تأثير التدريبات البالستية على تحسين القدرة العضلية للاعبي رياضة الكاراتيه (الكومتيه)

أ.د/ أحمد سعيد زهران
استاذ تدريب التايكوندو ورياضات الدفاع عن النفس ورئيس قسم تدريب الرياضات الفردية كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان

أ.م.د/ محمد السيد علي
أستاذ مساعد دكتور بقسم تدريب الرياضات الفردية –كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان

م.د/ حسام عاطف حسني
مدرس دكتور بقسم تدريب الرياضات الفردية كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان

الباحث/ مجدي مصطفي إبراهيم دسوقي
مدير جيم سامية علوبة

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.294863.2747

مقدمة البحث:

شهدت السنوات الاخيرة ظهور العديد من طرق وأساليب التدريب الحديثة المبنية على أسس علمية والتي يقصد من ورائها اختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسب الاساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين إلي مراكز متقدمة في الانشطة المختلفة، و هذا ما تسعي إليه دول العالم المتقدمة حيث أن ارتفاع مستوي الاداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم فإن النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للناشئين، وبالتالي تطوير ورفع مستوي الاداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالمية .ويذكر "زكي حسن")٢٠٠٤م(أن التدريب البالستي يمثل أحد الاتجاهات التدريبية، والتي أدخلت بجوار الاتجاهات الحديثة في التدريب حيث أشتد الاقتناع بهذا الاسلوب من التدريبات من أجل تحقيق قدره أكبر على الوثب خاصة في الرجلين كما أشار البعض بأنه من الممكن أن يسير مثل هذا النوع من التدريب جنب إلى جنب بجوار التدريب البليومترك من أجل قدره أكبر لعضلات الرجلين (١٧: ٢٢٧)

ويذكر "ميشيل ستون وآخرون Ston Michael 1998") أن التدريبات البالستية تزيد من سرعة الاداء الحركي بمعني أن القوة المكتسبة من هذا النوع في التدريب تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس، وهذا بالإضافة إلى أن تدريب المقاومة البالستية يعمل على زيادة مقدره خلال المدى الحركي في المفصل وبكل سرعات العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيرا الحركة. (29: ٢١٥)

يشير "علي البيك وأخرون")٢٠٠٨م (أن معظم الرياضيين المتميزون يمتلكون قدرا القوة والسرعة ويمتلكون الربط بين هذين العنصرين في شكل متكامل من أجل تحقيق أداء أفضل، والتدريب البالستي يعمل على تنمية القدرة العضلية القصوى power Maximumباستخدام تمرينات تجمع في طبيعة أدائها بين مكوي القوة العضلية والسرعة معا

القوة العضلية والسرعة منفصلين. (٢٤: ٢١٨)

وتشير "نجله بحيري" (٢٠٠٩م) إلى أن التدريب البالستي هو الطريقة التي يتم فيها تطوير السرعة والقوة من خلال النطاق الكامل للحركة بعرض فعلي لمصدر المقاومة سواء داخلي أو خارجي مما يؤدي إلى عمل تكيف للعضلات حتى تعمل بطريقه قريبه لما هو مطلوب منها في الرياضة الخاصة، فهو طريقه هامه لتنمية القوة العضلية وقدره العضلات على أداء الحركات الرياضية والتغلب على نقص السرعة (: ١٣٥)

ويؤكد "أدموند، بريك Burke ,R Edmund (1991م) على أن تدريب المقاومة البالستية يؤدي إلى زيادة السرعة عند استخدام أوزان خفيفة وذلك لأنه يشتمل في تدريباته الاسراع بالثقل أو الجسم بطريقة انفجارية إلى أعلى سرعة تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى كما أنه يشتمل على تمرينات الاقعاء، بالإضافة إلى تدريبات الكره الطبية، وهي مجموعة من التدريبات تشتمل على الوثب وقذف كرات طبية والوثب مع مسو الثقل وكلها حركات تزيد من السرعة والقدرة والرشاقة. (28: ٣١٥)

ويشير "عصام عبد الخالق " أن الاعداد البدني يعد خطوة البداية لتحقي المستويات الرياضية العليا، بالإضافة الي اعتبار الإعداد البدني من أهم الدعائم التي يرتكز عليها للوصول بالرياضي إلي الأداء الأمثل للنشاط الرياضي ويهدف الإعداد البدني الخاص إلي تنمية الصفات البدنية الضرورية المميزة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الرياضي ومحاولة تطويرها والعمل علي تنميتها ألقصي مدي حتي يمكن الوصول إلي أعلي مستوي ممكن من الأداء. (٢٢: ٨١-٧٨ .)

وتعتبر رياضة الكاراتيه إحدى الرياضات النزالية التي لها هيكلها البنائي الخاص بها والمميز لها عن غيرها من الرياضات الأخرى كما أنها تتميز بتنوع الأساليب الفنية والتغيير السريع والمستمر للمواقف المتغيرة لكل من الهجوم والدفاع والهجوم المضاد (٢٧: ١٧)

ويشير "أحمد إبراهيم" (٢٠٠٥م) إلى أن رياضة الكاراتيه تتضمن مسابقات متعددة يتعرض اللاعب خلالها إلي مواقف متغيرة ومتنوعة تتطلب العديد من الاستجابات لذا فمن الضروري امتلاك اللاعب قدرات خاصة من أجل تنفيذ تلو الاستجابات بأسلوب مثالي يحق الهدف من أدائها (١: ١٢٥)

ولقد أكدت نتائج دراسة كالً من: دراسة "**شكري السيد** (٢٠١٨م) (٢٠) دراسة "**علي حسن**" (٢٠١٧م (٢٣), ودراسة "**سعيد فوزي**" (2021م),(١٩) (2014م) (١٨) (، دراسة "**حسين حجازي عبد الحميد**" (٢٠١٩) (١٥) (، أهمية التدريبات البالستية وفاعليتها في تحسين الحالة البدنية في الانشطة الرياضية المختلفة، ومن خلال عمل الباحث كمدرب كاراتيه بنادي السالم الرياضي بسفاجا، وجد الباحث انخفاض في مستوي القدرات البدنية والمهارية للاعبين الأمر الذي أدي إلي تراجع مستوي النتائج الخاصة بالكوميتيه للاعبي نادي السلام الرياضي بسفاجا.

مشكلة البحث

ومن خلال ما سبق يرى الباحث مدى اهمية القدرة العضلية للناشئين وذلك لما تطلبه المبادئ الهجومية من التحول من الوقوف الى تغير وضعة من الدفاع الى سرعة متميزة بقوة اثناء الهجوم والقدرة على الاداء للمهارة الهجومية طوال فترة المباراة بنفس الأداء, وجد الباحث ان التدريبات البالستية بالمقاومات المتغير بأوزان متوسط واساتيك مطاطية قد تساعد اللاعب علي تحسين القوة العضلية مما قد يساعد علي تحسين المستوي الفني والمهاري للاعب

وفي ضوء قلة البحوث التي تناولت الربط بين القدرة العضلية والجانب الخططي المتمثل في المبادئ الخططية الهجومية، تبدو أهمية الدراسة الراهنة كمحاولة للتكامل بين الجانبين (بدنية – خططية).

من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب في رياضة الكاراتيه ومن خلال المشاهدات العديدة لمباريات الكوميتيه على المستوي المحلي والدولي لاحظ قصور في الأداء البدني والمهاري للاعبي الكاراتيه في المرحلة السنية تحت (٢١) سنه حيث ان هناك لاعبين متميزين في الأداء الفني لمهارات اللعبة ورغم ذلك تكون نتائجهم عكسية نتيجة افتقادهم للنواحي البدنية وخاصتا القدرات البدنية التي تعتمد على توافر القدرة العضلية مما استدعي الباحث لاختيار موضوع بحثه في دراسة

تأثير استخدام التدريبات البالستية على تحسين القدرة العضلية للاعبي الكاراتيه (الكومتيه)

أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة فى الارتقاء بمستوى لاعبي الكاراتيه ومسايرة المستوى العالمى، وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية باسلوب تدريب قادرة على تحقيق الفوز والنتائج الإيجابية.

الأهمية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بمستوى لاعبي الكاراتيه ومسايرة المستوى العالمي، وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية.

- إثراء المعرفة (المكتبة العلمية) بحقائق ومعلومات جديدة تفيد في تواصل عملية البحث العلمي في هذا المجال وإعطاء دقة لهذا الاخير قصد التعمق أكثر في مجال المشكلة .
- قد تساعد هذه الدراسة في تطوير الرياضة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة الكاراتيه المصرية.

الأهمية التطبيقية:

- الوصول إلى تصميم برنامج تدريبى مقترح يساعد على استخدام تدريبات الاستجابة الحركية فى رياضة الكاراتيه.

- يساعد البحث فى الارتقاء بسرعة الاستجابة الحركية فى رياضة الكاراتيه حيث ان الحركات التي تؤدي تحتاج الي مستوي عالي من اللياقة البدنية.
- يساعد على تحسين الهجوم المضاد للاعبين فى رياضة الكاراتيه.
- توفير الوقت والجهد فى تحسين الأداء المهارى قيد البحث.

أهداف البحث: يهدف هذا البحث الى التعرف على:

- تأثير التدريبات الباليستية على القدرة العضلية الخاصة للاعبي (الكومتيه).
- تأثير التدريبات الباليستية على مستوى الأداء الفني للاعبي (الكومتيه).

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس (القبلي _ البعدي) للعينة التجريبية فى نتائج اختبار القدرة العضلية والاداء الفني قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس (القبلي– البعدي) للعينة الضابطة فى نتائج اختبار القدرة العضلية والاداء الفني قيد البحث لصالح القياس البعدي.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصـــميم التجريبـــي للمجموعتين (ضابطة – تجريبية) بالقياس (القبلي – البعدي) وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من لا عبى الدرجة الأولي للكاراتيه (كومتيه) المقيدين بالاتحاد المصري للكاراتيه.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الدرجة الاولي للكاراتيه (من ١٨ سنة حتي ٢٨ سنة) بنادي الاهلي للألعاب الرياضية بمحافظة القاهرة وستشمل العينة عدد (٢٠) لاعب يتم تقسيمهم عشوائيا إلي (10) لاعبين مجموعة ضابطة و (10) لاعبين مجموعة تجريبية ومسجلين بسجل الاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي (٢٠٢٣ – 2024)، حيث قام الباحث بإجراء القياسات القبلية والبعدية عليهم.

وكانت اوزان اللاعبين علي النحو التالي

الوزن	٦٠ كجم	٦٧ كجم	٧٥ كجم	٨٤ كجم	+ ٨٤ كجم
العدد	٤ لاعبين	٤ لاعبين	٤ لاعبين	٤ لاعبين	٤ لاعبين
المجموع	٢٠ لاعب				

توصيف عينة البحث:

يتم توصيف عينة البحث من حيث (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء) لأفراد عينة البحث فى متغيرات (السن–الطول– الوزن) ، ويتضح ذلك من جدول (٣).

جدول1 الوصف الاحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في استخدام التدريبات البالستية على تحسين القدرة العضلية ن =20

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اكبر قيمة	المدي	الالتواء	التفلطح
١	الطول	سم	١٧١,٨	١٧١,٥	٧,٤	١٦٠	١٨٢	٢٢	٠,١٧٢ -	١,٤٢ -
٢	الوزن	كجم	٦٨،٦٥	٦٨	٩,٩٦	٥٥	٨٤	٢٩	٠,٠٤٥	١,١٥ –

يوضح الجدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعيار واقل واكبر قيمة والمد والالتواء والتفلطح للمتغيرات العامة

ويتضـــــــــــــــح من الجدول ان معامل الالتواء تراوح بين (– ١,٤٢: – ١,١٥) والتفلطح (٠,٠٤٥ : – ٠,١٧٢) (ويق الالتواء والتفلطح بين ± ٣ مما يشـــــــير الى ان اعتدالية العينة في المتغيرات العامة

جدول ٢ توصيف عينة البحث من حيث (المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء والتفلطح) لأفراد عينة البحث فى متغيرات (الوزن – الطول – السن) ن = 20

المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح
الوزن	68.6	68.00	9.96	0.045	– 1.15
الطول	171.5	171.8	7.4	– .172	– 1.42
العمر	22.35	21.5	1.87	0.82	– 0.93
العمر التدريبي	14.00	12.85	5.03	– 0.23	0.61

يتضح من الجدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء والتفلطح للمتغيرات.

ويتضح من الجدول إن معامل الالتواء تراوح بين (0.045: – 172.) والتفلطح (0.61: – 1.42) ويقع الالتواء والتفلطح بين (+ ٣) مما يشير إلي أن اعتدالية العينة في المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولا: الأجهزة والادوات المستخدمة:

مرايات.
كرات طبية. أقماع.
حوائل.
أحبال وثب.
مقاعد سويدية.
سلالم تدريب. مطرقة.
كور تنس.
أثقال مختلفة.
جهاز كاسيت وسماعات.
قفازات مدرب.
أحبال مطاطية مقننة.

الاستبيان:

قام الباحث بعمل استبيان الخبراء المتخصصين فى رياضة الكاراتيه، وعددهم (١٠)خبراء مرفق (١)، وحول تحديد عناصر القدرة (القوة المميزة بالسرعة) مرفق (٢)، وتحديد اختبارات قياس عناصر القدرة (القوة المميزة بالسرعة) للاعبي الكاراتيه مرفق (٣)، وتحديد نتائج المباريات مرفق (٤)، وتحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح المناسب لطبيعة هذا البحث مرفق (٥)، وأيضا تحديد انسب التدريبات المطبقة داخل البرنامج التدريبي والمناسبة لطبيعة هذا البحث مرفق (٦).

وقد حدد الباحث شروط لاختيار الخبير فيما يلي:

- أن يكون لديه خبرة في مجال التدريب للمنازلات الفردية لا تقل عن (١٠) عام.
- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه في تدريب الرياضات الفردية.

أدوات جمع البيانات:

١- استمارة استبيان لتحديد أكثر مهارات الكاراتيه الهجومية صعوبة.

٢- استمارات تقييم الأداء الفني للمهارات قيد – البحث باستخدام نموذج هاى وريد Hay & Reid model (٣٣) بإتباع الخطوات التالية:

- استمارة تحديد المواصفات الخاصة للمراحل الفنية للمهارات قيد–البحث (تصميم الباحث).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لوضع درجة لمراحل الأداء الفني وأيضا تحديد الأخطاء ومناسبتها لعينة البحث
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الأهمية النسبية للأخطاء ودرجة تأثيرها.
- كاميرا فيديو وجهاز العرض المرئي.
- البرنامج التعليمي المقترح .
- استمارة استبيان لتحديد أكثر مهارات الكاراتيه الهجومية صعوبة:

قاما الباحث بمشاهدة التدريبات مع العديد من المدربين على مختلف مستوياتهم الرياضية للتعرف على المهارات التي تم اختيارها وطرحها في استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد أكثر المهارات صعوبة في الأداء مرفق (١) وقد تم عرضها على السادة الخبراء بلغ عددهم ٨ خبراء الرياضات الفردية بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة

أدوات جمع البيانات:

القياسات الأنثروبومترية:

- **قياس الطول بجهاز السنتميتر لأقرب سم.**
- **قياس الوزن بميزان طبي لأقرب نصف كيلو جرام.**

الاختبارات المستخدمة: قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلميـــة والدراســـات المرجعيـــة وتـــم

استخلاص اختبارات في استخدام التدريبات البالستية على تحسين القدرة العضلية

وعرضهم فى استمارة استطلاع رأى على السادة الخبراء المتخصصين في رياضة الكاراتيه مرفق (١)

وقد تم تصميم استمارة تقييم مستوى الأداء الفني مرفق (٢) وتم تصميمهم من خلال الأسباب الأتية:

- استخدامها فى العديد من الدراسات وذكرها فى الكثير من المراجع العلمية.
- ارتفاع قيمة المعاملات العلمية لتلك الاختبارات.
- قصر زمن أداء معظم الاختبارات.
- سهولة أداء الاختبارات وعدم وجود الصعوبة في التنفيذ.
- تعليمات الاختبارات سهلة التنفيذ والتطبيق.

ثم قام الباحث بقياس المستوي الفني ومدي تأثير تدريبات القدرة العضلية علية وذلك عن طريق

جدول ٣ اراء الخبراء في تحديد عناصر القدرة (القوة المميزة بالسرعة) بعد استطلاع راى الخبراء

م	عناصر القدرة العضلية	موافق		غير موافق	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة
١	القوة	///// ////	٩٠	/	١٠
٢	السرعة الانتقالية	/////	٥٠	/////	٥٠
٣	تحمل القوة	// /////	٧٠	///	٣٠
٤	السرعة	///// ////	٩٠	/	١٠
٥	سرعة الاستجابة الحركية	// /////	٧٠	///	٣٠
٦	القوة المميزة بالسرعة	///// ////	٩٠	/	١٠

ارتضى الباحث اقل نسبة مقبولة = ٨٠ %

يوضح جدول (٣) ان **القدرة (القوة المميزة بالسرعة)** التي حصلت علي نسبة موافقة (٨٠%) فأكثر، وهي النسبة التي ارتضها الباحث، فأصبحت عناصر **القدرة (القوة المميزة بالسرعة)** بعد استطلاع رأى الخبراء المرتبطة بعنوان البحث كما هو في جدول (٦).

جدول ٤ عناصر القدرة (القوة المميزة بالسرعة) بعد استطلاع راى الخبراء

م	عناصر سرعة الاستجابة الحركية
١	القوة
٢	السرعة

3	القوة المميزة بالسرعة

ثم قام الباحث بعد الاطلاع على الدراسات والمسح المرجعي بتحديد قائمة باختبارات القــدرة (القــوة المميزة بالسرعة) وعرضها على الخبراء جدول (٣).

جدول ٥ أراء الخبراء فى تقييم مستوى القدرة (القوة المميزة بالسرعة) بعد استطلاع راى الخبراء

م	عناصر التقيم	موافق		غير موافق	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة
١	الوثب العريض من الثبات	//// /////	٩٠	/	١٠
٢	دفع كرة طبية لأقصي مسافة	//// /////	٩٠	/	١٠
٣	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	/// /////	٨٠	//	٢٠
٤	الوثب الطويل لأقصي مسافة	// /////	٧٠	///	٣٠
٥	الانطاح المائل من الوقوف	//// /////	٩٠	/	١٠

- ارتضى الباحث اقل نسبة مقبولة = ٨٠ %

يوضح جدول (٥) ان اختبارات الهجوم المضاد التي حصلت علي نسبة موافقة (٨٠%) فأكثر، وهي النسبة التى ارتضها الباحث، فأصبحت اختبارات القدرة العضلية بعد استطلاع راى الخبراء المرتبطة بعنوان البحث كما هى فى جدول (٦).

جدول ٦ استمارة تقييم مستوى القدرة (القوة المميزة بالسرعة) بعد استطلاع راى الخبراء

م	عناصر التقيم	موافق		غير موافق	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة
١	الوثب العريض من الثبات	//// /////	٩٠	/	١٠
٢	دفع كرة طبية لأقصي مسافة	//// /////	٩٠	/	١٠
٣	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	/// /////	٨٠	//	٢٠
4	الانطاح المائل من الوقوف	//// /////	٩٠	/	١٠

- ارتضى الباحث اقل نسبة مقبولة = ٨٠ %

الاختبارات المهارية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية وتم استخلاص بعض الاختبارات المهارية، وعرضهم فى استمارة استطلاع رأى على السادة الخبراء المتخصصين فى رياضة الكاراتية مرفق (1) وقد تم تصميم استمارة لتسجيل درجات الاختبارات مرفق (٢)، (٣) وتم تصميمهم من خلال الأسباب الاتية:

- استخدامها فى العديد من الدراسات وذكرها فى الكثير من المراجع العلمية.
- ارتفاع قيمة المعاملات العلمية لتلك الاختبارات.

- قصر زمن أداء معظم الاختبارات.
- سهولة أداء الاختبارات وعدم وجود الصعوبة فى التنفيذ.
- تعليمات الاختبارات سهلة التنفيذ والتطبيق.

كما يتضح نتيجة استطلاع رأي الخبراء في تحديد الاختبارات المهارية كما يلي:

جدول ٧ نتيجة استمارة استطلاع راى الخبراء حول تحديد الاختبارات المهارية الخاصة بلاعبي الكاراتية ن= ١٠

م	الاختبارات المهارية	راى الخبراء	
		التكرار	النسبة المئوية
١	كزامي زوكي ٣٠ث	\\\\\\	٩٥%
٢	كزامي زوكي + كياجوزوكي ٣٠ث	\\\\\\\	١٠٠%
٣	اوراكن ٣٠ث	\\\\\\\	٨٥%
٤	كزامي مواشي جيري ٣٠ث	\\\\\	٩٠%
٥	أورامواشي ٣٠ث	\\\\\\	٨٦%
٦	كزامي أورامواشي ٣٠ث	\\\\\	٩٠%

وارتضى الباحث بنسبة ٨٥% في عناصر اللياقة البدنية المطبقة قيد البحث.

كما يتضح نتيجة استطلاع رأي الخبراء في المعاملات الإحصائية للاختبارات وتقنين شدة الحمل التدريبي كما يلي:

الدراسة الاستطلاعية الاولي:

1- تكافؤ المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للمتغيرات (الطول– الوزن)

2- تجانس المجموع

3- المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق – الثبات) بعد استطلاع اراء الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية

جدول ٨ تكافؤ المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للمتغيرات (الطول– الوزن) ن١ = ن٢ = 8

	المتغير	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		دلالة الفروق		التكافؤ	
			م	ع	م	ع	ت	المعنوية	ف	المعنوية
١	الطول	سم	١٧٣,٠٨	٧,٢	١٧٠,٠٠	٤,٥٦	– ٠,١٢	٠,٠٨١	٣,٣٤	0.95
٢	الوزن	كحم	٦٨,٩٢	١١,٢٩	٦٩,٠٨	١١,٠٥	– ٠,٣٧	٠,٨٦	٠,٣١	0.95
٣	السن	سنة	16.62	.51755	17.25	.46291	– 2.55	٠,٣٣	١,٠	0.95
4	العمر التدريبى	سنة	3.62	٠,٧٤	٣,٦٢	٠,٧٤	0.00	1.00	0.00	0.95

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٣,١٠٦

يوضح جدول (٨) المتوسط الحساب (م) والانحراف المعيارى (ع) لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وكذلك نتائج اختبار (ت) بدلالة الفروق واختبار لفين (f) للتجانس بين المجموعتين ومستوي الدلالة لكل منهما ويتضح من الجدول أن قيمة ت للمتغيرات تراوحت ما بين (٠,٠٠– – ٠,١٢) بمستوي دلالة تراوح ما بين (٠,٠٨١– ٠,٨٦) وهو أقل من (٠,٠٥) مما يشير إلي عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين في المتغيرات، ويتضح من الجدول أيضا أن قيمة (ف) تراوحت بين (٠,٣١ :٣,٣٤) بمستوي دلالة تراوحت ما بين (٠,٢١– ٠,٩٧) وهواقل من (٠,٠٥) مما يشير لتكافؤ المجموعتين في المتغيرات.

جدول ٩ تكافؤ المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للعناصر البدنية ن١ = ن٢ = 8

م	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		دلالة الفروق		التكافؤ	
			م	ع	م	ع	ت	المعنوية	ف	المعنوية
١	الوثب العريض من الثبات	سم	197.5	23.14	220.6	18.98	-2.19	0.95	0.11	0.75
2	دفع كرة طبية	م	8.6	1.27	9.6	1.18	-1.65	0.17	0.106	0.75
٣	الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	40.37	10.55	38.25	7.97	0.45	0.11	1.28	0.28
7	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	127.37	114.15	114.37	93.3	2.49	0.35	0.57	0.46

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٣,١٠٦

يوضح جدول (٩) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وكذلك نتائج اختبار (ت) بدلالة الفروق واختبار لفين للتجانس بين المجموعتين ومستوي الدلالة لكل منهما ويتضح من الجدول أن قيمة (ت) للمتغيرات تراوحت ما بين (0.45– – 2.19) بمستوي دلالة تراوح ما بين (٠,١٧– 0.95) وهو اقل من (٠,٠٥) مما يشير إلى عدم وجود

فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

ويتضح من الجدول أيضا أن قيمة (ف) تراوحت ما بين (0.11- 1.28) بمستوي دلالة تراوحت ما بين (0.28-0.75) وهو افل من (٠,٠٥) مما يشير لتكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

تجانس مجموعتى البحث ودلالة الفروق في القياس القبلي:

جدول ١٠ تجانس مجموعتي البحث ودلالة الفروق بينهما في القياس القبلي للمتغيرات العامة ن١=ن٢= ٨

م	المتغير	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		دلالة الفروق		التجانس	
			م	ع	م	ع	ت	Sig	ف	Sig
١	الطول	سم	١٧٣,٠٨	٧,٢	١٧٠,٠٠	٤,٥٦	0.41	12.09	2.13	0.17
٢	الوزن	ثقل كجم	٦٨,٩٢	١١,٢٩	٦٩,٠٨	١١,٠٥	0.62	9.65	4.1	0.064
3	السن	لأقرب سنة	16.62	.51755	17.25	.46291	-2.55	13.82	0.33	١,٠
4	العمر التدريبي	لأقرب سنة	3.62	٠,٧٤	٣,٦٢	٠,٧٤	0.00	14.00	0.00	0.95

يوضح الجدول(١٠) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من المجموعة الضابطة

والمجموعة التجريبية، وكذلك نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق واختبار ليفين (ف) للتجانس بين المجموعتين ومستوى الدلالة (sig) لكل منهما

ويتضح من الجدول ان قيمة ت للمتغيرات تراوحت بين (0.41 :2.55-) بمستوى دلالة sig تراوح بين (9.65: 14.00) وهو اكبر من (٠,٠٥) مما يشير الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في المتغيرات العامة

ويتضح من الجدول أيضا ان قميه (ف) تراوحت بين (٠,00: 4.1) بمستوى دلالة تراوح بين (0.64: 1.00) وهو أكبر من (٠,٠٥) مما يشير لتجانس المجموعتين في المتغيرات العامة حيث تشير المراجع الى انه اذا كانت قيمة اختبار ليفين للتجانس غير دالة فان المجموعتين تصبحا متجانستين.

جدول ١١ تجانس مجموعتي البحث ودلالة الفروق بينهما في القياس القبلي للمتغيرات البدنية ن١=ن٢= ٨

م	المتغير	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		دلالة الفروق		التجانس	
			م	ع	م	ع	ت	Sig	ف	Sig
١	الوثب العريض من الثبات	سم	197.5	23.15	220.6	18.98	-2.18	0.046	0.11	0.75
٢	دفع كرة طبية	متر	8.6	1.27	9.6	1.18	-1.64	0.12	0.106	0.75
٣	الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	40.38	10.56	38.25	7.98	0.45	0.66	1.28	0.28
٧	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	127.4	114.2	114.3	93.3	0.25	0.81	0.57	0.46

ت، ف دال عندsig ≤ ٠,٠٥

يوضح الجدول (١١) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وكذلك نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق واختبار ليفين (ف) للتجانس بين المجموعتين ومستوى الدلالة (sig) لكل منهما

ويتضح من الجدول ان قيمة (ت) للمتغيرات تراوحت بين (2.18 -: 0.45) بمستوى دلالة sig تراوح بين (0.75 : 0.046) وهو أكبر من (٠,٠٥) مما يشير الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في المتغيرات البدنية.

ويتضح من الجدول أيضا ان قميه (ف) تراوحت بين (0.11: 1.28) بمستوى دلالة تراوح بين (0.46: 0.75) وهو أكبر من (٠,٠٥) مما يشير لتجانس المجموعتين في المتغيرات البدنية.

المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق – الثبات) بعد استطلاع اراء الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية

المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق – الثبات) بعد استطلاع اراء الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية

أولا الصدق:

جدول ١٢ البيانات الاحصائية لصدق الاختبارات البدنية ن = ١٠

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	مجموعة اقل تمايز الربيعى الأدنى		مجموعة متميزة الربيعى الأعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			م	±ع	م	±ع		
١	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	٠,٢٣	٠,٠٠٨٥	٠,٢٣	٠,٠٠٨٥	٠,٠٠	٦,١٣ *
٢	دفع كرة طبية	عدد	٠,٢٣١	٠,٠٠٨٣	٠,٢٣٠	٠,٠١٠٤	٠,٠٠٢	٦,٧١ *
٣	الوثب العريض من الثبات	متر	٠,٣٩٦	٠,٠٢٩٣	٠,٣٩٦	٠,٠٢٩٣	٠,٠٠	٣,٦١ *
٤	الانبطاح المائل من الوقوف	متر	٠,٢٩٤	٠,٠٢٨٧	٠,٢٩٥	٠,٠٢٧٨	٠,٠٠١	٤,٣٨ *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) =٢ دال (*) م = المتوسط الحسابى ع = الانحراف المعيارى.

يتضح من جدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين الربيعى الاعلى والربيعى الادنى علي القدرة العضلية قيد البحث لصالح الربيعى الاعلى مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

معامل الثبات: واستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test Re Test لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (10) لاعبي الكاراتيه من نفس المرحلة السنية لعينة البحث ومن خارج العينة الأساسية لقياس القدرة العضلية ، وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بعد أسبوعين، وذلك لحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث وتم إيجاد معامل الارتباط بطريقة بيرسون بين التطبيقين الأول والثانى للعينة الاستطلاعية وأوضحت النتائج ثبات الاختبار كما في جدول (١١).

جدول ١٣ معامل ثبات اختبارات سرعة الاستجابة الحركية ن = ١٢

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	الارتباط
		م	±ع	م	±ع		
١	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	٠,٢١	٠,٠١٨	٠,١٦	٠,٠١٢	٠,٠٥ –	٠,٧٣١ *
٢	دفع كرة طبية	٠,٢٢	٠,٠١٤	٠,١٨	٠,٠١٥	٠,٠٤ –	٠,٧٣٧ *
٣	الوثب العريض من الثبات	٠,٣٦	٠,٠٢١	٠,٣٣	٠,٠١٦	٠,٠٣ –	٠,٨٤٦ *
٤	الانبطاح المائل من الوقوف	٠,٢٩	٠,٠٢٨	٠,٢٤	٠,٠٢٧	٠,٠٥ –	٠,٨٧٠ *

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦ دال (*) م = المتوسط الحسابى = ع الانحراف المعيارى

يتضح من جدول (١٣) ان هناك ارتباط موجب دال عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لاختبارات القدرة العضلية المطبقة علي عينة الدراسة الاستطلاعية حيث تراوح معامل ارتباط الاختبار ما بين (٠,٧٣١ – ٠,٨٧٠)، مما يدل علي ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية: أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية من يوم 15/12/2023م إلى يوم 28/12/2023م واستهدفت هذه الدراسة تقنين الأحمال التدريبية المناسبة لتمرينات القدرة العضلية المستخدمة داخل البرنامج التدريبى المقترح، ولتحديد مكونات حمل التدريب فقد تم استخدام الباحث النبض كمؤشر لتقنين الحمل حيث يشير" تامر حسين " (٢٠٠٦ م) انه يمكن استخدام معدل النبض لتقنين شدة الحمل المستهدفة وذلك استنادا على معادلة التالية:

معدل النبض المستهدف =

(أقصى معدل للنبض–النبض وقت الراحة) × درجة الحمل %+ نبض الراحة

(٢٦: ٥٦)

حيث أن أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ – السن، ٢٢٠– السن (١٨) =٢٠٢ ن / ق.

وبمعلومية متوسط نبض لاعبي الدراسة الاستطلاعية وقت الراحة = ٦٥ ن / ق.

وبالتطبيق فى المعادلة يتم معرفة النبض المستهدف الوصول إليه وشدة الحمل المناسبة له كما هو موضح بالجدول (١٤).

جدول ١٤ النبض المستهدف الوصول إليه طبقا لشدة الحمل المختلفة

م	النسبة المئوية	النبض المستهدف الوصول اليه	شدة الحمل
١	%٥٥	١٤٨,٢٥ ن /ق	متوسط
٢	%٦٠	١٥٥ ن /ق	
٣	%٦٥	١٦١,٧٥ن /ق	
٤	%٧٠	١٦٨,٥٠ن /ق	عالي
٥	%٧٥	١٧٥,٢٥ن /ق	
٦	%٨٠	١٨٢ ن /ق	
٧	%٨٥	١٨٨,٧٥ ن /ق	أقصى
٨	%٩٠	١٩٥,٥٠ ن /ق	

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بتحديد شدة الحمل بحيث يكون من 148 (ن /ق) إلى أقل من (١٦٨ ن /ق) حمل متوسط، من (١٦٨ ن /ق) إلى أقل من (١٨٧ ن /ق) حمل عالي، ومن

(١٨٨ ن /ق)إلي اقل من (١٩٥ ن / ق) حمل أقصى.

جدول ١٥ تشكيل حمل التدريب للبرنامج المقترح

المرحلة		(الإعداد الخاص)						(فترة المنافسات)						المدة
الأسابيع		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٢ أسبوع
درجة الحمل	أقصى													
	عالي													
	متوسط													
تشكيل دورة الحمل الأسبوعية		(١: ١) (١: ١) (٢: ١)	(١: ١) (١ ١) (٢: ١)	(١: ١) (١: ١) (٢: ١)	(١: ١) (١: ١) (٢: ١)	(١: ١) (١: ١) (٢: ١)	(١: ١) (١: ١) (٢: ١)	(١: ١) (١: ١) (٢: ١)	(١: ١) (١: ١) (٢: ١)	(١: ١) (١: ١) (٢: ١)	(١: ١) (١: ١) (٢: ١)	(١: ١) (١: ١) (٢: ١)	(١: ١) (١: ١) (٢: ١)	٣٦ وحدة تدريبية
الإعداد البدني العام	النسبة	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%٨٠	%٧٥	%٢٥	%٢٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٥	%٨٣
	الدقائق	٣٠٠	٣٤٥	٣٤٥	٣٢٤	٢٨٨	٢٤٨	١٠٥	٩٠	٦٣	٤٠	٣٦	٥٤	٢٢٣٨
الإعداد البدني الخاص	النسبة	-	-	-	%١٠	%٢٠	%١٥	%٦٠	%٧٠	%٧٥	%٨٠	%٦٠	%٦٥	%٩
	الدقائق	-	-	-	٣٦	٧٢	٨٢	٢٥٢	٣١٥	٣١٥	٣٢٠	٢١٦	٢٣٤	١٨٤٢
الإعداد المهارى	النسبة	-	-	-	-	-	%١٠	%١٠	%٥	%٥	%٥	%٢٠	%١٠	
	الدقائق	-	-	-	-	-	٤٧	٤٢	٢٢	٢١	٢٠	٧٢	٣٦	٢٦٠
الإعداد الخطي	النسبة	-	-	-	-	-	-	%٥	%٥	%٥	%٥	%١٠	%١٠	%٨
	الدقائق	-	-	-	-	-	-	٢٣	٢٣	٢١	٢٠	٣٦	٣٦	١٥٩
الإجمالي		٣٠٠	٣٤٥	٣٤٥	٣٦٠	٣٦٠	٣٧٧	٤٢٢	٤٥٠	٤٢٠	٤٠٠	٣٦٠	٣٦٠	٤٤٩٩

أولا: عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

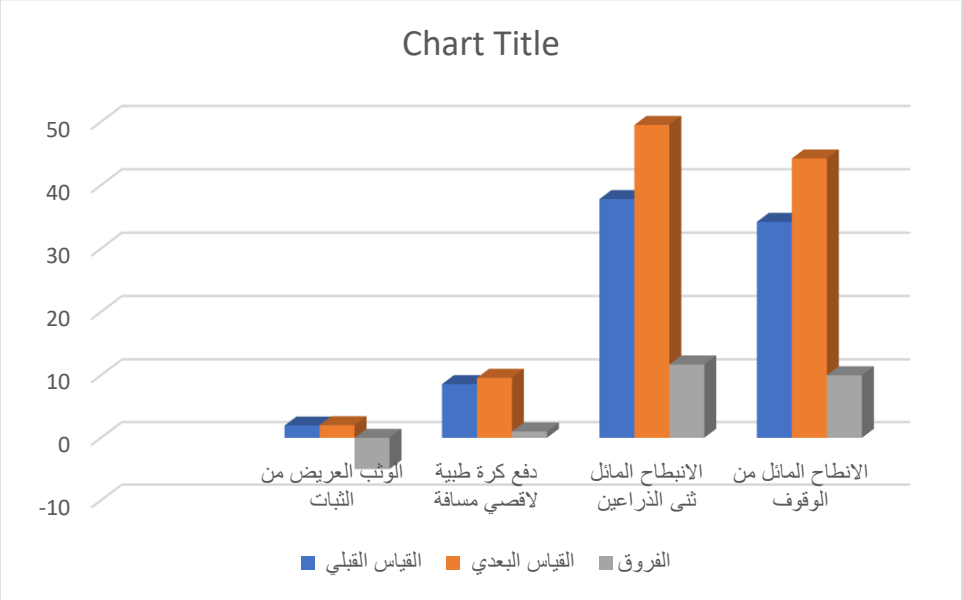
توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس (القبلي- البعدي) للعينة التجريبية في نتائج اختبار القدرة العضلية والاداء الفني قيد البحث لصالح القياس البعدي.

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

جدول ١٦ دلالة الفروق بين متوسط القياس (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ن = 10

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق		ت	Sig
			م	ع	م	ع	م	ع		
١	الوثب العريض من الثبات	متر	1.97	20.57	2.02	22.99	- 5.00	9.75	- 0.51	0.61
٢	دفع كرة طبية لاقصي مسافة	سم	8.59	1.14	9.6	1.2	1.01	0.52	- 1.91	0.64
٣	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدة	37.8	10.84	49.5	12.67	11.7	5.27	-2.21	0.6
٤	الانطاح المائل من الوقوف	عدة	34.2	3.99	44.2	2.44	10	1.48	-6.75	0.089

ت دال عندsig ≤ ٠,٠٥



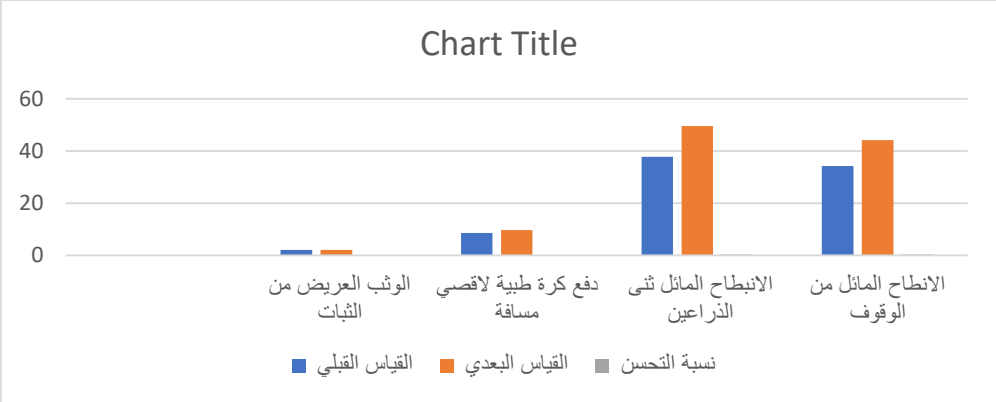
شكل (١) متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية

يوضح الجدول(١٦) والشكل (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من القياسين القبلي والبعدي والفروق للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية.

ويتضح من الجدول والشكل ان قيمة (ت) لجميع المتغيرات البدنية تراوحت بين (0.51 :- -6.75) بمستوى دلالة Sig تراوح بين (0.06، 0.88) وهى اقل من (٠,٠٥) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي لجميع المتغيرات.

جدول ١٧ نسبة تحسن المجموعة الضابطة في القدرات البدنية ن = 10

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			م	ع	م	ع	
1	الوثب العريض من الثبات	متر	1.97	20.57	2.02	22.99	2.54%
2	دفع كرة طبية لاقصي مسافة	سم	8.59	1.14	9.6	1.2	10.52%
3	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدة	37.8	10.84	49.5	12.67	30.95%
4	الانطاح المائل من الوقوف	عدة	34.2	3.99	44.2	2.44	29.34%



شكل (٢) نسب تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

يوضح الجدول(١٧) والشكل (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية.

ويتضح من الجدول ان نسب التحسن للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية تراوحت بين (2.54%، 30.95%).

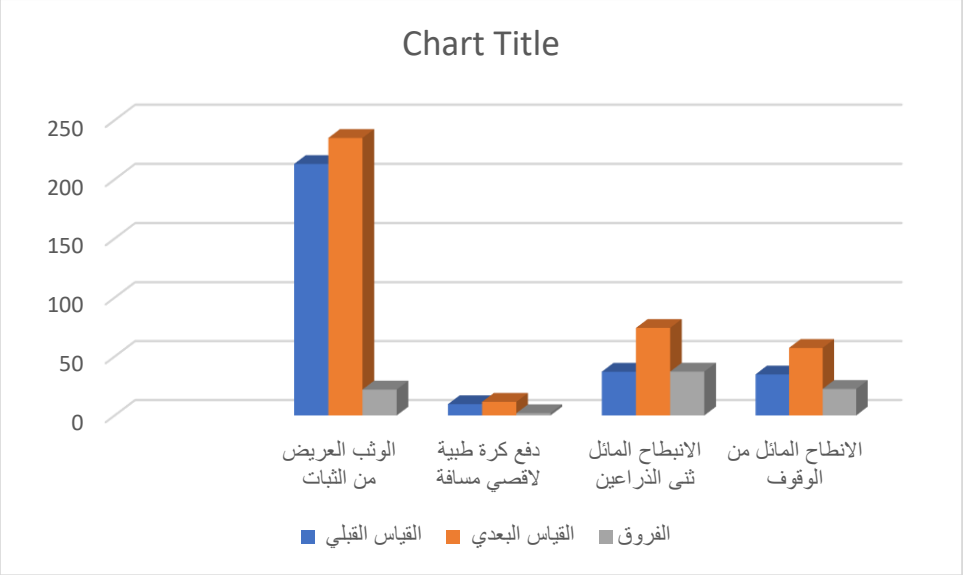
عرض نتائج الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس (القبلى- البعدى) للعينة الضابطة فى نتائج اختبار القدرة العضلية والاداء الفني قيد البحث لصالح القياس البعدى.

الفروق بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية

جدول ١٨ دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ن = 10

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق		ت	Sig
			م	ع	م	ع	م	ع		
1	الوثب العريض من الثبات	متر	213	22.61	235	14.99	22.00	8.58	- 2.56	0.0.21
2	دفع كرة طبية لاقصي مسافة	سم	9.6	1.7	11.57	1.82	1.97	0.67	- 2.93	0.01
3	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدة	37.1	7.53	74.3	14.69	37.2	5.22	- 7.123	0.00
4	الانطاح المائل من الوقوف	عدة	34.8	4.07	57.3	5.54	22,5	1.93	- 11.65	0.00

ت دال عندsig ≤ ٠,٠٥



شكل (٣) متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية

يوضح الجدول(١٨) والشكل (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من القياسين القبلي والبعدي والفروق للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية.

ويتضح من الجدول والشكل ان قيمة (ت) لجميع المتغيرات البدنية تراوحت بين (0.51: 0.64) بمستوى دلالة Sig (0.6) وهي اقل من (٠,٠٥) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي لجميع المتغيرات.

ثانيا: تفسير النتائج

بناء على ما أظهرته وأسفرت عنة النتائج الإحصائية وفى حدود القياسات التي تم إجراؤها، وفى الإطار المحدد لعينة البحث سوف يتم مناقشة مدى تحقق الأهداف وصدق الفروض ومن واقع البيانات وفى ضوء المعالجات الإحصائية السابق عرض نتائجها وانطلاقا من فروض البحث توصل الباحث إلى مناقشة نتائجه على النحو التالي:

تفسير النتائج: الفرض الأول

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطن القياس (القبلى _ البعدى) للعينة التجريبية فى نتائج اختبار القدرة العضلية والاداء الفني قيد البحث لصالح القياس البعدى"

يتضح من الجدول (20) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية قيد البحث حيث كانت تراوحت نتيجة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين (0.51-: 6.75-) بمستوى دلالة Sig تراوح بين

(٠,٠٠ ،٠,٠٤) وهي اقل من (٠,٠٥) وذلك لصالح القياس البعدي.

كذلك يتضح من الجدول (21) ان القياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية

قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (,٧٥١١%، 31 %) وكان ترتيب هذه القدرات وفقا لنسب التحسن كما يلي

١- الانبطاح المائل ثنى الذراعين (تحمل القوة)

٢- الانبطاح المائل من الوقوف

٣- الوثب العريض من الثبات (القوة المميزة بالسرعة)

٤- دفع كرة طبية لاقصي مسافة

وتشير تلك النتائج الى ان البرنامج العادي والمتبع في الأساس لتدريب لاعبي الكاراتيه قد أدى الى تأثير إيجابي على قدراتهم البدنية الخاصة وان تأثيره كان أكبر في تنمية القوة المميزة بالسرعة واقل في تنمية الأداء الفني لمهارة **كزامي زوكي**

ويرى الباحث انه من الطبيعي ان يؤدى التدريب الرياضي الموجه لتنمية القدرة العضلية باستخدام أي برنامج تدريبي سيؤدى الى تحسين هذه القدرات ولكن ليس بنفس فعالية البرامج الأكثر تخصصية كالبرنامج المقترح

وتتفق هذه النتيجة مع " **احمد المهدي حسن: (٢) "تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئي الكاراتيه (٨) : ١٠) سنوات**

1 .وتتماشى مع نتيجة **احمد جمعة عواد: (٣)" تأثير برنامج للتمرينات الخاصة على تطوير اداء بعض الجمل الحركية المجموعة كانا الهيان في رياضة الكاراتيه، مجلة التربية للبحوث التربوية والاجتماعية، العدد ١٥١، الجزء ٣ ، كلية التربية جامعة الأزهر، ٢٠١٢م**

وتتماشى مع نتيجة "**احمد سمير يوسف**" (٢٠١٤) (٤) و **احمد عمر الفاروق**" (٢٠١٦) (**Error! Reference source not found.**) و "**سعيد فوزي خلف**" (٢٠١٤) (١٨), (٢٠٢١) (١٩) و" **احمد عمر الفاروق** " (٢٠١٦) (٦) و "**احمد محمد عبد القادر** " (٢٠٠٥) (**Error! Reference source not found.**) **احمد محمود إبراهيم** " (٢٠١١) (٨) في تأثير البرامج التدريبية المختلفة الإيجابي في تحسين القدرة العضلية للعينة .

الفرض الثاني

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس البعدي لعينة البحث (التجريبية-الضابطة) فى نتائج اختبار القدرة العضلية والاداء الفني قيد البحث لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية.."

يتضح من الجدول (22) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية والاداء الفني قيد البحث حيث تراوحت نتيجة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين (11.65 -: 2.56 -) بمستوى دلالة Sig (٠,٠٠) وهي اقل من (0.84) وذلك لصالح القياس البعدي.

كذلك يتضح من الجدول (22) ان القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القــدرة العضــلية والاداء الفني قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (10.13%، 100.26%) وكان ترتيب هذه القدرات وفقا لنسب التحسن كما يلي

1- الانبطاح المائل ثنى الذراعين (تحمل القوة)
2- الانبطاح المائل من الوقوف
3- كياجوزوكي ٣٠ث
4- كزامي أورامواشي ٣٠ث
5- دفع كرة طبية لاقصي مسافة
6- الوثب العريض من الثبات (القوة المميزة بالسرعة)

ويرى الباحث أن طبيعة البرنامج المقترح كان له الأثر في تحسين القدرة العضــلية بصــورة أفضل من البرنامج العادي.

وقد اشار "**محمد حسن علاوي وابو العلا عبد الفتــاح** " (١٩٩٤)(٢٥) الــي ان التــدريب الرياضي المنظم يؤدي الي زيادة كفاءة الجهاز العضلي، ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلة علي انتاج القوة سواء كانت حركية أو ثابتة أو مميزة بالسرعة كما يزيــد مــن ســرعة الانقبــاض العضلي.

وهذا ما اكده "**سعيد فوزي خلف** (٢٠١٤) (1830) ان القوة العضلية تتحسن نتيجة للتــدريب المنتظم وخاصة إذا احتوي هذا التدريب علي احمال مقننة ومناسبة لقدرات اللاعبين مع التدرج فــي زيادة هذه الاحمال تبعا لتحسن قدراتها

وتتفق هذه النتائج مع " **احمد يوسف عبد الــرحمن** " (٢٠٠٧) (١١) في التأثير الإيجــابي للبرنامج المقترح في تحسين المستوى البدني للاعبي الكاراتيه

وتتماشى مع " **حسين حجازي عبد الحميد** " (٢٠١٥) ((١٣) في تحسين البرنامج المقتــرح على تنمية اللياقة البدنية الخاصة للاعبي الكاراتيه.

وتتفق مع "**احمد محمود مهدى**" (٢٠٠٥) ((١٠) في التأثير الإيجابي للتدريبات البالستية على تحسين مستوى القدرة العضلية الخاصة.

أولا: الاستنتاجات

توصل الباحث من خلال الاهداف والمنهج المستخدم والعينة والادوات والاجهــزة وكــذلك المعاملات الإحصائية إلى مايلى:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس (القبلي- البعدي) للعينة التجريبية فــي نتائج اختبار القدرة العضلية والاداء الفني قيد البحث لصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية قيد البحث حيث كانت تراوحت نتيجة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين (0.51-: 6.75-) بمستوى دلالة Sig تراوح بين
(٠,٠٠ ،٠,٠٤) وهي اقل من (٠,٠٥) وذلك لصالح القياس البعدي.

كذلك يتضح من الجدول (١٢) ان القياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (7511,%، 31 %) وكان ترتيب هذه القدرات وفقا لنسب التحسن كما يلي

٥- الانبطاح المائل ثنى الذراعين (تحمل القوة)

٦- الانبطاح المائل من الوقوف

٧- الوثب العريض من الثبات (القوة المميزة بالسرعة)

٨- دفع كرة طبية لاقصي مسافة

٩- الأداء الفني لمهارة الصد من اعلى لأسفل (جيدان- ب اري- Gedan-Barai

١٠- الأداء الفني لمهارة اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة (اوي – زوكي – oi – zuk)

وتشير تلك النتائج الى ان البرنامج العادي والمتبع في الأساس لتدريب لاعبي الكاراتيه قد أدى الى تأثير إيجابي على قدراتهم البدنية الخاصة وان تأثيره كان أكبر في تنمية القوة المميزة بالسرعة واقل في تنمية الأداء الفني لمهارة اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة

ويرى الباحث انه من الطبيعي ان يؤدى التدريب الرياضي الموجه لتنمية القدرة العضلية باستخدام أي برنامج تدريبي سيؤدى الى تحسين هذه القدرات ولكن ليس بنفس فعالية البرامج الأكثر تخصصية كالبرنامج المقترح

الفرض الثاني

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس البعدي لعينة البحث (التجريبية-الضابطة) فى نتائج اختبار القدرة العضلية والاداء الفني قيد البحث لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية.."

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية والاداء الفني قيد البحث حيث تراوحت نتيجة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين (11.65 -: 2.56 -) بمستوى دلالة Sig (٠,٠٠) وهي اقل من (0.84) وذلك لصالح القياس البعدي.

كذلك يتضح من الجدول (١٤) ان القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية والاداء الفني قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (10.13%، 100.26%) وكان ترتيب

هذه القدرات وفقا لنسب التحسن كما يلي

7 - الانبطاح المائل ثنى الذراعين (تحمل القوة)

8 - الانبطاح المائل من الوقوف

9 - الأداء الفني لمهارة اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة (اوي – زوكي – oi – zu)

10 - الأداء الفني لمهارة الصد من اعلى لأسفل (جيدان- ب اري Gedan-Barai) Gedan-Barai) -

11 -دفع كرة طبية لاقصي مسافة

12 -الوثب العريض من الثبات (القوة المميزة بالسرعة)

يرى الباحث أن طبيعة البرنامج المقترح كان له الأثر في تحسين القدرة العضلية بصورة أفضل من البرنامج العادي.

الوثب العريض من الثبات	**2.54%**
دفع كرة طبية لاقصي مسافة	**10.52%**
الانبطاح المائل ثنى الذراعين	**30.95%**
الانطاح المائل من الوقوف	**29.34%**
الأداء الفني لمهارة الصد من اعلى لأسفل (جيدان- ب اري- Gedan-Barai)	**51.9 %**
الأداء الفني لمهارة اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة (اوي – زوكي – oi – zuki)	**52.12 %**

ثانيا التوصيات:

في ضوء النتائج وفي حدود العينة يوصي الباحث بما يلي:

- عمل دورات تدريبية للمدربين للتعرف بكيفية التدريب الباليستي للاعبي الكاراتيه.
- التأكيد على تطبيق التدريبات التي تعمل على تنمية القدرة العضلية لما لها من دور فعال فى الأداء الفني في رياضة الكاراتيه.
- ضرورة أجراء هذه الدراسة للمراحل السنية المختلفة فى رياضة الكاراتيه.
- ضرورة أجراء دراسة لتنمية القدرة العضلية عن طريق التدريبات الباليستية وتأثيرها علي الأداء الفني فى رياضة الكاراتيه.
- وضع نتائج الدراسة فى الاعتبار عند تصميم برامج التدريب لمرحلة الناشئين في رياضة الكاراتيه.

أولا: المراجع العربية:

١. **ابراهيم احمد سلامة (٢٠١٥):** اللياقة البدنية، اختبارات تدريب، مكتبة نبع الفكر، الاسكندرية.

٢. **احمد المهدي حسن: "تأثير التدريبات النوعية علي معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئي الكاراتيه (٨) : ١٠) سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ٢٠٠٥ م.**

٣. **احمد جمعة عواد: " تأثير برنامج للتمرينات الخاصة على تطوير اداء بعض الجمل الحركية المجموعة كاتا الهيان في رياضة الكاراتيه، مجلة التربية للبحوث التربوية والاجتماعية، العدد ١٥١، الجزء ٣ ، كلية التربية جامعة الأزهر، ٢٠١٢م**

٤. **احمد سمير يوسف: "فاعلية تدريبات نوعية بدلالة متغيرات بيو ميكانيكية والنشاط الكهربي : العضلي في مستوي انجاز جمل حركية للاعبي الكاتا في الكاراتيه رسالة دكتوراه منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، ٢٠١٤م.**

٥. **احمد عمر الفاروق :"برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره علي مستوي أداء بعض الجمل الحركية كاتا KATA برياضة الكاراتيه, المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٧٨ ، الجزء الأول ، سبتمبر ٢٠١٦م.**

٦. **احمد عمر الفاروق: "تدريبات مقترحة لتحسين أداء الوقفات STANCES كأحد معايير التقييم في القانون الدولي وتأثيرها علي مستوي أداء ناشئي الجملة الحركية الكاتا KATA برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٧٨ ، الجزء الأول ، سبتمبر ٢٠١٦م.**

٧. **احمد محمد عبد القادر:" تأثير استخدام الأسلوب المتباين علي مستوي أداء بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد العدد ١٠. يونيو ٢٠٠٥م.**

٨. **احمد محمود إبراهيم: " الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠١١م.**

٩. **احمد محمود إبراهيم: " موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، الإسكندرية، دار منشاة المعارف ٢٠٠٥م**

١٠. **احمد محمود مهدى (٢٠٠٥م):** "تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشىء الكاراتيه،" رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١١. **احمد يوسف عبد الرحمن : " بيو ميكانيكية أداء الركلة الدائرية العكسية كمؤشر للتدريبات النوعية في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة بنها ٢٠٠٧م.**

١٢. **حسين حجازي عبد الحميد : تأثير تدريبات تحمل الأداء على فعالية بعض الأداءات الخططية للاعبي الكوميتيه، رساله دكتوراه منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠١٥م.**

١٣. **حسين حجازي عبد الحميد: " تأثير تدريبات خاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي مكونات الهيكل البنائي لبعض الجمل الحركية للمبتدئين في الكاراتيه مجلة سيناء لعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية - جامعة العريش ٢٠١٧م**

١٤. **حسين حجازي عبد الحميد: " تأثير تدريبات مشابهه لطبيعة الأداء علي مستوي أداء الهيكل البنائي للكاتا الأولي وبعض الصفات البدنية للأطفال المدمجين برياضة الكاراتيه المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة- جامعة حلوان ٢٠١٩/١٢/٥م**

١٥. **حسين حجازي عبد الحميد: " تأثير تطوير الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الكينماتيكية وفاعلية أداء مهارة أورا ما واشي - جيري للاعبي الكوميتيه المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان ٢٠١٩/١١/١م**

١٦. **رضا يوسف يسري : " تمرينات نوعية مقترحة في ضوء الخصائص الكينماتيكية لمهارة الوثب مع الدوران في الهواء لدي لاعبي الكاراتيه" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، ٢٠٠١م.**

١٧. **زكي محمد حسن (٢٠٠٤م):** التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضى، المكتبة المصرية، الإسكندرية

١٨. **سعيد فوزى خلف (٢٠١٤م):** "تأثير استخدام التدريبات النوعية المصاحبة للإيقاع الموسيقى على تنمية القدرات البدنية الخاصة للملاكمين"، رسالة ماجستير، غير منشور، كلية التربية الرياضة للبنين، جامعة حلوان.

١٩. **سعيد فوزي خلف (2021م)"** تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية بالمصاحبة الموسيقية على الهجوم المضاد للملاكمين" رسالة دكتوراه, منشورة, كلية التربية الرياضة للبنين، جامعة حلوان.

٢٠. **شكرى ابحمد السيد (٢٠١٨م):** "تاثير التدريب الباليستى على القدرة العضلية والمستوى المهارى والرقمى لسباحى ١٠٠م صدر"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط .

٢١. **صالح عبد القادر عتريس : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن الحركي الحركي والثابت على مستوي الأداء المهاري للجملة الحركية (انبي) لناشئي رياضة الكاراتيه" ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، عدد ٣٧ ، جزء ٣ ، ٢٠١٣م**

٢٢. **عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م):** التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط٣، دار المعارف، الإسكندرية.

٢٣. **على حسن على (٢٠١٧م):** "تاثير استخدام التدريبات البالستية على تنمية القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركى العضلى للاعبى الوثبة الثلاثية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ

٢٤. **علي فهمي البيك وعماد الدين باس ابو زيد، ومحمد ابحمد خليل (٢٠٠٨م):** سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضى نظريات – تطبيقات، طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوايئية والهوايئية، الجزء الثالث، منشأة المعارف بالإسكندرية

٢٥. **محمد حسن علاوى و ابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضى. القاهرة : دار الفكر العربى ١٩٩٤م ..**

٢٦. **محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي. ١٣. القاهرة : دار المعارف ١٩٩٢م.**

٢٧. **محمد سعيد ابو النور (٢٠٠٩م):** "الاداء الحسي - حركي وعلاقته بفاعلية الهجوم البسيط والمركب اثناء مباريات الكوميتيه للاعبي الكاراتيه"، الموتمر العلمي الدولي الثالث، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .

20-

ثانيا: المراجع الأجنبية

28. **Edmund R, Burke (1991): Sports Speed, Leisure Press.**
29. **Michael H, Ston Stevens, P, Lisk, Margoret E, Stone (1998): Brain- Killing, Harolds Obrgan And Kylel Pieree Strength And Conditioning.**
30. **Wilmor , M . G .: "Trainig for spost and activity , the phusiological bosis of the ccndioning process" ٢ . nd : .lomdon,allyn . pacon, inc،1982 g**

ملخص البحث

تأثير التدريبات البالستية على تحسين القدرة العضلية للاعبي رياضة الكاراتيه (الكومتيه)

أ.د/ أحمد سعيد زهران

أ.م.د/ محمد السيد علي

م.د/ حسام عاطف حسني

الباحث/ مجدي مصطفي إبراهيم دسوقي

شهدت السنوات الاخيرة ظهور العديد من طرق وأساليب التدريب الحديثة المبنية على أسس علمية والتي يقصد من ورائها اختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسب الاساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين إلي مراكز متقدمة في الانشطة المختلفة، و هذا ما تسعي إليه دول العالم المتقدمة حيث أن ارتفاع مستوي الاداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم فإن النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للناشئين، وبالتالي تطوير ورفع مستوي الاداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالمية, التدريب البالستي يمثل أحد الاتجاهات التدريبية، والتي أدخل بجوار الاتجاهات الحديثة في التدريب حيث أشتد الاقتناع بهذا الاسلوب من التدريبات ويهدف هذا البحث الى تأثير التدريبات الباليستية على القدرة العضلية الخاصة للاعبي (الكومتيه)., تم اختيار العينة من لاعبي الدرجة الاولي للكاراتيه (من ١٨ الي ٢٨ سنة) بنادي الاهلي (٢٠) لاعب (10) لاعبين مجموعة ضابطة (10) لاعبين مجموعة تجريبية, اهم النتائج أن طبيعة البرنامج كان له اثر في تحسين القدرة العضلية أفضل من البرنامج العادي.

Abstract

The effect of ballistic training on improving the muscular ability of karate players (kumite)

Prof. Ahmed Saeed Zahran

Dr. Muhammad Al-Sayed Ali

Dr. Hossam Atef Hosni

Researcher. Magdy Mustafa Ibrahim Desouki

Recent years have witnessed the emergence of many modern training methods and methods based on scientific foundations, which are intended to choose the best training methods and apply them in the most appropriate methods and means that are in harmony with the characteristics of sports activity to reach young people to advanced positions in various activities, and this is what the developed countries of the world seek, as the The high level of performance reflects the fact of properly planned training. The result is developing the physical capabilities of young people, and thus developing and raising the level of their skill performance to reach international levels. Ballistic training represents one of the training trends, which was introduced alongside modern trends in training, where conviction in this method of training has strengthened. This research aims to investigate the effect of ballistic training on the specific muscular ability of Kumite players. The sample was selected from first-class karate players (from 18 to 28 years) at Al-Ahly Club (20 players), (10 players) a control group, (10) players an experimental group. The most important results are that the nature of the program had a better effect in improving muscle capacity than the regular program.