



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

فاعلية برنامج تدريبي على مستوى بعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى لمستوى الركلات لدى ناشئى الكوميتية

الباحث / مشاري عبد اللطيف خالد الزايد

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد السابع - يوليو ٢٠٢١م
الترقيم الدولى: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

فاعلية برنامج تدريبي على مستوى بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري لمستوى الركلات لدى ناشئي الكوميتية

الباحث / مشاري عبد اللطيف خالد الزايد

مقدمة ومشكلة البحث :

تعد رياضة الكاراتيه نشاط رياضي له متطلباته الخاصة التي تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى في طبيعة الأداء ، ويتميز الأداء الحركي في رياضة الكاراتيه بتغير المواقف بطريقة سريعة ولا بد من توافر عناصر اللياقة البدنية التي تساعد اللاعب على إتقان المهاري بكفاءة وقدرة عالية. ويشير وجيه شمندی (٢٠٠٢م) أن مجال رياضة الكاراتيه ترتبط مصادر الإعداد البدني والمهاري للاعب بشكل واضح ولذلك فالصفات والقدرات البدنية ومكونات الأداء الجيد ودرجة إتقانه تبرز في صورة مركبة ومرتبطة. (٢٥:١٨)

وتعتبر رياضة الكاراتيه بنوعها النزال الوهمي (كاتا) والنزال الفعلي (الكوميتيه) إحدى الرياضات النزالية التي يحتاج لاعبيها إلى امتلاك العديد من المكونات البدنية والمهارات الحركية الدفاعية والهجومية التي يحتاج إلى درجة عالية من التوازن الثابت والمتحرك.

ويعتبر لاعبو الكاراتيه الحركات الأساسية، وبعد تعلم هذه الحركات وإتقانها ينتقل ليتعلم هذه الحركات مجمعة في علم يسمى الكاتا في لعبة الكاراتيه والتي هي عبارة عن قتال خيالي من عدة أشخاص خياليين يحيطون بالشخص ، يهاجمونه بشكل نموذجي منتظم ومتسلسل وتعد الكاتا من القواعد الأساسية الجوهرية في هذه اللعبة وهي قلبها ، إذ تنمي العقل والروح والجسد، وتعمل بشكل كبير على تناسق الجسم، وتشمل على أساليب الركل واللكم والصد، وحتى تكون قادراً على الإتقان وتميز في الأداء يجب على لاعب الكاراتيه أن يخلص بالتدريب لتصبح لديه القدرة على التحكم والاتزان في الحركات. (٢٨)

ويرى الباحث أن الكوميتية تمريناً متكاملاً لجميع المهارات وما يصاحبها من تحركات و التي تتسم بشكل إيقاعي متناسق مما ينمي لدى اللاعب التوافق العضلي والعصبي وهو قدرة الفرد على أداء عدد من التحركات المركبة أو الفردية المصاحبة للمهارات في وقت واحد مستخدماً الجهاز العضلي والجهاز العصبي في آن واحد.

ونرى كثير من المدربين في وقتنا الحاضر يدرّبون لاعبيهم على الكوميتية، وكأنه الكوميتية هو فقط مجموعة من التحركات المصحوبة بأداء المهارات المختلفة التي يجب عملها والانتهاء منها بأسرع وقت ممكن دون التركيز على المعايير الأساسية في الكوميتية وأحد هذه المعايير هو التوازن الخاص بتحركات القدمين. (٢٨)

* معلم تربية بدنية بوزارة التربية بدولة الكويت.

وفى هذا الصدد يذكر أسامة إبراهيم (١٩٩٥م) أن التوازن هو مكون أولى للأداء الحركي والهامة في أداء المهارات الرياضية. (٨:٤)

كما يعرفه يومي وجاكسون (١٩٩٩م) Baumgartner , T. A., & Jackson " أن التوازن هو القدرة على المحافظة على توازن الجسم في الثبات أو أثناء الحركة من نقطة إلى أخرى وهى من أهم الصفات في تحسين الأداء المهارى. (٢٣٥:٢٠)

كما يضيف خالد الصادق (٢٠٠٠م) أن التوازن الديناميكي هام وضرورى وخاصة للأنشطة التي تتطلب الحركة في حيز ضيق مع التغير المفاجئ في الحركات التي يفقد اللاعب فيها توازنه ويكون هناك ضرورة أن يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة. (١٦:٨)

وتتفق مارجرىتا بروتاسوفا (١٩٩١م) " Margarita Pratasova " واحمد فؤاد الشاذلي(١٩٩٥م) على أهمية التوازن في أداء المهارات الحركية و خاصة في الأنشطة التي تتطلب تغيرا مفاجئا في الحركات و على ضرورة أن يستفيد بهذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة وان كل نوع من الأنشطة الرياضية يتطلب نوع خاص من التوازن. (١٥٩:٢٤)(٢٦:٣)

ويشير عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) أن التوازن يعد قاعدة الانطلاق للأداء الحركي وله دور في الأداء الذي يتغير فيه مركز ثقل الجسم بالنسبة لنقطة الارتكاز. (١٣٩:١٣)

يضيف أحمد أبو اليزيد (٢٠٠٣م) أن التوازن احد الصفات البدنية الأساسية فقد أظهرت التجارب و الملاحظة الموضوعية انه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أى حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن و ترتبط دقة الأداء المهارى بقدرة اللاعب على التوازن خلال أداء المهارة. (٣٦:١)

وقد اتفق كلاً من أحمد فؤاد الشاذلي (١٩٩٥م) ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٦م) وميلر " Miller (١٩٩٨م) ومحمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) وماجدة ناجى نصر (٢٠٠٣م) على إنه يمكن تصنيف التوازن إلى نوعين التوازن الثابت الاستاتيكي والتوازن الديناميكي. (١١:٣)(٣٠٨:١٠)(١٢١:٢٦)(٤١٧:١٢)(٢٩:٩)

والتوازن الخاص بتحركات القدمين في الكوميتية هو قدرة لاعب الكاراتيه على الحفاظ على وضع الجسم دون السقوط مع إمكانية أداء التقنيات المختلفة (هجومية - دفاعية) سواء من الثبات أو التحرك في اتجاهات مختلفة ويمثل التوازن الخاص بتحركات القدمين " القاعدة الصلبة " لكل التحركات في الكاراتيه، لذا فإن التوازن الخاص بتحركات القدمين يجب أن يتم تدريب اللاعبين عليه والعمل على تطوير لتطوير الجانب المهاري للاعب، وإذا كان اللاعب يمتلك القدرة على حفظ التوازن الخاص بتحركات القدمين أكثر من خصمة فإن ذلك بعطية الأفضلية في الفوز. (٢٤)

ومن خلال خبرة الباحث التدريبية لاحظ أن غالبية لاعبي الكوميتية يفتقدون إلى معايير أداء الكوميتية وأخص بالذكر التوازن الخاص بتحركات القدمين، فمعظم اللاعبين يؤدون الكوميتية مع إغفال معايير أداء

الكومتيه ويلاحظ الاهتزازات وعدم الإلتزان والثبات وعدم التحكم والسيطرة على الجسم عند القفز أو الدوران من اتجاه إلى آخر مما يفقد اللاعب الأداء الجيد ويتبع ذلك التردد والخوف في إكمال الحركات التالية بعد الوقوع في الخطأ، و نرى همه الوحيد هو الحصول علي نقاط ، لذا يجب علي المدربين أن يعيروا اهتماماً جاداً لتدريبات الكومتيه متمسكين بالقواعد الأساسية للحركات ومعايير أداء هذه التحركات، وعدم الادعاء بأنك لاعب كومتيه مميز، وقلة الإلتزان والإهتزاز والتردد يلاحقك في الأداء .

ويعتبر عنصر التوازن الخاص بتحركات القدمين هام جدا لسيطرة على أعضاء الجسم العضلية والعصبية في إي مهارة من المهارات، فبدون التوازن يسهل على الخصوم السيطرة على اللاعب من قبل المنافس.

ومن المعلوم أن القوة تزداد بالاحتفاظ بمركز الثقل بشكل عمودي على الأرض مع استقامة الخط الواقع بين أعلى الرأس حتى نقطة الالتقاء بالأرض " مركز الثقل يقع في مركز البطن ممتداً إلى منتصف المسافة بين القدمين " وكلما استطاع اللاعب التحكم بالمسافة الواقعة بين القدمين عن طريق التمارين المختلفة زادت سيطرته على توجيه قوته وتوازنه.(٢٩)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب للناشئين في نادي العربي الكويتي وكلاعب سابق في منتخب دولة الكويت للكاراتيه واطلاعه علي بطولات المحلية والدولية لاحظ تعرض بعض اللاعبين لفقدان نقطة أو نصف نقطة عند التحرك للإمام أو للخلف أو للجانبين وأداء بعض المهارات المصاحبة لهذه التحركات سواء بصورة مركبة أو فردية نتيجة لفقدان الناشئ التوازن عند تغيير الوضع أو القيام بالخطوة التالية بنفس الوضع حيث تتأثر قوة الحركات الهجومية وثبات الحركات الدفاعية بتوازن الجسم عند التحرك سواء للإمام أو للخلف أو للجانبين وهذا التوازن يساعد اللاعب علي أتحاذ الأوضاع والوقفات الصحيحة وعدم توازن اللاعب إثناء هذه التحركات المختلفة قد يحول دون حصول اللاعب علي مركز متقدم مما يؤدي إلي ضياع مجهود عام كامل من التدريب دون جدوى نتيجة عدم قدرة اللاعب علي التحكم بتوازن جسمه.

ويعتمد أداء معظم المهارات سواء الدفاعية أو الهجومية إعتياداً مباشراً على الجزء السفلي من الجسم فحركة الجسم العلوي يجب أن تكون على قاعدة صلبة وقوية إن الإخلال بالوضعية الصحيحة للتحركات المختلفة يخل بطبيعة الحال على التوازن وبالتالي يؤثر على فعالية الحركة المنشودة نتيجة افتقارها للتوازن مما يتيح للمنافس الأخر الحصول علي نقاط أثناء عدم توازن اللاعب خلال المنافسات وهذا ما دفع الباحث إلي الاهتمام بعنصر التوازن الخاص بأداء التحركات المختلفة للاعب الكومتيه والعمل علي تنميتها من خلال برنامج تدريبي لتنمية التوازن حيث يمكن التوصل إلى نتائج تؤدي إلى التغلب على بعض نواحي القصور في التوازن خلال التحركات التي تواجه ناشئ الكاراتيه خلال البطولات المختلفة.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى فاعلية برنامج تدريبي على مستوى بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري لمستوى الركلات لدى ناشئي الكوميتية

فروض البحث:

- توجد فروق توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوازن الخاص بأداء تحركات القدمين (للإمام والخلف والجانبين) ومستوي أداء بعض الركلات في الكوميتية لدي المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي
- توجد فروق توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات كل من القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوازن الخاص بأداء تحركات القدمين (للإمام والخلف والجانبين) ومستوى أداء بعض الركلات في الكوميتية لدي المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مستوى التوازن الخاص بأداء تحركات القدمين (للإمام والخلف والجانبين) ومستوي أداء بعض الركلات في الكوميتية ولصالح المجموعة التجريبية.

بعض مصطلحات البحث:

الكوميتيه

وهو القتال الفعلي في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة " مستوى الحزام ، المرحلة السنية ، الوزن " ويحاول كل منهما إحراز النقاط عن طريق توصيل الضربات المختلفة في المناطق المسموح بالضرب فيها من جسم المنافس.(٢٠:١٨)

الدراسات السابقة:

- دراسة حمادة خلف صحاح (٦)(٢٠٠٩م) بعنوان " تأثير تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارات إخلال التوازن و معرفة تأثيره على نتائج مباريات الكوميتيه والتي تهدف إلي التعرف علي تأثير تطوير مهارات إخلال التوازن على نتائج مباريات الكوميتية واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي لها وكانت عينة الدراسة قوامها (١٠) لاعبين من سن (١٨-١٩) سنة وجاءت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائياً على المتغيرات قيد البحث.

- دراسة حسام الدين (٧) (٢٠١١م) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح للاتزان وعلاقتة بالأداء المهاري للاعب الكاتا والذي يهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج للاتزان لتطوير الأداء البدني والمهاري للاعب الكاتا واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي وكانت عينة الدراسة قوامها (٣٦) لاعب للمستوى السني (١٢-١٤) سنة وجاءت أهم النتائج إن البرنامج التدريبي

لتدريبات الاتزان أدت إلي تحسن الأداء البدني والمهاري للاعبي الكاتا و تفوق المجموعة التجريبية في
هذة المتغيرات.

- دراسة دوت hut & Dought (٢٢) (٢٠٠٣م) بعنوان اكتساب القوي والتوازن العضلي " والتي
تهدف إلي التعرف علي اثر تدريبات القوي والتوازن العضلي علي المرضي المصابين بتمزق أربطة
الكاحل وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي للمجموعتين أحدهما تجريبية
والأخرى ضابطة وكانت عينة الدراسة قوامها (٣٠) لاعب وكانت أهم النتائج حدوث تحسن في زمن
التوازن مع استخدام تدريبات القوي العضلية .

- دراسة احمد السويفي (٢٠٠٠م) (٢) بعنوان ديناميكية الاتزان وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء
المهاري في رياضة الجودو والتي تهدف إلي التعرف علي ديناميكية الاتزان وعلاقتها بتطوير مستوى
الأداء المهاري في رياضة الجودو وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي
بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وكانت عينة الدراسة
قوامها (٨) لاعب وكانت من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في مستوى فاعلية الأداء المهاري
لدى لاعبي الجودو.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي البعدي
لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه الناشئين بنادي العربي الكويتي في
المرحلة السنية (١٢-١٤) سنة واشتملت العينة على (٢٨) ناشئا من الناشئين تم تقسيمهم عشوائيا
إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منهم (١٠) لاعبين بالإضافة إلى (٨) لاعبين لإجراء المعاملات
العلمية للبحث ولقد اختار الباحث هذه العينة للأسباب الآتية- :

١-يقوم الباحث بتدريب هذه العينة.

٢-توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث عدد اللاعبين

٣-موافقة المسؤولين على تنفيذ التجربة.

٤-توافر المكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث.

تجانس عينة البحث؛

أجرت الباحث قياسات لمتغيرات (السن، الطول، الوزن) والمتغيرات البدنية والمهارية على

عينة البحث وبلغ عددها (٢٨) ناشئ وذلك بهدف إيجاد التجانس بينهم كما يتضح من جدول (١)

جدول (١)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو ومستوى التوازن وبعض المهارات
الحركية لدى ناشئى الكارتية ن=٢٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر	سنة	١٣.٢٥	٢.١٨	١٣.٢٠	١.٢٢
٢	الطول	سم	١٤٢.١٧	٤.١٥	١٤٢	٠.٨٨
٣	الوزن	كجم	٤٥.٦٥	٣.٢٠	٤٥.٦٠	١.٢٥
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.١٧	٠.٩٨	٣.١٠	٠.٦٥
٥	التوازن الامامى	درجة	٧.٥٨	٠.٢٢	٧.٥٥	٠.١٤
٦	التوازن الخلفي	درجة	٧.٢٩	٠.٩٦	٧.٢٠	٠.٣٢
٧	التوازن يساراً	درجة	٦.١٢	٠.٥٦	٦.١٠	٠.٥٤
٨	التوازن يمين	درجة	٦.٤٥	٠.١٤	٦.٤٠	٠.٢٥
٩	الرفسة النصف دائرية	درجة	٠.٩٨	٠.٧٧	٠.٩٥	٠.٦٨
١٠	الرفسة النصف دائرية المعكوسة	درجة	٠.٧٧	٠.٥٦	٠.٧٥	٠.٤٧
١١	الرفسة النصف دائرية الامامية	درجة	٠.٤٦	٠.٦٠	٠.٤٥	٠.١٥
١٢	الرفسة الامامية	درجة	٠.٦٦	٠.٤٣	٠.٦٥	٠.٥٧
١٣	المجموع	درجة	٢.٨٧	٠.٤٧	٢.٨٠	٠.٨٥

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء لمتغيرات البحث انحصرت بين (± 3) وتقع تحت المنحنى الاعتمالى مما يدل على تجانس العينة.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحث بالتأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو "السن، الطول، الوزن"، القدرات البدنية والمهارية.

فاعلية برنامج تدريبي على مستوى بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري لمستوى الركلات لحي
ناشئي الكومنتية
الباحث / مشاري عبد اللطيف خالد الزايد

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

للمتغيرات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ن=١ ن=٢=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ١٠)		المجموعة الضابطة (ن = ١٠)		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م			
معدلات النمو	العمر	سنة	١٣.٢٠	٠.٥١	١٣.٢٥	٠.٤١	٠.٠٥	غير دال
	الطول	سم	١٤٣.٢٣	٠.٢٣	١٤٤.٥٠	٠.٢٥	١.٢٧	غير دال
	الوزن	كجم	٤٦.٨٥	٠.٥١	٤٥.٨٧	٠.٤١	٠.٩٨	غير دال
المتغيرات البدنية	العمر التدريبي	درجة	٣.٢٢	٠.٥٧	٣.١٨	٠.١٢	٠.٠٤	غير دال
	التوازن امامي	درجة	٧.٦١	٠.٢١	٧.٥٥	٠.١٨	٠.٠٦	غير دال
	التوازن الخلفي	درجة	٧.٣٣	٠.٣٦	٧.٣٠	٠.١٦	٠.٠٣	غير دال
	التوازن يسارا	درجة	٦.١٤	٠.٢٤	٦.١٠	٠.٠٢	٠.٠٤	غير دال
المتغيرات المهارية	التوازن يمين	درجة	٦.٥١	٠.١١	٦.٤٥	٠.٠٥	٠.٠٦	غير دال
	الرفسة النصف دائرية	درجة	٠.٩٩	٠.١٢	٠.٩٥	٠.٠٨	٠.٠٤	غير دال
	الرفسة النصف دائرية المعكوسة	درجة	٠.٧٥	٠.٠٥	٠.٧٩	٠.٠٩	٠.٠٤	غير دال
	الرفسة النصف دائرية الأمامية	درجة	٠.٥١	٠.١٠	٠.٥٣	٠.٠٧	٠.٠٢	غير دال
	الرفسة الأمامية	درجة	٠.٧٢	٠.٠٨	٠.٧٦	٠.٠٥	٠.٠٤	غير دال
المجموع	درجة	٢.٩٧	٠.٤٦	٣.٠٣	٠.٤٤	٠.٠٦	٠.٤١	غير دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٥

يتضح من الجدول السابق (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.١١ إلى ٠.٤١) وهي اقل من قيمتها الجدولية عند الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

وسائل جمع البيانات :

استخدمت الباحث الأدوات الآتية :

أولا الأجهزة :

قياس الطول:

تم قياس الطول باستخدام جهاز الرستمتر لأقرب (١) سم.

قياس الوزن:

تم قياس الوزن باستخدام جهاز الميزان الطبي لأقرب (٢/١) كجم.

• قياس عنصر التوازن:

باستخدام جهاز خاص لقياس (التوازن الجانبي يمين ويسار والخلفي والأمامي)

• ساعة إيقاف

ثانياً الاستمارات المستخدمة في البحث:

قامت الباحث بإعداد مجموعة من الاستمارات وهي كالآتي:

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالناشئين (الاسم ، السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) مرفق (١)
- استمارة تسجيل القياسات موضوع الدراسة التوازن الخاص بتحركات القدمين -المتغيرات المهارية، مرفق (٤)،(١٠).
- استمارة أسماء السادة الخبراء في التربية الرياضية والكاراتيه و قد تم اختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس ومدربي الكاراتيه مرفق (٥) طبقاً للشروط التالية:

*شروط الخبير من أعضاء هيئة التدريس:

- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه على الأقل في التربية الرياضية.
- أن يكون متخصصاً في رياضة الكاراتيه أو إحدى الرياضات النزالية.

*شروط الخبير من مدربي الكاراتيه:

- أن يكون لديه خبرة لا تقل عن (١٠) عشر سنوات في مجال تدريب الكاراتيه.
- أن يكون حاصلًا على الحزام الأسود (٢) دان على الأقل.

ثالثاً: الاختبارات المستخدمة في البحث :

- الاختبارات الخاصة بقياس مستوي التوازن الأمامي والخلفي والجانبي:-

استخدم الباحث جهاز قياس التوازن والذي يتكون من قرص دائري مثبت على أسطوانة وله مقبضين للسند ويخرج من أسفل الجهاز سلك موصل بالحاسب الالى ،يقوم الباحث بإدخال بيانات المختبر مثل(الاسم - تاريخ الميلاد) ويقوم بأعطاء التعليمات الخاصة بالإداء على الجهاز, يقوم المختبر بأجراء محاولة تجريبية على الجهاز لمدة (٥) ثواني ثم الراحة لمدة (١٠) ثواني ثم إعطاء محاولة حقيقية للوضع الأول لمدة (١٠) ثواني ثم الراحة لمدة (١٥) ثانية ثم إعطاء محاولة حقيقية للوضع الثاني لمدة (١٠) ثواني ولابد أن يراعى ارتداء لاعب لحذاء وملابس رياضية مريحة وان يحصل على قسط كافي من النوم قبل القياس, ويقوم الجهاز بأعطاء النسبة المئوية بالنسبة للمختبر والنسبة التي حصل عليها, ويحدد المنطقة التي يقع فيها المختبر والمنطق التي من المفترض أن يقع بها وهي تتراوح من ضعيف إلى ممتاز ويوضح الجهاز رسم بياني يوضح مدى تذبذب اللاعب أثناء القياس مرفق (١٠).

الاختبارات المهارية لقياس مستوى الركلات قيد البحث.

لإعداد اختبار مستوي الأداء المهاري قامت الباحث بالإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الكارتية مثل دراسة " عماد عبد الفتاح " (١٦)(٢٠٠١م) ايمن محروس (٦)،(١٩٩٦م) ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب في مجال الكاراتيه أيضا وجدت أن هناك اختلاف في متطلبات أداء

بعض التحركات المصاحبة للمهارات في الكاتا عن الكوميتية ولذا استعانت في وضع الاختبارات التي تقيس مستوى التحركات المصاحبة للمهارات بما يتناسب مع تخصص الكوميتية وقد تم عرض هذا الاختبار علي الخبراء للتأكد من مدي مناسبتها علي أن تؤدي هذه المهارات من التحركات الخاصة بحركات القدمين قيد البحث سواء للإمام أو الخلف أو الجانب مع المنافس ، وقد تم تقدير درجات أداء اللاعبين للجمل الحركية المقيدة السابق ذكرها بواسطة لجنة مكونة من ثلاث محكمين من منطقة المنيا للكاراتيه وكانت الدرجة من (٨) درجات وموزعة طبقا لما يلي :

الدرجة	الأداء المهارى
٢	الرفسة النصف دائرية Mawashi Geri
٢	الرفسة النصف دائرية المعكوسة ora Mawashi Geri
٢	الرفسة النصف دائرية الأمامية Kezami – Mawashi Geri
٢	الرفسة الأمامية Mae – Geri
٨	المجموع

وقد استعانت الباحث بآراء الخبراء في تحديد المهارات الأساسية في الكوميتية مرفق (٢) وطبقا لآرائهم وتوصياتهم تم اختيار أهم أربعة مهارات هجومية وأهم ثلاث مهارات دفاعية بناءً علي أعلى درجة تقييم حصلت عليها وكانت هذه المهارات هي التي تم أدائها من التحركات الخاصة بحركات القدمين (للإمام - للخلف - للجانبين)

جدول (٣)

آراء الخبراء حول تحديد أهم المهارات الأساسية في الكوميتية ن=١٠

م	المهارات	التكرارات	النسبة المئوية
١	الرفسة النصف دائرية Mawashi Geri	٩	٩٠%
٢	الرفسة النصف دائرية المعكوسة ora Mawashi Geri	١٠	١٠٠%
٣	الرفسة النصف دائرية الأمامية Kezami – Mawashi Geri	١٠	١٠٠%
٤	الرفسة الأمامية Mae – Geri	٩	٩٠%

يتضح من الجدول (٣) أنه انحصرت آراء السادة الخبراء حول مستوى الأداء المهارى للركلات قيد البحث انحصرت من (٩٠% إلى ١٠٠%) وقد ارتضت الباحث نسبة (٩٠%) لقبول المهارات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة بالبحث:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية لجميع الاختبارات المستخدمة بالبحث للتأكد من مناسبة تطبيقها على عينة هذا البحث وذلك كما يلي :

أولاً: الصدق

قام الباحث بحساب معامل الصدق باستخدام صدق التمايز بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للمجموعة الاستطلاعية من الناشئين والبالغ عددهم (٨) ناشئين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبارات المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الكارتية (ن=١٢=٤)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
دال	٣.٢٠	٠.٤١	٧.١٠	٠.١١	٧.٩٥	درجة	التوازن امامي	القدرات البدنية
دال	٣.٤٧	٠.١٢	٧.٥٠	٠.٢٠	٨.١٠	درجة	التوازن الخلفي	
دال	٣.٥١	٠.٤٥	٦.٣٣	٠.٢٥	٦.٨١	درجة	التوازن يسارا	
دال	٣.٦٢	٠.٦٢	٦.٢٥	٠.٨٥	٦.٨٤	درجة	التوازن يمين	
دال	٣.٨٧	٠.١٤	٠.٧٧	٠.٢٣	١.١٠	درجة	الرفسة النصف دائرية	الأداء المهاري
دال	٣.٦٩	٠.١١	٠.٦٤	٠.٠٧	٠.٩١	درجة	الرفسة النصف دائرية المعكوسة	
دال	٣.٤٦	٠.٠٨	٠.٧٣	٠.٠٩	٠.٨٥	درجة	الرفسة النصف دائرية الأمامية	
دال	٣.٧٤	٠.٠٦	٠.٩١	٠.٠٧	١.٠١	درجة	الرفسة الأمامية	
دال	٣.٩١	٠.٢٣	٣.٠٥	٠.١٥	٣.٨٧	درجة	المجموع	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٣٢

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لصالح الربيع الأعلى مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

ب- حساب الثبات:

استخدمت الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب ثبات الأختبارات المستخدمة على نفس العينة الاستطلاعية وأعتبر بيانات حساب الصدق كبيانات التطبيق الأول في الثبات وتم إعادة التطبيق بعد أربعة أيام من التطبيق الأول يوم ٢٠١٩/٦/١٥ مع توافر نفس الظروف والشروط والإجراءات.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الكارتية (ن = ٨)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
دال	٠.٨٦٠	٠.١٤	٧.٥٥	٠.١٤	٧.٥٢	درجة	التوازن امامي	القدرات البدنية
دال	٠.٨٧٠	٠.٣٢	٧.٩٨	٠.٢١	٧.٨٠	درجة	التوازن الخلفي	
دال	٠.٩٠٠	٠.٣٨	٦.٦٦	٠.١٤	٦.٥٧	درجة	التوازن يسارا	
دال	٠.٩١٠	٠.٠٥	٦.٧٠	٠.١٢	٦.٥٤	درجة	التوازن يمين	
دال	٠.٨٨٠	٠.٠٧	٠.٩١	٠.٠٤	٠.٩٣	درجة	الرفسة النصف دائرية	الأداء المهاري
دال	٠.٩٢٠	٠.٠٤	٠.٨١	٠.٠٧	٠.٧٧	درجة	الرفسة النصف دائرية المعكوسة	
دال	٠.٩٠٠	٠.٠٦	٠.٨٣	٠.٩	٠.٧٩	درجة	الرفسة النصف دائرية الأمامية	
دال	٠.٩٧٠	٠.٠٤	١.٠٥	٠.١١	٠.٩٦	درجة	الرفسة الأمامية	
دال	٠.٩٥٠	٠.٠٥	٣.٦٠	٠.١٩	٣.٤٦	درجة	المجموع	

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى أن الاختبارات المستخدمة ذات معاملات ثبات مقبولة.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بالتجربة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٩/٦/٢٧ إلى ٢٠١٩/٦/٣٠ على عينة قوامها (٨) ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث. أهداف التجربة الاستطلاعية:

- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختلفة بهذا البحث
- ترتيب تمارين ألتاي شي المستخدمة والتأكد من مناسبتها لعينة البحث
- التأكد من استيعاب اللاعبين للتمارين ألتاي شي المستخدمة وسهولة استجابتهم لها

البرنامج التدريبي المقترح :

يهدف البرنامج إلى تطوير التوازن الخاص بتحركات القدمين باستخدام تدريبات نوعية لدى ناشئى الكومنتية.

الأسس العامة لوضع البرنامج التدريبي:-

- يبني البرنامج على تطوير التوازن الخاص بتحركات القدمين لناشئى الكومنتية.
- يطبق البرنامج في فترة الإعداد الخاص للناشئين وفقاً لخطة التدريب والتي تستمر ثمان أسابيع

- تحديد عدد مرات التدريب (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع خلال فترة الإعداد الخاص

البرنامج التدريبي المقترح :

يهدف البرنامج إلى تطوير التوازن لتحسين مستوى أداء الركلات في الكارتية.

الأسس العامة لوضع البرنامج التدريبي :-

- يبني البرنامج على تطوير التوازن لدى ناشئى الكارتية .
- يطبق البرنامج في فترة الإعداد الخاص للاعبين وفقاً لخطة التدريب والتي تستمر لمدة ثمانية أسابيع.

- تحديد عدد مرات التدريب ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع خلال فترة الإعداد الخاص وبحيث يكون التدريب يومياً وراحة يوم واحد أسبوعياً .

- تحديد حجم الحمل التدريبي خلال البرنامج :

الحمل الأقصى ١٢٠ دقيقة

الحمل العالي ٩٠ دقيقة

الحمل المتوسط ٦٠ دقيقة

- تحديد شدة الحمل التدريبي خلال البرنامج :

الحمل الأقصى ٨٥ - ١٠٠ %

الحمل العالي ٧٠ - ٨٤ %

الحمل المتوسط ٥٠ - ٦٩ %

خطوات تنفيذ البحث

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في الفترة من ٢٠١٩/٧/١ إلى ٢٠١٩/٧/٤
بنادي العربي الكويتي.

تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية وفقا للبرنامج المقترح وللمجموعة الضابطة وفقا لطريقة التقليدية المتبعة في لعبة الكاراتيه علي عينة البحث في الفترة من ٢٠١٩/٧/٥
٢٠١٩/٩/٢٢ بنادي العربي الكويتي وبذلك يكون استغرق تنفيذ البرنامج (٨) ثمانية أسابيع بواقع
ثلاث أيام في الأسبوع وكان عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٢٤) وحدة مرفق (٩)

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينتي البحث في الفترة من ٢٠١٩/٩/٢٣ إلى ٢٠١٩/٩/٢٥
وبنفس أسلوب المتبع في القياس القبلي.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

جدول (٥)

"دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوازن وأداء بعض

الركلات لدى ناشئى الكوميتية مجموعة البحث التجريبية" ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
				ع	س	ع	س			
دال	٤.١٧	%٣١.١٤	٢.٣٧	٠.٢٥	٩.٩٨	٠.٢١	٧.٦١	درجة	التوازن امامي	القدرات البدنية
دال	٤.٢١	%٤٨.٧٠	٣.٥٧	٠.٤١	١٠.٠٩	٠.٣٦	٧.٣٣	درجة	التوازن الخلفي	
دال	٣.٩١	%٥٩.٢٨	٣.٦٤	٠.٢٧	٩.٧٨	٠.٢٤	٦.١٤	درجة	التوازن يسارا	
دال	٣.٧١	%٤٧.٤٦	٣.٠٩	٠.٤١	٩.٦٠	٠.١١	٦.٥١	درجة	التوازن يمين	
دال	٣.٥٤	%٢٦.٢٦	٠.٢٦	٠.٣١	١.٢٥	٠.١٢	٠.٩٩	درجة	الرفسة النصف دائرية	الأداء المهارى
دال	٣.٦٩	%٨٢.٦٦	٠.٦٢	٠.٠٨	١.٣٧	٠.٠٥	٠.٧٥	درجة	الرفسة النصف دائرية المعكوسة	
دال	٣.٧١	%٩٢.١٥	٠.٤٧	٠.٠٧	٠.٩٨	٠.١٠	٠.٥١	درجة	الرفسة النصف دائرية الأمامية	
دال	٣.٤٦	%٧٣.٦١	٠.٥٣	٠.٠١	١.٢٥	٠.٠٨	٠.٧٢	درجة	الرفسة الأمامية	
دال	٣.٧١	%٦٣.٢٩	١.٨٨	١.٠١	٤.٨٥	٠.٤٦	٢.٩٧	درجة	المجموع	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٨١٢

يتضح من جدول (٥) أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث إذا أن قيمة (ت) المحسوبة بين متوسطي الفروق بين القياس القبلي والبعدي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. وترجع الباحث هذا التطور إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي أشتمل على تمارينات وتدريبات تعمل على تنمية مستوي التوازن الخاص بتحركات القدمين (للإمام , الخلف , والجانب الأيسر والأيمن) مرفق (٨) لناشئى الكوميتية حيث يقوم البرنامج على حركات دائرية و جانبية وأمامية وخلفية لطيفة نشابة في طريقة أدائها مع التحركات الخاصة بتحركات القدمين للاعبى الكوميتية

فاعلية برنامج تدريبي على مستوى بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري لمستوى الركلات لدى ناشئي الكوميتية
الباحث / مشاري عبد اللطيف خالد الزايد

ويعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في عنصر التوازن الخاص بتحركات القدمين والاختبارات المهارية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إلي البرنامج المقترح المتشابهة مع أداء التحركات الخاصة بالتوازن لحرركات القدمين ثم ربط تنفيذ أداء هذه التحركات مع الركلات ويعتبر عنصر التوازن الخاص بتحركات القدمين هام جداً لسيطرة على أعضاء الجسم العضلية والعصبية في إي مهارة من المهارات ، فبدون التوازن يسهل على الخصوم السيطرة عليك . وترجع الباحث هذا الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام البرنامج المقترح ومراعاة التدرج بالحمل واستخدامه لطريقة التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة ، وتشكيل الراحة البينية بين التمرينات والمجموعات والتي اشتملت على تمرينات التوازن التي تعتمد علي تمرينات متنوعة تعمل على تنمية المتغيرات قيد البحث واستخدام هذه التمرينات تشجيع اللاعبين على الاستمرار في الأداء مما جعل التدريب أكثر فاعلية وحيوية .

ويرجع الباحث زيادة نسبة التحسن إلي اختيار وتقنين وتنفيذ تدريبات التاي شي من خلال تطابق المسار الحركي لهذه التمرينات من اللف أو الخطو أو الدوران مع ما يمثاها جزئياً من المسارات الحركية المستخدمة في تحركات القدمين للاعب الكوميتية والمهارات المصاحبة لهذه التحركات وبالتالي يتضح لنا من نتائج جدول (٥) أنه قد تحقق الفرض الأول والذي ينص علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي في مستوي التوازن الخاص بأداء تحركات القدمين (للإمام والخلف والجانبين) ومستوي أداء بعض الركلات لدي المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

"دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوازن وأداء بعض الركلات لدى ناشئي الكوميتية مجموعة البحث الضابطة"
ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
القدرات البدنية	التوازن امامي	درجة	٧.٥٥	٠.١٨	٨.٢٠	٠.٢٤	٨.٦٠%	٢.٦١	دال
	التوازن الخلفي	درجة	٧.٣٠	٠.١٦	٨.٤٤	٠.٣٦	١٥.٦١%	٢.١٤	دال
	التوازن يسارا	درجة	٦.١٠	٠.٠٢	٧.١٥	٠.٥١	١٧.٢١%	٢.٦٢	دال
	التوازن يمين	درجة	٦.٤٥	٠.٠٥	٧.٢٤	٠.٣٤	١٢.٢٤%	٢.٧٤	دال
الأداء المهاري	الرفسة النصف دائرية	درجة	٠.٩٥	٠.٠٨	١.١٠	٠.٧٤	١٥.٧٨%	٢.٣٦	دال
	الرفسة النصف دائرية المعكوسة	درجة	٠.٧٩	٠.٠٩	٠.٨٨	٠.٣٦	١١.٣٩%	٢.٨٤	دال
	الرفسة النصف دائرية الأمامية	درجة	٠.٥٣	٠.٠٧	٠.٧٤	٠.٤١	٢٨.٣٧%	٢.٧١	دال
	الرفسة الأمامية	درجة	٠.٧٦	٠.٥	٠.٩٨	٠.٥٥	٢٨.٩٤%	٢.٦١	دال
المجموع	درجة	٣.٠٣	٠.٤٤	٣.٧٠	٠.٩٨	٢٢.١١%	٢.٣٤	دال	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٨١٢

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ويرجع الباحث هذه الفروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وكذلك نسبة التحسن للمجموعة الضابطة إلى استمرارية تطبيق البرنامج التقليدي المتبع لمدة (٨) أسابيع وممارسة

التدريب على المهارات الحركية والتدريب عليها مما أدى إلى التقدم وهذا يعني أن البرنامج المتبع يمكن أن يحدث تحسناً في المتغيرات قيد البحث.

وهذا ما يؤكد عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) (١٣) أن التدريب عموماً ينمي ويحسن ولكن بصورة نسبية. وبالتالي يتضح لنا من نتائج جدول (٦) أنه قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص علي وجود فروق ذات لالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوازن الخاص بأداء تحركات القدمين للإمام والخلف والجانبين ومستوي أداء بعض الركلات لدي المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

"دلالة الفروق بين القياسيين البعديين في مستوى التوازن وأداء بعض الركلات

لدى ناشئى الكومنتية مجموعتي البحث التجريبية والضابطة" ن=١ ن=٢ = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
القدرات البدنية	التوازن امامي	درجة	٩.٩٨	٠.٢٥	٨.٢٠	٠.٢٤	٣.٢٥ دال
	التوازن الخلفي	درجة	١٠.٩	٠.٤١	٨.٤٤	٠.٣٦	٣.١٤ دال
	التوازن يسارا	درجة	٩.٧٨	٠.٢٧	٧.١٥	٠.٥١	٣.١٢ دال
	التوازن يمين	درجة	٩.٦٠	٠.٤١	٧.٢٤	٠.٣٤	٣.٢٥ دال
الأداء المهارى	الرفسة النصف دائرية	درجة	١.٢٥	٠.٣١	١.١٠	٠.٧٤	٤.١١ دال
	الرفسة النصف دائرية المعكوسة	درجة	١.٣٧	٠.٠٨	٠.٨٨	٠.٣٦	٣.٩٨ دال
	الرفسة النصف دائرية الأمامية	درجة	٠.٩٨	٠.٠٧	٠.٧٤	٠.٤١	٣.٤٨ دال
	الرفسة الأمامية	درجة	١.٢٥	٠.٠١	٠.٩٨	٠.٥٥	٣.٤٦ دال
	المجموع	درجة	٤.٨٥	١.٠١	٣.٧٠	٠.٩٨	٣.٨١ دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٥

يتضح من جدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مختلف القياسات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين متوسطي الفروق في كل منها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

ويرجع الباحث هذا الفرق والتحسن الواضح في التوازن الخاص بتحركات القدمين في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى تأثير استخدام البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية دون الضابطة ، وما للبرنامج المقترح من فاعلية في تنمية الصفات البدنية وما يحتويه البرنامج من تمارين متطابقة بما يتناسب وهذه المرحلة (١٢-١٤) سنة حيث يشمل برنامج المقترح على العديد من التمارين والحركات الخاصة بتحركات القدمين وهي الخطو ، اللف ، والدوران التي تسبب التوافق العصبي العضلي وتحسن مستوى أدائهم في هذه المرحلة.

وبناء على ذلك فإن البرنامج بما يحتويه من هذه الحركات والتمارين السابق ذكرها يعتبر وسيلة فعالة في تنمية التوازن الخاص بحركات القدمين وهذا ما يؤكد أن البرنامج المقترح يؤثر على تنمية التوازن الخاص بتحركات القدمين لصالح المجموعة التجريبية) التي طبق عليها البرنامج المقترح (بنسبة أكبر من المجموعة الضابطة) التي اتبعت البرنامج التقليدي.

وبالنظر إلى نتائج نفس الجدول يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات قيد البحث وترجع الباحث هذا الفرق والتحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى تأثير استخدام برنامج التوازن المقترح على المجموعة التجريبية دون الضابطة وما للبرنامج المقترح من فاعلية في تنمية المهارات قيد البحث حيث روعي في تصميم البرنامج النموذج الحركي للمهارة من خلال أدائها سواء بالخطو أو اللف أو الدوران بما يتشابه والمسار الحركي والزمني لها خلال أدائها في المباريات.

كما ترجع الباحث هذا التحسن في مستوى المهارات قيد البحث والتوازن الخاص بتحركات القدمين إلى استخدام التمرينات المتنوعة والمختلفة في البرنامج المقترح.

ومن خلال ما سبق يتضح أن هذا التحسن في المستوى المهاري والتوازن الخاص بتحركات القدمين للاعب الكومنتية للمجموعة التجريبية بنسب أعلى من المجموعة الضابطة إلى تأثير برنامج التوازن المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية دون الضابطة التي تتبع البرنامج التقليدي والذي أدى إلى تحسين المتغيرات قيد البحث للمجموعات التجريبية جدول (٧) بنسبة أعلى من المجموعة الضابطة.

وبالتالي يتضح لنا من نتائج جدول (٧) أنه قد تحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في مستوى التوازن الخاص بأداء تحركات القدمين (للإمام والخلف والجانبين) ومستوي أداء بعض الركلات لصالح المجموعة التجريبية.

الاستخلاصات:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى التوازن الأمامي والخلفي والجانبى لدى عينة البحث.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى الاداء المهارى لدى عينة البحث.

التوصيات:

في ضوء نتائج واستخلاصات البحث توصي الباحث بما يلي:

1. الاعتماد على تمرينات التوازن في بناء خطة التدريب للاعبى الكومنتية فهي تعمل على تنمية المثيرات المختلفة لدى اللاعب وتنمية الإحساس بالمكان والزمان والتناسق الكامل بين جميع أجزاء الجسم واستغلال تلك التمرينات بصورة سليمة تساعد على التوازن
2. ربط التدريب على المهارات الأساسية والتحركات الخاصة بالقدمين بتمرينات التوازن بصورة تضمن زيادة فاعلية الأداء لهذه المهارات الأساسية والتحركات الخاصة بالقدمين
3. استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات التوازن ضمن برامج تدريب الناشئين في رياضة الكاراتيه.
4. استخدام الاختبارات الواردة بالبحث (بدنية - فنية) في أغراض القياس والتقييم والتدريب في المجال التطبيقي لرياضة الكاراتيه.
5. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مراحل سنية مختلفة في رياضة الكاراتيه

المراجع

- ١- أحمد محمد أحمد أبو اليزيد : تأثير برنامج تمرينات غرضية على تنمية بعض الصفات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ الكاراتية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٣م.
- ٢- احمد عبد المنعم السويفي :ديناميكية الاتزان وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهاري في رياضة الجودة،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٣- أحمد فؤاد الشاذلي : قواعد الاتزان في المجال الرياضي ، دار المعارف ، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٤-أسامة محمد إبراهيم أبو طبل : تأثير تحسين الكفاءة الوظيفية لجهاز حفظ التوازن على مسافة رمى المطرقة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بأبو قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥م.
- ٥-أيمن محروس السيد " تأثير استخدام جمل خطوية ، مقترحة على مستوى الأداء المهاري للناشئين في رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، ١٩٩٦م.
- ٦-حمادة خلف صحاح: تأثير تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارات إخلال التوازن و معرفة تأثيره على نتائج مباريات الكوميتيه ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، ٢٠٠٩م.
- ٧-حسام الدين احمد خليفة: تأثير برنامج تدريبي مقترح للاتزان وعلاقتة بالأداء المهاري للاعبي الكاتا ،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١١م.
- ٨-خالد محمد الصادق : تأثير تنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على التوازن الديناميكي في بعض الأنشطة الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠م.
- ٩-ماجدة ناجى نصر عبد الحليم : بناء بطارية اختبار لقياس الاتزان في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية لمسابقة قذف القرص ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣م.
- ١٠-محمد صبحي حسانين : التحليل العاملى للقدرات البدنية ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- ١١- : التقويم والقياس في التربية الرياضية الجزء الأول دار الفكر العربى ، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١٢-محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠١م.
- ١٣-عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٤- عماد عبد الفتاح السرسى": تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه" ، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ، ٢٠٠١م.
- ١٥- عمر محمد لبيب " : تأثير الإيقاع على بعض المتغيرات المهارية والفسولوجية للاعبي الكاراتيه " ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، ٢٠٠٢م.
- ١٦-محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م.

- ١٧- نهلة عبد الله عمر :تأثير تدريبات التايشي على عنصر التوازن لدى لاعبات الكاتا رسالة ماجستير
كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، ٢٠٠٩م.
- ١٨-وجيه أحمد شمندی :الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة، ١٩٩٥م.
- 19- Barrow . Harold NJ . , A Practical A P Proach to Njmeasurement in
physical Educastion , 3rd edition , lea and febigen , 1979
- 20-Baumgartner , T. A. , & Jakson , S.J : Measurement for evaluation
and exercise science fifth edition Brown and Bench mark
publishers , 1999
- 22-Dought hot(2001):what is porprioception anyway. American journal
of sport medicine vol.24.no.6
- 25-Margarita Protazoa. : Soviet sport review , published Quartely by
Micheal yessis , London , 1991 .
- 26-Miller, D. K.: Measurement by the physical education why and How,
copyright by the McGraw-Hill companies third edition, 1998
- 27-Mihay, l, litzsche, e,tribby A:balance and perceived confidence with
performance of instrumental activities of daily living:apilot
study of tai chi inspired exewcise with elderly retirement
community dwellers physical occupational thera py in
geriatrics(binghamtun,2003
- 28-Song R. Lee eo,Lam p,bae sc.(2003):effects of tai chi exercise on
pain, balance, muscle strength,and perceived difficulties in
physical functioning in older women with oxteoarthritis:a
randomized clinical trial, j Rheumatol. Step:30(9):2039-44
- 29- <http://srv4.eulc.edu.eg>

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلي معرفة يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لدي لاعبي الكاراتيه، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه بنادي العربي الكويتي والمقيدين بالاتحاد الكويتي للكاراتيه للموسم التدريبي ٢٠١٩/٢٠٢٠م وقد بلغ حجم العينة الأساسية (٢١) لاعب تم تقسيمهن وفقا للعمر التدريبي إلي ثلاث مجموعات ، المجموعة الأولى وعددهن (٨) لاعب مارس الكاراتيه من (١ - ٢) سنة ، والمجموعة الثانية عددهن (٧) لاعب مارس رياضة الكاراتيه من (٥-٧) سنوات ، المجموعة الثالثة عددهن (٦) لاعب مارس رياضة الكاراتيه لأكثر من ٧ سنوات ، بالإضافة إلي عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ حجمها (٧) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية وبذلك يبلغ حجم العينة الكلية (٢٨) لاعب لإجراء المعاملات العلمية للبحث ، استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائته لطبيعة البحث

قام الباحث باستخدام الادوات الاتية لجمع البيانات جهاز DEXA لقياس كثافة معادن العظام ايس تانك لحفظ عينات الدم أنابيب اختبار لعينات الدم

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية يومي السبت والأحد الموافقين ١٧، ١٨/١٠/٢٠٢٠م، حيث قام اخصائيي المعامل بسحب عينات الدم ووضعها في ايس تانك لحفظها وذلك للتعرف علي قياسات خلايا الدم الحمراء red blood cells والهيموجلوبين وكانت من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة :

١. تسهم ممارسة رياضة الكاراتيه في زيادة نسبة كثافة معادن عظام العمود الفقري .
٢. تسهم ممارسة رياضة الكاراتيه في زيادة نسبة كثافة معادن عظام الفخذ.

Abstract

The current research aims to know the research aims to identify the effect of a training program on the level of some physiological variables among karate players. The research sample was chosen in a deliberate way from the karate players in the Kuwaiti Al-Arabi Club and those enrolled in the Kuwaiti Karate Federation for the training season 2019/2020. The basic sample size was (21) players were divided according to the training age into three groups, the first group numbered (8) players who practiced karate from (1-2 years), and the second group numbered (7) players who practiced karate from (5-7 years), the third group numbered (6) A player who has practiced karate for more than 7 years, in addition to the exploratory study sample whose size was (7) players from outside the basic research sample, and thus the total sample size is (28) players to conduct scientific transactions for the research. The researcher used the descriptive method for its suitability to the nature of the research

The researcher used the following tools to collect data, DEXA device, to measure bone mineral density, Ice tank, to save blood samples, test tubes for blood samples

The researcher conducted the basic study on Saturday and Sunday, corresponding to 17, 18/10/2020 AD, where the laboratory specialists drew blood samples and placed them in an ice tank for safekeeping, in order to identify the measurements of red blood cells and hemoglobin.

Among the most important findings of the study were:

1. The practice of karate contributes to increasing the percentage of bone mineral density in the spine.
2. The practice of karate contributes to increasing the mineral density of the thigh bones.