

تأثير تدريبات المقاومة على الكفاءة التنفسية ومستوي الأداء المهاري للاعبي الكوميتيه في رياضه الكاراتيه

أ.م.د/ حسام أسعد أمين

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية علوم الرياضة-جامعة دمياط

د/ إبراهيم محمد محمد عبد الغنى

مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية علوم الرياضة-جامعة المنصورة

الباحث/ عبدالله اسامه عبدالخالق محمد أبو العز

الباحث بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية علوم الرياضة-جامعة دمياط

مستخلص البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات المقاومة على الكفاءة التنفسية ومستوي الأداء المهاري للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي على عينة قوامها (١٠) لاعبين، وكانت أهم النتائج أدت التدريبات البدنية والمهارية إلى تأثيرات إيجابية على الكفاءة التنفسية قيد البحث، أدت التدريبات البدنية والمهارية إلى تأثيرات إيجابية على مستوى الأداء المهاري قيد البحث. أهم التوصيات استخدام تدريبات المقاومة في البرامج التعليمية والتدريبية الخاصة بلاعبي الكاراتيه، تفعيل البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث عند تخطيط برنامج الإعداد البدني والمهارى لتطوير الكفاءة النفسية والأداء المهاري، ضرورة الاهتمام بتنوع وسائل وأساليب تطوير تدريبات المقاومة لما لها من أهمية في تحسين الأداء المهارى للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، الاهتمام بالإعداد البدني الخاص الذي يعتبر أساس لتطوير الإعداد البدني والمهارى للاعبي الكوميتيه حيث يؤثر إيجابيا على مستوى أداء اللاعبين، إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة للارتقاء بمستوي الكفاءة التنفسية والمستوي البدني والمهارى لما لهم من تأثيرات إيجابية على تحسين نتائج المباريات.

الكلمات المفتاحية: تدريبات المقاومة - الكفاءة التنفسية - مستوى الأداء المهارى - الكوميتيه



The Effect Of Resistance Training On Respiratory Efficiency And Skill Performance Level Of Kumite Players In Karate

Dr. Hossam Asaad Amin

Assistant Professor, Department Of Sports Health Sciences, Faculty Of Sports Sciences, Damietta University

Dr. Ibrahim Mohamed Mohamed Abdel Ghani

Lecturer, Department Of Sports Training, Faculty Of Sports Sciences, Mansoura University

Researcher: Abdullah Osama Abdel Khaleq Mohamed Abu El Ezz

Researcher, Department Of Sports Health Sciences, Faculty Of Sports Sciences, Damietta University

Abstract

The research aims to identify the effect of resistance training on respiratory efficiency and the level of skill performance of kumite players in karate. The researcher used the experimental approach with pre- and post-measurement method on a sample of (10) players. The most important results were that physical and skill training led to positive effects on the respiratory efficiency under study, and physical and skill training led to positive effects on the level of skill performance under study. The most important recommendations are the use of resistance training in educational and training programs for karate players, activating the proposed training program under study when planning the physical and skill preparation program to develop respiratory efficiency and skill performance. The necessity of paying attention to the diversity of means and methods of developing resistance training due to its importance in improving the skill performance of kumite players in karate, paying attention to special physical preparation. Which is considered the basis for developing the physical and skill preparation of kumite players. as it positively affects the level of players' performance, conducting more similar research to raise the level of respiratory efficiency and physical and skill levels due to their positive effects on improving the results of matches.

Key Words: Resistance training – Respiratory efficiency – Level skill Performance – Kumite

تأثير تدريبات المقاومة على الكفاءة التنفسية ومستوي الأداء المهاري للاعبين الكوميتيه في رياضه الكاراتيه

أ.م.د/ حسام أسعد أمين

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية علوم الرياضة-جامعة دمياط

د/ إبراهيم محمد محمد عبد الغنى

مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية علوم الرياضة-جامعة المنصورة

الباحث/ عبدالله اسامه عبدالخالق محمد أبو العز

الباحث بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية علوم الرياضة-جامعة دمياط

مقدمة البحث:

تدريبات المقاومة تعتبر أحد اشكال التدريب البدني التي تساهم في تعزيز الكفاءة التنفسية ونظام الاكسجين الخاص بالجسم مما يعزز قدرة اللاعبين على التحمل والاداء خلال المباريات كما يمكن ان تؤدي تدريبات المقاومة الى تحسين القدرة على التركيز وتنمية القوة والسرعة والانفعالات اللازمة لأداء الحركات المهارية المطلوبة في رياضة الكاراتيه. (تعريف إجري)

الكاراتيه إحدى الرياضات القتالية التي تتطلب مستويات عالية من الكفاءة البدنية والمهارية لتحقيق الأداء الأمثل في المنافسات. ويُعتبر *Kumite*، هو أحد فروع الكاراتيه، تحدياً كبيراً للاعبين نظراً لما يتطلبه من مرونة، قوة، تحمل، وسرعة حركية، وسرعة رد الفعل. تلعب تدريبات المقاومة دوراً حيوياً في تعزيز اللياقة البدنية، وخاصة الكفاءة التنفسية، ومستوي الأداء المهاري، التي تعد من العوامل الأساسية لتحسين الأداء الرياضي.

يوكد ذلك عماد أبو قاسم وآخرون (٢٠١٧) عن مدربة اللياقة جنيفرواد في فلسفتها الأسانك المطاطية هي إحدى الوسائل العامة التي تعمل على توفير الوقت والجهد وتقوم بدور المساعد على انجاز مختلف التمرينات وتتاسب جميع المستويات العمرية وذلك الى جانب ما تقدمه من عامل التشويق والتفاعل بين الفرد والاداء. (١٣: ٤٩-٥٠)

ويذكر أحمد محمود ابراهيم (٢٠١٥) ان استخدام استيك مطاط -اربطه مطاطية سواء في أداء اللكمة او في أداء الركلة او عند أداء الازاحة بالقدم ويمكن استخدام أكثر من استك خلال الاداء بالكفه والركلة معا وذلك يساهم في تطوير الأداء. (٤: ٢٣٢)

تذكر نانسي سمير عبد المنعم (٢٠١٣) أن إشارت دراسة كلا من: "اندرو" Andrew (١٩٩٥)، "نيل" واخرون Neil (١٩٩٩) الى ان التدريب الهوائي يساعد على تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالجهاز التنفسي. كما اشارت دراسة سامية الهجرسي (١٩٩٨) ان تطور كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي تؤثر على رفع مستوى الأداء البدني والمهارى لدى الرياضيين وغير الرياضيين. بينما أشار: إيمتير " واخرون Emmtner (١٩٩٨) الى ان التدريب الهوائي يساهم في تحسين الحالة البدنية والصحية، وقد اثبتت دراسة "رام" واخرون Ram et al (٢٠٠٠) ان التدريب الهوائي يحسن من اللياقة الرئوية القلبية وتحسين الوظائف الحياتية العامة. (٢٣: ٣)

ويشير عصام صقر (٢٠٠٨م) ان مسابقة النزال الفعلي (كوميثيه) تتكون من مواقف متغيرة تتطلب قدرات خاصة من ممارسيها لأداء متطلبات المباراة، وان تتوافر هذه القدرات الخاصة لدى لاعبي الكوميثيه تعتبر ذات أهمية كبيرة في جميع المهارات الهجومية والدفاعية تحت ظروف وشروط التنافس وأيضاً توافر هذه القدرات الخاصة ضرورية في نجاح لاعبي الكوميثيه حيث انها تساعد على الاقتصاد في الطاقة والاقبال من الإصابة وتمكن اللاعب من أداء وتسديد اللكمات والركلات بطريقة مؤثرة وفعالة في المناطق المصرح بها بالتسديد خلال المباراة في الجسم وفقاً لقانون الاتحاد الدولي للكاراتيه للحصول على اكبر عدد من النقاط والفوز بالمباراة. (١١: ٢١)

ويشير محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩م) الى ان مسابقة الكوميثيه إحدى مسابقات رياضية الكاراتيه الرئيسية التي تحتاج من اللاعب امتلاك العديد من القدرات البدنية والمهارية والخطئية والعقلية والنفسية والتي تتناسب مع طبيعة عملية التنافس في الكوميثيه، نظراً لتنوع المهارات الحركية ما بين مهارات هجومية (بسيطة _ مركبة) ومهارات دفاعية، والتي تؤدي من خلال تحركات في اتجاهات مختلفة والتي يحاول اللاعب إتقانها والإلمام بمتطلبات ادائها لتنفيذ اثناء المباريات وذلك للحصول على أكبر عدد من النقاط للفوز بالمباراة. (١٨: ١٤٦٤)

تعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات الفردية التي تطورت مؤخراً والتي دفعت الاتحاد الدولي ولجانه الفنية لتعديل وتطوير بعض النواحي القانونية لإظهار فنيات اللعبة ورفع مستوى الأداء بالمباريات وبعد اجراء تعديل في قانون الكاراتيه وخصوصاً في مسابقة الكوميثيه (قتال فعلى) من قبل الاتحاد الدولي للكاراتيه WKF والذي ينص على:

- إضافة (السينشو) الي اللاعب الحاصل على النقطة الاولى وانه في حالة التعادل يفوز اللاعب الحاصل على النقطة الاولى.
- تعديل زمن المباراة أصبح زمن مباريات الكوميتيه كما يلي:
 - فئات الكبار ذكوراً وإناثاً (٣ دقائق) من الوقت الفعلى.
 - فئات أقل من ٢١ سنه ذكوراً وإناثاً (٣ دقائق) من الوقت الفعلى.
 - فئات الناشئين والشباب (Cadet and Junior) ذكوراً وإناثاً (٢دقائق) من الوقت الفعلى.
 - أقل من ١٤ سنه (١.٥ دقائق) من الوقت الفعلى.

مما أدى ذلك الى زيادة فاعلية الهجوم وسرعة التسجيل للنقاط للحصول على النقطة الأولى والحصول على (السينشو) وأصبح اللاعب الذي يمتلك قدره انفجارية في الأداء المهاري هو القادر على تسجيل واحتساب نقاط وخصوصا الركلات لان الركلات تحسب ٣ نقاط (ايون) عندما تكون الركلة في منطقة الجودان او نقطتين (وزاري) عندما تكون الركلة في منطقة الشودان بينما للكمات ١ نقطة واحده (يوكو). (٦ : ٢)

مشكلة البحث :

ومن خلال ملاحظة الباحث العديد من البطولات الرسمية لاحظ ان هناك اختلاف في مستوى اللاعبين على مستوى المباراة الواحدة او على مدار أدوار البطولة ككل حيث يفترض على اللاعبين أداء من ٤ : ٨ مباريات في اليوم وبزمن قدرة ١.٣٠ دقائق للمباراة الواحدة وعند أداء المجهود البدني يظهر على اللاعب علامات التعب والاجهاد وانخفاض كبير في مستوى الأداء المهاري والبدني بشكل واضح وخاصة في نهاية المباراة ودل ذلك علي انخفاض الكفاء التنفسية والفسولوجية والتي اثرت بدورها علي عدم قدرة اللاعب في الاستمرار بالمباراة بكفاءة عالية وانخفاض فعالية الأداء في المباريات وعدم القدرة على الاستمرار في أداء المهارات وخاصة المهارات الهجومية بالقدم سببه هو عدم الانتقان في المهارات المؤداة وانخفاض المستوي البدني الممثل في عدم القدرة على تحمل الأداء المبارئي.

ويرجع ذلك إلى ان المدربين يستخدمون التدريبات التقليدية ولا يهتمون في فترة ما قبل البطولة (فترة الإعداد) بتدريب اللاعبين على تمرينات تحمل الأداء وتدرجات المقاومة مما اعطى الباحث أهمية لهذا الموضوع.

ومن خلال الاطلاع على العديد من الأبحاث وجد ان تدريبات المقاومة باستخدام الأساتك المطاطة لها دور في تطوير الكفاء التنفسية للاعب مما يؤدي الى ارتفاع العديد من المكونات المرتبطة بلاعبي الكوميتية في رياضه الكاراتيه وهي القدرات البدنية والمهاريه والخططية عن طريق استخدام تدريبات تشبه الأداء المهارى الخاص باللعبه على الاستجابة الفسيولوجية لأجهزه الجسم في مواجهة احمال بدنية مختلفة الشده للاعبي الكوميتيه وكيفية استخدامها في اعداد اللاعبين الاعداد المناسب ولذلك سوف يقوم الباحث في هذه الدراسة بتصميم برنامج باستخدام تدريبات المقاومة (الأساتك المطاطية) لتطوير الكفاءة التنفسية لما لها من أهمية كبيرة وتأثيرها على المستوي المهارى للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير تدريبات المقاومة على الكفاءة التنفسية ومستوي الأداء المهارى للاعبي الكوميتيه في رياضه الكاراتيه وذلك من خلال التعرف على:

١. تأثير تدريبات المقاومة على الكفاءة التنفسية للاعبي الكوميتيه في رياضه الكاراتيه.
٢. تأثير تدريبات المقاومة على مستوي الأداء المهارى للاعبي الكوميتيه في رياضه الكاراتيه.

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى في الكفاءة التنفسية للاعبي الكوميتيه في رياضه الكاراتيه لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية للاعبي الكوميتيه في رياضه الكاراتيه لصالح القياس البعدى.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى في مستوي الأداء المهارى للاعبي الكوميتيه في رياضه الكاراتيه لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث :

تدريبات المقاومة:

تلك التدريبات التي تمثل التغلب على مقاومه خارجية والتي تكون من مقاومات صلبة ومقاومات مرنة. (٢٢: ١٠٢)

الكفاءة التنفسية:

قدرة الجهاز التنفسي على امداد الجسم بحاجته من الاكسجين والتخلص من ثاني اكسيد الكربون والمخلفات الغازية الناتجة عن عمليات الاحتراق مع تغير شدة المجهود. (١ : ٤)

مستوي الأداء المهارى:

الدرجة او الرتبة التي يصل اليها اللاعب من السلوك الحركي الناتج من عملية التعليم لإكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على ان تؤدي بشكل يتسم بالانسائية والدقة بدرجة عالية من الدافعية عن الفرد لتحقيق اعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (١٠ : ١٨٦)

الكوميتيه:

يعرفه أحمد إبراهيم (١٩٩٥) بأنه مناظرة بين لاعبين متكافئين في زمن محدد ويتفقان في نفس الدرجة والوزن والمرحلة السنوية ويحاول كل منهما احباط محاولات الاخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الذراعين والرجلين في المناطق المصرح بيها خلال الهجوم او التسديد داخل إطار مواد قانون رياضة الكاراتيه. (٢ : ١٨)

الدراسات المرجعية :

الدراسات العربية:

١. دراسة علاء حسني عبد الحميد (٢٠٢٠م) (١٢) بعنوان تأثير التدريبات الاوكسجينية على اللياقة القلبية التنفسية وتحمل الأداء للالعاب الكاراتيه واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة كتصميم تجريبي على عينة قوامها (١٨) منهم (١٠) كعينة أساسية و(٨) كعينة استطلاعية وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي على اللياقة القلبية التنفسية وتحمل الدوري التنفسي ومستوي تحمل الأداء.
٢. دراسة محمد كامل السيد جبر (٢٠١٩م) (٢١) بعنوان تأثير برنامج تأهيلي بدني على الكفاءة التنفسية والوظيفية للمصابين بالربو المهني بمحافظة دمياط وتهدف الدراسة دراسة الفرق في متغيرات الكفاءة التنفسية والبدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التأهيلي، دراسة الفروق في متغيرات الكفاءة التنفسية والبدنية للمجموعة الضابطة والتي تتبع العلاج الدوائي قبل وبعد تطبيق البرنامج التأهيلي واستخدم الباحث المنهج التجريبي على (٢٠) من المصابين بمرض الربو المهني من محافظة

دمياط وكانت أهم النتائج البرنامج الهوائي الرياضي المقترح أدى الى تحسن في المتغيرات الخاصة بالكفاءة التنفسية لأفراد المجموعة التجريبية، البرنامج أدى الى تقليل النهجان والصغير وزقيق الصدر، وتقليل أزمات الربو لأفراد المجموعة التجريبية، البرنامج أدى الى تحسن في القدرات البدنية ورفع الحالة الوظيفية العامة لأفراد المجموعة التجريبية.

٣. دراسة محمد عبد الله حسن (٢٠١٨) (٢٠) بعنوان تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل على الأداء المهاري الهجومي لناشئ القتال الفعلى كوميتيه بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي على الأداء المهاري الهجومي لناشئ القتال الفعلى كوميتيه برياضة الكاراتيه واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية الأخرى ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لا عبى الكاراتية بمركز شباب الحي البحري من (١٢ - ١٤) سنة وكانت اهم النتائج أداء البرنامج التدريبي المقترح الى تنمية الأداء المهاري لناشئ الكوميتيه كمان أن له تأثير إيجابي في تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث.

٤. دراسة محمد إبراهيم محمود (٢٠١٤م) (١٥) بعنوان "تأثير تدريبات الأستك المطاط على المستوى الرقمي لناشئي ٧٥ متر/ عدو" بهدف التعرف على تأثير تدريبات الأستك المطاط على المستوى الرقمي لناشئي ٧٥ متر/ عدو وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ العدو المقيدون بمنطقة الدقهلية في المرحلة السنية تحت (١٤ سنة) والمسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوة موسم (٢٠١٣ / ٢٠١٤م) واشتملت العينة على ١٨ ناشئ وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات إحداهما تجريبية والأخر ضابطة وبلغ قوام كل منها ٧ ناشئين للدراسة الاستطلاعية وكان من أهم النتائج تؤثر تدريبات الأستك المطاط تأثيرا إيجابيا على القدرات البدنية الخاصة (السرعة التزايدية وسرعة رد الفعل - السرعة القصوي - السرعة الحركية - تحمل السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوافق - المرونة) لدي ناشئي ٧٥ متر / عدو، تؤثر تدريبات الأستك المطاط تأثيرا إيجابيا على المتغيرات البيوكينماتيكية لخطوة العدو (طول الخطوة - تردد الخطوة - معدل السرعة) لدي ناشئي ٧٥ متر / عدو، تؤثر تدريبات الأستك المطاط تأثيرا إيجابيا على المستوى الرقمي لدي ناشئي ٧٥ متر / عدو.

٥. دراسة تامر كرم المصري (٢٠١٣م) (٥) بعنوان فاعلية استخدام الأساليب الخطئية المضادة للاعب الكوميتيه الاعسر على مستوى أداء ناشئ الكاراتيه بهدف التعرف فاعلية استخدام الأساليب الخطئية المضادة للاعب الكوميتيه الاعسر على مستوى أداء ناشئ الكاراتيه واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية الأخر ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية عدد ٢٠ لاعب وكانت أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

الدارسات الأجنبية:

١. دراسة ازبورسكى وآخرون *Zaborski et al* (2016) (٢٦) بعنوان التغيرات في العمليات الفسيولوجية أثناء التدريب والمسابقات بين ناشئ الكاراتيه واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة طبيعة الدراسة على عينه قوامها (١٠) لاعبين وكانت أهم النتائج ارتفاعات عالية دالة في مستويات معدل ضربات القلب وتركيز لأكسجين الدم مرتبطة بارتفاع في الأداء المهاري للاعبين وتعود هذه القيم إلى معادلتها الطبيعية خلال (٢٤ - ٤٨) ساعة من التدريب / المنافسة.
٢. دراسة فينكس فلافيو *Vinicius Flavio* (2012) (٢٧) بعنوان استجابات ضربات القلب أثناء وحدة تدريب الكاراتيه بهدف ملاحظه ضربات القلب لفحص توزيع الشدة أثناء وحدة تدريبية للكاراتيه (TS) مع المحافظة على الصدق (الصلاحية) الايكولوجية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامها ٩ رياضيين متوسط (انحراف معياري): ٢٢ (٥.٢) سنة، ٦٠.٣ (١٢.٠) وزن، ١٧٠ (٠.١) طول ١١.٦ (٥.٧) %دهون. وكانت أهم النتائج ادي اللاعبون لاختبار التمرينات فوق العظمي (IT) ووحدة تدريبية (TS) مع مراقبة مستمرة لضربات القلب تم توزيعها فيما بعد باستخدام طريقة ادوارد وكان متوسط زمن الوحدة التدريبية ٩١.٣ (١١.٩) دقيقة (IC%95=82.0 - 100.5) وكانت قيمة متوسط والحد الأقصى لضربات القلب (HRmax) الذي تم الوصول اليه في الاختبارات المتزايد (IT) خلال 79.9% 65.7-94.1% من إجمالي وقت الوحدة التدريبية كان اللاعبون في شدة أكثر من 60% من HRmax.

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبتها لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

لأعبى الكاراتيه (تخصص كوميتيه) (ذكور) بمحافظة دمياط في المرحلة السنية (تحت ١٤ سنة) والبالغ عددهم (٧١) ، والمسجلين بسجلات منطقة دمياط و الإتحاد المصري للكاراتيه، في الموسم الرياضي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لا عبى الكاراتيه (تحت ١٤ سنة)، وبلغ حجم العينة (١٠) لاعبين مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه بمركز شباب شطا، لإجراء الدراسة الأساسية.

شروط اختيار العينة:

- أن يكون اللاعبين مسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م.
- تقارب العمر التدريبي.
- أن يكون اللاعب حاصل على الحزام البني (٢) على الأقل.
- موافقة الهيئة التابعة لها العينة على إجراء الدراسة.

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (١) تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث

ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١-	السن	سنة	١٣.٤٨	١٣.٤٠	١.٠٧	٠.٥٩
٢-	الطول	سم	١٦٧.٧٠	١٦٨	٢.٠٥	٠.٤٥٣
٣-	الوزن	كجم	٧٣.٩٠	٧٣.٥٠	٢.٠٢	٠.١٦٩
٤-	العمر التدريبي	سنة	٥.١	٥	١.١٠	٠.٣٨٨

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات قيد البحث (الأساسية) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (+٣ إلى -٣) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن القيم انحصرت ما بين .

جدول (٢) تجانس عينة البحث في المتغيرات التنفسية قيد البحث

ن=١٠

م	القياسات التنفسية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١-	IVC	لتر	3.03	3,10	0,688	0,078
٢-	FVC	لتر	2.59	2.60	0,468	0,105
٣-	FEVI	لتر	2.39	2.41	0.238	.47
٤-	FEVI\FVC	%	74.10	74.10	1.88	0.392
٥-	EFV\IVE	%	77.80	77.5	2.42	0.204
٦-	PEF	لتر	4.30	4,25	0.308	0.707
٧-	MEF75	لتر/ث	3.79	3.78	0.283	0.794
٨-	MEF50	لتر/ث	3.57	3.55	0.305	0.386
٩-	MEF25	لتر/ث	2.09	2.10	0.496	0.050

يتضح من جدول (٢) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات قيد البحث (التنفسية) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (+٣ إلى -٣) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن القيم انحصرت ما بين .

جدول (٣) تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=١٠

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١-	القوة المميزة بالسرعة	متر	٢.٣٠	٢.٣١	٠.٢٩٥	٠.٢٥٥
٢-	السرعة الحركية	عدد	١٩.٢	١٩	٠.٢٥١	٠.٤٢٢
٣-	الرشاقة	ثانيه/عدد	١٥.٣٠	١٤.٥٠	٢.١١	٠.٦٥٩
٤-	المرونة	سم	٥٧.٢	٥٧	١.٤٣	٠.٢٢١
٥-	التوافق	ثانيه	٥.١	٥	٠.٩٩	٠.٦١٠
٦-	سرعه رد الفعل	ثانيه	٢٧.٢٠	٢٧	١.٣١	٠.٠٨٨

يتضح من جدول (٣) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات قيد البحث (البدنية) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (+٣ إلى -٣) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن القيم انحصرت ما بين .

جدول (٤) تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١-	كزامي زوكي	درجة	٧.٦	٧.٠٥	٠.٦٧٥	٠.٣١٨
٢-	كزامي زوكي، جياكو زوكي	درجة	٦.٨٩	٦.٩٠	٠.٠٩٩	٠.٨٨٤
٤-	كزامي ماواشي جيري	درجة	٦.٨١	٦.٨٠	٠.١٢٨	٠.٦١٨
			٦.٥٥	٦.٦٠	٠.١١٥	٩.٥١

يتضح من جدول (٤) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات قيد البحث (المهارية) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٣+ إلى -٣) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن القيم انحصرت ما بين .

أدوات وأجهزة البحث :

أدوات ووسائل جمع البيانات:

١. استمارات جمع البيانات
٢. أساتك مقاومة
٣. جهاز الأسبيرواستك
٤. شريط قياس
٥. ساعة إيقاف
٦. ميزان ديجتال
٧. اقماع ملونه
٨. كرات طبيه زنه ٣ كجم

لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتيه قيد البحث :

قام الباحث بعمل استمارة لعناصر اللياقة البدنية وتم عرضها على السادة الخبراء لتحديد أنسب الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتيه قيد البحث. مرفق (٤)

ولقد راعى الباحث الشروط الآتية عند اختياره للخبراء والمحكمين:

- أن يكون حاصل على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية.
- أن يكون لديه خبرة في مجال التدريب بصفة عامة ورياضه الكاراتيه بصفة خاصة.
- أن يكون حاصل على الحزام الاسود (٢ دان) على الأقل .

جدول (٥) القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتيه قيد البحث برياضة الكاراتيه

م	القدرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه	النسبة %	الترتيب
1	القوة المميزة بالسرعة	100%	الأول
2	السرعة الحركية	90%	الثاني
3	الرشاقة	90%	الثالث
4	المرونة	80%	الرابع
5	التوافق	80%	الخامس
6	سرعة رد الفعل	80%	السادس

يتضح من الجدول رقم (٥) والخاص بنتائج استطلاع رأى الخبراء أنه تم تحديد (٦) من الصفات البدنية الأكثر على لاعبي الكوميتيه في الكاراتيه وهي (القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الحركية، الرشاقة ، المرونة، التوافق، وسرعة رد الفعل) . (وقد ارتضى الباحث نسبة ٨٠% فأكثر)

تحديد محتوى البرنامج:

قام الباحث بعمل مسح مرجعي شامل لبعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية في مجال التربية الرياضية بصفة عامة والكاراتيه بصفة خاصة وذلك في حدود علم الباحث لتحديد مجموعة من تدريبات المقاومة والتدريبات البدنية والمهارية. مرفق (١٠)

قياسات واختبارات البحث :

متغيرات الكفاءة التنفسية:

- IVC -
- FVC -
- FEV1 -
- FEV1/FVC -
- FEV1/VC -
- PEF -
- MEF75 -
- MEF50 -
- MEF25 -

اختبارات المكونات البدنية :

قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية المناسبة لقياس المكونات البدنية الخاصة وذلك بعد عرض الاختبارات على السادة الخبراء : مرفق (٥) ، (٦)

جدول (٦) الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

م	الصفات البدنية	الاختبار	وحدة القياس
١	القوة المميزة بالسرعة	اختبار دفع كره طبيه زنه ٣ كجم باليدين	متر
٢	السرعة الحركية	إختبار العدو في المكان ١٥ ث	عدد
٣	الرشاقة	إختبار الجري الزجراج بطريقه بارو ٣ × ٤.٥ م	ثانيه/عدد
٤	المرونة	إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم
٥	التوافق	إختبار الدوائر المرقمة	ثانيه
٦	سرعه رد الفعل	إختبار زمن رد الفعل	ثانيه

اختبارات المكونات المهارية :

جدول (٧) الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث

م	المكون المهاري	الاختبار	وحدة القياس
١	كزامي زوكي	(وقوف. وضع الاستعداد مواجه الزميل) أداء مهارة كزامي زوكي يمين والتبديل	درجة
٢	كزامي زوكي، جياكو زوكي	(وقوف. في وضع الاستعداد مواجه زميل) التمويه باليد الخلفية أداء مهاره كزامي زوكي، جياكو زوكي يمين ويسار	درجة
٣	كزامي ماواشي جيرى	(وقوف) اللاعب أمام المدرب عند إظهار المدرب للكرت الأحمر أداء مهارة كزامي ماواشي جيرى يمين وعند ظهور الكرت الأخضر أداء مهارة كزامي ماواشي جيرى يسار	درجة

تقييم مستوى الأداء :

استند الباحث إلى تقييم مستوى الأداء حيث استعان بخمسة حكام مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه لتقييم المستوى المهاري للعينة قيد البحث. مرفق (٨)

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدة دراسات في الفترة من ٤ / ٣ / ٢٠٢٥ م إلى ٢٦ / ٣ / ٢٠٢٥ م بهدف اختيار محتوى تدريبات المقاومة والتدريبات البدنية والمهارية وتصميم البرنامج التدريبي والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وكذلك لتنظيم وضبط عملية التصوير.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٤ / ٣ / ٢٠٢٥ م إلى ٧ / ٣ / ٢٠٢٥ م

الهدف :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات.

النتائج :

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- تم التأكد من معرفة المساعدين لطريقة التسجيل وكيفية تدوين النتائج فى الاستمارات المعدة لهذا الغرض.
- وقد تم إجراء هذه الدراسة على عينة قوامها (٤) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ١١/١٣/٢٠٢٥ م إلى ١٥/٣/٢٠٢٥ م

الهدف :

- بهدف اختيار وتحديد محتوى البرنامج التدريبى من تدريبات المقاومة والتدريبات البدنية والمهارية.
- والتعرف على مدى مناسبة محتوى التدريبات للعينة وذلك وفقاً لما أشارت إليه المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية.

النتائج:

- وقد تبين مناسبة البرنامج التدريبى لعينة البحث قيد الدراسة من خلال تطبيق العديد من تدريباته على بعض اللاعبين.
- تم تحديد تدريبات المقاومة والتدريبات البدنية والمهارية المناسبة لعينة البحث.
- وقد تم إجراء هذه الدراسة على عينة قوامها (٤) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ١٩/٣/٢٠٢٥ م حتى ٢٦/٣/٢٠٢٥ م

الهدف :

- حساب المعاملات العلمية من (صدق وثبات) للاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.

النتائج :

- تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقه *Test-Retest Method*، وذلك بتطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بعد أسبوع على مجموعة من اللاعبين وعددهم (٤) من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث.
- تم حساب صدق التمايز، حيث قام بتطبيق اختبار الكفاءة التنفسية والاختبارات البدنية والمهارية الخاصة برياضة الكاراتيه على عدد (٤) لاعبين من مركز شباب شطا (٢٠٢٠)، وعينة من لاعبي الكاراتيه أقل في المستوى من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات:

معامل الصدق:

لحساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات والمقاييس التي تقيس المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث، حيث قام الباحث بتطبيقها على العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٤) لاعبين، ثم إيجاد دلالة الفروق بين الربع الأعلى للمجموعة المميزة والربع الأدنى للمجموعة غير المميزة، ويوضح هذا من خلال جدول (٨)

جدول (٨) معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
			ع	س	ع	س	
١	القوة المميزة بالسرعة	متر	٢.٣٠	٠.٢٩٥	٢.٣٧	٠.١٧٥	٢.٩٨
٢	السرعة الحركية	عدد	١٩.٢	٠.٢١٥	١٩.٨	٠.٩٥٧	٢.٦٤٦
٣	الرشاقة	ثانيه/عدد	١٥.٣٠	٢.١١	١٥.٤٠	٠.٩٥٧	٣.٧٦
٤	المرونة	سم	٥٧.٢	٠.٧٢١	٥٦.٥	٠.١٦٥	٣.٩٢٨
٥	التوافق	ثانيه	٥.١	٠.٩٩٤	٥.٤١٣	٠.١٣٨	٢.٦٦٥
٦	سرعه رد الفعل	ثانيه	٢٧.٢٠	١.٣١	٢٧.٨٦٢	٠.٨١٦	٣.٧١٤

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، في المجموعة المتميزة لصالح الاختبارات البدنية قيد البحث للاعبين الكوميتيه مما يدل على صدق الاختبارات البدنية المختارة

معامل الثبات:

من أجل أن يتحقق الباحث من ثبات الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث استخدم الاختبار وإعادة تطبيقه (*Test - Retest*) فقام الباحث بإجراء التطبيق الأول للاختبارات والمقاييس على عينة البحث الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق لهذه الاختبارات مرة ثانية بعد عشرة أيام بين التطبيقين (الأول، الثاني).

جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للمتغيرات البدنية (معامل الثبات)

ن=٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	س	ع	س	
١-	القوة المميزة بالسرعة	متر	٢.٣٠	٠.٢٩٥	٢.٤٠	٠.١٨٥	٠.٨٢٤٨
٢-	السرعة الحركية	عدد	١٩.٢	٠.٢١٥	١٩.٨	٠.٨٥٧	٠.٢٣٩
٣-	الرشاقة	ثانية/عدد	١٥.٣٠	٢.١١	١٥.٤٠	٠.٧٥٧	٠.٨٥٢
٤-	المرونة	سم	٥٧.٢	٠.٧٢١	٥٧.٥	٠.١٦٤	٠.٨٥٦
٥-	التوافق	ثانية	٥.١	٠.٩٩٤	٥.٣١	٠.١٤٢	٠.٨٩٦
٦-	سرعه رد الفعل	ثانية	٢٧.٢٠	١.٣١	٢٧.٤٦	٠.٨٣٦	٠.٧٧٧

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٥، ٠ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قد تراوحت ما بين (٠.٨٩٦، ٠.٢٣٩) مما يدل على أن الاختبارات البدنية المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

خطوات بناء البرنامج : مرفق (١١)

لقد قام الباحث بتعيين برنامج التدريب المقترح وفقاً لعدة خطوات إجرائية هي:

- أن يحقق البرنامج الأهداف الموضوعية.
- أن تتماشى محتويات البرنامج مع قدرات اللاعبين.
- التأكد من الأداء السليم للتمرينات.
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل للصعب ومن البسيط الى المركب.
- أن يراعى البرنامج الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث السن والعمر التدريبي والمستوى البدني والمهاري .

- تنوع محتويات البرنامج واتساعه بالمرونة.
- تم تطبيق تدريبات المقاومة من خلال برنامج تدريبي لمدة (١٢) أسبوع .
- عدد مرات التدريب (٣) مرات اسبوعياً.
- عدد الوحدات (٣٦) وحده.

تنفيذ تجربة البحث:

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي يوم ٢٠٢٥/٣/٣٠ إلى ٢٠٢٥/٣/٣١ في الكفاءة التنفسية والمتغيرات المهارية قيد البحث

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية وذلك لمدة اثنا عشر أسبوع في الفترة ٢٠٢٥/٤/١م إلى ٢٠٢٥/٦/٢٤م بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع ، كما تم تطبيق البرنامج المقترح بصاله كاراتيه خاصة في مدينة دمياط - دمياط.

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي في الفترة من ٢٠٢٥/٦/٢٥م إلى ٢٠٢٥/٦/٢٦م وقد روعي أن تتم جميع القياسات علي نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية :

في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) و (EXEL) للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط (سبيرمان).
- اختبار الفروق (ت) اختبار T Test.

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

عرض نتائج الفرض الأول:

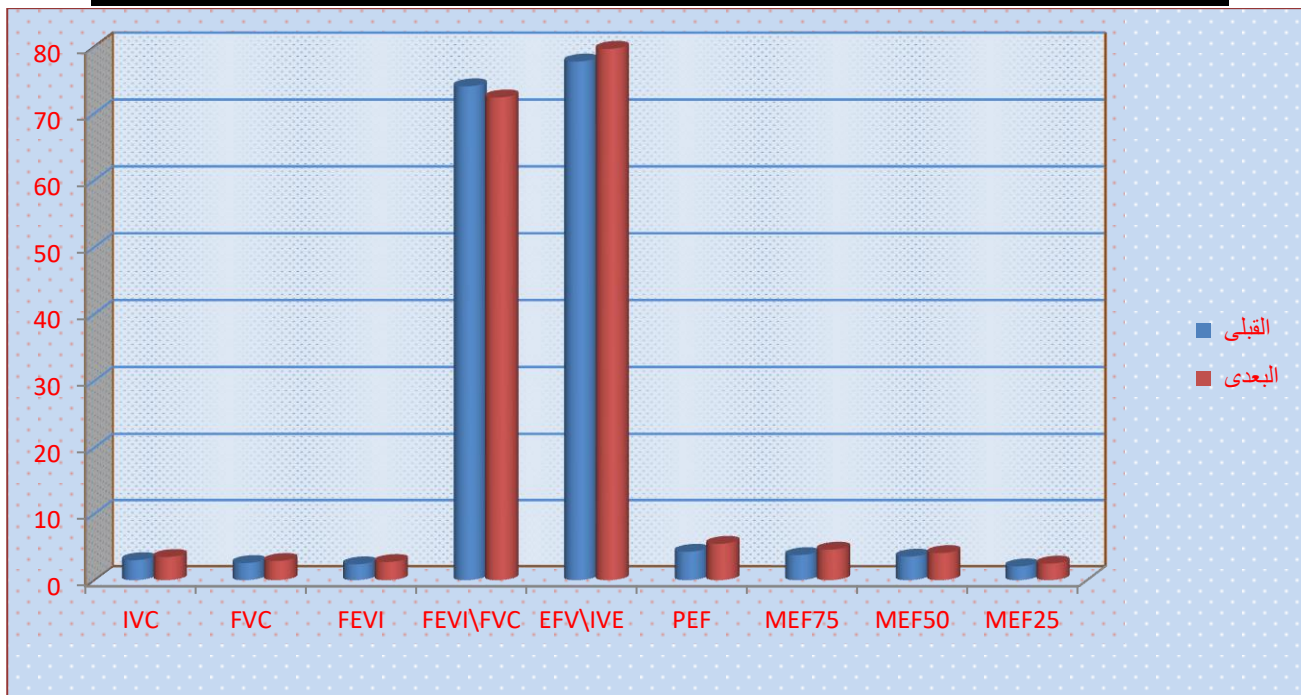
ينص الفرض الأول على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الكفاءة التنفسية للاعبين الكوميتيه في رياضه الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الكفاءة التنفسية للعيينة قيد البحث
ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التغير
		م	ع±	م	ع±			
IVC	لتر	3.03	0,688	3.50	٠.٢٠٠	٠.٤٧	*٦.٦٣	%١٥.٥١
FVC	لتر	2.59	0,468	2.90	٠.٠٧١٦	٠.٣١	*١٥.٥٦	%١١.٩٦
FEVI	لتر	2.39	0.238	2.75	٠.٨٢٧	٠.٣٦	*٨.٢٥	%١٥.٠٦
FEVI\FVC	%	74.10	1.88	72.43	٠.٣٠٤	١.٦٧	*٢.٨٧	%٢.٢٥
EFV\IVE	%	77.80	2.42	79.70	٠.٣١٦	١.٩	*١٩.٨٠	%٢.٤٤
PEF	لتر	4.30	0.308	5.5	٠.٢٦٧	١.٢	*١٠.٢٩	%٢٧.٩٠
MEF75	لتر/ثانية	3.79	0.283	4.61	٠.١٥٤	٠.٨٢	*١٤.٨٢	%٢١.٦٣
MEF50	لتر/ثانية	3.57	0.305	4.10	٠.١٦٩	٠.٥٣	*٦.٩٧	%١٤.٨٤
MEF25	لتر/ثانية	2.09	0.496	2.50	٠.٠٩٨	٠.٤١	*١٢.٩٣	%١٩.٦١

"ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٦٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول رقم (١٠) شكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الكفاءة التنفسية لصالح القياس البعدي. حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية؛ وهذا يعنى أنها دالة إحصائية



شكل (١) يوضح الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في الكفاءة التنفسية للعينة قيد البحث

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجدول (١٠) والشكل (١)، توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الكفاءة التنفسية للاعبين الكوميتيه في رياضته الكاراتيه لصالح القياس البعدي، حيث تظهر النتائج تحسن في الكفاءة التنفسية ويعزي الباحث ذلك التغير إلى فاعلية البرنامج التدريبي (المقترح) باستخدام تدريبات المقاومة البدنية والمهارية المطبق على المجموعة التجريبية والذي يعتمد على التشابه مع طريقة الأداء البدني والمهاري، حيث تضمنت هذه التدريبات أداءات متشابهة لحركات الكوميتيه والتي تسهم بشكل كبير في الكفاءة التنفسية للاعبين الكوميتيه قيد الدراسة للمجموعة التجريبية.

كما يذكر (علاء حسني عبد الحميد) (٢٠٢٠م) (١٢) أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي على اللياقة القلبية التنفسية والتحمل الدوري التنفسي ومستوي تحمل الأداء.

كما يذكر (خليل ربيع حسن على) (٢٠١٤م) (٧) تحسن واضح في متغيرات اللياقة القلبية التنفسية وبعض مكونات الجسم لصالح المجموعة التجريبية.

توضح (نجلاء رضا محمود الحريري) (٢٠٠٨) (٢٤) البرنامج يؤثر على تقليل المخاطر الصحية الناتجة عن التلوث الهوائي، وتحسين المتغيرات الوظيفية للكفاءة التنفسية ووجود فروق دالة احصائية في نسبة التشبع بالأكسجين بعد تطبيق البرنامج الرياضي.

ويؤكد ذلك ما ذكره (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر) (٢٠١١م) (٩) في ان وظائف الجهاز التنفسي يحدث لها تحسن إيجابي نتيجة للاعتماد على ممارسة التمرينات الهوائية مما يؤدي الي زيادة الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسي حيث تظهر علامات التحسن من خلال الساعات والأحجام الرئوية فيؤدي إلي تغير حجم وسعة الرئة للتدريب فتزداد السعة الحيوية للرئتين ويقل معدل التنفس أثناء الراحة ويزداد كمية الهواء المتبقي، ولا تتغير التهوية الرئوية بشكل ملحوظ ويمكن أن تنخفض أثناء الراحة والتدريب دون الحد الأقصى وترجع أسباب هذه الزيادة في زيادة حجم التنفس وزيادة معدل التنفس عند الحد الأقصى.

وبهذا تحقق الفرض الأول الذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الكفاءة التنفسية للاعبين الكوميتيه في رياضته الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

عرض نتائج الفرض الثاني:

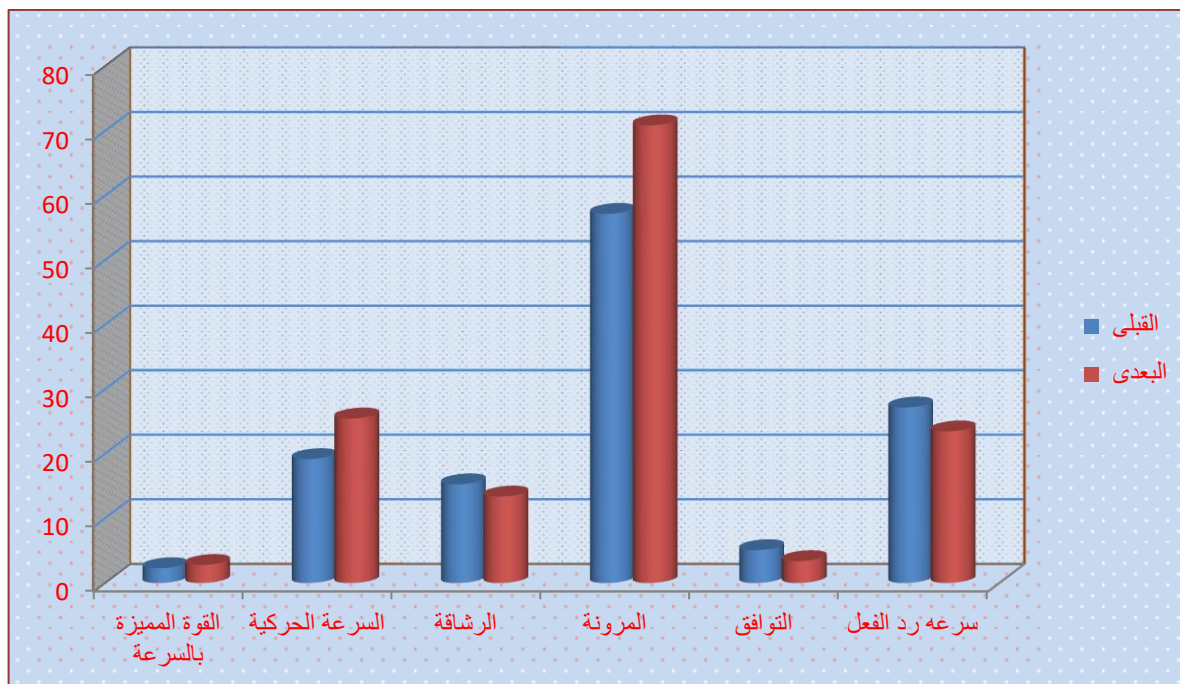
ينص الفرض الثاني على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للاعبين الكوميتيه في رياضته الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث
ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التغير
		م	ع±	م	ع±			
القوة المميزة بالسرعة	متر	٢.٣٠	٠.٢٩٥	٢.٨٠	٠.١٣٤	٠.٥٠	*٦.٧٠	%٢١.٧٣
السرعة الحركية	عدد	١٩.٢	٠.٢١٥	٢٥.٥	١.٤٩	٦.٣	*١٣.٢٩٥	%٣٢.٨١
الرشاقة	ثانيه/ عدد	١٥.٣٠	٢.١١	١٣.٤	٠.٣٨٩	١.٩	*٢.٩٦	%١٢.٤١
المرونة	سم	٥٧.٢	٠.٧٢١	٧٠.٩	١.٤٣	١٣.٧	*٢١.٩٨	%٢٣.٩٥
التوافق	ثانيه	٥.١	٠.٩٩٤	٣.٤	٠.٢٥٧	١.٧	*٤.٥٥	%٣.٣٣
سرعه رد الفعل	ثانيه	٢٧.٢٠	١.٣١	٢٣.٥	١.٧٥	٣.٧	*٩.٢٤	%١٣.٦٠

"ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٦٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول رقم (١١) شكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي. حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية؛ وهذا يعني أنها دالة إحصائية؛



شكل (٢) يوضح الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من الجدول (١١) والشكل (٢) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للاعبين الكوميتيه في رياضه الكاراتيه لصالح القياس البعدي. حيث تظهر النتائج تحسن في المتغيرات البدنية ويعزي الباحث ذلك التغيير إلى فاعلية البرنامج التدريبي (المقترح) باستخدام التدريبات البدنية المطبق على المجموعة التجريبية والذي يعتمد على التشابه مع طريقة الأداء البدني، حيث تضمنت هذه التدريبات أداءات متشابهة لحركات الكوميتيه والتي تسهم بشكل كبير في مستوى الأداء البدني للاعبين الكوميتيه قيد الدراسة للمجموعة التجريبية.

كما يذكر (محمد عبد الله حسن) (٢٠١٨م) (٢٠) أداء البرنامج التدريبي المقترح الى تنمية الأداء المهاري لناشئ الكوميتيه كمان أن له تأثير إيجابي في تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث.

كما توضح (رشا مصطفى مبروك) (٢٠٠٨م) (٨) أسفرت نتائج البحث التحسن في المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث للمجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج الاجبال المطاطة عن الضابطة.

كما يذكر (عماد عبد الفتاح السرسى) (٢٠٠١)، (١٤) أهمية الصفات البدنية (الرشاقة الخاصة - سرعة رد الفعل الحركي وكذلك أهمية استخدام التمرينات المشابه للأداء المهاري وأهمية استخدام الأدوات المعينة في تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين الكاراتية.

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه محمد أحمد الوقاد، محمد العربي شمعون ١٩٩٤ (١٦)، إلى أن البرنامج التدريبي المقنن يؤثر تأثيراً إيجابياً على تنمية القدرات البدنية والمهارية.

وبهذا تحقق الفرض الثاني الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للاعبين الكوميتيه في رياضه الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

عرض نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى للاعبين الكوميتيه في رياضه الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

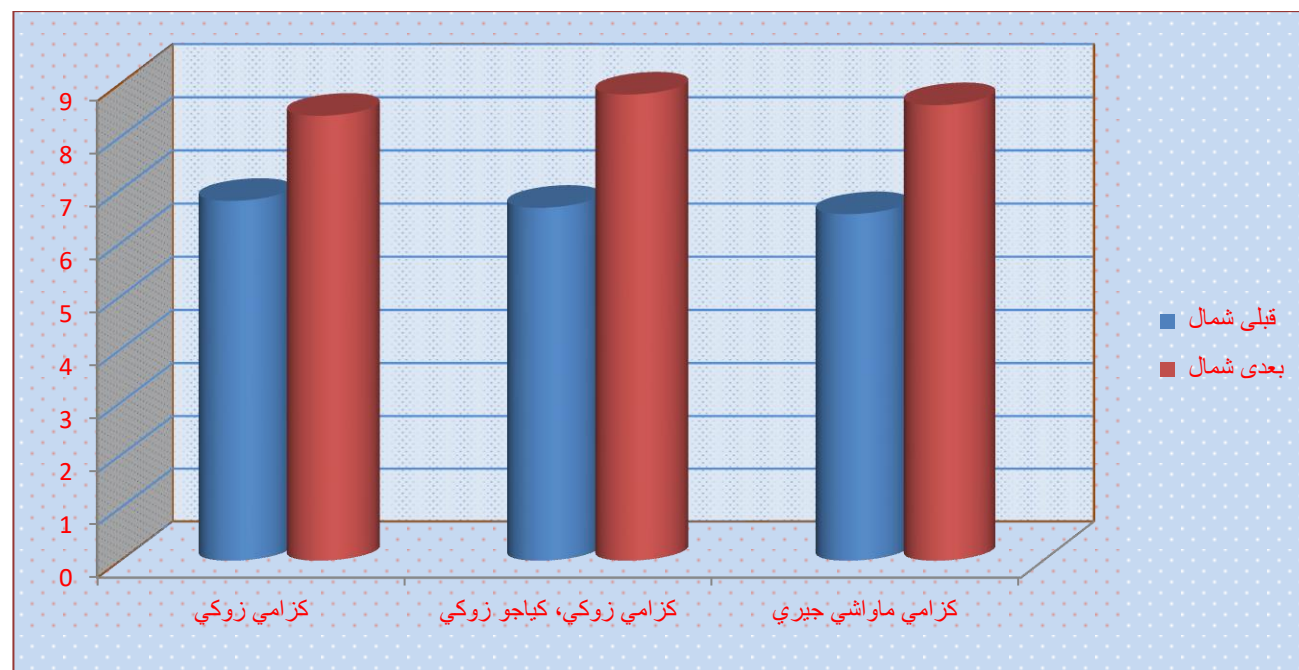
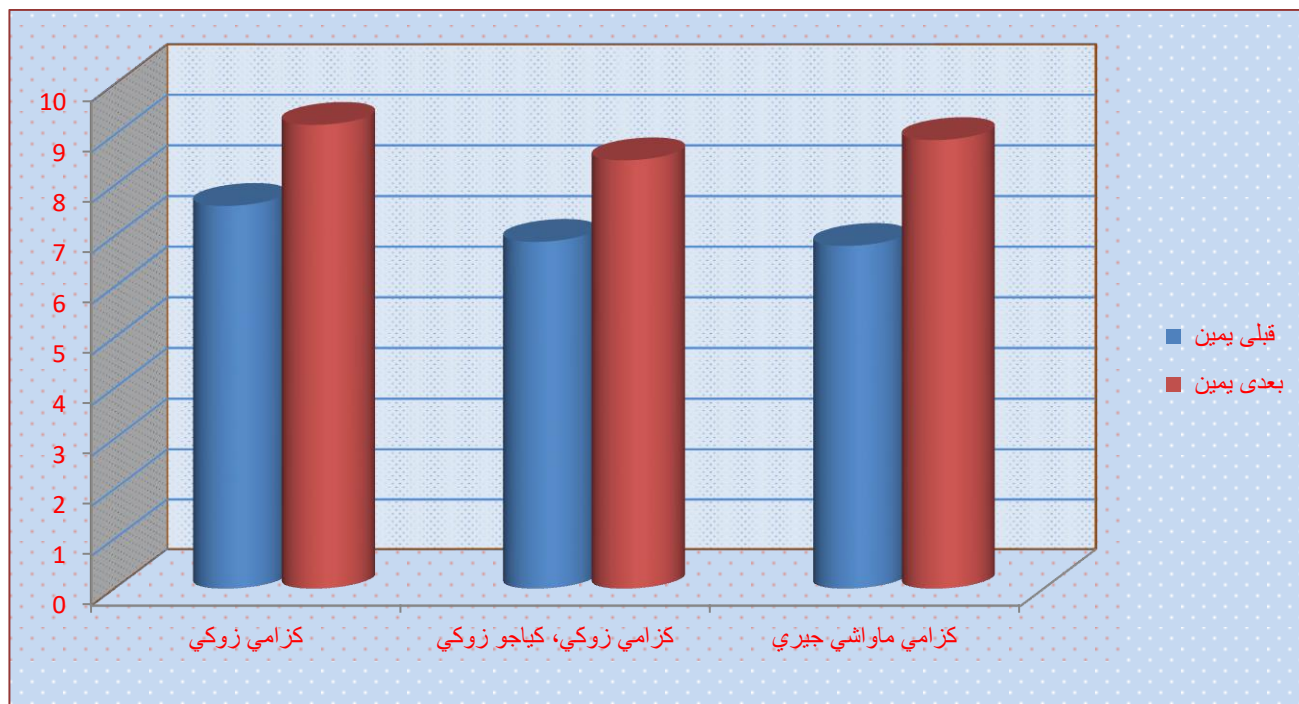
جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التغير
		م	ع±	م	ع±			
كزامي زوكي	يمين	٧.٦	٠.١٨٢	٩.٢	٠.١٩٥	١.٦	*٢٥.٠٣	%٢١.٠٥
	يسار	٦.٨	٠.٢٧٥	٨.٤	٠.٢٥٧	١.٦	*٢٥.٨٩	%٢٣.٥٢
كزامي زوكي، جياكو زوكي	يمين	٦.٨٩	٠.٢٥٦	٨.٥	٠.٢٤٤	١.٦١	*١٧.٦٤	%٢٣.٣٦
	يسار	٦.٦٧	٠.٣٠٦	٨.٨	٠.١١٥	٢.١٣	*٣٦.٧٨	%٣١.٩٣
كزامي ماواشي جيرى	يمين	٦.٨١	٠.٣٥٢	٨.٩	٠.٢٨٢	٢.٠٩	*٢٠.٩٤	%٣٠.٦٩
	يسار	٦.٥٥	٠.٤٤١	٨.٦	٠.٢٢٦	٢.٠٥	*١٢.٢٤	%٣١.٢٩

"ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٦٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول رقم (١٢) شكل (٣)، (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي. حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية؛ وهذا يعني أنها دالة إحصائية



شكل (٣) (٤) يوضح الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول (١٢) والشكل (٣) والشكل (٤) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى للاعبى الكوميتيه في رياضه الكاراتيه لصالح القياس البعدي. حيث تظهر النتائج تحسن في المستوى المهارى ويعزى الباحث ذلك التغيير إلى فاعلية البرنامج التدريبي (المقترح) باستخدام التدريبات المهارية المطبق على المجموعة التجريبية والذي إعتد على التشابه مع طريقة الأداء المهارى، حيث تضمنت هذه التدريبات أداءات متشابهة لحركات الكوميتيه والتي تسهم بشكل كبير في مستوى الأداء المهارى للاعبى الكوميتيه قيد الدراسة للمجموعة التجريبية.

ويشير (أحمد محمود إبراهيم) (٢٠٠٥م) (٣)، إلى أن الحالة المهارية تعبر عن مستوى أداء اللاعب ويعمل المدرب على تطوير الحالة المهارية والإرتفاع بمستوى إتقان وتثبيت المكونات الحركية التي يطبقها اللاعب خلال المنافسة والوصول إلى المستويات العليا للإنجاز وذلك يشير إلى تفهم المدرب للعلاقة الطردية بين مستوى الحالة البدنية الخاصة بالنشاط التخصصي كالنزال الفعلى أو الوهمي وبين الحالة المهارية للاعب والوصول بها لإنجاز مرتفع المستوى تحت ظروف المنافسة ومتطلباتها.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع أحمد محمود إبراهيم ٢٠٠٥م (٣)، في أن التدريبات التي تؤدي في ظروف مشابهة للأداء الحركى تعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى واللياقة البدنية في وقت واحد وتحقيق التزم بين الخصائص البدنية وترقية مستوى الأداء المهارى.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة محمد سعد على ٢٠٠٥ (١٧)، ياسر عيسى أحمد ٢٠٠٠ (٢٥)، أنه يوجد علاقة ارتباط إيجابية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهارى.

وانتقلت نتائج البحث مع نتائج كلا من (محمد عبد الرحمن محمد) (٢٠٠٩) (١٩)، (عماد عبد الفتاح السرسى) (٢٠٠١)، (١٤) أهمية الصفات البدنية (الرشاقة الخاصة - سرعة رد الفعل الحركي وكذلك أهمية استخدام التمرينات المشابه للأداء المهارى وأهمية استخدام الأدوات المعينة في تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبى الكاراتية.

وبهذا تحقق الفرض الثالث الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى للاعبى الكوميتيه في رياضه الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

في حدود أهداف وفروض الدراسة وفي حدود العينة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية للمتغيرات قيد الدراسة وفي ضوء تفسير النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها فقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

١. البرنامج التدريبي المطبق على مجموعه البحث كان له تأثيرات إيجابية على الكفاءة التنفسية قيد البحث.
٢. البرنامج التدريبي المطبق على مجموعه البحث كان له تأثيرات إيجابية على مستوى الأداء المهاري قيد البحث.
٣. أدت تدريبات المقاومة البدنية والمهارية إلى تأثيرات إيجابية على الكفاءة التنفسية قيد البحث.
٤. أدت تدريبات المقاومة البدنية والمهارية إلى تأثيرات إيجابية على مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها والاستنتاجات من الدراسة وفي حدود عينة البحث فإن الباحث يوصي بالآتي :

١. استخدام تدريبات المقاومة في البرامج التعليمية والتدريبية الخاصة بلاعبي الكاراتيه.
٢. تفعيل البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث عند تخطيط برنامج الإعداد البدني والمهاري لتطوير الكفاءة التنفسية والأداء المهاري.
٣. ضرورة الإهتمام بتنوع وسائل وأساليب تطوير تدريبات المقاومة لما لها من أهمية في تحسين الأداء المهاري للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.
٤. الإهتمام بالإعداد البدني الخاص الذي يعتبر أساس لتطوير الإعداد البدني والمهاري للاعبي الكوميتيه حيث يؤثر إيجابيا على مستوى أداء اللاعبين.
٥. إجراء المزيد من الأبحاث بتطبيق تدريبات المقاومة على جميع المراحل السنية المختلفة.
٦. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة للارتفاع بمستوي الكفاءة التنفسية والمستوي البدني والمهاري لما لهم من تأثيرات إيجابية على تحسين نتائج المباريات.

مراجع البحث:

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد حلمى سعد، احمد : "الكفاءة التنفسية والفسولوجية وعلاقتها بالكفاءة البدنية للاعبى الدفاع والوسط والهجوم في كرة القدم بعد المجهود متغير ال شدة ٢٠"، المجلة العلمية للتربية الرياضية - جامعة بنها، ٢٠١٥م.
٢. أحمد محمود إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريب لرياضة الكاراتيه، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٥م.
٣. أحمد محمود إبراهيم : "موسوعة محددات التدريب الرياضى النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
٤. أحمد محمود محمد : أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبى مسابقة القتال الفعلى، الكوميتيه Kumite، منشأة المعارف بالإسكندرية، ٢٠١٥م.
٥. تامر كرم المصري : فاعلية استخدام الأساليب الخططية المضادة للاعب الكوميتيه الاعسر على مستوى أداء ناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٣م.
٦. حسن أحمد حسن : تأثير تدريبات بالسنتية خاصة بالأسلوب الدائري على مستوى بعض الأداءات المهارية للاعبى الكاراتيه، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٢٣م.
٧. خليل ربيع حسن : تأثير تدريبات هوائية على اللياقة القلبية التنفسية وبعض مكونات الجسم لكبار السن، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.

٨. رشا مصطفى مبروك : تأثير برنامج مقترح باستخدام الاحبال على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوي أداء بعض المهارات في كره الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي لتطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل، كلية التربية الرياضية للبنات جامعه الزقازيق، ٢٠٠٨م.
٩. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : موسوعة فسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر، طبعة أولى، ٢٠١١م.
١٠. عصام الدين عبد الخالق : "التدريب الرياضي (أسس-نظريات-تطبيقات)"، ط٢، دار الكتاب الجامعي، الأردن، ٢٠٠٥م.
١١. عصام محمد صقر : تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشوره، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٨م.
١٢. علاء حسني عبد الحميد : تأثير التدريبات الاوكسجينية على اللياقة القلبية التنفسية وتحمل الأداء للاعبات الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد ٣٠، العدد ٣٠، جامعة كفر الشيخ، ٢٠٢٠.
١٣. عماد أبو القاسم وعبد الناصر حسن ومرة إسماعيل : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأستك المطاط على تعلم أداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة اليد لطالبات المرحلة الثانوية، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد السادس، ٢٠١٧.
١٤. عماد عبد الفتاح السرسى : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه، غير منشوره، كلية التربية الرياضية، طنطا ٢٠٠١م.
١٥. محمد إبراهيم محمود : "تأثير تدريبات الأستك المطاط على المستوى الرقمي لناشئي ٧٥ متر / عدو"، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.

- ١٦ محمد أحمد الوقاد، محمد : أثر برنامج مقترح على تنميه بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى الناشئين في الحرس الوطني، مؤتمر الرياضية للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه حلوان، ١٩٩٤م.
- العربي شمعون
- ١٧ محمد سعد على : صناعة البطل الصغير في الكاراتيه، القاهرة، منشأة المعارف، ٢٠٠٥م.
- ١٨ محمد سعيد أبو النور : الادراك الحسي حركي وعلاقته بفعالية الهجوم البسيط والمركب اثناء مباريات الكوميتيه للاعبين الكاراتيه، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، مج ٣، المجلد الثالث، ٤ : ٥ مارس، ٢٠٠٩م.
- ١٩ محمد عبد الرحمن محمد : أثر الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشوره، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٢٠ محمد عبد الله حسن : تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل على الأداء المهاري الهجومي لناشئ القتال الفعلي كوميتيه، رسالة ماجستير، غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٨م.
- ٢١ محمد كامل السيد : تأثير برنامج تأهيلي بدني على الكفاءة التنفسية والوظيفية للمصابين بالربو المهني بمحافظه دمياط، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط، ٢٠١٩م.
- ٢٢ مفتي إبراهيم حماد : أسس تنميه القوي العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلة الابتدائية والاعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠.

- ٢٣ نانسي سمير عبد : تأثير برنامج تدريبات هوائية مقترحة على كفاءة الجهاز التنفسي لدى الأطفال المصابون بالربو الشعبي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعته المنصورة، ٢٠١٣م.
- ٢٤ نجلاء رضا محمود : برنامج رياضي لتحسين الكفاءة التنفسية وتأثيره على تقليل المخاطر الصحية الناتجة عن تلوث الهواء لتلميذات المرحلة الإعدادية بمنطقة المكس، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعته الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ٢٥ ياسر أحمد عيسى : "تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتدريبات مشابهة للأداء الحركي بالأثقال على مستوى الأداء المهاري للكاتا لنادي الكاراتيه ١١-١٢ سنة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 26 Vinicius Flavio (2012) : Milanez. Jose. Luiz Dantas. Diego. Giulliano Dester Christofaro. Romulo Araujo Fernande.
- 27 Zaborski, B., Sakiri, K., Dukanovic, N., & Kostovski, Z (2016) : Changes in the Physiological Processes during Training and Official Competitions in Young Karate Athletes/promjene u Fizioloskim Procesima za vrijeme treninga I zvanicnih takmicenja kod mladih karatista.