

" تأثير تدريبات نوعية باستخدام (Rubber Ropes) على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري للاعب القتال الفعلي في الكاراتية "

* حماده خلف صحصاح

المقدمة ومشكلة البحث:

تهدف عمليه التدريب الرياضي في جميع الرياضات المختلفه الى تحقيق أعلى مستوى من الأداء خلال المنافسات والبطولات الرياضيه و ذلك من خلال تنميه وتطوير قدرات اللاعبين وامكانياتهم البدنيه والمهاريه والخططيه ويتم ذلك بإستخدام الأدوات والوسائل الحديثه حيث أن التدريب الرياضي تظهر فيه أهميه الإعتماد على نوعيه التمرينات وخاصة المشابهه للأداء المهاري والتي تأخذ شكل الأداء وطبيعته العمل العضلي وبالتالي الإقتصاد في الأداء الحركي الأمر الذي يسهم إيجابيا في تحسين فاعليه الأداء المهاري والحصول على أعلى المراكز في المنافسات الرياضيه سواء في الرياضات الجماعية أوالفردية كرياضة الكاراتية .

تعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات التنافسية التي تتميز بأنها ذات مواقف لعبية متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال متعددة ومتنوعة تتمثل في إستخدام أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة لتحركات القدمين ، وجميعها أساليب غير متكررة يغلب عليها العمل الديناميكي في أغلب ثواني المباراة مع دوام الأداء السريع لفترات طويلة مما يشير لضرورة أن يتمتع اللاعب أو اللاعبة بمستويات عالية من الكفاءة الوظيفية والتي تدل على تكيف أجهزته البيولوجية مع متطلبات المباراة مما يعكس قدرته على الإستمرار في الأداء وإحراز النقاط والفوز في مباريات القتال الفعلي (الكوميتيه). (٧ : ٢٤٠)

تعتبر مسابقة القتال الفعلي « الكوميتيه » ببطولاتها المتعددة مليئة بالمواقف المتغيره والتي تتطلب قدرة كبيرة من اللاعب او اللاعبة على حسن تقديره وادراكه لمتطلبات الموقف وكيفية إستخدام الأسلوب الملائم له سواء كان دفاعي او هجومي، ويتوقف ذلك على ثروة المهارات الحركية التي يمتلكها اللاعب أو اللاعبة واكتسابها من محتوى البرامج التدريبية والمباريات التي تعرض للمشاركة فيها (٧ : ٢١٦)

ويرى الباحث أن مسابقة القتال الفعلي (الكوميتيه) تتطلب قدرات بدنيه وحركيه خاصه تعزز الأداء خلال المنافسات وان هذه العناصر لا يمكن الحصول عليها بالتدريب بالأدوات والوسائل التقليديه وانما يجب موكبه التقدم في التدريب ووسائله حيث أن هناك ارتباط وثيق بين استخدام الوسائل والادوات الحديثه وبين فاعلية الأداء المهاري في رياضه الكاراتيه وذلك لان استخدامها بطريقة جيدة ومقننه يساعد على تحسين وتطوير الأداء البدني والمهاري الأمر الذي يؤثر إيجابيا على نتائج المباريات ، وتعد (Rubber Ropes) واحدة من الأدوات التدريبية الحديثه المستخدمة في تطوير الأداء .

وتذكر Fatimah Abed Malih , Susan Sadeq " (٢٠١٥) أن تدريبات (Rubber Ropes) تؤدي إلى تحسين القدرة العضلية وسرعة وتحمل الأداء أيضا ، حيث يمكن من خلالها أداء التدريبات التي تتسم بأسلوب يتشابه بدرجة كبيرة من الأداء الفني والحركي للنشاط الرياضي المستخدم ، وهذا النوع من التمرينات الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري والبدني، كما وتوقيتاً للأداء وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري والبدني لممارسي نوع النشاط ، كما أن هذه التمارين لها تأثير في تطوير وتحفيز الألياف العضلية البيضاء التي لديها القدرة على إحداث انقباضات لفترة قصيرة ، كان لهذه التمارين أثر إيجابي في تنمية قدرة الذراعين والرجلين ومن خلال العمل على شد وإطالة العضلات بشكل سريع ووقت قصير، أدى ذلك إلى تطوير السرعة الحركية ورد فعل العضلات مما يعطيها المرونة نتيجة العمل المتبادل بين الانقباض المركزي واللامركزي بسرعة " كلما زادت قدرة العضلات على الإنبساط ، زادت فرصة حدوث انقباضات قوية وسريعة . (٤٩ : ٣٠)

يشير كلا من " Volkan Topal &all " (٢٠١١) ان تدريبات الأربطة المطاطة تعمل على تنمية القدرة العضلية والسرعة الحركية الأمر الذي يؤثر ايجابيا على تحسين قوة الضربات في رياضة التايكوندو والذي أدى الى تحسين الفنيات أثناء مباريات التايكوندو حيث أن تدريبات الأربطة المطاطة والتي تحاكي المسار الحركي والعضلي للأداء المهاري حسنت من الضربات والركلات وبالتالي تساهم بشكل ايجابي في تحسين فاعلية الأداء المهاري والحصول على نقاط أفضل للفوز بالمباراة . (٥٥ : ١٤٣)

يشير " شيرزاد محمد " (٢٠١٥) إلى أن استخدام الوسائل التدريبية الحديثه مثل الأحبال المطاطية وأداء تمرينات تتسم بأسلوب يتشابه بدرجة كبيرة من الأداء

المهاري عليها لها تأثيراً إيجابياً في تطوير الأداء البدني والمهاري في النشاط الرياضي(٢٠: ٢٢٢)

ويذكر " أحمد محمود إبراهيم " (٢٠١٥) أن استخدام استيك مطاط "الربطه- ممطاطيه " سواء في اداء اللكمه او في اداء الركله او عند اداء الازاحه بالقدم ويمكن استخدام اكثر من استيك خلال الاداء باللكمه والركله معا وذلك يساهم في تطوير الأداء .(٥: ٢٣٢)

ويوضح " محمد ابراهيم شحاته" (١٩٩٢) ان استخدام التمرينات النوعية والمشابهه للأداء مع استخدام نفس العضلات العاملة في الاداء المهاري لها الأثر الفعال في تنمية الأداء الصحيح للمهارات الحركية.(٣٥: ٤٢٣)

ويشير " طلحة حسام الدين " (١٩٩٤) الى اهميه التمرينات النوعيه في كل من عمليات تعليم وتدريب المهاره الرياضيه ويمكن استخلاص التدريب النوعي على انه يشمل كل من الخصوصيه في نوع التمرينات المستخدمه وكذلك الاساليب المستخدمه في تحقيق هذه الخصوصيه .(٢٢: ٣٢)

أهمية تدريبات (Rubber Ropes) :

- أداء مجموعة تمرينات متنوعة عامة وخاصة بالنشاط التخصصي.
- وسيلة سهلة وخفيفة يمكن إستخدامها في أي مكان كالسفر والتنقلات.
- الاقتصاد في الجهد والوقت والمال.
- اكتساب طبيعة الاداء الحركي بطريقة سهلة و شيقة.
- تحقيق عنصر الامن والسلامة.
- التدريب على جميع عضلات الجسم .
- القدرة على تغيير المقاومات من خفيفة إلى متوسطه إلى ثقيلة .
- لاحتياج إلى مساحة كبيرة في التدريب وسهلة التخزين (٥٦)

ومن ما سبق ومن خلال المراجع العلميه يتضح ان التدريب باستخدام الاحبال المطاطه تساهم في اكتساب الصفات البدنيه واللياقة الحركيه كما تعتبر عامل مساعد لرفع مستوى الاداء وتاخير ظهور التعب ويؤكد ذلك نتائج العديد من الدراسات العلميه التي اجريت على مختلف الانشطه الرياضيه مثل دراسته كلا من " Mürsel Biçer & all" (٢٠١٥)(٥٢) تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحبل المطاطي على معاملات القوة ، دراسة " Faten Ismael " (٢٠١٥)(٤٩) تأثير تمارين مقاومة المطاط (Rubber Resistance) على كثافة العظام وبعض المتغيرات الحركية لمهارة الإرسال المستقيم في التنس، دراسة " Fatimah Abed

"Malih, Susan Sadeq" (٢٠١٥) (٥٠) تصميم جهاز الحبال المطاطية (RUBBER ROPES) المتعدد لتطوير القوة الخاصة للاعبين المبارزة ، دراسة "Volkan Topal &all" (٢٠١١) (٥٥) تأثير تدريبات المقاومة باستخدام الأربطة المطاطية على قوة الضربة في التايكوندو .

و دراسة " نصيف جاسم محمد وفراس محمد كريم " (٢٠١٨) (٤٧) تأثير تمارين استعمال الحبال المطاطية في تطوير القوة الخاصة للاعبين الناشئين بكرة الطائرة ، دراسة " قاسم محمد عباس الجنابي " (٢٠١٧) (٣٣) تأثير تمارين الحبال المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة السلة ، دراسة " مسعد حسن محمد " (٢٠١٧) (٤٤) تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركي على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي المصارعة الحرة تحت ١٧ سنة ، دراسة " حازم عبدالرحمن مجاهد " (٢٠١٧) (١٢) تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمارين النوعية على سرعة رد الفعل وفاعلية الأداء المهاري لناشئي الملاكمة ، دراسة "علي جاسم محمد" (٢٠١٥) (٢٨) تأثير التدريب بالحبال المطاطية المقاومة في طول الضربه وعلاقتها بإنجاز سباحه ٥٠ م فراشه للسباحين باعمار من (١٦- ١٨) سنه ، دراسة " شيرزاد محمد جارو" (٢٠١٥) (٢٠) تمارين متنوعة بالحبال المطاطية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية الخاصة والتهديف بالقفز للاعبين الناشئين بكرة السلة ، دراسة "رائد فائق عبد الجبار ، ساركو محمد صالح" (٢٠١٤) (١٦) تأثير تمارين الحبال المطاطية في بعض المتغيرات البايوكيميائية و دقة الطعن لدى مبارزي سلاح الشيش ، دراسة " ايمان نجم الدين عباس ونازك كاظم ناتي ومحمد ابراهيم كنعان" (٢٠١٣) (٩) اثر تمارين مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقه الصحيه لدى طلبات كليه التربيه الرياضيه ، دراسة " أحمد سعيد السيد" (٢٠١٣) (٢) تأثير تدريبات نوعية على فاعلية السلوك الخططي للملاكمين ، دراسة " مروة فتحي مصطفى هلال " (٢٠١٣) (٤٣) تأثير تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركي الخاصة على مستوى أداء الهجوم المركب لمبارزي سلاح الشيش تحت ١٧ سنة ، دراسة " منى طه فريد العزازي " (٢٠١٢) (٤٥) تأثير بعض التدريبات النوعية على فاعلية بعض مهارات التثبيت و طرق الدخول للعب الأرضي لناشئي رياضة الجودو، دراسة " سحر موسى السيد مرسى " (٢٠١٢) (١٨) فاعليه برنامج تدريبي مقترح بالاحبال المطاطية في تحسين مستوى اداء مهاره الطلوع بالكب على العارضتان المختلفتين الارتفاع ، دراسة " جيهان احمد بدر" (٢٠١١) (١١) فاعليه استخدام الاعمال المطاطية على بعض المتغيرات المرتبطه في بمستوى اداء مهاره الارتكاز على البار العلوي والمرجه خلفا للنزول وعلى دائره خلفيه على البار السفلي ، دراسة " سامح الشبراوى طنطاوي " (٢٠١١) (١٧) تأثير

التدريبات النوعية للعضلات العاملة في النقاط الحاسمة لأداء مهارة أورا مواشي جيري على بعض القدرات الحركية وفعالية أداء المهارة للاعب الكوميتية ، دراسة " إيمان فرج بشير الصنعاني " (٢٠١٠) (٨) تأثير التدريب النوعي على تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الامامية المتبوعة بدورة امامية مفرودة لناشئات الجمباز، دراسة " شيرين احمد يوسف " (٢٠١٠) (٢١) فاعليه استخدام الحبال المطاطه علي دلالات التمزق العضلي والسرعه الحركيه وعلاقتها بمستوى الاداء في رياضه المبارزه ، دراسة " نشوى محمد حلمي " (٢٠٠٩) (٤٦) تأثير تدريبات المقاومه بالاحبال المطاطه والأتقال على تحسين بعض الصفات البدنيه ومستوى الاداء لبعض المهارات الهجوميه في رياضه المبارزه، دراسة " عادل ابراهيم أحمد " (٢٠٠٨) (٢٣) تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه ، دراسة " سهير فتحي الجندي " (٢٠٠٨) (١٩) برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطه في تنميه القدره العضليه واثارها في مستوى الاداء لبعض الشقلبات لدى نشئات الجمباز، دراسة " أحمد محمد عبد اللطيف عامر " (٢٠٠٨) (٤) تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطه على مستوى القوه العضليه لدي الناشئين، دراسة " تامر حسين محمد " (٢٠٠٦) (١٠) استخدام بعض المحددات البيوميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات الملاكمة .

بعد قيام الباحث بعرض الدراسات المرتبطة لاحظ أن هذه الدراسات قد تم إجراؤها خلال الفترة الزمنية ما بين عام (٢٠٠٦) إلى عام (٢٠١٨) وأشتملت على دراسات أجنبية وعربية ، لاحظ الباحث من خلال الدراسات السابقة أنه لم تتعرض أى دراسة عربية أو أجنبية فى رياضة الكاراتيه لوضع برنامج تدريبي للتدريبات النوعية باستخدام (Rubber Rope) وتأثيره على بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري للاعب القتال الفعلي في الكاراتية "وهذا ما دفعه لإجراء تلك الدراسة.

ومن الملاحظ أنه فى الآونة الأخيرة تطور مفهوم الأدوات والوسائل الحديثة المستخدمة أثناء العملية التدريبية واتسع ليشمل أدوات وأساليب عديدة تمتلك إمكانيات هائلة وأصبح توافرها أحد مسببات النجاح لتحقيق البرامج التدريبية لأهدافها حيث أنه من أبرز أسباب ارتفاع المستوى البدني والمهاري للاعبين هو استخدام المدربين للأدوات والوسائل الحديثة فى التدريب ، ومن خلال خبرة الباحث فى مجال تدريب الكاراتية ومن خلال ملاحظته الميدانية وقراءاته العلمية والمسح المرجعي لمعظم الأبحاث العلمية المتخصصة فى مجال تدريب الكاراتية لتطوير

القدرت البدنية والمهارية الخاصة وجد انه هناك قصورا في استخدام أدوات حديثة مثل (Rubber Rope) وأن أغلب المدربين يعتمدون على أنواع مختلفة من التمرينات التقليدية أو بوسائل تكاد تكون اعتيادية في التدريب على الجوانب البدنية والمهارية ، وفي إطار السعي لمواكبة مستحدثات التدريب الرياضي وتوظيف الأدوات المساعدة التدريبية الحديثة بالشكل الذي يضمن تحسين مستوى الأداء البدني والفني في رياضة الكاراتية بالشكل الأمثل. لذا جاءت فكرة البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي للتدريبات النوعية باستخدام (Rubber Rope) والتي ترتبط باتجاه أداء المسارات الحركية للأداء المهاري في رياضة الكاراتية، ومحاولة التعرف على تأثير استخدام تدريبات نوعية بواسطة أداة (Rubber Rope) على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري للاعبي القتال الفعلي (الكوميتية) (قيد البحث) .

هدف البحث :

تصميم برنامج تدريبي للتدريبات نوعية باستخدام (Rubber Ropes) ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري للاعبي القتال الفعلي في الكاراتية " (قيد البحث) .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري (قيد البحث) للاعبي القتال الفعلي ، ولصالح القياس البعدي.
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري (قيد البحث) للاعبي القتال الفعلي ، ولصالح القياس البعدي..
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري (قيد البحث) للاعبي القتال الفعلي ، ولصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

التدريبات النوعية (Specific Exercises):

هي تلك التدريبات التي تتشابه مع طبيعه الاداء الفني للمهارات تتطابق مع تركيب موتور الاداء الحركي المستخدم في المنافسه وتعتبر الاعداد المباشر لتطوير مستوى اداء الفرد الرياضي(٣٢:٢٧٩)(٣٤:٢٢٥)

الحبال المطاطية (Rubber Ropes) :

هي احد الادوات المستخدمة في تدريبات المقاومة وهي عباره عن شرائط طويله مصنوعه من المطاط عاليه الجوده بمقاومات مختلفه تستخدم لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة والمهارات الحركية في مختلف الرياضات الجماعية والفردية ومناسبة للجنسين وللمبتدئين والمستويات العليا وكبار السن و تأهيل الإصابات الرياضية ، وتتيح عدد كبير من التمرينات المتنوعة الشاملة للجسم كله والتي تحاكي المسار العضلى والحركى للمهارات الحركية فى النشاط الرياضى الممارس .(تعريف إجرائي)

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث انه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث وقد استعان الباحث باحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة مستخدم القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين .

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث فى لاعبي الكاراتية بنادي بني مزار الرياضي الحاصلين علي الحزام الأسود من والمسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه في الموسم الرياضي (٢٠١٧، ٢٠١٨) والذين تراوحت أعمارهم من (١٦ : ١٨) سنة ، والبالغ عددهم ٢٣ لاعب ، واختار الباحث عينة عمدية قوامها ٢٠ لاعب ، وتم إستبعاد لاعب نظرا لإصابته ولاعبين نظرا لعدم إنتظامهم في التدريب، ثم قام الباحث بتقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهم ١٠ لاعبين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وقد تم إختيار عينه مماثله للعينه الأساسيه ومن نفس مجتمع البحث قوامها (١٠) لاعباً من لاعبي نادي الساحة الرياضي ببني مزار لإجراء المعاملات العلمية عليهم وتجريب البرنامج وجدول (٣)،(٤) يوضح ذلك.

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو " السن - الطول- الوزن " والقدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري (قيد البحث) وجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١)
المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والقدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري قيد
البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية
(ن = ٢٠)

المجموعة التجريبية (ن = ١٠)				المجموعة الضابطة (ن = ١٠)				وحدة القياس	المتغير	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط			
صفر	.٨٢	١٧.٠٠	١٧.٠٠	.٢٢	.٨٨	١٧.٠٠	١٦.٩٠	سنة	السن	معدلات النمو
١.٣٦	٣.٣٥	١٦٤.٥٠	١٦٥.١٠	١.٣٦	٣.٩١	١٦٥.٥٠	١٦٧.٢٠	سم	الطول	
.٢٨-	٣.١٨	٦١.٠٠	٦٠.٩٠	.٢٥	٣.٤٤	٥٩.٥٠	٦٠.٥٠	كجم	الوزن	
.٧٩	.٤٥	٧.٥٠	٧.٦٥	.٠١-	.٥٦	٧.٤٠	٧.٤٨	ثانية	الذراع اليمنى	المتغيرات البدنية
.١١-	.٥٥	٨.٥٥	٨.٥٩	.١١	.٥٨	٨.٤٥	٨.٤٦	ثانية	الذراع اليسرى	
.٤١-	.٨٢	٨.٥٥	٨.٤٥	.١٦-	.٦٦	٨.٥٠	٨.٤٦	ثانية	الرجل اليمنى	
.٣٨-	.٥٨	٩.٢٠	٩.١٥	.٣٥	.٤٨	٩.١٣	٩.١٨	ثانية	الرجل اليسرى	
.٩٧-	.٩٠	٨.٠٠	٧.٩٥	.٤٠-	.٩٢	٨.٠٠	٧.٧٥	متر	الذراع اليمنى	
.٠٩	.٨٥	٦.٠٠	٦.١٥	.٠٠	.٨٢	٦.٠٠	٦.٠٠	متر	الذراع اليسرى	
.١٨	١٤.٦٨	١٨٥.٠٠	١٨٤.٠٠	.٦٠	١٢.٧٥	١٨٠.٠٠	١٨٢.٥٠	سم	الرجلين	العضلية
.٩٢	٣.٦٠	١٩.٠٠	١٩.٩٠	.٥٩	٤.٠٣	١٩.٥٠	١٩.٧٠	عدد	مرات الأداء للمهارات الهجومية	فاعلية الأداء المهاري
.٣٥	١.٦٤	٨.٠٠	٨.٣٠	١.٢٥	١.٦٥	٨.٠٠	٨.٤٠	عدد	المحاولات الناجحة للمهارات الهجومية	
١.٢٢	.٠٥	.٤٢	.٤١	.٤١	.٠٦	.٤٤	.٤٣	%	فاعلية الهجوم	
.٢٣-	١.٥٨	٩.٠٠	٨.٦٠	.٠٠	١.٢٥	٨.٠٠	٨.٠٠	عدد	مرات الأداء للمهارات الدفاعية	
.٤٣	.٦٧	٤.٠٠	٣.٧٠	١.١٨	.٧١	٣.٠٠	٣.٥٠	عدد	المحاولات الناجحة للمهارات الدفاعية	
.٤٠-	.٠٥	.٤٣	.٤٣	.٠٥	.٠٨	.٤٤	.٤٤	%	فاعلية الدفاع	
١.٣٠	٣.٩٢	٢٧.٠٠	٢٨.٥٠	.٦٩	٤.١١	٢٧.٠٠	٢٧.٧٠	عدد	مرات الأداء الكلي (هجوم + دفاع)	
١.٢٦	١.٤٩	١١.٠٠	١٢.٠٠	.٦٨	١.٥٢	١٢.٠٠	١١.٩٠	عدد	المحاولات الناجحة الكلي (هجوم + دفاع)	
١.١٢	.٠٤	.٤١	.٤٢	.١٩	.٠٦	.٤٣	.٤٣	%	فاعلية الأداء الكلي (المهاري)	

قيم معاملات الالتواء لمتغيرات البحث تنحصر ما بين (٣+ ، ٣-).

يتضح من جدول (١) ما يلي :
قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والقدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري قيد البحث لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث فى تلك المتغيرات .

تكافؤ مجموعتى البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى ضوء المتغيرات التالية معدلات النمو " السن والطول والوزن " والقدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري قيد البحث وجدول(٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والقدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري قيد البحث

(ن = ٢٠)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية (ن = ١٠)		المجموعة الضابطة (ن = ١٠)		المتغير	المتغيرات البدنية	
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
المتغير	٠.٢٦	٠.٨٢	١٧.٠٠	٠.٨٨	١٦.٩٠	السن	معدلات النمو	
	١.٢٩	٣.٣٥	١٦٥.١٠	٣.٩١	١٦٧.٢٠	الطول		
	٠.٢٧	٣.١٨	٦٠.٩٠	٢.٤٤	٦٠.٥٠	الوزن		
	٠.٧٦	٠.٤٥	٧.٩٥	٠.٥٦	٧.٤٨	الدراع اليمنى	السرعة الحركية	
	٠.٥١	٠.٥٥	٨.٥٩	٠.٥٨	٨.٤٦	الدراع اليسرى		
	٠.٠٣	٠.٨٢	٨.٤٥	٠.٦٦	٨.٤٦	الرجل اليمنى		
	٠.١٣	٠.٥٨	٩.١٥	٠.٤٨	٩.١٨	الرجل اليسرى	القدرة العضلية	
	٠.٤٩	٠.٩٠	٧.٩٥	٠.٩٢	٧.٧٥	الدراع اليمنى		
	٠.٤٠	٠.٨٥	٦.١٥	٠.٨٢	٦.٠٠	الدراع اليسرى		
	٠.٢٤	١٤.٦٨	١٨٤.٠٠	١٢.٧٥	١٨٢.٥٠	سم	الرجلين	فاعلية الأداء المهاري
	٠.١٢	٣.٦٠	١٩.٩٠	٤.٠٣	١٩.٧٠	عدد	مرات الأداء للمهارات الهجومية	
	٠.١٤	١.٦٤	٨.٣٠	١.٦٥	٨.٤٠	عدد	المحاولات الناجحة للمهارات الهجومية	
	٠.٥٢	٠.٠٥	٠.٤١	٠.٠٦	٠.٤٣	%	فاعلية الهجوم	
	٠.٩٤	١.٥٨	٨.٦٠	١.٢٥	٨.٠٠	عدد	مرات الأداء للمهارات الدفاعية	
	٠.٦٥	٠.٢٧	٣.٧٠	٠.٧١	٣.٥٠	عدد	المحاولات الناجحة للمهارات الدفاعية	
	٠.٢٧	٠.٠٥	٠.٤٣	٠.٠٨	٠.٤٤	%	فاعلية الدفاع	
	٠.٤٥	٣.٩٢	٢٨.٥٠	٤.١١	٢٧.٧٠	عدد	مرات الأداء الكلي (هجوم + دفاع)	
	٠.١٥	١.٤٩	١٢.٠٠	١.٥٢	١١.٩٠	عدد	المحاولات الناجحة الكلي (هجوم + دفاع)	
	٠.٥٢	٠.٠٤	٠.٤٢	٠.٠٦	٠.٤٣	%	فاعلية الأداء الكلي (المهاري)	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

توجد فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والقدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات ، ومما سبق يمكن للباحث إرجاع أي تقدم أو فروق بين المجموعتين الي البرنامج التدريبي المقترح .

وسائل جمع البيانات :

رأى الباحث فى أختيار وسائل جمع البيانات الشروط التالية :

- ١- أن تكون ذات فاعلية فى قياس الجوانب المحدده بالبحث .
- ٢- أن تتصف المعاملات العلمية بدرجة عالية من "الصدق-الثبات- الموضوعية

ولجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث ما يلى :

أولاً: المراجع العربية والأجنبية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة المرتبطة بمجال البحث كدراسة (١)،(٢)،(٥)،(١٢)،(١٣)،(١٤)،(١٥)،(٢١)،(٢٩)،(٣٠)،(٤٩)،(٥٠) للاستفادة منها عند إجراء البحث .

ثانياً : الأجهزة العلمية والأدوات :

قام الباحث بالاستعانة بالعديد من الأدوات اللازمة لتنفيذ وتطبيق تدريبات (Rubber Ropes) ولجمع البيانات الخاصة بالاختبارات تم استخدام الأدوات التالية : جهاز رستاميتير Rest Meter Pe3000 لقياس الطول والوزن - كاميرا فيديو Digital - كرات تنس أرضى - شريط قياس طوله ٥٠ متر - مقاعد سويدية - شرائط لاصقه - أقماع صغيرة - ساعة إيقاف Stop Watch - كرات طبية - أطواق بلاستيك - (١٢) أحبال مطاطية (Rubber Rope) - طباشير - بساط كاراتية - سندباج - كفوف لكم- استمارات تسجيل البيانات الخاصة باللعبين - إستمارة استطلاع رأى الخبراء عن تحديد (أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعبي القتال الفعلي المرتبطة بموضوع البحث والاختبارات التى تقيسها) - إستمارة استطلاع رأى الخبراء عن تحديد أهم المهارات الأساسية فى القتال الفعلي (استمارة استطلاع رأى الخبراء (عن المحاور الرئيسية للبرنامج التدريبى المقترح) .

وقد تم التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة فى البحث من خلال معايرتها مع ما يماثلها من أجهزة وذلك بأخذ قياسات علي أجهزة علمية مماثلة لها ومقارنة النتائج المحصلة منها لاستبعاد أي جهاز يعطي قراءات غير مطابقة للمعايير .

ثالثاً الاختبارات قيد البحث :

قام الباحث بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة فى مجال التدريب الرياضى بصفة عامة و فى رياضة الكاراتية بصفة خاصة كدراسة كل من (٧)،(١٣)،(١٤)،(٢٩)،(٣٠)،(٣٨)،(٣٩)،(٤٠)،(٤١) للتوصل إلى الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة وقد إستعان الباحث بإستفتاء رأى الخبراء

في تحديد مدى مناسبة هذه الإختبارات في ما وضعت من أجله ، وقد اجمعوا على مناسبتها كما قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية لها وجدول (٣)،(٤) يوضح ذلك ، وهي كما يلي :

أ - إختبارات الصفات البدنية الخاصة : ملحق(٢)

- إختبار " دفع كرة التنس الأرضى " لقياس القدرة العضلية للذراع "
- إختبار " الوثب العريض من الثبات " لقياس القدرة العضلية للرجلين "
- إختبار " لكم - ركل كيس اللكم " لقياس السرعة الحركية " للذراع - للرجل "

ب- الإختبارات المهارية : ملحق(٥، ٦)

نظراً لطبيعة الدراسة قيد البحث وتناولها لفاعلية الأداء المهاري (هجومي ، دفاعي) فقد تطلب ذلك إجراء (٣) ثلاث مباريات تجريبية لكل لاعب من أفراد عينة البحث قبل بدء البرنامج ثم إجراؤها مرة ثانية بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح مع تثبيت منافسى اللاعب فى القياسين ويسجل من خلال هذه المباريات ما يلى :

- مرات الاستخدام للمهارات الهجومية .
- مرات الاستخدام الناجح للمهارات الهجومية.
- مرات الاستخدام للمهارات الدفاعية.
- مرات الاستخدام الناجح للمهارات الدفاعية.
- مرات الاستخدام الكلي للمهارات (هجومي +دفاعي) الأداء المهاري .
- مرات الاستخدام الناجح الكلي للمهارات (هجومي +دفاعي) الأداء المهاري
- قام بإدارة هذه المباريات ثلاثه حكام درجة أولى بمنطقة المنيا للكراتيه .
- معادلة لقياس فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي والمهاري ملحق (٦) وقد إستعان الباحث باستفتاء رأى خبراء المنازلات والكراتيه فى تحديد مدى مناسب هذه الإختبارات فى قياس ما وضع من أجله.

الدراسة الاستطلاعية :

- أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية فى الفترة من الأحد الموافق ٢٠١٨ /٢/١١ حتى الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٢/١٥ واستهدفت :
- التعرف على صحة الأدوات والأجهزة المستخدمة .
 - تجربة بعض التدريبات المقترحة ومعرفة مدى مناسبة حمل التدريب للاعبين .
 - مناسبة الإختبارات وملائمتها للعينة والبحث .
 - تدريب المساعدين على تنفيذ الإختبارات.
 - التأكد من صلاحية مكان التدريب.

- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .
- وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن :
 - صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس .
 - مناسبة الاختبارات لعينة البحث .
 - مناسبة التدريبات المقترحة والمكان المستخدم لتنفيذ تلك التدريبات .
 - فهم واستيعاب الأيدي المساعدة لواجباتها ومهامها .
 - إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات) .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

معظم الإختبارات التي إستخدمها الباحث لها درجات صدق وثبات عالية ويؤكد ذلك دراسة كل من (٧) ، (١٣) ، (١٤) ، (٣٠) ، (٣٨) ، (٣٩) (٤٠) ولكن قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية لجميع الإختبارات المستخدمة في البحث للتأكيد من مناسبة تطبيقها على عينة هذا البحث وذلك كما يلي :

١- الصدق : تحقق الباحث من صدق الإختبارات المستخدمة عن طريق :

أ- صدق المحكمين :

تم عرض استمارة استطلاع رأى تحتوى على جميع الإختبارات السابقة قبل إستخدامها بهذا البحث على الخبراء لتحديد مدى صدقها فى قياس ما وضعت من أجله وقد تراوحت النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء على الأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (٨٠% : ١٠٠%) مما يشير إلى صدق الإختبارات المستخدمة فى قياس ما وضعت من أجله .

ب- الصدق الذاتى :

تم إيجاد الصدق الذاتى للأختبارات المختلفة قيد البحث بحساب الجذر التربيعى لمعامل الثبات حيث أن الصدق الذاتى $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$ ، والجدول (٤) يوضح النتيجة .

ج- صدق التمايز :

تم ذلك عن طريق تطبيق الإختبارات البدنية على مجموعتين من لاعبي الكاراتيه قوام كل منها (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم مواصفات العينة الأصلية ، الأولى من المميزين والأخرى الأقل تميزاً ، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بينهما والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)
دلالة الفروق بين الطلاب المميزين والأقل تميزا في
الاختبارات البدنية قيد البحث

(ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المميزين (ن = ١٠)		الأقل تميزا (ن = ١٠)		قيمة (ت)	الانحراف المعياري
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
المتغيرات البدنية الحركية السرعة	الذراع اليميني	٧.٣٠	٠.٦٣	٩.٣٠	٠.٥٤	٧.٦٢	٠.٥٤
		٨.٦٥	٠.٥٨	١٠.٥٥	٠.٧٢	٦.٤٨	٠.٧٢
	الذراع اليسرى	٧.٣٠	٠.٦٣	٩.٣٠	٠.٥٤	٧.٦٢	٠.٥٤
		٨.٥٢	٠.٦٨	١٠.٩٠	٠.٧٩	٥.٩٤	٠.٧٩
	الرجل اليسرى	٧.٣٠	٠.٦٣	٩.٣٠	٠.٥٤	٧.٦٢	٠.٥٤
		٩.٣٠	٠.٤٨	١٢.٢٠	٠.٧٩	٩.٩٢	٠.٧٩
الذراع اليميني	٧.٣٠	٠.٦٣	٩.٣٠	٠.٥٤	٧.٦٢	٠.٥٤	
	٩.٣٠	٠.٤٨	١٢.٢٠	٠.٧٩	٩.٩٢	٠.٧٩	
الذراع اليسرى	٧.٣٠	٠.٦٣	٩.٣٠	٠.٥٤	٧.٦٢	٠.٥٤	
	٩.٣٠	٠.٤٨	١٢.٢٠	٠.٧٩	٩.٩٢	٠.٧٩	
القدرة العضلية	الرجلين	١٨٩.٠٠	١٠.٤٩	١٦٠.٥٠	٥.٥٠	٧.٦١	٥.٥٠

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤
يتضح من جدول (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين المجموعتين (المميزين والأقل تميزا) في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وفي اتجاه مجموعة المميزين مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات .

٢. الثبات :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب ثبات اختبارات القدرات البدنية قيد البحث وذلك على عينة قوامها (١٠) عشرة من لاعبي الكاراتيه من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية ، وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق ، والجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق والصدق الذاتي للاختبارات البدنية قيد البحث

(ن = ١٠)

معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات	
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		السرعة	القدرة العضلية
٠.٩٥	٠.٩٢	٧.٦٠	٠.٦١	٧.٧٥	٠.٥٤	تانيه	الذراع اليميني	السرعة الحركية
٠.٩١	٠.٨٤	٨.٦٠	٠.٥٢	٨.٦٥	٠.٤١	تانيه	الذراع اليسرى	
٠.٩٦	٠.٩٤	٨.٧٥	٠.٥٩	٨.٨٥	٠.٥٨	تانيه	الرجل اليميني	
٠.٩٧	٠.٩٥	٩.٤٠	٠.٥٢	٩.٤٥	٠.٥٠	تانيه	الرجل اليسرى	
٠.٩٧	٠.٩٥	٩.٣٥	٠.٤٧	٩.٤٠	٠.٥٢	بالمتر	الذراع اليميني	
٠.٩٩	٠.٩٣	٧.٦٠	٠.٥٧	٧.٥٠	٠.٥٣	بالمتر	الذراع اليسرى	
٠.٩٧	٠.٩٦	١٨٩.٥٠	١١.١٧	١٩٠.٥٠	١١.٦٥	سم	الرجلين	القدرة العضلية

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٤) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات ، معامل الصدق الذاتي تراوح ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٧) وهذا يدل على صدق هذه الاختبارات .

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية فى الاختبارات قيد البحث على مجموعتى البحث الضابطة والتجريبية وذلك فى الفترة من الأحد الموافق ٢٠١٨/٢/٢١ حتى الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٢/٢١ .

- إعداد البرنامج التدريبى المقترح :

أولاً : أهداف البرنامج :

١- وصول اللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية بدنياً وفضياً قبل إجراء الاختبارات البعدية.

٢- تحسين نتائج عينة البحث فى القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ثانياً : أسس وضع وتصميم البرنامج باستخدام تدرجات (Rubber Ropes):

١- أن يحقق البرنامج الأهداف التى وضع من أجلها من خلال النشاطات المختلفة

٢- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية من ١٧ : ٢٠ سنة ويراعى الفروق الفردية بين عينة البحث .

٣- بناء البرنامج طبقاً للأسس والمبادئ العامة للتدريب الرياضى .

٤- ربط الجوانب البدنية الخاصه باستخدام تدرجات (Rubber Ropes) بالفنيه خلال الأداءات الحركية المختلفه .

٥- أن تكون فترة الراحة بين التدرجات داخل الجرعة التدريبية كافية لوصول عينة البحث للراحة المناسبة.

٦- مراعاة أن تتدرج تدرجات (Rubber Ropes) من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول.

٧- مرونة البرنامج .

٨- الارتباط بالتقويم .

ثالثاً : تخطيط البرنامج :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المتخصصة فى هذا المجال كدراسة (٥)،(٧)،(١٣)،(١٤)،(١٥)،(٢٤)،(٢٥)،(٢٦)،(٢٧)،(٢٩)،(٣٠) وبناءاً

على نتائج القياس القبلي لعينة البحث وطبقاً لآراء الخبراء فى محتوى البرنامج التدريبي المقترح قام الباحث بتخطيطه ملحق (١٠) وفقاً للخطوات التالية :

- ١- تحديد الزمن الكلي للبرنامج بالأسابيع .
- ٢- تحديد عدد مرات التدريب فى الأسبوع .
- ٣- تحديد حجم الحمل للبرنامج .
- ٤- تحديد شدة الحمل للبرنامج .
- ٥- تحديد عدد أسابيع البرنامج ثم توزيعه على مراحل فترة الاعداد .
- ٦- تحديد درجة و دورة وزمن الحمل خلال البرنامج والمراحل والأسابيع .
- ٧- تحديد زمن الاعدادات (بدني - مهاري - خططي) وتوزيعه على الاسابيع
- ٨- تحديد زمن عناصر كل إعداد ثم توزيعه على الأسابيع.
- ٩- تحديد محتوى التدريب الإيسوعي ثم توزيعه على الوحدات التدريبية.
- ١٠- تحديد محتوى الوحدات التدريبية(تصميم الوحدة التدريبية اليومية) .
- ١١- التدريبات المستخدمة فى البرنامج التدريبي المقترح . ملحق (١١)

د- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدرجات (Rubber Ropes) فى الفترة من الأحد الموافق (٢٥/٢/٢٠١٨) إلى الخميس الموافق (١٧/٥/٢٠١٨) ، وأستغرق عدد (١٢) أثنى عشر أسبوع تدريبي بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الأسبوع ، زمن الوحدة ذات الحمل المتوسط (٨٠ ق)، زمن الوحدة ذات الحمل العالى (١٠٠ ق) ، زمن الوحدة ذات الحمل الأقصى (١٢٠ ق) علي المجموعة التجريبية،تكون المجموعة الضابطة فى نفس الوقت بأداء البرنامج التقليدي.

هـ- القياس البعدى :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة لمجموعتي البحث من الأحد الموافق (٢٠/٥/٢٠١٨) إلى الأثنين الموافق (٢١/٥/٢٠١٨) وبنفس الأسلوب الذى إتبعه فى القياس القبلي .

المعالجة الإحصائية المستخدمة :

قد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث هي : المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- الوسيط الحسابي- معامل الالتواء - معامل الارتباط- إختبار(ت) لدلالة الفروق لمجموعة واحدة-إختبار(ت) لدلالة الفروق لمجموعتين - معامل إيتا وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما إستخدم الباحث برنامج Spss فى حساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٥)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري قيد البحث
(ن = ١٠)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		مربع الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	معامل إيتا
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري					
السرعة	الدراع اليمنى	ثانيه	٧.٤٨	٠.٥٦	٦.٤٩	٠.٤٨	٠.٣٧	٨.٤٧	داله	٠.٨٩
		الدراع اليسرى	٨.٤٦	٠.٥٨	٧.٢٥	٠.٥٦	٠.٣١	١.٢١	١٢.١٧	داله
الحركية	الرجل اليمنى	ثانيه	٨.٤٦	٠.٦٦	٧.٥٠	٠.٦٧	٠.٤٢	٠.٩٦	داله	٠.٨٥
		الرجل اليسرى	٩.١٨	٠.٤٨	٨.١٧	٠.٣٩	٠.٣٦	١.٠١	٨.٧٦	داله
القدرة العضلية	الدراع اليمنى	بالمتر	٧.٧٥	٠.٩٢	٩.٣٥	١.١١	٠.٢٦	١.٦٠	داله	٠.٨٧
		الدراع اليسرى	٦.٠٠	٠.٨٢	٧.٨٠	٠.٩٥	٠.٣٥	١.٨٠	١٦.٢٨	داله
فاعلية الهجوم	الرجلين	سم	١٨٢.٥٠	١٢.٧٥	١٩٢.٠٠	١٣.٣٧	٢.٨٤	٩.٥٠	داله	٠.٩٢
		مرات الأداء للمهارات الهجوميه	١٩.٧٠	٤.٠٣	٢١.٨٠	٤.١٨	٠.٣٢	٢.١٠	٢١.٠٠	داله
الدفاع	المحاولات الناجحه للمهارات الهجوميه	عدد	٨.٤٠	١.٦٥	١٢.٧٠	٢.١٦	١.٣٤	٤.٣٠	داله	٠.٩٢
		%	٤٣	٠.٦	٥٨	٠.٣	٠.٥	٠.١٦	١٠.١٧	داله
فاعلية الدفاع	مرات الأداء للمهارات الدفاعيه	عدد	٨.٠٠	١.٢٥	١٠.٣٠	١.١٦	٠.٦٧	٢.٣٠	داله	٠.٩٣
		المحاولات الناجحه للمهارات الدفاعيه	٣.٥٠	٠.٧١	٦.٦٠	٠.٨٤	٠.٩٩	٣.١٠	٩.٨٦	داله
فاعلية الأداء المهاري	مرات الأداء الكلي (هجوم + دفاع)	عدد	٢٧.٧٠	٤.١١	٣٢.١٠	٤.٣٦	٠.٧٠	٤.٤٠	داله	٠.٩٨
		المحاولات الناجحة الكلي (هجوم + دفاع)	١١.٩٠	١.٥٢	١٩.٧٠	٣.٠٩	٢.٧٠	٧.٨٠	٩.١٤	داله
المهاري	فاعلية الأداء الكلي(المهاري)	%	٤٣	٠.٦	٦١	٠.٤	٠.٦	٨.٨٩	داله	٠.٩٠

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

يتضح من الجدول (٥) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩).

كما يتضح من جدول (٥) تحسن في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري قيد البحث ويعزو الباحث هذا التحسن إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب ودون انقطاع وبدافعية وحماس للأداء حيث أن الانتظام والاستمرار في الممارسة بالإضافة إلى التنافس المستمر بين أفراد المجموعة لتقديم أفضل أداء بدني ومهاري كان له أكبر الأثر في رفع مستوى القدرات البدنية (قيد البحث) مما انعكس أثره علي فاعلية الداء المهاري ، وفي هذا الصدد يشير " محمد علاوي ، محمد نصر الدين " (١٩٩٤) أن التغيير في الأداء يحدث نتيجة للتدريب المنتظم والممارسة .(٣٩ : ٣٣٦)

كما يذكر " أحمد عبد المولى" (٢٠٠٨) أن البرنامج التدريبي المقتن والذي يستخدم وسائل علمية تدريبية يؤثر فى النواحي البدنية كالقدرة العضلية والسرعة الانتقالية والرشاقة تأثيرا إيجابيا على البرامج التقليدية (٣ : ١٠٢)

كما يشير " محمد عبد الدايم ، مدحت صالح ، محمد القطان " (١٩٩٣) إلى أن تكرار الأداء لمهارة حركيه معينه أو نموذج حركى فى نشاط حركى ذو قدرة عالية يمكن أن يسهم بصورة كبيرة فى تحسين الأداء وبالتالي ارتفاع مستوى اللاعب . (٤٢ : ٣٥٨)

ويوضح" عادل عبد البصير" (١٩٩٣)، " محمد حسن علاوي " (١٩٩٢)، " عصام الدين عبد الخالق " (١٩٩٤) أن الإعداد البدنى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهارى كما توجد بينهما علاقة طردية موجبه فكلما ارتفع المستوى البدنى للاعبين وتحسنت لديهم اللياقة البدنية كلما زادت قدرتهم على تعلم وإتقان الأداء الفنى للمهارات الحركية . (٢٤ : ٢١١) (٣٧ : ٢٥٧) (٢٧ : ١٧٣)

ويذكر كلا من " عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣)، " عويس الجبالي " (٢٠٠٠) على أن العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي يتفقوا على وجود ارتباط قوى بين القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط. (٢٦ : ٥٥) (٣١ : ٥١)

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الأول الذى ينص على : توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري (قيد البحث) للاعبى القتال الفعلي ، ولصالح القياس البعدي .

جدول (٦)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء
المهاري قيد البحث

(ن = ١٠)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		مربع الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	قيمة المحسوبة ت	مستوى الدلالة	معامل إيتا
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري					
السرعة الحركية	الدراع اليمنى	ثانيه	٧.٦٥	٠.٤٥	٥.٤٣	٠.٥٧	٢.٢٢	١٢.٤٣	داله	٠.٩٤
		الدراع اليسرى	٨.٥٩	٠.٥٥	٥.٧٠	٠.٢٥	٢.٨٩	١٤.٦٤	داله	٠.٩٥
القدرة العضلية	الرجل اليمنى	ثانيه	٨.٤٥	٠.٨٢	٦.٦٢	٠.٤٦	١.٨٣	٩.٣١	داله	٠.٩١
		الرجل اليسرى	٩.١٥	٠.٥٨	٧.٣٠	٠.٤٢	١.٨٥	١٥.٨٣	داله	٠.٩٦
القدرة العضلية	الدراع اليمنى	بالمتر	٧.٩٥	٠.٩٠	١١.٠٠	١.٠٥	٢.٠٥	١٦.١١	داله	٠.٩٧
		الدراع اليسرى	٦.١٥	٠.٨٥	٩.٦٠	٠.٩١	٣.٤٥	١٥.٠٦	داله	٠.٩٦
المتغيرات البدنية	الرجلين	سم	١٨٤.٠٠	١٤.٦٨	٢٠٧.٠٠	١١.٣٥	٧.٥٣	٩.٦٦	داله	٠.٩١
		مرات الاداء للمهارات الهجوميه	١٩.٩٠	٣.٦٠	٢٦.٠٠	٤.٠٦	٤.٠١	٦.١٠	٤.٨١	داله
فاعلية الهجوم	المحاولات الناجحه للمهارات الهجوميه	عدد	٨.٣٠	١.٦٤	١٧.٨٠	٤.٣٩	٤.٠٨	٩.٥٠	داله	٠.٧٩
		%	٠.٤١	٠.٠٥	٠.٦٨	٠.١٠	٠.١١	٠.٢٧	٧.٧٤	داله
فاعلية الدفاع	مرات الاداء للمهارات الدفاعيه	عدد	٨.٦٠	١.٥٨	١٢.٨٠	١.٣٢	١.٠٣	١٢.٨٦	داله	٠.٩٥
		المحاولات الناجحه للمهارات الدفاعيه	عدد	٣.٧٠	٠.٦٧	٩.٢٠	١.٥٥	١.٣٥	١٢.٨٥	داله
فاعلية الأداء المهاري	فاعلية الدفاع	%	٠.٤٣	٠.٠٥	٠.٧١	٠.١١	٠.١١	٨.٠٦	داله	٠.٨٨
		مرات الاداء الكلي (مجوم + دفاع)	عدد	٢٨.٥٠	٣.٩٢	٣٨.٨٠	٤.١٨	٣.٤٣	٩.٤٩	داله
الأداء المهاري	المحاولات الناجحة الكلي (مجوم + دفاع)	عدد	١٧.٨٠	٤.٣٩	٢٧.٤٠	٥.٦٢	١.٧١	١٧.٧٣	داله	٠.٩٧
		%	٠.٤٢	٠.٠٤	٠.٧٠	٠.١٠	٠.١٠	٠.٢٨	٨.٥٥	داله

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

يتضح من الجدول (٦) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩).

ويعزو الباحث ذلك التأثير الإيجابي إلى وجود أداة جديدة وحديثة ومختلفة عن الأدوات التقليدية (Rubber Ropes) الحبال المطاطية بأشكالها المختلفة والتي زادت من فاعلية أداء اللاعبين مما أضفت روح الاثارة والتشويق والمتعة وعدم الرتابة والملل خلال الاداء ، فهي من الوسائل والادوات التدريبية المهمة في العمليه التدريبية في كافة الرياضات وليس في رياضه الكاراتيه فقط حيث أن الوسائل والادوات المساعده تعد في الاونه الاخيره اتجاه حديث متقدم ، كما أن تدريبات (Rubber Ropes) النوعية والتي تشابه المسار العضلي والحركي للمهارات الحركية تؤثر إيجابيا في تحسين وتطوير الأداء البدني وفاعلية الأداء المهاري للحصول على نتائج أفضل للفوز بالمباراة ، وهذا يتفق مع " Brain W.Findley " (٢٠٠٤) (٤٨) حيث أشار الى أن الحبال المطاطه من الأدوات التي لها تأثير فعال في تنمية السرعة والقدرة العضلية وبالتالي تؤثر ايجابيا على تحسين المهارات الحركية. (٤٨ : ٦٨)

يشير كلا من " Volkan Topal &all " (٢٠١١) إلى ان المجموعة التجريبية التي استخدمت الأربطة المطاطه كان لها تأثير ايجابي أفضل بكثير في قوة الضربة وسرعة الركل في رياضة التايكوندو ونتائج المباريات عن المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليديه المطاطة عنصراً حاسماً وضرورياً في تدريبات التايكوندو حيث أنها تنتج مقاومة أفضل بسبب ميزتها المرنة وبالتالي تلعب دوراً مهماً في تحسين الأداء المهاري كقوة والضربة وسرعة الركل حيث يمكن التحكم في درجة مقاومتها بسهولة (٥٥ : ١٤٠ ، ١٤١)

ويذكر " نصيف جاسم محمد وفراس محمد كريم " (٢٠١٨) أن التمرينات النوعية باستخدام الحبال المطاطية وقد شملت التمارين للقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين وهي من القدرات البدنية المهمة للاعب الكرة الطائرة ، اذ بدونها لا يستطيع اللاعبون القفز قد اثرت بشكل جيد في تطوير المتغيرات البدنية اذ ان طبيعة التمارين المعدة على وفق منهاج التدريبات ادت الى احداث تكيف في قوة العضلات الذراعين والرجلين للاداء السريع ، وأن البرنامج التدريبي المعد باستعمال تمارين الحبال المطاطية له تأثير إيجابية في تطوير (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين) مما أثر إيجابيا على تطوير الأداء الممارس (٤٧ : ٤٧)

ويشير " قاسم محمد عباس الجنابي " (٢٠١٧) إلى أن تدريبات الأبطال المطاطيه له دور فعال في تطوير الأداء البدني وساهم في تحسين وتطوير الأداء المهاري للناشئين في كره السله (٣٢ : ٢٤٢)

ويؤكد " طلحة حسام الدين" (١٩٩٤) الى اهميه التمرينات النوعيه في كل من عمليات تعليم وتدريب المهاره الرياضيه ويمكن استخلاص التدريب النوعي على انه يشمل كل من الخصوصيه في نوع التمرينات المستخدمه وكذلك الاساليب المستخدمه في تحقيق هذه الخصوصيه .(٢٢ : ٣٢)

وتذكر " Faten Ismael" (٢٠١٥) أن أداة (Rubber Ropes) واحدة من الأساليب الحديثة المستخدمة في تطوير الأداء ومن صفاته الأمن والسلامة التي تشجعنا على استخدامه مع صغار السن والشباب. كما يمكن الاستفادة منها في أي مكان لسهولة تشغيلها، كما أنه يؤثر ايجابيا على تنمية الأداء البدني الخاص وكذلك تحسين المهارات الحركية للاعبين . (٤٩ : ٤٧)

ويذكر " احمد محمود ابراهيم" (٢٠١٥) أن التمرينات الخاصة هي أداء حركية مشابهة من حيث التركيب الحركي ونوعية القوة المبذولة وسرعتها وكذلك المسار الديناميكي للأداء واتجاه العمل العضلي المنفذ كل ذلك مع الأساليب المهارية المنفذة بالمنافسة، والمدرّب يلجأ لمثل هذه التمرينات الخاصة بهدف تطوير حالة اللاعب التدريبية بمكوناتها المختلفة (الهيكل البنائي)، كما أن تلك التمرينات يمكن توجيه تشكيلها إلى مكون محدد من مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب (٥ : ٦٠)

وتوضح " شيرين احمد يوسف" (٢٠١٠) أن الاحبال المطاطيه احد انواع المقاومه الهامه والمثاليه في امكانيه استخدامها دون الحاجه الى مساحات واسعه بالاضافه الى انها تعمل على تنميه القوه العضليه للذراعين والرجلين بجانب تنميه الصفات البدنيه الخاصه بالاضافه الى انها تعد مكون رئيسي في برامج التاهيل الرياضي في تنشيط العضله المصابه وتستخدم في برامج الوقايه من الاصابات الى جانب تحسين اللياقه البدنيه العامه والخاصة . (٢١ : ١٥٣)

ويرى " عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية ، وتضيف " دعاء أسامة محمد" (٢٠١٦) أن التدرج والتنوع في أداء التدريبات بطريقة شيقة كأدائها من الثبات ثم من الحركة ثم من الجري في المكان والتحرك الأمامي والخلفي والجانبى باليدين والرجلين على الأدوات الحديثة وكذلك تشابه هذه التدريبات مع المسار الحركي للمهارات يؤدي إلى تحسن المتغيرات البدنية والمهارية(٢٥ : ١٢)(١٥ : ١٢)

ويضيف " Syarulniza et al. " (٢٠١٥) إلى أن الأداء الرياضي يتقدم يوماً بعد يوم ، وبحث الرياضيين باستمرار عن وسائل تدريبية جديدة تعمل على تحسين أدائهم وتحقيق الفوز والتفوق في المنافسات الرسمية وتحقيق الفارق وكسر الروتين في التدريب وزيادة الدافعية (٥١ : ١٧).

ويذكر " محمد علاوي، محمد نصر الدين " (٢٠٠١) إلى أن الأدوات والأجهزة المساعدة ذات أهمية وفاعلية في التأثير الإيجابي على التدريب وحسن إخراجهم فهي تثير نشاط وحماس اللاعبين فضلاً عن أنها من أحدث الوسائل للتشويق والتنويع. (٣٨ : ١٧)

ويرى "محمد إبراهيم شحاتة" (١٩٩٧) أن الوسائل المعينة تشير إلى الأدوات والطرق التي يمكن بواسطتها أن توفر للمتعلم أو المتدرب خبرات حسية ومواقف (بدنية- حركية- مهارية) لاكتساب واجب حركي أو مهاري للمساعدة في تسهيل الأداء ، كما أنها تمد اللاعب أو المتعلم منذ البداية بتخيل حركي واضح عن الاداء الفني مع عدم سريان الملل الي الذهن وأيضاً اضافة عنصر التشويق واكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية وبعض الصفات النفسية اللازمة للاداء. (٣٦ : ١١)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري (قيد البحث) للاعبين القتال الفعلي ، ولصالح القياس البعدي.

جدول (٧)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في
القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري قيد البحث

(ن = ٢٠)

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن=١٠)		المجموعة التجريبية (ن=١٠)		نسبة التغير بين القياسين %	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
السرعة	الدراع اليمنى	٦.٤٩	٠.٤٨	٥.٤٣	٠.٥٧	٤.٥٠	داله
	الدراع اليسرى	٧.٢٥	٠.٥٦	٥.٧٠	٠.٢٥	٨.٠٢	داله
الحركية	الرجل اليمنى	٧.٥٠	٠.٦٧	٦.٦٢	٠.٤٦	٣.٤٤	داله
	الرجل اليسرى	٨.١٧	٠.٣٩	٧.٣٠	٠.٤٢	٤.٧٨	داله
القدرة	الدراع اليمنى	٩.٣٥	١.١١	١١.٠٠	١.٠٥	٣.٤١	داله
	الدراع اليسرى	٧.٨٠	٠.٩٥	٩.٦٠	٠.٩١	٤.٣٤	داله
العضلية	الرجلين	١٩٢.٠٠	١٣.٣٧	٢٠٧.٠٠	١١.٣٥	٢.٧٠	داله
	سم	٢١.٨٠	٤.١٨	٢٩.٠٠	٤.٠٩	٢.٢٨	داله
فاعلية الهجوم	مرات الأداء للمهارات الهجوميه	١٢.٧٠	٢.١٦	١٧.٨٠	٤.٣٩	٣.٢٩	داله
	المحاولات الناجحة للمهارات الهجوميه	٠.٥٨	٠.٠٣	٠.٦٨	٠.١٠	٣.٠١	داله
الدفاع	مرات الأداء للمهارات الدفاعيه	١٠.٣٠	١.١٦	١٢.٨٠	١.٣٢	٤.٥١	داله
	المحاولات الناجحة للمهارات الدفاعيه	٦.٦٠	٠.٨٤	٩.٢٠	١.٥٥	٤.٦٦	داله
فاعلية الأداء المهاري	مرات الأداء الكلي (هجوم + دفاع)	٣٢.١٠	٤.٣٦	٣٨.٨٠	٤.١٨	٣.٥١	داله
	المحاولات الناجحة الكلي (هجوم + دفاع)	١٩.٧٠	٣.٠٩	٢٧.٤٠	٥.٦٢	٣.٨٠	داله
المهاري	فاعلية الأداء الكلي (المهاري)	٠.٦١	٠.٠٤	٠.٧٠	٠.١٠	٢.٧٧	داله

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في جميع القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و درجة حرية (١٨).

تراوحت الفروق في انسبة المنوية لنسبة التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الاداء المهاري قيد البحث ما بين (٧.٢٩% إلى ٦٣.٢٧%) وفي اتجاه المجموعة التجريبية ، ويرجع الباحث هذا الفرق والتحسن الواضح في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري قيد البحث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات النوعية باستخدام (Rubber Ropes) على المجموعة التجريبية دون الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي، حيث إشمئلت البرنامج المقترح باستخدام تدرجات (Rubber Ropes) على العديد من التمرينات والحركات النوعية التي يتشابهها طريقة ادائها مع المسار الحركي والعضلي للمهارات الاساسية قيد البحث كما أن استخدام الأدوات المساعدة والوسائل الحديثة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وفي رياضة الكاراتيه بصفة خاصة قد يخلق نوع من المتعة والحماس في الأداء لدى اللاعبين وتعتبر التدرجات النوعية باستخدام (Rubber Ropes) من الوسائل الحديثة الفعالة في مجال التدريب الرياضي التي تؤثر إيجابيا في تنمية وتطوير على الأداء البدني والمهاري في رياضة الكاراتيه وتعد التدرجات النوعية باستخدام الحبال المطاطية (Rubber Ropes) من التمارين التي أثرت إيجابيا في تطوير القدرة العضلية للذراعين والرجلين وكذلك السرعة الحركية للذراعين والرجلين الأمر الذي ساهم في تطوير فاعلية الأداء المهاري قيد البحث ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه " شيرزاد محمد (٢٠١٥) أن استخدام الوسائل التدريبية الحديثة مثل الأحبال المطاطية وأداء تمرينات تنسم بأسلوب يتشابه بدرجة كبيرة من الأداء المهاري عليها لها تأثيراً إيجابياً في تطوير الأداء البدني والمهاري في النشاط الرياضي . (٢٠ : ٢٢٢)

يؤكد كل من " Phill Page, Todo E (٢٠٠٥) على ان تمرينات المقاومة المرنة(الأحبال المطاطه) تزداد مقاومه بزياده اطاله الحبل مما يحفز العضله على بناء القوه ، لذا فهي تستخدم لتقويه المجموعه العضليه الرئيسيه . (١٣ : ٥٣)

ويشير " أحمد محمود إبراهيم" (٢٠١١) إلى انه يجب على المدرب التنوع في مستويات الحمل التدريبي باستخدام العديد من الوسائل المعينه المقننة والتي لها تأثير إيجابي والذي يعمل المدرب واللاعب على بلوغه من أجل الارتفاع بمستوى الحالة التدريبية مثلا استخدام الأستيك المطاط، ويجب التدرج في عدد الوسائل المعينه ودرجه صعوبتها وكيفية ترشيدها مع خصائص الاداء المهاري (٦ : ١٩٦، ١٩٧)

ويذكر " راند فائق عبد الجبار ، ساركو محمد صالح " (٢٠١٤) أن تمارين المقاومة باستخدام الحبال المطاطية والمشابهة في مسارتها للأداء الحركي للمهارات لها تأثير إيجابي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية بشكل عام و القوة والسرعة بشكل خاص التي تعد من العناصر المؤثرة في أداء لاعبي المبارزة ، إذ تستخدم الحبال المطاطية لزيادة نتائج القوة الانفجارية والسرعة ، ومن خلالها يستطيع اللاعب أداء المهارات الأساسية بشكل جيد إذ إن كفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للاعبين ولعل من أهم النقاط التي يحاول المدربون الوصول إليها هو ثبات المستوى الفني طوال مدة المباراة والتي تتعلق بالحالة البدنية الجيدة فضلا عن الجانب المهاري ولأجل ذلك يستخدمون طرائق ووسائل وأدوات تدريبية مختلفة ومن تلك الوسائل التدريبية هي التمرين باستخدام الحبال المطاطية كوسيلة تطويرية والتي أثبتت فاعليتها في تطوير القدرة الانفجارية للعضلات العاملة في الأداء وزيادة فاعلية الأداء المهاري وذلك يساهم في تحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي .
(١٦ : ١٩٤ ، ٢٠١)

ويضيف " Mark Ston, B.Sand Connie, MA " (٢٠٠٦) ان تدريبات الاحبال المطاطه تحتاج للوضع الصحيح للجسم أثناء الاداء لتحقيق الاستفادة الكامله من التمرين حيث ان وضع الجسم عند بدايه ونهايه واثاء الاداء للتمرين باستخدام الاحبال المطاطه من الاهميه لكي يتم تحقيق مقاومه مباشره ضد العضله المستهدفه وبذلك يحقق التمرين فاعلياته المتمثله فى الوصول الى اعلى مستوى من الكفاءه للعضلات العامله مع تحقيق اكبر درجه من الامان وبأقل خطورة
(٥١ : ٣٢٢) .

ويؤكد " أحمد محمود إبراهيم " (٢٠٠٥) أن القدرات البدنية ترتبط بطبيعة الأداء المهاري في النشاط الرياضي التخصصي للاعب، كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تنميتها وتطويرها وتحتاج أساليب الكاراتيه الأساسية إلى قدرات بدنية خاصة، ويرى أوكازاكي واستريسيفيك أن هذه القدرات تتمثل في التحمل والقوة والسرعة ويضيف أنه يفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة للنشاط من خلال استخدام الأداء الحركي لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك الأساليب الأساسية، وهنا يجدد بنا أن ننوه إلى أن هناك اتجاه حديث للتدريب في رياضة الكاراتيه يشير نظرا لتنوع وتعقيد المهارات الحركية فإن معظم التدريبات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي حيث إختبار التدريبات الخاصة والتدريب على الأداء الحركي المهاري الخاص بنوعية النشاط التخصصي المختار يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم. (٧ : ٤٩٢)

ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه دراسة كلا من "أحمد المهدي" (٢٠٠٥) (١)، و"عماد السرسى" (٢٠٠١) (٢٩) الى ان استخدام التمرينات النوعية والمشابهة للأداء الحركى أثرت بصورة مباشرة وإيجابية في تحسن المستوى البدنى والمهارى للاعبين .

تستخدم (Rubber Ropes) بشكل شائع مؤثر في تدريب القوه العضليه والسرعه الحركيه والعلاج الطبيعى فهي عباره عن أربطة مطاطيه فهي تساعد على تنشيط العضلات وتقويتها وهي طريقه امنه في التدريب يمكن التدريب بها في اي مكان فهي خفيفة الوزن يسهل حملها وأخذها معك في السفر والتدريب عليها في المنزل أيضا وكذلك تزيد من كثافه العظام مما يمنع حالات هشاشه العظام وآلام الظهر و يزيد من مرونة المفاصل ويستخدم ايضا في اعاده التأهيل من الاصابات الرياضيه وذلك لأن الأحبال المطاطيه لاتمارس الضغط بالطريقه التي تعمل بها الاوزان مما يحافظ على امان المفاصل ويمكن من خلالها أداء أنماط كثيرة من التدريبات البدنية والمهارية في كثير من الرياضات المختلفه حيث لها أشكال ومقاومات مختلفه. (٥٧)(٥٨)(٥٩)(٦٠)

ويذكر " حماده صحصاح " (٢٠٠٩) أن التمرينات التي ترتبط بأداء المهارات التخصصية والتي يتشابه فيها المسار العضلى والحركى مع طبيعة الأداء المهارى بالإضافة إلى استخدام الوسائل والأدوات المعينه وأداء التمرينات مع الزميل ذلك يساهم فى تحسين مستوى سرعة وفاعلية أداء المهارات الحركية (١٤ : ١١٥)

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على : توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية ومستوى أداء الكاتا فى الكاراتيه ولصالح المجموعة التجريبية

الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التى توصل اليها الباحث تم استنتاج ما يأتى :
-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعه الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت نسبة معامل ايتا٢ (قوة تأثير) ما بين (٠.٨٥ : ٠.٩٨). وهذه معاملات عالية وتدل على ارتفاع قوة تأثير البرنامج التدريبي ودرجة تحسن اللاعبين فى هذه المتغيرات.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعه التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث تراوحت نسبة معامل ايتا٢ (قوة تأثير) ما بين (٠.٧٢ : ٠.٩٧). وهذه معاملات عالية

وتدل على ارتفاع قوة تأثير البرنامج التدريبي ودرجة تحسن اللاعبين في هذه المتغيرات.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .
- البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات النوعية باستخدام (Rubber Ropes) له تأثير إيجابي دال إحصائياً في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة ، حيث بلغت الفروق في النسبة المئوية لنسبة التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث في السرعة الحركية للذراع اليمنى واليسرى ، للرجل اليمنى واليسرى علي التوالي (١٥.٧٨ % ، ١٩.٣٤ % ، ١٠.٣١ % ، ٩.١٣ %) والقدرة العضلية للذراع اليمنى واليسرى والرجلين علي التوالي (١٧.٧١ % ، ٢٦.١٠ % ، ٧.٢٩ %) ولصالح المجموعة التجريبية .

- البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات النوعية باستخدام (Rubber Ropes) له تأثير إيجابي دال إحصائياً في فاعلية الأداء المهاري قيد البحث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة ، حيث بلغت الفروق في النسبة المئوية لنسبة التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبية في فاعلية الأداء المهاري قيد البحث لعدد مرات الأداء للمهارات الهجومية (١٩.٩٩ %) وعدد المحاولات الناجحة للمهارات الهجومية (٦٣.٢٧ %) وفاعلية الهجوم (٣٠.٩٧ %) بينما بلغت النسبة المئوية لعدد مرات الأداء للمهارات الدفاعية (٢٠.٠٩ %) والمحاولات الناجحة للمهارات الدفاعية (٦٠.٠٨ %) وفاعلية الدفاع (١٩.٦٧ %) بينما بلغت النسبة المئوية لعدد مرات الأداء الكلي (هجوم + دفاع) (١٧.٤٥ %) والمحاولات الناجحة الكلي (هجوم + دفاع) (١١.٦٢ %) وفاعلية الأداء الكلي (المهاري) (٢٤.٨١ %) ولصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- استخدام تدريبات الحبال المطاطية (Rubber Ropes) في رياضات أخرى الجماعية والفردية .
- وضع برامج مماثلة تناسب الأعمار السنية المختلفة من الذكور والإناث.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة تتناول متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة.
- إدراج تدريبات الحبال المطاطية (Rubber Ropes) ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي.

المراجع

المراجع العربية :

- ١- أحمد المهدي حسن : تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئي الكاراتيه (٨ - ١٠) سنوات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥
- ٢- أحمد سعيد السيد: تأثير تدريبات نوعية على فاعلية السلوك الخططي للملاكمين ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد ٢٠ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٣ .
- ٣- أحمد عبد المولى : تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى المركب لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨ .
- ٤- أحمد محمد عبد اللطيف عامر : تاثير برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطه على مستوى القوه العضليه لدي الناشئين ، مجله بحوث التربيه الشامله، كليه التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه الزقازيق ، ٢٠٠٨ .
- ٥- احمد محمود محمد ابراهيم : اساليب التحليل والتقنين للاحمال التدريبيه الخاصه بالخرايط التكتيكيه للاعبى مسابقه القتال الفعلى ، الكومتيه - Kumite، منشاة المعارف بالاسكندرية ، ٢٠١٥ .
- ٦- احمد محمود محمد ابراهيم : الاتجاهات الحديثه لتوجيه مسار الانجاز وبناء وتقنين البرامج التدريبيه للاعبى رياضه الجودو، منشاة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠١١ .
- ٧- احمد محمود محمد ابراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضه الكاراتيه ، منشاة المعارف ، بالاسكندرية ، ٢٠٠٥ .
- ٨- إيمان فرج بشير الصنعاني : تأثير التدريب النوعى على تحسين مستوى اداء مهارة الشقلبة الامامية المتبوعة بدورة امامية مفردة لناشئات الجمباز ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٠ .
- ٩- إيمان نجم الدين عباس ونازك كاظم ناتى ومحمد ابراهيم كنعان : اثر تمرينات مقترحه باستخدام الحبال المطاطه على بعض عناصر اللياقه

- الصحية لدى طلبات كلية التربية الرياضية جامعه السليمانيه ، مجله علوم التربية الرياضية، المجلد السادس ، العدد الرابع، ٢٠١٣ .
- ١٠- تامر حسين محمد : إستخدام بعض المحددات البيوميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات الملاكمة ،رسالة دكتوراه،كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٠٦ .
- ١١- جيهان احمد بدر : فعالية استخدام الاعمال المطاطه على بعض المتغيرات المرتبطه في بمستوى اداء مهاره الارتكاز على البار العلوي والمرجحه خلفا للنزول وعلى دائره خلفيه على البار السفلي ، المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضيه ، العدد ٣٢ ، الجزء الثاني ، جامعه حلوان ، ٢٠١١ .
- ١٢- حازم عبدالرحمن مجاهد : تأثير برنامج تدريبي بأستخدام التمرينات النوعية على سرعة رد الفعل وفاعلية الأداء المهاري لناشئى الملاكمة ، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، المجلد ٢٣ ، العدد ٨٩ ، ٢٠١٥ .
- ١٣- حمادة خلف صحصاح : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تماثل الأداء الفني ونتائج مباريات الكوميتية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا ، ٢٠١٦ .
- ١٤- حمادة خلف صحصاح : تأثير تطوير مهارات اخلال التوازن على نتائج المباريات للاعبى الكاراتية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٩ .
- ١٥- دعاء أسامة محمد : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السلم على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٦ .
- ١٦- رائد فائق عبد الجبار ، ساركو محمد صالح : تأثير تمارين الحبال المطاطية في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية و دقة الطعن لدى مبارزي سلاح الشيش ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد(١٤) العدد (٢) ، ٢٠١٤ .
- ١٧- سامح الشبراوى طنطاوي : تأثير التدريبات النوعية للعضلات العاملة في النقاط الحاسمة لأداء مهارة أورا مواشي جيرى على بعض القدرات الحركية وفعالية أداء المهارة للاعبى الكوميتية ، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤٥) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، ٢٠١١ .

- ١٨- سحر موسى السيد مرسي : فعاليه برنامج تدريبي مقترح بالاحبال المطاطه في تحسين مستوى اداء مهاره الطلوع بالكب على العارضتان المختلفتين الارتفاع ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه الاسكندريه ، ٢٠١٢ .
- ١٩- سهير فتحي الجندي : برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطه في تنميه القدره العضليه واثارها في مستوى الاداء لبعض الشقلبات لدى نشئات الجمباز، المجله العلميه المتخصصه، جامعه اسيوط ، العدد ١١ ، ٢٠٠٨ .
- ٢٠- شيرزاد محمد جارو: تمرينات منوعه بالحبال المطاطية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية الخاصة والتهديف بالقفز للاعبين الناشئين بكرة السلة ، المجلد السابع والعشرون ، العدد الثاني ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١٥ .
- ٢١- شيرين احمد يوسف : فاعليه استخدام الحبال المطاطه علي دلالات التمزق العضلي والسرعه الحركيه وعلاقتها بمستوى الاداء في رياضه المبارزه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٠ .
- ٢٢- طلحة حسين حسام الدين : الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤
- ٢٣- عادل ابراهيم أحمد : تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨ .
- ٢٤- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ٢٥- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ .
- ٢٦- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي "نظريات- تطبيقات"، ط١١ ، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣ .
- ٢٧- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٤ .
- ٢٨- علي جاسم محمد : تاثير التدريب بالحبال المطاطيه المقاومه في طول الضربه وعلاقتها بإنجاز سباحه ٥٠ م فراشه للسباحين باعمار من (١٦-١٨) سنه ، مجله علوم التربيه الرياضيه، المجلد ٨ ، جامعه بابل ، ٢٠١٥ .

- ٢٩- عماد عبدالفتاح السرسى : تأثير برنامج في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ .
- ٣٠- عمر محمد لبيب : تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه ، ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٧ .
- ٣١- عويس على الجبالى: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، GMS للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ٣٢- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنيه الشامله في الالعب والفعاليات والعلوم الرياضيه ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهره ، ١٩٩٨ .
- ٣٣- قاسم محمد عباس الجنابي : تأثير تمرينات بالحبال المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة السلة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، المجلد ٢٩ ، العدد الثاني ، ٢٠١٧ .
- ٣٤- محمد ابراهيم شحاته: اساسيات التدريب الرياضي ، المكتبه المصريه للنشر، الاسكندريه، ٢٠٠٦ .
- ٣٥- محمد ابراهيم شحاته : التحليل المهارى للجمباز ، دار المعارف ، الاسكندرية ١٩٩٢ .
- ٣٦- محمد إبراهيم شحاتة : التدريب بالأثقال"، منشأة المعارف،الإسكندرية، ١٩٩٢ .
- ٣٧- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي ، ط ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- ٣٨- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١ .
- ٣٩- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٤٠- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٢ .
- ٤١- محمد سعيد محمد سالم : فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢ .

- ٤٢- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح ، محمد القطان : برامج تدريب الأعداد البدني وتدريبات الأثقال ، ١٩٩٣ .
- ٤٣- مروة فتحي مصطفى هلال : تأثير تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركي الخاصة على مستوى أداء الهجوم المركب لمبارزي سلاح الشيش تحت ١٧ سنة، المجلد الثاني(أ) ، العدد العشرون ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٣ .
- ٤٤- مسعد حسن محمد: تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركي على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ المصارعة الحرة تحت ١٧ سنة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤٤ ، الجزء ٣ ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ، ٢٠١٧ .
- ٤٥- منى طه فريد العزازي : تأثير بعض التدريبات النوعية على فاعلية بعض مهارات التثبيت و طرق الدخول للعب الأرضي لناشئ رياضة الجودو ، المجلد الثاني (ب) ، العدد التاسع عشر ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٢ .
- ٤٦- نشوى محمد حلمي : تأثير تدريبات المقاومة بالاحبال المطاطه والأثقال على تحسين بعض الصفات البدنيه و مستوى الاداء لبعض المهارات الهجوميه في رياضه المبارزه ، المجله العلميه علوم وفنون الرياضه ، المجلد الثالث والثلاثون ، كلية التربيه الرياضيه للبنات بالجزيره ، جامعه حلوان ، ٢٠٠٩
- ٤٧- نصيف جاسم محمد ، فراس محمد كريم : تأثير تمرينات باستعمال الحبال المطاطية في تطوير القوة الخاصة للاعبين الناشئين بكرة الطائرة ، مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، المجلد الثلاثون ، العدد الثالث ، ٢٠١٨ .

المراجع الأجنبية :

- 48- Brain W.Findley : Training With Rubber Bands, Palm Beach Community College, Boca Raton, Florida , Strength and Conditioning Journal ,2004
- 49- Faten Ismael Mohammed : The Effect Of Rubber Resistance Exercises On Bone Density And Some Kinematic Variables Of The Flat Serve Skill In Tennis, The

Swedish Journal of Scientific Research ISSN: 2001-9211.Vol. 2. Issue 6. June. 2015 .

- 50- Fatimah Abed Malih , Susan Sadeq : DESIGNING AND MAKING DEVICE RUBBER ROPES TO DEVELOP THE SPECIAL STRENGTH FOR FENCING PLAYERS, The Swedish Journal of Scientific Research ISSN: 2001-9211.Vol. 2. Issue 7. July. 2015
- 51- Mark Ston, B.Sand Connie, MA.: The Complete guide to Rubberized Resistance exercises . (2006)
- 52- Mürsel Biçer, Mustafa Özdal, Bekér Mendes, Süleyman Patlar, Fırat Akcan, : Effect of Strength Training Program with Elastic Band on Strength Parameters , Selcuk University,2015.
- 53- Phill Page, Todo E: Strength band training Human Kinetics, U.S.A. (2005)
- 54- Syarulniza Abdul Jamil, Nurhani Aziz, & Lim Boon Hooi: Effects Of Ladder Drills Training On Agility Performance, International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports, Volume No.17, No.1.pp17-25. (2015)
- 55- Volkan Topal, Nusret Ramazanoglu, Asiye Filiz Camliguney, Fatih Kaya : The effect of resistance training with elastic bands on strike force at taekwondo, American International Journal of Contemporary Research, *Vol. 1 No. 2;2011.*

مراجع شبكة المعلومات :

- 56- <https://www.gaiam.com/blogs/discover/10-benefits-of-using-resistance-bands-during-exercise>
- 57- <https://8fit.com/fitness/resistance-band-benefits-and-workouts>
- 58- <https://www.amazon.com/strength-resistance-multifunction-household-equipment/dp/B00X3HRL1I>
- 59- https://www.emedicinehealth.com/strength_training/article_em.htm
- 60- <https://www.shape.com/fitness/tips/how-use-resistance-bands>

" تأثير تدريبات نوعية باستخدام (Rubber Ropes) على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري للاعبى القتال الفعلي في الكاراتية "

* حماده خلف صحصاح
استهدفت هذه الدراسة تصميم برنامج تدريبي للتدريبات نوعية باستخدام (Rubber Ropes) ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري للاعبى القتال الفعلي في الكاراتية " (قيد البحث) ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد إستعان الباحث بالتصميم التجريبي للمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية مستخدم القياسين القبلى والبعدى لكلا المجموعتين ، يتمثل مجتمع البحث فى لاعبي الكاراتية بنادي بني مزار الرياضي الحاصلين علي الحزام الأسود من والمسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه في الموسم الرياضي (٢٠١٧) ، والذين تراوحت أعمارهم من (١٦ : ١٨) سنة ، والبالغ عددهم ٢٣ لاعب ، واختار الباحث عينة عمدية قوامها ٢٠ لاعب ، وتم إستبعاد لاعب نظرا لإصابته ولاعبين نظرا لعدم إنتظامهم في التدريب، ثم قام الباحث بتقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهم ١٠ لاعبين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وقد تم إختيار عينة مماثلة للعينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث قوامها (١٠) لاعباً من لاعبي نادي الساحة الرياضي ببني مزار لإجراء المعاملات العلمية عليهم وتجريب البرنامج ، وقد اتبع الباحث مع المجموعة التجريبية البرنامج المقترح ، بينما اتبع مع المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، وأن نسبة تحسن المجموعة التجريبية أكبر من نسبة تحسن المجموعة الضابطة فى القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري للاعبى القتال الفعلي في الكاراتية قيد البحث، ويوصي الباحث باستخدام (Rubber Ropes) كأداة تدريبية فعالة في تطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارات الحركية في الرياضات الجماعية والفردية وخاصةً رياضة الكاراتية.

Abstract

"The effect of specific exercises using (Rubber Ropes) on some special physical abilities and the effectiveness of the skillful performance of karate actual fighting players"

Dr. Hamada Khalaf Sahrah

*

This study aimed to design a training program for specific exercises using (Rubber Ropes) and to know its effect on some special physical abilities and the effectiveness of the skillful performance of the actual fighting players in Karate (under research). For both groups, the research community is represented in the karate players of the Bani Mazar Sports Club who have a black belt from and registered in the Egyptian Karate Federation in the sports season (2017, 2018) and whose ages ranged from (16:18) years, and the number of which is 23 players, and the researcher chose An intentional sample of 20 players, and a player was excluded due to his injury and two players due to their irregularity in training, then the researcher divided them into two equal groups of 10 players, one of them is control and the other is experimental, and a sample similar to the basic sample was chosen from the same research community of (10) A player from the Al-Saha Sports Club in Beni Mazar to conduct scientific transactions on them and test the program, and the researcher followed with the experimental group the mainland The proposed program, while the control group followed the traditional program, and the results resulted in statistically significant differences between the mean of the pre- and post-measurement of the control and experimental groups in all the variables under investigation and in favor of the experimental group, and that the improvement rate of the experimental group is greater than the rate of improvement of the control group in physical abilities. The specificity and effectiveness of the skill performance of players in actual fighting in karate under consideration. The researcher recommends using (Rubber Ropes) as an effective training tool in developing special physical characteristics and motor skills in team and individual sports, especially karate.

Lecturer in the Department of Competitions and Individual Sports - Faculty of

*Physical Education - Minia University