



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

فاعلية استخدام التدريب بالمقاومات المتغيرة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكاراتيه بدولة الكويت

على حسين بنيان الخالدي

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الخامس - يوليو ٢٠٢٠م
الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

فاعلية استخدام التدريب بالمقاومات المتغيرة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكاراتيه بدولة الكويت

على حسين بنيان الخالدي

مقدمة البحث:

تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه.

ويذكر عصام عبد الحميد حسن (٢٠٠٠م) أن كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم ويدرك أن للتدريب الرياضي شأن عظيم في إعداد وصياغة وتطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكنه من قدرات وما بداخل الإنسان من طاقات في اتجاه الهدف المنشود. (١٠:١٧)

ومن هذا المنطلق يمكن النظر إلى التدريب الرياضي على أنه عملية يتم فيها تطوير واستخدام أساليب ووسائل تدريبية مختلفة بهدف تغيير حالة المتدرب وفقاً لهدف تم تحديده مسبقاً. (٩:١٩)

ويذكر محمد عبد الدايم (١٩٩٣م) أن أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي هو تهيئة اللاعب بدنيا لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للاعب للوصول إلى المستويات التالية في النشاط الرياضي الممارس ومن ثم فالإعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية. (١٣:٩٨)

ويشير عويس على الحبالى (٢٠٠٠م) إلى أن الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب. (١١:٨٧)

وترى لورا هوكا "Laura Hokka" (٢٠٠٩م) أن بعض الرياضيين يعتقدوا أن إضافة تدريبات التحمل الهوائي إلى تدريبات القوة ربما تحقق له المكاسب المزدوجة من تدريبات القوة وتدريب التحمل في نفس توقيت التدريب. (٢٤:٩٨)

ويشير كرافيتز "Kravitz" (٢٠٠٤م) إلى أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الإنجاز الرياضي قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات إيجابية على الأداء والتدريب المترامن يعتبر إحدى هذه الطرق التي استرعت الانتباه في الآونة الأخيرة. (٢٣:٣٧)

ويضيف باتون هوبكنس "Patton Hopkins" (٢٠٠٥م) إلى أن التدريب المتزامن هو مزج تدريبات التحمل (هوائي أو لأهوائي) بتدريبات القوة العضلية في نفس الوحدة التدريبية أو بأشكال معزولة تدريبيا داخل البرنامج التدريبي (وحدة تدريبية لتدريبات مقاومة يتبعها وحدة تدريبية لتدريبات التحمل) ، أو (أسبوع تدريبي لتدريبات مقاومة يتبعها أسبوع تدريبي لتدريبات التحمل) ، أو تقسيم البرنامج كاملا وبالتساوي زمنيا بين تدريبات المقاومة وتدريبات التحمل.(٢٧:٨٢٦)

ويشير ليفروت ايرنلتى Leveritt , Abernethy (٢٠٠٤م) إلى أن السؤال الذي كان يلح على معظم المدربين في الماضي بأيهما نبدأ؟ تدريب التحمل أم تدريب القوة وقد أظهرت الأبحاث والدراسات التي تناولت هذه الجزئية ضرورة البدء بتدريبات المقاومة أولا لان البدء بتدريبات التحمل يؤثر بالسلب على مكتسبات القوة العضلية وذلك يعزى إلى أن تدريب التحمل يسبب الشعور بالتعب مبكرا وبالتالي عدم قدرة اللاعب على الاستمرارية في أداء تدريبات القوة.(٢٥:٤١٣)

كما يشير بات هارينجتون Paton Harrington (١٩٩٦م) أن الكاراتية هو شكل من أشكال الفنون الرياضية ووسيلة للدفاع عن النفس ويعتمد علي التدريب العقلي والبدني ومبني علي مبادئ وأسس علمية ويعد طريقة للتطور الإنساني الذي يمكن لجميع الأفراد تفهمه بسهولة في جميع أنحاء العالم. (٢٦ : ١٤).

ويرى الباحث ذلك إلى أن الطرق المستخدمة في عملية التدريس قد تحتاج إلي تطوير حيث أنها لا تراعى تنمية الصفات البدنية الخاصة برياضة الكاراتية وذلك لإنجاز الواجب المهاري لمهارات الكاراتية حتى يمكن مساعدة اللاعبين على إتقان هذه المهارات المقررة.

وقد أشارت الدراسات والمراجع العلمية(١)،(٢)،(٤)،(٦)، إلى أهمية تنمية القوة العضلة والتحمل العضلي لدى لاعبي الكاراتية لاستخدامها في تنفيذ المهارات الحركية في الكاراتية وان زمن المحاضرة المقرر غير كافي لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بجانب تعلم المهارات المقررة وهذا ما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف تأثير فاعلية استخدام التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الكاراتية بدولة الكويت.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على فاعلية استخدام التدريب بالمقاومات المتغيرة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكاراتيه بدولة الكويت

١- مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) لدى طالبات الفرقة الثانية في رياضة الكاراتية .

فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) لدى في رياضة الكاراتية .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) لدى في رياضة الكاراتية .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى القوة العضلية لصالح المجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

*الكاراتية:

مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الفوز علي المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود، مستخدما فنون الكاراتية المختلفة، وهذه الفنون معتمدة علي قواعد وقوانين تحكم المنافسة مستندة إلي الأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للقدرة الحركية العالية.(٣٥:٢١)
* القوة العضلية

قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة. (٨٥:١٦)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام القياسات القبلي والبعدي وذلك لملائمة لطبيعة البحث.

مجتمع البحث

أشتمل مجتمع البحث على طلاب لاعبي الكاراتية بنادي القادسية الكويتي للعام ٢٠١٩-٢٠٢٠
عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتية بنادي القادسية الكويتي وعددهم (٤٠) لاعب (١٧-١٨) سنة مقسمين إلى مجموعتين (٢٠) لاعب مجموعة ضابطة (٢٠) لاعب مجموعة تجريبية وتم استبعاد (١٠) لاعبين لعدم انتظامهم في التدريب ليكون عدد كلا من المجموعتين (٣٠) مقسمين (١٥) تجريبية (١٥) ضابطة.

شروط اختيار عينة البحث الأساسية والاستطلاعية:

- ١- أنة لم يسبق للطالبة تعلم رياضة الكاراتية .
- ٢- الانتظام في التدريب.

جدول (١)

تجانس عينة البحث في معادلات النمو الاختبارات البدنية ن = (٣٠)

المجموعة التجريبية (ن = ١٥)				المجموعة الضابطة (ن = ١٥)				وحدة القياس	المتغيرات	معدلات النمو
الالتواء	معامل	الانحراف المعياري	المتوسط	الالتواء	معامل	الانحراف المعياري	المتوسط			
١.٠١		٦.٠٦±	١٦٠.١	١.٢		٤.٢٥±	١٨٥	سم	الطول	معدلات النمو
٠.٩٢		٥.٥١±	٦٩.٧٨	١.١		٤.١١±	٧٠	كجم	الوزن	
١.٣٢		١.٣٤±	١٧.٣٠	١.٩		١.١٥±	١٧.٥	سنة	السن	
١.٢٥		٣.١١	٦٨	١.١٥		٢.٩	٦٦	١٠/١	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	الاختبارات البدنية
١.٣٦-		١.٣	١٧	٠.٩٨		١.٤	١٦	عدد	الانبطاح المائل	
٠.٩٦		٢.٨١	٥٢	٠.٩٦		١.٢	٥٠	سم	الوثب العمودي من الثبات	
٠.٩٥		٣.٢١	١٠	٠.٩٦		٢.١١	٩	متر	رمي كرة طبية لأبعد مسافة	
١.٠١-		٣.٢١	٢٥	١.٠١		٣.١٥	٢٤	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الظهر	
١.٠٩٦		٤.٦	٢٣	١.٨٢		٣.٩	٢٢.٥	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الرجلين	

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع اللاعبين في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن " والمتغيرات البدنية قيد البحث والجدول (٢) يوضح ذلك .

فاعلية استخدام التحريب بالمقاومات المتغيرة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكاراتيه
بحولة الكويت
على حسين بنيان الخالجي

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو
والمغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٣٠)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = ١٥)		المجموعة الضابطة (ن = ١٥)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
غير دال	٠.٩٤	٦.٠٦±	١٦.٠١	٤.٢٥±	١٨٥.٢	سم	الطول	معدلات النمو
	٠.١٥	٥.٥١±	٧١.٤٧	٤.١١±	٧٠.٥	كجم	الوزن	
	٠.٦٠	١.٣٤±	١٧.٨٩	١.١٥±	١٧.٦	سنة	السن	
	٠.٨٧	٣.١١	٦٨.٧٨	٢.٩	٦٥.٩	١٠/١ اث	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	الاختبارات البدنية
	٠.٥٣	١.٣	١٧.١٢	١.٤	١٦.٥	عدد	الانبطاح المائل	
	٠.٣٠	٢.٨١	٣٢.٢	١.٢	٣٢.٩	سم	الوثب العمودي من الثبات	
	٠.١٧	٣.٢١	١٠.٢٠	٢.١١	٩.٥	متر	رمي كرة طبية لأبعد مسافة	
	٠.٧٧	٣.٢١	٢٥.٠٤	٣.١٥	٢٤.٩	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الظهر	
	٠.٤٧	٤.٦	٢٣.١٦	٣.٩	٢٢.٧	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الرجلين	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٤٥

يتضح من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمغيرات البدنية قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس ارتفاع القامة
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن
- شريط قياس
- كرات طبية
- مقاعد سويدية وصناديق بارتفاعات مختلفة.
- جهاز جيم متعدد (مالتى جيم) + أثقال بأوزان مختلفة.
- جهاز الجري (التريدميل).

ثانياً: الاستثمارات والمقابلات الشخصية:-

قام الباحث بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة (٣)، (٤)، (٨)، (١٢)، (٢١) العربية والأجنبية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عاما وتدريب الكاراتية بصفة خاصة بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب اختبارات البدنية المستخدمة في البحث على النحو التالي:-

- ١- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية لعينة البحث
- ٢- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد مناسبة محتوى البرنامج التدريبي المستخدمة قيد البحث وكذلك مكونات البرنامج المقترح.

ثالثا: الاختبارات المستخدمة في البحث:

- ١- اختبار الجري المكوكي ٥٥×٥ متر لقياس التحمل العضلي.
- ٢- اختبار الانبساط المائل لقياس التحمل العضلي للذراعين.
- ٣- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- ٤- اختبار رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- ٥- جهاز الديناموميتر قياس قوة عضلات الظهر.
- ٦- جهاز الديناموميتر قياس قوة عضلات الرجلين.

برنامج التدريب المتزامن :

يهدف البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتزامن إلى تنمية وتطوير مستوى القوة العضلية والتحمل العضلي.

أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح :

- يتناسب مع المرحلة السنوية لأفراد العينة وخاصة.
- مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (زمن الأداء - فترة الراحة البينية - المجموعات - التكرارات) لكل أسبوع على حدة
- مراعاة التوقيت الصحيح بتكرار الحمل.
- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل.
- مراعاة الفروق الفردية عند تطبيق البرنامج.
- مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية.
- عدد وحدات البرنامج التدريبي المقترح (٢٤) وحدة.
- أن يتم التدريب بالتوالي داخل الوحدة لتنمية القوة العضلية ثم تنمية التحمل بزيادة تدريجية في شدة الحمل لتبدأ ٦٠% وتنتهي ٨٥%.
- زمن الوحدة التدريبية من (٦٠) دقيقة مقسمة كالتالي:-

- *التهئية البدنية (الإحماء). (٥) ق
- *الإطالة العضلية . (١٠) ق
- *التدريب المتزامن. (٤٠) ق (٢٠) ق تدريبات مقاومة) يتبعها (٢٠) ق تدريبات تحمل هوائي
- * التهدئة والختام . (٥) ق

محتويات البرنامج التدريبي

- استخدام طريقة التدريب الدائري عند تنفيذ البرنامج بفترات راحة بينية من ٦٠-٩٠ ث
- استخدام طريقة الحمل المستمر لتطوير التحمل الهوائي.
- استخدام طريقة التدريب الدائري براحة ايجابية بين المجموعات من (١-٢) ق.
- البدء بتمرين المقاومة أولاً يتبعه تمرين الجري الهوائي.
- مراعاة مظاهر حدوث الإجهاد.

خطوات تنفيذ البحث:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية وذلك خلال ثلاث وحدات أسبوعياً بواقع (٦٠) دقيقة للوحدة الواحدة ويتم التطبيق داخل نادى صحي مجهز بالأجهزة والأدوات التي يحتاجها التطبيق وذلك بعد الانتهاء من اليوم الدراسي.

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة في الفترة من الأربعاء ٢٠١٥/١٠/١٥ وحتى الثلاثاء ٢٠١٥/١٠/٢٠ وقد تم مراعاة فارق زمني لمدة (١٠) أيام بين إجراء المعاملات العلمية وذلك لإتاحة الفرصة لتعلم المهارات قيد البحث وتم القياس وفقاً للترتيب التالي:

* متغيرات البحث البدنية في الفترة من الأربعاء ٢٠١٩/١٠/١٥ إلى الخميس ٢٠١٩/١٠/١٦.

تنفيذ تجربة البحث:

تم تنفيذ وحدات البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من السبت ١١/١ / ٢٠١٩ وحتى الأربعاء ٢٤/١٢/٢٠١٩ على أفراد المجموعة التجريبية بواقع شهرين.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من الخميس ٢٥/١٢/٢٠١٩ وحتى الثلاثاء ٣٠/١٢/٢٠١٩ بنفس ترتيب القياسات القبليّة.

- القياسات البدنية من الخميس ٢٥/١٢/٢٠١٩ م وحتى الأحد ٢٨/١٢/٢٠١٩

جدول (٢)

برنامج التدريب المتزامن

الفترة	الأسابيع والتاريخ	الشدة	الأيام	الإحماء	التدريب المتزامن (مقاومات - تحمل)					المجموعات	زمن دوام الحمل	الراحة		الختام	
					١	٢	٣	٤	٥			٦	٤		٤
التمهيدية	الأسبوع الأول	%٦٠	السبت	تمرينات لتهيئة الجسم والإطلاقات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٤	٦٠	٣٠	اق	
	الاثنين		٧		٨	٩	١٠	١١	١٢	٤	٦٠	٣٠	اق		
	الأربعاء		١٣		١٤	١	٢	٣	٤	٤	٦٠	٣٠	اق		
	الأسبوع الثاني	%٦٥	السبت		٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	٤	٦٠	٣٠	اق
	الاثنين		١٢		١٣	١٤	١	٢	٤	٤	٦٠	٣٠	اق		
	الأربعاء		٣		٤	٥	٦	٧	٨	٤	٦٠	٣٠	اق		
المنافسات	الأسبوع الثالث	%٧٠	السبت	تمرينات لتهيئة الجسم والإطلاقات	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	٣	٤٥	٣٠	اق	
	الاثنين		١		٢	٣	٤	٥	٦	٣	٤٥	٣٠	اق		
	الأربعاء		٧		٨	٩	١٠	١١	١٢	٣	٤٥	٣٠	اق		
	الأسبوع الرابع	%٧٥	السبت		١٣	١٤	١	٢	٣	٤	٣	٣٠	٣٠	اق	
	الاثنين		٥		٦	٧	٨	٩	١٠	٣	٣٠	٣٠	اق		
	الأربعاء		١١		١٢	١٣	١٤	١	٢	٣	٣٠	٣٠	اق		
	الأسبوع الخامس	%٧٥	السبت		٣	٤	٥	٦	٧	٨	٣	٤٥	٤٥	اق	
	الاثنين		٩		١٠	١١	١٢	١٣	١٤	٣	٤٥	٤٥	اق		
	الأربعاء		١		٢	٣	٤	٥	٦	٣	٤٥	٤٥	اق		
	الأسبوع السادس	%٨٠	السبت		تمرينات لتهيئة الجسم والإطلاقات	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	٣	٣٠	٤٥	اق
	الاثنين		١٣			١٤	١	٢	٣	٤	٣	٣٠	٤٥	اق	
	الأربعاء		٥			٦	٧	٨	٩	١٠	٣	٣٠	٤٥	اق	
الأسبوع السابع	%٨٠	السبت	١١	١٢		١٣	١٤	١	٢	٣	٣٠	٣٠	اق		
الاثنين		٣	٤	٥		٦	٧	٨	٣	٣٠	٣٠	اق			
الأربعاء		٩	١٠	١١		١٢	١٣	١٤	٣	٣٠	٣٠	اق			
الأسبوع الثامن	%٨٥	السبت	تمرينات لتهيئة الجسم والإطلاقات	١		٢	٣	٤	٥	٦	٣	٢٠	٤٥	اق	
الاثنين		٧		٨		٩	١٠	١١	١٢	٣	٢٠	٤٥	اق		
الأربعاء		١٣		١٤		١	٢	٣	٤	٣	٢٠	٤٥	اق		

فاعلية استخدام التحريب بالمقاومات المتغيرة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكاراتيه
بجولة الكويت
على حسين بنيان الخالجي

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٣)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية

عينة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية ن=١٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±				
التحمل العضلي	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	١٠/١	٦٨.٧٨	٣.١١	٦٤.٢	٢.٣٦	٤.٥	%٧.٩	*٣.١١	دال
	الانبطاح المائل	عدد	١٧.١٢	١.٣	٢١.٢	١.٣٢	٤.١	%١٨.٩	*٤.١٢	دال
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٢.٢	٢.٨١	٣٦.٤	٢.٦٣	٤.٢	%١٧.٢	*٣.٦٥	دال
	رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	١٠.٢٠	٣.٢١	١٢.٢	٢.٩٥	٢.٠٠	%١٩.٧	*٤.٠١	دال
القوة العضلية	الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر	كجم	٢٥.٠٤	٣.٢١	٢٧.٣	٣.٢	٢.٢٦	%٧.٧	*٣.٢١	دال
	الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	٢٣.١٦	٤.٦	٢٥.٤	٢.٩	٢.٢٤	%٦.٠٢	*٣.٩٦	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (٢.٢٩)

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٤)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية

عينة البحث الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية ن=١٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±				
التحمل العضلي	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	١٠/١	٦٨.١	٢.٩	٦٥.٩	٢.٩٩	٢.٢	%٣.٧	*٢.٥١	دال
	الانبطاح المائل	عدد	١٦.٥	١.٤	١٧.٦	١.٠٢	١.١	%١٢.٣	*٣.٥٨	دال

القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٢.٩	١.٢	٣٢.٦	٢.٦١	٠.٣	%٥.٤	*٣.١٠	دال
القوة العضلية	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	٩.٥	٢.١١	١٠.٨	٣.٠١	١.٣	%٦.١	*٣.١٥	دال
القوة	الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر	كجم	٢٤.٩	٣.١٥	٢٥.٩	٣.٠	١.٠٠	%٣.٢	*٢.٩١	دال
القوة	الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	٢٢.٧	٣.٩	٢٣.٩	٤.٣	١.٢	%٠.٣	*٣.٣٢	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوى (٢.٢٩)

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للطالبات

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع±	م	ع±	م			
الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	١٠/١ ث	٦٤.٢	٢.٣٦	٦٥.٩	٢.٩٩	١.٧	*٣.٥١	دال
الانبطاح المائل	عدد	٢١.٢	١.٣٢	١٧.٦	١.٠٢	٣.٦	*٣.٥٨	دال
الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٦.٤	٢.٦٣	٣٢.٦	٢.٦١	٣.٨	*٣.١٠	دال
رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	١٢.٢	٢.٩٥	١٠.٨	٣.٠١	١.٤	*٣.١٥	دال
الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر	كجم	٢٧.٣	٣.٢	٢٥.٩	٣.٠	١.٤	*٢.٩١	دال
الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	٢٥.٤	٢.٩	٢٣.٩	٤.٣	١.٥	*٤.٥١	دال

المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية ن=٣٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

ثانياً: مناقشة النتائج:

ينص الفرض الأول على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) في رياضة الكاراتيه .

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في اختبارات بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) فكانت لصالح القياسات البعدية للينة قيد البحث(للمجموعة التجريبية) أن وجدت، وقام الباحث باستخدام اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (T-Test)، واختبار نسبة التحسن على مراحل القياسات القبلية والبعدي وذلك للتعرف على مستوى التحسن في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياسات البعدية إن وجد بعد استخدام البرنامج المقترح، ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي.

ويتضح من الجدولين رقم (٧)(٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية وتعزى الباحث ذلك التحسن إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتزامن في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويرى الباحث أن القوة العضلية بأشكالها المتنوعة ومنها القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي يعتبروا من أهم مكونات اللياقة العضلية للاعب الكاراتيه حيث يجب على اللاعب الاستمرار في الأداء بكل ثبات وبدون تعب حتى النهائية ولن يتأتى ذلك إلا في وجود مستوى مناسب من القوة وتحمل.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من وليد احمد سالم (٢٠٠٣) (١٨) ، انثوني وآخرون Anthony , et al. (٢٠٠٩م)(٢٠) كارافيرتا وآخرون Karavirta , et al. (٢٠٠٩)(٢١) في أن التدريب المتزامن يحسن القوة العضلية بأشكالها.

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتزامن أدى إلي تحسن في القدرات البدنية وبالتالي تحسن المستوى المهاري لدى الطالبات عينة البحث.

حيث تؤثر تنمية القدرات البدنية في تحسين المستوى المهارى وذلك لما تفرضه رياضة الكاراتية من الاستمرارية في الأداء أثناء المباراة إلى أن يحرز اللاعب النقطة (الايبون) وهذا ما يستلزم في الأداء .

وفي هذا الصدد يشير "احمد محمد نور" (٢٠٠٧م) (٢) إلى أن الارتقاء بالمستوى المهارى لا يمكن له أن يتحقق إلا من خلال تطوير القدرات البدنية والفسولوجية التي تبدأ منذ عملية انتقاء اللاعب للدخول في ممارسة الرياضة والاهتمام بتطوير تلك الصفات يحدد إذا ما كان اللاعب سوف يستمر في ممارسة اللعبة أو لا، حتى يتمكن من ملاحقة تطور المستوى المهارى للاعبين الذي يتغير كل بطولة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات السابقة على أن التحسن في المستوى المهارى يتناسب تناسب طردياً مع تحسن القدرات البدنية كدراسة " احمد محمد نور " (٢٠٠٧م) (٢) و " خلف محمود الدسوقي " (٢٠٠٢م) (٥) و " طارق محمد عوض " (١٩٩٧م) (١٧).

ينص الفرض الثاني على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القوة العضلية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) في رياضة الكاراتية .

أظهرت النتائج التي يوحدها جداول (٩)، إلى وجود تحسن بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدي في المتغيرات البدنية حيث توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

ويرى الباحث وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات الأداء البدني لصالح القياس البعدي إلى الأسلوب التقليدي المتبع أثناء التعليم كذلك أثناء التدريب للاعبين المعتاد على المهارات داخل الوحدة

ويتفق مع ذلك ما أشار إليه مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١م) (١٥) في أن التعلم الحركي هو التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة وليس نتيجة للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيراً وقتياً معيناً.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كل من مراد طرفة (٢٠٠١م) (١٥)، محمد عبد الدايم (١٩٩٣م) (١٣) و محمد بيومي (٢٠١٠م) (١٤) في أن ممارسة التدريبات الرياضية تؤدي إلى تحسن في مستوى تعلم المهارات الحركية وكذلك تحسن في مستوى العناصر البدنية لدى الممارسين.

ينص الفرض الثالث على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى القوة العضلية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

أشارت نتائج جدول (٩) وجود فروق داله إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القوة العضلية لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث تقدم طالبات المجموعة التجريبية علي طالبات المجموعة الضابطة إلي البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتزامن الذي أثر إيجابياً وساعد الطالبة المبتدئ علي بذل المزيد من الجهد وزيادة الدافع للتدريب من خلال مشاركة اللاعبين الإيجابية في التدريب على اكتساب الصفات البدنية الأزمة لأداء المهارات الحركية المقررة في رياضة الكاراتية .

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتزامن أدي إلي تحسن في القدرات البدنية عينة البحث التجريبية.

حيث تؤثر تنمية القدرات البدنية (القوة العضلية + التحمل) في تحسين المستوى المهاري وذلك لان قد تطول فترة الأداء المهاري التنافسي للوصول إلى درجة الاييون واحتياجهم إلى متطلبات بدنية وفسيوولوجية خاصة تميزهم عن المنافسين.

ويتطلب الأداء عنصر القوة في عضلات الذراعين والظهر وفي مرحلة الرمي يستلزم قوة في عضلات الرجلين والذراعين وعند تكرار الرمي أكثر من مرة لتحقيق أعلى مستوى للأداء المهاري لكون التحمل العضلي أساس الأداء .

وترى الباحثة أن البرنامج قد اثر ايجابيا في تحسن مستوى الأداء والواضح في تكرار الأداء المهاري في العدة (١٠) وكذلك في سرعة أداء الرمية على الرغم من تكرار الرمي للطالبة المدافعة والتي تعتبر عنصر مقاومة وذلك نتيجة تنمية عنصر تحمل السرعة.

وفي هذا الصدد يشير "يحيى الصاوي" (١٩٩٦م) (١٨) إلي أن الارتقاء بالمستوى المهاري لا يمكن له أن يتحقق إلا من خلال تطوير القدرات البدنية التي تبدأ منذ عملية انتقاء الرياضي للدخول في ممارسة الرياضة والاهتمام بتطوير تلك الصفات يحدد إذا ما كان الرياضي سوف يستمر في ممارسة اللعبة أو لا، حتى يتمكن من ملاحقة تطور المستوى المهاري الذي يتغير كل بطولة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات السابقة على أن التحسن في المستوى المهارى يتناسب تناسباً طردياً مع تحسن القدرات البدنية كدراسة " احمد نور الدين " (٢٠٠٧م) (٢) و" خلف الدسوقي " (٢٠٠٠م) (٤) و" طارق عوض " (١٩٩٧م) (٦).

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود العينة واستناداً إلى ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى أن :

١- برنامج التدريب المتزامن المقترح قد أدى إلى تحسن في مستوى القوة العضلية لدى طالبات رياضة الكاراتية (القوة العضلية-القوة المميزة بالسرعة- وتحمل) لدى مجموعة البحث التجريبية.

٢- وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسات البعدية في مستوى القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء المهارات الحركية لدى مجموعة البحث التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي الكاراتية .
- ٢- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول اثر التدريبات التزامنية في رياضات أخرى .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- احمد أبو الفضل عبد الرحمن " تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية الخاصة على بعض المهارات الميكانيكية لمهارة اوستو جاري لناشئي الكاراتية ،رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٢م.
- ٢- احمد محمد نور الدين "تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة الكاراتية _ كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٧م.
- ٣- خالد فريد عزت " تأثير برنامج ترمينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الكاراتية _ رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها، ٢٠٠٧م.
- ٤- خلف محمود الدسوقي: " أثر برنامج تدريبي للأعداد البدني الخاص علي مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى والتثبيت الأرضي للناشئين في الكاراتية _ رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٠م
- ٥- سامح شكري يوسف " تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض المهارات الكاراتية للمبتدئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٩م.
- ٦- طارق محمد عوض " تأثير برنامج مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين في رياضة الكاراتية _ رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م.
- ٧- عبد العليم محمد عبد العليم " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئي الكاراتية _ رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلون، ٢٠٠٠م.
- ٨- عزت إبراهيم السيد " تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبين الوثب الطويل، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق مصطفى التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، منشأة المعارف، القاهرة، ط ١١، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.

- ١٠- عصام عبد الحميد حسن : تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.، ٢٠٠٠م.
- ١١- عويس على الحبالى: التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق ، دار G.M.S ، القاهرة ٢٠٠٠م.
- ١٢ - محمد حامد شداد (١٩٩٦م) " المتغيرات البدنية والمهارية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الكاراتية ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلون، ١٩٩٦م.
- ١٣- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت محمد صالح ، طارق على قطان: برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ١٤ - محمود السيد بيومي " تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية وأثره على فعالية أداء بعض المهارات الحركية للاعبين الكاراتية والمصارعة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٠م
- ١٥- مراد إبراهيم طرفه: الكاراتية بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ١٦- مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٧- وليد احمد سالم " تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المتغيرات الميكانيكية لأداء مهارة أو-اوتشى - جارى في رياضة الكاراتية ،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٣م.
- ١٨- يحيى الصاوي محمود: " الأسس العلمية لرياضة الكاراتية ، مركز كمبيوتر النعام للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

المراجع الأجنبية:

- 19- Aagaard, P., Andersen, J. L Effects of strength training on endurance capacity in top-level endurance athletes, Scand J Med Sci Sports , 20 (Suppl. 2): 39-47.2009
- 20- Bozhichkov-& A. Albert Emethods for development of flexibility in judo competitors periodical Article 1998.
- 21- Callister-r-j: flack-s.j: physiological and performance responses to outer training in elite judo athletes medicine and exercise 1990

- 22- Cazarnek – A:Effect of exercise induced fatigue on response of neuranualex excitability biology of sporty 1998.
- 23- Kravitz, L. The effect of concurrent training. IDEA Personal Trainer, 15(3), 34-37.2004
- 24- Laura Gem's: serum hormone concentrations and physical performance during concurrent strength and endurance training in recreational male and female endurance runners, Master's thesis ,Science of Sport Coaching and Fitness Testing, University of Jyvässkylä2009
- 25-Leveritt, M., Abernethy, P.J., Barry, B.K. & Logan, P.A. : Concurrent strength and endurance training. A review, Sports medicine (Auckland, N.Z.), vol. 28, no. 6, pp. 413-427.1999
- 26-Pat Harrington: Judo Apictorial Manual, Tuttle compony, Inc, 3ed, singapore ,1969

مستخلص البحث

يهدف البحث الى التعرف على فاعلية استخدام التدريب بالمقاومات المتغيرة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكاراتيه بدولة الكويت ، مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) لدى طالبات الفرقة الثانية في رياضة الكاراتيه ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام القياسات القبليّة والبعدية وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، أشتمل مجتمع البحث على طلاب لاعبي الكاراتيه بنادي القادسية الكويتي للعام ٢٠١٩-٢٠٢٠ ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه بنادي القادسية الكويتي وعددهم (٤٠) لاعب (١٧-١٨) سنة مقسمين إلى مجموعتين (٢٠) لاعب مجموعة ضابطة (٢٠) لاعب مجموعة تجريبية وتم استبعاد (١٠) لاعبين لعدم انتظامهم في التدريب ليكون عدد كلا من المجموعتين (٣٠) مقسمين (١٥) تجريبية (١٥) ضابطة ، وكانت من أهم النتائج برنامج التدريب المتزامن المقترح قد أدى إلى تحسن في مستوى القوة العضلية لدى طالبات رياضة الكاراتيه (القوة العضلية-القوة المميزة بالسرعة- وتحمل) لدى مجموعة البحث التجريبية. وأوصت الدراسة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي الكاراتيه وكذلك إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول أثر التدريبات التزامنية في رياضات أخرى .

Summary of the research

The research aims to identify the effectiveness of using variable resistance training on some physical variables among karate players in the State of Kuwait, the level of some physical characteristics (muscular endurance - strength that is distinguished by speed - muscle strength) among female students of the second division in karate. The researcher used the experimental approach using the experimental design of the experimental and control groups using tribal and dimensional measurements in order to suit the nature of the research. The research community included students of the karate players in the Kuwaiti Qadisiyah club for the year 2019-2020. Player (17-18) years old Divided into two groups (20) a control group player (20) a trial group player and (10) players were excluded for their irregularity in training, so that the number of both groups was (30) divided into (15) experimental (15) control, and one of the most important results was the simultaneous training program The proposed It has led to an improvement in the level of muscle strength of female karate students (muscle strength - strength characterized by speed - and endurance) of the experimental research group. The study recommended the application of the proposed training program on karate players as well as conducting more studies dealing with the effect of simultaneous training in other sports.