

## تأثير تنمية التوازن العضلي على مستوى الاداء الهجومية وبعض المتغيرات البدنية لناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه

د/ عصام محمد صقر

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات  
الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق

### ملخص البحث :

لقد تضاعفت جهود العلماء والمتخصصين فى علوم الرياضة للسعى وراء التطور المذهل الذى يقودنا للإنجاز والأداء المتميز فى كل الرياضات عامة ورياضة الكاراتيه خاصة، كما أن مسابقة الكوميتيه يقوم المنافس فيها بعملية التحرك المستمر على البساط والقيام بعمليات الهجوم من لكمات وركلات بأوضاع نزالية مختلفة، مما يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير اوضاعه النزاليه وقدرته على القيام بعمليات دفاعية وهجومية متنوعة وباوضاع اتران متكافئة بين الجانب الايمن والاييسر، كما أن التوازن فى نسب القوة بجسم اللاعب له دور كبير فى تأديه المهارات المختلفة بصورة سريعة وفى التوقيت المناسب دون تأخر حتى يحقق الفوز، ويهدف البحث لتنمية التوازن العضلي على بعض القدرات الخاصة ومستوى الاداءات الهجومية لناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه، وكانت عينة البحث ١٨ ناشئ كوميتيه من تحت ١٤ سنة، واستخدم الباحث التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية واحدة عن طريق القياسيين (القبلي، البعدي)، واستخدم ادوات قياس مقننة من خلال اختبارات موثقة مع اجراء المعاملات العلمية" الثبات والصدق" وكانت أهم النتائج تحسن نسبة التوازن العضلي وذلك من خلال تقليل الفارق بين الاداءات المميزة والغير مميزة، وتطور القدرات البدنية الخاصة الاكثر ارتباطاً بالتوازن العضلي كالتسريع الحركية- القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة، وايضاً تطوير وتحسن الاداءات الهجومية الفردية والمركبة، ويوصى الباحث بإجراء القياسات الخاصة بالتوازن العضلي خلال عمليات الإنتقاء بصورة دورية، إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة التي لها علاقة بالتوازن العضلي علي عينات لمرحل سنية مختلفة من لاعبي رياضة الكاراتيه، توفير أجهزة خاصة لقياس التوازن العضلي داخل معامل كليات التربية الرياضية، ضرورة أن يكون التدريب علي تنمية التوازن العضلي جزء أساسى من أجزاء برامج الإعداد الرياضي للناشئين والكبار.

### المقدمة ومشكلة البحث:

لقد نال المجال الرياضي نصيباً كبيراً من الثروة العلمية التى لاحقت كل المجالات، كما أصبحت الرياضة كماً وكيفاً دليلاً لرقى الشعوب وتقدمها ومظهراً من مظاهر تطورها، وذلك للإرتقاء بمستوى أداء الفرد الرياضى إلى أعلى مستوى ممكن فى مختلف الرياضات وتحقيق أفضل النتائج فى الدورات والبطولات الدولية، كما تضاعفت جهود العلماء والمتخصصين فى علوم

الرياضة للسعي وراء التطور المذهل الذى يقودنا للإنجاز والأداء المتميز فى كل الرياضات عامة ورياضة الكاراتيه خاصة محاولين الوقوف على أحدث ماتوصل إليه الآخرون من طرق مستحدثه فى التدريب وفكر جديد متطور فى تصميم البرامج التدريبية, كما أن رياضة الكاراتيه هى إحدى الرياضات الفردية التى تعرضت للتطور العلمى فى كافة الجوانب وتحتاج للمزيد من إجراء الدراسات للوقوف على أفضل الطرق والوسائل والبرامج الحديثة لتطوير حالة الفرد الرياضى بأشكالها المختلفة للوصول لأعلى مستوى رياضى ممكن.

ويشير "أحمد إبراهيم" (٢٠٠٥م) إلى أن رياضة الكاراتيه تتضمن مسابقات متعددة يتعرض اللاعب خلالها إلى مواقف متغيرة ومتنوعة تتطلب العديد من الاستجابات لذا فمن الضروري إمتلاك اللاعب قدرات خاصة من أجل تنفيذ تلك الاستجابات بإسلوب مثالى يحقق الهدف من أدائها. (٢: ١٢٥)

كما يوضح "عصام صقر" (٢٠٠٨م) أن رياضة الكاراتيه من الرياضات الفردية التى لها هيكلها البنائى الخاص بها والمميز لها عن غيرها من الرياضات الأخرى كما أنها تتميز بتنوع الأساليب الفنية والتغير السريع والمستمر للمواقف المتغيرة لكلاً من الهجوم والدفاع والهجوم المضاد (١٣: ٢٨).

كما يشير "الباحث" إلى أن مسابقة الكوميتيه احدى مسابقات الكاراتيه الهامة التى يقوم فيها المنافس بعملية التحرك المستمر على البساط والقيام بعمليات الهجوم بأوضاع نزالية مختلفة, مما يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير اوضاعه النزاليه وقدرته على القيام بعمليات دفاعية وهجومية متنوعة وبأوضاع اتران متكافئة بين الجانب الايمن والايسر, كما أن التوازن فى نسب القوة بجسم اللاعب وذلك على جانبي الجسم وبين الطرفين العلوي والسفلى للجسم وبين المجموعات العضلية حول نفس المفصل لها دور كبير فى تقدم المستوى البدني والفني للناشئ وأيضاً تأديه المهارات المختلفة بصورة سريعة وفى التوقيت المناسب دون تأخر حتى يحقق الفوز.

وتشير "Brain sharkey" (٢٠١١م) على أهميه تواجد التوازن العضلي بين جميع المجموعات العضلية وكذا بين عضلات الطرف العلوي والطرف السفلى وكذا جانبي الجسم الأيمن والأيسر, وذلك لتجنب التعرض للاختلال التوازن العضلي وكذا تأخر المستوى البدني والفني للناشئ. (٢٣ : ١٧٨)

كما يشير "ابو العلا عبدالفتاح" (٢٠١٢م) إلى أنه من المفيد للتغلب على هذه الظاهرة " عدم اتران قوة العضلات" فى حالة الأنشطة التى تتطلب أداء الطرفين على التوالى التدريب على

تنشيط الالياف العضلية فى ظروف العمل الثنائى لكلا الطرفين معاً كاستخدام الوثب بالقدمين معاً لتحسين قوة الدفع باستخدام القدم الواحدة. (١ : ١٣٨)

ويذكر " Pau I Roet ert , Mark S. Kov ac " (٢٠١١م) أن التوازن العضلي هام جدا للرياضي, حيث يعزز من مستواه البدني, كما يجب أن لا تخلوا وحده تدريبيه من تدريبات التوازن العضلي سواء للعضلات العاملة أو العضلات المقابلة. (٣٠ : ٦٩)

وفى هذا الصدد يشير كلا من " Sean Cochran, Tomhouse " (٢٠٠٠م) الي أن التوازن العضلي يتطلب وجود تكافؤ بين قوة العضلة أو المجموعة العضلية المقابلة لها، ويتطلب ذلك وجود توازن في نسب القوة بجسم الفرد وذلك على جانبي الجسم وبين الطرفين العلوي والسفلى للجسم وبين المجموعات العضلية حول نفس المفصل . (٣١ : ٢٦)

كما يوضح "عبدالعزيز النمر وناريمان الخطيب" (١٩٩٦م) أن القوة العضلية من أهم العناصر البدنية لما لها من أثر بالغ فى الحياة بصفة عامة وفى المجال الرياضى بصفة خاصة، فالأداء فى الأنشطة الرياضية كافة يعتمد على كيفية تحرك الجسم، والعضلات هى التى تتحكم فى حركة الجسم بالانقباض والانبساط لجذب الاطراف من موضع لأخر، وكلما كانت العضلات قوية كلما كانت هذه الانقباضات أكثر فاعلية. (١٥ : ٦٥)

وتؤكد "نادية سلطان وسكينة نصر" (٢٠٠٥م) أن تنمية القوة العضلية له أهمية خاصة بالنسبة للاعداد التكاملي بهدف رفع مستوي المتسابقين من خلال التنمية المتوازنة لجميع المجموعات العضلية. (٢٠ : ٦٠)

كما يشير " شريف العوضى، عمر لبيب" (٢٠٠٤م) الى أن الحركات تصدر عن الانقباض القوي للعضلات وانه لا بد أن يتوافر التوافق الجيد بين العضلات مما يساعد تلك العضلات فى التغلب على المقاومات بسرعة أكبر ولاياتى ذلك الا عن طريق تنمية السرعة الحركية مما يعطى لمهارات الكاراتيه انسيابية فى الأداء وبالتالي نتيجة أكبر فى المباريات. (١١ : ٣٨٣)

ويشير الباحث ان لاعب النزال الفعلى "كوميتيه" يجب أن يمتلك قدر كبير من تكافؤ في نسب القوة والمرونة والرشاقة والسرعة وذلك على جانبي الجسم "اليمين واليسار" وبين الطرفين "العلوي والسفلى" للجسم وبين المجموعات العضلية حول نفس المفصل، حيث ان الاتزان العضلي يساعد اللاعب علي العمل المتناسق والإقتصادي على قدر الإمكان بين العضلات والأعصاب والحواس والإتزان ورد الفعل والتكيف السريع للمواقف والإرتقاء بمستوى أداء اللاعبين في مختلف الجوانب البدنية والفنية (المهارية، الخطئية) إلى أعلى مستوى ممكن.

ويذكر " Ann m. Cools, etc " (٢٠٠٧م): أن التنمية المتوازنة لعضلات الجسم من الأمور التي لا غنى عنها للنهوض بمستوى الناشئين والوقاية من شبح الإصابات الرياضية، كما أكد على أهميته تنمية الصفات البدنية الأخرى كالمرونة والرشاقة والسرعة عند تنمية التوازن العضلي للناشئين. (٢٢: ٤١١)

ويذكر كل من "Thomas R Baechle, Rorer W., Earl a and Dan Waten"

(٢٠٠١م): أن أفضل الطرق لإعادة التوازن العضلي هي التدريبات التي يتم فيها (تدريب الأولوية) ويشمل هذا المفهوم الاهتمام بتدريب الجزء الضعيف بجانب الجزء القوي حتى يعطيه الفرصة للحاق بالجزء الأقوى في الجسم في الحركة المؤداه ، وتبلغ المدة المتوسطة لإعادة التوازن العضلي في العادة من (٣-٤) أشهر ويتوقف ذلك على الفرق بين الجانبين في البداية. (٣٢: ٤٣١)

ومن خلال العرض السابق ومن خلال ملاحظة الباحث ومتابعته كحكم لبطولات الإتحاد المصري للكاراتيه بشكل عام ومنطقة الشرقية للكاراتيه على وجه الخصوص في مسابقة الكوميتيه ومن خلال دراسة استطلاعية قام بها الباحث على عينه عشوائية من ناشئ الكاراتيه في المرحلة السنية تحت ١٤ سنة فقد وجد ان هناك خلل في الاتزان العضلي تمثل في وجود فروق في نتائج بعض الاختبارات التي تم تطبيقها على هذه العينة، وذلك لظهور الخلل بين الجانبين الايمن والاييسر في الاتزان العضلي، حيث حققت اللكمات والركلات المميزة تكرارات اكثر من الغير مميزة وكذلك بعض القدرات البدنية الخاصة لكل طرف على حده، فكان الحجل بالقدم المفضلة ٤.٦٥ م والغير مفضلة ٤.١٥ م، رمى ثقل ١ كجم بالمفضلة ٤.٧٠ م وغير المفضلة ٤.٤٠، ثلاث لكمات كزامي زوكي المفضلة ١.٨٧ ث وغير المفضلة ٢.١١ ث، وكزامي مواشى جيري ٤٥ ث المفضلة ٣٣ تكرار وغير المفضلة ٢٨ تكرار، وكذلك الاداءات الهجومية المفضلة بمتوسط ٥ درجات وغير المفضلة ٤ درجات. مرفق(١)

ويرجع الباحث ذلك الخلل نتيجة تركيز بعض المدربين في التدريب علي وضع قتالي معين دون الأخر، واستخدام اللاعب لوضع قتالي محدد يحدث خلل في الاتزان العضلي وبالتالي قصور في القدرات البدنية الخاصة والاداءات الهجومية ، مما دفع الباحث الى القيام باجراء دراسة هدفها تأثير تنمية التوازن العضلي على بعض القدرات الخاصة ومستوى الاداء لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

وإضافة لما ذكر ومن خلال المسح المرجعي للعديد من الدراسات المرتبطة وجد انه لم توجد دراسة - في حدود علم الباحث- تناولت مثل هذه المشكلة بالبحث، مما دعا الباحث إلى

تناول مثل هذه المشكلة وذلك بهدف تنمية التوازن العضلي على بعض القدرات الخاصة ومستوى الاداء لناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على : "تأثير تنمية التوازن العضلي على بعض القدرات الخاصة ومستوى الاداءات الهجومية لناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه".

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى فى بعض القدرات الخاصة والاداءات الهجومية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدى.
- ٢- لاتوجد فروق دالة إحصائياً فى القياس البعدى بين القدرات الخاصة المميزة والغير مميزة والاداءات الهجومية المميزة والغير مميزة لدى عينة البحث.

#### مصطلحات البحث:

##### التوازن العضلي:

تكافؤ في نسب القوة بجسم الفرد وذلك على جانبي الجسم "الايمن والايسر" وبين الطرفين "العلوي والسفلي" للجسم وبين المجموعات العضلية حول نفس المفصل. الكوميتيه:

"هو مناظرة فى زمن محدد بين لاعبين متكافئين فى الدرجة، مستوى الحزام، الوزن، والمرحلة السنية ومن نفس النوع يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم وتسجيل النقاط وذلك بإستخدام الأطراف (الذراعين - الرجلين) فى المناطق المصرح خلالها بالهجوم أو التسديد داخل إطار مواد القانون الدولى لرياضة الكاراتيه". (٢٨:٣)

#### الدراسات المرتبطة:

١- قامت " نجية عبد الفتاح شوقي " (٢٠٠٩م) (٢١) بدراسه بهدف وضع مجموعة من التدريبات النوعية للتعرف على تأثيرها على التوازن العضلي لجانبي الجسم واستخدمت المنهج التجريبي وعينه قوامها ٢٥ طالبة وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية له أثر ايجابي على تحقيق التوازن العضلي.

٢- قام "أحمد زكريا بلضم" (٢٠١٠م) (٦) بدراسه هدفها تحقيق التوازن فى القوة العضلية بين العضلات القابضة والباسطة لمفصل المرفق، تقليل الفروق بين زمن أداء الحركة الأساسية وزمن أداء الحركة الرجوعية للكلمات، تحسين سرعة أداء للكلمات، واستخدام المنهج التجريبي

وعينة قوامها ٢١ ملاكم ، وكانت أهم النتائج انه عن طريق البرنامج التدريبي المقترح تحقق التوازن في القوة العضلية للعضلات القابضة والباسطة لمفصل المرفق.

٣- قام "محمد سعيد أبو النور" (٢٠١٠) (١٧) بدراسه بهدف التعرف على تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية علي فعالية الأداءات الهجومية المركبة لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، واستخدم المنهج التجريبي على عينه قوامها ٣٠ ناشئ وكانت أهم النتائج أن التمرينات التوافقية المقترحة أدت إلى تحسن ملحوظ في فعالية الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث.

٤- اجري "MAYER, Alexandra" (٢٠١٠م) (٢٩) بدراسه بهدف التعرف على علاقته بتمزق وتر اكيلس باختلال التوازن العضلي بين العضلات القابضة والباسطة للكاحل، واستخدم المنهج التجريبي وعينها قوامها ٤١ لاعب كره قدم، وكانت أهم النتائج انه كلما زاد نسب التوازن العضلي لمفصل الكاحل كلما قل خطر التعرض لأصابه وتر اكيلس.

٥- قام "احمد محمد حسين جاد" (٢٠١١م) (٤) بدراسه بهدف تصميم برنامج تدريبي لتحقيق التوازن في القوه لبعض عضلات الطرف السفلي واستخدم المنهج التجريبي وعينها قوامها ١٦ لاعب كاراتيه بنادي طنطا والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه من (١٥:١٣) سنة وكانت اهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تأثير ايجابي على العضلات القابضة والباسطة للخذع.

٦- اجري "السيد إبراهيم السيد" (٢٠١٣م) (٩) بدراسة بهدف تحقيق التوازن العضلي للخذع والطرف السفلي لسباحي الزعانف الاحاديه وتأثيرها على المستوى ، واستخدم المنهج التجريبي وكانت العينة ١٢ سباح من نادى سموحه بالاسكندريه، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تأثير ايجابي على العضلات القابضة والباسطة للخذع والطرف السفلي.

٧- قام "Johnny Binet" (٢٠١٣م) (٢٧) بعنوان اختلال التوازن العضلي للكتف وخطر الاصابه في كره اليد، بهدف التعرف على تأثير اختلال التوازن العضلي للكتف وخطر الاصابه للاعبات كره اليد، واستخدم المنهج التجريبي، وعينة قوامها ١٦ لاعبه من النخبة في كره اليد، وكانت أهم النتائج أن تنميه التوازن العضلي يحمى اللاعبات من خطر التعرض للاصابه في رياضه كره اليد.

٨- أجري "رامى محمد الطاهر" (٢٠١٤م) (١٠) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية التوازن العضلي للطرف السفلي لناشئي الوثب العالى، وقد قام الباحث بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٣) متسابق ناشئ وقد أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج المقترح كان له تأثيراً إيجابياً علي تحقق التوازن العضلي للطرف السفلي لدى ناشئي المجموعة التجريبية.

## إجراءات البحث:

## منهج البحث:

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

## عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الكاراتيه تخصص قتال فعلى (كوميته) بنادي العاملين بمنطقة الشرقية للكاراتيه الحاصلين على الحزام (الازرق والبنّي-كيو) في المرحلة السنّية من ١٠-١٣ سنة، وكان حجم العينة (١٨) لاعب مقيدّين بالاتحاد المصري للكاراتيه، وتم اختيار (١٠) لاعبين منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية، لتصبح عينة البحث الاساسية (٨) لاعبين كمجموعة تجريبية ويتضح ذلك من خلال جدول (١).

جدول (١) توصيف عينة البحث

م	نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
١	مجموعة تجريبية	٨	٤٤.٤٤%
٣	مجموعة استطلاعية	١٠	٥٥.٥٦%
٤	المجموع	١٨	١٠٠%

## اعتدالية مجتمع البحث

قام الباحث بإيجاد إعتدالية مجتمع البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي بعض القدرات البدنية الخاصة، ومستوي الاداءات الهجومية ويتضح ذلك من خلال الجدولين أرقام: (٢)، (٣)، (٤)

جدول (٢) لتوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي ن=١٨

م	البيان المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١١,٣٠	١,٠٨	١٢	٠,٠٦٨
٢	ارتفاع القامة	سم	١٤٥,٠	٣,٦١	١٤٦,٥	٠,١٤٣-
٣	الوزن	كجم	٤٣,٧٣	٢,٩٦	٤٤,٥	٠,١٢٦-
٤	العمر التدريبي	سنة	١,٩١	٠,٢٢	٢,٠	٠,٠١١

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معامل الالتواء لمتغيرات النمو والعمر التدريبي قد إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير الي اعتدالية أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣) التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث ن=١٨

م	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	ثلاث حجلات للقدم المفضلة	متر	٤.٥٤	٠.٢٩	٤.٥٦	٠.٥٣-
٢	رمى ثقل ١كجم باليد المفضلة	متر	٤.٦٧	٠.١٣	٤.٧٠	٠.٠٩
٣	ثلاث لكلمات كيزامي زوكي	ث	١.٨٨	٠.٠٢٥	١.٩٠	٠.٢٩-
٤	ثلاث ركلات كزامي ماواشى جيرى	ث	٢.٢٢	٠.٠٣٠	٢.٢٦	٠.٢٢-
٥	كزامي ماواشى جيرى ٤٥ ث	عدد	٣٣	١.٧١	٣٣	٠.٦٣-
٦	جياكو زوكي اربع اتجاهات ٢٠ث	عدد	١٥.٨٨	١.٠٧	١٦.٠٠	١.٠٢-

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معامل الالتواء للقدرات البدنية الخاصة قيد البحث قد إنحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير الي اعتدالية أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٤) التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في متغيرات الأداءات الهجومية ن=٢٦

م	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الإداءات الفردية	كيزامي زوكي	درجة	٥.٥٠	٠.٥٠	٥.٥٠
		جياكو زوكي	درجة	٥.٦٩	٠.٤٧	٦.٠٠
		مواشى جيرى	درجة	٦.١٩	٠.٦٣	٦.٠٠
		اورامواشى جيرى	درجة	٦.٣٠	٠.٤٧	٦.٠٠
٧	الإداءات	كزامي زوكي - جياكو زوكي	درجة	٥.٣٤	٠.٤٨	٥.٠٠
		كزامي زوكي - جياكو زوكي - كزامي مواشى	درجة	٥.٥٣	٠.٥١	٦.٠٠
		كزامي زوكي - جياكو زوكي - كزامي اورا مواشى	درجة	٥.٣٨	٠.٤٩	٥.٠٠

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معامل الالتواء للمهارات قيد البحث قد إنحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير الي تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

#### أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بتحديد أدوات ووسائل جمع البيانات الخاصة بالبحث من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات المرتبطة والمقابلات الشخصية وفقا للترتيب التالي:

#### أولاً: إختبارات القدرات البدنية: مرفق (٢)

تم تحديد إختبارات القدرات البدنية الخاصة بناشئ الكوميتيه من خلال الإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة, إضافة إلى قيام الباحث بتصميم بعض الإختبارات



الخاصة ببعض القدرات البدنية وذلك لإرتباط هذه القدرات بطبيعة الأداء المهاري في مسابقة الكوميتيه وتوضح هذه الإختبارات فيما يلي:

- ١- إختبار ثلاث حجلات للقدم اليمنى و اليسرى. "قدرة عضلية" (١٩٩ : ٥)
- ٢- إختبار رمى ثقل ١ كجم باليد اليمنى ثم اليسرى. "قدرة عضلية" (٣٠٨ : ١٩)
- ٣- إختبار ثلاث لكلمات كزامى زوكى. " سرعة حركية" (١٤٥ : ١٣)
- ٤- إختبار ثلاث ركلات كزامى مواشى جيري. " سرعة حركية" (١٤٦ : ١٣)
- ٥- إختبار جياكو زوكى فى اربع اتجاهات ٢٠ ث" رشاقة" (٢٥٣ : ١٨).
- ٦- إختبار كزامى مواشى جيري ٤٥ ث. "تحمل الاداء" (٧٣٨ : ٢)

ثانياً: قياس مستوى الاداء المهارى لناشئ الكوميتيه:

تم قياس مستوى الاداء لناشئ الكوميتيه من خلال لجنة مكونة من ٥ حكام من الاتحاد المصري للكاراتيه، حيث تم تصوير الاداءات الهجومية الفردية والمركبة وتم نسخها على اسطوانه وعرضها على السادة الحكام، وتم اعطاء درجة من ١٠، ثم أخذ المتوسط للحكام الخمسة.

ثالثاً: الأجهزة والأدوات:

جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم ، ميزان طبي معايير لقياس الوزن، جهاز مسجل مرئى (فيديو) متعدد السرعات، كاميرا فيديو، ساعة إيقاف لقياس الزمن ٠.٠١ (ثانية)، شريط قياس مدرج بالسنتيمتر، أقال، مقاعد، استيك مطاط، كفوف مدرب، أوقية يد ورأس، أقماع.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٤/٧/٥ م إلى ٢٠١٤/٧/١٢ م على عينة قوامها (١٠) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف التعرف على ما يلي: التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ القياسات والاختبارات، تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الإختبارات وترتيبها، تدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات والقياسات، تقنين الأحمال التدريبية وإختيار التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي، إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

أولاً: صدق الإختبارات:

قام الباحث بحساب معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث من خلال تطبيق الإختبارات على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١٠) لاعبين حاصلين على الحزام البنى ذات مستوي فني أعلى ومجموعة غير مميزة قوامها (١٠) لاعبين وهي نفس العينة المستخدمة في

إيجاد ثبات الإختبارات عن طريق إستخدام نفس بيانات التطبيق الأول لها، وقد تم حساب قيمة "ت" بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث، ويتضح ذلك من خلال الجدولين أرقام: (٤)، (٥)

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٠

١٠ = ٢ ن

م	الاختبارات	الإحصاء		المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت
		ع +	س -	ع +	س -	ع +	س -	
١	ثلاث حجلات للقدم المفضلة	٤.٥٥	٠.٠٨	٣.٨٩	٠.٠٩	١٦.٥٠		
٢	رمى ثقل ١كجم باليد المفضلة	٤.٦٣	٠.٩٤	٤.٠٠	٠.١١	١٢.١٧		
٣	ثلاث لكمات كزمية زوكي	١.٧٩	٠.٠٦	٢.١٣	٠.٠٨	٩.٨١		
٤	ثلاث ركلات كزمية مواشى جيري	٢.٣٥	٠.٠٨	٢.٢٨	٠.٠٨	١٥.٥٨		
٥	كزامة مواشى جيري ٤٥ ث	٣٣.٩٠	٢.١٣	٢٨.٩٠	٠.٩٩	٥.٨٣		
٦	جياكو زوكي في اربع اتجاهات ٢٠ ث	١٦.٠٠	٠.٨١	١٣.٠٠	٠.٦٦	٨.٢١		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٢.٢٦

يوضح جدول (٤) أن قيمة "ت" المحسوبة بتطبيق أختبار "ت" "T-TEST" للاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة قد تراوحت ما بين (٧.٥٢، ٣٧.٩٦) وجميعها داله احصائياً.

جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في مستوى الاداءات الهجومية

قيد البحث ن = ١ = ٢ ن = ١٠

م	الاداءات الهجومية قيد البحث	الإحصاء		المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت
		ع +	س -	ع +	س -	ع +	س -	
١	تدريب مواشى جيري	٥.٧٠	٠.٤٨	٤.٣٠	٠.٤٨	٦.٣٣		
٢		٥.٨٠	٠.٤٢	٤.٢٠	٠.٤٢	٩.٧٩		
٣		٦.٤٠	٠.٥١	٤.٤٠	٠.٥١	٧.٧٦		
٤		٦.٢٠	٠.٤٢	٤.٤٠	٠.٥١	٩.٠٠		
٥	تدريب مواشى جيري	٥.٣٠	٠.٤٨	٣.٥٠	٠.٥٢	٧.٢١		
٦		٥.٣٠	٠.٤٨	٤.٠٠	٠.٦٦	٤.٣٣		
٧		٥.٥٠	٠.٥٢	٤.٢٠	٠.٤٢	٤.٩٩		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يوضح جدول (٥) أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (٤.٣٣، ٩.٧٩) وجميعها داله احصائياً

ثانياً: ثبات الاختبارات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ثلاثة أيام، وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية وعددها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع

البحث وخارج العينة الأساسية، حيث تم تطبيق هذه الاختبارات تحت نفس ظروف وشروط التطبيق الأول، وقد تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، ويتضح ذلك من خلال الجدولين أرقام : (٦) ، (٧)

جدول (٦) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الإحصاء الاختبارات	م
	ع +	س -	ع +	س -		
*٠,٩٤	٠,٠٩	٤,٦٧	٠,١٣	٤,٦٥	ثلاث حجرات للقدم المفضلة	١
*٠,٩٢	٠,٠٧	٤,٦١	٠,٠٨	٤,٦٠	رمى ثقل اكجم باليد المفضلة	٢
*٠,٩٥	٠,٠٢٧	١,٨٨	٠,٠٩	١,٨٩	ثلاث لكلمات كزامي زوكي	٣
*٠,٩٦	٠,٠٣	٢,٢٥	٠,٠٣	٢,٢٦	ثلاث ركلات كزامي مواشى جيري	٤
*٠,٩٥	١,٤٢	٣٣,٦٠	١,٦٣	٣٣,٣٠	كزامي مواشى جيري ٤٥ ث	٥
*٠,٨٥	٠,٦٣	١٥,٨٠	٠,٧٠	١٥,٦٠	جياكو زوكي في اربع اتجاهات ٢٠ ث	٦

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = ٠,٦٤٨

يتضح من جدول (٦) أن معاملات ثبات الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة قيد البحث بتطبيق معامل ارتباط سبيرمان إنحصرت ما بين (٠,٨٥\* - ٠,٩٦\*) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة ودرجات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني داله احصائياً عند مستوى دلالة احصائية(٠,٠٥) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مستوى الاداءات الهجومية قيد البحث ن=١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الإحصاء الاختبارات	م
	ع +	س -	ع +	س -			
*٠,٨٦	٠,٣٧	٥,٥٥	٠,٣٩	٥,٤٠	درجة	كزامي زوكي	مهارات فردية
*٠,٧١	٠,٤٢	٥,٧٥	٠,٤٦	٥,٦٠	درجة	جياكو زوكي	
*٠,٨٧	٠,٣٥	٦,٢٠	٠,٣٤	٦,١٥	درجة	مواشى جيري	
*٠,٨٠	٠,٤٨	٦,٣٠	٠,٤٢	٦,٢٠	درجة	اورامواشى جيري	
*٠,٨٠	٠,٥٢	٥,٤٠	٠,٤٨	٥,٣٠	درجة	كزامي زوكي - جياكو زوكي	مهارات جماعية
*٠,٨٠	٠,٤٨	٥,٧٠	٠,٤٨	٥,٧٠	درجة	كزامي زوكي - جياكو زوكي-كزامي مواشى جيري	
*٠,٨٢	٠,٥٣	٥,٥٠	٠,٥٢	٥,٤٠	درجة	كزامي زوكي - جياكو زوكي-كزامي اورا مواشى جيري	

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = ٠,٦٤٨

يتضح من جدول (٧) أن معاملات ثبات الاختبارات الخاصة بالاداءات الهجومية قيد البحث بتطبيق معامل ارتباط سبيرمان إنحصرت ما بين (٠,٧١\* - ٠,٨٦\*) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة ودرجات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني داله احصائياً عند مستوى دلالة احصائية(٠,٠٥) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

## البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (٥)

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م) (٢)، محمد أبو النور (٢٠٠٧م) (١٨)، عصام صقر (٢٠٠٨م) (١٣)، (٢٩) ٢٠١٠ et al, MAYER, Alexandre ، Johnny Binet (٢٧) ٢٠١٣، رامي محمد الطاهر ٢٠١٤م (١٠)، حيث توصل الباحث إلى تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح كالتالي : الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بواقع ١٢ أسبوع تم تقسيمها إلي مرحلتين هما: المرحلة الأولى (الإعداد الخاص) ومدتها ٧ أسابيع، المرحلة الثانية (الإعداد للمنافسات) ومدتها ٥ أسابيع، كما تم تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات المستخدمة في البرنامج من خلال تحديد أقصى تكرار للاداء لكل تمرين في وحدة زمنية محدده تتناسب مع الهدف، كما تم مراعاة أن يحدد زمن الراحة وفقاً لدرجة الحمل واعتماداً علي نبض القلب للوصول في نهاية فترة الراحة الى نبض يتراوح من ١١٠-١٢٠ ن/ق يتم بعدها تكرار المجموعة المحددة لكل تدريب.

جدول (٩) محددات البرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	المحتوي
	مدة البرنامج	١٢ أسبوع
	عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع	٤ وحدات تدريبية
	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	٤٨ وحدة تدريبية
	زمن الوحدة التدريبية بدون الإحماء والختام	٩٠ دقيقة
	زمن الإحماء والختام خلال الوحدة التدريبية	١٥ ق للإحماء , ٥ ق للختام
	الزمن الكلي للإحماء والختام خلال البرنامج	٥٤٠ ق للإحماء، ١٨٠ ق للختام
	الزمن الكلي للبرنامج بدون الإحماء والختام	٤٣٢٠ ق ١٠٠%
	الزمن الكلي لجزء الإعداد البدني	٢٠٧٠ ق ٤٨%
	زمن القدرات البدنية الخاصة	١١١٠.٦ ق ٥٣.٦% من اجمالي البدني
	زمن تدريبات التوازن العضلي	٩٥٩.٤ ق ٤٦.٤٠% من اجمالي البدني
	الزمن الكلي لجزء الإعداد المهاري	١٢٢٤ ق ٢٨%
	الزمن الكلي لجزء الإعداد الخططي	١٠٢٦ ق ٢٤%
	درجات الحمل المستخدمة	متوسط - عالي - أقصى
	تشكيل دورة الحمل الأسبوعية	(١:١)، (٢: ١)
	تشكيل دورة الحمل الفترية للبرنامج الكلي	(٢: ١) ١ متوسط ٢ حمل عالي

جدول (١٠)  
التوزيع الزمني لأجزاء البرنامج التدريبي على الأسابيع بالنسب المئوية والفاقد

الفترة	الأعداد الخاص							مقابل المنافسات						
	الاسابيع	الطائفة	الاربع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العشر	الحادي عشر	الثاني عشر	الثاني عشر	الثاني عشر	
الجزء الاعددي الاجمالي	مكثف	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	
	عالي	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	
	اقتصادي	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	
الجزء النسبي	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	
	٨٠%	٧٠%	٧٠%	٩٠%	٩٠%	٥٠%	٣٥%	٣٠%	٢٠%	١٠%	١٠%	١٠%	٤٨%	
	٧٨%	٥٢%	٥٢%	٢٠%	٢٠%	٨٠%	٢٦%	١٠%	٧٢%	٣٦%	٣٦%	٣٦%	٧٠%	
	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٥%	٢٥%	٣٠%	٣٥%	٤٠%	٤٠%	٤٠%	٣٠%	٣٠%	٢٨%	
	٧٢%	٧٢%	٧٢%	٩٠%	٩٠%	٨٠%	١٢٦%	١٢٦%	١٤٤%	١٤٤%	١٠٨%	١٠٨%	٢٢٤%	
الجزء النسبي خططي	-	١٠%	١٠%	١٥%	١٥%	٢٠%	٣٠%	٣٥%	٤٠%	٥٠%	٥٠%	٩٠%	٢٤%	
	-	٣٦%	٣٦%	٥٤%	٥٤%	٧٢%	١٢٦%	١٢٦%	١٤٤%	١٤٤%	١٠٨%	٢٢٤%		
	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥		
الجزء النسبي الاجمالي	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	
	٨٠%	٧٠%	٧٠%	٩٠%	٩٠%	٥٠%	٣٥%	٣٠%	٢٠%	١٠%	١٠%	١٠%	٤٨%	

يوضح جدول (١٠) التوزيع الزمني لأجزاء البرنامج التدريبي على الأسابيع بالنسب المئوية والفاقد

جدول (١١)  
التوزيع الزمني للجزء الإعدادي على القدرات البدنية الخاصة والتوازن العضلي بالنسب المئوية والفاائق

المعوقات	الأسابيع											
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
قدرات بدنية خاصة	%٧٠	%٦٥	%٦٠	%٥٥	%٥٠	%٥٠	%٤٥	%٤٠	%٣٥	%٣٥	%٣٠	%٣٠
	٢٠١,٦	١٨٧,٢	١٥١,٢	١٣٨,٦	١٠٨	١٠٨	٨١	٥٠,٤	٣٧,٨	٢٥,٢	١٠,٨	١٠,٨
كثبات التوازن العضلي	%٣٠	%٣٥	%٤٠	%٤٥	%٥٠	%٥٠	%٥٥	%٦٠	%٦٥	%٦٥	%٧٠	%٧٠
	٨٦,٤	١٠٠,٨	١٠٠,٨	١١٣,٤	١٠٨	١٠٨	٩٩	٧٥,٦	٧٠,٢	٤٦,٨	٢٥,٢	٢٥,٢
الإجمالي	٢٨٨	٢٨٨	٢٥٢	٢٥٢	٢١٦	٢١٦	١٨٠	١٢٦	١٠٨	٧٢	٣٦	٣٦

يوضح الجدول (١١) التوزيع الزمني للجزء الإعدادي على القدرات البدنية الخاصة وكثبات التوازن العضلي قيد البحث بالنسب المئوية والفاائق حيث بلغت نسبة القدرات البدنية الخاصة %٥٣,٦، كما بلغت نسبة كثبات التوازن العضلي قيد البحث %٤٦,٤٠ من إجمالي الزمن المحدد للجزء الإعدادي بالبرنامج التدريبي المقترح.

## جدول (١٢)

نموذج لوحدّة تدريبيّة يومية من البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية  
رقم الوحدة: ٣٠ اليوم: الاثنين التاريخ: ٢٠١٤/٩/٨ م زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة الشدة: أقصى

زمن الاداء الكلي للتمرين	مكونات حمل التدريب			الادوات المستخدمة	رقم التمرين	الهدف من التمرين	أجزاء الوحدة	الجزء التمهيدي	
	زمن الراحة	الحجم							درجة الحمل
		مجموعات	زمن الاداء						
٩٠٠ ث	-	-	-	بسيط	-	١٥٠،١٣٠١ ٢٠٤،٥٠١	الاحماء		
١٥١،٢ ث	٣٠،٦	٢	٤٥	عالي	٧	المرونة	اعداد بنى	الجزء الاعدادي	
١٥١،٢ ث	٣٠،٦	٢	٤٥		٩				
٢٢٦،٨ ث	٣٥،٣٦	٥	١٠	أقصى	٤	السرعة	توازن عضلي		
٢٢٦،٨ ث	٣٥،٣٦	٥	١٠		١١				
٣٧٨ ث	٤٧،٢٥	٤	٤٧،٢٥	عالي	ب-١٤	قوة مميزة بالسرعة			
٣٧٨ ث	٤٧،٢٥	٤	٤٧،٢٥		ب-١٥				
٣٧٨ ث	٤٧،٢٥	٤	٤٧،٢٥		ب-١٦				
٣٧٨ ث	٦٣	٣	٦٣	عالي	١٨	فردية رجلين	اعداد مهاري	الجزء الرئيسي	
٣٧٨ ث	٤٧،٢٥	٤	٤٧،٢٥		١٩				
٥٦٧،٧ ث	٥٦،٧٧	٥	٥٦،٧٧	أقصى	٩	مهارات مركبة			
٥٦٧،٧ ث	٥٦،٧٧	٥	٥٦،٧٧		١٣				
٣٣٠ ث	٤١،٢٥	٤	٤١،٢٥	أقصى	١٥	دفاعات	اعداد خططي		
٣٣٠ ث	٤١،٢٥	٤	٤١،٢٥		١٦				
٢٤٠ ث	٦٠	٢	٦٠	أقصى	١٨	مباريات			
٢٤٠ ث	٤٠	٣	٤٠		١٩				
٢٤٠ ث	٦٠	٢	٦٠		٢٠				
٢٤٠ ث	٤٠	٣	٤٠		٢١				
٣٠٠ ث	-	-	-	منخفضة	-	٥٠٦،٧	الاسترخاء	الجزء الختامي	

التجربة الاساسية:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي علي مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات قيد البحث يوم الاثنين الموافق ١٤ / ٧ / ٢٠١٤ م وحتى يوم الأربعاء الموافق ١٦ / ٧ / ٢٠١٤ م بصالة الكاراتيه بمجمع الاسكواش والصالات الرياضية بكلية التربية الرياضية بنين-جامعة الزقازيق.

تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأجزائه المختلفة على مجموعة البحث التجريبية، وذلك في الفترة من ١٩ / ٧ / ٢٠١٤ م إلي ١٠ / ١٠ / ٢٠١٤ م ولمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعيا بإجمالي (٤٨) وحدة تدريبية

## القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي علي مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات قيد البحث يوم السبت الموافق ١١ / ١٠ / ٢٠١٤م وحتى يوم الاثنين الموافق ١٣ / ١٠ / ٢٠١٤م، حيث تم تطبيق نفس الإختبارات التي تم قياسها في القياس القبلي بنفس الشروط التي تمت في القياس القبلي وتم تفرغ البيانات في إستمارات معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

## المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (spss) في المعالجات الإحصائية للبيانات باستخدام:

- المتوسط الحسابي Arithmetic Average.
- الانحراف المعياري Standard deviation
- معامل الارتباط " سبيرمان " Sper man .
- اختبار " ت " T. test
- درجة الصدق إيتا ٢ Eta
- معادلة اختبار مان ويتني Man wetney
- اختبار ولكسون Wilcoxon Signed Ranks Test .
- معادلة النسبة المئوية للتحسن %

Equivalent percentage of improvement

عرض ومناقشة النتائج: Display results and discussion .

١/٤ عرض النتائج Display results .

جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية ن = ٨

م	الإحصاء	عدد الرتب		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (z) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
		+	-	+	-	+	-		
١	ثلاث حجلات للقدم المفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٣ -	٠.٠١١
٢	ثلاث حجلات للقدم الغير مفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٣ -	٠.٠١١
٣	رمي ثقل ١ كجم باليد المفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٦٣ -	٠.٠٠٨
٤	رمي ثقل ١ كجم باليد الغير مفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٨ -	٠.٠١٠
٥	ثلاث لكمات كيزامي زوكي المفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٢ -	٠.٠١٢
٦	ثلاث لكمات كيزامي زوكي الغير المفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٢ -	٠.٠١٢
٧	ثلاث ركلات كزامي مواشى جيري المفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٥ -	٠.٠١١
٨	ثلاث ركلات كزامي مواشى الغير مفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٣ -	٠.٠١١
٩	جياكو زوكي في اربع اتجاهات ١٥ ث	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٨ -	٠.٠١٠
١٠	كيزامي مواشى ٤٥ ث للمفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٦٣ -	٠.٠٠٨
١١	كيزامي مواشى ٤٥ ث للغير مفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٤ -	٠.٠١١

قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٥) = -١,٩٦



يوضح جدول (١٣) ان قيمة "Z" المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة قد انحصرت ما بين (-٢.٦٣، -٢.٥٢) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٠٠٨, ٠,٠١٢) وجميعها دالة إحصائية مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات الخاصة "قيد البحث"

جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاداءات الهجومية للمجموعة التجريبية) ن = ١٨

م	الإحصاء	عدد الرتب		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (z) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
		+	-	+	-	+	-		
١	كيزامي زوكي المفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٩ -	٠,٠٠٩
٢	كيزامي زوكي الغير مفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٧١ -	٠,٠٠٧
٣	جياكو زوكي المفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٨ -	٠,٠١٠
٤	جياكو زوكي الغير مفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٧١ -	٠,٠٠٧
٥	ماواشي جيري المفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٦ -	٠,٠١٠
٦	ماواشي جيري الغير مفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٦٣ -	٠,٠٠٨
٧	اوراماواشي جيري المفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٧١ -	٠,٠٠٧
٨	اوراماواشي جيري الغير مفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٦ -	٠,٠١٠
٩	كيزامي زوكي - جياكو زوكي المفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٦ -	٠,٠١٠
١٠	كيزامي زوكي - جياكو زوكي الغير مفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٦٤ -	٠,٠٠٨
١١	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي مواشي جيري المفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٨ -	٠,٠١٠
١٢	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي مواشي جيري الغير مفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٥ -	٠,٠١١
١٣	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي اورا مواشي المفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٥٩ -	٠,٠٠٩
١٤	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي اورا مواشي الغير مفضلة	٨	٠	٤.٥٠	٠	٣٦.٠	٠	٢.٦٤ -	٠,٠٠٨

قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = -١,٩٦

يوضح جدول (١٤) ان قيمة "Z" المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات الخاصة بالاداءات الهجومية قد انحصرت ما بين (-٢,٧١، -٢,٥٥) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٠٠٧, ٠,٠١١) وجميعها دالة إحصائية مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات الخاصة "قيد البحث"

جدول (١٥) النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبلية لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية الخاصة "قيد البحث"

نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		الإحصاء	المتغيرات
	بعدي	قبلي		
١٣.٩٧%	٥.٣٠	٤.٦٥		٢ ثلاث حجرات للقدم المفضلة
٢٥.٣٠%	٥.٢٠	٤.١٥		٣ ثلاث حجرات للقدم الغير مفضلة
٢٦.١٣%	٥.٨٥	٤.٧٠		٥ رمى ثقل ١ كجم باليد المفضلة
٣١.١٨%	٥.٨٠	٤.٤٠		٦ رمى ثقل ١ كجم باليد الغير مفضلة
١٩.٧٨%	١.٥٠	١.٨٧		٧ ثلاث لكومات كيزامي زوكي المفضلة
١٧.٠٦%	١.٧٥	٢.١١		٨ ثلاث لكومات كيزامي زوكي المفضلة
١٦.٣١%	٢.٠٠	٢.٣٩		٩ ثلاث ركلات كيزامي مواشي المفضلة
٢٢.٢٠%	٢.٠٥	٢.٦٣		١٠ ثلاث ركلات كيزامي الغير مفضلة
٣٣.٦٤%	٢١.٢٥	١٥.٩٠		١٣ جياكو زوكي اربع اتجاهات ٢٠ ث
٣٦.٩٣%	٤٥.٦	٣٣.٣٠		١٤ كيزامي مواشي ٤٥ ث للمفضلة
٥١.٩٠	٤٣.٩	٢٨.٩٠		١٥ كيزامي مواشي ٤٥ ث للغير مفضلة

يوضح جدول (١٥) النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية لدى عينة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة حيث انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى عينة البحث التجريبية ما بين (١٣,٩٧%، ٥١,٩٠).

جدول (١٦) النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبلية لدى المجموعة التجريبية والضابطة في الاداءات الهجومية "قيد البحث"

نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		الإحصاء	المتغيرات	م
	بعدي	قبلي			
٥١.٩٣%	٧.٨٧	٥.١٨		كيزامي زوكي المفضلة	١
٦٥.٢١%	٧.٦٨	٤.٦٨		كيزامي زوكي الغير مفضلة	٢
٥١.٢١%	٨.١٢	٥.٣٧		جياكو زوكي المفضلة	٣
٨٢.٥٩%	٧.٨٧	٤.٣١		جياكو زوكي الغير مفضلة	٤
٤٧.١٢%	٨.١٨	٥.٥٦		ماواشي جيري المفضلة	٥
٥٤.٦٠%	٨.٠٦	٤.٣٨		ماواشي جيري الغير مفضلة	٦
٥٩.٢٦%	٨.٢٥	٥.١٨		اوراماواشي جيري المفضلة	٧
٩٢.٨٢%	٨.٠٦	٤.١٨		اوراماواشي جيري الغير مفضلة	٨
٥٣.٦٣%	٨.٢٥	٥.٣٧		كيزامي زوكي - جياكو زوكي المفضلة	٩
٩٢.٨٢%	٨.٠٦	٤.١٨		كيزامي زوكي - جياكو زوكي الغير مفضلة	١٠
٥٣.٠٨%	٧.٩٣	٥.١٨		كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي مواشي جيري المفضلة	١١
٨٣.٧٣%	٧.٦٨	٤.١٨		كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي مواشي جيري الغير مفضلة	١٢
٥٢.٥٣%	٧.٨١	٥.١٢		كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي اورا مواشي المفضلة	١٣
٨٨.١٠%	٧.٧٥	٤.١٢		كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي اورا مواشي الغير مفضلة	١٤

يوضح جدول (١٦) النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية لدى المجموعة التجريبية في متغيرات الاداءات الهجومية قيد البحث.

جدول (١٧) دلالة الفروق بين القدرات المميزة والغير مميزة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية الخاصة "قيد البحث" لدى عينة البحث "المجموعة التجريبية" ن=١ ن=٢ ن=٨

م	المتغيرات	الإحصاء	وحدة القياس	القدرات المميزة		القدرات الغير مميزة		قيمة (ي) المحسوبة مان ويتنى	مستوى الدلالة الإحصائية p
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	ثلاث حجلات بالقدم	م	م	٩.٠٠	٧٢.٠٠	٨.٠٠	٦٤.٠٠	٢٨.٠٠	٠.٧٢
٢	رمي ثقل ١ كجم باليد	م	م	٩.٦٩	٧٧.٥٠	٧.٣١	٥٨.٥٠	٢٢.٠٠	٠.٣٢
٣	ثلاث لكمات كيزامى زوكى	ث	ث	٦.٥٠	٥٢.٠٠	١٠.٥٠	٨٤.٠٠	١٦.٠٠	٠.١٠
٤	ثلاث ركلات كيزامى ماواشى جيري	ث	ث	١٠.٠٠	٨٠.٠٠	٧.٠٠	٥٦.٠٠	٢٠.٠٠	٠.٢٣
٥	كزامى ماواشى جيري ٥٤٥	ك	ك	٨.٨١	٧٠.٥٠	٨.١٩	٦٥.٥٠	٢٩.٠٠	٠.٧٩

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = ١٣

يبين جدول (١٧) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار "مان ويتنى" لدلالة الفروق بين كل من القدرات المميزة والغير مميزة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية الخاصة قد انحصرت ما بين (١٦، ٢٩,٠٠) وهى اكبر من قيمة (ي) الجدولية البالغة (١٣)، وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٧٢، ٠,١٦) وهى أكبر من (٠,٠٥) وجميعها غير دالة إحصائياً مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية للمتغيرات البدنية الخاصة.

جدول (١٨) دلالة الفروق بين الاداءات المميزة والغير مميزة في القياس البعدي للاداءات الهجومية "قيد البحث" لدى المجموعة التجريبية ن=١ ن=٢ ن=٨

م	المتغيرات	الإحصاء	وحدة القياس	القدرات المميزة		القدرات الغير مميزة		قيمة (ي) المحسوبة مان ويتنى	مستوى الدلالة الإحصائية p
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	كيزامى زوكى	درجة	درجة	٩.٦٩	٧٧.٥٠	٧.٣١	٥٨.٥٠	٢٢.٥٠	٠.٣٢
٢	جياكو زوكى	درجة	درجة	١٠.٠٠	٨٠.٠٠	٧.٠٠	٥٦.٠٠	٢٠.٠٠	٠.٢٣
٣	ماواشى جيري	درجة	درجة	٩.٥٠	٧٦.٠٠	٧.٥٠	٦٠.٠٠	٢٤.٠٠	٠.٤٤
٤	اورامواشى جيري	درجة	درجة	٩.٧٥	٧٨.٠٠	٧.٢٥	٥٨.٠٠	٢٢.٠٠	٠.٣٢
٥	كيزامى زوكى - جياكو زوكى	درجة	درجة	١٠.٠٠	٨٠.٠٠	٧.٠٠	٥٦.٠٠	٢٠.٠٠	٠.٢٣
٦	كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيري	درجة	درجة	٩.٦٩	٧٧.٥٠	٧.٣١	٥٨.٥٠	٢٢.٥٠	٠.٣٢
٧	كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى اورا ماواشى	درجة	درجة	٩.٠٠	٧٢.٠٠	٨.٠٠	٦٤.٠٠	٢٨.٠٠	٠.٧٢

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = ١٣

يبين جدول (١٨) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار "مان ويتنى" لدلالة الفروق بين كل من القدرات المميزة والغير مميزة في القياس البعدي للاداءات الهجومية قد انحصرت ما بين (٢٠، ٢٨,٠٠) وهى اكبر من قيمة (ي) الجدولية البالغة (١٣)، وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٧٢، ٠,٠٨) وهى أكبر من (٠,٠٥) وجميعها غير دالة إحصائياً مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية للاداءات الهجومية قيد البحث.

**مناقشة النتائج:** في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وإجراءاته والنتائج التي تم التوصل إليها والإعتماد على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث علي النحو التالي:

### مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٣) ان قيمة "Z" المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة قد انحصرت ما بين (-٢.٦٣، ٢.٥٢) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٠٠٨, ٠,٠١٢) وجميعها دالة إحصائياً مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات الخاصة "فيد البحث" كما يتضح من جدول (١٥) النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة حيث انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (٧,٥١%، ٥٤,١٩).

ويرجع "الباحث" التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح والذي راعى التوازن العضلي بين الجانبين الايمن والايسر وما يحتويه من تمارين مقترحة مناسبة للأهداف الموضوعية من أجله، كما تم تقنين تلك التديبات وفقاً للأسس والمبادئ العلمية، حيث تم استخدام تدريبات البليومتر كوتديبات الكرات الطبية، والاتقال والاساتيك المطاطة، وفي ضوء ذلك راعى الباحث في الاعتبار أن تكون كل هذه التديبات في نفس اتجاه العمل الحركي وأن تخدم المجموعات العضلية المراد تنميتها، كما أن تنميه التوازن للعضلات العاملة والمقابلة يؤدي بدوره إلى وجود نوع من الثبات والاتزان دون وجود اي حركات عشوائية مما يتيح القدرة على استغلال اكبر قدر من المغازل العصبية في اقل وقت ممكن.

وتؤكد " Brain sharkey (٢٠١١م) (٢٣) على أن تنميه التوازن العضلي في برامجنا التدريبية يعمل بدوره على تطوير وتنميه السرعة، ويذكر " Jim clover (٢٠٠٧م) (٢٦) أن توازن القوه العضلية من العوامل الهامه والرئيسية التي تعمل على الارتقاء بمستوى السرعة الحركية، كما يشير " Michael a. Clark et al (٢٠١٢م) (٢٨) انه لكي يتم التنمية المتوازنة للقوه العضلية لعضلات الجسم المختلفة يجب علينا الاهتمام بالصفات البدنية الأخرى كالسرعة، كما يؤكد " Gluck man (٢٠٠٨م) (٢٥) على الدور الهام الذي يلعبه التوازن العضلي في الارتقاء والنهوض بالصفات البدنية.

كما يؤكد "Cridg liebenson" (٢٠٠١م) (٢٤) على أن مبدأ التوازن في القوة العضلية هام للمسابق حيث يؤثر في مفاصل الجسم لأداء الحركات لما له من التأثير المباشر

في اقتصاديه الأداء، كما يشير **Michael a. Clark et al** (٢٠١٢م) (٢٨) أن التنمية المتوازنة لعضلات الجسم تؤثر بدورها على تطوير القدرات الخاصة.

كما تتفق هذه النتيجة مع الدراسة التي قام بها " نجية عبد الفتاح شوقي (٢٠٠٩م) (٢٠) أحمد زكريا بلضم " (٢٠١٠م) (٦)، **Jim clover** (٢٠٠٧م) (٢٦)، **Gluck man** (٢٠٠٨م) (٢٥)، (٢٠٠١م) ، **Michael a. Clark et al** (٢٠١٢م) (٢٨) وهى تحسن الصفات البدنية الخاصة ومستوي الأداء نتيجة تنمية التوازن العضلي.

كما يتضح من جدول (١٤) ان قيمة "Z" المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية فى المتغيرات الخاصة بالاداءات الهجومية قد انحصرت ما بين (-٢,٧١، ٢,٥٥) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٠٠٨، ٠,٠١١) وجميعها دالة إحصائياً مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية فى تلك المتغيرات الخاصة "قيد البحث" كما يتضح من جدول (١٥) النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية لدى المجموعة التجريبية فى متغيرات الاداءات الهجومية حيث انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (٤٧,١٢%، ٩٢,٢٨%)

ويرجع الباحث هذا التحسن ووجود الدلالة الإحصائية في اختبار الاداءات الهجومية البسيطة والمركبة نتاج لاستخدام تدريبات البرنامج التدريبي المقترح (الجزء البدني - الجزء الفني) المختارة والمنقاة في البرنامج التدريبي المقترح والتي من شأنها تحسين وتطوير المستوى الفني، كما أثرت تدريبات السرعة إلى تطوير عنصر السرعة، حيث أن كل هذه التدريبات أخذت طبيعة شكل الأداء و اتجاه العمل الحركي، ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن تحسن الاداءات الهجومية كان نتيجة لتطوير الصفات البدنية وتطوير المراحل الفنية ، وان البرنامج التدريبي المقترح في ضوء نتائج القياسات القبليية لتحديد نسب مشاركة العضلات في الأداء المهاري التي استخدمها الباحث كمؤشر لوضع البرنامج التدريبي المقترح ، حتى ينتهي له تصميم وتخطيط البرنامج التدريبي المقترح على أساس علمي صحيح يستطيع بدوره الوفاء بالمتطلبات البدنية والفنية للناشئين قيد البحث .

ويذكر " **Jim clover** (٢٠٠٧) (٢٦) أن توازن القوة العضلية من العوامل الهامة والرئيسية التي تعمل على الارتقاء بمستوى المتسابقين، كما تشير نتائج الدراسة التي قام بها " **عصام سيد أحمد إسماعيل** " (٢٠١٠م) (١٢) إلى أن تنمية التوازن العضلي أدت إلى تطوير المستوى الرقمي للاعبى القوس والسهم،

كما تشير نتائج الدراسة التي قام " اشرف رشاد شلبي " (٢٠٠٩م) (٧)، " اشرف مصطفى السيسى " (٢٠٠٩) م (٧) إلى أن تنميه التوازن العضلي أدت إلى تطوير المستوى الرقمي للاعبين.

وبذلك يتحقق الفرض الاول والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي فى بعض القدرات الخاصة والاداءات الهجومية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي".

### مناقشة نتائج الفرض الثانى

يتضح جدول(١٧) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار" مان ويتنى " لدلالة الفروق بين كل من القدرات المميزة والغير مميزة فى القياس البعدي للمتغيرات البدنية الخاصة قد انحصرت ما بين (١٦، ٢٩،٠٠) وهى اكبر من قيمة (ي) الجدولية البالغة (١٣)، وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠،١٦، ٠،٧٢) وهى أكبر من (٠،٠٥) وجميعها غير دالة إحصائياً مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية للمتغيرات البدنية الخاصة، كما يتضح من جدول(١٨) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار" مان ويتنى " لدلالة الفروق بين كل من القدرات المميزة والغير مميزة فى القياس البعدي للاداءات الهجومية قد انحصرت ما بين (١٥، ٢٨،٠٠) وهى اكبر من قيمة (ي) الجدولية البالغة (١٣)، وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠،٠٨، ٠،٧٢) وهى أكبر من (٠،٠٥) وجميعها غير دالة إحصائياً مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية للاداءات الهجومية قيد البحث.

ويرجع "الباحث" ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وماحتويه من تمارينات التوازن العضلي المقترحة مناسبة للأهداف الموضوعية من أجله كما راعى الباحث الاداءات المميزة والغير مميزة فى القياسات القبلية وراعى تكرار مجموعات أكبر للاداءات الغير مميزة لعلاج الخلل لدي ناشئ الكوميتيه، وراعى الباحث ذلك بعدد تكرارات ومجموعات أكبر للاداءات الغير مميزة فى القدرات البدنية والاداءات الهجومية البسيطة والمركبة، والاداءات البدنية المزدوجة باليدين معاً او بالقدمين معاً لمحاولة هذا الخلل فى التوازن العضلي والتي كان لها تأثير إيجابى على مستوى القدرات البدنية الخاصة، وايضاً استخدام تدريبات البليومتر، وتدريبات الكرات الطبية، وفى ضوء ذلك راعى الباحث فى الاعتبار أن تكون كل هذه التدريبات فى نفس اتجاه العمل الحركي وأن تخدم المجموعات العضلية المراد تنميتها، كما أن تنميه التوازن للعضلات العاملة والمقابلة يؤدي بدوره إلى وجود نوع من الثبات والاتزان دون وجود أى حركات عشوائية مما يتيح القدرة على استغلال اكبر قدر من المغازل العصبية فى اقل وقت ممكن.

حيث يذكر "Jim clover" (٢٦) (٢٠٠٧م) أن توازن القوى العضلية من العوامل الهامة والرئيسية التي تعمل على الارتقاء بالمستوى المهارى والبدني للمتسابقين، كما يشير "عبد الرحمن زاهر" (١٦) (٢٠١١م) إلي أن للوصول إلى أفضل مستوى للقوى العضلية يجب الاهتمام بتنمية التوازن العضلي بين المجموعات العضلية العاملة ومن ثم العضلات المقابلة، ويذكر " عويس الجبالي وآخرون" (١٤) (٢٠١٣م) أن يجب المحافظة على توازن القوى العضلية بشكل متناغم بين المفاصل المقابلة " الحركات المقابلة " وبين المجموعات العضلية المتقابلة بطريقه تسمح بتجنب الإصابات عن طريق تطوير القوى للمجموعات العضلية العاملة والمجموعات العضلية المقابلة .

كما تتفق هذه النتيجة مع الدراسة التي قام بها " أحمد زكريا جزر بلضم " (٦) (٢٠١٠م) وهى أن تنمية التوازن العضلي تؤدي بدورها إلى تنميه سرعة أداء اللكمات المستقيمة، والدراسة التي قام بها اشرف رشاد شلبي " (٧) (٢٠٠٩م) ، اشرف مصطفى السيسى " (٨) (٢٠٠٩م) والتي تشير إلى أن تنمية التوازن العضلي أدت إلى تطوير المستوى الرقمي للاعبين. كما تتفق هذه النتيجة أيضاً مع الدراسة التي قام بها " نجية عبد الفتاح شوقي(٢٠٠٩م) (٢١) أحمد زكريا بلضم " (٢٠١٠م) (٦)، Jim clover (٢٠٠٧م) (٢٦)، Gluck man (٢٠٠٨م) (٢٢)، Michael a. Clark et al (٢٠١٢م) (٢٨) وهى تحسن الصفات البدنية الخاصة ومستوي الأداء نتيجة تنمية التوازن العضلي.

وذلك يتحقق الفرض الثانى والذى ينص على انه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً فى القياس البعدي بين القدرات الخاصة المميزة والغير مميزة والاداءات الهجومية المميزة والغير مميزة لدي المجموعة التجريبية".

### الاستنتاجات والتوصيات The conclusions and Recommendation

#### The conclusions الاستنتاجات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث واستناداً إلي ما تم تحقيقه من أهداف وفروض وفي حدود عينة البحث وإجراءاته ومن خلال المعالجات الاحصائية المستخدمة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- تدريبات البرنامج التدريبي المقترح اثرت ايجابياً على تحسين وتطوير التوازن العضلي لناشئ الكوميتيه، والتكافؤ فى التوازن العضلى بين الجانبين الايمن والايسر والذراع والرجل المفضلة والغير مفضله.

- تدريبات البرنامج التدريبي المقترح أثرت ايجابيا على تطوير القدرات البدنية الخاصة والاداءات الهجومية البسيطة والمركبة لنادي الكوميتيه.

### التوصيات The Recommendations

- في حدود ما توصلت إليه نتائج البحث وفي حدود العينة المختارة و في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:
- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح بما يحتويه من تدريبات خاصة بالتوازن العضلي لارتقاء بمستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداءات الهجومية لنادي الكوميتيه.
- التأكيد على إجراء القياسات الخاصة بالتوازن العضلي خلال عمليات الإنتقاء بصورة دورية لنادي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.
- الاستفادة من الاختبارات الخاصة بمتغيرات التوازن العضلي والقدرات البدنية الخاصة والاداءات الهجومية البسيطة والمركبة.
- إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة التي لها علاقة بالتوازن العضلي علي عينات لمراحل سنية مختلفة من لاعبي رياضة الكاراتيه.
- توفير أجهزة خاصة لقياس التوازن العضلي داخل معامل كليات التربية الرياضية.
- ضرورة أن يكون التدريب علي تنمية التوازن العضلي جزء أساسي من أجزاء برامج الإعداد الرياضي للناشئين والكبار.
- ضرورة تفعيل دور تدريبات التوازن العضلي في المجال الرياضي بصفة عامه ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة.



## م قائمة المراجع

- ١ ابو العلا احمد عبدالفتاح ٢٠١٢م: التدريب الرياضى المعاصر، ط١ دار الفكر العربي.
- ٢ أحمد محمود ابراهيم (٢٠٠٥م): موسوعة محددات التدريب الرياضى، النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٣ أحمد محمود إبراهيم ١٩٩٥م: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية فى رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤ احمد محمد حسين جاد ٢٠١١ م: تأثير برنامج تدريبي لتحقيق التوازن في القوة لبعض عضلات الطرف السفلى على فاعليه الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه تخصص كاتا، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا.
- ٥ احمد محمد خاطر ،على فهمى البيك : ١٩٩٦م القياس فى المجال الرياضى، دار الكتاب الحديث ، ط٤ القاهرة.
- ٦ احمد زكريا بلضم ٢٠١٠م.: برنامج تدريبي بالأثقال لتحقيق التوازن في القوة لبعض العضلات القابضة والباسطة للركبتين، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا.
- ٧ اشرف رشاد شلبي ٢٠٠٩ .: برنامج تدريبي لأعاده التوازن العضلي للطرف العلوي لمتسابقى الرمح وعلاقته بالمستوى الرقمي، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد ١٤ ، جامعه طنطا.
- ٨ أشرف مصطفى السيسى : ٢٠٠٩م ، برنامج تدريبي لتحسين نسبة التوازن العضلي للطرف السفلى لدى متسابقى ٤٠٠م / حواجز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٩ السيد إبراهيم السيد شتيوى: ٢٠١٣ م، برنامج تدريبي باستخدام تمرينات القوة العضلية لتحقيق التوازن العضلي للجزع والطرف السفلى لسباحي الزعانف الاحاديه وتأثيرها على المستوى الرقمي، ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بآبي قير ، جامعه الاسكندرية.
- ١٠ رامى محمد الطاهر: ٢٠١٤م، برنامج تدريبي لتنمية التوازن العضلي للطرف السفلى لناشئ الوثب العالي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ١١ شريف محمد عبدالقادر العوضى، عمر محمد لبيب: ٢٠٠٤م، قواعد الهجوم.
- ١٢ عصام سيد أحمد إسماعيل: ٢٠١٠م تأثير استخدام أسلوب التثبيت البطيء العكسي على توازن العمل العضلي لمفصلي الكتفين والمستوى الرقى للاعبى القوس والسهم ، المؤتمر العالمي الدولي الثالث عشر التربية البدنية والرياضة تحديات الألفية الثالثة.

- ١٣ **عصام محمد صقر: ٢٠٠٨م**، تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٤ **عويس على الجبالي ، تامر عويس الجبالي: ٢٠١٣م**، منظومة التدريب الحديث " النظرية والتطبيق"، دار أبو المجد للطباعة والنشر ط ٢، القاهرة.
- ١٥ **عبد العزيز أحمد النمر وناريمان الخطيب: ١٩٩٦م**، التدريب الرياضى، تدريب الانتقال، تصميم برنامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦ **عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: ٢٠١١م**، فسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧ **محمد سعيد أبو النور: ٢٠١٠م**، تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على فعالية الأداءات الهجومية المركبة لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، مجلة العلوم والفنون الرياضية، العدد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- ١٨ **محمد سعيد أبو النور: ٢٠٠٧م**، تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبين الكاراتيه لاعبي، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٩ **محمد صبحي حسنين: ٢٠٠٤م** القياس والتقييم فى التربية البدنية والرياضية ، ط ٦ ، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٢٠ **نادية محمد سلطان، سكينه محمد نصر: ٢٠٠٥م**، الاتجاهات الحديثة فى مجال التدريب الرياضي، الاسكندرية.
- ٢١ **نجية عبد الفتاح شوقي: ٢٠٠٩م**: تأثير التدريبات النوعية على التوازن العضلي لجانبي الجسم ومستوى الأداء المهارى في رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- ٢٢ **Ann M. Cools, Vincent Dewitte, Frederick Lanszweert, Dries Notebaert, Arne Roets, Barbara Soetens, Barbara Cagnie, and Erik E. Witvrouw : ٢٠٠٧, Rehabilitation of Scapular Muscle Balance Whic Exercises to Prescribe? British Journal of Sports Medicine; ٥١: ٤١١-٤١٤.**
- ٢٣ **Brain sharkey : ٢٠١١, fitness illustrated, human kinetics, p, cm.**
- ٢٤ **Cridg, Liebenso: ٢٠٠١, Balance, Dclose Angeles, California c/dc@flush.net.**

- ٢٥ **Gluck man, g.:** ٢٠٠٨, *muscle balance and function development* [www] available from: [http:// www.muscle balance function development.com/](http://www.muscle_balance_function_development.com/) [accessed [ ١٩/٠٨/٢٠٠٨],.
- ٢٦ **Jim clove.:** ٢٠٠٧ , *Sports Medicine Essentials Core Concepts in Athletic Training & Fitness Instruction*, ٢nd Edition.
- ٢٧ **Johnny Binet, .:** ٢٠١٣, *Shoulder Strength Imbalances as Injury Risk in Handball* [Abstract]. *British Journal of Sports Medicine* ٥٣ ( ٢) p. ١٤٩,.
- ٢٨ **Michael a. Clark et al ,:** ٢٠١٢, *NASM of Essentials of personal fitness, sport medicine, method, USA* .
- ٢٩ **MAYER, Alexandre et al.:**, ٢٠١٠, *Muscle imbalance between ankle dorsiflexors and plantarflexors after conservative and accelerated treatment of Achilles tendon rupture. Fisioter. Pesqui.* [online]., vol. ١٧, n. ٢, pp .
- ٣٠ **Paul Roet ert , Mark S. Kovacs,:** ٢٠١١, *Tennis anatomy, Human Kinetics*.
- ٣١ **Sean cocharan, tome:** ٢٠٠٠, *stronger armes and upper body, u.s.a, human kinetics*.
- ٣٢ **Thomas, R. Baechle:** ٢٠٠١ , *Essehtial of strength training ٢nd ed ,EdD Cscs , National strength & conditioning association cu.SI.*