

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر – بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

عنوان

دور تخطيط البرامج التدريبية في إعداد وتكوين الفئات
الصغرى للكراتي دو (06-16 سنة)
دراسة ميدانية بولاية بسكرة

إشراف الدكتور :

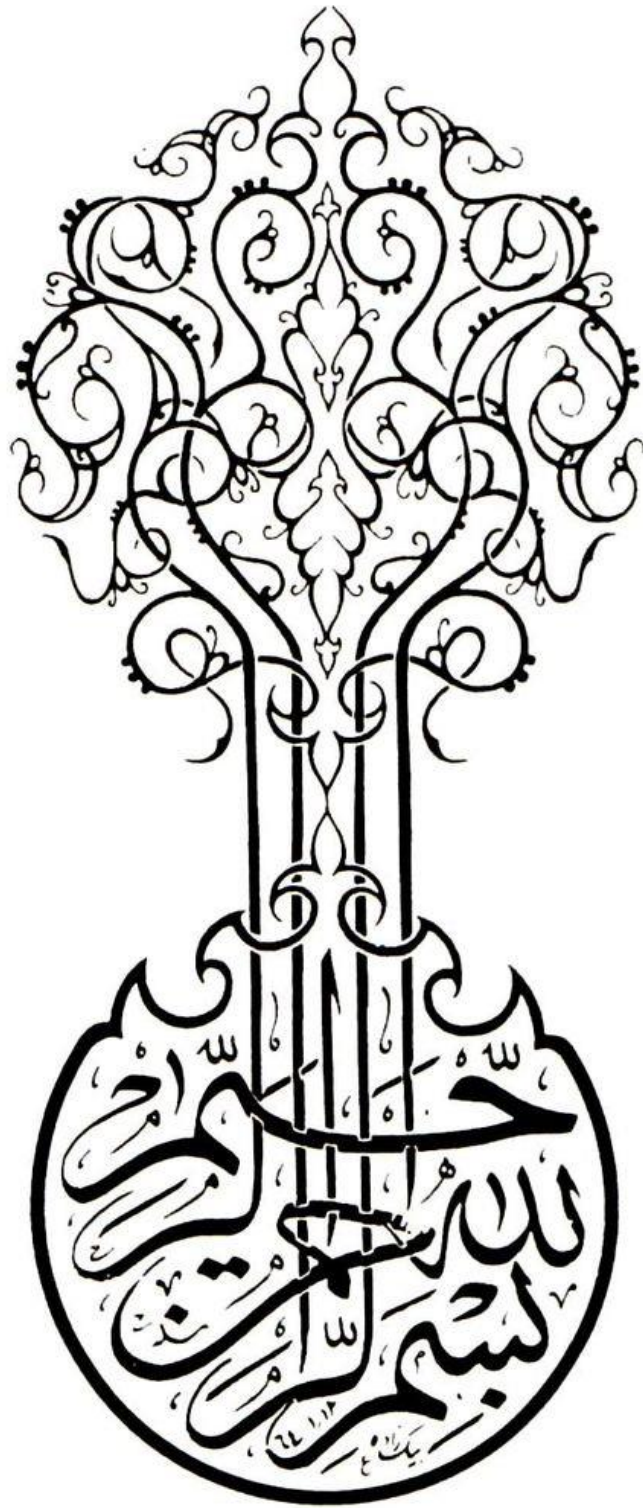
كھ بلقاسم زموري

من إعداد الطلبة:

كھ مجدي زكرياء

كھ مباركة نجم الدين

السنة الدراسية : 2020/2019



شكر وعرفان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"فوق كل ذي علم عليم"

صدق الله العظيم

لابد لي وانا لخطو خطوتي الاخيرة في الحياة الجامعية من وقفة اعود الى اعوام قضيتها في رحاب الجامعة مع اساتذتي الكرام الذين قدموا الى الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لهذه الأمة من جديد و قبل ان امضي اتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة الى الذين

حملو اقس رسالة في الحياة الى جميع اساتذتي الأفاضل، الى الذين مهدو لي طريق العلم و المعرفة الى الدكتور زموري بلقاسم

الذي اقول له قول رسول الله ﷺ : أن الحوت في البحر، و الطير في السماء ، ليصلون على معلم الناس الخير وكذلك نشكر كل من ساعدني على اتمام هذا وقدم لي العون ومهد لي الطريق و زودني بالمعلومات اللازمة تمام هذا البحث الى كل الذين كانوا عوننا لي في بحثي هذا ونورا يضي الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقي الى من قدمو لي المساعدات والتسهيلات والأفكار والمعلومات، ربما دونما يشعرو بدورهم بذلك فلهم من كل الشكر.

إلهاء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً"

الإسراء: 24

إلى التي أوصاني بها المولى خيراً وبرا، إلى التي حملتني و هنا على وهن، إلى التي
سهرت الليالي لأنام على أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء
والعطاء، إلى أمي الغالية حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي
لاتنام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه
اليوم، إلى أبي العزيز عبد الله *

والي كل الإخوة والأخوات: و اخوالي و خالاتي؛ وكل الأهل والأقارب . إلى من
يجري في عروقي حبهم و ينبض قلبي بحبهم: أعمامي و عمائي والى
كل أبناء عمائي وأعمامي وخالاتي و أخوالي

إلى كل الأصدقاء: نوح اعميري جاروشا محمد الأمين وصديقي في البحث على صبره و
تفهمه. مباركة نجم الدين

زكرياء محمد

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني

صغيرا"

الإسراء: 24

إلى التي حملتني وهنا على وهن، وسهرت معي الليالي الطوال

الشتد عودي أمي حفصها الله وأطال في عمرها إلى الذي حثني على العلم
والعمل، وبذل النفس والنفيس ليربيني ويعلمني الى أبي الكريم حفظه الله و

أطال في عمره

إلى إخوتي وأخواتي وكل أفراد عائلتي إلى كل أخوتي الذين ولدتم لي الأيام

شكر كثير

مباركة نجم الدين

قائمة المحتويات

أ.....	الشكر.....
ب-ت.....	الإهداء.....
.....	قائمة المحتويات.....
ث.....	قائمة الجداول.....
ج.....	قائمة الاشكال.....
.....	مقدمة.....

الجانب التمهيدي

الفصل الاول: مدخل عام للدراسة

10.....	1- الإشكالية:
11.....	2- الفرضيات: ..
12.....	3- أهداف البحث:
12.....	4- أهمية البحث:
12.....	5- تحديد المفاهيم:
14.....	6- الدراسات السابقة و المشاهدة:

الجانب النظري

الفصل الثاني : متطلبات التدريب الرياضي الحديث في الكاراتي دو

تمهيد

23.....	1-1- التدريب الرياضي الحديث في الكاراتي دو.....
23.....	1-1-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي.....
23.....	1-2- ماهية ومفهوم التدريب:
24.....	1-4- متطلبات التدريب الرياضي.....
24.....	1-5- الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية.....
25.....	1-6- فترات التدريب.....
29.....	1-7- الصفات البدنية.....
29.....	1-7-1- التحمل.....

- 31.....المرونة. 1-7-2
- 33.....الرشاقة. 1-7-3
- 34.....القوة. 1-7-4
- 36.....السرعة. 1-7-5
- 38.....العلاقة الجدلية بين أنواع الإعدادات السابقة. 1-8
- 39.....طرق التدريب الرياضي. 1-9

خلاصة

الفصل الثالث: البرامج التدريبية العلمية وعلاقتها بالتخطيط

تمهيد

- 45.....1-2 مفهوم التدريب الرياضي
- 45.....2-2 عناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية
- 45.....3-2 واجبات التدريب الرياضي
- 46.....1-3-2 الواجبات التربوية للتدريب
- 46.....2-3-2 الواجبات التعليمية للتدريب
- 46.....3-3-2 الواجبات التنموية للتدريب
- 47.....4-2 مبادئ التدريب الرياضي
- 47.....5-2 خصائص التدريب الرياضي
- 48.....1-5-2 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية
- 48.....2-5-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
- 49.....3-5-2 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
- 50.....4-5-2 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
- 50.....6-2 عمليات التدريب الرياضي العلمي
- 50.....1-6-2 عمليات القيادة الفنية الإدارية
- 51.....2-6-2 عمليات القيادة التطبيقية
- 52.....7-2 التخطيط في التدريب الرياضي الحديث
- 52.....1-7-2 مفهوم التخطيط الرياضي
- 52.....8-2 عناصر التخطيط الجيد
- 53.....9-2 خصائص تخطيط التدريب الرياضي
- 53.....10-2 خطوات وأسس تخطيط التدريب في الكاراتي دو

53.....	11-2- أنواع التخطيط الرياضي
53.....	1-11-2- تخطيط طويل المدى
54.....	2-11-2- خطة التنمية الرياضية طويلة المدى
54.....	3-11-2- الخطة السنوية
54.....	4-11-2- فترة الإعداد
56.....	5-11-2- تخطيط الإعداد المباشرة لفترة المنافسة
56.....	6-11-2- الفترة الانتقالية
57.....	12-2- الوحدة التدريبية
57.....	1-12-2- الخطة الجزئية (الشهرية)
57.....	2-12-2- الخطة الأسبوعية
58.....	13-2- تخطيط الوحدة التدريبية
58.....	14-2- تكوين الوحدة التدريبية
59.....	15-2- الوسائل المهنية المستعملة في مراحل التعلم الحركي

خلاصة

الفصل الرابع: الكاراتي دو والفئات الصغرى

تمهيد

62.....	1-3- الكاراتي دو
62.....	1-1-3- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي دو
64.....	2-1-3- تطور الكاراتي في الجزائر
66.....	3-1-3- مفهوم رياضة الكاراتي دو
67.....	4-1-3- أهداف رياضة الكاراتي
67.....	5-1-3- مدارس الكاراتي دو
69.....	6-1-3- فروع الكاراتي
70.....	7-1-3- أهمية ممارسة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين
71.....	8-1-3- الكاراتي أخلاق و قيم
72.....	2-3- الفئات الصغرى في الكاراتي دو
72.....	1-2-3- تقسيم الفئات الصغرى
73.....	2-2-3- منهجية التعامل مع الفئات الصغرى
73.....	3-2-3- طرق تدريب الفئات الصغرى

- 75.....3-2-4- تمارين التكنيك المطلوبة لهذه الاعمار.....
- 75.....3-2-5- الاهداف المستوحاة من هذه الفئات العمرية.....
- 76.....3-2-6- التدريب والوحدة التدريبية لهذه الاعمار.....
- 76.....3-2-7- مفردات الوحدة التدريبية لهذه الاعمار.....
- 76.....3-2-8- خصائص و مميزات المرحلة العمرية للاعبين الأصاغر.....
- 79.....3-2-9- خصائص و مميزات المرحلة العمرية للاعبين الأشبال.....

خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: أسس المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

- 85.....1- الدراسة الاستطلاعية.....
- 85.....2- منهج الدراسة.....
- 86.....3- مجتمع الدراسة.....
- 86.....4- عينة الدراسة.....
- 87.....5- أدوات الدراسة.....
- 88.....6- الشروط العلمية للأداة.....
- 89.....7- ضبط متغيرات الدراسة.....
- 90.....8- مجالات الدراسة.....
- 90.....9- الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة.....

خلاصة

ملخص الدراسة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
33	في هذا الجدول نرى كم مرة يجب إعادة التمرين لتطوير المرونة و هذا التكرار يعتمد على شكل الرياضة الممارسة ، و يمكننا تطبيق هذه التكرارات على مدار أسبوع واحد	01
72	جدول لتقسيمات الفئات الصغرى في الكاراتي دو	02

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
27	الشكل رقم(02): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي	01
28	الشكل رقم(03): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب	02
28	الشكل رقم(04): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	03
30	الشكل رقم(08): يوضح أنواع حمل التدريب	04
38	الشكل رقم 02: الاعداد المتكامل للتدريب الرياضي	05
41	الشكل رقم(06): يبين طريقة التدريب الفتري	06
42	الشكل رقم(07): يبين طريقة التدريب التكراري	07
49	الشكل رقم 01:الاسس و المبدئ العلمية في التدريب	08

المقدمة:

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ ولكن هيا عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما تعتمد على أسس علمية مدروسة في أيطار تربوي مقنن فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصا معبد الخالق بأن و "تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ليكون قادر على بذل الجيد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل "من هنا كان لزاما لنجاح عملية التدريب الرياضي من التخطيط السليم المبني على أسس علمية حتى يمكن التقدم بحالة اللاعب التدريبية و الوصول إلى المستويات العليا¹.

ويعد التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب الرياضي، و يذكر حنفي مختار أن التخطيط الرياضي هو الاجراءات الفردية و المحددة و المدونة التي يضعها و يرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير و تقدم الحالة التدريبية عند اللاعب و عند الفريق للوصول إلى أحسن أداء أثناء المباريات².

والتدريب الرياضي يساهم في تحسين الأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب متخصص يستطيع من خلاله ل لاعب و الفريق تنمية و تطوير قدراتهم الكامنة، مما ينتج عنه تطور في الأداء وبالتالي تطور اللعبة ككل للوصول إلى المنافسات العالمية.

والرياضات القتالية واحدة من الرياضات التي تعتمد في فلسفتها على مزدوجة الروح والبدن، ونظرا للانتشار الباهر الذي حققته هذه الرياضات على المستوى العالمي من حيث عدد المشاركين على غرار رياضة الكاراتي دو، التي اصبحت من الرياضات التنافسية والتي تتميز بأنها ذات مواقف لعبية متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال متعددة ومتنوعة في استخدام اساليب الدفاع والهجوم بالإضافة إلى تحركات القدمين واليدين التي تميزها القوة والسرعة مع سرعة التنفيذ ودقته .

ويعد تدريب فئات الصغرى في رياضة الكاراتي دو أعقد و أصعب و أمتع من تدريب الكبار ، فالعمل مع هذه الفئة من العمر يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص وسمات و استعدادات وقدرات و اتجاهات و معرفة تامة بماذا نبدأ و كيف نستمر و نظور قدراتهم و معرفة واضحة للمعالم و الأهداف المنظمة و الدقيقة التي تسمح في النهاية بالوصول بالفئات الصغرى الى أعلى مستوى في المجال الرياضي التخصصي مدعما بشخصية سوية و خلق قويه .

التدريب يعتمد و يلجأ الى ركائز اساسية وهيا الإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي و الإعداد الذهني ، ويكون بينهم تكامل للوصول الى المستويات العليا وهذا باتباع أهداف محددة مبنية على أسس علمية .

¹ يحيى السيد إسماعيل، 2002 ، ص10

² حنفي مختار، 1990، صفحة 332

و هناك أزمة طاحنة على مستوى العالم رغم كل الجهود التي تبذل في اعداد مدربي الفئات الصغرى من الجهات المسؤولة و إلا أن هناك عجز واضح في المدربين المؤهلين لملا الفراغ في تدريب الفئات الصغرى بصفة خاصة و عامة و بشكل جيد و صحيح ، هذا العجز يدفع تكوين واعداد مدربين أكفاء لتكوين جيد لهذه الفئة العمرية تكويننا وفق اسس علمية صحيحة .

ولنجاح العملية التدريبية و الوصول بمستوى الكاراتي دو الجزائرية للمراتب العالمية ، يجب تكوين المدرب تكوين علمي وذلك لدوره الهام في العملية التدريبية، وهذا في ان يكون في مستوى تطلعات رياضة الكاراتي دو من كفاءة علمية في المجال التدريبي ، وذلك باعداد الفئات الصغرى عن طريق تخطيط برامج علمية مبنية على أسس علمية مقننة للوصول بمستواهم الاهداف المراد تحقيقها و اهتمام بالمجالات البدنية المهارية والخططية والنفسية لتكوين جيد لهم .

الجانب التمهيدي: والذي بدانه بالفصل الأول والذي يتمثل بمدخل عام للدراسة يحتوي على إشكالية الدراسة مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف الدراسة وتحديد المفاهيم والمصطلحات وأخيرا الدراسات السابقة والمشاهدة.

الجانب النظري: والذي يحتوي على ثلاثة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة حيث :

جاء في الفصل الثاني " **متطلبات التدريب الرياضي الحديث في الكاراتي دو** " حيث تطرقنا فيه إلى المتطلبات البدنية لكاراتي دو ، ودراستها في مرحلة الفئات الصغرى.

وجاء في الفصل الثالث " **البرامج العلمية في تدريب الرياضي الحديث وعلاقته بالتخطيط** " وتطرقنا فيه إلى عناصر الأساسية للعملية التدريبية ومبادئ التدريب و التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية ، التخطيط في التدريب الرياضي الحديث و انواعه ومراحل الذي يمر عليها .

وجاء في الفصل الرابع " **الكاراتي دو والفئات الصغرى** " حيث تطرقنا فيه إلى تاريخ لعبة ونشأتها في الجزائر والتعريف برياضة ومدارس المعروفة واهدافها واهمية التي تلعبها للفئات الصغرى، و التكلم عن الفئات الصغرى طرق تدريبهم و خصائص و مميزات هذه المرحلة من العمر.

الجانب التطبيقي: والذي بدوره يحتوي، الفصل الخامس " **الأسس المنهجية للدراسة الميدانية** " وشملت الدراسة الاستطلاعية، المنهج المستخدم، إجراءات التطبيق الميداني، حدود الدراسة، صدق الاداة، المعالجة الإحصائية .

وخلصنا في الأخير إلى خاتمة وبعض الاقتراحات والتوصيات

الجانب التمهيدي

الفصل الأول

مدخل عام للدراسة

1- الإشكالية :

إن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام و هذا ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم ، و يرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التطور العلمي الكبير في طرق التدريب و إعداد اللاعبين والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي ، و التي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية و رياضة الكاراتي دو كأحد أنواع الرياضات التي خضعت للأسس و المبادئ العلمية منذ فترة طويلة ، و قد تم بذل الكثير من الجهود المستمرة في إعداد و تنمية الناشئين و المهوبين على أسس علمية متينة من اجل تطوير اللعبة .

ولقد عرفت الكاراتي دو منذ بزوغها كلعبة تقدم كبير ، و أصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الإمكانيات ، من أجل تطويرها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر احترافية و تنظيماً لدرجة أنها أصبحت تمارس كمهنة لكسب لقمة العيش فشيئت من أجلها المنشآت و المركبات ، وأدخلت عليها طرق عملية حديثة تتماشى مع تطورها و نظمت لها دورات و بطولات عالمية إقليمية و قارية ، و انتقلت من الممارسة المحلية إلى الدولية حتى اشملت كل أنحاء العالم رياضة ذات شعبية .

واعتبار المدربين هم المساهمين المباشرين في عملية تحقيق النتائج من خلال إشرافهم على تحسين و تطوير اداء فرقهم و محاولين معرفة امكانيات اللاعبين النفسية و البدنية و استغلالها أحسن استغلال و لذا كان من الضروري على المدربين انفسهم أن يفهموا جانباً مهماً من الجوانب الخاصة الاداء الاعبين و يعتمد على تخطيط منهجي محكم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث في الكاراتي دو .

أن التدريب يركز على جوانب أساسية مهمة و هي الإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي و الإعداد الذهني ، و يجب أن يكون تكامل جيد وان تكون في مسار واحد وذلك لتحقيق الهدف الاساسي و المرجو منها و هذا لا يكون إلا من خلال خطط فعالة طويلة المدى لها أهداف سامية محددة مبنية على أسس علمية.

حيث يعرف التخطيط في التدريب الرياضي المبني على اسس علمية بأنه عبارة عن أداء فعلي أثناء المنافسات وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة خاصة إذا كان القياس فيه قياسات علمية لذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم الحمل الحركي والكثافة و الشدة وأدائه من طرف المدربين يساعد كثيراً في تحديد أحجام التدريبات وذلك وفق مؤشرات ومعدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى أعلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي كما لاحظنا من خلال الزيارات لنوادي الكاراتي دو و المقابلات الشخصية مع بعض المدربين الذين يؤكدون العشوائية في التدريب و عدم مراعاة اسس التخطيط وفق مبادئ علمية في التدريب .

وتعتبر عملية تخطيط البرامج التدريبية في رياضة الكاراتي دو من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية التخطيط هذه لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة وفق اسس علمية مقننة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف المدربين .

ولقد ظهرت في مجال الرياضي مؤخرا بعض الاتجاهات حول كيفية دراسة الاستعدادات والقدرات الخاصة المتعلقة بعملية الانتقال منها استخدام مجموعة كبيرة من الاختبارات لتحليل توقعات نمو وتطور عناصر القدرة والاستعداد عند الرياضيين وقد أوصت العديد من الدراسات بضرورة إيجاد حلول فعلية حول كيفية تقييم الاستعدادات الخاصة بالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية، و تحترم القوانين و نظريات التدريب الرياضي الحديث ، هي الكفيلة بوصول اللاعب إلى المستوى العالي .

إن البرامج التدريبية العلمية لها دور فعال و مهم في مجال اعداد اللاعبين خاصة الفئات الصغرى و من هنا مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الباحث من خلال قيامه لسنوات عديدة في مجال التدريب على مستوى الفئات الصغرى و كذلك متابعتة لطرق التدريب المتبعة و وسائل التنفيذ و الكيفية التي بموجبها بناء برامج تدريبية علمية و عدم مراعاة المراحل العمرية المدربة

و على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة للتعرف على النواحي و الأسباب و المعوقات التي تحول دون تحقيق الفئات الصغرى لأهدافها و لحل مشكلة البحث و جب علينا طرح التساؤلات التالية:

- التساؤل العام:

هل يساهم تخطيط البرامج التدريبية العلمية في تكوين و اعداد الفئات الصغرى للكاراتي دو ؟

- التساؤلات الفرعية:

- هل توجد هناك رسكلة و تكوين للمدربين في اختصاص الكاراتي دو للفئات الصغرى بولاية بسكرة ؟
- هل يحظى المدربون في اختصاص الكاراتي دو فئه الصغرى بولاية بسكرة لمكتسبات علمية و منهجية تطبيق برامج تدريبية؟
- هل يساهم تخطيط البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية حديثة في تحقيق أهداف حصص التدريبية للفئات الصغرى في ولاية بسكرة؟

2- الفرضيات :

أ- الفرضية العامة :

- يساهم تخطيط البرامج التدريبية العلمية في اعداد و تكوين الفئات الصغرى للكاراتي دو

ب- الفرضيات الجزئية :

- عدم استفادة مدربي الفئات الصغرى للكاراتي دو بولاية بسكرة من التكوين و الرسكلة مما يؤدي الى عدم مواكبة برامج التدريب الحديثة
- غياب المؤهل العلمي وضعف المنهاج التدريب الحديث لمدربي الفئات الصغرى للكاراتي دو بولاية بسكرة يصعب من تطبيق البرامج التدريبية .
- لا وجود لتخطيط البرامج التدريبية العلمية المطبقة في الحصص الكاراتي دو التدريبية بولاية بسكرة ، ما يصعب تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك .

3- أهداف البحث :

- 1 - معرفة أهداف المدربين في النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد و تكوين الفئات الصغرى للكاراتي دو .
- 2 - الكشف عن أسباب اخفاق النوادي الرياضية بالنسبة للفئات الصغرى في تحقيق أهدافها.
- 3 - تقديم مقترحات للنهوض بالعملية التدريبية التكوينية للفئات الصغرى للكاراتي دو.
- 4 - ابراز أهمية المدرب في العملية التدريبية الخاصة بالفئات الصغرى للكاراتي دو .

4- أهمية البحث :

- تنحصر أهمية البحث و الحاجة إليه في عدت نقاط هما :
- رفع قدرات المعرفة للمدربين و بالتالي تسهيل عملية إعداد البرامج التدريبية العلمية .
 - معرفة أهداف المدربين في النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد و تكوين الفئات الصغرى للكاراتي دو
 - اكتشاف نواحي القوة و الضعف و اقتراح الحلول المناسبة لها و ذلك للوصول إلى أفضل الأساليب و الأسس العلمية للبرامج التدريبية .
 - اكتشاف مستوى المدربين القائمين على تدريب الفئات الصغرى

5- تحديد المفاهيم :

اولا: البرنامج العلمية : هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة التي تنبع من المنهج و كل ما يتعلق بتنفيذه و يشمل الزمن و المدرس و التلميذ و الطريقة و الإمكانيات و المحتوى و التنظيم¹ .

- **الاسس العلمية :** هي السليمة والمقننة المتبع لإجراء ما ، وهيا ضوابط محددة مسبقا وفق لها الباحث مسبقا يسير

وفقا لها الباحث حسب ما يتماشى مع ما الخطط له ، فهيا تضمن له تفادي الوقوع في الأخطاء¹

¹ بسطولي احمد ، عباس احمد صالح : طرق التدريس في مجال التربية البدنية ، جامعة بغداد 1984 . ص 57 .

التعريف الاجرائي: هي تلك العملية التدريبية التي يقوم بها المدرب و يحرص على تطبيق فيها اسس علمية لكي يكون هناك تطور بدني و نفسي جيد و تفادي الاصابات المستقبلية و ذلك يتم وفق برنامج علمي مدروس.

ثانيا: التدريب الرياضي الحديث: وهو جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية و تعلم التكنيك (المهارات الأساسية) و التكنيك (المهارات الحظوية) و تطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج و هادف خاضع للأسس التربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة².

التعريف الاجرائي: هي جميع العلوم المتعلقة بالتدريب التي يطبقها المدرب وفق اسس علمية متينة لأحداث تدريب يطور عناصر اللياقة البدنية و تعليم تكنيك حديث متطور.

ثالثا: الكاراتي دو :

أ- لغة: عند كتابة كلمة كاراتي دو باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من ثلاث مقاطع :

الأول: ينطق "كارا KARA" ويعني خالي أو فارغ

الثاني: ينطق "تي TE" ويعني يد

أما المقطع " دو Do " فمعناه طريق أو سبيل أو صوت .

فيكون تعريف الكاراتي دو اللغوي " طريق اليد الفارغة" طبعاً لأنها قتال من دون سلاح.

ويبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم في الذات مع التعايش بين الجسد والعقل والروح³

ب- إصطلاحا :

الكاراتي هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة، ولكن باستخدام العقلاني بالإمكانات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق "اليد، المرفق، الساعد، القدم، الكعب"... على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لإقصائه، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها .

ج- إجرائيا :

الكاراتي دو فن قتالي ياباني يستخدم للدفاع عن النفس بدون أسلحة.

رابعا: التخطيط :

أ- التخطيط:

التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي , والاستعداد بعناصر العمل , ومواجهة

¹ - عبد العلي نصيف : مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي بغداد، 1988، ص. 14.

² - العبيداني محمد الصغير، محمد يحيى، الكاراتي دو واثرها في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (15-18) سنة 2007، ص18

معوقات التنفيذ , والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد , والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب¹

ب- التعريف الاجرائي:

إن التخطيط هو القاعدة الأساسية لم الرجعة وتحديد مستوى التقدم وتحليل الأسباب المحتملة للأخطاء في أي مجال من مجالات الحياة.

خامسا: الفئات الصغرى : هي مجموعة من اللاعبين ينتمون الى مراحل عمرية محددة من طرف الرابطة الوطنية مقسمة كالآتي:

POUSSINS : 06 et 7 ans

MINIMES : 12 et 13 ans

PUPILLES : 08 et 09 ans

CADETS : 14 et 15 ans

BENJAMINS : 10 et 11 ans

JUNIORS :16 et 17 ans

التعريف الاجرائي : و هي مجموعة من اللاعبين التي ينحصر عمره في سن معين وهذه الفئة تكون في طور النمو البدني والعقلي و النفسي يجب الاعتناء بها و تطوير قدراتهم و تكوينهم على اسس علمية مقننة.

6- الدراسات السابقة و المشاهدة :

"تعتبر الدراسات السابقة أساس و مصدر لكل باحث، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى و تمهيد لبحوث قادمة، وهذا ما نجده في خصائص البحث العلمي أنه تكاملي البناء، فكل بحث هو عبارة عن حلقة من حلقات سلسلة البحث العلمي، أما فيما يتعلق بهذا الموضوع يمكن القول أن الأبحاث والدراسات التي تطرقت إلى مثل هذه المواضيع في بلادنا قليلة جدا إن لم نقل منعدمة، لكن هناك بعض الدراسات المشاهدة والتي نوجزها فيما يلي:

01- دراسة الاولى :

➤ **حسين حسن مصطفى أبو الرز 1983 .**

- موضوع الدراسة : تحديد المشكلات التي تواجه القائمين بالتدريب الرياضي بالأردن
- نوع الدراسة :مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية
- الهدف من الدراسة : و قد استهدفت تحديد المشكلات التي تواجه القائمين بالتدريب و على أكثر المشكلات حدة و على الحلول التي يقترحها المدربون و على حالة الإعداد و التكوين للقائمين بالتدريين.
- منهج الدراسة المتبع: منهج الوصفي

¹ - مفتي ابراهيم حمادة، 1999ص27

- عينة البحث : عينة مكونة من 140 مدربا موزعين على 08 رياضات مختارة ممن يقومون بتدريب كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، ألعاب القوى ، ملاكمة .
- نتائج الدراسة : و قد أسفر هذا البحث عن وجود أفراد لم يتحصلوا على دورات صقل و رسكلة محلية في التدريب و أنهم مارسوا الرياضة قبل اتجاههم الى التدريب

02- الدراسة الثانية :

- تحت عنوان: طرق و أساليب انتقاء لاعبي كرة القدم عند المبتدئين 09-12 سنة من إعداد أمير ياسين و افوانيزا أمين معهد التربية البدنية و الرياضية حيث طرحت الإشكالية التالية
- ما هي النجح الطرق و الأساليب المنهجية لانتقاء لاعبي كرة القدم فئة المبتدئين ؟
- نوع الدراسة :مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

الفرضيات

الفرضية العامة:

إن الانتقاء الرياضي للاعبين كرة القدم لفئة المبتدئين يجب أن تخضع الى طرق و أساليب علمية منهجية حسب متطلبات كرة القدم الحديثة

الفرضيات الجزئية:

ترقق متطلبات كرة القدم مع استعدادات و قدرات المبتدئين شرط أساسي لاكتشاف وانتقاء لاعبي ذوي مستوى عالي في المستقبل.

تسطير برنامج منضم خاص بعملية الانتقاء لها أثر إيجابي في اختيار اللاعبين.

الاعتماد على مدربين ذو مستوى عالي و خبرة كافية عنصر إيجابي في تحسين عملية انتقاء المبتدئين

- منهج الدراسة: المنهج الوصفي

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية و تتكون 15 مدرب يدرّبون أصناف المبتدئين.

نتائج الدراسة:

و قد توصلوا من خلال دراستهم و استنادا على الدراسات الميدانية التي قاموا بها، أن عملية انتقاء اللاعبين المبتدئين في كرة القدم النوادي و الجمعيات الرياضية لا تطبق كما هو مسطر نظريا، حيث أن معظم المدربين يهتمون هذه المرحلة من الطفولة 09-12 سنة و التي تعتبر العمر الذهبي لتعلم الحركات الرياضية عن الاختصاص.

03- الدراسة الثالثة :

➤ عنوان الدراسة: "أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين مردود الرياضي - دراسة ميدانية البعض أندية كرة القدم لولاية عين الدفلى". - نوع الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية . - من إعداد الطالب: نحاري بن حاج علي مُجَد. - الدفعة: الموسم الجامعي 2013-2014، جامعة خميس مليانة (عين الدفلى). - إشكالية البحث: ما هو تأثير التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم (أقل من 17 سنة)؟

- الفرضيات المقترحة: • تحديد الأهداف المراد تحقيقها للمدرب تأثير على تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة.

• تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط للمدرب أثر على تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة.

• الأسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة القدم .

- الوسائل المستعملة في الدراسة: اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال استبيانين لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين، - النتائج المتحصل عليها:

- النتائج المتحصل عليها:

و تحديد أهداف التدريب الجيد الذي له تأثير على المردود الرياضي للاعبين كرة القدم؛ و تحديد وتقييم الوقت الزمني للمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب، تأثير على المردود الرياضي؛ و إن الأسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء لاعبي كرة القدم .

04- الدراسة الرابعة :

➤ تحمل عنوان : " أهمية التخطيط العلمي لتحسين مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم .

نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

الإشكالية العامة : ما أهمية التي يوليها التخطيط في التدريب بالأسس العلمية في ميدان كرة القدم ؟

من إعداد الطلبة: بوثلجة مسعود وآخرون . المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية - سيدي عبد اهلل - جامعة الجزائر
الدفعة : 2001 / 2000 .

الوسائل المستعملة للدراسة:

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان . وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين، حيث أستعملت ثلاث استمارات لهذا الغرض.

- النتائج المتحصل عليها في البحث : خلص الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها مايلي :
- التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي.
- يمكن للاعب تحسين أدائه من خلال التخطيط في التدريب.
- التخطيط في التدريب يحسن من مستوى أداء اللاعبين .
- أما النتائج المتوصل إليها هي :

- وجود أهداف محددة لنشاط الاتحادات في قطاع البطولة وعدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى متغيرات
- يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن إختيار المستويات العليا .
- الإتحاد الرياضي وعدم مراعاة مقترحات المدرسين في التخطيط النشاط الإتحاد .
- أما العينة المختارة فكانت العينة العمودية وقد اشتملت على النوادي و المدرسين الاتحادات الرياضية .
- وكانت الإشكالية على النحو التالي: إلى أي مدى يمكن تطبيق التخطيط العلمي في النوادي الرياضية الجزائرية ؟
- أما فرضيات الدراسة المقترحة:

- يمكن للتخطيط العلمي أن يساعد على تطوير الفكر الإداري للجان المسيرة للمؤسسات الرياضية الجزائرية .
- يمكن التخطيط العلمي أن يساعد على توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي داخل المؤسسات الرياضية الجزائرية.

الوسائل المستعملة للدراسة:

أستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي ومن الأدوات استمارة الاستبيان لجمع البيانات والمعلومات، وطبقت على عينة مقدارها 10 مشرفين ودامت الدراسة شهر مارس 2018

وطبقت على عينة مقدارها 10 مشرفين ودامت الدراسة شهر مارس 2018

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- إمكانية تطبيق التخطيط العلمي في النوادي الرياضية الجزائرية.
- وأهميته في توسيع قاعدة الممارسين النشاط الرياضي.
- أهميته لتطوير الفكر الإداري لدى المسيرين .

05 - الدراسة الخامسة:

➤ دراسة فرج حسين يومي 1984 :

- موضوع الدراسة : تقييم مدربي كرة القدم في مسابقات الناشئين بمحافظة إسكندرية .
- نوع الدراسة :مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
 - الهدف من الدراسة : تقييم المدرب في مرحلة الناشئين ، التعرف على الفروق بين مستويات المدربين .
 - عينة الدراسة : أجريت هذه الدراسة على 56 مدرباً من مدربي فرق الناشئين في المسابقات .
- و استخدم الباحث المنهج المسحي كما استخدم استمارة تقييم المدرب التي صممها كل من " بيتام " و " أدمز " 1980 بعد ترجمتها و تعيين بعض عباراتها بما يلائم مدرب كرة القدم و البيئة المصرية .
- نتائج الدراسة : انخفاض النسبة المؤوية لعناصر الإعداد المهني لفئة المدربين إذ تراوحت بين 27.6 % الى 51.12 % ، كما تبين انخفاض النسبة المؤوية لعناصر الخاصة بالمعلومات التطبيقية المرتبطة بالنواحي الميكانيكية و الفيزيولوجية .

06- الدراسة السادسة :

دراسة عبد الله غريب شهاب : 1986 :

- موضوع الدراسة : خطة مقترحة لتطوير مراكز تدريب الناشئين لكرة القدم بوزارة التربية من دولة الكويت .
- الهدف من الدراسة : التعرف على الخطة الحالية لمراكز تدريب الناشئين لكرة القدم بوزارة التربية الوطنية لدولة الكويت و معرفة السلبيات و الايجابيات في هذه الخطة من جميع النواحي الإدارية و التدريبية و اقتراح خطة مستقبلية لتطوير هذه المراكز .
- نوع الدراسة :مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
- عينات الدراسة : تم إجراء هذه الدراسة على 200 مدرب من قسم التدريب و جميع مشرفي و مدرسي مراكز التدريب بالكويت .
 - المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي كما استعمل أدوات جمع البيانات من استمارة المقابلة الشخصية .
 - نتائج الدراسة : عدم وجود برنامج تدريبي علمي زمني للنهوض بلعبة كرة القدم و يهدف لتنمية و إعداد ممارسيها ، كما توصل بأن التخطيط لموضوع هذه المراكز تخطيطاً محمداً و قصير المدى ولا يفي بالغرض أو الهدف من إنشاء هذه المراكز .

07- الدراسة السابعة :

- الدراسة الأولى: تحمل عنوان: " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة اليد - دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو "
- نوع الدراسة: مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية.
- من إعداد الطلبة: بوثلجة مسعود وآخرون.
- المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية - سيدي عبد الله - جامعة الجزائر الدفعة 2000//2001
- الوسائل المستعملة للدراسة:
- اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان. وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين، حيث أستعملت استمارتين لهذا الغرض.
- النتائج المتحصل عليها في البحث:
- خلاص الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها مايلي:
- التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي.
- يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط في التدريب.
- التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم.

08- الدراسة الثامنة :

➤ دراسة نعيم يوسف عز الدين الديس : 2000 :

- موضوع الدراسة : تقييم تدريبي بعض الألعاب الجماعية في مرحلة الناشئين لجمهورية مصر العربية .
- نوع الدراسة :مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
- الهدف من الدراسة : هو تقييم المدربين في قطاع الناشئين في ألعاب كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة و كرة الطائرة .
- المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي كما استخدم عينة قوامها 77 مدربا تمثل 97 فريقا من الأندية الرياضية .
- نتائج الدراسة : إن مستوى تدريبي الناشئين في الألعاب الرياضية الأربعة متوسطة بالنسبة للوظائف و المسؤوليات العامة ، كما توصل الى ارتفاع مستوى تدريبي الناشئين في البعد الفرعي الخاص بمهارات الاتصال و تفوق تدريبي كرة اليد عن تدريبي كرة السلة و تدريبي كرة القدم في البعد الرئيسي الخاص بمعرفة المدرب الرياضي و التقويم و التطبيقات العملية للمبادئ الميكانيكية والفيزيولوجية و تحليل الحركة .

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال ما قمنا به من قراءات و استطلاع لنتائج و تقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة و التي تم تحليلها و دراستها و معظمها يرتبط بالأداء و الأسلوب القيادي المدرب و البعض الآخر يرتبط بالتقويم و إعداد المدرب و البرامج التدريبية المقترحة في شتى مجالات الإعداد .

ومن خلال تحليل النتائج و الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة (دور تخطيط البرامج التدريبية في اعداد و تكوين الفئات الصغرى للكاراتي دو)

فقد تبين للباحث أن المنهج المستخدم في تلك الدراسات هو المنهج الوصفي بأشكاله المختلفة المسحية والتحليلية كما أن المقابلة الشخصية و الاستبيان و تحليل الوثائق كانت من أكثر وسائل جمع البيانات استخداما نظرا لطبيعة تلك الدراسات في التعرف على أداء المدرب السلوكي و القيادي و المهاري.

أما فيما يخص الدراسات المتعلقة بتأثير البرامج التدريبية المقترحة فقد استفاد الباحث من حيث المنهج المستخدم و هو المنهج التجريبي و الوسائل و الأدوات المستخدمة في جمع البيانات كالاختبارات البدنية و المهارية عبر المراحل العمرية .

خلاصة القول فإنه من خلال الدراسات السابقة تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث و الدراسات حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية ، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية ، اختيار العينات ، أدوات البحث و كذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم .

إن الأهمية البالغة للدراسات المشابهة تؤكد للباحث من خلالها تجنب أهم الصعاب التي واجهت الباحث في الدراسات السابقة و بالتالي تكون له دعم للبحث كما تم الاستفادة من مسح علمي للدراسات و البحوث السابقة التي تناولت موضوع التقويم للمدرب الرياضي و التي تبين أن معظم البحوث قد تركزت فقط حول الأسلوب القيادي للمدرب و المشكلات الخاصة بعملية التدريب الرياضي و عدم تناول أدوار وواجبات المدرب و مسؤوليته نحو كل ما يحيط به من جوانب مختلفة لتكوين و إعداد الفئات الصغرى .

كما ان للبرامج التدريبية المخططة و المبنية على أسس علمية صحيحة في مجال التدريب الرياضي الحديث و مميزات المراحل العمرية للفئات الصغرى تسمح بتنمية و تطوير و تكوين متطلبات و قدرات الرياضي عامة و لاعبي الكاراتي دو خاصة.

الجانب النظري

الفصل الثاني

متطلبات التدريب الرياضي الحديث في الكاراتي نو

تمهيد :

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام افضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل عام لذا فان رياضة الكاراتي دو لوحظ عليه تطور سريع وهذا راجع لتطور التكوين و تحضير النواحي البدنية وذلك لحسن تخطيط الممتاز لذا فان المدربين في رياضة الكاراتي دو يسعون لتحقيق و تحصيل متطلبات التدريب الرياضي الحديث بكافة جوانبه و ذلك وفق اسس علمية مواكبة لتطورات الكاراتي دو الحديثة .

1-1- التدريب الرياضي الحديث في الكاراتي دو

1-1-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي ، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا و عفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات الأساسية بمهدف كسب قوته ، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية ، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة ، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع ، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها.¹

و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت و نيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلا بمهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه" وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"، وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نخرج نجما علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها ، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة الخ .

2-1- ماهية ومفهوم التدريب :

1-2-1- ماهية التدريب:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا و فنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف

¹ - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999، ص24، 19.

التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة

1-2-2- تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".¹

1-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي²:

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .
-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطة ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالجانب التربوي أيضًا.

1-4- متطلبات التدريب الرياضي :

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلًا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة)).³

1-5- الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية:

إن الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفتان إلى حد ما؛ فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة ،أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز.⁴

¹ - www.phy_edu.net يوم 2020/03/03 على الساعة 15:15.

² - أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص54

³ مفتي إبراهيم حامد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص23، 22.

⁴ بسطويسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص44.

-وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف: "بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات".

-ويعرفها ماتنيف: "بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي"¹

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه، فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة: كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي، وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية.

إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المتلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا و نفسيا بأعلى مستوى ممكن، يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

1-6- فترات التدريب :

1-6-1- فترة الإعداد البدني:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبه إلى مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارة، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات.

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص بتحقيق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساسا أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب الكارتي دو التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية.

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص.

أ- فترة الإعداد العام²:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولا إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوي القدرة القصبوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات

¹ بسطويسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص44.

² مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص18

للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة

ب- فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبياً، على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

1-6-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهداً فسيولوجياً ونفسياً، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية.

ويشير "علي ألييك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالاً مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضاً النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص))¹

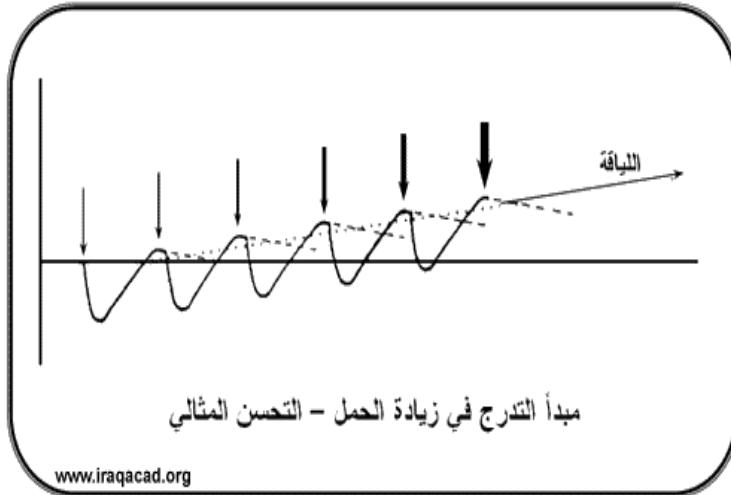
¹ مفتي إبراهيم حمادة: "التدريب الرياضي الحديث" مرجع سابق، ص22

1-6-3- المرحلة الانتقالية¹:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأعمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .

ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في الكارتي دو في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

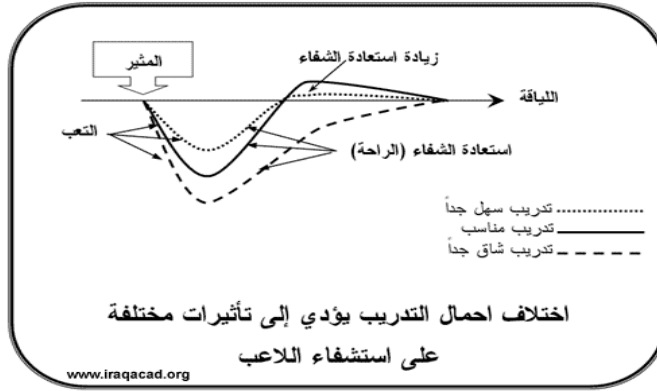
و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي .
والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي ، والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:



الشكل رقم(02): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي⁽²⁾

¹ - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق،ص.162
² - الموقع الالكتروني : 02.org /www.iraqacad.org فيفري 2009، على الساعة 18.03.

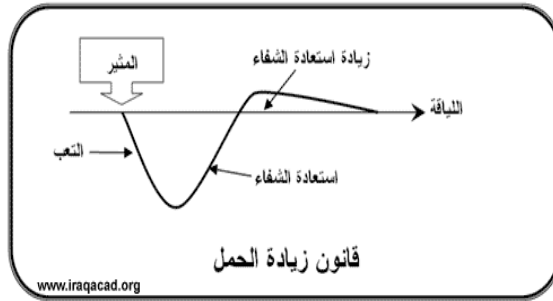
ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب:



الشكل رقم(03): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب¹

أ- كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة

الحمل في العملية التدريبية:



الشكل رقم(04): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي²

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلى أعلى معدلها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبياً خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلى أقل معدلها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجياً خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعداداً لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي .

1-7- الصفات البدنية :

إن الصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية³.

¹ الموقع الالكتروني : www.iraqacad.org مرجع سابق، 2009/02/02 على الساعة 18.15

² الموقع الالكتروني : www.iraqacad.org مرجع سابق، 2009/02/02 على الساعة 18.15

³ - بن قاصد علي الحاج مُجد : رسالة الدكتوراه، 2005، ص 95.

1-7-1- التحمل :

اولا: مفهوم التحمل:

يعرف تشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد . بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي¹ .
 أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة² و يعرفه هارن أنه مستوى قابلية التحمل تعانیه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب و الدورة الدموية وقابلية تبادل المواد والجهاز العصبي وكذلك توافق الأجهزة و الإعفاء³ .
 و هناك قسمين من التحمل :

أ - التحمل العام :

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عقلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرو بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م ، 1500 م ، 5000 م⁴ .
 و هناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب⁵ ، و لكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب و التنفس و غيرها دور كبير في التحمل العام للاعب . و يمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة و السرعة و كلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة و الطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل . و أن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية و أهمها عدد دقات القلب في الدقيقة و سرعة جريان الدم في الدورة الدموية و السعة الحيوية و غيرها ، و أن جمود اللاعب على كفاءة هذه الأجهزة و قدرتها على المقاومة و يعتمد على التنفس الهوائي .

ب- التحمل الخاص :

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها . و بهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية . ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو هذه الفعاليات

¹ - ريان مجيد خريبط : موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية جامعة بغداد 89 ص 31

² - محمود عوض بسيون يفصل ياسين الشاطئ : نظريات و طرق التربية البدنية / د/ المطبوعات الجامعية الجزائر 92 ص 186

³ - كمال جميل الريفي : التدريب الرياضي للقرن 21 عمان 2004 ص 87- 88

⁴ - قاسم حسن حسين علم التدريب الرياضي دار المعارف ط1 1991 ص 50

⁵ - نفس المرجع ، ص 52

التي تتصف بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة . و في السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس (ألاهوائي) ¹

ثانيا: أنواع التحمل :

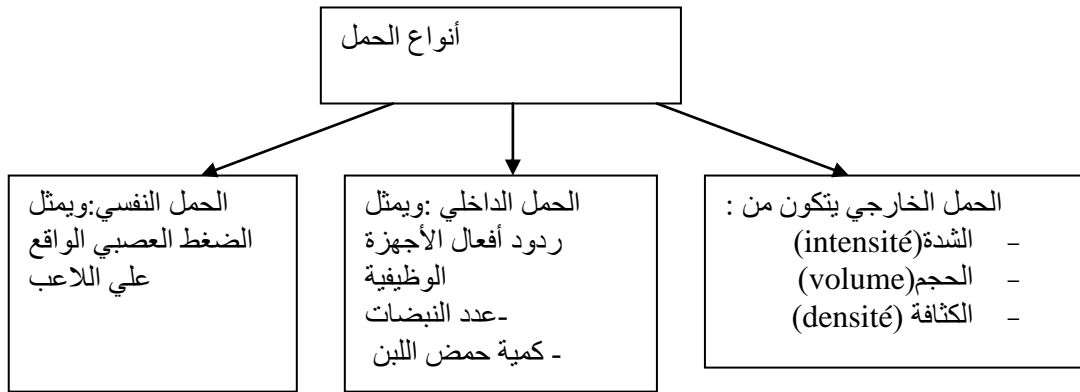
* **التحمل لفترة زمنية قصيرة :** يمتاز بقصر كالفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة و القوة كما هو الحال في ركض 100 م ، 200 م ، 400 م .

* **التحمل لفترة زمنية متوسطة :** يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من 02 إلى 09 د و له علاقة ارتباطيه قوية بينه و بين السرعة و القوة

* **التحمل لفترة زمنية طويلة :** يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10 إلى 30 د كما أن تأثير تحمل السرعة و القوة يكون ضعيفا .

* **التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة :** يمتاز هذا النوع من التحمل على الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من 30 د كما هو الحال في الرياضات الجماعية .

و على الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة كلها بعضها ببعض و مكاملة لبعضها لبعض ².



الشكل رقم (08): يوضح أنواع حمل التدريب ³

¹ - كمال جميل الربطي : التدريب الرياضي للقرن 21 عمان 2004 ص 87 - 88

² - كمال جميل الربطي : التدريب الرياضي للقرن 21 عمان 2004 ص 88-89

³ - كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" مرجع سابق ، ص 173 .

ثالثاً: طرق تنمية التحمل :

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة و متنوعة ، و تزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كموانع أي مبدأً بحجم صغبر و يزداد الحجم تدريجياً . و يهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية و هو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر¹ .

و الصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة و نصف و تصل عدد دقات القلب إلى 140 – 150 دقة في الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة دقات القلب متوسطة ، وغالباً ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بالصفاء و الهواء و عدم التلوث .

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين و تطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة و الفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك . و تطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام . و هناك تأثير متبادل بينهما و لتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترتي و الدائري² .

❖ و بخصوص تحمل القوة العضلية بقول العالم "دورما Delorme" أنه يمكن الحصول على أكبر من المرات من التمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبياً . أي حجم كبير و فترات راحة قصيرة³ .

❖ أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي و ذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30 م) و في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقاً لتشكيل الحمل . و يراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات و الجزء الآخر .

1-7-2- المرونة:

المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة و السرعة و التحمل في بناء و تطوير الأداء الحركي عند اللاعب

و تعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم و أجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات و المفاصل⁴ .

و يعرفها علاوي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع⁵ .

¹ - طه إسماعيل عمرو أبو المجد كرة القدم بين النظرية و التطبيق دار الفكر العربي القاهرة 89 ص 101

² - كمال جمال الربطي: التدريب الرياضي للقرن 21 2004 ص 90-91

³ - كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن 21 عمان 2004 ص 92

⁴ - كمال عبد الحميد و محمد صبحي: اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية القاهرة 78 ص 59

⁵ - وديع ياسين التركيتين و آخرون: الإعداد البدني للنساء جامعة المرحل العراق 1997 ص 77

و يعرف Firey و Haree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل¹.

أولاً: أنواع المرونة:

قسم "هاره" المرونة إلى :

أ- المرونة العامة: وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم . و تولد المرونة العامة مع الإنسان و بهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم .

ب- المرونة الخاصة : و تشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة المهنية ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها . و تحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها و تكون المرونة إيجابية و سلبية.

ت- المرونة الإيجابية : و هي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

ث- المرونة السلبية : تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل ، أدوات مساعدة .

ثانياً: تطوير و تنمية المرونة :

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين و خاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساساً على المرونة و التدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء و يجب أن يكون منظمة و متعاقدة و يمكن إعطاء تمارين المرونة يجب قبل التمرين الأساسي بزمان 5-10 د و التدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى و لو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة و السبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان . كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة².

¹ - محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي دار المعارف ط2 القاهرة، 1989 ص 80 .

² - كمال جمبالرطي:التدريب الرياضي للقرن 21 عمان 2004 ص 95-96.

مستوى الرياضيين		المفاصل الأساسية
المبتدئون حتى سن 15 سنة	المبتدئون فوق سن 15 سنة	
المحترفون	المبتدئون فوق سن 15 سنة	مفاصل الدرك
60 إلى 70 مرة	60 إلى 70 مرة	مفاصل الأكتاف
50 إلى 60 مرة	50 إلى 60 مرة	مفاصل العمود الفقري
90 إلى 100 مرة	80 إلى 90 مرة	مفاصل الكاحل
20 إلى 25 مرة	20 إلى 25 مرة	

جدول رقم (01) : عدد مرات التمرين لتطوير مرونة مفاصل الجسم

في هذا الجدول نرى كم مرة يجب إعادة التمرين لتطوير المرونة و هذا التكرار يعتمد على شكل الرياضة الممارسة ، و يمكننا تطبيق هذه التكرارات على مدار أسبوع واحد .

1-7-3- الرشاقة:

اولا: مفهوم الرشاقة :

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التفوق للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدنين أو القدم أو الرأس¹.

و يعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة ، و لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.

استعداد جسمي و حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع و المركب و هو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما و ذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة و الرشاقة هي خبرة و ممارسة حيث أنها تفقد و تضعف عن الانقطاع عن التدريب لفترة معينة².

ثانيا: طرق تنمية الرشاقة :

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا و دقيقا و على المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء ، و ليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب و الإرهاق للاعب ، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب ، و إذا نظرنا إلى عنصر الرشاقة و العمر نرى أن الأطفال يتقبلون الأشياء بسرعة كبيرة .

¹ - كمال جمل الربطي : التدريب للقرن 21 عمان 2004 ص 86 - 87

² - كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية دار الفكر العربي القاهرة 78 ص 84

- من 06 إلى 08 سنوات نرى أنه أفضل شيء في هذه المرحلة لتطوير و تنمية الرشاقة هو إعطاء تمارين عامة و غير معقدة .
- من 09 إلى 10 سنوات : يتم استخدام نفس التمارين المستخدمة في العمر السابق و لكن أكثر تعقيدا مثل تمارين الاكروباتيك .
- من 11 إلى 14 سنة يجب وضع خطة واضحة للتمارين الرشاقة مع التدرج بزيادة الصعوبة للتمرين¹ .
- و ينصح هارا "Haare" و ماتيفيف "Matveyev" باستخدام الطرق التالية في تنمية و تطوير صفة الرشاقة .
- ✓ الأداء العكسي للتمرين
- ✓ التغيير في سرعة و توقيت الحركات : أداء حركات الكاتا بسرعة
- ✓ تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين : تقصير مساحة القتال
- ✓ التغيير في أسلوب أداء التمرين
- ✓ تصعب التمرين لبعض الحركات الإضافية² .

1-7-4- القوة :

اولا: مفهوم القوة :

يرى "هارة" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية. كما تعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفصل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب³ . و يتوقف كل من "كلارك" و "ماتبوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة⁴ .

ثانيا: أنواع القوة :

أ- **القوة العظمى** : هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انضباط إداري

⁵

و هي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب و تعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للاعب .

¹ - وجيه محبوب : علم الحركة دار الكتب للطباعة و النشر . جامعة الموصل العراق 89 ص 87 .

² - كمال جمبالرطي : التدريب الرياضي عمان 2004 ص 100 - 101

³ - كمال عبد الحميد و مُجّد صبحي حسنين : اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية مطابع الدجوي القاهرة 78 ص 59

⁴ - فيصل الباشي و مُجّد عبد الحق : المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية مستغانم الجزائر 97 ص 13

⁵ - ريان مجيد خريبط : موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية جامعة البصرة العراق 89 ص 31

ب- القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية):

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن . و يعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما لكمة للخصم تكون سريعة و تتميز بالقوة .

ث- تحمل القوة :

يعني تحمل القوة عند الرياضيين و قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة . و يعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطاته بالمستويات من القوة العضلية¹ . و يعرفه " ريسان خريبط " بأن القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة.

ثالثا: طرق تنمية القوة :

أ- القوة العظمى:

* **طريقة الحد الأقصى للقوة :** يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد . و في كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات و كل مرة يتم إعدادتها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90 % من النسبة العظمى من قوة اللاعب مع درجات الفترات النسبية و يغفل تغيير هذا التمرين مرة في الأسبوع² .

* **طريقة تكرار القوة :** و من الاعتماد على التكرار في تطوير و زيادة قوة اللاعب و يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين و كل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات و كل دورة يتم إعدادها 06 مرات .

* **طريقة التدرج في زيادة القوة :** تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين ولزيادة قوة اللاعب و تطويرها .

ب- القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية):

يمكن تنمية القوة الانفجارية بإعطاء تمارين مشاهمة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية . استخدام تمارين كثيرة و لمرة واحدة باستخدام 20 إلى 40 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات و الأمام ، رمي الكرات الطبية

ت- تحمل القوة :

يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى 30 % من وزن جسم اللاعب .

¹ - مُجَّد حسن علاوي . علم التدريب دار المعارف ط6 1989 ص 115

² - ريان مجيد خريبط : موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية جامعة البصرة العراق 89 ص 31

استخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة و التكرار و خاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين و الشباب .

1-7-5- السرعة :

اولا: مفهوم السرعة :

تعتبر السرعة كصفة حركية ، و هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، و في ظروف معينة ¹ . كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة التدريبية ² .

ثانيا: أنواع السرعة :

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية مهمة و ضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة و خاصة رياضة الكاراتي دو: لأنها تهتم بسرعة الهجوم على الخصم . و عليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

أ- السرعة الانتقالية (السرعة القصوى):

و هي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن . و كلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب جيد زادت نفسية السرعة القصوى ³ .

ب- السرعة الحركية(سرعة أداء الحركة):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة . لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة و هذا ما يحصل في حركة تجنب اللكمة ، أو الهجوم على الخصم . أو أداء حركات كاتا بسرعة ⁴ .

ت- سرعة الاستجابة :

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبعه ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة للهجوم على الخصم في المنازلة . أو سرعة تغيير الاتجاه يتبعه لتغيير موقف مفاجئ ⁵ .

و يعرفها "قاسم المندلاوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ⁶ .

¹ - مُجّد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي دار المعارف ط6 1989 ص 116

² - ريسان خريط: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي بغداد 1990 ص 77

³ - كمال جمالالربطي : التدريب الرياضي عمان الأردن 2004 طص 39 - 40

⁴ - كورت ماينل : التعلم الحركي ترجمة عبد العلى نصيف دار الكتب للطباعة و النشر بغداد 87 ص 152

⁵ - كمال جمال الربطي : التدريب الرياضي - عمان الأردن 2004 ص 59

⁶ - قاسم حسن حسين : مكونات الصفات الحركية بغداد العراق 84 ص 118

و خلافه القول فإنه لاعب الكارتي دو بحاجة إلى المنافسة . فسرعة الانتقال و التحرك يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى لأخر . أما السرعة الحركية فتتمثل في أداء الحركات و المهارات بسرعة كاتصدي للكلمة الخصم و تسديد اللكمة له و سرعة الاستجابة لمواقف متغيرة كالهجوم المعاكس و الرجوع إلى الدفاع .

ثالثا: طريقة تنمية السرعة:

أ- تنمية السرعة الانتقالية :

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب و خاصة الكارتي دو و غالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية و خاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة إنسانية و بعيدا عن التقلصات العضلية .
أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدرة للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى .
و غالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين و الآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو إلى التكرار .

ب- تنمية السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة)¹:

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز . و من الرياضات التي تنطبق عليها هذا الأداء الرياضات الفردية كتسديد اللكمات بشدة ... الخ .
و قيمة السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا فكيف يمكن للاعب تسديد اللكمة للخصم بقوة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته .
كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة و يستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة .

ت- تنمية سرعة الاستجابة²:

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة عند اللاعب
- دقة الإدراك البصري السمعي
- القدرة على صدق التوقع و الحدس و التبصر في مواقف اللعب المختلفة و كذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة .

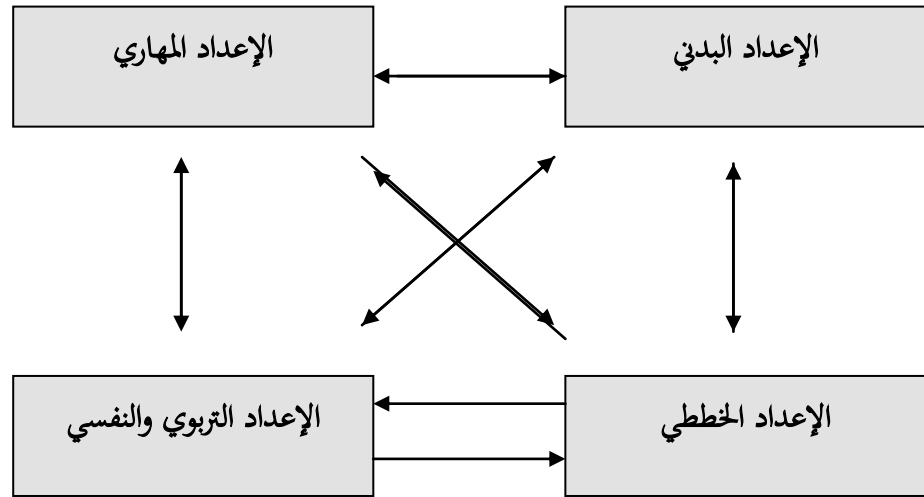
¹ - بوداود عبد اليامين : أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) علم تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم رسالة دكتوراه . معهد التربية البدنية الجزائر 96 ص 13 .

² - كمال جمال الرطبي : التدريب الرياضي عمان الأردن 2004 ص 63 - 64 - 65

- المستوى المهاري للفرد و القدرة على اختبار نوع الاستجابة كمناسبة للموقف
- السرعة الحركية و خاصة بالنسبة للاكمامات أو التصدييات المختلفة

1-8- العلاقة الجدلية بين أنواع الإعدادات (النفسي- المهاري-الخططي) :

نعني بالعلاقة الجدلية بين الإعدادات السابقة ارتباط الواحد بالآخر بمعنى أن كل إعداد مكمل للآخر ، و مهما كان اللاعب معدا إعدادا بدنيا متطورا و اتحار نفسيا يوم المنافسة لا يمكن أن يصل إلى المستوى الذي كان يطمح إليه أو الذي يتنافس مع إعداده البدني و الخططي ومهما كان اللاعب معدا إعدادا بدنيا و تكتيكيا . و تصرف خلال المنافسة تصرف لا يليق بالمنافسة و قوانينها سوف يؤدي هذا إلى إبعاده من المنافسة ، و تذهب فترة إعداده منذ بداية العام التدريبي هباء . و مهما كان اللاعب معدا إعدادا بدنيا و نفسيا و تكتيكيا و استطاع الخضم أن يصنع أسلوبا تكتيكيا لم يعرفه تمكن الفوز عليه ببساطة لذا أرى أن كل إعداد مرتبط بالآخر ارتباطا جدليا قويا إلى الحد أن الواحد لا يستغني على الآخر ، و إذا لم إعداد اللاعب بواحد من الأنواع المذكورة سيبقى الإعداد بشكل عام إعدادا ناقصا و سيكون على حساب الإنجاز ، لذلك نقول على المدرب أن يعطي هذا الموضوع اهتماماته لما يعود بالفائدة و هو مرتاح النفس قوي الإرادة و التصميم.



شكل رقم 02: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي¹.

¹ محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص17

1-9- طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لاهوائي.

اولا: التدريب الهوائي:

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

ثانيا: التدريب اللاهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

ثالثا: طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة وهي:

رابعا: التدريب المستمر منخفض الشدة:

ويستخدم هذا الأسلوب منذ العام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

خامسا: التدريب المستمر العالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته ما بين 80 و90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة.¹

سادسا: تدريب تناوب الخطوة:

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة_بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة ويعد مناسباً لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدرجات الإعداد في الألعاب الجماعية.²

سابعا: طريقة تدريب الفارتلك:

¹أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص81، 82.

²عوض البسيوني، ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991، ص24، 25.

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها احد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية.

ثامنا: طريقة التدريب الفترتي:

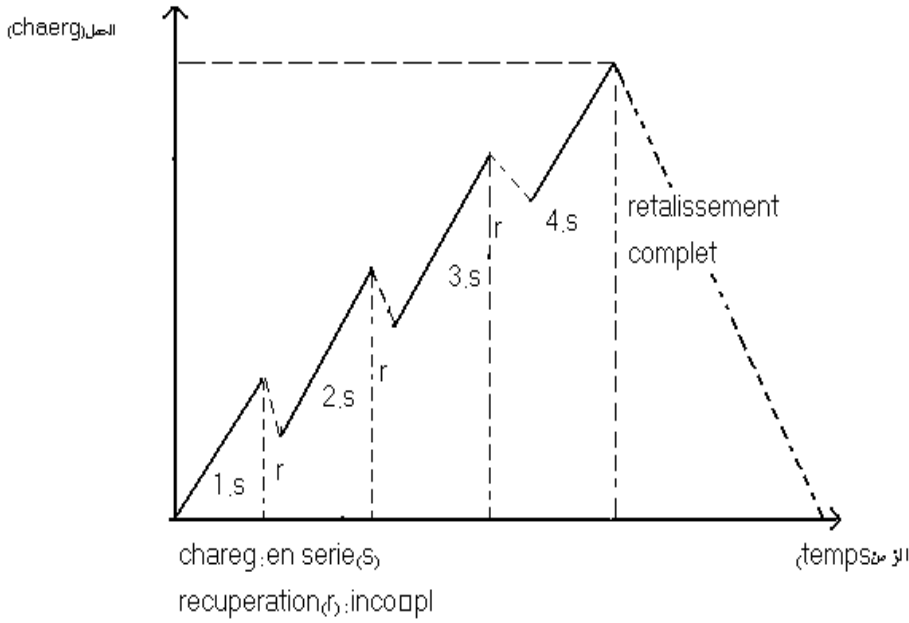
تمثل طريقة التدريب الفترتي في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والأخر فواصل زمنية للراحة وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين،... الخ. المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

- تشكيل الحمل الفترتي:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفترتي تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

- معدل أو مسافة التدريب.
- شدة التمرين.
- عدد تكرار التمرين.
- عدد المجموعات.
- طول فترة الراحة(العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية.¹

¹ - أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص88، 89.



الشكل رقم (06): يبين طريقة التدريب الفتري¹

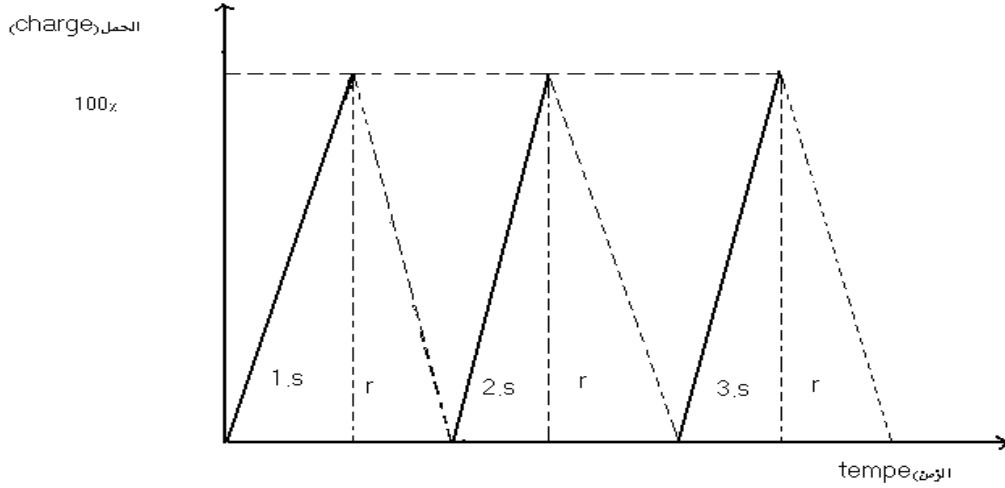
تاسع: طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

¹ - كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 166.



الشكل رقم (07): يبين طريقة التدريب التكراري¹

أ- تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقاً لدوام التمرين.
- شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- دوام فترة الراحة-استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال المسلفة أو الزمن.
- مكان الجري أو التمرين (بين الموانع، الرمل، مضمار، ملعب...الخ).

عاشرا: طريقة التدريب تزايد السرعة:

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة المشي ويحسن هذا النوع بالتدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة، حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العامة.

الحادية عشر: طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الفردية أو المنازلات

¹ - كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي " مرجع سابق ، ص 169 .

من خلال إعطاء الواجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة وهي طريقة جيد ومؤثرة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة وتستخدم في الغالب في الإعداد الخاص والمدرّب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي تحقق الأهداف والتي يريد تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي المدرّب حرية الاختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين.

الثانية عشر: طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري احد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو للفتري أو التكراري. ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة للأستاذ مورغان ادانسون MORGAN Adanson، بجامعة ليدز بالإنجلترا في أوائل الخمسينيات ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدربين.

وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية للاماكن المستخدمة والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العملية التدريبية، ويعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة.

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له، على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في أزمنة محددة أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل.¹

خلاصة

ان متطلبات نجاح العملية التدريبية والتحضير البدني للفئات الصغرى له أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب الكاراتي دو من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، مرونة والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني والتحضير النفسي وتطوير الصفات البدنية وطرق تطويرها وتدريبها التي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية والمتخصصة فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظرا لأهميتها وخصوصيتها في الكاراتي دو.

من خلال ما تقدم تتضح أهمية الصفات حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الإهتمام بها هدفا من الأهداف الأساسية لتطوير اللياقة البدنية لذا وجب على المدرّب الإلمام بالمبادئ الأساسية في تطوير جميع النواحي المرتبطة بتكوين لاعب الكاراتي دو.

¹ - أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص103.

الفصل الثالث

البرامج العلمية وعلاقتها بالتخطيط الرياضي

تمهيد

أن التدريب الرياضي يتركز على جوانب أساسية مهمة و هي الإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي و الإعداد الذهني ، وايضا التخطيط في التدريب يحتاج لمراعاة مكونات الحمل التدريبي من حجم و شدة و كثافة في تخطيط البرامج التدريبية التي يجب أن تكون في تكامل جيد و لها أهداف سامية محددة مبنية على أسس علمية للتكيف مع الفئات الصغرى للكاراتي دو و نمو صحيح وتشكيل قاعدة متينة وفق أسس علمية مخطط لها .

2-1- مفهوم التدريب الرياضي :

- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.¹
- ويعرفه هارا : "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى".²
- يرى ماتيفيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكا عقليا ونفسيا ، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب"³
- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه : "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"⁴

2-2- عناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية :

- يعد التدريب الرياضي بأنه عملية تتصف بالمتابعة ومراحل ذات علاقات متبادلة، وتتوقف كل منها علي الاخرى ، كما يتضمن علي عمليات ومراحل فرعية صممت كي تساهم في تحقيق هدف عام .
- يكون الهدف الرئيسي للتدريب هو تحسين الأداء في الألعاب الرياضية التنافسية ، وقد تشكل هذه العناصر أهدافا أخرى مثل (النمو – التطور الشخصي للاعب) تكون ذات قيم أسمى واهم بالنسبة لبعض المدربين ، ولكنها يجب ان تكون مصاحبة للهدف الرئيسي .
- يتضمن التدريب سلسلة من العلاقات الشخصية المتبادلة ، وقد تختلف هذه العلاقات في مداها وقوتها و درجة الاقتناع بها ، ولذلك فإن طبيعة هذه التفاعلات و العلاقات يمكنها ان تشكل عملية التدريب بدرجة هامة ، حيث أنها توفر تعزيزا ايجابيا او سلبيا .

¹ وجددي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب، دار الهدى، المنيا، 2002، ص13.

² بسطويسي أحمد : "أسس ونظريات التدريب الرياضي" ، مرجع سابق، ص24

³ أمر الله احمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص54

⁴ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، مرجع سابق، ص21.

- يكون تحقيق أهداف الأداء مقيدا بالتزام اللاعب و انتظامه ، وخبرة ومعرفة المدرب و الموارد المتوافرة و الطبيعة التنافسية لتحقيق الانجاز في الرياضة ، ودرجة صعوبة وتعقد المتغيرات التي تؤثر علي الداء .
- يعتبر التدريب الرياضي برنامجا للتدخل بمعنى انه لانضج للاعبين و لا لخبراتهم المتواضعة ، سوف يقودهم إلي الوصول إلي أقصى إمكانياتهم . الا ان إدارة العملية التدريبية بطريقة جيدة سوف يساعد في تعزيز أداء اللاعبين ، ويتم ذلك بواسطة تخطيط وبناء استراتيجيات للتحسين وتعلم عناصر الأداء المختلفة و المتنوعة والمرتبطة بالرياضة المعنية
- يكون دور المدرب بالإضافة الي الدور القيادي و التوجيهي، هو إدارة عملية التدريب نحو تحسين الأداء القائم علي أساس طموح وقدرات اللاعب المناسب وذلك في الوقت المناسب¹

2-3- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

2-3-1- الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:²

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم .ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات ونتائجها كالمثابرة والتصميم والطموح والجرأة والإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في النصر، والكفاح والعزيمة... الخ.

2-3-2- الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .

¹ سلوى عز الدين فكري / نبيلة احمد عبد الرحمان . منظومة التدريب الرياضي . دار الفكر العربي . القاهرة . 2004 ص 32-33

² حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 15، 14.

- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.¹

2-3-3- الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.²

2-4- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في³ :

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
- يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص) .
- وفي كاراتي دو يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام ، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في الكاراتي دو لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة ، القدرة ، السرعة ، التحمل الخ .

¹ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص30.

² مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص30.

³ - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999، ص158.

بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح .

2-5- خصائص التدريب الرياضي:

2-5-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي .

فالجانِب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة .

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشأ على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم"¹.

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها"².

2-5-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت المهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا .

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي"³.

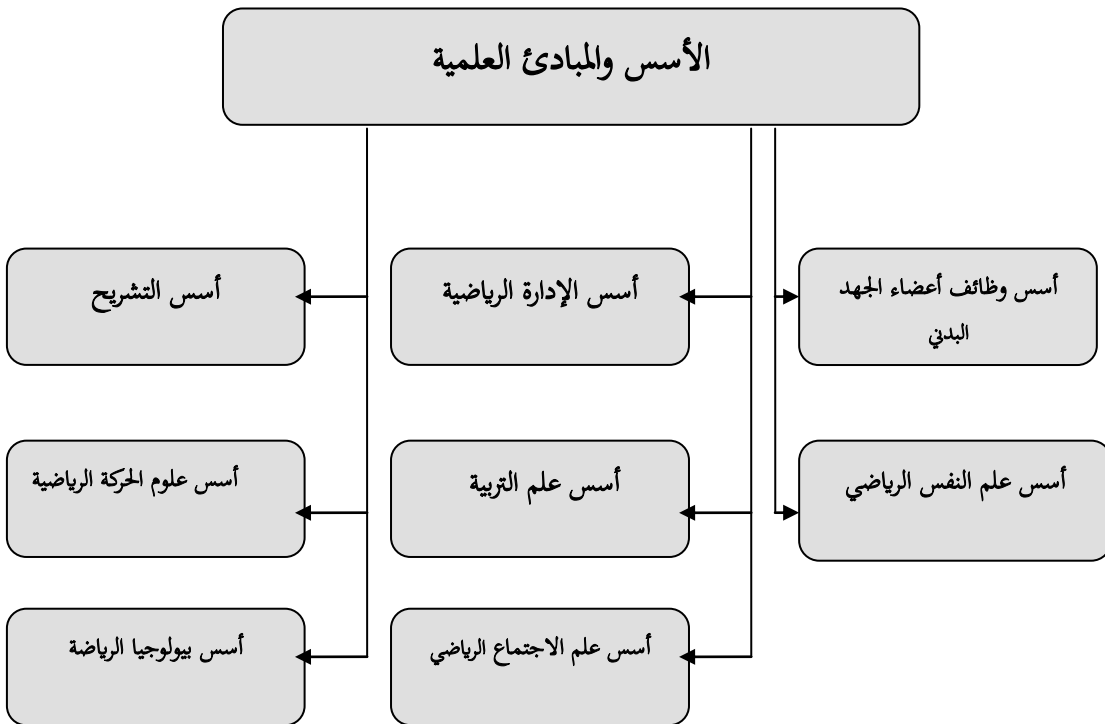
يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:¹

¹ محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص 19

² مهند حسين الشناوي احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص 26

³ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 21، 22

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

2-5-3- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية

ويركز للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".¹

" استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".²

2-5-4- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

" يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية والتربوية والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي".³

2-6- عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين⁴:

- عمليات القيادة الفنية الإدارية
- عمليات القيادة التطبيقية.

2-6-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية:

ويطلق عليها عمليات القيادة المستمرة وذلك نظراً لأنها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب وهي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط طويل ومتوسط وقصير المدى وكذلك التنظيم وتمثل هذه العمليات في:

أ- عمليات التقييم والاستكشاف:

الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.

¹ محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص22، 23

² - وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب" مرجع سابق، 2002، ص23، 59

³ محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص23، 22

⁴ - وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب" مرجع سابق، 2002، ص23، 59

ب- عمليات تخطيط التدريب:

- استخدام عمليات التقويم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن -وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية .

ت- عملية تنظيم الأجهزة الفنية:

- تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى-وضع الهياكل المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

2-6-2- عمليات القيادة التطبيقية :

وتسمى أيضا عمليات القيادة الفنية الظاهرة لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب ؛وهي كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب وتمثل فيما يلي:

■ **عمليات القيادة التربوية :**

-تحقيق الأهداف السامية للرياضة.

-تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

■ **عمليات القيادة التعليمية :**

-تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.

-تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

■ **عمليات القيادة التنموية :**

-تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.

-تمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب.

2-7- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث :

2-7-1- مفهوم التخطيط الرياضي :

يلعب تخطيط التدريب الرياضي دوراً أساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية ، سواء في جانبها البدني او المهاري والتكتيكي و النفسي ، وأصبحت نظريات التدريب و طرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعبين و إمكانياته .

وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح او الفشل في العملية التدريبية¹ و ليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائما بفترات طويلة و لكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترات قصيرة تحتوي على تحديد الأهداف و الواجبات التفصيلية².

و التخطيط بين التنبؤ بالمستقبل .فالمدرّب الذي يخطط للموسم الرياضي يضع أهدافا محددة أساسه يعمل على تحقيقها . و من هنا يمكن أن نتنبأ بالمستوى الذي سيصل إليه لاعبه³.

إن التخطيط لعملية التدريب في الكارتي دو وسيلة ضرورية لتقدم بالحالة التدريبية للاعبين ، حيث يحدد مضمون و محتويات عملية التدريب بطريقة منضمة توصلهم إلى أعلى مستوى أداء خلال المنافسات.

بناء على ما تقدم قوله فإنه بدون تخطيط فعال و هادف مبني على أسس علمية في مجال التدريب لا يمكن لنا في أي حال من الأحوال أن نحقق النتائج العالية و الجيدة و الرفع من مستوى اللاعبين .

و إن وضع خطة تدريبية ليس بالأمر السهل ، بل يجب على كمدرب أن يكون ملما بطرق التدريب ، و قواعده ، أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة و المراهقة . هذا يحتم علينا تخطيطا منظما طويل المدى في مجال التدريب.

و من الناحية التطبيقية في الكارتي دو .عبارة عن إعداد محتويات و شكل و مقدار التدريب من حيث الكم و الكيف خلال فترة معينة لغرض إعداد اللاعب إعدادا شاملا و الوصول به إلى أعلى مستوى .

2-8- عناصر التخطيط الجيد⁴ :

- تحديد أنسب أنواع التدريب .
- تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوط به.
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .

¹ - حنفي محمود مختار . الاسس العلمية للتدريب . دار الفكر العربي . القاهرة . 1976 ص 283

² - مهند حسين البشتاوي، مبادئ التدريب الرياضي . دار وائل للنشر . الأردن 2005 ص 156.

³ - زهير الخشاب كرة القدم . دار الكتب للطباعة . جامعة الموصل . العراق 1988 ص 201 .

⁴ - طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: " مقدمة في الإدارة الرياضية" ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، 1999، ص62.

○ تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا يتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه يجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم .

2-9- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.

- تكامل جوانب الإعداد.

- وجود خطة لإعداد اللاعب.

2-10- خطوات وأسس تخطيط التدريب في الكاراتي دو:

- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.

- تحديد الواجبات سلوكياً وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.

- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات .

- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.

- توفير إمكانات التنفيذ مادياً وبشرياً وتحديد الميزانيات .

- أن يراعي التخطيط في الكاراتي دو عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.

- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

2-11- أنواع التخطيط الرياضي :

يعرف خراجودج Kaharaboog بين التخطيط الرياضي من حيث المجال الزمني للتخطيط إلى:

2-11-1- تخطيط طويل المدى :

هذا التخطيط يتم لسنوات طويلة و لكن فيما يتصل بنوعية كمارسين و المدة و قد تكون هذه المدة 04 سنوات و هي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات بالعالم في كثير من الألعاب و يجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة . هذه الدورة تمتد لمدة شهور و يجب أن تشمل الفترات الثلاثة و هي الإعدادية و المنافسات الانتقالية و العمل يكون موجهاً نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى

باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير و ثبات الكفاءة البدنية ، والمهارة والرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم¹.

2-11-2- خطة التنمية الرياضية طويلة المدى : تعتبر خطة التنمية طويلة المدى من أهم الأسس لانتظام تطور الفرد الرياضي على مدى سنوات محددة ، و هي تتضمن إلى جانب اللاعب كل من المدرب و الواجبات و طرق العمل اللازمة لتطوير الإنجاز و الشخصية.

لذا يجب أن تشمل الخطة طويلة المدى على الواجبات التربوية و البنائية الضرورية مع تحديد هدف الإنجاز لمدي سنتين إلى أربع سنوات .

كما تشمل الخطة طويلة المدى تثبيت الواجبات الخاصة بالبحث العلمي و الملاحظة عن طريق المدرب و الطبيب ، أي الحالة الصحية و الوظيفية للاعب (الفحص الطبي) ، و التقرير عن الدرجة التي و صلت إليها محتويات حمل التدريب و حدته و تحديد درجة تطور المستوى و النتائج المسجلة في مختلف المسابقات ، و مستوى كل من الخصائص البدنية كالقوة و المرونة و السرعة الجلد ، و كذلك المستوى المهاري و مستوى التأهيل العقلي ، بالإضافة إلى اتجاهات و سلوك اللاعب بالنسبة للتدريب و المنافسات.

2-11-3- الخطة السنوية : تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس التخطيط ، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة و محددة .

و يتطلب التخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين و تختلف بالنسبة للأهداف و الواجبات التي تسمى إلى تحقيقها و بالتالي تختلف مكوناتها و محتوياتها .

و بهدف تقسيم خطة التدريب السنوية أساسا إلى فترات للوصول باللاعب إلى أقصى مستواه في فترات معينة و محددة من العام ، و ذلك عن طريق تخطيط الواجبات و الوسائل المختلفة بما يحق ذلك².

و قد قسم العالم الروسي Matvieve الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات ، فترة الإعداد ، فترة المنافسة و الفترة الانتقالية تختلف فيما بينها من حي استمرارها و أهدافها ، و محتوياتها حمل التدريب و تشكيله .

كما تنقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى حصص تدريبية³.

2-11-4- فترة الإعداد : و تعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية ، وعليها تترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية و الفوز في المباريات ، لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية

¹ - مهنمد حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر ، 2005 ص 156

² - مهنمد حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجا مبادئ التدريب الرياضي روائيل للنشر ط 1 2005 ص 118 .

³ - أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال : فسيولوجيا التدريب . دار الفكر العربي . القاهرة . 94 ص 357.

و من الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول أن تحققها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية و تحسين صفاتهم البدنية العامة و الخاصة .

بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي ، و اكتساب الكفاءة الخطئية و تطوير و تثبيت الصفات الإدارية و الخلقية لدى اللاعبين.

و تدوم فترة الإعداد من 08 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي . و تكون قبل فترة المنافسة و تنقسم إلى ثلاث مراحل رئيسية هي :

أ- مرحلة الإعداد العام :

وفقا للعدد منها ، و نوعية العمل به تشمل التمرينات العامة ن و يزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70 – 80 % من درجة العمل الكلية ، و الشدة تكون متوسطة ، و ذلك لتطوير الحالة التدريبية ، و أيضا لارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، و لا بد أن تهدف التدريبات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة و تستغرق مرحلة الإعداد العام من 03 – 04 أسابيع و يجري التدريب من 04 – 06 أسابيع للناشئين و تحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم و العضلات بالإضافة إلى تمرينات الإحساس ، و التمرينات كفننية و التمرينات بالأجهزة و الألعاب النسبة الرياضية¹.

ب- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 04- 06 أسابيع ، و يهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بالكاراتي دو من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل و الموقف و بما يضمن معه متطلبات الأداء الخاص التنافس و تحسين الأداء المهاري ، و الخططي ، و تطويره و اكتساب اللاعبين الثقة بالنفس².

و يجب على المدرب في هذه المرحلة الإكثار من التدريبات التي تسمح بتنمية و تطوير المهارات الأساسية خلال الوحدات التدريبية ، و هذا من خلال تمرينات الألعاب الصغيرة أو الشبه الرياضية و تمرينات كمهارات الأساسية مع الزميل .

و عليه فإنه لا يتم هذا إلا من خلال زيادة حجم و شدة حمل التدريب من خلال رفع عدد الوحدات التدريبية ، و هنا يجب على المدرب أن يحترم مبدأ التدرج ، و الاستيعاب و الاستمرار في عملية التدريب . إن مرحلة الإعداد الخاص تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة الكاراتي دو مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري الخططي.

¹ - مفتي إبراهيم الجديد في الإعداد المهاري و الخططي دار الفكر العربي القاهرة 94 ص 38 . 39

² - طه إسماعيل و آخرون : الإعداد الفكري دار الفكر العربي القاهرة 89 ص 29

ج- مرحلة الإعداد للمباريات :

هذه المرحلة من مراحل التدريب السنوية ، يتم استخدام جميع أساليب البناء و الإعداد بصورة مباشرة و متتالية ، و هي فترة من أطول الفترات التي يتعرض لها اللاعب و أكثر اجتهاد من الناحية البدنية و النفسية ، و هدفها الرئيسي و هو العمل على وصول اللاعب إلى الحالة التدريبية العالية و المحافظة عليها طول فترة المنافسة وتستغرق هذه الفترة أو المرحلة من 03 إلى 05 أسابيع ، و تهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي¹.

و هذه المرحلة تخدم مباشرة الفترة القادمة و هي فترة المنافسات و بالتالي فإن الهدف الرئيسي للمدرب في هذه المرحلة هو الحفاظ على جميع المكتسبات للمراحل السالفة الذكر و تثبيتها ، و الاستفادة من المقابلات التجريبية لأنها المحك الرئيسي في تكوين الفريق للوقوف على أهم الأخطاء لتفاديها في المنافسة .

2-11-5- تخطيط الإعداد المباشرة لفترة المنافسة :

يهدف التخطيط المباشر للمناسبات الهامة إلى التهيئة التامة للفرد من جميع النواحي (المهارية -الخططية- البدنية- النفسية -) و العمل على الارتفاع بالمستوى الرياضي إلى أقصاه أو محاولة تثبيته ، بالإضافة إلى محاولة العمل على إسهام الفرد بكل قواه العصبية و البدنية في تلك المنافسة و في تلك المنافسة و في هذه المرحلة يتم رفع و خفض حجم التدريب و شدته في صورة تموجية تسير في البداية بزيادة تدريجية ، تصل هذه الزيادة إلى حدها الأقصى في فترة ممتحن ثم تأخذ بعد ذلك في الإنخفاض².

و فترة المنافسة من أهم الفترات التي يجب أن يصل فيها اللاعب إلى أفضل أداء بدني مهاري و خططي و ذهني في ضوء إمكاناته الخاص يتضح أن الإعداد الخططي و الذهني و المهاري من أعلى معدلات من حيث حجم العمل التدريبي لبرنامج فترة المباريات ثم يتم ذلك الإعداد البدني الخاص ثم العام أقلها نسبته³.

2-11-6- الفترة الانتقالية :

و هي محصورة بين نهاية فترة المباريات و بداية فترة الإعداد . و تهدف على الترويج على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات ، و إراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ، و علاج الإصابات و تستغرق هذه الفترة ما بين 04-06 أسابيع ، و لا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل . و تعتبر من أهم فترات الخطة السنوية إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، و تحقيق مستوى أعلى عن ذي قبل¹.

¹ - مفتي إبراهيم : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي دار الفكر العربي القاهرة 94 ص 40 - 41

² - مهند حسن البشتاوي : مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر، ط1، 2005 ص 163

³ - محمد عبد الغني عثمان التعليم الحركي و التدريب الرياضي دار الفكر للنشر و التوزيع الكويت 1987 ص 415

12-2- الوحدة التدريبية:

12-2-1- الخطة الجزئية (الشهرية):

الخطط الجزئية ما إلا خطط الفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل في الغالب على فترة تتراوح ما بين أسبوع أو أربع أسابيع (شهر) و لها أهمية كبيرة بالنسبة لتنظيم عمل المدرب الرياضي .

و يحتوي هذا النوع من التخطيط على المواد المختلفة للتدريب في الفترة المحددة للخطة . و كذلك طرق التنظيم و درجة الحمل (دورة الحمل الأسبوعية ن دورة الحمل الفترية) و بطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية مواردها المختلفة من الخطة السنوية².

و في بعض الأحيان يمكن استخدام مثل هذا النوع من التخطيط بنسبة معينة من فترات التدريب المختلفة مثل الفترة الإعدادية أو الفترة الانتقالية مثلا تلك لسهولة التقويم و المتابعة .

لذلك فإن المدرب يسعى دائما إلى الوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة ، و مستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى المزيد من التطور و التقدم . لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تظم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور و التدرج ، و الارتقاء ، و أن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل³.

12-2-2- الخطة الأسبوعية :

إن اعتماد مبدأ المناهج التدريسية الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريسية التي لا جدال فيها ، أن الكثير من الأخصائيين بشؤون التدريب يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين اللذين وصلوا إلى مستويات العالية و قابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب أكثر⁴.

و حسب ثامر محسن . و و سامي الصغار فيجب أن تعطي أسبوعا 04-05 وحدات تدريبية للمبتدئين و 06-08 للمتقدمين و 08-12 للبطل و بهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين و إعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية و المهارة الفنية . و خطط اللعب ، و التمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقي⁵

¹ - علي فهمي البيك . أسس إعداد لاعبي كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة 1996 ص 201

² - مفتي حسين البشتاوي مبادئ التدريب الرياضي دار وائل للنشر ط 2005 ص 165

³ - ثامر محسن و سامي الصغار حول التدريب دار الكتاب للطباعة و النشر بغداد 88 ص 166

⁴ - هادة : أصول التدريب : ترجمة عبد علي نصيف جامعة الموصل العراق 86 ص 96

⁵ - ثامر محسن و سامي الصغار : أصول التدريب 1988 ص 150 - 152

2-13- تخطيط الوحدة التدريبية :

تعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي ، وينظر عليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي و ينبغي أن تشمل الوحدة التدريبية على ما يلي :

- ◀ تحديد و سبله و جرعة عملية للتهيئة و الإعداد و الإحماء .
- ◀ ترتيب و تسلسل تمارين الجزء الرئيسي .
- ◀ تحديد حمل التدريب (كثرة التمرينات و دوامها و عدد مرات تكرارها و فترات الراحة ... الخ) .
- ◀ تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية¹ .

2-14- تكوين الوحدة التدريبية :

اولا: الجزء الإعدادي: يمكن تلخيص أهم الواجبات التي تهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي

- أ- **الإحماء :** العمل على زيادة سرعة ضربات القلب و زيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة .
العمل على اتساع الأوعية الدموية ، و زيادة سرعة التهوية و ذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع و أعمق و العمل على رفع درجة حرارة الجسم .
- ب- **التنظيم الحركي:** و هو الإعداد و التهيئة للمهارات الحركية الخاصة ، و محاولة الوصول لأقصى فترة استجابة لرد الفعل .

ت- **الناحية النفسية :** الاستشارة الانفعالية الإيجابية للممارسة التدريب و محاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب كما يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي في الحمل لضمان الانتقال للجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية .
و ترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الإعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية و كذلك بالنسبة للحالة المناخية و طبيعة الفرد . و بفضل البعض أن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي ربع الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية .

ثانيا: الجزء الرئيسي :

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تتم في تنمية الحالة التدريبية للفرد ، و تحدد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي إليه الوحدة التدريبية .

و تتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريس العادي الذي يتكون من 90-120د من الكلي للوحدة .

¹ - مهند حسين البشتاوي : مبادئ التدريب الرياضي : دار وائل للنشر ط 1 2005 الأردن ص 166

ثالثاً: الجزء الختامي :

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان و ذلك بعد الجهة المبدولة .

و في هذا الجزء من الوحدة التدريبية يخطط بمقدار حمل التدريب الواقع على كامل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتل الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه¹ .

2-15- الوسائل المهنية المستعملة في مراحل التعلم الحركي :

في مراحل تعلم المهارات الحركية يمكن استخدام العديد من الوسائل المهنية التي تسهم بدرجة كبيرة في مساعدة اللاعب على تعلم و اكتساب المهارة الحركية و إتقانها و تثبيتها . و من بين أهم الوسائل المهنية في عملية تعلم المهارات الحركية ما يلي² :

أولاً: الوسائل السمعية :

و هي الوسائل التي تؤثر على الفرد باستخدام الكلمة المنطوقة مثل :

-التقديم اللفظي لمهارة الحركية

-الشرح و الوصف اللفظي للمهارة الحركية . سواء بواسطة المدرب الرياضي أو بواسطة خبير في ناحية معينة من النواحي المرتبطة بالمهارة الحركية أو بواسطة اللاعب الرياضي نفسه .

-الملاحظات و المنافسات المختلفة .

-استخدام الأجهزة السمعية المختلفة كالمذياع أو المسجل

ثانياً: الوسائل البصرية (المرئية):

و هي الوسائل التي تعتمد بصورة مباشرة على اكتساب الفرد التصور البصري للمهارة الحركية مثل :

-إجراء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب أو بواسطة فرد آخر كالمدرّب المساعد مثلاً أو اللاعب الرياضي .

-التقديم المرئي مثل استخدام اللوحات أو الرسومات أو الصور المختلفة و استخدام الكلمة المكتوبة كالكتيبات أو المقالات التي تتناول شرح المهارة الحركية أو تحليلها .

¹ - مهند حسين البشتاوي أ / أحمد إبراهيم الخوجا مباءة التدريب الرياضي، دار وائل للنشر ط 1 2005 ص 167

² - مُجَدِّد حسن علاوي علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية دار الفكر العربي القاهرة سنة 2002 ص 59

- عرض الأفلام السينمائية (ذات سرعة عادية أو سرعة بطيئة) بواسطة جهاز العرض السينمائي .
- التقديم التجريبي مثل عرض نماذج مصغرة لأشكال المهارة الحركية و أوضاعها و عضلات العاملة أثناء الأداء .
- استخدام نماذج طبيعية .

ثالثا: الوسائل العلمية :

- و هي الوسائل التي تتأسس على الممارسة الإيجابية للمهارة الحركية بواسطة اللاعب نفسه مثل :
- الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة أولية .
- الممارسة العملية للمهارة الحركية باستخدام أجهزة مساعدة (أجهزة معينة) كما هو الحال في السباحة أو الغطس أو الجمباز .
- ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية أو الكلية
- ممارسة المهارة في صورة اختبارات أو منافسات
- و يجب علينا مراعاة أنه في غضون مراحل التعلم المختلفة تحتل بعض هذه الوسائل المعنية المكانة الأولى في عملية التعلم و تصبح الوسائل المهنية الأخرى وسائل مساعدة تأتي في المرتبة التالية .

خلاصة :

لقد أصبح اليوم تخطيط البرامج التدريبية العلمية في مجال الرياضي ضرورة حتمية علي كل مدرب يريد تطوير وإعداد لاعبيه إعداد متزنا و متكاملًا من جميع النواحي (البدنية المهارة - الخططية- النفسية الذهنية) .

ان نجاح معظم مدربي الكاراتي دو في الدول الرائدة في مجال علم التدريب الرياضي الحديث راجع إلي حسن التوجيه و إعداد اللاعبين ، حيث أصبحت الكاراتي دو الحديثة تفرض علي اللاعبين واجبات و مهمات حركية و بذل جهد بدني كبير وخاصة مع تطور طرق التدريب الحديث ، وخطط اللعب ، مما اضطر المدربين إلي إعدادهم إعداد متكاملًا ولا يأتي هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مبنية علي أسس علمية ، ومعرفة خصائص ومميزات اللاعبين البدنية والنفسية.

الفصل الرابع

الكارثي نو والقنات الصغرى

تمهيد:

الطفل او الناشئ هو المشروع مستقبلي لأي لعبة كانت بما فيها الكاراتي دو لذا فان الاعداد السليم الذي يبدأ من الاعمار (6 الى 16 سنة) هو المدخل الصحيح الى بناء اساسي وقوي ومتين للمستقبل مما يؤمن ازدهار نواحي متعددة لأي مجال كان وتقديم الصورة الطيبة التي نتوخاها من عملنا الطويل الامد الذي لا يمكن ان يكون الا بالتفكير بالمستقبل لان ضمان اي نجاح لأي مشروع يجب ان يكون التخطيط فيه ممجنها بصورة صحيحة تخدم المسار الذي يبدأ به من خلال العمل الجاد الذي يسهم في خلق حالات جديدة غير مكررة ومضمونة النتائج وصحيحة الاساليب .لذا وجدت اننا نفتقد التخطيط السليم لشيء اسمه الناشئة او النشاء الجديد وخاصة في مجال الكاراتي دو الذي اصبح فيه الطفل والناشئة والشباب هم العمود الاساس للنجاحات التي تحصدتها الاندية الكبيرة في هذه اللعبة الذين يصنعون الكاراتي دو الحقيقية في طريقة عملهم في تدريب الفئات الصغرى وكيفية الاخذ بيد هؤلاء الناشئين الى الطريق الصحيح في عالم الكاراتي دو .

و عندما نتحدث عن منتوجنا في رياضة الكاراتي دو على المستوى المحلي نسجل سمة غالبية في فرقنا المحلية هي العناية بفتة الكبار على حساب الفئات الصغرى التي لا يتم إعطاؤها الأولوية والأهمية التي تستحقها من طرف الأندية الرياضية المحلية على اعتبار أنها تشكل الرافد الأساسي المزود لها بطاقات شابة من المفروض أنها تكونت في حضان النادي مستعدة للدفاع عن ألوانه ومدته بدماء جديدة تضمن له الاستمرارية .

و قد قررت الاتحادية الجزائرية للكاراتي إعادة هيكلة الفئات العمرية للأقسام الشبانية بصفة جديدة تسمح للاعبين بخوض أكبر عدد من النازلات و المقابلات ، كما تسمح لمسؤولي المديرية الفنية للمنتخب الوطني بمعاينة أكبر عدد من اللاعبين واكتشاف مواهب جديدة من القسم الشبانية.

3-1- الكاراتي دو :

3-1-1- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي دو :

"أوكيناوا OKINAWA " وتعتبر هذه الجزيرة التي تقع في أرخبيل " ري - كي RIYKY " امتدادا طبيعيا لليابان نحو الجنوب و تبدوا مثل القالب أين يلتقي العالم الصيني والعالم الياباني ، المهد الحقيقي لظهور القتال بأيدي فارغة أي مجردة من كل السلاح ، وهذه المرحلة تنقسم إلى قسمين :

أولا : سيطرة الصينيون على هذه الجزيرة في عهد الإمبراطورية " مينغ " في القرن الخامس عشر فوجد كل الشعوب " الري - كي " تحت إرادته وصدور قانون صارم يمنع استعمال السلاح أو امتلاكه ، وهذا خوفا من الثورات المحتملة ضده ، وقد ساهم كثيرا (القانون) في ترقية الدفاع والهجوم بأسلحة طبيعية (الرجل - اليد - المرفق - الركبة ...).

وحسب المناطق الموجودة في الجزيرة ظهرت ثلاث مدارس قاعدية وهي :

SHODI-TE شودي-تي ▶

NAHA-TE نها-تي ▶

TOMARI-TE¹ طماري-تي ▶

وقد تطورت هذه التقنيات بفضل المعلومات التي كانت تأتي عن طريق المهاجرين والتجار والمسافرين إلى أوكليناوا والمتعلقة بتقنيات القتال مثل فن " أكومو الصيني " .

أما التدريبات فكانت تؤدي في أماكن سرية وفي الليل بعيدا عن الأضواء فأصبحت الأيدي والأرجل أقوى من الأسلحة الحقيقية فأصبحت الأصابع أحد من السيوف والمرافق والركب أخذت قوة المطارق ومقدمة الذراع أصبحت أقوى من الحديد وهذا لأن تقنية أوكليناوا كانت مبنية على السرعة القصوى والفعالية التامة .

ثانيا : انطلاقا من 1900م انتشرت تقنية الجزيرة " أوكليناوا - تي " OKINAWA-TE وشملت كل الجزيرة لكن هذه المرة كان الهدف سليما فاعترف لهذه التقنية على أنها وسيلة رائعة للتربية البدنية والأخلاقية ، ثم قرر إدخالها في المدارس ويعود الفضل للسادة :

" أنكوج ايتوس " كثيريو ميقاونا "

اللدان قاما بوضع أول نمط كلاسيكي لتدريس تقنية (أوكليناوا- تي) وتعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل التكوينية والتدريبية بحيث ظهر للوجود أساتذة رسخوا في التاريخ بفضل العمل الكبير الذي قدموه لفن الكاراتي دو ، وهم " جيشين فيناكوشي - كنويما بوتو - شوطوكي كييامو - شوكي مونوي - ايدن ياهوكي - شوجو أوقيسوكي - شوجين مياقي " ².

وفي بداية القرن العشرين اتفق أساتذة أوكليناوا على نشر وتعليم فنهم القتالي ومن بينهم كان الأستاذ جيشين فيناكوشي ولد سنة 1869م والذي يعود أصله إلى مدينة " سيرى SIRY " وقد تدرب منذ طفولته على العديد من الفنون القتالية ، وسنة 1916م قام باستعراض في كيوتو ثم بطوكيو سنة 1922م ، فاستقطب الآلاف من المحبين للفنون القتالية حتى ممارسي الجيدو حيث كانت علاقات صداقة جيدة تربط جيشين فيناكوشي JISHIN FINAKOSHI فنن الجيدو جيقاروا - كانوا فقام هذا الأخير باستدعاء جيشين فيناكوشي ليقوم باستعراض داخل الكادوكان KADOKAN فكان استعراض ممتاز تأثر له الكثير من مختصي الجيدو ، وقامت صداقة بين المختصين ، أما صداقة وتواضع الأستاذين فيبقى درسا للإنسانية بصفة عامة ولممارسي الفنون القتالية بصفة خاصة .

¹ - علي مروش ، قاموس الرياضات ، دار هومة ، الجزائر ، 2004 ، ص 212

² - سبع أحمد ، الكاراتي للمبتدئين ، ط1 ، دار الحديث للكتاب ، الجزائر ، 1993 ، ص 08

ومباشرة بعد هذا الاستعراض المدهش الذي جرى بطوكيو طلب الوزير الياباني للتربية البقاء في اليابان وتعليم
فنه القتالي داخل الجامعات وبتواصل مباشر مع الطلبة الذين في الحقيقة كان عددهم ضئيل جدا لكن كان من بينهم
عمالقة الكاراتي المستقبلي (أوتسوكا - أوبا - مانسيموطو، أوتاك ...) بحيث يعود لهم الفضل في نشر وتعميم
الكاراتي في أنحاء العالم وفي سنة 1936م حيث أقام قاعته الخاصة المسماة شوتوكان SHOTOKAN في طوكيو ،
ولم يكن فينا كوشي الوحيد الذي قام بتطوير ونشر الكاراتي حيث كان هناك أيضا المدرب أسوموتوي الذي قام
باستعراض في كيوتو عام 1923 ، وقام بتطوير شيتوريو SHITORYU وكذلك هناك المدرب شوجون مياجي قام
بإدخال أسلوب هوجاونا إلى اليابان وسماه قوجوريو وكذلك هناك يوشيتاكا فيناكوشي YOSHITAKA
FINAKOSHI وهو ابن جيشين فيناكوشي الذي تعلم الكاراتي عل يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة
إلا أنه ساهم كثيرا في تطوير الكاراتي من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكاراتي من بينها خفض الوضعيات
الأساسية ، حيث أصبحت طويلة وبعيدة وأدخل تقنيات الضرب بالأرجل الخلفية وفنيات اليوكوكيري والمواشي قيري.¹

3-1-2- تطور الكاراتي في الجزائر :

عرف هذا الفن القتالي (karate) لأول مرة في الجزائر بفضل JIM-ALCHELK الحائز على الحزام الأسود
الرتبة الثانية .

وخلال هذه الفترة وبعد مضي أكثر من سبع سنوات من الحرب رضخ الاحتلال الفرنسي للأمر الواقع وأدرك
فقدان الجزائر وقبل التفاوض عن الاستقلال مع ممثلي الحكومة المؤقتة للجمهورية الجزائرية، الفرنسيون رفضوا سياسة
حكومتهم تحت قيادة راؤول صلان SALAN RAAUL وقاموا بإنشاء منظمة إرهابية سميت (O.A.S) وشرعوا في
تطبيق سياسة الأرض المحروقة بنسف المنشآت العمومية واغتيال كل جزائري متنقل في الأوساط الأوربية ، وفي غضون
ذلك وفي باريس قام شاب فرنسي LUELEN BLTTERLI (الذي كان ملتزما بالقضية الجزائرية) بتأسيس حركة
السلم (M.P.D) ولكي يقوم بهذه المهمة على أحسن وجه قام بدعوة كل محترفي الجيدو و الكاراتي، من جهة أخرى
قام أحد القادة الرواد الفرنسيين للكاراتي جيم الشيخ بالتطور وبقوة في هذه المعركة ، وأسس مجموعة قوية أطلق عليها
اسم باربور ، وتحدثت عنهم الصحافة والسينما فأصبح لديهم صدى كبير ووافقه في ذلك صديقه ROYER
BUI THE محترف في الكاراتي والذي كان مختص في المصارعات المتقاربة (جسد لجسد) وكان من رجال المعسكر
وأصله من جنوب الفيتنام من منطقة تدعى كوتشين ودخل جيم التيخ إلى الجزائر في سنة 1961 ، لكنه قتل دون أن
يعلم الكاراتي في الجزائر ، وعقب الاستقلال مباشرة قام أحد تلاميذه بإنشاء قسم أو فرع للكاراتي بمولان والتي تسمى

¹ - علي مروش ، قاموس الرياضات ، مرجع سابق ، ص 212

حاليا شارع حسيبة بن بو علي .وفي سنة 1963 تنقل LULEN VERNT إلى شارع (الدكتور سعدان) وأسس أكاديمية الرياضات المصارعة في قاعة تقوية العضلات القديمة .

وفي سنة 1967 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس الشبيبة الجزائرية الرياضية المسلمة (J.S.M.A) والتي أصبحت فيما بعد T.R.B باب الواد ، وكانت بداية كل من بولصنام مدرب M.C.A ومصباحي مُجَّد الطاهر ، الرئيس الحالي للفدرالية الجزائرية للكاراتي FAK .¹

و بعد بضع شهور كان الدور على ولد حمودة أحمد ، لطرش مولود خدام ، محفوظ دحمان و كرماد حسين وفي سنة 1963 قام والي محفوظ محترف في الكامبو Kampo بتأسيس دوجو البوشيدو في شارع LuLi للحصول على الحزام الأسود وأسس هذا الأخير في بلدية LASS الجمعية الرياضية للأمن .

وفي سنة 1963م تم تنظيم البطولة الجزائرية الأولى للكاراتي في المجمع المدني الجزائري ، و تبارت خمس جمعيات عن اللقب ASC.JSMA.OCM.CFA.SH . و دوجو البوشيدو لتفوز في الأخير جمعية Lucien vernt باللقب ، وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الأول الدولي لهذه الرياضة في قاعة الأطلس في باب الواد .

ومن هذا كان لجزائر دور كبير في المحافل الدولية وكان اللقاء الأول بإسبانيا فكان الفريق الجزائري يتكون من رشداوي علي ، والي محفوظ ، ميشود عمار ، خدام . لقاء المجموعة الإسبانية المحترفة وانتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق الإسباني وكان رشداوي علي الدرجة الثالثة في الشوتوكان والرتبة الخامسة GOJIN-RUN وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكاراتي في شارع الدكتور سعدان كخلف للسيد Lucien vernt الذي قرر أن يتقاعد .

وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكاراتي عن رياضة الجيدو ، وتم إنشاء الفدرالية الجزائرية الكاراتي دو وكان كل من السيدان برشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهنين هم من يشرفان على تولي مهام تسيير هذه البنية الرياضية الجديدة .

وبعد أن غادر هؤلاء الإطارات الرياضية تيفاوي شريف ليأخذ بزمام أمور الفدرالية وفي نفس السنة تم إنشاء الرابطة الجزائرية وكان يوجهها لطرش مولود لمدة أربع سنوات ، وعرف الكاراتي في الجزائر أوج تطورها خلال عهدة السيد شريف تيفاوي ، فقد توفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عالي جدا .

¹ - حزام أسود ، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية ، عدد 06 جوان 2005، ص 11

ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزت عليها بلادنا ، نذكر منها اللقب الذي أحرز عليه بن قدور رضا في بطولة العالم ، إضافة إلى عدة ألقاب افريقية وعربية وكانت الجزائر تملك عددا هائل من الأبطال الذين كانوا يظاهون الرياضيين الأوروبيين والدوليين العالميين .¹

وفي نهاية 1997م استقال السيد تيفاوي شريف FAKT وفي سنة 15جانفي 1998 اجتمعت الجمعية الانتخابية العامة ومنه أصبح السيد كشاشة عبد العالي الرئيس الجديد والذي تخرج Bef وفي سنة 2000 تم اجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالشرافة حيث تبنت قوانين جديدة ملحقه و ضمت إلى كاراتي كوشيكوي .

وبالرغم من الصعوبات المادية الكبيرة إلا أن المسؤول الجديد للفدرالية قرر أن يكرس نفسه لمصلحة الكاراتي .

ومارس السيد مصباحي محمد الطاهر وهو رجل أعمال نزيه لسياسة تكوين حقيقي على المستوى الوطني وبهذه الإستراتيجية أمل السيد مصباحي أن هذه المبادرة ستعطي ثمارها في المستقبل القريب وستعيد للكاراتي الجزائري المكانة التي يستحقها .

وفي الأخير يمكن أن نقول أن مستقبل الكاراتي عامة وبالجزائر خاصة مرهون بدور السلطات ببلورة فكرة " الجسم السليم في العقل السليم " لأن حقيقة هذا الفن تظهر جليا نتائجها على ممارسيها نفسيا ومرفولوجيا.²

3-1-3- مفهوم رياضة الكاراتي دو :

هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق " اليد ، المرفق ، الساعد ، القدم ، الكعب " على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخضم لإقصائه ، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها .³

وتعني كلمة الكاراتي دو :

كارا : فارغة

تي : اليد

دو : طريق

أي معناه : طريق اليد الفارغة ، و يبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم و السيطرة على الذات مع التعايش بين الجسد و العقل و الروح .¹

¹ - حزام أسود ، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية ، عدد 06 جوان 2005، ص 12

² - حزام أسود ، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية ، عدد 06 جوان 2005، ص 13

³ - AMARA ADOUL , KARATE DO , EDITIONS DAHLAB , ALGER , 1991 , P 13

3-1-4- أهداف رياضة الكاراتي :

لما كان لأي سلوك هدف ، اشتملت الرياضة القتالية الكاراتي على جملة من الأهداف نذكر منها :

اولا: الأهداف القريبة :

- ◆ البناء المتكامل و المتوازن للجسم بالصورة الطبيعية و المنسجمة .
- ◆ تحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية .
- ◆ اختصار الجهد الجسدي والنفسي أو ما نتفق على تسميته بتحسين مردود الفعل .
- ◆ الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها .
- ◆ تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث .
- ◆ تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة، الثقة في النفس، الحلم، الصبر، التحكم في الذات...)

ثانيا: الأهداف البعيدة :

- ◆ تهدف الكاراتي إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها ، والوقوف على أعجاز الجسد وقدراته
- ◆ تنمية التوافق الجسدي الروحي أو تحرير الروح من جاذبية الجسد .
- ◆ تنمية تلك القوى الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية .
- ◆ تهدف الكاراتي إلى تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي².

3-1-5- مدارس الكاراتي دو :

إن للكاراتي دو عدة مدارس أهمها :

- الشوتوكان
- الشيتوريو
- الوادوريو

¹ - أحمد محمود ، رياضة الكاراتي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995 ، ص 22

² - غربي عبد الكريم ، كاراتي دو ، الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية ، دار السلام ، الجزائر ، ص 47

- القوجوريو

اولا: الشوتوكان : تعني كلمة شوتوكان :

شو : شجرة الصنوبر

تو : تموج أو تذبذب

كان : معبد أو مدرسة .

هي من أشهر مدارس رياضة الكاراتي ، وهي مدرسة أب الكاراتي الأستاذ "فيناكوشي" والمعدلة من طرف ابنه " يوشيطاكا " وتتميز هذه المدرسة بتقنيات خفيفة وطويلة المدى وجد فعالة من مسافات بعيدة نسبيا ، وللشوتوكان 26 كاتا .

ثانيا: الشيتوريو :

تعتبر المدرسة الأصلية للأستاذ **كوبي مابوني** والتي تتواسط تقنياتها بين مدرسة الشوتوكان وبين مدرسته ، وتتميز بوضعيات علوية وتنفيذ قوى للتقنيات وهي مدرسة جد منتشرة في اليابان ، وللشيتوريو 47 كاتا .

ثالثا: الوادوريو : تعني هذه الكلمة :

وادو : منهج أو طريق السلام

ريو : مدرسة

ويعني الطريق للسلام ، وكان من تأسيس هورونوري الذي هو تلميذ للعالم فيناكوشي ويعتمد على التهرب باستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس كاتات الشوتوكان ، للوادوريو 16 كتابا .

رابع: القوجوريو : تعني كلمة القوجوريو :

القو : القوة

جو : المرونة

ريو : مدرسة .

ظهر هذا الأسلوب بفضل الأستاذ **هيقاوانا** ثم نقله إلى اليابان وطوره الأستاذ **شوجين مياقي** الذي كان من دعاة قوة التصدي والمرور فورا للهجوم المضاد أو عدم التصدي تماما إذا ما قدر أن الهجوم تافه .

وللقوجوريو 12 كاتا¹.

3-1-6- فروع الكاراتي :

يتفرع الكاراتي إلى جزئين أساسين وهما على التوالي :

اولا: الكاتا KATA :

أ- تعريف الكاتا :

لغة : تعني شكل أو قالب

اصطلاحا : تعني القتال الوهمي .

وهي تمارين فردية للتدريب على الأسلوب القتالي ، ألفها خبراء الفنون القتالية بناءً على تجاربهم الشخصية تحتوي على جملة من التقنيات الدفاعية والهجومية وأسلوب المراوغة وتمارين التنفس والتنقل تؤدي بشكل مرتب ومتسلسل وبتركيز كبير داخل مساحة محددة وتشتت بعض المدارس الدفاعية العودة إلى نقطة الانطلاق .

ب- أهداف الكاتا :

- الرفع من درجة الاستنفاد القوي باستشعار روح قتالي حقيقي .
- زيادة القدرة على التخيل والتصوير لأنواع مختلفة من الهجومات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف
- تنمية الثقة في النفس والاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم .
- تنمية الممتلكات الفطرية واستخدامها " النظر ، السمع ، سرعة الاستجابة "
- مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية .
- تنمية الفكر التكتيكي².

ثانيا: الكيميتي "المنازلة" KUMITIE :

أ- تعريف الكيميتي :

¹ - مجلة كاراتي بوشيدو ، KARATE BUSHIDO ، عدد 337 سبتمبر 2005 ، ص 88 - 89

² - غربي عبد الكريم ، كراتي دو ، المرجع السابق، ص 114

الترجمة الحرفية لكلمة كيمي هي التقاء الأيدي .

كيمي : إلتقاء

تي : الأيدي

هي الهدف الأول و الغاية المطلوبة لدى جميع الفنون الدفاعية حيث تنصب جميع الجهود المبذولة و مراحل التدريب التحضيرية إلى جعل المتدرب قادر على خوض المناورات بقوة و إحراز النصر ، و التي يمكننا تعريفها بهذه الجملة المختصرة " هي تطبيق لتدريبات مختلفة عند مواجهة خصم حقيقي " .

أو هي عبارة " عن قتال بين شخصين أو عدة أشخاص ، يمكن أن يكون متفق عليه أو نصف متفق عليه " .

ونؤكد على أن الاستعدادات النفسية تفوق من حيث الأهمية المهارة التقنية حسب رأي الكثير من الخبراء

ب- أهداف الكيميتي :

- الإدراك الجيد للذات و الخصم
- فرص تطبيق جميع المهارات الفنية الدفاعية و الهجومية.
- مراقبة التنفس و امتحان قدرة التحمل و المقاومة.
- تنمية الذكاء و الاعتماد على النفس.
- تكون الشجاعة و الثقة بالنفس.
- تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات.
- تقبل الخسارة و تكوين الروح الرياضية¹.

3-1-7- أهمية ممارسة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين :

باعتبار أن رياضة الكاراتي تتميز عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم و اكتساب المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثلا : الكبت والانعزال ، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعد على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها مثلا : الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدواني وضبط السلوك المنحرف .

¹ - غربي عبد الكريم ، الكاراتي دو ، المرجع السابق ، ص 115

وإضافة إلى هذا فللكاراتي دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة ورشاقة الجسم وتجعل ممارسته دائما على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة ، هذا فضلا عن أنها وسيلة للنمو الحسي الحركي السليم .

ويمكننا تلخيص فوائد الكاراتي في النقاط التالية :

- ❖ تؤدي إلى المرح الجسمي والمتعة الجسدية .
- ❖ إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط .
- ❖ تمكن الممارسة الدفاع عن نفسه .
- ❖ تساعد على النمو الجسمي المتكامل .
- ❖ تساعد على اجتياز سن مطلع النشوة .

ومن الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتي تربي للمراهق روح التضامن والتعاون بحيث تربطه علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ، ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجدها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي .¹

3-1-8- الكاراتي أخلاق و قيم :

إن مظاهر التربية تتجلى في الجانب الأخلاقي و بالخصوص في مجال السلوك و بما أن الكاراتي سلوك ، فإنه يعتمد على التدريب العلمي المتجدد مما يخلق مجالا خلقيا أطيح و سلوك سليما . كما أن الممارس لهذه الرياضة يستطيع أن يكشف في ميولاته ونزاعاته بأن يوجهها ويهذبها . بفضل هذا يتمكن الممارس المراهق من التحكم في الدوافع الغريزية كغريزة المقاتلة وللكاراتي عدة أدوار في مجال الأخلاق والسلوك منها :

اولا: التحكم في الانفعالات :

إن النشاط التنافسي يثير نوعا من التوتر والخوف من الهزيمة وانفعالات النصر إضافة إلى هذا نجد إرشادات المدرب في تهذيب السلوك والانفعالات الزائدة، و منذ الصغر يتعلم المراهق مظاهر السلوك المستحب المرغوب فيه.

ثانيا: الثقة بالنفس :

إن ممارس رياضة الكاراتي يكون ذو صحة جيدة وهذه الأخيرة تزيد النفس انتعاشا والعقل تفكيراً " العقل السليم في الجسم السليم " وكل هذا يخلق روح الثقة والطموح ، ويعين على التفكير المتزن والعمل الصالح ، والأخلاق

¹ - أفروجن يمين، سليمان سمير ، جودير علي ، مدى تأثير رياضة الكاراتي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين ، جامعة الجزائر ، 2006/2005 ، ص 70

لم تكن محط اهتمام العلماء الحديثين أو فلاسفة العصر الحديث ، بل لقد تناولها عدة مفكرين وفلاسفة منذ قرون عابرة بقيت مجهوداتهم إلى يومنا هذا ، ويشهد لها التاريخ لما تحمله من حنكة في التفكير وتصور واسع النطاق .¹

3-2- الفئات الصغرى في الكاراتي دو :

3-2-1- تقسيم الفئات الصغرى :

الاتحادية الجزائرية للكاراتي. دو

FEDERATION ALGERIENNE DE KARATE DO

CETEGORIS d'âges

CETEGORIS	AGES	ANNEES
POUSSINS	06 et 7 ans	2012-2013
PUPILLES	08 et 09 ans	2010 – 2011
BENJAMINS	10 et 11 ans	2008 – 2009
MINIMES	12 et 13 ans	2006-2007
CADETS	14 et 15 ans	2004 – 2005
JUNIORS	16 et 17 ans	2002-2003

جدول 01 : جدول لتقسيم الفئات الصغرى للكاراتي دو¹

¹ - أفروجن يمين، سليمانى سمير ، جودير علي ، مدى تأثير رياضة الكاراتي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين ، جامعة الجزائر ، 2006/2005 ، ص 72

3-2-2- منهجية التعامل مع الفئات الصغرى:

- منهجية التعامل في التدريب مع الفئات الصغرى نظرا لكثرة الأخطاء التي ترتكب في حقهم مثلا:
- تكليف مدرّبين جدد بدون خبرة بهذه الفئات الحساسة و التي يجب أن يشرف عليها خبراء في هذا المجال نظرا لأنها المادة الخام و التي يجب صقلها بعناية وبتأطير علمي دقيق و كم من موهبة تم تدميرها في صغرها.
- إلغاء مصطلح الإعداد البدني عند هذه الفئات العمرية الصغرى و الاكتفاء بوضعيات فيها نوع من المنافسة.
- اعتماد ألعاب و مسابقات كوضعيات نظرا لحب الطفل للعب في هذا السن.
- تخصيص وقت كافي للراحة حتى يسترجع الطفل نشاطه (تمارين هوائية .)
- إعطاء الوقت للطفل من أجل شرب الماء بين التمارين .
- تخصيص وسائل لكل طفل حتى نضمن أداء أكبر قدر من الوقت .
- اعتماد تمارين التي تساعد في التناسق الحركي و هي كثيرة... coordination.
- اعتماد تمارين مهارية و تقنية لتقوية و تحسين تعامل الطفل مع القتال
- و لأن الطفل يتعلم في هذا السن بالتقليد يفضل أن يقوم المرّبي بتطبيق التمرين بشكل شخصي حتى يسهل على الطفل تطبيقه بشكل جيد هذا طبعا إن كان المرّبي يتقن التمرين و إلا أخذ أحسن طفل ليقوم بالتجربة.
- لا أفضل استعمال كلمة مدرب بالنسبة لمؤطري هذه الفئات العمرية و إنما أفضل استعمال كلمة مرّبي رياضي نظرا لكونه يكون أقرب للمرّبي ,فهو يغرس فيهم الروح الرياضية و القيم النبيلة لهذه اللعبة من خلال وضعيات و تمارين تربية.
- التعامل الجيد مع هذه الفئات العمرية من طرف المدربين يخلق نوعا من الاحترام و الحب وهذا من الدوافع الرئيسية التي تجعل الطفل يتعلم بسرعة².

3-2-3- طرق تدريب الفئات الصغرى:

في البداية يجب ان نضع في بالنا كقاعدة اساسية لمن يعمل مع هذه الاعمار بان الطفل هو الطفل ولا يمكن معاملته معاملة الكبار وهنا يجب ان نذهب الى الطريق الذي يقودنا الى الاساس السليم الاول لتدريبهم ونؤمن بان تدريب الفئات العمرية في بحثنا هذا باعطائهم ما يناسب اعمارهم وقدرتهم على اداء التمرين ومراعاة النضج الذي يتمتعون به فكريا وجسديا اي اننا لا يمكن باي حال من الاحوال حرق المراحل في تدريبهم بل يجب ان نعطي التمرين او الوحدة التدريب بما يتناسب مع قدراتهم وقابلياتهم لان من شروط النجاح في هذا المجال هو اعطاء التمرين الصحيح للعمر الصحيح وحتى لا يبدو التمرين مشوها وغير مناسب لهم لكي يكون التطور في كل حصة تدريبيه واضح الملامح , وهذا الامر يمكن ان

¹ - جدول لتقسيم فئات صغرى للكاراتي دو، اتحادية الجزائرية للكاراتي دو

² - منهجية التعامل مع الفئات الصغرى، 2017

نفكر في قدرتنا على تحمل الاعباء ويجب ان يكون قطف النجاح فيه على المدى الطويل بتطور المراحل العمرية لهم ونضجهم في تعلم التقنيات القتالية من خلال هضم معاني ومفردات الوحدة التدريبية من كل النواحي لكي يتركز التطور في كل الجوانب بحيث يكون تطور المقاتل متوازن وتحت نفس سقف السرعة الموضوع له التوقيت الزمني ويتناسب مع التطور الجسماني والفكري للاعب الكاراتي دو وهذا يعني ان نجحنا فيه قد فتحنا بان اخر للتطور وكمثال على ذلك نقول اننا اذا نجحنا مع لاعب الكاراتي دو الناشئ في تطوير احدى الجزئيات في التكنيك مثل التناسق الحركي (تصور ذهني حركي) فإننا نستطيع ان نعتمد اعتماد كلي على ان هذا اللاعب سوف يستطيع تنفيذ المراحل الاخرى التي تخدم اللعب فاردى و الجماعي في الكاتا وهكذا يمكن فهم بقية الحالات الاخرى المرتبطة بنفس الموضوع¹.

يمكننا تقسيم هذه لأعمار المشمولة ببحثنا هذا الى ثلاثة اجزاء بحسب العمر والقابلية وهي كالتالي :

اولا: الناشئ المبتدئ للأعمار 7-9 سنوات

في هذا العمر سوف نعلم الناشئ لعب الكاراتي دو واللعب مع زملائه حسب قابليته وشروطه هو لكي نتمكن من جعله سعيد لكي يتقبل التطور ومن هذا المدخل ممكن ان نظور لديه التكنيك واعطائه جرعات بسيطة من اللياقة البدنية من خلال اللعب العادي ولعب الكاراتي دو ولا يمكن باي حال من الاحوال فرض امور تدريبية عليه بل يجب ان يكون الامر محصور بقابليته البدنية والذهنية.

ثانيا: الناشئ في مرحلة التعلم للأعمار 10-12 سنوات

في هذا العمر يجب ان يكون التوجه للتعليم مع التدريب لكافة النواحي التكنيكية المطلوبة في عالم الكاراتي دو والتي اهمها المبادئ الاساسية لهذه الرياضة وهذا العمر يعتبر العمر الاساسي لتعلم لاعب الكاراتي دو التكنيك الصحيح وهو المدخل الصحيح لتعلم اساسيات الكاراتي دو مع زيادة جرعات التمارين البدنية التي تناسب بناء الجسماني وقابليته الذهنية وكذلك البدء مع تعين نوع المنافسة التي تناسب امكانياته. لذا يجب ان يكون تعليم هذه الاعمار التكنيك والتكنيك يأخذ حيزا كبير في الوحدة التدريبية وتعليمهم مبادئ الكاراتي دو بالطرق الصحيحة التي تؤهلهم للتطور لمراحل لاحقه وكذلك فان التفكير في هذه الاعمار يجب ان تتركز تمارينهم على حالات اللعب جميعها وزيادة سرعة اداء التمارين في كل مرة واعطائهم تمارين جديدة وزيادة جرعاتها ومحاولة ايجاد في كل مرة تمارين تختلف عن سابقاتها في نسبة السهولة التي توجد فيها وهذا الامر يجب ان يكون حافز لهم للتطور من خلال ايجاد شرح مناسب يتناسب مع فهمهم لرياضة الكاراتي دو في شرح اسباب التمرين والهدف المنشود منه وغايته وكيفية تطبيقه بشكل صحيح وتفادي تكرار الاخطاء خلال تنفيذه يجب ان نراعي بأكبر قدر ممكن ان يكون الجميع مشترك في اداء النزال ولا يمكن باي حال من الاحوال حرمان اي من اللاعبين بهذه الاعمار بان لا يشترك في النزال والمباراة لان ذلك سوف يخلق نوعا من الاحباط قد يؤثر بشكل او باخر على خلق حالة خصام بين اللاعب و قد يادي لنهاية لاعب مميز على يد المدرب بدون ان يشعر خاصة

¹ - درويش، 1988، صفحة 26

وان التركيز من قبل المدرب يجب ان يتركز على الاداء وليس النتيجة لان هذا الاعمار يجب ان لا يبحث عن النتيجة معها لأننا في حالة تطوير وبناء والنتائج تأتي بعد ذلك.

ثالثا: الناشئ في مرحلة التطور للأعمار 13-16 سنوات

في هذا العمر يجب على المدرب ان يضع نصب عينيه بان العمل الجاد والكثير المركز والمفهوم للاعب بهذا العمر سوف يؤدي الى استكمال المراحل السابقة انفة الذكر اي ان المدرب يجب ان يمزج بين تعليم اللاعب التكنيك مع السرعة في الاداء وفهم حالات اللعب والتماريز اثناء اللعب بين التوافق العقلي والبدني وكذلك التركيز على ان يكون اللاعب بهذا العمر بان يبذل اقصى ما عنده للتعلم والتطور وملاحظة قدرة اللاعب من قبل المدرب على ان اللاعب يحاول ان يجد ربطا موفقا بين ما تعلمه وطبقة بالتمرين من خلال ادائه في النازلات الرسمية و التحضيرية وتحليل ذلك يبقى على المدرب لإعطاء اللاعب النواقص التي يحتاجها.

يجب ان يتعلم كيفية الانتقال من حالة الهجوم الى حالة الدفاع وتعليمه كل انواع الدفاع الاساليب الدفاعية الفردية وكذلك كافة التكتيكات اللازمة للاعب الكاراتي دو داخل المساحة المخصصة للنزال وكذلك يجب ان يكون التدريب البدني المناسب للقابلية البدنية للاعبين ملازما للتدريب لكي يتكامل العامل البدني مع العامل الفني لينتج لاعبا متكاملين وخلاصة القول من هذه الاعمار يجب ان نضع شعار - التعلم ثم التعلم ثم التعلم.

3-2-4- تمارين التكنيك المطلوبة لهذه الاعمار:

أ- إتقان الوقفات الأساسية.

ب- اعتنى بضبط توازن جسدك.

ت- التركيز على القوة والسرعة.

ث- التدرب على اللكم والحماية.

ج- التمرن على الركلات.

د- تمرن على كل أشكال "الكاتا" مرارًا وتكرارًا.

3-2-5- الاهداف المستوحاة من هذه الفئات العمرية:

أ- تحفيز اللاعبين وتطويرهم على تكنيك الكاراتي دو وثقافة القتال في النزال.

ب- تعليم اللاعبين مراعات بعضهم البعض وبناء العلاقات الاجتماعية الصحيحة والصدقات النظيفة.

ت- الحافز الاول للاعب في هذا لعمر العائلة وخاصة الابوين ويجب ان يحصلوا الكثير من الدعم منهم.

ث- تعليم اللاعبين بهذه العمر المصطلحات الخاصة بالكاراتي دو مثل اسماء الحركات و اسماء لباس الرياضة الخ.

ج- تعليم اللاعبين جزئيات اللعب الدفاعي والهجومى في قتال .

د- التركيز على تعليمهم على اللعب الهجومى واسلحة اللعب الهجومى.

3-2-6- التدريب والوحدة التدريبية لهذه الاعمار:

- أ- يكون تدريب هذه الفئة العمرية بين 3 الى 4 مرات اسبوعيا تجنباً للإرهاق العضلي والبدني.
- ب- التكنيك - التعامل مع الحركات القتالية.
- ت- فهم القتال في اللعب الهجومى.
- ث- تطوير سرعة حركة اللاعب مع التكنيك.
- ج- اللياقة البدنية .

3-2-7- مفردات الوحدة التدريبية لهذه الاعمار

- أ- الاحماء مترافق مع تمارين التكنيك . ويجب ان يكون في بداية التمرين،
- ب- تمارين تكنيك 30 الى 40 دقيقة
- ت- حالات اللعب 30 الى 40 دقيقة.
- ث-التمطية والاستراحة لمدة 10 دقائق ويجب ان يكون في نهاية التمرين¹.

- الاستنتاجات:

الاحماء الغير جيد قد يؤدي الى الاصابة وهذا الامر يجب افهامه وتوضيحه للاعبين في هذه الاعمار الصغيرة وهنا يجب ان يكون الاحماء بطريقة محببة للاعبين وان نبتعد قدر الامكان عن الركض في بداية التمرين لان ذلك سوف يجعل التمرين مملا والتمارين الاحماء عادة ما تكون تمارين بسيطة.

3-2-8- خصائص و مميزات المرحلة العمرية للاعبين الأصاغر:

يمكن القول أن النمو الحركي من 09 - 12 يصل إلى ذروته و كثيرا ما تعتبر أنها الفترة المثلى للتعليم الحركي و اكتساب المهارات الحركية ، و يؤكد كثير من العلماء بأنها السن المناسبة و التي لا تمثلها مرحلة سنية أخرى للتخصص الرياضي المبكر و ذلك في معظم الأنشطة الرياضية².

و من هنا تتضح أهمية هذه الفكرة في كونها القاعدة التي تبني عليها الطفل و التي تجعل من التطورات الحاصلة على مختلف جوانبه الجسمية الفسيولوجية ، الحركية ، العقلية و الاجتماعية ، أسس تسايه عبر المراحل العمرية التي يليها³ إذ يجب استغلالها أحسن استغلال و لهذا يقول "كورت مانيل" انطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استغلاله كما يتطلب تعلم الترافق و تعلم الحركات السهلة و الصعبة من خلال التمرينات المطبقة⁴.

¹ - رائد 2002، صفحة33

² - محمد عوض يوسفى . فيصل ياسين الشاطي نظرية و طرق التربية المطبوعات الجامعية ص2 سنة1992 ص 142

³ - نفس المرجع . ص 143

⁴ - كورت مانيل : التعلم الحركي ترجمة عبد الغنى نصيف . مطبعة بغداد . 1987 ص 140

أولاً: النمو الجسمي :

و في هذه المرحلة ترى بأن النسب الجسمية تعادل و تصبح قريبة الشبه بما عن الراشد حيث تتصل الأطراف و يتزايد النمو العضلي و تكون العظام أقوى من ذي قبل ، و تتابع بظهور الأسنان الدائمة تظهر في 10 – 12 سنة كما أن الأضراس الأمامية تحل محل الأضراس المؤقتة ، و تظهر كذلك 04 أنياب تحل محل الأنياب المؤقتة و يشهد الطول زيادة 05 % في السنة و تزداد المهارات الجسمية و يعتبر أساسا ضروريا لعضوية الجماعة و النشاط الاجتماعي و يقام الطفل المرض بدرجة ملحوظة¹ و من الناحية الفسيولوجية تعتبر هذه المرحلة مهمة جدا لأن الطفل يكون متوازن و حيوي و ذلك لسرعة النمو القوي لمختلف الأجهزة و الأعضاء . و تسمى أيضا مرحلة (القفز للنمو) و هذا القفز للنمو للعظام يرجع خصوصا إلى النشاط الكبير للغدد ذات الإفراز الداخلي و تنمو خلال نفس المرحلة القوة المطلقة بشدة في سن 12 حيث تكون قوة المجاميع العضلية تساوي 65 % من قوة الإنسان البالغ².

أما بخصوص الأوعية الدموية فيصرف تطورها تأخر ملحوظ بالمقارنة برقم لنمو القلب و هذا ما يخلق نمو من عدم الاستقرار في المقاييس الفسيولوجية كالضغط الدموي الشرياني المرتفع ، اضطرابات في النشاط الدموي القلبي ، إمداد بالدم للدماغ غير كافي³.

ثانياً: النمو الحركي:

يظهر تدرج التحسين الحركي حتى بداية المراهقة⁴ كما تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح و نلاحظ فيها زيادة واضحة في القوة و الطاقة و يلاحظ اللعب مثل مهارة الجري ، ركوب الدراجات و السباقات و الألعاب الرياضية المنظمة و غير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل الذي يحتاج إلى مهارة و شجاعة أكثر من ذي قبل ، و يميل الطفل إلى كل ما هو علمي و ينمو التوافق الحركي و تزداد الكفاءة و المهارة البدنية⁵.

و يمكن القول أن النمو الحركي في هذه المرحلة يبلغ ذروته من النمو و التطور و يمكننا القول هي مرحلة البلوغ الحركي ، و قدرة الفرد على التحكم في حركته و القيام بالأداء بشكل متناسق حيث كما تتميز حركات الطفل بحسن التوقيت و الانسيابية و حسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين و إلى القدمين كما نلاحظ ظاهرة التعلم الأولى في سرعة استيعاب

¹ - حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو (الطفولة و المراهقة) ط5 1995 ص 84

² - فايز مهنا : التربية الرياضية الحديثة ، دار الفكر العربي القاهرة 1990 ص 84

³ - نفس المرجع . ص 84

⁴ - قاسم حسن حسين و عبدو و علي ناصح .علم التدريب الرياضي بغداد 1988 ص 19

⁵ - حميد عبد السلام زهران : علم النفس النمو (الطفولة و المراهقة) ط5 عالم الكتب 95 ص 265

الحركات الجديدة و تعلمها كما مكيف التعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عالي جدا من الصعوبة و ما يبدو جليا هو زيادة في القوة و الطاقة الشيء الذي يجعلنا نقول أن النمو البدني تأثير على النمو الحركي¹

ثالثا: النمو النفسي الاجتماعي :

إن الطفل في هذه المرحلة يبدي رغبة كبيرة في الاحتكاك بالعالم الخارجي و يبدو ذلك جليا من خلال اختيار الجماعة التي توفر له الراحة و الاستقرار و التي تقاسمه نفس الميول . و يتعرف من خلال مجالات نشاطه في المدرسة ماله من الحقوق و ما عليه من واجبات²، كما يدخل في محاولة فرض نفسه في المحيط و كثيرا ما يكون تعبيره عن ذلك في محاولة بصورة انفعالية حيث يرفع صوته في حالة الغضب أو التعب و يبدأ في تحمل المسؤولية و يرغب في النجاح و يظهر ميله الشديد للانتماء إلى النوادي الرياضية كما يسمي العلماء هذا السن بسن العصابات ذلك لانخراط الأطفال مع معظمهم مع جماعات تصبح معايير لدى الطفل أهم معايير الأسرة . و تطفئ عليه الذاتي حيث يعتز الطفل هذه المرحلة بنفسه و يعتمد على نفسه في إنجاز ما يتعلق به أو بالغير . كما يحاول بشكل كغير مباشر رسم شخصيته من خلال ميوله و رغباته في اختيار ما يناسبه خاصة ما يتعلق بالجانب الرياضي³.

ثالثا: النمو العقلي المعرفي :

يزداد خلال هذه الفترة نضج العمليات العقلية كالتذكر و التفكير . إذ تنقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية . كما تزداد قدرته على الانتباه و التركيز من حيث المدى و المدة⁴ كما أن الطفل في هذه المرحلة يكون مهتما بإثراء ذواته المعرفي و ذلك بالتعرف و تعلم كل شيء جديد و يكون أطفال هذه المرحلة الشجاعة و الإرادة الكبيرة للتعلم . و يكون ميلا للاستطلاع مما يحفزه للكشف عما يقع تحت حواسه و ينمو ميله للملكية و يبدو ذلك جليا و يزداد ميله للمرح و الفكاهة و يصبح عمليا في نظره للبيئة و يبدأ في التحرر من اللعب الاتهامي كما لا يهتم بمظهره الشخصي⁵.

3-2-9- خصائص و مميزات المرحلة العمرية للاعبين الأشبال :

و هي مرحلة حساسة في حياة الطفل . إذ تعتبر محطة ربط بين الطفولة و المراهقة ، هذا الربط الذي تكون ميزاته التغيرات الحاصلة نتيجة تفاعل عدة مؤثرات تظهر على الطفل خاصة من الناحية الفسيولوجية حيث يبدأ المؤشر الجنسي

¹ - فايز مهنا : التربية الرياضية الحديثة دار الفكر العربي القاهرة 1990 ص 85

² - تركي رابع : أصول التربية ، ديوان المطبوعات الجزائرية 1990 ص 24.

³ - حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين / دار الفكر العربي القاهرة 1988 ص 24-26

⁴ - Cyril ludin et auti lenfontetle sport ; édition Amphora ; paris 1990p 15

⁵ - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي دار الفكر العربي 1992 ص 138.

في الظهور و تكون له انعكاسات على مختلف جوانب نمو الطفل الجسمية، الحركية، العقلية، النفسية و الانفعالية و الاجتماعية و كتعريف موجز عن هذه المرحلة نقول هي مرحلة ألا توافق و الاختلاف في النمو الجسمي ، مع وجود فروق فردية لدى أطفال السن الواحدة¹.

كما تدخل هذه المرحلة العمرية في مرحلة المراهقة و تمتد هذه المرحلة مرحلة المراهقة من 03 إلى 20 سنة و معناها التدرج في النضج البدني و الجسمي و العقلي و الانفعالي الذي يحدث للمراهق و الشاب لكي يكون باستطاعته التخطيط ، و وضع برامج تتماشى مع السمات و الخصائص المميزة .

اولا: النمو الجسمي :

يتسم النمو الجسمي في هذه المرحلة بالسرعة و الاختلال و عدم التوازن في هذه السرعة مع الاختلال و عدم التوازن ، حيث ينمو الجسم بسرعة كبيرة غير متناسقة . إذ يغلب عليها نقص الانتظام أو التناظر في أجزاء الجسم المختلفة فمثلا الجسم لا يتناسب طولا و عرضا مما يقلق المراهق و يفقده الاتزان الحركي²، الشيء الذي يؤكد قاسم حسن حسين في قوله "يحصل فجأة تقدم رفع النمو الطولي ، و خاصة الأطراف السفلية ، إضافة إلى النمو العضلي³ و يبلغ النمو الجسمي أقصى سرعة له في سن الثانية عشر عند الإناث و الرابعة عشر عند الذكور ، فنلاحظ زيادة الطول بسرعة ، اتساع الكتفين و الصدر ، طول الجذع و محيط الأطراف و طول الساقين مع بروز المؤشر الجنسي ، و هنا ترتبط درجة النمو البدني بالنمو الجنسي و تخضع درجة النمو الجسمي لعدة مؤشرات منها المضادات الوراثية التغذية ، الغدد و كذا الجنس⁴.

ومن الناحية الفسيولوجية يعتبر البلوغ الجنسي أبرز التغيرات الفسيولوجية الحاصلة خلال هذه المرحلة كما أنها دليل دخول مرحلة المراهقة . و الذي يبدأ بنمو الغدد التناسلية ، و تلاحظ أهمية الغدد الكظرية خاصة القشرية بمرمونها و ظهور الغدد التيموسية ، و بتأثير البلوغ الجنسي بعدة عوامل كحالة النشاط الغددي ، الحالة الصحية للاستعداد الفردي .

و بعض العوامل الأخرى كالتغذية كما تتغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم إذ ينمو حجم القلب بنسبة أكبر من الأوردة و الشرايين مع زيادة ضغط الدم الذي هو انعكاس له و اتساع المعدة تماشيا و احتياجات جسم الناشئ مع

¹ - قاسم المندلوي و آخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية جامعة الموصل العراق 1990 ص 21

² - حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو : دار الفكر العربي القاهرة 1988 ص 337

³ - قاسم حسن حسين، عبد الغني نصيف : علم التدريب الرياضي مطبعة بغداد العراق 1980 ص 28

⁴ - محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي . دار الفكر العربي القاهرة 1992 ص 140

تذبذب للتمثيل الغذائي و انخفاض في نبض القلب عند أداء أعمال خاصة بالتحمل و كذلك تحدث زيادة في حجم الدم المدفوع من القلب في الدقيقة.

ثانيا: النمو الحركي:

إن التغييرات الطارئة على النمو الجسمي أثرها على الجانب الحركي ذلك لارتباط الأداء الحركي بالنمو الجسمي ، حيث تحتل حركات المراهق مع تدني أدائه و يطغى عليه الارتباك . إذ يطلق على هذه المرحلة بسن الارتباك فقد يتعثر المراهق و اصطدامه بالإناث و سقوط الأشياء من يده و شعوره بالحرج .

كما تزداد تحركاته دون هادفة و تضعف رشاقته و يصبح يتعد عن القيام بالحركات المألوفة ، كما أن الأولاد و البنات الذين لم يتفوقوا خلال درس التربية البدنية أو في فترة الفرصة التي ما قبل سن المراهقة يبدوون في الإعلان على عدم الرغبة في أداء الحركات ذات المجهود الجسمي و أنهم يرفضون ذلك . كما أن تغير شكل الجسم يؤدي إلى تغييرات في القابلية الجسمية التي تؤثر على مستوى الإنجاز الحركي يمكن أن يحدث توقف أو هبوط في المستوى علما أن ذلك لا يشمل جميع فتيان هذه المرحلة .

ثالثا: النمو النفسي الاجتماعي :

يتميز الطفل في هذه المرحلة باعتماد على نفسه و يجب أن نعامله كرجل كبير و لذلك لبداية نمو عقله و أفكاره و محاولة الابتعاد عن الصفات الذميمة كالحقد و الرغبة في الانتقام ، و يميل للتسلية و الفرح و حب السعادة و الضحك ، و يراعي مشاعر الآخرين و تكوين علاقات معهم .

إن كثرة التناقضات كعدم الاستقرار العاطفي و الحساسية الزائدة تؤدي بالطفل إلى المراهق إلى المرور بفترة توتر و صراع نفسي حيث وصف "الفين" هذه المرحلة بمرحلة اضطراب السلوك كما يزداد إعجابه بالأفكار و الآراء الفلسفية و السياسية.¹

يتأثر النمو الانفعالي بالتغيرات الجسمية الداخلية و الخارجية و العمليات و القدرات العقلية و التآلف الجنسي و نمط التفاعل الاجتماعي و معايير الجماعة و المعايير الاجتماعية العامة و الشعور الديني كما تتسم انفعالات هذه المرحلة بالعنف و التهور و عدم التناسب مع مثيراتها و قد لا يستطيع المراهق التحكم فيها و لا في المظاهر الخارجية لها و يظهر التذبذب الانفعالي و التناقض و ثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الموقف كما تتولد لدى الطفل حساسية شديدة

¹ - حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو ، دار الفكر العربي القاهرة 88 ص 33

النقد خاصة فيما يتصل بالتغيرات في الصوت و مظهر الجسم و محاولة المراهق التكيف مع هذه التغيرات و ينقلب بتصرفاته بين سلوك الكبار و تصرفات الصغار¹. و يعيش الطفل في هذه المرحلة حالات نفسية مضطربة ، ذلك لتأثره المباشر بالتغيرات الجسمية و الفسيولوجية حتى يطغى عليه الخجل والشعور بالضعف والعزلة إذ يصبح يميل إلى الانطواء والتمركز حول الذات وحبه للخيال الذي يسهل عليه بلوغ أمانيه وتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع².

كما يمكن للمراهق أن يكون مظهر سلوكي من مظاهر السلوك الاجتماعي كفتح على المجتمع و تفهمه لحقوق الجماعة التي يعيش فيها تلبية لواجبه ، و تركه غير اللائقة كالأنانية و الحقد و ما يمكن قوله عن النمو الاجتماعي في هذه المرحلة هو أن المراهق يحاول ذاته و شخصيته من خلال البحث عن الاستقلالية لأفكاره و أعماله التي تتسم غالباً بالمتالية و يحاول التماشي مع الجماعة و إثبات نفسه³.

رابعا: النمو العقلي المعرفي :

يتسع مجال القدرات العقلية مع وضوح الذكاء العام و الدقة في التعبير ، و سرعة التحصيل ، و القدرة اللفظية ، و العددية ، و قدرة تعلم اكتساب المهارات و المعلومات ، الشيء الذي يحفز الجانب المعرفي للطفل ويجعل له القدرة على تطبيق كل ما هو نظري و يصبح التعلم منطقي لا آلي و ينمو إدراكه على المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي ، و ينمو التذكر معتمد على الفهم و استنتاج العلاقات . كما تزداد القدرة على التخيل المجرد المبني على الانتباه و يتجه من المحسوس إلى المجرد . كما تزداد القدرة على الانتباه الأدائي سواء من حيث المدى أو من حيث المدة . كذلك التذكر الذي ينه على الميل و الفهم فإن الحركات التي يفهمها يسهل له استيعابها و تطبيقها . و تنمو المفاهيم المعنوية مثل الخير ، الفضيلة ، العدالة ، و تزداد القدرة على إدراك مفهوم الزمن و النقد و من المآثرات الداخلية كمآثرات النمو العقلي الوراثي ، معدل النمو الجسيمي التوافق الانفعالي ، إضافة إلى الدور الفعال الذي تلعبه وسائل الإعلام بمختلف أنواعها في اكتساب أفكار و معلومات و خبرات⁴.

خلاصة:

من خلال ما قدمناه من توضيحات وعروض شملت تاريخ وفلسفة هذا الفن العريق والراقي بأسلوب مبسط إلا أنه يمكننا القول أن رياضة الكاراتي رياضة تقليدية عريقة أصبحت حقيقة، لا بد من الاعتراف بأهميتها وفهم مبتغاها الحقيقي، بأنها رياضة أسسها ومبادئها التربية الروحية والتحكم في الذات منذ نشأتها إلى وقتنا الحالي لذا يجب ان يتم تدريب الفئات

¹ - السيد عبد المقصود : حركة الإنسان و أساسها مطبعة الإسكندرية مصر 85 ص 225

² - كورت ماينا : التعلم الحركي ترجمة عبد الغني نصيف . مطبعة بغداد العراق 1987 ص 271

³ - فؤاد الباهي السيد : الأسس النفسية للنمو . دار الفكر العربي القاهرة 89 ص 255

⁴ - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي دار الفكر العربي الاهرة 92 ص 145

الصغرى على هذه الرياضة والاهتمام و مراعاة اشراكهم في سن صغير للإتقان هذه الرياضة التي تعطيهم القوة للدفاع عن النفس .

الحائب التطيق

الفصل الخامس

الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية مرحلة ضرورية من مراحل البحث، يقوم بها الباحث قصد تدعيم نتائج الجانب النظري، ومحاولة إيجاد حل للإشكال الذي طرحه من خلال إثبات صحة الفروض التي وضعها أو نفيها، وذلك بإخضاعها للتطبيق.

ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل السادس ويمثل الأسس المنهجية للدراسة الميدانية و التي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية للبحث والمجال الزماني والمكاني كذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة، كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم و أدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل السابع فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث على إلقاء نظرة استشرافية من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية، وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها بالتوجه إلى بعض النوادي الرياضية لرابطة بسكرة للكاراتي دو منها (مولودية العالية، نادي ابطال سيدي عقبة، نادي شباب هلال أورلال، نادي المجد) و ذلك لمعرفة آرائهم و اقتراحاتهم حول موضوع البحث و معرفة العقائل و الصعوبات التي تعيق السير الحسن للدراسة ، و قد وجد الباحث استجابة كبيرة من طرف المسيرين و المدربين للفئات الصغرى على تقديم يد المساعدة في إنجاز هذه الدراسة.

2- منهج الدراسة :

اولا: المنهج المتبع : يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه...¹ ويعرف المنهج أيضا أنه السبيل المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العامة، تسيطر على سير العقل وتضبط عملياته، حتى يصل إلى نتيجة معلومة...²

¹ رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، مطبعة دار هومة ، الجزائر، 2002، ص(119).

² عمار بوحورش، محمد محمود أذنيبات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الساحة المركزية، بن عكنون، الجزائر، 2001، ص(138،139).

- استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي المسحي لأنه سوف يتجه الى اتجاه الكمي يعني : " الكم يوجد فيه أرقام فيه دلالات في احصائيات يعمل عليها متوسطات الحرفات معيارية " و يعتبر من المناهج الأكثر استعمالا في البحوث العلمية و الموثوق بنتائجها ، و ملائمتها لطبيعة مشكلة البحث و تحقيقا لأهدافه و يمكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق و الموضوعية .

فالمسح عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة و في مكان معين و تحت ظروف طبيعية وليست صناعية كما الحال في المنهج التجريبي¹ .

و استخدمنا المنهج المسحي باعتباره واحد من أهم المناهج الأساسية في البحوث الوصفية في الاستمارة الاستبائية المقدمة إلى المدرسين القائمين على العملية التدريسية .

3- مجتمع الدراسة:

مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقص..."² إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، يتكون مجتمع الدراسة من جميع المدرسين لأندية ولاية بسكرة والبالغ عددهم حوالي 26 مدرب ، حسب المعلومات التي تم الحصول عليها من وزارة الشباب والرياضة لولاية بسكرة وعلى ضوء هذه المعطيات يمكننا تحديد عينة البحث.

4- عينة الدراسة:

يمكن تعريف عينة البحث على أنها (مجموعة فرعية من عناصر مجتمع بحث معين) وعلى هذا الأساس قمنا باختيار عدد من المدرسين لأندية الكاراتي دو لولاية بسكرة حيث نذكر هذه الاندية التي سوف نجرى الدراسة على مدربيها: (مولودية العالية، نادي اليقظة، نادي ابطل سيدي عقبة، نادي شباب هلال اورلال، نادي المجد، نادي فريق الحماية المدنية طولقة، نادي النخيل، نادي نجم سيدي عقبة)

اولا: عينة البحث وكيفية اختيارها:

إن اختيار العينة له أهمية أساسية في أي بحث علمي، وهي تختلف باختلاف الموضوع، فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة، حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي

¹ محمد زيان عمر : البحث العلمي مناهجه وتقنياته . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر 1983 ص 117

² موريس أنجرس: منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية-تدريبات علمية- ترجمة بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون: الإشراف والمتابعة مصطفى ماضي، دط، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004، ص(22).

باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل كل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة، حتى تمثله تمثيلاً صحيحاً...¹

من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، شملت عينة البحث مدرّبين لفئات الصغرى علي مستوى أندية بسكرة للكاراتي دو والبالغ عددهم 8 مدرّبين أي نسبة 25% من المجتمع الأصلي.

5- أدوات الدراسة :

أولاً: أدوات جمع البيانات: الأداة هي الوسيلة المستخدمة في جمع البيانات، وهناك الكثير من الأدوات التي تستخدم لجمع البيانات ويمكن استخدام عدة أدوات في بحث واحد من أجل الدقة العلمية وتجنب عيوب إحداها. أن عملية جمع البيانات تحتاج إلى عناية كبيرة من خلال اختيار الباحث للأدوات اللازمة لجمعها والتي تتوقف على طبيعة الموضوع وطبيعة البيانات والمعلومات المتوفرة حول الموضوع، وكذا المناهج المستخدمة، وعليه يختار الباحث الأدوات الدقيقة التي تتوقف والدراسة لرسم صورة واضحة لها.

أ- الاستبيان : تعرف بأنها " نموذج يضم مجموعة أسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف، ويتم تنفيذ الاستبيان إما عن طريق المقابلة الشخصية أو أن ترسل إلى المبحوثين عن طريق البريد"²

- **الأسئلة المغلقة:** وهي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة أو عدم موافقة وقد تتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحد منها.
- **الأسئلة المفتوحة:** في هذه الأسئلة أعطيت الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء رأيهم والتعبير عن المشكلة، وهذا النوع من الأسئلة له درجة كبيرة في تحديد آراء سائدة في المجتمع.
- **الأسئلة الاختيارية:** هذا المبحوث يجد جدول عريض للأجوبة المفتوحة، وما عليه إلا اختيار واحد منها دون أن يتطلب منه جهد فكري كما هو الحال في الأسئلة المغلقة، إلا أنه في هذه الأسئلة يفتح المجال إلى إضافات ممكنة.
- **الأسئلة نصف مفتوحة:** يحتوي هذا النوع من الأسئلة عن نصفين، النصف الأول يكون مغلقاً أي الإجابة فيه تكون مقيدة "نعم" أو "لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوبين للإدلاء برأيهم الخاص.

¹رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، مرجع سابق، ص (122)

²رشيد زرواتي: مرجع سابق، ص 123

قام الباحث بتصميم وتقنين الاستمارة علي ضوء الدراسات النظرية و المصادر والمراجع المتصلة بالبحث و كذا الدراسات المشابهة ، بالإضافة إلى الآراء التي حصل عليها الباحث من قبل خبراء مختصين بما يتماشى ويتفق مع موضوع البحث و اشكاليته و فروضه ، واعتمدت الدراسة على الاستبيان باعتباره أداة تمد الباحث بالمعلومات اللازمة و عن المدربين وقد صيغت بلغة سهلة بسيطة وتم تقسيمها إلى :

➤ **إستمارة إستبيان :** قام الباحث بتصميم استمارة جديدة بثلاث محاور أساسية ، حيث شمل المحور الأول الإعداد المهني للمدرب وتم فيه صياغة عدة عبارات تتمحور حول المؤهلات العلمية و سنوات العمل في مجال التدريب الرياضي في فئة الناشئين ، والمحور الثاني تطرق الى الثقافة التدريبية للمدربين، اما المحور الثالث فشمل تطبيق وبناء البرامج التدريبية بطريقة علمية وتم فيه صياغة عدة عبارات حول عدد الوحدات التدريبية المنتهجة و الأهداف المسطرة في كل مرحلة من مراحل الخطة التدريبية السنوية .

➤ **المصادر والمراجع :**

وهذا من خلال الاطلاع و القراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في البرامج التدريبية العلمية و التدريب الرياضي في الكارتي دو ، و أداء المدرب الرياضي و التي يمكن من خلالها وضع تصور لما يجب ان يكون عليه هذا المدرب في الارتقاء بمستوي اللعبة و اللاعبين . كما تم الاستعانة و الاعتماد علي الدراسات السابقة بعملية طرق تنفيذ البرامج التدريبية علي مستوي الفئات الصغرى .

➤ **المقابلات الشخصية :**

استخدم الباحث في دراسته أسلوب المقابلة الشخصية للحصول علي البيانات التي تفيد البحث ، وقد تمثلت المقابلات الشخصية في عدة زيارات ميدانية قام بها الباحث علي عدة مستويات منها رابطة أندية الكارتي دو ، والتي تم فيها مقابلة نائب رئيس الرابطة و الذي ابدي لنا استعدادا كاملا للتعاون معنا ، حيث تم تزويدنا ببعض البيانات الإحصائية و المعطيات فيما يخص الفئات الصغرى ، كما تم لقاءات مع عدد من المدربين لفئة الصغرى للتعرف علي أهم الأهداف و الإمكانيات و الخطط الموضوعية في البرامج التدريبية للرفع من مستوي إعداد الفئات الصغرى .

6- الشروط العلمية للأداة:

اولا: الصدق: صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه¹.

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها"¹.

¹فاطمة عوض صابر ، ميرفت على خفاجة : أسس البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية ، 2002، ص167

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على الأساتذ المشرف علينا بجامعة بسكرة كما استغلينا بعض دكاتره من جامعات اخري في نفس الاختصاص الذي نحن بصدد دراسته قمنا بتقديم نسخ من الاستبيان، ليحكموا مدى وضوح فقرات الاستبيان ومدى كفايتها ومناسبتها للمحاور المقترحة . والاستفادة من اقتراح ما يرونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية بحذف بعض الخصائص الشخصية وإضافة خصائص أخرى . وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

ثانيا: ثبات الأداة:

إن ثبات أداة الدراسة يعني (التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة)⁽²⁾. وهناك عدد من الطرق الإحصائية التي تستخدم لقياس مدى ثبات أداة الدراسة يعتمد في معظمها على حساب معامل الارتباط بين إجابات الأشخاص في المرة الأولى وبين إجابات نفس الأشخاص في المرة الثانية .

7- ضبط متغيرات الدراسة :

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع.

اولا: تعريف المتغير المستقل: "متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع" وهو الأداة التي يؤدي التغير في

قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به...³

✓ **تحديد المتغير المستقل:** "تخطيط البرامج التدريبية العلمية".

ثانيا: المتغير التابع: "متغير يؤثر فيه المتغير المستقل" وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات

الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع...⁴

✓ **تحديد المتغير التابع :** "اعداد و تكوين الفئات الصغرى".

¹ هاني بن ناصر بن حمد الراجحي : التطوير التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض، دراسة ميدانية على إدارة جوازات الصفر جدة، رسالة ماجستير، قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2003، ص81.

² زياد بن عبد الله الدهشة: المتغيرات التنظيمية والوظيفية وعلاقتها بمستوى الرضا الوظيفي وفقا لنظرية هيرز بيرج، ماجستير، قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف الأمنية للعلوم الإدارية، 2006، ص78.

³ عروسي عبد الغفار، دحمان معمر، دور خلق المنافسة في التأثير على مردود لاعبي كرة القدم، مذكر الليسانس غير منشورة، م.ت. البدنية والراضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2005/2004، ص(60).

⁴ عروسي عبد الغفار، دحمان معمر، دور خلق المنافسة في التأثير على مردود لاعبي كرة القدم، مذكر الليسانس غير منشورة، م.ت. البدنية والراضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2005/2004، ص(60).

8- مجالات الدراسة:

اولا: المجال الزمني :

تمت الدراسة الجانب النظري من 10-12-2019 الي غاية 05-02-2020 ، اما فيما يخص الجانب النظري أجريت الدراسة المسحية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 20-02-2020 الي غاية 05-05-2020 وفيها تم إعداد الاستمارة الاستبائية في شكلها الأولي و إخضاعها لآراء ومقترحات الأساتذة والدكاترة في مجال التربية الرياضية و التدريب الرياضي ، وكذا تصحيح بعض فقرات ومفردات الأسئلة وترتيبها وهذا من خلال التجربة الاستطلاعية ، كما تضمنت هذه الفترة التجربة الرئيسية وهذا من خلال توزيع الاستمارة الاستبائية الملقحة علي عينة البحث قصد الدراسة و مناقشة و تحليل نتائجها .

ثانيا: المجال المكاني:

وزعت الاستمارة الاستبائية علي مدرين فئات الصغرى لأندية الكاراتي دو في أماكن تدريباتهم في ولاية بسكرة .

9- الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة:

النسب المئوية: لمعرفة نسبة أفراد العينة الذين عبروا عن الاختبارات الخاصة بميدان البحث.

$$\frac{ع \cdot 100}{س} = ن$$

س ← 100%
ع ← ن%

ن: النسبة المئوية.

ع: العدد الفعال.

س: المجموع التكراري

بالإضافة إلى الاعتماد على برنامج (Microsoft office Excel).

اختيار ² كفا تريبع يسمح لنا هذا الاختيار باجراء المقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان

وهيا كما يلي :

$$2 \frac{(n_t - n_c)^2}{n_t} = \text{مجموع } \chi^2$$

كا تربيع : القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

ت ح : عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية) (المشاهدة)

ت ن : عدد التكرارات المتوقع (النظرية)

درجة الخطأ المعياري " مستوى الدلالة " $a=0.05$

درجة الحرية = $n-1$ نحيث 0 تمثل عدد الفئات

التكرار المتوقع = $n/2$

خلاصة :

ان بنجاح أي دراسة مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات الدراسة الميدانية . لان جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود الدراسة الرئيسية.

وعليه فقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف و الغايات في هذا الاتجاه ، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود الدراسة . وبالفعل تم ذلك فقد تم تحديد المنهج الملائم للطبيعة الدراسة و يخدم مشكلة الدراسة الرئيسية ، كما تم تحديد عينة الدراسة والتي تمثل تمثيلا صادقا لمجتمع الأصل ، واختيار الأدوات اللازمة لذلك و تحديد طرق القياس المستخدمة ، و ضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقاة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية ، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل النتائج.

قائمة المراجع

- 1- أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال : فسيولوجيا التدريب . دار الفكر العربي . القاهرة .
- 2- أحمد محمود ، رياضة الكاراتي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995.
- 3- أفروجن يمين، سليمان سمير ، جودير علي ، مدى تأثير رياضة الكاراتي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين ، جامعة الجزائر ، 2006/2005
- 4- أمر الله احمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998
- 5- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999.
- 6- بن قاصد علي الحاج مُجَد : رسالة الدكتوراه ، 2005.
- 7- بوداود عبد اليامين : أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) علم تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم رسالة دكتوراه . معهد التربية البدنية الجزائرية 1996.
- 8- تركي رايح : أصول التربية ، ديوان المطبوعات الجزائرية 1990.
- 9- ثامر محسن و سامي الصغار : أصول التدريب 1988 .
- 10- جدول لتقسيم فئات صغرى للكاراتي دو ، اتحادية الجزائرية للكاراتي دو .
- 11- حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو : دار الفكر العربي القاهرة 1988.
- 12- حزام أسود ، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية ، عدد 06 جوان 2005.
- 13- حميد عبد السلام زهران : علم النفس النمو (الطفولة و المراهقة) ط5 عالم الكتب 1995
- 14- حنفي محمود مختار . الاسس العلمية للتدريب . دار الفكر العربي . القاهرة . 1976 .
- 15- رائد 2002 .
- 16- رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، مطبعة دار هومة ، الجزائر، 2002.
- 17- ريان مجيد خريط : موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية جامعة بغداد 1989 .
- 18- زهير الخشاب كرة القدم . دار الكتب للطباعة . جامعة الموصل . العراق . 1988 .
- 19- زياد بن عبد الله الدهشة : المتغيرات التنظيمية والوظيفية وعلاقتها بمستوى الرضا الوظيفي وفقا لنظرية هيرز بيرج، ماجستير، قسم العلوم الإدارية ، كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف الأمنية للعلوم الإدارية، 2006.
- 20- سبع أحمد ، الكاراتي للمبتدئين ، ط1 ، دار الحديث للكتاب ، الجزائر ، 1993 .
- 21- سلوى عز الدين فكري / نبيلة احمد عبد الرحمان . منظومة التدريب الرياضي . دار الفكر العربي . القاهرة . 2004 .
- 22- السيد عبد المقصود : حركة الإنسان و أساسها مطبعة الإسكندرية مصر 1985 .
- 23- طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: "مقدمة في الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، 1999.

- 24- طه إسماعيل عمرو أبو المجد كرة القدم بين النظرية و التطبيق دار الفكر العربي القاهرة 1989 .
- 25- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999.
- 26- عروسي عبد الغفار، دحمان معمر، دور خلق المنافسة في التأثير على مردود لاعبي كرة القدم، مذكر الليسانس غير منشورة، م.ت. البدنية والراضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2005/2004.
- 27- علي فهمي البيك . أسس إعداد لاعبي كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة 1996
- 28- علي مروش ، قاموس الرياضات ، دار هومة ، الجزائر، 2004.
- 29- عمار بوحورش، مُجد محمود أذنيبات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الساحة المركزية، بن عكنون، الجزائر، 2001.
- 30- غربي عبد الكريم ، كاراتي دو ، الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية ، دار السلام ، الجزائر .
- 31- فاطمة عوض صابر ، ميرفت على خفاجة : أسس البحث العلمي ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية ، 2002
- 32- فايز مهنا : التربية الرياضية الحديثة ، دار الفكر العربي القاهرة 1990 .
- 33- فؤاد الباهي السيد : الأسس النفسية للنمو . دار الفكر العربي القاهرة 1989 .
- 34- فيصل الباشي و مُجد عبد الحق : المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية مستغانم الجزائر 1997
- 35- قاسم المندلاوي و آخرون : دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية جامعة الموصل العراق 1990
- 36- قاسم حسن حسين و عبدو و علي ناصح . علم التدريب الرياضي بغداد 1988
- 37- كمال جمال الربطي : التدريب الرياضي عمان الأردن 2004 .
- 38- كمال درويش و مُجد حسين: "التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984.
- 39- كمال عبد الحميد و مُجد صبحي : اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية القاهرة 1978.
- 40- كورت مانيل : التعلم الحركي ترجمة عبد الغني نصيف . مطبعة بغداد . 1987 .
- 41- مجلة كاراتي بوشيدو ، KARATE BUSHIDO ، عدد 337 سبتمبر 2005 .
- 42- مُجد حسن علاوي : علم النفس الرياضي دار الفكر العربي 1992.
- 43- مُجد زيان عمر : البحث العلمي مناهجه وتقنياته . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر 1983 .
- 44- مُجد عبد الغني عثمان التعليم الحركي و التدريب الرياضي دار الفكر للنشر و التوزيع الكويت 1987 .
- 45- مُجد عوض البسيوني، ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991.
- 46- مُجد عوض يوسف . فيصل ياسين الشاطي نظرية و طرق التربية المطبوعات الجامعية ط2 سنة 1992 .
- 47- مفتي إبراهيم : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي دار الفكر العربي القاهرة 1994.
- 48- منهجية التعامل مع الفئات الصغرى، 2017
- 49- مهند حسين البشتاوي احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005.

- 50- موريس أنجوس: منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية-تدريبات علمية- ترجمة بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون: الإشراف والمتابعة مصطفى ماضي، دط، دار القصبه للنشر، الجزائر، 2004.
- 51- الموقع الالكتروني : 02 / www.iraqacad.org فيفري 2009، على الساعة 18.03.
- 52- هادة : أصول التدريب : ترجمة عبد علي نصيف جامعة الموصل العراق 1986.
- 53- هاني بن ناصر بن حمد الراجحي : التطوير التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض، دراسة ميدانية على إدارة جوازات الصفر جدة، رسالة ماجستير، قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2003.
- 54- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، المنيا، 2002.
- 55- وجيه محبوب : علم الحركة دار الكتب للطباعة و النشر . جامعة الموصل العراق 1989.
- 56- وديع ياسين التركيتين و آخرون : الإعداد البدني للنساء جامعة المرحل العراق 1997 .
- 57- يحيى السيد إسماعيل 2002 .
- 58- www.phy_edu.net يوم 2020/03/03 على الساعة 15:15.

الملاحق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

- جامعة بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي



إِسْتِمَارَةٌ إِسْتِيَان

موجهة للمدرّبين

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يطيب لي ان اضع بين يديك هذا الاستبيان الذي اعد بهدف الحصول على البيانات المتعلقة بدراسة عنوانها : " دور تخطيط البرامج التدريبية في اعداد وتكوين الفئات الصغرى للكاراتي دو صنف (06-16 سنة) " ، وذلك للحصول على درجة الثانية الماستر في التدريب الرياضي النخبوي من جامعة بسكرة.

ملاحظة:

رجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (x) أمام العبارة.

إشراف الدكتور:

زموري بالقاسم.

إعداد الطلبة:

محمد زكرياء .

مباركة نجم الدين

السنة الجامعية: 2020/2019

اسم الفريق :

اسم المدرب :

أنثي

ذكر الجنس :

المحور الاول : الإعداد المهني و تكويني للمدرب

01- المؤهل العلمي الذي لديك؟

- مستشار في الرياضة

- ليسانس تربية بدنية و رياضية

- تقني سامي في الرياضة

- لاعب سابق

02- سنوات العمل في مجال التدريب للفئات الصغرى؟

- اقل من 05 سنوات

- اكثر من 10 سنوات

- 05 - اقل من 10 سنوات

03- الشهادات التدريبية الحاصل عليها؟

- شهادة دولية

- شهادة درجة اولى في التدريب

- شهادة درجة اولى في التدريب

- شهادة درجة الثالثة في التدريب

04- المستوى الذي وصل إليه كلاعب ؟

- كلاعب دولي

- لاعب قسم ممتاز

- لاعب قسم وطني أول

- لاعب قسم وطني ثاني

- لاعب في البطولة الجهوية

- لاعب في مرحلة الفئات الشبانية

05- المستوى التعليمي؟

- جامعي

- ثالثة ثانوي

- رابعة متوسط

- شيء اخر

06- هل تلقيتم تكويننا خاصا في عملية انتقاء الناشئين؟

- نعم

- لا

- إذا كانت الإجابة نعم فما مدة هذا التكوين:.....

07- هل تتلقون دعوات بالمشاركة في ندوات أو ملتقيات الجهوية والوطنية خاصة بالتدريب الفئات

الصغرى؟

دائما أحيانا نادرا

08- هل يتوجب على المدرب أن يكون؟

- ذو شهادة في الميدان

- ذو خبرة في الميدان

- ذو شهادة وخبرة في الميدان

المحور الثاني :

❖ الثقافة التدريبية للمدرب :

1- هل لك دراية معرفية خاصة بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث؟

- نعم

- لا

- نوعا ما

إذا كان الجواب بنعم اذكر بعضها.....

02- هل لك معرفة خاصة بخصائص ومميزات نواحي النمو للفتيات الصغرى؟

- نعم

- لا

- نوعا ما

..... اذا كان الجواب بنعم اذكر بعضها

03- هل لك معرفة كاملة بطرق تعلم المهارات الأساسية للاعبين؟

- نعم

- لا

- نوعا ما

..... اذا كان الجواب بنعم اذكر بعضها

04- هل يمكنك إجراء حصص نظرية بشكل دوري ومتواصل؟

- نعم

- لا

- نوعا ما

05- هل تم الا شترك في الملتقيات و الندوات الجهوية والوطنية الخاصة بالتدريب الرياضي للفئات

الصغرى للكاراتي دو ؟

- ولا مرة

- مرة في السنة

- مرتين في السنة

06- هل انت على دراية بمتطلبات لاعب الكاراتي دو الحديث؟

- نعم

- لا

- نوعا ما

07- هل انت على معرفة بالكشوف الصحية المنتهجة خلال السنة؟

- نعم

- لا

- نوعا ما

08- في حالة اصابة احد اللاعبين ماهو الاجراء الذي ترونه مناسب؟

.....

09- هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق؟

- نعم

- لا

10- هل تتضمن أهدافكم تطوير الأجهزة الوظيفية للاعب (القلب والرئتين) خلال عملية التدريب؟

- نعم

- لا

11- في بداية الموسم التدريبي هل تعطي أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب؟

- نعم

- لا

12- ماهو الهدف من التحضير البدني في فترة المنافسة؟

تطوير قدرات اللاعب بدنيا تنمية الصفات المهارية تحسين مستوى اداء اللاعبين

13- هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص وإعداد للمباريات؟

- نعم

- لا

المحور الثالث :

➤ تخطيط البرنامج التدريبي العلمي:

01- هل هناك برنامج تدريبي زمني محدد المعالم ويحقق الاهداف؟

- نعم

- لا

- نوعا ما

02- هل الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية تساعد على تكوين وإعداد الفئات الصغرى؟

- نعم

- لا

- نوعا ما

إذا كان الجواب بلا فماهي الحلول البديلة في رأيكم؟

.....

03- هل يتم التخطيط للبرامج التدريبية وفق الاسس العلمية المرتبطة بالعلوم الاخرى بالنسبة لفئات

الصغرى؟

- نعم

- لا

- نوعا ما

..... كيف ذلك

04- ماهي طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي لتطوير مختلف الصفات البدنية و المهارية

والخططية و النفسية؟

- الصفات البدنية.....
- الصفات المهارية
- الجانب الخططي.....
- الجانب النفسي.....

05- ماهي الجوانب التي تأخذها بعين الاعتبار عند تخطيطكم للبرامج التدريبية الخاصة بفئات الصغرى ؟

رتبها حسب الأولوية من 1 الى 5 ؟

- الجانب البدني
- الجانب المهاري
- الجانب الخططي
- الجانب النفسي
- الجانب المعرفي

06- هل هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية ؟

- نعم
- لا
- أحيانا

07- ماهو عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتهجة خلال الاسبوع لفئات الصغرى؟

02 - - 03 - 04 - اكثر من 04

لماذا.....

08- أثناء انتقاء الناشئين الموهوبين في الكاراتي دو ، هل تهتمون خاصة ب

الجانب المورفولوجي

الجانب البدني

الجانب التقني

الجانب الاجتماعي

الجانب النفسي

09- هل يتم الاعتماد على معايير و أسس علمية في انتقاء و اختيار الموهوبين من خلال البرنامج التدريبي

لفئات الصغرى؟

نعم

لا

أحيانا

10- هل هناك معايير موضوعة بغرض التقويم لقياس مدى تحقيق نتائج الاهداف الموضوعية في البرنامج

التدريبي؟

نعم - لا - أحيانا

11- هل تستعمل أدوات ووسائل بيداغوجية خلال عملية الانتقاء للفئات الصغرى؟

- نعم

- لا

- احيانا

نشكركم على تعاونكم



فهرس

الموضوع

الصفحة

الرابطة	03
النوادي المنخرطة بالرابطة	04
التأطير البداغوجي و التقني	05
تعداد الرياضيين	06
المنشآت الرياضية و أماكن التدريب	08
النشاطات و المشاركات	08
ملاحظات عامة	09

رئيس الرابطة
بوعزيزي الأزهر

1 - الرابطة /

- بطاقة فنية عن الرابطة :

التسمية	الرابطة الولائية للكراتي دو بسكرة
الإعتماد	259/م.ت.ش.ع/م.ت.م/1997
إسم الرئيس	بوعزيزي الأزهر
المقر الإداري	دار الرابطة بني مرة بسكرة
هواتف الإتصال	0794467166
الإيميل	Karate07dz@yahoo.com
الحساب البنكي	30700000237 الخزينة العمومية بسكرة

- أعضاء المكتب التنفيذي : بتاريخ 01 جانفي 2020

الرقم	الإسم و اللقب	تاريخ و مكان الميلاد	الوظيفة	العنوان
01	بوعزيزي الأزهر	66/05/31 خ س ناجي	الرئيس	حي HLM بسكرة
02	تمعرات مسعود	63/11/24 باتنة	الأمين العام	حي لبشاش بسكرة
03	هلال عبد الرزاق	خلال 1970 سيدي عقبة	نائب الأمين العام	سيدي عقبة
04	عزيزي عقبة	79/10/30 بسكرة	أمين المال	حي خراشي بسكرة
05	بضياف سمير	82/02/13 بسكرة	عضو	سيدي عقبة



2 - النوادي المنخرطة بالرابطة /

الرقم	إسم النادي	العنوان الإداري
01	نادي مولودية العالية	بسكرة
02	نادي أبطال عقبة	سيدي عقبة
03	نادي نجم سيدي عقبة	سيدي عقبة
04	نادي النخيل بسكرة	بسكرة
05	نادي الوفاق البسكري	بسكرة
06	نادي الرياضي بلدية أولاد جلال	أولاد جلال
07	نادي مولودية زربية الوادي	زربية الوادي
08	نادي أمال سيدي عقبة	سيدي عقبة
09	نادي الوفاق الرياضي فرفار	فرفار
10	نادي أمل شتمة	شتمة
11	نادي أمل برج بن عزوز	برج بن عزوز
12	نادي نسر أوراس مشونش	مشونش
13	نادي نجوم الزيبان بسكرة	بسكرة
14	نادي الرجاء الرياضي طولقة	طولقة
15	نادي رائد طولقة	طولقة
16	نادي وفاق الدوسن	الدوسن
17	نادي الشروق شعبية	الشعبية
18	نادي الإتحاد الرياضي القنطرة	القنطرة
19	نادي الإتحاد الرياضي طولقة	طولقة
20	نادي الهلال أورلال	أورلال
21	نادي أمل البرانيس	البرانيس
22	نادي نجم طولقة	طولقة
23	نادي سريع فوغالة	فوغالة
24	نادي خدران عين الناقة	عين الناقة
25	نادي الجيل الصاعد طولقة	طولقة
26	نادي اليقضة بسكرة	بسكرة

مجموع / 26 نادي رياضي



3- التأطير البيداغوجي و التقني /

- المدربين /

الرقم	الإسم و اللقب	النادي الرياضي	التأهيل الرياضي
01	بنور عبد الغاني	نادي أبطال عقبة	د 5
02	هلال عبد الرزاق	نادي نجم سيدي عقبة	د 5
03	رابح ذياب	الإتحاد الرياضي القنطرة	د 5
04	عزيزي عقبة	نادي اليقضة بسكرة	د 4
05	تممرات مسعود	نادي النخيل بسكرة	د 4
06	كباسي لخضر	نادي إتحاد طولقة	د 4
07	زغيدي سامي	نادي مولودية العالية	د 3
08	مخلوف جمال	نادي الوفاق الرياضي البسكري	د 3
09	عبد اللاوي رشيد	نجوم الزيبان بسكرة	د 3
10	مودع إلياس	نسر أوراس مشونش	د 3
11	مكي سويكي	أمل شتمة	د 3
12	هواري عبد الكريم	الجيل الصاعد طولقة	د 3
13	تلي محمد	مولودية الزربية	د 3
14	سمير بضياف	أبطال عقبة	د 2
15	فرج رشيد	سريع فوغالة	د 2

- الحكام / ممثل الحكام : بن دويس عقبة

الرقم	الإسم و اللقب	المستوى التحكيمي
01	بن ساهل محمد	إفريقي
02	عزيزي عقبة	إفريقي
03	تممرات مسعود	وطني
04	قادري صلاح الدين	وطني
05	زغيدي سامي	وطني
06	بن دويس عقبة	جهوي
07	بن سماعيلين أزهار	ولائي
08	عزيزي فادية	ولائي
09	صولي زينب	ولائي
10	بضياف سمير	ولائي
11	هلال نصر الدين	ولائي
12	دبة رمزي	ولائي
13	صلاح عقبيي	ولائي
14	معمري عبد الكريم	ولائي
15	هلال عبد الرزاق	ولائي
16	شلالي لخضر	ولائي

ولائي	مودع الياس	17
ولائي	سويكي مكي	18
ولائي	زقاد عنتر	19
ولائي	كباسي لخضر	20
ولائي	كباسي وليد	21
ولائي	لزهر سالم	22

4 - تعداد الرياضيين /

أ - التوزيع حسب جنس الرياضيين :

الرقم	إسم النادي	ذكور	إناث	المجموع
01	نادي مولودية العالية	80	24	104
02	نادي أبطال عقبة	70	12	82
03	نادي نجم سيدي عقبة	15	6	21
04	نادي النخيل بسكرة	20	17	37
05	نادي الوفاق البسكري	8	7	15
06	نادي الرياضي بلدية أولاد جلال	16	3	19
07	نادي مولودية زربية الوادي	35	14	49
08	نادي أمل سيدي عقبة	75	10	85
09	نادي الوفاق الرياضي فرفار	25	18	43
10	نادي أمل شتمة	20	15	35
11	نادي أمل برج بن عزوز	28	33	61
12	نادي نسر أوراس مشونش	20	8	28
13	نادي نجوم الزيبان بسكرة	10	4	14
14	نادي الرجاء الرياضي طولقة	19	17	36
15	نادي رائد طولقة	60	23	83
16	نادي وفاق الدوسن	8	4	12
17	نادي الشروق شعبية	12	0	12
18	نادي الإتحاد الرياضي القنطرة	56	0	56
19	نادي الإتحاد الرياضي طولقة	27	16	43
20	نادي الهلال أورلال	25	13	38
21	نادي أمل البرانيس	15	10	25
22	نادي نجم طولقة	60	15	75
23	نادي سريع فوغالة	100	20	120
24	نادي خدران عين الناقة	12	4	16
25	نادي الحيل الصاعد طولقة	15	8	23
26	نادي اليقظة بسكرة	22	16	38
	المجاميع	853	323	1176



مجموع 1176 رياضي و رياضية



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

الرقم: / إلى السيد (ة): بوعزيزي السيد رئيس رابطة الكاراتي بسكرة

الموضوع: تسهيل مهمة

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة):

محمد زكرياء

مباركة نجم الدين

- رقم التسجيل:

- تاريخ ومكان الميلاد: ٢٣-٠٥-١٩٩٤ بريكه- ١٢-٠٤-١٩٩٦ بئر مقدم

في إطار إنجاز التبرص، الميداني خلال الموسم الجمعي ٢٠١٩/٢٠٢٠. الذي يندرج ضمن

التحضير النيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس رابطة الكاراتي دو

رئيس الرابطة
بوعزيزي الأزهر



ملخص الدراسة

دور تخطيط البرامج التدريبية في اعداد و تكوين الفئات الصغرى للكاراتي دو (06-16 سنة)

دراسة ميدانية ولاية بسكرة

اشراف الدكتور:

زموري بلقاسم

اعداد الطالب:

- محمد زكرياء

- مباركة نجم الدين

عنوان الدراسة: " دور تخطيط البرامج التدريبية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى للكاراتي دو (06-16 سنة)

دراسة ميدانية بولاية بسكرة

انطلقنا في درستنا من مقدمة عامة للدرسة ثم تطرقنا الى الاشكالية والتي توجهنا فيها من العام الى الخاص ثم ختمناها باشكال جاء في صيغة مشكلة " هل يساهم تخطيط البرامج التدريبية العلمية في تكوين و اعداد الفئات الصغرى للكاراتي دو ؟ " التي تعتبر منطلق درستنا و سبب الدراسة وبدون مشكل لا تعتبر اهمية للدراسة جاءت متبوعة بتساؤلات فرعية هذه التساءلات سوف بينا عليها دراسة الموضوع ونذكرها :

"هل توجد هناك رسكلة وتكوين للمدربين في اختصاص الكاراتي دو للفئات الصغرى بولاية بسكرة؟" "هل يحظى المدربون في اختصاص الكاراتي دو فقه الصغرى بولاية بسكرة لمكتسبات علمية و منهجية تطبيق برامج تدريبية؟" "هل يساهم تخطيط البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية حديثة في تحقيق أهداف حصص التدريبية للفئات الصغرى في ولاية بسكرة؟"

و بعدها تطرقنا للفرضيات والتي نجد فيها فرضية عامة "يساهم تخطيط البرامج التدريبية العلمية في اعداد وتكوين الفئات الصغرى للكاراتي دو" والتي تعتبر الدراسة ككل ثم تطرقنا للفرضيات جزئية التي صيغة وفق متغيرات الدراسة وهيا عبارة عن ثلاث فرضيا والتي هيا سوف يعبر عليها بثلاثة محاور بيني عليها الجزء الثاني من الفصل التطبيقي و التي من كل فرض أي من كل محور تنبثق اسئلة توجه للمدربين تعتبر منطلق محاور الاسباب الذي سوف نشأه وفق معايير علمية و هذي الفرضيات هيا : "عدم استفادة مدربي الفئات الصغرى للكاراتي دو بولاية بسكرة من التكوين والرسكلة مما يؤدي الى عدم مواكبة برامج التدريب الحديثة" "غياب المؤهل العلمي وضعف المنهاج التدريب الحديث لمدربي الفئات الصغرى للكاراتي دو بولاية بسكرة يصعب من تطبيق البرامج التدريبية " لا وجود لتخطيط البرامج التدريبية المطبقة في الحصص الكاراتي دو التدريبية بولاية بسكرة ، ما يصعب تحقيق الاهداف المرجوة من ذلك . " ولأي بحث وحدنا مفاهيم الدراسة و التي

استخرجنها من الموضوع الدراسة (كراي دو - البرامج العلمية - التخطيط - الفئات الصغرى - التدريب الرياضي الحديث) و لكل دراسة ايضا دراسات مساعده مشابهة و سابقة دعمنا بها دراستنا .

حيث هدفت هذه الدراسة إلى محاولة إبراز دور تخطيط البرامج التدريبية العلمية كطريقة لاعداد وتكوين لدى الفئات الصغرى في الكارتي دو وذلك من خلال إعطاء إقتراحات ميدانية لتعميم وإستعمال تخطيط البرامج التدريبية العلمية كمنهج علمي وفي الحصص التدريبية و توضيح العلاقات بين دور برامج التدريبية العلمية والرياضية. وبالتالي جعلنا دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي. حيث تمثل **مجمع البحث** في 26 مدرب من 26 نادي للكارتي دو و اخترنا **عينة البحث** وهيا مجموعة من مدربي الكارتي دو (المتمثلة في 8 مدربين من ثمانية أندية على مستوى ولاية بسكرة وكان إختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ، وتم استخدام **المنهج الوصفي المسحي** لأنه سوف يتجه الى اتجاه الكمي يعني : " الكم يوجد فيه أرقام فيه دلالات في احصائيات يعمل عليها متوسطات الحرفات معيارية " و يعتبر من المناهج الأكثر استعمالا في البحوث العلمية و الموثوق بنتائجها ، و ملائمتها لطبيعة مشكلة البحث و تحقيقا لأهدافه و يمكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق و الموضوعية والذي يعمل على جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها، ويستعمل **الإستبيان** كأداة بحث (كونه مناسب)، إذ يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي إعتدنا من خلال الاطلاع و القراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في البرامج التدريبية العلمية و التدريب الرياضي في الكارتي دوو قد قسمنا **الاستبيان لثلاثة محاور** فيه مجموعة من الاسئلة موجهة للمدربين كل محور من **الاستبيان يجب لنا عن فرضية** و يفسر مدي قبول او رفض هذا الفرض والتوصل لاجابة في الاخير عن مشكل دراستنا .