

"تأثير برنامج تدريبات خاصة بالأدوات والمصاحبه للمقاومه على بعض عناصر اللياقه البدنيه ومكونات الجسم للمرحله السنيه من (٩-١٢)"

دكتور / محمد عطا الله أحمد بدوى

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية

المقدمه ومشكلة البحث:

إن التقدم والتطور العلمي في كافة المجالات العلمية للعصر الحديث والذي دفع العديد من الدول إلي إخضاع كافة الإمكانيات للبحث العلمي والتجريب حتى تتمكن من مسايرة الركب والتطور بداية بالتعرف علي المشكلات العلمية ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها.

والتمرينات البدنية تعد أصلاً لكل الحركات وأساساً لكل النواحي الرياضية ، لأنها تحقق أغراضاً خاصة بجانب تحقيقها للأغراض العامة للتربية الرياضية ، وتمارس بشكل حر أو بأدوات يدوية أو على أجهزة ، بغرض تشكيل وبناء الجسم وتميمته وتطوير لياقته البدنية للحياة اليومية عامة وفي مجال التربية الرياضية بصفة خاصة ولذلك كان من الطبيعي أن يهتم كثير من الباحثين وقادة التربية الرياضية بمراجعة وتطوير أسسها وقواعدها وطرق ممارستها وتدريبها بما يتلاءم مع تطور الحياة نفسها ، وبما يكفل لها تأمين لنمو ممارستها نمواً شاملاً متزناً. (٣٠ : ٣٨) (٢٩ : ٢٣) (٣٢ : ١٠) ، (٥٢ : ١٥) ، (٢٢ : ٣٢) .

كذلك أصبحت التمرينات البدنية الخاصة ضرورة ملحة لتحقيق المستوى العالى من الأداء فى أى رياضة لأنها تقود إلى التكيف للقدرات البدنية ، والمهارية ، والتكنيكية المتطلبة للنشاط التخصصى الممارس ، وترتبط الكفاءة البدنية بكمية العمل الذي يمكن أداءه بأقصى شدة و مع تحسن الحالة الوظيفية يستطيع اللاعب أداء عمل اكبر مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة، ونظراً لإرتباط بالإعداد البدنى والإعداد المهارى وأهميته فى الإرتقاء بالحاله التدريبيه للاعبين فإن عناصر اللياقه البدنيه الخاصه تؤثر على اداء الواجب الحركى المطلوب من اللاعب سواء فى التدريب او المنافسه. (٢٧ : ٢٤) (١٦ : ١٧) (٢٣ : ١٤) (٥١ : ٥٦)

والتمرينات بالأدوات هى التى يؤديها الفرد بمفرده أو مع زميل بإستخدام الادوات على إختلاف أشكالها وأنواعها لزيادة مقدرة الفرد البدنية او الحركية واتلعب دورا هاما فى تطوير مستوى الاداء الرياضى لذا وجب على المدربين الاعتماد على التدريبات التى تكون مشابهه للأداء الفعلي للمهارات بأقصى درجات التخطيط من حيث الكم والنوع والتوقيت وهذا ما يعرف بالتدريب النوعي وهو مجموعة من التدريبات التى تتشابه فى تكوينها الحركي وتركيبها الديناميكي والمسار الزماني والمكاني مع العمل العضلي للأداء المهارى، لذلك

يجب استحداث واستخدام طرق وأساليب ووسائل فاعلة داخل البرامج التدريبية فضلاً عن اختيار التمرينات التي لها تأثير خاص ومساهمة فعالة في تحقيق الهدف الرئيسى لتحسين الأداء والارتقاء بمستوى الانجاز ، فهى تستثير نشاط وحماس اللاعبين فضلاً عن انها من احسن الوسائل للتشويق والتتويج، وتعمل على تحسين المتغيرات البدنية والفسولوجية وتنمية الإحساس بالحركة والتوقيت مما يساعد على دقة أداء الحركات، وتسم بقدر كبير على عمل المفاصل والعضلات وإكسابها القوة والسرعة والمرونة والرشاقة . كما أنها تضى على الوحده التدريبية طابع السرور والمرح وبذلك تكون عاملاً للتشويق والتتويج فى التدريب. (١٨ : ٧٢-٧٤) (٢٥ : ٣٣) (٣ : ١٦) ، (١٥ : ٥٢) (٣ : ١٦) (٣٤ : ٣٨٠) ، (٢٥ : ٣٨٠) (٥٣ : ٧١٧) (١٠ : ٢٠) (٥١ : ٢٢) (٣٥ : ١٩ - ٢٠) (٤٩ : ٩٨) (٢٨ : ١٧) .

كما أن اللياقة البدنية لها أثرها المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب خاصة أثناء البطولات، كما ان التدريب الرياضي المستمر بصفة منتظمة من خلال برنامج مقنن يؤدي إلى حدوث مجموعة من التغيرات في أجهزة الجسم المختلفة والتي تؤدي هذه التغيرات الفسيولوجية بصفة عامة إلى تطوير كفاءة الرياضي بدنياً ومهارياً كما تمكنه من أداء الجهد المطلوب بصورة أفضل ولفترة أطول، ومن المسلم به أن توجيه الناشئ إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتناسب مع استعداداته وإمكاناته يعتبر أساس وصوله إلى المستويات الرياضية العالية. (١٣ : ٦٧) (٢٠ : ٧٧) (٤١) .

وتمرينات المقاومة من التمارين الرياضية الهامة لرفع مستوى اللياقة البدنية فى الانتشطه الرياضيه المختلفه، والتي تسبب انقباض العضلات ضد المقاومة الخارجية مع زيادة القوة ، والكتلة ، وزيادة القدرة على التحمل، التي تُحسن من قوة العضلات ومدى تحملها، والتي تتم عن طريق تحريك عضلات الجسم ضد المقاومة أو الممانعة التي تزودها الجاذبية ضد وزن الجسم، وأي أثقال أخرى يمكن أن يتم استعمالها لهذا الغرض، وتعمل على زيادة القدرة والقوة العضلية نتيجة تعرضها لمقاومة متدرجة لزيادة المقدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها ، ويمكن أن تساعدك تمارين المقاومة في شد الجسم والتخلص من الترهلات بطريقة بسيطة وسهلة وتساعد في زيادة حرق السعرات الحرارية بالجسم وزيادة عملية التمثيل الغذائي وبالتالي التخلص من الوزن الزائدو خفض نسبة الكوليسترول في الدم وبالتالي يقلل من خطر الإصابة بالأزمات القلبية، (٩٣ : ١) (٥٩ : ٦٥) (٣٢ : ٢٧) (٦٤) (٦٧) (٦٣) (١١)

ويعتبرالناشئون هم القاعدة العريضة التى ينمو ويتربع ويبرز من خلالها نجوم وأبطال المستقبل وكذا الممارسون والمشاركون فى الأنواع المختلفة للرياضة ، فالممارسة الصحيحة تبدأ من مرحلتهم السنية بل وتأسس عليها لذلك يجب إعدادهم فى ضوء قدراتهم وبمراعاة الجوانب التربوية لتحقيق أفضل مستويات للأداء

الرياضى، ومن المهم أيضاً تأهيلهم لكى يكونوا مشاركين فى الرياضة لأطول فترة ممكنه من حياتهم ،وان تدريبات الانتقال للناشئين ذات فاعلية إذا ما تم استخدام الأسلوب العلمى المناسب لطبيعته كل مرحلة سنوية، وان إعداد وتهيئة الناشئ للوصول إلى المستويات الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنوية ومميزاته الفردية وإمكانية التطوير البيولوجى لديه ، وبمقدرته على التلائم والتكيف لمتطلبات المستويات العالية وبناء قاعدة ثابتة لتلك المستويات ويبدأ تدريب الناشئين منذ المرحلة الأولى ويعتبر تدريب الناشئين مرحلة إعداد قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين.(٥٠)(٦٨)

ويذكر " أحمد محمود إبراهيم(٢٠٠٥م) واخرون أن رياضة الكاراتيه Karate-Sport من رياضات النزال الفردي والتي تتميز بتنوع الأساليب الفنية وكثرة المهارات الهجومية والدفاعية البسيطة والمركبة وهي ما بين اللكم والضرب والركل، ونظرا لاختلاف أساليب أدائها وطرق التدريب تطلب ذلك لإتقانها من اللاعب توافر قدرات بدنية وحركية بدرجة عالية من جودة الأداء سواء كان في النزال التخليى (الكاتا) أو النزال الفعلى (الكوميتيه) ، وأن الكاتا (القتال الوهمي) تعني الإنسجام والهدوء في الأداء مع القوة وتعد وسيلة هامة للإعداد البدني وتحسين مستوى اللياقة البدنية .(٤)

كمايشيرعبدالكريم ،خالد محمد (٢٠٠٢) إلى أنه من أبرزمكونات الجسم التى يتم تحديدها بواسطة أجهزة تحليل مكونات الجسم وهى معدل كتلة الجسم BMIوهوالقياس الشهير BodyMass Index أو مؤشر كتلة الجسم،وهو وزن الجسم مقسوماً على مربع الطول بالمتر،كتلة العضلات الهيكلية control muscle وهى كمية العضلات التى ينصح المرض بزيادتها كتلة الدهون PBF وهى fat percent body،وهى نسبة الدهون بالجسم،ويمكن حسابها عن طريق قسمة وزن الدهون على وزن الجسم الكلى . كتلة الجسم الصافى FFMأوfat free massوهو وزن الكتله اللادهنية او مايسمى BMـاووهو يساوى (وزن الجسم - وزن الدهون) ،كتلة الماء الكلى TBWوهو وزن المياه بالجسم Total Body Waterوهى كمية الماء الكليه والتي يحتفظ بها الجسم وتتراوح ما بين (٥٠ - ٦٠ %) من كتلة الجسم الكلى.(١٦)(٧٢:٢٣)

ومن خلال عمل الباحث فى المجال الميداني من تدريس وتدريب اللياقه البدنيه فى كليةالتربيه الرياضيه وبعض الانديه وخاصة فى رياضة الكاراتيه (للمرحله السنيه من ٩-١٢) لاحظ أن هناك قصوراً فى بعض عناصر اللياقه البدنيه وان اغلب المدربين يضعون برامجهم بشكل عشوائى وغير مقنن والتمرينات المستخدمه يغلب عليها عدم التخصصيه لطبيعه النشاط الممارس وايضا قلّه قليله ممن يستخدمون الادوات وتمارين المقاومه فى الوحده التدريبيه ،ودون النظر الى مكونات الجسم وعلاقته بالعملية التدريبيه، ومن هنا جاء هدف البحث.

* أهداف البحث :

* التعرف على تأثير برنامج تمرينات خاصه بالأدوات والمصاحبه للمقاومه على بعض عناصر اللياقه البدنيه

ومكونات الجسم للمرحله السنيه من (٩-١٢) .

والذى يمكن تحقيقه من خلال الأهداف الفرعية التالية :

✚ تصميم برنامج تمرينات خاصه بالأدوات والمصاحبه للمقاومه على بعض عناصر اللياقه البدنيه ومكونات الجسم للمرحله السنيه من (٩-١٢).

✚ التعرف على تأثير برنامج تمرينات خاصه بالأدوات والمصاحبه للمقاومه على بعض عناصر اللياقه البدنيه للمرحله السنيه من (٩-١٢).

✚ التعرف على تأثير برنامج تمرينات خاصه بالأدوات والمصاحبه للمقاومه على بعض مكونات الجسم للمرحله السنيه من (٩-١٢).

* فروض البحث :

❖ في ضوء أهداف البحث تم تحديد الفروض التالية :

• توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبينى لصالح القياس البينى وبين متوسط القياسين القبلي البعدى لصالح القياس البعدى وبين متوسط القياسين البينى والبعدى لصالح القياس البعدى فى عناصر اللياقه البدنيه قيد البحث للمرحله السنيه من (٩-١٢).

• توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبينى لصالح القياس البينى وبين متوسط القياسين القبلي البعدى لصالح القياس البعدى وبين متوسط القياسين البينى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مكونات الجسم قيد البحث للمرحله السنيه من (٩-١٢).

✚ إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بنظام التصميم التجريبي ذو المجموعه الواحده لملائمته لطبيعة البحث .

ثانياً : مجالات البحث :

• المجال الزمانى :

تم تنفيذ البحث خلال الفترة من الموافق ٢٧/٥/٢٠٢١م إلى ٧/٩/٢٠٢١م.

• **المجال المكانى :**

تم إجراء القياسات، وتطبيق الدراسة الأساسية بأكاديميه نادى فنون أسيا – بالفلكى – الاسكندرية.

• **المجال البشري :**

المرحلة السنيه من (٩-١٢) فى رياضة الكاراتيه تخصص كاتا بنادى فنون أسيا والمسجلين بالاتحاد المصرى للكاراتيه ضمن نادى حرس الحدود بالاسكندرية للعام ٢٠٢١ م .

ثالثا : عينة البحث :

تكونت عينة الدراسة من (١٦) من المرحلة السنيه من (٩-١٢) بنين وبنات فى رياضة الكاراتيه تخصص كاتا بنادى فنون أسيا وتم إختيارهم بالطريقة العمدية .

جدول رقم (1) التوصيف الإحصائى فى المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ١٦

معامل التقلطح		معامل الإلتواء	معامل الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	أكبر قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
-0.81	-0.61	1.03	10.56	12.00	9.00	(سنة)	السن	
-0.92	-0.19	8.69	144.50	157.00	130.00	(سم)	الطول	
-0.61	0.87	9.82	42.05	61.25	32.00	(كجم)	الوزن	

يتضح من الجدول رقم (1) والخاص بالتوصيف الإحصائى لعينة البحث فى المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعى للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتهواء فيها ما بين (-٠.٦١ إلى ٠.٨٧) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (2)

التوصيف الإحصائي في متغيرات in baday قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ١٦

المتغيرات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابى	الإتحراف المعيارى	معامل الإلتواء	معامل التفلطح
الدهون		%	13.10	40.40	25.29	8.93	0.09	-1.42
المياه		%	54.00	89.70	70.12	11.29	0.34	-1.08
العضلات		%	42.20	63.50	50.60	7.11	0.61	-0.99
العظام		kg	1.00	2.40	1.70	0.38	0.25	0.31
معدل الحرق		سعر حرارى	810.00	1652.00	1094.56	261.11	1.09	0.11
مؤشر كتلة الجسم		كجم-م ^٢	14.27	29.20	20.10	4.12	0.82	-0.08
دهون البطن		%	2.40	9.50	4.74	2.07	0.64	1.09

يتضح من الجدول رقم (2) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات in baday قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الإلتواء فيها ما بين (٠.٠٩ إلى ١.٠٩) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (3)

التوصيف الإحصائي في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ١٦

معامل التفلطح	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
							المتغيرات	
-0.53	0.29	7.05	25.80	39.00	15.00	سم	إختبار الوثب العمودى	القوه الإنفجاريه
0.70	0.60	23.27	139.14	189.00	109.00	سم	إختبار الوثب العريض	
-0.81	-0.28	33.47	233.56	284.00	175.00	متر	إختبار دفع الكرة الطبية (١ كجم) باليدين	
-0.79	-0.35	3.54	21.13	26.00	15.00	عدد	إختبار رقود الذراعان عالياً تكور ٣٠ ث	القدره العضليه
-1.45	-0.04	9.32	25.88	39.00	12.00	عدد	القدره العضليه لعضلات البطن السفليه فى (٣٠ ثانيه)	
0.53	1.24	5.34	18.47	30.00	12.00	عدد	القدره العضليه لعضلات البطن العلويه فى (٣٠ ثانيه)	
2.22	-0.76	6.66	37.81	47.00	20.00	عدد	القدره العضليه لعضلات الظهر العلوى فى (٣٠ ث)	
-0.98	0.16	7.29	21.25	32.00	8.00	عدد	القدره العضليه لعضلات الظهر السفليه فى (٣٠ ث)	
-0.61	-0.65	7.38	42.80	53.00	30.00	عدد	إختبار رقود قرفصاء رفع الجذع عالياً	تحمل القوه
-1.25	-0.01	23.21	53.13	90.00	15.00	عدد	إختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل	
3.61	-0.55	6.49	34.36	48.00	18.00	عدد	إختبار الوثب الإرتدادى على الصندوق فى ٣٠ ث	القوه المميزه بالسرعه
1.27	0.63	3.87	32.13	41.00	26.00	عدد	إختبار انبطاح إنثناء مد الذراعين	
0.76	0.53	0.33	3.06	3.84	2.55	زمن	إختبار عدو ١٠ م	السرعه القصى
-0.69	0.77	5.31	19.93	30.00	13.00	عدد	إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف (٣٠ ث)	الرشاقه
-1.05	-0.57	1.07	13.13	14.37	11.10	زمن	إختبار الجرى المكوكى	
9.07	1.16	15.41	14.28	66.00	1.38	زمن	إختبار الإلتزان الثابت للرجل اليمنى	الإلتزان
-1.18	0.11	9.21	15.44	28.97	1.19	زمن	إختبار الإلتزان الثابت للرجل اليسرى	
4.34	0.30	2.49	9.75	17.00	6.00	عدد	إختبار المرونه الديناميكيه (٣٠ ث)	المرونه
-1.12	-0.12	4.50	8.50	15.00	1.00	سم	إختبار ثنى الجذع اماما من الجلوس الطويل	

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٧٦ إلى ١.٢٤) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

أدوات جمع البيانات :

❖ بعد إجراء مسح شامل للقياسات والإختبارات المستخدمة في البحث تم التعرف على الأدوات والأجهزة

التي يمكن إستخدامها في البحث وكانت كما يلي :

(١) الأجهزة والأدوات الخاصة بالقياسات الإنثروبومترية :

- رستامتر لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن .

(٢) الأجهزة والأدوات الخاصة بالإختبارات البدنية :

- شريط قياس.	- ساعة إيقاف	- مراتب صغيرة
- أقماع بلاستيكية .	- بساط من اللباد	- حبل صغير للتثبيت
- كرسى للقياس	- حائط مناسب	- بدره (مانيزيا) أو ما يحل محلها
- قطعتين من الخشب (٢×٢×٤) بوضه (٥×٥×١سم)	- صناديق ارتفاع ٢٠سم	
- مكعب (١٠×١٠×١٠) سنتيمتراً	- صندوق المرونة	

(٣) الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي :

- أقماع بلاستيكية	- حبال المقاومة	- جواكث أثقال.
- بارات حديد	- تارات حديد مختلفة الاوزان	
- اطواق	- كوتش عجل	- صناديق بإرتفاعات مختلفة
- حواجز بلاستيكية مختلفة الإرتفاعات (٢٠،٢٥،٣٠،٣٥،٤٠،٥٠).		
- أقماع بلاستيكية	- دنابل	

القياسات المستخدمة في البحث :

❖ تم تحديد القياسات والإختبارات المستخدمة في البحث من خلال المسح المرجعي والإطلاع على

بعض الدراسات المشابهة.

اولاً: القياسات الإنثروبومترية : مرفق رقم (2)

• السن ، الطول والوزن. (٤١ : ٥٢، ٥١)

ثانياً: القياسات البدنية : مرفق رقم (3)

١- القوة الانفجارية:

• إختبارالوثب العمودى . (١ : ٢٢٨)

• إختبارالوثب العريض من الثبات . (١٢:٢٣٢) ، (٣٣ : ٢٣٣) (٤٢:٣٦)

- إختبار دفع الكرة الطبية (١ كجم) باليدين. (٨ : ٢٠٧)
- ٢- **القدره العضليه:**
 - إختباررقود الذراعان عالياً.تكور ٣٠ث. (٤٩:٤٣)
 - القدره العضليه لعضلات البطن السفليه فى (٣٠ ثانيه). (٤١ : ٢١٠)
 - القدره العضليه لعضلات البطن العلويه فى (٣٠ ثانيه). (٣٩ : ٢٢١، ٢٢٢)
 - القدره العضليه لعضلات الظهرالعلوى فى (٣٠ث) (٦ : ٥٥)
 - القدره العضليه لعضلات الظهرالسفليه فى (٣٠ث).
- ٣- **تحمل القوه:**
 - إختباررقود قرفصاء. رفع الجذع عالياً (٣٠ث). (٤٠ : ٢٤٥ - ٢٤٦)
 - إختبارثنى الذراعين من الإنبطاح المائل (٣٠ث). (٤٠ : ٢٢٦، ٢٢٧)
- ٤- **القوه المميزه بالسرعه:**
 - إختبارالوثب الإرتدادى على الصندوق فى ٣٠ث. (٢٠:٢٣٢)
 - إختبارانبطاح إنثناء.مد الذراعين.
- ٥- **السرعه القصوى:**
 - إختبارعدو ١٠م. (٤١ : ٩٥)
- ٦- **الرشاقه .**
 - إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث) (٣٨ : ٢٣٧ - ٢٤٠) (٣٩ : ٢٣٧ - ٢٤٠)
 - إختبارالجرى المكوكى. (٤٣ : ٢٢٨ - ٢٢٩)
- ٧- **الإتزان.**
 - إختبارالإتزان الثابت للرجل اليمنى. (٣٩ : ٢٤٥، ٢٤٦)
 - إختبارالإتزان الثابت للرجل اليسرى. (٣٩ : ٢٤٥، ٢٤٦)
- ٨- **المرونه.**
 - إختبارالمرونه الديناميكيه (٣٠ث). (٤١ : ٢٠٨، ٢٠٧)
 - إختبارثنى الجذع اماما من الجلوس الطويل. (٤١ : ٩٧)

ثالثاً - قياسات مكونات الجسم بجهاز (in body) : مرفق رقم (4)

١- الدهون.	٤- العظام.	٧- دهون البطن.
٢- المياه.	٥- الكالورى.	
٣- العضلات.	٦- مؤشر كتلة الجسم.	

خامساً : تخطيط البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (6)(7)

➤ هدف البرنامج التدريبي :

التعرف علي تأثير برنامج تمرينات خاصه بالأدوات والمصاحبه للمقاومه على بعض عناصر اللياقه البدنيه ومكونات الجسم للمرحله السنيه من (٩-١٢).

➤ إختيار محتوى البرنامج التدريبي :

- تم إختيار محتوى البرنامج التدريبي تمرينات خاصه بالأدوات والمصاحبه للمقاومه والتي أشارت إليه بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة والدوريات العلمية المتخصصة، وقد إحتوي البرنامج التدريبي على مجموعة من القدرات البدنيه التي يجب الإهتمام بها فى للاعبى الكاراتيه هى القوه الممزه بالسرعه والرشاقه وسرعة الاستجابه والمرونه وتحمل السرعه وتحمل القوه والاتزان بنسبهم المختلفه حسب دراسة سابقه، مرفق (٥)، ومن أهم نقاط الصعوبة في الكاتا هي الوثبات التي تتطلب قدرا كبيرا من القدرة العضلية فنجد أن معظمها إن لم يكن كلها يكون أداءه في النصف الاخير من الكاتا أو في الثلث الاخير منها مما يتطلب من اللاعب أن يتميز بقدر كبير من التحمل العضلي وتحمل القدرة العضلية لضمان تكرر الانقباضات العضلية السريعة (كيمييه) مع ضمان أداء الوثب بالشكل المثالي والاداء الفني الصحيح المتسم بالثبات والقوة والفعالية. (٧:٤) (١)

➤ أسس وضع البرنامج :

● لتحقيق هدف البرنامج العام وأهدافه الفرعية وضع الباحث الأسس التالية :

- ١- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها وهى تنميه بعض عناصر اللياقه البدنيه من خلال برنامج للتمرينات البدنيه الخاصه بالمصاحبه للمقاومه
- ٢- تم تحسين عنصر (السرعه - السرعة القصوى - القوه المميزه بالسرعه) بطريقة التدريب التكرارى والتدريب الفترى مرتفع الشدة بينما تم تحسين عنصر (تحمل القوه) بالتدريب الفترى منخفض الشدة، فى حين تم تحسين عنصر (القوة الانفجارية) بطريقة التدريب التكرارى.

- ٣- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين عند تنفيذ البرنامج التدريبي.
 - ٤- بناء البرنامج بحيث يتلائم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي.
 - ٥- أن يتسم البرنامج التدريبي المقترح بالمرونة ويكون قابل للتعديل فى أى وقت بما يناسب التدريب.
 - ٦- تحديد زمن الراحة وفقاً للحالة التدريبية للاعب بما يتفق وأسس وعلم التدريب الرياضي.
 - ٧- تم توزيع دورة الحمل الإسبوعية خلال الموسم التدريبي بتشكيل (٢ - ١) بواقع (٢) أسابيع حمل عالى يليه (١) أسبوع حمل متوسط.
 - ٨- أن تكون التمرينات الخاصة والمصاحبه لتمرينات المقاومه متنوعه وتؤثر فى المجموعات العضلية العاملة وتعمل على تنميه عناصر اللياقه البدنيه لمتسابقى الكاتا فى رياضة الكاراتيه.
 - ٩- مراعاة عوامل الأمان والسلامة عند أداء التدريبات البدنية والمهارية والخطية.
 - ١٠- تم مراعاة مبدأ التدرج فى زيادة الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة وطبقاً للهدف من كل مرحلة ونوعية عناصر اللياقه البدنيه المراد تنميتها.
 - ١١- إتباع مبدأ التدرج فى الأداء الحركى من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب.
- (٣٤ : 272 - 273)

تخطيط البرنامج التدريبي

جدول (4) الخاص بالتوزيع الزمنى للبرنامج التدريبي المقترح

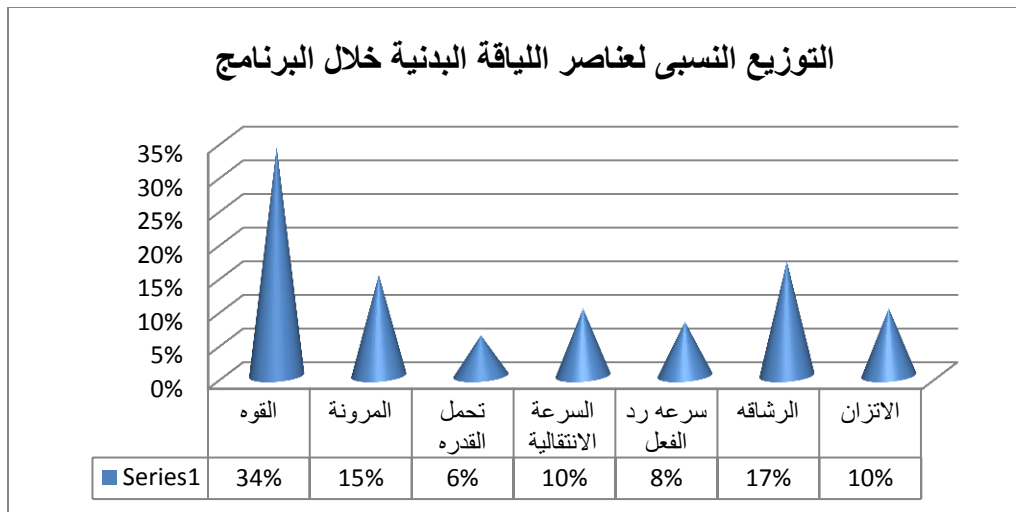
م	المحتوى	البيان
١	عدد أسابيع التطبيق .	١٢ أسبوع
٢	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية .	٣ وحدة
٣	متوسط زمن الوحدة التدريبية :	٦٠ دقيقة
	أ - الإحماء .	١٠ دقيقة
	ب- الجزء الرئيسى .	٥٠ دقيقة
	ج- التهدئة .	٥ دقائق
٤	عدد الوحدات التدريبية الكلية .	$3 \times 12 = 36$ وحدة
٥	إجمالى حجم التدريب الكلى .	$3 \times 12 \times 60 = 2160$ دقيقة

جدول (5) توزيع الزمن الكلى للبرنامج التدريبي المقترح فى الوحدات التدريبية

النسبة المئوية	الإعدادات
١٦.٦%	الإحماء
٧٥%	الإعداد البدنى
٨.٣%	الختام والتهنئة
١٠٠%	الإجمالى

جدول (6) توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال البرنامج

النسبة المئوية	العناصر	م
٣٤%	القوه	١
١٥%	المرونة	٢
٦%	تحمل القدره	٣
١٠%	السرعة الانتقالية	٤
٨%	سرعه رد الفعل	٥
١٧%	الرشاقه	٦
١٠%	الإتزان	٧
١٠٠% دقيقة	الإجمالى	



شكل (1) الخاص بالتوزيع النسبى لعناصر اللياقة البدنية خلال البرنامج.

سادسا : الدراسات الأساسية:

القياسات القبلية :

❖ تم تطبيق القياسات القبلية في الفترة من ٢٧/٥/٢٠٢١م إلي ٣٠/٥/٢٠٢١م على عينة البحث التجريبية.

تطبيق البرنامج التدريبي :

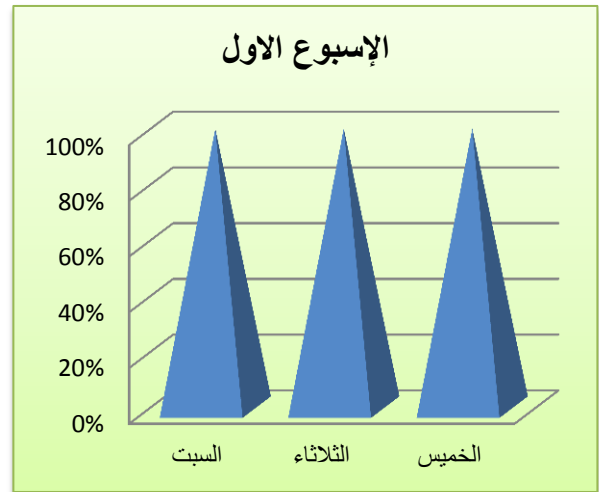
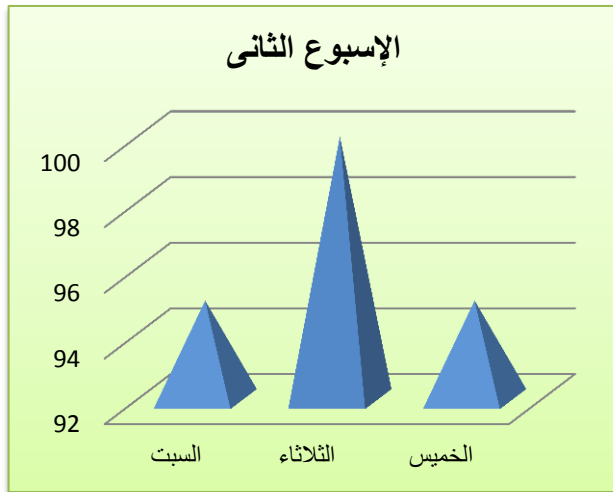
❖ تم تطبيق البرنامج التدريب لمدة ثلاثة أشهر (١٢) إسبوع وذلك من يوم ١/٦/٢٠٢١م إلى يوم ٧/٩/٢٠٢١م ، حيث بلغ عدد أيام التدريب في الأسبوع (٣) وحدات تدريبية أيام (السبت - الثلاثاء - الخميس)، بإجمالى ٣٢ وحدة تدريبية.

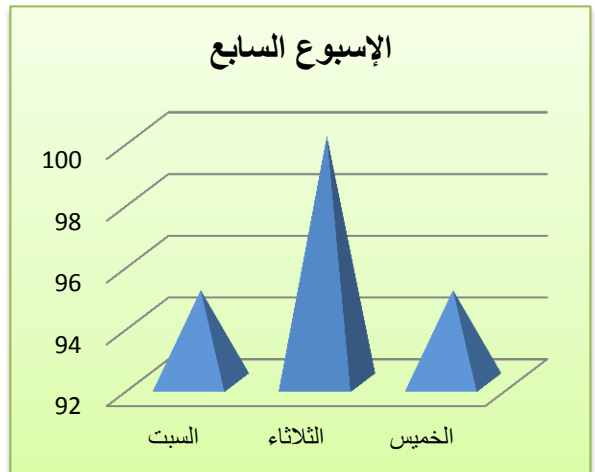
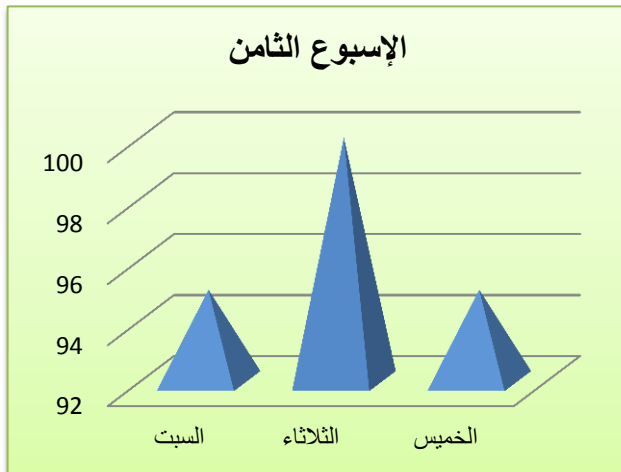
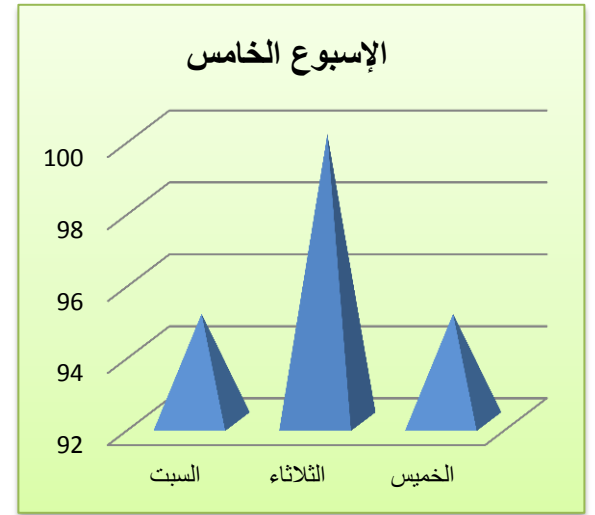
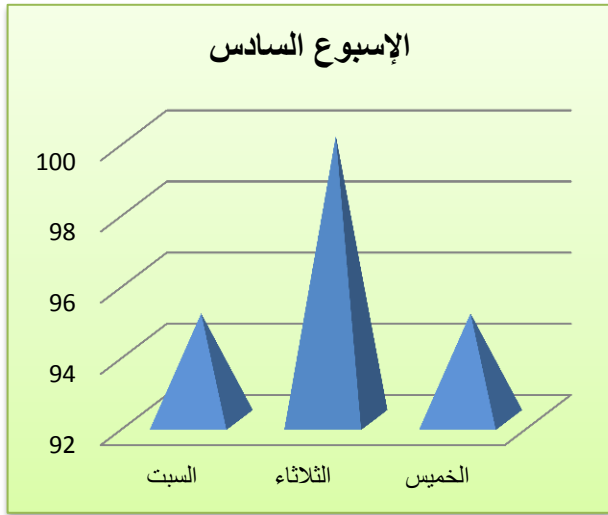
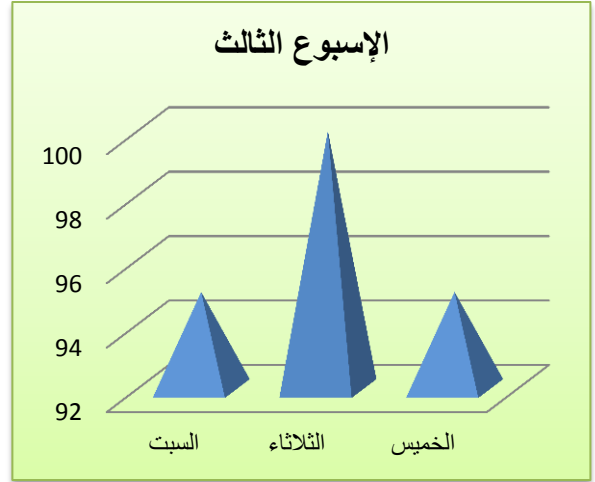
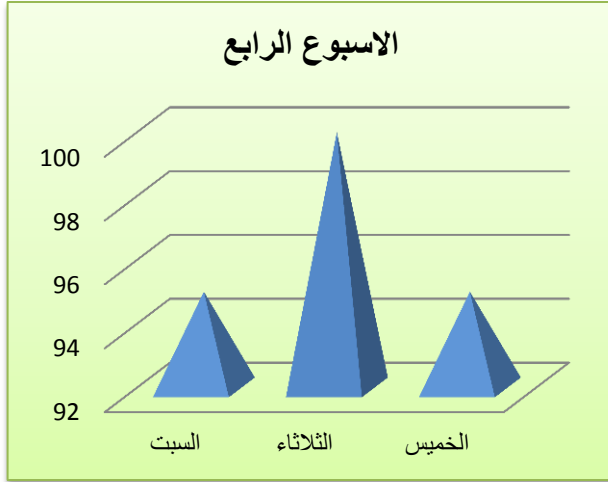
القياسات البينية :

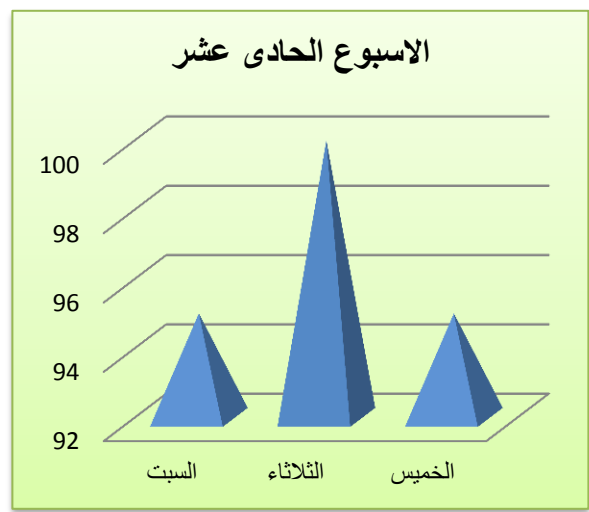
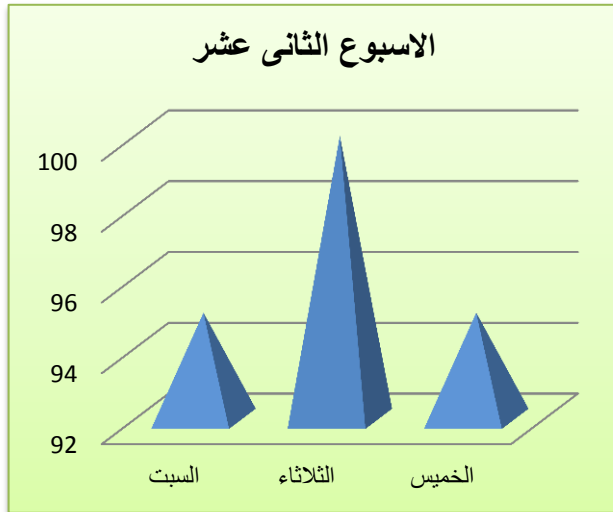
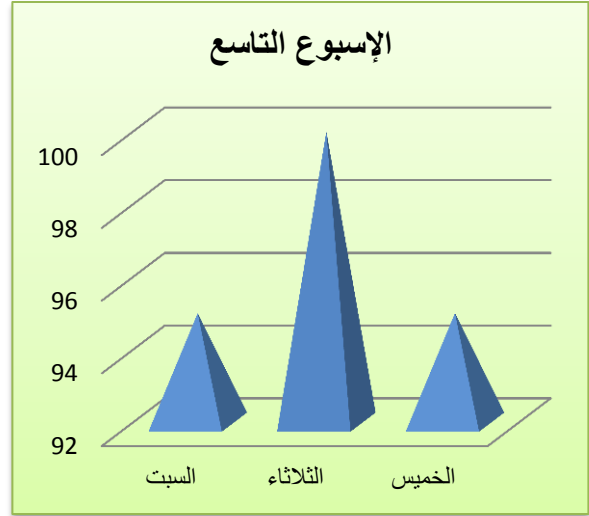
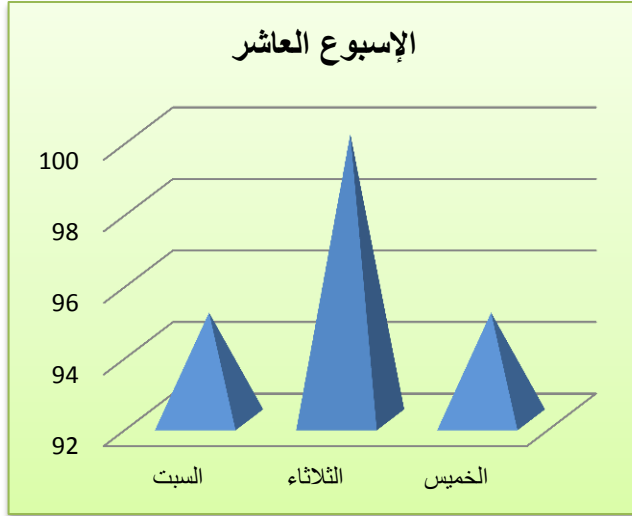
❖ تم تطبيق القياسات البينية في منتصف البرنامج في الفترة من ١٦/٧/٢٠٢١م إلي ١٨/٧/٢٠٢١م .

القياسات البعدية :

❖ بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي تم تطبيق القياسات البعدية بنفس طريقة إجراء القياسات القبلية على عينة البحث وذلك في الفترة من ٥/٩/٢٠٢١م. إلي ٧/٩/٢٠٢١م.



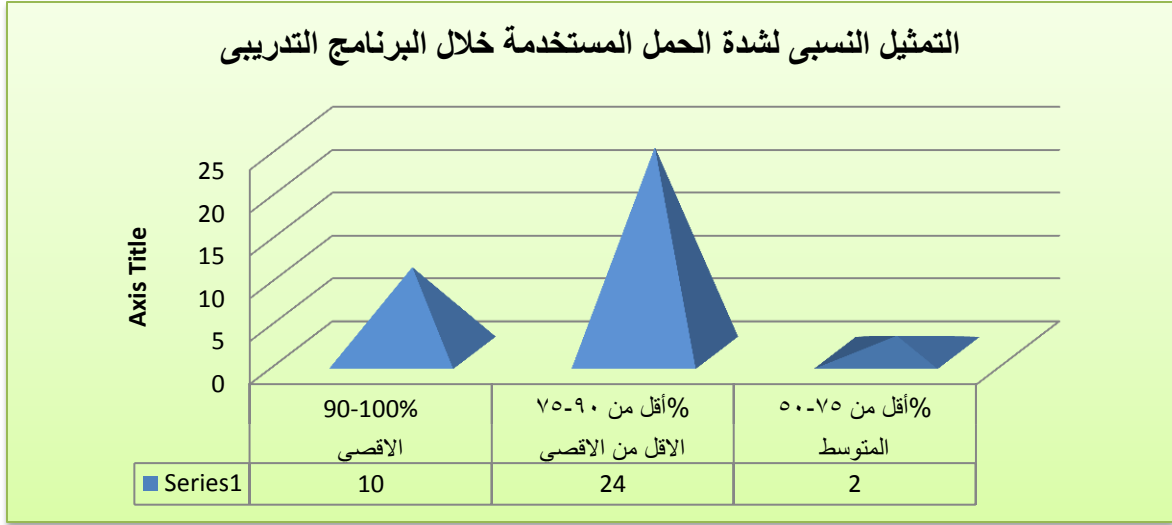




الشكل البياني (2) الخاص بديناميكية الحمل التدريبي خلال الاسبوع التدريبية للبرنامج.

م	الحمل	النسبة المئوية لشدة الحمل	عدد الوحدات في البرنامج
١	الاقصى	%100-90	١٠
٢	الاقصى من الاقصى	75-أقل من 90%	٢٤
٣	المتوسط	50-أقل من 75%	٢

جدول (7) الخاص بالنسب المئوية لشدة الحمل المستخدمة خلال البرنامج التدريبي



الشكل البياني (3) الخاص بالتمثيل النسبي لشدة الحمل المستخدمة خلال البرنامج التدريبي

المعالجات الإحصائية :

تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة (٠.٩٥) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) ٠.٠٥ وهى كالتالى :

- أقل قيمة.
- أكبر قيمة.
- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعياري .
- معامل الإلتواء.
- معامل التفلطح..
- نسبة التحسن%.
- إختبار تحليل التباين للقياسات المتكررة.
- مربع إيتا.
- أقل فرق معنوى LSD .

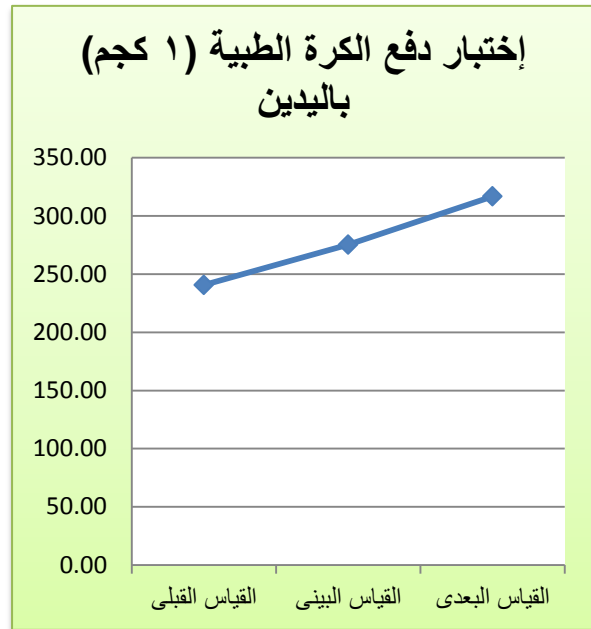
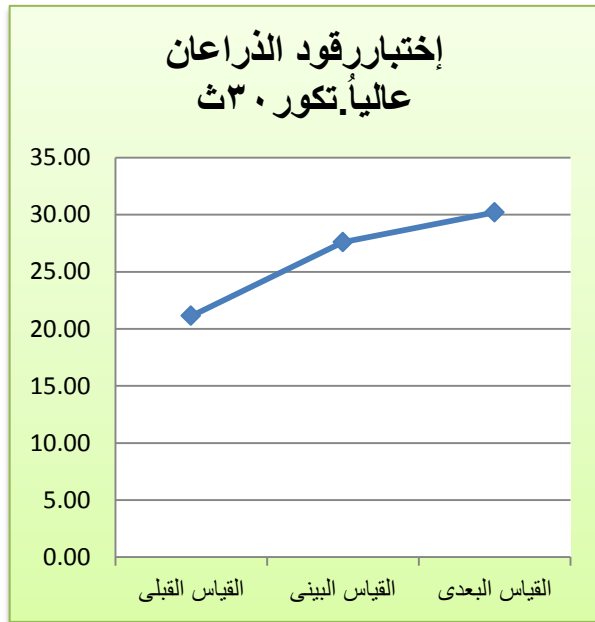
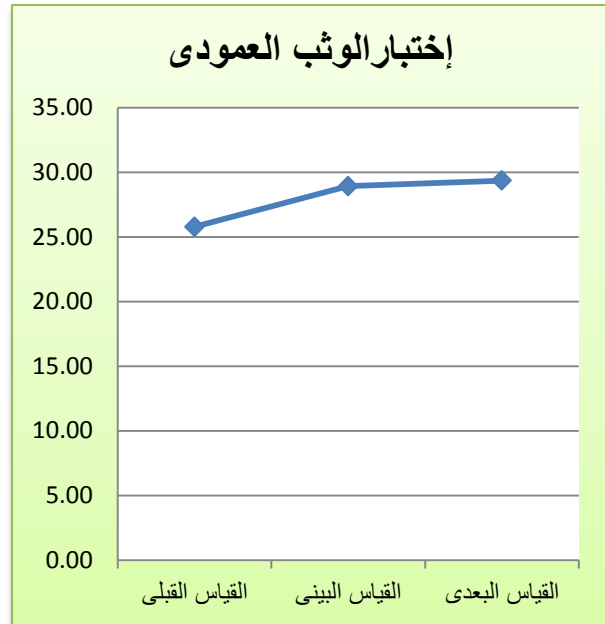
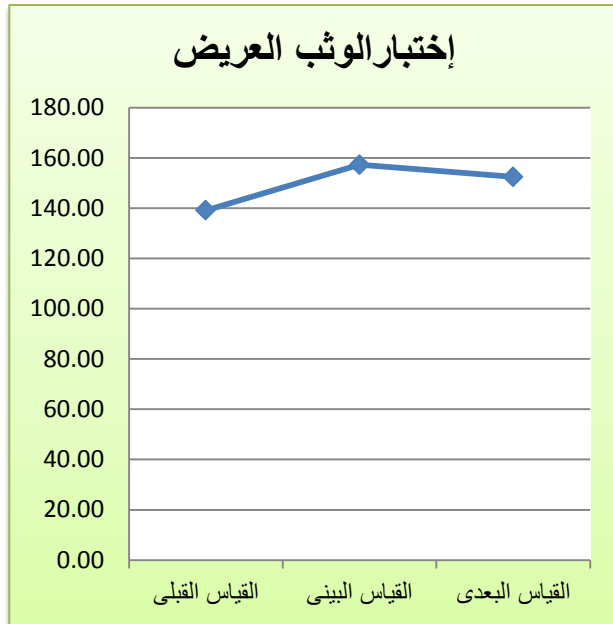
أولاً: عرض النتائج الخاصة بعناصر اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة.

جدول (٨) الدلالات الإحصائية الخاصة بعناصر اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة ن = ١٦

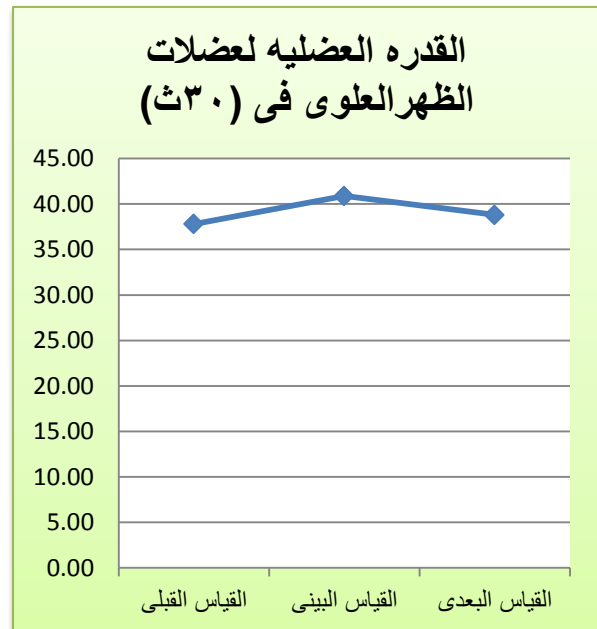
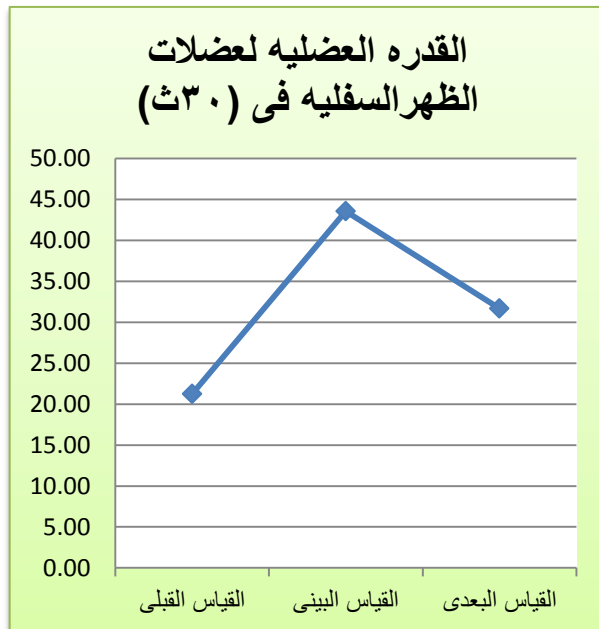
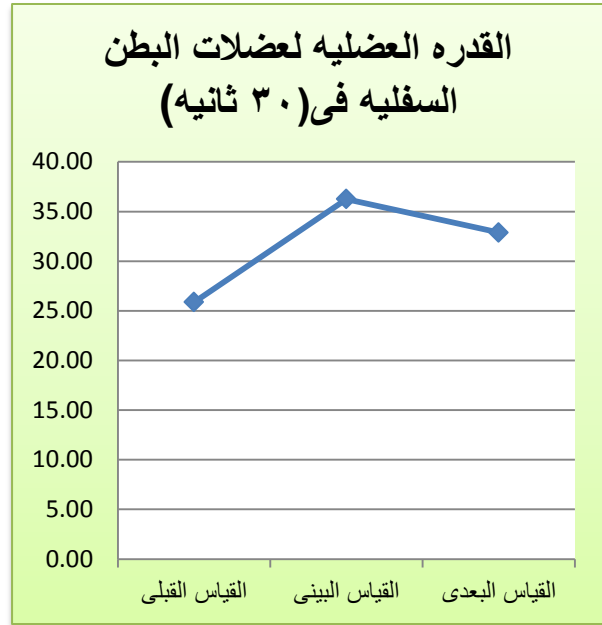
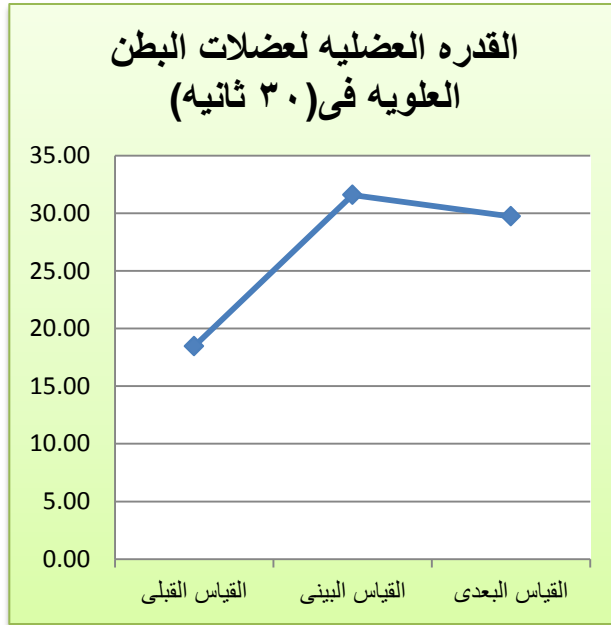
قيمة (ف)	القياس البعدى		القياس البينى		القياس القبلى		وحدة القياس	الدلالات الاحصائية المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	ع±	س		
3.17	8.00	29.36	7.57	28.93	7.32	25.79	سم	إختبار الوثب العمودى
2.17	27.11	152.43	46.66	157.29	23.27	139.14	سم	إختبار الوثب العريض
*26.03	41.39	316.71	44.43	275.14	29.25	240.57	سم	إختبار دفع الكرة الطبية (١ كجم) باليدين
*23.00	5.05	30.20	4.79	27.60	3.54	21.13	سم	إختبار رقود الذراعان عالياً تكور ٣٠ ث
*12.30	4.63	32.88	3.38	36.25	9.32	25.88	عدد	القدره العضليه لعضلات البطن السفليه فى (٣٠ ثانياه)
*23.03	3.97	29.73	7.59	31.60	5.34	18.47	عدد	القدره العضليه لعضلات البطن العلويه فى (٣٠ ثانياه)
0.89	7.06	38.81	8.91	40.88	6.66	37.81	عدد	القدره العضليه لعضلات الظهر العلوى فى (٣٠ ث)
*26.20	8.35	31.69	8.97	43.56	7.29	21.25	عدد	القدره العضليه لعضلات الظهر السفليه فى (٣٠ ث)
*10.45	6.66	54.07	7.83	50.93	7.38	42.80	عدد	إختبار رقود قرفصاء. رفع الجذع عالياً
*17.96	26.44	87.44	29.19	93.63	23.21	53.13	عدد	إختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل
*5.01	7.80	41.18	6.82	38.64	3.04	34.64	عدد	إختبار الوثب الإرتدادى على الصندوق فى ٣٠ ث
*4.83	5.99	36.73	3.60	36.47	3.87	32.13	عدد	إختبار انبطاح إنتشاء مد الذراعين
2.26	0.27	2.92	0.22	3.02	0.34	3.05	زمن	إختبار عدو ١٠ م
*5.01	4.19	21.53	6.65	25.73	5.31	19.93	عدد	إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف (٣٠ ث)
*6.07	1.09	12.47	1.27	13.16	1.13	12.99	زمن	إختبار الجرى المكوكى
0.90	16.52	20.33	7.16	14.47	16.36	15.15	زمن	إختبار الإتران الثابت للرجل اليمنى
1.11	30.32	22.68	34.19	28.10	9.83	15.90	زمن	إختبار الإتران الثابت للرجل اليسرى
*8.59	1.16	12.57	1.86	11.71	2.54	10.00	عدد	إختبار مرونة الديناميكيه (٣٠ ث)
*5.67	2.74	11.23	4.01	10.38	4.54	8.38	سم	إختبار ثنى الجذع اماما من الجلوس الطويل

*قيمة ف الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) (٣.٣٤)

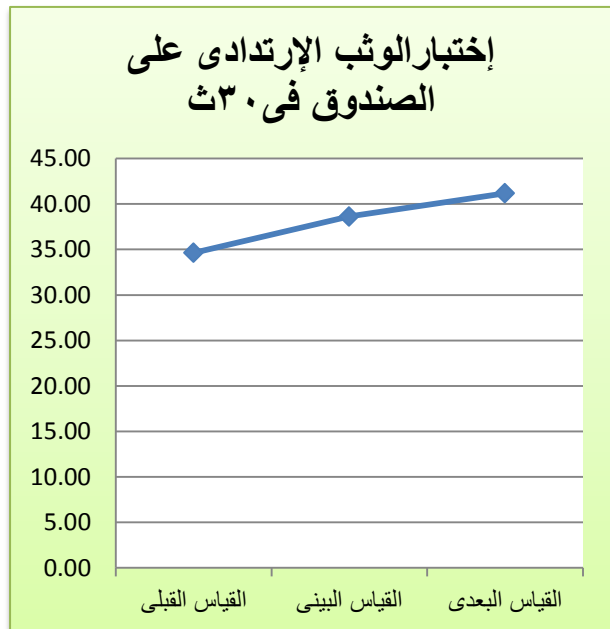
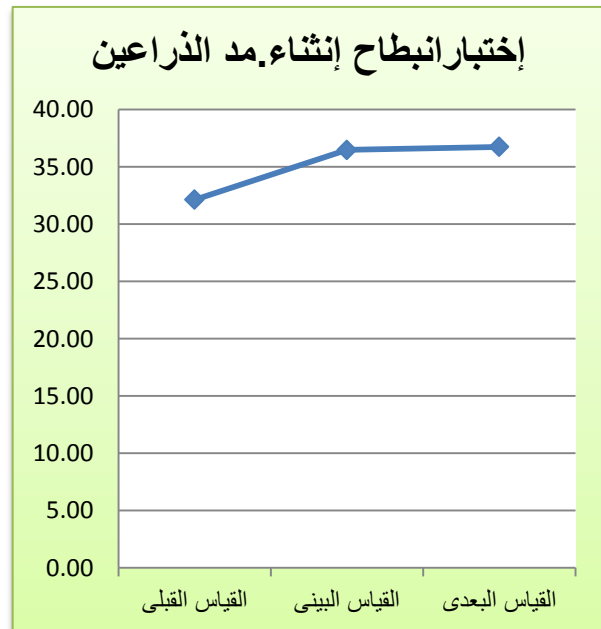
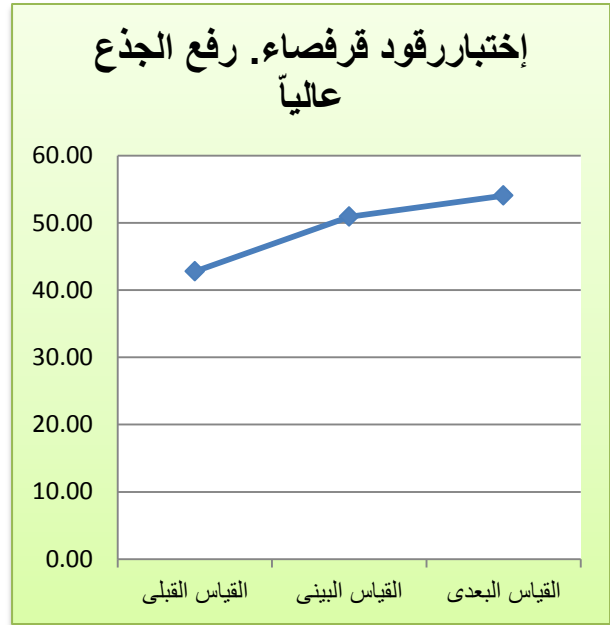
يتضح من الجدول رقم (٨) والشكل البيانى رقم (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بعناصر اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلى والقياس البينى والقياس البعدى فى معظم المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة ما بين (٥.٠١ : ٢٦.٢٠) وهذه القيم أكبر من قيمة " ف " الجدولية عند مستوى (0.05)



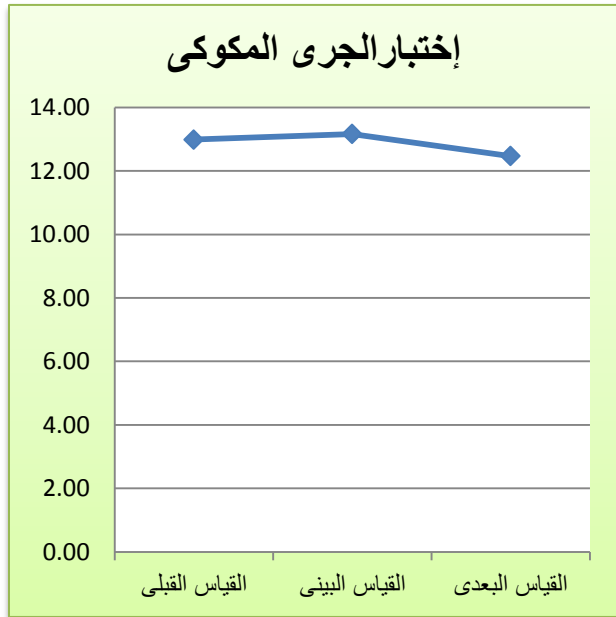
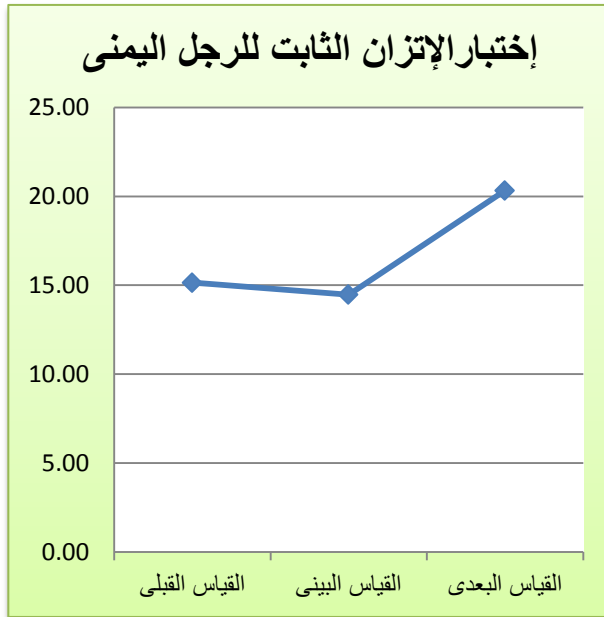
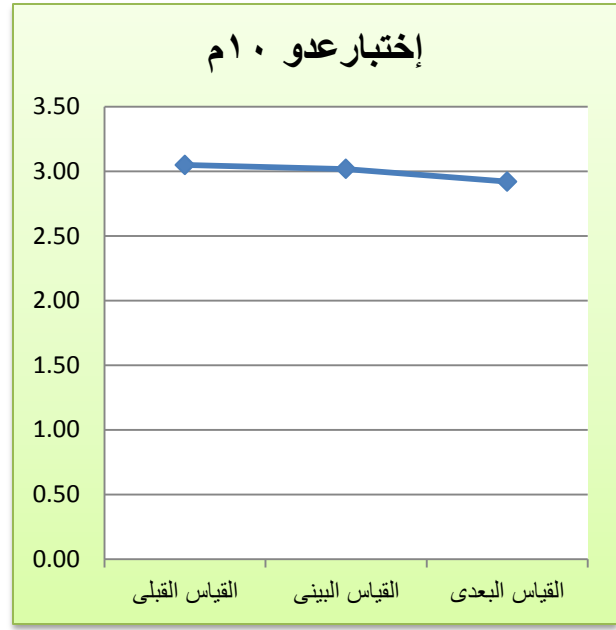
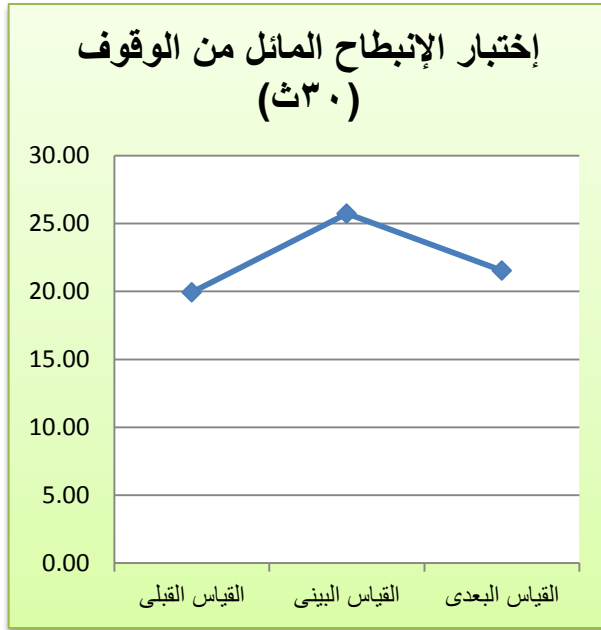
الشكل البياني رقم (٤) الخاص بالمتوسطات الحسابية لعناصر اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة



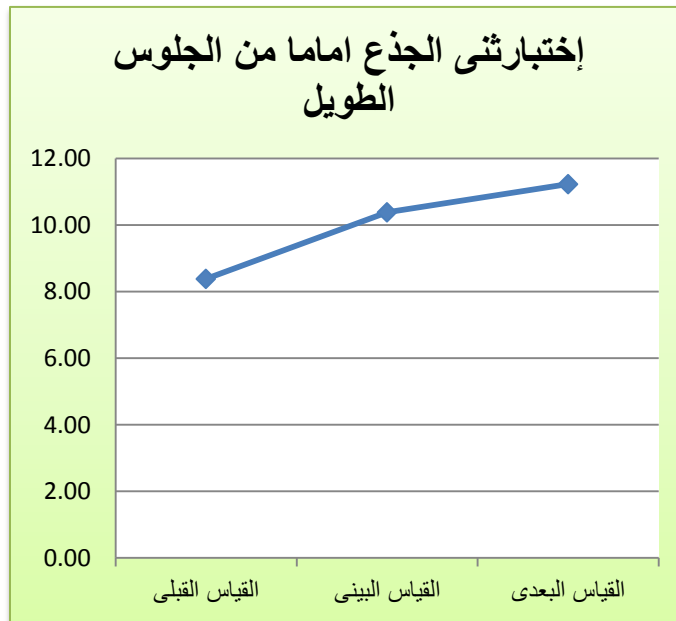
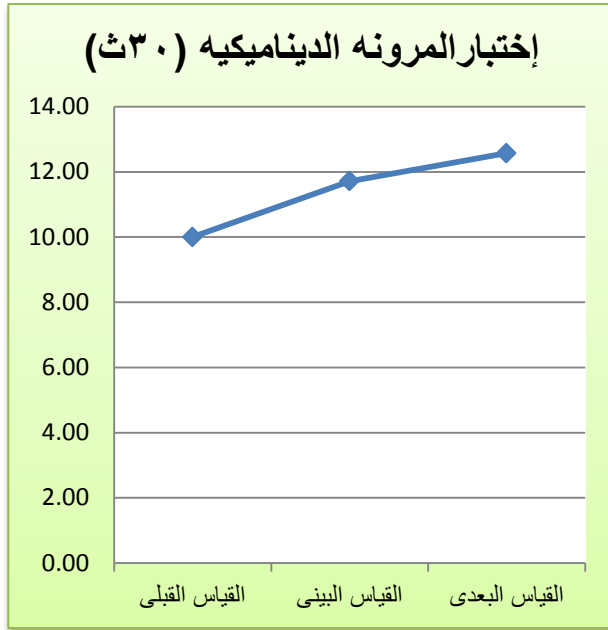
تابع الشكل البيانى رقم (٤) الخاص بالمتوسطات الحسابية لعناصر اللياقه البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبعين وبعد التجربة



تابع الشكل البياني رقم (٤) الخاص بالمتوسطات الحسابية لعناصر اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة



تابع الشكل البيانى رقم (٤) الخاص بالمتوسطات الحسابية لعناصر اللياقه البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة



تابع الشكل البياني رقم (٤) الخاص بالمتوسطات الحسابية لعناصر اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة

جدول (٩) تحليل التباين للقياسات المتكررة (القبلي - البيني - البعدي) للمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث

حجم التأثير (إيتا ^٢)	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات (القياسات الثلاثة)	الدلالات الإحصائية	
						المتغيرات	
0.95	0.00	*233.59	32984.02	1	32984.02	إختبار الوثب العمودي	التأثير بين القياسات
			141.20	13	1835.64		الخطأ للعامل بين القياسات
0.20	0.06	3.17	53.24	2	106.48	إختبار الوثب العريض	التأثير داخل القياسات
			16.80	26	436.86		الخطأ للعامل داخل القياسات
0.97	0.00	*405.93	940206.10	1	940206.10	إختبار دفع الكرة الطبية (١) كجم باليدين	التأثير بين القياسات
			2316.20	13	30110.57		الخطأ للعامل بين القياسات
0.14	0.13	2.17	1234.95	2	2469.90	إختبار رقوق الذراعان عالياً تكور ٣٠ ث	التأثير داخل القياسات
			568.67	26	14785.43		الخطأ للعامل داخل القياسات
0.99	0.00	*1085.10	3233707.52	1	3233707.52	القدره العضليه لعضلات البطن السفليه في (٣٠ ثانيه)	التأثير بين القياسات
			2980.09	13	38741.14		الخطأ للعامل بين القياسات
0.67	0.00	*26.03	20349.24	2	40698.48	القدره العضليه لعضلات البطن العلويه في (٣٠ ثانيه)	التأثير داخل القياسات
			781.65	26	20322.86		الخطأ للعامل داخل القياسات
0.99	0.00	*957.18	31152.36	1	31152.36	القدره العضليه لعضلات البطن الظهر العلوي في (٣٠ ث)	التأثير بين القياسات
			32.55	14	455.64		الخطأ للعامل بين القياسات
0.62	0.00	*23.00	326.96	2	653.91	القدره العضليه لعضلات الظهر العلوي في (٣٠ ث)	التأثير داخل القياسات
			14.22	28	398.09		الخطأ للعامل داخل القياسات
0.99	0.00	*1029.47	48133.33	1	48133.33	القدره العضليه لعضلات الظهر العلوي في (٣٠ ث)	التأثير بين القياسات
			46.76	15	701.33		الخطأ للعامل بين القياسات
0.45	0.00	*12.30	448.08	2	896.17	القدره العضليه لعضلات الظهر السفليه في (٣٠ ث)	التأثير داخل القياسات
			36.44	30	1093.17		الخطأ للعامل داخل القياسات
0.98	0.00	*881.88	31840.20	1	31840.20	القدره العضليه لعضلات الظهر العلوي في (٣٠ ث)	التأثير بين القياسات
			36.10	14	505.47		الخطأ للعامل بين القياسات
0.62	0.00	*23.03	757.27	2	1514.53	القدره العضليه لعضلات الظهر السفليه في (٣٠ ث)	التأثير داخل القياسات
			32.89	28	920.80		الخطأ للعامل داخل القياسات
0.98	0.00	*859.31	73633.33	1	73633.33	القدره العضليه لعضلات الظهر العلوي في (٣٠ ث)	التأثير بين القياسات
			85.69	15	1285.33		الخطأ للعامل بين القياسات
0.06	0.42	0.89	39.02	2	78.04	القدره العضليه لعضلات الظهر السفليه في (٣٠ ث)	التأثير داخل القياسات
			43.98	30	1319.29		الخطأ للعامل داخل القياسات
0.98	0.00	*973.41	49665.33	1	49665.33	القدره العضليه لعضلات الظهر السفليه في (٣٠ ث)	التأثير بين القياسات
			51.02	15	765.33		الخطأ للعامل بين القياسات
0.64	0.00	*26.20	1994.15	2	3988.29	القدره العضليه لعضلات الظهر السفليه في (٣٠ ث)	التأثير داخل القياسات
			76.10	30	2283.04		الخطأ للعامل داخل القياسات
0.99	0.00	*1732.15	109224.20	1	109224.20	إختبار رقوق قرفصاء. رفع الجذع عالياً	التأثير بين القياسات
			63.06	14	882.80		الخطأ للعامل بين القياسات
0.43	0.00	*10.45	507.27	2	1014.53	إختبار رقوق قرفصاء. رفع الجذع عالياً	التأثير داخل القياسات
			48.55	28	1359.47		الخطأ للعامل داخل القياسات

تابع جدول (٩) تحليل التباين للقياسات المتكررة (القبلي - البيني - البعدي) للمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث

حجم التأثير (ايتا ^٢)	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات (القياسات الثلاثة)	الدلالات الإحصائية	
						المتغيرات	
0.94	0.00	*235.54	292500.19	1	292500.19	التأثير بين القياسات	إختبار تي الذراعين من الإنبطاح المائل
			1241.83	15	18627.48	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.54	0.00	*17.96	7615.69	2	15231.38	التأثير داخل القياسات	
			424.00	30	12719.96	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.99	0.00	*699.26	48032.76	1	48032.76	التأثير بين القياسات	إختبار الوثب الإرتدادى على الصندوق فى ٣٠ ث
			68.69	10	686.91	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.33	0.02	*5.01	119.76	2	239.52	التأثير داخل القياسات	
			23.89	20	477.82	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.99	0.00	*2469.94	55475.56	1	55475.56	التأثير بين القياسات	إختبار إنبطاح إنتشاء مد الذراعين
			22.46	14	314.44	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.26	0.02	*4.83	100.02	2	200.04	التأثير داخل القياسات	
			20.71	28	579.96	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.99	0.00	*2263.94	403.68	1	403.68	التأثير بين القياسات	إختبار عدو ١٠ م
			0.18	14	2.50	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.14	0.12	2.26	0.07	2	0.14	التأثير داخل القياسات	
			0.03	28	0.85	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.98	0.00	*622.92	22579.20	1	22579.20	التأثير بين القياسات	إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف (٣٠ ث)
			36.25	14	507.47	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.26	0.01	*5.01	134.60	2	269.20	التأثير داخل القياسات	
			26.86	28	752.13	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.99	0.00	*1841.61	6463.19	1	6463.19	التأثير بين القياسات	إختبار الجرى المكوكى
			3.51	12	42.11	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.34	0.01	*6.07	1.69	2	3.38	التأثير داخل القياسات	
			0.28	24	6.68	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.77	0.00	*42.55	11641.35	1	11641.35	التأثير بين القياسات	إختبار الإرتزان الثابت للرجل اليمنى
			273.56	13	3556.33	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.06	0.42	0.90	143.70	2	287.41	التأثير داخل القياسات	
			159.04	26	4135.01	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.55	0.00	*14.71	19270.08	1	19270.08	التأثير بين القياسات	إختبار الإرتزان الثابت للرجل اليسرى
			1310.10	12	15721.20	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.08	0.35	1.11	485.93	2	971.86	التأثير داخل القياسات	
			437.26	24	10494.29	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.99	0.00	*968.69	5485.71	1	5485.71	التأثير بين القياسات	إختبار المرونه الديناميكيه (٣٠ ث)
			5.66	13	73.62	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.40	0.00	*8.59	24.00	2	48.00	التأثير داخل القياسات	
			2.79	26	72.67	الخطأ للعامل داخل القياسات	

تابع جدول (٩) تحليل التباين للقياسات المتكررة (القبلى - البينى - البعدى) للمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث

حجم التأثير (ايتا ^٢)	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات (القياسات الثلاثة)	الدلالات الإحصائية	
						المتغيرات	
0.90	0.00	*113.32	3900.00	1	3900.00	التأثير بين القياسات	إختبارثنى الجذع اماما من الجلوس الطويل
			34.42	12	413.00	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.32	0.01	*5.67	27.77	2	55.54	التأثير داخل القياسات	
			4.89	24	117.46	الخطأ للعامل داخل القياسات	

*قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات (٤.٦٠) داخل القياسات (٣.٣٤)

* يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات المتكررة (القبلى - البينى - البعدى) فى المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (14.71 : ٢٤٦٩.٩٤) وهى اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05) بين القياسات .

* ويتضح وجود فروق دالة احصائيا داخل القياسات المتكررة (القبلى - البينى - البعدى) فى معظم المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (٥.٠١ : ٢٦.٢٠) وهذه القيم أكبر من قيمة " ف " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وهى أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05) داخل القياسات.

* وقد تراوحت قيمة حجم التأثير (ايتا^٢) ما بين (٠.٥٤ : ٠.٩٩) وهى أكبر من (0.50) مما يدل على أن التحسن نتيجة حجم التأثير للبرنامج التدريبي.

جدول (١٠) أقل فرق معنوي للفرق بين متوسطات المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة

معنوية الفروق بين المتوسطات				المتوسط الحسابي	القياسات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
القياس البعدي		القياس البيئي					
٠.٠١٠	↑*٣.٥٧١	٠.١٢٣	٣.١٤٣	25.786	القياس القبلي	سم	إختبارالوثب العمودي
٠.٧٧٥	٠.٤٢٩			28.929	القياس البيئي		
				29.357	القياس البعدي		
٠.٠١١	↑*١٣.٢٨٦	٠.١٢٧	١٨.١٤٣	139.143	القياس القبلي	سم	إختبارالوثب العريض
٠.٦٣٤	٤.٨٥٧			157.286	القياس البيئي		
				152.429	القياس البعدي		
٠.٠٠٠	↑*٧٦.١٤٣	٠.٠١٦	↑*٣٤.٥٧١	240.571	القياس القبلي	متر	إختبار دفع الكرة الطبية (١ كجم) باليدين
٠.٠٠١	٤١.٥٧١			275.143	القياس البيئي		
				316.714	القياس البعدي		
٠.٠٠٠	↑*٩.٠٦٧	٠.٠٠١	↑*٦.٤٦٧	21.133	القياس القبلي	عدد	إختباررقود الذراعان عالياًتكور ٣٠ ث
٠.٠٥٧	٢.٦٠٠			27.600	القياس البيئي		
				30.200	القياس البعدي		
٠.٠١٩	↑*٧.٠٠٠	٠.٠٠٠	↑*١٠.٣٧٥	25.875	القياس القبلي	عدد	القدره العضليه لعضلات البطن السفليه في(٣٠ ثانيه)
٠.٠٣٦	→*٣.٣٧٥			36.250	القياس البيئي		
				32.875	القياس البعدي		
٠.٠٠٠	↑*١١.٢٦٧	٠.٠٠٠	↑*١٣.١٣٣	18.467	القياس القبلي	عدد	القدره العضليه لعضلات البطن العلويه في(٣٠ ثانيه)
٠.٤٥٣	١.٨٦٧			31.600	القياس البيئي		
				29.733	القياس البعدي		
٠.٦٩٩	١.٠٠٠	٠.١٠٢	٣.٠٦٣	37.813	القياس القبلي	عدد	القدره العضليه لعضلات الظهرالعلوى في (٣٠ ث)
٠.٤٤٦	٢.٠٦٣			40.875	القياس البيئي		
				38.813	القياس البعدي		
٠.٠٠٣	↑*١٠.٤٣٨	٠.٠٠٠	↑*٢٢.٣١٣	21.250	القياس القبلي	عدد	القدره العضليه لعضلات الظهرالسفليه في (٣٠ ث)
٠.٠٠٢	→*١١.٨٧٥			43.563	القياس البيئي		
				31.688	القياس البعدي		
٠.٠٠٢	↑*١١.٢٦٧	٠.٠٠٨	↑*٨.١٣٣	42.800	القياس القبلي	عدد	إختباررقود قرفصاء. رفع الجذع عالياً
٠.١٤١	٣.١٣٣			50.933	القياس البيئي		
				54.067	القياس البعدي		
٠.٠٠٠	↑*٣٤.٣١٣	٠.٠٠٠	↑*٤٠.٥٠٠	53.125	القياس القبلي	عدد	إختبارثنى الذراعين من الإنبطاح المائل
٠.٤٤١	٦.١٨٨			93.625	القياس البيئي		
				87.438	القياس البعدي		
٠.٠١٨	↑*٦.٥٤٥	٠.٠٢٩	↑*٤.٠٠٠	34.636	القياس القبلي	عدد	إختبارالوثب الإرتدادى على الصندوق في ٣٠ ث
٠.٢٩٣	٢.٥٤٥			38.636	القياس البيئي		
				41.182	القياس البعدي		
٠.٠١٣	↑*٤.٦٠٠	٠.٠٠٨	↑*٤.٣٣٣	32.133	القياس القبلي	عدد	إختبارانبطاح إنثناء.مد الذراعين
٠.٨٩٢	٠.٢٦٧			36.467	القياس البيئي		
				36.733	القياس البعدي		

*معنوى عند مستوى دلالة أقل من 0.05

تابع جدول (١٠) أقل فرق معنوى للفرق بين متوسطات المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة

معنوية الفروق بين المتوسطات				المتوسط الحسابى	القياسات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
القياس البعدى		القياس البينى					
٠.٠٣٩	→*٠.١٢٩	٠.٦٩٨	٠.٠٣١	3.049	القياس القبلى	زمن	إختبار عدو ١٠م
٠.٠٧٥	٠.٠٩٨			3.017	القياس البينى		
				2.919	القياس البعدى		
٠.٤٥٢	١.٦٠٠	٠.٠٠٠	↑*٥.٨٠٠	19.933	القياس القبلى	عدد	إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث)
٠.٠٩٠	٤.٢٠٠			25.733	القياس البينى		
				21.533	القياس البعدى		
٠.٠٤٥	→*٠.٥١٦	٠.٤٤٠	٠.١٧٨	12.986	القياس القبلى	زمن	إختبار الجرى المكوكى
٠.٠٠١	→*٠.٦٩٤			13.164	القياس البينى		
				12.470	القياس البعدى		
٠.٣٩٦	٥.١٧٨	٠.٨٨٣	٠.٦٨٠	15.149	القياس القبلى	زمن	إختبار الإتران الثابت للرجل اليمنى
٠.١٢٥	٥.٨٥٨			14.469	القياس البينى		
				20.327	القياس البعدى		
٠.٤٨٢	٦.٧٨٣	٠.٢٦٠	١٢.٢٠٢	15.900	القياس القبلى	زمن	إختبار الإتران الثابت للرجل اليسرى
٠.٠٨٠	٥.٤١٩			28.102	القياس البينى		
				22.683	القياس البعدى		
٠.٠٠٥	↑*٢.٥٧١	٠.٠١٤	↑*١.٧١٤	10.000	القياس القبلى	عدد	إختبار المرونه الديناميكيه (٣٠ث)
٠.١٠٤	٠.٨٥٧			11.714	القياس البينى		
				12.571	القياس البعدى		
٠.٠١١	↑*٢.٨٤٦	٠.٠٠٩	↑*٢.٠٠٠	8.385	القياس القبلى	سم	إختبار ثنى الجذع اماما من الجلوس الطويل
٠.٣٩٨	٠.٨٤٦			10.385	القياس البينى		
				11.231	القياس البعدى		

*معنوى عند مستوى دلالة أقل من 0.05

يتضح من الجدول رقم (١٠) الخاص بأقل فرق معنوى للفرق بين متوسطات المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة وجود فروق بين بعض متغيرات البحث حيث كانت على النحو التالى :-

- متغير (إختبار الوثب العمودى) تفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى .
- متغير (إختبار الوثب العريض) تفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى .

- متغير (إختبار دفع الكرة الطبية (١ كجم) باليدين) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى .
- متغير (إختبار رقود الذراعان عالياً.تكور ٣٠ث) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى .
- متغير (القدره العضليه لعضلات البطن السفليه فى (٣٠ ثانيه)) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس البعدى.
- متغير (القدره العضليه لعضلات البطن العلويه فى (٣٠ ثانيه)) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى .
- متغير (القدره العضليه لعضلات الظهر السفليه فى (٣٠ث)) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس البعدى.
- متغير (إختبار رقود قرفصاء. رفع الجذع عالياً) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى.

- متغير (إختبارثنى الذراعين من الإنبطاح المائل) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى .
- متغير (إختبارالوثب الإرتدادى على الصندوق فى ٣٠ ث) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى .
- متغير (إختبارانبطاح إنثناء.مد الذراعين) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى .
- متغير (إختبارعدو ١٠ م) تفوق القياس القبلى على القياس البعدى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس القبلى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس البعدى.
- متغير (إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف (٣٠ ث)) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى .
- متغير (إختبارالجرى المكوكى) تفوق القياس القبلى على القياس البعدى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس القبلى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس البعدى وتفوق القياس البينى على القياس البعدى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس البعدى.
- متغير (إختبارالمرونه الديناميكيه (٣٠ ث)) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى .
- متغير (إختبارثنى الجذع اماما من الجلوس الطويل) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البعدى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى .

جدول (١١) نسب التحسن بين متوسطات المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة

نسب التحسن		المتوسط الحسابى	القياسات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
القياس البعدى	القياس البيئى				
13.85%	12.19%	25.786	القياس القبلى	سم	إختبارالوثب العمودى
1.48%		28.929	القياس البيئى		
		29.357	القياس البعدى		
9.55%	13.04%	139.143	القياس القبلى	سم	إختبارالوثب العريض
3.09%		157.286	القياس البيئى		
		152.429	القياس البعدى		
31.65%	14.37%	240.571	القياس القبلى	متر	إختبار دفع الكرة الطبية (١ كجم) باليدين
15.11%		275.143	القياس البيئى		
		316.714	القياس البعدى		
42.90%	30.60%	21.133	القياس القبلى	عدد	إختباررقود الذراعان عالياًتكور ٣٠ ث
9.42%		27.600	القياس البيئى		
		30.200	القياس البعدى		
27.05%	40.10%	25.875	القياس القبلى	عدد	القدره العضليه لعضلات البطن السفليه فى (٣٠ ثانيه)
9.31%		36.250	القياس البيئى		
		32.875	القياس البعدى		
61.01%	71.12%	18.467	القياس القبلى	عدد	القدره العضليه لعضلات البطن العلويه فى (٣٠ ثانيه)
5.91%		31.600	القياس البيئى		
		29.733	القياس البعدى		
2.64%	8.10%	37.813	القياس القبلى	عدد	القدره العضليه لعضلات الظهرالعلوى فى (٣٠ ث)
5.04%		40.875	القياس البيئى		
		38.813	القياس البعدى		
49.12%	105.00%	21.250	القياس القبلى	عدد	القدره العضليه لعضلات الظهرالسفليه فى (٣٠ ث)
27.26%		43.563	القياس البيئى		
		31.688	القياس البعدى		
26.32%	19.00%	42.800	القياس القبلى	عدد	إختبارالرقود قرفصاء. رفع الجذع عالياً
6.15%		50.933	القياس البيئى		
		54.067	القياس البعدى		
64.59%	76.24%	53.125	القياس القبلى	عدد	إختبارثنى الذراعين من الإنبطاح المائل
6.61%		93.625	القياس البيئى		
		87.438	القياس البعدى		
18.90%	11.55%	34.636	القياس القبلى	عدد	إختبارالوثب الإرتدادى على الصندوق فى ٣٠ ث
6.59%		38.636	القياس البيئى		
		41.182	القياس البعدى		

تابع جدول (١١) نسب التحسن بين متوسطات المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة

نسب التحسن		المتوسط الحسابى	القياسات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية / المتغيرات
القياس البينى	القياس البعدى				
14.32%	13.49%	32.133	القياس القبلى	عدد	إختبار انبساط إثناء مد الذراعين
0.73%		36.467	القياس البينى		
		36.733	القياس البعدى		
4.26%	1.05%	3.049	القياس القبلى	زمن	إختبار عدو ١٠ م
3.25%		3.017	القياس البينى		
		2.919	القياس البعدى		
8.03%	29.10%	19.933	القياس القبلى	عدد	إختبار الإنبساط المائل من الوقوف (٣٠ ث)
16.32%		25.733	القياس البينى		
		21.533	القياس البعدى		
3.97%	1.37%	12.986	القياس القبلى	زمن	إختبار الجرى المكوكى
5.27%		13.164	القياس البينى		
		12.470	القياس البعدى		
34.18%	4.49%	15.149	القياس القبلى	زمن	إختبار الإرتزان الثابت للرجل اليمنى
40.49%		14.469	القياس البينى		
		20.327	القياس البعدى		
42.66%	76.74%	15.900	القياس القبلى	زمن	إختبار الإرتزان الثابت للرجل اليسرى
19.28%		28.102	القياس البينى		
		22.683	القياس البعدى		
25.71%	17.14%	10.000	القياس القبلى	عدد	إختبار المرونه الديناميكيه (٣٠ ث)
7.32%		11.714	القياس البينى		
		12.571	القياس البعدى		
33.94%	23.85%	8.385	القياس القبلى	سم	إختبار ثنى الجذع اماما من الجلوس الطويل
8.15%		10.385	القياس البينى		
		11.231	القياس البعدى		

- يتضح من الجدول رقم (١١) الخاص بنسب التحسن بين متوسطات المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة حيث كانت على النحو التالى :-
- متغير (إختبار الوثب العمودى) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (١٢.١٩%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (١٣.٨٥%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (١.٤٨%).

- متغير (إختبارالوثب العريض) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (١٣.٠٤%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٩.٥٥%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٣.٠٩%).
- متغير (إختبار دفع الكرة الطبية (١ كجم) باليدين) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (١٤.٣٧%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٣١.٦٥%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (١٥.١١%).
- متغير (إختباررقود الذراعان عالياً.تكرر ٣٠ث) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٣٠.٦٠%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٤٢.٩٠%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٩.٤٢%).
- متغير (القدره العضليه لعضلات البطن السفليه فى (٣٠ ثانيه)) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٤٠.١٠%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٢٧.٠٥%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٩.٣١%).
- متغير (القدره العضليه لعضلات البطن العلويه فى (٣٠ ثانيه)) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٧١.١٢%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٦١.٠١%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٥.٩١%).
- متغير (القدره العضليه لعضلات الظهرالعلوى فى (٣٠ث)) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٨.١٠%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٢.٦٤%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٥.٠٤%).
- متغير (القدره العضليه لعضلات الظهرالسفليه فى (٣٠ث)) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (١٠٥.٠٠%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٤٩.١٢%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٢٧.٢٦%).
- متغير (إختباررقود قرفصاء. رفع الجذع عالياً) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (١٩.٠٠%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٢٦.٣٢%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٦.١٥%).
- متغير (إختبارثتى الذراعين من الإنبطاح المائل) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٧٦.٢٤%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٦٤.٥٩%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٦.٦١%).

- متغير (إختبارالوثب الإرتدادى على الصندوق فى ٣٠ث) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (١١.٥٥%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (١٨.٩٠%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٦.٥٩%).
- متغير (إختبارانبطاح إثناءمد الذراعين) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (١٣.٤٩%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (١٤.٣٢%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٠.٧٣%).
- متغير (إختبارعدو ١٠م) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (١.٠٥%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٤.٢٦%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٣.٢٥%).
- متغير (إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث)) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٢٩.١٠%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٨.٠٣%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (١٦.٣٢%).
- متغير (إختبارالجرى المكوكى) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (١.٣٧%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٣.٩٧%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٥.٢٧%).
- متغير (إختبارالإتزان الثابت للرجل اليمنى) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٤.٤٩%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٣٤.١٨%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٤٠.٤٩%).
- متغير (إختبارالإتزان الثابت للرجل اليسرى) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٧٦.٧٤%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٤٢.٦٦%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (١٩.٢٨%).
- متغير (إختبارالمرونه الديناميكيه (٣٠ث)) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (١٧.١٤%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٢٥.٧١%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٧.٣٢%).
- متغير (إختبارثنى الجذع اماما من الجلوس الطويل) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٢٣.٨٥%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٣٣.٩٤%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٨.١٥%).

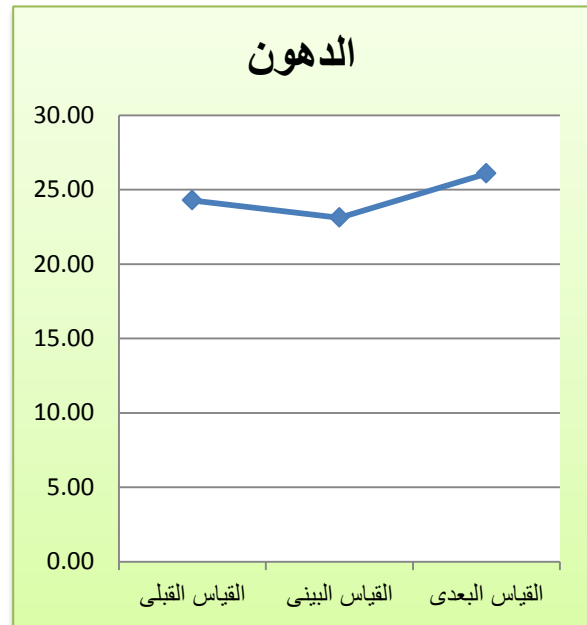
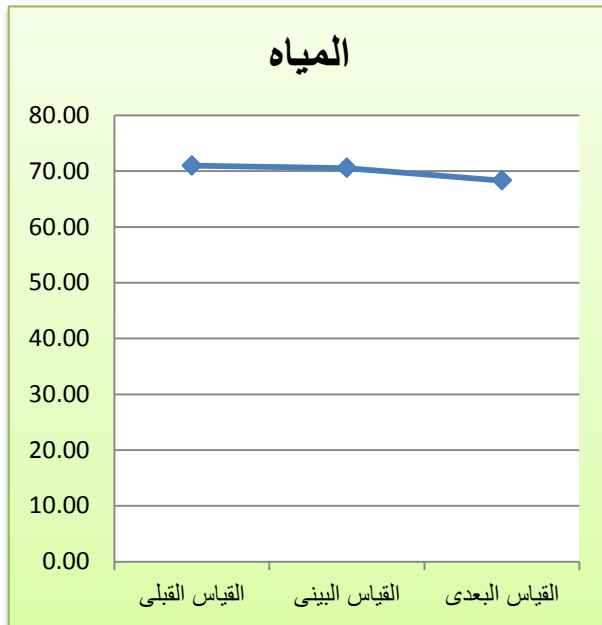
ثانياً: عرض النتائج الخاصة بمتغيرات in baday قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة.

جدول (١٢) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات in baday لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة ن = ١٦

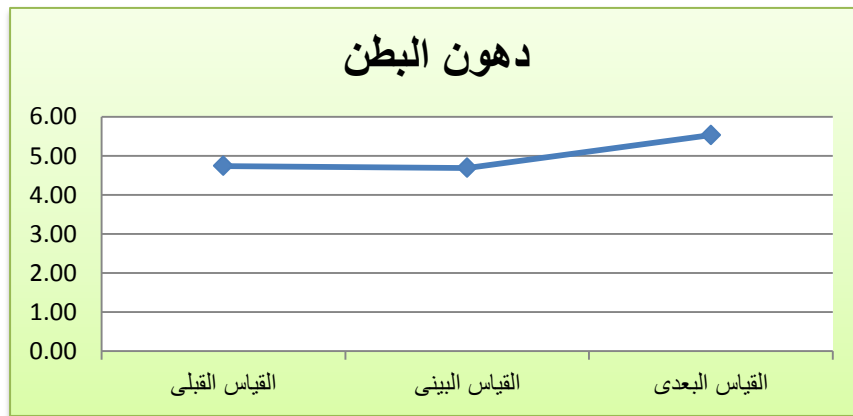
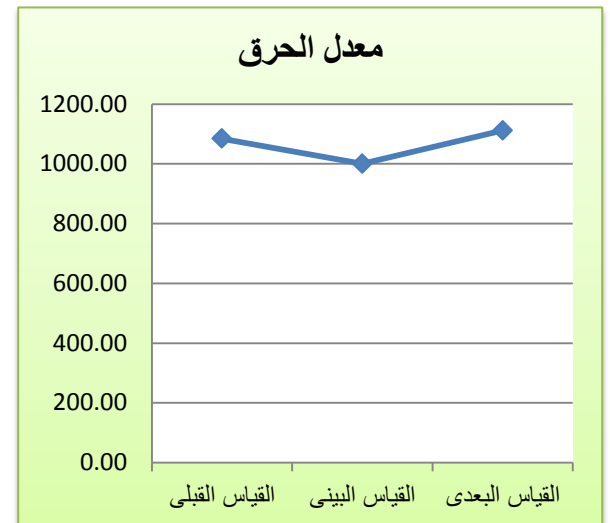
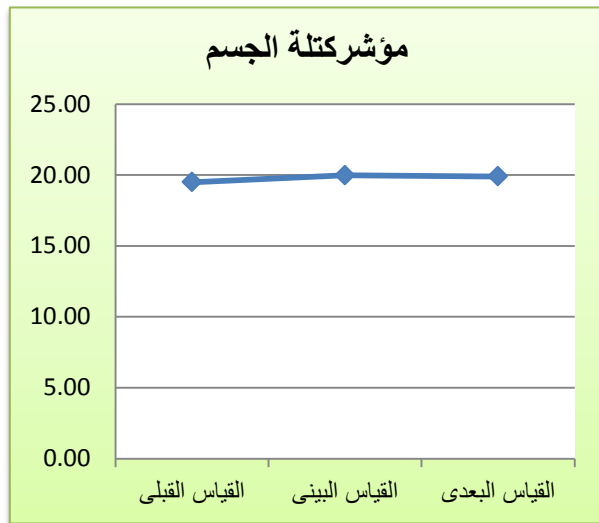
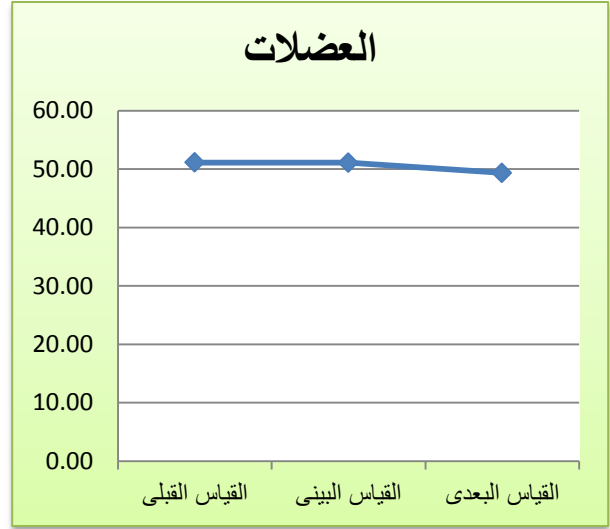
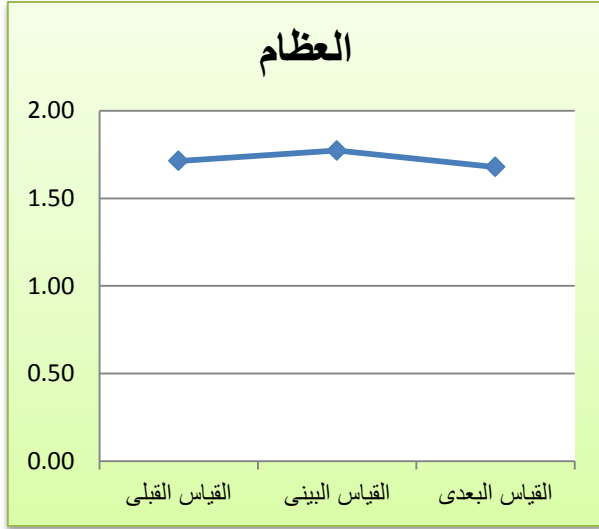
قيمة (ف)	القياس البعدى		القياس البينى		القياس القبلى		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	ع±	س		
1.83	8.50	146.07	8.00	145.53	8.05	145.47	(سم)	الطول
2.48	8.72	42.68	10.20	42.50	9.95	41.55	(كجم)	الوزن
0.41	13.36	26.09	9.27	23.12	8.25	24.28	%	الدهون
2.75	11.69	68.32	11.24	70.56	11.14	70.97	%	المياه
1.88	8.04	49.35	6.94	51.11	7.03	51.13	%	العضلات
1.09	0.45	1.68	0.33	1.77	0.39	1.71	كجم	العظام
0.92	231.90	1111.80	355.97	1000.09	266.75	1084.07	سعر حرارى	معدل الحرق
1.89	2.76	19.90	3.54	19.98	3.45	19.49	كجم/م ^٢	مؤشر كتلة الجسم
1.12	2.62	5.53	2.22	4.69	2.07	4.74	%	دهون البطن

*قيمة ف الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)(٣.٣٤)

يتضح من الجدول رقم (١٢) والشكل البيانى رقم (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات in baday قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلى والقياس البينى والقياس البعدى فى جميع المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة ما بين (٠.٤١ : ٢.٧٥) وهذه القيم أقل من قيمة " ف " الجدولية عند مستوى (0.05)



الشكل البياني رقم (٥) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات in baday قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة



تابع الشكل البياني رقم (٥) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات in baday قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة

جدول (١٣) تحليل التباين للقياسات المتكررة (القبلي - البيني - البعدي) للمتغيرات in baday قيد البحث لمجموعة البحث

حجم التأثير (ايتا ^٢)	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات (القياسات الثلاثة)	الدلالات الإحصائية	
						المتغيرات	
1.00	0.00	*4793.41	955136.36	1	955136.36	التأثير بين القياسات	الطول
			199.26	14	2789.64		
0.12	0.18	1.83	1.62	2	3.24	التأثير داخل القياسات	الطول
			0.88	28	24.76	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.95	0.00	*292.52	80307.53	1	80307.53	التأثير بين القياسات	الوزن
			274.54	14	3843.55	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.15	0.10	2.48	5.50	2	10.99	التأثير داخل القياسات	الوزن
			2.22	28	62.08	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.92	0.00	*158.23	26999.00	1	26999.00	التأثير بين القياسات	الدهون
			170.63	14	2388.83	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.03	0.66	0.41	33.52	2	67.05	التأثير داخل القياسات	الدهون
			80.93	28	2266.02	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.98	0.00	*603.58	220200.50	1	220200.50	التأثير بين القياسات	المياه
			364.83	14	5107.56	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.16	0.08	2.75	30.63	2	61.26	التأثير داخل القياسات	المياه
			11.13	28	311.63	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.98	0.00	*789.70	114882.48	1	114882.48	التأثير بين القياسات	العضلات
			145.48	14	2036.67	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.12	0.17	1.88	15.67	2	31.33	التأثير داخل القياسات	العضلات
			8.33	28	233.25	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.96	0.00	*329.77	133.44	1	133.44	التأثير بين القياسات	العظام
			0.40	14	5.66	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.07	0.35	1.09	0.03	2	0.07	التأثير داخل القياسات	العظام
			0.03	28	0.87	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.96	0.00	*359.86	51070844.22	1	51070844.22	التأثير بين القياسات	الكالوري
			141917.10	14	1986839.37	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.06	0.41	0.92	50746.29	2	101492.58	التأثير داخل القياسات	الكالوري
			54866.23	28	1536254.44	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.98	0.00	*569.05	17622.40	1	17622.40	التأثير بين القياسات	المؤشر
			30.97	14	433.56	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.12	0.17	1.89	1.03	2	2.06	التأثير داخل القياسات	المؤشر
			0.54	28	15.22	الخطأ للعامل داخل القياسات	
0.89	0.00	*110.74	1119.71	1	1119.71	التأثير بين القياسات	دهون البطن
			10.11	14	141.55	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.07	0.34	1.12	3.33	2	6.67	التأثير داخل القياسات	دهون البطن
			2.98	28	83.36	الخطأ للعامل داخل القياسات	

*قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات (٤.٦٠) داخل القياسات (٣.٣٤)

- يتضح من جدول رقم (١٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات المتكررة (القبلى- البينى - البعدى) فى متغيرات in baday قيد البحث لمجموعة البحث حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (110.74 : ٤٧٩٣.٤١) وهى اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05) بين القياسات .
- ويتضح عدم وجود فروق دالة احصائيا داخل القياسات المتكررة (القبلى- البينى - البعدى) فى متغيرات in baday قيد البحث لمجموعة البحث حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (٠.٤١ : ٢.٧٥) وهذه القيم أقل من قيمة " ف " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) داخل القياسات.
- وقد تراوحت قيمة حجم التأثير (ايتا2) ما بين (٠.٨٩ : ١.٠٠) وهى أكبر من (0.50) مما يدل على أن التحسن نتيجة حجم التأثير للبرنامج التدريبي.

جدول (١٤) أقل فرق معنوى للفرق بين متوسطات متغيرات in baday قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة

معنوية الفروق بين المتوسطات				المتوسط الحسابى	القياسات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
القياس البعدى		القياس البينى					
٠.١٥٦	٠.٦٠٠	٠.٨٤٣	٠.٠٦٧	145.467	القياس القبلى	(سم)	الطول
٠.٠٨٨	٠.٥٣٣			145.533	القياس البينى		
				146.067	القياس البعدى		
٠.١١٨	١.١٢٩	٠.٠٠٢	↑*٠.٩٤٣	41.554	القياس القبلى	(كجم)	الوزن
٠.٧٦١	٠.١٨٧			42.497	القياس البينى		
				42.683	القياس البعدى		
٠.٦٦٥	١.٨٠٦	٠.٥٦٩	١.١٦١	24.279	القياس القبلى	%	الدهون
٠.٤٠٢	٢.٩٦٧			23.119	القياس البينى		
				26.085	القياس البعدى		
٠.١٠١	٢.٦٥٤	٠.٦٢٠	٠.٤٠٩	70.973	القياس القبلى	%	المياه
٠.٠٨٩	٢.٢٤٥			70.565	القياس البينى		
				68.319	القياس البعدى		
٠.١٩٧	١.٧٨٠	٠.٩٧٨	٠.٠٢٠	51.127	القياس القبلى	%	العضلات
٠.١١٤	١.٧٦٠			51.107	القياس البينى		
				49.347	القياس البعدى		
٠.٦٨٧	٠.٠٣٤	٠.١٧٨	٠.٠٦٠	1.713	القياس القبلى	كجم	العظام
٠.١٥٢	٠.٠٩٤			1.773	القياس البينى		
				1.679	القياس البعدى		
٠.١٤٣	٢٧.٧٣٣	٠.٤٦٢	٨٣.٩٧٢	1084.067	القياس القبلى	سعر حرارى	معدل الحرق
٠.٢٦٦	١١١.٧٠٥			1000.095	القياس البينى		
				1111.800	القياس البعدى		
٠.٢٢٣	٠.٤٠٥	٠.٠٠٤	↑*٠.٤٩١	19.491	القياس القبلى	كجم/م ^٢	مؤشر كتلة الجسم
٠.٧٨٥	٠.٠٨٦			19.981	القياس البينى		
				19.895	القياس البعدى		
٠.٣٢٥	٠.٧٩٢	٠.٨٥٤	٠.٠٤٧	4.740	القياس القبلى	%	دهون البطن
٠.٢٦٥	٠.٨٣٩			4.693	القياس البينى		
				5.532	القياس البعدى		

*معنوى عند مستوى دلالة أقل من 0.05

*يتضح من الجدول رقم (١٤) الخاص بأقل فرق معنوى للفرق بين متوسطات متغيرات in baday قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة وجود فروق بين بعض متغيرات البحث حيث كانت على النحو التالى :-

- متغير (الوزن) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى .

- متغير (مؤشر كتلة الجسم) تفوق القياس البينى على القياس القبلى حيث أن المتوسط الحسابى للقياس البينى أكبر من المتوسط الحسابى للقياس القبلى .

جدول (١٥) نسب التحسن بين متوسطات متغيرات in baday قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة

نسب التحسن		المتوسط الحسابى	القياسات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
القياس البعدى	القياس البينى				
%0.41	%0.05	145.467	القياس القبلى	(سم)	الطول
%0.37		145.533	القياس البينى		
		146.067	القياس البعدى		
%2.72	%2.27	41.554	القياس القبلى	(كجم)	الوزن
%0.44		42.497	القياس البينى		
		42.683	القياس البعدى		
%7.44	%4.78	24.279	القياس القبلى	%	الدهون
%12.83		23.119	القياس البينى		
		26.085	القياس البعدى		
%3.74	%0.57	70.973	القياس القبلى	%	المياه
%3.18		70.565	القياس البينى		
		68.319	القياس البعدى		
%3.48	%0.04	51.127	القياس القبلى	%	العضلات
%3.44		51.107	القياس البينى		
		49.347	القياس البعدى		
%1.98	%3.50	1.713	القياس القبلى	كجم	العظام
%5.30		1.773	القياس البينى		
		1.679	القياس البعدى		
%2.56	%7.75	1084.067	القياس القبلى	سعر حرارى	معدل الحرق
%11.17		1000.095	القياس البينى		
		1111.800	القياس البعدى		
%2.07	%2.51	19.491	القياس القبلى	كجم/م ^٢	مؤشر كتلة الجسم
%0.43		19.981	القياس البينى		
		19.895	القياس البعدى		
%16.71	%0.99	4.740	القياس القبلى	%	دهون البطن
%17.88		4.693	القياس البينى		
		5.532	القياس البعدى		

يتضح من الجدول رقم (١٥) الخاص بنسب التحسن بين متوسطات متغيرات in baday قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة حيث كانت على النحو التالي :-

- متغير (الطول) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٠.٠٥%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٠.٤١%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٠.٣٧%).
- متغير (الوزن) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٢.٢٧%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٢.٧٢%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٠.٤٤%).
- متغير (الدهون) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٤.٧٨%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٧.٤٤%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (١٢.٨٣%).
- متغير (المياه) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٠.٥٧%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٣.٧٤%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٣.١٨%).
- متغير (العضلات) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٠.٠٤%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٣.٤٤%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٣.٤٤%).
- متغير (العظام) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٣.٥٠%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (١.٩٨%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٥.٣٠%).
- متغير (معدل الحرق) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٧.٧٥%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٢.٥٦%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (١١.١٧%).
- متغير (مؤشر كتلة الجسم) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٢.٥١%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٢.٠٧%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٠.٤٣%).
- متغير (دهون البطن) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٠.٩٩%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (١٦.٧١%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (١٧.٨٨%).

*مناقشة النتائج:-

مناقشة النتائج الخاصة بالإختبارات البدنية الخاصة قيد البحث:-

يتضح من الجدول رقم (٨) والشكل البياني رقم (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بعناصر اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والقياس البيني والقياس البعدى فى معظم المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة ما بين (٥.٠١ : ٢٦.٢٠) وهذه القيم أكبر من قيمة " ف " الجدولية عند مستوى (0.05)

ويرجع ذلك من وجهة نظر الباحث إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات الخاصه بالأدوات والتي يصاحبها المقاومة والمستخدمه بشكل علمى دقيق مع مراعاة الاحجام التدريبية التي يخضع لها اللاعبين خلال البرنامج التدريبي ، حيث أن الاحجام التدريبية التي يخضع لها اللاعبين تؤثر تأثيرا فعال في تكوين وبناء الحالة التدريبية للاعبين والتي تختلف باختلاف السن والجنس والعمر التدريبي ومستوي حاله التدريبية . (١٦ : ٥٤) ، (١٩ : ٩٢)

كما يتضح التحسن فى عنصر القوة الانفجاريه لمنطقتى الذراعين والكتفين فى إختبار دفع الكرة الطبية (١ كجم) باليدين، وأيضاً فى عنصر القوه العضليه لعضلات البطن فى إختباررقود الذراعان عالياً.تكرر ٣٠ ث وذلك قدره العضليه لعضلات البطن العلويه والسفليه وكذلك عضلت الظهر السفليه والذي يرجعه الباحث الى التدريبات المقننه التى تم تطبيقها على اللاعبين خلال البرنامج نظرا لاهمية عنصر القوه فى جميع الانشطة الرياضية وخاصة رياضة الكاراتيه. وهذا يتفق مع ان تدريبات المقاومة يحسن ويطور من مستوى القوة بأنواعها وخصوصا القوة الانفجارية. (٢٠)

كما أن هناك تحسن ملحوظ فى عنصرالقوة المميزة بالسرعة والتي ظهرت فى (إختبارالوثب الإرتدادى على الصندوق، إختبارانبطاح إنثناء.مد الذراعين، إختبارثنى الذراعين من الإنبطاح المائل) والتي تعد احد انواع القوة العضلية التي تتميز بها معظم الانشطة الرياضية وهي من اكثر عناصر اللياقة البدنية اهمية بالنسبة للاداء الحركي. والربط بين القوة العضلية والسرعة تعتبر من المتطلبات الاداء الرياضي للوصول للمستويات العالية واهم مايميز هؤلاء الرياضيين انهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لإحداث الحركة القوية والسريعة من أجل الوصول لأفضل النتائج (١١٩:٤٨) (٩٨:٣٧).

ويرجع الباحث التحسن إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذى وضع على أسس علمية وراعى فيه الشدات والتكرارات والراحات البنبية بين التكرارات والمجموعات وكذلك تنوع التدريبات المستخدمة مما أثر إيجابياً على تحسين العناصر البدنية قيد البحث ، ويتفق الباحث على ان السرعة تنمو من خلال تنمية القوة

العضلية والتردد الحركي السريع بشرط ان ترتبط التمرينات الخاصه مع المقاومه من حيث الشكل والنوع بتمرينات قريبة الشبه بطريقة الأداء الفعلى للمهارات المطلوبة (٦٠:٣٤٢،٣٤٤).

كما يتضح التحسن الحادث فى عنصر المرونة فى إختبارى (ثنى ومد وتدوير العمود الفقرى و إختبارثنى الجذع اماما من الجلوس الطويل) والذى يرجعه الباحث الى التدريبات المقننة التى تم تطبيقها على اللاعبين نظرا لاهمية عنصر المرونة فى جميع الانشطة الرياضية ، حيث تلعب المرونة دورا فعالا فى الحركات الرياضية المختلفة بعد مراعاة طبيعة فن الأداء الحركي والنقص فى المرونه يؤدي إلى ضيق مدى حركة المفصل كما يؤدي إلى اعاقه مستوى القوة والسرعة والتوافق العضلي العصبي وزيادة صعوبة وبطء اداء المهارات الحركية (٥٦:١١).

وبذلك فإن تطبيق البرامج التدريبية للتمرينات الخاصه بالأدوات والتي يصاحبها المقاومه على اسس علمية سليمة وفى نفس اتجاه التحركات الفعلية التى تحدث اثناء المباراة وتنفيذها بطريقة علمية سليمة ومقننة فانها تؤثر تأثيرا إيجابيا وفعالاً على تحسين وتطوير مستوى عناصر اللياقه البدنيه العامة والخاصة للاعبى الكاراتيه والذى سوف ينعكس بالتبعية على مستوى الأداء المهارى للاعبين ويؤكد ذلك كلا كرستين (٢٠٠٥)(٥٦) ونور الدين اسماعيل (٢٠١٩) وتونى جريفين Tony Griffin (٢٠١٤) أن تنفيذ التدريبات المناسبة داخل البرنامج التدريبى تؤدي الى تحسن عنصر الرشاقة خاصة كلما تشابهت مع تحركات اللاعبين اثناء المباراة (٥٤)(٦٢)(٩)(٢).

ولذلك فإن استخدام التمرينات الخاصه بالأدوات والتي يصاحبها المقاومه لها تاثير ايجابى فلابد للمدرب أن يضع فى الاعتبار أن تأثير تمرين واحد وبأداه واحدة يكون محدود جدا ، ولذلك يجب التدريب مع تنوع وتغيير أوضاع وزوايا جسم اللاعب باستخدام الأجهزة والأدوات والوسائل التدريبية الحديثة والتي يصاحبها المقاومه فى التدريب للحصول على أفضل النتائج. (٥٧)(٥٩)(٤٤)(٥٥).

وقد تراوحت قيمة حجم التأثير (ايتا2) ما بين (٠.٥٤ : ٠.٩٩) وهى أكبر من (0.50) مما يدل على أن التحسن نتيجة حجم التأثير للبرنامج التدريبى المقترح للتمرينات الخاصه المصاحبه للمقاومه.

وبذلك يكون تم التحقق من الفرض الاول بوجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبنى لصالح القياس البنى وبين متوسط القياسين القبلي البعدى لصالح القياس البعدى وبين متوسط القياسين البنى والبعدى لصالح القياس البعدى فى معظم عناصر اللياقه البدنية قيد البحث للمرحله السنيه من (٩-١٢).

مناقشة النتائج الخاصة بمتغيرات in baday قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة قيد البحث:-

يتضح من الجدول رقم (١٢) والشكل البياني رقم (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات in baday قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والقياس البيني والقياس البعدى فى جميع المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة ما بين (٠.٤١ : ٢.٧٥) وهذه القيم أقل من قيمة " ف " الجدولية عند مستوى (0.05)

ويرجع الباحث ذلك الى البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات الخاصه بالأدوات والتي يصاحبها مقاومه حيث تراوحت قيمة حجم التأثير (ايتا2) ما بين (٠.٨٩ : ١.٠٠) وهى أكبر من (0.50) مما يدل على أن التحسن نتيجة حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح. حيث أن استخدام الوسائل الحديثة والغير تقليدية يعمل على زيادة فعالية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للاعبين ، كاستخدام الأنشطة والرياضات المختلفة لتنمية وتطوير مستوي القدرات البدنية (١٧) (٣٦) (٥٩) (٥).

يتضح من الجدول رقم (١٥) الخاص بنسب التحسن بين متوسطات متغيرات in baday قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبين وبعد التجربة حيث كانت على النحو التالي :-

فى متغير (الدهون) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البيني (٤.٧٨%) وبين القياس القبلي والقياس البعدى (٧.٤٤%) وبين القياس البيني والقياس البعدى (١٢.٨٣%). ومتغير (المياه) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البيني (٠.٥٧%) وبين القياس القبلي والقياس البعدى (٣.٧٤%) وبين القياس البيني والقياس البعدى (٣.١٨%). ومتغير (العضلات) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البيني (٠.٠٤%) وبين القياس القبلي والقياس البعدى (٣.٤٨%) وبين القياس البيني والقياس البعدى (٣.٤٤%). وهذا يتفق مع محمود حسين عيد يعقوب؛ خالد إبراهيم أبووردة على تدريبات المقاومة تساهم فى تحسين مكونات الجسم بصورة عامة وخاصة كتلة الدهون ونسبة الدهون بالجسم والكتلة الكلية. انخفاض كتلة الماء الكلى. (٤٥)(١٤)

كما ان متغير (العظام) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البيني (٣.٥٠%) وبين القياس القبلي والقياس البعدى (١.٩٨%) وبين القياس البيني والقياس البعدى (٥.٣٠%). ومتغير (معدل الحرق) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البيني (٧.٧٥%) وبين القياس القبلي والقياس البعدى (٢.٥٦%) وبين القياس البيني والقياس البعدى (١١.١٧%). ومتغير (مؤشر كتلة الجسم) بلغت نسبة التحسن بين القياس

القبلى والقياس البينى (٢.٥١%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (٢.٠٧%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (٠.٤٣%). ومتغير (دهون البطن) بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البينى (٠.٩٩%) وبين القياس القبلى والقياس البعدى (١٦.٧١%) وبين القياس البينى والقياس البعدى (١٧.٨٨%).

ويرجع الباحث نسب التحسن فى المتغيرات سابقة الذكر الى التأثير الايجابى والفعال للبرنامج التدريبي المقترح للتمرينات الخاصه بالأدوات والتي يصاحبها مقاومه لما له من تأثير فعال وملحوظ لمكونات الجسم من خلال استخدام جهاز in baday.

وبذلك يكون تم التحقق من الفرض الثانى للبحث وهو: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلى والبينى لصالح القياس البينى وبين متوسط القياسين البينى والبعدى لصالح القياس البينى فى مكونات الجسم قيد البحث للمرحله السنيه من (٩-١٢).

الإستنتاجات:

فى ضوء هدف البحث وفروضه والمنهج المستخدم والمعاملات الإحصائية لمجموعة القياسات والإختبارات قيد الدراسة وكذلك عرض ومناقشة النتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الخاصه بالأدوات المصاحبه للمقاومه أدى إلى إحداث تأثيرات إيجابية فى عناصر اللياقه البدنيه للمرحله السنيه من (٩-١٢).
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الخاصه بالأدوات المصاحبه للمقاومه أدى إلى إحداث تأثيرات إيجابية فى بعض مكونات الجسم للمرحله السنيه من (٩-١٢).

- التوصيات :

فى ضوء النتائج التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلى:-

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الخاصه بالأدوات المصاحبه للمقاومه لتطوير عناصر اللياقه البدنيه للمرحله السنيه من (٩-١٢) فى ياضة الكاراتيه والانشطه الرياضيه الاخرى.
- توجيه المدربين إلى ضرورة التركيز اثناء تنفيذ البرامج التدريبية على استخدام التمرينات الخاصه بالأدوات والمصاحبه للمقاومه لما لها من الاثر الفعال فى حسم العديد من النقاط .
- ضرورة استخدام اسلوب المزج بين التدريب بالادوات والاجهزة التكنولوجية الحديثه مما يضىف طابع الاثارة والتشويق ويزيد من حماس اللاعبين اثناء التدريب .
- توجيه المدربين على البعد عن اساليب التدريب التقليديه و البحث عن احدث الوسائل التكنولوجية والطرق والاساليب التدريبية الحديثه بما يتناسب مع المرحله السنيه المختلفه للاعبى الكاراتيه .

المراجع

أولاً: المراجع العربي:

- | الاسم | م | المرجع |
|---|----|---|
| أبو العلا أحمد عبد الفتاح | 1 | التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي القاهرة 1997م. |
| احمد سمير علي منصور
الجمال صالح مسعود فرج
عثمان مسعود | 2 | فاعلية استخدام التمرينات بالأدوات وبعض مهارات الجمباز الأساسية في جملة العرض الرياضي لتنمية مستوى الأداء البدني والمهاري لطلاب كلية التربية الرياضية، بحث انتاج علمي ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان ٢٠٢١م. |
| أحمد فؤاد الشاذلي،
يوسف عبد الرسول أبو عباس | 3 | الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية ، منشورات ذات السلاسل ، الكويت 2001م. |
| أحمد محمود ابراهيم | 4 | موسوعة محادثات التدريب (النظريه والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه - منشأة المعارف، الاسكندرية ٢٠٠٥. |
| أحمد مصطفى السيد محمد | 5 | تأثير تدريبات ثبات الجذع على التوازن العضلي ودرجة أداء بعض جمل التمرينات بالادوات لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين وبنات جامعة بورسعيد ٢٠٢٠م |
| إسلام محمد محمود محمد
سالم | 6 | أثر دمج بعض أساليب التغذية المرتدة فى اكتساب وإتقان التمرينات على التحصيل الدراسي لطلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٧م. |
| الشربيني محمود أحمد
العمراوى ٢٠٠٧ | 7 | برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الهجومية المركبه لدى لاعبي الكاراتيه مرحله من (١١-١٣) سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، ٢٠٠٧م. |
| بسطويسى أحمد | 8 | أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م . |
| بلال وحيد محمد عبدالله | 9 | تأثير التمرينات الزوجيه بالمقاومه على القدره العضليه واداء الجمله الحركيه للتمرينات بالادوات ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين وبنات جامعة بورسعيد ٢٠٢١م |
| جمال كامل مطر | 10 | الخصائص التكنيكية لبعض المهارات القريبية من عارضة العقلة كمحددات لوضع التمرينات النوعية رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٤م. |
| حسام الدين عبد الحميد قطب | 11 | تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات مقاومة الجسم (TRX) على مستوى أداء بعض القدرات البدنية و الطعن |

- (الحركة النبساطية La Developpement لدى لاعبي المبارزة بالوادي الجديد، انتاج علمي، ٢٠١٩م
- 12 اثر التدريب البليومتري الخاص على تنميه القوه الانفجارية وتحسين الأداء الفني للشقلبه الاماميه المتبوعه بدوره ونصف أمامية مكورة على حصان القفز؛ بمجله أسويوط لعلوم وفنون الرياضة .جامعه أسويوط ، العدد السابع عشر، الجزء الثاني، نوفمبر 2003م.
- 13 أسس تخطيط برامج التدريب ، دار زهران للنشر ، القاهرة ، ١٩٨٨م .
- 14 تأثيري تدريبات المقاومة الكليه TRX على القوة الانفجارية وبعض مكونات الجسم ودرجة الاداء المهارى فى جمباز الأيروبيك، انتاج علمي ، كلية التربية الرياضية (بنين – بنات) جامعة بورسعيد ٢٠٢٢م
- 15 تأثير تدريبات المقاومه الكتلته TRX على القوه الانفجاريه وبعض مكونات الجسم ودرجه الاداء المهارى فى جمباز الايروبيك.مجلة تطبيقات وعلوم الرياضه ،كلية التربية الرياضييه ابى قير ،الاسكندريه العدد(١١١) الجزء الثانى ،مارس ٢٠٢٢م.
- 16 سلسله التدريب المتكامل، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ٢٠٠١م
- 17 تأثير أسلوب التعلم بالمنافسة بأدوات مساعدة في تطوير دقة الإرسال بالتنس، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد السادس، جامعة بابل، ٢٠١٣م.
- 18 أثر برنامج رياضى مقترح بالأدوات الصغيرة على بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية للتلميذات الصم والبكم بالمرحلة الابتدائية بدولة الكويت، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد الثانى والثلاثون، ١٩٩٧
- 19 رباح محمد النجاهه،
بدور عبد الله المطوع
- 20 ريسان خرابيط
- 20 سعيد محمد غنيمى محمد عبد ربة
- 21 تأثير برنامج تدريبي لكرة القدم على الجوانب المهارية والبدنية والفسيولوجية للمبتدئين ببعض مدارس التعليم الأساسي بمدينة المنيا ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٣م .

- 22 شلبي محمد شلبي : التمرينات البدنية، مذكرة دراسية ، الفقرة الأولى . كلية التربية الرياضية، جامعة الأسكندرية، 1997م.
- 23 طلحة حسين حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.
- 24 عبد العزيز احمد النمر، ناريمان الخطيب : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة قبل البلوغ ، الطبعة الأولى ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- 25 عبد المنعم سليمان برهم، محمد خميس أبو نمرة : موسوعة التمرينات الرياضية، الجزء الأول، الطبعة الثانية، دار الفكر للنشر والتوزيع، ١٩٩٥ .
- 26 عبدالكريم ،خالد محمد ٢٠٠٢ : دراسة التكوين الجسمي وعناصر اللياقة البدنية الخاصه لسباحى المسافات القصيره للناشئين، رسالة ماجستير، غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط. ٢٠٠٢م.
- 27 عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، الطبعة التاسعة، منشأة المعارف، الأسكندرية ٢٠٠٥م
- 28 عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى، نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الطبعة الاولى ، الاسكندرية ١٩٩٩ .
- 29 عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- 30 فتحى أحمد إبراهيم : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، الفرقة الأولى، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٧م .
- 31 فتحي أحمد إبراهيم : برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي عند تلاميذ الصف الخامس والسادس (بنين) . رسالة ماجستير . غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بأبي قير . جامعة الأسكندرية 1976م.
- 32 فوزي يعقوب رزق الله : أثر برنامج مقترح للتمرينات على التفصيل الحركى لبعض متغيرات الاداء البدنى والشعبة لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراة . غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة . جامعة حلوان 1979م.
- 33 كمال درويش ، محمد صبحى حسانين : الجديد فى التدريب الدائرى (الطرق والاساليب والنماذج لجميع الالعاب والمستويات الرياضية).
- 34 ليلي عبد العزيز زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧م.
- 35 محمد إبراهيم شحاتة : منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية، ٢٠١٠م.
- 36 محمد جابر بريقع ، ايهاب فوزي البديوي : التدريب العرضي (اسس-مفاهيم – تطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية ، ٢٠٠٤

- 37 محمد حسن علاوى : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٢
- 38 محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
- 39 محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة ٢٠٠٤.
- 40 محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة ٢٠٠٣.
- 41 محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، الجزء الأول، الطبعة الثالثة، ٢٠٠١م.
- 42 محمد عبد الحميد بلال : تأثير التدريب البليومتري الكهربى على تنمية القوة الانفجارية للرجلين وعلاقتها بأداء اللاعبين لبعض المبادئ الأساسية في كره السلة، رسالة دكتوراه . غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة الأسكندرية 2003م.
- 43 محمد عطا الله أحمد بدوى : "أثر استخدام التدريب البليومتري لتنمية بعض أشكال القوة الخاصة فى سرعة إكتساب جملة الحركات الارضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية "رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية - بنين جامعة الإسكندرية غير منشوره، ٢٠١٢ م .
- 44 محمد لطفي السيد : الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي "رؤية تطبيقية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- 45 محمود حسين عيد يعقوب؛ خالد إبراهيم أبووردة : تأثير تدريبات المقاومة الكلية TRX على القوة الانفجارية وبعض مكونات الجسم ودرجة الأداء المهارى فى جمباز الأيروبيك، إنتاج علمى. كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك. ٢٠٢٢م.
https://jaaralexu.journals.ekb.eg/article_251489.html
- 46 مروان على محمد شمش ، زكريا احمد : تأثير برنامج تمارينات بالادوات داخل و خارج الماء على تأهيل انحراف المد الزائد للركبه لناشئى السباحه، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٧م.
- 47 مسعد علي محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضي ، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة ، المنصورة ، ١٩٩٧ .
- 48 مسعد علي محمود ، محمد كشك ، امر الله البساطي : محاضرات في علم التدريب الرياضي، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٢
- 49 مصطفى جاسب وماجد شندي : تأثير تمارينات خاصة فى سرعة الاستجابة الحركية ومستويات هرمون النمو لمبارزى مركز رعاية الموهبة الرياضية ، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية ، ٢٠٢٠

- 50 : برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية لتطوير مستوى الاداء
المهارى (لجيون كاتا) لدى ناشئى رياضة الكاراتيه، رسالة
ماجستير بكلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات ٢٠٢٢م.
- 51 : مهاب عبد الرازق احمد
تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحسي – الحركي لتحسين الأداء
الفني للدورة الأمامية المتكررة على عارضة التوازن، رسالة
دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية،
٢٠٠٢م.
- 52 : موسى فهمي حسن ،
عادل على حسن
التمرينات والعروض الرياضية ، دار المعارف . الأسكندرية ،
1994م
- 53 : موفق اسعد وياسر وجيه و
مجيد حميد
تأثير تدريبات على وفق بعض المتغيرات البيوكيميائية للذراع فى
تطوير دقة أداء الضربة الطائرة الخلفية فى الاسكواش ،مجلة
القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المؤتمر الثالث فى البيوميكانيك
٢٠١٢
- 54 : نور الدين رائد اسماعيل
تأثير برنامج تدريبي للرشاقة الخاصة فى تحسين بعض المهارات
الاساسية لناشئى الاسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٩.
- 55 : نور، علي مصطفى محمد
حسين، محمد محمود محم
تأثير التمرينات بالأدوات لعضلات المركز على بعض مؤشرات
الأداء البدنية والمهارية وعلاقتها بالمستوى الرقمي للاعبى الوثب
الطويل. بحث نتاج علمى نكلية التربية الرياضية جامعة
بورسعيد ٢٠٢١م.
- 56 : هاشم ياسر حسن
التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر (٧-١٠ سنوات) فى
المدارس الرياضية بكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، الطبعة
الأولى، القاهرة . ٢٠٠٨

ثانياً المراجع الاجنبية:

- ٥٧ Adams K ,o shea , the effect of six weekes of Squat , Plyometric and
O shea , : Squatplyometric training on speed and power
i.,Oshea,K.L ,,P., production , journal of applied _6(1) 36 -41.2003.
- ٥٨ Christian M. Badminton specific fitness training improves
Madsen : Badminton performance and reduces body fat in
: Danish college students – a comparison of regular
high school badminton and specific badminton fitness
training, 2005
- ٥٩ Garecin M ., In fluece of the type of training sport Practised on
Mille Hamard : Psych ological and Physiological Parameters during
: Exercises , facuides Sciences sportive et de ,
Education Physique , France . , 97(3pt):1150-
62,2003.
- ٦٠ Gourgoulis, et al . effect of asubmaximal half-squats warm-up program
: on vertical jumping ability .J.strength cond .res.2004
- ٦١ Henson , p, : Jump Training Track & field & uarterly Review . vol,
: 92 No. 4, Winter, 1992.
- ٦٢ Tony Griffin A book about squash,Great space,2014
:

ثالثاً المراجع الاليكترونيه:

- ٦٣ : <http://alwasat.ly/news/beauty/302953>
- ٦٤ : <https://altibbi.com>.
- ٦٥ : <https://egyfitness.com/inbody2>
- ٦٦ : <https://forum.kooora.com/f.aspx?t=2131860>
- ٦٧ : <https://www.almrsal.com/post/201320>
- ٦٨ : <https://ar.facebook.com/DAbdulsalamalraimi/photos/%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B9%D9%80%D8%AF%D8%A7%D8%AF-%>

الملخص

تهدف الدراسة الي التعرف على تأثير برنامج تمرينات خاصه بالأدوات والمصاحبه للمقاومه على بعض عناصر اللياقه البدنيه ومكونات الجسم للمرحله السنيه من (٩-١٢)، استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام التصميم التجريبي ذو المجموعه الواحدة تم تطبيق الدراسة الاساسية على عينة عمدية قوامها (١٦) من المرحله السنيه من (٩-١٢) بنين وبنات فى رياضة الكاراتيه تخصص كاتا بنادى فنون أسيا والمسجلين بالاتحاد المصرى للكاراتيه ضمن نادى حرس الحدود بالاسكندريه للعام ٢٠٢١م ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة ١٢ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعيا ، وتم تقسيم الوحده التدريبيه إلى ثلاث أجزاء (الجزء التمهيدي) وكانت مدته الزمنيه (٧- ١٠ ق) والجزء الرئيسي وكانت مدته الزمنيه (٤٥ - ٥٠ ق) والجزء الختامي وكانت مدته الزمنيه (٥- ٧ ق) وقد إحتوي البرنامج التدريبي على مجموعه من القدرات البدنيه التى يجب الإهتمام بها فى للاعبى الكاراتيه هى القوه الممزه بالسرعه والرشاقه وسرعة الاستجابه والمرونه وتحمل السرعه وتحمل القوه والاتزان بنسبهم المختلفه حسب دراسة سابقه، وأسفرت نتائج الدراسة على أهمية برنامج التمرينات الخاصه بالأدوات والمصاحبه للمقاومه فى تحسين عناصر اللياقه البدنيه قيد البحث وكذلك على مكونات الجسم من خلال جهاز قياس (inbody) كما يوصى الباحث بإستخدام برنامج التمرينات الخاصه بالأدوات والمصاحبه للمقاومه فى الالعب الفرديه والجماعيه لما لها من تأثير إيجابي فى تحسين مستوى عناصر اللياقه البدنيه ومكونات الجسم للاعبين .

Summary

The study aims to identify the effect of a program of special exercises with tools and accompanying resistance on some elements of physical fitness and body components for the dental stage (9-12), the researcher used the experimental method with a one-group experimental design system. The basic study was applied to a deliberate sample of (16) from the dental stage From (9-12) boys and girls in karate specializing in kata at the Asian Arts Club and registered with the Egyptian Karate Federation within the Border Guard Club in Alexandria for the year 2021 AD. The training program was implemented for 12 weeks with 3 training units per week, and the training unit was divided into three parts (the introductory part Its duration was (7-10 s), the main part was (45-50 s), and the final part was (5-7 s) The training program contained a set of physical abilities that must be taken care of in karate players, which are strength, speed, agility, speed of response, flexibility, endurance of speed, endurance of strength and balance in their different proportions, according to a previous study. Under research, as well as on the components of the body through a measuring device (inbody). The researcher also recommends using the exercise program for the tools and accompanying resistance in individual and group games because of their positive impact in improving the level of physical fitness elements and body components for players.