

تأثير استخدام تدريبات الأثقال على أداء مستوى أداء الركلة الجانبية (يوكو جيري) للاعبين الكاراتيه

الباحث/ عطية أمين عطية الفضالي

استهدف هذا البحث التعرف على تأثير استخدام تدريبات الأثقال على مستوى أداء الركلة الجانبية (يوكو جيري) للاعبين الكاراتيه بنادي جديلة الرياضي، وللتحقق من صحة هدف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث باستخدام القياس القبلي البعدي وتم تطبيق البحث على عينة قوامها (٤٩) لاعب من لاعبي الكاتا بنادي جديلة الرياضي التابع لمنطقة الدقهلية للكاراتيه.

وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى النتائج التالية:

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأثقال له تأثير فعال على المجموعة التجريبية في تحسين مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيري)
- ٣- أن الإكثار من استخدام التمرينات الموجهة لتنمية القوة والسرعة هو أفضل السبل لتنمية لتحسين الأداء المهاري في الكاراتيه..
- ٤- وجود فروق في نسبة التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيري) بنسبة تحسن قدرها (٢٨.٢٤%).

الكلمات الكاشفة:

تدريبات الأثقال - الركلة الجانبية (يوكو جيري) للاعبين الكاراتيه- نادي جديلة الرياضي

SUMMARY

The Effect of Using Weight Training on the Performance of the Side kick Performance Yoko Jerry for Karate Players

Researcher/ Attia Amin Attia El-Fadali

This research aimed to identify the effect of using weight training on the level of performance of the side kick (Yoko Jerry) for karate players at Jadila Sports Club. On a sample of (49) kata players in Jadila Sports Club of the Dakahlia Karate District.

After data collection and statistical processing, the following results were obtained:

- 1- The training program using weight training has an effective effect on the experimental group in improving the skill of the side kick (Yoko Jerry)
- 3- The frequent use of exercises directed to the development of strength and speed is the best way to develop to improve skill performance in Karate..
- 4- There are differences in the percentage of improvement in favor of the dimensional measurement of the experimental group in the level of performance of the side kick skill (Yoko Jerry) with an improvement rate of (28.24%).

تأثير استخدام تدريبات الأثقال على أداء مستوى أداء الركلة الجانبية (يوكو جيرى) للاعبى الكاراتيه

الباحث/ عطية أمين عطية الفضالي^١

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد شهدت الحركة الرياضية تطورا سريعا وفعالاً خلال السنوات الماضية، وقد ظهر هذا التطور كنتيجة فعلية لكثير من التغيرات التي طرأت على غالبية الألعاب الرياضية، مما دفع المسؤولين في هذا المجال إلى تطوير برامج تدريبية للأنشطة الرياضية المختلفة بحيث يستطيع المشاركون فيها من تطوير قدراتهم الجسمية والبدنية ولن يحدث ذلك إلا عن طريق التدريب الرياضي المستمر والفعال. (٧ : ٣) وتشير إزابيل واكر **Isabel Walker** " (٢٠٠١م) إلى أن المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضى واكتساب ميزة تنافسية. (٩ : ٢٠٣)

ويذكر "وجيه أحمد شمدي" ٢٠٠٢ م أن التدريب المنتظم للاعبى المنازلات الفردية والكاراتية يعمل على تطوير وتحسين العديد من الوظائف النفسية حيث أظهرت نتائج بعض الدراسات الخاصة بلاعبى المستوى العالى في المنازلات الفردية بأن اللاعب يعتمد بصفة عامة على مقاومة المنافس والتغلب عليه وذلك ليس فقط من الناحية المهارية والخطية وإنما أيضاً من الناحية النفسية كالإدراك الصحيح لخصائص الأفعال من حيث مقدار القوة والسرعة والاتجاه حتى تتسم استجابات اللاعب بالدقة ، ولما كانت رياضة المستويات العالية تتطلب الوصول باللاعب إلى أعلى مراتب البطولة عن طريق الاهتمام بدراسة الجوانب النفسية وذلك لأهميتها البالغة في إنجاح عملية الإعداد النفسى للاعب ومن بين هذه الجوانب العمليات العقلية العليا كالانتباه والإدراك والتصور . (٢٢٢ : ٨ ، ٢٢٣)

ويشير "عبد الفتاح حسين عبد الفتاح" ١٩٩٨م. إلى أن رياضة الكاراتيه أحد الأنشطة الرياضية الحديثة بالنسبة لرياضات الدفاع عن النفس التي قد حظيت باهتمام كبير منذ دخولها عام (١٩٧١م) بجمهورية مصر العربية ، وترتكز رياضة الكاراتيه بصفة خاصة على العلوم

الأخرى كعلم التدريب والفسولوجي والميكانيكا الحيوية وعلم النفس الرياضي وهذه العلوم وغيرها تساعد على الارتقاء بمستوى هذه الرياضة والوصول بها إلى أعلى المستويات . (٥ : ٢٠)
حيث يشير "محمد سعيد أبوالنور" ٢٠٠٢م. إلى أن الهدف من تدريب رياضة الكاراتيه هو الإرتقاء بمستوى الأداء الفني للاعب الكاراتيه وزيادة فاعليته فى المباريات التنافسية فى حين أن التدريب على المهارات الهجومية يتم بطريقة تقليدية دون الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية ، والتي يجب أن تراعى فى البرامج التدريبية للتدريب الحديث الذى تتبعه الدول المتقدمة فى رياضة الكاراتيه والتي أثبتت تفوقها فى البطولات الدولية الأخيرة ، كدورة ألعاب البحر المتوسط ، والبطولات الأفريقية والدولية التى شاركت فيها مصر بفرقها المختلفة فى رياضة الكاراتيه ، وأهمية اعتماد المدربين على الأسلوب العلمى الحديث فى التدريب ، حيث يساعدهم على الارتقاء بمستوى الأداء ووصول لاعب الكاراتيه لأعلى مستوى بدنى ومهارى وخطى ونفسى ، يمكن من خلاله تحقيق أفضل نتائج فى البطولات الدولية. (٦ : ٨ ، ٧

كما أن الهدف من برامج التدريب بالأثقال هو زيادة القوة العضلية وحماية العضلات وتحقيق التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة (١١ : ٥٦).
ويعد التدريب بالأثقال أحد الطرق التي تحقق تقدماً في التدريب الرياضي ذلك فإن التخطيط العلمي الجيد لبرامج التدريب بالأثقال يؤدي إلى تنمية القوة والسرعة معاً بواسطة زيادة الحمل على العضلات مع الثقل المناسب للسماح بتنمية القوة إلى الحدود المرغوبة حيث أشارت العديد من المراجع أن التدريب بالأثقال يؤثر إيجابياً على ممارسة اللعبة ويساهم فى تحسين الأداء (٣ : ٤٦).

ولقد لاحظ الباحث من خلال متابعته لفرق الكاراتيه بأنديه محافظة الدقهلية ومن خلال عمله كمدرّب كاراتيه بنادي جديلة الرياضي وجد أن هناك انخفاض كبير لدى بعض اللاعبين في مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيري) التي تعتمد على وجود عنصري القوة والسرعة معاً، وقد يرجع إلى نقص المتطلبات البدنية لدى ممارسي الرياضات المختلفة وعدم الاهتمام بها بطريقة علمية مدروسة، الأمر الذي يجعل اللاعب لا يصل إلى قمة المتطلبات البدنية، وبالتالي لا يستطيع القيام بالأداء الفني والمهاري المطلوب، لذا قد يرجع الباحث انخفاض مستوى أداء بعض الركلات في الكاراتيه إلى وجود ضعف لدى هؤلاء اللاعبين فى القوة المميزة بالسرعة ، ونظراً لأن

معظم المهارات تتطلب سرعة حركية أثناء الأداء رأى الباحث أن استخدام تدريبات باستخدام الأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة يُعد من أفضل وأمثل الطرق التي تساعد على تنمية العناصر البدنية لاكتساب القوة المميزة بالسرعة.

هدف البحث :

يهدف البحث التعرف على تأثير استخدام تدريبات الأثقال على مستوى أداء الركلة الجانبية (يوكو جيرى) للاعبى الكاراتيه.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- تختلف نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

مصطلحات البحث:

- التدريب بالأثقال:

يستخدم التدريب بالأثقال لوصف نوع التمرين الذي يتطلب من الجهاز العضلي للجسم أن يتحرك أو يحاول أن يتحرك ضد نوع من أنواع المقاومة المضادة (٣: ٩٥).

الركلة الجانبية (يوكو جيرى)

هي الركلة التي تبدأ من الوضع الأمامي أو الوضع الجانبي، وتوضع الركبة أمام الصدر وفي نفس الوقت تضرب جانبي من خلال سيف القدم (سوكوتو) والكعب، ثم تسحب القدم بشكل سريع إلى الوضع الابتدائي ويجب عدم تحريك ركلة و قدم الرجل المساعدة، كما يجب أن تكون هذه الخطوات الثلاث في حركة واحدة. (١ : ٧٣)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، التصميم ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث.
عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاتا بنادي جديله الرياضي قوامهم (٥٢) لاعب تم استبعاد (٣) لاعبين للاصابة ليصبح العدد الكلي لمجتمع البحث (٤٩) لاعب، تم سحب عدد (٩) لاعبين عينة استطلاعية لاستخدامهم في إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة، ليصبح عينة البحث قوامهم (٤٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية - ضابطة) قوام كل مجموعة (٢٠) لاعب. وقد قام الباحث باختيار عينة أخرى من خارج مجتمع البحث من اللاعبين أصحاب الأحزمة المرتفعة وذوي المستوى العالي بلغ عدده (٩) لاعبين وذلك لاستخدامه كعينة مميزة لإيجاد صدق التمايز للاختبارات المستخدمة. وللتأكد من تجانس عينة البحث قام الباحث بإيجاد معاملات الالتواء في بعض القياسات الأنثروبومترية والسن والقياسات البدنية ومهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى) (قيد البحث). والجدول التالية توضح التجانس لمجتمع البحث في المتغيرات السابقة.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء
في القياسات الأنثروبومترية والسن لمجتمع البحث

القياسات	وحدة القياس	م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	٣٣.١٥٧	٣.٨٠	١٥٧	١.٠٥
الوزن	كجم	٥٠.٥٥	٧٣.٥	٥٥	٠.٦٧
السن	سنة	٩٠.١٨	٠.٣٧	١٨	٠.٨١-

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء في القياسات السابقة تراوحت ما بين (٠.٨١- ، ١.٠٥) أي انحصرت بين (٣+) مما يدل على أن مجتمع البحث مجتمعاً اعتدالياً متجانساً في هذه القياسات.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل
الالتواء في القياسات البدنية (قيد البحث)

القياسات	وحدة القياس	م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
----------	-------------	---	---	--------	----------------

رقم المجلد (٢٩) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٢ م) (العدد السادس) ٨٢ ()

١.٦٥	٥.٠٠	١.١٨	٥.٦٥	متر	أ- دفع كرة طبية
٠.٨٤	١.٢	١.٢٨	١.٥٦	متر	الوثب العريض من الثبات
٠.٣١	٢٥.٠٠	٠.٠٥	٢٥.١١	سم	الوثب العمودي لسارجنت
٠.٤٨	٢٣.٠٠	٢.٨	٢٣.٤٥	عدد المرات	الوثبات المتتالية في المكان
٠.٩٣	٦	١.٦	٦.٥٠	ثانية	عدو ٣٠ م من بداية متحركة

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء جميعاً تراوحت ما بين (٣١ ، ١.٦٥) أي انحصرت بين (+٣) مما يدل على أن مجتمع البحث مجتمعاً اعتدالياً متجانساً في هذه القياسات.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء
في مستوى أداء الركلة الجانبية (يوكو جيرى)

المهارات	وحدة القياس	م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
الركلة الجانبية (يوكو جيرى)	درجة	٦٥.٤	١.٤٩	٤.٣	٠.٥٠

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء لمهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى) قد سجلت ٠.٥٠ أي انحصرت بين (+٣) مما يدل على أن مجتمع البحث مجتمعاً اعتدالياً متجانساً في هذه المهارة.
أدوات البحث:

- شريط قياس - ساعة إيقاف - طباشير - كرة طبية ٣ كجم - مقعد سويدي.
- أثقال حرة Weight وهي عبارة عن أكياس رملية مختلفة الأوزان.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.

- اختبارات القوة المميزة بالسرعة المستخدمة في البحث وفقاً لآراء الخبراء

- اختبار دفع الكرة الطبية لقياس القدرة العضلية للذراعين والكتفين (متر).
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين (متر).
- اختبار الوثب العمودي لسارجنت لقياس القدرة العضلية للرجلين (سم).
- اختبار الوثبات المتتالية في المكان لقياس القدرة العضلية للرجلين (عدد مرات).
- اختبار عدو ٣٠ متر من بداية متحركة لقياس القوة المميزة بالسرعة (ث).

* الاستثمارات:

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات القوة المميزة بالسرعة.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدة الجرعة التدريبية وتوزيع الخطة الزمنية.
- استمارة تسجيل نتائج القياسات.

* قياس مستوى الأداء المهاري للركلة الجانبية (يوكو جيري):

١- بالدرجة: عن طريق لجنة التحكيم المكونة من خمس خبراء في مجال التحكيم في رياضة الكاراتيه وحددت الدرجة من عشر درجات ثم قام الباحث بإيجاد المتوسط لدرجات المحكمين في أداء الركلة.
* البرنامج التدريبي المقترح من إعداد الباحث .

الخطوات التمهيديّة للبحث :

أ- تحديد اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (١) لاستطلاع رأيهم حول تحديد اختبارات القوة المميزة بالسرعة مرفق (٢) وقد تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة ٧٠٪ فأكثر والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

النسبة المئوية لاختبارات القوة المميزة بالسرعة وفقاً لآراء الخبراء

ت- القياسات	ب- النسبة المئوية
اختبار دفع الكرة الطبية.	٩٥ %
اختبار الوثب العريض من الثبات.	٩٠ %
اختبار الوثب العمودي لسارجنت.	٩٥ %
اختبارات الوثبات المتتالية.	٨٠ %
اختبار زمن عدو ٣٠م	٩٣ %

يوضح جدول (٤) النسبة المئوية لاختبارات القوة المميزة بالسرعة والتي حصلت على أكبر نسبة مئوية.

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من الجمعة ١٢٢٠١١١٠٢٠٢١ إلى الخميس ١٢٨٠١١١٠٢٠٢١١ وذلك بهدف تقنين الاختبارات وإيجاد المعاملات العلمية لها من (صدق ، ثبات).

الصدق:

وتم حسابه عن طريق صدق التمايز بتطبيق الاختبارات البدنية المختارة على العينة الاستطلاعية والمسحوبة من مجتمع البحث (مجموعة مميزة)، وعلى العينة الأخرى من خارج مجتمع البحث (مجموعة غير مميزة) وقد تم تطبيق الاختبارات على المجموعتين لإيجاد الصدق وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة
في القياسات البدنية المختارة (الصدق)

ر- المعالجات الإحصائية القياسات	د- وحدة ذ- لقياس	خ- المجموعة المميزة (٩)		ح- المجموعة غير المميزة (٩)		ث- قيم ة ج- "ت"
		ع	م	ع	م	
دفع كرة طبية.	متر	٥.٢٤	٠.٣١	٢.٨٨	٠.٢٦	*١٦.٥٧
الوثب العريض من الثبات.	متر	١.٤٣	٠.١٢	٠.٩٥	٠.٢٤	*٥.١٠
الوثب العمودي لسارجنت	سم	٢٣.٣٣	٢.٥٥	١٨.٩٣	١.١٢	*٤.٤٧
الوثبات المتتالية في المكان	ز- عدد المرات	٢٢.٦٧	٢.٤٠	١٧.٥٨	١.٠٧	*٥.٤٨
عدو ٣٠ م من بداية متحركة	ثانية	٦.٣٤	٠.٣٩	٨.٤٥	٠.٥٦	*٨.٧٤-

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة المميزة عن المجموعة غير المميزة في القياسات البدنية (قيد البحث) مما يشير على صدق هذه الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

الثبات:

للتأكد من ثبات الاختبارات قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Re-Test على العينة الاستطلاعية والمسحوبة من مجتمع البحث وقد تم إجراء التطبيق الأول للاختبار يوم الجمعة ٢٠٢١/١٢/٢٢ وإعادة تطبيقه يوم ٢٠٢١/١٢/٢٨ أي بفارق ٧ أيام بين التطبيقين وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٦)

رقم المجلد (٢٩) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٢ م) (العدد السادس) ٨٥ ()

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في القياسات
البدنية (قيد البحث) (الثبات)

ن = ٩

ط- المعالجات الإحصائية القياسات	ض- و حده القياس	ص- التطبيق الأول		ش- التطبيق الثاني		س- معا مل الارتباط
		ع	م	ع	م	
دفع كرة طبية.	متر	٥.٢٤	٥.٣١	٥.٢٨	٥.٣	٠.٨٢
الوثب العريض من الثبات.	متر	١.٤٣	٠.١٢	١.٤٦	٠.١٤	٠.٨٥
الوثب العمودي لسارجنت	سم	٢٣.٣٣	٢.٥٥	٢٤.٥٦	٢.٦٥	٠.٩٣
الوثبات المتتالية في المكان	ظ- عدد المرات	٢٢.٦٧	٢.٤٠	٢٣.١١	٢.٦٢	٠.٩١
عدو ٣٠ م من بداية متحركة	ثانية	٦.٣٤	٠.٣٩	٦.٢٩	٠.٣٨	٠.٨٦

قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٧

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني قد تراوحت بين (٠.٨٢٠ ، ٠.٩٣٠) مما يدل على ثبات درجات هذه القياسات.

-تصميم البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال:

قام الباحث بإيجاد متوسط أقصى ثقل استطاع اللاعبون تحمله مع الاعتبار بأداء المهارة بطريقة صحيحة وقد بلغ أقصى ثقل ١٢ كجم وذلك تبعاً للأحمال التدريبية بالبرنامج وفقاً لآراء الخبراء حيث أن الشدة التي تتراوح بين ٦٥-٧٥٪ تعادل ٧.٥-٩ كجم والشدة التي تتراوح ما بين ٧٠-٨٠٪ تعادل ٨.٥-٩.٥ كجم والشدة التي تتراوح ما بين ٨٠-٩٠٪ تعادل ٩.٥-١٠.٥ كجم.

- هدف البرنامج التدريبي المقترح:

تنمية القوة المميزة بالسرعة لمهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى) قيد البحث.

- مكونات البرنامج التدريبي المقترح:

لقد تضمن البرنامج التدريبي المقترح مجموعة من التدريبات الخاصة باستخدام الأثقال والتي تعمل على تنمية القوة المميزة بالسرعة بصفة عامة وتحسين مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى) بصفة خاصة لدى أفراد عينة البحث وقد راع الباحث أن يتم توحيد أجزاء البرنامج للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فيما عدا الجزء الخاص بالتجريب وهو الجزء قيد

البحث في نفس الوقت تقوم المجموعة الضابطة التدريب بالأسلوب التقليدي (التدريب بدون أثقال).

-تشكيل دورة حمل التدريب خلال تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

إن التشكيل الصحيح لحمل التدريب في غضون فترة التدريب من أهم الأسس لضمان الارتفاع التدريجي بمستوى الأفراد. ولسهولة ذلك فقد قام الباحث بتشكيل حمل التدريب في غضون دورة الحمل الفترية (المكونة من ١٠ أسابيع تدريبية) وفقاً للمنهج العلمي لتشكيل الحمل حيث قام بتقسيم الفترة الكلية إلى ١٠ أسابيع ثم قسم كل أسبوع إلى ثلاث وحدات تدريبية باستخدام الطريقة التمرجية (١ مرتفع ، ١ منخفض).

وقد راع الباحث الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي:

- ملاءمة محتوى البرنامج للمجموعة التجريبية.
- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة في التنفيذ.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العلمي.
- مراعاة التدرج عن طريق ترتيب المحتوى بحيث يبدأ من السهل إلى الصعب.
- إدخال عامل الإثارة والتشويق وتجنب الملل.
- توفير عوامل الأمن والسلامة.

-تحديد مدة الجرعة التدريبية والتوزيع الزمني للوحدة التدريبية:

قام الباحث بعرض استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد مدة الجرعة التدريبية من حيث عدد الوحدات اليومية خلال الأسبوع الواحد كذلك زمن الوحدة التدريبية والجدول (٧) التوزيع الزمني للوحدة التدريبية.

جدول (٧)

النسبة المئوية لتحديد مدة الجرعة التدريبية

ف- المحتويات	غ- رأي الخبراء	ع- النسبة المئوية
عدد الوحدات الأسبوعية الكلية	١٠ أسابيع	٩٣ %
عدد الوحدات اليومية خلال الأسبوع	٣ مرات	٩٥ %
زمن الوحدة التدريبية	٦٠ دقيقة	٩٣ %



تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القياسات البدنية ومهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى) قبل تنفيذ تجربة البحث الأساسية مباشرة (القياس القبلي) والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات
الن = ٤٠
البدنية والركلة الجانبية (يوكو جيرى) (قيد البحث) (التكافؤ)

ق - ق ي ك - ت	ل - المجموعة الضابطة		م - المجموعة التجريبية		و - ن ح ه - ال قياس	و - المعالجات الإحصائية القياسات
	ع	م	ع	م	ي - ع د المرات	
٠.٣٤	٠.١٥	٥.٤٤	٠.٦٠	٥.٤٠	متر	دفع كرة طبية.
٠.٥٣	٠.٢١	١.٤٧	٠.٢٤	١.٥٠	متر	الوثب العريض من الثبات.
٠.٦٩	٣.٤٦	٢٣.٠٥	٤.٣٤	٢٣.٩	سم	الوثب العمودي لسارجنت
٠.٣٢	٣.٢٠	٢٣.٩٥	٤.٦٥	٢٤.٣٥	ي - ع د المرات	الوثبات المتتالية في المكان
٠.٤٥	٠.٣٤	٦.٤١	٠.٥٥	٦.٤٧	ثانية	عدو ٣٠ م من بداية متحركة
١.٥١	٠.٤٠	٥.٤	٠.٣٤	٦٨.٥	درجة	الركلة الجانبية (يوكو جيرى)

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤهما في هذه القياسات.

الخطوات التنفيذية للتجربة:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينتي البحث التجريبية والضابطة وذلك في يوم الاحد ١٣١٠٢١١٠٢٠٢، الاثنتين ١١١١١١٢٠٢ في اختبارات القوة المميزة بالسرعة حيث تم قياس الاختبارات الآتية:

- دفع الكرة الطبية.
- الوثب العريض من الثبات.
- الوثب العمودي لسارجنت.
- الوثبات المتتالية في المكان
- عدو ٣٠ م من بداية متحركة.

وتم أيضاً قياس مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى).

تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

بعد أن تأكد الباحث من تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) قام بتنفيذ تجربة البحث الأساسية في الفترة من الخميس ٢٠٢١/١١/١٤ إلى الثلاثاء ٢٠٢١/١٢/٢١ وقد استغرقت مدة التنفيذ للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي (١٠) أسابيع بواقع ٣ مرات أسبوعياً لمدة ٦٠ دقيقة في المرة الواحدة وذلك طبقاً لنسبة آراء الخبراء حول تحديد مدة الجرعة التدريبية وعدد المرات في الأسبوع الواحد وزمن كل وحدة تدريبية ، وبهذا أصبحت مدة التدريب في الأسبوع الواحد (٣) ساعات، أي أن الزمن الكلي للتطبيق (٣٠) ساعة من تاريخ بدء التطبيق، وقد تم التطبيق في الصالات المخصصة للكراتيه بنادي جديلة بمدينة ميت غمر محافظة الدقهلية.

-القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث مباشرة قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على لاعبي مجموعتي البحث الأساسية (التجريبية ، الضابطة) وذلك في يومي الأربعاء والخميس ٢٢ و٢٣/١٢/٢٠٢١ ، في نفس القياسات البدنية واختبار مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيري) (قيد البحث) الذي تم إجراؤه بنفس لجنة التحكيم ، وقد روعيت نفس الشروط والظروف التي تم اتباعها في القياسات القبالية.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بتسجيل البيانات التي تم الحصول عليها في كشوف تم إعدادها لهذا الغرض تمهيداً لمعالجتها إحصائياً على البرنامج الإحصائي SPSS عن طريق المعادلات الآتية:

- المتوسط الحسابي. الوسيط. الانحراف المعياري. معامل الالتواء.
- معامل الارتباط. -اختبار "ت" لإيجاد الفروق لمجموعتين.
- النسبة المئوية لمعدلات التحسن

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن=٢٠

في مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى)

قيمة ت	بب- القياس البعدي		تت- القياس القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المهارات
	ع	م	ع	م		
أأ- ت	٠.٨٥	٨.٢٥	٠.٧٣	٧.١٧	درجة	الركلة الجانبية (يوكو جيرى)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى) لصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ن=٢٠

في مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى)

قي مة	خخ- القياس البعدي		دد- القياس القبلي		وذ- و حده القياس	المعالجات الإحصائية المهارات
	ع	م	ع	م		
جج- ق حح- ت	٠.٥٥	٠.٩٢	٠.١٥	٠.٥	فف- د رجه	الركلة الجانبية (يوكو جيرى)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى) لصالح القياس البعدي.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة
في مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيري)

ق- قق - ق ي م ك ت	ل- المجموعة الضابطة		م- المجموعة التجريبية		و - ن- و ح د ة ال ق ي اس	المعالجات الإحصائية المهارات
	ع	م	ع	م		
٧.١٣	٠.٥٥	٥.٩٢	٠.٨٥	٨.٢٥	درجة	الركلة الجانبية (يوكو جيري)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢٤

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيري) لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٢)

النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة
التجريبية لمهارة الركلة الجانبية (يوكو جيري)

و- و- و ب ت ح س ن ي ي %	أأ- القياس البعدي		بب- القياس القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المهارات
	ع	م	ع	م		
١٥.٠٦	٠.٨٥	٨.٢٥	٠.٧٣	٧.١٧	درجة	الركلة الجانبية (يوكو جيري)

يتضح من جدول (١٢) أن النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة التجريبية لمهارة الركلة الجانبية (يوكو جيري) بالدرجة قد تراوحت بين (٥٥.٢٥ % ، ٦١.٤٧ %).

جدول (١٣)

النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة الضابطة لمهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى)

ثالث- نسب التحسن ب ججج- %	ححح- القياس البعدي		خخخ- القياس القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية للمهارات
	ع	م	ع	م		
٧.٦٣	٠.٥٥	٥.٩٢	٠.١٥	٥.٥	درجة	الركلة الجانبية (يوكو جيرى)

يتضح من جدول (١٣) أن النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة الضابطة لمهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى) قد تراوحت بين (١٦.١٩ % ، ٢٧).

جدول (١٤)

النسب المئوية لمعدلات تحسن القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة لمهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى) ن=٢٠=٢

ذذذ- نسب التحسن ب ررر- %	ززز- المجموعة الضابطة		سسس- مجموعة التجريبية		ششش- وحدة القياس	المعالجات الإحصائية للمهارات
	ع	م	ضضض	م		
٢٨.٢٤	٠.٥٥	٥.٩٢	٠.٨٥	٨.٢٥	درجة	الركلة الجانبية (يوكو جيرى)

يتضح من جدول (١٤) أن النسب المئوية لمعدلات تحسن القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة لمهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى) تراوحت بين (٢٥ % ، ٣٥.٥٩ %).

مناقشة النتائج :

يوضح جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى) لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث هذه الفروق إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريبات المقررة من قبل المدرب. ويعزي الباحث هذه الفروق إلى البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الأتقال الذي راعى فيه الباحث إعطاء تدريبات موجهة للتنمية الشاملة للاعب الكاراتيه وفق الأسس العلمية المقننة لوضع

البرامج التدريبية والتقنين العلمي للأثقال المستخدمة والذي يستطيع اللاعب تحملها وأداء التكرارات المختلفة للتدريبات الموضوع.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة صلاح سيد علي زايد " ٢٠٠٠ م (٤) والتي كان من أهم نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وهي (الوثب العمودي من الثبات - الوثب العريض من الثبات لصالح القياس البعدي) وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الجري المكوكي ، عدو ٣٠ م من بداية متحركة. -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والتتبعي والبعدي في المستوى المهاري لصالح القياس البعدي.

وهذه النتائج تحقق الفرض الأول والذي نص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الركلة الدائرية لصالح القياس البعدي.

ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الركلة الجانبية (يوكو جيرى) ويعزي الباحث الفروق إلى أن نتيجة لوجود فروق في بعض اختبارات القوة المميزة بالسرعة أدى أيضاً لوجود فروق في أداء المهارة (قيد البحث) ، والنتائج السابقة تشير إلى صحة الفرض الثاني الذي ينص على أن:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة الركلة الدائرية لصالح القياس البعدي "

ويتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ، ويرجع هذا إلى استخدام تدريبات الأثقال لما لها من تأثير على رفع مستوى قدرات اللاعب وتنمية القوة والسرعة لديه لكي يخدم الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه حيث تعتمد رياضة الكاراتيه في أداء مهاراتها على عضلات الرجلين بنسبة ٧٠٪ عن نظيرها من اليدين كما أن الوثبات المتتالية تدل على أداء اللاعب لعضلات الرجلين بصورة قوية وسريعة في الأداء حيث تعتبر عضلات الرجلين من أقوى عضلات الجسم وأكثرها استخداماً.

ويتفق هذا مع دراسة أسامة أحمد محمد زكي " ٢٠٠٢ م (٢) والتي توصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات الثلاثة عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج القياس البعدي في المجموعتين التجريبتين الأولى مكثف والثانية موزع في القياسات البدنية الدالة على القوة الانفجارية. -وتشير الفروق إلى أنها لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الأولى (التدريب المكثف) وهذه النتائج تشير إلى تفوق مجموعة التدريب المكثف على كل من (مجموعة

التدريب الموزع-المجموعة الضابطة) بعد فترة تطبيق البرنامج في ميع القياسات البدنية. -هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين تنمية القوة الانفجارية لعضلات الطرف السفلي ومستوى الإنجاز الرقمي. -تفوق مجموعتي التدريب المكثف والموزع على المجموعة الضابطة في القياسات البدنية والمستوى الرقمي.

وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الثالث والذي نص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى أداء مهارة الركلة الدائرية لصالح المجموعة التجريبية.

ويتضح من جداول أرقام (١٢) أن النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية قد تراوحت بين (٢١.٥٦ ، ٦٤.٦٨٪) كما يوضح جدول (١٣) أن النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية في الركلة الجانبية (يوكو جيرى) ويوضح ذلك مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة ومهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى).

ويتضح من جدول (١٤) أن النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية قد تراوحت بين (٥.٤٦ ، ٢١.٢٩٪) كما أن النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة الضابطة في الركلة الجانبية (يوكو جيرى) ويرى الباحث أن استخدام الطريقة التقليدية في التدريب كان له أثر إيجابي أيضاً على تحسن القياسات البدنية والمهارية ولكن بصورة أقل من المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح.

ويرجع الباحث نسب التحسن في أداء مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى) إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال، والنتائج السابقة تشير إلى صحة الفرض الرابع الذي ينص على أن: تختلف نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات :

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة والمنهج المستخدم، وما أمكن الحصول عليه من نتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:
- 1- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأثقال له تأثير فعال على المجموعة التجريبية في تحسين مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى)
 - 3- أن الإكثار من استخدام التمرينات الموجهة لتنمية القوة والسرعة هو أفضل السبل لتنمية لتحسين الأداء المهاري في الكاراتيه..
 - 4- وجود فروق في نسبة التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى) بنسبة تحسن قدرها (٢٨.٢٤%).

التوصيات :

- في ضوء ما قام به الباحث من دراسة وما توصل إليه من نتائج واستنتاجات وفي حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى التوصيات الآتية:
- 1- ضرورة الاهتمام بتدريبات الأثقال عند التدريب على مهارة الركلة الجانبية (يوكو جيرى) في رياضة الكاراتيه.
 - 2- ضرورة التدريب بالأثقال والتدرج بالأحمال حيث يؤدي إلى فاعلية أكثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة وكذلك يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري.
 - 3- الاتجاه نحو التقييم الموضوعي من خلال تصميم أو الاستعانة بالأجهزة الإلكترونية لدقة نتائجها وتقنياتها العلمية.
 - 4- إجراء الاختبارات الخاصة بمستوى الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه بصورة دورية.

المراجع

- ١- احمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية، رياضة الكاراتيه منشأة المعارف الإسكندرية .
- ٢-أسامة أحمد محمد زكي ٢٠٠٢م: تأثير التدريب بالأثقال باستخدام الأسلوبين الموزع والمكثف على تنمية القوة الانفجارية للطرف السفلي وعلاقتها بالإنتاج الرقمي للوثب الثلاثي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٣- ألبرت فور كاسل ١٩٩٣م: كمال الأجسام، بيروت ، الدار العربية للعلوم.
- ٤- صلاح سيد علي زايد ٢٠٠٠م: تأثير برنامج تدريبي بالأثقال والبليومترك على معدلات نمو القدرة العضلية لناشئ الكاراتيه في مرحلة ما قبل البلوغ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٥- عبدالفتاح حسين عبدالفتاح: تطوير بعض المهارات الهجومية لركلات الرجلين في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ١٩٩٨م.
- ٦- محمد سعيد أبو النور: فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢ م.
- ٧- محمد كمال مصطفى (٢٠٠٤م): قواعد ومبادئ التايكوندو للمبتدئين (اسس وقواعد اللعبة للاعبين الجدد)، مكتبة ابن سينا.
- ٨- وجيه احمد شمندى (٢٠٠٢م) : أعداد لاعب الكاراتيه للبطولة" النظرية والتطبيق " ، مطبعة خطاب، القاهرة.
- 9- Isabel Walker : Why visual training programmes for sport don't work, Sports Sci, Mar. 19 (3) p203-22. 2001.
- 10- Wilson, G. et al., 1997: Performance benefits from wight and plyometric training effects of intial strength couching and science journal Rome
- 11-Wilson, G. et al., 2007: Performance benefits from wight and plyometric training effects of intial strength couching and science journal Rome.