

تأثير إستخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية  
الخاصة ومستوى أداء مهارة الركلة الدائرية (ماواشي-جيري) لدى  
لاعبي الكاراتيه

د/ صالح عبدالجابر عبدالحافظ

د/ صالح عبد القادر عتريس

د/ أحمد محمد نور الدين

م/اسامه عبدالرحمن بكري

مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العصر الحديث طفرة هائلة في التطور العلمي في شتى المجالات  
المختلفة ومن هذه المجالات مجال الأنشطة الرياضية والذي أثر هذا التطور  
فيه بصورة كبيرة جداً من حيث تقدم مستوى التدريب الرياضي والمنافسات  
بشكل ملحوظ.

إن التقدم الذي ظهر خلال البطولات واللقاءات الدولية يبلور للعاملين  
في مجال التدريب لرياضة الكاراتيه أن أساليب التدريب الحديثة أصبحت حقيقة  
لا بد من الإعتراف بأهميتها ووجودها في المجال التطبيقي بالرغم من ذلك نجد  
الكثير من الخامات الرياضية (اللاعبين - اللاعبات) الممارسية لرياضة  
الكاراتيه لا يستمرون في المحافظة على النتائج التي تم انجازها خلال  
البطولات.

ويرى "أمر الله احمد البساطي" (١٩٩٨م) أن التطور السريع في تحقيق  
المستويات الرياضية العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب  
الجماعية أو الرياضيات الفردية يسير متواكباً مع تكنولوجيا علوم التدريب  
الرياضي والإرتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال  
هو الأساس. (٦ : ١).

ويذكر "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن طرق التدريب الرياضي من الأساليب اللازمة لتغيير البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للاعب بسلوك أقرب السبل لتحقيق المطلوب، وتعرف بأنها النظام المتقن المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصل إلى الهدف من عملية التدريب الرياضي. (١٤١:١٦)

ويشير "مفتي إبراهيم حماد" (٢٠١٠م) إن فحوى علم التدريب الرياضي هو إيجاد المواصفات والشروط التي يجب أن تراعى في كل موقف من مواقف التدريب والمنافسة وتقنينها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن (١٩ : ٩) كما يذكر "سعيد حسن سعيد" نقلاً عن دانافان **Donavan** (١٩٨٤م) إن رياضة الكاراتيه تعتبر أحد رياضات المنازلات الفردية التي تتميز بالتغير السريع والمستمر لكلاً من عمليتي الهجوم والدفاع في المواقف التنافسية والتي تتطلب مقدرة عالية للاختيار الدقيق لمختلف المهارات الحركية (الهجوم- الدفاع- الهجوم المضاد) من خلال التوافق الحركي الجيد ورد الفعل مع درجة فائقة للتحكم فيها من خلال توظيف القدرات الحركية الخاصة والقوة والتحمل والمرونة والإتزان (١١ : ٤)

ويذكر "وجيه أحمد شمندی" (١٩٩٣م) أن القوة في رياضة الكاراتيه تنتج عن الحركة الناتجة من عضلات الجسم التي تعمل واللاعب في الوضع الصحيح، فكلما زادت سرعة الحركة كلما زادت القوة الناتجة، ذلك مع الأخذ في الإعتبار عدم إستخدام العضلات غير المطلوبة في الأداء حيث ينتج من هذا أداء مهاري (تكنيك) غير فعال و يجب أن نتذكر جيداً أن جميع عضلات الجسم يجب أن تقوي بصورة متتاسقة لأحداث التوازن في القوة أثناء الأداء الحركي (٢٠:١٥)

ويشير "وجيه احمد شمندی" (١٩٩٣م) إلى أن المتغيرات البدنية من أهم الأسس اللازمة للوصول إلى مستويات رياضية عالية في الأنشطة

الرياضية عامة وفي رياضة الكاراتيه خاصة حيث إنها الركيزة الأساسية التي تمكن اللاعب من الأداء بصورة فعالة خلال المنافسة، ولذا يجب أن يوجه الإعداد البدني أساساً لتنمية الصفات الجسمانية الخاصة بنوع النشاط الممارس. (٣٤:٢٠)

وايضاً يشير "رون جونسن **Ron Jones**" (٢٠٠٣م) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تعتبر من الأشكال التدريبية المستخدمة حديثاً في المجال الرياضي. (٣٧:٣٢)

ويشير "ماروج **Maryg**" (٢٠٠٣م) إلى أن تدريبات القوة التقليدية خاصة التي تؤدي علي أجهزة تركز على الأداء في حالة ثبات بينما تدريبات القوة الوظيفية تزيل الدعم الخارجي المستخدم من الأجهزة وتجعل العديد من المجموعات العضلية تعمل في وقت واحد ومتكامل. (٥٣:٢٩)

ويضيف "فابيو كومانا **Fabio Comana**" (٢٠٠٤م) أن الرياضيين يمارسون تدريبات القوة الوظيفية في المجال الرياضي تحت مسمى التدريبات النوعية وذلك لتشابه الأداء في تدريبات القوة الوظيفية والتدريبات النوعية إلا أن التدريبات الوظيفية تختلف عن التدريبات النوعية في أن التدريبات الوظيفية تركز على تقوية عضلات المركز (القوة المحورية) حيث أن العمود الفقري هو منشأ الحركة (٧: ٢٥)

ويشير فوم هوف **Vom Hofe** (٢٠٠١م) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تناسب جميع الأفراد على اختلاف مستوياتهم التدريبية وتهدف إلى تحسين العلاقة بين العضلات والنظام العصبي عن طريق تحويل الزيادة في القوة المكتسبة من حركة واحدة إلى حركات أخرى، لذلك فتدريبات التحكم الحركي تعتبر ضرورية وهامة مثل تدريب العضلات الفردية من خلال الحركة. (٣٣: ٢٤٩)

ويرى "كريستن كونينجهام **Christine Cunningham**" (٢٠٠٠م) أن تدريبات القوة الوظيفية تؤدي على حركات متكاملة أما التدريب النوعية

تؤدي على عضلات خاصة بطبيعة الأداء بالإضافة إلى أن التدريبات النوعية تعتبر جزء رئيسي من أساسيات التدريب الوظيفي. (٢١ : ٨٦)

ويذكر "فابيوكومانا FabioComana" (٢٠٠٤م) أن التوازن عنصر رئيسي في تدريبات القوة الوظيفية وليس فقط التوازن بين القوة والمرونة أو العضلات العاملة وغير العاملة ولكنه أيضاً يعتبر من الوسائل المستخدمة في التدريب الرياضي. تتمثل القوة الوظيفية في قدرة اللاعب على الوقوف بقدم واحدة وفي نفس الوقت يكون قادراً على تحريك أعضاء الجسم الأخرى. (٢٥ : ٥٢)

ويضيف "ميشيل بويل Michael Boyle" (٢٠٠٤م) إلى أن القوة الوظيفية تتكون من (٣) عناصر رئيسية وهي:

- الثبات المركزي Core Stability

- القوة المركزية Core Strength

- القدرة المركزية Core Power. (٣٠ : ٩٦)

ويرى "فابيوكومانا Fabio Camana" (٢٠٠٤م) أن تدريبات القوة الوظيفية هي مزيج من تدريبات القوة وتدرجات الإلتزان يؤديها في توقيت واحد (٢٥ : ٢٤٩)

ويشير ديف شميتر Dave Schmitz (٢٠٠٣م) إلى أن التدريب الوظيفي يتميز بخصائص وسمات من أهمها:

١- التركيز على مجموعه عضلات المركز. فجميع الحركات الرياضية ستفتقر للكفاءة بدون تكاملها مع عضلات قوية للمركز ، فعضلات المركز القوية تساعد على ربط الطرف السفلي بالطرف العلوي بالإضافة إلى منع تسرب القوة.

٢- تعدد المستويات : أداء الحركات الرياضية في أكثر من إتجاه وعدم قصر التمرين في إتجاه واحد فقط، فالجسم البشري صميم ولديه القدرة مع

التحرك مباشرة للأمام وللإسار واليمين وأيضاً التدوير، التدريب يجب أن يعمل على تحسين هذه القدرة من خلال التركيز على الأبعاد الثلاثة للحركة (الأفقي - السهمي - الرأسي).

٣- السيطرة على التوازن المضاد: الحركات متعددة الإتجاهات تتطلب توازن، وهنا لا يتطلب فقط عضلات قوية للمركز، بل مهارة كافية وتوافق للأداء، ويتم ممارسة التدريبات الدينامية للتوازن مع أو بدون حد أقصى للتوازن المضاد، وتعمل تنمية التوازن على تحسين شكل الأداء والإحساس بالقوة المنتجة.

٤- طرف واحد: معظم المهارات الرياضية يتطلب أدائها التركيز على ساق واحدة، وحتى في حياتنا العادية تؤدي مهامنا المختلفة بإستخدام يد واحدة، ومن هذا لزم التركيز على طرف واحد.

٥- الحركة التكاملية: الرفع والمشي والجري جميعاً حركات تؤدي من قبل مفاصل وعضلات متعددة تعمل سوياً نتيجة لأتصالهم المثالي ببعضهم، لذا يجب أن يهدف التدريب الوظيفي إلى زيادة حساسية الجسم وتكامله.

٦- السرعة النوعية: لتحقيق سرعة الأداء يجب أن يكون التدريب سريعاً ولتحقيق التحكم والثبات يجب أن يكون التدريب بطيئاً. (٣:٢٤)

يشير "كين كاشوبرا" KenkaShubara (٢٠٠٧م) إلى أن الرياضيين والمدربين وعلماء الرياضة يبحثون دائماً عن التمرينات التي تهدف إلى تحسين الأداء، وأن أحد هذه الإتجاهات الحديثة في التدريب هي تدريبات القوة الوظيفية (١١:٢٧)

وبعد العرض السابق ومن خلال خبرة الباحث في مجال رياضة الكاراتيه كمدرب لمنتخب الجامعة و ملاحظته للعديد من المباريات والبطولات المحلية لاحظ الباحث انخفاض في مستوى النتائج لدى اللاعبين عينه البحث حيث لم يحققوا اي نتائج ايجابية وخروج جميع اللاعبين من الأدوار الأولى. ويري

الباحث ان الهبوط الواضح في الكفاءة البدنية والمهارية للاعبين قد يكون سبباً لذلك.

وذلك بالإضافة إلى الصعوبة الواضحة في أداء مهارة الركلة الدائرية (الماواشي جيرى) وافتقارهم للقوة المطلوبة والإتزان عند أداء الركلة في الجولات الرسمية ويرى الباحث أن ضعف قدره على الدمج ما بين القوة المطلوبة والإتزان في حركة الرجل الواحدة أثناء أداء مهارة الركلة الدائرية (الماواشي جيرى) قد يرجع إلى ضعف في بعض العناصر البدنية وبالتالي انخفاض في مستوى الأداء المهاري مما ينعكس سلبياً على نتيجة المباراة.

وللتأكد من ذلك قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية من خلال اجراء بعض الاختبارات البدنية على عينة من مجتمع البحث وظهرت الدراسة عدم تحقيق المستوى البدنى والمهارى مقارنة بلاعب النموذج والحاصل على بطولة الجمهورية.

لذا يسعى البحث الحالي الى محاوله تحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية عن طريق استخدام تدريبات القوة الوظيفية التى يرى الباحث انها قد تساهم بشكل كبير فى تنمية القوة العضلية والتوازن مما قد يكون لها التأثير الايجابي على نتائج المباريات وهذا ما اكدته دراسة نتائج كلا من "أسامة عبد الرحمن على" (٢٠٠٨م) (٥) ودراسة" رضا محمد إبراهيم" (٢٠٠٩م) (١٠) ودراسة رامي سلامة محمود" (٢٠١١م) (٩) "صلاح الدين سيد" (٢٠٠٦م) (١٣) على اهمية استخدام تدريبات القوة الوظيفية فى تحسين القدرات البدنية والمهارية.

ومن خلال اطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة وعلى حد علم الباحث تبين ندرة الأبحاث التي استخدمت القوة الوظيفية في تنمية القدرات البدنية والمهارية في رياضة الكاراتيه، حيث أن هناك بعض الدراسات "صالح عبد القادر عترىس" (٢٠١٠م) (١٢) هدفت الى التعرف على تأثير برنامج

مشابه للاداء لتنتميه بعض القدرات البدنيه الخاصه على مستوى اداء الجمله الحركيه (جيون-كاتا) لدى لاعبي الدرجه الاولى فى رياضه الكاراتيه بمحافظه اسيوط ودراسه "سعيد حسن سعيد" (٢٠١٠م) (١١) هدفت الى التعرف على تاثير برنامج تدريبي فى ضوء بعض محددات الاداء المهاري علي فاعليه الركله الدائريه للاعبي الكاراتيه. أما البحث الحالي يهدف إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ومعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية و مستوى اداء مهاره الركله الدائريه (الماواشي-جبري) لدى لاعبي رياضة الكاراتيه.

### أهمية البحث والحاجة إليه:

تتضح أهمية البحث والحاجة إليه في محاوله تحسين لاعبي جامعة سوهاج للكاراتيه فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الركلة الدائرية (الماواشي -جيري).

### (أ) الأهمية النظرية :

- قد تقيد نتائج هذا البحث في تزويد المدربين بالمعلومات والمعارف النظرية والمرتبطة بتكنيك وطرق تدريبات القوة الوظيفية.
- قد يساهم هذا البحث فى محاولة توصية ترشيد عملية التدريب من حيث وضع أساس علمي يشير إليه القائمين بالتدريب للإرتقاء بمستوى أساليب التدريب الحديثة للاعبي الكاراتيه.
- يسعى هذا البحث إلى توجيه أنظار القائمين على رياضة الكاراتيه لمدى أهمية تنمية القدرات البدنية الخاصة بإستخدام تدريبات القوة الوظيفية مما قد يكون لها تأثير على مستوى الأداء المهاري للاعبي الكاراتيه.

**(ب) الأهمية التطبيقية:**

- سوف يساعد هذا البحث الى وضع مجموعة من تدريبات القوة الوظيفية التي قد تسهم في الدمج بين الجانب البدني والمهاري مما يساعد على التغلب على المعوقات التي تواجه ضعف مستوى الأداء المهاري.
- استخدم تدريبات القوة الوظيفية في برنامج مقنن قد يؤثر إيجابياً على مستوى أداء مهارة الركلة الدائرية (الماواشي -جري) لدى لاعبي الكاراتيه.

**أهداف البحث:**

- يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ومعرفة تأثير على:
- بعض المتغيرات البدنية الخاصة (القوة العضليه-التوازن-المرونه-الرشاقه) لدى لاعبي منتخب جامعه سوهاج للكاراتيه.
  - تحسين مستوى أداء مهارة الركلة الدائرية (الماواشي . جري) لدى لاعبي منتخب جامعه سوهاج للكاراتيه.

**فروض البحث :**

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية الخاصة ( القوة العضلية-التوازن - المرونه- الرشاقه) لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء مهارة الركلة الدائرية (الماواشي -جري) لصالح القياس البعدي.



## بعض المصطلحات الواردة في البحث

### - تدريبات القوة الوظيفية **Functional Strength Training**

هي عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي ، مستعرض ، سهمي) تشتمل على التسارع والتثبييت والتباطؤ، بهدف تحسين القدرة الحركية، القوة المركزية (يقصد به العمودي الفقري ومنتصف الجسم) والقدرة العضلية.(٦٤:٣٢)

### - الثبات **Stability**

هي الحركات التي تؤخذ فيه الوضع لمدة واحدة في زمن معين ويبقى وضع الجسم لا يتغير وتتساوى فيه القوى الداخلية والخارجية وينتج عن ذلك إضغاط بالتوازن.(١٠٢:٣٣)

### - القدرة المركزية **Core Power**

عبارة عن حركات تتميز بإنتاج قوة وتحويلها إلى سرعة فورية بدون أن يسقط وهذه سمة تفاعلية مهمة في التدريبات الوظيفية (٩٦:٣٣)

### - الركلات: **Kicks**

هو فن الهجوم بالإقدام ومنها يستطيع التسديد لمسافات بعيدة.(١٠١:١٢)

### - المتغيرات البدنية الخاصة **Variables own physic**

هي العناصر والصفات البدنية والحركية التي تسهم في الارتقاء بمستوي الاداء المهاري في رياضة الكاراتيه.(٥:١٢)

بعض الدراسات السابقة

أولاً : الدراسات العربية :

١- دراسة "رامي سلامة محمود" (٢٠١١) (٩) بعنوان "برنامج تدريبي مقترح للقوة الوظيفية لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم" تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية

على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم واختيرت العينة بالطريقة العمدية عن ناشئ كرة القدم وعددهم (١٥) لاعبي وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأظهرت نتائج البرنامج تحسين في نتائج القياس لصالح القياس البعدية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

٢- دراسة "رضا محمد إبراهيم" (٢٠٠٩م) (١٠) بعنوان "فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على قوة عضلات المركز والقوى المحركة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على الظهر" تهدف الدراسة التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية على كل من قوة عضلات المركز وكذلك القوة المحركة لسباحة الزحف على الظهر وأيضاً مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر وقد تم إختيارها بالطريقة العشوائية وبلغ قوام العينة (٦٠) وقد تم تقسيم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (٣٠) طالبة والأخرى ضابطة (٣٠) طالبة قد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد أظهرت لهم النتائج أن تدريبات القوة الوظيفية المقترحة أدت إلى نتائج أفضل بدنياً ومهارياً للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

٣- دراسة "أسامة عبد الرحمن علي" (٢٠٠٨) (٥) بعنوان "تدريبات القوة الوظيفية على كثافة معادن ومحتوى العظام وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارتي الطعن والهجمة الطائرة لدى ناشئ المبارزة" تهدف الدراسة الى التعرف على تأثيرات تدريبات القوة الوظيفية على كثافة معادن ومحتوى العظام وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارتي الطعن والهجمة الطائرة لدى ناشئ المبارزة، وبلغ قوام عينة البحث (٣٠) ناشئ مبارزة، وبلغت مدة البرنامج (١٠) أسابيع وكان من أهم النتائج ان التدريبات المقترحة ساهمت في تحسن متغيرات التوازن وقوة عضلات

الظهر والرجلين وكثافة معادن ومحتوى عظام الفخذ والعمود الفقري والمستوى المهاري لناشئ المبارزة.

٤- دراسة "عزة خليل محمود" (٢٠٠٦) (١٥) بعنوان "فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على التغير الجيني لإنزيم السوبر أكسيد وبعض المتغيرات البدنية وزمن سباحة ٨٠٠م حرة" واستهدفت الدراسة التعرف على فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على التغير الجيني لإنزيم السوبر أكسيد وبعض المتغيرات البدنية وزمن سباحة ٨٠٠ متر حرة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على (١٤) سباحة من نادي نساء المنصورة، ٨ سباحات من جامعة الزقازيق، وكانت من أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح يؤدي لتحسين مضادات الأكسدة، يؤدي البرنامج لتحسين القوة العضلية، ويؤدي البرنامج لتحسين زمن الأداء.

٥- دراسة "صلاح الدين سيد" (٢٠٠٦م) (١٣) بعنوان "فاعلية تدريبات لقوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والديناميكية وعلاقتها بمستوى الأداء لاعبي كرة اليد (ناشئين)" واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية بمستوى أداء لاعبي كرة اليد (ناشئين). واستخدمه فيه المنهج التجريبي وأدى استخدام تدريبات القوة الوظيفية إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية والديناميكية وعلاقتها بمستوى أداء لاعبي كرة اليد (ناشئين).

#### ثانياً : الدراسات الأجنبية

١- دراسة "إنجربوسيل وآخرون **Ingersoll. Et all**" (٢٠٠٨م) (٢٦) بعنوان "تأثير التدريب الوظيفي والتدريب التقليدي والوزن والتأثير على ذو الساق الواحدة الـ **Postural**" وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الوظيفي والتدريب التقليدي والوزن والتأثير على ذو الساق

الواحدة الـ Postural وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تفوق التدريب الوظيفي التقليدي في التأثير على الساق الواحدة الـ Postural.

٢- دراسة "كريستيان وآخرون Christians, et al" (٢٠٠٧م) (٢٢) بعنوان "تأثير التدريب الوظيفي على سرعة حركة الرأس واللياقة الوظيفية للاعبين الجولف لكبار السن" وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الوظيفي على سرعة حركة الرأس واللياقة الوظيفية للاعبين الجولف لكبار السن وبلغ قوام العينة (١٨) لاعب جولف من كبار السن، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (١١) لاعب والأخرى ضابطة (٧) لاعب وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أهم نتائج الدراسة تفوق المجموعه التجريبه عن المجموعه الضابطه فى سرعه حركه الراس واللياقه الوظيفيه (معدل ضربات القلب-ضغط الدم-المرونه-التوازن-ثبات المركز).

٣- دراسة "سيمارا وآخرون Cymarapet al" (٢٠٠٤م) (٢٣) بعنوان "تأثير استخدام التدريبات الوظيفية في تأهيل إصابات الركبة"، وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات الوظيفية في تأهيل إصابات الركبة على عينة بلغ قوامها (٦) سيدات (١٠) رجال وكان من أهم النتائج ان التدريبات الوظيفية أسهمت في تحسين القوة الوظيفية لمفصل الركبة المصاب وتقليل الجهد المبذول في رفع ثقل باستخدام الركبة المصابة.

**طرق وإجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام "التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي" لمناسبتها لطبيعة البحث.

**مجتمع البحث :**

سوف يمثل مجتمع البحث لاعبي منتخب جامعه سوهاج للكراتيه وعدمه (٢٣) لاعبا.

**عينه البحث :**

سوف يتم اختيار العينه بالطريقه العمديه من لاعبي منتخب جامعه سوهاج للكراتيه وعددهم (١٠) لاعبين.

**شروط اختيار عينه البحث:**

- ١- عمل الباحث مدرب منتخب جامعه سوهاج للكراتيه مما يسهل من مهمه الباحث في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- ٢- تقارب سن العينه ما بين (٢٠ - ٢٢) سنه.
- ٣- تكافؤ جميع افراد العينه على درجه حزام واحد (اسود دان ١)

**خصائص عينه البحث**

التوصيف الإحصائي للعينه في السن، والطول، والوزن:

**جدول (١)**

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء ومعامل التفلطح في (السن، الطول، الوزن) للعينه قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	السن	سنة	٢٠.٧٠	٠.٤٨	-١.٠٠٤	-١.٢٢	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٧.٢٠	٤.٣٤	-٠.٠٠٨	-٠.٨١	غير دال
٣	الوزن	كجم	٧٥.٢٠	٣.٤٦	٠.٢٩	-١.٣٧	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٩.٤٠	٠.٨٤	-١.٠٠٠	-٠.٦٧	غير دال

حد الدلالة للتفلطح = ٢.٦١

حد الدلالة للإلتواء = ١.٣٤

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٠٨-:١.٠٤) وهي أقل من حد الدلالة لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (٠.٦٧-:١.٣٧) وهي أقل من حد الدلالة لمعامل التقلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات (السن، الطول، الوزن) .

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
  - جهاز ريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
  - ساعة إيقاف Stop watch لقياس الزمن.
  - مقاعد سويدية
  - كرات طبية.
  - شريط قياس
  - حبال وثب
  - مراتب إسفنجية
  - كاميرا تصوير فيديو
  - أطواق
  - شرائط تسجيل فيديو
  - جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين
- الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية في الفترة من ٢٠١٥/١٠/١٧ وحتى ٢٠١٥/١٠/٢٢م على العينة الإستطلاعية وعددهم (١٠) من لاعبي الكاراتيه وذلك للتأكد من:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة

- التأكد من سلامة وتنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعية لها
  - التدريب على زيادة معلومات وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ القياسات والاختبارات وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء التنفيذ ولضمان صحة تسجيل البيانات
  - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس وكذلك الزمن الذي يستغرقه كل لاعب لكل اختبار على حدة وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات
  - ترتيب سير الاختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينها
  - مدى ملائمة الاختبارات قيد البحث للمرحلة السنوية للعينة المختارة
  - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة الأساسية
  - مناسبة البرنامج لعينة البحث الأساسية
  - تحديد شدة الأداء وعدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر .
  - إجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث
- خطوات تنفيذ البحث :**

#### **القياسات القبلية :**

**المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي اداه مهاره الركله الدائريه :**

قام الباحث بإجراء القياسات القبليه لمتغيرات البدنيه الخاصه ومستوي الاداء المهاري للركله الدائريه الماواشي-جيري.

وقد تم القياس على العينة الأساسية للبحث خلال الفترة من السبت

الموافق ٢٠١٥/١١/٧م وحتى الثلاثاء الموافق ٢٠١٥/١١/١٠

### تنفيذ البرنامج :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح يوم السبت الموافق ٢٠١٥/١١/١٤ لمدة (٨) أسبوع متصله ويتكون من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وهي أيام السبت ، الاثنين ، الأربعاء حتى الخميس الموافق ٢٠١٦/١/٧ .

وقد اعتمد الباحث عند تطبيق تدريبات القوة الوظيفية على الآتي:-

- أن يكون التركيز على تقوية وثبات عضلات المركز
- في نهاية الوحدة التدريبية تعطى تدريبات إطالة للحصول على الاسترخاء بهدف العودة بالعضلات إلى الحالة الطبيعية.
- طريقة التدريب المستخدمة فترة مرتفع الشدة باستخدام نظام التدريب الدائري
- الأحمال داخل التدريب الدائري تكون من خلال التغيير بين زمن الأداء والراحة بين التمرينات وأيضاً بين المجموعات.

### القياسات البعدية

قام الباحث بتطبيق القياسات البعدية بنفس تسلسل القياسات القبلية في الفترة من ٢٠١٦/١/٩ إلى ٢٠١٦/١/١٢ م.

### المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- إختبار (ت) بدلالة الفروق بين المتوسطات T.Test.
- معامل نسب التغير للمتوسطات. - معامل الارتباط لبيرسون.
- اختبار سبيرمان



عرض ومناقشه النتائج:

- التوصيف الإحصائي للعينة في المتغيرات البدنية:

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

ومعامل التفلطح في المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	الوقوف على العارضة بمشط القدم	ث	٨.٩٠	١.٢٠	٠.٢٣	٠.٣٧-	غير دال
٢	الاتزان الحركي المواشي جيري	ث	٧.٩٠	٠.٩٩	٠.٦١-	٠.١٦-	غير دال
٣	توازن من فوق العلامات	درجة	٢٩.٥٠	٤.٩٧	١.٠٨	٠.٩١	غير دال
٤	رشاقة المواشي - جيري	ث	١٣.٣٩	١.١٨	٠.٣٩	٠.٣١-	غير دال
٥	الجرى المكوكي	ث	١٤.٥٧	١.٤٧	١.٠٤-	١.٩٨	غير دال
٦	الجرى الزجاجي بين الكراسي	ث	١٢.٥٠	١.٠٩	٠.٢٤	١.٤٤-	غير دال
٧	ثنى الجذع من الوقوف	سم	٧.٢٠	٤.٩٤	٠.٢٩	١.٣٣-	غير دال
٨	قياس زاوية مرونة الحوض		٥٣.٢٠	٩.٦٥	٠.٦٨-	٠.٣٤-	غير دال
٩	الوثب العريض من الثبات	سم	١.٦٨	٠.١٧	٠.١٧	٠.٢٧-	غير دال
١٠	الجلوس من الرقود	عدد	١٩.٤٠	١.٢٦	٠.٢٨	١.٦٦-	غير دال

حد الدلالة للتفلطح = ٢.٦١

حد الدلالة للالتواء = ١.٣٤

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (١.٠٨:٠.١٧) وهي أقل من حد الدلالة لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة

معامل التقلطح ما بين (-٠.١٦ : ١.٩٨) وهي أقل من حد الدلالة لمعامل التقلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

- التوصيف الإحصائي للعينة في المتغيرات المهارية:

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء ومعامل التقلطح في المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التقلطح	الدلالة
١	مستوى الأداء المهارى للركلة الدائرية	عدد	٨.٠٠٠	٠.٨٢	٠.٠٠١	-١.٣٩	غير دال

حد الدلالة للإلتواء = ١.٣٤      حد الدلالة للتقلطح = ٢.٦١

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الإلتواء بلغت (٠.٠٠١) وهي أقل من حد الدلالة لمعامل الإلتواء، كما بلغت قيمة معامل التقلطح (-١.٣٩) وهي أقل من حد الدلالة لمعامل التقلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في الاختبار المهاري قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

أولاً: الصدق:

استعان الباحث بصدق التمايز في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث باختيار (١٠) لاعباً من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية كمجموعة مميزة والأخرى (١٠) لاعباً كمجموعة غير مميزة وهم لاعبي كلية التربية الرياضه الفرقة الثانيه، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات في الفترة من ٢٠١٥/١١/٧م وحتى الثلاثاء الموافق ٢٠١٥/١١/١٠م، وجداول (٣)، يوضحا ذلك.

- الاختبارات البدنيه

### جدول (٤)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في  
الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ١٢)

م	الاختبارات	مميزة (ن=٦)		غير مميزة (ن=٦)		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
١	الوقوف على العارضة بمشط القدم	١٥.٣٣	١.٢١	١٠.٠٠	٠.٨٩	٨.٦٨
٢	الاتزان الحركى المواشى جيري	٥.٨٣	١.٣٣	٩.٥٠	٠.٨٤	٥.٧٢-
٣	توازن من فوق العلامات	٥٠.٨٣	٣.٧٦	٢٨.٣٣	٤.٠٨	٩.٩٣
٤	رشاقة المواشى - جيري	١٢.٧٢	٠.٣٩	١٥.٣٠	٠.٥٢	٩.٧٣-
٥	الجرى المكوكي	١٣.١٩	٠.٥٤	١٥.٤٠	٠.٤١	٧.٩٧-
٦	الجرى الزجراجى بين الكراسى	١١.٦٤	٠.٩٧	١٤.٠٠	٠.٦٨	٤.٨٧-
٧	ثنى الجذع من الوقوف	١٢.١٧	٣.١٣	١.٣٣	١.٠٣	٨.٠٦
٨	قياس زاوية مرونة الحوض	٤٥.٦٧	٤.٦٨	٦١.١٧	٣.٣٧	٦.٥٩-
٩	الوثب العريض من الثبات	١.٧٢	٠.٢٠	١.٣٥	٠.٠٩	٤.١١
١٠	الجلوس من الرقود	٢٧.٥٠	١.٨٧	٢٢.٦٧	١.٧٥	٤.٦٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بينا لمجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٩.٩٣:٤.١١) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، مما يشير إلى أن الاختبارات تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

- الإختبار المهاري (قيد البحث):

جدول (٥)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبار المهاري قيد البحث (ن = ١٢)

م	الاختبارات	مميزة (ن=٦)				غير مميزة (ن=٦)		قيمة "ت"
		م		ع		م	ع	
		ع	م	ع	م			
١	مستوى الأداء المهاري للركلة الدائرية	٨.٠٠	٠.٨٩	٣.٨٣	٠.٧٥	٨.٧٣		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٨.٧٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، مما يشير إلى أن الإختبار المهاري قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

- الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على نفس العينة المستخدمة في الصدق و جدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٦)

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
١	الوقوف على العارضة بمشط القدم	١٥.٣٣	١.٢١	١٥.٠٠	١.٤١	٠.٩٣
٢	الاتزان الحركي المواشي جيري	٥.٨٣	١.٣٣	٥.٥٠	١.٥٢	٠.٩٤
٣	توازن من فوق العلامات	٥٠.٨٣	٣.٧٦	٥٠.٠٠	٣.١٦	٠.٨٤

تابع جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٦)

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
٤	رشاقة المواشي - جيري	١٢.٧٢	٠.٣٩	١٢.٦٥	٠.٤٠	٠.٩٨
٥	الجرى المكوكي	١٣.١٩	٠.٥٤	١٣.٠٨	٠.٥٢	٠.٩٨
٦	الجرى الزجراجي بين الكراسي	١١.٦٤	٠.٩٧	١١.٧١	٠.٥٢	٠.٨٩
٧	ثني الجذع من الوقوف	١٢.١٧	٣.١٣	١٢.١٧	٢.٥٦	٠.٩٩
٨	قياس زاوية مرونة الحوض	٤٥.٦٧	٤.٦٨	٤٤.٣٣	٤.٦٣	٠.٨٩
٩	الوثب العريض من الثبات	١.٧٢	٠.٢٠	١.٧٥	٠.١٩	٠.٩٨
١٠	الجلوس من الرقود	٢٧.٥٠	١.٨٧	٢٦.٦٧	١.٥١	٠.٨٥

قيمة ر عند مستوى  $0.05 = 0.003$

يتضح من جدول (٦) ما يلي أن معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني دال إحصائياً في الاختبارات البدنية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات قيد البحث، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين  $(0.84 : 0.99)$  وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $(0.05)$ .

#### جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبار المهاري قيد البحث  
( $n=6$ )

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
١	مستوى الأداء المهاري للركلة الدائرية	٨.٠٠	٠.٨٩	٧.٦٧	١.٢١	٠.٩٢

قيمة ر عند مستوى  $0.05 = 0.003$

يتضح من جدول (٧) ما يلي أن معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني دال إحصائياً في الاختبار المهاري مما يدل على ثبات ذلك الاختبار قيد البحث، حيث بلغ معامل الارتباط  $(0.92)$  وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $(0.05)$ .

ثانياً : تفسير ومناقشة النتائج :

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي لبيانات الدراسة يحاول الباحث التأكد من تحقيق فروض البحث ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بنتائج الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتاحة.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية (القوة العضلية- التوازن-المرونة- الرشاقة)، حيث بلغت قيمة (ت) لكل منها على الترتيب ما بين (-٢١.٠٠) (١١.٢٠) (-١٧.٧٠) (١٧.٦٢) (٨.٩١) (٩.٥٣) (-١٥.١٤) (١٣.١٨) (-١٠.١٥) (-١٠.٨٨) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.262$ .

كما يتضح من جدول (٧) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية للقوة العضلية والتوازن والمرونة والرشاقة ما بين (٤٣,٢٥% إلى ٨٢%) وهذا يعني أن أفراد العينة قيد البحث قد تحسّنوا في نتائج القياس البعدي للاختبارات البدنية للقوة العضلية والتوازن والمرونة والرشاقة مقارنة بنتائج القياس القبلي.

يتبين من نتائج القياسات القبليّة والبعديّة تحسّن القوة الوظيفية لعضلات المركز والتوازن العضلي الثابت والمتحرك والمرونة والرشاقة لأعضاء الجسم المختلفة للقيام بواجبها الحركي في المهارة الحركية قيد البحث.

ويرجع الباحث ذلك إلى ممارسة افراد عينة البحث للبرنامج التجريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية المقترح والذي اشتمل على تمارين ذات نوعية خاصة للقوة الوظيفية باستخدام تمارين حرة، وباستخدام تمارين مقاومات مطاطة كالأحبال المطاطة، والكرات السوسرية، والمقاعد السوسرية، مما أدى إلى تحسن المتغيرات البدنية بشكل عام هذا بالإضافة إلى تحسن عنصر التوازن والمرونة، حيث أن تمارين البرنامج اشتملت على تمارين ذات طابع خاص تؤدي إلى إثارة السائل الليمفاوي بالأذن الداخلية مما ينتج عنه جهاز

حفظ التوازن وخفض حساسية الأذن الداخلية وبالتالي حدوث الثبات النسبي في الجسم خلال الثبات أو الحركة، كما أن التدريب المستمر باستخدام تمارين القوة الوظيفية له أثر فعال في تنمية التوافق العصبي وتدريب الاعبين على الاداء البدني والمهارى الموجة ناحية التوازن والقوه فى وقت واحد والذي انعكس بدوره على مستوى أداء المهارة وهذا يفسر تحسن مستوى الأداء البدنى.

ويرجع الباحث هذا التحسن فى مستوى القدره العضليه الى تدريبات القوه الوظيفيه قيد البحث التى تحتوي على تدريبات موجهه بصوره مباشره لتنميه وتطوير القدره العضليه والتى تعتبر احد الصفات البدنيه الخاصهالتى يتطلبها الاداء.

وتتفق نتائج هذا الدراسه مع نتائج كل من ندا رماح وناريمان الحسينى (٢٠٠٥م)، "طارق صلاح" (٢٠٠٨م) والتى اوضحت ان القدره المركزيه وهى من ضمن عناصر البرامج الوظيفيه تشتمل على حركات تتميز بانتاج قوه وتحويلها الى سرعه فوريه وهذه سمه تفاعليه مهمه فى تدريبات القوه الوظيفيه.

وهذا ما ذكر "عبدالعزيز احمد النمر" (١٩٩٦م) الى ان الاداء يتحسن بصوره افضل اذا كان التدريب خاص بنوع وطبيعته الاداء المهارى وتكون فى اتجاهات العمل العضلي وبنفس سرعات الحركات المطلوبه للمنافسه حيث ان افضل اسلوب لتحسين القدره العضليه هو الاسلوب الذى يتشابه المسار العضلي العصبي اثناء التدريب مع المسار العصبي اثناء المنافسه.(١٩٠:١٤)

ويعزى الباحث ذلك إلى ممارسة افراد عينه البحث للبرنامج التجريبي

المقترح والذي اشتمل على تمارين ذات نوعيه خاصه للقوه الوظيفيه باستخدام تمارين حره، وباستخدام تمارين مقاومات مطاطة كالأحبال المطاطة، والكرات السوسرية، والمقاعد السوسرية، مما أدى إلى تحسن القوة العضلية لعضلات المركز (القوة المحورية) بشكل عام هذا بالإضافة إلى تحسن عنصر القوة العضلية للرجلين، حيث أن تمارين البرنامج اشتملت على تمارين ذات طابع

خاص تؤدي إلى تحسين مستوى القوة العضلية لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، كما أن التدريب المستمر باستخدام تمارين القوة الوظيفية له أثر فعال في تنمية التوافق العصبي وتدريب اللاعبين على الاداء البدني باستخدام تدريبات القوة الوظيفية الموجهة ناحية الاجزاء المشاركة في الحركة أوالمهارة بصورة مباشرة والذي ينعكس بدوره على مستوى أداء المهارة وهذا يفسر تحسن مستوى الأداء البدني للقوة العضلية لدى أفراد العينة قيد البحث.

ويشير كل من "محمد حسن علاوى، ومحمد نصر الدين رضوان" (٢٠٠١م) (١٧:٥٤) إلى تحسن أحد العناصر البدنية بشكل متزايد لا يتم إلا في حالة تنمية بعض العناصر البدنية الاخرى بدرجة معينة، ويتفق معه "أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأخرون" (١٩٩٧م) (٢) في أن القوة العضلية لها علاقة متبادلة مع بعض العناصر البدنية، ويضيف "محمد صبحى حسانين" (١٩٩٥م) (١٨) أن القوة العضلية تعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية.

كما أشار كل من "خيرية إبراهيم السكرى"، "محمد جابر بريقع"، (٢٠٠١م) (٨) إلى أن التدريب المستمر المنتظم يساعد في تقوية عضلات البطن والظهر وخاصة باستخدام التمارين التي تؤدي على الأرض فهي أفضل بكثير من الأجهزة المخصصة لتدريب عضلات البطن حيث إن الأجهزة الخاصة بتمارين البطن والظهر غير مؤثرة وأحيانا غير آمنة.

كما يشير "ديف شميتز Dave Schmitz" (٢٠٠٣م) (٢٤) إلى من أهم سمات تدريبات القوة الوظيفية هو التركيز على مجموعة عضلات المركز (عضلات البطن والظهر) حيث تقوم عضلات المركز القوية بربط الطرف السفلى بالطرف العلوى، مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين قوة عضلات المركز (منتصف الجسم) والتوازن.



وفى هذا الصدد يؤكد "فابيو كومان" **"Fabio comana"** (٢٠٠٤) (٢٥) على أهمية التوازن كعنصر رئيسى فى تدريبات القوة الوظيفية، ليس فقط التوازن بين القوة والمرونة للعضلات العاملة وغير العاملة ، ولكنه أيضاً فى حالة على أى جزء من أجزاء الجسم يكون قادراً على اتحرك أعضاء الجسم الاخرى دون أن يسقط وهذه سمه مهم توافرها فى تدريبات الثوة الوظيفية.

وهذا التحسن فى مستوى التوازن الثابت والتوازن الحركى كان له الاثر الايجابى فى تحسن الاداء الحركى المختلف للمهارات الاساسية قيد البحث والتي تتطلب صفة التوازن بنوعية لإظهار الاداء فى صورة جيدة وبشكل متزايد يتصف بالانسيابية ويضفى الجمال الحركى على المهارة.

ويتفق هذا مع ما ذكره "احمد الشاذلى" (٢٠٠٩م) (٣) أن صفة الاتزان يجب مراعاتها عند تدريب أى مهارات حركية لكونها الأساس الذى تقوم عليه هذه الحركات، كما ان أهمية الاتزان تظهر فى أداء المهارات الحركية التى تتطلب تغيرا فى الحركات التى يفقد اللاعب توازنه، وضرورة أن يستعيد هذا الاتزان بسرعة ليبدأ حركة جديدة، وان هناك علاقة بين دقة الاحساس بالاتزان وتمارين التنمية المهارية. (٢٠:٣)

ويشير "أحمد محمد خاطر، وعلى فهمى البيك" (١٩٩٦م) أنه يمكن للاعب إتقان النواحي الفنية المعقدة لأنواع المهارات الرياضية وتأييدها بسهولة وعلى مستوى عال من خلال نمو الناحية الوظيفية للتوازن لدى اللاعب. (٤٥:٤)

ويؤكد "أبو العلا عبدالفتاح" (١٩٩٧م) على ضرورة استخدام تمارين الاتزان الخاص بنوع النشاط الرياضى باستخدام حركات هذا النشاط الفعلية ووضعها فى شكل تمارين. (٢١٣:٢)

ويرجع الباحث هذا التحسن فى مستوى المرونة والرشاقه الى تدريبات القوه الوظيفيه قيد البحث التى تحتوى على تدريبات لتنمية واكساب المرونة والرشاقه

والتي تعتبر احد الصفات البدنيه الخاصه التي يتطلبها الاداء للاعب الكاراتيه وانا هناك تحسين في هذا المتغيرين.

ويشير "سكوت جينز Scott Gaines" (٢٠٠٣م) (٣٤) في هذا الصدد إلى أنه يجب ان تحتوي جميع البرامج التدريبية على تدريبات القوة الوظيفية ويبرهن على ذلك أنه عندما نلاحظ اللاعبين خلال المنافسات ، نجد أن هناك فترات قليلة يركز فيها اللاعب الناشئ على طرف واحد من أجزاء الجسم وعلى خط واحد، لذلك فالتدريبات التي تمارس من وضع واحد مثل الوقوف و مستوى واحد لا تتناسب مع الرياضيين في معظم الأنشطة.

ومن خلال العرض السابق يظهر تحسن المتغيرات البدنيه الخاصه في رياضة الكاراتيه.

وبذلك يكون تحقق الفرض الاول كلياً والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه للعينه (قيد البحث) في المتغيرات البدنيه الخاصه (القوه العضليه-التوازن- المرونه- الرشاقه) لصالح القياس البعدي. نتيجة لاستخدام تدريبات القوة الوظيفية".

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينه البحث لصالح القياس البعدي في مستوي اداء مهاره الركله الدائريه (الماواشي-جيري) ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبه (-٢٩.٠٠) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2.262$ .

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في مستوى أداء مهارة الركلة الدائرية (ماواشي - جري) لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (-٢٩.٠٠) وبنسبة تحسن بلغت (٧٢.٥٠%).

وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه للعينه في مستوى اداء

مهارة الركلة الدائرية (الماواشي-جيري) لصالح القياس البعدي. نتيجة لاستخدام تدريبات القوة الوظيفية".

### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا إلى المعالجات الاحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١- أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية المقترح أدى إلى تحسين مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية ( القوة العضلية - التوازن - المرونة - الرشاقة ) في رياضة الكاراتيه.

٢- أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية المقترح أدى إلى تحسن مستوى أداء مهارة الركلة الدائرية (الماواشي -جيري) في رياضة الكاراتيه.

٣- تدريبات القوة الوظيفية المقترحة أدت إلى نتائج أفضل بدنياً ومهارياً لأفراد العينة قيد البحث.

٤- استخدام العديد من الادوات المساعدة عند أداء التدريبات أدت إلى تحسين القوة العضلية والتوازن والمرونة والرشاقة والذي أدى بدوره إلى تحسين المهارة قيد البحث.

-ان تدريبات القوة الوظيفية ساهمت في مراعاة الفروق الفرديه بين افراد العينه.

### التوصيات:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود العينة، يوصى الباحث بما يلي:

١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لفاعليته وتأثيره الايجابي على مستوى الأداء المهارى للركلة الدائرية (الماواشي - جيري) لدي لاعبي الكاراتيه.



ومستوي أداء مهارتي الطعن والهجمة الطائرة"، المجلة المصرية ، بحث علمي منشور .

٦- أمر الله أحمد البساطي(١٩٩٨م): "قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقات"، منشأه المعارف بالإسكندرية.

٧- الاجباريات الفنية للجம்பاز: الفني رجال للموسم الرياضي ٢٠١٢ / ٢٠٠٩م.

٨- خيرية إبراهيم السكري"، "محمد جابر بريقع" (٢٠٠١م): إدارة تدريب الجهاز الحركي لجسم الإنسان، منشأة المعارف، الإسكندرية

٩- رامي سلامة محمود (٢٠١١م): "برنامج تدريبي مقترح للقوه الوظيفية لتحسين بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشوده، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.

١٠- رضا محمد إبراهيم (٢٠٠٩م): "فاعليه تدريبات القوه الوظيفية علي قوه عضلات المركز والقوي المحركة وعلاقتها بمستوي الأداء المهاري في سباحة الزحف علي الظهر"، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١١- سعيد حسن سعيد(٢٠١٠م) : "برنامج تدريبي في ضوء بعض محددات الاداء المهاري وتأثير علي فعاليه الركله الدائرية للاعبين الكاراتيه"، رساله ماجستير، غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٢- صالح عبد القادر عتريس (٢٠١٠م): "تاثير برنامج مشابه للاداء لتنميه بعض القدرات البدنيه الخاصه علي مستوي الاداء اداء الجملة الحركيه (جيون-كاتا) لدي لاعبي الدرجة

- الاولى في رياضيه الكاراتيه بمحافظه اسيوط"، رساله دكتوراه، غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه، جامعه اسيوط.
- ١٣- صلاح الدين سيد (٢٠٠٦م): "فاعلية تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والديناميكية وعلاقتها بمستوي أداء لاعبي كرة اليد (الناشئين)"، بحث علمي منشور، جامعة سويف، بلغاريا.
- ١٤- عبد العزيز احمد النمر: (١٩٩٦م) تدريب الاثقال تصميم برامج القوه وتخطيط الموسم التدريبي، ط١، مركز الكتاب للنشر. القاهره.
- ١٥- عزة خليل محمود (٢٠٠٦م): "فاعلية تدريبات القوة الوظيفية مع التغير الجيني لانزيم السوبر اكسيد ديسيمونيز وبعض المتغيرات البدنية وزمن سباحة ٨٠٠ محرة"، المجلة المصرية للفسيولوجيا الأساسية والتطبيقية.
- ١٦- عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة.
- ١٧- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) : "اختبارات الاداء الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م): "أنماط أجسام أبطال الرياضيينمن الجنسين"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠م): "المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العلمية)، دار الكتاب الحديث القاهرة.
- ٢٠- وجيه احمد شمندي (١٩٩٣م): الكارتية الحديثة بين النظرية و التطبيق ، دار الكتاب، .

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 21-**Christine Cunningham (2000)**: the importance of functional strength training, personal, fitness professional magazine ,American, Council on Exercise publication, April.
- 22-**Christine .cv Jetal (2007)**: functional training V.S. weight training effects on one legged, strength.

- 23-**Cymarap.k, David E.K, chris A.M** and Donna – mis (2004): Chair rise. And Lifting. Characteristics of elders with knee Arthritis : functional training and strengthening effects, American physical therapy Association lbl.83.N.L January.
- 24-**Dave schmitZ (2003)** : functional trining pyramids New truer High School, Kinetic Wellness Departmt, USA.
- 25-**Fabio Comana(2004)** : function training for sport Human kinetics : champaign TL, England.
- 26-**In gersoll, CD, sewell, Jetal (2008)**: functional training Vs.weigt. training effects on one legged. Postural.Swayand elevator strength, Journal of athletic.Training physical education starring musdesterength, Vol .33issu.2,p.71.
- 27-**Kenkashubara (2007)**: Hamamure. A, is hikawam, itH, veday, takeheharam, murakage,
- 28-**Marjkej .michaef, Biancar (2004)**: Anon cooperative foundation of care- stability in positive – Externality. Ntv. Coalition Games, university of Hagen, Sweden.



- 29-**Maryg Reynolds (2003):** what makes functional training? National strength and conditioning
- 30-**Michael boyle (2004).**functional training for sport fitness, p.05076.champoin – IL – 61820-5076.
- 31-**Patrick m. tlikey :** martial Arts. Series karate techniques and tactics, human kinetics, 1997.
- 32-**Ron jones (2003):** functional training # 1: introduction, Recosantana, secarlosuniv . VsA.
- 33-**Vomhofe ,A(2001):** the problem of skill. Specificity in complex athletic tasks : revisited. International journal of sport psychology 26pp(249).
- ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت):**
- 34- <http://www.ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D9%86%D8%A7>
- 35- <http://en.wikipedia>
- 36- [http://www.org/wiki/functional\\_training](http://www.org/wiki/functional_training)
- 37- [http://www.sirc.ca/online\\_resources/free\\_newsletter\\_articles/s-905945.cfm](http://www.sirc.ca/online_resources/free_newsletter_articles/s-905945.cfm)