



" تأثير برنامج بدني مقترح للوقاية من إصابات الطرف السفلي لدى لاعبي الكاراتيه"

الدكتور/ احمد طه محمود

الدكتور/ احمد السيد عبدالسلام

الدكتور/ محمد لبيب الفقي

الباحث/ احمد صبري حسين

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج بدني مقترح للوقاية من إصابات الطرف السفلي لدى لاعبي الكاراتيه استخدام الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو (القياس القبلي و البعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، لمناسبتها لطبيعة هذا البحث تم اختيار عينة البحث الكلية (الأساسية ، الاستطلاعية) بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث ، وهم لاعبي مركز شباب الباجور والمسجلين بالاتحادات الرياضية ، ويتمثل مجتمع البحث في لاعبي مركز شباب الباجور والمسجلين بالاتحادات الرياضية والبالغ عددهم (١٠٠) لاعب مسجلين باتحادات (كرة القدم – السباحة – الكاراتيه – كرة اليد – المصارعة).

. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي – البعدي) لدي افراد "المجموعة التجريبية من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتيه تحت (١٨ سنة) رجال في المتغيرات البدنية، وقد أظهرت نتائج البحث أن التأثير الإيجابي للبرنامج القائم . توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية – الضابطة من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتيه تحت (١٨ سنة) رجال في المتغيرات البدنية.

Research summary in English:

The research aims to design a proposed physical program for the prevention of lower extremity injuries among karate players, and the researchers used the experimental approach for its suitability to the application and procedures of the research, using the experimental design with (pre and post measurement) for two groups, one experimental and the other a control, due to its suitability to the nature of this research. The total research sample (basic, exploratory) in a random manner from within the research community, and they are the players of the Al-Bajour Youth



Center who are registered in sports federations. - Handball - Wrestling), and the most important results indicated:

- 1- The proposed program led to a positive improvement in the muscular strength of the muscles of the leg and legs.
- 2- The proposed program led to a positive improvement in the research sample.
- 3- The proposed program led to a positive improvement in the knee joint, which led to an increase in the range of motion and an improvement in the functional efficiency of the knee joint
- 4- The proposed program led to a significant improvement in the physical, health and psychological variables of the research sample.

مقدمة و مشكلة البحث

مقدمة البحث

تعد الإصابات الرياضية من أهم الأسباب التي قد تؤدي الى نهاية المستقبل الرياضي للاعب ولهذا فقد نالت ظاهرة الإصابات الرياضية اهتماماً بالغاً وفي ظل التقدم العلمي يتطلب الإعداد الجيد للرياضيين. وتحدث الإصابات الرياضية بأنواعها نتيجة ممارسة النشاط البدني سواء كان بشكل ترويحي أو أثناء التدريب أو المنافسات وهي لا تختلف كثيرا عن إصابات الحوادث. والاهتمام بالإصابات و أسبابها وطرق الوقاية منها لم تلقى الاهتمام الكافي لدى معظم الرياضيين فالاهتمام بها يأتي في مرحلة لاحقة لحدوثها دون أن يبذل جيد لتفاديها أو الإقلال من حدوثها مسبقاً .

- من الممكن إعطاء اللاعبين تمارين أو رياضة بديلة مثل السباحة ومن العوامل النفسية التي تهيئ الإصابة شدة الاستثارة التي تنتاب بعض اللاعبين نتيجة للدافعية المغالى فيها ومحاولة الفوز بأية وسيلة لارتباط ذلك بالمزيد من الحوافز ومن ناحية أخرى فان بعض أعراض الاستثارة العالية كالتوتر العضلي الزائد مثلا قد يؤدي إلى إصابات بدنية أو عضلية كالتمزقات أو الكسور أو التقلصات العضلية الحادة و غيرها من الإصابات البدنية. (١: ٥٤)

- ويذكر عمرو محمد حسنين (٢٠١٥م) أن من أكثر الإصابات شيوعاً هي إصابات المفاصل وذلك لأن الحركة هي حركة المفاصل وليست حركة العظام.(١٣: ٢) ومفصل الركبة من أكبر المفاصل الزلالية في جسم الإنسان حيث يتكون من تمفصل الطرف السفلي لعظم الفخذ مع الطرف العلوي لعظم القصبية ، وكذلك السطح الخلفي لعظم الرضفة مع السطح الأمامي لنهاية عظم الفخذ وهو مفصل كبير ذو محفظة زلالية ، ويعتبر مفصلا مسطحا وحيد المحور تحيط به أربطة وعضلات.(١٠: ١٣٦)

مشكلة البحث:

- بالرغم من التطور الهائل في طرق التدريب والتحسين الواضح في إمكانات الرياضة من ملاعب وأدوات إلا أن الإصابة الرياضية ما زالت قائمة الحدوث بين الرياضيين.

- يشير كلا من "محمد عبد الباري" (٢٠٢٠م) , "أحمد عبد الناصر" (٢٠٠٤م) ان العضلات الضامة لمفصل الفخذ واحدة من المجموعات الأساسية العاملة على هذا المفصل وتعد من الاصابات الهامة في الطرف السفلي , والتي تستخدم وفقا لتركيبها التشريحي وطبيعة عملها في أداء وتنفيذ العديد من المهارات الأساسية والمشقة في كرة القدم والهوكي والكاراتيه نظرا للارتكازات القوية والمستمرة خلال التدريب والمباريات وتحدث اصابة التمزق العضلي للعضلات الضامة في أن تكون من المكونات العضلية سواء في الكيس المغلف للعضلة او في الألياف العضلية " بطن العضلة " او في اثارها وغالبا ما يحدث إصابة تمزق العضلات الضامة في أوتارها وخاصة أوتار المنشأ حيث ان من المعروف ان التغذية الدموية للأوتار أقل منها في بطون العضلات وهذا فضلا عن أسباب أخرى عديدة يجعل علاجها يستمر وقتا طويلا(٤٦ : ٣٨٠)

- تتنوع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعب بتنوع النشاط الذي يمارسه ، فكل نشاط رياضي طابعه وخصائصه التي تقررها محتوياته ومكوناته من حيث متطلباته مهارية و الخططية وأيضا كيفية الإعداد البدني و النفسي ، كما أن ظروف منافساته ونوع الملعب الذي يؤدي عليه وعدد اللاعبين و نظام و توقيت تنظيم البطولة و توافر عوامل الأمن والسلامة ومستوى اللاعب و خبرته كل ذلك قد يسهم في تحديد نوع و درجة و خطورة الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعب أثناء ممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية.(٣٨ : ٣٣)

- و ترى "أمل فاروق" (٢٠١٢م) أن جوهر العملية التدريبية تعتبر الوسيلة الهامة لتحقيق هدف المدرب لتحقيق أعلى معدلات الإنجاز الرياضي للاعب وذلك بتحقيق التوازن بين متطلبات رياضة الكاراتيه المتعددة من جانب ومستوى مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب أو اللاعبه من جانب آخر، وان تطوير وتنمية الحالة البدنية و المهارية للاعب تعتبر مدخل هام للارتقاء بمكونات الهيكل البنائي وتحديد الاختبارات العملية المقننة لمستوى القدرات والإمكانات التي يمتلكها اللاعب.(١٥ : ٥)

- ويشير "وجيه شمندي" (٢٠٠٢م) أن الإعداد البدني يعتبر من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي لأن الأداء الحركي له جانبان محسوسان هما (المهارات - الصفات) فالإتجاه الخاص بتعلم الحركة هو ما يرتبط بالمهارة ونطلق عليها الإعداد المهاري، بينما الصفات



نجد أنها تطلق بالاتجاه الخاص بالتدريب ونطلق عليها الإعداد البدني، فالتكامل في العلاقة بين الاستعداد البدني و المهارى يمكن أن يتوحد من خلال عملية محدودة واضحة وهى مستوى نمو الصفات البدنية اللازمة ودرجة تشكيل المهارات الحركية الأساسية للنشاط الممارس، والتحسين في الأداء المهارى و الخططي يتطلب امتلاك لاعب الكاراتيه للقدرات البدنية الخاصة وان التقدم في هذا الأداء ناتج عن تكامل العلاقة بين الجانب المهارى والبدني.(٦٥ : ٧)

- ونظرا لعمل الباحث كأخصائي إصابات ملاعب وتأهيل بدني في إحدى مراكز التأهيل البدني ويعمل مدرب كاراتيه وجد ان هناك كثرة في اصابات الطرف السفلي لدى لاعبي الكاراتيه اثناء التدريب و اثناء مرحلة المنافسات . وهو الأمر الذي جعل الباحث اهتم لإجراء دراسة بحثية تطبيقية في هذا المجال . مما سبق يجب أن يكون الهدف الأساسي للعاملين في المجال الرياضي الاهتمام باللاعبين المعرضين للإصابة و وقايتهم منها، حيث لم يعد المستوي الفني للاعبين مقتصرًا على النواحي الخططية و المهارية من خلال التدريب بل يحتاج إلي معرفة كيفية تفادى الإصابات والوقاية منها . لذا فكر الباحث بعمل برنامج بدني مقترح للوقاية من اصابات الطرف السفلي لدى لاعبي الكاراتيه.

أهمية البحث:

تظهر أهمية الدراسة في مدى أهمية البرنامج البدني للوقاية من إصابات الطرف السفلي لدى لاعبي الكاراتيه ودوره في الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات وذلك بإنجاز الموسم الرياضي وتحسين مردوده على الممارسين و المحافظة عليهم . ان الوقوف على الأسباب المؤدية إلى حدوث الإصابات لدى لاعبي الكاراتيه فهذه الدراسة تعطي نظرة عامة للبرنامج البدني ودوره في تجنب وقوع إصابات للطرف السفلي بقدر الإمكان وحتى يمكن الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى البدني لهم وللأداء الفمي المهارى وضمان استمرارهم في ممارسة الرياضة.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج بدني مقترح للوقاية من إصابات الطرف السفلي لدى لاعبي الكاراتيه ومعرفة أثره على :-

١. معرفة دور البرنامج البدني المقترح للوقاية من اصابات الطرف السفلي لدى لاعبي الكاراتيه أثناء فترة التدريب.
٢. معرفة دور البرنامج البدني المقترح للوقاية من اصابات الطرف السفلي لدى لاعبي الكاراتيه أثناء فترة المنافسات.
٣. معرفة اهم العوامل التي تؤدي لحدوث اصابات الطرف السفلي للاعبين.

٤. معرفة مدى أهمية البرنامج البدني المقترح للوقاية من اصابات الطرف السفلى لدى لاعبي الكاراتيه.

فروض البحث :

يسعى البحث للإجابة على الفروض الآتية:

توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) لدي افراد "المجموعة الضابطة من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتيه تحت (١٨ سنة) رجال في المتغيرات البدنية."

توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) لدي افراد "المجموعة التجريبية من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتيه تحت (١٨ سنة) رجال في المتغيرات البدنية."

تعريفات البحث :

مفهوم الإصابة

تأثير نسيج أو مجموعة انسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج . (تعريف إجرائي)

الإصابات الرياضية

" تلف أو سواء كان التلف مصاحبا أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير ميكانيكي أو دموي أو كيميائي وعادة ما يكون هذا التأثير مفاجئا وشديدا " (٩ : ٨)

لاعبي الكاراتيه:

هو اللاعب الممارس لرياضة الكاراتيه و المسجل ضمن الأندية المنتسبة للاتحاد المصري للكاراتيه. (تعريف اجرائي)

الدراسات المرجعية

الدراسات العربية

- "وليد حسين أبوحايس" (٢٠٢١م) بعنوان "برنامج (حركي - غذائي) مدعم بوسائل الطب التكميلي لتأهيل بعض الإصابات الشائعة للرياضيين" وكان هدف البحث التعرف على فعالية برنامج (حركي - غذائي) مدعم بوسائل الطب التكميلي لتأهيل بعض الاصابات الشائعة للرياضيين, وكان المنهج التجريبي التجريبي مجموعتين تجريبيتين وكانت العينة (٢٠) من المصابين التهاب مفصل الكتف , تمزق العضلة الدالية من الدرجة الثانية. , وكانت أدوات جمع البيانات هي -البرنامج الحركي , البرنامج الغذائي, الاختبارات البدنية, القياسات القبلية والبعدي.

قياس درجة الألم التناظري البصري , جهاز رسم العضلات لاسلكيا EMG , وكانت أهم النتائج هي. لقد ساعد البرنامج التأهيلي في تحسين القوة العضلية وزيادة مرونة المفاصل وتحسن الاداء الحركي لدى عينة البحث لكلا المجموعتين.(١٣)

" على حسين كاظم " (٢٠١٩م) بعنوان "فاعلية برنامج وقائي للحد من اصابات الطرف السفلي للاعبين الجمباز الفني بالعراق" وكان هدف الدراسة الحد من معدلات اصابات الطرف السفلي للاعبين الجمباز الفني من خلال برنامج وقائي القوة لتحسين القدرات البدنية المرتبطة بالنساء المهاري الخاص بالجمباز الفني. وكان المنهج المستخدم هو التجريبي , و كان إختيار عينة البحث لاعبي الجمباز الفني , وكانت ادوات جمع البيانات حصر المراجع العلمية والدارسات السابقة , المقابلات الشخصية , استمارات تسجيل , وتفرغ البيانات, وكانت أهم النتائج هي أن البرنامج الوقائي له تأثير ايجابي على المجموعة التجريبية في تحسين القوة العضلية والمرونة والمدى الحركي (بين القياس القبلي و البعدي). (٩)

- " سكينه كامل الجار الله " (٢٠١٥م) , بعنوان " دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين الألعاب الفردية" , وكان هدف الدراسة التعرف على أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين الألعاب الفردية وكذلك إيجاد الفروق في أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها بين لاعبي الألعاب الفردية. , وكان المنهج المستخدم الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المقارنة , وكانت العينة لاعبي منتخبات الألعاب الفردية (التنس والسكواش والريشة والطاولة) وعددهم (١٢٥) , ادوات جمع - المصادر والمراجع , استبانة الإصابات الرياضية , المقابلات الشخصية , الملاحظة, وكانت اهم النتائج هي أكثر الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الفردية هي إصابة الكدمات ومن ثم التشنج العضلي , كثرة حدوث الإصابات الرياضية نتيجة (سبب خارجي سوء ارضيات الملاعب) , أن الإصابات الرياضية بين لاعبي الألعاب الفردية تحدث بشكل متقارب نتيجة سبب داخلي (ذاتي) أخطاء الإحماء والأداء الفني وسبب سوء الأجهزة وأدوات التدريب واللعب, وسوء الأرضيات.(٧)

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي التصميم التجريبي (ذو القياس القبلي والبعدي) لمجموعتان أحدهما تجريبية و الأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع و عينة البحث:

مجتمع البحث :

أشتمل مجتمع البحث علي لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) رجال ، وقد بلغ عدد افراد مجتمع البحث (٧٨) لاعب وبيانهم كالتالي :

- كاتا جماعي فريق (٤ لاعبين)
- كاتا فردي (٨ لاعب)
- كومتية فردي (٨ لاعب من كل ميزان من سبع موازين) باجمالي (٥٦ لاعب)
- كومتية جماعي (٥ لاعب اساسي - ٥ لاعب احتياطي)

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) رجال ، وعددهم (٥٨) لاعب بما يمثل (٧٤,٣٦%) من مجتمع البحث ، وقد تم تقسيم عينة البحث الأساسية إلي مجموعتين أحدهما ضابطة والآخرى تجريبية كالتالي

١- المجموعة الضابطة: (٢٩) لاعب

٢- المجموعة التجريبية: (٢٩) لاعب

العينة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) رجال وعددهم (٢٠) لاعب بما يمثل (٢٥,٦٤%) من مجتمع البحث ، والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث.

المجموعة الضابطة :

وعدهم (١٥) لاعب والتي خضعت (الأسلوب التقليدي).

المجموعة التجريبية :

وعدهم (١٥) لاعب والتي خضعت للبرنامج التأهيلي الوقائي بدني وصحي باستخدام الوسائط الفائقة لبعض إصابات الركبة للاعبي الرياضات الجماعية والفردية المقترح .

جدول (١)

توصيف عينة ومجتمع البحث

عينة الدراسة				أجمالي المجتمع	البيان
الاجمالي	الضابطة	التجريبية	الاستطلاعية		
٧٨	٢٩	٢٩	٢٠	٧٨	العدد
١٠٠,٠٠	٣٧,١٨	٣٧,١٨	٢٥,٦٤	١٠٠	%

شروط اختيار عينة البحث

تتطلب طبيعة البحث بعض الشروط لأفراد العينة وهي :-

١. موافقة الرياضي على الاشتراك والانضمام في البرنامج التأهيلي المقترح.
٢. عدم وجود تشوهات أو إصابات تؤثر على سير البرنامج التأهيلي المقترح.
٣. عدم وجود امراض مزمنة أو تعاطي أي عقاقير تؤثر على سير البرنامج التأهيلي المقترح.
٤. عدم الخضوع لبرامج تأهيلية أخرى.

تجانس عينة البحث:

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث (الاساسية - الاستطلاعية) والبالغ عددهم (٧٨) لاعب وذلك في المتغيرات قيد البحث وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتمالي.

وذلك ما يوضحه جدول (٢)

جدول (٢)

تجانس عينة البحث (الاساسية - الاستطلاعية) ن = ٧٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
النمو	السن	١٧,٢٨٢	١٧,٠٠٠	٠,٧٥٤	٠,٥٢٢-
	الطول	١,٦٥٦	١,٦٣٠	٠,٠٨٨	٠,٤٦٩
	الوزن	٧٣,٥٣٨	٧٣,٠٠٠	٥,٣٢٥	٠,٠٨٢
الاتزان	الوقوف بالقدم علي عارضة التوازن	٣٥,٣٨١	٣٥,٣٨٠	١,٤٤٧	٠,٠٢٨-
مرونة	فتح الرجل	٧,٥٧٧	٨,٠٠٠	١,٠٧٥	٠,١٧٢-
	ثني الجذع اماما اسفل	١٩,٤٣٦	٢٠,٠٠٠	١,٩٩١	١,٢٣٦-

٠,١٠٤-	٠,٥٧٢	٨,٨٥٥	٨,٨٢٨	ثانية	بارو للرشاقة	الرشاقة
٠,١٢٥	٠,٥٤٦	٦,٢٢٠	٦,٢٥٤	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق
٠,١٦٨	٠,٠٣٢	١,٩٧٠	١,٩٧٠	متر	الوثب العريض من الثبات	القدرة
٠,٣٠٥-	١,٠٠٧	٧,٠٠٠	٦,٨٠٨	تكرار	سرعة اداء الركلة الامامية ماي جيرى ١٠ mae-geri ث	السرعة
٠,٠٩٠	٠,٩٩٨	٦,٠٠٠	٦,٣٩٧	تكرار	سرعة اداء الركلة الدائرية مواشي جيرى ١٠ ث	
٠,٢٧٨	٠,٩٦٩	٦,٠٠٠	٦,٢٤٤	تكرار	سرعة اداء الركلة الجانبية يوكو جيرى ١٠ yoko-geri ث	
٠,٠٣٧-	٦,٤٨٥	٨٥,٠٠٠	٨٤,٦١٥	كجم	Rm1	القوة العضلية للعضلة الأمامية للفخذ
٠,٣٥٩-	٧,١٦٥	٨٠,٠٠٠	٧٩,٠٣٨	كجم	Rm5	
٠,٢١٧	٧,٩٨٥	٦٥,٠٠٠	٦٦,٢١٨	كجم	Rm10	
٠,٣٠٥	٥,٣٨١	٧٥,٠٠٠	٧٥,٥١٣	كجم	Rm1	قياس القوة العضلية للعضلات الخلفية للفخذ
٠,٦٠٨-	٥,٣٩٥	٧٠,٠٠٠	٧١,٧٣١	كجم	Rm5	
٠,١٠٤-	٦,٨٩٤	٦٠,٠٠٠	٦٠,٤٤٩	كجم	Rm10	
٠,٠٥٩-	٣,٦٤٣	٤٠,٠٠٠	٤٠,١٩٢	كجم	Rm1	قياس القوة العضلية للعضلة الضامة
٠,٣٠٤-	٤,٠٢٢	٤٠,٠٠٠	٣٨,١٧٩	كجم	Rm5	
٠,٢٤٦	٤,٥٣٥	٣٠,٠٠٠	٣١,٦٦٧	كجم	Rm10	
٠,٠٢٣-	٣,٩٨٨	٥٠,٠٠٠	٥٠,٠٦٤	كجم	Rm1	Leg press
٠,٤٣٤	٤,٣٦٢	٤٥,٠٠٠	٤٦,٥٣٨	كجم	Rm5	
٠,٤٦٦-	٥,٠٣٩	٤٠,٠٠٠	٣٨,٥٢٦	كجم	Rm10	

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصر بين (± 3) في متغيرات النمو قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل الالتواء ما بين $(-1,236, 0,469)$ ، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث .

تكافؤ عينة البحث الأساسية :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية ، الضابطة) في المتغيرات قيد البحث ، وذلك من خلال حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في متوسط القياسات القبليّة باستخدام اختبار "T.test" ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسط القياسات القبليّة للمجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسط القياسات القبليّة للمجموعتين (التجريبية ، الضابطة)

ن = ١٠ ، ن = ٢٩

المتغيرات	المجموعة تجريبية		المجموعة ضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	ع±	/س	ع±	/س			
السن	١٧,٣١٠	٠,٨٠٦	١٧,٤١٤	٠,٧٣٣	٠,١٠٣	-	٠,٦١١
الطول	١,٦٥٦	٠,٠٩١	١,٦٥٩	٠,٠٩٢	٠,٠٠٣	-	٠,٩٠٩
الوزن	٧٣,٤٨٣	٥,٣٢٣	٧٣,٧٢٤	٥,٢٩٨	٠,٢٤١	-	٠,٨٦٣
الوقوف بالقدم علي عارضة التوازن	٣٥,١٨٠	١,٤٤٧	٣٥,٥٦٣	١,٤٥٤	٠,٣٨٣	-	٠,٣١٩
فتح البرجل	٧,٥١٧	١,٠٩٠	٧,٦٢١	١,٠٨٣	٠,١٠٣	-	٠,٧١٨
ثني الجذع اماما اسفل	١٩,١٣٨	٢,١٨٣	١٩,٥٨٦	١,٨٤٢	٠,٤٤٨	-	٠,٤٠٢
بارو للرشاقة	٨,٩٥٠	٠,٥١١	٨,٧٤٠	٠,٥٩٦	٠,٢١٠	١,٤٤١	٠,١٥٥
الدوائر المرقمة	٦,٢٨٠	٠,٥٤٢	٦,٢٦١	٠,٥٣٤	٠,٠١٩	٠,١٣٧	٠,٨٩٢
الوثب العريض من الثبات	١,٩٦٧	٠,٠٣٢	١,٩٧٢	٠,٠٣٣	٠,٠٠٥	-	٠,٥٧٠
سرعة اداء الركلة الامامية ماي جيرى ١٠ mae-geri ث	٦,٧٥٩	١,٠٥٧	٦,٩٦٦	١,٠١٧	٠,٢٠٧	-	٠,٤٥١
سرعة اداء الركلة الدائرية مواشي جيرى ١٠ ث	٦,٣١٠	١,٠٣٩	٦,٤٨٣	١,٠٥٦	٠,١٧٢	-	٠,٥٣٣
سرعة اداء الركلة الجانبية يوكو جيرى ١٠ yoko-geri ث	٦,٢٠٧	١,٠١٣	٦,٣٧٩	١,٠٤٩	٠,١٧٢	-	٠,٥٢٧
العضلة الأمامية للفخذ Rm1	٨٤,٣١٠	٦,٣٧٠	٨٥,١٧٢	٦,١٩٤	٠,٨٦٢	-	٠,٦٠٣
العضلة الأمامية للفخذ Rm5	٧٨,٦٢١	٧,٠٥٨	٨٠,١٧٢	٦,٦١٢	١,٥٥٢	-	٠,٣٩١
العضلة الأمامية للفخذ Rm10	٦٥,١٧٢	٨,١٨١	٦٥,٦٩٠	٧,٧٦٠	٠,٥١٧	-	٠,٨٠٦
العضلة الخلفية للفخذ Rm1	٧٥,٣٤٥	٤,٩٨٨	٧٦,٠٣٤	٥,٠٦٧	٠,٦٩٠	-	٠,٦٠٣
العضلة الخلفية للفخذ Rm5	٧١,٥٥٢	٥,٣٦٢	٧٢,٥٨٦	٥,١١٠	١,٠٣٤	-	٠,٤٥٥
العضلة الخلفية للفخذ Rm10	٥٩,٦٥٥	٧,٣١١	٦٠,١٧٢	٦,٨٧٧	٠,٥١٧	-	٠,٧٨٢

٠,٦٠٧	- ٠,٥١٨	٠,٥١٧	٣,٧١٤	٤٠,٦٩٠	٣,٨٩٢	٤٠,١٧٢	Rm1 العضلة الضامة
٠,٣٦٣	- ٠,٩١٨	٠,٩٣١	٣,٨٦٨	٣٨,٩٦٦	٣,٨٥٩	٣٨,٠٣٤	Rm5 العضلة الضامة
٠,٧٧٤	- ٠,٢٨٨	٠,٣٤٥	٤,٤١١	٣١,٣٧٩	٤,٧٠٢	٣١,٠٣٤	Rm10 العضلة الضامة
٠,٨٧٥	- ٠,١٥٧	٠,١٧٢	٤,١١٥	٥٠,١٧٢	٤,٢٢٦	٥٠,٠٠٠	Leg pressRm1
٠,٤٦٠	- ٠,٧٤٤	٠,٨٦٢	٤,٣١٢	٤٦,٨٩٧	٤,٥٠٨	٤٦,٠٣٤	Leg pressRm5
٠,٧٠٨	- ٠,٣٧٧	٠,٥١٧	٥,٠١٨	٣٨,٤٤٨	٥,٤٣١	٣٧,٩٣١	Leg pressRm10

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (-١,٠٠٦ ، ١,٤٤١) وتراوح قيمة مستوي الدلالة ما بين (٠,١٥٥ ، ٠,٩٠٩) وهي قيم تزيد عن (٠,٠٥) ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

أدوات البحث

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلي الوسائل والأدوات التالية :

دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة وذلك بهدف :

- تحديد وحصر الاختبارات التي تتناسب مع قياس المتغيرات قيد الدراسة.
- تحديد وحصر محتويات البرنامج الوقائي المقترح.
- إعداد "البرنامج الوقائي المقترح" موضوع الدراسة.

المقابلة الشخصية :

قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء من اعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية وعددهم (١٣) مرفق (١) وذلك لأستطلاع رأيهم في :

- أدوات البحث ومدى مناسبتها لأهداف البحث
- محتوى البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث



الاستمارات :

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في مدي مناسبة أدوات القياس. مرفق(٣).
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في محتوى البرنامج الوقائي المقترح قيد البحث . مرفق(٤).
- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث . مرفق(٢).

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي لقياس الوزن .
- جهاز الريستاميتير لقياس الطول .
- ساعة إيقاف .
- شريط قياس معايير لأقرب ٠,٥ سنتيمتر .
- عدد (٢٠) اطباق تدريب .
- عدد (١٠) كرة سويسرية
- عدد (٥) مقعد سويدي
- عدد (١٠) كرة طبية
- عدد (٢٠) حبال مطاطه
- صفارة .

الاختبارات المستخدمة في البحث :

- الاتزان :
- الوقوف بالقدم علي عارضة التوازن
- المرونة :
- فتح البرجل
- ثني الجذع اماما اسفل
- الرشاقة :
- بارو للرشاقة (٩ : ١٨)

• التوافق :

– الدوائر المرقمة

• القدرة :

– الوثب العريض من الثبات

• سرعة الاداء :

– سرعة اداء الركلة الامامية ماي جيرى mae-geri ١٠ ث

– سرعة اداء الركلة الدائرية مواشي جيرى ١٠ ث

– سرعة اداء الركلة الجانبية يوكو جيرى yoko-geri ١٠ ث

– الدراسات الاستطلاعية:-

– الدراسة الاستطلاعية الاولى:-

قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية بهدف استطلاع رأي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في :

– تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث.

– تحديد محتوى البرنامج الوقائي المقترح قيد البحث.

تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة لتحديد الاختبارات البدنية والتي تتناسب مع اهداف البحث، ثم قام بوضعها في استمارة مرفق (٣) روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير، وتم عرضها علي عدد (١٣) خبراء وذلك لتحديد انسب الاختبارات والتي تتناسب مع اهداف الدراسة ، والجدول التالي يوضح آراء الخبراء حول انسب الاختبارات والنسبة المئوية لكل منها .

جدول (٤)

آراء الخبراء حول انسب الاختبارات والتي تتناسب مع اهداف البحث

ن=١٣

المتغيرات	تكرار الموافقة	%
الاتزان	١٣	١٠٠,٠
الوقوف بالقدم علي عارضة التوازن		

١٠٠,٠	١٣	فتح البرجل		مرونة
٨٤,٦	١١	ثني الجذع اماما اسفل		
٩٢,٣	١٢	بارو للرشاقة		الرشاقة
٨٤,٦	١١	الدوائر المرقمة		التوافق
٨٤,٦	١١	الوثب العريض من الثبات		القدرة
١٠٠,٠	١٣	سرعة اداء الركلة الامامية ماي جيرى mae-geri ١٠ ث		السرعة
١٠٠,٠	١٣	سرعة اداء الركلة الدائرية مواشي جيرى ١٠ ث		
١٠٠,٠	١٣	سرعة اداء الركلة الجانبية يوكو جيرى yoko-geri ١٠ ث		
١٠٠,٠	١٣	Rm1	القوة العضلية للعضلة الامامية للفخذ	القوة العضلية
١٠٠,٠	١٣	Rm5		
١٠٠,٠	١٣	Rm10		
١٠٠,٠	١٣	Rm1	قياس القوة العضلية للعضلات الخلفية للفخذ	
١٠٠,٠	١٣	Rm5		
١٠٠,٠	١٣	Rm10		
١٠٠,٠	١٣	Rm1	قياس القوة العضلية للعضلة الضامة	
١٠٠,٠	١٣	Rm5		
١٠٠,٠	١٣	Rm10		
١٠٠,٠	١٣	Rm1	Leg press	
١٠٠,٠	١٣	Rm5		
١٠٠,٠	١٣	Rm10		

وبعد عرض الاستمارات الخاصة بتحديد مدى مناسبة الاختبارات واهداف البحث مرفق (٣) علي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (٥) ، جاءت النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء ما بين (٨٤,٦% - ١٠٠,٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق آراء السادة الخبراء ، وبذلك تكون الاختبارات المستخدمة في البحث هي :-

• الاتزان :

- الوقوف بالقدم علي عارضة التوازن

- المرونة :
 - فتح البرجل
 - ثني الجذع اماما اسفل
- الرشاقة :
 - بارو للرشاقة
- التوافق :
 - الدوائر المرقمة
- القدرة :
 - الوثب العريض من الثبات
- سرعة الاداء :
 - سرعة اداء الركلة الامامية ماي جيرى mae-geri ١٠ ث
 - سرعة اداء الركلة الدائرية مواشي جيرى ١٠ ث
 - سرعة اداء الركلة الجانبية يوكو جيرى yoko-geri ١٠ ث
- القوة العضلية :
 - القوة العضلية للعضلة الامامية للفخذ Rm1
 - القوة العضلية للعضلة الامامية للفخذ Rm5
 - القوة العضلية للعضلة الامامية للفخذ Rm10
 - القوة العضلية للعضلات الخلفية للفخذ Rm1
 - القوة العضلية للعضلات الخلفية للفخذ Rm5
 - القوة العضلية للعضلات الخلفية للفخذ Rm10
 - القوة العضلية للعضلة الضامة Rm1
 - القوة العضلية للعضلة الضامة Rm5
 - القوة العضلية للعضلة الضامة Rm10
 - Leg press Rm1

Leg press Rm5 –

Leg press Rm10 –

تحديد محتوى البرنامج الوقائي المقترح قيد البحث .

وفي ضوء ما توفر لدى الباحث من مراجع علمية متخصصة قام الباحث بدراسة مسحية لهذه المراجع بغرض تحديد محتوى البرنامج الوقائي المقترح للتعرف علي أثرها على المتغيرات قيد البحث ، ثم قام الباحث بوضعها في استمارة مرفق (٤) روعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب ورأي الخبير وتم عرضها علي (١٣) خبير من أعضاء هيئة التدريس وذلك لتحديد محتوى البرنامج ، والجداول التالية توضح نتيجة استطلاع الرأي .

جدول (٥)

أراء الخبراء حول تحديد مدة البرنامج ن=١٣

م	عدد أسابيع البرنامج	التكرار	النسبة المئوية
١	٨ أسابيع	صفر	صفر%
٢	١٠ أسابيع	صفر	صفر%
٣	١٢ أسبوع	١٣	١٠٠,٠%

يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد مدة البرنامج تراوحت بين (صفر% - ١٠٠,٠%) وقد ارتضي الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق أراء الخبراء لاختيار مدة البرنامج المقترح وهي (١٢ أسبوع).

جدول (٦)

أراء الخبراء حول تحديد عدد الوحدات خلال كل أسبوع للبرنامج

ن=١٣

م	عدد الوحدات في الأسبوع	التكرار	النسبة المئوية
١	٢ وحدة	صفر	صفر%
٢	٣ وحدة	١١	٨٤,٦%
٣	٤ وحدة	٢	١٥,٤%

يتضح من جدول (٦) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد عدد الوحدات الاسبوعية للبرنامج المقترح تراوحت بين (صفر% - ٨٤,٦%) وقد ارتضي الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق أراء الخبراء لاختيار عدد الوحدات الاسبوعية للبرنامج وهي (ثلاث وحدات أسبوعيا).

جدول (٧)

أراء الخبراء حول تحديد الزمن التنفيذي داخل الوحدة للبرنامج المقترح

ن=١٣

م	زمن الوحدة	التكرار	النسبة المئوية
١	٢٥ دقيقة	صفر	صفر%
٢	٣٠ دقيقة	١١	٨٤,٦%
٣	٤٠ دقيقة	٢	١٥,٤%

يتضح من جدول (٧) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد زمن الوحدة تراوح بين (صفر% - ٨٤,٦%) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق أراء الخبراء وهي (٣٠) دقيقة داخل الوحدة.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لأدوات القياس ، حيث قام الباحث بتطبيق أدوات القياس علي "العينة الاستطلاعية" والتي يمثلها (٢٠) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكراتية تحت (١٨ سنة) رجال.

المعاملات العلمية لأدوات البحث:

صدق الاختبارات:

تم حساب صدق الاختبارات عن طريق حساب صدق التمايز علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكراتية تحت (١٨ سنة) رجال من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار "T.Test" ، وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم في الاختبارات ، ثم قام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين ، حيث كان عدد كل مجموعة (٦) لاعب والتي تمثل (٢٧%) من عدد افراد العينة الاستطلاعية وتم تنفيذ القياس يوم الأحد الموافق ٦ / ٢ / ٢٠٢٢ م والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبار

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين (الأعلى والأدنى) في الاختبارات البدنية

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسط ين	الربيع الادني		الربيع الاعلي		المتغيرات
			ن=٦		ن=٦		
			ع±	/س	ع±	/س	
٠,٠٠٠	١٢,٤٩	٣,٤٨٢	٠,٥٠	٣٣,٦٦	٠,٤٥	٣٧,١٤	الوقوف بالقدم علي عارضة التوازن
٠	٢		٧	٢	٨	٣	
٠,٠٠٠	-	٢,٥٠٠	٠,٤٠	٨,٨٣٣	٠,٥١	٦,٣٣٣	فتح البرجل
٠	٩,٣٠٣		٨		٦		
٠,٠٠٠	٥,١١٧	٣,٨٣٣	١,٨٣	١٧,١٦	٠,٠٠	٢١,٠٠	ثني الجذع اماما اسفل
٠			٥	٧	٠	٠	
٠,٠٠٠	-	١,٤٥٠	٠,١٧	٩,٤٩٠	٠,٢٢	٨,٠٤٠	بارو للرشاقة
٠	١٢,٣٤		٨		٦		
٠,٠٠٠	-	١,١٣٠	٠,٤٨	٦,٧٧٠	٠,٣٨	٥,٦٤٠	الدوائر المرقمة
١	٤,٤٤٢		٩		٦		
٠,٠٠٠	٤,٦٦٣	٠,٠٦٧	٠,٠٢	١,٩٤٠	٠,٠٢	٢,٠٠٧	الوثب العريض من الثبات
١			٤		٥		
٠,٠٠٠	٦,٧٠٨	٢,٠٠٠	٠,٥١	٥,٦٦٧	٠,٥١	٧,٦٦٧	سرعة اداء الركلة الامامية ماي جيرى - mae
٠			٦		٦		١٠ ث
٠,٠٠٠	٥,٩٦٦	١,٨٣٣	٠,٥٤	٥,٥٠٠	٠,٥١	٧,٣٣٣	سرعة اداء الركلة الدائرية مواشي جيرى ١٠ ث
٠			٨		٦		
٠,٠٠٠	٥,٠٠٠	١,٦٦٧	٠,٥١	٥,٣٣٣	٠,٦٣	٧,٠٠٠	سرعة اداء الركلة الجانبية يوكو جيرى - yoko
١			٦		٢		١٠ ث
٠,٠٠٠	١١,٩٥	١٦,٦٦	٢,٠٤	٧٥,٨٣	٢,٧٣	٩٢,٥٠	العضلة الامامية للفخذ Rm1
٠	٢	٧	١	٣	٩	٠	
٠,٠٠٠	٩,٢٩٧	١٨,٣٣	٤,٠٨	٦٨,٣٣	٢,٥٨	٨٦,٦٦	العضلة الامامية للفخذ Rm5
٠		٣	٢	٣	٢	٧	
٠,٠٠٠	٩,٦٤٨	١٨,٣٣	٣,٧٦	٥٩,١٦	٢,٧٣	٧٧,٥٠	العضلة الامامية للفخذ Rm10
٠		٣	٤	٧	٩	٠	
٠,٠٠٠	٩,٢٢٠	١٤,١٦	٢,٥٨	٦٨,٣٣	٢,٧٣	٨٢,٥٠	العضلة الخلفية للفخذ Rm1
٠		٧	٢	٣	٩	٠	
٠,٠٠٠	٥,٥١٤	١٢,٥٠	٤,٩١	٦٤,١٦	٢,٥٨	٧٦,٦٦	العضلة الخلفية للفخذ Rm5
٠		٠	٦	٧	٢	٧	
٠,٠٠٠	٧,٦٠٣	١٤,١٦	٣,٧٦	٥٤,١٦	٢,٥٨	٦٨,٣٣	العضلة الخلفية للفخذ Rm10
٠		٧	٤	٧	٢	٣	
٠,٠٠٠	٤,٧٨١	٦,٦٦٧	٢,٠٤	٣٥,٨٣	٢,٧٣	٤٢,٥٠	العضلة الضامة Rm1
١			١	٣	٩	٠	

٠,٠٠٠	٥,٩٦٦	٩,١٦٧	٢,٧٣	٣٢,٥٠	٢,٥٨	٤١,٦٦	عضلة الضامة Rm5
٠	٠	٠	٩	٠	٢	٧	
٠,٠٠٠	٥,٩٦٦	٩,١٦٧	٢,٥٨	٢٨,٣٣	٢,٧٣	٣٧,٥٠	عضلة الضامة Rm10
٠	٠	٠	٢	٣	٩	٠	
٠,٠٠٠	٧,٠٧١	٨,٣٣٣	٢,٠٤	٤٥,٨٣	٢,٠٤	٥٤,١٦	Leg press Rm1
٠	٠	٠	١	٣	١	٧	
٠,٠٠٠	٥,٩٦٦	٩,١٦٧	٢,٧٣	٤٢,٥٠	٢,٥٨	٥١,٦٦	Leg press Rm5
٠	٠	٠	٩	٠	٢	٧	
٠,٠٠٠	٥,٧٢١	١٠,٠٠٠	٣,٧٦	٣٤,١٦	٢,٠٤	٤٤,١٦	Leg press Rm10
١	٠	٠	٤	٧	١	٧	

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (الربيع الاعلي والربيع الادني) في الاختبارات قيد البحث ولصالح المجموعة (الربيع الاعلي) حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (-١٢,٣٤٣ ، ١٢,٤٩٢) ، وتراوحت قيمة مستوي الدلالة ما بين (٠,٠٠٠ ، ٠,٠٠١) وهي قيم اقل من (٠,٠٥) ، مما يدل على صدق الاختبارات.

ثبات الاختبارات:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test Retest -) علي عينة بلغ قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكراتية تحت (١٨ سنة) رجال "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول ، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبفهم التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الأحد الموافق ١٣ / ٢ / ٢٠٢٢ م ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات

ن = ٢٠

مستوي الدلالة	قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
		ع±	/س	ع±	/س	
٠,٠٠٠	٠,٩٩٤	١,٤٧٥	٣٥,٨٨٨	١,٤٧١	٣٥,٤٠٧	الوقوف بالقدم علي عارضة التوازن
٠,٠٠٠	٠,٩٢٩	١,٢٩٣	٧,٢٥٠	١,٠٩٥	٧,٦٠٠	فتح البرجل
٠,٠٠٠	٠,٩٦٨	١,٩١٩	٢٠,٠٠٠	١,٩٥٤	١٩,٦٥٠	ثني الجذع اماما اسفل
٠,٠٠٠	٠,٩٩٦	٠,٦١١	٨,٧٥٧	٠,٦١٧	٨,٧٨٠	بارو للرشاقة

٠,٠٠٠	٠,٩٩٤	٠,٥٩٠	٦,٢٠٢	٠,٥٩٤	٦,٢٠٨	الدوائر المرقمة
٠,٠٠٠	٠,٩٨٤	٠,٠٣٤	١,٩٧٦	٠,٠٣٤	١,٩٧١	الوثب العريض من الثبات
٠,٠٠٠	٠,٩٢٢	١,١١٩	٦,٩٠٠	٠,٩٣٣	٦,٦٥٠	سرعة اداء الركلة الامامية ماي جيرى mae-geri ١٠ ث
٠,٠٠٠	٠,٩٠٦	١,٠٤٠	٦,٦٥٠	٠,٨٨٣	٦,٤٠٠	سرعة اداء الركلة الدائرية مواشي جيرى ١٠ ث
٠,٠٠٠	٠,٨٨٩	١,٠٥١	٦,٥٠٠	٠,٧٨٨	٦,١٠٠	سرعة اداء الركلة الجانبية يوكو جيرى yoko-geri ١٠ ث
٠,٠٠٠	٠,٩٥٢	٦,٧٨١	٨٤,٧٥٠	٧,٣٠٤	٨٤,٢٥٠	العضلة الأمامية للفخذ Rm1
٠,٠٠٠	٠,٩٦٣	٧,٦٥٦	٧٩,٢٥٠	٨,١٧٦	٧٨,٠٠٠	العضلة الأمامية للفخذ Rm5
٠,٠٠٠	٠,٩٦٢	٨,٨٠٧	٧٠,٢٥٠	٧,٩٦٤	٦٨,٥٠٠	العضلة الأمامية للفخذ Rm10
٠,٠٠٠	٠,٩٥٣	٧,٢٣٧	٧٥,٥٠٠	٦,٤٨٩	٧٥,٠٠٠	العضلة الخلفية للفخذ Rm1
٠,٠٠٠	٠,٩٦٦	٥,٥٩٠	٧١,٢٥٠	٥,٩١١	٧٠,٧٥٠	العضلة الخلفية للفخذ Rm5
٠,٠٠٠	٠,٩٤٣	٧,٣٦٣	٦٤,٠٠٠	٦,٣٦٦	٦٢,٠٠٠	العضلة الخلفية للفخذ Rm10
٠,٠٠٠	٠,٨٨٦	٣,٢٤٤	٤٠,٠٠٠	٣,٢٠٤	٣٩,٥٠٠	العضلة الضامة Rm1
٠,٠٠٠	٠,٩١١	٤,١٠٤	٣٨,٠٠٠	٤,٤٣٥	٣٧,٢٥٠	العضلة الضامة Rm5
٠,٠٠٠	٠,٨٦٤	٣,٧٢٦	٣٤,٢٥٠	٤,٤١٣	٣٣,٠٠٠	العضلة الضامة Rm10
٠,٠٠٠	٠,٩٠٩	٣,٥٩١	٥٠,٥٠٠	٣,٦٢٧	٥٠,٠٠٠	Leg press Rm1
٠,٠٠٠	٠,٩١٩	٤,٩٧٤	٤٧,٠٠٠	٤,٣٧٥	٤٦,٧٥٠	Leg press Rm5
٠,٠٠٠	٠,٨٩٩	٤,٥٦٠	٤٠,٥٠٠	٤,٥٦٠	٣٩,٥٠٠	Leg press Rm10

يتضح من جدول (٩) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات ذات قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيم "ر" المحسوبة ما بين (٠,٨٦٤) - (٠,٩٩٦) ، وكانت قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٠٠) وهي قيمة اقل من (٠,٠٥) ، مما يدل على ثبات الاختبارات .

ومن نتائج الجدولين (٨ ، ٩) والخاصة بمعاملات الصدق والثبات للاختبارات يكون الباحث قد تحقق من توافر الصلاحية العلمية لاستخدام الاختبارات قيد البحث.

البرنامج المقترح:

أهداف البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح إلي التعرف على تأثير التدريبات الوقائية للعضلة الضامة علي عينة الدراسة من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) رجال

أغراض البرنامج المقترح

- أن يكتسب اللاعب المفاهيم والمعارف الخاصة بالتدريبات الوقائية قيد البحث.
- أن يتعرف اللاعب على طبيعة الأداء الصحيح للتدريبات الوقائية قيد البحث .
- أن يتقهم اللاعب تسلسل الأداء للتدريبات الوقائية قيد البحث .
- أن يكتسب اللاعب الشعور بالسرور والتجديد.
- أن يشعر اللاعب بالأمان أثناء أداء التدريبات الوقائية قيد البحث .
- أن يشعر اللاعب بالحماس والرغبة في التدريب.

أسس وضع البرنامج

راعي الباحث الأسس التالية عند وضع البرنامج الوقائي المقترح على اعتبار أن هذه الأسس معايير للبرنامج

- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
- مستوى القدرات البدنية , و المهاري لدي عينة البحث.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين , خصائص النمو لهذه المرحلة السنية.
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع .
- أن يتناسب محتواه وأهداف البرنامج .
- أن يكون البرنامج متكاملا خلال مراحلته المختلفة.
- مراعاة مبدأ التموج في درجة الحمل أثناء فترات البرنامج التدريبي.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- توافر الإمكانيات و الأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البحث.
- مراعاة إختيار و ترتيب التمرينات داخل البرنامج .
- مراعاة أن تكون فترات الراحة مناسبة للحمل المستخدم.
- أن تتم التمرينات بأقصى سرعة وقوة .

خطوات تطبيق البحث :

القياسات القبليّة :



قام الباحث بإجراء القياس القبلي علي عينة البحث المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) والمكونه من (٥٨) لاعب من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) رجال ، وذلك في يوم الاحد ٢٠٢٢/٤/٣ م.

تخطيط البرنامج التأهيلي:

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المتخصصة في هذا المجال وبناء على نتائج القياس القبلي لعينة البحث وطبقاً لآراء الخبراء في محتوى البرنامج وفقاً للتدريبي المقترح قام الباحث بتخطيطه ملحق (٦) وفقاً للخطوات التالية:

- تحديد الزمن الكلي للبرنامج بالأسابيع.
- تحديد عدد مرات التدريب في الأسبوع .
- تحديد حجم الحمل للبرنامج.
- تحديد شدة الحمل للبرنامج.
- تحديد عدد أسابيع البرنامج ثم توزيعه على مراحل فترة الاعداد.
- تحديد درجة زمن الحمل خلال البرنامج والمراحل والأسابيع.
- تحديد زمن الوحدات الكلي ثم توزيعه على الوحدات التدريبية.
- تحديد محتوى الوحدات التدريبية (تصميم الوحدة التأهيلية اليومية).
- التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح . ملحق (٧)

تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج الوقائي المقترح وذلك لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدة أسبوعية ، علي عينة البحث من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) (المجموعة التجريبية) ، والأسلوب التقليدي للمجموعة الضابطة ، وذلك في الفترة من يوم السبت ٢٠٢٢/٧/٢ م إلى يوم الأربعاء ٢٠٢٢/٩/٧ م.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الوقائي المقترح علي عينة البحث من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) رجال والأسلوب التقليدي للتدريب على المجموعة الضابطة ، وذلك يوم الأحد ٢٠٢٢/٩/١١ م، وقد روعي عند إجراء القياس البعدي أن يكون تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياس القبلي.

المعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً واستعان
بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- الوسيط MEDIAN .
- معامل الألتواء SKEWNESS .
- اختبار "ت" لدلالة الفروق "T" test .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون coefficient (person) Simple correlation .
- نسبة التحسن .

عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الفرض الأول :

والذي ينص علي :

توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) لدي افراد "المجموعة الضابطة"
من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) رجال في المتغيرات البدنية.

وللتحقق من صحة الفرض الأول للبحث وجب علي الباحث حساب دلالة الفروق بين
القياسين (القبلي - البعدي) في المتغيرات البدنية لدي عينة البحث "المجموعة الضابطة" من
لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) رجال باستخدام اختبار "ت" "T.Test".

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) لدي افراد "المجموعة الضابطة" في المتغيرات
البدنية

ن = ٢٩

المتح سن %	مست وي الدلا لة	قيمة "ت"	الفرق بين المتو سطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
				ع ±	/س	ع ±	/س	

٣,٦٠ ١	٠,٠ ٠٠	- ١٣٢,٠ ٤٣	١,٢٨ ١	١,٥ ٠٦	٣٦,٨ ٤٤	١,٤ ٥٤	٣٥,٥ ٦٣	الوقوف بالقدم علي عارضة التوازن
١٤,٠ ٢٧	٠,٠ ٠٠	٢٢,٣٢ ٣	١,٠٦ ٩	١,٠ ٨٨	٦,٥٥ ٢	١,٠ ٨٣	٧,٦٢ ١	فتح البرجل
٧,٣٩ ٤	٠,٠ ٠٠	- ١٥,٤١ ٠	١,٤٤ ٨	١,٦ ٥٨	٢١,٠ ٣٤	١,٨ ٤٢	١٩,٥ ٨٦	ثني الجذع اماما اسفل
٤,٣٩ ٩	٠,٠ ٠٠	٧٧,٦٣ ٢	٠,٣٨ ٤	٠,٥ ٧٠	٨,٣٥ ٦	٠,٥ ٩٦	٨,٧٤ ٠	بارو للرشاقة
٥,٠٧ ٨	٠,٠ ٠٠	٧٣,٧٨ ٥	٠,٣١ ٨	٠,٥ ١١	٥,٩٤ ٣	٠,٥ ٣٤	٦,٢٦ ١	الدوائر المرقمة
٣,٤٩ ٨	٠,٠ ٠٠	- ٩٠,٧٤ ٩	٠,٠٦ ٩	٠,٠ ٣٤	٢,٠٤ ١	٠,٠ ٣٣	١,٩٧ ٢	الوثب العريض من الثبات
١٨,٨ ١٢	٠,٠ ٠٠	- ١٤,٩٨ ٧	١,٣١ ٠	١,٠ ٦٦	٨,٢٧ ٦	١,٠ ١٧	٦,٩٦ ٦	سرعة اداء الركلة الامامية ماي جيرى mae-geri ١٠ ث
١٧,٥ ٥٣	٠,٠ ٠٠	- ١٧,٤٦ ٢	١,١٣ ٨	١,١ ٤٧	٧,٦٢ ١	١,٠ ٥٦	٦,٤٨ ٣	سرعة اداء الركلة الدائرية مواشي جيرى ١٠ ث
١٥,٦ ٧٦	٠,٠ ٠٠	- ١٠,٠٧ ٥	١,٠٠ ٠	١,٢ ٩٣	٧,٣٧ ٩	١,٠ ٤٩	٦,٣٧ ٩	سرعة اداء الركلة الجانبية يوكو جيرى yoko-geri ١٠ ث
٦,٦٨ ٠	٠,٠ ٠٠	- ١٧,٤٦ ٢	٥,٦٩ ٠	٦,١ ٣٤	٩٠,٨ ٦٢	٦,١ ٩٤	٨٥,١ ٧٢	العضلة الامامية للفخذ Rm1
٥,٨٠ ٦	٠,٠ ٠٠	- ٨,٤٤٨	٤,٦٥ ٥	٥,٧ ٤٥	٨٤,٨ ٢٨	٦,٦ ١٢	٨٠,١ ٧٢	العضلة الامامية للفخذ Rm5
٧,٨٧ ٤	٠,٠ ٠٠	- ٣٠,٠٠ ٠	٥,١٧ ٢	٧,٨ ٠٠	٧٠,٨ ٦٢	٧,٧ ٦٠	٦٥,٦ ٩٠	العضلة الامامية للفخذ Rm10
٦,١٢ ٢	٠,٠ ٠٠	- ٩,٤٦٢	٤,٦٥ ٥	٥,٩ ٣٥	٨٠,٦ ٩٠	٥,٠ ٦٧	٧٦,٠ ٣٤	العضلة الخلفية للفخذ Rm1
٤,٢٧ ٦	٠,٠ ٠٠	- ٤,٣١٢	٣,١٠ ٣	٤,٩ ٥٠	٧٥,٦ ٩٠	٥,١ ١٠	٧٢,٥ ٨٦	العضلة الخلفية للفخذ Rm5

٧,٧٣ ٦	٠,٠ ٠٠	- ١٣,٥٠ ٠	٤,٦٥ ٥	٦,٣ ٣٦	٦٤,٨ ٢٨	٦,٨ ٧٧	٦٠,١ ٧٢	العضلة الخلفية للفخذ Rm10
٨,٤٧ ٥	٠,٠ ٠٠	- ٧,٨٨٨	٣,٤٤ ٨	٣,٢ ٩٢	٤٤,١ ٣٨	٣,٧ ١٤	٤٠,٦ ٩٠	العضلة الضامة Rm1
٥,٣١ ٠	٠,٠ ٠١	- ٣,٩٢٣	٢,٠٦ ٩	٣,٠ ٩٩	٤١,٠ ٣٤	٣,٨ ٦٨	٣٨,٩ ٦٦	العضلة الضامة Rm5
١٧,٠ ٣٣	٠,٠ ٠٠	- ٢٢,٣٢ ٣	٥,٣٤ ٥	٤,٢ ٨٤	٣٦,٧ ٢٤	٤,٤ ١١	٣١,٣ ٧٩	العضلة الضامة Rm10
١٠,٣ ٠٩	٠,٠ ٠٠	- ٣٠,٠٠ ٠	٥,١٧ ٢	٣,٩ ٩٤	٥٥,٣ ٤٥	٤,١ ١٥	٥٠,١ ٧٢	Leg press Rm1
١١,٠ ٢٩	٠,٠ ٠٠	- ٣٠,٠٠ ٠	٥,١٧ ٢	٤,٣ ٣٤	٥٢,٠ ٦٩	٤,٣ ١٢	٤٦,٨ ٩٧	Leg press Rm5
١٤,٣ ٥٠	٠,٠ ٠٠	- ١٩,١٧ ٣	٥,٥١ ٧	٥,٨ ٨٣	٤٣,٩ ٦٦	٥,٠ ١٨	٣٨,٤ ٤٨	Leg press Rm10

يتضح من الجدول (١٠) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية لدى افراد "المجموعة الضابطة" من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) رجال ، وقد تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (-٠٤٣,٠٤٣ ، ٧٧,٦٣٢) ، وقد تراوحت قيمة مستوي الدلالة ما بين (٠,٠٠٠ ، ٠,٠٠١) وهي قيم لا تزيد عن (٠,٠٥) ، وجميعها قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ ولصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص علي :

توجد فروق دالة احصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) لدى افراد "المجموعة التجريبية" من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) رجال في المتغيرات البدنية.

وللتحقق من صحة الفرض الثاني للبحث وجب علي الباحث حساب دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في المتغيرات البدنية لدي عينة البحث "المجموعة التجريبية" من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) رجال باستخدام اختبار "ت" "T.Test".

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) لدى افراد "المجموعة التجريبية" في المتغيرات البدنية .

ن=٢٩

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	مستوي الدلالة	التحسين %
	ع±	/س	ع±	/س				
الوقوف بالقدم علي عارضة التوازن	٣٥,١	٨٠	١,٤	٣٨,٢	١,٥	١٣٠,٤٩	٠,٠٠	٨,٦٠
فتح البرجل	٧,٥١	٧	١,٠	٥,٨٩	١,٢	١٧,٦٧	٠,٠٠	٢١,٥٦
ثني الجذع اماما اسفل	١٩,١	٣٨	٢,١	٢٢,١	٢,١	٢٧,٠٣	٠,٠٠	١٥,٦٧
بارو للرشاقة	٨,٩٥	٠	٠,٥	٨,٠١	٠,٤	٩٣,٦٥	٠,٠٠	١٠,٣٩
الدوائر المرقمة	٦,٢٨	٠	٠,٥	٥,٦٥	٠,٤	٦٢,٧٣	٠,٠٠	٩,٩٨
الوثب العريض من الثبات	١,٩٦	٧	٠,٠	٢,٠٧	٠,٠	٥٧,٢٢	٠,٠٠	٥,٥٩
سرعة اداء الركلة الامامية ماي جيرى mae-geri ١٠ ث	٦,٧٥	٩	١,٠	٩,٠٦	١,٤	٢٢,٩٨	٠,٠٠	٣٤,١٨
سرعة اداء الركلة الدائرية مواشي جيرى ١٠ ث	٦,٣١	٠	١,٠	٨,٤٤	١,١	٣٢,٨٠	٠,٠٠	٣٣,٨٠
سرعة اداء الركلة الجانبية يوكو جيرى yoko-geri ١٠ ث	٦,٢٠	٧	١,٠	٨,٢٧	١,٢	٢٤,٣٥	٠,٠٠	٣٣,٣٣
العضلة الأمامية للفخذ Rm1	٨٤,٣	١٠	٦,٣	٩٤,٨	٧,٣	٢٣,١٧	٠,٠٠	١٢,٤٧

١٢,٢ ٨١	٠,٠ ٠٠	- ١٣,٠٢ ٠	٩,٦٥ ٥	٥,٧ ١٣	٨٨,٢ ٧٦	٧,٠ ٥٨	٧٨,٦ ٢١	عضلة الأمامية للفخذ Rm5
١٦,١ ٣٨	٠,٠ ٠٠	- ١٨,٣٣ ٣	١٠,٥ ١٧	٨,٧ ٣٥	٧٥,٦ ٩٠	٨,١ ٨١	٦٥,١ ٧٢	عضلة الأمامية للفخذ Rm10
١٢,٨ ١٥	٠,٠ ٠٠	- ١٤,٧٧ ٩	٩,٦٥ ٥	٧,٥ ٥٩	٨٥,٠ ٠٠	٤,٩ ٨٨	٧٥,٣ ٤٥	عضلة الخلفية للفخذ Rm1
٩,٨٨ ٠	٠,٠ ٠٠	- ٩,٢٣٤	٧,٠٦ ٩	٥,٦ ٥٣	٧٨,٦ ٢١	٥,٣ ٦٢	٧١,٥ ٥٢	عضلة الخلفية للفخذ Rm5
١٥,٠ ٢٩	٠,٠ ٠٠	- ١٣,٣٠ ٠	٨,٩٦ ٦	٦,٩ ٣٠	٦٨,٦ ٢١	٧,٣ ١١	٥٩,٦ ٥٥	عضلة الخلفية للفخذ Rm10
١٥,٤ ٥١	٠,٠ ٠٠	- ١٥,٣٥ ٠	٦,٢٠ ٧	٣,٥ ٠٩	٤٦,٣ ٧٩	٣,٨ ٩٢	٤٠,١ ٧٢	عضلة الضامة Rm1
١٢,٤ ٢١	٠,٠ ٠٠	- ٩,٤٧٦	٤,٧٢ ٤	٢,٥ ٣١	٤٢,٧ ٥٩	٣,٨ ٥٩	٣٨,٠ ٣٤	عضلة الضامة Rm5
٢٦,١ ١١	٠,٠ ٠٠	- ١٥,٥٤ ٤	٨,١٠ ٣	٤,٤ ٤٦	٣٩,١ ٣٨	٤,٧ ٠٢	٣١,٠ ٣٤	عضلة الضامة Rm10
١٦,٨ ٩٧	٠,٠ ٠٠	- ١٩,٣٢ ٦	٨,٤٤ ٨	٥,٨ ٤١	٥٨,٤ ٤٨	٤,٢ ٢٦	٥٠,٠ ٠٠	Leg press Rm1
١٩,٨ ٥٠	٠,٠ ٠٠	- ٢٥,٦٠ ١	٩,١٣ ٨	٥,٧ ٤٥	٥٥,١ ٧٢	٤,٥ ٠٨	٤٦,٠ ٣٤	Leg press Rm5
٢٥,٠ ٠٠	٠,٠ ٠٠	- ٣٢,٩٥ ٣	٩,٤٨ ٣	٦,٢ ١٤	٤٧,٤ ١٤	٥,٤ ٣١	٣٧,٩ ٣١	Leg press Rm10

يتضح من الجدول (١١) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائياً بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لدى افراد "المجموعة الضابطة" من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) رجال ، وقد تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (-٤٩٠,١٣٠ ، ٩٣,٦٥٥) ، وقد كان قيمة مستوي الدلالة

(٠,٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠,٠٥) ، وجميعها قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ ، ولصالح القياس البعدي.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يناقش الباحث النتائج التي توصل إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينة في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي :

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين (القبلي البعدي) لمجموعة البحث الضابطة في المتغيرات البدنية لدى افراد "المجموعة الضابطة" من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) رجال.

كما يوضح الجدول (١٠) نسبة التحسن الحادثة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لكل متغير والتي كانت لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التحسن للمتغيرات البدنية ما بين (٣,٤٩٨% - ١٨,٨١٢%).

يرى الباحث ان هذه النسبة في التحسن رغم وجودها الا انها طفيفة لانه و لابد من وجود تحسن عند اداء التمارين بالنسبة للاعبين الخاضعين للبرنامج او غير خاضعين له ولكن ظهر تحسن طفيف لصالح القياس البعدي اذ ان المتغيرات البدنية و المتمثلة في الوقوف بالقدم علي عارضة التوازن كان الفرق بين المتوسطين ١,٢٨١ , وقيمة "ت" -١٣٢,٠٤٣ وكان نسبة التحسن ٣,٦٠١ و المتغير فتح الرجل كان الفرق بين المتوسطين ١,٠٦٩ , وقيمة "ت" ٢٢,٣٢٣ وكان نسبة التحسن ١٤,٠٢٧ والمتغير ثني الجذع اماما اسفل كان الفرق بين المتوسطين ١,٤٤٨ , وقيمة "ت" -١٥,٤١٠ وكان نسبة التحسن ٧,٣٩٤ والمتغير بارو للرشاقة كان الفرق بين المتوسطين ٠,٣٨٤ , وقيمة "ت" ٧٧,٦٣٢ وكان نسبة التحسن ٤,٣٩٩ والمتغير الدوائر المرقمة كان الفرق بين المتوسطين ٠,٣١٨ , وقيمة "ت" ٧٣,٧٨٥ وكان نسبة التحسن ٥,٠٧٨ والمتغير الوثب العريض من الثبات كان الفرق بين المتوسطين ٠,٠٦٩ , وقيمة "ت" -٩٠,٧٤٩ وكان نسبة التحسن ٣,٤٩٨ والمتغير سرعة اداء الركلة الامامية ماي جيرري mae-geri ١٠ ث كان الفرق بين المتوسطين ١,٣١٠ , وقيمة "ت" -١٤,٩٨٧ وكان نسبة التحسن ١٨,٨١٢ والمتغير سرعة اداء الركلة الدائرية مواشي جيرري ١٠ ث كان الفرق بين المتوسطين ١,١٣٨ , وقيمة "ت" -١٧,٤٦٢ وكان نسبة التحسن ١٧,٥٥٣ والمتغير سرعة اداء الركلة الجانبية يوكو جيرري yoko-geri ١٠ ث كان الفرق بين المتوسطين ١,٠٠٠ , وقيمة "ت" -١٠,٠٧٥ وكان نسبة التحسن ١٥,٦٧٦ والمتغير العضلة الامامية للفخذ Rm1 كان الفرق بين المتوسطين ٥,٦٩٠ ,



وقيمة "ت" - ١٧,٤٦٢ وكان نسبة التحسن ٦,٦٨٠ والمتغير العضلة الأمامية للفخذ Rm5 كان الفرق بين المتوسطين ٤,٦٥٥ , وقيمة "ت" - ٨,٤٤٨ وكان نسبة التحسن ٥,٨٠٦ والمتغير العضلة الأمامية للفخذ Rm10 كان الفرق بين المتوسطين ٥,١٧٢ , وقيمة "ت" - ٣٠,٠٠٠ وكان نسبة التحسن ٧,٨٧٤ والمتغير العضلة الخلفية للفخذ Rm1 كان الفرق بين المتوسطين ٤,٦٥٥ , وقيمة "ت" - ٩,٤٦٢ وكان نسبة التحسن ٦,١٢٢ والمتغير العضلة الخلفية للفخذ كان الفرق بين المتوسطين ٣,١٠٣ , وقيمة "ت" - ٤,٣١٢ وكان نسبة التحسن ٤,٢٧٦ Rm5 والمتغير العضلة الخلفية للفخذ Rm10 كان الفرق بين المتوسطين ٤,٦٥٥ , وقيمة "ت" - ١٣,٥٠٠ وكان نسبة التحسن ٧,٧٣٦ والمتغير العضلة الضامة Rm1 كان الفرق بين المتوسطين ٣,٤٤٨ , وقيمة "ت" - ٧,٨٨٨ وكان نسبة التحسن ٨,٤٧٥ والمتغير العضلة الضامة Rm5 كان الفرق بين المتوسطين ٢,٠٦٩ , وقيمة "ت" - ٣,٩٢٣ وكان نسبة التحسن ٥,٣١٠ والمتغير العضلة الضامة Rm10 كان الفرق بين المتوسطين ٥,٣٤٥ , وقيمة "ت" - ٢٢,٣٢٣ وكان نسبة التحسن ١٧,٠٣٣ والمتغير Leg press Rm1 كان الفرق بين المتوسطين ٥,١٧٢ , وقيمة "ت" - ٣٠,٠٠٠ وكان نسبة التحسن ١٠,٣٠٩ والمتغير Leg press Rm5 كان الفرق بين المتوسطين ٥,١٧٢ , وقيمة "ت" - ٣٠,٠٠٠ وكان نسبة التحسن ١١,٠٢٩ والمتغير Leg press Rm10 كان الفرق بين المتوسطين ٥,٥١٧ , وقيمة "ت" - ١٩,١٧٣ وكان نسبة التحسن ١٤,٣٥٠ .

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلي أنه لا يمكن إغفال دور الطريقة التقليدية في التدريب وتتمية المتغيرات البدنية وتطورها ، وذلك لأنها تشتمل علي جميع التدريبات والتمرينات ولكن بطريقة عشوائية و غير مترابطة وغير مراعية للاسلوب العلمي الذي يتقادي الاصابات و مؤدياتها ، مما يساعد اللاعب علي التقدم ولكن بنسبة طفيفة نوعا ما بالنسبة الى الطريقة العلمية , ويرجع الباحث هذه النتيجة إلي انه لابد من وجود تقدم ولكن بنسب طفيفة

- ويعزو الباحث السبب في ذلك إلي أن عدم اهتمام من المدرب بالاسلوب العلمي الذي يحتاج دراسة ودراية كافية بمسببات الاصابة سواء من ماحية الارضيات او اداء التمرينات و ترتيبها وذلك يتفق مع دراسة " سكينه كامل الجار الله (٢٠١٥م) (٧) "دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين الألعاب الفردية" وكانت اهم النتائج كثرة حدوث الإصابات الرياضية نتيجة (سبب خارجي سوء ارضيات الملاعب) , وأن الإصابات الرياضية بين لاعبي الألعاب الفردية تحدث بشكل متقارب نتيجة سبب داخلي (ذاتي) أخطاء الإحماء والأداء الفني وسبب سوء الأجهزة وأدوات التدريب واللعب, وسوء الأرضيات.و دراسة " مصطفى كساب مصطفى (٢٠١٤م) (١٢) " دراسة ميدانية للإصابات الشائعة لدى لاعبي

المستويات في الو و شو كونغ فو" وكانت اهم النتائج كانت أكثر الإصابات شيوعا كالاتي (الكدم , الشد , الإلتواء , التمزق , التقلص) , كانت أكثر مناطق الجسم تعرضا للإصابة (الفخذ , الساق , الكتف) وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من أحمد عبد المولى السيد (٢٠٠٨م) (٢) ، أحمد عبد المولى السيد (٢٠١٦م) (٣) . من نتائج وهو أن البرنامج التدريبي المقنن والذي يستخدم وسائل علمية تدريبية يؤثر في النواحي البدنية كالقدرة العضلية و السرعة الانتقالية و الرشاقة تأثيرا إيجابيا على البرامج التقليدية. قد أدى إلي تنمية وتطوير كفاءة العضلة والاداء المهاري وذلك لما لها من قدرة علي التكيف والمجهود المؤدى. وهذه النتيجة تحقق ما جاء في الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص علي أنه:

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) لدي افراد "المجموعة الضابطة" من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) رجال في المتغيرات البدنية." مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يناقش الباحث النتائج التي توصل إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينة في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي :

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين (القبلي - البعدي) لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية لدي افراد "المجموعة التجريبية" من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) رجال.

كما يوضح الجدول (١١) نسبة التحسن الحادثة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لكل متغير والتي كانت لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التحسن للمتغيرات البدنية ما بين (٥,٥٩٣% - ٣٤,١٨٤%).

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلي ان هذه النسبة الكبيرة لا بد من وجود تحسن عند اداء التمارين بالنسبة للاعبين الخاضعين للبرنامج لما له من ظهور تحسن كبير لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية اذ ان المتغيرات البدنية و المتمثلة في الوقوف بالقدم علي عارضة التوازن كان الفرق بين المتوسطين ٣,٠٢٦ , وقيمة "ت" -١٣٢,٠٤٣ وكان نسبة التحسن ٨,٦٠٠ و المتغير فتح الرجل كان الفرق بين المتوسطين ١,٦٢١ , وقيمة "ت" ١٧,٦٧٤ وكان نسبة التحسن ٢١,٥٦٠ والمتغير ثني الجذع اماما اسفل كان الفرق بين المتوسطين ٣,٠٠٠ , وقيمة "ت" - ٢٧,٠٣٣٠ وكان نسبة التحسن ١٥,٦٧٦ والمتغير بارو للرشاقة كان الفرق بين المتوسطين ٠,٩٣١ , وقيمة "ت" ٩٣,٦٥٥ وكان نسبة التحسن ١٠,٣٩٩ والمتغير الدوائر المرقمة كان الفرق بين المتوسطين ٠,٦٢٧ , وقيمة "ت" ٦٢,٧٣٢ وكان نسبة التحسن ٩,٩٨٧ والمتغير

الوثب العريض من الثبات كان الفرق بين المتوسطين ٠,١١٠ , وقيمة "ت" -٥٧,٢٢٨ وكان نسبة التحسن ٥,٥٩٣ والمتغير سرعة اداء الركلة الامامية ماي جيرى mae-geri ١٠ ث كان الفرق بين المتوسطين ٢,٣١٠ , وقيمة "ت" -٢٢,٩٨١ وكان نسبة التحسن ٣٤,١٨٤ والمتغير سرعة اداء الركلة الدائرية مواشي جيرى ١٠ ث كان الفرق بين المتوسطين ٢,١٣٨ , وقيمة "ت" -٣٢,٨٠٧ وكان نسبة التحسن ٣٣,٨٨٠ والمتغير سرعة اداء الركلة الجانبية يوكو جيرى yoko-geri ١٠ ث كان الفرق بين المتوسطين ٢,٠٦٩ , وقيمة "ت" -٢٤,٣٥٠ وكان نسبة التحسن ٣٣,٣٣٣ والمتغير العضلة الامامية للفخذRm1 كان الفرق بين المتوسطين ١٠,٥١٧ , وقيمة "ت" -٢٣,١٧٤ وكان نسبة التحسن ١٢,٤٧٤ والمتغير العضلة الامامية للفخذRm5 كان الفرق بين المتوسطين ٩,٦٥٥ , وقيمة "ت" -١٣,٠٢٠ وكان نسبة التحسن ١٢,٢٨١ والمتغير العضلة الامامية للفخذRm10 كان الفرق بين المتوسطين ١٠,٥١٧ , وقيمة "ت" -١٨,٣٣٣ وكان نسبة التحسن ١٦,١٣٨ والمتغير العضلة الخلفية للفخذRm1 كان الفرق بين المتوسطين ٩,٦٥٥ , وقيمة "ت" -١٤,٧٧٩ وكان نسبة التحسن ١٢,٨١٥ والمتغير العضلة الخلفية للفخذRm5 كان الفرق بين المتوسطين ٧,٠٦٩ , وقيمة "ت" -٩,٢٣٤ وكان نسبة التحسن ٩,٨٨٠ والمتغير العضلة الخلفية للفخذRm10 كان الفرق بين المتوسطين ٨,٩٦٦ , وقيمة "ت" -١٣,٣٠٠ وكان نسبة التحسن ١٥,٠٢٩ والمتغير العضلة الضامةRm1 كان الفرق بين المتوسطين ٦,٢٠٧ , وقيمة "ت" -١٥,٣٥٠ وكان نسبة التحسن ١٥,٤٥١ والمتغير العضلة الضامةRm5 كان الفرق بين المتوسطين ٤,٧٢٤ , وقيمة "ت" -٩,٤٧٦ وكان نسبة التحسن ١٢,٤٢١ والمتغير العضلة الضامةRm10 كان الفرق بين المتوسطين ٨,١٠٣ , وقيمة "ت" -١٥,٥٤٤ وكان نسبة التحسن ٢٦,١١١ والمتغير Leg pressRm1 كان الفرق بين المتوسطين ٨,٤٤٨ , وقيمة "ت" -١٩,٣٢٦ وكان نسبة التحسن ١٦,٨٩٧ والمتغير Leg pressRm5 كان الفرق بين المتوسطين ٩,١٣٨ , وقيمة "ت" -٢٥,٦٠١ وكان نسبة التحسن ١٩,٨٥٠ والمتغير Leg pressRm10 كان الفرق بين المتوسطين ٩,٤٨٣ , وقيمة "ت" -٣٢,٩٥٣ وكان نسبة التحسن ٢٥,٠٠٠.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من فلان الفلاني عمرو محمد سعد جعفر (٢٠١٩م) (١١) ، حماده خلف صحصاح (٢٠١٩م) (٦) .، من نتائج وهو أن تأثير البرنامج التدريبي المقترح إيجابي على القوة العضلية وسرعة الأداء والرشاقة والمرونة. استخدام المزج بين أكثر من أسلوب تدريبي بشكل مقنن يعتبر أكثر تشويقاً للاعبين وعدم شعورهم بالملل والرتابة من التدريبات التقليدية. تنمية القوة العضلية والقدرة عن طريق تدريبات تهدف إلى التنوع في النغمة العضلية أثناء الاداءات المختلفة يجعلها أكثر تحملاً للتدريبات ومن ثم تقي اللاعب

من الإصابات . البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات النوعية باستخدام (Rubber Ropes) له تأثير إيجابي دال إحصائياً في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة. البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات النوعية باستخدام (Rubber Ropes) له تأثير إيجابي دال إحصائياً في فاعلية الأداء المهاري قيد البحث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة. قد أدى إلي تنمية وتطوير القوة العضلية والرشاقة والمرونة وذلك لما لها من قدرة علي الاداء المهاري والبعد عن الاصابات بطريقة سليمة .

وهذه النتيجة تحقق ما جاء في الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص علي أنه:

توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) لدي افراد "المجموعة التجريبية " من لاعبي منتخب منطقة المنوفية للكاراتية تحت (١٨ سنة) رجال في المتغيرات البدنية.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- ١- البرنامج المقترح أدى إلى تحسن إيجابي في القوة العضلية لعضلات الساق والرجلين
- ٢- البرنامج المقترح أدى إلى تحسن إيجابي لدى عينة البحث.
- ٣- البرنامج المقترح أدى إلى تحسن إيجابي في مما أدى إلى زيادة المدى الحركي و تحسن الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة
- ٤- البرنامج المقترح أدى إلى تحسن ملحوظ في المتغيرات البدنية والصحية و النفسية لدى عينة البحث.

التوصيات:

- ١- الاسترشاد بالبرنامج البدني التأهيلي المقترح وتطبيقه على فرق رياضية ومرحلة سنوية اخرى .
- ٢- تطبيق برنامج التأهيل البدني والصحي على فرق رياضية ومرحلة سنوية اخرى.



المراجع

المراجع العربية

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢- أحمد عبد المولى السيد: تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، بنها، ٢٠٠٨م.
- ٣- أحمد عبد المولى السيد: " تأثير تدريبات لتطوير التوازن على مستوى الأداء المهارى وبعض المكونات البدنية لبراعم كرة القدم " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم الرياضة ٣ (٩٢) ١٤٢ - ١٥٨ - ٢٠١٧م.
- ٤- أمل فاروق علي : مبادئ تعليم رياضة الكاراتيه"، مركز المدينة ، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ٥- حسين عبدالرزاق حسين: " فاعلية برنامج تأهيلي بدلالة المؤشرات الكينماتيكية على الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة بعد التدخل الجراحي لغضروف الركبة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة المنصورة، ٢٠١٦م.
- ٦- حماده خلف صحاح : "تأثير تدريبات نوعية باستخدام (Rubber Ropes) على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهارى للاعبى القتال الفعلي الكاراتيه"، ٢٠١٩م.
- ٧- سكينه كامل حمزة الجار الله : " دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبى الألعاب الفردية"، مجلة علوم التربية الرياضية المجلد ٨ العدد ٢ كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العراق، ٢٠١٥ م.
- ٨- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : " فسيولوجيا مسابقات الوثب و القفز ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٩- علاء جبار عبود ، عامر موسى عباس : "تصميم وتقنين اختبار للرشاقة العامة بحث وصفي، منشور، جامعة القادسية ، العراق، ٢٠١٣م.
- ١٠- علي حسين كاظم : "فاعلية برنامج وقائي للحد من إصابات الطرف السفلي للاعبى الجمباز الفني بالعراق"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.



١١- عمرو محمد ابراهيم حسنين: "تأثير برنامج تأهيلي بدني علي درجة الازاحة الامامية لعظم القصبة للوقاية من اصابة الرباط الصليبي الامامي" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٥م.

١٢- عمرو محمد سعد جعفر "برنامج تدريبي مختلط لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة وأثره على مستوي أداء بعض صعوبات الكاتا" ، كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات ، ٢٠١٩م.

١٣- مصطفى كساب مصطفى: "دراسة ميدانية للإصابات الشائعة لدى لاعبي المستويات في الو وشو كونغ فو" (٢٠١٤م)

١٤- وليد حسين أبوحايس: "برنامج (حركي - غذائي) مدعم بوسائل الطب التكميلي لتأهيل بعض الاصابات الشائعة للرياضيين" رسالة دكتوراه ، تربية رياضية بنها ، بنها ، مصر ، ٢٠٢١م.