تأثير برنامج تدريبي باستخدام الدمج بين تدريبات المثير الضوئي (fit ligh) وتدريبات الجليدنج (gliding) على مستوي الاداء الهجومي لدي لاعبي الكاراتيه

م.د/ مروة حسين عيد
مدرس بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية
كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث

في الآونة الاخيره ازداد السباق حول الاهتمام بتطوير علم التدريب الرياضي بهدف تحسين الأداء الرياضي كمرحله اساسيه لتحقيق الإنجازات في مختلف الالعاب الرياضيه التى تسعى الى الوصول باللاعب إلى المستوى الأمثل فى الأداء الرياضي المتخصص، وما ينتج عن ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب الرياضى ، حيث يشمل الاهتمام التخطيط والتنظيم وفق قدرات الاعبين البدنية والمهاريه والذهنية فى إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى فى الأداء خاصة أثناء المباريات. وإن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر الوسيله الاساسيه للوصول الى المستويات العليا .

وحيث ان الاجهزة والادوات المساعده اصبحت تلعب دورا فعالا فى تطوير عمليه التدريب لكونها تعمل علي إضافه عنصر التشويق و تؤدى الى عدم سريان الملل الى الذهن والوصول الى الصفات البدنيه و اللياقه الحركيه وبعض الصفات النفسيه المطلوبه لاتقان المهارات الحركيه، ويفضل ان يكون اسلوب التدريب لتنميه الصفات البدنيه مناسبا لنوع العمل الرياضي بالاضافه الى ان استخدام الاجهزة والادوات المساعدة لها تاثير ايجابي فى رفع مستوى الاداء البدنى والمهاري.

وبما ان التكنولوجيا الحديثة قد تدخلت فى كافة مجالات الحياة فكان من الضروري استخدامها فى المجال الرياضي لما لها من تاثيرا ايجابيا يتيح لنا الارتقاء بالمستويا ت البدنية والمهاريه للاعبين حيث تمكينهم من بذل أفضل ما لديهم من اجل تحسين الأداء وتتمثل تكنولوجيا الرياضة في كثير من المجالا ت مثل تطوير الأجهزة الرياضية وأرضيات الملاعب وكذلك ابتكار أفضل الأجهز ة والأدوات المساعدة للتدريب. (١)

وتري " سوزانا كاثرينا" (2003) **Suzanna Catharina** أن الرؤية البصرية لم يكن لها المساحة الكافية في الاعداد للرياضيين وكان المدربون يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية بدون تخطيط علمي ولكن الأبحاث العلميه توصلت الي أهمية الاهتمام بالقدارت البصرية للأداء الرياضي، كما اكشفت أيضا أن الرياضيين لديهم قدارت بصرية مرتفعة مقارنة بغير الرياضيين،

وقد قام العديد من الباحثين للتحقيق من إمكانية تدريب هذه القدارت البصرية وقد دلت هذه الدراسات على وجود نتائج إيجابية لتدريب الرؤية البصرية. (18)

ويوضح " زكي محمد حسن) 2004 (" أن الرؤية البصرية الرياضية تعتمد على أن العين تقدم المعلومات والاشارات العصبية إلى المخ الذي بدوره يفسر المعلومات ويرسل الاشارات التي تجعل الأيدي والأرجل وغيرها من اجزاء الجسم تتحرك، وهذا يحدث في جزء من الثانية، فإذا كانت هذه الاشارات غير دقيقة أو غير كاملة أو مقدمة في وقت غير مناسب فإن ذلك ينعكس على الأداء المهارى بشكل غير صحيح .(٤)

ويشير مرعى حسين مرعى واخرون (٢٠٠٩) ان " المثير البصري الذى يمثله الضوء رد الفعل فيه اسرع من المثير السمعى الذى يمثله الصوت ، ويتم التركيز فيه بصوره اكثر دقه وسرعه حركيه اعلى ، لان التحرك على الضوء يعمل من خلاله العقل والجسم التشكيلات والتنوعات المختلفه للقدم والعينين وذلك يقلل من حدوث التوتر والارتباك والاخطاء المرتبطه بالاداء لانها تعمل من خلال توجيه الجهاز العصبى لارسال معلومات تحفز العضلات للعمل على درجه عاليه من السرعه .(١٢)

ويتم التركيز اثناء استخدام تدريبات الفيت لايت بصورة أكثر دقة وبسرعة حركية أعلى، لان التحرك على الضوء يعمل من خلاله العقل والجسم والتشكيلات والتنوعات المختلفة للقدم والعينين وذلك يقلل من حدوث الارتباك وأخطاء الأداء لأنها تعمل من خلال اجبار الجهاز العصبي علي ارسال إشارات تحفز العضلات للعمل والاداء على درجة عالية من السرعة مما يساعد علي الارتقاء بالقدرات البدنية الخاصة والمهارية وأصبح توافرها أحد مسببات النجاح ، حيث أنه من أبرز أسباب ارتفاع المستوى البدني والمهارى للاعبين هو استخدام الأدوات والوسائل الحديثة لما لها من تأثير واضح وفعال من جذب الانتباه واستثارة دافعية اللاعبين في محاولة الوصول الي أفضل أداء ممكن من خلال التحدي الذي يتوافر من استخدام تقنية المثير الضوئي fit light (وللوصول الى اعلى استفادة من تدريبات الفت لايت كان لابد من استخدام وسيله اضافيه لتحسين الاداء الرياضى من خلال تطوير القدرات البدنيه بما يسهم فى تنميه الاداء البدنى و والمهاري ويكون له اكبر الاثر فى الارتقاء بالمستوى الناتج عن اتحاد نواتج التدريب من كلا الوسيلتين .

وتعد تدريبات الجليدنج"Gliding " من اهم الاتجاهات الحديثه التى تهدف الى استخدام وسيله مساعدة لتحسين الاداء الرياضى من خلال تطوير القدرات البدنيه بما يسهم فى تنميه الاداء البدنى والمهاري ويكون له اكبر الاثر فى الارتقاء بالمستوى وتكمن اهميه هذة التدريبات فى كونها تعتمد على الانزلاق الذى يشترك فيه مجموعه او اكثر من المجموعات العضليه بهدف

تعزيز واطاله العضلات الرئيسيه في الجسم ومن امثلتها (hamstrings) –quadriceps bicebs– gluteus– triceps (19)

تعتبر تدريبات الجليدنج من أساليب التدريب الحديثة التي تعتمد على استخدام أداة عبارة عن اقراص انزلاق توضع تحت الأقدام أو الأيدي كمحاكاة لعملية التزحلق على الجليد .(٨)

اقراص الانزلاق تعتبر فكره بسيطه وهي عباره عن لوحات على كل اطباق مصنوعه من البلاستيك او النايلون حسب نوع الارضيه المستخدمه ويتم وضع الاداه تحت اقدام او ايدى اللاعبين حيث يتم اداء الحركات فى مجموعات حركيه مختلفه تسمح للممارسين بمحاكاه مليه التزحلق على الجليد .

وتساعد اقراص الانزلاق في الحصول على مستوي عالي من حرية الحركة من خلال إيجاد مساحات للحركة في اتجاهات مختلفة حيث أن جميع التمرينات التي تتم باستخدام هذه الأقراص تشمل مفاصل متعددة وتتطلب بذلك تقوية للعضلات.(٤)

وتدريبات الجليدنج تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرار في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء كما ان ممارسة تدريبات الجليدنج وبشكل منتظم يؤدي الي تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة.(٢٠)

ومن الجدير بالذكر أن الاقراص متوافرة في نوعين اقراص مصنوعة من البلاستيك أو الفايبر المقوي التي يمكن استخدامها على الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسلاسة .واقراص مرنة مصنوعة من النايلون والتي يمكن استخدامها على البساط أو السجاد مما يعطي إمكانية استخدامها داخل المنازل بسهولة حيث إنها خفيفة الوزن سهلة الاستخدام تحقق نتائج كبيرة.

(55:15)

ويتفق كلا من "مايورس لورانس وروبرت كيلي وفيلاز كيز" وهم من اشهر مدربي الجليدنج على ان للحركه فوائد عديدة منها :

١–تنميه عناصر اللياقه البدنيه

٢–اكساب الصحه والقوام المتناسق .

٣–يزيد من كفائه عمل القلب

٤–يزيد من كفائه الرئتين

٥–يزيد من الثقه بالنفس وادراك الذات

٦–يعمل علي تقليل التوتر والقلق ويعمل على اضافه عنصر التشويق

٧–يعمل على تحسين القوه المرونه للمجموعات العضليه الرئيسيه مما يقلل امكانيه التعرض

للاصابه

٨-يساعد على التدرج بمستوي صعوبه التدريبات

٩-مناسب لجميع الفئات العمريه ومستويات اللياقه البدنيه المختلفه.(٢٠)

ونظرا لطبيعة رياضه الكاراتيه والخصائص التنافسية لها وما يفرضه ذلك من وجوب إكساب اللاعبين بعض الصفات البدنية المرتبطه بالاداء المهاري التي تتطلبها مواقف اللعب المتغيرة، ومن خلال خبرة الباحثه الميدانية والقراءات العلمية ومشاهدة البطولات المحلية والعالمية وجدت الباحثه لاعبي الكوميتيه يعتمدون علي سرعة الاستجابة بشكل كبير وان تقنية المثير الضوئي (fit light) من الأساليب التدريبية الحديثة التي توفر تدريب رياضي متميز لتنمية سرعة الاستجابة لدي لاعبي الكوميتيه حيث وجد أن رد الفعل للمثير الضوئي (fit light)يعتمد علي تقنية أسرع من المثير السمعي الذي يمثله الصوت. وبنظرة تحليلية لما سبق اتضح للباحثه أن هناك حاجة تدريبية ماسة للبحث عن اتجاهات تدريبية فعالة يؤدى استخدامها إلى تحقيق أقصى فائدة ومكاسب تدريبية (بدنية ، مهارية) ينتقل أثرها إلى مستوى الأداء الفعلى أثناء المنافسة الرسمية ؛ لذا جاءت فكرة البحث فى محاولة التعرف على تأثير الدمج بين تدريبات المثير الضوئي (fit ligh) وتدريبات الجليدنج (gliding)على مستوي الاداء الهجومي لدي لاعبي الكوميتيه. هذا بالإضافة على حد علم الباحث إلى قلة الدراسات التى تبحث فى تأثير استخدام تدريبات الدمج بين تدريبات المثير الضوئي (fit ligh) وتدريبات الجليدنج (gliding)على مستوي الاداء الهجومي لدي لاعبي الكوميتيه وذلك بعد التأكد من مناسبتها لطبيعه البحث وكان الخضوع لرغبه عينه البحث للمهارات الهجوميه اسبابه العلميه واهمها الترغيب في الاشتراك في البحث واقناع العينه بمدى اهميه البحث.

كما يتفق العديد من خبراء رياضة الكاراتيه مثل أوكازاكى واستريسفيك (١٩٨٤)، ، Oka Str & **موريس**Morris (١٩٨٧)، وجيه شمندى (١٩٩٣) على أن التخطيط السليم لتنمية المهارات الهجومية المنفردة والمركبة وكذلك الأساليب الدفاعية في رياضة الكاراتيه يتطلب تنمية القدرات البدنية "القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، السرعة، الرشاقة، الاتزان.

(١٧: ٣١) ، (١٥,١٦: ١٦) ، (١٤: ٦٢)

و قامت الباحثه بعمل قياسات لبعض المتغيرات الخاصه بلاعب الكوميتيه للوقوف على سبب المشكله فقامت بتحليل عدد (٩٠) مباراه فى البطولات الوديه للمرحله تحت ١٦ سنه لعام ٢٠٢١/٢٠٢٠ لمعرفه عدد مرات الهجوم وعدد مرات الهجوم الناجحه بالمباراه .

والجدول (١) يوضح ذلك

يوضح عدد مرات الهجوم وعدد مرات الهجوم الناجحه بالمباريات

عدد المباريات	عدد مرات الهجوم الكلى	عدد مرات الهجوم الناجحه	النسبه المئويه لعدد مرات الهجوم الناجح بالنسبه لعدد مرات الهجوم
٩٠ مباراه	٤٩٣	٢٦٠	%٥٢,٧

وبمقارنه عدد مرات الهجوم الكلي بالمباريات ككل بعدد مرات الهجوم الناجح بنفس المباريات اتضح ان هناك انخفاض فعلى فى نسبه الهجوم الناجح بالنسبه لعدد مرات الهجوم الكلي ، مما دعا الى ضروره معرفة أسباب فشل نسبه كبيره من الهجوم ، وشجع ذلك الباحثة في استخدام الدمج بين تدريبات المثير الضوئي (fit light) وتدريبات الجليدنج (gliding) وهي من الوسائل التدريبية الحديثة التي قد تساهم في ترقية بعض القدرات البدنية الاساسية التي يحتاجها لاعبي الكوميتيه، وايضا طريقة جذب لهم لما تحتويه من تدريبات متنوعة ومختلفة ومشوقة تبعد عن التقليدية .

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج بإستخدام الدمج بين تدريبات المثير الضوئي (fit ligh) وتدريبات الجليدنج (gliding) ومعرفه تاثيره على مستوي الاداء الهجومي لدي لاعبي الكاراتيه.

فروض البحث

١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعه البحث في مستوى بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعه البحث في مستوى بعض المتغيرات المهاريه لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة في مستوى الاداء الهجومي لصالح القياس البعدى

مصطلحات البحث

مصطلحات البحث:

المثير الضوئي fit light:

هو جهاز يمكن استخدامه في جميع نواحي الرياضة وجميع الألعاب الرياضية، بهدف تحسين توافق العين واليدين والقدمين فضلاً عن السرعة والقوة، حيث استخدم حديثا لتطوير التوافق وسرعة التحرك لمختلف الفعاليات الرياضية، وقد استخدمه الألمان لتطوير صفة سرعة

الاستجابة وسرعة الانطلاق باستخدام أضواء موزعة بحسب قياسات معينة وارتفاعات مختلفة يتحرك اللاعب باتجاهها.(6)

تدريبات الجليدنج gliding:

هي وسيلة جديدة للتدريب باستخدام اقراص خفيفة الوزن تتميز بالقدرة على أداء كم من التمارين تشبه حركات عملية التزحلق على الجليد والتي يمكن تأديتها في مساحة صغيرة وبقدرات ممارسة متعددة (٢١)

تدريبات الرؤية البصرية (Optical Vision Training) :

هي سلسله متكرره لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصريه الاساسيه ، وهي هامه للرياضيين فى جميع الرياضات التنافسيه.(22)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعه الواحدة ذو القياس القبلي البعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث يتضمن لاعبي الكاراتيه (الكوميتيه) بنادى التعاون الرياضى بمحافظه الجيزة تحت (١٦) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٠م، ولقد اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ قوامها (٢٠) لاعب، مقسمة إلى (١٠) لاعب للتجربة الإستطلاعية و (١٠) لاعب للتجربة الأساسية .

جدول (٢) توصيف عينة البحث الكلية ن=٣٠

العينة	العدد	النسبة المئوية
الأساسية	٢٠	٧٥ ٪
الإستطلاعية	١٠	٢٥ ٪
الكلية	٣٠	١٠٠ ٪

يتضح من جدول (١) توصيف عينة البحث الكلية والتي بلغت (٣٠) لاعب ، وقد بلغ عدد عينة البحث الاساسية (٢٠) لاعبين، في حين بلغ عدد افراد عينة البحث الاستطلاعية (١٠) ناشئين.

أسباب اختيار العينة:

١. انتظام عينة البحث فى التدريب.
٢. مناسبه الخصائص النفسيه للمرحله مع طبيعه تدريبات الكروس فيت
٣. موافقة ولى الامر لعينة البحث على الاشتراك فى البرنامج .

٤. الحصول علي درجة حزام بنى كحد ادنى

٥. التسجيل بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضى ٢٠٢١

وقد تم أيجاد التجانس بين عينة البحث كما في جدول (٧)،(٨)،(٩)

مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبي الكوميتيه بنادى التعاون الرياضى بمحافظه الجيزة المسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه الرياضي بدرجة حزام بنى كحد ادنى.

المجال الزماني : الفترة الزمنيه من ٢٠٢١/٨/١ وحتي ٢٠٢١/١٠/١١.

المجال المكاني : بادى التعاون الرياضى – الهرم – الجيزة

اداوات جمع البيانات

٦. **أولاً: الادوات والاجهزه المستخدمه**

ملعب كوميتيه ٨*٨ محاط بمنطقه امان قدرها متر واحد.

جهاز المثير الضوئي(fit light)	اقراص تزلق
ساعة إيقاف.	شريط قياس.
مقعد سويدي.	سلم رشاقة
كاميرا تصوير	صفارة.
شريط لاصق ملون	منطقه ارض خشبيه تصلح للانزلاق
كرات تنس ملونه	
اطواق بلاستيكيه ملونه	

ثانياً: الاستمارات :

قامت الباحثة بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالدراسة بطريقة مبسطة من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائيا وهي كما يلي:-

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين مرفق (١)
- الاختبارات البدنيه العامه مرفق (٢)
- الاختبارات المهاريه قيد البحث مرفق (٣)
- استمارة اراء السادة الخبراء لتحديد محددات البرنامج التدريبي مرفق (٤)
- تدريبات البرنامج التدريبي الخاصة(تدريبات المثير الضوئي – تدريبات الجليدنج) مرفق(٥)
- البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٦)
- صور من البرنامج التدريبي ونماذج الاختبارات البدنية والمهارية المقترحة قيد البحث مرفق (٧)

ب – القدرات البدنيه الخاصة :-

قامت الباحثة بمسح مرجعي للعديد من الدراسات لتحديد اهم القدرات البدنيه الخاصة المرتبطه بتدريبات االمثير الضوئي وتدريبات الجليدنج قيد البحث حيث تباينت الأهداف في جميع الدراسات المرتبطة فهناك بعض الدراسات التي هدفت الي تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وتمثلت في (القوة المميزة بالسرعة –تحمل الاداء – الرشاقة – السرعة – المرونة – جميع عناصر اللياقة البدنية – تحسن الأداء المهاري) ، وبعض الدراسات الأخرى هدفت الي التعرف علي أنشطة وحركات وتدريبات ومعلومات عن تدريبات المثير الضوئي وتدريبات الجليدنج وعلاقته بتطوير اللياقة البدنية ، وقد ساهمت هذه الدراسات في تطوير معظم القدرات البدنية والذي أدي بدوره الي تطوير مستوي الأداء البدني والمهاري . واستخلصت الباحثه اهم القدرات البدنيه المتاثره بتدريبات الجليدنج والمثير الضوئي قيد البحث وتمثلت فى (سرعه الاستجابه المهاريه– القوه المميزه بالسرعه–دقه القدره العضليه–)

أ– الاختبارات البدنية:– مرفق (٢)

١. اختبارات قياس القوة المميزة بالسرعة:–

أ– القدره العضله رمي كرة طبية باليد اليمني

ب–القدره العضليه رمي كرة طبية باليد اليسري

٢. اختبارات قياس القدره العضليه للرجلين :–

أ– الوثب العمودى من الثبات

٣.اختبار قياس الرشاقه:–

أ– (الجري متعدد الاتجاهات)

٤اختبار قياس سرعه الاستجابه:–

أ_– اختبار نيلسون

٥– اختبار قياس المرونه :–

ب–مرونه مفصل الحوض

٦– اختبار دقه الذراعين:–

أ- التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة

ت– الاختبارات البدنيه المهاريه الخاصة :– مرفق (٣)

- اختبارات (سرعه الاستجابه المهاريه– القوه المميزه بالسرعه– دقه القدره العضليه):–
- إختباراللكمة الأمامية المستقيمة اوي تسوكي (oi – Zuki).
- إختباراللكمة الأمامية العكسية جياكو زوكي (Gyaka – Zuki).
- إختباراالركلة الدائريه ماواشى جيري (Mawache – Geri).

- إختبار الركلة الدائريه العكسيه اورا ماواشى جيري (ora Mawache – Geri).

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢،١ / ٨ / ٢٠٢١ م وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات.
- التحقق من مدى صلاحية جميع الأجهزة المستخدمة في القياس.
- التعرف على المعوقات ومحاولة تلافيها.
- الوصول لأفضل طريقه لإجراء القياسات.
- اجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق – الثبات).

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

لحساب صدق الاختبارات التي تقيس إختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) للعينة الاستطلاعية للبحث استخدمت الباحثة صدق التمايز، فقامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات علي عينة استطلاعية عددها (١٠) لاعبين، من خلال إيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة باستخدام إختبار(ت)، حيث تم التقسيم بناء على نتائج اللاعبين والمسجلة بملف كل لاعب لتحديد المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ويوضح ذلك .

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث ن ١ = ن ٢ = ٥

م	الاختبارات		وحده القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	اختبار ت	الدلالة
				م	ع	م	ع			
١	القدرة العضلية	الوثب العمودي	سم	٢٠,٤٠	١,٥٣	٢٧,٢٠	١,٨٧	٦,٨٠	*١٤,٢٠٣	٠,٠٠٠
٢		رمي كرة طبية	م	٣,١١	٠,٣٢	٣,٦٠	٠,٣٦	٠,٤٩	*٨,١٤٤	٠,٠٠٠
٣	الرشاقة	الجري متعدد الاتجاهات	ث	١٥,٠٨	١,٤٢	١١,٨٤	١,٣٦	٣,٢٤	*٢١,٢٥٥	٠,٠٠٠
٤	سرعة الاستجابة	اختبار نيلسون	ث	٤,٣٥	٠,١٨	٥,٢٤	٠,٢٠	٠,٧٩	*١٦,٧٨١	٠,٠٠٠
٥	المرونة	مرونة مفصل الحوض	سم	١٢,٠٥	٢,٦٣	٩,٤٥	٢,٨٨	٣,٤٠	*١٠,٨١١	٠,٠٠٠
٦	دقة	دقة الذراعين	عده	٦,٨٠	١,١٧	٤,٦٠	٠,٩٧	٢,٢٠	*١٣,٨٤٩	٠,٠٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي ٠,٠٥ = ٢,٥٧١

يتضح من جدول (٤) أن توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة ما بين (٨,١٤٤) كأصغر قيمة و(٢١,٢٥٥) كأكبر قيمة.

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث ن ١ = ن ٢ = ٥

م	الاختبارات		المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	اختبار ت	الدلالة
			م	ع	م	ع			
١	الاستجابة المهارية (ث)	اوي سوكي يمين	٢,١٩	٠,١٢	١,٩٦	٠,١٦	٠,٢٣	*١١,٠٠٠	٠,٠٠٠
		أوي سوكي شمال	٢,٣٠	٠,٠٩	٢,٠٩	٠,٠٨	٠,٢١	*١٠,٥٤٠	٠,٠٠٠
		جياكي سوكي يمين	٢,٠٧	٠,١٨	١,٩٠	٠,١٧	٠,١٧	*١٢,٧٧٤	٠,٠٠٠
		جياكي سوكي شمال	٢,٣٢	٠,١٥	٢,٠٥	٠,١٣	٠,٢٧	*١٨,١٠٥	٠,٠٠٠
		مواشي جيري يمين	٢,٢٣	٠,٠٧	١,٩٤	٠,٠٨	٠,٢٩	*٨,٤٦٢	٠,٠٠٠

		مواشي جيري شمال	٢,٢٦	٠,١٠	٢,٠٧	٠,٠٩	٠,١٩	*١٣,٦٨٢	٠,٠٠٠
		أوراماواشي جيري يمين	٢,٣٠	٠,٠٦	٢,٠٧	٠,٠٥	٠,٢٣	*١٤,٠١٥	٠,٠٠٠
		أوراماواشي جيري شمال	٢,٣٨	٠,١٤	٢,١٥	٠,١٢	٠,٢٣	*١٥,٠٠٠	٠,٠٠٠
٢	القوة المميزة بالسرعة (ث)	اوي سوكي يمين	٨,٤٠	١,٢٦	١١,٢٠	١,٣١	٢,٨٠	*١٢,٥٠٠	٠,٠٠٠
		أوي سوكي شمال	٧,٦٥	٠,٨٤	٩,٨٠	٠,٧٢	٢,١٥	*٩,٦٨٠	٠,٠٠٠
		جياكي سوكي يمين	٨,٥٠	٠,٦٨	١٠,٧٠	٠,٥٥	٢,٢٠	*١٧,١٤٧	٠,٠٠٠
		جياكي سوكي شمال	٧,٥٠	٠,٤٢	٩,٧٠	٠,٤٠	٢,٠٠	*١٢,٠٠٠	٠,٠٠٠
		مواشي جيري يمين	١٠,٤٠	٠,٧٣	١٢,٣٠	٠,٨٢	١,٩٠	*١٦,٥٠٠	٠,٠٠٠
		مواشي جيري شمال	٨,٦٥	١,٣٢	١٠,٨٠	١,٤٥	٢,١٥	*٨,٤٠٧	٠,٠٠٠
		أوراماواشي جيري يمين	١٠,٢٠	٠,٦٦	١٢,٤٠	٠,٧٨	٢,٢٠	*١١,٩٧٣	٠,٠٠٠
		أوراماواشي جيري شمال	٨,٩٠	٠,٩٥	١١,٨٠	١,٠٢	٢,٩٠	*٢١,١٩٢	٠,٠٠٠
٣	القدرة العضلية (ث)	اوي سوكي يمين	٣,٦٥	١,٠٤	٥,٩٠	١,١٨	٢,٢٥	*١٤,٠٠٧	٠,٠٠٠
		أوي سوكي شمال	٣,٧٠	٠,٧٩	٥,٥٥	٠,٨٢	١,٨٥	*١٣,٢١٢	٠,٠٠٠
		جياكي سوكي يمين	٥,٤٠	١,٤٨	٧,٤٠	١,٣٩	٢,٠٠	*١٠,٨٥١	٠,٠٠٠
		جياكي سوكي شمال	٥,٠٠	٠,٦٩	٦,٧٠	٠,٦٦	١,٧٠	*٩,٥٠٦	٠,٠٠٠
		مواشي جيري يمين	٤,٢٠	١,٥٤	٦,٣٥	١,٤٩	٢,١٥	*١٢,٤٤٨	٠,٠٠٠
		مواشي جيري شمال	٤,٥٠	٠,٥٠	٦,٤٥	٠,٥٦	١,٩٥	*١٦,٠٠٠	٠,٠٠٠
		أوراماواشي جيري يمين	٤,٩٠	١,٠٨	٦,٧٠	١,٢٤	١,٨٠	*١٥,٦٢٠	٠,٠٠٠
		أوراماواشي جيري شمال	٥,٢٥	٠,٨٢	٦,٨٠	٠,٧٩	١,٥٥	*١١,٠٤٣	٠,٠٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٥) أن توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة ما بين (٨,٤٠٧) كأصغر قيمة و(١٨,١٠٥) كأكبر قيمة.

ثبات الاختبارات البدنية :-

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية والإستجابة الحركية وذلك عن طريق تطبيق الإختباروإعادة تطبيقة (Test-R) على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج حدود العينة الأساسية وتم إعادة التطبيق علي نفس أفراد العينة بعد مضي (٣) ايام من التطبيق الأول في الفترة من ٣ ، ٦ / ٨ /٢٠٢١ ويتضح ذلك في جدول (٥)(٦)

جدول (٥) دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٠

م	الاختبارات		وحده القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط
				م	ع	م	ع		
١	القدرة العضلية	الوثب العمودي	سم	٢٧,٥٠	١,٧٥	٢٧,٤٠	١,٧٠	٠,١٠	٠,٩٧
٢		رمي كرة طبية	م	٣,٨٢	٠,٣٢	٣,٦٩	٠,٣١	٠,١٣	٠,٩٦
٣	الرشاقة	الجري متعدد الاتجاهات	ث	١٤,٧٤	١,٣٦	١٤,٥٥	١,٢٧	٠,١٩	٠,٩٧
٤	سرعة الاستجابة	اختبار نيلسون	ث	٥,٣٠	٠,٤٨	٥,٢٧	٠,٥١	٠,٠٣	٠,٩٨

٥	المرونة	مرونة مفصل الحوض	سم	٩,٤٥	١,٩٠	٩,٢٥	٢,٠١	٠,٢٠	٠,٩٥
٦	دقة	دقة الذراعين	عده	٤,٥٠	٠,٧٢	٤,٣٥	٠,٨١	٠,١٥	٠,٩٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي ٠,٠٥ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت بين (٠,٩٥ – ٠,٩٨).

جدول (٦) دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث ن = ١٠

م	الاختبارات		القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط
			م	ع	م	ع		
١	الاستجابة المهارية (ث)	اوي سوكي يمين	١,٩٤	٠,١٢	١,٨٨	٠,٠٨	٠,٠٦	٠,٩٨
		أوي سوكي شمال	٢,١١	٠,٢١	٢,٠١	٠,١٩	٠,١٠	٠,٩٧
		جياكي سوكي يمين	١,٩٥	٠,٠٦	١,٨٠	٠,٠٩	٠,١٥	٠,٩٥
		جياكي سوكي شمال	٢,١٠	٠,٣٦	١,٩٥	٠,٢٦	٠,١٥	٠,٩٤
		مواشي جيري يمين	١,٩٨	٠,١٤	١,٧٩	٠,١٢	٠,٠٩	٠,٩٦
		مواشي جيري شمال	٢,١٠	٠,٠٨	١,٩٥	٠,٠٧	٠,١٥	٠,٩٤
		أورامواشي جيري يمين	٢,١٥	٠,٠٤	٢,٠٣	٠,٠٦	٠,١٢	٠,٩٥
		أورامواشي جيري شمال	٢,٢٠	٠,٠٧	٢,٠٦	٠,٠٥	٠,١٤	٠,٩٤
٢	القوة المميزة بالسرعة (ث)	اوي سوكي يمين	١١,٣٠	١,٦٤	١١,٦٠	١,٥٩	٠,٣٠	٠,٩٢
		أوي سوكي شمال	٩,٧٥	٠,٧٣	١٠,٠٠	٠,٧٦	٠,٢٥	٠,٩٣
		جياكي سوكي يمين	١٠,٨٠	٠,٥٣	١١,٠٠	٠,٥٨	٠,٢٠	٠,٩٤
		جياكي سوكي شمال	٩,٨٠	٠,٩١	١٠,٠٠	٠,٩٢	٠,٢٠	٠,٩٥
		مواشي جيري يمين	١٢,٤٠	٠,٢٨	١٢,٦٥	٠,٣١	٠,٢٥	٠,٩٦
		مواشي جيري شمال	١٠,٧٠	١,٤٦	١٠,٩٠	١,٣٩	٠,٢٠	٠,٩٥
		أورامواشي جيري يمين	١٢,٥٠	٠,٣٨	١٢,٦٥	٠,٤٠	٠,١٥	٠,٩٦
		أورامواشي جيري شمال	١١,٧٥	١,٠٨	١١,٩٥	١,١٢	٠,٢٠	٠,٩٦
٣	القدرة العضلية (ث)	اوي سوكي يمين	٥,٧٠	٠,٧٦	٥,٩٥	٠,٧١	٠,٢٥	٠,٩٤
		أوي سوكي شمال	٥,٧٠	٠,٢٩	٦,٠٠	٠,٢٧	٠,٣٠	٠,٩٢
		جياكي سوكي يمين	٧,٣٠	١,٧٤	٧,٤٠	١,٧٣	٠,١٠	٠,٩٧
		جياكي سوكي شمال	٦,٦٥	٠,٩٨	٦,٨٠	١,٠١	٠,١٥	٠,٩٥
		مواشي جيري يمين	٦,٣٠	٠,٤٥	٦,٥٠	٠,٤٧	٠,٢٠	٠,٩٣
		مواشي جيري شمال	٦,٤٥	٠,٨٦	٦,٦٠	٠,٨٣	٠,١٥	٠,٩٤
		أورامواشي جيري يمين	٦,٩٠	١,٧٣	٧,٠٠	١,٧٥	٠,١٠	٠,٩٦
		أورامواشي جيري شمال	٦,٨٠	٠,٥٥	٦,٩٥	٠,٥٦	٠,١٥	٠,٩٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي ٠,٠٥ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث تراوحت بين (٠,٩٢ – ٠,٩٨).

تجانس عينة البحث:

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي) قيد البحث

م	القياسات	وحدة القياس	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانجراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن لأقرب نصف سنة	سنة	الأساسية	١٠	١٥,٥٠	١٥,٥٠	٠,٥٣	٠,٠٠٠
			الاستطلاعية	١٠	١٥,٠٠	١٥,٥٠	٠,٦١	٠,٠١٢
			الكلية	٢٠	١٥,٢٥	١٥,٥٠	٠,٥٨	٠,٠٠٠

٢	الطول الكلي لأقرب نصف سم	سم	الأساسية	١٠	١٥٤,٠٠	١٥٤,٣٠	٢,٨٣	-٠,٠٥٠
			الاستطلاعية	١٠	١٥٧,٢٠	١٥٧,٥٠	٢,٦٣	٠,١٤٦
			الكلية	٢٠	١٥٥,٦٠	١٥٥,٥٠	٣,٠١	-٠,٢١٩
٣	الوزن لأقرب نصف كجم	كجم	الأساسية	١٠	٥٦,٠٠	٥٥,٧٠	٣,٨٣	-٠,٣٦٥
			الاستطلاعية	١٠	٥٥,٥٠	٥٦,٠٠	٢,٨٩	٠,٤١٩
			الكلية	٢٠	٥٦,٧٥	٥٥,٥٠	٣,٢٤	-٠,٢١٨
٤	العمر التدريبي لأقرب نصف سنة	سنة	الأساسية	١٠	٦,٥٠	٦,٥٠	٠,٥٣	٠,٠٠٠
			الاستطلاعية	١٠	٦,٠٠	٦,٥٠	٠,٦٢	٠,٠٠٨
			الكلية	٢٠	٦,٢٥	٦,٠٠	٠,٥٨	٠,٠٠٠

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء لعينة البحث بلغ ما بين (-٠,٣٦٥ – ٠,١٤٦) وهذه القيمة انحصرت ما بين (± ٣) مما يؤكد تجانس أفراد مجتمع البحث

جدول (٨) المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات		وحده القياس	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانجراف المعياري	معامل الالتواء
١	القدرة العضلية	الوثب العمودي	سم	الأساسية	١٠	٢٦,٤٠	٢٧,٠٠	١,٧٨	٠,٨٦٢
				الاستطلاعية	١٠	٢٥,٨٩	٢٦,٥٧	١,٠٢	٠,٥٣١
				الكلية	٢٠	٢٦,١٤	٢٧,١٠	١,٢٥	٠,٦٦٧
٢		رمي كرة طبية	متر	الأساسية	١٠	٣,٥٨	٣,٦٢	٠,٨٤	٠,٣٦٨
				الاستطلاعية	١٠	٣,٤٦	٣,٤٢	٠,٧٩	٠,١٢٥
				الكلية	٢٠	٣,٥٢	٣,٥٨	٠,٨٢	٠,٠١٩
٣	الرشاقة	الجري متعدد الاتجاهات	ث	الأساسية	١٠	١١,٩١	١١,٩٨	١,١٥	١,٠٢٠
				الاستطلاعية	١٠	١٣,٢٨	١٢,٧٤	٠,٩٨	-١,٢٣٩
				الكلية	٢٠	١٢,٥٩	١٢,٦٢	١,٠٢	٠,٤٥٠
٤	سرعة الاستجابة	اختبار نيلسون	ث	الأساسية	١٠	٥,٣١	٥,٢٥	٠,٢٦	٠,٠٣٨
				الاستطلاعية	١٠	٤,٨٤	٤,٩٧	٠,٢٨	-٠,١٦٧
				الكلية	٢٠	٥,٠٧	٥,٢١	٠,٣١	-٠,٨٨٤
٥	المرونة	مرونة مفصل الحوض	سم	الأساسية	١٠	٩,٥٦	٩,٥٠	٢,٢٨	٠,٣٠٩
				الاستطلاعية	١٠	١٠,٤٨	١١,٠٢	٢,٣٦	-١,٢٥٣
				الكلية	٢٠	١٠,٠٢	١٠,٨٣	٢,٣٠	٠,٧٩٠
٦	الدقة	دقة الذراعين	عدة	الأساسية	١٠	٦,٧٠	٦,٧٠	٠,٨٧	٠,٠٧٤
				الاستطلاعية	١٠	٥,٤٥	٥,٥٠	٠,٩٣	-١,٤٩٠
				الكلية	٢٠	٦,٠٧	٦,١٠	١,١٣	٠,٩٩١

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لعينة البحث بلغ ما بين (-٠,٣٦٥ – ٠,١٤٦) وهذه القيمة انحصرت ما بين (± ٣) مما يؤكد تجانس أفراد مجتمع البحث.

جدول (٩) المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث

م	الاختبارات		العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانجراف المعياري	معامل الالتواء
١	الاستجابة المهارية (ث)	أوي سوكي يمين	الأساسية	١٠	١,٩٨	٢,٠٠	٠,١٧	٠,٠١٠
			الاستطلاعية	١٠	٢,١٠	٢,٢٠	٠,٢١	٠,١٩٢
			الكلية	٢٠	٢,٠٤	٢,٠٥	٠,١٤	٠,٣٤٠
		أوي سوكي شمال	الأساسية	١٠	٢,٠٥	٢,١٥	٠,٠٨	-٠,٩٦٦
			الاستطلاعية	١٠	٢,١٩	٢,٣٠	٠,٠٩	١,٤٦١
			الكلية	٢٠	٢,١٢	٢,١٥	٠,١٢	٠,٢٦٣
		جياكي زوكي يمين	الأساسية	١٠	١,٩٣	١,٩٨	٠,٣٦	٠,١٦٨
			الاستطلاعية	١٠	٢,١١	٢,٠٥	٠,٢٠	-٠,٨٤٧
			الكلية	٢٠	٢,٠١	٢,١٢	٠,١٥	-٠,٣٢٥
		جياكي سوكي شمال	الأساسية	١٠	٢,٠٤	٢,٠٠	٠,١٠	١,٠٣٥
			الاستطلاعية	١٠	٢,١٩	٢,٢٥	٠,١٤	١,٥٢٦
			الكلية	٢٠	٢,١٢	٢,٢٠	٠,١٢	٠,٤٣١
		مواشي جيري يمين	الأساسية	١٠	١,٩٦	٢,١٠	٠,٤٢	٠,٠٠٧
			الاستطلاعية	١٠	٢,١٥	٢,٠٥	٠,٣٩	٠,٠١٩
			الكلية	٢٠	٢,٠٥	٢,٠٠	٠,٣١	٠,٦٨٠
		مواشي جيري شمال	الأساسية	١٠	٢,١٠	٢,٢٠	١,٠٩	٠,٨٧١
			الاستطلاعية	١٠	٢,١٨	٢,٣٠	١,٥٨	٠,٢٦٦
			الكلية	٢٠	٢,١٤	٢,١٥	٠,٩٥	٠,٤٩٠
		أورامواشي جيري يمين	الأساسية	١٠	٢,٠٩	٢,٠٥	٠,١٨	٠,٥٠٥
			الاستطلاعية	١٠	٢,٢١	٢,١٥	٠,١٥	٠,٧٢٠
			الكلية	٢٠	٢,١٥	٢,١٠	٠,١٧	٠,٠٩٥
		أورامواشي جيري شمال	الأساسية	١٠	٢,١٤	٢,١٢	٠,١٩	-٠,١٤٤
			الاستطلاعية	١٠	٢,٢٩	٢,٢٥	٠,٢٢	-٠,٧٥٢
			الكلية	٢٠	٢,٢١	٢,٢٧	٠,٢٠	١,٨٤٣
٢	القوة المميزة بالسرعة (ث)	أوي سوكي يمين	الأساسية	١٠	١١,٣٠	١١,٨٠	١,٥٢	٠,٨٨٤
			الاستطلاعية	١٠	١٠,٢٠	١٠,٥٠	١,٣٦	٠,٤٦٢
			الكلية	٢٠	١٠,٧٥	١١,٢٠	١,٤٤	٠,١٢٩
		أوي سوكي شمال	الأساسية	١٠	٩,٧٠	٩,٩٠	٠,٨٩	-٠,٩٩٢
			الاستطلاعية	١٠	٨,٤٠	٨,٦٥	٠,٩٢	٠,٥٧٢
			الكلية	٢٠	٩,٠٥	٩,٢٥	٠,٨٥	١,٠٩٢
		جياكي زوكي يمين	الأساسية	١٠	١٠,٦٥	١١,٠٠	٠,٨١	٠,٦٠٦
			الاستطلاعية	١٠	٩,٣٠	١٠,١٠	٠,٧٤	٠,٠٥٢
			الكلية	٢٠	٩,٩٧	١٠,٣٥	٠,٧٢	٠,٨٩٢
		جياكي سوكي شمال	الأساسية	١٠	٩,٧٥	٩,٩٠	٠,٥٢	٠,٣٨٠
			الاستطلاعية	١٠	٩,١٠	٩,٤٠	٠,٤٩	٠,١٤٤
			الكلية	٢٠	٩,٤٢	٩,٦٥	٠,٥٧	-٠,٧٦٢

تابع جدول (١٠) المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث

م	الاختبارات		العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٢	القوة المميزة بالسرعة (ث)	مواشي جيري يمين	الأساسية	١٠	١٢,٢٠	١٣,٥٠	١,٠٢	٠,٣٦٩
			الاستطلاعية	١٠	١١,١٠	١٢,٠٠	٠,٨٩	١,٦٥٠
			الكلية	٢٠	١١,٦٥	١٢,٧٥	٠,٧٦	-٠,١١٨
		مواشي جيري شمال	الأساسية	١٠	١٠,٨٥	١١,٣٠	٠,٧٥	٠,٦٩٢
			الاستطلاعية	١٠	٩,٤٠	١٠,٢٠	٠,٧٩	٠,٨٧٦
			الكلية	٢٠	١٠,١٢	١٠,٣٠	٠,٧٢	٠,١٤٠
		أوراموا شي جيري يمين	الأساسية	١٠	١٢,٣٠	١٣,٢٠	٠,٨٨	-٠,٥٠٠
			الاستطلاعية	١٠	١٠,٩٠	١١,٧٠	٠,٧٩	٠,٨٠٩
			الكلية	٢٠	١١,٦٠	١٢,١٠	٠,٦٩	١,٥٢١
		أوراموا شي جيري شمال	الأساسية	١٠	١١,٨٥	١٢,٤٠	٠,٦٨	-١,٢٠٦
			الاستطلاعية	١٠	٩,٩٥	١٠,٨٠	٠,٧٢	٠,٤٨٩
			الكلية	٢٠	١٠,٩٠	١١,٧٠	٠,٧٤	٠,٠٩٢
٣	القدرة العضلية (ث)	أوي سوكي يمين	الأساسية	١٠	٥,٨٠	٦,٤٠	١,٢٢	١,٢٥٧
			الاستطلاعية	١٠	٤,٧٥	٥,٣٠	١,١٥	٠,٨١٣
			الكلية	٢٠	٥,٢٧	٥,٦٠	١,١٩	-٠,١٤٤
		أوي سوكي شمال	الأساسية	١٠	٥,٦٠	٦,٦٠	٠,٩٢	٠,١٦٢
			الاستطلاعية	١٠	٤,٩٠	٥,٧٠	٠,٩٩	٠,٠٠٩
			الكلية	٢٠	٥,٢٥	٥,٨٠	٠,٨٤	١,٧٢١
		جياكي زوكي يمين	الأساسية	١٠	٧,٢٠	٧,٨٠	١,٦٢	٠,٣٦٢
			الاستطلاعية	١٠	٦,٦٠	٧,٠٠	١,٥٣	-٠,٥٦٩
			الكلية	٢٠	٦,٩٠	٦,٩٠	١,٥٠	٠,٨٨١
		جياكي سوكي شمال	الأساسية	١٠	٦,٨٠	٧,٣٠	٠,٦٥	٠,٤٦٢
			الاستطلاعية	١٠	٥,٩٥	٦,٧٠	٠,٨٣	-٠,٢٥٠
			الكلية	٢٠	٦,٣٧	٦,٨٠	٠,٧٢	٠,١٠٤
		مواشي جيري يمين	الأساسية	١٠	٦,٣٠	٦,٩٠	١,٧٧	-١,٤١٩
			الاستطلاعية	١٠	٥,٧٠	٦,٢٠	١,٨٩	٠,٧٩٢
			الكلية	٢٠	٦,٠٠	٦,٨٠	١,٦٥	١,٠٨٥
		مواشي جيري شمال	الأساسية	١٠	٦,٥٥	٧,٠٠	٠,٦٦	٠,٦٢٣
			الاستطلاعية	١٠	٥,٨٠	٦,٤٠	٠,٧٤	٠,٥٥٨
			الكلية	٢٠	٦,١٧	٦,٣٥	٠,٥٩	٠,٥٠٢
		أوراموا شي جيري يمين	الأساسية	١٠	٦,٦٠	٧,١٠	١,٣٤	-٠,٤٦٢
			الاستطلاعية	١٠	٥,٩٠	٦,٧٠	١,٤٦	٠,٧٠١
			الكلية	٢٠	٦,٢٥	٦,٦٠	١,٢٩	٠,٨٨٢
		أوراموا شي جيري شمال	الأساسية	١٠	٦,٨٠	٧,٣٠	٠,٩١	-٠,٠٢٩
			الاستطلاعية	١٠	٥,٨٠	٦,٤٠	١,٠٢	-١,١٣٠
			الكلية	٢٠	٦,٣٠	٦,٨٠	٠,٨٧	٠,٦٥٤

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لعينة البحث بلغ ما بين (-٠١,٤١٩ – ١,٨٤٣) وهذه القيمة انحصرت ما بين (± ٣) مما يؤكد تجانس أفراد مجتمع البحث.

البرنامج المقترح :

خطوات إعداد البرنامج

• إجراء مسح للمراجع والدراسات المرتبطه بمتغيرات البحث. (٢)(٣)(٥)(٦) (٨) (٩) (١٢)(١٣)

محددات برنامج تدريبات الكروسفيت :

مدة البرنامج:

مدة البرنامج (٨) أسابيع.

عدد الوحدات التدريبية:

عدد الوحدات في الإسبوع (٣) وحدات أسبوعية وذلك بواقع ٣×٨ أسابيع = ٢٤ وحدة بالبرنامج المقترح.

طريقة التدريب المستخدمة:

تم استخدام طريقة الحمل الفتري

اختيار وتحديد محتوى الوحدة التدريبية:

وقد راعت الباحثة في اختيارها للمهارات أن تكون شائعه الاداء خلال المنافسات الرسميه وتم العمل على تنميه العضلات العاملة في الأداء من خلال تدريبات المثير الضوئي وتدريبات الجليدنج داخل البحث، هذا إلى جانب توازن العمل العضلي بين العضلات العاملة والمضادة.

أجزاء الوحدة التدريبية:

أ – الجزء التمهيدي (التحضيري): ويتكون من الاحماء والاعداد البدني العام.

- الاحماء(١٠) دقيقه: ويشتمل هذا الجزء على تمرينات الاطالات بغرض التسخين للعضلات بزيادة الحركة الدموية داخل العضلات ورفع درجة حرارة الجسم
- الاعداد البدني العام (١٥ ق): يحتوي علي تدريبات تنمية القدرات البدنية العامة

ب–الجزء الرئيسي:

انقسم الى

الاعداد البدنى الخاص(٣٠) دقيقة:

- يحتوي علي تدريبات البرنامج التدريب المقترح باستخدام الدمج بين تدريبات المثير الضوئي (fit ligh) وتدريبات الجليدنج (gliding) لتهيئة العضلات المشتركة في العمل العضلي بدرجة كبيرة الخاصة بالوحدة التدريبية.

وهذا الجزء يستغرق (٣٠) دقيقه بنسبه ٣٧.٥% من اجمالي زمن الوحدة التدريبيه وبنسبه (٣٧.٠%) من اجمالى زمن البرنامج التدريبي

الاعداد المهاري (١٠) دقيقه

- قامت الباحثة بتطبيق وحدات البرنامج على المجموعه التجريبية حيث قامت بتطبيق تدريبات لتطوير المهارات قبد البحث لرفع مستوي الاداء

التدريب المبارائى (١٠) دقيقه :

- بوجود مدافع (سلبي – ايجابي)
- اداء مباريات فعليه بالزمن القانونى (٢) دقيقة

وهذا الجزء يستغرق (٢٠) دقيقه من زمن الوحدة التدريبية بنسبه ٢٥% من اجمالي زمن الوحدة التدريبيه وبنسبه (٢٥%) من اجمالى زمن البرنامج التدريبي

جـ – الجزء الختامي:

ويعقب الجزء الرئيسي فترة تهدئة واسترخاء، وقد اشتملت على مجموعة من التمرينات الغرض منها عودة الاستجابات الفسيولوجية إلى مستوياتها الطبيعية، يستغرق هذا الجزء (٥) دقيقه من زمن الوحدة التدريبية بنسبه ٦% من اجمالي زمن الوحدة التدريبيه وبنسبه (٦%) من اجمالى زمن البرنامج التدريبي.

خطوات تنفيذ البحث:

بعد تحديد الإختبارات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة، قامت الباحثة بإجراء القياسات البدنية ومستوى الأداء المهارى في ضوء الإجراءات الآتية.

-إجراء القياسات القبلية للاختبارات البدنية والمهاريه ذلك يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٨/٨م.

– اجراء بطوله وديه للقياس القبلي لمستوى الاداء الهجومي لدى عينه البحث ٢٠٢٠/٨/١٠

– بدء تنفيذ برنامج التدريبات يوم الاحد الموافق١٥ /٨ /٢٠٢١ م حيث استغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع ويتكون من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا وانتهت يوم الثلاثاء الموافق٢٠٢١/١٠/٧

– إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق التجربة الأساسية وذلك يوم الاحد٢٠٢١/١٠/١٠م وبنفس تسلسل القياسات القبلية.

– اجراء بطوله وديه للقياس البعدى لمستوى الاداء الهجومي لدى عينه البحث ٢٠٢١/١٠/١١

المعالجات الإحصائية المستخدمة :-

– المتوسط الحسابي

– الوسيط

- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط
- إختبار دلالة الفروق (T-Z
- نسبة التحسن

عرض و مناقشة النتائج

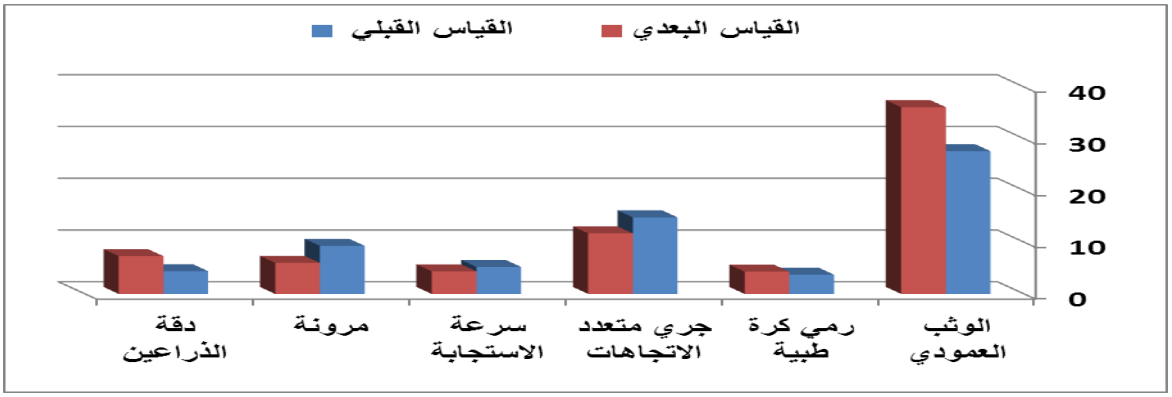
اولاً عرض النتائج:

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ونسب التحسن في الاختبارات البدنية قيد البحث

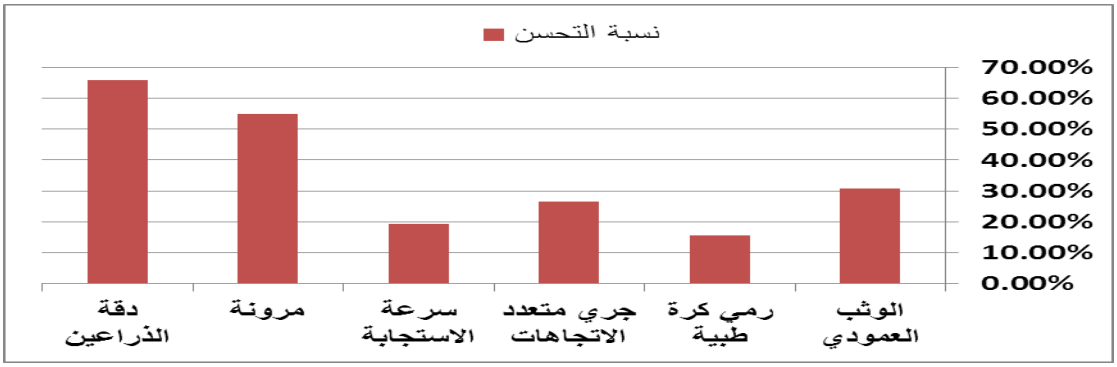
م	الاختبارات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	اختبار ت	الدلالة	نسب التحسن
				م	ع	م	ع				
١	القدرة العضلية	الوثب العمودي	سم	٢٧,٦٠	١,٨٩	٣٦,١٠	٢,٠٧	٨,٥٠	*٢١,١٧٧	٠,٠٠٠	%٣٠,٧٩
٢		رمي كرة طبية	متر	٣,٧٢	٠,٢٩	٤,٣٠	٠,٢٦	٠,٥٨	*٩,٧٨٨	٠,٠٠٠	%١٥,٥٩
٣	الرشاقة	الجري متعدد الاتجاهات	ث	١٤,٨٠	١,٠٣	١١,٧٠	٠,٩٥	٣,١٠	*٣١,٠٠٠	٠,٠٠٠	%٢٦,٤٩
٤	سرعة الاستجابة	اختبار نيلسون	ث	٥,٢٢	٠,١٤	٤,٣٧	٠,١٢	٠,٨٥	*١٨,٧٤٨	٠,٠٠٠	%١٩,٤٥
٥	المرونة	مرونة مفصل الحوض	سم	٩,٣٠	١,٨٣	٦,٠٠	٢,٤٩	٣,٣٠	*١٢,٦٧٦	٠,٠٠٠	%٥٥,٠٠
٦	دقة	دقة الذراعين	عده	٤,٤٠	٠,٦٩	٧,٣٠	٠,٦٧	٢,٩٠	*١٦,١٥٥	٠,٠٠٠	%٦٥,٩١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١١) أن توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٩,٧٨٨) كأصغر قيمة و(٣١,٠٠٠) كأكبر قيمة وأن نسب التحسن تراوحت ما بين (١٥,٥٩% - ٦٥,٩١%).



شكل (١) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث



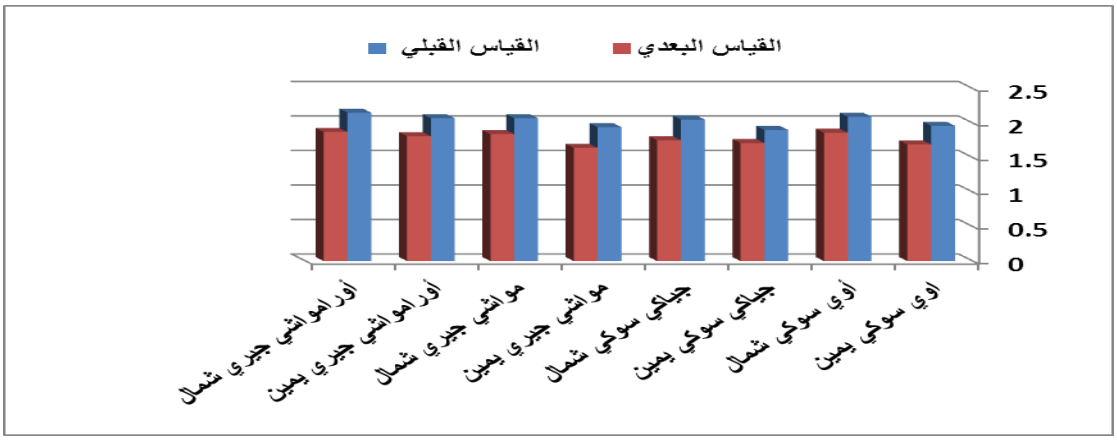
شكل (٢) دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الإختبارات البدنية قيد البحث

جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ونسب التحسن في الاختبارات المهارية قيد البحث

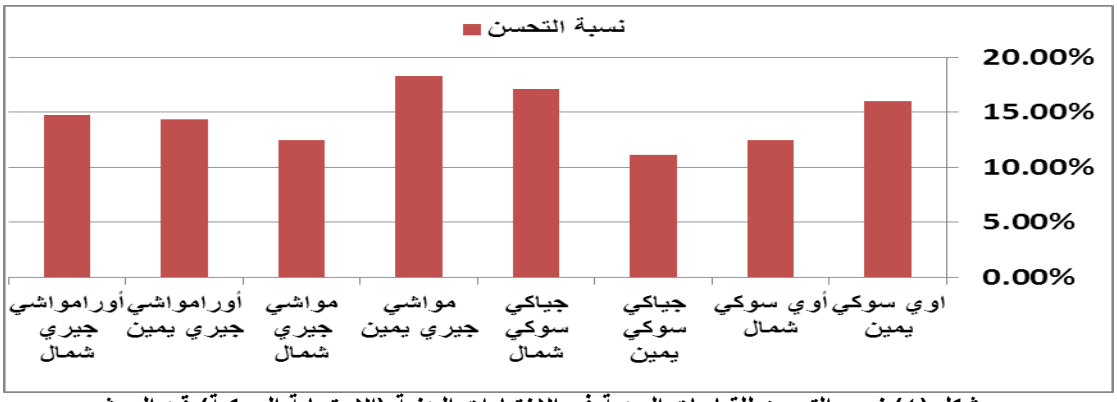
م	الاختبارات		القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	اختبار ت	الدلالة	نسب التحسن
			م	ع	م	ع				
١	الاستجابة المهارية	اوي سوكي يمين	١,٩٦	٠,٠٩	١,٦٩	٠,٠٧	٠,٢٧	*١٧,٦٦٧	٠,٠٠٠	%١٥,٩٧
		أوي سوكي شمال	٢,٠٩	٠,٠٥	١,٨٦	٠,٠٨	٠,٢٣	*١٢,٠٧٥	٠,٠٠٠	%١٢,٤٧
		جياكي سوكي يمين	١,٩٠	٠,٠٨	١,٧١	٠,٠٧	٠,١٩	*١٥,٢٣٤	٠,٠٠٠	%١١,١١
		جياكي سوكي شمال	٢,٠٥	٠,١١	١,٧٥	٠,١١	٠,٣٠	*٢٠,١٢٥	٠,٠٠٠	%١٧,١٤
		مواشي جيري يمين	١,٩٤	٠,٠٩	١,٦٤	٠,٠٨	٠,٣٠	*٩,٠٠٠	٠,٠٠٠	%١٨,٢٩
		مواشي جيري شمال	٢,٠٧	٠,٠٤	١,٨٤	٠,٠٥	٠,٢٣	*١٥,٠٥٧	٠,٠٠٠	%١٢,٥٠
		أوراموشي جيري يمين	٢,٠٧	٠,٠٨	١,٨١	٠,٠٩	٠,٢٦	*١٥,٩٢٢	٠,٠٠٠	%١٤,٣٦
		أوراموشي جيري شمال	٢,١٥	٠,٠٥	١,٨٧	٠,٠٥	٠,٢٨	*٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	%١٤,٧٣
٢	القوة المميزة بالسرعة	اوي سوكي يمين	١١,٢٠	١,٠٣	١٤,٨٠	١,٢٣	٣,٦٠	*١٣,٥٠٠	٠,٠٠٠	%٣٢,١٤
		أوي سوكي شمال	٩,٨٠	٠,٦٣	١٢,٦٠	٠,٥٢	٢,٨٠	*١٤,٠٠٠	٠,٠٠٠	%٢٨,٥٧
		جياكي سوكي يمين	١٠,٧٠	٠,٤٨	١٣,٢٠	٠,٤١	٢,٥٠	*١٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	%٢٣,٣٦
		جياكي سوكي شمال	٩,٧٠	٠,٤٨	١٢,٢٠	٠,٤٢	٢,٥٠	*١٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	%٢٥,٧٧
		مواشي جيري يمين	١٢,٣٠	٠,٦٧	١٤,٥٠	٠,٧١	٢,٢٠	*١١,٠٠٠	٠,٠٠٠	%١٧,٨٧
		مواشي جيري شمال	١٠,٨٠	١,١٣	١٣,٤٠	٠,٨٤	٢,٦٠	*١٥,٩٢٢	٠,٠٠٠	%٢٤,٠٧
		أوراموشي جيري يمين	١٢,٤٠	٠,٦٩	١٤,٧٠	٠,٤٨	٢,٣٠	*١٠,٧٧٦	٠,٠٠٠	%١٨,٥٥
		أوراموشي جيري شمال	١١,٨٠	٠,٧٩	١٤,٦٠	٠,٥٢	٢,٨٠	*١٤,٠٠٠	٠,٠٠٠	%٢٣,٧٣
٣	القدرة العضلية	اوي سوكي يمين	٥,٨٠	٠,٩٢	٨,٠٠	٠,٩٤	٢,٢٠	*١٦,٥٠٠	٠,٠٠٠	%٣٧,٩٣
		أوي سوكي شمال	٥,٦٠	٠,٦٩	٧,٧٠	٠,٦٧	٢,١٠	*٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	%٣٧,٥٠
		جياكي سوكي يمين	٧,٣٠	١,٠٦	٩,٣٠	١,٠٥	٢,٠٠	*١٣,٤١٦	٠,٠٠٠	%٢٧,٣٩
		جياكي سوكي شمال	٦,٦٠	٠,٥٢	٨,٦٠	٠,٦٧	٢,٠٠	*٢١,٠٠٠	٠,٠٠٠	%٣٠,٣٠
		مواشي جيري يمين	٦,٤٠	٠,٦٩	٨,٨٠	٠,٧٩	٢,٤٠	*١٤,٦٩٧	٠,٠٠٠	%٣٧,٥٠
		مواشي جيري شمال	٦,٤٠	٠,٥٢	٨,٣٠	٠,٤٨	١,٩٠	*١٩,٠٠٠	٠,٠٠٠	%٢٩,٦٩
		أوراموشي جيري يمين	٦,٨٠	١,١٤	٨,٧٠	١,٠٦	١,٩٠	*١٩,٠٠٠	٠,٠٠٠	%٢٧,٩٤
		أوراموشي جيري شمال	٦,٩٠	٠,٧٤	٨,٧٠	٠,٤٨	١,٨٠	*١٣,٥٠٠	٠,٠٠٠	%٢٦,٠٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

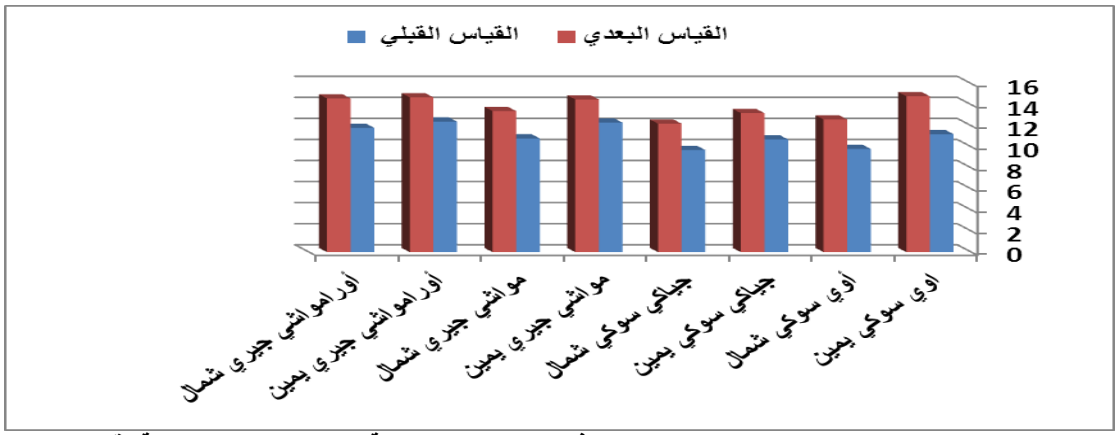
يتضح من جدول (١٢) أن توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٩,٧٨٨) كأصغر قيمة و(٣١,٠٠٠) كأكبر قيمة وأن نسب التحسن تراوحت ما بين (11،11% - ٩،٣٥%)



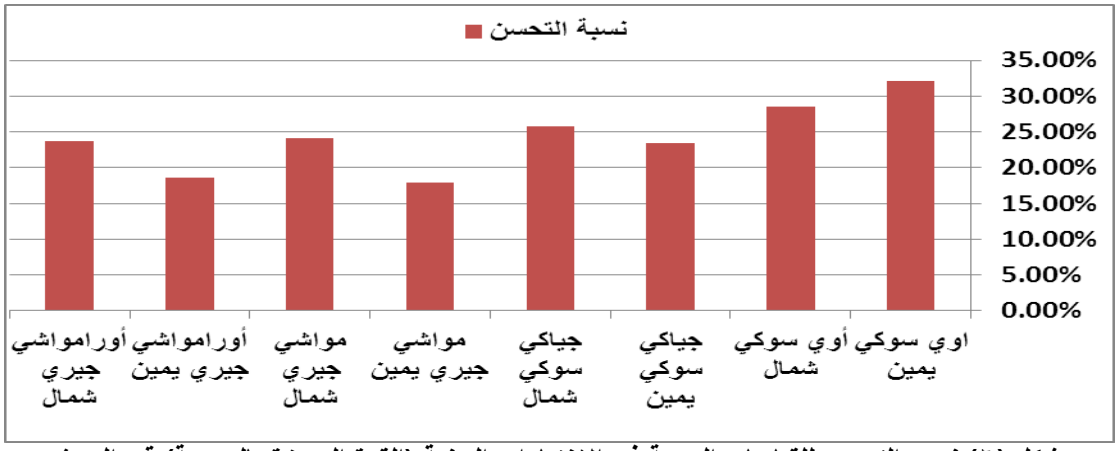
شكل (٣) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات المهارية (الاستجابة الحركية) قيد البحث



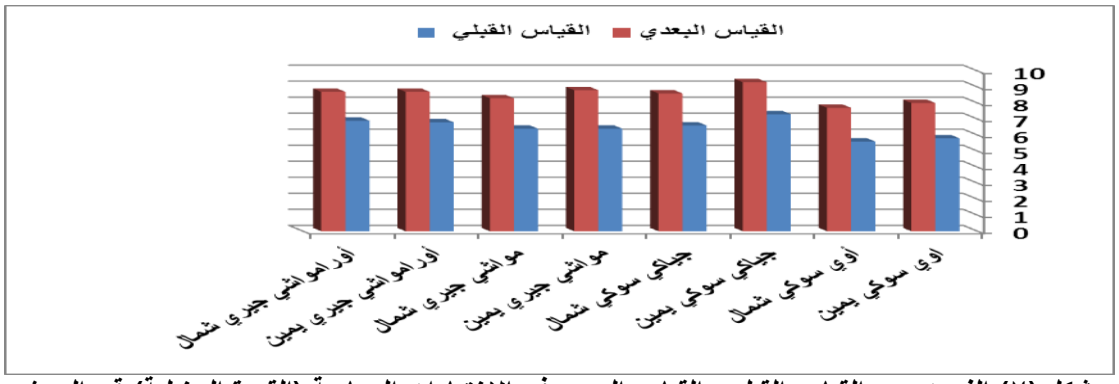
شكل (٤) نسب التحسن للقياسات البعدية في الاختبارات البدنية (الاستجابة الحركية) قيد البحث



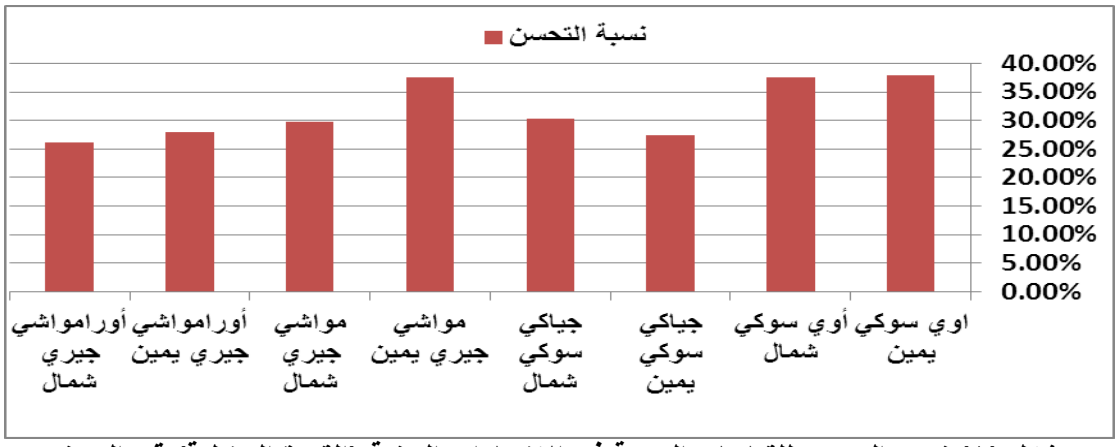
شكل (٥) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات المهارية (القوة المميزة بالسرعة) قيد البحث



شكل (٦) نسب التحسن للقياسات البعدية في الاختبارات البدنية (القوة المميزة بالسرعة) قيد البحث



شكل (٧) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات المهارية (القدرة العضلية) قيد البحث

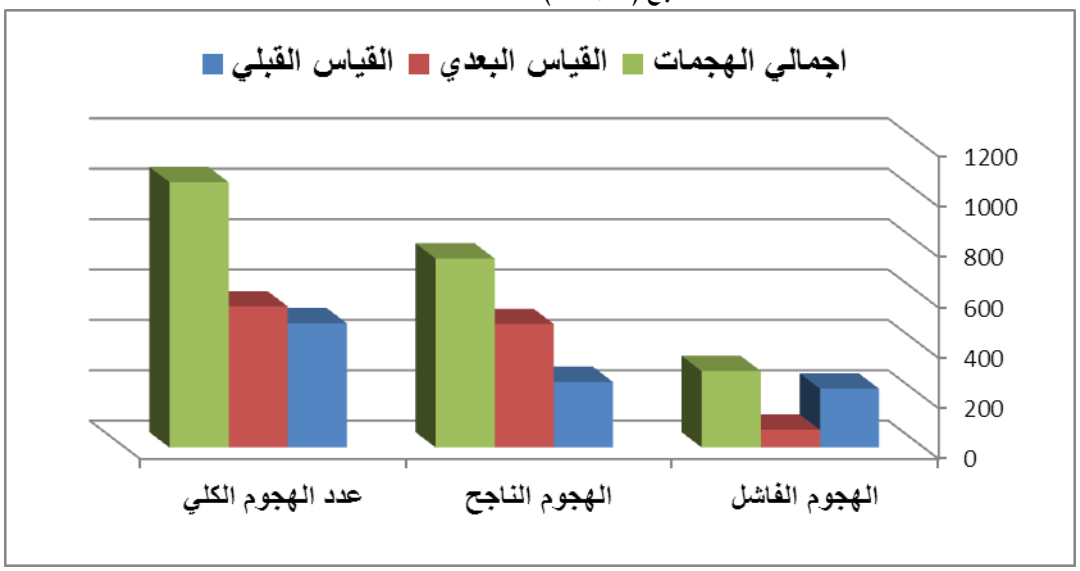


شكل (٨) نسب التحسن للقياسات البعدية في الاختبارات البدنية (القدرة العضلية) قيد البحث

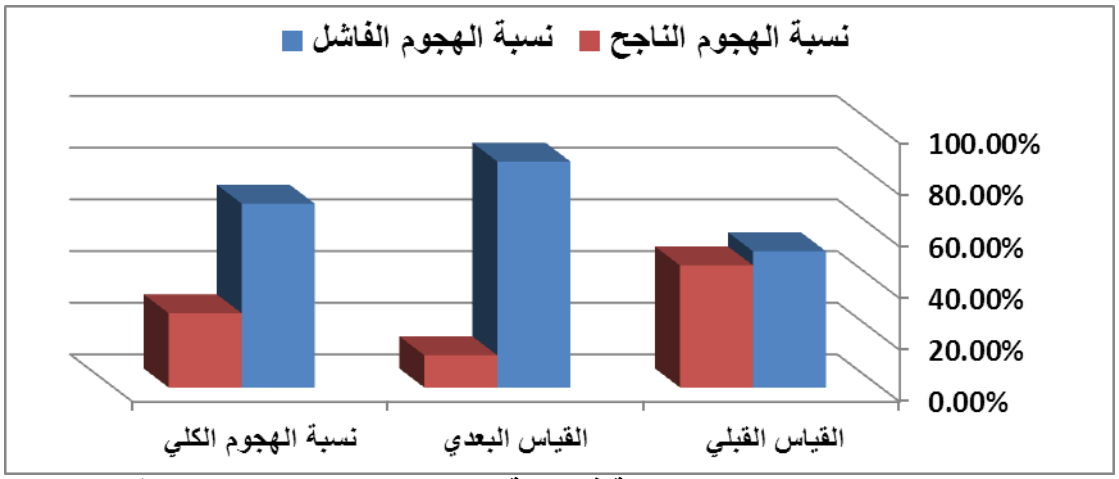
جدول (١٣) نسبة التحسن لعدد مرات الهجوم الناجحة بين القياس القبلي والبعدي قيد البحث عدد المباريات = ٩٠

م	الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	الاجمالي	نسبة التحسن بين القياس القبلي البعدي
١	عدد الهجوم الفاشل	٢٣٣	٧٠	٣٠٣	
٢	عدد الهجوم الناجح	٢٦٠	٤٩٠	٧٥٠	
٣	عدد الهجوم الكلي	٤٩٣	٥٦٠	١٠٥٣	%٣٤,٧٦
٤	نسبة الهجوم الناجح	%٥٢,٧٤	%٨٧,٥٠	%٧١,٢٣	
٥	نسبة الهجوم الفاشل	%٤٧,٢٦	%١٢,٥٠	%٢٨,٧٧	

يتضح من جدول (١٣) أن نسبة الهجوم الناجح في القياس البعدي(%٨٧,٥٠) ونسبة التحسن بين القياس القياس القبلي والبعدي للهجوم الناجح (%٣٤,٧٦).



شكل (٩) القياسات القبلية والبعدية في الهجوم الناجح والهجوم الفاشل قيد البحث



شكل (١٠) نسب التحسن للقياسات البعدية في نسبة الهجوم الناجح والهجوم الفاشل قيد البحث

مناقشه النتائج:

فى ضوء نتائج التحليل الاحصائي لبيانات الدراسه تحاول الباحثه التاكد من تحقيق فروض البحث ومناقشه هذة النتائج مسترشدة بنتائج الدراسات المرتبطه والمراجع العلميه .

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠.٠٥)

بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية.
ونسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية تنحصر بين (١٥,٥% و ٦٥.٩%) .
وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى استخدام البرنامج المقترح باستخدام الدمج بين تدريبات المثير الضوئي fit lightوتدريبات الجليدنج gliding مع لاعبين المجموعة التجريبية.

حيث تم تصميم البرنامج وما يحتويه من الدمج بين تدريبات المثير الضوئي fit light وتدريبات الجليدنج gliding مع التغيير فى نوع وشدة التمرين وعمل العضلات فى اتجاهات مختلفه يحيث تم وضع اللاعب تحت ضغط متغير للعضلات والمفاصل ، حيث ان الاستمرار والانتظام و التدرج فى الممارسه بالاضافه الى التنافس المستمر بين افراد المجموعه واضافه عنصر التشويق لتقديم افضل اداء بدنى ومهاري كان له تأثير كبيرا في رفع مستوى القدرات البدنيه والذى انعكس اثره على تطوير القدرات المهاريه للاعبين

ويرجع التحسن فى مستوى القدرات البدنيه و المهاريه للمجموعه التجريبيه الى الاسلوب المستخدم وما يتميز به من فوائد فالدمج بين تدريبات المثير الضوئي fit light وتدريبات الجليدنج gliding تعمل على اثاره حماس اللاعبين وتحريك حواسهم وحسهم على بذل اقصى جهد داخل الوحدة التدريبيه كما ان تنوع التدريبات واشكالها المختلفه تضيف عنصر التشويق وكسر الملل اثناء التدريب مما يسهم فى تنميه اكثر من متغير سواء بدني او مهاري ، كذلك تكامل الاداء الحركي بين تدريبات المثير الضوئي fit lightوتدريبات الجليدنج gliding مع المتطلبات الخاصه بالكوميتيه وفى نفس اتجاه المسار الحركى للمتغيرات البدنيه والمهاريه وتتفق هذه النتائج مع النتائج التى توصل اليها كلا من "حمدى نور الدين ، وليد حسن محمد، شيماء عصام شاكر،سامر جعفر محسن (2)(٦)(٧) –
رفعت عبد اللطيف مصطفى

وهذا يتفق مع مايشير اليه "محمد لطفى السيد بانه يجب تدريب اللاعبين بشكل متنوع ومتغير بما يمكن ان يجنب الملل والرتابه وتعب المفاصل لمنع الاصابه بقدر الامكان ، فالمدرب يجب ان يضع فى الاعتبار ان الفائدة فى تدريب واحد محدودة جدا ، وللحصول على افضل النتائج يجب التدريب مع تنويع وتغيير اوضاع وزوايا جسم اللاعب باستخدام الاجهزه والادوات والوسائل التدريبيه الحديثه فى التدريب (١٠: ١٦٠-١٧٢)

وهذا يتفق ايضا مع راى رفعت عبد اللطيف مصطفى " ان التحسن الناتج فى سرعه الاستجابه الحركيه يرجع الى تاثر تدريبات ال fit light حيث رفع مستوى اللاعب فى القدره على الاستجابه الحركيه السريعه ، نتيجه لاداء اللاعب للواجبات الحركيه فى نفس المسار الحركى الخاص بسرعه بدء و تنفيذ التعاملات الحركيه ذات الزمن القصير للجسم ككل ،

والمترتبه على المثيرات الخارجيه ..

ويتفق ايضا مع راي "مها الهجرسى ،هاله قاسم "(ان تدريبات الجليدنج gliding اثرت تاثيرا ايجابيا واضحا وملحوظا على مستوى الاداء البدني للمتغيرات قيد البحث حيث حدثت فروق ذات دلاله احصائيه بين القياس القبلى والعدى لصالح القياس البعدى .(١٣)

كما يتفق مع دراسه سامح مجدى"(٢٠١٥) ان تدريبات الجليدنج اثرت تاثيرا ايجابى على مستوى الاداء البدني للمتغيرات والقدرات التوافقيه قيد البحث لدى لاعبى سلاح سيف المبارزه وتفوق المجموعه التجريبيه عن المجموعه الضابطه .(٥)

كما يتفق مع دراسه "محمود محي الدين محمد" ان استخدام تدريبات الجليدنج كان له اكبر الاثر على تنميه الصفات البدنيه قيد البحث مما اثر على اداء اللاعبين ، كما ان استخدام تلك التدريبات تعتبر اسلوبا جديدا لبرنامج لياقه معاصر تتم ممارسته فى جو اجتماعى يمتاز بالتشويق والمتعه ، مما اثر ايجابيا على الاداء بالنسبه للاعبى عينه البحث (١١)

ومن هنا تحقق الفرض الاول الذى ينص على انه:

"توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعه البحث في مستوى بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى".

يتضح من جدول (١٢) أن توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٩,٧٨٨) كأصغر قيمة و(٣١,٠٠٠) كأكبر قيمة وأن نسب التحسن تراوحت ما بين (١١,١١% - ٣٥،٩%)

وترجع الباحثه ذلك التحسن فى النسب المئويه لنتائج المتغيرات المهاريه إلى استخدام البرنامج المقترح باستخدام الدمج بين تدريبات المثير الضوئي fit light وتدريبات الجليدنج gliding مع لاعبين المجموعة التجريبية والتى اثرت بصوره ايجابيه على الاداء المهاري لدى عينه البحث لاشتمالها على اشكال متنوعه لردود الافعال المتغيره وغير الثابته التى تتطلب من اللاعبين تغيير المكان والسرعه والاتجاه اثناء الحركه عند الاداء .

و تتفق مع نتائج رفعت عبد اللطيف ان هذا التحسن في مستوى القدرات المهاريه يرجع الى الاسلوب المستخدم وما يتميز به من فوائد فالتدريب بتقنيه المثير الضوئي ال fit light تعمل على اثاره حماس اللاعبين وتحريك حواسهم وحثهم على بذل اقصى جهد داخل الوحده التدريبيه كما ان التدريبات واختلافها تعمل على اضافه عنصر التشويق وتجنب الملل اثناء التدريب مما يساعد فى تطوير القدرات البدنيه والمهاريه (٣: ٨٩٧)

وتتفق ايضا مع دراسه "عمر عبد العزيز " (٢٠١٧) والتى كانت اهم نتائجها ان تدريبات الجليدنج لها تاثيرا ايجابيا على مستوى الاداء البدنى والمهاري لدى لاعبى الكونغ فو.(٩)

كما تتفق مع نتايج دارسه" محمود محي الدين محمد"(٢٠١٨) ان تدريبات الجليدنج اثرت ايجابيا في تحسين المتغيرات المهاريه لدي مجموعه البحث التجريبيه .(١١: ٧٧٢)

ومن هنا تحقق الفرض الثانى الذى ينص على انه:

٢- توجد فر وق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعه البحث في مستوى بعض المتغيرات المهاريه لصالح القياس البعدى.

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية في متغيرات الجمله الهجوميه المركبه. ونسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية .

وهذا يتفق مع نتائج دراسه حمدي نور الدين محمد منصو ر و وليد محمد حسن محمد علي حيث اثبتت استخدام تدريبات المثير الضوئي (fit light) اثرت تاثيرا إيجابيا علي كلا من المتغيرات البدنية والمهارية الخاصه وبعض المهارات الهجوميه (٢)

ومن هنا تحقق الفرض الثالث الذى ينص على:

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة في مستوى الاداء الهجومي لصالح القياس البعدى"

الاستخلاصات:

١- أظهر البرنامج التدريبي المقترح بالدمج بين تدريبات المثير الضوئي fit lightوتدريبات الجليدنج gliding تأثيرا إيجابيا دال احصائيا حيث وصلت نسبه التحسن الى 65.9% على مستوى القدرات البدنيه لدى عينه البحث

٢- أظهر البرنامج التدريبي المقترح بالدمج بين تدريبات المثير الضوئي fit light وتدريبات الجليدنج gliding تأثيرا إيجابيا دال احصائيا حيث وصلت نسبه التحسن الى ٩،٣٥% على مستوى القدرات المهاريه لدى عينه البحث

٣- أظهر البرنامج التدريبي المستخدم بالدمج بين تدريبات المثير الضوئي fit light وتدريبات الجليدنج gliding تأثيرا إيجابيا دال احصائيا وصلت نسبه التحسن الى ٣٤% على مستوى الاداء الهجومي لدى عينه البحث

التوصيات:

فى حدود مجتمع البحث والعينه المختارة وفى ضوء اهداف البحث وفروضه وما تم التوصل ايه من نتائج توصى الباحثه بما يلي:

١- استخدام الدمج بين تدريبات المثير الضوئي fit light وتدريبات الجليدنج gliding في تحسين القدرات البدنية والحركية العامة و الخاصة

٢- عقد دورات صقل للمدربين لامدادهم بالمعارف والمعلومات حول الاساليب الحديثه للتدريب بالدمج بين تدريبات المثير الضوئي fit light وتدريبات الجليدنج gliding

لاعدادهم جيدا لتنفيذ هذه التدريبات وتطبيقها في برامج التدريب ومتابعتهم اثناء التنفيذ.

٣- العمل علي استخدام برنامج الدمج بين تدريبات المثير الضوئي fit light وتدريبات الجليدنج gliding ضمن أساليب التدريب الرياضي الحديث.

٤- اجراء دراسات مشابهه على فئات عمريه مختلفه بإستخدام الدمج بين تدريبات الجليدنج وتدريبات الفت لايت

٥- ضروره اداء التدريبات البدنيه الخاصه فى نفس المسار الحركى للاداء المهاري

المراجع

اولا :المراجع العربية

١. بسمات محمد على شمس الدين (٢٠٠٣) : تصاميم جهاز تحكيم اليكتروني لتعديل نظام التحكيم الاعتباري ومدى مسااهمته فى نتائج مباريات الكويتية، رسالة دكتو ا رة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا

٢. حمدى نور الدين محمد
وليد محمد حسن محمد (٢٠١٩) : فاعليه استخدام تدريبات الثير الضوئي على مستوى القدرات التنيه الخاصه وبعض المهارات الهجوميه للاعبي الكره الطائره ،المجله العلميه للعلوم النفسيه والرياضيه ، العدد ٢،

٣. رفعت عبد اللطيف مصطفى (٢٠٢١) : تأثير (١٠) اسابيع من التدريب باستخدام تدريبات المثير الضوئي على بعض القدرات البدنيه والبصريه وسرعه الاداء المهاري للاعبى كره اليد

٤. زكى محمد محمد حسن (2004) : مهارات الرؤيه البصريه للرياضيين،(الخصائص . العوامل، الفحوصات ، تدريبات .) المكتبة المصرية، الإسكندرية،

٥. سامح محمد مجدى" ٢٠١٥، تاثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنيه والقدرات التوافقيه لدى لاعبي الفريق القومى لسلاح سيف المبارزه "بحث منشور ، المجله العلميه للتربيه البدنيه وعلوم الرياضه – كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه حلوان

٦. سامر جعفر حسن (٢٠١٧) :- تاثير التدريب بتقنيه المثير الضوئي فى تطوير سرعه الاستجابه والتحركات الدفاعيه الفرديه بكره اليد ،ساله ماجستير ،كليه التربيه الرياضيه جامعه البصره

٧. شيماء عصام شاكر محمد (٢٠١٧) تطوير بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه باستخدام المثير الضوئي للاعبي كره اليد ، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه جامعه المنيا ٢٠١٧م

٨. عبد الحليم فتحي عبد الحليم ،
عمر هاشم عبد العزيز هلال (٢٠١٦) : تأثير تدريبات خاصة باستخدام الجليدنج على تحسن الأداء المهارى لتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو)الساندا(.

٩. عمر هاشم عبد العزيز (٢٠١٧) : "تاثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الجليدنج على بعض عناصر اللياقه البدنيه وتحركات القدمين فى رياضه " الكونغ فو" ، رساله ماجستير غير منشورة، كليه التربيه الرياضيه جامعه المنيا

١٠. محمد لطفى السيد (٢٠٠٦) : الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي "رؤيه تطبيقيه" مركز الكتاب للنشر ،القاهره

١١. محمود محي الدين محمد (٢٠١٨) "تاثير تدريبات الجليدنج على تنميه بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه لدى لاعبي كره السله

١٢. مرعى حسين مرعى ، هشام احمد مهيب: (٢٠٠٩) : " تاثير كل من المثيرات البدنيه والمثيرات البدنيه البصريه على مستوى استجابه بعض القدرات الحس حركيه لدي ناشئي الهوكي " بحث منشور مجله التربيه البدنيه بين النظريه والتطبيق ، العدد (٤٤) ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه الاسكندريه

١٣. مها محمد الهجرسى ، هاله كامل قاسم (٢٠٠٩) تاثير تدريبات الجليدنج على تنميه بعض عناصر اللياقه البدنيه لدى لاعبات الكره الطائره والكاراتيه) (دراسه مقارنه). بحث منشور ، مجله علوم الرياضه ، العدد ٢٢ كليه التربيه الرياضيه ، جامعه المنيا

١٤. وجيــه أحــمـد شـمـنـدي (١٩٩٣) الكاراتيـه بين النظريـة والتطبيق ، القاهرة ، مطبعة الخطاب.

ثانيا :المراجع الاجنبية

١٥ Kreighboum, (1996) . E., & bethels, K.M., biomechanics: A qualitative approach for studying human movement (4th Ed) Boston: allay and Bacon

١٦ Morris,t :(١٩٨٧) KARATE the complete course, ist., ed., Bowerdeam press Ltd ., London ,

١٧ Okazaki , T., and stricevic, M :(١٩٨٤) The Text book of Modern karate, Kadonsha International, New York

١٨ Suzanna Catharina vintner .(2003) A comparison of the Visual Skills of two Different Age Group-high School Rugby Players " Master philosophiae, Faculty of Science, Rand (A) Players,

ثالثا : المراجع الالكترونيه

١٩ http//www.gliding disks.com/top fitness pros-html.2016

20. http// www.Brigh thub.com/ health/fitness articles. 2016.

٢١http// www.How to do things. Com /health-Fitness how-To-Use (٢٠١٦.)

22-http://www.blog.iraqacad.org/archives/389

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الدمج بين تدريبات المثير الضوئي (fit ligh) وتدريبات الجليدنج (gliding)على مستوي الاداء الهجومي لدي لاعبي الكاراتيه

م.د/ مروة حسين عيد

يهدف البحث الى التعرف على **تأثير برنامج تدريبي باستخدام الدمج بين تدريبات المثير الضوئي (fit ligh) وتدريبات الجليدنج (gliding)على مستوي الاداء الهجومي لدي لاعبي الكاراتيه** حيث إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعه الواحدة ذو القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه. ويضمن مجتمع البحث لاعبي الكوميتيه بنادى التعاون الرياضى بمحافظه الجيزة تحت (١٦) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٠م، ولقد اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائيه حيث بلغ قوامها (٢٠) لاعب، مقسمة إلى (١٠) لاعب للتجربة الإستطلاعية و(١٠) لاعب للتجربة الأساسية. و قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢١ من ١،٢ / ٨ / ٢٠٢١ م وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث. واتخذ تطبيق البرنامج (٨) أسابيع. بواقع (٣) وحدات أسبوعية وذلك باجمالى (٢٤) وحدة بالبرنامج المقترح . حيث أظهر البرنامج التدريبي باستخدام الدمج بين تدريبات المثير الضوئي (fit ligh) وتدريبات الجليدنج (gliding)على مستوي الاداء الهجومي لدي لاعبي الكاراتيه تأثيرا إيجابيا دال احصائيا على مستوى القدرات البدنيه و القدرات المهاريه و مستوى الاداء الهجومي لدى عينه البحث.

Abstract

The effect of a training program using the combination of fit ligh and gliding exercises on the level of attack performance for karate players

Dr. Marwa Hussein eid

The research aims to identify the effect of a training program using the combination of light stimulus exercises (fit ligh) and gliding exercises on the level of offensive performance for Karate players, where the researcher used the experimental method by designing one group with a tribal and remote measurement, due to its relevance to the nature of the research and to achieve its objectives and hypotheses. The research community guarantees the kumite players in Al-Taawon Sports Club in Giza Governorate under 16 years old and registered in the Egyptian Karate Federation during the 2020 sports season. 10) Player for basic experience. And the researcher conducted the exploratory study in the period from 21 of August 1, 2021, on a sample of (10) players from the research community and from outside the research sample. The application of the program took (8) weeks. By (3) weekly units, for a total of (24) units in the proposed program. Where the training

program using the combination of light stimulus exercises (fit ligh) and gliding exercises on the level of offensive performance of karate players showed a positive, statistically significant effect on the level of physical abilities, skill abilities and the level of offensive performance in the research sample.