

تأثير استخدام التدريب البليوميترك على سرعة الأداء المهاري لبعض أساليب الكم الهجومية

للاعبي الفريق القومي المصري للكراتيه ٢٠١٠م

م.د. إبراهيم علي عبد الحميد الإبياري

المقدمة ومشكلة البحث :-

تعتبر برامج التدريب الرياضي في العصر الحديث بمثابة حجر الزاوية لتنمية وتطوير قدرات اللاعبين للوصول إلى أفضل مستوى أنجاز يمكن أن يحققه اللاعب لذلك فالتدريب الرياضي بما يتضمنه من أحمال بدنية عالية وبرامج تدريبية متنوعة الأثر الكبير ليكتسب كل لاعب العديد من القدرات البدنية التي تتناسب مع مستوى المنافسة ونوع النشاط الرياضي الذي يمارسه والتي تختلف باختلاف النشاط الرياضي والفروق الفردية للاعبين والإعداد البدني من أهم مقومات التفوق الرياضي لما له من تأثير فعال في تنمية العناصر والقدرات البدنية والحركية اللازمة لأي لاعب للقيام بأي نوع من أنواع النشاط الرياضي فالقدرات البدنية تعتبر من أهم دعائم الأداء الفني في رياضة الكراتيه إذ يركز عليها أداء اللاعبين في كثير من مواقف اللعب المختلفة كما أنها تسهم في تحسين مستوى الأداء المهاري والفني للاعبين بصفة عامة .

كما أن الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تتأسس عليها عمليات إتقان الأداء الفني وتحقيق الانجاز خاصة في رياضة المستويات العليا ولذلك فالإعداد البدني بمثابة المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية المطلوبة ويأتي ذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية والمهارية للاعب .

ويذكر محمد الوليلي (٢٠٠١م) أن القدرة العضلية واحدة من أهم العوامل الديناميكية للأداء الحركي وهي مؤثرة بدرجة كبيرة على سرعة الأداء الحركي وإتقان المهارات المطلوبة وتعتبر من الأساليب الرئيسية في التقدم بمستوى الأداء الحركي (٢٥ : ٦٥)

يشير عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (١٩٩٦م) إلى أن الهدف من برامج التدريب بالأثقال هو زيادة معدلات نمو القوة العضلية وتطوير الأداء الفني ورفع درجة الاستعداد لممارسة النشاط الرياضي وتحسين الأداء الحركي فتدريب القوة العضلية باستخدام الأثقال يعتبر الخطوة الأولى نحو ممارسة أي نشاط رياضي ، ويضيف أيضا أن برامج التدريب بالأثقال المخطط لها جيدا بجانب برامج الإعداد للصفات البدنية يعد أحد أسباب التفوق في المجال الرياضي . (١٩ : ٣٨ ، ٦٦)

ويذكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب ١٩٩٦ م التدريب البليوميترك - Plyometric Training أحد أنواع التدريب الانفجاري التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية والتي من أهمها القوة القصوى والقدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والجذع والذراعين . (١٩ : ١١٣ ، ١١٤)

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٣ م) أن التدريب البليوميترك يستخدم فيه تدريبات تجعل العضلة تستجيب بصورة سريعة وبطريقة تطول فيها العضلة أولا ثم يلي ذلك انقباض أيزوتوني مركزي سريع كرد فعل انعكاسي لمطاطية العضلة بواسطة المغازل العضلية ويمر الانقباض العضلي في هذه الحالة بثلاثة مراحل :-

- مرحلة اللامركزية : حيث تطول العضلة نتيجة تعرضها لشدة عالية بصورة سريعة مفاجئة .
- مرحلة التعادل : حيث تبدأ قوة الانقباض العضلي في التكافؤ مع المقاومة .

● مرحلة المركزية : حيث تبدأ العضلة في القصر نحو مركزها (٣ : ١١٤، ١١٥)

ويذكر كل من محمد بريقع وإيهاب البديوي (٢٠٠٤م) أن استخدام الأدوات والأجهزة في التدريب الرياضي تساعد على سرعة تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة مع تطوير الأداء المهاري والخططي الهجومي لدى اللاعبين أيضا ومن الأدوات التي يمكن استخدامها كمقاومة في نفس المسار الحركي والزمني للمهارة بالأسستيك المطاط والدمبلز والأثقال الحرة كما يمكن استخدام الأقماع ،حبال الوثب ،الصناديق المقسمة ،صناديق الخطو (Steps) ، البارز الحديدية فضلا عن أجهزة الجيم وغيرها من الأدوات التي تستخدم في تحسين القدرات البدنية المهارية للاعبين . (٢٦ : ٦٠)

وتعتبر رياضة الكاراتيه من المنافسات الفردية التي تحتاج إلي مثل هذه التدريبات لمواجهة ما يتعرض له اللاعبون من حمل بدني أثناء التدريب والمنافسة ، فنجده يبذل جهدا كبيرا لكي تساعد عضلاته لمواصلة أقصى نشاط عضلي وتحمله طوال مدة المباراة، حيث أن طبيعة أدائه الحركي للمهارات الهجومية يتطلب منه سرعة في الأداء والعمل بأقصى جهد ممكن في فترة زمنية قصيرة جدا يزداد فيها معدل النبض بشكل كبير من خلال إنتاج طاقة لا هوائي . (٣٩ : ٤٢) (١٨ : ٣٢)

لذلك فإن مسابقات الكوميتيه تتميز بالعمل الديناميكي ذات القوة المميزة بالسرعة والانطلاقات المفاجئة والقدرة الحركية المتغيرة التي يمكن ملاحظتها أثناء الانطلاقة الهجومية لمفاجأة المنافس بسرعة الأداء أو في الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة في أقل زمن ممكن وسرعة الأداء المهاري بالدقة المناسبة تبعا لسلوك المنافس ولتنفيذ ذلك يجب توافر قدر كبير من الكفاءة البدنية والقدرة العضلية والسرعة العالية فضلا عن سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الأداء المهاري .

ويمكن تحقيق ذلك باستخدام التدريب البليوميترك للمجموعات العضلية المشاركة في الأداء والتي يجب أن يكون أداء هذه التدريبات مماثل تماما أو قريب جدا من المسارات الفنية للأداء الهجومي وبنفس قوة وسرعة الأداء في مباريات الكوميتيه لرياضة الكاراتيه .

والتمرينات التي استخدمها الباحث لتطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتيه قيد البحث هي تمرينات متنوعة تتميز بالسرعة والقوة باستخدام التدريب البليوميترك في صورة تدريبات عامة وخاصة وتدرجات نوعية (بدنية مهارية) للأداء المهاري بالذراعين للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه باستخدام مقاومات الأسستيك المطاط والأثقال الحرة لليدين والرجلين وجاكت الأثقال والبارز الحديدية والكرات الطبية وصناديق الخطو (Steps) وحبال الوثب والتمرينات الحرة .

ومن خلال عملي الأكاديمي كمدرس للكاراتيه بكلية التربية الرياضية بمدينة السادات و مدرب لياقة بدنية لمنتخب مصر رجال كوميتيه عام ٢٠١٠ م .

فقد لاحظت متفقا مع المدرب الفني للكوميتيه على أن لاعبي الفريق القومي للكوميتيه يستخدمون مهارات الذراعين أكثر من مهارات الرجلين في الأداء الهجومي مع ضعف الانطلاق للأداء المهاري الهجومي وقلة الاستجابة الحركية وضعف عضلات الرجلين .

وانطلاقا من أهمية الإعداد الجيد لقدرات لاعبي الفريق القومي للكوميتيه في أقل زمن ممكن وفي ضوء القانون الدولي للكاراتيه فيما يخص احتساب النقاط وفقا للمعايير والشروط والقواعد القانونية والتي منها التطبيق القوي الفعال والتسجيل الصحيح والأسرع في الهجوم وعدم احتساب أي أداء هجومي بسيط أو مركب حتى وإن كان صحيحا فنيا متى كان متأخرا بعد هجوم المنافس .

وعليه فقد اهتم الباحث كمدرّب لياقة بدنية لمنتخب مصر للكوميتيه في رياضة الكاراتيه باستخدام التدريب البليوميترك في برنامج تدريبي موجه لتحسين القدرات البدنية الخاصة للاعبين لتحسين سرعة الأداء الهجومي

بالذراعين من خلال تنمية السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين من خلال طبيعة النشاط الهجومي للاعب الكوميتيه . مع سرعة الأداء الهجومي بأساليب اللكم سواء بالهجوم البسيط أو المركب دون أن يتعارض ذلك مع المحتوى الفني للبرنامج التدريبي العام لمنتخب مصر للكوميتيه وأيضاً في أقل وقت ممكن لكثرة المعسكرات والمشاركات الدولية الخارجية الودية والرسمية التي لا تسمح بخضوع لاعبي المنتخب لفترة منتظمة مستمرة متواصلة في المعسكر التدريبي أكثر من شهر أو شهر ونصف على الأكثر ويمكن أن يقل عن ذلك في بعض الأحيان خلال الموسم التدريبي ولذلك قام الباحث باستخدام التدريب البليوميترك للتعرف على مدى تحسن سرعة الأداء المهاري لبعض أساليب اللكم الهجومية لدى لاعبي الفريق القومي المصري للكوميتيه في رياضة الكاراتيه ٢٠١٠ م .

أهداف البحث:

يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليوميترك للاعبين الفريق القومي المصري للكاراتيه ٢٠١٠ م للتعرف على مدى .

١. تحسن القدرات البدنية الخاصة بسرعة الأداء المهاري لبعض أساليب اللكم الهجومية لدى عينة البحث .
٢. تحسن سرعة الأداء المهاري لبعض أساليب اللكم الهجومية لدى عينة البحث .

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات البدنية الخاصة بسرعة الأداء المهاري لبعض أساليب اللكم الهجومية لصالح متوسط القياس البعدي لدى عينة البحث.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في سرعة الأداء المهاري لبعض أساليب اللكم الهجومية لصالح متوسط القياس البعدي لدى عينة البحث.

مصطلحات البحث:

التدريب البليوميترك

حيث يشير زكي درويش (١٩٩٨م) إلى أنها تلك التمرينات التي تكون من خلالها العضلة قادرة على الوصول إلى الحد الأقصى لإنتاج القوة في أقل زمن ممكن، مع استخدام قوة الجاذبية لتخزين الطاقة في العضلات، وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل في الاتجاه المعاكس . (١٤ : ١٧)

سرعة الأداء المهاري لأساليب اللكم *

هو أداء مهارات اللكم فردية أو مركبة باستخدام الذراعين في أقل زمن ممكن من لحظة الشروع في الأداء الهجوم وحتى نهاية الأداء الهجومي .

الدراسات السابقة

- ١) أجرى عماد عبد الفتاح السرسى (١٩٩٥ م) (٢٢) دراسة بعنوان (تأثير برنامج تدريبي مقترح في تنمية سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه) مستخدماً المنهج التجريبي لعينة قوامها (٣٠) لاعب من لاعب بالدرجة الأولى وكانت أهم النتائج أن هناك تحسن في سرعة الاستجابة الحركية لدى عينة البحث .
- ٢) أجرى عمر محمد لبيب (١٩٩٧ م) (٢٤) دراسة بعنوان (تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه) مستخدماً المنهج التجريبي لعينة قوامها (١٠) لاعبين وكانت أهم النتائج أن هناك تحسن في الصفات البدنية الخاصة بلاعب الكاراتيه وتحسن في مستوى أداء المهارات الأساسية وفاعلية التوقيتات الهجومية خلال المباريات .

٣) أجرى **محمود ربيع البشيهي** (٢٠٠٠م) (٣٠) دراسة بعنوان (تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه) مستخدماً المنهج التجريبي لعينة قوامها (٢٠) لاعب من الدرجة الأولى بنادي الترسانة وكانت أهم النتائج أن هناك تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام الأستيك المطاط على القدرة العضلية وعلى الأداء المهاري أيضاً .

٤) أجرى **عماد عبد الفتاح السريسي** (٢٠٠١م) (٢٣) دراسة بعنوان (تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين الكاراتيه) مستخدماً المنهج التجريبي لعينة قوامها (٥٠) لاعب ممن تتراوح أعمارهم من (١٢ : ١٥) سنة من لاعبي منطقة المنوفية للكاراتيه وكانت أهم النتائج أن هناك تحسن في سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة لدى عينة البحث وأيضاً تحسن الأداء المهاري للكلمة الأمامية المستقيمة والكلمة المعاكسة والضرب بظهر اليد .

٥) أجرى **محمد سعيد أبو النور** (٢٠٠٣م) (٢٧) دراسة بعنوان (فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبين الكاراتيه) مستخدماً المنهج التجريبي لعينة قوامها (٤٠) لاعب ممن تتراوح أعمارهم من (١٩ : ٢١) سنة من لاعبي الكاراتيه وكانت أهم النتائج أن هناك تحسن مستوى الأداء المهاري الثنائي والثلاثي والرابعي وأيضاً تحسن نسبة فاعلية السلوك الهجومي خلال المباريات لدى عينة البحث

٦) أجرى **إبراهيم على الأبياري** (٢٠٠٧م) (٢) دراسة بعنوان (تصميم منظومة خطية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي الكاراتيه) مستخدماً المنهج التجريبي لعينة قوامها (٢٤) لاعب ممن تتراوح أعمارهم من (١٨ : ٢١ سنة) وكانت أهم النتائج أن هناك تحسن في الصفات البدنية الخاصة مع تحسن درجة التحصيل المعرفي لدى عينة البحث وأيضاً زيادة فاعلية الإعداد الخطي لهجومي وفاعلية المبادرة بالهجوم والهجوم المضاد .

٧) أجرى **كل من محمد طلعت، جوزيف ناجي** (٢٠٠٩م) (٢٩) دراسة بعنوان "بحث مقارنة لتأثير استخدام أنواع مختلفة من تدريبات (الأثقال، البليومتر، البالستي) على تنمية القدرة العضلية للذراعين ومستوي الأداء المهاري للاعبين الهوكي وتنس الطاولة"، بهدف المقارنة بين تأثير كل من التدريب بالأثقال والبليومتر والبالستي على تنمية القدرة العضلية للذراعين ومستوي الأداء المهاري، باستخدام المنهج التجريبي علي عينة بلغ قوامه (٢٤) لاعب حيث قُسمت إلي مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، وأهم النتائج أن البرامج التدريبية الثلاثة أثرت إيجابياً في تنمية القدرة العضلية للذراعين وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث للاعبين الهوكي وتنس الطاولة.

٨) أجرى **أحمد جودة** (٢٠٠٩م) (٥) دراسة بعنوان "تأثير استخدام التدريب البليومتر للذراعين علي تطوير السرعة الحركية لدي الملاكمين"، وكان الهدف منها هو التعرف على تأثير استخدام التدريب البليومتر للذراعين علي تطوير السرعة الحركية لدي الملاكمين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٢٨) ملاكم تتراوح أعمارهم ما بين (١٦ : ١٨) سنة، وتم اختيارهم عمدياً وتقسيمهم إلي مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد توصل إلى أن استخدام التدريب البليومتر يؤدي إلي تحسن مستوى السرعة الحركية لصالح المجموعة التجريبية.

٩) قام **إيهاب عبد العزيز الغنور** (٢٠١٠م) (١٣) بدراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوبي المقاومات البالستية و المقاومات البليومترية في تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق

لناشئي الكرة الطائرة أستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين بطريقة القياس القبلي والبعدي واشتملت عينة البحث على ٢٠ لاعب من نادي بني سويف الرياضي تحت ١٩ سنة وتم تقسيمهم بالتساوي على المجموعتين التجريبيتين وأسفرت النتائج عن توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى (التدريب البليومتري) والثانية (التدريب الباليستي) في متغير القوة الانفجارية للذراعين لصالح مجموعة تدريبات الباليستية ، وفي متغير القوة الانفجارية الرجلين لصالح مجموعة تدريبات البليومتريية وفي المتغيرات مهارية (الضرب الساحق) لصالح مجموعة تدريبات الباليستي .

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لأهداف وطبيعة البحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الفريق القومي المصري للكوميتيه في رياضة الكاراتيه عام ٢٠١٠ م وقد بلغ عددها الكلي (٢٠) لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (أساسية ، استطلاعية) حيث بلغت عينة الدراسة الأساسية (١٠) لاعبين وهم الفائزين بالترتيب الأول والثاني في التصفيات الداخلية وقد بلغ عدد العينة الاستطلاعية (١٠) لاعبين وهم الذين تم استبعادهم من قوام الفريق القومي بعد التصفيات الداخلية للفريق القومي .

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية

البيان	٦٠ كجم	٦٧ كجم	٦٥ كجم	٨٤ كجم	٨٤+ كجم	المجموع الكلي	النسبة المئوية %	الهدف
مجتمع البحث	٤	٤	٤	٤	٤	٢٠	١٠٠%	إجراءات البحث
عينة البحث	٢	٢	٢	٢	٢	١٠	٥٠%	المعاملات العلمية
عينة البحث	٢	٢	٢	٢	٢	١٠	٥٠%	الدراسة الأساسية

تجانس عينة البحث :

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات (النمو ، العمر التدريبي) قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
السن	سنة	22.600	22.000	3.239	.204
الوزن	كجم	75.200	74.500	12.318	.250
الطول	سم	174.800	175.500	4.022	-.829
العمر التدريبي	سنة	15.900	16.000	2.470	-.023

تابع جدول (٢)

تجانس عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

المتغيرات						وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
يمين	شمال	سم	سم	سم	سم					
دفع دمبلز للأمام						سم	14.800	14.500	1.476	0.425
						سم	14.000	13.500	1.563	0.872
الخطو أماما من وضع الاستعداد						سم	213.000	212.500	4.830	0.111
						سم	223.500	225.000	3.375	0.434
الخطو خلفا من وضع الاستعداد						سم	212.000	212.500	4.830	-0.111
						سم	210.000	215.000	8.819	-1.063
التقدم للأمام						ث	2.824	2.875	0.152	-1.834
						ث	2.711	2.750	0.132	-2.391
التقهقر للخلف						ث	2.570	2.555	0.075	1.338
						ث	2.439	2.425	0.088	1.619
نقل قدم واحدة من الثبات للأمام						يمين	26.800	26.500	1.619	0.989
						شمال	31.000	31.500	2.055	-0.384
نقل قدم واحدة من الثبات للخلف						يمين	27.500	27.000	1.650	1.577
						شمال	23.600	23.000	1.506	0.860
سرعة الاستجابة الحركية لمهارات الذراعين						يمين	1.648	1.655	0.061	0.430
						شمال	1.653	1.655	0.060	-0.348
						يمين	1.818	1.835	0.048	-0.802
						شمال	1.702	1.695	0.046	0.184
						يمين	1.824	1.800	0.078	1.058
						شمال	1.851	1.875	0.063	-0.108
						يمين	1.848	1.855	0.084	0.076
						شمال	1.855	1.850	0.084	0.394
						يمين	1.997	1.990	0.047	1.253
						شمال	2.015	1.990	0.072	0.689
						يمين	2.294	2.310	0.051	-0.723
						شمال	2.260	2.260	0.049	-0.316
يمين	2.338	2.345	0.073	-0.554						
شمال	2.341	2.345	0.111	-0.458						
سرعة الأداء الهجومي لمهارات الذراعين						يمين	0.412	0.410	0.083	0.016
						شمال	0.355	0.350	0.035	0.194
						يمين	0.393	0.400	0.037	0.355
						شمال	0.389	0.390	0.035	-0.014
						يمين	0.399	0.400	0.043	-0.416
						شمال	0.399	0.400	0.043	-0.416
						يمين	0.591	0.600	0.019	-0.892
						شمال	0.551	0.555	0.031	-0.759
						يمين	0.678	0.680	0.022	-0.309
						شمال	0.649	0.650	0.052	0.957
						يمين	0.934	0.950	0.055	-1.776
						شمال	0.900	0.900	0.045	-1.277
يمين	0.819	0.820	0.048	1.819						
شمال	0.781	0.785	0.021	-0.629						

المتغيرات البدنية الخاصة

ينضح من الجدول (٤) أن معاملات الالتواء لمتغيرات (السن، العمر التدريبي ، الوزن، الطول) قد تراوحت ما

بين (- ٢.٣٩١ ، ١.٦١٩) أي انحصرت بين (± 3)، مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات السابقة .

■ وسائل جمع البيانات قيد البحث .

■ الاختبارات البدنية الخاصة المستخدمة قيد البحث .

- اختبار دفع دمبلز (٢كجم) للأمام (يمين - شمال) لقياس القوة المميزة بالسرعة بالذراعين.
- اختبار الخطوة من الثبات في الكوميتيه (للأمام ، الخلف) لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- اختبار تردد نقل القدم الأمامية من الثبات في الكوميتيه لقياس السرعة الحركية للقدمين .
- اختبار سرعة الاستجابة الحركية .
- اختبار التقدم والتقهقر لقياس السرعة الانتقالية لتحركات القدمين للأمام والخلف مرفق (٢)

اختبارات سرعة أداء بعض المهارات الهجومية بالذراعين قيد البحث لقياس زمن الأداء المهاري الهجومية من

خلال عرض التصوير بكاميرا فيديو وحساب زمن الأداء من خلال حساب زمن عرض الكادرات .

- ١ - جودان أوراكن أوتشي - ضربة نصف دائرية للوجه
- ٢ - جودان كيزامي زوكي - لكمة مستقيمة قصيرة للوجه
- ٣ - شودان جياكو زوكي - لكمة مستقيمة عكسية للبطن
- ٤ - جودان جياكو زوكي . لكمة مستقيمة عكسية للوجه
- ٥ - جودان أوي زوكي - لكمة مستقيمة طويلة للوجه
- ٦ - جودان كيزامي زوكي جودان جياكو زوكي للوجه - لكمة مستقيمة قصيرة للوجه ثم لكمة مستقيمة عكسية للوجه
- ٧ - جودان كيزامي زوكي شودان جياكو زوكي - لكمة مستقيمة قصيرة للوجه ثم لكمة مستقيمة عكسية للبطن مرفق (٣)

المعاملات العلمية للاختبارات :

صدق الاختبارات قيد البحث :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة البحث الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق ٢٠١٠/٨/١٣م لحساب صدق الاختبارات البدنية الخاصة باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين (الربيع الأدنى ، الربيع الأعلى) وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب درجات التطبيق الأول لعينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تصاعدياً والتي كان عددها الكلي (١٠) لاعبا ، ثم قام بإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي الرباعين (الأدنى ، الأعلى) ، وجدول (٣) يوضح صدق الاختبارات قيد البحث .

ن = ١ = ٢ = ٣

جدول (٣)

معاملات الصدق للاختبارات البدنية الخاصة و سرعة الأداء الهجومية قيد البحث

قيمة ت المحسوبة	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		المتغيرات		قوة مميزة بالسرعة
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			
-5.500	1.000	17.000	0.577	13.333	سم	يمين	دفع دمبلز للأمام
-5.500	1.000	16.000	0.577	12.333	سم	شمال	
-6.002	2.517	219.667	2.517	207.333	سم	يمين	الخطو أماما من وضع الاستعداد
-5.543	2.517	227.667	1.000	219.000	سم	شمال	
-4.867	2.517	212.667	2.517	202.667	سم	يمين	الخطو خلفا من وضع الاستعداد
-3.500	5.000	210.000	2.887	198.333	سم	شمال	

معاملات الصدق للاختبارات البدنية الخاصة و سرعة الأداء الهجومي قيد البحث

قيمة ت المحسوبة	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		المتغيرات		
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			
-10.706	0.026	2.930	0.061	2.520	ث	يمين	السرعة الانتقالية
-19.167	0.025	2.823	0.030	2.390	ث	شمال	
-19.608	0.029	2.856	0.030	2.380	ث	يمين	السرعة الحركية
-23.476	0.032	2.927	0.025	2.373	ث	شمال	
-4.243	1.528	28.667	0.577	24.667	عدد	يمين	سرعة الاستجابة الحركية لمهارات التراجعين
-6.008	1.000	33.000	1.528	26.667	عدد	شمال	
-2.940	2.082	29.330	0.577	25.667	عدد	يمين	سرعة الاداء الهجومي لمهارات التراجعين
-4.899	1.000	25.000	1.000	21.000	عدد	شمال	
-3.212	0.067	1.693	0.015	1.567	ث	يمين	سرعة الاستجابة الحركية لمهارات التراجعين
-6.434	0.044	1.710	0.006	1.547	ث	شمال	
-6.736	0.026	1.850	0.010	1.740	ث	يمين	
-6.934	0.020	1.730	0.006	1.647	ث	شمال	
-4.914	0.061	1.920	0.006	1.747	ث	يمين	
-7.374	0.032	1.913	0.010	1.770	ث	شمال	
-4.927	0.058	1.917	0.010	1.750	ث	يمين	
-6.291	0.053	1.950	0.006	1.757	ث	شمال	
-3.216	0.053	2.050	0.010	1.950	ث	يمين	
-13.750	0.021	2.113	0.010	1.930	ث	شمال	
-6.002	0.030	2.330	0.015	2.213	ث	يمين	
-10.000	0.021	2.313	0.010	2.180	ث	شمال	
-4.700	0.066	2.390	0.010	2.210	ث	يمين	
-9.695	0.055	2.453	0.010	2.140	ث	شمال	
-9.803	0.031	0.557	0.020	0.350	ث	يمين	سرعة الاداء الهجومي لمهارات التراجعين
-8.768	0.038	0.553	0.015	0.347	ث	شمال	
-8.878	0.020	0.590	0.026	0.420	ث	يمين	
-12.928	0.015	0.563	0.023	0.357	ث	شمال	
-3.773	0.032	0.413	0.010	0.340	ث	يمين	
-8.718	0.023	0.477	0.010	0.350	ث	شمال	
-4.811	0.015	0.597	0.015	0.537	ث	يمين	
-6.822	0.025	0.657	0.010	0.550	ث	شمال	
-7.112	0.020	0.770	0.015	0.667	ث	يمين	
-5.200	0.020	0.710	0.021	0.623	ث	شمال	
-3.624	0.047	1.043	0.026	0.930	ث	يمين	
-12.075	0.021	1.097	0.015	0.917	ث	شمال	
-11.893	0.040	1.113	0.015	0.817	ث	يمين	
-11.585	0.035	1.127	0.036	0.790	ث	شمال	

* قيمة (ت) الجدولية عند د . ح (٤) ، مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٣٢

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي (الربيع الأدنى ، الربيع الأعلى) ولصالح متوسط الربيع الأعلى في الاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث ، مما يدل على صدق هذه الاختبارات .

ثبات الاختبارات قيد البحث :

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقه (Test - Retest) بفواصل زمني قدره سبعة (٧) أيام بين التطبيقين ، حيث أخذت عينة قوامها (١٠) لاعبين - المخصصة لإجراء الدراسات الاستطلاعية - وأجرى عليهم التطبيق الأول يوم الجمعة الموافق ٢٠١٠/٨/١٣م ثم يوم السبت الموافق

٢١ / ٨ / ٢٠١٠م كتطبيق ثاني على نفس العينة الاستطلاعية بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات وتم حساب مُعامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple Correlation Coefficient person، وجدول (٤) يوضح مُعاملات الثبات للاختبارات قيد البحث.

ن = ١٠

جدول (٤)

مُعاملات الثبات لاختبارات القدرات البدنية الخاصة بسرعة الأداء الهجومي قيد البحث

قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات		
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			
٠.٩٨٧	1.476	14.800	1.663	14.900	سم	يمين	قوة مميزة بالسرعة
٠.٩٨٣	1.563	14.000	1.663	13.900	سم	شمال	
٠.٩٨٠	6.115	212.500	5.607	212.100	سم	يمين	الخطو أماما من وضع الاستعداد
٠.٩٧٨	4.467	22.800	4.170	222.500	سم	شمال	
٠.٩٦٨	5.017	208.500	4.677	208.100	سم	يمين	الخطو خلفا من وضع الاستعداد
٠.٩٧٧	6.687	203.500	5.869	203.000	سم	شمال	
٠.٩٣٨	0.171	2.750	0.182	2.770	ث	يمين	السرعة الانتقالية
٠.٨٧٤	0.184	2.634	0.193	2.664	ث	شمال	
٠.٧٨٤	0.184	2.631	0.199	2.591	ث	يمين	التقهقر للخلف
٠.٩٢٩	0.244	2.591	0.255	2.561	ث	شمال	
٠.٨٧٣	1.780	26.500	1.993	26.200	عدد	يمين	السرعة الحركية
٠.٩٠٨	2.236	30.900	2.877	30.500	عدد	شمال	
٠.٨٨٠	1.955	27.400	1.912	27.100	عدد	يمين	تردد نقل قدم واحدة للخلف
٠.٩٤٠	1.524	23.100	1.792	22.900	عدد	شمال	
٠.٧٨٠	0.061	1.631	0.063	1.618	ث	يمين	سرعة الاستجابة الحركية لمهارات الذراعين
٠.٨٧٨	0.076	1.615	0.775	1.603	ث	شمال	
٠.٧٩٤	0.039	1.808	0.048	1.800	ث	يمين	اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة (جودان كيزامي زوكي)
٠.٨٠١	0.034	1.686	0.037	1.680	ث	شمال	
٠.٨٨٧	0.078	1.826	0.081	1.814	ث	يمين	اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة لمنطقة الرأس (شودان جياكو زوكي)
٠.٨٣٣	0.065	1.833	0.662	1.821	ث	شمال	
٠.٨٨٨	0.079	1.819	0.097	1.807	ث	يمين	اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة لمنطقة البطن (جودان جياكو زوكي)
٠.٨٨٩	0.085	1.842	0.888	1.829	ث	شمال	
٠.٩٧٠	0.052	1.989	0.519	1.985	ث	يمين	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة لمنطقة الرأس (جودان أوي زوكي) (يمين، شمال)
٠.٩١٤	0.073	1.981	0.848	1.992	ث	شمال	
٠.٩٩٤	0.052	2.259	0.538	2.226	ث	يمين	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة لمنطقة الرأس ثم اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة لمنطقة الرأس (جودان كيزامي زوكي جياكو زوكي)
٠.٩٠٧	0.056	2.238	0.060	2.230	ث	شمال	
٠.٨٤٨	0.085	2.289	0.867	2.274	ث	يمين	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة لمنطقة الرأس ثم اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة لمنطقة البطن (جودان كيزامي زوكي شودان جياكو زوكي)
٠.٩٠٦	0.144	2.264	1.147	2.244	ث	شمال	

تابع جدول (٤)

مُعاملات الثبات لاختبارات القدرات البدنية الخاصة بسرعة الأداء الهجومي قيد البحث

قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات		سرعة الأداء الهجومي لمهارات الثرائعين
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			
٠.٩٨٥	0.089	0.441	0.091	0.436	ث	يمين	الضربة الدائرية الأمامية (جودان أوراكن أوتشي)
٠.٩٣٢	0.009	0.434	0.095	0.423	ث	شمال	
٠.٩٢٨	0.076	0.498	0.074	0.489	ث	يمين	اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة (جودان كيزامي زوكي)
٠.٩١	0.090	0.456	0.088	0.444	ث	شمال	
٠.٨٦٥	0.037	0.375	0.036	0.369	ث	يمين	اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة لمنطقة الرأس (شودان جياكو زوكي)
٠.٩٢٦	0.574	0.403	0.058	0.396	ث	شمال	
٠.٨٠٧	0.021	0.571	0.027	0.566	ث	يمين	اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة لمنطقة البطن (جودان جياكو زوكي)
٠.٩٨	0.042	0.605	0.046	0.602	ث	شمال	
٠.٨٨٦	0.044	0.711	0.048	0.704	ث	يمين	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة لمنطقة الرأس (جودان أوي زوكي)
٠.٩١٨	0.032	0.672	0.039	0.667	ث	شمال	
٠.٨٥	0.096	0.990	0.054	0.981	ث	يمين	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة لمنطقة الرأس ثم اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة لمنطقة الرأس (جودان كيزامي زوكي جياكو زوكي)
٠.٩٨٢	0.079	0.983	0.083	0.978	ث	شمال	
٠.٩٠٢	0.133	0.936	0.138	0.917	ث	يمين	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة لمنطقة الرأس ثم اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة لمنطقة البطن (جودان كيزامي زوكي شودان جياكو زوكي)
٠.٩٦٢	0.138	0.931	0.149	0.918	ث	شمال	

* قيمة (ر) الجدولية عند د . ح (٨) ، مستوى معنوية (٠ , ٠٥) = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٤) أن جميع مُعاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠ , ٠٥) لجميع الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث، حيث أشارت نتائج الجدول عن تراوح هذه القيم ما بين (٠.٧٨٠ ، ٠.٩٩٤) وهذه تمثل قيم عالية مما يُعطى انعكاساً على أن الاختبارات قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات.

البرنامج التدريب قيد البحث

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (٥) أسابيع خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٠/٩/١١ م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٠/١٠/١٥ م بواقع أسبوعين للفترة التأسيسية والتي يتم فيها تنمية وتطوير تحمل القوة والقوة العضلية وتحمل سرعة تحركات القدمين للاعبين الكوميتيه كأساس لتنمية وتطوير المتغيرات قيد البحث (٣) أسابيع للتدريب البليوميترك بمعدل (٦) وحدات تدريبية أسبوعياً بإجمالي (٣٠) وحدة تدريبية ويتراوح زمن الوحدة التدريبية من (٦٠ أو ٩٠ أو ١٢٠) دقيقة وذلك بسبب تنوع عدد الوحدات التدريبية اليومية للاعبين في المعسكر التدريبي من (٢ : ٣) وحدات تدريبية يومياً وكذلك اختلاف توقيت وحدات التدريب البدنية فقد تكون عقب الوحدة التدريبية الفنية مباشرة وقد تكون وحدة تدريبية تالفة خلال اليوم الواحد أو أنها الوحدة التدريبية الثانية أو الأولى في يوم تدريبي لوحدتين تدريبيتين فقط .

المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح .

م	المتغيرات	المحتوى
١	الفترة العامة لتطبيق الدراسة	فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات
٢	العدد الكلي لأسابيع البرنامج	(٥) أسابيع
٣	أيام التدريب الأسبوعي	(٦ أيام) السبت ، الأحد ، الاثنين ، الأربعاء ، الخميس ، الجمعة
٤	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	(٣٠) وحدة تدريبية
٥	زمن الوحدة التدريبية	يتنوع من (٦٠ ، ٩٠ ، ١٢٠ دقيقة)
٦	الزمن الكلي للبرنامج	(٢٧٠٠) دقيقة أو (٤٥) ساعة
٧	تشكيل الحمل المستخدمة	(١ : ١ ، ٢ : ٢ ، ١ : ٣ ، ١ : ١) حيث (عالي : منخفض)
٨	نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	(١ : ١ ، ١ : ٠.٥) حيث (عمل : راحة)
٩	نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات	(١ : ١ ، ١ : ٠.٥) حيث (عمل : راحة)
١٠	درجات الأحمال التدريبية	متوسط (٥٠ : ٧٥) ، أقل من الأقصى من (٧٥ : ٩٠) ، أقصى من (٩٠ : ١٠٠)
١١	طرق التدريب المستخدمة	فترتي مرتفع ومنخفض الشدة . التدريب التكراري

ومن خلال المسح المرجعي في مجال رياضة الكاراتيه واستطلاع رأي الخبراء اللذين تم اختيارهم بشروط خاصة لتحديد ترتيب وأهمية القدرات البدنية الخاصة لسرعة الأداء المهاري لأساليب اللكم الهجومي لبعض مهارات الذراعين للاعبين للفريق القومي المصري الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ٢٠١٠م أمكن توزيع زمن التدريب الكلي في البرنامج التدريبي على أجزاءه كما يوضحه جدول (٦) .

إعادة جدول (٦)

التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي على أجزاء الوحدة التدريبية

م	أجزاء الوحدات التدريبية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق	ملاحظات
١	الإحماء (التهيئة)	١٠ %	٢٧٣ دقيقة	
	الإعداد البدني الخاص	٢٠ %	٥٤٦ دقيقة	
٢	التمرينات النوعية (البدنية المهارية)	٣٠ %	٨١٩ دقيقة	
	الأداء الهجومي بمهارات الذراعين	١٠ %	٢٧٣ دقيقة	
	تدريبات المنافسة للأداء الهجومي بمهارات الذراعين	٢٠ %	٥٤٦ دقيقة	
٣	الجزء الختامي	١٠ %	٢٧٣ دقيقة	
الإجمالي		١٠٠ %	٢٧٣٠ دقيقة	

الأحمال التدريبية المقترحة خلال وحدات البرنامج التدريبي المقترح :-

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الفترى والتكراري المكثف ولقد تكونت الوحدة التدريبية اليومية على ثلاثة أجزاء هم الجزء (التمهيدي ، الرئيسي ، الختامي)

أولاً : الجزء التمهيدي :-

ويشمل قسمين أساسيين القسم الأول هو التهيئة (الإحماء) والقسم الثاني هو الإعداد البدني الخاص .

القسم الأول : الإحماء :-

يتضمن هذا القسم على تمارين الجري الخفيف وتمارين التهيئة للعضلات وتنشيط عام للدورة الدموية وتمارين الإطالة وبعض التدرجات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم حتى تصبح أعضاء وأجهزة الجسم العصبية والفيولوجية جاهزة لتقبل محتوى الوحدة التدريبية وأيضا تمارين المرونة للجسم كله والتركيز عليها لاستعادة الاستشفاء السريع من آثار التدرجات الفنية التي تسبق التدرجات البدنية مباشرة وتجهيزهم لاستقبال تدريبه للياقة البدنية ورفع إمكانياتهم مع توجيه محتوى تلك المرحلة إلى العمل الهوائي حيث تتراوح شدة الحمل ما بين (٤٠ : ٤٥ %) من أقصى مقدرة للاعب وقد بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٢٧٣ دقيقة) أي بنسبة ١٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث .

جدول (٧)

التوزيع الزمني والحمل التدريبي الأسبوعي للإحماء قيد البحث

الأسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	الإجمالي
الزمن الأسبوعي بالدقيقة	٥٧	٥٥	٥٤	٥٥	٥٢	٢٧٣ دقيقة
متوسط حمل التدريب الأسبوعي	٤٠	٤٥	٤٠	٤٥	٤٠	% ٤٢

القسم الثاني : الإعداد البدني الخاص :-

يتضمن هذا القسم على تدريبات خاصة لتنمية القدرات البدنية الخاصة بسرعة الأداء المهاري لأساليب اللكم باستخدام الهجومية بالذراعين حيث (السرعة الانتقالية ، سرعة الاستجابة الحركية . السرعة الحركية ، تحمل السرعة ، القوة المميزة بالسرعة) وتتراوح شدة حمل التدريب المستخدمة في هذا القسم من ٦٥% حتى ٩٨% من أقصى أداء لكل لاعب وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (٥٤٦ دقيقة) أي بنسبة ٢٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث .

جدول رقم ٨

التوزيع الزمني والحمل التدريبي الأسبوعي للإعداد البدني الخاص قيد البحث

الأسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	الإجمالي
الزمن الأسبوعي بالدقيقة	١٧٩	١٥٥	١٠٥	٧٧	٣٠	٥٤٦ دقيقة
متوسط حمل التدريب الأسبوعي %	٨٥.٨٣	٩١	٨٣.٣٣	٩١.٥	٧٣.٣٣	٨٤.٩٩٨
أقصى						
أقل من الأقصى						
متوسط						

ثانياً : الجزء الرئيسي

ويشمل هذا الجزء على ثلاثة أقسام مختلفة هم (التمارين النوعية المشابهة للمسار الزمني والحركي للأداء الهجومي بأساليب اللكم لمهارات الذراعين ، تدريبات الأداء المهاري لأساليب اللكم البسيطة والمركبة لمهارات الذراعين ، تدريبات المنافسة) ولكل منها هدفه ومحتوياته وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (١٦٣٨ دقيقة) أي بنسبة ٦٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث .

القسم الأول : التدريبات النوعية (البدنية المهارية)

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٨١٩ دقيقة) أي بنسبة ٣٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٧٠% : ٩٨% من أقصى شدة للاعب . ويتضمن هذا القسم على التدريبات النوعية للأداء المهاري الخاص بأساليب اللكم الهجومية لجانبي الجسم (يمين ، يسار) وعدم الاقتصار على أحدهما دون الآخر بأداءات هجومية بسيطة وأخرى مركبة والربط بينهم في تناغم منطقي بانسيابية تامة أثناء الأداء الهجومي خلال مناطق الملعب المختلفة وفقا لنوع وكيفية واتجاه الانتقال الحركي للجسم سواء بالنسبة للاعب أو المنافس أو كلاهما في ضوء متطلبات الواجب الحركي لنوع أسلوب اللكم الهجومي المستخدم في التدريب .

جدول رقم (٩)

التوزيع الزمني والحمل التدريبي الأسبوعي للتدريبات النوعية قيد البحث

الإجمالي	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسبوع
٨١٩	٩٥	١٥٤	٢٠٣	١٧٧	١٩٠	الزمن الأسبوعي بالدقيقة
		٩٢.٦٦		٩٢.٦٦		متوسط حمل التدريب الأسبوعي %
٨٦.٧٦	٩١		٨٣.٣٣		٧٤.١٦	أقصى أقل من الأقصى متوسط

القسم الثاني : تدريبات الأداء المهاري الهجومي بالذراعين

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٢٧٣ دقيقة) أي بنسبة ١٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٦٥% : ٩٥% من أقصى شدة للاعب .

جدول رقم (١٠)

التوزيع الزمني والحمل التدريبي الأسبوعي للأداء المهاري لأساليب اللكم قيد البحث

الإجمالي	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسبوع
٢٧٣ دقيقة	٥٤	٥٥	٥٤	٥٦	٥٤	الزمن الأسبوعي بالدقيقة
		٩٠.٨٣		٨١.٦٦		متوسط حمل التدريب الأسبوعي %
	٨٣.٣٣		٧٥		٧٥.٨٣	أقصى أقل من الأقصى متوسط

القسم الثالث : تدريبات المنافسة

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٥٤٦ دقيقة) أي بنسبة ٢٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٦٠% : ٩٥% من أقصى شدة للاعب وقد أحتوى على تدريبات في شكل تنافسي تتشابه مع مواقف اللعب في المباريات .

جدول رقم (١١)

يوضح ديناميكية التوزيع الزمني والحمل التدريبي الأسبوعي لتدريبات المنافسة قيد البحث

الإجمالي	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الاسبوع
٥٤٦ دقيقة	١٩٢	١٧٥	٧٠	٧٣	٣٦	الزمن الأسبوعي بالدقيقة
	٩٢.٥		٩٢.٥			متوسط حمل التدريب الأسبوعي %
٨٤.٥٦٤		٨٦.٦٦		٧٩.١٦	٧١	أقصى أقل من الأقصى متوسط

ثالثا : الجزء الختامي

يحتوي على تمرينات التهيئة التي تساعد على استعادة الشفاء من حمل التدريب اليومي وفقا لنظام الطاقة الهوائي وتتراوح شدة التدريب المستخدمة خلال هذا الجزء من ٣٠ % : ٤٥ % من أقصى شدة للاعب كما بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٢٧٣ دقيقة) أي بنسبة ١٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

**جدول رقم (١٢)
التوزيع الزمني والحمل التدريبي الأسبوعي للختام خلال البرنامج التدريبي**

الإجمالي	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسبوع
٢٧٣ دقيقة	٥٧	٥٤	٥٤	٥٤	٥٤	الزمن الأسبوعي بالدقيقة
٣٦.٩٩٨	٣٧.٥	٣٦.٦٦	٣٧.٥	٣٥	٣٨.٣٣	متوسط حمل التدريب الأسبوعي %

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات				
			انحراف	متوسط	انحراف	متوسط					
21.622	-6.857	3.200	1.054	18.000	1.476	14.800	سم	يمين	دفع دميلز	قوة مميزة بالسرعة	
18.571	-6.500	2.600	1.430	16.600	1.563	14.000	سم	شمال	للأمام		
12.207	-13.377	26.000	5.164	239.000	4.830	213.000	سم	يمين	الخطو أماما من		
15.213	-11.129	34.000	8.580	257.500	3.375	223.500	سم	شمال	وضع الاستعداد		
13.679	-10.875	29.000	6.583	241.000	4.830	212.000	سم	يمين	الخطو خلفا من		
17.381	-8.650	36.500	9.443	246.500	8.819	210.000	سم	شمال	وضع الاستعداد		
-13.067	9.789	-0.369	0.993	2.455	0.152	2.824	ث	يمين	التقدم للأمام		السرعة الانتقالية
-13.021	7.727	-0.353	0.063	2.358	0.132	2.711	ث	شمال			
-7.237	5.158	-0.186	0.072	2.384	0.075	2.570	ث	يمين	التقهقر للخلف		
-6.109	3.753	-0.149	0.062	2.290	0.088	2.439	ث	شمال			
-5.224	2.409	-1.400	0.516	25.400	1.619	26.800	عدد	يمين	تردد نقل قدم	السرعة الحركية	
-11.29	3.188	-3.500	2.461	27.500	2.055	31.000	عدد	شمال	واحدة للأمام		
-8.000	3.836	-2.200	1.947	25.300	1.650	27.500	عدد	يمين	تردد نقل قدم		
-11.017	5.750	-2.600	0.817	21.000	1.506	23.600	عدد	شمال	واحدة للخلف		

تابع جدول (١٤)

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات			
			انحراف	متوسط	انحراف	متوسط				
-7.464	6.403	-0.123	0.045	1.525	0.061	1.648	ث		الضربة الدائرية الامامية (يمين، شمال)	سرعة الاستجابة الحركية لمهارات الذراعين
-10.768	9.992	-0.178	.05503	1.4750	0.060	1.653	ث		(جودان أوراكن أوتشي)	
-6.876	5.986	-0.125	0.037	1.693	0.048	1.818	ث		اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة	
-8.989	8.269	-0.153	0.048	1.549	0.046	1.702	ث		(جودان كيزامي زوكي) (يمين، شمال)	
-5.154	3.909	-0.094	0.049	1.730	0.078	1.824	ث		اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة لمنطقة الرأس	
-8.536	5.118	-0.158	.08381	1.6930	0.063	1.851	ث		(شودان جياكو زوكي) (يمين، شمال)	
-4.870	3.250	-0.090	0.012	1.758	0.084	1.848	ث		اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة لمنطقة البطن	
-5.553	4.344	-0.103	0.028	1.752	0.084	1.855	ث		(جودان جياكو زوكي) (يمين، شمال)	
-8.062	15.206	-0.161	.05016	1.8360	0.047	1.997	ث		اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة لمنطقة الرأس	
-5.310	4.633	-0.107	0.051	1.908	0.072	2.015	ث		(جودان أوي زوكي) (يمين، شمال)	
-6.626	8.916	-0.152	0.041	2.142	0.051	2.294	ث		اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة لمنطقة الرأس ثم	
-3.894	6.693	-0.088	0.026	2.172	0.488	2.260	ث		اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة لمنطقة الرأس	
-5.767	6.775	-0.135	0.020	2.206	0.073	2.341	ث		(جودان كيزامي زوكي جياكو زوكي) (يمين، شمال)	
-6.023	5.082	-0.141	0.389	2.200	0.111	2.341	ث		اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة لمنطقة الرأس ثم للكمة	
-12.621	1.399	-.052	.102	.360	0.083	0.412	ث		المستقيمة الامامية المعاكسة لمنطقة البطن	
-17.465	1.792	-.062	.107	.293	0.035	0.355	ث		(جودان كيزامي زوكي شودان جياكو زوكي) (يمين، شمال)	
-19.847	1.857	-.078	.121	.315	0.037	0.393	ث		اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة	
-15.424	1.676	-.060	.094	.329	0.035	0.389	ث		(جودان كيزامي زوكي) (يمين، شمال)	

-17.293	1.835	-0.069	.106	.330	0.043	0.399	ث	الكلمة المستقيمة الأمامية المعاكسة لمنطقة الرأس (شودان جياكو زوكي) (يمين، شمال)
-19.549	1.830	-0.078	.119	.321	0.043	0.399	ث	
-20.643	1.909	-0.122	.199	.469	0.019	0.591	ث	الكلمة المستقيمة الأمامية المعاكسة لمنطقة البطن (شودان جياكو زوكي) (يمين، شمال)
-15.971	1.808	-0.088	.154	.463	0.031	0.551	ث	
-12.389	1.481	-0.084	.176	.594	0.022	0.678	ث	الكلمة المستقيمة الأمامية الطويلة لمنطقة الرأس (شودان أوي زوكي) (يمين، شمال)
-18.952	1.865	-0.123	.181	.526	0.052	0.649	ث	
-11.670	1.402	-0.109	.268	.825	0.055	0.934	ث	الكلمة المستقيمة الأمامية الطويلة لمنطقة الرأس ثم
-11.556	1.491	-0.104	.220	.796	0.045	0.900	ث	الكلمة المستقيمة الأمامية المعاكسة لمنطقة الرأس (شودان كيزامي زوكي جياكو زوكي) (يمين، شمال)
-13.065	1.399	-0.107	.207	.712	0.048	0.819	ث	الكلمة المستقيمة الأمامية الطويلة لمنطقة الرأس ثم
-13.060	1.406	-0.102	.223	.679	0.021	0.781	ث	الكلمة المستقيمة الأمامية لمنطقة البطن (شودان كيزامي زوكي جياكو زوكي) (يمين، شمال)

قيمة "ت" الجدولية عند د. ح (٩) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٣٨٣

يوضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات لصالح القياس البعدي قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (1.399، ١٥.٢٠٦) .

كما يتضح أيضا وجود فروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .

وتوجد أيضا نسبة تحسن في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة هذا التحسن في متغيرات القدرات البدنية الخاصة من (٣.٨٩٤ % حتى ٢١.٦٢٢ %) بينما تراوحت نسبة التحسن في سرعة الأداء المهاري الهجومي بالذراعين قيد البحث من (١١.٥٥٦ % حتى ٢٠.٦٤٣ %) . وتحسنت أيضا القوة المميزة بالسرعة للرجلين بنسبة من (١٢.٢٠٧ % حتى ١٧.٣٨١ %) كما تحسنت القوة المميزة بالسرعة للذراعين بنسبة من (١٨.٥٧١ % حتى ٢١.٦٢٢ %) .

وتحسنت السرعة بكل أنواعها سواء السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية والتي تراوحت نسبة التحسن في نتائج الاختبارات قيد البحث من (٣.٨٩٤ % حتى ١٣.٠٦٧ %) وتحسنت سرعة الأداء الهجومي لمهارات الذراعين قيد البحث من (١١.٥٥٦ % حتى ٢٠.٦٤٣ %) .

والقدرات البدنية الخاصة قيد البحث مرتبطة مع بعضها ارتباطا وثيقا إذ أنها تتداخل مع بعضها بل ويحتاج لاعب الكوميتيه هذه القدرات مجتمعة أثناء الأداء الهجومي الواحد فاللاعب يحتاج إلى سرعة الاستجابة الحركية استجابة لمواقف المنافسة سواء ردا على هجوم المنافس أو استجابة للحظات الهجومية المناسبة للاعب خلال أحداث ومواقف المباراة فضلا عن السرعة الحركية لأطراف الذراع التي تؤدي المهارات الهجومية مع السرعة الحركية للقدم الأمامية أو السرعة الانتقالية بالتقدم للأمام نحو المنافس في الأداء الهجومي مع تميز كل ذلك بالقوة والسرعة كما يحددها القانون الدولي لمسابقات الكوميتيه بالتطبيق القوي الفعال أي الأداء بأقصى قوة وسرعة حتى يتم احتساب الأسلوب الهجومي .

وترجع هذه النتائج إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البليوميترك خلال فترة البرنامج التدريبي المكثفة التي كانت مدتها (٥) أسابيع متتالية بواقع (٦) وحدات تدريبية أسبوعيا وإجمالي (٣٠) وحدة تدريبية .

كما قد احتوى البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث على التدريبات البدنية الخاصة والنوعية لتنمية القدرات البدنية الخاصة للاعب الكوميتيه لكل من الذراعين والرجلين وقد تمثلت هذه القدرات البدنية الخاصة في القدرة العضلية أو القوة المميزة بالسرعة والسرعة بجميع أنواعها حيث السرعة الانتقالية والسرعة الحركية سرعة الاستجابة الحركية وكذلك سرعة الأداء المهاري الهجومي لمهارات الذراعين .

وقد حاولت الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة لاستخدام التدريبات الحديثة التي تعمل على تحسين القدرات البدنية الخاصة في أقل زمن ممكن كالتدريب البليوميترك الموجهة لتنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين وكذلك السرعة بكافة أنواعها لدى لاعبي الكوميتيه وقد استخدم الباحث تمرينات التدريب البليوميترك في الإعداد البدني الخاص وفي صورة تدريبات نوعية (بدنية مهارية) تتفق و تتشابه في أدائها بدرجة كبيرة مع المسار الحركي والزمني للمهارات الهجومية بالذراعين قيد البحث .

ويرجع التحسن في القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين قيد البحث إلى البرنامج التدريبي الذي احتوى على تمرينات التدريب البليوميترك العامة والخاصة والنوعية (بدنيه مهارية) للقوة المميزة بالسرعة لأهميتها في أداء المهارات الهجومية بالذراعين قيد البحث والتي تتطلب قوة وسرعة عالية للرجلين والذراعين معا حتى يتمكن اللاعبون من توصيل وتسجيل أساليبهم الهجومية بالذراعين أو لا وقبل تسجيل المنافس حتى يمكن احتساب أدائهم صحيحا قانونيا وعدم احتساب هجوم المنافس لتأخره في الأداء .

ويتفق ذلك مع ما ذكره **على عبد الرحمن وطلحة حسين حسام الدين (١٩٩٢م)** بأن أهم أهداف التدريب الرياضي هو الارتقاء بقدرات اللاعب بدنيا إلى أقصى ما يمكن لذلك يحتاج العاملون في المجال الرياضي عند تطوير مستوى اللاعب بدنيا إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية الصفات البدنية بصفة عامة والصفات البدنية الخاصة . (٢١ : ٣)

وتتفق نتائج البحث مع ما ذكره **وجيه شمندي (٢٠٠٢م)** على أن القوة المميزة بالسرعة من أهم الصفات البدنية الضرورية في كثير من الأنشطة الرياضية . (٣٤ : ١٣٠)

ويتفق أيضا كلا من **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م)** **محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م)** على أن القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) تزيد من الأداء الحركي في نوع النشاط الممارس وذلك ناتج عن زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع عند أداء حركات متتالية وتشتمل هذه القدرة على القوة الممزوجة بالسرعة وهي هامة وفي حركات الوثب والدفع وغيرها من القدرات الهامة . (١٩ : ١١٣ ، ١١٤ ، (٢٨ : ٣٠٤)

كما تتفق نتائج البحث مع ما ذكره **أشرف فتحي عبد المحسن (٢٠١٠م)** نقلا عن فوكس Fox (١٩٨١م) أن القوة المميزة بالسرعة أحد أنواع القوة العضلية التي تتميز بها معظم الأنشطة الرياضية وهي خاصة مركبة من القوة والسرعة التي تتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة والسرعة وتتمشى مع طبيعة الأداء المهاري بحيث تضمن أعلى فاعلية تحت ظروف وشروط التنافس (١١ : ١٣٥)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من **إيهاب عبد العزيز الغندور (٢٠١٠م)** (١٣) **محمد طلعت أبو المعاطي ، جوزيف ناجي أديب (٢٠٠٩م)** (٢٩) **أحمد محمد جودة (١٩٩١) (٥)** إلى أن التدريب باستخدام التدريب البليوميترك له تأثير إيجابي على تنمية وتطوير القدرة العضلية وتحمل الأداء .

كما يرجع الباحث تحسن السرعة الحركية والانتقالية قيد البحث إلى تأثير التدريب البليوميترك المستخدمة في البحث لتنمية القدرات البدنية الخاصة وتحسن سرعة الأداء الهجومي بمهارات الذراعين من خلال التدريبات المشابه للأداء المهاري في ظروف تتشابه مع مواقف اللعب في المباريات للاعبين الكوميتيه والتي من شأنها الأداء القوي السريع المفاجأ وتكرارها في شكل حركة منتظمة مستمرة أو حركات متنوعة مختلفة مندمجة مع بعضها في شكل سلسلة تمرينات متتالية مترابطة كالجملية الحركية منها ما يؤدي من الثبات أو الحركة في المكان أو الانتقال من مكان لآخر خلال مساحات الملعب باستخدام أدوات أو حرة .

ويتفق ذلك مع ما ذكره **أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م)** **إبراهيم الإبياري (٢٠٠٧م)** أنه كلما ارتفع مستوى اللاعب التنافسي زاد استخدام تمرينات المنافسة الخاصة بالأداء المهاري والخططي الهجومي على أن يحتفظ اللاعب بحالته الجيدة من الانتباه والتركيز والروح المعنوية والقتالية العالية أثناء التدريب عليها فتحسن القدرات البدنية الخاصة للاعبين كالرشاقة وسرعة تحركات القدمين في المكان أو بالانتقال للأمام أو الخلف بتحركات للقدمين منتظمة أو غير منتظمة في خط مستقيم أو خلال الاتجاهات الأصلية والفرعية أو في تحركات متنوعة

من الاتجاهات الأصلية والفرعية والانتشار في مساحات الملعب تزيد من قدرة اللاعبين البدنية والمهارية وكفاءتهم في الأداء الخططي الهجومي والدفاعي . (١٠ : ١٨١) (٢ : ١٦٥)

ويتفق ذلك مع ما ذكره **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣ م)** أن الإعداد البدني الخاص يعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس بتنمية وتطوير القدرات البدنية اللازمة لهذا النشاط التخصصي حتى تتحسن أداء الفرد في النواحي الحركية وكذلك الخططية . (٢٠ : ١٢٧)

كما يذكر **محمود ربيع (٢٠٠٠ م)** أن الأداء الرياضي الناجح يتطلب ضرورة التكامل بين تطوير المهارة الحركية والقدرات البدنية الخاصة بها بشكل مترابط وفي سياق مناسب ينتج عنه في النهاية الحصول على حركات صحيحة ذات فاعلية وأن ضعف القدرات البدنية الخاصة بالمهارة يؤخر أو يعوق تحسن مستوى اللاعب (٣٠ : ٣)

كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه **أحمد إبراهيم (٢٠٠٢ م)** من أهمية تنمية القدرات البدنية الخاصة للنشاط من خلال استخدام الأداء الحركي لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك الحركات الأساسية . (٩ : ١٣١)
ويذكر أحمد عمر الفاروق (٢٠٠٩ م) أن السرعة الحركية من الصفات البدنية الأساسية التي يحتاج إليها لاعبي الكوميتيه سواء أثناء أداء الهجمة ككل أو أثناء أداء المهارة كجزء من الهجمة والسرعة الحركية المطلوبة أثناء أداء الهجمة في الكوميتيه هي سرعة الحركة الوحيدة (٤ : ١٩)

كما يرجع الباحث تحسن سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الأداء الهجومي بمهارات الذراعين قيد البحث إلى التدريبات الانفجارية المستخدمة في البرنامج التدريبي والتي كانت تتميز بثبات التمرينات أو تنوعها مع ثبات المهارة الهجومية أو تنوعها أيضا في أشارات أو مواقف تدريبية متفق عليها من شأنها تنمية الاستجابة الحركية للاعبين والتي أكسبت اللاعبين القدرة على الأداء المهاري بالذراعين بقوة وسرعة وبيقظة وانتباه عالي استجابة للمثيرات المحددة والمتفق عليها .

ويذكر **وجية شمندي (١٩٩٥ م)** أن سرعة الاستجابة الحركية هي الفترة الزمنية اللحظية بين إدراك مثير معين والاستجابة لهذا المثير ويعتبر هذا النوع من الأهمية لاحتياج لاعبي الكاراتيه له نظرا للمواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المباراة . (٣٣ : ٧٥)

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من **برادلي Bradley (١٩٨٩ م)** ، **ناشاياما Nashayama** ، **ريتشلد Richard (١٩٩٠ م)** ، **ميتشل Mitchell (١٩٩١ م)** ، **أحمد إبراهيم (١٩٩٥ م)** ، **وهيكي Hickey (١٩٩٧ م)** ، **عماد السرسى (٢٠٠١ م)** ، **وجيه شمندي (٢٠٠٢ م)** من أن رياضة الكاراتيه (كوميتيه) من الرياضات التي تتميز بالأداء الحركي السريع والتغير المفاجئ والسريع الذي يتطلب القدرة على سرعة الاستجابة لظروف وأوضاع اللعب المتغيرة طول فترة المباراة . (٣٥ : ٥٩) (٤١ : ٢٩) (٤٠ : ٢٩) (٣٨ : ١٠٣) (٢٣ : ٢٦) (٣٤ : ١٣٧)

وتتفق نتائج البحث مع ما أشار إليه كل من **أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥ م)** من أن استخدام التدريب المبارئي مع تكرار التمرينات المشابهة للأداء الحركي المستخدم في التنافس يعمل على تحسين الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهاري . (٨ : ٩٢)

وتتفق نتائج البحث أيضا مع ما أشار إليه كل من **أحمد محمود إبراهيم (١٩٩١ م)** و **ميتشيل ديفيد David- Mitchell (١٩٩١ م)** أن تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة بلاعبي الكاراتيه تساهم في رفع مستوى تسجيل النقاط للفوز بالمباريات وذلك من خلال رفع مستوى فاعلية الأداء الفني الخططي (٦ : ٥) ، (٤٠ : ٢٩)

وتتفق نتائج البحث مع ما أكده كل من **ناشاياما وريتشارد Nashayama & Richard (١٩٩٠ م)** أن تنمية وتطوير الصفات البدنية أمر حيوي وضروري لتنمية الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه بصفة عامة ومهارات اللكم والضرب والركل بصفة خاصة وبالتالي تحسن مستوى أداء المهارات أثناء المباريات لتسجيل النقاط وكذلك الاقتصاد في الجهد المبذول من خلال توزيع جهد اللاعب أثناء زمن المباراة في تنفيذ الجانب الفني والخططي في المنافسات بشكل فعال لإحراز النقاط للفوز بالمباريات وهذا يجيب على التساؤل الأول للبحث . (٤١ : ١٠٩)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من **أحمد إبراهيم (١٩٩١ ، ١٩٩٢ م)** (٦ ، ٧) **شريف العوضي (١٩٨٩ ، ١٩٩٢ ، ١٩٩٤ م)** (١٥ ، ١٦ ، ١٧) ، **وجيه شمندي (١٩٨٥ ، ١٩٩٥)** (٣٢ ، ٣٣)

،أيمن محروس (١٩٩٦ م) (١٢) عماد السرسى (١٩٩٥ م) (٢٢) ، عمر لبيب (٢٠٠٢ م) (٢٤) ، محمد أبو النور (٢٠٠٢ م) (٢٧) ، إبراهيم الإبيارى (٢٠٠٣ م) (١) ميادة الحناوي (٢٠٠٣ م) (٣١) في أن تنمية القدرات البدنية الخاصة تحسن الأداء المهاري الهجومي والدفاعي للاعبين وتمكنهم من الاقتصاد في الجهد المبدول .

وبذلك يكون قد تحقق صحة فرضي البحث إذ يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الانفجارية تأثيرا إيجابيا على تنمية كل من :-
المتغيرات البدنية الخاصة وكذلك سرعة الأداء المهاري الهجومي بالذراعين قيد البحث .

الاستنتاجات

في حدود العينة المستخدمة وما أسفرت عنه نتائج البحث يمكن للباحث استنتاج ما يلي:

- ١- أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البليوميترك أثر إيجابيا على تنمية القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة والسرعة لانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية) للاعبى الكوميتيه بالفريق القومي المصري للكراتيه .
- ٢- أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البليوميترك أثر إيجابيا على تنمية سرعة أداء المهارات الهجومية قيد البحث للاعبى الكوميتيه بالفريق القومي المصري للكراتيه .
- ٣- أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البليوميترك قد حقق نسبة تحسن في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث تتراوح من (٣.٨٩٤ % حتى ٢١.٦٢٢ %) بينما تراوحت نسبة التحسن في سرعة الأداء المهاري الهجومي بالذراعين قيد البحث من (١١.٥٥٦ % حتى ٢٠.٦٤٣ %) للاعبى الكوميتيه بالفريق القومي المصري للكراتيه .

التوصيات

في حدود أهداف البحث والعينة المختارة وفى ضوء النتائج وتفسيرها يوصى الباحث بما يلي :

- ١) استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البليوميترك لتنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة والسرعة لانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية) لجميع الفرق القومية للكوميتيه ناشئين وشباب وتحت ٢١ سنة في رياضة الكراتيه .
- ٢) استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البليوميترك لتنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة والسرعة لانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية) لجميع الفرق القومية للكاتا ناشئين وشباب وتحت ٢١ سنة والكبار في رياضة الكراتيه .
- ٣) الاهتمام بصقل المدربين من خلال عقد الدورات التدريبية لهم وتعرف المدربين علي التدريب البليوميترك وكافة لأساليب التدريبية الحديثة وأهميتها في تطوير الحالة البدنية لأفضل مستوى ممكن لدى اللاعبين في اقل وقت ممكن.

المراجع العربية

- ١ - إبراهيم على الإبيارى : تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئى رياضة الكراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣ م .
- ٢ - إبراهيم على الإبيارى : تصميم منظومة خططية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٧ م .

٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ،
أحمد نصر الدين رضوان ،
٤ - أحمد عمر الفاروق

٥ - أحمد محمد جودة

٦- أحمد محمود إبراهيم

٧ - أحمد محمود إبراهيم

٨ - أحمد محمود إبراهيم

٩- أحمد محمود إبراهيم

١٠ - أحمد محمود إبراهيم

١١ - أشرف فتحي عبد المحسن

١٢ - أيمن محروس السيد

١٣- إيهاب عبد العزيز

الغندور

١٤- زكي محمود درويش

١٥ - شريف محمد العوضى

١٦ - شريف محمد العوضى

١٧ - شريف محمد العوضى

: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ٢٠٠٣ م .

: تطوير الأداء الهجومي وعلاقتة بمعدل الإصابة لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة
دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، ٢٠٠٩ م .
تأثير استخدام التدريب البليومتريك للذراعين على تطوير السرعة الحركية لدى الملاكمين،
رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا، ٢٠٠٩ م .

: تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات
لناشئي الكاراتيه من ١٠ - ١٢ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ م .

: أثر الحمل المبارئي خلال الأدوار اللعبية المختلفة لمسابقة القتال الفعلي كوميتيه ،
بحث غير منشور، مجلد المجلة العربية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية
الرياضية للبنات، العدد الثالث ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .

: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف
، السكندرية ، ١٩٩٥ م .

: تأثير أعمال تدريبية مقترحة خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية وفعالية
الأداء المهاري لدى لاعبي المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه، مجلد مجلة نظريات وتطبيقات
كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، العدد ٤٤ ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .

: موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية
برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ٢٠٠٥ م

: تأثير استخدام التدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على المستوى
المهاري للاعبي كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية
والرياضة ، المجلد الأول ، العدد السابع عشر . يناير ، ٢٠١٠ م .

: تأثير استخدام جمل خطية على مستوى الأداء المهاري للناشئين في الكاراتيه ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٩٦ م
تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المقومات الباليستي والبليومتريه في تنمية
القدره العضليه لمهارة الضرب الساحق لناشئي الكره الطائره، رسالة ماجستير، غير
منشوره، جامعة طنطا، كلية التربيه الرياضييه، ٢٠١٠ م

: التدريب البليومتريك، سلسلة الفكر العربي في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي،
القاهرة ، ١٩٩٨ م .

: تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدى لاعبي المستويات العالية في
الكاراتيه كأساس لوضع برنامج مقترح للتدريب على هذه المهارات ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٩ م .

: تأثير برنامج مقترح على تحسين نتائج لاعبي الكاراتيه في المباريات الرسمية ،
بحث غير منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة المنيا ، ١٩٩٢ م .

: تأثير برنامج تدريبي موجة على المستوى الفني للاعبي منتخب الناشئين في
الكاراتيه ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم الرياضة ، دورية
علمية محكمة ، المجلد السادس ، العدد الخامس ، مارس المنيا ، ١٩٩٤ م .

١٨ - طلعت محمد مرعي

١٩ - عبد العزيز أحمد النمر

، ناريمان محمد الخطيب

٢٠ - عصام الدين عبد

الخالق

٢١ - على عبد الرحمن

وظلحة حسين حسام الدين

٢٢ - عماد عبد الفتاح

السرسى

٢٣ - عماد عبد الفتاح

السرسى

٢٤ - عمر محمد لبيب

٢٥ - محمد توفيق الوليلي

٢٦ - محمد جابر بريقع ،

إيهاب فوزي البديوى

٢٧ - محمد سعيد أبو النور

٢٨ - محمد صبحي حسانين

٢٩ - محمد طلعت أبو

المعاطى

، جوزيف ناجى أديب

٣٠ - محمود ربيع البشيهى

٣١ - ميادة محمد عبد الحميد

٣٢ - وجيه أحمد عبد شمندى

٣٣ - وجيه أحمد عبد شمندى

٣٤ - وجيه أحمد عبد شمندى

المراجع الأجنبية

: تنمية الهجوم المضاد على فاعلية أداء ناشئى رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ،

غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٨ م .

:التدريب بالأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب

للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .

: التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، دار المعارف الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .

:فسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،

١٩٩٢ م

: تأثير برنامج تدريبي مقترح في تنمية سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه ،

رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م

: تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الكاراتيه

، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .

: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه ،

رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٧ م .

كرة اليد- تعليم تدريب تكنيك ، ط١ القاهرة MGS ، ٢٠٠١ م .

: التدريب العرضي أسس - مفاهيم - تطبيقات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،

٢٠٠٤ م .

: فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الحركية على نتائج المباريات للاعبى الكاراتيه

، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .

: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الاول ، ط٤ ، دار الفكر

العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .

:دراسة مقارنة لتأثير أنواع مختلفة على تدريبات الاثقال البلولومترى الباليستى على

تنمية القدرة العضلية للذراعين ومستوى الاداء المهارى للاعبى الهوكى وتنس

الطاولة ، مجلة العلوم البدنية والرياضة ، العدد الرابع عشر ، المجلد الاول ، كلية

التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، يناير (٢٠٠٩ م) .

: تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء فى رياضة الكاراتيه ،

رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .

:برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية العاملة على مهارة الركلة الجانبية للاعبى

الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ٢٠٠٣ م .

: اثر استخدام بعض التمرينات الخاصة على القوة المميزة بالسرعة لمجموعة

العضلات العاملة في مهارة المستقيمة الجانبية للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير

غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٥ م .

: تأثير برنامج تدريب لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء

المهارى والخططي لدى المصارعين ، بحث غير منشور ،المجلة العلمية للتربية

البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .

: إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة (النظرية والتطبيق) ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م

- ३६- Edmund Burke** Ballistic Training for Explosive Results, Human Kinetics Publishers, United States of America , 2001 .
- ३७- Hammet, J.B. Ballistic Training of strength and conditioning, Research, 2003
- ३८ - Hickey Patrick** : Karate techniques , Tactics Skills for Sport in Self Defense, Human KINETICS Inc., U.S.A , 1997 .
- ३९- Lehmann, G.,** : Ausdauertraining in Kamp portrait Boxer Munster (2002) .
- ४० - Mitchell David** : Winning Karate Competition , Ist. , Ed. , A and G . , Black Publishers Ltd. , London , 1991 .
- ४१ - Nashayama & Richard** : Karate The Art Empty Hand Fighting 2nd., Ed., E.T Charles Co. , Tokyo, Japan , 1990 .

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير استخدام التدريب البليوميترك على سرعة الأداء المهاري لبعض أساليب اللكم الهجومية للاعبين

الفريق القومي المصري للكراتيه ٢٠١٠م

يهدف البحث إلى تطوير القدرات الحركية الخاصة بالأداء المهاري لأساليب اللكم للاعبين الفريق القومي

المصري للكراتيه ٢٠١٠م باستخدام التدريب البليوميترك

وتم استخدام المنهج التجريبي بالقياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة كان قوامها (١٠) لاعبين وكانت

أهم النتائج في حدود العينة المستخدمة ما يلي :

- أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البليوميترك أثر إيجابيا على تنمية القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة والسرعة لانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية) للاعبين الكوميتيه بالفريق القومي المصري للكراتيه .
- أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البليوميترك أثر إيجابيا على تنمية سرعة أداء المهارات الهجومية قيد البحث للاعبين الكوميتيه بالفريق القومي المصري للكراتيه .
- أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البليوميترك قد حقق نسبة تحسن في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث تتراوح من (٣.١١٦ % حتى ٢.٢٢٢ %) بينما تراوحت نسبة التحسن في سرعة الأداء المهاري الهجومي بالذراعين قيد البحث من (١٠.٥٣٨ % حتى ٣٨.١١٣ %) للاعبين الكوميتيه بالفريق القومي المصري للكراتيه .