متبعة لتخطيط برنامج تدريبي.
66	9- تقويم برنامج تدريبي.
66	10- تطوير البرنامج التدريبي.
67	خلاصة
68	الفوفينام فيات فوداو
68	تاريخ الفوفينام فيات فوداو
69	1- تعريف الفوفينام فيات فوداو
72	2- رياضة الفوفينام فيات فوداو في الجزائر
74	3- أهداف الفوفينام فيات فوداو في
75	4- المبادئ العشرة للفوفينام فيات فوداو
76	5- جدول الأحزمة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الثالث: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية
80	1- منهج الدراسة
80	2- مجتمع الدراسة
81	3- عينة الدراسة
82	4- الدراسة الاستطلاعية
83	5- أدوات الدراسة
85	6- العوامل العلمية للاختبار

85	7- الأساليب الإحصائية
	الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
89	1- عرض النتائج
89	1-1- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.
91	1-2- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.
92	2- مناقشة النتائج
92	2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.
93	2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.
95	3- الاستنتاج العام والتوصيات
95	3-1- الاستنتاج العام.
96	3-2- التوصيات.
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبيّن أنواع القوة العضلية الخاصة والخصائص التي تتميز بها	21
02	يمثل الدرجات المئوية لاختبار الوثب العمودي لعينات من البنين والبنات من فئات سنية مختلفة	38
03	يبيّن جدول الأحزمة في رياضة الفوفينام فيات فوداو	76
04	يبيّن توزيع رياضي U17 حسب بلديات دائرة طولقة	81
05	يوضح تحليل اختبار T-test للقوة العضلية	89
06	يوضح تحليل اختبار T-test للمرونة	91

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح أنواع القوة العضلية	24
02	يمثل الوثب العمودي من الثبات للبنين والبنات	36
03	يمثل اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل باستخدام مسطرة جونسون المدرجة	48
04	يوضح اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل باستخدام جهاز ويلز وديلون	48
05	يوضح خطوات تخطيط البرنامج التدريبي	65
06	تمثل صورة الأستاذ نقيان لوك	68
07	يمثل شعار علم الفوفينام فيات فوداو	70
08	تمثل صورة الأستاذ محمد جواج	72
09	أعمدة بيانية تبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القوة العضلية للأطراف السفلية جراء البرنامج التدريبي.	89
10	أعمدة بيانية تبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المرونة للأطراف السفلية جراء البرنامج التدريبي.	91

قائمة الملاحق

الرقم	العنوان
01	برنامج تدريبي متوسط المدى (2 أشهر ونصف) .
02	الوحدات التدريبية
03	استمارة تسجيل نتائج الرياضيين عند تطبيق الاختبار القبلي والبعدي.
04	وثيقة تحتوي على معلومات عدد الرياضيين صنف الأشبال U17 في النوادي الرياضية التابعة لرابطة الفوفينام فيات فوداو لولاية بسكرة مع ختم وتوقيع رئيس الرابطة .
05	وثيقة تحتوي على معلومات عدد الرياضيين صنف الأشبال U17 في النادي الرياضي الهاوي أبطال ليشانة مع ختم وتوقيع رئيس النادي .
06	صورة لباس الفوفينام فيات فوداو
07	صور أثناء أداء اختبارات القوة العضلية (الوثب العمودي من الثبات)، والمرونة (الجلوس طولاً ثم الجذع أماماً) للرياضيين

تُعد مرحلة الناشئين من المراحل الحساسة والأساسية في إعداد الرياضيين، حيث تشهد هذه الفترة تطوراً كبيراً على مستوى النمو البدني، الحركي، والنفسي، مما يجعلها الفترة الأنسب لبناء القواعد الأساسية للأداء الرياضي العالي. وفي هذا الإطار، يكتسي التدريب البدني أهمية بالغة في تشكيل البنية الحركية والوظيفية للرياضيين الناشئين، خاصة في الرياضات القتالية التي تتطلب إعداداً بدنياً دقيقاً ومتكاملاً.

تُعد رياضة الفوفينام فيات فوداو من الفنون القتالية الحديثة التي تبرز بين الجوانب الفنية والبدنية والذهنية، حيث تتميز بتقنيات حركية مركبة تجمع بين الليونة، التوازن، القوة، ورد الفعل السريع. ولتحقيق أداء فعال في هذه الرياضة، لا بد من الاهتمام بتنمية الصفات البدنية الأساسية، وعلى رأسها القوة العضلية والمرونة، لما لهما من دور رئيسي في إنجاز الحركات القتالية بدقة وسرعة، خاصة في فئة الناشئين الذين هم في طور التكوين الحركي والعضلي.

تهدف هذه الدراسة إلى " اقتراح برنامج تدريبي موجه لتحسين القوة العضلية والمرونة لدى فئة الناشئين (أقل من 17 سنة) الممارسين لرياضة الفوفينام فيات فوداو، مع قياس مدى تأثيره في تطوير هذه الصفات البدنية."

ولدراسة موضوع بحثنا تم التطرق إلى جانبين، الجانب الأول النظري والثاني تطبيقي حيث توزعت فصوله على النحو التالي:

الفصل التمهيدي: مدخل للدراسة ، وقد تضمن هذا الفصل الخلفية النظرية لإشكالية الدراسة، تساؤلات الدراسة، فرضيات الدراسة وأهدافها، وأهمية موضوع الدراسة، و عرض للمفاهيم الواردة والمرتبطة بالدراسة، وأخير الدراسات السابقة والتعليق عليها.

والجانب النظري يحتوي على فصلين على النحو التالي:

الفصل الأول: وقد احتوى هذا الفصل على مختلف المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالقوة العضلية و المرونة والفئة العمرية.

الفصل الثاني: يتناول هذا الفصل البرامج التدريبية ورياضة الفوفينام فيات فوداو .

أما الجانب التطبيقي فهو يحتوي على فصلين على النحو التالي:

الفصل الثالث: وقد تضمن هذا الفصل وصفا لكل من منهج الدراسة وعينتها وطريقة اختيارها وإجراءات ضبطها، بالإضافة إلى أدوات الدراسة، وقد تم اعتماد المنهج التجريبي بالتصميم القبلي و البعدي لمجموعة واحدة، لقياس أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير القوة العضلية والمرونة لدى سبعة رياضيين من فئة أقل من 17 سنة يمارسون الفوفينام فيات فوداو.

الفصل الرابع: يتناول هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، حيث هدف إلى قياس أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية، مثل القوة العضلية والمرونة، لدى رياضيي الفوفينام فيات فوداو أقل من 17 سنة. كما تم مناقشة نتائج البرنامج التدريبي في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وتم استخلاص استنتاجات دقيقة واقتراح توصيات علمية تفيد الباحثين والمدرسين في المجال.

الجانب التمهيدي

الجانب التمهيدي : التعريف بالبحث

- 1- الإشكالية
- 2- التساؤلات
- 3- الفرضيات
- 4- أهداف الدراسة
- 5- أهمية الدراسة
- 6- المفاهيم والمصطلحات الأساسية للبحث
- 7- الدراسات السابقة
- 8- التعليق على الدراسات

1- إشكالية البحث:

تُعد رياضة الفوفينام فيات فوداو من الفنون القتالية الفيتنامية التي تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية والقدرات الحركية المتنوعة، إذ تعتمد على مجموعة من المهارات التي تتطلب قوة عضلية مناسبة ودرجة عالية من المرونة لتحقيق الأداء الأمثل أثناء التدريب والمنافسات. وتُعد القوة والمرونة من بين أهم الصفات البدنية المؤثرة في الأداء الحركي للرياضي، حيث تساهم القوة في دعم فعالية الحركات القتالية، وتُعد المرونة ضرورية لتنفيذ الركلات والحركات المعقدة بسلاسة ودقة، وتفادي الإصابات أثناء الأداء.

ونظرًا لخصوصية هذه الرياضة، فإن تحسين الصفات البدنية الأساسية لدى الرياضيين، خاصة فئة أقل من 17 سنة، يُعد أمرًا بالغ الأهمية لتكوين قاعدة بدنية قوية تُمكنهم من التطور وتحقيق مستويات عالية في المستقبل. ومن هذا المنطلق، أصبح من الضروري وضع برامج تدريبية علمية تهدف إلى تطوير هذه الصفات الحيوية، خاصة في المراحل السنوية الحرجة للنمو البدني والمهاري. ومن هذا المنطلق، نطرح التساؤل التالي:

هل هناك تأثير للبرنامج التدريبي المطبق على كل من صفة القوة والمرونة عند رياضيي الفوفينام فيات فوداو لصنف الأشبال تحت 17 سنة ؟

2- التساؤلات:

ومنه تتفرع التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القوة العضلية للأطراف السفلية لرياضيي الفوفينام فيات فوداو تحت 17 سنة جراء البرنامج التدريبي؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المرونة للأطراف السفلية لرياضيي الفوفينام فيات فوداو تحت 17 سنة جراء البرنامج التدريبي؟

3- الفرضيات:

3-1- الفرضية الرئيسية:

هناك أثر للبرنامج التدريبي المطبق على صفة القوة و المرونة عند رياضيي الفوفينام فيات فوداو صنف الأشبال .

3-2- الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القوة العضلية للأطراف السلية جراء البرنامج التدريبي.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المرونة للأطراف السلية جراء البرنامج التدريبي.

4- أهداف الدراسة :

1- تصميم برنامج تدريبي يهدف إلى تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، المرونة) لفئة أقل من 17 سنة في رياضة الفوفينام فيات فوداو .

2- التعرف على مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة العضلية لدى هذه الفئة.

3- التعرف على مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير المرونة لدى هذه الفئة.

5- أهمية الدراسة :

تنحصر أهمية البحث والحاجة إليه في محورين أساسيين هما:

5-1- الجانب النظري:

- تتجلى أهمية البحث من الناحية العلمية فيما يلي:

- 1- التعرف على أهمية تطوير الصفات البدنية (القوة، المرونة) في رياضة الفوفينام فيات فوداو، خاصة لدى الفئات العمرية أقل من 17 سنة.
- 2- توضيح العلاقة بين الصفات البدنية (القوة والمرونة) والأداء الفني والمهاري في رياضة الفوفينام فيات فوداو.
- 3- المساهمة في إثراء الجانب النظري بالدراسات التي تهتم بتأثير البرامج التدريبية على تنمية الصفات البدنية في الفنون القتالية.

5-2- الجانب الميداني:

- تتجلى أهمية البحث من الناحية العملية (الميدانية) فيما يلي:

- 1- تصميم برنامج تدريبي علمي مقترح يستهدف تطوير القوة والمرونة لدى رياضيي الفوفينام فيات فوداو أقل من 17 سنة.
- 2- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ميدانيًا وقياس مدى فاعليته في تحسين الصفات البدنية المستهدفة.
- 3- تقديم توصيات عملية للمدربين والمرين الرياضيين حول أساليب تدريبية فعالة تناسب الفئة العمرية المدروسة.
- 4- المساهمة في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري وتقليل احتمالية التعرض للإصابات المرتبطة بنقص القوة أو المرونة لدى ممارسي الفوفينام.

6- المفاهيم والمصطلحات الأساسية للبحث:

6-1- الفوفينام فيات فوداو :

- فو: تعني فن قتالي.

- فينام: تعني اسم الشعب الفيتنامي بمعنى الفن القتالي الفيتنامي.

- كلمة فيات فوداو: هذه التسمية أضيفت إلى كلمة فوفينام سنة 1964 من طرف الأستاذ لي شان خليفة الأستاذ المؤسس من أجل تحقيق الهدف الذي كان يصبوا إليه الأستاذ المؤسس وهو تسجيل الفوفينام في المنافسات الأولمبية وتعني لغة ما يلي :

- فيات: كلمة مختصرة للشعب الفيتنامي.

- فو: فن قتالي.

- داو: منهج / طريقة / حركة أي منهج الفن القتالي الفيتنامي. (الاتحادية الجزائرية للفوفينام فيات فوداو، 2023)

6-2- البرنامج التدريبي :

هو التدريب المنظم وفق خطة موضوعية بشكل علمي مراعي فيها مكونات الحمل التدريبي بما يناسب الفئة العمرية والأهداف المخطط الوصول إليها باستخدام الوسائل والأساليب والطرق التدريبية التي يجدها المدرب مناسبة لتحقيق مفردات البرنامج التدريبي . (محمد إبراهيم أبوحلوة، 2016، صفحة 145)

6-3- القوة العضلية :

وهي قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج قوة معينة ضد مقاومة ما. (د. مؤيد عبد علي الطائي، 2023، صفحة 87)

6-4- المرونة :

وقد عرفها (هاره) نقلا عن (عاصي فاتح) بأنه: "امكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن"، أو "قدرة الانسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث ضرر بها " . (د.يسام سالم غنيم، 2019، صفحة 92،93،94)

6-5- الفئة العمرية أقل من 17 سنة :

تمثل فئة الناشئين تحت 17 سنة في رياضة الفوفينام فيات فوداو.

7- الدراسات السابقة:

يعرض الباحث في هذا الجزء أهم الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة، والتي استفاد الباحث مما اتبعته من إجراءات وما أسفرت عنه من نتائج، وقد قسمت الدراسات إلى قسمين القسم الأول ويحتوي على الدراسات العربية والقسم الثاني يحتوي على الدراسات الأجنبية كما يلي:

7-1- الدراسات العربية:

1- الدراسة الأولى :

- تأثير برنامج تدريبي مقترح بالتدريب الفكري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

- الباحث: رزيق محمد

- الجامعة: جامعة محمد خيضر -بسكرة-

- السنة: 2019

- **الملخص** :هدفت الدراسة إلى معرفة الأثر الذي يحدثه التدريب الفتري والذي يركز على العمل النوعي جانب القوة الانفجارية . أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي في تحسين الصفات البدنية المستهدفة.

2- الدراسة الثانية :

- أثر البرامج التدريبية المطبقة على تنمية الارتقاء عند لاعبي كرة الطائرة – دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة الطائرة باتنة صنف أشبال (14-17 سنة)-

- الباحث : بومعزة محمد نسيم

- الجامعة : جامعة محمد خيضر –بسكرة-

- السنة : 2019

- **الملخص**: هدفت هذه الدراسة الى معرفة أثر البرامج التدريبية المطبقة على مستوى فرق رابطة باتنة لكرة الطائرة صنف أشبال على تنمية صفة الارتقاء. أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي .

3- الدراسة الثالثة :

- أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفتي القوة الانفجارية وسرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة

- الباحثون :بوسفيرة عقبة، زبيلة وليد

- الجامعة :جامعة محمد الصديق بن يحيى – جيجل

- السنة: 2018

- الملخص :هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية القوة الانفجارية وسرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي في تحسين الصفات البدنية المستهدفة.

4- الدراسة الرابعة :

- أثر برنامج تدريبي بالبيوميتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى رياضيي الكونغ فو ووشو فئة الأواسط (15-17 سنة)

- الباحث : بن عيسى محمد

- الجامعة : جامعة المسيلة

- السنة : 2019

- الملخص : تناولت الدراسة تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارين البيوميتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى رياضيي الكونغ فو ووشو. أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في القوة المميزة بالسرعة لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة .

5- الدراسة الخامسة :

- أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البيوميتري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي التايكوندو صنف أواسط (15-17 سنة)

- الباحث :براهيمي اسحاق

- الجامعة :جامعة المسيلة

- السنة :2024

- **الملخص:** هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارين البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي التايكوندو. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي.

6- الدراسة السادسة :

- **أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضيي الكاراتيه دو للفئة العمرية من 15 إلى 17 سنة**

- **الباحث :** سيف الاسلام بن يطو

- **الجامعة :** جامعة المسيلة

- **السنة:** 2018

- **الملخص:** تناولت الدراسة تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارين البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضيي الكاراتيه دو. أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في القوة الانفجارية لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

7- الدراسة السابعة :

- **الملح المورفولوجي والوظيفي لرياضيي النخبة الجزائرية في الفنون القتالية بالجزائر: دراسة ميدانية على فئة الأكابر لاختصاصي الأيكيدو والفوفينام فيات فوداو**

- **الباحث :** مزوار محمد

- **الجامعة :** جامعة الجزائر 3

- **السنة:** 2018

– الملخص :هدفت الدراسة إلى تحديد الملامح المورفولوجية والوظيفية لرياضيي النخبة في الفنون القتالية، خاصة الأيكيدو والفوفينام فيات فوداو. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين في الخصائص المورفولوجية والوظيفية، مما يساعد في تحسين عمليات الانتقاء والتدريب.

7-2- الدراسات الأجنبية:

الدراسة الأولى :

– Evaluating Effectiveness of Vovinam – Vietnamese Martial Art Program During Optional Training in Van Hien University

Phan, T. M., Nguyen, T. L. H., & Vo, N. S.:الباحثون

Van Hien University :الجامعة

السنة: 2016

الملخص :هدفت الدراسة إلى تقييم فعالية برنامج تدريبي في رياضة الفوفينام خلال التدريب الاختياري في جامعة فان هين. أظهرت النتائج أن البرنامج ساهم في تحسين اللياقة البدنية للطلاب المشاركين.

الدراسة الثانية :

– Research on Exercises to Develop Professional Physical Strength for Male Students of Vovinam Team at Ho Chi Minh City University of Sports, Vietnam

Tran Thi Kim Huong, Le Quy Phuong :الباحثون

Ho Chi Minh City University of Sports :الجامعة

السنة : 2021

- الملخص :هدفت الدراسة إلى بناء تمارين لتطوير القوة البدنية الاحترافية لطلاب فريق الفوفينام. أظهرت النتائج تحسناً في القوة البدنية للطلاب بعد تطبيق التمارين المقترحة .

8- التعليق على الدراسات السابقة :

يتّضح من خلال استعراض الدراسات السابقة أن معظمها ركز على فعالية البرامج التدريبية في تطوير الصفات البدنية كالمرونة والقوة والانفجارية والارتقاء لدى الفئات العمرية الصغيرة والشباب. استخدمت هذه الدراسات أساليب تدريبية مختلفة كالتدريب الدائري، التدريب الفتري، والتدريب البليومتري، مما يدل على تنوع الأساليب الفعالة في تطوير الأداء البدني ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات والتعليق عليها:

8-1- من حيث الأهداف:

- تشترك هذه الدراسات مع دراستنا في محاولة تحسين صفات بدنية محددة من خلال برامج مقترحة، سواء كانت في رياضات قتالية مثل الكاراتيه والتايكواندو أو رياضات جماعية مثل الكرة الطائرة.

8-2- من حيث المنهج المستخدم:

- أغلبها اعتمد المنهج التجريبي، وهو نفس المنهج المعتمد في هذه الدراسة، مما يعزز من القيمة العلمية للمقارنة والتحليل.

8-3- من حيث العينة:

- فقد ركزت جميع الدراسات السابقة على فئة أقل من 17 سنة، وهي نفس الفئة المستهدفة في دراستنا، مما يدعم ملاءمة المقارنة.

8-4- من حيث الأدوات:

- فقد استخدمت معظم الدراسات اختبارات بدنية معيارية لقياس التغيرات في الأداء مثل الوثب العمودي، اختبارات القوة، واختبارات المرونة.

8-5- من حيث النتائج:

- أجمعت الدراسات على وجود تأثير إيجابي وفعال للبرامج التدريبية المقترحة على تطوير الصفات البدنية المستهدفة.

واستفاد الباحث من الدراسات السابقة الآتي:

- اختيار الأساليب التدريبية المناسبة مثل التدريب الفكري والليوميتري.

- معرفة كيفية تصميم البرنامج التدريبي وتحديد الأدوات المناسبة لقياس التطور.

- تعزيز الأساس العلمي للدراسة من خلال مقارنة نتائج مماثلة.

تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة وذلك بالآتي:

- رياضة الفوفينام فيات فوداو، وهي رياضة قليلة الدراسة في الوطن العربي.

- رياضة الفوفينام فيات فوداو، وهي أول دراسة على مستوى جامعة محمد خيضر بسكرة.

- الجمع بين القوة والمرونة كمحورين أساسيين للتطوير.

- استخدام برنامج متوسط المدى موجه خصيصاً لفئة أقل من 17 سنة من ممارسي الفوفينام، وهي فئة

تستحق العناية لضمان بناء قاعدة رياضية قوية في المستقبل.

الجانب النظري

الفصل الأول: الصفات البدنية (القوة العضلية، المرونة) والمرحلة العمرية

القوة العضلية

تمهيد

- 1- مفهوم القوة العضلية.
- 2- تعريف القوة العضلية.
- 3- أنواع القوة العضلية.
- 4- أهمية القوة العضلية.
- 5- مراحل بناء القوة العضلية .
- 6- العوامل المؤثرة في القوة العضلية .
- 7- اختبارات القوة العضلية الثابتة.
- 8- اختبارات القوة العضلية الدينامية.
- 9- اختبار الوثب العمودي لسارجنت

المرونة

- 1- مفهوم المرونة.
- 2- أنواع المرونة.
- 3- أهمية المرونة.
- 4- أقسام المرونة.
- 5- خصائص المرونة.
- 6- العوامل المؤثرة في المرونة.
- 7- تمارين لتطوير وتنمية المرونة.
- 8- طرق تنمية المرونة.
- 9- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل

المرحلة العمرية

- 1- تعريف فئة أقل من 17 سنة .
- 2- تعريف المراهقة.
- 3- خصائص مرحلة المراهقة.
- 4- الحاجات الأساسية للمراهق.

الخلاصة.

القوة العضلية

تمهيد:

تعتبر القوة العضلية من الخصائص البدنية التي تحدد كفاءة الأداء في الرياضة، وتختلف الأنشطة الرياضية في احتياجاتها من القوة العضلية، وبسبب نوعية ومتطلبات القوة العضلية فانه ينبغي لنا دراسة علاقة القوة بالسرعة والتحمل.

ويمكن تصنيف القوة العضلية في ثلاث فئات رئيسية: القوة العضلى، القوة المبذولة بسرعة، وتحمل القوة، وتعتبر الفئتان الأخيرتان هما الأكثر اتصالا بالرياضة عامة، ولكن القوة العضلى تجد مكانها في بعض الرياضات كرفع الأثقال مثلاً، وعند تصميم الجزء الخاص بالقوة العضلية من برنامج اللياقة الشخصية للرياضي، فان هذا الجزء يتحدد تبعاً لنوعية الرياضي والرياضة أو فرع العلوم الذي يدرسه.

لذلك فان الاعتماد على هذه الفئات الثلاث للقوة العضلية سيختلف باختلاف الرياضة. (د.محمد ابراهيم شحاتة، 2006، صفحة 213).

1- مفهوم القوة العضلية :

القوة العضلية هي أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة، نظراً لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم، ولم يحظ أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية يمثل ما حظيت به القوة العضلية التي دارت حولها الأساطير القديمة، وظلت موضع الكثير من الجدل حتى الآن، وخاصة من حيث تأثيرها على الفتيات وعلى الأطفال في مراحل النمو المختلفة وارتباطها بالناحية النفسية للفرد وعمليات التنويم المغناطيسي، وما زالت القوة العضلية هدفاً عاماً يسعى إليه جميع الناس.

ولقد حاول الكثير من العلماء تعريف القوة العضلية، والتي اتجه معظمها إلى تقسيم القوة العضلية إلى القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة تبعاً لارتباطها بمكونات اللياقة البدنية الأخرى.

2 - تعريف القوة العضلية :

وهي قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على انتاج قوة معينة ضد مقاومة ما. (د.مؤيد عبد علي الطائي، 2023، صفحة 87) .

ويعرف (زاتسيوريسكي) القوة العضلية بأنها القدرة في التغلب على مقاومة خارجية بواسطة قوة العضلات، كما تعرف بأنها مقدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها. (د.علاء محمد ظاهر الربيعي، 2022، صفحة 14) .

3- أنواع القوة العضلية :

تقسم القوة العضلية الى نوعين طبقا لنوع التمارين وهي:

القوة العامة: ويقصد بها قوة الجسم بشكل عام ونحتاجها في :

- الاعداد العام للرياضيين.

- اعداد الصغار.

- ضمن نظام الحياة اليومي لمعالجة الضعف البدني العام.

القوة الخاصة: ويقصد بها القوة التي نحتاجها في نوع الرياضة التخصصية ويمكن تصنيف أنواع القوة الخاصة اعتمادا على الخصائص الاتية :

- عدد الألياف العضلية المشاركة في تنفيذ الأداء الحركي.

- السرعة التي تخرج بها القوة العضلية.

- زمن استمرار الأداء. (د.نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالك، 2011، صفحة 84) .

الجدول رقم (01) : يبين أنواع القوة العضلية الخاصة والخصائص التي تتميز بها

الخصائص المميزة للقوة نوع القوة العضلية	عدد الألياف العضلية المشاركة	سرعة الانقباض العضلي	زمن استمرار الانقباض العضلي
القوة القصوى	أكبر عدد ممكن	ببطء-ثبات	15:1 ثانية
القوة المميزة بالسرعة	عدد كبير جدا	أسرع ما يمكن	جزء من الثانية الى ثانية واحدة
تحمل القوة	عدد قليل	انقباضات ذات سرعة متوسطة	45 ث الى عدد كبير من الدقائق

اذ يختلف نوع الانقباضات العضلية من حيث طبيعتها طبقا لمتطلبات الأداء في كل رياضة، ولذا تم تقسيم أنواع القوة العضلية الخاصة اعتمادا على التصنيف أعلاه الى ثلاثة أنواع هي :

1 - القوة القصوى :

وهي أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية انتاجها من خلال الانقباض العضلي الارادي، فبعض أنواع الأداء التي تتطلب انتاج أقصى درجة من القوة العضلية سواء كان هذا الانقباض ثابتا أم متحركا.

مثال ذلك : رفع الأثقال وكمال الأجسام وبعض مواقف المصارعة.

ومن خصائصها :

- يكون الانقباض العضلي الحادث خلالها ناتجا عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستتارة في العضلة أو المجموعة العضلية.

- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات. (د. نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي، 2011، صفحة 84، 85).

- زمن استمرار الانقباض العضلي تتراوح ما بين (1:15) ثانية.

- يمكن قياس القوة القصوى للفرد الرياضي بتكرار مقاوة الثقل الذي يمكن مقاومة مرة واحدة فقط.

2- القوة المميزة بالسرعة :

- تعرف بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة واحدة.

- وتعرف أيضا بأنها: مقدرة العضلة في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

بعض أنواع الأداء في رياضات مثل الوثب العالي والوثب الطويل ورمي الرمح ودفع الثقل والغطس، وكثير من مهارات الجمناستيك والعديد من مهارات الرياضات الجماعية يتطلب اخراج أقصى درجة من القوة يمكن للفرد الرياضي اخراجها بأسرع ما يمكن.

القوة المميزة بالسرعة = القوة + السرعة ————— تكرار معين وفق فترة زمنية.

ومن خصائصها :

- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية، ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة القصوى.

- سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيارتها اذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية الى ثانية واحدة.

- يمكن قياس القدرة العضلية بقياس سرعة مقاومة الثقل الذي يمكن مقاومته لمرة واحدة فقط. (د. نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكى، 2011، صفحة 85، 86).

3- تحمل القوة (القوة المستمرة) :

هي المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة.

بعض أنواع الأداء في رياضات مثل السباحة الطويلة والمتوسطة والتجديف و الكثير من مهارات الرياضات الجماعية تتطلب استمرار اخراج القوة العضلية لفترة زمنية طويلة نسبيا أو تنفيذ عدد كبير من تكرارات الأداء.

ومن خصائصها :

- الانقباض العضلي الحادث يكون ناتجا عن عدد قليل من الألياف العضلية، ويقل عن العدد المنقبض عادة في حالة القوة المميزة بالسرعة.

- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالمتوسطة.

- الانقباض العضلي يكون مستمرا ولزمن يتراوح ما بين 45 ثانية الى عدد كبير من الدقائق.

- ومن الأمثلة تطبيقية لتحمل القوة (القوة المستمرة) الجري والسباحة والتجديف والدراجات لمسافات متوسطة وطويلة، و الالعاب الجماعية.

- يمكن تحديد تحمل القوة بأكبر عدد ممكن من تكرارات الأداء والتي يمكن أن يؤدي باستخدام (75%) من الثقل الذي يمكن مقاومته لمرة واحد فقط.

4- القوة العضلية المطلقة والقوة العضلية النسبية :

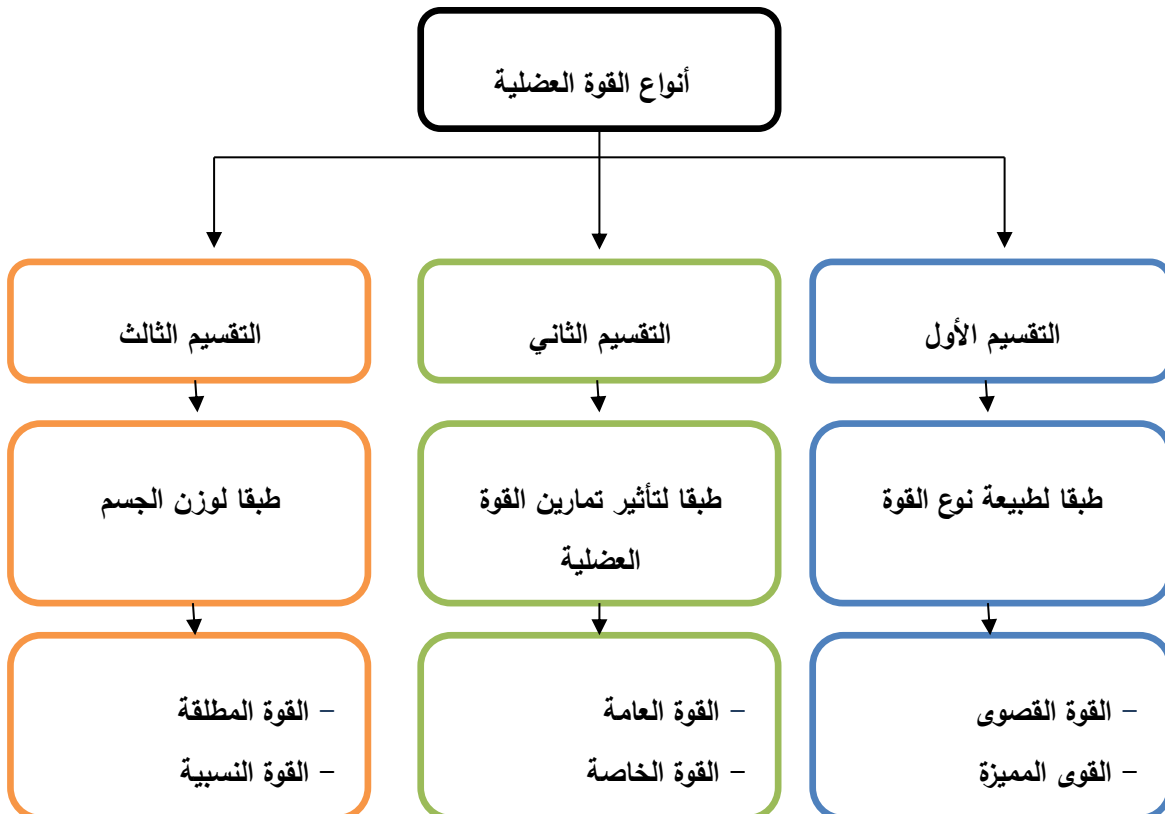
يمكن تقسيم القوة العضلية بالاعتماد على وزن الجسم أو نوع اكتسابها الى :

1- القوة العضلية المطلقة : هي القوة التي يمكن أن يخرجها الفرد الرياضي بصرف النظر عن وزن جسمه.

- بعض أنواع الرياضات تتطلب أكبر قوة ممكنة دونما حاجة لحركة كبيرة للجسم أو التحكم فيه بدرجة كبيرة مثل رفع الأثقال والرمي في ألعاب القوى، وسنرى أنه كلما زاد الجسم استطاع الفرد الرياضي إنتاج قوة عضلية أكبر، وتفوق في الرياضة. 2- القوة العضلية النسبية: هي القوة التي يمكن أن يخرجها الفرد الرياضي نسبة إلى وزن جسمه. (د. نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالك، 2011، صفحة 86، 87).

- بعض الرياضات التي تتطلب اخراج قوة عضلية كبيرة خلال التحكم في حركة الجسم من حيث السهولة والتحكم مثل الوثب الطويل والقفز بالزانة وغيرها من الأهمية الموازنة بين أكبر قوة عضلية وبين الجسم حتى يمكن ضبط الأداء الحركي، فالقوة العضلية النسبية = القوة المطلقة / وزن الجسم.

مما سبق نستنتج أنه كلما زادت القوة العضلية وقل وزن الجسم زادت القوة العضلية النسبية، ولعل ذلك يوضح لنا بسهولة أسباب وضع حدود معينة للأوزان خلال منافسات الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال حيث تكون المنافسة بين القوة العضلية نسبية وليست قوة عضلية مطلقة.



الشكل رقم (1) : يوضح أنواع القوة العضلية

(د. نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالك، 2011، صفحة 88).

4- أهمية القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوافرها بضمن وصول الفرد الى أعلى مراتب البطولة ولتحديد مكونات اللياقة البدنية والتي اتفق على مضمون أدائها ثلاثين عالما فوجدوا أنهم أجمعوا على أن القوة العضلية هي :

- المكون الأول في اللياقة البدنية .

- تعد القوة أحد المكونات الأساسية للياقة الحركية وذلك طبقا لآراء العلماء .

- القوة العضلية هي المكون الأساسي للياقة العضلية والاعداد البدني وطريقة قياس القوة .

كما أن القوة العضلية أهم عنصر بدني لما لها من فاعلية كبيرة في الحياة العامة وفي مجال التربية البدنية والرياضية خاص الأمر الذي دعى الكثيرين من الباحثين في هذا المجال وجعلوها موضوعا لدراساتهم وأبحاثهم أمثال:

- (مارا- ساشيورسكي- ماينوز- كلارك- بيوتشر وغيرهم).

القوة العضلية هي المكون الأساسي للياقة لما لها من اسهامات مثلا :

- انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.
- وتسهم في تقديم العناصر البدنية الأخرى.
- وتعتبر مجد ومبحث هام في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات. (د.سعد حماد الجميلي، 2014، صفحة 26).

5- مراحل بناء القوة العضلية :

تتميز الفعاليات الرياضية بخصائص ميكانيكية تختلف من فعالية الى أخرى وما يرتبط بذلك من عوامل فسلجية وتدريبية مما يلزم أن يكون التدريب مختلفا وفق المراحل والأعمار والجنس والمستوى مع ملاحظة أن التغيرات الوظيفية للأجهزة وما يصاحبها من تطور في كل جهاز من أجهزة الجسم بشكل تدريجي بناء للعمر الزمني للانسان.

لذلك يتطلب من العاملين في المجال الرياضي أن يجرو الاختبارات المناسبة لتحديد كفاءة هذه الأجهزة وباستمرار للوقوف على امكانية الفرد وزيادة المعارف ووضع الخطط والجرعات التدريبية المناسبة لكل لاعب وبحسب الفعاليات.

علما أن حركات الانسان والتي تعتمد بشكل أساسي على العضلات والأربطة والعضام والمفاصل تتطلب جهدا بدنيا تعتمد كميته بحسب نوع الحركة المطلوبة علما أن الحركات اليومية تتطلب حملا أقل من الحركات الرياضية مع اختلاف كمية التحمل بحسب نوع الجهد المطلوب في الفعاليات الرياضية. ومع أداء الحركات يتم البناء والتكيف خلال بناء الأنسجة فمثلا يزداد المقطع العرضي للعضلة خلال التدريب ومن خلال تبادل المواد داخل أجهزة الجسم والعضلات (زيادة مخزون الكالسيوم). (د.بشار عزيز ياسر، 2016، صفحة 24، 23).

كما أن نمو عضام جسم الانسان تتحدد بنمو الفرد الطولي والعرضي بصورة مباشرة ويكون نمو الهيكل العظمي بشكل جيد في عمر المراهقة النهائية ويعد سبب ذلك الى كثرة عدد نواة العظام والتي يمكن

ملاحظتها في صورة الأشعة إذ أن العدد يكون عند الولادة حوالي 400 نواة ويزداد إلى ضعف أو أكثر أثناء تطور النواة علما أن آخر فترة للنمو الطولي للأفراد تكون ما بين عمر 18-19 سنة.

أما النمو للأجهزة فنلاحظ نمو الجهاز العصبي المركزي يكون سريعا في السنوات الأولى من العمر ثم يأخذ بالتباطؤ لاحقا.

أما نمو الألياف العضلية يتحسن مع نمو الطفل إذ أن كمية الألياف العضلية لدى الطفل المولود حديثا تكون بمحدود 20% من وزن الجسم تقريبا وتصل في بداية المراهقة إلى 33% من وزن الجسم تقريبا. وأن نمو القوة في هذه العضلات يكون أسرع في عمكر المراهقة منه في الفترة التي تسبقها وتزامن زيادة القوة مع زيادة نمو الجسم للفرد وأن أفضل قوة تظهر في عمر 14-16 سنة وهناك بحوث تثبت أن تطور القوة يحدث في عمر الشباب وتزداد هذه القوة في عضلات الأطراف السفلى والجذع والذراعين هذه الفترة أفضل من السابقة وقد أعدت البحوث أن أقصى قوة يمكن ملاحظتها لدى الإنسان تكون بعمر 20-30 سنة بسرعة بعد هذا العمر. (د. بشار عزيز ياسر، 2016، صفحة 24، 25).

6- العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :

هناك عدة عوامل تؤثر في إنتاج القوة العضلية لدى الفرد، ومن الأهمية أن يتعرف عليها المدرب حتى يضعها في اعتباره خلال قيامه بالتخطيط والتنفيذ لبرامج التدريب الرياضي وهي :

6-1- عدد الألياف العضلية المستثارة :

تتكون العضلة من عدد من الألياف العضلية، والليفة العضلية تخضع لمبدأ (الكل أو لا شيء) عند الانقباض، وهو ما يعني أن الليفة العضلية إما أن تنقبض بأكملها إذا كانت قوة المثير قوية بدرجة كافية أولا تنقبض على الإطلاق إذا كانت قوة المثير ضعيفة.

— مبدأ الألياف المستثارة والذي يحدد مقدار القوة العضلية المنتجة من العضلة، فكلما كان عدد الألياف العضلية المستثارة في العضلة الواحدة كبيرا زادت القوة العضلية المنتجة والعكس صحيح.

- المثبرات هنا تمثلها المقاومات التي تحاول العضلة التغلب عليها، فكلما زادت المقاومة (المثبرات) تطلب اشتراك أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية كي يمكن التغلب عليها، وبالتالي تزداد القوة العضلية المنتجة.

6-2- المقطع العرضي للعضلة أو العضلات المشاركة في الأداء:

- مقطع العضلة هو محصلة مجموع مقاطع الألياف العضلية للعضلة الواحدة أو العضلات المشاركة في الأداء، وكلما كبر هذا المقطع زادت القوة العضلية المنتجة والعكس صحيح.

- عدد الألياف في العضلة الواحدة ثابت لا يتغير ولا يمكن زيادته بالتدريب، وإنما يمكن زيادة هذا المقطع بالتدريب، بينما يؤدي التوقف عنه إلى نقص في مقطع العضلة. (د. نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالك، 2011، صفحة 95، 96)

6-3- نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء :

- هناك نوعان رئيسيان من الألياف العضلية، أحدهما البياض والأخرى الحمراء والاختلاف مرجعه إلى نسبة مادة الميكلوبيين (مادة ذات لون أحمر مسؤولة عن حمل الأكسجين الوارد من الشعيرات الدموية إلى العضلة، حيث تقوم بالاتحاد به ونقله إلى المايوتوكونديريا داخل الليفة العضلية ليستخدم في إنتاج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي، وليس هناك عضلة في الجسم تحتوي نوع واحد من الألياف العضلية، وإنما تتكون من نسب معينة من كلا النوعين.

- الألياف العضلية البياض تتميز بسرعة الانقباض العضلي والقدرة على العمل اللاهوائي (غياب الأوكسجين) ولها القدرة على إنتاج قوة عضلية كبيرة.

- أما الألياف الحمراء تتميز باحتوائها على نسبة كبيرة من مادة الميلوبيين مما يميزها بالبطء في الانقباض العضلي لفترات طويلة.

- نستنتج أن الألياف العضلية البيضاء يمكنها إنتاج القوة العضلية بدرجة أكبر وأسرع من الألياف العضلية الحمراء.

6-4- زاوية إنتاج القوة العضلية :

هناك العديد من القوانين الميكانيكية مثل قوانين الروافع التي يمكن استغلالها في إنتاج درجة أكبر من القوة العضلية.

- تعد زاوية الشد المستخدمة في العمل العضلي تشكل أهمية كبرى في إنتاج القوة، والمقصود بزاوية الشد الزاوية المحصورة بين خط الشد في العضلة والمحور الميكانيكي للعظمة التي تندغم فيها العضلة العاملة، وتعد نقطة اندغام العضلة بالعظم محل تأثير القوى في الروافع العظيمة، ويكون عنها أقصى قوة انقباض للعضلة.

- تعد الزاوي (90°) هي أفضل زاوية للشد تجند القوة كلها كي تحرك عظمة الرافعة حول المحور. (د. نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالك، 2011، صفحة 96، 97)

- أما إذا ما تم الشد بزاوية أقل من الزاوية القائمة (أقل من 90°) فإن جزءاً من الشد يجند لجذب العظم في اتجاه المفصل، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الاحتكاك وبالتالي تنخفض كمية الشد المستخدمة في الأداء.

- أما إذا كانت زاوية الشد أكبر من الزاوية القائمة (أكبر من 90°) فإن جزءاً من الشد يعمل على أبعاد عظمة الرافعة عن المفصل وبالتالي تنخفض قوة الشد العضلي المستخدم في العمل العضلي يؤدي إلى أفضل إنتاج من القوة العضلية المطلوبة.

6-5- طول واسترخاء العضلة أو العضلات قبل الانقباض :

- بالنسبة لطول العضلة كلما كانت العضلة تتميز بالطول والمقدرة على الاستطالة ساعد ذلك في إنتاج أفضل درجة من القوة العضلية.

- بالنسبة للارتقاء العضلي كلما كانت العضلة في أفضل حالات الاسترخاء ساعد ذلك على إنتاج أفضل درجة من القوة العضلية.

6-6- طول الفترة المستغرقة في الانقباض العضلي:

- تتأثر القوة العضلية بصورة مباشرة بطول فترة الانقباض.
- كلما قصرت فترة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الانقباض أعلى.
- وكلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية وقل معدل سرعة الانقباض.

6-7- درجة توافق العضلات المشاركة في الأداء :

- تلعب درجة التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء الحركي دورا مهما في القوة العضلية المنتجة، والمقصود هنا بالتوافق هو الانسجام والتنسيق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة، وبين العضلات المضادة لها من جهة أخرى. (د.نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكى، 2011، صفحة 97، 98، 99)

- يلعب الجهاز العصبي دورا مهما في توفير درجة عالية من التوافق بين الانقباضات العضلية للعضلات المشاركة في الأداء، وكذلك تنظم وتعمل على توافق الانقباض والاسترخاء للعضلات المسببة للحركة والعضلات المضادة لها.

6-8- الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية :

- يرتبط إنتاج القوة العضلية بالحالة الانفعالية، فالحماس والتصميم والخوف والرعب وعدم الثقة كلها حالات انفعالية تتفاوت في تأثيرها على إنتاج القوة العضلية.

- فعلى سبيل المثال الأم التي ضاهدت خزانة الملابس الثقيلة تسقط فوق ابنها فقامت بدافع الخوف عليه برفعها من فوقه بالرغم عن الثقل الكبير الذي يفوق مقدرة الأم.

6-9- العمر والجنس والاحماء :

هناك عوامل أخرى لها تأثير مباشر على إنتاج القوة العضلية منها العمر، والجنس والاحماء. (د. نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكى، 2011، صفحة 99)

7- اختبارات القوة العضلية الثابتة :

يتطلب اختبار وقياس هذا النوع قياس القوة العضلية التي تستطيع العضلة أو مجموعة العضلات اخراجها من انقباض عضلي لمرة واحدة باستخدام أجهزة معينة مثل الديناموميتر والتنسيوميتر.

ومن بين أهم الشروط الواجب مراعاتها عند اختبار وقياس القوة العضلية من الانقباض الثابت (الأيزومتري) ما يلي:

- 1- ان التعب يؤثر على نتائج قياس هذا النوع من القوة العضلية.
- 2- يجب تحديد وضع الجسم بدقة عند قياس قوة أي مجموعة عضلية، ويجب أن يكون هذا الوضع واحدا بالنسبة لجميع المختبرين.
- 3- يجب العمل قدر الامكان على عزل تأثير المجموعات العضلية التي لا تدخل في القياس.
- 4- قياس هذا النوع من القوة، يستهدف اخراج أقصى قوة عضلية ممكنة، وقد تستغرق الانقباض العضلي الواحد في هذا النوع من القوة فترة زمنية تتراوح ما بين 6 و 10 ثوان، ويجب ألا يستمر الانقباض العضلي فترة زمنية أطول من ذلك.
- 5- يجب ألا ينتج عند قياس هذا النوع من القوة تغيير في وضع مفاصل أجزاء الجسم المشتركة في الحركة.

6- نضرا لأن نتائج هذا النوع من القوة يتأثر بزواية العمل العضلي، لذا كان من الضروري على المختبر أن يعمل على تحديد هذه الزاوية، عن طريق الشد على الجهاز المستخدم في القياس لعدد من المحاولات يستطيع المختبر بعدها أن يحدد أفضل وضع يعطي أحسن نتيجة، ثم يحاول بعد ذلك استخدام هذا الوضع في كل مرة يقوم فيها بالشد على الجهاز.

ويكن اختبار القوة العضلية الثابتة للعضلات التالية:

- قوة عضلات الرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر.
- قوة عضلات الظهر باستخدام جهاز الديناموميتر.
- قوة القبضة باستخدام جهاز الديناموميتر.
- قوة مجموعات عضلية مختلفة باستخدام جهاز التنسيومتر. (د. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2001، صفحة 22، 23)

8- اختبارات القوة العضلية الدينامية :

يشير بعض الباحثين في المجال الرياضي الى أنه يمكن اختبار وقياس القوة العضلية الدينامية باستخدام اختبارات مثل: الشد الأعلى، والدفع على المتوازي، والانبطاح المائل، وثني الذراعين. وتحتسب نتائج هذه الاختبارات بعدد تكرارات الشد أو الدفع أو ثني ومد الذراعين. كما تعتبر هذه التكرارات مؤشرا للقوة العضلية الدينامية.

وفي رأي بعض الباحثين أن مثل هذه الاختبارات السابقة لا تعتبر مقاييس نقية Pure للقوة العضلية، إذ أنها تقيس التحمل العضلي (أو تحمل القوة) أكثر مما تقيس القوة وذلك لسببين رئيسيين هما :

- 1- ان الحركة تتكرر في مثل هذه الاختبارات للحصول على أكبر عدد ممكن من التكرارات مما يستدعي توافر خاصية التغلب على ظاهرة التعب العضلي وهي خاصية تعبر -بالدرجة الأولى- عن التحمل العضلي (تحمل القوة).

2- ان مثل هذه الاختبارات لا تستدعي من العضلات العاملة أن تبذل أقصى قوة عضلية يمكن أن تخرجها في ضوء اراء بعض الباحثين التي أشارت الى أن تكرار انقباض العضلة لا يؤدي الى اخراج أقصى قوة في كل مرة.

وفي ضوء ذلك يبدو أن شدة واحدة على العظلة يمكن أن تكون مؤشرا للقوة العضلية أكثر من التحمل العضلي، ولكن 25 شدة تعتبر مؤشرا للتحمل العضلي أكثر من القوة العضلية، كما أن الفشل في الشد لأعلى على العقلة لمرة واحدة يعني ضعف القوة العضلية وعدم كفايتها ولا عني بالدرجة الأولى عدم كفاية التحمل العضلي.

ومن ناحية أخرى فان الشخص الذي يرفع نفسه لأعلى 25 مرة لا يكون أكثر قوة من شخص اخر يرفع نفسه 15 مرة فقط، لأن هذه النتيجة تدل على أن الاختبار المستخدم يقيس التحمل العضلي أولا ثم يقيس القوة العضلية ثانيا.

وهناك رأي اخر في هذا المجال، وهو أن القوة العضلية تعتبر الفعال والأساس في التحمل العضلي، وخاصة فيما يتصل باختبارات الشد الأعلى والدفع المتوازي والانبطاح المائل وثني الذراعين، لأنه لولا توافر القوة العضلية ما استطاع الفرد أن يشد لأعلى 25 مرة، لأن الشخص يرفع وزن جسمه مثل هذا العدد من المرات يكون أقوى من الشخص الذي يرفع وزن جسمه لأعلى 15 مرة فقط، نظرا لأن القوة العضلية تعتبر الأساس في مثل هذا العمل الحركي. (د.محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2001، صفحة 33،34)

والاتجاه الحديث في قياس القوة العضلية يقوم على أساس استخدام الأثقال، لأنها تعطي نتائج أفضل من الاختبارات التقليدية مثل: الشد الأعلى والدفع على المتوازي والانبطاح المائل وثني الذراعين وهي كلها اختبارات تتضمن حركات تتكرر أكبر عدد من المرات للتغلب على وزن الجسم فقط.

وفي ضوء ذلك تقاس القوة العضلية الدينامية بغرض التغلب على أقصى مقاومة ممكنة خلال المدى الكامل للحركة المطلوبة في الاختبار، ذلك لأن الاستخدام الحقيقي للقوة العضلية في مجال النشاط الرياضي لا يقاس بالزمن الذي يستغرقه الفرد في بذل القوة، وإنما يقاس بدرجة أكبر بمقدار هذه القوة وكيفية استخدامها. فنحن حينما نقيس القوة لا يعيننا الوقت الذي استغرقه الفرد في بذل هذه القوة، أو عدد التكرارات التي قام بها لاستخدام القوة - بقدر ما يعيننا مقدار الوزن أو المقاومة التي تغلب عليها الفرد باستخدام قوته.

ونحن نفضل أن يتركز تقويم القوة العضلية حول مقدار الوزن (المقاومة) التي يتغلب عليها الفرد باستخدام القوة، واستبعاد عدد مرات العمل الذي يتطلب استخدام هذه القوة، هذا عللى الرغم من وجود علاقة إيجابية بين عدد مرات التكرار أو زمن استخدام القوة وبين مقدار القوة ذاتها. وهذا الاتجاه هو الذي سوف نأخذ به في هذا المؤلف. (د. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2001، صفحة 34)

وتتضمن مقاييس القوة العضلية الدينامية باستخدام الأثقال الوحدات التالية :

- الشد لأعلى.
- الدفع لأعلى.
- الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين.
- الجلوس من الرقود (من وضع مد الرجلين).
- الجلوس من الرقود (من وضع ثني الركبتين).
- ضغط البار الحديدي باليدين (البنش).
- ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف.

9- اختبار الوثب العمودي لسارجنت : Vertical Jump or Sargent Chhalk Jump Test

9-1- غرض الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى.

9-2- مستوى السن والجنس :

مراحل السن من 9 سنوات فأكثر، للبنين والبنات.

9-3- تقويم الاختبار:

- سجل جاك كلايتون G.Clqyton عام 1969م معامل موضوعية لهذا الاختبار مقداره 930،0.

- للاختبار معامل ثبات مقداره 930،0. ويلاحظ أن معامل ثبات الاختبار يزداد عندما يتدرب المختبر على الطريقة الصحيحة لأداء الاختبار.

- للاختبار معامل صدق بلغ 78،0 وقد تم حسابه باستخدام محك يتكون من مجموع درجات أربع مسابقات للميدان والمظمار. (د.محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2001، صفحة 68،69،34،

9-4- الأدوات اللازمة :

- لوحة من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الأسود عرضها 5،0 متر وطولها 5،1 متر ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خطين هي 2 سم.

- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 20،3 م

- قطع طباشير أو مسحوق جير، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر.

- يمكن الاستغناء عن السبورة بقطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط.

9-5- الاجراءات :

- تثبت السبورة أو قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بأن يؤدي الاختبار، ويراعى أن تثبت اللوحة بعيدا عن الحائط بمسافة لا تقل عن 15سم، حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى.

- يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول 30سم .

9-6- وصف الأداء: (شكل رقم 02)

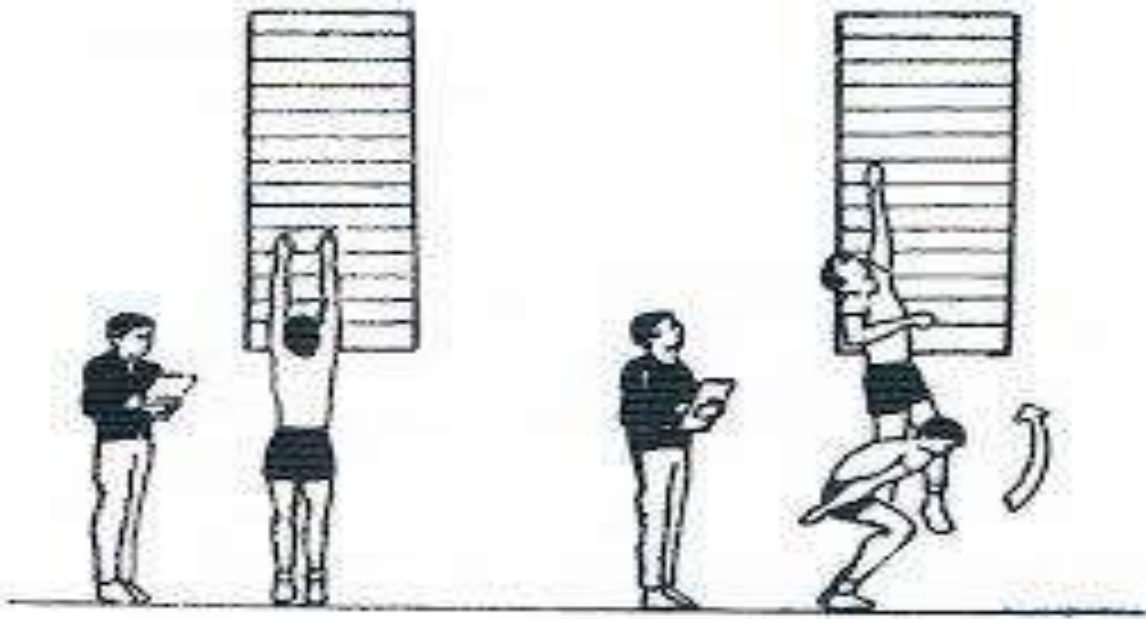
- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن 2،5 سم ، ثم يقف مواجهها للوحة ، ويمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة ، مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض.

- يقف المختبر بعد ذلك مواجهها للوحة بالجانب، بحيث تكون القدمان على خط ال 30سم.

- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.

- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.

- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط. (د. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2001، صفحة 69، 70)



الوثب العمودي من الشبات للبنين والبنات

الشكل رقم (02): يمثل الوثب العمودي من الشبات للبنين والبنات

9-7- تعليمات الاختبار:

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معا من وضع الشبات.

- قبل القيام بالوثب لأعلى، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة، وذلك للوصول الى أقصى ارتفاع ممكن.
- يعطى المختبر من ثلاث الى خمس محاولات متتالية وتحسب له نتيجة أحسن محاولة.
- تؤخذ القياسات لأقرب 1 سم. (د.محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2001، صفحة 70)
- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معا من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتقاء.
- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج.
- بفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح.

8-9- ادارة الاختبار:

مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج.

مراقب: يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء.

9-9- حساب الدرجات :

درجة المختبر هي: عدد السسنتميرات بين الخط الذي يصل اليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل اليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب 1 سم.

10-9- معايير الاختبار:

سجل فررمود H.Frier;ood معايير مئوية لهذا الاختبار على أساس السن والجنس، والجدول التالي رقم (9) يبين هذه المعايير محولة الى أقرب 5،0 سنتيمتر. (د.محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2001، صفحة 70،71)

المتوية	بنين سن	بنين سن	بنين سن	بنين سن	بنين سن	بنين سن	بنين وبنات سن
	18,34	18,34	15,16,17	15,16,17	12,13	12,13,14	9,10,11
				7	14,	4	

100	35	65	43	63	40	50	40
90	33	63	40	60	38	45	38
80	33	60	38	58	35	43	35
70	30	58	35	53	33	40	30
60	25	48	33	48	30	35	28
50	20	40	28	40	28	33	25
40	15	33	20	30	25	28	23
30	10	23	15	20	20	23	18
20	5	20	8	13	10	12	10
10	3	5	5	5	5	5	5

الجدول رقم (02) يمثل الدرجات المئوية لاختبار الوثب العمودي لعينات من البنين والبنات من

فئات سنية مختلفة (د. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2001، صفحة 71)

المرونة :

1- مفهوم المرونة :

تعد المرونة إحدى الصفات البدنية الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية حيث تشكل مع باقي الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة الكائز التي يتأسس عليها اكتساب واتقان الأداء الحركي كما تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها، وتعد أيضا من المكونات للياقة البدنية العامة والتي تلعب دورا مهما في حياة الرياضي لممارسته مختلف الفعاليات الرياضية لذا يجب على الرياضي أن يتمتع بمرونة عالية لأداء كافة الحركات الرياضية لذا يجب على الرياضي أن يتمتع بمرونة عالية لأداء كافة الحركات الرياضية بشكل متميز وفي جيد بشرط أن تتمتع جميع مفاصله بمرونة عالية لهذا تختلف درجة المرونة من فرد إلى آخر لأنها تتأثر بالامكانيات الفسيولوجية والتشريحية وتميز الفرد الرياضي عن غيره وتتوقف على مرونة العضلات وأربطة المفاصل وعلى درجة الحرارة الخارجية للبيئة فتزداد عند الارتفاع.

وتعني المرونة المقدرة أو مقدرة الفرد على تحريك العضو المتمثل في الأذرع أو الأرجل (الجدع) بحرية كاملة خلال امدى الكامل الحركي الخاص بامفصل أو سلسلة المفاصل وتلعب المرونة جزءا (دورا) هاما في جميع الأنشطة الرياضية، والتي ينتج عنها أو تكون عرضة لاصابة عضلاتها حيث أنها تمنع حدوث مشاكل في المفصل.

تعد المرونة من العناصر المهمة والحيوية في أداء المهارات الرياضية، ونقصد بالمرونة (أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين). وهي بذلك تعد مفتاح نجاح الأداء، بل يعتمد عليها الأداء وخاصة للمهارات التي فيها استعمال حركي واسع للمفاصل.

وقد عرفه (هارة) نقلا عن (عاصي فاتح) بأنه: "امكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن"، أو "قدرة الانسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث ضرر بها". (د.يسام سالم غنيم، 2019، صفحة 92، 93، 94)

2- أنواع المرونة :

تقسم المرونة الى قسمين:

1-المرونة السلبية :

وهي الوصول الى المدى المطلوب من حركة مفصل معين أو مجموعة مفاصل بواسطة ما يأتي:

أ- استخدام الزميل للوصول الى أقصى مدى من الحركة.

ب- أداء التمارين التي يجبر فيها العضو على الحركة مثل جلوس المانع.

ج- سحب أو الضغط الدراعين بواسطة مسك مفصلي الكاحل ومحاولة ملازمة الرأس للركبتين، أو مسك أي شيء آخر كالمقعد السويدي أو العقلة أو السلام أو ما شابه ذلك للوصول الى وضع معين.

ان التمرينات التي تؤدي بهذه الطريقة لاكتساب المرونة لا تعتمد على الشد العضلي فقط للوصول الى المدى الحركي المطلوب من المرونة بل تتطلب الاستعانة بالزميل أو الأداة أو وزن الجسم.

2- المرونة الايجابية :

ان الوصول الى الحركات أو مديات حركية معينة لأجزاء الجسم حول المفاصل يعتمد على قدرة العمل العضلي فقط من دون تدخل المؤثرات الخارجية كما في المرونة السلبية، مثل محاولة تدوير الكتفين للخلف، كذلك تشمل حركات المرححة والحركات المستقيمة. (د.فاضل حسين عزيز، 2015، صفحة 112)

3- أهمية المرونة :

1- ترتبط المرونة بكفاءة أداء الحركة بما توفره من سعة وسهولة في الحركة واقتصاد في الجهد.

2- تعمل تمرينات المرونة على الوقاية من الاصابات التي يتعرض لها الرياضيين كالشد والمزق.

3- ترتبط تمرينات المرونة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.

4- تساعد المرونة في تعلم المهارات الحركية كالجهاز والبالية المائي.

5- المرونة تعمل على زيادة المدى الحركي لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية.

6- تساعد المرونة في الجهد على ازالة التعب.

7- تعمل تمرينات المرونة على وقاية المفاصل عن أداء العمل العضلي التكراري.

8- تساعد المرونة على اكتساب اللاعب بعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة.

9- تحد من خطورة التعرض للتشنجات القوامية. (د. سامية جميل عاصي ، 2017، صفحة 53)

4- أقسام المرونة :

هناك عدة تقسيمات للمرونة منها ما يأتي :

4-1- المرونة العامة : وهي المدى التي تصل اليه مفاصل الجسم جميعا في أثناء الحركة.

4-2- المرونة الخاصة : وهو المدى التي تصل اليه المفاصل المشاركة في الحركة الخاصة بالفعالية الرياضية التخصصية.

4-3- المرونة الايجابية : وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.

4-4- المرونة السلبية : وهي المدى الذي يصل اليه المفصل أثناء الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

4-5- المرونة الثابتة (الاستاتيكية) : وهي المدى الذي يصل اليه المفصل أثناء الحركة ثم الثبات فيه.

4-6- المرونة المتحركة (الدينامية) : وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى. (د. مؤيد عبد علي الطائي، 2023، صفحة 220) .

5- خصائص المرونة :

1- يجب ملاحظة أنه ليس بالضرورة أن يكون هناك ارتباط بين مستوى المرونة الثابتة والمتحركة، بمعنى أن تحسن مستوى المرونة الثابتة لا يعني بالضرورة تحسن المرونة المتحركة.

2- يعتبر مستوى المرونة الثابتة أساسا هاما لرفع مستوى المرونة المتحركة غير أن ذلك يتطلب اعدادا خاصا وموجها ليس فقط في اتجاه تنمية المرونة وعناصرها ولكن أيضا من خلال تنمية صفات أخرى قد يكون لها تأثيرها على المرونة مثل رفع مستوى القوة العضلية، ويظهر تأثير ذلك واضحا كلما زاد الفرق بين مستوى المرونة الثابتة والمتحركة، وفي هذه الحالة تزداد سعة الحركة في المفاصل كلما زاد مستوى القوة.

3- يلاحظ أن مرونة مفصل معين لا تعني بالضرورة اكتساب نفس الدرجة من مستوى المرونة لمفصل آخر، بمعنى أن المرونة لمفصل الكتف لدى بعض الأفراد لا تعني بالضرورة الحصول على نفس المستوى للمرونة لمفصل القدم مثلا، وهذا يعني ضرورة تركيز برامج تنمية المرونة على كل مفصل بشكل خاص، كما يجب التركيز على تنمية المرونة بالمفاصل التي تحتاج الى ذلك.

4- تتأثر المرونة بطبيعة التركيب التشريحي للمفصل، وفي حالة تنفيذ الفرد لحركاته العادية فانه يستخدم جزءا قليلا من الامكانيات الحركية للمفصل، غير أن الأداء التنافسي في مختلف الأنشطة الرياضية يتطلب درجة عالية من المرونة، بحيث يمكن أن تصل الى 85-95 % أو أكثر من امكانيات المفصل التشريحية، ويجب الأخذ في الاعتبار أن الزيادة المفرطة في درجة المرونة يمكن أن يكون لها تأثيراتها السلبية على عدم ثبات المفصل وزيادة خطورة اصابة المفاصل.

5- يتركب المفصل من أنسجة مختلفة تحدد امكانياته التشريحية، ويساعد التدريب الرياضي على تحسين المكونات المطاطية بالمفصل و بالمحافظة حول المفصل والأربطة. كما يتأثر مستوى المرونة بدرجة توتر العضلات المقابلة أو العكسية للعضلات الأساسية العاملة، وكلما أمكن ارتخاء العضلات المقابلة أثناء انقباض العضلات الأساسية ارتفع مستوى المرونة بالمفصل. (د.أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2012، صفحة 246، 247).

6- العوامل المؤثرة على المرونة :

ان افتقار الرياضي للمرونة سوف يؤثر في عدم القدرة على اتقان أداء الحركات وسهولة التعرض الى الاصابات مع صعوبة تنمية القدرات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والرشاقة وتحديد المدى للحركة.

وتتأثر المرونة بما يلي :

- طبيعة تركيب المفصل : اذ تختلف مرونة المفاصل الزليلية عن المفاصل الغضروفية عن المفاصل الليفية وكلا حسب تركيب مفصلها.

- شدة التمرين : اذ تتطور المرونة خلال التدريب خاصة في العمر المبكر للرياضي مع الزيادة في شدة تمارين المرونة عند الحد الطبيعي.

- الجنس : وتكون مرونة الاناث أكثر منها عند الذكور

- العمر: تقل المرونة مع تقدم العمر لفقدان خاصية مطاطية العضلات.

- درجة الحرارة : اذ تزداد المرونة كلما زادت درجة حرارة الجسم.

- وقت قياس المرونة : وأفضل ما تكون عليه بين الساعة (10-2) صباحا.

- الشد النفسي : اذ يحصل في بعض الحالات شد عضلي نتيجة للشد النفسي يقلل من نسبة المرونة للمفاصل. (د.فاضل حسين عزيز ،2015،صفحة 111)

7- تمارين لتطوير وتنمية المرونة :

- مرجحات لليدين حيناً وللقدمين حيناً اخر، مع زيادة طول المسافة بصورة تدريجية، ويمكن استخدام أثقال خفيفة أو أحبال بلاستيكية.

- ثني الرجلين ومدهما بشكل تدريجي.

- تمارين مرونة باستخدام الزميل، ويمكن الاستمرار بالحركة تدريجيا.
- استخدام تمارين ايزومترية مع الحفاظ على الحد الأقصى من طول المسافة.
- يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة، كالجهاز والسباحة.

والتدريب على المرونة يكون ثلاث مرات أسبوعيا. ويمكن اعطاء التمارين في فترة الصباح وخلال فترة الاحماء. ويجب أن تكون هذه التمارين منظمة، ومتعاقبة. وفي البداية يمكن اعطاء 2-3 تمارين للاطراف العليا. بعد ذلك 2-3 تمارين للجذع. وفي النهاية يتم اعطاء 2-3 تمارين للاطراف السفلى. وبين التمرين الاخر تكون فترة راحة للاسترخاء. ويمكن اعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمان 5-10 دقائق، أي خلال فترة الاحماء. والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب الى الدرجة المطلوبة، والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان. كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها يديناميكية الحركة. (د. مؤيد عبد علي الطائي، 2023، صفحة 229، 230).

8- طرق تنمية المرونة :

يمكن تنمية المرونة من خلال استخدام الطرق الثلاثة التالية :

8-1- الطريقة الفعالة وتشمل ما يلي:

أ) الطريقة الثابتة.

ب) طريقة الدفع.

8-2- الطريقة السلبية.

8-3- الطريقة المركبة أو التي تشمل خصائص العمل العصبي العضلي الذاتي، والذي صممه من

قبل كابات kabat (1985).

وعند تحديد طريقة من الطرق السابقة يجب مراعات نوع الرياضة والخصائص الفردية للاعب لاختيار الطريقة المناسبة ومن الأفضل للمدربين استخدام الطريقة الثابتة عند استخدام الطريقة الثابتة عند استخدام طريقة الدفع خوفا من تعرض اللاعب للإصابة، كذلك استخدم طريقة العمل العضلي العصبي الذاتي محدودة الاستخدام لصعوبة تطبيقها حيث يقتصر استخدامها على مفصل الفخذ والكتف، ويفضل استخدام هذه الطريقة بصفة عامة. فان الدراسات العلمية اشارات الى امكانية استخدام جميع هذه الطرق، زاتنورسكي (1980) وميتر موجس (1980) ونيل (1981) وقد اوصت هذه الدراسات بأن استخدام هذه الطرق يمكن أن يتحدد تبعا لخصائص اللاعب ونوع الرياضة، وقد اشارت الى أن الشرح التالي سوف يوضح الاختلافات بين هذه الطرق :

أولا: الطريقة الفعالة :

وهي التي تعتمد في ادائها على أقصى مرونة للمفاصل من خلال التركيز على نوع وخصائص كل عضلة وتعتمد هذه الطريقة بصورة أساسية على تنمية مرونة العضلات العاملة بالإضافة الى تحقيق الاسترخاء العضلي في العضلات المقابلة وعند استخدام الطريقة الثابتة يمكن الحصول على المرونة الكاملة (أقصى مرونة) وذلك من خلال الاحتفاظ بالوضع الثابت من (6-12) ثانية وتستخدم طريقة الدفع (القذف) عند أداء المرححات في الذراعين والرجلين وفي حالة انتقال العمل للطرف الاخر واحتفاظ بالطرف ثابت (احدى الأطراف ثابت والاخر متحرك). (د. سعد حماد الجميلي، 2014، صفحة 38، 37، 39).

ثانيا: الطريقة السلبية :

وتستخدم هذه الطريقة لتحقيق أقصى ما يمكن من المرونة من خلال استخدام الوزن حيث تثبت الطرف والضغط للوصول لأقصى مرونة بدون استخدام نشاط في الحركة وتستخدم في مفاصل القدم والفخذ والعمود الفقري والكتف ورسغ اليد، ويستخدم فيها الدمبلص والبار وذلك لتحسين مرونة مفصل القدم والرقبة ومرونة الكتف ولا يوصى باستخدامها لمرونة مفصل الفخذ والعمود الفقري عندما يتجاوز الوزن على عدم القدرة على الأداء (الاحتمال) الذي يمكن أن يصل الى الضغط على أجزاء المفصل بما يؤثر على

عملية الانقباض وفي جميع الحالات يجب أن يكون وزن الثقل خفيف ويستخدم بعناية تامة ويتم زيادته بالتدريج.

ثالثا: الطريقة المركبة :

وتحتاج الى تحقيق استغلال أقصى مدى ممكن من المفصل لتحقيق أفضل مستوى من المرونة وذلك من خلال استخدام التركيز الثابت عكس مقاومة الزميل حيث يصل الطرف الى اليسار لأقصى ما يمكن بأقصى زاوية للحدود القصوى وإعادة الأداء من خلال أداء اللاعب لتركيز ثابت قوى عكس مقاومة الزميل ويؤدي العمل العضلي الثابت لمدة من (4-6) ثاني ويكرر لعدة مرات حتى يأخذ اللاعب الاحساس وطريقة الأداء . (د.سعد حماد الجميلي، 2014، صفحة 39)

9- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل : (Wells and Dilion Sit and Reach Test)

9-1- غرض الاختبار:

قياس مدى مرونة الظهر والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس الطويل.

9-2- مستوى السن والجنس:

من سن 6 سنوات فأكثر – للبنين والبنات.

9-3- تقويم الاختبار:

سجل ماتيوز Mathews معامل ثبات للاختبار هو 0.98 ، كما حصل جونسون Johnson على معامل ثبات للاختبار بلغ 0.92 ، وذلك عن طريق إعادة تطبيق الاختبار .

للاختبار صدق منطقي عن طريق مجموعة من خبراء القياس في التربية الرياضية.

حصل جونسون على معامل ارتباط مقداره 0.98 ، بين درجات محكم مدرب على تطبيق الاختبار ودرجات محكم اخر غير مدرب. (د.محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2001، صفحة 291، 292)

9-4- الأدوات اللازمة :

يمكن أداء الاختبار على الأرض مباشرة بعمل ترقيم من الطباشير على الأرض.

يمكن استخدام مسطرة جونسون المدرجة شكل رقم (87).

يمكن استخدام جهاز ويلز وديلون لقياس المرونة شكل رقم (88).

9-5- وصف الأداء :

يقوم المختبر بالجلوس طولا مع استقامة الظهر واليدين على الجانب ملاصقين للأرض.

يحاول المختبر مد الذراعين أماما على استقامتها وثني الجذع للأمام للوصول الى أبعد مدى ممكن.

9-6- تعليمات الاختبار:

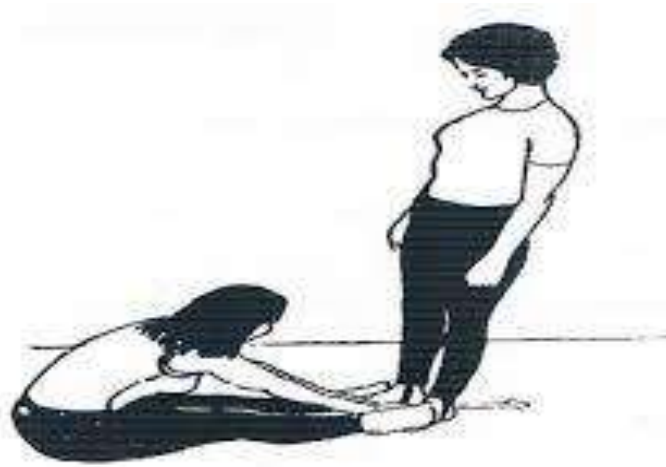
كما في الاختبار السابق.

9-7- ادارة الاختبار :

كما في الاختبار السابق.

9-8- حساب الدرجات :

تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع أن يصل اليه المختبر بأطراف أصابعه. وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية. (د. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2001، صفحة 292)



اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل باستخدام مسطرة جونسون المدرجة

الشكل رقم (03): يمثل اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل باستخدام مسطرة جونسون المدرجة



اختبار ثني الجذع للأمام من وضع

الشكل رقم (04): يوضح اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل باستخدام جهاز ويلز
وديلون

(د. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2001، صفحة 293)

المرحلة العمرية :

1- تعريف فئة أقل من 17 سنة :

إذا تحدثنا عن فئة أقل من 17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة هامة في حياة الانسان وهي ما يسميه علماء النفس بمرحلة المراهقة، حيث أن في هذه المرحلة تكون التغيرات ذات العلاقة بالبلوغ قد اكتملت تقريبا، وتتميز بالنضج المتمثل في النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والفسولوجي والنفسي لهذا فهي تسمى بالمراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

ويلاحظ فيها باستمرار النمو في جميع مظاهره، وتسمى أحيانا هذه المرحلة بمرحلة التأزم لأن المراهق يعاني فيها صعوبة فهم محيطه وتكييف مع حاجاته النفسية والبيولوجية ويجد أن كل ما يرغب بفعله يمنع باسم العادات والتقاليد دون أن يجد توضيحا لذلك، وتمتد هذه الفترة حتى سن الثامنة عشر وبذلك في تقابل الطور الثانوي من التعليم وتسمى " بسن الغرابة والارتباك " ، لأن في هذا السن يصدر المراهق أشكال مختلفة من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة.

2- تعريف المراهقة :

لغة: هي مصدر من رهق وراهق مراهقة، وهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم. والمراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم (كتمال الرشد) ، والرهق أيضا هو الطغيان والزيادة، ذلك يمثل الحياة الانفعالية للمراهق.

اصطلاحا: مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescer و معناها التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي

ولدينا تعريف الدكتور فؤاد البهي السيد: المراهق بمهناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد الى اكتمال النضج، وبهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد الى 21 سنة. وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ الى الرشد، والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية بي بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (أ.رميلي مهدي ،2023،صفحة 71،70).

3- خصائص مرحلة المراهقة :

مرحلة المراهقة هي مرحلة التغيرات الجذرية في الفرد من الناحية البيولوجية والنفسية والاجتماعية ، ولهذا فهي تتميز بعدة مظاهر جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية ، ولهذا المظاهر أثرها على تكوين شخصية المراهق وعلى مدى تكيفه السوي أو الشاذ للبيئة التي يعيش فيها من بين هذه المظاهر نذكر : (أ.رميلي مهدي ،2023،صفحة 76)

3-1- خصائص عظوية :

تحدث في فترة المراهقة مجموعة من التغيرات العضوية التي تغير بنية المراهق تتمثل بالتغيرات الجسمية المعروفة التي يمر بها المراهق مع خصوصية كل من الجنسين.

3-2- خصائص نفسية :

تحدث التحولات العضوية الفسيولوجية لدى المراهق بصفة عامة مجموعة من التغيرات النفسية والشعورية واللاشعورية، كاحساس بنوع من الشعور الغامض والمضطرب واللامتوازن، بسبب عدم فهم تلك التغيرات

فهما حقيقيا ، مما يؤثر على نفسية ايجابا أو سلبا ، والمراهقة - حسب رأي فرويد - "هي مرحلة الجنسية الراشدة فبعد المرحلة الفمية، والمرحلة الشرجية، والمرحلة القضيبية، ومرحلة الكمون الجنسي، تبدأ الغرائز الجنسية في تفتقها بشكل جلي مع فترة البلوغ ، أو يكون المراهق قادر على الاتصال الجنسي الطبيعي مع غير جنسه لتحقيق لذته الشبقية وبالتالي تتقاطع لديه الميول الشرجية مع الميول الجنسية في هذه الفترة بالذات ".(د.نهي محمد سلامة ،2019،صفحة 18،19).

3-3- خصائص عقلية :

تتميز المراهقة عند (جان بياجيه) بخاصية التجريد والميل نحو العمليات المنطقية، والابتعاد عن الفكر الحسي الملموس العياني ويعني هذا أن الذكاء المنطقي والرياضي عند المراهق ينتقل من مرحلة العمليات المشخصة نحو البناء المنطقي ، أو ينتقل من الطابع الحسي نحو الطابع الرمزي المجرد. وأن الطفل يكون في توازن تام مع الطبيعة التي تحيط به مستخدما مجموعة من العمليات مثل (التكيف، التأقلم، المماثلة، الاستيعاب، التوافق، المواءمة " ان العالم العقلي للمراهق يختلف عن العالم العقلي للطفل " ان العالم العقلي للمراهق أكثر متناسقا وانتظاما و أكثر معنوية وتجريد من عالم الطفل مما يسمح للمراهق بالاستمتاع بالنشاط العقلي وقضاء أوقات طويلة في التفكير و التأمل في مسائل معنوية كالحير والفضيلة والشجاعة والعدالة ومعنى الحياة ، ويمكن القول بأن المراهقة هي الفلسفة المعقلنة " . وتتسم مرحلة المراهقة بقوة الادراك والملاحظة، ونمو القدرات العقلية والمعرفية، واتساع دماغه الذهني والعصبي والذكائي وقدرته على التثمل والحفظ والاستيعاب والبرهنة والتجريب والتحليل والابداع والتجريد.

3-4- خصائص انفعالية :

تتميز مرحلة المراهقة بالقلق والاضطراب والتوتر الشديد، بسبب التغيرات التي تنتاب المراهق على المستوى العضوي، والنفسي، والاجتماعي. ويكون كثير التشنج حينها لا يجد الرعاية المناسبة أو الاهتمام الكافي من الأسرة والمدرسة والمجتمع ، ويعني أن المراهق يعيش صراع داخلي وخارجي درامي يسبب له انفعالات خطيرة متأزمة. وهذه الاضطرابات تتوالى نتيجة للتغيرات الهرمونية والعضوية أو لظهور الغدد الصماء أو نحوها، ومن

هذه الانفعالات " الارتباك، والحساسية الشديدة للنقد، وتطور مشيرات الخوف واستجاباته، الغضب والغيرة)

ان المراهق أكثر من غيره اظهارة للنوبات والصراخ الانفعالي المتميز بين ذاتين يبحث عنهما (الذات الحقيقية والذات المثلى فالأولى تمثل نفسه كما يراها سواه . والثانية تمثل الذات التي يتطلع اليها. وكلما كانت الهوية كبيرة بين الذاتين، اشتد التوتر النفسي عليه ، وكان تكليفه مستعصيا وعن التضارب بين اتجاهين مختلفين صادرين عن ذات واحدة وهي ذات المراهق، وينشأ ما يتعرض له المراهق من قلق وحساسية نفسية مفرطة وكابة وشروذ ذهني وتوتر عقلي يصرفه أحيانا عن التفكير السوي) اذ تزداد انفعالاته كثيرا أثناء فشله الدراسي أو حينما يحتقره الآخرون أو عندما يكون مرفوضا أو منبوذا. (د.نهي محمد سلامة، 2019، صفحة 19،20،21،22)

3-5- خصائص جنسية :

تتميز بمرحلة البلوغ الجنسي فيكون المراهق قادر على التناسل والاختصاص والممارسة الجنسية " ان ما يستيقظ في نفوس المراهقين بالفعل في هذه السن هي الوظيفة التناسلية التي تستخدم بلوغ غايتها جهازا جسميا ونفسيا يوجد من قبل ، فأنتم تخطئون اذ تخلطون بين الجنسية والتناسل " .

3-6- خصائص اجتماعية :

يتخلى المراهق عن التمرکز الذاتي نحو الالتمركز باتساع علاقاته الاجتماعية أي لا يكتفي المراهق بتلك العلاقات الأبوية التي تربطه بالأسرة ، أو بعلاقات الصداقة والزمالة في المدرسة بل يدخل في علاقات حميمة مع الغير ، ويندمج في المجتمع ، ويحضر بجسده في العالم بتجاربه الذاتية الموضوعية.

وفي الوقت الذي يحاول فيه المراهق توطيد أركان ذاته على مسرح الحياة الاجتماعية، فإن أثر الأسرة عليه وتأثره بها لا ينفكان يفعلا فعملهما فيطبعان ويطبعا، وكثيرا ما يجد في نفسه الرغبة في أن يلجأ إلى أبويه ليستمد منهما التأييد الأخلاقي المعنوي والتعاضد العاطفي " .

وعليه نجد من خلال ما تقدم أن المراهق يعيش حالة من التوتر والاضطراب والقلق تأتي كنتيجة طبيعية لما يمر به من تغيرات جسمية وعقلية، ويلعب الصراع الذي يعيشه المراهق دورا مهما في هذا القلق سواء كان ذلك الصراع بين المراهق والسلطة أو بين التمرکز الذي كان يحظى به في طفولته وما يصبو إليه في المراهقة من اتساع لدائرة العلاقات أو حتى في الرغبات الجنسية التي تسبب له الحيرة في طريقة وامكانية اشباعها. (د. نهى محمد سلامة، 2019، صفحة 22، 23)

3-7- خصائص مورفولوجية :

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم ، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير متوازنة اذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فان احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم ، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا، وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجي لجسم الرياضي.

3-8- خصائص وظيفية :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه الى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها جودان **godain** الى بقاء القفص الصدري ضيق ، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب **gamava** راجع الى توازن وتطور القلب وهذا بالتقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد

على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جديدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم .

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم وتعمل شبكة الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني . (أ.رميلي مهدي ،2023،صفحة 86)

3-9- خصائص حركية :

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من جوركن هامبرجر ومانيل على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي ، اذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن يتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي " فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب " الا أن ماتيف أشارت الى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق ، بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها .

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة الى الأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى ، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز ، حيث نرى تحسنا المستوى في بداية المرحلة ، وثبات واستقرار حركي في نهايتها. (أ.رميلي مهدي ،2023،صفحة 86،87)

4- الحاجات الأساسية للمراهق :

يعتبر كمال دشوقي أن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول الى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل والشرب ففي سبيل المثال القاء وحاجات اجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية .

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين ، لأن المدفق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ اذا قلنا ان الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة الى درجة كبيرة من التعقيد ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي :

4-1- الحاجة الى الأمن :

وتتضمن الحاجة الى الأمن الجسمي أي الصحة التامة ، الحاجة الى الشعور بالأمن الداخلي ، الحاجة الى البقاء حيا، الحاجة الى تجنب الخطر والألم ، والحاجة الى الراحة والشفاء عند المرض ، الحاجة الى الحياة الأسرية الامنة المستقرة، والحاجة الى حل المشكلات الشخصية.

4-2- الحاجة الى مكانة الذات :

تتضمن الحاجة الى جماعة الرفاق، الحاجة الى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة الى الشعور بالعدالة، وفي المعاملة، الحاجة الى الاعتراف والتقبل من الآخرين، الحاجة الى القيادة، الحاجة الى تقليد الآخرين، الحاجة الى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة الى تجنب اللوم والحاجة الى الامتلاك. (أ.رميلي مهدي ،2023،صفحة101،100)

4-3- الحاجة الى الحب والقبول :

تتضمن الحاجة الى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة الى الأصدقاء، الحاجة الى الانتماء للجماعات.

4-4- الحاجة الى الاشباع الجنسي :

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية يمكن أن توجه الى نشاط اخر يسلكه والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي من أجل تحقيق التوافق الجنسي.

4-5- الحاجة الى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة الى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة التحصيل الحقائق وتفسيرها ، الحاجة الى خبرات جديدة ومتنوعة، الحاجة الى اشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة الى النجاح الدراسي ، الحاجة الى اكتساب المعلومات ونمو القدرات ، والحاجة الى الارشاد التربوي المهني.

4-6- الحاجة الى تحقيق الذات والانتماء :

نقول عاطف أو العلى " ان تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق امكانياته وتنميتها الى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول اليه فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يياشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسوده الاحساس بالانتماء".

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة الى المودة والعاطفة، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل الى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة.

بهذا فان انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من امكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء. (أ.رميلي مهدي ،2023، صفحة101،102)

4-7- حاجات أخرى :

مثل الترفيه والتسلية والحاجات الى المال.. وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الرضا والارتياح، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط امكانيات المراهق كما أن مختلف التغييرات التي تطرأ على المراهق

تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا. (أ.رميلي مهدي ،2023،صفحة102)

الخلاصة :

ان القوة العضلية والمرونة تلعب دورا مهما في جل الرياضات وخاصة في رياضة الفوفينام فيات فوداو اذ تساعد بشكل كبير لتقديم نتائج ميدانية وتحقق أعلى مستوى مراد الوصول اليه، وهذا ما تناوله فصلنا حيث تطرقنا للقوة العضلية و المرونة وكذا الجزئية المهمة أيضا في موضوع دراستنا وهي المرحلة العمرية التي هي أقل من 17 سنة من حيث الخصائص وغيرها من الجوانب، مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة جد حساسة واذ نلاحظ تغيرات فسيولوجية وبيولوجية وسيكولوجية على الرياضي الناشئ حيث تعبر عن بداية لتكوين الفرد الرياضي .

الفصل الثاني

الفصل الثاني: البرامج التدريبية ، رياضة الفوفينام فيات فوداو

البرنامج التدريبي

- 1- مفهوم البرنامج التدريبي.
- 2- أهمية البرنامج التدريبي.
- 3- المبادئ الفنية لتصميم البرنامج التدريبي.
- 4- أسس نجاح البرنامج التدريبي.
- 5- مبادئ تطوير البرنامج الرياضي.
- 6- أهم العناصر المكونة لبرنامج تدريبي.
- 7- مقومات اعداد برنامج تدريبي.
- 8- خطوات متبعة لتخطيط برنامج تدريبي.
- 9- تقويم البرنامج التدريبي.
- 10- تطوير البرنامج التدريبي.

خلاصة.

الفوفينام فيات فوداو

تاريخ الفوفينام فيات فوداو.

1- تعريف الفوفينام فيات فوداو.

2- رياضة الفوفينام فيات فوداو في الجزائر.

3- أهداف الفوفينام فيات فوداو.

4- المبادئ العشرة للفوفينام فيات فوداو.

5- جدول الأحزمة .

البرنامج التدريبي:

1- مفهوم البرنامج التدريبي :

هو التدريب المنظم وفق خطة موضوعية بشكل علمي مراعيًا فيها مكونات الحمل التدريبي بما يناسب الفئة العمرية والأهداف المخطط الوصول إليها باستخدام الوسائل والأساليب والطرق التدريبية التي يجدها المدرب مناسبة لتحقيق مفردات البرنامج التدريبي . (محمد إبراهيم أبوحلوة، 2016، صفحة 145)

فهو كذلك "الخطوات التنفيذية التي تكون على شكل فعاليات وتمارين بدنية أو عقلية تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الأهداف". (أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، صفحة 147)

كما عرفه (عماد الدين عباس أبو زيد) بأنه: "هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصًا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (عماد الدين عباس أبوزيد، 2005، صفحة 276)

وحسب (طارق محمد علي إبراهيم) فإن البرنامج هو "أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تكون عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة وهي مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صبغة معينة تسعى لتحقيق أهداف محددة. (طارق محمد علي إبراهيم، 2014، صفحة 30)

2- أهمية البرامج التدريبية:

يتضح لنا البرامج التدريبية من خلال العناصر التي وضعها (أحمد عريبي عودة) فيما يلي:

- تساعد في نجاح الخطط التدريبية.
- تساعد في الوصول إلى الأهداف.
- تبعد الإرتجال والعشوائية في التنفيذ.
- تساعد في دقة التنفيذ.
- تساعد على الاستثمار الأمثل للوقت. (أحمد عريبي عودة، 2016، صفحة 36)

3- المبادئ الفنية لتصميم البرنامج التدريبي:

- استمرار التدريب على تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين الصعب والمتوسط والمعتدل.
- تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريبية بالحمل.
- مراعاة زمن الوحدة التدريبية ما بين 90-180 دقيقة حسب إجهاد التدريب الصباحي أو المسائي.
- مراعاة أسس الإعداد البدني.
- أن توضع التدريبات المهارية والخططية في الفترة الصباحية لأنها تتطلب تركيز عالي للجهاز العصبي.
- وضع مختلف التدريبات البدنية في الفترة المسائية.
- التأكد على ضرورة تواجد النشاط الترويجي في البرنامج التدريبي.
- ضرورة أن يأخذ التدريب العقلي جانباً من البرنامج التدريبي. (محمد سيد عبد الرحيم خليل، 2016، الصفحات 24-25)

4- أسس نجاح البرنامج التدريبي:

- يعتمد نجاح البرنامج التدريبي على الأسس التالية:
- وضوح الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي.
- التأكد على بناء الوحدة التدريبية بشكل جيد لتكون أساس لنجاح البرنامج التدريبي.
- تنظيم الحمل التدريبي بكل تفاصيله واعتماد تغير درجاته ومكوناته.
- حرص وجدية الطاقم التدريبي على تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي بأساليب وطرق تضمن تحقيق الأهداف.
- حرص والتزام اللاعبين واندفاعهم وتعاونهم مع المدرب في تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي.
- توفير وتهيئة الأدوات والمستلزمات الخاصة بالتدريب.
- تحديد مدة البرنامج وفقاً للبطولات التي سيخوضها الفريق.

- اجراء تقويم شامل للبرنامج التدريبي باستخدام الاختبارات والقياسات والفحوصات للنواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية والطبية.
- ايجاد البدائل الضرورية للحالات الطارئة التي قد تتعرض لتنفيذ البرنامج.
- دراية المدرب علمية وخبرته ومعلوماته تسهل مهمته في انجاح البرنامج.
- العلاقة الطبية بين المدرب ولاعبيه ودوره في التأثير بهم وحثهم على الالتزام بمواعيد التدريب وتنفيذ واجباتهم بالشكل الصحيح. (محمد ابراهيم أبو حلوة، 2016، ص148، 147).

5- مبادئ تطوير البرنامج الرياضي:

- حسب (عبد الحميد شرف) فهناك أسس ومبادئ مهمة يجب على القائم بعملية تطوير البرنامج أن يأخذها بعين الاعتبار وتتمثل في :
- انتقاء وتطوير الخبرات التعليمية والأنشطة لتحقيق الأهداف المنشودة.
- تطوير البرنامج عبارة عن جهد مستمر.
- تعاون جميع القادة على كافة المستويات عند التطوير.
- الاتصال المباشر كما أتيحت الفرصة للمشرفين والممارسين.
- يعتمد تطوير البرنامج على معرفة قوية لاحتياجات وخصائص وقدرات ومستوى نضج المشتركين فيه.
- التقويم بصفة دورية لقياس النتائج. (عبد الحميد شرف، 2010، صفحة 100)

6- أهم العناصر المكونة للبرنامج التدريبي :

- اعتماد البرنامج على مجموعة من الأسس العلمية والفلسفية.
- تحديد الأهداف بشكل واضح.
- يجب أن توضع مفردات البرنامج على أساس الخطة المرسومة.
- توزيع مكونات الحمل (حجم، شدة، كثافة) وفق الأزمان المحددة للتدريب بشكل علمي ومنظم داخل البرنامج.
- طرق تنفيذ البرنامج ويتم ذلك باستخدام أفضل الطرق والأساليب التدريبية.

- تقويم البرنامج. (محمد إبراهيم أبوحلوة، 2016، الصفحات 64-65)

7- مقومات إعداد البرنامج التدريبي :

إن بناء وتصميم البرنامج التدريبي بشكل صحيح وفق السياقات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي يتطلب الاعتماد على المقومات التالية :

7-1- الأسس والمبادئ التي يعتمد عليها البرنامج:

يجب أن تبني برامج التدريب على الأسس والمبادئ العلمية المرتبطة بشكل عام بالعلوم الأخرى التي ساهمت في تطوره كعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس الرياضي وعلم الحركة والطب الرياضي والتحليل الحركي. الخ.

7-2- الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي:

إن تحديد الهدف العام يسهل على المدرب وضع مفردات ومحتويات الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي من خلال اختيار الوسائل والطرق التدريبية المناسبة لتحقيق الأهداف الفرعية التي بدورها تخدم الهدف العام.

7-3- تحديد الإطار للبرنامج التدريبي:

لكي يكون البرنامج واضحاً يجب تحديد التمرينات والواجبات التي يتضمنها البرنامج وتحديد الإطار العام لها من خلال أقسام الوحدة التدريبية التي تبني عليها البرنامج والمتمثلة في:

7-4- تنظيم وترتيب النشاطات في البرنامج التدريبي :

يجب تنظيم عناصر ومحتويات البرنامج وبنائها وفق الأسس والمبادئ الصحيحة ويتم ذلك من خلال :

- تنظيم مكونات ودرجات حمل التدريب.

- تشكيل حمل التدريب.

- تنظيم عملية التحكم بدرجات حمل التدريب.

- تنظيم مفردات البرنامج التدريبي حسب تسلسلها وأهميتها وهدف الوحدة التدريبية.

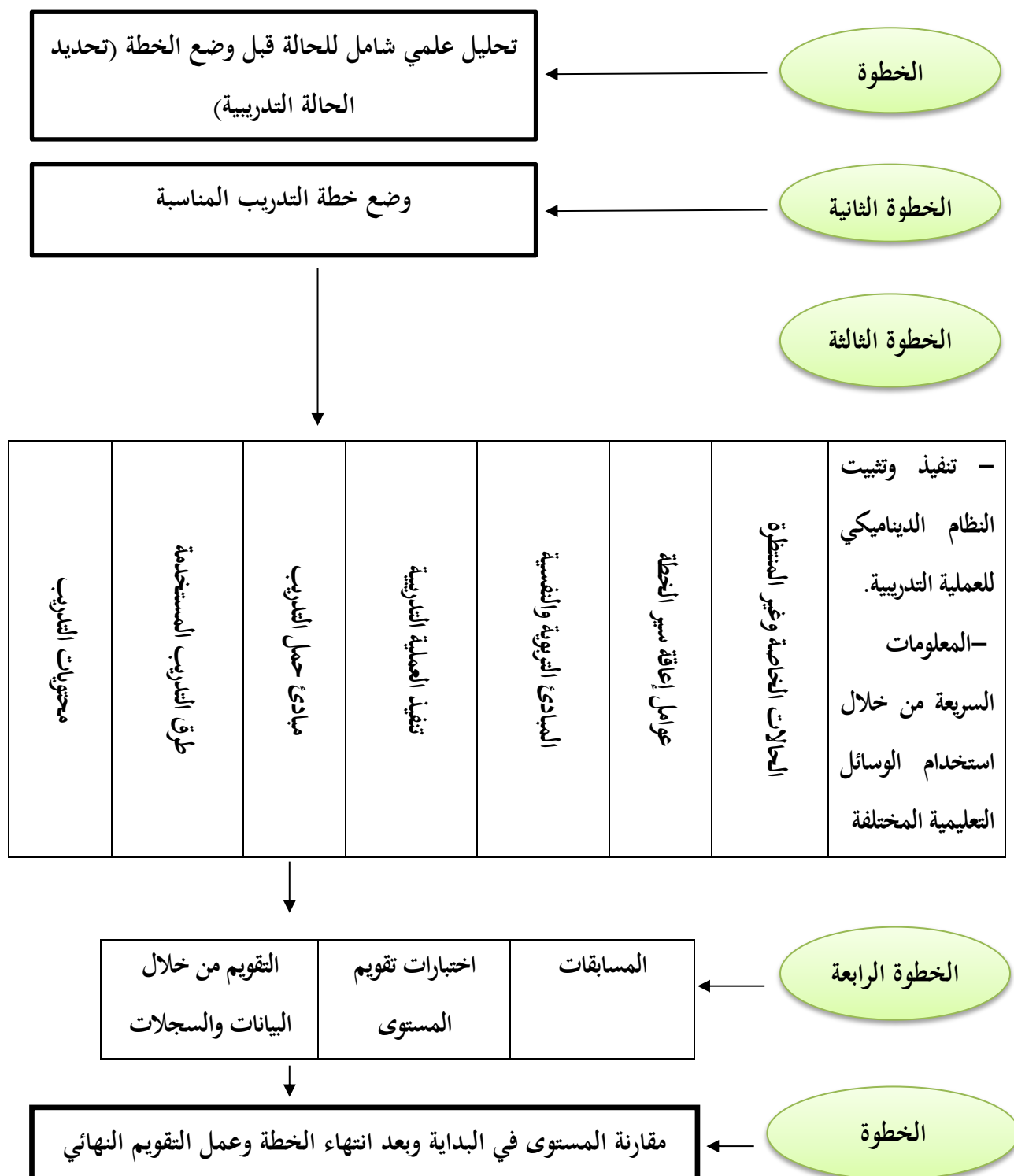
7-5- الخطوات المتبعة لتنفيذ البرنامج التدريبي:

للوصول إلى تحقيق أهداف البرنامج التدريبي يعتمد المدرب على تنفيذ الخطوات التالية:

- أن يقوم المدرب بشرح وتوضيح مضمون ومحتوى الوحدة التدريبية وأهدافها.

- تحديد وثيقة مستلزمات ومكان التدريب.
- الالتزام بالوقت المحدد لبدء الوحدات التدريبية.
- تسجيل وتدوين الملاحظات حول تأثير الحمل ومفردات البرنامج التدريبي على اللاعبين.
- الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين. (محمد إبراهيم أبوحلوة، 2016، الصفحات 150-153)
- 8- خطوات متبعة لتخطيط برنامج تدريبي :**

فحسب (طارق محمد علي إبراهيم) فقد لخص خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي الشكل التالي كما يلي: (طارق محمد علي إبراهيم، 2014، صفحة 29)



الشكل رقم - 05 - يوضح خطوات تخطيط البرنامج التدريبي

9- تقييم البرنامج التدريبي :

يسمح لنا تقييم البرنامج إلى الوقوف على نقاط القوة والضعف لمعالجتها، ومن خلال ذلك يمكن إجراء التعديلات والتغيرات في محتويات البرنامج التدريبي. حيث التقييم هو العملية التي يتم بها إصدار حكم على مدى وصول البرنامج لأهداف ومدى تحقيقه لأغراضه.

- تقييم الناحية البدنية :

ويتيم ذلك من خلال الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المستخدمة ضمن البرنامج التدريبي.

- تقييم الناحية المهارية:

من خلال الاختبارات الخاصة بالجوانب المهارية المثبتة في البرنامج التدريبي.

- تقييم الناحية النفسية :

من خلال إجراء اختبارات للتعرف على النفسية للاعبين.

- تقييم الناحية المعرفية :

يتم التقييم عن طريق إجراء اختبارات للأنشطة التي يتضمنها البرنامج التدريبي والمتعلقة بقوانين اللعبة أو أسئلة خطوية وأسئلة أخرى.

- تقييم الناحية الاجتماعية :

يتم من خلال استخدام بعض الاختبارات لقياس بعض الصفات الاجتماعية. (محمد ابراهيم أبو حلوة، 2016، صفحة 153، 154)

10- تطوير البرنامج التدريبي:

إن الهدف من إعداد برنامج تدريبي هو تحقيق أفضل إعداد للاعبين، حيث يجب على المدرب أن يعمل على تطوير وتحسين برنامجه من خلال التسجيل الدائم الذي يقوم به لتقوم كافة أجزاء البرنامج وتتم هذه العملية بشكل مستمر، وهناك عددا من الخطوات التي يجب أن تتبع عند القيام بتطوير البرنامج التدريبي وهي:

- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق لسمات وخصائص اللاعبين المستفيدين من البرنامج.
- التحديد الدقيق لخصائص الجهاز المعاون في تنفيذ البرنامج.

- التحديد الدقيق للظروف الاجتماعية والنفسية لكل من المستفيدين والمشاركة في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل الأنشطة التي تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب لتنفيذ أنشطة البرنامج وتحقيق الهدف.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج في كل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج.
- مقارنة كل خطوة من الخطوات السابقة لنظيرتها في البرنامج المطلوب تطويره مع عمل تحليل دقيق ثم إحداث التطوير. (عماد الدين عباس أبوزيد، 2005، الصفحات 278-279)

خلاصة:

برنامج التدريب الرياضي المطبق من طرف المدرب والمخطط له مسبقا يسعى لتحقيق أهداف وإحداث تغييرات في مستويات اللاعبين من جميع النواحي البدنية ، المهارية ، الخططية ، النفسية ، النظرية ، التكتيكية ، ويتم الوصول إليها عبر تقسيم الموسم الرياضي إلى عدة فترات ومراحل أهمها فترة الإعداد والمنافسة والفترة الانتقالية، والتي تراعي المرحلة السنوية للرياضيين و كذا محتوى ومضمون الحصص التدريبية المطبقة خلال الأسبوع بغرض تقييم مستوى الرياضي خلال فترات مختلفة على مدار الموسم الرياضي ،مع الأخذ بعين الاعتبار عند تخطيط البرنامج عدد سنوات خبرة الرياضي والإمكانيات المتاحة وطبيعة المنافسات الرياضية وعددها ،عدد الحصص التدريبية خلال الأسبوع ومدتها وعدد الدورات الصغيرة والمتوسطة والكبيرة لكي يتمكن المدرب من تطبيق البرنامج خلال الموسم الرياضي.

الفوفينام فيات فوداو:

تاريخ الفوفينام فيات فوداو:

رياضة الفوفينام فيات فوداو هو فن قتالي أصله من شمال الفيتنام، وتأسس هذا الفن الرائع على يد الأستاذ نقيان لوك سنة 1938 بالفتنام، تحت تسمية الفوفينام.



VO XUY NGUYEN LOC
Sáng lập môn phái Nho Quyền Việt Xuy Quyền
(1912 - 1992)

الشكل رقم : (06) تمثل صورة الأستاذ نقيان لوك

لكن من كتب تاريخ هاته اللعبة، المؤسس الأصلي أو الأب الأول للفوفينام هو الإمبراطور (ونق بونق) والفترة الزمنية آنذاك تعود إلى أكثر من 500 سنة قبل الميلاد لكن ظلت هذه الرياضة متفرقة بين القبائل، إلى أن جاء الأستاذ نقيان لوك وجمعها، حيث اهتم هذا الأخير منذ صغره بدراسة طويلة للفنون القتالية والفلسفة الفيتنامية، لهذا شجعه أساتذته على التجول في كامل أرجاء بلاده لتعلم وجمع ودراسة تقنيات هذه الرياضة التي كانت تمارس آنذاك بشكل عشوائي قام بأول استعراض سنة 1945، ولكن مع الظروف التي كانت تمر بها الفيتنام في ذلك الوقت توقفت هذه الرياضة بأمر من السلطات الفرنسية لتبعث من جديد في السنوات الستينات من طرف الخليفة الثاني للمؤسس وهو (تران هي فونق) تحت تسمية جديدة وهي (الفيات فوداو).

الهدف من تغيير تسميتها ، إخراج هاته الرياضة من طابعها المحلي وهو ما تحقق بالفعل، إذ تم السماح للفيتناميين بنقل الفن وتعليمه في الدول الأجنبية خاصة في الدول الأوروبية، مما أدى إلى استدعاء العديد من الشيوخ والأساتذة الفيتناميين الذين كانوا يدرسون في مختلف الدول الفوفينام فيات فوداو، ونظرا لشعبية هذا الفن وتطوره تم إنشاء الفدرالية الدولية للفوفينام فيات فوداو في سنة 1973 في بوسطن بالولايات المتحدة الأمريكية، وهي الهيئة الوحيدة المعترف بها

على مستوى اللجنة الأولمبية الدولية، ومنذ ذلك الحين أصبحت تمارس هذه الرياضة عبر كل أنحاء العالم.

(<https://favvdz.org/AR/page/45>)

1- تعريف الفوفينام فيات فوداو:

الفوفينام فيات وداو فن قتالي فيتنامي تأسس سنة 1938 من طرف الأستاذ نغوين لوك (1912-1960) بمدينة هانوي شمال الفيتنام بعدما صال وجال في أنحاء الأركان الأربع أخذاً بنصيحة أستاذه من أجل جمع تقنيات هذا الفن الذي اندثر عبر السنين بسبب الحروب والاستعمارات المختلفة التي تعرض لها الفيتنام.

ويعتبر الفوفينام وسيلة للحياة والشجاعة وروح الشعب وروح الشعب الفيتنامي. فوفينام هو الفن الذي يهدأ فيه الشباب ليكونوا نافعين لأنفسهم ومجتمعهم. يغرس في عقولهم الإيمان الإيجابي والرحمة والقضية النبيلة.. لتمكين الفرد من تعزيز وحب وطنه والإنسانية من خلال اليد الحديدية والقلب السليم، يقاتل تلميذ فوفينام من أجل العدالة ويشفي جروح الآخرين مع اليد الصلبة والقلب المرن، سوف يلعب تلميذ الفوفينام دورا هام في الدفاع عن التقدم الاجتماعي ويكتب بذلك فصلا ساطعا من التاريخ..

معنى الفوفينام لغة:

تنقسم كلمة فوفينام إلى قسمين:

- فو: تعني فن قتالي.

- فينام: تعني اسم الشعب الفيتنامي بمعنى الفن القتالي الفيتنامي.

- كلمة فيات فوداو هذه التسمية أضيفت إلى كلمة فوفينام سنة 1964 من طرف الأستاذ لي شان

خليفة الأستاذ المؤسس من أجل تحقيق الهدف الذي كان يصبوا إليه الأستاذ المؤسس وهو تسجيل الفوفينام

في المنافسات الأولمبية وتعني لغة ما يلي :

- فيات: كلمة مختصرة للشعب الفيتنامي.

- فو: عن قتالي.

- داو: منهج / طريقة / حركة أي منهج الفن القتالي الفيتنامي.

(<https://favvdz.org/AR/page/47>)

– شعار – العلم:



الشكل رقم : (07) يمثل شعار علم الفوفينام فيات فوداو

يعتمد تفسير شعار وعلم الفوفينام فيات فو داو على اللون والشكل.

– اللون:

يحتوي شعار الفوفينام فيات فوداو على أربعة ألوان: الأزرق، الأصفر، الأحمر والأبيض.

الأزرق: يمثل لون الأمل، مما يعني أن التلميذ يبدأ في الدخول في حياة ممارس فن الدفاع عن النفس ويدرك فلسفة فنون القتال.

الأصفر: يمثل لون الأرض، مما يعني أن فنون القتال وفلسفتها أصبحت دائما جزءا من تلميذ الفوفينام.

الأحمر: يمثل لون النار، مما يعني أن فنون الدفاع عن النفس وفلسفتها تتطور إلى شعلة تقود مسار تلميذ الفوفينام.

الأبيض: يمثل لون العفة، مما يعني أن فنون الدفاع عن النفس لدى التلميذ وفلسفته وصلت إلى المستوى المطلق وأن التلميذ أصبح أيضا شخصية فن فنون الدفاع عن النفس في الفيتنام.

– الشكل:

العلم: العرض 3/5 طول، هناك دائرة بين يانغ في الوسط، وبين بين يانغ خريطة فيتنام التي تمثل حياة عنصرين متعاكسين، تحيط دائرة بين يانغ دائرة بيضاء تمثل طريقة موازنة الفرق بين الين واليانغ للحفاظ على الحياة الأبدية.

الشارة: ما ورد أعلاه 1/2 هو شكل المربع، أدناه 1/2 هو شكل الدائرة، التي تمثل الحقيقة والجمال المثالي، في منتصف الدائرة توجد دائرة بين يانغ وخريطة فيتنام ودائرة الطريق المقابلة للعلم.

(<https://favvdz.org/AR/page/47>)

التحية:

وتعني اليد الحديدية فوق القلب السليم.

التحية هي طريقة يستقبل بها الأشخاص الودودين بعضهم البعض باستخدام إمضاء كل مجتمع له طريقته الفريدة للقيام بذلك في مجتمع فنون القتال، هناك العديد من الطرق لممارسي الفنون القتالية من مختلف الأساليب لأداء التحية التي تعبر عن مدى احترام بعضهم البعض ومدريهم.

تحية الفوفينام:

اليد اليمنى ترمز إلى قوة الفرد أو قوته وقدرته على الاستفادة من هذه القوة والقوة بإعطاء هذه القوة أو القوة للقلب، يتعرف الطالب على نفسه ويذكره بأنه يجب عليه دائما أن يطبق القوة والقوة بنية عاطفية، بتواضع ولطف، من المهم للغاية لتلاميذ الفوفينام من جميع الرتب أن يتذكروا ويطبقوا جوهرها دائما. تحية الفوسين (ممارس الفوفينام) في نشاط حياته اليومي، من خلال القيام بذلك يكتسب الصداقة والاحترام من الآخرين ويطورها مما يخلق بيئة حميمة وإيجابية تعزز العمل الجماعي والنجاح.

مبدئه: الانسجام بين القوة والمرونة. (<https://favvdz.org/AR/page/47>)

- شعاره :

- كن قويا لتكون نافعا.

- الفوفينام هو مصدر بطولي لا يقهر ممارسه.

- الفوفينام حيث يتم تحويل الشباب اليائس إلى شباب مفيد وناجح.

- الفوفينام يغرس في عقول الشباب الثقة بالنفس، حب كبير، طموح كبير، عاقد العزم يضحى من أجل بلاده.

- النقاط الساحرة للنهر رائعة تحت شروق الشمس.
- مع أيدي الصلب، مع القلب المحب.
- ممارسة الفوفينام يكافح من أجل البر والإحسان، تهدئة الألم للجميع.
- مع أيدي الصلب، مع القلب المحب.
- ممارس الفوفينام يعزز جوهر الحياة الجديدة.
- تسليط الضوء على صفحة التاريخ الجديد للفيتنام.
- فوفينام، فوفينام... قائد الفضاء الخالد. (<https://favvdz.org/AR/page/47>)

2- رياضة الفوفينام فيات فوداو في الجزائر:

استطاعت رياضة الفوفينام فيات فوداو في زمن قياسي أن تجدد مكانة كبيرة في قلوب العديد من الشباب الجزائري، بدليل العدد الهائل من ممارسيها، وهذا بعد أن تمكن المنتخب الوطني من فرض مكانته على المستوى العالمي.

كان الأستاذ محمد جواج مؤسس هذه الرياضة في الجزائر عام 2001 يمارس ذلك الوقت الفوفيتنام، فقرأ في إحدى المجلات الشهرية الفرنسية عنوان كبير إسمه (الفوفينام) فتساءل كيف لكاتب هذا المقال يقوم بهذا الخطأ ؟ لأن الخطأ تكرر عدة مرات، فاتصل بالقسم المحلي لهذه المجلة، عندها اكتشف هذه الرياضة الجديدة والتي تشمل كامل التقنيات.



الشكل رقم : (08) تمثل صورة الأستاذ محمد جواج

أول شيء قام به هو اتصاله مع التقنيين لهذه الرياضة بفرنسا وأكد لهم عن رغبته في الانضمام إليها، فقبلوا رغبته وطلبوا منه القدوم إليهم.

بعد الاتصال بالاتحادية العالمية وبالضبط السيد (دانيال بلوم) والذي قدم له كل التسهيلات، تمكن الأستاذ محمد جواج من السفر إلى فرنسا ومكث هناك شهرين، اكتشف تقنيات كثيرة ليسافر بعدها إلى المغرب لمدة 15 يوما ويعود إلى أرض الوطن حاملا معه طموحا كبيرا يريد تحقيقه.

عندها قام بالاتصال بالسلطات المعنية هنا في الجزائر.

قبلوا الاقتراح، وقدموا له كل الدعم المعنوي، ما شجعه وزاد من إيمانه بأن يجعل من هاته الرياضة لأولؤة الرياضيات الفردية في الجزائر.

عند إنشاء الرابطة الجزائرية للفنون القتالية في 20 أبريل 2001، تم انتخاب الأستاذ محمد جواج رئيسا لها.

وقد كان نادي أولمبي بوروية يمارس نشاطاته على المستوى المركب الرياضي الجوازي الكائن بحي اومخوف محمد بوروية أول نادي يفتح ابوابه لهذه الرياضة وهذا يوم 05 ماي 2001 ليلتحق بالأستاذ شلة من الشباب الذين قرروا اكتشاف هذه الرياضة الجديدة لتتوسع دائرة الممارسة لبلدية الكاليتوس التي عرفت إقبال كبير من طرف الشباب . ثم لتتوسع الممارسة الى ولاية خنشلة - تيزي وزو - سيدي بلعباس - وهران غربا...

وأخيرا الحلم يتحول الى حقيقة، بتاريخ 02 أوت 2013، تم تأسيس الاتحادية الجزائرية للفوفينام فيات فوداو برئاسة الأستاذ محمد جواج الخبير الدولي لهذه الرياضة فهو يتأسس الاتحاد الإفريقي، الاتحاد العربي ونائب الاتحاد العالمي للفوفينام فيات فوداو. الذي يقول:

الحمد لله ها هو الحلم يتحوّل إلى حقيقة، فمسافة الألف ميل انطلقت وهدفنا تشريف الألوان الوطنية دوليا، كما هو الحال في البطولة العالمية الأخيرة التي جرت في باريس، فشرف كبير للجزائر أن يعزف النشيد الوطني في قلب فرنسا في الخامس جويلية الماضي ذكرى عيد الاستقلال.

فيكفي أن نقول أنه بعد 23 عاما فقط من دخول هاته الرياضة الجزائر، تمكنت في ظرف قصير جدا أن تفرض مكانتها، ليس محليا فقط بل دوليا، بدليل أن الجزائر بات لها اسم كبير في هاته الرياضة، بحصولها على العديد من الألقاب العالمية، كما أن الدول الرائدة في هاته الرياضة كالفيتنام وألمانيا، باتوا ينظرون إلى الرياضيين الجزائريين نظرة احترام،

بدليل أنه كلما تنظم دورة علمية إلا وتوجه الدعوة للجزائر للمشاركة، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل عن مدى المكانة الرائدة التي وصلها الرياضيون الجزائريون عالميا. (<https://favvdz.org/AR/page/45>)

اليوم رياضة الفوفينام أكبر الرياضيات الجزائرية التي تحقق نتائج طيبة على المستوى العالمي وشرفت الوطن أحسن تشريف.

فأصبحت تمارس في أكثر من 37 ولاية عبر الوطن تحت تأطير 365 نادي رياضي بأكثر من 30000 ممارس.

أما المنتخب الجزائري فهو يحتل المرتبة الثانية عالميا بعد دولة الأم لهذه الرياضة ألا وهي الفيتنام في نوفمبر 2023 بالفيتنام.

كما تم تتويجه بلقب بطل افريقيا للمرة الرابعة على التوالي، بعد حصده لـ 40 ميدالية، منها 18 ذهبية في نوفمبر 2022 بالجزائر . (<https://favvdz.org/AR/page/45>)

3- أهداف الفوفينام فيات فوداو:

- الحفاظ على تطوير فنون القتال في الفتنام.
- بحث وابتكار تقنيات فنون القتال الجديدة لتحسين الموارد التقنية للفوفينام فيات فوداو.
- تدريب التلاميذ على القوة والتقنيات والفلسفة.
- القوة:** يقوم الفوفينام فيات فوداو بتدريب التلاميذ على لأن يكون لديهم جسم صلب ويتحمل قوى ضد العقبات والأمراض.
- التقنيات:** يقوم الفوفينام فيات فوداو بتدريب التلاميذ على التقنيات العملية للدفاع عن النفس والأسباب العادلة.
- الفلسفة:** يقوم الفوفينام فيات فوداو بتدريب التلاميذ على التفكير العقلاني، والارادة التي لا تقهر، والطابع الشهم.
- يعيش التلاميذ بطريقة منضبطة ومتسامحة ويصبحون مواطنين نموذجيين ويخدمون أنفسهم وعائلة الفرد ودولة الفرد والبشرية.
- يجب على المرء أن يحاول دائما تحسين أو تكملة الذات في ثلاثة جوانب منفصلة- الجسم السليم والعقل الحاد والروح الكريمة- وبالتالي تمكين الفرد من أن يكون مفيدا له/لها قلا لأسرة والمجتمع.
- **ساعد الآخرين على العيش :** لا يستخدم المرء مزاياه في التمر أو لسرقة الآخرين من سبل عيشهم أو حقوقهم في الحياة والعدالة والسعي وراء السعادة. يجب على الفرد احترام أو مساعدة أو مشاركة أو خلق الفرص للآخرين لتحقيقها والتقدم الى نفس المستوى من الراحة والسعادة كلما أمكن ذلك.

- **عش من أجل الآخرين :** هذا هو أيضا الهدف الأعلى ، يطلب من التلميذ التخلي عن بعض الفوائد الروحية والجسدية- حتى المخاطرة بحياته- للآخرين اذا كان ذلك ضروريا ، لأن حياتنا مرتبطة بحياة الآخرين ، فان نجاحاتنا ونجاحاتنا غالبا ماتكون بسبب مساعدة الآخرين ودعمهم... لذلك ، في بعض الأحيان ، يجب أن نتخلى عن أنفسنا لمساعدة الآخرين في وقت الاحتياجات (<https://favvdz.org/AR/page/47>)

4- المبادئ العشرة للفوفينام فيات فوداو:

بصفتي تلميذا في الفوفينام فيات فوداو ، يجب علي:

- 1- أسمى جاهدا للوصول إلى ذروة الفن القتالي من أجل خدمة البشرية.
 - 2- بناء بأمانة تخصصي في القتالي وتطوير جيل جديد من الشباب الفوفينام.
 - 3- العيش في وئام مع الآخرين ، واحترام المدربين واجب زملائي التلاميذ.
 - 4- ألتزم بقواعد وأنظمة الفوفينام على الإطلاق ، والتمسك بشرف الفن القتالي.
 - 5- احترم تلاميذ فنون القتال الآخرين ، واستخدم القوة فقط للدفاع عن النفس والدفاع عن العدالة.
 - 6- اعمل جادا من أجل الإثراء الشخصي والأخلاقي.
 - 7- عش حياة صادقة ومتواضعة ونبيلة.
 - 8- تطوير الإرادة للتغلب على جميع العقبات في الحياة.
 - 9- تطوير الحكم السليم والقدرة على التحمل ، والتصرف بحكمة.
 - 10- كن واثقا بنفسك ، خاضعا للتحكم الذاتي ، والخير ، واستعراض نفسي باستمرار من أجل التحسين.
- (<https://favvdz.org/AR/page/47>)

5- جدول الأحزمة :

الجدول رقم (03) : يبين جدول الأحزمة في رياضة الفوفينام فيات فوداو

(<https://discover-halong.com/vovinam-the-vietnamese-martialart>)

Vovinam						
Rank Structure						
Title	Tự Vệ Nhập Môn	Lam Đai	Hoàng Đai		Hồng Đai	Bạch Đai
Rank	Novice	Practitioner	Practitioner	Instructor	Master	Grandmaster
Belt		   		  	      	

الجانِب التّطبيقي

الفصل الثالث

الفصل الثالث: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

- 1- منهج الدراسة
- 2- مجتمع الدراسة
- 3- عينة الدراسة
- 4- الدراسة الاستطلاعية
- 5- أدوات الدراسة
- 6- العوامل العلمية للاختبار
- 7- الأساليب الإحصائية

1- منهج الدراسة:

اعتمدت في هذه الدراسة على **المنهج التجريبي**، كونه الأنسب لقياس تأثير برنامج تدريبي على متغيرات قابلة للقياس كمستوى القوة العضلية والمرونة. وقد تم تطبيق هذا المنهج على **مجموعة تجريبية واحدة** تتكون من **سبعة (7) رياضيين** من فئة الأشبال (أقل من 17 سنة) المنتمين إلى نادي "أبطال ليشانة" للفوفينام فيات فوداو. حيث خضع أفراد العينة لاختبار قبلي لتحديد مستواهم البدني في الصفتين المستهدفتين، ثم طُبّق عليهم برنامج تدريبي مقترح مكون من 28 وحدة تدريبية موزعة على 10 أسابيع تقريباً، ليُعاد بعد ذلك تطبيق نفس الاختبارات عليهم كاختبار بعدي. ويُصنّف هذا التصميم ضمن **التصميمات التجريبية أحادية المجموعة**، حيث لا توجد مجموعة ضابطة، وإنما تُقارن نتائج نفس المجموعة قبل وبعد التدخل التجريبي، وهو ما يتماشى مع أهداف الدراسة وإمكاناتها التطبيقية.

2- مجتمع الدراسة:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، حيث تكون مجتمع الدراسة من جميع رياضيي الفوفينام فيات فوداو في دائرة طولقة حسب الفئة العمرية U17 والمقدر عددهم (21) رياضي وهم موزعون على النوادي الرياضية بلديات دائرة طولقة، والتي عددها 2 بلديات، وفقاً للاستمارة الإحصائية لرابطة الفوفينام فيات فوداو لولاية بسكرة والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (04): يبين توزيع رياضي U17 حسب بلديات دائرة طولقة

الرقم	المكان	اسم النادي	نوع الرياضة	عدد الممارسين
01	ليشانة	النادي الرياضي الهاوي أبطال ليشانة	الفوفينام فيات فوداو	7 رياضيين
02	طولقة	النادي الرياضي الهاوي الجبل الصاعد طولقة	الفوفينام فيات فوداو	8 رياضيين
		النادي الرياضي الهاوي أولمبي طولقة فرع الفوفينام فيات فوداو	الفوفينام فيات فوداو	6 رياضيين

3- عينة الدراسة:

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذ هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجه صادقة بالنسبة له.

تم اختيار عينة قصدية تجريبية والمتمثلة في رياضي نادي "أبطال ليشانة" للفوفينام فيات فوداو من فئة الأشبال (أقل من 17 سنة)، والبالغ عددهم سبعة (7) رياضيين. وقد تم اختيار هذه العينة بناءً على توفرهم على خصائص مقاربة من حيث السن، المستوى التدريبي، والانخراط المنتظم في نشاطات النادي، إضافة إلى توفر الظروف الملائمة لتطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات في بيئة النادي. وتُعد هذه العينة تجريبية خضعت بالكامل لاختبارات قبلية وبعدية في صفتي القوة العضلية والمرونة، دون وجود مجموعة ضابطة للمقارنة، حيث تم التركيز على قياس التغير الحاصل داخل نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، بما يتوافق مع خصائص المنهج التجريبي أحادي المجموعة.

4- الدراسة الاستطلاعية:

كما لا يخفى على أي باحث، أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة وأن أدوات البحث المناسبة هي أساس إنجاز الجانب الميداني، الذي يعطي مصداقية للإشكالية ولذا كان الاختبار هو أحد الأدوات المعتمد عليها لإنجاز هذا البحث، وباعتبار أن دراستنا هي (أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية (القوة العضلية، مرونة) لدى رياضيي الفوفينام فيات فوداو أقل من 17 سنة)

كانت بداية المشروع منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف، وبعدها قمة بالخطوات التالية: الذهاب إلى مقر الرابطة الولائية للفوفينام فيات فوداو الكائن بدار الشباب ضيف الله حسين طولقة ، وذلك من أجل الحصول على المعلومات الكافية وجمع الإحصائيات المتعلقة بتوزيع رياضيي الفوفينام فيات فوداو لصنف الأشبال U17 على النوادي الرياضية التابعة لها . ولقد مكنتني الدراسة الاستطلاعية من دراسة كل التقنيات والاحتمالات قصد صياغة فرضية عمل قابل للاختبار ومدى استجابة عينة البحث للأهداف.

– الاختبار القبلي كان يوم السبت 2025/02/08

– بداية البرنامج التدريبي كان يوم الثلاثاء 2025/02/ 11

– نهاية البرنامج التدريبي كان يوم الثلاثاء 2025/04/15

– الاختبار البعدي كان يوم الخميس 2025 /04/17

– الدراسة الاستطلاعية لاختبارات القوة العضلية والمرونة :

4-1- عينة الدراسة الاستطلاعية المقترحة:

طبقت اختبارات القوة العضلية والمرونة على عينة من مجتمع الدراسة حوالي 7 رياضيين .

4-2- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

– التعرف على طرق القياس وكيفية تسجيل النتائج.

– تحديد القائمة النهائية لفريق القياس.

- الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات (خطوات إجراء الاختبارات).

4-3- إجراء الدراسة الاستطلاعية:

4-3-1- إجراءات ما قبل الاختبار:

- تحديد أسماء الرياضيين من النوادي المراد تطبيق الاختبارات عليها.

- التأكد من ملائمة النادي المختار لإجراء الاختبار فيه .

5- أدوات الدراسة :

اعتمدت في دراستي على مجموعة من الأدوات البسيطة والفعالة التي استُخدمت أثناء تطبيق الاختبارات القبلية والبعديّة، والتي تمثلت في ما يلي:

- اختبار الوثب العمودي من الثبات. (القوة العضلية).

- اختبار الجلوس طولاً ثم الجذع أماماً. (المرونة).

5-1- اختبار الوثب العمودي من الثبات:

5-1-1- الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية للأطراف السفلية .

5-1-2- الأجهزة والأدوات:

- متر القياس : استُخدم لقياس مسافة الوثب في اختبار الوثب العمودي من الثبات

- سجلات لتدوين النتائج : تم تخصيص جداول منظمة لتدوين النتائج الخاصة بكل رياضي، سواء في

الاختبار القبلي أو البعدي، مع الحرص على توثيق كل البيانات بدقة لغاية المقارنة الإحصائية لاحقاً.

5-1-3- وضع البداية:

- يتم اختبار كل مفحوص على حدة.

- يعطى المفحوص تعليمات واضحة عن كيفية الأداء.

5-1-4- طريقة الأداء:

- يتم وقوف المفحوص ثم القيام بأخذ القياس بالسنتيمتر من الوقوف ثم من القفز .
- تعطى 3 محاولات لكل مفحوص.

5-1-5- احتساب النقط:

يتم المقارنة بين نتيجة المفحوص من الثبات ثم من القفز بحيث تحسب القيمة بطرح المسافة الأعلى من القفز بالسنتيمتر طرح المسافة الأقل من الثبات ثم تعطى النتيجة.

5-2- اختبار الجلوس طولاً ثني الجذع أماماً :

5-2-1- الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة الظهر والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس الطويل.

5-2-2- الأجهزة والأدوات:

- متر قياس: لتحديد مدى الانحناء إلى الأمام في اختبار الجلوس طولاً وثني الجذع أماماً.
- سجلات لتدوين النتائج : تم تخصيص جداول منظمة لتدوين النتائج الخاصة بكل رياضي، سواء في الاختبار القبلي أو البعدي، مع الحرص على توثيق كل البيانات بدقة لغاية المقارنة الإحصائية لاحقاً.

5-2-3- وضع البداية:

- يتم اختبار كل مفحوص على حدة.
- يعطى المفحوص تعليمات واضحة عن كيفية الأداء.

5-2-4- طريقة الأداء:

- يقوم المختبر بالجلوس طولاً مع استقامة الظهر واليدين على الجانب ملامستين للأرض.
- يحاول المختبر مد الذراعين أماماً على استقامتهما وثني الجذع للأمام للوصول الى أبعد مدى ممكن.

5-2-5- ملحوظة:

- غير مسموح بثني الركبتين أثناء عملية القياس.

الميدانية

- يجب أن تكون أصابع اليدين عند مستوى واحد أثناء الوصول إلى أبعد نقطة ، أو أحد اليدين فوق الأخرى تماما بشكل متساوي.
- يترك للمفحوص حرية ثني الرقبة للأمام أثناء الاختبار.
- يقوم المفحوص بدفع أصابع يديه إلى أبعد حد ممكن وتسجيل القراءة الموازية لأصابع يديه على المسطرة المدرجة مباشرة .
- ساهمت هذه الأدوات في تسهيل عملية القياس وضبطها، وضمان دقة جمع البيانات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة.

6- العوامل العلمية للاختبار:

تم الحرص في هذه الدراسة على اختيار اختبارات بدنية تتوفر فيها الخصائص العلمية الأساسية لضمان دقة وصدق النتائج ، وهي :

6-1- الصدق (Validity)

- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القوة العضلية للأطراف السفلية.
- اختبار الجلوس طولا وثني الجذع أماما لقياس مرونة العضلات الخلفية للفخذ وأسفل الظهر.
- وهما اختباران مستخدمان على نطاق واسع في البحوث العلمية المرتبطة بالصفات البدنية، ولهما صدق منطقي وواقعي يؤهلها لتحقيق أهداف الدراسة.

6-2- الثبات (Reliability)

تم إجراء الاختبارات في ظروف متشابهة لكل الرياضيين (نفس المكان، نفس التوقيت تقريباً، ونفس طريقة التنفيذ)، مما ساعد في تقليل تأثير العوامل الخارجية.

6-3- الموضوعية (Objectivity)

وقد تم الحرص على توحيد طريقة التطبيق، واستخدام أدوات قياس بسيطة ودقيقة (مثل المتر)، بالإضافة إلى تسجيل النتائج مباشرة لتفادي أي أخطاء أو تحيز.

7- الأساليب الإحصائية:

الميدانية

إن التقدم العلمي والتكنولوجي لم يحدث صدفة، بل جاء نتيجة الاعتماد على الموضوعية ونتيجة استخدام أسس البحث العلمي ، حيث نجد حالياً أن البلدان المتقدمة تعتمد على المعلومات والأرقام الإحصائية في تحليل الظواهر وتفسيرها، ونظراً لدقة الوصف والتحليل الذي تتميز به لغة الأرقام عن لغة الكلام، اعتمد الباحث على الأدوات الإحصائية المناسبة لطبيعة وأهداف الدراسة والتي شملت:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار ت- استودنت (T-Test): في حالة عينتين متساويتين، وفي حالة عينتين غير متساويتين.
- استعمال نظام "Spss"

الفصل الرابع

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض النتائج

1-1- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.

1-2- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.

2- مناقشة النتائج

2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.

2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.

3- الاستنتاج العام والتوصيات

3-1- الاستنتاج العام.

3-2- التوصيات.

4- المصادر والمراجع.

5- الملاحق.

6- ملخص الدراسة.

1- عرض النتائج:

1-1- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

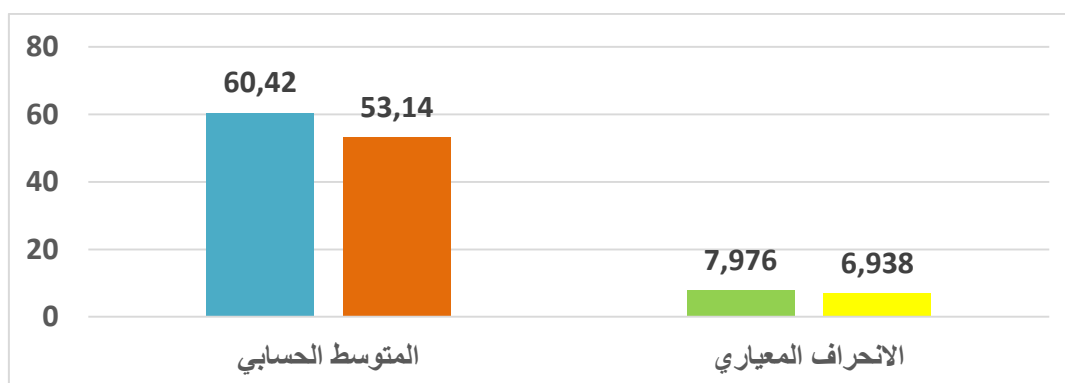
تنص الفرضية الأولى على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القوة العضلية للأطراف السفلية جراء البرنامج التدريبي.

تنصل بأنّه : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القوة العضلية للأطراف السفلية جراء البرنامج التدريبي". ولمعرفة الفروق استخدمنا اختبار TTest لعينتين مستقلتين وجاءت النتائج كما يلي :

الجدول رقم (05): يوضح تحليل اختبار T-test

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
بعدي	07	60.42	7.976	1.823	12	0.093
قبلي	07	53.14	6.938			

المصدر : من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS24



الشكل رقم (09): أعمدة بيانية تبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القوة العضلية للأطراف السفلية جراء البرنامج التدريبي.

تشير نتائج الجدول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القوة العضلية للأطراف السفلية، وذلك نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي. ولغرض التحقق من هذه الفروق، تم استخدام اختبار T لعينتين مستقلتين، حيث أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (60.42) بانحراف معياري قدره (7.976)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (53.14) بانحراف معياري (6.938).

وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (1.823) عند درجة حرية (12)، بينما كان مستوى الدلالة (0.093). ورغم أن الفروق بين المتوسط يشير إلى تحسن في القوة العضلية بعد البرنامج التدريبي، إلا أن قيمة الدلالة الإحصائية (0.093) أكبر من المستوى المعتمد (0.05)، مما يعني أن هذه الفروق غير دالة إحصائياً عند هذا المستوى. ومع ذلك، يمكن اعتبار النتائج مؤشراً إيجابياً مبدئياً على فاعلية البرنامج التدريبي، وتوصى دراسات لاحقة باستخدام عينات أكبر أو مدد زمنية أطول لتعزيز دقة النتائج وتأكيداها.

1-2- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

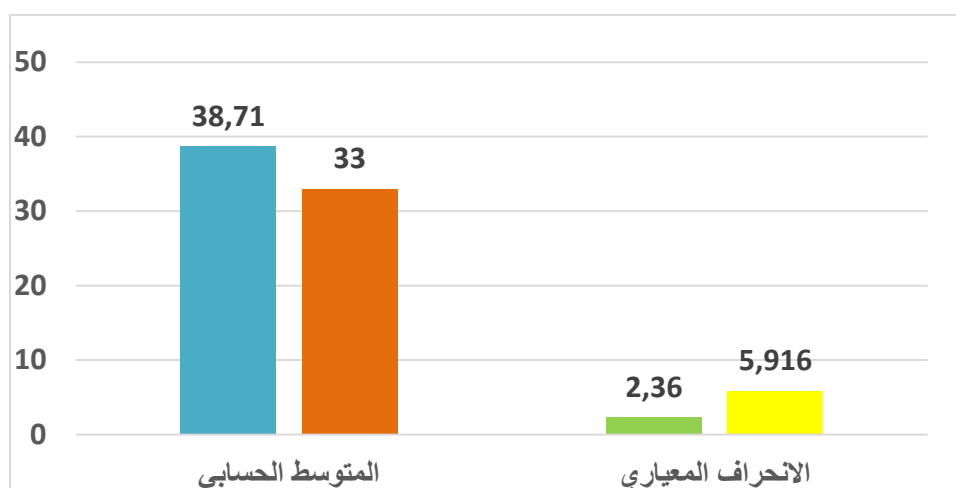
تنص الفرضية الثانية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المرونة للأطراف السفلية جراء البرنامج التدريبي".

تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المرونة للأطراف السفلية جراء البرنامج التدريبي". ولمعرفة الفروق استخدمنا اختبار TTest لعينتين مستقلتين وجاءت النتائج كما يلي :

الجدول رقم (06): يوضح تحليل اختبار T-test

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
بعدي	07	38.71	2.360	2.374	12	0.035
قبلي	07	33.00	5.916			

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS24



الشكل (10): أعمدة بيانية تبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المرونة للأطراف السفلية جراء البرنامج التدريبي.

تشير نتائج الجدول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مرونة الأطراف السفلية، وذلك نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي. وللكشف عن هذه الفروق، تم استخدام اختبار T لعينتين مستقلتين، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (38.71) بانحراف معياري (2.360)، في حين كان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (33.00) بانحراف معياري (5.916).

وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.374) عند درجة حرية (12)، فيما بلغ مستوى الدلالة (0.035)، وهو أقل من المستوى المعتمد (0.05).

ورغم أن الفروق بين المتوسط يشير إلى تحسن في المرونة بعد البرنامج التدريبي، إلا أن قيمة الدلالة الإحصائية (0.035) أكبر من المستوى المعتمد (0.05)، مما يعني أن هذه الفروق غير دالة إحصائياً عند هذا المستوى. ومع ذلك، يمكن اعتبار النتائج مؤشراً إيجابياً مبدئياً على فاعلية البرنامج التدريبي، وتوصى دراسات لاحقة باستخدام عينات أكبر أو مدد زمنية أطول لتعزيز دقة النتائج وتأكيداها.

2- مناقشة النتائج :

بالنظر إلى نتائج دراستي التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في كل من القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية لدى رياضيي الفوفينام فيات فوداو، يمكن تفسير هذه النتائج ومناقشتها بناءً على ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية الموثوقة.

2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القوة العضلية للأطراف السفلية جراء البرنامج التدريبي".

ويتضح من الجدول (05) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي في القوة العضلية للأطراف السفلية جراء البرنامج التدريبي.

من خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الأولى والتي تنص على أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القوة العضلية للأطراف السفلية جراء البرنامج التدريبي لم تحقق.

نجد أن كثير من الدراسات تشير إلى أن البرامج التدريبية التي لا تتضمن تمارين مقاومة كافية أو لا تستخدم وسائل تدريبية فعالة مثل الأثقال أو التدريبات البليومترية قد لا تكون كافية لإحداث تحسن ملحوظ في القوة العضلية. على سبيل المثال، أظهرت دراسة الباحث فريد واضح من جامعة المسيلة أن التدريب التقليدي لم يحدث فروقاً ذات دلالة إحصائية في القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة، بينما أدت برامج التدريب بالأثقال إلى تحسينات واضحة في القوة العضلية (واضح، 2020). كما تدعم دراسة الباحثين حميش زكرياء وكتبوية محمد في مجلة المنظومة الرياضية لعام 2023 هذه النتائج، حيث أكدت أن التدريب البليومتري كان أكثر فاعلية من التدريب التقليدي في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية (حميش وكتبوية، 2023).

على صعيد آخر، تتفق نتائج دراستي مع دراسة د. عادل عبد المنعم من جامعة المنيا (2018) التي لم تسجل فروقاً ذات دلالة في القوة العضلية بعد تطبيق برنامج تدريبي مدته 8 أسابيع، وأرجع السبب إلى قصر مدة البرنامج وعدم كفاية شدة التمارين. كذلك دراسة لبنى بوعافية من جامعة قسنطينة 2 (2019) التي وجدت عدم وجود فروق في القوة العضلية بسبب قلة عدد الحصص التدريبية.

2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

الفرضية الثانية والتي افترض فيها الباحثين على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المرونة للأطراف السفلية جراء البرنامج التدريبي".

ويتضح من الجدول (06) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي في المرونة للأطراف السفلية جراء البرنامج التدريبي.

من خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الثانية والتي تنص على أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المرونة للأطراف السفلية جراء البرنامج التدريبي لم تحقق.

تتطلب تحسينات المرونة برامج تدريبية مخصصة تركز على تمارين الإطالة وتطبيق تقنيات فعالة مثل التسهيلات العصبية العضلية (PNF) في هذا السياق، أكدت دراسة الباحث مصطفى ولد حمو من جامعة محمد خيضر بسكرة أهمية استخدام تقنيات إطالة فعالة لتحقيق تحسن في المرونة (ولد حمو، 2021). كما أظهرت دراسة محمد عبد العزيز من جامعة حلوان، القاهرة، أن تطبيق برنامج تدريبي يعتمد على PNF أدى إلى زيادة ملموسة في المدى الحركي لدى لاعبي الجمباز (عبد العزيز، 2019).

ومع ذلك، في دراستي، عدم تسجيل فروق ذات دلالة في المرونة يمكن تفسيره بعدم كفاية التركيز على تمارين الإطالة المناسبة أو ضعف التنفيذ الصحيح للتمارين داخل البرنامج التدريبي، وهو ما يتوافق مع نتائج دراسة عبير مراد رزق من جامعة حلوان (2021) التي أشارت إلى أن ضعف الالتزام وتمارين الإطالة غير المنظمة أديا إلى عدم تحسن المرونة لدى لاعبي التايكواندو.

تدعم هذه النتائج أيضًا المراجع النظرية التي تؤكد أن التغيرات في القوة العضلية والمرونة تحتاج إلى حد أدنى من الزمن، الشدة، والانتظام، وإلا فإن التحسينات قد تكون غير واضحة إحصائيًا. فعلى سبيل المثال، يشير علي الراشد (2007) في كتابه "أسس التدريب الرياضي الحديث" إلى أن ضعف الاستجابة للتدريب قد يعود إلى عوامل فردية أو عدم كفاية الحمل التدريبي. كما يؤكد نصر الدين عويطي (2012) في "مبادئ التدريب الرياضي" أن البرامج التدريبية القصيرة أو غير المنظمة بشكل جيد نادرًا ما تحقق تغييرات واضحة. وأيضًا، يؤكد باور وديلاهون (2013) في "Exercise Physiology: Theory and Application" أن التغيرات الفعالة في القدرات البدنية تحتاج إلى برامج منظمة تحتوي على شدة وتدرج مناسبين.

في الختام، تتفق نتائج دراستي مع عدد من الدراسات السابقة مثل عبد المنعم (2018)، عبير رزق (2021)، لبنى بوعافية (2019)، ونعيمة زروقي (2020)، التي لم تسجل فروقًا ذات دلالة في القوة العضلية أو المرونة بعد تطبيق برامج تدريبية مماثلة. وهذا يؤكد أن عوامل مثل مدة البرنامج، شدة التمارين، نوع التمارين، انتظام الحضور، وجودة التنفيذ كلها تلعب دورًا أساسيًا في فاعلية التدريب البدني وتحقيق النتائج المرجوة.

2-3- أسباب عدم تحقق الفرضيتين :

بالرغم من الجهود المبذولة في إعداد وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح، إلا أن النتائج لم تُظهر فروقاً ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية المدروسة (القوة العضلية، المرونة). وقد يكون ذلك بسبب عدة عوامل منها :

- قصر مدة البرنامج.
- صغر حجم العينة.
- محدودية التمارين المستعملة من حيث الشدة والتنوع.
- كما قد يكون لعدم التزام بعض الرياضيين بالبرنامج .
- عوامل نفسية أو صحية.
- عوامل خارجية مثل التغذية والراحة دور في التأثير على النتائج البعدية.

3- الاستنتاج العام والتوصيات:

3-1- الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة من رياضيي الفوفينام فيات فوداو أقل من 17 سنة، والتي تمثلت في تطبيق برنامج تدريبي مقترح يهدف إلى تطوير بعض الصفات البدنية (القوة العضلية والمرونة)، توصلنا إلى أن هذا البرنامج ساهم بشكل إيجابي في تحسين الأداء البدني للعينة، ولو أن الفرضيتين لم تتحقق بفروق دالة إحصائية. ويرجع ذلك إلى مجموعة من العوامل المرتبطة بمدة البرنامج، عدد أفراد العينة، ومدى الالتزام بتطبيق التمارين بدقة. وعليه، فإن تصميم برامج تدريبية علمية تعتمد على أسس منهجية وتتكيف مع خصائص الفئة العمرية المستهدفة، يُعد أمراً أساسياً في تطوير الكفاءة البدنية لدى ممارسي هذا النوع من الرياضات.

3-2- التوصيات:

في ضوء ما انتهت إليه نتائج الدراسة الحالية، ارتقينا أن أتقدم ببعض التوصيات فيما يخص التوسع في موضوع هذا البحث لكون البحث العلمي يعتبر تكملة للبحث الذي سبقه ومن بين التوصيات :

- الاعتماد على برامج تدريبية علمية :

ضرورة إعداد برامج تدريبية مبنية على أسس علمية تراعي الخصائص الفسيولوجية والنفسية لفئة أقل من 17 سنة.

- الاهتمام بتطوير الصفات البدنية الأساسية :

التركيز على تطوير القوة العضلية والمرونة في المراحل السنوية المبكرة لما لها من دور كبير في تحسين الأداء التقني والوقاية من الإصابات.

- زيادة مدة البرامج التدريبية:

من المستحسن تمديد مدة البرنامج التدريبي لتحقيق نتائج أكثر دلالة وثباتاً في التطور البدني.

- توسيع حجم العينة مستقبلاً:

يُنصح بإجراء دراسات مستقبلية على عينات أكبر وأكثر تجانساً لزيادة دقة النتائج وقوتها الإحصائية.

- تنوع التمارين التدريبية:

ضرورة تنوع التمارين المستخدمة في البرامج لتشمل أنماطاً مختلفة من الشدة والزوايا الحركية لتحفيز العضلات بطرق فعالة.

- الاستمرارية في التقييم والمتابعة:

أهمية إجراء اختبارات دورية لمراقبة تطور الصفات البدنية وضبط البرنامج حسب نتائج التقييم.

- دمج الجانب النفسي والتحفيزي: العناية بالجانب النفسي والتحفيزي للرياضيين في هذه الفئة العمرية لتحفيزهم على الالتزام بالبرامج التدريبية.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر والمراجع

1- المصادر.

2- المراجع.

- الكتب العربية.

- أطروحة دكتوراه.

- الانترنت.

قائمة المصادر و المراجع :

1- المصادر:

- القرآن الكريم:

- سورة البقرة، الآية: 286

- سورة المجادلة، الآية: 11

- سورة طه، الآية: 114

2- المراجع:

- الكتب :

1- محمد ابراهيم شحاتة.(2006): أساسيات التدريب الرياضي, الاسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع .

2- مؤيد عبد علي الطائي.(2023): اللياقة البدنية فسيولوجيا وتدريب, ط1, الأردن- عمان: الدار المنهجية للنشر والتوزيع.

3- علاء محمد ظاهر الربيعي.(2022): تنمية القوة العضلية بتشريح العضلات الجزء الأول (عضلات الذراعين والصدر), ط1, العراق: مؤسسة دار الصادق الثقافية.

4- نوال مهدي العبيدي, فاطمة عبد المالك.(2011): التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، ط1, عمان-الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

5- سعاد حماد الجميلي.(2014): التدريب الميداني في القوة والمرونة ، ط1, عمان: دار دجلة ناشرون وموزعون .

- 6- بشار عزيز ياسر.(2016):القوة العضلية أنواعها وتدريباتها، ط1, عمان: دار دجلة للنشر والتوزيع .
- 7-محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان.(2001):اختبارات الاداء الحركي،القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8-بسام سالم غنيم.(2019):رشاقة القوام والرياضة، ط1, عمان:دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 9- فاضل حسين عزيز.(2015):اللياقة البدنية، ط1,الأردن - عمان: الجنادرية للنشر والتوزيع.
- 10-سامية جميل عاصي.(2017):اللياقة البدنية وعناصرها، ط1, عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 11-أبو العلا أحمد عبد الفتاح.(2012):التدريب الرياضي المعاصر - الأسس الفسيولوجية-الخطط التدريبية-تدريب الناشئين-التدريب طويل المدى-أخطاء حمل التدريب، ط1, القاهرة: دار الفكر العربي.
- 12-رميلي مهدي.(2023):التربية البدنية والرياضية في تحسين السلوك,الجزائر: دار كوكب للنشر العلوم للنشر والطباعة والتوزيع.
- 13-نهي محمد سلامة.(2019):التغذية الرياضية ومرحلة المراهقة, ط1, عمان:دار أمجد للنشر والتوزيع .
- 14-محمد ابراهيم أبو حلوة.(2016):التخطيط في التدريب الرياضي, ط1,الأردن - عمان:دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 15-أحمد يوسف متعب الحسناوي.(2014):مهارات التدريب الرياضي, ط1, عمان-الأردن:دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 16- عماد الدين عباس أبو زيد.(2005):التخطيط و الأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية, ط1,الاسكندرية - مصر:منشأة المعارف.
- 17-طارق محمد علي ابراهيم.(2014):تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئي تنس الطاولة, ط1, مصر:دار العلم والايمان للنشر والتوزيع.

18- أحمد عريبي عودة.(2016):تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1، عمان-الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

19- عبد الحميد شرف.(2010):البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط2، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

20- محمد سيد عبد الرحيم خليل.(2016):برنامج تدريبي باستخدام المواقف التنافسية وتأثيره على مستوى الأداء الخططي الدفاعي والهجومى في التنظم 4-4-2 لناشئي كرة القدم ، ط1، مصر: دار العلم والايمان للنشر والتوزيع.

21- الراشد، علي . (2007). أسس التدريب الرياضي الحديث . ط1. الرياض: مكتبة الحازمي.

22- عويطي، نصر الدين. (2012). مبادئ التدريب الرياضي . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

المراجع الأجنبية :

23- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2013). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance* (8th ed.). McGraw-Hill Education.

- أطروحة دكتوراه :

24- بومعزة محمد نزيـم.(2018):أطروحة دكتوراه.

- الرسائل العلمية (مذكرات ماستر أو دراسات جامعية) :

25- واضح، فريد. (2020). أثر التدريب التقليدي والمقاوم على القوة العضلية للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة (مذكرة ماجستير). جامعة المسيلة، الجزائر.

26- ولد حمو، مصطفى. (2021). فاعلية تمارين الإطالة باستخدام PNF في تحسين مرونة لاعبي الفوفينام (مذكرة ماستر). جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

- 27- بوعافية، لبنى. (2019). أثر عدد الحصص التدريبية على تحسين القوة العضلية لدى الناشئين (مذكرة ماستر). جامعة قسنطينة 2، الجزائر.
- 28- رزق، عبير مراد. (2021). فعالية برنامج إطالة في تطوير مرونة لاعبي التايكواندو (مذكرة ماجستير). جامعة حلوان، مصر.
- 29- عبد العزيز، محمد. (2019). أثر استخدام تقنية PNF على المدى الحركي لدى لاعبي الجمباز (دراسة ميدانية). جامعة حلوان، مصر.
- 30- زروقي، نعيمة. (2020). أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الناشئين (مذكرة ماستر). جامعة الجزائر 3، الجزائر.

– الأنترنت:

- 31- (<https://favvdz.org/AR/page/45>)
- 32- (<https://favvdz.org/AR/page/47>)
- 33- (<https://discover-halong.com/vovinam-the-vietnamese->)
(/martialart

الملاحق

الملحق (1)

برنامج تدريبي متوسط المدى (2 أشهر ونصف) .

المدرسين: رحمون صلاح الدين / نوراني طارق **نوع البرنامج:** برنامج تدريبي متوسط المدى (2 أشهر ونصف) **المكان:** القاعة الرياضية لثانوية الزعاشة ليشانة

U17: الصنف: الأشبال **عدد الرياضيين: 07 رياضيين** **مجموع الحصص: 28 حصة تدريبية** **التاريخ: من 08 فيفري 2025 الى غاية 17 أفريل 2025**

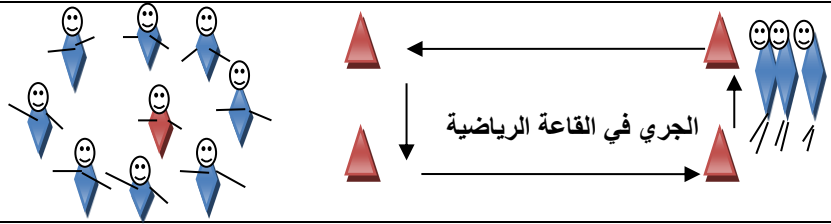
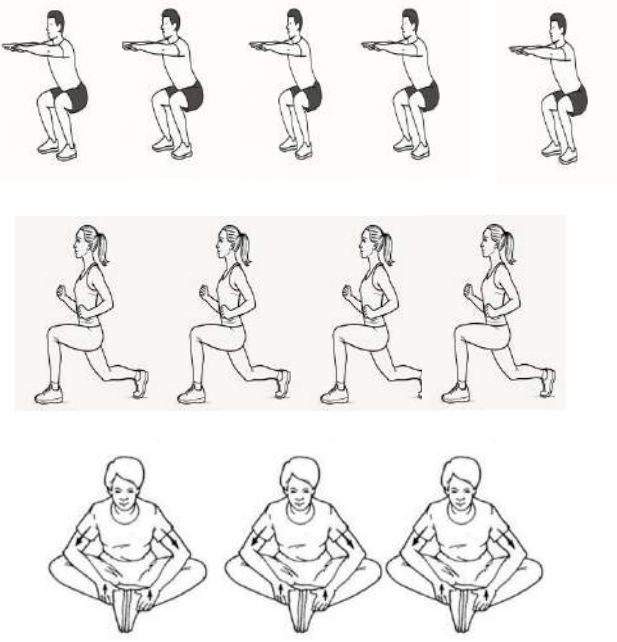
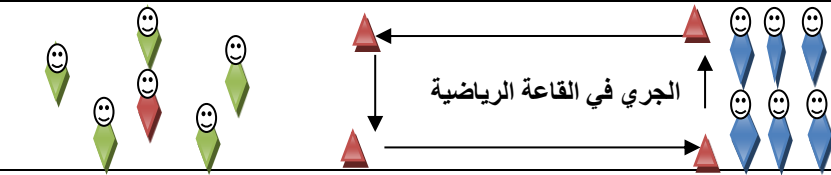
[illegible]

الملحق رقم (02)

الوحدات التدريبية

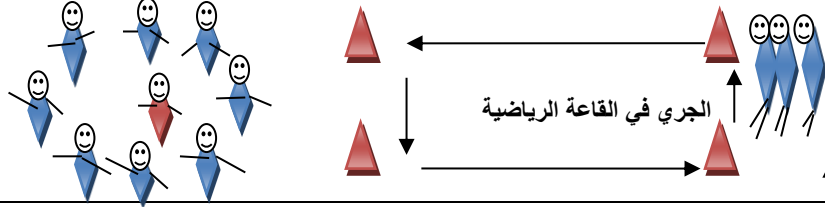
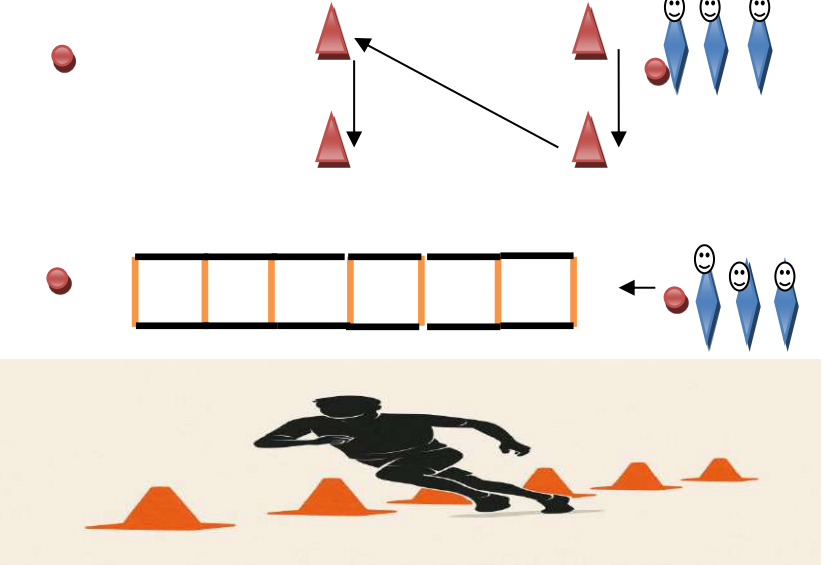
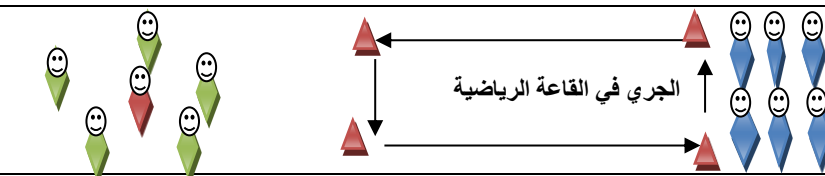
التاريخ: الثلاثاء 11 فيفري 2025 **الفترة:** المسائية **المدرسين:** رحمون صلاح الدين / نوراني طارق **عدد الرياضيين:** 07 **الصنف:** الأشبال U17 **التوقيت:** 1 سا **البطاقة رقم:** 01

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم **هدف الحصة:** تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم **المكان:** القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول: القرفصاء البطيء (Slow Squats) ثني الركبتين ببطء والنزول حتى يصبح الفخذين موازيين للأرض، ثم الصعود ببطء		12 د	متوسطة	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ
	التمرين الثاني: الاندفاع الأمامي (Front Lunges) خطوة طويلة للأمام وثني الركبتين بزاوية 90° ثم العودة		12 د	متوسطة	2 د	- أخذ الاحتياط الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
	التمرين الثالث: تمرين الفراشة (Butterfly Stretch) الجلوس مع تلامس باطني القدمين والضغط برفق على الركبتين للأسفل		10 د	منخفضة	2 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

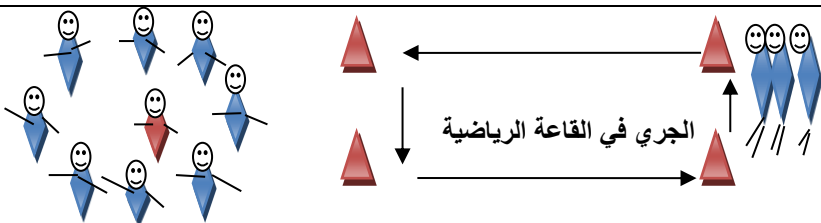
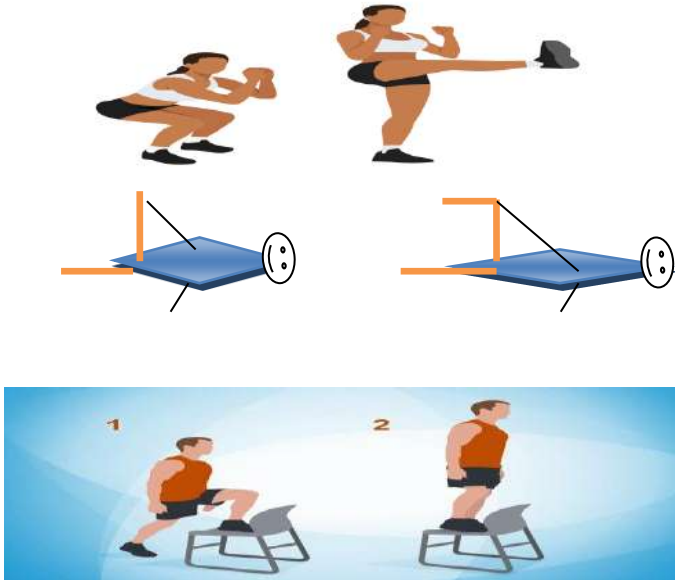
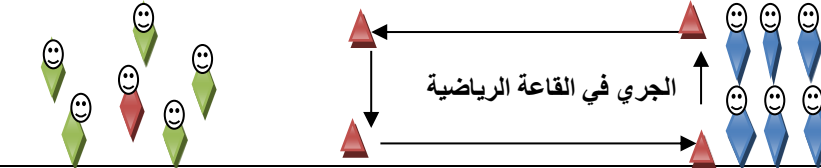
التاريخ: الخميس 13 فيفري 2025 الفترة: المسائية المدربين: رحمون صلاح الدين / نوراني طارق عدد الرياضيين: 07 الصنف: الأشبال U17 التوقيت: 1 سا البطاقة رقم: 02

الوسائل المستعملة في التدريب: سلم أرضي/ أقماع هدف الحصة: تنمية الرشاقة للأطراف السفلية للجسم المكان: القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة	التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم 08 دقائق الشدة متوسطة الراحة 02 دقائق	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
الرئيسية	تمرين الأول: الركض وتغيير الاتجاه بين الأقماع وضع 5 أقماع على شكل حرف Z. العداء بركض ويغير الاتجاه عند كل قُمع بسرعة. التمرين الثاني: تمرين خطوات السرعة داخل السلم الرياضي لاعب يخطو بخطوات سريعة داخل مربعات سلم أرضي بلاستيكي دون لمس الحواف. التمرين الثالث: ضع 6 أقماع على خط مستقيم بمسافة 1.5متر بين كل قُمع عند الإشارة، يبدأ العدو بشكل متعرج بين الأقماع ذهاباً ثم يعود بنفس الطريقة		12 د متوسطة 1 د عالية 12 د متوسطة الى عالية 1 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ - أخذ الاحتياط الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمدد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

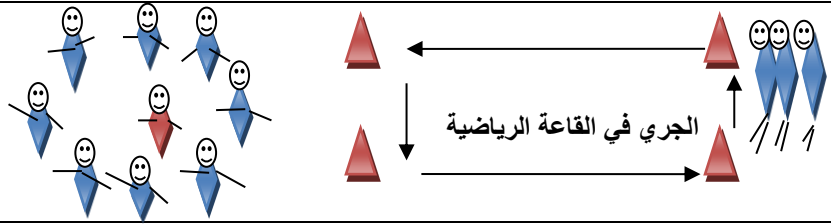
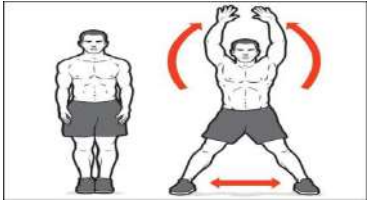
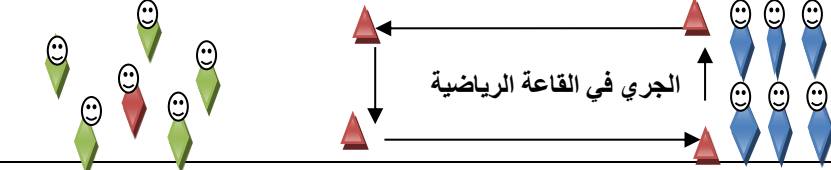
التاريخ: السبت 15 فيفري 2025 الفترة: المسائية المدرب: رحمون صلاح الدين / نوراني طارق عدد الرياضيين: 07 الصنف: الأشبال U17 التوقيت: 1 سا البطاقة رقم: 03

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم هدف الحصة: تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم المكان: القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول: قرفصاء مع ركلة أمامية ننزل كما في الجلوس (قرفصاء)، ثم ننهض ونضرب ركلة أمامية بالرجل اليمنى، ثم في المرة الثانية بالرجل اليسرى		12 د	متوسطة الى عالية	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ
	التمرين الثاني: سحب وفرد الرجل على الأرض نستلقي على الظهر، نرفع رجلنا ونمسكها باليد، نسحبها نحو الصدر، ثم نمدها للأعلى ببطء ثم نبذل الرجل		12 د	متوسطة	2 د	- أخذ الاحتياط الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
	التمرين الثالث: صعود على كرسي نصعد عليه بالرجل اليمنى ثم نرجع للأسفل، ثم نكرر بالرجل اليسرى.		11 د	متوسطة	1 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

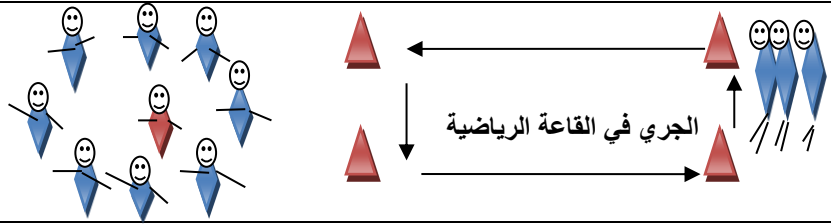
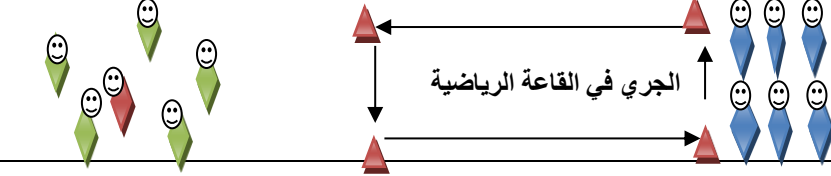
التاريخ: الثلاثاء 18 فيفري 2025 **الفترة:** المسائية **المدرسين:** رحمون صلاح الدين / نوراني طارق **عدد الرياضيين:** 07 **الصنف:** الأشبال U17 **التوقيت:** 1 سا **البطاقة رقم:** 04

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم **هدف الحصّة:** تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم **المكان:** القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول: خطوة طويلة مع ثني الركبة نخطو خطوة طويلة للأمام ونثني الركبة حتى تشكل زاوية 90°، ثم نعود ونكرر بالرجل الأخرى. نؤدي الحركة ببطء وتركيز. التمرين الثاني: تمديد الرجل مع الانحناء الأمامي نجلس على الأرض مع فرد الرجل اليمنى، نميل الجذع للأمام باتجاه الرجل الممدودة حتى نشعر بالتمدد، نثبت 15 ثانية ثم نبديل الرجل. التمرين الثالث: قفزات صغيرة في المكان مع فتح الأرجل نقفز بخفة مع فتح الأرجل ثم نغلقها مرة أخرى، نحافظ على سرعة معتدلة، مع التركيز على ثبات الركبتين.	  	12 د	متوسطة	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ - أخذ الاحتياطات الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
			11 د	متوسطة	1 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلّة

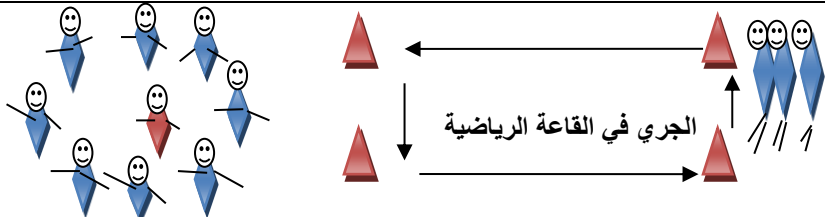
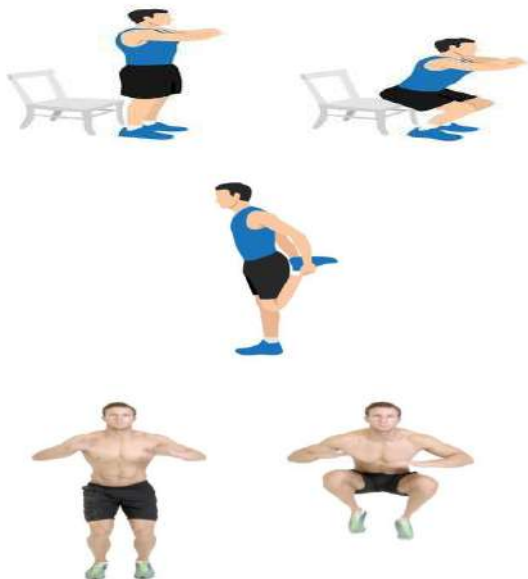
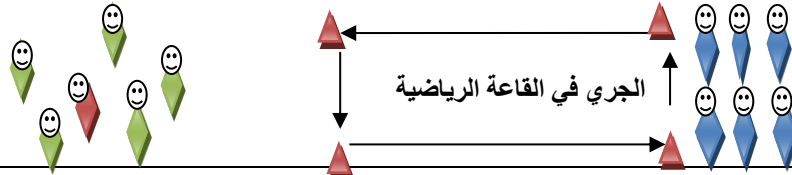
التاريخ: الخميس 20 فيفري 2025 الفترة: المسائية المدربين: رحمون صلاح الدين / نوراني طارق عدد الرياضيين: 07 الصنف: الأشبال U17 التوقيت: 1 سا البطاقة رقم: 05

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم هدف الحصة: تنمية التوازن للأطراف السفلية للجسم المكان: القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول : الوقوف على رجل واحدة نقف على رجل واحدة ونحاول الثبات لمدة 30 ثانية، ثم نبديل الرجل. نكرر 3 مرات لكل رجل. التمرين الثاني : القرفصاء مع ثني على كرة صغيرة نقف على كرة صغيرة (أو وسادة متينة) وننزل في وضع القرفصاء ببطء مع محاولة الحفاظ على التوازن. نكرر 3 مجموعات x 8 تكرارات. التمرين الثالث : الوقوف على أصابع القدم نقف على أصابع القدمين فقط (كأننا نرتفع على رؤوس أصابعنا)، نحاول الثبات 30 ثانية، نكرر 3 مرات.	  	12 د	متوسطة	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ - أخذ الاحتياط الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
			12 د	متوسطة	2 د	
			10 د	متوسطة	2 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

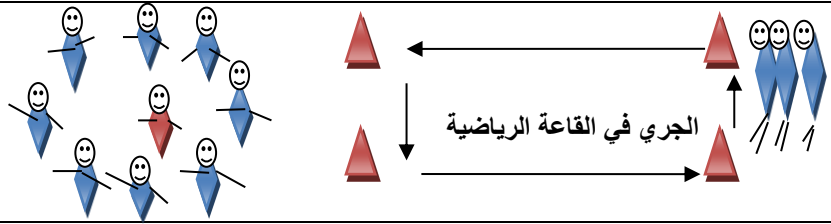
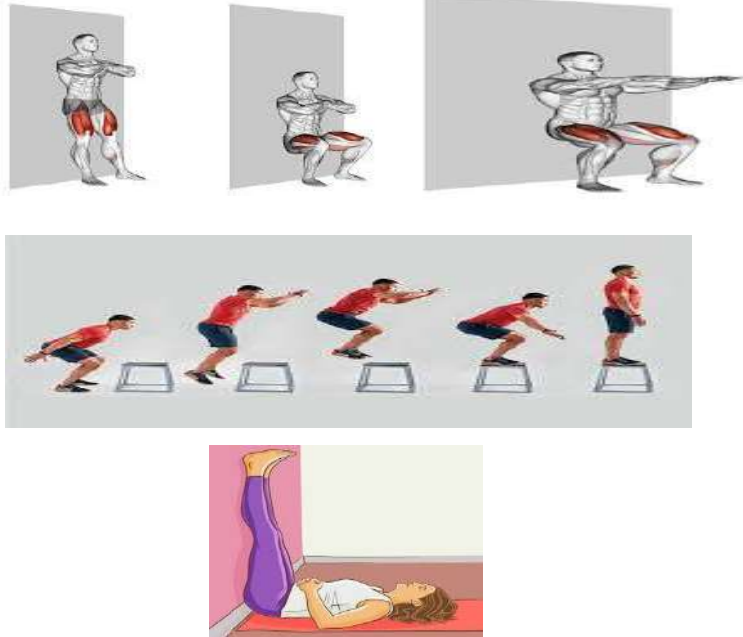
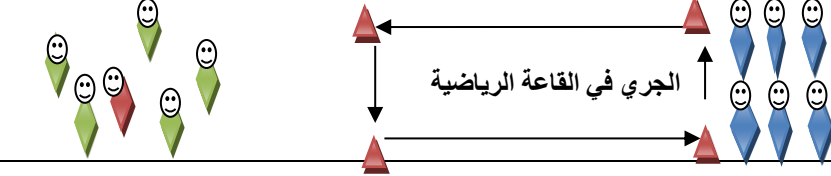
التاريخ: السبت 22 فيفري 2025 **الفترة:** المسائية **المدرسين:** رحمون صلاح الدين / نوراني طارق **عدد الرياضيين:** 07 **الصنف:** الأشبال U17 **التوقيت:** 1 سا **البطاقة رقم:** 06

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / كرسي/ وزن الجسم **هدف الحصة:** تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم **المكان:** القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول : الجلوس والوقوف من الكرسي (Chair Squat) نطق أمام الكرسي ثم نجلس ببطء حتى نلمس الكرسي دون أن نرتاح عليه، ثم ننهض مباشرة.		12 د	متوسطة	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ
	التمرين الثاني : تمطيط الفخذ الأمامي وأقفا نقف، نثني ركبة واحدة ونمسك الكاحل خلف الجسم، نثبت 15 ثانية، ثم نبدل الرجل. نكرر 3 مرات.		10 د	منخفضة	2 د	- أخذ الاحتياطات الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
	التمرين الثالث: القفز في المكان مع لمس الركبتين نقفز في المكان ونرفع الركبتين لأعلى قدر ممكن، نحاول لمس الركبتين باليدين. 3 مجموعات 8 تكرارات		12 د	عالية	2 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

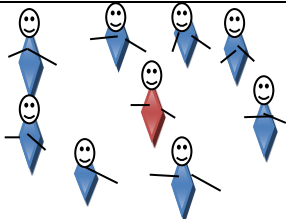
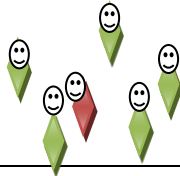
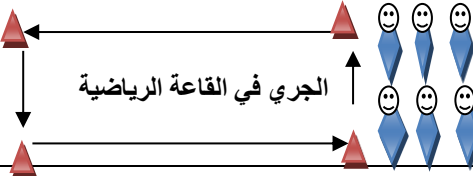
التاريخ: الثلاثاء 25 فيفري 2025 **الفترة:** المسائية **المدرسين:** رحمون صلاح الدين / نوراني طارق **عدد الرياضيين:** 07 **الصنف:** الأشبال U17 **التوقيت:** 1 سا **البطاقة رقم:** 07

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / كرسي/ وزن الجسم **هدف الحصة:** تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم **المكان:** القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة	التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم 08 دقائق	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
الرئيسية	تمرين الأول: تمرين الجلوس على الحائط (Wall Sit) نضع الظهر على الحائط، ننزل لوضع الجلوس والركبتان 90°، نثبت 30 ثانية x 3 التمرين الثاني: القفز العمودي على مكان منخفض (Box Jumps) على منصة صغيرة نقفز على منصة منخفضة أو عتبة بقدمين معاً ثم ننزل بهدوء. 3 مجموعات x 8 قفزات التمرين الثالث: تمطيط أوتار الركبة باستعمال الحائط نستلقي قرب حائط، نرفع رجل مستقيمة على الحائط ونبقي الثانية ممدودة على الأرض. 20 ثانية x 3		12 د متوسطة 12 د عالية 10 د منخفضة	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ - أخذ الاحتياطات الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

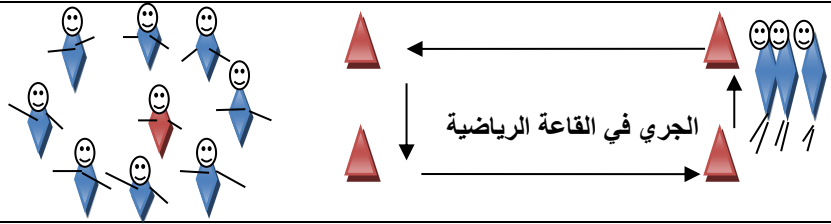
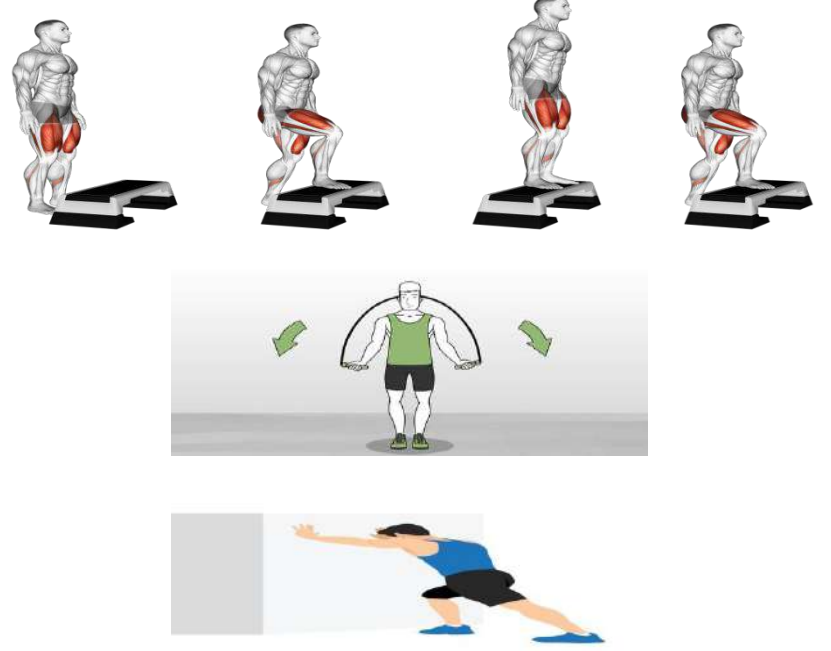
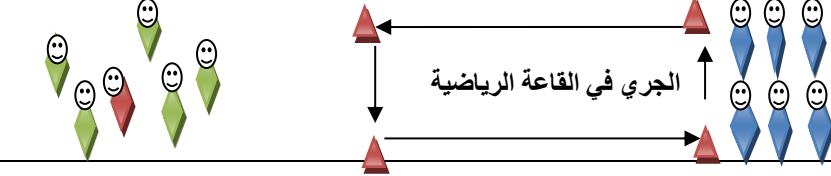
التاريخ: الخميس 27 فيفري 2025 الفترة: المسائية المدرسين: رحمون صلاح الدين / نوراني طارق عدد الرياضيين: 07 الصف: الأشبال U17 التوقيت: 1 سا البطاقة رقم: 08

الوسائل المستعملة في التدريب: هدف الحصة: استرجاع نشاط المكان: القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	لعبة رياضية ترفيهية باستعمال الكرة وبدون كرة		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
الرئيسية	تمرين الأول : وضعية الطفل + الكوبرا (من اليوغا) نبدأ بوضعية الطفل (الجلوس على الركبتين والانحناء للأمام)، ثم ننقل لوضعية الكوبرا (رفع الصدر والورك على الأرض) التمرين الثاني : تمرين الاسترخاء بالكروسي (Chair Stretch) الجلوس على كروسي، والانحناء للأمام ببطء حتى تلمس اليدين الأرض أو الكاحل التمرين الثالث: تمرين الدراجة الهوائية في الهواء الاستلقاء على الظهر، ورفع الرجلين وتحريكهما بحركة تشبه ركوب الدراجة ببطء	  	12 د	منخفضة	/	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ - أخذ الاحتياطات الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
			13 د	منخفضة	/	
			15 د	منخفضة	/	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	 	10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

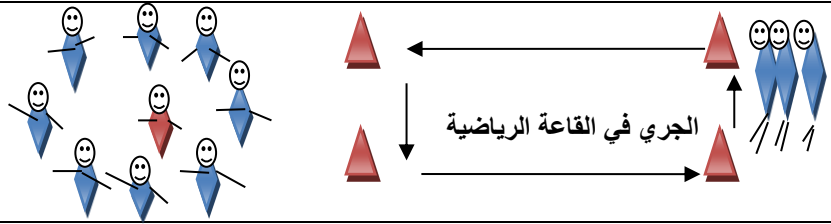
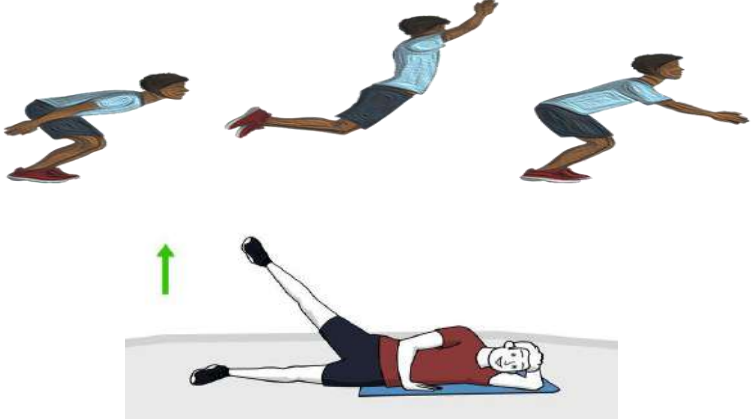
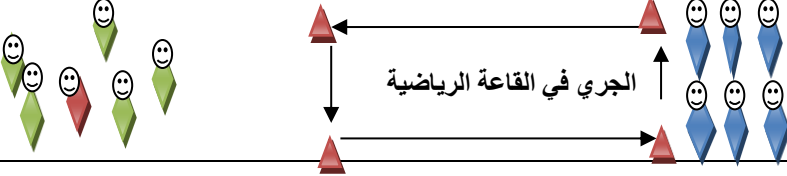
التاريخ: السبت 29 فيفري 2025 **الفترة:** المسائية **المدربين:** رحمون صلاح الدين / نوراني طارق **عدد الرياضيين:** 07 **الصف:** الأشبال U17 **التوقيت:** 1 سا **البطاقة رقم:** 09

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / حبل / صندوق **هدف الحصة:** تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم **المكان:** القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول: تمرين قوة عضلات الفخذ والمؤخرة اصعد وانزل على صندوق أو درج منخفض - صعود بالرجل اليمنى ثم اليسرى، ثم العكس التمرين الثاني: قفز الحبل قفز الحبل بحركات متتالية وثابتة مع الحفاظ على توازن الجسم التمرين الثالث: تمرين تمدد عضلة رولة الساق على الحائط وقف مواجهة الحائط مع فرد قدم خلف أخرى، ادفع الحائط بيديك وابق على هذا الوضع 20 ثانية		12 د	متوسطة	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ - أخذ الاحتياطات الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
			12 د	متوسطة	2 د	
			10 د	منخفضة	2 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

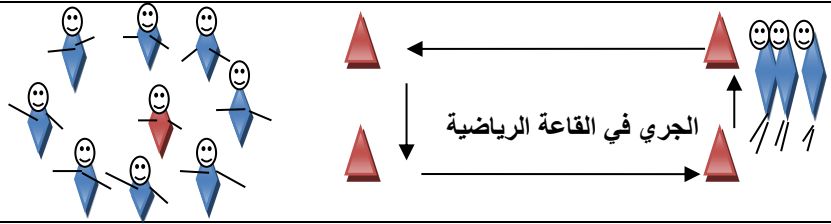
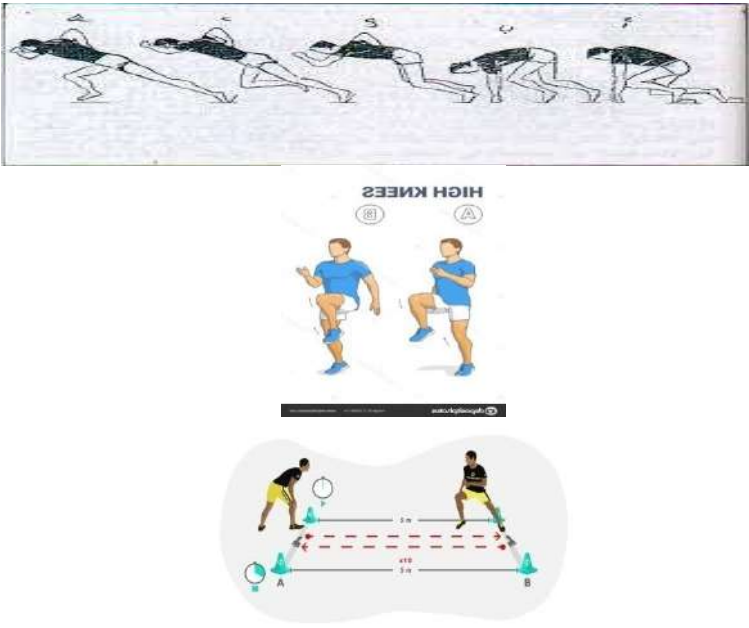
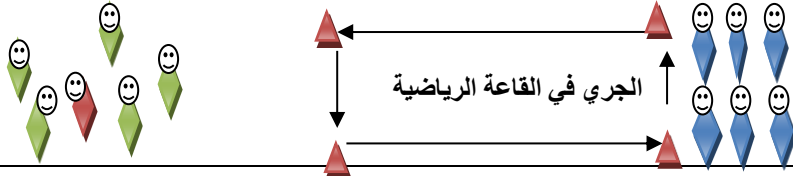
التاريخ: الثلاثاء 4 مارس 2025 الفترة: المسائية المدربين: رحمون صلاح الدين / نوراني طارق عدد الرياضيين: 07 الصنف: الأشبال U17 التوقيت: 1 سا البطاقة رقم: 10

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم هدف الحصة: تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم المكان: القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول : القفز الأمامي (Broad Jumps) قفز بعيداً إلى الأمام بأقصى قوة ثم الهبوط بثبات، كرر 8-10 مرات		12 د	متوسطة	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ
	التمرين الثاني : تمرين رفع الساق الجانبي استلق على الجانب، ارفع الساق العلوية ببطء ثم انزلها، 15 تكرار لكل جانب		12 د	متوسطة	2 د	- أخذ الاحتياط الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
	التمرين الثالث: تمدد الفخذ الخلفي جالس اجلس على الأرض ومدّ إحدى الساقين أمامك، انحن للأمام ببطء نحو أصابع القدم		10 د	منخفضة	2 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

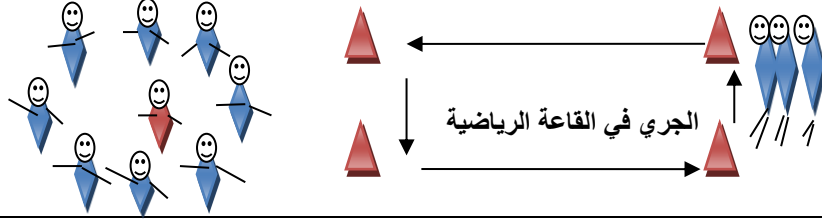
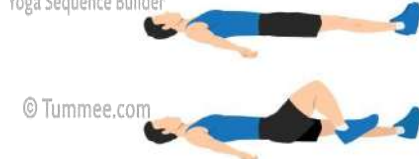
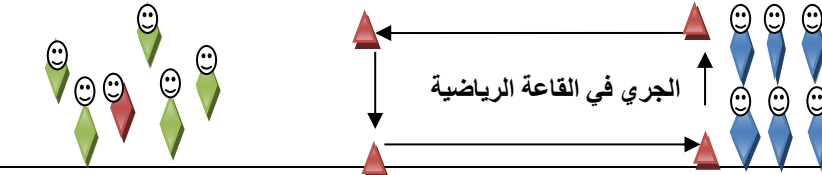
التاريخ: الخميس 06 مارس 2025 **الفترة:** المسائية **المدرسين:** رحمون صلاح الدين / نوراني طارق **عدد الرياضيين:** 07 **الصف:** الأشبال U17 **التوقيت:** 1 سا **البطاقة رقم:** 11

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم **هدف الحصة:** تنمية السرعة للأطراف السفلية للجسم **المكان:** القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيداً
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول: تسارع من نقطة ثابتة ابدأ من وضعية ثابت، انطلق بأقصى سرعة لمسافة 10-15 متر، استرح ثم كرر 6 مرات		12 د	عالية	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ
	التمرين الثاني: تمرين الركض السريع مع رفع الركبة اركض في المكان وارفع ركبتك عالياً وبسرعة لمدة 30 ثانية، استرح 30 ثانية، كرر 6 مرات التمرين الثالث: تغيير الاتجاه السريع ضع علامات على الأرض لمسافات قصيرة، اركض بسرعة بين العلامات ذهاباً وإياباً، كرر 5 مرات		12 د	عالية	2 د	- أخذ الاحتياط الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

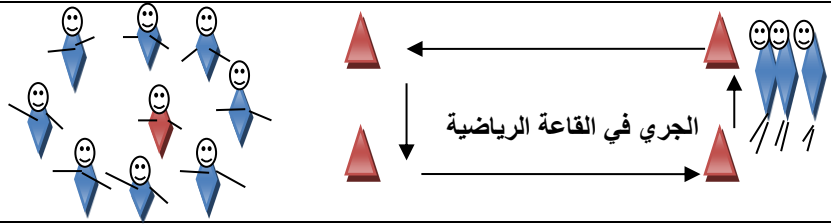
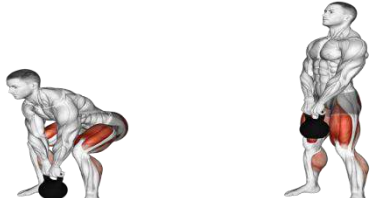
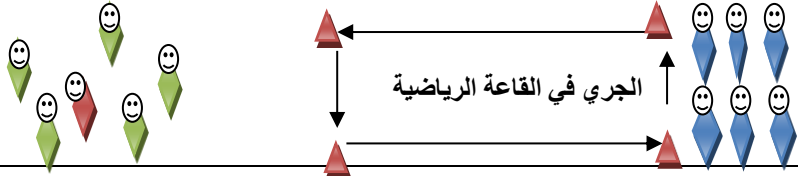
التاريخ: السبت 08 مارس 2025 الفترة: المسائية المدربين: رحمون صلاح الدين / نوراني طارق عدد الرياضيين: 07 الصنف: الأشبال U17 التوقيت: 1 سا البطاقة رقم: 12

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم هدف الحصة: تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم المكان: القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول : جسر الورك مع رفع الأرجل استلق على ظهرك، ارفع الحوض لأعلى، ثم ارفع رجلا واحدة مستقيمة نحو الأعلى بالتناوب	  	12 د	متوسطة	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ - أخذ الاحتياط الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
	التمرين الثاني : انزلاق الكعب أثناء التمدد استلق على ظهرك، واسحب كعب قدمك ببطء نحو الأرداف، ثم أعد القدم لوضعها الأصلي - 3 x 10		12 د	منخفضة	2 د	
	التمرين الثالث: تمدد جانبي جالس ، اجلس وافرد الساقين على شكل حرف V ، وانحن بجذعك إلى الأمام ثم إلى كل جهة		11 د	منخفضة	1 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

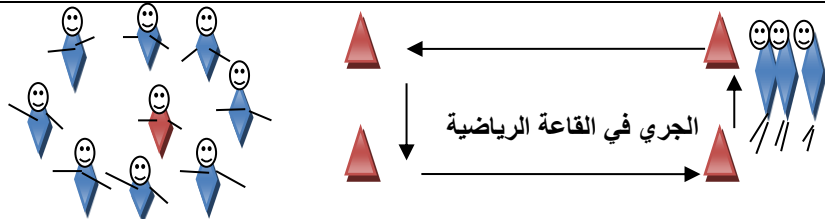
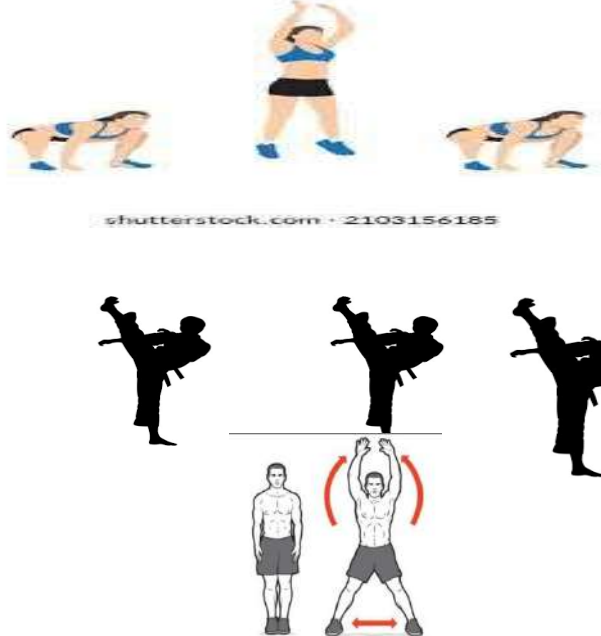
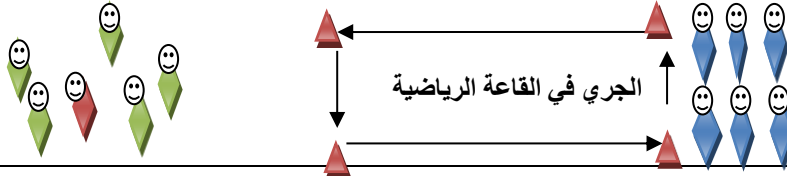
التاريخ: الثلاثاء 11 مارس 2025 **الفترة:** المسائية **المدرسين:** رحمون صلاح الدين / نوراني طارق **عدد الرياضيين:** 07 **الصنف:** الأشبال U17 **التوقيت:** 1 سا **البطاقة رقم:** 13

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / دامبل / وزن الجسم **هدف الحصّة** تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم **المكان:** القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول: الرفع الأرضي بالدمبل أو قارورة ماء قف والدمبل (أو قارورة ماء ثقيلة) أمامك، انحن عند الوركين وارفع الحمل بظهر مستقيم، ثم انزل وكرر		13 د	متوسطة	1 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ
	التمرين الثاني: تمدد الاندفاع الجانبي من وضع الوقوف، خذ خطوة واسعة للجانِب، اثن ركبة واحدة ومدّ الأخرى، وابق قليلاً، ثم بدّل الجهة		12 د	منخفضة	2 د	- أخذ الاحتياطات الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
	التمرين الثالث: ركلات الحمار من وضعية الزحف على 4 أطراف، ارفع ساقاً واحدة نحو الأعلى والخلف بزاوية 90°، ثم بدّل - 3 x 10 تكرارات		11 د	متوسطة	1 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

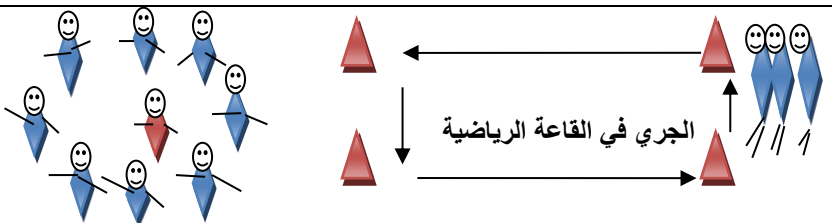
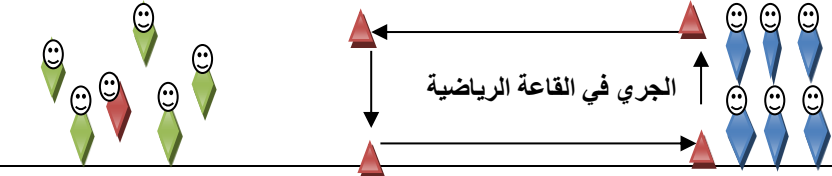
التاريخ: الخميس 13 مارس 2025 **الفترة:** المسائية **المدرسين:** رحمون صلاح الدين / نوراني طارق **عدد الرياضيين:** 07 **الصف:** الأشبال U17 **التوقيت:** 1 سا **البطاقة رقم:** 14

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم **هدف الحصة:** تطوير التحمل الهوائي للجسم **المكان:** القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول: قفزات الضفدع من وضع القرفصاء، اقفز للأمام ثم عد للقرفصاء وكرر - حافظ على وتيرة مستمرة		12 د	متوسطة	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ - أخذ الاحتياط الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
	التمرين الثاني: ركلات هوائية متتالية قف في وضع قتالي وابدأ بتنفيذ ركلات سريعة في الهواء - بالتبادل بين القدمين		12 د	متوسطة	2 د	
	التمرين الثالث: القفزات المفتوحة افتح قدميك ويديك في الهواء، وارجع إلى الوضع الأول بسرعة متواصلة		10 د	منخفضة	2 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

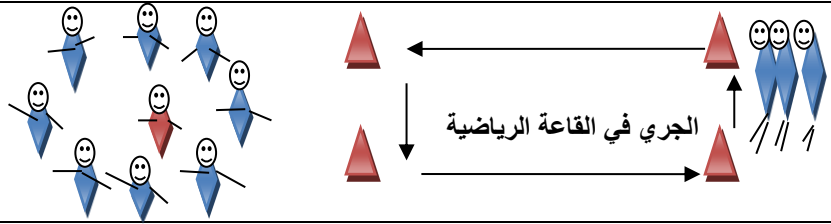
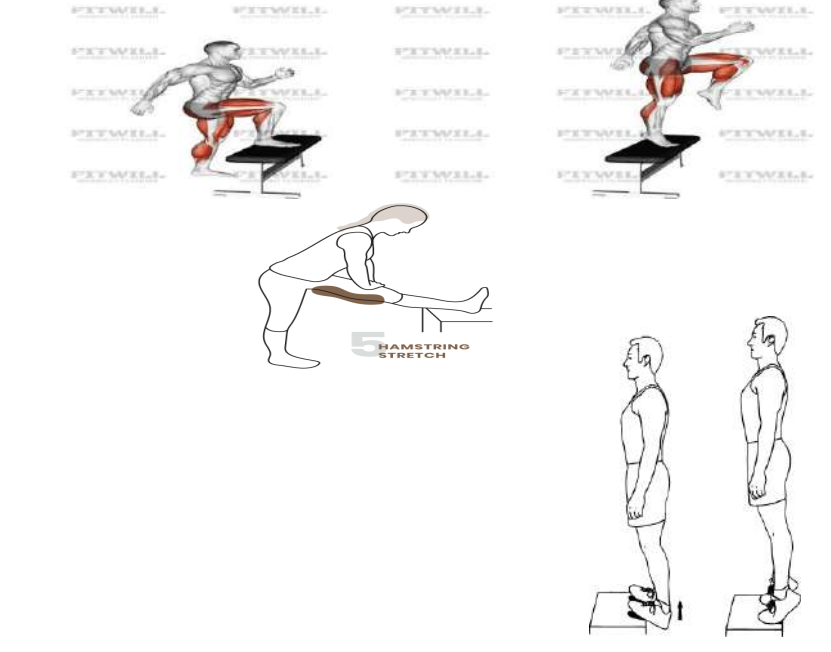
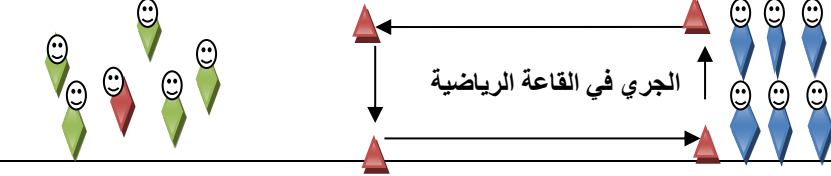
التاريخ: السبت 15 مارس 2025 **الفترة:** المسائية **المدربين:** رحمون صلاح الدين / نوراني طارق **عدد الرياضيين:** 07 **الصف:** الأشبال U17 **التوقيت:** 1 سا **البطاقة رقم:** 15

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم **هدف الحصة:** تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم **المكان:** القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول: رفع رجل واحدة بدون أوزان قف على رجل واحدة، وانحن للأمام بينما تمد الرجل الأخرى خلفك – عد ببطء لوضع الوقوف		12 د	متوسطة	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ
	التمرين الثاني: مشي البطة انزل في وضعية القرفصاء وابدأ المشي للأمام ببطء دون أن ترفع جسمك للأعلى		12 د	متوسطة	2 د	- أخذ الاحتياطات الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
	التمرين الثالث: تمدد الفراشة اجلس وضم قدميك معاً، وادفع الركبتين نحو الأرض بلطف – حافظ على الظهر مستقيماً		10 د	منخفضة	2 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

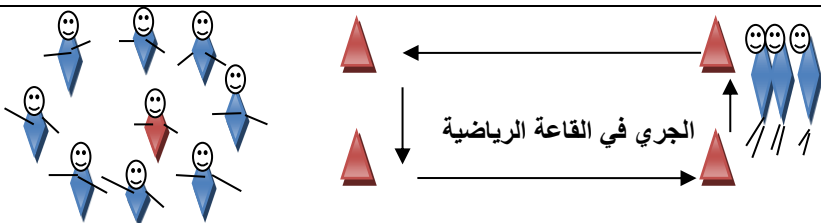
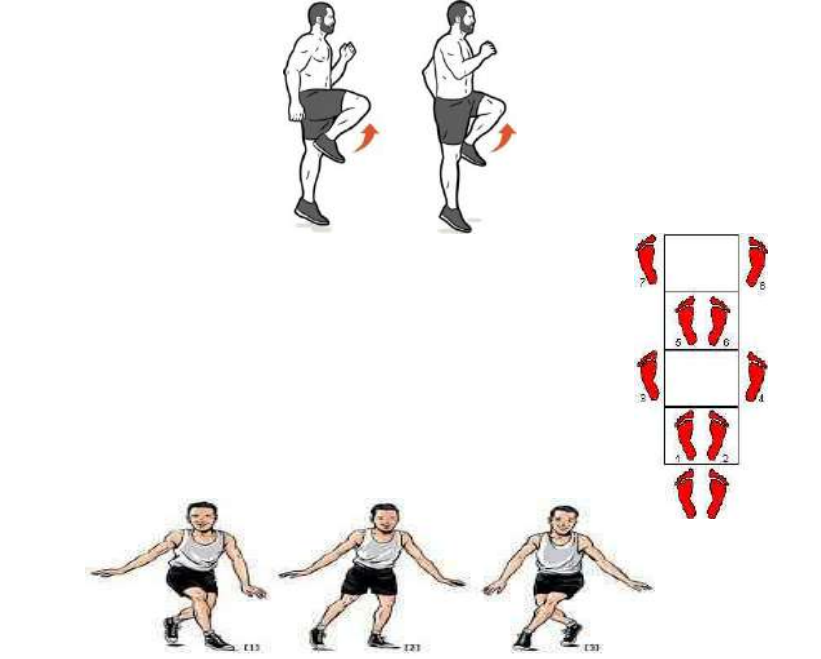
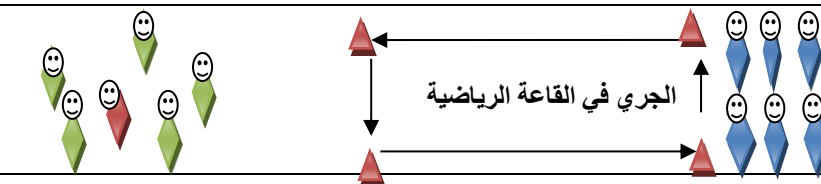
التاريخ: الثلاثاء 18 مارس 2025 **الفترة:** المسائية **المدرسين:** رحمون صلاح الدين / نوراني طارق **عدد الرياضيين:** 07 **الصنف:** الأشبال U17 **التوقيت:** 1 سا **البطاقة رقم:** 16

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم **هدف الحصة:** تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم **المكان:** القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة	التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم: 08 دقائق الشدة: متوسطة الراحة: 02 دقائق	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيداً
الرئيسية	تمرين الأول: صعود الدرج أو المقعد استخدم مقعد أو صندوق ثابت، ضع قدمك عليه وادفع بجسمك للأعلى حتى تصعد، ثم انزل وبذل الرجل التمرين الثاني: تمدد العضلة الخلفية على كرسي ضع قدمك على كرسي ومدها، ثم انحن بجذعك نحوها بلطف مع إبقاء الظهر مستقيماً التمرين الثالث: رفع الكعب على درج قف على حافة درج وارفع كعبك للأعلى ثم انزل ببطء - يمكن مسك حائط للتوازن		12 د متوسطة 12 د منخفضة 10 د متوسطة	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ - أخذ الاحتياطات الجيدة والقيام بالتمارين الصحيح لتفادي الإصابة
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

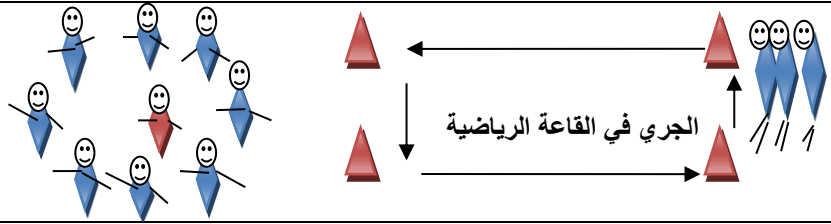
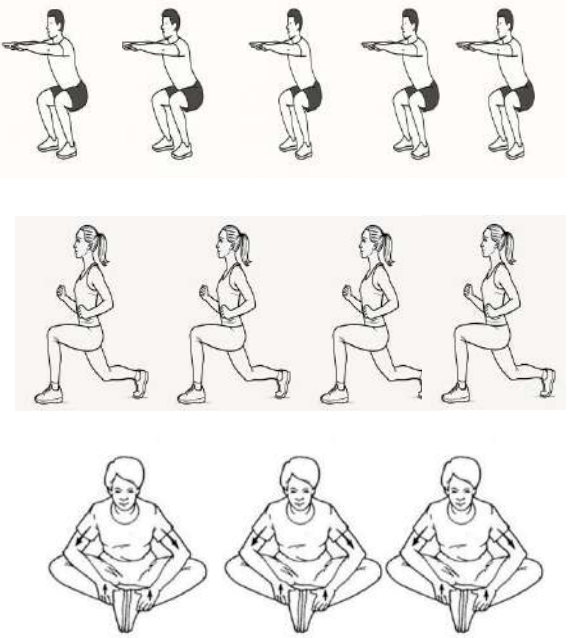
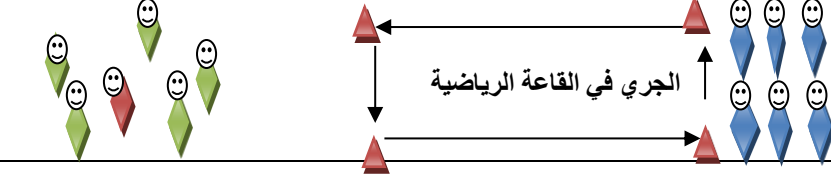
التاريخ: الخميس 20 مارس 2025 الفترة: المسائية المدربين: رحمون صلاح الدين / نوراني طارق عدد الرياضيين: 07 الصنف: الأشبال U17 التوقيت: 1 سا البطاقة رقم: 17

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم هدف الحصة: تطوير التناسق الحركي للجسم المكان: القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيداً
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول : تخطي الأرجل المتقاطع اقفز في المكان واجعل رجلك تتقاطع أمام بعضها عند كل قفزة		12 د	متوسطة	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ
	التمرين الثاني : سلم التناسق - دخول وخروج استخدم سلم أرضي وادخل وخرج برجليك في كل مربع بسرعة ودقة		12 د	متوسطة	2 د	- أخذ الاحتياطات الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
	التمرين الثالث: تمرين كاريوكا تحرك جانبياً بخطوات متقاطعة، اجعل كل قدم تمر خلف أو أمام الأخرى باستمرار		11 د	متوسطة	1 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

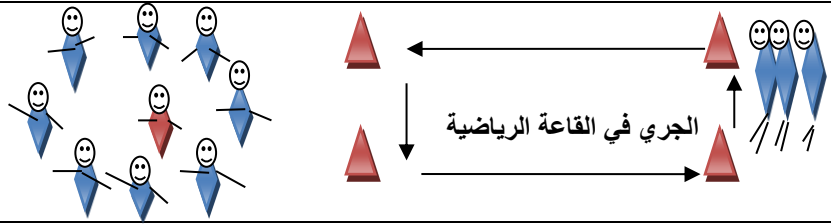
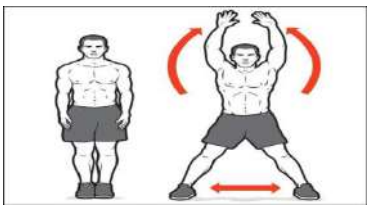
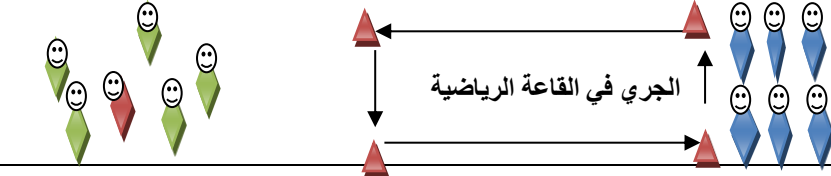
التاريخ: السبت 22 مارس 2025 الفترة: المسائية المدربين: رحمون صلاح الدين / نوراني طارق عدد الرياضيين: 07 الصنف: الأشبال U17 التوقيت: 1 سا البطاقة رقم: 18

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم هدف الحصة: تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم المكان: القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول: القرفصاء البطيء (Slow Squats) ثني الركبتين ببطء والنزول حتى يصبح الفخذين موازيين للأرض، ثم الصعود ببطء		12 د	متوسطة	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ
	التمرين الثاني: الاندفاع الأمامي (Front Lunges) خطوة طويلة للأمام وثني الركبتين بزاوية 90° ثم العودة		12 د	متوسطة	2 د	- أخذ الاحتياطات الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
	التمرين الثالث: تمرين الفراشة (Butterfly Stretch) الجلوس مع تلامس باطني القدمين والضغط برفق على الركبتين للأسفل		10 د	منخفضة	2 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

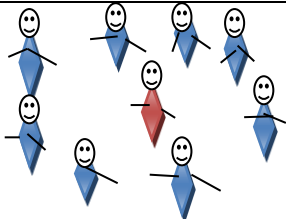
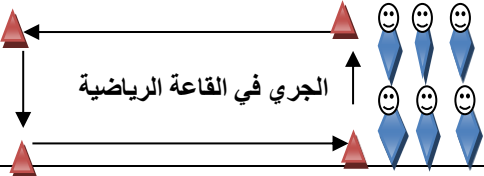
التاريخ: الثلاثاء 25 مارس 2025 **الفترة:** المسائية **المدرسين:** رحمون صلاح الدين / نوراني طارق **عدد الرياضيين:** 07 **الصف:** الأشبال U17 **التوقيت:** 1 سا **البطاقة رقم:** 19

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم **هدف الحصّة:** تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم **المكان:** القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الراحة	الشدة	الحجم	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			02 دقائق	متوسطة	08 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول : خطوة طويلة مع ثني الركبة نخطو خطوة طويلة للأمام ونثني الركبة حتى تشكل زاوية 90°، ثم نعود ونكرر بالرجل الأخرى. نؤدي الحركة ببطء وتركيز.	  	12 د	متوسطة	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ
	التمرين الثاني : تمديد الرجل مع الانحناء الأمامي نجلس على الأرض مع فرد الرجل اليمنى، نميل الجذع للأمام باتجاه الرجل الممدودة حتى نشعر بالتمدد، نثبت 15 ثانية ثم نبدل الرجل.		12 د	متوسطة	2 د	- أخذ الاحتياطات الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
	التمرين الثالث: قفزات صغيرة في المكان مع فتح الأرجل نقفز بخفة مع فتح الأرجل ثم نغلقها مرة أخرى، نحافظ على سرعة معتدلة، مع التركيز على ثبات الركبتين.		11 د	متوسطة	1 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

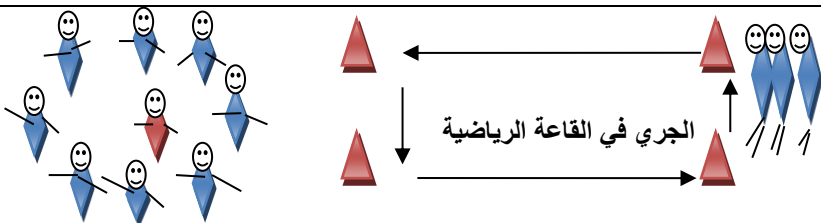
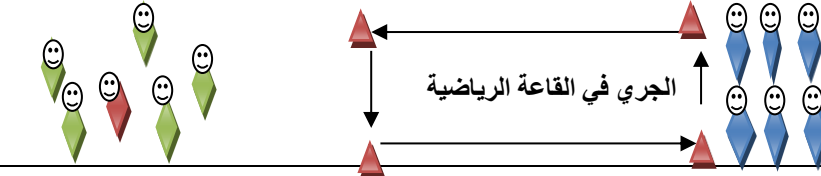
التاريخ: الخميس 27 مارس 2025 الفترة: المسائية المدربين: رحمون صلاح الدين / نوراني طارق عدد الرياضيين: 07 الصنف: الأشبال U17 التوقيت: 1 سا البطاقة رقم: 20

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم هدف الحصة: استرجاع نشاط المكان: القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	لعبة رياضية ترفيهية باستعمال الكرة وبدون كرة		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	منخفضة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول : وضعية الطفل + الكوبرا (من اليوغا) نبدأ بوضعية الطفل (الجلوس على الركبتين والانحناء للأمام)، ثم ننقل لوضعية الكوبرا (رفع الصدر والورك على الأرض) التمرين الثاني : تمرين الاسترخاء بالكرسي (Chair Stretch) الجلوس على كرسي، والانحناء للأمام ببطء حتى تلمس اليدين الأرض أو الكاحل التمرين الثالث: تمرين الدراجة الهوائية في الهواء الاستلقاء على الظهر، ورفع الرجلين وتحريكهما بحركة تشبه ركوب الدراجة ببطء		12 د	منخفضة	/	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ - أخذ الاحتياط الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
			13 د	منخفضة	/	
			15 د	منخفضة	/	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	 	10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

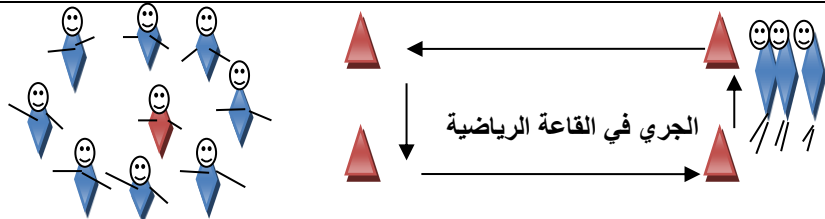
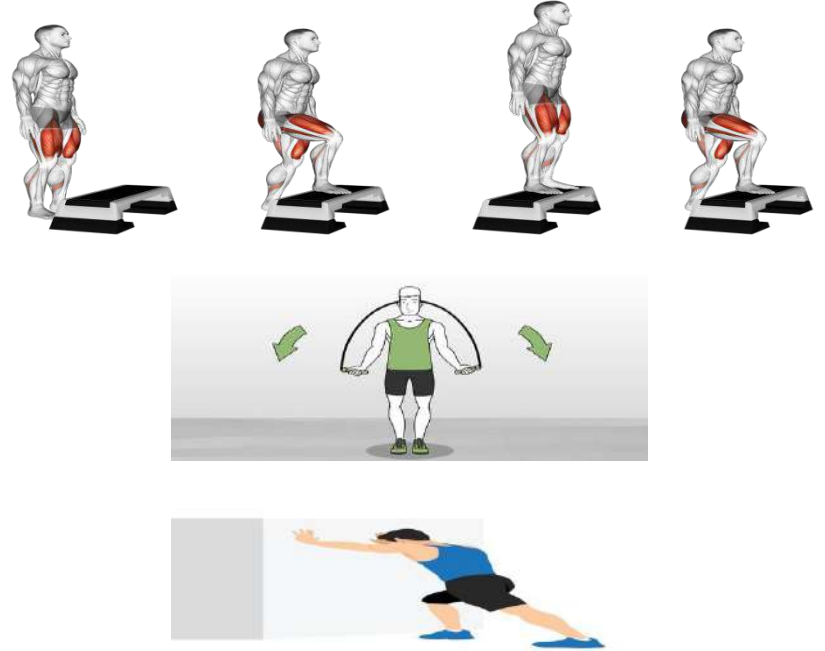
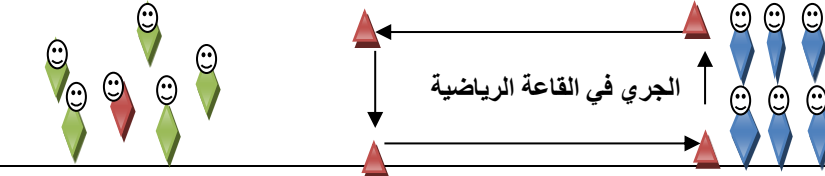
التاريخ: السبت 29 مارس 2025 **الفترة:** المسائية **المدرسين:** رحمون صلاح الدين / نوراني طارق **عدد الرياضيين:** 07 **الصف:** الأشبال U17 **التوقيت:** 1 سا **البطاقة رقم:** 21

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم **هدف الحصة:** تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم **المكان:** القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول : جسر الورك مع رفع الأرجل استلق على ظهرك، ارفع الحوض لأعلى، ثم ارفع رجلا واحدة مستقيمة نحو الأعلى بالتناوب	  Yoga Sequence Builder © Tumme.com	12 د	متوسطة	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ
	التمرين الثاني : انزلاق الكعب أثناء التمدد استلق على ظهرك، واسحب كعب قدمك ببطء نحو الأرداف، ثم أعد القدم لوضعها الأصلي - 3 x 10		12 د	منخفضة	2 د	- أخذ الاحتياط الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
	التمرين الثالث: تمدد جانبي جالس ، اجلس وافرد الساقين على شكل حرف V ، وانحن بجذعك إلى الأمام ثم إلى كل جهة		11 د	منخفضة	1 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

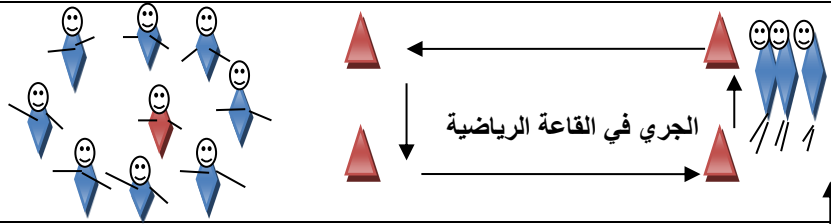
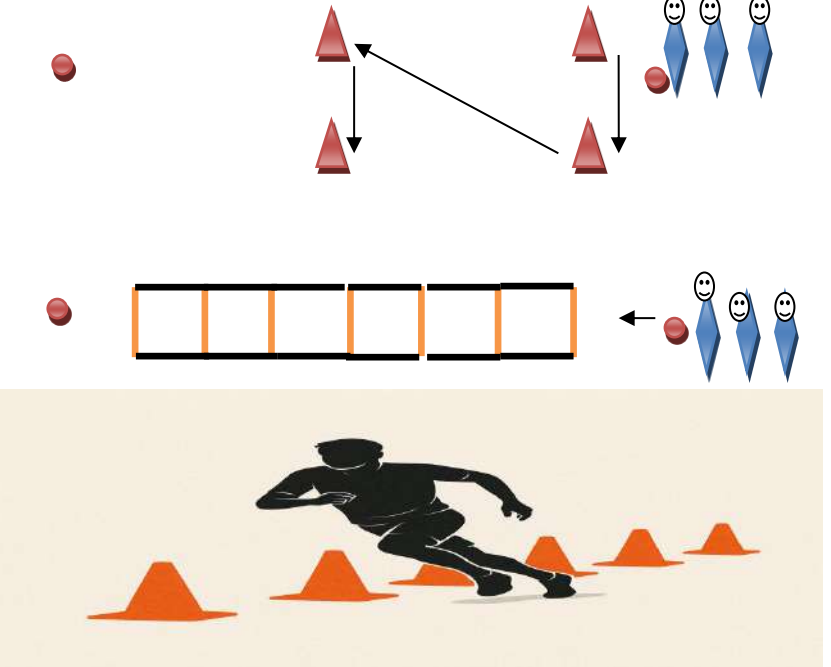
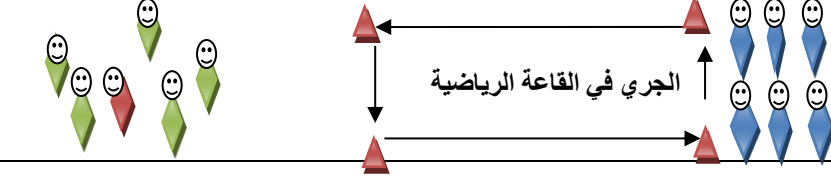
التاريخ: الثلاثاء 1 أبريل 2025 الفترة: المسائية المدربين: رحمون صلاح الدين / نوراني طارق عدد الرياضيين: 07 الصنف: الأشبال U17 التوقيت: 1 سا البطاقة رقم: 22

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / حبل / صندوق هدف الحصص: تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم المكان: القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول: تمرين قوة عضلات الفخذ والمؤخرة اصعد وانزل على صندوق أو درج منخفض - صعود بالرجل اليمنى ثم اليسرى، ثم العكس التمرين الثاني: قفز الحبل قفز الحبل بحركات متتالية وثابتة مع الحفاظ على توازن الجسم التمرين الثالث: تمرين تمدد عضلة رولة الساق على الحائط وقف مواجهة الحائط مع فرد قدم خلف أخرى، ادفع الحائط بيدك وابق على هذا الوضع 20 ثانية		12 د	متوسطة	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ - أخذ الاحتياطات الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
			12 د	متوسطة	2 د	
			10 د	منخفضة	2 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

التاريخ: الخميس 03 أبريل 2025 الفترة: المسائية المدربين: رحمون صلاح الدين / نوراني طارق عدد الرياضيين: 07 الصنف: الأشبال U17 التوقيت: 1 سا البطاقة رقم: 23

الوسائل المستعملة في التدريب: سلم أرضي/ أقماع هدف الحصة: تنمية الرشاقة للأطراف السفلية للجسم المكان: القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة	التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم: 08 دقائق الشدة: متوسطة الراحة: 02 دقائق	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
الرئيسية	تمرين الأول: الركض وتغيير الاتجاه بين الأقماع وضع 5 أقماع على شكل حرف Z. العداء يركض ويغير الاتجاه عند كل قُمع بسرعة. التمرين الثاني: تمرين خطوات السرعة داخل السلم الرياضي للاعب يخطو بخطوات سريعة داخل مربعات سلم أرضي بلاستيكي دون لمس الحواف. التمرين الثالث: ضع 6 أقماع على خط مستقيم بمسافة 1.5 متر بين كل قُمع عند الإشارة، يبدأ العدو بشكل متعرج بين الأقماع ذهاباً ثم يعود بنفس الطريقة		12 د متوسطة 12 د عالية 12 د متوسطة الى عالية	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ - أخذ الاحتياط الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

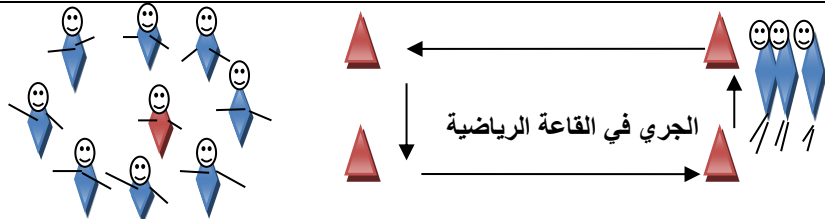
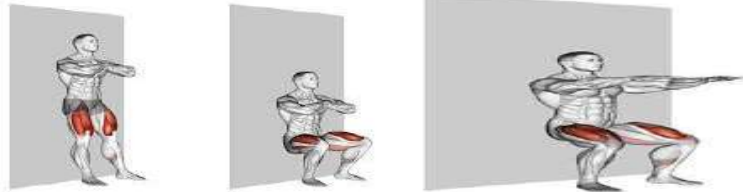
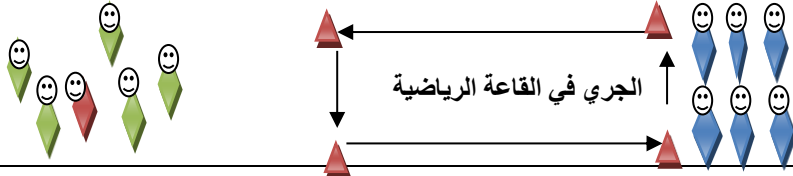
التاريخ: السبت 5 أبريل 2025 الفترة: المسائية المدربين: رحمون صلاح الدين / نوراني طارق عدد الرياضيين: 07 الصنف: الأشبال U17 التوقيت: 1 سا البطاقة رقم: 24

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / كرسي/ وزن الجسم هدف الحصة: تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم المكان: القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول : الجلوس والوقوف من الكرسي (Chair Squat) نقف أمام الكرسي ثم نجلس ببطء حتى نلمس الكرسي دون أن نرتاح عليه، ثم ننهض مباشرة.		12 د	متوسطة	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ
	التمرين الثاني : تمطيط الفخذ الأمامي وأقفا نقف، نثني ركبة واحدة ونمسك الكاحل خلف الجسم، نثبت 15 ثانية، ثم نبدل الرجل. نكرر 3 مرات.		10 د	منخفضة	2 د	- أخذ الاحتياطات الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
	التمرين الثالث: القفز في المكان مع لمس الركبتين نقفز في المكان ونرفع الركبتين لأعلى قدر ممكن، نحاول لمس الركبتين باليدين. 3 مجموعات 8 تكرارات		12 د	عالية	2 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

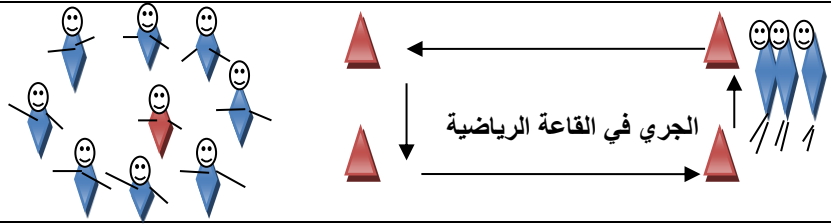
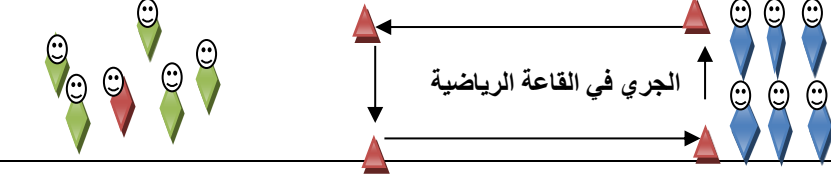
التاريخ: الثلاثاء 08 أبريل 2025 **الفترة:** المسائية **المدرسين:** رحمون صلاح الدين / نوراني طارق **عدد الرياضيين:** 07 **الصنف:** الأشبال U17 **التوقيت:** 1 سا **البطاقة رقم:** 25

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / كرسي/ وزن الجسم **هدف الحصة:** تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم **المكان:** القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة	التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم 08 دقائق	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
الرئيسية	تمرين الأول: تمرين الجلوس على الحائط (Wall Sit) نضع الظهر على الحائط، ننزل لوضع الجلوس والركبتان 90°، نثبت 30 ثانية x 3 التمرين الثاني: القفز العمودي على مكان منخفض Step Box Jumps على منصة صغيرة نقفز على منصة منخفضة أو عتبة بقدمين معاً ثم ننزل بهدوء. 3 مجموعات x 8 قفزات التمرين الثالث: تمطيط أوتار الركبة باستعمال الحائط نستلقي قرب حائط، نرفع رجل مستقيمة على الحائط ونبقي الثانية ممدودة على الأرض. 20 ثانية x 3	  	12 د متوسطة 12 د عالية 10 د منخفضة	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ - أخذ الاحتياطات الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

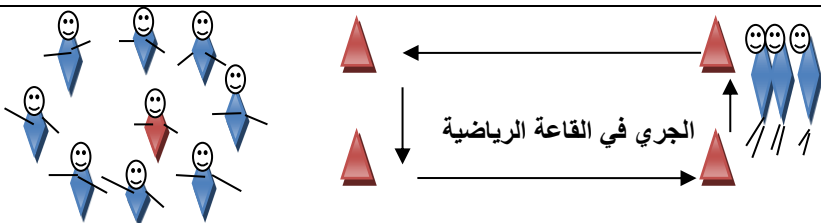
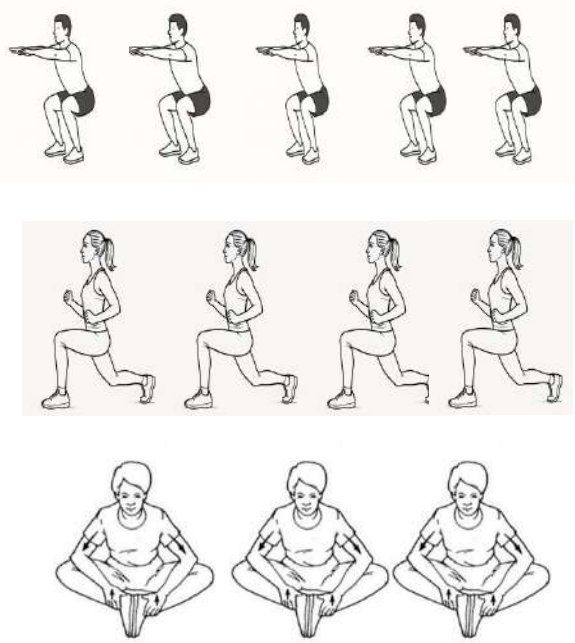
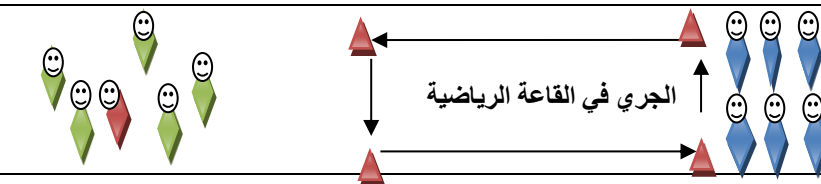
التاريخ: الخميس 10 أبريل 2025 الفترة: المسائية المدربين: رحمون صلاح الدين / نوراني طارق عدد الرياضيين: 07 الصنف: الأشبال U17 التوقيت: 1 سا البطاقة رقم: 26

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم هدف الحصة: تنمية التوازن للأطراف السفلية للجسم المكان: القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة	التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم: 08 دقائق الشدة: متوسطة الراحة: 02 دقائق	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
الرئيسية	تمرين الأول: الوقوف على رجل واحدة نقف على رجل واحدة ونحاول الثبات لمدة 30 ثانية، ثم نبديل الرجل. نكرر 3 مرات لكل رجل. التمرين الثاني: القرفصاء مع ثني على كرة صغيرة نقف على كرة صغيرة (أو وسادة متينة) وننزل في وضع القرفصاء ببطء مع محاولة الحفاظ على التوازن. نكرر 3 مجموعات 8 تكرارات. التمرين الثالث: الوقوف على أصابع القدم نقف على أصابع القدمين فقط (كأننا نرتفع على رؤوس أصابعنا)، نحاول الثبات 30 ثانية، نكرر 3 مرات.	  	12 د متوسطة 12 د متوسطة 10 د متوسطة	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ - أخذ الاحتياطات الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

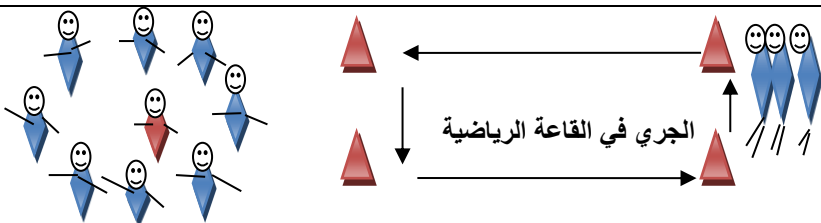
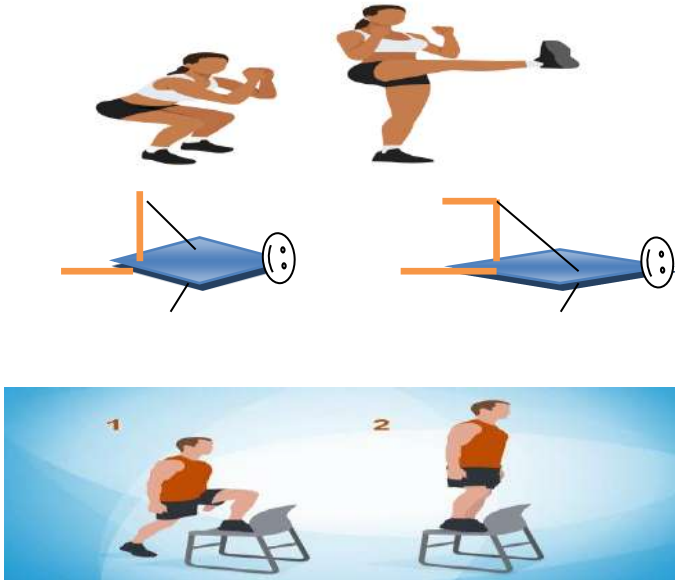
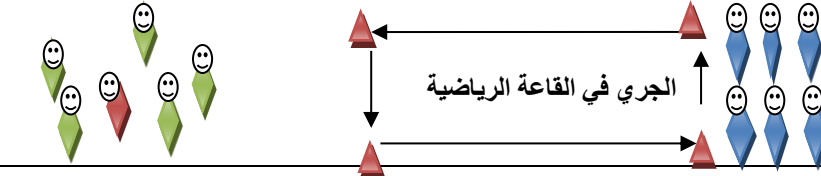
التاريخ: السبت 12 أبريل 2025 الفترة: المسائية المدربين: رحمون صلاح الدين / نوراني طارق عدد الرياضيين: 07 الصنف: الأشبال U17 التوقيت: 1 سا البطاقة رقم: 27

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم هدف الحصة: تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم المكان: القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول: القرفصاء البطيء (Slow Squats) ثني الركبتين ببطء والنزول حتى يصبح الفخذين موازيين للأرض، ثم الصعود ببطء		12 د	متوسطة	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ
	التمرين الثاني: الاندفاع الأمامي (Front Lunges) خطوة طويلة للأمام وثني الركبتين بزاوية 90° ثم العودة		12 د	متوسطة	2 د	- أخذ الاحتياطات الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
	التمرين الثالث: تمرين الفراشة (Butterfly Stretch) الجلوس مع تلامس باطني القدمين والضغط برفق على الركبتين للأسفل		10 د	منخفضة	2 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

التاريخ: الثلاثاء 15 أبريل 2025 الفترة: المسائية المدربين: رحمون صلاح الدين / نوراني طارق عدد الرياضيين: 07 الصنف: الأشبال U17 التوقيت: 1 سا البطاقة رقم: 28

الوسائل المستعملة في التدريب: أرضية القاعة / أقماع / وزن الجسم هدف الحصة: تنمية القوة العضلية والمرونة للأطراف السفلية للجسم المكان: القاعة الرياضية لثانوية الزعاطشة ليشانة

المراحل	المحتوى	التشكيل	الحمولة			التوجيهات والنصائح
التمهيدية	* إحماء عام * إحماء خاص		الحجم	الشدة	الراحة	الإحماء الجيد والقيام بالحركات الصحيحة، الانضباط والعمل في مجموعة واحدة، الاحتياطات الأمنية جيدا
			08 دقائق	متوسطة	02 دقائق	
الرئيسية	تمرين الأول: قرفصاء مع ركلة أمامية ننزل كما في الجلوس (قرفصاء)، ثم نهض ونضرب ركلة أمامية بالرجل اليمنى، ثم في المرة الثانية بالرجل اليسرى		12 د	متوسطة الى عالية	2 د	- تطبيق التعليمات - إعطاء مثال عن المهارة عدة مرات - التصحيح كل مرة والتدخل عند الخطأ - أخذ الاحتياط الجيد والقيام بالتمرين الصحيح لتفادي الإصابة
	التمرين الثاني: سحب وفرد الرجل على الأرض نستلقي على الظهر، نرفع رجلنا ونمسكها باليد، نسحبها نحو الصدر، ثم نمدها للأعلى ببطء ثم نبذل الرجل		12 د	متوسطة	2 د	
	التمرين الثالث: صعود على كرسي نصعد عليه بالرجل اليمنى ثم نرجع للأسفل، ثم نكرر بالرجل اليسرى.		11 د	متوسطة	1 د	
النهائية	- جري خفيف مع تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10 دقائق	/	/	الرفع من معنويات المتدربين وشكرهم على المجهود المقدم وتشجيعهم على المواصلة

الملحق رقم (03)

استمارة تسجيل نتائج الرياضيين عند تطبيق الاختبار القبلي والبعدي.

الاختبار القبلي

اختبار الجلوس طولاً ثني الجذع أماماً (اختبار المرونة)

وحدة القياس: سم

الأعداد	الإسم و اللقب	نتائج الاختبار
01	حساين عمار قصي	50 سم
02	سبخي عبد الرزاق	59 سم
03	هيشر وليد	60 سم
04	هيشر زكرياء	48 سم
05	طواهر نور الاسلام	48 سم
06	زياني محمد	62 سم
07	عمر شايب ذراع	45 سم

اختبار القوة العضلية : الوثب العمودي من الثبات

وحدة القياس: سم

عملية طرح (-) المسافة الأكبر ناقص المسافة الأصغر

الأعداد	الإسم و اللقب	طريقة الحساب		نتائج الاختبار
		من الوقوف cm	من القفز العمودي cm	
01	حساين عمار قصي	231Cm	265cm	34 سم
02	سبخي عبد الرزاق	205cm	245cm	40 سم
03	هيشر وليد	233 cm	268 cm	35 سم
04	هيشر زكرياء	231 cm	253 cm	22 سم
05	طواهر نور الاسلام	220 cm	252 cm	32 سم
06	زياني محمد	224 cm	254 cm	30 سم
07	عمر شايب ذراع	210 cm	248 cm	38 سم

الاختبار البعدي

اختبار الجلوس طولاً ثني الجذع أماماً (اختبار المرونة)

وحدة القياس: سم

الأعداد	الإسم و اللقب	نتائج الاختبار
01	حساين عمار قصي	54 سم
02	سبحي عبد الرزاق	66 سم
03	هيشر وليد	67 سم
04	هيشر زكرياء	54 سم
05	طواهر نور الاسلام	51 سم
06	زياني محمد	72 سم
07	عمر شايب ذراع	59 سم

اختبار القوة العضلية : الوثب العمودي من الثبات

وحدة القياس: سم

عملية طرح (-) المسافة الأكبر ناقص المسافة الأصغر

الأعداد	الإسم و اللقب	طريقة الحساب		نتائج الاختبار
		من الوقوف cm	من القفز العمودي cm	
01	حساين عمار قصي	232Cm	270cm	38 سم
02	سبحي عبد الرزاق	209cm	250cm	41 سم
03	هيشر وليد	235 cm	275 cm	40 سم
04	هيشر زكرياء	231 cm	265 cm	34 سم
05	طواهر نور الاسلام	222 cm	260 cm	38 سم
06	زياني محمد	227 cm	267 cm	40 سم
07	عمر شايب ذراع	217 cm	257 cm	40 سم

الملحق رقم (04)

وثيقة تحتوي على معلومات عدد الرياضيين صنف الأشبال U17 في النوادي الرياضية التابعة لرابطة الفوفينام فيات فوداو لولاية بسكرة مع ختم وتوقيع رئيس الرابطة .



الاتحادية الجزائرية للفوفينام فيات فوداو
مديرية الشباب والرياضة لولاية بسكرة
رابطة الفوفينام فيات فوداو لولاية بسكرة



عدد الرياضيين في النوادي الرياضية لبلديات دائرة طولقة في رياضة الفوفينام فيات فوداو:
صنف الأشبال تحت 17 سنة

رقم	اسم النادي	عدد الرياضيين
01	النادي الرياضي الهاوي أبطال ليشالة	7 رياضيين
02	نادي أولمي طولقة	6 رياضيين
03	نادي الجيل الصاعد طولقة	8 رياضيين

ختمه و توقيع رئيس الرابطة



الملحق رقم (05)

وثيقة تحتوي على معلومات عدد الرياضيين صنف الأشبال U17 في النادي الرياضي الهاوي أبطال ليشانة مع ختم وتوقيع رئيس النادي .



الاتحادية الجزائرية للفوفينام فيات فوداو
مديرية الشباب والرياضة لولاية بسكرة
رابطة الفوفينام فيات فوداو لولاية بسكرة



عدد الرياضيين في النادي الرياضي الهاوي أبطال ليشانة للفوفينام فيات فوداو:

صنف الأشبال تحت 17 سنة

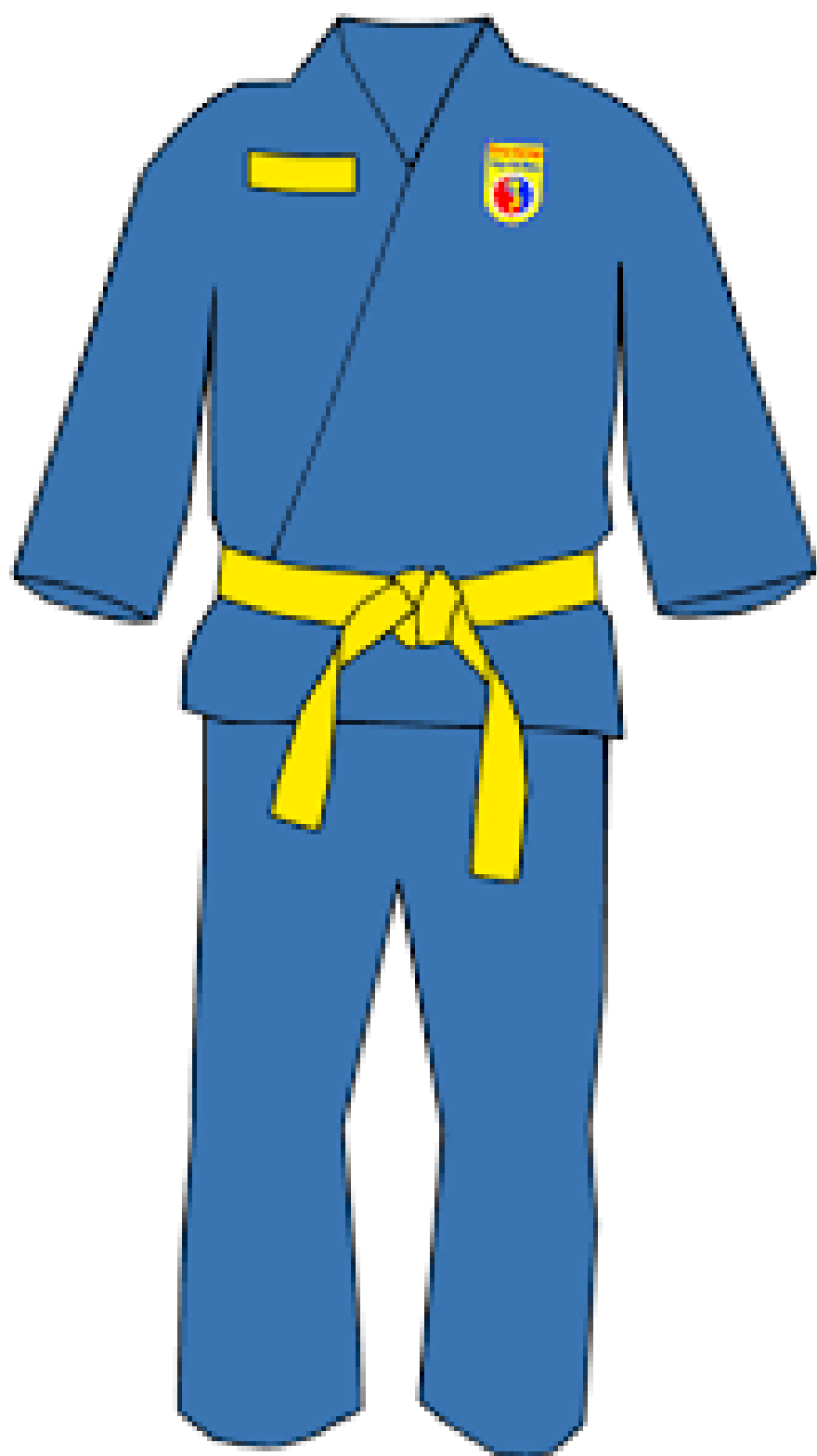
رقم	اسم النادي	عدد الرياضيين
01	النادي الرياضي الهاوي أبطال ليشانة	7 رياضيين

تم و توقيع رئيس النادي



الملحق رقم (06)

صورة لباس الفوفينام فيات فوداو



الملحق رقم (07)

صور أثناء أداء اختبارات القوة العضلية (الوثب العمودي من الشبات)، والمرونة
(الجلوس طولا ثني الجذع أماما) للرياضيين

– صور أثناء اداء اختبار القوة العضلية (الوثب العمودي من الثبات) :

















– صور أثناء أداء اختبار المرونة (الجلوس طولاً ثني الجذع أماماً) :











ملخص الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى قياس أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض الصفات البدنية، وتحديدًا القوة العضلية والمرونة، لدى رياضيي الفوفينام فيات فوداو أقل من 17 سنة، وذلك باستخدام اختبارات بدنية محددة قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي. وتأتي أهمية هذا البحث من كون تطوير القدرات البدنية الأساسية يُعد أمرًا محوريًا في مرحلة التكوين الرياضي، خاصة في رياضات الفنون القتالية التي تعتمد على التناسق الحركي، السرعة، والقوة.

تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، وشملت عينة الدراسة سبعة (7) رياضيين ناشئين ممارسين لرياضة الفوفينام فيات فوداو. وقد تم تطبيق برنامج تدريبي مكوّن من 28 وحدة تدريبية على مدار 10 أسابيع، يهدف إلى تحسين صفتي القوة العضلية والمرونة، وذلك باستخدام أساليب تدريبية تتناسب مع المرحلة العمرية وخصوصية النشاط.

تم تقييم القوة العضلية من خلال اختبار الوثب العمودي من الثبات (Test Sargent Jump) ، بينما تم قياس المرونة من خلال اختبار الجلوس طولاً وثني الجذع أماماً (Test Sit and Reach). وقد تم إجراء هذين الاختبارين في القياس القبلي والبعدي لتحديد أثر البرنامج التدريبي.

وتوصي الدراسة بضرورة اعتماد برامج تدريبية موجهة للفئات السنية الصغيرة في الفوفينام، مع التركيز على تنمية الصفات البدنية الأساسية باستخدام أدوات ووسائل تقييم دقيقة تسمح بقياس التقدم الفعلي

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- عدم وجود تحسن في القوة العضلية للرجلين لدى الرياضيين بعد تطبيق البرنامج التدريبي، كما بيّنت ذلك نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات.

- عدم وجود تحسن على مستوى المرونة لدى أفراد العينة، وهو ما تم التأكد منه من خلال نتائج اختبار الجلوس طولاً وثني الجذع أماماً.

Study Abstract in English :

This study aims to measure the effect of a proposed training program on the development of certain physical attributes, specifically muscular strength and flexibility, among Vovinam Viet Vo Dao athletes under the age of 17. This was assessed using specific physical tests conducted before and after the implementation of the training program. The significance of this research lies in the fact that developing basic physical abilities is essential during the formative stage of athletic training, especially in martial arts, which rely heavily on motor coordination, speed, and strength.

The experimental method with a one-group pre-test/post-test design was used. The study sample consisted of seven (7) young athletes practicing Vovinam Viet Vo Dao. A training program comprising 28 training units was implemented over a period of 10 weeks. The program aimed to enhance muscular strength and flexibility through training methods appropriate for the age group and the specific nature of the sport.

Muscular strength was assessed using the Sargent Jump Test (vertical jump from a standstill), while flexibility was measured through the Sit and Reach Test. Both tests were conducted in the pre- and post-assessment phases to determine the effect of the training program.

The study recommends adopting age-appropriate training programs for young athletes in Vovinam, with a focus on developing fundamental physical attributes using precise tools and evaluation methods to accurately measure actual progress.

The study yielded the following results:

- No improvement was observed in lower limb muscular strength among the athletes after the training program, as indicated by the results of the vertical jump test.
- No improvement was noted in flexibility levels among the participants, as confirmed by the results of the Sit and Reach Test.