

## تأثير التدريبات البالستية علي بعض القدرات البدنية الخاصة للاعب الكاراتيه

\* أ.د/ عماد عبدالفتاح عبدالرحيم السريسي

\*\* أ.د/ محمود محمد لبيب سليمان

\*\*\* د/ رحاب عبدالمنعم الرشيدي

\*\*\*\* الباحث/ ياسر سعد محمود محمد

### المقدمة ومشكلة البحث:

شهدت السنوات الأخيرة ظهور العديد من طرق وأساليب التدريب الحديثة المبنية علي أسس علمية والتي يقصد من ورائها اختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسب الأساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين إلي مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة حيث أن ارتفاع مستوى الأداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم فإن النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للناشئين، وبالتالي تطوير ورفع مستوى الأداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالمية.

ويذكر "زكي حسن" (2004م) أن التدريب البالستي يمثل أحد الاتجاهات التدريبية، والتي أدخلت بجوار الاتجاهات الحديثة في التدريب حيث أشد الإقتناع بهذا الأسلوب من التدريبات من أجل تحقيق قدره أكبر على الوثب خاصة في الرجلين كما أشار البعض بأنه من الممكن أن يسير مثل هذا النوع من التدريب جنب إلى جنب بجوار التدريب البليومتري من أجل قدره أكبر لعضلات الرجلين (8: 227).

ويذكر "ميشيل ستون وآخرون Michael Ston" (1998م) أن التدريبات البالستية تزيد من سرعة الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع في التدريب تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس، وهذا بالإضافة إلى أن تدريب المقاومة البالستية يعمل على زيادة مقدره العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيراً خلال المدى الحركي في المفصل وبكل سرعات الحركة. (29: 215)

يشير "على البيك وآخرون" (2008م) أن معظم الرياضيين المتميزون يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون الربط بين هذين العنصرين في شكل متكامل من أجل تحقيق أداء أفضل، والتدريب البالستي يعمل على تنمية القدره العضلية القصوي Maximum power باستخدام تمرينات

\* أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية.

\*\* أستاذ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي.

\*\*\* مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي.

\*\*\*\* باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي.

تجمع في طبيعة أداؤها بين مكوي القوة العضلية والسرعة معاً، ذلك أفضل من تدريب مكوي القوة العضلية والسرعة منفصلين. (16: 218).

وتشير "نجله بحيري" (2009م) إلى أن التدريب الباليستي هو الطريقة التي يتم فيها تطوير السرعة والقوة من خلال النطاق الكامل للحركة بعرض فعلي لمصدر المقاومة سواء داخلي أو خارجي مما يؤدي إلى عمل تكيف للعضلات حتى تعمل بطريقه قريبه لما هو مطلوب منها في الرياضة الخاصة، فهو طريقه هامه لتنمية القوة العضلية وقدره العضلات على أداء الحركات الرياضية والتغلب على نقص السرعة (26: 1325).

وتشير "صفاء صالح" (2008م) إلى أن احتواء تدريبات الباليستي على تدريبات للرشاقة والمرونة والاطالة يساعد في زيادة انتاج القوة وسرعة الانقباض العضلي أثناء الأداء، وايضاً تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة (10: 22).

ويؤكد "أموند، بريك Edmund R, Burke" (1991م) على أن تدريب المقاومة الباليستية يؤدي إلى زيادة السرعة عند استخدام أوزان خفيفه وذلك لأنه يشتمل في تدريباته الإسراع بالثقل أو الجسم بطريقة أنفجارية إلى أعلى سرعة تتناسب مع طبيعة الأداء المهاري كما أنه يشتمل على تمرينات الإقعاء، بالإضافة إلى تدريبات الكره الطيبة، وهي مجموعة من التدريبات تشتمل على الوثب وقذف كرات طيبة والوثب مع مسك الثقل وكلها حركات تزيد من السرعة والقدره والرشاقه. (28: 315).

ويشير "عصام عبدالخالق" (2003م) إلى أن الإعداد البدني يعد خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية العليا، بالإضافة الي اعتبار الإعداد البدني من أهم الدعائم التي يركز عليها للوصول بالرياضي إلي الأداء الأمثل للنشاط الرياضي ويهدف الإعداد البدني الخاص إلي تنمية الصفات البدنية الضرورية المميزة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الرياضي ومحاولة تطويرها والعمل علي تنميتها لأقصى مدى حتي يمكن الوصول إلي أعلى مستوي ممكن من الأداء. (12: 78-81).

وتعتبر رياضة الكاراتيه إحدى الرياضات النزالية التي لها هيكلها البنائي الخاص بها والمميز لها عن غيرها من الرياضات الأخرى كما أنها تتميز بتنوع الأساليب الفنية والتغيير السريع والمستمر للمواقف المتغيرة لكل من الهجوم والدفاع والهجوم المضاد. (19: 17).

ويشير "أحمد إبراهيم" (2005م) إلى أن رياضة الكاراتيه تتضمن مسابقات متعددة يتعرض اللاعب خلالها إلي مواقف متغيرة ومتنوعة تتطلب العديد من الاستجابات لذا فمن الضروري إتلاك اللاعب قدرات خاصة من أجل تنفيذ تلك الاستجابات بإسلوب مثالي يحقق الهدف من أدائها. (1: 125) ويذكر "عصام صقر" (2008م) أن مسابقة النزال الفعلي "كوميديه" تتكون من مواقف متغيرة تتطلب قدرات خاصة من ممارستها لأداء متطلبات المباراة وأن توافر هذه القدرات الخاصة لدي لاعبي الكوميديه ذو أهميه كبيرة في تنفيذ جميع المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة تحت ظروف وشروط التنافس، وضرورية لنجاح لاعبي الكوميديه في

تسديد اللكمات والركلات بطريقة مؤثرة وفعالة في المناطق المصرح بالتسديد عليها وفقا لقانون الاتحاد الدولي للكاراتيه للحصول علي أكبر عدد من النقاط والفوز بالمباراة. (13: 1) ويذكر "محمد أبو النور" (2009م) أن الأسلوب في الكوميتيه يعتمد علي سرعة ودقة تنفيذ المهارات الهجومية أثناء المباريات ووصول هذه المهارات إلي أهدافها المختلفة سواء باستخدام الذراعين أو الرجلين وأهمية توظيف إمكانيات اللاعب المختلفة أثناء المباريات وفقا لقدراته واستعداداته حتي يمكن تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية المختلفة بفعالية أثناء المباريات مع الاقتصاد في بذل الجهد أثناء الأدوار التمهيديّة والنهائيّة التي يمر بها خلال منافسات الكوميتيه. (19: 1464) ولقد أكدت نتائج دراسة كلاً من: دراسة "شكري السيد" (2018م) (9)، دراسة "أميرة ابراهيم" (2018م) (4)، دراسة "علي حسن" (2017م) (15)، دراسة "محمد عاشور" (2017م) (20)، دراسة "محمود لبيب" (2008) (23)، أهمية التدريبات البالستية وفعاليتها في تحسين الحالة البدنية في الانشطة الرياضية المختلفة، ومن خلال عمل الباحث كمدرب كاراتيه بنادي السلام الرياضي بسفاجا، وجد الباحث انخفاض في مستوى القدرات البدنية والمهارية للاعبين الأمر الذي أدى إلي تراجع مستوى النتائج الخاصة بالكوميتيه للاعبين نادي السلام الرياضي بسفاجا.

أهمية البحث:

### 1- الأهمية العلمية للبحث:

- يعطي البحث إضافة علمية في مجال الكاراتيه.
- يوضح الفوائد التدريبية التي تعود علي اللاعبين من خلال استخدام التدريبات البالستية.
- يعد مرجع علمي للعاملين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب رياضة الكاراتيه بصفة خاصة.

### 2- الأهمية التطبيقية للبحث:

- إمكانية تطبيق البرنامج التدريبي علي نفس المرحلة السنوية لعينة البحث.
- إستفادة العاملين في مجال تدريب رياضات المنازلات من التدريبات البالستية في برامجهم التدريبية.
- إلقاء الضوء علي التدريبات البالستية وتأثيرها علي تحسين القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكوميتية برياضة الكاراتيه.

### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي معرفة تأثير التدريبات البالستية علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبين الكاراتيه ومعرفة أثره علي بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكوميتية برياضة الكاراتيه.

## فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي.

## المصطلحات الواردة بالبحث:

التدريبات البالستية: وهو عبارة عن أداء حركة انفجارية بمقاومة ويتضمن قذف الثقل أو الأداة بأقصى سرعة ممكنة. (17: 14)

## إجراءات البحث

### أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين (الضابطة - التجريبية) عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبة هذا المنهج مع طبيعة البحث.

### ثانياً: مجتمع البحث:

- يتكون المجتمع الكلي للبحث من لاعبي الكاراتيه بمحافظة البحر الأحمر والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه موسم 2021/2020، والتي تتراوح أعمارهم ما بين (14-16) سنة والبالغ عددهم (50) لاعب.

### ثالثاً: عينة البحث:

- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت العينة على (30) لاعب حاصلين علي الحزام الأسود والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه من لاعبي الكاراتيه بمحافظة البحر الأحمر، (10) لاعبا أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية، (20) لاعبا أجريت عليهم الدراسة الأساسية، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوامها (10) لاعب لكل مجموعة.

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتداليه توزيع أفراد عينة البحث في ضوء الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي والقدرات البدنية والمهارية قيد البحث، والجداول التالية توضح ذلك.

جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات

النمو قيد البحث. ن = 30

المتغيرات	وحدات	المتوسطات	الوسيط	الانحرافات	معاملات
-----------	-------	-----------	--------	------------	---------

القياس	الحسابية	المعيارية	الالتواء
السن	14.94	0.76	0.11
الطول	163.63	1.24	0.24
الوزن	63.22	1.25	0.74
العمر التدريبي	5.70	0.66	0.26

يتضح من نتائج الجدول (1) أن جميع معاملات الالتواء للمجموعتين التجريبية والضابطة تراوحت ما بين  $(3\pm)$  مما يشير إلي أنها تقع داخل المنحني الأعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً في متغيرات معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

### جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في

المتغيرات البدنية قيد البحث. ن = 30

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
سرعة انتقالية	3,69	3,66	0,15	0,77
قوة مميزة بالسرعة	1.83	1.75	0.43	0.67
مرونة	4.47	4.00	1.22	0.36
رشاقة	10,07	10,07	0,04	0,27
التوازن	2.13	2.03	0.47	0.21

يتضح من نتائج الجدول (2) أن جميع معاملات الالتواء للمجموعتين التجريبية والضابطة تراوحت ما بين  $(3\pm)$  مما يشير إلي أنها تقع داخل المنحني الأعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات البدنية.

تكافؤ مجموعتي البحث: قام الباحث بالتأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين في ضوء السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية قيد البحث، والجدول (3)، (4)، يوضح النتائج التي أسفرت عنها تكافؤ المجموعتين.

### جدول (3) دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات معدلات

النمو قيد البحث ن = 20

المتغيرات	المجموعة الضابطة (ن = 10)		المجموعة التجريبية (ن = 10)	
	م	ع	م	ع
الطول (سم)	15.00	0.82	14.80	0.79
قيمة ت				0.56

0.53	1.42	163.70	1.08	163.40	الوزن (كجم)
0.33	1.14	63.12	1.42	63.31	العمر الزمني (سنة)
1.05	0.46	5.90	0.77	5.60	العمر التدريبي (سنة)

قيمة (ت) الجدولية عند  $(0.05) = 2.10$

يتضح من خلال جدول (3): توجد فروق غير دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية في السن والطول والوزن والعمر التدريبي، وهذا يشير الي تكافؤ مجموعتي البحث.

جدول (4) دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث. ن = 20

قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
0,28	0,19	3,68	0,11	3,70	ثانية	سرعة انتقالية
0.58	0.51	1.98	0.41	1.86	متر	قوة مميزة بالسرعة
0.59	1.08	4.40	1.20	4.10	سم	مرونة
0,31	0,04	10,07	0,05	10,06	ثانية	رشاقة
0.22	0.48	2.03	0.48	2.08	ثانية	التوازن

قيمة (ت) الجدولية عند  $(0.05) = 2.10$

يتضح من خلال جدول (4): توجد فروق غير دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية، وهذا يشير الي تكافؤ مجموعتي البحث.

رابعا: أدوات جمع البيانات:

من خلال ما أطلع عليه الباحث من مراجع ودراسات سابقة في هذا المجال مثل:

دراسة "مني السيد" (2019م) (25)، دراسة "محمود شفيق" (2019م) (21)، دراسة "محمود عيد" (2019م) (22)، دراسة "شكري السيد" (2018م) (9)، دراسة "اميرة ابراهيم" (2018م) (4)، دراسة "عبدالرازق احمد" (2017م) (11)، دراسة "رحاب الرشيدى" (2014م) (7)، دراسة "عصام صقر" (2012م) (13)، دراسة "ايمان احمد" (2010م) (5)، حصر الباحث أدوات جمع البيانات في الآتي:

1- المسح المرجعي.

## 2- القدرات البدنية الخاصة للاعب الكوميتية برياضة الكاراتيه.

### خامسا: الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج:

- 1- ميزان طبي بالريستاميتير "Restameter" لقياس لأقرب كجم، والطول لأقرب سم.
- 2- ساعات إيقاف " Stop Watch " لقياس الزمن مقدرا بالثانية حتى (100/1 ثانية).
- 3- علامات ضابطة "أعلام، أقماع، قوائم، كرات طبية، طباشير، جير".
- 4- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات، مقاعد سويدي، حواجز للتدريب (مختلفة الارتفاعات).
- 5- مسطرة مدرجة، شريط قياس، صفارة حكم.
- 6- ملعب خالي من العوائق والعقبات وفقا لمعايير الاتحاد الدولي للكاراتيه (بساط).

### سادسا: القياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة:

#### اختبارات المتغيرات البدنية:

قام الباحث بتحديد الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بناء على استمارة استطلاع رأي الخبراء .

#### جدول (5) نتائج استطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة

م	القدرات البدنية	مناسب	غير مناسب	نسبة الموافقة	حالة القدرة
1	سرعة انتقالية	10	-	100%	تقبل
2	القوة المميزة بالسرعة	10	-	100%	تقبل
3	المرونة	9	1	90%	تقبل
4	الرشاقة	9	1	80%	تقبل
5	التوازن	8	2	80%	تقبل

يتضح من جدول (5) ان نسبة الموافقة تراوحت ما بين (60% : 100%) وقد أرتضى الباحث

نسبة موافقة (80%) فأكثر لقبول كل قدره من القدرات البدنية.

من خلال استطلاع رأي الخبراء تمكن الباحث من تحديد الاختيار النهائي للاختبارات المناسبة

للقدرات البدنية.

#### المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية على النحو التالي:

أ - الصدق:

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها (10) عشرة لاعبين من نفس مجتمع البحث، وتم تقسيمهما إلى مجموعتين أحدهما مميزة والأخرى أقل تميزاً ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين، والجدول (6) يوضح النتيجة.

جدول (6) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والأقل تميزاً في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = 10)

قيمة ت	المجموعة الأقل تميزاً		المجموعة المميزة		الاختبارات
	ع	م	ع	م	
3,44	0,13	3,80	0,06	3,58	العدو 30م بدء طائر
4.83	0.11	1.40	0.27	1.97	الوثب العريض
7.00	0.52	3.67	0.63	6.00	ثنى الجذع
4,38	0,03	10,13	0,03	10,06	الجري الارتدادي 4 × 10م
0.001	0.37	2.61	0.16	1.87	المشي علي عارضة التوازن

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0,05) = 2,31

يتضح من جدول (7) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة المميزة، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة على التمييز بين المجموعات المختلفة.

ب - الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (10) عشرة لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (3) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي رقم (7) يوضح ذلك.

جدول (7) عاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث

(ن = 10)

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	م	ع	م	



0,95	0,14	3,68	0,15	3,69	سرعة انتقالية
0,97	0,31	1,71	0,35	1,68	القوة المميزة بالسرعة
0,92	1,16	4,92	1,34	4,83	المرونة
0,94	0,04	10,10	0,05	10,09	الرشاقة
0,98	0,44	2,22	0,48	2,24	التوازن

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0,05) = 0,632

يتضح من جدول (7) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية ما بين (0,94 : 0,98) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

ثانياً - القياسات المستخدمة في البحث:

- حساب العمر الزمني والعمر التدريبي (بالسنة).
- قياس الطول (بالسنتمتر).
- قياس الوزن (بالكيلو جرام).

سابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (2020/11/1م) وحتى (2010/11/13م) قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (10) لاعبين (العينة الاستطلاعية).

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.
- تحديد القدرات البدنية قيد البحث.
- تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية.
- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التعرف على مناسبة الاختبارات مع قدرات عينة البحث.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.
- تم تحديد القدرات البدنية قيد البحث.
- تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية.
- تم تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.

## ثامنا: القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية في متغيرات البحث لمجموعي البحث في الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق 2020/11/17م إلى يوم (الخميس) الموافق 2020/11/21م.

## تاسعا: البرنامج التدريبي المقترح:

### (1) أهداف البرنامج:

التعرف على تأثير التدريبات الباليستية على بعض القدرات البدنية الخاصة لدي العينة قيد البحث خلال فترة الإعداد الخاص.

### (2) أسس تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

حاول الباحث مراعاة الأسس الآتية عند تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

- تحقيق اهداف البرنامج.
- أداء التدريبات بأقصى سرعة ممكنة.
- التدرج في زيادة الحمل التدريبي بعد كل قياس بيني وذلك بقياس المستوى بالنسبة للقوة القصوى لكل فرد من أفراد العينة على مراحل للوقوف على تقدم المستوى من جهة، وتحديد شدة مثير التدريب الجديد من جهة أخرى.
- مراعاة مبدأ التحميل الفردي من خلال الاستمارة الفردية لتسجيل متغيرات حمل التدريب لكل جزء من أجزاء البرنامج.
- استخدام الطريقة التموجية لتشكيل درجة الحمل، إذ تعد أفضل الطرق وأنسبها لأفراد عينة البحث.
- توفير الإمكانات المادية (الأجهزة والأدوات) المتطلبة لتطبيق إجراءات البحث.
- تشابه شكل أداء التمرينات الخاصة مع طبيعة الأداء مع لاعبي الكاراتيه، بحيث تعمل العضلات في مسار حركي وزمني مشابه للأداء أثناء المنافسة تقريبا.
- التقنين الجيد لمكونات حمل التدريب (زمن الأداء - زمن الراحة بين مرات الأداء - عدد مرات التكرار - عدد المجموعات - زمن الراحة بين المجموعات) لتجنب ظاهرة الحمل الزائد **Over Training** والأحترق الرياضي **Burnout**.
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى عينة البحث من حيث السن والنوع والمستوى البدني والمنافسات.
- الشمول والتكامل بين مكونات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الباليستي.
- مراعاة الارتقاء التدريجي بمستويات الحمل خلال البرنامج التدريبي.

### (3) خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

في ضوء ما توصلت اليه دراسة "مني السيد" (2019م) (25)، دراسة "محمود شفيق" (2019م) (21)، دراسة "محمود عيد" (2019م) (22)، دراسة "شكري السيد" (2018م) (9)، دراسة "اميرة

ابراهيم" (2018م) (4)، دراسة "عبدالرازق احمد" (2017م) (11)، دراسة "رحاب الرشيدى" (2014م) (7)، دراسة "عصام صقر" (2012م) (13)، دراسة "ايمان احمد" (2010م) (5)، قد تمكن الباحث من التوصل الى:

#### تحديد التوزيع الزمن العام للبرنامج التدريبي المقترح:

تم تحديد زمن البرنامج بحيث يتكون من شهرين مقسمة كالتالي 2 أسابيع للإعداد العام و3 أسابيع للإعداد الخاص و2 أسابيع للإعداد التنافسي.

#### تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح:

حدد الباحث عدد وحدات البرنامج بحيث تتكون من شهرين، تضم ثلاثة مراحل تدريبية رئيسية، وتشمل (7) وحدة تدريبية أسبوعية بواقع (5) وحدات تدريبية يومية في الأسبوع لفترة الإعداد العام والإعداد الخاص والإعداد التنافسي، وبهذا يشمل البرنامج (35) وحدة تدريبية يومية.

#### تحديد نظام تشكيل حمل التدريب في البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث باستخدام الطريقة التموجية في تشكيل التدريب خلال مرحلة الإعداد مستخدماً التشكيل الأساسي (1: 2) خلال دورة الحمل على مدار (2) شهر مدة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح حيث كانت جرعة خلال الشهر الأول حمل متوسط، الشهر الثاني حمل عالي.  
- أستخدم الباحث التشكيل (2: 1: 3) خلال دورة الحمل على مدار أسابيع مرحلة الإعداد.

#### توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية في البرنامج التدريبي:

تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي على أن تكون درجة الحمل المتوسط ما بين (50-74%) والحمل العالي ما بين (75-84%) والحمل الأقصى من (85-100%) إلى حدود مقدره اللاعب.

#### 4) التوزيعات الزمنية للبرنامج التدريبي:

تم تقسيم البرنامج إلى ثلاث أزمنة رئيسية وهم:

1- مرحلة الإعداد العام : (2 أسابيع)

2- مرحلة الإعداد الخاص : (3 أسابيع)

3- مرحلة الإعداد التنافسي : (2 أسابيع)

حيث أحتوي البرنامج على بعض وسائل تنمية الإعداد البدني وتحسين الأداء المهاري وقد تم

توزيع تلك المراحل على أسابيع البرنامج كما بالجدول (8).

#### جدول (8) توزيع الأسابيع على فترات البرنامج التدريبي

الأسابيع	1	2	3	4	5	6	7

الإعداد التنافسي	الإعداد الخاص	الإعداد العام	الفترة
تدريبات في شكل تنافسي	تدريبات خاصة لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة والأداء المهارى	تدريبات تأسيسية بنائية عامة لتنمية مكونات اللياقة البدنية.	الهدف

ويوضح جدول (14) التشكيل العام لحمل التدريب الشهري للبرنامج التدريبي المقترح.

(6) تنفيذ البرنامج: استغرق تنفيذ البرامج التدريبية (7) أسبوع، بواقع (5) وحدات أسبوعياً، حيث بلغ زمن الوحدة (من 65 إلى 99ق).

عاشرا: التجربة الأساسية: قام الباحث بإجراء التجربة الأساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي الموضح بمفرداته بالمرفق رقم (7) على أفراد عينة البحث في الفترة من 2020/11/28م حتى 2021/1/16م وذلك بنادي السلام الرياضي بسفاجا في أيام التدريب قيد البحث.

حادي عشر: القياسات البعدية

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث في الفترة من 2021/1/17م وحتى 2021/1/19م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية: استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي باستخدام برنامج SPSS.

عرض النتائج ومناقشتها

من خلال ما سبق يتم عرض ومناقشة النتائج كالتالي:

التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في

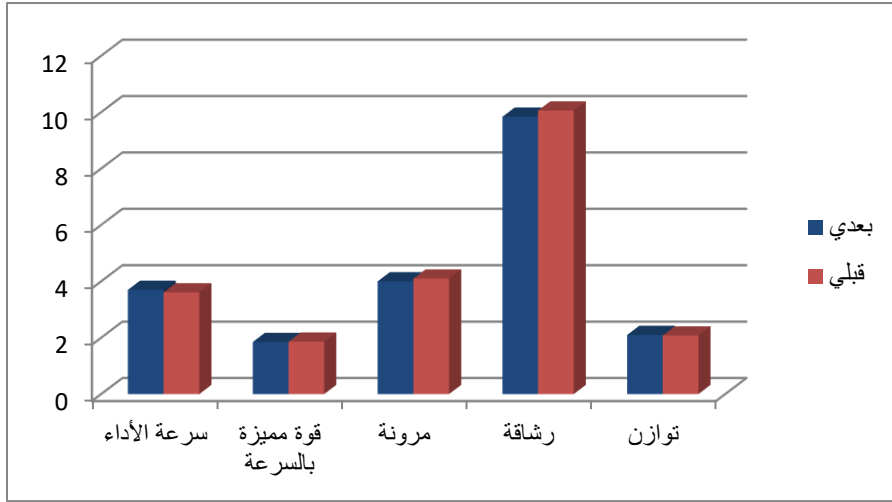
بعض المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (9) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = 10)

نسبة التحسن	قيمة ت	البعدي		القبلي		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
2,43%	0.71	0,08	3,61	0,11	3,70	سرعة انتقالية
0.54%	0.25	0.35	1.85	0.41	1.86	قوة مميزة بالسرعة
2.44%	0.29	0.82	4.00	1.20	4.10	مرونة
2,19%	0.99	0,05	9,84	0,05	10,06	رشاقة
0.96%	0.16	0.39	2.10	0.48	2.08	التوازن

قيمة (ت) الجدولية عند  $(0,05) = 2,26$ .



شكل (1) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

يتضح من جدول (9) وشكل (1) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية  $(0.05)$ .

ويرى "أحمد محمود ابراهيم" (2005م) انه لتحقيق مبادئ التدريب الرياضي مثل مبدأ ضرورة التدريب طوال العام والذي يوضح أن إبتعاد اللاعب عن التدريب يؤدي إلى هبوط مستواه وينقد اللاعب حالته التدريبية الممتازة لذا فإنه لزاماً على اللاعب أن يباشر التدريب طوال العام وإن اختلف مقدار الحمل وفقاً لمراحله، كذلك مبدأ التوازن الإيقاعي بين الحمل والشفاء والذي يوضح أن الحمل التدريبي يسير كالموج فالتمرينات المرتفعة الشدة يتخللها تمرينات منخفضة الشدة أو راحة إيجابية كذلك خلال الاسابيع والمراحل والفترات، وبين الدورات التدريبية الكبرى (1: 21-23).

#### التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على:

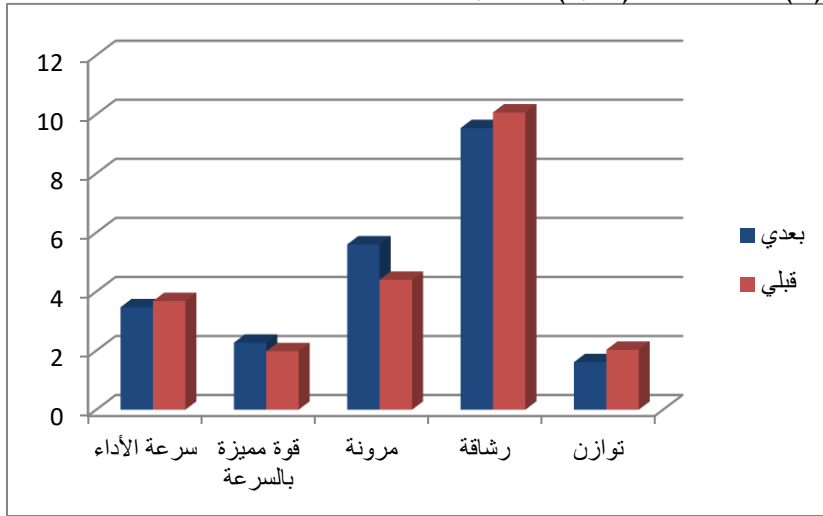
توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (10) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = 10)

المتغيرات	القبلي	البعدي	قيمة ت	نسبة التحسن
-----------	--------	--------	--------	-------------

		ع	م	ع	م	
سرعة انتقالية	17,51	0,19	3,47	0,19	3,68	%5,71
قوة مميزة بالسرعة	3.27	0.32	2.27	0.51	1.98	%14.65
مرونة	3.34	0.84	5.60	1.08	4.40	%27.27
رشاقة	37,66	0,03	9,54	0,04	10,07	%5,26
التوازن	3.65	0.22	1.61	0.48	2.03	%20.85

قيمة (ت) الجدولية عند (0,05) = 2,26.



شكل (2) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

يتضح من جدول (10) وشكل (2) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية نظراً لانحصار قيم (ت) المحسوبة ما بين (37.66 - 3.27) وهم أكبر من قيم (ت) الجدولية والتي بلغت (2.26) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، كما يظهر إنحصار نسب التحسن المئوية ما بين (5.26 - 27.27%).

ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى إنتظام الناشئين في تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب بالالستي بما يشتمل على أنشطة متعددة ومتنوعة، بالإضافة إلى تخطيط وتصميم هذا البرنامج بإتباع الأسلوب العلمي والذي شمل جزء إعداد بدني، حيث تعد التدريبات احد المبادئ الأساسية في تنمية لقدرات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس، فضلاً عن إخراج العملية التدريبية في إطار علمي منظم.

كما يرى "وجيه أحمد شمندی، هشام مهيب" (1994) أن توافر عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بالنشاط الممارس تساعد في تنمية وتحسين قدرات الفرد البدنية والحركية و الفسيولوجية مما يساهم في إنجاز متطلبات العملية التدريبية والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة علي سرعة العودة للحالة الطبيعية.(27: 346)

وبذلك يتفق الباحث مع نتائج دراسة "علي حسن بوحمد" (2017)(15)، ودراسة "مصطفى هاشم" (2005م) (24)، ودراسة أشرف موسى (2010م) (3)، حيث أشارو إلي أهمية استخدام التدريبات البالستية لتنمية عناصر اللياقة البدنية حيث أن الإعداد البدني وبرامج التدريب المخلفة تساهم في تنمية القدرات البدنية (سرعة انتقالية - قوة مميزة بالسرعة - مرونة - رشاقة - توازن).

## الاستنتاجات والتوصيات

### أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء الإطار المرجعي وأهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمعالجات الإحصائية وعرض النتائج ومناقشتها، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- أثرت التدريبات البالستية تأثيراً إيجابياً على تطوير القدرات البدنية قيد البحث.
- 2- أثرت التدريبات البالستية تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث.
- 3- توجد علاقة ارتباطيه بين تنمية الصفات البدنية ومستوى أداء المهارات الأساسية.

### ثانياً: التوصيات:

استنادا إلى ما أسفرت عنه نتائج البحث وفي ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي:

- 1- ضرورة تصميم برامج تدريبية مصممة على مبادئ وأسس علمية لضمان تحسن مستوى المتغيرات البدنية والأداء المهارى للاعبى الكومتيه.
- 2- استخدام التدريبات البالستية خلال البرامج التدريبية لضمان تحقيق أهداف البرنامج بنجاح.
- 3- وضع نتائج هذه الدراسة أمام أعين المسؤولين لوضع حلول علمية لمعالجة القصور البدني للاعبى الكاراتيه والوصول إلى تحقيق مراكز أكثر تقدما.
- 4- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة ورياضات مختلفة.

## قائمة المراجع أولاً: المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد محمود إبراهيم (2005م): موسوعة محددات التدريب الرياضي، النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 2- أحمد مصطفى عبودي (2018م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية علي دقة وسرعة اداء بعض المهارات الهجومية لناشئي الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- 3- أشرف محمد موسي (2010م): استخدام التدريبات الباليستية لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها علي مستوي مهارتي التمرير والتصويب لدي ناشئي كرة القدم، أنتاج علمي، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 4- أميرة محسن ابراهيم محمد (2018م): "تأثير برنامج تدريبات باليستيه على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لناشئات الجمباز تحت 10سنوات"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 5- إيمان أحمد عبد الغفار (2010): "تأثير استخدام التدريب البالستي على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- 6- حنفى محمود مختار (1998): اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، الطبعة الثانية، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 7- رهاب عبدالمنعم الرشيدى (2014م): "أثر استخدام التدريب المركب المتوازي علي تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوي الأداء المهارى للاعبى الجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- 8- زكي محمد محمد حسن (2004م): التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضى، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- 9- شكرى أحمد السيد أحمد (2018م): "تأثير التدريب الباليستى على القدرة العضلية والمستوى المهارى والرقمى لسباحى 100م صدر"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط.
- 10- صفاء صالح حسين (2008م): "تأثير التدريبات التبادلية للباليستي والفالون دافا على بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية لدي لاعبات الكاراتيه"، بحث منشور، المجلة العلمية، المؤتمر الدولي الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والترويح، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
- 11- عبدالرازق أحمد يوسف أحمد (2017م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الباليستي على المستوى الرقمي لمتسابقى 100متر عدو"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.



- 12- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (2003م): التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 13- عصام محمد صقر (2008م): "تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبين الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 14- عصام محمد صقر (2012م): "تأثير تطوير دقة وسرعة رد الفعل البصري علي بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 15- علي حسن علي بوحمد (2017م): "تأثير استخدام التدريبات الباليستية على تنمية القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي العضلي للاعبين الوثبة الثلاثية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.
- 16- علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد، ومحمد أحمد عبده خليل (2008م): سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، الجزء الثالث، منشأة المعارف بالإسكندرية.
- 17- علي محمد طلعت (2003م): "تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين الهرم، جامعة حلوان.
- 18- عماد عبدالفتاح السرسى (2001م): تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبين الكاراتيه"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية تربية رياضية بطنطا، جامعة طنطا.
- 19- محمد سعيد أبو النور (2009م): "الادراك الحسي - حركي وعلاقته بفاعلية الهجوم البسيط والمركب أثناء مباريات الكوميتيه للاعبين الكاراتيه"، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 20- محمد عاشور عباس (2017م): "فعالية التدريبات الباليستية لتحسين زمن الاستجابة لناشئ كرة القدم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- 21- محمود صابر شفيق (2019م): "تأثير تدريبات المنافسة على مستوى بعض الأداءات البدنية والمهارية وفاعلية الأداء الخططي للاعبين الكوميتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 22- محمود عيد علي محمود (2019م): "تأثير تدريبات مركبة بدنية - مهارية في تطوير بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء ناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

23- محمود محمد لبيب (2008م): دراسة مقارنة لتأثير استخدام أسلوبين مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البيومترى - البالستي) على مستوى الإنجاز الرقمي للاعبى الوثب الثلاثى، المؤتمر الإقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية - أبو قير - جامعة الاسكندرية 15 اكتوبر 2008م.

24- مصطفى عبدالباقى هاشم (2005م): دراسة مقارنة لتأثير استخدام اسلوبى التدريب البيومترى والتدريب البالستي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين الهرم، جامعة حلوان.

25- منى السيد عبد الفتاح (2019م): "تأثير تدريب البيلاتس على بعض القدرات البدنيه الخاصه ومسنوى الاداء المهارى للاعبى الكاتا فى رياضه الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

26- نجله عبد المنعم بحيري (2009م): "برنامج مقترح باستخدام التدريبات البالستية على تنمية القدره العضلية والمستوى الرقمي لدفع الجله"، المؤتمر العلمى الدولى الثالث، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

27- وجيه احمد شمندي (2002م): اعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق"، مطبعة خطاب، القاهرة.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

28- Edmund R, Burke (1991): Sports Speed, Leisure Press.

29- Michael H, Ston Stevens, P, Lisk, Margaret E, Stone (1998): Brain-Killing, Harolds Obrgan And Kylel Pieree Strength And Conditioning.

## مستخلص البحث

تأثير التدريبات البالستية علي بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبي الكاراتيه

\* أ.د/ عماد عبدالفتاح عبدالرحيم السرسري

\*\* أ.د/ محمود محمد نبيب سليمان

\*\*\* د/ رحاب عبدالمنعم الرشيدي

\*\*\*\* الباحث/ ياسر سعد محمود محمد

يهدف البحث إلي معرفة تأثير التدريبات البالستية علي بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبي الكاراتيه، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بنظام المجموعتين عن طريق القياس القبلي والبعدي، وتمثل مجتمع البحث من لاعبي الكاراتيه بمحافظة البحر الأحمر والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه موسم 2021/2020، وتتراوح اعمارهم ما بين (14-16) سنة والبالغ عددهم (50) لاعب، تم اختيارهم بالطريقة العمدية واشتملت العينة على (30) لاعب حاصلين علي الحزام الأسود والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه، (10) لاعبا أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية، (20) لاعبا أجريت عليهم الدراسة الأساسية، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أثر تأثيراً ايجابياً على تنمية مستوى القدرات البدنية للاعبي الكاراتيه للمجموعة التجريبية.

\* أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية.

\*\* أستاذ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي.

\*\*\* مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي.

\*\*\*\* باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي.

## Abstract

### The effect of ballistic exercises on some special physical abilities of karate players

prof/emad abdelftah abdraheem

prof / mahmoued Mohamed labeeb

Dr/ rehab abdelmonam alrashedy

Yasser saad mahmoued mohamed

---

The research aims to know the effect of ballistic exercises on some of the special physical abilities of karate players, and the researchers used the experimental method with the two-group system by means of tribal and remote measurement, and the research community represented Karate players in the Red Sea Governorate and registered in the Egyptian Karate Federation season 2020/2021, and their ages ranged between (14-16) years old, and their number is (50) players. They were chosen in a deliberate way. The sample included (30) players with black belts and registered in the Egyptian Karate Federation, (10) players who were subjected to the exploratory study, (20) players who were subjected to the basic study. The results of the study showed that the training program had a positive impact on the development of the level of physical abilities of the karate players of the experimental group.

---

**\*Professor at the Department of Theories and Applications of Fighting and Individual Sports - Faculty of Physical Education - Menoufia University.**

**\*\* Professor, Department of Sports Training and Movement Sciences - Faculty of Physical Education in Qena - South Valley University.**

**\*\*\* Teacher, Department of Sports Training and Movement Sciences - Faculty of Physical Education in Qena - South Valley University.**

**\*\*\* Researcher at the Department of Sports Training and Movement Sciences - Faculty of Physical Education in Qena - South Valley University.**