

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن العضلي للطرف السفلى علي مستوى الدوران مع الإرتكاز في الكاتا (جوجو شيهو داي) للاعبين الكاراتيه الناشئين

إسلام عبدالمنعم سيدأحمد محمد

أولاً المقدمة:

ان كل متابع لتطور المستويات الرياضيه في العالم، و يتأمل تلك الأداءات الفائقه يدرك أن للتدريب الرياضي شأنًا عظيمًا في إعادة صياغة و تطور القدرات الانسانيه بأبعادها المختلفه من أجل إنطلاق ما يكمن داخل الإنسان من طاقات في اتجاه الهدف المنشود، فالتدريب الرياضي طبقاً للتطور البيولوجي والفسولوجي ما هو إلا تدريب لمصادر الطاقه بأنواعها، وتتجلى قدرة المدرب في إطلاق تلك الطاقات الكامنه. (١٣ : ٥)

حيث يشير "عصام الدين عبدالخالق(٢٠٠٥م)" إلى أن التدريب الرياضي يهدف إلى الإرتقاء بقدرات اللاعب البدنيه و المهاريه للوصول إلى أعلى مستوى، كما أن التدريب الرياضي عمليه مستمره يتم التخطيط لها في مراحل ، كل مرحله لها واجباتها الخاصه تسعى في النهايه إلى الوصول بالفرد الرياضي إلى قمة مستواه في نوع النشاط الذي يمارسه أثناء مرحله المنافسه، و يهدف التدريب الرياضي إلى الإرتقاء بقدرات اللاعب البدنيه و المهاريه للوصول إلى أعلى مستوى لذا يحتاج القائمون على عمليه التدريب الرياضي عند تطوير مستوى اللاعب بدنياً و مهارياً الى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطه بطرق و وسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية القدرات البدنيه و المهاريه الخاصه. (٢٨٠:١٢)

ويوضح "مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١م)" بأن التدريب الرياضي العلمي الحديث بأنه العمليات التعليميه والتنمويه و التربويه التي تهدف الى تنشئة و اعداد اللاعبين و الفرق الرياضييه من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية و الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنه في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لاطول فتره ممكنه. (٢٠ : ٢١)

كما يذكر "عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م)" أن التدريب الرياضي علماً له أصوله وقواعده وفلسفته وإتجاهاته، فمن خلاله تطورت الرياضات المختلفه عن طريق رفع جوانب الإعداد المختلفه للاعب حسب خطه تدريبيه منظمه للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط التخصصي، والتدريب الرياضي يعطى الفرصة الكامله لتأدية واجباته بأعلى مستوى ممكن من الكفاءة ، فهو يعنى عمليه الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد الرياضييه. (١١ : ٢٣)

و يوضح "محمد سعيد ابوالنور (٢٠٠٧م)" إلى أن عمليه التدريب الرياضي بما تشمل من أهداف وواجبات ووسائل وطرق تدريب وتقنين للأحمال التدريبيه على أسس علميه هي السبيل إلى رفع

مستوى الأداء الرياضي والوصول بالفرد إلى مستوى المنافسه وتحقيق أفضل النتائج على المستوى العالمي. (١٨ : ٢)

كما يذكر "علي فهمي البيك و عماد الدين عباس ابو زيد و محمد احمد عبده ٢٠٠٩م" أن التدريب الرياضي عمليه تربويه هادفه و مواجهه ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم و حسب قدراتهم إعداداً ، متعدد الجوانب ، بدنياً و مهارياً و فنياً و خططياً و نفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن. (١٥ : ١٧)

ظلت رياضة الكاراتيه محاطه بالسريه حتى القرن العشرين و يعتبر تتبع نشأة هذه الرياضه أمراً بالغ الصعوبه بسبب نقص الوثائق و المستندات التاريخيه ، و كلمة كاراتيه هي كلمه يابانية الاصل و مكونه من شقين هما (كارا) و تعني الخاليه او الفارغه (تيه) و تعني اليد أي أن كلمة كاراتيه تعني القتال باليد الفارغه او اليد الخاليه أو فن الدفاع عن النفس باليد الخاليه ، و تنقسم رياضة الكاراتيه الى قسمين وهما القتال الوهمي كاتا و القتال الفعلي كوميتيه.

ويشير "احمد محمود ابراهيم ١٩٩٥م" الى أن رياضة الكاراتيه نوعين من المسابقات ولكل مسابقة خصائصها ومتطلباتها الخاصة وفقاً لطبيعة الأداء و شروط المنافسه و اعتماداً على القانون الدولي المنظم لمسابقات الكاراتيه ، النوع الأول وهو مسابقة القتال الفعلي الكوميتيه وهي عباره عن منازله في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجه (مستوى الحزام و الوزن و المرحله السنيه و من نفس النوع يحاول كل منهما إحباط محاولات الأخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك بإستخدام الأطراف (الذراعين و الرجلين) في المناطق المصرح خلالها بالهجوم و التسديد داخل إيطار مواد قانون رياضة الكاراتيه. (٤ : ٢٨)

النوع الثاني هو مسابقة القتال الوهمي الكاتا و يتفق كلاً من " فري ١٩٩٦م و هيكي و باتريك ١٩٩٧م" على أن الكاتا عباره عن مجموعه من المهارات الدفاعيه والهجوميه التي تؤدي بشكل تخيلي من خلال أوضاع الإلتزان المختلفه يتم التنافس فيها على شكل مباريات فرديه وجماعيه. (٢٤ : ١١٩) (٢٦ : ١٥٨)

كما يذكر "سامح الشبراوي طنطاوي ٢٠٠٢م" نقلاً عن "هيد يتوشي ١٩٨٥م" أن الكاتا تمثل الميراث الذي ترك لنا الخبراء الذين إبتكروها ، وهي عباره عن فنيات قتال من نتاج خبراتهم الذاتيه في القتال ، وكل كاتا تحتوي على مهارات يتم تخيل أدائها بشكل خاص مع الإحتفاظ بصفاء الذهن و التركيز وحاله تسمي (كي) و تعني قوة النفس الخاصه باللاعب حتى آخر حركه بالكاتا ، كما تعد دراسة و ممارسة الكاتا هي الطريقة الصحيحه للإرتقاء بالمستوى المهاري. (٧ : ٢٢)

ثانياً مشكلة الدراسة:

إن رياضة الكاراتيه تعتبر إحدى رياضات الدفاع عن النفس الفرديه التي تتطلب درجه عاليه من اللياقه البدنيه سواء العامه او الخاصه ، ويعتبر التوازن العضلي واحد من أهم الصفات البدنيه التي تلعب دوراً مؤثراً في رياضة الكاراتيه سواء في القتال الوهمي (الكاتا) أو القتال الفعلي (الكومتيه). ويوضح "احمد محمود ابراهيم (١٩٩٥م)" أن تقييم أداء الكاتا يتم وفقاً لبعض المحددات منها تسلسل الحركات المؤداه ، القوه ، التركيز ، سرعة الأداء ، الإتجاه الصحيح ، ثبات المستوى الذي يتم من خلاله الأداء ، والمدى الحركي الكامل للمهارات ، والتوقيت السليم للأداء الحركي. (٤ : ٧٠ - ٧١)

إضافه الى ما أشار اليه "محمد سعيد ابو النور (٢٠٠٧م)" أن إتجاه الكثير من المدربين الى إشتراك لاعبيهم في مسابقات القتال الفعلي الكومتيه خلال المراحل السنيه المختلفه و عزوفهم عن الإشتراك في مسابقات الكاتا نظراً لقوة المنافسه وصعوبتها في مسابقات الكاتا وما تتطلبه من تكامل للصفات البدنيه والمهاريه و الحركيه و التي تحتاج الى وقتاً وجهداً كبيراً حتى يصل اللاعب في هذه المسابقه إلى مستوى عالمي مقارنةً بمسابقه الكومتيه. (٦ : ١٨)

ويشير "عاطف رشاد (١٩٩٩م)" إلى أن التوازن العضلي يعبر عن الحدود النسبيه للقوه العضليه في العضلات العامله والعضلات المقابله على نفس المفصل ، مثل مقارنة العضلات الماده لمفصل الركبه بالعضلات الثانيه لها. (٢ : ٩)

كم يوضح "عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) أن إختلال التوازن في القوه هو حقيقه واقعه بالنسبه لبعض الأنشطة الرياضيه و يعتقد أن أغلب التكييفات الناتجه عن هذا الإختلال تنجم عن الإستخدام المتكرر لبعض أجزاء الجسم بدون إستخدام مماثل للأجزاء المقابله لها مما يؤدي إلى تباين أحمال التدريب و تباين قدرة أنسجة العضلات على إستعادة الشفاء، وهذا الإختلال في التوازن يزيد من مخاطر الاصابه ، و يمكن تقليل مخاطر الإصابه من خلال تصميم برامج تدريبيه ملائمه تهدف إلى تحسين التوازن العضلي منذ مراحل الممارسه المبكره. (١٠ : ٢٣٠)

و يتضح للباحث مما سبق أن مشكلة إختلال التوازن العضلي ذات أهمية كبيره في التدريب الرياضي بوجه عام و تدريب الكاراتيه بوجه خاص ، حيث يعد إختلال التوازن العضلي أحد الأسباب الرئيسيه لحدوث بعض المشكلات للرياضيين مثل الإنحرافات القواميه، الإجهاد المتزايد ، الإصابات والتمزقات ، عدم الإنسيابيه في الأداء ، ضيق المدى الحركي للمفصل وبالتالي إعاقه مستوى تحسين القوه والسرعه والتوافق لدي اللاعبين وبالتالي يؤثر على مستوى الأداء المهاري للاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه.

و من خلال تحليل الباحث لمباريات مسابقه الكاتا في تصفيات منتخب مصر للناشئين و التي أقيمت يوم ٢٨/١٢/٢٠١٨م بالنادي الأهلي أتضح أن بعض الاعبين الذين يؤدون الكاتا (جوجوشيهو

داي) يخسرون أمام منافسيهم ، و قد يرجع ذلك إلى خلل أثناء الدوران للوصول لوضع الكيبا داتشي مما يؤدي إلى عدم الثبات و الإتران و عدم إنسيابية الأداء الحركي و عدم الأداء بالسرعة و القوه المطلوبه و عدم الوصول لوضع الكيبا داتشي الصحيح بالمدى الحركي الكامل ، و بتحليل هذه الكاتا تم التوصل إلى أنها تحتوي على (١١) وضع إتران خلفي (نيكو أشي داتشي) متتاليه على الرجل اليسرى و حيث أن الرجل اليسرى مع الجذع مع التنفس الصحيح يقع عليهم عبئ فرملة حركة الدوران مما يظهر قوة و سرعة اللاعب في أداء الدوران حيث أن الدوران المركب يعد أهم درجات الصعوبه في أداء الكاتا (جوجوشيهو داي) ، مما يؤدي إلى وجود خلل في مستوى الإتران العضلي بين الرجلين اليمنى و اليسرى و يتضح ذلك أثناء عملية الدوران، و إنصلاًقاً من أن عملية الدوران تتم على الرجل اليمنى يتضح لنا أن التوازن العضلي يلعب دوراً هاماً في الحفاظ على الشكل الأمثل لأداء اللاعب لعملية الدوران مع الإرتكاز.

مما دعي الباحث الى إجراء هذه الدراسه و التي تهدف إلى تصميم برنامج تدريبي لتحسين التوازن العضلي للقوه العضليه لبعض عضلات الطرف السفلي للاعبى الكاتا ومعرفة تأثيره على مستوى الدوران مع الإرتكاز في الكاتا (جوجو شيهو داي) للاعبى الكاتا في رياضة الكاراتيه.

ثالثاً أهمية البحث:

- ١- تحسين التوازن العضلي و مدي تأثيره علي الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه.
- ٢- تحسين مستوي الأداء المهاري للاعبى الكاتا في رياضة الكاراتيه من خلال البرنامج التدريبي المقنن قيد البحث.

رابعاً هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تنمية التوازن العضلي للطرف السفلي على مستوى الدوران مع الإرتكاز في الكاتا (جوجو شيهو داي) للاعبى الكاراتيه الناشئين و الوصول الى أعلى نسبة من التوازن العضلي و التي تصل الى درجة التماثل لتجنب الانحرافات القواميه والإصابات الرياضيه للاعبى الكاتا في رياضة الكاراتيه.

خامساً فروض البحث:

- ١ توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في مستوى الأداء المهاري للدوران مع الإرتكاز في الكاتا (جوجو شيهو داي) لصالح القياس البعدي.
- ٢ توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في المتغيرات البدنيه المختارة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

سادساً المصطلحات المستخدمه:

- ١- التوازن العضلي :

وهو أن تتكافأ قوة عضله أو مجموعته عضليه مع قوة عضله أو مجموعته عضليه مقابله لها.

(٢٢ : ٨)

٢- إختلال التوازن العضلي:

هو عدم التكافؤ بين قوة عضله أو المجموعه العضليه العامله مع قوة العضله أو المجموعه العضليه المقابله لها. (٢٢ : ٨)

٣- الكاتا:

هي عبارته عن سلسله متتاليه وفقاً لنسق متعارف عليه دولياً من الأساليب الدفاعيه والهجوميه المتمثله في الصد واللكم والضرب والركل في إتجاهات مختلفه وسرعات متباينه توجه للمستويات الثلاث من جسم المهاجم أو مجموعته من المهاجمين الوهميين من خلال إتخاذ أوضاع إتران مختلفه و متعدده. (٨ : ٢٧)

الدراسات المرجعية العربيه:

١- دراسة أحمد محمد جاد (٢٠١١م) (٢) بعنوان برنامج تدريبي لتحقيق التوازن في القوه لبعض عضلات الطرف السفلي، إستهدفت تصميم برنامج تدريبي لتحقيق التوازن في القوه لبعض عضلات الطرف السفلي، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وإشتملت عينه البحث على عدد (١٦) لاعب كاراتيه بنادى طنطا في المرحاه السنيه من ١٣ : ١٥ سنه، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تأثير إيجابي على العضلات القابضه و الباسطه لمفصل الفخذ لدى عينه البحث.

٢- دراسة رامى محمد طاهر (٢٠١٤م) (٦) بعنوان تأثير برنامج تدريبي لتنمية التوازن العضلى للطرف السفلى لناشئى الوثب العالى، إستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية التوازن العضلى للطرف السفلى لناشئى الوثب العالى، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وإشتملت عينه البحث على (١٣) ناشئ، ومن أهم النتائج أن البرنامج المقترح كان له تأثيراً إيجابياً على تحقق التوازن العضلى للطرف السفلى لدى ناشئى المجموعه التجريبيه.

٣- دراسة عصام محمد صقر (٢٠١٥م) (١٤) بعنوان تأثير تنمية التوازن العضلى على مستوى الأداءات الهجوميه و بعض المتغيرات البدنيه لناشئى الكوميتيه فى رياضه الكاراتيه، إستهدفت التعرف على تأثير تنمية التوازن العضلى على مستوى الأداءات الهجوميه و بعض المتغيرات البدنيه لناشئى الكوميتيه فى رياضه الكاراتيه، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وإشتملت عينه البحث على (١٨) ناشئ كوميتيه فى المرحله السنيه تحت (١٤) سنه ، ومن أهم النتائج تحسن نسبة التوازن العضلى و ذلك من خلال تقليل الفارق بين الأداءات المميزه و الغير مميزه ، و تطور القدرات البدنيه الخاصه الأكثر ارتباطاً بالتوازن العضلى (السرعة الحركيه - القوه المميزه بالسرعه - تحمل القوه) و تحسن فى الأداءات الهجوميه الفرديه و المركبه قيد البحث.

٤- دراسة محمد سعيد أبو النور (٢٠١٦م) (١٩) بعنوان تأثير برنامج للتوازن العضلى للطرف السفلى على بعض المتغيرات البدنيه ومستوى أداء الوثب مع الدوران فى الهواء للاعبى الكاتا فى رياضه الكاراتيه، إستهدفت التعرف على تأثير برنامج للتوازن العضلى للطرف السفلى على بعض

المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء للاعبى الكاتا في رياضة الكاراتيه، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث على (١٦) لاعب من لاعبي الكاتا بمنتخب الشرقيه و منتخب جامعة الزقازيق للكاراتيه في المرحله السنیه (٢١:١٨) سنه، ومن أهم النتائج أدى برنامج التوازن العضلي المقترح الى تحسن ملحوظ في مستوى القدرات البدنيه الخاصه بالطرف السفلى و مستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء قيد البحث ، كان لبرنامج التوازن العضلي المقترح دوراً فعالاً في تنمية العضلات العامله في مهارات الوثب و التي كان لها تأثير إيجابي على مستوى أداء الوثب مع الدوران في الكاتا قيد البحث، أدى استخدام تمارين بدنيه خاصه مشابهه للعمل العضلي و المسار الحركي للوثب مع الدوران في الهواء الى تنمية بعض القدرات البدنيه الخاصه مثل سرعة التردد الحركي ، القوه المميزه بالسرعه ، تحمل القوه الخاصه بعضلات الطرف السفلى (الأيمن ، الأيسر).

إجراءات الدراسه:

أولاً منهج الدراسه:

إستخدام الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى لمجموعه تجريبية واحده وذلك لمناسبتة لطبيعة البحث.

ثانياً مجتمع وعينة الدراسه:

تمثل مجتمع البحث من ناشئين الكاراتيه بمنطقة الشرقيه وذلك للعام ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ والمقيدين بالإتحاد المصرى للكاراتيه، حزام أسود دان ١ ، وقد تم إختيار العينه بالطريقه (العمدية) ، وعددهم (١٦) ناشيء، وتم سحب عدد (٦) ناشئين للتجربه الإستطلاعيه، وعدد (١٠) ناشئين للمجموعه التجريبية.

تصنيفات المراحل السنیه التي تشارك في المنافسات في رياضة الكاراتيه:

تشير "اللجنة العليا للمسابقات لالاتحاد المصرى للكاراتيه" (٢٠٢٠م) في خطة النشاط للموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١ إلى أن المراحل السنیه تقسم كالاتى:

م	المراحل السنیه	الفئات العمرية	ملاحظات	درجة الحزام
١	مرحلة البراعم	من ٥ حتى ٨ سنوات	تحت ٩ سنوات	كيبو
٢	مرحلة الأشبال	من ٩ حتى ١٣ سنه	تحت ١٤ سنه	كيبو/ دان
٣	مرحلة الناشئين	من ١٤ حتى ١٦ سنه	تحت ١٧ سنه	دان
٤	مرحلة الشباب	من ١٧ حتى ١٨ سنه	تحت ١٩ سنه	دان
٥	مرحلة الرجال	من ١٩ حتى ٢٩ سنه	تحت ٣٠ سنه	دان
٦	مرحلة الرواد (الأساتذہ)	٣٠ سنه فما فوق	فوق ٣٠ سنه	دان

ومن هذا الجدول يتضح أن مرحلة الناشئين (قيد البحث) هي الأعمار السنیه (١٤، ١٥، ١٦) سنه.

ثالثاً إعتدالية عينة الدراسه:

١- تجانس أفراد عينة البحث الكلية في متغيرات النمو:

قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - طول الطرف السفلى - العمر التدريبي) التي تم إختيارها وتحديدها وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (١).

جدول (١)

تجانس عينة البحث الكليه في متغيرات (السن- الطول- الوزن- طول الطرف السفلى -العمر التدريبي) قيد البحث
ن=١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنه	16.62	0.56	17.00	0.13 -
الطول	سم	166.25	3.39	165.75	0.25
الوزن	كجم	55.58	4.10	53.50	0.77
الطرف السفلى	سم	96.75	2.30	96.00	0.09
العمر التدريبي	سنه	5.08	0.90	5.00	0.18 -

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الإلتواء لمتغيرات (السن- الطول- الوزن - طول الطرف السفلى - العمر التدريبي) لعينة البحث قد إنحصرت بين (0.18- : 0.77) وقد إنحصرت جميع هذه القيم بين (±٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات ويدل هذا على خلو العينه من عيوب التوزيعات غير الإعتداليه.

٢- تجانس عينة البحث الكليه في المتغيرات البدنيه قيد البحث:

قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث في المتغيرات البدنيه قيد البحث (التي تم إختيارها وتحديدها وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٢) .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الكليه في المتغيرات البدنيه قيد البحث

ن=١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
اختبار الوثبه الثلاثيه	يمين	4.97	0.59	5.10	0.34-
	يسار	4.96	0.48	4.94	0.75-
تحمل القوه	يمين	76.33	4.92	77.50	0.23-
	يسار	79.41	3.55	79.00	0.09
الوثب العريض من الثبات	يمين	170.50	4.87	173.00	0.69-
	يسار	168.91	4.23	171.00	1.22-
القفز العمودي من القرفصاء	يمين	255.66	5.69	255.00	0.18
	يسار	226.08	6.31	226.00	0.33-
القفز العمودي من وضع الارتداد	يمين	223.91	2.85	227.25	1.41-
	يسار	222.62	1.97	224.00	1.25-
سرعة حركة الرجل بالاتجاه الافقى (٣٠ث)	يمين	26.25	2.86	25.00	1.14
	يسار	26.50	2.50	26.00	1.56

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء في المتغيرات البدنية لعينة البحث قد إنحصرت بين (-1.41 : 1.56) وقد إنحصرت جميع هذه القيم بين (± 3) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات ويدل هذا على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

٣- تجانس عينة البحث الكلية في اختبار (Y) قيد البحث:

قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث في اختبار (Y) قيد البحث وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٣).

جدول (٣)

تجانس عينة البحث الكلية في اختبار (Y) قيد البحث

ن=١٦

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
1.76-	66.75	4.46	65.66	سم	يمين
0.36	65.75	3.01	67.03	سم	يسار
1.71-	96.00	5.44	94.16	سم	يمين
0.18	94.75	4.62	96.20	سم	يسار
1.26-	104.00	9.22	99.16	سم	يمين
0.73-	101.50	7.95	98.16	سم	يسار
0.41-	93.57	7.36	93.05	سم	يمين
0.19-	91.59	9.52	91.28	سم	يسار

يتضح من الجدول (٣) ان قيم معاملات الإلتواء في اختبار (Y) لعينة البحث قد إنحصرت بين (-1.76 : 0.36) وقد إنحصرت جميع هذه القيم بين (± 3) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات ويدل هذا على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

٤- تجانس عينة البحث الكلية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث في مستوى الأداء المهاري قيد البحث وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤)

تجانس عينة البحث الكلية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث

ن=١٦

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
1.42-	20.23	0.57	20.21	درجه	مستوى الأداء المهاري

يتضح من الجدول (٤) ان قيم معاملات الإلتواء في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث قد كانت (-1.42) وقد إنحصرت جميع هذه القيم بين (± 3) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات ويدل هذا على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

رابعاً المعاملات العلمية للمتغيرات البدنية (الصدق والثبات):

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمتغيرات البدنية كالاتي:

١- صدق الإختبارات البدنية:

قام الباحث بإستخدام صدق التمايز للتحقق من صدق المتغيرات البدنية قيد البحث، وذلك لإيجاد دالة الفروق بين مجموعتين أحدهما مميزه والاخري غير مميزه وعددها (٦) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينه الأساسيه، ويوضح ذلك جدول (٥).

جدول (٥)

معامل صدق التمايز بين دلالة المجموعه المميزه والمجموعه الغير مميزه
في المتغيرات البدنية قيد البحث

$$n=2=6$$

قيمة " ت " و دلالته	المجموعه مميزه		المجموعه الغير مميزه		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*5.50	0.21	5.72	0.47	4.96	متر	يمين
*3.30	0.07	6.17	0.22	5.06	متر	يسار
*3.68	0.21	81.81	0.31	73.50	عدد	يمين
*3.49	0.12	80.13	0.21	70.33	عدد	يسار
*3.65	0.14	175.17	0.19	167.01	سم	يمين
*3.65	0.75	175.08	0.29	167.08	سم	يسار
*4.43	0.08	235.66	0.24	225.01	سم	يمين
*3.02	0.52	236.31	0.11	228.33	سم	يسار
*3.47	0.51	241.66	0.33	225.03	سم	يمين
*3.09	0.52	236.31	0.50	222.33	سم	يسار
*3.68	0.25	29.25	0.30	25.34	عدد	يمين
*3.72	0.28	28.83	0.40	25.66	عدد	يسار

* قيمة " ت " الجدوليه عند مستوى ٠.٥٠ = ٢.٥٧١

يتضح من جدول رقم (٥) أن هناك فروق ذات داله احصائية بين المجموعه المميزه والمجموعه الغير مميزه في المتغيرات البدنيه ولصالح المجموعه المميزه حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبه ما بين (3.09 : 5.50) وهذا يدل على أن الإختبارات المستخدمه صالحه للتطبيق وأيضاً صادقه في التمييز.

جدول (٦)

معامل صدق التمايز بين دلالة المجموعه المميزه والمجموعه الغير مميزه
في إختبار (Y) قيد البحث

$$n=1 \quad n=2 \quad 6$$

قيمة " ت " و دالاتها	المجموعه مميزه		المجموعه الغير مميزه		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*3.40	0.78	70.91	0.50	67.01	سم	يمين
*3.66	0.26	70.16	0.60	66.50	سم	يسار
*3.05	0.52	95.41	0.80	92.66	سم	يمين
*4.25	0.10	95.09	0.79	92.54	سم	يسار
*3.27	0.76	106.16	0.52	103.66	سم	يمين
*4.43	0.39	109.25	0.51	104.66	سم	يسار
*3.22	0.11	98.08	0.97	92.01	سم	يمين
*3.19	0.50	93.05	0.88	79.73	سم	يسار

* قيمة " ت " الجدوليه عند مستوى ٠.٥٠ = ٢.٥٧١

يتضح من جدول رقم (٦) أن هناك فروق ذات داله إحصائيه بين المجموعه المميزه والمجموعه الغير مميزه في إختبار (Y) ولصالح المجموعه المميزه حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبه ما بين (3.19 : 4.43) وهذا يدل على أن الإختبارات المستخدمه صالحه للتطبيق وأيضا صادقه في التمييز.

جدول (٧)

معامل صدق التمايز بين دلالة المجموعه المميزه والمجموعه الغير مميزه
في مستوى الأداء المهاري قيد البحث

$$n=1 \quad n=2 \quad 6$$

قيمة " ت " و دالاتها	المجموعه مميزه		المجموعه الغير مميزه		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*9.09	0.15	22.19	0.07	20.14	درجة	الاختيار المهاري

* قيمة " ت " الجدوليه عند مستوى ٠.٥٠ = ٢.٥٧١

يتضح من جدول رقم (٧) أن هناك فروق ذات داله إحصائية بين المجموعه المميزه والمجموعه الغير مميزه في مستوى الأداء المهاري ولصالح المجموعه المميزه حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبه ما بين (9.09) وهذا يدل على أن الإختبارات المستخدمه صالحه للتطبيق وأيضا صادقه في التمييز.

٢- ثبات الإختبارات البدنيه.

جدول (٨)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنيه قيد البحث

ن=٦

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.99	0.47	4.96	0.46	4.95	متر	إختبار الوثبة الثلاثيه
0.97	0.22	5.06	0.24	5.04	متر	
0.98	0.31	73.50	0.29	73.46	عدد	تحمل القوه
0.95	0.21	70.33	0.52	70.06	عدد	
0.96	0.19	167.01	0.50	166.66	سم	الوثب العريض من الثبات
0.96	0.29	167.08	0.85	166.67	سم	
0.98	0.24	225.01	0.35	224.78	سم	القفز العمودي من القرفصاء
0.97	0.11	228.33	0.23	228.03	سم	
0.99	0.33	225.03	0.22	224.75	سم	القفز العمودي من وضع الارتداد
0.95	0.50	222.33	0.93	222.08	سم	
0.96	0.30	25.34	0.44	25.18	عدد	سرعة حركة الرجل بالإتجاه الفقى (٣٠ث)
0.99	0.40	25.66	0.90	25.62	عدد	

* قيمة " ر " الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨٧٤

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود علاقته إرتباطيه داله إحصائياً عند مستوى معنويه ٠.٠٥ بين قياسات التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنيه قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبه ما بين (0.950: 0.990) ما يدل على ثبات هذه الإختبارات.

جدول (٩)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني في اختبار (Y) قيد البحث

ن=٦

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.98	0.50	67.01	0.38	66.91	سم	الإتجاه الأمامي
0.97	0.60	66.50	0.36	66.36	سم	
0.98	0.80	92.66	0.52	62.33	سم	الخلفى الأنسي
0.99	0.79	92.54	0.72	92.46	سم	
0.96	0.52	103.66	0.80	103.33	سم	الخلفى الوحشي
0.98	0.51	104.66	0.18	104.41	سم	
0.99	0.97	92.01	0.90	91.88	سم	نتيجة الاختبار
0.98	0.88	79.73	0.59	79.56	سم	

* قيمة " ر " الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨٧٤

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود علاقة إرتباطية داله إحصائياً عند مستوى معنويه ٠.٠٥ بين قياسات التطبيق الأول في إختبار (Y) قيد البحث حيث تراوحت قيمة (r) المحسوبة ما بين (0.96٠: 0.990) ما يدل على ثبات هذه الإختبارات.

جدول (١٠)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبار المهاري قيد البحث

n=٦

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.96	0.07	20.14	0.06	20.08	درجة	مستوى الأداء المهاري

* قيمة "r" الجدولي عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨٧٤

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود علاقة إرتباطية داله إحصائياً عند مستوى معنويه ٠.٠٥ بين قياسات التطبيق الأول في مستوى الأداء المهاري قيد البحث حيث تراوحت قيمة (r) المحسوبة ما بين (0.960) ما يدل على ثبات هذه الإختبارات.

خامساً أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بتحديد وسائل جمع البيانات الخاصة بالبحث من خلال الإطلاع على المراجع العلمي المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب وتتضح هذه الوسائل فيما يلي:

١- تحليل المباريات:

تم تحليل مباريات مسابقة الكاتا في تصفيات منتخب مصر للناشئين و التي أقيمت يوم ٢٨/١٢/٢٠١٨م بالنادي الأهلي وذلك لتحديد هل يوجد لاعبين يخطئون في أداء الدوران و ما الأسباب التي تؤدي إلى الخطأ.

٢- الإختبارات والقياسات المستخدمة في الدراسة:

- إختبار الوثبة الثلاثية (الهدف: قياس القوة المميزه بالسرعه).
- إختبار تحمل القوة (الهدف: قياس قوة التحمل).
- إختبار القفز العمودي (الهدف: قياس قوة عضلات الرجل).
- إختبار الوثب العريض من الثبات (الهدف: قياس القوة الانفجاريه للرجلين).
- إختبار سرعة حركة الرجل بالأتجاه الافقى (الهدف: سرعة حركة الرجل بالاتجاه الافقى).
- إختبار (Y) (الهدف: قياس التوازن الديناميكي للطر السفلى).
- الإختبار المهاري (تقييم الحكام للدوران قيد البحث).

٣- قياس فعالية الأداء المهاري:

تم قياس فعالية الأداء المهاري قيد البحث من خلال لجنه من حكام الإتحاد المصري للكاراتيه بمنطقة الشرقيه وعددهم (٥) حكام، وتم الاستعانة بهم في تقييم أداء الدوران قيد البحث وفقاً لقانون التحكيم الدولي الوارد بلائحة الإتحاد الدولي للكاراتيه لعام ٢٠٢٠م، وذلك للتوصل لنسبة التحسن في

الأداء المهارى بعد تطبيق البرنامج التدريبي و الفرق ما بين الأداء المهارى قبل و بعد عن طريق عمل إستماره خاصه لقياس الأداء المهارى وفقاً لمعايير تقييم الكاتا.

٤- الأجهزة والأدوات المستخدمه في الدراسه:

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم).
- رستميتز لقياس إرتفاع الجسم الكلى (سم).
- ساعة إيقاف الزمن لقياس الزمن ٠.٠١ (ثانية).
- عدد (٢) آلة تصوير فيديو وعدد (٢) حامل ثلاثي لآلة التصوير.
- شريط قياس مدرج بالسنتيمتر - علامات إرشادية - شريط لاصق - أقماع.
- صندوق خشبي مقسم ٦٠ سم.
- جهاز (٧) لقياس التوازن الديناميكي.
- عارضه خشبيه إرتفاع ١٥ سم عرض ٢٠ سم طول ٤٥ سم لقياس سرعة حركة الرجل بالاتجاه الافقى.

- صافره.

- صالة تدريب بها بساط كاراتية (٨ م x ٨ م).

- مقاعد سويدي .

- جهاز لاب توب لتفريغ البيانات.

٥- إستمارات تسجيل البيانات :

- إستماره تسجيل البيانات الخاصه بأفراد عينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني- وزن الجسم - الطول - العمر التدريبي - درجة الحزام).
- إستماره تسجيل نتائج إختبارات الصفات البدنيه الخاصه.
- إستماره تسجيل درجات تقييم الحكام للأداء المهارى قيد البحث.

سادساً الدراسه الإستطلاعيه.

قام الباحث بإجراء الدراسه الإستطلاعيه في يوم الإثنين بتاريخ ١٥/٢/٢٠٢١م على عينة الدراسه الإستطلاعيه وقوامها (٦) لاعبين من المجتمع الأصلي للدراسه وخارج عينة البحث الأساسية وذلك

بهدف:

- تحديد الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث عند إجراء القياسات والإختبارات.
- التأكد من سلامة الأدوات وصلاحيه الأجهزة المستخدمه.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الإختبارات.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات والقياسات.

سابعاً البرنامج التدريبي المقترح:

١- أهداف البرنامج التدريبي:

- الإرتقاء بالمستوى المهاري.
- الإرتقاء بالمستوى الفني.
- الإرتقاء بالمستوى البدني.
- تحسين التوازن العضلي للطرف السفلي لناشئ الكاراتيه.
- معرفة تأثير تحسين التوازن العضلي للطرف السفلي لناشئ الكاراتيه على المجموعه الحركيه والدوران بالكاتا (جوجوشيهو داي).

٢- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي:

- أن يتناسب البرنامج مع الأهداف الموضوعه.
- مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح للمرحله السنيه والمستوى المهارى للناشئين عينة البحث.
- إتباع مبدأ الفروق الفرديه في تشكيل الحمل لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح لكل ناشئ من أفراد العينة، فيما يتعلق بعدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات على المستوى الأسبوعي.
- أتباع مبدأ التدرج في الأداء الحركي من السهل إلى الصعب والبسيط إلى المركب.
- تشكيل حمل التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة بما يتناسب مع قدرات اللاعبين.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
- الإهتمام بقواعد الإحماء والتهيئة.
- الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث، وذلك فيما يتعلق بتحديد جرعة البداية وزمن الفترة التدريبية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.
- الإسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث. (٢١ : ١٢٣)

٣- تخطيط البرنامج التدريبي المقترح:

من خلال المسح المرجعي للدراسات و البحوث العلميه المتخصصه المرتبطه و المشابهه و التي تناولت البرامج التدريبيه الخاصه بالتوازن العضلي فى رياضة الكاراتيه قام الباحث بأعداد البرنامج وفقاً للأسس العلميه و الإطلاع على المراجع العلميه المتخصصه و الدراسات السابقه .

تمكن الباحث من التوصل إلي:

- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي وهى عشر أسابيع.

- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية بواقع أربع وحدات في الإِسبوع.
- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية يتراوح بين ٣٢ق:٤٩ق للوحدة بدون الاحماء والختام.
- تم تحديد زمن الاحماء ب ١٥ ق والختام ٥ق.
- تم تحديد طريقة التدريب المستخدمه وهي طريقة التدريب الفترى مرتفع الشده.
- تم تحديد دورة الحمل الأسبوعية بتشكيل (٢:١) , (١:٢).
- تم تحديد الزمن الكلي للأحماء خلال البرنامج ب ٦٠٠ق.
- تم تحديد الزمن الكلي للختام خلال البرنامج ب ٢٠٠ق.
- تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج بدون الاحماء والختام ٢٥٧٤ق.
- تم تحديد الزمن الكلي لتمريبات سرعة الردد الحركى ٣٥٠ق.
- تم تحديد الزمن الكلي لتمريبات القوه المميزه بالسرعه ٧٢٠ق.
- تم تحديد الزمن الكلي لتمريبات تحمل قوه الرجلين ٨٤٥.٣ق.
- تم تحديد الزمن الكلي للتمريبات النوعيه للدوران ٦٣٥ق.

محددات البرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	المحتوي
١	مدة البرنامج المقترح	١٠ أسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية خلال كل أسبوع	٤ وحدات
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي	٤٠ وحدة
٤	زمن الإحماء والتهدئة خلال الوحدة	(٥ق) للإحماء و(٥ق) للتهدئة
٥	الزمن الكلي للأحماء خلال البرنامج التدريبي	(٦٠٠ق)
٦	الزمن الكلي للتهدئة خلال البرنامج التدريبي	(٢٠٠ق)
٧	زمن الوحدة بدون الإحماء والختام	(٣٢ق : ٩٤ق)
٨	الزمن الكلي للبرنامج بدون الإحماء والختام	٢٥٧٤ دقيقة
٩	النسبة المئوية لجزء تمرينات سرعة الردد الحركي	١٣.٧٢ %
١٠	الزمن الكلي لجزء تمرينات سرعة الردد الحركي	٣٥٠ دقيقة
١١	النسبة المئوية لجزء تمرينات القوة المميزه بالسرعه	٢٨.٢٣ %
١٢	الزمن الكلي لجزء تمرينات القوة المميزه بالسرعه	٧٢٠ دقيقة
١٣	النسبة المئوية لجزء تمرينات تحمل قوة الرجلين	٣٣.١٤ %
١٤	الزمن الكلي لجزء تمرينات تحمل قوة الرجلين	٨٤٥.٣ ق
١٥	النسبة المئوية لجزء التمرينات النوعيه للدوران	٢٤.٨٩ %
١٦	الزمن الكلي لجزء التمرينات النوعيه للدوران	٦٣٥ دقيقة
١٧	درجات الحمل المستخدمه داخل البرنامج التدريبي	عالي ، أقل من الأقصى ، أقصى
١٨	تشكيل دورة الحمل الفترية داخل البرنامج التدريبي	(٢ : ١) (متوسط-عالي- أقصى) (فوق متوسط-أقصى-أقصى) (عالي-أقل من أقصى-أقصى) (١:٢) (أقل م أقصى-أقصى-فوق متوسط)

التوزيع الزمني لمكونات حمل التدريب الخاص بالتدريبات المقترحة

زمن الجزء الرئيسي	أرقام التمرينات				تسوية العمل الى الراحة		الراحة بين مجموعات (ث)		الحجم				الشدة		محتوى البرنامج
	التمرينات النوعية للدوران	تحمل قوة للرجلين	القوه المميزه بالسرعه	سرعة التردد الحركي					الزمن (ث)		المجموعا ت				
					الى	من	الى	من	الى	من					
٢٠٤	-	١٠٢٠٣٠٤٠١٠١١٠١٢ ١٣٠١٤٠١٥٠١٦٠١٧٠	١٠٢٠٣٠٤٠٥٠٦٠٧٠٨٠٩ ١٠٠١١٠١٢٠	-	٣:١	١:١	٤٥	٣٠	٤٥	١٠	٨	٤	%٦٤	%٦٠	الاول
١٥٢	-	٣٣٠٤٠٠٠٤٣	٠١٠٢٠٣٠٤٠٥٠٦٠٧٠٨٠٩٠١٣ ١٥٠١٧٠١٨٠١٩٠٢٠	١٠٢٠٣٠٤٠٥٠٦٠٧٠٨٠٩٠١١٠١ ٢٠١٥	٣:١	١:١	٤٥	٣٠	٤٥	١٠	٨	٤	%٨٤	%٧٥	الثاني
٢٠٤	٢٠٣٠٥٠٦٠٧٠٨٠٩٠١٠٠١ ١١٠١٣٠	٤٠٠٤٥٠٥١٠٥٢٠٥٣	٤٠٥٠٨٠١١٠١٥٠١٧٠١٩٠٢٠	١٠١٣٠١٤٠١٥	٣:١	٢:١	٩٠	٣٠	٣٥	١٠	٨	٤	%٩٠	%٨٥	الثالث
٢٤٨	٢٠٥٠٧٠٩٠١٩٠٢١٠٢٢٠٢٣ ٢٤٠٢٣٠	٩٠١١٠١٣٠٣٢٠٣٩٠٤١ ٤٣٠٤٧٠٥٠٠	٨٠١١٠١٢٠١٥٠١٦٠١٩٠٢٠	٤٠٨٠١٠	٣:١	٢:١	٦٠	٣٠	٣٠	١٥	٨	٤	%٧٥	%٧٠	الرابع
٢١٤	٣٠٤٠٧٠٨٠٩٠١٠١١٢٠ ٢٥٠٢٦	-	١٠١٠٠١١٠١٧٠١٨٠١٩٠٢٠	٤٠٥٠٦٠٧٠٨٠٩٠١٠٠١١ ١٠١٢٠١٣٠١٤٠١٥	٤:١	٢:١	٩٠	٣٠	٣٠	١٠	٨	٤	%١٠٠	%٩٠	الخامس
٢٩٧	٢٠٣٠٥٠١٣٠١٦٠١٨ ١٩٠٢٠٠٢١٠٢٢٠٢٣ ٢٤	٠٣٠٥٠١٥٠٢٠٢٤٠٢٧ ٠٣١٠٣٦٠٣٨٠٣٩٠٤٠ ٤٦٠٤٨٠٤٩٠٥٠	٦٠٨٠١١٠١٣٠١٤٠١٥ ١٦٠٢٠	-	٣:١	٢:١	٦٠	٣٠	٣٠	١٠	٨	٤	%١٠٠	%٩٠	السادس
٢٩٤	١٠٢٠٤٠٦٠٧٠٨٠٩٠١٢٠١ ١٧٠١٨٠٤	-	٠٣٠٤٠٥٠٧٠٩٠١١٠١٣ ١٤٠١٥٠١٦٠٢٠	٠١٠٢٠٣٠٤٠٥٠٦٠٧٠٨٠٩٠١٠٠١١ ١٣٠١٤	٣:١	٢:١	٩٠	٣٠	٣٠	١٠	٨	٤	%٨٤	%٧٥	السابع
٣٤٨	٣٠٥٠٦٠٧٠٩٠١٣٠١٥ ٢٣٠٢٤٠٢٥٠٢٦٠١٩	٤٠٦٠١٠٠١٤٠١٦٠١٨ ٢١٠٢٥٠٢٨٠٣٢٠٣٦ ٤٣٠٤٥٠٤٧٠٥٠٠٥٣	١٠٣٠٤٠٥٠٧٠١٧٠١٨ ٢٠	-	٤:١	٢:١	٩٠	٦٠	٤٥	١٥	٨	٤	%٩٠	%٨٥	الثامن
٢٧٤	١٠٣٠٤٠٦٠٧٠٩٠١٥ ٢١٠٢٤٠٢٥٠١٦١٩ ٢٦	-	٨٠١١٠١٢٠١٣٠١٥٠١٦ ١٧٠١٨	٢٠٣٠٤٠٥٠٦٠٧٠٩٠١١ ١٤٠١٥٠٢٠	٤:١	٢:١	٨٠	٣٠	٣٠	١٠	٨	٤	%١٠٠	%٩٠	التاسع
٣٣٩	١٠٢٠٣٠٤٠٧٠٨٠١٣ ١٥١٧٠١٩٠٢٠٠٢٣ ٢٤	٨٠٩٠١٣٠١٦٠١٩٠٢٣ ٠٢٨٠٣٢٠٣٣٠٥١٠٥٢ ٥٣	١٠٢٠٣٠٤٠٥٠٦٠١٢٠٢ ٠	-	٤:١	٢:١	٩٠	٤٠	٤٥	٢٠	٨	٤	%٧٥	%٧٠	العاشر
٢٥٧٤	١٠٣	٧٣	٩٤	٥٥											الاجمالي

توزيع درجات حمل التدريب على الأسابيع التدريبية المختلفة

م	الأسبوع	الشدة	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
١	أقصى	%٩٠: %١٠٠					◆	◆			◆	
٢	أقل من أقصى	%٨٥: %٩٠			◆					◆		
٣	عالي	%٧٥: %٨٤		◆					◆			
٤	فوق متوسط	%٧٠: %٧٥				◆						◆
٥	متوسط	%٦٠: %٦٥	◆									

٣٣٩	٢٧٤	٣٤٨	٢٩٤	٢٩٧	٢١٤	٢٤٨	٢٠٤	١٥٢	٢٠٤	زمن الاسبوع بدون الاحماء و التهذئه
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------------------------------------

يتضح من الجدول (١٦) عدد الاسبوع ذات الشدة المتوسطه البالغ عددها ١ اسبوع وعدد الاسبوع ذات الشده الفوق متوسطه و البالغ عددها ٢ اسبوع و عدد الاسبوع ذات الشده العاليه و البالغ عددها ٢ اسبوع وعدد الاسبوع ذات الشدة الأقل من الأقصى و البالغ عددها ٢ أسبوع و عدد الاسبوع ذات الشده القصوى و عددها ٣ اسبوع.

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح

السبت ٢٠٢١/٣/٢٧	الأسبوع الخامس
شدة الحمل عالي ٧٥:٨٤%	الوحدة الاولى

زمن الأداء الكلي	الكثافة	الراحة زمن	المجموعات		زمن الأداء	شدة الحمل	الأوتوات	التمرينات		
			الرجل اليسرى	الرجل اليمنى				الهدف منه	رقم	
١٨٠ث			١			من ٣٠% الى ٥٠%			١٩	الجزء التمهيدى (التهيئه)
١٨٠ث			١						٢٠	
١٨٠ث			١						٢٣	
١٢٠ث			١						٢٤	
١٢٠ث			١						٢٢	
١٢٠ث			١						٢٣	
٤٨٠ث	٣:١	٤٥ث	٤	٤	١٥ث	٨٠		سرعة التردد الحركى	٧	الجزء الرئيسى (الاعداد البدنى)
٤٨٠ث	٣:١	٤٥ث	٤	٤	١٥ث	٨٠		سرعة التردد الحركى	٩	
٤٨٠ث	٢:١	٤٠ث	٤	٤	٢٠ث	٧٠		قوه مميزه بالسرعه	١٧	
٤٨٠ث	٢:١	٤٠ث	٤	٤	٢٠ث	٧٠		قوه مميزه بالسرعه	١٨	
٤٨٠ث	٢:١	٤٠ث	٤	٤	٢٠ث	٧٠		قوه مميزه بالسرعه	١٩	
٤٨٠ث	٣:١	٩٠ث	٤		٣٠ث	٨٠		ت نوعيه للدوران	٢٥	
٤٨٠ث	٣:١	٩٠ث	٤		٣٠ث	٨٠		ت نوعيه للدوران	٢٦	
٤٨٠ث	٣:١	٩٠ث	٤		٣٠ث	٨٠		ت نوعيه للدوران	٨	
					٢ق ٢ق ٢ق				٢ ٣ ٩	الجزء الختامى (التهديه)

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع العاشر	الخميس ٢٠٢١/٥/٦
الوحدة الرابعة	شدة الحمل فوق متوسط ٧٠:٧٥%

رقم	التمرينات	الأدوات	شدة الحمل	زمن الأداء	المجموعات		الراحة زمن	الكثافة	زمن الأداء الكلي
					الرجل اليسرى	الرجل اليمنى			
١٩			من ٣٠% الى ٥٠%		١				١٨٠ث
٢٠					١				١٨٠ث
٢١						١			١٨٠ث
٢٢						١			١٢٠ث
٢٣						١			١٢٠ث
٥	قوه مميزه بالسرعه		٧٥	٣٠ث	٤	٤	٦٠ث	٢:١	٧٢٠ث
٢٠	قوه مميزه بالسرعه		٧٥	٣٠ث	٤	٤	٦٠ث	٢:١	٧٢٠ث
٨	تحمل قوه للرجلين		٧٠	٤٥ث	٤		٩٠ث	٢:١	٥٤٠ث
١٣	تحمل قوه للرجلين		٧٠	٣٠ث	٤	٤	٦٠ث	٢:١	٧٢٠ث
١٦	تحمل قوه للرجلين		٧٠	٣٠ث	٤	٤	٦٠ث	٢:١	٧٢٠ث
١	ت نوعيه للدوران		٧٥	٢٠ث	٤		٦٠ث	٣:١	٣٢٠ث
٢	ت نوعيه للدوران		٧٥	٢٠ث	٤		٦٠ث	٣:١	٣٢٠ث
٧	ت نوعيه للدوران		٧٥	٢٠ث	٤		٦٠ث	٣:١	٣٢٠ث
٢٤	ت نوعيه للدوران		٧٥	٢٠ث	٤		٦٠ث	٣:١	٣٢٠ث
٢				٢ق					
١				٣ق					

الجزء التمهيدى
(التهيئه)

الجزء الرئيسى
(الاعداد البدنى)

الجزء الختامى
(التهيئه)

الدراسة الإستطلاعية.

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في يوم الإثنين بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٥م على عينة الدراسة الإستطلاعية وقوامها (٦) لاعبين من المجتمع الأصلي للدراسة وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

- تحديد الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث عند إجراء القياسات والإختبارات.
- التأكد من سلامة الأدوات وصلاحيه الأجهزة المستخدمه.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الإختبارات.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات والقياسات.

ثامناً الدراسة الأساسية:

١- القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبليه لأفراد عينة الدراسة الأساسية (المجموعة التجريبية) وذلك في يوم الخميس بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٥م واشتملت هذه القياسات على (القياسات البدنيه، وتقييم الأداء المهاري قيد البحث) ، وقد أجريت هذه القياسات بصالة أكاديمية أبوكبير الرياضيه للكراتيه.

٢- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة الدراسة الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٢١/٢/٢٧م إلى ٢٠٢١/٥/٦م وذلك لمدة ١٠ أسابيع بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع هي أيام: (السبت، الثلاثاء، الأربعاء، الخميس) بصالة أكاديمية أبوكبير الرياضيه للكراتيه.

٣- القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعديه لعينة الدراسة الأساسية وذلك في يوم الإثنين بتاريخ ٢٠٢١/٥/١٠م الفترة، مع مراعاة نفس التعليمات والشروط والظروف المتبعه في القياسات القبليه على نفس المتغيرات وفي نفس الأماكن التي أخذت فيها القياسات القبليه.

تاسعاً المعالجات الإحصائيه:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفه للمتغيرات التي أُستخدمت في هذه الدراسة ، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

Mean .	المتوسط الحسابي .
Median .	الوسيط .
Standard Deviation .	الانحراف المعياري .
Skewness .	معامل الالتواء .
Paired Samples T Test .	اختبار دلالة الفروق (ت) .
Correlation (person) .	معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
Percentage of Progress .	نسب التحسن .

$$\text{نسب التحسن} = \frac{\text{متوسط القياس البعدي} - \text{متوسط القياس القبلي}}{\text{متوسط القياس القبلي}} \times 100$$

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً عرض النتائج:

١- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدي (المجموعة التجريبية)

ن = ١٠

قيمة " ت " ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*11.49	0.22	7.13	0.61	4.89	متر	يمين
*12.08	0.16	6.79	0.53	4.97	متر	يسار
*9.34	1.82	91.30	5.08	75.60	عدد	يمين
*11.69	1.96	93.60	3.57	78.90	عدد	يسار
*17.85	1.26	197.60	4.81	170.85	سم	يمين
*5.89	1.32	195.80	5.80	167.85	سم	يسار
*9.28	1.73	243.11	5.97	226.10	سم	يمين
*8.33	1.80	244.52	6.88	226.50	سم	يسار
*6.88	1.87	256.90	5.07	223.60	سم	يمين
*8.12	1.82	255.20	2.02	222.95	سم	يسار
*5.28	1.82	32.22	2.94	26.70	عدد	يمين
*7.15	1.59	32.55	2.40	27.01	عدد	يسار

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي مجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٧.٨٥ : ٥.٢٨) وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥.

جدول (١٢)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في اختبار (Y) لدي (المجموعة التجريبية)

ن = ١٠

قيمة " ت " ودالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
*11.88	1.78	81.20	4.91	65.50	سم	يمين
*12.78	1.17	82.60	3.14	67.50	سم	يسار
*7.56	1.87	106.90	5.75	93.50	سم	يمين
*6.93	1.99	107.62	5.09	96.35	سم	يسار
*4.22	1.09	111.91	8.63	100.20	سم	يمين
*6.47	1.59	114.02	8.13	97.01	سم	يسار
*8.30	1.62	112.78	8.11	٩٢.٨٠	سم	يمين
*6.09	1.69	110.89	9.36	91.22	سم	يسار

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي مجموعة التجريبية في اختبار (Y) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤.٢٢ : ١٢.٧٨) وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥.

٢- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٣)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدي (المجموعة التجريبية) قيد البحث

ن = ١٠

قيمة " ت " ودالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
*16.54	0.20	22.93	0.06	20.20	درجة	مستوى الأداء المهاري

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي مجموعة التجريبية في الاخبار المهاري قيد البحث، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢.٧٦ : ٣٠.٧١) وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥.

ثانياً مناقشة النتائج:

في ضوء هد الدراسة و فروضها و في حدود عينة الدراسة و إجراءاتها و النتائج التي تم التوصل إليها و الإعتماد على المرجع العلمية و الدراسات المرتبطة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض الدراسة على النحو التالي:

١- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من نتائج الجدول (٢٢،٢٣) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنويه (٠.٠٥) و درجة حرية (٢.٢٦٢) بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعه التجريبيه و لصالح القياس البعدى في المتغيرات البدنيه قيد البحث (القوة المميزه بالسرعه، قوة التحمل، قوة عضلات الرجلين، القوة الانفجاريه للرجلين، سرعة حركة الرجل بالأتجاه الأفقى) حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبه لهزه المتغيرات ما بين (٥،٢٨ ، ١٧،٨٥) و هي أكبر من (ت) الجدوليه و التي بلغت (٢.٢٦٢) مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعه التجريبيه في هذه المتغيرات.

كما وجدت أيضاً فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي و البعدى و لصالح القياس البعدى في (قياس التوازن الديناميكي للطرف السفلى) حيث إنحصرت قيمة ت المحسوبه لهذه المتغيرات ما بين (٤،٢٢ ، ١٢،٧٨) و هي أكبر من (ت) الجدوليه و التي بلغت (٢.٢٦٢) مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعه التجريبيه في هذه المتغيرات.

إضافه إلى وجود نسب تحسن تتضح من خلال جدول (٢٢،٢٣) في المتغيرات البدنيه قيد البحث (القوة المميزه بالسرعه $2.24 = 31.41\%$ ، قوة التحمل $15.7 = 17.19\%$ ، قوة عضلات الرجلين $17.01 = 6.99\%$ ، القوة الانفجاريه للرجلين $26.75 = 13.53\%$ ، سرعة حركة الرجل بالأتجاه الأفقى $5.52 = 17.13\%$ ، التوازن الديناميكي للطرف السفلى $19.98 = 17.71\%$) للرجل اليمنى إنحصرت بين (٦.٩٩% ، ٣١.٤١%).

إضافه إلى وجود نسب تحسن تتضح من خلال جدول (٢٢،٢٣) في المتغيرات البدنيه قيد البحث (القوة المميزه بالسرعه $1.82 = 26.80\%$ ، قوة التحمل $14.7 = 15.70\%$ ، قوة عضلات الرجلين $18.02 = 7.36\%$ ، القوة الانفجاريه للرجلين $27.95 = 14.27\%$ ، سرعة حركة الرجل بالأتجاه

الأفقى ٥.٥٤=١٧.٠١% ، التوازن الديناميكي للطرف السفلي ١٩.٦٧=١٧.٧٣% للرجل اليسرى إنحصرت بين (٧.٣٦% ، ٢٦.٨٠%).

و يرجع الباحث هذا التحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بما يحتويه من تمارينات هدفها تحقيق التوازن العضلي للطرف السفلي (الايمن، الايسر) وذلك من خلال استخدام تمارينات بدنية خاصة مشابهة للعمل العضلي والمسار الحركي للدورات مع الإرتكاز الخاصة بالكاتا قيد البحث، حيث تعمل هذه التمارينات على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكاتا مثل (القوة المميزه بالسرعه، قوة التحمل، قوة عضلات الرجلين، القوة الانفجارية للرجلين، سرعة حركة الرجل بالاتجاه الأفقى، التوازن الديناميكي للطرف السفلى).

إضافة إلى تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بهذه التمارينات و تحديد الازمنة المناسبة لادائها بما يتناسب مع طبيعتها وهدف كل منها، وكذلك استخدام بعض الأدوات المساعدة في التدريب من الأتقال الخفيفة، الحواجز متعددة الارتفاعات، صناديق الخطو، وغيرها أثناء تطبيق البرنامج التدريبي مع مراعاة التدرج بحمل التدريب ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

حيث تم تقنين الاحمال التدريبية لهذه التدريبات خلال البرنامج التدريبي بما يتلأم مع طبيعة عينة البحث وعمرها ما بين ١٤-١٦ سنة وهى مرحلة الناشئين و إختيار التمارينات التى تناسبها.

و يشير "محمد سعيد أبوالنور(٢٠٠٧م) (١٨)" إلى أن عملية التدريب الرياضى بما تشمل من أهداف و واجبات و وسائل وطرق تدريب و تقنين للأحمال التدريبية على أسس علمية هى السبيل الى رفع مستوى الاداء الرياضى و الوصول بالفرد الى مستوى المنافسه و تحقيق أفضل النتائج على المستوى العالمى.

ويتفق كل من " Jim clover " (٢٠٠٧م) (٢٦)، " Gluck man " (٢٠٠٨م) (٢٥)، " Brain sharkey " (٢٠١١م) (٢٣)، " Michael a. Clark et al " (٢٠١٢م) (٢٧) على أن تنمية التوازن العضلي في برامجنا التدريبية يعمل بدوره على تطوير وتنمية الصفات البدنية المختلفة، وأن توازن القوى العضلية من العوامل الهامة والرئيسية التي تعمل على الارتقاء بمستوى السرعة الحركية، وأنه لكي يتم التنمية المتوازنة للقوة العضلية لعضلات الجسم المختلفة يجب علينا الاهتمام بالصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل، حيث أن التوازن العضلي يلعب دوراً هاماً في الارتقاء والنهوض بالقدرات البدنية المختلفة.

كما يؤكد "Brain sharkey" (٢٠١١م) (٢٣) على أهميته تواجد التوازن العضلي بين جميع المجموعات العضلية وكذا بين عضلات الطرف العلوي والطرف السفلي وكذا جانبي الجسم الأيمن والأيسر، وذلك لتجنب التعرض للاختلال التوازن العضلي وكذا تأخر المستوى البدني والفني للناشيء.

و تتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من "محمد زكريا بلضم" (٢٠١٠م) (١٧)، "أحمد محمد كامل" (٢٠١٤م) (٣)، "رامى محمد الطاهر" (٢٠١٤م) (٦)، "عصام محمد صقر" (٢٠١٥م) (١٤)، "أكرم حسين جبر" (٢٠١٦م) (٥) فى أن محتويات البرامج التدريبية التى تؤدى على محاور الجسم المختلفه تؤدى الى تنمية ورفع مستوى التوازن لدى اللاعبين ، حيث أشارت هذه النتائج إلي تحسن نسبة التوازن العضلي وذلك من خلال تقليل الفارق بين الأداءات المميزة والغير مميزة، وتطور القدرات البدنية الاكثر ارتباطاً بالتوازن العضلي كالسرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة.

و بذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على أنه "توجد فروق دالّة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث لصالح القياس البعدي".

٢- مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من نتائج الجدول (٢٤) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنويه (٠.٠٥) و درجة حريه (٢.٢٦٢) بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعه التجريبية و لصالح القياس البعدى فى الأداء المهارى قيد البحث (الدوران مع الإرتكاز فى الكاتا جوجوشيهو داى) حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢.٧٦ : ٣٠.٧١) وذلك عند مستوي معنوية (٠.٠٥) و هى أكبر من (ت) الجدوليه و التى بلغت (٢.٢٦٢) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعه التجريبية فى الأداء المهارى.

إضافه إلى وجود نسب تحسن تتضح من خلال جدول (٢٤) فى الأداء المهارى قيد البحث (الدوران مع الإرتكاز فى الكاتا جوجوشيهو داى) بفرق (٢.٧٣) بنسبة تحسن (٣.١٨%).

و يرجع الباحث هذا التحسن فى الأداء المهارى قيد البحث (الدوران مع الإرتكاز فى الكاتا جوجوشيهو داى) الى إحتواء البرنامج التدريبى على تمرينات هدفها تحقيق التوازن العضلي للطرف السفلي (الايمن، الايسر) حيث تعمل هذه التمرينات على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكاتا مثل (القوة المميزة بالسرعه، قوة التحمل، قوة عضلات الرجلين، القوة الانفجاريه للرجلين، سرعة حركة الرجل بالاتجاه الأفقى، التوازن الديناميكي للطرف السفلى).

كما يرجع الباحث التحسن في نتائج القياس البعدي للأداء المهارى قيد البحث إلى طبيعة تصميم التدريبات الخاصة بالأداء المهارى وذلك من خلال استخدام تمارين بدنية خاصة مشابهة للعمل العضلي والمسار الحركي للدورات مع الإرتكاز الخاصة بالكاتا قيد البحث (التمارين نوعيه للدوران قيد البحث).

و يشير "إبراهيم عبدالحميد الإبيارى (٢٠٠٧م)" أن التدريب الرياضى المنتظم و المستمر للاعب خلال البرامج التدريبية التى يتعرض لها على الجمل أو التكوينات المهارية يظهر إنعكاسه و فعاليته خلال المباريات لا إرادياً (١ : ٤٧).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كلاً من " Jim clover (٢٠٠٧م) (٢٦)، "محمد سعيد أبوالنور" (٢٠٠٧م) (١٨)، "Gluck man (٢٠٠٨م) (٢٥)، "عويس الجبالي، تامر الجبالي" (٢٠١٦م) (١٦) حيث أشارت هذه النتائج الى أن البرامج التدريبية المقننة التى يراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية المنظمة و التى يتم اختيار تمارينها على أساس المسارات الحركية للمهارات المختلفة، و التى تعمل على العضلات العاملة عند أداء المهارات بصورة مباشرة تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء البدني و المهارى معاً.

و بذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على أنه " توجد فروق داله احصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى للدوران مع الارتكاز في الكاتا (جوجو شيهو داى) لصالح القياس البعدي "

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وفروضة، وفي حدود عينة البحث، ومن واقع النتائج والبيانات التي تم التوصل إليها، ومن خلال العمليات الإحصائية المستخدمة في البحث تم التوصل إلي الإستنتاجات التالية:

١- أدى البرنامج التجريبي المقترح إلى تحسن ملحوظ في مستوى القدرات البدنية الخاصة بالطرف السفلي قيد البحث (القوة المميزه بالسرعه، قوة التحمل، قوة عضلات الرجلين، القوة الانفجاريه للرجلين، سرعة حركة الرجل بالاتجاه الأفقى، التوازن الديناميكي للطرف السفلى) ، حيث تراوحت الفروق في نسب تحسن القدرات البدنية للرجل اليمنى ما بين (٦.٩٩% ، ٣١.٤١%) ، بينما تراوحت الفروق في نسب تحسن الرجل اليسرى ما بين (٧.٣٦% ، ٢٦.٨٠%) ، كما أدى الى تحسن مستوى أداء الدوران مع الارتكاز في الكاتا (جوجوشيهو داى) قيد البحث بفارق بنسبة تحسن (٣.١٨%).

٢- أدى برنامج التوازن العضلي المقترح الى وجود فروق في نسب التحسن بين المتغيرات البدنية للرجل اليمنى و اليسرى أقل من ١٠%، حيث بلغت هذه الفروق في نسب التحسن بين الرجل المميزه والاقبل تميزا في متغير القوة المميزه بالسرعه (٤.٦١%)، و وفي متغير قوة التحمل (١.٤٩%) ، كما بلغت الفروق في متغير قوة عضلات الرجلين (٠.٣٧%) ، و في متغير القوة الانفجاريه للرجلين (٠.٧٤%) ، و متغير سرعة حركة الرجل بالإتجاه الأفقى (٠.١٢%) ، كم بلغت الفروق في متغير التوازن الديناميكي للطرف السفلى (٠.٠٢%).

٣- كان للبرنامج التدريبي المقترح دوراً فاعلاً في تنمية العضلات العامله في الأداء المهارى قيد البحث والتي كان لها تأثير إيجابي على مستوى أداء الدوران مع الإرتكاز فى الكاتا (جوجوشيهو داى) قيد البحث.

٤- أدى استخدام تمرينات بدنيه خاصه مشابهه للعمل العضلي والمسار الحركي للدوران مع الإرتكاز فى الكاتا (جوجوشيهو داى) قيد البحث الى تنمية بعض القدرات البدنيه الخاصه مثل سرعة التردد الحركي، القوة المميزه بالسرعه، تحمل القوة الخاصه بعضلات الطرف السفلي(الايمن، الايسر).

ثانياً التوصيات:

١- أهمية تحقيق التوازن العضلي بين جميع المجموعات العضلية، وكذا بين عضلات الطرف العلوي والطرف السفلي و جانبي الجسم الأيمن والأيسر، وذلك للحصول على أداء ميكانيكياً جيداً للجهاز الهيكلي العضلي أثناء الحركات المختلفه.

٢- أهمية استخدام التمرينات البدنيه الخاصه والمشابهه للمسارات الحركيه والزمنيه للدوران مع الإرتكاز فى الكاتا للاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه.

٣- ضرورة الإهتمام بتدريبات التوازن العضلي أثناء عملية التدريب وخاصه أثناء فترة الإعداد الخاص، لما لها من تأثير إيجابي علي رفع مستوي الأداء البدني والمهاري للاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه.

٤- أهمية الإسترشاد بإختبارات القدرات البدنيه الخاصه وكيفية تقييم أداء للدوران مع الإرتكاز فى الكاتا للتعرف علي مستوي لاعبي الكاتا قبل وأثناء وبعد تطبيق البرامج التدريبيه.

٥- أهمية استخدام بعض الأدوات المساعده في التدريب مثل (الأثقال الخفيفه - الأحمال المطاطيه - مقاعد سويديه- سلم التوافق- صندوق الخطو - كور التوازن - الكور الطبيه - الأوزان المعلقه)

لما لها من تأثير إيجابي علي رفع المستوي البدني والمهاري الخاص بلاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه.

٦- أهمية إجراء أبحاث مماثلة علي عينات ومراحل سنيه ومتغيرات أخرى لم يتناولها الباحث بالدراسة.

قائمة المراجع:

أولاً المراجع العربي:

- ١- إبراهيم عبدالحميد الإبياري (٢٠٠٧م): "تصميم منظومه خططيه لإختراق مجال المنافس و تأثيرها على اعلية الأداء للاعبي الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفيه، ٢٠٠٧م.
- ٢- أحمد محمد حسين جاد (٢٠١١م): "تأثير برنامج تدريبي لتحقيق التوازن في القوه لبعض عضلات الطرف السفلي على فاعليه الأداء المهاري للاعبي الكاراتيه تخصص كاتا"، رسالة ماجستير، كليه التربية الرياضية ، جامعه طنطا.
- ٣- أحمد محمد محمد كامل (٢٠١٤م): "برنامج تدريبي للقوة لتحقيق التوازن العضلي للجذع والذراعين وتأثيره على مستوى أداء اللكمات المستقيمه للملاكمين"، رسالة ماجستير، كليه التربية الرياضية ، جامعه طنطا.
- ٤- أحمد محمود ابراهيم (١٩٩٥م): "مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية فى رياضة الكاراتية" الطبعة الاولى، منشأة المعارف، بالأسكندرية.
- ٥- أكرم حسين جبر (٢٠١٦م): " أثر تمرينلت المستقبلات الحسيه العضليه (P.N.F) فى تحسين التوازن العضلى (balance muscular) لمتسابقى الوثبه الثلاثيه المتقدمين"، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد التاسع، العدد الاول، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية، العراق.
- ٦- رامى محمد الطاهر (٢٠١٤م): "برنامج تدريبي لتنمية التوازن العضلي للطرف السفلي لناشئ الوثب العالي"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٧- سامح الشبراوي طنطاوي (٢٠٠٢م): "تأثير بعض الأدراكات الحس - حركية على مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) لناشئ الكاراتية من (١٠ - ١٢) سنة" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة السويس.
- ٨- صلاح سيد على زايد (٢٠٠٠م): "تأثير برنامج تدريبي بالأثقال و البليومتر ك على معدلات نمو القدرة العضلية لناشئ الكاراتية فى مرحلة البلوغ" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية لبنين، جامعة حلوان.

- ٩- عاطف رشاد خليل (١٩٩٩م): "تأثير برنامج للقوة و الأظالة العضلية على تحسين اختلال التوازن العضلي في العضلات العاملة على مفصل الركبة" رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٠- عبدالعزيز أحمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٠م): "الإعداد البدني و التدريب بالإتقال للناشئين في مرحلة م قبل البلوغ"، الإساتذه للكتاب الرياضي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١١- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م): "التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات" الطبعة التاسعة، الطبعة الحادية عشر، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٢- عصام الدين عبد الخالق(٢٠٠٥م): "التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات)" ، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٢.
- ١٣- عصام حلمي و محمد جابر بريقع (١٩٩٧م): "التدريب الرياضي (أسس - مفاهيم - اتجاهات)" منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٤- عصام محمد صقر (٢٠١٥م): "تأثير تنمية التوازن العضلي على مستوى الأداءات الهجومية وبعض المتغيرات البدنية لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٦، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٥- على فهم البيك و عماد الدين عباس و محمد احمد عبده (٢٠٠٩م): "سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية" الجزء الثالث، منشأة المعارف، بالأسكندرية.
- ١٦- عويس الجبالي، تامر الجبالي (٢٠١٦م): "منظومة التدريب الرياضي الحديث- النظرية والتطبيق"، الطبعة الثالثة، مركز برنت، القاهرة.
- ١٧- محمد زكريا بلضم (٢٠١٠م): "برنامج تدريبي بالأثقال لتحقيق التوازن في القوة لبعض العضلات القابضة والباسطة للركبتين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا.
- ١٨- محمد سعيد ابو النور (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه" رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٩- محمد سعيد أبو النور(٢٠١٦م): "تأثير برنامج للتوازن العضلي للطرف السفلى على بعض المتغيرات البدنيه و مستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء للاعبى الكاتا في رياضة الكاراتيه"، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

- ٢٠- مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠١م): "التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)" الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- مفتى ابراهيم حماد (٢٠١٠م): "المرجع الشامل فى التدريب الرياضى - التطبيقات العملية" ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠م .
- ٢٢- هاني عبد العزيز الديب (٢٠٠٣م): "تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية على تحسين التوازن العضلي" رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

ثانياً المرجع الأجنبي:

- 23- **Brain sharkey (2011):** fit ness illustrated, human kinetics, p, cm.
- 24- **Ferrie E (1996):**"karate-the wey of empty hand" , the crowood press L T d , Wiltshire , Great Bratrain .
- 25- **Gluck man, g (2008):** muscle balance and function development [wwwavailable from: [http:// www.muscle balance function development.](http://www.musclebalancefunctiondevelopment.com)
- 26- **Jim clover(2007):**, Sports Medicine Essentials Core Concepts in Athletic Training & Fitness Instruction, 2nd Editio.
- 27- **Michael a. Clark et al (2012):** "NASM of Essentials of personal fitness, sport medicine, method, U S A.