

تأثير تطوير القوة الخاصة بالطرف السفلى على سرعة الانطلاق لبعض المهارات الهجومية

لدى لاعبي "الكوميتيه" برياضة الكاراتيه

محمد لبيب عبد العزيز*

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تطوير القوة الخاصة بالطرف السفلى وعلاقتها بسرعة الإنطلاق لبعض المهارات الهجومية ونتائج المباريات لدى لاعبي "الكوميتيه" برياضة الكاراتيه، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسات (القبلي، البعدى)، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ الكاراتيه بمركز شباب مدينة قويسنا ونادى عرب الرمل الرياضى بمنطقة النوفية للكاراتيه فى المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة والحاصلين على الحزام الأسود (١) دان واشتملت العينة على (٣٦) ناشئ منهم (٢٦) ناشئ كعينة البحث الأساسية تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل مجموعة (١٣) ناشئ وبلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (١٠) ناشئ من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث، وأشارت أهم النتائج إلي:

- ١- أدى برنامج القوة العضلية الخاصة للطرف السفلى إلى حدوث تطوير فى سرعة الانطلاق لدى لاعبي القتال الفعلى "الكوميتيه" برياضة الكاراتيه.
- ٢- أدى برنامج القوة العضلية الخاصة للطرف السفلى إلى حدوث تطوير فى نتائج المباريات لدى لاعبي القتال الفعلى "الكوميتيه" برياضة الكاراتيه.

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

The effect of developing the strength of the lower extremity on the speed of launch of some offensive skills of the "kumite" players in karate

Mohamed Labeab Abd El Aziz*

The research aims to identify the effect of developing the strength of the lower extremity and its relationship to the speed of launch of some offensive skills and the results of matches among the “kumite” players in karate. The sample of the research was chosen by the intentional method from the Karate juniors in the Youth Center of the city of Quesna and the Arab Raml Sports Club in the Al-Noufia Karate region in the age group under 16 years who have a black belt (1) Dan. The sample included (36) juniors from them (26) Emerging as the basic research sample, they were divided into two equal groups, each group consisted of (13) juniors, and the size of the exploratory research sample reached (10) juniors from the same research community and outside the basic research sample to conduct the exploratory study and scientific transactions for the tests under research, **and the most important results indicated:**

- 1- The program of special muscular strength of the lower extremity led to a development in the starting speed of the actual combat "kumite" karate players.
- 2- The program of special muscle strength of the lower extremity led to a development in the results of matches for the actual combat players "kumite" in the sport of karate.

* Lecturer at the Department of Theories and Applications of Combat Sports and Individual Sports, Faculty of Physical Education - Benha Universit