

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتباين على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئ الكوميتة برياضة الكاراتية

أ.م.د/ أحمد فاروق عزب الشافعي

أستاذ مساعد بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية، كلية التربية الرياضية، جامعة مطروح.

المقدمة ومشكلة البحث :

تتجه الأنظار في وقتنا المعاصر نحو اتجاهات حديثة وفلسفات متطورة في التدريب الرياضي غرضها أحداث نقلة نوعية ترتقي باللاعبين لتحقيق الأنجاز الرياضي، مما دفع العلماء إلى دراسة العديد من البرامج التدريبية الرياضية وصولاً إلى الفوز في المنافسات الدولية وتحقيق الأنجاز الرياضي في النشاط الرياضي التخصصي، ويضيف **مسعد محمود (٢٠١٧م)** أن التدريب الرياضي يعتبر من العلوم التطبيقية للرياضة، يبحث عن تطوير مستوى الأداء الرياضي والوصول به إلى أعلى مستوى ممكن وتحقيق الأنجاز الرياضي. (٣٣ : ٢٣) وإن التدريب الرياضي المنظم هو وسيلة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتحقيق الأنجاز الرياضي إذا ما توفرت الاستعدادات والقدرات والقابليات والإمكانات المختلفة، فطرائق التدريب هي الوسيلة الرئيسية والاساسية المستخدمة في عملية التأثير في المستوى البدني والمهاري والوظيفي للرياضي فضلاً عن إن التدريب المتباين هو أسلوب تدريبي يلعب دوراً فعالاً في تطوير الانجاز الرياضي. (١٥ : ٨٨ ، ٨٩)

كما يتفق **براد ماكريجور Brad McGregor (٢٠٠٦م)** أن التدريب المتباين يعتبر من الطرق التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وأن العديد من الدراسات التي تناولت تأثيرات التدريب المتباين على المتغيرات البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار. (٣٧ : ١٢٥) وأن التدريب المتباين له فاعلية في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية ويتم التناوب في الأداء بين مجموعات الأثقال والبليومتر، أنه يراعى عند تطبيق التدريب المركب بأسلوب التدريب المتباين يتم التنوع في كل من الشدات والأحجام والراحات وأسلوب التنفيذ وصولاً إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين. (٣٨ : ٤١)

كما أن التدريب المتباين باستخدام الأحمال التي تتراوح شدتها ما بين الخفيفة والمتوسطة يكون له تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية للاعبين ومنها القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة شريطة أن تؤدي تمرينات الأثقال قبل التدريب البليومتري في الوحدة التدريبية.

(٢٣: ٤٥)

وبينما تقسم أنماط التدريب المستخدمة في التدريب الرياضي إلى (تدريب تقليدي) ويستخدم فيه مجموعات تدريب بليومترية يتبعها مجموعات تدريب بالأثقال، (تدريب مركب) ويستخدم فيه مجموعات تدريب الأثقال يتبعها مجموعات تدريب بليومترية في نفس الوحدة التدريبية، (تدريب متباين) ويستخدم فيه التناوب بين مجموعة تدريب الأثقال ومجموعة تدريب بليومترية. (٤٠: ٥٣٠) كما أن الأسلوب المتباين يعد من الأساليب التي تسترعي انتباه المدربين لتحقيق أستاذة قصوى من أداء تمرين البليومترية بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في المجموعات العضلية نفسها، ويساهم التدريب المتباين بقوة في تطوير القدرات البدنية والمهارة الخاصة باللاعبين.

(١٧: ٥٠٨)

ويؤكد أيضاً براد ماكجريجور **Brad McGregor** (٢٠٠٦م) على أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الانجاز الرياضي، قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات إيجابية على الأداء، والتدريب المتباين يعتبر إحدى هذه الطرق التي أستاذت الانتباه في الآونة الأخيرة ولها تأثير على تنمية قدرات اللاعبين البدنية والمهارة الخاصة. (٣٧: ٤١)

كما أن اللاعب لا يستطيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الخاصة التي يتطلبها تنفيذ المهارة، وأن استخدام التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة يعتبر بمثابة أعداد مباشر للاعب وإحدى وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية، وأن تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة تلعب دور رئيسي في تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات الخاصة بالأداءات المهارة المركبة. (٢٥: ٢١٦) ويرى كلاً من سامح الشبراوي، أحمد عبدالقادر (٢٠٠٤م) أن رياضة الكاراتيه إحدى الأنشطة التنافسية التي تسعى إلى تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية بهدف التنمية الشاملة للممارسين، وفيها ترتبط مصادر الإعداد البدني والإعداد المهاري للاعب، والقدرات البدنية ومكونات الأداء الفني الجيد ودرجة إتقانه تبرز في صورة مركبة ومتراصة، حيث ترتبط فعالية

تحسن مستوى الأداء المهارى بعملية التناسق لإتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات البدنية الخاصة. (١٦ : ٨٨)

كما أن رياضة الكاراتيه كأحد رياضات المنازل الفردية تتميز بالتغير السريع والمستمر لكل من عمليات الهجوم والدفاع فى المواقف التنافسية، وتتطلب من اللاعب مقدرة عالية للإختيار الدقيق لمختلف المهارات الحركية الهجومية البسيطة والمركبة من خلال التوافق الحركى الجيد ورد الفعل مع درجة فائقة للتحكم فيها من خلال توظيف القدرات الحركية الخاصة. (٧ : ١٥)

ويشير محمود ربيع (٢٠٠٥م) أن الأسلوب الحديث في رياضة الكاراتيه والخاص بلاعبى (الكوميتيه) يعتمد علي الانتقال من وضع لأخر لربط المهارات الهجومية بصورة متنافسة على شكل مجموعة متتالية من المهارات سواء كانت لكمات أو ركلات أو المزج بينهما والتي تسدد من مسافات وأهداف مختلفة، ويوضح أيضاً أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م)، أحمد إبراهيم (٢٠١٢م) أن الإمتلاك المبكر للاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة تتيح له إختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية المختلفة، الأمر الذي يعتمد أساساً على مدى ما يمتلكه اللاعب من الأداءات المهارية المختلفة. (٣٢ : ٤٨)، (٨ : ١٣١)، (١٠ : ٤٣)

كما يضيف محمود ربيع (٢٠٠٥م) أن فعالية أداء المهارات الهجومية المركبة يتوقف على مدى التتابع الطبيعي لحركاتها واتجاهاتها في سلسلة متصلة ومتنوعة والتي سبق التخطيط لها من قبل اللاعب مع ملاحظة أن كل مهارة هجومية يجب أن تفتح ثغرة جديدة عند المنافس حتى يتمكن من تسديد المهارة التالية وكذلك بين المهارات المنفذة وتحركات القدمين لزيادة فاعلية المهارات الهجومية وتحقيق الفوز، وتؤكد صفاء صالح (٢٠١١م) أن رياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية التي تتطلب قدرات بدنية خاصة لزيادة فاعلية المهارات الهجومية وتحقيق الفوز والوصول إلى أفضل المستويات. (٣٢ : ٤٨)، (٢٠ : ١١٨)

ويرى الباحث أن بعض الدراسات السابقة تؤكد نتائجها على أهمية التأثير الإيجابى للتدريب المتباين (الأثقال - البليومتريك) على تنمية وتحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة وأيضاً الأداءات الهجومية البسيطة والمركبة مثل نتائج دراسة (٢٨)، (٤١)، (٤٥)، (٢٩)، (٤٣)، (٤٦)، (٤٤)، (٣٩)، (٣٤)، (٢٢)، (١٣)، (٣١)، (١٧)، (١٨)، (٥)، (٣٥)، (١٢)، (٣٦)، (٢)، (١٤)، (٢٦)، (١١)، (٦)، (٢٤).

كما يؤكد الباحث على أهمية ارتباط تطوير المتغيرات البدنية الخاصة بطبيعة الأداء المهارى للأداءات الهجومية المركبة، حيث أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لرياضة الكاراتية (الكوميتيه) هو الذى يحدد نوعية القدرات البدنية الخاصة اللازم تتميتها وتطويرها، كما أن تطوير القدرات البدنية الضرورية للنشاط الرياضى التخصصى يسمح بظهور أفضل وأحسن مستوى لأداء المهارات الحركية المفردة والمركبه ومنها الأداءات الهجومية المركبة، كما يمكن فى ذات الصدد توظيف التدريب المتباين كأسلوب من أساليب التدريب الملاحظ إستخدامها عند الكثير من المدربين. (٤٢ : ٢١٦)

ومن خلال ملاحظة الباحث ومتابعته لبعض بطولات الإتحاد المصرى للكاراتية بشكل عام ومنطقة الشرقية للكاراتية بوجه خاص فى مسابقة الكوميتيه للناشئين فى المرحلة السنوية (١٦ سنة - تحت ١٨ سنة) بوجود قصور فى فعالية الأداءات الهجومية المركبة أثناء المباريات بعدم نجاح العديد من هذه الأداءات الهجومية فى إختراق مجال المنافس وعدم وصولها إلى أهدافها بتحقيق نقاط الفوز فى المباريات، فى حين أن اللاعب القادر على تنفيذ ثلاثة أو أربعة أداءات هجومية مركبة صحيحة منتهية بركلة فى منطقة الشودان أو الجودان أو كنس اللاعب المنافس ومتابعة ذلك بالتسديد يستطيع اللاعب الفوز بالمباراة، كما يرى الباحث أن استخدام التدريب المتباين قد يكون له تأثير فى تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئ الكوميتيه برياضة الكاراتية، وهذا ما دفع الباحث للقيام بالدراسة الحالية فى التعرف على تأثير برنامج تدريبى بأستخدام التدريب المتباين على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئ الكوميتيه برياضة الكاراتية.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبى بأستخدام التدريب المتباين على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئ الكوميتيه برياضة الكاراتية.

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئ (الكوميتيه kumite) برياضة الكاراتية لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئ (الكوميتة **kumite**) برياضة الكاراتية لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث :

١- التدريب المتباين:

يعرف التدريب المتباين بأنه أسلوب تدريبي تتم فيه محاولة الوصول إلى أقصى درجة من الفاعلية التدريبية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة أو داخل المجموعات من التدريبات، كما أنه أحد الأساليب التي تخلق الاستجابات والتكيفات البدنية والمهارية والوظيفية التي تلعب دوراً فعالاً في تطوير الانجاز الرياضى. (١٥ : ٨٩)

٢- الأداءات الهجومية المركبة:

يعرف الأداء الهجومى في مسابقات "الكوميتة" بأنه كل الحركات والأساليب التي يستخدمها اللاعب للحصول على النقاط أو الميزات لصالحه للفوز علي منافسيه في إطار القانون الدولي للكاراتيه، فالغرض الرئيسي من الهجوم في الكوميتة هو تصويب أو توصيل ضربة إلي هدف المنافس على أن تكون صحيحة تماماً، حيث يبدأ الهجوم من الناحية الفنية بمهارات حركية معينة في إتجاه هدف المنافس. (١٩ : ٣)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي متبعاً التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة ، نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ (الكوميتة **kumite**) برياضة الكاراتيه بنادى الشبان المسلمين بالزقازيق والمسجلين بمنطقة الشرقية للكاراتية والاتحاد المصرى للكاراتية، تم اختيار جميع اللاعبين بالنادى عن طريق الحصر الشامل فى المرحلة السنوية (١٦ سنة - تحت ١٨ سنة) وحاصلين جميعاً على الحزام الأسود (١ دان) وبلغ عدد الناشئين (٢١) لاعب "كوميتة"، بلغت العينة الاستطلاعية عدد (٦) لاعبين "كوميتة"، بلغت العينة الاساسية عدد (١٥) لاعب "كوميتة"

تجانس عينة البحث :

تم إيجاد التجانس لعينة البحث الكلية (الاساسية - الاستطلاعية) فى متغيرات النمو والمتمثلة فى (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي)، المتغيرات البدنية (القدرات البدنية الخاصة) والمتغيرات المهارية (الأداءات الهجومية المركبة)، ويتضح ذلك كما مرفق (٧).

أدوات ووسائل جمع البيانات :

١- تحديد المتغيرات البدنية والمهارية :

قام الباحث بوضع المتغيرات البدنية (القدرات البدنية الخاصة) والمهارية لبعض (الأداءات الهجومية المركبة) والأختبارات الخاصة لكلاً منهما التى تناسب المرحلة السنوية لعينة البحث، عرضها على السادة الخبراء فى استمارة استبيان (مرفق ١)، النسبة المئوية لأتفاق آراء السادة الخبراء حول تلك المتغيرات قيد البحث، الأختبارات البدنية والمهارية (مرفق ١، ٢).

المعاملات العلمية للأختبارات البدنية والمهارية:

قام الباحث أثناء تطبيق الدراسة الأستطلاعية على عينة البحث الأستطلاعية بإيجاد المعاملات العلمية من (صدق - ثبات) للأختبارات البدنية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، يتضح ذلك كما فى مرفق (٨).

٢- قياس المتغيرات المهارية للأداءات الهجومية المركبة:

تم قياس فاعلية المتغيرات المهارية للأداءات الهجومية المركبة لمجموعة البحث التجريبية من خلال إشتراك اللاعب فى عدد (٥) مباريات مقيدة بواجب هجومي محدد من (الأداءات الهجومية المركبة) قيد البحث مع لاعبين من أحد الأندية المنافسة (نادى الشرقية الرياضى) فى نفس المرحلة السنوية وفى نفس الوزن، وكان زمن المباراة (٣) دقائق، حيث قام كل لاعب بتنفيذ الأداء الهجومى المركب عدد (١٠) محاولات أثناء المباراة، وذلك لتحديد عدد الأداءات الهجومية المركبة الناجحة لكل لاعب من عينة البحث، كما تم الإستعانة ببعض الزملاء من حكام الاتحاد المصرى للكراتيه من منطقة الشرقية لإدارة المباريات تمثل لجنة لتحديد مستوى الفاعلية للأداءات الهجومية المركبة الناجحة لكل لاعب من عينة البحث، وقام الباحث بتحليل هذه المباريات عبر أستخدام الفيديو لتحديد الأداءات الهجومية المركبة الناجحة لكل لاعب من عينة البحث.

٣- البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب المتباين:

قام الباحث بعرض الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب المتباين (مرفق ١)، على السادة الخبراء وصولاً إلى الصورة النهائية للبرنامج التدريبي المقترح، ويتضح تفصيلاً (مرفق ٣).

٤- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:

قام الباحث باستخدام بعض الأدوات والأجهزة فى البرنامج المقترح وتطبيقات وقياسات البحث كالتالى:

- جهاز الرستاميتير (مرفق ٥): لقياس الطول لأقرب اسم، الوزن لأقرب كجم.
- شريط قياس لقياس المسافات بالسنتيمتر، ساعة إيقاف لقياس الأزمنة، مسطرة مدرجة، طباشير.
- الأدوات المستخدمة فى البرنامج التدريبى المقترح: (أثقال حديد بأوزان مختلفة، بارات الحديد، صناديق خشبية، كرات طبية مختلفة الألوان، حبال عادية، حبال مطاطة، أقماع، علامات، مقعد سويدي، دمبلز، حواجز، أساتك مطاطة، جواكيت أثقال، صفارة).
- فيديو لتصوير المباريات وملاحظتها وتحليلها موضوعياً بطريقة جيدة، وإعادة عرضها على جهاز اللاب توب لتحليل المباريات لقياس فعالية المتغيرات المهارية للأداءات الهجومية المركبة لدى عينة البحث.

٥- استمارات بيانات متغيرات البحث: استمارة جمع وتفرغ بيانات عينة البحث (مرفق ٦).

الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة على العينة الاستطلاعية لعدد (٦) من ناشئ (الكوميته) برياضة الكاراتيه فى المرحلة السنية (١٦ سنة - تحت ١٨ سنة)، هم عينة التقنين، المستخدمة بهدف إيجاد المعاملات العلمية من صدق وثبات لكل من المتغيرات البدنية، المهارية، أيضاً التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة الأساسية، تم تطبيق من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٦/٧م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٦/١٢م.

الدراسة الاساسية :

تم إجراء الدراسة الاساسية على العينة الاساسية للبحث لعدد (١٥) من ناشئ (الكوميته) برياضة الكاراتيه بنادى الشبان المسلمين بالزقازيق والمسجلين بمنطقة الشرقية للكاراتيه والاتحاد المصرى للكاراتيه فى المرحلة السنية (١٦ سنة - تحت ١٨ سنة) وحاصلين جميعاً على الحزام الأسود (١ دان)، تم تطبيق الدراسة الاساسية خلال الفترة الزمنية من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٦/١٥م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٩/١٧م.

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج SPSS (19) لإجراء العمليات الإحصائية للبحث.

عرض النتائج ومناقشتها :
عرض النتائج :

جدول (١)

المتوسطات الحسابية ودلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى بعض المتغيرات البدنية،

ن = ١٥

(القدرات البدنية الخاصة) لدى ناشئ (الكوميتة) برياضة الكاراتيه

م	متغيرات القدرات البدنية الخاصة	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات البدنية (عدد/ثانية)	
		٢ع	٢م	١ع	١م		
١	القوة المميزة بالسرعة (١٠ث)	*٥.٨٤	٢.٨٧	٢٥.٧٥	٢.٧٤	١٩.٥	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki
		*٥.٢٣	٢.٨٠	٢٣.٩٠	٢.٧٢	١٨.٤٦	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki
		*٦.١١	٢.٨٥	٢٥.٧٣	٢.٧٣	١٩.٢٥	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki
		*٥.٢٦	٢.٧٩	٢٣.٧٥	٢.٧٠	١٨.٢٨	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki
		*٥.٤٤	٢.٧٨	٢٢.١٠	٢.٦٨	١٦.٥	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May-geri
		*٥.٢٠	٢.٧٦	٢١.١٥	٢.٦٥	١٥.٩٩	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May-geri
		*٥.٣٤	٢.٧٨	٢٢.١٠	٢.٦٩	١٦.٦٠	اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri
		*٥.٢٥	٢.٧٥	٢١.١٠	٢.٦٢	١٥.٧٥	اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri
		*٤.٧٠	٢.٧٤	١٩.٥	٢.٥٠	١٤.٨٥	اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri
		*٤.٦٥	٢.٧٤	١٩.٥	٢.٥٣	١٤.٩٠	اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri
٢	تحمل السرعة (٢٠ث)	*٥.٠٥	٣.٠٩	٣٤.٩٥	٢.٩٩	٢٩.٢٥	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki
		*٤.٦١	٣.٠٧	٣٣.٧٥	٢.٩٦	٢٨.٥	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki
		*٥.٠٤	٣.٠٩	٣٤.٩٥	٢.٩٨	٢٩.٢٠	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki
		*٤.٥٢	٣.٠٥	٣٣.٦٠	٢.٩٥	٢٨.٤٥	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki
		*٥.٢٧	٣.٠٣	٣١.٨٥	٢.٩٣	٢٥.٩٠	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May-geri
		*٥.٠٣	٣.٠٢	٣١.٥	٢.٩٢	٢٥.٨٥	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May-geri
		*٤.٣١	٢.٩٨	٢٩.٢٠	٢.٨٣	٢٤.٥	اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri
		*٤.١٤	٢.٩٥	٢٨.٤٥	٢.٨٢	٢٣.٩٥	اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri
		*٤.٠٧	٢.٩٤	٢٦.٥	٢.٧٨	٢٢.١٠	اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri
		*٤.٠٢	٢.٩٠	٢٥.٤٥	٢.٧٦	٢١.١٥	اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri
٣	تحمل الأداء (٥٠ث)	*٤.٢١	٣.٣٠	٤٧.٩٥	٣.٢٠	٤٢.٧٧	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki
		*٤.١٤	٣.٢٧	٤٦.٩٠	٣.١٧	٤١.٨٥	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki
		*٤.٢٢	٣.٢٩	٤٧.٦٥	٣.١٩	٤٢.٥	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki
		*٤.١٣	٣.٢٥	٤٦.٥	٣.١٦	٤١.٥	اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki
		*٤.٣٢	٣.١٥	٤٠.١٠	٣.١١	٣٥.٠	اختبار الركلة الأمامية (يمين) May-geri
		*٤.١٩	٣.١٤	٣٩.٩٩	٣.١٠	٣٥.٠٥	اختبار الركلة الأمامية (شمال) May-geri
		*٤.٢٥	٣.١٣	٣٩.٩٧	٣.٠٩	٣٤.٩٥	اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri
		*٤.٠٩	٣.١٢	٣٨.٩٨	٣.٠٨	٣٤.٢٠	اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri
		*٤.٠٧	٣.١٣	٣٩.٩٧	٣.٠٩	٣٤.٩٥	اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri
		*٤.٠٨	٣.١٢	٣٨.٩٨	٣.٠٨	٣٤.٢٠	اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri

يتضح من جدول (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية (القدرات البدنية الخاصة) لدى ناشئ (الكوميتة) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٤.٠٠٢، ٦.١١)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٧٦١).

جدول (٢)

نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية،
(القدرات البدنية الخاصة) لدى ناشئ (الكوميتة) برياضة الكاراتيه

ن = ١٥

م	متغيرات القدرات البدنية الخاصة	الاختبارات البدنية (عدد/ثانية)		نسب التحسن	
		القياس القبلي ١م	القياس البعدي ٢م		
١	القوة المميزة بالسرعة (١٠ ث)	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki	١٩.٥	٢٥.٧٥	%٣٢.١
		اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki	١٨.٤٦	٢٣.٩٠	%٢٩.٤٧
		اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	١٩.٢٥	٢٥.٧٣	%٣٣.٦٦
		اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	١٨.٢٨	٢٣.٧٥	%٢٩.٩٢
		اختبار الركلة الأمامية (يمين) May-geri	١٦.٥	٢٢.١٠	%٣٣.٩٤
		اختبار الركلة الأمامية (شمال) May-geri	١٥.٩٩	٢١.١٥	%٣٢.٢٧
		اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri	١٦.٦٠	٢٢.١٢	%٣٣.٢٥
		اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri	١٥.٧٥	٢١.١٠	%٣٣.٩٧
		اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri	١٤.٨٥	١٩.٥	%٣١.٣١
		اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri	١٤.٩٠	١٩.٥	%٣٠.٧٨
٢	تحمل السرعة (٢٠ ث)	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki	٢٩.٢٥	٣٤.٩٥	%١٩.٤٩
		اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki	٢٨.٥	٣٣.٧٥	%١٨.٤٢
		اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	٢٩.٢٠	٣٤.٩٥	%١٩.٦٩
		اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	٢٨.٤٥	٣٣.٦٠	%١٨.١٠
		اختبار الركلة الأمامية (يمين) May-geri	٢٥.٩٠	٣١.٨٥	%٢٢.٩٧
		اختبار الركلة الأمامية (شمال) May-geri	٢٥.٨٥	٣١.٥	%٢١.٨٦
		اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri	٢٤.٥	٢٩.٢٠	%١٩.١٨
		اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri	٢٣.٩٥	٢٨.٤٥	%١٨.٧٩
		اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri	٢٢.١٠	٢٦.٥	%١٩.٩١
		اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri	٢١.١٥	٢٥.٤٥	%٢٠.٣٣
٣	تحمل الأداء (٥٠ ث)	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki	٤٢.٧٧	٤٧.٩٥	%١٢.١١
		اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki	٤١.٨٥	٤٦.٩٠	%١٢.٠٧
		اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki	٤٢.٥	٤٧.٦٥	%١٢.١٢
		اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki	٤١.٥	٤٦.٥	%١٢.٠٥
		اختبار الركلة الأمامية (يمين) May-geri	٣٥.٠	٤٠.١٠	%١٤.٥٧
		اختبار الركلة الأمامية (شمال) May-geri	٣٥.٠٥	٣٩.٩٩	%١٤.٠٩
		اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi- Geri	٣٤.٩٥	٣٩.٩٧	%١٤.٣٦
		اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi- Geri	٣٤.٢٠	٣٨.٩٨	%١٣.٩٨
		اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri	٣٤.٩٥	٣٩.٩٧	%١٤.٣٦
		اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri	٣٤.٢٠	٣٨.٩٨	%١٣.٩٨

يتضح من جدول (٢) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى بعض المتغيرات البدنية (القدرات البدنية الخاصة) لدى ناشئ (الكوميتة) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي، حيث جاءت نسب التحسن تتراوح ما بين (١٢.٠٥%، ٣٣.٩٩%) نتيجة فاعلية البرنامج المقترح بأسلوب التدريب المتباين.

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية ودلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى بعض المتغيرات

المهارية، (الأداءات الهجومية المركبة) لدى ناشئ (الكوميتة) برياضة الكاراتيه ن = ١٥

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" ودالاتها
			١م	١ع	٢م	٢ع	
	كيزامي زوكي - جياكو زوكي	عدد/ثانية	٥.٢	١.٧٣	٧.٦٥	١.٩٨	*٣.٤٩
	كيزامي زوكي - جياكو زوكي شودان - جياكو زوكي جودان بنفس الذراع	عدد/ثانية	٤.٧٠	١.٥٥	٦.٨٠	١.٨١	*٣.٣٣
	جياكو زوكي - كيزامي ماواشي جيرى	عدد/ثانية	٥.٢	١.٧٣	٧.٦٢	١.٩٦	*٣.٤٦
	جياكو زوكي - كيزامي أورا ماواشي جيرى	عدد/ثانية	٤.٧٥	١.٦٠	٦.٧٩	١.٧٨	*٣.٢٠
	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي ماواشي جيرى	عدد/ثانية	٤.٦٠	١.٥٢	٦.٧٠	١.٧٦	*٣.٣٨
	كيزامي ماواشي جيرى - جياكو زوكي - كيزامي أورا ماواشي جيرى	عدد/ثانية	٤.٦٥	١.٥٦	٦.٧٠	١.٧٦	*٣.٢٦

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى بعض المتغيرات المهارية (الأداءات الهجومية المركبة) لدى ناشئ (الكوميتة) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٣.٢٠، ٣.٤٩)، وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٧٦١).

جدول (٤)

نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى بعض المتغيرات المهارية،

(الأداءات الهجومية المركبة) لدى ناشئ (الكوميتة) برياضة الكاراتيه ن = ١٥

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن
			١م	١ع	٢م	٢ع	
	كيزامي زوكي - جياكو زوكي	عدد/ثانية	٥.٢	١.٧٣	٧.٦٥	١.٩٨	%٤٧.١٢
	كيزامي زوكي - جياكو زوكي شودان - جياكو زوكي جودان بنفس الذراع	عدد/ثانية	٤.٧٠	١.٥٥	٦.٨٠	١.٨١	%٤٤.٦٨
	جياكو زوكي - كيزامي ماواشي جيرى	عدد/ثانية	٥.٢	١.٧٣	٧.٦٢	١.٩٦	%٤٦.٥٤
	جياكو زوكي - كيزامي أورا ماواشي جيرى	عدد/ثانية	٤.٧٥	١.٦٠	٦.٧٩	١.٧٨	%٤٢.٩٥
	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي ماواشي جيرى	عدد/ثانية	٤.٦٠	١.٥٢	٦.٧٠	١.٧٦	%٤٥.٦٥
	كيزامي ماواشي جيرى - جياكو زوكي - كيزامي أورا ماواشي جيرى	عدد/ثانية	٤.٦٥	١.٥٦	٦.٧٠	١.٧٦	%٤٤.٠٩

يتضح من جدول (٤) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى بعض المتغيرات المهارية (الأداءات الهجومية المركبة) لدى ناشئ (الكوميتة) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي، حيث جاءت نسب التحسن تتراوح ما بين (٤٢.٩٥%، ٤٧.١٢%) نتيجة فاعلية البرنامج المقترح بأسلوب التدريب المتباين.

مناقشة النتائج :

❖ مناقشة فرض البحث الأول:

يتضح من جدول (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى بعض المتغيرات البدنية (القدرات البدنية الخاصة) لدى ناشئ (الكوميتة) برياضة الكاراتيه والمتمثلة فى كل من (القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل الأداء) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٤.٠٢، ٦.١١)، وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٧٦١).

كما يتضح أيضاً من جدول (٢) فى ذات الصدد وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى بعض المتغيرات البدنية (القدرات البدنية الخاصة) لدى ناشئ (الكوميتة) برياضة الكاراتيه والمتمثلة فى كل من (القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل الأداء) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت نسب التحسن تتراوح ما بين (١٢.٠٥%، ٣٣.٩٩%) نتيجة فاعلية البرنامج المقترح بأسلوب التدريب المتباين.

ويفسر الباحث أنه يتضح من جدول (١)، (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية وأيضاً وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة (القدرات البدنية الخاصة) والمتمثلة فى كل من (القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل الأداء) لكل من اللكمات والركلات قيد البحث لدى ناشئ (الكوميتة) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي ترجع دونما شك فية إلى استخدام التدريب المتباين الذى قد ساهم فى تنمية بعض المتغيرات البدنية للقدرات البدنية الخاصة لدى ناشئ الكارتية (الكوميتة) نتيجة تأثير وفاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين والمتنوع والمختلط (الأثقال - البليومتريك) على تحسين وتطوير القدرات البدنية الخاصة لكل من (القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل الأداء)، وفى هذا الصدد يشير محمود ربيع (٢٠٠٥م) إلى أن مسابقة (الكوميتة) يعنى الأستغلال الأمثل لقدرات وإمكانيات اللاعب البدنية والمهارية وحسن التصرف فى المواقف المختلفة سريعة التغيير ضد منافسة سواء بالدفاع أو الهجوم خلال زمن المباراة المحدد، وتحقيق أفضل مستوى إنجاز. (٣٢ : ١١)

كما يوضح الباحث أيضاً أن ما تم التوصل إليه من نتائج تتفق مع نتائج دراسة إبراهيم الأبياري (٢٠١٤م) (٣) أن تطوير القدرات البدنية الخاصة يساعد رفع قدرة اللاعبين على التوافق العصبي العضلي بدرجة عالية مما يؤدي إلى زيادة قدرتهم على التسجيل الناجح باللكمات والضربات والركلات في التوقيت المناسب، نتائج دراسة محمد سعيد (٢٠٠٩م) (٣١) أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتباين أدى إلى تطوير القدرات البدنية (القدرة العضلية - القوة القصوى - السرعة - الرشاقة - التحمل العضلي).

كما تؤكد نتائج دراسة إلهام محمد (٢٠١٣م) (١٢) على أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتباين له أثر إيجابي علي بعض المتغيرات البدنية لدي لاعبات رمي الرمح، نتائج دراسة سهام قاسم، هدى بدوى (٢٠١١م) (١٨) أن استخدام أسلوب التدريب المتباين له تأثير على تحسن القدرات البدنية والتمثلة في القوة المميزة في السرعة والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين.

وتتفق نتائج دراسة محمد سعد (٢٠٠٥م) (٢٩) على تأثير التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة لدى ناشئ الكاراتيه، نتائج دراسة محمد حسن (٢٠٠٤م) (٢٨) على فاعلية التدريب البليومتري علي تطوير القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي الكاراتيه، وتوضح نتائج دراسة نجلاء الطناحي (٢٠٠٦م) (٣٤) بفاعلية وتأثير استخدام تدريبات متنوعة علي الإرتقاء بمستوي القوة المميزة بالسرعة وسرعة الإستجابة الحركية أثناء مباريات الكاراتيه، نتائج دراسة أحمد فاروق (٢٠١٢م) (٥) أن تدريبات البليومتريك والأثقال أصبحت في السنوات الأخيرة جزءاً رئيسياً من التدريب اليومي في معظم الدول المتقدمة رياضياً في مختلف الألعاب الرياضية، حيث تستخدم بغرض تنمية القدرة العضلية، وباقي المكونات البدنية الخاصة.

وتؤكد نتائج دراسة حسن إبراهيم (٢٠١٧م) (١٤) أن التدريب المتباين (الأثقال - البليومتريك) له تأثيراً إيجابياً واضحاً في تطوير بعض المتغيرات البدنية لمستوى القدرة العضلية للرجلين والذراعين وأن التطور الحادث في المستوى نتيجة التناغم في تمارين (الأثقال - البليومتريك)، نتائج دراسة أشرف مصطفى، سلطان محمد (٢٠١٨م) (١١) أن برنامج التدريب المتباين باستخدام الأثقال وتمرينات "الإطالة والتقصير" له تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية الخاصة لدى السباحين البراعم الذكور الممارسين لسباحة ١٠٠ متر حرة، نتائج دراسة لمياء صلاح (٢٠١٨م) (٢٦) أن تنوع أساليب التدريب المتباينة والاستفادة من مميزات كل أسلوب طبقاً للهدف المراد تحقيقه (التدريب بالأثقال، التدريب البليومتريك، التدريب الدائري، التدريب المحطات) أدى إلى تحسن القدرة (القوة سريعة - القوة الانفجارية) لعضلات الرجلين والبطن والذراعين، الأشارات العصبية للعضلات العاملة EMG لدى لاعبات الوثب الطويل، نتائج دراسة أحمد محمد

(٢٠١٩م) (٦) فاعلية التدريب المتباين فى تنمية مستوى بعض المتغيرات البدنية للقوة العضلية لدى ناشئ كرة القدم، نتائج دراسة **على حسين** (٢٠٢١م) (٢٤) أن برنامج التدريب المتباين أو المتزامن المقترح قد أدى إلى تحسن فى مستوى بعض المتغيرات البدنية (القوة العضلية، القدرة العضلية، التحمل العضلى) لدى سباحي ٨٠٠ متر حرة.

كما تتفق أيضاً نتائج دراسة كل من **فليتشر وهارتويل Fletcher & Hartwell**

(٢٠٠٤م) (٤١)، **رحمن، ناصر Rahman & Naser** (٢٠٠٥م) (٤٣)، **رحمن وآخرون Rahman, et al.** (٢٠٠٦م) (٤٤) على أهمية استخدام التدريب المتنوع والمختلط (الأثقال - البليومتر) فى تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة بالقوة العضلية، نتائج دراسة **كلارك وآخرون Clark, et al.** (٢٠٠٦م) (٣٩) من حدوث ارتباط قوى دال بين تدريبات التدريب المتباين وتأثيرها المباشر على تحسين مستوى أداء القوة المميزة بالسرعة، وتضيف نتائج دراسة كل من **ديوثى وآخرون Duthie, Young, and Aitken** (٢٠٠٢م) (٤٠) بأنة يوجد تحسن دال لصالح التدريب المركب والمتباين مقارنة بالتدريب التقليدي فى تنمية وتطوير القدرات البدنية.

وأيضاً نتائج دراسة كل من **سندس سعيد، نوفل قحطان، مناف حسن** (٢٠١١م) (١٧) على أن استخدام تدريبات الأثقال والبليومتر بأسلوب متباين يساهم مساهمة فعالة وإيجابية فى تطوير قوة عضلات الرجلين للاعبين، وعلى ضرورة التركيز على التدريب المتباين عند استخدام تمارين الأثقال والبليومتر والأثقال لما له من تأثير فى تطوير الصفات البدنية الخاصة.

كما يؤكد كل من **سميليوت وآخرون Smilios, et al.** (٢٠٠٥م) على أن التدريب المتباين له تأثيراً إيجابياً على تطوير القوة المميزة بالسرعة، ويؤكد أيضاً **براد ماكريجور Brad McGregor** (٢٠٠٦م) على أن التدريب المتباين يعتبر من الطرق التدريبية الحديثة فى المجال الرياضي وأن لة تأثيراً فعال على تحسين المتغيرات البدنية للاعبين الناشئين والكبار. (٢٣: ٣٧، ١٢٥)

ويفسر **شيب سيجمون Chip Sigmon** (٢٠٠٨م) أن التدريب المتباين لة فاعلية فى تنمية المتغيرات البدنية ويتم التناوب فى الأداء بين مجموعات الأثقال والبليومتر. (٣٨ : ٤١) ويؤكد **الباحث** أنه من خلال ماسبق أمكن الإجابة على فرض البحث الأول: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئ (الكوميتة) برياضة الكاراتية لصالح القياس البعدى.

❖ مناقشة فرض البحث الثانى:

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات المهارية (الأداءات الهجومية المركبة) لدى ناشئ (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٣.٢٠، ٣.٤٩)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٧٦١).

كما يتضح أيضاً من جدول (٤) في ذات الصدد وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات المهارية (الأداءات الهجومية المركبة) لدى ناشئ (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي، حيث جاءت نسب التحسن تتراوح ما بين (٤٢.٩٥%، ٤٧.١٢%) نتيجة فاعلية البرنامج المقترح بأسلوب التدريب المتباين.

ويوضح الباحث أنه من خلال جدول (٣)، (٤) توجد فروق ذات دلالة إحصائية وأيضاً وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض (الأداءات الهجومية المركبة) قيد البحث لدى ناشئ (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي ترجع دونما شك فية إلى استخدام التدريب المتباين الذي قد ساهم في تنمية بعض المتغيرات المهارية (الأداءات الهجومية المركبة) لدى ناشئ الكارتية (الكوميتيه) نتيجة تأثير وفاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين والمتنوع والمختلط (الأثقال - البليومتريك) على تحسين وتطوير (الأداءات الهجومية المركبة)، حيث يشير محمود ربيع (٢٠٠٥م) إلى أن القتال الفعلي (الكوميتيه) يعنى الاستغلال الأمثل لقدرات وإمكانيات اللاعب المهارية وحسن التصرف في المواقف المختلفة سريعة التغيير ضد منافسة سواء بالدفاع أو الهجوم خلال زمن المباراة المحدد، وتحقيق أفضل مستوى إنجاز رياضى. (٣٢ : ١١)

وتؤكد نتائج دراسة إبراهيم الأبياري (٢٠١٤م) (٢) أن استخدام التدريب البليومتريك لة تأثيراً على تنمية سرعة الأداء المهاري لبعض أساليب اللكم الهجومية للاعبين الفريق القومي المصري للكاراتيه (٢٠١٠م)، نتائج دراسة عادل إبراهيم (٢٠٠٨م) (٢٢) على تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه.

كما يضيف أحمد فاروق (٢٠١٢م) (٥) أن تدريبات البليومتريك والأثقال من أحدث الأساليب التي تهدف إلى تحسين المستوى والارتقاء بالأداء الفني للمهارات الهجومية البسيطة والمركبة لدى لاعبي (الكوميتيه)، كما تؤكد نتائج دراسة وائل حسن (٢٠١٤م) (٣٦) على أهمية وتأثير استخدام الجملة الحركية الهجومية وتحركات القدمين معاً علي المستوي الكمي لبعض محددات الهجوم للاعبين القتال الفعلي (كوميتيه) في رياضة الكاراتيه، نتائج دراسة محمد سعد

(٢٠٠٥م) (٢٩) على تأثير التدريبات البليومترية على تطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه، نتائج دراسة **محمد حسن** (٢٠٠٤) (٢٨) على فاعلية التدريب البليومتري علي تطوير بعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعا لدي لاعبي الكاراتيه، نتائج دراسة **نجلاء الطناحي** (٢٠٠٦م) (٣٤) بفاعلية وتأثير استخدام تدريبات متنوعة علي الإرتقاء بمستوي فاعلية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه.

كما تتفق نتائج دراسة **فليتشر وهارتويل Fletcher & Hartwell** (٢٠٠٤) (٤١)، **رحمن، ناصر Rahman & Naser** (٢٠٠٥م) (٤٣)، **رحمن وآخرون Rahman, et al.** (٢٠٠٦م) (٤٤) على أهمية استخدام التدريب المتنوع والمختلط (الأثقال - البليومتر) في تطوير مستوى الأداء المهارى.

ويؤكد **حسن إبراهيم** (٢٠١٧م) (١٤) أن التدريب المتباين له تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض المتغيرات المهارية للمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة، نتائج دراسة **أشرف مصطفى، سلطان محمد** (٢٠١٨م) (١١) أن برنامج التدريب المتباين باستخدام الأثقال وتمارين "الإطالة والتقصير" له تأثيراً إيجابى على الجانب المهارى للمستوى الرقمي لدى السباحين البراعم الذكور الممارسين لسباحة ١٠٠ متر حرة، نتائج دراسة **لمياء صلاح** (٢٠١٨م) (٢٦) أن تنوع أساليب التدريب المتباينة والاستفادة من مميزات كل أسلوب طبقا للهدف المراد تحقيقه (التدريب بالاثقال، التدريب البليومتري، التدريب الدائرى، التدريب المحطات) أدى إلى تحسن المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل، نتائج دراسة **أحمد محمد** (٢٠١٩م) (٦) بفاعلية التدريب المتباين فى تنمية مستوى بعض المتغيرات المهارية للركلات لدى ناشئ كرة القدم، نتائج دراسة **على حسين** (٢٠٢١م) (٢٤) أن التدريب المتباين أدى إلى تحسن فى الجانب المهارى للمستوى الرقمي لدى سباحى ٨٠٠ متر حرة. كما يشير **محمد سعيد** (٢٠٠٢م) إلى أن الأسلوب الحديث في التدريب على مهارات النزال الفعلى (الكوميتة) يعتمد على مدى سرعة الانتقال من وضع إلي أخر لربط المهارات الهجومية بصورة متناسقة على شكل مجموعة متتالية من المهارات سواء كانت هذه المهارات لكلمات أو ركلات أو المزج بينهما والتي تسدد من مسافات وعلى أهداف مختلفة، وتؤكد نتائج دراسة **صفاء صالح** (٢٠١١م) أن رياضة الكاراتيه تتطلب دقة توجيه المهارات الهجومية وإصابة الهدف لإحراز النقاط والفوز فى المباريات. (٣٠: ٢٧)، (٢١: ١٤٢)

وتفسر نتائج دراسة **أحمد خميس** (٢٠١٠م) (٤)، **هبة محمد** (٢٠١٢م) (٣٥) على فاعلية بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الأساليب الحركية المركبة خلال مسابقة (kumite).

كما يؤكد إبراهيم الإبياري (٢٠٠٧م) أن التدريب المنتظم والمستمر للاعب خلال البرامج التدريبية التي يتعرض لها على التكوينات المهارية الهجومية المتنوعة وفقاً لمختلف الاحتمالات الموقفية يظهر إنعكاسه وفعاليته خلال المباريات لا إرادياً في ردود أفعاله السريعة والصحيحة وإمكانية أداء جمل أو تكوينات مهارية هجومية جديدة في ترتيبها داخل الخطة الهجومية الموقفية وفي طريقة أدائها وفقاً للموقف التنافسي الجديد. (١ : ٤٧)

ويؤكد الباحث أنه من خلال ماسبق أمكن الإجابة على فرض البحث الثاني: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض الأدوات الهجومية المركبة لدى ناشئ (الكوميتة) برياضة الكاراتية لصالح القياس البعدي.

كما يعزو الباحث (أجمالاً من مناقشة فرض البحث الأول والثاني) التقدم الواضح والمعنوي الذي يظهر جالياً في الدلالة الإحصائية في بعض متغيرات (القدرات البدنية الخاصة)، (الأدوات الهجومية المركبة) قيد البحث لدى ناشئ الكاراتية (الكوميتة) إلى أن التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي بالنسبة للاعبين تساهم مساهمة فعالة في التنمية والأرتقاء والتحسين لمستوى الأداء الرياضي عند استخدام وسائل وطرق تدريبية حديثة ومتطورة وربما تكون مدمجة بأكثر من أسلوب تدريبي مثل التدريب المتباين الذي يدمج بين كلاً من أسلوب (التدريب بالأثقال + التدريب بالبيومترك) وله أهمية وفاعلية كبرى في تنمية وتطوير كلاً من المتغيرات البدنية والمهارية معاً، ويؤكد مسعد محمود (٢٠١٧م) أن التدريب بالأثقال ظل لسنوات عديدة يرتبط ببعض المفاهيم الخاطئة حيث تجنب الرياضيون هذا التدريب لأعتقادهم أنه يؤدي إلى تيبس العضلات أو تصلبها ونقص المرونة والسرعة والتوافق العضلي العصبي والتأثير سلبياً على بعض المهارات الحركية، ولكن كشفت الأبحاث العلمية التجريبية التي أجريت في مجال التدريب بالأثقال عدم صحة هذه المفاهيم وأصبح التدريب بالأثقال والبيومترك يحتل دوراً هاماً في برامج التدريب لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية. (٣٣ : ٩٦)

كما أن أجهزة الأثقال تعد مناسبة أكثر لبرامج تدريب المبتدئين لأنها أكثر أماناً في الاستخدام وأسهل في التحكم، وعندما يصبح اللاعبون أكثر مهارة وخبرة في تدريبات الأثقال فإنه يجب تعليمهم استخدام الأثقال الحرة لتنمية العضلات المساعدة والألياف العضلية المجاورة للمساعدة عندما تتعب الألياف الأولية. (٢٣ : ١٧٠)

ويؤكد أحمد إبراهيم (١٩٩٥م) إلى أهمية ارتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهارى في النشاط الرياضي التخصصي للاعب الكاراتية، حيث أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية

لنوع النشاط الرياضى التخصصى هو الذى يحدد نوعية القدرات البدنية الخاصة اللازم تنميتها وتطويرها والمرتبطة بطبيعته الأداء المهارى والهجومى، ويضيف أيضاً أحمد إبراهيم (٢٠١١م) أن أهمية ارتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهارى فى النشاط الرياضى التخصصى للاعب الكاراتية تتجلى فى سرعة الأداء المهارى، التصرف الخطي الجيد، الأداء الفنى الصحيح، الدقة فى إصابة الهدف، المتابعة الايجابية من اللاعب بعد الهجوم والدفاع، الإحساس الدقيق للاعب بالمكان على البساط. (٧ : ٢١٦)، (٩ : ٤٢ - ٤٤)

وتشير نتائج دراسة كل من ستيب بلاز وآخرون **Stip Blaz et al, (٢٠٠٥م) (٤٦)**، نتائج دراسة أمل فاروق (٢٠٠٨م) (١٣)، نتائج دراسة أحمد خميس (٢٠١٠م) (٤) على أن تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة تساهم بقوة وتأثير وفاعلية فى تطوير مستوى الأداء المهارى للمهارات الحركية المركبة، وبالتالي الأداءات المهارية الهجومية المركبة لدى لاعبي رياضة الكاراتيه (كوميته).

وأنة كلما ارتفع مستوى اللاعبين التنافسي زاد استخدام تمارين المنافسة الخاصة بالأداء المهارى والخطي الهجومي على أن يحتفظ اللاعب بحالته الجيدة من الانتباه والتركيز والروح المعنوية والقتالية العالية أثناء التدريب عليها فتحسن القدرات البدنية الخاصة للاعبين وتحركات القدمين المتنوعة تزيد من قدرة اللاعبين البدنية والمهارية وكفاءتهم فى الأداء الخطي الهجومي والدفاعي. (١ : ١٦٥)

كما أن تطوير الصفات البدنية الضرورية للنشاط الرياضى التخصصى يسمح بظهور أفضل وأحسن مستوى أداء المهارات الحركية، ويؤكد أيضاً كلاً من محمد بريقع، إيهاب البديوي (٢٠٠٤م) أن استخدام الأدوات والأجهزة فى التدريب الرياضى تساعد على سرعة تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة مع تطوير الأداء المهارى والخطي الهجومي لدى اللاعبين. (٤٢ : ٩١)، (٢٧ : ٦٠)

ويؤكد الباحث بعد عرض نتائج ومناقشه فروض البحث الأول والثانى أمكن الأجابة على تلك الفروض.

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

١- توجد فروق ونسب تحسن ذات دلالة إحصائية بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئ الكارتية (الكوميتة) لصالح القياس البعدي نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتباين.

٢- توجد فروق ونسب تحسن ذات دلالة إحصائية بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئ الكارتية (الكوميتة) لصالح القياس البعدي نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتباين.

التوصيات :

١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين في مراحل سنوية مختلفة لدى لاعبي الكارتية (ذكور، أناث) (kata ، kumite) لتحسين وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية العامة والخاصة.

٢- إجراء دراسات مشابهة ومقارنة لدى لاعبي المنتخبات القومية (ذكور - أناث) (kata ، kumite) في مدى تأثير برامج التدريب المتباين على النواحي البدنية والفسولوجية والمهارية، وتطوير محددات ومداخل النشاط الهجومي في البطولات المحلية والدولية لتحقيق الأنجاز الرياضي.

٣- توعية المدربين وأرشادهم بأهمية استخدام التدريب المتباين (الانتقال - البليومتر) وتأثيره الفعال في تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعب الكارتية (kata ، kumite).

المراجع العربية والأجنبية :

المراجع العربية :

- ١- إبراهيم على الإبيارى (٢٠٠٧م): تصميم منظومة خطوية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٢- إبراهيم على الإبيارى (٢٠١٤م): تأثير استخدام التدريب البليوميترك على سرعة الأداء المهاري لبعض أساليب اللكم الهجومية للاعبين الفريق القومي المصري للكاراتيه ٢٠١٠م، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية ديسمبر، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- ٣- إبراهيم على الإبيارى (٢٠١٤م): تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على بعض محددات الأداء الهجومي للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، مجلة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- ٤- أحمد خميس عبد الحميد (٢٠١٠م): تأثير تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة علي مستوى أداء الأساليب الحركية المركبة الأكثر استخداما خلال مسابقة القتال الفعلي لرياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٥- أحمد فاروق عزب (٢٠١٢م): تأثير برنامج تدريبي بليومتري على تنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري لبعض اللكمات والركلات لدى ناشئات الكاراتيه (كوميته)، المؤتمر العلمي الدولي الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة.
- ٦- أحمد محمد سيد الأهل (٢٠١٩م): تأثير التدريب المتباين على متغيرات أبعاد القلب والقوة العضلية ومستوى أداء الركلات لدى ناشئ كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٧- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٨- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م): موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٩- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١م): الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٠- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٢م): الموسوعة العلمية والتطبيقية "الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- أشرف مصطفى أحمد، سلطان محمد سالم (٢٠١٨م): تأثير استخدام التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي لدى ناشئ سباحة الحرة بدولة الكويت، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوان.
- ١٢- إلهام محمد حسنين (٢٠١٣م): تأثير التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

- ١٣- أمل فاروق على (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الجمل الإيجابية لناشئ الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٤- حسن إبراهيم عبد الحميد (٢٠١٧م): فاعلية استخدام التدريب المتباين على تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٨٠)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٥- حسين علي العلي، عامر فاخر شغاتي (٢٠١٠م): استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، مكتب النور، بغداد، العراق.
- ١٦- سامح الشبراوى طنطاوى، احمد محمد عبدالقادر (٢٠٠٤م): تأثير تمارين المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري فى رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٧- سندس محمد سعيد، نوفل قحطان محمد، مناف ماجد حسن (٢٠١١م): تأثير التدريب المتباين في تطوير قوة عضلات الرجلين للاعبى كرة السلة، مجلة كلية التربية الأساسية، الموصل، العراق.
- ١٨- سهام قاسم سعيد، هدى بدوى شبيب (٢٠١١م): تأثير استخدام أسلوب التدريب المتباين باختلاف فترات الراحة في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية بالكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، بغداد، العراق.
- ١٩- شريف عبد القادر العوضي، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م): قواعد الهجوم، بدون.
- ٢٠- صفاء صالح حسين (٢٠١١م): تأثير استخدام جهاز الأستك المطاط على كثافة العظام وبعض المتغيرات المرتبطة بفاعلية المهارات الهجومية لدى لاعبات الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مجلد (٦٢) الجزء الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢١- صفاء صالح حسين (٢٠١١م): تأثير استخدام جهاز مقترح على تنمية القدرة على التحكم فى قوة وسرعة المهارات الهجومية ودقة التسديد للاعبى الكوميتة فى الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مجلد (٦٢) الجزء الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٢- عادل إبراهيم أحمد (٢٠٠٨م): تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.
- ٢٣- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠١٧م): تخطيط برامج التدريب الرياضى، الأساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة.
- ٢٤- على حسين محمد (٢٠٢١م): فاعلية التدريب المتباين على مستوى القدرة العضلية والمستوى الرقمى لسباحى المسافات الطويلة بدولة الكويت، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة، مجلد (٤)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج.

- ٢٥- **على فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده (٢٠٠٩م):** طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، مصر.
- ٢٦- **لمياء صلاح أحمد (٢٠١٨م):** تأثير أسلوب التدريب المتباين في تحسين بعض القدرات البدنية والجهد الكهربى للعضلات العاملة للاعبات الوثب الطويل، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٢٧- **محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوى (٢٠٠٤م):** التدريب العرضي أسس - مفاهيم - تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٨- **محمد حسن جلال (٢٠٠٤م):** تأثير التدريب البلومتري علي تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفاعلية بعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعاً لدي لاعبي الكاراتيه مرحلة (١١-١٣) سنة، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢٩- **محمد سعد علي (٢٠٠٥م):** تأثير التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من ١٢ - ١٤ سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
- ٣٠- **محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٢م):** فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٣١- **محمد سعيد الصافى (٢٠٠٩م):** تأثير استخدام التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٣٢- **محمود ربيع البشيهى (٢٠٠٥م):** تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخططية وفقا استراتيجية مباريات المستوى العالمى على مستوى أداء نتائج لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٣٣- **مسعد على محمود (٢٠١٧م):** المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضى، الوفاء للطباعة، الإسكندرية.
- ٣٤- **نجلاء أمين الطناحي (٢٠٠٦م):** تأثير إستخدام تدريبات متنوعة علي الإرتقاء بمستوي القوة المميزة بالسرعة وسرعة الإستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٣٥- **هبة محمد حسن (٢٠١٢م):** تأثير التدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة علي مستوى استخدام بعض توقيات المداخل الهجومية وفعالية السلوك الهجومي لدي لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٣٦- **وائل حسن أنور (٢٠١٤م):** أثر استخدام أسلوب المزج بين الجملة الحركية الهجومية وتحركات القدمين علي المستوي الكمي لبعض محددات الهجوم للاعبى القتال الفعلي (كومتية) في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

- 37- **Brad McGregor (2006)**: the application of complex training for the development of explosive power, Journal of Strength and Conditioning Research, 14(3), pp: 360.
- 38- **Chip Sigmon (2003)**: 52-week Basketball Training, application of complex training Basketball, Human Kinetics
- 39- **Clark RA, Bryant AL, Reaburn P. (2006)**:The acute effects of a single set of contrast preloading on a loaded countermovement jump training session, J Strength Cond Res. Feb;20(1):162-6.
- 40- **Duthie, G.M., Young, W.B. and Aitken, D.A. (2002)**: The acute effects of heavy loads on jump squat performance: an evaluation of the complex and contrast methods of power development, Journal of Strength and Conditioning Research, 16 (4) pp: 530-538.
- 41- **Fletcher, I.M., and M. Hartwell (2004)**: Effect of an 8-Week Combined Weights and Plyometrics Training Program on Golf Drive Performance , The Journal of Strength and Conditioning Research, Vol. 18, No. 1, pp. 59–62.
- 42- **Frank, K and peter, W. (2008)**: Fitness boxing, sterling Co., Inc. corporate.
- 43- **Rahman Rahimi, Naser Behpur (2005)**: The effects of plyometric , weight and plyometric – weight training on anaerobic power and muscular strength , Physical Education and Sport Vol. 3, No 1, pp. 81 - 91
- 44- **Rahman Rahimi, Parvin Arshadi, Naser Behpur, Saeed Sadeghi Boroujerdi, Mohammad Rahimi (2006)**: evaluation of plyometrics, weight training and their combination on angular velocity , Physical Education and Sport, Vol. 4, No 1, pp. 1 - 8
- 45- **Smilios Ilias, Theophilos Pilianidis, Konstantinos Sotiropoulos, Manolis Antonakis, Savvas P Tokmakidis (2005)**: Short-term effects of selected exercise and load in contrast training on vertical jump performance, J Strength Cond Res. 2005 Feb ;19 (1): Greece.
- 46- **Stip Blaz evi, Ratko katic and Dragon Popvi (2006)**: The impact of motor abilities on the performance of karate, Kevien and Donald. Co., U.S.A.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتباين على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئ الكوميتة برياضة الكاراتيه

أ.م.د/ أحمد فاروق عزب الشافعي*

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتباين على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئ (الكوميتة kumite) برياضة الكاراتيه، أستخدم الباحث المنهج التجريبي متبعاً التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، نظراً لملائمة لطبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ (الكوميتة kumite) برياضة الكاراتيه بنادى الشبان المسلمين بالزقازيق والمسجلين بمنطقة الشرقية للكاراتيه والاتحاد المصرى للكاراتيه عن طريق الحصر الشامل لجميع اللاعبين فى المرحلة السنوية (١٦ سنة - تحت ١٨ سنة) لعدد (٢١) لاعب "كوميتة"، بلغت العينة الاستطلاعية عدد (٦) لاعبين "كوميتة"، بلغت العينة الاساسية عدد (١٥) لاعب "كوميتة"، وكانت أهم النتائج تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتباين على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئ (الكوميتة kumite) برياضة الكاراتيه، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئ (الكوميتة kumite) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريب المتباين.

* أستاذ مساعد بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية، كلية التربية الرياضية، جامعة مطروح.

Effect of a Training Program Using the Contrast Training on Development of some Special Physical Abilities and Composite Offensive Performances for Kumite Juniors in the Sport of Karate

**Dr/ Ahmed Farouk Azab Elshafe*

Abstract of Research

The research aims to identify effect of a training program using the contrast training on development of some special physical abilities and composite offensive performances for kumite juniors in the sport of karate, The researcher used the experimental method, following the experimental design with pre- and post-measurement for one experimental group, due to its suitability to the nature of the research, The research sample was chosen in a purposive method from the Karate juniors (kumite) in the karate sport of In the Muslim Youth Club in Zagazig, which are registered in the Sharkia Karate Region and the Egyptian Karate Federation, through a comprehensive enumeration of all players in the Sunni stage (16 years - under 18 years) for (21) kumite players, The exploratory sample amounted to (6) "kumite" players, and the basic sample amounted to (15) "kumite" players, The most important results were the effect of the proposed training program using the contrast training on the development of some special physical abilities and composite offensive performances of a kumite junior in karate, and there are statistically significant differences and significant improvement rates between the pre- and post-measurement of the experimental research group in the level of some physical abilities, and composite offensive performances of juniors (kumite) in karate sport in favor of post-measurement as a result of the impact of the proposed training program using contrast training.

* Assistant Professor, Department of Combat Training and Individual Sports, Faculty of Physical Education, Matrouh University.

