تأثير برنامج تدريبي في بعض المتغيرات البدنية والكينماتيكية و مستوي الأداء لمهارة الركلة الدائرية للاعبي الكيك بوكسينج

ا.د/ شريف فؤاد الجرواني(*)
ا.د/ ياسر عاطف غرابه(**)
الباحث/ محمد السعيد النادي(***)

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي ومعرفة أثره في بعض المتغيرات البدنية و الكينماتيكية و مستوي الأداء الخاص بمهارة الركله الدائريه للاعبي الكيك بوكس وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي و التجريبي وتضمنت العينة 31 لاعبًا (12 لاعبا لعينة البحث الأساسيه و 16 لاعبا عينة لإجراء معاملات الصدق والثبات مقسمين إلي 8 لاعبين مجموعه مميزه و8 لاعبين مجموعه غير مميزه و 3 لاعبين للدراسة الإستطلاعيه) و كان من أهم نتائجها أن البرنامج التدريبي المقترح أدي إلي تحسن في مستوي المتغيرات البدنيه والكينماتيكه ومستوي الأداء الخاص للمهارة قيد البحث .

The Effect of a Training Program on Some Physical and Kinematic ** Variables and the Performance Level of the Roundhouse Kick in Kickboxing Players

Prof/ sherif fouad elgrawany **Prof/ yaser atef ghoraba**

Researcher/ Mohamed elsaeid elnadi

Abstrac: This study designs a training program and examines its effects on physical and kinematic variables and roundhouse kick performance in kickboxing players. The researchers used descriptive and experimental methods. The sample included 31 players: 12 in the main study, 16 for validity and reliability testing (8 skilled, 8 less-skilled), and 3 for the pilot study. Key findings show the proposed program improved physical and kinematic variables and the targeted skill's performance.

مقدمة ومشكلة البحث :

لقد شهد العالم تطورا كبيرا فى كافه الأمور الحياتيه بما في ذلك الأبحاث العلميه بصفه عامه والأبحاث العلميه المرتبطه بمجال التدريب الرياضي بصفه خاص وظهر ذلك من خلال إهتمام الباحثون في الربط بين علم التدريب والعلوم الأخري من خلال أبحاثهم المعتمده على تحليل الأداء الفني من النواحي المختلفه والذي ساعدهم في وضع التمرينات والبرامج التدريبيه والتمرينات التأهليه على أسس علميه سليمه.

ويري **يحيي الحاوي (2015م)** أن الارتقاء بمستوي الاداء الرياضي هو احد مؤشرات نجاح العملية التدريبية بهدف الوصول لأعلي المستويات الرياضية ، فإن التطور الكبير الذي حدث في طرق وأساليب التدريب من خلال الاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب جديده تعتمد علي الأسس العلمية في تخطيط ووضع البرامج التدريبية التي تجعله قادرا علي تحقيق المستويات المرجوه . (24 :43)

ويؤكد كل من **محمد جابر بريقع وخيري إبراهيم السكري 2004** أن إستخدام أساليب وطرق التحليل الكمي والكيفي تساهم في التوصل إلي تفاصيل الحركه بصوره موضوعيه ودقيقه .(29:19)

وتعتبر ملاكمة الركل Kick Boxing إحدى فنون القتال والدفاع عن النفس التي شهدت تطوراً عبر العصور شأنها في ذلك شأن جميع رياضات الدفاع عن النفس التي نسمع عنها مثل الملاكمة وكاراتية والمصارعة بأنواعها والجودو والتايكوندو وغيرها من أساليب القتال والتي تعتمد علي البراعة فى الأداء الجيد لمهارات اللكم والركل لهزيمة المنافس بأقل جهد ممكن عن طريق السرعة والمراوغة والإخلال بالتوازن أثناء الدفاع والهجوم ودراسة أماكن الضعف وكذلك الأماكن الحساسة بالجسم للضرب تحت ضغط عليها أثناء الأداء القتالي لتحقيق الفوز بأقل جهد ممكن (15 :7)

ويذكر **حسن محمد حسن (2006)** أن رياضة الكيك بوكس إحدي رياضات المنازلات في البطولات العالميه وتتميز بالمهارات المتعدده والمتنوعه وتحظي بالعنايه من قبل أجهزة الدول المتقدمه بعد أن أصبحت المستويات الرياضيه العاليه مؤشر لإنعكاس مستوي التقدم العلمي والحضاري في البطولات . (4 : 1)

ومن خلال متابعة الباحثون للبطولات المحليه والدوليه للكيك بوكسينج لاحظوا أن مهارة الركله الدائريه (ROUND HOUSE KICK) هي من أكثر المهارات المستخدمه أثناء المباريات وذلك في مختلف أساليب اللعب الخاصة برياضة الكيك بوكسينج .

وقد قاموا الباحثون بعمل دراسه إستطلاعيه عن طريق تحليل بطولة الجمهوريه للكيك بوكسينج (2022) والتي أسفرت عن أن نسبة استخدام الركله الدائريه (ROUND HOUSE KICK) في المباريات تصل إلي(45.8 %) من العدد الإجمالي للركلات المستخدمه في مباريات البطوله . وبالرغم من تلك النسبة

الكبيره في استخدام تلك المهاره إلا أن تحقيق النقاط عن طريقها لا يتناسب مع معدل استخدامها في المباريات ويرجع ذلك القصور إلي إفتقاد المهاره للأداء الفني الجيد لأغلب اللاعبين بالإضافه إلي افتقاد المهاره للتدريب علي أسس علميه .

كما قاموا الباحثون بعمل مسح مرجعي في المراجع والبحوث العلميه في مجال رياضة الكيك بوكسينج ، وشبكة المعلومات الدولية في الصفحات العلمية المتخصصة ، وذلك عن أي دراسه علميه للمهارة قيد البحث ، وكانت نتيجة تلك الدراسة انه لم يتم أي تناول علمى لهذه المهارة على حد علم الباحثون رغم أهميتها ، وهذا كان سبباً رئيسيًا لتوجيه فكر الباحثون إلي دراسة هذه المهارة من منظور ميكانيكي بأعتبار أن الميكانيكا الحيويه من أهم وسائل تحليل وتقييم مستوي الأداء .

الكلمات الدالة:

1- **الركله الدائرية ROUND HOUSE KICK** : الركلة الدائرية هي إحدي المهارات الهجوميه التي تستخدم لضرب الخصم من الجانب بحركة دائرية سريعة تبدأ الركلة برفع الركبة وتدوير الورك لخلق قوة دوران تدفع الساق نحو الهدف يتم تنفيذ الضربة باستخدام مشط القدم أو الساق ، مما يزيد من مدى التأثير ، وتعتمد فعاليتها على التوازن، والمرونة، والتوقيت الصحيح لتجنب الهجمات المضادة . (تعريف إجرائ)

2- **الكينماتيكا :** هو العلم الذي يهتم بالوصف التحليلي والرياضي لأنواع الحركه المختلفه دون التعرض لمسببات الحركه (11 :129)

هدف البحث : يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي ومعرفة أثره علي :

- بعض المتغيرات البدنية و مستوي الأداء المهاري الخاص بمهارة الركله الدائريه للاعبي الكيك بوكس .
- المتغيرات الكينماتيكية الخاصه بمهارة الركله الدائريه للاعبي الكيك بوكس .

فروض البحث :

1- **الفرض الأول :** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية للمتغيرات البدنيه ومستوي الأداء المهاري الخاص بالمهاره قيد البحث لصالح القياس البعدي.

2- **الفرض الثاني :** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية لبعض المتغيرات الكينماتيكيه الخاصة بالمهاره قيد البحث لصالح القياس البعدي .

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي التجريبي باستخدام القياسات القبلية والبعدية لمجموعه واحده .

الدراسات السابقه :

1. **دراسة عبد الرحمن محمد عمار2023 : "بعنوان**" تأثير التمرينات النوعية في ضوء التحليل الكيفي والكمي لتحسين مهارة هكداري سوجي كماجانج ماكي لناشئي البومزا في رياضة التايكوندو **والهدف من الدراسة** التعرف على تأثير التمرينات النوعية في ضوء التحليل الكمي والكيفي في تحسين مهارة هكداري سوجي كمجانج ماكي للناشىء البومزا **المنهج المستخدم** الوصفي والمنهج التجريبي **العينه** 17 لاعب **أهم النتائج** تم تحديد أهم المؤشرات البيوميكانيكيه المؤثره في المهارة قيد البحث خلال مراحل الأداء المختلفه وتم تحديد العضلات العامله وفي ضوئها تم وضع برنامج تدريبات نوعيه والذي أثر بشكل إيجابي في تحسين الأداء الفني للمهاره (12)
2. **دراسة حسن محمد حسن 2018: بعنوان** "التحليل البيوميكانيكي كأساس لوضع تدريبات خاصه لتكنيك الثلاثة لكمات في الكيك بوكسينج **الهدف** التعرف على المتغيرات البيوميكانيكية للثلاث لكمات فى الكيك بوكسينج **منهج البحث** المنهج الوصفى القائم على التحليل البيوميكانيكى ثلاثى الأبعاد **العينة** أجريت الدراسه علي لاعب واحد ذو المستوى العالى حاصل على بطولة العالم بايطاليا 2016 **أهم النتائج** فاعلية البرنامج في تحسين بعض المتغيرات البدنيه للثلاث لكمات لدي لاعبي و تحسين الاداء المهاري للثلاث لكمات لدي لاعبي الكيك بوكسينج . (5)
3. دراسة **عبد العزيز السيد الرفاعي (2012م) : " بعنوان** " المؤشرات البيوميكانيكية كأساس لوضع تدريبات نوعية للدوران مع الأرتكاز على قدم واحدة في الجملة الحركية جانكانكو في رياضة الكاراتية **الهدف** التعرف على المؤشرات البيوميكانيكية كأساس لوضع تدريبات نوعية للدوران مع الارتكاز على قدم واحدة في الجملة الحركية جانكاكو في رياضة الكاراتية **منهج البحث** المنهج الوصفي **العينه** لاعب واحد من منتخب مصر للكاتا **أهم النتائج** تحديد نسب مساهمة المؤشرات البيوميكانيكية ، وكذلك استخلاص مجموعة من التمرينات النوعية المقترحة (13)

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث : لاعبي الكيك بوكس بالغربية من سن 15 ل 16 سنه المسجلين في الإتحاد المصري للكيك بوكس لعام 2024 م .

عينة البحث : العينه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم من لاعبي الكيك بوكس بالغربية للمرحلة السنيه 15 و 16 سنه وكان عددهم 31 لاعبا ، تم توزيعهم كالتالى 12 لاعب للدراسة الأساسية ، و 16 لاعب من خارج العينة الأساسية لإجراء معاملات الصدق والثبات للإختبارات البدنية مقسمه إلي مجموعتين (8 لاعبين مجموعة غير مميزة و 8 لاعبين مجموعة مميزة) و 3 لاعبين للدراسة الإستطلاعية .

شروط اختيار العينة :

- أن يكون السن من 15 إلي 16 سنه و أن تكون العينة خالية من الإصابات .

- الموافقة على الاشتراك في البحث .
- أن تكون العينة مسجلة من الإتحاد المصري والدولي للكيك بوكس .
- أن تكون العينة مشاركة بشكل منتظم في البطولات المحلية .
-

توصيف عينة البحث :

جدول (1) التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى الكتلة ، الطول الكلى ، طول الطرف السفلى ، العمر الزمنى و العمر التدريبى ن=23

المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
الكتلة	كجم	70	70.522	1.997	0.784
الطول الكلي	سم	170	170.565	1.927	0.880
طول الطرف السفلى	سم	96	96.174	1.946	0.268
العمر الزمنى	سنة	15.6	15.639	0.393	0.299
العمر التدريبى	سنة	6.2	6.261	0.495	0.369

***ن =23 تعني أن 12 العينة الاساسيه ، 3 العينه الإستطلاعيه ، 8 المجموعه المميزه**

يتضح من الجدول رقم (1) الوسيط والمتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى ومعامل الإلتواء للكتلة، الطول الكلى، طول الطرف السفلى، العمر الزمنى والعمر التدريبى أن جميع قيم الإنحرافات المعيارية أقل من المتوسطات الحسابية، وأن جميع قيم معامل الإلتواء تتراوح مابين ±3 مما يدل على أن عينة الدراسة تمثل مجتمعاً إعتدالياً.

جدول (2) التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى الإختبارات البدنية قيد البحث، ومستوى الأداء المهارى . ن=23

المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
اختبار تسديد الركلات على كيس اللكم لمدة 15 ث(القوه المميزه بالسرعه)	ركلة (عدد)	16	15.957	1.147	-0.114
اختبار دقة الركلات الدائرية (الدقه)	درجة	12	12.043	1.261	0.103
اختبار تسديد الركلة على كيس اللكم لمدة 45 ثانية(تحمل الأداء)	ركلة (عدد)	29	29.478	1.344	1.068

اتسديد الركلة على كيس اللكم لمدة 10 ث	ركلة (عدد)	13	13.522	0.994	1.575
مستوى الأداء	درجة	4.5	4.652	0.573	0.797

يتضح من الجدول رقم (2) الوسيط والمتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى ومعامل الإلتواء فى الإختبارات البدنية قيد البحث، ومستوى الأداء المهارى أن جميع قيم الإنحرافات المعيارية أقل من المتوسطات الحسابية، وأن جميع قيم معامل الإلتواء تتراوح مابين ±3 مما يدل على أن عينة الدراسة تمثل مجتمعاً إعتدالياً.

جدول (3) التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى بعض المتغيرات الكينماتيكية الزاوية خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه ن=23

المتغيرات		وحدة القياس	الوسيط	الوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
لحظة بداية المرحلة الأساسية	المرفق	درجة	78	77.565	1.973	-0.661
	الكتف	درجة	32	33.130	3.348	1.013
	الفخذ	درجة	184	183.304	1.964	-1.063
	الركبة	درجة	176	176.522	1.377	1.136
	رسغ القدم	درجة	103	103.435	1.701	0.767
لحظة الضرب	المرفق	درجة	170	169.957	0.928	-0.141
	الكتف	درجة	27	26.783	1.594	-0.409
	الفخذ	درجة	106	105.957	1.186	-0.110
	الركبة	درجة	157	156.957	1.224	-0.107
	رسغ القدم	درجة	94	89.304	10.572	-1.332
لحظة نهاية المرحلة الأساسية	المرفق	درجة	81	81.348	0.885	1.180
	الكتف	درجة	42	42.304	1.185	0.771
	الفخذ	درجة	116	116.087	0.996	0.262
	الركبة	درجة	114	114.261	0.964	0.812
	رسغ القدم	درجة	131	131.087	0.996	0.262

يتضح من الجدول رقم (3) الوسيط والمتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى ومعامل الإلتواء فى بعض المتغيرات الكينماتيكية الزاوية خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه ،أن جميع قيم

الإنحرافات المعيارية أقل من المتوسطات الحسابية، وأن جميع قيم معامل الإلتواء تتراوح مابين ±3 مما يدل على أن عينة الدراسة تمثل مجتمعاً إعتدالياً .

جدول (4) التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى بعض المتغيرات الكينماتيكية لنقطة مركز ثقل الذراع خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه ن=23

المتغيرات		وحدة القياس	الوسيط	الوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
لحظة بداية المرحلة الأساسية	محصلة السرعة	م / ث	1.406	1.411	0.033	0.501
	محصلة العجلة	م / ث2	0.137	0.147	0.050	0.613
لحظة الضرب	محصلة السرعة	م / ث	1.638	1.673	0.070	1.473
	محصلة العجلة	م / ث2	1.029	1.035	0.040	0.487
لحظة نهاية المرحلة الأساسية	محصلة السرعة	م / ث	1.554	1.710	0.273	1.720
	محصلة العجلة	م / ث2	1.082	1.217	0.265	1.529

يتضح من الجدول رقم (4) الوسيط والمتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى ومعامل الإلتواء لبعض المتغيرات الكينماتيكية لنقطة مركز ثقل الذراع خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه أن جميع قيم الإنحرافات المعيارية أقل من المتوسطات الحسابية، وأن جميع قيم معامل الإلتواء تتراوح مابين ± 3 مما يدل على أن عينة الدراسة تمثل مجتمعاً إعتدالياً.

جدول (5) التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى بعض المتغيرات الكينماتيكية لنقطة مركز ثقل الجسم خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه ن=23

المتغيرات		وحدة القياس	الوسيط	الوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
لحظة بداية المرحلة الأساسية	محصلة السرعة	م / ث	1.252	1.307	0.138	1.182
	محصلة العجلة	م / ث2	0.100	0.153	0.147	1.070
لحظة الضرب	محصلة السرعة	م / ث	1.323	1.480	0.226	2.071
	محصلة العجلة	م / ث2	0.125	0.184	0.143	1.251
لحظة نهاية المرحلة الأساسية	محصلة السرعة	م / ث	1.418	1.444	0.080	0.995
	محصلة العجلة	م / ث2	1.701	1.748	0.105	1.346

يتضح من الجدول رقم (5) الوسيط والمتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى ومعامل الإلتواء لبعض المتغيرات الكينماتيكية لنقطة مركز ثقل الجسم خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه أن جميع قيم الإنحرافات المعيارية أقل من المتوسطات الحسابية، وأن جميع قيم معامل الإلتواء تتراوح مابين ± 3 مما يدل على أن عينة الدراسة تمثل مجتمعاً إعتدالياً.

جدول (6) التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى بعض المتغيرات الكينماتيكية لنقطة مركز ثقل الرجل الضاربة خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه ن= 23

المتغيرات		وحدة القياس	الوسيط	الوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
لحظة بداية المرحلة الأساسية	محصلة السرعة	م / ث	2.110	2.069	0.655	-0.186
	محصلة العجلة	م / ث2	0.204	0.272	0.199	1.019
لحظة الضرب	محصلة السرعة	م / ث	2.064	2.149	0.386	0.659
	محصلة العجلة	م / ث2	0.225	0.348	0.223	1.659
لحظة نهاية المرحلة الأساسية	محصلة السرعة	م / ث	1.298	1.326	0.080	1.036
	محصلة العجلة	م / ث2	5.984	6.255	3.223	0.251

يتضح من الجدول رقم (6) الوسيط والمتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى ومعامل الإلتواء المتغيرات ا الكينماتيكية لنقطة مركز ثقل الرجل الضاربة خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه أن جميع قيم الإنحرافات المعيارية أقل من المتوسطات الحسابية، وأن جميع قيم معامل الإلتواء تتراوح مابين ± 3 مما يدل على أن عينة الدراسة تمثل مجتمعاً إعتدالياً.

المجال المكاني : تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في نادي 23 يوليو بالمحلة الكبري حيث يتواجد عينة البرنامج الأساسيه .

الأجهزة والأدوات المستخدمه :

- ميزان طبي لقياس الوزن
- جهاز الريستاميتر ليقاس الطول
- بساط وأدوات وملابس التدريب
- جهاز كمبيوتر لتسجيل المحاولات
- كاميرا
- برنامج لتسجيل المحاولات علي جهاز الكمبيوتر (MAX TRAP)

- برنامج التحليل الحركي SPORT MOTION ANALYSIS

الدراسة الإستطلاعيه : الدراسة الإستطلاعيه الأولي بعنوان (الإعداد للتصوير)

وهدفة هذة الدراسة إلي :

- الإعداد لعملية التصوير من خلال حصر الوسائل والادوات اللازمه لعملية التصوير بعد التأكد من صلاحية الأدوات .
- التعرف علي مدي مناسبة المكان والزمان لإجراء عملية التصوير.
- تحديد المراحل او لحظات المكونه للمهاره .

عينة التجربه : 3 لاعبين من عينة البحث وخارج العينة الأساسيه لأداء المهاره ، عدد المحاولات 3 محاولات

وأجريت هذة الدراسة بمعمل كلية التربيه الرياضيه بجامعة كفر الشيخ .

نتائج الدراسة : تم التوصل إلي أفضل أداء للمهاره وأفضل الأوضاع للأجهزة والكاميرات

متغيرات البحث : المتغيرات البدنية و الكينماتيكيه و المهاريه (المستوي الرقمي)

الاختبارات البدنيه المستخدمه في البحث :

1- **اختبارات القوة المميزة بالسرعة :**

إختبار تسديد الركلات علي كيس اللكم لمدة 15 ث . **تصميم الباحثون**

2- **اختبار الدقه** : اختبار دقة الركلات الدائريه . **تصميم الباحثون**

3- **تحمل الاداء** : اختبار التسديد الركله على كيس اللكم لمدة 45 ثانيه. **تصميم الباحثون**

4- سرعة أداء الركله :

اختبار التسديد الركله على كيس اللكم لمدة 10 ثواني . **تصميم الباحثون**

المتغيرات الكينماتيكيه :تم قياس المتغيرات الكينماتيكيه الزاويه لكل من المفاصل الاتيه مفصل المرفق، مفصل الكتف، مفصل الفخذ، مفصل الركبه، مفصل رسغ القدم لكل مرحله من مراحل أداء المهاره الثلاثه و تم قياس المتغيرات الكينماتيكيه لمركز ثقل الذراع ومركز ثقل الجسم و مركز ثقل الرجل الضاربه لمتغيرات محصلة القوة و محصلة العجله خلال لحظات الأداء المهاره قيد البحث .

متغير مستوي الأداء : قياس مستوي الأداء عن طريقة استمارة استطلاع رأي الخبراء

المعاملات العلميه : (الصدق والثبات)

جدول (7) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث ن1= ن2 = 8

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت
		س	±ع	س	±ع	س	±ع	
اختبار تسديد الركلات على كيس اللكم لمدة 15 ث	ركلة (عدد)	21.25	1.488	16.38	1.506	4.875	1.553	8.88*
اختبار دقة الركلات الدائرية	درجة	16.25	1.282	12.00	0.756	4.250	1.488	8.08*
اختبار تسديد الركلة على كيس اللكم لمدة 45 ثانية	ركلة (عدد)	34.13	0.641	28.25	1.488	5.875	1.553	10.70*
اختبار تسديد الركلة على كيس اللكم لمدة 10 ث	ركلة (عدد)	16.00	0.756	13.00	0.926	3.000	1.414	6.00*

* معنوى عند مستوى 0.05 = 1.76

يوضح جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطى المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للإختبارات البدنية قيد البحث مما يشير إلى صدق تلك الإختبارات

جدول (8) معامل الإرتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للإختبارات البدنية قيد البحث ن = 8

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الإرتباط
		س	±ع	س	±ع	
اختبار تسديد الركلات على كيس اللكم لمدة 15 ث	ركلة (عدد)	21.25	1.488	21.50	1.195	.964*
اختبار دقة الركلات الدائرية	درجة	16.25	1.282	16.50	1.069	.938*
اختبار تسديد الركلة على كيس اللكم لمدة 45 ثانية	ركلة (عدد)	34.13	0.641	34.25	0.463	.843*
اختبار تسديد الركلة على كيس اللكم لمدة 10 ث	ركلة (عدد)	16.00	0.756	16.13	0.641	.885*

* معنوى عند مستوى 0.05 = 0.666

يوضح جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للإختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى ثبات تلك الإختبارات.

البرنامج التدريبي .

1. عدد الأسابيع 8 أسابيع .
2. عدد الوحدات التدريبية 24 وحده .
3. زمن الوحده التدريبيه 90 دقيقه .
4. زمن الاحماء داخل الوحده 15 دقيقه .
5. زمن الجزء الختامي 5 دقيقه .
6. عدد الوحدات في الأسبوع 3 وحدات في الأسبوع بمعدل 1 : 1 يوم تدريب ويوم راحة.

جدول (9) التوزيع الزمني لأجزاء البرنامج خلال اسابيع ومراحل البرنامج التدريبي

	الاسابيع	1	2	3	4	5	6	7	8	الاجمالى
زمن الإحماء (ق)		45 ق	45 ق	45 ق	45 ق	45 ق	45 ق	45 ق	45 ق	360 ق
الجزء الرئيسي	الإعداد البدني العام الخاص	%80	%80	%70	%60	%50	%50	40%	%35	% 58.125
		168 ق	168 ق	147 ق	126 ق	105 ق	105 ق	84 ق	73.5 ق	976.5 ق
	الإعداد المهاري	%20	%20	%20	%25	%25	%25	%30	%30	% 24.375
		42 ق	42 ق	42 ق	52.5 ق	52.5 ق	52.5 ق	63 ق	63 ق	409.5 ق
	الإعداد الخططي	%0	%0	%10	%15	%25	%25	%30	%35	% 17.5
				21 ق	31.5 ق	52.5 ق	52.5 ق	63 ق	73.5 ق	294 ق
الجزء الختامي		15ق	15ق	15ق	15ق	15ق	15ق	15ق	15ق	120 ق
الإجمالى		270 ق	270 ق	270 ق	270 ق	270 ق	270 ق	270 ق	270 ق	2160 ق

الدراسة الأساسيه : القياسات القبليه : قام الباحثون بإجراء القياسات القبليه علي مجموعة البحث التجريبيه في متغيرات البحث بتاريخ 2- 3 / 10 / 2024 .

مرحلة تطبيق البرنامج المقترح : تم تطبيق البرنامج المقترح بداية من 5 / 10 / 2024 ولمدة 8 أسابيع و بواقع 3 وحدات تدريبيه أسبوعيه وتم تطبيقه في نادي 23 يوليو بالمحلة الكبري وتم الأنتهاء منه في 27 / 11 / 2024

القياسات البعديه : قام الباحثون بإجراء القياسات القبليه علي مجموعة البحث التجريبيه في متغيرات البحث مع مراعات نفس الشروط ونفس ترتيب الأختبارات بتاريخ 28 – 29 / 12 / 2024

المعالجات الإحصائيه :تم معالجة البيانات الخاصة بقياسات متغيرات البحث باستخدام الحزمة الإحصائيه SPSS و ذلك عن طريق ايجاد المتوسطات الحسابيه ، الإنحراف المعياري ، دلالة الفروق ، نسب التحسن المئويه ، قيمة ت .

عرض النتائج :

جدول (10) الوسط الحسابى والإنحراف المعيارى واختبار "ت" فى الإختبارات البدنية قيد البحث، ومستوى الأداء المهارى لكل من القياسين (القبلى، البعدى) لعينة البحث

المتغيرات	وحدة لقياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	نسبة التحسن
		س	ع	س	ع	س	ع		
اختبار تسديد الركلات على كيس اللكم لمدة 15 ث	ركلة (عدد)	16.17	1.267	20.25	2.261	4.08	1.929	7.33*	25.23
اختبار دقة الركلات الدائرية (الدقه)	درجة	12.42	1.165	14.75	0.965	2.33	1.073	7.53*	18.76
اختبار تسديد الركلة على كيس اللكم لمدة 45 ثانية	ركلة (عدد)	30.00	1.206	33.25	1.422	3.25	0.965	11.66*	10.83
اختبار تسديد الركلة على كيس اللكم لمدة 10 ث	ركلة (عدد)	13.92	1.084	15.50	0.905	1.58	0.793	6.92*	11.35
مستوى الأداء	درجة	4.67	.577	7.83	.537	3.167	.326	33.7*	67.82

مستوى معنوية 0.05 = 2.20

يتبين من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين(القبلى، والبعدى) لعينة البحث فى الإختبارات البدنية قيد البحث، ومستوى الأداء المهارى عند مستوى 0.05 لصالح القياس البعدى .

جدول (11) الوسط الحسابى والإنحراف المعيارى واختبار "ت" ونسبة التحسن فى بعض المتغيرات الكينماتيكية الزاوية لكل من القياسين (القبلى، البعدى) لعينة البحث ن=12

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	نسبة التحسن
			س	ع	س	ع	س	ع		
لحظة بداية المرحلة الأساسية	المرفق	درجة	77.58	1.975	78.42	1.084	.833	1.749	1.65	1.07
	الكتف	درجة	33.17	3.353	33.67	3.774	.500	0.798	2.17	1.51
	الفخذ	درجة	183.17	2.082	183.50	1.732	.333	1.073	1.08	0.18
	الركبة	درجة	176.50	1.382	176.67	1.614	.167	0.937	0.62	0.09
	رسغ القدم	درجة	103.33	1.775	103.58	1.240	.250	1.288	0.67	0.24
لحظة الضرب	المرفق	درجة	170.00	0.953	170.42	1.084	.417	0.515	2.80*	0.25
	الكتف	درجة	26.75	1.603	27.17	1.337	.417	0.996	1.45	1.56
	الفخذ	درجة	106.00	1.206	106.83	1.403	.833	1.193	2.42*	0.79
	الركبة	درجة	156.92	1.240	157.83	0.718	.917	0.900	3.53*	0.58
	رسغ القدم	درجة	89.25	10.575	104.08	7.775	14.833	10.321	4.98*	16.62
لحظة نهاية المرحلة الأساسية	المرفق	درجة	81.33	0.888	81.75	1.215	.417	1.165	1.24	0.51
	الكتف	درجة	42.25	1.215	42.75	1.545	.500	0.674	2.57*	1.18
	الفخذ	درجة	116.08	0.996	116.42	1.379	.333	1.073	1.08	0.29
	الركبة	درجة	114.25	0.965	114.83	1.267	.583	0.669	3.02*	0.51
	رسغ القدم	درجة	131.08	0.996	131.58	1.165	.500	0.905	1.91	0.38

مستوى معنوية 0.05 = 2.20

يتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلى، والبعدى) لعينة البحث فى بعض المتغيرات الكينماتيكية الزاوية، عند مستوى 0.05 لصالح القياس البعدى.

جدول (12) الوسط الحسابى والإنحراف المعيارى واختبار "ت" ونسبة التحسن فى بعض المتغيرات الكينماتيكية لنقطة مركز ثقل الذراع خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه لكل من القياسين (القبلى، البعدى) **ن = 12**

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	نسبة التحسن
			س	ع	س	ع	س	ع		
لحظة بداية المرحلة الأساسية	محصلة السرعة	م / ث	1.41	.034	1.42	.033	.002	.011	-.71	0.14
	محصلة العجلة	م / ث2	0.15	.051	0.15	.033	.005	.028	-.61	3.33
لحظة الضرب	محصلة السرعة	م / ث	1.68	.071	1.69	.029	.012	.053	-.78	0.71
	محصلة العجلة	م / ث2	1.04	.041	1.03	.029	.004	.023	.68	0.38
لحظة نهاية المرحلة الأساسية	محصلة السرعة	م / ث	1.74	.309	1.74	.294	.004	.046	-.27	0.23
	محصلة العجلة	م / ث2	1.25	.301	1.24	.294	.004	.037	.35	0.32

مستوى معنوية 0.05 = 2.20

يتضح من جدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلى، والبعدى) لعينة البحث فى فى بعض المتغيرات الكينماتيكية لنقطة مركز ثقل الذراع خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه عند مستوى 0.05 لصالح القياس البعدى.

جدول (13) الوسط الحسابى والإنحراف المعيارى واختبار "ت" ونسبة التحسن فى بعض المتغيرات الكينماتيكية لنقطة مركز ثقل الجسم خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه لكل من القياسين (القبلى، البعدى) **ن = 12**

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	نسبة التحسن
			س	ع	س	ع	س	ع		
لحظة بداية المرحلة الأساسية	محصلة السرعة	م / ث	1.35	.185	1.40	.238	.055	.166	1.151	4.07
	محصلة العجلة	م / ث2	0.15	.147	0.15	.129	.005	.037	.432	3.33
لحظة الضرب	محصلة السرعة	م / ث	1.56	.261	1.67	.198	.108	.144	2.59	6.92
	محصلة العجلة	م / ث2	0.19	.143	0.19	.128	.001	.031	.095	0.53
لحظة نهاية المرحلة الأساسية	محصلة السرعة	م / ث	1.45	.086	1.44	.070	.006	.048	.440	0.41
	محصلة العجلة	م / ث2	1.75	.109	1.75	.086	.006	.041	.516	0.34

مستوى معنوية 0.05 = 2.20

يتضح من جدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلى، والبعدى) لعينة البحث فى فى بعض المتغيرات الكينماتيكية لنقطة مركز ثقل الجسم خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه عند مستوى 0.05 لصالح القياس البعدى .

جدول (14) الوسط الحسابى والإنحراف المعيارى واختبار "ت" ونسبة التحسن فى بعض المتغيرات الكينماتيكية لنقطة مركز ثقل الرجل الضاربة خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه لكل من القياسين (القبلى، البعدى) ن = 12

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	نسبة التحسن
			س	ع	س	ع	س	ع		
لحظة بداية المرحلة الأساسية	محصلة السرعة	م / ث	2.32	.462	2.66	.426	.334	.492	2.35*	14.40
	محصلة العجلة	م / ث2	0.63	.619	1.21	.462	.583	.515	3.92*	92.54
لحظة الضرب	محصلة السرعة	م / ث	2.29	.321	2.57	.300	.275	.371	2.57*	12.01
	محصلة العجلة	م / ث2	0.62	.449	1.37	.237	.755	.449	5.83*	121.77
لحظة نهاية المرحلة الأساسية	محصلة السرعة	م / ث	1.33	.082	1.66	.502	.329	.517	2.21*	24.74
	محصلة العجلة	م / ث2	6.37	3.276	6.58	2.692	.209	.848	0.85	3.28

مستوى معنوية 0.05 = 2.20

يتضح من جدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلى، والبعدى) لعينة البحث فى فى بعض المتغيرات الكينماتيكية لنقطة مركز ثقل **الرجل الضاربة** خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه عند مستوى 0.05 لصالح القياس البعدى.

مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الأول : يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية للمتغيرات البدنيه و مستوي الأداء المهاري الخاص بالمهاره قيد البحث لصالح القياس البعدي

يتضح من جدول رقم (10) الذي يتناول الوسط الحسابى والإنحراف المعيارى واختبار "ت" فى الإختبارات البدنية قيد البحث، ومستوى الأداء المهارى لكل من القياسين (القبلى، البعدى) لعينة البحث

يتضح أن قيمة ت المحسوبه تراوحت ما بين (7.92) كأقل قيمه لاختبار تسديد الركلة على كيس اللكم لمدة 10 ث وما بين (33.7) لاختبار مستوي الأداء كاكبر قيمة وجميع القيم كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدوليه أي أن جميع القيم حققت قيمه معنويه .

كما تراوحت نسب التحسن ما بين (10.83) كأقل قيمه لإختبار تسديد الركلة علي كيس اللكم لمدة 45 ثانيه وما بين (67.82) كاكبر قيمه لاختبار مستوي الأداء

ويرجع الباحثون تلك النتائج والتحسن في مستوي أداء بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري الخاص بالركلة الدائرية الي البرنامج التدريبي المقترح .

وتتفق تلك النتائج مع دراسة سمير مصطفي العجمي (2007) إلي أهمية التدريبات النوعية ودورها في تحسين عناصر اللياقه البدنيه الخاصه وأن البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات المقترحه قد أثر إيجابيًا في تحسين الناحيه البدنيه ومستوي الأداء المهاري للمجموعه التجريبيه (9)

وتتفق أيضا مع دراسة محمد إرسال ارياب (2007) أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر في تنمية القدرات الحركيه الخاصة للمبارزين .(17)

كما تتفق أيضا مع دراسة راندا شوقي حمزة (2002) والتي أظهرت أهم نتائجها أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر بشكل ملحوظ في تحسين مستوي الأداء المهاري لمهارتي دفع ونطر الكره في الهوكي الميداني (8)

وتتفق أيضا مع نتائج دراسة حمدي محمد علي (1993) أن البرنامج التدريبي أثر في المتغيرات البدنيه والفسيولوجيه والذي إنعكس بدوره علي المستوي الرقمي ويعزي ذلك إلي فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وهو الأمر الذي إتفق علية العديد من الدراسات العلميه . (7)

وتتفق هذه النتائج مع كل من عمرو إبراهيم (2013م) ، هشام عبد الحميد (2018م) ، حسين عبد الحميد (2019م) ، أحمد الشيخ (2016م) كدراسات مشابهه حيث أكدت نتائجهم أنه لكي يتم تطوير وتحسين مستوى الأداء لدي لاعبي الكاراتية والتايكوندو لابد من تحسين الصفات البدنية الخاصة، لما لها من تأثيرات إيجابية في تحسين مستوى الأداء الفني . (16)(23)(6)(2)

ويري الباحثون أنه قد ظهر عدة إتجاهات حديثه في التدريب الرياضي التي أكدت أهمية التدريبات النوعيه والتمرينات المشابه للأداء لأنها تصل إلي أقصي درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري والبدني كمًا ونوعًا وتوقيتًا وفقاً للإستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضليه العامله في الأداء المهاري .

مناقشة الفرض الثاني : يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية للمتغيرات الكينماتيكيه الخاصة بالمهاره قيد البحث لصالح القياس البعدي .

في جدول (11) الذي يتناول الوسط الحسابى والإنحراف المعيارى واختبار "ت" ونسبة التحسن فى بعض المتغيرات الكينماتيكية الزاوية لكل من القياسين (القبلى، البعدى) لعينة البحث.

يتضح أن قيمة ت تتراوح ما بين قيمة 0.62 أقل قيمه لمفصل الركبه لحظة بداية المرحلة الأساسيه ومابين قيمة 4.98 لمفصل رسغ القدم أثناء لحظة الضرب وهناك بعض المفاصل لم تحقق قيمة ت المحسوبة قيمة

معنويه حيث أنها أقل من قيمة ت الجدوليه وهي (جميع المفاصل لحظة بداية المرحلة الاساسيه ومفصل الكتف في لحظة الضرب ومفصل المرفق ومفصل الفخذ ومفصل رسغ القدم لحظة نهاية المرحلة الأساسيه).

كما يتضح أن نسبة التحسن تراوحت ما بين 0.09 أقل قيمه لمفصل الركبه لحظة بداية المرحلة الأساسيه وما بين قيمة 16.62 كأكبر قيمه لمفصل رسغ القدم أثناء لحظة الضرب .

كما يتضح من جدول (12) الذي يتناول الوسط الحسابى والإنحراف المعيارى واختبار "ت" ونسبة التحسن فى بعض المتغيرات الكينماتيكية لنقطة مركز ثقل الذراع خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه لكل من القياسين (القبلى، البعدى)

يتضح أن قيمة ت تراوحت ما بين(0.78 –) كأقل قيمة لمحصلة السرعة لحظة الضرب ، وما بين (0.68) كأكبر قيمة لمحصلة العجلة لحظة الضرب و جميع القيم لم تحقق ت المحسوبه قيمة اعلي من قيمة ت الجدوليه وبالتالي لم يتحقق أي معنويه في جميع اللحظات.

كما يتضح أن نسبة التحسن تراوحت ما بين 0.14 أقل قيمه لمحصلة السرعه لحظة بداية المرحلة الأساسيه وما بين قيمة 3.33 لمحصلة العجلة لحظة بداية المرحلة الأساسيه .

كما يتضح من جدول (13) الذي يتناول الوسط الحسابى والإنحراف المعيارى واختبار "ت" ونسبة التحسن فى بعض المتغيرات الكينماتيكية لنقطة مركز ثقل الجسم خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه لكل من القياسين (القبلى، البعدى) .

يتضح أن قيمة ت تراوحت ما بين(0.095) كأقل قيمة لمحصلة العجلة لحظة الضرب ،وما بين(2.59) كأكبر قيمة لمحصلة السرعه لحظة الضرب وهناك بعد القيم التي لم تحقق معنويه وهي (محصلة السرعه ومحصلة العجله لحظة بداية المرحلة الأساسيه ومحصلة العجلة لحظة الضرب ومحصلة السرعه ومحصلة العجلة لحظة نهاية المرحله الأساسيه) وبالتالي لم تحقق تلك القيم القيمه المعنويه لأن ت المحسوبه اقل من ت الجدوليه

كما يتضح أن نسبة التحسن تراوحت ما بين 0.34 أقل قيمه لمحصلة العجلة لحظة نهاية المرحلة وما بين قيمة 6.92 لمحصلة السرعه لحظة الضرب .

كما يتضح من جدول (14) الذي يتناول الوسط الحسابى والإنحراف المعيارى واختبار "ت" ونسبة التحسن فى بعض المتغيرات الكينماتيكية لنقطة مركز ثقل الرجل الضاربه خلال لحظات الأداء قيد البحث فى مهارة الركله الدائريه لكل من القياسين (القبلى، البعدى)

يتضح أن قيمة ت تراوحت ما بين(0.85) كأقل قيمة لمحصلة العجلة لحظة نهاية المرحلة الأساسيه، وما بين (5.83) كأكبر قيمة لمحصلة العجلة لحظة الضرب وهناك بعض القيم التي لم تحقق قيمه معنويه وهي قيمة (محصلة العجلة لحظة نهاية المرحلة الأساسيه) لأن قيمة ت المحسوبة أقل من ت الجدوليه وبالتالي لم تحقق أي معنويه.

كما يتضح أن نسبة التحسن تراوحت ما بين 3.28 أقل قيمه لمحصلة العجلة لحظة نهاية المرحلة وما بين قيمة 121.77 لمحصلة العجله لحظة الضرب .

و كما يتضح في الجداول (11)(12)(13)(14) أن هنا معدل للتحسن في جميع المتغيرات الكينماتيكيه وبالتالي يرجع الباحثون ذلك إلي البرنامج التدريبي الموضوع والذي يحتوي في مضمونه علي تدريبات مشابهه للاداء الفني للركلة الدائريه قيد البحث

ويتفق ذلك مع دراسة **كلا من محمد حسين علي (2018) ، ودراسة كلا من هاشم عدنان الكيلاني ، ونورما عبدالرازق سليم ، وماهر عدنان الكيلاني (2009) ، ودراسة أميره محسن إبراهيم (2013)** : التي اتفق فيها الجميع علي أهمية التدريبات النوعية كتدريبات تخصصيه وعلي أهميتها في تحسين مستوي الأداء الفني للمهارات .**(20)(22)(3)**

وكما يتفق مع **عبد العزيز ضاري (2017م)** حيث اشار ان التدريب باستخدام التمرنيات شديده الخصوصية عن طريق التدريب المنظم والمقنن علميا هاما لأكساب القدرات التي تمكن اللاعب اداء المهارة بكفاءه عالية وسرعة واتقان وتحمل عبء الأداء بالمباريات وتجنبه للاصابات قدر الامكان . (14)

وهذا ما أكده **طلحة حسين (1993م)** أن التمرينات النوعية هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كما ونوعا وتوقيتا وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري. (11)

كما يتفق الباحثون مع دراسة **أحمد عبد العزيز (2014م) ، حسين عبد الحميد (2019م) ، أحمد الشيخ (2016م) ، محمود البشيهي (2019م)** على ان تحسين النواحي التكنيكية من أهم الاهداف التي تسعى اليها التمرينات المشابهه للاداء ،وذلك من خلال عرض اشكال الحركات الصحيحة ومحاولة تجزئتها وزيادة العبء الواقع على اللاعب اثناء الأداء وذلك لزيادة الاحساس بالأداء والمسار الحركي والزمن للمهارة كما تستخدم في تصحيح اخطاء الأداء.(1)(6)(2)(21)

ويرجع الباحثون نسب التحسن بين نتائج قياسات البحث الى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المقترح بالادوات او بدون ادوات وكذلك فإن التمرينات النوعية التي تم تصميمها واختيارها تؤدي بشكل خاص يتشابه اداء المهارة من حيث المسار الحركي والزمني اللازم لاداء المهارة ومقدار القوة اللازمه ، وكذلك التزكيرعلى العضلات العاملة التي يتم استخدامها اثناء الأداء

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

1- البرنامج التدريبي المقترح بمحتواه وخصائصه وتشكيل حمله أثر ايجابيا في تحسن المتغيرات البدنيه وبعض المتغيرات الكينماتيكيه ومستوى الأداء المهاري لمهارة الركله الدائريه .

2- البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا بصورة ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنيه و مستوى أداء المهارة قيد البحث من خلال معدلات التحسن حيث تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث بلغت معدلات التحسن ما بين 10.83 % إلي 25.23% في الإختبارات البدنيه وبلغ معدل التحسن لإختبار مستوي أداء المهاره قيد البحث 67.82 % .

3- البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا بصورة ذات دلالة إحصائية في تحسين المتغيرات الكينماتيكيه للمهاره قيد البحث (الركله الدائريه) وهي (محصلة السرعه ، محصلة القوة)، من خلال معدلات التحسن حيث تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

التوصيات : في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها ومناقشتها والاستنتاجات من الدراسة وفي حدود عينة البحث فإن الباحثون يوصون بالآتي:

1. تعميم تطبيق برنامج التمرينات النوعية المقترح قيد الدراسة نظرا لفاعليته في الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري للناشئين
2. اجراء بحوث مماثلة على مجموعة من المهارات الاخرى و المهارة قيد البحث مع مراحل سنية مختلفة مع مرعاة متطلبات كل مرحله سنية على حدا(الكيك بوكس).
3. استعانة المدربين بالبرنامج التدريبي المقترح (التمرينات النوعية) والتي تتشابة مع المسار الحركي للمهارة وذلك عند التخطيط لبرامج تنمية مستوى الاداء للاعبي الكيك بوكس .

المراجع : المراجع العربيه

1. **أحمد سمير عبد العزيز (2014م)** : فاعلية تدريبات نوعية بدلالة متغيرات بيوميكانيكيه والنشاط الكهربي العضلي في مستوي انجاز جمل حركيه للاعبي الكاتا في الكارتيه ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعة المنصورة
2. **أحمد عمرالفاروق الشيخ (2016م):** تدريبات مقترحة لتحسين أداء الوقفات كأحد معاير التقييم في القانون الدولي وتأثيره علي مستوي أداء ناشئ الجملة الحركيه الكاتا برياضة الكارتيه،بحث منشور،المجلة العلمية للتربيه البدنيه وعلوم الرياضه،العدد78،كلية التربيه الرياضيه للبنين،جامعة حلوان.
3. **أميره محسن إبراهيم (2013)** : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمرحلة الإرتقاء علي مستوي الأداء لمهارة الشقلبه الأماميه علي اليدين والهبوط علي الظهر لجهز طاولة القفز لناشئات الجمباز ، المجله العلميه لعلوم التربيه البدنيه والرياضه ، جامعة المنصورة .

4. **حسن محمد حسن (2006)** : تأثير تطوير الرشاقه الخاصه على تحسين تسديد اللكمه المستقيمه الأماميه مع الركله الخلفيه المستقيمه بالدوران ،وعلاقتها بنتائج المبارايات لدي ناشي الكيك بوكس،رسالة ماجستير ،كلية التربيه الرياضيه للبنين بأبوقير، جامعة الأسكندريه ، 2006م
5. **حسن محمد حسن (2018)** : التحليل البيوميكانيكي كأساس لوضع تدريبات خاصه لتكنيك الثلاثة لكمات في الكيك بوكسينج،بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضيه للبنات ، جامعة حلوان
6. **حسين حجازي عبد الحميد (2019م)** : تأثير الصفات البدنيه الخاصة علي بعض المتغيرات الكينماتيكيه وفاعلية أداء مهارة أورا– ماواشي – جيري للاعبي الكوميتيه ، بحث منشور ، المجلة العلميه لعلوم الرياضه ، جامعة حلوان .
7. **حمدي محمد علي (1993)**: بناء بطارية إختبارات للإدراك الحس حركي للإطفال من سن 6–9 سنوات دراسة عامليه،رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان 1993.
8. **راندا شوقي حمزة (2002)** : تاثير إستخدام التمرينات النوعيه علي مستوي أداء مهارتي الدفع ونطر الكره في هوكي الميدان رسالة دكتوراه ،غيرمنشورة ،كلية التربيه الرياضيه للبنات ، جامعة الزقازيق 2002
9. **سمير مصطفي العجمي (2007)** : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعيه على مستوي الأداء الفني لرياضة الكارتيه،رسالة ماجستير،كلية التربيه الرياضيه، جامعة أسيوط 2007.
10. **طلحة حسام الدرين وأخرون (1998)**:علم الحركه التطبيقي،الجزء الأول،مركز النشر القاهره
11. **طلحة حسين حسام الدين (1993م)** : الميكانيكيه الحيويه ، الأسس النظريه و التطبيقيه ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهره .
12. **عبد الرحمن محمد عمار(2023)** : تأثير التمرينات النوعية في ضوء التحليل الكيفي والكمي لتحسين مهارة هكداري سوجي كماجانج ماكي لناشئي البومزا في رياضة التايكوندو رسالة دكتوراه غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعة طنطا
13. **عبد العزيز السيد الرفاعي(2012م)** : المؤشرات البيوميكانيكية كأساس لوضع تدريبات نوعية للدوران مع الأرتكاز على قدم واحدة في الجملة الحركية جانكانكو في رياضة الكاراتية
14. **عبد العزيز ضاري جرجس (2017م)** : التدريبات النوعيه و تأثيرها على بعض القدرات البدنيه و الأداءات المهاريه لناشئ كرة السله بدولة الكوبت ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضه وتطبيقات التربيه البدنيه مج 1 ، ع1 ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعة جنوب الوادي .
15. **عبدالفتاح خضر عبد الرحمن سيف حمدي الجزار السيد مصطفي (2008)**: الكيك بوكس ، الإسكندريه ، 2008
16. **عمرو عبد العظيم إبراهيم (2013م)** : برنامج تدريبات نوعيه في ضوء التحليل الكيفي للكاتا وتأثيره علي مستوي الأداء ناشئ الكارتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعة طنطا

17. **محمد إرسال ارياب (2007)** : تاثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية علي بعض القدرات الحركيه الخاصة للمبارزين تحت 14 سنه– مجلة نظريات وتطبيقات – كلية التربية الرياضيه – جامعة الإسكندريه 2007.

18. **محمد جابر بريقع خيري إبراهيم السكري (2004)**: التحليل البيوميكانيكي الكيفي لتحسين عملية التدريب ، المؤتمر الدولي الثامن لعلوم التربيه البدنيه والرياضه ، 5–7 أكتوبر ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، جامعة الاسكندريه ، 2004 م

19. **محمد حسين علي (2018)** : تاثير برنامج تدريبي بأستخدام التدريبات النوعيه علي بعض العضلات العاملة لسباحي الصدر والفراشة . رسالة ماجسير ، كلية التربيه الرياضيه، جامعة بنها .

20. **محمود ربيع البشيهي (2019م)** :تأثير تدريبات النقل الحركي والتحرك المشابه للمسار الأداء للجمل الحركيه على المستوي المهاري للمقطوعات والجمل الحركيه للاعبي الكارتيه ، بحث منشور ، المجلة العلميه لعلوم وفنون الرياضه، عدد اكتوبر جزء7 ، كلية التربيه الرياضيه للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .

21. **هاشم عدنان الكيلاني ، ونورما عبدالرازق سليم ، وماهر عدنان الكيلاني (2009)** : التحليل الكينماتيكي للتصويب النظيف (الرميه الحره والرميه الثلاثيه) لدي لاعبي كرة السله المعاقين ، العلوم التربويه ، المجد 36، العدد 1

22. **هشام حجازي عبد الحميد (2018)** : تمرينات خاصة بدلالة التحليل الكمي والكيفي وتاثيرها علي الأداء الفني لبعض الأساليب المهاريه الأساسيه لدي المبتدئين في الكارتيه، بحث منشور، المجله ال0علميه للتربيه البدنيه وعلوم الرياضه، كلية التربيه الرياضيه للبنين ،جامعة حلوان .

23. **يحي السيد الحاوي (2015م)**: المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، طباعة اولي ، المركز العربي للنشر ، القاهرة .

(المراجع الأجنبيه)

Roosen A., Pain G. (2007) : Kinematic changes in the reproduction of at takwonodo kicking compination ", school of sport and exercise since, loughbrough