



تأثير استراتيجيات الازن (البي - الابد) على القدرات البدنية
الخاصة ومداة مهارة اللة ال داة ال عاة (اورامواشي -
ج) لاشئ ال اراده "

*أ.م. د/ صالح عبد القادر عتريس

**أ.م. د / طارق عبد المنعم على

***د / احمد محمد طاهر

****الباحث / احمد محمد سيد غالي

- ال دمة وم الة ال :

التدريب الرياضي عملية تخضع لأسس و مبادئ علمية تهدف أساساً إلي إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوي رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية . (16 : 36)
ورياضة الكاراتيه من الرياضات العريقة التي ظهرت منذ القدم و تعرف بأنها " فن إستخدام الأطراف كأسلحة طبيعية حيث تعد الأطراف الاربعة نقاطاً ضاربة قوية وهي تتدرج تحت بند رياضات الدفاع عن النفس . (3 : 2)
ويؤكد إيهاب ص (1995م) أن فعالية الأداء المهاري تتمثل في محاولة اللاعب الاستمرار في أداء الحركات الفنية بالوضع السليم دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية أثناء إستمرار الأداء في المباراة .

وقد أشار " م ، س ن ، س ف ، بلاس ، مارجت stone ، Michael H

Margaret E، plisk ،stevns " (1998م) أن التدريب بأوزان خفيفة والذي يتسم بقدره

عالية يؤثر على أجزاء مختلفة من منحنيات القوة والسرعة أيضا فإن الهدف الرئيسي للتدريب على الأوزان الخفيفة هو زيادة معدل إنتاج القوة الانفجارية ، بينما يزيد التدريب التقليدي بإستخدام الأوزان الثقيلة القوة القصوى للاعبين ، كما أن التدريب الذي يتسم بالسرعات العالية يؤدي إلى سرعة الأداء الرياضي إلى حد كبير أكثر من التدريب التقليدي الذي يستخدم الأوزان الثقيلة . (26 : 147)

ويرى " م د ا ب ا " (2005م) أنه تعددت آراء المتخصصون في المجال الرياضي

لتحديد مفهوم فاعلية الأداء المهاري أن فاعلية الأداء المهاري هي درجة قرب وتمائل هذا الأداء مع أكثر أنماط الأداء الفني منطقية وعقلانية ويضيف أنها كيفية اتقان مستوى الأداء المهاري أثناء المباراة. (20 : 44)



ويرى م. ه. م. ه. م. (٢٠٠٤م) أن فعالية الأداء المهاري هي " الحركة أو مجموعة الحركات التي يؤديها اللاعب في إتجاه المنافس بتغيير مستوى جسمه بهدف التغلب علي دفاعات المنافس واختراقه والسيطرة عليه لتحقيق نقاط فنية عالية دون هبوط في مستوى القدرات البدنية والوظيفية أثناء سير المباراة". (٥١:٢١)

ويذكر " م. د. م. م. م. (٢٠١٥ م) ان التوازن يتطلب القدرة على الاحساس بالمكان والابعاد سواء كان ذلك بالبصر او بدونه عصبيا وذهنيا و عقليا حيث يعتبر سلامة الجهاز العصبي احد العوامل الهامة المحققة للتوازن . كما ان عملية التأزر بين الجهازين العضلي و العصبي لها دور كبير في المحافظة على اتزان اجسم , فالحركة التي يقوم بها الانسان من مش وجري او الحركة الرياضية التي تتم في حيز ضيق كالمشي على العارضة او الوقوف على مشط احدى القدمين , فكل هذه الحركات تتوقف على مدى سيطرة الفرد على اجهزته العضلية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون ان يفقد اتزانه . (١٨ : ١٤٨)

و تعتبر مهارة الركلة النصف دائرية العكسية (ura-Mawashi-Geri) من أقوى المهارات الهجومية في رياضة الكاراتيه ولكنها تحتاج إلي وقت وجهد في رفع مستواها من خلال التدريب وتظهر صعوبة الركلة في إحتياج اللاعب لصفة التوازن لكونه يرتكز علي رجل واحدة أثناء أدائها ويقوم بعمل نصف دائرية عكسية ثم إتباعها بحركة رجوعية بعد إصطدامها بالهدف ولمقابلة هذا الإصطدام يجب التركيز في التدريب علي قدم الإرتكاز للمحافظة علي توازن الجسم عمودياً علي الأرض لإعطاء مزيداً من القوة بدفع الحوض للأمام خلف القدم الضاربة مع الإهتمام بالحركة الرجوعية بعد تسديد الركلة

كما تعد الركلة النصف دائرية (ura-Mawashi-Geri) من أصعب المهارات في رياضة الكاراتيه لأنها تستهدف أعلى منطقة في جسم المنافس وهي منطقة الجودان (الرأس ، الوجه ، الرقبة) والتي يحصل بها اللاعب علي (إيبون) أي ثلاث نقاط عند أدائها بطريقة صحيحة . (٧٤٦: ٤)

ومن خلال ملاحظة الباحث للبطولات التي أقيمت في منطقة الوادي الجديد لاحظ العديد من الناشئين في مسابقات الكوميتيه إفتقارهم لعنصر التوازن عند أداء المهارة و ذلك قد يؤدي إلي سقوطه علي الأرض ومن قوانين مسابقات الكوميتيه أن أي تكنيك سليم يسجل علي الخصم الملقى أو الساقط علي الأرض يمنح اللاعب الضارب ثلاث نقاط , و بذلك تحولت المهارة من نقطة قوة يحصل بها اللاعب علي ثلاث نقاط إلي نقطة ضعف تجعله يخسر الثلاث نقاط .

- أهة له والاجة إله :



- قيد البحث وفاعلية الأداء ونتائج المباريات وأستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٣٠ لاعب) ٢١-١٨ وكان من أهم النتائج : توجد فروق دلالة إحصائياً بين الوضع الأصلي والعكسي في متغيرات الإختبارات المهارية الفردية والمركبة في القياسات القبلية والبعدي لصالح القياس البعدي وأوصي الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المراحل السنوية المختلفة للاعبين الكوميتيه بنين وبنات والإستعانة بالبرنامج عند وضع وتخطيط البرامج التدريبية الخاصة بتنمية الأداءات المهارية والخطوية .
٣. دراسة أحمد م - حان (٢٠١٤م) (٢) بعنوان : "فاعلية تدريس الجات الهامة القوية علي مهارات الهجمات ونائج المباريات لنادي لاشي الم م ه في رياضة الكاراتيه" : وكانت تهدف إلي التعرف علي فاعلية تطوير بعض الموجات الهجومية القطرية علي محددات الهجوم ونتائج المباريات لنادي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، علي عينة قوامها ٣٠ ناشئ في المرحلة السنوية من ١٤ : ١٦ سنة وكانت أهم النتائج هي أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي زيادة قدرة اللاعب علي استغلال الهجوم والدفاع في الاتجاهات الرئيسية والفرعية المختلفة والمتمثلة في الدوائر التدريبية المقترحة، إضافة إلي زيادة فعالية الموجات الهجومية أثناء المباريات .
٤. دراسة " مع هلال هلال " (٢٠١٤ م) (٢٢) بعنوان : "تأثير تدريس مهارات الاربعة الف لدرجة الاربعة والاربعة للاعبين الم م ه في رياضة الكاراتيه" وكانت تهدف إلي التعرف علي تقنين متغيرات حمل التدريب بدلالة مؤشرات الإيقاع الحيوي علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه وذلك من خلال التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي الخاص باستخدام تقنين حمل التدريب بدلالة مؤشرات الإيقاع الحيوي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (تجريبية ، ضابطة) بأسلوب القياسين القبلي والبعدي علي عينة قوامها (١٩ ناشئ) أعمارهم (١٤ - ١٦ سنة) وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي بإستخدام مؤشرات الإيقاع الحيوي وبإستخدام تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة وعلي المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وأوصي الباحث بتطبيق البرنامج علي عينات مماثلة .



النوعية المقترحة لمهارة الركلة للدائنية الأمامية (الكيزامي - مواشي جيري) أدت إلي تحسن في المستوى المهاري للركلة قيد البحث .

٨. دراسة نادة أدهد ادهد (٢٠١٧م) (٢٣) بعنوان : " تأثربنامج تربي مقح ل القرات النة الاصة وأثده علي فعالة اله م ال ااد ونائج الارات للاعي ال م ه في راضة الاراته " وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج تربي مقترح لتطوير بعض للقدرات البدنية الخاصة وأثده علي فعالية الهجوم المضاد ونتائج المباريات للاعي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه وأستخمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (١٥) لاعب وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن البرنامج التربي المقترح كان له تأثير إيجابي علي زيادة فعالية الأساليب الهجومية وخاصة عنصر الهجوم المضاد وأوصت الباحثة بضرورة تطبيق البرنامج التربي المقترح .

٩. دراسة " علي م - علي " (٢٠١٧م) (١٤) : بعنوان " تدرات ال اف ال ي وتأثها علي ت القرات النة الاصة لده ال هارات اله مة لاشئ الاراته"، تهدف الدراسة إلي التعرف علي تدرات التوافق الحركي وتأثيرها علي تحسين القدرات البدنية الخاصة لبعض المهارات الهجومية لناشئ الكاراتيه ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقد بلغ قوام العينة ٢٥ ناشئ ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التربي المقترح بإستخدام تدرات التوافق الحركي أدى الي تحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية قيد البحث بصورة واضحة .

١٠. دراسة أدهد سلان (٢٠١٩م) (٧) بعنوان : " اس م ال قافة ال رة ل م ري الاراته باحات ال اده ال ي " وكانت تهدف إلي التعرف علي مستوى الثقافة للتدريبية لدهي مدربي الكاراتيه بولحات الوادي الجديد من خلال بناء مقياس للثقافة للتدريبية لمدربي الكاراتيه بولحات الوادي الجديد ، قياس مستوى الثقافة للتدريبية لدهي مدربي الكاراتيه بولحات الوادي الجديد وأستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث علي عينة قوامها (٢٠) مدرباً وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج : تصميم مقياس للثقافة للتدريبية لمدربي الكاراتيه بولحات الوادي الجديد ذو معاملات علمية وحصول مدربي الكاراتيه بولحات الوادي الجديد علي مستوى ضعيف في



١٣. دراسة م د صالح ع القادر (٢٠٢١ م) (١٩) بعنوان : " تاثر اسـ ام ال رات الة على ع القرات الة ومـ الاء الة الة الة الة الة (اسا - دا) ناشئ رياضة الاراته " وكانت تهدف الى تصميم بعض للتدريبات النوعية ومعرفة تأثيرها على بعض للقدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية (باساي - داي) لناشئي رياضة الكاراتيه , واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث على عينة قوامها (٦) لاعبين مقيدين بسجلات الإتحاد المصري للكاراتيه فرع الوادي الجديد بالطريقة العمدية , وكان من اهم نتائج البحث : ان البرنامج التدريبي المقترح اظهر على اللاعبين تحسناً معنوياً فى جميع متغيرات البحث واثرا ايضا على مستوى الأداء المهارى للمقطوعات الحركية من الجملة الحركية الدولية " باساي - داي .

م هـ جـ الـ

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لهدف الدراسة واجراءاتها .

م ع الـ

يتمثل مجتمع البحث من ناشئي رياضة الكاراتيه بنين المقيدين بقاعدة بيانات الاتحاد المصري للكاراتيه فرع الوادي الجديد وعددهم (٦٥٠) ناشئ للموسم الرياضي (٢٠٢١ : ٢٠٢٢) .

م ع الـ

تم اختيار عينة قوامها (١٥) ناشئ من سن (١٢ - ١٤) سنة مواليد ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨ م وسوف يتم تقسيمهم إلى (١٠) كعينة اساسية و (٥) كعينة استطلاعية بالطريقة العمدية من ناشئي مركز شباب الخارجة الرياضي بمحافظة الوادي الجديد للموسم الرياضي (٢٠٢١ : ٢٠٢٢) .

إع الة توزع الة

قام الباحث بتصميم استمارة تسجيل بيانات اللاعبين عينة البحث مرفق (٣) ، بهدف إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج ، وقد تم ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث

(العمر الزمنى - العمر التدريبي - الطول - الوزن) حتى يتحقق التجانس بين أفراد العينة ، جدول (٣) يوضح ذلك



جدول (١)

الاسم والابى والإنداف الار

اخبار ل وفس وندف في (مغات الال) للعة ق ال (ن=١٠)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولمجروف سميرونوف	
				القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	السن	١٤.٧٣	٠.٦٤	٠.٦٢	٠.٨٣
٢	الطول	١٥٩.٥٠	٨.٩٦	٠.٥٦	٠.٩١
٣	الوزن	٥١.٤٠	١١.٥٦	٠.٤٤	٠.٩٩
٤	العمر التدريبي	٥.٥٠	١.٩٠	٠.٩٠	٠.٣٩

يتضح من نتائج جدول (١) أن إختبار كولمجروف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في متغيرات النمو قيد البحث حيث أن قيم أختبار كولمجروف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٤٤ : ٠.٩٠) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٣٩ : ٠.٩١) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

- أدوات جمع الالانات :

قام الباحث باستخدام ما يلي :

١. اسارة الالانات :

-الحصول علي الموافقات الإدارية الخاصة بالإجراءات التنفيذية للبحث . مرفق (٢)

-إستمارة بيانات الناشئين عينة البحث (الاسم- السن- الطول- الوزن - العمر التدريبي) مرفق (٣)

٣) ونتائج اختبارات القدرات البدنية الخاصة. مرفق (٧)

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء والمتخصصين حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بلاعبي

رياضة الكاراتيه تخصص (كوميتيه) مرفق (٥) .

- إستمارة رأي الخبراء في تدريبات التوازن الحركي والثابت المقترحة . مرفق (١١)

- إستمارة نتائج تقييم المستوى المهاري للركة النصف دائرية المعاكسة مرفق (٩)

- إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء للمحاور الأساسية للبرنامج التدريبي مرفق (٤)

٢ . تل الال للاجعالراسات الالاقة :

• قام الباحث بتحديد القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكوميتيه من خلال المراجع

العلمية والدراسات السابقة .



- تصميم استمارات استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبين الكوميتيه . مرفق (٥)
- قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء تحتوى على القدرات البدنية الخاصة مرفق (٥) التى أسفرت عنها نتائج تحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة مرفق (١٢) وتم عرضها على السادة الخبراء لاختيار وتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكوميتيه .

٣ . الادوات والاجهزة الـ مة :

- ميزان طبي لقياس الوزن .
- ساعة إيقاف .
- ملعب خالي من العوائق بمساحة ١٤ م ١٤X م .
- درجات تحكيم .
- صفارة حكم .
- إستيكر علامات .
- عارضة خشبية .
- كرات طبية .

- الإختبارات والاسات الـ مة فى الـ

اولا / الإختبارات القرات الـ مة الـ مة :

- اختبار (الجري الارتدادى ٤×١٠ متر) .
- اختبار (العدو ٣٠م من البدء العالى) .
- اختبار (الوثب العمودي من الثبات) .
- اختبار (ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف) .
- اختبار (الوقوف على عارضة التوان بمشط القدم بالطريقة العمدية) بالقدم اليمنى والقدم اليسرى .

- اختبار (الوثب والتوازن فوق العلامات) بالقدم اليمنى والقدم اليسرى .

ثانيا / اذارم الـ مة الـ مة الـ مة الـ مة :

قام الباحث بإستخدام أختبار مستوى الاداء المهاري للركلة النصف دائرية المعاكسة للرجل اليمنى والرجل اليسرى وهو يتكون من تقييم المحكمين ويهدف إلى قياس الدرجة الفعلية للأداء المهارى الخاص باللاعب .



- اجراءات تدفد نامج ال ر ر ال ق ح :

ال ه ف م ال نامج :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن (الحركي و الثابت) علي مستوى الأداء المهاري للركلة النصف دائرية (**ura-Mawashi-Geri**) لناشئي رياضة الكاراتيه بمحافظة الوادي الجديد

- ال راسة الإس لاة :

ال حلة الأولى :

أجريت الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٥ / ٨ / ٢٠٢٢ إلى ١ / ٩ / ٢٠٢٢م

أس ه ف ال راسة :

- ١- التأكد من مناسبة مكان إجراء التجربة والاختبارات .
- ٢- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث القياسات .
- ٣- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث .
- ٤- التأكد من مدى فهم المساعدين اجراء للاختبارات قيد البحث .
- ٥- تصميم استمارات تسجيل بيانات العينة من نتائج الاختبارات بشكل مقنن .

ناتج ال راسة الاس لاة الأولى :

- ١- تم تحديد مكان إجراء التجربة والاختبارات .
- ٢- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- ٣- التأكد من سهولة التدوين في استمارات القياس وتسجيل النتائج .
- ٤- التوصل الى مدى استيعاب المساعدين لكيفية اجراء الاختبارات .

ال راسة الأس لاة ال اناة :

أج ه ال راسة في ال فة م ٦ / ٩ / ٢٠٢٢م إلى ١١ / ٩ / ٢٠٢٢ م

أس ه ف ال راسة :

- ١- إيجاد الصدق بطريقة صدق التمايز عن طريق المقارنة بين المجموعتين احدهما مميزة والأخرى غير مميزة .
- ٢- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (البدنية والمهارية) قيد البحث إيجاد الثبات بطريقة الأختبار واعدة الاختبار **TESE & RETEST** للاختبارات قيد البحث .

ناتج ال راسات الأس لاة ال اناة :

- ١- إيجاد الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .



٢- إيجاد الثبات للأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

- الدراسة الأساسية

الاساسات القليلة لل عة ق ا ل

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية وأشتملت هذه القياسات على (السن ، الطول ، الوزن ، القياسات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث) وأجريت هذه القياسات بملاعب مركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد قبل تطبيق البرنامج في الفترة ١٦ / ٩ / ٢٠٢٢ م وحتى ١٨ / ٩ / ٢٠٢٢ م .

ت ا ل ن ا م ج ا ل ر ي ا ل ق ح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة الأساسية وذلك في الفترة من السبت ٢٠/٩/٢٠٢٢ إلى الأربعاء ١٤/١١/٢٠٢٢م وذلك لمدة (٨) أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع هي أيام : السبت ، الاثنين ، الأربعاء ، زمن الوحدة التدريبية (٩٠ق) وكان التدريب في تمام الساعة الخامسة مساءً بملاعب مركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد .

الاساسات ال عة ل ل عة ق ا ل :

حيث أجريت القياسات البعدية بعد (٨ أسابيع) من بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وذلك أيام السبت والاثنين من الفترة ١٧/١١/٢٠٢٢م وحتى ١٩/١١/٢٠٢٢م وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث وبنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً

- ال ع ا ل ا ت ا ل ا د ا تة

أستخدم الباحث المعالجات والأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الألتواء .
- الوسيط .
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت) .
- النسبة المئوية .



جدول (٢)

الاسم الابي والاذاف الازار

اذا ر ل و ف س و ذ ف في الإذارات الة لعة ق ال (ن=١٠)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولمجروف سميرونوف	
				القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	اختبار (الجري الارتدادى ١٠×٤ متر)	١٩.٣٢	٠.٢٤	٠.٩٢	٠.٣٧
٢	اختبار (العدو ٣٠م من البدء العالى)	٨.١٠	٠.٤٣	٠.٦٥	٠.٧٩
٣	اختبار (الوثب العمودي من الثبات)	٧٧.٨٧	١٢.٦٥	١.٣١	٠.٠٦
٤	اختبار (تتى الجذع أماما أسفل من الوقوف)	٢٠.٢٠	٢.٢٥	١.١٥	٠.١٤
٥	اختبار (الوقوف على عارضة التوان بمشط القدم بالطريقة العمدية)	١٧.٨٠	٠.٦٣	١.٠٢	٠.٢٤
		١٦.٨٠	١.٢٣	٠.٧٤	٠.٦٤
٦	اختبار (الوثب والتوازن فوق العلامات)	٣٣.٩٠	٠.٨٨	٠.٧٨	٠.٥٧
		٣٣.٣٠	٠.٩٥	٠.٧١	٠.٧٠

يتضح من نتائج جدول (٢) أن إختبار كولمجروف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في متغيرات النمو قيد البحث حيث أن قيم إختبار كولمجروف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٦٥ : ١.٣١) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٠٦ : ٠.٧٩) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها للتوزيع الطبيعي

جدول (٣)

الاسم الابي والاذاف الازار

اذا ر ل و ف س و ذ ف في الإذارات الة لعة ق ال (ن=١٠)

م	وذة الازاس	الاسم الابي	الاذاف الازار	اذا ر ل و ف س و ذ ف	
				القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
	عدد	٤.٦٠	٠.٧٠	٠.٩٦	٠.٣١
	عدد	٤.٠٠	٠.٦٧	٠.٩٥	٠.٣٣



يتضح من نتائج جدول (٣) أن إختبار كولمجروف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في الاختبارات المهارية قيد البحث حيث أن قيم أختبار كولمجروف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٩٥ : ٠.٩٦) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٣١ : ٠.٣٣) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها للتوزيع الطبيعي.

جدول (٤)

دلالة الفوقية الدالة والغامة

في الإختبارات الدالة للعة ق (ن=١٤)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الغير مميزة ن=٧		المجموعة المميزة ن=٧		المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٣.٤٦	٠.٣٣	٢١.٣٩	٠.٢٩	١٩.٣٢	إختبار (الجري الارتدادي ١٠×٤ متر)	
دال	٣.٧٠	٠.٥١	٩.٠٠	٠.٤٦	٨.٠٣	إختبار (العدو ٣٠م من البدء العالي)	
دال	٧.٠٩	٠.٤٢	٤٩.٩٦	٠.٤٥	٧٠.٠١	إختبار (الوثب العمودي من الثبات)	
دال	٦.٨٦	٢.١٢	١١.١٤	٢.٦١	١٩.٨٦	إختبار (ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف)	
دال	٥.٧٢	١.٥٧	١٤.١٤	٠.٦٩	١٧.٨٦	القدم اليمنى	إختبار (الوقوف على عارضة التوازن بمشط القدم بالطريقة العمودية)
دال	٦.٣٤	١.١١	١٣.٧١	٠.٩٠	١٧.١٤	القدم اليسرى	
دال	٣.٩٣	٣.٢١	٢٩.٠٠	١.٠٠	٣٤.٠٠	القدم اليمنى	إختبار (الوثب والتوازن فوق العلامات)
دال	٤.٩٩	٣.٧٢	٢٥.٨٦	١.٠٧	٣٣.١٤	القدم اليسرى	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٨

يتضح من نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٤٦ : ٧.٠٩)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجله.



جدول (٥)

دلالة الفرق بين المجموعتين

في الاختبارات المهارية للمجموعة (ن=١٤)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٥.٣٠	٠.٦٩	٢.٨٦	٠.٨٢	٥.٠٠	الركلة للرجل اليمنى
دال	٥.٤٦	٠.٥٨	٢.٠٠	٠.٦٩	٣.٨٦	الركلة للرجل اليسرى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٨

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والأدنى في الاختبارات المهارية لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٣٠ : ٥.٤٦)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجله.

جدول (٦)

معامل الارتباط الأول والاني في الاختبارات المهارية (ن=٧)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٠.٩٢	٠.٢٦	١٩.٠٩	٠.٢٩	١٩.٣٢	اختبار (الجرى الارتدادي ١٠×٤ متر)	
دال	٠.٩٤	٠.٤٠	٧.٩٧	٠.٤٦	٨.٠٣	اختبار (العدو ٣٠م من البدء العالي)	
دال	٠.٩٦	٢.٧٩	٦٨.٧٢	٠.٤٥	٧٠.٠١	اختبار (الوثب العمودي من الثبات)	
دال	٠.٩٢	٢.٨٢	١٩.٤٣	٢.٦١	١٩.٨٦	اختبار (ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف)	
دال	٠.٩٠	١.٣٨	١٧.٢٩	٠.٦٩	١٧.٨٦	القدم اليمنى	اختبار (الوقوف على عارضة التوازن بمشط القدم بالطريقة العمودية)
دال	٠.٩٥	١.٦٢	١٦.٥٧	٠.٩٠	١٧.١٤	القدم اليسرى	
دال	٠.٩١	١.٩١	٣٣.٠٠	١.٠٠	٣٤.٠٠	القدم اليمنى	اختبار (الوثب والتوازن فوق العلامات)
دال	٠.٩٠	١.٣٨	١٧.٢٩	٠.٦٩	١٧.٨٦	القدم اليسرى	

قيمة ر عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٥



م	المتغيرات	الاختيارات	النسبة المئوية
١	مدة البرنامج التدريبي	٨ أسابيع	٪٨٠
		١٠ أسابيع	٪٣٠
		١٢ أسبوع	٪٢٠
٢	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	٣ وحدات أسبوعية	٪١٠٠
		٤ وحدات أسبوعية	%
		٥ وحدات أسبوعية	%
		٦ وحدات أسبوعية	%
٣	زمن الوحدة التدريبية	٦٠ق	٪٢٠
		٩٠ق	٪٧٠
		١٢٠ق	٪٣٠
٤	زمن التدريبات النوعية في الوحدة التدريبية	٢٠-١٠ق	٪٢٠
		٦٠ - ٣٠ق	٪٨٠
		٢٥-١٠ق	٪٤٠
٥	طريقة التدريب المناسبة	التدريب المستمر	%
		التدريب الفئري (منخفض ، مرتفع) الشدة	٪١٠٠
		التدريب التكراري	%
٦	العناصر الأساسية للبرنامج	إعداد عام	٪٣٠
		إعداد خاص	٪٣٠
		مباريات تجريبية	٪٣٠
		الاء الاء : الإحماء (التهيئة) ، الاء الاء ي : القسم الاول تمرينات الإعداد البدني ، القسم الثاني تمرينات الإعداد المهاري القسم الثالث تمرينات الإعداد التنافسي الاء الاء امي: التهدئة (الإستشفاء)	٪٥٠

يتضح من الجدول (٦) السابق أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول واعداد التطبيق في الاختبارات البدنية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٦) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).



جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والاني في

الاختبارات المهارية في (ن=٧)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠.٩١	٠.٧٦	٥.٢٩	٠.٨٢	٥.٠٠	الركلة للرجل اليمنى
دال	٠.٩٧	٠.٦٩	٤.١٤	٠.٦٩	٣.٨٦	الركلة للرجل اليسرى

قيمة ر عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٥

يتضح من الجدول (٧) السابق أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات المهارية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٩٧ : ٠.٩١) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (٨)

آراء المدربين في مآثر البرنامج الرياضي في تحسين راحة اللاعبين

للعام ١٤١٤ هـ

يتضح من بيانات جدول (٨) السابق أن : آراء السادة الخبراء حول مآثر البرنامج

التدريبي للمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة حيث ارتضى الباحث بنسب اتفاق السادة الخبراء النسبة المئوية الأعلى لهذه المآثر وبناءً على ذلك قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح ليصبح كالتالي : (٨) أسابيع تدريبية ، (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠) دقيقة ، زمن التدريبات لتنمية التوازن (الحركي - الثابت) في الوحدة التدريبية (٣٠ ، ٦٠) دقيقة طريقة التدريب المستخدمة (التدريب الفكري منخفض ومرتفع الشدة) العناصر الأساسية للبرنامج في الوحدة التدريبية الجزء التمهيدي : إحماء (تهيئة) ، الجزء الرئيسي : القسم الأول القسم الأول تمرينات الإعداد البدني ، القسم الثاني تمرينات الإعداد المهاري القسم الثالث تمرينات الإعداد التنفسي، الجزء الختامي (التهيئة أو الإستشفاء) .

المحسوبة ما بين (٢،٤٣ : ٦،٥٠)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٦،١٧٪ :

٣٠،٢٠٪).



عضد ائئج :

عضد نائج الفض الأؤل : واء ٲ على :

١- ءوء فروق ذات ءلالة إحصائفة بفن مءوسطاء ءرءاء القفاساء القبلفة ومءوسطاء ءرءاء القفاساء البعءفة فف مءسءوئ ءءوازئ ءركف وءءابء للعفنة (قفء البءء) لصالء مءوسطاء القفاساء البعءفة.

ءول (٩)

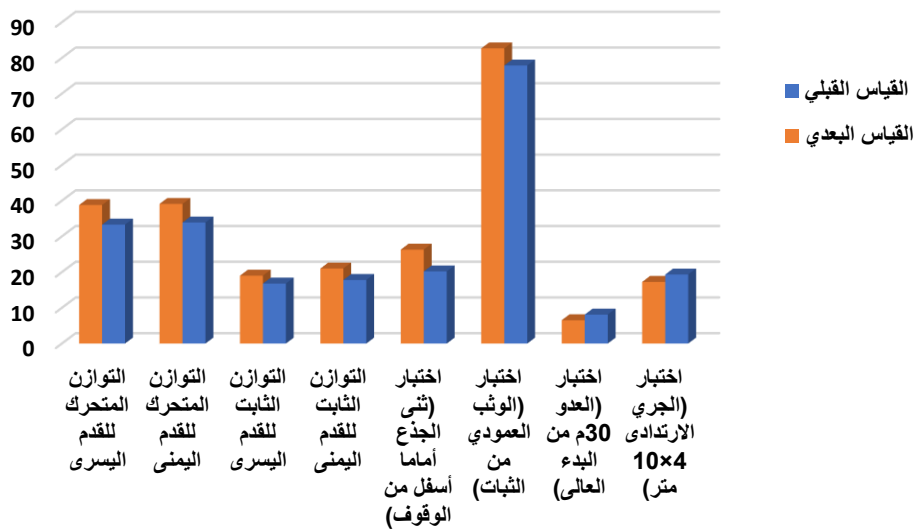
ءلالة الفوء ب م س ء ال اس القلف واءع

فف القراء الءة للعة قء ال (ن = ١٠)

ءلالة	ءة الءة	ءة الءة	ال اس الءع		ال اس القلف		الءاء
			الإءاف الءار	ال سء الءابف	الإءاف الءار	ال سء الءابف	
ءال	٥.٥٠	١١.٩٥	١.٢٢	١٧.٢٦	٠.٢٤	١٩.٣٢	إءار (ال ارءءاء ١٠×٤ م)
ءال	٢.٤٣	٢٤.٠٦	٠.٤٧	٦.٥٣	٠.٤٣	٨.١٠	إءار (العو ٣٠ م الء العالف)
ءال	٥.٦٧	٦.١٧	١٢.٤٣	٨٢.٦٧	١٢.٦٥	٧٧.٨٧	إءار (الءء العءم الءاء)
ءال	٦.٠١	٣٠.٢٠	٢.٣١	٢٦.٣٠	٢.٢٥	٢٠.٢٠	إءار (ءف الءع أماما أسفم القفف)
ءال	٦.٠١	١٧.٩٨	١.١٥	٢١.٠٠	٠.٦٣	١٧.٨٠	إءار (القفف على القءم الءمف)
ءال	٦.٥٠	١٣.١٠	١.٢٥	١٩.٠٠	١.٢٣	١٦.٨٠	عارضة الءان القءم الءافة العفة)
ءال	٣.٦٠	١٥.٣٤	٠.٧٤	٣٩.١٠	٠.٨٨	٣٣.٩٠	إءار (الءء والءزن القءم الءمف)
ءال	٣.٥٨	١٦.٥٢	٠.٦٣	٣٨.٨٠	٠.٩٥	٣٣.٣٠	فف العلاماء)

قفمء (ء) عءء مءسءوئ ءلالة (٠.٠٥) = ٢.٣١

فءضء من نءائء ءءول (٩) السابق وءوء فروق ءالءة إحصائفاً عءء مءسءوئ (٠.٠٥) بفن مءوسطف ءرءاء القفاسفن القبلف والبعءف للمءموءة ءءرفببفة لصالء مءوسء القفاس البعءف فف القءراء البءنفة ءفء ءراءء قفمة "ء" المءسوبة ما بفن (٢،٤٣ : ٦،٥٠)، كما ءراءءء نسبة ءءسن ما بفن (٦،١٧% : ٣٠،٢٠%).



ش (١)

دلالة الفوق ب م س ي ال اس القلي وال

ع ض نائج الفض الاني : وال ي على :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة ومتوسطات القياسات البعديّة في مستوي الأداء المهاري للركلة النصف دائرية المعاكسة (قيد البحث) لصالح متوسطات القياسات البعديّة.

جول (١٠)

دلالة الفوق ب م س ي ال اس القلي وال

في م الأداء ال هار ل لة ال دة ال عا لة ل لة ق ال (ن) =

(١٠)

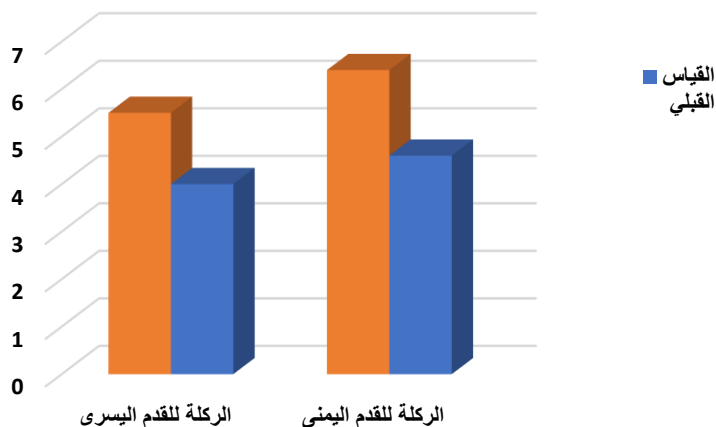
ال لة	ال لة "ت"	ال لة	ال اس ال		ال اس القلي		ال لة
			ال لة	ال لة	ال لة	ال لة	
ال لة للقم ال ي	٦.١٩	٣٩.١٣	٠.٧٠	٦.٤٠	٠.٧٠	٤.٦٠	
ال لة للقم ال	٥.٥٨	٣٧.٥٠	٠.٥٣	٥.٥٠	٠.٦٧	٤.٠٠	

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٣١ *دال

ينتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح متوسط القياس البعدي في مستوي الأداء المهاري للركلة



النصف دائرية المعاكسة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٥٨ : ٦.١٩)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣٧.٥٠٪ : ٣٩.١٣٪).



ش د رق (٢)

للناس القلي والعد للاداء المهار

عض نائج الفض الال : والي علي :

٣- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التوازن الحركي والثابت ومستوي الاداء المهاري للركلة النصف دائرية المعاكسة.

جول (١١)

م ففة الإرتاب ال لغات ال نة وم الاداء المهار للعة ق ال (ن=١٠)

م	ال لغات ال نة	الاداء المهار	ال لة للقم ال	ال لة للقم ال
١	اخار (ال الارتاد ١٠×٤ م)	٠.٩٠	٠.٩٣	
٢	اخار (العو ٣٠ م الء العالى)	٠.٩٤	٠.٩٠	
٣	اخار (الثل العد م الال)	٠.٩٧	٠.٩٨	
٤	اخار (ثى الء أماما أسف م القف)	٠.٩٤	٠.٩٢	
٥	اخار (الثل والازن فق العلامات)	٠.٩٠	٠.٩٢	
٦	اخار (القف على عارضة الال ان القم الة العة)	٠.٩١	٠.٩٣	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣



يتضح من نتائج جدول (١١) السابق وجود معاملات إرتباط معنوية طردية دالة إحصائية عند مستوى "٠.٠٥" بين المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٨) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى "٠.٠٥".

- م ا ق ة و ت ف ا ل ا ن ج :

يناقش الباحث النتائج من واقع بيانات عينة البحث التي تم التوصل إليها والمعالجات الإحصائية مستعيناً في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي :

م ا ق ة ن ا ت ج الف ض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية ومتوسطات درجات القياسات البعدية في مستوي التوازن الحركي والثابت للعينة (قيد البحث) لصالح متوسطات القياسات البعدية.

حيث يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدى في اختبارات القدرات البدنية .

حيث بلغت أعلى قيمة في اختبارات القدرات البدنية ٦.٥٠ بنسبة تحسین ٣٠.٢٠% بينما بلغت أدنى قيمة دالة احصائياً في اختبارات القدرات البدنية حيث بلغت قيمة ت ٢.٤٣ بنسبة ٦.١٧% ويفسر الباحث تلك القيم الدالة احصائياً بسبب طبيعة ونوعية التدريبات المقترحة والتي كانت موجهة لتنمية التوازن الحركي والثابت وبعض القدرات البدنية الخاصة , وهذه النتائج تتفق مع نتائج ما توصلت اليه دراسة كل من " ا م ا س ل م ا ن " (٢٠٠٥ م) (٨) حيث أثبتت الدراسة أن ترمينات التوازن والقوة المميزة بالسرعة أثرت ايجابياً على مهارة الوسط العكسية (الريبو) للاعبى المصارعة , كما تتفق مع دراسة ن ا د ة ا د ا ع ا ل م (٢٠١٧ م) (٢٣) حيث اثبتت الدراسة ان تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة تاتر ايجابيا علي فعالية الهجوم المضاد ونتائج المباريات للاعبى الكوميتيه في رياضة الكاراتيه .

ويشير ايضا دراسة **ع لى م ع لى** " (٢٠١٧ م) (١٤) , الى ان تدريبات التوازن الحركي والثابت لها تاثير على المستوى المهارى لدى لاعبى الكوميتيه .

و ل ي ق ف ض الأول و ا ل ي ع لى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية ومتوسطات درجات القياسات البعدية في مستوي التوازن الحركي والثابت للعينة (قيد البحث) لصالح متوسطات القياسات البعدية.



م ا ق اة ن ا ن ا ج الف ض ال ا ن ا ن ا : ت و ج د ف ر و ق ذ ا ت د ل ا لة ا إ ح ص ا ئ اة ب ي ن م ت و س ط ا ت ا ق ي ا س ا ت a ق ب ل اة و م ت و س ط ا ت a ق ي ا س ا ت a ب ع د اة ف ي م س ت و ا ا a ا د ا ا الم ه ا ر ا ل ل ر ك لة a ن ص ف د ا ئ ر اة a م ع ا ك س اة (ق ي د a ل ب ح ث) ل ص ا ل ح M ت و س ط ا ت a ق ي ا S ا T a ب ع د اة .

ا ي ت ض ح م ن ن ن ا ن ا ج ج د و ل (١٠) و ج و د ف ر و ق د ا لة ا إ ح ص ا ئ اة ع ن د M س ت و ا (٠.٠٥) B ب ي ن M ت و س ط ا ت a ر ج ا T a ق ي ا S ا ن a ق ب ل اة و a ب ع د اة ل ص ا L ح M ت و س ط a ق ي a S a ب ع د اة ف ي M س ت و ا a ا د ا a الم ه a ر ا L ل R ك لة a ن ص ف د a ئ ر اة a م ع a K S اة

ا ي T ب ل غ T أ ع ل ا ق ي مة F ي ا د ا a م ه a رة a ر ك لة a ن ص ف D ا ئ ر اة a م ع a K S اة ٦.١٩ B ن S بة T ا H S ن و ا ي T ٣٩.١٣ % B ب ي ن M a ب ل غ T أ د ن ا ق ي مة D a لة a إ ح ص a ئ اة F ي a D a م ه a رة a ر ك لة a ن ص ف D ا ئ ر اة a م ع a K S اة ا ي T B ل غ T ق ي مة T ٥.٥٨ B ن S بة ٣٧.٥٠ % M M ا ي S ا R a ل ا و ج و د F ر و ق ذ a T د ل a لة a إ ح ص a ئ اة B ب ي ن a ق ي a S ا T a ق ب ل اة و a ب ع د اة F ي a M T غ ا R a T ق ي D a ل ب ح ث و ل ص a L ح a ق ي a S a B ع د اة L ل M ج م و عة a T ج R ا ب اة .

و B ذ L ك N ج D أن a ل B ر ن a M ج a T a R a ب اة a م T ب C L ل M ج م و عة a T ج R ا B اة Q D أ D ا ل a ا ح D و T T ا H S ن M a B ب ي ن a ق ي a S a ق ب ل اة و a ب ع د اة L ل M ج م و عة a T ج R ا B اة و L ص a L ح a ق ي a S a B ع د اة و H ذ a ي T ف ق M C M a T T a R a ل aة a ن ن a T a ج B C C a ل d r a S a T a S a B a قة M T L d r a S aة ا D م د م ا ن (٢٠١٤ م) (٢) , و d r a S aة a D ص ا R a a L a D ق (٢٠١٥ م) (١)

و d r a S aة a S a Mة a a L d (٢٠١٦ م) (٥) و a T a R a T a J M اة a ل a أن M ه a رة a ر ك لة a ن ص ف D ا ئ ر اة a م ع a K S اة (ا و ر a M a و a S a ا J a R a) M ن a H M a ه a R a T a h e j o m aة L د a ل a C B aة a k o m aة و a T a م ن a L L a H a ا ي C S L a ل a C B ا E ل a C L a ن a T a ج F ي a m a R a T a .

k M a n T a H C M ن n n a T a ج a d r a S a T a M T B طة أن T a R a B a T a t o w a z n ل H a T a T a R a و ا S C H و ا B ج a B a F ي K a Fة a R a B a S a T a M T B طة a L f r aة و a L j m aة و أن H a T a S a C D E ل a a r t a q a a M S T o u a l l a C B a n و a n a S a T a n k M أن H a T a T e M L E ل a a r t a q a a M S T o u a l l a C B a T a M h a R a T a f r aة و a L j m L a C B aة L K a Fة a R a B a S a T a B S C L a M و F ي a R a B aة a k a R a T aة B S C L a M .

و ا C B a T a L a H C M H ذ a T a T a C M a L a إ ل a T a R a B a T a M T B طة و a L L a a T a M L T M C H T o u a T a T a E ل a T a R a B a T a M ه a رة a ر ك لة a ن ص ف D ا ئ ر اة a م ع a K S اة و a T a B D o r H a T a S a H M F ي T a P o u a R a a a a m h a R a T a M S a Bة L C aة a d r a S aة M a M a K n a S a T a M n a T o J aة a L h a D a F L a R K a T a , و a L L a a n C K S B D o r H a E l a a r t a q a N S بة a T a H S n F ي M S T o u a a a D a a m h a R a T a .

و a R a J C a L a H C M إ ل a أن a T a R a B a T a E ل a M h a R a T a h e j o m aة T a J C L a C B a J a H a R a L a y M o Q F M n M o a Q F a m a R aة أ و a T a R a B a T a E ل a T a S a C D E ل a M ه a رة n n a T a جة L a T a q a n H a و T a T a Q H ذ ه a n n a T a جة M C M M a A S a R a E l aة " (١٩٨٨ م) " E M a E a L a L " (٢٠٠٣ م) F ي أن a l l a C B a n



على استعداد لمواجهة أى ضغوط خلال فترة المنافسة والأستخدام الأمثل للمهارات خلال مواقف اللعب ، كما أن الأعداد المهارى والبدنى يسهمان في تطوير مستوى الأداء وأنهما مكملان لبعض وأنه يسهم في تطوير مستوى الأداء (١٠ : ٢٢) (١٣ : ٤٨)
وذكر م علاو (١٩٩٢م) أن تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية وهي تهدف فى الأساس إلى المساعدة للإرتقاء بالمستوى المهارى للرياضة (١٦ : ٨١) .

وقد ذكر ديه ان Dintiman (١٩٩٨م) أنه من الضروري استخدام وسائل تدريب تضمن العمل فى نفس المسارات العصبية والعضلية وبما هو مناسب لطبيعة الأداء الحركى الخاص باللعبة (٢٥ : ١٦٠) .

وليه ق الفاضل واليه على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة ومتوسطات القياسات البعديّة في مستوى الأداء المهارى للركلة النصف دائرية المعاكسة (قيد البحث) لصالح متوسطات القياسات البعديّة.
مافة نتائج الفاضل واليه : توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التوازن الحركى والثابت ومستوى الاداء المهارى للركلة النصف دائرية المعاكسة.

يتضح من جدول (١١) وجود معاملات إرتباط معنوية طردية دالة إحصائية عند مستوى "٠.٠٥" بين المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية للعينة قيد البحث .
حيث بلغت اعلى قيمة دالة إحصائيا الي ٠.٩٨ بينما بلغت أدنى قيمة دالة إحصائيا الي ٠.٩٠ مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك التحسن لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح المعد باستخدام تدريبات التوازن الحركى والثابت وما يحتويه من شدة وحمل وكثافة وعدد التكرارات وزمن الراحة بين كل تمرين واخر، وهذا التقدم في النتائج نتج عن استخدام تدريبات التوازن الحركى والثابت وتركيزها على مهارة الركلة النصف دائرية المعاكسة في هذا البحث ، فكانت عملية التدريب منظمة تنظيما جيدا أثناء اثناء الوحدات التدريبية مما كان له أحسن تأثير علي تنمية مهارة الركلة النصف دائرية المعاكسة لدى لاعبين الكاراتيه قيد البحث .

ويعزو الباحث التحسن الحادث في القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية عن القياسات البعديّة للمجموعة الضابطة الي تدريبات التوازن الحركى والثابت الذي استخدمه الباحث مع أفراد المجموعة التجريبية لتحسين مهارة الركلة النصف دائرية المعاكسة حيث تتفق تلك النتائج التي توصل اليها



الباحث مع نتائج كلا من " ولد ع زي " (٢٠١٢) (٢٤) , مع هلال هلال " (٢٠١٤) م) (٢٢) , دراسة أ م ل س ل ان (٢٠١٩ م) (٧) , والتي اشارت جميعها الي أن كلما زادت تدريبات التوازن الحركي والثابت زاد مستوى اداء مهارة الركلة النصف دائرية المعاكسة لدى لاعبي الكاراتيه . ويرى الباحث أن القدرات البدنية الخاصة تعد أحد متطلبات الأداء المتقدم في رياضة الكاراتيه حيث إن توافر القدرات البدنية الخاصة بالقدر اللازم لدى الناشئين يؤدي إلي إرتفاع مستوى الأداء المهاري للاعب .

و ل ي ق الفض الال و ال ي ع لى : توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التوازن الحركي والثابت ومستوي الاداء المهاري للركلة النصف دائرية المعاكسة.
الاسماجات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف البحث وفروضه ، وبناءه النظرى ، والاجراءات التى اتبعها الباحث ، وما أمكن التوصل إليه من خلال عرض ومناقشة النتائج ، توصل الباحث إلى لاستنتاجات التالية :

١. أثر البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً فى تنمية القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة الخاصة - تحمل السرعة الخاصة - الرشاقة) وقد تمثل ذلك فى تحسن نتائج الإختبارات البدنية خلال القياسات البعدية .
٢. حقق البرنامج التدريبي المقترح تحسناً ملحوظاً فى مستوى اداء التوازن الحركي والثابت ما بين (١٧،٦٪ : ٣٠،٢٠٪) .
٣. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسناً فى مستوى أداء مهارة الركلة النصف دائرية المعاكسة لدى المجموعة التجريبية خلال القياسات البعدية حيث تراوحت نسبة التحسين ما بين (٣٧.٥٠٪ : ٣٩.١٣٪) ..
٤. اظهر البرنامج التدريبي المقترح انه توجد علاقة طردية بين التوازن الحركي والثابت ومستوي اداء مهاري للركلة النصف دائرية المعاكسة .



الاصات :

- اسداداً إلى النتائج التي تصد إليها الأدماء خلال هالاد يصى الأدماء يلي:
- ١- مشاركة المدربين في دورات تطويرية لزيادة معرفتهم حول كيفية استخدام الأساليب التدريبية الحديثة.
 - ٢- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكومتيه .
 - ٣- إجراء مزيد من البحوث التجريبية باستخدام تدريب التوازن الحركي والثابت في تدريب مهارات أخرى في رياضة الكاراتيه .
 - ٤- إجراء دراسات أخرى مشابهة لتلك الدراسة في الأنشطة الرياضية الأخرى وعلى فئات عمرية مختلفة.
 - ٥- المساهمة في محاولة اطلاع مدربي الكاراتيه على البرنامج التدريبي المقترح للاستفادة منه في العملية التدريبية .



الاجع

اولا / الاجع اللغة العمة :

١. **أد ص ي الـ اذق** : " تأثير برنامج لتحركات القدمين المرتبطة بالتوقيتات

الهجومية على فعالية الأداءات الهجومية لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٥ م .

٢. **أد م - حان** : "فاعلية تطوير بعض الموجات الهجومية القطبية على

محددات الهجوم ونتائج المباريات لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠١٤ م .

٣. **أد م د ابا** : " مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية و التدريبية - رياضة

الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٥ م .

٤. **أد م د ابا** : "موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط

البرامج للتدريبية لرياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م

٥. **أسلمة ع الاد** :تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض

المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى اداء مهارة الركلة الدائرية (ماواشي - جيرى) لدى لاعبي الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط ، ٢٠١٦ م .

٦. **أساء ع ادم** : " تأثير استخدام التدريب بالستي على بعض القدرات البدنية

الخاصة ومستوى اداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكوميتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الوادي الجديد ، ٢٠٢٠ م .

٧. **أ م س ان** : " قياس مستوي الثقافة التدريبية لدي مدربي الكاراتيه بواحات

الوادي الجديد " ، بحث علمي منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، العدد (٤٨) ، ج (٣) ، مارس ٢٠١٩ م



٨. أ م س ن : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التوازن و القوة المميزةبالسرعة علي كفاءة الجهاز للدلهليزي وفاعلية أداء مهارة الوسط العكسية (الريبو) للاعبى المصارعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية الرياضية جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥ م .
٩. ايهاب ص م : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوي الكفاءة البدنية علي فعالية الأداءالمهاري للمصارعين من ١٦-١٨ سنة" ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .
١٠. د ف م د م ر : " أسس ونظريات التدريب الرياضى " دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ط ١ ، ١٩٨٨ م .
١١. صالح ع القادر ع : " رياضات الدفاع عن النفس (رياضة الكاراتيه) مذكرة دراسية لطلاب مرحلة البكالوريوس " ، مطبعة الجامعة أسيوط ، ٢٠٢١ م .
١٢. صالح م صالح ، ع و م إيا : " تأثير الإيقاع الحيوى على بعض القدرات البدنية الخاصة والإنجاز الرقمى للسباحين الناشئين " ، بحث علمى منشور ، مجلة أسيوط للعلوم وفنون التربية الرياضية ، نوفمبر ، العدد التاسع عشر ، أسيوط ، ٢٠٠٤ م .
١٣. عام الدين ع الدال م - م فى : " التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات " ، ط ١ ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٣ م
١٤. على م على : " تدريبات التوافق الحركى وتأثيرها على تحسين القدرات البدنية الخاصة لبعض المهارات الهجومية لناشئ الكاراتيه" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٧ م .
١٥. فامة م د اد : " تحديد الخصائص الديناميكية لمهارة الركلة الدائرية الأمامية (كيزامى - ماوشى - جبرى) كأساس لوضع بعض التمرينات النوعية لدى لاعبات الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٧ م .



منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٧

م .

٢٤. ولد ع — زي : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام مهارات الوضع العكسي

وأثرها علي فاعلية الأداء ونتائج المباريات لذي لاعبي الكارتيه)

كوميثيه) " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية

للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٢ م

ثانًا : اراجع اللغة الإنذلة :

25. Dintiman, Ward, " Tellez, sport speed, human kinetics" ,
U. S. A. 1998

26. Michael H ,stone ،stevns ،plisk ،Margaret E : " stone ،
brain k. schilling ،harolds. O ،brgant ،and kyle . Mceroy
. k.p Neuten C . pierce : Athletic performance development
،strength and conditioning ،volume 20 number 6 ،
Decmber ١٩٩٨.