

برنامج تدريبي باستخدام الكرة السويسرية لتطوير المرونة والقوة العضلية وتأثيره على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكومينيه في الكاراتيه

* د/ أحمد محمد محمد العربي

*دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية – قسم التدريب الرياضي - جامعة طنطا.

مقدمة ومشكلة البحث:

تأثرت رياضة الكاراتيه بهذا التطور العلمي من حيث التطور في مستوى الأداء المهاري أو البدني أو التقني من خلال الإستعانة بالوسائل التكنولوجية الحديثة أو إستحداث أساليب مختلفة ومبتكرة للإرتقاء بمستوى الأداء المهاري والذي يعبر عن مدى روعة وجمال هذه الرياضة . (٢٢ : ٣)

ويذكر محمد بريقع، وإيهاب البديوي (٢٠٠٤م) أن الكاراتيه من الرياضات التنافسية ذات المواقف المتغيرة والتي تتطلب قدرات عقلية وبدنية وسمات شخصية معينة حتى يستطيع ممارستها أداء حركاتها الفنية المتنوعة تحت ظروف المنافسة، ولكونها رياضة تتميز بحركات غير متكررة فأنها تتطلب مهارات خاصة حيث يعتمد على ما يملكه اللاعب من المرونة والسرعة والقدرة وتحمل القوة وتحمل السرعة والرشاقة وذلك للإستمرار على التنافس. (٢٤ : ٢٠١)

ويرى محمود حمدي، وعماد السرسى (٢٠٠٦م) أن إتقان مهارات الكاراتيه مطلب أساسي للوصول بهذه الرياضة للعالمية، وذلك يتطلب من اللاعب التميز بالقوة والسرعة والقوة المتفجرة للذراعين والرجلين والجذع والرشاقة والمرونة الخاصة والتحمل الخاص. (٣٣ : ٢٥٧) وفي هذا الصدد يشير ميشيل Michael (١٩٩٥م) بضرورة التعاون بين المرونة وباقي القدرات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة والتحمل والتوافق لتكوين الأداء المثالي ، فهي ركائز يتأسس عليها إكتساب وإتقان الأداء الحركي بهدف الوصول إلي المستويات العليا، حيث يؤدي إنخفاض مستوى المرونة إلي عدم القدرة على الإستفادة من مستويات القوة والتي يتم تميمتها كما يرتبط نمو القوة بمدى القدرة على أداء التمرين في مستويات مختلفة من المدى الحركي للمفاصل. (٤٤ : ٢٩٣)

وهذا ما أكده كلا من خيرية السكري ومحمد بريقع (٢٠٠١) على أن تدريبات المرونة من أهم الإستراتيجيات التي تستخدم لمنع الإصابة في الرياضات التي تتضمن حركات متكررة

وقد يؤدي ذلك إلى تقلص العضلات بشدة مما يعرضها إلي الشد أو التمزق فيجب أن نهتم داخل البرامج التدريبية بمرونة المفاصل وتدريبات الإطالة للعضلات لمنع الإصابة . (١٣ : ٦٥) وفي الآونة الأخيرة إنتشرت بعض التمرينات بالأدوات التي تساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى ممارسيها مثل البار الخشبي، والأستيك المطاط Body Lastic ولكن أشهرها إنتشاراً هي الكرة السويسرية Swiss ball ، ويرجع أصلها إلى إيطاليا وقام بتصنيعها مصنع للعب الأطفال يملكه الإيطالي أكوالينو كوزاني Aquilino Cosani ، وأستخدمت في مجال العلاج الطبيعي بواسطة د. سوزان كلاين فوجل باخ Dr. Susan Klein Vogel Bach بسويسرا، ولذلك سميت بالكرة السويسرية ، وبعد ذلك إنتقلت فكرتها إلى سان فرانسيسكو عام (١٩٨٠م)، وتدرجياً بدأ إستخدامها ضمن برامج اللياقة البدنية، وفي عام (١٩٩١م) أصبحت الكرة السويسرية من أشهر أدوات اللياقة البدنية في العالم وتمارس في المدارس والبيت والجمنازيوم. (٤٥ : ٢٠١-٢٠٣)

ويشير بيتر Better (٢٠٠٤م) إلى أن من فوائد التمرينات بالكرة السويسرية زيادة على أداء التمرينات على الأرض أنه يتم الأداء على كرة مطاطية فتزداد المقاومة على العضلات العاملة مثل عضلات البطن والظهر وغيرها، وتعتبر الكرة جزء من برامج تنمية اللياقة البدنية لأجزاء محددة في الجسم، ومن فوائدها أيضاً السيطرة على العضلات العاملة وتقويتها، وتحسين الثبات الداخلي والقوة الداخلية للفرد، كما أنها تسهل من أداء التمرينات عليها، وأخيراً تستخدم في علاج بعض تشوهات القوام، فبعض الناس يستخدمونها كمقعد للجلوس عليها أمام المكتب وذلك لتصحيح القوام السليم وشد عضلات الجسم فمثلاً نجد مدارس أوروبا وأمريكا يستخدمونها بالفعل لجلوس التلاميذ عليها لتحسين القوام وإعتدال القامة. (٣٨ : ١٨٥)

ويشير بيتر تويست Peter Twist (٢٠٠٢م) أن الكرة السويسرية سميت بمصطلحات عديدة منها الكرة الثابتة وكرة التمرينات وكرة اللياقة وكرة الصحة. (٤٩ : ٣١) والكرة السويسرية SWISS Ball عبارة عن كرة مصنوعة من المطاط المرن ومملوءة من الهواء وقطرها يتراوح بين ٣٥سم : ٨٥سم (١٤ إلى ٣٤ بوصة) وذلك لتناسب مع كل احجام من يمارس التدريبات عليها. (٥٢)

ومن خلال متابعة الباحث كمدرّب وجد أن اللاعبين ينقصهم بعد عناصر اللياقة البدنية التي تؤدي إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي، ولذلك فقد قام الباحث بإختيار أحد أساليب التدريب بإستخدام أحد الأدوات المساعدة والتي تساعد على تنمية القوة العضلية والمرونة من خلال أداء بعض التدريبات التي تتشابه مع الأداء المهاري الخاص بالنشاط وهذا التدريب يهدف إلى الخصوصية في التدريب بمعنى أنه يستخدم حركات تشابه للأداء الفني لرياضة الكاراتيه ، ويعتمد على التحميل الزائد للعضلة ، مما يؤدي لتوليد أقصى طاقة خلال الحركة.

هدف البحث:

تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الكرة السويسرية لتطوير المرونة والقوة العضلية وتأثيره على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيري المرونة والقوة العضلية لناشئي الكوميتيه لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكوميتيه لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي بما يتناسب مع طبيعة البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشئي نادي سيورتنج كاسل والمسجلين ٢٠٢٠/٢٠٢١ حيث بلغت قوامها ١٢ لاعب للمرحلة السنية (١٣ - ١٤ سنة) وهم عينة البحث الأساسية و ١٤ لاعب وهم عينة البحث للدراسة الإستطلاعية .

شروط اختيار العينة :

١. اللاعب مسجل في الاتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠٢٠/٢٠٢١.
٢. لا يقل العمر التدريبي للاعب عن أربع سنوات .
٣. أن يكون اللاعب حاصل على الحزام البني كحد أدنى.

جدول (١)

توصيف العينة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنتواء المعياري	الإنتواء
السن	العمر	١٣.٤١	١٣.٥	٠.٤٤	٠.٦١
الطول	سم	١٤٦.٧٣	١٤٧	٥.٨٩	٠.١٤
الوزن	كجم	٤٤.٩١	٤٥	٢.٤٢	٠.١١
العمر التدريبي	سنة	٣.٧٩	٤.٠٠	٠.٨٠	٠.٧٩
المرونة	مرونة مفصلي الكتف (أفقيا)	٤٣.٢٥	٤٥.١٠	١.١٠	٠.٠٥
	مرونة مفصلي الكتف (رأسيا)	٤٠.٥٦	٤٠.٦٠	١.١٧	٠.٤٦
	مرونة الجذع	٣٣.٣٦	٣٣.٢٥	١.١٨	٠.٠١
	ثنى الجذع خلفا من الوقوف	٥٤.٦٥	٥٤.٧٥	١.٣٦	٠.٢٩
القوة العضلية	رفع الرجلين عاليا	٦٣.٤١	٦٢.٥٠	٧.٤٥	٠.١٤
	رفع الرجلين والذراعين معا من الإنبطاح	٤٢.٩١	٤٢.٥	٢.٢٣	٠.١٢
	الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين	٥٥.٨٣	٥٦.٠٠	٢.٩١	٠.٢٧
	قوة العضلات المادة للرجلين	٩٠.٧٩	٩٢.٠٠	٣.٧٨	٠.٣٦
	قوة عضلات الظهر	٩٦.٠٨	٩٦.٠٠	٣.١١	٠.٤٦
	الوثب العريض من الثبات	١٤٣.٧٥	١٤٢.٥٠	٦.٤٤	٠.٢٤
المضاد للهجوم	اسلوب سن نو سن Sen No Sen	١.٧٦	١.٦٧	١	١.٣٦
	اسلوب تاي نو سن Tai No Sen	١.٦٤	١.٦٤	١	١.٣٧
	اسلوب جو نو سن Go No Sen	١.٢٣	١.١٨	١	٠.٥٨

يتضح من جدول (١) تجانس جميع أفراد العينة في المتغيرات قيد الدراسة، حيث تراوح معامل الالتواء بين (٣±) وهذا يدل على تجانس عينة الدراسة.

الاختبارات والقياسات :

- ١- اختبار مرونة مفصلي الكتف أفقيا.
- ٢- اختبار مرونة مفصلي الكتف رأسيا.
- ٣- اختبار مرونة الجذع.
- ٤- اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف.
- ٥- اختبار رفع الرجلين عاليا ٤ بوصات من الوقوف.
- ٦- اختبار رفع الرجلين والذراعين معا من الإنبطاح خلال ٤٠ ث.
- ٧- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين.
- ٨- اختبار قوة العضلات المادة للرجلين.
- ٩- اختبار قوة عضلات الظهر.
- ١٠- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- ١١- اختبار قياس فعالية أسلوب سن نو سن.
- ١٢- اختبار قياس فعالية أسلوب تاي نو سن.
- ١٣- اختبار قياس فعالية أسلوب جو نو سن.

الأجهزة والأصوات:

- ١- رستاميتير - ميزان طبي .
- ٢- كرات سويسرية SWISS BALLS
- ٣- ساعة إيقاف رقمية .
- ٤- جهاز ديناموميتر لقياس القوة (كجم).
- ٥- استمارة تسجيل بيانات وقياسات.
- ٦- شريط قياس.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٩/٥م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٩/٩م على ١٤ من ناشئي الكوميتيه من داخل مجتمع البحث وليست من عينة البحث الأساسية وكانت بهدف التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث وتحديد أماكن

إجراء الاختبارات والقياسات وتدريب المساعدين والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٩/١٣م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٩/١٦م هدفها إيجاد المعاملات العلمية :

- إيجاد معامل الصدق للاختبارات قيد البحث.

- إيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث.

صدق الإختبار Validity:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة والأخرى غير مميزة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث للتعرف على مدى صدق الإختبارات لما وضعت من أجله كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢)

الفروق بين متوسطي المجموعة المميزة والغير مميزة في المتغيرات قيد البحث $n=2, v=1$

م	الإختبارات قيد البحث	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س -	ع ±	س -	ع ±		
١	اختبار مرونة مفصلي الكتف (أفقياً)	٣٨.٥٦	١.٣٨	٤٣.٢٤	١.٢٣	٤.٥٩	٦.١٢
٢	اختبار مرونة مفصلي الكتف (رأسياً)	٤١.٨٤	٢.٤١	٣٤.٤٣	٢.٥٦	٧.٤١	٥.١٨
٣	اختبار مرونة الجذع	٢٩.١٧	١.٢١	٣٣.٩٧	١.٠٦	٤.٨٠	٨.٥٧
٤	اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف	١١.٧٣	٠.٧٤	٧.٥٠	٠.٨٩	٤.٢٣	٩.٠٠
٥	اختبار رفع الرجلين عالياً	٧١.٨٦	٢.١٣	٥٣.٩٧	٢.٢٨	١٧.٨٩	١٤.٠٩
٦	اختبار رفع الرجلين والذراعين معاً من الإنبطاح	٤٦.١٤	١.٢٢	٣٩.٣١	١.٤١	٦.٨٣	٨.٩٩
٧	اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	٥٩.١٤	٢.٧٥	٥٠.٠٠	٣.٠٦	٩.١٤	٥.٤٧
٨	اختبار قوة العضلات المادة للرجلين	٩٤.٦٤	٢.٤٢	٨٤.٥١	٢.٥٧	١٠.١٣	٧.٠٣
٩	اختبار قوة عضلات الظهر	٩٩.٤٣	٢.٣٦	٨٨.٦٩	٢.٥١	١٠.٧٤	٧.٦٧
١٠	اختبار الوثب العريض من الثبات	١٥١.٢٩	٤.٦٩	١٣٣.٤٩	٤.٨٤	١٧.٨٠	٦.٤٧
١١	اختبار اسلوب سن نو سن Sen No Sen	٢.٤٠	١.٢٦	١.٠٠	٠.٩٤	١.٤٠	٢.٦٧
١٢	اختبار اسلوب تاي نو سن Tai No Sen	١.٨٠	١.٠٣	٠.٦٠	٠.٦٩	١.٢٠	٢.٩٠
١٣	اختبار اسلوب جو نو سن Go No Sen	١.٤٠	١.٠٧	٠.٣٠	٠.٤٨	١.١٠	٢.٨١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.78$

يوضح جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان معامل الصدق (التمييز) للإختبارات قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الإختبارات.
ثبات الإختبار: Reliability:

جدول (٣)
 معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات قيد البحث

ن=١٤

م	الإختبارات قيد البحث	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		س -	ع ±	س -	ع ±
١	إختبار مرونة مفصلي الكتف (أفقا)	٤٠.٩٤	١.٦٣	٤١.٧	١.٥٤
٢	إختبار مرونة مفصلي الكتف (رأسيا)	٣٨.١٣	٢.٨١	٣٨.٨٩	٣.٠٢
٣	إختبار مرونة الجذع	٣١.٥٧	١.٤٦	٣٢.٥١	١.٦٧
٤	إختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف	٩.٦١	١.١٤	١٠.٣٧	١.٢٥
٥	إختبار رفع الرجلين عاليا	٦٢.٩١	٢.٥٣	٦٣.٦٧	٢.٦١
٦	إختبار رفع الرجلين والذراعين معا من الإبتطاح	٤٢.٧٢	١.٦٤	٤٣.٤٨	١.٩٩
٧	إختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	٥٤.٥٧	٣.٢٣	٥٥.٣٣	٢.٨٩
٨	إختبار قوة العضلات المادة للرجلين	٨٩.٥٧	٢.٨٢	٩١.٣٣	٣.١٧
٩	إختبار قوة عضلات الظهر	٩٤.٠٦	٢.٧٦	٩٥.٥٢	٢.٨٩
١٠	إختبار الوثب العريض من الثبات	١٤٢.٣٩	٥.٠٩	١٤٥.٩٦	٤.٥٧
١١	إختبار اسلوب سن نو سن Sen No Sen	١.٩٠	١.٦٦	٢.٠٠	١.٤١
١٢	إختبار اسلوب تاي نو سن Tai No Sen	١.٤٠	١.٣٤	١.٥٠	٠.٨٤
١٣	إختبار اسلوب جو نو سن Go No Sen	٠.٧٠	١.٠٥	٠.٩٠	٠.٩٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٩

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الارتباط للإختبارات قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الإختبارات.

البرنامج التدريبي هدف البرنامج:

يهدف البرنامج لتصميم برنامج تدريبي باستخدام الكرة السويسرية لتطوير المرونة والقوة العضلية وتأثيره على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكوميتيه.

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنوية قيد البحث .
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والإختبارات .
- توافر الأدوات الخاصة بالإعداد البدني والمهارى واستكمال الناقص منها .
- اتباع مبادئ التدريب المختلفة (مراعاة الفروق الفردية - التدرج - التكيف - التكامل - الخصوصية - الشمولية) في وضع محتويات البرنامج التدريبي المقترح وفي أسلوب تنفيذها تجنباً لحدوث أى إصابات تحول دون استكمال البرنامج التدريبي.
- تناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى الناشئين .
- تنوع محتويات البرنامج واتسامه بالمرونة .
- مدة البرنامج (١٠) اسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣ وحدات) بواقع (٣٠ وحدة تدريبية).
- شدة الحمل من ٥٠% إلى ١٠٠% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
- التكرارات في فترة الإعداد العام من ١٠ - ١٢ تكرارات في ٣ مجموعات وفي فترة الإعداد الخاص من ٦ - ٨ تكرارات في ٣ مجموعات وفي فترة ما قبل المنافسات ٣ تكرارات بأقصى سرعة في ٣ مجموعات.
- فترة الراحة البينية من ٤٥ ثانية إلى ٢ دقيقة.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠/٩/٢٠٢٠م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٢/٩/٢٠٢٠م.

التطبيق الأساسي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي الذي تم وضعه على عينة البحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٧/٩/٢٠٢٠م إلى يوم الخميس الموافق ٣/١٢/٢٠٢٠م.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٦/١٢/٢٠٢٠م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٨/١٢/٢٠٢٠م.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- التفاضل.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبارات.
- نسبة التحسن.

عرض النتائج:

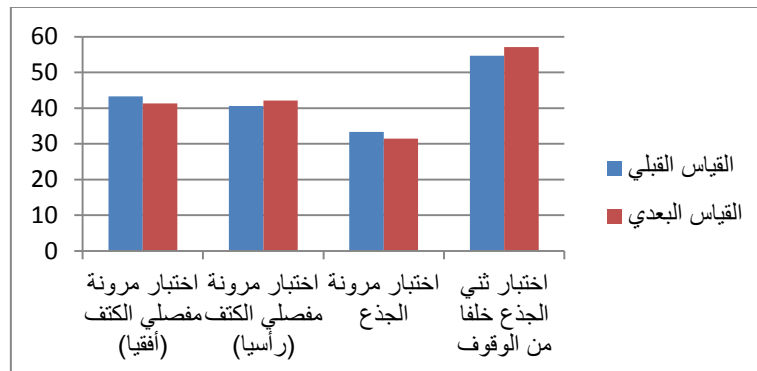
جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدى ونسبة التحسن في متغير المرونة ن = ١٢

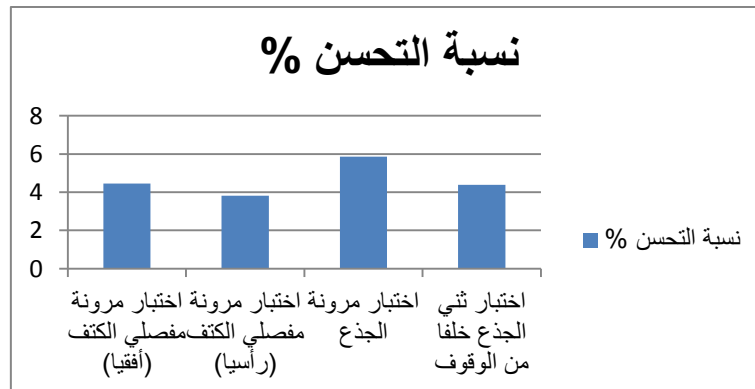
م	متغير المرونة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن
			ع±	س -	ع±	س -			
١	اختبار مرونة مفصلي الكتف (أفصيا)	سم	٤٣.٢٥	١.١٠	٤١.٣٢	١.٢٩	١.٩٣	٦.٦٨	٤.٤٦
٢	اختبار مرونة مفصلي الكتف (رأسيا)	سم	٤٠.٥٦	١.١٧	٤٢.١١	٠.٩٧	١.٥٥	٣.٨٧	٣.٨٢
٣	اختبار مرونة الجذع	سم	٣٣.٣٦	١.١٨	٣١.٤١	١.١٩	١.٩٥	٥.٦٧	٥.٨٥
٤	اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف	سم	٥٤.٦٥	١.٣٦	٥٧.٠٥	١.٣٢	٢.٤٠	١٥.٧٩	٤.٣٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٩

يتضح من جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث في متغير المرونة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى عند مستوى معنوية ٠.٠٥.



شكل (١) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدى في متغير المرونة



شكل (٢) دلالة نسبة التحسن بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدى في متغير المرونة

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ونسبة التحسن في متغير القوة العضلية

ن = ١٢

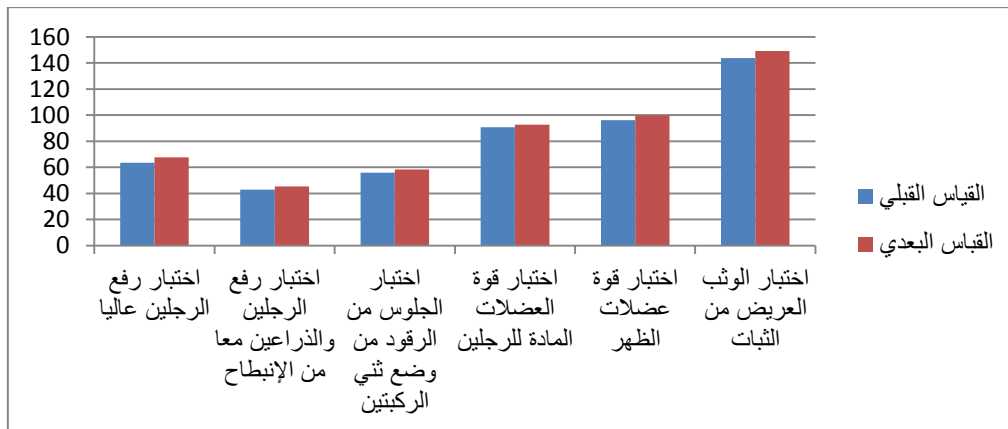
م	متغير القوة العضلية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن
			ع±	س -	ع±	س -			
١	اختبار رفع الرجلين عاليا	ث	٦٣.٤١	٧.٤٥	٦٧.٥٨	٧.٥٣	٤.١٧	١١.٤	٦.٥٨
٢	اختبار رفع الرجلين والذراعين معا من الإنبطاح	عدد	٤٢.٩١	٢.٢٣	٤٥.٢٥	٢.١٧	٢.٣٤	٨.٢٣	٥.٤٥
٣	اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	عدد	٥٥.٨٣	٢.٩١	٥٨.٢٥	٢.٧٠	٢.٤٢	٢.٩٢	٤.٣٣
٤	اختبار قوة العضلات المادة للرجلين	كجم	٩٠.٧٩	٣.٧٨	٩٢.٧٧	٣.٧٩	١.٩٨	١١.٦	٢.١٨
٥	اختبار قوة عضلات الظهر	كجم	٩٦.٠٨	٣.١١	٩٩.٧٥	٣.٠٧	٠.٦٧	٦.٧٩	٣.٨٢
٦	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٤٣.٧٥	٦.٤٤	١٤٩.١٦	٧.٤٢	٥.٤١	٦.٦٧	٣.٧٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٩

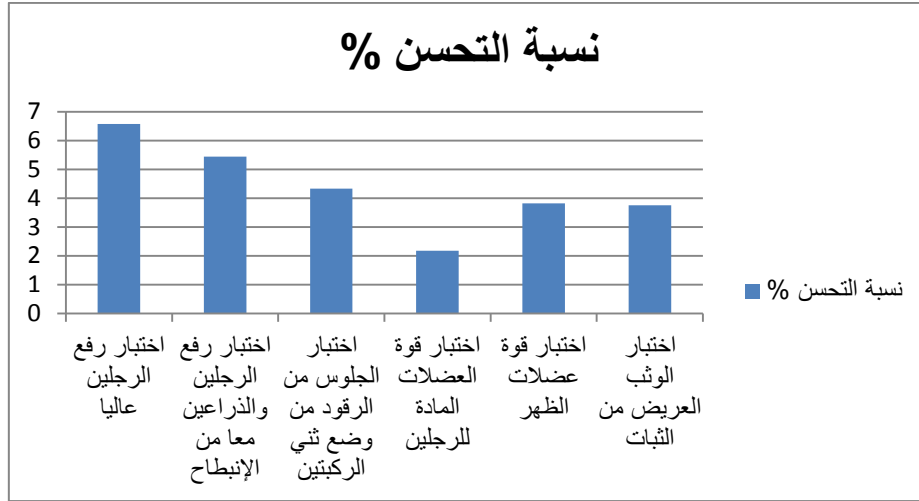
يتضح من جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى

مجموعة البحث في متغير القوة العضلية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي

والقياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥.



شكل (٣) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في متغير القوة العضلية



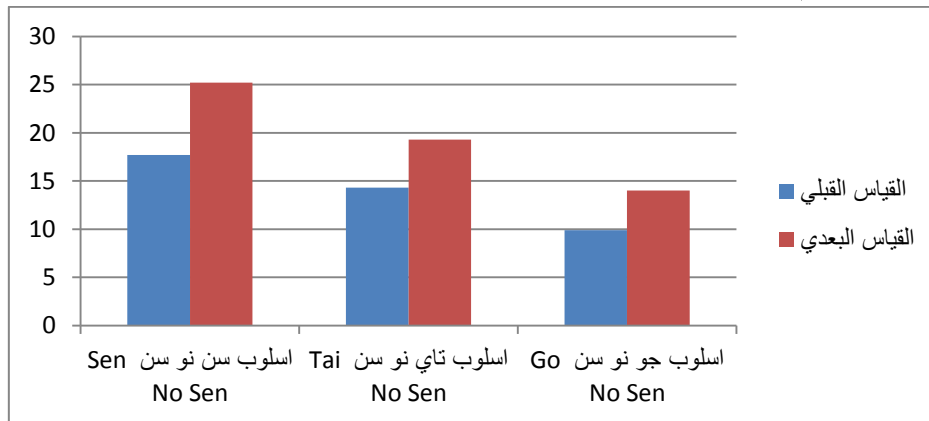
شكل (٤) دلالة نسبة التحسن بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في متغير المرونة
جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ونسبة التحسن في متغير فعالية اسلوب الهجوم المضاد = ١٢

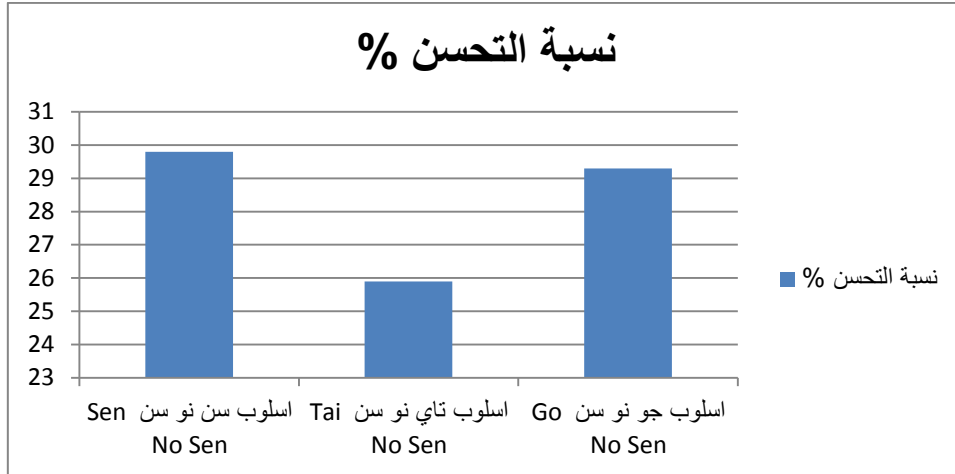
م	متغير القوة العضلية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن
			ع ±	س -	ع ±	س -			
١	اسلوب سن نو سن Sen No Sen	عدد	١٧.٧	٢٥.٢	٢.٢١	٢٥.٢	٧.٥	٧.٥١	٢٩.٨
٢	اسلوب تاي نو سن Tai No Sen	عدد	١٤.٣	١٩.٣	٠.٩٥	١٩.٣	٥	٩.٦٤	٢٥.٩
٣	اسلوب جو نو سن Go No Sen	عدد	٩.٩	١٤	١.١٩	١٤	٤.١	٦.٩٩	٢٩.٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٩

يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير فعالية اسلوب الهجوم المضاد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥.



شكل (٥) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في متغير اختبارات فعالية اسلوب الهجوم المضاد



شكل (٦)

دلالة نسبة التحسن بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في متغير اختبارات فعالية اسلوب الهجوم المضاد

مناقشة النتائج:-

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها احصائيا ، توصل الباحث الي مناقشة النتائج وتفسيرها علي النحو التالي :

يتضح من جدول (٤) وشكل (١) وشكل (٢) الخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في متغير المرونة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة في إختبار مرونة مفصلي الكتفين أفقيا (٦.٦٨) ، كما تراوحت قيمة (ت) المحسوبة في إختبار مرونة مفصلي الكتفين رأسيا (٣.٨٧) ، كما تراوحت قيمة (ت) المحسوبة في إختبار مرونة الجذع (٥.٦٧) ، كما تراوحت قيمة (ت) المحسوبة في إختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف (١٥.٧٩) ، مما يعطي دلالة مباشرة إلى أن الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي كانت لصالح القياس البعدي.

كما يتضح أن متوسط القياس القبلي لإختبار مرونة مفصلي الكتفين أفقيا تراوح (٤٣.٢٥) سم ، بينما متوسط القياس البعدي تراوح (٤١.٣٢) سم وكانت فروق المتوسطات تراوحت (١.٩٣) وكانت نسبة التحسن (٤.٤٦%) ، أما في إختبار مرونة مفصلي الكتفين رأسيا تراوح متوسط القياس القبلي (٤٠.٥٦) سم بينما تراوح متوسط القياس البعدي (٤٢.١١) سم وكانت فروق المتوسطات تراوحت (١.٥٥) وكانت نسبة التحسن (٣.٨٢%) ، أما في إختبار مرونة الجذع تراوح متوسط القياس القبلي (٣٣.٣٦) سم بينما تراوح متوسط القياس البعدي (٣١.٤١) سم وكانت فروق المتوسطات (١.٩٥) وكانت نسبة التحسن (٥.٨٥%) ، أما في إختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف تراوح متوسط القياس القبلي (٥٤.٦٥) سم بينما تراوح متوسط القياس البعدي (٥٧.٠٥) سم وكانت فروق المتوسطات (٢.٤٠) وكانت نسبة التحسن (٤.٣٩%).

ويرى الباحث أن هذه النتائج ترجع إلى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الكرة السويسرية ، حيث أن لها تأثير فعال على عنصر المرونة والذي اتفق على أهميته كثير من المراجع

العملية مثل (كونسلمان Consilman ١٩٩٤م) ، و (أبو العلا عبدالفتاح ١٩٩٤م) ، و (محمد حسنين ١٩٩٨م) ، و (إبراهيم سلامه ٢٠٠٠م) ، و (مجدي شكري ٢٠٠٠م) ، و (محمد حسنين ٢٠٠٤م). كما يتضح من جدول (٥) وشكل (٣) وشكل (٤) الخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في متغير القوة العضلية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة في إختبار رفع الرجلين عالياً ٤ بوصات من الوقوف (١١.٤٠) ، كما تراوحت قيمة (ت) المحسوبة في إختبار رفع الرجلين والذراعين معا من الانبطاح خلال ٤٠ ث (٨.٢٣) ، كما تراوحت قيمة (ت) المحسوبة في إختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (٢.٩٢) ، كما تراوحت قيمة (ت) المحسوبة في إختبار قوة العضلات للمادة للرجلين (١١.٦١) ، كما تراوحت قيمة (ت) المحسوبة في إختبار قوة عضلات الظهر (٦.٧٩) ، كما تراوحت قيمة (ت) المحسوبة في إختبار الوثب العريض من الثبات (٦.٦٧) مما يعطي دلالة مباشرة إلى أن الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي كانت لصالح القياس البعدي.

كما يتضح أن متوسط القياس القبلي لإختبار رفع الرجلين عالياً ٤ بوصات من الوقوف تراوح (٦٣.٤١) ث ، بينما متوسط القياس البعدي تراوح (٦٧.٥٨) ث وكانت فروق المتوسطات تراوحت (٤.١٧) وكانت نسبة التحسن (٦.٥٨%) ، أما في إختبار رفع الرجلين والذراعين معا من خلال الإنبطاح ٤٠ ث تراوح متوسط القياس القبلي (٤٢.٩١) عدد بينما تراوح متوسط القياس البعدي (٤٥.٢٥) عدد وكانت فروق المتوسطات تراوحت (٢.٣٤) وكانت نسبة التحسن (٥.٤٥%) ، أما في إختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين تراوح متوسط القياس القبلي (٥٥.٨٣) عدد بينما تراوح متوسط القياس البعدي (٥٨.٢٥) عدد وكانت فروق المتوسطات (٢.٤٢) وكانت نسبة التحسن (٤.٣٣%) ، أما في إختبار قوة العضلات للمادة للرجلين تراوح متوسط القياس القبلي (٩٠.٧٩) كجم بينما تراوح متوسط القياس البعدي (٩٢.٧٧) كجم وكانت فروق المتوسطات (١.٩٨) وكانت نسبة التحسن (٢.١٨%) ، أما في إختبار قوة عضلات الظهر تراوح متوسط القياس القبلي (٩٦.٠٨) كجم بينما تراوح متوسط القياس البعدي (٩٩.٧٥) كجم وكانت فروق المتوسطات (٠.٦٧) وكانت نسبة التحسن (٣.٨٢%) ، أما في إختبار الوثب العريض من الثبات تراوح متوسط القياس القبلي (١٤٣.٧٥) سم بينما تراوح متوسط القياس البعدي (١٤٩.١٦) سم وكانت فروق المتوسطات (٥.٤١) وكانت نسبة التحسن (٣.٧٦%) .

وهذا يرجع إلى أهمية تنمية القوة العضلية حيث اتفق كلا من (كونسلمان councilman ١٩٩٤م) ، و (أبو العلا عبدالفتاح ١٩٩٤م) ، و (كيم وآخرون Kim et al ٢٠٠٠م) أن تنمية القوة العضلية لها تأثير مباشر على تحسين الأداء.

ويرى الباحث أن هذه النتائج ارجع إلى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الكرة السويسرية وهذا يتفق مع (محمد حسنين ١٩٩٨م) ، و (كيم وآخرون Kim et all ٢٠٠٠م) ، و (إبراهيم سلامه ٢٠٠٠م) ، و (شيماء حسن ٢٠١٢م) على أن أداء معظم الأنشطة الرياضية يتوقف على القوة العضلية ، كما أن توافرها يعد ضرورة للوصول إلى أعلى مراتب البطولة في كثير من الألعاب الرياضية وأن عنصر القوة يسبق جميع مكونات اللياقة البدنية الأخرى وأن تدريبات القوة لها أهمية كبيرة. كما أنه يجب أن يراعى العلاقة بين تنمية المرونة بالقوة لأن هناك إرتباط بين تمرينات الإطالة بتمرينات القوة العضلية لضمان العمل العضلي وتجنب تنمية جانب واحد فقط. (١٧: ٦٥)

وكذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيري المرونة والقوة العضلية لناشئي الكوميتيه لصالح القياس البعدي) .
ويتضح من جدول (٦) وشكل (٥) وشكل (٦) الخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في متغير فعالية أسلوب الهجوم المضاد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة في إختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب سن نو سن (٧.٥١) ، كما تراوحت قيمة (ت) المحسوبة في إختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب تاي نو سن (٩.٦٤) ، كما تراوحت قيمة (ت) المحسوبة في إختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب جو نو سن (٦.٩٩) ، مما يعطي دلالة مباشرة إلى أن الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي كانت لصالح القياس البعدي.

كما يتضح أن متوسط القياس القبلي لإختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب سن نو سن تراوح (١٧.٧) عدد ، بينما متوسط القياس البعدي تراوح (٢٥.٢) عدد وكانت فروق المتوسطات تراوحت (٧.٥) وكانت نسبة التحسن (٢٩.٨%) ، أما في إختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب تاي نو سن تراوح متوسط القياس القبلي (١٤.٣) عدد بينما تراوح متوسط القياس البعدي (١٩.٣) عدد وكانت فروق المتوسطات تراوحت (٥.٠٠) وكانت نسبة التحسن (٢٥.٩%) ، أما في إختبار قياس الهجوم المضاد لأسلوب جو نو سن تراوح متوسط القياس القبلي (٩.٩) سم بينما تراوح متوسط القياس البعدي (١٤.٠٠) سم وكانت فروق المتوسطات (٤.١) وكانت نسبة التحسن (٢٩.٣%) .

وترجع هذه النتائج والتحسين بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث إلى إنظام عينة البحث في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الكرة السويسرية والتنوع في تدرجاتها كوسيلة غير تقليدية مع وضع الإعتبار عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، كما روعي مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل إلى الصعب وأن تتشابه مع نفس المسار العضلي لها بقدر الإمكان.

ويتفق كلا من ليندا جرافين Lindagriffin ، وستيفين ميتشيل Stephen Mitcell ، وجوديس أوسلين Gudith Oslin (١٩٧٩م) أن الإعداد المهاري أساس للإعداد الخططي والهدف الرئيسي للإعداد الخططي هو تحسين الأداء المهاري للاعب عن طريق إستغلال قدراته مهارية إستغلالاً سليماً. (٤٢ : ٨) ويجب أن نفهم جيداً أن كلاً المتنافسين يبني ردود أفعاله إتجاه الآخر من خلال مجارة كل منهما الآخر والإنتلاق معا بصورة تلقائية مما يجعل الهجوم الأول أمراً مستحيلاً ، فمهارات الدفاع هي ضد مهارات الهجوم ، ومهارات الهجوم هي المقابل لمهارات الدفاع.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات (محمد سعيد ٢٠٠٢م) ، (راكزك Raczak ٢٠٠٢م) ، (إبراهيم عبدالحميد ٢٠٠٣م) ، (نيفين حسين ٢٠٠٤م) ، (إبراهيم جبر، وعمرو تمام ٢٠٠٥م) ، (طلعت عبدالمنعم ٢٠٠٨م) ، (زالك ودودا Zak & Duda ٢٠٠٨م) ، (شريف محروس ٢٠١٠م) ، (معتز هلال ٢٠١٠م) ، (سيد أبوزيد ٢٠١١م) ، (عبدالرحمن دسوقي ٢٠١١م) ، (محمد سعيد ٢٠١١م) ، (أحمد عباس ٢٠١٣م) ، (أحمد فتحي ٢٠١٣م) ، (نانسي أبو فريخه ٢٠١٣م) ، (أيمن فوزي ٢٠١٤م) ، (أحمد شبل ٢٠١٥م) ، (محمود المرسي ٢٠١٦م) ، (محمد محفوظ ٢٠١٦م) ، (شيماء القاضي ٢٠١٧م) ، (علي مسلم ٢٠١٧م) ، (وائل خليفه ٢٠١٧م) ، و (أحمد العربي ٢٠١٨م).

وكذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكوميتيه لصالح القياس البعدي) .

الاستنتاجات:-

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الكرة السويسرية أثر إيجابيا في تطوير المرونة والقوة العضلية لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الكرة السويسرية أثر إيجابيا على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

التوصيات:-

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الكرة السويسرية على مختلف المراحل السنية.
- ٢- ضرورة إجراء دراسات مشابهة تجريبية باستخدام الكرة السويسرية في مختلف الأنشطة الرياضية.
- ٣- تشجيع استخدام الكرة السويسرية في البرامج التدريبية للاعبين الكاراتيه.

قائمة المراجع:**أولا: المراجع العربية:**

- ١- إبراهيم أحمد سلامه (٢٠٠٠م) : المدخل التطبيقي في القياس في اللياقة البدنية، ط١، مركز التدريب المهني، كلية التربية الرياضية، جامعة الفاتح، طرابلس، ليبيا.
- ٢- إبراهيم عبدالحاميد الإبياري (٢٠٠٣م) : تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئي رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٣- إبراهيم فاروق جبر، عمرو حسن تمام (٢٠٠٥م) : ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة السلة المصغرة، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، تربية رياضية، جامعة طنطا، العدد السادس، يونيه.
- ٤- أبو العلا أحمد عبدالفتاح (١٩٩٤م) : تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- أحمد أحمد عبدالسلام (٢٠١٨م) : برنامج نفسي بدني بالكرة السويسرية لتطوير الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء لناشئي سباحة الفراشة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٦- أحمد فتحي محي الدين (٢٠١٣) : تأثير تدريبات للقدرات التوافقية على فاعلية بعض الأداءات الحركية المركبة لناشئي التايكوندو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٧- أحمد محمد العربي (٢٠١٨م) : برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبي الكوميتيه وتأثيره في بعض الأداءات الهجومية والدفاعية لناشئي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٨- أحمد محمد عباس (٢٠١٣م) : برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط.

- ٩- أحمد مصطفى رجب (٢٠١٣م) : تأثير تدريبات باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمستوى الرقمي لسباحي الفراشة الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٠- أحمد مصطفى شبل (٢٠١٥م) : تدريبات القدرات التوافقية وأثرها على بعض المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئ كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ١١- أسماء على حامد (٢٠١٨م) : تأثير برنامج مقترح باستخدام الكرة السويسرية على مرونة العمود الفقري والمستوى الرقمي لناشئات الوثب العالي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١٢- أيمن فوزي جـزر (٢٠١٤م) : المتغيرات الفنية للأساليب الهجومية والدفاعية وعلاقتها بالأخطاء القانونية لدى لاعبي الكوميتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٣- خيرية إبراهيم السكري ومحمد جابر بريق (٢٠٠١) : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل ٦ - ١٨ سنة منشأة المعارف الإسكندرية.
- ١٤- ساره محمد مرسل (٢٠١٩م) : تأثير برنامج تمرينات الكرة السويسرية وصندوق الخطو على اللياقة القلبية التنفسية والتركيب الجسمي وعلاقتها بالمهارات الحياتية لطالبات جامعة المنصورة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٥- سيد محمد أبو زيد (٢٠١١م) : تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مستوى الإنجاز لبعض مهارات الركل للاعبين التايكوندو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٦- شريف محروس قنديل (٢٠١٠م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٧- شيماء حسن الصواف (٢٠١٢م) : تأثير استخدام بعض تدريبات الكرة السويسرية لتنمية المرونة والقوة العضلية على مستوى الأداء الفني لسباحي الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٨- شيماء علاء القاضي (٢٠١٧م) : تأثير برنامج للقدرات التوافقية على بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين سلاح سيف المبارزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٩- طلعت محمد عبدالمنعم (٢٠٠٨م) : تنمية الهجوم المضاد وتأثيره على فاعلية أداء ناشئ رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية السادات، جامعة المنوفية.
- ٢٠- عبدالرحمن دسوقي عبدالرحمن (٢٠١١م) : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على فاعلية الهجوم المضاد لناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٢١- علي محمد مسلم (٢٠١٧م) : تدريبات التوافق الحركي وتأثيرها على تحسين القدرات

- البدنية الخاصة لبعض المهارات الهجومية لناشئي الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- ٢٢- عمرو عبدالعظيم ابراهيم (٢٠١٣م) : برنامج تمرينات نوعية في ضوء التحليل الكيفي للكاتا وتأثيره في مستوى أداء ناشئي الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢٣- مجدي محمود شكري (٢٠٠٠م) : تطبيقات حديثة في السباحة (تخطيط - تعليم - تدريب) ، المركز العربي للنشر، القاهرة.
- ٢٤- محمد جابر بريقع، وإيهاب محمد البديوي (٢٠٠٤م) : التدريب العرضي "أسس - مفاهيم - تطبيقات"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٥- محمد سعيد أبوالنور (٢٠١١م) : تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على فعالية الأداءات الهجومية المركبة لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة، جامعة حلوان، المجلد ٤٠، عدد أكتوبر.
- ٢٦- محمد سعيد أبوالنور (٢٠٠٢م) : فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الحركية الخاصة بالأسلوب المركب على فاعلية النشاط الخططي للاعبين الكوميتيه برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٢٧- محمد صبحي حسانين (١٩٩٨م) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٨- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤م) : القياس والتقويم في التربية الرياضية، الجزء الأول، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٩- محمد محفوظ البشهي (٢٠١٦م) : تأثير تنمية دقة القدرة على فاعلية الهجوم والهجوم المضاد للاعبين الكاراتيه (كوميتيه)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٣٠- محمد هاني انور (٢٠٢٠م) : تأثير استخدام الكرة السويسرية لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين التنس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٣١- محمود ابراهيم سيد (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الكرة السويسرية على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية في جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجمناز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٣٢- محمود المرسي فراج (٢٠١٦م) : تأثير برنامج باستخدام القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات المركبة ودافعية الإنجاز في هوكي الميدان، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣٣- محمود حمدي عبدالكريم، وعماد عبدالفتاح السرسري (٢٠٠٦م) : استخدام تدريبات الأثقال والبيومترك والمختلط لتطوير القوة المتفجرة وتأثيرها على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الكاراتيه، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥٨، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

- ٣٤- معتز هلال ابو الأسعاد (٢٠١٠م) : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئ الكوميتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣٥- نانسي مجدي ابو فريخه (٢٠١٣م) : برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية لتحسين بعض المهارات الدفاعية لناشئات كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣٦- نيفين حسن خليل (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٣٧- وائل عادل خليفة (٢٠١٧م) : فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثيره على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة بنها.
- ثانياً : المراجع الأجنبية:
- ٣٨- Better, U. (٢٠٠٤) : The best abdominal exercises you have heard of. Grey Lake Inc. Box ٣٤٢ I ١١inois USA.
- ٣٩- Counsilman, Brain (١٩٩٤) : The New Science of Swimming, prentice Hall, New Jersey, USA.
- ٤٠- Hirokazu. K. Trantatelby, Richard (٢٠٠٨) : The complete Kumite , Kodansha international , Co , Japan.
- ٤١- Kim CS, Nakajima D, Yang CY oh TW, Igawa S, Miyazaki M, Fukuoka H, Ohta F. (٢٠٠٠) : Prolonged swimming exercise training induce hypophosphatemic osteopenia in stroke – prone spontaneously hypertensive rats (SHRSP). J physiol anthropol APPI Human Sci , Nov; ١٩ (٦) ٢٧١-٧.
- ٤٢- Linda, Stephen, Judith (١٩٧٩) : Teaching sport Concepts and Skills, Human Kinetics.
- ٤٣- Lisa Wisa (٢٠٠٥) : The structured curriculum of ITF Taekwon – Do Black belt thesis for sabumspiridoncariotis, June.
- ٤٤- Michael, J. Alter, M (١٩٩٥) : Science of Flexibility, second Edition, Human Kinetics, USA.
- ٤٥- Maglishcho, E (١٩٨٢) : Swimming faster, Mayfield publishing FI.
- ٤٦- Nakayama, M. (١٩٨١) : Best Karate , Vol. ٨, Kodansha International, Ltd, New York, USA.
- ٤٧- Nakayama, M. (١٩٧٩) : Dynamic Karate, Translated by Amhauz, Tokyo, Kodansha international Co., New York.
- ٤٨- Nakayama, M. (١٩٨٦) : Dynamic Karate Kodansha, internatio-nal, LTD, Tokyo.
- ٤٩- Peter Twist (٢٠٠٢) : Human Kineticsin "SrengthBall Training".Lorne, Pen.USA .
- ٥٠- Raczek. J., (٢٠٠٢) : Entwicklungs – Veranderungen der motorischenleistungs fahigkeit der schuljugend in drei Jahrzehnten (١٩٦٥ – ١٩٩٥).Tendenzen.
- ٥١- Zak, St., Duda, H. (٢٠٠٨) : Level of coordinating Ability but Efficiency of Game of Young football players.

ثالثاً : مواقع الإنترنت:

٥٢- <http://www.swissballs.com>

برنامج تدريبي باستخدام الكرة السويسرية لتطوير المرونة والقوة العضلية وتأثيره على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكاراتيه في الكاراتيه

*د/ أحمد محمد محمد العربي

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدرّيات الكرة السويسرية لتطوير المرونة والقوة العضلية وتأثيره على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي بما يتناسب مع طبيعة البحث ، واشتمل مجتمع البحث على عدد ١٢ لاعب للمرحلة السنّية (١٣ - ١٤ سنة) وهم عينة البحث الأساسية و١٤ لاعب وهم عينة البحث للدراسة الإستطلاعية من نادي سبورتنج كاسل .

ومن خلال المعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الكرة السويسرية ومعرفة اثاره في تطوير المرونة والقوة العضلية وعلى فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه .

في حدود ما توصلت إليه نتائج هذا البحث وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء ما توصل إليه الباحث من إستخلاصات يوصي الباحث إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الكرة السويسرية على مختلف المراحل السنّية و تشجيع استخدام الكرة السويسرية في البرامج التدريبية للاعبين الكاراتيه و ضرورة إجراء دراسات مشابهة تجريبية باستخدام الكرة السويسرية في مختلف الأنشطة الرياضية .

*دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية - قسم التدريب الرياضي - جامعة طنطا.

A training program using the Swiss ball to develop flexibility and muscular strength and its effect on the effectiveness of counterattack for kumite juniors in karate

***Dr/ Ahmed Mohamed Mohamed Elarby**

The research aims to design a training program using Swiss ball exercises to develop flexibility and muscular strength and its effect on the effectiveness of counterattack for kumite juniors in karate.

The researcher used the experimental method in a one-group system in a way of tribal and remote measurement in proportion to the nature of the research, and the research community included ١٢ players for the age group (١٣-١٤ years) who are the basic research sample and ١٤ players are the research sample for the exploratory study from Sporting Castle Club.

Through statistical treatments, the researcher came to designing a training program using the Swiss ball and knowing its effects on developing flexibility and muscular strength and on the effectiveness of the counter-attack for kumite juniors in karate.

The researcher recommends applying the proposed training program using Swiss ball to different age groups and encouraging the use of Swiss ball in training programs for karate players and the necessity of conducting similar experimental studies using Swiss ball in various sports activities.

Doctor of Philosophy in Physical Education - Department of Sports Training - Tanta University