
(البحث السابع)

تأثير تدريبات المقاومات المتغيرة على التوازن الديناميكي ومهارات
الرجلين لدى لاعبي منتخب مصر للكوميته

ملخص البحث

تأثير تدريبات المقاومات المتغيرة على التوازن الديناميكي ومهارات الرجلين لدى لاعبي منتخب مصر للكونميتيه

أ.م.د/ محمود ربيع أمين البشيهي*

مقدمة: تتميز مهارات الكاراتيه بالسرعة العالية في أدائها، كما تتطلب درجة عالية من التوازن وتحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في آن واحد مع قاعدة إرتكاز صغيرة جداً أثناء أداء بعض المهارات، وأيضاً تتطلب درجة معينة من القوة والرشاقة. وتعتبر رياضة الكاراتيه إحدى رياضات الدفاع عن النفس والتي تؤدي من خلال مجموعة من اللكمات والركلات.

الهدف: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام مجموعة من تدريبات المقاومات المتغيرة على تحسين مستوى التوازن الديناميكي ومستوى أداء بعض مهارات الرجلين للاعبي منتخب مصر للكونميتيه.

الاجراءات: تكونت عينة البحث من (15) خمسة عشر لاعب من لاعبي منتخب مصر للكونميتيه فوق (18) سنة. تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الإصدار 22).

النتائج: تؤكد نتائج البحث أن تدريبات المقاومات المتغيرة قد أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى التوازن الديناميكي الخاص بلاعبي منتخب مصر للكونميتيه (عينة البحث) بنسب تتراوح بين (13%، 21%). كما أثرت مجموعة تدريبات المقاومات المتغيرة تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مجموعة مهارات الرجلين (فيد البحث) لدى لاعبي منتخب مصر للكونميتيه (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسين مستوى أداء تلك المهارات بنسب تتراوح بين (12%، 20%). **المناقشة:** اتفاقاً مع مجموعة من الدراسات الأخرى تؤكد الدراسة الحالية نجاح مجموعة تدريبات المقاومات المتغيرة التي تم وضعها في الارتقاء بمستوى التوازن الديناميكي ومستوى مهارات الرجلين (فيد البحث) لدى عينة البحث من لاعبي منتخب مصر للكونميتيه.