

تأثير تدريبات القوة الوظيفية لعضلات الطرف السفلى على تحسين مستوى اداء بعض الركلات المزدوجة لناشئ الكاراتيه

م.د. مروان مصطفى عبد المجيد عطية

مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

المقدمة ومشكله البحث :

لم تعد الرياضة مجرد ممارسة لنشاط بدني بل اصبحت علما يطبق ومجهود يبذل واموالا تم تخصيصها في سبيل الوصول بالرياضى لاعلى مستوى ممكن من النشاط الرياضى الممارس بل وانها اصبحت دليل على تقدم الدول حيث ان عندما يرتفع العلم معبرا عن الفائز فانه يعبر عن جيش من الامكانيات المادية والبشرية في سبيل الوصول لهذه المكانة المرموقة في اعداد فرقها القومية على اسس وقواعد علميه خاصه بعد ان اصبحت المستويات العليا مؤشر يعكس مستوي التقدم العلمي والحضاري للدولة، والكاراتيه مثل غيره من الانشطة الفردية يكسب ممارسها سمات خاصة ، لذا فانه يحتاج عند اعداد لاعب الكاراتيه الي اكتسابه نواحي بدنية وفنية حتى يكون على استعداد لعملية القتال .

يذكر حسام الدين وطلحة (١٩٩٧) ان البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة لضمان التقدم الدائم بمستوى الاعبين من خلال تنفيذ البرامج باسلوب يقوم على الاسس العلمية لتحقيق الاهداف المرجوة ويعتمد علي التخطيط الجيد لبرنامج التدريب علي عدة نقاط اساسية هي تحديد الأهداف المراد تحقيقها ومن ثم تحديد المحتوي التدريبي والطرق و الاساليب التي تستخدم في تنفيذها بالاضافة الي تحديد جدول زمني في تنفيذ كل مرحلة من مراحل التدريب لذا يجب ان يرتبط التخطيط بعمليات التقويم والتعرف علي مدي النجاح و الفشل ودراسة مختلف النتائج التي تسفر عنها عملية التخطيط المتمثلة في الاختبارات التي تفي بمتطلبات النشاط التخصصي وخاصة تلك التي تقيس القدرات البدنية والمهارية والوظيفية مما يساعد علي التأكد من سير البرنامج في تحقيق الهدف المراد الوصول اليه . (٩ : ٢٨٦، ٢٨٥)

ويرى Vom hofe (٢٠٠١) الي ان تدريبات القوة الوظيفية تناسب جميع الافراد على اختلاف مستوياتهم التدريبية وتهدف الي تحسين العلاقة بين العضلات والنظام العصبي عن طريق تحويل الزيادة في القوة المكتسبة من حركة واحدة الي حركات أخرى ، لذلك فتدريبات التحكم الحركي تعتبر ضرورية وهامه مثل تدريب العضلات الفردية من خلال الحركة .

(١٥ : ٢٤٩)

ويشير Joines (٢٠٠٣) الي ان تدريبات القوة الوظيفية يعد من اشكال التدريبات المستخدمة حديثا في المجال الرياضي وتعتبر عضلات الطرف السفلي من العضلات الاساسية اللازمة لتحقيق استقرار وثبات واتزان الجسم، ومن العضلات الاساسية التي تساعد على مستوى الانجاز في كافة الرياضات فهي تساعد بشكل افضل من تدريبات الحديد والاثقال وعضلات الطرف السفلي القوية يمكن ان تشكل فرق بين الفوز والخسارة في جميع الانشطة الرياضية، وهي اساسية للتقليل من فرص التعرض للاصابات وخاصة منطقة الظهر التي تزداد شيوعا لاسيما بين النساء والرياضيين كما انها تزود الرياضي بقاعدة صلبة او اساسية وهي مفتاح لدعم خطوة جري قوية ودائمه وبدون العضلات الاساسية القوية سوف تكون خطوة الجري ضعيفة وليس لها تأثير علي القدرة للتحمل . (١٤ : ٣٧)

كما يذكر ايضا ان لاعب الكاراتيه يبذل جهدا شاقا في الركلات المزدوجة اثناء مباريات الكوميتيه او الكاتا حيث انه يتطلب عضلات قوية وسريعة يتحقق من خلالها تنمية القوة المميزة بالسرعة حيث ان هذه الركلات ركلات فجائية تعتمد على مجموع قوة وسرعة انقباض العضلات عند اداء حركات معينة، كما ان تعتبر الركلات المزدوجة من اهم المهارات التي يجب ان يجيدها اللاعب وان يتدرب عليها تكرر ومرار ، حيث تعتبر القاعدة الاساسية التي يبني عليها اللعب حتى يصل الي قمة المستوي الرياضى بالاضافة الي ان اللعب الحديث اصبح من الضرورة اداء جمل حركية وليست مهارة فردية واحدة فيمكن ان يؤدي عدة مهارات خداعية يتبعها مهارة معينة للحصول على النقطه المرجوه . (١٤ : ٧٠)

ويوضح (2018) Fabio comana ان التوازن عنصر رئيسي في تدريبات القوة الوظيفية وليس فقط التوازن بين القوة والمرونة أو العضلات العاملة وغير العاملة ولكنها ايضا يعتبر من الوسائل المستخدمة في التدريب الرياضي فتتمثل القوة الوظيفية في قدرة اللاعب علي الوقوف بقدم واحدة وفي نفس الوقت يكون قادرا على تحريك اعضاء الجسم الاخري.

(١٧ : ٥٢)

ويذكر keith&hubryan Pablo Antonio (٢٠١٨) على ضرورة توافر عنصري القوة والسرعة في اداء لاعب الكاراتيه في جميع الحركات الهجومية والدفاعية ،كما ان من اهم المهارات الاساسية في رياضة الكاراتيه الركلات بصفة عامة والركلات المزدوجة بصفة خاصة التي يجب ان يجيدها اللاعب وان سرعة الركلات المزدوجة هامه في تشتيت المنافس وعلى ذلك فان الركلات المزدوجة يجب ان تتسم دائما بسرعة الاداء الحركي سواء في الهجوم او الدفاع لان الركلات هي القاعدة الأساسية التي تمكن اللاعب للوصول للمنافس والدفاع وتشتت المنافس بطريقه سهله وسريعه ويمكن من خلالها الربط بين أكثر من مهارة حتى يستطيع الهجوم بطريقة سليمة وتحقيق الهدف (١٦ : ٥٥)

ومن العرض السابق وبعد المسح الشامل للمراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث في حدود علم الباحث لم تتطرق الابحاث الخاصة بالكاراتيه الي عضلات منطقة الطرف السفلي للركلات المزدوجة للاعب الكاراتيه وبناء على ذلك يجب الاهتمام بعضلات منطقة الطرف السفلي وتعتبر من أهم سمات تدريبات القوة الوظيفية هو التركيز على مجموعة عضلات الطرف السفلي (عضلات الظهر والرجلين) حيث تقوم عضلات مركز القوة بربط الطرف العلوي بالطرف السفلي مما يجعلها من افضل التدريبات المستخدمة في تحسين قوة عضلات المركز والتوازن . ومن هنا طرأت فكرة البحث تأثير تدريبات القوة الوظيفية لعضلات الطرف السفلي على تحسين مستوى اداء بعض الركلات المزدوجة لناشئ الكاراتيه. ويرى الباحث انها المحاولة الاولى في حدود علمه التطرق للركلات المزدوجة حيث انها تعمل على تشتت المنافس بسهوله مما يتيح للاعب احراز نقطتين او ثلاث تاهله للفوز بالمباراة .

مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة وعنوانها " تأثير تدريبات القوة الوظيفية لعضلات الطرف السفلي على تحسين مستوى اداء بعض الركلات المزدوجة لناشئ الكاراتيه" كوسيلة علمية لحل هذه المشكلة.

هدف البحث:

يهدف البحث الي تحسين مستوى أداء بعض الركلات المزدوجة لناشئ الكاراتيه من خلال :

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية
- ٢- تأثير تدريبات القوة الوظيفية في الكفاءة المفصلية (مرونة) لبعض مفاصل الجسم لناشئ الكاراتيه .
- ٣- تأثير تدريبات القوة الوظيفية في القوة العضلية للعضلات العاملة للطرف السفلي لناشئ الكاراتيه .
- ٤- تأثير تدريبات القوة الوظيفية في القدرات البدنية الخاصة لناشئ الكاراتيه
- ٥- تأثير تدريبات القوة الوظيفية في مستوى اداء بعض الركلات المزدوجة لناشئ الكاراتيه .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في الكفاءة المفصلية (مرونة) لبعض مفاصل الجسم لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في القوة العضلية للعضلات العاملة للطرف السفلي لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة لمستوى اداء بعض الركلات المزدوجة لصالح القياس البعدي .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى اداء الركلات المزدوجة لصالح القياس البعدي .

الدراسات المرجعية :

اولا :الدراسات العربية :

دراسة (١) : محمد عوض السيد : (٢٠٠٠).

عنوان الدراسة : استراتيجيات تنمية القدرة العضلية للطرف السفلي وعلاقتها بمستوي الاداء في الوثب الثلاثي.

هدف الدراسة : تنمية القدرة العضلية للطرف السفلي وعلاقتها بمستوي الاداء في الوثب الثلاثي.

منهج الدراسة : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : طلاب الفرقة الاولى تخصص العاب قوي وعددهم ١٨ طالب .

أهم نتائج الدراسة : اسفرت النتائج علي ان تدريب البلايومترك افضل من تدريب القوة القصوي في تنميه القدرة

العضلية للرجلين .

دراسة (٢) : تامر عويس الجبالي : (٢٠٠٨) .

عنوان الدراسة : تأثير التدريبات الخاصة المرتبطة بتنوع الانقباض العضلي .

هدف الدراسة : تطوير بعض القدرات الحركية للكاتا (بصاي داي) لناشئ الكاراتيه للمرحله المن (١١-١٢) سنة

منهج الدراسة : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : تم اختيار العينه بالطريقة العمدية .

اهم نتائج الدراسة : وجود علاقة ارتباطية ايجابية قوية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة وتحسين مستوي الاداء

المهاري للكاتا (بصاي داي).

ثانيا : الدراسات الاجنبية :

دراسة (٣) : Wilson and other (١٩٩٦)

عنوان الدراسة : تأثير تدريبات الانتقال والبليومتر ك علي القوة اللامركزية والمركزية المنتجة

هدف الدراسة : تأثير تدريبات الانتقال والبليومتر ك علي القوة اللامركزية والمركزية المنتجة .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي

عينة الدراسة : ٤١ لاعب

أهم نتائج الدراسة : اسفرت النتائج عن التدريب البليومتر ك يؤدي الي افضل النتائج في انتاج القوة اللامركزية بين

التدريب بالانتقال أفضل من انتاجية القوة المركزية .

دراسة (٤) : Holcomb and other (١٩٩٦)

عنوان الدراسة : تأثير تعديل برنامج بليومتر ك علي القوة والوثب العمودي .

هدف الدراسة :تحسين قوة الوثب العمودي .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : ٥١ لاعب من خريجي الكليات

اهم نتائج الدراسة : اسفرت النتائج عن تحسن جميع المجموعات في القوة والوثب العمودي حيث وصلت الي اقصي

درجه من القوة لجميع المجموعات ماعدا المجموعة الضابطة .

اجراءات البحث : (قيد الدراسة)

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعه التجريبية الواحدة وذلك بتطبيق القياسين القبلي والبعدي كتصميم تجريبي

مجالات البحث :

- المجال المكاني : نادي الصفا الرياضي بمحافظة الاسكندرية .
- المجال الزمني : الموسم التدريبي ٢٠٢٠ – ٢٠٢١ .
- المجال البشري : لاعبي الكوميتيه بالنادي .

المجتمع وعينة البحث :

بلغ مجتمع البحث (٢٠) لاعب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ قوامهم (١٤) لاعب وتم تقسيمهم كالاتي:

- المجموعة التجريبية : وبلغ قوامها (٨) لاعبين وهم اللذين طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية .
- العينة الاستطلاعية : وبلغ قوامها (٦) لاعبين لاجراء القياسات الاستطلاعية عليهم وهذه العينة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث

مواصفات عينة البحث :

- مسجلون من الاتحاد المصري للكراتيه
- حاصلى على الحزام الاسود
- المرحلة السنية ١٦ سنه
- ولا يقل عمرهم التدريبي عن (٤)سنوات .
- ولا يقل عمرهم التدريبي عن (٢) سنه .
- اشتركو في البطولات المحلية (الجمهورية) واحتلوا المراكز الاولى .

أعدالية العينة : قام الباحث بالتجانس بين افراد عينة البحث فى كل من :-

- ١- المتغيرات الاساسية الاولى (السن – الوزن – الطول - العمر التدريبي)
- ٢- الكفاءة المفصلية (المرونة)
- ٣- القوة العضلية للعضلات العاملة للطرف السفلى
- ٤- القدرات البدنية الخاصة
- ٥- مستوى اداء بعض الركلات المزدوجه

جدول (١) توصيف عينة البحث في بعض المتغيرات الاساسية الاولية (ن = ٨)

المتغيرات	دلالات التوصيف الاحصائي			
	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط
العمر الزمني	سنة	١٤.٨٨	٠.٢٣	١٤.٧٥
الوزن	كجم	٣٦.٦٤	١.١٢	٣٤.٥٤
الطول الكلي	سم	١٤٢.٧٤	١.١٥	١٥٤.٤٢
طول الطرف السفلي	سم	٨٥.١٢	٠.٢٢	٨٧.٢٣
العمر التدريبي	سنة	١.٢٥	٠.٩٨	١.٤٨

يتضح من جدول (١) ان قيم معاملات الالتواء جميعها انحسرت ما بين (+٣-) وهذا يدل علي تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية قبل اجراء التجربة .

جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في قياس الكفاءة المفصليّة (المرونة) لبعض المفاصل بالجسم " قيد البحث " (ن=٨).

المتغيرات	دلالات التوصيف الاحصائي						
	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط			
قياس الكفاءة المفصليّة (المرونة)	الدرجة	٥٨.٠	١.٤٥	٦٧.١٠	قياس مرونة عضلات الظهر خلفا (القبّة)	مرونة	
					مدي حركة العمود الفقري اماما (ثني اماما)	العمود الفقري	
	الدرجة	٤٤.٧٨	١.٢٤	١.٢٤	٣٨.١	مدي حركة المد للخلف	مرونة مفصل الفخذ
						يسار	
						يمينا	مدي حركة الثني الامام
						يسار	
	الدرجة	٧٨.٦٦	٣.٠٦	١.٧٥	٨٥.٠	مدي حركة المد للخلف	مرونة مفصل راسغ القدم
						يسار	
						يمينا	مدي حركة الثني الامام
						يسار	
	الدرجة	٢٠.٢٤	١.١٠	٢٢.٢	٢٢.١	مدي حركة الثني الامام	
						يسار	

يتضح من جدول (٢) ان قيم معاملات الالتواء جميعها انحسرت ما بين (+٣-) وهذا يدل علي تجانس افراد عينة البحث في قياس الكفاءة المفصليّة (المرونة) بعض مفاصل الجسم (قيد البحث) .

جدول (٣)

التوصيف الاحصائي لقياسات القوة العضلية للمعضلات العاملة للطرف السفلي لعينة البحث (ن=٨) .

المتغيرات	دلالات التوصيف الاحصائي		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
قياس القوة العضلية للطرف السفلي	العضلة المستقيمة البطنية القابضة		كجم	١٩.٥٢	١.٢٢	٢٧.٢	-٠.٢٦
	العضلة الالبية الكبرى (خلفا)			٢٥.٦٤	١.١٢	٢٤.١٢	-٠.٢٢
	العضلة الخلفية ذات الراسين الفخذية (القابضة)			٣٠.٤٦	١.٢٣	٢٢.١	٠.٨
				٢٠.١٩	١.٤٦	٢٥.٣	-٠.٠٣
	العضلة الامامية ذات الاربع رؤوس الفخذية الباسطة			٢٦.٧٧	٠.٨٩	٢٩.٠٠	-٠.١٩
				٢٨.٧٥	١.١٠	٢٦.٠	٠.٢٤
	العضلة القصبية الامامية (بسطة القدم)			٢٤.٦٨	١.١٢	٢٨.٠	-٠.٠٢
				٢٢.٩٦	٠.٩٩	٢١.٠	-٠.٢٠
	العضلة التوامية (قبض القدم)			٢٢.١١	٢.٠٠	٢٨.٢	-١.٢٠
				٢٤.٥٠	٠.٢٧	٢٥.١١	-٠.١٩
	عضلات مفصل القدم			٢٧.١١	٠.٨٩	٢٧.١٣	٠.١٥
				٢٤.٢٠	٠.٩٨	٢٤.٠	٠.٢٠
	عضلات مفصل القدم			٢٤.٢٠	٠.٢٢	٢٣.٨٩	-٠.٥٠
				٢٢.٣٠	٠.٣٤	٢٣.١١	-١.٣
قوة عضلات الرجلين معا .		٤٦.١٣	١.٢٢	٤٦.١٠	٠.١		

يتضح من جدول (٣) ان قيم معاملات الالتواء جميعها انحصرت ما بين (٣-+) وهذا يدل علي تجانس افراد عينة البحث في قياس الكفاءة المفصلية (المرونة) بعض مفاصل الجسم (قيد البحث) .

جدول (٤)

التوصيف الاحصائي للقدرات البدنية الخاصة لعينة البحث (ن = ٨)

م	الركلة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	اوشيروا جرى - كزامي مواشى جرى	درجة	٢.٦٢	٣	٠.٤٢	٠.١٥
٢	كزامي ماى مواشى - اوشيروا جرى	درجة	٣.٤٢	٣	٠.٧٨	١.١٢
٣	كزامي مواشى جرى - كزامي ارا مواشى	درجة	٦.٣	٤	٠.٦٦	١.٥٨

يتضح من جدول (٤) ان المعالجات الاحصائية لقياس الاداء المهاري للركلات المزدوجة والتي تراوحت ما بين (٠.١٥ : ١.٥٨) اي انحصرت ما بين (٣-+) وتقترب جدا من الصفر مما يوضح التجانس بين الاداء المهاري للركلات المزدوجة لناشئ الكاراتيه (قيد البحث) .

جدول (٥)

التوصيف الاحصائي في قياس مستوى الاداء المهاري لبعض الركلات المزدوجة "لعينة البحث " ن = ٨

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	دلالات التوصيف الاحصائي	
					المتغيرات	
٠.٦	١.١٠	٠.٦	١.٢٠	سم	الوثب العريض من الثبات	القدرة الانفجارية للرجلين
٠.١	٢٣.١١	٠.٧٥	٢٣.١١	سم	الوثب العمودي من الثبات	
-٠.٢٠	٥٦.٧٢	١.١٣	٥٤.٦٩	ث		تحمل سرعة
١.٣٥	١٦.٨	١٠.١٢	٢٠.٢٠	ث		الرشاقة
٠.١٩	٣.٨٢	٠.١١	٤.١١	ث		قوة مميزة بالسرعة
-٠.٢٠	٥.١١	٠.٤٣	٤.٤٥	درجة	التوازن الحركي	التوازن
٠.٢٢	٤٢.٥٦	٠.٣٢	٤٦.٥٢	ث	التوازن الثابت	
٠.٣٤	٣.٨٢	٠.١٩	٣.٨٤	ث		توافق عضلي عصبي

يتضح من جدول (٥) ان قيم معاملات الالتواء جميعها انحصرت ما بين (٣-) وهذا يدل علي تجانس افراد عينة البحث في قياس الكفاءة المفصلية (المرونة) بعض مفاصل الجسم (قيد البحث)

وسائل وادوات جمع البيانات :

اولا : ادوات جمع البيانات :

- ١- تحليل المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث
- ٢- الاستمارات :-
 - ١- استمارة لتسجيل البيانات الخاصة لافراد عينة البحث مرفق (١)
 - ٢- استمارة تسجيل قياسات المرونة لبعض مفاصل الجسم قيد البحث طبقا لطريقة الاداء مرفق (٢)
 - ٣- استمارة تسجيل قياسات القوة العضلية للعضلات العاملة للطرف السفلى قيد البحث مرفق (٣)
 - ٤- استمارة تسجيل قياسات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (القوة الانفجارية للرجليين – تحمل السرعة الرشاقة – قوة مميزة بالسرعة – التوازن الحركي – التوازن الثابت – التوافق العضلي العصبي) مرفق (٥)
 - ٥- استمارة تقييم مستوي الاداء المهاري لبعض الركلات المزدوجة. مرفق (٧)
- ٣- الاختبارات :- الاختبارات البدنية والمهارية مرفق (٦) .

ثانيا : الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

- ١- ساعه ايقاف لقياس زمن بعض الاختبارات
- ٢- رسنوميتر لقياس اطوال لاقرب سم .
- ٣- صافرة لاعطاء اشارة البدء ولانتهاء بعض الاختبارات .
- ٤- ميزان طبي لقياس الوزن لاقرب كجم .
- ٥- جلفانوميتر لقياس المرونة .

الدراسة الاستطلاعية :-

اجريت هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٠ / ١ / ٢١ الى ٢٠٢٠ / ١ / ٢٦

هدف الدراسة :

- ١- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث
- ٢- تحديد الاختبارات (المرونة – القوة العضلية) لناشئ الكاراتيه .
- ٣- ترتيب اجراء القياسات والاختبارات البدنية والمهارية وذلك لتحقيق النتائج المرجوة وتوفير الوقت
- ٤- تحديد اهم الركلات المزدوجة لناشئ الكاراتيه
- ٥- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث في اثناء تطبيق البرنامج
- ٦- التأكد من مناسبة التدريبات الوظيفية للمرحلة السنوية لعينة البحث
- ٧- تحديد مكونات حمل التدريب(الشدة – الحجم – فترات الراحة) للبرنامج التدريبي المقترح .

نتائج الدراسة :-

- ١- تم التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .
- ٢- تم تحديد الاختبارات الخاصة لقياس (المرونة – القوة العضلية) لناشئ الكاراتيه .

- ٣- تم ترتيب اجراء القياسات والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .
- ٤- تم تحديد اهم الركلات المزدوجة المستخدمة فى تطبيق البحث لناشئ الكاراتيه .
- ٥- الوقوف على الصعوبات التى تواجه الباحث وتم تلافئها اثناء تطبيق البرنامج .
- ٦- تم تحديد التدريبات الوظيفية المناسبة للمرحلة السنبة لعينة البحث .
- ٧- تم تحديد مكونات حمل التدريب (الشدة – الحجم – فترات الراحة) بالنسبة للبرنامج التدريبى المقترح .

البرنامج التدريبى المقترح :-

يعد وضع البرنامج التدريبى من الامور الهامة والتي يجب ان توضع بعناية بالغه ولذلك كان لابد من التعرف على اهداف البرنامج التدريبى المقترح والاسس العلمية التى يستند عليها البرنامج التدريبى قبل القيام بوضع البرنامج .

هدف البرنامج التدريبى المقترح :-

- ١- تحسين الكفاءة العضلية (المرونة) لبعض المفاصل بالجسم .
- ٢- تحسين القوة العضلية للعضلات العاملة للطرف السفلي .
- ٣- تحسين القدرات البدنية الخاصة المرتبطة ببعض الركلات المزدوجة .
- ٤- تحسين مستوى الاداء المهارى لبعض الركلات المزدوجة لناشئ الكاراتيه .

اسس بناء البرنامج التدريبى المقترح :-

- تتميز تدريبات القوة الوظيفية بالتوازن والثبات الجيد لعضلات الحوض واسفل الظهر والفخذين والبطن
- لكي تعمل فى تناسق وتناغم
- مراعاة الفروق الفردية بين افراد عينة البحث
- ان يحقق البرنامج التدريبى الاهداف التى وضع من اجلها .
- يتسم البرنامج التدريبى بالمرونة بحيث يمكن تعديلها اذا لزم الأمر .
- تتكون عضلات الطرف السفلي من عضلات داخلية وعضلات خارجية ولكي يتم تحسين كل نوع من هذه
- الانواع يجب ان يتم استخدام تمرينات خاصة لتحفيز كل نوع على حده .
- استخدام التدريبات الثابته لتدريب العضلات الداخلية والتدريبات الحركية لتدريب العضلات الخارجية قيد البحث
- تتشابه التدريبات النشاط الحركي الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي واتجاه المسار الحركي
- التدرج بمكونات حمل التدريب من حيث (الشدة – الحجم -الكثافة). توجيه التمرينات للمجموعات العضلية العاملة والمقابلة تبعاً للتكيف الفسيولوجي في الحركة .
- يستخدم الاسلوب التدريبى الفترى (مرتفع -منخفض) الشدة.
- يطبق البرنامج التدريبى المقترح فى مرحلة الاعداد البدني الخاص والاعداد المهارى

جدول (٦)

محتوي البرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	المحتوي
١	مدة البرنامج	(١٢) اسبوعا - ما يعادل (٣) شهور
٢	عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع	(٣) وحدات تدريبية
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	$٣٦ = ٣ \times ١٢$ وحدة تدريبية
٤	زمن الوحدة التدريبية	٩٠ دقيقة
٥	الزمن الكلي للبرنامج التدريبي	$٣٢٤٠ = ٩٠ \times ٣٦$ دقيقة
٦	الاحمال التدريبية	متوسط - عالي - اقصى
٧	تشكيل دورة الحمل الاسبوعية	(٢ : ١) ، (١ : ٢)
٨	تشكيل دورة الحمل	(٢ : ١) اسبوع حمل متوسط واسبوعين حمل عالي

الاحمال التدريبية المقترحة خلال الوحدات التدريبية:

اشتملت وحدة التدريب اليومية علي ثلاث اجزاء رئيسية وهي :

- الجزء التمهيدي : التهيئة (الاحماء).
- الجزء الرئيسي يحتوي علي :
- القسم الاول :التمرينات العامة
- القسم الثاني : التمرينات البدنية الخاصة بالركلات المزدوجة "قيد البحث".
- الجزء الختامي :تمرينات التهدئة (الاستشفاء).

جدول (٧)

التوزيع الزمني لمكونات الوحدة التدريبية وهدف كل جزم من اجزاء الوحدة في فترات الموسم التدريبي
زمن الوحدة (٩٠ ق)

الهدف	فترة ما قبل المنافسات	فترة الاعداد الخاص	فترة الاعداد العام	فترات الموسم	
				اجزاء الوحدة	الاحماء (التهيئة)
تهيئة اجهزة الجسم المختلفة لمواجهه الجهد الواقع عليها	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	الاحماء (التهيئة)	
تحسين القدرات البدنية الخاصة للركلات المزدوجة	٣٠ ق	٤٠ ق	٤٥ ق	البدني	الجزء الاساسي
تحسين الاداء المهاري للركلات المزدوجة	٤٠ ق	٣٠ ق	٢٥ ق	المهاري	
تهيئة واستعادة الشفاء لاجهزة الجسم المختلفة	٥ ق	٥ ق	٥ ق	الجزء الختامي	

اولا الجزء التمهيدي :

يحتوي علي تمرينات الجري الخفيف وتمرينات لتهيئة العضلات وتنشيط الدورة الدموية وتمرينات الاطالة كذلك تسهم في رفع درجة حرارة الجسم لتقبل اجهزة الجسم العصبية والفسولوجية لمحتوي الوحدة التدريبية وايضا تمرينات تخدم رفع امكانية الاستعداد النفسي للاعب وتراوحت الشدة بين (٣٠:٥٠ %) من اقصي مقدرة للاعب وبلغ زمن الاحماء الكلي للوحدة التدريبية بنسبة ١٥% من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح

ثانيا: الجزء الرئيسي :

القسم الاول : الاعداد البدني الخاص :

تضمن تلك المرحلة تمرينات بدنية خاصة بالأساليب المهارية التي تعمل على تحسين القدرات البدنية قيد الدراسة المرتبطة بالركلات المزدوجة لناشئ الكارتيه وتتراوح شدة الحمل بهذة المرحلة من (٦٠:٨٥ %) من الحد الاقصي مقدرة اللاعب وبلغ زمن الاعداد البدني الخاص بنسبة ٤٠% من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح وقد روعي الاسس العلمية لتشكيل الاحمال المقننه وكذلك النموذجية خلال عمليات التنفيذ وكان نظام الطاقة المختلط (هوائي - لاهوائي) وهو مستخدم لتنفيذ محتوى الاعداد البدني الخاص .

القسم الثاني : الاعداد المهاري :

تتضمن تلك المرحلة تدريبات مهارية خاصة للركلات المزدوجة والتي تعمل على تحسين الأداء المهاري للركلات المزدوجة لناشئ الكارتيه وتتراوح شدة الحمل التدريبي لها من (٦٠:٩٠ %) من الحد الاقصي لمقدرة اللاعب . كما بلغ زمن الاعداد المهاري بنسبة ٣٠% من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح .

ثالثا : الجزء الختامي :

هذا الجزء يحتوي علي تدريبات تساعد علي سرعه استعادة الشفاء من الحمل التدريبي اليومي وفقا لنظام الطاقة الهوائي كما بلغ زمن الجزء الختامي بنسبة ١٥% من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح .

جدول (٨)

التوزيع الزمني والنسبي لمكونات الوحدة التدريبية علي مدار فترات الموسم التدريبي .

فترة ما قبل المنافسات		فترة الاعداد الخاص		فترة الاعداد العام		فترات الموسم	
الهدف	الزمن بالدقيقة	النسبة %	الزمن بالدقيقة	النسبة %	الزمن بالدقيقة	اجزاء الوحدة	
٤٨٥	١٦٢	% ١٥	٢٠٢	% ١٥	١٢١	الاحماء (التهيئة)	
١٢٣٠	٤٨٦	% ٤٥	٥٤١	% ٤٠	٢٠٣	البدني	الجزء الاساسي
٤٨٥	٢٧٠	% ٢٥	٤٠٥	% ٣٠	٣٦٥	المهاري	
٤٨٥	١٦٢	% ١٥	٢٠٢	% ١٥	١٢١	الجزء الختامي	
٣٢٤٠	١٠٨٠	% ١٠٠	١٣٥٠	% ١٠٠	٨١٠	المجموع	

جدول (٩)

عدد الاسبوع المحددة لكل فترة من فترات البرنامج التدريبي والاهداف المراد تحقيقها في كل فترة للوصول الي الهدف

اهداف الفترات التدريبية	عدد الاسبوع	فترات التدريب
تحسين القدرات البدنية العامه كالاطالات والمرونة لمفاصل الجسم عامه القوة العامة - التحمل العام .. السرعات - تعليمات الاولية لاكتساب المهارات	٣ اسابيع	فترة الاعداد العام
تحسين القدرات البدنية الخاصة (القدرة الانفجارية للرجلين - تحمل السرعة - الرشاقة قوة المميّزة بالسرعه - التوازن الحركي - ثابت - التوافق العضلي العصبي)	٤ اسابيع	فترة الاعداد الخاص
تعديل الاداء المهاري والتحضير للمنافسات	٥ اسابيع	فترة ما قبل المنافسة

الدراسة الاساسية :

القياسات القبليّة :

تم اجراء القياسات القبليّة علي مجموعة تجريبية في الفترة مابين ٢٢ / ٢ / ٢٠٢٠ الي ٢٦ / ٢ / ٢٠٢٠ .

- اليوم الاول : تم قياس المتغيرات الاساسية الاولية (العمر الزمني - الوزن - . الطول الكلي . الطرف السفلي العمر التدريبي)و تقييم مستوى الاداء المهاري للركلات المزدوجه " قيد البحث
- اليوم الثاني : تم قياس الكفاءة المفصلية (المرونة) لبعض مفاصل الجسم ثم قياس القوة العضلية لعضلات الطرف السفلي و بعض العضلات العاملة " قيد البحث ..
- اليوم الثالث : قياس القوة العضلية للعضلات العاملة للطرف السفلي .
- اليوم الرابع : قياس القدرات البدنية الخاصه قيد البحث (القدرة الانفجارية للرجلين - تحمل السرعة الرشاقة قوة المميّزة بالسرعة- التوازن (الحركي والثابت) - التوافق العضلي العصبي) .
- اليوم الخامس : قياس مستوى اداء بعض الركلات المزدوجة .

١- اوشيروا جرى - كزامى مواشى جرى .

٢- اوشيروا جرى - كزامى ماي مواشى .

٣- كزامى مواشى جرى - كزامى ارا مواشى .

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج من ١ / ٣ / ٢٠٢٠ الي ٢٤ / ٥ / ٢٠٢٠

القياسات البعديّة :

اجريت القياسات البعديّة علي عينة البحث وتم الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لجميع القدرات البدنية

الخاصه والمهارية في الفترة الزمنية مابين ٢٦ / ٥ / ٢٠٢٠ الي ٢٩ / ٥ / ٢٠٢٠

- اليوم الاول : . تم قياس الكفاءة المفصلية (المرونة) لبعض مفاصل الجسم .
- اليوم الثاني : تم قياس القوة العضلية للعضلات العاملة للطرف السفلي .
- اليوم الثالث : تم قياس القدرات البدنية الخاصه قيد البحث .
- اليوم الرابع : تم تقييم مستوي الاداء المهاري لبعض الركلات المزدوجه قيد البحث .

المعالجات الاحصائية المستخدمة في البحث :

- اختبار (ت) الفروق
- الانحراف المعياري (ع +) .
- الوسيط
- معامل التغير النسبي التحسن %
- معمل الالتواء (ر)
- المتوسط الحسابي (س -) .

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة الفرض الاول :

توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي و البعدي للكفاءة المفصلية (مرونة) لبعض مفاصل الجسم قيد البحث ن = (٨)

جدول (١٠)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في قياس الكفاءة المفصلية (المرونة) لبعض مفاصل الجسم قيد البحث (ن = ٨)

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	دلالات التوصيف الاحصائي		المتغيرات
			+ ع	س	+ ع	س		القياس	المتغيرات	
-١٨.٠٢	** ٢٧.٢٠	١٢,٤٥	١.١٢	٤٤.٢٥	١.٤٢	٥٦.١	الدرجة	قياس مرونة عضلات الظهر خلفا (القبه)		مرونة العمود الفقري
٢٣.٩	** ١١.١٠	٢.٥٨	١.٠٦	١٣.١١	١.٠٨	٩.٤٣		مدي حركة العمود الفقري اماما (ثني الجذع اماما)		
٢٤.١	** ٦.٠٣	١٢.٧٢	٢.٢٢	٥٧.٦٦	٤.٧٢	٤٤.٦٩	الدرجة	يمينا	مدي حركة المد للخلف	مرونة مفصل الفخذ
٢٨.٨	** ١٥.٤٦	١٧.٤٩	٢.١٠	٤٨.١١	٢.٤٥	٣٥.٧٨		يسارا		
-٥.٦	** ٥.٤٥	٦.٧٨	٣.٠٠	١٠٣.٤٥	٢.١٠	١١٢.٢٣	الدرجة	يمينا	مدي حركة الثني الامام	مرونة مفصل رسف القدم
-٤.٠	** ٧.٠٦	٥.٦٦	٤.١٥	١١٢.٢٣	٢.٥٧	١٢٠.٢٥		يسارا		
٩.٣	** ١١.٢٣	٨.٦٥	٢.٦٦	٩.٤٧	٢.٤٠	٨٩.٦٥	الدرجة	يمينا	مدي حركة المد للخلف	مرونة مفصل رسف القدم
٨.٤	** ٥.٨٥	٧.٢٣	٢.٨٧	٨٦.١٢	٣.٤٩	٧٨.٢٥		يسارا		
١٥.٢	** ٥.٨٧	٤.٠١	١.١٦	٢٩.١٠	١.٣٢	٢٥.٤٥	الدرجة	يمينا	مدي حركة الثني الامام	مرونة مفصل رسف القدم
١٦.٨	** ٦.٣٤	٣.٩٠	٢.٠٢	٢٢.١١	١.٢٢	٢١.١٥		يسارا		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٤ قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠١) = ٣.١٤

يوضح جدول (١٠) وجود فروق داله احصائية بين المتوسطات القياسية والبعدي في الكفاءة المفصلية (المرونة) لبعض مفاصل الجسم قيد البحث . عند مستوي معنوية (٠.٠١) لقياسات (مفصل الفخذ - مفصل رسف القدم) على طرفي الجسم (يمينا - يسارا) ومرونة العمود الفقري وبلغت نسبة التحسن ما بين (٩.٩ % : ٣٩.٩٠ %) لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذا التحسن الي تأثير البرنامج التدريبي المقترح والاهتمام بتحسين الكفاءة المفصلية ، حيث انه يشير العديد من علماء التربية الرياضية وخبراء الكارتيه على اهمية عنصر المرونة حيث ذكر keith&hubryan وبوك (١٩٨٧) الى انه لكي يكون لاعب الكارتيه ذو مستوي متقدم ويستطيع تعلم اي تكنيك واتقائه يجب أن يتوافر لديه عنصر المرونة (١٩: ١٥٥).

حيث يرجع التحسن الذي حدث في الكفاءة المفصالية لمفاصل الجسم "فيد البحث" الي ان التدريبات التي صممت بالبرنامج التدريبي كانت ملائمة مع طبيعه أداء الفاعلية وطبيعة المرونة الخاصة للاعب كونغ فو خصوصا وعضلات الطرف السفلي والقسم مما كان لها تأثيرا كبيرا في قياسات الكفاءة المفصالية (المرونة).

كما ذكر عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) أن المرونة من الصفات البدنية الهامة لاتقان الاداء الحركي والتي تساهم مع العناصر البدنية الاخرى كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة والتحمل ، وذلك لارتباطها بخصائص الجهاز الحركي البنائية والوظيفية وان الرياضي الذي يمتاز بكفاءة مفصالية جيدة سوف تساعد مرونته على استخدام بقية عناصر اللياقة البدنية الاخرى بجهد قليل وبزمن قصير لتحسين الانجاز وتطويره وان ضعف المرونة عند لاعب الكاراتيه يؤدي الي ضعف مستوي الانجاز الرياضي وايضا المبالغة في مرونة المفاصل تؤدي الي ارتخائها واحيانا تصل الي حالة الاصابة كام ان المبالغة فيها تؤثر تأثيرا ضارا على القوة لذا لابد من الانتباه عند التدريب لتطويرها ولقد اشتمل البرنامج التدريبي المقترح خلال فترة الاعداد البدني علي تدريبات الاطالة والمرونات بهدف جعل العضلات والأربطة اكثر اطاله او لها قابليه على الاطاله بشكل يحميها من الاصابة وذلك قبل تدريبات القوة العضلية. (٨ : ١٨٨)

كما يذكر vom (2001) الي انه عند اداء الركلات المزدوجة يجب ان تنطلق الرجل الضاربة بحيوية ومدى واسع وذلك لتحقيق الهدف من الركلة وكذلك يجب أن تكون هناك مرونة في العمود الفقري لكي تتم الحركة بشكل جيد (15 : ٩٩)

وبري علاوي ورضوان (٢٠٠١) انه يرجع ذلك الي التنوع في التدريبات المنتقاة بعناية لتحقيق الهدف التي وضعت من اجله ، كما ان قابلية العضلة للمطاطية والقدرة علي الاسترخاء العضلي من العوامل المؤثرة علي السرعة ، فالعضلة القابلة للمطاطية تستطيع ان تعطي انقباض سريعا ولا يقتصر المطاطية او الارتخاء للعضلات العاملة فقط بل أيضا العضلات المقابلة حتي تتم الحركة في سهوله . (١٠ : ٧٦).

ويضيف مفتى ابراهيم (٢٠١١) ان زيادة المدى الحركي يؤدي الي ظهور البساطة والانسائية والتوافق في الاداء المهاري بالاضافة الي رفع مستوي الرشاقة وبالتالي السرعة الحركية وتحسين مستوي القوة العضلية الذي يساعد في تحسين التحمل العضلي بالتبعية وذلك لان العلاقة طردية بين القوة العضلية والتحمل العضلي وكل هذا يرجع الي التأثير الفعال لبرنامج زيادة المدى الحركي الايجابي علي الميكانيزمات العصبية المغزلية للعضلات ، هذا بالاضافة الي تهيئته الظروف الميكانيكية الملائمة لتحقيق اقصى انقباض (١٣ : ٢٦٢)

كما ذكر طلحة حسين حسام الدين ، وفاء صلاح الدين محمد مصطفى كامل احمد سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧) انه عند اداء تدريبات المرونة يجب أن تؤدي التدريبات علي نفس المستوي ونفس المدى الحركي التخصصي الذي يمارسه الرياضي وفي نفس مقادير الزاوية في الطرف المتحرك وفق لما يحدث في الاداء التكتيكي بالفعل وهذا ما تم انتاجه في البرنامج التدريبي المقترح (٩ : ٣١٠).

ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح من صحة الفرض الأول الذي ينص على :

وجود فروق داله احصائية بين متوسطات (القبلي - البعدي) في تطور الكفاءة المفصالية لمفاصل الجسم (العمود الفقري - الفخذ - الركبة - رسع القدم) لناشئ الكاراتيه لصالح القياس البعدي

عرض ومناقشه الفرض الثاني :

توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدى للقوة العضلية للعضلات العاملة للطرف السفلى للركلات المزدوجه " قيد البحث "

جدول (١١)

التوصيف الاحصائي للقياس القبلي والبعدى لقياسات القوة العضلية للعضلات العاملة للطرف السفلى " لعينة البحث " (ن = ٨)

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفروق	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	دلالات التوصيف الاحصائي		المتغيرات
			ع-+	س	ع-+	س		التوصيف الاحصائي	المتغيرات	
٥٠.٧	** ١٤.٧٨	١٥.٧٧	١.٠٩	٣٥.٤٨	١.٤٢	٢٦.٦٦	كجم	العضلة المستقيمة البطنية القابضة (للجذع)	الطرف السفلى قياس القوة العضلية	
٢٤.٧	** ١٧.١٠	٢٠.١٣	١.٢٢	٣٨.٢	١.٦٦	٢١.٤٧	المادة (للجذع)	العضلة الالبية الكبرى (خلفا)		
١٦.١	** ٩.٤٥	٤.٢٥	١.٧٥	٢٧.٣	١.٢٠	٢٢.٧٨	يمينا	العضلة الخلفية ذات الرأسين الفخذية (القابضة)		
٩.٢	** ٥.٦٢	٢.١٥	١.٠٩	٢٢.٢٥	١.٤٧	٢٤.٩٧	يسارا	العضلة الامامية ذات الاربع رؤوس الفخذية (الباسطة)		
٢٢.٦	** ٧.١٤	٨.٠٢	١.٨٨	٣٧.٨٦	١.٤٥	٢٧.٨٠	يمينا	العضلة القصبية الامامية (بسط القدم)		
٢٦.٤	** ٧.٠٠	٨.٢٣	٢.١٢	٣٥.٥٦	١.٢٠	٢٤.٧٠	يسارا	العضلة التوأمية (قبض القدم)		
٢٥.٩	** ٨.٥٢	٨.٣٦	١.١١	٣٤.٢٢	١.٦٥	٢٥.٦٦	يمينا	عضلات مفصل القدم		
١.٤٥	** ٢٢.٠٩	٨.٦٦	٠.٥٩	٣٢.٢٨	١.٧٥	٢٢.١٧	يسارا	العضلة التوأمية (قبض القدم)		
٣٤.٩	** ١١.٢٤	١١.٢٧	١.٣٠	٣٠.٤٢	٢.٠٤	٢٢.١٠	يمينا	العضلة التوأمية (قبض القدم)		
٣٩.٢	** ١٠.٣٦	١٠.٧٧	١.٢٢	٢٩.٧٨	٠.٤٩	٢٠.٠٨	يسارا	العضلة التوأمية (قبض القدم)		
١٤.٥	** ٦.٨٥	٣.٥٨	١.١٩	٢٢.٦٤	١.١٠	٢١.٢٢	يمينا	العضلة التوأمية (قبض القدم)		
١٨.١	** ٧.٩٨	٣.٨٧	١.٣١	٢٠.١١	١.٠٣	٢٠.١٣	يسارا	العضلة التوأمية (قبض القدم)		
٢٦.٠	** ٩.٢٧	٥.٠٦	١.١٦	٢٢.٧٧	١.٠٣	٢٢.٢٦	يمينا	العضلة التوأمية (قبض القدم)		
٢٠.٢	** ٦.٢٤	٤.١٠	١.٨٠	١٧.٤٤	١.٠٧	٢٩.٢٥	يسارا	العضلة التوأمية (قبض القدم)		
٢٤.٧	** ١٥.٥٠	١٧.١١	١.٥٧	٦٤.١٥	١.٥٧	٤٨.٠	قوة عضلات الرجلين معا			

*قيمة (ت) الجدوليه عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٤ قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠١) = ٣.١٤

يوضح جدول (١١) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبليه والبعدية في قياسات القوة العضلية لمنطقة الطرف السفلي ولبعض العضلات العاملة قيد البحث حيث ظهر دلالة معنويه (١ ..) لقياسات الطرف السفلي علي طرفي الجسم (يمينا - يسارا) وبلغت نسبة التحسن ما بين (١٠.٤ % الي ٦٠.٨ %) لصالح القياس .

ويرجع هذا التحسن نتيجة لتأثير البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على افراد عينة البحث بهدف تحقيق افضل مستوي في القوة العضلية على جانبي الجسم (يمينا - يسارا) للعضلات العاملة الأساسية طبقا للركلات المزدوجة منتجة لتطبيقه بصورة شاملة ومتوازية بطريقة علمية مقلته بما يحقق التوازن في القوة العضلية " القوة الوظيفية " فقد تم الاهتمام

بعضلات الطرف السفلي لما لها من تأثير مباشر على الأداء المهاري ولأنها تعتبر مركز الطاقة حيث أنها تستمد الأطراف قوتها وسرعتها منها .

ويذكر حسام الدين (١٩٩٨)، النمر والخطيب (٢٠٠٠) الي ان تدريب الاثقال يمكن بواسطته تنمية القوة العضلية وتحسين مستوى الأداء المهاري بما يماثل الحركات المستخدمة داخل النشاط التخصصي حيث استخدمت تدريبات الانتقال المناسبة والمتنوعة (دمبلز - اطارات - بارات ماكينات) والذي اعتمد بصورة كبيرة على تنمية القوة الوظيفية لعضلات الطرف السفلي بالعديد من الوسائل المشابهة للمسار ويتفق ذلك مع عبد الدايم (٢٠٠٣) أن تدريب الاثقال يعتبر واحد من اهم اساليب التدريب التي لها تأثير فعالا على تنمية القوة العضلية بانواعها المختلفة مما يعمل على النحو الشامل المتزن للجسم، وتحقيق التوازن في القوة بين اجزاءه المختلفة ، وتطوير كلا من الاداء الحركي ويحد من الاصابات التي قد تحدث اثناء الممارسة الرياضية لذا استخدمت معظم الرياضيين الاعداد البدني لمختلف الانشطة الرياضية والكارتيه بصفه خاصة كما أكد النمر (١٩٩٦) أنه عند تصميم برنامج تنمية القوة العضلية انه من الضروري اختيار التمرينات التي تعمل على تقوية المجموعات العضلية على جانبي الجسم وعل كلا من جانبي المفصل حيث انه ذلك هام لتنمية القدرة العضلية على انتاج اقصي مدي للحركة (٥ : ١٥٨-١٥٩).

ويتفق علاوي و رضوان (٢٠٠١) عبد الفتاح (١٩٩٧) في ان القوة العضلية لها علاقة متبادلة مع بعض العناصر البدنية ، ويضيف حسانين (١٩٩٥) أن القوة العضلية تعتبر احد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية (ص ٣٣-٣٤) ويوصي البساطي (١٩٩٦) انه لتحقيق التوازن العضلي والمرونة وخلو التدريب من الاصابات ، يجب أن يشتمل البرنامج التدريبي على تدريبات لتقوية جميع عضلات الجسم العاملة والعضلات المقابلة ويتم تدريبها خلال نفس الوحدة التدريبية وهذه الطريقة تؤمن التوازن والتناغم بالعضلات العاملة التي تعمل معا في الحركة (١٠ : ١٥٠)

ويشير محمد عوض (٢٠٠٠) إلي أن تدريبات الانتقال تؤدي الى زيادة قوة العضلات نتيجة تعرضها لانقال متدرجة الصعوبة مما يؤدي إلى حدوث نوع من التكيف بالعضلات المشتركة في العمل وزيادة القوة العضلية نتيجة تعرضها لتلك المقاومات . (١١ : ٦٤)

ومما سبق يتضح لنا أهمية البرنامج التدريبي بالاثقال في تحسن القوة العضلية القصوي وتأثيرها في متغيرات البناء (مسافة المقطع العرضي الفسيولوجي ، طول الليفه العصلية) للعضلات قيد البحث ، الأمر الذي يستوجب ضرورة التركيز على تنمية القوة العضلية لعضلات الطرف السفلي بحيث لا تمثل عقبة في طريق الاداء المهاري لناشئ الكاراتيه .

ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح صحة الفرض الثاني الذي ينص على :

توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للقوة العضلية للعضلات العاملة للطرف السفلي للركلات المزدوجة " قيد البحث " (العضلة المستقيمة البطنية (القابضة) - العضلة الألية الكبرى (خلفا) - العضلة الخلفية ذات الراسيين الفخذية (القابضة) العضلة الامامية ذات الاربع رؤوس الفخذية (الباسطة) - العضلة القصبية الامامية (بسط القدم) العضلة التومية (قبض القدم) عضلات مفصل القدم - قوة عضلات الرجلين معا).

عرض ومناقشة الفرض الثالث :

توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي و البعدي في القدرات البدنية الخاصة للركلات
المزدوجة لناشي الكارتية قيد البحث .

جدول (١٢)

التوصيف الاحصائي للقياس القبلي والبعدي للقدرات البدنية الخاصة "لعينة البحث" (ن=٨)

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	دلالات التوصيف الاحصائي	
			ع-+	س	ع-+	س		المتغيرات	
٢٣.٥	**٩.٢٥	٠.٤٢	٠.٥٧	١.٢٢	٠.٧	١.١١	سم	الوثب العرض من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
٣٦.٩	**٤٠.٣٦	١٠.٠٣	١.٢٢	٢٦.٤	٠.٧٩	٢٣.٨	سم	الوثب العمودي من الثبات	
-١٥.٨	**١٣.٣٥	٩.٦٦	١.٣٦	٤٨.٣٣	١.٢٣	٤٨.٣١	ث		تحمل سرعة
-١٩.٧	**١.٠٤	٣.٧٨	٠.١٨	١٥.١٠	١٢.٣	٢٠.٠٢	ث		الرشاقة
-١٢.٦	**٨.٤٤	٠.٥٥	٠.٠٩	٣.١٠	٠.١٢	٣.٠١	ث		قوة مميزة بالسرعة
٢١.٥	**٥.٠٥	١.٥٢	٠.٧٨	٦.١٩	٠.٣٤	٤.٤٨	درجة	التوازن الحركي	التوازن
٢٤.٤	**٥٤.٠٩	١٧.٠٢	١.٠٦	٦٧.٧٨	٠.٧٣	٤٩.٤٥	ث	التوازن الثابت	
-١٧.٧	**١١.٥٦	٠.٦٦	٠.٠٥	٣٠.٥	٠.١٩	٣.٧٨	ث		توافق عضلي عصبي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠١) = ٣.١٤

يوضح جدول (١٢) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في قياس القدرات البدنية الخاصة فيد البحث عند مستوي (٠,٠١) لقياسات (قدرة انفجارية للرجلين : الوثب العريض من الثبات - الوثب العمودي من الثبات - تحمل السرعة - قوة مميزة بالسرعة - التوازن "الثابت - المتحرك" - توافق عضلي عصبي) على طرفي الجسم (يمينا يسارا) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٣٠.٩ % : ٤٥.٨ %) لصالح القياس البعدي ، بينما لا تظهر معنوية في الرشاقة ويرجع ذلك التحسن الي اشتمال البرنامج التدريبي علي العديد من أساليب وطرق التدريب المستخدمة مثل تدريبات الاتقال والبيومترك وتدريبات السرعة وايضا التنوع في استخدام الادوات المستخدمة في التدريب مثل (الترامبولين - الاستيك المطاط - الحوزج - الكرات الطبيه - الصناديق) ولقد اشتمل البرنامج التدريبي علي ترمينات بنائية عامه خلال فترة الاعداد العام وتدريبات الاطاله ومرونات بهدف جعل العضلات والاربطه اكثر اطاله او لها قابلية علي الاطاله بشكل يحميها من الاصابة وذلك قبل بدء في تدريبات القوة العضلية وقد استخدمت التدريب بالاتقال والتدريب الازومتري ، وطريقة التدريب الازوتوني وطريقة التدريب الازوكنتيك في تنميه وتدريب القوة العضلية القصوي لما يتناسب مع المقاومات المختلفه والاستخدام الامثل لفترات الراحة مما ساهم في تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة خلال فترتي الاعداد البدني الخاص وماقبل المنافسه حيث تعتبر القوة العضلية احدي الصفات البدنية التي يبني عليها مستوي الاداء المهاري وللركلات المختلفه كما ان لها علاقه مباشرة في تحسين وتطوير القدرات البدنية الأخرى

ويتفق (Un you kim) (٢٠٠٨) على أهمية عنصر القدرة (القوة المميزة بالسرعة في الاداء المهاري للعبه ، وعلى امكانية اختبار قدرة اللاعبين من خلال اختبار الوثب العمودي لسارجينت ، كما يري أن صفة القدرة كصفه بدنية تتاثر بكل من كفاءة الجهازين العضلي والعصبي (١٨ : ١٤٠).

ويرجع محمد عوض (٢٠٠٠) أهمية عنصر القوة المميزة بالسرعة اثناء الاداء الخططي في المباريات ، حيث يقوم اللاعب باختبار الاداء الصحيح من بين عدد كبير نسبيا من البدائل التي تتناسب مع موقف اللعب والتي تحدد طبقا لخطط وظروف المباراة ، ويتوقف نجاح تاديته لها بصورة كبيرة على مدي قدرة اللاعب واستجابته وسرعه تفاعله بدقة اللواضع

المتغيرة أثناء التنافس في اكثر من زمن ممكن ، وعلى قدرته باستخدام حركات الخداع لايجاد ثغرات عند الخصم وسرعة استغلال تلك الثغرات لاداء المهارة المناسبة .ويتميز لاعبي الكارتيه اصحاب المستويات العليا بتسجيل ارقام متقدمة في اختبار القوة المميزة بالسرعه للرجلين حيث أن متوسط الوثب العريض من الثبات لديهم يصل الى ثلاث امتار، كما أن الوثب العمودي يصل إلى أكثر من ٦٠ سم (١٢ : ١٧٩)

ويؤكد مفتى ابراهيم (٢٠١١) علي ان المستوي المتوفر من التوازن يتيح للفرد امكانيه سرعه واتقان النواحي الفنية المعقدة لانواع التمرينات الرياضية وتاديتها بسهولة ويسر وعلي اعلي مستوي ممكن ن الاداء الفني (١٣ : ٢٠٤)

وقد ذكر ايضا ان التدريب البليومترى يؤثر علي كلا من الجهاز الحركي والجهاز العصبي بطريقه فعاله وقد يؤدي الى التحمل الزائد على العضلات والأربطة والاورتار والمفاصل لذلك يجب ان تكون جميع هذه العضلات في حالة استعداد مناسب من خلال برنامج تدريبي يشمل علي قاعدة عريضة من القوة العضلية القصوي قبل الشروع في التدريب. البليومترى حيث أن القوة القصوي تعمل على تحسن العمل العصبي ورفع مستوى نظام انتاج الطاله وذلك من خلال تحسين عمل الألياف العضلية بأنواعها وانتاج الطاقه المطلوبه للانقباض (١٣ : ١٢٨)

ويؤكد un you kim (٢٠٠٨) علي فاعلية التوازن للعمل علي رفع مستوي الاداء الفني في رياضة الكارتيه ،كما ذكر انه في محافظة اللاعب على الاتزان تكون الركلة الصادرة منه اكثر تأثيرا بينما تقل فاعلية الركلة في حاله عدم توازن اللاعب ويكون من السهل سقوطه علي الارض (١٨ : ١٥١)

كما اتفق كلا من البساطي (١٩٩٦) ، وبسطويسى علي انه يجب ان يشمل البرنامج التدريبي علي تدريبات لتقويه عضلات الرجلين وذلك لايجاد التوازن الحركي ،كما يجب الاهتمام بتنميه عضلات الطرف السفلي لما لها من اهميه في تحقيق الاداء المهاري المطلوب للاعب الكارتيه (٤ : ٥٤-٨٠).

وتطبيق هذه الطرق ادي الي تنميه القدرات البدنية الخاصة بنسبة كبيرة مع مراعاة تقنين الاحمال التدريبية المستخدمة وفقا لطبيعته العينة والمسار الحركي للركلات المزوجه اللاعبي الكارتيه والذي ادي تحسين القياسات البعدية وهذا ما أوضحتته نتائج جدول (١٢) ويرجع هذا التحسن الي تأثير البرنامج التدريبي واشتماله علي العديد من اساليب وطرق التدريب المستخدمة (الاطالات والمرونه – تدريب الاثقال -تدريبات السرعه – تدريبات إلبليومترى – تدريبات الفارتلك) وتطبيق هذه الطرق باستخدام الجرعات التدريبية التي تتناسب مع قدرات واستعدادات لاعبي الكارتيهعينه البحث، وايضا التنوع في استخدام الادوات في التدريب مثل الصناديق والحواجز – الاستيك المطاط – الكرات الطبيه والجدير بالذكر ان استمراريه التدريب اساس هام لتطوير حاله الرياضه وتقدم المستوي بحيث ان يكون مستمرا خلال الموسم التدريبي وان يتضمن البرنامج الاحمال المناسبة لكل مرحلة تدريبية حتى يمكن تثبيت عملية التلازم والتكيف ، مما ادى الى تقدم جوهرى في القدرات البدنية الخاصة بالركلات المزوجه للعينة قيد البحث .

ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح صحة الفرض الثالث الذي ينص على: توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي في القدرات البدنية الخاصة للركلات المزوجه لناشئ الكارتيه .

عرض ومناقشة الفرض الرابع :

توجد فروق داله احصائيا بين مستوى اداء بعض الركلات المزدوجه لناشئ الكاراتيه

جدول (١٣)

التوصيف الاحصائي للقياس القبلي و البعدي لمستوى اداء بعض الركلات المزدوجة لعينة البحث ن = (٨)

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الاحصائية
		ع+	س	ع+	س	ع+	س		
٢٥.١٥٥	**٦.٦٥٦	١.٠٠٣	١.٠٢٢	١.٠٨١	٦.٥٣٠	٠.٧٠٤	٤.٥٠٦	درجة	اوشيروا جرى - كزامي مواشى جرى
٣٦.٢٧٥	**١٠.٢٦٥	٠.٧٥١	١.٤٢٢	٠.٧١٢	٦.٧٧٢	٠.٤٧٢	٤.٢٣٦	درجة	اوشيروا جرى - كزامي ماى مواشى
٤٦.٥٨٣	**٩.٥١٠	٣٢-١	١.٧٥٠	٠.٧٢٢	٧.٠٧٦	٠.٦٠٢	٤.٢١٦	درجة	كزامي مواشى جرى - كزامي ارا مواشى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٤

١- اوشيروا جرى - كزامي مواشى جرى

يتضح من جدول (١٣) الخاص بالدلالات الاحصائية لاختبارات تقييم مستوي اداء الركلات المزدوجه لناشئ الكاراتيه قيد الدراسة ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق داله احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) في جميع الاختبارات، حيث تراوحت قيمه (ت) المحسوبة فيها ما بين (الي) وهذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = (١.٩٤٣) وبمستوي دلالة اقل من ٥...

ويري الباحث ان عملية اتقان اللاعب للمهارات المختلفة لنوع النشاط النذي يؤدي كاجادة ل لاعب الكاراتيه وادانة الممتاز في تنفيذ الركلات يساعد بلا شك علي التقدم في مستواة الفني للعبه ، كما يرفع من زيادة فرصة الاداء الامثل في المباريات المختلفة ويعتبر مؤشر جيد يساعد علي اتقان الاداء الخططي ، حيث انه من خلال مباريات الكاراتيه تحدث مواقف عديدة بين كلا اللاعبين ، تحتم علي اللاعب استخدام مهارات معينة لتحقيق اكبر فائدة والفوز في المباريات.

ويضيف عبد الخالق (٢٠٠٥)، ان طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والفترتي منخفض الشدة تعتمد علي وضع الجسم في فترات التدريب بالحمل الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة فرصه اكبر لتنمية كل انواع السرعة ، وتلجا فيه اساليب التدريب البليومتر ك وتدريبات الاثقال وتدريبات السرعة وتدريبات المرونه. وان التقدم الملحوظ يرجع الي فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القوة الوظيفية لعضلات الطرف السفلي وتأثيرها علي الاداء المهاري للركلات المزدوجة قيد البحث واستخدام تدريبات القوة لبليومتر ك وتدريبات الاثقال والتي عملت في نفس اتجاهات العمل العضلي المطلوبة طبقا لطبيعة الاداء ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح صحه الفرض الرابع الذي ينص علي توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في مستوى اداء بعض الركلات المزدوجه لناشئ الكاراتيه. (٨ : ٩٩)

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات:-

- في حدود عينة البحث وخصائص المرحلة السنية وفي ضوء الاهداف والفروض الخاصة بالبحث واعتماد علي الاسلوب الاحصائي امكن الباحث التوصل الي الاستنتاجات التالية:
- 1- بلغت نسبة التحسن في متغيرات الكفاءة المفصلية (المرونة) لبعض مفاصل الجسم قيد البحث ،ما بين (٩.٩% - ٣٩.٩%) لصالح القياس البعدي في جميع قياسات (مفصل الفخذ - مفصل رسغ القدم) علي طرفي الجسم (يمينا - يسارا) ومرونة العمود الفقري .
 - 2- بلغت نسبة التحسن في قياسات القوة العضلية للعضلات العاملة للطرف السفلي لعينة البحث ، ما بين (١٠.٤ % الى ٦٠.٨ %) لصالح القياس البعدي لقياسات الطرف السفلي علي طرفي الجسم (يمينا - يسارا).
 - 3- بلغت نسبة التحسن في قياسات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ما بين (٣٠.٩ % الى ٤٥.٨ %) لصالح القياس البعدي في قياسات (قدرة انفجارية للرجليين و الوثب العريض من الثبات - الوثب العمودي من الثبات - تحمل السرعة - قوة مميزة بالسرعة - التوازن " التوازن الحركي - التوازن الثابت " - توافق عضلي عصبي) علي طرفي الجسم (يمينا -يسارا)
 - 4- بلغت نسبة التحسن في قياس الاداء المهاري للركلات المزدوجة قيد البحث ما بين (١٥.٢٥ : ٥٦.٥٨ %) لصالح القياس البعدي

التوصيات :

- من خلال النتائج والاستنتاجات التي ظهرت في البحث يوصي الباحث بما يلي :
- 1- اهمية انتقاء تدريبات القوة الوظيفية بما يتناسب مع تنمية المتطلبات البدنية والمتغيرات الوظيفية الخاصة برياضة الكاراتيه للمراحل السنية المختلفة للاعبين
 - 2- الاستدلال باجراءات البحث عند تصميم البرامج التدريبية المقننة باستخدام تدريبات القوة الوظيفية في تدريب المهارات المختلفة
 - 3- الاهتمام بعمل الاختبارات التخصصية خلال الموسم التدريبي حيث تعمل الاختبارات كمؤشر الاستدلال على كفاءة القدرات البدنية والوظيفية المتكاملة في رياضة الكاراتيه
 - 4- ان يكون التدريب شامل ومتنوع ومتعدد الجوانب ومقتن خاصة لمرحلة الناشئين مع استخدام اكثر من اسلوب تدريبي للاستفادة من مزايا كل اسلوب بما يحقق التوازن والهدف المراد الوصول اليه .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

- ١- احمد محمود ابراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ٢٠٠٥ .
- ٢- ابو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، دار الكتاب المصرية ٢٠١٥
- ٣- ايهاب فوزي البديوي : التايكوندو (تعليم - تدريب - إصابات) منشأة المعارف الإسكندرية ٢٠٠٨ .
- ٤- البساطي ، بسطويسي (١٩٩٦) ، اسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .
- ٥- النمر ، عبد العزيز (١٩٩٦)، تدريب الاثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٦- تامر عويس الجبالي : تأثير التدريبات الخاصة المرتبطة بتنوع الانقباض العضلي(٢٠٠٨)
- ٧- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط (القاهرة، مركز دار الكتب للنشر ١٩٩٩ .
- ٨- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات هو تطبيقاته، ط٥، منشأة دار المعارف، القاهرة ٢٠٠٥ .
- ٩- حسام الدين ، طلحة (١٩٩٧) الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، الجزء الأول ، مركز الكتاب .
- ١٠- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات علي الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠١ .
- ١١- محمد عوض السيد : استراتيجيات تنمية القدرة العضلية للطرف السفلي وعلاقتها بمستوي الاداء في الوثب الثلاثي (٢٠٠٠).
- ١٢- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، ط٢٢، دار المعارف، القاهرة ١٩٩٤ .
- ١٣- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط ١ ، دار الفكر - العربي، القاهرة ٢٠١١ .

ثانياً: المراجع باللغة الاجنبية

- 14- Johagen S, Joines Ericson Mo Nemeth G, E: Eriksson Amplitude and timing of electromyographic activity activity during sprinting, karolinska hospital royal instituteof technology scand j mad sci sports fib, 2003.
- 15- Kyung myong Nigel Palastanga, Derek Field, Vom hofe ، Roger Soames: anatomy and human movement (structure and function) , 3rd edition, Linacre house, Jordan hill, oxford, 2001
- 16- keith&hubryan Pablo Antonio, Mauricio Alfonso, Rodrigo Astudillo, Tomas Herrera: differences in the electromyography activity of a roundhouse kick between novice and advanced KARATE athletes "ido movement for culture. Journal of martial arts anthropology", vol. 18, no. 1(2018), pp. 31-38, 2018
- 17- Pedro Vieira, Emerson Franchini, Ulysses Fernandes Fabio coman, Márcio: relationships of the expertise level of KARATE athletes with electromyographic, kinematic and ground reaction force performance indicators during the dollyo chagui kick, archives of BUDO | science of martial arts, volume 14 p:59, 2018.
- 18- un you kim ،Recognizing gestures From forearm emg Signals: united states patent and trademark office, 2008-06-26. <http://appft.uspto.gov/netacgi/nph>

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية

- 19- <Http://www.iraqacad.org/lib/atheer/atheer1.htm>

الملخص

تأثير تدريبات القوة الوظيفية لعضلات الطرف السفلى على تحسين مستوى اداء بعض الركلات المزدوجة لناشئ الكاراتيه

م.د. مروان مصطفى عبد المجيد عطية

مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

يهدف البحث الي تحسين مستوى أداء بعض الركلات المزدوجة لناشئ الكاراتيه من خلال :

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية
- ٢- تأثير تدريبات القوة الوظيفية في الكفاءة المفصالية (مرونه) لبعض مفاصل الجسم لناشئ الكاراتيه .
- ٣- تأثير تدريبات القوة الوظيفية في القوة العضلية للعضلات العاملة للطرف السفلى لناشئ الكاراتيه .
- ٤- تأثير تدريبات القوة الوظيفية في القدرات البدنية الخاصة لناشئ الكاراتيه
- ٥- تأثير تدريبات القوة الوظيفية في مستوى اداء بعض الركلات المزدوجة لناشئ الكاراتيه .

تم استخدام المنهج التجريبي بالبحث واجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢١ / ١ / ٢٠٢٠ الى ٢٦ / ١ / ٢٠٢٠ علي (٦) لاعبين من خارج العينة الاساسية واجريت الدراسة الاساسية وتم اجراء القياسات القبلية علي المجموعة تجريبية في الفترة ما بين ٢٢ / ٢ / ٢٠٢٠ الي ٢٦ / ٢ / ٢٠٢٠ ، وطبق البرنامج التدريبي المقترح : من ١ / ٣ / ٢٠٢٠ الي ٢٤ / ٥ / ٢٠٢٠ ، واجريت القياسات البعدية من ٢٦ / ٥ / ٢٠٢٢ الي ٢٩ / ٥ / ٢٠٢٢

ومن اهم النتائج التي توصل إليها الباحث مايلي :-

- حدث تطور في الكفاءة المفصالية لمفاصل الجسم (العمود الفقري – الفخذ – الركبة - رسع القدم) لناشئ الكاراتيه لصالح القياس البعدي نتيجة تطبيق البرنامج المقترح
- حدث تطور في القوة العضلية لعضلات الطرف السفلي لبعض العضلات العاملة للركلات المزدوجة لناشئ الكاراتيه (العضلة المستقيمة البطنية (القابضة) - العضلة الالية الكبرى (خلفا) - العضلة الخلفية ذات الراسيين الفخذية (القابضة) العضلة الامامية ذات الاربع رؤوس الفخذية (الباسطة) - العضلة القصصية الامامية (بسط القدم) العضلة التومية(قبض القدم) عضلات مفصل القدم - قوة عضلات الرجلين معا) نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- حدث تطور في مستوى اداء بعض الركلات المزدوجة لناشئ الكاراتيه لصالح القياس البعدي نتيجة تطبيق البرنامج المقترح.

من أهم التوصيات التي يوصي بها الباحث ما يلي :-

- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح والمستخدم فيه الاسلوب الخطى في تطوير بعض القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية والمركبة في المنتخبات القومية على مختلف المراحل .
- ٢- التوصية بضرورة عمل العديد من الدورات التدريبية للمدربين والتوعية باهمية ذلك الاسلوب .

Summary

The effect of function strength training of the lower extremity muscles on improving the level of performance

Dr. Marwan Mostafa Abd El Mageed Attia

Lecturer Department of Sports
College of Physical Education for MEN
Alexandria University

The research aims The effect of function strength training of the lower extremity muscles on improving the level of performance “

- 1- effect of function strength training on the joint efficiency (flexibility) of some body joints (spine – thigh – knee – wrist) for karate juniors
- 2- design a proposed training program using function strength training
- 3- effect of function strength training on the muscles of the lower limb and some of the working muscles of some double kicks for karate juniors
- 4- effect of function strength training in improving the level of performance of some special physical abilities of double kicks for karate juniors .

The experimental method was used in the research, and the exploratory study was conducted from 1/21/2020 to 1/26/2020 on (6) players from outside the basic sample. 26/2/2020, and the proposed training program was applied: from 3/1/2020 to 5/24/2020, and telemetry was conducted from 5/26/2022 to 5/29/2022

Among the most important recommendations recommended by the researcher are the following

- 1- Attention with the Egyptian Federation of KARATE to conduct training courses for trainers on the importance of tactical style exercises in program planning
- 2- Interviews and more research on tactic exercises, versus KARATE skills.