تأثير تدريبات ثبات الجذع على مستوي أداء بعض الركلات الهجومية المباشرة لدي أشبال الكوميتيه في ضوء بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي في رياضة الكاراتيه

أ.م*د/ عصام محمد صقر

المقدمة ومشكلة البحث:

إن تواجد لاعبي المنتخب المصري للكاراتيه بالمربع الذهبي في السنوات الاخيرة وتفوقهم في احراز ميداليات اوليمبية ذهبية وبرونزية في دورة الالعاب الاوليمبية طوكيو ٢٠٢١م وتفوقهم في بطولة العالم للكبار بدولة تشيلي ٢٠١٩م بامريكيا الجنوبية وحصولهم علي الترتيب العام الاول وكذلك حصولهم علي المركز التاني ببطولة العالم ٢٠٢١م والمقامة بدبي بدولة الامارات وكذلك حصولهم علي المركز الاول بالدوري العالمي البريميرليج والمقام بجمهورية مصر العربية ٢٠٢١م ووضع الاتحاد الدولي W.K.F بالاجندة الدولية بطولة السيرياس A علي الاراضي المصرية ، يتطلب المزيد من الابحاث والدراسات للوقوف علي أهم الايجابيات لتطويرها والوقوف علي السلبيات ومحاولة علاجها ووضع خطط علمية وعملية للتخلص منها ومحاولة التحسين، وكذلك إجراء الدراسات والابحاث للوقوف على أفضل الطرق والوسائل والبرامج الحديثه لتطوير حالة الرياضي بأشكالها المختلفه للوصول لأعلي مستوى رياضي ممكن، والذى يقودنا للإنجاز والأداء المتميز محاولين الوقوف على أحدث ماتوصل إليه الآخرون من طرق مستحدثه فى التدريب وفكر جديد متطور فى تصميم البرامج التدريبيه.

ويذكر **عصام محمد صقر (٢٠١٤ م)** أن مسابقة القتال الفعلي تتكون من مواقف متغيرة تتطلب قدرات خاصة من ممارسيها لأداء متطلبات المباراه إن توافر القدرات الخاصة لدى لاعبي الكوميتيه ذو أهمية كبيرة في تنفيذ جميع المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة تحت ظروف وشروط التنافس وضرورية لنجاح لاعبي الكوميتيه في تسجيل تسديد اللكمات والركلات بطريقة مؤثرة وفعالة في المناطق المصرح بالتسديد عليها وفقا لقانون الإتحاد الدولي للكاراتيه للحصول على أكبر عدد من النقاط والفوز بالمباراة (٤ : ١)

*استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق

كما يشير **الباحث** ان منطقة الجذع ومنطقة الوسط او مايسمي بالهارا في الكاراتيه من أهم المناطق بجسم اللاعب والاهتمام بالقدرات الخاصه لهذة المنطقة للاعبي الكوميتيه من توازن القوة في عضلات المركز(الجذع) حيث انها تسمح للعمود الفقرى بنقل القوة من والى أطراف الجسم بشكل محايد فى الأداء وهذا الأمر فى غاية الاهمية لأداء المهارات المتنوعة للاعب الكاراتيه وخاصة الكوميتيه، حيث يكون الجذع بمثابة الجسر التى تنتقل عبرة القوة والتحكم فيها لأداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة لأداء الواجب الحركى المطلوب.

كما يذكر **David R. Clark , Michael I. Lambert and Angus M. Hunter (٢٠١٨)** أن تدريبات ثبات الجذع في الفترات السابقة وعلي مدار ٢٥ عاماً استخدمت في البداية للوقاية من الآم الظهر أو العلاج النفسي بعد ذلك تم تطويرها كطريقة للتدريبات الرياضيه للصحة واللياقة البدنيه. (٩: ١١)

ويشير **"Ron Jones** "(**٢٠٠٣ م**) إلى أن تدريبات ثبات الجذع بمسمياتها المختلفه شكل من الأشكال التدريبيه المتطوره والمستخدمه فى المجال الرياضى (١٨: ١٢) كما يوضح " **Dave Schmitz**"(**٢٠٠٣م**) إلى أن التدريب الوظيفى يتميز بخصائص من أهمها التركيز على مجموعة عضلات المركز فعضلات المركز القويه تساعد على ربط الطرف السفلى بالطرف العلوي ، بالإضافه إلى منع تسرب القوة. (٣:١١)

ويذكر" **Ann m. Cools, etc** " (**٢٠٠٧م**) أن التنمية المتوازنه لعضلات الجسم من الأمور التي لا غنى عنها للنهوض بمستوى الناشئين والوقايه من شبح الإصابات الرياضية. (٧ :٤١١)

ويؤكد على ذلك أيضا "**Fabi Comana** " (**٢٠٠٤م**) حيث يرى أن تدريبات ثبات الجذع هى مزيج من تدريبات القوه وتدريبات التوازن يؤديا فى وقت واحد (١٢ : ٢٧)، كما يشير **Michael a. Clark et al** (**٢٠١٢م**) أن التنمية المتوازنة لعضلات الجسم تؤثر بدورها على تطوير القدرات الخاصة.(١٥: ٢٣)

ويشير "**ScottGaines**" (**٢٠٠٣م**) أن القوة العضليه والتوازن من العناصر الرئيسيه لتدريبات ثبات الجذع ، فالتكامل بين القوة العضلية والتوازن ينتج عنهما ثبات الجذع او مايسمي بالقوه الوظيفيه ، ولذلك يجب أن تشتمل جميع البرامج التدريبيه على تدريبات ثبات الجذع(١٧: ٩)

كما أكد" **Fabio Comana** " (**٢٠٠٤م**) (١٢: ٥٢) إلى أن تدريبات ثبات الجذع او مايسمي بالقوة الوظيفية تجعل العديد من المجموعات العضلية تعمل فى وقت واحد بشكل متكامل ، كما أن التوازن فى العمل العضلى عنصر رئيسى فى تدريبات القوة الوظيفية،

وهذا ماأشار اليه "**Dave Schmitz** (**٢٠٠٣م**)(١١: ٤٢) أن التدريب الوظيفى يتميز بالتركيز على مجموعة عضلات المركز، فعضلات المركز القوية تساعد على ربط الطرف السفلى بالطرف العلوي، بالإضافة إلى منع تسرب القوة.

وتتمثل مشكلة هذا البحث فيما لاحظه **الباحث** من خلال تواجده فى الملعب كلاعب سابق ثم مدرب ومحاضر متخصص في رياضة الكاراتيه بنقابة المهن الرياضية والاتحاد المصري للكاراتيه وكذلك حكم دولي Refree "كوميتيه" بالاتحاد الدولي للكاراتيه (WKF) ومتابعتة الدائمه لتطوير المستويات الفنيه فى الكاراتيه (الكوميتيه) على كافة المستويات المحليه والعالميه وجد أن معظم المدربين أصبح شغلهم الشاغل هو تطوير النواحي البدنيه والمهارية والخططيه دون القاء النظر الى تطوير بعض القدرات الخاصه الموجهه لتنميه عضلات هامه كعضلات المركز"الجذع" والتى تشمل منطقه الظهر السفليه والبطن السفليه وعضلات الجانين، وتدريبات القدرة العضليه مع التوازن والتى يطلق عليه مصطلح تدريبات ثبات الجذع" وايضاً يطلق عليها فى الكاراتيه "الهارا" حيث أنها همزة الوصل بين الجزء العلوى والسفلي كما أنها تعمل على تجميع قوى الجسم، هذا بالاضافه الى قيام الباحث بدراسة استطلاعية على عينه عشوائية من أشبال الكوميتيه فى المرحلة السنية من (١٠-١٣) سنه فقد وجد أن هناك قصور فى قوة عضلات المركز"الجذع" مرفق(١)، ويرجع الباحث ذلك القصور إلي عدة أسباب قد تكون منها إهمال وإغفال التدريبات الخاصه عضلات المركز" الجذع" التى تعتبر هى المحرك الأساسي للاعب الكاراتيه وخاصة لاعب الكوميتيه، كما تم اختيار عينة الدراسة من الاشبال لانها النواه الاساسيه والتي يبني عليها لاعب الكاراتيه في المستقبل كما أن أكثر المهارات اداءا لدي الاشبال مهارات الرجلين المتنوعه ولكن من وجهة نظر الباحث تكون أقل فعاليه نظرا لعدم توافر بعض شروط احتساب النقاط منها الزانشين والتطبيق القوي الفعال والوضع الجيد، مما دفع الباحث للقيام بإجراء هذه الدراسه بهدف التعرف علي تأثير تدريبات ثبات الجذع على مستوي أداء بعض الركلات الهجومية المباشرة لدي أشبال الكوميتيه في ضوء بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي في رياضة الكاراتيه.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى: تأثير تدريبات ثبات الجذع على مستوي أداء بعض الركلات الهجومية المباشرة لدي أشبال الكوميتيه في ضوء بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي في رياضة الكاراتيه.

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمستوي أداء بعض الركلات الهجومية المباشرة لدي أشبال الكوميتيه في ضوء بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي في رياضة الكاراتيه لدى المجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمستوي أداء بعض الركلات الهجومية المباشرة لدي أشبال الكوميتيه في ضوء بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي في رياضة الكاراتيه لدى المجموعه الضابطه لصالح القياس البعدي.

3- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعه التجريبيه والضابطه فى القياس البعدى لمستوي أداء بعض الركلات الهجومية المباشرة لدي أشبال الكوميتيه في ضوء بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي في رياضة الكاراتيه لصالح المجموعه التجريبيه.

مصطلحات البحث:

تدريبات ثبات الجذع:

هى تدريبات موجهه لعضلات البطن وأسفل الظهر والحوض تقوم بالعمل فى تناسق لتحسين التوازن والثبات كما أنها تقوم بالسيطرة على الأداء الحركى من الجذع الى الحوض للسماح بتوليد القوه بالشكل الأمثل لنقل الحركه إلى أطراف الجسم والتحكم فيه بكافة الأنشطة الرياضية.(١٩:٧٤)

الركلات الهجومية المباشرة:

قدرة اللاعب علي تسديد أحدي الركلات الدائرية الامامية(مواشي جيري) او المعاكسة (اوراموشي جيري) او الخلفية (اوشيرو جيري) او ركلات مركبة من الركلات السابقة علي اللاعب المنافس وفقا لشروط احتساب النقاط وعلي أماكن التسجيل علي جسم المنافس والتي يتم احتسابها من لجنة التحكيم. "أجرائي

أشبال الكوميتيه:

لاعبي النزال الفعلي في المرحلة السنية من ١٠- الي ١٣ سنة ومسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه وحاصلين علي الحزام البني علي الاقل. "تعريف أجرائي"

الدراسات السابقه:

١- **قام Alice Deluca, Valentine Squeri Laura M, Barrone (٢٠٢٠)** بدراسة كان الهدف منها استخدم جهاز مبتكر لتدريبات الجذع وتنمية التوازن والاستقرر الاساسي للجسم وكانت العينة ٣٠ مقسمة الي مجموعتين أحداها خضع للتدريب التقليدي والاخر باستخدام الجهاز وتدريب التوازن الثابت والتوازن الديناميكي وكانت مدة التدريب ٣ شهور واظهرت النتائج تحسنا لكلتا المجموعتين في التوازن واالتحكم في الجذع واشارت التحليلات الي تحسن اكبر في التحكم والتوازن التفاعلي مقارنة بالمجموعة الضابطة.

٢- **قام Kwong-Chung Hung, Ho-Wa Chung, Clare Chung-Wah YuID, Hong-Chung Lai, FengHua Sun2019 بدراسة** كان الهدف منها تأثير تدريبات الجذع لمدة ٨ أسابيع علي التحمل الخاص والاقتصاد في الطاقة للرياضيين في المرحلة الجامعية، وكان حجم العينة ٢١ رياضي تم تقسيمهم الي مجموعتين أحداهما اساسية تجريبيه والاخري ضابطة للتحكم وتم استخدام بعض الاختبارات كالتحمل الخاص والجري المعدل وكانت أهم النتائج في القياس البعدي تحسن في المجموعتين في ضربات القلب واستهلاك الاكسجين الي ان المجموعة التجريبيه كان هناك تحسن أكبر في التوازن الثابت والتحمل الخاص والاقتصاد في الطاقة.

٣- **قامت رشا علي عبدالمحسن ٢٠١٩م بدراسة** بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على مستوى اداء الجمله الحركية المؤداه باسلوب الشوارى والشروارين لدى لاعبي الكاراتيه واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقه العمدية وبلغت ١٤ لاعب كاراتيه هم حجم عينه البحث الاساسية وقد توصلت الباحثة الى ان تدريبات ثبات الجذع المطبقة على المجموعتين التجريبيتين قد أدت الى تحسن مستوى اداء الجمل الحركية قيد البحث للاعبي الكاراتية.

٤- **قام David R. Clark1* , Michael I. Lambert2 and Angus M. Hunter (٢٠١٨)** بدراسة معاصرة لتدريبات ثبات الجذع والاداء الرياضي الديناميكي وكان هدفها تحليل لوجهات النظر في تدريبات ثبات الجذع والاداء الرياضي الديناميكي للرياضيين والمدربين وممارسي الطب الرياضي وكان حجم العينة ٢٤١ رياضي وتم استخدام المنهج الوصفي وكانت اهم الاستنتاجات ان

اعتماد الممارسون نهجاً وظيفياً أكثر للتدريب الاساسي علي الجذع وكان الدعم الاكبر والقوي للتمارين المركبة ويتم ادائها في شكل مستقيم مقارنة بالتمارين الثبات الاساسية التقليدية، كما أن الاستبيان أدي الي الممارسة التطبيقية علي تدريبات ثبات الجذع للاداء الرياضي الديناميكي.

٥- قام **عصام محمد صقر ٢٠١٦م** بدراسة كان الهدف منها تأثير تنمية التوازن العضلي على مستوى الأداءات الهجوميه وبعض المتغيرات البدنيه لناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكان حجم العينة ١٨ ناشي في المرحلة السنية ١٤ -١٦ سنه وكانت أهم النتائج أن تدريبات البرنامج التدريبي المقترح اثرت ايجابياً على تحسين وتطوير التوازن العضلى لناشئ الكوميتيه، والتكافؤ فى التوازن العضلى بين الجانبين الايمن والايسر والذراع والرجل المفضله والغير مفضله كما أثرت ايجابيا على تطوير القدرات البدنيه الخاصه والأداءات الهجوميه البسيطه والمركبه لناشئ الكوميتيه.

٦- قام **Sameh Sh. Tantawi ٢٠١١** بدراسة كان الهدف منها تأثير تدريب ثبات الجذع على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الكاتا الإجباري للاعبي الكاراتيه. تم اختيار المنهج التجريبي والعينة باستخدام الطريقة العمدية من لاعبي الكاتا بنادي الرباط بفرع بورسعيد التابع للاتحاد المصري للكاراتيه وكان حجم العينة ١٢ لاعب للمرحلة السنية ١٨ سنه وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي لثبات الجذع والذي طبق علي المجموعة التجريبيه كان أكثر من التدريب التقليدي دون إضافة تمارين الثبات الأساسية ، بحيث أدت إلى تحسين مستوى البعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الكاتا الإجباري – قيد الدراسة – بمعدل أعلى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبى لمناسبته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبيه والأخرى ضابطه عن طريق القياسين (القبلى، البعدى)

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أشبال الكوميتيه (النزال الفعلي) بمنطقة الشرقية للكاراتيه، الحاصلين على الحزام البني للمرحلة السنية ١٢-١٣ سنة ، وكان حجم العينة (٣٤) ناشئ مقيدين بسجلات الإتحاد المصري للكاراتيه للعام(٢٠٢٠/٢٠٢١)، وتم إختيار(١٠) لاعبين منهم لإجراء الدراسه الاستطلاعيه، لتصبح عينة البحث الأساسيه(٢٤) ناشئ تم تقسيمهم

إلـى مجمـوعتين متسـاويتين ومتكـافئتين إحـداهما تجريبيـه والأخـرى ضـابطه قـوام كـل منهمـا(١٢) ناشئين ويتضح ذلك من خلال جدول(١).

جدول (١)

توصيف عينة البحث

نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
مجموعة تجريبية	١٢	%٣٥.٠
مجموعة ضابطة	١٢	%٣٥.٠
مجموعة استطلاعية	١٠	%٣٠.٠
المجموع	٣٤	%١٠٠

اعتداليه عينة البحث

قام الباحث بإيجاد إعتداليه عينة البحث فى متغيرات النمو، العمر التدريبى وبعض القدرات الخاصة، ومستوي الحركات الانتقاليه واوضاع الاتزان ويتضح ذلك من خلال الجدولين أرقام: (٢)،(٣)،(٤)

جدول (٢)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى متغيرات النمو والعمر التدريبى ن= ٣٤

م	البيان / المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنه	12.61	13.00	0.49	-0.50
٢	ارتفاع القامه	سم	158.1	158.0	3.05	0.42
٣	الوزن	كجم	50.82	51.50	2.58	-0.16
٤	العمر التدريبي	سنة	3.97	4.00	0.67	0.03

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معامل الإلتواء لمتغيرات النمو والعمر التدريبي قد إنحصرت ما بين (±٣) مما يشير الي اعتدالية أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث ن= ٣٤

م	البيان / المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	ثبات الجذع	قدرة عضلات البطن السفليه	عدد	١٥.٩١	١٦.٠٠	١.١٩	٠.١٧
٢		قدرة عضلات الظهر السفليه	عدد	١٥.٤٤	١٦.٠٠	١.٠٥	-٠.٣٣
٣		قدرة عضلات الجانبين	عدد	١٣.٤٤	١٣.٠٠	٠.٨٩	٠.٠٥٢
٤		التوازن الثابت	زمن (ث)	١٢.٧٠	١٣.٠٠	١.٣٦	-١.١٠
٥		التوازن الحركي	درجة	٥١.٧٦	٥٠.٠٠	٧.٦٧	-٠.٣١
٦		القدرة العضلية للرجلين	مسافة (سم)	١٦٤.٤٧	١٦٥.٠٠	٣.٨٢	٠.١٢

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معامل الإلتواء للمتغيرات البدنية والمهاريه الخاصه قد إنحصرت ما بين (±٣) مما يشير الي اعتدالية أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى المتغيرات المهاريه الخاصة قيد البحث ن= ٣٤

م	المتغيرات	البيان / معايير الاحتساب	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الركلة الدائرية الامامية مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	درجة	٥.١٠	٥.٠٠	٠.٤٨	٠.٥٩
٢		""الزانشين ""الادراك والتركيز	درجة	٤.٥٢	٤.٥٠	٠.٤٥	-٠.١٢
٣		الوضع الجيد	درجة	٤.٥٧	٤.٧٥	٠.٤٦	-٠.٣٠
٤	الركلة الدائرية المعاكسة اورا مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	درجة	٤.٧٦	٥.٠٠	٠.٥١	-٠.٣٥
٥		""الزانشين ""الادراك والتركيز	درجة	٤.١٣	٤.٠٠	٠.٢٢	١.١١
٦		الوضع الجيد	درجة	٤.٥١	٤.٥٠	٠.٤٦	-٠.٠٦
٧	الركلة الدائرية المعاكسة الخلفية اوشيرو جيري	التطبيق القوي الفعال	درجة	٣.٤٧	٣.٥٠	٠.٤٢	٠.١١
٨		""الزانشين ""الادراك والتركيز	درجة	٣.٧٩	٤.٠٠	٠.٢٧	٠.١٩
٩		الوضع الجيد	درجة	٤.٠٠	٤.٠٠	٠.٣٢	٠.٠٠
١٠	الركلات المركبة مواشي جيري اوشيرو جيري	التطبيق القوي الفعال	درجة	٣.٩٨	٤.٠٠	٠.٣٥	٠.٤٤
١١		""الزانشين ""الادراك والتركيز	درجة	٤.١٩	٤.٠٠	٠.٣٤	١.٥٨
١٢		الوضع الجيد	درجة	٤.٧٣	٥.٠٠	٠.٥١	-٠.٣٦

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معامل الإلتواء للمتغيرات البدنية والمهاريه الخاصه قد إنحصرت ما بين (±٣) مما يشير الي اعتدالية أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بتقسيم عينة البحث الأساسيه إلى مجموعتين بالطريقة العشوائيه ثم تم إجراء التكافؤ بينهم وذلك بتطبيق اختبار "مان ويتنى"– Man Whitney test فى متغيرات قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (٥)،(٦)،(٧)

جدول (٥)

تكافؤ مجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى القياس القبلى لمتغيرات النمو والعمر التدريبى

ن١=ن٢=١٢

م	الاحصاء / المتغيرات		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ى) المحسوبة مان ويتنى	مستوى الدلالة الإحصائية p
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	النمو	السـن	١٢.٢١	١٤٦.٥٠	١٢.٧٩	١٥٣.٥٠	٦٨.٥٠	٠.٨٤
٢		الطول	١٢.٠٤	١٤٤.٥٠	١٢.٩٦	١٥٥.٥٠	٦٦.٥٠	٠.٧٥
٣		الوزن	١٢.٥٤	١٥٠.٥٠	١٢.٤٦	١٤٩.٥٠	٧١.٥٠	٠.٩٧
٤	العمر التدريبي		١٢.٨٣	١٥٤.٠٠	١٢.١٧	١٤٦.٠٠	٦٨.٠٠	٠.٨٤

قيمة (ى) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ١٣

يتضح من جدول(٥) أن قيمة (ى) المحسوبة بتطبيق اختبارات "مان ويتنى" لدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للمتغيرات قيد البحث قد انحصرت مابين (٦٦.٥٠ ،٧١.٥٠)، وبمستويات دلالة احصائيه تراوحت مابين (٠,٧٥، ٠,٩٧) وجميعها غير داله احصائياً حيث كانت جميع قيم (ي) المحسوبة أكبر من قيمة (ي) الجدولية وهذا يعنى أن الفروق بين المجموعتين لهذه المتغيرات غير حقيقية مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٦)

تكافؤ مجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى القياس القبلى لمتغيرات البحث ن١=ن٢=١٢

م	الاحصاء / المتغيرات		المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		قيمة (ى) المحسوبة مان ويتنى	مستوى الدلالة الإحصائية p
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	ثبات الجذع	قدرة عضلات البطن السفليه	١١.٩٦	١٤٣.٠	١٣.٠٤	١٥٦.٠٠	٦٥.٥٠	٠.٧١
٢		قدرة عضلات الظهر السفليه	١٣.٠٠	١٥٦.٠	١٢.٠٠	١٤٤.٠	٦٦.٠٠	٠.٧٥
٣		قدرة عضلات الجانبين	١٢.٩٦	١٥٥.٥	١٢.٠٤	١٤٤.٥	٦٦.٥٠	٠.٧٥
٤		التوازن الثابت	١١.٩٢	١٤٣.٠	١٣.٠٨	١٥٧.٠	٦٥.٠٠	٠.٧١
٥		التوازن الحركي	١٢.٠٨	١٤٥.٠	١٢.٩٢	١٥٥.٠	٦٧.٠٠	٠.٧٩
٦		القدرة العضلية للفخذين	١٢.١٧	١٤٦.٠	١٢.٨٣	١٥٤.٠	٦٨.٠	٠.٨٤

قيمة (ى) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ١٣

يتضح من جدول(٦) أن قيمة (ى) المحسوبة بتطبيق اختبارات "مان ويتنى" لدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للمتغيرات قيد البحث قد انحصرت مابين (٦٥.٥٠ ،٦٨.٠٠)، وبمستويات دلالة احصائيه تراوحت مابين (٠,٧١، ٠,٨٤) وجميعها غير داله احصائياً حيث كانت جميع قيم (ي) المحسوبة أكبر من قيمة (ي) الجدولية وهذا يعنى أن الفروق بين المجموعتين لهذه المتغيرات غير حقيقيه مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات

جدول (٧)

تكافؤ مجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى القياس القبلى لمتغيرات البحث ن١=ن٢=١٠

م	المتغيرات	الاحصاء / معايير احتساب النقاط	المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		قيمة (ى) المحسوبة مان ويتنى	مستوى الدلالة الإحصائية p
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
٧	الركلة الدائرية الامامية مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	١٢.١٧	١٤٦.٠	١٢.٨٣	١٥٤.٠	٦٨.٠	٠.٨٤
٨		""الزانشين ""الادراك والتركيز	١٢.٨٣	١٥٤.٠	١٢.١٧	١٤٦.٠	٦٨.٠	٠.٨٤
٩		الوضع الجيد	١١.٧٥	١٤١.٠	١٣.٢٥	١٥٩.٠	٦٣.٠	٠.٦٣
١٠	الركلة الدائرية المعاكسة اورا مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	١٢.٣٨	١٤٨.٥	١٢.٦٣	١٥١.٥	٧٠.٥٠	٠.٩٣
١١		""الزانشين ""الادراك والتركيز	١٢.٠٠	١٤٤.٠	١٣.٠	١٥٦.٠	٦٦.٠	٠.٧٥
١٢		الوضع الجيد	١١.٨٨	١٤٢.٥٠	١٣.١٣	١٥٧.٥	٦٤.٥٠	٠.٦٧
١٣	الركلة الدائرية المعاكسة الخلفية اوشيرو جيري	التطبيق القوي الفعال	١٢.٢٩	١٤٧.٥٠	١٢.٧١	١٥٢.٥	٦٩.٥٠	٠.٨٨
١٤		""الزانشين ""الادراك والتركيز	١٢.٠٠	١٤٤.٠	١٣.٠٠	١٥٦.٠	٦٦.٠	٠.٧٥
١٥		الوضع الجيد	١٢.٥٠	١٥٠.٠	١٢.٥٠	١٥٠.٠	٧٢.٠	١.٠٠
١٦	الركلات المركبة مواشي جيري اوشيرو جيري	التطبيق القوي الفعال	١٢.٠	١٤٤.٠	١٣.٠٠	١٥٦.٠	٦٦.٠	٠.٧٥
١٧		""الزانشين ""الادراك والتركيز	١٢.٠٠	١٤٤.٠	١٣.٠	١٥٦.٠	٦٦.٠٠	٠.٧٥
١٨		الوضع الجيد	١٢.٧٩	١٥٣.٥	١٢.٢١	١٤٦.٥	٦٨.٥٠	٠.٨٤

قيمة (ى) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ١٣

كما يتضح من جدول(٧) أن قيمة (ى) المحسوبة بتطبيق اختبارات "مان ويتنى" لدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للمتغيرات قيد البحث قد انحصرت مابين (٦٣.٠٠ ،٧٠.٠٠)، وبمستويات دلالة احصائيه تراوحت مابين (٠,٦٣ ٠,٨٨) وجميعها غير داله احصائياً حيث

كانت جميع قيم (ي) المحسوبة أكبر من قيمة (ي) الجدولية وهذا يعنى أن الفروق بين المجموعتين لهذه المتغيرات غير حقيقيه مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بتحديد أدوات ووسائل جمع البيانات الخاصه بالبحث من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصه وكذلك الدراسات المرتبطه والمقابلات الشخصيه وفقا للترتيب التالي:

مرفق (٢)

تم تحديد الاختبارات قيد الدراسة " لأشبال الكوميتيه من خلال الإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة، وتتضح هذه الإختبارات فيما يلي:

- اختبار قدرة عضلات البطن السفليه
- اختبار قدرة عضلات الظهر السفليه
- اختبار قدرة عضلات الجانبين
- اختبار التوازن الثابت
- اختبار التوازن الحركي
- اختبار القدرة العضلية للرجلين
- اختبار الركلة الدائرية الامامية ماواشي جيري (لجنة حكام)
- اختبار الركلة الدائرية المعاكسة اورا ماواشي جيري(لجنة حكام)
- اختبار الركلة الركلة الدائرية المعاكسة الخلفية اوشيرو جيري(لجنة حكام)

ثانيا: الأجهزة والأدوات:

جهاز رستاميتر لقياس الطول الكلى للجسم ، ميزان طبي معاير لقياس الوزن، جهاز مسجل مرئى ، عدد (٢) حامل كاميرا، جهاز (**Laptop**)، شاشة عرض، عدد (٢) كاميرا فيديو رقمية (**HERO5 Black GoPro**) ذات تردد (٢٤٠ كادر/ ثانية)، جهاز (**Logitech R400**) ، بساط كاراتيه، واقي الصدر، واقي الساق، كفوف تدريب، شواخص تدريب، أقماع، حواجز، صفارة، شريط قياس، شريط لاصق، ساعات إيقاف، عصى تدريب، (فيديو) متعدد السرعات، ساعة إيقاف لقياس الزمن ٠.٠١ (ثانية)، أثقال، مقاعد، استيك مطاط، كرات سويسرية، اطارات عجل سيارات، كرات طبية، عقل حائط، عقلة، كفوف مدرب، أوقية يد، أقماع.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسه الاستطلاعيه في الفترة من الاربعاء الموافق 2021/8/4 م إلى يوم الاربعاء الموافق 2021/8/11 م على عينة قوامها (١٠) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ القياسات والاختبارات، تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الإختبارات وترتيبها، تدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات والقياسات، تقنين الأحمال التدريبية وإختيار التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي، إجراء المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق– الثبات) للاختبارات قيد البحث:

أولاً: صدق الإختبارات:

قام الباحث بحساب معامل صدق التمايز للإختبارات قيد البحث من خلال تطبيق الإختبارات على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١٠) لاعبين حاصلين على الحزام الاسود ذات مستوي فني أعلي ومجموعة غير مميزة قوامها(١٠) لاعبين وهي نفس العينة المستخدمة في إيجاد ثبات الإختبارات عن طريق إستخدام نفس بيانات التطبيق الأول لها، وقد تم حساب قيمة "ت" بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث، ويتضح ذلك من جدول (٨)

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى المتغيرات البدنيه والمهاريه قيد البحث

ن١= ن٢=10

م	الاختبارات / الإحصاء		المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت
			س	± ع	س	± ع	
١	ثبات الجذع	قدرة عضلات البطن السفليه	٢٣.٧٠	٠.٩٤	١٥.٦٠	١.٤٢	١٤.٢٩
٢		قدرة عضلات الظهر السفليه	٢٣.٩٠	١.١٠	١٥.٠٠	١.٤٩	١٣.٢٠
٣		قدرة عضلات الجانبين	٢٠.٤٠	٠.٦٩	١٣.٠٠	١.٠٥	١٩.٩٣
٤		التوازن الثابت	١٩.٨٠	١.٧٥	١١.٩٠	١.٥٩	١٩.٤١
٥		التوازن الحركي	٦٤.٠٠	٥.١٦	٤٣.٠٠	٤.٨٣	٧.٥٨
٦		القدرة العضلية للرجلين	١٨٤.٠	١٠.٧٤	١٦٥.٠	٤.٧١	٨.٥٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٢.١٠

يوضح جدول(6) أن قيمة "ت" المحسوبة بتطبيق أختبار "ت" "T-TEST" للاختبارات الخاصه بمتغيرات البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة قد تراوحت مابين (٧.٥٨، **١٩.٩٣**) وجميعها داله احصائياً.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى المتغيرات المهارية قيد البحث

ن١ = ن٢ =10

م	الاختبارات	الإحصاء	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت
			س	± ع	س ـ	± ع	
١	الركلة الدائرية الامامية مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	٧.٥٠	٠.٥٢	٥.٣٥	٠.٥٢	٨.٦٧
٢		""الزانشين ""الادراك والتركيز	٧.٧٠	٠.٤٨	٤.٥٠	٠.٤٧	١٣.٤٤
٣		الوضع الجيد	٧.٣٠	٠.٥٣	٤.٥٠	٠.٤٧	٢١.٠٠
٤	الركلة الدائرية المعاكسة اورا مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	٦.٨٢	٠.٤٠	٤.٦٥	٠.٦٢	٧.٦٢
٥		""الزانشين ""الادراك والتركيز	٦.٧٠	٠.٣٤	٤.١٥	٠.٢٤	١٦.٢١
٦		الوضع الجيد	٦.٩٠	٠.٣١	٤.٣٥	٠.٤١	١١.٧٦
٧	الركلة الدائرية المعاكسة الخلفية اوشيرو جيري	التطبيق القوي الفعال	٦.٥٥	٠.٤٩	٣.٥٥	٠.٤٣	١٢.٧٢
٨		""الزانشين ""الادراك والتركيز	٦.١٥	٠.٢٤	٣.٨٠	٠.٢٥	٢٢.٠٢
٩		الوضع الجيد	٦.١٥	٠.٢٤	٣.٩٠	٠.٣٩	١٤.٦٤
١٠	الركلات المركبة مواشي جيري اوشيرو جيري	التطبيق القوي الفعال	٦.٥٥	٠.٤٩	٣.٩٥	٠.٣٦	١٠.٦١
١١		""الزانشين ""الادراك والتركيز	٦.٨٥	٠.٢٤	٤.٥٠	٠.٥٢	١٠.٤٨
١٢		الوضع الجيد	٦.٥٥	٠.٤٣	٤.٤٥	٠.٥٩	٦.٦٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٢.١٠

يوضح جدول(٩) أن قيمة "ت" المحسوبة بتطبيق أختبار "ت" "T-TEST" للاختبارات الخاصه بمتغيرات البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة قد تراوحت مابين (٦.٦٧، ٢١.٠٠) وجميعها داله احصائياً.

ثانياً: ثبات الاختبارات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ثلاثة أيام، وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية وعددها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، حيث تم تطبيق هذه الاختبارات تحت نفس ظروف وشروط التطبيق الأول، وقد تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، ويتضح ذلك من خلال جدول رقم (١٠)

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى فى المتغيرات البدنية الخاصة

ن=10

م	الإحصاء / الاختبارات		التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
			س -	± ع	س -	± ع	
١	ثبات الجذع	قدرة عضلات البطن السفليه	١٥.٨٠	١.٤٧	١٦.١٠	١.١٩	*٠.٩٢
٢		قدرة عضلات الظهر السفليه	١٤.٩٠	١.٥٢	١٥.٢٠	١.٤٧	*٠.٩٣
٣		قدرة عضلات الجانبين	١٣.٨٠	١.٢٢	١٤.٠٠	١.٢٤	*٠.٩٦
٤		التوازن الثابت	١٢.٦٠	١.٠٧	١٢.٧٠	٨.٠.٨٢	*٠.٨٧
٥		التوازن الحركي	٤٨.٥٠	٧.٤٧	٥٠.٠٠	٨.٤٩	*٠.٩٤
٦		القدرة العضلية للفخذين	١٦٤.٠	٣.٩٤	١٦٥.٠	٤.٧١	*٠.٩١

*** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٠,٦٣٢**

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى فى المتغيرات المهارية الخاصة

ن=10

م	الإحصاء / الاختبارات		التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
			س -	± ع	س -	± ع	
	الركلة الدائرية الامامية مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	٥.٠٥	٠.٥٥	٤.٩٥	٠.٤٣	* ٠.٩٢
		""الزانشين ""الادراك والتركيز	٤.٦٠	٠.٥١	٤.٧٠	٠.٤٨	*٠.٨٠
		الوضع الجيد	٤.٧٠	٠.٤٢	٤.٧٠	٠.٤٢	*٠.٧٤
	الركلة الدائرية المعاكسة اورا مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	٤.٦٥	٠.٦٢	٤.٧٠	٠.٥٨	*٠.٩٦
		""الزانشين ""الادراك والتركيز	٤.١٥	٠.٢٤	٤.٢٠	٠.٢٥	*٠.٨٠
		الوضع الجيد	٤.٥٠	٠.٥٢	٤.٥٥	٠.٤٩	*٠.٩٦
	الركلة الدائرية المعاكسة الخلفية اوشيرو جيري	التطبيق القوي الفعال	٣.٥٠	٠.٥٢	٣.٦٠	٠.٤٥	*٠.٩٤
		""الزانشين ""الادراك والتركيز	٣.٧٥	٠.٢٦	٣.٧٠	٠.٢٥	*٠.٨١
		الوضع الجيد	٤.٠٠	٠.٤٠	٤.٠٠	٠.٣٣	*٠.٨١
	الركلات المركبة مواشي جيري اورا مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	٣.٩٥	٠.٤٣	٤.٠	٠.٤٠	*٠.٩٢
		""الزانشين ""الادراك والتركيز	٤.٥٠	٠.٥٢	٤.٥٥	٠.٤٩	*٠.٩٦
		الوضع الجيد	٤.٧٠	٠.٦٣	٤.٧٥	٠.٥٨	*٠.٩٨

*** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٠,٦٣٢**

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات ثبات الاختبارات الخاصة بالبحث بتطبيق معامل ارتباط سبيرمان إنحصرت مابين (٠.٨٧ *٠.٩٦ *) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة ودرجات الارتباط بين التطبيق الأول والثانى داله احصائياً عند مستوى دلالة احصائية(٠.٠٥) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، يتضح من جدول (١١) أن معاملات ثبات الاختبارات الخاصة بالبحث بتطبيق معامل ارتباط سبيرمان إنحصرت مابين (٠.٧٤ *٠.٩٨ *) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة ودرجات الارتباط بين التطبيق الأول والثانى داله احصائياً عند مستوى دلالة احصائية(٠.٠٥) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات

البرنامج التدريبي المقترح: مرفق(٦)

جدول(١٢)

محددات البرنامج التدريبى المقترح

م	المتغيرات	المحتوي	
	مدة البرنامج	٨ أسابيع	
	عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع	٥ وحدات تدريبية	
	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	٤٠ وحدة تدريبية	
	زمن الوحدة التدريبية بدون الاحماء والختام	١٢٠ دقيقة	
	زمن الإحماء والختام خلال الوحده التدريبية	١٠ ق للإحماء ، ٥ ق للختام	
	الزمن الكلى للبرنامج بدون الإحماء والختام	٤٨٠٠ ق	١٠٠%
	الزمن الكلي للقدرات البدنيه	١٢٠٠ ق	٢٥%
	الزمن الكلي لتدريبات ثبات الجذع	١٤٤٠ ق	٣٠%
	الزمن الكلى للإعداد المهارى	١٠٥٦ ق	٢٢%
	الزمن للاعداد الخططي	١١٠٤ ق	٢٣%
	درجات الحمل المستخدمة	متوسط – عالى – أقصى	
	تشكيل دورة الحمل الأسبوعية	(١:١)،(١ :٢)(٣:١)	
	تقنين الحمل التدريبي داخل البرنامج	التغيير في شكل ودرجة الحمل	
	تشكيل دورة الحمل الفتريه للبرنامج الكلى	(١:١)،(١ :٢)(٣:١)	

جدول(١٣)

التوزيع الزمنى لأجزاء البرنامج التدريبى على الأسابيع بالنسب المئوية والدقائق

الفترة		الاعداد الخاص							الاجمالي
الاسابيع		الاول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	
الوحدات		١ ٢ ٣ ٤ ٥	١ ٢ ٣ ٤ ٥	١ ٢ ٣ ٤ ٥	١ ٢ ٣ ٤ ٥	١ ٢ ٣ ٤ ٥	١ ٢ ٣ ٤ ٥	١ ٢ ٣ ٤ ٥	١ ٢ ٣ ٤ ٥	
شدة الحمل	أقصى									
	عالي									
	متوسط									
تمهيدى	احماء	٧٥ ق	٧٥ ق	٧٥ ق	٧٥ ق	٧٥ ق	٧٥ ق	٧٥ ق	٧٥ ق	٦٠٠ ق
الجزء الرئيسي	بدني	%٤٠	%٤٠	%٣٥	%٣٥	%٢٥	%٢٥	%١٥	%١٥	%٢٨.٧٥
		٢٤٠ ق	٢٤٠ ق	٢١٠ ق	٢١٠ ق	١٥٠ ق	١٥٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	١٣٨٠ ق
	ثبات الجذع	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٢٥	%٣٠	%٣٠	%٣٥	%٣٥	%٢٧.٥
		١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٥٠ ق	١٥٠ ق	١٨٠ ق	١٨٠ ق	٢١٠ ق	٢١٠ ق	١٣٢٠ ق
	المهاري	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٢.٥
		١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٥٠ ق	١٥٠ ق	١٥٠ ق	١٥٠ ق	١٠٨٠ ق
	الخططي	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٢٥	%٢١.٢٥
		١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٥٠ ق	١٥٠ ق	١٠٢٠ ق
الجزء الختامي		٢٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٢٠٠ ق
الاجمالي		٦٠٠ ق	٦٠٠ ق	٦٠٠ ق	٦٠٠ ق	٦٠٠ ق	٦٠٠ ق	٦٠٠ ق	٦٠٠ ق	٤٨٠٠ ق

يوضح جدول (9) التوزيع الزمني لأجزاء البرنامج التدريبي على الأسابيع بالنسب المئوية والدقائق

التجربة الاساسيه:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي علي مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات قيد البحث يوم السبت الموافق (١٤ /٢٠٢١/٨ م) وحتى يوم الاثنين الموافق(٢٠٢١/٨/١٦)

تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأجزائه المختلفة على مجموعة البحث التجريبيه، وذلك من يوم الاربعاء الموافق(٢٠٢١/٨/١٨)إلي يوم السبت الموافق(٢٠٢١/١٠/١٣) ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعيا بإجمالي (٤٠) وحدة تدريبيه.

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي علي مجموعه البحث التجريبيه في المتغيرات قيد البحث يوم السبت الموافق (١٦ /٢٠٢١/١٠) وحتى يوم الاربعاء الموافق(١٨/١٠ /٢٠٢١)، حيث تم تطبيق نفس الإختبارات التي تم قياسها في القياس القبلي بنفس الشروط التي تمت في القياس القبلي وتم تفريغ البيانات في إستمارات معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائيه المستخدمه:

استخدم الباحث حزمة البرنامج الاحصائى للبحوث والعلوم الاجتماعية(spss) فى المعالجات الاحصائية للبيانات باستخدام:

- المتوسط الحسابى Arithmetic Average.
- الانحراف المعيارى Standard deviation
- معامل الارتباط " سبيرمان " Sper man.
- اختبار " ت " T. test
- درجة الصدق إيتا٢ ٥Eta
- معادلة اختبار مان ويتنى Man wetney
- اختبار ويلككسون Wilcoxon Signed Ranks Test.
- معادلة النسبة المئوية للتحسن%

Equivalent percentage of improvement

عرض ومناقشة النتائج: Display results and discussion.

١/٤ عرض النتائج Display results.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعه التجريبيه

ن١ =١٢

م	المتغيرات / الإحصاء		عدد الرتب		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (z) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			-	+	-	+	-	+		
١	ثبات الجذع	قدرة عضلات البطن السفليه	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.٠٨	٠.٠٠٢
٢		قدرة عضلات الظهر السفليه	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.٠٨	٠.٠٠٢
٣		قدرة عضلات الجانبين	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.١٠	٠.٠٠٢
٤		التوازن الثابت	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.١٢	٠.٠٠٢
٥		التوازن الحركي	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.١٤	٠.٠٠٢
٦		القدرة العضلية للرجلين	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.٠٦	٠.٠٠٢
٧	الركلة الدائرية الامامية مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.٠٨	٠.٠٠٢
٨		""الزانشين ""الادراك والتركيز	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.١٦	٠.٠٠٢
٩		الوضع الجيد	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.١٥	٠.٠٠٢
١٠	الركلة الدائرية المعاكسة اورا مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.٢٧	٠.٠٠١
١١		""الزانشين ""الادراك والتركيز	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.٠٨	٠.٠٠٢
١٢		الوضع الجيد	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.٣٥	٠.٠٠١
١٣	الركلة الدائرية المعاكسة الخلفية اوشيرو جيري	التطبيق القوي الفعال	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.١٧	٠.٠٠١
١٤		""الزانشين ""الادراك والتركيز	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.٠٨	٠.٠٠٢
١٥		الوضع الجيد	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.١٧	٠.٠٠١
١٦	الركلات المركبة مواشي جيري او شيرو جيري	التطبيق القوي الفعال	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.٠٩	٠.٠٠٢
١٧		""الزانشين ""الادراك والتركيز	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.١٣	٠.٠٠٢
١٨		الوضع الجيد	0	12	0.00	6.50	0.00	78.00	- ٣.١١	٠.٠٠٢

قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠،٠٥) = -١,٩٦

يوضح جدول (١٥) ان قيمة "Z" المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلككسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى متغيرات البحث قد انحصرت مابين (-٣.٠٦،-٣.٣٥) وبمستويات دلالة إحصائيه تراوحت مابين (٠.٠٠١، ٠.٠٠٢) وجميعها دالة إحصائياً مما يشير إلى تحسن أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات "قيد البحث"

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية والمهاريه للمجموعة الضابطه

ن١ =١٢

م	الإحصاء / المتغيرات		عدد الرتب		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (z) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			-	+	-	+	-	+		
١	ثبات الجذع	قدرة عضلات البطن السفليه	٠	١١	٠.٠٠	٦.٠٠	٠.٠٠	٦٦.٠	- ٣.٠٣	٠.٠٠٢
٢		قدرة عضلات الظهر السفليه	٠	١٢	٠.٠٠	٦.٥٠	٠.٠٠	٧٨.٠٠	- ٣.١٠	٠.٠٠٢
٣		قدرة عضلات الجانبين	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	- ٢.٨٥	٠.٠٠٤
٤		التوازن الثابت	٠	١١	٠.٠٠	٦.٠٠	٠.٠٠	٦٦.٠	- ٣.٠٢	٠.٠٠٢
٥		التوازن الحركي	١	١٠	٧.٥٠	٧.٥٠	٥.٨٥	٥٨.٥٠	- ٢.٣٧	٠.٠١٨
٦		القدرة العضلية للرجلين	٠	١١	٠.٠٠	٦.٠٠	٠.٠	٦٦.٠	- ٢.٩٩	٠.٠٠٣
٧	الركلة الدائرية الامامية مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	٠	١١	٠.٠٠	٦.٠٠	٠.٠٠	٦٦.٠	- ٣.٠٢	٠.٠٠٢
٨		""الزانشين ""الادراك والتركيز	٠	٨	٠.٠٠	٤.٥	٠.٠٠	٣٦.٠٠	- ٢.٦٤	٠.٠٠٨
٩		الوضع الجيد	٠	١٢	٠.٠٠	٦.٠٠	٠.٠٠	٧٨.٠٠	- ٣.١٦	٠.٠٠٢
١٠	الركلة الدائرية المعاكسة اورا مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	٠	٩	٠.٠٠	٥.٠٠	٠.٠٠	٤٥.٠٠	- ٢.٨٣	٠.٠٠٦
١١		""الزانشين ""الادراك والتركيز	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	- ٢.٨٣	٠.٠٠٥
١٢		الوضع الجيد	٠	٩	٠.٠٠	٥.٠٠	٠.٠٠	٤٥.٠٠	- ٣.٠٠	٠.٠٠٣
١٣	الركلة الدائرية المعاكسة الخلفية اوشيرو جيري	التطبيق القوي الفعال	٠	٧	٠.٠٠	٤.٠٠	٠.٠٠	٢٨.٠٠	- ٢.٦٤	٠.٠٠٨
١٤		""الزانشين ""الادراك والتركيز	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	- ٢.٣٣	٠.٠٠٥
١٥		الوضع الجيد	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	- ٢.٨٥	٠.٠٠٤
١٦	الركلات المركبة مواشي جيري اوشيرو جيري	التطبيق القوي الفعال	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	- ٢.٨٢	٠.٠٠٤
١٧		""الزانشين ""الادراك والتركيز	٠	١١	٠.٠٠	٦.٠٠	٠.٠٠	٦٦.٠	- ٣.١٢	٠.٠٠٢
١٨		الوضع الجيد	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	- ٢.٩١	٠.٠٠٤

قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠،٠٥) = -١,٩٦

يوضح جدول (١٧) ان قيمة "Z" المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلككسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطه فى متغيرات البحث قد انحصرت مابين(-٢.٦٤،-٣.٩١) وبمستويات دلالة إحصائيه تراوحت مابين (٠,٠٠٢،٠,٠١٨) وجميعها داله إحصائياً مما يشير إلى تحسن أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات "قيد البحث"

جدول(١٨)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى
للمتغيرات البدنيه والمهارية الخاصة "قيد البحث"

ن١= ن٢ = ١٢

م	المتغـــيرات / الإحصـاء		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ى) المحسوبة مان ويتنى	مستوى الدلالة الإحصائية p
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	ثبات الجذع	قدرة عضلات البطن السفليه	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
٢		قدرة عضلات الظهر السفليه	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
٣		قدرة عضلات الجانبين	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
٤		التوازن الثابت	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
٥		التوازن الحركي	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
٦		القدرة العضلية للفخذين	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
٧	الركلة الدائرية الامامية مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
٨		""الزانشين ""الادراك والتركيز	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
٩		الوضع الجيد	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
١٠	الركلة الدائرية المعاكسة اورا مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
١١		""الزانشين ""الادراك والتركيز	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
١٢		الوضع الجيد	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
١٣	الركلة الدائرية المعاكسة الخلفية اوشيرو جيري	التطبيق القوي الفعال	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
١٤		""الزانشين ""الادراك والتركيز	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
١٥		الوضع الجيد	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
١٦	الركلات المركبة مواشي جيري او شيرو جيري	التطبيق القوي الفعال	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
١٧		""الزانشين ""الادراك والتركيز	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
١٨		الوضع الجيد	١٨.٥٠	٢٢٢.٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠

قيمة (ى) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = 13

يبين جدول(١٨) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار" مان ويتنى " لدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمتغيرات قد انحصرت مابين (٠,٠٠، ٠.٠٠) وهى أقل من قيمة (ي) الجدولية البالغة (١٣)، وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت مابين (٠,٠٠،٠.٠٠٠) وهى أقل من (٠,٠٥) وجميعها دالة إحصائياً مما يدل على وجود فروق إحصائية لصالح المجموعه التجريبيه.

جدول (١٩)

النسب المئوية والفروق لمعدلات تحسن القياسات البعديه عن القبليه لدى المجموعة التجريبيه والضابطه فى المتغيرات البدنية والمهاريه ن١=ن٢ =١٠

م	المتغيرات / الإحصاء		المجموعة التجريبية		نسبة التحسن	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	الفروق فى نسب التحسن
			قبلى	بعدى		قبلى	بعدى		
١	ثبات الجذع	قدرة عضلات البطن السفليه	١٥.٩١	٢٤.٩١	%٥٦.٥٦	١٥.٩١	١٧.١٦	%٧.٨٥	%٥٨.٠١
٢		قدرة عضلات الظهر السفليه	١٤.٩١	٢٣.١٦	%٥٥.٣٣	١٤.٩١	١٦.٧٥	%١٢.٣٤	%٤٢.٩٩
٣		قدرة عضلات الجانبين	١٣.٥٨	٢٢.٠٨	%٦٢.٥٩	١٣.٥٨	١٤.١٩	%٤.٤٤	%٥٨.١٥
٤		التوازن الثابت	١١.٩١	١٨.٥٨	%٥٦.٠٠	١١.٩١	١٣.٥٨	%١٤.٠٢	%٤١.٩٨
٥		التوازن الحركي	٤٧.٥٠	٧٥.٠٠	%٥٧.٨٩	٤٧.٧٥	٥٣.٧٥	%١٢.٥٦	%٤٥.٣٣
٦		القدرة العضلية للرجلين	١٦٤.٥٨	١٩٩.١	%٢١.٠١	١٦٤.٥٨	١٧٢.٠	%٤.٥٠	%١٦.٥١
٧	الركلة الدائرية الامامية مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	٥.١٢	٧.٥٨	%٤٨.٠٤	٥.١٦	٦.٠٠	%١١.٥٢	%٣٦.٥٢
٨		""الزانشين ""الادراك والتركيز	٤.٣٣	٧.٣٣	%٦٩.٢٨	٤.٤١	٥.١٦	%١٧.٠٠	%٥٢.٢٨
٩		الوضع الجيد	٤.٤١	٧.٨٣	%٧٧.٥٥	٤.٥٠	٥.٧٠	%٢٦.٦٦	%٥٠.٨٩
١٠	الركلة الدائرية المعاكسة اورا مواشي جيري	التطبيق القوي الفعال	٤.٧٩	٧.٨٣	%٦٣.٤٦	٤.٨٧	٥.٥٤	%١٤.٤٦	%٤٩.٠٠
١١		""الزانشين ""الادراك والتركيز	٤.٢٥	٧.٥٠	%٧٦.٤٧	٤.٣٣	٥.١٦	%١٩.١٦	%٥٦.٨١
١٢		الوضع الجيد	٤.٤١	٨.٣٣	%٨٨.٨٨	٤.٥٠	٥.٢٥	%١٦.٦٦	%٧٢.٢٢
١٣	الركلة الدائرية المعاكسة الخلفية اوشيرو جيري	التطبيق القوي الفعال	٣.٨٠	٧.٢٥	%٩٠.٧٨	٣.٦٦	٤.٢٥	%١٦.١٢	%٧٤.٦٦
١٤		""الزانشين ""الادراك والتركيز	٣.٧٥	٧.١٦	%٩٠.٩٣	٣.٧٩	٤.٦٢	%٢١.٨٩	%٦٨.٩٥
١٥		الوضع الجيد	٣.٧٥	٧.٢٢	%٩٢.٥٣	٣.٧٠	٤.٦٧	%٢٦.٢١	%٦٦.٣٢
١٦	الركلات المركبة مواشي جيري او شيرو جيري	التطبيق القوي الفعال	٣.٩٥	٧.٧٠	%٩٤.٦٨	٤.٠٤	٤.٨٧	%٢٠.٥٤	%٧٤.١٤
١٧		""الزانشين ""الادراك والتركيز	٤.٤١	٧.٨٣	%٧٧.٥٥	٤.٥٠	٥.٣٣	%١٨.٤٤	%٥٩.١١
١٨		الوضع الجيد	٤.٥٨	٧.٢٥	%٥٨.٢٩	٤.٦٦	٥.٦٢	%٢٠.٦٠	%٣٧.٦٩

يوضح جدول (١٩) النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية لدى عينة البحث التجريبية فى متغيرات البحث حيث انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى عينة البحث التجريبية مابين (٢١,٠١%، ٩٤,٦٨%)، وانحصرت معدلات التحسن لعينة البحث الضابطه مابين (٤.٥٠% ، ٢٦.٦٦%) وكانت الفروق فى نسب التحسن بين المجموعتين ولصالح التجريبيه مابين (١٦.٥١% ، ٧٤.٦٦%)

مناقشة النتائج:

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وإجراءاته والنتائج التي تم التوصل اليها والإعتماد علي المراجع العلمية والدراسات المرتبطة تم مناقشه النتائج وفقاً لفروض البحث علي النحو التالي:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٦) ان قيمة "Z" المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلككسون لدلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى المتغيرات الخاصة بثبات الجذع ومستوي أداء الركلات الهجومية المباشرة في ضوء تقييم بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي للكوميتيه ، قد انحصرت مابين(-٣.٠٦،-٣.٥٣) وبمستويات دلالة إحصائيه تراوحت مابين (٠,٠٠٢،٠,٠٠١) وجميعها دالة إحصائياً مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية فى تلك المتغيرات الخاصة "قيد البحث"، كما يتضح من جدول(١٩) النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية لدى المجموعة التجريبية فى بثبات الجذع ومستوي أداء الركلات الهجومية المباشرة في ضوء تقييم بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي للكوميتيه، حيث انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة التجريبية مابين (٢١,٠١%، ٩٤,٦٨)، ويرجع "**الباحث**" التحسن فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات الخاصة بثبات الجذع ومستوي أداء الركلات الهجومية المباشرة في ضوء تقييم بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي للكوميتيه ويرجع "الباحث" التحسن فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات الخاصه بقوة عضلات المركز وفاعليه اداء الركلات الهجومية المباشرة إلى فاعلية البرنامج التدريبى المقترح والذى راعى تدريبات عضلات الجذع "البطن السفليه والظهر السفليه وعضلات الجانبين بالاضافه الى تدريبات التوازن الثابت والمتحرك والتدريبات الخاصه بالقوة مع التوازن والتى يطلق عليها تدريبات ثبات الجذع ومايحتويه من تمرينات مقترحة مناسبة للأهداف الموضوعة من أجله، كما تم تقنين تلك التدريبات وفقاً للأسس والمبادئ العلمية، حيث تم استخدام تدريبات الكرات السويسريه، الكرات الطبية، والاثقال والاساتيك المطاطة، وفى ضوء ذلك راعى الباحث في الاعتبار أن تكون كل هذه التدريبات في نفس اتجاه العمل الحركي وأن تخدم المجموعات العضلية المراد تنميتها، كما أن التنميه المتوازنه بين عضلات البطن العليا والوسطى والاهتمام بداخل البرنامج التدريبي بعضلات البطن السفلى والتى هى المحور الاساسي للبحث ، وكذلك التركيز على عضلات الجانبين وعضلات الظهر السفليه أدي بدوره إلى وجود نوع من الثبات والاتزان دون وجود اى حركات عشوائية مما اتاح القدرة على استغلال اكبر قدر من المغازل العصبية في اقل

وقت ممكن، بالإضافة إلى منع تسرب القوة، كما أن البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات ثبات الجذع ومستوي أداء الركلات الهجومية المباشرة في ضوء تقييم بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي للكوميتيه، لمدة (٨) أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع تعتبر هذه المدة كافية لتطوير منطقة الجذع وكذلك تحسن مستوي أداء الركلات الهجومية المباشرة ، ويتفق ذلك مع دراسة Kwong-Chung Hung, Ho-Wa Chung, Clare Chung-Wah YuID, Hong-Chung Lai, FengHua Sun2019 حيث أن تدريبات ثبات الجذع لمدة ٨ أسابيع ادي الي تحسن التحمل الخاص والاقتصاد في الطاقة لرياضيين مرحلة الجامعة وكانت مدة ٨ أسابيع كافية للتطوير والتحسين. (١٤)

ويتفق ذلك مع دراسة Koshiro Haruyama, Michiyuki Kawakami 2017 (١٣) حيث أن تدريب ٤٠٠ ق كانت كافية لتحسن الثبات الاساسي للجذع والاستقرار الاساسي للجسم أثناء الاداء الحركي، كما تتفق مع دراسة Sameh Sh. Tantawi (2011) (18) كما أن البرنامج التدريبي المطبق على أفراد عينة البحث والمقنن وفقاً للأسس والمبادئ العلمية، حيث تم الاعتماد على مبادئ حمل التدريب المختلفة عند تصميم وتنفيذ البرنامج التدريبى، بالإضافة إلى إنتظام جميع أفراد عينة البحث في التدريب، مع توافر أماكن التدريب والأدوات والأجهزة المناسبة التي تساعد على تنفيذ البرنامج التدريبي بأفضل صورة ممكنة. ويرجع الباحث أيضا نسب التحسن في متغيرات ثبات الجذع لأشبال الكوميتيه إلى محتوى البرنامج التدريبي المقترح، والذي يتضمن تدريبات لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمنطقة الجذع المتمثلة في: (قدرة عضلات البطن السفليه– قدرة عضلات الظهر السفليه– قدرة عضلات الجانبين التوازن الثابت– التوازن الحركي– القدرة العضلية للرجلين)، ويتفق ذلك مع ماذكره Koshiro Haruyama, Michiyuki Kawakami ٢٠١٧ أن وظيفة الجذع مهة جدا للتوازن والاداء والتنقل الحركي كما ان تدريباتها تساعد علي الثبات الاساسي للجذع والاستقرار الاساسي للجسم أثناء الاداء الحركي للمهارات (١٣)

كما يتفق ذلك أيضاً مع دراسة Alice Deluca, Valentine Squeri Laura M, Barrone 2020 (٨) حيث أن استخدم جهاز مبتكر لتدريبات الجذع وتنمية التوازن والاستقرر الاساسي للجسم أدي الي تحسن التوازن الثابت والتوازن الديناميكي واظهرت النتائج تحسنا لكلتا المجموعتين في التوازن واالتحكم في الجذع واشارت التحليلات الي تحسن اكبر في التحكم والتوازن التفاعلي مقارنة بالمجموعة الضابطة. (٨)

كما يشير **الباحث** التقدم الذى حدث فى تطوير الركلات الهجومية المباشرة للمجموعة التجريبية وتفوقها عن المجموعة الضابطة يرجع إلى تحسين مستوى عنصر التوازن الحركى الذى يعتبر من المتغيرات الأساسية فى البحث حيث تم تطبيق مجموعة من التمرينات ساهمت بشكل كبير فى تحسين عنصر التوازن الحركى لدى المجموعة التجريبية.

كما تتفق هذه النتيجة مع الدراسة التي قام بها " ايمن مسلم سليمان عبد السلام (٢٠١٥م)(١)، Cymara, P.K. et al. (2004) (11)، Dave Schmitz، **رانيا محمد عبدالجواد(٢٠١٦)(٣) ودراسة رشا علي عبدالمحسن (٢٠١٩م) (٢)** أن تدريبات ثبات الجذع لها تأثير ايجابى وواضح على المستوي المهاري للاعبين.

وبذلك يتحقق الفرض الاول والذى ينص على أنه:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمستوي أداء بعض الركلات الهجومية المباشرة لدي أشبال الكوميتيه في ضوء بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي في رياضة الكاراتيه لدى المجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثانى

يتضح من جدول (١٧) ان قيمة"Z" المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلككسون لدلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى المتغيرات الخاصة بثبات الجذع ومستوي أداء الركلات الهجومية المباشرة في ضوء تقييم بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي للكوميتيه ، قد انحصرت مابين(-٢.٦٤،-٣.٩١) وبمستويات دلالة إحصائيه تراوحت مابين (٠,٠١٨،٠,٠٠٢) وجميعها دالة إحصائياً مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية فى تلك المتغيرات الخاصة "قيد البحث"، كما يتضح من جدول(١٩) النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية لدى المجموعة التجريبية فى بثبات الجذع ومستوي أداء الركلات الهجومية المباشرة في ضوء تقييم بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي للكوميتيه، حيث انحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة التجريبية مابين (٤,٥٠%، ٢٦,٦٦)، ويرجع "**الباحث**" هذه الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة إلى احتواء البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة الضابطة على تدريبات بدنيه ومهاريه للكوميتيه فكل هذه التدريبات المختلفه تعمل على تنمية وتحسين مستوى الاداء ولكن بدرجة محدوده وهذا مادلت عليه الفروق الاحصائية ونسب التحسن مقارنة بالمجموعة التجريبية، حيث كانت هناك نسب تحسن (٤.٥٠%) واقصى حد لنسبة تحسن كانت (٢٦.٦٦%) مقارنه بالمجموعة التجريبيه والتى تراوحت

نسب التحسن (٢١,٠١%، ٩٤.٦٨) وهى نسب كبيرة جدا مقارنة بالمجموعة الضابطه ويرجع الباحث تلك الفروق الى تركيز البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبيه على تدريبات الوسط وعضلات المركز"الجذع" وعضلات الرجلين ، لما لها من تأثير فعال في تطوير منطقة الجذع والتى يغفلها معظم المدربين، اما نسب التحسن للمجموعة الضابطه فكانت نتيجه استمراريه التمرين.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني جزئياً والذى ينص على أنـه: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمستوي أداء بعض الركلات الهجومية المباشرة لدي أشبال الكوميتيه في ضوء بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي في رياضة الكاراتيه لدى المجموعه الضابطه لصالح القياس البعدي.

مناقشة الفرض الثالث.

كما يتضح من الجدول (١٨) الخاص بدلالة الفروق الاحصائية لاختبار "مان ويتنى" فى القياس البعدى للمتغيرات الخاصة بثبات الجذع ومستوي أداء الركلات الهجومية المباشرة في ضوء تقييم بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي للكوميتيه لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة (ي) المحسوبة لاختبار "مان ويتنى" تراوحت مابين (٠,٠٠) (٠.٠٠٠) وهى أقل من قيمة (ي) الجدولية البالغة (١٣) وبمستوى دلالة إحصائية تراوحت مابين (٠,٠٠)- (٠.٠٠٠) وهى أقل من قيمة (٠,٠٥) وجميعها دالة إحصائياً مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى المتغيرات الخاصة المتغيرات الخاصة بثبات الجذع ومستوي أداء الركلات الهجومية المباشرة في ضوء تقييم بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي للكوميتيه ، كما يشير جدول (١٩) إلى الفروق فى النسب المئوية لمعدلات التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المتغيرات الخاصة قيد الدراسة، حيث تراوحت تلك الفروق مابين(١٦.٥١%، ٧٤.٦٦ %)، وكان جميعها لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية وذلك يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى تلك المتغيرات.

ويرجع "**الباحث**" هذه الفروق الدالة إحصائياً فى القياس البعدى لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وهذا التحسن لصالح المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات وهذه النتائج لإتباع الأسلوب العلمى فى تخطيط البرنامج التدريبى المقترح والذى يحتوى على تدريبات المتغيرات الخاصة بثبات الجذع ومستوي أداء الركلات الهجومية المباشرة في ضوء تقييم بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي للكوميتيه كما يعزي الباحث تقدم المجموعة التجريبية عن المجموعة

الضابطة فى المتغيرات البدنية والتوازن الحركى ومستوى أداء الركلات الهجومية المباشرة إلى أن البرنامج التدريبى الذى صمم للمجموعة التجريبية ومايحتويه من تمرينات مقترحة مناسبة للأهداف الموضوعة من أجله، كما تم تقنين تلك التدريبات وفقاً للأسس والمبادئ العلمية بإستخدام تمرينات ثبات الجذع التى إشتملت على الأساتيك المطاطية والصناديق الخشبية والألواح البلاستيكية والكرات السويسرية والكرات الطبية كان لها الأثر الإيجابى فى حدوث تقدم فى مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبي الكوميتيه للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة، وفى ضوء ذلك راعى الباحث في الاعتبار أن تكون كل هذه التدريبات في نفس اتجاه العمل الحركي وأن تخدم المجموعات العضلية المراد تنميتها.

ويتفق ذلك مع دراسة **Alice Deluca, Valentine Squeri Laura M, Barrone 2020** حيث أن تدريبات الجذع للمجموعة التجريبيه أدي الي تنمية التوازن والاستقرر الاساسي للجسم كما أدي الي تحسن التوازن الثابت والتوازن الديناميكي واظهرت النتائج تحسنا أكبر للمجموعة التجريبيه مقارنة بالمجموعة الضابطة كما أدت تدريبات ثبات الجذع والتحكم في الجذع واشارت التحليلات الي تحسن اكبر في التحكم والتوازن التفاعلي مقارنة بالمجموعة الضابطة.(٨)

كما أكد **Koshiro Haruyama, Michiyuki Kawakami 2017** أن وظيفة الجذع مهة جدا للتوازن والاداء والتنقل الحركي كما ان تدريباتها تساعد علي الثبات الاساسي للجذع والاستقرار الاساسي للجسم أثناء الاداء الحركي للمهارات. (١٣)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث للبحث والذى ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعه التجريبيه والضابطه فى القياس البعدى لمستوي أداء بعض الركلات الهجومية المباشرة لدي أشبال الكوميتيه في ضوء بعض معايير احتساب النقاط للقانون الدولي في رياضة الكاراتيه لصالح المجموعه التجريبيه.

الاستنتاجات والتوصيات The conclusions and Recommendation

الاستنتاجات The conclusions

في ضوء ما أسفرت عنة نتائج هذا البحث واستناداً إلي ما تم تحقيقيه من أهداف وفروض وفي حدود عينة البحث وإجراءاته ومن خلال المعالجات الاحصائية المستخدمة توصل الباحث إلى:

- أن تدريبات ثبات الجذع " أثرت إيجابياً بدلالة احصائية وبنسب تحسن مئوية بلغت مابين (٢١.٠١%، ٩٤.٦٨%) علي بعض القدرات البدنية الخاصة وايضا المعايير الفنية في احتساب النقاط من التطبيق القوي الفعال والزانشين والوضع الجيد أثناء أداء الركلات الهجومية المباشرة وأيضا في الحركة الرجوعية لدى المجموعة التجريبيه ولصالح القياس البعدي.

- التدريبات بدون استخدام " ثبات الجذع " أثرت إيجابياً ولكن بنسبه بسيطه وبدلالة احصائية علي علي بعض القدرات البدنية الخاصة والركلات الهجومية المباشرة لدى المجموعة الضابطه لصالح القياس البعدي وبنسب تحسن مئوية بلغت مابين (٤,٥٠%، . ٢٦,٦٦%)
- استخدام تدريبات ثبات الجذع أدي إلي وجود نسب تحسن أعلى فى القياس البعدى لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، حيث بلغت الفروق فى نسب التحسن مابين(١٦,٥١%،٧٤,٦٦%) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبيه.

التوصيات The Recommendations

في حدود ما توصلت إليه نتائج البحث وفى حدود العينة المختارة و في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- الاستعانة بالبرنامج التدريبى المقترح بما يحتويه من تدريبات ثبات الجذع العامة والخاصة.
- التأكيد على استخدام الادوات والاجهزه والبرامج المساعده فى تدريبات ثبات الجذع من الكرات السويرية والاساتيك المطاطة والكرات الطبية والالواح المستخدمة في ثبات الجذع.
- أجراء المزيد من البرامج التدريبيه والتى تشمل تدريبات ثبات الجذع الخاصة ومنطقة الوسط على مراحل سنيه مختلفه ومهارات هجوميه متعدده.
- التركيز فى تدريب الكوميتيه علي الربط بين تدريبات ثبات الجذع والاداءات الهجومية المباشرة للركلات المتنوعة في الكوميتيه الركلة الدائرية الامامية والمعاكسة والخلفية وأيضا الركلات الهجومية المركبة لما لها من أهميه كبيره وواضحه فى فاعلية احتساب النقاط وخاصة التطبيق القوي الفعال والزانشين والادراك والتركيز والوضع الجيد أثناء تسديد الركلات وبعدها في الحركة الرجوعية.

	قائمة المراجع
١	**ايمن مسلم سليمان عبد السلام (٢٠١٥م):** برنامج تدريبى باستخدام تدريبات القوة الوظيفية و تأثيرة فى بعض المتغيرات البدنية و مستوى اداء مهارة الخطفة الفنية الكبرى للاعبى المصارعة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية –جامعة الأسكندرية.
٢	**رشا علي عبدالمحسن (٢٠١٩م)** : دراسة بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على مستوى اداء الجمله الحركية المؤداه باسلوب الشوارى والشروارين لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة العريش.
٣	**رانيا محمد عبدالجواد(٢٠١٤م):** تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والرضا الحركى ومستوى أداء الكاتا لدى لاعبى الكاراتيه، المجلة العلمية كلية التربية الرياضيه للبنين بأبو قير، جامعة الزقازيق.
٤	**عصام محمد صقر (٢٠١٤م)** : تأثير تنمية التوازن العضلي على مستوى الأداءات الهجوميه وبعض المتغيرات البدنيه لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، المجلة العلميه للتربيه البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
٥	**محمد صبحي حسانين(٢٠٠٤م):** القياس والتقويم،الجزء الاول، ط٦، دار الفكر العربى.
٦	**محمد صبحي حسانين(٢٠٠٣م):** القياس والتقويم،الجزء الثاني، ط٥، دار الفكر العربي.
٧	**Ann M. Cools, Vincent Dewitte, Frederick Lanszweert, Dries Notebaert, Arne Roets,Barbara Soetens, Barbara Cagnie, and Erik E. Witvrouw (2007):,**Rehabilitation of Scapular Muscle Balance Whic Exercises to Prescribe? British Journal of Sports Medicine;51:411-414,. 4,.
٨	**Alice Deluca, Valentine Squeri Laura M, Barrone 2020**: Dynamic Stability and Trunk Control Improvements Following Robotic Balance and Core Stability Training in Chronic Stroke Survivors: A Pilot Study, ORIGINAL RESEARCH article.
٩	**David R. Clark , Michael I. Lambert and Angus M. Hunter 2018**: Contemporary perspectives of core stability training for dynamic athletic performance: a survey of athletes, coaches, sports science and sports medicine practitioners, National Library Medicine, Springer Link.

	تابع قائمة المراجع
١٠	**Cymara, P.K. et al. (2004):** Chair irse and lifting characteristics of elders with knee arthritis: Functional training and strengthening effects, J American Physical Therapy Associatin Vol. 83. N. 1. January
١١	**Dave Schmitz(2003) :** Functional training pyramids , new truer high .schl ,kinetic weliness department, U.S.A
١٢	**Fabiocomana(2004):** Function training for sports, Human kinetics champing II , England.
١٣	**Koshiro Haruyama, Michiyuki Kawakami, and Tomoyoshi** Otsuka, **Effect of Core Stability Training on Trunk Function**, **٢٠١٧ :**MD Standing Balance, and Mobility in Stroke Patients: A Randomized Neural ، Vol. 31(3) 240–249 . Controlled Trial .journals.sagepub.com/home/nnr،Repair
١٤	**Kwong-Chung Hung, Ho-Wa Chung, Clare Chung-Wah YuID, Hong-Chung Lai, FengHua Sun2019** : Effects of 8-week core training on core endurance and running economy, Department of Health and Physical Education, The Education University of Hong Kong, Hong Kong SAR, China , Plos Lone.
١٥	**Michael a. Clark et al ,(2012)**:,NASM of Essentials of personal fitness, sport medicine, method, USA.
١٦	**Pau l Roet ert , Mark S. Kov acs,(2011)**:,T en n i s anatomy, Hu .man Ki n et i cs
١٧	**Scott Gaines(2003**): Benefits and limitations of functional exercise vertex fitness, NestA, U.S.A.
١٨	**Sameh Sh. Tantawi (2011):** The Effect of Core Stability Training on Some Physical Variables and the Performance level of the Compulsory Kata for Karate Players SS Tantawi world Journal of Sport Sciences 4 (October 2011), 296 _288
١٩	**Ron jones(2003**): functional training : introductin , Reebo santana, jose carlos univ, U.S.A.
20	**Willardoson, Jeffrey M.(2008**). Core Stability for athletcs ,PhD, CSCS Series. This paper Was Presented as part of the NSCA Hot Topi All information contained herein is copyright of the ،NSCA. www.nsca-lift.org