

## تأثير نظام المحطات في تطوير مطاولة القوة العضلية للأطراف السفلى للاعب الكيكوشنكاي كراتيه

### المتقدمين

م.م جاسم قاسم عباس<sup>1</sup> . معلاء حسين بادي<sup>2</sup> م.م هاله فاهم عليوي<sup>3</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية<sup>1</sup>

مديرية التربية في الديوانية<sup>2</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المثنى<sup>3</sup>

(<sup>1</sup> Jasemjorden95@gmail.com, <sup>2</sup> aa2qq081o1@gmail.com, <sup>3</sup> Hala.fahim@mu.edu.iq)

**المستخلص:** تتطلب رياضة الكيكوشنكاي كراتيه من اللاعبين المتقدمين مستويات عالية من مطاولة القوة، خاصة في الأطراف السفلى، لدعم أدائهم خلال المنافسات التي تعتمد على القوة والقدرة على التحمل في تنفيذ الحركات المتكررة والتقنيات القتالية ورغم الأهمية الكبيرة لهذه القدرات، إلا أن العديد من المنهج التدريبية تفتقر إلى التركيز الكافي على تطوير مطاولة القوة بشكل فعال وموجه وفقاً لمتطلبات هذه الرياضة تتمثل مشكلة البحث في الحاجة إلى التحقق من مدى فعالية منهج تدريبي مٌصمم خصيصاً لتطوير مطاولة القوة للطرف السفلي لدى لاعبي الكيكوشنكاي كراتيه المتقدمين. يسعى هذا البحث للإجابة على السؤال التالي: هل يسهم المنهج التدريبي المقترح في تحسين مطاولة القوة بشكل ملحوظ بالمقارنة مع الأساليب التدريبية التقليدية؟ وهناك أهداف يسعى الباحثون الى تحقيقها وهي إعداد برنامج تدريبي بطريقة تدريب المحطات الهرمي لتطوير مطاولة القوة للطرف السفلي لدى لاعبو الكيكوشنكاي كراتيه وكذلك التعرف على مدى تأثير المنهج التدريبي في تطوير مطاولة القوة للطرف السفلي لدى لاعبو الكيكوشنكاي كراتيه، تم اختيار عينه البحث بصوره عمديه من لاعبي الكيكوشنكاي كراتيه والبالغ عددهم (18) لاعبا ولقدتم تقسيم العينة بشكل عشوائي الى مجموعتين ويتم تدريب المجموعة الأولى (التجريبية) وفق المنهج التدريبي المعد والخاص بتطوير مطاولة القوة أما المجموعة الثانية (الضابطة) يترب وفق طرائق تدريبية الاعتيادية التي يتبعها المدرب، وقد طبق المنهج التدريبي خلال المدة 2024/6/20 لغاية 2024/8/20 وعلى وفق النتائج التي تحصل عليها الباحثون من الاختبارات القبلية والبعديّة وبعد ان أجرى عرها وتحليلها ومناقشتها ووضعها في جداول إحصائية لتطبيق الفرضيات المطلوبة وبعدها استنتج الباحثونان للمنهج التدريبي المعد اثر ايجابي على تطوير مطاولة القوة للاعب الكيكوشنكاي المتقدمين، فضلا عن تأثيرات تمرينات الأوزان بالتركرارات العالية وبشدة 50-70% على تنمية مطاولة القوة لعضلات الرجلين.

**الكلمات المفتاحية:** مطاولة القوة- الكيكوشنكاي كراتيه.

## 1- المقدمة:

إن التقدم الذي يشهده العالم على المستوى العلمي في الوقت الحاضر يعد أحد الأسباب الرئيسة في تقدم ورقي الحياة البشرية من خلال التخطيط العلمي المبرمج و المدرس الذي يساهم في تحقيق أهداف الإنسان، إذ إن هذا التقدم شمل مجالات الحياة جميعها ومنها المجال الرياضي والتربوي، وقد ساعدت الدراسات والبحوث العلمية المتعلقة بالعملية التدريبية المدرب على تطوير معرفته وفتحت له آفاق جديدة وطرق مختلفة لتطوير اللاعبين وتحسين مستوياتهم لأفضل ما يمكن .

أن قيام المدرب باختيار التمرينات المناسبة والملائمة والمنظمة والتي يمكن التحكم فيها من حيث سرعة الأداء إذ تتلائم مع مستوى اللاعبين والفئة العمرية، كذلك فهم الواجبات الملقاة على اللاعبين تعد من الأمور الهامة التي تساعد اللاعبين على تطبيق التمرينات وتحقيق الأهداف المحددة وتطوير الصفات التي وضعت التمرينات من أجلها .

تعد لعبة الكيوكوشنكاي كراتيه من الألعاب القتالية الفردية ذات الاتصال الكامل يتنافس اللاعبين فيما بينهم ولا ينتهي النزال إلا بفوز احدهم إذ يستمر اللاعبون بتوجيه اللكمات والركلات وأداء خطط ومهارات هجومية ودفاعية طيلة وقت النزال وهذا ما يتطلب لياقة بدنية عالية جدا وخصوصا صفة مطاولة القوة إذ اجمع مختلف علماء التدريب الرياضي على أهمية صفة مطاولة القوة للألعاب القتالية وخصوصا في لعبة الكيوكوشنكاي لكونها تساعد اللاعب على الاستمرار بتوجيه الركلات واللكمات حتى الثوان الأخيرة من الجولات وفي هذا الوقت اغلب اللاعبين تتخفف مستوياتهم بسبب انخفاض مستوى مطاولة القوة لديهم ومن هنا جاءت أهمية البحث في إعداد برنامج تدريبي خاص بتطوير مطاولة القوة لادبو الكيوكوشنكاي كراتيه والوصول بهم لأفضل مستوى ممكن وتحقيق الانجازات .

## مشكلة البحث:

تتطلب رياضة الكيوكوشنكاي كراتيه من اللاعبين المتقدمين مستويات عالية من مطاولة القوة، خاصة في الأطراف السفلى،

لدعم أدائهم خلال المنافسات التي تعتمد على القوة والقدرة على التحمل في تنفيذ الحركات المتكررة والتقنيات القتالية ورغم الأهمية الكبيرة لهذه القدرات، إلا أن العديد من البرامج التدريبية تقتصر إلى التركيز الكافي على تطوير مطاولة القوة بشكل فعال وموجه وفقاً لمتطلبات هذه الرياضة.

تتمثل مشكلة البحث في الحاجة إلى التحقق من مدى فعالية منهج تدريبي مُصمم خصيصاً لتطوير مطاولة القوة للطرف السفلي لدى لاعبي الكيوكوشنكاي كراتيه المتقدمين. يسعى هذا البحث للإجابة على السؤال التالي: هل يسهم المنهج التدريبي المقترح في تحسين مطاولة القوة بشكل ملحوظ بالمقارنة مع الأساليب التدريبية التقليدية؟

## أهداف البحث:

- 1- إعداد برنامج تدريبي بطريقة تدريب المحطات لتطوير مطاولة القوة للطرف السفلي لدى لاعبو الكيوكوشنكاي كراتيه.
- 2- التعرف على مدى تأثير المنهج التدريبي في تطوير مطاولة القوة للطرف السفلي لدى لاعبو الكيوكوشنكاي كراتيه.

## فرضيات البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي لمتغير مطاولة القوة .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لمتغير مطاولة القوة.

## مجالات البحث

**المجال البشري:** لاعبو نادي المسيب للكيوكوشنكاي كراتيه سنة 2024.

**المجال الزمني:** من 2024/6/15 الى 2024/9/15.

**المجال المكاني:** قاعة نادي المسيب للكيوكوشنكاي كراتيه .

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميداني:

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذو الاختبار القبلي و

لكونه من أفضل الاختبارات الخاصة بقياس مطاولة قوة عضلات الطرف السفلي .

**اختبار مطاولة القوة (جميل قاسم البكري، 2013).**

**اسم الاختبار:** ثني الركبتين ومدهما من الوقوف (قرفصاء خلفي، سكوات) الغرض من الاختبار قياس مطاولة قوة عضلات الطرف السفلي.

**طريقة الأداء:** من وضع الوقوف يعمد اللاعب بوضع البار فوق الكتفين خلف الرأس بمجرد إعطاء إشارة البدء يعمد بثني الركبتين كاملا ومدهما مرة أخرى للوقوف يؤدي تكرارات حتى التعب مع الأداء بشدة 50% من إمكانية اللاعب القصى .

**طريقة التسجيل:** تحسب عدد التكرارات الصحيحة التي يؤديها اللاعب حتى التعب.

**2-4-2 التجربة الاستطلاعية:** هي تجربة مصغرة للاختبارات التي ستستعمل في البحث تهدف للوقوف على نقاط القوة والضعف عند إجراءات البحث ومدى كفاءة فريق العمل المساعد، وقد عمد الباحثين بإجراء التجربة على (4) لاعبين من خارج عينة البحث وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 18/6/2024 .

**2-4-3 الاختبارات القبالية:** تم إجراء الاختبارات القبالية على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ومستوى العينة من حيث الاختبارات ومستوى الانجاز المحقق و تم إجراء الاختبارات يوم الخميس الموافق 20/6/2024 .

**2-4-4 المنهج التدريبي:** تم تطبيق مكونات المنهج التدريبي بعد إجراء الاختبارات القبالية إذ كانت مكونة من ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة شهرين واستخدم الباحثون أسلوب تدريب المحطات الهرمي، وكما موضح في الملحق (1).

تم تنفيذ تمارين الأثقال بالأسلوب المحطات الهرمي في المنهج التدريبي وبعد انتهاء الباحثون من تطبيق كافة الاختبارات القبالية تم تنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ 20/6/2024 ولغاية 20/8/2024 وقد راعي الباحثون مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ تمارين مطاولة القوة وهي كالتالي:

تم اختيار تمارين الأثقال عن طريق تحليل محتوى المصادر

البعدى كونه المنهج الملائم مع طبيعة مشكلة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينه:** تم اختيار عينه البحث بصوره عمديه من لاعبي الكيوكوشنكاى كراتيه والبالغ عددهم (18) لاعبا ولقدتم تقسيم العينة بشكل عشوائي الى مجموعتين ويتم ترتيب المجموعة الأولى وفق المنهج التدريبي المعد والخاص بتطوير مطاولة القوة أما المجموعة الثانية يتدرب وفق الطرائق التدريبية الاعتيادية التي يتبعها المدرب ولقد تم إجراء التجانس لعينة البحث (الطول، الوزن، العمر) وذلك بإجراء معامل الالتواء لعينة البحث وكما هو مبين في الجدول (1)، كما تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين من أجل تثبيت كافة المتغيرات التي يمكن ان تؤثر على نتائج البحث لاحقا، وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	170.1	1.43	170	0.45
كتلة الجسم	كغم	70	1.78	69	0.91
العمر	سنة	24	1.41	24	0.71
العمر التدريبي	شهر	57	9.89	56	0.30

الجدول (2) يبين تكافؤ المجموعات في اختبار مطاولة القوة

مصدر التباين	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالة
		ع	س	ع	س	
مطاولة القوة للرجلين	التكرارات	25.44	1.130	26.11	1.166	0.23

غير معنوي تحت مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية 16

**2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:** تعد الأجهزة وأدوات البحث من الوسائل الأساسية التي لا بد لأي باحث أن يعتمدها من أجل الوصول الى النتائج المطلوبة تحقيقا لأهداف البحث (المراجع والمصادر العربية والأجنبية، الاختبارات، الوسائل الاحصائية، المقابلات الشخصية، استمارة تفرغ البيانات، بار حديد، ساعة توقيت، ميزان الكتروني)

**2-4 إجراءات البحث الميدانية:**

**2-4-1 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:** عمد الباحثون بتحديد اختبار ثني الركبتين ومدهما مع حمل الأوزان (القرفصاء الخلفي أو السكوات) اعتمادا على المصادر العلمية و

**2- 6 الوسائل الاحصائية:** تم استخدام برنامج التحليل الاحصائي (SPSS) لاستخراج متغيرات البحث: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T، معامل الالتواء).

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

**3- 1 عرض وتحليل اختبارات مطاولة قوة عضلات الرجلين القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:**

**3- 1- 1 عرض وتحليل اختبارات مطاولة قوة عضلات الرجلين القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية:**

الجدول (3) يبين نتائج اختبار مطاولة قوة عضلات الرجلين القبلية والبعدي لدى افراد المجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		مستوى الدلالة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
مطاولة قوة عضلات الرجلين	التكرارات	1.13	25.44	0.78	30.11	4.05	معنوي

معنوي تحت مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية 8

من خلال نتائج الاختبارات الموضحة في الجدول (3) يتبين ان هناك فروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي (25.44) وانحراف معياري يساوي (1.13) وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي يساوي (30.11) وانحراف معياري يساوي (0.78).

**3- 1- 2 عرض وتحليل اختبارات مطاولة قوة عضلات الرجلين القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:**

الجدول (4) يبين نتائج اختبار مطاولة قوة عضلات الرجلين القبلية والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		مستوى الدلالة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
مطاولة قوة عضلات الرجلين	التكرارات	1.16	26.11	1.74	28.44	0.004	معنوي

معنوي تحت مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية 8

من خلال نتائج الاختبارات الموضحة في الجدول (4) يتبين ان هناك فروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي

العلمية، والتي تشارك فيها أغلب المجاميع العضلية والتي سوف تطبق في القسم الرئيس .

تم تحديد القيم القصوى لجميع تمارين مطاولة القوة الخاصة بالأثقال المستخدمة.

تم تحديد شدة مطاولة القوة للجانب البدني (70-50%).

تم تنفيذ تمارين مطاولة القوة لمدة (8) أسابيع، تتكون كل دائرة تدريبية صغيرة من (3) وحدات تدريبية في الأسبوع للأيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) بحيث تنفذ المجموعة (24) وحدة تدريبية.

تم استخدام طريقة تدريب المحطات الهرمي في تمارين مطاولة القوة .

تم تحديد عدد المجاميع من (3-6) وحسب تدرج الشدد والتكرارات .

تم تحديد فترات الراحة بين المجاميع والوثر عن طريق التجربة الاستطلاعية وتحليل محتوى المصادر العلمية أي تكون الراحة بين التكرارات (2-4) دقيقة كافية لاستعادة القليل من الشفاء، وكان المؤشر النبض دور مهم في التوصل إلى الراحة بين التكرارات وبين المجاميع.

ان الاسلوب التدريبي الذي يتبعه الباحثون من خلال التدرجات هو الاسلوب الذي تم ذكره سابقا هو المحطات الهرمي أي دائري تنظيميا وهرمي تكراريا من هذا تم التدرج بزيادة الشدد والتكرارات التي تمثل الشدة بعملية التكرار الهرمية صعودا ونزولا وعلى سبيل المثال ان اليوم الأول تم إعطاء شدة 50% للتدرج في الأيام الأولى بينما الدائرة تكونت من 5 محطات يعتمد اللاعبون باداءهم المستمر بالبدا بتكرارات 4 تكرر على جميع المحطات والصعود الى 5 تكرر و 6 تكرر ويتنازل مرة أخرى الى 4 تكرر و 4 تكرر ولكل المحطات

**2- 5 الاختبارات البعدي:** بعد الانتهاء من المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وأجريت بنفس أسلوب الاختبارات القبلية من إذ الزمان والمكان وذلك بتاريخ يوم 2024/8/20.

خلال الخضوع إلى تدريبات بالأسلوب المحطات الهرمي و بحمل تدريبي مناسب لجميع اللاعبين.

يتبين من خلال النتائج التي تم الحصول عليها من الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ظهور نتائج معنوية لصالح الاختبار البعدي وهذا يؤكد أن التمرينات التي أعطت للمجموعة التجريبية قد أثرت وبشكل واضح على تطور صفة مطاولة القوة للطرف السفلي للاعبين الكيوكوشنكاي ومن خلال ذلك يمكن إثبات أن التريب المحطات الهرمي باستعمال الأوزان بشدة 60-70 قد أعطى نتائج إيجابية ورفع من مستوى مطاولة القوة لدى لاعبو الكيوكوشنكاي في المجموعة التجريبية وهذا ما أكدته (موفق اسعد محمود الهيتي، 2011) (ان تحمل القوة تعمل من خلال تمرينات الأثقال المحددة في التمرين من 60-70% من القوة القصوى للاعب مع زيادة عدد التكرارات في المجموعات والراحة قصيرة .

من خلال ملاحظة الجدول (5) الذي يوضح نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة نلاحظ هناك فروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية يعزو الباحثون هذا التطور نتيجة التريب بالأسلوب المحطات الهرمي الذي يستخدم من خلاله التنوع بالتمرينات وارتفاع وانخفاض بالشدد سواء كانت تمرينات الأوزان أو تمرينات تنافسية بحسب الحمل التدريبي وبما يلائم مع قدرة اللاعبين إذ كان التريب الذي يتربون عليه طبقاً لطبيعة الأداء أي بما يلائم مع طبيعة العمل وأداء في النزال الحقيقي، وكذلك يعود السبب الى التمرينات التي استخدمه إذ كانت التمرينات التنافسية بين لاعبين الكيوكوشنكاي تحفز اللاعبين على الاستمرار في اداء التمرين وقتل جانب الملل في الحصة التدريبية وأثناء اداء التمرينات ومن خلالها يمكن معرفة مستوى اداء اللاعبين، وهذا ما أكد (وزاد حسين درويش واخرون، 2015) تمثل المنافسة الحقيقية (التمرينات التنافسية) أكثر أشكال مراقبة المستوى تخصصاً فهي بذلك توفر معلومات مهمة عن مستوى الأداء الحقيقي للفرد وتمكن من التوصل الى استنتاجات

للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي (26.11) وبانحراف معياري يساوي (1.16) وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي يساوي (28.44) وبانحراف معياري يساوي (1.74).

### 3-1-3 عرض وتحليل اختبارات مطاولة قوة عضلات الرجلين البعدي-بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (5) اختبار مطاولة قوة عضلات الرجلين البعدي-بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية بعدي		الضابطة بعدي		مستوى الدلالة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
مطاولة قوة عضلات الرجلين	التكرارات	30.11	0.78	28.44	1.74	0.018	معنوي

معنوي تحت مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية 16

من خلال نتائج الاختبارات الموضحة في الجدول (5) يتبين ان هناك فروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين البعديين في المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية إذ كان الوسط الحسابي في المجموعة التجريبية يساوي (30.11) وبانحراف معياري يساوي (0.78) وكان الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة يساوي (28.44) وبانحراف معياري يساوي (1.74).

### 3-2 مناقشة نتائج اختبار مطاولة قوة عضلات الرجلين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال عرض وتحليل الجداول (3، 4، 5) تبين ان أفراد المجموعة الضابطة قد تطورت في نتائج الاختبارات البعدي مقارنة بالاختبارات القبلي في اختبار تحمل القوة وهذا يكون بديهي من خلال تعرض المجموعة الضابطة لطريقة تربية حتى وان كانت تلك الطريقة هي معتادة وضمن المنهج المقرر للمرب فهي تدريبات تدخل ضمن المنهج الذي يؤثر بحالة اللاعب للأفضل لان التريب مهما كان فانه سوف يؤثر ولكن حجم ذلك التأثير ليس بمستوى ذلك التأثير الذي اكتسبته المجموعة التجريبية من

3- هناك أفضلية لأسلوب تدريب المحطات الهرمي على تطوير مطاولة القوة لعضلات الطرف السفلي من الطرائق التقليدية المستخدمة لتطوير مطاولة القوة.

استنادا لنتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية يوصي الباحثون بالتالي:

1- استخدام تمارين الأثقال بالأسلوب المحطات الهرمي لتطوير مطاولة قوة عضلات الطرف السفلي لدى لاعبو الكيكوشنكاى كراتية.

2- استخدام التمارين التنافسية يشجع اللاعبين على الاستمرار بالأداء وقتل جانب الملل.

3- ضرورة التنوع بين الأساليب التدريبية المختلفة لتطوير مطاولة القوة وعدم الاعتماد على أسلوب تدريبي واحد .

#### المصادر:

- [1] جميل قاسم البري؛ فلسفة علم الحركة والتدريب الرياضي: (بغداد، جامعة بغداد، 2013).
- [2] امر الله احمد البساطي؛ قواعد أسس التدريب الرياضي: (الإسكندرية، دار المعارف، 1998).
- [3] موفق اسعد محمود الهيتي؛ أساسيات علم التدريب الرياضي: (كلية التربية الرياضية جامعة الأنبار، 2011).
- [4] نوزاد حسين درويش وآخرون؛ استخلاص اختبار مطاولة القوة المميزة بالسرعة للإطراف السفلي لدى لاعبو الكرة الطائرة في إقليم كردستان العراق: (بحث منشور في مجلة واسط للعلوم الإنسانية مجلد (11) العدد (31) سنة 2015).
- [5] عادل تركي حسن؛ مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2011).

وبالتالي تسهم في تحسين المستوى بدرجة كبيرة .  
فمن خلال إعطاء التمارين التنافسية بوقت محدد ومناسب للاعبين وللصفة التي يروم الباحثون تطويرها ساعد ذلك من تطوير مطاولة القوة من خلال استعمال التدريب الدائري ولعدد مختلف من المحطات إذ يتنافس اللاعبون فيما بينهم على إكمال جميع المحطات بأسرع وقت وأفضل مستوى.

يرى الباحثون ان للتخطيط العلمي للمنهج التدريبي وزمن الوحدات التدريبية وعدد الوحدات الأسبوعية ونوع التمارين التي احتوتها الوحدات التدريبية دور كبير في نجاح المنهج التدريبي في تحقيق أهدافه ويرى الباحثون ان هذا التطور في صفة مطاولة القوة إلى التدريب الذي كان له خصوصية في تدريب اللاعبين وطبيعة الفعالية الممارسة إذ تختلف الصفة من فعالية إلى أخرى وعلى وفق خصوصية اللعبة وهذا ما أكده (عادل تركي حسن، 2011) (أن تحمل القوة يختلف من فعالية لأخرى تبعا لمستويات الشد المستعملة في تلك الفعالية وبذلك فأنها تنشئ قررة خاصة تتناسب وطبيعة تلك الفعالية فمثلا يتحرك تحمل القوة باتجاه القوة في فعاليات الأثقال والمصارعة والألعاب القتالية ويتحرك باتجاه التحمل في فعاليات الرمي والألعاب الجماعية)، فهذا المنهج والتمارين أدت إلى تطور صفة مطاولة القوة بما يتناسب مع خصوصية لعبة الكيكوشنكاى من خلال تمارين الأثقال المبنية على أسلوب التدريب المحطات الهرمي وبشدة 60-70% من القوى القصوى للاعب إذ تساعد هذا الشدة على تطوير صفة مطاولة القوى على حساب القوة بسبب زيادة عدد التكرارات .

#### 4- الخاتمة:

على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها الدراسة الحالية والمرتبطة بأهداف البحث وعلى وفق المنهج المستخدم وفي حدود العينة وخصائصها فقد تم توصل الباحثون للاستنتاجات التالية:

1- ان للمنهج التدريبي المعد اثر ايجابي على تطوير مطاولة القوة لاعبو الكيكوشنكاى المتقدمين.

2- أثرت تمارين الأوزان بالتكرارات العالية وبشدة 60-70% على تنمية مطاولة القوة لعضلات الطرف السفلي .



**الملاحق:**

ملحق (1) يوضح أنموذج الوحدة التدريبية التي طبقها أفراد المجموعة التجريبية

رقم الوحدة التدريبية: 1

زمن الوحدة التدريبية: 52 دقيقة

الهدف: تطوير مطاولة القوة للطرف السفلي

أقسام الوحدة	ت	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	
القسم التحضيري 15دقيقة	1	هرولة	-	-	-	د5	
	2	تمريبات إحماء عامة	-	-	-	د5	
	3	تمريبات إحماء خاصة بالفعالية	-	-	-	د5	
<b>المحطة الأولى</b>							
ت	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	راحة بين المحطات	
د5	1	سكواد	60%	12	-	ثا36	3-2دقيقة
	2	مواشي كيري أسفل يمين - يسار	70%	10	-	ثا30	
	3	قفز الى الأمام	60%	10	-	ثا30	
	4	مواش كيري وسط	70%	10	-	ثا30	
	5	قفز جانبي يمين يسار +مواشي كيري أسفل يمين يسار	60%	10	-	ثا30	
<b>المحطة الثانية</b>							
ت	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	راحة بين المحطات	
د5.5	1	سكواد	60%	14	-	ثا42	3-2دقيقة
	2	مواشي كيري أسفل يمين - يسار	70%	12	-	ثا36	
	3	قفز الى الأمام	60%	12	-	ثا36	
	4	مواش كيري وسط	70%	12	-	ثا36	
	5	قفز جانبي يمين يسار +مواشي كيري أسفل يمين يسار	60%	12	-	ثا36	
<b>المحطة الثالثة</b>							
ت	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	راحة بين المحطات	
د6.5	1	سكواد	60%	16	-	ثا48	3-2دقيقة
	2	مواشي كيري أسفل يمين - يسار	70%	14	-	ثا42	
	3	قفز الى الأمام	60%	14	-	ثا42	
	4	مواش كيري وسط	70%	14	-	ثا42	
	5	قفز جانبي يمين يسار +مواشي كيري أسفل يمين يسار	60%	14	-	ثا42	
<b>المحطة الرابعة</b>							
ت	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	راحة بين المحطات	
د7	1	سكواد	60%	18	-	ثا54	3-2دقيقة
	2	مواشي كيري أسفل يمين - يسار	70%	16	-	ثا48	
	3	قفز الى الأمام	60%	16	-	ثا48	
	4	مواش كيري وسط	70%	16	-	ثا48	
	5	قفز جانبي يمين يسار +مواشي كيري أسفل يمين يسار	60%	16	-	ثا48	
<b>المحطة الخامسة</b>							
ت	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	راحة بين المحطات	
د6.5	1	سكواد	60%	16	-	ثا48	3-2دقيقة
	2	مواشي كيري أسفل يمين - يسار	70%	14	-	ثا42	
	3	قفز الى الأمام	60%	14	-	ثا42	



زمن المحطة الكلي	راحة بين المحطات	زمن الأداء	الراحة	التكرار	الشدة	التمرين	ت	
		42ثا	-	14	%70	مواش كيري وسط	4	
		42ثا	-	14	%60	قفز جانبي يمين يسار+مواشي كيري أسفل يمين يسار	5	
		3د	-	-	-	هرولة خفيفة	1	القسم الختامي 7دقيقة
		2د	-	-	-	تمرنات مرونة ثابتة	2	
		2د	-	-	-	تمرنات مرونة متحركة	3	