

"تأثير استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) لقوة عضلات المركز على القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض اللكمات فى رياضة الكاراتيه"

د / أمل نادى محمد مسعود^١

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد رياضة الكاراتيه من أهم الفنون التي تتطلب عدد من المكونات البدنية، التي تتلاءم مع بعضها البعض بشكل متصل، فاللاعب الذي لا يتطلب مواصفات بدنية خاصة للكاراتيه، يصعب عليه الوصول إلى مستويات مرتفعة ويتم تقديم اللاعبين من خلال أداء تمارين بدنية تنمي اللاعب قبل الخوض في تعليم الكاراتيه، وتنقسم منافسات الكاراتيه إلى الكوميتة والكاتا حيث لا يجوز استبدال منافس بآخر خلال المباراة الفردية، ويحسن تدريب الكاراتيه من هيئة وشكل الجسم، كذلك التخلص من الأوجاع والآلام التي من المتوقع أن يشعر بها اللاعب بعد الانتهاء من ممارسة الكاراتيه، التقليل من خطر حدوث الإصابات ومتابعة تنفيذ التدريبات اليومية بكفاءة ونشاط. (١٩)

و تعتبر التنمية للمهارات منفردة أو مركبة بأسلوب يختلف عما يستخدم في أداء النشاط الرياضي المعين قد يؤدي إلى وقوع العبء الأكبر من الأداء الفعلي على الجانب الأضعف من العضلات المشاركة وبالتالي تصبح عملية التنمية في اتجاه مغاير للغرض الذي استخدمت من أجله أي أنه يمكن التأكد من ضرورة أداء الحركات والتمارين المستخدمة بهدف الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية أو أي عنصر من عناصرها بشكل أقرب ما يكون من مضمون الحركة الأصلية في الوظيفة أو العمل المطلوب (٨ : ٣٧٠).

ويعتبر الأداء الحركي سليما في رياضة الكاراتيه عندما تتوافر فيه النواحي الفنية كصحة الشكل الخارجي للحركة طبقا لما هو وارد في مواد القانون الدولي ، تأثير القوانين الطبيعية مثل قوانين الروافع

(١) مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط – مصر
aml.nady@phyedu.aun.edu.eg

والقصور الذاتي وانتقال القوة الدافعة للجاذبية الأرضية والقوة المركزية ، أن تؤدي الحركات بحيث تهيئ الوضع النهائي للمهارة السابقة افضل الظروف لبداية الحركة التالية. (٢: ٢٨)

كما يتم النقل عند أداء الأسلوب من الجذع إلى الأطراف و يصنف ضمن البناء الحركي المركب (المتكرر) وهو اكثر التصنيفات الرياضية صعوبة حيث أنها تستهدف تحقيق اكثر من هدف ميكانيكي أساسي وبالتالي فأنها تعتبر منظومة من الحركات المنفردة تتخذ نسقاً محدداً وبمتطلبات خاصة لكل من هذه المفردات.(٩: ٣٠٣)

وتعد رياضة الـ (Calisthenics) نوع من أنواع الجمباز وشكلاً من أشكال اللياقة البدنية التي تستخدم الجاذبية ووزن الجسم لتحدي مستوى اللياقة البدنية، ويأتي مصطلح الـ Calisthenics من الكلمات اليونانية "كالوس" التي تعني الجمال و"ستينوس" والتي تعني القوة.

حيث ظهرت هذه الرياضة في أواخر القرن العشرين على يد الأمريكي حسان ياسين الذي دعا إلى الخروج بالرياضة من القاعات والصالات الرياضية إلى الأماكن المفتوحة والاستغناء عن الآلات والأجهزة والمكملات الغذائية المستخدمة في رياضة كمال الأجسام، بدأت تنتشر بسرعة مع بداية القرن الحالي مع الانتشار الواسع لفيديوهاتها على موقع اليوتيوب ومواقع التواصل الاجتماعي فيما بعد.

وانتشرت رياضة الـ (Calisthenics) مؤخراً في دول العالم انتشاراً كبيراً جداً وسريع خصوصاً في روسيا وبلدان أوروبا الشرقية والولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا وله ممارسين ومعجبين كثيرين حول العالم وهذا لأنه يتميز بمميزات كثيرة أهمها انه غير مكلف وصحي وممتع وحماسي ولان ثقافة تدريب الشارع غنية وثرية بتمارين وحركات ابداعية لكل الجسم وبدون استخدام أي عتاد أو أجهزة، فقط وزن الرياضي، وهو مناسب لأي متدرب ومفتوح طوال اليوم ومهما كان وزنه، سنه، مستوى لياقته أو إمكانياته البدنية بحيث يمكن ممارستها والحصول علي نتائج رائعة حتى مع التقدم في العمر.

أهم تمارين رياضة الـ Calisthenics: الدفع، الارتدادات ، تمرين البطن، تمرين الضغط ، تمرين العقلة القرفصاء، تمرين البلايك ، تمارين بيربي، وغيرها من التمارين والحركات التي تتضمن الدفع أو رفع الجسم للأعلى أو الانحناء أو القفز أو الارتقاء وكلها تستخدم وزن الجسم كعامل مقاومة.(١٨)

فوائد ممارسة رياضة الـ Calisthenics:

- إنماء القوة العصبية والعضلية وقدرة التحمل.
- بناء وشد وتفصيل عضلات الجسم بشكل فعال.
- إعادة هيكلة رسم العضلات بصورة متناسقة.
- يمنح للجسم القوة والمرونة والتوازن والرشاقة.

قدرة التحمل: أداء التمارين الرياضية الخاصة لـ Calisthenics هو وسيلة رائعة لبناء القدرة على التحمل العضلي وزيادة مقاومة الجسم للإرهاق، فهذه الرياضة تفيد نظام القلب والأوعية الدموية. المرونة: الكثير من الحركات المتبعة في تمارين الـ Calisthenics الرياضية تتطلب قدرا من المرونة. على سبيل المثال: حركة الدفع، وللقيام بهذا التمرين، يحتاج الجسم إلى الحركة في جميع أنحاء الفخذ للسماح بتمديد مفصل الساق الموجودة خلف الجسم.

القوة: يمكن أن تساعد هذه التمارين على تحسين قوة العظام والمفاصل أيضا. فالجيش الأمريكي مثلاً يستخدم هذه التمارين الرياضية في تدريبهم الأساسي للمساعدة في بناء القوة، ولتجنب الإصابات. ماهي الأدوات والمعدات التي نحتاجها لممارستها فهناك عدة أنواع من المعدات التي من الممكن شراؤها وممارستها ضمن المنزل وهي:

- شريط مستخدم لسحب الجسم
- بعض الحلقات الدائرية المستخدمة في الجمباز
- أعمدة من الحديد لممارسة الانخفاضات

وهذه القطع من المعدات تستخدم سواء كنت مبتدئا أو ذو خبرة كبيرة، وكلما زاد عدد الأدوات التي لديك، زادت أشكال الأشياء التي يمكنك القيام بها. (٢٠)

من خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس ولعبة سابقة؛ ترى أن اللكمات من ضمن المهارات الهجومية في رياضة الكاراتيه حيث أنها لا تقل أهمية عن الركلات وتتطلب قدره عضلية عالية لتنفيذ اللكمة بصورة قوية وفعالة لاحتساب الضربة صحيحة، وكذلك من ضمن معايير احتساب اللكمة صحيحة التطبيق القوى الفعال للاداء فيحدث في المباريات العديد من اللكمات ولكنها لا

تحتسب لافتقادها عنصر القدرة العضلية للتطبيق القوي، حيث أنها تشكل حجر الزاوية التي يدخل في بناء وتكوين منافسات النزال الوهمي "الكاتا كذلك مباريات النزال الفعلي" الكوميتيه" ومن خلال ما سبق عرضة تبين للباحثة عدم الاهتمام من المدربين بعمل برامج تدريبية لتنمية وتطوير قوة عضلات المركز للمهارات الهجومية للاعبى الكاراتيه التي من ضمنها اللكمات وان معظم الابحاث والبرامج التدريبية تركز على مجموعات عضلية معينة دون الاخرى ، بالرغم من اهمية عضلات المركز في نقل الحركة بين الطرفين من الجذع للاطراف سواء كان الطرف العلوى او الطرف السفلى ، حيث قامت الباحثة بعمل المسح المرجعي للدراسات والمراجع العلمية فلم تجد سواء دراسة فى رياضة الجمباز وكذلك دراسة فى مسابقة قذف القرص ، ومن هنا تتضح اهمية البحث والحاجة الية كانه اول بحث علمى يهدف الى التعرف على تأثير إستخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) لقوة عضلات المركز على القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض اللكمات فى رياضة الكاراتيه".

هدف البحث:

يهدف هذا البحث للتعرف على تأثير إستخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) لقوة عضلات المركز على القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض اللكمات فى رياضة الكاراتيه".

فروض البحث:

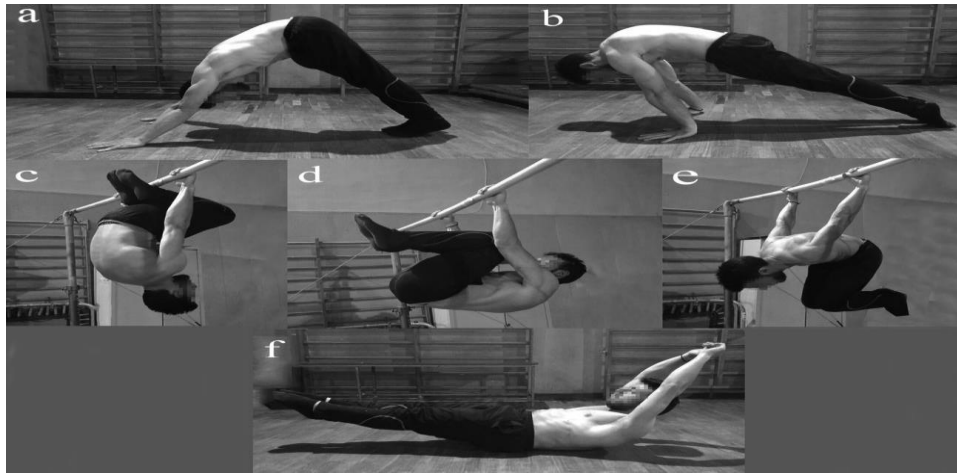
١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى اداء بعض اللكمات فى رياضة الكاراتيه قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية.

المصطلحات الواردة في البحث:

رياضة ال (Calisthenics):

هي رياضة بدنية محورها نشاط حركي بتمارين القوة تساعد على تطوير اللياقة البدنية والبناء العضلي والصحة بشكل عام وتمارس عموماً في الهواء الطلق وتستخدم بشكل أساسي جهازي المتوازي وجهاز العقلة بحيث يستغل وزن جسم المتدرب في تقوية عضلاته ولياقته البدنية، وتعتمد على تمارين رياضية

ومهارات حركية ما يمنح للجسم القوة والمرونة والتوازن والرشاقة، وهو ما جعل هذه الرياضة تأخذ شعبية متسارعة في العالم.(١٨)



شكل (١) يوضح بعض التدريبات لرياضة الـ (Calisthenics) (١٧)

عضلات المركز:

العضلات المركزية هي العضلات التي تتحكم في أطراف الجسم، مثل عضلات البطن وعضلات الظهر والأرداف، و ان لكل جسم مهما كانت طبيعته نقطة ارتكاز، وبمعنى آخر نقطة توازن لأي جسم، وهي الجزء المركزي في جسمك ويشمل الحوض وأسفل الظهر والوركين والمعدة، وتسمى عضلات المعدة أحيانا عضلات البطن وتعمل تمارين وسط الجسم على تقوية عضلات وسط الجسم لتعمل بتناسق.(٢١)

بعض الدراسات السابقة:

١- دراسة محمد فتح الله محمد بحيري (٢٠٢٢م) (١٣): بعنوان "تأثير استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم "كاليسثينكس" على تنمية مهارات القوة القسوى الثابتة والحركية فى رياضة الجمباز، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم "كاليسثينكس" على تنمية مهارات القوة القسوى الثابتة والحركية فى رياضة الجمباز، تم استخدام المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث تمثل (٢٧) طالب من كلية التربية الرياضية، وكانت ادوات جمع البيانات تتمثل فى الاختبارات البدنية، الاختبارات المهارية، حيث كانت اهم النتائج: حيث ان البرنامج التدريبى المقترح ادى الى تنمية المتغيرات البدنية (القوة القسوى الثابتة - القوة القسوى المتحركة) لدى عينة البحث، واهم التوصيات :تطبيق البرنامج التدريبى لفاعليته وتأثيره الايجابى على مستوى الاداء المهارى فى رياضة الجمباز .

٢- دراسة محمود عدلان عبدربة يونس (٢٠٢٢م) (١٥): بعنوان "تأثير برنامج تدريبات القوة بوزن الجسم "Calisthenics" لتنمية قوة عضلات المركز على بعض متغيرات الأداء البدنية والبيوكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى قذف القرص، يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبات القوة بوزن الجسم "Calisthenics" لتنمية قوة عضلات المركز على بعض متغيرات الأداء البدنية والبيوكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى قذف القرص، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكان عينة البحث قوامها (٨) متسابقين لقذف القرص، ادوات جمع البيانات تتمثل فى الاختبارات البدنية، الاختبارات المهارية، حيث كانت اهم النتائج: تحسن فى نتائج الاختبارات البدنية وكذلك المتغيرات البيوكينماتيكية نتيجة استخدام تدريبات تدريبات القوة بوزن الجسم "Calisthenics"، واهم التوصيات: استخدام اسلوب تدريبات "Calisthenics" عند تطوير القوة العضلية لمتسابقى قذف القرص والانشطة المختلفة.

٣- دراسة احمد عبد الحميد على (٢٠٢٢م) (١) بعنوان "تأثير استخدام تدريبات بدنية خاصة على تحسين مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو ساندا بمحافظة المنوفية"، استهدفت هذه الدراسة تأثير استخدام تدريبات بدنية خاصة على تحسين مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو ساندا بمحافظة

المنوفية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكان عينة البحث قوامها (٢٠) ناشئ كونغ فو سائدا ، ادوات جمع البيانات تتمثل في الاختبارات البدنية، الاختبارات المهارية، حيث كانت اهم النتائج: ان البرنامج التدريبي ادى الى تحسن فى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو سائدا ،واهم التوصيات: ضرورة اهتمام المدربين والاستفادة من التدريبات البدنية الخاصة وتشكيل الاحمال التدريبية المدرجة فى البرنامج التدريبي.

٤- دراسة " محمود ربيع امين البشيهى" (٢٠٢٠م) (١٤): بعنوان تأثير تدريبات المقاومات المتغيرة على التوازن الديناميكي ومهارات الرجلين لدى لاعبي منتخب مصر للكوميتيه ،هدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام مجموعة من تدريبات المقاومات المتغيرة على تحسين مستوى التوازن الديناميكي ومستوى أداء بعض مهارات الرجلين للاعبي منتخب مصر للكوميتيه. الإجراءات: تكونت عينة البحث من (١٥) خمسة عشر لاعب من لاعبي منتخب مصر للكوميتيه فوق (١٨) سنة. تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الإصدار ٢٢). النتائج: تؤكد نتائج البحث أن تدريبات المقاومات المتغيرة قد أثرت تأثيرا إيجابيا على مستوى التوازن الديناميكي الخاص بلاعبي منتخب مصر للكوميتيه (عينة البحث) بنسب تتراوح بين (١٣ % ، ٢١ %)، كما أثرت مجموعة تدريبات المقاومات المتغيرة تأثير إيجابيا على مستوى أداء مجموعة مهارات الرجلين (قيد البحث) لدى لاعبي منتخب مصر للكوميتيه (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسين مستوى أداء تلك المهارات بنسب تراوحت بين (١٢ % ، ٢٠ %). المناقشة: اتفقا مع مجموعة من الدراسات الأخرى تؤكد الدراسة الحالية نجاح مجموعة تدريبات المقاومات المتغيرة التي تم وضعها في الارتقاء بمستوى التوازن الديناميكي ومستوى مهارات الرجلين (قيد البحث) لدى عينة البحث من لاعبي منتخب مصر للكوميتيه.

٥- دراسة احمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٩م) (٥) بعنوان " فاعلية بعض تدريبات القدرات البصرية على أداء اللكمات والركلات لناشئ رياضة الكاراتيه " ، هدف البحث إلى التعرف على فاعلية بعض تدريبات القدرات البصرية على أداء اللكمات والركلات لناشئ رياضة الكاراتيه. واعتمد البحث على المنهج التجريبي لتحقيق هدفه. وجاءت أدوات البحث متمثلة في مجموعة من الأجهزة والأدوات ومنها، جهاز الرستمتر، وميزان طبي، وساعة إيقاف،

ومقياس التناظر البصري، وجهاز جينوميتر، وجهاز الأيزوكينتيك، ولوحة كهربائية، وصالة تدريب، وأوقية يد وأوقية رأس، وألواح خشبية، ووسائد للكلمات والركلات، وطبقت على عينة عمدية قوامها (٣٠) مفردة من ناشئي الكاراتيه بمركز شباب الاسماعلية بمنطقة الاسماعلية للكاراتيه الحاصلين على الحزام البني (١) كحد أدنى في المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة، وتم تقسيم العينة بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وتوصل البحث إلى العديد من النتائج منها، توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البصرية ودقة أداء اللكمات والركلات الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٦- دراسة احمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٦م) (٤) بعنوان " تأثير التدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومظاهر الانتباه ومستوى أداء اللكمات لناشئي الكاراتيه، كشف البحث عن تأثير التدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومظاهر الانتباه ومستوى أداء اللكمات لناشئي الكاراتيه، مستخدما المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدي. تمثلت أدوات البحث في جهاز رستاميتير، شريط قياس، كرات تنس، (10) واقية رأس، (١٠) كرات تنس طاولة، كروت ورقية، علامات لاصقة، كيس لكم، أطواق بلاستيك، اختبارات القدرات البصرية فضلا عن مجموعة من الاختبارات المهارية، بالإضافة إلى برنامج التدريب البصري، طبقت على عينة قوامها (١٠) لاعبين من المرحلة العمرية (١٤-١٧) سنة من ناشئي الكاراتيه بمركز شباب المنشية ببناها. خلص البحث إلى أن برنامج التدريب البصري أدى إلى حدوث تحسن وتنمية في متغيرات القدرات البصرية (الرؤية المحيطية، الدقة البصرية الثابتة، الدقة البصرية المتحركة، إدراك عمق الرؤية، التتبع البصري، التوافق بين العين واليد. اختتم البحث بتوصية مفادها ضرورة الاهتمام باستخدام التدريب البصري كجزء أساسي في برامج إعداد ناشئي الكاراتيه.

٧- دراسة "عصام محمد محمد صقر (٢٠١٦م) (١١) بعنوان " تأثير تنمية التوازن العضلي على مستوى الأداءات الهجومية وبعض المتغيرات البدنية لناشئي الكوميتية في رياضة الكاراتيه"، يهدف البحث الى التعرف على تأثير تنمية التوازن العضلي على مستوى الأداءات الهجومية وبعض المتغيرات البدنية لناشئي الكوميتية في رياضة الكاراتيه، وكانت عينة البحث ١٨ ناشئي

كوميته من تحت ١٤ سنة، واستخدم الباحث التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية واحدة عن طريق القياسيين (القبلي، البعدي)، واستخدم أدوات قياس مقننة من خلال اختبارات موثقة مع اجراء المعاملات العملية "الثبات والصدق" وكانت أهم النتائج تحسن نسبة التوازن العضلي وذلك من خلال تقليل الفارق بين الأداءات المميزة والغير مميزة، وتطور القدرات البدنية الخاصة الأكثر ارتباطا بالتوازن العضلي كالسرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة، وأيضا تطوير وتحسن الأداءات الهجومية الفردية والمركبة، ويوصى الباحث بإجراء القياسات الخاصة بالتوازن العضلي خلال عمليات الانتقاء بصورة دورية، إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة التي لها علاقة بالتوازن العضلي علي عينات لمراحل سنوية مختلفة من لاعبي رياضة الكاراتيه، توفير أجهزة خاصة لقياس التوازن العضلي داخل معامل كليات التربية الرياضية، ضرورة أن يكون التدريب علي تنمية التوازن العضلي جزء أساسي من أجزاء برامج الإعداد الرياضي للناشئين والكبار.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة بأجراء القياس القبلي والبعدي كتصميم تجريبي نظرا لملائمته طبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب أسيوط للكاراتيه عمومي رجال فوق ١٨ سنة بمحافظة أسيوط وبلغ عددهم (٦٠) لاعب.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث للتطبيق بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والبالغ عددهم (٢٥) لاعب المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه فرع أسيوط (عمومي رجال).

جدول رقم (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو
لأفراد عينة البحث التطبيق (ن=٢٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	السن	سنة	١٩.٣٢	٠.٤٨	١٩.٠٠	٠.٨٢	١.٤٥-
٢	الطول	سم	١٧٤.٤٠	١.٩١	١٧٥.٠٠	٠.٠٩-	١.٥٨-
٣	الوزن	كجم	٦٨.٦٤	١.٥٨	٦٩.٠٠	١.٠١-	٠.٢٠
٤	العمر التدريبي	سنة	٩.٧٦	٠.٤٤	١٠.٠٠	١.٣٠-	٠.٣٥-

ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ١.٩٨

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٠٢

يتضح من جدول رقم (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-١.٣٠ : ٠.٨٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-١.٨٥ : ٠.٢٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات الأنثروبومترية قيد البحث، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

أسباب اختيار عينة البحث:

- عينة البحث لاعبي درجة أولى حاصلين على الحزام الأسود.
- العمر التدريبي لا يقل عن ٩ سنوات.
- تتوافر لدى عينة البحث الشروط الفنية للمهارات أثناء الأداء.
- عينة البحث مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه.
- اللاعب ما زال يمارس النشاط ويشترك في البطولات.
- تعتبر عينة البحث أول منتخب كوميتيه عمومي رجال في منطقة أسيوط.

٣- مجالات البحث:

١- المجال البشري :

- لاعبي الكاراتيه المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه فرع أسيوط (عمومي رجال فوق ١٨ سنة).

٢- المجال الزمني :

- تم إجراء تجربة البحث الأساسية على عدد (٢٥) لاعب من لاعبي منتخب أسبوط عمومي رجال فوق (١٨) سنة لعينة البحث في ٢٠/٥/٢٠٢٣ م إلى ٥/٨/٢٠٢٣ م.

٣-المجال الجغرافي :

- تم تنفيذ التجربة الأستطلاعية والأساسية في صالة الكاراتيه والملاعب بكلية التربية الرياضية جامعة أسبوط.

٤-الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

اعتمدت الباحثة في جمع بيانات وقياسات البحث على الكثير من الأدوات والأجهزة والاستمارات، تتلخص في الآتي:

أ- الأدوات والأجهزة:

ساعة ايقاف لحساب زمن الجري، ميزان طبي لقياس الوزن، جهاز رستاميتير لقياس الطول، اقماع، شريط قياس مدرج ، صندوق خشبي لتطبيق اختبار رد الفعل للرجل، كرات طبية، دامبلز اوزان لاستخدامها في التدريبات البدنية، بار حديدي لاستخدامه في التدريبات البدنية، حبل لتمارين نط الحبل، اطواق، متات يدوية صغيرة وكبيرة (أكياس اسفنجية)، متات سندباك (أكياس اسفنجية)، ٢ واقى صدر قانوني .

ب- استمارات جمع البيانات:

• تحليل المحتوى/ الوثائق:

- قامت الباحثة بتحليل المراجع العلمية المرتبطة والمتخصصة بموضوع البحث والتي أجريت في هذا المجال، وذلك للتعرف على الخطوات الواجب إتباعها لتنفيذ البحث.

- الأطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال الكاراتيه مثل: أحمد محمود محمد إبراهيم (١٩٩٥م) (٢)، (٢٠٠٥م) (٣)، عصام محمد محمد صقر (٢٠١٦م) (١١)، احمد عبد الحميد على (٢٠٢٢م) (١)، محمود ربيع امين البشيهي (٢٠٢٠م) (١٤)، احمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٩م) (٥)، محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) (١٢).

المقابلة الشخصية:

قامت الباحثة بإجراء العديد من المقابلات الشخصية مع الخبراء في مجال تدريب الكاراتيه عن طريق الإيميل الشخصي.

استمارات الأستبيان:

بناءً على تحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال تدريب الكاراتيه والدراسات المرجعية بموضوع الدراسة، قامت الباحثة بتصميم استمارات أستبيان كالتالي:

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الأسم- السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).
- استمارة أستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الأختبارات البدنية للقدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه.
- استمارة أستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الأختبارات البدنية المهارية المناسبة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه.

الأختبارات البدنية :

من خلال إطلاع الباحثة علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرجعية في مجال الكاراتيه مثل: أحمد محمود محمد إبراهيم (١٩٩٥م) (٢)، (٢٠٠٥م) (٣)، عصام محمد محمد صقر (٢٠١٦م) (١١)، احمد عبد الحميد على (٢٠٢٢م) (١)، محمود ربيع امين البشيهي (٢٠٢٠م) (١٤)، احمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٩م) (٥)، (٢٠١٦م) (٤)، محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) (١٢)، وبناءً على ما سبق قامت الباحثة بتصميم الإستمارة الخاصة بتحديد الأختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه، وتم عرض الإستمارة على بعض الخبراء بكليات التربية الرياضية في مجال تدريب رياضة الكاراتيه والبالغ عددهم (١٠) خبراء، خلال الفترة من ٢٠٢٣/٥/٦م إلي ٢٠٢٣/٥/٨م، وفي ضوء آراء الخبراء تم اختيار الأختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث والتي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آراء الخبراء، وجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث: الصدق

قامت الباحثة بإستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الإختبارات على عينة مميزة وعينة غير مميزة وهم عينة البحث الإستطلاعية من لاعبي نادى ديروط الرياضى، وقد قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الإختبارات، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المتوسطات لأفراد المجموعة المميزة والغير مميزة
في أختبارات البدنية قيد البحث (ن=١=٢=١٠)

رقم المتغيرات	الإحصاء	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			ع	م	ع	م	
١	انبطاح مائل وثنى الذراعين لمدة ٢٠ ث	عدد	١٨.٦٣	٠.٢٥	٢١.٠١	٠.١٧	٩.٤٣
٢	انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٢٠ ث	عدد	١٦.٦٨	٠.٢٧	١٩.١٣	٠.٣٥	٩.٥٢
٣	دفع كرة طبية باليد اليمنى	متر	٥.٨٦	٠.١٣	٦.٨٧	٠.٠٥	٨.٩٩
٤	دفع كرة طبية باليد اليسرى	متر	٥.٣٨	٠.١٤	٦.٦٣	٠.٢٧	٩.٤٦
٥	قوة القبضة باليد اليمنى	كجم	٣٥.٤٠	٠.٥٢	٤٥.٤٠	٠.٨٤	٩.١٧
٦	قوة القبضة باليد اليسرى	كجم	٣٢.٤٠	٠.٩٧	٤٢.٢٠	١.٠٣	٩.٠٦

قيمة (ت) الجدولية = (١.٧٦) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في أختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨.٩٩ : ٩.٥٢) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يشير الى صدق هذه الاختبارات.

الثبات

استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار **Test – Retest** بعد (٣) أيام من تطبيق الاختبار الأول على (١٠) لاعبين من (نادي ديروط الرياضى) وهم من خارج أفراد العينة الأساسية لحساب ثبات الاختبار وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين. ويتضح ذلك في جدول (٣).

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في أختبارات البدنية البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	الإحصاء	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
				ع	م	ع	م	
١	انبطاح مائل وثنى الذراعين لمدة ٢٠ ث	عدد	عدد	١٨.٥٢	٠.١٩	١٨.٥٣	٠.٣١	٠.٩٠٠
٢	انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٢٠ ث	عدد	عدد	١٦.٧١	٠.٣١	١٦.٧٧	٠.٢١	٠.٨٢٢
٣	دفع كرة طبية باليد اليمنى	متر	متر	٥.٧٢	٠.١٨	٥.٧٧	٠.١٣	٠.٨١٣
٤	دفع كرة طبية باليد اليسرى	متر	متر	٥.٣٤	٠.٢١	٥.٣٢	٠.١٩	٠.٨٧٥
٥	قوة القبضة باليد اليمنى	كجم	كجم	٣٥.٧٠	٠.٤٨	٣٥.٤٠	٠.٩٧	٠.٧٦٢
٦	قوة القبضة باليد اليسرى	كجم	كجم	٣١.٣٠	٠.٤٨	٣٢.٠٠	٠.٩٤	٠.٧٣٢

قيمة (ر) الجدولية = (٠.٦٢) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٣) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى في اختبار الاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٣٢) : (٠.٩٠٠) وهى أكبر من قيمة (ر) الجدولية، مما يشير الى ثبات هذه الاختبارات.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المهارية المستخدمة في البحث:
الصدق :

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الاختبارات البدنية المهارية على عينة مميزة وعينة غير مميزة وهم عينة البحث الإستطلاعية من لاعبي نادي ديروط الرياضى، وقد قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الاختبارات خلال الفترة من ٢٠٢٣/٥/٩م إلي ٢٠٢٣/٥/١١م ، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المتوسطات لأفراد المجموعة المميزة وغير مميزة في الاختبارات البدنية المهارية للمهارات قيد البحث (ن=١=٢=١٠)

ت	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية المهارية	المهارات قيد البحث
	ع	م	ع	م			
٨.١١	٠.٧٠	١٣.٤٠	٠.٧٩	١٢.٨٠	لكمة	قوة مميزة بالسرعة (١٠) ث	اللكمة الامامية
٦.٩٧	٠.٦٧	٤٣.٠٠	٠.٧٩	٤٢.٢٠	لكمة	تحمل القوة (٤٠) ث	المستقيمة القصيرة (كيزامى-زوكى)
٦.٧٢	٠.٨٤	٦٣.٦٠	٠.٧٩	٦٢.٢٠	لكمة	تحمل الاداء (٥٠) ث	
٧.٢٥	٠.٩٩	١١.١٠	٠.٤٨	٩.٣٠	لكمة	قوة مميزة بالسرعة (١٠) ث	اللكمة الامامية
٧.٢٥	٠.٩٢	٢٨.٨٠	٠.٨٨	٢٧.٩٠	لكمة	تحمل القوة (٤٠) ث	المستقيمة الطويلة (اوى-زوكى)
٩.٥٣	٠.٩٥	٣٣.٣٠	٠.٧٤	٣١.٩٠	لكمة	تحمل الاداء (٥٠) ث	
٦.٢٩	٠.٩٩	٢٣.١٠	٠.٧٤	٢٢.١٠	لكمة	قوة مميزة بالسرعة (١٠) ث	اللكمة الامامية المستقيمة
٨.٨٦	٠.٩٧	٤٨.٤٠	٠.٩٥	٤٧.٧٠	لكمة	تحمل القوة (٤٠) ث	المعاكسة
٦.٩٩	٠.٧٠	٧٤.٤٠	٠.٥٣	٧١.٥٠	لكمة	تحمل الاداء (٥٠) ث	(جياكو-زوكى)
٨.١١	٠.٧٠	١٥.٤٠	٠.٧٤	١٥.١٠	لكمة	قوة مميزة السرعة (١٠) ث	اللكمة النصف دائرية بظهر القبضة
٦.٧٤	٠.٧٠	٦٣.٤٠	٠.٦٧	٦٢.٣٠	لكمة	تحمل القوة (٤٠) ث	
٧.٣٧	٠.٩٤	٧٤.٠٠	٠.٧٤	٧٢.١٠	لكمة	تحمل الاداء (٥٠) ث	(يوراكن- اوشى)

قيمة (ت) الجدولية = (١.٧٦) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية للمهارات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦.٢٩ : ٩.٥٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يشير الى صدق هذه الاختبارات. الثبات:

استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار **Test – Retest** بعد (٣) أيام من تطبيق الاختبار الأول على (١٠) لاعبين من (نادى ديروط الرياضى) وهم من خارج أفراد العينة الأساسية لحساب ثبات الاختبار وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين. ويتضح ذلك في جدول (٥).

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في أختبارات البدنية للمهارات قيد البحث

(ن = ١٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية المهارية	المهارات قيد البحث
	ع	م	ع	م			
٠.٧١٧	٠.٨٢	١٣.٠٠	٠.٩٥	١٢.٧٠	لكمة	قوة مميزة بالسرعة (١٠) ث	اللكمة الامامية المستقيمة القصيرة (كيزامى-زوكى)
٠.٧٢٤	٠.٨٢	٤٢.٣٠	٠.٨٨	٤٢.١٠	لكمة	تحمل القوة (٤٠) ث	
٠.٩٤٤	٠.٦٧	٦٢.٣٠	٠.٩٩	٦٢.١٠	لكمة	تحمل الاداء (٥٠) ث	
٠.٨٤٢	٠.٤٨	٩.٣٠	٠.٧٤	٩.١٠	لكمة	قوة مميزة بالسرعة (١٠) ث	اللكمة الامامية المستقيمة الطويلة (اوى-زوكى)
٠.٨٥٢	٠.٧٤	٢٨.١٠	٠.٩٢	٢٧.٨٠	لكمة	تحمل القوة (٤٠) ث	
٠.٧٦٩	٠.٩٤	٣٢.٠٠	٠.٩٢	٣١.٨٠	لكمة	تحمل الاداء (٥٠) ث	
٠.٨٤٥	٠.٤٨	٢٢.٣٠	٠.٨٢	٢٢.٠٠	لكمة	قوة مميزة بالسرعة (١٠) ث	اللكمة الامامية المستقيمة المعكسة (جياكو-زوكى)
٠.٩٧٦	١.١٨	٤٧.٥٠	٠.٩٧	٤٧.٦٠	لكمة	تحمل القوة (٤٠) ث	

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية المهارية	المهارات قيد البحث
	ع	م	ع	م			
٠.٦٥٣	٠.٨٨	٧١.١٠	٠.٧٠	٧١.٤٠	لكمة	تحمل الاداء (٥٠) ث	اللكمة النصف دائرية بظهر القبضة (يوراكن - اوشى)
٠.٨٤٥	٠.٤٨	١٥.٣٠	٠.٨٢	١٥.٠٠	لكمة	قوة مميزة السرعة (١٠) ث	
٠.٧٤٩	٠.٥٢	٦٢.٤٠	٠.٩٢	٦٢.٢٠	لكمة	تحمل القوة (٤٠) ث	
٠.٩٥٨	٠.٧٤	٧٢.١٠	٠.٩٤	٧٢.٠٠	لكمة	تحمل الاداء (٥٠) ث	

قيمة (ر) الجدولية = (٠.٦٢) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٥) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى

في اختبارات البدنية المهارية للمهارات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٦.٥٣) : (٩.٧٦) وهى أكبر من قيمة (ر) الجدولية، مما يشير الى ثبات هذه الاختبارات.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في القدرات البدنية واداء بعض اللكمات فى رياضة الكاراتيه لأفراد العينة قيد البحث (ن = ٢٥)

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الأختبارات
٠.١٥-	٠.٥٢-	٠.١٧	١٨.٥٠	١٨.٥٢	عدد	انبطاح مائل وثنى الذراعين لمدة ٢٠ ث
٠.٣٩-	٠.١٣	٠.٢٦	١٦.٦٠	١٦.٦٩	عدد	انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٢٠ ث
٠.١٠	٠.٨٦-	٠.١٦	٥.٨٠	٥.٧٨	متر	دفع كرة طبية باليد اليمنى
١.٣٣-	٠.٤١-	٠.١٩	٥.٤٠	٥.٣٢	متر	دفع كرة طبية باليد اليسرى
٠.٠٨-	٠.١٥-	٠.٧١	٣٥.٠٠	٣٥.٤٤	كجم	قوة القبضة باليد اليمنى
١.٣٧-	٠.٤٠	٠.٨٢	٣٢.٠٠	٣١.٨٠	كجم	قوة القبضة باليد اليسرى
٠.٩٠-	٠.١٥-	٠.٨٨	١٣.٠٠	١٢.٨٨	١٠ ث	اللكمة الامامية المستقيمة القصيرة (كيزامى - زوكى)
١.٤٥-	٠.١٥-	٠.٨١	٤٢.٠٠	٤٢.٠٨	٤٠ ث	
٠.٠٦	٠.٧٧-	٠.٨٥	٦٢.٠٠	٦٢.١٦	٥٠ ث	
٠.٣٥	٠.١٠	٠.٥٥	٩.٠٠	٩.١٦	١٠ ث	اللكمة الامامية المستقيمة الطويلة (اوى - زوكى)
١.٤٥-	٠.١٥-	٠.٨١	٢٨.٠٠	٢٨.٠٨	٤٠ ث	
٠.٢٩	٠.٦٩-	٠.٨٦	٣٢.٠٠	٣١.٩٢	٥٠ ث	

الأختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الكلمة الامامية المستقيمة المعاكسة (جياكو-زوكي)	١٠ث	٢٢.٠٤	٢٢.٠٠	٠.٦٨	٠.٠٥-	٠.٦١-
	٤٠ث	٤٧.٥٦	٤٨.٠٠	١.٠٤	٠.٤١-	٠.٠٨
	٥٠ث	٧١.٢٨	٧١.٠٠	٠.٧٤	٠.٥١-	٠.٩٢-
الكلمة النصف دائرية بظهر القبضة (يوراكن - اوشى)	١٠ث	١٥.٢٤	١٥.٠٠	٠.٦٦	٠.٣٠-	٠.٦١-
	٤٠ث	٦٢.٠٨	٦٢.٠٠	٠.٩٥	١.١١-	٠.٧٢
	٥٠ث	٧١.٩٦	٧٢.٠٠	٠.٧٩	٠.٤٨-	٠.١٧

ضعف الخطأ المعياري للتفلطح = ١.٩٨

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٠٢

يتضح من جدول رقم (٦) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (١.١١ : ٠.٤٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (١.٤٥ : ٠.٧٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى تجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات (البدنية والمهارية).

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى:

- تحسين القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكاراتيه.
- تحسين المستوى المهارى للمهارات قيد البحث لدى لاعبي الكاراتيه.

المحتوى والتوزيع الزمني للبرنامج:

إعداد البرنامج التدريبي:

يعتبر البرنامج التدريبي هو حجر الزاوية في هذه الدراسة، لذا فقد اهتمت الباحثة بتوضيح خطوات بناء البرنامج والمراحل التي مر بها حتى يصل إلى صورته النهائية للتطبيق كما هو موضح في النقاط التالية :-

- ولقد قامت الباحثة بمسح مرجعي للكتب العربية والأجنبية في حدود وقدرة الباحثة.
- تم إجراء مسح للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث.
- ووضع تدريبات (Calisthenics) ضمن البرنامج العام .

التوزيع الزمني للبرنامج:

تحديد الزمن الكلي للتدريب خلال البرنامج المتبع وفقاً لما يلي:

- عدد الأسابيع = ١٢ أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع = ٣ وحدات تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ دقيقة.
- الزمن الكلى للبرنامج التدريبى = ١٢ أسبوع × ٣ وحدات تدريبية × ٩٠ دقيقة زمن الوحدة التدريبية = ٣٢٤٠ دقيقة.
- زمن تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) من الزمن الكلى للبرنامج التدريبى:
- من خلال الإستمارة التى تم عرضها على السادة الخبراء تم التوصل إلى:
- زمن تدريبات (Calisthenics) = ١٥ : ٣٠ دقيقة خلال البرنامج.
- الزمن الكلى لتدريبات (Calisthenics) خلال البرنامج التدريبى = ١٠٨٠ دقيقة

خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي: -

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي وعددها (١٠) لاعبين من منتخب اسبوط ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك يوم

٣/ ٥/ ٢٠٢٣ م. وقد استهدفت الدراسة ما يلي:

- اختيار المساعدين وتدريبهم على إجراء القياسات.
- التعرف على الأدوات والأجهزة المتوفرة ومدى صلاحيتها.
- دقة التنظيم وسير العمل في القياس.
- تحديد زمن وإجراءات الاختبارات وكيفية تسلسلها.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تطبيق الاختبارات والقياسات وكيفية التغلب عليها.

وقد أسفرت الدراسة عن الاتي:

- صلاحية أدوات وأجهزة القياس للاستخدام.

- تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات.
- التعرف على زمن الاختبارات وترتيبها.
- التغلب على بعض الصعوبات التي قد تشكل إعاقة أثناء التطبيق.
- تنسيق المواعيد لتنفيذ البرنامج مع اللاعبين.

القياسات القبلية للمجموعة قيد البحث:

أجريت القياسات القبلية على مجموعة البحث للمتغيرات البدنية وكذلك فاعلية المهارات قيد البحث وذلك أيام ١٣-١٥ / ٥ / ٢٠٢٣ م.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (١٢) أسبوع على عينة البحث وتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من ٢٠ / ٥ / ٢٠٢٣ م حتى ٨ / ٥ / ٢٠٢٣ م.

القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث وذلك يومي ٨-١٠ / ٥ / ٢٠٢٣ م وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف و تم جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ثم معالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها لكل من الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت".
- نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية الخاصة لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة لدى عينة البحث

في القدرات البدنية (ن=٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م			
انبطاح مائل وثنى الذراعين لمدة ٢٠ ث	عدد	٠.١٧	١٨.٥٢	٠.٤٩	٣٤.٦٤	١٦.١٢	٨٧.٠٤%	٨.٩٧
انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٢٠ ث	عدد	٠.٢٦	١٦.٦٩	٠.٤٩	٢٩.٦٤	١٢.٩٥	٧٧.٥٩%	٦.٩٤
دفع كرة طبية باليد اليمنى	متر	٠.١٦	٥.٧٨	٠.٢٧	٨.٠٤	٢.٢٥	٣٨.٩٢%	٩.١٦
دفع كرة طبية باليد اليسرى	متر	٠.١٩	٥.٣٢	٠.٢٧	٧.١٧	١.٨٤	٣٤.٥٨%	٨.٥٦
قوة القبضة باليد اليمنى	كجم	٠.٧١	٣٥.٤٤	٠.٤٩	٥٤.٦٤	١٩.٢٠	٥٤.١٧%	٧.٤٩
قوة القبضة باليد اليسرى	كجم	٠.٨٢	٣١.٨٠	٠.٤٦	٤٩.٧٢	١٧.٩٢	٥٦.٣٥%	٩.٣٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٠٨

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية حيث تتراوح نسبة التحسن ما بين (٣٤.٥٨% : ٨٧.٠٤%) وبلغت قيمة (ت) ما بين (٦.٩٤ : ٩.٣٧) لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في جميع المتغيرات.

وكانت أعلى نسبة تحسن لاختبار الانبطاح مائل وثنى الذراعين لمدة ٢٠ ث حيث بلغت نسبة (٨٧.٠٤%) وبمعدل قيمة (ت) (٨.٩٧) وكانت أقل نسبة تحسن لاختبار دفع كرة طبية باليد اليسرى حيث بلغت نسبة التحسن (٣٤.٥٨%) بمعدل قيمة (ت) (٨.٥٦).

وترى الباحثة أن التحسن الحادث في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي في المتغيرات البدنية يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) والمطبق على عينة البحث والذي تم توجيه الحمل خطة لتنمية القوة القصوى. ويجب على المدرب عند توجيه الأحمال التدريبية المكثفة أن يقوم أولاً بتحديد الصفات البدنية والفسولوجية للاعب ثم يقوم بعد تقنين الأحمال التدريبية بتوزيع الوحدات التدريبية. (١٠٩:٦)

وترجع الباحثة أيضاً ارتفاع النتائج لدى عينة البحث في الاختبارات البدنية في القياس البعدي إلى ارتفاع مستوى تحمل القوة المكتسبة من تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة يحيى الحاوي (١٩٩٧م) إلى أن برنامج التدريب بالأنقال الموجه للتنمية فاعلية الأداء المهاري قد أثر معنوياً في القياسات البعدية لاختبارات القوة القصوى الثابتة والحركية بالأنقال. (١٠٨:١٦)

وتعزز الباحثة هذا التحسن في مستوى المتغيرات البدنية يرجع إلى طبيعة البرنامج وما يحتويه من تدريبات بدنية باستخدام المقاومات تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) مناسبة لإمكاناتهم وقدراتهم ومقننة الحمل وموجهة لتنمية هذه العناصر البدنية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه اسماعيل حامد وآخرون (٢٠٠٥م) (٦) حيث أشارت على أن التدريب بالأنقال قد أدى إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي لاختبارات القوة العضلية. وبذلك يتحقق الفرض الأول: والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية الخاصة لدى مجموعة البحث الأساسية.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أداء بعض اللكمات في رياضة الكارتيه لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية مستوى اداء بعض الكلمات في رياضة الكاراتيه لدى عينة البحث. (ن=٢٥)

المهارات قيد البحث	الاختبارات البدنية المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة
			ع	م	ع	م			
الكلمة الامامية المستقيمة القصيرة (كيزامى-زوكى)	قوة مميزة بالسرعة (١٠) ث	لكمة	٠.٨٨	١٢.٨٨	١.٠٥	٢٣.٨٨	١١.٠٠	٤٦.٠٦%	٧.٦٩
			٠.٨١	٤٢.٠٨	٠.٥٠	٥٢.٤٠	١٠.٣٢	١٩.٦٩%	٥.٦٤
الكلمة الامامية المستقيمة الطويلة (اوى-زوكى)	تحمل القوة (٤٠) ث	لكمة	٠.٨٥	٦٢.١٦	٠.٩٨	٧٢.٠٤	٩.٨٨	١٣.٧١%	٧.٦٦
			٠.٨١	٢٨.٠٨	١.٢٩	٣٤.٠٨	٦.٠٠	١٧.٦٠%	٦.١١
الكلمة الامامية المستقيمة المعاكسة (جياكو-زوكى)	قوة مميزة بالسرعة (١٠) ث	لكمة	٠.٨٦	٣١.٩٢	١.٢٠	٤٢.١٢	١٠.٢٠	٢٤.٢١%	٧.٨٥
			٠.٦٨	٢٢.٠٤	٠.٨٢	٢٨.٠٠	٥.٩٦	٢١.٢٨%	٩.٠٣
الكلمة النصف دائرية بظهر القبضة (يوراكين-اوشى)	تحمل القوة (٤٠) ث	لكمة	٠.٧٤	٧١.٢٨	٠.٧٦	٧٧.٩٢	٦.٦٤	٨.٥٢%	٦.١٤
			٠.٦٦	١٥.٢٤	٠.٩٣	٢٢.٠٤	٦.٨٠	٣٠.٨٥%	٧.٨٦
	تحمل الاداء (٥٠) ث	لكمة	٠.٩٥	٦٢.٠٨	٠.٩٥	٧٤.٠٨	١٢.٠٠	١٦.١٩%	٥.٦٧
			٠.٧٩	٧١.٩٦	٠.٩٩	٨٤.٣٢	١٢.٣٦	١٤.٦٥%	٦.٨٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٠٨

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعدية في مستوى اداء المهارات قيد البحث حيث تتراوح نسبة التحسن ما بين (٨.٥٢ % : ٤٦.٠٦ %) وبلغت قيمة (ت) (٦.١٤ : ٧.٦٩) لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في جميع المتغيرات.

القوة المميزة بالسرعة:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث كانت نسبة التحسن أعلى خلال مهارة كيزامى- زوكى وتمثل (٤٦.٠٦ %) بدلالة قيمة (ت) وبلغت (٧.٦٩)، وأقل بالنسبة لمهارة اللكمة الامامية المستقيمة المعاكسة وتمثل (٢١.٢٨ %) بدلالة قيمة (ت) وبلغت (٩.٠٣) وكانت هذه القيم أعلى من قيمة ت الجدولية.

وترى الباحثة أن نسبة التحسن كانت أعلى في عنصر القوة المميزة بالسرعة لمهارة كيزامى- زوكى، وترجع الباحثة تلك النتيجة الى استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) والمطبق على عينة البحث.

وتشير الباحثة الى أن التغير في القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث نتيجة تعرضهم لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد على أسس ومبادئ الأرتقاء بالمستوى الرياضي. ويشير كلا من "محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) إلى أن القوة المميزة بالسرعة تعتبر أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركى فى العديد من الأنشطة الرياضية، نقلا عن بارو **Barrow** أن الربط بين القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية في العضلات تعتبر من متطلبات الأداء الرياضى فى المستوى العالى، وأن هذا العامل من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين. (١٢ : ٦٤)

كما أظهرت نتائج الأختبارات القوة المميزة بالسرعة إلى تحسن لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي مما يدل ذلك على تنمية المهارات قيد البحث من خلال عنصر القوة المميزة بالسرعة من خلال التمرينات المناسبة لطبيعة الأداء، مما أدى ذلك إلى تقدم مستوى عينة البحث بطريقة أفضل من أسلوب تنمية هذا العنصر من خلال برامج الأعداد البدنى المتداولة والتي يخضع لها اللاعبين في تدريبهم.

تحمل القوة:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في حيث كانت نسبة التحسن أعلى لمهارة كيزامى- زوكى وتمثل (١٩.٦٩ %) بدلالة قيمة (ت) وبلغت (٥.٦٤)، وأقل بالنسبة لمهارة يوراكين- اوشى وتمثل (١٥.٨٧ %) بدلالة قيمة (ت) وبلغت (٩.٧٠)، وكانت هذه القيم أعلى من قيمة ت الجدولية . وترجع الباحثة التحسن الواضح في عنصر تحمل القوة إلى البرنامج التدريبي الذى اعتمدت الباحثة في بنائه على مجموعة من الأسس والمبادئ العلمية والتي كانت من ضمن أهدافها تحسين التحمل القوة لدى عينة البحث.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٩٦م) ان مستوى القوة يتأثر داخل البرنامج التدريبي المطبق على عينة البحث لما يحتويه من إعداد عام والتدريب المهاري ، وكذلك أظهرت وجود تحسن معنوي في اختبارات القوة القصوى الثابتة والحركية مما يدل على التأثير المتبادل بين أنواع القوة المختلفة. (٣٢:١٠)

ويرى كلا من "محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان(٢٠٠١م) أن التحمل العضلى الديناميكي ويطلق عليه "تحمل الأداء الحركى" ويقصد به تحمل تكرار أداء بدنى أو مهارة حركية لفترة طويلة نسبياً دون هبوط في مستوى الكفاية أو الفاعلية، أى الأداء بصورة توافقية جيدة، ومن أمثلة ذلك تكرار أداء حركات الجمباز المركبة أو تكرار أداء بعض المهارات الحركية فى الألعاب الرياضية أو المنازلات الفردية.(١٢: ١٠٤)

تحمل الأداء:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في حيث كانت نسبة التحسن أعلى وجاءت نسبة التحسن بقيمة أعلى خلال مهارة اوى-زوكى وتمثل (٢٤.٢١ %) بدلالة قيمة (ت) وبلغت (٧.٨٥)، وأقل بالنسبة لمهارة جياكو- زوكى وتمثل (٨.٥٢ %) بدلالة قيمة (ت) وبلغت (٦.١٤)، وكانت هذه القيم أعلى من قيمة ت الجدولية.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه ضياء العزب، محسن رمضان" (١٩٩٩م)، حيث أشار إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي المجموعة الضابطة في اختبارات القوة القصوى الثابتة والحركية بالأثقال، وقد أعزى تأثير ذلك إلى تأثير محتويات البرنامج المطبق الذي اشتمل على تمارين بدنية وتدريبات مختلفة. (٢١:٧)

وتعزز الباحثة تفوق القياس البعدي على القياس القبلي إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق على عينة البحث الأساسية والذي تضمن الجزء الإعداد منه على تمارين بدنية عامة وخاصة، بينما تضمن الجزء الرئيسي منه على التدريب على الأداء التنافسي في رياضة الكاراتيه.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه إسماعيل حامد (٢٠٠٥م) والذي أشار على أن برامج التدريب بالأثقال الموجهة نحو تنمية القوة المميزة بالسرعة قد حققت تفوق معنوي عن البرامج التدريبية الأخرى خلال القياس البعدي الاختبارات القوة المميزة بالسرعة. (٦: ٥٧)

وتعزى الباحثة تفوق عينة البحث الأساسية في المهارات قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) والذي تم توجيه الحمل خلاله نحو تنمية القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة والذي تم خلاله اتباع المبادئ الخاصة للتدريب بالأثقال.

وترى الباحثة أنه نتيجة لتداخل تأثيرات التدريب فنجد أن مع زيادة القوة القصوى المكتسبة من برنامج التدريب بالأثقال تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) تبعته تفوق في اختبارات تحمل القوة لدى عينة البحث الأساسية .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض اللكمات في رياضة الكاراتيه لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

فقد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية من خلال تحليل ومناقشة تلك النتائج :

- ١- أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) لقوة عضلات المركز ادى إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكاراتيه.
- ٢- ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) لقوة عضلات المركز ادى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكاراتيه.
- ٣- أن استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) لقوة عضلات المركز تأثير إيجابي أفضل من البرنامج التقليدي في تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة وفاعلية المهارات قيد البحث" لدى لاعبي الكاراتيه.

التوصيات

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضة ومن خلال النتائج توصى الباحثة بما يلي:

- ١- تطبيق تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) لقوة عضلات المركز عند وضع برامج التدريب الخاصة بلاعبي الكاراتيه لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى القدرات البدنية.
- ٢- الأخذ بنتائج هذه الدراسة وتعميمها والتأكيد على تجهيز الملاعب بالوسائل التدريبية الحديثة ، لما تحققه من مردود ايجابي في التطور البدني .
- ٣- الاهتمام بتحسين قوة عضلات المركز والتركيز على البرامج التدريبية المستخدمة في تحسين القوة العضلية لاهميتها في اداء مختلف الانشطة الرياضية.
- ٤- ضرورة استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) لقوة عضلات المركز عند وضع برامج التدريب بصفة عامة لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى وفاعلية الأداء المهاري.
- ٥- استخدام برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) لقوة عضلات المركز مع المراحل السنوية المختلفة.

((المراجع))

اولا: المراجع باللغة العربية:

١. احمد عبد الحميد على (٢٠٢٢م): "تأثير استخدام تدريبات بدنية خاصة على تحسين مستوى أداء بعض اللكمات والركلات والطرحات لناشئ الووشو كونغ فو ساندا بمحافظة المنوفية"، انتاج علمي، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات .
٢. أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م) : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية رياضة الكاراتيه، دار المعارف، الإسكندرية.
٣. أحمد محمود محمد إبراهيم(٢٠٠٥م): "موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية"، دار النشر منشأة المعارف بالاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين - أبوقير، جامعة الاسكندرية.
٤. احمد يوسف عبد الرحمن(٢٠١٦م): تأثير التدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومظاهر الانتباه ومستوى أداء اللكمات لناشئ الكاراتيه"، انتاج علمي مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط.
٥. احمد يوسف عبد الرحمن(٢٠١٩م): فاعلية بعض تدريبات القدرات البصرية على أداء اللكمات والركلات لناشئ رياضة الكاراتيه"، انتاج علمي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
٦. إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد العزيز غنيم، ضياء الدين محمد العزب، عاطف مغاوري شعلان (٢٠٠٥م): الملاكمة تعليم وإدارة وتدريب، ط ٣، القاهرة.
٧. ضياء الدين العزب، محسن رمضان على (١٩٩٩م): الحديث في طرق تدريس الملاكمة، المطبعة الإسلامية، القاهرة.
٨. طلحه حسين حسام الدين(١٩٩٣م): الميكانيكا الحيوية، الأسس النظرية والتطبيقية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. طلحه حسين حسام الدين(١٩٩٨م): علم الحركة التطبيقي، ج١، ط١، مركز الكتاب للنشر.
١٠. عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م): المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١١. عصام محمد محمد صقر(٢٠١٦م) " تأثير تنمية التوازن العضلي على مستوى الأداءات الهجومية

- وبعض المتغيرات البدنية لناشئي الكوميتية في رياضة الكاراتيه"، انتاج علمي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة- كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
١٢. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م): "أختبارات الأداء الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة .
١٣. محمد فتح الله محمد بحيري (٢٠٢٢م): "تأثير استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم "كاليسثينكس" على تنمية مهارات القوة القصوى الثابتة والحركية في رياضة الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
١٤. محمود ربيع امين البشيهي" (٢٠٢٠م) : بعنوان تأثير تدريبات المقاومات المتغيرة على التوازن الديناميكي ومهارات الرجلين لدى لاعبي منتخب مصر للكوميتيه، انتاج علمي، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان .
١٥. محمود عدلان عبدربة يونس(٢٠٢٢م): "تأثير برنامج تدريبات القوة بوزن الجسم "Calisthenics" لتنمية قوة عضلات المركز على بعض متغيرات الأداء البدنية والبيوكيميائية والمستوى الرقمي لمتسابقى قذف القرص، انتاج علمي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٦. يحيي السيد إسماعيل الحاوي (١٩٩٧م): الملائمة أسس نظرية تطبيقات عملية، المركز العربي للنشر، الزقازيق .
- ثانيا: المراجع الاجنبية:

17. E.Thomasa;_,A.Biancoa,E.P.Mancusoa,A.Pattia,G. Tabacchia, A. Paolib, G. Messinaa;c and A. Palmaa:(2017)The effects of a calisthenics training intervention on posture, strength and body composition, Sport and Exercise Sciences Research Unit, University of Palermo, Palermo, Italy bDepartment of Biomedical Sciences, University of Padova, Padova, Italy cPostura Lab Research Institute, Palermo, Italy.

ثالثا:المراجع من شبكة المعلومات الدولية:

18. https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%A7%D8%B1%D8%B9.
19. <https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9/%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9%D9%84%D9%83%D9%85%D8%A7%D8%AA%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA%D9%8A%D9%87>.
20. <https://striveme.com/article/%D9%84%D8%A7%D9%8A%D9%81%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%8A%D9%84/%D9%84%D9%8A%D8%A7%D9%82%D8%A9/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%8A>.
21. <https://www.herniacore.com/post/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B6%D9%84%D8%A7%D8%AA%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D9%83%D8%B2%D9%8A%D8%A9>.