

تأثير تدريبات باليستية خاصة بالأسلوب الدائري علي مستوى أداء الركلة الامامية النصف دائرية (كزامي ما واشي جيري) للاعبين الكاراتيه

حسن أحمد حسن أحمد

أ.م.د/ محمود أحمد عبد الدايم

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

أ.د/ علي السعيد ريجان

أستاذ تدريب المصارعة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

ملخص البحث:

يهدف البحث الى تأثير تدريبات باليستية خاصة بالأسلوب الدائري علي مستوى أداء الركلة الامامية النصف دائرية (كزامي ما واشي جيري) للاعبين الكاراتيه ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي على عينة قوامها (٢٤) لاعب، وكانت أهم النتائج أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات (قيد البحث) القدرات البدنية الخاصة، مستوى أداء الركلة الامامية النصف دائرية، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبية) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدية) وكانت أهم التوصيات الاستفادة من برنامج التدريبات باليستية الخاصة بالأسلوب الدائري (قيد البحث) أثناء التدريب على المحتوى المهارى (أداء الركلة الامامية النصف دائرية) ولجميع المراحل السنية ووضعها في شكل تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع والاختلاف.

١/١ مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات الفردية التي تطورت تطوراً سريعاً وقد ظهر هذا التطور من الناحية القانونية والتدريبية والخطية حيث حدثت في الآونة الأخيرة العديد من تعديلات القانون الدولي لرياضة الكاراتيه مما كان له أكبر الأثر علي تحديث وتطوير طرق وأنماط وطبيعة وأساليب التدريب لتلك الرياضة.

ويعرف عصام أحمد حلمي ٢٠١٥م أسلوب التدريب الباليستي بأنه هو النظام الذي يتم من خلاله تنمية القوة باستخدام التمرينات الباليستية، وهي تتضمن قذف مصدر المقاومة في التمرين، بصرف النظر عن نوع الحركات الأخرى أو الانقباضات التي يتضمنها التمرين، أو تتم تحت أي نوع من الضغوط أم لا، وأيضا عن طول أو قصر فترة السكون خلال التحول من الحركة اللامركزية الانقباض إلى الحركة المركزية الانقباض إذا اشتمل التمرين علي حركتين، وكذلك عن استخدام أو عدم استخدام أثقال خارجية في أداء التمرين، وأيضا بصرف النظر عن مقدار هذا الثقل (٩: ٢١٢).

ويذكر علي فهمي البيك وآخرون ٢٠٠٨م من أهم ما يميز التدريب الباليستي أنه يزيد من الأداء الحركي، بمعنى أن هذا النوع من التدريب يؤدي إلي ارتفاع مستويات الأداء الحركي في النشاط الممارس وذلك بزيادة قدرة العضلات علي الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيراً خلال مدي الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة (١٠: ٢١٧).

يذكر عادل عبد البصير علي ١٩٩٤م أن التدريب الدائري بتنوعه يؤثر علي تركيب وشكل التدريب البدني، ويهدف إلي تطوير وتحسين العلاقة بين الصفات البدنية (القوة- السرعة- التحمل) وهي

عملية تشتمل علي أشكال معقدة من القوة والتحمل، والسرعة والتحمل، والسرعة والقوة، وتتأسس هذه الأشكال بالتأكيد علي إعطاء مستوي واتجاه القدرة علي ترتيب حمل التدريب عملياً لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دوماً من السيطرة عليها (٧: ١).

نظراً لأخر تعديل في قانون الكاراتيه وخصوصاً في مسابقة الكوميتيه (قتال فعلي) عام ٢٠١٩-٢٠٢٠م من قبل الاتحاد الدولي للكاراتيه WKF والذي ينص علي بعض هذه البنود:

• تقليل المسافة بين اللاعبين من ٣ متر الي ٢ متر عند بداية المباراة.

• اضافة (السينشو) الي اللاعب الحاصل علي النقطة الأولي وانه في حالة التعادل مثلاً يفوز اللاعب الحاصل علي النقطة الاولي.

وادي ذلك الي زيادة فاعلية الهجوم وسرعة التسجيل للنقاط للحصول علي النقطة الأولي والحصول علي (السينشو) واصبح اللاعب الذي يمتلك قدرة انفجارية في الاداء المهارى هو القادر علي تسجيل واحتراب نقاط وخصوصاً الركلات لان الركلة تحتسب ٣ نقاط بينما للكمات ١ نقطة واحدة (٢٠).

من خلال عمل خبرات الباحث الميدانية كلاعب ومدرب لرياضة الكاراتيه ومتابعة وتحليل العديد من البطولات المحلية والدولية بالإضافة إلى الدراسة الاستطلاعية التي قام بها بتحليل بعض مباريات تصفيات منتخب مصر القومي للرجال والآنسات ٢٠١٩ -٢٠٢٠م للوقوف علي (فاعلية المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية وايهم الأكثر استخداماً - اهم الكومات والركلات الأكثر شيوعاً واستخداماً لدي اللاعبين المشاركين في تصفيات المنتخب) وقد استخدم أسلوب التحليل الكمي، وقام البحث ايضا بتحديد عدد

الخاصة لدى اللاعبين وخصوصا الرجلين عند أداء تلك المهارات الهجومية مما دفع الباحث إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة الخاصة لدى الناشئين لتطوير فاعلية الهجوم للركلات الدائرية مما يجعل لديهم فرصة كبيرة في تحقيق ٣ نقاط (ايبون).

وبناء على خبرة الباحث الميدانية واستطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم القدرات البدنية الخاصة التي يفتقرها لاعب الكوميتية والتي قد تؤثر سلبا على هذه الركلات واللكمات، وما هي القدرات الأكثر أهمية التي يجب توافرها في الركلة حتى تؤدي بالشكل الجديد والصحيح لكي يتم حساب الركلة وتبين افتقار اللاعبين لعنصر القوة المميزة بالسرعة في معظم الركلات الأكثر شيوعا واعتماد اللاعبين على اللكمات رغم أن الركلات تحتسب بدرجات أعلى تبع للقانون الدولي المعتمد Wkf (٢٠).

ويذكر الباحث أنه علي الرغم من التطور الهائل الذي حدث في مجال رياضة الكاراتيه علي المستوي العالمي، الا أن كثير من الباحثين المصريين قاموا بإجراء العديد من الدراسات الحديثة والأبحاث، من زوايا مختلفة اسهاما منهم في محاولة رفع مستوي القدرات مهارية او البدنية علي حدة ، الا أن هذه الدراسات لم تتطرق الي تصميم تدريبات بالسنية خاصة بالأداء المهاري (الركلة الدائرية) بالأسلوب الدائري، ولاحظ أن رياضة الكاراتيه بصفة خاصة لم تحظ إلا بالقليل جدا من الأبحاث العلمية في مجال التدريب الباليستي (٤ دراسات فقط)، وكذلك افتقارها إلى البرامج التي تحتوي علي تدريبات الباليستية خاصة بالأداء المهاري وخصوصا بالأسلوب الدائري ، يستطيع من خلالها اللاعب أن يجنى من ورائها أكثر الميزات الممكنة مع الاقتصاد في الوقت والجهد نتيجة كثرة المنافسات المحلية والدولية، هذا وتعتبر التدريبات الباليستية الخاصة بالأسلوب الدائري ذات أهمية قصوى

مرات استخدام مهارات الركل بالنسبة للعدد الكلي المنفذ خلال التصفيات.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية :-

• أن هناك قصور واضح في استخدام المهارات الهجومية والدفاعية بإيجابية وعدم تسجيل نقاط فعلية حيث كان عدد المهارات الهجومية الايجابية ١٠١ بنسبة ٧٦% وعدد السلبية ٩٠٥ بنسبة ٧٦.٣% والمجموع الكلي ١٠٠٦ بنسبة ٧٦% وكان عدد المهارات الدفاعية الايجابية ٣٢ بنسبة ٢٤% والسلبية ٢٨٠ بنسبة ٢٣.٦% والمجموع الكلي ٣١٢ بنسبة ٤٢% من الإجمالي العام ١٣١٨ بنسبة ١٠٠%،

• عدد مرات استخدام مهارات الركل بالنسبة للعدد الكلي المنفذ خلال التصفيات حيث جاءت الركلة الأمامية النصف دائرية في المركز الأول الركلات تليها المركز الثاني الركلة الأمامية النصف الدائرية المعاكسة والمركز الثالث كانت الركلة الجانبية الدائرية بنسب مئوية بلغت (٣٧.٥% ، ٣٢.٢٣% ، ٢٣.٦٨%) علي التوالي من حيث نسب الاستخدام في مباريات اللاعبين خلال التصفيات علي الرغم من عدم الاستفادة من الركلات في تسجيل نقاط، وهذا يدل أن هناك قصور واضح في استخدام المهارات الهجومية والدفاعية بإيجابية وعدم تسجيل نقاط فعلية وخصوصا الركلات ويرى الباحث أن ذلك يعود إلي ضعف القدرات البدنية الخاصة بصفة عامة والقدرة الانفجارية بصفة خاصة. مرفق (١)

ويرى الباحث انه قد يكون سبب القصور الذي ظهر من تحليل مباريات تصفيات منتخب مصر (للشباب والناشئين) سواء في المهارات الهجومية او الدفاعية إلى عدم الاهتمام بتطوير عنصر القوة المميزة بالسرعة

البدينية الخاصة ومستوي أداء الركلة الأمامية
النصف دائرية لدي لاعبي الكاراتيه.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين
القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في
المتغيرات (قيد البحث) للقدرات البدنية الخاصة
ومستوي أداء الركلة الأمامية النصف دائرية
لدي لاعبي الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين
القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية باستخدام
بعض التدريبات الباليستية الخاصة بالأسلوب
الدائري في المتغيرات (قيد البحث) للقدرات
البدينية الخاصة ومستوي أداء الركلة الأمامية
النصف دائرية لدي لاعبي الكاراتيه لصالح
القياس البعدي.

٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين
القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة
التجريبية باستخدام بعض التدريبات الباليستية
الخاصة بالأسلوب الدائري في المتغيرات (قيد
البحث) للقدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء
الركلة الأمامية النصف دائرية لدي لاعبي
الكاراتيه لصالح القياس البعدي للمجموعة
التجريبية.

مصطلحات البحث

التدريبات الباليستية: The ballistic exercises

هي التدريبات التي تتضمن قذف مصدر
المقاومة المستخدمة في هذه التدريبات، سواء كان هذا
المصدر هو ثقل جسم الفرد نفسه المؤدي للتمرين
أو ثقل خارجي يتم استخدامه في أداء التمرين.

(١١: ٢١٢)

وبصفة خاصة في رياضة الكاراتيه لأنها تساهم بشكل
كبير في تطوير الأداء البدني الخاص والمهاري للاعبين
والاستفادة منها في المباريات الفعلية.

ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة لوضع
تدريبات بالبليستية خاصة بالأسلوب الدائري مقننة بشكل
علمي تلك التدريبات التي قد تساهم بشكل أساسي في
تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين اللازم لدعم
وتطوير الأداء المهاري مما استدعى الباحث إلى إجراء
هذه الدراسة وتبني موضوع البحث الحالي.

هدف البحث :

يهدف إلي التعرف علي " تأثير تدريبات
الباليستية خاصة بالأسلوب الدائري علي مستوى أداء
الركلة الامامية النصف دائرية (كزامي ما واشي جيري)
للاعبين الكاراتيه" من خلال :

١. التعرف على الفروق بين متوسط القياسين
(القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في
المتغيرات (قيد البحث) للقدرات البدنية الخاصة
ومستوي أداء الركلة الأمامية النصف دائرية
لدي لاعبي الكاراتيه.

٢. التعرف على الفروق بين متوسط القياسين
(القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية
باستخدام بعض التدريبات الباليستية الخاصة
بالأسلوب الدائري في المتغيرات (قيد البحث)
للقدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء الركلة
الأمامية النصف دائرية لدي لاعبي الكاراتيه.

٣. التعرف على فروق القياسين (البعديين) لكل من
المجموعتين (التجريبية - الضابطة) باستخدام
بعض التدريبات الباليستية الخاصة بالأسلوب
الدائري في المتغيرات (قيد البحث) للقدرات

الدراسات المرجعية :

م	الباحث	العنوان	هدف الدراسة	المنهج	العينة	النتائج
١	N Zaras, K Spengos, S Methenitis انتاج علمي (٢٠١٣م) (٢٠)	تأثير القوة مقابل تدريبات القوة الباليستية علي أداء الرمي	التعرف علي تأثير القوة مقابل تدريبات القوة الباليستية علي أداء الرمي	التجريبي	١٧ مبتدئ	مهارات الرمي يمكن من تزيد بشكل مماثل بعد ستة أسابيع من التدريب علي القوة الباليستية في قاذفات المبتدئين ولكن مع تكيفات العضلات
٢	مصطفى أحمد السيد ماجستير (٢٠١٣م) (١٤)	تأثير كلا من التدريب الباليستية و البليومتري علي القدرة العضلية وتحسين الأداء للاعب الكوميته	تصميم برنامجين لكلا من التدريب الباليستية و البليومتري وذلك للتعرف علي تأثير كلا منهما علي مستوى القدرة العضلية للاعب الكوميته	التجريبي	(١٦) لاعب ولاعبة	برنامج التدريب الباليستية المقترح أثر ايجابيا بدلالة معنوية علي القدرة العضلية للاعب الكوميته (بنين-بنات)
٣	أحمد عوض أحمد دكتوراه (٢٠١٥م) (٢)	تأثير بعض التدريبات الباليستية علي الأداء الفني لرفعة الخطف للرباعين الناشئين	التعرف علي تأثير بعض التدريبات الباليستية علي الأداء الفني لرفعة الخطف للرباعين الناشئين	التجريبي	(١٤) لاعب تم تقسيمهم لمجموعتين ضابطة وتجريبية	أظهر البرنامج المقترح باستخدام التدريبات الباليستية وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القدرات البدنية للرباعين و الأداء الفني.
٤	محمد عادل عبد العزيز ماجستير (٢٠١٦م) (١٢)	تأثير استخدام تدريبات المقاومة الباليستية علي القدرة العضلية ومستوي الأداء المهاري للمصارعين	تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة الباليستية و التعرف علي تأثيره في القدرة العضلية ومستوي الأداء المهاري للمصارعين	التجريبي	(١٠) لاعبين	أظهرت تدريبات المقاومة الباليستية أثر ايجابي في التفوق في نسبة التحسن بين القياسات المختلفة في المتغيرات قيد البحث و يتضح ذلك من خلال نسب التحسن

أجريت هذه الدراسة عينة عمدية من لاعبي الكاراتيه بنادي كهرباء طرخا من (١٤ - ١٧) سنة، وبلغ حجم العينة (٢٤) لاعب كاراتيه مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه من منطقة الدقهلية للكاراتيه، لتطبيق البرنامج التجريبي المصمم من قبل الباحث وتم تقسيمهم الي (١٢) لاعبين لإجراء التجربة الاساسية، و (١٢) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وتم التأكد من اعتدال البيانات في كل من (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي) كما هو موضح بجدول (٤)

اشتملت على (٤) دراسات منها (٣) عربية و (١) أجنبية وتم ترتيبها وفقا لسنة النشر.

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وإجراء القياسات (القبلية - البعدية) لكل مجموعة.

مجتمع وعينة البحث:

جدول (٤)

توصيف عينة البحث

م	العينة	العدد
١	المجموعة التجريبية	١٢
٢	المجموعة الضابطة	١٢
٣	اجمالي العينة	٢٤

تأثير تدريبات باليستية خاصة بالأسلوب (الرائدي علي مستوى أولاء الركلة ..

تكاؤ عينه البحث: قام الباحث بإجراء التكافؤ بين أفراد عينه البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات (الأساسية والبدنية والمستوي الرقمي) كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبيه والضابطة في المتغيرات الأساسية

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن=١٢)		المجموعة التجريبية (ن=١٢)		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت- المحسوبة
			ع±	س-	ع±	س-		
١	الطول	سم	١٧٧.٣٠٠	٤.٣٦٦	١٧٦.٤٥٠	٥.٢٩٦	٠.٨٥٠	٠.٨٩٦
٢	الوزن	كج	٧٤.٣٥٠	٥.٢٧٤	٧٣.٤٠٠	٣.٤٨٥	٠.٩٥٠	٠.٧٧٨
٣	السن	سنة	١٦.٨٩٤	٠.٩٨٦	١٦.٢٧١	٠.٨٧٥	٠.٦٢٣	٠.٦٧٩
٤	العمر التدريبي	سنة	٦.٩٨٩	١.٢٧٥	٦.٦٦٢	١.٢٤٤	٠.٣٢٧	٠.٤٣٧

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧١٧

الاساسية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يدل علي تكافؤ المجموعات.

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن=١٢)		المجموعة التجريبية (ن=١٢)		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت- المحسوبة
			ع±	س-	ع±	س-		
١	وثب عريض	متر	2.050	0.217	2.092	0.339	-0.042	-0.358
٢	جري في المكان (١٠ ث)	عدد	20.917	2.234	19.417	1.730	1.500	1.839
٣	رشاقة انبطاح مائل من الوقوف (١٠ ث)	زمن	5.500	0.798	5.167	0.577	0.333	1.173
٤	اختبار الحجل علي القدم اليمني مرتين متتاليين من الثبات	متر	3.038	0.443	3.075	0.366	-0.038	-0.226
٥	اختبار الحجل علي القدم اليسرى مرتين متتاليين من الثبات	متر	3.067	0.306	3.000	0.407	0.067	0.454
٦	مرونة الحوض	سم	8.750	2.896	8.667	1.923	0.083	0.083
٧	الركلة الأمامية النصف دائرية كزامي ما واشي جيري يمين ١٥ ث	يمين	13.917	1.379	13.750	1.138	0.167	0.323
		شمال	12.667	1.923	11.833	1.528	0.833	0.676

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧١٧

القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية، حيث أن قيمة "ت"

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياسات

قام الباحث باستخدام صدق التمايز على عينة الدراسة الاستطلاعية (١٠) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، و (١٠) لاعبين من (لاعبى الدرجة الاولى) يمثلون المجموعة المميزة كما موضح بالجدول التالية:

المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، مما يدل على تكافؤ المجموعات.

المعاملات العلمية للاختبارات:

أولاً: صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

جدول (٨)

صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية

رقم	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة (ن=١٠)		المجموعة الغير المميّزة (ن=١٠)		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			س±	س-	س±	س-		
١	وثب عريض	متر	0.071	1.870	0.377	3.124	-1.254	*10.331
٢	جري في المكان (١٠ ث)	عدد	1.430	19.400	1.767	22.700	-3.300	*4.591
٣	رشاقة انبساط مائل من الوقوف (١٠ ث)	زمن	0.422	5.200	1.174	6.400	-1.200	*3.043
٤	اختبار الحجل علي القدم اليمني مرتين متتاليين من الثبات	متر	0.283	3.050	0.620	4.460	-1.410	*6.539
٥	اختبار الحجل علي القدم اليسرى مرتين متتاليين من الثبات	متر	0.333	2.900	1.261	4.348	-1.448	*3.511
6	مرونة الحوض	سم	1.814	9.200	0.843	5.600	3.600	*5.692
٧	الركلة الأمامية النصف دائرية كزامي ما واشي جيري يمين ١٥ ث	يمين	0.789	14.200	1.889	18.300	-4.100	*6.335
		شمال	0.789	11.800	1.636	17.300	-5.500	*9.574

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

قام الباحث باستخدام طريقة التطبيق وإعادته على عينة الدراسة الاستطلاعية (١٠) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وبفارق نصف ساعة من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما موضح بالجدول التالية:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة المميّزة والغير مميّزة في الاختبارات البدنية والمهارية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، مما يدل على صدق الاختبارات.

ثانياً: ثبات الاختبارات:

جدول (٩)

ثبات الاختبارات البدنية والمهارية

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		اعادة التطبيق	
			س-	ع±	س-	ع±
١	وثب عريض	متر	1.870	0.071	2.075	0.334
٢	جري في المكان (١٠ ث)	عدد	19.400	1.430	19.833	1.462
٣	رشافة انبطاح مائل من الوقوف (١٠ ث)	زمن	5.200	0.422	5.417	0.571
٤	اختبار الحجل علي القدم اليمنى مرتين متتاليين من الثبات	متر	3.050	0.283	3.258	0.489
٥	اختبار الحجل علي القدم اليسرى مرتين متتاليين من الثبات	متر	2.900	0.333	3.125	0.513
٨	مرونة الحوض	سم	9.200	1.814	8.833	2.014
٩	الركلة الامامية النصف دائرية كزامي ما واشي جيري يمين ١٥ ث	يمين	14.200	0.789	14.083	0.909
		شمال	11.800	0.789	12.250	1.507

*قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بالركلة الامامية النصف دائرية قيد البحث :

قام الباحث بعمل استمارة لعناصر اللياقة البدنية وتم عرضها على السادة الخبراء لتحديد أنسب العناصر البدنية الخاصة بالركلة الامامية النصف دائرية قيد البحث. مرفق (٢)، (٣)

تحديد محتوى البرنامج من التدريبات الخاصة بالباليستية بالأسلوب الدائري:

قام الباحث بعمل استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب التدريبات الخاصة بالباليستية بالأسلوب الدائري لتنمية الركلة الامامية النصف دائرية من (٤) - (١٧) سنة. مرفق (١٠)

قياسات واختبارات البحث. مرفق رقم (٨)، (٩).

اختبارات المكونات البدنية :

قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية المناسبة ذات المعاملات والدلالات العلمية الموضوعية لقياس المكونات البدنية الخاصة وذلك بعد عرض الاختبارات على السادة الخبراء: مرفق (٨)، (٩)

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط ذات دلالة معنوية بين التطبيق الاول واعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والمهارية، حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يدل علي ثبات الاختبارات.

وسائل جمع البيانات

بطاقات تسجيل وتفرغ البيانات :

قام الباحث بتصميم بطاقات وكشوف لجمع وتفرغ البيانات والنتائج وذلك من خلال المصادر العلمية والبحوث السابقة ، لجمع القياسات وهي كما يلي :

- كشف لتفرغ البيانات الخاصة بكل من (السن -

الطول - الوزن- العمر التدريبي). مرفق (٤)

- كشف لتفرغ القياسات الخاصة بالاختبارات

البدنية قيد البحث. مرفق (٥)

- كشف لتفرغ القياسات الخاصة بالركلة الامامية

النصف دائرية. مرفق (٦)

أدوات ووسائل جمع البيانات الخاصة بالصفات البدنية :

جدول (٧)

الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث

م	اسم القياس والاختبار
١.	اختبار زاوية مفصل الحوض
٢.	اختبار الوثب العريض من الثبات
٣.	اختبار زمن ٢٠ م حجل من الثبات بالرجل اليميني
٤.	اختبار زمن ٢٠ م حجل من الثبات بالرجل اليسرى
٥.	اختبار الحجل علي القدم اليميني مرتين متتاليين من الثبات
٦.	اختبار الحجل علي القدم اليسرى مرتين متتاليين من الثبات
٧.	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف
٨.	اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص بمهارة الركلة النصف دائرية الأمامية اليميني (Kizami Mawash Geri)
٩.	اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص بمهارة الركلة النصف دائرية الأمامية اليسرى (Kizami Mawash Geri)

اجراء هذه الدراسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/٤م الى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/١١/٢م بهدف اختيار وتحديد محتوى البرنامج التدريبي الخاص بمجموعة البحث التجريبية والتعرف على مدى مناسبة محتوى تدريباته للعينة وذلك وفقاً لما أشارت اليه المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وقد تبين مناسبة تدريباته لعينة البحث قيد الدراسة وقد تم إجراء هذه الدراسة على عينة قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث و خارج عينة البحث الأساسية.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:-

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على بطولة تصفيات منتخب مصر القومي للرجال والآنسات ٢٠١٩ -٢٠٢٠م للوقوف على:

١. فاعلية المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية وايهم الأكثر استخداماً.
٢. اهم اللكمات والركلات الأكثر شيوعاً واستخداماً لدي اللاعبين المشاركين في تصنيفات المنتخب.

وقد روعي عند اختيار الاختبارات المستخدمة قيد البحث الشروط التالية:

- مراعاة أن تقيس الاختبارات الموضوعات متغيرات البحث.
- مناسبة الاختبارات للمرحلة السنية من ١٤ - ١٧ سنة.
- توافر الأدوات والأجهزة الخاصة بقياس الاختبارات وسهولة الإعداد والتنفيذ للاختبارات.
- مراعاة أن تأخذ الاختبارات شكل وطابع الأداء كلما أمكن.

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء مجموعة من الدراسات في الفترة من ١١/١٥ / ٢٠٢٢ م إلى ١١ / ١٨ / ٢٠٢٢م وكان الهدف منه اختيار محتوى وتصميم برنامج تدريبي للتدريبات بالبيستية الخاصة بالأسلوب الدائري والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وكذلك لتنظيم وضبط عملية التصوير.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:-

- تحسين وزيادة مستوي أداء(الركلة الأمامية النصف دائرية كزامي مواشي جيري)(قيد البحث) داخل مباريات الكوميتيه .

تحديد أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح

- مراعاة الهدف من البرنامج وهو تحسن وزيادة مستوي أداء(الركلة الأمامية النصف دائرية كزامي مواشي جيري) في المباريات لدي لاعبي الكوميتيه من (١٤-١٧) سنة في رياضة الكاراتيه.

- ملائمة محتوى البرنامج لخصائص المرحلة السنوية.

- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.

- إتباع الأسلوب العلمي المقتن وتنفيذ البرنامج المبني على أسس نظرية وبما يتناسب مع المرحلة السنوية لعينة البحث

- مراعاة الشمول والدقة في اختيار التدريبات الموضوعية .

- مراعاة أن تكون التدريبات الباليستية الخاصة الموضوعية في اتجاه المسار الحركي للمهارات قيد البحث .

تخطيط البرنامج التدريبي المقترح

- الفترة الزمنية للبرنامج: تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً.

- زمن الوحدة التدريبية: تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بمدة ١٢٠ دقيقة مقسمة علي أجزاء الوحدة اليومية.

مكونات أجزاء الوحدة اليومية ١٢٠ دقيقة

- الجزء التمهيدي (الاحماء) ويبلغ زمنه ٢٠ دقيقة.

- وقد استخدم أسلوب التحليل الكمي خلال مباريات تصفيات منتخب مصر للشباب والناشئين لعام ٢٠١٩/٢٠٢٠ .

استطلاع رأي الخبراء.

- قام الباحث بتصميم ٣ استمارة لاستطلاع رأي الخبراء في رياضة الكاراتيه

الاستمارة الأولى

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتية من (١٤- ١٧ سنة) في رياضة الكاراتيه مرفق(٢).

- وكانت نتائج الاستمارة الثانية كما هو موضح بالمرفق(٣).

الاستمارة الثانية

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد انطباق :

- التدريبات الباليستية الخاصة (بالرجلين)

- التدريبات الباليستية الخاصة بالركلة الأمامية النصف دائرية بالأسلوب الدائري علي مستوي الأداءات المهارية للاعبي الكاراتيه مرفق (١٠).

- وكانت نتائج الاستمارة الثانية كما هو موضح بالمرفق (١١).

الدراسة الأساسية

خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح

تحديد الهدف من البرنامج التدريبي المقترح

- تحسين المتغيرات البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتيه (قيد البحث)

- تحسين مستوي أداء(الركلة الأمامية النصف دائرية كزامي مواشي جيري)(قيد البحث)

- الجزء الرئيسي (الاعداد البدني – الاعداد المهاري
- الجزء الختامي (التهدئة) ويبلغ زمنه ١٠ دقيقة.
- الاعداد الخططي) ويبلغ زمنه ٩٠ دقيقة.

جدول (١٠)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

مناصر البرنامج التدريبي	
١	الزمن الكلي لوحدة التدريب اليومية
٢	الزمن الكلي لوحدة التدريب اليومية (الجزء الرئيسي)
٣	عدد مرات التدريب أسبوعيا
٤	عدد مرات التدريب شهريا
٥	عدد مرات التدريب خلال البرنامج كامل (٣ شهور)
٦	الزمن الكلي للبرنامج كامل خلال ال ٣ شهور
٧	الزمن الكلي للبرنامج كامل خلال ال ٣ شهور (الجزء التمهيدي) الاحماء
٨	الزمن الكلي للبرنامج كامل خلال ال ٣ شهور (الجزء الرئيسي) الاعداد البدني، الاعداد المهاري، الاعداد الخططي
٩	الزمن الكلي للبرنامج كامل خلال ال ٣ شهور (الجزء الختامي) التهدئة

جدول (١١)

الأسس العامة لتشكيل حمل التدريب الباليستية :

مدة البرنامج	١٢ اسبوع مقسمة كالتالي :
	(١) ٣ أسابيع : تحمل قوة.
	(٢) ٣ أسابيع : قوة قصوي.
	(٣) ٦ أسابيع : تدريب باليستي
طريقة التدريب المستخدمة	التدريب التكراري مرتفع الشدة
	(١) كرات طبية : (٢ - ٣ - ٤ - ٦) كيلو جرام.
	(٢) دامبلز : (١ - ٢) كيلو جرام.
	(٣) صناديق خطو بارتفاعات مختلفة (١٥ - ٣٠ - ٤٥ - ٦٠) سنتيمتر.
الأدوات المستخدمة لتنفيذ التدرجات الباليستية	

القياس القبلي

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث بنفس شروط ومواصفات القياسات القبليّة بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج التدريبي وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ١٨ / ٢ / ٢٠٢٣م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٣ / ٢ / ٢٠٢٣م.

المعالجات الإحصائية

تمت المعالجات الإحصائية لبيانات البحث باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وقد استخدم الباحث المعالجات التالية:

- المتوسط الحسابي.

قام الباحث بتطبيق القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١ / ١١ / ٢٠٢٢م وحتى يوم السبت الموافق ٥ / ١١ / ٢٠٢٢م.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

بعد تكافؤ مجموعة البحث التجريبية والضابطة بدأ الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة ١٢ أسبوع وذلك خلال الفترة من يوم الخميس الموافق ١٠ / ١١ / ٢٠٢٢م إلى يوم الاربعاء الموافق ١٥ / ٢ / ٢٠٢٣م مرفق رقم (١٤).

القياس البعدي

تأثير تدريبات باليستية خاصة بالأسلوب (الرائدي علي مستوى أولاء الركلة) ..

- الانحراف المعياري.
- نسبة التحسن.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- نسبة الفاعلية.
- معامل الارتباط.

عرض ومناقشة النتائج

- اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مترابطتين(قبلي وبعدي).
- عرض نتائج ومناقشة الفرض الأول

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية

(ن = ١٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التغير
			س-	س±	س-	س±			
١	وثب عريض	متر	2.092	0.339	2.772	0.200	-0.680	*5.057	%32.505
٢	جري في المكان (١٠ ث)	عدد	19.417	1.730	21.750	1.422	-2.333	*4.690	%12.015
٣	رشاقة انبطاح مائل من الوقوف (١٠ ث)	زمن	5.167	0.577	5.833	0.835	-0.666	*2.345	%12.889
٤	اختبار الحجل علي القدم اليمنى مرتين متتاليتين من الثبات	متر	3.075	0.366	3.742	0.275	-0.667	*5.722	%21.691
٥	اختبار الحجل علي القدم اليسرى مرتين متتاليتين من الثبات	متر	3.000	0.407	3.682	0.884	-0.682	*2.378	%22.733
٦	مرونة الحوض	سم	8.667	1.923	6.333	0.651	2.334	*3.924	%26.930
٧	الركلات الدائرية	يمين	13.750	1.138	16.833	1.403	-3.083	*5.830	%22.422
		شمال	11.833	1.528	15.833	1.115	-4.000	*9.013	%33.804

وانظمامهم في أداء البرنامج التدريبي الخاص بهم والذي أدى إلى ارتفاع المستوى تدريجياً بدنياً ومهارياً نتيجة حدوث عملية التكيف.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي احتوى على تدريبات مهارية وبدنية أدت إلى ارتفاع مستوي أداء اللكمة الأمامية النصف دائرية لدي لاعبي الكاراتيه حيث أنه بالممارسة وإعادة المحاولة يتعلم الفرد بشكل أوضح ويقلل من درجة الأخطاء في الأداء وبالتالي يصل إلى تحقيق أعلى مستوى.

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٩٢

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما تراوحت نسب التغير في المتغيرات البدنية ما بين (٧.٢٠١% الي ٣٢.٥٠٥%)، ونسب التغير في المتغيرات المهارية ما بين (١٦.٩٤٧% الي ٥٥.٥٥٦%).

يمكن أن نرجع هذا التغير الحادث للاعبين المجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأدعات المهارية إلى استمراريتهم

المهارى في مختلف الرياضات. (٣)(٥)(١٤)(١٢)(١٥)(١١).

ويفسر الباحث سبب تقدم لاعبي المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات (قيد البحث) إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) والذي احتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين، ولذلك يكون مقدار التغير الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفاصل لتحديد نسبة التغير الحادثة في تقدم المستوى.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (قيد البحث) للقدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء الركلة الأمامية النصف دائرية لدي لاعبي الكاراتيه لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية

(ن = ١٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التغير	
			س±	س-	س±	س-				
١	وثب عريض	متر	0.217	2.050	0.203	3.328	-1.278	*12.894	%62.317	
٢	جري في المكان (١٠ ث)	عدد	2.234	20.917	1.567	25.500	-4.583	*7.529	%21.912	
٣	رشاقة انبطاح مانل من الوقوف (١٠ ث)	زمن	0.798	5.500	0.853	8.000	-2.500	*10.856	%45.455	
٤	اختبار الحجل علي القدم اليمنى مرتين متتاليتين من الثبات	متر	0.443	3.038	0.588	5.221	-2.183	*13.816	%71.879	
٥	اختبار الحجل علي القدم اليسرى مرتين متتاليتين من الثبات	متر	0.306	3.067	0.553	5.200	-2.133	*11.894	%69.565	
٦	مرونة الحوض	سم	2.896	8.750	1.073	4.333	4.417	*5.712	%50.476	
٧	الركلة الأمامية النصف دائرية كرامي ما واشي جيري ١٥ ث	السرعات الدائرية	يمين	1.379	13.917	0.900	20.583	-6.666	*19.934	%47.902
			شمال	1.923	12.667	1.303	19.333	-6.666	*19.934	%52.629

*قيمة ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٩٢

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كلا من "على محمد طلعت" ٢٠٠٣م، "جيسون بونشير Josan B. Winchester" ٢٠٠٨م، "كورمي وآخرون Cormie P, McGuigan MR, Newton RU" ٢٠١٠م، "سمر نبيل سباعي" ٢٠١٠م، "مى عاصم محمد" ٢٠١٠م، "رشا طالب ذياب التميمي" ٢٠١١م، "محمود المغاوي السيد" ٢٠١٢م، "زارس وآخرون N Zaras, K Spengos, S Methenitis" ٢٠١٣م، "أحمد عوض أحمد" ٢٠١٥م، "محمد عادل عبد العزيز" ٢٠١٦م، "وجدان حمد، محمد أبو الطيب" ٢٠١٧م على أن التدريبات الباليستية لها تأثير إيجابي في تطوير وتحسين القدرة العضلية لعضلات الرجلين والجذع والذراعين، وايضا في تحسن القدرات البدنية المختلفة، مما أدى إلى التحسن في مستوي أداء الركلة الأمامية النصف دائرية كزامي مواشي جيري للاعب الكوميتيه (قيد البحث) بشكل ملحوظ، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

(11)(19)(18)(5)(15)(4)(13)(20)(٨)

(١٢)(١٧)(٣)

وايضا أكدت هذه الدراسة مع خلال نتائج كلا من صفاء صالح حسين ٢٠٠٨م، مصطفى أحمد السيد ٢٠١٣م على أن التدريبات الباليستية الخاصة تحسن بعض القدرات الوظيفية والنفسية والبدنية الخاصة مثل القوة والسرعة وخصوصا القدرة العضلية ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي الكاراتيه(٦)(١٤)

وهذا ما يؤكد علي فهمي البيك وآخرون ٢٠٠٨م أن الأسلوب الأمثل لتدريب القوة العضلية هو الأسلوب الذي يتشابه فيه المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع الزمن المخصص للمهارة ذاتها، وأن تنمية القدرة الانفجارية

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، كما تراوحت نسب التغير في المتغيرات البدنية ما بين (١٩.٢٧٢% الي ٧١.٨٧٩%) ونسب التغير في المتغيرات المهارية ما بين (٣٣.٢٠٠% الي ٧٢.٧٣١%).

ويري الباحث أن البرنامج المقترح تضمن مجموعة من التدريبات الباليستية الخاصة بالأسلوب الدائري والطرق والوسائل الموجهة نحو ترقية وتحسين الأداء المهارى والذي نتج عن تعديل شكل وطبيعة الأداء ليقترب من الأداء المثالي الصحيح، وهذا يعنى من وجهه النظر الفسيولوجية أن البرنامج المقترح ساهم في رفع كفاءة الأداء المهارى وتحقيق التعاون والتكامل والتوافق السليم بين جميع أجزاء الجسم المشتركة في الأداء بما يعنى سرعة ضبط وتحكم أفضل للمخرجات الحركية للأداءات المهارية للاعبى الكوميتيه.

وهذا ما يعزيه الباحث الي تأثير التدريبات الباليستية الخاصة بالأسلوب الدائري علي مستوي اداء الركلة الامامية النصف دائرية لدي لاعبي الكاراتيه داخل البرنامج التدريبي الذي قام الباحث بتطبيقه علي افراد عينة البحث والذي يهدف الي اختيار تدريبات

▪ التحمل العضلي

▪ القوة الانفجارية

▪ القوة المميزة بالسرعة التي تؤثر علي مستوي أداء الركلة الامامية النصف دائرية كزامي مواشي جيري.

الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة (١٧١:٩).

ويري الباحث أن البرنامج المقترح وما تضمنه من وسائل وطرق موجهة لتنمية مستوى الأداء المهاري للاعبين الكوميتيه (قيد البحث) قد وفر للاعبين كمية المعلومات المناسبة كماً ونوعاً لتكوين التصورات الحركية الخاصة بمهاراتها بما يعنى بناء سليم لبرنامج أداء الأداءات المهارية للاعبين الكوميتيه مما ساعد على سرعة إتقانها وارتفاع مستوى الأداء.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية باستخدام بعض التدريبات الباليستية الخاصة بالأسلوب الدائري في المتغيرات (قيد البحث) للقدرة البدنية الخاصة ومستوى أداء الركلة الأمامية النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتيه لصالح القياس البعدي."

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن=١٢)		المجموعة التجريبية (ن=١٢)		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	فروق نسب التغير
			س-	س±	س-	س±			
١	وثب عريض	متر	3.328	0.203	2.772	0.200	0.556	*6.768	%29.812
٢	جري في المكان (١٠ ث)	عدد	25.500	1.567	21.750	1.422	3.750	*6.139	%9.897
٣	رشاقة انبطاح مائل من الوقوف (١٠ ث)	زمن	8.000	0.853	5.833	0.835	2.167	*6.289	%32.565
٤	اختبار الحجل علي القدم اليمنى مرتين متتاليتين من الثبات	متر	5.221	0.588	3.742	0.275	1.479	*7.901	%50.188
٥	اختبار الحجل علي القدم اليسرى مرتين متتاليتين من الثبات	متر	5.200	0.553	3.682	0.884	1.518	*5.046	%46.832
٦	مرونة الحوض	سم	4.333	1.073	6.333	0.651	-2.000	*5.519	%23.546
٧	الركلات الدائرية	يمين	20.583	0.900	16.833	1.403	3.750	*5.713	%25.480
		شمال	19.333	1.303	15.833	1.115	3.500	*5.051	%18.825

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧١٧

الرسمية مما كان له أكبر الأثر في تحسن الأداءات
المهارية لدى لاعبي المجموعة التجريبية .

ويرى الباحث أن التدريبات الباليستية الخاصة
بالأسلوب الدائري قد ساهمت بدرجة كبيرة في طبيعة
أداء الكثير من مهارات الكوميتيه سواء كانت ركلات
دائرية او لكومات ورفع القدرات البدنية الخاصة مما أدى
تحسن في مستوى الاداءات المهارية والقدرات البدنية
الخاصة لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

كما يتضح من جدول رقم (١٨)، (١٩) أن
المجموعة التجريبية قد تحسنت في مستوى القدرات
البدنية الخاصة والأداءات المهارية عن المجموعة
الضابطة.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً في فرق
القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية-
الضابطة، وكذلك نسب التغير الحادثة في مستوى
الأداءات المهارية (قيد البحث) لصالح المجموعة
التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح حيث
عمل على تثبيت المسار الحركي للأداءات المهارية (قيد
البحث) بشكل انسيابي وتوافقي سليم داخل الممرات
العصبية للاعب، وانعكس ذلك على وضوح التصور
الحركي للأداءات المهارية ككل وخاصة عند أداء كل
مهارة مع فهم الهدف من أداء كل مدخل والتركيز على
سرعة تحرك الرجلين لتغيير مركز ثقل المنافس بسرعة
مع حفاظ أداء اللاعب على توازنه وزيادة قدرته في
الثبات أثناء وبعد أدائه للمهارة ، مما يؤدي إلى تحسن
في مستوى الأداءات المهارية للركلات الدائرية
واللكمات داخل المنافسة (المباريات الرسمية)، بينما
اشتمل البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة على تنمية
الجانب البدني والجانب المهاري للأداءات المهارية
بشكل منفرد كل على حدة، وبالتالي تحسنت نتائج
المجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة
معنوية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية
والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح
المجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة
أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ،
كما تراوح فروق نسب التغير في المتغيرات البدنية ما
بين (٩.٨٩٧% الي ٥٠.١٨٨%) . كما تراوح فروق
نسب التغير في المتغيرات المهارية ما بين
(١١.٦٩٦% الي ٢٥.٤٨٠%) .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً في فرق
القياسين القبلي- البعدي بين المجموعتين التجريبية-
الضابطة وكذلك نسب التغير الحادثة في القدرات البدنية
الخاصة ومستوي أداء الركلة الأمامية النصف دائرية
للاعبي الكوميتيه (قيد البحث) لصالح المجموعة
التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذي
اعتمد بشكل أساسي على توجيه التدريب لإتباع الأسس
الصحيحة لشكل الأداء من زوايا مفاصل الحوض
والجذع والرجلين والذراعين وأيضاً سرعة أداء كل
مهارة مع الالتزام بمعايير الأداء التوافقية الصحيحة
للجانبيين الأيمن والأيسر، حيث ركز الباحث عند بناء
البرنامج التدريبي أن يكون هناك تنوع من حيث شكل
وطبيعة التدريبات المستخدمة داخل البرنامج مما يشبه
طبيعة وشكل الأداء في المنافسات بالإضافة إلى
توظيف هذه التدريبات من حيث طريقة عملها ومستوى
الصعوبة لكل تدريب، وأن يهدف كل تدريب مستخدم إلى
تنمية أكثر من قدرة في نفس الوقت، وأيضاً أن تتناسب
طبيعة التدريبات المصممة لتتوافق مع طبيعة أداء كل
مهارة الركلة الأمامية النصف دائرية مع استخدام
الأسلوب الدائري (قيد البحث) وهذا لم يتوافر لدى
لاعبي المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على
التدريبات البدنية العامة والمهارية بصورة تقليدية دون
توجيهها لطبيعة الأداء التنافسي أثناء المنافسات

القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية للاعبين الكوميتيه (قيد البحث).

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية باستخدام بعض التدريبات الباليستية الخاصة بالأسلوب الدائري في المتغيرات (قيد البحث) للقدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء الركلة الأمامية النصف دائرية لدي لاعبي الكاراتيه لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية."

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

– أظهر البرنامج المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في القدرات البدنية الخاصة، ومستوي الأداءات المهارية لدي لاعبي المجموعة التجريبية حيث تحسنت (القدرة العضلية للرجلين بنسبة ٦٢.٣١٧% - السرعة الحركية بنسبة ٢١.٩١٢% - الرشاقة بنسبة ٤٥.٤٥٥% - القدرة العضلية للذراع اليمني بنسبة ١٩.٣٧٢% المرونة ٥٠.٤٧٦%)، مستوي أداء الركلة الأمامية النصف دائرية كزامي ما واشي جيري يمين بنسبة 47.902% - الركلة الأمامية النصف دائرية كزامي ما واشي جيري شمال بنسبة 52.629%.

– أظهر البرنامج المتبع (التقليدي) تأثيراً إيجابياً القدرات البدنية الخاصة، ومستوي أداء الركلة الأمامية النصف دائرية لدي لاعبي المجموعة

الضابطة حيث تحسنت (القدرة العضلية للرجلين بنسبة 32.505% - السرعة الحركية بنسبة 12.015% - الرشاقة بنسبة 12.889% - المرونة 26.930%)، مستوي أداء الركلة الأمامية النصف دائرية كزامي ما واشي جيري يمين بنسبة 22.422% - الركلة الأمامية النصف دائرية كزامي ما واشي جيري شمال بنسبة 33.804%

– أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات (قيد البحث) القدرات البدنية الخاصة، مستوي أداء الركلة الأمامية النصف دائرية، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) .

– يوجد ارتباط دال إحصائي بين بعض التدريبات الباليستية بالأسلوب الدائري والقدرات البدنية الخاصة، مستوي أداء الركلة الأمامية النصف دائرية (قيد البحث) .

– توجد علاقة ارتباطية بين القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء الركلة الأمامية النصف دائرية للاعبين المجموعة التجريبية.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصى الباحث بما يلي :

– الاستفادة من برنامج التدريبات الباليستية الخاصة بالأسلوب الدائري (قيد البحث) أثناء التدريب على المحتوى المهاري (أداء الركلة الأمامية النصف دائرية) ولجميع المراحل السنوية ووضعها في شكل تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في

رشا طالب ذياب التميمي: تأثير تمرينات التدريب الباليستي في تطوير القوة السريعة وأداء بعض المهارات الهجومية المركبة وأنزيمات الأكدسة والاختزال للاعبات كرة السلة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق، ٢٠١١م.

سمر نبيل السباعي: تأثير استخدام تدريبات الباليستي علي الإجهاد العضلي وتحسين مستوي أداء مهارات الصراع عاليا و الربط باللعب الأرضي في رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠١٠م.

صفاء صالح حسين: تأثير التدريبات الباليستي والفالون دافا علي بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية لدي لاعبات الكاراتيه، انتاج علمي، المجلة العلمية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.

عادل عبد البصير علي: التدريب الدائري (أسسه وتطبيقاته)، المكتبة المتحدة للطباعة والنشر، ١٩٩٤م.

عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١م.

عصام أحمد حلمي: التدريب في الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة، ٢٠١٥م

علي فهمي البيك - عماد الدين عباس - محمد أحمد خليل: سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية و الهوائية ، الجزء الثالث ، منشأة المعارف بالإسكندرية، ٢٠٠٨م

علي محمد طلعت تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية

المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع والاختلاف.

– الاستفادة من الاختبارات المصممة للمتغيرات البدنية (قيد البحث) .

– إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على الأنواع المختلفة من الأداءات مهارية في رياضة الكاراتيه لاختلاف شكل وطبيعة الأداء المهاري فيهما.

– عقد دورات تدريبية لتوعية المدربين بأهمية التدريبات الباليستية الخاصة ، مما يساعد على رفع مستوى الانجاز في رياضة الكاراتيه من قبل الاتحاد المصري للكاراتيه.

المراجع:

أولاً : المراجع العربية :

أحمد محمد عبد المنعم: تأثير تدريبات خاصة لجمل مهارية مركبة بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفني للاعبين الجودو، رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة، ٢٠١٤م.

أحمد عوض أحمد حسن: تأثير بعض التدريبات الباليستية علي الأداء الفني لرفعة الخطف للرباعين الناشئين، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط، ٢٠١٥م.

خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.

وجدان حمد، محمد أبو الطيب: أثر التدريب بالباستي والمقاومات بأسلوب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية و البيوميكانيكية لمرحلة البدء في السباحة، مجلة جامعة النجاح لأبحاث (العلوم الإنسانية) مجلد ٣١، ٢٠١٧م

ثانيا: المراجع الأجنبية:

Cormie P, McGuigan MR, Newton RU: Adaptations in athletic performance after ballistic power versus strength training. Med Sci Sports Exerc. 2010 Aug;42(8):1582-98. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181d2013a.

Josan B. Winchester: Eight weeks of ballistic exercise improves power independenty of changes in strength and muscle fiber type expression, journal of strength and conditioning research, number, 2008

N Zaras, K Spengos, S Methenitis: Effects of strength vs. ballistic-power training on throwing performance- Journal of sports ..., 2013

ثالثا : مراجع شبكة الإنترنت

1- www.wkf.net__

والمهارية للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية الهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.

محمد عادل عبد العزيز: تأثير استخدام تدريبات المقاومة الباليستية على القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٦م.

محمود المغاوي السيد: تأثير التدريب الباليستي على مستوى أداء بعض مهارات الجودو للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٢م.

مصطفى أحمد السيد: تأثير كلا من التدريب الباليستي والبليومترى على القدرة العضلية وتحسين الأداء للاعبى الكوميتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ٢٠١٣م.

مي عاصم محمد: تأثير استخدام التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لى لاعبي الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٠م.

نيفين حسين محمود ٢٠١٣م: تأثير برامج تدريبيه باستخدام الأدوات الغرضية على السيادة الدماغية والارتقاء بمستوى أداء مهارات الكاتا لجانبى الجسم فى رياضة الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ٢٠١٣م.

ABSTRACT

The effect of ballistic exercises for the circular style on the performance level of the semi-circular front kick (Kizami Mawash Geri) for karate players

Hassan Ahmed Hassan Ahmed

Dr: Mahmoud Ahmed Abd El Dayem

Dr: Ali El-Saied Rehan

The research aims at the impact of ballistic exercises of the circular style on the performance level of the semi-circular front kick (Kazami Ma Washi Jiri) for karate players. The researcher used the experimental method in the pre and post measurement method on a sample of (24) players. And the most important results showed differences in improvement rates between the two groups (experimental - control) in the variables (under research) special physical abilities, the level of performance of the semi-circular front kick, the superiority of the experimental group that used the proposed program (experimental) over the control group that used the followed program (traditional). The most important recommendations were to take advantage of the ballistic training program for the circular method (under study) during training on the skill content (performing the semi-circular front kick) and for all dental stages, and to put it in the form of exercises of gradual difficulty in terms of composition, making it more interesting and similar to what happens in matches, and to achieve For the principles of privacy, diversity and difference.