

<https://bjhs.journals.ekb.eg>

(علوم التربية الرياضية)

تأثير تدريبات مجموعة عضلات المركز على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لدى للاعبي الكومتيه

سعيد رمضان فتحي امين - تامر حسين الشتيحي - تامر عماد درويش - محمود سعيد الراوى
 قسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها
 قسم المنازلات الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

ملخص البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير تدريبات مجموعة عضلات المركز على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لدى للاعبي الكومتيه ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو القياسين (القبلي - والبعدى)، كما تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من لاعبي الكاراتيه بمنطقة الفيوم والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه بان يكون حجم العينة الاساسية للبحث (٢٢) لاعب ، وقد تم تقسيم عينة البحث الي مجموعتين احدهما تجريبية وعددها (١١) لاعب والاخري ضابطة وعددها (١١) لاعب، وأشارت اهم النتائج الي :

١. تحسين المتغيرات البدنيه الخالصه اثر ايجابيا علي المستوي المهاري لي لاعبي الكومتيه.
٢. تدريبات عضلات المركز لها تأثير ايجابي علي مستوي المتغيرات البدنيه الخاصه ومستوي الاداء المهاري لدي لاعبي الكومتيه.
٣. اختبارات وقياسات المتغيرات البدنيه الخاصه ، تساعد بشكل كبير في توجيه البرنامج التدريبي (قيد البحث).

الكلمات المفتاحية: عضلات المركز ، القدرات البدنية الخاصة ، للاعب الكومتيه.

The effect of center muscle group exercises on the specific physical abilities and level of skill performance of kumite athletes

١ Saeed Ramadan Fathy Amin - ١ Tamer Hussein El Shaty - ١ Tamer Emad Darwish - ٢ Mahmoud Saeed El Rawy ١ Department of Sports Training - Faculty of Physical Education - Benha University ٢ Department of Sports Homes - Faculty of Physical Education - Benha University

Abstract:

The research aims to identify the impact of the exercises of the center muscle group on the special physical abilities and the level of skill performance of the kumite players, and the researcher used the experimental approach with two measurements (pre-- and post), as the basic research sample was selected in a random way from within the research community of karate players in Fayoum and restricted to the records of the Egyptian Karate Federation that the size of the basic sample for research (٢٢) player, the research sample was divided into two groups, one of which is experimental and the number (١١) player And the other officer and the number (١١) player, and the most important results indicated:

١. Improving the pure physical variables positively affected the skill level of the kumite players.
٢. Center muscle exercises have a positive impact on the level of special physical variables and the level of skill performance of kumite players.
٣. Tests and measurements of special physical variables, help greatly in directing the training program (under research).

Keywords: Central muscles, physical abilities, and skill performance of kumite athletes

مقدمه البحث ومشكلته :

يهدف البحث العلمي الي تحقيق التقدم والرقي الحضاري والبشري في مجالات الحياه المختلفه ، ولقد اصبح من الملحوظ التقدم الحضاري والانجازات الرياضية في البطولات العالميه والالعاب الأولمبية الدول التي تهتم بالبحث العلمي في المجال الرياضي عن مثيلاتها من الدول الأخرى ولقد ساهم التطور التكنولوجي في التدريب الرياضي علي استخدام احداث الاساليب العلميه والنظريات الحديثه لتحقيق افضل النتائج .

لقد شهد التدريب الرياضي في الاواني الاخيره طفرة كبيره اذ اصبح يدل علي مدي تقدم وازدهار الامم والشعوب من خلال ما يحققه اللاعبون من نتائج خلال المنافسات الدوليه وهذا يقودنا الي ضرورة الاعتراف بوجود المدرب المؤهل من الناحية العلميه والعملية المرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس .

ويؤكد ذلك **محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م)** بان مجالات التربيه الرياضيه خلال الثلاثين عاما الاخيره شاهده تطورا هائلا في كافه المجالات وزادت من ارتباطها بالعلوم الأخرى كالفسيولوجي والتشريح والميكانيكا الحيويه والعلوم الأخرى . (١٥:٥٣)

ويذكر **محمد لطفي طه ووجيه شمندي(١٩٩٥م)** ان نشاط المنازلات بصفه عامه يعتمد علي مقاومه المنافس والتغلب علي اشكال مختلفه ومتنوعه من استجاباته مع ضرورة مراعاة ومسايره خصائص تلك الاستجابات ليس فقط من الناحية المهاريه او الخططيه وانما ايضا من الناحية البدنيه حيث مقدار القوه والسرعه والمرونة والرشاقه حتي تتسم استجابات اللاعب بالفاعليه والدقه المطلوبه .(١٤:٧٩-١٤)

ويوضح **محمد عبده صالح (١٩٩٣م)** ان الاعداد البدني للاعب يؤثر بدرجة كبيره علي ادائه المهارى فكلما تحسنت لياقته البدنيه استطاع استخدام مهاراته وتنفيذ واجباته الخططيه فمهما بلغه مهارات اللاعب البدنيه واجادته لخطط اللعب فانه لن يتمكن من تنفيذ واجباته في الملعب اذا لم يعد اعدادا بدنيا كاملا (٧٨:٤١).

ويشير **عويس الجبالي (١٩٩٧م)** ان الصفات البدنيه الخاصه تساعد علي اداء مختلف المهارات الحركيه للأنشطة الرياضيه المتعدده وتعتبر تنميه هذه الصفات من الاسس الهامه للوصول بالرياضي الي المستويات الرياضيه العاليه .(٥٤:٤٧)

ويشير كلا من "**عصام عبد الخاق (٢٠٠٣م)** و**عبد العزيز النمر(١٩٨٩)** بان التوافق بين العضلات العامله في الحركة يعتمد علي ميكانيكية العمل العضلي فان التوافق يعمل علي ان يكون الانقباض للعضلات المشتركه في الاتجاه المطلوب للحركة وينظم الجهاز العصبي التوافق الداخلي في العضله ذاتها وايضا بين العضلات العامله في الأداء بتنظيم التعاون الوثيق بين تلك العضلات العامله والعمل علي الاقلال من درجة المقاومه التي تسببها العضلات المضاده لها مما يسهم بدرجة كبيره في قدره العضلات العامله علي انتاج المزيد من القوه العضليه .(١٢٩:٥٢) (٨٨:٣٨)

ويذكر "**محمد حسن علاوى (١٩٩٠م)** أن القوه العضليه هي التي يتأسس عليها وصول الفرد

للمستويات العليا ومستوى البطولة وتأثيرها الفعال بدرجة كبيره على تنميه بعض الصفات البدنية.
(٩١:٥٧)

ويشير "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" (١٩٩٦) أن تدريب القوة اصبح الخطوة الاولى نحو ممارسه اى رياضه من الرياضات بعد ان كانت لا تمارس قديما الا بغرض الاشتراك في بطولات رفع الأثقال او كمال الاجسام. (٣٨:٣٩)

تشير كل من "جلال ابراهيم ، نادين درويش" (١٩٩٤م) ان العضلات العاملة لتدريبات قوة منطقته المركز او منتصف الجسم التي تشمل على عضلات البطن والظهر والجانبين وهي المركز البدني والعضلي الرئيسي لتوزيع الحركة في جسم الانسان .(٦٤.٩)

ويذكر " رون جونز (Ron jonse ٢٠٠٣م) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تعد من الاشكالية التدريبية المستحدثة في المجال الرياضي، (١٤ :١١٣) ويرى كل من " ميشيل بويل وبرنر Brnar" & Boyle Micheal(٢٠٠٣م) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تتناول وظيفه حركه الجسم والقدرات التي لا غنى عنها لتحقيق مستوى أعلى في الأداء الرياضي وخاصة في النشاط الرياضي الممارس والعمل على تعزيز الأداء وتقليل الاصابات . (١٠٠:١٠٧)

ويشير " سكوت جينز (Scott Gaines' ٢٠٠٣م) أن تدريبات القوة الوظيفية تحدث تأثيرا غير مباشر على العضلات من خلال تحويل الزيادة في القوة المنتجة من حركه يمكن الاستفاده منها في تحسين أداء النظام العصبي وتكامله لذلك يجب أن تشمل جميع البرامج التدريبية على تدريبات القوة الوظيفية.
(٤٥:١١٦)

ويشير الفابيو كومانا (" Fabio comana ٢٠٠٤م) بان التوازن في العمل العضلي عنصره رئيسي في التدريبات الوظيفية ليس فقط بين القوة والمرونة او العضلات العاملة والغير عامله ولكنه ايضا ما قد نعتقد انه وسائل مستخدمه فمثلا الوقوف على قدم واحده وان قادرا تحريك اعضاء جسمه الاخرى بدون أن يسقط فهذه سمة تفاعلية للتدريبات الوظيفية. (١٠١:٩٩)

لقد مارس الإنسان فنون الدفاع عن النفس قبل أن يتدرب عليها بشكل علمي ، ودون أن يفكر أن فنون الدفاع عن النفس لها أصول يمكن توظيفها لخدمته الحياتية ، ولكنه لم يستقر طويلا دون أن يستطيع تطوير مهاراته بتدوينها ورسمها على الجدران ثم الورق . (٣،٩٠:٨٩)

مشكاه البحث:

لقد قام الاتحاد الدولي للكاراتيه بتعديل بعض مواد القانون التي تساعد علي فاعليه الهجوم في المباريات واحراز العديد من النقاط الذي اثر بدوره علي سرعه الاداء وزياده عدد التكتيكات الفردية والمركبة خلال المباريات الامر الذي دعا الباحث الي تحليل بعض البطولات المحلية والدولية وعمل دراسة استطلاعيه لطبيعة الاداء بعد التعديل حيث اتفق الباحث مع الخبراء علي ظهور بعض العناصر البدنية الخاصة المرتبطة بطبيعة الاداء التي تؤثر بدرجة كبيره علي تحسين مستوى اداء اللاعبين خلال المباريات حيث

توصل الباحث الي ان التوازن بين العناصر البدنية المختلفة يساعد اللاعب علي تكرار اداء الجمل المهاريه والخططيه الفردية والمركبة طوال زمن المباراة بنفس الكفاءة مما يتطلب توافر بعض العناصر البدنية مثل (القدرة- القوة -السرعة -المرونة) التي ستكون لها تأثير ايجابي علي الكفاءة البدنية والمهاريه والخططيه للاعب الكوميتيه وافتقار اللاعب لهذه العناصر سيؤدي بالتي علي عدم قدرته علي تكرار اداء الجمل المهاريه والخططيه بنفس الكفاءة طوال زمن المباريات الذي سيؤثر بدوره علي نتائج اللاعبين خلال البطولات .

وتنفيذ مهارات الكوميتيه بالشكل الفعال يتطلب ذلك التكامل بين عناصر القوة والتوازن والسرعة والقدرة ، ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية المتخصصة لتحديد المجموعات العضلية الأساسية العاملة في اداء مهارات الكوميتيه استخلص الباحث المجموعة العضلية الاساسية وهي مجموعة عضلات المركز والتي تتمثل في عضلات البطن الامامية والجانبية وايضا عضلات الظهر .

ويتفق كلا من " فوم هوف *vom hofe* " (١٩٩٥م) و "رون جونز *Ron Jones* " (٢٠٠٣م) و"ميشيل بويل *Michael Boyle* " (٢٠٠٤م) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تعتبر من الأشكال التدريبية المستخدمة حديثاً في المجال الرياضي وتعد من التدريبات الهامة التي تناسب جميع الأعمار على اختلاف مستوياتهم التدريبية، حيث تتناول وظائف حركة الجسم وتحسين شكل الأداء الرياضي وتعزيزه. (٣٦:٣)

وقد لاحظ الباحث من خلال خبراته الميدانية كمدرّب وكلاعب سابق على المستوى المحلي أن هناك قصور واضح لدى لاعبي الكوميتيه في تنفيذ مهارات الكوميتيه الاساسيه على الرغم من أهميتهما والتي تؤثر بدورها على نتائج اللاعبين خلال المباريات وبصفة خاصة عند تنفيذ المهارات الاساسيه للكوميتيه بشكل مركب او بشكل فردي في المباريات وان اعتماد مهارات الكوميتيه الاساسيه على عضلات البطن والظهر يظهر بشكل كبير عند التنفيذ مما يدل على ان إعطاء الناشئين تدريبات تقليدية لا يسهم بالارتقاء بالمستوى بشكل كبير ولا يحقق التكامل بين القوة والتوازن في أن واحد .

ومما سبق يتضح أهمية اداء مهارت الكوميتيه الاساسيه سواء في شكل هجومي او دفاعي في حسم نتيجة المباراة لذا كان على الباحث إختيار تدريبات تتسم بتحقيق القوة والتوازن في أن واحد تحقق القوة الوظيفية لتحسين مستوى الأداء المهاري لما لها من أهمية كبيرة في تقوية عضلات المركز .

وهذا ما أكدته "أمال محمد " (٢٠٠٥م) نقلاً عن "ماريج رونالدس *Marigg Roynalds* " أن تدريبات القوة التقليدية خاصة التي تؤدي على أجهزة تركز على الأداء في حالة ثبات بينما تدريبات القوة الوظيفية

تزيل الدعم الخارجى المستخدم من الأجهزة وتجعل العديد من المجموعات العضلية تعمل فى وقت واحد ومتكامل. (١،١-٢)

من هنا تبلورت مشكلة هذا البحث فى وضع تدريبات مستحدثة تحدث تطوراً ونمواً فى المستوى البدنى وتكون مشابهة للاداء المهارى الخاص بالكوميتيه حيث أنها بها تطابق ديناميكى بين مسارها وبين مسار التكنيك الخاص بمهارات الكوميتيه والتي تاخذ اشكال متعددة حيث تمر بمجموعة من الانقباضات المتحركة والتي تتماشى مع التحليل لتلك التدريبات و ايضا تكسر حالة الملل والرتابة من تكرار برامج التدريب التى غالبا ما يكون الإختلاف بينها فى شدتها واحجامها و إستخدم نفس التدريبات بنفس الأداء الحركى .وكان تساؤل البحث هو

" هل هناك تأثير لبرنامج تدريبيى بأستخدام تدريبات القوة الوظيفية على قوة عضلات المركز المستخدمة فى اداء مهارات الكوميتيه "

• هدف البحث :

تأثير تدريبات مجموعة عضلات المركز علي بعض القدرات البدنية ومستوي الاداء المهارى قيد البحث من خلال التعرف علي :-

١- التعرف علي تأثير تدريبات مجموعة عضلات المركز علي بعض القدرات البدنية قيد البحث (القوه- القدرة -التوازن بنوعيه -المرونة) .

٢- التعرف علي تأثير تدريبات مجموعة عضلات المركز علي مستوي الاداء المهارى قيد البحث.

٣- التعرف علي العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية والاداء المهارى قيد البحث .

• فروض البحث :

١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليه والبعديه للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهارى".

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهارى".

٣-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات البعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهارى".

■ مصطلحات البحث :

• تدريبات القوة الوظيفية :

➤ هي عبارة عن حركات متكاملة متعددة المستويات (امامى -مستعرض - سهمى) تشمل على التسارع والتباطؤ بهدف تحسين القدرة الحركية القوة المركزية- ومنتصف الجسم والكفاءة العصبية والعضلية (٨٧:٩٩)

١/٩/٢ عضلات المركز :

➤ : تتضمن عضلات الجذع والحوض وهي المسؤولة على المحافظة على ثبات واتزان العمود الفقري والحوض والمساعدة على توليد ونقل القوة من الأجزاء الكبيرة الى الأجزاء الصغيرة.(٤:١٠١).

الكاراتيه -karate:

➤ بأنه كلمة يابانية تتكون من جزئين (كارا) وتعني الفارغ وتدل عند اليابانيين على صفاء الذهن (تية) تعني أساليب القتال بدون سلاح كما أن الكاراتيه هو فن الهجوم والدفاع ضد المنافس سواء كان فردا أو أكثر بأطراف الجسم كالذراعين والرجلين (٧٩:٣٦).

الكوميتيه -Kumite:

➤ بأنه منازل بين لاعبين متساويين في نفس الدرجة والوزن ويتكون من جولات واحدة يحاول كل لاعب تنفيذ خطته الهجومية أو الدفاعية على المناطق المصرح بها بالهجوم للحصول على أكبر عدد من النقاط في حدود زمن المباراة وفقا لقواعد الاتحاد الدولي للكاراتيه (٢٩:٣٥)

مستوى الأداء :

➤ وهي الدرجة التي تعبر عن اداء اللاعب لمهارة معينه مأخوذا في الاعتبار المسار الحركي وزمن ادائها. (٩:١٩):

الدراسات المرجعيه :

١/ اجرت : " ساره محمد كمال " (٢٠١٤) م (٢٨) : دراسه بعنوان " فاعليه تطوير عنصر تحمل القدره والرشاقه علي الاساليم الهجوميه والدفاعيه ونتائج المباريات للاعبى الكوميتيه رياضه الكاراتيه " وقد استخدمه الباحثه المنهج التجريبي ، عينه البحث : ٢٠ لاعب من المرحله السنيه ١٦ :١٤ لنادي اتحاد الشرطه ، اهم نتائج البحث : تحديد زمن تطوير تحمل القده العضليهوالمتمثل في ٢٥ ث للزرعنين ٣٠ ث للرجلين .

٢/ اجرى : " وجيه احمد قرنى " (٢٠١٤)م(٧٧) : دراسه بعنوان " تدريبات القوة الوظيفية واثرها على بعض المتغيرات البدنية المهارات الحركية للاعبى كرة اليد " وقد استخدمه الباحثه المنهج التجريبي باستخدام مجموعتن ، عينه البحث : تم اختيار العينة بالطريقة العمودية وبلغ قوام العينة ١٦ لاعب

تأثير تدريبات مجموعة عضلات المركز على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لدى للاعبي الكومتيه - ١٣٠

مقسمة على مجموعتين ، اهم نتائج البحث : اظهرت تدريبات القوة الوظيفية تطورا ملحوظا فى مستوى المتغيرات البدنية والمهارات الحركية قيد البحث .

٣/ اجري : " Sato , Kimitak , Mokha , Monique " (٢٠٠٩) :

دراسه بعنوان : " هل لتدريب قوة المركز تأثير علي حركات الجري ، ثبات الطرف السفلي ، اداء ٥٠٠٠م للمتسابقين ؟ وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واختاره الباحث العينه بالطريقه العمديه وقوامها ١٨ لاعب ، اهم نتائج البحث : اظهرت المجموعه التي استخدمت تدريبات قوه المركز تحسنا كبيرا في ال ٥٠٠٠م ، وقد تكون تدريب قوه المركز وسيله فعاله لتحسين الاداء للمتسابقين .

٤/ اجري : " Hibbs,A,et,al" : (٢٠٠٨) :

دراسه بعنوان : " تحسين الاداء الي اعلي مستوي ممكن من خلال تحسين ثباتيه وقوه المركز ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، اختار الباحث العينه بالطريقه العمديه ، اهم نتائج البحث : فهم اوضح للدوار التي لديها عضلات محدده خلال تدريبات ثبات المركز وقوه المركز تمكن من تنفيذ برامج تدريبيه اكثر علميه .

اجراءت البحث :

منهج البحث :

في ضوء البحث وأهدافه استخدم الباحث المنهج التجريبي التصميم التجريبي (ذو القياس القبلي والبعدي) لمجموعتان أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائته لطبيعة هذه الدراسة.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث :

١/٢/٣ مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي الكاراتيه بمنطقة الفيوم والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه لعام ٢٠٢١ (تحت ١٨ عام) ، وعددهم (٤٧) لاعب.

٢/٢/٣ عينة البحث :

١/٢/٢/٣ العينة الاساسية للبحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من لاعبي الكاراتيه بمنطقة الفيوم والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه لعام ٢٠٢٣ (تحت ١٨ عام) ، وقد حدد الباحث بعد الرجوع للسادة المشرفين بان يكون حجم العينة الاساسية للبحث (٢٢) لاعب بما يمثل (٤٦.٨٠%) من

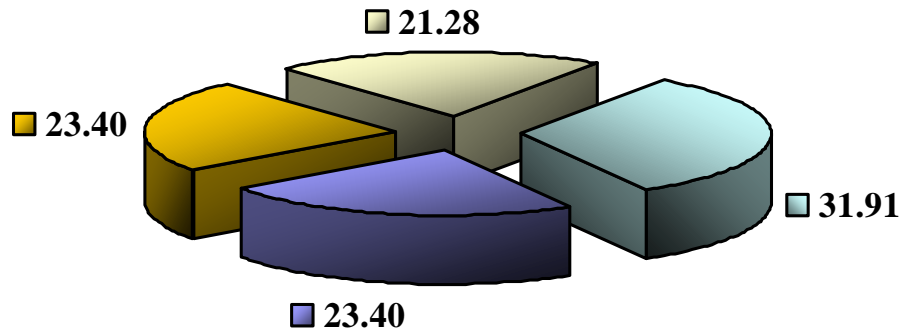
تعداد مجتمع البحث ، علي ان لا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية ، وقد تم تقسيم عينة البحث الي مجموعتين احدهما تجريبية وعددها (١١) لاعب والاخري ضابطة وعددها (١١) لاعب.

٢/٢/٢/٣ العينة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من لاعبي الكاراتيه بمنطقة الفيوم والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه لعام ٢٠٢٣ (تحت ١٨ عام) ، وعددهم (١٠) لاعب بما يمثل (٢١.٢٨%) من تعداد مجتمع البحث.

توصيف مجتمع وعينة البحث

الاجمالي	العينة الاساسية		العينة الاستطلاعية	المجتمع	
	الضابطة	التجريبية		العدد	%
٣٢	١١	١١	١٠	٤٧	
٦٨.٠٨	٢٣.٤٠	٢٣.٤٠	٢١.٢٨	١٠٠.٠٠	



باقي المجتمع 31.91 العينة استطلاعية 21.28 المجموعة الضابطة 23.40 المجموعة التجريبية 23.40

٣/٢/٢/٣ تجانس عينة البحث:

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث (الاساسية - الاستطلاعية) والبالغ عددهم (٣٢) لاعب من لاعبي الكاراتيه بمنطقة الفيوم والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه لعام ٢٠٢٣ (تحت ١٨ عام) وذلك في المتغيرات قيد البحث وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي.

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث (الاستطلاعية - الاساسية) في المتغيرات قيد البحث

ن = ٣٢

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	١٦.٣١٣	١٦.٠٠٠	١.١٢٠	٠.٢١٠
العمر التدريبي	٧.١٥٦	٨.٠٠٠	١.٥٤٧	٠.٦٦٨-
الطول	١٦٣.١٥٦	١٦٣.٠٠٠	٨.٥٦٩	٠.٧٢٣
الوزن	٥٤.٨٧٥	٥٧.٥٠٠	٦.٩٦٩	٠.١٦٤-
الوثب العمودي	٤٦.٥٠٠	٤٥.٥٠٠	٨.١٦٨	٠.٠٦٤
رمي كره طبيه أعلى الرأس	٤.١٦٧	٣.٥٠٠	٠.٦٢٨	٠.٢٢٢-
دقيقه إنبطاح مائل ثني الذراعين	٣٣.٩٦٩	٣٢.٥٠٠	٧.٢٣٦	٠.١٥٦-
دقيقه جلوس من الرقود	٤٧.٥٩٥	٤٢.٥٠٠	٦.٢٨٨	٠.٣١٤-
دقيقه جلوس القرفصاء	٥٠.٥٠٠	٤٦.٠٠٠	٤.٦٢٥	٠.٣٢٩
ثني الركبتين نصفاً	٤٣.٩٦٩	٤٥.٠٠٠	٦.٠٧٧	٠.٢٦٤-
دفع الثقل عالياً من أمام الرأس	٢٩.٤٣٨	٢٧.٥٠٠	٧.٩٨٠	٠.٥٨٠
ثني الجذع للأمام من الوقوف	١٢.١٢٥	١٢.٥٠٠	٢.١٢١	٠.٤٥٦-
الوقوف على مشط القدم	٣٥.٨٤٤	٣٥.٠٠٠	٣.٦٩٩	٠.٢٥٠
١٠ اث كزامي مواشي جيرى	٩.٩٠٦	١٠.٠٠٠	١.٧٢٩	٠.٠٠٦-
١٠ اث جياكو زوكي	٢٥.٠٦٣	٢٥.٠٠٠	٢.١٩٩	٠.٢٢٦

يتضح من جدول (٤) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصر بين (٣±) في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل الالتواء ما بين (-٠.٦٦٨ ، ٠.٧٢٣) ، مما يدل على اعتدالية توزيع درجاتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث .

٤/٢/٢/٣ تكافؤ أفراد العينة:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث ، وجدول (٣) يوضح التكافؤ بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

$$n=2=11$$

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطي ن	المجموعة ضابطة		المجموعة تجريبية		المتغيرات
			ع±	/س	ع±	/س	
٠.٧١٣	- ٠.٣٧٣	٠.١٨٢	١.١٢ ٠	١٦.٣٦٤	١.١٦٨	١٦.١٨٢	السن
٠.٧٠٣	- ٠.٣٨٧	٠.٢٧٣	١.٦٠ ١	٧.١٨٢	١.٧٠٠	٦.٩٠٩	العمر التدريبي
٠.٨٦٥	- ٠.١٧٢	٠.٦٣٦	٦.٩٦ ٩	١٦٢.٨١ ٨	١٠.٠٥ ٨	١٦٢.١٨ ٢	الطول
٠.٥٨٨	- ٠.٥٥١	١.٧٢٧	٨.١٧ ٩	٥٥.٠٩١	٦.٤٢٣	٥٣.٣٦٤	الوزن
٠.٨٥٩	- ٠.١٨٠	٠.٦٣٦	٧.٩٦ ٦	٤٦.٦٣٦	٨.٥٦٧	٤٦.٠٠٠	الوثب العمودي
٠.٥١٨	- ٠.٦٥٨	٠.١٨٢	٠.٦٤ ٧	٣.٧٢٧	٠.٦٥٠	٣.٥٤٥	رمي كره طبيه أعلى الرأس
٠.٩١٠	- ٠.١١٤	٠.٣٦٤	٧.٣١ ٤	٣٣.٩٠٩	٧.٥٨١	٣٣.٥٤٥	دقيقه إنبطاح مائل ثني الذراعين
٠.٧٤٢	- ٠.٣٣٤	٠.٩٠٩	٦.٥٧ ٠	٤٣.١٨٢	٦.١٩٨	٤٢.٢٧٣	دقيقه جلوس من الرقود
٠.٧٢٠	- ٠.٣٦٣	٠.٧٢٧	٤.٦١ ٠	٤٦.٦٣٦	٤.٧٨٤	٤٥.٩٠٩	دقيقه جلوس القرفصاء
٠.٨٤٥	- ٠.١٩٨	٠.٥٤٥	٥.٨٠ ٣	٤٣.٤٥٥	٧.٠٧٧	٤٢.٩٠٩	ثني الركبتين نصفاً
٠.٨٧٢	- ٠.١٦٣	٠.٥٤٥	٦.٥٧ ٧	٢٩.٣٦٤	٨.٩٠٩	٢٨.٨١٨	دفع الثقل عالياً من أمام الرأس

٠.٣٧٩	- ٠.٩٠٠	٠.٨١٨	١.٩٦ ٨	١٢.٥٤٥	٢.٢٨٤	١١.٧٢٧	ثني الجذع للأمام من الوقوف
٠.٦٥٠	- ٠.٤٦١	٠.٧٢٧	٣.٦١ ٨	٣٦.٠٩١	٣.٧٧٦	٣٥.٣٦٤	الوقوف على مشط القدم
٠.٩٠٣	- ٠.١٢٣	٠.٠٩١	١.٧٧ ٩	٩.٨١٨	١.٦٧٩	٩.٧٢٧	١٠ اث كزامي مواشي جيري
٠.٧١٦	- ٠.٣٦٩	٠.٣٦٤	٢.٣٠ ٠	٢٥.٠٩١	٢.٣٢٨	٢٤.٧٢٧	١٠ اث جياكو زوكي

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٠٠)

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (-٠.٩٠٠ ، -٠.١١٤) وتراوح قيمة مستوي الدلالة ما بين (٠.٣٧٩ ، ٠.٩١٠) وهي قيم تزيد عن (٠.٠٥) ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

٣/٣ أدوات البحث:

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلي الوسائل والأدوات التالية :

١/٣/٣ دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة وذلك بهدف :

- تحديد وحصر الاختبارات البدنية التي تتناسب مع المهارات قيد الدراسة.
- تحديد وحصر وسائل قياس مستوي الاداء المهاري التي تتناسب مع المهارات قيد الدراسة
- تحديد وحصر محتويات البرنامج المقترح.
- إعداد "البرنامج التدريبي باستخدام "تدريبات مجموعة عضلات المركز للتعرف علي تأثيرها علي القدرات البدنية الخاصة لدى للاعبي الكومتيه" موضوع الدراسة

٢/٣/٣ المقابلة الشخصية :

قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء في اعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية وذلك لأستطلاع رأيهم في :

- أدوات البحث ومدى مناسبتها لأهداف البحث
- محتوى البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث

٣/٣/٣ الاستثمارات :

- استثمار استطلاع رأي السادة الخبراء في مدى مناسبة أدوات القياس. مرفق (٢).

– استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في محتوى البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث . مرفق (٢).

– استمارة تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث . مرفق (٧).

٤/٣/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي لقياس الوزن .
- جهاز الريستاميتير لقياس الطول .
- ساعة إيقاف .
- شريط قياس معايير لأقرب ٠.٥ سنتيمتر
- عدد (٢٠) اطباق تدريب .
- عدد (٣٠) كرة طبية أوزان (٣-٥-٧ كجم).
- أثقال حرة أوزان مختلفة (بارات – دامبلز – طارات)
- عدد (١٠) احبال مطاطة
- صفارة .
- بساط كاراتية.

٥/٣/٣ الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث :

- الوثب العمودي
- رمي كره طبيه أعلى الرأس
- دقيقه إنبطاح مائل ثني الذراعين
- دقيقه جلوس من الرقود
- دقيقه جلوس القرفصاء
- ثنى الركبتين نصفاً بالأتقال ٥٠% اق .
- دفع الثقل عالياً من أمام الرأس
- ثنى الجذع للأمام من الوقوف
- الوقوف على مشط القدم

٦/٣/٣ الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

- ١٠ اث كزامي مواشي جيري

- ١٠ اث جياكو زوكي

٤/٣ الدراسات الاستطلاعية :

١/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الاولى :-

قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية الاولى لاستطلاع رأي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية وذلك بهدف :

١- تحديد الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث.

٢- تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث.

١/٤/٣/١ تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة الكاراتيه لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية والتي تتناسب مع المهارات قيد البحث، ثم قام بوضعها في جدول رقم (٢) روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير، وتم عرضها علي عدد (٥) خبراء في مجال رياضة الكاراتيه وذلك لتحديد انساب الاختبارات البدنية والمهارية والتي تتناسب مع المهارات قيد الدراسة ، والجدول (٤) التالي يوضح آراء الخبراء حول انساب الاختبارات البدنية والمهارية والنسبة المئوية لكل منها .

جدول (٦)

آراء الخبراء حول انساب الاختبارات البدنية والمهارية والتي تتناسب مع المهارات قيد البحث

ن=٥

الاختبارات	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
الوثب العمودي	٥	١٠٠%
رمي كره طبيه أعلى الرأس	٥	١٠٠%
دقيقه إنبطاح مائل ثني الذراعين	٤	٨٠%
دقيقه جلوس من الرقود	٥	١٠٠%
دقيقه جلوس القرفصاء	٤	٨٠%

١٠٠%	٥	ثنى الركبتين نصفاً	
١٠٠%	٥	دفع الثقل عالياً من أمام الرأس	
١٠٠%	٥	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	
٨٠%	٤	الوقوف على مشط القدم	
١٠٠%	٥	١٠ كزامي مواشي جيري	المهارية
١٠٠%	٥	١٠ اث جياكو زوكي	

وبعد عرض الاستمارات الخاصة بتحديد مدي مناسبة الاختبارات البدنية واهداف البحث مرفق (٢) علي السادة الخبراء في مجال رياضة الكاراتيه من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (١) ، جاءت النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء ما بين (٨٠% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق آراء السادة الخبراء ، وبذلك تكون الاختبارات المستخدمة في البحث هي :-

- الوثب العمودي.
- رمي كره طبيه أعلى الرأس.
- دقيقه إنبطاح مائل ثني الذراعين.
- دقيقه جلوس من الرقود.
- دقيقه جلوس القرفصاء.
- ثنى الركبتين نصفاً.
- دفع النقل عالياً من أمام الرأس.
- ثني الجذع للأمام من الوقوف.
- الوقوف على مشط القدم
- ١٠ كزامي مواشي جيري
- ١٠ اث جياكو زوكي

٣/٤/١/٢ تحديد محتوى البرنامج المقترح قيد البحث .

وفي ضوء ما توفر لدى الباحث من مراجع علمية متخصصة في مجال رياضة الكاراتيه ، قام الباحث بدراسة مسحية لهذه المراجع بغرض تحديد محتوى البرنامج المقترح للتعرف علي أثرها على المتغيرات قيد البحث ، ثم قام الباحث بوضعها في استمارة مرفق (٢) روعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب ورأي الخبير وتم عرضها علي (٥) خبير في مجال رياضة الكاراتيه من أعضاء هيئة التدريس وذلك لتحديد محتوى البرنامج ، والجداول (٥ ، ٦ ، ٧) توضح نتيجة استطلاع الرأي .

جدول (٧)

أراء الخبراء حول تحديد مدة البرنامج

ن=٥

م	عدد أسابيع البرنامج	التكرار	النسبة المئوية
١	٦ اسابيع	صفر	صفر%
٢	٨ أسابيع	١	٢٠%
٣	١٢ أسبوع	٤	٨٠%

يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد مدة البرنامج تراوحت بين (صفر% - ٨٠%) وقد ارتضي الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق أراء الخبراء لاختيار مدة البرنامج المقترح وهي (١٢ أسابيع).

جدول (٨)

أراء الخبراء حول تحديد عدد الوحدات خلال كل أسبوع للبرنامج

ن=٥

م	عدد الوحدات في الأسبوع	التكرار	النسبة المئوية
١	٢ وحدة	صفر	صفر%
٢	٣ وحدة	٤	٨٠%
٣	٤ وحدة	١	٢٠%

يتضح من جدول (٨) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد عدد الوحدات الاسبوعية للبرنامج المقترح تراوحت بين (صفر% - ٨٠%) وقد ارتضي الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق أراء الخبراء لاختيار عدد الوحدات الاسبوعية للبرنامج وهي (ثلاث وحدات أسبوعيا).

جدول (٩)

أراء الخبراء حول تحديد زمن الوحدة للبرنامج المقترح

ن=٥

م	زمن الوحدة	التكرار	النسبة المئوية
١	١٠٠ دقيقة	صفر	صفر%

٢	١٢٠ دقيقة	٤	٨٠%
٣	١٣٥ دقيقة	صفر	صفر%
٤	١٨٠ دقيقة	١	٢٠%

يتضح من جدول (٩) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد زمن الوحدة تراوح بين (صفر% - ٨٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق أراء الخبراء وهي (١٢٠) دقيقة للوحدة. ومن خلال العرض السابق للجداول (٥ ، ٦ ، ٧) قام الباحث بإعداد البرنامج بحيث يشمل على (٣٦) وحدة لمدة (١٢) أسبوع بواقع (ثلاث وحدات في الأسبوع) ، وزمن الوحدة (١٢٠) دقيقة.

٢/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لأدوات القياس ، حيث قام الباحث بتطبيق أدوات القياس علي "العينة الاستطلاعية" والتي يمثلها (١٠) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من لاعبي الكاراتيه بمنطقة الفيوم والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للكارا تيه لعام ٢٠٢٣ (تحت ١٨ عام) ، عدد (١٠) لاعب من منتخب منطقة الفيوم للكارا تيه نفس المرحلة السنوية "كعينة مميزة".

٥/٣ المعاملات العلمية لأدوات البحث:

١/٥/٣ صدق الاختبارات البدنية والمهارية:

تم حساب صدق الاختبارات عن طريق حساب صدق التمييز وذلك بتطبيقها علي مجموعتين ، تمثل المجموعة الأولى (المجموعة المميزة) لاعبي منتخب منطقة الفيوم للكارا تيه نفس المرحلة السنوية ، وقوامها (١٠) لاعب ، بينما تمثل المجموعة الثانية (المجموعة الغير مميزة) لاعبي الكاراتيه بمنطقة الفيوم والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للكارا تيه لعام ٢٠٢٣ (تحت ١٨ عام) "العينة الاستطلاعية" وقوامها (١٠) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين المجموعتين (المميزة - الغير مميزة) باستخدام اختبار اختبار "ت" (T.Test) ، وذلك يوم الأحد الموافق ٤ / ٦ / ٢٠٢٣ ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة و الغير مميزة) في الاختبارات

ن=١=٢=١٠

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة	المجموعة الغير مميزة	الفرق	قيمة " ت "	مستوي الدلالة
------------	-------------	------------------	----------------------	-------	------------	---------------

			ع±	/س	ع±	/س		
٠.٠٠٠٠	*٦.٢٧٠-	١٨.٤٠٠	٨.٧٨٧	٤٦.٩٠٠	٢.٩٨٣	٦٥.٣٠٠	سم	الوثب العمودي
٠.٠٠٠٠	*٩.٧٢١-	٢.١٠٠	٠.٦٣٢	٣.٧٠٠	٠.٢٥٨	٥.٨٠٠	متر	رمي كره طبيه أعلى الرأس
٠.٠٠٠٠	*٧.٠٨١-	١٨.٢٠٠	٧.٥١٧	٣٤.٥٠٠	٣.٠٩٣	٥٢.٧٠٠	عدد	دقيقه إنبطاح مائل ثني الذراعين
٠.٠٠٠٠	*٧.٩٣٧-	١٨.٣٠٠	٦.٦٤٧	٤٣.٨٠٠	٢.٩٩٨	٦٢.١٠٠	عدد	دقيقه جلوس من الرقود
٠.٠٠٠٠	*٨.٩٥٢-	١٧.٣٠٠	٤.٩٢٧	٤٦.٥٠٠	٣.٦١٥	٦٣.٨٠٠	عدد	دقيقه جلوس القرفصاء
٠.٠٠٠٠	*٩.١٢٣-	١٧.٩٠٠	٥.٣٩٧	٤٥.٧٠٠	٣.٠٦٢	٦٣.٦٠٠	عدد	ثنى الركبتين نصفاً
٠.٠٠٠٠	*٦.٤٢٢-	٢١.١٠٠	٩.٠٥٣	٣٠.٢٠٠	٥.١٠٠	٥١.٣٠٠	كجم	دفع الثقل عالياً من أمام الرأس
٠.٠٠٠٠	*٨.٥٧٩-	٧.٧٠٠	٢.٢٣٤	١٢.١٠٠	١.٧٥١	١٩.٨٠٠	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف
٠.٠٠٠٠	*٩.٣٣٥-	١٥.٨٠٠	٤.٠٤٠	٣٦.١٠٠	٣.٥١٠	٥١.٩٠٠	ثانية	الوقوف على مشط القدم
٠.٠٠٠٠	- *١١.١٨٠	٨.٧٠٠	١.٨٧٤	١٠.٢٠٠	١.٥٩٥	١٨.٩٠٠	عدد	١٠ اث كزامي مواشي جيري
٠.٠٠٠٠	- *١١.٧٤١	١٢.٧٠٠	٢.١١٩	٢٥.٤٠٠	٢.٦٨٥	٣٨.١٠٠	عدد	١٠ اث جياكو زوكي

*قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٨) مستوي دلالة (٠.٠٠٥) = (٢.١٠١)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (المميزة و الغير مميزة) في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة (المميزة) حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (-١١.٧٤١ ، -٦.٢٧٠) ، وكان قيمة مستوي الدلالة (٠.٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠.٠٠٥) ، مما يدل على صدق الاختبارات.

٣/١/٥ ثبات الاختبارات البدنية والمهارية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test - Retest) علي عينة بلغ قوامها (١٠) لاعب من لاعبي الكاراتيه بمنطقة الفيوم والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري

للكاراتيه لعام ٢٠٢٣ (تحت ١٨ عام) "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول ، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الأحد الموافق ٢٥/٦/٢٠٢٣ ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات

ن = ١٠

مستوي الدلالة	قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
		س/	س/	ع±	س/		
٠.٠٠٠	*٠.٩٣٨	٠.٠٠٠	٤٩.٩٠٠	٨.٧٨٧	٤٦.٩٠٠	سم	الوثب العمودي
٠.٠٠٠	*٠.٩١٩	٠.٥١٦	٣.٩٠٠	٠.٦٣٢	٣.٧٠٠	متر	رمي كره طبيه أعلى الرأس
٠.٠٠٠	*٠.٩٩٤	٧.٩٩٢	٣٤.٩٠٠	٧.٥١٧	٣٤.٥٠٠	عدد	دقيقه إنبطاح مائل ثني الذراعين
٠.٠٠٠	*٠.٩٨٧	٦.٣٢٨	٤٤.٤٠٠	٦.٦٤٧	٤٣.٨٠٠	عدد	دقيقه جلوس من الرقود
٠.٠٠٠	*٠.٩٨٩	٥.٢٨٧	٤٦.٨٠٠	٤.٩٢٧	٤٦.٥٠٠	عدد	دقيقه جلوس القرفصاء
٠.٠٠٠	*٠.٩٩١	٥.٤٣٢	٤٦.٢٠٠	٥.٣٩٧	٤٥.٧٠٠	عدد	ثني الركبتين نصفاً
٠.٠٠٠	*٠.٩٩٧	٩.٢٦٤	٣٠.٦٠٠	٩.٠٥٣	٣٠.٢٠٠	كجم	دفع الثقل عالياً من أمام الرأس
٠.٠٠٠	*٠.٩٧٦	٢.١٥٠	١٢.٨٠٠	٢.٢٣٤	١٢.١٠٠	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف
٠.٠٠٠	*٠.٩٩٣	٤.١٠٤	٣٦.٨٠٠	٤.٠٤٠	٣٦.١٠٠	ثانية	الوقوف على مشط القدم
٠.٠٠٠	*٠.٩٦٧	٢.٠١١	١٠.٦٠٠	١.٨٧٤	١٠.٢٠٠	عدد	١٠ كزامي مواشي جيري
٠.٠٠٠	*٠.٩٥٨	٢.٢٠١	٢٦.٢٠٠	٢.١١٩	٢٥.٤٠٠	عدد	١٠ ث جياكو زوكي

* قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٠٢)

يتضح من جدول (١١) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات ذو قيم دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيم "ر" المحسوبة ما بين (٠.٩١٩ - ٠.٩٩٧) ، مما يدل على ثبات الاختبارات .

ومن نتائج الجدولين (٨ ، ٩) والخاصة بمعاملات الصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارية يكون الباحث قد تحقق من توافر الصلاحية العلمية لاستخدام الاختبارات البدنية قيد البحث.

٦/٣ البرنامج المقترح:

١/٦/٣ أهداف البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح إلي تطوير القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكومتيه ومن ثم تحسين مستوى الأداء المهاري قيد البحث، يشتمل البرنامج التدريبي على مجموعة من التدريبات مجموعة عضلات المركز كتمرينات أساسية لتطوير مستوى القدرات البدنية والأداء المهاري للمهارات قيد البحث وبالتالي التعرف علي تأثير تدريبات مجموعة عضلات المركز على القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكومتيه

٢/٦/٣ أغراض البرنامج المقترح

- أن يكتسب اللاعب المفاهيم والمعارف الخاصة بالمهارات قيد البحث.
- أن يتعرف اللاعب على طبيعة الأداء الصحيح للمهارات قيد البحث .
- أن يتفهم اللاعب تسلسل الأداء للمهارات قيد البحث .
- أن يكتسب اللاعب القدرة على التفكير العلمي المنظم .
- أن يكتسب اللاعب الشعور بالتشويق والسعادة .
- أن يكتسب اللاعب الشعور بالسرور والتجديد.
- أن يشعر اللاعب بالأمان أثناء تعلم المهارات قيد البحث .
- أن يشعر اللاعب بالحماس والرغبة في التدريب.

٣/٦/٣ أسس وضع البرنامج

راعي الباحث الأسس التالية عند وضع البرنامج المقترح باستخدام تدريبات مجموعة عضلات المركز حيث تعتبر هو المحور الرئيسي الذي يدور حوله البحث ، على اعتبار أن هذه الأسس معايير للبرنامج

- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
- مستوي القدرات البدنية لدي عينة البحث.
- مستوي الاداء المهاري لدي عينة البحث.
- مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة السنوية .

- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- أن يناسب البرنامج محتوى المهارات قيد البحث .
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع .
- أن يتناسب محتواه وأهداف البرنامج .
- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحل المختلفة .
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب .
- مراعاة مبدأ التمرج في درجة الحمل أثناء فترات البرنامج التدريبي.
- أن يعمل البرنامج على استثارة دوافع اللاعبين.
- أن يحقق البرنامج عامل التشويق والإثارة للاعبين.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البحث.
- مراعاة إختيار وترتيب التمرينات داخل البرنامج .
- أن يتشابه شكل الأداء في التمرينات مع طبيعة الأداء للاعبين.
- مراعاة أن تكون فترات الراحة مناسبة للحمل المستخدم.
- أن تتم التمرينات بأقصى سرعة وقوة .
- أن يحقق البرنامج تكامل الشخصية من حيث علاقة الفرد مع ذاته وعلاقته مع الآخرين.

٧/٣ خطوات تطبيق البحث :

١/٧/٣ المسح المرجعي:

قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات التدريب الرياضي ، الاعداد البدني ، الكاراتيه وذلك في الفترة من (الأحد ٥/٥ / ٢٠٢٣) إلي (الأحد ٢٦ / ٥ / ٢٠٢٣).

٢/٧/٣ التجربة الإستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من صدق، ثبات ادوات البحث ، وذلك علي العينة الإستطلاعية والتي قوامها (١٠) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من لاعبي الكاراتيه بمنطقة الفيوم والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه لعام ٢٠٢٣ ، وقد تم إختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة، وذلك في الفترة من (السبت ١٠ / ٦ / ٢٠٢٣) إلي (السبت ١٧ / ٦ / ٢٠٢٣).

٣/٧/٣ التجربة الأساسية :

تم إجراء التجربة الأساسية علي عينة البحث الأساسية والتي قوامها (٢٢) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من لاعبي الكاراتيه بمنطقة الفيوم والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه لعام ٢٠٢٣ ، علي أن لا يكونوا قد إشتراكوا في التجربة الإستطلاعية ، وذلك في الفترة من (الاحد ٢ / ٧ / ٢٠٢٣) إلي (الخميس ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣).

٨/٣ المُعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمُعالجة البيانات إحصائياً واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- اختبار "ت" "T.Test"
- مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person) coefficient .
- معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha
- نسبة التحسن.

نموذج من الوحدة التدريبية

الشهر : الأول
الهدف البدني من الجرعة التدريبية : تطوير قوة عضلات المركز
الهدف المهارى من الجرعة التدريبية : تحسين مهارة المواشي جري

الوحدة التدريبية رقم : (١١)
الفترة التدريبية : فترة الإعداد الخاص
الأسبوع : الرابع

تنظيم الوحدة	الراحة		مكونات الحمل			الرجعة الأداء	الرقم	المحتويات	متغيرات الوحدة	
	بين التدرجات	بين المجموعات	التكرارات	عدد المجموعات	الشدة				أجزاء الوحدة	
	-	-	١	١	٣٠ : ٥٠% حتى ظهور العرق	متوسطة	٢٠ ق	جري متنوع + تدريبات اكروباتية + تدريبات للأطالة العضلية العامة والخاصة	التسخين والأطلاات	
	١٥ ث	٣٠ ق	١	٢	٥٠%	متوسطة	٦٠ ق	تدريبات عامة	عام	الأعداد البدني
٧٥ / ٧٥ / ٧٥ ١٠ / ٨ / ٨	١٥ ث	٣٠ ق	٨ : ١٠ الثبات من ١٥:١٠ ث	٣	٧٥%	عالية		تدريبات الثبات المركزى تدريبات القوة المركزية تدريبات القدرة المركزية	خاص	
	١ - ١		٥:٣		٨٠ : ٩٠%	عالية		الأداء الفنى لمهارة المواشي جري	الأعداد المهارى	
	١+٢ ق ٢+٢ ق ٣+٣ ق				٨٠ : ٩٠%	عالية		جولات تنافسية محددة بواجب (سرعة الأداء) مع التركيز علي دقه المهاره	الإعداد التنافسى	
					-	منخفضة	١٠ ق	اهتزازات للرجلين والذراعين وتدريبات استرخاء مع الجرى الخفيف حول البساط	التهدئة	

تأثير تدريبات مجموعة عضلات المركز على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الكومتيه ١٤٦

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج :

١/٤ عرض ومناقشة نتائج التساؤل الاول :

١/١/٤ عرض نتائج التساؤل الاول :

والذي ينص علي : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليه والبعديه للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري".

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث حساب دلالة الفروق بين متوسط القياسات القبليه والبعديه للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري لعينة البحث من لاعبي الكاراتيه بمنطقة الفيوم والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه لعام ٢٠٢١ (تحت ١٨ عام) ، باستخدام إختبار (ت) (T.test).

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسط القياسات القبليه والبعديه للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري

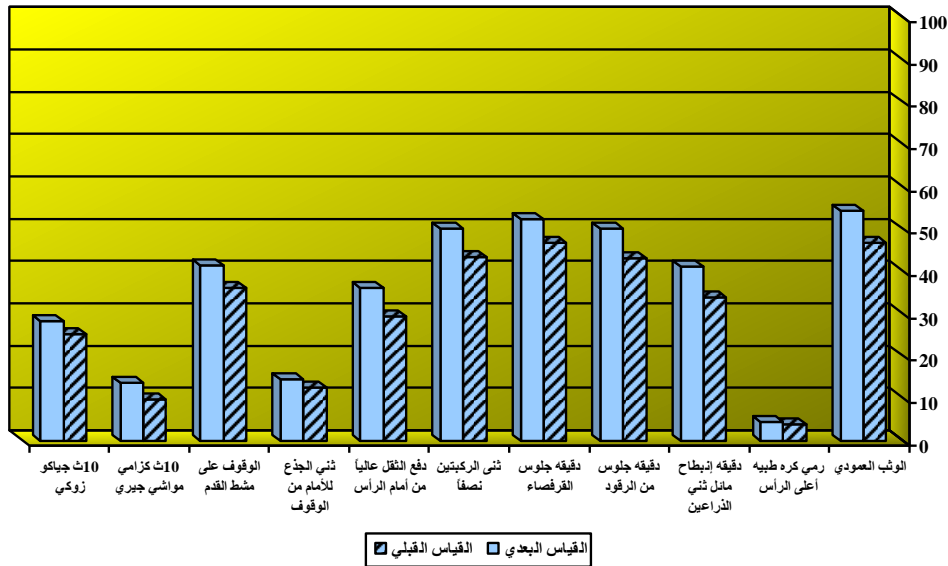
ن=١١

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	مستوي الدلالة	نسبة التحسن %
	ع±	س/	ع±	س/				
الوثب العمودي	٧.٩٦٦	٤٦.٦٣٦	٧.٠٤٤	٥٤.٢٧٣	٧.٦٣٦	١٧.٦٧٠*	٠.٠٠٠٠	١٦.٣٧٤
رمي كره طبيه أعلى الرأس	٠.٦٤٧	٣.٧٢٧	٠.٦٧١	٤.٥٠٠	٠.٧٧٣	٩.٨١٥*	٠.٠٠٠٠	٢٠.٧٣٢
دقيقه إنبطاح مائل ثني الذراعين	٧.٣١٤	٣٣.٩٠٩	٥.٤٣١	٤١.٠٩١	٧.١٨٢	١٠.٩١٣*	٠.٠٠٠٠	٢١.١٨٠
دقيقه جلوس من الرقود	٦.٥٧٠	٤٣.١٨٢	٧.٥٩١	٥٠.٢٧٣	٧.٠٩١	٢٢.٥١٧*	٠.٠٠٠٠	١٦.٤٢١
دقيقه جلوس القرفصاء	٤.٦١٠	٤٦.٦٣٦	٥.٣١٧	٥٢.٤٥٥	٥.٨١٨	٢٥.٧٠٣*	٠.٠٠٠٠	١٢.٤٧٦
ثنى الركبتين نصفاً	٥.٨٠٣	٤٣.٤٥٥	٦.١٧٨	٥٠.١٨٢	٦.٧٢٧	٤٧.٧٦٧*	٠.٠٠٠٠	١٥.٤٨١

٢٢.٩١٠	٠.٠٠٠٠	- *٢٤.٦٦٧	٦.٧٢٧	٥.٨٣٩	٣٦.٠٩١	٦.٥٧٧	٢٩.٣٦٤	دفع الثقل عالياً من أمام الرأس
١٦.٦٦٧	٠.٠٠٠٠	- *٢٣.٠٠٠	٢.٠٩١	١.٨٠٤	١٤.٦٣٦	١.٩٦٨	١٢.٥٤٥	ثني الجذع للأمام من الوقوف
١٥.١١٣	٠.٠٠٠٠	- *٣٤.٦٤١	٥.٤٥٥	٣.٦٤٣	٤١.٥٤٥	٣.٦١٨	٣٦.٠٩١	الوقوف على مشط القدم
٣٧.٩٦٣	٠.٠٠٠٠	- *١٥.٧٢٣	٣.٧٢٧	١.٢١٤	١٣.٥٤٥	١.٧٧٩	٩.٨١٨	١٠ كزامي مواشي جيري
١٣.٠٤٣	٠.٠٠٠٠	*٨.٠٥٠-	٣.٢٧٣	١.٩٦٣	٢٨.٣٦٤	٢.٣٠٠	٢٥.٠٩١	١٠ اث جياكو زوكي

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٠) مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٢٢٨)

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعديّة في القدرات البدنيّة ومستوي الاداء المهاري ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (-٤٧.٧٦٧ ، ٨.٠٥٠-) وهي قيم اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، وكانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠.٠٥) ، مما يدل على وجود فروق بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعديّة في القدرات البدنيّة ومستوي الاداء المهاري



شكل (٥)

تأثير تدريبات مجموعة عضلات المركز على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الكومتيه ١٤٨

متوسط القياسات القبليه والبعديه للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري

٢/١/٤ مناقشة نتائج التساؤل الاول :

يتضح من جدول رقم (١٢) والشكل رقم (٥) والخاص بمتوسط القياس القبلي والبعدي في القياسات البدنيه قيد البحث، وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط القياسات القبليه والبعديه للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعديه ، ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (-٤٧.٧٦٧ ، -٨.٠٥٠) وهي قيم اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، وكانت قيمة مستوي الدلالة (٠.٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠.٠٥) ، مما يدل على وجود فروق بين متوسط القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعديه في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري.

كما يتضح من الجدول رقم (١٠) والشكل رقم (٣) حيث تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدي في متغير الوثب العمودي ما بين (٤٦.٦٣٦ ، ٥٤.٢٧٣)، وانحراف معياري ما بين (٧.٠٤٤ ، ٧.٩٦٦) ، نسب التحسين بين متوسط القياس القبلي والبعدي في متغير الوثب العمودي حيث بلغت نسبه التحسين %١٦.٣٧٤

اما بالنسبة لمتغير رمي كره طبيه اعلي الرأس قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدي ما بين (٣.٧٢٧ ، ٤.٥٠٠) وانحراف معياري ما بين (٠.٦٤٧ ، ٠.٦٧١) ، اما بالنسبة لمتغير دقيقه انبطاح مائل ثني الذراعين قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدي ما بين (٣٣.٩٠٩ ، ٤١.٠٩١) وانحراف معياري ما بين (٧.٣١٤ ، ٥.٤٣١) ، اما بالنسبة لمتغير دقيقه جلوس من الرقود قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدي ما بين (٤٣.١٨٢ ، ٥٠.٢٧٣) وانحراف معياري ما بين (٦.٥٧٠ ، ٧.٥٩١) ، اما بالنسبة لمتغير دقيقه جلوس القرفصاء قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدي ما بين (٤٦.٦٣٦ ، ٥٢.٤٥٥) وانحراف معياري ما بين (٤.٦١٠ ، ٥.٣١٧) ، اما بالنسبة لمتغير ثني الركبتين نصفاً قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدي ما بين (٤٣.٤٥٥ ، ٥٠.١٨٢) وانحراف معياري ما بين (٥.٨٠٣ ، ٦.١٧٨) ، اما بالنسبة لمتغير دفع الثقل عالياً من امام الرأس قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدي ما بين (٢٩.٣٦٤ ، ٣٦.٠٩١) وانحراف معياري ما بين (٦.٥٧٧ ، ٥.٨٣٩) ، اما بالنسبة لمتغير ثني الجذع للأمام من الوقوف قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدي ما بين (١٢.٥٤٥ ، ١٤.٦٣٦) وانحراف معياري ما بين (١.٩٦٨ ، ١.٨٠٤) ، اما بالنسبة لمتغير الوقوف علي مشط القدم قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدي ما بين (٣٦.٠٩١ ، ٤١.٥٤٥) وانحراف معياري ما بين (٣.٦١٨ ، ٣.٦٤٣) ، اما بالنسبة لمتغير ١٠ اث كزامي مواشي

جيري قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدي ما بين (٩.٨١٨ ، ١٣.٥٤٥) وانحراف معياري ما بين (١.٧٧٩ ، ١.٢١٤) ، اما بالنسبة لمتغير ١٠ ث جياكو زوكي قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدي ما بين (٢٥.٠٩١ ، ٢٨.٣٦٤) وانحراف معياري ما بين (٢.٣٠٠ ، ١.٩٦٣) . يوجد تحسين في القدرات البدنيه ولالداء المهاري ، ويدل ذلك علي ان الطريقة التقليديه لايمكن اخفال درها في التدريب .

حيث تعمل الطريقة التقليديه علي تنميه التحمل العام ، وتعمل علي تحسين السعه الحيويه للرتنين وسعه القلب ، وتعمل علي تحسين الاداء المهاري . ومن هذه الطرق :

• طريقة التدريب المستمر Continuous

**

ويؤدى هذا التدريب بأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وبسرعة متوسطة ، مثل (اختبار كوبر للجري المتواصل في زمن ١٢ دقيقة مع عدم وجود فترات راحة أثناء الجري). ويمكن أداء التدريب المستمر أيضاً بالانتقال ، مثل (رفع حمل يساوي ٣٠ % من قدرة اللاعب لعدة مرات حتى يصل اللاعب إلي التعب)

– ملاحظة

طريقة كما يشير حنفي مختار (١٩٨٨) أن " هي " يؤدي فيها اللاعب التدريب لمدة تراوح ما بين ٣٠ دقيقة : ٢ ساعة أو أكثر دون انقطاع أو تغير توقيت الأداء ويراعى ضرورة الالتزام بتوقيت معين يتناسب من حالة الفرد ونوع التمرينات المختارة "

– مميزات طريقة التدريب المستمر :

– استمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية.

– يعمل على تطوير التحمل العام للاعب.

– يعمل على تطوير دقة الأداء المهاري والخططي.

– تطوير التحمل الخاص أثناء التدريب على المهارات.

– الإرتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

– ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية.

– كما يشير حنفي مختار الى أن التدريب المستمر يعمل على :

تأثير تدريبات مجموعة عضلات المركز على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الكومتيه ١٥٠

- رفع مقدرة الجسم لتحسين التوزيع والاقتصاد في بذل الطاقة.
- اكتساب الإيقاع الصحيح للأداء المناسب لكمية العمل المطلوب ويعني بذل مقدار القوة المطلوبة فقط للأداء .
- تحسين الإمكانيات الوظيفية للاعب (القلب والدورة الدموية وكذلك التنفسية)
- طريقة التدريب التكراري :
 - يشير السيد عبد المقصود (١٩٩٢) أن التدريب التكراري هو " عبارة عن أداء حمل (جري ،سباحة ، إلخ) مختارة بدرجة السرعة القصوى أو قبل القصوى ، مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات ، ونظراً لأن الأداء يتم بدرجة الشدة عالية لا يمكن أداء إلا عدد بسيط من المرات ✓ وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين ، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء والراحة ولكن تختلف عنة في :
 - طول فترة أداء التمرين وشدته ، وكذا عدد مرات التكرار .
 - فترة استعادة الشفاء بين التكرار.
 - ✓ كما تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة والشدة ، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة، لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية
 - مميزات طريقة التدريب التكراري :
 - يعمل على تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى (العظمى) والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى.
 - تسهم هذه الطريقة التدريبية في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي ، كما تؤثر على مختلف جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية ، الأمر الذي يؤدي الى سرعة حدوث التعب المركزي ، ويحدث ذلك نتيجة لحدوث ظاهرة ' الدين الأكسيجيني " أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين ، مما يؤدي الى استهلاك المواد المخترنة للطاقة ويتراكم حامض اللاكتيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الإستمرار في الأداء .
 - تعمل طريقة التدريب التكراري على تطوير الصفات الإرادية والشخصية للاعب ، وثبات النواحي الانفعالية واتزانها له خاصة بما يتمشى مع صورة المنافسة (١٨:٣٣٢) .

٢/٤ عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني :

١/٢/٤ عرض نتائج التساؤل الثاني:

والذي ينص علي : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري".
وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث حساب دلالة الفروق بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري لعينة البحث من لاعبي الكاراتيه بمنطقة الفيوم والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه لعام ٢٠٢١ (تحت ١٨ عام) ، بإستخدام إختبار (ت) (T.test).

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري

ن=١١

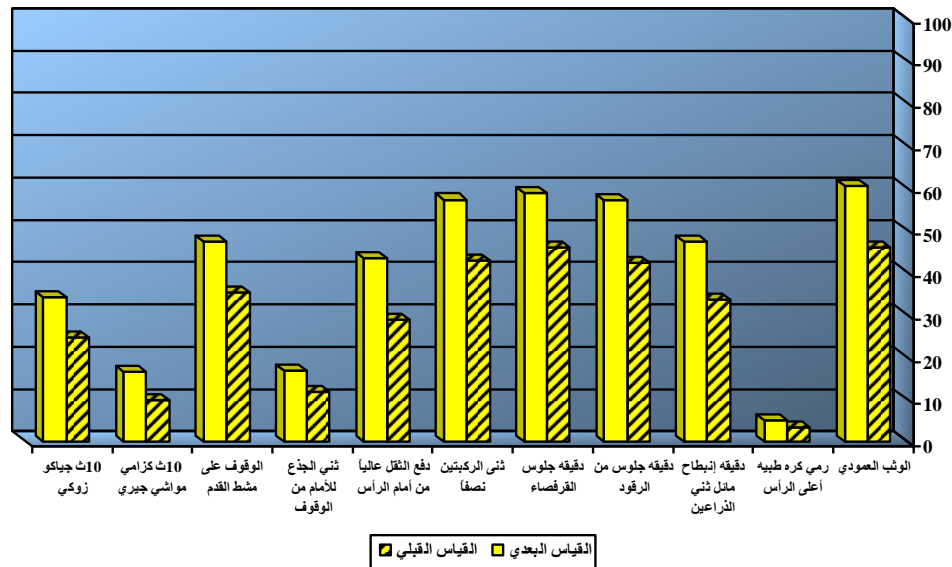
المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	مستوي الدلالة	نسبة التحسن %
	ع±	س/	ع±	س/				
الوثب العمودي	٨.٥٦٧	٤٦.٠٠٠	٥.٨٢٠	٦٠.٤٥٥	١٤.٤٥٥	*١٥.٧٤٣-	٠.٠٠٠	٣١.٤٢٣
رمي كره طبيه أعلى الرأس	٠.٦٥٠	٣.٥٤٥	٠.٦٨٤	٥.٢٢٧	١.٦٨٢	*٢٢.١١٢-	٠.٠٠٠	٤٧.٤٣٦
دقيقه إنبطاح مائل ثني الذراعين	٧.٥٨١	٣٣.٥٤٥	٦.٤٣٩	٤٧.٣٦٤	١٣.٨١٨	*٢٥.٧٦٦-	٠.٠٠٠	٤١.١٩٢
دقيقه جلوس من الرقود	٦.١٩٨	٤٢.٢٧٣	٦.٥٩٥	٥٧.٠٩١	١٤.٨١٨	*١٦.٢٣٥-	٠.٠٠٠	٣٥.٠٥٤
دقيقه جلوس القرفصاء	٤.٧٨٤	٤٥.٩٠٩	٥.٣٣٨	٥٨.٩٠٩	١٣.٠٠٠	*٤٣.١١٦-	٠.٠٠٠	٢٨.٣١٧
ثني الركبتين نصفاً	٧.٠٧٧	٤٢.٩٠٩	٧.٥١١	٥٧.٢٧٣	١٤.٣٦٤	*٩٤.٤٢٣-	٠.٠٠٠	٣٣.٤٧٥
دفع الثقل عالياً من أمام الرأس	٨.٩٠٩	٢٨.٨١٨	٩.٠٨١	٤٣.٥٤٥	١٤.٧٢٧	*٢٨.١١٦-	٠.٠٠٠	٥١.١٠٤
ثني الجذع للأمام من الوقوف	٢.٢٨٤	١١.٧٢٧	٢.٢٢٨	١٦.٨١٨	٥.٠٩١	*٥٦.٠٠٠-	٠.٠٠٠	٤٣.٤١١
الوقوف على مشط القدم	٣.٧٧٦	٣٥.٣٦٤	٣.٨٢٣	٤٧.٢٧٣	١١.٩٠٩	*٧٣.٢٣١-	٠.٠٠٠	٣٣.٦٧٦

تأثير تدريبات مجموعة عضلات المركز على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الكومتيه ١٥٢

٧٠٠٠٩٣	٠٠٠٠٠	*٣٠.١٢١-	٦.٨١٨	١.٨٦٤	١٦.٥٤٥	١.٦٧٩	٩.٧٢٧	١٠ ا٦ كزامي مواشي جيري
٣٨.٢٣٥	٠٠٠٠٠	*٢٧.٧٩٥-	٩.٤٥٥	٣.١٢٥	٣٤.١٨٢	٢.٣٢٨	٢٤.٧٢٧	١٠ ا٦ جياكو زوكي

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٤) مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٢٢٨)

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدية في القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (-٩٤.٤٢٣ ، -١٥.٧٤٣) وهي قيم اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، وكانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠.٠٠٥) ، مما يدل على وجود فروق بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدية في القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري



شكل (٦)

متوسط القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري

٤/٢/٢ مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

للتحقق من الفرض الثاني الذي ينص علي : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري".

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدية في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (-٩٤.٤٢٣ ، -١٥.٧٤٣) وهي قيم اكبر من قيمة "ت" الجدولية . كما يتضح من الجدول رقم (١٣) والشكل رقم (٦) حيث تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدى في متغير الوثب العمودي ما بين (٦٠.٤٥٥، ٤٦.٠٠٠)، وانحراف معياري ما بين (٨.٥٦٧، ٥.٨٢٠) ، نسب التحسين بين متوسط القياس القبلي والبعدى في متغير الوثب العمودي حيث بلغت نسبه التحسين ٣١.٤٢٣%

اما بالنسبة لمتغير رمي كره طبيه اعلى الرأس قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدى ما بين (٣.٥٤٥ ، ٥.٢٢٧) وانحراف معياري ما بين (٠.٦٥٠ ، ٠.٦٨٤) ، نسب التحسين بين متوسط القياس القبلي والبعدى في متغير رمي كره طبيه اعلى الرأس بلغت نسبه التحسين ٤٧.٤٣٧% ، اما بالنسبة لمتغير دقيقه انبطاح مائل ثني الذراعين قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدى ما بين (٣٣.٥٤٥ ، ٤٧.٣٦٤) وانحراف معياري ما بين (٧.٥٨١ ، ٦.٤٣٩) ، نسب التحسين بين متوسط القياس القبلي والبعدى في متغير دقيقه انبطاح مائل ثني الذراعين حيث بلغت نسبة التحسين ٤١.١٩٢% ، اما بالنسبة لمتغير دقيقه جلوس من الرقود قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدى ما بين (٤٢.٢٧٣ ، ٥٧.٠٩١) وانحراف معياري ما بين (٦.١٩٨ ، ٦.٥٩٥) ، ، نسب التحسين بين متوسط القياس القبلي والبعدى في متغير دقيقه جلوس من الرقود حيث بلغت نسبة التحسين ٣٥.٠٥٤% ، اما بالنسبة لمتغير دقيقه جلوس القرفصاء قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدى ما بين (٤٥.٩٠٩ ، ٥٨.٩٠٩) وانحراف معياري ما بين (٤.٧٨٤ ، ٥.٣٣٨) ، اما بالنسبة لمتغير ثني الركبتين نصفاً قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدى ما بين (٤٢.٩٠٩ ، ٥٧.٢٧٤) وانحراف معياري ما بين (٧.٥١١ ، ٧.٠٧٧) ، اما بالنسبة لمتغير دفع الثقل عالياً من امام الرأس قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدى ما بين (٢٨.٨١٨ ، ٤٣.٥٤٥) وانحراف معياري ما بين (٨.٩٠٩ ، ٩.٠٨١) ، اما بالنسبة لمتغير ثني الجذع للأمام من الوقوف قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدى ما بين (١١.٧٢٧ ، ١٦.٨١٨) وانحراف معياري ما بين (٢.٢٨٤ ، ٢.٢٢٨) ، اما بالنسبة لمتغير الوقوف علي مشط القدم قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدى ما بين (٣٥.٣٦٤ ، ٤٧.٢٧٣) وانحراف معياري ما بين (٣.٧٧٦ ، ٣.٨٢٣) ، اما بالنسبة لمتغير ١٠ اث كزامي مواشي جيري قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدى ما بين (٩.٧٢٧ ، ١٦.٥٤٥) وانحراف معياري

تأثير تدريبات مجموعة عضلات المركز على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لدى للاعبي الكومتيه ١٥٤

ما بين (١.٦٧٩، ١.٨٦٤) ، اما بالنسبه لمتغير ١٠ اث جياكو زوكي قد تراوح متوسط درجات القياس القبلي والبعدي ما بين (٢٤.٧٢٧، ٣٤.١٨٢) وانحراف معياري ما بين (٣.١٢٥ ، ٣٤.١٨٢) . ويشير الباحث إلى أن تلك النتيجة تدل على أن هناك تأثير إيجابي للبرنامج قيد البحث المتمثل في تأثير تدريب مجموعه عضلات المركز التي قام الباحث بتطبيقها على أفراد عينة البحث. كما يعزو الباحث الفروق ونسب التحسن في النتائج إلى تأثير التدريبات المقترحة باستخدام تدريبات القوة الوظيفية والتي كانت متنوعة وموجهة في تطوير مجموعه عضلات المركز (البطن والظهر) بصفة خاصة وجميع عضلات الجسم بصفة عامة ، كما تضمنت تدريبات القوة الوظيفية على عدد من التمرينات التي تسهم في تنمية بعض القدرات البدنية مثل (التوازن - القوة العضلية- المرونة) والتي تساعد على تقوية عضلات البطن والظهر بصفة خاصة باستخدام أدوات ووسائل تدريبية متنوعة منها (الكرات السويسرية) مما أدت إلى تحسين القدرات البدنية قيد البحث. وأيضاً على تمرينات المرونة والإطالة التي تم استخدامها في فترة الاحماء والتي تساعد على زيادة إنتاج القوة حيث إن استخدامها يقلل من المقاومة الداخلية في العضلة وينبه المغازل العضلية الحسية فتزيد قوة وسرعة الانقباض العضلي.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من "سترسيفس وآخرون Stricevic et al (١٩٩١م)(١١٨) نوري س "Norris(١٩٩٣م)(١٠٨) ، "أوسولفين وآخرون Sullivan" et al (١٩٩٨م)(١٠٩) ، "بلاموندون وآخرون Plamondon et al(١٩٩٩)(١١٢) حيث توصلوا إلى أن تقوية عضلات البطن وبالتالي عضلات الظهر(قوة عضلات المركز) بطريقة فعالة يعتمد إلى حد كبير على اختيار مجموعة من التدريبات تتناسب مع النشاط التخصصي، وما يتضمنه من مهارات وحركات مختلفة وأيضاً مع المرحلة السنوية التي ستؤدي هذه التدريبات.

كما يشير "ديف شميترز Dave Schmitz (٢٠٠٠م)(٩٦) إلى أن من أهم سمات تدريبات القوة الوظيفية هو التركيز على مجموعة عضلات المركز (عضلات البطن والظهر) حيث تقوم عضلات المركز القوية بربط الطرف السفلي بالطرف العلوي، مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين قوة عضلات المركز (منتصف الجسم) والتوازن.

وأشار كلا من عبد العزيز وناريمان (١٩٩٦م)(٣٩) أن التطور في مستوى الأداء وتحسنه يكون بشكل أفضل إذا كانت التدريبات خاصة بنوع الأداء وتحاكيه في اتجاه العمل العضلي ، حيث أن أفضل أسلوب لتحسين القدرة العضلية هو الأسلوب الذي يتشابهه مع المسار العصبي العضلي أثناء التنافس .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من "كريس وآخرون Cress et al (١٩٩٦م)(٩٤)

"ياسمور وآخرون" Yasumura, et al (٢٠٠٠م) (١٢٢)، في أن تدريبات القوة الوظيفية تسهم في تحسين القوة العضلية والتوازن.

ويؤكد ذلك ما توصل اليه تامر عماد درويش (٢٠١٦) (٢٣)، رامي سلامة (٢٠١١م) (٢٧)، رضا محمد (٢٠٠٩م) (٢٨)، أمال محمد (٢٠٠٥) (١٩)، نوريس (Norris ١٩٩٣) (١٠٨)، سترسيفس وآخرون (Stricevi et all ١٩٩١) (١١٨) من خلال دراسة أن تدريبات القوة الوظيفية قد ساهمت بشكل ايجابي في تحسن بعض القدرات البدنية، نتيجة لطبيعة التدريبات التي تعمل على الأبعاد الثلاثة للحركة (أفقى - سهمى - راسى) .

ويشير الباحث إلى أن تلك النتيجة إتفقت تماما مع ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في التأثير بشكل ايجابي في تنمية بعض القدرات البدنية للاعبين الكاراتية قيد البحث.

ومما سبق يتضح تحقق صدق الفرق القائل " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في القياسات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي " .

٣/٤ عرض ومناقشة التساؤل الثالث :

١/٣/٤ عرض نتائج التساؤل الثالث :

والذي ينص علي : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري".

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث حساب دلالة الفروق بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري لعينة البحث من لاعبي الكاراتيه بمنطقة الفيوم والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه لعام ٢٠٢١ (تحت ١٨ عام) ، باستخدام إختبار (ت) (T.test).

جدول (١٤)

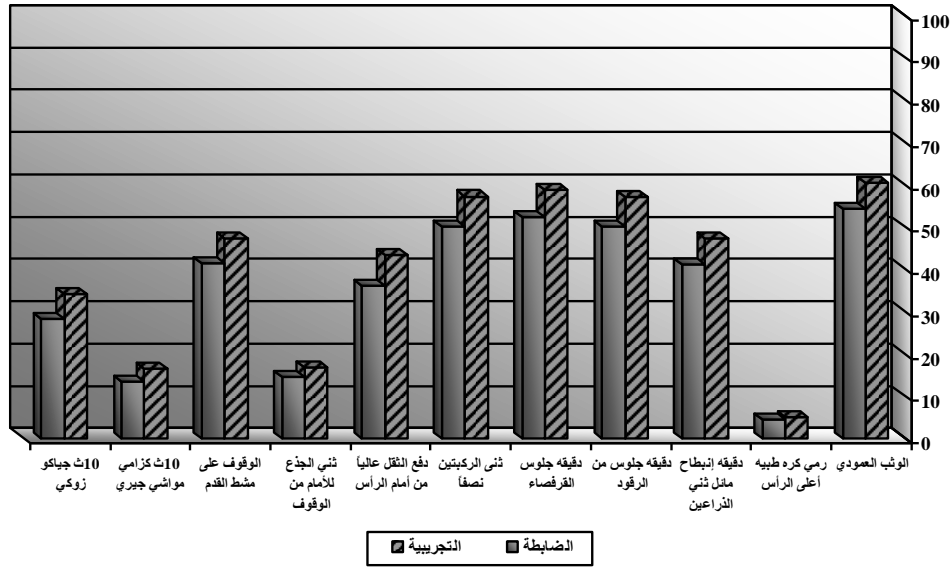
دلالة الفروق بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري

$$١١ = ٢ن = ١ن$$

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع±	/س	ع±	/س	
٠.٠٣٧	*٢.٢٤٤	٦.١٨٢	٧.٠٤٤	٥٤.٢٧٣	٥.٨٢٠	٦٠.٤٥٥	الوثب العمودي
٠.٠٢٠	*٢.٥١٧	٠.٧٢٧	٠.٦٧١	٤.٥٠٠	٠.٦٨٤	٥.٢٢٧	رمي كره طبيه أعلى الرأس
٠.٠٢٣	*٢.٤٧٠	٦.٢٧٣	٥.٤٣١	٤١.٠٩١	٦.٤٣٩	٤٧.٣٦٤	دقيقه إنبطاح مائل ثني الذراعين
٠.٠٣٦	*٢.٢٤٩	٦.٨١٨	٧.٥٩١	٥٠.٢٧٣	٦.٥٩٥	٥٧.٠٩١	دقيقه جلوس من الرقود
٠.٠١٠	*٢.٨٤١	٦.٤٥٥	٥.٣١٧	٥٢.٤٥٥	٥.٣٣٨	٥٨.٩٠٩	دقيقه جلوس القرفصاء
٠.٠٢٦	*٢.٤١٨	٧.٠٩١	٦.١٧٨	٥٠.١٨٢	٧.٥١١	٥٧.٢٧٣	ثني الركبتين نصفاً
٠.٠٣٥	*٢.٢٩٠	٧.٤٥٥	٥.٨٣٩	٣٦.٠٩١	٩.٠٨١	٤٣.٥٤٥	دفع الثقل عالياً من أمام الرأس
٠.٠٢١	*٢.٥٢٤	٢.١٨٢	١.٨٠٤	١٤.٦٣٦	٢.٢٢٨	١٦.٨١٨	ثني الجذع للأمام من الوقوف
٠.٠٠٢	*٣.٥٩٧	٥.٧٢٧	٣.٦٤٣	٤١.٥٤٥	٣.٨٢٣	٤٧.٢٧٣	الوقوف على مشط القدم
٠.٠٠٠	*٤.٤٧٤	٣.٠٠٠	١.٢١٤	١٣.٥٤٥	١.٨٦٤	١٦.٥٤٥	١٠ اث كزامي مواشي جيري
٠.٠٠٠	*٥.٢٢٩	٥.٨١٨	١.٩٦٣	٢٨.٣٦٤	٣.١٢٥	٣٤.١٨٢	١٠ اث جياكو زوكي

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٠) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٨٦

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٢٤٤ - ٥.٢٢٩) وهي قيم اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، وتراوحت قيمة مستوي الدلالة ما بين (٠.٠٣٧ - ٠.٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠.٠٥) ، مما يدل على وجود فروق بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية.



شكل (٧)

متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري

٢/٣/٤ مناقشة نتائج التساؤل الثالث :

للتحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري".
يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٢٤٤ - ٥.٢٢٩) وهي قيم اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، وتراوحت قيمة مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٠٠ - ٠.٠٣٧) وهي قيم لا تزيد عن (٠.٠٥) ، مما يدل على وجود فروق بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية.

حيث يتضح من الجدول وجود علاقة إيجابية بين متغيرات (قوة عضلات الظهر - قوة عضلات البطن - قوة عضلات الرجلين - قدرة مهاري - المرونة - التوازن الثابت - التوازن المتحرك) من جهة، والمستوى المهاري بعد تطبيق مجموعة تدريبات القوة الوظيفية مما يشير إلى التأثير القوي لهذه المتغيرات البدنية على تحسين مستوى الأداء المهاري في مستوى الاداء المهاري لدا لاعبي الكاراتيه .

ويعزى الباحث ذلك إلى الحركات المتكاملة والمتعددة في المستويات و محاور الجسم (أمامي- مستعرض - سهمي) والتي تتميز بالتسارع والتثبيت والتباطؤ بهدف تحسين القدرة الحركية الخاصة بالمهارات و القوة المركزية (منتصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية والتوازن والذي يؤثر إيجابياً على العلاقة بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهاري.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كلا من "أمال محمد محمد" (٢٠٠٥م)(١٩)، "ندا حامد رماح، ناريمان محمود الحسيني" (٢٠٠٥م)(٨١) أن الهدف من استخدام التدريبات الوظيفية هو تحسين مستوى الأداء المهاري .

كما اكدت دراسة ايضاً كل من "محمود محمد أحمد، محمد محمد أحمد الضهراوي" (٢٠٠٤م)(٧٣)، "محمود محمد محمود" (٢٠٠٦م)(٧٤)، "عزه خليل محمود" (٢٠٠٧م)(٤٠) على العلاقة بين التدريبات الوظيفية و تحسين مستوى الأداء المهاري وفقاً لمجال التخصص.

ويشير كلا من تامر عماد درويش (٢٠١٦م) (٢٣) أشرف يحيى (٢٠١٣م) (١٨) ، ندا حامد رماح ، ناريمان محمود الحسيني (٢٠٠٥م) (٨٦) ، أن التحسن في مستوى الأداء المهاري يرجع إلى التطور الحادث في بعض القدرات البدنية الخاصة بطبيعة الأداء مثل (القوة ، القدرة ، التوازن ، المرونة) مما يدل على أن تطور الأداء المهاري مرهون بتطور القدرات البدنية .
ومما سبق يتضح تحقق صدق الفرق القائل " توجد علاقة ارتباطية بين القوة الوظيفية ومستوى الاداء المهاري .

الإستنتاجات والتوصيات :

الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه ، عينة البحث ، والمنهج المستخدم ، وتحليل البيانات إحصائياً واستناداً إلى ما اظهرته نتائج البحث ومناقشتها ، توصل الباحث إلى الإستنتاجات الآتية :

١ - تدريبات مجموعة عضلات المركز لها تأثير إيجابي على جميع المتغيرات البدنية قيد البحث والتمثلة في (قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات البطن - القدرة العضلية الخاصة بالمهارات- المرونة - التوازن بنوعيه) .

٢ - تدريبات مجموعة عضلات المركز لها تأثير إيجابي علي المتغير المهاري للاعبي الكوميتيه .

٣- اظهرت النتائج تطور مستوى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

التوصيات :

إستنادا إلى ما توصل إليه الباحث من نتائج في ضوء أهداف البحث وفروضه يوصى الباحث بما يلي :

اولا للمدربين :

- ١ - تطبيق البرنامج المقترح بإستخدام تدريبات عضلات المركز وتقسيم التدريبات الوظيفية بنفس الشدات والتكرارات والراحات البينية التي تم إستخدامها بالبرنامج المقترح .
- ٢ - إستخدام تدريبات عضلات المركز بشكل يحاكي المسار الحركي والزمني للمهارة .
- ٣ - تدريبات عضلات المركز لا تغنى عن التدريبات التقليدية بل تعتبر مدعمة لها.

ثانيا للباحثين:

- ١ - إجراء المزيد من الدراسات المماثلة لطبيعة البحث على مستوى الأداء المهاري المركب للكوميتيه .
- ٢ - إجراء دراسات على فئات وزنية ومراحل سنية مختلفة .
- ٣ - إجراء دراسات على عينات أخرى تختلف في السن والجنس والعدد والنشاط الرياضي الممارس.

قائمة المراجع .

المراجع العربية

- ١ . عصام احمد حلمى (٢٠١٥): التدريب فى الانشطه الرياضيه ، مركز الكتاب الحديث ، الطبعه الاولى ، القاهرة.
- ٢ . أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م): التدريب الرياضي المعاصر الأسس الفسيولوجية، الخطط التدريبية تدريب الناشئين التدريب طويل المدى.
- ٣ علاء محمد محمود قناوى (٢٠٠٧م) : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين المبتدئين ، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٤ . أبو العلا عبد الفتاح احمد نصر الدين (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥ . الاتحاد المصري للكاراتيه (٢٠٢٤): قانون الاتحاد المصري للكاراتيه .
- ٦ . الاتحاد الدولي للكاراتيه (٢٠٢٤): قانون الاتحاد الدولي للكاراتيه .
- ٧ . حمد، محمد وعبد الحميد، هى شام(٢٠٠٨) المبادئ الاساسية في رياضة الكاراتيه. دار الأصدقاء، المنصورة.
- ٨ . احمد، عائشة (٢٠٠٨) أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح باستخدام التايبو ومقاومات خارجية علي بعض المتغيرات البدنية والمهاريه والفسيولوجيه للاعبات الكاتا في رياضة الكاراتيه، المجله العلميه عدد(٥٦)، كليه التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٩ . ابراهيم أحمد. (٢٠٠٥). موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه. منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٠ . أحمد عبد الحميد عمارة (٢٠٠١م) : المصارعة (تعليم - تدريب - قانون) دار G.M.S ، القاهرة.

١١. أحمد عبد العزيز سرور (٢٠١١م) : تأثر برنامج تدريبي لبعض الخصائص البدنية والمهارية والخطية وفقا لاستراتيجية الاداء فى مباريات المستوى العالمى على مستوى الاداء لدى لاعبي الكونغ فو ، رساله دكتراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
١٢. محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤م) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
١٣. محمد عثمان محمد أحمد (٢٠١٢م) : تصميم برنامج للتدريب الوظيفي لتحسين القدرة العضلية للاعبين الدرجة الأولى لكرة السلة ، رساله ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
١٤. أحمد محمد عبد الوهاب ابراهيم (٢٠١٤م) : تصميم جهاز الكترونى لقياس سرعه رد الفعل كأساس لبرنامج تدريبي مقترح على اللكمات والركلات لدى ناشئ الكونغ فو ، رساله دكتراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنيا .
١٥. أحمد محمود سعيد (٢٠٠١) : (المحددات البيو ميكانيكية لبعض مهارات الطرف السفلي كدلالة لإختيار التمرينات النوعية ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
١٦. محمد على القط (٢٠٠٤م) : إستراتيجية السباق في السباحة ، المركز العربي للنشر، القاهرة.
١٧. أشرف يحيى شحاتة عوض (٢٠١٣م) : (تصميم برنامج للتدريب الوظيفي للاعبين كرة اليد ، رساله دكتراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
١٨. أمال محمد (٢٠٠٥م) : فاعليه التدريبات الوظيفيه التكاملية على بعض المتغيرات البدنيه الخاصه ومستوى الاداء المهارى لبعض التوازنات والدورات فى التمرينات الايقاعيه ، مجله بحوث التربيه الرياضيه الشامله ، كليه التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه الزقازيق، العدد الخامس.
١٩. أيمن محمد مصطفى (٢٠٠٣م) : تأثير طرق مختارة من التسهيلات العصبية المنعكسة على متغيرات ديناميكة الاداء للركلات الترددية في رياضة الكونغ فو ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
٢٠. محمود صابر شفيق عبد الخالق (٢٠١٣) : تأثر تدريبات لبعض القدرات البدنية الخاصة على فعالية الاداء المهارى والخطى لناشئ الكاراتيه ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
٢١. مروة محمد طلعت الغرباوى (٢٠٠٧) : برنامج تدريبي باستخدام بعض الأساليب المختلفه لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فعالية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو ، رساله دكتراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
٢٢. تامر عماد درويش (٢٠١٦م) : تأثر تدريبات القوة الوظيفية على قوة عضلات المركز وعلاقتها بمستوى الاداء لمهارتى تغير مستوى الجسم والإختراق لناشئ المصارعة الحرة الهواه، إنتاج علمى منشور بالمؤتمر الدولى ، كلية التربية الرياضية بنات الجزيرة ، جامعه حلوان.
٢٣. تامر عماد درويش (٢٠١٣م) : (نسب التوازن العضلى وعلاقتها بمستوى الاداء، رساله دكتراه غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه، جامعه بنها.
٢٤. حسام حسن أحمد شومان (٢٠٠٤م) : (تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لناشئ التايكوندو ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
٢٥. خيريه إبراهيم السكري وآخرون (٢٠٠١) : (إدارة تدريب الجهاز الحركي لجسم الإنسان، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢٦. رامى سلامة عبد الحفيظ (٢٠١١م) : (برنامج تدريبي مقترح للقوة الوظيفية لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان.

٢٧. رضا محمد إبراهيم (٢٠٠٩م) : (فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على قوة عضلات المركز والقوة المحركة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى فى سباحة الزحف على الصدر ، رسالة دكتراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقزيق .
- ٢٨ . ناصر محمد حلمى (٢٠٠٤م) : " الخصائص الميكانيكية للركلة الأمامية المستقيمة كأساس لتطوير الأداء في رياضة الكونغ فو، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٢٩ . نبيل ماهر السيد (٢٠١٣م): الأسس الميكانيكية العضلية للركلة النصف دائرية بوجه القدم في رياضة الووشو الكونغ فو ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعه حلوان.
- ٣٠ . ناصر محمد حلمى (٢٠٠٤م) : " الخصائص الميكانيكية للركلة الأمامية المستقيمة كأساس لتطوير الأداء في رياضة الكونغ فو، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٣١. طارق صلاح الدين سيد (٢٠٠٨م) : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والديناميكية وعلاقتها بمستوى اداء لاعبي كرة اليد الناشئين ، المجلة الدولية لعلوم الحركة والرياضة ، جامعة سويفيا بلغاريا .
- ٣٢ . طارق محمد جابر (٢٠٠٢م) : (برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخطئية والهجومية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .
- ٣٣ . طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين مصطفى كامل احمد ، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧م) : (الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي - القوة - القدرة تحمل القوة المرونة ، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٤ . مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م) : التدريب الرياضي الحديث، ط ٢ ، دار الفكر العربي، القاهرة .

المراجع الأجنبية:

١. Brian j, sharkey (٢٠٠٢): fitness and health., fifth edition, human kinetics publisher, usa Aert.
٢. Christine Cunningham (٢٠٠٠): The importance of functional strength training, personal fitness professional magazine, American, council on Exercise publication, April.
٣. Combs, s and frank, c. (١٩٨٠): winning wrestling ١st ed., books. INC. Chicago
٤. Cress, M.E. et al. (١٩٩٦): Functional training: Muscle structure, function, and performance in older women, J Orthop Sports Phys Ther. Jul ٢٤(١): pp ٤-١٠٤.
٥. Cymara, P.K. et al. (٢٠٠٤): Chair irse and lifting characteristics of elders with knee arthritis: Functional training and strengthening effects J American Physical Therapy Associatin Vol. ٨٣. N. ١. January.
٦. DaveSchmitz(٢٠٠٣): functional training pyramids, new truer High school, kinetic wellness Department, USA
٧. David sandler (٢٠٠٣) : weight training fundamentals, a better way to learn the basics, human kinetics, usa Aert
٨. Essam Abdel Hamid Hassan, Marawan Ali Abd Allah(٢٠١٤): effect of

functional strength exercise on testosetron hormone and shooting with the top jumbling for hand ball players, sport science and physical education in the arab nation, “future vision”, elmenia university ١٤ ١٦ April

٩. Fabiocomana (٢٠٠٤): function training for sports human kinetics : champaing IL.England.

١٠. GrayCook (٢٠٠٣): core athletic body in balance performance

١١. Health Design group (٢٠٠٨): Train to win, Functional Training and core Stabilization, Functional exercisetaining Programs That Train Movements, Not just muscle.

١٢. Hibbs, A, et,al, (٢٠٠٨): Optimising performance by improving core stability and core strength, Sports medicine, ٣٨ (١٢) :p.٩٩٥-

١٠٠٨.(٩٧)

١٣. Larry kenney (١٩٩٢): american college of sport and medicine fitness book, leisure, press publisher, usa(٩٨)

١٤. Marwan ali, Mahmoud abdel Mohsen (٢٠١٣) Core stability relation to physical performance in some collectivity games theories& application, the international edition faculty of physical education abu qir, Alexandria university, volume no ١١ july ٢٠١٤.

١٥. MarygReynols(٢٠٠٣): what makes functional training national strength and conditional association

١٦. Meglischo. Ew (١٩٩٣) swimming even faster the serios swimmers, standerrence Expandedmay field publishinf company California, USA. ١٩٩٣

١٧. Micheal,B. (٢٠٠٣): functional of core balance training using a domed