Search Name : The effectiveness of performing some preventive exercises to reduce the injury to the thigh muscles of karate players

Researcher/ Nora Fayek El-Sayed Mohamed
GohariGohariSpecialization: sports training
College Name: College of Physical Education for Boys
University Name: Banha
Country Name: Egypt
Phone: 01066038390

Objective of the research The effectiveness of performing some preventive exercises to reduce the injury to the muscles of the hip joint of karate players
Methodology: The researcher used the descriptive and experimental approaches, both tribal and dimensional, due to their relevance to
The research sample: The research sample .the nature of the research was chosen intentionally for (8) players from the Mansheya Youth Center in Benha and those with a black belt degree representing the .experimental sample
Means of data collection: Video camera (2 Sony 8mm video camera, speed: 25 photos per second)
Indicative Control Marks
tape measure in meters •
Standard digital scale for weight measurement
• Restameter to measure length
Main Results: The kicked foot, especially the thigh joint, is of great importance in karate skills in general
The application of the proposed preventive exercises similar to the • nature of performance and directed to the same dynamic path using technical and educational steps as well as in addition to regular and continuous training leads to the development of the physical .characteristics of the skill under discussion
•

عنوان البحث : فعالية اداء بعض التمرينات الوقائيه للحد من اصابة عضلات مفصل الفخذ لدي لاعبي الكاراتية

الباحثة/ نورا فايق السيد محمد جوهري
التخصص الدقيق : تدريب
اسم الكلية : كلية التربية الرياضية للبنين
اسم الجامعة : بنها
اسم الدولة : مصر
رقم التليفون:01066038390
البريد الالكتروني :nora.elgohary93@gmail.com

هدف البحث : . فعالية أداء بعض التمرينات الوقائية للحد من اصابة عضلات مفصل الفخذ لدي لاعبي الكاراتيه
المنهج المستخدم : إستخدمت **الباحثة** المنهج التجريبى ذات التصميم القبلى والبعدى نظرا لملائمته لطبيعة البحث٠
و عينة البحث: تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (٨) لاعب من مركز شباب منيا القمح والحاصلين على درجة الحزام الأسود يمثلون العينة التجريبية٠

وسائل جمع البيانات:

آلة تصوير فيديو (٢ كاميرا فيديو ماركة سونى ٨ مم سرعة ٢٥ صورة فى الثانية)٠
علامات ضابطة إرشادية٠
شريط قياس بالمتر ٠
ساعة إيقاف٠
ميزان رقمى معاير لقياس الوزن٠

اهم النتائج :

القدم الراكلة وخاصة مفصل الفخذ يمثل أهمية كبرى فى مهارات الكاراتيه عموما٠
يؤدى تطبيق التدريبات الوقائية المقترحة والمشابهة لطبيعة الأداء والموجه لنفس المسار الحركى بإستخدام الخطوات الفنية والتعليمية وكذلك بالإضافة إلى التدريب المنتظم والمستمر إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث

فعالية اداء بعض التمرينات الوقائية للحد من اصابة عضلات مفصل الفخذ لدي لاعبي الكاراتيه

الباحثة/ نورا فايق السيد محمد جوهري

- **مقدمة ومشكلة البحث:**

إن رياضات المستويات العليا لها العديد من المتطلبات حيث أن الوصول إلى القمة موضوع صعب والأصعب منه هو المحافظة على تلك القمة ، ويتطلب ذلك التدريب الشاق لألاف الساعات التدريبية للوصول إلى الهدف المنشود وذلك من خلال وضع البرامج التدريبية والمناسبة والملائمة لتحقيقه مع الأخذ فى الإعتبار تجنب حدوث الإصابات٠

وبالرغم من التقدم العلمي في المجال الرياضي في الحقبة الأخيرة من هذا القرن والذي إهتم بالمزيد من أمن وسلامة اللاعبين عن طريق تطوير الإجراءات والطرق المتتابعة في التدريب والمنافسة ، إلا أن معدلات الإصابة ما زالت مرتفعة مما يؤدي إلي إعاقة سرعة الوصول إلي المستويات العليا أو المحافظة عليها .(٢٤ : ١٢٥)

ولاشك أن هناك أسباب كثيرة لحدوث الإصابات الرياضية منها داخلية وأخرى خارجية وغالبا ما ترتبط بظروف التدريب أو المنافسة وخاصة ما يرتبط بجانب التكنيك والتكتيك والأسباب المرتبطة بالجانب البدني والصحي والاستعداد النفسي , وتحدث الإصابات الرياضية نتيجة أخطاء تتعلق بتنظيم التدريب أو عند المنافسات وغالبا ما تحدث نتيجة الحمل الزائد على أجهزة الجسم وعدم التدرج بالحمل بالشكل الصحيح والذي يقود بالتالي إلى مختلف الإصابات في الجهاز الحركي بشكل خاص, كما ترتبط بنوع النشاط الممارس حيث تختلف نوعية ودرجة الإصابة وفقا لأجزاء الجسم المستخدمة في ذلك النشاط وشده الحمل المستخدم وتزداد خطورة الإصابة عند الحمل عالي الشدة وخاصة عندما يكون الإعداد البدني غير متكامل كما هو الحال عند المبتدئين في ممارسة الأنشطة الرياضية هذا مما يقلل من مستوى الأداء لديهم وفي معظم الحالات يقود إلى الإصابة خاصة في الألعاب والنشاطات التي تتطلب استخدام الأجهزة والأدوات المختلفة ، وهذا بالطبع يرجع إلى القصور في الاستعداد البدني لهذه الفئة ، لذلك إن رفع القدرات واللياقة البدنية يعد متطلب أساسي لإمكانية الممارسة الرياضية الامنه لتلبية الواجبات المناطة بكافة المهارات الرياضية

٠(٣٦ : ٢١)

ويعتمد الكثير من لاعبى الكاراتيه على إستخدام ركلات القدمين ويقومون بالتدريب عليها تدريبا شاقا لإكتساب المرونة والتركيز والرشاقة للسيطرة على حركات القدمين ، وتعتبر الركلات هى الفن الحقيقى للكاراتيه وهى التى تظهر مدى البراعة فى إستخدام القدمين والتحكم فيها أثناء توجيهها للمنافس وهى التى تظهر الجمال الحركى للكاراتيه كرياضة عالية المستوى٠(٣٥:٤٤)

- **مشكلة البحث:**

تعتبر رياضة الكاراتيه إحدى رياضات الدفاع عن النفس والتى تؤدى من خلال مجموعة من اللكمات والركلات وترى **الباحثة** أن الركلات تعد من أهم المهارات الهجومية فى رياضة الكاراتيه وترجع تلك الأهمية إلى ما يلى : مسافة الركل تجعل المهاجم فى أمان أكثر من التعرض للكمات أو التعرض للهجوم المضاد من قبل المنافس ، قوة عضلات الرجلين تجعل الركل أقوى وأكثر تأثيرا على المنافس ، يمكن أن تستغل الركلات فى تشتيت إنتباه المنافس والتمهيد للهجوم ، تعتبر الركلات من أكثر المهارات تأثيرا على إتزان المنافس وإذا تم أدائها بالطريقة الصحيحة سوف يحصل اللاعب المهاجم على ثلاث نقاط عند أدائها فى منطقة الرأس ونقطتين عند أدائها فى منطقة الجذع٠

وتعتبر القدمان من الأجزاء القوية جدا والتى تحتوى على قوة أشد بكثير من قوة ضربات اليدين ، وتحتاج القدم لفترة تدريب أكبر حيث إنها رغم قوتها إلا إنها بطيئة الحركة إذا ما قورنت بين سرعتها وسرعة اليد وقد كانت رياضة الكاراتيه قديما تعتمد إعتمادا كثيرا على الذراع حيث لم تكن تعرف ركلات القدم بأشكالها المختلفة كما تعرف اليوم ، ولكن مع تطور رياضة الكاراتيه وفنونها القتالية تطورت ركلات القدمين ٠

ومن خلال المسح المرجعى لوحظ أن معظم الأبحاث تدور حول تأهيل الإصابة بعد حدوثها وإستعادة فترة الشفاء ، هذا ما دعى الباحثة إلى أن تفترض أن الإصابة قد حدثت بالفعل قبل حدوثها والبدء فى برامج الوقاية من الإصابة وذلك للوقاية من الإصابة أو تخفيف الإصابة وسرعة العودة إلى الملاعب مرة أخرى . ومن ناحية أخرى إن مفصل الفخذ يعتبر من أهم المفاصل التى يعتمد عليها معظم الرياضيين فى مجال رياضة الكاراتيه وأن إصابة هذا المفصل كافية بأن تكون سبب فى إعتزال بطل فى لعبته عن مزاولة الرياضة أو حتى التدريب وهذا ما أثار الباحثة الي وضع تمرينات وقائيه للحد من اصابه عضلات مفصل الفخذ لدي لاعبي الكاراتيه

- **هدف البحث:**

حددت الباحثة الهدف العام من هذا البحث والذى يتمثل فى """ **فعاليـة أداء بعض التمرينـات الوقائيـة للحد من اصابة عضلات مفصل الفخذ لدي لاعبي الكاراتيـه**" وذلك من خلال التعرف على :

- تأثير التدريبات الوقائية المقترحة على مستوى أداء مفصل الفخذ٠

تساؤل البحث:

- ما مدى تأثير التدريبات الوقائية المقترحة على مستوى أداء مفصل الفخذ؟

- **إجراءات البحث :**

- **منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسات(القبلي- البعدى)

- **مجتمع وعينة البحث:**

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية للاعبى الكاراتيه بمركز شباب مركز منيا القمح بمحافظة الشرقية بمنطقة الشرقية للكاراتيه حيث بلغ مجتمع البحث على ٦٥ لاعب من لاعبى الكاراتيه وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (٨) لاعب من مركز شباب منيا القمح والحاصلين على درجة الحزام الأسود يمثلون العينة التجريبية٠

جدول (١)

توصيف عينة البحث التجريبية **ن=٨**

المتغيرات	العينة التجريبية

	اللاعب الأول	اللاعب الثانى	اللاعب الثالث	اللاعب الرابع	اللاعب الخامس	اللاعب السادس	اللاعب السابع	اللاعب الثامن
السـن	١٨	١٨	١٨	١٩	١٩	١٩	١٧	١٨
سنوات ممارسة اللعبة	١٢	١٠	١١	١٣	١٢	١٤	١٠	٩
النـادى	منيا القمح							
الطول (سم)	١٦٣	١٧٥	١٧١	١٧٩	١٦٤	١٧٨	١٥٠	١٥٨
الوزن (كجم)	٥٢	٥٢	٦٣	٧٤	٥٥	٧٥	٥٠	٥١

يتضح من جدول (١) توصيف عينة البحث للاعبين من حيث السن وسنوات الخبرة والنادى والطول والوزن.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات العمر والطول والوزن ن=٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٧.٨٣	١٨	٠.٨٣٤	٠.٣٥٤
الطول	سم	١٦٧.٧٥	١٦٩.٥	٨.٣٥	٠.٧٠١ -
الوزن	كجم	٥٨	٥٥	٨.٦	١.٣

يتضح من جدول(٢) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين قيمة ±٣ بالنسبة لمتغيرات العمر والطول والوزن حيث انحصرت قيمة معامل الالتواء بين -٠.٤٩٨:-٠.١٣٦ مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣)
صدق الاختبارات قيد البحث

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة	المجموعة الاستطلاعية الغير مميزة	قيمة "ت"

			س	ع	س	ع	
١	الوثب العريض	المتر	2.23	٠.184	٢.١٩	٠.٢١٦	٣.٩٥٦
٢	اختبار القرفصاء	عدد	24.5	1.458	٢٣.٥	٠.٥٧٧	٥.٩٨٧
٣	قوة عضلات البطن	عدد	٣٠.٣	٦.٣٧٨	٢٩	٦.٩٢	٥.٦٧٤
4	ثنى الجذع أماما أسفل	السنتيمتر	٥.٨٩	٠.٨٣٤	٥.٢٣٥	٠.٨٥٥	١١.٣٤٥
5	ثنى الجذع خلفا	السنتيمتر	٤.٥٦	٠.١٠٤	٤.٤٣٥	٤.٥٨	٢.٩٨٨
6	وقوف فتحا القدمين متباعدتين لأقصى مدى	السنتيمتر	٦.٠٠	٧.١٥٧	١.٤٨	١.٥٥	٧.٥٧٥
7	الوثب العمودي من الثبات	عدد	٢.٠٢	٠.١٥٣	١.٩٢٥	٦.٤٥	٣.١٥٧
8	٣٠م	ث	٤.٥١	٠.٣٠١	٤.٩٦	٠.١٩١	٢.٥٩٦

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين كل من درجات المجموعة المميزة والمجموعة الاستطلاعية، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يدل علي صدق الاختبارات قيد البحث

جدول (٤)
تكافؤ العينة في الاختبارات قيد البحث

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي الاول		القياس القبلي الثاني		قيمة "ت"
			س	ع	س	ع	

١	الوثب العريض	المتر	٢.٢٢	٠.٢٢٤	٢.١٩	٠.٢١٦	٠.٨٩٥
٢	اختبار القرفصاء	عدد	٢٣.٨٨	١.٢٤٦	٢٣.٥	٠.٥٧٧	٠.٩٨٤
٣	قوة عضلات البطن	عدد	٢٨	٥.٦٠٦	٢٩	٦.٩٢	٠.٩٥٥
٤	ثنى الجذع أماما أسفل	السنتيمتر	٥.٥٦	٠.٨٣٠	٥.٢٣٥	٠.٨٥٥	١.١٠١
٥	ثنى الجذع خلفا	السنتيمتر	٤.٥٨	٠.٤٥٤	٤.٤٣٥	٤.٥٨	٠.٨٩٦
٦	وقوف فتحا القدمين متباعدتين لأقصى مدى	السنتيمتر	٥.٦٣	٩.١١٨	٤.٤٨	٤.٥٥	٠.٩٨٦
٧	الوثب العمودي من الثبات	عدد	٢.٠١	٠.١٣٧	١.٩٢٥	٦.٤٥	٠.٨٤٤
٨	٣٠م	ث	٤.٨٩	٠.٢٧٥	٤.٩٦	٠.١٩١	٠.٩٨٤

يتضح من جدول (٤) أنه يوجد ارتباط قوي بين القياسين القبليين الأول والثاني حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين ٠.٨٤٤:١.١٠١ وجاءت قيمة "ت" الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ عينة البحث في الاختبارات قيد البحث.

- **وسائل جمع البيانات (أدوات البحث)**

حتى يتسنى للباحثة جمع البيانات والمعلومات اللازمة لتحقيق الأهداف تم إستخدام الوسائل الآتية :

- آلة تصوير فيديو (٢ كاميرا فيديو ماركة سونى ٨ مم سرعة ٢٥ صورة فى الثانية)٠
- علامات ضابطة إرشادية.
- شريط قياس بالمتر.
- ساعة إيقاف.
- ميزان رقمى معاير لقياس الوزن.
- جهاز Restameter لقياس الطول.

جدول (٥)

نسبة أراء الخبراء حول تحديد أهم التدريبات الوقائية المقترحة ن=١٠

م	أراء السادة الخبراء / التدريبات الوقائية المقترحة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	النسبة المئوية
١	(جلوس طويل فتحا)ثنى الجذع جهة اليسار٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
٢	(وقوف . الجانب مواجه لعقل الحائط) رفع القدم اليمنى على العقل مع ثنى الجذع أماما أسفل للمس المشطين باليدين٠	√	X	X	X	√	X	X	√	√	√	٥٠ ٪
٣	(وقوف فتحا.ثبات الوسط) الطعن جهة الأمام والضغط لملامسة الرجل الخلفية للأرض	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
٤	(وقوف فتحا.ثبات الوسط) الطعن للأمام مرتكزا على ركبة الرجل الخلفية والضغط لأسفل	√	X	X	√	X	X	√	√	√	√	٦٠ ٪
٥	(وقوف.فتحا) جراند كار جهة اليمين	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
٦	(جلوس طويل فتحا مواجه الزميل. تشبيك اليدين) تبادل ثنى الجذع أماما أسفل بالجذب٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
٧	(جلوس طويل فتحا) ثنى الجذع أماما أسفل على القدمين بالتبادل٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
٨	(جلوس طويل فتحا مواجه الزميل مع ثنى الركبة اليمنى . تشبيك اليدين) ثنى الجذع يمينا بالشد٠	√	√	X	X	√	X	X	√	√	√	٦٠ ٪
٩	(رقود.عالى) ثنى الركبة اليمنى على الصدر مع تثبيت الأخرى بواسطة الزميل	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
١٠	(وقوف.فتحا.مسك البار باليدين على الكتفين) ثنى الركبتين كاملا٠	√	√	X	X	√	X	X	√	√	√	٦٠ ٪
١١	(رقود.الجنب مواجه الزميل) رفع القدم اليمنى عاليا خلفا والضغط بواسطة الزميل٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
١٢	(وقوف .فتحا.تشبيك اليدين خلف الرأس)ثنى الركبتين كاملا٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪

تابع جدول (٥)

نسبة أراء الخبراء حول تحديد أهم التدريبات الوقائية المقترحة ن=١٠

م	أراء السادة الخبراء / التدريبات الوقائية المقترحة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	النسبة المئوية
١٣	(وقوف .عالى)الوثب بالقدمين لأسفل لملامسة الأرض والوثب مرة أخرى بالقدمين لأعلى وأماما.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
١٤	(وقوف) ثنى الركبتين نصفا والثبات.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
١٥	(وقوف.ثبات الوسط.الجنب مواجه للحائط مع وضع القدم على عقل الحائط)ثنى الجذع جهة الحائط والثبات	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
١٦	(وقوف .فتحا.تشبيك الأستيك المطاط بالقدم اليمنى)رفع القدم أمام عاليا لمقاومة الأستيك.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
١٧	(وقوف .الجنب مواجه للزميل) رفع القدم اليمنى لأعلى لملامسة يد الزميل.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
١٨	(وقوف.تشبيك الأستيك المطاط بالقدم اليمنى) قذف القدم أماما عاليا لمقاومة الأستيك.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠٪
١٩	(وقوف.تشبيك الأستيك المطاط بالقدم اليمنى) رفع القدم جانبا عاليا لمقاومة الأستيك.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠٪
٢٠	(وقوف.تشبيك الأستيك المطاط بالقدم اليمنى) رفع القدم داخلا عاليا جهة الركبة اليسرى لمقاومة الأستيك.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠٪
٢١	(وقوف.نصفا.تشبيك الأستيك فى القدم اليمنى) خفض القدم لأسفل لمقاومة الأستيك.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠٪
٢٢	(رقود) تبادل لف الوسط يمينا مع ثبات الجذع.	√	√	√	√	√	X	X	√	√	√	٨٠ ٪

تابع جدول (٥)

نسبة أراء الخبراء حول تحديد أهم التدريبات الوقائية المقترحة

م	أراء السادة الخبراء / التدريبات الوقائية المقترحة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	النسبة المئوية
٢٣	(رقود الجنب مواجه الزميل فى وضع الجثو نصفا) لف الوسط يمينا بواسطة الزميل والثبات٠	√	√	√	√	√	X	X	√	√	√	٨٠ ٪
٢٤	(جلوس طويل. السند على الأرض باليد اليسرى) ثنى الركبة اليسرى كاملا على الصدر مع لف الجذع جهة اليسار٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
٢٥	(جلوس طويل الظهر مواجة الزميل فى وضع الجثو) ثنى الجذع أمام أسفل والضغط بمساعدة الزميل لملامسة القدمين باليدين٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
٢٦	(وقوف.فتحا. مسك البار على الكتفين) لف الجذع يمينا ويسارا٠	√	√	X	X	√	X	√	√	√	√	٧٠ ٪
٢٧	(وقوف.فتحا .الذراعين عاليا .مسك كرة طبية باليدين وتقوس الجذع خلفا لرمى الكرة للزميل٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
٢٨	(وقوف .فتحا ظهرا لظهر .تشبيك الذراعين)ثنى الجذع أمام أسفل مع حمل الزميل والثبات٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
٢٩	(وقوف.فتحا ظهرا لظهر) لف الجذع للزميل لملامسة اليدين معا٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
٣٠	(رقود .ظهرا مواجه الزميل مع مسك قدم الزميل باليدين)رفع الرجلين أماما عاليا والثبات٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪
٣١	(وقوف .فتحا الذراعين أماما ومسك كرة طبية)ثنى الجذع أماما أسفل ورمى الكرة للزميل٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	١٠٠ ٪

يتضح من جدول (٥) نسبة أراء السادة الخبراء حول تحديد أهم التدريبات الوقائية المقترحة حيث بلغ إجمالى عدد التمرينات (٣١) تمرين، تم الإتفاق على عدد (٢٤) تمرين وقائى بنسبة (١٠٠٪) وتراوحت النسبة المئوية للتمرينات ما بين (٥٠ ٪ : ١٠٠٪) ٠وقد إرتضت الباحثة نسبة التمرينات التى حصلت على نسبة ١٠٠٪ لتمثل البرنامج.

جدول (٦)

نسبة أراء الخبراء حول تحديد (مدة تطبيق البرنامج – عدد الوحدات التدريبية – زمن الوحدة التدريبية) للبرنامج الوقائى

الخبـراء / البرنامـج	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	النسبة المئوية
مدة تطبيق البرنامج بالأسبوع	٨	٨	٨	٨	٨	٨	٨	١٠	١٠	٨	٨٠٪
عدد الوحدات التدريبية على مدار الأسبوع	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٤	٩٠٪
زمن الوحدة التدريبية بالدقيقة	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٤٥	٦٠	٦٠	٩٠	٦٠	٨٠٪

يتضح من جدول (٨) نسبة أراء السادة الخبراء حول تحديد مدة تطبيق البرنامج – عدد الوحدات التدريبية – زمن الوحدة التدريبية للبرنامج الوقائى المقترح حيث تم الإتفاق على أن تكون مدة تطبيق البرنامج الوقائى (٨) أسابيع بنسبة (٨٠ ٪) وتم الإتفاق على عدد الوحدات التدريبية على مدار الأسبوع الواحد على (٣) وحدات تدريبية بنسبة (٩٠٪) وكذلك تم الإتفاق على أن يكون زمن الوحدة التدريبية (٦٠ ق) بنسبة (٨٠ ٪)٠

- **الدراسات الإستطلاعية:**
- **الدراسة الإستطلاعية الأولى :**

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عدد (٤) لاعبين من لاعبي مركز شباب منيا القمح خارج عينة البحث الأساسية لتطبيق الدراسة الإستطلاعية الأولى وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٢/١٢م.

- **أهداف الدراسة الإستطلاعية الأولى:**

- التأكد من مدى مناسبة التمرينات لأفراد العينة ٠
- تناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص وكذا مناسبة مكونات الوحدة التدريبية مع الأزمنة والنسب المئوية المخصصة لها٠
- تحديد الأحمال التدريبية من حيث (الشدة– الحجم– الكثافة) لتقنين الأحمال للاعبين وفقاً لقدراتهم٠
- تقنين حمل التدريب باستخدام معادلة معدل النبض المستهدف أثناءالتدريب٠

- ملائمة وصلاحية المكان المستخدم فى تنفيذ الوحدات التدريبية٠
- التأكد من سلامة الحالة الصحية للاعبين عينة البحث٠

- **الدراسة الاستطلاعية الثانية :**

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة ممثلة لمجتمع البحث وعددها (٤) لاعبين يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٢/١٩م ٠

- **نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :**

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث٠
- التمرينات الوقائية المقترحة المستخدمة تتناسب مع المرحلة السنية لعينة البحث التجريبية٠
- تناسب الزمن المخصص للوحدة التدريبية وهو (٦٠ ق) مع محتوى الوحدة التدريبية ،وأن الزمن المناسب للإحماء يمثل(١٥٪) من إجمالى زمن الوحدة التدريبية ، كما يمثل الجزء الرئيسى(٧٥٪) من إجمالى زمن الوحدة التدريبية ،أما الختام والتهدئة فيمثل (١٠٪) من إجمالى زمن الوحدة التدريبية٠
- تم تقنين الأحمال التدريبية باستخدام مكونات الحمل التدريبى (الشدة–الحجم–الكثافة) وتطبيق وحدة تدريبية بحمل أقصى ووحدة تدريبية بحمل أقل من الأقصى ووحدة تدريبية بحمل متوسط٠
- تم قياس النبض للاعبين قيد البحث ، كما تم تعليمهم الأسلوب الأمثل فى كيفية القياس ، تم قامت الباحثة بتطبيق معادلة النبض المستهدف (THR)، حيث بلغ متوسط معدل نبض الراحة للاعبين قيد البحث (٧٠) نبضة فى الدقيقة وبلغ أقصى متوسط لمعدل النبض(٢٠٠) نبضة فى الدقيقة٠
- تم حساب النبض المستهدف حسب شدة الحمل كما هو موضح بالجدول (١٠)٠
- صلاحية المكان المستخدم وملائمته لتنفيذ الوحدات التدريبية٠

- **المعاملات العلمية للإختبار :**

من خلال الدراسات الإستطلاعية وما ألت إليه من نتائج قامت الباحثة بحذف (٣) تمرينات لعدم مناسبتهم وهذا ما أكدته الدراسة الإستطلاعية الأولى ومن خلال نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية تم عمل الإختبارات ومقارنة النتائج وذلك بحساب معامل إرتباط بيرسون للتأكد من ثبات نتائج الإختبارات ويتضح ذلك من خلال جدول (٦، ٧، ٨)٠

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات القوة قيد البحث ن= ٤

م	إختبارات القوة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
			س	ع	س	ع	
١	الوثب العريض	المتر	٢.١٩	٠.٢١٦	٢.٢٦٥	٠.١٩٣	٠.٩٩٩
٢	إختبار القرفصاء	عدد	٢٣.٥	٠.٥٧٧	٢٥.٥	١.٢٩١	٠.٨٩٤
٣	قوة عضلات البطن	عدد	٢٩	٦.٩٢	٣٢	٩.٠٩٢	٠.٩٩٩

يتضح من جدول (٧) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الارتباط بين ٠.٨٩٤:٠.٩٩٩ وجاءت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات إختبارات القوة قيد البحث٠

جدول(٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات المرونة قيد البحث ن= ٤

م	إختبارات المرونة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
			س	ع	س	ع	
١	ثنى الجذع أماما أسفل	السنتيمتر	٥.٢٣٥	٠.٨٥٥	٥.٢٣٥	٠.٨٥٥	١.٠٠
٢	ثنى الجذع خلفا	السنتيمتر	٤.٤٣٥	٤.٥٨	٤.٥٨	٠.٦٣٢	٠.٩٨٦
٣	وقوف فتحا القدمين متباعدتين لأقصى مدى	السنتيمتر	١.٤٨	١.٥٥	١.٥٥	٠.١١٠	٠.٩٨٣

يتضح من جدول (٨) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الارتباط بين ٠.٩٨٣:١.٠٠ وجاءت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات إختبارات المرونة قيد البحث.

جدول(٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات السرعة قيد البحث ن= ٤

م	إختبارات السرعة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
			س	ع	س	ع	
١	الوثب العمودى من الثبات	عدد	١.٩٢٥	٦.٤٥	١.٩٧٥	٨.٦٦	٠.٤٨٤
٢	٣٠م	ث	٤.٩٦	٠.١٩١	٤.٦٧	٠.٢٦٠	٠.٨٩٤

يتضح من جدول (٩) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الارتباط بين ٠.٤٨٤:٠.٨٩٤ وجاءت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات إختبارات السرعة قيد البحث٠

- **الدراسة الأساسية :**

بعد أن قامت الباحثة بالدراسة الاستطلاعية وما آلت إليه من نتائج قامت الباحثة بإجراء القياس القبلى لعينة البحث التجريبية :

١/٦/٣ القياس القبلى Tribal measurement

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلى للعينة التجريبية يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٢/٢٥م وذلك بمركز شباب منيا القمح.

- **تحديد درجة حمل التدريب باستخدام متوسط معدل نبض القلب :**

قامت الباحثة باستخدام طريقة كارفونين Karvonen لتحديد معدل النبض المستهدف للتدريب Target Heart Rate فى ضوء شدة حمل التدريب المطلوبة بناء على متوسط معدل نبض القلب لعينة البحث التجريبية وذلك باستخدام المعادلة التالية :

$$\text{شدة حمل التدريب} = \frac{\text{احتياطى النبض} \times \text{شدة الحمل المطلوبة}}{١٠٠} + \text{نبض الراحة}$$

حيث أن :

- إحتياطى النبض = أقصى معدل للنبض – نبض الراحة٠
- أقصى معدل للنبض = ٢٢٠– العمر الزمنى٠

وعلى ذلك يكون :

- متوسط أقصى معدل للنبض لعينة البحث التجريبية= ٢٢٠-٢٠سنة = ٢٠٠ نبضة/دقيقة
- متوسط معدل نبض الراحة لعينة البحث التجريبية = ٧٠ نبضة/دقيقة٠

جدول (٩)

معدل النبض المستهدف فى ضوء شدة الحمل لعينة البحث التجريبية

نبض الراحة	احتياطى النبض	درجة الحمل	الشدة المطلوبة	معدل النبض المستهدف
٧٠ ن/ ق	١٣٠ ن/ ق	الأقصى	٪١٠٠	٢٠٠ ن/ق
			٪٩٥	١٩٤ ن/ق
			٪٩٠	١٨٧ ن/ق
		الأقل من الأقصى	٪٨٩	١٨٦ ن/ق
			٪٨٥	١٨١ ن/ق
			٪٨٠	١٧٤ ن/ق
			٪٧٥	١٦٨ ن/ق
		المتوسط	٪٧٤	١٦٦ ن/ق
			٪٧٠	١٦١ ن/ق
			٪٦٥	١٥٥ ن/ق
			٪٦٠	١٤٨ ن/ق
			٪٥٥	١٤٢ ن/ق
			٪٥٠	١٣٥ ن/ق

جدول (١٠)

المحتوى الزمنى للبرنامج

م	أجزاء البرنامج	النسبة من البرنامج	توزيع الزمن على (٢٤)وحدة	زمن الجزء فى الوحدة(٦٠ق)
١	الإحمـــــاء	٪١٥	٢١٦ق	٩ق
٢	الجزء الرئيسى	٪٧٥	١٠٨٠ق	٤٥ق
٣	الختـــــام	٪١٠	١٤٤ق	٦ق
٤	الزمن الكلى للبرنامج		١٤٤٠ق	٦٠ق

جدول (١١)

التمرينات الوقائية المقترحة بعد العرض على الخبراء

م	التدريبـــــــات
١	(جلوس طويل فتحا) ثنى الجذع جهة اليسار٠
٢	(وقوف فتحا.ثبات الوسط) الطعن جهة الأمام والضغط لملامسة الرجل الخلفية للأرض
٣	(جلوس فتحا) مد الرجل اليسرى لأقصى مسافة للوصول لوضع الجراند كارد مع وضع وسادة أسفل القدم الخلفية٠
٤	(جلوس طويل فتحا مواجه الزميل. تشبيك اليدين) تبادل ثنى الجذع أماما أسفل بالجذب٠
٥	(جلوس طويل فتحا) ثنى الجذع أماما أسفل على القدمين بالتبادل٠
٦	(رقود.على) ثنى الركبة اليمنى على الصدر مع تثبيت الأخرى بواسطة الزميل
٧	(رقود.الجنب مواجه الزميل) رفع القدم اليمنى عاليا خلفا والضغط بواسطة الزميل٠
٨	(وقوف .فتحا.تشبيك اليدين خلف الرأس)ثنى الركبتين كاملا٠
٩	(وقوف .عالى)الوثب بالقدمين لأسفل لملامسة الأرض والوثب مرة أخرى بالقدمين لأعلى وأماما٠
١٠	(وقوف) ثنى الركبتين نصفا والثبات٠
١١	(وقوف.ثبات الوسط.الجنب مواجه للحائط مع وضع القدم على عقل الحائط)ثنى الجذع جهة الحائط والثبات
١٢	(وقوف .فتحا.تشبيك الأستيك المطاط بالقدم اليمنى)رفع القدم أمام عاليا لمقاومة الأستيك٠
١٣	(وقوف .الجنب مواجه للزميل) رفع القدم اليمنى لأعلى لملامسة يد الزميل٠
١٤	(وقوف.تشبيك الأستيك المطاط بالقدم اليمنى)قذف القدم أماما عاليا لمقاومة الأستيك٠
١٥	(وقوف.تشبيك الأستيك المطاط بالقدم اليمنى)رفع القدم جانبا عاليا لمقاومة الأستيك٠
١٦	(وقوف.تشبيك الأستيك المطاط بالقدم اليمنى)رفع القدم داخلا عاليا جهة الركبة اليسرى لمقاومة الأستيك٠
١٧	(وقوف.نصفا.تشبيك الأستيك فى القدم اليمنى) خفض القدم لأسفل لمقاومة الأستيك٠
١٨	(جلوس طويل . السند على الأرض باليد اليسرى) ثنى الركبة اليسرى كاملا على الصدر مع لف الجذع جهة اليسار٠
١٩	(جلوس .طويل الظهر مواجة الزميل فى وضع الجثو) ثنى الجذع أمام أسفل والضغط بمساعدة الزميل لملامسة القدمين باليدين٠
٢٠	(وقوف.فتحا .الذراعين عاليا .مسك كرة طبية باليدين وتقوس الجذع خلفا لرمى الكرة للزميل٠
٢١	(وقوف .فتحا ظهرا لظهر .تشبيك الذراعين)ثنى الجذع أمام أسفل مع حمل الزميل والثبات٠
٢٢	(وقوف.فتحا ظهرا لظهر) لف الجذع للزميل لملامسة اليدين معا٠
٢٣	(رقود .ظهرا مواجه الزميل مع مسك قدم الزميل باليدين)رفع الرجلين أماما عاليا والثبات٠
٢٤	(وقوف .فتحا الذراعين أماما ومسك كرة طبية)ثنى الجذع أماما أسفل ورمى الكرة للزميل٠

يوضح جدول (١٠) التمرينات الوقائية المقترحة التى تم تحديدها من قبل السادة الخبراء حيث تم إستخلاص (١١) تدريب لتمثل البرنامج التدريبى للعينة التجريبية قيد البحث والذى تم تطبيقة خلال فترة .

يتضح من جدول (١١) توزيع التدريبات على الوحدات التدريبية بالأزمنة والنسب المئوية وتوزيع الأحمال التدريبية والذى تم من خلاله تطبيق التدريبات الوقائية المقترحة على مدار (٨) أسابيع بواقع(٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع الواحد وهو قائم على مبدأ التدرج فى زيادة الجرعات التدريبية وقد تم تقسيم الوحدات التدريبية إلى أيام (السبت ، الإثنين ، الأربعاء) من كل أسبوع حيث كان زمن الوحدة التدريبة (٦٠ق) وتدرجت شدة الأحمال التدريبية مابين ٥٠٪ : ١٠٠٪ على مدار الوحدات التدريبية٠

- **القياس البعدى :**

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى للعينة التجريبية للبحث فى يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٤/٢٨م ٠

- **المعالجات الإحصائية:**

قامت الباحثة بتفريغ نتائج البحث ومعالجتها إحصائيا طبقا لأهداف وتساؤلت البحث مستخدما التمثيل البيانى، لبيان الفروق بين المنحنيات الخصائصية لعينة البحث فى القياسات القبلية والبعدية واللاعب النموذج فى متغيرات الدراسة لملاءمتها وطبيعة البحث كما إشتملت على المعالجات الإحصائية الأتية:

* معامل الإرتباط لبيرسون٠
* نسبة التحسن٠
* معامل الإلتواء٠
* إختبار ت T test ٠

- **عرض النتائج ومناقشتها :**
- **عرض النتائج :**

جدول (١٢)

إختبارا ت الفروق بين القياس القبلي والبعدي

لاختبارات القوة قيد البحث

ن= ٨

م	الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		االفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع	س	ع		
١	الوثب العريض	٢.٢٢	٠.٢٢٤	٢.٣١	٠.١٩١	٠.٠٩	٤.٩٦٥
٢	إختبار القرفصاء	٢٣.٨٨	١.٢٤٦	٢٦.١	١.٥٥٣	٢.٢٥	٦.١٤٨
٣	قوة عضلات البطن	٢٨	٥.٦٠٦	٣١.٤	٦.٦١٠	٣.٣٨	٥.٩٧٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٧ = ١.٨٩

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبة بين ٤.٩٦٥:٦.١٤٨ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

جدول (١٣)

النسبة المئوية بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات القوة قيد البحث

ن= ٨

م	الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
		س	ع	س	ع	
١	الوثب العريض	٢.٢٢	٠.٢٢٤	٢.٣١	٠.١٩١	*٤.٠٥
٢	إختبار القرفصاء	٢٣.٨٨	١.٢٤٦	٢٦.١	١.٥٥٣	*٩.٢٩
٣	قوة عضلات البطن	٢٨	٥.٦٠٦	٣١.٤	٦.٦١٠	*١٢.١

يتضح من جدول (١٣) أن نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية قيد البحث انحصرت بين ٤.٠٥٤: ١٢.١٣ حيث جاءت نسبة تحسن قوة عضلات البطن في المرتبة الأولى يليها اختبار القرفصاء يليها الوثب العريض ٠

جدول (١٤)

إختبارات الفروق بين القياس القبلي والبعدي

لاختبارات المرونة قيد البحث

ن= ٨

م	الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		االفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع	س	ع		
١	**ثنى الجذع أماما أسفل**	٥.٥٦	٠.٨٣٠	٦.١٤	٠.٨٦٩	٠.٥٨٧	١٣.٥٤٥
٢	**ثنى الجذع خلفا**	٤.٥٨	٠.٤٥٤	٤.٧٣	٠.٤٩٤	٠.١٥٨	٣.٦٨٨
٣	**وقوف فتحا القدمين متباعدتين لأقصى مدى**	٥.٦٣	٩.١١٨	٧.٢٥	٨.٦٤٨	٠.٠٤٠	٨.٢٧٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٧ = ١.٨٩

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبة بين ٣.٦٨٨:١٣.٥٤٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

جدول (١٥)

النسبة المئوية بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات المرونة قيد البحث

ن= ٨

م	الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
		س	ع	س	ع	
١	**ثنى الجذع أماما أسفل**	٥.٥٦	٠.٨٣٠	٦.١٤	٠.٨٦٩	*١٠.٤٣
٢	**ثنى الجذع خلفا**	٤.٥٨	٠.٤٥٤	٤.٧٣	٠.٤٩٤	*٣.٢٧
٣	**وقوف فتحا القدمين متباعدتين لأقصى مدى**	٥.٦٣	٩.١١٨	٧.٢٥	٨.٦٤٨	*٢٨.٧٧

يتضح من جدول (١٥) أن نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية قيد البحث انحصرت بين ٣.٢٧ : ٢٨.٧٧حيث جاءت نسبة تحسن الوقوف فتحا القدمين متباعدتين لأقصى مدى في المرتبة الأولى يليها ثنى الجذع اماما اسفل يليها وأخيرا اختبار ثنى الجذع خلفا.

جدول (١٦)

إختبارا ت الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاختبارات السرعة قيد البحث

ن= ٨

م	الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		االفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع	س	ع		
١	الوثب العمودى من الثبات	٢.٠١	٠.١٣٧	٢.٠٦	٠.١٥٦	٠.٠٥	٣.٧٤٨
٢	٣٠م	٤.٨٩	٠.٢٧٥	٤.٦٧	٠.٣١١	-٠.٢٢	٣.١٠٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١ = ١٨٩

يتضح من جدول (٢٠) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبة بين ٣.١٠٨:٣.٧٤٨ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

جدول (١٧)

النسبة المئوية بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات السرعة قيد البحث

ن= ٨

م	الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
		س	ع	س	ع	
١	الوثب العمودى من الثبات	٢.٠١	٠.١٣٧	٢.٠٦	٠.١٥٦	*٢.٤٨
٢	٣٠م	٤.٨٩	٠.٢٧٥	٤.٦٧	٠.٣١١	*٤.٧١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٧ = ١.٨٩٥

يتضح من جدول (١٧) أن نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية قيد البحث انحصرت بين ٢.٤٨ : ٤.٧١ حيث جاءت نسبة تحسن العدو ٣٠م في المرتبة الأولى يليها اختبار الوثب العمودى من الثبات٠

- **مناقشة النتائج وتفسيرها :**

في ضوء نتائج البحث وهدفه وإجراءاته والعينة المختارة قامت الباحثة بمناقشة النتائج وتفسيرها للتحقق من تساؤل البحث على النحو التالي:

- **مناقشة النتائج المرتبطة بتساؤل البحث:**

يتضح من الجدول رقم (١٢) إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .

حيث كان المتوسط الحسابي لإختبار الوثب العريض في القياس القبلي (٢.٢٢) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (٢.٣١) وكان الفرق بين المتوسطين(٠.٠٩) وقيمة(ت) (٤.٩٦٥) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠٥) ٠

و كان المتوسط الحسابي لإختبار القرفصاء في القياس القبلي (٢٣.٨٨) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (٢٦.١٢) وكان الفرق بين المتوسطين (٢.٢٥) وقيمة (ت) (٦.١٤٨) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠٥).

و كان المتوسط الحسابي قوة عضلات البطن في القياس القبلي (٢٨.٠٠) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (٣١.٣٧) وكان الفرق بين المتوسطين (٣.٣٨) وقيمة (ت) (٥.٩٧) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠٥)٠

و كان المتوسط الحسابي لثنى الجذع أماما أسفل في القياس القبلي(٥.٥٦) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (٦.١٤) وكان الفرق بين المتوسطين (٠.٥٨٧) وقيمة (ت) (١٣.٥٤٥) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠٥)

وكان المتوسط الحسابي للوقوف فتحا القدمين متباعدتين لأقصى مدى في القياس القبلي(١.٤٣) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى(١.٤٧) وكان الفرق بين المتوسطين(٠.٠٠٤) وقيمة (ت) (٨.٢٧٥) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠٥) ٠

و كان المتوسط الحسابي للوثب العمودى من الثبات في القياس القبلي (٢.٠١) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (٢.٠٦) وكان الفرق بين المتوسطين (٠.٠٥) وقيمة (ت) (٣.٧٤٢) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠٥) ٠

و كان المتوسط الحسابي للسرعة ٣٠م في القياس القبلي (٤.٨٩) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (٤.٦٧) وكان الفرق بين المتوسطين (٠.٢٢) وقيمة (ت) (٣.١٠) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠٥)٠

بينما يتضح من الجدول رقم (١٣) نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (٤.٠٥٪) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى وتحسن في مستوى أداء الوثب العريض لدى عينة البحث ، كما يتضح أيضا أن نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (٩.٢٩٪) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى وتحسن في مستوى أداء الوثب القرفصاء لدى عينة البحث ، أيضا أن نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (١٢.١٪) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى وتحسن في مستوى أداء قوة عضلات البطن لدى عينة البحث٠

بينما يتضح من الجدول رقم (١٣) نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (١٠.٤٣٪) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى وتحسن في مستوى أداء ثنى الجذع أماما أسفل لدى عينة البحث ، كما يتضح أيضا أن نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (٣.٢٧٪) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى وتحسن في مستوى أداء ثنى الجذع خلفا لدى عينة البحث ، أيضا أن نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (٢٨.٧٧٪) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى وتحسن في مستوى أداء الوقوقف فتحا القدمين متباعدتين لدى عينة البحث٠

كما يتضح من الجداول (١٤) التحسن بين القياس القبلى والبعدى فى الإختبارات البدنية قيد البحث حيث بلغت نسبة تحسن اللاعبين فى إختبار الوقوف فتحا القدمين متباعدتين لأقصى مدى اعلى نسبة تحسن ٢٨.٧٧٪ بين الإختبارات البدنية وفى الترتيب الأول ، بينما جاء فى الترتيب الثانى قوة عضلات البطن بنسبة ١٢.١٪ وفى الترتيب الثالث بلغ نسبة تحسن إختبار ثنى الجذع أماما أِسفل ١٠.٤٣٪ كما جاء إختبار القرفصاء فى الترتيب الرابع بنسة تحسن قدرها ٩.٢٩٪ وفى الترتيب الخامس جاء إختبار السرعة ٣٠م بنسبة تحسن قدرها ٤.٧١٪ ، كما جاء فى الترتيب السادس إختبار الوثب العريض بنسبة تحسن قدرها ٤.٠٥٪ ، كما جاء فى الترتيب السابع إختبار ثنى الجذع خلفا بنسبة تحسن قدرها ٣.٢٧٪ ، كما جاء فى الترتيب الثامن والأخير إختبار الوثب العمودى من الثبات بنسبة تحسن قدرها ٢.٤٨٪٠

وتتفق أيضا مع ما أشار إليه الإتحاد الدولى إلى أن زيادة اللياقة تقلل من مخاطر التعرض للإصابة بطريقتين بواسطة تأثيرها على العضلات والأربطة والمفاصل وزيادة التحمل العام الذى يمكن اللاعب من المنافسة طيلة فترة التدريب والمنافسة بدون تعب٠(٥٦ :٣/٩)

وفى هذا الصدد تشير **الباحثة** إلى أن مفصل الفخذ موضوع الدراسة يعتبر من أهم المفاصل التى يعتمد عليها معظم الرياضيين فى معظم الرياضات وخاصة فى مجال رياضة الكاراتيه وأنه عرضة للإصابة وأن إصابة هذا المفصل تسبب فى عدم مزاولة الرياضيين الرياضة أو التدريب فيها لذلك قامت الباحثة بإعداد برنامج وقائى للوقاية والحد من إصابات مفصل الفخذ٠

حيث تشير نتائج البحث إلى وجود تحسن فى القدرات البدنية لدى عينة البحث مما أدى إلى الوقائية والحد من الإصابة فى مفصل الفخذ وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية لدى عينة البحث٠

وتعزى الباحثة ذلك إلى تأثير برنامج التدريب الوقائى المقترح من قبل الباحثة حيث تميز هذا البرنامج بالعمل على اكتساب وتنمية القدرات البدنية والمتمثلة فى(المرونة – القدرة العضلية – القوة — السرعة).

حيث يتعرض لاعب الكاراتيه لتمزق العضلات الضامة للفخذين وذلك بدرجة أكبر من غيرهم من ممارسى الرياضات الأخرى وذلك نظرا لأن هذه اللعبة تعتمد على الإرتكازات بدرجة كبيرة وقوية والشد العضلى وهو مرحلة أولى من مراحل التمزق وهو تهتك بالألياف العضلية أو الأنسجة الضامة المحيطة بها ٠

- **الاستنتاجات والتوصيات:**
- **الاستنتاجات :**

فى ضوء هدف البحث وتساؤله وفى حدود عينة وإجراءات هذا البحث ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها أمكن للباحثة إستخلاص مايلى :

- القدم الراكلة وخاصة مفصل الفخذ يمثل أهمية كبرى فى مهارات الكاراتيه عموما٠
- يؤدى تطبيق التدريبات الوقائية المقترحة والمشابهة لطبيعة الأداء والموجه لنفس المسار الحركى بإستخدام الخطوات الفنية والتعليمية وكذلك بالإضافة إلى التدريب المنتظم والمستمر إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث٠
- **التوصيات :**

فى ضوء نتائج البحث والإستخلاصات التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بما يلى:

- محاولة الإستفادة من التدريبات الوقائية المقترحة كمكون هام ومؤثر فى تطوير الأداء المهارى فى رياضة الكاراتيه داخل الوحدات التدريبية وفترات الإعداد الخاص والعام ، وفترات المنافسات.
- الإهتمام بالتدريبات الوقائية المقترحة التى تتخذ نفس شكل المسار الحركى لأداء مهارات الكاراتيه وذلك للوقاية من الإصابات.

- **قائمة المراجـــع**

١- **سميعة خليل(٢٠٠٧م)** :وسائل العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضيين، الجزء الأول، سلسلة محاضرات.

٢- **على جلال الدين(٢٠٠٥م)** : الإصابة الرياضية "الوقاية والعلاج" الطبعة الثانية.

٣- **محمد السعيد عبداللطيف (١٩٩٨م)** : شوتوكان كاراتيه ، دار الفرقان ، المنصورة.

٤- **أسامه رياض- إمام حسن النجمي (١٩٩٩م):** الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، الأولى، القاهرة.

ثانيا : مراجع الإتحادات والهيئات الرياضية:

5- الإتحاد الدولى لألعاب القوى للهواه (١٩٩٦م) : المدخل إلى نظريات التدريب ، ترجمة مركز التنمية الإقليمى ، القاهرة .