برنامج تدريبات نوعية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتاثيرة على مستوى الاداء لدى لاعبي الكاراتيه

ا.د/ هيثم محمد زلط
ا.م.د/ أحمد يوسف عبد الرحمن
الباحث / وائل عادل خليفة

يري الباحث ان العالم تطور تطورًا كبيرًا وسريعًا في جميع مجالات الحياة، والتربية الرياضية أحد المجالات المهمة والحيوية التي كان لها نصيب في هذا التطور، ورياضة الكاراتيه أحد الفروع التي حظيت باهتمام بالغ وشهدت تطويرًا كبيرًا في السنوات الأخيرة من حيث طرق التدريب وأساليبه. ويسهم التدريب في الأنشطة الرياضية المختلفة بصفة عامة وفي الكاراتيه بصفة خاصة إسهامًا بارزًا في تحقيق المستويات المتقدمة، وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامج التدريب.

يهدف هذا البحث إلى:

(وضع ايطار مقترح من التدريبات بالاحبال المطاطه وبدون احبال لتنمية بعض عناصراللياقه البدنية للذرعين والرجلين وتأثيره علي مستوى الاداء المهاري للاعب الكارتيه) وذلك من خلال:-

في ضوء طبيعة هذا البحث، وفي حدود العينة والأدوات والمنهج المستخدم، وفي إطار أهداف البحث ونتائجه، ومن واقع البيانات التي توافرت لدى الباحث، ونتائج التحليل الإحصائي؛ توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١- وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي؛ حيث إن نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (٢١,٥٢% و٥٧,٤٥%).

٢- وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي؛ حيث إن نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات المهارية لدى المجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (١٥,٧٥٪ و٤٩,٣٢٪).

في حدود ما اشتمل عليه البحث من إجراءات، وما أسفرت عنه النتائج؛ يوصي الباحث بالآتي:

- استخدام برنامج التمرينات المستخدم في البحث لتنمية القدرات البدنية لدى لاعبي ولاعبات الكاراتيه في المراحل السنية المختلفة.
- استخدام برنامج التمرينات المستخدم في البحث لتنمية الأداء المهاري في جميع المهارات.

A qualitative training program to develop some elements of physical fitness and its impact on the performance level of karate players

Prof. Haitham Mohamed Zalat
Prof. Dr. Ahmed Youssef Abdel Rahman
Researcher / Wael Adel Khalifa

The researcher believes that the world has developed rapidly and rapidly in all areas of life, and physical education is one of the important and vital fields that have had a share in this development, and karate is one of the branches that have received great attention and witnessed great development in recent years in terms of training methods and methods. Training in various sports activities in general and in Karate in particular contributes significantly to achieving advanced levels, through good planning of training programs.

:This research aims to

) Developing a suggested framework of exercises with rubber ropes and without ropes to develop some elements of physical fitness for the arms and legs and its impact on the skill level of the karate player) through-:

In light of the nature of this research, within the limits of the sample, tools and method used, and within the framework of the research objectives and results, and based on the data available to the researcher, and the results of statistical analysis; The researcher reached the following conclusions:

There are statistically significant differences between the two measurements (pre- and post-test) of the experimental group in the physical abilities under discussion in the direction of the post-measurement; As the percentages of change between the tribal and remote measurements in the physical variables of the experimental group ranged between (٪٢١,٥٢and .(٪٥٧,٤٥

There are statistically significant differences between the two measurements (pre- and post-test) of the experimental group in the skill variables under discussion in the direction of the post-measurement; As the percentages of change between the pre and post measurements in the skill variables of the experimental group ranged between ٪١٥,٧٥and .(٪٤٩,٣٢

Within the limits of the procedures included in the research, and the results of the research; The researcher recommends the following:

-Using the exercise program used in the research to develop the physical abilities of male and female karate players in different age groups.

برنامج تدريبات نوعية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتاثيرة على مستوى الاداء لدى لاعبي الكاراتيه

ا.د/ هيثم محمد زلط
ا.م.د/ أحمد يوسف عبد الرحمن
الباحث / وائل عادل خليفة

١- مقدمة البحث:

لقد شهد العالم شهد تطورًا كبيرًا وسريعًا في جميع مجالات الحياة، والتربية الرياضية أحد المجالات المهمة والحيوية التي كان لها نصيب في هذا التطور، ورياضة الكاراتيه أحد الفروع التي حظيت باهتمام بالغ وشهدت تطويرًا كبيرًا في السنوات الأخيرة من حيث طرق التدريب وأساليبه. ويسهم التدريب في الأنشطة الرياضية المختلفة بصفة عامة وفي الكاراتيه بصفة خاصة إسهامًا بارزًا في تحقيق المستويات المتقدمة،وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامج التدريب.

ويرى **محمود ربيع أمين(٢٠٠٠م)** أن أهم العوامل التي ساعدت على التقدم العلمي الكبير في مجال رياضة الكاراتيه في السنوات الأخيرة الارتفاع الكبير في مستويات الأحمال التدريبية وفي المستويات العليا؛ حيث تتراوح الأحجام التدريبية السنوية بين٩٠٠و١٢٠٠ساعة،الأمر الذي أصبح من الصعب معه استمرار الارتفاع بالأحجام التدريبية، وأصبح التقدم المستقبلي مرتبطًا قبل كل شيء ليس بارتفاع الأحمال التدريبية بل بالاختيار الأكثر فاعلية للوسائل التدريبية وكيفية التركيز على توليف الجرعات التدريبية التي تحقق النتائج الأفضل، أي إن التقدم سوف يحدث حسب نوعية التدريب وليس على الارتقاء بالأحجام الخاصة فقط(٢٥: ٢).

ويرى **محمود ربيع أمين(٢٠٠٥م)** أن الإعداد البدني يرتبط بالإعداد المهاري بشكل واضح في المجال الرياضي، وكذلك القدرات الحركية ومكونات الأداء الفني الجيد ودرجة إتقانه تبرز في صورة مركبة من القدرات الحركية أو طرق الإعداد البدني للرياضيين(٢٦: ٧٣-٧٧)

٢- مشكلة البحث:

من خلال عمل كمدرب كاراتية بنادي النصر ومدرس مساعد بكلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر، وكونه لاعبًا سابقًا،ومن خلال البحث المرجعي في العديد من الرسائل والمصنفات العلمية لاحظ افتقار عدد كبير من لاعبي الكاراتيه إلى الكثير من عناصر اللياقة البدنية مما يؤثر على الأداء داخل المباريات؛ حيث يؤثر هذا الافتقار على سرعة الأداء الحركي بالنسبة للكمات والركلات، مما يؤدي إلى تغير سير المباراة.

وعلى ذلك، يمكن تحديد مشكلة البحث في كونها محاولة لوضع مجموعة تدريبات نوعية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للذراعين والرجلين، والتعرف على تأثير هذه التدريبات على اللكمات والركلات الهجومية في الكاراتيه، وتأثيرها على تحسين مستوى الأداء البدني والأداء المهاري للاعب الكاراتيه، مما يساعد على تحسن مستوى النتائج لدى اللاعبين .

٣- هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريبات النوعية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى الكاراتيه وتاثيرة على مستوى الأداء المهارى.

٤- فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٥- المصطلحات المستخدمة في البحث:

١- الكاتا Kata

هي عبارة عن أداء سلسلة متتالية وفق نسق متعارف عليه دوليًا من الأساليب الدفاعية والهجومية المتمثلة في الصد واللكم والضرب والركل في اتجاهات مختلفة وسرعات متباينة توجه لاجزاء من جسم المهاجم أو مجموعة من المهاجمين الوهميين من خلال اتخاذ أوضاع اتزان مختلفة ومتعددة (١٠:٢٥).

٢- الكوميتيه Kamite

هو عبارة عن منازلة بين لاعبين متساويين في نفس الدرجة والوزن، وتكون من جولة واحدة يحاول كل لاعب فيها تنفيذ خططه الهجومية أو الدفاعية على المناطق المصرح بها بالهجوم للحصول على أكبر عدد من النقاط في حدود زمن المباراة (٢٥: ١١).

- عناصر اللياقة البدنية اللازمة للاعب الكاراتيه:-

يرى **طارق محمدعاطف**(٢٠١٢م)أن عناصر اللياقة البدنية اللازمة للاعب الكاراتيه تتضح فيما يلي:

حيث قامة دراسة هدفت إلى تحديد القدرات البدنية الخاصة بلاعب الكاراتيه (تخصص قتال فعلي – كوميتيه)، وأسفرت هذه الدراسة عن أن القدرات البدنية الخاصة بلاعب القتال الفعلي هي: (القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة – تحمل القوة – سرعة الأداء – دقة الأداء – التوازن)

إجراءات البحث

أولًا: منهج البحث:

استخدم الباحث **المنهج التجريبي The Experimental Method** بالتصميم التجريبي (القبلي والبعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

ثانيًا: مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي الكاراتية بكلية التربية الرياضية للعام (٢٠١٩/٢٠٢٠م).

ثالثًا: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر (تخصص كاراتيه)، وهم ١٠ لاعبين مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه، وتم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وجدول (١) يوضح مواصفات العينة.

تجانس عينة البحث:

للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحنى الاعتدالي، قام الباحث بإجراء اعتدالية التوزيع لأفراد عينة الدراسة في المتغيرات المختارة، وقد تم ذلك من خلال إيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واستخراج معامل الالتواء، ويتضح ذللك من الجدول التالي:-

جدول (١)

تجانس عينة البحث

(ن=١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفلطح
١	العمر	عام	٢١,٣٠	٢١,٠٠	٠,٤٨	٢١,٠٠	٢٢,٠٠	١,٠٠	١,٠٤	١,٢٢-
٢	الطول	سم	١٧٤,٩٠	١٧٤,٥	٨,٩٩	١٦٥,٠٠	١٩٦,٠	٣١,٠٠	١,٤١	٣,٠٠
٣	الوزن	ثقل كجم	٧٥,٢٠	٧٤,٥٠	٥,٧٧	٦٥,٠٠	٨٥,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٣٧	٠,٨٢
٤	العمر التدريبي	عام	٨,٤٠	٩,٠٠	٠,٨٤	٧,٠٠	٩,٠٠	٢,٠٠	١,٠٠-	٠,٦٧-

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفلطح للمتغيرات الأساسية.

ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء تراوح بين (٠,٣٧ و١,٤١)، ومعامل التفلطح (٠,٦٧، ٣,٠٠)، ويقع الالتواء والتفلطح بين (± ٣)، مما يشير إلى اعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية.

جدول (٢)

تجانس العينة في المتغيرات البدنية

(ن=١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفلطح
١	الوثب العريض من الثبات	متر	٢,٢٩	٢,٣٠	٠,١٨	٢,٠٠	٢,٥٠	٠,٥٠	٠,٠٧-	١,٠٦-
٢	دفع الكرة بالذراعين	متر	٥,٨٣	٥,٧٠	٠,٥٣	٥,١٠	٧,٠٠	١,٩٠	١,٠٩	١,٨٤
٣	الجري متعدد الاتجاهات	ث	١٦,٠٠	١٦,٠	١,٧٦	١٤,٠٠	١٨,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٨-
٤	ثني الجذع من الوقوف	سم	٩,٨٠	١٠,٠	١,٤٨	٧,٠٠	١٢,٠٠	٥,٠٠	٠,٦١-	٠,٢٦
٥	فتح الرجلين لأبعد مسافة	سم	٢٠,٢٠	١٩,٥	٢,٣٩	١٨,٠٠	٢٥,٠٠	٧,٠٠	١,٤١	٠,٩٢

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفلطح للمتغيرات البدنية.

ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء لجميع المتغيرات تراوح بين (٠,٠٠ و١,٤١)، ومعامل التفلطح (٠,٢٦، ٢,٠٨)، ويقع الالتواء والتفلطح بين (± ٣) مما يشير إلى اعتدالية العينة في المتغيرات البدنية.

جدول (٣)

تجانس العينة في المتغيرات المهارية

(ن=١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفلطح
١	كزامي زوكي	عدد	٢٩,٣٠	٢٩,٥	٣,٠٦	٢٥,٠	٣٣,٠	٨,٠٠	٠,٣٠-	١,٦٦-
٢	جياكو زوكي	عدد	٢٥,١٠	٢٥,٥	١,٦٠	٢٣,٠	٢٧,٠	٤,٠٠	٠,٤١-	١,٤٣-
٣	مواشي جيري	عدد	١٦,٣٠	١٦,٠	١,٢٥	١٥,٠	١٩,٠	٤,٠٠	٠,٩٩	١,٢١
٤	كزامي مواشي جيري	عدد	٢٤,٣٠	٢٤,٠	٢,٧٩	١٩,٠	٢٨,٠	٩,٠٠	٠,٥٠-	٠,٢١-
٥	اورا مواشي جيري	عدد	١٤,٤٠	١٤,٠	١,٩٦	١٢,٠	١٨,٠	٦,٠٠	٠,٦٣	٠,٠٩-
٦	كزامي اورا مواشي جيري	عدد	١٩,٨٠	٢١,٠	٣,٨٥	١٢,٠	٢٥,٠	١٣,٠	٠,٩٨-	٠,٧٢

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفلطح للمتغيرات المهارية.

ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء لجميع المتغيرات تراوح بين (٠,٣٠ و٠,٩٩)، ومعامل التفلطح (٠,٠٩، ١,٦٦)، ويقع الالتواء والتفلطح بين (± ٣)، مما يشير إلى اعتدالية العينة في المتغيرات المهارية.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي في المتغيرات الأساسية

(ن التجريبية = ن الضابطة =٥)

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	(Sig)
١	العمر	عام	التجريبية	٦,٠٠	٣٠,٠٠	١٠,٠٠	-٠,٦٥	٠,٥١
			الضابطة	٥,٠٠	٢٥,٠٠			
٢	الطول	سم	التجريبية	٤,٩٠	٢٤,٥٠	٩,٥٠	-٠,٦٣	٠,٥٣
			الضابطة	٦,١٠	٣٠,٥٠			
٣	الوزن	ثقل كجم	التجريبية	٥,٠٠	٢٥,٠٠	١٠,٠٠	-٠,٥٣	٠,٦٠
			الضابطة	٦,٠٠	٣٠,٠٠			
٥	العمر التدريبي	عام	التجريبية	٥,٩٠	٢٩,٥٠	١٠,٥٠	-٠,٤٧	٠,٦٤
			الضابطة	٥,١٠	٢٥,٥٠			

دال عند (Sig)≤ ٠,٠٥

يوضح جدول (٥) نتائج اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق ومستوى دلالته (Sig) للمتغيرات الأساسية.

ويتضح من الجدول أن قيمة (Z) لجميع المتغيرات الأساسية قد تراوحت بين (٠,٤٧ و٠,٦٥)، بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (٠,٥١ و٠,٦٤)، وهي أكبر من (٠,٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات الأساسية.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي للمتغيرات البدنية

(ن التجريبية = ن الضابطة =٥)

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	(Sig)
١	الوثب العريض من الثبات	متر	التجريبية	٦,٤٠	٣٢,٠٠	٨,٠٠	-٠,٩٦	٠,٣٤
			الضابطة	٤,٦٠	٢٣,٠٠			
٢	دفع الكرة بالذراعين	متر	التجريبية	٤,٨٠	٢٤,٠٠	٩,٠٠	-٠,٧٤	٠,٤٦
			الضابطة	٦,٢٠	٣١,٠٠			
٣	الجري متعدد الاتجاهات	ث	التجريبية	٥,٣٠	٢٦,٥٠	١١,٥٠	-٠,٢٢	٠,٨٣
			الضابطة	٥,٧٠	٢٨,٥٠			
٤	ثني الجذع من الوقوف	سم	التجريبية	٤,٧٠	٢٣,٥٠	٨,٥٠	-٠,٨٦	٠,٣٩
			الضابطة	٦,٣٠	٣١,٥٠			
٥	فتح الرجلين لأبعد مسافة	سم	التجريبية	٥,٧٠	٢٨,٥٠	١١,٥٠	-٠,٢٥	٠,٨٣
			الضابطة	٥,٣٠	٢٦,٥٠			

دال عند (Sig)≤ ٠,٠٥

يوضح جدول (٥) نتائج اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق ومستوى دلالته (Sig) للمتغيرات البدنية.

ويتضح من الجدول أن قيمة (Z) لجميع المتغيرات البدنية قد تراوحت بين (٠,٢٢ و٠,٩٦)، بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (٠,٣٤ و٠,٨٣)، وهي أكبر من (٠,٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية(القوة المميزة بالسرعة – الرشاقة – المرونة).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي للمتغيرات المهارية

(ن ضابطة = ن التجريبية = ٥)

م	المتغير	وحدة القياس	النمط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	(Sig)
١	كزامي زوكي	عدد	التجريبية	٥,٢٠	٢٦,٠٠	١١,٠٠	-٠,٣٢	٠,٧٥
			الضابطة	٥,٨٠	٢٩,٠٠			
٢	جياكو زوكي	عدد	التجريبية	٤,٥٠	٢٢,٥٠	٧,٥٠	-١,٠٨	٠,٢٨
			الضابطة	٦,٥٠	٣٢,٥٠			
٣	مواشي جيري	عدد	التجريبية	٥,٠٠	٢٥,٠٠	١٠,٠٠	-٠,٥٤	٠,٥٩
			الضابطة	٦,٠٠	٣٠,٠٠			
٤	كزامي مواشي جيري	عدد	التجريبية	٥,١٠	٢٥,٥٠	١٠,٥٠	-٠,٤٣	٠,٦٧
			الضابطة	٥,٩٠	٢٩,٥٠			
٥	اورا مواشي جيري	عدد	التجريبية	٥,٩٠	٢٩,٥٠	١٠,٥٠	-٠,٤٣	٠,٦٧
			الضابطة	٥,١٠	٢٥,٥٠			
٦	كزامي اورا مواشي جيري	عدد	التجريبية	٦,٦٠	٣٣,٠٠	٧,٠٠	-١,١٦	٠,٢٥
			الضابطة	٤,٤٠	٢٢,٠٠			

دال عند (Sig)≤ ٠,٠٥

يوضح جدول (٦) نتائج اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق ومستوى دلالته (Sig) للمتغيرات المهارية.

ويتضح من الجدول أن قيمة (Z) لجميع المتغيرات المهارية تراوحت بين (٠,٣٢ و١,١٦)، بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (٠,٢٥ و٠,٧٥)، وهي أقل من (٠,٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للمتغيرات المهارية.

رابعًا: أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث لجمع البيانات الخاصة بالبحث الأدوات الآتية:

أ- المقابلة الشخصية:

ب- استمارات استطلاع رأي الخبراء:

قام الباحث بالمقابلة الشخصية لعدد من الساده الخبراء في رياضة الكاراتيه (أساتذة جامعيين – مدربين دوليين – حكَّام في الاتحاد المصري للكاراتيه) (مرفق ٨)؛

ج- تقييم المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث:

-تقييم العناصر البدنية قيد البحث (مرفق ١٠- أ)

-أسلوب تقييم مستوى الأداء المهاري مرفق(٣)

تم تقييم مستوى أداء المتغيرات المهارية قيد البحث من خلال محكمين مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه وذالك للتاكد من أداء الاختبار بالطريقة الصحيحة .

وقد تم التقييم النهائي وفقًا لقانون الاتحاد المصري للكاراتيه.

-استمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين مرفق (١).

خامسًا: الخطوات التنفيذية للبحث:

تم إجراء العديد من المقابلات الشخصية مع السادة المشرفين، وعمل استمارات لاستطلاع رأي الخبراء، وذلك بهدف مساعدة الباحث في تحديد الأمور الآتية:

- أهم الاختبارات البدنية الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (مرفق ١٠- ب).
- مكونات وأجزاء الوحدات التدريبية (مرفق ١٠- د).
- تطبيق القياس القبلي (بدني – مهاري) على العينة التجريبية والضابطة، وذلك يومي الأحد والاثنين الموافقين ٢٠٢١/٢/٧،٨م.
- تطبيق برنامج التمرينات في أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع في الفترة من ٧ /٢٠٢١/٣م إلى ٣٠ /٢٠٢١/٤م.
- تطبيق القياس البعدي (بدني – مهاري) على العينة التجريبية والضابطة، وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٥/٥م، ويوم الخميس الموافق٢٠٢١/٥/٦م.

وتم جميع الاختبارة والتطبيقات في غير اوقات الدراسه.

-اختبارات القدرات البدنية قيد البحث (مرفق ١٠-ب)

سادسًا: التجربة الاستطلاعية:

تم اختيار المجموعه المميزة من طلاب منتخب جامعة الازهر للكاراتية الحاصلين علي (اسود٢دان)والمسجلين في الاتحاد المصري للكاراتيه وقام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على المجموعة المميزة والتي بلغت (٥) لاعبين من خارج عينة البحث، وكان الهدف من هذه الدراسة تجربة الاختبارات البدنية والمهارية وحساب صدق التمايز، وذلك يومي الثلاثاء والاربعاء الموافقين ٢٦،٢٧/١/٢٠٢١م .

سابعًا: المعاملات العلمية للاختبارات:

قام الباحث بحساب صدق الثبات، وذلك بإعادة تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية بعد مرور (١٢) يومًا من القياس القبلي بهدف حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث، وذلك يوم السبت الموافق ٢٠/٢/٢٠٢١م وتم اخذ معاملاتهم من مرجع (١٥)

ثامنًا: التجربة الأساسية:

١- **القياس القبلي:**

قام الباحث بإجراء القياس القبلي بكلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر (ملعب الكلية) للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات التالية: (الاختبارات البدنية – المتغيرات المهارية قيد البحث التى تم تحديدها مسبقًا – السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي)، وذلك للتأكد من أن مستوى أفراد العينة التجريبية تحت المنحنى الاعتدالي لتوزيع البيانات، وقد تم ذلك يومي الأحد والاثنين الموافقين ٧،٨/٢/٢٠٢١م.

٢- **تطبيق البرنامج:**

- قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بصالة كلية التربية الرياضية بجامعه الأزهر، وذلك باستخدام تمرينات البرنامج (قيد البحث)، وذلك في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية في أيام (**الأحد والثلاثاء والخميس**) من كل أسبوع في الفترة من ٧ /٣/٢٠٢١م إلى ٣٠ /٤/٢٠٢١م. وكانت مدة تطبيق البرنامج التدريبي (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيًّا.

- **هدف البرنامج:**

يهدف البرنامج التدريبي إلى:

١- تصميم برنامج تدريبات نوعية لتحسين مستوى تنمية بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة/ الرشاقة/ المرونة) الخاصة بلاعبي الكاراتيه.

٢- معرفة مدى تأثير تنمية تلك القدرات على تطوير وتحسين مستوى الأداء للاعب الكاراتيه.

الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

جدول (٧)

توزيع عدد الوحدات على مدار البرنامج التدريبي وزمنها

مدة البرنامج	عدد أسابيع البرنامج	عدد الوحدات في الأسبوع	عدد الوحدات خلال البرنامج	زمن الوحدة التدريبية	زمن البرنامج الكلي	مكان تطبيق البرنامج
(٢) شهر	(٨) أسابيع	(٣) وحدات	(٢٤) وحدة	(٩٠) دقيقة	(٢١٦٠) دقيقة	كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر

عرض ومناقشة النتائج

اولا: عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٨)

نسبة تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

(ن = ٥)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			م	ع	م	ع	
١	الوثب العريض من الثبات	متر	٢,٣٤	٠,١٧	٣,٠٢	٠,٢٩	٢٩,٠٦٪
٢	دفع الكرة بالذراعين	متر	٥,٦٨	٠,٤٦	٧,٢٨	٠,٤٨	٢٨,١٧٪
٣	الجري متعدد الاتجاهات	ث	١٥,٨٠	١,٦٤	١٢,٤٠	٠,٨٩	٢١,٥٢٪
٤	ثني الجذع من الوقوف	سم	٩,٤٠	١,٥٢	١٤,٨٠	٠,٨٤	٥٧,٤٥٪
٥	فتح الرجلين لأبعد مسافة	سم	٢٠,٢٠	٢,٧٧	١٤,٠٠	٢,٣٥	٣٠,٦٩٪

يوضح جدول (٨) المتوسط الحسابى (م) والانحراف المعيارى (ع) للقياسين (القبلي – البعدي) ونسب التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية.

ويتضح من الجدول أن المتوسط الحسابى للقياس البعدي لجميع المتغيرات البدنية أفضل من نظيره القبلي، مما يشير إلى أن الفروق هي لصالح القياس البعدي. كما يتضح من الجدول أن نسب تحسن تلك المتغيرات تراوحت بين (٢١,٥٢٪ و٥٧,٤٥٪)، وأن ترتيب تلك المتغيرات من الأفضل تحسنًا إلى الأقل هو كما يلى:

- ثني الجذع من الوقوف.
- دفع الكرة بالذراعين.
- فتح الرجلين لأبعد مسافة.
- الجري متعدد الاتجاهات.

- الوثب العريض من الثبات.

جدول (٩)

نسبة تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (ن = ٥)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			م	ع	م	ع	
١	كزامي زوكي	عدد	٢٩,٢٠	٢,١٧	٣٣,٨٠	٢,٠٥	٪١٥,٧٥
٢	جياكو زوكي	عدد	٢٤,٦٠	١,٥٢	٢٩,٨٠	١,٩٢	٪٢١,١٤
٣	مواشي جيري	عدد	١٦,٠٠	١,٠٠	١٩,٦٠	٠,٨٩	٪٢٢,٥٠
٤	كزامي مواشي جيري	عدد	٢٤,٢٠	٢,٢٨	٢٩,٨٠	١,٣٠	٪٢٣,١٤
٥	اورا مواشي جيري	عدد	١٤,٦٠	١,٥٢	٢١,٨٠	٤,٧٦	٪٤٩,٣٢
٦	كزامي اورا مواشي جيري	عدد	٢١,٤٠	١,١٤	٢٥,٦٠	١,٩٥	٪١٩,٦٣

يوضح جدول (٩) المتوسط الحسابى (م) والانحراف المعيارى (ع) للقياسين (القبلي – البعدي) ونسب التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية.

ويتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي لجميع المتغيرات المهارية أفضل من نظيره القبلي، مما يشير إلى أن الفروق هي لصالح القياس البعدي. كما يتضح من الجدول أن نسب تحسن تلك المتغيرات تراوحت بين (١٥,٧٥٪ و٤٩,٣٢٪)، وأن ترتيب تلك المتغيرات من الأفضل تحسنًا إلى الأقل هو كما يلى:

- كزامي مواشي جيري.
- مواشي جيري.
- جياكو زوكي.
- كزامي زوكي.
- اورا مواشي جيري.
- كزامي اورا مواشي جيري .

ثانيا: عرض نتائج الفرض الثاني

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

(ن = ٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الفروق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	(Sig)
			الاتجاه	العدد				
١	الوثب العريض من الثبات	متر	سالب	١	٢,٥٠	٢,٥٠	١,٣٦-ـ	٠,١٨
			موجب	٤	٣,١٣	١٢,٥٠		
			تساوي	٠				
٢	دفع الكرة بالذراعين	متر	سالب	٢	٢,٠٠	٤,٠٠	٠,٣٧-ـ	٠,٧٢
			موجب	٢	٣,٠٠	٦,٠٠		
			تساوي	١				
٣	الجري متعدد الاتجاهات	ث	سالب	٣	٣,٨٣	١١,٥٠	١,٠٩-ـ	٠,٢٨
			موجب	٢	١,٧٥	٣,٥٠		
			تساوي	٠				
٤	ثني الجذع من الوقوف	سم	سالب	١	١,٥٠	١,٥٠	١,٦٣-ـ	٠,١٠
			موجب	٤	٣,٣٨	١٣,٥٠		
			تساوي	٠				
٥	فتح الرجلين لأبعد مسافة	سم	سالب	٢	٢,٠٠	٤,٠٠	٠,٥٤-ـ	٠,٥٩
			موجب	١	٢,٠٠	٢,٠٠		
			تساوي	٢				

دالة عند (Sig)≤ ٠,٠٥

يوضح جدول (١٠) نتائج اختبار ويلكوكسن لدلالة الفروق ومستوى دلالته (Sig) للمتغيرات البدنية.

ويتضح من الجدول أن قيمة ويلكوكسن للمتغيرات البدنية قد تراوحت بين (٠,٣٧ و١,٦٣)، بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (٠,١٠ و٠,٧٢)، وهي أكبر من (٠,٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تلك المتغيرات.

جدول (١١)

نسبة تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

(ن = ٥)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			م	ع	م	ع	
١	الوثب العريض من الثبات	متر	٢,٢٣	٠,١٩	٢,٤٣	٠,١٦	٩,٠٦٪
٢	دفع الكرة بالذراعين	متر	٥,٩٨	٠,٦٠	٦,٠٨	٠,٥٨	١,٦٧٪
٣	الجري متعدد الاتجاهات	ث	١٦,٢٠	٢,٠٥	١٥,٢٠	٠,٨٤	٦,١٧٪
٤	ثني الجذع من الوقوف	سم	١٠,٢٠	١,٤٨	١١,٦٠	٠,٨٩	١٣,٧٣٪
٥	فتح الرجلين لأبعد مسافة	سم	٢٠,٢٠	٢,٢٨	١٩,٤٠	١,٦٧	٣,٩٦٪

يوضح جدول (١١) المتوسط الحسابى (م) والانحراف المعياري (ع) للقياسين (القبلي – البعدي) ونسب التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية.

ويتضح من الجدول أن نسب تحسن تلك المتغيرات تراوحت بين (١,٦٧٪ و١٣,٧٣٪)، وأن ترتيب تلك المتغيرات من الأفضل تحسنًا إلى الأقل هو كما يلى:

- ثني الجذع من الوقوف.
- الوثب العريض من الثبات.
- الجري متعدد الاتجاهات.
- فتح الرجلين لأبعد مسافة.
- دفع الكرة بالذراعين.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

(ن = ٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الفروق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	(Sig)
			الاتجاه	العدد				
١	كزامي زوكي	عدد	سالب	٢	١,٥٠	٣,٠٠	-٠,٧٤	٠,٤٦
			موجب	٢	٣,٥٠	٧,٠٠		
			تساوي	١				
٢	جياكو زوكي	عدد	سالب	٢	٢,٧٥	٥,٥٠	-٠,٥٤	٠,٥٩
			موجب	٣	٣,١٧	٩,٥٠		
			تساوي	٠				
٣	مواشي جيري	عدد	سالب	٢	٢,٥٠	٥,٠٠	-٠,٦٨	٠,٥٠
			موجب	٣	٣,٣٣	١٠,٠٠		
			تساوي	٠				
٤	كزامي مواشي جيري	عدد	سالب	٢	٢,٢٥	٤,٥٠	-٠,٨١	٠,٤٢
			موجب	٣	٣,٥٠	١٠,٥٠		
			تساوي	٠				
٥	اورا مواشي جيري	عدد	سالب	١	٢,٥٠	٢,٥٠	-٠,٩٢	٠,٣٦
			موجب	٣	٢,٥٠	٧,٥٠		
			تساوي	١				
٦	كزامي اورا مواشي جيري	عدد	سالب	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-١,٨٤	٠,٠٧
			موجب	٤	٢,٥٠	١٠,٠٠		
			تساوي	١				

دالة عند (Sig)≤ ٠,٠٥

يوضح جدول (٢٨) نتائج اختبار ويلكوكسن لدلالة الفروق ومستوى دلالته (Sig) للمتغيرات المهارية.

ويتضح من الجدول أن قيمة ويلكوكسن لجميع المتغيرات المهارية قد تراوحت بين (٠,٥٤ و١,٨٤)، بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (٠,٠٧ و٠,٥٩)، وهي أكبر من (٠,٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تلك المتغيرات.

جدول (١٣)

نسبة تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

(ن = ٥)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			م	ع	م	ع	
١	كزامي زوكي	عدد	٢٩,٤٠	٤,٠٤	٣٠,٢٠	١,٧٩	٢,٧٢٪
٢	جياكو زوكي	عدد	٢٥,٦٠	١,٦٧	٢٦,٦٠	٢,٣٠	٣,٩١٪
٣	مواشي جيري	عدد	١٦,٦٠	١,٥٢	١٧,٢٠	١,٧٩	٣,٦١٪
٤	كزامي مواشي جيري	عدد	٢٤,٤٠	٣,٥١	٢٥,٤٠	٢,٧٠	٤,١٠٪
٥	اورا مواشي جيري	عدد	١٤,٢٠	٢,٤٩	١٥,٤٠	١,٣٤	٨,٤٥٪
٦	كزامي اورا مواشي جيري	عدد	١٨,٢٠	٥,٠٧	٢٠,٠٠	٤,١٨	٩,٨٩٪

يوضح جدول (١٣) المتوسط الحسابى (م) والانحراف المعياري (ع) للقياسين (القبلي – البعدي) ونسب التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية.ويتضح من الجدول أن نسب تحسن تلك المتغيرات تراوحت بين (٢,٧٢٪ و٩,٨٩٪)، وأن ترتيب تلك المتغيرات من الأفضل تحسنًا إلى الأقل هو كما يلى:

- كزامي اورا مواشي جيري.
- جياكو زوكي.
- اورا مواشي جيري.
- مواشي جيري.
- كزامي مواشي جيري.
- كزامي زوكي.

ثالثا: عرض نتائج الفرض الثالث.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي للمتغيرات البدنية (ن التجريبية = ن الضابطة =٥)

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	(Sig)
١	الوثب العريض من الثبات	متر	التجريبية	٥,٩٠	٢٩,٥٠	٠,٠٠	٢,٦٤-	٠,٠١
			الضابطة	٥,١٠	٢٥,٥٠			
٢	دفع الكرة بالذراعين	متر	التجريبية	٨,٠٠	٤٠,٠٠	١,٥٠	٢,٣١-	٠,٠٢
			الضابطة	٣,٠٠	١٥,٠٠			
٣	الجري متعدد الاتجاهات	ث	التجريبية	٧,٧٠	٣٨,٥٠	٠,٠٠	٢,٦٦-	٠,٠١
			الضابطة	٣,٣٠	١٦,٥٠			
٤	ثني الجذع من الوقوف	سم	التجريبية	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٦٦-	٠,٠١
			الضابطة	٨,٠٠	٤٠,٠٠			
٥	فتح الرجلين لأبعد مسافة	سم	التجريبية	٨,٠٠	٤٠,٠٠	١,٠٠	٢,٤٤-	٠,٠٢
			الضابطة	٣,٠٠	١٥,٠٠			

يوضح الجدول (١٤) نتائج اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق ومستوى دلالته (Sig) للمتغيرات البدنية.

ويتضح من الجدول أن قيمة (Z) لجميع المتغيرات البدنية قد تراوحت بين (٢,٣١ و٢,٦٦)، بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (٠,٠١ و٠,٠٢)، وهي أقل من (٠,٠٥)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المتوسط الحسابي الأفضل، كما يتضح من جدول (١٥).

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي للمتغيرات البدنية ن =٥

م	المتغير	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة	
			م	ع	م	ع
١	الوثب العريض من الثبات	متر	٣,٠٢	٠,٢٩	٢,٤٣	٠,١٦
٢	دفع الكرة بالذراعين	متر	٧,٢٨	٠,٤٨	٦,٠٨	٠,٥٨
٣	الجري متعدد الاتجاهات	ث	١٢,٤٠	٠,٨٩	١٥,٢٠	٠,٨٤
٤	ثني الجذع من الوقوف	سم	١٤,٨٠	٠,٨٤	١١,٦٠	٠,٨٩
٥	فتح الرجلين لأبعد مسافة	سم	١٤,٠٠	٢,٣٥	١٩,٤٠	١,٦٧

يوضح الجدول (١٥) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) للمتغيرات البدنية.

ويتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية أكبر من نظيره للمجموعة الضابطة، مما يشير إلى أن الفرق لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة – التجريبية) في القياس البعدي للمتغيرات المهارية (نالتجريبية = **ن**الضابطة =٥)

م	المتغير	وحدة القياس	النمط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	(Sig)
١	كزامي زوكي	عدد	التجريبية	٧,٦٠	٣٨,٠٠	٢,٠٠	٢,٢٧-	٠,٠٢
			الضابطة	٣,٤٠	١٧,٠٠			
٢	جياكو زوكي	عدد	التجريبية	٧,٤٠	٣٧,٠٠	٣,٠٠	٢,٠١-	٠,٠٥
			الضابطة	٣,٦٠	١٨,٠٠			
٣	مواشي جيري	عدد	التجريبية	٧,٤٠	٣٧,٠٠	٣,٠٠	٢,١٢-	٠,٠٣
			الضابطة	٣,٦٠	١٨,٠٠			
٤	كزامي مواشي جيري	عدد	التجريبية	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٦٥-	٠,٠١
			الضابطة	٣,٠٠	١٥,٠٠			
٥	اورا مواشي جيري	عدد	التجريبية	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٦٦-	٠,٠١
			الضابطة	٣,٠٠	١٥,٠٠			
٦	كزامي اورا مواشي جيري	عدد	التجريبية	٧,٦٠	٣٨,٠٠	٢,٠٠	٢,٢٣-	٠,٠٣
			الضابطة	٣,٤٠	١٧,٠٠			

دال عند (Sig)≤ ٠,٠٥

يوضح جدول (١٦) نتائج اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق ومستوى دلالته (Sig) للمتغيرات المهارية.

ويتضح من الجدول أن قيمة (Z) لجميع المتغيرات المهارية قد تراوحت بين (٢,٠١ و٢,٦٦)، بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (٠,٠١، ٠,٠٥)، وهي أقل من (٠,٠٥)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المهارية لصالح المجموعة التجريبية كما يتضح من جدول (١٧).

جدول (١٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في القياس البعدي للمتغيرات المهارية

(نالتجريبية = نالضابطة =٥)

م	المتغير	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة	
			م	ع	م	ع
١	كزامي زوكي	عدد	٣٣,٨٠	٢,٠٥	٣٠,٢٠	١,٧٩
٢	جياكو زوكي	عدد	٢٩,٨٠	١,٩٢	٢٦,٦٠	٢,٣٠
٣	مواشي جيري	عدد	١٩,٦٠	٠,٨٩	١٧,٢٠	١,٧٩
٤	كزامي مواشي جيري	عدد	٢٩,٨٠	١,٣٠	٢٥,٤٠	٢,٧٠
٥	اورا مواشي جيري	عدد	٢١,٨٠	٤,٧٦	١٥,٤٠	١,٣٤
٦	كزامي اورا مواشي جيري	عدد	٢٥,٦٠	١,٩٥	٢٠,٠٠	٤,١٨

يوضح جدول (١٧) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) للمتغيرات المهارية.

ويتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية أكبر من نظيره للمجموعة الضابطة، مما يشير إلى أن الفرق لصالح المجموعة التجريبية.

رابعا : مناقشة نتائج الفرض الأول:

اعتمادًا على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة، تم مناقشة النتائج وفق فروض البحث على النحو الآتي:

يوضح جدول (٨) نسب التحسن للمجموعة في المتغيرات البدنية (الوثب العريض من الثبات – دفع الكرة بالذراعين – الجري متعدد الاتجاهات – ثني الجذع من الوقوف – فتح الرجلين لأبعد مسافة).

ويتضح من الجدول أن المتوسط الحسابى للقياس البعدي لجميع المتغيرات البدنية أفضل من نظيره القبلي، مما يشير إلى أن الفروق هي لصالح القياس البعدي. كما يتضح من الجدول أن نسب تحسن تلك المتغيرات تراوحت بين (٢١,٥٢٪ و٥٧,٤٥٪)، وأن ترتيب تلك المتغيرات من الأفضل تحسنًا إلى الأقل هو كما يلى:

- ثنى الجذع من الوقوف.
- فتح الرجلين لأبعد مسافة.
- الوثب العريض من الثبات.
- دفع الكرة بالذراعين.
- الجري متعدد الاتجاهات.

كما يوضح جدول (٩) نسب التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (كزامى زوكي – جياكو زوكى – مواشي جيري – كزامي مواشي جيري – اورا مواشي – كزامي اورا مواشي).

ويتضح من الجدول أن المتوسط الحسابى للقياس البعدي لجميع المتغيرات المهارية أفضل من نظيره القبلي، مما يشير إلى أن الفروق هي لصالح القياس البعدي. كما يتضح من الجدول أن نسب تحسن تلك المتغيرات تراوحت بين (١٥,٧٥٪ و٤٩,٣٢٪)، وأن ترتيب تلك المتغيرات من الأفضل تحسنًا إلى الأقل هو كما يلى:

- كزامي مواشي جيري.
- مواشي جيري.
- جياكو زوكي.
- كزامي زوكي.
- اورا مواشي جيري.
- كزامي اورا مواشي جيري.

ويعزي الباحث الفروق الدالة إحصائيًا, ونسبة التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية في متغير الأداء البدني والمهاري، إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات الذي استخدم مجموعة من التمرينات المتنوعة للطرف العلوي والسفلي من الجسم، والذي راعى الفروق بين

اللاعبين. كما يرجع الباحث تلك الفروق الدالة إحصائيًّا في المتغيرات المهارية إلى الاستفادة من تمرينات البرنامج لتحسينه القدرات البدنية، مما أثر على تحسين الأداء المهاري قيد البحث؛ حيث ساعد اللاعبين على زيادة التحكم في عمليات التكيف والاستثارة، ومن ثم أصبح هناك زيادة في القدرات البدنية، وقد نتج عنها حدوث تغير في المستوى المهاري.

ويرى الباحث أن السبب في وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات قيد البحث يرجع إلى التمرينات المستخدمة في البرنامج والتحكم في شدة وحجم الحمل بما يتناسب مع جميع اللاعبين.

ويشير **محمد مهدي محمد (٢٠١٥م) (٢٤)** إلى أن البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية يؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلية في مستوى الأداء المهاري، وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق؛ حيث ينص على أنه **(توجد فروق دالة إحصائيًّا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، وهي لصالح القياس البعدي).**

خامسا: مناقشة نتائج الفرض الثاني

اعتمادًا على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة، والاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة، تم مناقشة النتائج وفق فروض البحث على النحو الآتي:

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة ويلكوكسن للمتغيرات البدنية قد تراوحت بين (٠,٣٧ و١,٦٣)، بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (٠,١٠ و٠,٧٢)، وهي أكبر من (٠,٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تلك المتغيرات.

ويوضح الجدول (١١) والشكلان للقياسين (القبلي – البعدي) نسب التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية: (الوثب العريض من الثبات – دفع الكرة بالذراعين – الجري متعدد الاتجاهات – ثني الجذع من الوقوف – فتح الرجلين لأبعد مسافة).

ويتضح من الجدول أن نسب تحسن تلك المتغيرات تراوحت بين (١,٦٧٪ و١٣,٧٣٪)، وأن ترتيب تلك المتغيرات من الأفضل تحسنًا إلى الأقل هو كما يلى:

- ثني الجذع من الوقوف.
- الوثب العريض من الثبات.
- الجري متعدد الاتجاهات.
- فتح الرجلين لأبعد مسافة.
- دفع الكرة بالذراعين.

ويتضح من الجدول (١٢) أن قيمة ويلكوكسن لجميع المتغيرات المهارية قد تراوحت بين (٠,٥٤ و١,٨٤)، بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (٠,٠٧ و٠,٥٩)، وهي أكبر من (٠,٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تلك المتغيرات.

ويوضح جدول (٩) للقياسين (القبلي – البعدي) نسب التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (كزامى زوكي – جياكو زوكى – مواشي جيري – كزامي مواشي جيري – اورا مواشي – كزامي اورا مواشي).

ويتضح من الجدول أن نسب تحسن تلك المتغيرات تراوحت بين (٢,٧٢٪ و٩,٨٩٪)، وأن ترتيب تلك المتغيرات من الأفضل تحسنًا إلى الأقل هو كما يلى:

- كزامي اورا مواشي جيري.
- اورا مواشي جيري.
- كزامي مواشي جيري.
- جياكو زوكي.
- مواشي جيري.
- كزامي زوكي.

ويتضح مما سبق أن عدم دلالة الفروق أكثر تشددًا من نسبة التحسن، وهذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا، ولكن توجد نسبة تحسن بسيط لا يرقى إلى إحداث فروق، لكن الأمانة العلمية تقتضي عرضه.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائيًا، وعدم وجود نسبة تغير لدى لاعبي المجموعة الضابطة في متغير الأداء البدني والمهاري، إلى البرنامج التقليدي الذي احتوى على طرق وأساليب تدريب يتبعها معظم المدربين، ولكنه لا يستفيد من التمرينات الموجهة بشكل خاص كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية؛ حيث يرى الباحث أن عملية التكيف في التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل والمقنن.

ويتفق **محمود ربيع أمين محمود البشهي (٢٠٠٠م) (٢٥)، ومحمد مرسال أحمد، وأسامة عبد الرحمن علي (بحث مشترك ٢٠٠٤م) (٢٣)**، في أن المجموعة الضابطة قد تتحسن تحسنًا بسيطًا لا يرقى إلى إحداث فروق. وبذلك يكون الفرض الثاني لم يتحقق؛ حيث ينص على أنه **(توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، وهي لصالح القياس البعدي).**

سادسا : مناقشة نتائج الفرض الثالث

اعتمادًا على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة، والاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة، تم مناقشة النتائج وفق فروض البحث على النحو الآتي:

يوضح جدول (١٥) المتغيرات البدنية (الوثب العريض من الثبات – دفع الكرة بالذراعين – الجري متعدد الاتجاهات – ثني الجذع من الوقوف – فتح الرجلين لأبعد مسافة).

ويتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية أكبر من نظيره للمجموعة الضابطة، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيًّا لصالح المجموعة التجريبية.

ويوضح جدول(١٧) المتغيرات المهارية (كزامى زوكي – جياكو زوكى– مواشي جيري – كزامي مواشي جيري– اورا مواشي – كزامي اورا مواشي).

ويتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية أكبر من نظيره للمجموعة الضابطة، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيًّا لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزي الباحث الفروق الدالة إحصائيًّا في فرق القياسين القبلي والبعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وكذلك نسب التغير الحادثة في الأداء البدني والمهاري، إلى التأثير الإيجابي للبرنامج الذي احتوى على مجموعة متنوعة من التمرينات؛ حيث تعمل التمرينات على تنمية عناصر اللياقة البدنية بصورة فردية، أما بالنسبة للطرق التقليدية المستخدمة في تنمية عناصر اللياقة البدنية فلم تظهر نفس النتائج التي ظهرت مع التمرينات المستخدمة في البرنامج.

وقد أدت التمرينات إلى زيادة دافعية اللاعبين؛ نظرًا لتنوع التمرينات، مما أدى إلى استثارة الجهاز العصبي لدى عينة المجموعة التجريبية بشكل أكبر من عينة المجموعة الضابطة، ومن ثم ارتفاع درجة أدائهم، وهو ما لم يتوفر لعينة المجموعة الضابطة التي اعتمدت على البرنامج التقليدي.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **صلاح سيد علي زيدان (٢٠١١م) (١٥)، وطارق محمد عاطف (٢٠١٢م) (١٦)، ومحمد مهدي محمد (٢٠١٥م) (٢٤)، ورشا علي عبد المحسن (٢٠١٥م) (١١)**؛ حيث أشاروا إلى أن البرنامج المتبع يؤدي إلى تحسن لصالح المجموعة التجريبية. وبذلك يكون الفرض الثالث قد تحقق؛ حيث ينص على أنه **(توجد فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية).**

أولًا: الاستخلاصات:

في ضوء طبيعة هذا البحث، وفي حدود العينة والأدوات والمنهج المستخدم، وفي إطار أهداف البحث ونتائجه، ومن واقع البيانات التي توافرت لدى الباحث، ونتائج التحليل الإحصائي؛ توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١. وجود فروق دالة إحصائيًّا بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي؛ حيث إن نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (٢١,٥٢٪ و٥٧,٤٥٪).

٢. وجود فروق دالة إحصائيًّا بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي؛ حيث إن نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات المهارية لدى المجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (١٥,٧٥٪ و٤٩,٣٢٪).

٣. وجود فروق دالة إحصائيًّا بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.

٤. أدى برنامج التمرينات المستخدم إلى تنمية القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة – الرشاقة – المرونة).

٥. أدى برنامج التمرينات المستخدم إلى تحسين المتغيرات المهارية وتحسين مستوى الأداء لدى لاعب الكاراتيه.

ثانيًا: التوصيـــــات:

في حدود ما اشتمل عليه البحث من إجراءات، وما أسفرت عنه النتائج؛ يوصي الباحث بالآتي:

١- استخدام برنامج التمرينات المستخدم قيد البحث لتنمية القدرات البدنية لدى لاعبي ولاعبات الكاراتيه في المراحل السنية المختلفة.

٢- استخدام برنامج التمرينات المستخدم قيد البحث لتنمية الأداء المهاري في جميع المهارات.

٣- إعداد برامج تمرينات مماثلة لجميع الرياضات؛ لما لمثل هذه البرامج من دور إيجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

٤- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنية مختلفة.

٥- إجراء مزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة هذا البحث باستخدام مقاومات أخرى مختلفة.

المراجـع

١- **إبراهيم عبد الحميد الإبياري:** " تصميم منظومة خططية لاختراق مجال المنافس وتأثيره على فاعلية الأداء لدى لاعبي الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة السادات،٢٠٠٧م.

٢- **أحمد حسنين إبراهيم:** "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائي على تحسين مستوى الأداء للاعبي الجودو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين –جامعة حلوان،٢٠٠٧م.

٣- **أحمد حسنين إبراهيم:** " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستحدام مقاومة الوسط المائي على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبي الجودو"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان، ٢٠١١م .

٤- **أحمد عادل أبو الفتوح:** "القدرات البدنية وبعض المؤشرات الإنثوبومترية المساهمة في مستوى الأداء في رياضة الكاراتيه" ،٢٠٠٨م.

٥- **احمد محمد السيد:**"تأثير التدريبات النوعية لتطوير الربط الحركي علي جهاز التمرينات الأرضية لناشئ الجمباز" القاهرة ٢٠١٢م .

٦- **أحمد محمود إبراهيم، وعاطف أباظة:** "الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرنامج التدريبي للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه"، دار المعارف – الإسكندرية،٢٠٠٥م.

٧- **حسام عاطف حسني:** "تأثير استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة على فاعلية المهارات المركبة ونتائج المباريات لناشئي الكاراتيه تحت ١٢سنة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان ،٢٠١٠م.

٨- **داليا رضوان لبيب :** " تأثير استخدام جهاز TRX المعلق في درس التربية الرياضية على بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية" القاهرة، ٢٠١٤م.

٩- **رانيا عزت عبد الحميد:** " فاعلية استخدام تدريبات المقاومة لتنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين على مستوى أداء الوثبات في الباليه" القاهرة، ٢٠٠٨م.

١٠- **رشا عصام الدين محمد:** " تأثير برنامج مقترح باستخدام الأحمال المطاطة على القدرة العضلية للرجلين والذراعين والمستوى الرقمي لسباق دفع الجله" القاهرة، ٢٠٠٨م.

١١- **رشا علي عبد المحسن:** " تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتحسين التحمل الخاص ومركباته (تحمل القوة – تحمل السرعة) للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية – جامعة حلوان ،٢٠١٥م.

١٢- **سامي حامد السيد** : " تأثير برنامج تمرينات باستخدام بعض المقاومات على فاعلية الأداء المهاري لناشئي كرة اليد " القاهرة،٢٠٠٩م .

١٣- **سوسن تقوى محمد:**" تأثير التدريب باستخدام الحبال المطاطة داخل الماء على بعض القدرات البدنية والكيتاميتيكية لناشىء سباحة الزحف ومعرفة نسبة التحسن في تلك المتغيرات لدى السباحين الناشئين بمملكة البحرين" البحرين،٢٠٠٥م .

١٤- **شريف علي محمد** : " تأثير برنامج تدريبي بالمقاومات على بعض المكونات البدنية ومستوى الإنجاز الرقمي لسباحي الحرة " القاهرة،٢٠٠٨م .

١٥- **وائل عادل خليفة:** "فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض عناضر الياقة البدنية وتاثيرة علي مستوى الاداء لدى لاعبي الكاراتية"، (رسالة ماجستير)،كلية التربية الرياضية جامعة بنها، ٢٠١٧م.