



ملخص البحث باللغة العربية

تدريبات المقاومة الخارجية وأثرها على تنمية القدرات العضلية لمهارة كزامى مواشى

جبرى للاعبى القتال الفعلى برياضة الكاراتيه

* أ.م.د/ أحمد يوسف عبدالرحمن أحمد

يهدف هذا البحث إلى وضع بعض تدريبات باستخدام المقاومة الخارجية ومعرفة أثرها على تنمية القدرات العضلية لمهارة كزامى مواشى جبرى للاعبى القتال الفعلى برياضة الكاراتيه، واستخدام الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة هذه البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي مركز شبابا مدينة بنها للموسم الرياضى ٢٠١٧م - ٢٠١٨م ، وبلغ إجمالي عينه البحث الأساسية (٢٠) لاعب ، تم تقسيمهم بالتساوى إلى مجموعتين مجموعة تجريبية قوامها (١٠) لاعبين ومجموعة ضابطة قوامها (١٠) لاعبين ، وتم التأكد من اعتدالية التوزيع فى السن والطول والوزن والعمر التدريبي، والتكافؤ بين المجموعتين فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

وكانت من اهم التوصيات

- تطبيق البرنامج المقترح على لاعبي الكاراتيه لدوره فى تحسين القدرة العضلية لعضلات الرجلين ومهارة كزامى مواشى جبرى
- يجب أن تكون تدريبات الأثقال والبليوميترى فى نفس اتجاه العمل العضلي للحركة وبنفس السرعة.
- الاهتمام بتمرينات المرونة والإطالة قبل وبعد أداء تمرينات الأثقال والبليومترك
- إجراء دراسات مماثلة باستخدام التدريب المركب على مهارات أخرى فى رياضة الكاراتيه .

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها

تدريبات المقاومة الخارجية وأثرها على تنمية القدرات العضلية لمهارة كزamy مواشى جبرى للاعبى القتال الفعلى برياضة الكاراتيه

* أ.م.د/ أحمد يوسف عبدالرحمن أحمد

المقدمة ومشكلة البحث:

إن التطور العلمى لأساليب وطرق التدريب يعد هدفاً هاماً تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الوصول باللاعبين إلى المستويات العليا، مما أدى تحسن واضح فى مستوى الأداء الرياضى على المستوى العالمى عموماً وفى رياضة الكاراتيه بصفه خاصة، الأمر الذى يتعين معه تطوير برامج التدريب وفقاً لتطور طرق قياس وتحليل الحركات الرياضية .

ويرى كلاً من **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠)** أن تدريب القدرة العضلية يجب أن يتم باستخدام تدريبات الأثقال والتمرينات البليومترية لأن التدريب بالأثقال فقط لا يعد كافياً لإنجاز أقصى قدرة لأنه لا ينمى مقدرة اللاعب على التحول من العمل التطويلى إلى العمل التقصيرى بالسرعة الكافية، ولكنه ضرورياً لبناء أساس من القوة العضلية والتي تعد متطلباً هاماً قبل تدريب القدرة، كما يشير إلى أن تدريب القدرة العضلية يجب أن يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتدريب المكثف على أداء الحركة نفسها باستخدام الأداء الفنى الصحيح الذى يحقق التزامن الصحيح بين القوة والسرعة وينمى درجة عالية من التوافق الحركى ولكى يمكن تنمية وتطوير هذه المقدرة فانه يجب الاهتمام بدرجة كبيرة بتنمية القوة للعضلات الأمامية للفخذ وعضلات الكتفين بالإضافة إلى عضلات البطن وعضلات أسفل الظهر وامتلاك هذه العضلات لدرجة عالية من القوة يعد أساس هام لتنمية القدرة العضلية، بالإضافة إلى تنمية درجة عالية من سرعة الأداء لتطوير مقدرة العضلات على التحول من العمل التطويلى إلى العمل التقصيرى فى أقل زمن ممكن. (١٦٦)

كما ذكر **مؤيد جاسم** ان لتطور القوة القصوى الأثر الكبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة ، اما تمرينات البليومترى فان " هذه التمرينات تتم من خلال التأكد على مقاومة الجاذبية الارضية بقوة وسرعة في آن واحد، وبذلك تكون مطاطية العضلة اكثر فاعلية إذ يزداد طول

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها

العضلة في اثناء الانقباض اللامركزي وتقلصها بصورة سريعة ومفاجئة وبوقت قصير جداً لإنتاج القوة السريعة (١٩ : ٩٦)

ويرى **مسعد محمود (٢٠٠١)** أن التدريب بالأثقال بهدف تنمية القوة العضلية ظل لسنوات عديدة يرتبط ببعض المفاهيم الخاطئة، مما أدى إلى تجنب الرياضيين في الماضي التدريب بالأثقال لاعتقادهم بأنه يؤدي إلى تيبس العضلات أو تصلبها ونقص المرونة والسرعة والتوافق العضلي العصبي والتأثير السلبي على بعض المهارات الحركية، وقد كشفت الأبحاث التي أجريت في مجال التدريب بالأثقال عدم صحة هذه المفاهيم الخاطئة وأصبح التدريب بالأثقال يحتل دوراً هاماً في برامج التدريب الموجهة لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية كالكاراتيه والجودو والجمباز. (: ٦٤)

ويضيف **بومبا Bompá (٢٠٠٥م)** أن المتغيرات التي تسهم في نجاح مثل هذه التدريبات التي تجمع بين تدريب الأثقال والبليومتري في آن واحد هي أن تتراوح الأحمال التدريبية من ٦٠ - ٨٠ % من الحد الأقصى ، ويتراوح عدد المجموعات من ١ - ٤ مجموعات والتكرار من ٤ - ٦ تكرارات والراحة البينية بين المجموعات من ٢ - ٣ ق . (: ٥٥)

ويشير **أيبين وآخرون Ebben et al. (٢٠٠٣م)** إلى أن التدريب المركب هو عبارة عن تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها مباشرة تدريبات بليومتري بهدف تحسين صفة بدنية واحدة وهي القدرة العضلية، وتؤدي فيها مجموعة أثقال أولاً ثم مجموعة بليومتري داخل سلسلة تدريبية متشابهة ميكانيكياً، أي يجب أن تكون المجموعات العضلية المستخدمة في تدريبات الأثقال هي ذاتها المستخدمة في تدريبات البليومتري (: ٣٨) .

وتعتبر مهارة **كزامى مواشى جيري** من أكثر المهارات التي يهتم بها المدربون واللاعبون بدرجة كبيرة في تدريباتهم ، لما تتميز به هذه المهارة من مميزات عدة منها أنها تجعل اللاعب في وضع بعيد عن المنافس نظراً لطول قدم اللاعب ومنها أنه من الممكن أن يحصل على ثلاث نقاط مرة واحدة عند استخدامها ولو تم إستغلال اللاعب لهذه المهارة الإستغلال الأمثل كان لها الأثر الفعال في حسم نتيجة المباراة .

وقد لاحظ الباحث من خلال تحيل العديد من البطولات المحلية ومشاهدة البطولات الدولية ومن خلال خبرة الباحث الميدانية قد لاحظ العديد من المدربين عدم إهتمامهم باستخدام المقاومات الخارجية لتطوير عنصر القدره العضلية والتي تعتبر بمثابة شئ ضرورى لتطوير العديد من الصفات البدنية بالتالى المهارية



ومن خلال الإطلاع على العديد من الدراسات السابقة والإطلاع على الشبكة العالمية للمعلومات وفى حدود علم الباحث لم تتطرق الدراسات إلى استخدام التحليل الكيفى للمهارة ليكون أساس فى اختيار تدريبات المقاومة الخارجية لتطوير القدرة العضلية مبنيا على التحليل الكيفى .
هدف البحث:

يهدف البحث إلى وضع بعض تدريبات باستخدام المقاومة الخارجية ومعرفة أثرها على تنمية القدرات العضلية لمهارة كزامى مواشى جبرى للاعبى القتال الفعلى برياضة الكاراتيه وذلك من خلال :

- ١- التعرف على تأثير تدريبات المقاومة الخارجية على تنمية القدرات الحركية للاعبى القتال الفعلى برياضة الكاراتيه .
- ٢- التعرف على تأثير تدريبات المقاومة الخارجية على مهارة كزامى مواشى جبرى للاعبى القتال الفعلى برياضة الكاراتيه .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى القدرة العضلية وفعالية أداء مهارة كزامى مواشى جبرى لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى القدرة العضلية وفعالية أداء مهارة كزامى مواشى جبرى لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية فى القدرة العضلية وفعالية أداء مهارة كزامى مواشى جبرى لصالح القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي نو مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة هذه البحث.

عينه البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي مركز شبابا مدينة بنها للموسم الرياضى ٢٠١٧م - ٢٠١٨م ، وبلغ إجمالي عينه البحث الأساسية (٢٠) لاعب ، تم تقسيمهم بالتساوى إلى مجموعتين مجموعة تجريبية قوامها (١٠) لاعبين ومجموعة ضابطة قوامها (١٠)

لاعبين ، وتم التأكد من اعتدالية التوزيع فى السن والطول والوزن والعمر التدريبي، والتكافؤ بين المجموعتين فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

جدول (١)

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى متغيرات السن والطول والوزن و العمر التدريبي

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٦,٤٢١	١,٠٩١	١٦,٠٠٠	١,١٥٧
الطول	سم	١٧٣,٣٦٨	٥,٤٢١	١٧٤,٠٠٠	٠,٣٤٩-
الوزن	كجم	٧٦,١٥٨	٨,٧١٣	٧٥,٠٠٠	٠,٣٩٩
العمر التدريبي	سنة	٥,٠٥٣	٠,٦٨٦	٥,٠٠٠	٠,٢٣٠

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين ± ٢ حيث انحصرت ما بين (٠,٠٦٨ - ١,١٥٧) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قيد البحث.

جدول (٢)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث

ن=٢٠

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	
		ع +	س -	ع +	س -		
١	السن	١٩,٦٦٧	١,١٥٥	١٩,٢٠٠	٠,٩٨٠	٠,٩٢٤	
٢	الطول	١٧٣,٥٥٦	٥,٥٦٠	١٧٣,٢٠٠	٥,٢٨٨	٠,١٣٩	
٣	الوزن	٧٦,١١١	٨,٥١٧	٧٦,٢٠٠	٨,٨٨٦	٠,٠٢٢	
٤	العمر التدريبي	٥,٢٢٢	٠,٦٢٩	٤,٩٠٠	٠,٧٠٠	١,٠٢٨	
٥	قوة عضلات الرجلين	١٤٦,١٥٠	١٣,٩٤٠	١٤٤,٢٥٠	١٣,٣٧٠	٠,٢٩٥	
٦	قوة عضلات الظهر	١٢٠,٧٢١	١٤,٤١١	١١٧,٦٥٠	١٧,٧٤١	٠,٤٠٣	
٧	وثب عمودى	٤٠,٥٤١	٥,٢١٧	٣٨,٢٢٤	٤,٠٦٠	١,٠٥١	
٨	كزامى مواشى جبرى	زمن	٦,٩٨٠	٠,٦٣٢	٧,١٢٣	٠,٨٢١	٠,٤١٤
		درجة	٥,٦٤٨	١,١٦٤	٥,١٣٨	١,٠٩٤	٠,٩٥٨
		فاعلية	٢,٤٦٤	٠,٧١٢	٢,٢٦٤	٠,٧٩١	٠,٥٦٤

قيمة (ت) الجدولية عند طرف واحد ، مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث.
الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحث الدراسة الإستطلاعية على العينة الاستطلاعية وعددهم (٨) لاعبين ، واستهدفت هذه الدراسة التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتقنين الأحمال التدريبية لمحتوى البرنامج التدريبي وتدريب المساعدين والتأكد من المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية والمهارية
صدق الاختبارات البدنية والمهارية :

استخدم الباحث صدق التمايز للتأكد من صدق الاختبارات قيد البحث من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على أفراد عينة مشابهة لعينة البحث "مجموعة مميزة"، وتطبيق نفس الاختبارات على "عينة غير مميزة" ، ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية

ن = ١ = ٢ = ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			س	ع ±	س	ع ±	
١	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٤٨,٨٣٣	١,٤٧٢	١٤١,١٦٦	٣,٠٦٠	*٦,٨٧٣
٢	قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٣,١٦٦	١,٩٤٠	١١٥,٠٠	٣,٣٤٦	*٤,٣٢٨
٣	وثب عمودي	سم	٤٢,٠٣٣	١,٨٤٦	٣٩,١٦٦	١,١٦٩	*٦,٦٦٣
٤	رمى كرة طبية	سم	١٠,٣٠٠	٠,٨٠٢	٩,٣٥٠	٠,٤٨٠	*٣,٠٣٧
٥	كزamy مواشى جبرى	زمن	٦,٩١٥	٠,٨٢٥	٦,٥٤٠	٠,٦١١	*٣,٦٦٨
		مستوى	٥,٢١٤	٠,٦٩١	٣,٤٦٢	٠,٧٦٢	*٥,١١٠
		فاعلية	٢,٨٦١	٠,٩٥٧	١,٤٩١	٠,٦٢٥	*٣,٥٩٦

قيمة "ت" الجدولية عند طرف واحد ، مستوى ٠,٠٥ = ١,٨٩٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات .

ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

تم استخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، حيث تم تطبيق الاختبارات قيد البحث وإعادته على نفس المجموعة بفاصل زمني ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والثاني، ثم تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيق الأول والثاني.

جدول (٤)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			س	ع ±	س	ع ±	
١	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٤٦,٢١٥	٢,٣٦٦	١٤٥,٦٦٤	٢,١٦٠	*٠,٨٦٠
٢	قوة عضلات الظهر	كجم	١٢١,٣٥١	٣,٢٢٤	١٢١,٨٣	٣,٤٨٨	*٠,٩٠٦
٣	وثب عمودي	سم	٤١,٢١٦	١,٤٨٢	٤٠,٨٠٧	٢,١٤٠	*٠,٩٢٠
٤	رمي كرة طبية	سم	٩,٩٥١	٠,٨٠١	٩,٩١٦	١,١٤٦	*٠,٨٥٤
٥	كزامي مواشى جبرى	زمن	٦,٩٤٥	٠,٨٣٨	٦,٦٥١	٠,٧٣٧	*٠,٨٧٠
		مستوى	٥,٣٢٤	١,٣٨٤	٥,٤٨٩	١,٨٤١	*٠,٩١٤
		فاعلية	٢,٤١٨	٠,٦٨٤	٢,٣٩٢	٠,٧٩٢	*٠,٨٩٢

دال *

قيمة "ر" الجدولية عند طرف واحد ، مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٢٢

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبليّة يوم ١٢/٤/٢٠١٨ بصاله المنازلات بمركز شباب مدينة بنها

محتوى البرنامج:

- الجزء التمهيدي (الإحماء) تم تنفيذه كالتالي:

- الإحماء العام: ومدته " ١٠ دقيقة " ويشمل:

الجرى المتنوع (جري عادي و جري جانبي و جري بالظهر و جري مع رفع الركبتين عالياً و الجري مع رفع الركبتين عالياً ولمس باطن القدم و الجري مع لمس الكعبين للمقعدة) ومدته " ٥ دقائق " ثم تمرينات الإطالة لجميع أجزاء الجسم " ١٠ دقائق "

- الجزء الرئيسي (البرنامج المقترح) ٣٥ ق.



- الجزء الختامي (التهدئة) ٥ ق .

خطوات تنفيذ البرنامج:

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة قام الباحث بالآتي:

- ١- تم إجراء القياسات القبلية وشملت القياسات الطول والوزن .
- ٢- تم إجراء الاختبارات البدنية على يومين وشملت اختبارات، قوة عضلات الظهر والرجلين والذراعين (باستخدام الديناموميتر) ثم اختبار الوثب العمودي ورمى كرة طيبة لأبعد مسافة في اليوم التالي .
- ٣- تم إجراء الاختبار المهارى في اليوم الثالث.

١- تم بدء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لمدة (٦) أسابيع ويتكون من (١٢) وحدة تدريبية بواقع (٢) وحده تدريبية أسبوعياً ، زمن الوحدة التدريبية ٥٠ دقيقة و تم تقسيم البرنامج إلى مرحلتين الأولى اشتملت على فترة تأسيس للقوة العضلية عن طريق تدريبات الأثقال لمدة (٣) أسابيع بهدف رفع معدلات القوة العضلية ووقاية اللاعبين من الإصابات التي قد تنجم من تدريبات البليوميترى، وتم تحديد شدة التمرينات بمعلومية "أقصى ثقل يتم رفعه لمرة واحدة " ، والمرحلة الثانية فقد اشتملت على التدريبات المركبة (الأثقال والبليوميترى) معاً ، وقد تم التدرج فى شدة أداء تدريبات الأثقال والبليوميترى خلال فترة البرنامج بشدة تتراوح من ٦٠ - ٨٠ % من أقصى حمل للاعب .

وقد راعى الباحث عند تطبيق تدريبات المقاومة الخارجية الآتي:

- أن يتم تطبيق مجموعات التدريب بالأثقال أولاً ثم يليها مجموعات تدريب بليوميترى بفاصل زمنى يتراوح من ٣ - ٤ ق راحة بين المجموعتين .
- أن تتناسب مكونات الحمل التدريبي (شدة، الحجم، الراحة بين المجموعات) وفقاً لأسس تنمية القدرة العضلية وتكون مكونات الحمل التدريبي كما يلي :

- عدد التكرارات: (٨) تكرارات.

- عدد المجموعات: (٣) مجموعات.

- الراحة بين المجموعات: من (٣) دقيقة .

وتم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق التجربة الأساسية وذلك وبنفس

تسلسل القياسات القبلية.

تطبيق تجربة البحث الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج على عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ١٤/٤/٢٠١٨م إلي ٢٣/٥/٢٠١٨م وتم تطبيق البرنامج التعليمي لفترة (٦) أسابيع بواقع إثنين وحدة تدريبية أسبوعياً وزمن كل وحدة (٥٠) ق بواقع (١٢) وحدة. القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي في الفترة من ٢٦/٥/٢٠١٨م المعالجات الإحصائية:

- المتوسط.
- المتوسيط.
- معامل الالتواء.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) T- test
- معامل الارتباط.
- نسبة التغير
- عرض ومناقشة النتائج :
- أولاً - عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالات الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياسات القبليّة		القياسات البعديّة		نسبة التحسن %	قيمة (ت)
		س	ع ±	س	ع ±		
- قوة عضلات الرجلين	كج م	١٤٦,١٥	١٣,٩٤	١٦٨,٤٥	١٢,٥٢	١٥,٢٦%	*٣,٥٧٠
- قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٠,٧٢١	١٤,٤١١	١٤٦,٩٢٢	١٢,٤٤	٢١,٧٠%	*٤,١٢٩
- وثب عمودي	سم	٤٠,٥٤١	٥,٢١٧	٤٨,٤٦١	٥,٤٢	١٩,٥٤%	*٣,١٥٨
- رمي كرة طبية	سم	١٠,٣٢٧	٠,٨٢٤	١٢,٠٤٨	٠,٧٢	١٦,٦٧%	*٤,٧١٨
- كزام	ث	٦,٩٨	٠,٦٣٢	٤,٥٦٢	٠,٣	٣٤,٦٤%	*١٠,٣٦٩
ي مواشى	مستوى	٥,٦٤٨	١,١٦٤	٧,٦٢٤	١,٢٦٤	٣٤,٩٩%	*٣,٤٥٠
جبرى	فاعلية	٢,٤٦٤	٠,٧١٢	٣,٩٢٦	٠,٨٦٤	٥٩,٣٣%	*٣,٩١٨

ت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات قوة عضلات الرجلين والذراعين الظهر ومهارة كزامى مواشى جبرى لصالح

القياسات البعدية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وقد تراوحت نسب التحسن بين ١٥,٢٦% إلى ٥٩,٣٣%، مما يشير للتأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات المقاومة الخارجية المطبق على المجموعة التجريبية .

جدول (٦)

دلالات الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياسات البعدية		القياسات القبليّة		نسبة التحسن %	قيمة (ت)
		ع+	س-	ع+	س-		
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٤٤,٢٥	١٣,٣٧	١٤٨,٧٥	١٤,٣٦٦	٣,١٢%	*٢,٦٨٨
قوة عضلات الظهر	كجم	١١٧,٦٥	١٧,٧٤١	١٢٢,٨	١٧,٥٤٥	٤,٣٨%	*٢,٦١٩
وثب عمودى	سم	٣٨,٢٢٤	٤,٠٦	٣٩,٣	٣,٩٤٢	٢,٨١%	٠,٥٧٠
رمى كرة طبية	سم	٩,٨٤	٣٠,٩٢	١٠,٢١	٠,٩٥١	٣,٧٦%	٠,٠٣٦
كزامى	ث	٧,١٢٣	٠,٨٢١	٦,٧	٠,٨٩	٥,٩٤%	١,٠٤٨
مواشى	درجة	٥,١٣٨	١,٠٩٤	٥,٦٨٢	١,٣٦٨	١٠,٥٩%	٠,٩٣٢
جبرى	نقطة	٢,٢٦٤	٠,٧٩١	٢,٩٨٤	٠,٩٢٧	٣١,٨٠%	١,٧٧٣

ت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة فى متغيرات قوة عضلات الرجلين وقوة عضلات الظهر عند مستوى معنوية ٠,٠٥، لصالح القياسات البعدية، بينما لا توجد فروق دالة بين القياسات القبليّة والبعدية فى باقى المتغيرات قيد البحث، وقد تراوحت نسب التحسن بين ٣,١٢% إلى ٣١,٨٠%، مما يشير إلى أن البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة قد أدى لتحسن بعض المتغيرات المرتبطة بالقوة العضلية .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية و المهارية

ن = ٢ ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		ع+	س-	ع+	س-	
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٦٨,٤٥	١٢,٥٢	١٤٨,٧٥	١٤,٣٦٦	*٣,١٠١
قوة عضلات الظهر	كجم	١٤٦,٩٢٢	١٢,٤٤	١٢٢,٨	١٧,٥٤٥	*٣,٣٦٥
وثب عمودى	سم	٤٨,٤٦١	٥,٤٢	٣٩,٣	٣,٩٤٢	*٤,١٠١

رمي كرة طبية	سم	١٢,٠٤٨	٠,٧٢	١٠,٢١	٠,٩٥١	٤,٦٢٣*
كزامى	زمن	٤,٥٦٢	٠,٣	٦,٧	٠,٨٩	٦,٨٢٩*
مواشى	مستوى	٧,٦٢٤	١,٢٦٤	٥,٦٨٢	١,٣٦٨	٣,١٢٨*
جبرى	فاعلية	٣,٩٢٦	٠,٨٦٤	٢,٩٨٤	٠,٩٢٧	٢,٢٣٠*

ت الجدولية عند $0,05 = 1,833$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية ومتوسط القياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية $0,05$ ، مما يشير على أن البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية أفضل من البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة .

مناقشة النتائج:

يشير جدول (٥) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية فى متغيرات قوة عضلات الرجلين والذراعين والظهر ومهارة كزامى مواشى جبرى لصالح القياسات البعدية، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05$ ، وانحصرت النسبة المئوية للتحسن ما بين $13,26\%$ ، $59,33\%$)، مما يدل على تقدم مستوي لاعبي المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب تدريبات المقاومة الخارجية، ويرجع الباحث. هذا التقدم إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمتمثل في بعض تدريبات الأثقال وتدريبات البليوميترى للرجلين والذراعين والمتمثلة فى تمرينات القوة العضلية و الوثب والحجل والارتداد للرجلين وتمرينات رمى ودفع الكرة للذراعين وكذلك حدوث التكيف العصبى للمجموعات العضلية العاملة فى الأداء . ، والتدريب المنتظم خلال فترة البرنامج. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) (٧) فى أن هذا النوع من التدريبات يسمح بتحقيق حمل عالي يفوق ما يسمح به التدريب البليوميترى منفردا وبالتالي يساهم فى دفع اللاعب لبذل أكبر قدر ممكن من القوة المرتبطة بالسرعة (القدرة العضلية) فى نفس اتجاه العمل العضلى اللازم للأداء المهارى .

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى تنمية القدرة العضلية وفعالية أداء مهارة كزامى مواشى جبرى القياس البعدى عند مستوى معنوية $0,05$. .

ويشير جدول (٦) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة فى متغيرات قوة عضلات الظهر والرجلين عند مستوى معنوية $0,05$ ، بينما لا توجد فروق دالة بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية فى متغيرات الوثب العمودى و رمي كرة طبية

ويرجع الباحث هذا إلى تأثير البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة والذي يعتمد على التدريب المنتظم بالانتقال وعدد الجرعات التدريبية التي خضعت لها هذه المجموعة ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من مسعد محمود (٢٠٠٤) ، إلى أن التدريب المنتظم والمستمر يؤدي إلى رفع المستوى البدني للاعبين في المكونات البدنية، أما بالنسبة لعدم التحسن في القدرة العضلية للرجلين يرجع إلى أن البرنامج المنفذ على أفراد المجموعة الضابطة يهتم بتنمية القوى القصوى أكثر من اهتمامه بتنمية القدرة العضلية ، وأنه يصعب في تدريبات الانتقال محاكاة الشكل الفعلي للأداء المهاري وكذلك يكون عمل المجموعات العضلية بشكل منفرد غير متسلسل بدرجة كبيرة نسبياً .

وبالتالي فإن الفرض الثاني الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية القدرة العضلية وفعالية أداء مهارة كزامى مواشى جبرى لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ . قد تحقق جزئياً .

بينما يشير جدول (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

ويعزى الباحث التحسن الواضح للقدرة العضلية لأفراد المجموعة التجريبية إلى أنه قد يكون ناتج عن برنامج تدريبات المقاومة الخارجية (أثقال - بليوميترى) التي تتميز بالسرعة والقوة في الأداء وقرب شكل وطبيعة الأداء من الاداء الفعلى لأداء المهارة ، وكذلك التدرج من التدريب بالانتقال الى التدريب البليوميترى، حيث تعمل التمرينات البليوميترية على تحويل القوة القصوى إلى قدرة عضلية متفجرة، وأن هذا النوع من التدريبات تؤدي إلى أداء حركى أفضل ، وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر خلال مدى الحركة. (٨ : ١١٤) ، و يتفق ذلك مع ما أشار إليه ايبن وآخرون Ebben et al. (٢٠٠٠) (٢٧) في أن التدريبات المركبة من أفضل التدريبات المستخدمة لتحسين القدرة ، حيث يتم الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدرجات الأثقال.

كما أنه قد يكون هذا التحسن ناتج عن التكيف العضلى العصبى للمجموعات العضلية العاملة في الأداء من خلال التدريب المنتظم على تمرينات الأثقال والبليوميترى والتمرينات البدنية العامة والخاصة التي تتشابه هذه التمرينات في طريقة أدائها مع أداء مهارة كزامى مواشى جبرى ، مما ساهم في تقدم مستوي لاعبي المجموعة التجريبية .

وإتباع التحليل الكيفى للتعرف على خصائص الأداء المهارى في ضوء تلك المتطلبات من أهم الأساليب المستخدمة لاختيار نوع التمرينات المستخدمة بالبرنامج ومحاكاتها لطبيعتها

الأداء ، وكذلك التعرف على التسلسل الحركى للأداء والنقاط الهامة التى يجب مراعاتها عند الأداء التى تعد مفتاح للأداء المهارى حتى يتم مراعاتها عند التدريب ، ويستحيل تحديد مفاتيح الأداء المهارى إلا من خلال تحليل شكل وطبيعة الأداء و متطلبات الأداء و يرى الباحث إلى انه قد يكون التحسن الكبير فى فعالية الأداء المهارى لدى المجموعة التجريبية ناتج عن نوعية التدريبات المستخدمة وطريقة أدائها التى تتشابه بدرجة كبيرة مع أداء المهارة، حيث كان يتم التأكيد باستمرار على اللاعبين بمحاولة بذل أقصى قوة وسرعة خلال المنافسات والتدريبات مما ساهم بدرجة كبيرة فى رفع مستوى الأداء و ظهر ذلك فى التحسن المعنوى للأداء المهارى لافراد المجموعة التجريبية فى زمن الأداء وشكل الأداء وعدد النقاط المسجلة عند أداء المهارة .

ويرى الباحث أن إتباع المبادئ التدريبية التى تعتمد علي أسس ومبادئ الارتقاء بمستوي الإنجاز الرياضي ، حيث راعي الباحث عند تصميم البرنامج التجريبي للمجموعة التجريبية الأتى (العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة - العلاقة بين الحمل والتكيف - الاستمرارية فى التدريب - التقدم بدرجة الحمل - خصوصية التدريب - الفردية فى التدريب - التقويم والمتابعة) مما كان لها أكبر الأثر فى زيادة مستوى القدرة العضلية وفعالية الأداء المهارى .

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات

- فى حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث للاتي:
- البرنامج المقترح يؤدي إلى تحسين القدرة العضلية لعضلات الذراعين والرجلين للاعبين بدرجة معنوية ، أفضل من التدريب بالأثقال فقط .
 - البرنامج المقترح يؤدي إلى تحسين فعالية أداء مهارة كزامى مواشى جبرى بدرجة معنوية ، أفضل من التدريب بالأثقال فقط .
 - أسلوب التدريب باستخدام الأثقال والبليوميترى (المركب) أفضل من الأسلوب التقليدي فى تنمية القدرة العضلية وفعالية الأداء المهارى .

التوصيات:

- فى ضوء أهداف البحث واستنتاجاته يوصى الباحث بما يلى :
- تطبيق البرنامج المقترح على لاعبي الكاراتيه لدوره فى تحسين القدرة العضلية لعضلات الرجلين ومهارة كزامى مواشى جبرى
 - يجب أن تكون تدريبات الأثقال والبليوميترى فى نفس اتجاه العمل العضلي للحركة وبنفس السرعة.



- الاهتمام بتمارين المرونة والإطالة قبل وبعد أداء تمارين الأثقال والبليوميترك
- إجراء دراسات مماثلة باستخدام التدريب المركب على مهارات أخرى فى رياضة الكاراتيه .



المراجع

أولا : المراجع العربية

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى ، القاهرة . (١٩٩٣م)
- ٢- أحمد أمين محمد : برنامج تدريبي فى الملاكمة لمواجهة الحاسب الالى فى التحكيم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق . (١٩٩٥م)
- ٣- إسماعيل حامد عثمان : اختبارات أندية التحمل فى الملاكمة فى محافظات الجمهورية (بطاريات اختبار) ، القاهرة . (٢٠٠١م)
- ٤- المهتدى حسن على : تأثير استخدام الأحبال المطاطة على القدرة العضلية للرجلين والذراعين للاعبى كرة اليد الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان . (٢٠٠٤م)
- ٥- بسنت سعد الدين خليل : تأثير استخدام أربطة المقاومة المطاطة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوى الرقى لمسابقات المسافات القصيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان . (٢٠٠٨م)
- ٦- رشا عصام الدين محمد : تأثير برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطة على القدرة العضلية للرجلين والذراعين والمستوى الرقى لسباق دفع الجلة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الثالث " تطوير المناهج التعليمية فى ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة العمل ، مارس ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق . (٢٠٠٨م)
- ٧- رشا مصطفى مبروك (٢٠٠٨م) : تأثير برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية والف-لوجية ومستوى أداء بعض المهارات فى الكرة الطائرة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الثالث " تطوير المناهج التعليمية فى ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة العمل ، مارس ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٨- طلحة حسام الدين ، : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، الجزء الأول ، وفاء صلاح الدين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .



مصطفى كامل ،
سعيد عبد الرشيد
(١٩٩٧م)

- ٩- محمد ابراهيم سعيد العيشي : تأثير برنامج مقترح للتدريب باستخدام الأستيك المطاط على مرونة العمود الفقري وأثره على مستوى أداء مهارة الكوبرى
(٢٠٠١م)
- وبعض المتغيرات البدنية للمصارعين الناشئين ، مجلة التربية البدنية والرياضة ، العدد ٣٦ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٠- محمد أحمد الوقاد ، : أثر برنامج مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الف-لوجية لدى الناشئين فى الحرس الوطنى ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١١- محمد حامد شداد) : مبادئ تدريب الكاراتيه ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
(٢٠١٤م)
- ١٢- مراد طرفة إبراهيم) : الكاراتيه بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربى ، القاهرة
(٢٠٠٢م)
- ١٣- محمد حسن علوى ، : اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
محمد نصر الدين
رضوان (٢٠٠١م)
- ١٤- محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، ج ٢ ط ٤ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
(٢٠٠١م)
- ١٥- محمود ربيع أمين : تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء فى رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
(٢٠٠٠م)
- ١٦- مفتى ابراهيم حماد (١٩٩٤م) : الإعداد المهارى والخططى للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٧- مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠٠م) : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .

١٨- نجوى سليمان بيومي (٢٠٠٢م): فاعلية تدريبات الحبال المطاطة والانتقال على دينامية بعض العناصر البدنية الخاصة ومستوى أداء صعوبتي وثبة الفراشة Butterfly والحركة الغاطسة Illusion في التمرينات الايقاعية ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد السابع عشر، يوليو ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

١٩- نشوة محمد حلمي: تأثير تدريبات المقاومة بالأحبال المطاطة والانتقال على تحسين بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية في رياضة المبارزة ، بحث منشور ، المجلة العلمية علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث والثلاثون ، يونيو ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .

٢٠- نفين حسين محمود (٢٠١٤م) دراسة تحليلية للأساليب الفنية للأداءات المهارية والخطية لأولمبياد لندن ٢٠١٢ رجال في رياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، المجلد السابعون ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان.

٢١- هبة محمد سعيد أبو زيد: برنامج مقترح باستخدام الحبال المطاطة لتحسين المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الايقاعية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

٢٢- **Hinter Meister.** :Quantification of elastic Resistance Knee R, **Abey,M.J. et** Rehabilitation exercises, the Journal of all orthopedic, sports Physical (Therapy) bhimare MD. ٢٨ (١) July ٤٠-٥٠ . (١٩٩٨)

- ٢٣- **Hinter Meister.** :Electromyography activity and applied load
R, Lange. GW.et during Shoulder Rehabilitaion exercises using
all(١٩٩٨) elastic resistance “ American Journal of Sport
Medicine (Walton, Mass) ٢٦ (٢) Mar ١ a Pr,
٢١٠- ٢٢٠.
- ٢٤- **Hickey,D.M.** , :Karate Techniques and Tactics, Martial Arts
(١٩٩٧) series, Human Kinetics Publishers Inc.,
- ٢٥- **Jon Galen.** :Fitness through Aerobics dory fox San
Beshop. (٢٠٠٤) Francisco.
- ٢٦- **Kramer,J.B. &** :Effects of Single Vergus multiple sest training
M.H. & impact of volume, intensity and variation journal
Stone,H.S. of string and conditioning research .
Obryant.(١٩٩٧)
- ٢٧- **Mark Gbrario,** :The complete Guide to Rebated Resistance
(٢٠٠٢) Exercises spry products INC Mundelein Illinois
.
- ٢٨- **Mark Ston,** :The Complete guide to Rubberized Resistance
B.Sand Connie, exercises .
MA. (٢٠٠٦)
- ٢٩- **Phill Page, Todo** :Strength band training Human Kinetics, U.S.A.
E. (٢٠٠٥)
- ٣٠- **Rhodes,E.C., et** :Effects on one year of resistance training on
all (٢٠٠٠) the relation between muscular strength on bone
clansity in oldenly women, Sports Medicine,
Oxford, England, Feb.