



تأثير تدريبات عضلات البطن المركزية على مستوى أداء المقطوعات التدريبية للجملة الحركية (كانوداي كاتا وجيون كاتا) للاعبين الكاراتيه

م.م/ راشا على عبد المحسن

استاذ الميكانيكا الحيوية بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية - جامعة العريش

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات عضلات البطن المركزية على مستوى أداء المقطوعات التدريبية للجملة الحركية (كانوداي كاتا وجيون كاتا) للاعبين الكاراتيه، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبيمن خلال التصميم التجريبي لمجموعتين تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغت (14) لاعب كاراتيه (نزال وهمي)، منهم (10) لاعب كاراتيه هم حجم عينة البحث الأساسية، المجموعة الأولى طبق على أفرادها محتوى الأحمال التدريبية الخاصة بالجملة الحركية "جيون . كاتا" قوامها 5 لاعبين والمجموعة الثانية طبق على أفرادها محتوى الأحمال التدريبية الخاصة بالجملة الحركية "كانوداي". و(4) لاعبين هم قوام عينة الدراسة الإستطلاعية. وقد توصلت الباحثة إلى أن تدريبات عضلات البطن المركزية المطبقة على المجموعتين التجريبتين قد أدت إلى تحسن مستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث للاعبين الكاراتيه.



مشكلة البحث وأهميته:

بمستوي الأداء للاعبين الكاراتيه يجب علينا أن نعد لاعبين إعداد جيد وأن لانعتمد على الخبرة الذاتية كلاعبين أو الاجتهاد في عملية التدريب ولكن يجب وضع برامج تدريبية مصممة ومبنية على أسس وقواعد علمية.

ويشير "عصام الدين عبد الخالق" (2005م) أن التدريب الرياضي علماً له أصوله وقواعده وفلسفته وإتجاهاته، فمن خلاله تطورت الرياضات المختلفة عن طريق رفع جوانب الإعداد المختلفة للاعب حسب خطة تدريبية منظمة للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط التخصصي، والتدريب الرياضي يعطى الفرصة الكاملة لتأدية واجباته

إن أهم ما يميز عصرنا الحديث ذلك التنافس المستمر بين الأفراد والدول بهدف التقدم في شتى مجالات الحياة ويعتبر مجال التربية البدنية والرياضة أحد هذه المجالات التي قام فيها الكثير من العلماء والباحثين بإجراء العديد من الدراسات والبحوث التي تهدف إلي إيجاد حلولاً للمشكلات التي تؤرق البشرية وتحيرها، ولقد حظت التربية البدنية والرياضة المصرية خطوات واسعة نحو التقدم والرقي مستندة في ذلك على نتائج بحوث التربية البدنية والرياضة والتي ساهمت في الارتقاء بمستوي الأداء الفني لممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة، وللإرتقاء

العضلات وتنتقل عن طريق الخط الديناميكي لها و يمكن للرياضيين مع قوة عضلات المنطقة الوسطى والقدرة على التوافق و الحفاظ على توازن أفضل واسترخاء للعضلات، والحد من فقدان الطاقة الزائدة أثناء الضربة. (15:219)

ما تم عرضه عن أهمية تدريبات ثبات الجذع في الأنشطة الرياضية بصفة عامه ولرياضة الكاراتيه بصفة خاصة إلى أن مسابقة الكاتا إحدى مسابقات رياضة الكاراتيه الرئيسية التي تحتاج من اللاعب إمتلاك العديد من القدرات البدنية والمهارية، والتي تتناسب مع طبيعة عملية التنافس في الكاتا، نظرا لتنوع المهارات الحركية ما بين مهارات هجومية (بسيطة، مركبه) ومهارات دفاعية، والتي تؤدي من خلال تحركات في إتجاهات مختلفه والتي يحاول اللاعب إتقانها والإلمام بمتطلبات أدائها لتنفيذها أثناء المسابقات الامر الذي دفع الباحثين للبحث عن طرق تدريب للاعداد البدني جديدة وغير تقليدية باستخدام تدريبات عضلات البطن المركزية لتأثيرها في تحسين مستوى اللياقة البدنية (القوة المميزة بالسرعه، تحمل القوة، تحمل سرعة، تحمل أداء، مرونة، توافق، توازن) وتحسين المستوى المهاري للاعب الكاتا باستخدام أسلوبين مختلفين وتحديداً لعضلات المنطقة الوسطى وهي مجموعة العضلات الغائرة والعاملة على العمود الفقري والحوض والفخذين (منطقة الهارا) وهذه المنطقة بمثابة همزة الوصل او الجسر ما بين الطرفين العلوى (زوكي، اوكي، أوتشي) والطرف السفلى (جيرى، دانتشى، تاي سباكى " تحركات القدمين) حيث تظهر

بأعلى مستوى ممكن من الكفاءة، فهو يعنى عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد الرياضية. (8: 23)

ويذكر " أحمد محمود ابراهيم ,عاطف محمد أباطة " (2005 م) أن الجملة الحركية (الكاتا) تعتبر جوهر رياضة الكاراتيه الحقيقي، وواحدة من أقطاب تلك الرياضة والطريق الصحيح والمؤثر لفهم الأداء المهاري للاساليب المكونة للهيكل البنائى لرياضة الكاراتيه. (4 : 45)

ويشير " احمد خليل" نقلا عن " لفلاس" "lovelace" (2009 م) إلى أن عضلات المنطقة الوسطى من الجسم (الجذع) center core of the body تضم حوالى 30 عضلة مختلفة تلتف بشكل أساسى حول الجسم فى المنطقة ما بين مفصل الفخد والقفص الصدرى، كجزء واحد، وتعتبر هذه المنطقة بمثابة الأساس أو القاعدة لكل حركات الجسم، فلا يمكن القيام بأى حركة بدون إشراك منطقة الجذع. (1: 384)

ويوضح كلا من " كيبيلر و آخرون KIBLER, ETAL " (٢٠٠٦ م) أن ثبات المنطقة الوسطى هى القدرة على التحكم فى وضع وحركة الجذع والحوض للأداء الجيد بنقل و تحكم فى قوة وحركة الأطراف أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (14: 189)

ويوضح " مانجمنج جو Mingming Guo " (2103م) قوة المنطقة الوسطى تقلل من فقدان قوة الدفع في أقصى نطاق للركلة وذلك لإنتاج أقصى سرعة حيث انه في مرحلة بدء أداء الركلات يجب أن تتحقق القوة والسرعة القصوى من ترك الساق للأرض و تأتي القوة من هذه

3- قد توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياسين البعديين للمجموعة التجريبية الأولى والثانية فى مستوى الأداء للمقطوعات التدريبية للجمل الحركية.

مصطلحات البحث:

تدريبات عضلات البطن المركزية:

برنامج تمهيدى يتم فيه دمج وتكامل عمل العضلات منطقة المفاصل الفردية وعضلات المفاصل المتعددة وذلك لتوفير الثبات والاتزان وانتاج الحركة وينتج عن ذلك أقصى ثبات لأقصى مدى حركى وأكثر قرب للنموذج الأقصى لإنتاج القوة وتكوين الحركات التفاعلية التى تعمل على تحريك وحماية المفاصل لأقصى درجة باتخاذ أوضاع اتزان ثابتة وحركية مختلفة ومتعددة . (14: 189)

الجملة الحركية (كاتا) Kata:

هي سلسلة مترابطة لمزيج من الأداء الحركي المكون من الأساليب الدفاعية والهجومية يؤديها كل من اللاعب أو اللاعب بتسلسل مقنن دوليا ضد مجموعة من المنافسين الوهميين وذلك في اتجاهات مختلفة ومتعددة وبسرعة وقوة تباين وفقا للموقف التنافسي . (2: 45)

الدراسات السابقة:

1. أجرى كلاً من " أحمد محمود إبراهيم (2002 م) (3) دراسة بعنوان " تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الإعداد علي بعض المتغيرات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى للجملة الحركية الكاتا الدولية للاعبى المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه". وذلك بهدف التعرف علي تأثير الأحمال التدريبية

أهمية عضلات الظهر والبطن أثناء أداء الجمليتين الحركيتين (كانكوداي وجيون) كاتا حيث يتم تنفيذ أوضاع إتزان ثابتة وحركية مختلفة ومتعددة من خلال العضلات المساهمة فى الاداء، و أفقار معظم برامج الإعداد البدنى للاعبى الكاراتيه للبرامج التدريبية الخاصة لتنمية عضلات البطن والظهر بصورة علمية ومقننة وبالتالي يؤثر سلبيا على أداء المهارات التى تؤثر على مستوى أداء المقطوعات التدريبية مما دفع الباحثان لإجراء هذا البحث.

هدف البحث:

يهدف البحث الى معرفة تأثير تدريبات عضلات البطن المركزية على مستوى أداء الجملة الحركية وذلك من خلال:

- معرفة تأثير تدريبات عضلات البطن المركزية على مستوى أداء المقطوعات التدريبية للجملة الحركية كانكوداي لدى لاعبي الكاراتيه.

- معرفة تأثير تدريبات عضلات البطن المركزية على مستوى أداء المقطوعات التدريبية للجملة الحركية المؤداة جيون لدى لاعبي الكاراتيه.

فروض البحث:

1- قد توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (كاتا) المؤداة لدي لاعبي المجموعتين الأولى والثانية لصالح القياس البعدي.

2- توجد نسب تحسن بين قيم القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (كاتا) المؤداة لدي لاعبي المجموعتين الأولى والثانية.

هناك فروق في نسب التحسن المنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

4. أجرى كلا من " Fabio , Edric ,

WILLARDSON " (2007م) (20)

دراسة بعنوان " تأثير نوعان من تدريبات قوة عضلات المركز على تدريبات المقاومة " وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة عددها 12 لاعب ومن أهم النتائج : لا يوجد اختلاف بين نوعي التدريب لقوة عضلات المركز على تدريبات المقاومة حيث تساوت النسب باستخدام مقاومة

RM (1) %75 وال RM (1) %50 في نوعي التدريبات باستخدام تدريبات قوة عضلات المركز على تدريبات المقاومة حيث تحسنت منطقة عضلات البطن والعضلات الماددة للعمود الفقري .

5. أجرت "Gehan ELsawy

" (2010م) (12) دراسة بعنوان " تأثير

تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات الأساسية وركلة **twimo shagi** لناشي التايكوندو " واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قومها 24 لاعب تايكوندو ومن أهم النتائج: اثرت التدريبات على تحسن مستوى التوازن للعضلات للمجموعه التجريبية وتحسن اداء الركلة تومي - شاجي. واثرت التدريبات على تحسن المتغيرات البدنية الأساسية الخاصة بلاعبى التايكوندو.

6. أجرى " Sameh Sh. Tantawi

" (2011م) (19) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض

خلال فترة الإعداد الخاصة علي قيم بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى الخاصة بالكاتا " جيون - كانكوداي - اونسو " للاعبى المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الفردي للمجموعات (مجموعة واحدة) وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقوامها 6 لاعبين وقد أظهرت نتائج هذا البحث أن الأحمال التدريبية المقترحة اثرت في قيم المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى الخاصة بالجمل الحركية مع تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء المهارى قيد الدراسة.

2. أجرى "حموده أحمد احمد ومحمد عبد

السرؤوف " (2013م) (5) دراسة

بعنوان " فاعلية تمرينات ثبات الحوض على مستوى إنتاج القدرة لدى لاعبي الرمي في ألعاب القوى وألعاب المضرب ". وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 16 لاعب ومن أهم النتائج: لقد أكد الباحثان استخدام تمرينات ثبات الحوض وزيادة مستوى صلابة الجذع وخاصة المنطقة السفلى من الجذع تتيح بشكل رئيسي زيادة إمكانية إنتاج معدلات أعلى من القدرة وبشكل خاص قدرة الارتقاء مع الجذع.

3. أجرى " سيد محمد المرسي ابو زيد "

" (2018م) (7) دراسة بعنوان " تأثير

تمرينات المنطقة الوسطى من الجسم على بعض المتغيرات البدنية وأداء مهارة الركلة المركبة للاعبى التايكوندو فى ضوء تعديلات القانون الدولى " وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 17 لاعب من 17- 20 سنة ومن أهم النتائج:

وتناول نتائجها وما توصلت إليه ، حيث توصلو إلي مدي تأثير ودور تدريبات ثبات الجذع علي فعالية الأداء المهاري في النشاط التخصصي حيث بلغ العدد الإجمالي للدراسات العربية 3 دراسات و 5 دراسات أجنبية وأستخلصت الباحثة الأسس التالية:

- تحديد متغيرات البحث.
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث.
- تحديد الإسلوب الأمثل في اختيار عينة البحث.
- تحديد انسب المعالجات الإحصائية.
- الاستفادة من هذه الدراسات في تفسير ومناقشة النتائج.

إجراءات البحث:

• منهج البحث

الثنائي باستخدام مجموعتين تجريبيتين يجري لكل منهما القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف وإجراءات البحث.

• عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه بمنطقة شمال سيناء للكاراتيه للمرحلة السنوية تحت (16) سنة.

• شروط إختيار عينة البحث:

- أن يكون كل أفراد عينة البحث من لاعبي النزال الوهمي (الكاتا) بمحافظة شمال سيناء.
- أن يكونو جميعاً مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه.
- ألا يقل العمر التدريبي للاعب عن تسع سنوات كحد أدنى.

• حجم عينة البحث:

قاما الباحثان بتحديد عينة البحث الأساسية بعد إجراء الكشف الطبى على

المتغيرات البدنية ومستوى أداء الكاتا الاجبارية للاعبى الكاراتيه" وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 12 لاعب فوق ال 18 سنة ومن أهم النتائج : أثر البرنامج على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهاريه للاعبى الكاتا الاجباريه حيث بلغت قيمة Z المحسوبه (-2.00- -2.26).

7. أجرى "Mingming - guo"

(2013 م) (15) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات قوة المركز في رياضة التايكوندو" وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها 16 لاعب تايكوندو ومن أهم النتائج أثرت تدريبات قوة المركز على قدرة ثبات الجسم أثناء المنافسات للاعبى التايكوندو وأثرت على السرعة المتجهه أثناء الهجوم بالمنافسات.

8. أجرت "omaima kamal"

(2015 م) (17) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات قوة عضلات المركز برياضة الكاراتيه على الركلة النصف دائرية وبعض المتغيرات البدنية الاساسية للناشئات" وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة عددها 12 لاعبة كاراتيه ومن أهم النتائج: تحسن المتغيرات البدنية الاساسية باستخدام تدريبات قوة المركز بالكرة السويسرية والمقعد السويدي وأدت الي تحسن خاصة في عضلات المركز والذراعين والرجلين والعضلات المجاورة خلال فترة البرنامج ما اثار بالايجاب على تحسن الركلة النصف الدائرية.

ثالثاً: التعليق علي الدراسات المرتبطة:

أفاد الباحثان في تقديم الكثير من المعارف والخبرات عن خطة البحث ومنهجه وإجراءاته من خلال ما تضمنه من معلومات نظرية ونتائج علمية مما ساعد الباحثة في تناول هذه الدراسات

يتضح من جدول (5) أن جميع قيم (ت) المحسوبة كانت اقل من قيم (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

• وسائل جمع البيانات:

- إستمارة تسجيل البيانات.
- تقييم مستوي الأداء للأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي الخاص للمقطوعات الحركية.
- تقييم مستوي الأداء للأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " الكاتا، " ككل.

وقد تم استخدام خلال تقييم مستوي الأداء للأساليب المهارية "بصورة فردية" مقطوعات حركية - كاتا ككل " معايير التقييم الدولي من خلال لجنة مكونة من 3 حكام مسجلين باللجنة العليا بالاتحاد المصري للكراتيه، ويمنح اللاعب درجة من كل حكم علي حده ثم يتم جمع درجات الحكام الثلاث وأخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوي الأداء المهاري وفقاً للمعايير الدولية للتقييم بالاتحاد الدولي لرياضة الكراتيه.

جدول (1): دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية

في متغيرات النمو لعينة البحث ن = 1 ن = 2 = 5

م	متغيرات النمو	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	السن	سنة	14.20	.83	14.40	1.14
2	الطول	سم	150.20	3.4	150.60	3.6
3	الوزن	كجم/م ²	43.40	2.4	45.20	3.1
4	العمر التدريبي	سنة	7.20	.44	7.40	.54

قيمة ت الجدولية عند (0.05) = 2.306

جميع أفراد العينة التي توافرت للباحثين والذين أبدوا موافقتهم لتطبيق الإختبارات القياسات الخاصة بالبحث عليهم، وقد أسفرت ذلك عن إختيار (14) لاعب كراتيه (نزال وهمي)، منهم (10) لاعب كراتيه هم حجم عينة البحث الأساسية، المجموعة الأولى طبق علي أفرادها محتوى الأحمال التدريبية الخاصة بالجملة الحركية " جيون . كاتا " قوامها 5 لاعبين والمجموعة الثانية طبق علي أفرادها محتوى الأحمال التدريبية الخاصة بالجملة الحركية " كانكوداي وقوامها 5 لاعبين. و(4) لاعبين هم قوام عينة الدراسة الإستطلاعية.

• التكافؤ:

قام الباحثان بإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في المتغيرات التالية:

متغيرات السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي، والمقطوعات التدريبية كما يوضح جدول رقم (1)، (2).

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم (ت) المحسوبة كانت اقل من قيم (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

جدول (2): دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في القياس القبلي للمتغيرات المهارية لمستوي الأداء للمقطوعات الحركية للجملة الحركية " جيون- كاتا " ككل و كاتوداي- كاتا " ككل لدي لاعبي المجموعتين التجريبتين قيد البحث. $n=1$ $n=2$ $n=5$

قيمة ت	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		المتغيرات قيد البحث	مستوي الأداء للأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي الخاص بالمقطوعات الحركية والجملة الحركية ككل " جيون- كاتا " و " كاتوداي- كاتا "
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
.23	.26	5.34	.28	5.38	الجزء الأول من الأسلوب المهاري	
.36	.22	5.30	.28	5.36	الجزء الثاني من الأسلوب المهاري	
.44	.26	5.24	.30	5.32	الجزء الثالث من الأسلوب المهاري	
صفر	.20	5.20	.24	5.20	الجزء الرابع من الأسلوب المهاري	
.94	.16	5.16	.22	5.28	الكاتا ككل من الأسلوب المهاري	

قيمة ت الجدولية عند (0.05) = 2.30

و عدد المجموعات من 2: 3 مجموعة وعدد التكرارات من 2: 15 تكرار. مرفق (2)

• تطبيق البرنامج المقترح :

تم تنفيذ التجربة الأساسية للدراسة لمدة (5) أسابيع تدريبية متواصلة خلال الفترة من 2017/10/21م إلى 2017/11/22م بواقع (5) وحدات تدريبية في الأسبوع، وقد تراوح زمن الوحدة التجريبية للمجموعة الأولى " جيون- كاتا، Jion.Kata " ما بين (38.9: 67.7) ق، وقد تراوح زمن الوحدة التجريبية للمجموعة الثانية " كاتوداي- كاتا، Kanku-Dai.Kata " ما بين (34.65: 65.6) ق لمدة (5) أسابيع تدريبية متواصلة. مرفق (3)

• خصائص الأحمال التدريبية المقترحة والمنفذة علي لاعبي مسابقة القتال الوهمي " الكاتا، Kata " المجموعة الأولى (جيون- كاتا، و كاتوداي- كاتا) مرفق (5)

• برنامج التدريب:

تناولت الباحثة برنامج التدريب من خلال العناصر التالية:

■ أهداف البرنامج

يهدف البرنامج الى تحسن مستوى أداء الجملة الحركية المؤداة لدى لاعبي الكاراتيه باستخدام تدريبات عضلات البطن المركزية مما يمكنهم من أداء الواجبات البدنية والمهارية للمقطوعات التدريبية.

■ أسس وضع وتصميم تدريبات ثبات الجذع قيد البحث:

يشمل برنامج التدريب على مجموعة من تمرينات ثبات الجذع التي تم إختيارها بناءً على المسح المرجعي التي قامت به الباحثة وذلك لتحديد طبيعة وشكل التدريبات ومكونات الحمل و فترات التنفيذ المناسبة والتي كانت: زمن البرنامج تراوح ما بين 5 - 12 أسبوع ، الوحدات الأسبوعية ما بين 2:5 وحدة وزمن الوحدة التدريبية ما بين 20: 70 دقيقة-

الدراسات الاستطلاعية:**■ الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من 2017/10/3م إلى 2017/10/5م على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (4) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ القياسات والاختبارات.

- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات وترتيبها.

- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات والقياسات.

■ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 2017/10/9 إلى 2017/10/12م بهدف الوصول إلى زمن أداء تمارين ثبات الجذع وكذلك عدد المجموعات والتكرار لكل تمرين وفترة الراحة البيئية.

وقد أسفرت تلك الدراسة عن الآتي:

■ زمن تمارين ثبات الجذع قد تراوحت بين (5.7 دقيقة إلى 21.5 دقائق).

■ عدد المجموعات قد تراوح بين (1 إلى 3) مجموعات.

■ عدد التكرارات قد تراوح بين (12 إلى 20) تكرار.

■ فترات الراحة البيئية قد تراوحت بين (20 ثانية إلى 40 ثانية).

- المعاملات العلمية للمقطوعات التدريبية المستخدمة في قياس مستوى أداء الجمل الحركية المؤداه:

وهذا لم تقم الباحثة بعمل المعاملات العلمية الصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في قياس مستوى أداء الجملة الحركية المؤداه قيد البحث، حيث تم استخدامها قبل ذلك في العديد من الدراسات.

والبحوث على عينات مماثلة، فبلغ الصدق والثبات للاختبارات البدنية 0.90 و0.92، في حين قد بلغ الصدق والثبات للاختبارات 0.85، 0.93، بينما بلغ الصدق والثبات للاختبارات المهارية 0.86، 0.93 (3: 692، 775)

- الدراسة الأساسية:**● القياسات القبليّة:**

تم إجراء القياسات القبليّة لجميع أفراد عينة البحث للاختبارات البدنية والأثقال والمهارية في الفترة 2017/10/16 إلى 2017/10/18 بصالة الأكاديمية الذهبية.

القياس البعدي:

قامت الباحثة بعمل القياس البعدي وذلك عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح مباشرة وذلك في الفترة من 2017/11/25م وحتى 2017/11/27م مسترشدة بأسلوب تنظيم إجراء القياس القبلي.

وقد قامت الباحثة بتصميم استمارة تجميع بيانات اللاعبين ومستوي قيامهم بالاختبارات المنفذة خلال الدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للبحوث التربوية SPSS إصدار 20 وذلك لمعالجة قيم الدراسة.

يوضح جدول (4) والخاص بدلالة الفروق إختبار (ت) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ونسب التحسن لقيم مستوى الأداء المهاري للمقطوعات الحركية للجملة الحركية "جيون- كاتا، Jion-Kata" والكاتا ككل للأساليب (الأسلوب المهاري من "1 - 15"، الأسلوب المهاري من "16- 29"، الأسلوب المهاري من "30- 50".

الأسلوب المهاري من "51- 56"، الكاتا ككل من الأسلوب المهاري (1- 56) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي بإستخدام دالة الفروق (-11.2-12.8-16.8-17.4) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.77) عند مستوي دلالة (0.05) للاختبار قيد البحث.

• عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج

1- عرض نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيم (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي للمجموعة الأولى في متغير الأداء المهاري للمقطوعات الحركية "جيون- كاتا" ككل حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (6.9، 10.6) وتراوحت نسبة التحسن ما بين (4.76%، 9.83%).

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث والإعتماد على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث على النحو التالي:

جدول (3): دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ونسب التحسن لقيم مستوي الأداء المهاري للمقطوعات الحركية والجملة الحركية "جيون- كاتا، Jion-Kata" قيد البحث. ن = 5

نسب التحسن %	قيمة "ت"	ت- القياس البعدي		ب- القياس القبلي		المعالجات الإحصائية	
		ع ±	س	ع ±	س	المتغيرات	
8.06	10.2	0.1	6.7	.13	6.2	الجزء الأول من الأسلوب المهاري (1 - 21)	مستوي الأداء المهاري للمقطوعات الحركية والجملة الحركية "جيون- كاتا" ككل
4.76	6.9	0.1	6.6	.27	6.3	الجزء الثاني من الأسلوب المهاري (22 - 33)	
9.83	10.6	0.1	6.7	.31	6.1	الجزء الثالث من الأسلوب المهاري (34 - 41)	
8.06	10.6	0.1	6.7	.14	6.2	الجزء الرابع من الأسلوب المهاري (42 - 54)	
6.45	7.4	0.1	6.6	.61	6.2	الكاتا ككل من الأسلوب المهاري (54 - 1)	

قيمة ت الجدولية عند (0.05) = 2.77

مسؤولة عن حركة الركبة تجاه الصدر (انحناء مفصل الفخذ).

ويظهر بالتالي أهميته أثناء أداء الركلات المختلفة في الكاتا قيد البحث، كما في الركلة الأمامية Mae Geri، و الوضع الجانبي المتوازي بصدّة الساعد النازلة بالركلة للأسفل، بكعب القدم Otochi Uke Doji Fumi، و Komikiba Dachi، in kata join اللكمة المقلاعية يظهر القبضة موجهة للأرض من وضع الاستعداد في الكاتا جيون كما يساعد تدريب الثبات "Core" أيضاً في تقوية مقربات مفصل الفخذ ناحية المركز (شكل 7) مثل وقفة المواجهة الأمامية front stance، و الوضع الجانبي المتوازي.

ويرجع الباحثان إلى أن ارتفاع نسب التحسن لصالح القياس البعدي في المقطوعات التدريبية قيد البحث حيث تراوحت ما بين (4.76 - 9.83%) لقيم مستوى الأداء المهارى للمقطوعات الحركية جيون - كاتا قيد البحث إلى تأثير التدريب المنتظم على برنامج تدريبات الجذع المقترح والذي إحتوى على تمرينات موجهة لتنمية منطقة الجذع والتي قد راعى الباحثان عند تصميمها واختيارها أن يكون هناك تعدد لمستويات التدريبات تناسب الفروق الفردية فكانت تضم 12 تمرين فالبرنامج بمستوياته الثلاث قد تضمن الكثير من التدريبات ذات المسارات الحركية المتنوعة والتي ركزت على الأداء الفردى واتسمت بصفة التنوع والتشويق والدافعية نحو الأداء مما أثر على الأداء البدنى المهارى و أثر إيجابياً على نتائج الاختبارات قيد البحث حيث كانت الفروق بين متوسطات القياس القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى فى نسب التحسن لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحثان التحسن فى نتائج الاختبارات المهارية باستخدام المقطوعات التدريبية للكاتا جيون قيد البحث يعتبر منطقياً وطبيعياً فتحسن القدرات البدنية نتيجة استخدام تدريبات برنامج ثبات الجذع قيد البحث قد إنتقل أثره إلى تحسن مستوى أداء المهارات داخل المقطوعات التدريبية قيد البحث فإن تدريب الثبات "Core" يؤثر على مجموعة العضلات العاملة على العمود الفقري (شكل 3) والتي تحتوى على عضلات ثلاث، ألا وهي العضلة النخاعية Spinalis، و العضلة الطويلة Longissimus، و العضلة الحرقفية Iliocostalis اللاتي تساعدن في حركات بسط و انحناء و دوران العمود الفقري لأي اتجاه وتعتبر العضلة العديدة الفلوح Multifidus (شكل 4) أصغر العضلات وأكثرها قوة لمنح الدعم للعمود الفقري للحفاظ على ثباته والمساعدة في حركات ثني الظهر و دورانها للجانبين و حمايته من الاصابة وتسمح هذه العضلات للاعب الكاتا أن يقوم بأداء حركات تتطلب مرونة العمود الفقري خاصة حركات تدوير الوسط عند أداء مهارات كوقفة المواجهة الأمامية والصدّة باليدين معا Kakiwake Uke، و الوقفة المواجهة الأمامية باللكمة العكسية Gyaku Zuki، و الصدّة الماسكة Zenkutsu Dach، و اليدين معا Tsukami Uk فى الكاتا جيون، كما تسمح له أيضاً بأداء مهارات مثل وقفة المواجهة الأمامية بضربة سيف اليد بالواجهة نصف الأمامية العكسية، و Shuto Uchi Zenkutsu Dachi، و التي تتكرر ثلاث مرات خلال أداء الكاتا، كما يساهم تدريب الثبات "Core" في التأثير على عضلات ثابتيات مفصل الفخذ (شكل 6) والتي تتواجد في الجزء الأمامي من الفخذ وتكون

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:
أ- عرض نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (5) أن جميع قيم (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيم (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي للمجموعة الأولى في متغير الأداء المهاري للمقطوعات الحركية " كانكوداي- كاتا " ككل حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (7.5 ، 13.5) وتراوحت نسبة التحسن ما بين (6.34 % ، 9.83 %).

ويتفق ذلك مع دراسات كلاً من وحموده احمد ومحمد عبد الرؤوف (2013) (5) وسيد محمود المرسي (2018) (7) والتي أجمعت على التأثير الفعال لتدريب هذه المنطقة من الجسم سواء كان هذا التأثير بشكل مباشر أو غير مباشر لأنتقال أثر التدريب على المستوى المهاري.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي في المقطوعات التدريبية على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون كاتا) لدي لاعبي المجموعة الأولى لصالح القياس البعدي.

جدول (4): المعالجة الإحصائية لقيم مستوي الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية والجملة الحركية " كانكوداي- كاتا ، Kanku-Dai.Kata " ككل لدي لاعبي المجموعة الثانية قبل وبعد إجراء التجربة ن = 5

نسب التحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	المتغيرات
6.34	12.5	0.10	6.7	0.1	6.3	الجزء الأول من الأسلوب المهاري (1 - 15)	مستوي الأداء المهاري للمقطوعات الحركية والجملة الحركية " كانكوداي- كاتا " ككل
8.06	7.5	0.10	6.7	0.13	6.2	الجزء الثاني من الأسلوب المهاري (16 - 29)	
9.83	12.7	0.10	6.7	0.10	6.1	الجزء الثالث من الأسلوب المهاري (30 - 50)	
8.06	13.5	0.10	6.7	0.10	6.2	الجزء الرابع من الأسلوب المهاري (51 - 56)	
8.06	8.5	0.10	6.7	0.13	6.2	الكاتا ككل من الأسلوب المهاري (1 - 56)	

قيمة ت الجدولية عند (0.05) = 2.77

كما يوضح جدول (5) والخاص بدلالة الفروق إختبار (ت) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ونسب التحسن لقيم مستوى الأداء المهاري للمقطوعات الحركية للجملة الحركية كانكوداي- كاتا، kanku di -Kata " والكاتا ككل للأساليب (الأسلوب المهاري من " 1- 15 "، الأسلوب المهاري من " 1 - 29 "،

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث والإعتماد علي المراجع العلمية والدراسات المرتبطة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث علي النحو التالي:

تقوية مقربات مفصل الفخذ ناحية المركز (شكل 7) كوقفة المواجهة الخلفية Back stance, Kukutsu Dachii و وقفة تقاطع القدمين Hooked leg stance, Kosa Dachii تأثيراً" تدريبات الكور على مجموعة العضلات العاملة على العمود الفقري (شكل 1) فتسمح له أيضاً" بأداء مهارات مثل وقفة المواجهة الأمامية بضربة سيف اليد بالواجهة نصف الأمامية العكسية Shuto Uchi Zenkutsu , Dachii Gyaku Hanmi والتي تكرر ثلاث مرات خلال أداء الكاتا، و وقفة المواجهة الأمامية بالضرب بمرفق اليد Empi Uchi Zenkutsu Dachii بعد أداء الركلة الجانبية المصحوبة بضربة بجمع ظاهر الكف، والوضع الجانبي المتوازي بالضرب بمرفق اليد Empi Uchi Kiba , Dachii، و وقفة المواجهة الأمامية بالصدّة الانسيابية بضربة سيف اليد في كاتا كاتوداي Kanku- Dai.

وأكد ناكاياما (16) و هيكي (13) على أهمية التنفس في الكاتا خاصة خلال أداء الكاتا التي لها ظروف أداء تتمثل في استكمال التطابق بين مهارة الأداء و وضع الوقفة الثابتة والتنفس الذي يخرج بحدّة أحياناً" نتيجة انقباض عضلات البطن والعامله كداعم اضافي لزيادة قوة الأداء فيما يسمى بالصيحة العالية والعميقة Ki-Ai التي تزيد من سرعة اللاعب وقدرته على التحكم في الأداء. وإن هذه العضلات تساعد أيضاً في توفير الحماية للأعضاء الداخلية وفي الوصول لثبات عضلات الصدر.

والحوض التي تؤثر على ثبات الأداء و من ثم تعتبر معياراً لتقييم أداء الكاتا. تساعد العضلة المنحرفة الداخلية في إعادة

الأسلوب المهاري من " 30-50"، الأسلوب المهاري من " 51-56"، الكاتا ككل من الأسلوب المهاري " 1-56". إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي باستخدام دالة الفروق (7.5-12.5-12.7-8.5) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.77) عند مستوي دلالة (0.05). للاختبار قيد البحث.

ويرجع الباحثان التحسن في المتغيرات البدنية المهارية إلى البرنامج التدريبي وإلى الوحدات التدريبية والتي بلغ عددها 25 وحدة تدريبية والى الشدات التي تراوحت (من 60 إلى 85%) وإلى فترات الراحة التي تراوحت (من 60 ث إلى 180 ث) وبتكرار تراوح بين 1-3 تكرارات و عدد مجموعات من 1-3 مجموعات، وايضاً إلى كفاءة أفراد المجموعة التدريبية الثانية وإنتظامهم في التدريب كل ذلك له أثر إيجابي علي نتائج القياس البعدي.

حيث يشير نصر الدين رضوان و محمد حسن علاوي "2012م" أن التغيير في السلوك الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة . (11: 336)

كما يساهم تدريب الثبات "Core" في التأثير على عضلات ثنائيات مفصل الفخذ (شكل 6) والتي تتواجد في الجزء الأمامي من الفخذ وتكون مسؤولة عن حركة الركبة تجاه الصدر (انحناء مفصل الفخذ). ويظهر بالتالي أهميته أثناء أداء الركلات المختلفة في الكاتا محل الدراسة، و الركلة الجانبية إضافة إلى الصدّة والركلة الطائرة الأمامية ويساعد تدريب الثبات "Core" أيضاً" في

هذا التدريب أساساً " لأداء الحركات بطريقة أكثر فعالية فيما يحافظ على وضعية جيدة للجسم، لذا يستخدم هذا التدريب في فنون النزال material arts لتحسين الأداء الحركي حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (6.34 – 9.83%) لقيم مستوى الأداء المهارى للمقطوعات الحركية كانكوداي- كاتا، - kanku di kata " قيد البحث إلى تأثير التدريب المنتظم على برنامج تدريبات الجذع المقترح والذي إحتوى على تمرينات موجهة لتنمية منطقة الجذع والتي قد راعت الباحثة عند تصميمها واختيارها أن يكون هناك تعدد لمستويات التدريبات تناسب الفروق الفردية فكانت تضم 12 تمرين فالبرنامج بمستوياته الثلاث قد تضمن الكثير من التدريبات ذات المسارات الحركية المتنوعة والتي ركزت على الأداء الفردى واتسمت بصفة التنوع والتشويق والدافعية نحو الأداء مما أثر على الأداء البدنى المهارى و أثر إيجابياً على نتائج الأختبارات قيد البحث حيث كانت الفروق بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية فى نسب التحسن لصالح القياس البعدى.

ويتفق ذلك مع دراسات كلاً من ويلادرسون وفابيو (2007) (20) وسامح الشبراوى طنطاوى (2011) (19) وأميمة كمال (2015) (17) والتي توصلت فى نتائجها ان هناك اتفاق على فعالية البرامج المقترحة على النواحي البدنية والمهارية وان هناك تحسنات ينتقل أثرها إلى الأداء كنتيجة لتحسن منطقة الجذع.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى الذى ينص على أنه (توجد فروق دالة

تدوير الحوض والاضلاع في الاتجاهات المتضادة، و التي يتم ملاحظتها في حركات الوسط خلال تبادل الأداء للصد ولل هجوم كما في أداء اللكمة المستقيمة من الوقفة الطبيعية بصد الساعد الداخلية بانحناء جزئى للركبة الأمامية. Choku Zuki Shizentai Uchi Uke Moto Dachi, – Kanku-Dai kata

و يعتقد الباحثان أن بإمكان لاعب الكاتا أن يستفيد من ثبات الجذع لجعله كالجسر الذي تنتقل من خلاله القوة والتحكم كقوة دفع الأرض بالرجلين لنقل القوة عبر الجذع إلى الذراعين من أجل تأدية المهارات المتنوعة من دفاعات و لكمات و ضربات وذلك بالقوة والسرعة المناسبين، إضافة إلى أداء الركلات وأوضاع الاتزان المختلفة بالقوة والسرعة والثبات المطلوبين كالاستفادة من تدريب الثبات "Core" في تأدية مهارات الوقفة الخلفية بصد سيف اليد بالنزول إلى الأرضية وقاية من الهجوم المزدوجة Kanku-Dai Kata, Morote Hiji Tate Fuse Shuto Uke Kokutsu dachi. إن حدوث تناسق و توافق في التدريب الخاص بمجموعة العضلات القابضة و مجموعة العضلات الباسطة و تعيين أيهما تعمل في نفس الوقت هو أمر بالغ الأهمية، و من أجل ذلك الغرض ويعتقد الباحثان أن تدريب الثبات "Core" قد يؤثر على العضلات على عكس العضلات العاملة أكثر من كونها مجموعة عضلية واحدة، وبالإمكان تدريب هذه العضلات باستخدام تمرين واحد فقط ليزداد معه الاتزان العضلي و يتحسن الأداء الحركي للمهارات الحركية. ويوفر

إحصائياً بين قيم القياس القبلي والبعدي للمقطوعات التدريبية على مستوى الأداء للجملة الحركية (كانكوداي كاتا) لدي لاعبي المجموعة الثانية لصالح القياس البعدي.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

أ- عرض نتائج الفرض الثالث

يتضح من جدول (6) أن جميع قيم (ت) المحسوبة كانت أقل من قيم (ت)

جدول (5): دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين لمستوي الأداء المهاري للمقطوعات الحركية والجملة الحركية "جيون- كاتا" وكانكوداي كاتا قيد البحث . $n=1$ $n=2$ $n=5$

قيمة "ت"	القياس البعدي *كانكوداي*		القياس البعدي *جيون*		المعالجات الإحصائية	المتغيرات
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
.24	6.32	.25	6.36	.26	الجزء الأول من الأسلوب المهاري	مستوي الأداء المهاري للمقطوعات الحركية والجملة الحركية "جيون- كاتا" ككل "كانكوداي كاتا" ككل
صفر	6.36	.20	6.36	.27	الجزء الثاني من الأسلوب المهاري	
.43	6.22	.20	6.28	.22	الجزء الثالث من الأسلوب المهاري	
صفر	6.24	.15	6.24	.18	الجزء الرابع من الأسلوب المهاري	
.29	6.26	.16	6.30	.25	الكاتا ككل من الأسلوب المهاري	

قيمة ت الجدولية عند $(0.05) = 2.10$

ب- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث والإعتماد على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث علي النحو التالي:

كما يوضح جدول (6) والخاص بدلالة الفروق إختبار (ت) بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية ونسب التحسن لقيم مستوى الأداء المهاري للمقطوعات الحركية للجملة الحركية "جيون- كاتا

‘Jion-Kata" وكانكوداي كاتا Kauku Dai Kata –والكاتا ككل للأساليب (الأسلوب المهاري من " 1 – 15 " الأسلوب المهاري من " 16 – 29 " ، الأسلوب المهاري من " 30 – 50 " ، الأسلوب المهاري من " 51 – 56 " ، الكاتا ككل من الأسلوب المهاري " 1-56" إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي بإستخدام دالة الفروق (24- . صفر-43. - صفر - .29-) وجميعها أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) عند

المهارات وذلك ما أدى إلى ظهور تحسن دال لصالح للقياس البعدي لأفراد المجموعتين التجريبتين .

ويذكر كلا من **الن وسكيب(2002)** (10) على أن تقوية عضلات الجزء المركزي للجسم تساعد على إنتاج قوة هائلة من العضلات المجاورة لها مثل عضلات الكتف والذراعين والساقين. (26: 41)

ويعزى الباحثان الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ذلك إلى البرنامج المطبق حيث أن الإتقان فى المهارات لن يتحقق إلا من خلال تنمية القدرات البدنية، فمستوى الأداء المهارى يتحسن بتحسن القدرات و نظراً لتطبيق تدريبات ثبات الجذع ويشير **ماتجمنج جو Mingming Guo** (2013) (15) أن تدريب المنطقة الوسطى له أهمية تظهر فى ثلاثة نفاط. أولاً إنه يمكن تحسين القدرة على التحكم فى مركز ثقل الجسم ثانياً، إنه يمكن تحسين كفاءة المهارات. ثالثاً، يمكن أن تقلل من احتمال الإصابة. (220-37)

ويتفق ذلك مع ما ذكره **بيدرو كانديس Pedrocandeias(2017)** (18) بأن ال Core يعد عنصراً محورياً (مركزياً) لغالبية أنشطة الكاراتيه ، وبفضله فإن فاعلية القوى الناشئة والمنتقلة ينتابها هي الأخرى الفشل. إذ أن حدوث زيادة أو نقصان فى القوى الناتجة عن التوزيع الخاطئ ل core يمكنها أن تضر بالأداء وربما قد تؤدي إلى وقوع الإصابة كما أنه بالإمكان

مستوى دلالة (0.05). للاختبارات قيد البحث .

ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات ثبات الجذع للجسم باستخدام مقاومة وزن الجسم وبساط منخفض الكثافة حيث أشتمل التدريب على تدريبات المنطقة الوسطى موزعة على عدد 25 وحدة تدريبية مرفق (3 ، 4) وتنقسم التدريبات إلى ثلاث مستويات (مبتدى - متوسط - متقدم). المستوى المبتدى للسيطرة على المنطقة الوسطى(الأساسية) - المستوى المتوسط لتطويع عضلات المنطقة الوسطى(الأساسية) - مستوى متقدم لتعزيز عضلات المنطقة الوسطى(الأساسية) - مدة التطبيق خمسة أسابيع بواقع خمس وحدات تدريبية فى الأسبوع - تستمر وحدة التدريب من 60: 70 دقيقة - فى بداية وحدات التدريب، تمارين الإحماء تستمر من 10: 15 دقيقة و الجزء المخصص للتمرينات من 30 إلى 35 ق من الإعداد البدنى فى نهاية الوحدة التدريبية، تمرينات تهدئة لمدة 5 دقائق- التكرار بالنسبة للعضلات الثابتة الانقباض تتراوح من 8: 12 والتكرار للعضلات الانقباض المتحركة تتراوح من 15: 20 فترات الراحة تستمر حوالي 30: 180 ثانية - الأحمال التدريبية المستخدمة متوسط - على وتقنين الأحمال بأسلوب علمى مناسب للمرحلة السنوية لعينة البحث والتدرج من السهل للصعب ومن البسيط إلى المركب وإحتوى البرنامج على تدريبات للعضلات الكبيرة والعضلات المساعدة مما كان له اثر كبير فى تحسن المتغيرات البدنية حيث اثرت على تحسن

المؤداه بإسلوب الشوارين كانكوداي كاتا Kanku – Dai Kata حيث بلغ للمقطوعة الأولى 6.34% ، والمقطوعة الثانية 8.06% ، والمقطوعة الثالثة 9.83% ، والمقطوعة الرابعة 8.06% على التوالي بينما بلغ مستوى تنمية الأداء للجملة الحركية ككل 8.06% .

■ التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث أمكن التوصل إلى التوصيات الآتية:

- الإسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات ثبات الجذع لتحسين مستوى الأداء للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (جيون كاتا Jion Kata) برياضة الكاراتيه للاعبين المرحلة السنوية تحت 16 سنة وتراوحت نسب التحسن للاساليب المهارية باستخدام المقطوعات التدريبية للكاتا قيد البحث ما بين (4.76 – 9.83%)
- الإسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات ثبات الجذع لتحسين مستوى الأداء للجملة الحركية (كانكوداي كاتا Kanku-Dai Kata) برياضة الكاراتيه للاعبين المرحلة السنوية تحت 16 سنة
- ترشيد الأسس العلمية و خصائص الأحمال التدريبية المقترحة بالبرنامج ضمن تدريب الناشئين خلال المراحل السنوية المتعددة لمسابقة القتال الوهمي (الكاتا) برياضة الكاراتيه .

ملاحظة أن الوظيفة الفعالة ل core لا تتوقف على القوة أو الثبات فحسب بل تتوقف أيضا" على التناسق بين العضلات و التوقيت الصحيح للانقباض العضلي.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من احمد محمود وعاطف اباطه (2002) (3) ومانجنج جو (2013) (15) الي ان البرامج التدريبية المقننة التي يراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية المنظمة والتي يتم إختيار تمريناتها على أساس المسارات الحركية للمهارات المختلفة، والتي تعمل على العضلات العاملة عند أداء المهارات بصورة مباشرة تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء البدني والمهاري معاً.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث الذي ينص على أنه (لا توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياسين البعديين لمستوى الأداء للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (كاتا) المؤداة لصالح المجموعتين التجريبيتين.

- الاستخلاصات

- أثر استخدام تدريبات ثبات الجذع المقترحة على تنمية مستوى أداء الهيكل البنائي للجملة الحركية المؤداه بأسلوب الشوراي جيون كاتا Jion Kata حيث بلغت نسب التحسن للمقطوعة الأولى 8.06% ، والمقطوعة الثانية 4.76% ، والمقطوعة الثالثة 9.83% ، والمقطوعة الرابعة 8.06% على التوالي بينما بلغ مستوى تنمية الأداء للجملة الحركية ككل 6.45% .
- أثر استخدام المقطوعات التدريبية الخاصة المقترحة على تنمية مستوى أداء الهيكل البنائي للجملة الحركية

إنتاج القدرة لدى لاعبي الرمي في ألعاب القوى وألعاب المضرب بحث منشور - مجلة تربية رياضية بنين الهرم جامعة حلوان 2013 م.

خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع: تمرينات بيلاتس لتدريب الجسم " مقدمة في تمرينات المركز (الجذع) ط1 منشأة المعارف الاسكندرية 2018 م .

سيد محمد المرسي ابو زيد: تأثير تمرينات المنطقة الوسطى من الجسم على بعض المتغيرات البدنية وأداء مهارة الركلة المركبة للاعبين التايكوندو في ضوء تعديلات القانون الدولي بحث منشور المجلة العلمية بكلية تربية بنين الهرم جامعة حلوان 2018م

عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات " ، الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، جامعة الإسكندرية ، 2005م .

محمد جابر بريقع ، خيرية إبراهيم السكري: التحليل التشريحي الكيفي لتمرينات بيلاتس ط1 منشأة المعارف الاسكندرية 2018 م .

ثانياً المراجع الأجنبية:

Allen , Skip: " Core strength Training, : science institute sports science exchange roundtable, USA 2002.

Akuthota, V, and S. F. Nadler: Core strengthening

• الإهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير الجملة الحركية (الكاتا) خلال المراحل السنوية المختلفة تبعاً للمدارس المختلفة الخاصة بها ، استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكاراتيه .

أولاً المراجع العربية :

أحمد أحمد خليل ، محمد عبد الرؤوف: فاعلية تمرينات ثبات الحوض على مستوى إنتاج القدرة لدى لاعبي الرمي في ألعاب القوى و ألعاب المضرب المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة - مصر 2013 م .

احمد محمود ابراهيم: الموسوعة العلمية والتطبيقية الاتجاهات والمحددات الحديثة أساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف الاسكندرية 2011 م.

احمد محمود ابراهيم: تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى للجملة الحركية " الكاتا" الدولية للاعبين المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه مجلد مجلة نظريات وتطبيقات تربية رياضية للبنين جامعة الأسكندرية 2002 م.

احمد محمود ابراهيم، عاطف أباطة: الأسس العلمية و التطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية "الكاتا" برياضة الكاراتيه، منشأة

حموده أحمد احمد ومحمد عبد الرؤوف المعارف، الأسكندرية، 2005م: فاعلية تمرينات ثبات الحوض على مستوى

karatespinning wheel kick and certain physical variables for young female, ovidius university annals, series physical education and sport/science, movement and health vol. xv, issue 2 supplement, romania , 2015 .

Pedro Candeias: 300 pages of karate science all the fundamental concepts every sensei should master “ karatescience academy 2017.

Sameh Sh. Tantawi: Effect of core stability Training on some physical Variables and the performance level of the compulsory kata for karata players world Journal of sport Sciences 5 (4) : 288-296, 2011.

Willardson, Fabio E , Fontana& Eadric: EFFECT of surface stability on Core muscles activity for dynamic resistance exercises , international journal of sports physiologyand performance 4.97 – 109 ., 2009.

ثلاثاً مراجع على شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

2009 Training for volley ball resources E Book .Retrived, March 15.2016 from lovelace.

<http://www.barry.com>

.Arch .Phys .Med Rehabil . 85: 86y 92., 2004.

Gehanel sawy: Effect of functional strength on certain physical variables and kick of twimeochagi among young taekwondo players, world journal of sport sciences,3(s) 683-686 , 2010 .

Hickey, P. M: Karate Techniques and Tactics, Skills for Sparring and Self Defense. Human Kinetics Publishers Inc., Champaign IL, United States, pp:157-158, 1997.

KrastovarNoress: Abdominal Training , I Andy C Black ,2003.

MingmingGuo: Research of Core Strength Training in Taekwondo Training, Proceedings of the 2nd International Conference on Green Communications and Networks 2012(GCN 2012): Volume 3, **Springer-Verlag Berlin Heidl.**

Nakayama: Best karatecomprehensive Kodansha International Ltd, Tokyo, New York and San Francisco, pp:52, 1981.

omaima kamal: effects of core strength trainingon