

**"برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مقاومة الجسم الكلية وتأثيره على مستوى الأداء الفني لمهارة الركلة النصف دائرية القصيرة للاعب الكوميتيه"**

أ.د/محمود حسن حسين العربي  
أ/إسلام دسوقي

يستهدف البحث تحسين مستوى الأداء المهارى للركلة النصف دائرية القصيرة، أثناء المنافسات لدى مجتمع وعينة البحث من لاعبي الكاراتيه بمحافظة أسيوط من خلال تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) وتدرجات المقاومة الخارجية بأداة ال(VIPER) ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام الثلاث مجموعات التجريبية أحدهما باستخدام تدريبات (TRX) ، والثانية باستخدام تدريبات (VIP) ، والثالثة باستخدام الأسلوبين معاً، بأسلوب القياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمته وطبيعة البحث، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكوميتيه بنادي المؤسسة العسكرية بأسيوط والمسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه فرع أسيوط، والبالغ عددهم (٢٤) لاعب تحت (١٨) سنة مقسمين إلى ثلاث مجموعات تجريبية، في حدود الهدف من الدراسة والإجراءات المتبعة ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية من نتائج تمكن الباحثون من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:-

- أن تدريبات المقاومة الكلية للجسم TRX أدت إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه .
- أن تدريبات المقاومة الخارجية للجسم VEPER أدت إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه .
- أظهرت نتائج دمج التدريبات باستخدام المقاومة الكلية للجسم TRX والمقاومة الخارجية للجسم VEPER تحسين مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، وقد أوصى الباحثون بالاهتمام بالنقل الحركى الصحيح عند الأداء وتثبيته، ويفضل التدريب علىه من مراحل تدريب المبتدئين بعد مرحلة ثبات الأداء وليس قبلها لتجنب بناء خاطئ للمسار الحركى لادائهم.

## ”برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مقاومة الجسم الكلية وتأثيره على مستوى الأداء الفني لمهارة الركلة النصف دائرية القصيرة للاعب الكوميتيه“

### المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم في العصر الحاضر تطوراً كبيراً في مختلف مجالات الحياة، فكثير من الظواهر خضعت للبحث العلمي بإعتباره الطريق الأمثل لمعالجة الكثير من المشكلات ومما لا شك فيه أن من أهم هذه المجالات التي تخضع للبحث العلمي هو المجال الرياضي، فقد انعكس هذا التطور عليه بوضوح مما أدى إلى زيادة التنافس بين الدول لتحقيق السبق في المجال الرياضي، حتى أصبحت بطولات العالم والدورات الأولمبية مسرحاً يستعرض فيه الأبطال والرياضيين براعتهم بإظهار ما توصلوا إليه من إبتكارات جديدة لفنون الأداء والإبداع الحركي.

ولقد تعرضت رياضة الكاراتيه في الآونة الأخيرة على مستوى العالم للكثير من التطور العلمي في الجوانب المختلفة للاعبين وخاصة برامج التدريب المطبقة عليهم مما أدى إلى التغيير في أساليب اللعب الهجومية والدفاعية شأنها في ذلك شأن الأنشطة الرياضية الأخرى.

وتعد رياضة الكاراتيه أم رياضات الدفاع عن النفس لشمولها علي مداخل الهجوم المختلفة والدفاع بالذراعين و الرجلين متمثلة في حركات اللكم و الركل وإستخدامها لأماكن مختلفة داخل الملعب و مهارات إخلال التوازن و المسك و الرمي و الكنس، كما أنها من أقدم و أقوى الألعاب القتالية و هي تطور لحركات الجسم الطبيعية لخلق نوع من التنافس الحركي بين اليدين والرجلين و لعمل نوع من الانسجام بين العقل و الجسم وتعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات الفردية التي تتصف بالتغيير السريع والمستمر لمواقف اللعب المختلفة.

ويذكر ”وجيه شمندي“ (١٩٩٣م) أن المجموعات الحركية للركلات تلعب دوراً هاماً وأساسياً في الهجوم لما تتميز به من توظيف المجموعات العضلية الكبيرة والتي تمتاز بها الرجلين لإنتاج قوة كبيرة ذات فاعلية لتوظيفها في الأداء المهاري الخططي للهجوم ومن جانب آخر لما تمتاز به طول الرجل ويلعب ذلك دوراً حاسماً في المسافة بين المهاجم والمدافع.(17: ٢١٤)

فمن أساليب الهجوم الركلة النصف دائرية القصيرة وتعرف بال(كيزامي ماواشي جيرى) وهى من الركلات الشائعة والأساسية عند لاعبي الكاراتيه وفى حالة الاهتمام بها تكون مفاجئة للمنافس خاصة فى ظروف المباراة ويميل اللاعبون لإستخدامها نظراً للظروف التالية:

- حصول اللاعب على ثلاثة نقاط (ايبون) عند أدائها في منطقة الجودان (الرأس - الوجة - الرقبة) وكذلك يحصل اللاعب علي نقطتين (وزاري) عند أدائها في منطقة الشودان (الصدر - البطن - الأجناب - الظهر).

- تعتبر المرحلة التمهيديّة لها هي المرحلة التمهيديّة لجميع الركلات.

- يفوز اللاعب بالمباراه إذا قام بأدائها ثلاث مرات متتالية في الجودان بطريقة صحيحة.

- لا يستطيع المنافس الدفاع عنها بشكل جيد إذا تميزت بعنصري السرعة والدقة.

ويرى "احمد إبراهيم" (١٩٩٥م) انه يعتبر الأداء الحركي سليماً في رياضة الكاراتيه عندما تتوافر فيه النواحي الفنية كصحة الشكل الخارجي للحركة طبقاً لما هو وارد في مواد القانون الدولي ، تأثير القوانين الطبيعية مثل قوانين الروافع والقصور الذاتي وانتقال القوة الدافعة للجاذبية الأرضية والقوة المركزية، أن تؤدي الحركات بحيث تهيئ الوضع النهائي للمهارة السابقة افضل الظروف لبداية الحركة التالية (3 : ٢٨).

فالأداء المطابق لحركات المهارة بإستخدام العضلات العاملة حيث الإنقباض الأيزوكينتك المشابهة للأداء أكثر أنواع تمرينات القوة تأثيراً على إكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي المطلوب وله الأثر الفعال في تحسين وتطوير الصفات البدنية الخاصة وبالتالي فاعلية الأداء. (١ : ١٢٢)، (١٦٦:٢٤)

يشير " عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) البرامج التدريبية داخل العملية التدريبية شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتفق مع التطور في الأساليب والوسائل المستخدمة في العملية التدريبية وأصبح إستخدام هذه الوسائل اليوم ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والخططي والنفسي. (٣٢:١١)

وهناك العديد من الأساليب والوسائل الحديثة التي يستطيع منها المدرب أن يصمم برنامج تدريبي فعال يمكن من خلاله تحسين الأداء الرياضي وهي تدريبات مقاومة الجسم الكلية (TRX) للياقة البدنية، ويمكن عن طريق تطويرها تطوير مستوى الأداء الفني والمهارات الخاصة حيث يمكن إدماجها في البرامج الخاصة للرياضات المختلفة، مثل فنون الدفاع عن النفس. (٢٥)

وتعتمد تدريبات (TRX) على إستخدام وزن الجسم لتطوير الصفات البدنية، كما يمكن إستخدامها للجميع دون التفرقة في العمر والجنس وكذلك تعتمد علي أداة تمكن ممارسيها من أداء مئات التمرينات للوصول لأي هدف من أهداف التنافس.

كما يمكن تطوير القدرات البدنية والمهارية عن طريق تدريبات Viper التي تعتبر أداة جديدة تستخدم في مجال التدريب الرياضي والتي تتضمن تدريبات تعمل على تحسين المرونة والتوازن وتطوير فاعلية العضلات وتعمل على حرق السعرات الحرارية من خلال قوة وحركة التدريب وصممت أداة ال Viper بطريقة تسمح بالعديد من التمرينات المتعددة الاتجاهات والتي تعمل على شد الجسم خارج مركز ثقله مما يتطلب المزيد من التوازن والرشاقة. (26)

ويري الباحثون بأنه يمكن الدمج بين تدريبات (TRX & Vip) للأسباب التالية:

- يمكن إستخدام هذه التدريبات لسد الفجوة فى التدريبات التقليدية حيث أنها تنمي العناصر البدنية المركبة.

- يمكن إبتكار العديد من التمرينات النوعية المشابهة لأداء مهارات الكاراتيه لتحسن الحالة البدنية والمهارية.

- أداء تلك التدريبات معاً يبين أهمية إستخدام وزن الجسم فى التدريب وهى من أساسيات رياضات الدفاع عن النفس.

وتعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات التنافسية التي تتميز بتنوع الأساليب المتعددة والمداخل الهجومية والدفاعية والمتباينة الإستخدام خلال المباريات وذلك نظراً لإختلاف ظروف المباريات في مسابقات الكوميتيه ” فإن ردود الأفعال بين المنافسين تختلف بإختلاف المواقف المتغيرة من الهجوم والدفاع خلال زمن المباراة”، كما أن رياضة الكاراتيه إحدى الرياضات القتالية التنافسية والتي تتميز بمواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب أداءات متنوعة ومتعددة تتمثل في أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة إلي تحركاته المتعددة ذات الإتجاهات المختلفة التي يوجه من خلالها خطط اللعب.

الامر الذي دفع الباحثون لمحاولة البحث وراء أسباب القصور الواضح للنواحي الفنية للأداء المهاري قيد البحث طبقاً للقواعد والقوانين الموضوعية من قبل الإتحاد الدولي للكاراتيه حيث يجب أن يكون الأداء من الناحية الشكلية والفنية مطابقاً للموصفات الفنية للحركة، وذلك من خلال الاسلوب العلمي والتقنيات الحديثة بوضع مجموعة من تدريبات مقاومة الجسم الكلية (TRX & Vip) في ضوء إمكانيات وقدرات اللاعبين لتنمية مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

ومن خلال اطلاع الباحثون على بعض الدراسات العلمية السابقة (٤)(٥)(٦)(٧)(٨)(١٣) (١٥)، وبعض المراجع العلمية (٩)(١٠)(١٢) وجدت أن معالجة في ضوء الأسس والقواعد التدريبية والعلمية قد تعطى تفاصيل كمية لعمل أجزاء الجسم المختلفة المشاركة في الأداء من خلال توصيف النواحي الفنية توصيفاً دقيقاً للمسار الحركى واتجاه العمل العضلي خلال مراحل الأداء مما يعطينا تفاصيل أدق في تطوير الأداء المهاري من خلال مجموعة تدريبات مقاومة الجسم الكلية (TRX & Vip).

وبذلك يمكن أن يعتمد الباحثون على أساس علمي لبناء برنامج تدريبات مقاومة الجسم الكلية (TRX & Vip) للمهارة الهجومية قيد البحث، يتم التركيز فيها على جزء أو أكثر ذو تأثير مباشر في الأداء، أي أن الدخول في التفاصيل يمكننا من إختيار ما هو مناسب لتدريب اللاعب وخاصة وأن تدريبات مقاومة الجسم الكلية (TRX) التي تبني في ضوء إمكانيات اللاعبين وقدراتهم قد تكون ذات تأثير مباشر على مواطن الخلل في الأداء، مما دفع الباحثون إلي إجراء تلك الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات مقاومة الجسم الكلية (TRX) على مستوى الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه.

## هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحسين مستوى الأداء المهارى للركلة النصف دائرية القصيرة، أثناء المنافسات لدي مجتمع وعينة البحث من لاعبي الكاراتيه بمحافظة أسيوط من خلال تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) وتدريبات المقاومة الخارجية بأداة ال (VIPER).

## فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة أحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الأداء المهارى للركلة النصف دائرية القصيرة (كيزامي ماواشي جيرى) للاعبى الكوميتيه ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى.
- ٢- توجد فروق دالة أحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الأداء المهارى للركلة النصف دائرية القصيرة (كيزامي ماواشي جيرى) للاعبى الكوميتيه ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية.
- ٣- توجد فروق دالة أحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الأداء المهارى للركلة النصف دائرية القصيرة (كيزامي ماواشي جيرى) للاعبى الكوميتيه ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثالثة.
- ٤- توجد فروق دالة أحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الأداء المهارى للركلة النصف دائرية القصيرة (كيزامي ماواشي جيرى) أوك للاعبى الكوميتيه بين المجموعات التجريبية.

## بعض المصطلحات الواردة في البحث :

### البرنامج التدريبي :

هو مجموعة من الخبرات المنظمة والمحددة بأسلوب علمي مقنن وفق خطة مدروسة ومحددة بأهداف معينة، ويتم العمل على تحقيقها من خلال مجموعة من الطرق والوسائل العلمية وفق إطار زمني محدد. (18: 101)

### الكاراتيه :

تتكون كلمة الكاراتيه من مقطعين الأول كارا، (KARA) وتعني خالي أو مجرد والثاني تيه، (TE) وتعني اليد والمعنى الإجمالي للمقطعين هو اليد الخالية أي الدفاع عن النفس باليد الخالية من السلاح ، وتوجد فعاليتين في لعبة الكاراتيه هما:

### النزال الفعلي، (كومتيه):

هو إن يتبارى اللاعبون فيما بينهم لتطبيق خطط لتسجيل نقطة ضمن حدود اللعب. (28:4)

### الكاتا: (القتال الوهمي):

عبارة عن مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية والمتمثلة في الصد والضرب واللكم والركل وإخلال التوازن يؤديها اللاعب من أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة أو متتالية في اتجاهات وسرعات مختلفة باستخدام الذراعين والرجلين وبسلسلة منطقي ضد منافسين وهميين ووفقا لنسق متعارف عليه دوليا وتعتبر ركيزة اساسية في اختبارات الأزيمة.(٤: ٢٨)

### **تدريبات مقاومة الجسم الكلية: (TRX) Total Body Resistance Exercise**

هي تدريبات تعتمد علي استخدام وزن الجسم ضد الجاذبية وذلك من خلال أداة معلقة عبارة عن شريطين من النايلون ليس بهما أى نسبة من المطاط قابلة للتعديل الطويل وبها مقابض وحمالات للقدم، تستخدم لتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية حيث تشمل تمرينات الجسم كل وتصلح ممارستها لجميع الفئات المن الذكور والإناث.(١٤: ٥)

**أداة Viper :**

هي أداة متطورة عبارة عن أنبوبة مصنوعة من المطاط عالي الجودة وبها ثلاث مقابض لتستوعب العديد من التدريبات المختلفة ويمكن إستخدامها لجميع الأعمار لأوزانها المختلفة حيث تتراوح أوزانها من ٤ : ٢٦ كجم، وتستخدم في تحسين عناصر اللياقة البدنية وهي الأداة الأمثل لتوجيه طاقات الجسم البشرى وهي مزيج من حركات الرفع والسحب والدفع والدورانات والرمى والجر.

(١٤: ٦)

**الدراسات السابقة :**

١- دراسة " سماح محمد عبد المعطى " (٢٠١٦م) (١١) بعنوان " فاعلية أسلوب التدريب المعلق TRX على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقعى لدى سباحى ١٠٠ متر حرة."، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير أسلوب التدريب المعلق TRX على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقعى لدى سباحى ١٠٠ متر حرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، حيث بلغت عينة البحث (٢٠) ناشئ تحت (١٣) سنة مقيدى بنادى طلاع الجيش مقسمين لمجموعتين، واستنتجت الباحثة أن تدريبات التعلق +

٢- باستخدام جهاز TRX أدت إلى تحسين القدرات البدنية والمهارية لسباحى ١٠٠ متر حرة.

٣- دراسة "محروس محمد قنديل، منال طعلت محمد، نسمة محمد فراج" (٢٠١٦م) (١٣)، بعنوان " تأثير برنامج تمرينات للمقاومة الكلية للجسم TRX على تنمية الوثبات الأساسية فى التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة "، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تمرينات TRX على تنمية الوثبات الأساسية فى التمرينات الفنية الإيقاعية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، حيث بلغت عينة البحث (١٦) طالبة، ٨ طالبات للمجموعة التجريبية و ٨ طالبات للمجموعة الضابطة، وكانت أهم النتائج أن برنامج تمرينات المقاومة الكلية للجسم TRX

أثر إيجابيا وبشكل ملحوظ على مستوى أداء الوثبات الأساسية فى التمرينات الفنية الإبقاعية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

٤- دراسة "محمود المغاوري السيد" (٢٠١٦م) (١٤) بعنوان "برنامج تدريبي باستخدام تدريبات TRX & VIP وتأثيره على مستوى أداء بعض مهارات الجودو للناشئين"، واستهدفت الدراسة تحسين مستوى أداء بعض مهارات الجودو للناشئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واستنتج الباحث أن نتائج القياسين البعديين للمجموعتين أظهرت فروق معنوية فى مستوى القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البدنية المهارية ومستوى الاداء المهارى ويوصى الباحث بالمساهمة فى محاولة اطلاق تدريبي الجودو على البرنامج التدريبي المقترح للاستفادة فى العملية التدريبية واجراء المزيد من الدراسات المشابهه لطبيعته البحث الحالى على مهارات اللعب الارضى.

٥- دراسة "أحمد محمود الدالي" (٢٠١٠م) (٥) بعنوان " التحليل البيوميكانيكى لمهارة الماي ماواشي جيرى- مهارة من ثابت موقف فى مستويين مختلفين من جسم منافس (منطقة البطن ومنطقة الوجه)"، يهدف هذا البحث إلى إجراء تحليل بيوميكانيكى الماي ماواشي جيرى-مهارة من ثابت موقف فى مستويين مختلفين من جسم منافس (منطقة البطن ومنطقة الوجه). يتم ذلك عن طريق استخدام تحليل الحركة والقياسات الكهربائي من الطرف السفلي والتي تشكل بعض من العضلات الأساسية التي تؤدي المهارة. فى القيام بذلك، علاقة التي تحدث أثناء تم اكتشاف وتحليل القياسات. تم اختيار لاعب واحد من المنتخب الوطني المصري بشكل عينة للدراسة. كان من الضروري استخدام تحليل الحركة وعلاقته الكهربائي من أجل فهم كل الحركات وصول بذلك فى الاداء الأمثل.

٦- دراسة "أحمد محمود الدالي" ٢٠٠١م (٦) وعنوانها "المحددات البيوميكانيكية لبعض مهارات الطرف السفلي الهجومية كدالة لإختيار التمرينات النوعية فى الكاراتيه"، وإستهدفت الدراسة التعرف على تأثير الانقباض المتبادل البطيء مع التثبيت وتنمية مكون الإطالة عن طريق الاستفادة من العوامل الميكانيكية والتشريحية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، التجريبي واختيرت العينة بالطريقة العمدية لاعبان من لاعبي منطقة الجيزة ، وأهم النتائج إيجابية استخدام طريقة الانقباض المتبادل البطيء مع التثبيت.

**طرق وإجراءات البحث :**

**منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام الثلاث مجموعات التجريبية أحدهما باستخدام تدريبات (TRX)، والثانية باستخدام تدريبات (VIP)، والثالثة باستخدام الأسلوبين معاً، بأسلوب القياسين القبلى والبعدى وذلك لملائمته وطبيعة البحث.

**مجتمع البحث :**

إشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكوميتيه بنادي المؤسسة العسكرية بأسويوط والمسجلين بالإتحاد المصري للكراتية فرع أسويوط، والبالغ عددهم (٣٥) لاعب تحت (١٨) سنة.

#### عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكوميتيه بنادي المؤسسة العسكرية بأسويوط والمسجلين بالإتحاد المصري للكراتية فرع أسويوط، والبالغ عددهم (٢٤) لاعب تحت (١٨) سنة مقسمين إلى ثلاث مجموعات تجريبية والجدول التالي يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية:

#### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث في المتغيرات الأساسية (ن = ٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الطول	السنتيمتر	175.20	2.20	.82	.10
الوزن	الكيلوجرام	73.80	4.21	-.07	-2.03
الوزن	النيوتن	723.98	41.27	-.07	-2.03
السن لأقرب شهر	سنة	17.60	.55	-.61	-3.33
العمر التدريبي لأقرب شهر	سنة	2.62	.42	-.71	-1.10

يتضح من جدول (١) والخاص بإعتدالية بيانات عينة البحث التجريبية، وتبين أن جميع قيم معاملات الإلتواء في متغيرات النمو الأساسية (الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي)، قد إنحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يدل على إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية.

#### التكافؤ بين المجموعات التجريبية :

#### جدول (٢)

#### دلالة الفروق بين المجموعات التجريبية في مستوى القدرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٤)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الرشاقة	بين المجموعات	20.38	7.65	35.58	2	17.792	٠.٥٨٠
المجموعة التجريبية الاولى							٠.٥٦٠



		31.780	21	667.38	4.77	20.75	داخل المجموعات	المجموعة التجريبية الثانية			
			23	702.96	3.74	18.00	المجموع	المجموعة التجريبية الثالثة			
٠.٠٩٣	0.486	25.542	2	51.08	2.27	9.00	بين المجموعات	المجموعة التجريبية الاولى	القدم اليمنى	التوازن	
		7.327	21	153.88	2.78	12.50	داخل المجموعات	المجموعة التجريبية الثانية			
			23	204.96	3.02	11.38	المجموع	المجموعة التجريبية الثالثة			
٠.٧٥٦	٠.٢٨٢	2.042	2	4.08	2.30	12.88	بين المجموعات	المجموعة التجريبية الاولى	القدم اليسرى		
		7.202	21	151.25	2.71	12.25	داخل المجموعات	المجموعة التجريبية الثانية			
			23	155.33	3.00	11.88	المجموع	المجموعة التجريبية الثالثة			
٠.٥٥٧	٠.٦٠٣	.542	2	1.08	0.93	4.00	بين المجموعات	المجموعة التجريبية الاولى	اختبار نط الحبل		
		.899	21	18.88	0.76	4.50	داخل المجموعات	المجموعة التجريبية الثانية			
			23	19.96	1.13	4.13	المجموع	المجموعة التجريبية الثالثة			
٠.٥٥٦	٠.٦٠٣	.891	2	1.78	1.27	5.37	بين المجموعات	المجموعة التجريبية الاولى	دفع كرة طبية		
		1.477	21	31.02	1.17	6.02	داخل المجموعات	المجموعة التجريبية الثانية			
			23	32.80	1.20	5.82	المجموع	المجموعة التجريبية الثالثة			
٠.٥٢٠	٠.٦٧٥	2.503	2	5.01	2.12	7.86	بين المجموعات	المجموعة التجريبية الاولى	الدوائر المرقمة		
		3.706	21	77.82	1.16	6.89	داخل المجموعات	المجموعة التجريبية الثانية			
			23	82.82	2.29	7.86	المجموع	المجموعة التجريبية الثالثة			
٠.٤٧٧	٠.٧٦٧	91.500	2	183.00	13.61	52.38	بين المجموعات	المجموعة التجريبية الاولى	الوثب العمودي من الثبات		
		119.220	21	2503.63	6.63	45.63	داخل المجموعات	المجموعة التجريبية الثانية			
			23	2686.63	11.34	48.63	المجموع	المجموعة التجريبية الثالثة			

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الثلاثة في اختبارات الأداء البدني قيد البحث، حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة للاختبارات ما بين (٠,٢٨٣) : (٠,٧٦٧) وهي أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ العينات قيد البحث.

### جدول (٣)

#### دلالة الفروق بين المجموعات التجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث (ن = ٢٤)

المهارة	المجموعات	مصدر التباين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة		
كيزامي ماواشي جيرى	بين المجموعات	المجموعة التجريبية الاولى	4.2500	1.03510	.250	2	.125	٠.١٤٤	٠.٨٦٧		
		المجموعة التجريبية الثانية	4.1250	1.12599	18.250	21	.869				
		المجموعة التجريبية الثالثة	4.3750	.51755	18.500	23					
	داخل المجموعات	المجموعة التجريبية الاولى	4.1250	.99103	2.333	2	1.167			٠.٨٨٧	٠.٤٢٧
		المجموعة التجريبية الثانية	4.8750	1.12599	27.625	21	1.315				
		المجموعة التجريبية الثالثة	4.6250	1.30247	29.958	23					

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الثلاثة في اختبارات الأداء المهاري قيد البحث، حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة للاختبارات ما بين (٠,١٤٤) : (٠,٨٦٧) وهي أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ العينات قيد البحث. العينة المهارية:

مهارة الركلة النصف دائرية القصيرة (كيزامي ماواشي جيرى) والدفاع بالساعد للخارج (أتش أوكي) للاعب الكومنتية:

### جدول (٤)

#### توصيف المهارة مهارة الركلة النصف دائرية القصيرة (كيزامي ماواشي جيرى)

اسم المهارة	نوع المهارة
كيزامي ماواشي جيرى	هجومية

يوضح جدول (٤) توصيف الركلة النصف دائرية القصيرة (كيزامي ماواشي جيرى) للاعب الكومنتية.

مجالات البحث:

المجال البشري:

تم إختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من لاعبي الكومنتية بنادي المؤسسة العسكرية بأسبوط والمسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه فرع أسبوط، والبالغ عددهم (٢٤) لاعب تحت (١٨) سنة مقسمين إلى ثلاث مجموعات تجريبية.

المجال الزمني:

تم تطبيق التجربة الاساسية بصالة المؤسسة العسكرية بأسيوط في الفترة من ٢٠١٩/٣/٢ إلى ٢٠١٩/٤/٢٩ م.

#### **المجال الجغرافي:**

تم تطبيق التجربة الاساسية بصالة المؤسسة العسكرية بأسيوط.

#### **أدوات جمع البيانات:**

حتى يتسنى للباحثون جمع البيانات والمعلومات اللازمة لتحقيق الأهداف إستخدمت الوسائل

الآتية:

#### **تحليل المراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة:**

إستخدم الباحثون تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بالمتغيرات المهارية (قيد البحث) وكذلك التي تهتم بالبرامج التدريبية وأيضاً التي تهتم بدراسة العمل العضلي للمهارات الرياضية وخاصة في مجال تدريب رياضة الكاراتيه.

#### **المقابلة الشخصية:**

عن طريق المقابلة الشخصية للباحثون مع السادة الخبراء تم عرض الاستبيانات الخاصة بالبرنامج التدريبي بإستخدام أداتي TRX & VIP المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

#### **الملاحظة العلمية:**

لملاحظة وتقييم التكنيك والمسار الحركي المتبع خلال الاداء لمهارة الركلة النصف دائرية القصيرة (كيزامي ماواشي جيرى).

#### **إستمارات الإستبيان:**

قام الباحثون بتصميم وإستخدام الاستمارات التالية:

- إستمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الاسم - السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).
- إستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح.

#### **الأجهزة والأدوات المستخدمة:**

- رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلوجرام.
- بساط كاراتيه قانوني.
- حبال مطاطة.
- جهاز تدريبات المقاومة الكلية للجسم - جهاز تدريبات المقاومة الخارجية للجسم

(VIPER)

(TRX)

#### **الدراسات الاستطلاعية:**

#### **الدراسة الاستطلاعية الاولى:**

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠١٩/٢/٢م إلى ٢٠١٩/٢/١٤م، وإستهدفت الدراسة الاستطلاعية تحديد أفضل التدريبات النوعية المستخدمة في تحسين المسار الحركي للمهارات قيد البحث.

#### **نتائج الدراسة الاستطلاعية:**

- قام الباحثون بتحديد العضلات العاملة في المهارة قيد البحث وفقا لنوع العمل العضلي من خلال المقابلة الشخصية وبعض المراجع العلمية، طبقاً للبناء الديناميكي المتشابهة وخاصة لحركات الجذع - والأطراف.
- تم تصميم التمرينات المقترحة التي تعمل علي تحسين المسار الحركي وتنمية العضلات العاملة في المهارات قيد البحث ووضعها في إستمارة بشكلها المبدئي لعرضها علي السادة لخبراء لتحديد انسب تلك التمرينات للمرحلة السنية قيد البحث.
- توصل الباحثون بعد عرض الإستمارة علي السادة الخبراء إلي أهم التمرينات في صورتها النهائية.

#### **الدراسة الاستطلاعية الثانية:**

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠١٩/٢/١٦م إلى ٢٠١٩/٢/١٨م، حيث استهدفت التأكد من صلاحية الصالة المطبق بها تجربة البحث من حيث التهوية والإضاءة ومواعيد التدريب، وكذلك التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.

#### **من خلال الدراسة الاستطلاعية استطاع الباحثون التوصل إلى النتائج التالية:**

- مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة داخل البرامج التدريبية المقترحة للعينة قيد البحث.
- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي حتى يمكن الحصول علي أفضل النتائج
- كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في تطبيق التدريبات المقترحة.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرامج التدريبية المقترحة.

#### **الدراسة الاستطلاعية الثالثة:**

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠١٩/٢/١٨م إلى ٢٠١٩/٢/٢٨م، بهدف التعرف علي مدى ملائمة التمرينات المستخدمة في البرامج التدريبية المقترحة لخصائص المرحلة السنية للعينة قيد البحث، وكذلك التعرف علي الحد الاقصى لأداء اللاعبين في كل تمرين وذلك لإمكانية تشكيل درجة حمل التدريب.

#### **نتائج الدراسة الاستطلاعية:**

تم التأكد من أن التمرينات المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التمرينات المقترحة دون أي صعوبات، مما توافر لدي الباحث إمكانية تطبيق هذه التمرينات علي عينة البحث الأساسية.

#### **قياس مستوى الأداء المهاري:**

تم تقييم مستوى الاداء المهاري عن طريق تصوير المهارات الفنية بواسطة كاميرا فيديو وتم عرض الفيديو علي خمسة محكمين، حيث إستعان الباحثون بلجنة مكونة من خمس محكمين معتمدين بسجلات

الإتحاد المصري للكراتيه، من حكام الدرجة الأولى، قاموا بتقييم الأداء من ناحية الأداء الفني والشكلي حيث أعطى كل محكم درجة من (٥) درجات، وتم حذف أعلى وأدنى درجة لتصبح درجة اللاعب هي متوسط الثلاث درجات المتوسطة، والجدول التالي يوضح طريقة تقييم الأداء المهاري:

جدول (٥)

يوضح طريقة قياس مستوى الأداء المهاري

الدرجة	المرحلة	اسم المهارة
١	الاستعداد	التمهيدية
١	الارتكاز على القدم الأمامية	مهارة الركلة النصف دائرية القصيرة (كيزامي ماواشي جيري)
٢	مرحلة مرجحة الرجل الضاربة للأمام ولأعلى	
١	مرحلة للمس	
١	سحب الرجل للخلف والعودة لوضع الاستعداد	الختامية
٦	مجموع الدرجات	

يتضح من الجدول (٥) طريقة تقييم المهارات الفنية قيد البحث.

تحديد المساعدين:

تم إختيار مساعدين من الهيئة المعاونة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، من الذين لديهم الرغبة في مساعدة الباحثون في إجراء دراستهم، وكذلك من بعض المدربين بالمؤسسة العسكرية الرياضية بأسيوط، وقد تم عقد اجتماع مع المساعدين والباحثون لمعرفة أهداف وأهمية ومراحل البحث، وكذلك شرح كيفية إجراء القياسات وتحديد اختصاصات لكل مساعد علي حدة.

البرنامج التدريبي المقترح:

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في رياضات الدفاع عن النفس والتدريب والاختبارات و المقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث ( مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعي - زمن الوحدة التدريبية - دورة الحمل - طرق التدريب) وعرضها علي السادة الخبراء، لإختيار عناصر البرنامج التي تتناسب والمرحلة السنية قيد البحث.

جدول (٦)

نتائج استطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنية قيد البحث (ن=١٠)

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح ثمانية أسابيع ( شهرين )	٩	٩٠ %
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات.	١٠	١٠٠ %
٣	زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة.	٨	٨٠ %
٤	متوسط زمن التدريبات المقترحة من (٣٥) دقيقة.	٩	٩٠ %
٥	تطبيق التمرينات المقترحة في الجزء الرئيسي.	٧	٧٠ %



٥٢.٥	٤٩	٤٥.٥	٤٢	٣٨.٥	٣٥	128	٥٢.٥	٤٩	٤٥.٥	٤٢	٣٨.٥	٣٥	٨٣	٩٠	٨٤	٧٨	٧٢	٦٦	٦٠	٣٨
٦٠	٥٦	٥٢	٤٨	٤٤	٤٠	129	٦٠	٥٦	٥٢	٤٨	٤٤	٤٠	٨٤	١٠٢	٩٥.٢	٨٨.٤	٨١.٦	٧٤.٨	٦٨	٣٩
٨٢.٥	٧٧	٧١.٥	٦٦	٦٠.٥	٥٥	130	٨٢.٥	٧٧	٧١.٥	٦٦	٦٠.٥	٥٥	٨٥	٤٥	٤٢	٣٩	٣٦	٣٣	٣٠	٤٠
٤٥	٤٢	٣٩	٣٦	٣٣	٣٠	131	٤٥	٤٢	٣٩	٣٦	٣٣	٣٠	٨٦	٤٥	٤٢	٣٩	٣٦	٣٣	٣٠	٤١
٦٠	٥٦	٥٢	٤٨	٤٤	٤٠	132	٦٠	٥٦	٥٢	٤٨	٤٤	٤٠	٨٧	٤٥	٤٢	٣٩	٣٦	٣٣	٣٠	٤٢
٧٥	٧٠	٦٥	٦٠	٥٥	٥٠	133	٧٥	٧٠	٦٥	٦٠	٥٥	٥٠	٨٨	٣٠	٢٨	٢٦	٢٤	٢٢	٢٠	٤٣
٦٠	٥٦	٥٢	٤٨	٤٤	٤٠	134	٦٠	٥٦	٥٢	٤٨	٤٤	٤٠	٨٩	٩٠	٨٤	٧٨	٧٢	٦٦	٦٠	٤٤
٦٠	٥٦	٥٢	٤٨	٤٤	٤٠	135	٦٠	٥٦	٥٢	٤٨	٤٤	٤٠	٩٠	٧٥	٧٠	٦٥	٦٠	٥٥	٥٠	٤٥

يتضح من الجدول (٧) تقنين شدة حمل التدريب لتمرينات (TRX) المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

### جدول (٨)

#### تحديد النسب المئوية لشدة التمرينات VIPER

رقم التمرين	النسبة المئوية	٩٠%	٨٠%	٧٠%	٦٠%	٥٠%	رقم التمرين	النسبة المئوية	٩٠%	٨٠%	٧٠%	٦٠%	٥٠%	رقم التمرين	النسبة المئوية	٩٠%	٨٠%	٧٠%	٦٠%	٥٠%
١	٤٠	٤٤	٤٨	٥٢	٥٦	٦٠	28	٥٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥	1	٤٠	٤٤	٤٨	٥٢	٥٦	٦٠
٢	٥٥	٦٠.٥	٦٦	٧١.٥	٧٧	٨٢.٥	29	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥	2	٥٥	٦٠.٥	٦٦	٧١.٥	٧٧	٨٢.٥
٣	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥	30	٦٠	٦٦	٧٢	٧٨	٨٤	٩٠	3	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥
٤	٤٠	٤٤	٤٨	٥٢	٥٦	٦٠	31	٦٨	٧٤.٨	٨١.٦	٨٨.٤	٩٥.٢	١٠٢	4	٤٠	٤٤	٤٨	٥٢	٥٦	٦٠
٥	٥٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥	32	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥	5	٥٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥
٦	٤٠	٤٤	٤٨	٥٢	٥٦	٦٠	33	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥	6	٤٠	٤٤	٤٨	٥٢	٥٦	٦٠
٧	٤٠	٤٤	٤٨	٥٢	٥٦	٦٠	34	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥	7	٤٠	٤٤	٤٨	٥٢	٥٦	٦٠
٨	٦٠	٦٦	٧٢	٧٨	٨٤	٩٠	35	٨٠	٨٨	٩٦	١٠٤	١١٢	١٢٠	8	٦٠	٦٦	٧٢	٧٨	٨٤	٩٠
٩	٥٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥	36	٥٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥	9	٥٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥
١٠	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥	37	٦٠	٦٦	٧٢	٧٨	٨٤	٩٠	١٠	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥
١١	٦٠	٦٦	٧٢	٧٨	٨٤	٩٠	38	٣٥	٣٨.٥	٤٢	٤٥.٥	٤٩	٥٢.٥	11	٦٠	٦٦	٧٢	٧٨	٨٤	٩٠
١٢	٦٨	٧٤.٨	٨١.٦	٨٨.٤	٩٥.٢	١٠٢	39	٤٠	٤٤	٤٨	٥٢	٥٦	٦٠	12	٦٨	٧٤.٨	٨١.٦	٨٨.٤	٩٥.٢	١٠٢
١٣	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥	40	٥٥	٦٠.٥	٦٦	٧١.٥	٧٧	٨٢.٥	13	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥
١٤	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥	41	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥	14	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥
١٥	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥	42	٤٠	٤٤	٤٨	٥٢	٥٦	٦٠	15	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥
١٦	٢٠	٢٢	٢٤	٢٦	٢٨	٣٠	43	٥٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥	16	٢٠	٢٢	٢٤	٢٦	٢٨	٣٠
١٧	٦٠	٦٦	٧٢	٧٨	٨٤	٩٠	44	٤٠	٤٤	٤٨	٥٢	٥٦	٦٠	17	٦٠	٦٦	٧٢	٧٨	٨٤	٩٠
١٨	١١٠	١١١	١١٣	١١٤	١١٥	١١٦	45	٦٠	٦٦	٧٢	٧٨	٨٤	٩٠	18	١١٠	١١١	١١٣	١١٤	١١٥	١١٦
١٩	٦٠	٦٦	٧٢	٧٨	٨٤	٩٠	46	٣٥	٣٨.٥	٤٢	٤٥.٥	٤٩	٥٢.٥	19	٦٠	٦٦	٧٢	٧٨	٨٤	٩٠
٢٠	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥	47	٤٠	٤٤	٤٨	٥٢	٥٦	٦٠	20	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥
٢١	٧٠	٧٧	٨٤	٩١	٩٨	١٠٥	48	٥٥	٦٠.٥	٦٦	٧١.٥	٧٧	٨٢.٥	21	٧٠	٧٧	٨٤	٩١	٩٨	١٠٥
٢٢	٥٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥	49	٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٢	٤٥	22	٥٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥
٢٣	٦٠	٦٦	٧٢	٧٨	٨٤	٩٠	50	٤٠	٤٤	٤٨	٥٢	٥٦	٦٠	23	٦٠	٦٦	٧٢	٧٨	٨٤	٩٠
٢٤	٨٠	٨٨	٩٦	١٠٤	١١٢	١٢٠	51	٥٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥	24	٨٠	٨٨	٩٦	١٠٤	١١٢	١٢٠
٢٥	٥٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥	52	٤٠	٤٤	٤٨	٥٢	٥٦	٦٠	25	٥٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥
٢٦	٦٠	٦٦	٧٢	٧٨	٨٤	٩٠	53	٤٠	٤٤	٤٨	٥٢	٥٦	٦٠	26	٦٠	٦٦	٧٢	٧٨	٨٤	٩٠
٢٧	٣٥	٣٨.٥	٤٢	٤٥.٥	٤٩	٥٢.٥	54	٦٠	٦٦	٧٢	٧٨	٨٤	٩٠	27	٣٥	٣٨.٥	٤٢	٤٥.٥	٤٩	٥٢.٥

يتضح من الجدول (٨) تقنين شدة حمل التدريب لتمرينات (VIPER) المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

#### أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة تحسين مستوى الأداء مهارة الركلة النصف دائرية القصيرة.

#### أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح.

استعان الباحثون ببعض الاسس العلمية والمبادئ الاساسية في تصميم البرنامج التدريبي المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد البرامج التدريبية والتي يمكن

- استخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي (١)(٢)(٣)(١٧)(١٨) تم تحديد الأسس التالية:-
- أن يحقق البرنامج التدريبي الاهداف التي وضع من أجلها.
  - مراعاة البرنامج بالقدر المناسب اثناء فترة تطبيقه.
  - تحديد الخطة إلى التطبيقية للبرنامج التدريبي المقترح.
  - تحديد الأبعاد الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح.
  - تحديد نسب محتويات البرنامج التدريبي المقترح.
  - أن التدريبات المقترحة تتفق مع الشكل العام للمهارات وطبيعة أدائها بهدف تحسين أداء اللاعب للمهارات قيد البحث.
  - تم وضع التمرينات المقترحة مع التدرج في تصعبها، مع مراعاة عامل الأمن والسلامة عند استخدام الأدوات والأجهزة.
  - مراعاة الاسس والقواعد الخاصة بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة بما يتفق واهداف البرنامج التدريبي لتطوير الصفات البدنية الخاصة بالمهارات والاحساس بتفاصيل وأجزاء المهارات قيد البحث وبما يتناسب والمرحلة السنية المستهدفة.
  - أن يتم وضع الوحدة التدريبية في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
  - الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للحمل، وعدد مرات التكرار، وكذلك المجموعات داخل الوحدات، بالإضافة إلى فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى وكذلك بين كل تكرار وأخر.
  - تم تصميم البرنامج في شكل وحدات تدريبية تمرينات كل وحدة في شكل محطات متتالية مع مراعاة الإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل والتوقيت الصحيح لتكرار التمرين والإستمرارية في كل محطة.

#### **توزيع زمن البرنامج التدريبي المقترح:**

قام الباحثون بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء، بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية:

#### **تحديد الفترة إلى للبرنامج التدريبي:**

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بـ ثمان أسابيع ( شهرين ) وتم تقسيم هذه الفترة إلى مرحلتين علي النحو التالي :

- المرحلة الأولى ( الإعداد العام ) : مدتها (٢) أسبوع .
- المرحلة الثانية (الإعداد الخاص) : مدتها (٤) أسابيع .
- المرحلة الثالثة (فترة ما قبل المنافسات) : مدتها (٢) أسابيع .

#### **تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي :**



تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع التدريبي للعينة قيد البحث، وبالتالي يكون عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية لكل مجموعة تدريبية .

#### **تحديد زمن الوحدة التدريبية :**

- زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ ق مقسمة كما يلي:- (١٠ ق إحماء - ٧٥ ق الجزء الرئيسي - ٥ ق تهدئة )
  - الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح =  $٨ \times ٣ \times ٩٠ = ٢١٦٠$  دقيقة بدون الاحماء والتهدئة.
  - زمن الفترة التدريبية =  $٢٤ \times ٣٥ = ٨٤٠$  دقيقة بدون الاحماء والتهدئة.
  - زمن الاسبوع التدريبي =  $٣ \times ٣٥ = ١٠٥$  دقيقة بدون الاحماء والتهدئة.
- قام أفراد العينة قيد البحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترى ( منخفض - ومرتفع ) الشدة وتم إختيار تمرينات البرنامج الأساسية في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية للمهارات قيد البحث وكذلك الدراسة الاستطلاعية لأراء السادة (VIPER) الخبراء لإختيار تمرينات البرنامج التي احتوت علي (١٣٥) تمرين (TRX)، وعدد (٧٨) تمرين واشتملت الوحدة التدريبية علي ثلاثة أجزاء ( الاحماء "التهدئة" - الجزء الرئيسي - الجزء الختامي "التهدئة" ) وهي:

#### **تمرينات الإحماء : (إحماء عام-إحماء خاص)**

تم تحديد زمن تمرينات الإحماء بـ ١٠ دقيقة في بدء الوحدة التدريبية وقد اشتمل علي جزئين الاحماء العام والاحماء الخاص يحتوي علي عدد من التمرينات مترابطة تشترك فيها الأطراف والجذع ويراعى فيها سرعة الأداء حيث يبدأ اللاعب بالجري ثم يتم توزيع اللاعبين علي المحطات المعدة مسبقاً بحيث يكون زمن الأداء لكل تمرين يتراوح من (٦٠ : ٩٠) ث عدد (٣ : ٤) تكرار وراحة بينية ما بين (٢٠ : ٣٠) ث وزمن الانتقال من تمرين لآخر (٢٠ : ٣٠) ث.

**الجزء الرئيسي : (تمرينات VIP & TRX = بدني خاص - تمرينات مهارية)**

تم تحديد زمن الجرعة الرئيسية بمتوسط (٣٥ ق) وتم تقسيمها إلى ٣ أجزاء كل جزء يحتوي علي مجموعة من التمرينات ليصبح عدد التمرينات ٦ تمرينات داخل الوحدة .

#### **تقنين هذه التمرينات في الدائرة التدريبية للجزء الرئيسي :**

قام الباحثون بتقنين حمل التدريب الرياضي للتمرينات باستخدام زمن الحد الأقصى للتمرينات المقترحة ثم حساب درجات الشدة المختلفة.

من خلال إطلاع الباحثون علي العديد من المراجع العلمية العربية والأجنبية والأبحاث والدراسات السابقة وجد أن أفضل طريقة لتقنين حمل التدريب هي طريقة أقصى معدل للنهض وقد قام الباحثون بوضع مايعادل الشدة بالزمن من معدل نبضات القلب.

#### **درجات حمل التدريب المستخدمة ومايعادلها من النبض :**

- حمل متوسط : يكون معدل النبض فيه ١٢٠ - ١٥٠ ن/ق
- حمل عالي : يكون معدل النبض فيه ١٥٠ - ١٨٠ ن/ق

- حمل أقصى : يكون معدل النبض فيه أكثر من ١٨٠ ن/ق  
وهو ما اشار اليه "أبو العلاء عبد الفتاح" (١٩٩٧م) (١)، علي أن شدة الحمل الفسيولوجي عن طريق استخدام معدل النبض تتضح من الجدول التالي:

جدول (٩)

أنواع الحمل واتجاهات التدريب المستخدمة في البحث

القياسات	أنواع الحمل	متوسط	عالي	أقصى
معدل النبض	١٢٠-١٥٠ ن/ق	١٥٠-١٢٠ ن/ق	١٨٠-١٥٠ ن/ق	أكثر من ١٨٠ ن/ق
اتجاه الحمل	هوائي	مختلط (هوائي - لاهوائي)	لاهوائي	لاهوائي

يوضح الجدول رقم (٩) معدل النبض وما يقابله من درجات الحمل وأتجاهاته، وهو مآتم أستخدامه في الوحدات التدريبية.

الجزء الختامي :

تم تحديد زمن تمرينات الختام بـ (٥) دقائق بعد كل وحدة تدريبية وقد اشتمل علي (٣) محطات وكل محطة تحتوي علي تمرين واحد ليصبح عدد التمرينات الإجمالية في هذه المرحلة (٣) تمرينات وهي عبارة عن تمرينات للاسترخاء والتي كان لها دوراً هاماً في التخلص من الحمل الواقع علي اللاعب من الناحية البدنية والنفسية وذلك عن طريق:

- تمرينات تهدئة اللاعبين والعودة بهم لحالة الاستشفاء.
- تمرينات المرونة الإيجابية والسلبية.

توزيع زمن البرنامج التدريبي علي أجزاء الوحدات التدريبية خلال مدة تنفيذ البرنامج :

جدول (١٠)

التوزيع الزمني والنسبي لأجزاء الوحدات التدريبية خلال مدة تنفيذ البرنامج

أجزاء الوحدة	عدد الوحدات التدريبية	زمن الجزء	الزمن الكلي لأجزاء الوحدات التدريبية	النسبة المئوية للزمن الإجمالي
الإحماء	24	١٠ ق	٢٤٠	٢٠%
الجزء الرئيسي	24	35 ق	840	٧٠%
الختام	24	5 ق	120	١٠%
الزمن الإجمالي للبرنامج التدريبي لكل مجموعة		60 ق	١٢٠٠ ق	١٠٠%

يتضح من الجدول (١٠) التوزيع إلى والنسبي لأجزاء وحدات البرنامج التدريبي، حيث بلغ زمن الإحماء (٢٤٠ ق) بنسبة (٢٠%)، بينما بلغ الجزء الرئيسي (٨٤٠ ق) بنسبة (٧٠%) وبلغ الجزء الختامي (120 ق) بنسبة (١٠%) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج.

توزيع زمن البرنامج التدريبي على الاعدادات المختلفة ( الاعداد العام – الاعداد الخاص – فترة ما قبل المنافسات) :

تم تقسيم البرنامج إلى مرحلتين رئيسية وهم:

- مرحلة الإعداد العام (٢ أسبوع)
- مرحلة الإعداد الخاص (٤ أسابيع)
- مرحلة ما قبل المنافسات (٢ أسابيع)

ملحوظة: التقسيم التالي لزمن الوحدات بدون الإحماء والختام.

□ جدول (١١)

#### □ التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

م	المرحلة التدريبية	عدد الأسابيع	عدد الوحدات التدريبية	زمن الوحدة التدريبية	زمن التدريب لكل أسبوع	إجمالي عدد الساعات	زمن التدريب لكل فترة
١	الإعداد العام	٢	٦	٣٠ ق	٩٠ ق	٣	١٨٠ ق
٢	الإعداد الخاص	٤	١٢	٤٠ ق	١٢٠ ق	٨	٤٨٠ ق
٣	ما قبل المنافسات	٢	٦	٣٠ ق	٩٠ ق	٣	١٨٠ ق
	المجموع	٨	٢٤	----	----	١٨	٨٤٠ ق

يتضح من الجدول (١١) التوزيع الزمني لمراحل البرنامج التدريبي (الإعداد العام – الإعداد الخاص – ما قبل المنافسات) حيث بلغ زمن مرحلة الإعداد العام (١٨٠ ق)، بينما بلغ زمن مرحلة الإعداد الخاص (٤٨٠ ق) ، أما فترة ما قبل المنافسات فبلغت (١٨٠ ق).

□  
□

جدول (١٢)

التوزيع الزمني والنسبي للإعدادات المختلفة خلال وحدات البرنامج لتدريبي المقترح

المجموع	فترة ما قبل المناهسات						الإعداد الخاص										الإعداد العام						المرحلة							
	٢٠١٩/٥/١ : ٢٠١٩/٣/١٣						٢٠١٩/٤/١٠ : ٢٠١٩/٣/١٦										٢٠١٩/٣/١٣ : ٢٠١٩/٣/٢						الفترة الزمنية							
٢٤ يوم	الثامن		السابع				السادس		الخامس			الرابع					الثالث			الثاني			الأول			الأسابيع				
٢٤ وحدة	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الوحدة التدريبية					
3																									درجات الحمل					
13																									أقصى	متوسط				
8																								عالي						
2160 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	أ زمن الوحدة التدريبية						
240 ق	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	أ زمن الأحماء في الوحدة						
180 ق	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	أ زمن الجزء الرئيسي في الوحدة							
120 ق	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	أ زمن الختام في الوحدة							
360 ق	--	--	--	--	--	--	٢٠٥	٢٠٥	٢٠٥	٢٠٥	٢٠٥	٢٠٥	٢٠٥	١١.٢٥	١٥	١٥	١٥	١٥	30	30	30	30	30	30	أ زمن	١- الهلني العام				
20 %	--	--	--	--	--	--	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٥	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	40	40	40	40	40	40	نسبة %					
٨٤٠ ق	30	30	30	30	30	30	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	30	30	30	30	30	30	أ زمن	٢- تدريبات التوازن الديناميكي					
38.89 %	40	40	40	40	40	40	%٥٣	%٥٣	%٥٣	%٥٣	%٥٣	%٥٣	%٥٣	%٥٣	%٥٣	%٥٣	40	40	40	40	40	40	نسبة %							
٨٤٠ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٢٣.٧ ق	٢٣.٧ ق	٢٣.٧ ق	٢٣.٧ ق	٢٣.٧ ق	٢٣.٧ ق	٢٣.٧ ق	٢٣.٧ ق	٢٣.٧ ق	٢٣.٧ ق	٢٣.٧ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	أ زمن	أداءات مهارية					
38.89 %	60%	60%	60%	60%	60%	60%	32%	32%	32%	32%	32%	32%	32%	32%	32%	32%	27%	27%	27%	27%	27%	27%	نسبة %							
2160 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	الإجمالي بالدقائق							

يتضح من جدول رقم (١٢) توزيع الزمن الكلي للبرنامج والذي يبلغ (2160 دقيقة) علي مراحل الاعداد المختلفة.

#### **محتوى البرنامج التدريبي :**

وقد إحتوى البرنامج التدريبي علي بعض التمرينات المقترحة (TRX & VIP) وذلك لتنمية الأداء المهاري قيد البحث.

#### **أساليب تنفيذ البرنامج :**

إعتمد الباحثون علي الأساليب التالية في تنفيذ البرنامج التدريبي:

- التدريبات الفردية لكل لاعب علي حدة.
- التدريبات الزوجية لكل لاعبين مع بعضهما.
- التدريب الجماعي.

#### **أساليب تقويم البرنامج :**

إعتمد الباحثون في تقويم البرنامج التدريبي علي :

- الدراسات الاستطلاعية
- تقييم مستوى الأداء المهاري عن طريق التحكيم.

#### **الخطوات التنفيذية للتجربة الرئيسية :**

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح (علي العينة الأساسية للبحث) علي النحو التالي:

#### **إجراء القياسات القبليّة :**

قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث علي العينة قيد البحث وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٧/٢/٢٠١٩م والتي تضمنت قياس قياس مستوى الأداء المهاري.

#### **تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :**

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من السبت ٢/٣/٢٠١٩م إلى الأربعاء ١/٥/٢٠١٩م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية (٢٤) أربعة وعشرون وحدة تدريبية، وتم تحديد زمن الوحدة التدريبية الواحدة خلال مراحل البرنامج الثلاث بواقع (٦٠) دقيقة، وقد راع الباحثون أثناء تطبيق البرنامج التدريبي ما يلي :

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التدريب لأفراد العينة قيد البحث .
- إجراء القياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.

- أداء الاحماء لمدة (١٠) دقائق لإعداد الجسم للعمل ورفع درجة حرارة العضلات وتهيئة المفاصل وزيادة تدفق الدم استعداداً للجزء الرئيسي.
  - تطبيق الجزء الرئيسي للوحدة ولمدة (٣٥) دقيقة.
  - أن يتم الانتهاء من التدريبات الخاصة بالبحث ببعض تمرينات التهدئة والاطالة للرجوع بأجهزة الجسم لمعدلاتها الطبيعية.
  - إشراف الباحثون بنفسها علي تطبيق البحث علي عينة البحث.
- إجراء القياسات البعدية:**

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية علي أفراد عينة البحث للمجموعات الثلاثة وذلك يوم السبت ٤ / ٥ / ٢٠١٩م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبلية والتي تضمنت قياس قياس مستوى الأداء المهاري .

**المعالجات الإحصائية المستخدمة:**

- وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحثون المعالجات الاحصائية التالية.
- المتوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - الوسيط .
- معامل التقلطح . - معامل الالتواء . - معامل الارتباط .
- معامل (النسبة المئوية). - اختبار دلالة الفروق الإحصائية (T. Test).

**عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها لفروض البحث:**

**عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على** "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث في مستوى الأداء المهاري مهارة الركلة النصف دائرية القصيرة (كيزامي ماواشي جيرى) للاعبى الكوميتيه ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى".

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى في المستوى المهاري قيد البحث (ن=٨)

نسبة التحسن	قيمة ت	فرق المتوسطين	بعدي		قبلي		المتغيرات قيد البحث		
			ع ±	س-	ع ±	س-			
35%	4.583	1.50	1.04	5.75	1.04	4.25	يمين	كيزامي	المجموعة
33%	7.514	1.38	0.76	5.50	0.99	4.13	شمال	ماواشي جيرى	التجريبية الاولى

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨٩٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاداء المهاري قيد البحث، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة للاختبارات ما بين (٤,٥٨٣: ٧,٥١٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تحسن مستوى الاداء المهاري قيد البحث لأفراد العينة التجريبية الاولى، بينما تراوحت نسب التحسن ما بين (٣٣% : ٦١%).

ويعزي الباحثون ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية الاولى) للبرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على تمارينات المقاومة الكلية للجسم (TRX) باستخدام اداة التدريب المعلقة (TRX) مما أدى إلى تحسن المستوي المهاري.

وقد اتفقت مع نتائج مجموعة مختلفة من الدراسات إستخدمت أداة TRX علي الرياضيين في مختلف الألعاب علي ان تدريبات المقاومة الكلية للجسم باستخدام أداة التدريب المعلقة TRX والتي أثرت تأثيراً إيجابياً علي مستوى الأداء المهاري في هذه الألعاب.

فقد اتفقت نتائج البحث مع نتائج دراسة "مريم محمد" (٢٠١٥م) والتي أشارت إلي أن التدريب باستخدام أداة التدريب المعلق TRX أدى إلي تحسين المهارات الهجومية كما ساعد في تجنب الاصابات وتنمية العضلات . (١٥ : ٧٢)

كما إتفقت أيضاً مع نتائج دراسة "تسمة فراج" (٢٠١٦م) والتي أشارت إلي أن تدريبات المقاومة الكلية للجسم TRX أدت إلي تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الاساسية في التمرينات الفنية الايقاعية. (١٦ : ١٠٨)

كما إتفقت أيضاً مع نتائج دراسة "لوكاس سلاما" (٢٠١١م) والتي أكدت أن تدريبات المقاومة الكلية للجسم TRX أدت إلي تحسين المستوى المهاري للاعبين هوكي الجليد. (٢١ : ٢٢) وإتفقت أيضاً مع نتائج دراسة "جوردي مارتينيز واخرون" (٢٠١٢م) والتي أشارت الي أن تدريبات TRX أدت إلي رفع مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي التنس الارضي. (٢٠ : ١٢)

كما اتفقت ايضا مع نتائج دراسة "مارتين توما" (٢٠١٤م) والتي أكدت علي أن استخدام تدريبات TRX في رياضة الجودو أدى إلي تحسين نوعية الحركة والأداء. (١٩ : ١٩)

**عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على** " توجد فروق دالة إحصائياً بين

متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الأداء المهاري مهارة

الركلة النصف دائرية القصيرة (كيزامي ماواشي جيرى) للاعبى الكوميتيه ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية".

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في المستوى المهاري قيد البحث (ن = ٨)

نسبة التحسن	قيمة ت	فرق المتوسطين	بعدي		قبلي		المتغيرات قيد البحث		
			ع ±	س -	ع ±	س -	يمين	كيزامي	المجموعة
%39	3.265	1.63	1.04	5.75	1.13	4.13	يمين	كيزامي	المجموعة
%21	5.292	1.00	0.83	5.88	1.13	4.88	شمال	ماواشي جيرى	التجريبية الثانية

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨٩٥

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدي في جميع الاداء المهاري قيد البحث، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة للاختبارات ما بين (٣,٢٦٥ : ٥,٢٩٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على تحسن مستوى الاداء المهاري قيد البحث لأفراد العينة التجريبية الثانية بينما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢١% : ٣٩%).

ويعزى الباحثون ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية الثانية) للبرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على تمرينات المقاومة الخارجية للجسم (VIPER) مما أدى إلى تحسن المستوي المهاري.

وفي هذا الصدد يشير Michol Dalcourt (٢٠١٠م) إلى أن برامج تدريب ال VIPER تعتمد على تدريب الجسم الكلى من خلال تغييرات مستوى الحركة وذلك يساعد في تحسين مستوى الأداء المهاري من خلال تعدد المستويات الحركية. (٢٣ : ٨)

**عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على** " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلى والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الاداء المهاري مهارة الركلة النصف دائرية القصيرة (كيزامي ماواشي جيرى) للاعبى الكوميتيه ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثالثة".

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة في المستوى المهاري قيد البحث (ن = ٨)



نسبة التحسن	قيمة ت	فرق المتوسطين	بعدي		قبلي		المتغيرات قيد البحث		
			ع ±	س-	ع ±	س-	يمين	كيزامي	المجموعة
83%	8.632	3.63	0.76	8.00	0.52	4.38	يمين	كيزامي	المجموعة
62%	5.578	2.88	0.53	7.50	1.30	4.63	شمال	ماواشي جيري	التجريبية الثالثة

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨٩٥

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاداء المهاري قيد البحث، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة للاختبارات ما بين (٥,٥٧٨ : ٨,٦٣٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تحسن مستوى الأداء المهاري قيد البحث لأفراد العينة التجريبية الثالثة، بينما تراوحت نسب التحسن ما بين (٦٢٪ : ٨٣٪).

ويعزي الباحثون ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية الثالثة) للبرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على الدمج بين تمرينات المقاومة الخارجية للجسم (VIPER) وتمرينات المقاومة الكلية للجسم (TRX) مما أدى إلى تحسن المستوي المهاري.

من خلال ماسبق من فاعلية الدمج لتدريبات ال TRX & VIPER ظهر تحسن مستوى دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية نتيجة للتدريب على البرنامج التدريبي المقترح. عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الأداء المهاري للركلة النصف دائرية القصيرة (كيزامي ماواشي جيري) للاعبين الكوميتيه بين المجموعات التجريبية".

#### جدول (١٦)

دلالة الفروق بين المجموعات التجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث (ن = ٢٤)

المهارة	الطرف	المجموعات	مصدر التباين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
كيزامي ماواشي جيري	يمين	المجموعة التجريبية الاولى	بين المجموعات	5.7500	1.03510	27.000	2	13.500	14.921	.000
		المجموعة التجريبية الثانية	داخل المجموعات	5.7500	1.03510	19.000	21	.905		
		المجموعة التجريبية الثالثة	المجموع	8.0000	.75593	46.000	23			
كيزامي ماواشي جيري	شمال	المجموعة التجريبية الاولى	بين المجموعات	5.5000	.75593	18.083	2	9.042	17.460	.000
		المجموعة التجريبية الثانية	داخل المجموعات	5.8750	.83452	10.875	21	.518		

			23	28.958	.53452	7.5000	المجموع	المجموعة التجريبية الثالثة	
--	--	--	----	--------	--------	--------	---------	----------------------------	--

يتضح من نتائج الجدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث المختلفة في المواقف الخططية الخططية حيث تراوحت قيمة ف المحسوبة ما بين (١٤,٩٢١): (١٧,٤٦٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على وجود إختلاف في ماهية الدمج بين تدريبات ال TRX & VIPER والعمل الفردي بها حيث أظهرت نسب التحسن فروق جوهرية لصالح المجموعة التجريبية الثالثة وهي مجموعة الدمج ما بين التدريبات النوعية قيد البحث بإستخدام ال TRX & VIPER.

ويرجع الباحثون ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تطبيقه على العينة (قيد البحث) وأيضا إلى طبيعة الأداء والذي أعتد أساساً على تمرينات ذات طبيعة خاصة يتم أدائها بصورة متماثلة مع طبيعة الأداء المهارى ومطابقا لنفس المسارات الحركية والهندسية فى الأداء والتي تعمل على إنجاز الواجب الحركى مع تلافى الأخطاء الفنية الموجودة والتي كان لها تأثيرها الواضح على المتغيرات البيوميكانيكية المؤثرة فى المنافسة.

ويشير "احمد ابراهيم" (٢٠٠٥م) إلى أن الحالة المهارية تعبر عن مستوى أداء اللاعب للمهارات الخاصة بالنشاط الرياضى التخصصى بكل تقسيماته للمهارات خلال النشاط الرياضى ويعمل المدرب على تطوير الحالة المهارية والإرتفاع بمستوى إتقان وتثبيت المكونات الحركية التى يطبقها اللاعب خلال المنافسة والوصول إلى المستويات العليا للإنجاز وذلك يشير إلى تفهم المدرب للعلاقة الطردية بين مستوى الحالة البدنية الخاصة بالنشاط التخصصى كالنزال الفعلى أو الوهمى وبين الحالة المهارية للاعب والوصول بها لإنجاز مرتفع المستوى تحت ظروف المنافسة ومتطلباتها. (٢: ٤٧٧)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع "احمد ابراهيم" (٢٠٠٥م) فى أن التدريبات التى تؤدى فى ظروف مشابهة للأداء الحركى تعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى واللياقة البدنية فى وقت واحد وتحقق التزامن بين الخصائص البدنية وترقية مستوى الأداء المهارى. (٢: ٤٧٨)

ويشير الباحثون الي أن استخدام التمرينات المشابهة للأداء المهارى وكذلك الأدوات الخاصة للمهارات قيد البحث قد أدى إلى تحسن فى المستوى المهارى لدى عينة البحث وذلك لصالح القياس البعدي.

وبذلك يكون تحقق الهدف العام من البحث وهو "برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مقاومة الجسم الكلية "TRX & VIP" وتأثيره على مستوى الأداء الفني لمهارة الركلة النصف دائرية القصيرة للاعب الكوميتية"

**أهم الإستنتاجات والتوصيات**

**أهم الإستنتاجات:**

فى حدود الهدف من الدراسة والإجراءات المتبعة ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية من نتائج تمكن الباحثون من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:-

- أن تدريبات المقاومة الكلية للجسم TRX أدت إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي الكوميتية في رياضة الكاراتيه.
- أن تدريبات المقاومة الخارجية للجسم VEPER أدت إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي الكوميتية في رياضة الكاراتيه.
- أظهرت نتائج دمج التدريبات باستخدام المقاومة الكلية للجسم TRX والمقاومة الخارجية للجسم VEPER تحسين مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي الكوميتية في رياضة الكاراتيه.

**التوصيات:**

فى ضوء ما أشارت إليه تفسير البيانات المستخلصة وما أسفرت عنه استنتاجات الدراسة يتقدم الباحثون

**بالتوصيات التالية:**

- ضرورة التأكيد على معرفة الاسس والقوانين وفهمها بالشكل الامثل لترابطها بالجوانب التدريبية.
- الاهتمام بدقة الأداء في الركلات المختلفة والصد بساعد اليد.
- الاهتمام بالنقل الحركي الصحيح عند الأداء وتثبيتته، ويفضل التدريب عليه من مراحل تدريب المبتدئين بعد مرحلة ثبات الأداء وليس قبلها لتجنب بناء خاطئ للمسار الحركي لادائهم.
- توجيه البرامج التدريبية المقترحة الى العاملين فى مجال التدريب الرياضى عامة والكاراتية (كوميته) خاصة للإستفادة من نتائجه.

## قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): "التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب"، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة.
- ٢- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م): "موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٣- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م): "مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية رياضة الكاراتيه"، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٤- أحمد محمود إبراهيم، محمد جابر بريقع (١٩٩١م): التحليل الكيفي والكمي لبعض الأساليب الهجومية للاعب الكاراتيه خلال البطولة الدولية، نظريات وتطبيقات، بحث علمي منشور، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضة، العدد الثالث عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٥- أحمد محمود الدالي (٢٠١٠م): "التحليل البيوميكانيكي لمهارة الماي ماواشي جيري- مهارة من ثابت موقف في مستويين مختلفين من جسم منافس (منطقة البطن ومنطقة الوجه)"، بحث علمي منشور، المجلة الدولية لعلوم الرياضة، العدد ٣.
- ٦- أحمد محمود الدالي (٢٠٠١م): "المحددات البيوميكانيكية لبعض مهارات الطرف السفلي الهجومية كدالة لاختيار التمرينات النوعية في رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٧- أحمد محي الدين ثابت (٢٠٠٩م): "الخصائص البيوميكانيكية للسقطة الامامية الدائرية كأساس لهجوم مضاد في رياضة الجودو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

- ٨- أسماء سيد محمد (٢٠٠٨م): "تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء مهارتي الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين والشقبة الأمامية بالارتقاء المنفرد لدى طالبات كلية التربية الرياضية بأسبوط"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٩- بدوي عبدالعال بدوي، عصام الدين متولي عبدالله، خالد عبدالحميد حسانين (٢٠٠٦م): "علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق"، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
- ١٠- جيرد هوخموت (١٩٧٩م): "الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية"، ترجمة "كمال عبد الحميد إسماعيل"، دار المعارف، القاهرة.
- ١١- عصام الدين عبدالخالق مصطفى (٢٠٠٥م): "التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات"، ط٢، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٢- مجدي فاروق سيد (١٩٩٦م): "الكاراتيه علم وفن وفلسفة"، ط١، مصر، جهاد للنشر.
- ١٣- محروس محمد قنديل، منال طلعت محمد، نسمة محمد فراج (٢٠١٦م): " تأثير برنامج تمارينات للمقاومة الكلية للجسم TRX على تنمية الوثبات الأساسية في التمارينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة "، بحث علمي منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية و الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٤- محمود المغاوري السيد (٢٠١٦م): "برنامج تدريبي باستخدام تمارينات TRX & VIP وتأثيره على مستوى أداء بعض مهارات الجودو للناشئين"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ١٥- مريم مصطفى محمد (٢٠١٥م): تأثير برنامج باستخدام جهاز التدريب المعلق TRX على تنميته عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٦- نسمة محمد فراج (٢٠١٦م): تأثير برنامج تمارينات المقاومة الكلية للجسم على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التمارينات الفنية الإيقاعية والصفات البدنية

لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١٧- **وجيه أحمد شمندی (١٩٩٣م):** "دراسة الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي المنتخب القومي للكراتيه"، بحث علمي منشور، مجلة متخصصة في علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

١٨- **يحيى السيد الحاوى (٢٠٠٢م):** المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب، مركز الكتاب العربى للنشر، القاهرة.

**ثانياً: المراجع باللغة الاجنبية:**

19- **Bc. Martin Hajnovič (2010):** TRX (Závesný trénink), Diplomová práce, masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.

20- **Jordi Martínez, Carlos Beltrán, Iván Alcalá, Richard Gonzalez(2012):** Application of TRX and RIP training to the development of strength endurance in tennis, ITF Coaching and Sport Science Review, 11 November.

21- **Lukáš Sláma (2011):** Využití TRX – závesného tréninku u hráce ledního hokeje, Bakalářská práce, masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.

22- **Masatoshi nakayama (1987):** Dynamic Karate.institution by the master Kodnshia. International. Ito. tokyo. japan.

23- **Michol Dalcourt (2010):** VIPR training manual, Fitness professionals ltd, ptonthenet, 3528 Tejon Street, Suite 110 | Denver, Colorado 80211, USA.

24- **Roy .J.L (1994) :** " The Volue of gymnastic condition Exercises to spees of learning selects gymnastic skills" 'in Aanper completes Research Quartery 'no'1'march.

**ثالثاً: مراجع الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت):**

25- <http://bodyripped.net/bodyripped-trains-TRX-style/>

26- <http://furthermore.equinox.com/articles/2013/03/vipr-workout>

مرفق (١)  
قائمة بأسماء السادة الخبراء

## قائمة بأسماء السادة الخبراء

م	أسماء السادة الخبراء	الدرجة العلمية
١	أحمد محمود إبراهيم	أستاذ تدريب الكاراتيه ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين لشتون الدراسات العليا والبحوث سابقاً بآبي قير - جامعة الإسكندرية.
٢	أمل فاروق سالم	أستاذ تدريب الكاراتيه ورئيس قسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنات سابقاً- جامعة حلوان.
٣	بسمات محمد على	أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.
٤	صفاء صالح حسن	أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم الرياضات المائية والمنازلات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.
٥	طه احمد محمد	استاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية -جامعة المنيا.
٦	عصام محمد صقر	أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية بنين- جامعة الزقازيق.
٧	عمر محمد لبيب	أستاذ مساعد علوم حركة كاراتيه بقسم علوم الحركة الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.
٨	محمد سعيد ابو النور	أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية بنين- جامعة الزقازيق.
٩	محمد مصطفى جاد بكر	أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية- جامعة بورسعيد.



١٠	محمود ربيع امين	أستاذ مساعد تدريب الكاراتيه بقسم التدريب الرياضي - ووكيل كلية التربية الرياضية - جامعة الفيوم.
----	-----------------	---

\* الأسماء مرتبة وفقاً للترتيب الهجائي

مرفق (٢)

إستمارة جمع البيانات الاساسية

□  
□  
□  
□  
□

### □ إستمارة جمع البيانات الأساسية

□ م	□ إسم اللاعب	□ السن	□ الطول	□ الوزن	□ العمر التدريبي	□ الوظيفة	□ السكن	□ الحزام
المجموعة التجريبية الأولى								
□ ١	□	□	□	□	□	□	□	□
□ ٢	□	□	□	□	□	□	□	□
□ ٣	□	□	□	□	□	□	□	□
□ ٤	□	□	□	□	□	□	□	□
□ ٥	□	□	□	□	□	□	□	□
□ ٦	□	□	□	□	□	□	□	□
□ ٧	□	□	□	□	□	□	□	□
□ ٨	□	□	□	□	□	□	□	□
المجموعة التجريبية الثانية								
□ ٩	□	□	□	□	□	□	□	□
□ ١٠	□	□	□	□	□	□	□	□
□ ١١	□	□	□	□	□	□	□	□
□ ١٢	□	□	□	□	□	□	□	□
□ ١٣	□	□	□	□	□	□	□	□
□ ١٤	□	□	□	□	□	□	□	□
□ ١٥	□	□	□	□	□	□	□	□
□ ١٦	□	□	□	□	□	□	□	□
المجموعة التجريبية الثالثة								
□ ١٧	□	□	□	□	□	□	□	□
□ ١٨	□	□	□	□	□	□	□	□
□ ١٩	□	□	□	□	□	□	□	□

								٢٠
								٢١
								٢٢
								٢٣
								٢٤

### إستمارة جمع البيانات الاختبارات البدنية

اختبار الوثب العمودي من الثبات	اختبار الدوائر المرقمة	دفع كرة طبية (بالمتر)	اختبار نط الحبل (تكرار)	التوازن		اختبار الرشاقة (ث)	إسم اللاعب	
				قدم يسرى	قدم يمنى			
المجموعة التجريبية الأولى								
								١
								٢
								٣
								٤
								٥
								٦
								٧
								٨
المجموعة التجريبية الثانية								
								٩
								١٠
								١١
								١٢
								١٣
								١٤
								١٥
								١٦
المجموعة التجريبية الثالثة								
								١٧
								١٨

								١٩
								٢٠
								٢١
								٢٢
								٢٣
								٢٤
								٢٥

إستمارة تقييم الأسلوب المهاري

كيزامي ماواشي جيرى (Kizame – mawachi - gery) بالرجل اليمنى ٣٠ ثانية

رقم	إسم اللاعب	المحاولات الصحيحة		المحاولات الخاطئة		المجموع الكلي	
		النسبة	المجموع	النسبة	المجموع	النسبة	المجموع
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢							
١٣							
١٤							
١٥							
١٦							
١٧							
١٨							
١٩							
٢٠							
٢١							
٢٢							
٢٣							
٢٤							

إستمارة تقييم الأسلوب المهاري

كيزامي ماواشي جيرى (Kizame – mawachi - gery) بالرجل اليسرى ٣٠ ثانية

م	إسم اللاعب	المحاولات الصحيحة		المحاولات الخاطئة		المجموع الكلي	
		النسبة	المجموع	النسبة	المجموع	النسبة	المجموع
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢							
١٣							
١٤							
١٥							
١٦							
١٧							

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٨ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٩ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢٠ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢١ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢٢ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢٣ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢٤ <input type="checkbox"/>

إستمارة تقييم الأسلوب المهاري

إستمارة جمع البيانات الاختبارات المهارية (كيزامي ماواشي جيري)

متوسط مجموع درجات الحكماء	التطبيق البعدي			متوسط مجموع درجات الحكماء	التطبيق القبلي			العضو المستخدم	اسم اللاعب	ر.
	حكم ٣	حكم ٢	حكم ١		حكم ٣	حكم ٢	حكم ١			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يمين	<input type="checkbox"/>	١ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شمال	<input type="checkbox"/>	٢ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يمين	<input type="checkbox"/>	٣ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شمال	<input type="checkbox"/>	٤ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يمين	<input type="checkbox"/>	٥ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شمال	<input type="checkbox"/>	٦ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يمين	<input type="checkbox"/>	٧ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شمال	<input type="checkbox"/>	٨ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يمين	<input type="checkbox"/>	٩ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شمال	<input type="checkbox"/>	١٠ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يمين	<input type="checkbox"/>	١١ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شمال	<input type="checkbox"/>	١٢ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يمين	<input type="checkbox"/>	١٣ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شمال	<input type="checkbox"/>	١٤ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يمين	<input type="checkbox"/>	١٥ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شمال	<input type="checkbox"/>	١٦ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يمين	<input type="checkbox"/>	١٧ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شمال	<input type="checkbox"/>	١٨ <input type="checkbox"/>

								يمن		١٨
								شمال		
								يمن		١٩
								شمال		
								يمن		٢٠
								شمال		
								يمن		٢١
								شمال		
								يمن		٢٢
								شمال		
								يمن		٢٣
								شمال		
								يمن		٢٤
								شمال		

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول محاور وفترات البرنامج

التدريبى المقترح.



كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

إستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور وفتريات البرنامج التدريبي المقترح.  
السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحثون بإجراء بحث بعنوان

برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مقاومة الجسم الكلية وتأثيره على مستوى الأداء الفني لمهارة الركلة النصف  
دائرية القصيرة”

ولما كان لرأي سيادتكم وخبراتكم العلمية والعملية في هذا المجال إثراء لهذا البحث لذا  
يسر الباحثون أن تتعرف علي خبرة سيادتكم في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح من أجل  
تطبيق هذا البحث على أسس علمية.

”والباحثون تشكر سيادتكم حسن تعاونكم معهما“

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،

بيانات خاصة بالخبير:

- ١- الاسم/.....
- ٢- الوظيفة/.....
- ٣- الدرجة العلمية /.....
- ٤- سنوات الخبرة /.....

الرجاء من سيادتكم التكرم بوضع علامة ( ✓ ) فى المكان المناسب الذى يعبر وجهة نظر سيادتكم  
لكل محور مع اضافة أو تعديل ماترونه مناسباً.



الباحثون

أولاً: تحديد الفترة الكلية للبرنامج التدريبي باستخدام التدريبات المقترحة (TRX & VIP):

م	الفترة الزمنية	(✓)	إضافات أخرى
١	ستة أسابيع (شهر ونصف)	( )	.....
٢	ثمانية أسابيع (شهرين)	( )	.....
٣	عشرة أسابيع (شهرين ونصف)	( )	.....
٤	اثنا عشر أسبوع (ثلاثة أشهر)	( )	.....

ثانياً: تحديد عدد الوحدات في الأسبوع الواحد للبرنامج التدريبي :

م	عدد الوحدات التدريبية	(✓)	إضافات أخرى
١	وحدتان.	( )	.....
٢	ثلاثة وحدات تدريبية.	( )	.....
٣	أربع وحدات تدريبية.	( )	.....

ثالثاً: تحديد زمن الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي :

م	زمن الوحدة التدريبية	(✓)	إضافات أخرى
١	٦٠ دقيقة.....	( )	.....
٢	٩٠ دقيقة.....	( )	.....
٣	١٢٠ دقيقة.....	( )	.....

رابعاً: تحديد زمن الوحدة التدريبية لتدريبات المقترحة (TRX & VIP) :

م	زمن الوحدة التدريبية	(✓)	إضافات أخرى
١	٤٥ دقيقة.....	( )	.....
٢	٦٠ دقيقة.....	( )	.....

.....	( )	٧٠.....دقيقة	٣
-------	-----	--------------	---

**خامساً: تحديد طريقة التدريب المناسبة لتنفيذ أسلوب تدريب تدريبات : TRX & VIP**

م	طريقة التدريب	(✓)	اضافات أخرى
١	طريقة التدريب التكرارى	( )	.....
٢	طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة	( )	.....
٣	طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة	( )	.....
٤	طريقة التدريب المستمر	( )	.....

**سادساً: تشكيل حمل التدريب المناسب للمرحلة السنوية:**

م	تشكيل الحمل	(✓)	اضافات أخرى
١	١:١	( )	.....
٢	١:٢	( )	.....
٣	٢:١	( )	.....
٤	٢:٢	( )	.....
٥	١:٣	( )	.....

**سابعاً: موضع التدريبات TRX & VIP داخل الوحدة التدريبية :**

م	اجزاء الوحدة	(✓)	اضافات أخرى
١	الجزء التمهيدي	( )	.....
٢	الجزء الرئيسى	( )	.....
٣	الجزء النهائى	( )	.....

أى اقتراحات أخرى ترونها سيادتكم مناسبة:

.....  
 .....  
 .....

الباحثون



## نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التجريبية الأولى

اليوم: السبت  
التاريخ: ٢٠١٩ / ٣ / ٢ م  
رقم الوحدة: (١) درجة الحمل: متوسط  
الأسبوع: الأول  
زمن الوحدة: ٩٠ ق

الزمن الكلي	مكونات حمل التدريب				الشدّة	زمن الأجزاء	التمرين	أجزاء الوحدة
	الراحة		الحجم					
	م	ك	م	ك				
٤ ق	٢٠	-	٣	-	متوسط	٦٠ ث	 (وقوف فتحاً، الذراعين أماماً، انثناء المرفقين، مسك المقبض باليدين) ثنى الركبتين نصفاً.	الجزء الرئيسي
٤ ق	٢٠	-	٣	-	متوسط	٦٠ ث	 (وقوف فتحاً، الذراعين أماماً، مسك المقبض باليدين) ثنى الركبتين نصفاً ثم مد الركبتين كاملاً بالوثب عالياً.	
٤ ق	٢٠	-	٣	-	متوسط	٦٠ ث	 (وقوف فتحاً، الذراعان أماماً، انثناء المرفقين، استناد الكعب أماماً، مسك المقبض باليدين) ثنى الركبة نصفاً. نفس التمرين السابق مع التبديل للجانب الأخر.	
٦ ق	٣٠ ث	-	٣	-	متوسط	٩٠ ث	 (وقوف نصفاً، الرجل أماماً، المشط عالياً، الذراعان أماماً، انثناء المرفقين، مسك المقبض باليدين) ثنى الركبة نصفاً ثم مدّها كاملاً بالوثب. نفس التمرين السابق مع التبديل للجانب الأخر.	
٦ ق	٣٠ ث	-	٣	-	متوسط	٩٠ ث	 (وقوف نصفاً، الرجل أماماً، المشط عالياً، الذراعان أماماً، انثناء المرفقين، مسك المقبض باليدين) ثنى الركبة نصفاً ثم مدّها كاملاً بالوثب. نفس التمرين السابق مع التبديل للجانب الأخر.	
٦ ق	٣٠ ث	-	٣	-	متوسط	٩٠ ث	نفس التمرين السابق مع التبديل للجانب الأخر.	

## نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التجريبية الثانية

اليوم: السبت  
رقم الوحدة: (١) درجة الحمل: متوسط  
التاريخ: ٢٠١٩ / ٣ / ٢ م  
الأسبوع: الأول  
زمن الوحدة: ٩٠ ق

الزمن الكلي	مكونات حمل التدريب				الزمن الأداء	التمرين	أجزاء الوحدة	
	الراحة		الحجم					الشدة
	م	ك	م	ك				
٤ ق	٢٠	-	٣	-	متوسط	٦٠ ث  وقوف الذراعان أماما.مسك الأداة باليدين) عمل طعن جانبي بالتبادل.	الجزء الرئيسي	
٤ ق	٢٠	-	٣	-	متوسط	٦٠ ث  وقوف الذراعان أماما.مسك الأداة باليدين) عمل طعن جانبي بالتبادل.		
٤ ق	٢٠	-	٣	-	متوسط	٦٠ ث  طعن أماما.الذراعان أماما.حمل الأداة على العضدين) المشي أماما بالطعن.		
٦ ق	٣٠ ث	-	٣	-	متوسط	٩٠ ث  وقوف الذراعان مائلا أماما أسفل.مسك الأداة باليدين) وضع القدم اليمنى أماما مع تحريك الأداة جهة اليمين. نفس التمرين السابق مع التبديل للجانب الأخر.		
٦ ق	٣٠ ث	-	٣	-	متوسط	٩٠ ث  طعن جانبي مواجه الأداة.مسك الأداة باليدين) تحريك قدم الارتكاز جانبا.		

## نموذج لوحدة تدريبيهة للمجموعة التجريبية الثالثة

رقم الوحدة: (١) درجة الحمل: متوسط

اليوم: السبت

زمن الوحدة: ٩٠ ق

الأسبوع: الأول

التاريخ: ٢٠١٩ / ٣ / ٢ م

الزمن الكلي	مكونات حمل التدريب				الزمن الأداء	التمرين	أجزاء الوحدة
	الراحة		الحجم				
	م	ك	م	ك			
٤ ق	٢٠	-	٣	-	٦٠ ث	 <p>(وقوف فتحاً الذراعين أماماً. انثناء المرفقين. مسك المقبض باليدين) ثنى الركبتين نصفاً.</p>	الجزء الرئيسي
٤ ق	٢٠	-	٣	-	٦٠ ث	 <p>(وقوف فتحاً الذراعين أماماً. مسك المقبض باليدين) ثنى الركبتين نصفاً ثم مد الركبتين كاملاً بالوثب عالياً.</p>	
٤ ق	٢٠	-	٣	-	٦٠ ث	 <p>(وقوف فتحاً الذراعان أماماً. انثناء المرفقين. استناد الكعب أماماً. مسك المقبض باليدين) ثنى الركبة نصفاً.</p>	
٦ ق	٣٠ ث	-	٣	-	٩٠ ث	 <p>(وقوف الذراعان مائلاً أماماً أسفل. مسك الأداة باليدين) وضع القدم اليمنى أماماً مع تحريك الأداة جهة اليمين. نفس التمرين السابق مع التبديل للجانب الأخر.</p>	
٦ ق	٣٠ ث	-	٣	-	٩٠ ث	 <p>(ظعن جانبي مواجه الأداة. مسك الأداة باليدين) تحريك قدم الارتكاز جانباً.</p>	