

## ( البحث الخامس )

تأثير التدريبات البليومترية بالمقاومة والمساعدة في اتجاه  
الحركة على تطوير القوة الانفجارية ومستوى الأداء للاعبي  
الكوميتيه

## ملخص البحث

تأثير التدريبات البليومترية بالمقاومة والمساعدة في اتجاه الحركة على تطوير القوة الانفجارية ومستوى الأداء للاعبي الكوميتيه

**المقدمة :-**رياضة الكاراتيه هي رياضة قتالية نبيلة الممارسة، عريقة النشأة، يابانية الميلا دمنتشرة نواديها في جميع أنحاء العالم يمارسها الرجل والمرأة يحبها الصغير والكبير تجذب الجميع بفنيتها ومهاراتها وبطولاتها، وتنمي في الجسم قدرات عقلانية وجسمانية كبيرة وهي وسيلة من وسائل الدفاع بدون سلاح

**هدف البحث:** تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات البليومترية بالمقاومة والمساعدة في اتجاه الحركة على تطوير القوة الانفجارية ومستوى الأداء للاعبي الكوميتيه.

**اجراءات البحث :-** استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة واجراءاته، وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية عن طريق القياسين (القبلي والبعدي). يمثل مجتمع البحث لاعبي منتخب مصر القومي الأول (رجال) فوق 18 سنة والبالغ عددهم (20) لاعب . استخدم الباحث البرنامج الإحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (SPSS) . **الاستنتاجات:** . توجد نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة بالقدرة العضلية والقدرات البدنية المهارية (مهارات مركبة) والقدرات البدنية المهارية (مهارات فردية) الخاصة بالمستوى المهاري للاعبي الكوميتيه .

**التوصيات:** تطبيق التدريبات البليومترية بالمقاومة لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالقدرة العضلية والقدرات البدنية المهارية (مهارات مركبة) والقدرات البدنية المهارية (مهارات فردية) الخاصة بالمستوى المهاري للاعبي الكوميتيه.