

# تأثير استخدام التدريب الباليستي علي مستوى القدرة العظمية وسرعة الأداء الحركى لبعض الأدوات الهجومية لناشئ الكومتية في رياضة الكاراتيه

\* أ. د / عماد عبدالفتاح السرسى  
\*\* د / دينا عزت عابدين  
\*\*\* أ / ألاء شريف منصور

## مقدمة البحث:

يشير "محمد توفيق" (2000م) حيث نجد أن القائمين على العملية التدريبية أناس يسعون للوصول إلى التطور من أجل الإستفادة من ذلك وإخضاعه للعملية التدريبية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضيه ، ذلك من خلال استغلال العلم والتقدم العلمى وإخضاعه لخدمة التدريب الرياضى . (7:9)

ويبين "محمد سمير" (2005م) لكى يصل الفرد الى المستوى الرياضى المطلوب لا بد من معرفة نقطة البداية والنهاية لحالة الفرد الرياضى وذلك لكى يتعرف الى ما وصل اليه المستوى الرياضى الخاص بالفرد . (9:11)

بينما يوضح محمد محمد حسن (2012م) ان التدريب الرياضى هو عملية متكاملة تعتمد في المقام الاول علي العديد من الاسس العلميه التى تخدم جوانب الاعداد المختلفه (المهارى - البدنى - الخططى ) ، بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب الي أعلى المستويات الرياضيه. (12 : 45)

- \* أستاذ تدريب الكاراتيه ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة المنوفية.
- \*\* مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.
- \*\*\* باحثة بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

ويضيف **محمد حسن علاوى (2002م)** أن التدريب الرياضي بأنه عملية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى تسمح به قدراته واستعداداته لذلك، وتتطلب عملية التخطيط للتدريب الإلمام التام بالأسس النظرية والعملية لعلم التدريب الرياضي بالإضافة إلى الجديد من المعارف والمعلومات العلمية الأساسية. (10: 54)

كما يؤكد "**عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2001م)**" من أهم أهداف العملية التدريبية الارتقاء بقدرات اللاعبين بدنياً إلي أقصى ما يمكن حتى يمكن تحقيق مستوى رقمي عال ، لذا يحتاج العاملون في المجال الرياضي عند محاولة تطوير مستوى اللاعبين إلي ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير إيجابي على تنمية الصفات البدنية والمستوى الرقمي. (8 : 3) و**يبيّن أحمد فاروق خلف (2003م)** أن تدريب المقاومة الباليستية يتضمن حركات إنفجارية ضد مقاومة بأقصى سرعة ممكنة (3 : 75)

ويضيف "**فلك Fleck S.J ، كريمر Kramer W.J (2004م)**" أن التدريب الباليستي بأنه قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومات خفيفة ومتوسطة تتراوح من 30 : 50% " (16 : 5) .

كما يشير **أحمد فاروق خلف (2003م)** أن طريقة تدريب المقاومة الباليستية لا يوجد بها نقص أو إنخفاض في السرعة ، لذا فإنها تحافظ على التوافق الخاص لمعظم الألعاب الرياضية. (4:3 )

ويوضح "**إبراهيم أحمد سلامة (2000م)** أن القدرة العضلية هي استطاعة الفرد على توليد الحد الأقصى للقوة في أقل زمن ممكن وأنها التطبيق الوظيفي

كل من القوة والسرعة وأنها المكون الرئيسي والمهام للأداء الرياضي في معظم ألوان النشاط (1 : 101) .

بينما يري يحيى السيد الحاوى(2002م) أن القدرة العضلية عامل أساسي لضمان تنمية صفة السرعة وخاصة في حالة التغلب على المقاومات التي تحتاج إلى درجة عالية في الانقباضات المتميزة بالسرعة . (14 : 143 )

ويشير " ماركوس جاربر 2007 Markus Garber م " على أن من خلال التدريب الباليستي تؤدي المهارة بواسطة العضلات المطلوبة فقط أي الاقتصاد في الجهد والوقت ومن ثم فإنه يتم بذلك زيادة سرعة الأداء .

(17 : 125)

ويري أحمد محمود إبراهيم، محمد جابر بريقع (1991م) وتشتمل رياضة الكاراتيه على نوعين رئيسيين من المسابقات ولكل مسابقة خصائصها فأجداها توجه إلى القتال الوهمي (كاتا – Kata) والأخرى توجه إلى القتال الفعلي (كوميتيه – Kumit). (5 : 27)

ويذكر " احمد خميس " (2016) أن رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية التنافسية والتي تتميز بأنها ذات مواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة ، مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال حركية متعددة ومتنوعة تتمثل في استخدام أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة لتحركات القدمين وأوضاع اتزان وجميعها اساليب غير متكررة يغلب عليها العمل الديناميكي – الحركي في أغلب ثوانى المباراة ، مع دوام الاداء السريع لفترات طويلة ووضع فكر جديد وذلك من أجل احراز التفوق علي المنافس ، ولهذا فإنها من الانشطة الرياضية التي

تتطلب من ممارستها توافر محددات بيولوجية وبدنية ومهارية وخطية وتكتيكية خاصة تختلف عن غيرها من الأنشطة الرياضية (2 : 5)

ويضيف أحمد محمود إبراهيم، محمد جابر بريقع (1991م) وتعتبر مسابقات الكوميتيه من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر القائم على أساس البحث العلمى فى الجوانب (البدنية ، المهارية ، النفسية ، الخطية) حيث تعدد وتنوع طرق أداء المهارات التى يؤديها اللاعب فى مختلف المواقف التنافسية التى تختلف فى محتواها وأدائها من لاعب لآخر التى تؤدى باليد أو القدم أو باليد والقدم التى تكون فى مجموعها الهيكل البنائى للمهارات الهجومية والدفاعية وتعتبر اللكمات والركلات بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه كما تحتل المكانة الأولى لإهتمام خبراء هذه الرياضة خاصة بعد التعديلات الجديدة لقانون رياضة الكاراتيه (كوميتيه - Kumite) وفقا للإتحاد الدولى لمنظمات الكاراتيه والمسمى (ووكو - W.U.K.O) ومسابقات الكوميتيه من المسابقات النزالية التى يعتمد فيها اللاعب بقدر كبير على قدراته وإمكانياته ومدى كفاءته فى استخدام هذه المقومات فى مقابل قدرات وإمكانيات المنافس. (5 : 45)

ويري "أحمد محمود إبراهيم" (2002م) أن رياضه الكاراتيه من الرياضات العريقة التى ظهرت منذ القدم وكلمة كاراتيه تتكون من مقطعين (كارا) وتعنى خال أو مجرد،(تية) وتعنى يد وبذلك يكون المعنى الإجمالى للمقطعين هوأى الدفاع باليد الخالية، وتدريب الكاراتيه عبارة عن فن استخدام الأطراف كأسلحة طبيعية حيث تعد الأطراف الأربعة نقاطا ضاربه قويه وهى تندرج تحت بند رياضيات الدفاع عن النفس، كما أن مسابقات الكاراتيه تنقسم إلى مسابقات

القتال الفعلي الكوميتيه "فرق وفردى" (7 أوزان رجال، 3 أوزان سيدات) ومسابقات القتال الوهمي الكاتا "جماعى وفردى" (رجال وسيدات) (4: 40).

### **مشكلة البحث:**

ومن خلال العرض السابق وأيضاً من خلال تحليل مباريات لبطولة منطقة كفر الشيخ للمرحلة السنيه تحت 18 سنه وجد الباحثون أن اللاعبين يقومون بأداء مهارات كثيره جدا سواء لكلمات أو ركلات ولكن دون الحصول علي نقاط وهذا بدوره يعتمد إهدار للجهد المبذول للاعب مما يؤثر علي مستواه وخاصة عند مشاركته في اكثر من دور لأن اللاعب يحتاج إي أداء من (5- 7) مباريات.

ويرى الباحثون ان عملية إهدار اللاعب للمهارات سواء (لكلمات او ركلات) يستنفد الكثير من جهده مما يؤثر علي مستواه الفني وترجع الباحثون هذا الإنخفاض في المستوى الفني قد يكون لقصور في القدرة العضلية للاعب عند أداء اللكمات والركلات وبالتالي يؤثر بالسلب علي الاداء الفني للمهارات المستخدمه وبالتالي تفقد المهارة شرط أساسي من شروط إحتسابها وهو التطبيق القوى الفعال والذي يعتبر معيار أساسي لاحتساب التسجيل في مسابقات الكوميتيه.

مما واجه الباحثون لإختيار هذا الموضوع بعنوان " تأثير استخدام التدريب باليستي علي مستوى القدرة العضلية وسرعة الأداء الحركى لبعض الأداءات الهجومية لناشئ الكوميتية في رياضة الكاراتية "

## هدف البحث:

يهدف البحث لتوصل إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب الباليستي على تنمية بعض القدرات العضلية ومستوى أداء ناشئ الكاراتيه .

## فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة وأداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى مهارات أداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات البعديّة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة أداء مهارات الكوميتية للناشئين ولصالح مجموعة البحث التجريبية

## المصطلحات البحث:

### التدريبات الباليستي

يعرف خالد سيد صلاح الدين (2007م) أن التدريب الباليستي هو نوع من التدريبات يعتمد على استمرارية حركة العضلات بواسطة كمية الحركة المتولدة في الاطراف ويعتمد على قذف الثقل او الاداة. (7 : 6)

### القدرة العضلية

يذكر عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2001م) أن القدرة العضلية هي القدرة على إنجاز أقصى قوة في أقصر زمن. (8 : 179)

## الدراسات المرجعية

1-دراسة تامر عماد الدين سعيد (2014م)(6) بعنوان: تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة على مستوى الأداء المهارى للمصارعين ، هدف البحث: تصميم برنامج باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة ، المنهج المستخدم : التجريبي ، العينة: اشتملت العينة على 16 لاعبا من لاعبي المصارعة تم تقسيم العينة الى 8 تجريبية ، 8 لاعبين ضابطة ، أهم النتائج : وجود فروق نسب التحسن بين المجموعتين(الضابطة والتجريبية)فى متغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية

2-دراسة مصطفى أحمد السيد محمد (2013م)(13) بعنوان : تأثير كلاً من التدريب الباليستي والبيومترى على القدرة العضلية وتحسين الأداء للاعبى الكوميتيه ، هدف البحث : تصميم برنامج لكلا من التدريب الباليستى والتدريب البيومترى ، المنهج المستخدم : التجريبي ، العينة : لاعبي المنتخب القومي الكاراتيه (الناشئين) وتتراوح عددهم 16 لاعب ،أهم النتائج: كانت من أهم النتائج البرنامج الباليستى المقترح أثر إيجابي على القدرة العضلية وتحسين الأداء

### طرق إجراء البحث :

### منهج البحث

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي، والتصميم التجريبي بالقياس القبلي -

البعدي للمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

### **مجتمع البحث**

إشتمل مجتمع البحث على ناشئ الكاراتيه بنادي القنطرة البيضاء بمحافظة كفر الشيخ (38) ناشئ من سن (16:14) سنه.

### **عينة البحث**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي كفر الشيخ والبالغ عددهم (38) ناشئ في المرحلة السنوية من سن (16:14) سنه وتم تقسيم العينة على النحو التالي:

- (30) ناشئ ممثلين في مجموعه (15 ضابطه و15 تجريبية)
- (8) ناشئ كعينة استطلاعية.

### **وسائل و أدوات البحث:**

#### **القدرات البدنية الخاصة قيد البحث:**

لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بناشئي الكومتية في رياضة الكاراتيه والتي تتراوح أعمارهم من (14-16 سنة) وأنسب الاختبارات التي يُمكن استخدامها في قياس القدرات البدنية الخاصة قام الباحثون بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في مجال رياضة الكاراتيه، وبناءً على هذا المسح المرجعي والمقابلات الشخصية أسفر عن تحديد القدرات البدنية الخاصة بناشئي الكومتية نتيجة المسح المرجعي الخاص بتحديد القدرات البدنية الخاصة بناشئي الكومتية في المرحلة السنوية من (14 - 16 سنة)

### **الإختبارات البدنية قيد البحث:**

- إختبار دفع كرة طبية (3 كيلو جرام باليدين).
- إختبار الوثب العريض من الثبات.
- إختبار سرعة أداء اللكمة المستقيمة الأمامية العكسية (جياكو زوكى فى 10ث).
- إختبار سرعة أداء الركلة الدائرية الأمامية القصيرة (كيزامى ماواشى جبرى فى 10ث).

### **الإختبارات المهارية فى رياضة الكاراتيه :**

لإعداد إختبار مستوى الأداء المهارى قام الباحثون بالإطلاع على المراجع والرسائل العلمية المتخصصة فى رياضة الكاراتيه ومن خلال خبرة الباحثون كلاعبين ومدربين وجد أن هناك إختلاف فى متطلبات أداء المهارات فى الكوميتية ولذا استعانت بأراء الخبراء فى وضع الإختبارات التى تقيس مستوى المهارات الحركية المكونة للكوميتية ثم قياس مستوى أداء الكوميتية ككل وقد تم عرض استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى وتم تحديد (5) درجات لكل مهارة من المهارات بحيث يكون أجمالى الأداء المهارى من (50) ثم قياس مستوى أداء المهارات ككل وفقا للمعايير التالية بحيث يعطى كل محكم (10) درجات واخذ متوسط الدرجات على أن تكون الدرجات وفقا للمعايير التالية (دقة الأداء الفنى (3) - التوازن وثبات الحركة (أثناء اللف والخطو) (4) النظر وسلاسة الأداء (3)

## الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر وقياس الوزن بالكيلو جرام
- أجهزة أثقال ، كفوف مدرب ، أوقية يد ورأس ، أقماع.
- صناديق خشبية وحواجز بارتفاعات مختلفة.
- دامبلز وكرات طبية بأوزان مختلفة (2 كجم - 3 كجم).
- شريط قياس 25متر.
- مسطرة متدرجة حتى 100 سم.
- ساعة إيقاف بالثانية.

## المعاملات العلمية لوسائل جمع البيانات :-

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث وذلك من خلال قياس صدق و ثبات الإختبارات للتأكد من مدي مناسبة هذه الإختبارات لهذه الدراسة .

## الصدق :-

إستخدم الباحثون صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على مجموعة مميزة من ناشئي الكاراتية تحت (16) سنة وعددهم (8) ناشئ، ومجموعة غير مميزة عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ، وخارج العينة الأساسية وعددهم (8) ناشئي، ثم تم إيجاد دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين في المتغيرات قيد البحث

## جدول (1)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=1 ن=2=4

قيمة "ت"	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*4.64	0.49	2.83	0.61	4.04	متر	القدرة العضلية للذراعين
*5.79	1.47	5.70	0.97	9.10	عدد مرات	سرعة أداء اللكمة
*9.05	1.16	4.50	0.83	8.80	عدد مرات	سرعة أداء الركلة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.101 \* دال عند مستوي 0.05  
يتضح من جدول (1) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين  
المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح  
المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات فيما تقيس.  
وإستخدم الباحثون صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات  
البدنية قيد البحث على مجموعة مميزة من ناشئي الكاراتية تحت (16) سنة  
وعدهم (8) ناشئ، ومجموعة غير مميزة عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع  
البحث، وخارج العينة الأساسية وعددهم (8) ناشئي، ثم تم إيجاد دلالة الفروق  
بين نتائج المجموعتين في المتغيرات قيد البحث كما هو في الجدول (1) التالي:

## جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات

المهارية قيد البحث ن=1 ن=2=4

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
دال	3.20	0.33	4.31	0.33	5.11	عدد	كيزامى زوكى, جياكو زوكى, كيزامى ماواشى جيرى
دال	3.57	0.19	4.22	0.18	5.71	عدد	جياكو زوكى, كيزامى ماواشى جيرى
دال	3.64	0.32	4.37	0.25	4.32	عدد	كيزامى زوكى, جياكو زوكى, كيزامى أورا ماواشى جيرى

مستوى  
الأداء المهاري

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.101 \* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات فيما تقيس.

### النتائج:-

قام الباحثون بإستخدام طريقة إعادة الإختبار بعد (15) يوم من إجراء الإختبار لحساب ثبات الإختبارات وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين في الفترة من 19 / 7 / 2019م حتى 20 / 7 / 2019م علي نفس مجموعة اللاعبين معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات اختبارات البدنية قيد البحث ، معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاختبارات السرعة الحركية قيد البحث

لحساب معامل الثبات تم إجراء تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق على نفس العينة وبفاصل زمني قدره يومان من التطبيق الأول، وقد استخدمت الباحثة بيانات الصدق للمجموعة غير المميزة (العينة الإستطلاعية) كتطبيق أول للثبات، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني .

### جدول (3)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث ن = 8

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*0.899	0.55	2.91	0.49	2.83	متر	القدرة العضلية للذراعين
*0.772	1.41	5.90	1.47	5.70	عدد مرات	سرعة أداء اللكمة
*0.816	1.39	4.60	1.16	4.50	عدد مرات	سرعة أداء الركلة

قيمة " ر " عند مستوي 0.05 = 0.632 \* دال عند مستوي 0.05

يتضح من جدول (3) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية مما يشير إلى ثبات الاختبارات عند إجراء القياس.

لحساب معامل الثبات تم إجراء تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق على نفس العينة وبفاصل زمني قدره يومان من التطبيق الأول، وقد استخدمت الباحثة بيانات الصدق للمجموعة غير المميزة (العينة الإستطلاعية) كتطبيق أول للثبات، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

#### جدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني  
للاختبارات المهارية البحث (ن=8)

مستوي الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	مستوى الأداء المهاري
		ع	م	ع	م			
دال	0.93	0.16	5.10	0.20	4.58	عدد	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي ماواشي جيري	
دال	0.98	0.17	5.26	0.18	5.11	عدد	جياكو زوكي - كيزامي ماواشي جيري	
دال	0.99	0.31	4.51	0.63	4.45	عدد	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي أورا ماواشي جيري	

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوي ( 0.05 ) = 0.632

يتضح من الجدول السابق (4) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبار المهاري قيد البحث قد تراوحت ما بين (0.91 : 0.99) وهو معامل ارتباط داله إحصائياً مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات.

#### البرنامج التدريبي المقترح :

من خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة التي تناولت برنامج لتنمية المتغيرات البدنية والمهارية ومن خلال المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي ورياضة الكاراتيه:-

#### الهدف من البرنامج:

- تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بناشئي الكوميتيه تحت 16 سنة.
- تحسين فعالية الأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئات الكوميتيه تحت 16 سنة.

## أسس وضع البرنامج:

- عند وضع محتوى البرنامج التدريبي راع الباحثون الأسس العلمية التالية:
- يجب أن يحقق محتوى البرنامج أهداف البحث الموضوعية والمحددة مسبقاً.
- مناسبة التمرينات المختارة مع قدرات أفراد عينة البحث الأساسية.
- إعطاء مجموعة من تدريبات الإطالة والمرونة في بداية الوحدة التدريبية لتهيئة العضلات العاملة للأداء، ثم تمرينات إطالة في فترات الراحة.
- يجب ألا يزيد عدد الوحدات التدريبية عن (3) وحدات في الأسبوع حتى لا نصل إلى إجهاد الناشئين بدنياً.
- البدء بتدريبات الأثقال أولاً يتبعها تدريبات السرعة.
- تم تحديد أقصى تكرار لكل ناشئ من تدريبات الأثقال وتدريبات السرعة للرجلين والذراعين ، والجذع ، وذلك لتحديد شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج المقترح.
- التنوع في تدريبات الأثقال وتدريبات السرعة داخل الوحدات التدريبية اليومية حتى لا يحدث ملل أو الأداء بشكل روتيني لعمل عضلي واحد فقط.
- مراعاة مبدأ التدرج بشدة الحمل بحيث لا تقل الشدة عن (60%) ولا تزيد عن (90%)، مع زيادة التكرارات والمجموعات بالتدرج.
- تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربعة الأولى من البرنامج بشدة تراوحت ما بين (60% : 75%)، وتراوحت التكرارات ما بين (15 - 20) مرة ، والمجموعات (4) مجموعات.
- تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربعة الثانية من البرنامج بشدة أعلى من

(75% : 90%) ، وتراوح التكرارات ما بين (8 - 10) مرة ،  
والمجموعات (3) مجموعات.

- يجب إعطاء فترات راحة إيجابية بين المجموعات من (2 - 3) دقائق  
لإستعادة الإستشفاء.

### **مكونات حمل التدريب داخل البرنامج المقترح:**

#### **1- شدة الحمل:**

يجب أن تتدرج تدريبات الأثقال والسرعة فى شدتها من الشدة الخفيفة إلى  
المتوسطة ثم العالية، وفى كل مرحلة يتغير شكل التمرينات تبعاً للشدة، وذلك  
للوصول إلى مستوى عال من الأداء ، ولذا حددت الباحثة شدة حمل التدريب  
عند البداية بـ60% من أقصى ما يتحمله الناشئ ، ولا تتعدى شدة الحمل فى  
البرنامج التدريبى عن 90%.

#### **2- حجم الحمل (التكرارات - المجموعات):**

يتراوح حجم تدريبات الأثقال والسرعة للناشئين ما بين (10 - 20) تكرار  
فى المجموعة الواحدة ، وأن تتراوح المجموعات ما بين (3 - 5) مجموعات

#### **3- فترات الراحة البينية:**

أشار العديد من المراجع العلمية المتخصصة فى التدريب بالأثقال والسرعة  
(13)،(23)، (26)، (35)،(37) أن تكون فترة الراحة حتى إستعادة الإستشفاء،  
ولذا حددت الباحثة فترة الراحة بين المجموعات ما بين (2ق - 3ق).

#### **محتوى البرنامج التدريبي :**

تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام التدريب المتباين (الأثقال -

والسرعة) من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في تدريبات المقاومات والدراسة الإستطلاعية حيث توصلت الباحثة إلى مجموعة من تدريبات الأثقال والسرعة ، وتم عرضها علي الخبراء في رياضة الكاراتيه ، وذلك لتحديد أنسب التمرينات لمستوي أفراد عينه البحث الأساسية ، ومن خلال هذا الإجراء تم التوصل إلى التدريبات التالية:

#### أ - تدريبات الأثقال:

1. (رقود عالي - إنشاء الذراعين - مسك رافعة الجهاز) مد الذراعين أماماً.
2. (وقوف - مسك البار بالقبض من أعلى . ثنى الذراعين خلفاً) مد الذراعين عالياً.
3. (جنو - الذراعان عالياً - مسك عمود الجهاز) سحب البار لأسفل.
4. (وقوف - مسك البار أمام الصدر) مد الذراعين عالياً.
5. (جلوس القرفصاء) مد الركبتين.
6. (انبطاح عالي - الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين.
7. (جلوس عالي - الجهاز علي المشطين) مد الركبتين.
8. (رقود - ثنى الركبتين) ثنى الجذع أماماً.

#### ب - تدريبات البليومتر:

- 1- الوثب العميق.
- 2- الوثب العميق مع الفجوة.
- 3- وثبة الفجوة السريعة.
- 4- التمريرة الصدرية بالكرة الطبية.
- 5- قذف كرة طبية من الالتفاف لكل جانب.
- 6- مرحة الذراعين بالدامبلز.

7- المرجحة العمودية.

8- المرجحة الأفقية.

### **المعالجات الإحصائية المستخدمة:**

فى حدود أهداف الدراسة ووفقا لطبيعة العينة استخدم الباحثون الاسلوب الوصفي إستخدم الباحثون برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الارتباط
- معامل الثبات الفاكرونباچ
- معامل الالتواء
- نسبة التحسن
- إختبار (ت) لدلالة الفروق T.test

### **عرض ومناقشة النتائج :**

أسفرت القياسات وما يتبعها من نتائج المعالجات الاحصائية أن تستخلص الباحثه النتائج الآتية :- .

## جدول (5)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية

قيد البحث للمجموعة التجريبية ن = 15

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م		
القدرة العضلية للذراعين	متر	0.58	2.79	0.24	3.25	*4.17	16.49%
سرعة أداء اللكمة	عدد مرات	1.25	5.36	1.11	8.00	*4.97	49.25%
سرعة أداء الركلة	عدد مرات	1.19	4.50	0.93	7.21	*5.12	60.22%

\*معنوي حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية  $2.20=0.05$

يتضح من الجدول رقم (5) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

## جدول (6)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاداء المهارى

قيد البحث للمجموعة التجريبية ن = 15

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى	عدد	0.93	5.03	0.81	7.85	56.06%	*5.12
جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى	عدد	0.96	5.25	0.84	8.19	56.00%	*4.79
كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جبرى	عدد	0.89	4.83	0.71	7.25	50.10%	*5.23

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.746  
يتضح من الجدول رقم (6) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات  
ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية وجود فروق ذات  
دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة  
(ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)

### جدول ( 7 )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية  
قيد البحث للمجموعة الضابطة ن = 15

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م		
القدرة العضلية للذراعين	متر	0.63	2.85	0.26	3.05	*2.29	%7.02
سرعة أداء اللكمة	عدد مرات	1.41	5.72	1.29	6.64	*2.18	%16.08
سرعة أداء الركلة	عدد مرات	1.22	4.60	0.91	6.29	*2.25	%36.74

\*معنوي حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 2.20=0.05  
يتضح من الجدول رقم (7) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات  
ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات  
دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة  
(ت) المحسوبة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) .

## جدول ( 8 )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهارى

قيد البحث للمجموعة الضابطة ن = 15

قيمة "ت"	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	م	ع	م		
*3.14	%35.92	1.85	0.87	7.00	0.98	5.15	عدد	كيزامى زوكى , جياكو زوكى , كيزامى ماواشى جبرى
*3.02	%33.89	1.80	0.82	7.11	0.91	5.31	عدد	جياكو زوكى , كيزامى ماواشى جبرى
*2.94	%35.03	1.72	0.77	6.63	0.85	4.91	عدد	كيزامى زوكى , جياكو زوكى , كيزامى أورا ماواشى جبرى

\*معنوي حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية  $2.20=0.05$

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لدى مجموعة المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى لمهارات الكوميتية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح القياس البعدي.

## جدول (9)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي

في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = 1 ن = 2 = 15

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*2.11	0.26	3.05	0.24	3.25	متر	القدرة العضلية للذراعين
*2.99	1.29	6.64	1.11	8.00	عدد	سرعة أداء اللكمة
*2.93	0.91	6.19	0.93	7.21	عدد	سرعة أداء الركلة

\*معنوي حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $2.09=0.05$   
يتضح من الجدول رقم (9) والشكل البياني رقم (5) الخاص دلالة الفروق  
بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي في المتغيرات  
البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح المجموعة  
التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند  
مستوى (0.05).

### جدول (10)

"دلالة الفروق بين القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية  
والضابطة في مستوى الأداء المهارى ن=1 ن=2=15"

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
دال	*2.67	0.87	7.00	0.81	7.85	عدد	كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى
دال	*3.44	0.82	7.11	0.84	8.19	عدد	جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى
دال	*2.23	0.77	6.63	0.71	7.25	عدد	كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جبرى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة  $1.679 = (0.05)$   
يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات  
القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء  
المهارى لمهارات الكوميتية ولصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت قيم (ت)  
المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

## مناقشة النتائج و تفسيرها :-

مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية وأداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث التجريبية.

بناءً على التحليلات الاحصائية التي إستخدمها الباحثون وفي ضوء أهداف البحث وفي حدود القياسات المستخدمة تم التوصل للنتائج التالية:-  
يتضح من الجدول رقم (5) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

- القدرة العضلية للذراعين: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.79 وانحراف معياري 0.58 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 3.25 وانحراف معياري 0.24 وكانت قيمة ت 4.17 وكانت نسبة التحسن 16.49%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات البدنية في متغير القدرة العضلية للرجلين.

- سرعه أداء اللكمة: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.36 وانحراف معياري 1.25 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 8.00 وانحراف معياري 1.11 وكانت قيمة ت 4.97 وكانت نسبة التحسن 49.25%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعه أداء اللكمة

- **سرعه أداء الركلة:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4.50 وانحراف معياري 1.19 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.21 وانحراف معياري 0.93 وكانت قيمة ت 5.12 وكانت نسبة التحسن 60.22%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعه أداء الركلة

يتضح من الجدول رقم (6) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)

- **كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.03 وانحراف معياري 0.93 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.85 وانحراف معياري 0.81 ، وكانت نسبة التحسن 56.06% وكانت قيمة ت 5.12 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى

- **جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.25 وانحراف معياري 0.96 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 8.19 وانحراف معياري 0.84 ، وكانت نسبة التحسن 56.00% وكانت قيمة ت 4.79 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير جياكو زوكى - كيزامى ماواشى

جیری

- كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جیری: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4.83 وانحراف معياري 0.89 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.25 وانحراف معياري 0.71 ، وكانت نسبة التحسن 50.10% وكانت قيمة ت 5.23 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جیری

وتذكر خالد سيد صلاح الدين (2007م) أن احتواء تدريبات الباليستي على تدريبات الرشاقة والمرونة والإطالة تساعد في زيادة إنتاج القوة والسرعة في الانقباض العضلي أثناء الأداء كما تسهم في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة . (7 : 56)

ويضيف إيهاب أحمد راضي (2007م) أن تدريب المقاومة الباليستية أدى إلى تحسين القدرة العضلية وبعض المتغيرات الأخرى بنسبة أعلى من التدريب بالأثقال وهذا يتفق مع دراسة تامر عماد الدين سعيد (2014م) (6)

**بذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :**

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة وأداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث التجريبية. مناقشة نتائج الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى مهارات أداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث الضابطة.

يتضح من الجدول رقم (7) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة وهى أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) .

- القدرة العضلية للذراعين: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.85 وانحراف معياري 0.63 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 3.05 وانحراف معياري 0.26 وكانت قيمة ت 2.29 وكانت نسبة التحسن 7.02%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير القدرة العضلية للرجلين.

- سرعه أداء اللكمة: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.72 وانحراف معياري 1.41 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 6.64 وانحراف معياري 1.29 وكانت قيمة ت 2.18 وكانت نسبة التحسن 16.08%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعه أداء اللكمة

- سرعه أداء الركلة: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4.60 وانحراف معياري 1.22 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 6.29 وانحراف معياري 0.91 وكانت قيمة ت 2.25 وكانت نسبة التحسن 36.74%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعه أداء الركلة

يتضح من الجدول (8) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) .

- **كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.15 وانحراف معياري 0.98 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.00 وانحراف معياري 0.87 ، وكان الفرق بين المتوسطات 1.85 وكانت نسبة التحسن 35.92% وكانت قيمة ت 3.14 ، مما يشير الى دلالة الفرق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى

- **جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.31 وانحراف معياري 0.91 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.11 وانحراف معياري 0.82 ، وكان الفرق بين المتوسطات 1.80 وكانت نسبة التحسن 33.89% وكانت قيمة ت 3.02 ، مما يشير الى دلالة الفرق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى

- **كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جبرى:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4.91 وانحراف معياري 0.85 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.11 وانحراف معياري 0.82 ، وكان الفرق بين المتوسطات 1.80 وكانت نسبة التحسن 35.89% وكانت قيمة ت

2.94 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جبرى

يشير " ادموندبيرك R.Burk Edmund (2001م)" أن التدريب بالليستى يتميز عن غيره من باقي أساليب التدريب بوجود انقباض عضلي بالتطويل يعقبها مباشرة مرحلة انقباض عضلي بالتقصير بأقصى سرعه .

(15: 99)

ويضيف ادموند بيرك R.Burk Edmund (2001م) أن التدريب بالليستى يبدأ متأخر نسبيا فى الخطة التدريبية السنوية حيث أنه يتطلب إعداد خاص بمقومات خفيفة وذلك لتقوية الأوتار والأربطة العضلية وهذا يتفق مع دراسة مصطفى أحمد السيد محمد (2013م)(13)

### **بذلك يتحقق الفرض الثاني الذى ينص على :**

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية فى مستوى أداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث الضابطة. مناقشة نتائج الفرض الثالث : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة أداء مهارات الكوميتية للناشئين ولصالح مجموعة البحث التجريبية

يتضح من الجدول رقم (9) الخاص دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي فى المتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة

(ت) وهى أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ).

- القدرة العضلية للذراعين: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.79 وانحراف معياري 0.58 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 3.25 وانحراف معياري 0.24 وكانت قيمة ت 4.17 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير القدرة العضلية للرجلين.

- سرعه أداء اللكمة: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.36 وانحراف معياري 1.25 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 8.00 وانحراف معياري 1.11 وكانت قيمة ت 4.97 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعه أداء اللكمة

- سرعه أداء الركلة: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4.50 وانحراف معياري 1.19 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.21 وانحراف معياري 0.93 وكانت قيمة ت 5.12 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعه أداء الركلة

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى لمهارات الكوميتية ولصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) .

- كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيرى: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.85 وانحراف معياري 0.81 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.00 وانحراف معياري 0.87 ، وكانت قيمة ت 2.67 وكان مستوي الدلالة دال ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيرى

- جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيرى: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 8.19 وانحراف معياري 0.84 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.11 وانحراف معياري 0.82، وكانت قيمة ت 3.44 وكان مستوي الدلالة دال ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيرى

- كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جيرى: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.25 وانحراف معياري 0.71 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 6.63 وانحراف معياري 0.77 ، وكانت قيمة ت 2.23 وكان مستوي الدلالة دال ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جيرى

ويشير " فلك S.J Fleck ، كريمر W.J Kramer " 2004م أن

التدريب بالستى يمتاز بأنه يعتمد في حركاته على التحرر من الثقل وهذا يجبر الألياف العضلية على سرعة الانقباض لإنتاج أقصى قوة في أقل

زمن.(89:16)

بينما يري يحيي السيد الحاوي (2002م) أن القدرة العضلية عامل هام وأساسي لضمان تنمية صفة السرعة وخاصة في حالة التغلب على المقاومات التي تحتاج إلى درجة عالية في الانقباضات المتميزة بالسرعة وهذا يتفق مع دراسة ماركس جربير وآخرون تامر عماد الدين سعيد (2014م)(6) ، مصطفى أحمد السيد محمد (2013م)(13)

**بذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على :**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة أداء مهارات الكوميتية للناشئين ولصالح مجموعة البحث التجريبية

**الإستنتاجات :-**

في ضوء نتائج التحليل الوصفي وفي حدود عينة البحث وعلى ضوء أهداف البحث والإمكانات المتاحة أمكن الباحثون التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية وأداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث التجريبية.
2. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى مهارات أداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث الضابطة.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات البعدية لدى مجموعتي

البحث التجريبية والضابطة أداء مهارات الكوميتية للناشئين ولصالح مجموعة  
البحث التجريبية

### **التوصيات :-**

في ضوء نتائج وإستخلاصات البحث ، يوصى الباحثون بالتوصيات  
الآتية:

1. عمل دورات صقل وتنمية قدرات المدربين وخاصة فى أساليب التدريب الحديثة ومنها أسلوب التدريب باليستي .
2. تطبيق البرامج التدريبية بإستخدام التدريبات الباليستية على مراحل سنوية أخرى .

### **قائمة المراجع**

#### **أولاً: المراجع العربية.**

1. إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للمقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الاسكندرية. (2000م)
2. أحمد خميس عبدالحميد : تأثير استراتيجية البناء الهجومى بهيكل الوحده التدريبيه على فعالية محددات النشاط الخططى للاعبى مسابقة القتال الفعلى الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.

3. أحمد فاروق خلف : تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان. (2003م)
4. أحمد محمود إبراهيم : "تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى للجملة الحركية "الكاتا" للاعبى المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه"، مجلد مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية. (2002م)
5. أحمد محمود إبراهيم، محمد جابر بريقع : التحليل الكيفى والكمى لبعض الأساليب الهجومية للاعبى الكاراتيه خلال البطولة الدولية "نظريات وتطبيقات"، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضة، العدد الثالث عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية. (1991م)
6. تامر عماد الدين سعيد : تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة على مستوى الأداء المهارى للمصارعين، إنتاج علمي. (2014م)
7. خالد سيد صلاح الدين : تأثير برنامج باستخدام طريقة المقاومة الباليستية على لياقة الطاقة واللياقة العضلية ومكونات الجسم للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان. (2007م)

8. عبد الرحمن عبد الحميد : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز مركز الكتاب  
زاهر (2001م)  
للنشر .
9. محمد توفيق الوليلي : تدريب المنافسات ، دار G.M.S ، القاهرة .  
(2000م)
- 10 محمد حسن علاوى : سيكولوجية المدرب الرياضي ، دار الفكر العربي  
، القاهرة . (2002م)
- 11 محمد سمير الصباحى : تاثير برنامج تدريبي لبعض الاساليب الدفاعيه  
على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه . (2005م)
- 12 محمد محمد حسن جلال : وسيلة الكترونية مقترحة باستخدام الكمبيوتر لتقييم  
تاثير برنامج مقترح لتطوير النشاط الهجومي لدي  
لاعبي "الكوميتيه kumite " برياضة الكاراتيه ،  
رسالة دكتوراه ، ، كلية التربية الرياضية ، جامعة  
الاسكندرية.
- 13 مصطفى أحمد السيد : تأثير كلاً من التدريب الباليستي والبليومترى على  
القدرة العضلية وتحسين الأداء للاعبي الكوميتيه  
محمد (2013م)  
، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- 14 يحيى السيد الحاوى : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدى والتقنية  
الحديثة في مجال التدريب ، مركز العربي للنشر  
(2002م)  
، القاهرة.

### ثانياً: المراجع الأجنبية.

15. **Edmund R. : Ballistic training for explosive results,**  
**Burk (2001)** human Kinetics publishers

16. **Fleck S. And Kramer W.J.** : Designing resistance training program , 3rd ed. , Human kinetics champaign , (2004) New York U.S.A
17. **Markus grabber , Ste faine B.H rubber , wolfig taube martin schbert** : Differential effects of Ballistic versus sensori motor Training on rate of force develop mentanl newral activation in humans , journal of strength conditioning research vol 21 , pp274 – 282 , February (2007)

**ملخص البحث:** يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير إستخدام التدريب الباليستي علي تنمية بعض القدرات العضلية وسرعة الأداء الحركي لبعض الأداءات الهجومية لناشئ الكومتية في رياضة الكاراتية تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغت عدد العينة (38) ناشئ وتوصل الباحثون إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة وأداء مهارات للناشئين لصالح مجموعة البحث التجريبية - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى مهارات أداء مهارات الكومتية للناشئين لصالح مجموعة البحث الضابطة

### **Abstract**

The research aims to identify the effect of using ballistic training on the development of some muscle capabilities and the speed of movement performance of some offensive performances of young kumti in karate sport. The research sample was chosen by the intentional method and the sample

number was (38) emerging, and the researchers found that there are statistically significant differences between the averages of the pre-measurements. Dimensional and junior skills performance for the benefit of the experimental research group - The presence of statistically significant differences between the averages of the tribal and dimensional measurements in the level of skills of performance of kata skills for young people for the benefit of the control research group