

## تأثير تدريبات تحمل الأداء على بعض المتغيرات البدنية والمهارية وفاعلية الأداء لنادي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

أ.د/ احمد سعيد زهران برسوم

استاذ تدريب التايكوندو ورياضات الدفاع عن النفس

ورئيس قسم تدريب الرياضات الفردية

كلية علوم الرياضة للبنين - جامعة حلوان

م.د/ حسام عاطف حسنى

مدرس بقسم تدريب الرياضات الفردي

كلية علوم الرياضة للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ احمد محمد احمد سيد

موجه اول تربية رياضية بوزارة التربية والتعليم

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.388356.3035

### المقدمة

تعتبر أساليب التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد، بسلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقة عمليات التدريب الرياضي المنظمة كما أن هناك العديد من أساليب التدريب الحديثة التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة، ولذلك يجب اختيار الأسلوب المناسب للغرض، وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب.

وتهدف طرق التدريب الرياضي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي وصولاً إلى تحقيق مستويات من الإنجاز العالي في الأنشطة الرياضية، فتتبع هذه الطرق التدريبية واختلاف فعاليتها قد حفز الباحثين والمهتمين بمجال التدريب الرياضي إلى اختيار التدريبات الأكثر تأثيراً والتي تسهم في تطوير الإنجاز. (١٦)

ويذكر كلا من "حسين على العلي، عامر فاخر شغاتي" (٢٠١٠م) إلى أن التدريب المنظم هو وسيلة للوصول إلى المستويات العالية إذا توفرت الظروف الأخرى من الاستعدادات والقدرات والقابليات والإمكانات المختلفة، فطرائق التدريب هي الوسيلة الرئيسية والأساسية المستخدمة في عملية التأثير في المستوي البدني والمهاري والوظيفي للرياضي. (٧: ٨٨)

ويرى محمد رضا إن العامل الرئيسي الذي يقيد تنفيذ التدريب بشكل جيد وبنفس الوقت يؤثر فيه هو التعب، فالرياضي الذي يمتلك تحمل جيد هو الذي لا يتعب بسهولة، ويستطيع الاستمرار في التدريب تحت حالة التعب، ولأجل أن يقوم الرياضي بالتدريب تحت مثل هذه الحالات يجب عليه أن

يكيف الاجهزة الوظيفية على خصوصية التدريب المنفذ. (٥٨٩ - ٥٩٠) ويعد التحمل عنصر بدني ضروري للأداء في أغلب الرياضات مثل الالعاب الجماعية وفعاليات العاب القوى والسباحة والدراجات والتجديف والمنازلات وغيرها. (١٢: ١٣٩) ويرى عصام عبدالخالق إن التحمل الخاص يتمثل في الأنواع التالية: تحمل السرعة، تحمل القوة ، تحمل العمل والأداء. (٨: ١٧٤)

ويرى إيهاب عبد الرحمن إلى أهمية ارتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهاري في النشاط التخصصي للاعبين كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية الخاصة والتي يجب تنميتها وتطويرها. (١٨)

كما يضيف إيهاب عبد الرحمن و "C. j.hall, A.m. lane" إن طريقة التدريب لتحسين الأداء في الملعب يجب أن تكون مشابهة ميكانيكياً لطريقتها في المنافسة مع الوضع في الاعتبار أن جزء من التدريب يجب أن يتم في سرعة مماثلة لتلك التي تحدث في المنافسة حتي يترجم التدريب إلي تحسن في الأداء يجمع بين ميكانيكية الأداء وسرعة باستخدام تمارين المنافسة. (٦ : ١١)، (١٣ : ٤٠)

**تحمل الأداء**

تحمل الأداء هو القدرة على الاستمرار في الأداء المهارى بما يتطلبه من صفات بدنيه خاصة لأطول فترة زمنية ممكنة طبقاً لمجريات الأداء في المباريات.

ويشير إيهاب صابر اسماعيل ٢٠١٨م إنه كلما تحسنت القدرات البدنية والفسولوجية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة وتحسن الحد الأقصى باستهلاك الاكسجين كلما تحسنت دقه هذه المهارات بشكل كبير. (٥: ٢٢)

ويرى أحمد إبراهيم بكر ٢٠١٠م إن الهدف الرئيسي من تدريب المبتدئين لرياضه الكاراتيه هي محاوله الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن وعلى ذلك فأن التدريب لرياضه الكاراتيه يجب أن يكون هدفه الاساسي هو تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في البطولات أو المنافسات المختلفة. (١: ١٦)

#### مشكلة البحث:

إن تطور مستوى الأداء في الكوميتيه وكذلك التعديلات المستمرة في القانون أوجب على المختصين، والمدربين البحث عن وسائل وأساليب تدريبيه لمعالجة المشاكل التي تواجه العملية التدريبية.

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب وكمدرّب وحكم سابق ومعايشته لواقع اللعبة والتغيرات الفنية التي طرأت على قانون الكوميتيه التي تسعى إلى تطوير الأداء الفني وتقليل زمن اللعب السلبي لإظهار الشكل الجمالي في الاداء، ومع التعديل الأخير في القانون وهو عدم توقف المباراة عند الالتحامات

وعدم عودة اللاعبين خط البداية كما كان يحدث سابقا واحتساب السلبية عند عدم اللعب فأصبح على اللاعب أن يكمل المباراة بدون توقف أو إضاعة وقت، وكذلك ضم الإنذارات في صندوق واحد بعد أن كانت إنذارات تعطيل اللعب (الهروب والخروج والمسك والشد والالتحام) في صندوق مستقل، وكان بعض اللاعبين يعتمدون على الحصول على الإنذارات في نهاية المباراة لإضاعة الوقت، كما لاحظ الباحث انخفاض وضعف بمستوى الأداء للمهارات الفنية والبدنية مع اقتراب زمن المباراة من النهاية وبالتالي عدم القدرة على تطبيق المهارات الفنية أو خطط اللعب بالشكل المطلوب مما يؤدي إلى عدم إحراز النقاط المطلوبة لتحقيق الفوز، كما قد يلعب اللاعب للوصول للأدوار النهائية عدد من خمسة إلى ستة مباريات خلال اليوم الواحد مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء المهاري والبدني لدى اللاعب.

ويعزى الباحث هذا الانخفاض إلى عدة أسباب يقف في مقدمتها ضعف التحمل بشكل عام وتحمل الأداء بشكل خاص.

من هنا تأتي مشكلة البحث التي رغب الباحث في معالجتها وإيجاد الحلول المناسبة لها، لذا رأى الباحث القيام بدراسة تأثير تدريبات تحمل الأداء على فاعلية الأداء البدني والمهاري لناشئ الكوميتيه، وذلك تحت ظروف التعب الناتج عن الاستمرار في الأداء.

#### أهمية البحث:

#### الأهمية النظرية

يعتبر هذا البحث من الدراسات التي تربط بين الأداء الفني في رياضة الكاراتيه بتدريبات تحمل الأداء.

#### الأهمية التطبيقية

١- الاقتصاد في الوقت والمجهود وذلك لتحسين مستوى المتغيرات البدنية والمهارة لناشئ الكوميتيه.

٢- رفع مستوى تحمل الأداء لناشئ الكوميتيه.

#### أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات تحمل الأداء على بعض المتغيرات البدنية والمهارة وفاعلية الأداء لناشئ الكوميتيه وذلك من خلال:

١- تصميم برنامج تدريبات لتحمل الأداء.

٢- معرفة تأثير برنامج تحمل الأداء على بعض المتغيرات البدنية والمهارة وفاعلية الأداء لناشئ الكوميتيه.

## فروض البحث

- ١- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي، والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث.
- ٢- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي، والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث.
- ٣- يوجد نسب تحسن لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية وفاعلية الأداء قيد البحث.

## المصطلحات المستخدمة في البحث

## تحمل الأداء

"هو تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة" (١٧)

## الفاعلية (Effectiveness)

عرفها معتز أبو الأسعاد بأنها قدرة اللاعب على تحليل الموقف سواء الدفاعي أو الهجومي بطريقة سليمة بما يتناسب مع الاختيار الصحيح لوضع اللاعب وتوقيت تنفيذ المهارة والاقتصاد للجهد المبذول. (١١: ٤٠)

الدراسات النظرية السابقة والمشابهة.

## أولاً: الدراسات العربية

دراسة أيمن مسلم سليمان عبد السلام (٢٠١١م) عنوان البحث: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل الخاص على فعالية الصراع أرضاً للمصارعين وكان البحث يهدف إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) وكان المنهج المستخدم المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث قوامها (١٤) مصارعاً من المرحلة السنوية (١٨ - ٢٠) سنة وأهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تنمية التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) للمصارعين. (٤)

دراسة محمود صابر شفيق (٢٠١٣م) بعنوان تأثير تدريبات لبعض القدرات البدنية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري والخطط لناشئ الكاراتيه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت العينة ١٠ من ناشئ الكاراتيه تحت (١٦) سنة وكانت أهم النتائج يوجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي. (١٠)

دراسة أحمد محمد حسين (٢٠١٨م) وعنوان الرسالة تأثير برنامج تدريبي باستخدام

بعض الوسائل التدريبية الحديثة على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين الكاراتيه وكانت أهم الأهداف تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين الكاراتيه واستخدام المنهج التجريبي والعينة ٤٧ لاعب في مجموعتين تجريبية وضابطة وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى لصالح المجموعة التجريبية فى القياسات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدى. (٣)

دراسة أحمد سيد مختار (٢٠٢٠م) رسالة ماجستير وعنوانها تأثير استخدام تدريبات تحمل القدرة على تحسين مستوى الأداء التنافسي للاعبين الكوميتيه وكانت أهم الأهداف التعرف على تأثير البرنامج باستخدام تدريبات تحمل القدرة على مستوى الأداء التنافسي للاعبين الكوميتيه، وقد استخدم المنهج التجريبي، وكانت العينة (٢٠) لاعب وكانت أهم النتائج وجود نسب تغير بين القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياسات البعدية. (٢)

**الدراسات الاجنبية**

دراسة "جايمس جرين ( James, A., Green,S ) (٢٠١٢م) عنوان الدراسة هو "دراسة العلاقة بين استمرار إنتاج الطاقة أثناء ممارسة الرياضة وظاهرة التعب العضلي" وكان الهدف هو دراسة ظاهرة التعب العضلي وتحمل القدرة ، وكان منهج الدراسة هو المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي البعدى، واشتملت عينة الدراسة على (٧١) لاعب كرة سلة كما كانت نتائج الدراسة هي أن زيادة كثافة تدريبات تحمل القدرة تزيد من ظاهرة التعب العضلي وبعد ذلك يحدث تكيف لهذه التدريبات حيث يتأخر ظهور التعب العضلي. (١٤)

دراسة ميلر وميلر Miller.J.F.& Miller.m (٢٠١٢م) بعنوان مستوى اللياقة البدنية في مقابل مستوى الأداء المهاري لدى ناشئ التايكوندو وقد استخدم الباحثين المنهج الوصفي وكانت العينة (١٠٤) ناشئ تايكوندو (٦٢) ذكور (٤٢) اناث، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت أهم الأهداف تحديد معاملات الارتباط بين مستوى اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئ التايكوندو، وكانت أهم النتائج ارتباط تحسن الأداء المهاري عند الفتيات بزيادة قوة وتحمل الطرف السفلى بينما ما لم يكن الأمر واضحا بالنسبة للذكور. (١٥)

**المنهج المستخدم.**

استخدمت الدراسات المرجعية العربية، والأجنبية المنهج التجريبي، وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

**العينة.**

اختلفت معظم الدراسات في حجم العينة، كما اختلفت من حيث المراحل العمرية.

## المعالجات الإحصائية.

اختلفت المعالجات الإحصائية الخاصة بالدراسات المرجعية باختلاف الهدف من كل دراسة، إلا أنها اتفقت على استخدام بعض المعالجات الإحصائية الخاصة بالإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الالتواء، معاملات الارتباط، والإحصاء الاستدلالي (دلالة الفروق).

## منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي، والبعدي لمجموع واحدة تجريبية، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

## مجتمع البحث.

يمثل للاعبين الكاراتيه لمرحلة الناشئين، والمسجلين بمركز شباب الإماميين والتونسي للموسم الرياضي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥م).

## عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين بمركز شباب الإماميين والتونسي بمحافظة القاهرة.

إجمالي العينة الكلية (٢٠) لاعب (العينة الأساسية، العينة الاستطلاعية) مقسمة كالتالي:

١- العينة الاستطلاعية، وعددهم (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث، ومن خارج عينة البحث الأساسية.

٢- العينة الأساسية وعددهم (١٠) لاعبين، حيث قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة، والبعديّة عليهم.

وجميعهم مسجلين بسجل الاتحاد المصري للكراتيه موسم (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥م).

جدول (١) توصيف عينة البحث

م	نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
١	العينة الاستطلاعية	١٠	٥٠٪
٢	العينة الأساسية	١٠	٥٠٪
	المجموع	٢٠	١٠٠٪

## أسباب اختيار عينة البحث:

- تتوافر العينة لدي الباحث حيث يقوم الباحث بتدريب هذه العينة.
- رغبة عينة البحث في المشاركة في البحث وعلاج مشكلات البحث لديهم في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- عينة الناشئين يظهر بوضوح عليها تأثير تدريبات تحمل الأداء على تحسين القدرات البدنية

- والفنية على خلاف اللاعبين الكبار المتمرسين في التدريب.
- يتوافر العدد المناسب من اللاعبين لإجراء البحث.
  - توافر الإمكانيات المناسبة لإجراء البحث.
  - ارتفاع المستوى الفني لعينة البحث.
  - سهولة السيطرة والتحكم في اختيار عينة تجريبية واحدة لتشابه الخصائص والبعد عن اتجاهات الباحث.

### مجالات البحث.

### المجال البشري:

أجري الباحث على عينة قوامها (١٠) لاعبين من الناشئين بمركز شباب الإماميين والتونسي بمحافظة القاهرة، والمقيدين في سجلات الاتحاد المصري للكاراتيه.

### جدول (٢)

تكافؤية البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) واعتدالية توزيع عينة الدراسة

م	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٥.٦	٠.٤٨	١٦	١.٨٦-
٢	الطول	سم	١٧٤	٢.٢١	١٧٥	١.٣٥-
٣	الوزن	كجم	٦٤.٤	١.٧٧	٦٤.٥	٠.١٦
٤	العمر التدريبي	سنة	٨.٤	٠.٥١	٨.٥	٠.٥٨ -

يوضح الجدول أن المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في جميع المتغيرات (النمو - العمر التدريبي) حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-١.٣٥، ٠.١٦) أي انحصرت ما بين  $\pm 3$  الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات

### المجال المكاني:

تم تطبيق الاختبارات قيد البحث والبرنامج التدريبي بصالة مركز شباب الإماميين والتونسي.

### المجال الزمني:

- تم تطبيق البرنامج المقترح خلال الموسم التدريبي (٢٠٢٤ / ٢٠٢٥م) في الفترة من الإثنين (٢٠٢٤/٧/٣١م) إلى يوم السبت الموافق (٢٠٢٤/٩/٢١م).
- زمن الوحدات التدريبية المطبقة في البرنامج يتراوح ما بين (٩٠ دقيقة - ١٠٠ دقيقة).
  - زمن البرنامج (١٢ أسبوع).

- عدد الوحدات التدريبية أسبوعيا ثلاث وحدات تدريبية.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٣٦) وحدة تدريبية ككل.

جدول (٣) التخطيط الزمني للبرنامج

إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج	زمن الوحدات التدريبية	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	زمن البرنامج	التخطيط الزمني للبرنامج
٣٦ وحدة	٩٠ - ١٠٠ دقيقة	٣ تدريبات	١٢ أسابيع	

## خطوات إجراء البحث

- استطلاع رأي الخبراء والتي سوف يتم عليها بناء البرنامج.
- التأكد من المصادر العلمية والتي سوف يتم عليها بناء البرنامج.

## وسائل وأدوات جمع البيانات

قام الباحث بتحديد وسائل وأدوات جمع البيانات الخاصة الدراسة من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة، وكذلك الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة وأيضا استمارات استطلاع رأي الخبراء لبعض متغيرات البحث وخطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح بما يتناسب مع أهداف البحث والتي تتضح من خلال العرض التالي:

## وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث كلا من الوسائل التالية لجمع البيانات:

- قياس الطول، الوزن، السن بالأدوات والأجهزة المناسبة. - استمارة القدرات البدنية والمهارية.
- ساعة إيقاف Stop watch.
- وسائل لكم (مت).
- مقاعد سويدية.
- أظباق.
- استمارة تسجيل البيانات.
- بساط كاراتيه.
- كرات طبية.
- أقماع.
- الملاحظة الموضوعية.
- حاسب ألي بملحقاته.

## المعاملات العلمية للبحث (المعالجات الإحصائية)

استخدم الباحث الأساليب الآتية لمعالجة البيانات:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الالتواء.
- الوسيط.
- نسبة التحسن.
- اختبار ويلكوكسون.

## الاستبيان:

قام الباحث بعمل استبيان الخبراء المتخصصين في رياضة الكاراتيه، وعددهم (١٠) خبراء حول

تحديد القدرات البدنية، والمهارية، وتحديد أنسب الاختبارات الممثلة للقدرات البدنية المهارية الخاصة للاعبين الكاراتيه، وتحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح المناسب لطبيعة هذا البحث، وأيضا تحديد أنسب التدريبات المطبقة داخل البرنامج التدريبي، والمناسبة لطبيعة هذا البحث.

#### القياسات والاختبارات المستخدمة:

- قياس الطول بجهاز الرستاميتير لأقرب اسم.

- قياس الوزن بميزان طبي لأقرب نصف كيلو جرام.

#### قياس بعض القدرات البدنية الخاصة

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية، والدراسات المرجعية، وتم استخلاص بعض الاختبارات البدنية، والمهارية الخاصة، وعرضهم في استمارة استطلاع رأي الخبراء المتخصصين وعددهم (١٠) من الحاصلين على درجة الدكتوراة في مجال التربية الرياضية أو المتخصصين في مجال التدريب الرياضي والإعداد البدني أو مدربين رياضة الكاراتيه، وقد تم تصميم استمارة لتسجيل درجات الاختبارات وتم تصميمهم بناء على:

- استخدامها في العديد من الدراسات وذكرها في الكثير من المراجع العلمية.

- ارتفاع قيمة المعاملات العلمية لتلك الاختبارات.

- سهولة أداء الاختبارات، وعدم وجود الصعوبة في التنفيذ.

- تعليمات الاختبارات سهلة التنفيذ والتطبيق.

نتيجة استطلاع رأي الخبراء في تحديد الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية، وكذلك الاختبارات البدنية والبدنية المهارية كما يلي:

جدول (٤) نتيجة استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه ن=١٠

م	عناصر اللياقة البدنية	رأي الخبراء	
		موافق	النسبة المئوية
١	القوة الانفجارية	٩	٩٠%
٢	القوة المميزة بالسرعة	٦	٦٠%
٣	تحمل الأداء	١٠	١٠٠%
٤	تحمل عضلي	١٠	١٠٠%
٥	الرشاقة	١٠	١٠٠%
٦	المرونة	١٠	١٠٠%
٧	الدقة	٦	٦٠%

وقد ارتضى الباحث بنسبة (٨٠%) من اتفاق رأي الخبراء لكل قدرة بدنية خاصة والاختبار الممثل لها.

جدول (٥) نتيجة استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد الاختبارات المستخدمة فى البحث ن=١٠

م	المتغير البدني	الاختبار	رأى الخبير	
			موافق	النسبة المئوية
١	القوة الانفجارية	١- الوثب العمودي من الثبات	٥	٥٠٪
		٢- الوثب العريض من الثبات	٩	٩٠٪
		٣- الوثبات المتتالية فى المكان ١٠ اث	٥	٥٠٪
		٤- اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ولكل رجل على حده.	٥	٥٠٪
		٥- رمى كرة طبية لأقصى مسافة باليدين من الجلوس من أمام الصدر	٨	٨٠٪
		٦- اختبار الوثب الطويل للأمام لمدة ١٠ اث	٢	٢٠٪
٢	الرشاقة	١- الجرى المكوكى (٤×١٠م)	٩	٩٠٪
		٢- الجرى الزجاجى	٧	٧٠٪
		٣- الجرى متعدد الجهات	٤	٤٠٪
		٤- الجرى المتعرج	٣	٣٠٪
٣	تحمل العضلى	١- ثنى الذراعين من الأنبطاح المائل	٧	٨٠٪
		٢- اختبار القرفصاء	٨	٨٠٪
		٣- رفع الجذع من الأنبطاح	٨	٦٠٪
		٤- الجلوس من الرقود	٥	٦٠٪
٤	مرونة	١- ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٨	٨٠٪
		٢- جلوس فتحة البرجل الجانبي	٦	٨٠٪
		٣- ثنى الجذع خلفا من الوقوف	٣	٣٠٪
		٤- دوران الجذع على الجانبين	٤	٤٠٪

وقد ارتضى الباحث بنسبة (٨٠٪) من اتفاق رأى الخبراء فى تحديد الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث

#### الاستمارات

- استمارة بيانات اللاعبين.
- استمارة الاختبارات البدنية.
- استمارة الاختبارات المهارية.
- استمارات استطلاع رأى الخبراء.

#### الاختبارات البدنية والمهارية

قام الباحث بالرجوع إلى المراجع العلمية، والدراسات المرجعية، وتم استخلاص بعض الاختبارات البدنية، وعرضها فى استمارة استطلاع رأى على السادة الخبراء المتخصصين، وكذلك تم استخلاص بعض الاختبارات المهارية، وعرضها فى استمارة استطلاع رأى على السادة الخبراء المتخصصين، وقد تم تصميم استمارة لتسجيل درجات الاختبارات البدنية، والمهارية، وتم تصميمهم

من خلال الأسباب الآتية:

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

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

جدول (٦) نتيجة استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية المهارية

الخاصة بلاعبي الكاراتيه ن = ١٠

م	العناصر المهارية	رأي الخبراء	
		التكرار	النسبة المئوية
١	الركلة الدائرية العكسية بالرجل الأمامية ٦٠ ث كيزامى اورامواشى جبرى	١٠	٪١٠٠
٢	الركلة الدائرية بالرجل الأمامية ٦٠ ث كيزامى مواشى جبرى	٩	٪٩٠
٣	الركلة الأمامية بالرجل الخلفية ٦٠ ث ماى جبرى	٦	٪٦٠
٤	الركلة الجانبية بالرجل الامامية ٦٠ ث يوكو جبرى	٧	٪٧٠
٥	اللكمة المستقيمة الأمامية العكسية ٥٠ ث جياكو زوكى	٩	٪٩٠
٦	اللكمة المستقيمة الأمامية ٥٠ ث كيزامى زوكى	١٠	٪١٠٠
٧	اللكمة بظاهر اليد ٥٠ ث أوراكن أوتشى	٦	٪٦٠

وقد ارتضى الباحث بنسبة (٨٠٪) من اتفاق رأي الخبراء فى تحديد الاختبارات المهارية المستخدمة فى البحث.

معامل الصدق وصدق الاختبارات.

جميع الاختبارات تم تطبيقها في رسائل سابقة وكان معامل الصدق فيها عاليا.

معامل الثبات وثبات الاختبارات:

جدول (٨) معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثانى) على المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٠

م	بيان المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول المعيارى		التطبيق الثانى المعيارى		قيمة (ر)
			المتوسط الحسابى	الانحراف	المتوسط الحسابى	الانحراف	
١	القوة الانفجارية	سم	١٨٠.٤٤	١٩٢.٠٥	١٨٢.٢٢	١٩٠.٢١	٠.٩٩٦
		سم	٤١١.٨٨	٤٣٥.٣٧	٤١٣.٣٣	٤٣٣.٨٦	٠.٩٩٩
٢	الرشاقة	ث	١٣.٠٣	٤.٢٩	١٣.٠٢	٤.٠٩	٠.٩٩٩
	التحمل	العدد	٢٣.١١	٢٤.٣٤	٢٣.٢٢	٢٤.٢١	٠.٩٨٨

٠.٩٩٣	٤٢.٦٩	.٤٣	٤٢.٧٠	٤٢.٧٧	العدد	القرفصاء	العضلى	٣
٠.٩٩٣	٩.٢٨	٧.٢٢	٩.٣٦	٧.٢٢	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	مرونة	٤
٠.٩٩٣	١٧.١٧	١٥.١١	١٦.٩٠	١٥.١١	سم	فتحة البرجل الجانبي		

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين التطبيقين للمتغيرات البدنية قد تراوحت (٠.٩٨٨):  
 (٠.٩٩٩) مما يدل على أن هذه المتغيرات على درجة مقبولة من الثبات.  
 جدول (٩) معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) على المتغيرات المهارية قيد البحث

م	البيان المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
			المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	
١	كيزامى زوكى ٥٠ ه٥	يمين	٧٦.٥٥	٨١.٦٥	٧٧.٣٣	٨٠.٩٤	٠.٩٩١
		شمال	٧٩.٣٣	٨٤.٤٢	٨٠	٨٣.٧٨	٠.٩٩٣
٢	جياكو زوكى ٥٠ ه٥	يمين	٧٦.٣٣	٨٠.٨٨	٧٦.٤٤	٨٠.٧٤	٠.٩٩٤
		شمال	٧٨.٦٦	٨٢.٨٣	٧٩.١١	٨٢.٤٣	٠.٩٨٧
٣	كيزامى مواشى جبرى ٦٠ ه٥	يمين	٤١.٢٢	٤٣.٦٥	٤١.٦٦	٤٣.٢٣	٠.٩٨٨
		شمال	٤٢.٣٣	٤٤.٨٦	٤٢.٦٦	٤٤.٥٤	٠.٩٩٣
٤	كيزامى أورى مواشى جبرى ٦٠ ه٥	يمين	٣٢.٤٤	٣٤.٣٠	٣٢.٥٥	٣٤.١٩	٠.٩٨٨
		شمال	٣٣.٧٧	٣٦.١٤	٣٤.٢٢	٣٥.٧٦	٠.٩٩٢
٥	كيزامى زوكى كيزامى أورى مواشى جبرى ٦٠ ه٥	يمين	٣٠.١١	٣١.٩٢	٣٠.٤٤	٣١.٦٢	٠.٩٣٥
		شمال	٣٠.٢٢	٣٢.٣٦	٣٠.٨٨	٣١.٧٤	٠.٩٧١
٦	جياكو زوكى كيزامى مواشى جبرى ٦٠ ه٥	يمين	٣٢	٣٤.٢٤	٣٢.٦٦	٣٣.٦٥	٠.٩٨٥
		شمال	٣١.٥٥	٣٣.٦٠	٣٢	٣٣.١٧	٠.٩٨٥

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين التطبيقين للمتغيرات المهارية قد تراوحت بين (٠.٩٣٥):  
 (٠.٩٩٤) مما يدل على أن هذه المتغيرات على درجة مقبولة من الثبات.

### أسس البرنامج التدريبي

- بعد الإطلاع على المراجع العلمية فى رياضة الكاراتيه، وعلم التدريب الرياضى والدراسات المرجعية، واستطلاع رأى الخبراء تم تحديد ابعاد البرنامج كالتالى:
- مدة البرنامج (١٢) أسابيع.
  - عدد الوحدات التدريبية أسبوعيا (٣) وحدات.
  - زمن الوحدة التدريبية (٩٠ - ١٠٠) دقيقة.
  - العدد الكلى للوحدات التدريبية للبرنامج المقترح (٣٦) وحدة.
  - الفئة : ناشئين

## الدراسة الاستطلاعية:

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق (٢٠٢٤/٦/٧م) والسبت الموافق (٢٠٢٤/٦/٨م).

## تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترحة في الفترة الزمنية من يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٤/٧/١م يوم إلى السبت الموافق (٢٠٢٤/٩/٢١م)، لمدة ١٢ أسبوع بواقع ثلاث تدريبات في الأسبوع للموسم الرياضي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) أسبوع بواقع ثلاث تدريبات في الأسبوع للموسم الرياضي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) على المجموعة التجريبية في فترة الإعداد لمدة ١٢ أسبوع توضع تدريبات تحمل الأداء في جزء الإعداد الخاص ويتراوح متوسط زمنها من (١٦ - ٢٤) دقيقة.

## القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية يوم الإثنين الموافق (٢٠٢٤/٦/٢٤م).

## القياس البعدي

وقد تم إجراء القياس البعدي بعد إنهاء البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية يوم الأربعاء الموافق (٢٠٢٤/٩/٢٥م).

## عرض ومناقشة النتائج

## أولاً: عرض النتائج:

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياس القبلي، والبعدي في القياسات البدنية الخاصة قيد البحث بطريقة ويلكوكسون

المتغير	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج القيم	قيمة Z	P احتمال الخطأ	الدلالة
الوثب العريض من الثبات	قبلي	٠.٠٠	-	٠.٠	٠	٢.٨٠٣	٠.٠٠٠٥	دال
	بعدي	٥.٥٠	+	٥٥.٠٠	١٠			
رمي كرة طبية باليدين من الجلوس	قبلي	٠.٠٠	-	٠.٠	٠	٢.٨٠٥	٠.٠٠٠٥	دال
	بعدي	٥.٥٠	+	٥٥.٠٠	١٠			
الجرى المكوكي (١٠×٤م)	قبلي	٥.٥٠	-	٥٥.٠٠	١٠	٢.٨٠٥	٠.٠٠٠٥	دال
	بعدي	٠.٠٠	+	٠.٠٠	٠			
ثنى الجذع للأمام من الوقوف	قبلي	٥.٠٠	-	٤٥.٠٠	٠	٢.٧١٩	٠.٠٠٠٧	دال
	بعدي	٠.٠٠	+	٠.٠٠	١٠			
فتحة البرجل	قبلي	٥.٥٠	-	٥٥.٠٠	٠	٢.٩١٣	٠.٠٠٠٤	دال

			١٠	٠.٠٠٠	+	٠.٠٠٠	بعدي	الجانبى
دال	٠.٠٠٠٥	٢.٨١٤	٠	٠.٠٠٠	-	٠.٠٠٠	قبلى	الانبطاح المائل
			١٠	٥٥.٠٠٠	+	٥.٥٠٠	بعدي	
دال	٠.٠٠٠٥	٢.٨٢٣	٠	٥٥.٠٠٠	-	٥.٥٠٠	قبلى	الفرصاء
			١٠	٠.٠٠٠	+	٠.٠٠٠	بعدي	

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي، والبعدي لأفراد مجموعة البحث فى القياسات البدنية الخاصة، ولصالح القياس البعدي

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياس القبلي، والبعدي فى القياسات المهارية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون

المتغير	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج القيم	قيمة Z	P احتمال الخطأ	الدلالة
كيزامى زوكى ٥٠ ث يمين	قبلى	٠.٠٠٠	-	٠.٠٠٠	٠	٢.٨٤٠	٠.٠٠٠٥	دال
	بعدي	٥.٥٠٠	+	٥٥.٠٠٠	١٠			
كيزامى زوكى ٥٠ ث شمال	قبلى	٠.٠٠٠	-	٠.٠٠٠	٠	٢.٨٢٩	٠.٠٠٠٥	دال
	بعدي	٥.٥٠٠	+	٥٥.٠٠٠	١٠			
جياكو زوكى ٥٠ ث يمين	قبلى	٠.٠٠٠	-	٠.٠٠٠	١٠	٢.٨٢٠	٠.٠٠٠٥	دال
	بعدي	٥.٥٠٠	+	٥٥.٠٠٠	٠			
جياكو زوكى ٥٠ ث شمال	قبلى	٠.٠٠٠	-	٠.٠٠٠	٠	٢.٨٣٦	٠.٠٠٠٥	دال
	بعدي	٥.٥٠٠	+	٥٥.٠٠٠	١٠			
كيزامى مواشى ٦٠ ث يمين	قبلى	٠.٠٠٠	-	٠.٠٠٠	٠	٢.٩٢٧	٠.٠٠٠٣	دال
	بعدي	٥.٥٠٠	+	٥٥.٠٠٠	١٠			
كيزامى مواشى ٦٠ ث شمال	قبلى	٠.٠٠٠	-	٠.٠٠٠	٠	٢.٩١٩	٠.٠٠٠٤	دال
	بعدي	٥.٥٠٠	+	٥٥.٠٠٠	١٠			
كيزامى أورى ٦٠ ث يمين	قبلى	٠.٠٠٠	-	٠.٠٠٠	٠	٣.١٦٢	٠.٠٠٠٢	دال
	بعدي	٥.٥٠٠	+	٥٥.٠٠٠	١٠			
كيزامى أورى ٦٠ ث شمال	قبلى	٠.٠٠٠	-	٠.٠٠٠	٠	٢.٨٥٠	٠.٠٠٠٤	دال
	بعدي	٥.٥٠٠	+	٥٥.٠٠٠	١٠			
كيزامى زوكى ٦٠ ث يمين	قبلى	٠.٠٠٠	-	٠.٠٠٠	١٠	٢.٨٤٢	٠.٠٠٠٤	دال
	بعدي	٥.٥٠٠	+	٥٥.٠٠٠	٠			
كيزامى زوكى ٦٠ ث أورى	قبلى	٠.٠٠٠	-	٠.٠٠٠	٠	٢.٩١٩	٠.٠٠٠٤	دال
	بعدي	٥.٥٠٠	+	٥٥.٠٠٠	١٠			

			١٠	٥٥.٠٠	+	٥.٥٠	بعدي	مواشي جبرى ٦٠ ث شمال
دال	٠.٠٠٠٤	٢.٨٥٠	٠	٠.٠٠٠	-	٠.٠٠٠	قبلي	جياكو زوكى
			١٠	٥٥.٠٠٠	+	٥.٥٠	بعدي	كيزامى مواشي جبرى ٦٠ ث يمين
دال	٠.٠٠٠٤	٢.٩١٩	٠	٠.٠٠٠	-	٠.٠٠٠	قبلي	جياكو زوكى
			١٠	٥٥.٠٠٠	+	٥.٥٠	بعدي	كيزامى مواشي جبرى ٦٠ ث شمال

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي، والبعدي لأفراد مجموعة البحث في القدرات المهارية القياس البعدي.

جدول (٩) نسب التحسن بين القياسين البعدي، والقبلي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة ن=١٠

م	البيان	وحدة القياس	مجموعة البحث		
			قبلي	بعدي	نسبة التحسن
١	القوة الانفجارية	سم	١٩٥.١	٢٢٢.٤	٪١٤
		سم	٤٥٥.٥	٥٠٤.٣	٪١١
٢	الرشاقة	ث	١١.٧٥	١١.٤٤	٪٣
٣	التحمل العضلى	العدد	٣٥.١	٤٠.٥	٪١٦
		العدد	٤٠.٧	٥٠.٨٠	٪٢٥
٤	مرونة	سم	٢٥.٨	٦٥.٩	٪١٥
		سم	١٠.٥	٢٣.٤	٪٩

يتضح من الجدول وجود نسب تحسن بين القياس القبلي، والبعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة

جدول (١٠) نسب التحسن بين القياسين البعدي، والقبلي لأفراد عينة البحث في القدرات المهارية ن=١٠

م	البيان	وحدة القياس	مجموعة البحث		
			قبلي	بعدي	نسبة التحسن
١	كيزامى مواشي جبرى ٦٠ ث	يمين	٤٠.٣	٤٣.٤	٪٨
		شمال	٤٠.٥	٤٣.٧	٪٨
٢	مهارات الرجلين كيزامى اورامواشي جبرى ٦٠ ث	يمين	٣٦	٣٨	٪٩
		شمال	٣٦	٣٨.٢	٪٩

٩٪	٨٤.٥	٧٧.٨	العدد	يمين	كيزامى زوكى ٥٠ هـ	مهارات الذراعين	٣
٨٪	٨٥.٧	٧٩.٢	العدد	شمال			
٩٪	٨٥.٧	٧٩	العدد	يمين	جياكو زوكى ٥٠ هـ	مهارات الذراعين	٤
٩٪	٨٥.٢	٧٨.٢	العدد	شمال			
٩٪	٣٣.٤	٣٠.٥	العدد	يمين	جياكو زوكى كيزامى مواشى	مهارات مركبة	٥
٩٪	٣٣.٢	٣٠.٥	العدد	شمال			
١٠٪	٣٠.٥	٢٧.٧	العدد	يمين	كيزامى زوكى اورى مواشى يمين	مهارات مركبة	٦
١٠٪	٣٠.٣	٢٧.٦	العدد	شمال			

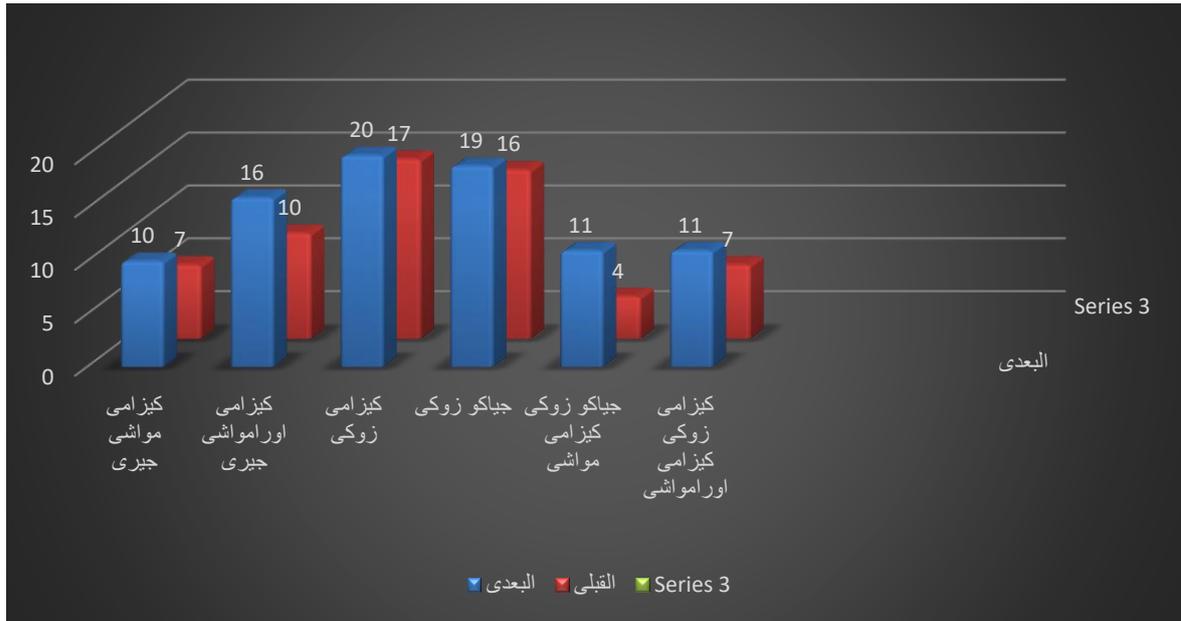
يتضح من الجدول وجود نسب تحسن بين القياس القبلي، والبعدي لأفراد عينة البحث فى القدرات المهارية

جدول (١١) نسب التحسن بين القياسين البعدي، والقبلي لأفراد عينة البحث فى فاعلية الاداء

م	المتغيرات	البيان	وحدة القياس	مجموعة البحث		
				نسبة التحسن	بعدي	قبلي
١	مهارات الرجلين	كيزامى مواشى جبرى	النسبة	٣٪	١٠٪	٧٪
٢		كيزامى اورامواشى جبرى	النسبة	٦٪	١٦٪	١٠٪
٣	مهارات الذراعين	كيزامى زوكى	النسبة	٣٪	٢٠٪	١٧٪
٤		جياكو زوكى	النسبة	٣٪	١٩٪	١٦٪
٥	مهارات مركبة	جياكو زوكى كيزامى مواشى	النسبة	٧٪	١١٪	٤٪
٦		كيزامى زوكى اورى مواشى	النسبة	٤٪	١١٪	٧٪

يتضح من الجدول وجود نسب تحسن بين القياس القبلي، والبعدي لأفراد عينة البحث فى القدرات الفنية

## فاعلية الأداء



يوضح الشكل نسب التحسن بين القياسين القبلى، والبعدى لأفراد عينة البحث فى فاعلية الأداء.

## ثانيا مناقشة النتائج:

يتضح من خلال فروض البحث، والنتائج التي توصل إليها الباحث بعد معالجة البيانات إحصائياً

ما يلي:

مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الأول الذي ينص على:

"هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى، والبعدى لصالح القياس البعدى فى

المتغيرات البدنية قيد البحث".

يتضح من جدول رقم (٧)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية فى اختبار ولكوكسون بين متوسط القياسات القبلىة، والقياسات البعدية لأفراد عينة البحث فى المتغيرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية - الرشاقة - التحمل العضلي - المرونة)، لصالح القياسات البعدية.

ويرجع هذا التقدم إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تحمل الأداء، والذي تم تطبيقه على أفراد العينة، حيث قامت تدريبات تحمل الأداء على إثارة الألياف العضلية الضرورية أو إثارة العدد الضروري من الألياف مما أدى إلى زيادة التحمل وتحسن الأداء.

ذلك لأن العضلة عند تعرضها لمؤثر فإنها قد تتأثر بجزء منها، وهذا يعتمد بطبيعة الحال على الشدة المميزة لهذا المؤثر، وكذلك فإن التمرينات التي استخدمت كانت ذات تأثير كبير، وموجهه، وتصاعدياً إلى العضلات العاملة، والتي أدت إلى تحسن الأداء وزيادة التحمل لعضلات الرجلين، الذراعين.

كما يرجع هذا التقدم إلى استخدام تدريبات تحمل الأداء زيادة التحمل وتحسن الأداء حيث أن

تدريبات تحمل الأداء تستخدم في تنمية القدرة على الأداء لفترات أطول مع عدم تأثر مستوى الأداء عند اللاعبين لعضلات الرجلين والذراعين.

يتضح من جداول (٩)، وجود نسب تحسن بين القياس البعدي، والقياس القبلي لأفراد عينة البحث في القياسات البدنية الخاصة، حيث تراوحت نسب التحسن بين (٣٪ : ٢٥٪) لاختبار المتغيرات البدنية الخاصة.

كما يتضح أن أعلى نسبة تحسن كانت لمتغير التحمل العضلي (اختبار القرفصاء) حيث وصلت إلى (٢٥٪)، وأقل نسبة تحسن كانت لمتغير الرشاقة (الجري المكوكي) حيث كانت (٣٪).

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من محمود صابر شفيق، (١٠)، ودراسة أحمد محمد حسين ٢٠١٨م، (٣)، ودراسة أحمد سيد مختار (٢٠٢٠م)، (٢)، ودراسة ميلر (٢٠١٢م) (١٥)، في أن تأثير تدريبات التحمل كان إيجابياً في رفع المستوى البدني والمهاري وتحسن الأداء.

كما يرجع هذا التقدم في نسب التحسن إلى البرنامج التدريبي المقترح، والمتبع باستخدام تدريبات تحمل الاداء، والمتبع مع أفراد عينة البحث الذي كان له الأثر الواضح في تطوير الأداء والتحمل لعضلات الذراعين، والرجلين، وكذلك إلى التمارين التي تم اختيارها ضمن المنهج التدريبي، إذ أن التمارين التي استخدمت كانت ذات تأثير فعال في تطوير الصفات البدنية والفنية لإفراد العينة.

#### مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الثاني الذي ينص على:

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي، والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات مهارية قيد البحث "

يتضح من جدول (٨)، وجدول رقم (١٠)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية في اختبار ولوكوسون بين متوسطي القياسات القبلية، والبعدية لأفراد عينة البحث في المتغيرات المهارية، لصالح القياسات البعدية حيث تراوحت نسب التحسن بين (٨ ٪ : ١٠ ٪) للقياسات البعدية ويرجع هذا التقدم إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تحمل الاداء، والمتبع مع أفراد عينة البحث حيث أن تدريبات تحمل الاداء كانت موجه إلى كلا من مجموعة العضلات العاملة اثناء الأداء.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من محمود صابر شفيق، (١٠)، ودراسة أحمد محمد حسين (٢٠١٨م) (٣)، ودراسة أحمد سيد مختار (٢٠٢٠م) (٢)، ودراسة ميلر (٢٠١٢م) (١٥)، في أن تأثير تدريبات التحمل كان إيجابياً في رفع المستوى البدني والمهاري وتحسن الأداء.

#### مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الثالث الذي ينص على:

" يوجد نسب تحسن لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ."

يتضح من جداول (٩)، جداول (١٠)، وجود نسب تحسن بين القياس البعدي، والقياس القبلي

لأفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية حيث تراوحت نسب التحسن بين (٣% : ٢٥%) لاختبار المتغيرات البدنية الخاصة، وبين (٨% : ١٠%) للمتغيرات المهارية. كما يتضح أن أعلى نسبة تحسن كانت لمتغير التحمل العضلي (اختبار القرفصاء) حيث وصلت إلى (٢٥%)، وأقل نسبة تحسن كانت لمتغير الرشاقة (الجري المكوكي) حيث كانت (٣%). ويتضح أن أعلى نسبة تحسن كانت لمهارة (كزامي زوكي اورى مواشي)، وكانت نسبة التحسن (١٠%)، وأن أقل نسبة تحسن كانت لمهارة (كيزامى مواشي جبرى) وكانت نسبة التحسن (٨%). وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من محمود صابر شفيق (١٠)، دراسة أحمد سيد مختار (٢٠٢٠م) (٢)، ودراسة أحمد محمد حسين (٢٠١٨م) (٣)، ودراسة ميلر (٢٠١٢م) (١٥)، في أن تأثير تدريبات التحمل كان إيجابيا في رفع المستوى البدني والمهارى وتحسن الأداء. يتضح من جداول (١١)، والشكل (١) وجود نسب تحسن بين القياس البعدي، والقياس القبلي لأفراد عينة البحث في فاعلية الأداء، حيث تراوحت نسب التحسن بين (٣% : ٧%) كما يتضح من جدول (١١)، والشكل (١) أن أعلى نسبة تحسن في فاعلية الأداء كانت لمهارة (جياكو زوكي كيزامى مواشي) حيث وصلت نسبة التحسن إلى (٧%) وأن أقل نسبة تحسن كانت لمهارة (كيزامى مواشي جبرى - كيزامى زوكي - جياكو زوكي) وكانت نسبة التحسن (٣%). ويرجع الباحث التحسن الحادث في المتغيرات البدنية الخاصة، والمتغيرات المهارية وفاعلية الأداء، والذي يظهر في نسب التحسن بين القياس القبلي، والقياس البعدي إلى خضوع اللاعبين للبرنامج التدريبي الذي يحتوي على تدريبات تحمل الأداء، والذي أخذ مساحة كبيرة من البرنامج التدريبي مما أدى لتطور المتغيرات البدنية الخاصة، والمتغيرات المهارية وفاعلية الأداء لصالح القياس البعدي.

### الاستنتاجات والتوصيات

#### أولاً: الاستنتاجات

- ١- توصل الباحث إلى برنامج تدريبي مقترح لتدريبات تحمل الأداء لتحسين بعض المتغيرات البدنية، والمهارية لناشئ الكوميتيه. حيث أظهر برنامج تدريبات تحمل الأداء وجود نسب تحسن بين القياس البعدي، والقياس القبلي لأفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية الخاصة، والمتغيرات المهارية، حيث تراوحت نسب التحسن بين (٣% : ٢٥%) لاختبارات المتغيرات البدنية، وبين (٨% : ١٠%) لاختبارات المتغيرات المهارية.
- ٢- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا، وواضحا في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث، والذي يظهر من خلال نسب التحسن بين القياسين القبلي، والبعدي لصالح القياس البعدي لدى

عينة البحث التجريبية من ناشئ الكوميتيه، حيث أظهر برنامج تدريبات تحمل الأداء وجود نسب تحسن بين القياس البعدي، والقياس القبلي لصالح القياس البعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة، حيث تراوحت نسب التحسن بين (٣% : ٢٥%) لاختبار المتغيرات البدنية الخاصة. ٣- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا، واضحا في تحسين المتغيرات مهارية قيد البحث، والذي يظهر من خلال نسب التحسن بين القياسين القبلي، والبعدي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث التجريبية من ناشئ الكوميتيه، حيث تراوحت نسب التحسن بين (٨% : ١٠%) للمتغيرات مهارية.

#### ثانيا: التوصيات

استنادا إلى ما أشارت إليه نتائج البحث يوصي الباحث بالآتي:

- ١ - استخدام برنامج تدريبات تحمل الأداء المقترح في تحسين القدرات البدنية، والمهارية الخاصة قيد البحث لدى ناشئ الكوميتيه وفقاً لتعديلات القانون الدولي.
- ٢- استعانة الاتحاد المصري للكراتيه بالبرنامج التدريبي المقترح في معسكرات إعداد منتخبات الناشئين وإقامة دورات تثقيفية للمدربين للاهتمام بهذا الأسلوب من الإعداد.
- ٣- استخدام المدربين لبرنامج تدريبات تحمل الأداء المقترح في إعداد ناشئ الكوميتيه.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة ودراسات مقارنة في مراحل سنوية مختلفة لاعبي القتال الفعلي "كوميتيه".
- ٥- إجراء دراسات مشابهة ودراسات مقارنة في مراحل سنوية مختلفة بين لاعبي القتال الوهمي "الكاتا".
- ٦- تعميم استخدام تدريبات تحمل الأداء على الفئات العمرية المناسبة، ولكلا الجنسين.

## المراجع

## أولاً: المراجع باللغة العربية

- ١ - أحمد إبراهيم بكر (٢٠١٠ م) الطريق الى الحزام الاسود في موسوعة الكاراتيه بأحدث الطرق العلمية والعملية، رياضة متكاملة (تربوية تقويمية - بدنية تعليمية - ترفيهية هادفة) مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢ - أحمد سيد مختار (٢٠٢٠م): تأثير استخدام تدريبات تحمل القدرة على تحسين مستوى الأداء التنافسي للاعبين الكوميتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣ - أحمد محمد حسين (٢٠١٨م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض الوسائل التدريبية الحديثة على مستوى الاداء البدني والمهارى للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٤ - أيمن مسلم عبد السلام (٢٠١١م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل الخاص علي فعالية الصراع أرضاً للمصارعين" بحث منشور، مجلة اسيوط لفنون وعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- ٥ - إيهاب صابر اسماعيل (٢٠١٨م): تأثير تدريبات تحمل الاداء على بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية للاعبين الاسكواش لتطبيقات علوم الرياضة العدد ٩٣ الجزء الاول كليه التربية الرياضية بنين جامعه الإسكندرية.
- ٦ - إيهاب عبد الرحمن إبراهيم (٢٠٠٩م): "تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية وأداء المجموعات اللكمية للملاكمين الشباب"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٧ - حسين علي العلي، عامر فاخر شغاتي (٢٠١٠ م): استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي، مكتبة النور، بغداد، العراق.
- ٨ - عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣ م): "التدريب الرياضي نظريات تطبيقات"، ط ١١، منشأة المعارف، -الإسكندرية.
- ٩ - محمد رضا إبراهيم (٢٠٠٨م):. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، مكتب الفضلي ط٢، بغداد.
- ١٠ - محمود صابر شفيق (٢٠١٣م): تأثير تدريبات لبعض القدرات البدنية الخاصة على فاعليه الأداء المهاري والخطط لناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه بنها.
- ١١ - معتز هلال ابو الأسعد (٢٠١٠م): تأثير برنامج

تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لنادي الكوميته ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة. ١٢- نوال مهدي وفاطمة عبد المالكى (٢٠١١م): التدريب الرياضي، ط ١، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.

#### ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

- 13 - C.j.hall, A.M lane(2001) : "Training program impact on physical performance and effectiveness of the performance of straight punches in boxing", journal of physical anthropology
- 14 - James, A., Green,S (2012): Aphenomenological model of muscle fatigue and the power – endurance relationship journal of applied physiology,113
- 15 – Miller.J.F.Bujak.Z.& Miller.m (2012): sport result vs.General physical fitness level of junior taekwondo athletes.Journal If combat sport and martial art 1 (2),vol.2.39-44

#### ثالثاً: مراجع الشبكة الدولية للمعلومات

- 16 [http://WWW.volleyball.about.com/cs/advancedinfo/ht/Jump\\_Serve.htm](http://WWW.volleyball.about.com/cs/advancedinfo/ht/Jump_Serve.htm)Scott R. Hammon, 2004.
- 17 - <https://www.iasj.net> › iasj
- 18 – <https://ekb.troweb.app> › item › Article

## ملخص البحث

تأثير تدريبات تحمل الأداء على بعض المتغيرات البدنية والمهارية  
وفاعلية الأداء لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

أ.د/ احمد سعيد زهران برسوم

م.د/ حسام عاطف حسنى

الباحث/ احمد محمد احمد سيد

قام الباحث بعمل هذه الدراسة وذلك للتغيرات المستمرة في القانون وزيادة عدد المباريات وخصوصا في تصفيات المنتخب.

ويهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات تحمل الأداء على بعض المتغيرات البدنية والمهارية فاعلية الأداء لدى ناشئ الكوميتيه.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لأهداف وفروض البحث كما استخدم الباحث ادوات ووسائل تساعد على تحقيق اهداف البحث.

وكان اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوام العينة (٢٠) لاعب تم تقسيمهم الى (١٠) للاعبين عينة تجريبية و(١٠) للاعبين عينة استطلاعية

## وكانت اهم النتائج

١ - أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا في المتغيرات البدنية والمهارية وفاعلية الاداء لدى المجموعة التجريبية.

٢ - أظهرت النتائج وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

٣ - أظهرت النتائج وجود نسب تحسن لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية وفاعلية الأداء قيد البحث.

الكلمات الرئيسية: تحمل الأداء، كوميتيه، فاعلية الأداء، ناشئين

**Abstract****The effect of performance endurance training on some physical and skill variables and the effectiveness of performance of young kumite players in karate****Prof. Ahmed Saeed Zahran****Dr. Hossam Atef Hosni****Researcher. Ahmed Mohamed Ahmed Sayed**

The researcher conducted this study due to the ongoing changes in the law and the increasing number of matches, especially in national team qualifiers.

This research aims to identify the impact of performance endurance training on some physical and skill variables and performance effectiveness among junior kumite players.

The researcher used the experimental method to suit the objectives and hypotheses of the research. He also used tools and methods to help achieve the research objectives.

The research sample was deliberately selected, consisting of (20) players, divided into (10) players for the experimental sample and (10) players for the exploratory sample.

**The most important results were:**

- 1- The proposed training program showed a positive impact on the physical and skill variables and performance effectiveness of the experimental group.
- 2 - The results showed statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group.
- 3- The results showed improvement rates in favor of the post-measurement in the physical and skill variables and performance effectiveness under study.

**Keywords:** Performance endurance, kumite, performance effectiveness, juniors