**الملخص**

**تاثير التدريب بالمجموعات العنقوديه على تحركات القدمين والركلات الهجوميه للاعبي الكوميته في رياضه الكاراتيه**

**د/عصام محمد صقر**

**يهدف البحث الى التعرف على تاثير تدريب المجموعات العنقوديه على تحركات القدمين والركلات الهجوميه لناشئي الكوميتيه برياضه الكاراتيه واستخدمها الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعه البحث واجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبيه والاخرى ضابطه عن طريق القياسين( القبلي، البعدي)و تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمديه من لاعبي الكوميتيه مرحله الشباب بمركز تدريب( 13) بمنطقه الشرقيه للكاراتيه، الحاصلين على الحزام الاسود في المرحله السنية من (16 - 18) سنه، وكان حجم العينه( 30) لاعب مقيدين بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه للعام(م 2019/2020) وتم اختيار(10) لاعبين منهم لاجراء الدراسه الاستطلاعيه واشارت اهم النتائج الى ان تدريب المجموعات العنقوديه "اثرت ايجابيا بدلاله احصائيه وبنسب تحسن مئويه بلغت ما بين (21.99%-71.15% ) على تحركات القدمين والركلات الهجوميه لناشئي الكوميتيه لدى المجموعه التجريبيه ولصالح القياس البعدي". كما يوصي الباحث بضروره الاستعانه بالبرنامج التدريبي المقترح بما يحتويه من تدريبات المجموعات العنقوديه.**