



تأثير إستخدام التمرينات الباليستية على بعض الأداءات المركبة للاعبى الكوميتية

الدكتور/ احمد يوسف عبدالرحمن

الدكتور/ مصطفى رمضان علي

الدكتور/ احمد السيد عبدالسلام

الباحث/ عماد الدين مسعد

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلى معرفة تأثير استخدام بعض التمرينات الباليستية على الأداءات المركبة للاعبى الكوميتية، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية عن طريق القياسات (القبلي، البعدي)، تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي الكوميتية بنادى بنها الرياضي والمقيدون بمنطقة بالاتحاد المصري للكاراتيه واشتملت عينة البحث على (١٨) لاعب تحت ١٨ سنة مقسمين إلى (١٠) لاعب عينه أساسية و (٨) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وأشارت أهم النتائج إلى:

- وجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبى الكوميتية تحت ١٨ سنة ولذلك نتيجة تأثير برنامج الباليستية المقترح
- وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات مستوى الأداء المهارى المركب للاعبى الكاراتيه تحت ١٨ سنة ولذلك نتيجة لتأثير برنامج التمرينات الباليستية المقترح.

Research summary in English:

The research aims to know the effect of using some ballistic exercises on the complex performances of kumite players. The researcher used the experimental method to suit the nature of the research and its procedures through the experimental design of an experimental group through measurements (pre-, post-). The basic research sample was chosen intentionally from the kumite players at Benha Sports Club who are registered in the Egyptian Karate Federation region. The research sample included (18) players under 18 years old, divided into (10) players as a basic sample and (8) players from the same research community and outside the basic research sample. The most important results indicated:

- There were statistically significant differences between the pre- and post-measurement in favor of the post-measurement of the experimental group in the physical variables under study for kumite players under 18 years old, and this is due to the effect of the proposed ballistic program.

• There were statistically significant differences between the pre- and post-measurement in favor of the post-measurement of the experimental group in the variables of the complex skill performance level of karate players under 18 years old, and this is due to the effect of the proposed ballistic exercise program.

مقدمة البحث:

نظراً للتطور التكنولوجي الهائل في علم التدريب الرياضي والتطور الحادث في أساليب وطرق التدريب ظهر أسلوب جديد يسمى المقاومة بالليستية Ballistic Resistance Training وهو أسلوب تدريبي يستطيع من خلاله المدرب أن يصمم برنامج تدريب فعال لتنمية القدرة العضلية والسرعة حيث أن طبيعة تدريب المقاومة بالليستية يتميز بأنه يؤدي بشكل إنفجاري وهو يربط بين عناصر التدريب البليومتري وبين تدريب الأثقال ويتضمن رفع أثقال خفيفة نسبياً وبسرعات عالية. (١٨ : ٨٢)

ولتحقيق الانجازات في المجال الرياضي يجب ان تتوفر العديد من الاشتراطات في الرياضي نفسه وفي القائمين علي ادارة الانشطة الرياضية وكذلك الكوادر الفنية التي تتولي تربيته واعداده وايضا الظروف المحيطة بالرياضي واسوب تربيته ونوعية تغذيته وتهيئته النفسية والفنية لخوض المنافسة الرياضية والاستفادة من مختلف تطبيقات العلوم المرتبطة بالحركة الرياضية. (٦٨ : ٣٢)

ولقد تعرضت رياضة الكاراتيه في الأوانه الاخيرة علي مستوي العالم للكثير من التطور العلمي في الجوانب المختلف للاعبين وخاصة برامج التدريب المطبقة عليهم مما ادي الي تغيير اساليب اللعب الهجومية والدفاعية شانها في ذلك شان الالعاب الرياضية الاخرى, وتشتمل رياضه الكاراتيه علي نوعين رئيسين من المسابقات ولكل مسابقة خصائصها المميزة لها فإحدهما توجه الي القتال الفعلي (الكوميتيه) والاخري توجه الي القتال الوهمي (الكاتا). (٤٠ : ٤٥)

وتعتبر مسابقة الكوميتيه من المسابقات النزاليه التي يعتمد فيها اللاعب بقدر كبير علي قدراته البدنية والفنية وامكانياته ومدى كفاءته في استخدام هذه المقومات في مقابل قدرات وامكانيات المنافس , ومسابقات الكوميتيه من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر القائم علي اساس البحث العلمي في الجوانب (البدنية, المهارية, النفسية, العقلية, الخططية) حيث تتعدد وتتوغل طرق اداء المهارة التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وادائها من لاعب لآخر والتي تكون في مجموعها الهيكل البنائي للمهارات الهجومية والدفاعية. (١٨ : ٧)

ويتميز نشاط الكاراتيه عن غيره بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والقدرة الحركية المتغيرة والتي تلاحظ في حركات اللاعبين والتي تتطلب من اللاعب أن يكون على مستوى عال من الأداء الحركي الذي يتصف بالقوة والسرعة والقدرة على تحديد اللكمات حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة. (٥ : ٥١), (١٣ : ٦)

والتدريب الباليستي عبارة عن أداء حركات انفجارية بمقاومة ويتضمن قذف الثقل أو الأداة بأقصى سرعة ممكنة . (٦ : ١٤)

والتدريب الباليستي يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب بالأنقال هذا بالإضافة إلى تنمية العضلات العاملة والمقابلة والمثبتة كما أنه يصف الحركات التي تتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى ويشتمل التدريب الباليستي على تدريبات (رفع أثقال خفيفة الوزن وبسرعات عالية - دفع كرة طبية - استخدام جاكث أثقال) حيث أن طرق التدريب الباليستي لا يوجد بها نقص أو انخفاض في السرعة لذا فإنها تحافظ على التوافق الخاص لمعظم الألعاب . (١٨ : ١٠)

ومما سبق فالتدريب الباليستي من طرق تنمية القوة السريعة (القوة المتفجرة) ومن ثم تحقيق عنصر الدقة الذي يبني على القوة السريعة حيث سرعة أداء اللاعب للمهارة في الوقت والمكان المناسب وبالتالي فالتدريب الباليستي يقدم الشكل المثالي للوصول بالأداء الرياضي لأقصى مدى . (١٦) ، (٢١)

ومما سبق تبرز أهمية البحث في كونه تطبيق لأسلوب تدريبي جديد (أسلوب تدريب المقاومة الباليستية) في تنمية بعض المتغيرات البدنية وابتكار لطرق جديدة لزيادة فاعلية الأداء وتطوره لدى لاعبي الكاراتيه .

مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحث كلاعب ومدرب لرياضة الكاراتيه ومن خلال تحليل بطولة الجمهورية للموسم الرياضى ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤م فقد لاحظ أنه يحدث إخفاقاً في دقة وتسجيل النقاط بالرغم من أن الجزء التمهيدي للمهارة سليم إلا أن تنتهي اللكمة أو الركلة بدون نقطه هذا ما دفع الباحث لتصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الباليستية ومعرفة تأثيره على الأداءات المركبة للاعبى الكوميتيه .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى معرفة تأثير استخدام بعض التمرينات الباليستية على الأداءات المركبة للاعبى الكوميتيه من خلال :

١- التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية للاعبى الكاراتيه (القدرة العضلية- السرعة الانتقالية - تحمل القوة - الرشاقة) .

٢- التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريب الباليستي على مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه .

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية للاعبى الكاراتيه .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه .

٣- توجد نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية فى الصفات البدنية والمهارات المركبة قيد البحث .

مصطلحات البحث:

التدريب الباليستى :

عرفه أحمد سعيد (٢٠١٢م) بأنه قدرة المجموعات العضلية المشاركة في الأداء (عامله — مساعدة . مقابلة) للوصول إلى الحد الأقصى من إنتاج القوة والسرعة من خلال القيام بحركات انطلاق انفجارية ضد مقاومات خفيفة ومتوسطة تتراوح من (٣٠٪ : ٥٠٪) من أقصى حمل للاعب بأزمة انقباض قصيرة, وتستمر في مداها الحركي ولا تبدأ في التناقص إلا بعد ترك الثقل. (٩ : ٤)

رياضة الكاراتيه :

رياضه يابانية قديمة وتعتبر من اصول رياضات المنازلات تجمع بين اللياقه البدنيه والمهارات وطرق واساليب مبدعه للدفاع عن النفس سواء بسلاح او بدون. (٤٠ : ٥)

الكاتا :

هي عبارة عن سلسلة من الحركات المركبة والمسلسلة تؤدي في زمن محدد. (٧ : ١٢)

الكوميتيه:

نزال بين متسابقين في زمن محدد علي بساط مربع الشكل متكافئين في المرحله السنيه والوزن ومن نفس الجنس يحاول كل مهما الفوز علي منافسه بالطرق التي يسمح بها قانون الكاراتيه. (٤ : ٧)

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية :

جدول (١)

م	أسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	عماد عبدالفتاح السرسى وآخرون (٢٠٢١)	تأثير التدريبات الباليستية على بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى الكاراتيه	يهدف البحث إلى معرفة تأثير التدريبات الباليستية على بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى الكاراتيه	التجريبي	اشتملت عينة البحث على عدد ٣٠ لاعب من لاعبي الكوميتيه بمنطقة البحر الأحمر للكاراتيه	أثرت التدريبات الباليستية على تأثيرا ايجابيا على القدرات البدنية قيد البحث
٢	صهيب محمد محمد (٢٠٢١)	تأثير التدريب الباليستى على القدرة العضلية فى ضوء النشاط الكهربي للعضلات العاملة لحظة التخلص للاعبى الرمح	يهدف البحث إلى تأثير التدريب الباليستى على القدرة العضلية فى ضوء النشاط الكهربي للعضلات العاملة لحظة التخلص للاعبى الرمح	التجريبي	اشتملت عينة البحث على عدد ١٧ لاعب بمحافظة الشرقية	التدريبات الباليستية أحدثت تحسنا فى المتغيرات البدنية قيد البحث التدريبات الباليستية أحدثت تحسنا فى مستوى الإنجاز الرقوى

م	أسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٣	مصطفى محمد السيد (٢٠٢٠)	تأثير التدريب الباليستي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة اللكمات للاعبى الكوميتيه	يهدف البحث إلى معرفة تأثير التدريب الباليستي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة اللكمات للاعبى الكوميتيه	التجريبي	إشتملت عينة البحث على عدد ٣٥ لاعب بمنطقة الدقهلية للكراتيه	التدريبات الباليستية أدى إلى تطوير القدرات البدنية قيد البحث التدريبات الباليستية أدت إلى ظهور نسب تحسن في دقة اللكمات قيد البحث
٤	السيد محمد عبدالله (٢٠١٩)	تأثير التدريب الباليستي باستخدام الأثقال في تطوير بعض المهارات الحركية للاعبى الكاراتيه	يهدف البحث إلى معرفة تأثير التدريب الباليستي باستخدام الأثقال في تطوير بعض المهارات الحركية للاعبى الكاراتيه	التجريبي	إشتملت عينة البحث على عدد ٢٠ لاعب بمنطقة الغربية للكراتيه	التدريبات الباليستية أدى إلى تطوير المهارات الحركية قيد البحث

م	أسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٥	محمود محمد محمود (٢٠١٧)	أثر التدريب الباليستي على تحسين القدرة العضلية للطرف السفلي للاعبى الكونغ فو	يهدف البحث إلى معرفة تأثير التدريب الباليستي على تحسين القدرة العضلية للطرف السفلي للاعبى الكونغ فو	التجريبي	إشتملت عينة البحث على عدد ٢٠ لاعب بمنطقة الشرقية للكراتيه	التدريبات الباليستية أدى إلى تحسين القدرة العضلية للطرف السفلي للاعبى الكونغ فو
٦	عبدالله محمد السيد (٢٠١٦)	أثر التدريب الباليستى فى تحسين القدرة العضلية للاعبى كرة القدم	يهدف البحث إلى معرفة أثر التدريب الباليستى فى تحسين القدرة العضلية للاعبى كرة القدم	التجريبي	إشتملت عينة البحث على عدد ٣٠ لاعب بمنطقة الغربية للكراتيه	التدريبات الباليستية أدى إلى تحسين القدرة العضلية للاعبى كرة القدم

م	أسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٧	إشراق على محمود (٢٠١٥)	تأثير التدريب البالستي في تطوير القدرة الانفجارية والتصويب بالقفز لاعبي كرة السلة	يهدف البحث إلى معرفة تأثير التدريب البالستي في تطوير القدرة الانفجارية والتصويب بالقفز لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة	التجريبي	إشتملت عينة البحث على عدد ٤٠ لاعب بمنطقة القليوبية للكراتيه	التدريبات الباليستية أدى إلى تطوير القدرة الانفجارية والتصويب بالقفز لاعبي كرة السلة
٨	عصام قاسم رشاد (٢٠١٤)	أثر استخدام التدريب البليومتري والتدريب البالستي على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم	يهدف البحث إلى معرفة أثر استخدام التدريب البليومتري والتدريب البالستي على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم	التجريبي	إشتملت عينة البحث على عدد ٢٠ لاعب بمنطقة الإسكندرية للكراتيه	التدريبات الباليستية أدى إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم

م	أسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	Baflove el (2010)	تأثير التدريب الباليستي في تطوير السرعة والقوة العضلية للرجلين والإنجاز بفاعلية الوثبة الثلاثية	يهدف البحث إلى معرفة تأثير التدريب الباليستي في تطوير السرعة والقوة العضلية للرجلين والإنجاز بفاعلية الوثبة الثلاثية	التجريبي	إشتملت عينة البحث على عدد ١٥	التدريبات الباليستية ادت لتطوير السرعة والقوة العضلية للرجلين والإنجاز بفاعلية الوثبة الثلاثية
٢	Nosirean (2009)	أثر استخدام التدريب الباليستي على تحسين المستوى الرقمي لدى ناشئي سباحة الفراشة	يهدف البحث إلى معرفة أثر استخدام التدريب الباليستي على تحسين المستوى الرقمي لدى ناشئي سباحة الفراشة	التجريبي	إشتملت عينة البحث على عدد ١٠	التدريبات الباليستية أدى إلى تحسين المستوى الرقمي لدى ناشئي سباحة الفراشة

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية عن طريق القياسات (القبلي، البعدي).

مجتمع البحث

لاعبى رياضة الكاراتيه المسجلين في الاتحاد المصري للمصرى للكاراتيه بمنطقة القليوبية وأعمارهم تحت ١٨ سنة .

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي الكوميتيه بنادى بنها الرياضي والمقيدون بمنطقة بالاتحاد المصري للكاراتيه واشتملت عينة البحث على (١٨) لاعب تحت ١٨ سنة مقسمين إلى (١٠) لاعب عينه أساسية و (٨) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث

جدول (٢)

توصيف عينه البحث

م	نوع العينة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	مجموعة الدراسة الاستطلاعية	٨	%٤٤.٤
٢	المجموعة التجريبية	١٠	%٥٥.٦
	العدد الكلى للعينة	١٨	%١٠٠

أسباب اختيار عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث للأسباب الآتية:

١. تجانس أفراد العينة في العمر الزمني والتدريبي والمستوي الفني .
٢. جميع أفراد العينة من اللاعبين الممارسين لرياضة الكاراتيه والمنتظمين فى التدريب.
٣. جميع أفراد العينة لائقون طبيا لممارسة النشاط الرياضي.
٤. موافقة نادى أبوكبير علي إجراء القياسات وتطبيق التجربة.

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث الكلية في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى أداء المجموعات الحركية قيد البحث ، كما يتضح في جداول (٢)، (٣)، (٤)

جدول (٣)

تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات

(السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ن = ١٨

م	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	16.94	17.01	0.85	0.08 -
٢	طول الجسم	سم	159.41	157.50	6.05	0.27
٣	وزن الجسم	كجم	63.91	64.01	5.06	0.26 -
٤	العمر التدريبي	سنة	6.60	6.95	0.51	0.48 -

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في متغيرات السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي وتراوحت بين (-0.08: 0.27) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 0.3) مما يشير إلي أن أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً إعتدالياً في المتغيرات قيد البحث ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية

م	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	ثنى الجذع من الجلوس الطويل	ثانية	10.30	10.02	1.63	0.35
٢	جلوس من الرقود لمدة (٢) ق	عدد	83.00	85.00	7.16	0.59-

0.29-	3.13	283.63	282.72	ثانية	جری ١٤٠٠م	٣
0.17	1.20	29.76	29.73	ثانية	بارو	٤
1.28	4.18	111.73	111.52	ثانية	الركل واللکم (٥٠) مرة	٥

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية تراوحت بين (0.29: 1.28) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣±) مما يشير إلي أن أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث , وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٥)

تجانس عينة البحث في مستوى الأداء المهارى المركب قيد البحث

ن = ١٨

م	المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	كزامى مواشى جبرى . مواشى جبرى	درجة	1.39	1.33	0.20	0.13-	
٢	كياجى زوكى . كزامى مواشى جبرى	درجة	1.29	1.66	0.21	0.16	
٣	يوراكى زوكى . كزامى مواشى جبرى	درجة	1.36	1.33	0.24	0.16-	

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (0.16 : 0.16) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣±) مما يشير إلي أن أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث , وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات قيد البحث.

وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث في جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث الأدوات التالية:

استطلاع رأى الخبراء

قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية والمهارية لتي تسهم تأثير التدريبات الباليستية علي بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهارى المركب للاعبى الكاراتيه.

وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء في مجال رياضة الكاراتيه ومجال التدريب

الرياضي التي تنطبق عليهم شروط الخبير وعددهم (١٠) خبراء، وهذه الشروط هي :

- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية.
- أن لا يقل عن درجة مدرس في مجال رياضة الكاراتيه أو مجال التدريب الرياضي.
- أن لا تقل سنوات الخبرة عن (١٠) سنوات في مجال التدريب أو التدريس.

قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

للاعبي الكاراتيه. مرفق (٣)

وجداول (٦) يوضح آراء السادة الخبراء في تحديد اختبارات المتغيرات البدنية للاعبى الكاراتيه.

جدول (٦)

التكرار النسبي والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء الخبراء في تحديد اختبارات المتغيرات البدنية للاعبى الكاراتيه .

ن = ١٠

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات المقترحة	الاستجابات			الوزن النسبي	الأهمية النسبية
			موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق		
١	المرونة	اختبار ثنى الجذع من الجلوس	٨	٢	-	٢٨	٩٣٪
٢	التحمل	اختبار جرى ١٤٠٠ م	٧	٢	١	٢٦	٨٧٪
٣	تحمل القوة	جلوس من الرقود لمدة (٢) ق	٦	٣	١	٢٥	٨٣٪
٤	الرشاقة	بارو	٧	٢	١	٢٦	٨٧٪
٥	تحمل الأداء	الركل واللكم (٥٠) مرة	٩	١	-	٢٩	٩٧٪

يتضح من جدول (٦) الأهمية النسبية لآراء الخبراء في تحديد اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

للاعبي الكاراتيه ، حيث تم قبول العناصر التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٧٥٪ .

كما قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات التي تسهم في

فاعلية الأداء المهارى المركب للاعبى الكاراتيه. مرفق (٢)

وجداول (٧) يوضح آراء السادة الخبراء في تحديد أهم المهارات التي تسهم في فاعلية الأداء المهارى المركب للاعبى الكاراتيه .

جدول (٧)

التكرار النسبي والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء الخبراء في تحديد أهم المهارات المركبة للاعبى الكاراتيه .

م	المهارات المركبة	الاستجابات			الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		موافق	موافق إلي حد ما	غير موافق		
١	كزامى مواشى جبرى . مواشى جبرى	٩	١	-	٢٩	%٩٧
٢	كياجى زوكى . كزامى مواشى جبرى	٩	١	-	٢٩	%٩٧
٣	يوراكى زوكى . كزامى مواشى جبرى	٨	٢	-	٢٨	%٩٣

يتضح من جدول (٧) الأهمية النسبية لآراء الخبراء في تحديد أهم المهارات التي تسهم في فاعلية الأداء المركب للاعبى الكاراتيه ، حيث تم قبول العناصر التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٧٥% .

ثم قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء فى رياضة الكاراتيه لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس المتغيرات قيد البحث وتحديد الجوانب الأساسية الخاصة بالتدريبات المقترحة مثل عدد الاسابيع وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ومتوسط زمن الوحدات التدريبية وأنسب طرق التدريب المستخدمة وتشكيل دورة الحمل الأسبوعية والفترية والنسب المئوية للصفات البدنية قيد البحث خلال تنفيذ التدريبات المقترحة وقد تم استطلاع رأى (١٠) خبراء من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وممن يقومون بالتدريس والتدريب والتحكيم فى رياضة المنازلات عامه والكاراتيه خاصه ويوضح جدول (٨) نتائج استطلاع رأى الخبراء . مرفق (٥)

جدول (٨)

نتيجة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الجوانب الأساسية الخاصة بتطبيق التدريبات المقترحة

م	الجوانب الأساسية	الاختيار	النسبة المئوية
١	عدد اسابيع البرنامج التدريبي	٨ أسابيع	٩٠%
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ وحدات تدريبية	٨٥%
٣	متوسط زمن الجزء الخاص بالبرنامج داخل الوحدة التدريبية	من ٢٥ - ٤٩	٩٠%
٤	طريقة التدريب المستخدمة	المستمر	١٠٠%
٥	تشكيل دورة الحمل الأسبوعية	٢ : ١ , ١ : ١	٨٥%
٦	تشكيل دور الحمل	٢ : ١	١٠٠%

يوضح الجدول رقم (٨) نتيجة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الجوانب الأساسية الخاصة بتطبيق التدريبات المقترحة، وقد ارتضى الباحث الآراء التي حققت نسبة مئوية بلغت ٧٠% فأكثر من الآراء .
الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

١. ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
٢. رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى (سم).
٣. ساعة إيقاف الزمن Stop Watch لقياس الزمن ٠.٠١ (ثانية).
٤. شريط قياس.
٥. ميات ووسائد لكم .
٦. سيندباك.
٧. اساتيك مطاطية.
٨. صالة تدريب.

استمارات جمع البيانات: مرفق (٦)

قام الباحث بتصميم استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت على:

استمارة بيانات خاصة بأفراد العينة (الاسم - العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية قيد البحث.

استمارة جمع البيانات الخاصة بقياس المستوى المهارى قيد البحث .

البرنامج التدريبي المقترح :

معايير وضع البرنامج التدريبي.

١. مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنية والمستوى المهارى للاعبين عينة البحث.
٢. إتباع مبدأ الفروق الفردية في تشكيل الحمل لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح لكل لاعب من أفراد العينة، فيما يتعلق بعدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات على المستوى الأسبوعي.
٣. أتباع مبدأ التدرج في الأداء الحركي من السهل إلى الصعب والبسيط إلى المركب.
٤. الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث، وذلك فيما يتعلق بتحديد جرعة البداية وزمن الفترة التدريبية.
٥. تضمن البرنامج مجموعة من التدريبات المهارية ذات الطابع المميز لنوعية الأداء الحركي المركب.
٦. مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.
٧. الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث.

تحديد أولويات وواجبات التدريب

قام الباحث في البداية بتحديد أهداف البرنامج التدريبي المقترح ثم قام بتوزيع هذه الأهداف إلي أهداف أسبوعية بحيث يصبح لكل أسبوع الأهداف الفرعية الخاصة به ، وكذلك الأمر بالنسبة لكل وحدة تدريبية بحيث يمكن تحقيق الأهداف الرئيسية للبرنامج المقترح من خلال تحقيق الأهداف الفرعية للوحدات التدريبية.

المرونة في تصميم البرنامج وتناسبه مع إمكانية التطبيق العملي :

راعى الباحث في تصميم البرنامج المقترح المرونة الكافية، مع عدم الإخلال بالأسس العلمية الواجب مراعاتها حيث قام الباحث بوضع تدريبات الباليستية حتى تتناسب مع خصائص عينة البحث مسترشده في ذلك بما أسفرت عنه الدراسات الاستطلاعية.

ملائمة البرنامج لعينة البحث:

راعى الباحث أن يكون البرنامج التدريبي مناسباً لعينة البحث حتى يمكن تحقيق الأهداف الموضوعية للبرنامج، فقد راعت مناسبة التدريبات لعينة البحث وكذلك عدد مرات التكرار وفترات الراحة البينية بالإضافة إلي أسلوب التشويق من أجل تحقيق الأهداف الموضوعية للبرنامج المقترح.

الاستفادة من المراجع العلمية والدراسات السابقة :

راعى الباحث ضرورة الاستفادة من المراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة، وتطويع المعلومات المستفادة من هذه المصادر، مما أفادت الباحث في تحديد مدة البرنامج، وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد، والفترة الزمنية التي تستغرقها الوحدة التدريبية، وكيفية تشكيل الحمل والتوزيع الزمني لحمل التدريب، وفي انتقاء التدريبات المناسبة وعددها.

مكونات وحدة التدريب اليومية في البرنامج التدريبي

تعتبر وحدة التدريب اليومية من العوامل الهامة في البرنامج التدريبي التي ينظم لها ويخطط لها المدرب وفقاً لما هو محدد في البرنامج التدريبي وتنقسم فترة التدريب اليومية إلى ما يلي:

مقدمه التدريب:

تشتمل المقدمة على الجوانب النظامية وتجميع اللاعبين وشرح واجبات التدريب في هذا اليوم، ثم يأتي بعد ذلك التهيئة البدنية للاعب والتي تهدف إلى تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وظيفياً لتقليل العبء التدريبي في الجزء الرئيسي وحددت ب(١٥ ق) ثابتة في جميع الوحدات وخارج الزمن المحدد للوحدة التدريبية مرفق (١٠).

الجزء الرئيسي:

يشتمل الجزء الرئيسي على التدريبات اللازمة لتحقيق الهدف من وحدة التدريب اليومية وهو استخدام التدريبات الباليستية في تطوير مستوى الأداء المهارى المركب للاعبى الكاراتيه مرفق (١٠). مع الأخذ في الاعتبار عدد مرات التكرار، الشدة، فترات الراحة بين التدريبات وعادة ما تكون راحة ايجابية باستخدام اطالات في اتجاه الحركة وعكسها والتدرج من الدحده والمشي ثم الجري وذلك لطبعيه استخدام طريقة التدريب المستمر والاحتفاظ بالإيقاع الحركي للتدريبات المحددة في الوحدة التدريبية. مرفق (١٠)

الجزء الختامي

الهدف من الجزء الختامي هو تهدئة اللاعبى للعودة إلى الحالة الطبيعية قبل المجهود وتستخدم فيها تدريبات الاسترخاء من الجلوس والرقود والمشي والجري الخفيف ويصل زمن الجزء الختامي الى (١٠ ق) في كل وحدة تدريبية وخارج الزمن المحدد للوحدة التدريبية، ويراعى في هذا الانخفاض التدريجي لحمل التدريب لحجم دفع القلب، ونقص الدين الأوكسجيني والتخلص من مخلفات مواد التمثيل في الأنسجة حتى تصبح الأجهزة الحيوية للاعب في حالة قريبة بقدر الامكان عما كانت عليه قبل بدء العمل، مع إعطاء الظروف الملائمة للاسراع في القيام بعمليات استعادة الشفاء والتقليل من إثارة الجهاز العصبي.

تخطيط برنامج التدريبات المقترحة

من خلال المسح المرجى للدراسات والبحوث العلمية المرتبطة والمشابهة لرياضة الكاراتيه والمنازلات، تمكن الباحث من التوصل إلى:

١. محتوى برنامج التدريبات المقترحة
٢. التوزيع الزمني لمكونات حمل التدريب الخاص بالتدريبات المقترحة.
٣. توزيع درجات الحمل على الاسبوع التدريبية المختلفة جدول
٤. توزيع درجات حمل التدريب خلال أسابيع برنامج التدريبات المقترحة
٥. برنامج التدريبات المقترحة.

جدول (٩)

محتوى البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث

م	المتغيرات	المحتوى
١	المدة الزمنية لتطبيق التدريبات المقترحة	٨ اسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	٣ وحدات تدريبية أيام (الاحد, الثلاثاء, الخميس).
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج.	وحدة تدريبية
٤	زمن الجزء الخاص من الوحدة التدريبية لتدريبات التي-بو قيد البحث.	(٢٥ق) : (٤٣.٥ق)
٥	طريقة التدريب المستخدمة	المستمر
٦	الأحمال التدريبية.	متوسط-فوق متوسط-قل من أقصى
٧	تشكيل دورة الحمل الأسبوعية.	(١ : ٢)
٨	تشكيل دورة الحمل الفترية.	(١ : ٢) أسبوع حمل متوسط إلى عالي ثم اقصى

تم تطبيق التدريبات المقترحة على المجموعة التجريبية فقط وإستغرق تنفيذ التدريبات المقترحة ثمانى أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع بإجمالي ٢٤ وحدة تدريبية حيث تراوح زمن الجزء الرئيسي ما بين (٢٥ : ٤٣.٥) دقيقة بإجمالي ٨٢٤.٣٠ دقيقة .



الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الاولى

قام الباحث بتنفيذ المرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١٠/٧/٢٠٢٤م إلى ١٢/٧/٢٠٢٤م على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها ٨ لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية من لاعبي الكاراتيه وذلك بهدف:

التأكد من صلاحية الأدوات ووسائل القياس.

التأكد من مناسبة أماكن التدريب.

التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء تطبيق التدريبات المقترحة وكيفية وضع الحلول لهذه المشكلات.

تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات والقياسات.

تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات وترتيبها.

الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بتنفيذ المرحلة الثانية من الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ١٧/٧/٢٠٢٤م إلى ١٩/٧/٢٠٢٤م وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري المركب قيد البحث.

معامل الصدق

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة وهي مجموعة من اللاعبين المميزين في نفس المرحلة السنوية والحاصلين على مراكز متقدمة في بطولة الشرقية وعددهم (٨) لاعبي والمجموعة الأخرى غير المميزة وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (٨) لاعبي ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية وقياس مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 8$$

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		البيان الاختبارات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
7.19	1.63	10.30	1.03	15.20	ثنى الجذع من الجلوس الطويل	١
7.75	7.16	83.00	2.37	95.00	جلوس من الرقود لمدة (٢) ق	٢
27.38	3.13	282.72	2.61	262.30	جرى ٤٠٠ م	٣
8.16	1.20	29.73	0.66	26.06	بارو	٤
10.18	4.18	111.25	3.35	95.55	الركل واللكم (٥٠) مرة	٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في مستوى أداء المهارات المركبة قيد

$$n_1 = 2 \quad n_2 = 8$$

البحث (صدق الاختبارات)

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		البيان المتغيرات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
1.50	0.20	1.39	0.24	1.59	كزامى مواشى جبرى . مواشى جبرى	١
2.56	0.23	1.29	0.24	1.69	كياجى زوكى . كزامى مواشى جبرى	٢
1.71	0.24	1.63	0.22	1.62	يوراكى زوكى . كزامى مواشى جبرى	٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات.

معامل الثبات .

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية ، بفواصل زمني أسبوع بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، وجدول (١٢) ، (١٣) يوضح معامل ثبات الاختبارات البدنية وقياس مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث .



جدول (١٢)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية

قيد البحث (ثبات الاختبارات) ن = ٨

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البيان الاختبارات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.95	1.26	10.40	1.63	10.30	ثنى الجدع من الجلوس الطويل	١
0.91	7.07	82.00	7.16	83.00	جلوس من الرقود لمدة (٢) ق	٢
0.83	6.70	278.32	3.13	282.72	جرى ٤٠٠ م	٣
0.92	1.16	29.37	1.20	29.73	بارو	٤
0.96	4.37	110.25	4.18	111.25	الركل واللكم (٥٠) مرة	٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات

جدول (١٣)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني للعيينة الاستطلاعية في مستوى أداء المهارات
المركبة قيد البحث (ثبات الاختبارات) ن=٨

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البيان المتغيرات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.88	0.22	1.42	0.20	1.39	كزامى مواشى جبرى . مواشى جبرى	١
0.82	0.18	1.36	0.28	1.29	كياجى زوكى . كزامى مواشى جبرى	٢
0.83	0.22	1.82	0.24	1.36	يوراكى زوكى . كزامى مواشى جبرى	٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية المركبة قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات.

وقد قام الباحث بعمل اسطوانات للقياسات القبليّة والبعديّة وارسالها الى (٣) ثلاث حكام مع استمارة تقييم الأداء المهارى المركب مرفق (٦) لتقييم مستوى الأداء المهارى المركب للاعبى قيد البحث حيث كان تقييم الساده الحكام كالتالي :

- تقييم الأداء المهارى المركب من ثلاث درجات
- يعطى الحكم الدرجة للاعب على أساس الأداء المهارى المركب للاعب (ضعيف - متوسط - قوى)
- يأخذ متوسط درجات الساده الحكام الثلاثة وتكون درجه اللاعبه

تطبيق الدراسة الأساسية

القياس القبلي



تم إجراء القياسات القبلية خلال الفترة من ٢١ : ٢٣/٧/٢٠٢٤م وذلك لإجراء الاختبارات البدنية ومستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث للمجموعة التجريبية للاعبى الكاراتيه تحت ١٨ سنة بنادي بنها الرياضى ، وقوامها ١٠ لاعبي .

تطبيق التجربة الأساسية

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح للاعبى الكاراتيه تحت ١٨ سنة لمدة (٨) ثمانى اسابيع خلال الفترة من ٢٤/٧/٢٠٢٤م إلى ٩/٩/٢٠٢٤م وذلك (٣) وحدات أسبوعية وإجمالي (٢٤) وحدة على المجموعة التجريبية قيد البحث.

القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث من يوم الخميس الموافق ١٢/٩/٢٠٢٤م وذلك لإجراء الاختبارات البدنية إلى يوم ١٤/٩/٢٠٢٤م وذلك لإجراء قياس مستوى أداء المهارات المركبة ، وبعد تطبيق البرنامج والتدريبات قد تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها وإخضاعها للمعالجة الإحصائية.

المعالجات الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي: Mean.

الوسيط: Median

الانحراف المعياري: Standard Deviation.

معامل الالتواء: Skewness.

معامل الارتباط: correlation coefficients

معامل التفلطح: Kurtosis

اختبار "ت": T.test.

نسب التحسن: Improvement Ratio

عرض النتائج ومناقشتها .

عرض النتائج

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

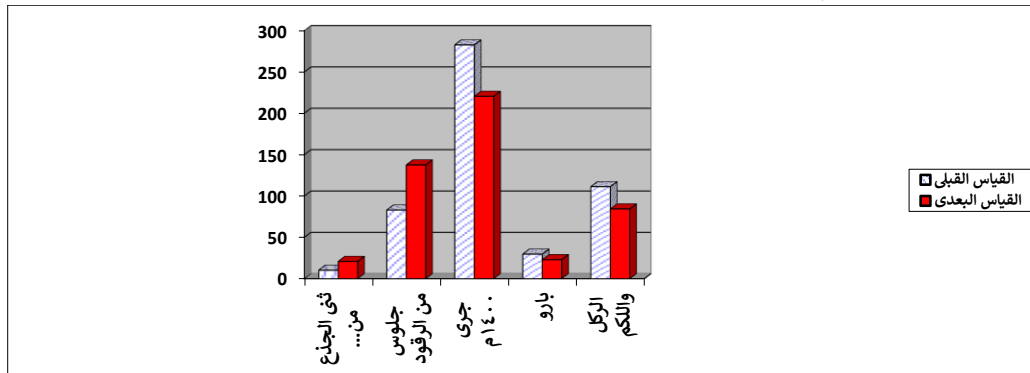
في المتغيرات البدنية قيد البحث
ن = ١٠

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
16.66	2.23	20.90	1.63	10.30	ثانية	ثنى الجذع من الجلوس الطويل
29.98	4.59	137.6	7.16	83.00	عدد	جلوس من الرقود لمدة (٢) ق
17.72	11.49	220.59	3.13	282.72	ثانية	جرى ١٤٠٠ م
13.71	1.46	23.01	1.20	29.73	ثانية	بارو
12.29	4.34	84.37	4.18	111.25	ثانية	الركل واللكم (٥٠) مرة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .



شكل (١) الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

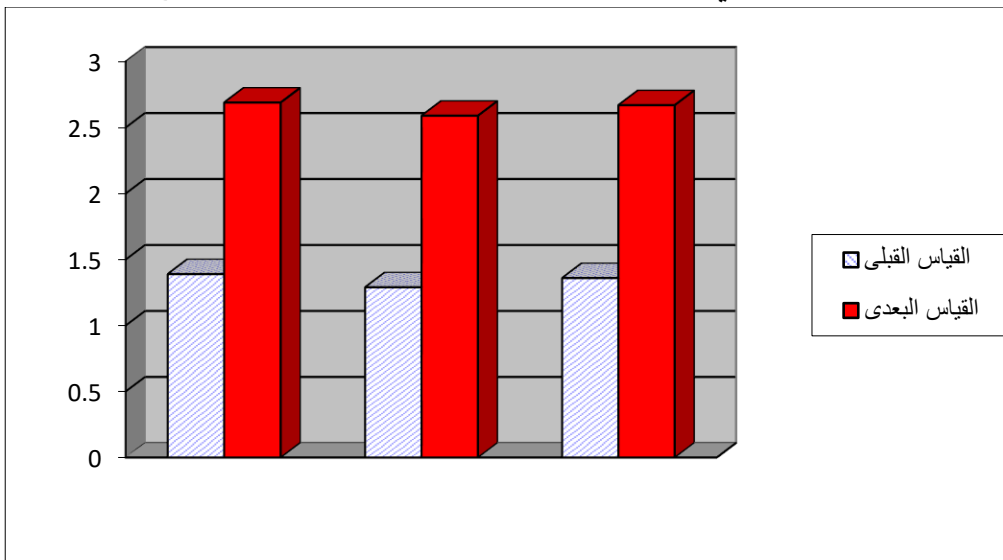
في قياس مستوى أداء المهاري المركب قيد البحث

ن = ١٠

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
16.74	0.24	2.69	0.20	1.39	درجة	كزامي مواشى جبرى . مواشى جبرى
39.28	0.24	2.59	0.21	1.29	درجة	كياجى زوكى . كزامى مواشى جبرى
20.99	0.22	2.67	0.24	1.36	درجة	بوراكى زوكى . كزامى مواشى جبرى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.



شكل (٢) الفروق بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

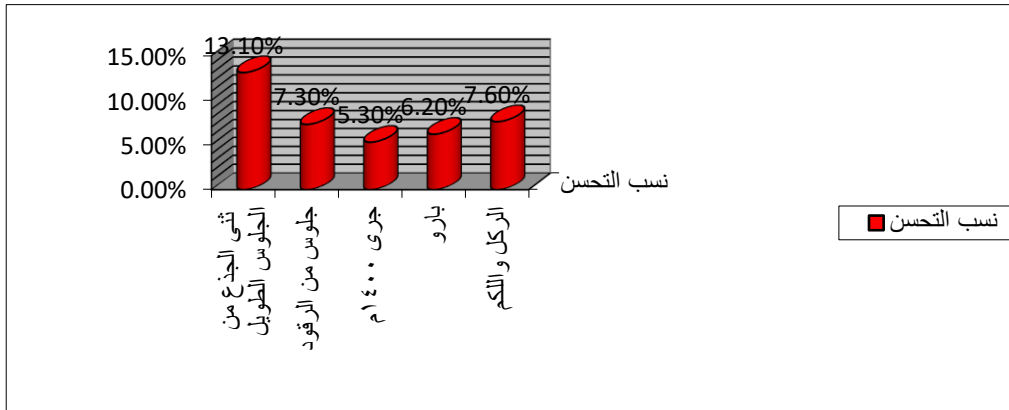
في قياس مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث

جدول (١٦)

الفروق في نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في المتغيرات البدنية قيد البحث

نسب التحسن	المتوسط الحسابي		البيان المتغيرات
	القياس البعدي	القياس القبلي	
13.1%	20.90	10.30	ثنى الجذع من الجلوس الطويل
7.3%	137.6	83.00	جلوس من الرقود لمدة (٢) ق
5.3%	220.59	282.72	جرى ٤٠٠ م
6.2%	23.01	29.73	بارو
7.6%	84.37	111.25	الركل واللكم (٥٠) مرة

يتضح من جدول (١٦) وجود نسب تحسن بين القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية قيد البحث.



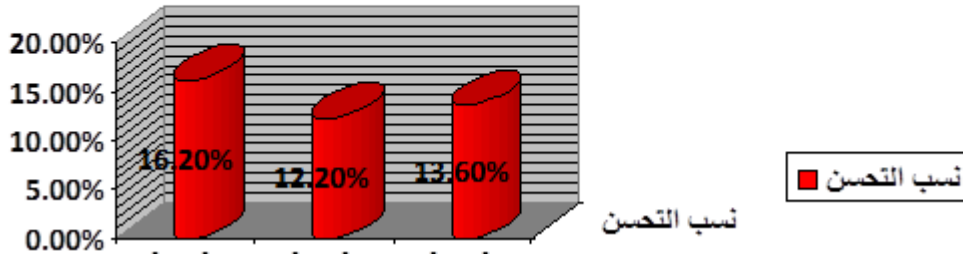
شكل (٣) نسب التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (١٧)

الفروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي
قياس مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث

نسب التحسن	المتوسط الحسابي		البيان المتغيرات
	القياس البعدي	القياس القبلي	
16.2%	2.69	1.39	كزامى مواشى جبرى . مواشى جبرى
12.2%	2.59	1.29	كياجى زوكى . كزامى مواشى جبرى
13.6%	2.67	1.36	بوراكى زوكى . كزامى مواشى جبرى

يتضح من جدول (١٧) يوجد نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي في قياس مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث.



شكل (٤) نسب التحسن للمجموعة التجريبية في قياس

مستوى الأداء المركب قيد البحث

مناقشة النتائج

في ضوء أهداف البحث وفروضه وحدود عينة البحث المختارة وصفاتها وما توصلت إليه الباحث من الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة قام الباحث بمناقشة النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث .

للتحقق من صحة الفرض الأول :



يتضح من نتائج جدول رقم (١٤) وشكل رقم (١) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٢.٢٩ - ٢٩.٩٨) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ من خلال مناقشة نتائج الاختبارات البدنية (ثتى الجذع من الجلوس الطويل - جلوس من الرقود لمدة (٢) ق - جرى ١٤٠٠م - بارو - الركل واللكم (٥٠) مرة بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي وترجع الباحث ان هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح، تم تطبيقه علي عينة البحث التجريبية، والذي يحتوى على مجموعة تمرينات الباليستية حيث راعى الباحث في تصميم البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشدة - الحجم - الكثافة) وكذلك انتظام أفراد المجموعة التجريبية وبذل الجهد أثناء التدريب، الأمر الذي ساهم بدرجة كبيرة في تحسين وتطوير مستوى العناصر البدنية قيد البحث لدى عينة البحث، حيث كانت الفروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع العناصر البدنية قيد البحث .

ويعزى الباحث تلك النتائج الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذى يشتمل محتواه على مجموعه من التمرينات التايبو لتلك المتغيرات البدنية .

حيث يشير **عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م)** (١٩) على أن الاستمرارية فى التدريب تؤدي إلي تطوير الحالة التدريبية مع تثبيت ما اكتسبه اللاعب من قبل

ويؤكد **تبيول (٢٠١٦)** الي أن تدريبات الباليستية تعتبر أسلوب جديد لبرنامج لياقه معاصر تتم ممارسته في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة فهو يلائم الأفراد الذين لا تتلاءم معهم بعض الأنشطة الهوائية الأخرى وليس الهدف من ممارسه التدريبات الباليستية لأن يصبح الممارس بارع في أداء الحركات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية. (٣ :٤٥)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من **حسام حسن شومان (٢٠١٤م)** (١٠)، **شريفة محمد عبدالهادى (٢٠١٤م)** (١٥)، **رنيا محمد عبد الله (٢٠١٦م)** (١٣) ، **بسمة محمد عبدالله (٢٠١٧م)** (٨)، **مروة محمد الغرباوى (٢٠١٧م)** (٢٥) ، **نعمة السيد محمد (٢٠١٧م)** (٣٣) ، **تي بويل وبراك (te poel & Brake)** (٢٠١٦م) (٤٥) وبذلك يتحقق صحه الفرض القائل.

((توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية (المرونة، تحمل القوه ،التحمل الدوري التنفسي، تحمل الأداء، الرشاقة)) لصالح القياس البعدي
للتحقق من صحة الفرض الثاني:



تشير نتائج جدول رقم (١٥) و شكل رقم (٢) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٦.٧٤ - ٣٩.٢٨) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ من خلال مناقشة نتائج الاختبارات البدنية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي وترجع الباحث هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه علي عينة البحث التجريبية، والذي يحتوي على مجموعة التمرينات الباليستية حيث راعت الباحث في تصميم البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشدة - الحجم - الكثافة) وكذلك انتظام أفراد المجموعة التجريبية وبذل الجهد أثناء التدريب ، الأمر الذي ساهم بدرجة كبيرة في تحسين وتطوير مستوى الأداء المركب قيد البحث لدى عينة البحث، حيث كانت الفروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع هذه الأداءات المركبة قيد البحث .

ويعزى الباحث تلك النتائج الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذي يشتمل محتواه على مجموعه من التمرينات الباليستية لتلك الأداءات المركبة .

ويرى بيلى بلانكس (٢٠١٠م) أن تدريبات الباليستية تعتمد علي حركات مركبة حيث ان نجاح الحركات المركبة يعتمد علي عد عوامل وهي الحفاظ علي المسافة ووضع البداية والأداء السليم للكمه والركلة ويجب ايضا الحفاظ علي الايقاع السليم فتبدو كما لو كنت رقصه .

وتؤكد كل من " شريفة محمد عبدالهادي " (٢٠١٤م) (١٥) ودراسة " مروه محمد الغرباوي " (٢٠١٧م) (٢٥) على ارتباط تدريبات التايبو بالجانب المهارى فى مختلف الانشطة الرياضية حيث أن الفرد الرياضي الذى خضع لبرنامج تدريبي باستخدام التمرينات الباليستية يؤدي الى مستوى عالي فى الأداء المهارى المركب, ويمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى المركب.

ومن هذا المنطلق يرى الباحث أن تنمية تدريبات الباليستية لها تأثير كبير على مختلف الأداءات المهارية المركبة .

وينفق ما سبق مع نتائج دراسة حسام حسن شومان (٢٠١٤م) (١٠) , رنيا محمد عبد الله (٢٠١٦م) (١٣) , بسمة محمد عبدالله (٢٠١٧م) (٨) , نعمة السيد محمد (٢٠١٧م) (٣٣) , تي بويل وبراك (te poel & Brake) (٢٠١٦م) (٢٠٤٥) حيث اتفقت نتائج دراستهم على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في الأداءات المركبة قيد البحث وبذلك يتحقق صحه الفرض القائل.

((توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في الأداء المهارى المركب لصالح القياس البعدي
للتحقق من صحة الفرض الثالث :

يتضح من جدول (١٦) وشكل (٣) وجود نسب تحسن بين القياسات القبليه والبعديه لجميع المتغيرات البدنيه قيد البحث حيث سجلت نسب التحسن لعنصر المرونه فى (القبلي والبيني) فى اختبار ثنى الجذع من الجلوس الطويل (١٣.١٠%). وسجلت تحمل القوة نسبة مئوية فى القياس القبلي والبعدي (٧.٣٠%) جلوس من الرقود لمدة (٢) ق . وفى التحمل الدوري التنفسي فى القياس القبلي والبعدي (٥.٣٠%) وذلك فى اختبار جرى ٤٠٠ م. وفى عنصر الرشاقة فى القياس القبلي والبعدي (٦.٢٠%) وذلك فى اختبار بارو. وفى عنصر تحمل الأداء فى القياس القبلي والبعدي (٧.٦٠%) وذلك فى اختبار الركل واللحم ٥٠ مرة .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه رانيا محمد عبد الله (٢٠١٦)(١٣), , نعمه السيد محمد (٢٠١٧)(٣٣), عائشة محمد محمود (٢٠١٨)(١٧) , حيث كانت نتائجهم ان البرنامج التدريبي باستخدام الباليستية قد اثر إيجابيا فى تنمية عناصر اللياقة البدنيه قيد البحث من خلال تناقص زمن الأداء الكلى للأداء لكل عنصر فما زادت عدد مرات التكرارات الصحيحة فى الزمن المحدد .

ويعزى الباحث التحسن الحادث لعينة البحث فى المتغيرات (البدنيه - الأداءات المهارية المركبة) (قيد البحث) إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح والذي اتسمت تدريبات التايو بتمية تلك المتغيرات والتي أدت إلى إتقان اللاعبى لكافة المهارات المركبة برياضة الكاراتيه .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه شريفه محمد عبدالهادى (٢٠١٤)(١٥) , مروه محمد الغرباوي(٢٠١٧)(٢٥) حيث كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبي باستخدام الباليستية قد أثر تأثيراً إيجابياً فى تنمية الأداءات المهارية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلى للأداء وتحسن سرعة الأداءات المهارية المركبة من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركي فى ظروف تماثل ظروف تأديتها فى المباراة.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه بسمة محمد عبدالله(٢٠١٧)(٥) حيث كانت نتائجها اثرت تدريبات الباليستية تأثيرا ايجابيا وواضحا وملحوظا علي مستوي الأداء البدني والمهارى للمتغيرات وبذلك يتحقق نتائج الفرض القائل .

((توجد نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمهارات المركبة قيد البحث)).

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

١. في حدود عينة البحث وخصائصها، والمنهج المستخدم، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي. أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية:
٢. وجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين الكوميتيه تحت ١٨ سنة ولذلك نتيجة تأثير برنامج الباليستية المقترح .
٣. وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات مستوى الأداء المهارى المركب للاعبين الكاراتيه تحت ١٨ سنة ولذلك نتيجة لتأثير برنامج التمرينات الباليستية المقترح.
٤. تراوحت نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في قياسات للمجموعة التجريبية إلى (٥.٣٠ - ١٣.١٠ %) في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث .
٥. تراوحت نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في قياسات للمجموعة التجريبية إلى (١٢.٢٠ - ١٦.٢٠ %) في تطوير مستوى الأداء المهارى المركب قيد البحث .

التوصيات :

١. استخدام التدريبات الباليستية في تطوير العناصر البدنية للأنشطة الرياضية المختلفة
٢. ضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات البدنية ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التنوع والاختلاف في البرامج التدريبية في الأنشطة الرياضية عامه والكاراتيه خاصه.
٣. باستخدام تدريبات الباليستية في تطوير الأداء المهارى المركب للاعبين الكاراتيه لثبات الفورمة الرياضية في فترة المنافسات.



قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- ابراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠ م) : المدخل التطبيقي للقياس فى التربية البدنية , منشأة المعارف , الاسكندرية
- ٢- ابو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م): التدريب الرياضي-المعاصر الاسس الفسيولوجية الخطط التدريبية تدريب الناشئين التدريب طويل المدى .
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح, أحمد نصر الدين رضوان(٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة .
- ٤- أحمد عبد المنعم (٢٠١٤م): تأثير تدريبات خاصه لجمل مهارية مركبه بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية علي مستوى الأداء الفني للاعبى الجودو , رساله دكتوراه.
- ٥- أحمد محمد عبد الوهاب (٢٠١٤م): تصميم جهاز الكتروني لقياس سرعه رد الفعل كأساس لبرنامج تدريبي مقترح علي اللكمات والركلات لناشئ الكاراتيه, رساله دكتوراه غير منشوره .
- ٦- الاتحاد المصري للكراتيه : قانون الاتحاد الدولي .
- ٧- أمال محمد مرسى (٢٠٠٥م) : فاعليه التدريبات الوظيفية التكاملية علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهارى لبعض التوازنات والدورانات في التمرينات الإيقاعية , رسالة ماجستير , غير منشورة .
- ٨- بسمة محمد عبدالله (٢٠١٧ م) : تأثير تدريبات التى- بو علي تحسين مستوى الأداء للاعبى الكاراتيه, انتاج علمي .
- ٩- تامر عماد درويش(٢٠١٠م) : نسب التوازن العضلي وعلاقتها بمستوي الأداء, رساله دكتوراه , غير منشوره , جامعه بنها .
- ١٠- حسام حسن شومان (٢٠١٤ م) تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تنميه بعض الصفات البدنية والمهاريه الخاصة لناشئ التايكوندو كلية التربية الرياضية جامعة السادات .
- ١١- رباب عطيه وهبه : تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات التايبو علي القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهارى لجماز العارضتان مختلفا الارتفاع -رساله دكتوراه, غير منشورة ..
- ١٢- رامى سلامة محمود (٢٠١١م) : برنامج تدريبي مقترح للقوه الوظيفية لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهاريه لناشئ كره القدم , رسالة ماجستير , غير منشورة.



- ١٣- رنيا محمد عبد الله (٢٠١٦م) : فاعلية تدريبات التايبو على مستوى بعض المهارات الهجومية وتنمية التحمل الخاص لدى لاعبي الكاراتيه .
- ١٤- حسام حسن شومان (٢٠٠٤ م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تنميه بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لناشئ التايكوندوا , رسالة ماجستير , غير منشورة
- ١٥- شريفه محمد عبدالهادي (٢٠١٤ م) : تاثير تدريبات التايبو علي نشاط الغده الدرقية وبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوي الأداء للمبارزة , رسالة دكتوراه , غير منشورة .
- ١٦- طارق محمد جابر (٢٠٠٢م): برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب علي فاعليه بعض المبادئ الخططيه والهجومية لناشئ كره القدم , رساله ماجستير , جامعه اسيوط .
- ١٧- عائشة محمد محمود (٢٠١٨ م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام TEPO ومقاومات خارجيه علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى الكاراتيه0
- ١٨- عصام أحمد حلمي (٢٠١٥م): التدريب في الأنشطة الرياضية مركز الكتاب الحديث , القاهرة .
- ١٩- عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات , ط ١١ , دار المعارف، القاهرة .
- ٢٠- عماد عبد الفتاح السريسي (٢٠٠١م): تأثير برنامج تدريبي لتنميه الصفات البدنية والمهارية الخاصة لاعبي الكاراتيه , رساله دكتوراه غير منشوره , جامعه حلوان .
- ٢١- عويس أحمد الجبالي (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق , ط٤ , دار gms للنشر , القاهرة.
- ٢٢- ليلي محمد أحمد (٢٠١١م): القياس والاختبار في التربية الرياضية , مركز الكتاب للنشر , القاهرة .
- ٢٣- ماهر حلمي عبد العزيز (٢٠٠٤م): الخصائص البدنية والقياسات الانثروبومترية المميزة للاعبى الكاراتيه , رساله ماجستير , جامعه حلوان .
- ٢٤- ماجد أحمد عليوه (٢٠١٥م): تأثير تمرينات نوعية علي تنميه بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى الكاراتيه , رساله ماجستير , غير منشوره .
- ٢٥- مروة محمد الغرباوى (٢٠١٧ م) : برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض الأساليب المختلفة لتنميه القوه العضلية وتأثيره علي فاعليه أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندوا .

- ٢٦- مسعد علي محمود (٢٠٠١م): المدخل لعلم التدريب الرياضي , دار طباعه النشر والتوزيع , بجامعة المنصورة .
- ٢٧- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة, ط٦, دار الفكر العربي , القاهرة .
- ٢٨- محمد نصر الدين رضوان ومحمد حسن علاوي (٢٠٠١م): اختبارات الأداء الحركي , دار الفكر العربي , القاهرة .
- ٢٩- محمود صابر شفيق عبد الخالق (٢٠١٣م): تأثير تدريبات لبعض القدرات البدنية الخاصة علي فعالية الأداء المهاري والخططي لناشئ الكاراتيه , رساله الماجستير غير منشوره , كليه التربية الرياضية بنين , جامعه حلوان .
- ٣٠- مراد ابراهيم طرفه (٢٠٠١م): الجودو بين النظرية والتطبيق , ط١١, دار الفكر , القاهرة.
- ٣١- مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٠م): اسس تنميه القوه العضلية بالمقاومات للأطفال , مركز الكتاب للنشر , القاهرة .
- ٣٢- مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١م) التدريب الرياضي الحديث , ط٢ دار الفكر, القاهرة .
- ٣٣- نعمه السيد محمد (٢٠١٧ م) : تأثير برنامج تايبو علي رفع مستوي اللياقة البدنية الصحية لناشئات الجمباز الايقاعي , رسالة دكتوراه , غير منشورة .
- ٣٤- نفين حسين محمود (٢٠١٠م): فنون الجودو , ط٢ , دار المنهل للطباعة, الزقازيق.
- ٣٥- يحيي فوزي (٢٠٠٥م): فن الساندا, ط١, دار الفكر العربي , القاهرة .
- ٣٦- يحيي اسماعيل الحاوي (٢٠٠٢م): الملاكمة اسس نظريه تطبيقات عمليه , المركز العربي للنشر, القاهرة .

ثانياً : المراجع الاجنبية

37- amanda curier et al (2012):Trainig on visual retransmission individuals with highphysical fitness are compared to those with low usa .

38-billy blanks (2015): the tae-bo way California.

39-brian jsharkey (2012): fitness and health fifth edition human kinetics publisher usa aert .

40-combs s and frank (2010):winning wrestling 1 st book inc Chicago.



- 41-david sandler (2010)** :weight training fundamentals a better way to learn the basics human kinetics usa aert .
- 42-mack bridging (2016)** :the gap between medicine and fitness idea personal trainers.
- 43-ross e fitness erson (2015)** :the agenda no what health and wellbeing are corporate cancans welcome to spinningnual-s wear and tae- bo busihss-review-weekly.
- 44-stricevic m.v.et.al.(2020)** specificity of karate taining comparative an lysis of the isodynami c evaluation of a bdominal and back muscles.book .analytic .tenenbaum .g.(ed)and eiger
- 45-te-poel hd brake (2016)** die fitness sports art thai-boeine trend sport art fuer den schul sport thai-bo zur technok undzum stunden auf bau eimer aktuellen fitness sport art (lehrhilfen sport unterricht .
- 46-the american council on exercise** :beginners should use core with tae bo and other kick boxing workouts thephysician and sport medicine.
- 47-vivian h heyward(2009)**:advanced fitness assessment exercise prescription ,third edition
- 48-william e.prentic ,phd,pt.,at,c(2013)**:fitness for college and life ,fiftg edition mosby -year book
- 49-woynel.westcott Thomas r.beachle(2014)**:strength training human kinetics publisher.USA



Print ISSN: 2682-2687

Online ISSN: 2682-2695

جامعة بنها



المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences



ثالثاً : شبكة المواقع الإلكترونية

50-www.internationalkungfu.com

51-www.acsm.org

52-www.university of waikato.htm

53-www.c-r-aklim-athletismes blog