

"تأثير تدريبات لوحة السرعة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء المهارات الهجومية المركبة لناشئات الكوميتيه "

دكتوراه/ منى السيد عبد الفتاح

مدرس بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا

المقدمة ومشكلة البحث: -

يسهم التدريب الرياضي إسهاماً بارزاً لتحقيق المستويات المتقدمة وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه، وظهر مؤخراً الاهتمام المتزايد باللياقة البدنية ومكوناتها باعتبارها من أهم متطلبات الأداء في الرياضات المختلفة وما يترتب عليها من تقدم في مستوي الأداء المهارى وما ينتج عنها من تطور في الأداء الخططي مما يؤدي للوصول إلى المنافسات العالمية.

ويذكر " محمد بريقع " (٢٠١٥م) إن كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم، ويتأمل تلك الأداءات الفائقة ليدرك أن للتدريب الرياضي شأناً عظيماً في إعادة صياغة وتطور القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير ما يكمن في داخل الإنسان من طاقات في اتجاه الهدف المنشود، فالتدريب الرياضي طبقاً للتطور البيولوجي والفسولوجي ما هو إلا تدريب لمصادر الطاقة بأنواعها، وتتجلى قدرة المدرب في إطلاق تلك الطاقات الكامنة. (٧: ٥)

ويشير " عصام حلمي، محمد بريقع " (١٩٩٧م) أن الوسائل والأجهزة المعينة تلعب دوراً هاماً داخل العملية التدريبية حيث تساعد على أدراك هدف التدريب بوضوح وتساعد المدرب في الاقتصاد في الوقت والجهد، وتزيد الدافعية والحماس وتقوى الثقة بالنفس عند اللاعبين (٦: ١٢).

ويوضح " محمد لطفى " (٢٠٠٦م) أن مصطلح الوسائل المعينة يشير إلى الأدوات والطرق التي يمكن بواسطتها أن توفر للاعب خبرات حسية ومواقف تدريبية (بدنية - حركية - مهارية) لاكتساب واجب حركي أو مهاري للمساعدة في تسهيل الأداء (٩: ٣٤).

ويتفق كل من "محمد عثمان" (٢٠٠٤م) أن البرامج التدريبية اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتضمن مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية، والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهارى والنفسي للاعبين، فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستويات الرياضية في مختلف الرياضات الجماعية والفردية (٨: ١٥٣)

كما يؤكد " عصام حلمي، محمد بريقع " (١٩٩٧م) على أن للأجهزة المساعدة دوراً فعالاً فهي تمد اللاعب منذ البداية بتخيل حركي واضح تقريباً عن الأداء الفني مع عدم سريان الملل إلى الذهن وأيضاً إضافة عنصر التشويق للتدريب على الأجهزة المستخدمة واكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية والصفات النفسية (٦: ٢٠)

ويشير أيمن السويفي ٢٠٢٠م الى أنه يوجد الآن عدد هائل من الابتكارات والاختراعات المتنوعة التي تخدم المجالات الرياضية المختلفة والتي يرجع إليها الأسباب الحقيقية لتنمية وسهولة العملية التدريبية من خلال سهولة الحصول على المعلومات وتسجيلها وتحليلها، كما أنه يمكن بسهولة شديدة إدراك أهمية التكنولوجيا الرياضة من خلال نظرة شاملة وسريعة على الإنجازات الرياضية والأولمبية والعالمية، حيث يرجع الفضل في ذلك إلى التقدم التكنولوجي الهائل الذي استطاع أن يحل الكثير من المشاكل والمعوقات لتقديم الحلول المثالية للنهوض بالمستوى الرياضي والمساهمة الفعالة في تخطي حدود البشر لتحقيق أفضل النتائج وتقليل فرص الإصابة (٢: ١١)

وبالنظر إلى التدريبات المختلفة اشار "باستر Basetr" (٢٠٠٨) إلى تدريبات لوحة السرعة وأعتبرها من التدريبات البدنية التي يجب ادراجها في الوحدات التدريبية كوسيلة جيدة للأحماء أو مجموعة تدريبات أساسية تسهم بشكل أساسي في تنمية كلا من الرشاقة والسرعة الانتقالية وقوة مفاصل القدمين وهي من الأساسيات التي تتطلبها مهارة حركات القدمين، فهي تدريبات متنوعة وتؤدي على مساحة صغيرة وبأشكال مختلفة تتشابه بنسبة كبيرة مع طبيعة الأداء المهارى للمهارات التي تتطلب حركات انتقالية. (١٦: ١٩٠١)

ويذكر " Galpin " جابلين" (٢٠٠٨م) أن الإعداد المهارى المبكر والجيد للمهارات الأساسية المختلفة للناشئات والمزج بينها في ايقاع سريع هو الطريق السليم للوصول لأعلى مستوى في الأداء المهارى، حيث تعتبر المهارات الحركية هي القاعدة الأساسية التي يتوقف عليها طريقة الأداء أثناء المباراة ومدى إتقان اللاعب لها يحسم نتيجة المباراة. (١٩: ٢٩٣-٢٩٢)

ويشير "يحيى الحاوي" (٢٠٠٢) الى أن من أهم الأهداف الحركية للمدرب هو الارتقاء بمستوى اللاعب من حيث أجادة أنواع الضربات والربط بينها خلال المنافسة. (١٢: ٨٦)

وفي هذا الصدد توضح "سعاد محمد" (٢٠١٠م) انه لتحقيق ذلك يجب التركيز على بعدين أساسيين أثناء أداء المهارة هما (المكان) حيث وجود اللاعب في المنطقة التي يعيد منها الكرة بدون عناء، (الزمان) وهو السرعة في انجاز الحركات في التوقيت الصحيح الذي يتناسب مع الموقف اللحظي التنافسي أثناء الأداء المهارى. (٨: ٢٥٨-٢٥٩)

وهنا تكمن أهمية حركات القدمين حيث أكد **Baechle, T., & Earle, R.** (٢٠٠٢م) على أنه بدون حركات قدمين جيدة لن يكون هناك وضع مناسب لمعظم الضربات، وأكد على أن الكثير من اللاعبين الذين يعانون من ضربات رديئة ظاهرياً يعانون في الواقع من مشاكل في حركات القدمين، فتحركات القدمين الرديئة يمكن أن تجعل ضربات أي لاعب رديئة وتحركات القدمين الجيدة ستحول الضربة الرديئة إلى ضربات جيدة، وإذا رغب المدرب في التحسن الفعلي للضربات فعلية التدريب الجيد على تحركات القدمين والتي تسهم في الارتقاء بمستوى الأداء المهارى. (١٥ : ٨٧-٩٦)

ويشير كلا من " Bastiaans " (٢٠٠١م) ، Sants (٢٠٠٥م) الى أن التمرينات البدنية من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي المطلوب، فالتدريب على تحركات القدمين يجب أن يبدأ بالتدريبات ذات التسلسل المنتظم لحركة القدمين، ولكن لطبيعة المنافسة وتتنوع الضربات الموجهة من المنافس يجب التدريب على حركات القدمين ذات التسلسل غير المنتظم والذي يبدأ عادة أمام مساحة صغيرة من سطح الطاولة أولاً ثم ينتقل إلى مساحة أكبر بعد ذلك. (١٧:٣٦)(١٨:٢٣٢)

وبالنظر إلى التدريبات المختلفة اشار **جوش إيفرت Josh Everett** (٢٠٠٨) إلى تدريبات Dot Drill وأعتبرها من التدريبات البدنية التي يجب ادراجها في الوحدات التدريبية كوسيلة جيدة للأحماء أو مجموعة تدريبات أساسية تسهم بشكل أساسي في تنمية كلا من الرشاقة والسرعة الانتقالية وقوة مفاصل القدمين وهي من الأساسيات التي تتطلبها مهارة حركات القدمين، فهي تدريبات متنوعة وتؤدي على مساحة صغير وبأشكال مختلفة تتشابه بنسبة كبيرة مع طبيعة الأداء لخطوات الأداء المهارى لرياضات النزال. (٢٣:١٩٠١)

وتشتمل رياضة الكاراتيه على نوعين من المسابقات فالنوع الأول هو مسابقة النزال التخلي (كاتا **Kata**) وهو عبارة عن مجموعة من مهارات الكاراتيه الدفاعية والهجومية وضعها الخبراء في سلسلة متناسقة ليؤديها اللاعب في اتجاهات مختلفة يمكن من خلالها الحكم على مستوى أداء اللاعب. والنوع الثاني هو مسابقة النزال الفعلي (كوميتيه **Kumite**) وهو عبارة عن مناظرة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة (مستوى الحزام)، والوزن والمرحلة السنوية، ومن نفس النوع يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط، وذلك بإستخدام الأطراف (الذراعين والرجلين) في المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار مواد قانون رياضة الكاراتيه. (١٤ : ٢٨)

ويذكر **Raether** (٢٠٠٥) أن النزال الفعلي (الكوميتيه) هو " الإستغلال الأمثل للقدرات وإمكانات اللاعب ضد منافسه سواء بالدفاع أو الهجوم خلال زمن المباراة المحدد وفى إطار قانون رياضة الكاراتيه المتفق عليه دولياً لتحقيق أفضل مستوى إنجاز " كما يضيف أن النزال الفعلي (كوميتيه)

تُكسب اللاعب الثقة بالنفس والشجاعة والإقدام، وحسن التصرف في المواقف المختلفة سريعة التغير، بالإضافة إلى الدفاع عن النفس والقتال ضد الآخرين. (٢٠ : ١١)

ويضيف شريف العوضي وعمر لبيب (٢٠٠٤) أن الهجوم في الكوميتيه يعنى " كل الحركات والأساليب التي يستخدمها اللاعب للحصول على النقاط أو المزايا لصالحه للفوز على منافسه في إطار قانون النزال الفعلي (كوميتيه)، وأن الغرض الرئيسي من الهجوم في الكوميتيه هو تصويب أو توصيل ضربة إلى هدف المنافس على أن تكون صحيحة تماماً ، ويبدأ الهجوم من الناحية الفنية بمهارات حركية معينة في إتجاه هدف المنافس، وبمجرد البدء في أداء هذه المهارات تكون قد أكتسبت حق الهجوم إلى أن تصيب الهدف أو تخطئه أو يصد هجومك ". (٥ : ٣)

ويؤكد محمد سعيد ابوالنور ٢٠٠٢م على أهمية ارتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهارى في النشاط التخصصي للاعب، كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة، والتي يجب تنميتها وتطويرها، وتحتاج حركات الكاراتيه الاساسية الى قدرات بدنية خاصة ويفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة بالنشاط من خلال إستخدام الأداء الحركي لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك الحركات الأساسية. (٢١:٢١٦)

ويوضح وجيه شمندى (٢٠٠٢) أنه حتى يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء الهجومي باتزان فلا بد له من الربط بين عناصر الهجوم بسرعة فائقة، وأيضاً سرعة تغيير أوضاع الجسم على الأجناب تجنباً لرد فعل المنافس، لذلك يجب التدريب على المجموعة الهجومية مؤكداً على كل حركه بدقة وبمسافة مناسبة على أن يتدرب بانسياب وتتابع حر. (١٤ : ١٠١)

ويشير محمد سعيد ابوالنور ٢٠٠٢م الى أن الأسلوب الحديث في رياضة الكاراتيه والخاص بمتعلمي النزال الفعلي (كوميتيه) يعتمد على مدى سرعة الانتقال من وضع إلى آخر لربط المهارات الهجومية بصورة متساقطة على شكل مجموعة متتالية من المهارات سواء لكلمات أو ركلات أو المزج بينهم ، والتي تسدد من مسافات وأهداف مختلفة ، ويتوقف نجاح فعالية أداء الآداءات الهجومية المركبة على مدى التتابع الطبيعي لحركاتها ، وإتجاهاتها في سلسلة متصلة متنوعة ، والتي سبق التخطيط لها من قبل اللاعب ، مع ملاحظة أن كل مهارة هجومية يجب أن تفتح صغرة جديدة عند المنافس حتى يتمكن من تسديد المهارة التالية ، وكذلك بين المهارات المنفذة وتحركات القدمين ، ويُقصد بعملية الربط بين المهارات الهجومية " أداء اللاعب لمهارتين أو أكثر قد تختلفان من حيث الشكل ، ولكنهما يجب أن تتصفا بالتتابع حتى يصبح هناك ربط بينهما ، وحتى يتحقق الهدف المطلوب منها ، وبمعنى آخر أن تكون المهارة الأولى تمهيداً للمهارة التالية بحيث يكون الأداء الحركي متتابعاً وسريعاً وحتى لا يجد المنافس فرصة للدفاع عن نفسه فيصاب بالإرتباك ، وليضمن اللاعب تحقيق السيطرة الكاملة على

المباراة ، كما ينبغي الإحتفاظ بتوازن الجسم أثناء الأداء بشرط أن تكون المهارات الهجومية المسددة إلى المنافس صحيحة ويتوافر فيها السرعة والدقة والتوازن.(٨ : ٢٧)

وأن الآداءات الهجومية المركبة هي عبارة عن دمج مهارتين هجوميتين أو أكثر في منظومة حركية واحد تتميز بالسهولة والانسيابية في الأداء، وتتيح للاعب السيطرة الهجومية على المنافس أثناء القتال الفعلي. (٥ : ٦)

ومن خلال إستعراض بعض الدراسات السابقة كدراسة اميرة عبد الرحمن شاهين(٢٠٢٠م)(١) بعنوان تأثير تنمية تحركات القدمين باستخدام Dot Drill على مستوى بعض المتغيرات البدنية والضربات لدى ناشئات تنس الطاولة، ودراسة ايمن مصطفى السويفى (٢٠٢٠م)(2) تأثير استخدام تدريبات الساكبو ولوحة السرعة Dot Drill على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئات الأسكواش، ودراسة جابيلين (٢٠٠٨م)(١٨) بعنوان تأثير استخدام لوحة السرعة على مستوى القدرات التوافقية والحركية للاعبين، وترى الباحثة من خلال عملها في تدريب الكاراتيه بمحافظة الغربية أن عنصري السرعة و الرشاقة من أهم القدرات البدنية نظراً لسرعة الانتقال في مهارات الكاراتيه وخاصة في المهارات الهجومية المركبة خلال مسابقة الكوميتيه مما يتطلب سرعة انتقال اللاعب من مهارات دفاعية الى هجومية طول فترة النزال اعتمادا على سرعة رد فعل اللاعب وتكرار العملية حتى نهاية النزال بالإضافة الى مدى قدرة الجهاز الضوري والتنفسي على تحمل الأداء طوال فترة الاداء مع الإحتفاظ بالمستوى البدني والمهارى المناسب للأداء حتى نهاية المباراة ، و هو ما أتفق عليه كلا من شيبيرد وآخرون, Sheppard el al. (٢٠٠٦)(٢١) في أن مستوى الرشاقة يعمل على تصنيف الأداء المهارى عالي ومنخفض، ومن خلال تدريب الباحثة لفريق نادي طنطا الرياضي لاحظت ان معظم لاعبات الكوميتيه يفقدن للتوافق الحركي بين الأداء للمهارات المختلفة في الكوميتيه وخاصة المهارات الهجومية وترجع الباحثة ذلك الى قصور في القدرات التوافقية والتي يستخدمها اللاعب في العملية التبادلية (الهجومية – الدفاعية – الهجومية) اثناء الاداء وقد أشارت الدراسات السابقة الى فاعلية استخدام لوحة السرعة في تنمية القدرات التوافقية مما قد تؤثر على المستوى المهارى لدى لاعبات الكاراتيه وهذا ما دفع الباحثة الى اجراء هذه الدراسة للتعرف تأثير استخدام لوحة السرعة على مستوى القدرات البدنية الخاصة وتحركات القدمين لدى لاعبات الكوميتيه.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على "تأثير تدريبات لوحة السرعة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات الهجومية المركبة لناشئات الكوميتيه "

فروض البحث

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات الهجومية المركبة في الكوميتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات الهجومية المركبة في الكوميتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات الهجومية المركبة في الكوميتيه قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

تدريبات لوحة السرعة: هي أسلوب تدريبي يستخدم مجموعة من التمرينات بهدف تنمية عنصري الرشاقة والسرعة والتي تؤدي بقدم واحدة أو بالقدمين. (٥٧:٢١)

الكوميتيه:

هي جزء من الكاراتيه حيث يتدرب الشخص ضد خصمه، باستخدام التقنيات المكتسبة من الكاتا والكيهون. يمكن استخدام الكوميتيه لتطوير تقنية أو مهارة معينة. (٦٤:١٢)

القدرات البدنية الخاصة

هي قدرة اللاعب أو الشخص على مقاومة التعب والضغوطات الأخرى التي تواجهه أثناء اللعب وممارسة التمارين الرياضية، ويعدّ مهماً جداً للأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى وقتٍ طويل، ويعمل على تقوية الإرادة، فهو يقيس الفترة الزمنية التي يستطيع الشخص تحمل التمارين الرياضية فيها. (تعريف اجرائي)

إجراءات البحث

منهج البحث: -

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، والتصميم التجريبي بالقياس القبلي - البعدي للمجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة لملائمة لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث على جميع ناشئات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه بمحافظة الغربية في المرحلة السنوية من سن (١٤:١٦) سنة.

عينة البحث: -

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي طنطا الرياضي بمحافظة الغربية والبالغ عددهم (٣٨) ناشئة في المرحلة السنوية من سن (١٤:١٦) سنة وتم تقسيم العينة على النحو التالي:

- (٣٠) ناشئة تم توزيعهن على مجموعتين (٥ اضابطه و ٥ تجريبية)
- (٨) ناشئات كعينة استطلاعية.

أسباب اختيار عينة البحث: -

- أن تكون الناشئة منتظمة في التدريب
- توافر الادوات التي تساعد الباحثة تطبيق اجراءات البحث .
- توافر العدد الكافي لاجراء البحث
- ان يتراوح العمر السنوي للعينة ما بين ١٤:١٦ عام
- مجالات للبحث:

المجال المكاني:

تم تطبيق برنامج التدريبات المقترحة على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (٣٠) ناشئة من ناشئات الكاراتيه تخصص كوميتيه من نادي طنطا الرياضي بمحافظة الغربية خلال الفترة من ٢٠٢٢/٦/٢٠ م إلى ٢٠٢٢/٩/٢٠ بصالة التدريب.

المجال الزمني:

قامت الباحثة بإجراء جميع القياسات في الفترة من ٢٠٢٢/٦/٢ م إلى ٢٣ / ٢٠٢٢/٩ م وتمت القياسات القبلية على اللاعبين في الفترة من تم تطبيق إختبار أداء مهارات الكوميتيه (قيد البحث) في الفترة من ٢٠٢٢/٦/٢ م حتى ٢٠٢٢/٦/٥ م، وتمت القياسات البعدية خلال الفترة من ٢٠٢٢/٩/٢٢ م إلى ٢٣ / ٢٠٢٢/٩ م يقسم الى القياس القبلي من الفترة من ٢٠٢٢/٦/٢ م إلى ٢٠٢٢/٦/٥ م. تطبيق برنامج التدريبات المقترحة من ٢٠٢٢/٦/٢٠ م إلى ٢٠٢٢/٩/٢٠ بصالة التدريب القياس البعدي من ٢٢ / ٢٠٢٢/٩/٢٢ م حتى ٢٣ / ٢٠٢٢/٩/٢٢ م

جدول (١)

حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي

ن=٣٨

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
١	عينة الدراسة الأساسية	١٥	%٣٩.٥٠
	المجموعة الضابطة	١٥	%٣٩.٥٠
٢	الدراسة الاستطلاعية	٨	%٢١
	إجمالي عينه البحث	٣٨	%١٠٠

تجانس أفراد عينة البحث:

قامت الباحثة بحساب معامل الإلتواء بين أفراد عينة البحث في متغيرات (السن - ارتفاع القامة - الوزن - العمر التدريبي - القدرات البدنية الخاصة - مستوى اداء المهارات الهجومية المركبة)، وذلك للتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث، وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (السن - ارتفاع القامة - الوزن - العمر التدريبي)

ن = ٣٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٤.٩٠	٠.٦٣	١٤.٧٠	٠.٩٥
ارتفاع القامة	سم	١٤٩.٧١	٥.٨٦	١٤٨.٥٠	٠.٦٢
الوزن	كجم	٤٦.٥٠	٤.٩١	٤٥.٢٥	٠.٧٦
العمر التدريبي	سنة	٤.٣٣	٠.٧٤	٤.١٥	٠.٧٣

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو (السن - ارتفاع القامة - الوزن - العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (٠.٦٢ : ٠.٩٥) أي أنها انحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يدل على أن قياسات العينة قد وقعت تحت المنحنى الإعتدالي، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

تجانس أفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

ن=٣٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القدرة العضلية للذراعين	متر	٢.٤٥	٠.٥١	٢.٤٠	٠.٨٢٣
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٤٣.٥٨	٧.٣٦	١٤٣.٠٠	٠.٢٣٦
سرعة أداء اللكمة	عدد مرات	٥.٦٢	١.٦٥	٥.٦٠	٠.٠٣٦٣
سرعة أداء الركلة	عدد مرات	٤.١٤	٠.٩٧	٤.١٠	٠.٩٥٨

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء للقدرات البدنية الخاصة قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٢٤ : ٠.٦٣) أي أنها انحصرت ما بين (٣+، ٣-) مما يدل على أن قياسات العينة قد وقعت تحت المنحنى الإعتدالي، وهذا يشير إلى تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

تجانس أفراد عينة البحث في مستوى أداء المهارات الهجومية المركبة قيد البحث

ن=٣٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المهارات الهجومية المركبة	كيزامى زوكى - جياكو زوكى	عدد	٥.٦٤	٠.٦٩	٥.٥٠
	كيزامى زوكى - كيزامى ماواشى جبرى	عدد	٥.٢٧	٠.٣٢	٥.٢٠
	كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى	عدد	٥.٣٣	٠.١٨	٥.٣٠
	جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى	عدد	٤.٦٩	٠.٦٤	٤.٥٠
	كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جبرى	عدد	٥.١٤	٠.٨٥	٥.٠٠

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لفعالية أداء المهارى في الكاتا قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٥٦ - : ١.٣١) أي أنها انحصرت ما بين (٣+، ٣-) مما يدل على أن قياسات العينة قد وقعت تحت المنحنى الإعتدالي، وهذا يشير إلى تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة) في المتغيرات السابقة قيد البحث.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن - ارتفاع القامة - الوزن - العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
السن	سنة	١٤.٤٤	١٤.٥١	٠.٩٧	٠.٦٤	٠.٧٤
ارتفاع القامة	سم	١٤٨.٢٠	١٤٨.٦٢	٠.٨٥	٠.٢٨	٠.٦٢
الوزن	كجم	٤٥.٦٩	٤٥.٢٨	٠.٣٦	٠.٣٤	٠.٧٨
العمر التدريبي	سنة	٤.١٠	٤.١٧	٠.٤٧	٠.٣٣	٠.٢٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (السن - ارتفاع القامة - الوزن - العمر التدريبي) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات

البدنية الخاصة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٢.٧١	٢.٧٦	١.٦٢	١.٢٠	٠.٦٧
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٤٦.٢٥	١٤٨.٣٢	١.٦٢	١.٣٠	٠.٥٤
سرعة أداء اللكمة	عدد مرات	٥.٨١	٥.٩٧	٠.٧٨	٠.٩٨	٠.٤٢
سرعة أداء الركلة	عدد مرات	٤.٦٨	٤.٧٧	٠.٥٤	٠.٨٧	٠.٩٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من الجدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الهجومية

المركبة قيد البحث

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة (ن = ١٥)		المجموعة التجريبية (ن = ١٥)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
غير دال	٠.٩٧	٠.٩٧	٥.٨١	٠.٥٨	٥.٧٩	عدد	كيزامى زوكى - جياكو زوكى	المهارات الهجومية المركبة
غير دال	١.٠١	٠.٨١	٥.٣٩	٠.٣٣	٥.٣٤	عدد	كيزامى زوكى - كيزامى ماواشى جبرى	
غير دال	٠.٩٤	٠.٦٩	٥.٥١	٠.١٧	٥.٢٨	عدد	كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى	
غير دال	٠.٩٤	٠.٧٤	٥.٦١	٠.٣٦	٥.٣٤	عدد	جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى	
غير دال	٠.٧١	٠.٦٤	٤.٨٧	٠.٣٤	٤.٦٤	عدد	كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جبرى	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من الجدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الهجومية المركبة قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

وسائل جمع البيانات:

القدرات البدنية الخاصة قيد البحث:

لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بناشئات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه والتي تتراوح أعمارهم من (١٦-١٤ سنة) وأنسب الاختبارات التي يُمكن استخدامها في قياس القدرات البدنية الخاصة قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في مجال رياضة الكاراتيه، وبناءً على هذا المسح المرجعي والمقابلات الشخصية أسفر عن تحديد القدرات البدنية الخاصة بناشئات الكاتا الموضحة بجدول (٨):-

جدول (٨)

نتيجة المسح المرجعي الخاص بتحديد القدرات البدنية الخاصة بناشئات الكوميتيه في المرحلة السنوية من (١٤ – ١٦ سنة)

م	القدرات البدنية	النسبة المئوية
١	القدرة العضلية للرجلين	%١٠٠
٢	القدرة العضلية للذراعين	%١٠٠
٣	السرعة	%٨٠

يتضح من جدول (٩) أهم القدرات البدنية الخاصة بناشئات الكاتا في المرحلة السنوية من (١٤-١٦ سنة) ، حيث ارتضت الباحثة القدرات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (٨٠.٠٠%) فأكثر وهي (القدرة العضلية للرجلين – القدرة العضلية للذراعين – سرعة الأداء).

الاختبارات البدنية قيد البحث:

- ١- إختبار دفع كرة طبية (٣) كيلو جرام باليدين.
- ٢- إختبار الوثب العريض من الثبات.
- ٣- إختبار سرعة أداء اللكمة المستقيمة الأمامية العكسية (جياكو زوكى فى ١٠ ث).
- ٤- إختبار سرعة أداء الركلة الدائرية الأمامية القصيرة (كيزامى ماواشى جبرى فى ١٠ ث).

الاختبارات المهارية في رياضة الكاراتيه: مرفق (٢)

- كيزامى زوكى – جياكو زوكى
- كيزامى زوكى – كيزامى ماواشى جبرى
- كيزامى زوكى – جياكو زوكى – كيزامى ماواشى جبرى
- جياكو زوكى – كيزامى ماواشى جبرى
- كيزامى زوكى – جياكو زوكى – كيزامى أورا ماواشى جبرى

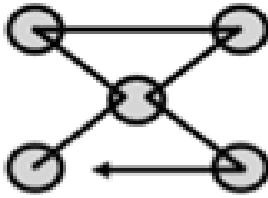
الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر وقياس الوزن بالكيلو جرام .
- أجهزة أثقال ، كفوف مدرب ، أوقية يد ورأس ، أقماع.

- صناديق خشبية وحواجز بارتفاعات مختلفة.
- داملز وكرات طبية بأوزان مختلفة (٢ كجم - ٣ كجم).
- شريط قياس ٢٥ متر.
- مسطرة متدرجة حتى ١٠٠ سم.
- ساعة إيقاف بالثانه

ماهى مواصفات لوحة السرعة المستخدمة:-

Slalom One Foot



هى عبارة عن لوحة مربعة الشكل بطول ٥٠ سم × ٥٠ سم يوجد عليها (٥) دوائر متساوية الشكل على جانبي الاضلاع بالاضافة الى الوسط ويستخدمها عليها فى هي أسلوب تدريبي يستخدم مجموعة من التمرينات بهدف تنمية عنصرى الرشاقة والسرعة والتي تؤدى بقدم واحدة أو بالقدمين.
المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:-

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث وذلك من خلال قياس صدق وثبات الاختبارات للتأكد من مدي مناسبة هذه الاختبارات لهذه الدراسة.

الصدق:

إستخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على مجموعة مميزة من ناشئات الكوميتيه تحت (١٦) سنة وعددهم (٤) ناشئة، ومجموعة غير مميزة عينة من العينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث، وخارج العينة الأساسية وعددهن (٤) ناشئات، ثم تم إيجاد دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين في المتغيرات قيد البحث، وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في المتغيرات البدنية قيد البحث

$$n=1 \quad n=2 \quad n=4$$

قيمة "ت"	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٣.٥٢	٠.٧٨	٢.٣٨	٠.٤٧	4.14	متر	القدرة العضلية للذراعين
٣.٤١	٠.٦٣	١٤٤.٦٩	٠.٣٣	158.0	سم	القدرة العضلية للرجلين
٤.١٤	٠.٨١	٤.٦٢	٠.٧٤	8.65	عدد مرات	سرعة أداء اللكمة
٣.٦٢	٠.٧٧	٣.٦٩٠	٠.٦٤	7.65	عدد مرات	سرعة أداء الركلة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٠١ * دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات فيما تقيس.

وإستخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على مجموعة مميزة من ناشئات الكوميتيه تحت (١٦) سنة وعددهم (٤) ناشئات، ومجموعة غير مميزة عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث، وخارج العينة الأساسية وعددهم (٤) ناشئات، ثم تم إيجاد دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين في المتغيرات قيد البحث كما هو في الجدول (١٠) التالي: -

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في مستوى أداء المهارات

الهجومية المركبة قيد البحث

ن = ٢ = ٤

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
دال	٣.٦٩	٠.٧٤	٣.٦٨	٠.٢٤	٥.٤٧	عدد	كيزامى زوكى - جياكو زوكى	المهارات الهجومية المركبة
دال	٤.٠٤	٠.٦٤	٤.١١	٠.٣٣	٥.٣٢	عدد	كيزامى زوكى - كيزامى ماواشى جبرى	
دال	٣.٦٧	٠.٢٢	٤.٣٠	٠.١٧	٥.٤١	عدد	كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى	
دال	٤.١٢	٠.٦٩	٤.١٨	٠.٦٣	٥.٩١	عدد	جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى	
دال	٣.٩٨	٠.٤٧	٤.٢٠	٠.٣٢	٤.٣٨	عدد	كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جبرى	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات فيما تقيس.

الثبات:

قامت الباحثة بإستخدام طريقة إعادة الإختبار بعد (١٥) يوم من إجراء الإختبار لحساب ثبات الإختبارات وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين في الفترة من ٢٠٢٢/٥/١٥ م حتى ٢٠٢٢/٥/٢٨ م علي نفس مجموعة ناشئة الكوميتيه معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات اختبارات البدنية قيد البحث ويتضح ذلك في جدول (١١) ، معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاختبارات السرعة الحركية قيد البحث ويتضح ذلك في جدول (١١)

جدول (١١)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث ن = ٨

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٦٢	٠.٦١	٢.٩٥	٠.٥١	٢.٨٩	متر	القدرة العضلية للذراعين
٠.١٥	٠.٢٥	١٤٩.٣٢	٠.٣٦	١٤٦.٢٥	سم	القدرة العضلية للرجلين
٠.٣٣	٠.٣٢	٥.٦١	٠.٣٢	٥.٤١	عدد مرات	سرعة أداء اللكمة
٠.٥٢	٠.٤١	٤.٧٧	٠.١٤	٤.٦٢	عدد مرات	سرعة أداء الركلة

قيمة "ر" عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية مما يشير إلى ثبات الاختبارات عند إجراء القياس. لحساب معامل الثبات تم إجراء تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق على نفس العينة وبفاصل زمني قدره يومان من التطبيق الأول، وقد أستخدم الباحث بيانات الصدق للمجموعة غير المميزة (العينة الإستطلاعية) كتطبيق أول للثبات، وتم حساب معامل الإرتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد البحث (ن=٨)

مستوي الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	مستوى الأداء المهاري
		ع	م	ع	م			
دال	٠.٩١٤	٠.٧٤	٥.٧١	٠.٣٤	٥.٣١	عدد	كيزامي زوكي - جياكو زوكي	
دال	٠.٩٢٨	٠.٦٣	٥.٤٥	٠.١٤	٥.٤١	عدد	كيزامي زوكي - كيزامي ماواشي جيري	
دال	٠.٩٤٥	٠.٥٥	٥.٣٢	٠.٣٩	٤.٦٥	عدد	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي ماواشي جيري	
دال	٠.٩٢٥	٠.٣٦	٥.٣١	٠.٣٢	٥.٦٢	عدد	جياكو زوكي - كيزامي ماواشي جيري	
دال	٠.٩٤٧	٠.٤٧	٤.٦٩	٠.٤١	٤.٩٨	عدد	كيزامي زوكي - جياكو زوكي - كيزامي أورا ماواشي جيري	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول السابق (١٢) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبار المهاري قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٩) وهو معامل ارتباط داله إحصائيا مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات.

برنامج التدريبات المقترحة:

من خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة التي تناولت برنامج لتنمية المتغيرات البدنية والمهارية ومن خلال المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي ورياضة الكاراتيه: -

الهدف من البرنامج:

- ❖ تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بناشئات الكوميتيه من ١٤ : ١٦ سنة.
- ❖ تحسين مستوى أداء المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئات الكوميتيه من ١٤ : ١٦ سنة.
- ❖ **أسس وضع البرنامج:**
- عند وضع محتوى البرنامج التدريبي راعت الباحثة الأسس العلمية التالية:
- ❖ يجب أن يحقق محتوى البرنامج أهداف البحث الموضوعية والمحددة مسبقاً.
- ❖ مناسبة التمرينات المختارة مع قدرات أفراد عينة البحث الأساسية.
- ❖ إعطاء مجموعة من تدريبات الإطالة والمرونة في بداية الوحدة التدريبية لتهيئة العضلات العاملة للأداء، ثم تمرينات إطالة في فترات الراحة.
- ❖ يجب ألا يزيد عدد الوحدات التدريبية عن (٣) وحدات في الأسبوع حتى لا نصل إلى إجهاد الناشئة بدنياً.
- ❖ البدء بتدريبات الأثقال أولاً يتبعها تدريبات السرعة.
- ❖ تم تحديد أقصى تكرار لكل ناشئة وتدريبات السرعة للرجلين والذراعين ، والجذع ، وذلك لتحديد شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج المقترح.
- ❖ مراعاة مبدأ التدرج بشدة الحمل بحيث لا تقل الشدة عن (٦٠%) ولا تزيد عن (٩٠%)، مع زيادة التكرارات والمجموعات بالتدرج.
- ❖ تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربعة الأولى من البرنامج بشدة تراوحت ما بين (٦٠% : ٧٥%)، وتراوحت التكرارات ما بين (١٥ - ٢٠) مرة ، والمجموعات (٤) مجموعات.
- ❖ تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربعة الثانية من البرنامج بشدة أعلى من (٧٥% : ٩٠%) ، وتراوحت التكرارات ما بين (٨ - ١٠) مرة ، والمجموعات (٣) مجموعات.

❖ يجب إعطاء فترات راحة إيجابية بين المجموعات من (٢ - ٣) دقائق لإستعادة الإستشفاء.

مكونات حمل التدريب داخل البرنامج المقترح:

١- شدة الحمل:

يجب أن تتدرج تدريبات الأثقال والسرعة في شدتها من الشدة الخفيفة إلى المتوسطة ثم العالية، وفي كل مرحلة يتغير شكل التمرينات تبعاً للشدة، وذلك للوصول إلى مستوى عال من الأداء، ولذا حددت الباحثة شدة حمل التدريب عند البداية بـ ٦٠% من أقصى ما تتحمله الناشئة، ولا تتعدى شدة الحمل في البرنامج التدريبي المقترح عن ٩٠%.

٢- حجم الحمل (التكرارات - المجموعات):

يتراوح حجم تدريبات الأثقال والسرعة للناشئين ما بين (١٠ - ٢٠) تكرار في المجموعة الواحدة ، وأن تتراوح المجموعات ما بين (٣ - ٥) مجموعات. (٢: ١١٦)

٣- فترات الراحة البينية:

أشار العديد من المراجع العلمية المتخصصة في التدريب بالأثقال والسرعة (١٣)، (٢٣)، (٢٦)، (٣٥)، (٣٧) إلى أن تكون فترة الراحة حتى إستعادة الإستشفاء، ولذا حددت الباحثة فترة الراحة بين المجموعات ما بين (٢ق - ٣ق).

محتوى البرنامج التدريبي:

تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام التدريب لوحة السرعة من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في تدريبات المقاومات والدراسة الإستطلاعية حيث توصلت الباحثة إلى مجموعة من تدريبات لوحة السرعة، وتم عرضها علي الخبراء في رياضة الكاراتيه، وذلك لتحديد أنسب التمرينات لمستوي أفراد عينه البحث الأساسية.

تطبيق تجربة البحث:

تم تنفيذ خطة البحث على النحو التالي:

القياس القبلي للبرنامج التدريبي:

تم تطبيق اختبار أداء مهارات الكومينتيه (قيد البحث) في الفترة من ٢٠٢٢/٦/٢ إلى ٢٠٢٢/٦/٥ م.

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق برنامج على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (٣٠) لاعب من ناشئة الكاراتيه بنادي طنطا الرياضي خلال الفترة من ٢٠٢٢/٦/٢٠ م إلى ٢٠٢٢/٩/٢٠ بصالة التدريب.

القياس البعدي للبرنامج التدريبي:

تم إجراء القياسات البعدية على عينة البحث الأساسية بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح لناشئة الكوميتيه خلال الفترة من ٢٠٢٢/٩/٢٢ م حتى ٢٠٢٢/٩/٢٣ م

المساعدين في تنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج على العينة الاساسية بمعاونه ثلاثة (٣) من مدربين الكاراتيه ذو خبرة لا تقل عن (٥) سنوات في التدريب ومشهود لهم بالكفاءة والالتزام حيث كانت الباحثة يقوم بإلقاء تعليمات البرنامج وتدريباته على الناشئين ويقوم المساعدين بمتابعة الناشئين في التنفيذ بدقة.

المعالجات الإحصائية:

في حدود أهداف الدراسة ووفقا لطبيعة العينة استخدمت الباحثة الاسلوب الوصفي استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية:

- ❖ المتوسط الحسابي
- ❖ الانحراف المعياري
- ❖ الوسيط
- ❖ معامل الارتباط
- ❖ معامل الثبات الفاكرونباچ
- ❖ معامل الالتواء
- ❖ نسبة التحسن
- ❖ إختبار (ت) لدلالة الفروق T.test
- ❖ وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) لبيانات البحث.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية
قيد البحث للمجموعة التجريبية

ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م		
القدرة العضلية للذراعين	متر	١.٦٢	٣.٢٥	١.٢٠	٣.٢٥	٤.٦٢	%١٦.٦١
القدرة العضلية للرجلين	سم	١.٦٢	١٦٣.٦٢	١.٣٦	١٦٣.٦٢	٦.٢٨	%١٠.٦١
سرعة أداء اللكمة	عدد مرات	٠.٧٨	٩.٣٢	١.٢٥	٩.٣٢	٤.٨٥	%٣٧.٦٦
سرعة أداء الركلة	عدد مرات	٠.٥٤	٨.٣٢	١.٢٢	٨.٣٢	٦.٨٨	%٤٣.٧٥

*معنوي حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من الجدول رقم (١٣) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الأداء المهاري
قيد البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م		
كيزامي زوكى - جياكو زوكى	عدد	٠.٥٨	٥.٧٩	٠.٢٥	٨.٦٢	٣.٩٨	%٣٢.٨٣
كيزامي زوكى - كيزامي ماواشى جبرى	عدد	٠.٣٣	٥.٣٤	٠.٣٩	٩.٣٢	٤.٨٥	%٤٢.٧٠
كيزامي زوكى - جياكو زوكى - كيزامي ماواشى جبرى	عدد	٠.١٧	٥.٢٨	٠.٢٤	٨.٥٢	٥.١٠	%٣٨.٠٢
جياكو زوكى - كيزامي ماواشى جبرى	عدد	٠.٣٦	٥.٣٤	٠.٣٣	٨.٩٤	٤.٦٩	%٤٠.٢٦
كيزامي زوكى - جياكو زوكى - كيزامي أورا ماواشى جبرى	عدد	٠.٣٤	٤.٦٤	٠.٥٨	٧.٦٥	٤.٣٦	%٣٩.٣٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٤٦

يتضح من الجدول رقم (١٤) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية
قيد البحث للمجموعة الضابطة ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م		
القدرة العضلية للذراعين	متر	١.٢٠	٢.٧٦	٠.٥١	٢.٨٧	٢.٦٨	٣.٨٣%
القدرة العضلية للرجلين	سم	١.٣٠	١٤٨.٣٢	٠.٦٣	١٥٥.٣٢	٢.٨٧	٤.٥٠%
سرعة أداء اللكمة	عدد مرات	٠.٩٨	٥.٩٧	٠.٣٢	٧.١١	٣.٠١	١٦.٠٣%
سرعة أداء الركلة	عدد مرات	٠.٨٧	٤.٧٧	٠.٨٧	٧.٣٢	٣.٢٢	٣٤.٨٣%

*معنوي حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من الجدول رقم (١٥) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري
قيد البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م		
كيزامي زوكى - جياكو زوكى	عدد	٠.٩٧	٥.٨١	٠.١٤	٧.٢١	٣.٥٢	١٦.٤٥%
كيزامي زوكى - كيزامي ماواشى جبرى	عدد	٠.٨١	٥.٣٩	٠.٣٢	٧.٨٥	٢.٩٨	٣١.٥٩%
كيزامي زوكى - جياكو زوكى - كيزامي ماواشى جبرى	عدد	٠.٦٩	٥.٥١	٠.٥٢	٧.٦٤	٣.١٥	٢٧.٨٧%
جياكو زوكى - كيزامي ماواشى جبرى	عدد	٠.٧٤	٥.٦١	٠.١٤	٧.٦٥	٢.٩٧	٢٦.٩٨%
كيزامي زوكى - جياكو زوكى - كيزامي أورا ماواشى جبرى	عدد	٠.٦٤	٤.٨٧	٠.٣٣	٦.٢٥	٢.٤٧	٢٢.٠٨%

*معنوي حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعدي لدى مجموعة المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى لمهارات الكوميتيه قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي

في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٥

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن = ١٥		المجموعة التجريبية ن = ١٥		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٤.٦٢	٠.٥١	٢.٨٧	١.٢٠	٣.٢٥	متر	القدرة العضلية للذراعين
٣.٥٨	٠.٦٣	١٥٥.٣٢	١.٣٦	١٦٣.٦٢	سم	القدرة العضلية للرجلين
٤.٣٢	٠.٣٢	٧.١١	١.٢٥	٩.٣٢	عدد مرات	سرعة أداء اللكمة
٣.٦٩	٠.٨٧	٧.٣٢	١.٢٢	٨.٣٢	عدد مرات	سرعة أداء الركلة

*معنوي حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية = ٢.٠٩ = ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٨) والشكل البياني رقم (٥) الخاص دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي في المتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (١٩)

"دلالة الفروق بين القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

في مستوى الأداء المهارى ن = ١ = ٢ = ١٥

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٤.٢٥	٠.١٤	٧.٢١	٠.٢٥	٨.٦٢	عدد	كيزامى زوكى - جياكو زوكى
٤.٦٢	٠.٣٢	٧.٨٥	٠.٣٩	٩.٣٢	عدد	كيزامى زوكى - كيزامى ماواشى جبرى
٣.٩٨	٠.٥٢	٧.٦٤	٠.٢٤	٨.٥٢	عدد	كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى
٤.٢٥	٠.١٤	٧.٦٥	٠.٣٣	٨.٩٤	عدد	جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى
٣.٦٩	٠.٣٣	٦.٢٥	٠.٥٨	٧.٦٥	عدد	كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جبرى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٦٧٩

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى لمهارات الكوميتيه ولصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) .

مناقشة النتائج وتفسيرها: -

❖ مناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعدية وأداء مهارات الكوميتيه للناشئين لصالح مجموعة البحث التجريبية.

يتضح من الجدول رقم (١٣) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

يتضح من الجدول رقم (١٤) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات المهارية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)

وفى هذا الصدد تذكر " آلاء محمد فايز " (٢٠٢٠م) أن البرنامج التدريبي لابد أن يتصف محتواه بالمرونة التي تستوعب جميع الظروف والإمكانات ويراعى في ترتيب المحتوى والخبرات التدريبية أن تكون بشكل متتابع تتابعاً منطقياً بحيث يبدأ من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول ومن المحسوس إلى المجرد ، وتكون الخبرات مبنية على خبرات سابقة ، مما يكون نتابع من الكل إلى الجزء وفقاً للترتيب الزمني للأفكار والأحداث.(٦٤:٣)

بينما يري "محمد لطفى" (٢٠٠٦م) أن التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي لابد ان يشتمل على تحديد الاهداف المراد تحقيقها، وتحديد المحتوى المنبثق من هذه الاهداف وهى الواجبات الخاصة من موضوعاتها وخبراته وانشطته واسبقيتها وايضا يتم تحقيق الطرق والوسائل التي تؤدي الى تحقيق هذه الواجبات، وتحقيق التوقيت الزمنى لمراحلها المختلفة مع تحديد اناسب انواع التنظيم، كما ان عملية التخطيط تعطى مجالاً واسعاً من الانشطة تبد بالإحساس المبدئي بوجود عمل شيء ما وينتهى بتحديد ما يجب عمله والزمن الذى يؤدي فيه هذا العمل والمسئول عنه.(٦٤:٩)

وتذكر "شريف عبد القادر" (٢٠٠٤م) أن احتواء تدريبات الكاراتية تحتوى على تدريبات الرشاقة والمرونة والإطالة تساعد في زيادة إنتاج القوة والسرعة في الانقباض العضلي أثناء الأداء كما تسهم في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة.(٦١:٥)

ويشير "تاهد عيد" (٢٠٠٨م) أن برنامج تدريب لوحة السرعة وما يحتوي عليه من تدريبات متنوعة موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج ضمن أجزاء الوحدة التدريبية قد أدى إلى تنمية القدرة العضلية بنسبة أعلى من التدريب البليومتري. (٦١:١٢)

بينما يؤكد "سعاد عبد الله" (٢٠١٠م) أن تدريبات لوحة السرعة ، وقد يتبادر إلي الذهن أن الفرد الذي يتمتع بالقوة العضلية والسرعة يستطيع في كل الأحوال أن يحقق أرقاماً مرتفعة في اختبارات القدرة العضلية هذا قول قد لا يواكبه الصواب في كل الأحوال ، وقد يكون صحيحاً في بعض الأحوال ، والمقصود هو أن توافر مكوني القوة العضلية والسرعة ضرورة حتمية لإخراج القدرة العضلية ، ولكن وجودهما فقط لا يعني بالضرورة نتاجاً عالياً في القدرة العضلية ، إذ يتوقف ذلك على قدرة الفرد على إدماج هذين المكونين وإخراجهما في قالب واحد. (٦١:٤)

وترجع الباحثه هذا التحسن الى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح وطريقة تكوين التدريبات لوحة السرعة بداخله حيث اعتمد البرنامج التدريبي المقترح فى بداية تكوينه على تحديد الصفات البدنية الخاصة بلاعب الكاراتيه والتي تعمل على نجاح أداء المهارات قيد البحث والتركيز على تنميتها داخل البرنامج بالإضافة إلى الإهتمام بالتمرينات التى تسير فى نفس المسار الحركى لأداء تلك الركلات باستخدام الأساليب الباليستية مثل الأثقال الخفيفه والأحبال المطاطة (تدريبات البدنية المهاريه) وبذلك يكون البرنامج التدريبي المقترح متماشى مع الإسلوب الحديث فى التدريب الرياضى من حيث مبدأ خصوصية التدريب الذى أكدت عليه الدراسات الحديثة فى أهمية إتساع التدريبات بإستخدام تمرينات مرتبطة الشبه بطبيعة الأداء وهذا يتفق مع دراسة " الالفيز " (٢٠٢٠م)، ايمن السوفى (٢٠٢٠م) (٢) حيث أشاروا إلى أن الرشاقة تتطلب سلامة الجهاز العصبي المركزي، وكذلك سرعة الاتصال والاستجابة، فكلما تحسن تنسيق الفعل الشرطي العكسي للحركة (عمل الأعصاب) كلما زاد التحكم في الأداء وتنفيذ المهارات الرياضية، وكلما سهل على الفرد اكتساب حركات جديدة، وبالتالي تتحسن مكون الرشاقة لديه، وهكذا كلما كانت مقدرة الرياضي على الإحساس الحركي الدقيق العالي والرفيع المستوى، كلما زادت احتمالات التحكم في سرعة التغيير الحركي، وبذلك تحقيق الحركة الدقيقة، وتحقيق النتائج المطلوبة. **بذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على:**

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة وأداء مهارات الكوميتيه للناشئين لصالح مجموعة البحث التجريبية.

مناقشة نتائج الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى مهارات أداء مهارات الكوميتيه للناشئين لصالح مجموعة البحث الضابطة.

يتضح من الجدول رقم (١٤) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

يتضح من الجدول (١٥) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

ويري "شريف العوضي" (٢٠٠٤م) أن برنامج التدريب ما هي إلا مجموعة من الخبرات المنظمة والمحددة بأسلوب علمي مقنن وفق خطة مدروسة ومحددة بأهداف معينة ، يتم العمل على تحقيقها من خلال مجموعة من الطرق والوسائل العلمية وفق إطار زمني محدد نحو تحقيق الهدف المنشود.(٤١:٥)

بينما يشير " جلابان Galpin (٢٠٠٨م)" أن التدريب باستخدام لوحة السرعة يتميز عن غيره من باقي أساليب التدريب بوجود انقباض عضلي بالتطويل يعقبها مباشرة مرحله انقباض عضلي بالتقصير بأقصى سرعه.(٤١:١٨)

ويري سعاد عبد الله (٢٠١٠م) أن القدرة العضلية لها أهميتها في مسابقات ذات الحركات المتكررة مثل العدو ، الدراجات ، السباحة ، ورياضات المنازلات وكذلك في المسابقات ذات الحركة الوحيدة والتي تتطلب فيها سرعة الأداء كالدفع أو الارتقاء أو سرعة الانطلاق.(٦٤:٤)

وترجع الباحثة هذا التحسن إلى ما احتوى عليه البرنامج التدريبي من تمارين بدنية وتمارين باستخدام لوحة الارتقاء أثرت بشكل كبير على تحسين مستوى الأداء المهارى والمهارات قيد البحث وذلك بعد تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة وأن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة إرتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية،

وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى مدى تأثير مفردات المنهج التدريبي أنه يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقاً للإطار المرجعي النظري للبحث، وذلك وفق آراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال، والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث على طول مدة البرنامج التدريبي، والذي اعتمد في تطبيقه على التكرارات والشدة التي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة، وإعطاء الراحة المناسبة بين التمارين وبين مجاميع التمارينات التطبيقية، وأن التمارينات التي احتواها المنهج التدريبي هي خليط من القدرات البدنية الحركية المرافقة لأداء المهارة في الكاراتيه وهي تمارينات ممزوجة بالنشاط البدني (الحركي) والمهارة المراد تطويرها، إذ أن هذه التمارينات المقترحة تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف

معينة فضلاً عن التكرار مع تصحيح الأخطاء، مما يجعل الناشئة تتطور من خلال تنفيذ هذه التمرينات، إذ أن اللاعبة تصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم.

بذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى مهارات أداء مهارات الكوميتيه للناشئين لصالح مجموعة البحث الضابطة.

❖ مناقشة نتائج الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات البعديّة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة أداء مهارات الكاتا للناشئين ولصالح مجموعة البحث التجريبية

يتضح من الجدول رقم (١٦) الخاص دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي في المتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى لمهارات الكوميتيه ولصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

وفى هذا الصدد يؤكد محمد لطفي (٢٠٠٦م) أن هدف التدريب الرياضي يتركز في الإعداد المتكامل للفرد بديناً وحركياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس الى أن تدريب المقاومة باستخدام أدوات الرشاقة هو أسلوب تدريبي يعتمد في محتواه على العمل السريع للعضلات ضد مقاومات خفيفة او متوسطة وذلك بما يتناسب مع طبيعة المهارة.

ويشير " Galpin " جابلن (٢٠٠٨م) (١٨) أن التدريب باستخدام لوحة السرعة يمتاز بأنه يعتمد في حركاته على التحرر من الثقل وهذا يجبر الألياف العضلية على سرعة الانقباض لإنتاج أقصى قوة في أقل زمن.

وترجع الباحثه أن تقدم مستوى لاعبات الكاراتية عينة البحث في الصفات البدنية قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي الخاص بمجموعة البحث الذي يعتمد على التدريب المنتظم خلال فترة تطبيق البرنامج للصفات البدنية وأن التدريب المنتظم يؤدي إلى رفع اللياقة البدنية

وهذا يعنى أن البرنامج المقترح على جهاز أداة لوحة السرعة الذي راعت فيه الباحثة الربط بين الرشاقة وبين طرق العمل الحركي إيماناً بأن كلما زاد حجم حصيلة المهارات والتقنيات الحركية التي

يجيدها الرياضي، كلما زادت إمكانياته في تعلم المسارات الحركية المعقدة الجديدة، وبالتالي ازدادت إمكانياته في تحسين مستوى الرشاقة للاعب، وانعكس ذلك إيجاباً على مستوى الأداء المهارى. وهو ما يتفق مع دراسة Raether ريتز (٢٠١٢م) (١٩) حيث أشار أن الرشاقة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالناحية المهارية، وكذلك بالقدرات البدنية وخاصة القوة العضلية والتحمل، وكذلك تعتبر أساساً مهماً لتحسين المهارات الحركية.

بذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة أداء مهارات الكوميتيه للناشئين ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

الاستنتاجات

-أدى البرنامج التدريبي باستخدام لوحة السرعة ساهم في تحسن مستوى المتغيرات البدنية لدى لاعبات الكاراتيه.

-أدى البرنامج التدريبي باستخدام لوحة السرعة ساهم في تحسن مستوى المهارات الهجومية لدى لاعبات الكاراتيه.

التوصيات

- ١- زيادة الاهتمام بتنمية عنصر الرشاقة في التدريبات الإعدادية (العامة-الخاصة) باعتبارها عنصراً مهماً في تطوير اللاعب ما له من أثر فعال في تطوير مهارات الكاراتيه.
- ٢- عند التخطيط لتدريب لاعبات الكوميتيه يجب الأخذ في الاعتبار مستوى الاستعداد البدني الخاص، والعمل على تطوير الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة، وخاصة صفة الرشاقة، مما ينعكس إيجاباً على فاعلية الأداء المهارى.
- ٣- استخدام التمرينات البدنية (الحركية) المقترحة في هذه الدراسة، لما له من أثر إيجابي في تطوير الصفات الحركية، ومن ثم تطوير الأداء المهارى.

المراجع

- ١- اميرة عبد الرحمن شاهين: تأثير تنمية تحركات القدمين باستخدام Dot Drill على مستوى بعض المتغيرات البدنية والضربات لدى ناشئات تنس الطاولة ، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.
- ٢- ايمن مصطفى السوفى: تأثير استخدام تدريبات الساكيو ولوحة السرعة Dot Drill على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئة الاسكواش، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٢٠م
- ٣- آلاء محمد فايز فؤاد: فاعلية استخدام لوحة السرعة على مستوى القدرات التوافقية ومستوى الرقمي لدى متسابقى ١١٠ حواجز، بحث علمي منشور، مجلة بنى سوف لعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سوف.
- ٤- سعاد عبد الله عزت محمد: تأثير التدريبات النوعية على حركات القدمين الهجومية والدفاعية فى كرة السلة رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠١٠م.
- ٥- شريف عبد القادر العوضى ، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤): " قواعد الهجوم " ، سلسلة الكاراتيه ، مجموعة الكوميتيه .
- ٦- عصام حلمى، محمد جابر بريقع التدريب الرياضي (أسس - مفاهيم - اتجاهات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م
- ٧- محمد جابر بريقع ، خيرية السكرى :برنامج تدريب السرعة، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠١٥م.
- ٨- محمد سعيد ابوالنور ٢٠٠٢م فاعلية تطوير المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق
- ٩- محمد عبد الغنى عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي " ، ط٨، دار القلم، الكويت، ٢٠٠٤م.
- ١٠- محمد لطفي السيد: الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي (رؤية تطبيقية)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م
- ١١- مختار سالم: "تكنولوجيا التجهيزات الرياضية"، مؤسسة المعارف، بيروت ١٩٩٠م.
- ١٢- يحي السيد إسماعيل مجال التدريب "، المركز العربي للنشر، الزقازيق، ٢٠٠٢م
- ١٣- ناهد عيد زيد: أساسيات فى التعلم الحركي، دار الضياء للطباعة والتصميم، دار الفكر العربي القاهرة، ٢٠٠٨م.

١٤- **وجيه أحمد شمندی (٢٠٠٢)** : إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة النظرية والتطبيق " ، مطبعة خطاب، القاهرة.

١٥-**Baechle,T., & Earle,R.,(2000)**: Essentials of strength training and conditioning, 2nd ed, Human kinetics.

١٦-**Bassetr, D., & Howley, E.,(2002)**: Maximal oxygen uptake: "classical" versus "contemporary" viewpoints", Medicine and science in sports and exercise, vol., 29, No., 5, pp., 591-603.

١٧-**Bastiaans, J., et.,al (2001)**:The effects of replacing a portion of endurance training by explosive strength training on performance in trained cyclists., Eur.,J., Appl., Physiol, No., 86, pp., 79–84.

١٨-**De Sants, (٢٠٠٥)**: The Improvement of Motor Skills in Fencing's DS,rivista , di, cultura sportiva Roma jon

١٩-Galpin, A., Li, Y., Lohnes, C. & Schilling, B.K. (2008). A 4-week choice foot speed and choice reaction training program improves agility in previously non-agility trained, but active men and woman. The Journal of Strength and Conditioning Research, 22(6),1901-1907.

٢٠-Raether, J, and Sandler, D. (2012). Developing Agility and Quickness. Human Kinetics: Champaign, IL; 119.

٢١- Roozen, M, and Suprak, D. (2012) Developing Agility and Quickness. Human Kinetics: Champaign, IL; 15-16

٢٢-Sheppard, J. and Young, W. B. (2006). Agility Literature Review: Classifications, Training and Testing, J. Sports SCI 24: 919-32.

٢٣-Young, W. B., Hawken, M. and McDonald, L. (1996). Relationship between speed, agility, and strength qualities in Australian Rules football. Strength Cond. Coach 4: 4: 3-6.

٢٤-Young, W. B., and Farrow, D. (2006). A review of agility: practical applications for strength and conditioning. Strength Cond. J. 28: 5: 2429.

٢٥-<http://telc.tanta.edu.eg/hosting/pro4/containt/l6.htm>

٢٦-<https://www.catalystathletics.com/article/44/why-Dots-The-Dot-Drill/2008>.

٢٧-<https://www.activ.com/football/articles/improve-quickness-with-the-dot-drill>.

٢٨-<https://www.optojump.com/ApplicationsIstest-typopgies/five-Dot-Drill-protocol.a> ,

ملخص البحث

"تأثير تدريبات لوحة السرعة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء المهارات الهجومية المركبة لناشئات الكوميتيه"

م.د/ منى السيد عبد الفتاح

مدرس بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات لوحة السرعة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء المهارات الهجومية المركبة لناشئات الكوميتيه وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، والتصميم التجريبي بالقياس القبلي - البعدي للمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقا لأهدافه وفروضه وشتمل مجتمع البحث على جميع ناشئات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه بمحافظة الغربية في المرحلة السنية من سن (١٤:١٦) سنة تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي طنطا الرياضي بمحافظة الغربية والبالغ عددهم (٣٨) ناشئة في المرحلة السنية من سن (١٤:١٦) سنة وكانت من اهم النتائج انه أدى البرنامج التدريبي باستخدام لوحة السرعة ساهم في تحسن مستوى المتغيرات البدنية لدى لاعبات الكاراتيه وكذلك أدى البرنامج التدريبي باستخدام لوحة السرعة ساهم في تحسن مستوى المهارات الهجومية لدى لاعبات الكاراتيه.

Research Summary

“The effect of speed plate exercises on some special physical abilities and the level of performance of complex offensive skills for female kumite juniors”

M.D./ Mona El-Sayed Abdel Fattah

Lecturer in the Department of Sparring Training and Individual Sports - Faculty of Physical Education - Tanta University

The study aimed to identify the effect of speed plate exercises on some special physical abilities and the level of performance of complex offensive skills for female kumite juniors. The researcher used the experimental approach and the experimental design with pre-post measurement for two groups, one experimental and the other control, to suit the nature of the research and achieve its goals and hypotheses. The research community included all female kumite juniors in Karate sport in Gharbia Governorate in the Sunni stage from the age of (16:14) years. The research sample was chosen intentionally from the Tanta Sports Club in Gharbia Governorate, which numbered (38) young people in the Sunni stage from the age of (16:14) years, and one of the most important results was that it performed The training program using the speed plate contributed to improving the level of physical variables among female karate players. The training program using the speed plate also contributed to improving the level of offensive skills among female karate players.