

## فاعلية برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأثقال لتحسين أداء مهارة المواشى جيري في رياضة الكاراتيه

الباحثة أسماء سليم الهادي

### ١/١ مقدمة ومشكلة البحث:

تعد رياضة الكاراتيه إحدى الأنشطة الرياضية التي انتشرت إنتشاراً كبيراً في العقدين الآخرين وذلك لما تتميز به من جمال الأداء، وما تحويه من سمات شخصية تهدف إلي تهذيب النفس، كما تعمل رياضة الكاراتيه علي تنمية بعض القدرات والصفات البدنية، فزاد الإهتمام بها من قبل الأندية وبالتالي زاد عدد اللاعبين المقبلين على هذه اللعبة ذكوراً أو إناث، فقد أصبحت لعبة الكاراتيه من الألعاب ذات الشعبية الواسعة، وتعتبر لعبة الكاراتيه من أهم أساليب الدفاع عن النفس دون السلاح، وتجمع الكاراتيه بعض الأساليب الأخرى مثل المصارعة والجودو والملاكمة، فهي عبارة عن دمج عدة حركات دفاعية هجومية في سلسلة حركية واحدة تحقق السيطرة على الخصم وشل حركته بأسرع وقت ممكن وأقل جهد. (٢٦: ١٨، ٤٦)

كما أن القوة العضلية هي أحد الصفات البدنية المحددة لكفاءة الفرد بأنها: إمكانية العضلة أو المجموعات العضلية في التغلب علي المقاومات الخارجية، وهذه المقاومات تختلف من حيث النوع والمقدار وتبعاً لطبيعة ونوع النشاط الذي يزاوله الفرد، كما أنها تعتبر إحدى الصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد والتي يمكن تنميتها لديه. (٤٦: ١٩٩، ٢٠٠)

يوضح **وجيه شمندي (٢٠٠٢م)** الي أن للقوة المميزة بالسرعة أهمية خاصة بالنسبة للاعب الكاراتيه حيث تتيح له الفرصة لأداء انقباضات سريعة وقصيرة وقوية خلال تنفيذ الأداء المهارى للركلات وأن تكون مؤثرة ولا يأتي هذا إلا عن طريق الأداء المتميز بالقوة والسرعة، والذي يجب تطويره حتى يتم تنفيذ الأداء المهارى. (١٣٠: ٥٤)

ويذكر **مسعد محمود (٢٠٠١م)** أن التدريب بالأثقال عبارة عن نظام للتدريب تؤدي فيه مجموعة من التمرينات المقاومة المتدرجة لإكتساب السرعة والقوة والتحمل. (٤٧: ٦٤)

كما يذكر كلاً من **محمد برقيع وإيهاب البدوي (٢٠٠٤م)** إلي أن من الإدراكات الخاطئة الشائعة أن التدريب الأثقال يؤدي ألياً الي التصلب وإنخفاض المرونة، فتدريب المجموعات العضلية المضادة أو العكسية في نفس وحدة التدريب يساعد فعلياً علي زيادة مدى الحركة. (٣٧: ٥٧)

### ٢/١ هدف البحث:

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال لتحسين أداء مهارة المواشى جيري في رياضة الكاراتيه.

### ٣/١ فروض البحث:

(١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مواشى جيري قيد البحث.

(٢) وجود نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة لبتجريبية في اختبارات القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مواشى جيري قيد البحث بنسب متفاوتة.

**٤/١ تعريفات البحث:****١/٤/١ التدريب بالأثقال:**

التدريب بالأثقال عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تؤدي بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال المثبتة بهدف زيادة القوة والقدرة والتحمل العضلي والمرونة والمهارة (٤٧: ٦٤)

**٢/٤/١ مواشى جيري (الركلة الأمامية الدائرية):**

تستهدف هذه الركلة الجزء العلوي من الجسم كالرأس والصدر والظهر والجوانب وفي هذه الحركة يتم الضرب إما ببطن القدم " وذلك بشد الأصابع ورفعها لاعلى " أو بسطح القدم "وذلك بشد الاصابع وخفضها الي أسفل " . (١٩: ٦٥)

**١/٢ الدراسات المرجعية العربية:**

- أجرى سامح الشبراوي , أحمد عبدالقادر (٢٠٠٤م) (١٦) دراسة بعنوان " تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال علي بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري في رياضة الكاراتيه" واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال علي بعض القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري في رياضة الكاراتيه واستخدم المنهج التجريبي علي عينة قوامها ١٠ لاعبين ومن أهم نتائجها البرنامج التدريبي المضاف اليه الأثقال بنسبة من وزن الجسم كان أكثر فعالية منه دون إضافة الأثقال حيث أدي الي تحسين مستوي القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري لكل من الكاتا جيون وكانوداي .

- أجرى محمد رويحة (٢٠١٠م) (٣٦) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال علي فعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين " واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال علي فعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (١٠) مصارعين ومن أهم نتائجها أدي البرنامج المقترح الي تنمية القدرات البدنية قيد البحث (قوة القبضة يمين , قوة القبضة يسار , قوة عضلات الرجلين , قوة عضلات الظهر , تحمل القوة ) تنمية القدرات البدنية أدت الي تحسن الأداء المهاري لمهارة رفع الوسط العكسية للمصارعين .

**٢/٢ الدراسات المرجعية الأجنبية:**

- أجرى **Matthew Brany , Alvar , stevan** (٢٠٠٠م) (٥٩) دراسة بعنوان " تأثير ثلاث مجموعات من تدريبات الأثقال على أعلى من مجموعة واحدة بنفس الشدة المتساوية لتنمية القوة العضلية " واستهدفت هذه الدراسة التعرف علي نواحي الاختلاف في محتوى برنامج التدريب بالأثقال في مصر عن البرامج العالمية وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦) لاعبا وكانت من أهم نتائجها أظهرت النتائج أن التدريب بالأثقال بإستخدام ثلاث مجموعات من التدريب لأنها أفضل وأعلي من مجموعة واحدة للحصول علي التقدم في تنمية ( تحمل قوة - قوة قصوى - القدرة العضلية ) .

- أجرى **Richard Berger** (٢٠١٣م) دراسة بعنوان " تأثير برامج الأثقال المتنوعة علي القوة العضلية واستهدفت الدراسة المقارنة بين تسع برامج تدريبية للأثقال مختلفة الوزن لتحديد أكثر البرامج فعالية في تحسين القوة العضلية وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢٠) لاعبا وكانت من أهم نتائجها أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي للأثقال بنظام ثلاث مجموعات وستة تكرارات لكل مجموعة كانت الأفضل لتحسين القوة العضلية حيث استغرق التدريب ثلاث مرات اسبوعياً .



- أجرى Patrick O'shea (٢٠١٤م) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقتن بالأنقال علي القوة العضلية وزيادة حجم العضلات" واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج المقتن بالأنقال التدريبي لمدة ٦ اسابيع علي تطوير القوة العضلية وزيادة حجم العضلات واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٣٠) مبتدئ رفع أثقال وكانت من اهم نتائجها أظهر البرنامج التدريبي المقتن بالأنقال تأثيراً ايجابياً علي تطوير القوة الثابته والديناميكية وزيادة حجم عضلات الفخذين لمبتدئ رفع الأثقال .

٠/٣ إجراءات البحث :

١/٣ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك نظراً لمناسبته لطبيعة هذا البحث .

٢/٣ مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئي الكومتيه في رياضة الكاراتيه بمنطقة الشرقية بالزقازيق في المرحلة السنية من ١٢-١٤ سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه للعام التدريبي ٢٠١٨م / ٢٠١٩م .

١/٢/٣ عينة البحث :

أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الكومتيه من نادى الشرقية الرياضي بالشرقية الحاصلين على الحزام البنى في المرحلة السنية ١٢-١٤ سنة , حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٥) ناشئي بالإضافة الي عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئين من نفس مجتمع البحث ليصبح اجمالي العينة (٢٥) ناشئي (العينة الأساسية – العينة الاستطلاعية ) , وجدول يوضح توصيف عينة البحث .

#### توصيف عينة البحث

ن = ٢٥

العينة الكلية		عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٢٥	١٠٠	١٥	٦٠	١٠	٤٠

٢/٢/٣ إعتدالية عينة البحث :

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي ) , الجدول يوضح ذلك

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو  
(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سن	١٣,١١	١٣,٢٠	٠,٣٢	-٠,٤٨
الطول	سم	١٥٦,٦٠	١٥٥,٠٠	٤,٦٩	١,٠٢
الوزن	كجم	٥٣,٠٤	٥٢,٠٠	٤,١٨	٠,٧٥
العمر التدريبي	سنة	٥,٦٩	٥,٩٠	٠,٦٥	-٠,٩٧

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (-٠,٩٧، ١,٠٢) أي أن متغيرات النمو (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي) قد انحصرت ما بين (±٣) مما يدل أن قياسات العينة في معدلات النمو (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي) قد وقعت تحت المنحنى الإعتدالي، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

**إعتدالية عينة البحث في اختبارات القدرة العضلية**  
ومستوى أداء مهارة مواشي جبرى

ن = ٢٥

الاختبارات	وحدة	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل
الوثب العريض من الثبات	سم	١٦٨,٤٨	١٦٩,٥٠	٤,٥٧	-٠,٦٧
الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٠,٨٥	٣١,٢٥	١,٢٨	-٠,٩٤
سرعة ثلاث حجلات يمين	م/ث	٢,٦٤	٢,٥٠	٠,٤٩	٠,٨٦
سرعة ثلاث حجلات شمال	م/ث	٢,٣٦	٢,٥٠	٠,٣٦	-١,١٧
مهارة مواشي جبرى	درجة	٥,٥٥	٥,٧٥	٠,٧٤	-٠,٨١

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (-١,١٧، ٠,٨٦) أي أن أنها انحصرت ما بين (±٣) مما يدل على أن قياسات العينة في اختبارات القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مواشي جبرى قيد البحث، وقد وقعت تحت المنحنى الإعتدالي، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الاختبارات.

٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات :

١/٣/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- بساط كاراتيه قانوني .
- جهاز ريستاميتير لقياس الطول (سم) ، ساعة إيقاف .
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) ، شريط قياس الأطوال (سم)
- دامبلز حديد مختلف الأوزان ، قابضات حديد ورباطات للتنشيت
- عقل خشبية مثبتة بالحائط ، مقاعد سويدية، صندوق مقسم ، وسادة ركل .
- بار حديدي - مجموعة من الاطارات الحديدية مختلفة الأوزان - أثقال حرة .
- جهاز تدريب القوة بالمحطات Multy station أو Multy game



## ٢/٣/٣ الاختبارات البدنية قيد البحث : مرفق (٣)

- اختبار الوثب العمودي من الثبات . (سم)
- اختبار الوثب العريض من الثبات . (سم)
- اختبار سرعة ثلاث حجلات يمين . (م/ث)
- اختبار سرعة ثلاث حجلات شمال . (م/ث)

## ٣/٣/٣ تقييم مستوي أداء مهارة المواشي جيرى قيد البحث : مرفق (٤)

قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقييم مستوي أداء مهارة المواشي جيرى قيد البحث , وذلك من خلال لجنة مكونة من ثلاثة حكام عن طريق تسجيل المتوسط الحسابي للحكام مع الأخذ في الاعتبار بنود التقييم وهي (الدقة في الأداء المهارى "المسار الحركي" - التحركات واستغلال مساحة الملعب - ايقاع الجهد خلال الأداء من قوة وسرعة "التطبيق القوى الفعال" , حيث يقف الناشئ علي الخط المخصص له أمام منافسه الوهمى في وضع الإستعداد , وعند سماع اللاعب صفارة البدء يقوم بأخذ وضع الإستعداد القتالى لأداء المهارة المطلوبة خلال ٣٠ ثانية والتحرك مع استغلال كافة مساحة الملعب .

## ٥/٣ الدراسة الإستطلاعية :

## ١/٥/٣ الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى فى الفترة الزمنية ٢٦ , ٢٧ / ٩ / ٢٠١٨م وحتى علي عينة استطلاعية قوامها (١٠) ناشئين من مجتمع البحث , ومن خارج العينة الأساسية.

## ١/١/٥/٣ معامل الصدق :

استخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين متساويتين في العدد احدهما مجموعة مميزة قوامها (١٠) ناشئين من (١٢-١٤) سنة حاصلين علي الحزام الاسود ١ دان , والمجموعة الأخرى غير مميزة وقوامها (١٠) ناشئين (١٢-١٤) سنة حاصلين علي الحزام البنى (عينة البحث الاستطلاعية)

## دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة

في اختبارات القدرة العضلية ومستوي أداء مهارة مواشي جيرى قيد البحث

$$١٠ = ٢ = ١٠ ن$$

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ١٠=ن		المجموعة غير مميزة ١٠=ن		قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م	
الوثب العريض من الثبات	سم	٣,٠٣	١٦٨,١٥	٤,١٥	١٨٢,٣٠	٨,٧١
الوثب العمودي من الثبات	سم	١,٦٨	٣٠,٣٨	١,٠٨	٣٤,٩٧	٧,٢٧
سرعة ثلاث حجلات يمين	م/ث	٠,٥٧	٢,٦٧	٠,٥٤	٤,٢٦	٦,٤٠
سرعة ثلاث حجلات شمال	م/ث	٣,٨٢	٠,٤٩	٢,٣٩	٠,٣٨	٧,٢٩
مهارة مواشي جيرى	درجة	٠,٧٤	٥,٤٧	٠,٦٥	٧,٧٨	٧,٤٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١



يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في اختبارات القدرة العضلية ومستوي أداء مهارة مواشي جيرى قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة مما يشير الي صدق هذه الاختبارات لما وضعت من أجله .

### ٢/٥/٣ الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية علي عينة البحث الاستطلاعية وعددها (١٠) ناشئين من يوم السبت الموافق ٦ / ١٠ / ٢٠١٨ الي يوم الأحد الموافق ٧ / ١٠ / ٢٠١٨ , وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات .

### ١/٢/٥/٣ معامل الثبات :

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بإستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم اعادته , واستخدمت بيانات معامل الصدق للمجموعة الغير مميزة (عينة الدراسة الاستطلاعية) كتطبيق أول , ثم اعادة التطبيق علي نفس العينة وبفاصل زمني قدره ثلاثة أيام من التطبيق الأول لإختبارات القدرة العضلية ومستوي أداء مهارة مواشي جيرى قيد البحث , الموافق ١٣ , ١٤ / ١٠ / ٢٠١٨ م , علي أن يتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني والجدول يوضح ذلك .

### معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في اختبارات القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مواشي جيرى

ن=١٠

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م	
الوثب العريض من الثبات	سم	١٦٨,١٥	٤,١٥	١٦٨,٣٠	٤,٥٤	٠,٩٠
الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٠,٣٨	١,٠٨	٣٠,٤٥	١,١٧	٠,٨٧
سرعة ثلاث حجلات يمين	م/ث	٢,٦٧	٠,٥٤	٢,٧٨	٠,٥٩	٠,٩٢
سرعة ثلاث حجلات شمال	م/ث	٢,٣٩	٠,٣٨	٢,٤١	٠,٤١	٠,٨٧
مهارة مواشي جيرى	درجة	٥,٤٧	٠,٦٥	٥,٦٣	٠,٦٨	٠,٩١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مواشي جيرى قيد البحث , مما يشير الي ثبات هذه الاختبارات .



### ٦/٣ البرنامج التدريبي المقترح :

إعداد البرنامج التدريبي :

١/٦/٣ قامت الباحثة بالآتي :

- الإطلاع علي المراجع والدراسات المرجعية التي تمكنت من الحصول عليها لتحديد أفضل طرق وأساليب ووسائل تنمية القوة العضلية الخاصة في الكاراتيه .
- الإطلاع علي المراجع والدراسات المرجعية لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بقياس المهارة قيد البحث

### ٢/٦/٣ هدف البرنامج :

قامت الباحثة بتخطيط برنامج يهدف الى تحقيق التوازن العضلي لعضلات الرجلين لناشئي الكاراتيه من سن ١٢-١٤ سنة ومعرفة تأثيره علي أداء مهارة مواشى جبرى .

### ٣/٦/٣ أسس وضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضى والتي تناولت أسس التدريب ، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه مثل **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) (٢٩)** ، **علي البيك وآخرون (٢٠٠٩م) (٣٠)** ، **مفتي حماد (٢٠١٠م) (٥٢)** ، **أبو العلا عبدالفتاح (٢٠١٢م) (٤)** ، **وجدى الفاتح (٢٠١٤م) (٥٣)** ، **عصام أحمد (٢٠١٥م) (٢٨)** والتي تمثلت في النقاط التالية :

- مدة البرنامج (٣ شهور) (١٢ أسبوع )
- عدد مرات التدريب الاسبوعية (٣ وحدات) بواقع (٣٦) وحدة تدريبية .
- زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة .
- اختيار تدريبات الاحماء والبرنامج والتهدة .
- راعت الباحثة مبدأ الخصوصية والتدرج في الحمل والاستمرارية والارتفاع التدريجي بالحمل والتكيف عند وضع البرنامج .
- استخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترى ( منخفض الشدة ومرتفع الشدة ) وذلك عند وضع البرنامج التدريبي المقترح .
- شدة الحمل من ٦٠-٩٠% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله .
- التكرارات لتدريبات الرجلين من ٦-١٤ تكرار في (٣-٦) مجموعات .
- مع مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوي سرعة اللاعب أثناء التكرار .
- فترات الراحة البينية من (٩٠-١٨٠ث) أي راحة ايجابية غير كاملة .

### ٤/٦/٣ محتوى البرنامج :

يتضمن محتوى البرنامج علي (تدريبات الاحماء والتهيئة البدنية - تدريبات الرجلين باستخدام الأثقال - تدريبات مهارة المواشى مواشى - تدريبات الختام والتهدة البدنية) وهي كما يلي :

### ١/٤/٦/٣ تدريبات الاحماء والتهيئة البدنية :

وتتضمن تدريبات الاحماء والتهيئة البدنية والإطالة وتهدف الي إعداد اللاعب بدنياً ونفسياً وكذلك أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة وبطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل أعباء الحمل خلال الجزء الرئيسي ، ويشير **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)** أن فترة الاحماء تتوقف على الواجب الرئيسي للوحدة إضافة إلى درجة حرارة الجو ، وحالة الفرد التدريبية ، وأن اللاعب يحتاج ففي بداية الجرعة التدريبية أو قبل المنافسة عادة إلى القيام بنشاط بدنى بهدف المساعدة على تكيف أجهزة الجسم لأداء حمل المنافسة. (٢٩ : ١٠٣)



### ٢/٤/٦/٣ تدريبات الأثقال :

يحتوي علي مجموعة من تدريبات الأثقال ، ويشير محمد علاوي (١٩٩٤م) إلى أن هذا الجزء يحتوي على الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية بجوانبها المختلفة ويستغرق من ٣/٢ إلى ٤/٣ من الزمن الكلي للوحدة التدريبية على أن تكون التمرينات التي تشكل عبء على الجهاز العصبي والعضلي في بدايتها مثل تدريبات السرعة أما التمرينات الخاصة بالتحمل في نهايتها. (٣٩ : ٣٢٨ ، ٣٢٩)

### ٣/٤/٦/٣ تدريبات مهارة المواشي جيري :

وتشتمل علي أداء بعض التدريبات الخاصة بمهارة المواشي جيري ، ويتم التركيز من خلال هذا الجزء علي الجانب المهاري كما يتم التركيز والحرص علي قيام أفراد العينة بأداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيري عدد كاف من المحاولات مع تصحيح الأخطاء وضبط وتحسين مستوى الاداء.

### ٤/٤/٦/٣ تدريبات الختام والتهدة البدنية :

وتهدف تدريبات الختام والتهدة البدنية الي عودة الناشئ الي حالته الطبيعية من خلال مجموعة من تدريبات الاسترخاء والتهدة .

### ٦/٦/٣ تقنين البرنامج التجريبي :

قام الباحث بتحديد شدة الحمل التدريبي كالاتي :

الحمل الأقصى من ٩٠% إلي أقل من ١٠٠% من أقصى ما يتحملة اللاعب .

الحمل العالي من ٧٥% إلي أقل من ٩٠% من أقصى ما يتحملة اللاعب .

الحمل المتوسط من ٥٠% إلي أقل من ٧٥% من أقصى ما يتحملة اللاعب .

الحمل البسيط من ٣٥% إلي أقل من ٥٠% من أقصى ما يتحملة اللاعب .

تم تقنين شدة الحمل باستخدام معدل النبض بطريقة كارفونين Karvonen وهي

شدة الحمل التدريبي = نبض الراحة + (احتياطي النبض × شدة الحمل التدريبي/١٠٠)

حيث أن :

احتياطي النبض = أقصى معدل للنبض - نبض الراحة (٧٠ نبضة)

أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن

فإذا كان عمر اللاعب ١٣ سنة تقريبا .

فيكون أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - ١٣ = ٢٠٧ نبضة

ويكون احتياطي النبض = ٢٠٧ - ٧٠ = ١٣٧ نبضة

إذن عند الأداء بشدة ٨٠% يكون النبض = ٧٠ + (١٣٧ × ٨٠/١٠٠) = ١٨٠ نبضة تقريبا

وعند الأداء بشدة ٧٠% يكون النبض = ٧٠ + (١٣٧ × ٧٠/١٠٠) = ١٦٦ نبضة تقريبا

وعند الأداء بشدة ٥٠% يكون النبض = ٧٠ + (١٣٧ × ٥٠/١٠٠) = ١٣٩ نبضة تقريبا

وعند الأداء بشدة ٣٥% يكون النبض = ٧٠ + (١٣٧ × ٣٥/١٠٠) = ١١٨ نبضة تقريبا

(٣٠ : ٢٠٧)

### ٧/٣ الاجراءات التنفيذية للبحث :

### ١/٧/٣ القياس القبلي :

قام الباحثة بإجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء مهارة المواشي جيري وذلك الموافق ١٧ ، ١٨ ، ١٩/١٠/٢٠١٨م ، وذلك طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار .





## ٢/٧/٣ تطبيق البرنامج التدريبي : مرفق (٧)

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأثقال في صورته النهائية علي المجموعة التجريبية ، وذلك في المدة من يوم الموافق ٢٠١٨/١٠/٢٠م إلى يوم الموافق ٢٠١٩/١/١٦م ، ولمدة (١٢) أسبوع ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية من كل أسبوع .

## ٣/٧/٣ القياس البعدي :

قامت الباحثة بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأثقال وفق المتغيرات الخاصة بمجموعة البحث بإجراء القياس البعدي بنفس الشروط والمواصفات التي تمت في القياس القبلي ، وذلك لضمان دقة وسلامة البيانات وذلك الموافق ١٩ ، ٢٠١٨/١/٢٠م ، حيث تم تفريغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا .

## ٨/٣ المعالجات الإحصائية:

Mean	• المتوسط الحسابي
Median	• الوسيط
Standard Deviation	• الانحراف المعياري
Skewness	• معامل الالتواء
Paried Sample T Test	• اختبار دلالة الفروق (ت)
Correlation (Person)	• معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
Percentage of progress	• نسبة التحسن

وارتضت الباحثة بمستوي معنوية ٠,٠٥

١/٤ عرض النتائج ومناقشتها

## جدول (١٤)

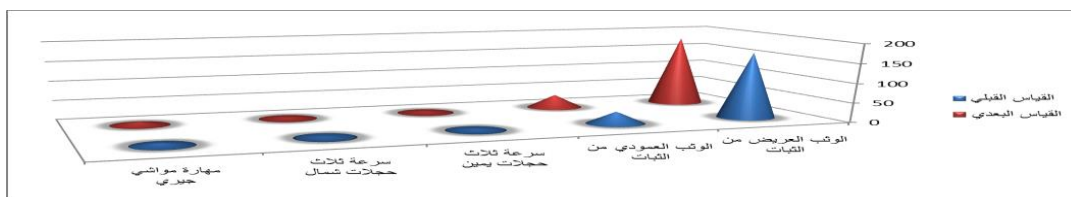
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مواشي جيري قيد البحث

ن = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الوثب العرض من الثبات	سم	١٦٨,٦٧	٤,٨١	١٨١,٢٧	٣,٤٥	*٧,٩٦
٢	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٠,٥٢	١,٢٤	٣٣,٨٣	١,٣٦	*٦,٧٣
٣	سرعة ثلاث حجرات يمين	م/ث	٢,٦١	٠,٤٦	٣,٧٦	٠,٥١	*٦,٢٧
٤	سرعة ثلاث حجرات شمال	م/ث	٢,٣٤	٠,٣٠	٣,٣٤	٠,٤٧	*٦,٧١
٥	مهارة مواشي جيري	درجة	٥,٦٨	٠,٧٥	٨,٢٣	٠,٧٨	*٨,٨٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٥ \* دالة

يتضح من جدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مواشي جيري قيد البحث ، وشكل يوضح ذلك



دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مواشي جيرى قيد البحث

٢/١/٤ عرض نتائج الفرض الثاني :

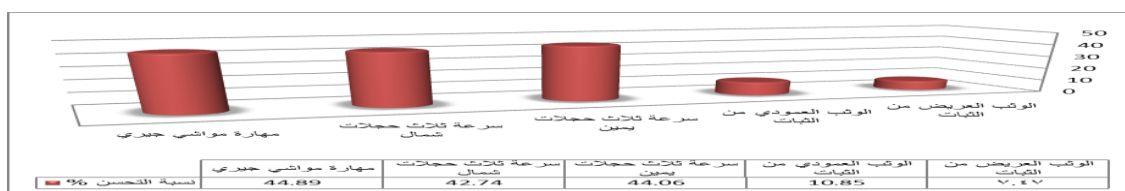
جدول (١٥)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مواشي جيرى قيد البحث

ن = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الوثب العريض من الثبات	سم	١٦٨,٦٧	٤,٨١	١٨١,٢٧	٣,٤٥	٧,٤٧
٢	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٠,٥٢	١,٢٤	٣٣,٨٣	١,٣٦	١٠,٨٥
٣	سرعة ثلاث حجلات يمين	م/ث	٢,٦١	٠,٤٦	٣,٧٦	٠,٥١	٤٤,٠٦
٤	سرعة ثلاث حجلات شمال	م/ث	٢,٣٤	٠,٣٠	٣,٣٤	٠,٤٧	٤٢,٧٤
٥	مهارة مواشي جيرى	درجة	٥,٦٨	٠,٧٥	٨,٢٣	٠,٧٨	٤٤,٨٩

يتضح من جدول (١٥) نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مواشي جيرى قيد البحث بنسب متفاوتة , وشكل يوضح ذلك .



نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مواشي جيرى قيد البحث

٢/٤ مناقشة النتائج:

بناءً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث :

١/٢/٤ مناقشة الفرض الأول للبحث :

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مواشي جيرى , حيث أشارت النتائج الي ما يلي :-



كما أظهرت نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة المواشي جيرى لناشئ الكاراتيه من ١٢-١٤ سنة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٨,٨٢ وهي قيمة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ (٢٠١٤٥) مما يدل علي وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .

وتعزو الباحثة وجود هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في اختبارات القدرة العضلية ومستوي أداء مهارة المواشي جيرى لناشئ الكاراتيه من ١٢-١٤ سنة قيد البحث الي فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأثقال , كما تري الباحثة أن تدريبات الأثقال من الوسائل الفعالة لتنمية وتطوير القوة العضلية الخاصة , كما أن تدريبات الأثقال أدت الي زيادة انتاجية القوة العضلية الخاصة لدي عينة البحث التجريبية وذلك لما تحتويه تدريبات الأثقال من التدرج الصعب للثقل , مما أدى الي تكيف عضلات الرجلين العاملة وهذا يتفق مع مذكره كلا من مسعد علي (٢٠٠١م) (٤٧), محمد الروبي (٢٠٠٦م) (٤٢) وأيضا تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة صلاح سيد زايد (٢٠٠٠م) (٢٠) أن البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال يؤدي الي زيادة القوة العضلية لناشئ الكاراتيه من (٨-١٣) سنة , كما أدى أيضا الي تحسن القوة العضلية في مستوي أداء الكاتا الاولي والثالثة .

تري الباحثة أن البرنامج التدريبي المقترح لإستخدام الأثقال أدى الي زيادة القوة العضلية العاملة وبشكلها القسوي وتطورها بصورة أكثر فاعلية , كما أدى أيضا تطوير القوة كشكل من أشكال القوة العامة أدى الي تطور القوة المميزة بالسرعة , وأن بحسب اسلوب التدريب المستعمل حيث أن تدريب القوة بالانقباض المتحرك الأيزوتوني يعمل علي تطوير اعلي ومتكافئ للقوة المميزة بالسرعة , وأيضا أدى الي تطوير القوة العضلية العامة لناشئ الكاراتيه وحسب حاجته في أداء متطلبات الواجب الحركي لمهارة المواشي جيرى .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه فيلد روبرت **Field Roberts** (٢٠٠٩م) الي أن التدريب بالأثقال واحد من أهم أساليب التدريب التي لها تأثيراً فعالاً علي تنمية القوة العضلية بأنواعها المختلفة , مما يعمل علي ترقية النمو الشامل المتزن للجسم وتحسين المسارات العضلية العصبية وحماية العضلات وتحقيق التوازن بين المجموعات العضلية لمختلف الأنشطة الرياضية.

بينما اظهرت نتائج دراسة ريتشارد بيرجر **Richard Berger** (٢٠١٣م) (٦٤) أن البرنامج التدريبي بالاثقال ساهم بصورة إيجابية في تحسين القوة العضلية , واستغرق التدريب الذي أدى الي هذه النتيجة الفعالة ثلاث مرات اسبوعياً .

وهذه النتيجة تحقق كليا صحة ما جاء به الفرض الأول

٢/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثاني للبحث :

يتضح من جدول (١٥) توجد فروق دالة احصائياً في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرة العضلية ومستوي أداء مهارة المواشي جيرى قيد البحث وبنسب متفاوتة , حيث أشارت النتائج الي ما يلي :

كما أظهرت نتائج جدول (١٥) نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في القياس (القبلي /البعدي) في مستوي أداء مهارة المواشي جيرى والتي بلغت قيمتها الي (٤٤,٨٩) .

حيث يتفق كلاً من أسامة حسني الشوربجي (٢٠٠١م) (٨) , باتريك أوشيه Patrick O'shea (٢٠١٤م) (٦٣) الي أن البرنامج التدريبي المقترح بالاثقال يعمل علي تحسين القوة العضلية الخاصة وأيضاً تنمية وتطوير الأداء المهاري , وان التنوع في استخدام الأثقال أثناء التدريب يؤدي الي نسبة تحسن وكفاءة علي في الأداء .

وتعزو الباحثة ذلك الي فاعلية برنامج الاثقال المقترح الذي أدي الي تحسين قوة وأداء مهارة المواشي جيرى لناشني الكاراتيه في تنمية القوة العضلية الخاصة , وتعزي الباحثة أن مهارة المواشي جيرى تحتاج الي انقباضات سريعة وقوية في العضلات في أثناء الأداء وهذا ما تمتاز به تدريبات الأثقال , حيث أن برامج التدريب بالأثقال المصممة جيداً تؤدي الي تطوير الأداء الفني وتحسين الأداء المهاري , والحقيقة العلمية تؤكد أن الارتقاء بمستوي القوة العضلية سوف يتبعه بالضرورة الارتقاء بالمستوي المهاري , وتدرجات الأثقال تؤثر في استجابة العضلة بصورة سريعة وتسرع من تردد الحركات المهارية مما ينعكس بشكل مباشر علي سرعة وآلية الحركة وهذا يتفق مع دراسة ياسر أحمد عيسى دحروج (٢٠٠٢م) (٥٥) .

كما أشارت العديد من الدراسات التي تناولت تدريبات الأثقال وتأثيرها علي القوة العضلية الخاصة مثل دراسة كلاً من صلاح سيد علي زايد (٢٠٠٠م) (٢٠) , عجمي محمد عجمي (٢٠٠٠م) (٢٧) , إيمان أحمد عبدالله زيد (٢٠٠٣م) (٩) , سامح الشبراوي طنطاوي , أحمد محمد عبدالقادر (٢٠٠٤م) (١٦) , ريتشارد بيرجر Richard Berger (٢٠١٣م) (٦٤) , صالح محمد صالح (٢٠١٩م) (١٨) أن استخدام تدريبات الأثقال من أفضل وأسرع الوسائل وأكثرها فاعلية في تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية وتحقيق التناسق والإلتزام والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية وارتفاع مستواها . وهذه النتيجة تحقق كلياً صحة ما جاء به الفرض الثاني

#### ١/٥ الإستنتاجات:

- البرنامج التدريبي المستخدم أدي الي تطوير القوة العضلية الخاصة لدي ناشني الكاراتيه .
- أعلي نسبة تطور كانت في اختبارات سرعة ثلاث حجلات يمين , سرعة ثلاث حجلات شمال , وأقل نسبة تطور في اختبارات الوثب العريض من الثبات , الوثب العمودي من الثبات .
- وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في اختبارات القدرة البدنية ومستوي أداء مهارة المواشي جيرى قيد البحث .
- وجود نسبة تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرة العضلية ومستوي أداء مهارة مواشي جيرى قيد البحث بنسب متفاوتة .
- أظهرت النتائج وجود نسبة تطور عالية في مستوي أداء مهارة المواشي جيرى نتيجة استخدام المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي بالاثقال المقترح .



## ٢/٥ التوصيات:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القوة العضلية الخاصة علي المهارات الأساسية الأخرى في رياضة الكاراتية .
- ضرورة اجراء دراسات مشابهة علي عينات أخرى مختلفة .
- تطبيق برنامج تدريبات الأثقال في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية أخرى .
- ضرورة تطبيق برامج تدريبات الأثقال لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الأخرى الخاصة بكل مهارة .
- اجراء دراسة مقارنة بين برامج التدريب بالأثقال وبرامج التدريب الأخرى للتعرف علي أفضلهم.



١/٦ المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح , إبراهيم شعلان (١٩٩٤م): فسيولوجيا التدريب الرياضي في كرة القدم , دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. \_\_ (٢٠٠٣م): فسيولوجيا التدريب والرياضة , ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. \_\_ وأحمد نصر الدين (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. \_\_ (٢٠١٢م): التدريب الرياضي المعاصر "الأسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب "، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥. أحمد الخاطر وعلي البيك (١٩٩٦م): القياس في المجال الرياضي، ط٤ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة.
٦. أحمد شعراوي أحمد (٢٠٠٢م): تأثير برنامج تدريبي بالأثقال علي فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
٧. أحمد محي عيسى (٢٠٠٨م): برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية التوازن العضلي للقوة العضلية لبعض عضلات الطرف السفلي وتأثيره علي المستوي الرقمي لسباحة الصدر، رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٨. أسامة حسني الشوربجي (٢٠٠١م): تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال علي فعالية أداء مهارة برمّة الصدر للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٩. إيمان أحمد عبدالله زيد (٢٠٠٣م): استخدام أحزمة الأثقال المختلفة الشدة وتأثيرها علي بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.
١٠. بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١١. جبار علي جبار (٢٠١١م): تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة القصوي لذي ناشئي كرة اليد، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الرابع ، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة ذي قار.
١٢. جلال كمال سالم (٢٠٠٠م): تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال علي الأداء المهاري للناشئين تحت ١٤ سنة في كرة اليد، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في كلية التربية الرياضية ، العدد الاول ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
١٣. خالد محمد زيادة (٢٠٠٠م): تأثير برنامج للتدريب بالأثقال بالأساليب المكثفة الموزعة علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لناشئي الكرة الطائرة تحت سن ١٧ سنة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
١٤. خالد هيكل (٢٠٠٥م): الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام ، ط٢ ، مكتبة الفيروز الثقافية ، القاهرة .



١٥. رافد عبدالأمير (٢٠١٧م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام أثقال إضافية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، المجلد الرابع، العدد الرابع، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل.
١٦. سامح الشيراوي طنطاوي، أحمد محمد عبدالقادر (٢٠٠٤م): تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال علي بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في كلية التربية الرياضية، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
١٧. سجي محمود أحمد عباس (٢٠١٤م): أثر برنامج تدريبي مقترح علي منحنى التغير في القوة المميزة بالسرعة في مهارتي الجياكوزوكي والاورامواشي جيري لدي لاعبات الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.
١٨. صالح محمد صالح (٢٠١٩م): تأثير استخدام تدريبات الاثقال لتنمية القوة العضلية الخاصة لمهارة الأورامواشي لناشئ الكوميتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة بنها.
١٩. صلاح أحمد (٢٠١٤م): الكاراتيه، ط١، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة.
٢٠. صلاح سيد علي زايد (٢٠٠٠م): تأثير برنامج تدريبي بالأثقال والبليومترك علي معدلات نمو القدرة العضلية لناشئ الكاراتيه في مرحلة ما قبل البلوغ، رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه حلوان.
٢١. طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي "القوة - تحمل القوة - المرونة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٢. عادل عبدالبصير (١٩٩٩م): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٣. عبدالعزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠م): الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأستاذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
٢٤. \_ و \_ (٢٠٠١م): تأثير برنامج تدريبي بالأثقال علي معدلات التحسن في القوة العضلية والمستويات الرقمية لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد السابع والثلاثون، جامعة حلوان.
٢٥. \_ و \_ (٢٠٠٧م): القوة العضلية تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، الأستاذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
٢٦. عبدالناصر القدومي، مرسل مرسل (٢٠١٧م): أثر تكرار أداء ثلاثة أنواع من الكاتا علي استجابة بعض الهرمونات والإنزيمات ومكونات الدم والجهاز الدوري لدي لاعبي الكاراتيه من أعمار ١٥-٢٥ سنة، بحث منشور، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
٢٧. عجمي محمد عجمي (٢٠٠٠م): برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره علي قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.



٢٨. **عصام أحمد أبوجميل (٢٠١٥م):** التدريب في الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
٢٩. **عصام عبدالخالق مصطفى (٢٠٠٥م):** التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، ط١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٣٠. **علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبوزيد (٢٠٠٣م):** المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية "تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية" (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٣١. **\_\_\_\_\_، \_\_\_\_\_، محمد أحمد عبده (٢٠٠٩م):** سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات تطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، الجزء الثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٣٢. **عماد الدين عباس أبوزيد (٢٠٠٧م):** التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب - نظريات وتطبيقات، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٣٣. **كمال الدين عبدالرحمن درويش، قدرى سيد مرسي، عماد الدين عباس أبوزيد (٢٠٠٢م):** القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد "نظريات وتطبيقات"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٣٤. **كمال درويش، محمد صبحي حسنين (١٩٩٩م):** الجديد في التدريب الدائري، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٣٥. **محمد إبراهيم شحاته (١٩٩٧م):** التدريب بالأثقال، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٣٦. **محمد أحمد المحمدي رويحة (٢٠١٠م):** تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال علي فعالية اداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٣٧. **محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي (٢٠٠٤م):** الموسوعة العلمية للمصارعة، الجزء الثالث "تدريب الأثقال"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٣٨. **\_\_\_\_\_، \_\_\_\_\_ (٢٠٠٥م):** المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٣٩. **محمد حسن علاوي (١٩٩٤م):** علم التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، دار المعارف، القاهرة.
٤٠. **\_\_\_\_\_ (٢٠٠٢م):** علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤١. **\_\_\_\_\_ (٢٠١٤م):** علم التدريب الرياضي، ط١٢، دار المعارف، القاهرة.
٤٢. **محمد رضا الروبي (٢٠٠٦م):** الموسوعة العلمية التعليمية برامج التدريب وتمارين الإعداد، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية.
٤٣. **\_\_\_\_\_ (٢٠٠٨م):** الموسوعة التعليمية للمصارعة الرومانية، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية.
٤٤. **محمد صبحي حسنين (٢٠٠١م):** التقويم والقياس في التربية البدنية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤٥. **\_\_\_\_\_:** التقويم والقياس في التربية البدنية، الجزء الاول، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤٦. **محمود إسماعيل الهاشمي (٢٠١٥م):** الكاراتيه، ط١، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.





- ٤٧ . مسعد علي محمود (٢٠٠١م): المبادئ الاساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة، مطبعة جامعة المنصورة ، جامعة المنصورة.
- ٤٨ . مصطفى باهي (٢٠٠٢م): المرجع في علم النفس التربوي في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٤٩ . مصطفى فهمي الجوهري (٢٠٠٥م): سيكولوجية الطفل والمرافقة، مكتبة مصر، القاهرة.
- ٥٠ . مفتي إبراهيم حمادة (٢٠٠٠م): أسس تنمية المقاومة العضلية بالمقاومات للاطفال في المرحلة الابتدائية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- ٥١ . \_\_ (٢٠٠١م): التدريب الرياضي الحديث "تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥٢ . \_\_ (٢٠١٠م): المرجع الشامل في التدريب الرياضي "التطبيقات العملية"، دارالكتاب الحديث، القاهرة.
- ٥٣ . وجدي مصطفى الفاتح (٢٠١٤م): الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة.
- ٥٤ . وجيه شمندي (٢٠٠٢م): إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق"، مطبعة خطاب ، القاهرة.



٢/٦ المراجع الأجنبية:

- David sandler (2003):** weight training fundamentals , obetter way .٥٥  
to learn the basics , human kinetics publisher , USA.
- Field Roberts , S .O., (2009):** weight training , 2<sup>nd</sup> ed., human .٥٦  
kinetics publishers , Inc ., WCB grow – hill .
- JosephA.congeni (2006):** weight training tips . .٥٧  
[Http://www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)
- Matthew,Brany,Alvar,steven (2000):** three sets of weight superior to .٥٨  
1set with equal intensity freliciting strength , exercise and  
wellness research laboratory , department of exercise science  
and physical education , Arizona state university , USA.
- Sharkey , brian j (2002):** fitness and health , fifthedition , humai .٥٩  
kinetics publishers , USA.
- Thomas R. Baechle , Rogar W. Eaul (1995):** fitness weight .٦٠  
training , fitness spectrum series , creightan university ,  
oman, Nebraska , human kinetics.
- \_\_\_\_\_ (2000): essentials of strength training and .٦١  
competition 2nred , section , chapter 18 human kineticks.